

## సర్దుకునే శక్తి

1. స్వమానము - నేను ఈ దేహంలో అతిథిని, ఒక మహాన్ ఆత్మను.

- స్వయాన్ని ఈ దేహము మరియు ప్రపంచంలో ఉన్న అతిథిగా భావించినప్పుడు ఎందులోనూ ఇరుక్కోము, విస్తారములోకి వెళ్ళము, అన్నిటినీ సర్దుకుని సార స్వరూపంలో ఉంటాము. ఎవరైతే సదా అతిథిని అన్న స్మృతిలో ఉంటారో వారు మహాన్ గా అవుతారు.

2. యోగాభ్యాసము -

1. ఈ మరుజీవ జీవితంలో నాదంటూ ఏదీ లేదు... దేహము, దైహిక సంబంధాలు, పదార్థాలు, సాధనాల నుండి నన్ను నేను సర్దుకుంటున్నాను... నేను ఈ దేహంలో అతిథిని, ఒక మహాన్ ఆత్మను... ఈ స్వమానాన్ని రోజంతటిలో కనీసం 10 సార్లు లోతుగా అభ్యాసం చేద్దాం...

2. 'వేరే శరీరంలో ప్రవేశించి ఎలా కర్తవ్యం చెయ్యాలి అన్నది బాబా సమానంగా ఉండి అనుభూతి చేసుకోవాలి'... అనగా సెకండులో దేహంలో ప్రవేశించాలి, సెకండులో దేహం నుండి అతీతంగా అవ్వాలి... కేవలం నేను ఆత్మను... అశరీరిగా అయ్యే అభ్యాసాన్ని బాగా అభ్యాసం చెయ్యాలి... ఈ అభ్యాసము సర్దుకునే శక్తిని పెంచుతుంది.

3. ధారణ - అనాసక్త వృత్తి

- అతిథులు ఎప్పుడూ అనాసక్తంగా ఉంటారు. అన్నిటినీ వినియోగిస్తూ కూడా నాది అని అనుకోరు. మనం కూడా ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చిన అతిథులము, కనుక కోరికలు-కామనలలో స్వయాన్ని ఇరుక్కునేలా చేసుకోకూడదు.

- 'ఎక్కడ అనాసక్తత ఉంటుందో అక్కడ మాయ రాలేదు.' - శివ భగవానువాచ

4. చింతన - సెకండులో ఫుల్స్టాప్ పెట్టడము అంటే సర్దుకోవడము

- సర్దుకునే శక్తి అంటే ఏమిటి, స్పష్టం చెయ్యండి?

- మనం విషయాలను ఎందుకు సర్దుకోవాలన్నాము?

- సెకండులో ఫుల్స్టాప్ పెట్టడము అనగా సర్దుకునే శక్తిని ఎలా పెంచుకోవాలి?

- ఈ శక్తిని ప్రయోగించాల్సిన 5 పరిస్థితులను వివరించండి. ప్రయోగించి లోతుగా ఆలోచించి వ్రాయండి.

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు -

ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారులారా! ఇప్పుడు మనం శ్రేష్ఠ యోగం యొక్క సుఖాన్ని ప్రాప్తి చేసుకోవాలి కనుక మన బుద్ధిని, మన కార్యాలను అతి విస్తారంలోకి తీసుకువెళ్ళవద్దు. ఇప్పుడు మనం లౌకిక ఖజానాల వెనుక పరిగెట్టకూడదు. బాబాతో సర్వ ఖజానాలను పొందాలన్న తపన మాత్రమే మనలో ఉండాలి. ఎంతగా లౌకికంలో బుద్ధి విస్తారంగా వెళ్తుందో అంతగా ఏకాగ్రత నష్టమవుతుంది. మన మనసు ఎక్కడా ఇరుక్కుని ఉండకూడదు. సేవలలో ఎక్కడికి వెళ్ళవలసి వచ్చినా కానీ, ఇంటికి వెళ్ళే పిలుపు వచ్చినా కానీ నాకు ఇంకా చాలా పని ఉంది, అది పూర్తి చెయ్యాలి అని అనద్దు. మనం వెంటనే అన్నిటినీ సర్ది, వెళ్ళడానికి తయారుగా ఉండాలి.