

1. स्वमान - मैं नष्टोमोहा स्मृतिस्वरूप आत्मा हूँ।

2. योगाभ्यास - इस सप्ताह हम प्रतिदिन के लिये आपको एक स्मृति और उसका स्वरूप बनने के लिये अभ्यास दे रहे हैं -

अ. स्मृति - मैं इस धरा पर शांति का अवतार हूँ।

अभ्यास - मैं शांति स्वरूप आत्मा सारे संसार में निरंतर शांति की तरंगे फैला रहा हूँ।

ब. स्मृति - मैं विश्व नाटक का हीरो एक्टर हूँ।

अभ्यास-सारे विश्व की आत्मायें मुझे देख रही हैं और संकल्प, बोल व कर्म में फॉलो कर रही हैं।

स. स्मृति - मैं पवित्रता का सूर्य हूँ।

अभ्यास -मैं अंतरिक्ष में स्थित होकर सारे संसार से अपवित्रता के अंधकार को दूर कर रहा हूँ।

द. स्मृति - भगवान मेरा दोस्त है।

अभ्यास-अपने खुदा दोस्त को वतन से नीचे बुलाकर उसके साथ व सहयोग का अनुभव करें।

इ. स्मृति - अब वापस घर जाना है।

अभ्यास - इसलिये मुझे देह व दुनिया में उलझना नहीं है। आखिर क्या जाएगा मेरे साथ... ?

फ. स्मृति - मैं विश्व का आधारमूर्त व उद्धारमूर्त आत्मा हूँ।

अभ्यास - सारा कल्पवृक्ष मेरे वृत्ति, दृष्टि व कृत्ति से प्रभावित होता है।

ड. स्मृति - मैं मास्टर सर्वशक्तवान हूँ।

अभ्यास - सर्वशक्तवान भगवान ने अपनी समस्त शक्तियाँ वरदान में मुझे दे दी हैं।

3. धारणा - नष्टोमोहा स्मृतिलब्धा

- हमारा अंतिम लक्ष्य है ही नष्टोमोहा स्मृतिलब्धा। जब हम स्मृति स्वरूप होंगे तभी नष्टोमोहा बनेंगे और सम्मानपूर्वक पास विद ऑनर होकर अपने घर जायेंगे। याद रहे, ब्राह्मणों के लिये स्मृति ही जीवन है और विस्मृति ही मृत्यु।

4. चिंतन - बाबा ने हमें क्या-क्या स्मृतियाँ दिलायी हैं ? 108 स्मृतियों की माला बनायें।

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! सारा सृष्टि चक्र स्मृति और विस्मृति का खेल है। कहा जाता है जैसी स्मृति वैसी स्थिति। जब हमें स्मृति है कि हम सब आत्मायें हैं तो संसार स्वर्ग है और जब हम आत्म-विस्मृत होते हैं तो संसार नर्क बन जाता है। स्वर्ग में हमारी स्मृति शुद्ध व समर्थ होती है जबकि नर्क में अशुद्ध व कमजोर। अब हमारी स्मृति को पुनः शुद्ध व समर्थ बनाने के लिए सर्वशक्तवान बापदादा ने हमें श्रेष्ठ स्मृतियाँ दिलायी हैं ताकि संसार को पुनः स्वर्ग बनाया जा सके। तो आईये, इन श्रेष्ठ स्मृतियों के स्वरूप बनकर हम स्वयं को समर्थी-स्वरूप बनायें।