హోమ్‌వర్కు వారము - 7

హోమ్‌వర్కు - 'అమృతవేళ 4 గం॥లకు బాప్‌దాదా పిల్లలందరికీ సహజ వరదానాలను ఇస్తారు. ట్రయల్ చేసి చూడండి'.

1. స్వమానము – నేను మాస్టర్ సర్వశక్తిమంతుడను.

– "అమృతవేళ స్వయానికి మాస్టర్ సర్వశక్తిమంతుడను అన్న తిలకాన్ని ఇచ్చుకోండి. రోజంతా తిలకధారిగా అయ్యి ఉండండి అప్పుడు మాయ ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని ఎదిరించదు. తిలకము మీ విజయానికి గుర్తు."

2. యోగాభ్యాసం - ప్రాణప్రదమైన బాప్‌దాదా విశేషంగా అమృతవేళ మనకు ఈ అభ్యాసాలను చెయ్యమని చెప్తారు -

1. 'రోజూ అమృతవేళ స్వ మహిమ, బాబా మహిమ, స్వ కర్తవ్యము మరియు బాబా కర్తవ్యాన్ని రివైజ్ చేసుకోండి. దీనిని ఒక నిజ నియమంగా చేసుకోండి. ఈ విధంగా అమృతవేళనుండి స్వ చింతన ప్రారంభించి పదే పదే స్వ చెకింగ్‌ను చేసుకోండి.'
2. 'అమృతవేళ బాప్‌దాదా వతనంలో పిల్లలందరినీ ఫరిశ్తా ఆకారీ రూపంలో ఆహ్వానించి సమ్ముఖంలోకి పిలుస్తారు మరియు ఆకారీ రూపంలో సంకల్పం ద్వారా సూక్ష్మంగా సర్వ శక్తుల విశేష బలాన్ని నింపుతారు.'
3. 'అమృతవేళ కళ్ళు తెరవగానే స్వయాన్ని పిల్లవాడిగా భావించి బాబాకు గుడ్ మార్నింగ్ చెప్పండి అప్పుడు బాబా కూడా రెస్పాన్స్ ఇస్తారు. బాబా తప్ప మరెవ్వరూ కనిపించకూడదు. కావున మొదటి కలయిక బాబాతో జరగాలి, ఆ కలయికలోనే బాబాతో "సమాన భవ" అన్న వరదానాన్ని తీసుకోండి.'
4. అమృతవేళ తమ శ్రేష్ఠ భాగ్యాన్ని గుర్తు చేసుకుని అపార సంతోషాన్ని అనుభవం చేయండి. రోజూ దిల్‌ఖుష్ మిఠాయిని తినండి. తమ భాగ్యపు చిత్రాన్ని అద్దంలో చూసుకోండి. నా చిత్రంలో ఆత్మికత ఎంత పెరిగింది అని పరిశీలించుకోండి.

3. ధారణ - నవీనత

– 'రోజూ అమృతవేళ నవీనతను అనుభవం చేయండి – ఒకసారి శాంత స్వరూపాన్ని అనుభవం చేయండి, ఒకసారి ప్రేమ స్వరూపాన్ని, మరోసారి ఆనంద స్వరూపాన్ని... అన్ని పాయింట్లను బుద్ధిలో పెట్టుకుని రోజూ క్రొత్త క్రొత్త అనుభవాలను చేసుకోండి అప్పుడు అమృతవేళ యోగంలో కూర్చునేందుకు చాలా అభిరుచి కలుగుతుంది.'

– 'రోజూ అమృతవేళ బాప్‌దాదాతో కలిసి వెరైటీ పిక్నిక్‌కు వెళ్ళండి – ఒకసారి పరంధామానికి వెళ్ళండి, ఒకసారి స్వర్గంలోకి వెళ్ళండి, ఒకసారి మధువనంలోకి వెళ్ళండి, ఒకసారి లండన్ లేక ఆస్ట్రేలియా సెంటర్లకు వెళ్ళండి. ఈ విధంగా నవీనతతో అనుభవాలను పొందండి అప్పుడు స్వయంలో రమణీతక వస్తుంది.'

4. చింతన -

– అమృతవేళకు ఉన్న మహత్వము ఏమిటి?

– అమృతవేళ మిస్ అవ్వడానికి లేక బలహీనంగా జరగడానికిగల కారణమేమిటి?

– అమృతవేళను నియమితంగా మరియు పావర్‌ఫుల్‌గా ఎలా చేసుకోవాలి?

5. తపస్వీల కొరకు – ప్రియమైన తపస్వీకుల్లారా! ప్రాణేశ్వరుడైన బాప్‌దాదా ప్రారంభంనుండి అమృతవేళకు ఎంతో మహత్వమును ఇచ్చారు. ఈసారి కూడా బాప్‌దాదా ఏమన్నారంటే – అమృతవేళ బాప్‌దాదా నలువైపులకు వెళ్తారు, 4 గంటలకు పిల్లలందరికీ సహజ వరదానాలను ఇస్తారు. ఈ సమయంలో వరదానాలను తీసుకోవడానికి అలర్ట్‌గా కూర్చోవాలి. ఒకవేళ అలర్ట్‌గా లేకపోతే బాప్‌దాదా మన వద్దకు వచ్చి తిరిగి వెళ్ళిపోతారు. కావున అమృతవేళ సమయంలో మనమందరమూ విశేష–విశేష–విశేష అటెన్షన్ ఇద్దాము.