మనసు యొక్క డాన్సు - 2

1. స్వమానము – నేను సాక్షి మరియు సంతోషము యొక్క సింహాసనాధికారిని.

– 'నన్ను సహచరుడు అని అన్నప్పుడు మరి తోడును నిర్వహించండి, దూరంగా ఎందుకు వెళ్ళిపోతున్నారు? బాబాకు ఇష్టముండదు. ఒక్కటే పురుషార్థము చెయ్యండి – సాక్షి మరియు సంతోషము యొక్క సింహాసనాధికారి... ఇక సాక్షి స్థితి యొక్క సింహాసనము వదిలిపెట్టవద్దు. సింహాసనాధికారిగా ఉండే సంస్కారము ఇప్పటి నుండే అలవాటు చేసుకుంటే, విశ్వము యొక్క సింహాసనముపై కూడా కూర్చుంటారు.' – **బాబా**

2. యోగాభ్యాసము

1. 'ఈరోజు మనసు యొక్క సంతోషము కోసం ఎంత ఖర్చుపెడుతున్నారు... ఎంతగా మనోరంజనం కొరకు కొత్త-కొత్త సాధనాలు తయారుచేస్తున్నారు... అవి అల్పకాలిక సాధనాలు మరియు మీది సదాకాలిక సత్యమైన సాధన. మీ సాధన ఆత్మలను పరివర్తన చెయ్యాలి. అయ్యో-అయ్యో అంటూ ఆర్థనాదాలతో వచ్చి వాహ్-వాహ్ అంటూ వెళ్ళాలి.' దుఃఖం-అశాంతికి లోనైన ఆత్మలు మీ వద్దకు వస్తున్నారు మరియు సంతోషంతో డాన్సు చేసుకుంటూ వెళ్తున్నారు అన్నట్లుగా మీ జ్వాలాముఖి సాధన యొక్క దృశ్యాన్ని తయారుచేయండి.
2. 'మనకు బాబా తోడు ఉంది, కార్యము బాబాది, బాబా చేయిస్తున్నారు, అప్పుడిక భారము ఉండదు, తేలికగా డాన్సు చేస్తూ ఉంటారు.' నిమిత్తత యొక్క స్మృతి ద్వారా అంతా బాబాకు అర్పించే అభ్యాసము చెయ్యండి మరియు మనసు యొక్క డాన్సు చెయ్యండి.
3. 'తపస్య అంటే సంతోషంతో డాన్సు చెయ్యడం... మరియు బాబా మరియు స్వయం యొక్క ఆది-అనాది స్వరూపాల గుణగానం చెయ్యడం.' రోజంతా బాబా మరియు స్వయం యొక్క ఆది-అనాది స్వరూపాల గుణగానము చేస్తూ సంతోషములో డాన్సు చెయ్యాలి.

3. ధారణ – సాక్షి స్థితి

– 'దృఢ సంకల్పము చెయ్యండి మరియు విషయాలను మర్చిపోండి. ఒక్కటే విషయం పక్కా చేసుకోండి – నేను సంతోషంగా ఉండాలి. అప్పుడిక విషయాలన్నీ ఆటలా అనిపిస్తాయి. ఆటను చూసే సీట్ సాక్షి స్థితి అనే సీట్. ఈ సీట్‌పై సదా స్థితులై ఉండండి. అవమానపరచేవారు ఉన్నా, మిమ్మల్ని ఆందోళనపరచి సాక్షి స్థితి యొక్క గౌరవనీయత నుండి క్రిందకు దించేవారు ఉన్నా, మీరు మీ సాక్షితనపు సీట్ నుండి క్రిందకు రావద్దు. క్రిందకు రాగానే సంతోషము తగ్గిపోతుంది.' – **శివభగవానువాచ**

4. చింతన –

– 'విషయాలను వెళ్ళిపోనివ్వండి కానీ మీ సంతోషము వెళ్ళిపోకూడదు. విషయము ఎలా అయినాసరే సమాప్తము అయ్యేదే ఉంది కానీ సంతోషము అయితే మీతోనే ఉండాలి కదా...' స్వయం యొక్క సంతోషాన్ని దూరం చేసే విషయాల లిస్ట్‌ను తయారుచేసి వాటిని సదాకాలం కోసం ఎలా దూరం చెయ్యాలి అన్న విషయం గురించి చింతన చెయ్యండి.

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు – ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారుల్లారా! ఇప్పుడు బాప్‌దాదా మన సహచరుడు. మనం ఎంతగా కావాలనుకుంటే అంతగా వారి తోడు యొక్క లాభము తీసుకోవచ్చు. తర్వాత ఇక బాబా సాక్షి అయిపోతారు మరియు ప్రాప్తుల సమయం సమాప్తం అయిపోతుంది. అందుకే ఇప్పుడు సాక్షిగా అయి ఒక్క బాబా తోడు యొక్క అనుభూతిని పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి. బాప్‌దాదా యొక్క ఆ తోడు మొత్తం కల్పం కోసం ఆత్మను ప్రాప్తులతో సంపన్నంగా చేస్తుంది మరియు ఆత్మ కేవలం ఇప్పుడే కాదు... మొత్తం కల్పమంతా సంతోషంతో నాట్యం చేస్తూ ఉంటుంది.