30-07-2026 ప్రాత:మురళి ఓంశాంతి "బాప్ దాదా" మధువనం

“మధురమైన పిల్లలూ - తండ్రి వంటి నిరహంకారి మరియు నిష్కామ సేవాధారి ఇంకెవ్వరూ లేరు, మొత్తము విశ్వము యొక్క రాజ్యాధికారాన్ని పిల్లలకు ఇచ్చి వారు స్వయము వానప్రస్థములో కూర్చుండిపోతారు”

ప్రశ్న:- తండ్రి యొక్క ఏ సందేశాన్ని మీరు మొత్తము విశ్వమంతటికీ తెలియజేయాలి?

జవాబు:- ఈ సందేశాన్ని అందరికీ తెలియజేయండి - మీరు దుఃఖహర్త-సుఖకర్త యొక్క పిల్లలు. మీరు ఎప్పుడూ ఎవరికీ దుఃఖమివ్వకూడదు. మీరు సుఖదాత అయిన తండ్రిని స్మృతి చేయండి, వారిని ఫాలో చేసినట్లయితే అర్ధకల్పము కొరకు సుఖధామానికి వెళ్ళిపోతారు. ఈ సందేశాన్ని అందరికీ ఇవ్వాలి. ఎవరైతే ఈ సందేశాన్ని జీవితములో ధారణ చేస్తారో, వారు 21 జన్మల కొరకు మాయ ద్వారా మూర్ఛితులవ్వడము నుండి విముక్తులుగా అవుతారు.

పాట:- మా తీర్థము అతీతమైనది...

ఓం శాంతి. మధురాతి మధురమైన ఆత్మిక పిల్లలు ఈ పాట అర్థాన్ని తెలుసుకున్నారు. వారు ఆత్మలైన మనకు తండ్రి. ఆత్మయే ముఖ్యమైనది. మీ ఆత్మ పరమపిత పరమాత్ముని సమ్ముఖములో కూర్చుని ఉందని ఇప్పుడు పిల్లలైన మీకు తెలుసు. మీ ఆత్మ, పరమ ఆత్మ ఎదురుగా కూర్చుని ఉంది. మీకైతే మీ శరీరముంది, వారికి అప్పుగా తీసుకున్న శరీరముంది. గురువులు మనుష్యులను యాత్రలకు తీసుకువెళ్తారు. భక్తి మార్గములో అనేకమంది గురువులు ఉన్నారు. భారత్ లోనైతే, స్త్రీ తన పతిని కూడా గురువుగా, ఈశ్వరుడిగా భావిస్తుంది. తండ్రి పిల్లలకు అర్థం చేయిస్తున్నారు - మీరు పిల్లలు కదా. మేము అనంతమైన తండ్రికి పిల్లలము - అని భావిస్తారు. అనంతమైన వారసత్వాన్ని మళ్ళీ తీసుకునేందుకు వచ్చారు. ఇప్పుడు మనము సద్గతిని పొందాలి. ఈ నిశ్చయమైతే ఉంది కదా. మొత్తము ప్రపంచమంతా దుర్గతిలో ఉంది, పతితముగా ఉంది. పావనముగా అయ్యేందుకు పిలుస్తారు. భారత్ లో ఎంతమంది గురువులు ఉన్నారు. కొందరికి 100 మంది ఫాలోవర్స్ ఉంటారు, కొందరికి 500 మంది, కొందరికి 50 మంది ఫాలోవర్స్ కూడా ఉంటారు. కొందరికి లక్షల, కోట్ల మంది ఫాలోవర్స్ కూడా ఉంటారు. ఉదాహరణకు ఇస్లామ్ ధర్మములోని ఒక వర్గానికి ఆగాఖాన్ అనే గురువు ఉన్నారు. అతనికి ఎంతమంది ఫాలోవర్స్ ఉన్నారు, అతనికి ఎంత గౌరవాన్ని ఇస్తారు. ఆ గురువు ఏమి చేసినా సరే, అతనికి ఎంత గౌరవముంటుంది. భక్తి మార్గములో గురువులు అనేకమంది ఉన్నారు, వారు కూడా నంబరువారుగా ఉంటారు. కొందరి సంపాదన పదమాలలో ఉంటుంది. ఆగాఖాన్ కు చాలా సంపాదన ఉంటుంది. అతని శిష్యులు, అతడిని వజ్రాలతో తూచి అవి ఆయనకే దానము రూపములో ఇచ్చేసారు. త్రాసులో ఒక వైపు వజ్రాలు, మరొక వైపు వారి గురువు. వజ్రాలను దానము చేసారంటే, ఎన్ని వజ్రాలు ఉండి ఉండవచ్చు. ఈ రోజుల్లో బంగారముతో చాలామందిని తూకం వేస్తారు. ప్లాటినమ్ అని మరొకటి ఉంటుంది, అది బంగారము కన్నా ఎక్కువ ఖరీదైనది. దానితో కూడా తూకం వేస్తారు. గురువు పదవి ఎంత గొప్పగా ఉందో చూడండి... అటువంటి గురువులైతే ఎంతోమంది ఉన్నారు. ఇప్పుడు ఈ సద్గురువుకు మీరేమిస్తారు? వారిని తూకం వేస్తారా? వజ్రాలతో తూకం వేస్తారా? అసలు వారిని తూకం వేయగలరా? అసలు వారికి బరువు అనేదే ఉండదు. శివుడు బిందువు, వారిని మీరేమి తూకం వేయగలరు? మీ ఈ గురువు ఎంత అద్భుతమైనవారు, అందరికంటే తేలికైనవారు, చాలా సూక్ష్మమైనవారు. మీ గురువు ఒక్కరే. శివబాబా దాత అని మీకు తెలుసు. భగవంతుడు ఎప్పుడూ ఏమీ తీసుకోరు. వారు ఇస్తూ ఉంటారు. ఈశ్వరార్థము అందరూ దానము చేస్తుంటారు, అప్పుడు మరుసటి జన్మలో దానికి ప్రతిఫలం లభిస్తుందని భావిస్తారు. కోరికలైతే పెట్టుకుంటారు. ఇప్పుడు మీరు

అనంతమైన తండ్రి. వీరి వంటి నిష్కామ సేవను ఇంకెవ్వరూ చేయలేరు. ఆ నిష్కామ సేవ కూడా ఎటువంటిది! పిల్లలను విశ్వానికి, సుఖధామానికి యజమానులుగా చేస్తారు. బాబా స్వయం విశ్వానికి యజమానులుగా అవ్వరు. వారిని సుఖ సాగరుడు, శాంతి సాగరుడు, పవిత్రతా సాగరుడని అంటారు. పిల్లలకు ప్రతి విషయము మంచి రీతిలో అర్థం చేయించడము జరుగుతుంది. ఒక్క తండ్రి నుండి మాత్రమే మీకు జీవన్ముక్తి లభిస్తుంది. బాబా నుండి స్వర్గ వారసత్వము లభిస్తుంది. నిశ్చయము ఏర్పడింది, అంతే చాలు. బాబాను మరియు వారసత్వాన్ని స్మృతి చేయాలి. వారిని జ్ఞాన సాగరుడని అంటారు. సాగరాన్ని అంతా సిరాగా చేసినా, అడవినంతా కలంగా చేసినా... ఈ జ్ఞానానికి అంతము అనేది ఉండదు. మీరు ప్రారంభము నుండి మొదలుకుని వ్రాస్తూ వెళ్తే, అనేక పుస్తకాలు తయారవుతాయి. ఈ జ్ఞానమైతే చాలా విలువైనది, ఇది ధారణ చేయవలసినది. ఇదేమీ పరంపరగా కొనసాగడము లేదని మీకు తెలుసు. ఇప్పుడు మీకు సారము లభిస్తుంది. తండ్రి వచ్చి పిల్లలకు తమ పరిచయాన్ని ఇస్తారు, అది చాలు. తండ్రి పరిచయము లభించడముతో, రచయితను తెలుసుకోవడముతో, రచన యొక్క జ్ఞానము కూడా తెలుస్తుంది. ఎవరైతే సత్యయుగములో వస్తారో, వారికి ఎక్కువ పునర్జన్మలు ఉంటాయని బుద్ధి చెప్తుంది. ఎవరైతే చక్రములో ముందు వచ్చారో, వారే మళ్ళీ వస్తారు. ఈ చక్రాన్ని కూడా మంచి రీతిలో అర్థం చేసుకోవాలి. మా తీర్థము అతీతమైనది అని పాటలో కూడా విన్నారు. వారు జన్మ-జన్మలుగా తీర్థయాత్రలు మొదలైనవి చేస్తూ వచ్చారు. ఇది కేవలం మీ ఒక్క జన్మ యొక్క యాత్ర. ఈ ఆత్మిక యాత్రలో కొద్దిగా కూడా ఏ కష్టము లేదు. జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవారు ఒక్క సద్గురువు మాత్రమే. సద్గతి అనేది ఎవరికీ కలగదు. వారు సుప్రీమ్ జ్ఞాన సాగరుడు, వారి ద్వారా సర్వుల సద్గతి జరుగుతుంది. ఇంకేమి కావాలి! తత్వాలు కూడా సతోప్రధానముగా అయిపోతాయి. ఇక్కడ తత్వాలు తమోప్రధానముగా ఉన్నాయి కనుక వాయువు మొదలైనవి కూడా అలాగే తమోప్రధానముగా ఉంటాయి. భూకంపాలు మొదలైనవి ఎన్ని సంభవిస్తూ ఉంటాయి. సత్యయుగములోనైతే దుఃఖమిచ్చే వస్తువేదీ ఉండదు. తండ్రి ఉన్నదే దుఃఖహర్త-సుఖకర్త. మీరు వారి సంతానము, మీరు ఎవరికీ దుఃఖము ఇవ్వకూడదు. అందరికీ సుఖము యొక్క వారసత్వాన్ని పొందే మార్గాన్ని తెలియజేయాలి.

ఇప్పుడు తండ్రి అంటారు - మీరు సుఖాన్నే ఇవ్వాలి. బాబా మీకు అర్ధకల్పము కొరకు ఎటువంటి సుఖాన్ని ఇస్తారంటే, ఇక అక్కడ దుఃఖమనే మాటే ఉండదు. తండ్రి నుండి 21 జన్మల వారసత్వాన్ని పొందేందుకు మనము ఇక్కడకు వచ్చామని మీకు తెలుసు. మీరు విద్యార్థులు కదా. శివబాబా నుండి స్వర్గ సుఖాన్ని తీసుకుంటే, అన్ని దుఃఖాలు దూరమైపోతాయని మీ మనసులో ఉంది. బాబా మనల్ని పునర్జీవితులుగా చేసేందుకు, సంజీవని మూలికను ఇస్తారు. ఇక 21 జన్మల కొరకు ఎప్పుడూ మూర్ఛితులుగా అవ్వరు. ఆ సంజీవని మూలిక - మన్మనాభవ. సర్వుల సద్గతిదాత తండ్రి ఒక్కరే. వారిని నిరాకారి, నిరహంకారి అని అంటారు. వారు ఏ తనువులోకైతే వస్తారో, వారు కూడా సాధారణమైనవారే. తండ్రి అంటారు - ప్రియమైన పిల్లలూ, నేను మీ విధేయుడైన తండ్రిని. గొప్ప వ్యక్తులు ఎప్పుడూ ఇలాగే వ్రాస్తుంటారు - నేను విధేయుడైన సేవకుడిని అని. వారు స్వయానికి, శ్రీ అని ఎప్పుడూ వ్రాసుకోరు. ఈ రోజుల్లో శ్రీ శ్రీ ఫలానా అని వ్రాసుకుంటూ ఉంటారు. తమకు తామే శ్రీ శ్రీ అని వ్రాసుకుంటూ ఉంటారు. ఆ తండ్రి నిరాకారి, నిరహంకారి. ఇప్పుడు మీరు వారి సమ్ముఖముగా కూర్చున్నారు. వారు మన తండ్రి, టీచరు, సద్గురువు అని మీకు తెలుసు. మిగిలినవారంతా భక్తి మార్గము యొక్క అనేకమంది గురువులు. గురువులకు కూడా గురువు ఉంటారు. వీరికి గురువంటూ ఎవరూ లేరు. వీరు సత్యమైన తండ్రి, సత్యమైన టీచర్, సద్గురువు.

ఆత్మయే సంస్కారాలను ధారణ చేస్తుందని మీకు తెలుసు. బాబా కూడా ఆత్మయే కదా, వారిలో కూడా గుణాలు ఉన్నాయి. మీ గుణాలు, తండ్రి గుణాలు వేర్వేరు. ఈ సమయములో మీలో ఏవైతే గుణాలు

ఉన్నాయో, అవే తండ్రివి. తర్వాత సత్యయుగములో మీవి దైవీ గుణాలుగా ఉంటాయి. తండ్రి జ్ఞాన సాగరుడు, ప్రేమ సాగరుడు. శ్రీకృష్ణుని మహిమ వేరు. శివబాబాను 16 కళల సంపూర్ణుడు అని అనలేము. వారు స్థిరమైనవారు. తండ్రి అంటారు - మీరు ఈ టైటిల్స్ ను నాకు ఇవ్వలేరు, సర్వగుణ సంపన్నుడిగా అవ్వడానికి నేను వికారిగా అవ్వను. నన్ను ఈ శ్రీకృష్ణుని వలె మహిమ చేయరు. ఎవరైతే కల్పక్రితం ఈ జ్ఞానాన్ని విన్నారో, వారే వస్తారు, వచ్చి తండ్రి నుండి వింటారు మరియు తండ్రిని స్మృతి చేస్తారు. అంతిమములో అయ్యో-అయ్యో అని అంటూ ఏడుస్తారు, తర్వాత జయజయకారాలు జరుగుతాయి. ఇప్పుడు మీరు యాత్ర యొక్క రహస్యాన్ని కూడా అర్థం చేసుకున్నారు. మీరు ఈ యాత్ర నుండి మళ్ళీ ఎప్పుడూ మృత్యులోకానికి తిరిగి రారు. ఆ యాత్రల నుండి మళ్ళీ ఇంటికి తిరిగి వస్తారు. ఎంతమంది మనుష్యులు స్నానాలు చేయడానికి వెళ్తారు, భక్తి విస్తారము ఎంతగా ఉందో చూడండి. ఉదాహరణకు, వృక్షము ఎంత పెద్దదిగా, విస్తారముగా ఉంటుంది, బీజమైతే చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. అలాగే, భక్తి విస్తారము కూడా ఎంతగానో ఉంటుంది. జ్ఞానములోనైతే ఒక మునక కూడా సద్గతిని ఇస్తుంది. భక్తిలో దిగిపోతూ, దిగిపోతూ అర్ధకల్పము పడుతుంది. ఇక్కడ మీకు మెట్లు ఎక్కడానికి ఒక్క సెకెండు పడుతుంది - ఈ లిఫ్ట్ ఎంత బాగుంది. కింద నుండి పూర్తిగా పైకి, తమ ఇంటికి తీసుకువెళ్తుంది. దీనినే, మీ ఎక్కే కళ ద్వారా సర్వులకు మేలు జరుగుతుందని అంటారు. సర్వుల సద్గతిదాత ఒక్క తండ్రి మాత్రమే. ఇప్పుడు జ్ఞానానికి, భక్తికి గల వ్యత్యాసాన్ని చూడండి. జ్ఞానము, భక్తి, వైరాగ్యము ఉన్నాయి కదా. సన్యాసులది హద్దు వైరాగ్యము. తండ్రి అర్థం చేయించారు - వైరాగ్యము రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి హద్దు వైరాగ్యము, దానితో సద్గతి ఏమీ కలగదు. రెండవది అనంతమైన వైరాగ్యము - దానితో మీకు సద్గతి కలుగుతుంది. ఇప్పుడు సద్గతి కోసం పిల్లలైన మీకు శ్రేష్ఠాతి శ్రేష్ఠముగా తయారయ్యేందుకు శ్రీమతము లభిస్తుంది. ఇప్పుడు శ్రీమతమనుసారముగా శ్రేష్ఠ ప్రపంచ స్థాపన జరుగుతుంది. రావణుడి మతం అనుసారముగా ఈ భ్రష్ట ప్రపంచము తయారయ్యింది. మనము శ్రేష్ఠముగా అవుతున్నాము - ఈ విషయాలు మీకు మాత్రమే తెలుసు. ప్రపంచానికి అసలు తెలియవు. ఈ బ్రహ్మాకుమారీలు వినాశనము చేయించేవారని మీ గురించి అంటూ ఉంటారు. వినాశనమైతే నిజంగా జరగనున్నది. దీనితోనే కళ్యాణము జరగనున్నది. కళ్యాణకారీ తండ్రి వస్తారు కనుక మహాభారీ యుద్ధము జరుగుతుంది. బ్రహ్మాకుమారీలు వినాశనము చేస్తారని మేము చెప్పాము కదా అని అంటారు. తప్పకుండా వినాశనమైతే జరగాల్సిందే, పాత ప్రపంచ వినాశనము జరుగుతుంది. మనము కొత్త ప్రపంచాన్ని స్థాపన చేస్తాము. పాతదాని తర్వాత కొత్తది తప్పకుండా ఉంటుంది. కల్ప-కల్పము వినాశనము జరుగుతుంది. అప్పుడే భారత్ లో స్వర్గ ద్వారాలు తెరుచుకుంటాయి. కానీ ఆ మనుష్యులు ఎలా అర్థం చేసుకుంటారు? మున్ముందు చాలామంది అర్థం చేసుకుంటారు. తండ్రి వచ్చినప్పుడు పాత ప్రపంచమంతా స్వాహా అయిపోతుంది. మీ ఈ యజ్ఞము అద్భుతమైనది. ఇందులో ఆహుతి జరగనున్నది. ఇది కూడా మీకు మాత్రమే తెలుసు, ఇంకెవ్వరికీ తెలియదు. విజయమైతే పాండవులకే లభిస్తుంది. మిగిలినవారంతా సమాప్తమైపోతారు. ఇకపోతే, పాండవులైన మీరు మాత్రమే మిగులుతారు, తర్వాత కొత్త ప్రపంచములో రాజ్యము చేస్తారు. ఈ జ్ఞానము చాలా అద్భుతమైనది. అందరి దుఃఖహర్త-సుఖకర్త, సద్గతిని ఇచ్చేవారు ఒక్క తండ్రి మాత్రమే. వారు ఎంత మధురమైన తండ్రి, ఎంత ప్రియమైన తండ్రి. మధురమైన బాబా, మీరు ఎప్పుడైతే వస్తారో, అప్పుడు మేము మీపై బలిహారమవుతాము, మాకు మీరు తప్ప ఇంకెవ్వరూ లేరు అని అంటూ వచ్చారు. దీని అర్థం, ఇళ్ళు-వాకిళ్ళను వదిలి ఇక్కడికి వచ్చి కూర్చుంటారని కాదు. గృహస్థ వ్యవహారములో ఉండండి. 7 రోజుల కోర్సు తీసుకుని, తర్వాత ఎక్కడికైనా వెళ్ళండి, కానీ - 'మన్మనాభవ'. తండ్రిని స్మృతి చేయాలి మరియు వారసత్వాన్ని పొందాలి. స్మృతియాత్రలో ఉండాలి, అంతే, దానితోనే నావ తీరానికి చేరుకుంటుంది. పవిత్రముగా ఉండాలని కూడా మీకు తెలుసు. ఛీ-ఛీ ఆహారము మొదలైనవి తినకూడదు. మురళీ అయితే లభిస్తూనే ఉంటుంది. ఒకానొక సమయములో మురళీ కూడా లభించదు, ఆపదలు సంభవిస్తాయి, గొడవలు

మొదలైనవి జరుగుతాయి, అప్పుడు మురళీ లభించదు. మీరు ఈ కళ్ళతో ఏదైతే చూస్తున్నారో అదేదీ ఉండదు, అంతా భస్మమైపోతుంది. ప్రళయమైతే జరగదు. ప్రపంచమైతే ఒక్కటే ఉంటుంది, కొత్తదాని నుండి పాతదిగా అవుతుంది. కొత్త ప్రపంచము, పాత ప్రపంచము అని అంటారు. ఇప్పుడిది పాత ప్రపంచమని అంటారు. ఇంకా కొద్ది సమయము మాత్రమే ఉంది. కల్పము ఆయువు లక్షల సంవత్సరాలని వారంటారు. కలియుగము గురించి, ఇంకా 40 వేల సంవత్సరాలు మిగిలి ఉందని అంటారు. వాస్తవానికి ఇది 5 వేల సంవత్సరాల చక్రము. మీ బుద్ధిలో జ్ఞానమంతా ఉంది. మనుష్యులైతే పూర్తిగా రాతిబుద్ధి కలవారిగా ఉన్నారు. పాత్రధారులై ఉంటూ, డ్రామా యొక్క క్రియేటర్, డైరెక్టర్ గురించి తెలియకపోతే వారినేమంటారు? ప్రపంచ చరిత్ర-భౌగోళికాలు ఎలా రిపీట్ అవుతాయి, ఇదైతే తెలుసుకోవాలి కదా. ఎవరైతే మంచి రీతిలో తెలుసుకుంటారో, బుద్ధిలో ధారణ చేసి ఇతరుల చేత ధారణ చేయిస్తారో, వారు ఉన్నతోన్నతమైన పదవిని పొందుతారు. తండ్రి అంటారు, నాలో ఏ జ్ఞానమైతే ఉందో, దానిని ఇప్పుడు మీకు ఇస్తున్నాను. డ్రామా ప్లాన్ అనుసారముగా నేను రిపీట్ చేస్తాను. డ్రామాలో నాకు కూడా పాత్ర ఉంది. భక్తి మార్గములో కూడా పాత్రను అభినయించాను. ఇప్పుడు నేను వచ్చి, మీకు నా పరిచయాన్ని మరియు రచన ఆదిమధ్యాంతాల పరిచయాన్ని ఇస్తాను. నేను కూడా డ్రామా బంధనములో ఉన్నాను. నేను నా పరిచయాన్ని ఇచ్చేందుకు మరియు రచన ఆదిమధ్యాంతాల జ్ఞానాన్ని వినిపించేందుకు ఒక్కసారి మాత్రమే వస్తాను. అచ్ఛా!

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

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము:-

1. తండ్రి సమానముగా విధేయులుగా అవ్వాలి. ఎప్పుడూ ఏ విషయములోనూ తమ అహంకారాన్ని చూపించకూడదు. నిరాకారిగా మరియు నిరహంకారిగా ఉండాలి.

2. తండ్రి, టీచరు మరియు సద్గురువు మధ్యన ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకుని నిశ్చయబుద్ధి కలవారిగా అయ్యి శ్రీమతాన్ని అనుసరించాలి. ఆత్మిక యాత్రలో ఉండాలి.

వరదానము:- పురుషార్థము అన్న పదాన్ని యథార్థ రీతిలో ఉపయోగించి సదా ముందుకు వెళ్ళే శ్రేష్ఠ పురుషార్థీ భవ

అనేక సార్లు పురుషార్థము అన్న పదము కూడా ఓడిపోవడములో లేక అసఫలతను పొందడములో మంచి డాలుగా అవుతుంది. ఎప్పుడైనా ఏదైనా పొరపాటు జరిగినప్పుడు - మేమైతే ఇప్పుడింకా పురుషార్థులము కదా అని అంటారు. కానీ యథార్థ పురుషార్థులు ఎప్పుడూ ఓటమిని చవిచూడరు ఎందుకంటే పురుషార్థము అన్న పదానికి యథార్థ అర్థము - స్వయాన్ని పురుష్ గా అనగా ఆత్మగా భావిస్తూ నడుచుకోవడము. ఈ విధముగా ఆత్మిక స్థితిలో ఉండే పురుషార్థులైతే ఎల్లప్పుడూ వారి గమ్యాన్ని ఎదురుగా ఉంచుకుంటూ నడుచుకుంటారు, వారు ఎప్పుడూ ఆగిపోరు. ధైర్యాన్ని, ఉల్లాసాన్ని ఎప్పుడూ వదలరు.

స్లోగన్:- మాస్టర్ సర్వశక్తివాన్ అన్న స్మృతిలో ఉండండి, ఈ స్మృతియే యజమానత్వపు స్మృతిని కలిగిస్తుంది.

అవ్యక్త ప్రేరణలు - జ్వాలా స్వరూప స్థితిలో ఉంటూ శక్తిశాలి స్మృతిని అనుభవము చేయండి

ఏ పని చేస్తున్నా లేక మాట్లాడుతున్నా మధ్యమధ్యలో సంకల్పాల ట్రాఫిక్ ను స్టాప్ చేయండి. ఒక్క నిమిషము కోసమైనా మనసు యొక్క సంకల్పాలను ఆపు చేసి, శరీరము ద్వారా జరుగుతున్న కర్మలను మధ్యలో ఆపు చేసైనా సరే, ఈ అభ్యాసాన్ని చేయండి, అప్పుడు బిందు రూపపు శక్తిశాలి స్థితిలో స్థితులవ్వగలరు. ఏ విధముగా అవ్యక్త స్థితిలో ఉంటూ కార్యము చెయ్యటము సరళమవుతుందో, అదే విధముగా ఈ బిందు రూప స్థితి కూడా సహజమైపోవాలి, ఇదే యోగము యొక్క జ్వాలా స్వరూప స్థితి.