2015 జనవరి 15

పర్సనల్ ట్రైనర్ తో ఆత్మిక జిజ్ఞాసువు యొక్క ఆత్మిక సంభాషణ

స్మృతికి రావలసిన మొదటి విషయము

నేను నా కళ్ళు తెరిచిన మొదటి క్షణం, నేను ఒక ఆత్మ అని భావిస్తాను: నేను మధురమైన ఇంటి నుంచి, ఈ ప్రపంచానికి ప్రకాశం యొక్క వెలుగులు ఇవ్వడానికి వచ్చాను.

నేను ఎవరు?

నేను జిజ్ఞాసి ఆత్మను. నేను మనస్సు, భుద్ది లో ఎక్సర్సైజ్ చేస్తాను. ఒక్క క్షణంలో నేను ఆశరీరీగా అవుతాను మరియు తరువాతి క్షణంలో బాప్ దాదా ఎదురుగా కూర్చుని, మధురమైన ఆత్మిక సంభాషణ చేస్తాను. నేను నా భుద్ధికి క్రమబద్ధమైన సంకల్పాలు అనే భోజనం తినిపిస్తున్నాను. వ్యర్ధ సంకల్పాలు అనే అశుద్ధ భోజనం తీసుకోకుండా చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటాను.

నేను ఎవరికి చెందుతాను?

బాబా తో ఆత్మ యొక్క సంభాషణ:

మధురమైన బాబా.. గుడ్ మోర్నింగ్..

నా భుద్ధి చాల తేలికగా ఉంది ఎందుకంటే నా మొత్తం బారాన్ని మీకు ఇచ్చేసాను. నేను నిద్ర కంటే ఎక్కువగా మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తాను, ఈ విషయం పై నేను చాలా ద్యాస ఉంచుతాను. మధురమైన బాబా.. మీ మహిమను జ్ఞాపకం చేస్తూనే, నాకు సర్వ శక్తుల అనుభవం అవుతుంది. విస్తారంలోకి వెళ్ళకుండా, కేవలం బీజ రూప స్థితిని అనుభవం చేసే లక్ష్యం ఉంచుతాను.

అత్మలో బాబా యొక్క సంభాషణ:

మధురమైన పిల్లవాడా..లేచి నాతో కుర్చో...

బాబాతో మధురమైన సంభాషణ చేయడమే మెడిటేషన్ యొక్క ఉద్దేశ్యం. ఈ సమయం లో ఇతరుల యొక్క కంప్లైంట్ ఫైల్ పట్టుకుని కుర్చోవద్దు. బాబా పర్సనల్ ట్రైనర్ రూపంలో సలహా ఇస్తున్నారు, నీ బుద్ధి యొక్క విజన్ సూక్షంగా చేసి తేలికగా తయారవ్వు. స్థూల విషయాల నుంచి నీ బుద్ధిని తొలగించి సూక్షంలోకి వెళ్ళు. వ్యర్థ సంకల్పాల యొక్క భోజనం చేయకు. దీని కొరకు స్వయం పై నియంత్రణ చాలా అవసరం. దీని ద్వారా నీ బుద్ధిని ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ, ఎంత సమయం కావాలంటే అంత సమయం జోడించగలుగుతావు.

ప్రేరణ పొందుట:

నా మనస్సులో భౌతిక అలోచలను తీసివేసి.. మనస్సును శాంతి సాగరుడైన.. బాబా మీద ఏకాగ్రం చేస్తాను... బాబా నుంచి సేవ కొరకు పవిత్రమైన, ప్రేరణ కలిగించే సంకల్పాలను పొందుతున్నాను.

బాబా నుంచి వరదానములను పొందుట:

సూక్ష్మ వతనంలో నా ఫరిస్తా స్వరూపాన్ని ధారణ చేస్తున్నాను.. బాబా యొక్క ప్రియమైన, పవిత్రమైన మరియు శక్తివంతమైన దృష్టి ద్వారా బాబా నాకు వరదానాలు ఇస్తున్నారు.

ఎలాగైతే వాటర్ ప్రూఫ్ దుస్తులు ధరించినప్పుడు, ఒక్క నీటి చుక్క కూడా అంటుకోదో, అలాగే పరమాత్మ ప్రేమ నిన్ను మయా ప్రూఫ్ గా తయారుచేస్తుంది. ఈ అవినాశి, నిస్వార్ధ ప్రేమను మాయ యొక్క ఏ ఆకర్షణ తనవైపు ఆకర్షించలేదు.

బేహద్ సూక్ష సేవ (చివరి 15 నిమిషాలు..)

నేను పై వరదానాన్ని దాతగా అయ్యి ఈ ప్రపంచానికి ఇస్తున్నాను. నేను ఈ వరదానాన్ని బాబా నుంచి తీసుకుని ఈ మొత్తం ప్రపంచానికి నా శుభ సంకల్పాలతో బహుమతి రూపములో ఇస్తున్నాను... నా ఫరిస్తా స్వరూపంలో ఈ భూప్రపంచాన్ని చుట్టి వస్తూ ఆత్మలందరికి ఈ వరదానాన్ని ఇస్తున్నాను.

నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు:

నేను శబ్దానికి అతీతమైన స్తితిలో స్తితమౌతున్నాను. ఈ రోజు నేను మానసికంగా కాని, భౌతికంగా కాని ఎవరికీ ఆకర్షితం కాలేదు కదా అని పరిశీలించుకుంటున్నాను. నేను ఎవరితోనైన అగౌరవంగా ప్రవర్తించానా? అని చెక్ చేసుకుంటున్నాను. ఒక వేళ అలా చేసి వుంటే బాబాకి చెబుతున్నాను.

ఏవైనా భౌతిక ఆకర్షణలకు లేదా స్వార్ధ ప్రయోజనాలకు లోను కాలేదు కదా? ఈ రోజు నేను చేసిన కర్మలను చార్ట్ లో రాసి 30 నిమిషాల యోగం ద్వారా ఆ కర్మల యొక్క ప్రభావాన్ని తొలగిస్తున్నాను. నేను శుద్ధమైన మరియు నిర్మలమైన హృదయంతో నిద్రిస్తాను.