తపస్య సంవత్సరము **22.07.2015**

అనంతమైన వైరాగ్యము - 4

1. స్వమానము – నేను ఈ దేహము మరియు ప్రపంచంలో అతిథిని.

– 'బాప్‌దాదా ఈ పాత శరీరాన్ని ఆధారం చేసుకుంటారు కానీ శరీరంలో ఇరుక్కోరు, అలా మీరు కూడా ఈ పాత శరీరంలో నివాసం ఉండండి. కర్మ చెయ్యడానికి ఆధారం తీసుకోండి, కర్మ తర్వాత మీ ఫరిశ్తా స్వరూపంలో స్థితులవ్వండి, మీ నిరాకార స్వరూపంలో స్థితులవ్వండి. పైన ఉండే ఉన్నత స్థితితో క్రిందకు దిగివచ్చి మీ కర్మేంద్రియాల ద్వారా కర్మను చేసి మళ్ళీ వెళ్ళండి. వీరినే అతిథి లేక అతిరథుడు అని అంటారు' – **బాప్‌దాదా**

2. యోగాభ్యాసం –

1. ఏకాంతంలో కూర్చుని స్వయంతో ఇలా మాట్లాడుకోండి – నేను ఈ దేహము మరియు శరీరానికి అతిథిని... 84 జన్మల చక్రం పూర్తయింది... ఇప్పుడు నేను మరియు సర్వాత్మలు తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళే సమయము ఆసన్నమయింది... ఇప్పుడిక నేను అన్నిటి నుండి డిటాచ్ అయ్యి ఒక్క బాబాతోటే అటాచ్ అవ్వాలి...
2. **శివ భగవానువాచ** – 'ఒక స్థూల ప్రదేశంలోకి ప్రవేశించినట్లుగా ఈ స్థూల శరీరంలోకి ప్రవేశించి కార్యమును చెయ్యండి. ఎప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు ప్రవేశించండి, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు అతీతంగా అవ్వండి. ఇటువంటి అనుభవాన్ని పెంచండి. ఒక్క సెకండులో శరీరాన్ని ధారణ చెయ్యండి, మరో క్షణంలో దీనిని విడిచి దేహి-అభిమానులుగా అయిపోండి. దేహము తన బంధనంలో బంధించకూడదు. దేహ భానమును విడిచి అతీతంగా అవ్వడానికి చేసే అభ్యాసమే బాబా సమానంగా చేస్తుంది.'

3. ధారణ - ఉపరామ వృత్తి

– ఉపరామము అంటే పైన ఉన్న రాముడితో కలిసి ఉండటము.

– ఉపరామము అంటే పాత ప్రపంచం నుండి గుడ్డివారిగా, మూగ, చెవిటివారిగా అవ్వడము. పాత ప్రపంచాన్ని చూసే కళ్ళు మూసుకోవాలి, పాత ప్రపంచపు విషయాలను వినకూడదు, చెయ్యకూడదు.

4. చింతన - అనంతమైన వైరాగ్యవృత్తిపై ఒక కామెంట్రీ వ్రాయండి.

5. తపస్వీల కొరకు – ప్రియమైన తపస్వీకులారా! రాజైనా, ప్రజలైనా, ఫకీరైనా వస్తాడు, వెళ్తాడు అని అంటారు. అలాగే 'రాముడూ వెళ్ళాడు, రావణుడూ వెళ్ళాడు, బహు పరివారమంతా వెళ్ళింది' అని చెప్తారు. అంటే, ఇక్కడకు మనం కొద్ది సమయం కోసం వచ్చాము, తిరిగి వెళ్ళిపోవాలి అని అర్థం. ఎటువంటి వారైనా ఇక్కడే ఉండిపోవడమంటూ జరుగదు. ఈ విషయాన్ని మనం శతాబ్దాలనుండి చెప్తూ వస్తున్నా కానీ 'మనం ఎక్కడినుండి వస్తాము, మళ్ళీ ఎక్కడకు వెళ్తాము' అన్న విషయము గురించి మాత్రం ఆలోచించలేదు. పిల్లలూ, ఈ సాకార సృష్టిలో మీరు అతిథులు మాత్రమే, మీ ఇల్లు శాంతిధామము. ఇప్పుడు మీరు తిరిగి వెళ్ళాలి. కావున అందరితో మోహమమతలను తొలగించండి. మీరు అతిథులు, ఇక్కడ మీదంటూ ఏమీ లేదు అని బాబా ఇప్పుడు స్పష్టం చేసారు.