15-11-2025 ప్రాత:మురళి ఓంశాంతి "బాప్ దాదా" మధువనం

"మధురమైన పిల్లలూ - మీ క్యారెక్టర్స్ ను తీర్చిదిద్దుకునేందుకు స్మృతియాత్రలో ఉండాలి, తండ్రి స్మృతియే మిమ్మల్ని సదా సౌభాగ్యశాలులుగా చేస్తుంది"

ప్రశ్న:- అవస్థ యొక్క పరిశీలన ఏ సమయములో జరుగుతుంది? మంచి అవస్థ అని దేనినంటారు?

జవాబు:- అవస్థ యొక్క పరిశీలన అనారోగ్యము సమయములో జరుగుతుంది. అనారోగ్యములో కూడా సంతోషము నిలిచి ఉండాలి మరియు సంతోషకరమైన ముఖముతో అందరికీ తండ్రి స్మృతిని ఇప్పిస్తూ ఉండండి, ఇదే మంచి అవస్థ. ఒకవేళ స్వయమే ఏడుస్తూ, ఉదాసీనముగా ఉన్నట్లయితే ఇతరులనెలా సంతోషపరచగలరు? ఏమి జరిగినా కానీ - ఏడవకూడదు.

ఓంశాంతి. దుర్భాగ్యశాలి మరియు సౌభాగ్యశాలి - అని రెండు పదాలను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. సౌభాగ్యము పోతే దుర్భాగ్యమని అంటారు. స్త్రీ యొక్క పతి మరణించినట్లయితే దానిని కూడా దుర్భాగ్యమని అంటారు. ఆమె ఒంటరి అయిపోతారు. మనము సదా కోసం సౌభాగ్యశాలిగా అవుతామని ఇప్పుడు మీకు తెలుసు. అక్కడ దుఃఖమనే విషయమే ఉండదు. మృత్యువు అనే మాట ఉండదు. విధవ అనే మాట ఉండదు. విధవకు దుఃఖము ఉంటుంది, ఆమె ఏడుస్తూ ఉంటారు. సాధు-సన్యాసులు ఉంటారు, వారికి ఎటువంటి దుఃఖము ఉండదని కాదు. కొంతమంది పిచ్చివారిగా అయిపోతారు, అనారోగ్యము పాలు అయిన రోగగ్రస్తులు కూడా ఉంటారు. ఇది ఉన్నదే రోగీ ప్రపంచము. సత్యయుగము నిరోగి ప్రపంచము. మనము భారత్ ను మళ్ళీ శ్రీమతముపై నిరోగిగా చేస్తామని పిల్లలైన మీరు భావిస్తారు. ఈ సమయములో మనుష్యుల క్యారెక్టర్లు చాలా పాడైపోయాయి. ఇప్పుడు క్యారెక్టర్లను తీర్చిదిద్దే డిపార్ట్మెంట్ కూడా తప్పకుండా ఉంటుంది. స్కూళ్ళలో కూడా విద్యార్థుల యొక్క రిజిస్టర్ పెట్టడం జరుగుతుంది. దాని ద్వారా వారి క్యారెక్టర్లు గురించి తెలుస్తుంది. అందుకే బాబా కూడా రిజిస్టర్ పెట్టించారు. ప్రతి ఒక్కరు తమ రిజిస్టర్ ను పెట్టుకోండి. నేను ఏ తప్పు చేయడం లేదు కదా అని తమ క్యారెక్టర్ ను చూసుకోవాలి. మొదటి విషయమైతే తండ్రిని స్మృతి చేయడము. దీని ద్వారానే మీ క్యారెక్టర్లు తీర్చిదిద్దబడతాయి. ఆ ఒక్కరి స్మృతి ద్వారా ఆయుష్షు కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి జ్ఞాన రత్నాలు. స్మృతిని రత్నము అని అనరు. స్మృతి ద్వారానే మీ క్యారెక్టర్ తీర్చిదిద్దబడుతుంది. ఈ 84 జన్మల చక్రాన్ని మీరు తప్ప ఇంకెవ్వరూ అర్థం చేయించలేరు. విష్ణు మరియు బ్రహ్మ - దీని గురించే అర్థం చేయించాలి. శంకరుని విషయములో క్యారెక్టర్ అని అనరు. బ్రహ్మ మరియు విష్ణువులకు పరస్పరములో ఏం సంబంధముంది అనేది పిల్లలైన మీకు తెలుసు. విష్ణువు యొక్క రెండు రూపాలు ఈ లక్ష్మి-నారాయణులు. వారే మళ్ళీ 84 జన్మలు తీసుకుంటారు. 84 జన్మలలో మీరే పూజ్యులుగా మరియు మీరే పూజారులుగా అవుతారు. ప్రజాపిత బ్రహ్మ అయితే తప్పకుండా ఇక్కడే ఉండాలి కదా. సాధారణ తనువు కావాలి. చాలావరకు ఈ విషయములోనే తికమకపడతారు. బ్రహ్మ అయితే పతిత-పావనుడైన తండ్రి రథము. దూరదేశములో నివసించేవారు పరాయి దేశములోకి వచ్చారని... అంటారు కూడా. పావన ప్రపంచాన్ని తయారుచేసే పతిత-పావనుడైన తండ్రి పతిత ప్రపంచములోకి వచ్చారు. పతిత ప్రపంచములో పావనమైనవారు ఒక్కరు కూడా ఉండరు. 84 జన్మలను మనము ఎలా తీసుకుంటాము అనేది ఇప్పుడు పిల్లలైన మీరు అర్థం చేసుకున్నారు. ఎవరో ఒకరు అయితే తీసుకుంటూ ఉండవచ్చు కదా. ఎవరైతే మొట్టమొదట వస్తారో వారికే 84 జన్మలు ఉంటాయి. సత్యయుగములోకి దేవీ-దేవతలు మాత్రమే వస్తారు. 84 జన్మలను ఎవరు తీసుకుంటారు అని మనుష్యులకు ఏ మాత్రము ఆలోచన నడవదు. ఇది అర్థం చేసుకోవలసిన విషయము. పునర్జన్మలనైతే అందరూ అంగీకరిస్తారు. 84 పునర్జన్మలు ఉంటాయని చాలా యుక్తిగా అర్థం చేయించాలి. 84 జన్మలనైతే అందరూ తీసుకోరు కదా. అందరూ ఒకేసారి రారు మరియు ఒకేసారి శరీరము విడిచిపెట్టరు. మీకు మీ జన్మల గురించి తెలియదు అని భగవానువాచ కూడా ఉంది, భగవంతుడే కూర్చుని అర్థం చేయిస్తారు. ఆత్మలైన మీరు 84 జన్మలు తీసుకుంటారు. ఈ 84 జన్మల కథను తండ్రి కూర్చుని పిల్లలైన మీకు వినిపిస్తారు. ఇది కూడా ఒక చదువు. 84 జన్మల చక్రాన్ని తెలుసుకోవడమైతే చాలా సహజము. ఇతర ధర్మాలవారు ఈ విషయాలను అర్థం చేసుకోరు. మీలో కూడా అందరూ ఏమీ 84 జన్మలు తీసుకోరు. అందరికీ 84 జన్మలు ఉంటే అందరూ ఒకేసారి రావాలి. అలా కూడా జరగదు. మొత్తం ఆధారమంతా చదువు మరియు స్మృతిపైనే ఉంది. అందులో కూడా నంబరువన్ స్మృతి. కష్టమైన సబ్జెక్టుకు మార్కులు ఎక్కువ లభిస్తాయి. దాని ప్రభావము కూడా ఉంటుంది. ఉత్తమ, మధ్యమ, కనిష్ట సబ్జెక్టులు ఉంటాయి కదా. వీటిలో ముఖ్యమైనవి రెండు. తండ్రి అంటారు, నన్ను స్మృతి చేసినట్లయితే సంపూర్ణ నిర్వికారిగా అవుతారు మరియు విజయమాలలో కూర్చబడతారు. ఇది రేస్. మొదటైతే స్వయాన్ని చూసుకోవాలి - నేను ఎంతవరకు ధారణ

చేస్తున్నాను? ఎంత స్మృతి చేస్తున్నాను? నా క్యారెక్టర్ ఎలా ఉంది? ఒకవేళ నాలోనే ఏడ్చే అలవాటు ఉంటే ఇక ఇతరులనెలా సంతోషపరచగలను? బాబా అంటారు, ఎవరైతే ఏడుస్తారో వారు పోగొట్టుకుంటారు. ఏమి జరిగినా కానీ ఏడ్వాల్సిన అవసరం లేదు. అనారోగ్యములో కూడా - స్వయాన్ని ఆత్మగా భావిస్తూ తండ్రిని స్మృతి చేయండి అని ఈ మాత్రమైతే సంతోషంగా చెప్పవచ్చు. అనారోగ్యము సమయములోనే అవస్థ యొక్క పరిశీలన జరుగుతుంది. కష్టములో, కొద్దిగా మూలుగుతున్న శబ్దం వస్తుంది కానీ స్వయాన్ని ఆత్మగా భావిస్తూ తండ్రిని స్మృతి చేయాలి. తండ్రి మనకు సందేశాన్ని ఇచ్చారు. సందేశకుడు, మెసెంజర్ ఒక్క శివబాబా మాత్రమే, ఇతరులెవ్వరూ కారు. మిగిలినవారంతా ఏవైతే వినిపిస్తారో, అవన్నీ భక్తి మార్గములోని విషయాలు. ఈ ప్రపంచములో ఏయే వస్తువులైతే ఉన్నాయో, అవన్నీ వినాశీ అయినవి. ఇప్పుడు మిమ్మల్ని ఏదీ విరిగిపోనటువంటి ఆ స్థానానికి తీసుకువెళ్తారు. అక్కడైతే ఎంత మంచి వస్తువులు తయారవుతాయంటే, విరగడమనే ప్రసక్తే ఉండదు. ఇక్కడ సైన్స్ ద్వారా ఎన్ని వస్తువులు తయారవుతాయి, అక్కడ కూడా సైన్స్ తప్పకుండా ఉంటుంది ఎందుకంటే మీ కొరకు చాలా సుఖము కావాలి. తండ్రి అంటారు, పిల్లలైన మీకు ఏమీ తెలియదు. భక్తి మార్గము ఎప్పుడు ప్రారంభమైంది, ఎంతగా మీరు దుఃఖాన్ని చూసారు - ఈ విషయాలన్నీ ఇప్పుడు మీ బుద్ధిలో ఉన్నాయి. దేవతలను సర్వగుణ సంపన్నులు... అని అంటారు. మరి ఆ కళలు ఎలా తగ్గిపోయాయి? ఇప్పుడైతే ఏ కళ మిగలలేదు. చంద్రునికి కూడా నెమ్మది-నెమ్మదిగా కళలు తగ్గుతాయి కదా.

ఈ ప్రపంచము కూడా మొదట కొత్తదిగా ఉన్నప్పుడు అక్కడ ప్రతి వస్తువు సతోప్రధానముగా, ఫస్ట్ క్లాస్ గా ఉంటుందని మీకు తెలుసు. ఆ తర్వాత పాతదిగా అవుతూ, అవుతూ కళలు తగ్గిపోతూ ఉంటాయి. సర్వగుణ సంపన్నులు ఈ లక్ష్మీ-నారాయణులు కదా. ఇప్పుడు తండ్రి మీకు సత్యాతి-సత్యమైన సత్యనారాయణుని కథను వినిపిస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఇది రాత్రి, తర్వాత పగలు వస్తుంది. మీరు సంపూర్ణముగా అయితే మీ కోసం సృష్టి కూడా అటువంటిదే కావాలి. పంచ తత్వాలు కూడా సతోప్రధానముగా (16 కళల సంపూర్ణముగా) అవుతాయి, అందుకే శరీరాలు కూడా మీవి సహజమైన సౌందర్యము కలిగి ఉంటాయి, సతోప్రధానముగా ఉంటాయి. ఈ ప్రపంచమంతా 16 కళల సంపూర్ణముగా అవుతుంది. ఇప్పుడైతే ఏ కళ లేదు. గొప్ప-గొప్పవారు మరియు మహాత్ములు మొదలైనవారు ఎవరైతే ఉన్నారో, వారికి ఈ తండ్రి జ్ఞానము భాగ్యములోనే లేదు. వారికి వారి అహంకారమే ఉంటుంది. చాలా వరకు పేదవారి భాగ్యములోనే ఉంటుంది. కొంతమంది అంటారు - మీరు ఇంత ఉన్నతమైన తండ్రి, మీరు ఎవరైనా పెద్ద రాజు లేదా పవిత్రమైన ఋషి మొదలైనవారి శరీరములో రావాలి. సన్యాసులే పవిత్రముగా ఉంటారు. నేను ఎవరిలోకి వస్తాను అనేది తండ్రి కూర్చుని అర్థం చేయిస్తారు. ఎవరైతే ఒక్క రోజు కూడా తక్కువ కాకుండా పూర్తి 84 జన్మలు తీసుకుంటారో, నేను వారిలోనే వస్తాను. శ్రీకృష్ణుడు జన్మించినప్పుడు, ఆ సమయములో 16 కళల సంపూర్ణముగా ఉంటారు. ఆ తర్వాత సతో, రజో, తమోలలోకి వస్తారు. ప్రతి వస్తువు మొదట సతోప్రధానముగా, ఆ తర్వాత సతో, రజో తమోలలోకి వస్తుంది. సత్యయుగములో కూడా అలాగే ఉంటుంది. బాలుడు సతోప్రధానముగా ఉంటాడు, పెద్దవాడైన తర్వాత - ఇప్పుడు నేను ఈ శరీరాన్ని వదిలి సతోప్రధానమైన బాలునిగా అవుతానని అంటాడు. పిల్లలైన మీకు అంత నషా లేదు. సంతోషము యొక్క పాదరసము పైకి ఎక్కదు. ఎవరైతే బాగా కృషి చేస్తారో, వారికి సంతోషము యొక్క పాదరసము ఎక్కుతూ ఉంటుంది. వారి ముఖము కూడా సంతోషముగా ఉంటుంది. ముున్ముందు మీకు సాక్షాత్కారాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఇంటికి సమీపముగా చేరుకున్నప్పుడు ఆ ఇల్లు-వాకిలి మొదలైనవి గుర్తుకొస్తాయి కదా. ఇది కూడా అటువంటిదే. పురుషార్థము చేస్తూ-చేస్తూ మీ ప్రారబ్ధము సమీపించినప్పుడు చాలా సాక్షాత్కారాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. సంతోషములో ఉంటారు. ఎవరైతే ఫెయిల్ అవుతారో, వారు సిగ్గుతో మునిగిపోతారు. మీకు కూడా బాబా ముందే చెప్తున్నారు, ఆ తర్వాత చాలా పశ్చాత్తాపపడవలసి వస్తుంది. నేను ఏమవుతాను అని మీ భవిష్యత్తు యొక్క సాక్షాత్కారము కలుగుతుంది. ఈ-ఈ వికర్మలు మొదలైనవి చేసారని బాబా చూపిస్తారు. పూర్తిగా చదువుకోలేదు, ద్రోహిగా అయ్యారు, అందుకే ఈ శిక్ష లభిస్తుంది. అన్నీ సాక్షాత్కారమవుతాయి. సాక్షాత్కారము చూపించకుండా శిక్ష ఎలా ఇస్తారు? కోర్టులో కూడా - నీవు ఇది-ఇది చేసావు, ఇది దాని శిక్ష అని చెప్తారు. ఎప్పటివరకైతే కర్మాతీత అవస్థకు చేరుకోరో, అప్పటివరకు ఏవో కొన్ని గుర్తులు మిగిలి ఉంటాయి. ఆత్మ పవిత్రముగా అయిపోతే ఇక శరీరాన్ని వదలవలసి వస్తుంది. ఇక ఇక్కడ ఉండలేరు. ఈ అవస్థను మీరు ధారణ చేయాలి. ఇప్పుడు మీరు తిరిగి వెళ్ళి మళ్ళీ కొత్త ప్రపంచములోకి వచ్చేందుకు ఏర్పాట్లు చేసుకుంటారు. మనం త్వరత్వరగా వెళ్ళి, మళ్ళీ త్వరత్వరగా రావాలి అన్నదే మీ పురుషార్థము. ఉదాహరణకు పిల్లలను ఆటలో పరుగెత్తిస్తారు కదా. లక్ష్యము వరకు వెళ్ళి మళ్ళీ తిరిగి రావాలి. మీరు కూడా త్వరత్వరగా వెళ్ళాలి, మళ్ళీ కొత్త ప్రపంచములో మొదటి నంబరులో రావాలి. ఇది మీ రేస్. స్కూల్లో కూడా రేస్ చేయిస్తారు కదా. మీది ప్రవృత్తి మార్గము. మీది మొట్టమొదట పవిత్ర గృహస్థ ధర్మముగా ఉండేది, ఇప్పుడు

వికారీగా ఉన్నారు, మళ్ళీ నిర్వికారీ ప్రపంచము తయారవుతుంది. ఈ విషయాలను మీరు స్మరణ చేస్తూ ఉన్నా కూడా చాలా సంతోషము ఉంటుంది. మనమే రాజ్యాన్ని తీసుకుంటాము, మళ్ళీ పోగొట్టుకుంటాము. హీరో-హీరోయిన్ అని అంటారు కదా. వజ్రము వంటి జన్మ తీసుకుని మళ్ళీ గవ్వ వంటి జన్మలోకి వస్తారు.

ఇప్పుడు తండ్రి అంటారు, మీరు గవ్వల వెనుక సమయాన్ని వృధా చేసుకోకండి. నేను కూడా సమయాన్ని వృధా చేసేవాడిని అని వీరు అంటారు. ఇప్పుడు నీవు నా వాడిగా అయ్యి ఈ ఆత్మిక వ్యాపారము చేయు అని నాకు కూడా చెప్పారు. కనుక వెంటనే అన్నీ వదిలేసాను. ధనాన్ని అయితే పారేయరు. ధనము పనికొస్తుంది. ధనము లేకుండా ఇళ్ళు మొదలైనవేవీ లభించవు. మున్ముందు గొప్ప-గొప్ప ధనవంతులు వస్తారు. మీకు సహాయము చేస్తూ ఉంటారు. ఒకానొక రోజున మీరు - ఈ సృష్టి చక్రము ఎలా తిరుగుతుంది అన్నదాని గురించి పెద్ద-పెద్ద కాలేజీలకు, యూనివర్శిటీలకు కూడా వెళ్ళి భాషణ చేయవలసి ఉంటుంది. ఆది నుండి అంతిమము వరకు చరిత్ర పునరావృతమవుతుంది. బంగారుయుగము నుండి ఇనుపయుగము వరకు సృష్టి యొక్క చరిత్ర-భౌగోళికాల గురించి మనము తెలపగలము. క్యారెక్టర్ల గురించైతే మీరు చాలా అర్థం చేయించగలరు. ఈ లక్ష్మీ-నారాయణులను మహిమ చేయండి. భారత్ ఎంత పావనముగా ఉండేది, దైవీ క్యారెక్టర్లు ఉండేవి. ఇప్పుడైతే వికారీ క్యారెక్టర్లు ఉన్నాయి. తప్పకుండా చక్రము మళ్ళీ రిపీట్ అవుతుంది. మనము ప్రపంచ చరిత్ర-భౌగోళికాలను వినిపించగలము. అక్కడకు వెళ్ళడము కూడా మంచి-మంచి వారు వెళ్ళాలి. ఉదాహరణకు థియోసాఫికల్ సొసైటీ ఉంది, అక్కడ మీరు భాషణ చేయండి. శ్రీకృష్ణుడైతే దేవత, సత్యయుగములో ఉండేవారు. మొట్టమొదట శ్రీకృష్ణుడు ఉంటారు, వారే తర్వాత నారాయణునిగా అవుతారు. మేము మీకు శ్రీకృష్ణుని 84 జన్మల కథను వినిపిస్తాము, ఇది ఇంకెవ్వరూ వినిపించలేరు. ఇది ఎంత పెద్ద టాపిక్. తెలివైనవారు భాషణ చేయాలి.

మనము విశ్వానికి యజమానులుగా అవుతామని ఇప్పుడు మీ మనసుకు అనిపిస్తుంది, మరి ఎంత సంతోషముండాలి. కూర్చుని లోలోపల ఈ జపాన్ని జపించండి, అప్పుడు మీకు ఈ ప్రపంచములో ఏదీ ఇష్టమనిపించదు. పరమపిత పరమాత్మ ద్వారా విశ్వానికి యజమానులుగా అయ్యేందుకే మీరు ఇక్కడకు వస్తారు. విశ్వమని ఈ ప్రపంచాన్నే అంటారు. బ్రహ్మలోకాన్ని మరియు సూక్ష్మవతనాన్ని విశ్వమని అనరు. తండ్రి అంటారు, నేను విశ్వానికి యజమానిగా అవ్వను, ఈ విశ్వానికి యజమానులుగా పిల్లలైన మిమ్మల్ని చేస్తాను. ఇవి ఎంత గుహ్యమైన విషయాలు. మిమ్మల్ని విశ్వానికి యజమానులుగా చేస్తాను. మీరు మళ్ళీ మాయకు దాసిగా అవుతారు. ఇక్కడ యోగములో ఎదురుగా కూర్చోబెట్టినప్పుడు కూడా - ఆత్మాభిమానిగా అయి కూర్చోండి, తండ్రిని స్మృతి చేయండి అని స్మృతిని ఇప్పించాలి, 5 నిముషాల తర్వాత మళ్ళీ చెప్పండి. మీ యోగం ప్రోగ్రాములు నడుస్తాయి కదా, చాలామంది బుద్ధి బయటకు వెళ్ళిపోతుంది, అందుకే 5-10 నిముషాల తర్వాత మళ్ళీ ఇలా సావధానపరచాలి - స్వయాన్ని ఆత్మగా భావిస్తూ కూర్చున్నారా? తండ్రిని స్మృతి చేస్తున్నారా? అని. ఇలా సావధానపరచినప్పుడు స్వయానికి కూడా అటెన్షన్ ఉంటుంది. బాబా ఈ యుక్తులన్నీ తెలియజేస్తున్నారు. పదే-పదే సావధానపరచండి - స్వయాన్ని ఆత్మగా భావిస్తూ శివబాబా స్మృతిలో కూర్చున్నారా? అని. ఎవరి బుద్ధియోగమైతే భ్రమిస్తూ ఉంటుందో, వారు అలర్ట్ అయిపోతారు. పదే-పదే ఇది స్మృతినిప్పిస్తూ ఉండాలి. బాబా స్మృతి ద్వారానే మీరు ఆ తీరానికి వెళ్తారు. ఓ నావికుడా, నా నావను తీరానికి చేర్చండి అని పాడుతారు కూడా. కానీ దీని అర్థం తెలియదు. ముక్తిధామానికి వెళ్ళేందుకు అర్ధకల్పము భక్తి చేసారు. ఇప్పుడు తండ్రి అంటారు, నన్ను స్మృతి చేసినట్లయితే ముక్తిధామానికి వెళ్ళిపోతారు. పాపాలను తొలగించుకునేందుకే మీరు కూర్చున్నారు కావున పాపాలు చేయకూడదు. లేకపోతే పాపాలు మిగిలిపోతాయి. స్వయాన్ని ఆత్మగా భావిస్తూ తండ్రిని స్మృతి చేయండి - ఇదే నంబరువన్ పురుషార్థము. ఇలా సావధానపరుస్తూ ఉన్నట్లయితే మీకు కూడా అటెన్షన్ ఉంటుంది. స్వయాన్ని కూడా సావధానపరచుకోవాలి. స్వయం స్మృతిలో కూర్చున్నప్పుడే ఇతరులను కూర్చోబెట్టగలరు. మనము ఆత్మలము, మన ఇంటికి వెళ్తాము, మళ్ళీ వచ్చి రాజ్యము చేస్తాము. స్వయాన్ని శరీరముగా భావించడము - ఇది కూడా ఒక కఠినమైన రోగము, అందుకే అందరూ రసాతలములోకి (పాతాళానికి) వెళ్ళిపోయారు. వారిని మళ్ళీ విముక్తులుగా చేయాలి. అచ్ఛా!

మధురాతి మధురమైన సికీలధే పిల్లలకు మాత-పిత, బాప్ దాదాల ప్రియస్మృతులు మరియు గుడ్ మార్నింగ్. ఆత్మిక పిల్లలకు ఆత్మిక తండ్రి నమస్తే.

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము:-

1. మీ సమయాన్ని ఆత్మిక వ్యాపారములో సఫలము చేసుకోవాలి. వజ్రతుల్యమైన జీవితాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. స్వయాన్ని సావధాన పరచుకుంటూ ఉండాలి. స్వయాన్ని శరీరముగా భావించే కఠినమైన రోగము నుండి రక్షించుకునే పురుషార్థము చేయాలి.

2. ఎప్పుడూ కూడా మాయకు దాసిగా అవ్వకూడదు. కూర్చుని నేను ఆత్మను అని లోలోపల జపము జపించాలి. మనము బికారుల నుండి రాకుమారులుగా అవుతున్నాము అన్న సంతోషముండాలి.

వరదానము:- అనుభవాల గుహ్యత యొక్క ప్రయోగశాలలో ఉంటూ కొత్త రిసెర్చ్ ను చేసే అంతర్ముఖీ భవ

ఎప్పుడైతే మొదట స్వయములో సర్వ అనుభవాలు ప్రత్యక్షమవుతాయో, అప్పుడు ప్రత్యక్షత జరుగుతుంది - దీని కొరకు అంతర్ముఖులుగా అయ్యి స్మృతియాత్రలోకి మరియు ప్రతి ప్రాప్తి యొక్క లోతుల్లోకి వెళ్ళి రిసెర్చ్ చెయ్యండి. సంకల్పాన్ని ధారణ చెయ్యండి మరియు ఏ సంకల్పాన్ని అయితే ధారణ చేసారో, అది నెరవేరిందా లేదా అని దాని పరిణామాన్ని లేక సిద్ధిని చూడండి. అనుభవాల గుహ్యత యొక్క ప్రయోగశాలలో ఏ విధముగా నిమగ్నమై ఉండండి అంటే, వీరంతా ఏదో విశేషమైన లగనములో నిమగ్నమై ఈ ప్రపంచానికి అతీతముగా ఉన్నారు అన్నది అనుభవమవ్వాలి. కర్మలు చేస్తూ యోగము యొక్క శక్తిశాలి స్టేజ్ లో ఉండే అభ్యాసాన్ని పెంచండి. ఏ విధముగా వాణిలోకి వచ్చే అభ్యాసముందో, అదే విధముగా ఆత్మికతలో ఉండే అభ్యాసాన్ని అలవరచుకోండి.

స్లోగన్:- సంతుష్టత అనే సీట్ పై కూర్చుని పరిస్థితులు అనే ఆటను చూసేవారే సంతుష్టమణులు.

అవ్యక్త సూచనలు - అశరీరి మరియు విదేహీ స్థితి యొక్క అభ్యాసాన్ని పెంచండి

ఏ విధముగా హఠయోగులు తమ శ్వాసను ఎంత సమయము కావాలంటే అంత సమయము ఆపగలరో, అదే విధముగా సహజయోగులు, స్వతహాయోగులు, సదాయోగులు, కర్మయోగులు, శ్రేష్ఠయోగులు అయిన మీరు మీ సంకల్పాలను, శ్వాసను ప్రాణేశ్వరుడైన బాబా యొక్క జ్ఞానము ఆధారముతో ఏ సంకల్పమో, ఎటువంటి సంకల్పమో, ఎంత సమయము చెయ్యాలనుకుంటే అంత సమయము ఆ సంకల్పములోనే స్థితులైపోండి. ఇప్పుడిప్పుడే శుద్ధ సంకల్పాలలో రమించండి, ఇప్పుడిప్పుడే ఒకే లగనములో అనగా బాబాతో మిలనము చేసుకోవాలి అన్న ఒక్క శుద్ధ సంకల్పములోనే, అశరీరిగా అవ్వాలి అన్న ఒక్క శుద్ధ సంకల్పములోనే స్థితులైపోండి.