

ఆత్మిక వ్యాయామం చేయటం వస్తుందా, వ్యాయామంలో ఏమి చేస్తారు?

1. వ్యాయామం అంటే శరీరాన్ని ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ మలచాలి. అదేవిధంగా ఆత్మిక వ్యాయామం అంటే ఆత్మని ఎక్కడ, ఎలా మరియు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు అలా అక్కడ స్థితులు చేయగలగాలి అంటే మీ స్థితిని ఎలా కావాలంటే అలా తయారు చేసుకోగలగాలి. దీనినే ఆత్మిక వ్యాయామం అంటారు. ఎలా అయితే సేన అంతా సైన్యాధిపతి లేదా డ్రిల్ మాస్టర్ ఎలా సైగ చేస్తే అలాగే చేస్తారు కదా! అలాగే స్వయమే మాస్టర్ మరియు స్వయమే సేన అయ్యి ఎక్కడ మిమ్మల్ని మీరు స్థితులు చేసుకోవాలంటే అక్కడ స్థితులు చేసుకోవాలి. ఇలా మీకు మీరు డ్రిల్ మాస్టర్ అయ్యారా? మాస్టర్ హేండ్స్ డౌన్ (చేతులు దించండి) అంటే విద్యార్థులు హేండ్స్ అప్ (చేతులు ఎత్తడం) చేయటం లేదు కదా! మాస్టర్ కుడివైపుకి అని చెప్పే, సేన ఎడమవైపుకి వెళ్ళే విధంగా లేరు కదా! అటువంటి సైనికులని లేదా విద్యార్థులని ఏమి చేస్తారు? డిస్మిస్ (బహిష్కరించుట) ఇక్కడ కూడా స్వయమే మీ అధికారంతో డిస్మిస్ అయిపోతారు. ఒక సెకనులో మీ స్థితిని ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ స్థిరం చేసే అభ్యాసం కావాలి. ఎందుకంటే ఇప్పుడు యుద్ధస్థలంలో ఉన్నారు. యుద్ధస్థలంలో సేన ఒకవేళ ఒక సెకనులో సలహాని అమలులోకి తీసుకురాకపోతే వారిని ఏమంటారు?

ఈ ఆత్మిక యుద్ధస్థలంలో కూడా స్థితిని స్థిరం చేయడంలో సమయం పడితే అటువంటి సైనికులని ఏమంటారు? ఈరోజు బాప్ దాదా పురుషార్థిలను, మహారథి పిల్లలను చూస్తున్నారు. స్వయాన్ని మహారథిగా భావించేవారు చేతులు ఎత్తండి! (కొంతమంది ఎత్తారు) ఎవరైతే మహారథి కారో వారు స్వయాన్ని ఏమని భావిస్తున్నారు? గుఱ్ఱపు సవారీలుగా భావించేవారు చేతులు ఎత్తండి! ఎవరైతే మహారథిలలో చేతులు ఎత్తలేదో వారిని బాప్ దాదా ఒక వ్రశ్చ అడుగుతున్నారు! మిమ్మల్ని మీరు బాప్ దాదాకి వారసులుగా భావిస్తున్నారా? స్వయాన్ని గుఱ్ఱపు సవారీలుగా భావించేవారు స్వయాన్ని వారసులుగా భావిస్తున్నారా? వారసుల యొక్క పూర్తి అధికారం తీసుకోవాలా? వద్దా? పూర్తి వారసత్వం పొందాలనే లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు గుఱ్ఱపు సవారీలు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు? గుఱ్ఱపు సవారీలు అయితే నెంబరు ఎక్కడికి వెళ్తుందో తెలుసా?

రెండవ తరగతి వారు ఎక్కడ వస్తారు? ఇంత పాలన పొంది కూడా రెండవ తరగతిలో వస్తారా? ఒకవేళ చాలా సమయం రెండవ తరగతి పురుషార్థిగానే ఉంటే వారసత్వం కూడా చాలా సమయం రెండవ తరగతిలోనే లభిస్తుంది, కొద్ది సమయం మొదటి తరగతిలో అనుభవం చేసుకుంటారు. సర్వశక్తివంతుడైన తండ్రి యొక్క పిల్లలు అనబడేవారు మరియు వ్యక్తం - అవ్యక్తం ద్వారా పాలన తీసుకున్నవారు రెండవ తరగతియో! ఇలా అనటం కూడా శోభించదు. అలా అయితే ఈరోజు నుండి మిమ్మల్ని మీరు సర్వశక్తివంతుని పిల్లలు అని పిలుచుకోకండి. బాప్ దాదా అలాంటి పురుషార్థులను పిల్లలు అనకుండా ఏమంటారో తెలుసా? పిల్లలు అనరు బలహీనులు అంటారు. ఇప్పటి వరకు ఇలాంటి పురుషార్థం చేయటం పిల్లలకి స్వమానయోగ్యంగా లేదు. మరలా బాప్ దాదా చెప్తున్నారు - జరిగిపోయిందేదో జరిగిపోయింది. ఇప్పటి నుండి మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోండి. 2. మహారథిగా అయ్యేటందుకు కేవలం రెండు విషయాలను స్మృతిలో ఉంచుకోండి. అవి ఏమిటి? 1. నదా సాతీ (తోడు) అయిన బాబాని వెంట ఉంచుకోండి. 2. సారథి. సాతీ మరియు సారథి వీరే మహారథి. పురుషార్థంలో బలహీనతకి రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. బాబాకి స్నేహి అయ్యారు కానీ బాబాని సాతీగా చేసుకోలేదు. ఒకవేళ బాప్ దాదాని నదా సాతీగా చేసుకుంటే ఎక్కడ బాప్ దాదా తోడు ఉన్నారో అక్కడ మాయ దూరం నుండే మూర్ఛితం అయిపోతుంది. బాప్ దాదాని కొద్ది సమయంకోసం సాతీగా చేసుకుంటున్నారు. అందువలన అంతగా శక్తి లభించటం లేదు. నదా బాప్ దాదాని వెంట ఉంచుకోవాలి, నదా బాప్ దాదాని కలుసుకోవటంలో నిమగ్నమై ఉండాలి. ఎవరైతే ఇలా నిమగ్నమై ఉంటారో వారి సంలగ్నత ఇక దేనివైపు తగుల్కోదు. మొట్టమొదట్లో బాబాతో పిల్లల ప్రతిజ్ఞ ఏమిటి? నీతోనే తింటాను, నీతోనే కూర్చుంటాను, నీతోనే ఆత్మని మోహితం చేస్తాను..... ఈ ప్రతిజ్ఞని మర్చిపోతున్నారు. రోజంతటి దినచర్యలో ప్రతి కార్యం బాబా వెంట చేస్తే ఏ మాయ అలజడి చేయగలదా? బాబా వెంట ఉంటే మాయ అలజడి చేయదు. మాయ వినాశనం అయిపోతుంది. బాబాకి స్నేహి అయ్యారు కానీ సాతీగా చేసుకోలేదు. చేయి పట్టుకున్నారు కానీ తోడుగా తీసుకోలేదు. అందువలనే మాయ ద్వారా హత్య జరుగుతుంది. తప్పులకి కారణం - పొరపాటు. పొరపాటు వలన తప్పులు జరుగుతున్నాయి.

3. ఒకవేళ ఆత్మని చూడకుండా రూపం వైపు చూసి ఆకర్షితం అయితే శవంతో ప్రీతి పెట్టుకుంటున్నాము అని భావించండి. శవంపై ప్రేమ పెట్టుకునేవారు, స్మృశానవాటికలో పనిచేయటం మా భవిష్యత్తు అని భావించండి. ఏ సమయంలోనైనా ఆ సంకల్పం వస్తే అప్పుడు స్మృశానవాటిక పాత్రగా భావించండి. అందరికీ లక్ష్యాన్ని ఎదురుగా ఉంచుకోండి అని చెప్తారు కదా! ఏ కార్యం చేస్తున్నా, ఏ సంకల్పం చేస్తున్నా లక్ష్యం మరియు ప్రాప్తిని ఎదురుగా ఉంచుకోండి. సర్వశక్తివంతుడైన బాబా నుండి, వరదాత నుండి కల్ప కల్పం ఈ పాత్ర యొక్క వారసత్వం తీసుకోవడానికి వచ్చారు? శవాన్ని కాల్చే స్మృశానంలో పాత్ర అభినయించడానికి వచ్చారా? ఇలా మిమ్మల్ని మీరు అడగండి. ఏ పిల్లలైతే తమ పొరపాట్లను ఒక్కసారి బాబా ఎదురుగా పెడుతున్నారో, అలా పెట్టిన తర్వాత కూడా ఒకవేళ రెండవసారి చేస్తే క్షమాసాగరునితో పాటు 100 రెట్లు శిక్ష కూడా డ్రామానుసారం స్వతహాగానే లభిస్తుంది. మిమ్మల్ని మీరు 100 రెట్లు నుండి రక్షించుకోవడానికి నదా బాప్ దాదాని మీ ఎదురుగా పెట్టుకోండి. ప్రతి అడుగు బాప్ దాదాను అనుసరిస్తూ నడవాలి. ప్రతి సంకల్పం మరియు ప్రతి కార్యాన్ని అవ్యక్తశక్తి ద్వారా మరియు

అవ్యక్తరూపం ద్వారా పరిశీలన చేయించుకోండి. ఎలా అయితే సాకారంలో వెంట ఉన్నప్పుడు పరిశీలన చేయించుకున్న తర్వాత ప్రత్యక్షంలో తీసుకు వచ్చేవారో అలాగే బాప్ దాదాని అవ్యక్తరూపం ద్వారా సదా ఎదురుగా లేదా వెంట ఉంచుకుని ప్రతి సంకల్పం మరియు ప్రతి కార్యం పరిశీలన చేయించుకుని తర్వాత చేయటం ద్వారా ఏ వ్యర్థ లేదా వికర్మ జరుగదు. ఎవరి ద్వారా అయినా ఏ విషయమైనా వినినా కానీ ఆ విషయం యొక్క పాటలోకి వెళ్ళకుండా రహస్యాన్ని తెలుసుకోండి. రహస్యాన్ని వదిలి పాట వినటం ద్వారా నాజూకు స్థితి వస్తుంది.

4. ఫలానా వాళ్ళు అలా చెప్తున్నారు కనుక ఇలా అవుతుంది అని ఎప్పుడూ ఆలోచించకండి. కానీ 'ఎవరు చేసుకుంటే వారు పొందుతారు' అనేది ఎదురుగా ఉంచుకోండి. ఇతరుల సంపాదన ఆధారంగా తీసుకోకూడదు. ఇతరుల సంపాదనలోకి కళ్ళు వెళ్ళకూడదు. దాని కారణంగానే ఈర్ష్య వస్తుంది. దీని కొరకు బాప్ దాదా యొక్క స్లోగేన్ ని స్మృతిలో ఉంచుకోండి - మీరు త్రాగితేనే నషా ఎక్కుతుంది. ఇతరుల నషాని గమ్యం చేసుకోకండి. బాప్ దాదా యొక్క గుణాలు మరియు కర్తవ్యాన్ని గమ్యంగా చేసుకోండి. సదా బాప్ దాదా యొక్క కర్తవ్యాన్ని స్మృతిలో ఉంచుకోండి. బాప్ దాదాతో పాటు అధర్మ వినాశనం మరియు సత్య ధర్మ స్థాపన కర్తవ్యంలో నిమిత్తం అయ్యానని భావించండి. ఎవరైతే అధర్మ వినాశనానికి నిమిత్తం అయ్యారో వారు స్వయం మరలా అధర్మ కార్యం లేదా దైవీ మర్యాదకు వ్యతిరేకమైన కర్తవ్యం ఎలా చేస్తారు? నేను మాస్టర్ మర్యాదాపురుషోత్తమ ఆత్మను అని భావించి మర్యాదలను ఉల్లంఘించకూడదు. ఈ స్మృతి ద్వారా సమానత మరియు సంపూర్ణస్థితి వస్తుంది. అర్థమైందా! ఆలోచన తక్కువ, కర్తవ్యం ఎక్కువ చేయాలి. కేవలం ఆలోచించటంలో సమయం పోగొట్టుకోకూడదు. నృష్టి వినాశనానికి ముందు బలహీనతలను, లోపాలను వినాశనం చేయండి.

బట్టిలో ఉన్నవారు బట్టిలో తమ రంగు, రూపం మరియు మెరుపుని పరివర్తన చేసుకున్నారా? అనేక రూపాలను మార్చటం పరివర్తన చేసుకున్నారా? సదా ఆత్మిక రూపం కనిపించాలి. ఇలా మిమ్మల్ని మీరు తయారు చేసుకున్నారా! అలజదులు నామమాత్రంగా కూడా ఉండకూడదు ఇలా మిమ్మల్ని మీరు ఉజ్వలంగా తయారు చేసుకున్నారా! అల్పకాలికంగా ప్రతిజ్ఞ చేసారా లేక అంతిమం వరకు ప్రతిజ్ఞ చేసారా? మీ పాత విషయాలను, పాత సంస్కారాలను పరివర్తన చేసుకోవాలి ఎలా అంటే జన్మ పరివర్తన అయిన తర్వాత పూర్వ జన్మలోని విషయాలు మర్చిపోతారు కదా! అలాగే పాత సంస్కారాలను భస్మం చేసారా లేక అస్థికలు ఉంచారా! ఎముకలు ఉంటే మరలా భూతం ప్రవేశిస్తుంది. అందువలన ఎముకలని సంపూర్ణస్థితి యొక్క సముద్రంలో కలిపేయాలి. దాచుకుని తీసుకు వెళ్ళకూడదు. లేకపోతే ఈ ఎముకలు స్థితిని అలజడి చేస్తాయి. సంకల్పాలని సమాప్తి చేయాలి. మంచిది. మీరు ప్రతి ఒక్కరు సింహాసనాధికారిగా అయ్యేటందుకు పురుషార్థం చేయాలి కానీ సింహాసనాధికారికి ముందు ఉండేలా కాదు. ఇప్పుడు సమీపంగా ఉంటేనే సమానతలో ఉంటారు. 5. మీ నయనాలు ఎవరైనా చూడగానే వారికి ముక్తి, జీవన్ముక్తి యొక్క మార్గం కనిపించాలి. ఇలా నయనాలలో గారడీ కనిపించాలి. అప్పుడు మీ నయనాలు ఎంత సేవ చేస్తాయో! నయనాలు కూడా సేవ చేస్తాయి మరియు మస్తకం కూడా సేవ చేస్తుంది. మస్తకం ఆత్మలకి ఏమి చూపిస్తుంది? బాబాని చూపిస్తుంది. మీ మస్తకం ద్వారా బాబా పరిచయం తెలియాలి ఇలాంటి సేవ చేయాలి. అప్పుడే సమీప సితార అవుతారు. సాకారంలో బాబా మస్తకం మరియు నయనాలు సేవ చేసేవి కదా! మస్తకంలో జ్యోతిబిందువు,

నయనాలలో త్రిమూర్తి స్మృతి యొక్క తేజస్సు ఉండేది. ఇలా బాబా సమానంగా అవ్వాలి. సమానంగా అవ్వటం ద్వారా సమీపంగా అవుతారు. స్వయం ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మాయ ఏమి చేస్తుంది, మాయ స్వయమే సమాప్తి అయిపోతుంది. మీరు రెగ్యులర్ గా అవ్వాలి. బాప్ దాదా రెగ్యులర్ అని ఎవరిని అంటారు? 6. ఎవరైతే ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు ఏ కార్యం చేసినా శ్రీమతం ప్రకారం చేస్తారో వారిని రెగ్యులర్ అని అంటారు. అన్నింటిలో రెగ్యులర్ గా ఉండాలి. సంకల్పంలో, వాణీలో, కర్మలో, నడవడికలో, నిద్రించటంలో అన్నింటిలో రెగ్యులర్ అవ్వాలి. రెగ్యులర్ వస్తువు మంచిగా ఉంటుంది. ఎంత ఎవరు రెగ్యులర్ గా ఉంటారో అంత ఇతరులకి మంచిగా సేవ చేయగలరు. సేవాధారి అంటే ఒక సంకల్పం కూడా సేవ లేకుండా పోకూడదు. అటువంటి సేవాధారులు అనేకులను ఉదాహరణగా తయారు చేయగలరు. కేవలం నోటి ద్వారా సేవ కాదు, సర్వ కర్మేంద్రియాలు సేవలో లీనం అవ్వాలి. ఎలా అయితే నోటి ద్వారా బిజీగా ఉంటున్నారో అలాగే మస్తకం, నయనాలు సేవలో బిజీగా ఉండాలి. అన్ని రకాల సేవ చేసి సేవ యొక్క ప్రత్యక్షత తీసుకురావాలి. ఒకే రకం సేవ ద్వారా ప్రత్యక్షత జరగదు, ప్రశంస వస్తుంది అంటే. ఉదాహరణగా అవ్వాలంటే అన్ని రకాల సేవలలో సదా తత్పరులై ఉండాలి. ఎంత సేవాధారిగా ఉంటారో అంత ఇతరులని మీ సమానంగా చేయగలరు. తర్వాత బాబా సమానంగా చేస్తారు. మంచిది.