

08-10-2015

ఉదయము మురళి

ఓంశాంతి

“ బాహ్వాదా ”

మధువనము

“ మధురమైన పిల్లలారా - అన్నింటికంటే మధురమైన పదము “బాబా”. మీ నోటిసుండి నిదా

“బాబా,బాబా” అనే మాట వెలువుడుతూ ఉండాలి. అందరికీ శివబాబా పరిచయమిస్తా
ఉండండి.”

ప్రీత్యః:- సత్యయుగములో మనుష్యులే కాదు జంతువులు కూడా జిబ్బు పడవు ఎందుకు?

నిమూ:- ఎందుకనగా సంగమ యుగములో బాబా సర్వాత్మలకు మరియు ఈ బేహద్ సృష్టికి ఎలా ఆపరేషన్ చేస్తారంటే రోగానికి నామ-రూపాలు కూడా ఉండవు. తండ్రి అవినాశి స్థానికి ఇప్పుడు మొత్తం స్ఫోటిల్ అంతా రోగర్భమై ఉంది. ఈ స్ఫోటిల్ మళ్ళీ దృఖానికి నామ-రూపాలే ఉండవు. ఇచ్చట ఉన్న దృఖముల నుండి తప్పించుకొనుటకు, చాలా చాలా నిషాసవంతులుగా అవ్యాలి.

పాట:- ఖిమ్ములను పాందుకొని ఖేము ప్రపంచమునే పాందుకున్నాము..... (తుమ్మి పా పాకే హామ్మునే....)

ఓంశాంతి. రెండుసార్లు అనవచ్చు. డబుల్ ఓంశాంతి. ఆత్మ తన పరిచయమునిస్తా ఉంది. “ నేను ఆత్మ శాంతి స్వరూపమును. నా నివాస స్థానము శాంతిధామము”. మనమంతా బాబా సంతానము. ఆత్మలన్నీ ఓం అని అంటాయి. అచ్చట మనమంతా భాయి-భాయి(సాజిదులము)గా ఉంటాము. ఇచ్చటకు వచ్చి నిషదరీ - నిషిదురులుగా అవుతాము. ఇప్పుడు నిషిదరీ-నిషిదురుల సంబంధముతో ప్రిరంభమౌతుంది. తండ్రి తెలియజ్ఞున్నారు - మీరంతా నా సంతానం. బ్రహ్మకు కూడా మీరు సంతానమే. అందువలన నిషిదరీ-నిషిదురులు. మీ మధు ఇక ఏ ఇతర సంబంధముఁ లేదు. ప్రజాపిత బ్రహ్మ సంతానము బ్రహ్మకుమార-కుమారీలు. వీత ప్రపంచమును పరివర్తన చేయటకు తండ్రి ఈ సమయములోనే వస్తారు. తండ్రి బ్రహ్మ ద్వారానే మరలా నూతన స్ఫోటి రచిస్తారు. బ్రహ్మతో కూడా సంబంధముంది కదా. ఇది చాలా మంచి యుక్తి. అందరూ ఐ.కె.లె. స్వయాస్ని ఆత్మగా భావించి తండ్రిని స్పృతి చేయాలి. అంతేకాక స్వయాస్ని నిషిదరీ-నిషిదురులుగా భావించాలి. అపవిత్ర దృష్టి ఉండరాదు. ఈ లోకములో అయితే కుమారి-కుమారుల వయస్సు పెలగే కొలచి, దృష్టి అపవిత్రమౌతూ వాణితుంది. అపవిత్ర(క్రిమినలీ) కర్మలు చేస్తుంటారు. అపవిత్ర కర్మలు రావణ రాజుములో జరుగుతాయి. సత్యయుగములో అపవిత్ర కర్మలు జరుగువు. అపవిత్రత అనే పదము కూడా ఉండదు. ఇచ్చట నేర కర్మలు ఎన్నో జరుగుతాయి. ఇక్కడ నేరము చేసిన వాలకి, కోర్చులు మొదలైనవి ఉంటాయి. అక్కడ కోర్చులు మొదలైనవి ఉండవు. ఆత్మర్థముగా ఉంది కదా, జైచ్చు ఉండవు, విశీసులు ఉండరు, దొంగలు మొదలైనవారూ ఉండరు. ఇవన్నీ దృఖమిచ్చు విషయాలు. ఇచ్చట ఇవన్నీ జరుగుతూ ఉన్నాయి. అందువలన పిల్లలకు తెలుపుచున్నారు - ఇది సుఖ-దృఖముల, ఓటమి-గెలుపుల ఆట. దీనిని మీరు మాత్రమే అర్థము చేసుకుంటారు. మాయతో ఓడివెళ్తే ఓటమి.....మాయతో గెలుస్తే గెలుపు.....అన్న గాయనము కూడా ఉంది. తండ్రి వచ్చి మాయ పై అర్థకల్పమునకు విజయము చేకూర్చుతారు. మరలా అర్థకల్పము ఓడివెళిపలసి వస్తుంది. ఇది తొత్త మాటలీ కాదు. ఇది నిధారణ చాలా చిన్న పైసుకు విలువ చేసే మాట. మరలా నన్ను స్పృతి చేస్తే అర్థకల్పము కొరకు మీ రాజుభాగ్యాన్ని తీసుకుంటారు. రావణ రాజుములో నన్ను మల్లివెళితారు. రావణుడు తత్తువు. రావణుని ప్రతి సంవత్సరము భారతియులే కాలున్నారు. ఏ దేశములో భారతియులు ఎక్కువగా ఉంటారో. అచ్చట కూడా తదలబైట్టు ఉంటారు. ఇది

భారతదేశములోని ధర్మ ఉత్సవమని అంటారు. దశరా జరువుకునేఱవ్వడు - అది హాద్యలోని విషయమని పిల్లలు అర్థము చేయించాలి. ఇప్పుడు విశ్వమంతటి పై రావణ రాజుముంది. కేవలము లంక పై మాత్రమే కాదు. విశ్వము చాలా పెద్దది కదా. తండ్రి తెలుపుచున్నారు - ఈ స్ఫుర్తి అంతా నొగరము పై నిల్చించి ఉంది. భూమి క్రింద ఒక సంది లేక ఆవు ఉందని దాని కొమ్ము పై స్ఫుర్తి నిలబడి ఉందని మనుషులంటారు. అది అలసివాళ్ళే కొమ్ము మారుతుందని అంటారు. ఇటువంటి విషయమేచి లేదు. భూమి నీటి పై ఉంది. భూమికి సల్వాపులా నీరే నీరుంది. ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా రావణ రాజుముంది. మరలా రామ రాజుము లేక ఈశ్వరీయ రాజుస్థాహనార్థము తండ్రి రావలసి వస్తుంది. కేవలము ఈశ్వరుడు అంటునే, ఈశ్వరుడు సర్వశక్తివంతుడని, అస్తి చేయగలడని అంటారు. ఇది సలయైన మహిమ కాదు. అటువంటి వాలకి ఈశ్వరుని పై అంతటి ప్రేమ ఉండడు. ఈశ్వరుడంటి ఇచ్ఛట తండ్రి బాబా అంటునే వారసత్వము లభిస్తుంది. శివబాబా అంటున్నారు - సదా “బాబా - బాబా” అంటూ ఉండాలి. ఈశ్వరుడు లేక ప్రభువు మొదలైన పదాలు మల్లివాళాలి. బాబా అంటున్నారు - నొక్కలనే స్ఫుర్తి చేయండి(మామేకమీ యాద్ కరో). ప్రదల్శనీ మొదలైనవాళీలో కూడా ఇతరులకు తెలుపునప్పడు మాటి మాటికి శివబాబా పరిచయివువ్వండి. శివబాబా ఒక్కరు మాత్రమే అత్యంత ఉన్నతులు. వాలని గాఢిఖాదర్ అని అంటారు. ముసల్శనులు వాలని అల్లా అని అంటారు. ఉదయము10 నిముఖాలు కూర్చోని ఖురాన్ చదువుతారు. ఖురాన్నను అల్లామియ్యా చెప్పారు - ఎవ్వలకి దుఃఖమునివ్వరాదు. ఇది చేయరాదని చెప్పారు. అయితే బాబా చెప్పారని భావించరు. బాబా అనే పదము అన్నిటికంటే చాలా మధురమైనది. శివబాబా - శివబాబా అని నోటి నుండి వెలువడ్డుంది. నోరు మనుషులదే కదా. గోముఖము అగుటకు వీలు లేదు. మీరు శివశక్తులు మీ నోటి నుండి జ్ఞానామ్యుతము వెలువడుతుంది. మీ పేరును ప్రసిద్ధము చేయుటకై గోముఖము అని అన్నారు. గంగా నదిని అలా అనురు. ముఖ కమలము(నోరు) నుండి అమ్యుతము ఈ సమయములోనే వెలువడుతుంది. జ్ఞానామ్యుతము త్రాగిన తర్వాత విషయు త్రాగరాదు. అమ్యుతము తాగినందుకు మీరు దేవతలుగా అవుతారు. ఇప్పుడు అసురులను దేవతలుగా చేయుటకు నేను వచ్చాను. ఇప్పుడు మీరు దైవి సంప్రదాయులుగా అవుతున్నారు. సంగమయుగము ఎప్పుడు ఎలా అవుతుందో ఎవలకి తెలియదు. మేము జికెలము, పురుషిత్తము సంగమ యుగములో ఉన్నామని మీకు తెలుసు. మిగిలినవారంతా కలియుగములో ఉన్నారు. మీరు చాలా కొట్టి మందే ఉన్నారు. వ్యక్త జ్ఞానము కూడా మీకున్నది. వ్యక్తము మొదట చిన్నదిగా ఉండి తర్వాత వ్యక్తి చెందుతుంది. పిల్లలు తక్కువగా ఎలా పుట్టాలని చాలా పలాశీధనలు జరుపుతున్నారు. కాని నరుడు ఒకటి కోరితే జిలగేబి వేరొకటి తమ్ముడా..... అందరూ తప్పక మరణించాల్సిందే. పంటలు బాగా పండి ఉంటాయి. వర్షము కులసిందంటే ఎంతో నష్టము జిరుగుతుంది. ప్రాక్యతిక ఆపదలు ఎవరూ అర్థము చేసుకోలేరు. ఏ మాట పైనా నమ్మకము లేదు. పంటలు పండిన తర్వాత వడగళ్ళ వర్షము కులస్తే ఎంత నష్టము జిరుగుతుంది! వర్షము కురవకపశయినా నష్టమే. వీటిని ప్రాక్యతిక ఆపదలని అంటారు. ఇవి చాలా జిరుగుతాయి. వీటి నుండి తప్పించుకొనుటకు చాలా సాహసవంతులుగా కావాలి. ఎవలకైనా ఆపరేషన్ జిరుగుతుంటే, కొంతమంచి చూడలేక చూస్తూనే స్ఫుర్తి తప్పిపాశితారు. ఇప్పుడు మొత్తం చీ-చీ ప్రపంచపు ఆపరేషన్ జిరుగుతుంది. తండ్రి అంటున్నారు - నేను వచ్చి అందల ఆపరేషన్ చేస్తాను. స్ఫుర్తి

అంతా రోగర్స్‌ఫ్లై ఉంది. తండ్రిని అవినాశి స్టర్న్ అని కూడా అంటారు. వారు విశ్వమంతటికి ఆపరేషన్ చేసిన తర్వాత విశ్వము పూల్తు దుఃఖి రహితముగా అయిపోతుంది. ఎంత గొప్ప స్టర్న్. వారు ఆత్మల ఆపరేషన్‌తో పాటు బేహద్ స్ఫైర్ ఆపరేషన్ కూడా చేయువారు. అచ్చట మానవులకే కాదు, జంతువులకు కూడా రోగాలుండవు. తండ్రి తన వొత్తును, పిల్లల వొత్తును తెలిపిస్తున్నారు. దానినే రచన ఆదిమధ్యంతాల జ్ఞానమని అంటారు. ఇది మీరు మాత్రమే తీసుకుంటున్నారు. పిల్లలకు మొట్టమొదట ఈ ఖుసీ ఉండాలి.

ఈ రోజు సద్గురువారము. సదా సత్తమే పలకాలి. వ్యాఖారములో కూడా సత్తము చెప్పండి అని అంటారు కదా. మోసము చేసే మాటలు మాటల్లాడకండి. అయినా లోభము వలన ఎక్కువ ధర చెప్పి వ్యాఖారము(బేరము) చేస్తారు. సత్తము ఎవ్వరూ ఎప్పడూ చెప్పడం లేదు. అసత్తమే అసత్తము చెప్పున్నారు. అందుకే సత్తమును ప్పుతి చేస్తారు. సత్తమైన పేరు(సత్త నామ్) తోడుగా ఉంటుందని అంటారు కదా. బాబా సత్తమైనవారసి వారు మాత్రమే ఆత్మలైన మన వెంట వస్తారని మీకు తెలుసు. ఇప్పడు సత్తముతో ఆత్మలైన మీ స్నేహము జిలగింది. అందువలన మీరు మాత్రమే వాల వెంట వెళ్తారు. తించబాబా వచ్చారని వాలని సత్తమని అంటారని మీకు తెలుసు. వారు ఆత్మలైన మనలను పవిత్రముగా చేసి ఒకేసాల తమ వెంట తీసుకెళ్తారు. సత్తయుగములో ఈ రామ నామము సత్తము లేక సత్తనామము తోడుగా ఉంటుందని అనఱు. తండ్రి అంటున్నారు - ఇప్పడు నేను పిల్లలైన మీ వద్దును వచ్చాను. కనుల పై కూర్కొబెట్టుతో తీసుకెళ్తాను. ఈ కనులు కాదు, మూడవ నేత్రము. ఈ సమయములో తండ్రి వచ్చారని వెంట తీసుకెళ్తారని మీకు తెలుసు. శంకరుని పెళ్లి ఉఁడరేగింపు కాదు. ఇది తివుని పిల్లల పెళ్లి మెరపణి. వారు పతులకు పతి కూడా అయ్యారు. మీరంతా వధువులు, నేను వరుడను. మీరంతా ప్రేయసులు. నేను ప్రేయడను అని అంటున్నారు. ప్రేయడు ఒక్కరే ఉంటారు కదా. మీరు అర్థకల్పము నుండి ప్రేయడైన నాకు ప్రేయసులు. ఇప్పడు నేను వచ్చాను. అందరూ భక్తులే. భక్తులను రక్షించువారు భగవంతుడు. ఆత్మ శలీరముతో పాటు భక్తి చేస్తుంది. సత్త-తేతా యుగాలలో భక్తి ఉండదు. భక్తికి ఫలమును సత్తయుగములో అనుభవిస్తారు. దానిని ఇప్పడు నేను పిల్లలకు ఇస్తున్నాను. వారు మీ ప్రేయడు, వారు మిమ్మలను వెంట తీసుకెళ్తారు. తర్వాత మీ పురుషార్థ అనుసారము వెళ్లి రాజ్యభాగము తీసుకుంటారు. ఇది ఎచ్చటా వ్రాయబడలేదు. శంకరుడు పొర్కుతికి అమరకథను విసిపించాడని అంటారు. మీరంతా పొర్కుతులు. నేను కథను విసిపించే అమరనాథుడను. అమరనాథుడని ఒక్కలినే అంటారు. తండ్రి అత్మంత ఉన్నతులు. వాలకి తమ దేహము లేదు. వారంటున్నారు - నేను అమరనాథుడను. పిల్లలైన మీకు అమరకథను విసిపిస్తున్నాను. శంకరుడు పొర్కుతి ఇచ్చట ఎక్కడ నుండి వచ్చారు? వారు సూక్ష్మవతనములో ఉంటారు. అచ్చట సూర్యచంద్రుల ప్రకాశము కూడా ఉండదు.

సత్తమైన తండ్రి ఇప్పడు మీకు సత్తమైన కథను విసిపిస్తున్నారు. తండ్రి తప్ప సత్తమైన కథను ఎవ్వరూ విసిపించలేదు. వినాశనమగుటకు సమయము పడ్డుందని కూడా మీకు తెలుసు. ఈ భవనాలు మొదలైనవస్తు కీంద కూలిపించి నాశనమైపోతాయి. భూకంపాల వలన ఎంతో నప్పము జరుగుతుంది. ఎంతో మంచి మరణిస్తారు. మీ చిన్న వ్యక్తము మాత్రము మిగిలి ఉంటుంది. డీలీ ఫలస్తాన్ స్వర్గముగా అవుతుంది. ఒక్క ఫలస్తాన్లో మాత్రమే లక్ష్మీనారాయణుల రాజ్యముంటుంది. ఎన్నో పెద్ద పెద్ద భవనాలు

తయారవుతాయి. బోహద్ జాగీరు లభిస్తుంది. మీరు ఖర్చు పెట్టాలైన అవసరము లేదు. ఇతని(బ్రహ్మ) బాల్క జీవితములోనే ధాన్యము ఎంత చొకగా ఉండేది! మరి సత్కయుగములో ఇంకా ఎంత చొకగా ఉంటుంది. ఒక్కిక్కలి ఇల్లు, భూమి ఢీలీ అంత ఉంటుంది. మంచినీటి పై నదితీరాలలో మీ రాజ్య విశాల జరుగుతుంది. ప్రతి ఒక్కలకీ దేవిలోనూ కొరక ఉండదు. లేసిదంటూ కిమియూ ఉండదు. సీదా ఆవశీరము లభిస్తున్నే ఉంటుంది. అచ్చటి ఫలవుపైదులు కూడా చాలా పెద్దవిగా ఉండుట చూస్తారు. మీరు శుభి రసము త్రాగి వస్తారు. అచ్చట తోటమాలి ఉన్నారని చెప్పారు. ఇష్టుడు మాలి వైకుంఠములో లేక నది తీరములో ఉంటారు. అచ్చట చాలా తక్కువ మంచి ఉంటారు. ఇష్టుడున్న ఎన్నో కోట్ల మంచి ఎక్కడ? 9 లక్షలు ఎక్కడ? అస్త్ర మీవిగానే ఉంటుంది. తంత్రి ఎటువంటి రాజ్యమునిస్తారంటే దానిని ఎవరూ మన నుండి లాంక్షేలేరు. ఆకాశము, భూమి అన్నింటికి మీరు యజమానులుగా ఉంటారు. పాటు కూడా పిల్లలు విన్నారు. ఇటువంటి పాటులు 6-8 ఉన్నాయి. వాటిని వింటునే అపారమైన సంతోషము కలుగుతుంది. స్థితిలో విద్యైనా అలజడి ఉంటే పాటులు వినండి. ఇవి సంతోషము కలిగించే పాటులు. మీకు వాటి అర్థము కూడా తెలుసు. మిమ్ములను పాల్చతముఖులుగా చేయుటకు బాబా చాలా యుక్కలు తెలుపుచున్నారు. 'బాబా అంత సంతోషముగా ఉండుట లేదు' అని బాబాకు ప్రాస్తారు. మాయ తుఫానులు వస్తాయి. మాయ తుఫానులు వస్తే మీరు సంతోషంగా వాయిదాలు వాయించండి(పాటులు వినండి). సంతోషము కొరకు పెద్ద పెద్ద మంచిరాల ముఖ ద్వారాల వద్ద భజింతీలు ప్రోగుతూ ఉంటాయి. బోంబయిలో మాధవబాగీలో లక్ష్మినారాయణ మంచిర ముఖ ద్వారములో కూడా భజింతీలు ప్రోగుతూ ఉంటాయి. మీరు సిసిమా పాటులు ఎందుకు వింటున్నారు? అని మిమ్ములను ప్రశ్నిస్తారు. ఇవి కూడా త్రామానుసారము పశికి వచ్చేపశి వాలకి తెలియడు. కీటి యాడ్చ అర్థము పిల్లలైన మీకు మాత్రమే తెలుసు. ఆ పాటులు విన్న సంతోషము కలుగుతుంది, కాని పిల్లలు మల్లిపెంచారు. ఇంటిలో ఎవరికైనా దుఃఖము కలిగితే పాటులు వారు కూడా విని చాలా సంతోషిస్తారు. ఇవి చాలా విలువైనవి. ఎవరి ఇంటిలోనైనా గొడవ జిలగితే భగవానువాచ - కామము మహాశత్రువు అని వాలకి చెప్పండి. దీని పై విజయము పొందుకుంటే మనము విశ్వాసికి రాజులుగా అవుతాము. పుష్టిల వర్షము కురుస్తుంది. జయ-జయధ్వనులు వినిపిస్తాయి. సువర్ష పుష్టిల వర్షము కురుస్తుంది. ఇష్టుడు మీరు ముళ్ళ నుండి పుష్టిలుగా అవుతున్నారు కదా. ముళ్ళే మీ అవశరణ జరుగుతుంది. పుష్టిలు కురుస్తాయని కాదు. కాని మీరే పుష్టిలై వస్తారు. మానవులు సువర్ష పుష్టిలు కురుస్తాయని అంటారు. ఒక రాకుమారుడు విదేశాలకెళ్లడు అక్కడ అతనికి పాట్లీ కూడా ఇచ్చారు. వాల కొరకు సువర్ష పుష్టిలు తయారు చేయించారు. అందల పై సువర్ష పుష్టిలు చల్లారు. ఖుపీ వలన ఇంత గమనముంది సత్కమైన బంగారు పుష్టిలు తయారు చేయించారు. బాబాకు అతని రాష్ట్రము మొదలైన వాటి స్థితి మొదలైనవాటి గులంచి బాగా తెలుసు. వాస్తవానికి మీరు పుష్టిలుగా తయారై వస్తారు. సువర్ష పుష్టిలైన మీరు పై నుండి క్రిందకు వస్తారు. పిల్లలైన మీకు ఎంత గొప్ప లాటలి లభిస్తా ఉన్నది! - విశ్వ చక్రవర్తి పదవి లభిస్తున్నది. లాకీక తండ్రి మీ కొరకు ఇది తెచ్చానని చెప్పినపుడు పిల్లలు ఎంతానో సంతోషిస్తారు. బాబా కూడా అంటున్నారు - మీ కొరకు స్వద్రమును తెచ్చాను. మీరు అచ్చట రాజ్యము చేస్తారని తెలుసుకుంటే ఎంత సంతోషముండాలి. ఎవరికైనా చిన్న బహుమతి ఇస్తే, బాబా మీరు మాకు విశ్వచక్రవర్తి పదవినే

బహుమతిగా ఇస్తున్నారు, ఈ బహుమతి దాని ముందు వివిధీలి అని అంటారు. శివబాబా స్థృతి చిహ్నము వెంట ఉంటే, ఐవబాబా స్థృతి ఉంటుంది. మీకు పదమాలు లభిస్తాయి. మంచి.

మధురాతి మధురమైన ఆత్మక పిల్లలకు మాత - పిత, బాప్ దాదాల ప్రియస్త్రుతులు మరియు గుడిమాఖ్యంగి ఆత్మక పిల్లలకు ఆత్మక తంత్రి నమస్కారణము:-

1. సత్తము(సత్తమైన తంత్రి)తో తిలగి వెళ్లాలంటే సదా సత్తముగా ఉండాలి. ఎప్పుడూ అసత్తము చెప్పరాదు.

2. మనము బ్రహ్మబాబా పిల్లలము. పరస్పరము నెచిదలి - నెచిదరులము. అందువలన అపవిత్ర కర్మలేవియూ చేయరాదు. నెచిదర - నెచిదలి భావము తప్ప ఇతర ఏ సంబంధాల భావనలు ఉండరాదు.

వరదానము:- “ స్థృతి అనే స్క్వచ్ ద్వారా స్వకశ్యాణమును, సర్వుల కశ్యాణమును చేయుసిటి స్వరూప భవ ”

స్థితికి ఆధారము స్థృతి. “నేను తంత్రి వాడిని, తండ్రి నావారు” అను తక్కిశాలి స్థృతిలో ఉండాలి. ఈ స్థృతిలో స్వస్థితి తక్కిశాలిగా ఉంటుంది. ఇతరులను కూడా తక్కిశాలిగా తయారు చేస్తారు. ఎల్లగైతే స్క్వచ్ ఆన్ చేస్తూనే ప్రతాశవంతమౌతుందో అలా ఈ స్థృతి కూడా ఒక స్క్వచే. సదా స్థృతి అనే స్క్వచ్ పై అటెస్పున్ ఉంటే స్వకశ్యాణముతో వాటు సర్వుల కశ్యాణము చేస్తూ ఉంటారు. నూతన జన్మ జిలగింది కనుక కొత్త స్థృతులు ఉండాలి. విషణు స్థృతులన్నీ సమాప్తమైవిషణాలి. ఈ విధి ద్వారా సిద్ధి స్వరూపులనే వరదానము ప్రాప్తిస్తుంది.

స్థోగ్ని:- “ అత్తంల్చయ సుఖము అనుభవము చెయ్యాలంటే శాంతి స్వరూప స్థితిలో స్థితమై ఉండండి ”