సంపూర్ణ త్యాగము - 4

1. స్వమానము – నేను రాజఋషిని.

– రాజఋషి అంటే రాజు కూడా మరియు ఋషి కూడా... తన కర్మేంద్రియాలు, స్వభావ–సంస్కారాలకు రాజు... ఎప్పుడు, ఎలా కావాలంటే అప్పుడు, అలా వీటిని ఉపయోగించుకునేవాడు... అన్ని కర్మచారులు పద్ధతి ప్రకారంగా, ఆజ్ఞాకారీగా ఉంటాయి... ఇటువంటి రాజుతో పాటు ఋషి కూడా అంటే అన్నీ ఉన్నప్పటికీ కూడా వైరాగ్యము, పరిపూర్ణత, త్యాగము–తపస్సుతో నిండిన జీవితము....

2. యోగాభ్యాసం –

1. నేను రాజఋషిని... భృకుటి కుటీరంలో కూర్చుని గాఢమైన సాధన చేస్తున్నాను... స్వదర్శన, స్వ చింతనలో నిమగ్నమై ఉన్నాను... అందరి భృకుటి సింహాసనంపై ఆత్మను దర్శిస్తున్నాను... నా కర్మేంద్రియాలన్నీ యోగబలంతో శీతలంగా, శాంతిగా అవుతున్నాయి... ఈ అభ్యాసం రోజంతటిలో 10 సార్లు తప్పకుండా చెయ్యండి...
2. **ఏకాంతము** – రోజంతటిలో కనీసం ఒక్కసారైనా తప్పకుండా ఏకాంతంలోకి వెళ్ళి లోతుగా స్వచింతన చెయ్యండి – వస్తువులు, వ్యక్తులు మరియు వైభవాలతో నేను ఎంత నిర్లిప్తంగా ఉన్నాను... ఇవేవీ నన్ను వాటివైపుకు ఆకర్షించడం లేదుకదా... నేను సర్వస్వ త్యాగిగా ఎంతవరకు అయ్యాను... త్యాగమే నా నిజమైన అలంకారము... నేను సదా ఈ అలంకరణతో ఉండాలి ఎందుకంటే ఎక్కడ త్యాగము ఉంటుందో అక్కడ భాగ్యము ఉంటుంది...
3. **మనసా సేవ** – ప్రపంచమంతా విషయ వికారాలు అనే మందమైన సంకెళ్ళతో బంధింపబడి ఉంది... బ్రాహ్మణ ప్రపంచంలో అక్కడక్కడ బంగారపు సంకెళ్ళు కనిపిస్తున్నాయి... కావున మనమందరమూ బ్రాహ్మణ ప్రపంచానికి మరియు బాహ్య ప్రపంచానికి త్యాగము మరియు వైరాగ్య వైబ్రేషన్లను పంపిద్దాము... అందరికీ సకాశ్‌ను మరియు శక్తిని ఇద్దాము...

3. ధారణ - అంతర్ముఖత

– ఎక్కడ అంతర్ముఖత ఉంటుందో అక్కడ స్వయాన్ని పరిశీలించుకోవడం, పరివర్తన చేసుకోవడం చాలా సహజమవుతుంది. ఒకవేళ మనం ఎక్కడైనా ఇరుక్కుని ఉన్నా లేక మన సంపన్నత మరియు సంపూర్ణతకు అడ్డుగా నిలుస్తున్న విషయాలను గుర్తించి త్యాగం చెయ్యడంలో అంతర్ముఖత సహాయపడుతుంది.

– 'అంతర్ముఖి సదా సుఖి' – **బాప్‌దాదా**

4. చింతన -

- త్యాగము గురించి బాప్‌దాదా చెప్పిన ఒక మంచి మహావాక్యమును రోజూ మీ డైరీలో వ్రాసుకోండి.
- స్వయము మరియు ఇతరులు కూడా త్యాగం చెయ్యాలన్న ప్రేరణ పొందే విధంగా త్యాగము గురించి ఒక కామెంట్రీని వ్రాయండి.

5. తపస్వీల కొరకు – ప్రియమైన తపస్వీకులారా! మీరందరూ ఎంతో ఉల్లాస ఉత్సాహాలతో సంపూర్ణత గమ్యం వైపుకు సాగుతున్నారు. మీ లక్ష్యాన్ని మీరు తప్పకుండా చేరుకుంటారు. ఇందుకు కావలసినది కేవలం ఉత్సాహభరిత నిరంతర అభ్యాసము మాత్రమే. ఎవరైతే బాబా ఆశలను తీర్చడానికి రాత్రిపగలు శ్రమిస్తారో అటువంటి వారికి బాప్‌దాదా సహాయం ఎప్పుడూ లభిస్తూనే ఉంటుంది. బాబానుండి విశేషమైన సకాశ్‌ను మీరంతా అనుభవం చేసుకుంటూ ఉండవచ్చు. మీ ఈ అనుభవాన్ని మరియు అభ్యాసాన్ని రోజురోజుకూ లోలోతులకు తీసుకువెళ్తూ ఉండండి.