

**అశరీరి, అత్మాభిమాని మరియు ఆత్మిక దృష్టి - 2**

**1. స్వమానము -** నేను ఈ భువిపై అవతరించిన శాంతి అవతారమును.

- పూర్తి ప్రపంచం నుండి విషయ వికారాల జ్వాలను తొలగించి శాంతిని స్థాపించడం కోసం శివబాబా నన్ను శాంతిదూతగా చేసి ఈ సాకార సృష్టికి పంపించారు... నేను స్వయం ఆత్మ అభిమాని స్థితిలో ఉంటూ సర్వులను ఆత్మిక దృష్టితో చూస్తూ శాంతి ప్రకంపనాలను వ్యాపింపజేయాలి...

**2. యోగాభ్యాసం -**

1. నేను విశ్వ గ్లోబ్‌ను నా చేతుల్లోకి తీసుకుని సర్వ అశాంత ఆత్మలకు శాంతిని దానం చేస్తున్నాను...
2. నేను కల్పవృక్షంపై కూర్చుని, శాంతి సాగరుడైన శివబాబా నుండి శాంతి కిరణాలను తీసుకుని, కల్పవృక్షంలోని ప్రతి ఆకుకు శాంతిని దానం చేస్తున్నాను...
3. నేను ప్రపంచంలోని సర్వ ఆత్మలను ఇమర్ట్ చేసుకుని వారితో ఆత్మిక సంభాషణ చేస్తున్నాను... వారు ఉన్నదే శాంతి స్వరూపుడు, శాంతి సాగరుడి సంతానము...
4. ప్రతి గంటకు 2 సార్లు అశరీరి స్థితి మరియు ఆత్మిక దృష్టిని అభ్యాసం చెయ్యండి మరియు తమ శాంత స్వరూప స్థితి ద్వారా శాంతి ప్రకంపనాలను వ్యాపింపజేయండి.

**3. ధారణ - ఆత్మిక భావము**

- ఆత్మిక దృష్టిని అభ్యసిస్తూ మనం ఆత్మిక భావం వరకు చేరుకోవాలి. ఈ భావమే మనల్ని భవ సాగరాన్ని దాటిస్తుంది. ఈ భావమే మనల్ని దేహ ప్రపంచం నుండి దూరంగా తీసుకువెళ్తుంది మరియు కర్మాతీతంగా చేస్తుంది.

**4. చింతన -**

- యోగ ప్రయోగం యొక్క ఆవశ్యకత మరియు మహత్వము ఏమిటి?
- ఎక్కడెక్కడ మనం యోగ ప్రయోగం చెయ్యవచ్చు మరియు ఎక్కడెక్కడ చెయ్యకూడదు?
- యోగ ప్రయోగం గురించి బాబా చెప్పిన మహావాక్యాలు ఏమిటి?

**5. తపస్వీల కొరకు -** ప్రియమైన తపస్వీకుల్లారా! మీరు రోజురోజుకూ మీ తపస్సును మరింత గాఢంగా చేస్తున్నారని ఆశిస్తున్నాము. తపస్య ద్వారా మీరు నిత్య నూతన అనుభవాలను ప్రాప్తి చేసుకుంటూ ఉండవచ్చు. తపస్య బ్రాహ్మణ జీవితానికి పునాది. తపస్య ద్వారానే జీవితం నిర్విఘ్నంగా అవుతుంది. ఇతరులను కూడా నిర్విఘ్నంగా చెయ్యడంలో సహాయం చెయ్యగలుగుతాము. ప్రయోగిగా అవ్వడానికి కూడా ముందుగా యోగిగా అవ్వడం అవసరం కనుక యోగాన్ని కనీసం 4 గంటలకు తప్పక తీసుకువెళ్ళండి. ఎవరు ఎంత మంచి యోగిగా అయి ఉంటారో వారు ప్రయోగం చెయ్యడంలో అంతగా సఫలతను పొందుతారు. కావున అంతర్ముఖిగా అయ్యి మనం యోగం యొక్క లోతుల్లోకి వెళ్దాము.