

1. स्वमान - मैं इस देह और दुनिया में मेहमान हूँ।

- 'इस पुराने शरीर में ऐसे निवास करो जैसे बापदादा पुराने शरीर का आधार लेते हैं लेकिन शरीर में फँस नहीं जाते। कर्म के लिए आधार लो और फिर अपने फरिश्ते स्वरूप में स्थित हो जाओ, अपने निराकारी स्वरूप में स्थित हो जाओ। ऊपर की ऊँची स्थिति से नीचे साकार कर्मन्द्रियों द्वारा कर्म करने के लिए आओ। इसको कहा जाता है मेहमान अर्थात् महान्।' - बापदादा

2. योगाभ्यास -

अ. एकांत में स्वयं से बातें करें कि मैं इस देह और दुनिया में मेहमान हूँ...84 का चक्र पूरा हुआ...अब मुझे और सभी आत्माओं को वापस घर जाना है...अब मुझे सबसे डिटैच और एक बाबा से अटैच होते जाना है...।

ब. शिव भगवानुवाच - 'जैसे कोई स्थूल स्थान में प्रवेश करते हैं, वैसे ही इस स्थूल देह में प्रवेश होकर कार्य करो। जब चाहो तब प्रवेश करो और जब चाहो तब न्यारे हो जाओ। ऐसा अनुभव बढ़ाओ। एक सेकण्ड में देह को धारण करो और एक सेकण्ड में इसे छोड़ देही-अभिमानि बन जाओ। देह अपने बंधन में बांध न ले। देह के भान को छोड़ने अथवा न्यारा होने का अभ्यास ही बाप समान बना देगा।'

3. धारणा - उपरामवृत्ति

- उपराम अर्थात् ऊपर एक राम के साथ रहना।

- उपराम अर्थात् पुरानी दुनिया से अंधे, बहरे और गूँगे बन जाना। पुरानी दुनिया को देखने वाली आँखें बंद कर लेना, पुरानी दुनिया की बातें ना सुनना और ना करना।

4. चिंतन - बेहद के वैराग्यवृत्ति पर एक **कॉमेन्ट्री** लिखें।

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! कहा जाता है कि आया है सो जाएगा, राजा-रंक-फकीर। ये भी कहा जाता है कि राम गयो, रावण गयो, जाको बहु परिवार। कहने का भाव, हम यहाँ थोड़े समय के लिये आये हैं और हमें वापस जाना है। ऐसा कोई नहीं है जो यहाँ हमेशा जमा रहा हो, परंतु आश्चर्य की बात है कि सदियों से हम ये कहते-सुनते आ रहे हैं लेकिन कभी सोचा नहीं कि हम आये कहाँ से और जाना कहाँ है ? अब बाबा ने हमें स्पष्ट कर दिया है कि बच्चे इस साकार सृष्टि में तुम मेहमान हो, तुम्हारा घर तो शांतिधाम है। अब तुम्हें वापस वहीं चलना है इसलिये सबसे मोह-ममता निकाल दो। तुम तो मेहमान हो, यहाँ कुछ भी तुम्हारा नहीं।