బిందువు మాసము **08.11.2017**

ఫుల్‌స్టాప్ - 2

1. స్వమానము – నేను నథింగ్ న్యూ స్వరూపాన్ని, సాక్షిద్రష్ట ఆత్మను.

– 'ఎంతగా స్మృతిలో ఉంటామో అంతగా ఎటువంటి అలజడులలైనా అచలంగా చేయవచ్చు. నథింగ్ న్యూ (కొత్తేమీ కాదు) – ఈ పాఠము పక్కాగా ఉన్నట్లయితే అలజడి రానే రాదు. సైడ్ సీన్లను చూసి ఆగరు, ముందుకు సాగుతూనే ఉంటారు... వచ్చిన పరిస్థితి వెళ్ళిపోతుంది. కనుక ఇది ఒక సైడ్‌సీన్‌లాగా వచ్చింది, వెళ్ళిపోయింది అని మీరు భావించండి. వర్ణన చెయ్యకండి, ఆలోచన కూడా చేయవద్దు, దీనినే ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టడము అంటారు.' **– బాప్‌దాదా**

2. యోగాభ్యాసం –

1. కర్మ చేస్తూ మధ్యమధ్యలో విస్తారాన్ని సారంలోకి ఇముడ్చుకుని సెకండులో ఫుల్‌స్టాప్ (బిందువు) పెట్టే అభ్యాసము చెయ్యండి... బాబా సమానంగా అశరీరిగా అయ్యే అభ్యాసాన్ని రోజంతటిలో కనీసం 10సార్లు చెయ్యండి.
2. రోజంతా వాహ్ బాబా వాహ్, వాహ్ నేను శ్రేష్ఠ ఆత్మను వాహ్, వాహ్ డ్రామా వాహ్ అన్న పాటను పాడుతూ ఉండండి...
3. **సకాశ్ –** తలక్రిందులుగా ఉన్న కల్పవృక్షంపై బిందువైన బాబాతో కలిసి బిందు రూప స్థితిలో కూర్చుని సర్వ బిందు ఆత్మలకు సకాశ్‌ను ఇవ్వండి... రోజంతటిలో కనీసం 2 సార్లు చెయ్యండి...

3. ధారణ - బిందు స్వరూప స్థితి

– 'ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టడం వచ్చినవారు ఫుల్ పాస్ అవుతారు.'

– 'అన్నిటికన్నా సరళమైనది బిందువు. బాప్‌దాదా బిందువు గురించే చెప్తారు. స్వయం బిందు రూపము, బిందువును స్మృతి చెయ్యాలి మరియు డ్రామాలోని ప్రతి దృశ్యాన్ని చూస్తూ కూడా బిందువును పెట్టాలి. ఒక్క బిందువులో మీరు, బాబా, రచన అన్నీ వచ్చేస్తాయి. కనుక, మరి తెలుసుకోవలసినది ఏమిటి – బాబా. చెయ్యాల్సింది ఏమిటి – బిందువు స్మృతి. ఈ బిందువును తెలుసుకుని సదా సహజయోగిగా అవ్వగలరు.' **– శివ భగవానువాచ**

4. చింతన -

– ఫుల్‌స్టాప్ స్థితి సహజంగా ఉండాలంటే ఏ పురుషార్థము/అభ్యాసము చెయ్యాలి?

– ఏ విషయాలు ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టనివ్వవు? సారంలోకి కాక విస్తారంలోకి తీసుకువచ్చే విషయాలు ఏవి?

– ఫుల్‌స్టాప్ (బిందువు) గురించి బాబా చెప్పిన మహావాక్యాలు ఏమిటి?

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు – ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారుల్లారా! మహత్వమంతా బిందువుదే అని బాబా అంటారు. బిందువును తెలుసుకుంటే అంతా తెలుసుకున్నట్లే, అంతా పొందినట్లే. బిందు రూపంలో స్థితి అయి చేసే సంకల్పాలు, భావనలు, మాట్లాడే మాటలు, బిందువంత గొప్పవిగా ఉంటాయి. అనగా స్వతహాగానే శ్రేష్ఠంగా అవుతారు. గతంలో ఏదైనా అలజడి జరిగి ఉంటే దానిని సంకల్పాలలో కూడా గుర్తుకు తెచ్చుకోవద్దు. ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టేయండి. వర్తమానాన్ని బాబా సమానంగా శ్రేష్ఠంగా, సహజంగా చేసుకోండి మరియు భవిష్యత్తును సదా సఫలత యొక్క అధికారంతో చూడండి. ఈ విధితో సిద్ధిని పొందండి. రేపటి నుండి కాదు, ఇప్పటి నుండే చెయ్యండి.