

మనసు యొక్క డాన్సు - 4

1. స్వమానము - నేను మాస్టర్ సంతోష సాగరుడిని.

- 'సంతోషంగా ఉండాలి, ఎప్పుడూ మూడ్ ఆఫ్ అవ్వకూడదు. సదా ఏకరసంగా, సంతోష ముఖంతో ఉండాలి. ఎవరు మిమ్మల్ని చూసినా వారికి ఆత్మిక సంతోషం అనుభవం అవ్వాలి. ఇదే సేవా సాధనము. ముఖంపై ఆత్మిక సంతోషము ఉండాలి, సాధారణ సంతోషము కాదు.'
- ఒక గంట మాట్లాడి చేసే సేవను మీ ఆత్మిక చిరునవ్వుతో ఉన్న ముఖము ఒక్క సెకండులో చేసేస్తుంది ఎందుకంటే ప్రత్యక్షంగా కనిపించేదానికి ఋజువులు అవసరం లేదు.' - **శివ భగవానువాచ**

2. యోగాభ్యాసము

- 1. నేను మాస్టర్ సంతోష సాగరుడిని... రోజంతటిలో కనీసం 10 సార్లు చాలా లోతుగా దీనిని అభ్యాసం మరియు అనుభవం చెయ్యండి...
- 2. 'తమ శక్తిశాలి, చిరునవ్వుతో కూడిన రమణీయ మరియు గంభీర స్వరూపాన్ని సదా ఇమర్డ్ చేసుకుంటూ ఉండండి. మీ ముఖంలో బాబా పరిచయం వినిపించడం బదులుగా కనిపించాలి.' మధ్యమధ్యలో స్వయాన్ని పరిశీలించుకుంటూ ఇటువంటి స్వరూపాన్ని తయారు చేసుకోండి.

3. ధారణ - సదా దిల్ఖుష్ మిరాయి తినండి మరియు అందరికీ తినిపించండి

- అన్నింటికన్నా మంచి మిరాయి - దిల్ఖుష్ మిరాయి. నేను నా ఆత్మిక సంతోషంతో కూడిన నడవడిక, ముఖము, మాట మరియు వ్యవహారములతో అందరికీ దిల్ఖుష్ మిరాయిని తినిపిస్తున్నానా అని పరిశీలించుకోండి.
- '12 నెలలు సదా ఇతరులకు దిల్ఖుష్ మిరాయిని పంచుతూనే ఉండండి. పంచుతారు కదా? దీని ద్వారా ఆజ్ఞాకారిగా ఉండే చార్టులో మీకు మార్కులు జమ అవుతాయి.' - **బాప్ దాదా**

4. చింతన -

- మీ వృత్తి ఇతరులకు కూడా సంతోషపు వైభ్రేషణను అనుభవం చేయించాలి.' మరి నాది అటువంటి వృత్తి తయారైందా? ఎలా తయారు చేసుకోవాలి??
- 'ఎక్కడ సంతోషము ఉంటుందో అక్కడ మాయ యొక్క ఎటువంటి పన్నాగాలు సాగవు.' నా జీవితంలో ఇటువంటి అవినాశి అలౌకిక సంతోషం ఉన్నదా? ఎలా రావాలి?

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు - ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారులారా! సంతోషము మన వద్ద ఉండే అన్నింటికన్నా పెద్ద ఖజానా. ఇప్పుడు ఇది అందరికీ అవసరము. మీరు దీనిని పంచుతూ వెళ్ళడమే కాకుండా దీని ప్రయోగం వలన కలిగే అద్భుతమైన అనుభవాలను కూడా పొందండి. ఇలా ప్రయోగించండి - 1. సంతోషకర వాతావరణంతో సేవలు ఎలా వృద్ధి అవుతాయి? 2. సంతోషము ఉంటే లక్ష్మి అనగా ఐశ్వర్యం ఎలా వృద్ధి చెందుతుంది? 3. సంతోషం ఉంటే అనారోగ్యాలు ఎలా నయం అవుతాయి... మొదలైనవి...