తపస్య సంవత్సరము 01.01.2016

నష్టోమోహా స్మృతిర్లబ్ధ - 1

1. స్వమానము – నేను బాబా సమానంగా సంతుష్టమణిని.

- సంతుష్టత శక్తి అన్నిటికన్నా గొప్పది అందుకే దీనిలో సర్వ ప్రాప్తులు ఉంటాయి.
- సంతుష్టత శక్తిలో అన్ని శక్తులు ఇమిడి ఉంటాయి.
- సంతుష్టమణి ఆత్మలు మాయతో ఎప్పుడూ ఓడిపోరు, మాయే ఓడిపోతుంది.
- సంతుష్టమణులు మాయ లేక ప్రకృతి అలజడులను కార్టూన్ షో చూస్తున్నట్లుగా అనుభవం చేసుకుంటారు.

2. యోగాభ్యాసం –

1. బాప్‌దాదా వేలాది భుజాలు నా శిరస్సుపై ఉన్నాయి... నేను వారి ఛత్రఛాయలో అనంతమైన సంతృప్తితో ఆనందంగా ఉన్నాను... ప్రియమైన బాప్‌దాదా కమల హస్తాలనుండి సర్వ ఖజానాలు, సర్వ వరదానాలు, గుణాలు మరియు శక్తులు వెలువడి నాలో ఇమిడిపోతున్నాయి... దీనితో నేను నిండుగా, సంతుష్టంగా మరియు సంతృప్తిగా అవుతూ ఉన్నాను...
2. **అశరీరిగా అయ్యే డ్రిల్ –** 'మధ్యమధ్యలో సమయాన్ని కేటాయించి పూర్తిగా అశరీరిగా అయ్యే డ్రిల్ తప్పకుండా చెయ్యాలి అని బాప్‌దాదా అందరికీ చెప్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే రాబోయే సమయంలో సెకండులో అశరీరిగా అవ్వాల్సి ఉంటుంది.'

3. ధారణ - సంతుష్టత

- **శివ భగవానువాచ –** 'బాప్‌దాదా ఇచ్చిన విశేషమైన వరదానము-సంతుష్టత శక్తి (సంపన్న) భవ. ఏమి జరిగినా కానీ మీ సంతుష్టతను వదిలి పెట్టకండి. ఎవరు ఏమి చేసినా కానీ మనసులో పెట్టుకోకండి. మనసులో విషయాలను కాదు, బాబాను పెట్టుకోండి. అటువంటి ఆత్మలపట్ల సదా శుభ భావన, శుభ కామనను ఉంచి మీ శుభ కామనను కర్మలలోకి తీసుకురండి.'

4. చింతన -

- సంతుష్టత యొక్క అవసరము మరియు దాని మహత్వము?
- ఏ ఏ విషయాలు మనల్ని అసంతుష్టంగా చేస్తాయి?
- సదా సంతుష్టమణిగా ఎలా అవ్వాలి?
- సంతుష్టత గురించి బాబా చెప్పిన మహావాక్యాలు ఏమిటి?

5. సాధకుల కొరకు – ప్రియమైన సాధకులూ! మనం స్వయాన్ని సంతుష్టత శక్తితో సంపన్నంగా ఉన్నట్లుగా భావిస్తున్నామా? నేను సంతుష్టమణిగా ఉన్నానా అని స్వయాన్ని ప్రశ్నించుకోవాలి. ఇందుకు జవాబుగా అధిక శాతంలో ఇలా అంటారు, మేము అప్పుడప్పుడూ సంతుష్టంగా ఉంటున్నాము కానీ సదా కాదు. కానీ బాప్‌దాదాకు 'అప్పుడప్పుడూ' అన్న పదం నచ్చదు. బాబా అంటారు, బ్రహ్మాబాబా ఎప్పుడైనా 'అప్పుడప్పుడూ' అన్న మాటను ఉపయోగించారా? వారు చెప్పనప్పుడు మీరు ఫాలో ఫాదర్ చేసేవారు కదా!! బాబాపై ప్రేమ ఉంది అంటే ఈ 'అప్పుడప్పుడూ' అనే పదాన్ని త్యాగం చెయ్యండి; తీవ్ర పురుషార్థం చేస్తూ తమ సంపన్నత మరియు సంపూర్ణత వైపుకు సాగండి.