വരൂ
മക്കളെ

ചിത്രം: ബാബയുടെ ഛത്രഛായയുടെ അനുഭവം ചെയ്യുക.

സ്വമാനം: ഞാൻ മാസ്റ്റർ സർവ്വശക്തിവാനാകുന്നു.

സങ്കല്പം: സർവ്വശക്തിവാനായ ബാബയിൽ നിന്നും സർവ്വശക്തികളുടെ കിരണങ്ങൾ എന്നിലേയ്ക്ക് പതിക്കുന്നു. ബാബയുടെ വരദാനി ഹസ്തം സദാ എന്റെ ശിരസ്സിൽ ഉണ്ട്. ബാബയുടെ ഛത്രഛായയുടെ കീഴിൽ ഞാൻ സദാ സുരക്ഷിതനാകുന്നു.

പരിശീലനം: നിത്യേന ഈ ചിത്രം അനേക തവണ ഭാവന ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മനസ്സിൽ നിന്നും എല്ലാ വിധത്തിലുള്ള ഭയവും സഹജമായി ഒഴിഞ്ഞു പോകും.

മഹാവാക്യം: ബാപ്ദാദായുടെ ആശീർവാദത്തിന്റെ കൈ സദാ നിങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ശിരസ്സിൽ ഉണ്ട്, ഒപ്പം ബാബയുടെ സഹയോഗത്തിന്റെ കൂട്ടും.

ചിത്രം: അശരീരിസ്ഥിതിയുടെ അനുഭവം.

സ്വമാനം: ഞാൻ ബാബയ്ക്ക് സമാനം അശരീരി ആത്മാവാകുന്നു.

സങ്കല്പം: ഈ ദേഹം ഒരു ചെപ്പ് ആണ്. ഇതിൽ ഞാൻ ആത്മാവാകുന്ന വജ്രം തിളങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നിൽ നിന്നും വിവിധവർണ്ണത്തിലുള്ള കിരണങ്ങൾ ഈ ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.
ഇതിലൂടെ മനസ്സ് വികല്പ രഹിതവും, ശരീരം നിരോഗിയും, കാഴ്ചപ്പാട് പവിത്രവുമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.
ദേഹവും ദേഹത്തിന്റെ ലോകവും മറന്ന് അന്തർമുഖതയുടെ ഗുഹയിൽ ഇരുന്ന് തന്റെ സ്വരൂപത്തെ കാണൂ.

പരിശീലനം: നിത്യേന കുറഞ്ഞ പക്ഷം 3 തവണ ഈ ചിത്രം ഭാവന ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ആത്മീയ ദൃഷ്ടിയുടെ സഹജമായ അനുഭവം ഉണ്ടാകും. ശരീരത്തിന് രോഗം വരുമ്പോൾ ഇത് പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗത്തിന്റെ വേദനയിൽ നിന്നും സഹജമായി നിസ്സംഗരാകുവാൻ സാധിക്കും.

മഹാവാക്യം: ലോകത്തിൽ ശാന്തിയുടെ പ്രകമ്പനങ്ങൾ പരത്തുവാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ദേഹത്തിൽ നിന്നും വേറിട്ട് അശരീരിയാകൂ.

ചിത്രം: വതനത്തിൽ ബാപ്ദാദായുടെ അടുക്കലേയ്ക്കുള്ള യാത്ര.

സ്വമാനം: ലോകത്തിന്റെ വരദാനമാണ് നിങ്ങൾ മാലാഖമാർ.

സങ്കല്പം: പതുക്കെ പതുക്കെ, ഈ ശരീരത്തിൽ നിന്നും വേറിട്ട് ബാപ്ദാദായുടെ അടുക്കലേയ്ക്ക് ഞാൻ പറന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പറന്ന് പറന്ന് ഞാൻ പ്രകാശമായി ബാപ്ദാദായുടെ കണ്ണിമകളിൽ അലിഞ്ഞ് ചേരുന്നു. ബാബ തന്റെ കണ്ണിമകളാൽ എന്നെ ഒളിപ്പിക്കുന്നു.

പരിശീലനം: ബാബയ്ക്ക് നിവേദ്യം (ഭോഗ്) അർപ്പിക്കുന്ന സമയത്ത് ഈ ചിത്രം ഉപയോഗിക്കൂ. നിവേദ്യവുമായി ബാപ്ദാദായുടെ അടുക്കൽ എത്തി സ്നേഹത്തോടെ നിവേദ്യം സ്വീകരിപ്പിച്ച് തിരികെ വരൂ.

മഹാവാക്യം: സദാ ഡബിൾ ലൈറ്റ് ആയിരിക്കുകയും ഒരു സെക്കന്റിൽ പറന്ന് വതനവാസിയാകുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് മാലാഖകൾ.

ചിത്രം: മാലാഖാ സ്വരൂപത്തിന്റെ അനുഭവം.

സ്വമാനം: ഞാൻ മാലാഖയാകുന്നു.

സങ്കല്പം: ഞാൻ മാലാഖ ഈ ദേഹത്തിൽ നിന്നും വേറിട്ട് വതനത്തിൽ ബാപ്ദാദായുടെ അടുക്കൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ബാബ പവിത്രതയുടെ ശക്തിയാൽ എന്നെ ചാർജ്ജ് ചെയ്യുന്നു. തിരികെ ഈ ശരീരത്തിൽ മടങ്ങിയെത്തി ആ പവിത്രതയുടെ ശക്തിയാൽ പഞ്ചതത്വ നിർമ്മിതമായ ഈ ശരീരത്തിന് ഞാൻ പ്രകമ്പനങ്ങൾ നൽകുന്നു.

പരിശീലനം: യോഗം ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ഈ ആത്മീയ അഭ്യാസത്താൽ മനസ്സ് സഹജമായി ഏകാഗ്രമാകുന്നു. മനസ്സാ സേവനം ചെയ്യുന്നതിനായി തന്റെ മാലാഖാ സ്വരൂപത്തിന്റെ അനുഭവം ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

മഹാവാക്യം: ബുദ്ധികൊണ്ട് ദേഹത്തിൽ നിന്നും ദേഹത്തിന്റെ സംബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നും, പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും, ലൗകീക ലോകത്തിൽ നിന്നും നിസ്സംഗരായവരാണ് മാലാഖകൾ.

ചിത്രം - ഒരു പട്ടണത്തിനോ രാജ്യത്തിനോ പ്രകമ്പനങ്ങൾ നൽകുക.

സ്വമാനം - ഞാൻ വിശ്വമംഗളകാരി ആത്മാവാകുന്നു.

സങ്കല്പം - ഞാൻ ഫരിശ്ത ഈ ദേഹത്തിൽ നിന്നും വേറിട്ട് വതനത്തിൽ ബാപ്ദാദയുടെ അടുക്കൽ പോകുന്നു. ബാബ എന്നെ പവിത്രതയുടെ ശക്തിയാൽ ചാർജ്ജ് ചെയ്യുന്നു. എന്നിട്ട് ഒരു പട്ടണത്തിലേക്കോ രാജ്യത്തിലേക്കോ അയയ്ക്കുന്നു. ഞാൻ അവിടെയുള്ള ആത്മാക്കൾക്ക് പവിത്രതയുടെ പ്രകമ്പനങ്ങൾ നൽകുന്നു. പവിത്രതയുടെ മഹത്വം പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നു.

പരിശീലനം: സേവനത്തിന് മുമ്പ് ഏതൊരു സ്ഥലത്തേയും ഭൂമി തയ്യാറാക്കാനായി ഈ ചിത്രം വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ഈ അഭ്യാസത്തിലൂടെ അവിടെയുള്ള ആത്മാക്കൾക്ക് സഹജമായി ബാബയുടെ ജ്ഞാനം ഗ്രഹിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

മഹാവാക്യം - അല്ലയോ പരമപൂജ്യ ആത്മാക്കളെ, അല്ലയോ ഇഷ്ട ദേവതകളെ നിങ്ങളുടെ ഭക്തർക്ക് ശക്തികളുടെയും പവിത്രതയുടെയും കിരണങ്ങൾ നൽകൂ.

ചിത്രം: ഗ്ലോബിനു മുകളിൽ നിന്ന് ഗ്ലോബിനു പ്രകമ്പനങ്ങൾ നൽകുക.

സ്വമാനം: ഞാൻ മാസ്റ്റർ ജ്ഞാനസൂര്യ ആത്മാവാകുന്നു.

സങ്കല്പം: ഞാൻ മാസ്റ്റർ ജ്ഞാനസൂര്യൻ ആകാശത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്തു കൊണ്ട് മുഴുവൻ ലോകത്തിന്റെയും അജ്ഞാന അന്ധകാരം അകററുകയാണ്. ജ്ഞാന സൂര്യനിൽ നിന്നുമുള്ള കിരണങ്ങളിലൂടെ ശക്തിയെടുത്ത് ഗ്ലോബിന് നൽകുന്നു. അതിലൂടെ ലോകത്തിലെ എല്ലാ ആത്മാക്കളും ശാന്തിയുടെയും ശക്തിയുടെയും അനുഭവം ചെയ്യുന്നു.

പരിശീലനം: സംഘടിതമായ യോഗം ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ഈ ചിത്രം വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ഇതിന്റെ അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഈ പഴയ ലോകത്തിന്റെ ആകർഷണങ്ങളിൽ നിന്നും വേറിട്ട് സഹജമായി പരിധിയില്ലാത്ത വൈരാഗ്യവൃത്തിയുടെ അനുഭവം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.

മഹാവാക്യം: നിങ്ങൾ പൂർവ്വജരാണ്. ലോകത്തിലെ എല്ലാ ആത്മാകൾക്കും നിങ്ങൾ സകാശ് നൽകൂ. ആശീർവാദങ്ങൾ നൽകൂ. നിങ്ങളുടെ ശുഭ ഭാവനയുടെ സകശ് മറ്റുള്ളവർക്ക് തണലായിതിരുന്നു.

ചിത്രം - സുരക്ഷിതമായ യാത്രയ്ക്കായ്.

സ്വമാനം - ഞാൻ വിഘ്നവിനാശക ആത്മാവാകുന്നു.

സങ്കല്പം - ഞാൻ വതനത്തിൽ പോയി ബാപ്ദാദയിൽ നിന്നും ദൃഷ്ടി എടുത്ത് എന്റെ യാത്രാപദ്ധതി ബാപ്ദാദയോട് പറയുന്നു. യാത്ര പുറപ്പെടേണ്ട സ്ഥലവും എത്തി ചേരേണ്ട സ്ഥലവും ചേർത്ത് ഒരു ദീർഘ വൃത്തം വതനത്തിൽ കാണപ്പെടും. ഈ ദൃർഘ വൃത്തം നിർവിഘ്നതയുടെ അടയാളമാണ്. ആ ദീർഘ വൃത്തത്തെ ബാപ്ദാദ തന്റെ ശക്തിശാലി ദൃഷ്ടികളാൽ നിർവ്വിഘ്നമാക്കുന്നു.

പരിശീലനം: യാത്ര പോകുന്നതിനു മുൻപ് ഈ ചിത്രത്തിന്റെ പ്രയോഗത്തിലൂടെ മനസ്സിന് സഫലതയുടെ ഉന്മേഷം നൽകി അതിനെ നിർഭയവും, നിശ്ചിന്തവുമാക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇതിലൂടെ യാത്രാ സമയത്തുള്ള (യാത്ര നടക്കുമോ മുടങ്ങുമോ, ഞാൻ എത്തി ചേരുമോ ഇല്ലയോ) ഇത്യാദി സങ്കല്പങ്ങൾ സമാപ്തമാകുന്നു. ഇതിലൂടെ ശാരിരിക-മാനസിക ആത്മീയ ശക്തി ലഭിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു.

മഹാവാക്യം - നിങ്ങൾ മുഴുവൻ ലോകത്തിന്റെയും വിഘ്നം ഇല്ലാതാക്കുന്നവരാണ്. നിങ്ങളുടെ പാദസ്പർശം ഏൽക്കുന്നിടത്ത് സഫലത നിങ്ങളുടെ കഴുത്തിലെ മാലയായിത്തീരുന്നു.