సంతోషము మాసము 01.07.2017

మనసు యొక్క డాన్సు - 1

1. స్వమానము – నేను హర్షితచిత్త – హర్షితముఖ ఆత్మను.

- 'సత్యమైన ఆత్మలు సదా సంతోషములో నాట్యం చేస్తాయి. ఒకసారి సంతోషము తక్కువగా, ఒకసారి ఎక్కువగా ఉండదు. ప్రతిరోజూ ప్రతి సమయము సంతోషము మరింత పెరుగుతూ ఉంటుంది. రాయల్టీకి గుర్తు – సదా సంతోషములో నాట్యము చెయ్యడము. నయనాలు, హావభావాలు అంటారు కదా, రాయల్టీ అంటే అర్థము చిత్తముతో కూడా మరియు నయనాలు, హావభావాలలో కూడా సదా హర్షితము.
- 'ఎప్పుడైనా, ఎవరితోనైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు చిరునవ్వు తప్పక ఉండాలి. మీ చిరునవ్వు వారి సగం దుఃఖాన్ని దూరం చేసేస్తుంది. ఛారిటీ బిగిన్స్ ఎట్ హోమ్. ఎవరితో మాట్లాడుతున్నా, మీతోటి వారితో కావచ్చు, అజ్ఞానితో కావచ్చు, చిరునవ్వుతో కూడిన ముఖముతో ఆత్మిక గులాబీలుగా ఉండాలి.' **– శివ భగవానువాచ**

2. యోగాభ్యాసము

1. 'విశేషంగా హర్షితంగా ఉండే చిత్రమునే స్మృతిచిహ్నములో చూపిస్తారు. విష్ణువు అనగా యుగళ రూపము... ఈ జ్ఞానాన్ని స్మరించే నరుడు మరియు నారి ఈ విధంగా హర్షితంగా ఉంటారన్నదానికి గుర్తు. రోజంతటిలో అనేకసార్లు అంతిమ సంపూర్ణ హర్షితముఖ విష్ణు స్వరూప స్మృతిలో స్థితి అయ్యే అభ్యాసం చెయ్యండి...
2. 'గంభీరంగా అవ్వండి అంటే లోపల గంభీరంగా ఉండండి, పైకి చిరునవ్వుతో ఉండండి. చిరునవ్వుతో ఉన్న ముఖము అందరికీ బాగా నచ్చుతుంది. గంభీరమైన ముఖముతో ఉన్నవారిని చూసి అందరూ భయపడతారు, దూరంగా పారిపోతారు, సహయోగం చెయ్యరు. కనుక ఇలా అభ్యాసం చెయ్యండి – నేను సాగరంవలె గంభీరంగా మరియు దేవతల వలె సదా హర్షితచిత్తము – హర్షితముఖముతో ఉంటాను. రోజంతా అందరికీ నా చిరునవ్వును దానం చేస్తూ ఉంటాను...

3. ధారణ – సదా హర్షితముఖము

- 'హర్షితము అంటే అర్థము – అతీంద్రియ సుఖములో ఊగడము. జ్ఞానాన్ని స్మరిస్తూ హర్షితంగా ఉండటము, అవ్యక్త స్థితిని అనుభవం చేసుకుంటూ అతీంద్రియ సుఖములో ఊగడమును హర్షితము అని అంటారు. హర్షితము కూడా మనసుతో మరియు తనువుతో, రెండింటితో జరగాలి. ఇలా ఎవరైతే హర్షితముగా ఉంటారో వారే ఆకర్షణామూర్తులు.

4. చింతన –

- సంతోషము మాయమవడానికి కారణాలు ఏమిటి?
- సదా సంతోషంగా ఎలా ఉండాలి?
- సంతోషము గురించి బాప్‌దాదా చెప్పిన మహావాక్యాలు?

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు – ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారుల్లారా! బ్రాహ్మణ జీవితము యొక్క విశేష సంస్కారమే హర్షితము. బాబా లభించేసారు, వారి వద్ద ఉన్న సర్వ ఖజానాలు లభించాయి, ముక్తి-జీవన్ముక్తి వారసత్వం లభించింది, ఇంకేమి కావాలి. కనుక సదా హృదయంతో ఇదే పాటను పాడుతూ ఉండండి, 'పొందాల్సింది పొందేసాము.' ఈ సంతోషపు పాట సదా హృదయంలో మ్రోగుతూ ఉండాలి అప్పుడు ముఖంలో సదా హర్షితతనము ఉంటుంది.