

జ్వాలాముఖ యోగము - 3

అమృతవేళ -

- కళ్ళు తెరవగానే బాబా మాటలు వినిపించాలి - లేవండి పిల్లలు! మీ భక్తులు మిమ్మల్ని పిలుస్తున్నారు.. ప్రకృతి మీ కొరకు వేచి ఉంది... మీరు వారికి సకాశను ఇవ్వండి...
- పరమ సద్గురువు అయిన బాప్ దాదా ఆశీర్వాద హస్తం నా తలపై ఉంది... వారి చేతి నుండి శక్తులు రంగు రంగుల కిరణాల రూపంలో వెలువడి నాలో నిండుతున్నాయి...
- నిరాకారి మరియు ఫరిశ్తా స్వరూపముల డ్రిల్.

జ్వాలాముఖ యోగం కోసం ఈ వారం మనం రోజంతా వేర్వేరు కర్మల కోసం వేర్వేరు యోగ అభ్యాసాలను చేద్దాం -

- స్నానం చేస్తూ - ఇష్ట దేవినైన నేను శరీరము అను మందిరాన్ని శుభ్రపరుస్తున్నాను...
- అద్దంలో చూసుకుంటూ - భృకుటి సింహాసనంపై విరాజమానమై ఉన్న మెరుస్తున్న ఆత్మను చూడాలి...
- వస్త్రాలు మార్చుకుంటూ - ఒకసారి మెరిసే ఫరిశ్తా డ్రెస్సు, మరోసారి డైవీ డ్రెస్సును తొడుగుకోవాలి...
- ఆడుకుంటూ/వ్యాయామం చేస్తూ - బుద్ధి ద్వారా జ్యోతిర్బిందువైన బాబాను పట్టుకోవడము...
- మురళి వినే సమయంలో - బాబా పరంధామం నుండి మురళిని వినిపించడానికి అవతరించారు. నేను మురళిని వినడానికి ఈ దేహములో అవతరించాను. మురళిని వింటూ 5 సార్లు ఈ విషయాన్ని స్మృతి చేసుకోండి...
- భోజనం చేస్తూ - నేను బాబా ఒడిలో ఉన్నాను. బాబా తమ చిన్న రాకూర్కు తమ చేతులతో భోగ్ను తినిపిస్తున్నారు...
- నీళ్ళు, టీ, పాలు త్రాగుతూ - ముందుగా ఈ పదార్థానికి దృష్టితో పవిత్ర వైభేషణ ఇచ్చి తర్వాత త్రాగాలి...
- కర్మక్షేత్రంలో - నేను జ్ఞాన సూర్యుడైన శివబాబా కిరణాల క్రింద ఉన్నాను...
- ఎవరితోనైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు - ఆత్మిక దృష్టిని అభ్యసించాలి...
- ఫోన్ మోగినప్పుడు - పిల్లలూ! ఎక్కడున్నారు? ఏమి చేస్తున్నారు? నా స్మృతిలోనే ఉన్నారా? స్వర్గ వారసత్వం గుర్తుందా? అని బాబా అడుగుతున్నారు...
- మెట్లు ఎక్కుతూ, దిగుతూ - నా ప్రతి అడుగులో పదమాలు నిండి ఉన్నాయి...
- లిఫ్ట్లో ఉన్నప్పుడు - నేను ఇప్పుడు తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళాలి.
- విహరిస్తున్నప్పుడు/వాకింగ్ చేస్తున్నప్పుడు - ఫరిశ్తా స్వరూపం ద్వారా పూర్తి ప్రపంచానికి సకాశను ఇవ్వాలి.
- సాయంకాల సేవలో - కర్మక్షేత్రంలో బాబా నాకు తోడుగా ఉన్నారు... నేను వారి ఛత్రఛాయ క్రింద ఉన్నాను...
- నిద్రించే ముందు - నేను చతుర్భుజుడైన విష్ణువును... శేష శయ్యపై విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను...

చింతన - జ్వాలాముఖి యోగి యొక్క శబ్దచిత్రాన్ని తయారు చెయ్యండి.