

కర్మయోగము - 2

ఈ వారం మనము కర్మయోగం కోసం మన దినచర్యను ఐదు భాగాలుగా విభజించి అభ్యాసము చేద్దాము -

1. ఉదయం 4 గం|| నుండి 8 గం|| వరకు -

అమృతవేళ - అమృతవేళ లేస్తూనే ఈ విధమైన శ్రేష్ఠ సంకల్పాలను రచించండి - భగవంతుడు నన్ను ఈ విధంగా కలుస్తారని... భగవంతుడు తల్లి-తండ్రిగా అయి నా పాలన చేస్తారని... శిక్షకునిగా అయి చదివిస్తారని... సద్గురువుగా అయి వరదానాలతో నా ఒడి నింపుతారని నేను ఎప్పుడూ అనుకోలేదు... ఆహా! నేను ఎంతటి భాగ్యవంతుడిని...

- 5 స్వరూపాల అభ్యాసం చెయ్యండి.

స్వమానం - నేను తండ్రి సమానమైనవాడిని.

యోగాభ్యాసం - విశ్వ గ్లోబ్ పై కమల పుష్పంలో కూర్చొని, బాబా నుండి కిరణాలు తీసుకుని, బాబా సమానమైన స్థితిలో స్థితి అయి మొత్తం విశ్వానికి సకాశ్ ఇవ్వాలి.

2. 8 గం|| నుండి 12 గం|| వరకు -

స్మృతి - 1. బాబా కర్మక్షేత్రంలో వివిధ సంబంధాలలో నాతో ఉన్నారు... అప్పుడప్పుడూ స్నేహితుడిగా అయి నా కార్యంలో సహాయం చేస్తున్నారు... అప్పుడప్పుడూ సద్గురువుగా అయి తమ వరదానీ హస్తమును నా తలపై నిమురుతున్నారు... వారి హస్తముల నుండి రంగు-రంగుల కిరణాలు వచ్చి నాలో ఇముడుతున్నాయి...

2. నేను ఆత్మను చేసేవాడిని-చేయించేవాడిని... నేను యజమానిగా అయి ఈ కర్మేంద్రియాలతో కర్మలు చేస్తున్నాను...

3. 12 గం|| నుండి 4 గం|| వరకు -

స్మృతి - 1. నేను జ్ఞానసూర్యుడి కిరణాల క్రింద ఉన్నాను... పరమాత్ముని ఛత్రఛాయలో ఉన్నాను...
2. నేను విష్ణు సమానంగా క్షీరసాగరంలో శేషపాన్నుపై విశ్రమిస్తున్నాను... నేను గీతా-జ్ఞానాన్ని స్మరణ చేస్తూ ఆనందిస్తున్నాను... నేను ప్రాపంచిక విషయాల ప్రభావంలోకి రాకుండా చలించని-స్థిరమైన స్థితిలో స్థితి అయి ఉన్నాను...

4. 4 గం|| నుండి 8 గం|| వరకు -

స్మృతి - **స్వమానం** - నేను ఫరిశ్తాను/ నేను ఇష్ట దేవతను.

యోగాభ్యాసం - తమ ఫరిశ్తా స్వరూపం ద్వారా వేర్వేరు స్థానాలకు వెళ్ళి సకాశ్ ఇవ్వాలి... అప్పుడప్పుడూ యూరోప్ దేశాలకు, అప్పుడప్పుడూ ఆసియా దేశాలకు... ఐదు మహాద్వీపాలనూ భ్రమణం చేసి సర్వులకూ సకాశ్ ఇవ్వాలి...

5. 8 గం|| నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు -

స్మృతి - 1. భగవంతుడు నా స్నేహితుడు... ఈ నషాతో వారితో ఆత్మిక సంభాషణ చెయ్యండి...
2. నిద్రపోయే సమయంలో - ఒత్తిడి లేక ఇతర ఏ కారణాల చేతనైనా నిద్రపోలేకపోతున్న వారికి సకాశ్ ఇవ్వండి... మన నుండి సకాశ్ను పొంది వారు ప్రశాంతంగా నిద్రపోతున్నారు...