కర్మయోగ మాసము 15.01.2017

కర్మయోగము - 3

అమృతవేళ -

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

కర్మయోగం 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 దైవీ 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 ఠాకూర్‌కు తమ చేతులతో భోగ్‌ను తినిపిస్తున్నారు...
- **నీళ్ళు, టీ, పాలు త్రాగుతూ –** ముందుగా ఈ పదార్థానికి దృష్టితో పవిత్ర వైబ్రేషన్లు ఇచ్చి తర్వాత త్రాగాలి...
- **కర్మక్షేత్రంలో –** నేను జ్ఞాన సూర్యుడైన శివబాబా కిరణాల క్రింద ఉన్నాను...
- **ఎవరితోనైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు –** ఆత్మిక దృష్టిని అభ్యసించాలి...
- **ఫోన్ మ్రోగినప్పుడు –** పిల్లలూ! ఎక్కడున్నారు? ఏమి చేస్తున్నారు? నా స్మృతిలోనే ఉన్నారా? స్వర్గ వారసత్వం గుర్తుందా? అని బాబా అడుగుతున్నారు...
- **మెట్లు ఎక్కుతూ, దిగుతూ –** నా ప్రతి అడుగులో పదమాలు నిండి ఉన్నాయి...
- **లిఫ్టులో ఉన్నప్పుడు –** నేను ఇప్పుడు తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళాలి.
- **విహరిస్తున్నప్పుడు/వాకింగ్ చేస్తున్నప్పుడు –** ఫరిశ్తా స్వరూపం ద్వారా పూర్తి ప్రపంచానికి సకాశ్‌ను ఇవ్వాలి.
- **సాయంకాల సేవలో –** కర్మక్షేత్రంలో బాబా నాకు తోడుగా ఉన్నారు... నేను వారి ఛత్రఛాయ క్రింద ఉన్నాను...
- **నిద్రించే ముందు –** నేను చతుర్భుజుడైన విష్ణువును... శేష శయ్యపై విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను...

చింతన - ఒక కర్మయోగి యొక్క శబ్దచిత్రాన్ని తయారు చెయ్యండి.