సంపూర్ణ త్యాగము - 3

1. నషా – ఒక్క బాబాయే నా ప్రపంచము.

– ప్రపంచము అంటే అందులోనే అన్నీ వచ్చేస్తాయి, ప్రపంచము బయట మరో ప్రపంచము ఉండదు అని బాబా ఎప్పుడూ అంటూ ఉంటారు, కావున ఒకవేళ బాబాయే ప్రపంచము అయితే మరి పరిశీలించుకోండి – నా సర్వ సంబంధాలు మరియు సర్వ ప్రాప్తులు ఒక్కరితోటే ఉన్నాయా లేక లౌకిక ప్రపంచంవైపుకు కూడా బుద్ధి వెళ్తుందా...?

– 'ఇప్పుడు స్మృతి సబ్జెక్టుపై, అనేక జన్మల వికర్మలు వినాశనం చేసుకోవడంపై అటెన్షన్ పెట్టండి. **ఒక్క బాబాయే నా ప్రపంచం అని పక్కా చేసుకోండి.' – బాప్‌దాదా**

2. యోగాభ్యాసం –

మీతోటే తింటాము, మీతోటే ఆడుతాము, మీతోటే నాట్యం చేస్తాము, మీతోటే ప్రతి క్షణం గడుపుతాము... అని మనం బాబాతో చేసిన ప్రతిజ్ఞ అనుసారంగా ప్రతి క్షణం బాబాతోటే ఉందాము... ఉదయము లేచినప్పటి నుండి రాత్రి వరకు...

- **లేవగానే –** బాప్‌దాదా నా ఎదుట ఉన్నారు. వారి ఆశీర్వాద హస్తాన్ని నా తలపై పెట్టి నాకు వరదానాన్ని ఇస్తున్నారు – నా పిల్లలూ! విజయి భవ...విజయి భవ... విజయి భవ.
- **యోగంలో –** బాబా నాతో 5 స్వరూపాల డ్రిల్‌ను చేయిస్తున్నారు...
- **స్నానం చేస్తూ –** బాబాపై నేను నీళ్ళు పోస్తున్నాను, అలాగే బాబా కూడా నాపై నీళ్ళు పోస్తున్నారు...
- **అద్దంలో చూసుకుంటూ –** నా ముఖములో బాబా మూర్తి కనిపించాలి... అందరికీ నేను కాక బాబా కనిపించాలి...
- **వస్త్రాలు మార్చుకుంటూ –** బాబా నాకు ఒకసారి మెరిసే ఫరిశ్తా డ్రెస్సు, మరోసారి దైవీ డ్రెస్సును తొడుగుతున్నారు...
- **ఆడుకుంటూ/వ్యాయామం చేస్తూ –** బుద్ధి ద్వారా జ్యోతిర్బిందువైన బాబాను పట్టుకోవడము...
- **మురళి వినే సమయంలో –** బాబా పరంధామం నుండి మురళిని వినిపించడానికి అవతరించారు. నేను మురళిని వినడానికి ఈ దేహములో అవతరించాను. మురళిని వింటూ 5 సార్లు ఈ విషయాన్ని స్మృతి చేసుకోండి...
- **భోజనం చేస్తూ –** నేను బాబా ఒడిలో ఉన్నాను. బాబా తమ చిన్న ఠాకూర్‌కు తమ చేతులతో భోగ్‌ను తినిపిస్తున్నారు...
- **నీళ్ళు, టీ, పాలు త్రాగుతూ –** బాబా వతనంలో నాకు అమృతాన్ని త్రాగిస్తున్నారు...
- **ఫోన్ మ్రోగినప్పుడు –** పిల్లలూ! ఎక్కడున్నారు? ఏమి చేస్తున్నారు? నా స్మృతిలోనే ఉన్నారా? అని బాబా అడుగుతున్నారు..

ఈ విధంగా ప్రతి కర్మలోనూ బాబా తోడును అనుభవం చేయండి.

3. ధారణ - త్యాగమయ జీవితము

– బ్రహ్మాబాబా, మమ్మా మరియు పూర్వజులందరి జీవితం త్యాగంతో పరిపూర్ణంగా ఉంది. ఈ త్యాగమే వారిని మహోన్నత శిఖరాలకు చేర్చింది. వారి త్యాగమే యజ్ఞానికి బలాన్నిచ్చింది. ఫలితంగా బాబా జ్ఞానము విశ్వంలోని నలుమూలలకు చేరింది. మనం కూడా త్యాగాన్ని మన జీవితంగా చేసుకుందాము.

4. స్వచింతన -

– నేను బాబాను ఎంతవరకు నా ప్రపంచంగా చేసుకున్నాను? బాబాకాక నా ప్రపంచంలో ఇంకెవరు ఉన్నారు?

– ఒక్క బాబానే సంపూర్ణంగా నా ప్రపంచంగా చేసుకోవడానికి నేనేమి చేయాలి?

5.తపస్వీల కొరకు – ప్రియమైన తపస్వీకుల్లారా! ఈ ప్రపంచంలో సంబంధాలకు చాలా మహత్వము ఉంది. జన్మించినప్పటినుండి మరణించేవరకు మనిషి సంబంధాల ఆధారంతోటే జీవిస్తాడు. మీ సర్వ సంబంధాలను నాతోటే జోడించండి, లేకపోతే అంతిమ సమయంలో ఏ సంబంధంతో అయితే నాతో జోడించలేదో ఆ సంబంధం దాని వైపుకు ఆకర్షిస్తుందని బాబా అనేకసార్లు చెప్పి ఉన్నారు. మరి రండి, మనం బాబాతోపాటు ఒక్కొక్క సంబంధంలోని లోతుల్లోకి వెళ్ళి అనుభవం చేద్దాము, తద్వారా మన మనసు మన ప్రపంచము(బాబా)ను వదిలిపెట్టి ఎక్కడకూ వెళ్ళకుండా ఉంటుంది.