తీవ్ర పురుషార్థి భవ - 3

1. స్వమానము – నేను దృఢసంకల్పధారి విశేష ఆత్మను.

– 'బాప్‌దాదా ఎంతో సమయం నుండి అకస్మాత్తుగా వచ్చే పరిస్థితుల గురించి వార్నింగ్ ఇస్తున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు బాప్‌దాదా పిల్లలు ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక స్వమానం ఇస్తున్నారు – పిల్లలు ప్రతి ఒక్కరూ దృఢసంకల్పధారి విశేష ఆత్మగా అవ్వండి. సంకల్పం చెయ్యగానే అది జరిగిపోవాలి. ఈ విశేష స్వమానమును రోజూ అమృతవేళ జ్ఞాపకం తెచ్చుకుని ఆ విధిపూర్వకంగా ముందుకు వెళ్ళండి. ఒక్క సెకండు కూడా వ్యర్థం కాకూడదు, ఒక్క సంకల్పం కూడా వ్యర్థం కాకూడదు. సమర్థంగా కండి మరియు సమర్థంగా తయారు చెయ్యండి.'– **శివభగవానువాచ**

2. యోగాభ్యాసం –

1. బాప్‌దాదా ఆశీర్వాద హస్తము నా తలపై ఉంది... వారు నాపై శక్తిపాతాన్ని కురిపిస్తున్నారు... వారి చేతుల నుండి ప్రవహిస్తున్న శక్తుల కిరణాలు నాలో ప్రవేశిస్తున్నాయి... నేను సర్వశక్తులతో సంపన్నమవుతూ ఉన్నాను... మాస్టర్ సర్వశక్తిమంతునిగా అవుతున్నాను... నా సంకల్పాలలో మరియు నా జీవితములో దృఢత్వము నిండుతుంది... నేను దృఢసంకల్పధారి విశేష ఆత్మగా తయారవుతున్నాను...
2. రోజంతటిలో మధ్య-మధ్యలో సంకల్పాల ట్రాఫిక్ కంట్రోల్‌ను చెయ్యండి... బాబా ద్వారా ఇవ్వబడిన విశేష స్వమానాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుని తమ సంకల్పం/వ్రతం/ప్రతిజ్ఞలో బలనాన్ని నింపండి... బాబా నుండి శక్తుల సకాశ్‌ను తీసుకోండి....

3. ధారణ - దృఢత

– దృఢతనే సఫలతకు జనని, అందుకే ఈ వారము మనము పురుషార్థంలో తీవ్రత కోసం ప్రాక్టికల్‌గా కొన్ని దృఢ సంకల్పాలను చేద్దాము మరియు ఆ సంకల్పాలను తప్పకుండా అమలులోకి తీసుకువద్దాము...

ఉదాహరణకు –

– 4 గంటల యోగము పూర్తయ్యేవరకూ నేను నిద్రపోను.
– నా పురుషార్థాన్ని తీవ్రతరంచేసుకోవడానికి అమృతవేళలో నేను చేసిన సంకల్పాలను, ప్రతిజ్ఞలను పూర్తి చెయ్యనిదే నిద్రపోను.
– నిర్లక్ష్యము లేక సోమరితనానికి వశమై అమృతవేళ లేక మురళి క్లాసును మిస్ చేస్తే రోజంతా భోజనము చెయ్యను.
– ఒకవేళ వ్యర్థ సంకల్పాలు వస్తే నన్ను నేను గిల్లుకుని వెంటనే వ్యర్థమును సమర్థములోకి పరివర్తన చేస్తాను.
– భోజనమును మౌనంగా బాబా స్మృతిలోనే తింటాను.
– రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు బాబా ముందు చార్టును తప్పకుండా ఉంచుతాను... మొదలైనవి.

ఇటువంటి కొన్ని దృఢ సంకల్పాలను ఈ వారములో తప్పకుండా చేసి పురుషార్థములో తీవ్రతను తీసుకురండి.

4. చింతన -

– వర్తమాన సమయములో తీవ్ర పురుషార్థం యొక్క అవసరము మరియు మహత్వము ఏమిటి?
– తీవ్ర పురుషార్థులుగా ఎలా అవ్వాలి? తమ పురుషార్థంలో తీవ్రతను తీసుకువచ్చేందుకు మీరు ఏ ప్లానును తయారు చేసుకున్నారు?

5. తపస్వీకుల కోసం – ప్రియమైన తపస్వీకులారా! ప్రాణేశ్వరుడైన బాప్‌దాదా మనల్ని వ్యర్థం నుండి పూర్తిగా ముక్తులైనవారిగా చూడాలనుకుంటున్నారు. వ్యర్థము తీవ్ర పురుషార్థ మార్గములో అన్నింటికన్నా పెద్ద విఘ్నము. అందుకే మనము వ్యర్థము నుండి ముక్తులయ్యే దృఢ సంకల్పమును చేద్దాము. మనసు నుండి వ్యర్థ సంకల్పాలను తొలగించాలంటే సమర్థ సంకల్పాలను చెయ్యాలి అన్న విషయము మీకు తెలిసినదే. దీని కొరకు మనసు యొక్క దినచర్య చాలా సహాయపడుతుంది. అందుకే మీరు ప్రతిరోజూ మనసుకు దినచర్యను తయారుచెయ్యండి. తద్వారా మీరు వ్యర్థం నుండి పూర్తి ముక్తులుగా, సదా సమర్థ స్వరాజ్యాధికారులుగా తయారవ్వగలరు.