13-01-2024 ప్రాత:మురళి ఓంశాంతి "బాప్ దాదా" మధువనం

"మధురమైన పిల్లలూ - మనుష్యులు శరీర ఉన్నతి కొరకు ఏర్పాట్లను రచిస్తారు, ఆత్మ ఉన్నతి లేక ఎక్కే కళకు సాధనాన్ని తండ్రి మాత్రమే తెలియజేస్తారు - ఇది తండ్రి యొక్క బాధ్యత మాత్రమే"

ప్రశ్న:- సదా పిల్లల ఉన్నతి జరుగుతూ ఉండేందుకు తండ్రి ఏ-ఏ శ్రీమతాన్ని ఇస్తారు?

జవాబు:- పిల్లలూ, మీ ఉన్నతి కొరకు 1- సదా స్మృతి యాత్రలో ఉండండి. స్మృతి ద్వారానే ఆత్మ యొక్క తుప్పు వదులుతుంది. 2- ఎప్పుడూ కూడా గతాన్ని గుర్తు చేసుకోకండి మరియు భవిష్యత్తు కోసం ఎటువంటి ఆశనూ పెట్టుకోకండి. 3- శరీర నిర్వహణార్థము కర్మలను తప్పకుండా చేయండి కానీ సమయమేదైతే లభిస్తుందో, దానిని వృధా చేయకండి, తండ్రి స్మృతిలో సమయాన్ని సఫలం చేసుకోండి. 4- తక్కువలో తక్కువ 8 గంటలు ఈశ్వరీయ సేవను చేయండి, తద్వారా మీ ఉన్నతి జరుగుతూ ఉంటుంది.

ఓం శాంతి. ఆత్మిక తండ్రి కూర్చొని ఆత్మిక పిల్లలకు లేక ఆత్మలకు అర్థం చేయిస్తారు. ఆత్మల బాధ్యత పరమాత్మ పైనే ఉంది అని మనుష్యులు అంటారు. వారే సర్వాత్మల ఉన్నతికి మరియు మనశ్శాంతికి దారిని తెలియజేయగలరు. ఆత్మ భృకుటిలో ఉంటుంది, అన్నింటికీ అతీతముగా ఉంటుంది. చాలా వరకు అనారోగ్యాలు శరీరములోనే ఉంటాయి, ఇక్కడ భృకుటిలో ఉండవు. తలనొప్పి ఉన్నా కానీ ఆత్మ సింహాసనమేదైతే ఉందో అక్కడ ఏ విధమైన కష్టమూ ఉండదు. ఎందుకంటే ఆ సింహాసనముపై ఆత్మ విరాజమానమై ఉంది. ఇప్పుడు ఆత్మ ఉన్నతిని లేక ఆత్మకు శాంతిని ఇచ్చే సర్జన్ ఒక్క పరమాత్మయే. ఎప్పుడైతే ఆత్మ ఉన్నతి జరుగుతుందో, అప్పుడు ఆత్మకు ఆరోగ్యము, సంపద కూడా లభిస్తాయి. శరీరానికి ఎన్ని చేసినా కానీ దాని ద్వారా ఏ విధమైన ఉన్నతి జరుగదు. శరీరములో ఏదో ఒక ఘర్షణ అయితే ఉంటూనే ఉంటుంది. ఆత్మ ఉన్నతిని ఒక్క తండ్రి తప్ప ఇంకెవ్వరూ చేయలేరు. ప్రపంచములో మిగిలినవారంతా శరీర ఉన్నతి కొరకు ఏర్పాట్లను రచిస్తూ ఉంటారు, ఇకపోతే ఆత్మ ఉన్నతి లేక ఎక్కే కళ అక్కడ జరుగదు. దానిని తండ్రే నేర్పిస్తారు. మొత్తం ఆధారమంతా ఆత్మ పైనే ఉంది. ఆత్మయే 16 కళలు కలదిగా అవుతుంది. మళ్ళీ ఆత్మయే పూర్తిగా కళారహితముగా అయిపోతుంది. 16 కళలు కలదిగా అవుతుంది, మళ్ళీ కళలు ఎలా తగ్గిపోతాయి, అది కూడా తండ్రే అర్థం చేయిస్తారు. తండ్రి అంటారు, సత్యయుగములో మీకు చాలా సుఖము ఉండేది. ఆత్మ ఎక్కే కళలో ఉండేది. ఇతర సత్సంగాలలో ఆత్మ ఉన్నతి ఎలా జరగాలి అన్న విషయాన్ని అర్థం చేయించడం జరుగదు. వారంతా భౌతికమైన నషాలో ఉంటారు. దేహాభిమానం ఉంది. తండ్రి మిమ్మల్ని దేహీ-అభిమానులుగా తయారుచేస్తారు. ఆత్మ ఏదైతే తమోప్రధానముగా అయ్యిందో, దానిని సతోప్రధానముగా తయారుచేయాలి. ఇక్కడ ఇవన్నీ ఆత్మిక విషయాలు, అక్కడ అవి దైహికమైన విషయాలు. సర్జన్లు ఒక గుండెను తీసి ఇంకొకదానిని పెడతారు. దానికి ఆత్మతో సంబంధం ఏమీ లేదు. ఆత్మ అయితే భృకుటి మధ్యలో ఉంటుంది, దానికి ఆపరేషన్ మొదలైనవేవీ జరగవు. అచ్ఛా, తండ్రి అర్థం చేయిస్తున్నారు - ఆత్మ ఉన్నతి అయితే ఒకేసారి జరుగుతుంది. ఆత్మ ఎప్పుడైతే తమోప్రధానముగా అవుతుందో, అప్పుడు ఆత్మ ఉన్నతిని చేసే తండ్రి వస్తారు. వారు లేకుండా ఏ ఆత్మా ఎక్కే కళలోకి వెళ్ళలేదు. తండ్రి అంటారు, ఈ ఛీ-ఛీ తమోప్రధాన ఆత్మలు నా వద్దకు రాలేవు. మీ వద్దకు ఎవరైనా వచ్చినప్పుడు శాంతి ఎలా లభించగలదు లేక ఉన్నతి ఎలా జరుగగలదు అని అడుగుతారు. కానీ వారికి ఆ ఉన్నతి తర్వాత వారెక్కడకు వెళ్తారు, ఏమవుతుంది అన్నది తెలియదు. పతితుల నుండి పావనులుగా తయారుచేయండి, జీవన్ముక్తిధామములోకి తీసుకువెళ్ళండి అని పిలుస్తారు. కావున ఆత్మలనే తీసుకువెళ్తారు కదా. శరీరాలైతే ఇక్కడే అంతమైపోతాయి. కానీ ఈ విషయాలు ఎవరి బుద్ధిలోనూ లేవు. ఇది ఈశ్వరీయ మతము. మిగతా అవన్నీ మనుష్య మతాలే. ఈశ్వరీయ మతము ద్వారా పూర్తిగా ఆకాశములోకి వెళ్ళిపోతారు అనగా శాంతిధామము, సుఖధామములోకి వెళ్ళిపోతారు. తర్వాత డ్రామానుసారంగా కిందకు కూడా దిగవలసిందే. ఆత్మ ఉన్నతి కొరకు తండ్రి తప్ప ఇంకే సర్జనూ లేరు. ఈ సర్జన్ మిమ్మల్ని తన సమానముగా తయారుచేస్తారు. కొందరు అనేకుల ఉన్నతిని బాగా చేస్తారు, కొందరు మధ్యస్థంగా, కొందరు మూడో శ్రేణిలో ఇతరుల ఉన్నతిని చేస్తారు. ఆత్మల ఉన్నతికి బాధ్యులు ఒక్క తండ్రి మాత్రమే. ప్రపంచములో ఈ విషయాలు ఎవ్వరికీ తెలియవు. తండ్రి అంటారు, ఈ సాధువులు మొదలైనవారి ఉద్ధరణను చేసేందుకు కూడా నేను వస్తాను. మొదట ఎప్పుడైతే ఆత్మ వస్తుందో, అప్పుడు పవిత్రముగానే వస్తుంది. ఇప్పుడు సర్వుల ఉన్నతిని చేయడానికి తండ్రి వచ్చారు. నంబరువారు పురుషార్థానుసారముగా మీరు ఎంతటి ఉన్నతిని పొందుతున్నారో చూడండి. అక్కడ మీకు శరీరము కూడా ఫస్ట్ క్లాసయినది లభిస్తుంది. తండ్రి అవినాశీ సర్జన్. వారే వచ్చి మీ ఉన్నతిని చేస్తారు. తద్వారా మీరు ఉన్నతోన్నతమైన, మధురమైన ఇంటికి వెళ్ళిపోతారు. వారు చంద్రునిపైకి వెళ్తారు. అవినాశీ సర్జన్ మీకు ఉన్నతిని

ప్రాప్తింపజేసేందుకు - నన్నొక్కరినే స్మృతి చేయడం ద్వారా మీ వికర్మలు వినాశనమవుతాయి అని చెప్తారు. తండ్రి విశ్వములో ఉన్న పిల్లలను విముక్తులుగా చేస్తారు. ఎప్పుడైతే మీరు స్వర్గములోకి వెళ్తారో, అప్పుడు మిగిలినవారంతా శాంతిధామములో ఉంటారు. తండ్రి ఎంత అద్భుతమైన కార్యాన్ని చేస్తున్నారు. అది తండ్రి అద్భుతము. అందుకే మీరు ఇచ్చే గతి, మీరు చూపే మార్గము మీకే తెలుసు అని అంటారు. ఆత్మలోనే మతము ఉంది, ఆత్మ వేరు అయిపోతే మతము లభించదు. ఈశ్వరీయ మతము ద్వారా ఎక్కే కళ, మనుష్య మతము ద్వారా దిగే కళ - ఇది కూడా డ్రామాలో నిశ్చితమై ఉంది. వాళ్ళు - ఇప్పుడిది స్వర్గముగా అయిపోయింది అని భావిస్తారు. ముమ్ముందు తెలుస్తుంది, ఇది నరకమా లేక స్వర్గమా అని. భాషల విషయంలో ఎన్ని గొడవలు చేస్తారు. దుఃఖితులుగా ఉన్నారు కదా. స్వర్గములో దుఃఖము ఉండదు. భూకంపాలు కూడా ఉండవు. ఇప్పుడు పాత ప్రపంచ వినాశనము జరగనున్నది, తర్వాత స్వర్గముగా అవుతుంది. మళ్ళీ అర్ధకల్పం తర్వాత, అది కూడా మాయమైపోతుంది. ద్వారిక సాగర గర్భములోకి వెళ్ళిపోయింది అని అంటారు. బంగారు వస్తువులన్నీ భూమిలో కూరుకుపోయాయి. అంటే తప్పకుండా భూకంపాల ద్వారా కిందకు వెళ్తాయి కదా. సముద్రాన్ని ఏమైనా తవ్వి తీస్తారా. భూమిని తవ్వుతారు, అక్కడి నుండి సంపద వెలువడుతుంది.

తండ్రి అంటారు, నేను అందరికీ ఉపకారము చేస్తాను. నాకేమో అందరూ అపకారము చేస్తారు. నింద చేస్తారు. నేను అపకారికి కూడా ఉపకారము చేస్తాను, కావున తప్పకుండా నా మహిమ జరగాలి. భక్తి మార్గములో చూడండి, ఎంత గౌరవము ఉంది. పిల్లలైన మీరు కూడా తండ్రిని ఎంతగా మహిమ చేస్తారు. చిత్రములో 32 గుణాలను చూపించారు. ఇప్పుడు మీరు కూడా తండ్రి వలె గుణవంతులుగా అవుతున్నారు కావున ఎంత పురుషార్థం చేయాలి. సమయాన్ని వృథా చేయకూడదు. చాలా ఉన్నతోన్నతుడైన తండ్రి చదివిస్తున్నారు కావున రోజూ తప్పకుండా చదువుకోవాలి. వీరు అవినాశీ తండ్రి కూడా, టీచర్ కూడా. చివరిలో వచ్చేవారు పాతవారికన్నా కూడా చురుకుగా ముందుకు వెళ్తున్నారు. ఇప్పుడు తండ్రి ద్వారా మొత్తం ప్రపంచమంతటి ఉన్నతి జరుగుతుంది. శ్రీకృష్ణుడిని కూడా గుణవంతునిగా తయారుచేసేవారు ఆ తండ్రే, వారే అందరికీ ఇచ్చేవారు. మిగిలినవారంతా తీసుకుంటారు. ఈ వంశము నంబరువారు పురుషార్థానుసారముగా తయారవుతోంది. అనంతమైన తండ్రి చూడండి, ఎంత మధురమైనవారు, ఎంత ప్రియమైనవారు. ఉన్నతోన్నతుడైన తండ్రి ద్వారా ఇప్పుడు అందరి ఉన్నతి జరుగుతోంది. మిగిలినవారంతా మెట్లు దిగవలసిందే. అద్భుతమంతా తండ్రిదే. తినండి, తాగండి, అన్నీ చేయండి, కేవలం బాబా గుణాలను గానం చేయండి. బాబా స్మృతిలో ఉంటూ భోజనం చేయలేరని కాదు. రాత్రి వేళలో ఎంతో ఖాళీ సమయం లభిస్తుంది. 8 గంటలైతే ఖాళీ సమయం ఉంటుంది. తండ్రి అంటారు, తక్కువలో తక్కువ 8 గంటలు ఈ గవర్నమెంట్ యొక్క సేవను చేయండి. ఎవరు వచ్చినా సరే, వారికి ఆత్మ ఉన్నతి కొరకు దారిని తెలియజేయండి. జీవన్ముక్తి అనగా విశ్వానికి యజమానులు మరియు ముక్తి అనగా బ్రహ్మాండానికి యజమానులు. ఇది అర్థం చేయించడం సహజమే కదా. కానీ భాగ్యములో లేకపోతే పురుషార్థము ఏమి చేయగలరు?

తండ్రి అర్థం చేయిస్తారు, తండ్రి స్మృతి లేకుండా ఆత్మలోని తుప్పు తొలగదు. రోజంతా జ్ఞానాన్ని వినిపించినా కానీ ఆత్మ ఉన్నతి కోసం స్మృతి తప్ప ఇంకే ఉపాయమూ లేదు. తండ్రి పిల్లలకు ఎంతో ప్రేమగా ప్రతిరోజూ అర్థం చేయిస్తారు. కానీ అంతటి ఉన్నతిని పొందుతున్నారా, లేదా? అన్నది ప్రతి ఒక్కరూ తాము స్వయమే అర్థం చేసుకోగలరు. ఈ విధంగా కేవలం మీరు మాత్రమే వినడం లేదు, అన్ని సెంటర్ల పిల్లలూ వింటున్నారు. ఇక్కడ టేప్ పెట్టారు. ఇది కూడా తనలో ఈ శబ్దాన్ని నింపుకొని సేవ చేయడానికి వెళ్తుంది. ఇది చాలా సేవ అందిస్తుంది. శివబాబా మురళీని మేము వింటున్నాము అని పిల్లలు భావిస్తారు. మీ ద్వారా విన్నట్లయితే అది ఇన్ డైరెక్ట్ (పరోక్షం) అవుతుంది, కావున డైరెక్టుగా (ప్రత్యక్షముగా) వినేందుకు ఇక్కడకు వస్తారు. బాబా బ్రహ్మ ముఖము ద్వారా వినిపిస్తారు లేక నోటి ద్వారా జ్ఞానామృతాన్ని ఇస్తారు. ఈ సమయంలో ప్రపంచం తమోప్రధానముగా అయిపోయింది కావున దీనిపై జ్ఞానమనే వర్షము అవసరము. ఆ నీటి వర్షమైతే ఎంతగానో కురుస్తుంది. ఆ నీటి ద్వారా ఎవరూ పావనులుగా అవ్వలేరు. ఇదంతా జ్ఞానము యొక్క విషయము.

తండ్రి అంటారు, ఇప్పుడు ఇక మేల్కోండి, నేను మిమ్మల్ని శాంతిధామానికి తీసుకువెళ్తాను. ఆత్మ ఉన్నతి కూడా ఇందులోనే ఉంది, మిగిలినవన్నీ భౌతికమైన విషయాలు. ఆత్మిక విషయాలను కేవలం మీరే వింటారు. పదమపతులుగా, భాగ్యశాలురుగా కేవలం మీరే అవుతారు. తండ్రి పేదల పాలిటి పెన్నిధి. పేదవారే వింటారు, అందుకే తండ్రి అహల్యలకు, వేశ్యలకు కూడా అర్థం చేయించండి అని అంటారు. సత్యయుగములో ఇటువంటి విషయాలేవీ

ఉండవు. అది అనంతమైన శివాలయము. ఇప్పుడు ఇది అనంతమైన వేశ్యాలయము, పూర్తిగా తమోప్రధానముగా ఉంది. దీని కన్నా ఎక్కువగా అవ్వడానికి అవకాశము లేదు. ఇప్పుడు ఈ పతిత ప్రపంచము మారనున్నది. భారత్ లో రామరాజ్యం మరియు రావణ రాజ్యం ఉంటాయి. ఇప్పుడు అనేక ధర్మాలు అయిపోయాయి కావుననే అశాంతి ఏర్పడుతోంది. యుద్ధమైతే జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇప్పుడైతే బాగా తీవ్రముగా యుద్ధము జరగనున్నది. చాలా కఠినమైన యుద్ధము జరిగి తర్వాత ఆగిపోతుంది ఎందుకంటే రాజ్యము కూడా స్థాపన అవ్వాలి, కర్మాతీత అవస్థ కూడా తయారవ్వాలి. ఇప్పుడు ఆ అవస్థకు చేరుకున్నాము అని ఎవరూ అనలేరు. ఆ అవస్థ వచ్చిందంటే చదువు పూర్తయిపోతుంది. తర్వాత తమ పురుషార్థానుసారముగా ట్రాన్స్ఫర్ అయిపోతారు. ఈ ప్రపంచానికి నిప్పు అంటుకోనున్నది. చాలా త్వరత్వరగా వినాశనం జరిగిపోతుంది. దానిని అనవసరమైన రక్తసిక్తమైన ఆట అని అంటారు. అకారణంగా అందరూ మరణిస్తారు. రక్తపు నదులు ప్రవహిస్తాయి. ఆ తర్వాత నేతి, పాల నదులు ప్రవహిస్తాయి. హాహాకారాల బదులు జయజయకారాలు మోగుతాయి. మిగిలినవారంతా అజ్ఞాన నిద్రలో నిదురిస్తూ, నిదురిస్తూనే అంతమైపోతారు. చాలా యుక్తిగా స్థాపన జరుగుతుంది. విఘ్నాలు కూడా కలుగుతాయి, అత్యాచారాలు కూడా జరుగుతాయి. ఇప్పుడు మాతల ద్వారా స్వర్గ ద్వారాలు తెరుచుకుంటాయి. పురుషులు కూడా ఎందరో ఉన్నారు కానీ మాతలు జన్మనిస్తారు కావున వారికి పురుషుల కన్నా ఎక్కువ బహుమానము లభిస్తుంది. స్వర్గములోకి అయితే నంబరువారుగా అందరూ వెళ్తారు. కొందరు రెండు జన్మలు పురుషునిగా కూడా అవ్వవచ్చు. లెక్కాచారాలు ఏవైతే డ్రామాలో నిశ్చితమై ఉన్నాయో అవే జరుగుతాయి. ఆత్మ ఉన్నతి జరగడం ద్వారా ఎంత తేడా వస్తుంది. కొందరైతే పూర్తిగా ఉన్నతోన్నతముగా అవుతారు. కొందరు పూర్తిగా కింద స్థానములోకి వెళ్ళిపోతారు. రాజు ఎక్కడ, ప్రజలు ఎక్కడ.

మధురాతి మధురమైన పిల్లలకు తండ్రి అర్థం చేయిస్తున్నారు, ఇప్పుడు పురుషార్థం చేయండి. యోగము ద్వారా పవిత్రముగా అవ్వండి, అప్పుడే ధారణ జరుగుతుంది. గమ్యము చాలా ఉన్నతమైనది. స్వయాన్ని ఆత్మగా భావిస్తూ ఎంతో ప్రేమతో తండ్రిని స్మృతి చేయాలి. ఆత్మకు పరమాత్మపై ప్రేమ ఉంది కదా. ఇది ఆత్మిక ప్రేమ, దీని ద్వారా ఆత్మ ఉన్నతి జరుగుతుంది. దైహికమైన ప్రేమతో పడిపోతారు. భాగ్యములో లేకపోతే పారిపోతారు. యజ్ఞాన్ని బాగా సంభాళించాలి. మాతల పైసపైసతో యజ్ఞము యొక్క సేవ జరుగుతోంది. ఇక్కడ పేదవారే షావుకార్లుగా అవుతారు. మొత్తం ఆధారమంతా చదువుపైనే ఉంది. మీరు ఇప్పుడు సదా సౌభాగ్యవతులుగా అవుతారు - అందరికీ ఈ ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. మాలలోని మణులుగా అయ్యేవారికి ఎంత మంచి ఫీలింగ్ ఉండాలి. శివబాబాను స్మృతి చేస్తూ, సేవ చేస్తూ ఉన్నట్లయితే చాలా ఉన్నతి జరగగలదు. శివబాబా సేవలో శరీరాన్ని కూడా బలిహారం చేయాలి. మొత్తం రోజంతా నషా ఉండడమనేది సులువైన విషయమేమీ కాదు. మేము మా ఉన్నతిని ఎంతవరకు చేసుకున్నాము అని చూసుకోవాలి. బాబా అంటారు - గతాన్ని గుర్తు చేసుకోకండి, భవిష్యత్తు కోసం ఏ ఆశనూ పెట్టుకోకండి. శరీర నిర్వహణార్థం కర్మలనైతే చేయవలసిందే. ఎంత సమయమైతే లభిస్తుందో అందులో తండ్రిని స్మృతి చేసినట్లయితే వికర్మలు వినాశనమవుతాయి. బాబా బంధనములో ఉన్నవారికి కూడా అర్థం చేయిస్తారు - మీరు పతికి చాలా నమ్రతతో, ప్రేమతో అర్థం చేయించాలి, ఎవరైనా కొడితే వారిపై పూల వర్షాన్ని కురిపించండి. మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకునేందుకు చాలా యుక్తి కావాలి. నయనాలు చాలా శీతలముగా ఉండాలి. అవి ఎప్పుడూ చలించకూడదు. ఈ విషయంలో అంగదుని ఉదాహరణ కూడా ఉంది, అతను పూర్తిగా స్థిరంగా ఉన్నారు. మీరందరూ మహావీరులు. ఏదైతే గతించిపోయిందో దానిని గుర్తు చేసుకోకూడదు. ఎల్లప్పుడూ హర్షితముగా ఉండాలి. డ్రామాపై స్థిరంగా ఉండాలి. తండ్రి స్వయంగా చెప్తారు, నేను కూడా డ్రామా బంధనములో బంధింపబడి ఉన్నాను. వేరే ఏ విషయమూ లేదు. శ్రీకృష్ణుడు స్వదర్శన చక్రముతో హతమార్చాడని అతని గురించి వ్రాసారు. ఇవన్నీ కథలు. తండ్రి హింస చేయలేరు. వీరు తండ్రి, టీచర్, ఇందులో హతమార్చే విషయమేమీ లేదు. ఈ విషయాలన్నీ ఈ సమయానికి చెందినవే. ఒక వైపు లెక్కలేనంతమంది మనుష్యులు ఉన్నారు, ఇంకొకవైపు మీరు ఉన్నారు. ఎవరైతే రావలసి ఉంటుందో వారు వస్తూ ఉంటారు, కల్పపూర్వము వలె పదవిని పొందుతూ ఉంటారు. ఇందులో చమత్కారము యొక్క విషయమేమీ లేదు. తండ్రి దయార్ద్ర హృదయుడు, దుఃఖహర్త, సుఖకర్త, మరి వారు దుఃఖాన్ని ఎలా ఇవ్వగలరు. అచ్ఛా!

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

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము:-

1. తక్కువలో తక్కువ 8 గంటలు ఈశ్వరీయ గవర్నమెంట్ యొక్క సేవను చేసి మీ సమయాన్ని సఫలం చేసుకోవాలి. తండ్రి వలె గుణవంతులుగా అవ్వాలి.

2. ఏదైతే గతించిపోయిందో దానిని గుర్తు చేసుకోకూడదు. గతించినదానిని గతముగా చేసి సదా హర్షితముగా ఉండాలి. డ్రామాపై స్థిరముగా ఉండాలి.

వరదానము:- సంకల్పాలు, మాటలు మరియు కర్మల యొక్క వ్యర్థాన్ని సమర్థములోకి పరివర్తన చేసే హోలీహంస భవ
హోలీహంసలు అంటే అర్థము - సంకల్పాలు, మాటలు మరియు కర్మల యొక్క వ్యర్థాన్ని సమర్థములోకి పరివర్తన చేసేవారు ఎందుకంటే వ్యర్థము రాయి వంటిది, రాయికి విలువ ఉండదు, రత్నానికి విలువ ఉంటుంది. ఇది పనికొచ్చే వస్తువు కాదు, ఇది పనికొచ్చేది అని హోలీహంస వెంటనే పరిశీలిస్తుంది. కర్మలు చేస్తూ కేవలం ఈ స్మృతి ఇమర్జ్ అయి ఉండాలి - రాజయోగీ నాలెడ్జ్ ఫుల్ ఆత్మలమైన మేము రూలింగ్ మరియు కంట్రోలింగ్ పవర్ కలవారము. అప్పుడు ఏదీ వ్యర్థమవ్వదు. ఈ స్మృతి హోలీహంసలుగా తయారుచేస్తుంది.

స్లోగన్:- ఎవరైతే స్వయాన్ని ఈ దేహము రూపీ ఇంట్లో అతిథిగా భావిస్తారో, వారే నిర్మోహులుగా ఉండగలరు.

అవ్యక్త సైలెన్స్ ద్వారా డబుల్ లైట్ ఫరిశ్తా స్థితిని అనుభవము చెయ్యండి

ఎప్పుడైనా ఏదైనా స్మారక దినం ఉన్నప్పుడు, నడుస్తూ-తిరుగుతూ ట్రాఫిక్ ను కూడా ఆపు చేసి మూడు నిమిషాలు సైలెన్స్ ను ప్రాక్టీస్ చేయిస్తారు. నడుస్తున్న అన్ని కార్యాలనూ ఆపి వేస్తారు. అలాగే మీరు కూడా ఏ కార్యాన్ని చేస్తున్నా లేక మాట్లాడుతున్నా మధ్యమధ్యలో ఈ సంకల్పాల ట్రాఫిక్ ను ఆపు చేసే అభ్యాసము చెయ్యండి. ఒక్క నిమిషం కోసమైనా మనసులోని సంకల్పాలను, శరీరం ద్వారా జరుగుతున్న కర్మలను మధ్యలో ఆపుచేసైనా సరే మీ ఫరిశ్తా స్వరూపములో స్థితులవ్వండి.