

**ఫలిశ్చావారము - 3**

**1. స్వమానము** - నేను లైట్ హౌస్ మరియు మైట్ హౌస్ ఫరిశ్చాను.

- రోజంతా నడుస్తూ తిరుగుతూ, లేస్తూ కూర్చుంటూ ప్రతి కర్మ చేస్తూ ఫరిశ్చా స్వరూపాన్ని అభ్యాసం చెయ్యండి. అలాగే ఇతరులను కూడా ఫరిశ్చా రూపంలో చూడండి.

**2. యోగాభ్యాసం** - ఈసారి మన లైట్ హౌస్ మరియు మైట్ హౌస్ ఫరిశ్చా ద్వారా 5 వేర్వేరు స్థానాలలో వైబ్రేషన్లను ఇద్దాం -

1. ప్రకృతి యొక్క పంచ తత్వాలకు
2. ఆసుపత్రిలో దుఃఖంతో పీడితులై ఉన్న రోగులకు
3. ప్రపంచంలో నిరాశ నిస్పృహలతో ఉన్న ఆత్మలకు
4. అంతరిక్షంలో స్థితి అయ్యి దేవీదేవత ధర్మ ఆత్మలకు సకాశ్ ఇవ్వడము మరియు వారిని ఆహ్వానించడము
5. ధర్మ సత్తా మరియు విజ్ఞాన సత్తాలోని ప్రముఖ ఆత్మలకు సకాశ్ ఇవ్వడము మరియు వారిని ఆహ్వానించడము

**3. ధారణ - డబుల్ లైట్ స్థితి**

డబుల్ లైట్ గా ఎలా ఉండగలము?

- ఈ ద్రామాలో అంతా నిశ్చితమై ఉంటుంది... ఏదైతే జరుగుతుందో అదే జరగాలి... పాత్రధారులంతా తమ పాత్రను యాక్యూరేట్ గా వహిస్తున్నారు... ఈ ద్రామా అంటే భగవంతుడికి కూడా ఇష్టము...
- మీ కోరికలను త్యాగం చెయ్యండి... గుర్తుంచుకోండి, అంతా మీరనుకున్నట్లే ఎప్పుడూ జరగదు...
- వర్తమానంలో జీవించడం నేర్చుకోవాలి... గతం గురించిన చింతన లేక భవిష్యత్తు గురించిన చింత మనల్ని డబుల్ లైట్ గా చెయ్యలేవు... గడిచిపోయిన దాని గురించి చింతించడం వలన మనకు ఒరిగేదేమీ లేదు కావున శ్రేష్ఠ చింతన మరియు స్మృతి స్వరూప స్థితితో వర్తమానాన్ని శ్రేష్ఠంగా చేసుకోవాలి...
- బాధ్యత తీసుకోవాలి... మీరు చెయ్యవలసిన పనులను సమయానికి పూర్తి చెయ్యండి... ఈరోజు చెయ్యవలసిన పనిని రేపు చేద్దాంలే అని అనద్దు... చేయాల్సిన పని అసంపూర్ణంగా మిగిలితే పదే పదే మన బుద్ధియోగం అటువైపుకే వెళ్తుంది మరియు మనల్ని డబుల్ లైట్ గా ఉండనివ్వదు.

**4. చింతన -**

- ఏదైనా రోగంపై యోగ ప్రయోగం చెయ్యడానికి ఒక కామెంట్రీని రచించండి.

**5. తపస్వీల కొరకు** - ప్రియమైన తపస్వీకులారా! మన ఫరిశ్చా స్వరూపమే సాక్షాత్కార స్వరూపము. ఈ స్వరూపము తోటే రాబోయే సమయంలో మనం విహంగ మార్గ సేవ చెయ్యవలసి ఉంది. కావున ఈ స్వరూపాన్ని మనం ఎంతో లోతుగా అభ్యాసం చేసి, అనుభవం చేసుకుందాము.