

హోమ్ వర్క్ వారము - 3

హోమ్ వర్క్ - 'రోజూ ఒక సంస్కారంపై విశేష అటెన్షన్ పెట్టండి మరియు రాత్రి బాప్ దాదాకు తమ చార్టును ఇచ్చే సమయంలో ఆ సంస్కారం యొక్క రిజల్టును కూడా వినిపించండి అప్పుడు విశేష అటెన్షన్ ఉంటుంది.' - బాబా

1. స్మృతి (నషా) - బాబాయే నా ప్రపంచము.

- బాబాయే నా ప్రపంచము, మరెవ్వరూ లేరు అని అన్నప్పుడు, సంసారం లేదు కానీ సంస్కారం ఎలా వస్తుంది? ఈమధ్య బాప్ దాదా సమయానుసారంగా 'సంస్కారము' అన్న మాటను తొలగించాలనుకుంటున్నారు. తొలగుతుందా? తొలగుతుందా? ఇందుకు కూడా ఒక డేట్ ను ఫిక్స్ చేయండి. అచ్చా, అందరిదీ కలిపి ఒక డేట్ కాకపోయినా ముందుగా ప్రతి ఒక్కరూ తమ తమ డేట్ ను ఫిక్స్ చేసుకోగలరా? ఏ డేట్ ను ఫిక్స్ చేసుకున్నారో, అది బాప్ దాదాకు వ్రాసి ఇవ్వండి.

2. యోగాభ్యాసం -

ఈ వారము మనం రోజూ ఒక సంస్కారము, ఆ సంస్కారము యొక్క సంస్కారము కోసం ఒక స్వమానాన్ని తీసుకుందాము. రోజంతా అటెన్షన్ తో దానిని అభ్యాసం చేద్దాము. స్వయాన్ని చేక్ చేసుకుని ఫేజ్ చేసుకుందాము. మీరు స్వయం కోసం ప్రతి రోజూ సంస్కారాన్ని మరియు స్వమానాన్ని ఎంచుకోండి. ఉదాహరణకు -

సోపవారము	- స్వమానము : నేను శాంతి దేవతను.	సంస్కారము : క్రోధము, ఆవేశము
మంగళవారము	- స్వమానము : నేను విశ్వ సేవాధారిని.	సంస్కారము : సోమరితనము
బుధవారము	- స్వమానము : నేను హీరో యాక్టర్ ను.	సంస్కారము : నిర్లక్ష్యము
గురువారము	- స్వమానము : నేను పూర్వజుడను.	సంస్కారము : ఈర్ష్య, ద్వేషము
శుక్రవారము	- స్వమానము : నేను ఈ భువిపై అవతరించాను.	సంస్కారము : వ్యర్థం ఆలోచించడము, మాట్లాడటము.
శనివారము	- స్వమానము : నేను బాబా సమానంగా ఉన్నాను.	సంస్కారము : పరచింతన, పరదర్శన, పరమతము
ఆదివారము	- స్వమానము : భగవంతుడు నా మిత్రుడు.	సంస్కారము : అలసట, నిరాశ చెందడము

3. ధారణ - తమ చార్టును పెట్టుకోవడము/ వ్రాసుకోవడము

- ప్రతి గంట లేక 2-3 గంటలకు ఒకసారి తమ స్వమానమును, సంస్కారాల చార్టును వ్రాయండి. స్వమాన స్మృతి ఎంత ఉంది, సంస్కారాలపై ఎంత విజయాన్ని సాధించాను అని రోజంతటి చార్టును రాత్రి బాబాకు ఇవ్వండి.

- 'ఒకవేళ రోజూ తమ చార్టును బాప్ దాదాకు ఇస్తే తేలిక అవుతారు, నిద్ర మంచిగా వస్తుంది మరియు ధర్మరాజుపురిలోకి కూడా వెళ్ళే అవసరము ఉండదు.' - బాప్ దాదా

4. స్వచింతన -

- నేను నాలోని ఏ ఏ పాత సంస్కారాలను సంస్కారము చేసుకోవాలి?
- ఎప్పటి లోపల నేను వీటిని సంస్కారము చేస్తాను? డేట్ ను ఫిక్స్ చేయండి.
- నా పాత సంస్కారాల సంస్కారాన్ని నేను ఎలా చేస్తాను?

5. సాధకుల కొరకు - ప్రియమైన సాధకులూ! ముళ్ళ ధర్మము దుఃఖమును ఇవ్వడము, పూల ధర్మము సుఖమును ఇవ్వడము. మనలోని పాత సంస్కారాలు మనకు మరియు ఇతరులకు కూడా దుఃఖాన్ని ఇస్తూ ఉంటాయి. మరెందుకు వీటిని మనం మన దగ్గర పెట్టుకోవడము? ఎందుకు వీటిని త్యాగము చెయ్యకూడదు? వీటి స్థలంలో మనం ఎందుకు దివ్య గుణాలతో స్వయాన్ని అలంకరించుకోకూడదు??? మీరు మీ యొక్క రెండు చిత్రాలను గీసుకోండి - ఒకటి, మీరు మిమ్మల్ని ముళ్ళతో అలంకరించుకున్నట్లు, రెండు, పూలతో అలంకరించుకున్నట్లు. మరి ఏ చిత్రము మీకు మరియు మీ భక్తులకు మంచిగా అనిపిస్తుంది...??