

07-03-2015

ఉదయము మురళి

ఓంశాంతి

“బాప్ దాదా”

మధువనము

“మధురమైన పిల్లలారా - మీరు చాలా అద్భుతవంతులు ఎందుకనగా బాబా స్మృతి తప్ప మీకు ఏ

ఇతర చింత లేదు. ఈ బాబా కైతే చాలా ఆలోచనలు నడుస్తూ ఉంటాయి.”

ప్రశ్న:- తండ్రి వద్ద గల సుపుత్రుల గుర్తులు ఏవి?

సమా :- వారు అందరి బుద్ధియోగమును ఒక్క తండ్రితో జోడించేస్తూ ఉంటారు. సేవాధారులుగా ఉంటారు. బాగా చదువుకొని ఇతరులను కూడా చదివిస్తారు. తండ్రి హృదయమును అధిరోహించి ఉంటారు. ఇటువంటి సుపుత్రులే తండ్రి పేరును ప్రసిద్ధము చేస్తారు. పూర్తిగా చదవని వారు ఇతరులను కూడా చెడిపెస్తారు. ఇది కూడా ద్రామాలో నిశ్చయించబడింది.

పాట:- తల్లిదండ్రుల ఆశీర్వాదములు తీసుకోండి..... (లేలో దువాయ్ మా - బాప్ కీ.....)

ఓంశాంతి. ప్రతి ఇంటిలో తల్లిదండ్రులు, 2-3 పిల్లలు ఉంటారు, వారు తల్లిదండ్రులను ఆశీర్వాదాలు మొదలైనవి అడుగుతుంటారు. అది హద్దులోని విషయము. బేహద్ ను గురించి ఎవ్వరికీ తెలియదు. ఈ పాట హద్దులోని విషయము గురించి పాడడం జరిగింది. బేహద్ విషయాలను గురించి ఎవ్వరికీ తెలియదు. ఇప్పుడు మనము అనంతమైన తండ్రి పుత్రులము, పుత్రికలమని మీకు తెలుసు. వారు హద్దులోని మాతా-పితలు. హద్దులోని మాతా-పితల ఆశీర్వాదాలు తీసుకోండి అని అంటారు. వీరు బేహద్ మాతా-పితలు. హద్దులోని తల్లి-తండ్రి కూడా పిల్లలను సంభాషన చేస్తారు. ఆ తర్వాత టీచరు చదివిస్తారు. ఇప్పుడు పిల్లలైన మీకు వీరు అనంతమైన తల్లి-తండ్రి, అనంతమైన టీచరు, అనంతమైన సద్గురువు, సుప్రీమ్ ఫాదర్-టీచరు-సుప్రీమ్ గురువు అని తెలుసు. సత్యమును చెప్పువారు, సత్యమునే నేర్పించువారు. పిల్లలలో నెంబరువారుగా ఉంటారు కదా. లౌకిక ఇంటిలో 2-4 పిల్లలు ఉంటే వారిని ఎంతగా సంభాషించవలసి వస్తుంది. ఇచ్చట అనేకమంది పిల్లలున్నారు. ఎన్నో సెంటర్ల నుండి పిల్లల సమాచారాలు అందుతూ ఉంటాయి - ఈ పుత్రుడు ఇలా ఉన్నాడు, ఫలానా సైతాన్ పని చేస్తున్నాడు, ఫలానావారు విసిగిస్తున్నారు, విఘ్నాలు వేస్తున్నారు అని సమాచారాలు అందుతూ ఉంటాయి. ఈ తండ్రికి చింత ఉంటుంది కదా. ఇతడు ప్రజాపిత కదా. ఎంత మంది పిల్లల ఆలోచన ఉంటుంది! అందుకే బాబా అంటున్నారు-పిల్లలైన మీరు తండ్రిని చాలా బాగా స్మృతి చేయగలరు. ఇతనికేమో వేల కొలది చింతలు. ఒక్క చింత ఉండనే ఉంది, అది కాక వేలాది ఇతర ఆలోచనలు ఉంటాయి. ఎంతమంది పిల్లలను సంభాషించవలసి వస్తుంది. మాయ కూడా చాలా పెద్ద శత్రువు కదా. కొంతమంది చర్మము బాగా వలిచేస్తుంది. కొంతమంది ముక్కును, కొంతమంది జుట్టును పట్టుకుంటుంది. ఇంతమందిని గురించి ఆలోచించవలసి వస్తుంది. అయినా అనంతమైన తండ్రి స్మృతిలో కూడా ఉండవలసి వస్తుంది. మీరు అనంతమైన తండ్రికి పిల్లలు. మనము తండ్రి శ్రీమతమును అనుసరించి తండ్రి నుండి సంపూర్ణ వారసత్వము ఎందుకు తీసుకోరాదు? అని అనుకుంటారు. అందరూ ఒకే విధముగా నడుచుకోలేరు, ఎందుకనగా రాజ్య స్థాపన జరుగుతూ ఉంది. ఇది మరెవ్వరి బుద్ధిలోనూ లేదు. ఇది చాలా ఉన్నతమైన చదువు. సామ్రాజ్యము లభించిన తర్వాత రాజ్యమెలా స్థాపన అయ్యిందో తెలియదు, మర్చిపోతారు. ఈ రాజ్య స్థాపన జరిగే విధానము

చాలా అద్భుతమైనది. ఇప్పుడు మీరు అనుభవస్థులయ్యారు. మొదట మనము ఎలా ఉండినామో తర్వాత 84 జన్మలు ఎలా తీసుకున్నామో మొదట ఇతనికి కూడా తెలియదు. ఇప్పుడు తెలిసిపోయింది. మీరు కూడా ఇప్పుడు, బాబా మీరు కల్వ పూర్వము వారే అని అంటారు. ఇది చాలా బాగా అర్థము చేసుకునే విషయము. ఈ సమయములోనే తండ్రి వచ్చి అన్ని విషయాలు అర్థము చేయిస్తారు. ఇప్పుడు ఎంత పెద్ద లక్ష్యాధికారులు, కోటీశ్వరులు అయినా తండ్రి అంటున్నారు - ఈ ధనము మొదలైనదంతా మట్టిలో కలసిపోతుంది. ఇక సమయము ఎంతో లేదు. ఈ ప్రపంచములో ఏమేమి జరుగుతున్నాయో మీరు రేడియో ద్వారా లేక వార్తాపత్రికల ద్వారా తెలుసుకుంటూ ఉంటారు. ప్రతిరోజూ కొట్లాటలు పెరిగిపోతున్నాయి. అందరూ పరస్పరములో కొట్లాడుతూ, జగడాలాడుతూ మరణిస్తారు. యుద్ధము జరగనే జరుగుతుందని సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. అనేక విధాలుగా సిద్ధమవుతున్నారు. ఏది జరుగుతూ ఉందో, ఏమి జరగబోతుందో ప్రపంచములోని వారికి తెలియదు. మీలో కూడా చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే పూర్తిగా తెలుసుకొని సంతోషముగా ఉంటారు. ఈ ప్రపంచములో ఇక చాలా కొద్ది రోజులు మాత్రమే ఉంటాయి. ఇప్పుడు మనము కర్మాతీత అవస్థలోనికి వెళ్లాల్సి ఉంది. ప్రతి ఒక్కరు తమ కొరకు పురుషార్థము చేసుకోవాలి. మీరు మీ కొరకు పురుషార్థము చేస్తున్నారు. ఎవరు ఎంత చేసుకుంటారో అంత ఫలము పొందుతారు. మీరు పురుషార్థము చేసుకుంటూ ఇతరులచే పురుషార్థము చేయించాలి. మార్గమును చూపాలి. ఈ పాత ప్రపంచము సమాప్తము కానున్నది. ఇప్పుడు బాబా నూతన ప్రపంచ స్థాపన చేసేందుకు వచ్చారు. కావున మీరిప్పుడు వినాశమునకు ముందే నూతన ప్రపంచము కొరకు బాగా చదువుకోండి. భగవానువాచ - నేను మీకు రాజయోగము నేర్పుతాను. ప్రియమైన పిల్లలారా! - మీరు చాలా భక్తి చేశారు. అర్థకల్పము రావణ రాజ్యములో ఉండినారు కదా. రాముడు అని ఎవరిని అంటారో కూడా ఎవరికీ తెలియదు. రామ రాజ్యము ఎలా స్థాపన అవుతుంది? ఈ విషయాలన్నీ బ్రాహ్మణులైన మీకు మాత్రమే తెలుసు. మీలో కూడా కొంతమందికి ఏమీ తెలియదు.

తండ్రి వద్ద ఉన్న పిల్లలలో ఎవరు అందరి బుద్ధిని ఒక్క తండ్రితో జోడించేస్తారో, వారే సుపుత్రులు. బాగా సేవ చేయువారు, బాగా చదువుకొనువారు, తండ్రి హృదయమును అధిరోహించి ఉంటారు. కొంతమంది అనర్హులుగా కూడా ఉంటారు. సేవ చేయుటకు బదులు డిస్ సల్వీసు చేసి తండ్రి నుండి వారి బుద్ధి యోగమును తొలగిస్తారు. ఇది కూడా డ్రామాలో నిర్ణయింపబడి ఉంది. డ్రామానుసారము అది జరిగే తీరాల్సి ఉంది. పూర్తిగా చదవనివారు ఇంకేమి చేస్తారు? ఇతరులను కూడా పాడు చేస్తారు. అందువలన బాబా పిల్లలకు తెలిపిస్తున్నారు - తండ్రిని అనుసరించండి. సేవ చేసి తండ్రి హృదయమును అధిరోహించిన వారి సాంగత్యమును చేయండి. ఎవరి స్నేహము చేయాలి? అని అడగవచ్చు. బాబా వెంటనే ఫలానా వారి సాంగత్యము చాలా మంచిదని చెప్తారు. చాలా మంది వ్యతిరేక రంగు వేసేవారి సాంగత్యమును చేస్తారు. సత్సంగము తేలుస్తుంది, కుసంగము ముంచుతుంది అని గాయనము కూడా ఉంది. చెడు సాంగత్యము చేస్తే అది ఒక్కసారిగా సమాప్తము చేసేస్తుంది. ఇంటిలో కూడా దాస-దాసీలు కావాలి. ప్రజలకు కూడా నొకర్లు, చాకర్లు కావాలి కదా. ఇప్పుడు రాజధాని అంతా స్థాపనవుతూ ఉంది, ఇందులో

చాలా విశాల బుద్ధి కావాలి. ఇప్పుడు అనంతమైన తండ్రి లభించారు కనుక వారి నుండి శ్రీమతమును తీసుకొని దానిని అనుసరించండి. అలా చేయకుంటే, అనవసరముగా పదభ్రష్టులైపోతారు. ఇది చాలా మంచి చదువు. ఈ చదువులో ఇప్పుడు ఫెయిల్ అవుతే జన్మ-జన్మాంతరాలు, కల్మ-కల్మాంతరాలు ఫెయిల్ అవుతూనే ఉంటారు. ఇప్పుడు బాగా చదువుకుంటే జన్మ-జన్మాంతరాలు బాగా చదువుకుంటూనే ఉంటారు. మీరు పూర్తిగా చదవడం లేదని తెలుస్తుంది. అటువంటి వారికి ఏ పదవి లభిస్తుంది? సర్వీసు చేయడము లేదని స్వయానికి కూడా తెలుస్తుంది. మనకంటే తెలివైనవారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఉపన్యసించుటకు వారినే పిలుస్తారు. అందువలన తెలివిగలవారు తప్పక ఉన్నత పదవిని పొందుతారు. మనము అంత సేవ చేయకుంటే, ఉన్నత పదవి పొందలేము. టీచరుకు విద్యార్థి గురించి తెలుస్తుంది కదా. ప్రతి రోజు చదివిస్తాడు, టీచర్ వద్ద రిజిస్టరు ఉంటుంది. చదువు, నడవడికల రిజిస్టరు ఉంటుంది. ఇచ్చట కూడా అలాగే ఉంటుంది. ఇక్కడ ముఖ్యమైనది యోగము. యోగము బాగుంటే, నడవడికలు కూడా బాగుంటాయి. చదువులో అప్పుడప్పుడు అహంకారము వచ్చేస్తుంది. ఇందులో పృతి చేయుటకు చాలా గుప్త శ్రమ చేయవలసి ఉంటుంది. మేము యోగము చేయలేకున్నామని చాలా మంది లిపోర్టు చేస్తూ ఉంటారు. అందుకే యోగము అనే పదము తొలగించమని బాబా తెలిపిస్తున్నారు. ఎవరి నుండి వారసత్వము పొందుతున్నారో, వారిని మీరు పృతి చేయలేరా! ఆశ్చర్యమవుతుంది. తండ్రి అంటున్నారు - ఓ ఆత్మలారా! తండ్రినైన నన్ను పృతి చేయండి. నేను మీకు మార్గము చూపుటకు వచ్చాను, మీరు నన్ను పృతి చేస్తే, ఈ యోగాగ్నిలో మీ పాపాలన్నీ దగ్ధమైపోతాయి. భక్తిమార్గములో మనుష్యులు ఎదురుదెబ్బలు తినుటకై వెళ్తారు. కుంభమేళాలో చాలా చల్లటి నీటిలో స్నానము చేస్తారు. ఎంతో కష్టమును సహిస్తారు. ఇచ్చట ఏ కష్టమూ లేదు. ఫస్ట్ క్లాస్ అయిన పిల్లలు ఒకే ఒక్క ప్రియునికి సత్క సత్కమైన ప్రేయసులై, ఒక్కరినే పృతి చేస్తూ ఉంటారు. విహరించుటకు(వాకింగ్కు) వెళ్ళినప్పుడు తోటలో ఏకాంతములో కూర్చొని పృతి చేస్తారు. వృద్ధ మాటలు మొదలైన వృద్ధ వార్తాలాపాలు ఉండుట వలన వాయుమండలము చెడిపోతుంది. అందువలన సమయము దొరికిందంటే, వెంటనే తండ్రిని పృతి చేసే అభ్యాసము చేయండి. సత్కమైన ప్రియునికి ఫస్ట్ క్లాసు ప్రేయసులు కండి. తండ్రి అంటున్నారు-దేహధారుల ఫోటోలు ఉంచుకోకండి. ఒక్క శివబాబా ఫోటోను మాత్రమే ఉంచుకోండి. వారినే పృతి చేయండి. ఒకవేళ సృష్టి చక్రమును కూడా పృతి చేస్తూ ఉంటే, త్రిమూర్తి సృష్టి చక్రము చిత్రాలు కూడా ఫస్ట్ క్లాసు అయినవి. వాటిలో జ్ఞానమంతా ఇమిడి ఉంది. స్వదర్శన చక్రధారులు అనే పేరు అర్థ సహితముగా ఉంది. క్రొత్తవారు ఈ పేరు వింటే వారికి అర్థము కాదు. పిల్లలైన మీకు మాత్రమే దీని అర్థము తెలుసు. మీలో కూడా కొంతమంది చాలా బాగా పృతి చేస్తారు. చాలా మంది పృతే చేయరు. వారి ఆహారమును వారే పాడు చేసుకుంటారు. చదువు చాలా సులభము. సైలెన్సు ద్వారా మీరు సైన్సు పై విజయము పొందుకోవాలని తండ్రి చెప్తున్నారు. సైలెన్సు సైన్సుల రాశి ఒక్కటే. మిలటరీలో కూడా మూడు నిముషముల సైలెన్సు పాటిస్తారు. మనుష్యులు శాంతి కావాలని కోరుకుంటారు. శాంతి దొరికే స్థానము బ్రహ్మాండమని ఇప్పుడు మీకు తెలుసు. ఆ బ్రహ్మచర్యతత్వములో ఆత్మలమైన మనము చాలా చిన్న జిందువులుగా ఉంటాము. ఆత్మల వ్యక్తము అద్భుతముగా ఉంటుంది

కదా. భృకుటి మధ్యలో ప్రకాశించే అద్భుతమైన నక్షత్రమని మానవులంటారు. చాలా చిన్న బంగారు తిలకమును తయారు చేసి ఆ స్థానములో ఉంచుకుంటారు. అత్త కూడా చిన్న బిందువే. తండ్రి కూడా వారి ప్రక్కలో వచ్చి కూర్చుంటారు. సాధు సత్పురుషులు మొదలైన వారెవ్వరికీ వారి అత్త గురించే తెలియదు. అత్త గురించే తెలియనప్పుడు పరమాత్మ గురించి ఎలా తెలుసుకుంటారు? కేవలము బ్రాహ్మణులైన మీరు మాత్రమే అత్త - పరమాత్మలను గురించి తెలుసుకున్నారు. ఏ ఇతర ధర్మాల వారికి తెలియదు. ఇప్పుడు మీకు మాత్రమే తెలుసు. ఇంత చిన్న అత్త పాత్రను ఎలా అభినయిస్తుందో మీకు తెలుసు. చాలా సత్సంగాలు జరుపుతారు, కాని వారికి ఏ మాత్రము తెలియదు. ఇతడు కూడా చాలా మంది గురువులను ఆశ్రయించాడు. వారంతా భక్తిమార్గపు గురువులని తండ్రి తెలియచేస్తున్నారు. జ్ఞానమార్గములోని గురువు ఒకే ఒక్కరు. డబుల్ కిరీటము గల రాజుల ముందు ఏకకిరీటధారి రాజులు తల వంచి నమస్కరిస్తారు, ఎందుకనగా వారు పవిత్రులు. ఆ పవిత్ర రాజులకే మందిరాలను కట్టించారు. పతితులు వెళ్లి వారి ముందు తల వంచుతారు. కాని వారెవరో, ఎందుకు తల వంచుతున్నారో మందిరాలు కట్టించిన వారికి కూడా తెలియదు. సోమనాథ మందిరమును కూడా కట్టించారు, పూజ కూడా చేస్తారు, కాని బిందువును ఎలా పూజిస్తారు? బిందువుకు మందిరమును ఎలా తయారు చేస్తారు? ఇవన్నీ చాలా రహస్యమైన విషయాలు. గీత మొదలైన శాస్త్రాలలో ఈ విషయాలు లేనే లేవు. ఎవరైతే అన్నిటికీ అధిపతి, వారే తెలియచేయగలరు. ఇంత చిన్న అత్తలో ఇంత పాత్ర ఎలా నిండి ఉందో ఇప్పుడు మీరు తెలుసుకున్నారు. అత్త కూడా అవినాశే, అందులోని పాత్ర కూడా అవినాశే. ఇది అద్భుతము కదా. ఇదంతా తయారు చేయబడిన నాటకము. తయారు చేయబడి, తయారౌతున్న..... నాటకము అని కూడా అంటారు. డ్రామాలో ఏమి నిర్ణయించబడినదో అది తప్పక జరుగుతుంది. చింతించే మాటే లేదు.

పిల్లలైన మీరు స్వయము మీతో మీరే ప్రతిజ్ఞ చేసుకోవాలి - “ ఏమి జరిగినా కన్నీరు కార్చను” . ఫలానివారు మరణించారు, అత్త వెళ్లి మరో శరీరము తీసుకుంటుంది, అటువంటప్పుడు ఏడ్వే అవసరము ఏముంది..... ఏడ్వినా వాపసు రారు. కన్నీరు కారుస్తే ఉత్తిర్లులు కాలేరు. బాబా అంటున్నారు - “ మేము ఎప్పుడు కూడా విలపించము ” అని ప్రతిజ్ఞ చేయండి. పరబ్రహ్మ తత్వములో ఉండే తండ్రిని గురించి చింత ఉండేది..... వారే లభించారు, ఇంకేం కావాలి, తండ్రి అంటున్నారు - తండ్రి అయిన నన్ను పృథి చేయండి, నేను ఒక్కసారి మాత్రమే రాజధాని స్థాపన చేయుటకై వస్తాను. ఇందులో యుద్ధము మొదలైన విషయాలేవి లేవు. గీతలో యుద్ధము చేసినట్లు చూపించారు. పాండవులు మాత్రము మిగులుతారు, వారు కూడా ఒక కుక్కతో పాటు కొండల పైకి వెళ్లి కలిగిపోతారు. విజయము పొందిన తర్వాత మరణిస్తారు. దీనికి అర్థమే లేదు. ఇవన్నీ కట్టు కథలు. దీనిని భక్తిమార్గమని అంటారు. తండ్రి అంటున్నారు - పిల్లలైన మీకు దీని పై వైరాగ్యము కలగాలి. పాత వస్తువులంటే అసహ్యము ఏర్పడుతుంది కదా. అసహ్యమనేది కఠినమైన పదము. వైరాగ్యము అనే పదము మధురమైనది. జ్ఞానము లభించినప్పుడు భక్తి పై వైరాగ్యము కలుగుతుంది. సత్య త్రేతాయుగాలలో జ్ఞాన ప్రాలభము 21 జన్మలకు లభిస్తుంది. అచ్చట జ్ఞానము అవసరముండదు. మీరు వామమార్గములోనికి వెళ్లినప్పుడు మెట్లు క్రిందకు దిగుతారు. ఇది అంతిమ

సమయము. తండ్రి అంటున్నారు - ఇప్పుడీ పాత ప్రపంచము పై పిల్లలైన మీకు వైరాగ్యము కలగాలి. మీరిప్పుడు శూద్రుల నుండి బ్రాహ్మణులుగా అయ్యారు తర్వాత దేవతలుగా అవుతారు. ఇతర మనుష్యులు ఈ విషయాలను అర్థము చేసుకోలేరు. విరాట రూప చిత్రమును తయారు చేస్తారు కాని అందులో శిఖ (బ్రాహ్మణుల గుర్తు) లేదు, శివుడు లేరు. దేవతలు, క్షత్రియులు, వైశ్యులు, శూద్రులు అంటారు కాని శూద్రుల నుండి దేవతలుగా ఎవరు ఎలా తయారౌతారో ఎవరికీ తెలియదు. తండ్రి చెప్తున్నారు - దేవీ దేవతలైన మీరు ఎంతో గొప్ప ధనవంతులుగా ఉండేవారు. ఆ ధనమంతా ఎక్కడకు పోయింది? తల వంచుతూ - వంచుతూ నుదురు అరగబిడ్డి ధనము పోగొట్టుకున్నారు. ఇది నిన్నటి విషయమే కదా. మిమ్ములను ఈ విధముగా(లక్ష్మీనారాయణులుగా) తయారు చేసి పోయాను మళ్ళీ మీరు ఎలా తయారయ్యారో చూడండి! మంచిది. మధురాతి మధురమైన ఆత్మిక పిల్లలకు మాత - పిత, బాపదాదాల ప్రియస్మృతులు మరియు

గుడ్ మార్నింగ్. ఆత్మిక పిల్లలకు ఆత్మిక తండ్రి నమస్తే.

ధారణ కొరకు ముఖ్య సారము:-

1. వృద్ధము, పరచింతన, వృద్ధ వార్తాలాపములతో వాతావరణమును చెడగొట్టరాదు. ఏకాంతములో కూర్చుని సత్య-సత్యమైన ప్రేయసులై మీ ప్రియున్ని స్మృతి చేయాలి.
2. మీ అంతకు మీరే ప్రతిజ్ఞ చేసుకోవాలి-“ఎప్పుడు కూడా విలపించము, కనుల నుండి కన్నీరు కార్చము”.....ఎవరు సేవాధారులుగా ఉంటారో, తండ్రి హృదయమును అభిరోహించి ఉంటారో, వారి సాంగత్యమునే చేయాలి. మీ రిజిస్టరు చాలా మంచిగా చక్కగా ఉంచుకోవాలి.

వరదానము:- “దేహాభిమానమును త్యజించిని క్రోధులుగా అయ్యే నిరహంకార చిత్త భవ ”

ఏ పిల్లలైతే దేహాభిమానమును త్యాగము చేస్తారో వారికి ఎప్పుడూ క్రోధము రాదు. ఎందుకంటే కోపము వచ్చేందుకు కారణాలు రెండు. ఒకటి - ఎవరైనా అసత్యము చెప్పినపుడు, రెండవది - ఎవరైనా నిందించినపుడు. ఈ రెండు మాటలే కోపానికి జన్మనిస్తాయి. ఇటువంటి పరిస్థితులలో నిరహంకార చిత్త వరదానము ద్వారా అపకారులకు ఉపకారము చెయ్యండి. తిట్టే వారితో ప్రేమగా మాట్లాడండి. నిందించేవారిని సత్యమైన మిత్రులుగా భావించండి. అప్పుడు అద్భుతమైన వారని అంటారు. ఇటువంటి పరివర్తన చూపినపుడు విశ్వము ముందు ప్రసిద్ధమైతారు.

సోగ్గన్ :- “ ఆనందాన్ని(మజా) అనుభవించుటకు మాయకు అభినమగుటను మాని స్వతంత్రులుగా

కండి ”

అశరీరి స్థితిలో ఉంటే అభ్యాసమును పెంచుటకు పెహంవర్క్

ఎలాగైతే ఒక సెకండులో స్పిచ్ ఆన్, ఆఫ్ చేయబడ్తుందో, అలా ఒక సెకండులో శరీరమును ఆధారముగా తీసుకొని, మరో సెకండులో శరీరమునకు అతీతంగా అశరీరి స్థితిలో స్థితిమైపోవాలి. ఇప్పటిప్పటి శరీరములోకి రావాలి, ఇప్పటిప్పటి అశరీరిగా అయిపోవాలి. అవసరమైతే శరీరమనే వస్త్రాన్ని ధరించాలి, అవసరము లేకుంటే శరీరము నుండి వేరైపోవాలి. దీనిని అభ్యసించాలి. దీనినే కర్మాతీత అవస్థ అని అంటారు.