

### మనసు యొక్క డాన్సు - 3

#### 1. స్వమానము - నేను భాగ్యశాలి ఆత్మను.

- 'మీ అంతటి భాగ్యశాలురు పూర్తి కల్పంలో మరెవ్వరూ లేరు. ఇంతటి నషా ముఖములో మరియు నడవడికలో కనిపించాలి.' - బాప్ దాదా

#### 2. యోగాభ్యాసము

1. 'బాప్ దాదా మీ భాగ్య సితారను చూసి హర్షితులవుతున్నారు మరియు గుణగానం చేస్తున్నారు. ఇటువంటి భాగ్యశాలి పిల్లల మాలను బాబా రోజూ త్రిప్పుతారు. ఇలా బాబాయే స్వయంగా మాలను త్రిప్పే మణులుగా అయ్యారా? విజయమాలలోని మణులుగా అవ్వడం పెద్ద విషయం కాదు, కానీ బాబా మాలను త్రిప్పే మణులుగా అవ్వడమే భాగ్యము.' ఇలా దృశ్యాన్ని ఊహించండి - బాప్ దాదా వతనంలో కూర్చుని నన్ను గుర్తు చేస్తున్నారు... నా గుణాల మాలను తిప్పుతున్నారు... ఎంతో ప్రేమతో నాకు దృష్టినిస్తూ నా తలపై చేతిని పెడుతున్నారు...
2. 'ఇంకే పురుషార్థం చెయ్యనవసరం లేదు, కేవలం ఒక్క లక్ష్యం పెట్టుకోండి - ఏమి జరిగినా కానీ, వాయుమండలం ద్వారా ఏమి జరిగినా, నేను సంతోషాన్ని విడిచిపెట్టకూడదు.' పరిశీలించుకోండి, ప్రతి పరిస్థితిలో నేను సంతోషంగా ఉంటున్నానా లేక పరిస్థితులు నా సంతోషాన్ని హరిస్తున్నాయా? ప్రతి పరిస్థితిలో సంతోషంగా, తేలికగా ఉన్నట్లుగా దృశ్యాన్ని ఊహించండి.
3. భగవంతుడిని స్మరిస్తూ తమ శ్రేష్ఠ భాగ్యం యొక్క పాటను పాడుకుంటూ డ్యాన్సు చెయ్యండి...

#### 3. ధారణ - సంపన్నత

- ఎవరు ఎంతగా సర్వ ఖజానాలతో సంపన్నంగా ఉంటారో వారు అంతగా ప్రసన్నంగా ఉంటారు.
- 'బాప్ దాదా పిల్లలను భాగ్యం యొక్క నషాలో, హర్షిత ముఖంతో, సంతోషమనే ఔషధంతో ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషమనే ఖజానాతో సదా సంపన్నంగా చూడాలని ఆశిస్తున్నారు.' - బాబా

#### 4. చింతన -

- ఏమి చెయ్యను, ఎలా చెయ్యను, ఏమి జరుగుతుంది... అన్న నిర్బల మాటలు వస్తున్నాయా? ఏ విస్మృతి ఉంటే ఈ విధమైన ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతాయి?
- 'అప్రసన్నత ఎప్పుడైనా ఉంటే దానిని పరిశీలించుకుని పరివర్తన చేసుకోండి' - అప్రసన్నతకు గల 5 కారణాలు మరియు 5 నివారణలు వ్రాయండి.
- 'అమృతవేళ రోజూ ముందుగా సంతోషమనే ఔషధాన్ని తినండి.' - ఏ ఏ విధాలుగా మనం అమృతవేళ సంతోషమనే ఔషధాన్ని తీసుకోవచ్చు?

#### 5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు - ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారులారా! ప్రియమైన బాప్ దాదా ఏమన్నారంటే ఎవరికైతే సర్వ

ప్రాప్తులు ఉంటాయో వారినే భాగ్యశాలి అని అనడం జరుగుతుంది. జీవితంలో ముఖ్యంగా 5 ప్రాప్తులు ఉంటాయి అంటారు, అవి - శ్రేష్ఠ సంబంధాలు, శ్రేష్ఠ పరిచయాలు, సత్యమైన స్నేహము, సర్వ ప్రకారాల సంపద మరియు సఫలత. ఈ 5 విషయాలు నా జీవితంలో ఉన్నాయా లేక ఎందులోనైనా లోటు ఉందా అని స్వయంలో పరిశీలించుకోండి. ఒకవేళ వీటిలో ఎందులోనైనా లోటు ఉంటే సదా సంతోషము ఉండలేదు. కనుక వీటన్నింటిలో సంపన్నులుగా అవ్వండి.