

స్వరాజ్యాధికారి -3

1. స్వమానము - నేను స్వరాజ్యాధికారిని, మనసుకు యజమానిని.

- మనసును ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, ఎంత సమయం కావాలంటే అంత సమయం ఏకాగ్రం చెయ్యగలగడాన్ని మనసుకు యజమాని అవ్వడము అని అంటారు.

2. యోగాభ్యాసం - ఈ వారం యోగంలో మనం మన భిన్న భిన్న స్వరూపాలపై ఏకాగ్రం చేద్దాం -

1. 'నేను స్వరాజ్యాధికారిని, మనసుకు యజమానిని' - ఈ స్వమానాన్ని రోజంతటిలో 10 సార్లు లోతుగా అభ్యాసం మరియు అనుభవం చేద్దాం... స్వయాన్ని మన స్వ స్వరూపంపై ఏకాగ్రం చేద్దాం...
2. పరంధామంలో ఉన్న మహాజ్యోతి అయిన పరమప్రియ శివబాబా దివ్య స్వరూపంపై ఏకాగ్రం చేద్దాం...
3. తమ సంపూర్ణ ఫరిశ్టా స్వరూపంపై ఏకాగ్రం చెయ్యండి... నా సంపూర్ణ స్వరూపం ఎలా ఉంది... డబల్ లైట్... ఉపరామము... తేజోమయము... సర్వగుణాలు మరియు శక్తులతో సంపన్నము...
4. తమ 5 స్వరూపాలపై కొంచెం కొంచెం సమయము ఏకాగ్రం చెయ్యండి...

3. ధారణ -

- రోజంతటిలో వచ్చే వ్యర్థ సంకల్పాలను సమర్థంలోకి పరివర్తన చేసే అభ్యాసము, అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏమి జరిగినా కానీ నేను నెగిటివ్ ఆలోచించను, ప్రతి పరిస్థితిలోనూ పాజిటివ్గానే ఆలోచిస్తాను అని ప్రతిజ్ఞ చెయ్యండి. ఈ సానుకూల దృష్టికోణము మీ జీవితము కోసం వరదానంగా అవుతుంది.

4. చింతన -

- ఏకాగ్రత యొక్క మహత్వము ఏమిటి?
- ఏకాగ్రత కోసం ఎటువంటి ధారణలు అవసరము?
- ఏ ఏ విషయాలు మన ఏకాగ్రతను భంగం చేస్తాయి?
- ఏకాగ్రతను పెంచుకోవడం కోసం ఏ అభ్యాసము చెయ్యాలి?
- ఏకాగ్రత గురించి బాబా చెప్పిన 5 మహావాక్యాలను వ్రాయండి.

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు - ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారులారా! ఒకవేళ మీరు గంట యోగంలో కూర్చుంటే పూర్తి గంట యోగంలోనే గడవాలి, ఆ సమయంలో సేవ సంకల్పాలు కూడా రాకూడదు అని ప్రియమైన బాప్ దాదా అంటారు. మీరు స్వయాన్ని ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, ఎంత సమయం కావాలంటే అంత సమయం ఏకాగ్రం చెయ్యగలగాలి. మనసు-బుద్ధి ప్రాపంచిక విషయాల వైపు పరిగెట్టకూడదు. మరి రండి, మనం ప్రియమైన బాప్ దాదా ఆశ అనుసారంగా మన ఏకాగ్రతను పెంచుకుందాం.