17-10-2023 ప్రాత:మురళి ఓంశాంతి "బాప్ దాదా" మధువనం

"మధురమైన పిల్లలూ - ఆత్మలైన మీకు మీ-మీ రథాలు ఉన్నాయి, నేను నిరాకారుడిని, నాకు కూడా కల్పములో ఒక్కసారే రథము కావాలి, నేను బ్రహ్మ యొక్క అనుభవీ వృద్ధ రథాన్ని అప్పుగా తీసుకుంటాను"

ప్రశ్న:- ఏ నిశ్చయము యొక్క ఆధారముపై శరీర భానాన్ని మర్చిపోవడం అత్యంత సహజము?

జవాబు:- పిల్లలైన మీరు నిశ్చయంతో అన్నారు - బాబా, మేము మీకు చెందినవారిగా అయిపోయాము, మరి తండ్రికి చెందినవారిగా అవ్వడం అంటేనే శరీర భానాన్ని మర్చిపోవడము. ఏ విధంగా శివబాబా ఈ రథములోకి వస్తారు మరియు వెళ్ళిపోతారో, అలాగే పిల్లలైన మీరు కూడా ఈ రథములోకి రావడము-వెళ్ళడమును అభ్యాసము చేయండి. అశరీరిగా అయ్యే అభ్యాసము చేయండి. ఇందులో కష్టం అనుభవమవ్వకూడదు. స్వయాన్ని నిరాకారీ ఆత్మగా భావిస్తూ తండ్రిని స్మృతి చేయండి.

పాట:- ఓం నమః శివాయ...

ఓం శాంతి. శివబాబా పిల్లలకు ఈ బ్రహ్మ రథము ద్వారా అర్థం చేయిస్తారు ఎందుకంటే తండ్రి పిల్లలతోనే అంటారు - నాకు నా రథము అయితే లేదు, నాకు రథము అయితే తప్పకుండా కావాలి అని. ఏ విధంగా ఆత్మలైన మీ ప్రతి ఒక్కరికీ మీ-మీ రథాలు ఉన్నాయి కదా. బ్రహ్మ, విష్ణు, శంకరులకు కూడా సూక్ష్మ శరీరాలు ఉన్నాయి కదా. లక్ష్మీ-నారాయణులు మొదలైన ఆత్మలందరికీ శరీరం రూపీ రథాలు తప్పకుండా ఉన్నాయి, వాటిని అశ్వాలు అని అంటారు. వాస్తవానికి వారు మనుష్యులే కదా. మనుష్యుల విషయమే అర్థం చేయించడం జరుగుతుంది, జంతువుల విషయాలు జంతువులకే తెలుస్తాయి. ఇక్కడ ఇది మనుష్య సృష్టి కావున తండ్రి కూడా మనుష్యులకే కూర్చొని అర్థం చేయిస్తారు. మనుష్యుల్లో కూడా ఆత్మ ఏదైతే ఉందో, దానికి కూర్చొని అర్థం చేయిస్తారు. మీలోని ప్రతి ఒక్కరికీ మీ-మీ శరీరము ఉంది కదా అని డైరెక్టుగా అడుగుతారు. ప్రతి ఒక్క ఆత్మ శరీరము తీసుకుంటుంది మరియు విడిచిపెడుతుంది. మనుష్యులైతే, ఆత్మ 84 లక్షల జన్మలు తీసుకుంటుంది అని అంటారు. ఇది పొరపాటు, మీరు 84 జన్మలు తీసుకునే పూర్తిగా అలసిపోయారు, ఎంతో విసిగిపోయారు, ఇక 84 లక్షల జన్మల విషయమే లేదు. ఇవి మనుష్యుల ప్రగల్భాలు. కావున తండ్రి అర్థం చేయిస్తారు, ఆత్మలైన మీకు కూడా మీ-మీ రథాలు ఉన్నాయి, నాకు కూడా రథము కావాలి కదా. నేను మీ అనంతమైన తండ్రిని. పతిత-పావనుడు, జ్ఞానసాగరుడు... అని గానం చేస్తారు కూడా. మీరు ఇంకెవ్వరినీ పతిత-పావన అని అనరు. లక్ష్మీ-నారాయణులు మొదలైనవారిని కూడా అలా అనరు. పతిత సృష్టిని పావనంగా తయారుచేసేవారు అనగా పావన సృష్టి అయిన స్వర్గ రచయిత, పరమపిత పరమాత్మ తప్ప ఇంకెవ్వరూ కాలేరు. వారే ఉన్నతోన్నతుడైన తండ్రి. మీరు నంబరువారుగా రాతిబుద్ధి నుండి పారసబుద్ధి కలవారిగా అవుతున్నారని తండ్రికి తెలుసు. బయట మనుష్యులకు ఇది తెలియదు. కావున తండ్రి అర్థం చేయిస్తారు, నాకు కూడా తప్పకుండా రథము కావాలి కదా. పతిత-పావనుడినైన నేను తప్పకుండా పతిత ప్రపంచములోకి రావలసి ఉంటుంది కదా. ప్లేగ్ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే డాక్టర్ కు ప్లేగ్ వ్యాధిగ్రస్థుల వద్దకు రావలసి ఉంటుంది. తండ్రి అంటారు - మీలో పంచ వికారాలనే వ్యాధి అర్ధకల్పము నుండి ఉంది. మనుష్యులైతే దుఃఖాన్ని ఇచ్చేవారు. ఈ పంచ వికారాల ద్వారా మీరు పూర్తిగా పతితులుగా అయిపోయారు. కావున తండ్రి అర్థం చేయిస్తారు, నేను పతిత ప్రపంచములోకే రావలసి ఉంటుంది కదా. పతితులనే భ్రష్టాచారులు అని అంటారు, పావనులను శ్రేష్ఠాచారులు అని అంటారు. తప్పకుండా మీ భారత్ పావనముగా, శ్రేష్ఠాచారిగా ఉండేది, లక్ష్మీ-నారాయణుల రాజ్యం ఉండేది. వారినే సర్వగుణ సంపన్నులు... అని మహిమ చేస్తారు. అక్కడ అందరూ సుఖవంతులుగా ఉండేవారు. ఇది నిన్నటి విషయమే. తండ్రి అంటారు, మరి నేను రావాలి అంటే ఎలా రావాలి? ఎవరి శరీరములోకి రావాలి? మొదటైతే నాకు ప్రజాపిత కావాలి. సూక్ష్మవతనవాసిని ఇక్కడకు ఎలా తీసుకురాగలరు? వారు ఫరిశ్తా కదా. వారిని పతిత ప్రపంచములోకి తీసుకురావడం అనేది దోషమవుతుంది. అలా చేస్తే వారు - నేను ఏ తప్పు చేసాను అని అంటారు. తండ్రి చాలా రమణీకమైన విషయాలను అర్థం చేయిస్తారు. ఎవరైతే తండ్రికి చెందినవారిగా అయి ఉంటారో, వారే అర్థం చేసుకుంటారు. ఘడియ-ఘడియ తండ్రిని స్మృతి చేస్తూ ఉంటారు.

తండ్రి అంటారు, ఎప్పుడైతే భూమిపై పాపం పెరిగిపోతుందో అప్పుడే నేను వస్తాను. కలియుగములో మనుష్యులు ఎన్ని పాపాలు చేస్తారు. కావున తండ్రి ప్రశ్నిస్తారు - పిల్లలూ, చెప్పండి, మరి నేను రావాలంటే ఎవరి తనువులోకి రావాలి? నాకు తప్పకుండా వృద్ధ అనుభవీ రథమే కావాలి. నేను ఈ రథమునేదైతే తీసుకున్నానో, వీరు తప్పకుండా

ఎంతోమందిని గురువులుగా చేసుకున్నారు, శాస్త్రాలు మొదలైనవి చదివి ఉన్నారు. ఎంతో చదివి ఉన్నారు అన్న విషయం కూడా రాయబడి ఉంది కదా. ఇది అర్జునుడి విషయం కాదు. నాకు ఏమైనా అర్జునుడు లేక కృష్ణుని రథము కావాలా. నాకు బ్రహ్మ యొక్క రథమే కావాలి, వారినే ప్రజాపిత అని అంటారు. కృష్ణుడిని ప్రజాపిత అని అనరు. తండ్రికైతే బ్రహ్మ రథమే కావాలి, వారి ద్వారా బ్రాహ్మణ ప్రజలను రచిస్తారు. బ్రాహ్మణులది సర్వోత్తమ కులము. విరాట రూపాన్ని చూపిస్తారు కదా. అందులో దేవత, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులు ఉంటారు, మరి బ్రాహ్మణులు ఏమైనట్లు? ఇది ఎవ్వరికీ తెలియదు. ఉన్నతోన్నతమైనది బ్రాహ్మణుల పిలక. పిలక ఉంటేనే వీరు బ్రాహ్మణులు అని అర్థం చేసుకోవడం జరుగుతుంది. సత్యాతి-సత్యమైన పిలక అయితే మీదే. మీరు రాజఋషులు, పెద్ద పిలక కలవారు. ఎవరైతే పవిత్రముగా ఉంటారో, వారినే ఋషి అని అంటారు. మీరు రాజయోగులు, రాజఋషులు, రాజ్యం కొరకు తపస్య చేస్తున్నారు. వారు ముక్తి కొరకు హఠయోగ తపస్యను చేస్తారు, మీరు జీవన్ముక్తి కొరకు, రాజ్యం కొరకు రాజయోగ తపస్యను చేస్తున్నారు. మీ పేరే శివశక్తులు. శివబాబా మిమ్మల్ని పునః అవతరించేలా చేస్తారు. కావున మీరు మళ్ళీ భారత్ లో జన్మ తీసుకుంటారు. జన్మ తీసుకున్నారు కదా. కొందరు జన్మ తీసుకున్నారు కానీ - మేము శివబాబాకు చెందినవారిగా అయ్యాము అని, వారి వద్ద జన్మ తీసుకున్నాము అని భావించరు. అలా భావించినట్లయితే శరీర భానము పూర్తిగా తొలగిపోతుంది. ఏ విధముగా నిరాకారుడైన శివబాబా ఈ రథములో ఉన్నారో, అలాగే మీరు కూడా స్వయాన్ని నిరాకార ఆత్మగా భావించండి. తండ్రి అంటారు - పిల్లలూ, నన్ను స్మృతి చేయండి. ఇప్పుడు ఇక తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళాలి. మీరు మొదట అశరీరిగా ఉండేవారు, తర్వాత దేవీ లేక దేవతా శరీరాన్ని తీసుకున్నారు, ఆ తర్వాత క్షత్రియ శరీరాన్ని, ఆ తర్వాత వైశ్య శరీరాన్ని, ఆ తర్వాత శూద్ర శరీరాన్ని తీసుకున్నారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ మీరు అశరీరిగా అవ్వండి. బాబా, ఇప్పుడు మేము మీకు చెందినవారిగా అయ్యాము, మేము తిరిగి వెళ్ళాలి అని మీరు నిరాకారుడినైన నాతోటే అంటారు. దేహాన్ని అయితే తీసుకువెళ్ళేది లేదు. ఓ ఆత్మల్లారా, ఇప్పుడు తండ్రినైన నన్ను మరియు మధురమైన ఇంటిని స్మృతి చేయండి. మనుష్యులు విదేశాల నుండి తిరిగి వచ్చేటప్పుడు - పదండి, మన స్వీట్ హోమ్ అయిన భారత్ కు వెళ్దాము, ఎక్కడైతే జన్మ తీసుకున్నామో అక్కడికి వెళ్దాము అని అంటారు. మనుష్యులు మరణిస్తే, వారు ఎక్కడైతే జన్మ తీసుకున్నారో అక్కడికే తీసుకువెళ్తారు. భారత్ యొక్క మట్టితో తయారైనవారు కావున వారి మట్టిని భారత్ లోనే వదలాలి అని భావిస్తారు.

తండ్రి అంటారు, నా జన్మ కూడా భారత్ లోనే జరుగుతుంది. శివ జయంతిని కూడా జరుపుకుంటారు. నాకు ఎన్నో పేర్లు పెట్టారు. హరహర మహాదేవా, సర్వుల దుఃఖాన్ని హరించేవారు అని అంటారు. అది నేనే, శంకరుడు కాదు. బ్రహ్మ సేవలో హాజరై ఉన్నారు. ఎవరైతే స్థాపన చేస్తారో, వారే విష్ణువు యొక్క రెండు రూపాల ద్వారా పాలన చేస్తారు. నాకు ప్రజాపిత బ్రహ్మ తప్పకుండా కావాలి. ఆదిదేవ్ మందిరము తప్పకుండా ఉంది. ఆదిదేవ్ ఎవరి సంతానము? వారి తండ్రి ఎవరు అనేది ఎవరైనా చెప్పగలరా? ఆదిదేవ్ ప్రజాపిత బ్రహ్మ. వారి తండ్రి శివుడు. ఇది జగత్పిత మరియు జగదాంబల స్మృతిచిహ్న మందిరము. ఈ ఆదిదేవ్ బ్రహ్మ రథములో తండ్రి కూర్చొని జ్ఞానాన్ని వినిపించారు. గదిలో పిల్లలందరూ కూర్చున్నారు. అందరి మందిరాలనైతే తయారుచేయరు. ముఖ్యమైనది 108 మాల, కావున 108 గదులను తయారుచేసారు. 108 మందికే పూజ జరుగుతుంది. ముఖ్యమైనవారు శివబాబా, ఆ తర్వాత బ్రహ్మ, సరస్వతులు జంట పూసలు. ఆ శివబాబా పుష్పము. వారికి తమ శరీరము లేదు. బ్రహ్మ-సరస్వతులకు తమ శరీరాలు ఉన్నాయి. మాల శరీరధారులదే తయారుచేయబడి ఉంది. అందరూ మాలను పూజిస్తారు. పూజించి పూర్తి చేసిన తర్వాత మళ్ళీ శివబాబాకు నమస్కరిస్తారు, తల వంచుతారు. ఎందుకంటే వారు వీరందరినీ పతితుల నుండి పావనులుగా తయారుచేసారు, కావుననే పూజింపబడతారు. మాలను చేతిలోకి తీసుకుని కూర్చుని రామ, రామ అని అంటారు. పరమపిత పరమాత్ముని నామము గురించి ఎవ్వరికీ తెలియదు. శివబాబా ముఖ్యమైనవారు. ఆ తర్వాత ప్రజాపిత బ్రహ్మ మరియు సరస్వతి కూడా ముఖ్యమైనవారే. ఇక తర్వాత బ్రహ్మకుమార-కుమారీలు ఎవరైతే పురుషార్థము చేస్తూ ఉంటారో, వారి పేర్లు ఉంటాయి. ముస్ముందు మీరు అంతా చూస్తూ ఉంటారు. ఎప్పుడైతే చివరి సమయం వస్తుందో, అప్పుడు మీరు ఇక్కడకు వచ్చి ఉంటారు. పక్కా యోగీలు ఎవరైతే ఉంటారో, వారే ఉండగలుగుతారు. భోగీలైతే కాస్త పెద్ద శబ్దం వినగానే అంతమైపోతారు. ఎవరిదైనా ఆపరేషన్ చూసినా కూడా మనుష్యులు స్పృహ తప్పిపోతారు. ఇప్పుడు పార్టిషన్లో ఎంతమంది మనుష్యులు మరణించారు. వాళ్ళేమో - మేము ఏ యుద్ధము లేకుండా రాజ్యాన్ని తీసుకున్నాము అని ప్రగల్భాలు పలుకుతూ ఉంటారు, కానీ ఎంతమంది మరణించారంటే, ఇక అడగకండి. ఇది ఉన్నదే అసత్యమైన మాయ... ఇప్పుడు సత్యమైన తండ్రి కూర్చొని మీకు సత్యము వినిపిస్తారు. తండ్రి అంటారు, నాకు రథమైతే తప్పకుండా కావాలి. ప్రియుడినైన నేను పెద్దవాడిని కావున ప్రేయసి కూడా పెద్దవారే కావాలి. సరస్వతి బ్రహ్మ ముఖ వంశావళి. ఆమె బ్రహ్మకు యుగళ్ కాదు, బ్రహ్మకు కూతురు. మరి ఆమెను జగదాంబ అని ఎందుకు అంటారు?

ఎందుకంటే ఇతను పురుషుడు కదా, కావున మాతలను సంభాళించేందుకు ఆమెను ఉంచారు. బ్రహ్మా ముఖవంశావళి అయిన సరస్వతి బ్రహ్మాకు కూతురు అవుతారు. మమ్మా యువతి, బ్రహ్మా వృద్ధులు. యువతి అయిన సరస్వతి బ్రహ్మాకు పత్నిగా శోభించరు కూడా. అర్ధ భాగస్వామిగా పిలువబడలేరు. ఇప్పుడు మీరు అర్థం చేసుకున్నారు. తండ్రి అంటారు, నేను ఈ బ్రహ్మా శరీరాన్ని అద్దెకు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అద్దెకు అయితే ఎంతోమంది తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్రాహ్మణులకు తినిపించినప్పుడు ఆ ఆత్మ వచ్చి బ్రాహ్మణుని శరీరాన్ని ఆధారముగా తీసుకుంటుంది. ఆత్మ ఏమైనా ఆ శరీరాన్ని వదిలేసి వస్తుందా? అలా కాదు. డ్రామాలో ఈ సాక్షాత్కారాల ఆచారము మొదటి నుండే రచింపబడి ఉంది అని పిల్లలకు అర్థం చేయించడం జరిగింది. ఇక్కడ కూడా పిలుస్తారు. అలాగని ఆత్మ శరీరాన్ని వదిలి వచ్చేస్తుందని కాదు. అలా కాదు. ఇది డ్రామాలో రచింపబడి ఉంది. తండ్రి కొరకు ఈ రథము నందిగణము వంటిది. లేదంటే శివుని మందిరంలో ఎద్దును ఎందుకు చూపిస్తారు? సూక్ష్మవతనములో శంకరుని వద్దకు నంది ఎక్కడి నుండి వచ్చింది? అక్కడ బ్రహ్మా, విష్ణు, శంకరులే ఉంటారు మరియు వారిని యుగళ్ గా చూపిస్తారు. ప్రవృత్తి మార్గాన్ని చూపిస్తారు. మరి అక్కడకు జంతువు ఎక్కడి నుండి వచ్చింది? మనుష్యుల బుద్ధి ఏమాత్రమూ పని చేయదు, ఏది తోస్తే అది చెప్తూ ఉంటారు, దాని వలన సమయము, శక్తి అన్నీ వృథా అవుతాయి.

మీరు అంటారు - మేము పావన దేవతలుగా ఉండేవారము, మళ్ళీ పునర్జన్మలు తీసుకుంటూ, తీసుకుంటూ మేము పతితులుగా, పూజారులుగా అయిపోయాము. మీరే పూజ్యులు, మీరే పూజారులు. పూజ్యునిగా మరియు పూజారిగా భగవంతుడేమీ అవ్వరు. వారేమైనా 84 జన్మలు తీసుకోవలసి ఉంటుందా. మాయ మనుష్యులను పూర్తిగా రాతిబుద్ధికలవారిగా చేసేస్తుంది. హం సో అనగా - ఆత్మనైన నేనే పరమాత్మ అని అర్థం కాదు. దాని అర్థము - మనమే బ్రాహ్మణులుగా, మళ్ళీ మనమే దేవతలుగా అవుతాము అని. పునర్జన్మలు తీసుకుంటూ వస్తారు. ఇది ఎంత చక్కటి వివరణ. తండ్రి అంటారు, నేను ఎవరిలోకైతే ప్రవేశించానో, వారు ఎందరో గురువుల వద్దకు వెళ్ళారు, శాస్త్రాలు చదివారు, జన్మలు కూడా పూర్తిగా 84 తీసుకున్నారు. ఇది వారికి కూడా తెలియదు, వారితోపాటు నేను మీకు తెలియజేస్తాను. బ్రహ్మాకు కూడా తెలియజేస్తాను. నేను నిత్యం అలా స్వారీ చేయలేను. బ్రహ్మా ముఖవంశావళి బ్రాహ్మణులకు తెలియజేస్తాను. నాకు రథము కూడా కావాలి కదా. పిల్లలైన మీరు తలచుకుంటారు మరియు నేను వచ్చేస్తాను. నేనైతే సేవ చేయాలి. కావున శ్రీశ్రీ అయిన శివుని మతము ద్వారా భారత్ పావనముగా అవుతుంది. నరకవాసులకు శ్రీ అన్న టైటిల్ ఇవ్వడం తప్పు. ఇంతకుముందు శ్రీ అన్న పేరు ఉండేది కాదు. ఇప్పుడైతే అందరినీ శ్రీ అనగా శ్రేష్ఠులుగా చేసేసారు. శ్రేష్ఠాతి శ్రేష్ఠమైనవారైతే శివబాబాయే. ఆ తర్వాత సూక్ష్మవతనవాసులైన బ్రహ్మా, విష్ణు, శంకరులు, ఆ తర్వాత శ్రీ లక్ష్మీ-నారాయణులు. ఇవి అర్థం చేసుకోవలసిన విషయాలు. జ్ఞానం ఎంతో ఆనందదాయకమైనది. కానీ కొందరు చదువుకుంటూ, చదువుకుంటూ పారిపోతారు. మాయ చేతిని వదిలేలా చేస్తుంది. దుకాణాలు కూడా నంబరువారు ఉన్నాయి. పెద్ద దుకాణములో తప్పకుండా మంచి సేల్స్ మెన్ ఉంటారు. చిన్న-చిన్న దుకాణాలలో తక్కువమంది ఉంటారు. కావున మహారథులు ఉండే పెద్ద దుకాణానికి వెళ్ళాలి. మాతలకైతే ఎంతో సమయం ఉంటుంది. పురుషులు వ్యాపార-వ్యవహారాలు చూసుకోవాలి కావున బిజీగా ఉంటారు. మాతలైతే ఫ్రీ గా ఉంటారు, భోజనం తయారుచేస్తే చాలు. కానీ మళ్ళీ మీపై వారు బంధనాలు వేస్తారు. బ్రహ్మాకుమారీల వద్దకు వెళ్తే విషము ఆగిపోతుంది అని వింటారు, కావున ఆపేస్తారు.

శివబాబా ఎటువంటి జారిపోయే వస్తువు అంటే వారిని ఘడియ-ఘడియ మర్చిపోతారు. తండ్రి పూర్తిగా సహజమైన దారిని తెలియజేస్తారు, నన్ను స్మృతి చేసినట్లయితే మీ పాపాలు కూడా అంతమైపోతాయి మరియు నా వద్దకు వచ్చేస్తారు కూడా. స్మృతి చేయకపోతే పాపాలు కూడా అంతమవ్వవు మరియు నాతోపాటు తీసుకువెళ్ళను కూడా. అప్పుడిక శిక్షలు అనుభవించవలసి ఉంటుంది. భక్తి మార్గంలో మజ్జిగ తాగుతూ వచ్చారు, వెన్నను అయితే మీరు సత్య, త్రేతాయుగాలలో తిని పూర్తి చేసేసారు. ఆ తర్వాత చివరిలో మజ్జిగ మిగులుతుంది. ఆ మజ్జిగ కూడా మొదట బాగా లభిస్తుంది, ఆ తర్వాత నీరునీరుగా లభిస్తుంది. సత్య, త్రేతాయుగాలలో నెయ్యి, పాల నదులు ప్రవహిస్తాయి. ఇప్పుడు నెయ్యి ఎంత ఖరీదైపోయింది! అచ్ఛా!

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

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము:-

1. రాజఋషులుగా అయి తపస్య చేయాలి. పూజ్యనీయ మాలలోకి వచ్చేందుకు తండ్రి సమానముగా సేవ చేయాలి. పక్కా యోగీలుగా అవ్వాలి.

2. జ్ఞానం ఎంతో ఆనందదాయకమైనది, అందుకే రమణీకతతో చదువుకోవాలి, తికమకపడకూడదు.

వరదానము:- వెరైటీ అనుభూతుల ద్వారా సదా ఉల్లాస-ఉత్సాహాలతో నిండుగా ఉండే విఘ్న జీత్ భవ

ప్రతిరోజు అమృతవేళ మొత్తము రోజంతటి కొరకు ఉల్లాస-ఉత్సాహాలతో కూడిన వెరైటీ పాయింట్లను బుద్ధిలో ఇమర్జ్ చేయండి. ప్రతిరోజు యొక్క మురళి నుండి ఉల్లాస-ఉత్సాహాల పాయింట్లను నోట్ చేసుకోండి, ఆ వెరైటీ పాయింట్లు ఉల్లాస-ఉత్సాహాలను పెంచుతాయి. వెరైటీని ఇష్టపడటము మనుష్యుల నేచర్. అందుకే జ్ఞాన పాయింట్లనైనా మననము చేయండి లేక ఆత్మిక సంభాషణనైనా చేయండి, వెరైటీ రూపములో జీరోగా అయ్యి మీ హీరో పాత్రను స్మృతిలో పెట్టుకోండి, అప్పుడు ఉల్లాస-ఉత్సాహాలతో నిండుగా ఉంటారు మరియు విఘ్నాలన్నీ సహజంగా సమాప్తమైపోతాయి.

స్లోగన్:- మీ అవస్థను ఎంత శాంతచిత్తముగా తయారుచేసుకోండంటే క్రోధమనే భూతము దూరము నుండే పారిపోవాలి.