

“ మనన శక్తి ద్వారా సర్వ శక్తుల స్వరూపాన్ని అనుభవం చేయుట ”

ఈ రోజు బాప్ దాదా కల్ల క్రితము ఉన్న అల్లారుముద్దు అపురూపమైన పిల్లలందరినీ చూసి సంతోషిస్తున్నారు. ఎలాగైతే తండ్రి అతిస్నేహంతో పిల్లలందరినీ ఎల్లప్పుడూ పృతి చేస్తారో, అలాగే పిల్లలు కూడా ఎల్లప్పుడూ తండ్రిని పృతి చెయ్యడంలో లేక తండ్రి ఇచ్చిన శ్రేష్ఠ మతమును అనుసరించడంలో రాత్రి-పగలు నిమగ్నమై ఉన్నారు. బాప్ దాదా పిల్లల ఏకాగ్రతను, పిల్లలు మనస్ఫూర్తిగా, చాలా ప్రేమతో సేవలో నిమగ్నమవ్వడం చూసి ఆ పిల్లలను చాలా మెచ్చుకుంటారు. వారికి అవకాశం కూడా ఇస్తారు. పిల్లల భాగ్యం వెనుక గల త్యాగాన్ని చూసి బాప్ దాదా సదా త్యాగానికి శుభాకాంక్షలు తెలుపుతారు. పిల్లలందరికీ తండ్రిని ప్రత్యక్షం చెయ్యాలని లేక స్వయాన్ని సంపన్నంగా తయారు చేసుకోవాలని ఒకే సంకల్పాన్ని చూసి బాప్ దాదా సంతోషిస్తున్నారు. ఎలా ఉండేవారము ఎలా తయారయ్యాము - ఈ తేడాను సదా పృతిలో ఉంచుకుంటూ అందరూ ఇదే ఈశ్వరీయ నశాలో ఉంటారు. ఈ నశా చూసి బాప్ దాదా కూడా నశాతో, గర్వంతో “ వాహ్ సంగమయుగీ పిలలూ! వాహ్! ” అని మెచ్చుకుంటున్నారు. ఎంత భాగ్యవంతులంటే ఇప్పటి అంతిమ జన్మ వరకు కూడా మస్తకంలో మహిమ ద్వారా, నోటితో పాటల ద్వారా, చేతులతో చిత్రాల ద్వారా, నయనాలలో స్నేహం ద్వారా మీ భాగ్య చిత్రాన్ని గీస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు కూడా శ్రేష్ఠ ఆత్మలైన మీతో కలిసే శుభ ఘడియలు మరలా ఎప్పుడు వస్తాయని జ్ఞాపకం చేసుకుంటున్నారు. అట్టహాసంగా ఆహ్వానిస్తున్నారు. మీరు ఎంత భాగ్యశాలురంటే స్వయం తండ్రి కూడా మీ భాగ్యాన్ని గుణగానం చేస్తారు. అంతిమ భక్తులైతే తమ చరణాలను కూడా పూజిస్తూ ఉంటారు. కేవలం మీ చరణాల వద్దకు తీసుకోండి అని వేడుకుంటారు. మీరు ఇంత గొప్ప మహాన్ ఆత్మలు. అందువలన ఇది చూసి బాప్ దాదా కూడా సంతోషిస్తున్నారు. సదా తమ ఈ శ్రేష్ఠ స్వరూపాన్ని శ్రేష్ఠ భాగ్య చిత్రాన్ని పృతిలో ఉంచుకోండి. దీని వలన ఏమవుతుంది? సమర్థ పృతి ద్వారా, సంపన్న చిత్రం ద్వారా, చరిత్ర కూడా సదా శ్రేష్ఠంగానే అవుతుంది. ఎలాంటి చిత్రమో అలాంటి చరిత్ర అని అంటారు. ఎలాంటి పృతి ఉంటే అలాంటి స్థితి ఉంటుందని అంటారు. కావున సదా సమర్థ పృతిని ఉంచుకుంటే స్థితి స్వతహాగానే సమర్థంగా అయిపోతుంది. సదా తమ సంపూర్ణ చిత్రాన్ని ఎదురుగా ఉంచుకోండి. అందులో సర్వ గుణాలు, సర్వ శక్తులు అన్నీ ఇమిడి ఉన్నాయి. ఇలాంటి చిత్రాన్ని ఉంచుకున్నందున చరిత్ర స్వతహాగానే శ్రేష్ఠంగా అవుతుంది. కష్టపడాల్సిన అవసరమే ఉండదు. మనన శక్తి లోపించినప్పుడు కష్టం చెయ్యాల్సి వస్తుంది. రోజంతా ఇదే మననం చేస్తూ ఉండండి. తమ శ్రేష్ఠ చిత్రాన్ని ఎల్లప్పుడూ ఎదురుగా ఉంచుకుంటే మనన శక్తితో కష్టం సమాప్తమైపోతుంది. చాలా విన్నారు కూడా. చాలా వర్ణన కూడా చేస్తారు. అయినా కూడా నడుస్తూ నడుస్తూ అప్పుడప్పుడు స్వయాన్ని నిర్బలురుగా ఎందుకు అనుభవం చేస్తారు? కష్టం ఎందుకు అనుభవం చేస్తున్నారు? కష్టం అనే సంకల్పం ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి కారణం ఏమిటి? విన్న తర్వాత మననం చెయ్యడం లేదు. ఎలాగైతే శారీరక శక్తి కొరకు అన్నింటికంటే ఎక్కువగా జీర్ణ శక్తి అనగా అరిగించుకునే శక్తి అవసరమో అలా ఆత్మను శక్తిశాలిగా చేసుకునేందుకు మనన శక్తి అవసరము. తండ్రి ద్వారా విన్న జ్ఞానము స్వంత అనుభవంగా అయిపోతుంది. జీర్ణ శక్తి ద్వారా ఎలాగైతే భోజనం శారీరక శక్తిగా రక్తము రూపంలో ఇమిడిపోతుందో భోజన శక్తి తమ శారీరక శక్తిగా మారిపోయి వేరుగా ఉండదో

అలాగే జ్ఞానంలోని ప్రతి పాయింట్ మనన శక్తి ద్వారా స్వంత శక్తిగా తయారవుతుంది. ఉదాహరణానికి ఆత్మ యొక్క మొదటి పాయింట్ విన్న తర్వాత మనన శక్తి ద్వారా, పృథి స్వరూపంగా అయిన కారణంగా, పృథిని సమర్థంగా తయారు చేస్తుంది. “ నేను యజమానిని ” అనే అనుభవం సమర్థ స్వరూపంగా తయారు చేసేస్తుంది. కానీ ఎలా తయారయ్యింది? మనన శక్తి ఆధారంతో. కావున మొదటి పాయింట్ అయిన ఆత్మ అనుభవ స్వరూపమైపోయింది కదా! అదే విధంగా ద్రామా పాయింట్ - కేవలం ద్రామా అని చెప్పడానికి, వినడానికి మాత్రమే కాదు కానీ నడుస్తూ-తిరుగుతూ తమను హీరో పాత్రధారిగా అనుభవం చేస్తున్నట్లుంటే మనన శక్తి ద్వారా అనుభవ స్వరూపంగా అయిపోవడం - ఇదే విశేషించి ఆత్మిక శక్తి అవుతుంది. అన్నింటికన్నా గొప్పశక్తి - అనుభవ స్వరూపం.

అనుభవీలు సదా అనుభవం అథారిటీతో నడుస్తారు. అనుభవీలు ఎప్పుడూ మోసపోరు. అనుభవీలుగా ఉన్నవారిని ఎవ్వరు కదిలించినా, విని వినిపించిన మాటలతో విచలితం అవ్వరు. అనుభవీల ఒక్క మాట, వేల మాటల కంటే ఎక్కువ విలువ గలదిగా ఉంటుంది. అనుభవీలు సదా తమ అనుభవాల ఖజానాతో సంపన్నంగా ఉంటారు. మనన శక్తి ద్వారా, ప్రతి పాయింట్ను అనుభవం చేస్తూ సదా శక్తిశాలిగా, మాయాపూర్వంగా, విష్ణు పూర్వంగా, సదా అంగదుని సమానంగా కదిలించేవారిగా ఉంటారు కానీ కదిలేవారిగా ఉండరు. ఇప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి అర్థమయిందా!

అన్ని శారీరక రోగాలకు కారణం ఏదో ఒక విటమిన్ లోపించుట. అలాగే ఆత్మ బలహీనతకు కారణం మనన శక్తి ద్వారా ప్రతి పాయింట్ను అనుభవం చేసే విటమిన్ లోపం. ఉదాహరణానికి అందులో కూడా ఎ, బి, సి..... విటమిన్లు ఉన్నాయి కదా! అదే విధంగా ఇక్కడ కూడా ఏదో ఒక అనుభవం చేసే విటమిన్ లోపించడం. ఏదైనా అనుకోండి. విటమిన్ ‘ ఎ ’ అంటే ఆత్మగా అనుభూతి చేసుకునే విటమిన్, విటమిన్ ‘ బి ’ అనగా తండ్రిని అనుభవం చేసే విటమిన్, విటమిన్ ‘ సి ’ అనగా ద్రామాను, రచన లేక చక్రం అనవచ్చు. ఇలా ఏమైనా తయారు చేసుకోండి. ఇందులో అయితే తెలివైనవారిగా ఉన్నారు కదా. కావున ఏ విటమిన్ లోపంగా ఉందో చెక్ చేసుకోండి. ఆత్మ అనుభూతి లోపంగా ఉందా? పరమాత్మతో సంబంధం లోపంగా ఉందా? ద్రామా గుహ్యతను అనుభవం చేయుటలో లోపం ఉందా? సంపర్కంలోకి వచ్చేవారి విశేషతలను అనుభవం చేయుటలో లోపం ఉందా? సర్వ శక్తుల స్వరూపాన్ని అనుభవం చేయుటలో లోపం ఉందా? అని చెక్ చేసుకొని ఆ లోపాన్ని మనన శక్తి ద్వారా నింపుకోండి. కేవలం శ్రోతలుగా వినే స్వరూపంగా లేక ఉపన్యాసం చేసే స్వరూపంగా ఉన్నంతవరకు ఆత్మ శక్తిశాలిగా తయారవ్వలేదు. జ్ఞాన స్వరూపం అనగా అనుభవీ స్వరూపం. అనుభవాలను పెంచుకోండి అందుకు ఆధారం మనన శక్తి. మననం చేసేవారు స్వతహాగానే నిమగ్నమై ఉంటారు. మగ్నావస్థలో యోగం జోడించవలసిన అవసరం ఉండదు. కానీ నిరంతరం యోగంలో ఉన్నట్లుగానే అనుభవం చేస్తారు. శ్రమ చెయ్యవలసిన అవసరం ఉండదు. మగ్నము అనగా ప్రేమ సాగరంలో ఇమిడిపోయి ఉండుట. ఇలా ఇమిడిపోయిన వారిని ఎవ్వరూ వేరు చెయ్యనే చెయ్యలేరు. కావున శ్రమ నుండి కూడా విడుదల కండి. బాహర్నుఖతను వదిలేస్తే శ్రమ నుండి విడుదల అవుతారు. అంతేకాక అనుభవాల అంతర్నుఖతా స్వరూపంలో సదా ఇమిడిపోండి. అనుభవాల సాగరం కూడా ఉంది. ఒకటి - రెండు అనుభవాలు కాదు. చాలా ఉన్నాయి. ఒకటి - రెండు అనుభవాలు చేసుకున్నామని అనుభవాల యొక్క చెఱువులో స్నానం చెయ్యకండి. సాగరుని పిల్లలు అనుభవాల సాగరంలో

ఇమిడిపోండి. చెఱువుకు చెందిన పిల్లలు కారు కదా! ధర్మపితలు, మహాన్ ఆత్మలు అని పిలిపించుకునేవారు చెఱువులు. చెఱువు నుండి బయటకు వచ్చేవారు కదా! అనేక చెఱువుల నీరు త్రాగారు. ఇప్పుడు సాగరంలో ఇమిడిపోయారు కదా.

సదా సమర్థంగా ఉండే ఆత్మలకు, సదా సర్వ అనుభవాలనే సాగరంలో ఇమిడి ఉన్న ఆత్మలకు, సదా తమ సంపూర్ణ చిత్రాన్ని ఎదురుగా ఉంచుకొని శ్రేష్ఠ చరిత్రను తయారు చేసుకునే ఆత్మలకు, సదా శ్రేష్ఠ భాగ్యవంతులైన ఆత్మలకు సదా అంతర్ముఖులుగా ఉండేవారికి, అందరినీ సుఖాలుగా తయారు చేసే ఆత్మలకు, డబల్ హీరో ఆత్మలకు బాప్ దాదా ప్రియస్మతులు మరియు నమస్తే.

పార్టీలతో :- సదా స్వయాన్ని తండ్రికి సమీప రత్నాలుగా భావిస్తున్నారా? సమీప రత్నాల గుర్తులు ఎలా ఉంటాయి? సమీపము అనగా సమానము. సమీపము అనగా సాంగత్యంలో ఉండేవారు. సాంగత్యంలో ఉండుట వలన ఏమవుతుంది? ఆ రంగు అంటుకుంటుంది కదా! ఎవరైతే సదా తండ్రికి సమీపంగా అనగా సాంగత్యంలో ఉంటారో, వారికి తండ్రి రంగు అంటుకుంటుంది. తండ్రి సమానంగా అవుతారు. సమీపము అనగా సమానము - అలా అనుభవం చేస్తున్నారా? ప్రతి గుణాన్ని ముందుంచుకొని ఏ ఏ గుణాలలో సమానంగా ఉన్నామో చెక్ చేసుకోండి. ప్రతి శక్తిని ఎదురుగా ఉంచుకొని ఏ శక్తిలో సమానంగా అయ్యామో చెక్ చేసుకోండి. తమ టైటిల్స్ మాస్టర్ సర్వ గుణసంపన్నులు, మాస్టర్ సర్వ శక్తివంతులు. సదా ఈ టైటిల్స్ జ్ఞాపకం ఉంటున్నాయా? సర్వ శక్తులు వచ్చేవాయి అంటే విజయులుగా అయ్యారు. తర్వాత ఓటమి అనేది ఎప్పుడూ ఉండదు. ఎవరైతే తండ్రికి కంఠహారంగా అయిపోయారో వారికి ఎప్పుడూ ఓటమి ఉండదు. కనుక నేను తండ్రి కంఠహారాన్ని అని సదా జ్ఞాపకం ఉంచుకుంటే మాయతో ఓడిపోవడం సమాప్తమైపోతుంది. ఓడించేవారిగా ఉంటారు, ఓడిపోయేవారిగా ఉండరు. ఇలాంటి నషా ఉంటుందా? హనుమంతుని మహావీరుడని అంటారు కదా! మహావీరుడు ఏం చేశాడు? లంకను కాలేశాడు. స్వయం కాలిపోలేదు. తోక ద్వారా లంకను కాలాడు. కనుక లంకను కాలేసే మహావీరులుగా ఉన్నారు కదా! మాయ అధికారంగా భావించి వస్తే, మీరు దాని అధికారాన్ని సమాప్తం చేసి అధీనంగా చేసుకోండి. హనుమంతుని విశేషత సదా సేవాధారిగా ఉన్నట్లుగా చూపిస్తారు. స్వయాన్ని సేవకునిగా భావించేవాడు. కనుక ఇక్కడ ఎవరైతే సదా సేవాధారిగా ఉంటారో, వారే మాయ అధికారాన్ని సమాప్తం చెయ్యగలరు. సేవాధారిగా లేనివారు మాయ రాజ్యాన్ని కాలలేరు. హనుమంతుని మనసులో సదా రాముడు నివసించేవాడు కదా! ఒక్క రాముడు తప్ప ఎవ్వరూ లేరు. కనుక తండ్రి తప్ప ఇతరులెవ్వరూ మీ హృదయంలో ఉండరాదు. తమ దేహ పృథి కూడా మనసులో ఉండరాదు. దేహం కూడా పరాయిదని వినిపించాను కదా. దేహమే పరాయిది అయినప్పుడు ఇతరులు మనసులోకి ఎలా రాగలరు.

ప్రవృత్తిలో ఉంటున్నా స్వయాన్ని బ్రహ్మీగా భావించండి. గృహస్థీగా కాదు. గృహస్థీగా భావిస్తే ముందు-వెనుకల(భూత, భవిష్యత్తుల) భారమంతా తల పైకి వచ్చేస్తుంది. బ్రహ్మీ అనగా డబల్ లైట్. ఆత్మిక స్వరూపంలో ఉంటే బ్రహ్మీ అంటారు. దేహ పృథిలో ఉంటే గృహస్థీ అంటారు. గృహస్థీ అనగా మాయా మోహపు వలలో చిక్కుకున్నవారు. బ్రహ్మీ అనగా సదా తేలికగా ఉంటూ సంతోషంతో ఎగిరేవారు. బ్రహ్మీ అనగా మాయ వలను సమాప్తం చేసినవారు.

అవ్యక్త మురళీ నుండి ఎంపిక చేసిన మహావాక్యాలు (ప్రశ్న - సమాధానాలు)

ప్రశ్న:- సమయ సమీపత లేక ప్రత్యక్షత పెరుగుతున్న ప్రభావానికి గుర్తుగా రూపురేఖలు ఎలా ఉంటాయి? (సమయం సమీపించు కొలది సేవ రూపురేఖలు ఎలా ఉంటాయి)? **సమా:-** ఎలాగైతే ఈ రోజులలో సైన్సు ద్వారా ప్రతి వస్తువును క్వాంటిటీకి(పరిమాణానికి) బదులు క్వాలిటీలోకి తీసుకొస్తున్నారో విస్తారాన్ని సారంలోకి తీసుకొస్తున్నారో అదే విధంగా పాండవ సైన్యం అనగా సైలెన్స్ శక్తి కలిగిన శ్రేష్ట ఆత్మలు ఒక గంట ఉపన్యాసం ద్వారా పరిచయం ఇవ్వడానికి బదులు ఒక్క సెకండు శక్తిశాలీ దృష్టి ద్వారా, శక్తిశాలీ స్థితి ద్వారా, కళ్యాణ భావన ద్వారా, ఆత్మిక భావం ద్వారా పులిని ఇష్టించే లేక అపరోక్ష సాక్షాత్కారం చేయించే సేవ చేస్తారు.

ప్రశ్న:- ఈ సేవ చెయ్యడానికి ఏ రెండు విషయాల పై అటెన్షన్ ఉంచాలి? **సమా:-** ఈ సేవ చెయ్యడానికి రెండు విషయాల పై అటెన్షన్ ఉండాలి. 1. ఏ వస్తువునైనా వేస్ట్(వృథా) చెయ్యకండి. 2. భారం(బరువు) తక్కువ చెయ్యండి అనగా ఆత్మ పై ఏ భారమైతే ఉందో ఆ భారం కారణంగా ఉన్నత స్థితిని అనుభవం చెయ్యలేరో, ఆ భారాన్ని తక్కువ చెయ్యండి. **ప్రశ్న:-** శ్రేష్ట ఆత్మలైన తమ కర్తవ్యం ఏమిటి? ఆ కర్తవ్యం ప్రమాణంగా తమ బాధ్యత ఏమిటి? **సమా:-** శ్రేష్ట ఆత్మలైన మీ కర్తవ్యము - మొత్తం విశ్వానికి కళ్యాణం చెయ్యడం. ఎందుకంటే విశ్వంలోని ఆత్మలందరూ శ్రేష్ట ఆత్మలైన మీ పరివారంవారే కనుక ఎంత పెద్ద పరివారం ఉంటే అంత పాదుపు చేయాలనే ఆలోచన కలిగి ఉంటారు. అందువలన పాదుపు స్కీమ్ను తయారు చెయ్యండి. అవసరమైన సమయంలో శక్తులను స్వయం పట్ల ఉపయోగించుకోవడంలో పాదుపు చేసే లక్ష్యం పెట్టుకుంటూ, పాదుపు చెయ్యండి. అనేక ఆత్మల సేవ కొరకు స్థాకు జమ అయ్యి ఉండాలి. అంతేగానీ మీ కొరకే సంపాదించుకున్నారు. తిన్నారు, కొంచెం పోగొట్టుకున్నారని కాదు. ఇలాంటి నోమరులుగా ఉండకండి. **ప్రశ్న:-** ప్రతి సబ్జెక్టులో గౌరవనీయంగా పాస్ అవ్వనివారు ఏ అనుభవంతో పాస్ అవ్వాలి ఉంటుంది? **సమా:-** ఒక్క సబ్జెక్టులో లోపం ఉన్నా గౌరవనీయంగా పాస్ కాలేరు, గౌరవనీయంగా పాస్ అవ్వకపోతే ధర్మరాజు శిష్యులను అనుభవించి పాస్ అవ్వాలి ఉంటుంది. అందువలన ప్రతి సబ్జెక్టులో ఫుల్ పాస్ అవ్వాలి కనుక ప్రతి ఖజానాను పాదుపు చెయ్యండి, బడ్జెట్ను తయారు చెయ్యండి. మంచిది

వరదానం :- “ బాధ్యతల భారం మొత్తం తండ్రికి ఇచ్చి సదా తమ ఉన్నతి చేసుకునే

సహజ యోగీ భవ ”

ఏ పిల్లలైతే తండ్రి కార్యాన్ని సంపన్నం చేసే బాధ్యతా సంకల్పం తీసుకుంటారో, ఆ పిల్లలకు తండ్రి కూడా అంతగా(అలాగే) సహయోగం ఇస్తారు. కేవలం వ్యర్థంగా ఉన్న భారాన్ని తండ్రి పై వదిలేయండి అనగా తండ్రివారిగా అయ్యి తండ్రికి ఇచ్చేయండి. తండ్రి పైన బాధ్యతల భారాన్ని వదిలిపెట్టినట్లయితే సఫలత కూడా ఎక్కువగా లభిస్తుంది, ఉన్నతి కూడా సహజంగా అవుతుంది. ఎందుకు, ఏమిటి అనే ప్రశ్నలతో ముక్తులుగా ఉండండి. విశేషించి ఫుల్స్టాప్ స్థితి ఉన్నట్లయితే, సహజయోగిగా అయ్యి అతీంద్రియ సుఖాన్ని అనుభవం చేస్తూ ఉంటారు.

స్లోగన్ :- “ మనసు-బుద్ధిలో నిజాయితీ ఉంటే తండ్రికి, పరివారానికి

విశ్వాస పాత్రలుగా అయిపోతారు ”

01-05-2016

ఓంశాంతి

మధువనము

కనీసం 7 ప్రశ్నలకు కరెక్టుగా జవాబులుంటే పాస్ మార్కులు. అనగా 70 శాతం కావాలి -

1) ఈ అవ్వక్త మురళిలో బావదాదా దేనికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వారు ? ()

అ) జ్ఞానము అ) యోగము ఇ) మనన శక్తి

2) ఏ పిల్లలకు తండ్రి నుండి సహయోగము లభిస్తుంది ? ()

అ) సేవాధారులకు అ) బాధ్యతా సంకల్పం చేసిన వారికి ఇ) నిజాయితీ గల వారికి

3) లో నిజాయితీ ఉంటే తండ్రికి, పరివారానికి గా అవుతారు

4) గౌరవనీయంగా పాస్ కాకపోతే అనుభవించి పాస్ అవ్వాలి ఉంటుంది

5) జతపరుచుము -

ఎ) తండ్రి కంఠహారం - అ) భర్త పితలు ()

బి) భూత, భవిష్యత్తుల భారము - అ) ప్రేమ సాగరం ()

సి) సర్వ శక్తులు - ఇ) విశ్వ కళ్యాణం ()

డి) శ్రేష్ఠ ఆత్మల కర్తవ్యం - ఈ) విజయములు ()

ఇ) మర్మమగుట - ఉ) గృహస్థి ()

ఈ) చెఱువులు - ఊ) మాయతో బిడిపారు ()

6) ఎలాంటి చిత్రమో అలాంటి అని అంటారు

7) బావదాదా ఏ స్వరూపాన్ని ముందుంచుకోమన్నారు ()

అ) సంగమ యుగ స్వరూపం అ) పురుషార్థ స్వరూపం ఇ) సంపూర్ణ సంపన్న స్వరూపం

8) విటమిన్ లోపాన్ని ద్వారా నింపుకోండి

9) సేవ చేయుటకు ఏ రెండు విషయాల పై అటెన్షన్ ఉండాలి ()

అ) జ్ఞానము, యోగము అ) యోగము, ధారణ ఇ) వేస్ట్, భారము

10) హనుమంతుడు సదా స్వయాన్ని ఎలా భావించేవాడు ()

అ) సేవాధారిగా అ) రాముని బంటుగా ఇ) బలశాలిగా