30-06-2024 ప్రాత:మురళి ఓంశాంతి "అవ్యక్త బాప్ దాదా" రివైజ్ 30-03-2000 మధువనం

"మనసును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు మధ్యమధ్యలో 5 సెకండులనైనా కేటాయించి మనసు యొక్క ఎక్సర్సైజ్ ను చెయ్యండి"

ఈ రోజు దూరదేశి అయిన బాప్ దాదా సాకార ప్రపంచములో భిన్న-భిన్న దేశాలకు చెందిన తమ పిల్లలను కలుసుకునేందుకు వచ్చారు. బాప్ దాదా భిన్న-భిన్న దేశాలకు చెందినవారిని ఒకే దేశవాసులుగా చూస్తున్నారు. ఎవరు ఎక్కడి నుండి వచ్చినా గానీ అన్నింటికంటే ముందు అందరూ ఒకే దేశము నుండి వచ్చారు. మరి మీ అనాది దేశము గుర్తుంది కదా! అది ప్రియమనిపిస్తుంది కదా! బాబాతోపాటు మీ అనాది దేశము కూడా చాలా ప్రియమనిపిస్తుంది కదా!

బాప్ దాదా ఈ రోజు పిల్లలందరి 5 స్వరూపాలను చూస్తున్నారు, ఆ 5 స్వరూపాలు ఏవో తెలుసా? తెలుసు కదా! పంచ ముఖీ బ్రహ్మకు కూడా పూజ జరుగుతుంది. బాప్ దాదా పిల్లలందరి 5 స్వరూపాలను చూస్తున్నారు.

మొదటిది - అనాది జ్యోతిర్బిందు స్వరూపము. మీ స్వరూపము గుర్తుంది కదా? మర్చిపోరు కదా? రెండవది - ఆది దేవతా స్వరూపము. దేవతా స్వరూపములోకి చేరుకున్నారా? మూడవది - మధ్యలో పూజ్య స్వరూపము, అది కూడా గుర్తుందా? మీ అందరి పూజ జరుగుతుందా లేక భారతవాసులు పూజనే జరుగుతుందా? మీ పూజ జరుగుతుందా? కుమారులు వినిపించండి, మీ పూజ జరుగుతుందా? కనుక మూడవది పూజ్య స్వరూపము. నాల్గవది - సంగమయుగ బ్రాహ్మణ స్వరూపము మరియు చివరిలోనిది ఫరిశ్తా స్వరూపము. మరి ఈ 5 రూపాలూ గుర్తుకొచ్చాయా? అచ్చా, ఒక్క సెకండులో ఈ 5 రూపాలలోనూ స్వయాన్ని అనుభవం చేయగలరా? వన్, టూ, త్రీ, ఫోర్, ఫైవ్... మరి అనుభవము చేయగలరా! ఈ 5 స్వరూపాలూ ఎంత ప్రియమైనవి? ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, ఏ రూపములో స్థితులవ్వాలనుకున్నా, తలచుకున్నారు మరియు అనుభవము చేసారు అన్నట్లు ఉండాలి. ఇదే మనసు యొక్క ఆత్మిక ఎక్సర్సైజ్ (వ్యాయామము). ఈ రోజుల్లో అందరూ ఏం చేస్తున్నారు? ఎక్సర్సైజ్ చేస్తున్నారు కదా! ఏ విధంగానైతే ఆదిలో కూడా మీ ప్రపంచములో (సత్యయుగములో) నడుస్తూ-తిరుగుతూ ఉన్న సహజసిద్ధమైన ఎక్సర్సైజ్ ఉండేది. నిలబడి వన్, టూ, త్రీ... అంటూ చేసే ఎక్సర్సైజ్ కాదు. కనుక ఇప్పుడు అంతిమములో కూడా బాప్ దాదా మనసు యొక్క ఎక్సర్సైజ్ ను చేయిస్తున్నారు. ఏ విధంగా స్థూల ఎక్సర్సైజ్ ద్వారా తనువు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది కదా, అలా ఇప్పుడు నడుస్తూ-తిరుగుతూ మనసు యొక్క ఈ ఎక్సర్సైజ్ ను చేస్తూ ఉండండి. దీని కొరకు సమయము కేటాయించవలసిన అవసరము లేదు. 5 సెకండులను ఎప్పుడైనా సరే కేటాయించగలరా, లేదా! 5 సెకండులు కూడా కేటాయించలేనంతలా ఎవరైనా బిజీగా ఉన్నారా. ఉన్నారా ఎవరైనా అలా, ఉంటే చేతులెత్తండి. మళ్ళీ తర్వాత - ఏం చెయ్యము, సమయం దొరకటం లేదు అని అనరు కదా? ఇలా అనరు కదా? సమయం లభిస్తుందా? కావున ఈ ఎక్సర్సైజ్ ను మధ్యమధ్యలో చెయ్యండి. ఏ పనిలో ఉన్నా సరే, 5 సెకండుల ఈ మనసు యొక్క ఎక్సర్సైజ్ ను చేయండి, అప్పుడు మనసు సదా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది, సరిగ్గా ఉంటుంది. బాప్ దాదా అయితే - ప్రతి గంటలో ఈ 5 సెకండుల ఎక్సర్సైజ్ ను చెయ్యండి అని అంటున్నారు. వీలవుతుందా? చూడండి, అందరూ వీలవుతుంది అని అంటున్నారు. గుర్తు పెట్టుకోండి. ఓం శాంతి భవనాన్ని గుర్తు పెట్టుకోండి, మర్చిపోవద్దు. మనసులో రకరకాల ఫిర్యాదులు ఉంటాయి కదా! ఏం చెయ్యాలి, మనసు నిలవటం లేదు అని అంటారు. మనసును మణుగంత (సుమారు 40 కిలోల బరువు) చేసుకుంటారు. బరువు తూకం చూస్తారు కదా. పాతకాలంలో పావు, శేరు, మణుగు ఉండేవి, ఈ రోజుల్లో అవి మారిపోయాయి. మనసును మణుగంత బరువుగా చేసుకుంటారు, ఇప్పుడు ఈ ఎక్సర్సైజ్ ను చేస్తూ ఉంటే పూర్తిగా తేలికగా అయిపోతారు. అభ్యాసమైపోతుంది. బ్రాహ్మణులు అన్న మాట గుర్తు రావటంతోనే బ్రాహ్మణ జీవితము యొక్క అనుభవములోకి రండి. ఫరిశ్తా అన్న మాట అంటే ఫరిశ్తాగా అయిపోండి. కష్టమా? కష్టం లేదా? కుమారులు చెప్పండి, కొంచెం కష్టమా? మీరు ఫరిశ్తాలా, కాదా? ఫరిశ్తాలు మీరేనా లేక ఇంకెవరైనానా? ఎన్నిసార్లు ఫరిశ్తాగా అయ్యారు? లెక్కలేనన్ని సార్లు అయ్యారు. మీరేనా అలా అయ్యారు? అచ్చా. లెక్కలేనన్ని సార్లు చేసిన విషయాన్ని రిపీట్ చెయ్యటమనేది కష్టమా? అప్పుడప్పుడు కష్టమవుతుందా? ఇప్పుడు ఈ అభ్యాసము చెయ్యండి. ఎక్కడ ఉన్నా సరే 5 సెకండులు మనసును తిప్పండి, చుట్టూ తిరిగి రండి. చుట్టూ తిరిగి రావటం మంచిగా అనిపిస్తుంది కదా! టీచర్లు, సరేనా! ఒక రౌండ్ వెయ్యటం వస్తుంది కదా? ఒక రౌండ్ వెయ్యండి, మళ్ళీ కర్మలోకి వెళ్ళిపోండి, అంతే. ప్రతి గంటలో రౌండ్

వెయ్యండి, మళ్ళీ పనిలోకి వెళ్ళిపోండి, ఎందుకంటే పనినైతే వదలలేరు కదా! డ్యూటీనైతే చెయ్యాలి. కానీ 5 సెకండులు అంతే, నిమిషాలు కూడా కాదు, సెకండులు, ఈ మాత్రం కూడా కేటాయించలేరా? కేటాయించగలరా? యునైటెడ్ నేషన్ ఆఫీస్ లో ఉన్నా కేటాయించగలరా? మీరు మాస్టర్ సర్వశక్తివంతులు. మరి మాస్టర్ సర్వశక్తివంతులు చెయ్యలేనిది ఏముంది!

బాప్ దాదాకు ఒక విషయములో పిల్లలను చూసి మధురాతి మధురమైన చిరునవ్వు వస్తుంది. ఏ విషయములో? ఛాలెంజ్ చేస్తారు, కరపత్రాలను ముద్రిస్తారు, భాషణ చేస్తారు, కోర్స్ చేయిస్తారు. ఆ సమయములో ఏమంటారు? మేము విశ్వాన్ని పరివర్తన చేస్తాము అని అంటారు. ఇలా అయితే అందరూ అంటారు కదా! లేక అనరా? అందరూ అంటారా లేక కేవలం భాషణ చేసేవారే అంటారా? ఒకవైపేమో, విశ్వ పరివర్తన చేస్తాము, మాస్టర్ సర్వశక్తివంతులము అని అంటారు! ఇంకొక వైపేమో మీ మనసును నా మనసు అని అంటారు, మీరు మనసుకు యజమానులు, మాస్టర్ సర్వశక్తివంతులు, అయినా కూడా కష్టము అని అంటుంటే మరి నవ్వు రాదా! నవ్వు వస్తుంది కదా! మరి ఏ సమయములోనైతే నా మనసు ఒప్పుకోవటం లేదు అని అనుకుంటారో, ఆ సమయములో మీపై మీరే నవ్వుకోండి. మనసులో ఏదైనా విషయము వస్తే... మూడు రకాల రేఖల గురించి చెప్తుంటారు అని బాప్ దాదా చూసారు. ఒకటి, నీటిపై గీత, నీటిపై గీతను గీసి చూసారా? గీత గియ్యగానే వెంటనే చెరిగిపోతుంది. గీస్తారు కదా! రెండవది, ఏదైనా కాగితంపైనైనా, పలకపైనైనా, ఎక్కడైనా గీత గియ్యటము మరియు అన్నింటికంటే పెద్ద గీత రాతిపై గీత. రాతిపై గీసిన గీత చాలా కష్టం మీద చెరుగుతుంది. చాలా సార్లు పిల్లలు తమ మనసులోనే రాతిపై గీతలా పక్కా గీతను గీసుకుంటారు అన్నదానిని బాప్ దాదా చూస్తారు. దానిని చెరపాలనుకున్నా చెరగటం లేదు. అటువంటి గీత ఉండటము మంచిదా? ఇప్పటి నుండి చెయ్యము, ఇప్పటి నుండి జరగదు అని ఎన్ని సార్లు ప్రతిజ్ఞను కూడా చేసారు, కానీ మళ్ళీ-మళ్ళీ పరవశులైపోతారు, అందుకే బాప్ దాదాకు పిల్లలపై ద్వేషము కలగదు, కానీ దయ కలుగుతుంది. పరవశులైపోతారు. మరి పరవశమైనవారిపై దయ కలుగుతుంది. బాప్ దాదా ఇటువంటి దయా భావముతో పిల్లలను చూసినప్పుడు డ్రామా అనే పరదాపై ఏం వస్తుంది? 'ఎప్పటివరకు' అని వస్తుంది. మరి దీనికి సమాధానము మీరే ఇవ్వండి. ఎప్పటివరకు? ఎప్పటికల్లా ఇది సమాప్తమవుతుంది అన్నదానికి కుమారులు సమాధానం ఇవ్వగలరా? కుమారులు చాలా ప్లాన్లు తయారుచేస్తారు కదా. మరి ఎప్పటివరకో చెప్పగలరా? చివరకు ఇలా ఎప్పటివరకు? చెప్పండి. ఎప్పటివరకు అన్నదానికి జవాబు వస్తుందా? దాదీలు చెప్పండి. (ఎప్పటివరకైతే సంగమయుగము ఉంటుందో అప్పటివరకు కొంచెం-కొంచెం ఉంటుంది) మరి సంగమయుగము కూడా ఎప్పటివరకు? (ఫరిశ్తాగా అయ్యేంతవరకు) అది కూడా ఎప్పటివరకు? (బాబా చెప్పాలి) ఫరిశ్తాగా అవ్వాల్సింది మీరా లేక బాబానా? కావున దీనికి సమాధానం ఆలోచించండి. బాబా అయితే ఇప్పుడే అని అంటారు, మరి సిద్ధంగా ఉన్నారా? సగం మాల తయారైందా అన్నదానిలో కూడా చేతులెత్తలేదు.

బాప్ దాదా సదా పిల్లలను సంపన్న స్వరూపములో చూడాలని కోరుకుంటారు. బాబాయే మా ప్రపంచము అని అంటారు కదా. ఇలా అయితే అందరూ అంటారు కదా! ఇంకో ప్రపంచమేదైనా ఉందా? బాబాయే ప్రపంచము, మరి ఈ ప్రపంచానికి బయట ఇంకేం ఉంది? కేవలం సంస్కారాలను పరివర్తన చేసుకునే విషయము ఉంది. బ్రాహ్మణుల జీవితములో మెజారిటీ విఘ్న రూపముగా అయ్యేది - సంస్కారము. అది తమ సంస్కారమైనా లేక ఇతరుల సంస్కారమైనా. జ్ఞానమైతే అందరిలోనూ ఉంది, శక్తులు కూడా అందరి వద్ద ఉన్నాయి, కానీ కారణమేమిటి? ఏ శక్తిని ఏ సమయములో కార్యములోకి తీసుకురావాల్సి ఉంటుందో, ఆ సమయములో అది ఇమర్జ్ అయ్యేదానికి బదులుగా కాస్త తర్వాత ఇమర్జ్ అవుతుంది. ఇలా అనకుండా అలా అని ఉంటే చాలా బాగుండేది, ఇది చేసేందుకు బదులుగా అది చేసుంటే చాలా బాగుండేది అని తర్వాత ఆలోచిస్తారు. కానీ గడిచిపోయే సమయమైతే అప్పటికి గడిచిపోతుంది కదా. అలాగే అందరూ తమలోని శక్తుల గురించి కూడా ఆలోచిస్తుంటారు - ఇది సహనశక్తి, ఇది నిర్ణయ శక్తి, ఇలా ఉపయోగించాలి అని ఆలోచిస్తారు, కానీ కొద్ది సమయంలో తేడా వచ్చేస్తుంది. ఇంకో విషయమేమిటి? సరే, ఒకసారికి ఆ శక్తి అవసరమైన సమయములో కార్యములోకి రాలేదు, ఇలా చెయ్యకుండా అలా చెయ్యాల్సింది కదా అని తర్వాత రియలైజ్ కూడా అయ్యారు, అది తర్వాత అర్థమైపోతుంది, కానీ ఆ పొరపాటును ఒకసారి అనుభవం చేసిన తర్వాత ఇక ముందు కోసం అనుభవీలుగా అయ్యి అది మళ్ళీ జరగకుండా దానిని మంచిగా రియలైజ్ అవ్వాలి. అప్పుడు ఉన్నతి జరగడానికి అవకాశముంటుంది. ఇది తప్పు, ఇది ఒప్పు అని ఆ సమయములో అర్థమవుతుంది, కానీ ఆదే పొరపాటు రెండోసారి జరగకూడదు, దాని కోసం మీకు మీరే మంచిగా రియలైజేషన్ చేసుకోవాలి, అందులో కూడా అంతగా పూర్తి శాతం పాస్ అవ్వరు. మాయ ఏమో చాలా తెలివైనది, అదే విషయం తీసుకోండి, మీలో సహనశక్తి తక్కువ

ఉందనుకోండి, అప్పుడు మీకు ఆ సహనశక్తిని ఉపయోగించవలసిన విషయమే వస్తుంది, ఒకసారి మీరు రియలైజ్ అయ్యారనుకుందాము, కానీ మాయ ఏం చేస్తుందంటే రెండవసారి వచ్చేటప్పుడు కాస్త రూపాన్ని మార్చుకుని వస్తుంది. విషయము అదే ఉంటుంది కానీ రూపం మారుతుంది. ఈ రోజుల్లోని ప్రపంచములో వస్తువు పాతదే ఉంటుంది, కానీ దానిని ఎలా పాలిష్ చేస్తారంటే, అది కొత్తవాటి కంటే కూడా కొత్తదిగా కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా మాయ కూడా ఎలా పాలిష్ చేసుకుని వస్తుందంటే, ఆ విషయం యొక్క రహస్యం అదే ఉంటుంది, ఉదాహరణకు మీలో ఈర్ష్య వచ్చిందనుకోండి, ఈర్ష్య కూడా రకరకాల రూపాలలో ఉంటుంది, ఒకే రూపములో ఉండదు. అక్కడ బీజము ఈర్ష్యదే ఉంటుంది కానీ వేరే రూపములో వస్తుంది, ఆ రూపములోనే రాదు. అప్పుడు చాలాసార్లు ఏమనుకుంటారంటే - ముందు వచ్చిన విషయం వేరేది కదా, ఇప్పుడు వచ్చినది వేరే విషయము కదా. కానీ బీజము అదే ఉంటుంది, కేవలం రూపము పరివర్తన అవుతుంది. దీని కోసం ఏ శక్తి అవసరము? పరిశీలించే శక్తి. దీనికి సంబంధించి బాప్ దాదా ఇంతకుముందు కూడా చెప్పారు - రెండు విషయాలలో అటెన్షన్ పెట్టండి - ఒకటి సత్యమైన మనసు. సత్యత. లోపల ఉంచుకోకండి. లోపల ఉంచుకోవడం వల్ల గ్యాస్ తో బెలూన్ నిండిపోతుంది, అప్పుడు చివరికి ఏమవుతుంది? పేలిపోతుంది కదా! కనుక సత్యమైన మనస్సు ఉండాలి. సరే, ఆత్మల ముందు కొంచెం సంకోచించవచ్చు, నన్ను ఏ దృష్టితో చూస్తారో తెలియదు అని కొంచెం సిగ్గుగా అనిపించవచ్చు. కానీ సత్యమైన మనసుతో, రియలైజేషన్ తో బాప్ దాదా ముందు పెట్టండి. ఈ పొరపాటు జరిగింది అని నేను బాప్ దాదాకు చెప్పేసాను అని అనుకోవటం కాదు. అవును, నా వల్ల ఈ పొరపాటు జరిగింది అని ఏదో ఆజ్ఞాపించినట్లు చెప్పటం కాదు. రియలైజేషన్ శక్తితో, సత్యమైన మనసుతో, కేవలం బుద్ధితో కాదు కానీ సత్యమైన మనసుతో ఒకవేళ బాప్ దాదా ముందు రియలైజ్ అయినట్లయితే మనసు ఖాళీ అవుతుంది, చెత్త సమాప్తమైవుతుంది. విషయాలు పెద్దవిగా ఏమీ ఉండవు, చిన్నవే ఉంటాయి, కానీ ఒకవేళ మీ మనసులో చిన్న-చిన్న విషయాలు కూడా పోగవుతూ ఉంటే వాటితో మనసు నిండిపోతుంది. ఖాళీగా అయితే ఉండదు కదా! మరి మనసులో ఖాళీ లేకపోతే మనోభిరాముడు ఎక్కడ కూర్చుంటారు! బాబా కూర్చోవటానికి స్థలమైతే ఉండాలి కదా! సత్యమైన మనసుపై సాహెబ్ రాజీ అవుతారు. నేను ఎవరినైనా, ఏ విధంగా ఉన్నా, బాబా, నేను మీ వాడిని. నంబరువారుగా ఉండవలసిందే అని బాప్ దాదాకైతే తెలుసు, అందుకే బాప్ దాదా మిమ్మల్ని ఆ దృష్టితో చూడరు, కానీ సత్యమైన మనస్సు ఉండాలి. మరియు రెండవ విషయము ఏం చెప్పారంటే - సదా బుద్ధి లైన్ క్లియర్ (స్పష్టం)గా ఉండాలి. లైన్ లో అంతరాయాలు ఉండకూడదు, కటాఫ్ లు ఉండకూడదు. బాప్ దాదా అవసరమైన సమయములో ఏదైతే అదనపు శక్తిని ఇవ్వాలనుకుంటారో, ఆశీర్వాదాలను ఇవ్వాలనుకుంటారో, అదనంగా సహాయం ఇవ్వాలనుకుంటారో, అవి ఒకవేళ అంతరాయాలు ఉన్నట్లయితే లభించజాలవు. లైన్ క్లియర్ గా లేకపోతే, క్లీన్ గా లేకపోతే, కటాఫ్ లు ఉన్నట్లయితే, ఇక ఏ ప్రాప్తి అయితే లభించాలో, అది లభించదు. కొంతమంది ఏమంటారంటే, అలా అనకపోయినా సరే అనుకుంటారు - కొంతమంది ఆత్మలకు చాలా సహయోగము లభిస్తుంది, బ్రాహ్మణుల సహయోగము కూడా లభిస్తుంది, పెద్దలది కూడా లభిస్తుంది, బాప్ దాదా నుండి కూడా లభిస్తుంది, కానీ మాకు తక్కువ లభిస్తుంది. ఇందుకు కారణం ఏమిటి? బాబా అయితే దాత, సాగరుడు. ఎవరెంత తీసుకోవాలనుకుంటే అంత. బాప్ దాదా భండారీకి తాళమేమీ లేదు, కాపలాదారుడు లేడు. బాబా అని అనగానే అన్నీ హాజరైపోతాయి. బాబా అని అనండి మరియు తీసుకోండి. వారు దాత కదా. వారు దాత కూడా మరియు సాగరుడు కూడా. ఇక ఏం లోటు ఉంటుంది? ఈ రెండు విషయాలలోనే లోటు ఉంటుంది. ఒకటి సత్యమైన మనసు, స్వచ్ఛమైన మనసు, తెలివిని చూపించకండి. చాలా తెలివి చూపిస్తారు. రకరకాల తెలివిని చూపిస్తారు. కనుక స్వచ్ఛమైన మనసు, సత్యమైన మనసు. ఇంకొకటి బుద్ధి లైన్ ను సదా చెక్ చేసుకోండి, అది క్లియర్ గా, క్లీన్ గా ఉందా? ఈ నాటి సైన్స్ సాధనాలలో కూడా చూస్తుంటారు కదా, కొంచెం డిస్టర్బెన్స్ ఉన్నా అది క్లియర్ గా ఉండనివ్వదు. కనుక దీనిని తప్పకుండా చెయ్యండి.

ఇంకొక విశేషమైన విషయము ఏమిటంటే - ఇది సీజన్ లోని చివరి టర్న్ కదా, అందుకే చెప్తున్నాము. ఇది కేవలం డబల్ విదేశీయుల కోసమే కాదు, అందరి కోసము. చివరి టర్న్ లో మీరు ఎదురుగా కూర్చున్నారు కనుక మీకే చెప్పాల్సి ఉంటుంది. బాప్ దాదా చూసారు, సంస్కారమనండి లేక నేచర్ అనండి, నేచర్ అయితే ఎవరిది వారికే ఉంటుంది, కానీ సర్వులకు స్నేహీలుగా, అన్ని విషయాలలో మరియు సంబంధాలలో సఫలురుగా, మనసులో విజయులుగా మరియు వాణిలో మధురత ఎప్పుడు రాగలదంటే ఈజీ నేచర్ (సరళ స్వభావము) ఉన్నప్పుడు. నిర్లక్ష్యముతో కూడుకున్న నేచర్ ఉండకూడదు. నిర్లక్ష్యము అనేది వేరే విషయము. ఈజీ నేచర్ అంటే ఎటువంటి సమయము, ఎటువంటి వ్యక్తి, ఎటువంటి పరిస్థితి అన్నా దానిని పరిశీలిస్తూ స్వయాన్ని ఈజీ (సరళం) చేసుకోవాలి. ఈజీ అనగా కలుపుగోలుతనము. టైట్ నేచర్ (బిగుసుకుపోయి ఉండే నేచర్), ఉండకూడదు, టూ మచ్ అఫీషియల్ గా ఉండకూడదు. అఫిషియల్ గా ఉండటం మంచిదే కానీ టూ మచ్ అఫీషియల్ గా ఉండకూడదు. సమయాన్ని బట్టి

ఉండాలి, సమయము కానీ సమయములో ఒకవేళ ఎవరైనా అఫిషియల్ గా ఉన్నట్లయితే, అది వారి గుణములా లేక విశేషతలా అనిపించదు. చిన్నవారైనా, పెద్దవారైనా సరే, మిమ్మల్ని మీరు మలుచుకోగలగాలి, కలుపుగోలుగా ఉండగలగాలి. పెద్దవారితో పెద్దరికంతో నడవగలగాలి, చిన్నవారితో చిన్నవారిగా నడవగలగాలి. సహచరులతో సహచరులుగా అయ్యి నడవగలగాలి, పెద్దవారితో గౌరవముగా నడవగలగాలి. సులభంగా మలచుకోగలగాలి, శరీరాన్ని కూడా ఈజీగా ఉంచుకుంటే, దానిని ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ మలచగలరు, ఒకవేళ శరీరం టైట్ గా (బిగుసుకుని) ఉంటే ఎలా అంటే అలా మలచలేరు. నిర్లక్ష్యముగా ఉండకూడదు, ఈజీగా ఉండాలి, ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ ఈజీగా మరియు నిర్లక్ష్యముగా అయిపోవటము కాదు. బాప్ దాదా ఈజీగా అవ్వండి అని చెప్పారు కదా, అందుకే ఈజీగా అయిపోయాము, అని ఇలా నిర్లక్ష్యము చెయ్యకూడదు. ఈజీ నేచర్ అనగా ఎటువంటి సమయమో, దానికి తగినట్టు తమ స్వరూపాన్ని తయారుచేసుకోగలగటము. అచ్ఛా - డబల్ విదేశీయులకు మంచి అవకాశము లభించింది.

అందరికీ డ్రిల్లు గుర్తుందా లేక మర్చిపోయారా? ఇప్పుడిప్పుడే అందరూ ఈ డ్రిల్ చెయ్యండి, అంతా చుట్టి రండి. అచ్ఛా!

నలువైపులా ఉన్న సర్వ శ్రేష్ఠ ఆత్మలకు, నలువైపుల నుండి ప్రియస్మృతులను, సమాచారాన్ని పంపించినవారికి, చాలా మంచిగా భిన్న-భిన్న సంబంధాలతో స్నేహ పత్రాలను మరియు తమ స్థితిగతులను వ్రాసారు, ఉల్లాసముతో సేవా సమాచారాన్ని వ్రాసారు, ప్లాన్లు చాలా మంచి-మంచివి వ్రాసారు, అవన్నీ బాప్ దాదాకు లభించాయి. ప్రేమతో, శ్రమ తీసుకుని వ్రాసారు. ఎవరెవరైతే వ్రాసారో, వారు ప్రతి ఒక్కరు తమ-తమ పేరు సహితంగా బాప్ దాదా యొక్క, మనోభిరాముని యొక్క మనస్ఫూర్వకమైన ప్రియస్మృతులను స్వీకరించండి. పిల్లల ప్రేమ బాబాపై ఉంది మరియు దానికంటే పదమాల రెట్ల ప్రేమ బాబాకు పిల్లలపై ఉంది మరియు అది సదా అమరంగా ఉంటుంది. స్నేహీ పిల్లలు, వారు బాబా నుండి వేరు కాలేరు, అలాగే బాబా పిల్లల నుండి వేరు కాలేరు. తోడుగానే ఉన్నారు, తోడుగానే ఉంటారు.

సదా స్వయాన్ని బాబా సమానంగా తయారుచేసుకునే నలువైపులా ఉన్న పిల్లలకు, సదా బాబా నయనాలకు, మనసుకు, మస్తకానికి సమీపంగా ఉండేవారికి, సదా ఒక్క బాబా అనే ప్రపంచములో ఉండేవారికి, సదా ప్రతి అడుగులో బాప్ దాదాను ఫాలో చేసేవారికి, సదా విజయులముగా ఉండేవారము, విజయులుగా ఉన్నాము మరియు విజయులుగా ఉంటాము అనే నిశ్చయము మరియు నషాలో ఉండేవారికి, ఇటువంటి అతి శ్రేష్ఠమైన సికీలధే, ప్రియాతి ప్రియమైన పిల్లలందరికీ బాప్ దాదాల ప్రియస్మృతులు మరియు నమస్తే.

వరదానము:- ప్రతి క్షణములోని ప్రతి సంకల్పము యొక్క మహత్వాన్ని తెలుసుకుని జమ ఖాతాను నిండుగా చేసుకునే సమర్థ ఆత్మా భవ

సంగమయుగములో అవినాశీ తండ్రి ద్వారా ప్రతి సమయము అవినాశీ ప్రాప్తులు కలుగుతుంటాయి. మొత్తము కల్పములో ఇటువంటి భాగ్యాన్ని ప్రాప్తి చేసుకునేందుకు సమయము ఇదొక్కటే, అందుకే మీ స్లోగన్ ఏమిటంటే - ''ఇప్పుడు కాకుంటే మరెప్పుడూ కాదు''. ఏ శ్రేష్ఠ కార్యాన్ని చెయ్యాలన్నా దానిని ఇప్పుడే చెయ్యాలి. ఈ స్మృతి వలన ఎప్పుడూ సమయాన్ని, సంకల్పాలను మరియు కర్మలను వ్యర్థముగా పోగొట్టుకోరు. సమర్థ సంకల్పాలతో జమ ఖాతా నిండుగా అవుతుంది మరియు ఆత్మ సమర్థంగా అవుతుంది.

స్లోగన్:- ప్రతి మాట, ప్రతి కర్మ యొక్క అలౌకికతయే పవిత్రత, సాధారణతను అలౌకికతలోకి పరివర్తన చెయ్యండి.