

**1. स्वमान** – मैं बेफिक्र बादशाह हूँ।

- संगमयुग में बापदादा ने हमें चिंतामुक्त रहने का वरदान दिया है। यदि भगवान के बच्चे भी टेन्शन में रहेंगे तो संसार के अन्य लोगों का क्या होगा? जिन्हें स्वयं पर, बाबा पर और कल्याणकारी विश्व ड्रामा पर सम्पूर्ण निश्चय है, वे कभी चिंता वा फिक्र नहीं करते। बाबा का साथ हमें बेफिक्र बना देता है और सभी तनावों से मुक्त कर देता है।

- 'टेन्शन वालों को टेन्शन फ्री का एकजैम्पल दिखाओ।' – बाबा

**2. योगाभ्यास** –

**अ.** करनकरावनहार बापदादा हैं, मैं सिर्फ करनहार हूँ...यह स्मृति हमें सभी तनावों से मुक्त कर देती है...इसलिये इसे हम बार-बार अभ्यास करके अपने चित्त में समा लें...।

**ब.** फिक्र वहाँ होती है जहाँ 'मैं' और 'मेरा' होता है...इसलिये इस सप्ताह हम जब भी 'मैं' और 'मेरा' बोलें तब अभ्यास करें कि 'मैं आत्मा' और 'मेरा बाबा' ...।

**स.** 'सब सौंप दो प्यारे प्रभु को सब सरल हो जाएगा, चिंता सभी मिट जायेगी और मन विमल हो जाएगा...' अपने गम, चिंता, परेशानियाँ बाबा को सौंपेंगे और हल्केपन के अनुभव को बढ़ायेंगे।

**3. धारणा** – टेन्शन फ्री

- 'आजकल दुनिया में टेन्शन बहुत बढ़ रहा है तो आपका टेन्शन फ्री का अनुभव और टेन्शन फ्री की चलन और चेहरा उन्हीं के आगे एक आधारमूर्त बनेगा। टेन्शन वालों को टेन्शन फ्री का एकजैम्पल दिखाओ तो उनको भी सहारा दिखाई देगा।' – बापदादा

**4. चिंतन** –

- टेन्शन क्यों होता है ?

- टेन्शन में रहने से नुकसान और अटेन्शन अर्थात् टेन्शन फ्री रहने से क्या फायदे हैं ?

- सदा तनावमुक्त कैसे रहें ?

- बापदादा सारे विश्व को संभालते हुए भी टेन्शन फ्री क्यों हैं ?

**5. तपस्वियों प्रति** – प्रिय तपस्वियों ! प्यारे बापदादा ने कहा - 'बापदादा हर बच्चे को विशेष एक वरदान दे रहे हैं - हर एक बच्चा आज से अपने को टेन्शन फ्री बना सकते हो। दृढ़ संकल्प करो कि आज से अटेन्शन, नो टेन्शन। कौन हिम्मत रखता है? बाप का वरदान सहज मिलेगा लेकिन थोड़ा अटेन्शन रखना पड़ेगा। बाप के वरदान की मदद का अनुभव करके देखना। सभी का चेहरा जब भी देखो तो कैसा दिखाई देगा - टेन्शन फ्री, कमल पुष्प समान वा खिला हुआ गुलाब।' तो आयें बाबा के इस वरदान को सदा स्मृति में रखते हुए तनावमुक्त आनंदित जीवन जीयें।