

**1. स्वमान** – मैं बाप समान विदेही हूँ।

- जैसे बाबा विदेही हैं, वैसे ही हमारा अनादि स्वरूप विदेही है। देह तो विनाशी है, परिवर्तनशील है, हम मूल स्वरूप में अजर, अमर, अविनाशी हैं। हम अपने इसी सत्य स्वरूप में सदा स्थित रहें, तभी सम्पन्नता, सम्पूर्णता व सतयुग शीघ्र आएँगे।

- “जितना आगे चलते जायेंगे, उतना एक सेकण्ड में बिंदू स्थिति में स्थित होने की आवश्यकता पड़ेगी।” – शिवभगवानुवाच

**2. योगाभ्यास** –

अ. बापदादा उवाच – “सेकण्ड में बिंदू स्थिति में स्थित होने के अभ्यास से पता पड़ेगा कि आप 108 या 16 हजार की माला, उसके अधिकारी हैं। सेकण्ड में रोज की दिनचर्या में कितना सफल हुए उससे पता पड़ेगा कि आप किस योग्य हैं।” तो आयेँ हम इस अभ्यास को ज्यादा से ज्यादा करें। सारे दिन में बीच-बीच में सेकण्ड में बिंदू लगाने और बिंदू बनने का अभ्यास करें।

ब. हम चलते-फिरते कार्य करते इस बात की धुन लगा दें कि मैं आत्मा हूँ...मैं इस देह में अवतार हूँ...मेरा मूल धाम चाँद-तारागणों से पार है...मेरा निज स्वरूप ज्योतिबिंदू है...मेरे सभी भाई भी ज्योति स्वरूप हैं...मेरे पिता भी महाज्योति हैं...उस ज्योति के धाम से मैं यहाँ पार्ट बजाने आया हूँ...सतयुग से अब तक मैंने अनेक देह रूपी चोले धारण किए...अब मुझे इस विनाशी देह को यहीं छोड़कर अपने मूल स्वरूप में वापस अपने मूलवतन को जाना है...यह चिंतन हमें हमारे मूल आत्मिक स्वरूप में स्थित रहने में मदद करेगा।

**3. धारणा** – बिंदू बनना, बिंदू को याद करना और बिंदू लगाना

- बाबा रोज अमृतवेले हमें तीन बिंदियों का तिलक लगाने को कहते हैं। ये तीनों बिंदू हमारे जीवन के आधार हैं। जिन्होंने इन तीनों बिंदियों से स्वयं को श्रृंगारा है, वे अभी भी महान हैं और सारे कल्प भी महान रहेंगे, महान कार्य करेंगे।

**4. स्वचिंतन** –

- क्या मैं सेकण्ड में बिंदू रूप स्थिति में स्थित हो पाता हूँ?
- कितना समय लगता है मुझे इस स्थिति में स्थित होने में?
- क्या कारण है जो मैं सेकण्ड में इस स्थिति में स्थित नहीं हो पाता?
- इस श्रेष्ठ स्थिति को प्राप्त करने के लिए मुझे क्या करना होगा?

**5. तपस्वियों प्रति** – प्रिय तपस्वियों ! सेकेण्ड में बिंदू बनने के लिए ना केवल सतत् अभ्यास की आवश्यकता है, बल्कि ज्ञान की गहराई की भी जरूरत है। ज्ञान हमारे चित्त को शांत कर देता है। यदि ज्ञान का गहन मनन-चिंतन व अनुभव है तो बड़ी से बड़ी परिस्थिति भी खेल लगती है। जैसे सागर की जितनी गहराई में जाते हैं, वहाँ स्थिरता व शांति होती है। वैसे ही जितना ज्ञान-योग की गहराई में उतरेंगे, स्थिति उतनी ही शांत, शीतल व स्थिर होती जाएगी।