స్నేహ మాసము **08.08.2017**

మనసు నా మిత్రుడు - 2

1. స్వమానము – నేను పరమాత్మ స్నేహితుడిని... పరమాత్మ ప్రేమలో లీనమై ఉండే లవ్‌లీన్ ఆత్మను...

- ‘బాబా పట్ల స్నేహము ఉంది కదా, మరి బాబా ఈ రోజు స్నేహంగా తమ మనసులోని కోరికను వినిపిస్తున్నారు – పిల్లలు మన్‌జీత్ జగత్‌జీతులుగా అవ్వాలి. మరి బాప్‌దాదాకు ఈ స్నేహపూర్వక బహుమతిని ఇస్తారు కదా? ఈరోజు నుండి మీరు ఆర్డర్ చెయ్యాలి, వ్యర్థ సంకల్పాలను రానివ్వకండి.’ **– శివ భగవానువాచ**

2. యోగాభ్యాసము

1. **ఆత్మిక సంభాషణ –** ప్రియమైన బాప్‌దాదాతో ఈ వారం మనం సర్వ సంబంధాలతో ప్రేమపూర్వక ఆత్మిక సంభాషణను చేద్దాము... రోజూ ఒక సంబంధాన్ని తీసుకుందాము... సంబంధాలలోనే స్నేహ అనుభూతి జరుగుతుంది... ఒకసారి బాప్‌దాదా వద్దకు పైకి వతనంలోకి వెళ్దాము, మరోసారి వారిని క్రిందకు పిలుద్దాము... ప్రేమతో మాట్లాడుదాము, వారి ద్వారా కలిగిన ప్రాప్తులను గుర్తు చేసుకుంటూ వారి ప్రేమలో లవ్‌లీనమైపోదాము...
2. **బాప్‌దాదా ఉవాచ –** ‘ఇప్పటి వరకు జరిగిన దానిని గతం గతః అనుకోండి. వ్యర్థానికి పూర్తిగా ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టాలి అని ఈరోజు సంకల్పం చెయ్యండి, వీలవుతుందా?’ రోజంతటిలో మధ్యమధ్యలో ఇలా అభ్యాసం చెయ్యండి – మనసుకు ఆర్డర్ ఇచ్చి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టండి, బిందువు పెట్టండి, బిందువుగా అయి బిందువైన బాబా స్మృతిలో నిమగ్నమైపోండి...

3. ధారణ – మానసిక స్వచ్ఛత

- ‘రోజంతటిలో ఏ విధమైన అశుద్ధ సంకల్పం మనసులో వచ్చినా కానీ దీనిని సంపూర్ణ స్వచ్ఛత అని అనరు. మనసు గురించి బాప్‌దాదా ఇచ్చిన డైరెక్షన్ – మనసును నాయందు ఉంచండి లేదా విశ్వ సేవలో ఉంచండి. మన్మనాభవ అన్న మంత్రాన్ని సదా గుర్తుంచుకోండి. దీనినే మానసిక స్వచ్ఛత లేక పవిత్రత అని అంటారు. ఇతర వైపులకు కూడా మనసు పరిగెడుతూ ఉంటుంది, ఇది కూడా అస్వచ్ఛతయే.’ **– బాబా**

4. చింతన –

- వ్యర్థ సంకల్పాలకు ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టడం ఎలా? ఏ అభ్యాసం చెయ్యాలి?
- పరమాత్మ స్నేహములో నిమగ్నమవ్వడం వలన మనసులోని వ్యర్థము ఎలా సమాప్తమవుతుంది?
- పరమాత్మ స్నేహములో నిమగ్నమవ్వడం వలన జీవితంలోని విఘ్నాలు ఏ విధంగా సమాప్తమవుతాయి అన్నది ప్రయోగించండి.

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు – ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారుల్లారా! ఇప్పుడు మనసు, బుద్ధిని వ్యర్థం నుండి పూర్తిగా ఫ్రీ ఎలా చేసుకోవాలన్నది ప్రియమైన బాప్‌దాదా మనందరికీ ఎంతో ప్రేమతో నేర్పించారు. ఈ వ్యర్థము తీవ్ర గతిని సాధారణ గతిలోకి మారుస్తుంది. కనుక దీని సమాప్తి సమారోహమును అనగా వ్యర్థమును స్వాహా చెయ్యండి. పూర్తిగా క్లీన్. మరి రండి, ఈ వ్యర్థాన్ని సంపూర్ణంగా సమాప్తం చేసి ప్రాణేశ్వరుడైన బాప్‌దాదా ప్రేమకు రిటర్న్ ఇద్దాము.