

మనశ్శాంతి - 2

1. స్వమానము - నేను శీతల యోగిని.

భగవానువాచ - 'యోగి కర్మేంద్రియాలు శీతలంగా మరియు అంతర్ముఖంగా ఉంటాయి.'

2. యోగాభ్యాసము - ఈ వారం మనం భిన్న భిన్న కర్మలలో భిన్న భిన్న అభ్యాసాలను చేద్దాం -

- ◆ స్నానం చేస్తూ - ఇష్టదేవినైన నేను నా శరీరమనే మందిరాన్ని శుభ్రపర్చుకుంటున్నాను...
- ◆ అద్దం చూసుకుంటూ - భృకుటి సింహాసనంపై విరాజమానమై ఉన్న మెరుస్తున్న ఆత్మను చూడాలి...
- ◆ బట్టలు మార్చుకుంటూ - ఒకసారి మెరుస్తున్న ఫరిశ్తా డ్రెస్ తొడుక్కుంటే మరోసారి దేవతా డ్రెస్ ను తొడుక్కోవాలి...
- ◆ ఆడుకుంటూ లేక వ్యాయామం చేస్తూ - బుద్ధితో జ్యోతిర్బిందువైన బాబాను పట్టుకోవడము...
- ◆ మురళి వింటూ - మురళి వినిపించడానికి బాబా పరంధామం నుండి అవతరించారు, అలాగే నేను కూడా ఈ దేహంలోకి అవతరించాను మురళి వినడానికి - మురళి వింటూ ఈ విషయాన్ని 5 సార్లు గుర్తుకు తెచ్చుకోండి...
- ◆ భోజనం చేస్తూ - నేను బాబా ఒడిలో ఉన్నాను... బాబా తమ చినరాజాకు తమ స్వహస్తాలతో భోగ్ పెడుతున్నారు...
- ◆ నీళ్ళు, టీ, పాలు త్రాగుతూ - ముందుగా ఈ పదార్థానికి దృష్టితో పవిత్ర వైభేషణను ఇచ్చి తర్వాత త్రాగాలి...
- ◆ కర్తవ్యత్రంలో - నేను జ్ఞాన సూర్యుడైన శివబాబా కిరణాల క్రింద ఉన్నాను...
- ◆ ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు - ఆత్మిక దృష్టిని అభ్యసించాలి...
- ◆ ఫోన్ గంట వింటూ - బాబా అడుగుతున్నారు - పిల్లలూ, ఎక్కడున్నారు? ఏమి చేస్తున్నారు? నా స్మృతిలో ఉన్నారా?
- ◆ మెట్లు ఎక్కుతూ-దిగుతూ ఉన్న సమయంలో - నా ప్రతి అడుగులో పదమాలు నిండి ఉన్నాయి...
- ◆ లిఫ్ట్ లో - ఇప్పుడు నేను తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళాలి...
- ◆ వాకింగ్ చేస్తున్నప్పుడు - ఫరిశ్తా స్వరూపం ద్వారా పూర్తి విశ్వానికి సకాశను ఇవ్వాలి...
- ◆ నిద్రిస్తున్నప్పుడు - నేను విష్ణు చతుర్భుజుడిని... శేష శయ్యపై విశ్రమిస్తున్నాను...

3. ధారణ - సూక్ష్మ క్రోధము మరియు ఆవేశ సంస్కారం నుండి ముక్తి

- క్రోధము మూర్ఖత్వంతో మొదలై పశ్చాత్తాపంతో ముగుస్తుంది.
- ఏ ఇంట్లో అయితే క్రోధము వాసముంటుందో అక్కడ నీటి కుండ కూడా ఎండిపోతుంది.

4. చింతన -

- క్రోధము ఎందుకు వస్తుంది? క్రోధమనే అగ్నితో కలిగే నష్టాలు ఏమిటి?
- సదా మనసు శాంతిగా మరియు కర్మేంద్రియాలు శీతలంగా ఉండాలంటే ఏమి చెయ్యాలి?

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు - ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారులారా! బాబా మనల్ని యోగితో పాటు ప్రయోగిగా కూడా అవ్వమని చెప్తారు. మరి రండి, ఈ వారం మనం ప్రయోగం చేద్దాం - మన లేక ఇతరుల క్రోధాన్ని శాంతి చెయ్యడము. నేను శాంతి మరియు శీతల ఆత్మను/యోగిని అన్న స్వమానాన్ని లోతుగా అభ్యాసం చెయ్యండి... నా నిజ సంస్కారము శాంతి... ఎదురుగా ఉన్నవారిని (క్రోధానికి వశమై ఉన్నవారు) ఆత్మగా చూస్తూ వారిపై శీతల జల్లును చల్లండి... రోజంతటిలో కనీసం 3 సార్లు ఈ అభ్యాసం చెయ్యండి.