

1. स्वमान - मैं सर्व विशेषताओं से सम्पन्न ऑल-राउन्डर आत्मा हूँ।

- ब्राह्मण जन्म लेते ही बापदादा ने हमें सर्व विशेषताओं से सम्पन्न भव का वरदान दे दिया है। आवश्यकता है उन विशेषताओं को स्मृति में रखते हुए कार्य में लगाने की...जितना हम इन विशेषताओं को कार्य में लगायेंगे, उतना इनमें वृद्धि होती जाएगी। ये विशेषताएँ ईश्वरीय प्रसाद हैं जिनका हमें अभिमान नहीं करना है।

2. योगाभ्यास -

अ. मैं सर्व विशेषताओं से सम्पन्न ऑल-राउन्डर आत्मा हूँ - इस स्वमान का अभ्यास दिन में कम से कम 10 बार अवश्य करें...अनुभव करें कि बाबा अपना वरदानी हाथ मेरे सिर पर रखकर मुझे सर्व विशेषताओं से सम्पन्न कर रहे हैं...।

ब. सारे दिन दिल से यही गीत गाते रहें कि 'मैं बाबा का...बाबा मेरा'...अपने श्रेष्ठ भाग्य के गुणगान करें कि वाह रे मैं जिसे भगवान मात-पिता के रूप में पालना दे रहे हैं, शिक्षक के रूप में पढ़ाई पढ़ा रहे हैं और सद्गुरु के रूप में वरदानों से सजा रहे हैं...।

स. पाँच स्वरूपों का दिन में कम से कम 5 बार अभ्यास करें।

3. धारणा - विशेषता देखना और दूसरों की विशेषताओं का वर्णन दिया

- हम जो देखते हैं, वही हमारे जीवन में शामिल होता जाता है। यदि हम कमियों को देखते हैं, तो दूसरों की कमियाँ भी हमारे जीवन में आने लगती हैं। इसलिये विशेषता ही देखें और विशेषताओं का ही वर्णन करें।

4. चिंतन -

- ऑलराउन्डर का क्या अर्थ है ?
- किन-किन बातों में हमें ऑलराउन्डर बनना है ?
- कौन बन सकते हैं ऑलराउन्डर ?
- 'ऑल-राउन्डर' के लिये बाबा के महावाक्य ?

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों! जैसे हमारे मात-पिता सर्व विशेषताओं से सम्पन्न हैं, वैसे ही हमें भी अपने माता-पिता को फॉलो करना है। हमें भी उनके पदचिन्हों पर चलते हुए उनके समान बनना है। इसलिये अपने अंदर की कमियों को दूर करते हुए सर्व विशेषताओं को स्वयं में भरते चलें। ये विशेषतायें ही हमें भी संसार में प्रख्यात करेंगी और हमारे मात-पिता को भी।