హోమ్‌వర్కు మాసము 01.02.2017

హోమ్‌వర్కు వారము - 1

హోమ్‌వర్కు - "సదా సంతోషంగా ఉండండి మరియు అందరికీ సంతోషాన్ని దానం చెయ్యండి" - బాప్‌దాదా

1. స్వమానము – నేను ప్రపంచంలోనే అందరికన్నా అదృష్టశాలి ఆత్మను.

– ఎవరి జీవితంలోకైతే స్వయంగా ఖుదాయే ప్రవేశించారో... ఎవరి కలలు నెరవేరాయో.. ఎవరిపైనైతే భగవంతుడు బలిహారమయ్యారో... ఎవరినైతే రోజూ భగవంతుడే లేపుతూ, రాత్రి జోలపాటతో నిద్రపుచ్చుతున్నారో... ఎవరి భాగ్యాన్ని అయితే స్వయంగా భగవంతుడే లిఖిస్తున్నారో ...వారి సంతోషాన్ని అంచనా వెయ్యగలమా! ఆ అదృష్టశాలురు మరెవరో కాదు, బ్రహ్మావత్సలమైన మనమే...

2. యోగాభ్యాసం –

1. మనసులో సంతోషపు పాట మ్రోగాలి – వాహ్ నేను, వాహ్ నా భాగ్యము, వాహ్ భాగ్యవిధాత బాబా వాహ్, వాహ్ డ్రామా వాహ్... ఈ పాటను పాడుతూ అతీంద్రియ ఆనందంలో ఊగుతూ ఉండాలి...
2. ఒక దృశ్యాన్ని తయారు చేసుకోండి – నేను ఒక చిన్న ఫరిశ్తాను... బాప్‌దాదా ఒడిలో పడుకుని ఉన్నాను... బాప్‌దాదా తమ చేతులలో ఒక పేనా తీసుకుని నా మస్తకంపై శ్రేష్ఠ భాగ్య రేఖలను గీస్తున్నారు... చిరునవ్వుతో నాకు దృష్టి ఇస్తున్నారు... నేను నా శ్రేష్ఠ భాగ్యాన్ని చూసుకుని ప్రఫుల్లితమవుతున్నాను...

3. ధారణ - సదా సంతోషంగా ఉండటము మరియు సంతోషాన్ని పంచడము

– 'సంతోషాన్ని మించిన ఔషధం లేదు, దుఃఖాన్ని మించిన విషం లేదు' – ఒక ప్రాచీన నానుడి.

– కొంచెం ఆలోచించండి – భగవంతుడు లభించిన తర్వాత కూడా ఒకవేళ జీవితంలో సంతోషం లేకపోతే పూర్తి కల్పంలో ఇక ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉంటాము...?

4. చింతన - నాకు సంగమయుగంలో ఏమేమి లభించాయి? మన భాగ్యాన్ని గుర్తుంచుకుంటే ఆ స్మృతి మనల్ని సదా ఆనందంగా మరియు సంతోషంగా ఉంచుతుంది. ఆలోచించండి, ఇంట్లో కూర్చుండగానే మనకు భగవంతుడు లభించారు... సత్య జ్ఞాన అన్వేషణలో మనం వెతకని చోటు లేదు... ఇప్పుడు మనకు సత్య జ్ఞాన ప్రకాశము లభించింది... స్వయం గురించిన సత్య జ్ఞాన ప్రకాశము లభించింది... సృష్టి చక్రం యొక్క గుహ్య రహస్యాలు లభించాయి... ఇలా చింతన చేస్తూ 25 పాయింట్ల లిస్టును తయారు చేసి రోజూ చదవుకోండి...

5. కర్మయోగుల కొరకు – ఓ కర్మయోగుల్లారా! సమయం యొక్క వేగం తీవ్రమవుతూ ఉంది. అందరి కర్మల లెక్కాచారాలు కూడా వేగంగా తీరుతున్నాయి. ఇప్పుడు సంపూర్ణ కర్మాతీతులుగా అయ్యి ఇంటికి వెళ్ళే సమయం ఆసన్నమయింది. కావున, ఇప్పుడిక మన సమయం నెగిటివిటీ మరియు నిర్లక్ష్యంతో గడవకూడదు. బాబా ఎలా మనకు పాలన ఇచ్చారు అని మనకు గుర్తుకు వస్తూ ఉంటుంది. ఖాళీగా ఉన్నవారు పశ్చాత్తాపంతో కన్నీరు కారుస్తారు. నిండుగా ఉన్నవారు విశ్వానికి ఉపయోగపడతారు. కనుక, ఇప్పుడు వ్యర్థాన్ని విడిచిపెట్టి మన శ్రేష్ఠ పురుషార్థంలో ఉండటమే తెలివైన పని.