**తపస్య సంవత్సరము** **22.02.2015**

## లోతైన తపస్సు - 4

**1. స్వమానము** – నేను అఖండ తపస్వీని.

– తపస్యయే మన జీవితానికి అలంకారము... తపస్యయే మన జీవితంలో సర్వ గుణాలను మరియు శక్తులను నింపుతుంది... తపస్యయే మన సంపన్నతను మరియు సంపూర్ణతను సమీపంగా తెస్తుంది. కనుక మనం మన తపస్సును పెంచుదాం... మన యోగాన్ని అఖండంగా మరియు జ్వాలాముఖిగా చేసుకుందాము.

**2. యోగాభ్యాసం** –

**అ.** ఐదు స్వరూపాల అభ్యాసాన్ని చేస్తూ స్వయాన్ని ఏదో ఒక స్వరూపంపై ఏకాగ్రం చేసి శక్తిశాలి జ్వాలాముఖి స్వరూప అవస్థను అనుభవం చెయ్యండి...

**ఆ.** మహా తపస్వినైన నేను విశ్వ గ్లోబ్‌పై కూర్చుని తపస్సు చేస్తున్నాను... నేను పరంధామపు బీజరూప జ్వాలా స్వరూప స్థితిలో స్థితి అయి ఉన్నాను మరియు విశ్వానికి సుఖం, శాంతి మరియు పవిత్రతల శక్తిశాలి కిరణాలను ఇస్తున్నాను...

**ఇ.** ఫరిశ్తానైన నేను అంతరిక్షంలో ఉన్నాను... అన్ని గ్రహాలు నా చుట్టూ పరిక్రమ చేస్తున్నాయి... పవిత్రతా సాగరుడైన బాబా నుండి నాపైకి పవిత్ర కిరణాలు వెలువడుతున్నాయి, దీనివలన నేను సూర్యునివలె తేజోమయంగా అవుతూ ఉన్నాను... మరియు నా నుండి పవిత్రతా ప్రకాశము అన్ని గ్రహాలకు వెళ్తుంది... అన్ని గ్రహాలు పావనంగా అయ్యి తమ అసలైన స్థితికి వస్తున్నాయి...

**3. ధారణ - వ్యర్థ సంకల్పాలు మరియు వ్యర్థ సమయము నుండి ముక్తి**

– సంకల్పము మరియు సమయముల ఖజానాలను సఫలం చేసుకోమని బాబా మనకు పదే పదే ప్రేరణ ఇస్తూ ఉన్నారు. సంగమంలో మన ఈ అమూల్య ఖజానాలను మనం వ్యర్థంగా పోగొట్టుకుంటే ఇందుకు ప్రతిఫలాన్ని మనమే అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. కనుక పరమ సద్గురువుని ఆజ్ఞను పాటిద్దాం, వ్యర్థం నుండి పూర్తిగా ముక్తులవుదాం.

**4. చింతన - వ్యర్థము యొక్క సంపూర్ణ ఆహుతి**

– ఇంకా నాలో ఎక్కడెక్కడ వ్యర్థము జీవించి ఉంది?
– నాలో ఇంకా వ్యర్థం జీవించి ఉండటానికిగల కారణాలు ఏమిటి?
– వ్యర్థం వలన నాకు కలిగే నష్టాలు ఏమిటి?
– వ్యర్థం యొక్క సంపూర్ణ ఆహుతి ఎలా జరుగుతుంది?

**5. తపస్వీల కొరకు** – ప్రియమైన తపస్వీకులారా! ప్రియమైన బాప్‌దాదా అన్నారు, "మీరు చేస్తున్న మనసా సేవ ఆత్మల వరకు చేరుతుంది, కానీ ఈ కిరణాలు ఎక్కడి నుండి వస్తున్నాయన్న విషయం మాత్రం వాళ్ళకు స్పష్టం కావడం లేదు కనుక ఇప్పుడు మీ యోగాన్ని జ్వాలాముఖి యోగంగా తయారు చెయ్యండి". మరి రండి, బాబా ఇచ్చిన ప్రేరణ అనుసారంగా మనం మన యోగ జ్వాలను ప్రజ్జ్వలితం చేద్దాం మరియు విశ్వపు నలు మూలల వరకు మన లైట్ – మైట్‌ను పంపుదాం.