

మనశ్శాంతి - 4

1. స్వమానము - నేను శాంతి దేవిని/దేవతను.

- తమ ఆది స్వరూపంలో స్థితులై ఈ ప్రపంచంలో సంచరించండి... తమ ఆది దేవ స్వరూపం ఎంత శాంతిగా మరియు శీతలంగా ఉన్నదో చూడండి... నయనాలు, ముఖము, నడత-నడవడిక, మాట-వ్యవహారము ఎంత శాంతముగా, సరళముగా, మధురముగా మరియు రాయల్ గా ఉన్నవి... తమ ఈ స్వరూపము యొక్క స్మృతిలో ఉంటూ నిరంతరం మొత్తం ప్రపంచంలో శాంతి తరంగాలను ప్రవహింపజేయండి...

2. యోగాభ్యాసము -

1. 'నేను శాంతి దేవిని/దేవతను' - రోజంతటిలో తక్కువలో తక్కువ 10 సార్లు ఇది లోతుగా అభ్యసించండి మరియు అనుభూతి చేయండి...
2. భక్తులు మందిరాలలో మన పూజలు-అర్చనలు చేస్తూ ఉన్నారు... మనల్ని ఆహ్వానిస్తూ ఉన్నారు... 'హే శాంతిదేవా, రండి మరియు మాకు శాంతిని ఇవ్వండి, సుఖమును ఇవ్వండి... ఇష్ట దేవిలు/దేవతలైన మనము భక్తుల పిలుపులకు మందిరాలలోకి వెళ్ళి మన జడమైన మూర్తుల స్థానములో స్థితులై భక్తాత్మలకు సుఖ-శాంతుల సకాశ్ ఇవ్వాలి... వారి మనోకామనలను పూర్తి చెయ్యాలి...

3. ధారణ - అఖండ శాంతి దాత

- రోజంతటిలో సంబంధ-సంపర్కములోకి వచ్చే ఆత్మలకు తమ దృష్టి, వృత్తి, వాణి మరియు కర్మల ద్వారా శాంతి ప్రసాదమును పంచాలి... ఎవరైనా మీకు అశాంతి స్థితిని కల్పించినా, మీపై అపశబ్దాల పేడను విసిరినా సరే, మీరు వారికి శాంతి యొక్క బెల్లమునే తినిపించాలి...

4. చింతన - శాంతి శక్తి

- శాంతి శక్తి అంటే ఏమిటి?
- శాంతి శక్తి ఏ అద్భుతమును చేయగలదు?
- స్వయంలో శాంతి శక్తిని ఎలా పెంచుకోవచ్చు?
- శాంతి శక్తి గురించి బాబా చెప్పిన మహావాక్యాలు ఏమిటి?

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు - ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారులారా! ప్రియమైన బాప్ దాదా మహావాక్యాలేమిటంటే - "ఏ విధంగా యోగం చేయడం మరియు చేయించడంలో యోగ్యులుగా ఉన్నారో, అలాగే యోగమును ప్రయోగము చేయడంలో కూడా యోగ్యులుగా అవ్వండి. అన్నింటికన్నా ముందు మీ సంస్కారాలపై యోగశక్తిని ప్రయోగించండి, ఎందుకంటే మీ శ్రేష్ఠ సంస్కారాలే శ్రేష్ఠ ప్రపంచ రచనకు పునాది." కావున ఈసారి ఏ విషయంలోనైనా లేక ఏ పరిస్థితిలోనైనా స్వయం అశాంతిగా అవ్వడం, చికాకు పడడం లేదా మూడ్ ఆఫ్ అవ్వడం అనే సంస్కారాలపై యోగ ప్రయోగం చేద్దాము మరియు మన సంస్కారాలను పరివర్తన చేసుకుని ప్రపంచాన్ని పరివర్తన చేసేందుకు నిమిత్తులమవుదాము.