తపస్య సంవత్సరము **03.05.2015**

ఫరిశ్తా వారము - 1

1. స్వమానము – నేను ఈ భువిపై అవతరించిన సందేశవాహక ఫరిశ్తాను.

2. యోగాభ్యాసం –

1. ఫరిశ్తాగా అయ్యి బాబా వద్దకు వెళ్ళి స్వయాన్ని ఛార్జ్ చేసుకుని తిరిగి రావాలి... పూర్తి ప్రపంచానికి సకాశ్‌ను మరియు శివ సందేశాన్ని ఇవ్వాలి... రోజంతటిలో కనీసం 10సార్లు దీనిని లోతుగా అభ్యాసం మరియు అనుభవం చెయ్యాలి...

   ప్రతిరోజూ అభ్యాసం కొరకు:

   ఆదివారం – శక్తి ఫరిశ్తాగా అయ్యి సర్వాత్మలకు శక్తిని మరియు శివ సందేశాన్ని ఇవ్వాలి.

   సోమవారం – శాంతి ఫరిశ్తాగా అయ్యి అందరికీ శాంతి వైబ్రేషన్లు ఇవ్వాలి.

   మంగళవారం – పవిత్రత ఫరిశ్తాగా అయ్యి సర్వులకు పవిత్రత వైబ్రేషన్లు ఇవ్వాలి.

   బుధవారం – సుఖ ఫరిశ్తాగా అయ్యి అందరికీ సుఖాన్ని ఇవ్వాలి.

   గురువారం – జ్ఞాన ఫరిశ్తాగా అయ్యి సర్వులకు జ్ఞానమును/సందేశమును ఇవ్వాలి.

   శుక్రవారం – ప్రేమ ఫరిశ్తాగా అయ్యి సర్వాత్మలకు ప్రేమ ప్రసాదాన్ని పంచాలి.

   శనివారం – వరదాని ఫరిశ్తాగా అయ్యి అందరికీ వరదానాలు మరియు శివ సందేశాన్ని ఇవ్వాలి.

3. ధారణ - 'శుభ భావన అనే ఆభరణాన్ని సదా వేసుకుని ఉండాలి'

– ఫరిశ్తా అంటే సర్వుల పట్ల శుభభావనతో పరిపూర్ణంగా ఉండటము... ఎవ్వరిపట్ల కూడా ద్వేషము, అసహ్యము మరియు పగ తీసుకోవాలనే భావన ఉండకూడదు... అందరూ నావారు... అందరి కళ్యాణం జరగాలి... అందరికీ ముక్తి జీవన్ముక్తి లభించాలి... ఇటువంటి శ్రేష్ఠ, శుభ, కళ్యాణకారి భావనలతో నిండి ఉండాలి...

4. చింతన -

– ఫరిశ్తా అనగా ఏమిటి?
– ఫరిశ్తా ఎవరు అవ్వగలరు?
– ఫరిశ్తా కర్తవ్యాలు ఏమిటి?
– ఫరిశ్తా స్వరూపం కోసం బాప్‌దాదా చెప్పిన మహావాక్యాలు ఏమిటి?

5. తపస్వీల కొరకు – ప్రియమైన తపస్వీకుల్లారా! మనం మన అంతఃవాహక శరీరం ద్వారా సూక్ష్మ సేవ చెయ్యాలని బాబా ఎప్పుడూ మనకు ప్రేరణ ఇస్తూ ఉంటారు. ప్రపంచం చాలా విశాలమైనది. దీని మూలమూలల వరకు, దుర్గమ భాగాల వరకు సాకార రూపంలో చేరుకోవడం సంభవమైన పని కాదు. కావున బాబా మనకు ఫరిశ్తా యొక్క మెరుస్తున్న డ్రెస్సును బహుమానంగా ఇచ్చారు. దీనిని తొడుక్కుని అందరికీ సందేశాన్ని ఇవ్వాలి. కనుక, అవతరించిన ఫరిశ్తాలమైన మనమంతా ఈ వారం పూర్తి విశ్వంలో అందరికీ శాంతి, శక్తి మరియు శివ సందేశాన్ని ఇద్దాము.