

1. स्वमान – मैं बाप समान महातपस्वी हूँ।

- जैसे ब्रह्मा बाबा ने तपस्या को अपने जीवन में सर्वोपरि स्थान दिया। बारंबार तपस्या के लिये बच्चों को भी प्रेरित करते रहे। तपस्या के द्वारा ही उन्होंने सर्व समस्याओं का समाधान किया और अचल-अडोल रहते हुए अपनी सम्पन्नता और सम्पूर्णता को प्राप्त किया। ऐसे ही हमें भी बाप समान महातपस्वी बनना है और अपनी सम्पूर्ण अवस्था को प्राप्त करना है।

2. योगाभ्यास –

अ. जैसे शंकरजी को हिमालय पर्वत पर गहन तपस्या में मग्न दिखाते हैं....देह दुनिया से परे, किसी भी इच्छा-कामना से परे, अपनी धुन में वे मग्न रहते हैं....शंकरजी हमारे ही तपस्वी स्वरूप के यादगार हैं....तो हम भी गहन साधना में मग्न रहें....।

ब. शंकरजी को अशरीरी दिखाते हैं....विषय-विकारों पर विजयी दिखाते हैं....एकांतवासी दिखाते हैं....हम भी एकांतवासी बनें और अशरीरी बनने की साधना करें....।

स. दिखाते हैं कि जब-जब किसी मायावी ने या कामदेव ने शंकरजी की साधना भंग करनी चाही, तब-तब शंकरजी ने अपनी तीसरी आँख खोलकर उन्हें भष्म कर दिया....हम भी अपने ज्वालामुखी योग से व्यर्थ विचारों और व्यर्थ संस्कारों का अग्नि संस्कार करें....।

3. धारणा – एकव्रता

- जो एकव्रता होंगे, वही महान योगी बन सकते हैं।
- एकव्रता ही परमात्म दिल तख्तनशीन सो विश्व तख्तनशीन बनते हैं।
- एकव्रता आत्मायें ही भगवान को सबसे अधिक प्रिय हैं।

4. चिंतन –

- योग के भिन्न-भिन्न स्वरूप कौन-कौन से हैं ?
- मेरे योग की स्थिति वर्तमान समय कैसी है ?
- योग की किसी भी स्थिति में मैं कितना समय एकाग्र हो पाता हूँ ?
- योग में एकाग्रता और अनुभूति कैसे बढ़े ?
- वर्तमान समय बापदादा हमें किस योग की अवस्था में देखना चाहते हैं ?

5. स्वराज्याधिकारियों प्रति – प्रिय स्वराज्याधिकारियों! जब कोई भी मकान बनाया जाता है तो शुरुआत नींव से की जाती है। नींव जितना मजबूत होता है, मकान भी उतना ही मजबूत होता है। यदि हम योग की उच्चतम अवस्था तक पहुँचना चाहते हैं तो योग की आधारभूत धारणाओं पर हमें ध्यान देना होगा। जितनी हमारी पवित्रता और आत्मिक दृष्टि मजबूत होगी, उतना ही हम शक्तिशाली योगी बनेंगे। साथ ही जितना हम अभ्यास करेंगे, उतना ही योग में परिपक्वता आयेगी। वो कहावत है ना - 'करत-करत अभ्यास के...।'