ఆత్మిక డ్రిల్ - 1

1. స్వమానము – నేను మాస్టర్ విశ్వ కళ్యాణకారిని.

– నేను ఈ ప్రపంచంలో కళ్యాణార్థము అవతరించాను... నా తండ్రి విశ్వ కళ్యాణకారి, అలాగే నేను కూడా మాస్టర్ విశ్వ కళ్యాణకారిని... నేను పూర్తి ప్రపంచానికి మేలు చెయ్యాలి... అందరికీ ముక్తి–జీవన్ముక్తుల దారిని చూపించాలి...

2. యోగాభ్యాసం –

1. **ఆత్మిక డ్రిల్ –** ముందుగా భృకుటి సింహాసనంపై మెరుస్తున్న ఆత్మపై 5 క్షణాలు ఏకాగ్రం చెయ్యండి, తర్వాత పరంధామ స్వరూపంపై 5 క్షణాలు తమ మనసు–బుద్ధిని ఏకాగ్రం చెయ్యండి... నెమ్మది నెమ్మదిగా ఏకాగ్రత సమయాన్ని పెంచండి... 5 సెకండ్ల తర్వాత 10 సెకండ్లు, 30 సెకండ్లు... ఇలా అభ్యాసాన్ని పెంచుతూ వెళ్ళండి.. ఈ అభ్యాసాన్ని అమృతవేళ మరియు సాయంత్రం మాత్రమే కాకుండా రోజంతటిలో 10సార్లు తప్పకుండా చెయ్యాలి... ఈ అభ్యాసము శక్తులను పెంచుతుంది మరియు వ్యర్థాన్ని పూర్తిగా సమాప్తం చేస్తుంది.
2. విశ్వ గ్లోబ్‌ను చేతిలో పట్టుకుని సర్వ మనుష్యాత్మలు మరియు ప్రకృతికి సకాశ్‌ను ఇవ్వండి... సర్వుల కళ్యాణం జరగాలి...

3. ధారణ - సాక్షీభావము

– సాక్షీభావము అనే సీట్‌పై సెట్ అయినట్లయితే మాయ ఆ సీట్ క్రింద నలిగి సమాప్తమైపోతుంది.

– సాక్షీభావము, కళ్యాణభావము మరియు సమభావములకు జన్మనిస్తుంది, దీనితో అందరిపట్ల మనసులో శుభ భావన మరియు శుభ కామనల భావము స్వతహాగా జాగృతి అవుతుంది.

4. స్వచింతన -

– నిందించడము, వ్యర్థంగా మాట్లాడటము మరియు వ్యర్థాన్ని వినడంలోని నష్టాలు ఏమిటి?

– నాలో ఇటువంటి వ్యసనాలు ఏవైనా ఉన్నాయా?

– నేను నిజంగా ఇటువంటి వాటినుండి ముక్తి పొందాలనుకుంటున్నానా?

– ఈ వ్యసనాల నుండి ఎలా ముక్తిని పొందాలి?

– ఈ చెడు/వ్యసనాల గురించి బాబా మహావాక్యాలు ఏమిటి?

5. కర్మయోగుల కొరకు – ప్రియమైన కర్మయోగుల్లారా! బాబా అంటారు, ఈ సంగమయుగంలో ఒక్క సెకండు ఇతర యుగాలలోని ఒక్క సంవత్సరంతో సమానము. అందుకే సంగమంలోని ఒక్క క్షణాన్ని వ్యర్థం చేసుకోవడమంటే ఒక సంవత్సరాన్ని పోగొట్టుకున్నట్లే. మనం సమయానికి ఇంత మహత్వాన్ని ఇస్తున్నామా? ఈ సమయము వ్యర్థం మాట్లాడటము లేక వినేందుకు కాదు. జన్మజన్మలు లేక కల్పకల్పాంతరాల కోసం సంపాదన చేసుకునేందుకు ఉంది. కనుక సమయ మహత్వాన్ని తెలుసుకుని వ్యర్థం నుండి ముక్తులై ప్రతి అడుగులో పదమాల సంపాదన చేసుకోండి.