తపస్య సంవత్సరము **22.12.2015**

ఆల్‌రౌండర్ మరియు ఎవరెడీ వారము - 4

1. స్వమానము – నేను సర్వ బంధనాల నుండి ముక్తి పొందిన ఎవరెడీ ఫరిశ్తాను.

– ఫరిశ్తా అనగా దేహము మరియు దైహిక ప్రపంచంతో ఎటువంటి సంబంధం లేకుండా ఉండటం... ఫర్శవాసిగా కాక అర్శవాసిగా ఉండటము.... ఫరిశ్తా అంటే సర్వ బంధనాలను తెంచుకుని, ఒక్క పరమాత్మతో తమ సర్వ బంధాలను పెట్టుకునేవారు... ప్రభు ఆజ్ఞలను పాటించడానికి ఎవరెడీగా ఉండేవారు... నేను సర్వ బంధనాల నుండి ముక్తి పొందిన ఎవరెడీ ఫరిశ్తాను.

2. యోగాభ్యాసం –

1. ఎలా అయితే బ్రహ్మాబాబా 1968–69లో సర్వ బంధనాల నుండి ముక్తులై ఉపరామంగా మరియు ఎవరెడీగా ఉన్నారో, అటువంటి బాబాను మన ఎదురుగా పెట్టుకుని రోజంతటిలో కనీసం 5 సార్లు మన సంకల్పం, మాట మరియు కర్మలు బాబా సమానంగా అలౌకికంగా మరియు ఉపరామంగా ఉన్నాయా అని పరిశీలించుకుందాము.
2. రోజంతటిలో అనేకసార్లు **'రావడము మరియు వెళ్ళడము'**ను అభ్యాసం చేద్దాం... నేను సూక్ష్మవతనం నుండి అవతరించిన ఫరిశ్తాను... ఈ ప్రపంచంలో సుఖం, శాంతి మరియు పవిత్రత వైబ్రేషన్లను వ్యాప్తి చెయ్యడానికి అవతరించాను... వైబ్రేషన్లను వ్యాప్తి చేద్దాం మరియు తిరిగి వతనానికి తిరిగి వెళ్దాం... అందరికీ శివ సందేశాన్ని ఇచ్చి మళ్ళీ పైకి వెళ్దాము... ఇలా రోజంతా రావడము మరియు వెళ్ళడమును అభ్యాసం చేద్దాము...

3. ధారణ - ఉపరామ వృత్తి

- ఉపరామము అనగా సదా పైన ఉండటం.
- ఉపరామము అనగా ఒక్క రాముడి చింతనలో మరియు స్వరూపంలో మగ్నమై ఉండటము
- ఉపరామము అనగా ప్రాపంచిక ఆకర్షణల నుండి ముక్తులై సదా యోగయుక్తంగా ఉండటము

4. చింతన -

- ఎవరెడీగా అవ్వడానికి వైరాగ్యవృత్తి మరియు ఉపరామ వృత్తి ఎందుకు అవసరము?
- స్వయంలో వైరాగ్యవృత్తిని ఎలా తీసుకురావాలి?
- ఉపరామంగా అవ్వడానికి ఎటువంటి సంకల్పాలు మరియు అభ్యాసము చెయ్యాలి?
- ఎవరెడీ ఫరిశ్తా గురించిన శబ్దచిత్రాన్ని తయారు చెయ్యండి.

5. తపస్వీల కొరకు – ప్రియమైన తపస్వీకుల్లారా! ఎవరెడీగా అవ్వడానికి 'తపన' అవసరము. బ్రహ్మాబాబా ఎప్పుడైతే తమ సంపూర్ణ ఫరిశ్తా స్వరూపం గురించి విన్నారో అప్పటినుండి అలా అవ్వాలన్న తపనను పెట్టుకున్నారు. దీదీ మన్‌మోహినిగారు ఇంటికి వెళ్ళాలన్న తపన పెట్టుకున్నారు. పెద్ద దాదీగారిలో కర్మాతీతంగా అవ్వాలన్న తపన ఉండేది, అలాగే మనలో కూడా సర్వ బంధనాల నుండి ముక్తులై బాబా సమానమైన ఫరిశ్తాగా అవ్వాలన్న తపన ఉన్నట్లయితే మనం కూడా త్వరగా మన గమ్యాన్ని చేరుకోగలము.