యోగ పోటీ - 1

1. స్వమానము – నేను బాబా సమానంగా మహా తపస్వీని.

- బ్రహ్మాబాబా తమ జీవితంలో తపస్యకు అత్యధిక స్థానాన్ని ఇచ్చారు. పదే పదే తపస్య గురించి పిల్లలను కూడా ప్రేరేపిస్తూ వచ్చారు. తపస్య ద్వారానే వారు సర్వ సమస్యలకు సమాధానాన్ని పొందారు. అచలంగా, నిశ్చలంగా ఉంటూ తమ సంపన్నత మరియు సంపూర్ణతను పొందారు. అలాగే మనం కూడా బాబా సమానంగా మహా తపస్వీలుగా అవ్వాలి మరియు మన సంపూర్ణ అవస్థను ప్రాప్తి చేసుకోవాలి.

2. యోగాభ్యాసం –

1. శంకరుడు హిమాలయ పర్వతాలలో గాఢమైన తపస్యలో నిమగ్నమై ఉన్నట్లుగా చూపిస్తారు. దైహిక ప్రపంచం నుండి అతీతంగా, ఎటువంటి కోరికలు లేకుండా, తమ తపస్యలో మునిగిపోయి ఉంటారు. మన తపస్వీ స్వరూపానికి స్మృతిచిహ్నమే శంకరుడు. మనం కూడా తీవ్రమైన సాధనలో మునిగిపోదాం...
2. శంకరుడిని అశరీరిగా చూపిస్తారు. విషయ వికారాలపై విజయిగా చూపిస్తారు...ఏకాంతవాసిగా చూపిస్తారు. మనం కూడా ఏకాంతవాసిగా అవుదాము మరియు అశరీరిగా అయ్యే సాధన చేద్దాం...
3. ఎప్పుడైనా ఏదైనా మాయవీ రూపం లేక కామదేవుడు శంకరుడి సాధనను భంగం చేస్తే అప్పుడు శంకరుడు తన మూడవ నేత్రాన్ని తెరచి వారిని భస్మం చేసేవారని చూపిస్తారు... మనం కూడా మన జ్వాలాముఖి యోగంతో వ్యర్థ ఆలోచనలు మరియు వ్యర్థ సంస్కారాలను అగ్ని సంస్కారం చేద్దాం...

3. ధారణ - ఏకవ్రత

- ఏకవ్రతగా ఉన్నవారే మహాన్ యోగులుగా అవ్వగలరు.
- ఏకవ్రతులే పరమాత్మ హృదయ సింహాసనాధికారులు మరియు విశ్వ సింహాసనాధికారులుగా అవుతారు.
- ఏకవ్రత ఆత్మలే భగవంతునికి అందరికన్నా ఎక్కువ ప్రియం.

4. చింతన -

- యోగం యొక్క భిన్న భిన్న స్వరూపాలు ఏమిటి?
- నా యోగ స్థితి వర్తమాన సమయంలో ఎలా ఉంది?
- ఏదైనా ఒక యోగ స్థితిలో నేను ఎంత సమయం ఏకాగ్రంగా ఉండగలుగుతున్నాను?
- యోగంలో ఏకాగ్రత మరియు అనుభూతి ఎలా పెరుగుతాయి?
- వర్తమాన సమయంలో బాప్‌దాదా మనల్ని ఏ యోగ అవస్థలో చూడాలని ఆశిస్తున్నారు?

5. కర్మయోగుల కొరకు – ప్రియమైన కర్మయోగుల్లారా! ఏదైనా కొత్త భవనాన్ని నిర్మించాలంటే దాని ప్రారంభాన్ని పునాదితో మొదలుపెడతారు. పునాది ఎంత గట్టిగా ఉంటుందో, ఇల్లు అంత గట్టిగా అవుతుంది. ఒకవేళ మనం యోగం యొక్క ఉన్నతమైన అవస్థకు చేరుకోవాలంటే యోగానికి ఆధారమైన ధారణలపై శ్రద్ధ పెట్టాల్సి ఉంటుంది. ఎంతగా మన పవిత్రత మరియు ఆత్మిక దృష్టి గట్టిగా ఉంటాయో అంతగా మనం శక్తిశాలి యోగులుగా అవుతాము. అలాగే ఎంతగా మనం అభ్యాసం చేస్తామో అంతగా యోగంలో పరిపక్వత వస్తుంది. చేస్తూ చేస్తూ ఉంటే అభ్యాసం పటిష్టమవుతుంది అంటారు కదా.