

1. स्वमान – मैं मनजीत सो जगतजीत आत्मा हूँ।

- 'मन के मालिक ही विश्व के मालिक बनने हैं। जैसे बाप ब्रह्मा मनजीत बन विश्व का मालिक बन गया।' – भगवानुवाच

- बाबा कहते हैं कि जितना लंबाकाल यहाँ मन के मालिक बनेंगे, उतना ही लंबाकाल वहाँ विश्व के मालिक बनेंगे।

2. योगाभ्यास –

अ. बापदादा उवाच – 'मन के मालिक बन, जैसे ब्रह्मा बाप ने रोज मन की चेकिंग की, ऐसे रोज चेक करो और व्यर्थ संकल्प को समाप्त करो।' सारे दिन अपने संकल्पों पर अटेन्शन का पहरा रखें। चेक करें और व्यर्थ को समर्थ में चेंज करें।

ब. बापदादा उवाच – 'मन के मालिक बन मन को ऐसे बिजी करो जो वो और तरफ आकर्षित ना हो, आपकी लगाम को ढीला नहीं करे।' मन को व्यर्थ से मुक्त रखने का सबसे सहज और सरल साधन यही है कि हम मन का टार्डम टेबल बनाएँ और उसे श्रेष्ठ स्वमानों व समर्थ संकल्पों में बिजी रखें। हमने अनेक बार आपको मन की दिनचर्या भेजी है। इस बार आप अपने लिए स्वयं एक दिनचर्या बनाएँ।

3. धारणा – रुलिंग पॉवर एवं कण्ट्रोलिंग पॉवर

- एक सफल शासक की निशानी है कि उसके पास रुलिंग और कण्ट्रोलिंग दोनों पॉवर होते हैं। इनके अभाव में कोई भी शासक सुशासन नहीं दे सकता और न ही ज्यादा समय तक गद्दीनशीन रह सकता। इसलिए मनजीत सो जगतजीत आत्माओं को इन्हें धारण करना परमावश्यक है।

4. स्वचिंतन –

- व्यर्थ, साधारण व समर्थ संकल्पों को परिभाषित करें ?

- कहाँ-कहाँ मैं व्यर्थ में उलझा हुआ हूँ ?

- इन व्यर्थ संकल्पों का बीज/द्वार कहाँ है ?

- मैं इन व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होने के लिए क्या करूँगा ?

5. तपस्वियों प्रति – प्रिय तपस्वियों ! व्यर्थ से मुक्ति की बात बाबा प्रारंभ से कहते आए हैं। हम जब बाबा के पास आए तब भी हमें यही कहा गया कि व्यर्थ नहीं, समर्थ सोचा करें। कितना लंबा अरसा बीत गया इस पुरुषार्थ में। आज यदि हम खुद को देखें तो क्या स्वयं को ये सर्टिफिकेट दे पायेंगे कि हम व्यर्थ से मुक्त हो गए हैं ? एक ना एक दिन तो हमें व्यर्थ से मुक्त होना ही होगा क्योंकि व्यर्थ के साथ हम वरदानी देव व देवी नहीं बन सकते। जब व्यर्थ से मुक्त होना ही है तो क्यों नहीं आज, अभी, इसी वक्त...???