సంపూర్ణత సంవత్సరము **01.12.2014**

ఆల్‌రౌండర్ మరియు ఎవరెడీ వారము - 1

1. స్వమానము – నేను సర్వ విశేషతలతో సంపన్నంగా ఉన్న ఆల్–రౌండర్ ఆత్మను.

– బ్రాహ్మణ జన్మ తీసుకోగానే బాప్‌దాదా మనకు 'సర్వ విశేషలతో సంపన్న భవ' అన్న వరదానాన్ని ఇచ్చేసారు. ఇక కావలసినదల్లా ఆ విశేషతలను గుర్తుంచుకుని కార్యంలో వినియోగించడమే... ఎంతగా మనం ఈ విశేషతలను ఉపయోగిస్తామో అంతగా వీటిలో వృద్ధి జరుగుతుంది. ఈ విశేషతలు ఈశ్వరీయ ప్రసాదము, వీటిని చూసుకుని మనం అభిమానంలోకి రాకూడదు.

2. యోగాభ్యాసం –

1. **నేను సర్వ విశేషతలతో సంపన్నంగా ఉన్న ఆల్‌రౌండర్ ఆత్మను –** ఈ స్వమాన అభ్యాసమును రోజంతటిలో కనీసం 10సార్లు చేయండి... బాబా తమ వరదానీ హస్తమును నా శిరస్సుపై పెట్టి నన్ను సర్వ విశేషతలతో సంపన్నంగా చేస్తున్నారు అని అనుభవం చేసుకోండి...
2. 'నేను బాబాకు చెందినవాడిని... బాబా నావారు' – రోజంతా ఈ పాటను హృదయంతో గానం చేస్తూ ఉండండి... 'వాహ్ నేను, నాకు భగవంతుడే తల్లిగా, తండ్రిగా పాలన ఇస్తున్నారు, శిక్షకుని రూపంలో చదువు చెప్పిస్తున్నారు మరియు సద్గురువు రూపంలో వరదానాలతో అలంకరిస్తున్నారు' అని మీ శ్రేష్ఠ భాగ్యాన్ని గుణగానం చెయ్యండి...
3. రోజంతటిలో కనీసం 5 సార్లు ఐదు స్వరూపాల అభ్యాసాన్ని చెయ్యండి...

3. ధారణ - విశేషతలనే చూడాలి మరియు విశేషతలనే వర్ణించాలి

– మనం ఏమి చూస్తామో అదే మన జీవితంలోకి వస్తుంది. ఒకవేళ మనం ఇతరుల లోపాలను చూస్తే, వారి లోపాలు కూడా మనలోకి రావడం ఆరంభిస్తాయి. కావున, విశేషతలనే చూద్దాం మరియు విశేషతలనే వర్ణిద్దాము.

4. చింతన -

– ఆల్‌రౌండర్ అంటే అర్థము ఏమిటి?

– ఏ ఏ విషయాలలో మనం ఆల్‌రౌండర్‌గా అవ్వాలి?

– ఆల్‌రౌండర్‌గా ఎవరు అవ్వగలరు?

– 'ఆల్‌రౌండర్' గురించి బాబా చెప్పిన మహావాక్యాలు.

5. తపస్వీల కొరకు – ప్రియమైన తపస్వీకుల్లారా! ఎలా అయితే మన తల్లితండ్రి సర్వ విశేషతలతో సంపన్నంగా అయ్యారో అలాగే మనం కూడా మన తల్లిదండ్రులను అనుసరించాలి. మనం కూడా వారి పాదపద్మములను అనుసరిస్తూ వారి సమానంగా అవ్వాలి. కనుక మన లోపల ఉన్న లోపాలను దూరం చేసుకుంటూ సర్వ విశేషతలతో స్వయాన్ని నింపుకుందాం. ఈ విశేషతలే మన తల్లిదండ్రులకు ఖ్యాతిని తెచ్చిపెట్టాయి, మనకూ తెచ్చిపెడ్తాయి.