

సాక్షి భావము మరియు సమభావ వారము - 1

1. స్వమానము - నేను సంతుష్టమణిని... సంతోషి దేవి/దేవతను...

- స్వయంతో ఇలా మాట్లాడుకోండి - భాగ్యవిధాత అయిన భగవంతుడు లభించిన తర్వాత కూడా నేను తృప్తిగా లేకపోతే ఇంకెప్పుడు ఉంటాను... ?

- గుర్తుంచుకోండి - ఎవరైతే తృప్తిగా ఉంటారో, వారే భక్తాత్మలను తృప్తిపరచగలరు.

2. యోగాభ్యాసం - ఈవారం మనం మన ఐదు స్వరూపాలను అభ్యాసం చేద్దాము -

1. అనాది నిరాకారి స్వరూపం - పరంధామంలో నేను మరియు నా బాబా
2. ఆది దైవీ స్వరూపం - సుఖధామంలో డబుల్ కిరీటధారి దేవాత్మ
3. మధ్య పూజ్య స్వరూపం - ద్వాపరంలో ఇష్ట దైవమైన దుర్గ లేక మహావీరుడు
4. బ్రాహ్మణ స్వరూపం - సంగమయుగంలో బాప్ దాదా ఛత్రఛాయలో
5. అంతిమ ఫరిశ్టా స్వరూపం - కల్పాంతంలో సంపూర్ణ స్వరూపం
(రోజంతటిలో కనీసం 5 నుండి 10సార్లు ఈ అభ్యాసం చేద్దాం)

3. ధారణ - సంతుష్టత

- గుర్తుంచుకోండి, నా అదృష్టంలో ఉన్నదాన్ని ఎవ్వరూ నానుండి తీసుకోలేరు. నా అదృష్టంలో లేనిదానిని నాకు ఎవ్వరూ ఇవ్వలేరు. సమయంకన్నా ముందు, భాగ్యంకన్నా ఎక్కువగా ఎవ్వరికీ ఏమీ లభించదు. కావున సంతుష్టతను సదా మీ అలంకారంగా చేసుకోండి.

4. చింతన -

- స్వయంతో, బాబాతో, పరివారంతో మరియు ద్రామాతో ఎలా సంతుష్టంగా ఉండాలి?
- సంతుష్టంగా ఉండటం ఎందుకు అవసరము?
- సంతుష్టతను సర్వ గుణాలకు రాణి అని ఎందుకు అంటారు?
- సంతుష్ట ఆత్మ లక్షణాలు ఏమిటి?
- సంతుష్టత గురించి బాబా చెప్పిన 5 మహావాక్యాలను వ్రాయండి.

5. తపస్వీల కొరకు - ప్రియమైన తపస్వీకుల్లారా! సాక్షిభావము చాలా ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక స్థితి. ఎప్పుడైతే మనం స్వయం కోసం మరియు ప్రపంచం కోసం సాక్షిగా అవుతామో అప్పుడు ఆత్మ శాంతిగా అవుతుంది, సంతుష్టంగా అవుతుంది. సంతుష్టతా ధారణను అందుకే మనం ఈ వారం అభ్యాసంగా తీసుకున్నాము. సంతుష్టత మరియు సాక్షి భావము రెండింటికీ చాలా గాఢమైన సంబంధం ఉంది. మనం సంతుష్టంగా ఉంటే సాక్షిగా అవ్వడం సహజమవుతుంది, సాక్షిగా ఉంటే సంతుష్టంగా ఉండగలము. కావున, రెండింటి అభ్యాసమును మరియు అనుభవమును లోతుల్లోకి వెళ్ళి చేద్దాము.