

1. स्वमान - मैं संतुष्टमणि हूँ...संतोषी देवी हूँ...संतोष देव हूँ...।

- स्वयं से बात करें - यदि भाग्यविधाता भगवान के मिल जाने के बाद भी मैं तृप्त नहीं होऊँगा तो फिर कब... ?

- याद रहे - जो तृप्त रहेंगे, वही भक्त आत्माओं को तृप्त कर सकेंगे।

2. योगाभ्यास - इस सप्ताह हम अपने पाँचों स्वरूपों का अभ्यास करेंगे -

1. अनादि निराकारी स्वरूप - परमधाम में मैं और बाबा

2. आदि देव स्वरूप - सुखधाम में डबल ताजधारी देवात्मा

3. मध्य पूज्य स्वरूप - द्वापर में इष्ट स्वरूप दुर्गा वा महावीर

4. ब्राह्मण स्वरूप - संगमयुग में बापदादा की छत्रछाया में

5. अंतिम फरिश्ता स्वरूप - कल्पांत में सम्पूर्ण स्वरूप

( सारे दिन में कम से कम 5 से 10 बार यह अभ्यास करें)

3. धारणा - संतुष्टता

- याद रहे, जो मेरे भाग्य में है, वह मुझसे कोई छिन नहीं सकता और जो मेरे भाग्य में नहीं है, वह मुझे कोई दे नहीं सकता। समय से पहले और भाग्य से ज्यादा किसी को कुछ नहीं मिलता। इसलिये संतुष्टता को सदा के लिये अपना श्रृंगार बना लें।

4. चिंतन -

- स्वयं से, बाबा से, परिवार से और ड्रामा से कैसे संतुष्ट रहें ?

- संतुष्ट रहना क्यों आवश्यक है ?

- संतुष्टता को सर्व गुणों की रानी क्यों कहते हैं ?

- संतुष्ट आत्मा के क्या लक्षण होंगे ?

- संतुष्टता के लिये बाबा के 5 महावाक्य लिखें ?

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! साक्षी भाव एक बहुत ऊँची आध्यात्मिक स्थिति है। जब हम अपने और संसार के लिये साक्षी हो जाते हैं तो आत्मा शांत हो जाती है, संतुष्ट हो जाती है। संतुष्टता की धारणा को इसीलिये इस सप्ताह हमने अभ्यास में लिया है क्योंकि संतुष्टता और साक्षीभाव एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। हम संतुष्ट हैं तो साक्षी होना सहज हो जाता है और साक्षी हैं तो संतुष्ट होना। इसलिये गहराई से दोनों का अभ्यास और अनुभव करें।