

**స్వమాన వారము - 4**

**1. స్వమానము** - నేను ఈ తనువులో అవతరించిన ఫరిశ్తాను.

**2. యోగాభ్యాసం -**

ఈ వారము మనం ప్రతిరోజు ఫరిశ్తా స్వరూపం యొక్క వేర్వేరు అభ్యాసాలు చేద్దాము. ఈ అభ్యాసాలు మన స్థూల మరియు సూక్ష్మ బంధనాలన్నింటినీ సమాప్తం చేస్తూ ఉంటాయి మరియు మనం మెల్ల-మెల్లగా భూలోకవాసుల నుండి వతనవాసులగా అవుతూ ఉంటాము. మనం యోగాభ్యాసంలో ఫరిశ్తాగా అయ్యి బాబా దగ్గరకు వెళ్ళలి మరియు స్వయాన్ని ఛార్జ్ చేసుకుని తిరిగి రావాలి... ఆ తర్వాత మొత్తం ప్రపంచానికి సకాశ్ ఇవ్వాలి. రోజంతటిలో తక్కువలో తక్కువ 10 సార్లు ఈ అభ్యాసం చెయ్యాలి.

**సోమవారం** - శక్తుల ఫరిశ్తాగా అయి సర్వాత్మలకు శక్తిని ఇవ్వటము

**మంగళవారం** - శాంతి ఫరిశ్తాగా అయి అందరికీ శాంతి వైభ్రేషన్లు ఇవ్వటము

**బుధవారం** - పవిత్రతా ఫరిశ్తాగా అయి సర్వులకు పవిత్రతా వైభ్రేషన్లు ఇవ్వటము

**గురువారం** - సుఖ ఫరిశ్తాగా అయి సర్వులకు సుఖం ఇవ్వటము

**శుక్రవారం** - జ్ఞాన ఫరిశ్తాగా అయి జ్ఞానము ఇవ్వటము

**శనివారం** - ప్రేమ ఫరిశ్తాగా అయి సర్వాత్మలకు ప్రేమను ఇవ్వటము

**ఆదివారం** - వరదానీ ఫరిశ్తాగా అయి సర్వాత్మలకు వరదానాలను ఇవ్వటము

**3. ధారణ - నేను ఎటువంటి కర్మలను చేస్తానో, నన్ను చూసి ఇతరులు చేస్తారు**

- బాబా ఎప్పుడూ చెప్తూ ఉంటారు - మిమ్మల్ని మొత్తం ప్రపంచం చూస్తుంది... మీరు విశ్వమనే స్టేజ్ పై ఉన్నారు... హీరో పాత్రధారులు... అందరూ మిమ్మల్ని చూస్తున్నారు మరియు మీ ప్రతి కర్మను ఫాలో చేస్తున్నారు... అందుకే మీరు మీ ప్రతి కర్మ పట్ల అటెన్షన్ పెట్టాలి... మీ ప్రతి కర్మ సుఖదాయిగా, ప్రేరణదాయిగా మరియు శ్రీమతం అనుసారంగా ఉండాలి... మీరు ఎటువంటి కర్మలు చేస్తారో, మిమ్మల్ని చూసి అందరూ చేస్తారు...

**4. స్వచింతన - యోగ ప్రయోగం**

- యోగ ప్రయోగం యొక్క అవసరమేమిటి?
- యోగ ప్రయోగం ఎక్కడ చెయ్యాలి మరియు ఎక్కడ చెయ్యకూడదు?
- యోగ ప్రయోగంలో సంపూర్ణ సఫలత కోసం ఏం చెయ్యాలి?
- యోగ ప్రయోగం కోసం బాబా వినిపించిన మహావాక్యాలు?

**5. కర్మయోగుల కొరకు** - ప్రియమైన కర్మయోగుల్లారా! ఈ ప్రపంచంలో కూడా కర్మను పూజగా భావిస్తారు. కాని వాస్తవానికి కర్మలో పరమాత్ముని స్మృతి జోడించబడి ఉన్నప్పుడే ఆ కర్మ పూజగా మారుతుంది. స్మృతితో కర్మలు పవిత్రంగా అవుతాయి మరియు అందరి కొరకు స్మృతిచిహ్నాలుగా కూడా అవుతాయి. స్మృతిలో చేసిన కర్మలే పరమాత్ముకు అర్పించేందుకు యోగ్యమైనవి. కావున రండి, ప్రతి కర్మ యోగయుక్తముగా అయి, కర్మయోగిగా అయి చేద్దాము.