2014 జనవరి 10

## సద్గుణ సాగారునితో అంతర్ముఖి ఆత్మ యొక్క ఆత్మిక సంభాషణ

### స్మృతికి రావలసిన మొదటి విషయము

నేను నా కళ్ళు తెరిచిన మొదటి క్షణం, నేను ఒక ఆత్మ అని భావిస్తాను. నేను మధురమైన ఇంటి నుంచి, ఈ ప్రపంచానికి ప్రకాశం యొక్క వెలుగులు ఇవ్వడానికి వచ్చాను.

### నేను ఎవరు?

నేను అంతర్ము ఖి ఆత్మను. అంతర్ముఖ శక్తితో సద్గుణాల లోతులలోకి వెళ్లి కొత్త, కొత్త అనుభూతులను పొందుతున్నాను. నాకు శాంతి, ప్రేమ, పవిత్రత మరియు ఆనందం యొక్క అనుభవం అవుతుంది.

### నేను ఎవరికి చెందుతాను?

బాబా తో ఆత్మ యొక్క సంభాషణ:

మధురమైన బాబా.. గుడ్ మోర్నింగ్..

ఎప్పుడైతే నేను ఏకాంతంలో ఉంటానో, అప్పుడు నాకు కొత్త, కొత్త అనుభూతులు కలుగుతాయి. నా స్మృతిలో కేవలం మీ జ్ఞాపకం ధ్రుడంగా ఉంది. ఎప్పుడైతే నా మనస్సు ఏకాగ్రమవుతుందో, కేవలం మీతోనే జోడించబడుతుంది అప్పుడు నాకు కొత్త,కొత్త అనుభవాలు కలుగుతాయి. ఈ అనుభవాలను ఇతరులకు వినిపించి, వారికి ప్రేరణ కలిగిస్తాను.

అత్మతో బాబా యొక్క సంభాషణ:

మధురమైన పిల్లవాడా..లేచి నాతో కుర్చో...

నీవు గుణాల గురించి చింతన చేస్తున్నప్పుడు, శాంతి గురించి ఇలా సంకల్పాలు చెయ్యి... 'నేను శాంతి స్వరూప ఆత్మను'. ప్రతి సారి శాంతి యొక్క రకరకాల అనుభూతులను పొందు. ఎప్పుడైతే "నేను శాంతిధామ నివాస ఆత్మను" అని సంకల్పం చేస్తావో, ఆ అనుభూతిలో లీనమవ్వు. ఒకవేళ

"నేను సత్యయుగ ప్రపంచం యొక్క శాంతి స్వరూప ఆత్మను" అని సంకల్పం చేసినప్పుడు ఆ అనుభూతి వేరుగా ఉంటుంది. అలాగే నీవు అశాంతి ఆత్మల మధ్య ఉంటూ "నేను శాంతి స్వరూప ఆత్మను" అనే సంకల్పం చేసినప్పుడు అనుభూతి వేరుగా ఉంటుంది. భిన్న,భిన్న సంకల్పాల అనుభూతి భిన్న,భిన్నంగా ఉంటుంది. 'శాంతి ధామం యొక్క శాంతి' మరియు 'సత్య యుగ ప్రపంచం యొక్క శాంతి' వేరుగా ఉంటుంది.

ప్రేరణ పొందుట:

నా మనస్సులో భౌతిక అలోచలను తీసివేసి.. మనస్సును శాంతి సాగరుడైన.. బాబా మీద ఏకాగ్రం చేస్తాను... బాబా నుంచి సేవ కొరకు పవిత్రమైన, ప్రేరణ కలిగించే సంకల్పాలను పొందుతున్నాను.

బాబా నుంచి వరదానములను పొందుట:

సూక్ష్మ వతనంలో నా ఫరిస్తా స్వరూపాన్ని ధారణ చేస్తున్నాను.. బాబా యొక్క ప్రియమైన, పవిత్రమైన మరియు శక్తివంతమైన దృష్టి ద్వారా బాబా నాకు వరదానాలు ఇస్తున్నారు.

నీవు సాక్షి ద్రష్టగా అయ్యి, ప్రతి క్షణం ఒక్కరి తోడుగా ఉంటావు. ఈ కారణంగా సంగమ యుగంలో, నీవు నీ భాగ్యాన్ని గాయనం చేస్తూ, ఎల్లప్పుడూ సంతోషపు ఊయలలు ఊగుతూ ఉంటావు.

బేహద్ సూక్ష సేవ (చివరి 15 నిమిషాలు..)

నేను పై వరదానాన్ని దాతగా అయ్యి ఈ ప్రపంచానికి ఇస్తున్నాను. నేను ఈ వరదానాన్ని బాబా నుంచి తీసుకుని ఈ మొత్తం ప్రపంచానికి నా శుభ సంకల్పాలతో బహుమతి రూపములో ఇస్తున్నాను... నా ఫరిస్తా స్వరూపంలో ఈ భూప్రపంచాన్ని చుట్టి వస్తూ ఆత్మలందరికి ఈ వరదానాన్ని ఇస్తున్నాను.

నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు:

నేను శబ్దానికి అతీతమైన స్తితిలో స్తితమౌతున్నాను. ఈ రోజు నేను మానసికంగా కాని, భౌతికంగా కాని ఎవరికీ ఆకర్షితం కాలేదు కదా అని పరిశీలించుకుంటున్నాను. నేను ఎవరితోనైన అగౌరవంగా ప్రవర్తించానా? అని చెక్ చేసుకుంటున్నాను. ఒక వేళ అలా చేసి వుంటే బాబాకి చెబుతున్నాను. ఏవైనా భౌతిక ఆకర్షణలకు లేదా స్వార్ధ ప్రయోజనాలకు లోను కాలేదు కదా? ఈ రోజు నేను చేసిన కర్మలను చార్ట్ లో రాసి 30 నిమిషాల యోగం ద్వారా ఆ కర్మల యొక్క ప్రభావాన్ని తొలగిస్తున్నాను. నేను శుద్ధమైన మరియు నిర్మలమైన హృదయంతో నిద్రిస్తాను.