

“మధురమైన పిల్లలారా -తలంపులో ఉన్నట్లయితే దూరముగా ఉన్నా జతలో ఉంటారు. తలంపు ద్వారా జతలో ఉన్న అనుభవమూ కలుగుతుంది, వికర్మలు కూడా వినాశనమవుతాయి”

ప్రశ్న:- దూరదేశస్థులైన తండ్రి పిల్లలను దూరదృష్టి గలవారుగా తయారు చేయుటకు ఏ జ్ఞానమునిస్తారు?  
సమా:- అత్త ఏ విధముగా చక్రములో భిన్న-భిన్న వర్ణాలలోకి ఎలా వస్తుందనే జ్ఞానమును దూరదృష్టి గల తండ్రి మాత్రమే ఇస్తారు. ఇప్పుడు మనము బ్రాహ్మణ వర్ణానికి చెందినవారము. ఇంతకుముందు జ్ఞానము లేనప్పుడు శూద్ర వర్ణానికి చెందిన వారిగా, అంతకంటే ముందు వైశ్య..... వర్ణమునకు చెంది ఉన్నవారముని మీరు తెలుసుకున్నారు. దూరదేశములో నివసించే తండ్రి వచ్చి ఈ దూరదృష్టి గలవారిగా తయారయ్యేందుకు కావలసిన పూర్తి జ్ఞానమును పిల్లలకు ఇస్తారు.

పాట:- ఎవరు ప్రియతమ్యోః జతలో ఉన్నారో..... ( జో హియోకే సోభే నై.....)

ఓంశాంతి. ఎవరైతే జ్ఞానసాగరుని జతలో ఉంటారో, వారి పై జ్ఞాన వర్షము కురుస్తుంది. మీరు తండ్రి జతలో ఉన్నారు కదా? భలే విదేశాలలో ఉండేనా, ఎక్కడ ఉన్నా జతలోనే ఉన్నారు. గుర్తుంచుకుంటారు కదా. ఏ పిల్లలైతే తలంపులో ఉంటారో వారు సదా జతలో ఉన్నట్లే. తలంపులో ఉండటం వలన జతలో ఉంటారు, అంతేకాక వికర్మలు కూడా వినాశనమవుతాయి. అప్పుడు వికర్మాజీత్ శకం ప్రారంభమవుతుంది. తర్వాత రావణ రాజ్యమైనప్పుడు రాజా విక్రముని శకమని అంటారు. అదేమో వికర్మాజీత్, ఇదేమో వికర్మ శకము. ఇప్పుడు మీరు వికర్మాజీతులుగా అవుతున్నారు. తర్వాత మీరు వికర్ములుగా అయిపోతారు. ఈ సమయములో అందరూ అతి వికర్ములుగా ఉన్నారు. ఎవ్వరికీ తమ ధర్మము గురించి తెలియదు. ఈ రోజు బాబా పిల్లలను ఒక చిన్న ప్రశ్న అడుగుతున్నారు - సత్యయుగములోని దేవతలకు మేము ఆదిసనాతన దేవీ దేవతా ధర్మస్థలమనేది తెలిసి ఉంటుందా? ఏ విధముగా మీరు, మేము హిందూ ధర్మానికి చెందినవారమని కొందరు మేము క్రిస్టియన్ ధర్మస్థలమని అంటారు. అలా అక్కడ దేవతలు తమను తాము దేవీదేవతా ధర్మమువారమని భావిస్తారా? ఇది ఆలోచించవలసిన విషయము కదా! మేము ఫలానా ధర్మమువారమని భావించేవారే ఉండరు. ఎందుకనగా అక్కడ ఇతర ధర్మమేదీ లేదు. ఇక్కడ అనేక ధర్మాలున్నాయి. కనుక గుర్తింపు కొరకు వేరు వేరు పేర్లనుంచారు. అక్కడ ఉండేది ఒకే ధర్మము. అందువలన మేము ఈ ధర్మము వారమని చెప్పే పనే ఉండదు. వేరే ధర్మములు ఉంటాయని కూడా వారికి తెలియనే తెలియదు. రాజ్యము వారిదే. ఇప్పుడు మనము ఆదిసనాతన దేవీదేవతా ధర్మానికి చెందినవారమని మీకు తెలుసు. దేవీ దేవతలని ఇతరులెవ్వరినీ అనలేరు. పతితమైన కారణముగా తమను దేవతలమని పిలుచుకోలేరు. పవిత్రమైన వారినే దేవతలని అంటారు. అక్కడ ఇలాంటి విషయమేదీ ఉండదు. ఎవరితోనూ పోల్చడమూ ఉండదు. ఇప్పుడు మీరు సంగమయుగములో ఉన్నారు. ఆదిసనాతన దేవీ-దేవతా ధర్మము మరలా స్థాపనవుతూ ఉందని మీకు తెలుసు. అక్కడ ధర్మము అన్న మాటే లేదు. అక్కడ ఉండేది ఒక ధర్మమే. మహాప్రళయము జరుగుతుందని అనగా ఏమీ మిగలదు అని మీరు ఏదైతే చెప్తున్నారో, అది కూడా తప్పే. సరియైనదేమిటో తండ్రి కూర్చొని అర్థం చేయిస్తారు. శాస్త్రాలలో అయితే జలమయమైనట్లు చూపించారు. తండ్రి చెప్తున్నారు - భారతదేశము తప్ప మిగిలినవన్నీ

జలమయమైపోతాయి. ఇంత పెద్ద సృష్టిని ఏమీ చేసుకుంటారు? ఒక్క భారతదేశంలోనే ఎన్ని గ్రామాలున్నాయో చూడండి. మొదట అడవిగా ఉండేది, తర్వాత దాని నుండి వృద్ధి జరుగుతుంది. అక్కడైతే కేవలము ఆది సనాతనా దేవదేవతా ధర్మమువారు మాత్రమే ఉంటారు. ఇది బ్రాహ్మణులైన మీ బుద్ధిలో తండ్రి ధారణ చేయిస్తున్నారు. సర్వోన్నతులైన శివబాబా ఎవరు? వారినెందుకు పూజిస్తున్నారు? వారి పై జల్లెడు మొదలైన పుష్పాలెందుకు అల్పిస్తారు? అనే విషయాలు మీలప్పుడు తెలుసుకున్నారు. వారైతే నిరాకారులు కదా ! నామ-రూపాలకు అతీతమైనవారని అంటారు. కాని నామ-రూపాలకు అతీతమైన వస్తువేదీ ఉండదు. అప్పుడు ఎవరి పై పుష్పాలు మొదలైనవి అల్పించినట్లు? మొట్టమొదట పూజ వారికే జరుగుతుంది. మందిరాలు కూడా వారివే తయారౌతాయి. ఎందుకంటే వారు వచ్చి భారతదేశములోని పిల్లలకు, మొత్తము ప్రపంచములోని పిల్లలకు సేవ చేస్తారు. మనుష్యులకే కదా సేవ చేస్తారు! ఈ సమయములో మిమ్ములను మీరు దేవదేవతా ధర్మపువారమని చెప్పకోలేరు. మేము దేవదేవతలుగా ఉండేవారమని ఇప్పుడు మరలా తయారవుతున్నామని ఇంతకు ముందు మీకు తెలియదు. ఇప్పుడు తండ్రి అర్థం చేయిస్తున్నారంటే అది జ్ఞానమేనని భావించాలి. వారు తప్ప ఇంకెవ్వరూ ఇవ్వలేరు. వారినే జ్ఞాననిగరులు, నాలెడ్డిపుల్ అని అంటారు. రచన, రచయితను గురించి ఋషి-మునులు మొదలైన వారెవ్వరికీ తెలియదని గాయనము చేయబడుతుంది. తెలియదు - తెలియదు(నేతి - నేతి) అంటూ వెళ్ళిపోయారు. చిన్న పిల్లలకు జ్ఞానమేమైనా ఉంటుందా ? పెద్దవారయ్యే కొలది బుద్ధి వికసిస్తూ పోతుంది. విదేశాలు ఏవో అవి ఎక్కడున్నాయో తర్వాత బుద్ధిలోకి వస్తుంది. పిల్లలైన మీకు కూడా ఈ అనంతమైన జ్ఞానము గురించి ఏమీ తెలియదు. ఇతను(బ్రహ్మ) కూడా - భలే శాస్త్రాలూ మొదలైనవి చదువుతూ ఉండినాను కాని ఏమీ అర్థమయ్యేది కాదు. ఈ ద్రామాలో నటులు మనుష్యులే కదా.

మొత్తము ఆటంతా రెండు విషయాల పైననే తయారు చేయబడింది. భారతదేశపు ఓటమి, భారతదేశపు గెలుపు. భారతదేశములో సత్యయుగ ప్రారంభ సమయములో పవిత్ర ధర్మముండేది. ఇప్పుడుండేది అపవిత్ర ధర్మము. అపవిత్రత కారణముగానే తమను దేవతలుగా చెప్పకోలేకుండా ఉన్నారు. అయినా శ్రీ-శ్రీ అని పేర్లు పెట్టుకుంటుంటారు. అయితే శ్రీ అంటే శ్రేష్ఠమైనవారు. శ్రేష్ఠమైనవారిని పవిత్రమైన దేవతలనే అంటారు. శ్రీమత్ భగవానువాచ అని అంటారు కదా! మిప్పుడు శ్రీ అనగా ఎవరైనట్లు? తండ్రి సన్ముఖములో విని శ్రీగా(శ్రేష్ఠముగా) తయారైనవారా లేక తమను శ్రీ శ్రీ అని పిలిపించుకునేవారా? తండ్రి కర్తవ్యము పై ఏర్పడిన పేరును కూడా తమ పై ఉంచుకున్నారు. ఇవన్నీ విస్తారముగా తెలిపిన విషయాలు. అయినా - “పిల్లలూ, ఒక్క తండ్రినే స్మృతి చేస్తూ ఉండండి, ఇదే వశికరణ మంత్రము” అని తండ్రి చెప్పున్నారు. మీరు రావణుని పై విజయాన్ని పొంది జగత్తీతులుగా అవుతారు. క్షణ-క్షణానికి స్వయాన్ని ఆత్మగా భావించండి. ఈ శరీరమైతే ఇక్కడ పంచ తత్వాలతో తయారుచేయబడింది. తయారౌతుంది, వదలిపోతుంది. మరలా తయారౌతుంది. అయితే ఆత్మ అవినాశి. అవినాశి ఆత్మను ఇప్పుడు అవినాశి తండ్రి సంగమ యుగములో చదివిస్తున్నారు. భలే ఎన్ని విఘ్నాలు మొదలైనవి వచ్చినా, మాయా తుఘానులు వచ్చినా మీరు తండ్రి తలంపులో ఉండండి. మనమే సతోప్రధానముగా ఉండి తర్వాత తమోప్రధానముగా అయ్యామని మీరు అర్థము చేసుకున్నారు. మీలో కూడా నెంబరువారుగా అర్థము

చేసుకున్నారు. మొట్టమొదట మనమే భక్తి చేశాము. ఎవరు మొట్టమొదట భక్తి చేశారో వారే శివుని మందిరాలను తయారు చేసి ఉంటారు. ఎందుకంటే వారే ధనవంతులుగా ఉంటారు కదా! పెద్ద రాజును చూసి ఇతర రాజులు, ప్రజలు కూడా చేస్తారు. ఇవన్నీ వివరముగా తెలిపిన విషయాలు. ఒక్క సెకెండులో జీవన్ముక్తి అంటారు. మరి అర్థము చేయించుటకు ఎన్ని సంవత్సరాలు పడుతుంది. జ్ఞానమైతే సహజము. తలంపు యాత్రలో ఎంత సమయము పడుతుందో అంత సమయము జ్ఞానము తెలుసుకోవటములో పట్టదు. బాబా మీరు వచ్చి మమ్ములను పతితుల నుండి పావనులుగా చేయమని పిలుస్తారే కాని మమ్ములను విశ్వానికి మాలికులుగా చేయమని పిలువరు. అందరూ పతితుల నుండి పావనులుగా చేయమనే పిలుస్తారు. సత్యయుగమును పావన యుగమని అంటారు. దీనిని పతిత ప్రపంచమని అంటారు. పతిత ప్రపంచమని అంటూ కూడా తమను పతితులమని భావించరు. వారిది తప్పని తెలుసుకోరు. స్వయం పై ఘృణ కలిగి ఉండరు. మీరు ఎవరి చేతి వంటా తినకుండా ఉంటే మేమేమైనా అంటరాని వారమా? అని అంటారు. అరే మీరు స్వయమే అంటారు కదా! అందరూ పతితులే కదా! మేము పతితులమని ఈ దేవతలు పావనమైనవారని మీరే అంటారు కూడా. మరి పతితులనేమనాలి. అమృతమును వదిలి విషమును ఎందుకు తినాలనే గాయనము కూడా ఉంది. విషము చెడ్డది కదా! ఈ విషము ఆది మధ్యాంతముల దుఃఖమునిస్తుందని తండ్రి చెప్పన్నారు. కాని దీనిని విషము అని భావించరు. మత్తు పదార్థాలను సేవించువారెలా మత్తు పదార్థాలు లేకుండా ఉండలేరో, సారాయి త్రాగే అలవాటుగల వారెలా సారాయి త్రాగుట మాని ఎలా ఉండలేరో, యుద్ధ సమయములో సారాయి త్రాపించి నషా ఎక్కించి యుద్ధానికి పంపిస్తారు. నషా ఎక్కిందంటే ఇకమేమిలా చేయాల్సిందే అని భావిస్తారు. అలాంటి వారికి మరణిస్తామనే భయముండదు. ఎక్కడికైనా సరే బాంబులు తీసుకొని బాంబు సహితముగా పడతారు. ముసలముల యుద్ధము జరిగిందని గాయనము కూడా ఉంది. రైటు విషయమును ఇప్పడు మీరు ప్రాక్టికల్ గా చూస్తున్నారు. ఇంతకుముందు కేవలము కడుపు నుండి రోకలి వెలువడింది, తర్వాత ఇలా చేశారని చదివేవారు. ఇప్పడు మీరు పాండవులు ఎవరో, కౌరవులు ఎవరో అర్థము చేసుకున్నారు. స్వర్గవాసులుగా అగుటకు పాండవులు జీవించి కూడా దేహాభిమానము నుండి మరణించుటకై పురుషార్థము చేశారు. మీరిప్పడు ఈ పాత చెప్పను వదులుటకు పురుషార్థము చేస్తారు. పాత చెప్పలు వదిలి క్రొత్తది తీసుకోవాలి అని అంటారు కదా. తండ్రి పిల్లలకు మాత్రమే అర్థము చేయిస్తారు. నేను కల్ల-కల్లము వస్తానని, నా పేరు శివుడు అని తండ్రి చెప్పన్నారు. శివజయంతి కూడా జరుపుకుంటారు. భక్తిమార్గము కొరకు మందిరాలు మొదలైనవి చాలా తయారుచేస్తారు. పేర్లు కూడా చాలా పెట్టేస్తారు. దేవీలకు కూడా అలాంటి పేర్లు ఉంచేస్తారు. ఈ సమయములో మీకు పూజలు జరుగుచున్నాయి. ఎవరినైతే మనము పూజిస్తూ ఉండినామో, వారే మనలను చదివిస్తున్నారని కూడా పిల్లలైన మీరు మాత్రమే తెలుసుకున్నారు. ఏ లక్షీనారాయణులకైతే మనము పూజారులుగా ఉండినామో స్వయం మనమే ఇప్పడు వారిలా తయారవుతున్నామను ఈ జ్ఞానము బుద్ధిలో ఉంది. స్మరణ చేస్తూ ఉండండి, ఇతరులకు కూడా వినిపించండి. ధారణ చేయలేనివారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఎక్కువగా ధారణ చేయలేకపోయినా పర్వాలేదని బాబా అంటారు. తలంపు చేసే ధారణకైతే ఉంది కదా! తండ్రినే స్మృతి చేస్తూ ఉండండి. ఎవరికైతే

మురళి నడిపించుట(చెప్పడం) రాదో వారిక్కడ కూర్చొని స్థలస్థూ ఉండండి. ఇక్కడ ఏ బంధనాలు, జంఝాటాలు మొదలైనవి లేవు. ఇంటిలో మనవళ్లు, మనవరాళ్లను మొదలైనవారి వాతావరణము చూసి నషా అంతా ఎగిరిపోతుంది. ఇక్కడ చిత్రాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇతరులకు తెలియజేయడం చాలా సహజము. వారైతే పూర్తిగా గీతను కంఠస్థము చేస్తారు. సిక్కులకు కూడా గ్రంథము కంఠస్థమై ఉంటుంది. మీరేమి కంఠస్థము చేయాలి? - తండ్రిని. బాబా, ఇది పూర్తిగా క్రొత్తదని మీరు అంటారు. మిమ్ములను మీరు ఆత్మ అని భావించి ఒక్క తండ్రిని స్మరణ చేయు సమయము ఇది ఒక్కటే. 5 వేల సంవత్సరాల ముందు కూడా ఇది నేర్పించారు. ఇలా అర్థము చేయించే శక్తి ఇంకెవ్వరికీ లేదు. జ్ఞానసాగరుడు తండ్రి ఒక్కరే, ఇతరులెవ్వరూ కాదు. జ్ఞానసాగరుడైన తండ్రియే మీకు అర్థము చేయిస్తారు. నేను అవతారమెత్తానని చెప్పేవారు కూడా ఈ రోజుల్లో చాలా మంది వెలువడ్డారు. అందుకే సత్య స్థాపనలో చాలా విఘ్నాలు పస్తాయి. కాని సత్యం అనే నావ కదులుతుంది, ఊగుతుంది కాని మునగదని గాయనముంది. (సన్ క్ నాన్ హిలేగ్, డులేగ్ లేక్స్ డూదేగ్ నహ్)

ఇప్పుడు పిల్లలైన మీరు తండ్రి వద్దకు వచ్చారు. కనుక మీ హృదయములో ఎంత సంతోషము ఉండాలి! ఇంతకుముందు యాత్రకు వెళ్ళేటప్పుడు మనసులో ఏమనిపించేది? ఇప్పుడు ఇల్లు-వాకిళ్ళు వదిలి ఇక్కడకు వచ్చినప్పుడు ఏ ఆలోచనలు వస్తాయి? మేము బాప్ దాదా వద్దకు పోతామని భావిస్తారు. తండ్రి ఇది కూడా అర్థము చేయించారు - నన్ను కేవలం శివబాబా అని అంటారు, ఎవరిలో ప్రవేశించానో వారి పేరు బ్రహ్మ. వంశములుంటాయి కదా! మొదటి వంశము బ్రాహ్మణులది, తర్వాత దేవతల వంశము. ఇప్పుడు దూరదేశస్థులైన తండ్రి పిల్లలను దూరదృష్టి గలవారిగా తయారు చేస్తున్నారు. ఆత్మ ఏ విధముగా మొత్తము చక్రములో భిన్న - భిన్నమైన వర్ణాలలోనికి వచ్చిందో మీరు తెలుసుకున్నారు. ఈ జ్ఞానము దూరదేశి అయిన తండ్రి మాత్రమే ఇస్తారు. ఇప్పుడు మేము బ్రాహ్మణ వర్ణస్థులైనామని మీరు ఆలోచిస్తారు. ఇంతకుముందు జ్ఞానము లేనప్పుడు శూద్ర వర్ణస్థులుగా ఉండేవారు. మీరు మా గ్రేట్ గ్రేట్ గ్రాండ్ ఫాదర్. గ్రేట్ శూద్రులు, గ్రేట్ వైశ్య, గ్రేట్ క్షత్రియ..... అంతకుముందు గ్రేట్ బ్రాహ్మణులుగా ఉండేవారు. ఇప్పుడీ విషయాలు తండ్రి తప్ప ఇంకెవ్వరూ అర్థము చేయించలేరు. దీనిని దూరదృష్టిగలవారుగా తయారు చేసే జ్ఞానము అని అంటారు. దూరదేశములో నివసించే తండ్రి వచ్చి పిల్లలకు దూరదేశ జ్ఞానమంతటిని ఇస్తారు. మా బాబా దూరదేశము నుండి వీరిలో వస్తారని మీకు తెలుసు. ఇది పరాయి దేశము, పరాయి రాజ్యము. శివబాబాకు తమ శరీరము లేదు. వారు జ్ఞానసాగరులు. స్వర్గ రాజ్యము కూడా వారే ఇస్తారు. కృష్ణుడు ఇప్పుడు, శివబాబాయే ఇస్తారు. కృష్ణుని తండ్రి అని అనరు. తండ్రి రాజ్యమునిస్తారు. తండ్రి నుండే వారసత్వము లభిస్తుంది. ఇప్పుడు హద్దు ఆస్తులన్నీ పూర్తి అవుతాయి. మేము సంగమ యుగములో 21 జన్మల ఆస్తిని తీసుకున్నామని మీకు సత్యయుగములో తెలియదు. మేము 21 జన్మల ఆస్తిని అర్ధకల్పము కొరకు తీసుకుంటున్నామని మీకు ఇప్పుడు తెలుసు. 21 తరాలు లేక మొత్తము తరాలన్నిటిలోనూ శరీరము వృద్ధాప్యానికి వచ్చినప్పుడు సమయానుసారము శరీరమును వదులుతాము. సర్వము ఎలా పాత శరీరమును వదిలి క్రొత్తది తీసుకుంటుందో, అలాగే పాత్రను అభినయిస్తూ అభినయిస్తూ మన శరీరము పాతదైపోయింది.

మీరు సత్య-సత్యమైన బ్రాహ్మణులు. మిమ్ములను భ్రమరము అని అంటారు. మీరు కీటకాలను

మీ సమానము బ్రాహ్మణులుగా తయారుచేస్తారు. పురుగులను తీసుకుని వచ్చి కూర్చొని భూ - భూ చేయండని మీకు చెప్తారు. భ్రమరము కూడా భూ - భూ చేస్తుంది. అప్పుడు కొన్నింటికి రెక్కలు వస్తాయి, కొన్ని మరణిస్తాయి. ఈ ఉదాహరణములన్నీ ఇప్పటివే. మీరు అల్లారుముద్దు పిల్లలు. పిల్లలను కంటిరత్నాలని(నయనోంకే నూర్) అంటారు. మీరు కంటి రత్నాలని(కంటి పాపలని) తండ్రి చెప్తారు. మిమ్ములను నా వారిగా చేసుకున్నానంటే మీరు కూడా మా వారైనారు కదా! ఇంతటి తండ్రిని ఎంతగా తలంపు చేస్తే అంత పాపము తొలగిపోతుంది. ఇంకెవ్వరిని తలంపు చేసినా పాపము తొలగిపోదు. మంచిది.

మధురాతి మధురమైన ఆత్మిక పిల్లలకు సంబంధించి పురుషార్థానుసారము మాత - పిత, బాప్ దాదా

ప్రియస్మృతులు మరియు గుడ్ మార్నింగ్ ఆత్మిక పిల్లలకు ఆత్మిక తండ్రి నమస్కే.

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము:-

1. జీవించి ఉండి కూడా దేహాభిమానము నుండి మరణించే పురుషార్థము చేయాలి. ఈ పురాతన చెప్ప(శరీరము) పై ఎలాంటి మమకారము ఉండరాదు.
2. సత్యమైన బ్రాహ్మణులుగా అయ్యి పురుగుల వంటి వారిని జ్ఞాన భూ - భూ చేసి వారిని మీ సమానము బ్రాహ్మణులుగా తయారు చేయాలి.

వరదానము :- “ పరిస్థితులను అదృష్టము (గుడ్ లిక్) గా భావించి నిశ్చయమనే పునాదిని గట్టి

చేసుకునే అచల్-అడోల్ భవ ”

ఎలాంటి పరిస్థితి వచ్చినా మీరు హైజంప్ చెయ్యండి. ఎందుకంటే పరిస్థితులు రావడం కూడా అదృష్టమే. ఇది నిశ్చయమనే పునాదిని గట్టి చేసుకునే సాధనం. మీరు ఒక్కసారి అంగదుని సమానం శక్తివంతమైనారంటే ఈ పేపరు (పలిక్ష) కూడా నమస్కారము చేస్తుంది. మొదట భయంకర రూపంలో వస్తుంది. తర్వాత దాసిగా అయిపోతుంది. నేను మహావీరుడనని ఛాలెంజ్ (సవాలు) చేయండి. నీటి పై గీచిన గీత ఎలా నిలబడదో అలా మాస్టర్ సాగరుడైన నా పై ఏ పరిస్థితి కూడా దాడి చెయ్యలేదు అని భావించండి. స్వస్థితిలో ఉండటం వలన అచల్-అడోల్ గా తయారవుతారు.

స్లోగన్ :- “ అందరికీ ఆత్మిక ప్రేమను అనుభూతి చేయిస్తూ సదాన్యారాప్యారాగా ఉండండి ”