

## ఓం శాంతి

అవ్యక్తమూర్త బాప్ దాదాకు అతి స్నేహులు, హృదయ సింహాసనాధికారులు, మన్జీత్ సో జగత్జీత్ స్పార్క్లర్లు అందరికీ మధుబన్ వరదాని భూమి నుండి చాలా-చాలా ప్రియస్మృతులు మరియు నమస్తే!

మీరంతా గత నెల సంతోషాల ఖజానాతో తమ ఒడి నింపుకుని ఉండవచ్చు. ఎలా అయితే మనం స్థూల ఖజానాలను భద్రపరుచుకుంటామో అలాగే ఈ ఖజానాను కూడా భద్రపరుచుకోవాలి. ఏ ఘటన లేక విషయము నా సంతోషాన్ని హరిస్తుంది అని పరిశీలించుకుని ఆ కారణాన్ని నిదానించుకోవాలి తద్వారా మనం భవిష్యత్తులో కూడా సదా సంతోషంగా ఉండగలము, విషయాల ప్రభావములోకి రాము. మన ముఖాలను చూసి అనేక ముఖాలలో ఉన్న ఉదాసీనత తొలగిపోవాలి.

ఈ ఆగస్టు నెలలో మనం మనసును మన మిత్రుడిగా చేసుకుందాము మరియు మనసును అందరిపట్ల స్నేహముతో నింపుకుందాము. ద్వేషము, కోప భావాలు ఎప్పటికీ సమాప్తం చేసేద్దాము. గుర్తుంచుకోండి, ఎవరి మనసులో అయితే ఒక్క ఆత్మ పట్ల కూడా ద్వేష భావన ఉండదో వారే యోగి అవ్వగలరు. మన స్నేహ దృష్టి ఇతరులకు ఆధారం అవుతుంది. మన స్నేహము అనేకులకు కొత్త జీవితాన్ని ఇచ్చేదిగా అవుతుంది. మన స్నేహము ఇతరులను దుఃఖం నుండి విముక్తి చేస్తుంది. ఎక్కడ స్నేహము ఉంటుందో అక్కడ సంగఠనలో శక్తి చాలా ఉంటుంది. కావున స్నేహంతో మనల్ని అలంకరించుకుందాము.

పరిస్థితులైతే వస్తాయి, వెళ్ళిపోతాయి. పరిస్థితులను సమాప్తం చేసి మన వృత్తిలో స్నేహాన్ని నింపుకోవాలి. మనం ప్రేమ సాగరుని సంతానము. మనమే ప్రేమతో నిండుగా లేకపోతే ఇంకెవరు ఉంటారు? మరి ఈ ఆగస్టు నెలలో అందరికీ ప్రేమతో రాఫీ కట్టి, ఎక్కడెక్కడ సంబంధాలలో స్నేహము లోపించి ఉందో, అక్కడ తిరిగి స్నేహాన్ని కలిగిద్దాము.

ఈ శుభ కామనలతో...

ఈశ్వరీయ సేవలో -

బి.కె. సూర్య

మధుబన్

**మనసు నా మిత్రుడు - 1**

**1. స్వమానము -** నేను మనన శక్తితో మాయాజీతునిగా అయ్యే ఆత్మ స్నేహి ఆత్మను.

- 'ఆత్మ యజమాని, మనసు యజమాని కాదు. మనసు ఆత్మకు సహచరుడు. కనుక ఆత్మకు ప్రేమతో ఆర్డర్ చెయ్యండి, మన్జీత్ గా అవ్వండి.' - **అవ్యక్త బాప్ దాదా**

**2. యోగాభ్యాసము**

1. అచ్చా, ఒక్క సెకండులోనే ఈ 5 రూపాలను అనుభవం చెయ్యగలరా? వన్, టూ, థ్రీ, ఫోర్, ఫైవ్... మరి చెయ్యగలరా! ఈ 5 స్వరూపాలు ఎంతో ప్రియమైనవి. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, ఏ రూపం కావాలంటే ఆ రూపాన్ని ఆలోచించగానే అనుభవం చేసేయాలి. ఇదే ఆత్మిక మనసుకు వ్యాయామము.' మనసును సాధనలో ముంచాలంటే రోజంతటిలో కనీసం 10 సార్లు ఈ ఆత్మిక డ్రిల్ ను తప్పకుండా అనుభవం చెయ్యండి.

2. ఆత్మాలాపము - రోజులో కనీసం 2 సార్లు ఏకాంతంలో కూర్చుని తమతో ఇలా ఆత్మాలాపము చేసుకోండి, తమ మనసుతో ఇలా మాట్లాడండి... ఓ మనసా, నువ్వు ఎక్కడికి వెళ్తున్నావు... ఏమి చేస్తున్నావు... ఏమి చేస్తే నీకు లాభము, ఏమి చేస్తే నష్టము... ఇప్పటి వరకు ప్రపంచంలో భ్రమిస్తున్నా ఉన్నావు... ఇప్పుడు మన్మనాభవ అవ్వ... ఒక్కరి చింతనయే చేయాలి... ఒక్కరినే స్మరించు... ఓ మనసా! నువ్వు నా సత్యమైన మిత్రుడివి, ఇప్పుడు నువ్వు బాబా చెప్పినట్లే చేయాలి...

**3. ధారణ - స్వచింతకులు**

- 'మనన శక్తి ఉన్నవారు అన్ని విషయాలలో శక్తిశాలి ఆత్మలుగా ఉంటారు. మననం చేసేవారు సదా స్వచింతనలో బిజీగా ఉంటారు కనుక మాయ యొక్క అనేక విఘ్నాల నుండి సహజంగా ముక్తులై ఉంటారు, ఎందుకంటే బుద్ధి బిజీగా ఉంటే మాయ కూడా బిజీగా ఉండటాన్ని చూసి దూరమైపోతుంది. మరో విషయం, మననం చెయ్యడం వలన శక్తిశాలిగా అయ్యారు కనుక స్వస్థితి ఎటువంటి పరిస్థితిలోనూ ఓటమి ఇవ్వదు. మనన శక్తి ఉన్నవారు అంతర్ముఖి సదా సుఖి అన్నట్లుగా ఉంటారు.'

**4. చింతన -**

- రోజంతా నా మనసు ఏమి ఆలోచిస్తుంది అని పరిశీలించుకోండి.
- నా మనసు ఎక్కడెక్కడికి వెళ్తుంది? ఎందుకు వెళ్తుంది?
- మనసు ఎక్కడికి వెళ్తే లాభము, ఎక్కడికి వెళ్తే హానికారము?
- మనసును మిత్రుడిగా చేసుకోవడం ఎలా?

**5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు -** ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారులారా! గీతలో భగవంతుని మాహావాక్యాలు - ఆత్మ తనకు తానే మిత్రుడు, అలాగే శత్రువు కూడా. ఆత్మ స్వచింతన చేసినప్పుడు, స్వదర్శన చేసినప్పుడు, ఆత్మ కళ్యాణము, విశ్వ కళ్యాణము కోసం కర్మలు చేసినప్పుడు ఆత్మ మిత్రుడు అవుతుంది. వ్యర్థమైన ప్రాపంచిక విషయాలలో తన సమయాన్ని వృధా చేసుకున్నప్పుడు తన ఆత్మ తనకే శత్రువు అవుతుంది. రండి, మనం ఆత్మను, మనసును మిత్రునిగా చేసుకుని ఆత్మ కళ్యాణ మార్గంలో ముందు ఉండాము.