22-02-2022 ప్రాత:మురళి ఓంశాంతి "బాప్ దాదా" మధువనం

"మధురమైన పిల్లలూ - మీరు అందరికీ సత్యమైన గీతను వినిపించి సుఖాన్నిచ్చే సత్యాతి-సత్యమైన వ్యాసులు, మీరు మంచి రీతిలో చదువుకొని అందరినీ చదివించాలి, సుఖాన్ని ఇవ్వాలి"

ప్రశ్న:- అన్నింటికన్నా ఉన్నతమైన గమ్యం ఏది, దానిని చేరుకునేందుకు మీరు పురుషార్థం చేస్తారు?

జవాబు:- స్వయాన్ని అశరీరిగా భావించడము, ఈ దేహాభిమానంపై విజయం పొందడము - ఇదే ఉన్నతమైన గమ్యము ఎందుకంటే అన్నింటికన్నా పెద్ద శత్రువు దేహాభిమానము. ఎటువంటి పురుషార్థం చేయాలంటే, అంతిమంలో తండ్రి తప్ప ఇతురులెవ్వరూ గుర్తుకు రాకూడదు. శరీరాన్ని విడిచిపెట్టి తండ్రి వద్దకు వెళ్ళాలి. ఈ శరీరం కూడా గుర్తుండకూడదు. ఇదే శ్రమ చేయాలి.

గీతము:- ఈ పాపపు ప్రపంచం నుండి దూరంగా తీసుకువెళ్ళు... (ఇస్ పాప్ కీ దునియా సే...)

ఓంశాంతి. ఇప్పుడు బాబా మమ్మల్ని ఎక్కడకు తీసుకువెళ్తున్నారు అనేది జీవాత్మలు లేక పిల్లలు మనసులో అర్థం చేసుకున్నారు. తప్పకుండా మనం ఎక్కడ నుండి వచ్చామో, అక్కడికే తీసుకువెళ్తారు. ఆ తర్వాత మమ్మల్ని పుణ్యాత్ముల సృష్టిలోకి, జీవాత్మల ప్రపంచంలోకి పంపిస్తారు. శ్రేష్ఠము మరియు భ్రష్టము అనే పదాలు ఉన్నాయి, తప్పకుండా జీవాత్మలనే అలా అంటారు. ఎప్పుడైతే శరీరంలో ఉంటారో, అప్పుడే సుఖాన్ని లేక దుఃఖాన్ని అనుభవించడం జరుగుతుంది. ఇప్పుడు బాబా వచ్చారని పిల్లలకు తెలుసు. బాబా పేరు ఎల్లప్పుడూ శివ్. మన పేరు సాలిగ్రామము. శివుని మందిరాలలో సాలిగ్రామాలకు కూడా పూజ జరుగుతుంది. బాబా అర్థం చేయించారు - ఒకటి రుద్ర జ్ఞాన యజ్ఞము, రెండవది రుద్ర యజ్ఞము. అక్కడ రుద్ర యజ్ఞ పూజ కోసం ప్రత్యేకంగా బెనారస్ బ్రాహ్మణులను, పండితులను పిలుస్తారు. బెనారస్ లోనే శివునివి అనేక మందిరాలు ఉన్నాయి. శివ-కాశీ అని అంటారు, అసలు పేరు కాశీ అని ఉండేది. ఆ తర్వాత ఆంగ్లేయులు బెనారస్ అన్న పేరు పెట్టారు. వారణాసి అన్న పేరు ఇప్పుడు పెట్టారు. భక్తి మార్గంలో ఆత్మ, పరమాత్మల జ్ఞానమైతే లేదు. పూజ ఇరువురికీ వేర్వేరుగా చేస్తారు. ఒక పెద్ద శివలింగాన్ని తయారుచేస్తారు, ఇంకా చిన్న-చిన్న సాలిగ్రామాలను అనేకము తయారుచేస్తారు. మీకు తెలుసు, ఆత్మలమైన మన పేరు సాలిగ్రామాలు మరియు మన బాబా పేరు శివ్. సాలిగ్రామాలన్నీ ఒకే సైజులో తయారుచేస్తారు కావున తండ్రి మరియు పిల్లల సంబంధం ఉంది. ఓ పరమపిత పరమాత్మ, అని ఆత్మ స్మృతి చేస్తూ ఉంటుంది. మనం పరమాత్మ కాదు. పరమాత్మ మన తండ్రి, ఇది అర్థం చేయించమని మీకు సలహా ఇవ్వడం జరిగింది. ఎవరికైనా సరే, మొదట తండ్రి పరిచయాన్నిచ్చి, వారసత్వాన్ని ఇప్పించాలి అని రోజు-రోజుకు మీకు శ్రీమతం లభిస్తూ ఉంటుంది. వారు నిరాకార తండ్రి అని మొదట మీరు నిరూపించి అర్థం చేయించాలి. ఈ ప్రజాపిత సాకారుడు. వారసత్వం నిరాకారుడి నుండి లభిస్తుంది. ఇప్పుడు తండ్రి అర్థం చేయిస్తారు, నాకు శివ్ అన్న పేరు ఒకటే ఉంది. వేరే పేర్లు ఏవీ నావి కావు. ఆత్మలందరి శరీరాలకు అనేక పేర్లు ఉన్నాయి. నాకు శరీరమేమీ లేదు. నేను పరమ ఆత్మను.

బాబా అడుగుతారు, పిల్లలూ, మీకు అందరికన్నా పెద్ద శత్రువు ఎవరు? తెలివైనవారు ఎవరైతే ఉంటారో, వారు దేహాభిమానం అన్నింటికన్నా పెద్ద శత్రువు అని అంటారు. దీని ద్వారానే కామం ఉత్పన్నమవుతుంది. దేహాభిమానాన్ని జయించడానికి చాలా శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. దేహీ-అభిమానులుగా అవ్వడంలోనే శ్రమ ఉంది. జన్మ-జన్మాంతరాలుగా మీరు దేహపు సంబంధాలలో నడిచారు. తప్పకుండా ఆత్మనైన నేను అవినాశీ, నా ఆధారంతో ఈ శరీరం నడుస్తుంది అని ఇప్పుడు తెలుసు. ధార్మిక మనస్తత్వం కలవారు ఎవరైతే ఉన్నారో, వారు మేము ఆత్మ, శరీరం కాదు అని అర్థం చేసుకుంటారు. ఆత్మకు ఒకటే పేరు ఉంటుంది. దేహం యొక్క పేర్లు మారతాయి. ఆత్మ ఒక శరీరాన్ని విడిచి మరొకటి తీసుకుంటుంది. మనకు తండ్రి చెప్తారు, మీరు పుణ్యాత్ముల ప్రపంచంలోకి వెళ్ళాలి. ఇది పాపాత్ముల ప్రపంచము. భ్రష్టాచారులుగా రావణుడు చేస్తాడు. 10 తలలు కల మనుష్యులెవ్వరూ ఉండరు కానీ ఈ విషయం గురించి ఎవ్వరికీ తెలియదు. అందరూ రామ లీల మొదలైనవాటిలో పాల్గొంటూ ఉంటారు. అందరూ ఒకే అభిప్రాయాన్ని కూడా కలిగి ఉండరు. కొందరు ఈ విషయాలన్నింటినీ కల్పన (ఊహ) గా భావిస్తారు. కానీ రావణుడు అని భ్రష్టాచారాన్ని అంటారని తెలియదు. పరాయి స్త్రీని అపహరించడము, ఇది భ్రష్టాచారము కదా. ఈ సమయంలో అందరూ భ్రష్టాచారులుగా ఉన్నారు ఎందుకంటే వికారాలలోకి వెళ్తారు. ఎవరైతే వికారాలలోకి వెళ్ళరో, వారిని నిర్వికారులు అని అంటారు. అది రామ రాజ్యము, ఇది రావణ రాజ్యము. భారత్ లోనే రామ రాజ్యం ఉండేది. భారత్

అన్నింటికన్నా ప్రాచీనముగా ఉండేది. మొదటి నంబరులో సృష్టిపై సూర్యవంశీ దేవీ-దేవతల జెండా ఎగురుతూ ఉండేది. ఆ సమయంలో చంద్రవంశీయులు కూడా ఉండేవారు కారు. ఇప్పుడు పిల్లలైన మీది ఈ సూర్యవంశీ జెండా. మీ గమ్యం మీకు తెలిసింది, కానీ మళ్ళీ మర్చిపోతారు. స్కూల్ లో పిల్లలు ఎప్పుడూ లక్ష్యాన్ని ఉద్దేశ్యాన్ని మర్చిపోలేరు. విద్యార్థులు టీచరును, చదువును ఎప్పుడూ మర్చిపోలేరు. కానీ ఇక్కడ మర్చిపోతారు. ఇది ఎంత పెద్ద చదువు, 21 జన్మల కోసం రాజ్య భాగ్యాన్ని పొందుతారు. ఇటువంటి స్కూల్ లో ఎంత బాగా చదువుకోవాలి మరియు ప్రతి రోజు చదువుకోవాలి. ఈ కల్పంలో ఒకవేళ ఫెయిల్ అయినట్లయితే, ఇక కల్ప-కల్పము ఫెయిల్ అవుతూనే ఉంటారు. తర్వాత ఇంకెప్పుడూ పాస్ అవ్వలేరు. కావున ఎంత పురుషార్థం చేయాలి. శ్రీమతంపై నడుచుకోవాలి. మంచి రీతిలో ధారణ చేయండి మరియు చేయించండి అని శ్రీమతం చెప్తుంది. ఒకవేళ ఈశ్వరీయ డైరెక్షన్ పై నడుచుకోకపోతే ఉన్నత పదవిని కూడా పొందరు. తమ హృదయాన్ని ప్రశ్నించుకోండి - మేము శ్రీమతంపై నడుస్తున్నామా. స్వయాన్ని అన్నీ తెలిసినవారిగా భావించకూడదు. ఇప్పుడు స్వయాన్ని ప్రశ్నించుకోండి, ఈ బ్రహ్మ-సరస్వతులు ఎలాగైతే శ్రీమతంపై నడుస్తున్నారో, మేమూ అలా నడుస్తున్నామా? చదువుకుంటూ చదివిస్తున్నామా? ఎందుకంటే మీరు సత్యాతి-సత్యమైన గీతను వినిపించే వ్యాసులు, గీతను రాసినటువంటి ఆ వ్యాసుడు కాదు. మీరు ఈ సమయంలో సుఖదేవుని పిల్లలు, సుఖం ఇచ్చేటువంటి వ్యాసులు. సుఖదేవుడైన శివబాబా గీతా భగవంతుడు. వారి పిల్లలైన మీరు వ్యాసులు, కథను వినిపించేవారు.

ఇది స్కూల్. స్కూల్ లో పిల్లల చదువు ద్వారా నంబరు తెలిసిపోతుంది. అది ప్రత్యక్షము, ఇది గుప్తము. మేము దేనికి యోగ్యులము అని బుద్ధి ద్వారా తెలుసుకోవడం జరుగుతుంది. ఎవరినైనా చదివించినట్లు ఋజువు లభిస్తుందా. పిల్లలు రాస్తారు, బాబా, ఫలానావారు ఎలాంటి బాణం వేసారంటే, దానితో మేము మీ వారిగా అయిపోయాము. కొందరైతే ఎదురుగా వచ్చినా కూడా, బాబా, మేము మీ వారిగా అయిపోయామని అనలేరు. చాలా మంది కుమార్తెలు పవిత్రత కారణంగా దెబ్బలు కూడా తింటూ ఉంటారు. కొందరైతే పిల్లలుగా అయ్యి, మళ్ళీ దూరమైపోతారు కూడా ఎందుకంటే బాగా చదువుకోరు. లేదంటే తండ్రి ఎంత మంచి రీతిలో అర్థం చేయిస్తారు, పిల్లలూ, కేవలం నన్ను స్మృతి చేయండి మరియు చదువుకోండి. ఈ జ్ఞానంతో మీరు చక్రవర్తీ రాజులుగా అవుతారు. ఇంటి బయట కూడా రాయండి - జనకుని వలె ఒక్క సెకండులో 21 జన్మల కోసం జీవన్ముక్తి లభించగలదు. ఒక్క సెకండులో మీరు విశ్వానికి యజమానులుగా అవ్వగలరు. విశ్వానికి యజమానులుగానైతే తప్పకుండా దేవతలే అవుతారు కదా. అది కూడా కొత్త విశ్వానికి, కొత్త భారత్ కు. ఏ భారత్ అయితే ఒకప్పుడు కొత్తదిగా ఉండేదో, అది ఇప్పుడు పాతదిగా అయిపోయింది. కేవలం భారత్ ను తప్ప ఇతర ఏ ఖండాన్ని కొత్తది అని అనరు. ఒకవేళ కొత్తది అని అన్నట్లయితే, మళ్ళీ పాతది అని కూడా అనవలసి ఉంటుంది. మనం పూర్తి కొత్త భారత్ ఖండంలోకి వెళ్తాము. భారత్ యే 16 కళల సంపూర్ణంగా అవుతుంది, ఇతర ఏ ఖండాలు పౌర్ణమి చంద్రుని వలె అవ్వలేవు. అవి మొదలవ్వడమే సగం నుండి మొదలవుతాయి. ఇవి ఎంత మంచి-మంచి రహస్యాలు. మన భారత్ యే సత్యఖండంగా పిలవబడుతుంది. సత్యం వెనుక మళ్ళీ అసత్యం కూడా ఉంటుంది. భారత్ మొదట నిండు పౌర్ణమి చంద్రుని వలె ఉంటుంది. ఆ తర్వాత అంధకారమయమైపోతుంది. మొదటి జెండా స్వర్గానిది. ప్యారడైజ్ ఉండేది... అని పాడుతారు కూడా. మనం మంచి రీతిలో అర్థం చేయించగలము ఎందుకంటే మనకు పూర్తి అనుభవం ఉంది. సత్య-త్రేతా యుగాలలో మేము ఎలా రాజ్యం చేసాము, ఆ తర్వాత ద్వాపర-కలియుగాలలో ఏం జరిగింది, ఇవన్నీ బుద్ధిలోకి రావడంతో ఎంత సంతోషంగా కలగాలి. సత్యయుగాన్ని ప్రకాశం అని, కలియుగాన్ని అంధకారం అని అంటారు. అందుకే, జ్ఞాన అంజనాన్ని సద్గురువు ఇచ్చారు... అని అంటారు. బాబా అబలలు, మాతలైన మిమ్మల్ని ఎలా వచ్చి మేల్కొల్పారు. షావుకార్లు అయితే ఎవరో కష్టం మీద నిలబడతారు. ఈ సమయంలో నిజంగా బాబా పేదల పెన్నిధి. పేదలే స్వర్గానికి యజమానులుగా అవుతారు, షావుకార్లు కారు. దీనికి కూడా గుప్తమైన కారణం ఉంది. ఇక్కడ బలిహారమవ్వాల్సి ఉంటుంది. పేదవారికి బలిహారమవ్వడానికి సమయం పట్టదు, అందుకే సుదాముని ఉదాహరణ చెప్తూ ఉంటారు. పిల్లలైన మీకిప్పుడు ప్రకాశం లభించింది. కానీ మీలో కూడా నంబరువారుగా ఉన్నారు. మిగిలినవారందరి జ్యోతి ఆరిపోయి ఉంది. ఇంత చిన్న ఆత్మలో అవినాశీ పాత్ర నిశ్చితమై ఉంది. అద్భుతం కదా. ఇదేమీ సైన్స్ శక్తి కాదు. మీకు ఇప్పుడు బాబా నుండి శక్తి లభిస్తుంది, తప్పకుండా ఇది అవినాశీ చక్రము, ఇది తిరుగుతూ ఉంటుంది, దీనికి ఆది, అంతాలు ఏమీ లేవు. కొత్తవారు ఎవరైనా ఈ విషయాలను వింటే ఆశ్చర్యపోతారు. ఇక్కడ 10-20 సంవత్సరాల వారికి కూడా పూర్తిగా అర్థం కాదు మరియు ఎవరికీ అర్థం చేయించలేరు కూడా. ఫలానావారు ఫలానా వారి వద్ద జన్మ తీసుకుంటారు, ఇది జరుగుతుంది... అని మీకు చివర్లో అంతా తెలిసిపోతుంది. ఎవరైతే మహావీరులుగా ఉంటారో, వారికి ముమ్ముందు అన్నీ సాక్షాత్కారమవుతూ ఉంటాయి. చివర్లో మీకు సత్యయుగం యొక్క వృక్షాలు చాలా సమీపంగా కనిపిస్తాయి. మహావీరుల మాలయే ఉంది కదా. మొదట 8

మంది మహావీరులు, ఆ తర్వాత 108 మంది మహావీరులు. చివరిలో చాలా ఫస్ట్ క్లాస్ సాక్షాత్కారాలు అవుతాయి. పరమపిత బాణాలు వేయించారు అని కూడా అంటూ ఉంటారు. నాటకంలో చాలా విషయాలు తయారుచేసారు. వాస్తవానికి ఇది స్థూల బాణాల విషయం కాదు. కన్యలకు, మాతలకు బాణాల గురించి ఏం తెలుసు. వాస్తవానికి ఇవి జ్ఞాన బాణాలు మరియు వీరికి జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవారు తప్పకుండా పరమపిత పరమాత్మ. ఎంత అద్భుతమైన విషయాలు. కానీ పిల్లలు ఒకే ఒక్క ముఖ్యమైన విషయాన్ని ఘడియ-ఘడియ మర్చిపోతారు. అన్నింటికన్నా కఠినాతి కఠినమైన పొరపాటు ఏం జరుగుతుంది అంటే, దేహాభిమానంలోకి వచ్చి స్వయాన్ని ఆత్మగా నిశ్చయం చేసుకోరు. సత్యం ఎవ్వరూ చెప్పరు. సత్యమేమిటంటే, ఎవరైనా మొత్తం రోజంతటిలో అర్ధగంట, గంట అయినా కష్టం మీద స్మృతిలో ఉండగలరు. కొందరికైతే అసలు యోగము అని దేనినంటారో కూడా అర్థం కాదు. గమ్యము చాలా ఉన్నతమైనది. స్వయాన్ని అశరీరిగా భావించాలి. చివరి సమయంలో ఎవ్వరూ గుర్తుకు రానంతగా, ఎంత వీలైతే అంత పురుషార్థం చేయాలి. మంచి తత్వ జ్ఞానులు, బ్రహ్మ జ్ఞానులు కొందరు గద్దెపై కూర్చుని-కూర్చునే, మేము తత్వంలో లీనమైపోతాము అని భావిస్తారు. శరీర భానం ఉండదు. తర్వాత వారి శరీరం వదిలినప్పుడు చుట్టుపక్కల నిశ్శబ్దత ఏర్పడుతుంది. ఎవరో మహాన్ ఆత్మ శరీరాన్ని వదిలారు అని భావిస్తారు.

పిల్లలైన మీరు స్మృతిలో ఉన్నట్లయితే ఎంత శాంతిని వ్యాపింపజేస్తారు. ఎవరైతే మీ కులానికి చెందినవారు ఉంటారో, వారికి ఈ అనుభవం కలుగుతుంది. మిగిలినవారైతే దోమల వలె మరణించనున్నారు. మీకు అశరీరులుగా అవ్వడం అభ్యాసమైపోతుంది. ఈ అభ్యాసాన్ని మీరు ఇక్కడే చేస్తారు. అక్కడ సత్యయుగంలోనైతే, ఆత్మ ఒక శరీరాన్ని వదిలి మరొకటి తీసుకుంటుంది. ఈ శరీరాన్ని వదిలి బాబా వద్దకు వెళ్ళాలి అని ఇక్కడైతే మీకు తెలుసు. కావున చివర్లో ఎవ్వరూ గుర్తుకు రాకూడదు. శరీరమే గుర్తుండకపోతే ఇక మిగిలినదేమిటి? ఇందులో శ్రమ ఉంది. శ్రమ చేస్తూ-చేస్తూ చివర్లో పాస్ అయ్యి వెళ్తారు. పురుషార్థం చేసేవారి గురించి కూడా తెలుస్తుంది కదా, వారి ప్రత్యక్షత జరుగుతూ ఉంటుంది. బంధనంలో ఉన్న గోపికలు ఎలాంటి ఉత్తరాలు రాస్తారంటే, బంధనంలో లేనివారు కూడా అలా రాయరు. వారికి తీరికే ఉండదు. శివబాబా ఈ చేతులను లోన్ గా తీసుకున్నారు కనుక శివబాబా నుండి ఉత్తరం వస్తుంది అని బంధనంలో ఉన్నవారు భావిస్తారు. ఇటువంటి ఉత్తరమైతే మళ్ళీ 5 వేల సంవత్సరాల తర్వాత వస్తుంది. బాబాకు ప్రతి రోజూ ఉత్తరం ఎందుకు రాయకూడదు. నయనాల నుండి కాటుక తీసి అయినా కూడా రాయాలి... ఇలాంటి ఇలాంటి ఆలోచనలు వస్తాయి మరియు ఇలా రాస్తారు, బాబా, నేను అదే కల్పక్రితం యొక్క గోపికను. మేము మిమ్మల్ని తప్పకుండా కలుసుకుంటాము కూడా, వారసత్వాన్ని కూడా తప్పకుండా తీసుకుంటాము. యోగబలం ఉంటే స్వయాన్ని బంధనం నుండి విడిపించుకుంటూ ఉంటారు. ఇంకా మోహం కూడా ఎవరిపైనా ఉండకూడదు. చతురతతో అర్థం చేయించాలి. స్వయాన్ని రక్షించుకోవాలి. సంబంధాలను నిర్వర్తించడానికి చాలా ప్రయత్నించాలి. మా పతిని కూడా మాతో పాటు తీసుకువెళ్ళాలి, వారికి అర్థం చేయించడం మా బాధ్యత అని మాతలు భావిస్తారు. పవిత్రత చాలా మంచిది. బాబా స్వయంగా అంటారు, కామం మహాశత్రువు, దీనిని జయించండి. నన్ను స్మృతి చేసినట్లయితే, నేను మిమ్మల్ని స్వర్గానికి యజమానులుగా చేస్తాను. తమ పతులకు అర్థం చేయించి తీసుకువచ్చేటువంటి కుమార్తెలు ఉన్నారు. బంధనంలో ఉన్నవారి పాత్ర కూడా ఉంది. అబలలపై అత్యాచారాలైతే జరుగుతూనే ఉంటాయి. కామేషు, క్రోధేషు... అని శాస్త్రాలలో కూడా గాయనం ఉంది. ఇది కొత్త విషయమేమీ కాదు. మీకైతే 21 జన్మల వారసత్వం లభిస్తుంది, అందుకే ఎంతో కొంత సహనమైతే చేయాల్సే ఉంటుంది. అచ్ఛా!

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

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము:-

1. యోగబలంతో తమ బంధనాలన్నింటినీ తెంచి బంధనముక్తులుగా అవ్వాలి, ఎవరి పట్ల మోహాన్ని ఉంచుకోకూడదు.

2. ఈశ్వరీయ డైరెక్షన్లు ఏవైతే లభిస్తాయో, వాటిపై పూర్తి-పూర్తిగా నడుచుకోవాలి. బాగా చదువుకోవాలి మరియు చదివించాలి. నాకు అంతా తెలుసు అని భావించేవారిగా అవ్వకూడదు.

వరదానము:- తండ్రి ప్రేమ యొక్క పాలన ద్వారా సహజయోగీ జీవితాన్ని తయారుచేసుకునే స్మృతి సో సమర్థ స్వరూప భవ

మొత్తం విశ్వంలోని ఆత్మలందరూ పరమాత్మను తండ్రి అని అంటారు కానీ పాలన మరియు చదువుకు

పాత్రులుగా అవ్వరు. మొత్తం కల్పంలో కొద్దిమంది ఆత్మలైన మీరు ఇప్పుడే ఈ భాగ్యానికి పాత్రులుగా అవుతారు. కనుక ఈ పాలనకు ప్రాక్టికల్ స్వరూపము - సహజయోగీ జీవితము. తండ్రి పిల్లల యొక్క కష్టాన్ని చూడలేరు. పిల్లలే స్వయం ఆలోచించి-ఆలోచించి కష్టం చేసుకుంటారు. కానీ స్మృతి స్వరూపపు సంస్కారాలను ఇమర్జ్ చేసుకున్నట్లయితే సమర్థత వచ్చేస్తుంది.

స్లోగన్:- సదా నిశ్చింత స్థితిని అనుభవం చేయాలంటే, ఆత్మ చింతన మరియు పరమాత్మ చింతన చేయండి.