

1. स्वमान - मैं नथिंग न्यू की स्वरूप साक्षीद्रष्टा आत्मा हूँ।

- 'जितना याद में रहेंगे उतना किसी भी प्रकार की हलचल को अचल बना सकते हैं। नथिंग न्यू - यह पाठ पक्का रहे तो हलचल हो ही नहीं सकती। साइड सीन को देखकर रुकेंगे नहीं, आगे बढ़ते जाएंगे...जो बात आती है तो चली भी जाती है। तो आप समझो यह साइड सीन आई और चली गई। वर्णन भी नहीं करो, सोचो भी नहीं, इसको कहा जाता है फुल स्टॉप।' - **बापदादा**

2. योगाभ्यास -

अ. कर्म करते बीच-बीच में विस्तार को सार में समा सेकण्ड में फुल स्टॉप (बिंदी) लगाने की प्रैक्टिस करें...बाप समान अशरीरी बनने का सारे दिन में कम से कम 10 बार अभ्यास करें...।

ब. सारे दिन वाह बाबा वाह, वाह मैं श्रेष्ठ आत्मा वाह, वाह ड्रामा वाह का गीत गाते रहें...।

स. **सकाश** - उल्टे कल्पवृक्ष के ऊपर बिंदु बाबा के साथ बिंदु रूप स्थिति में बैठ सर्व बिंदु आत्माओं को सकाश दें...दिन में कम से कम 2 बार...।

3. धारणा - बिंदी स्वरूप स्थिति

- 'जो फुल स्टॉप देना जानते हैं, वह फुल पास होते हैं।'

- 'सबसे सरल मात्रा बिंदी है। तो बापदादा सिर्फ बिंदी का ही हिसाब बताते हैं। स्वयं भी बिंदी रूप बनो, याद भी बिंदी को करो और ड्रामा के हर दृश्य को जान बिंदी की मात्रा लगा दो। एक बिंदी की मात्रा में आप, बाप और रचना सब आ जाता है। तो जानना ही क्या है - बिंदी। करना भी क्या है - बिंदी को याद। इसी बिंदी की मात्रा को जान सदा सहजयोगी बन सकते हो।' - **शिवभगवानुवाच**

4. चिंतन -

- कौन सा पुरुषार्थ या अभ्यास करें जिससे फुल स्टॉप की स्टेज सहज बनी रहे ?

- कौन सी बातें फुल स्टॉप नहीं लगने देती ? सार की बजाए बातों को विस्तार में ले जाती हैं ?

- फुल स्टॉप (बिंदी) के लिये बाबा के महावाक्य ?

5. स्वराज्याधिकारियों प्रति - प्रिय स्वराज्याधिकारियों! बाबा कहते हैं कि महत्व सारा बिंदु का है और बिंदु को जाना तो सब जाना, सब कुछ पाया। बिंदु रूप में स्थित हो जो संकल्प करो, जो भावना रखो, जो बोल बोलो, जो कर्म करो, जैसे बिंदु महान है वैसे सर्व बातें महान हो जाती हैं अर्थात् स्वतः श्रेष्ठ हो जाती हैं। पास्ट में अगर कोई हलचल भी हुई हो, उसको संकल्प में भी स्मृति में नहीं लाना। फुल स्टॉप लगाना। वर्तमान को बाप समान श्रेष्ठ, सहज बनाना और भविष्य को सदा सफलता के अधिकार से देखना। इस विधि से सिद्धि को प्राप्त करना। कल से नहीं, अभी से करना।