

01-05-2014

ఉదయము మురళి

ఓంశాంతి

“బాపదాదా”

మధువనము

“మధురమైనపిల్లలారా - మొట్టమొదట మీకు మమ్ములను చదివించువారు స్వయము శాంతి సోగరులు, నుఖసోగరులైన తండ్రియే అని నిశ్చయముండాలి. ఏమానవుడూ నుఖ - శాంతులను ఎవ్వరికీ ఇవ్వలేరు ”

ప్రశ్న:- అన్నింటికంటే శ్రేష్ఠమైన గమ్యము ఏది? ఆ గమ్యమును పొందుకొనుటకు పురుషార్థమేది?

సమా:- “ ఒక్క తండ్రి ప్రితి పక్కాగా ఉండాలి, బుద్ధి ఇతర వైపులకు పోరాదు, ఇదే ఉన్నతమైన గమ్యము .” దీని కొరకు ఆత్మాభిమానులుగా తయారయ్యే పురుషార్థము చేయవలసి వస్తుంది. **ఆత్మాభిమానులుగా తయారైనట్లైతే మీలోని అన్ని వికారాల ఆలోచనలు సమీక్షిస్తేపోతాయి.** బుద్ధి అన్ని వైపుల బ్రమించుట (తిరుగుట) సమాప్తమవుతుంది. దేహము వైపు దృష్టి పోనే పోరాదు. ఇదే మీ గమ్యము. అందుకొరకు ఆత్మాభిమానులుగా కండి.

ఓంశాంతి. ఆత్మిక పిల్లలకు ఆత్మిక తండ్రి కూర్చోని తెలిపిస్తున్నారు - ఇతనిని(బ్రహ్మబాబా) ఆత్మిక తండ్రి అని అనరు. ఈ రోజును సద్గురువారము అని అంటారు. గురువారము అనుట తప్పు. సద్గురువారము అని అనాలి. గురువులైతే అనేక మంది ఉన్నారు, కాని **సద్గురువు ఒక్కడే.** చాలా మంది స్వయమును గురువులని పిలిపించుకుంటారు. సద్గురువని కూడా అనిపించుకుంటారు. గురువు, సద్గురువుకు ఎంత తేడా ఉందో పిల్లలైన మీరు ఇప్పుడు తెలుసుకున్నారు. సత్యము అనగా బ్రూత్(Truth). సత్యము అని ఒక్క నిరాకార తండ్రినే అంటారు, మనుష్యులను అనరు. సత్య జ్ఞానమును జ్ఞానసాగరులైన తండ్రి ఒక్కసారి మాత్రమే వచ్చి ఇస్తారు. మనిషి, మనిషికి ఎప్పుడూ సత్యమైన జ్ఞానము ఇవ్వలేరు. ఒక్క నిరాకార తండ్రి మాత్రమే సత్యమైనవారు. ఇతని పేరు బ్రహ్మ, ఇతను ఎవ్వరికీ జ్ఞానము ఇవ్వజాలడు. బ్రహ్మలో ఏ మాత్రము జ్ఞానము ఉండేది కాదు. ఇతనిలో పూర్తి జ్ఞానము లేదు అని ఇప్పుడు కూడా అంటారు. సంపూర్ణ జ్ఞానము జ్ఞానసాగరులైన పరమపిత పరమాత్మలో మాత్రమే ఉంది. స్వయమును సద్గురువు అని అనిపించుకోగల మానవులు ఎవరూ లేరు. **సద్గురువు అనగా సంపూర్ణ సత్యము.** మీరు సత్యముగా తయారైతే తర్వాత ఈ శరీరము ఉండదు. మానవులను ఎప్పుడూ సద్గురువు అని అనరాదు. మనుష్యులలో పైనా భాగము కూడా శక్తి లేదు. నేను కూడా మీ వంటి మనిషినేనని ఇతను స్వయముగా చెప్పున్నారు. ఇందులో శక్తి విషయమే లేదు. చదివించేది ఆ తండ్రి, ఈ బ్రహ్మ కాదు. ఈ బ్రహ్మ కూడా వారి ద్వారా చదువుకొని తర్వాత చదివిస్తారు. బ్రహ్మకుమార - కుమారీలు అని చెప్పబడే మీరు కూడా పరమపిత పరమాత్మ సద్గురువు ద్వారా చదువుతున్నారు. మీకు వారి నుండి శక్తి లభిస్తుంది. శక్తి అనగా ఎవరినైనా ముష్టిఘాతము(ఘూసా)తో క్రింద పడవేయుట కాదు. ఇది ఆత్మిక శక్తి. ఇది ఆత్మిక తండ్రి ద్వారా లభిస్తుంది. **ప్రితి బలము ద్వారా మీరు శాంతిని పొందుతారు, పనుపు ద్వారా మీరు సఖము లభిస్తుంది.** ఎలాగైతే ఇతర టీచర్లు మమ్ములను చదివిస్తారో, అలా తండ్రి కూడా చదివిస్తారు. ఇతను కూడా చదువుకుంటున్నాడు. కనుక ఇతడు కూడా ఒక విద్యార్థి. దేహధారులందరూ విద్యార్థులే. తండ్రికి అయితే దేహమే లేదు. వారు నిరాకారులు, వారే వచ్చి చదివిస్తున్నారు. ఇతర విద్యార్థులు ఎలా చదువుతున్నారో అలా మీరు కూడా చదువుకుంటారు. ఇందులో కష్టపడే మాటే లేదు. చదువుకునే సమయములో సదా బ్రహ్మచర్యములో ఉంటారు. బ్రహ్మచర్యములో ఉండి చదువుకుంటారు. చదువు పూర్తి అవుతూనే వికారాలలో పడిపోతారు. చూచుటకు మనుష్యులు మనుష్యులుగానే కనిపిస్తారు. మీరు

ఫలానా వ్యక్తి, వీరు ఎల్.ఎల్.బి, వీరు ఫలానా ఆఫీసరు అని అంటారు. ముఖమేమో అదే కాని చదువును బట్టి బిరుదు లభిస్తుంది. ఆ భౌతిక చదువు గురించి మీకు తెలుసు. సాధుసన్యాసులు మొదలైనవారు ఎవరైతే శాస్త్రాలు చదువుతూ చదివిస్తూ ఉంటారో వారిలో గొప్పతనము ఏమీ లేదు, వారి ద్వారా ఎవరికీ శాంతి లభించదు. స్వయం వారు కూడా శాంతి కొరకు ఎదురుదెబ్బలు తింటూ ఉంటారు. అడవిలో శాంతి లభిస్తే మరలా వాపసు ఎందుకు వస్తారు? ముక్తినితే ఎవరూ పొందలేరు. రామకృష్ణ పరమహంస మొదలైనవారు ఎవరైతే మంచి-మంచి పేరు ప్రసిద్ధి పొంది వెళ్ళారో వారు కూడా పునర్జన్మలు తీసుకుంటూ తీసుకుంటూ క్రిందికే వచ్చారు. ముక్తి-జీవన్ముక్తులను ఎవరూ పొందలేరు. తమోప్రధానముగా అయ్యే తీరాల్సి చూచుటకు ఏ మాత్రము కనిపించదు. మీకు గురువు నుండి ఏమి లభిస్తుంది అని ఎవరినైనా అడిగితే, శాంతి లభిస్తుంది అని అంటారు. కాని ఏమియూ లభించదు. శాంతి అంటే అర్థమే వారికి తెలియదు. బాబా జ్ఞానసాగరులు, మరి ఏ సాధుసత్పురుషులు, గురువులు మొదలైనవారు శాంతిసాగరులు అగుటకు వీలు లేదు అని పిల్లలైన మీరు ఇప్పుడు తెలుసుకున్నారు. మానవులు ఎవరికీ సత్కమైన శాంతిని ఇవ్వలేరు. శాంతిసాగరులు తండ్రి ఒక్కరేనని వారే మమ్ములను చదివిస్తున్నారని పిల్లలైన మీరు మొదట నిశ్చయము చేసుకోవాలి. సృష్టిచక్రము ఎలా తిరుగుతున్నదో అది కూడా తండ్రి తెలిపించారు. మనిషి మనుష్యులకు ఎప్పుడూ సుఖ-శాంతులను ఇవ్వలేరు. ఈ బ్రహ్మ వారి రథము. ఇతడు కూడా మీ వంటి విద్యార్థి మాత్రమే. ఇతడు కూడా గృహస్థ వ్యవహారములో ఉండేవాడు. కేవలము వానప్రస్థ స్థితిలో తన రథమును తండ్రికి అప్పగి(లోనుగా) ఇచ్చాడు. మీకు అర్థము చేయించువారు ఒక్క తండ్రి మాత్రమే. ఆ తండ్రి అందరూ నిర్వికారులుగా తయారు కావాలని చెప్తున్నారు. స్వయము తయారు కాలేనివారు అనేక రకాలైన మాటలు మాట్లాడుతారు, తిట్లు మాటలు కూడా మాట్లాడతారు. జన్మ-జన్మాంతరాల సంపాదన(భోజనము) ఏదైతే తండ్రి(లోకిక) నుండి వారసత్వముగా లభించిందో దానిని విడిపిస్తున్నారని భావిస్తారు. ఇప్పుడు విడిపించేవారు ఆ అనంతమైన తండ్రియే కదా . ఈ బ్రహ్మను కూడా వారే విడిపించారు. పిల్లలను కూడా రక్షించుటకు ప్రయత్నించారు. వెలుపలకు రాగలిగిన వారిని వెలుపలికి తీశారు. మనలను చదివిస్తున్నవారు ఏ మానవ మాత్రుడు కాదని పిల్లలైన మీ బుద్ధిలో ఉంది. సర్వశక్తివంతుడు అని ఒక్క నిరాకార తండ్రిని మాత్రమే అంటారు. మరి ఏ ఇతరులనూ ఇలా అనరాదు. వారే మీకు జ్ఞానమును ఇస్తున్నారు. తండ్రి మీకు తెలియచేస్తున్నారు - ఈ వికారాలు మీకు పెద్ద శత్రువులు, వీటిని వదిలేయండి. వదలలేనివారు ఎంతగానో కొట్లాడతారు. మాతలలో కూడా కొంతమంది వికారాల కొరకు పెద్ద గొడవ చేసేవారు వెలువడుతారు.

ఇప్పుడు మీరు సంగమయుగములో ఉన్నారు. ఇది పురుషోత్తమ సంగమయుగమని కూడా ఎవ్వరికీ తెలియదు. తండ్రి ఎంతో మంచిలీతిగా తెలిపిస్తున్నారు. సంపూర్ణ నిశ్చయము కలిగినవారు చాలామంది ఉన్నారు. కొంతమందికి సగము నిశ్చయము మాత్రమే ఉంది. కొంతమందికి 100 శాతము, కొంతమందికి 10 శాతము మాత్రమే ఉంది. ఇప్పుడు భగవంతుడు శ్రీమతమునిస్తున్నారు - పిల్లలూ! నన్ను స్మరి చేయండి. ఇది తండ్రి ఇచ్చే గొప్ప ఆజ్ఞ. నిశ్చయము ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఆ ఆజ్ఞను పాలన చేస్తారు కదా. తండ్రి చెప్తున్నారు - నా మధురమైన పిల్లలూ! స్వయమును ఆత్మ అని భావించి తండ్రిని స్మరి చేయండి. ఇతనిని స్మరి చేయరాదు. మీకు చెప్పేది నేను(బ్రహ్మ) కాదు. బాబా నా ద్వారా మీకు చెప్తున్నారు. పిల్లలైన మీరు ఎలా చదువుతున్నారో అలాగే ఇతను(బ్రహ్మ) కూడా చదువుతున్నాడు. అందరూ విద్యార్థులే, చదివించే

టీచరు వారు ఒక్కరే. అక్కడంతా మనుష్యులే చదివిస్తారు. ఇచ్చట మిమ్ములను ఈశ్వరుడు చదివిస్తారు. ఆత్మలైన మీరు చదువుతున్నారు. ఆత్మలైన మీరు మరలా ఇతర ఆత్మలను చదివిస్తారు. ఇందులో చాలా ఆత్మాభిమానిగా తయారవ్వాలి. బ్యాలిష్టర్, ఇంజనీరుగా తయారయ్యేది ఆత్మనే. ఆత్మకు ఇప్పుడు దేహాభిమానము వచ్చేసింది. ఆత్మాభిమానికి బదులు దేహాభిమానిగా అయిపోయారు. ఆత్మ-అభిమానులుగా అయినప్పుడు వికారులని అనబడజాలరు. వారికి ఎప్పుడూ వికారి ఆలోచనలు కూడా రావు. దేహాభిమానము వలననే వికారి ఆలోచనలు వస్తాయి. వికార దృష్టితోనే చూస్తారు. దేవతలకు ఎప్పుడూ వికార దృష్టి ఉండదు. జ్ఞానము ద్వారా మరలా దృష్టి పరివర్తనైపోతుంది. సత్తయుగములో ఈ విధముగా ప్రేమించుకోరు, డాన్స్ చేయరు. అచ్చట ప్రేమిస్తారు కాని వికారపు చెడు వాసన(దుర్వాసన)ఉండదు. జన్మ-జన్మాంతరముల నుండి వికారములలోకి వెళ్లారు. కావున ఆ నషా చాలా కష్టముగా దిగుతుంది. తండ్రి నిర్వికారులుగా చేస్తారు. అందువలన చాలా మంది ఆడపిల్లలు చాలా శక్తివంతముగా అవుతారు. మేమిప్పుడు పూర్తిగా నిర్వికారులుగా తయారవ్వాలి. మేము ఒంటరిగా ఉండేవారము, ఒంటరిగానే వెళ్లాలని భావిస్తారు. వారిని ఎవరైనా కొంచెము తగిలినా వారికి నచ్చదు. ఇతను నాకు చేయి ఎందుకు తగిలించాలి, ఇతనిలో వికారాల వాసన ఉంది అని అంటారు. వికారులు మమ్ములను తగలను కూడా తగులరాదు అని అంటారు. ఈ గమ్యమునకు చేరుకోవాలి. దేహము వైపు దృష్టి ఏమాత్రము పోరాదు. అటువంటి కర్మాతీత స్థితిని ఇప్పుడే తయారు చేసుకోవాలి. ఇంతవరకు కేవలము ఆత్మనే చూచువారిగా తయారు కాలేదు. ఇదే గమ్యము. తండ్రి ఎల్లప్పుడూ చెప్తూనే ఉన్నారు - పిల్లలూ! స్వయమును ఆత్మగా భావించండి. ఈ శరీరము ఒక తోక వంటిది. అందులో ఉండి మీరు పాత్ర చేస్తున్నారు.

ఇతనిలో శక్తి ఉందని చాలామంది అంటారు కాని శక్తిని గురించిన విషయమే లేదు. ఇది ఒక చదువు. ఇతరులు ఎలా చదువుతారో ఇతడు కూడా అలాగే చదువుతున్నాడు. పవిత్రత కొరకు ఎంతో తల కొట్టుకోవలసి వస్తుంది. చాలా శ్రమతో కూడిన పని. అందువలన తండ్రి అంటున్నారు - ఒకరినొకరు ఆత్మగానే చూడండి. సత్తయుగములో కూడా మీరు ఆత్మాభిమానులుగా ఉంటారు. అచ్చట రావణ రాజ్యమే ఉండదు. వికారముల మాటే లేదు. ఇచ్చట రావణ రాజ్యములో అందరూ వికారులే, అందుకే తండ్రి వచ్చి నిర్వికారులుగా తయారు చేయుచున్నారు. తయారు కాకుంటే శిక్షలు అనుభవించవలసి వస్తుంది. ఆత్మ పవిత్రమవ్వకుండా పైకి పోలేదు. లెక్కా చారము చుక్తా చేసుకోవలసి వస్తుంది. అయినా పదవి తగ్గిపోతుంది. రాజధాని స్థాపన అవుతున్నది. స్వర్గములో ఒకే ఒక ఆదిసనాతన దేవీ-దేవతల రాజ్యముండేదని పిల్లలైన మీకు తెలుసు. మొట్టమొదట తప్పక ఒకే రాజు-రాణి ఉంటారు. తర్వాత వంశము ఏర్పడుతుంది. అనేకమంది ప్రజలు తయారవుతారు. వారి అవస్థలలో తేడాలుంటాయి. పూర్తిగా నిశ్చయము లేనివారు చదువు కూడా పూర్తిగా చదవలేరు. పవిత్రముగా తయారు కాలేరు. అర్ధకల్పపు పతితులు ఒక్క జన్మలో 21 జన్మలకు పావనముగా తయారగుట పిన్నమ్మ ఇల్లా!(సులభము కాదు). ముఖ్యమైనది కామవికారము. క్రోధము మొదలైన వికారాలు అంతపెద్దవి కావు. బుద్ధి ఎచ్చటకైనా పోతే తండ్రిని స్మృతి చేయరు. తండ్రి స్మృతి పక్కా అయితే ఇతర వైపులకు బుద్ధి పోదు. ఇది చాలా ఉన్నతమైన గమ్యము. పవిత్రత మాట విని కోపాగ్నిలో కాలిపోతారు. ఈ మాట ఇంతవరకు ఎవరూ చెప్పనే లేదు అని అంటారు. ఈ మాటలు ఏ శాస్త్రాలలో లేవు అని అంటారు. చాలా కష్టముగా అర్థము చేసుకుంటారు. వారిది నివృత్తి మార్గము. వారి ధర్మమే వేరు.

వారు పునర్జన్మలు తీసుకుని మరలా సన్యాసి ధర్మములోకే పోతారు, అదే సంస్కారము తీసుకొనిపోతారు. మీరు ఇల్లు - వాకిలి వదలరాదు. భలే ఇంటిలో ఉండండి, ఇంటిలోని వారికి కూడా ఇది సంగమ యుగము అని తెలపండి. పవిత్రులుగా కాకుంటే సత్తయుగములో దేవీ దేవతలుగా కాలేరు. జ్ఞానము కొద్దిగా విన్నా వారు ప్రజలుగా అవుతారు. ప్రజలు చాలా మంది ఉంటారు కదా. సత్తయుగములో మంత్రులు కూడా ఉండరు. ఎందుకనగా తండ్రి సంపూర్ణ జ్ఞానులుగా తయారు చేస్తారు. మంత్రులు మొదలైనవారు అజ్ఞానులకు అవసరము. ఇప్పుడు ఒకరినొకరు చంపుకుంటూ ఎలా ఉన్నారో చూడండి, శత్రు స్వభావము చాలా కలిగినవైనది. ఇప్పుడు మనము ఈ పాత శరీరము వదలి మరొకటి తీసుకుంటామని మీకు తెలుసు. ఇదేమైనా పెద్ద విషయమా, వారు దుఃఖముతో మరణిస్తారు. మీరు సుఖముగా తండ్రి పృథిలో వెళ్ళాలి. **తండ్రినైన నన్ను ఎంత ఎక్కువగా స్మరి చేస్తే అంత మిగిలిన వాటన్నింటినీ సురక్షితంగా, ఎవ్వరూ గుర్తుండరు. అయితే సకా నిశ్చయమున్నప్పుడే ఈ స్థితి కలుగుతుంది. నిశ్చయము లేకుంటే స్మరి కూడా నిలువదు.** కేవలము నామమాత్రముగా చెప్పుంటారు. నిశ్చయమే లేకుంటే ఎవరిని పృథి చేస్తారు? అందరికీ ఒకే విధమైన నిశ్చయము లేదు కదా. నిశ్చయమును మాయ తొలగింపజేస్తుంది. మొదట ఎలా ఉండినారో మరలా అలాగే అవుతారు. మొదట తండ్రి పై నిశ్చయముండాలి. వీరు తండ్రి కాదని సంశయము కలుగుతుందా? అనంతమైన తండ్రియే జ్ఞానమిస్తున్నాడు. ఇతను(బ్రహ్మ) సృష్టి రచయిత, రచన గురించి నాకు తెలియదని అనేవారు. నాకు ఎవరైనా వినిపిస్తారని భావించేవాడిని. నేను 12 మంది గురువులను ఆశ్రయించాను. వారందరిని వదలవలసి వచ్చింది. గురువులైతే నాకు జ్ఞానము ఇవ్వలేదు. అకస్మాత్తుగా నాలో సద్గురువు ప్రవేశించారు. ఏమి జరుగుతుందో ఏమో అని భావించాను. అర్జునునికి కూడా సాక్షాత్కారము చేయించారని గీతలో కూడా ఉంది కదా. వాస్తవానికి అర్జునుని మాట కాదు, ఇది రథము కదా. వీరు కూడా మొదట గీత చదివేవారు. తండ్రి ప్రవేశించారు - జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవారు తండ్రి అని సాక్షాత్కారము చేయించారు. కావున ఆ గీతను వదిలేశాను. తండ్రి జ్ఞానసాగరులు. మనకు వారే తెలుపుతారు కదా. గీతనే తల్లి-తండ్రి. **ఆ తల్లిదండ్రులే త్వమేవ సూతాశ్శపితా** అని అంటారు. **నాకు రచనను రచిస్తారు, దత్తు తీసుకుంటారు కదా.** మీలాగనే ఈ బ్రహ్మ కూడా ఉన్నాడు. ఇతనికి వానప్రస్థ స్థితి వచ్చినప్పుడు నేను ప్రవేశిస్తానని తండ్రి చెప్పాడు. కుమారీలంటేనే పవిత్రముగా ఉండువారు. పవిత్రముగా ఉండుట వారికి చాలా సులభము. వివాహము తర్వాత ఎన్నో సంబంధములు పెరుగుతాయి. అందువలన దేహి-అభిమానులుగా తయారగుటకు శ్రమ కలుగుతుంది. వాస్తవానికి ఆత్మ శరీరమునకు భిన్నముగా ఉంటుంది. కాని అర్థకల్పము దేహాభిమానములో ఉంటారు. అంతిమ జన్మలో తండ్రి వచ్చి ఆత్మాభిమానులుగా చేస్తున్నారు. అందువలన కష్టమనిపిస్తుంది. పురుషార్థము చేస్తూ - చేస్తూ చాలా కొంతమంది పాస్ అవుతారు. అష్టరత్నాలు మాత్రమే తయారవుతారు. **స్వయముసు సూ త్రిసు క్షియర్(ప్రప్రము)గా ఉందా? అని ప్రశ్నించుకోండి. ఒక్క తండ్రి త్వ ఇంకేమి గుర్తు రావటం లేదు కదా!** ఈ స్థితి చివరిలో వస్తుంది. ఆత్మాభిమానిగా తయారగుటలో చాలా శ్రమ ఉంది. మంచిది.

మధురాతి మధురమైన అపురూపమైన పిల్లలకు మాత - పిత బాప్ దాదాల ప్రియస్మృతులు మరియు గుడ్ మార్నింగ్

ఆత్మిక పిల్లలకు ఆత్మిక తండ్రి నమస్కే.

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము

1. జ్ఞానము ద్వారా మీ దృష్టిని పరివర్తన చేసుకోవాలి. అత్తాభిమానులై వికారీ ఆలోచనలను సమాప్తము చేసుకోవాలి. ఏ వికారాల చెడువాసన ఉండరాదు, దేహము వైపు కొద్దిగా కూడా దృష్టిపెరిపరాదు.
2. బేహద్ తండ్రియే మనలను చదివిస్తున్నారని పక్కా నిశ్చయముంటే స్పృతి శక్తిశాలిగా ఉంటుంది. నిశ్చయమును మాయ కొద్దిగా కూడా కదిలించరాదు అని గమనముండాలి.

వరదానము:- “శ్రేష్ఠ సంకల్ప శక్తి ద్వారా సిద్ధులు ప్రాప్తి చేసుకొను సిద్ధిస్వరూప భవ ”

మాస్టర్ సర్వశక్తివంతుని పిల్లలైన మీ సంకల్పములో ఎంత శక్తి ఉందంటే మీరు ఎప్పుడు ఏమి చేయాలనుకుంటే అది చేయగలరు, చేయించగలరు. ఎందుకంటే మీ సంకల్పము సదా శుభమైనది, శ్రేష్ఠమైనది, కళ్యాణకారిగా ఉంటుంది. ఏ సంకల్పమైతే శ్రేష్ఠముగా, కళ్యాణకారిగా ఉంటుందో అది తప్పక సిద్ధిస్తుంది. మనసు సదా ఏకాగ్రము అనగా ఒక స్థానములో స్థిరముగా ఉంటుంది, భ్రమించదు. ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మనసును స్థితము చేయగలరు. దీని ద్వారా స్వతహాగా సిద్ధి స్వరూపులైపోతారు.

సోగ్స్:- “పరిస్థతుల ఆందోళన ప్రభావము నుండి రక్షింపబడాలంటే విదేహీ స్థితిలో ఉండు అభ్యాసము చేయ్యండి ”

