

## ఫరిశ్తా వారము - 2

**1. స్వమానము** - నేను ఈ దేహములో అవతరించిన ఫరిశ్తాను.

- ఫరిశ్తా స్వరూపపు అభ్యాసము మన స్థూలమైన మరియు సూక్ష్మమైన బంధనాలన్నింటినీ త్రొక్కివేస్తుంది మరియు నెమ్మది-నెమ్మదిగా మనల్ని భూలోకవాసుల నుండి వతనవాసులుగా తయారుచేస్తుంది.

**2. యోగాభ్యాసం** - ఫరిశ్తాగా అయ్యి బాబా దగ్గరకు వెళ్ళడము... స్వయాన్ని చార్జ్ చేసుకుని తిరిగి రావడము మరియు పూర్తి విశ్వానికి సకాశ్ను ఇవ్వడము... రోజంతటిలో కనీసం 10 సార్లు ఈ అభ్యాసం చెయ్యండి...

**ప్రతిరోజు కొరకు అభ్యాసము -**

**సోమవారం** - జ్ఞాన ఫరిశ్తాగా అయ్యి జ్ఞానాన్ని ఇవ్వడము.

**మంగళవారం** - శాంతి ఫరిశ్తాగా అయ్యి అందరికీ శాంతి వైభ్రేషన్లను ఇవ్వడము

**బుధవారం** - పవిత్రతా ఫరిశ్తాగా అయ్యి అందరికీ పవిత్రతా వైభ్రేషన్లను ఇవ్వడము

**గురువారం** - సుఖ ఫరిశ్తాగా అయ్యి అందరికీ సుఖాన్ని ఇవ్వడము

**శుక్రవారం** - ప్రేమ ఫరిశ్తాగా అయ్యి అందరికీ ప్రేమను ఇవ్వడము

**శనివారం** - శక్తి ఫరిశ్తాగా అయ్యి సర్వాత్మలకు శక్తిని ఇవ్వడము

**ఆదివారం** - వరదాని ఫరిశ్తాగా అయ్యి అందరికీ వరదానాలను ఇవ్వడము

**3. ధారణ - మాట మరియు మనస్సు యొక్క మౌనము**

ఈ వారము ఫరిశ్తా స్వరూపం యొక్క లోతైన అనుభవం కోసం 'మౌన సాధన' ను తప్పకుండా చెయ్యండి. ఒకవేళ

సంపూర్ణ మౌనము సంభవం కాకపోతే కనీసం -

- అమృతవేళ నుండి మురళి క్లాసు వరకు మౌనంలో ఉండండి మరియు ఆత్మచింతనను చెయ్యండి.

- మూడు పూటలూ మౌనంలో ఉంటూ బాబా స్మృతిలో భోజనము చెయ్యండి.

**4. చింతన -**

నా సంపూర్ణ ఫరిశ్తా స్వరూపము ఎలా ఉన్నది? తమ ఈ సంపూర్ణ ఫరిశ్తా స్వరూపము యొక్క శబ్దచిత్రాన్ని తయారుచెయ్యండి.

**5. కర్మయోగుల కొరకు** - ప్రియమైన కర్మయోగుల్లారా! మనం సంపూర్ణ ఫరిశ్తా స్వరూపం గురించి మాట్లాడినప్పుడు మనందరి ఎదురుగా మన ప్రియమైన బ్రహ్మీబాబా కనిపిస్తారు. వారు లోతైన తపస్య చేసి తమ సంపూర్ణ అవస్థను చేరుకున్నారు. వారి త్యాగము మరియు వైరాగ్యపూరితమైన జీవితము, వారి సాధారణ మరియు శ్రేష్ఠమైన స్వమానయుక్త అవస్థ, వారి గంభీరత మరియు రమణీకత, వారి ఒక్కొక్క మాట, ఒక్కొక్క కర్మ మనకు వారి సమానంగా మహానులుగా తయారయ్యే ప్రేరణను ఇస్తాయి. మరి రండి, ఈ వారం మనము ప్రతి క్షణం మన ప్రాణాలకన్నా ప్రియమైన బ్రహ్మీబాబాను మన కళ్ళలో ఇముడ్చుకుని పెట్టుకుందాము, వారి సాంగత్యములో ఉందాము, చాలా సూక్ష్మతతో వారి జీవితాన్ని, వారి పురుషార్థాన్ని అధ్యయనం చేద్దాము మరియు వారి రంగును అంటించుకుని వారి సమానంగా ఫరిశ్తాగా అవుదాము.