

“అందరి మనసు చిత్రంలో మొదటి అవ్యక్త మిలనపు స్మృతులు నిండి ఉన్నాయి, అందరి ముఖములో, హృదయములో నా బాబా, మధురమైన బాబా, ప్రీయమైన బాబా అని ఉంది”

ఓం శాంతి. ఈ రోజు బ్రహ్మబాబా ఎక్కువగా గుర్తుకు వస్తారు. ఈ రోజే అవ్యక్త రూపంలో బాప్ దాదా మిలనము యొక్క సూక్ష్మవతనం పాత్ర జరిగింది. అందరి ముఖాలలో బాప్ దాదా మూర్తి స్పష్టంగా ప్రత్యక్షమయింది. అందరి నోటి నుండి మా బాబా, మా బాబా మమ్మల్ని కలుసుకుంటున్నారు అని వెలువడింది. పిల్లలంతా అవ్యక్తంగా కలుసుకున్నది ఆ రోజునే. ఎలా అయితే ఇప్పుడు మీరంతా బాబాను కలుసుకుంటున్నారో, ఆ రోజున, అవ్యక్త రూపంలో తండ్రి పిల్లలను కలుసుకున్న మొదటి రోజు. అందరి మనసులలో ఆ రోజు, అవ్యక్త మిలనము నాడు, అవ్యక్త రూపంలో మిలనము కూడా జరిగింది. అవ్యక్త రూపంలో బాబా నయనాలలో అవ్యక్త మిలనము యొక్క మొదటి రోజు. అందరి హృదయాలలో అవ్యక్త మిలనపు ఈ దృశ్యాలను చూసాము. అందరూ అవ్యక్త మిలనపు దివసాన్ని జరుపుకున్నారు. ఒక్కొక్క రోజు ఒక్కొక్క లీల ఉంటుంది. ఈ అవ్యక్త దివసము చాలా ప్రీయంగా అనిపిస్తుంది. వ్యక్త దేశంలో ఉంటున్నప్పటికీ అవ్యక్త మిలనము, అవ్యక్త దివసము, అవ్యక్త దృశ్యాలు నలు వైపుల అందరి నయనాలలో ఉన్నాయి. ఇటువంటి అవ్యక్త మిలనపు సభలో, అవ్యక్త రూపంలో బాబా మరియు పిల్లల మిలనపు దివసము జరుపుకోబడుతుంది. అందరి నోటి నుండి బాబా, ఓ బాబా, మధురమైన బాబా అని వెలువడుతుంది. సాకారంలో కూడా అవ్యక్త రూపాన్ని చూసారు. ఈ అవ్యక్త దివసమును మెజారిటీ అదే స్నేహం, అదే రూపంలో జరుపుకుంటున్నారు. అందరి హృదయాలలో ఈ అవ్యక్త మిలనము, సాకార రూపపు మిలనము, ఈ మధురమైన మిలనము మనసును ఆకర్షిస్తుంది. సాకారంలో కలిసిన వారికి ఇప్పుడు అదే మిలనము అవ్యక్త మిలనముగా జరుపుకోవడము చాలా మధురమైన అనుభవాలను గుర్తుకు తెప్పిస్తుంది. నా బాబా, మధురమైన బాబా... ఆ మిలనము గుర్తుంది కదా! మొదటి రోజున ఎవరు వచ్చారు? ఇంతమంది ఉన్న సభలో ఆ మిలనము జరుపుకోవడానికి ఎవరు వచ్చారో చేతులు ఎత్తండి.

చూడండి, ఆ మిలనపు దివసాన్ని ఎంతో మనస్ఫూర్తిగా జరుపుకున్నారు. ఇప్పుడు జరుపుకున్నది ఆ సమయంలో అందరూ వేచి చూసేవారు. ఇప్పుడిప్పుడే సాకారంలో బాప్ దాదా మిలనము జరిపేవారు, ఇప్పుడిప్పుడే అవ్యక్త బ్రహ్మ రూపంలో మిలనము జరుపుతున్నారు. అందరూ ఆ రోజును గుర్తు చేసుకుంటున్నారు, అది అవ్యక్త బాబాకు మొదటి రోజు, అందరి నయనాలు మిలన దివసము, మొదటి రోజును జరుపుకుంటున్నాయి. ఎలా అయితే ఈ రోజు అవ్యక్త మిలనము జరుపుకుంటున్నారో అలాగే అవ్యక్త దివసము జరుపుకున్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ మనసులలో అవ్యక్త మిలనపు సంతోషాలను జరుపుకుంటున్నారు. అందరి మనసు చిత్రంలో ఆటోమేటిక్ గా ఆ రోజు గుర్తుకు వస్తుంది. పిల్లలను బాబా, బాబాను పిల్లలు ఏ రూపంలో కలిసి ఉండవచ్చు? ఆ రోజు గుర్తుకు వస్తుంది, ముందు కూర్చున్న పిల్లలు ఆ రోజులను గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. తండ్రి మరియు పిల్లల ప్రత్యక్ష మిలనము గుర్తుంది, అలాగే వతనంలో ఇది మొదటి రోజు మిలనము కూడా అని గుర్తుకు ఉంది. ఇది కేవలం కొద్ది సమయపు మిలనమే, అందరి ముఖాలు ఎలా ఉన్నాయంటే ఈ రోజు మాకు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుంది అన్నట్లుగా ఉంది. మరి అందరూ ఈ రోజును, మిలనపు దివసాన్ని జరుపుకున్నారు. అందరి హృదయాలలో నా బాబా, నా బాబా, నా బాబా, నయనాలు చెమ్మగిల్లుతున్నాయి. ఇక్కడ కూర్చున్న మీ అందరికీ రెండు కళ్ళు ఉన్నాయి, కొంతమంది పాపం చూడలేరు కానీ బాబా కూడా పిల్లలను చూస్తున్నారు మరియు పిల్లలు కూడా బాబాను చూస్తున్నారు. ఇద్దరి నోటినుండి నా బాబా, నా బాబా, నా బాబా అని వెలువడుతుంది. ఆనాటి మిలనము ఎలా ఉండి ఉంటుందో మీరే ఆలోచించండి. ఆ రోజును మర్చిపోవడం కూడా కష్టమే. ఆ రోజును గుర్తు తెచ్చుకుంటే గుర్తుకు వస్తుంది. ఆ రోజు ప్రత్యేకంగా గుర్తు ఉంటుంది ఎందుకంటే నిరాకారం నుండి సాకారం, సాకారం నుండి సూక్ష్మ బ్రహ్మ రూపంలో బాబా పిల్లలందరినీ కలిసిన రోజు. ఆ దృశ్యమైతే అందరికీ గుర్తుంది కదా. కళ్ళ నీళ్ళు, కళ్ళు ఆ రోజును గుర్తు తెప్పిస్తున్నాయి. ఈ రోజు స్మృతికి చాలా ప్రత్యేకమైన రోజు అని అందరి హృదయాలు చెప్తున్నాయి. ఆ రోజు అవ్యక్త మిలనంలో పిల్లలు తండ్రిని కలుసుకుంటున్నప్పుడు పూర్తి సభ యొక్క పరిస్థితి ఎలా ఉండిందో ఆలోచించండి! అందరూ ఆనాటి స్మృతులలోకి వెళ్ళిపోయారు. అందరూ ఆ స్మృతులలో మునిగి ఉన్నారు, ఆ రోజు అందరికీ గుర్తు ఉండే ఉంటుంది. అప్పుడు వచ్చిన వారికైతే చాలానే గుర్తు ఉంటుంది, ఆ

స్మృతి చాలా లోతైనది. అందరి నయనాలలో గంగ, జమున నదులు ప్రహిస్తున్నాయి. ఈ రోజు ప్రత్యేకమైనది. మేము ఎలా ఉంటాము అని అందరూ ఆలోచించారు! బాబాకైతే తెలుసు. ఇది ప్రియమైన రోజు, ఏద్యే రోజు కాదు అని బాబా అన్నారు. ప్రేమ స్వరూపము ఎలా ఉంటుంది అని చూపించే దృశ్యాన్ని చూపించారు. అందరూ తమ హృదయ ప్రేమను ప్రకటించారు. అచ్చా.

సేవ టర్న్ డిల్లీ మరియు ఆగ్రా వారిది, 15 వేల మంది అక్కడినుండి వచ్చారు, మొత్తం 22000 మంది:- మంచిది, ఇప్పుడు మిలనానికి వచ్చినవారు నిల్చోండి, మిగతా వారంతా కూర్చోండి. మంచిది, బాప్ దాదా ప్రత్యేకంగా చేతులు ఎందుకు ఎత్తించారంటే వచ్చిన వారంతా మిలనము అయితే జరుపుకున్నారు కదా. అందరూ మిలనము జరుపుకున్నారు కదా! మిలనము మీకు హోమ్ వర్క్ ను కూడా ఇచ్చింది. ఇక మీదట ఏమి చెయ్యాలి అని కూడా వినిపించాము. మరి చూడండి, బాబాకు ఎంతగా పిల్లల శుభ దివసము గుర్తుంటుందో! ఎవ్వరినీ మర్చిపోరు, భిన్న భిన్న రూపాలలో జరుపుకుంటూ ఉంటారు కానీ మేము మరియు బాబా, ప్రతి రోజు యొక్క విశేషతను మర్చిపోలేరు. ప్రతి రోజు యొక్క విశేషతను గుర్తు చేయిస్తుంది. భిన్న భిన్న సమయాలలో జరిగిన లీలలు, ఆ దివ్య లీలలు, ఒకసారి ఒక లీల, మరోసారి మరో లీల, ఇవైతే అందరూ చూసే ఉంటారు.

డబుల్ విదేశీయులు 30 దేశాల నుండి 300 మంది వచ్చారు:- అందరూ సమీపంగా వచ్చారు. బాబాకు ఎంతమంది గుర్తుంటారు! పిల్లలు ప్రతి ఒక్కరూ ఒక్కొక్క సమయంలో వస్తారు కానీ గుర్తుకు రాగానే చేరుకున్నవారి ఆట చాలా అద్భుతమైనది. వస్తారు, వచ్చి కలుసుకుని తమ మనసులోని మాటలను దిలారాముని ఎదుట ఉంచుతారు, వెళ్ళిపోతారు కానీ ఈ మాటలు గాఢమైన హృదయపూర్వక మాటలు కదా! పూర్తి సభ వాయుమండలం, హాల్ వాయుమండలం స్మృతి అనే గోడలతో అలంకరింపబడి ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. అన్ని గోడల పైన “నా బాబా, మధురమైన బాబా, ప్రియమైన బాబా” అని వ్రాసి ఉంది, చాలా మంచి డిజైన్ తో వ్రాసి ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. మీకు కనిపించిందా? కనిపించింది కదా! ఎవరికైతే కనిపిస్తుందో వారు చేతులెత్తండి. మీరు కూడా మీ ప్రేమకు గుర్తులను చూసారు, చూసినది స్మృతిచిహ్నంగా అయిపోయింది. స్మృతి దివసాన్ని ఎప్పుడూ స్మృతి చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు, ఆ రోజులే స్మృతిచిహ్నంగా అయిపోయాయి.

దాదీలతో: సభను చూసారా (బాబాను చూసాను) బాబాను చూస్తే అంతా చూసినట్లే. అందరి హృదయాలను ప్రేమ ఊయలలో ఊగించారు. అందరి ముఖాలను చూడండి, ఇప్పుడు అందరూ ఊగుతున్నారు. అందరూ ఎక్కడ కూర్చున్నారు! అందరూ ఊయలలో కూర్చున్నారు, ఊయలలో. అందరూ తమ మనసులలో బాబా, బాబా అని అంటున్నారు. లేకపోతే గొడవగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు అందరి మనసులలో ఏమి జరుగుతుంది! బాబా, బాబా, బాబా. మంచిది కదా. బాబా కూడా పిల్లల ప్రేమను చూసి సంతోషిస్తారు, ఎంత ప్రేమ వీరి మనసులలో ఉంది, ఎంతగా మనస్ఫూర్తిగా వర్ణన చేస్తారు అని బాబా సంతోషిస్తారు. చూడండి, బాప్ దాదా మనసు ఏమి చెప్తుంది! చెప్పండి, మీరు చెప్పకపోతే బాబా వినిపిస్తారు. అందరి ముఖాలు చెప్తున్నాయి. అందరూ దూర దూరంగా ఉన్నారు, అర్థం చేసుకోలేకపోయారు కానీ ప్రతి ఒక్కరూ తమ మనసులలో చెప్తున్నారు. మనసు మాటలు బాప్ దాదా వద్దకు ముందుగా చేరుకుంటాయి. అందరి ముఖాలను ఫోటోగ్రాఫర్ ఆ చిన్నదానిలో (కెమెరాలో) బంధిస్తాడు. కొంతమంది ముఖం వాడిపోయినట్లుగా ఉంటుంది, ఏమి ఆలోచిస్తుంటారో మరి! కానీ సదా హర్షితంగా ఉండే పిల్లలు బాబాకు కనిపిస్తారు. మనసులో మిలనము యొక్క చిత్రాలు ఎప్పటికీ ఉంటాయి. ఇది ప్రత్యేకంగా మిలన్ దివసము అని మీరు పెట్టుకుంటారు కదా.

రతన్ మోహిని దాదీ గారితో: ఆరోగ్యం చక్కబడుతుంది కదా.

బాబా మమ్మల్ని కలుస్తున్నారు అని అనుకుంటే మీకు కలుస్తున్నారు అన్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. బాబా సూక్ష్మంగా అయితే దూరంగా ఉన్నారు కానీ సూక్ష్మంలో బాప్ దాదా ముఖము మనసులో నిండి ఉండాలి. మనసులో అయితే ప్రతి ఒక్కరూ ఉండగలరు కదా. ఏమి జరిగినా కానీ, గాలివాన వచ్చినా, తుఫాను వచ్చినా, ఏమి జరిగినా కానీ హృదయపు మిలనము, హృదయ స్థితి, హృదయ భోజనము అన్నీ ఎంతో ప్రేమతో స్వీకరించబడతాయి. అందరూ సంతోషిస్తున్నారు. అచ్చా.

అవ్యక్త మిలనము కోసం అవ్యక్త స్థితిని తయారు చేసుకునేందుకు విధులు

1. అవ్యక్త స్థితిని తయారు చేసుకునేందుకు ప్రతి ఆత్మ పట్ల శుభ భావన మరియు శ్రేష్ట భావాన్ని ధారణ చేసుకోవడం పై విశేష అటెన్షన్ ఉంచండి. అశుభ భావాన్ని తమ శుభ భావంతో పరివర్తన చెయ్యండి. అశుభ భావనను మీ శుభ భావనతో పరివర్తన చెయ్యండి.
2. అవ్యక్తము అంటే అర్థము - వ్యక్త భావము మరియు వ్యక్త భావన నుండి అతీతంగా ఉండటము. సర్వులపట్ల కళ్యాణకారి భావన, సదా స్నేహము మరియు సహయోగమునిచ్చే భావన, ధైర్యం-ఉల్లాసాలను పెంచే భావన, నాది అన్న భావన మరియు ఆత్మిక స్వరూపపు భావన. ఇటువంటి సద్భావనను ఉంచడమే అవ్యక్త స్థితిని తయారు చేసుకునేందుకు ఆధారము.
3. తమ ప్రతి సంకల్పాన్ని, ప్రతి కార్యాన్ని అవ్యక్త బలంతో అవ్యక్త రూపం ద్వారా వెరిఫై చేసుకోండి. బాప్ దాదాను అవ్యక్త రూపంతో సదా సమ్ముఖంగా, తోడుగా పెట్టుకుని ప్రతి సంకల్పం, కార్యాన్ని చెయ్యండి. ఈ “తోడు” మరియు “తోడుగా ఉండేవారు(సహవాసి)” అనుభవము బాబా సమానంగా సాక్షిగా అనగా అతీతంగా మరియు ప్రియంగా చేస్తుంది.
4. అవ్యక్త స్థితిలో ఉండటము అనగా తమ ఫరిశ్టా స్థితిలో ఉండటము. దేహము, సంబంధాలు, పదార్థాలు వేటి ఆకర్షణ క్రిందకు తీసుకురాకూడదు. ఈ తనువు, మనసు, ధనము అంతా నీదే అని ప్రతిజ్ఞ చేసిన తర్వాత దేని ఆకర్షణ ఉండాలి? ఫరిశ్టాగా అవ్వడానికి ఈ ప్రాక్టికల్ అభ్యాసమును చెయ్యండి, ఇదంతా సేవ కోసమే, అమానతు, నేను నిమిత్తుడిని.
5. అవ్యక్త స్థితిని అనుభవం చేసుకోవడానికి, “తక్కువ ఆలోచించండి, కర్తవ్యము అధికంగా చెయ్యండి.” అన్ని చిక్కులను సమాప్తం చేసి ఉజ్జ్వలంగా అవ్వండి. పాత విషయాలు మరియు పాత సంస్కారాలు అనే అస్థికలను సంపూర్ణంగా సాగంలో కలిపేయండి. పాత విషయాలను పాత జన్మ విషయాల వలె మర్చిపోండి.
6. ఈ బుద్ధి అనే పాదము పుణ్యపై ఉండకూడదు. ఫరిశ్టాల పాదాలు నేల మీద నిలవవు అని అంటారు కదా, అలా బుద్ధి ఈ దేహము అనే పుణ్య అనగా ప్రకృతి యొక్క ఆకర్షణ నుండి అతీతంగా ఉండాలి. ప్రకృతిని అధీనం చేసుకునే వారిగా అవ్వండి, అధీనులుగా కాదు.
7. అవ్యక్త స్థితిని అనుభవం చేసుకునేందుకు తమ ఆకర్షణ (త్రాళ్ళను పరిశీలించుకోండి. బుద్ధి ఎక్కడైనా సూక్ష్మ దారాల మధ్యన చిక్కుకుని ఉన్నదా? ఎటువంటి సూక్ష్మ బంధనం కూడా ఉండకూడదు, తమ దేహంపై కూడా ఆకర్షణ ఉండకూడదు, ఇటువంటి స్వతంత్రులుగా అనగా స్పష్టంగా అవ్వడానికి అనంతమైన వైరాగిగా అవ్వండి అప్పుడు అవ్యక్త స్థితిలో స్థితులవ్వగలరు.
8. సంపూర్ణ ఫరిశ్టా లేక అవ్యక్త ఫరిశ్టా అన్న డిగ్రీ తీసుకోవాలంటే సర్వ గుణాలలో ఫుల్ గా అవ్వండి. నాలెజ్ ఫుల్ గా ఉండటంతో పాటు నమ్మకస్తులుగా, శక్తిశాలిగా, విజయిగా అవ్వండి. ఇప్పుడు సున్నితమైన ఈ పరిస్థితులలో సున్నితంగా నడుచుకోవడాన్ని విడిచిపెట్టి వికర్మలు మరియు వ్యర్థ కర్మలను తమ వికరాల రూపంతో (శక్తి రూపం) సమాప్తం చెయ్యండి.
9. ఈ స్థూల దేహంలో ప్రవేశించి కర్మేంద్రియాలతో పని చేస్తున్నట్లుగా అభ్యాసం చెయ్యండి. అవసరమైనప్పుడు ప్రవేశించండి, అవసరమైనప్పుడు అతీతమైపోండి. ఒక్క సెకండులో ధారణ చెయ్యండి, ఒక్క సెకండులో దేహ భానాన్ని విడిచి దేహిగా అవ్వండి.
10. అమృతవేళ లేచినప్పటి నుండి ప్రతి కర్మ, ప్రతి సంకల్పం మరియు ప్రతి మాటలో రెగ్యులర్ గా అవ్వండి. ఒక్క మాట కూడా వ్యర్థంగా రాకూడదు. ఎలా అయితే పెద్ద మనుష్యులు మాట్లాడాల్సిన మాటలు ఫిక్స్ అయి ఉంటాయో అలాగే మీ మాటలు కూడా ఫిక్స్ అయి ఉండాలి.

11. మధ్యమధ్యలో సంకల్పాల ట్రాఫిక్ ను స్టాప్ చేసే అభ్యాసం చెయ్యండి. ఒక్క నిమిషం కోసం సంకల్పాలను, అవసరమైనతే శరీరం ద్వారా జరుగుతున్న కర్మను ఆపి బిందు రూపాన్ని ప్రాక్టిస్ చెయ్యండి. ఈ ఒక్క సెకండు యొక్క అనుభవం రోజంతా అవ్వక్త స్థితిని తయారు చేసుకోవడంలో సహాయం చేస్తుంది.
12. సంకల్పాలను కంట్రోల్ చెయ్యడం వచ్చిన వారు అవ్వక్త స్థితిని ఎక్కువగా పెంచుకోగలరు. వ్యర్థంతో పాటు శుద్ధ సంకల్పాలను కూడా కంట్రోల్ చెయ్యడం రావాలి. పురుషార్థం లైన్ లో ఏదైనా ఆటంకం ఉంటే దానిని తొలగించి లైన్ క్లియర్ చేసుకోవడము - ఈ సాధనతోటే అవ్వక్త స్థితి ప్రాప్తిస్తుంది.
13. అవ్వక్త బాబా వలె సదా వ్యక్త భావం నుండి అతీతంగా, అవ్వక్త దేశ స్మృతితో ఉపరామంగా అనగా సాక్షిగా అవ్వడం వలననే ప్రతి సమయము తోడును అనుభవం చేసుకోగలరు. సాక్షి స్థితిలో స్థితి అవ్వడము లేక అశరీరి ఆత్మను అని భావించడం వలననే శక్తి లభిస్తుంది.
14. అవ్వక్త స్థితిని పెంచుకోవడానికి ఏకాంతం పట్ల అభిరుచి పెంచుకోవాలి. ఐక్యతతో పాటు ఏకాంతప్రియులుగా కూడా అవ్వాలి. ఏకాంతం స్థూలంగానూ ఉంటుంది, సూక్ష్మంగానూ ఉంటుంది. ఏకాంతపు ఆనందాన్ని అనుభవించండి అప్పుడు బాహ్యముఖత మంచిగా అనిపించదు.
15. అంతర్ముఖి, ఏకాంతవాసిగా అయ్యే అభ్యాసాన్ని లక్ష్యంగా తీసుకుని తమ మనసు లగ్నంతో మధ్యమధ్యలో సమయాన్ని కేటాయించండి. ఎంతగా అవ్వక్త స్థితిలో స్థితులవుతూ ఉంటారో అంతగా మాట్లాడటము తగ్గుతూ ఉంటుంది. తక్కువ మాట్లాడటం వలన ఎక్కువ లాభాలు ఉన్నాయి అప్పుడు యోగ శక్తితో స్వతహాగా సేవ జరుగుతుంది.
16. బ్రహ్మబాబా సాధారణ తనువులో ఉన్నప్పటికీ పురుషోత్తముడిగా అనిపించేవారు. ఇప్పుడు అవ్వక్త రూపంలో కూడా సాధారణతలో పురుషోత్తమ దృశ్యమ ఉంది, అలా ఫాలో ఫాదర్. చేసే పని సాధారణమైనదైనా స్థితి గొప్పగా ఉండాలి. ముఖంపై ఆ శ్రేష్ఠ జీవితపు ప్రభావము ఉండాలి అప్పుడు ముఖము అనే అద్దం ద్వారా మీ స్థితి కనిపిస్తుంది.
17. ఇప్పుడిప్పుడే ధ్వనిలోకి వస్తూ, చర్చిస్తూ, ఎలాంటి వాతావరణంలోనైనా సంకల్పం చెయ్యండి మరియు ధ్వని నుండి అతీతంగా, ఫరిశ్టా స్థితిలో స్థితులవ్వండి. ఇప్పుడే కర్మయోగి, ఇప్పుడే ఫరిశ్టా అనగా ధ్వని నుండి అతీతంగా అవ్వక్త స్థితి. అంతిమ సమయంలో నలు వైపుల ఉన్న వ్యక్తులు మరియు ప్రకృతి యొక్క అరుపులు, కదలికలతో వాయుమండలం ఉంటుంది. ఇటువంటి సమయంలో సెకండులో అవ్వక్త ఫరిశ్టా సో నిరాకారి అశరీరి ఆత్మను అన్న అభ్యాసంతోటే విజయులుగా అవ్వగలరు.
18. బాప్ దాదా వ్యక్తంలోకి వచ్చినా కానీ అవ్వక్త రూపం, అవ్వక్త దేశం యొక్క అవ్వక్త ప్రవాహంలోనే ఉంటారు. అదే పిల్లలకూ అనుభవం చేయిస్తారు. మీరు కూడా తమ అవ్వక్త స్థితి యొక్క అనుభవాన్ని ఇతరుల చేత చేయించండి. అవ్వక్త స్థితిలో స్థితి అయ్యి వ్యక్త భావంలోకి రండి. శరీరంలో ఉంటూ కూడా ఎంతగా ఉపరామ స్థితి వరకు చేరుకోవాలంటే దేహము మరియు దేహి వేరుగా అనిపించాలి. ఇదే యోగానికి ప్రాక్టికల్ సిద్ధి. మాట్లాడుతూ-మాట్లాడుతూ అతీతతనము ఆకర్షించాలి, మాటలు వింటూ కూడా విననట్లుగా ఉండాలి, ఇటువంటి ఫీలింగ్ ఇతరులకు రావాలి.