27-01-2015 ఉదయము మురళి ఓంశాంతి "బాప్‌దాదా" మధువనము

" మధురమైన పిల్లలారా - ఇది గెలుపు - ఓటముల, సుఖ - దు:ఖముల ఆట, బాబా దు:ఖము నుండి ముక్తము చేస్తారు, కనుకనే తండ్రిని ముక్తిదాత అని అంటారు "

ప్రశ్న :- రాజ్య పదవి పొందేవారి గుర్తులు ఏవి ?

సమా:- అటువంటివారి జీవించే విధానమే వేరుగా ఉంటుంది. వారి మాటలు - చేతలు ఒకే విధముగా ఉంటాయి. పవిత్రత ఆధారము పైననే రాజ్యపదవి ప్రాప్తిస్తుంది. కనుక పవిత్రతకు గుర్తుగా ప్రకాశ కిరీటాన్ని చూపుతారు. ఆ కిరీటము కేవలము ఆత్మ మరియు శరీరము రెండూ పవిత్రముగా ఉన్న దేవతలకు మాత్రమే లభిస్తుంది.

ఓంశాంతి. ఓంశాంతికి అర్థము చాలా సాధారణమైనది. నేను ఆత్మను, నా స్వధర్మము శాంతి. మిగిలిన అందరి స్మృతిని వదలి నన్ను మాత్రమే స్మృతి చేసినట్లైతే పతితుల నుండి పావనముగా అవుతారని అనంతమైన తండ్రి తెలిపారు. ఆత్మ పతితమగుట వలన శరీరము కూడా పతితమైపోయింది. ఇప్పుడు మరలా ఆత్మ పావనముగా అవ్వాలి. పతితపావనులైన తండ్రిని స్మృతి చేయుట వలన పావనముగా అవుతారు. వారు సర్వాత్మల తండ్రి. గాడ్‌ఫాదర్ పరమపిత పరమాత్మ అనగా సుప్రీమ్‌సోల్ (పరమాత్మ / Supreme Soul). మేము ఆత్మలము, మా తండ్రి ఆ నిరాకారులని భక్తిమార్గములో తెలియదు, ఆత్మ అనగా ఏమిటో తండ్రియే వచ్చి తెలియచేస్తారు. ఆత్మ మరియు శరీరము రెండూ ఉన్నాయని, ఆత్మ చిన్న నక్షత్రములాంటిదని అందరూ అంటారు. కాని ఆత్మలో 84 జన్మల పాత్ర నిర్ణయింపబడి ఉందని ఎవ్వరికీ తెలియదు. ఆత్మలమైన మనము ఇక్కడ ఈ రంగస్థలము లేక నాటకశాలలో పాత్ర అభినయనము చేయుటకు వచ్చామని ఇప్పుడు మీకు తెలుసు. అది మన నిజమైన ఇల్లు. అది ఆత్మికతండ్రి ఇల్లు. అక్కడే ఆత్మలమైన మనము కూడా ఉంటాము. ఇది ఆత్మిక మరియు శారీరిక ఇల్లు. వాస్తవములో ఆ శాంతిధామము ఆత్మల ఇల్లు. మరలా ఆత్మలు ఇక్కడకు రావలసి ఉంటుంది. కనుక ఈ శరీరము, ఆత్మలు ప్రవేశించి పాత్రాభినయము చేసే ఇల్లు. ఈ శరీరములో పాత్రాభినయనము చేసే ఆత్మయే ముఖ్యమైనది. ప్రపంచములోని వారికి ఈ విషయాలు తెలియవు. తెలియచేసేవారు కూడా ఎవ్వరూ లేరు. పతితపావనులని ఒక్క పరమపిత పరమాత్మనే అంటారు. ఇప్పుడు తండ్రి తెలియచేస్తున్నారు - ఆత్మ బిందుస్వరూపము. ఈ విషయాలు ఇతరులకు కూడా తెలియచేయాలి. అప్పుడు వారు కూడా స్వయాన్ని ఆత్మగా భావించి పతితపావనులైన తండ్రిని స్మృతి చేస్తారు. వారు పరమ ఆత్మ, ఇప్పుడు వారు పావనముగా చేయుటకై ఏమి చేస్తారు? తప్పక స్మృతి అనే యుక్తినే తెలియచేస్తారు. భగవంతుడైన గాడ్‌ఫాదర్‌ను స్మృతి చేయండని అందరూ అంటారు. ఎందుకు స్మృతి చేస్తారు ? స్మృతి చేయడము వలన ఏమవుతుంది? ఏమియు తెలియదు. వారిని ముక్తిదాత అని కూడా అంటారు కాని ఎప్పుడు ఎలా ముక్తినిస్తారో తెలియదు. తండ్రినే దు:ఖహర్త - సుఖకర్త అని అంటారు కదా. కనుక తప్పక వచ్చి దు:ఖము నుండి ముక్తులను చేసి సుఖములోకి తీసుకెళ్తారు. ఈ ఆటనే సుఖ-దు:ఖాలు, గెలుపు - ఓటముల ఆట. ఓటమి ద్వారా సామ్రాజ్యాన్ని కోల్పోతారు. మేము మహారాజులుగా ఉండేవారము, తర్వాత రాజ్యాన్ని ఎలా కోల్పోయామో భారతవాసులకు

తెలియదు. ఇది 5 వేల సంవత్సరముల మాట. సత్యయుగములో ఈ లక్ష్మీనారాయణుల రాజ్యముండేది. మరి ఆ రాజ్యము ఎక్కడికిపోయింది, ఏమయ్యింది - ఇది కూడా ఇప్పుడే మీరు తెలుసుకున్నారు. ఆత్మ సతోప్రధానము నుండి సతో, రజో, తమోగుణములలోకి రావలసి ఉంటుంది. ఇంగ్లీషులో గోల్డెన్ (బంగారు) సిల్వర్(వెండి) కాపర్(రాగి), ఐరన్(ఇనుము) అను పదాలున్నాయి. మరలా సంగమయుగము వస్తుంది. అప్పుడు ఇనుపయుగపు పాత ప్రపంచము నూతనముగా తయారవుతుంది. ఇది కళ్యాణకారి సంగమయుగము. ఎందుకనగా మెట్లు దిగుతూ వచ్చాము కదా, కళలు తగ్గిపోతూ వస్తాయి, సుఖము నుండి దు:ఖములోకి తప్పక రావాల్సిందే. ఈ విషయాలన్నీ బుద్ధిలో ధారణ చేయాలి. ఒకవేళ ఎవరైనా క్రొత్తవారు వస్తే వారు ఒక చిన్న బిడ్డతో సమానము. చిన్న పిల్లలకు చిత్రాలను చూపి నేర్పిస్తారు కదా. బుద్ధి ఏమో ఉంది కదా. చిన్న పిల్లల అవయవాలు చిన్నవిగా ఉంటాయి, కనుక మాట్లాడలేరు. తర్వాత నెమ్మది-నెమ్మదిగా అవయవాలు పెద్దవిగా అవుతాయి కనుక వివేకము కూడా పెరుగుతుంది. చదువు ద్వారా వివేకము ఇంకా బాగా తయారవుతుంది. ఈ ప్రపంచ చరిత్ర, భూగోళములు కూడా తెలుసుకోవాలి కదా. గతములో ఏమేమి జరిగినవి? ఎలా రాజ్యము చేసేవారు మరియు ఎలా యుద్ధాలు జరిగాయి? ఇవన్నీ తెలియచేయుటకై పాఠశాలలో కూడా చరిత్ర, భూగోళాలను చదివిస్తారు. ఆ హద్దులోని చరిత్ర, భూగోళములను, హద్దులోని టీచర్లు చదివిస్తారు. ఈ తండ్రి బేహద్ టీచరు, ఆ సర్వ శ్రేష్ఠమైన తండ్రి బ్రహ్మ తనువులో వచ్చి పూర్తి జ్ఞానాన్ని ఇస్తారు. శివబాబా నిరాకారులు, వారు జ్ఞానాన్ని ఎలా ఇవ్వాలి? రాజయోగాన్ని ఎలా నేర్పాలి? వారికి తమ శరీరమైతే లేదు. తండ్రి సన్ముఖములో వచ్చి శ్రీమతమును ఇస్తారు, ఇందులో ప్రేరణ మాటే లేదు. ప్రేరణతో ఏదీ జరగదు. ఇప్పుడు తండ్రితో ఎవరైనా మాట్లాడినట్లైతే ఫోనులో లేక పత్రాలలో సమాచారము వస్తుంది కదా. తండ్రి తప్పక వస్తారు కనుకనే వారి జయంతిని కూడా ఆచరిస్తారు. ఆత్మ తప్పక శరీరములోనే వస్తుంది కదా. శివజయంతిని కూడా భారతదేశములోనే ఆచరిస్తారు, ఇతర ఖండాలలో ఆచరించరు. శివుని పూజిస్తారు కాని శివజయంతి అర్థము గురించి ఎవ్వరికీ తెలియదు. శివబాబా, దేవతలు మొదలైనవారు ఎవరు ఉండి వెళ్ళారో వారికి తర్వాత పూజ జరుగుతుంది.

నేను కల్ప-కల్పము, కల్పము యొక్క సంగమ యుగములో వస్తాను. మీకు సృష్టి ఆదిమధ్యాంతముల జ్ఞానాన్ని పూర్తిగా తెలియచేస్తాను. నేనే జ్ఞానసాగరుడను అని తండ్రి స్వయంగా చెప్తున్నారని ఇప్పుడు మీకు తెలుసు. చైతన్య బీజమైన కారణముగా పూర్తి సృష్టి రూపి వృక్షము లేక డ్రామా ఆదిమధ్యాంతముల జ్ఞానము నాలో ఉంది. మీ ఆత్మలో కూడా జ్ఞానముంది కదా. దానిని ఈ శరీరము ద్వారా వినిపిస్తారు. ఎలాగైతే ఆత్మ కర్మేంద్రియాల ద్వారా వింటుందో అలా తండ్రి కూడా కర్మేంద్రియాల ద్వారా మీకు తెలిపిస్తారు. ఆ తండ్రియే సత్యమైనవారు, చైతన్యమైనవారు. వారి మహిమ గానము చేయబడుతుంది కదా. ఇప్పుడు ఆత్మలోనే సంస్కారము ఉంటుందని ఆత్మ అవయవాల ద్వారా మాట్లాడుతుంది, వింటుందని మీకు తెలుసు. కాని మనుష్యులకు ఇది తెలియని కారణముగా దేహాభిమానములోకి వచ్చి మాట్లాడతారు. ఇప్పుడు తండ్రి చెప్తున్నారు - స్వయాన్ని ఆత్మగా భావించి నన్ను స్మృతి చేయండి. భక్తిమార్గములో ఓ పరమాత్మా! ఓ ప్రభూ! అని పిలిచేది ఒక ఆచారమైపోతుంది. ఏమియు తెలియదు. శివలింగము యొక్క పెద్ద చిత్రాన్ని చూసి

దానినే స్మృతి చేయడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు వారు అంత పెద్దగా లేరు. ఈ చిత్రములన్నీ భక్తిమార్గములోనివి. శివుని వాస్తవ రూపము బిందు స్వరూపమని ఇప్పుడు మీరు నిరూపణ చేసి చెప్పగలరు.

ఇప్పుడు మనము ఈ రూపురేఖలు గల దేవతలుగా తయారవుతామని కూడా పిల్లలైన మీకు తెలిసింది. రూపురేఖలు వేరు వేరుగా ఉంటాయి కదా, కాని పదవిని చూడాలి. రాజ్య పదవిలోని వారి జీవన విధానము, కర్మలు వేరుగా ఉంటాయి. వారి మాటలు, కర్మలు సమానముగా(కథనీ, కరనీ ఏక్) ఉంటాయి. మేము భవిష్యత్తులో ఇలా(లక్ష్మీనారాయణులుగా) అవుతామని ఇప్పుడు మీకు తెలుసు. చిత్రాలలో చూపబడుతున్న ప్రకాశము పవిత్రతా ప్రకాశము. అది దేవతలకు మాత్రమే లభిస్తుంది. వారి ఆత్మ మరియు శరీరము రెండూ పవిత్రముగా ఉంటాయి. ఏసుక్రీస్తుకు కూడా ప్రకాశకిరీటమును చూపవచ్చు. ధర్మ స్థాపనార్థము వచ్చారు కనుక తప్పక పవిత్రముగా ఉంటారు. కాని వారి పవిత్రత వారి సమయము వరకే ఉంటుంది, తర్వాత అపవిత్రులుగా తప్పక కావాల్సిందే. ప్రతి మనిషి పవిత్రంగా, అపవిత్రంగా కావలసే ఉంటుంది. శివబాబా భారతదేశములోనే వస్తారని మీకు తెలుసు కాని వారు వచ్చి ఎన్ని సంవత్సరాలయిందో ఎవ్వరికీ తెలియదు. భారతదేశము స్వర్గముగా ఉండేది అనగా వారికి సంగమయుగములో తండ్రి తప్పక రాజయోగాన్ని నేర్పి ఉంటారు, కర్మ, వికర్మ, అకర్మల గతిని తెలియజేసి ఉంటారు. దైవీ రాజ్యము, ఆసురీ రాజ్యము అని వేటిని అంటారో కూడా తండ్రే కూర్చొని తెలియచేస్తారు. బ్రాహ్మణ వర్ణము(కులము) సర్వశ్రేష్ఠమైనది. కనుక ప్రజాపిత బ్రహ్మ తప్పక కావాలి కదా. వారికి అనేకమంది పిల్లలుంటారు. ప్రజాపితకు సంతానము అలాగే జన్మించరు, మీరు దత్తు తీసుకోబడిన పిల్లలు. అలా కానట్లయితే ఇంతమంది కుమారీ-కుమారులు ఎక్కడ నుండి వస్తారు? గురువులు కూడా దత్తు తీసుకుంటారు కదా. మేము ఫలానావారి శిష్యులమని చెప్తారు. మీరు నా పిల్లలు అని తండ్రి పిల్లలను దత్తు తీసుకుంటారు. వారు బాబా, వీరు దాదా అని మీకు కూడా తెలుసు. ఆస్తి దాదా(తాత) గారిది. ఈ బ్రహ్మను కూడా దత్తు తీసుకున్నారు. మిమ్ములను నోటి ద్వారా దత్తు తీసుకున్నారు. వీరిలో ప్రవేశించి వీరిని దత్తు తీసుకున్నారు, ఇది బాగా అర్థము చేసుకొని ధారణ చేయవలసిన విషయము. చిత్రాల గురించి తెలియచేసే అభ్యాసము(ప్రాక్టీసు) కూడా చేయండి. అది కూడా భాగ్యము పై ఆధారపడి ఉంది. భవిష్యత్తులో శ్రేష్ఠ పదవి భాగ్యములో లేకుంటే ప్రయత్నము కూడా చేయరు.

బాబా తెలియచేస్తున్నారు - భలే వంటగదిలో పని చేస్తూ కూడా ఈ బ్యాడ్జి ధరించి ఉండాలి. ఎవరికైనా వీరు బాబా అని తెలుపుతూ ఉండండి. బాబా, బాబా అని చెప్పుట వలన బుద్ధియోగము జోడింపబడుతుంది. ఎవరు స్వయం స్మృతిలో ఉంటారో, వారు ఇతరులకు కూడా బాబా స్మృతిని కలిగిస్తూ ఉంటారు. తండ్రి పురుషార్థము(తద్‌బీర్) చేయిస్తారు కాని భాగ్యములో లేకుంటే దాని పై గమనమే ఉంచరు. ధారణ కావాలి కదా. తండ్రిని, ఆస్తిని స్మృతి చేయాలి. మన తండ్రి వచ్చి స్వర్గస్థాపన చేస్తారు. రావణుడు వచ్చి నరకాన్ని స్థాపన చేస్తాడు.

పిల్లలైన మీరు ఒకరికొకరు శివబాబా స్మృతిని ఇప్పిస్తూ ఉండండి. ఇది అన్నింటికన్నా గొప్ప సేవ. దీని ద్వారా పతితులైన మీరు పావనులుగా అవుతారు. స్మృతి తప్ప వేరే ఏ ఉపాయము లేదు. పతితపావనులైన శివబాబా మూలవతనములో ఉంటారు, అది నిరాకార శివపురము, అక్కడే ఆత్మలు కూడా నివసిస్తాయి.

ఒకరు శివబాబా, మిగిలినవారు సాలిగ్రామములు. ఆత్మలమైన మనము వారి పిల్లలము, ఆ పరమాత్మ మన తండ్రి. ఆత్మలు చిన్నవిగా, పెద్దవిగా కావు. పరమాత్మ కూడా పెద్దగా ఉండరు. కేవలము శరీరము చిన్నదిగా, పెద్దదిగా అవుతుంది. " ఓ గాడ్‌ఫాదర్ " అని దు:ఖములో ఎవరిని స్మృతి చేస్తారో ఆ తండ్రి వచ్చి ఉన్నారని అందరికీ తెలియచేయండి. స్వర్గ వారసత్వాన్ని తండ్రే వచ్చి ఇస్తారు. ఓ భగవంతుడా, ఓ రామా అని వారినే దు:ఖములో పిలుస్తారు. మరణించే సమయములో కూడా వారిని స్మృతి చేస్తారు. ఇప్పుడు మీరు కూడా భగవంతుని స్మృతి చేయండని చెప్తారు. ఈ అంతిమ జన్మలో గృహస్థ వ్యవహారములో ఉంటూ కమలపుష్ప సమానముగా పవిత్రులుగా అయ్యి పవిత్ర ప్రపంచానికి మాలికులుగా అవుతారు. అమరలోకము పవిత్రలోకము. ఇది మృత్యులోకము, అపవిత్రలోకము. మేము దేవతలుగా ఉండేవారము, తర్వాత క్షత్రియులుగా అయ్యాము, ఇప్పుడు బ్రాహ్మణులైనాము మరలా దేవతలమవుతామని బ్రాహ్మణ కులభూషణులకు తెలుసు. నరుని నుండి నారాయణునిగా కావడమే మీ ముఖ్యలక్ష్యము మరియు ఉద్ధేశ్యము. ఆ చదువులో ఎన్ని తరగతులు చదవవలసి ఉంటుంది! ఇక్కడ ఒకే విషయము ఉంది. కేవలము యోగములో సమయము పడ్తుంది. చదువులో అయితే 3 రోజులలో చురుకుగా తయారవుతారు. కాని పతితుల నుండి పావనముగా కావడంలోనే శ్రమ ఉంది. స్మృతి ద్వారానే పాపము సమాప్తమవ్వాలి. కనుక ఎన్నో భిన్నమైన పద్ధతులలో తెలియచేస్తూ ఉంటారు. జ్ఞానమంతా ఒక్కటే, ఇందులో కొత్తదేముంది? అని మనుష్యులు అంటారు. ఇది క్రొత్త విషయమని వారికి తెలియనే తెలియదు. తండ్రిని బాబాను స్మృతి చేయుటలోనే మాయ విఘ్నాలు వేస్తుంది. తుఫానులు వచ్చినట్లైతే పడిపోతారు. కామము మహాశత్రువు. ఒక్కసారిగా ఎముకలు విరిగిపోతాయి. మరలా స్థిరముగా నిలబడుటకు 2 - 3 సంవత్సరములు కావాలి. అయినప్పటికీ అంత బాగా లేచి నిలబడలేరు. చాలా పెద్ద శిక్ష పడ్తుంది. ఒక్కసారిగా చూర్ణమైపోతారు. తర్వాత ఉన్నతపదవిని పొందలేరు. ఇందులో ఇతరులకు తెలియచేసేవారే ఒకవేళ పడిపోయినట్లైతే సర్వనాశనమైపోతుంది. రాహుదశ కూర్చునేస్తుంది. పై నుండి మనుష్యులు వేగముగా క్రింద పడినట్లైతే వారు మరలా జీవిస్తారనే ఆశ ఉండదు, కొన్ని సమయాలలో అవిటివారిగా, కుంటివారుగా అవుతారు, లేకుంటే మరణిస్తారు. వికారాలకు వశమయ్యే వారి పరిస్థితి కూడా ఇలాగే ఉంటుంది. తండ్రి చెప్తారు - ఇదేమిటి, నేను పావనముగా చేయుటకు వచ్చాను, మీరు మరలా ఈ వ్యాపారము చేస్తున్నారు! చాలా పెద్ద దెబ్బ తింటారు. జ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తూ ఉంటారు కాని ఆ స్థానము లభించదు. నేను చాలా పెద్ద అవజ్ఞ చేశాను. ఇది అతి పెద్ద అవజ్ఞ అని లోపల మనసు తింటూ ఉంటుంది. కామ వికారమునకు వశమవ్వటము వలన చాలా పెద్ద శిక్ష లభిస్తుంది. ఇంటిలో ఒకవేళ పుత్రుడు చెడు పని చేసినట్లైతే తర్వాత పూర్తి జీవితమంతా దాని ప్రభావము ఉంటుంది. మరణించే సమయములో కూడా ఆ పాపము జ్ఞాపకము వస్తూ ఉంటుంది. పిల్లలు దేహాభిమానములోకి వచ్చి ఎలాంటి ఉల్టా(తప్పు) కర్మలు చేయరాదు. చాలా చెడు పనులు చేస్తూ ఉంటారు. అవి తండ్రికి తెలియచేయనందు వలన పాపము ఇంకా నూరు రెట్లు అవుతుంది. వికర్మలు వృద్ధి అవుతూ ఉంటాయి.

మీరు ఈశ్వరీయ సంతానము, నోటి నుండి సదా రత్నాలే వెలువడాలి. ఎప్పుడూ కఠిన వచనములు వెలువడరాదు. బాబా చెప్తున్నారు - మీ నోటి నుండి ఎప్పుడూ కఠినమైన శబ్ధాలు రాకూడదు. మీ నడవడికలు

చాలా రాయల్‌గా ఉండాలి. మీరు ఈశ్వరీయ సంతానము. శివవంశీ బ్రహ్మకుమార - బ్రహ్మకుమారీలు. ఆత్మలందరూ శివవంశీయులే. బి.కెలకు వేరు వేరు పేర్లు ఉన్నాయి. ఆత్మనైతే ఆత్మ అనే అంటారు. శరీరము పేరు మార్పు చెందుతుంది. డ్రామా అనుసారముగా తండ్రి పేరు శివుడు. భలే శరీరమును ఆధారముగా తీసుకుంటారు అయినప్పటికీ ఆత్మనే ఉంటుంది. పేరు ఉండటానికి ఇది వారి శరీరము కాదు. మంచిది.

మధురాతి మధురమైన ఆత్మిక పిల్లలకు మాత – పిత, బాప్‌దాదాల ప్రియస్మృతులు మరియు గుడ్‌మార్నింగ్ ఆత్మిక పిల్లలకు ఆత్మిక తండ్రి నమస్తే.

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము :-

1. మేము ఈశ్వరీయ సంతానము, మా నోటి నుండి ఎప్పుడూ ఏ కఠిన వచనములు వెలువడరాదు, సదా జ్ఞానరత్నాలే వెలువడాలి, నడవడికలు చాలా రాయల్(శ్రేష్ఠము)గా ఉండాలని సదా స్మృతి ఉండాలి.
2. దేహాభిమానానికి వశమై ఏ ఆజ్ఞను ఉల్లంఘించరాదు. ఈ అంతిమ జన్మలో కమలపుష్ప సమానముగా పవిత్రులై పవిత్ర ప్రపంచానికి అధిపతులుగా అవ్వాలి.

వరదానము :- " "నేను, నాది" ని సమాప్తము చేసి సమానత లేక సంపూర్ణతను అనుభవము చేయు సత్యమైన త్యాగీ భవ "

ప్రతి సెకండు ప్రతి సంకల్పములో 'బాబా, బాబా' అని గుర్తుండాలి. మైపన్(నాది) సమాప్తమైపోవాలి. నేను లేకుంటే నాది కూడా ఉండదు. నా స్వభావము, నా సంస్కారము, నా పని లేక నా డ్యూటీ, నా పేరు, నా కీర్తి........... ఎప్పుడైతే ఇవన్నీ(నేను, నాది) సమాప్తమైపోతాయో అదే సమానత లేక సంపర్ణత. వీటిని త్యాగము చేయుటే చాలా పెద్ద సూక్ష్మ త్యాగము. ఈ మైపన్ అనే అశ్వాన్ని అశ్వమేధ యజ్ఞములో స్వాహా చేయండి. అప్పుడు అంతిమ ఆహుతి పడ్తుంది. విజయ ఢంకాలు మోగుతాయి.

స్లోగన్ :- " "హాజి" అంటూ సహయోగమనే చేతిని చాచుట అనగా ఆశీర్వాదాల మాలను ధరించుట "

అవ్యక్త స్థితిని అనుభవము చేయుటకు విశేషమైన హోంవర్క్

27. ఏ విధమైన భారితనము లేక బరువు ఉంటే ఆత్మిక ఎక్సర్‌సైజ్(వ్యాయామము) చేయండి. ఇప్పటికిప్పుడే కర్మయోగులు అనగా సాకార స్వరూపధారులై సాకార సృష్టిలో పాత్ర చేయండి. ఇప్పటికిప్పుడే ఆకార ఫరిస్తాలై ఆకారి వతనవాసులైన అవ్యక్త రూపమును అనుభవము చెయ్యండి. ఇప్పటికిప్పుడే నిరాకారులై మూలవతన వాసులుగా అనుభవము చెయ్యండి. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌తో తేలికైపోతారు. బరువంతా సమాప్తమైపోతుంది.