''मीठे बच्चे – सुख देने वाले एक बाप को याद करो, इस थोड़े समय में योगबल जमा करो तो अन्त में बहुत काम आयेगा''

प्रश्नः- बेहद के वैरागी बच्चे, तुम्हें कौन सी स्मृति सदा रहनी चाहिए?

उत्तरः- यह हमारा छी-छी चोला है, इसे छोड़ वापिस घर जाना है - यह स्मृति सदा रहे। बाप और वर्सा याद रहे, दूसरा कुछ भी याद न आये। यह है बेहद का वैराग्य। कर्म करते याद में रहने का ऐसा पुरूषार्थ करना है जो पापों का बोझा सिर से उतर जाये। आत्मा तमोप्रधान से सतोप्रधान बन जाये।

मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों प्रति मात-पिता बापदादा का याद-प्यार और गुडमार्निंग। रूहानी बाप की रूहानी बच्चों को नमस्ते।

धारणा के लिए मुख्य सार :-

1) याद का ऐसा अभ्यास करना है जो बुरे विचार वाले सामने आते ही परिवर्तन हो जाएं। मेरा तो एक शिवबाबा, दूसरा न कोई... इस पुरूषार्थ में रहना है।

2) स्वराज्य पाने के लिए शरीर सहित जो कुछ भी है, वह बलिहार जाना है। जब इस रूद्र यज्ञ में सब कुछ स्वाहा करेंगे तब राज्य पद मिलेगा।

वरदानः- तोड़ना, मोड़ना और जोड़ना–इन तीन शब्दों की स्मृति द्वारा सदा विजयी भव

सारी पढ़ाई और शिक्षाओं का सार यह तीन शब्द हैं:- 1-कर्मबन्धन तोड़ने हैं। 2-अपने संस्कार-स्वभाव को मोड़ना है और 3- एक बाप से सर्व सम्बन्ध जोड़ने हैं–यही तीन शब्द सम्पूर्ण विजयी बना देंगे। इसके लिए सदा यही स्मृति रहे कि जो भी इन नयनों से विनाशी चीज़े देखते हैं वह सब विनाश हुई पड़ी हैं। उन्हें देखते भी अपने नये सम्बन्ध, नई सृष्टि को देखते रहो तो कभी हार हो नहीं सकती।

स्लोगनः- योगी की निशानी है–सदा क्लीन और क्लीयर।