

ಓಂ ಶಾಂತಿ, ಬಾಪ್‌ದಾದಾ, ರಿವೈಸ್ ಕೋರ್ಸ್ / ಅವ್ಯಕ್ತ ಮುರಳಿ 30-03-2000.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಐದು ಕ್ಷಣಗಳಾದರೂ ತೆಗೆದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ.

(मन को दुरुस्त रखने के लिए बीच-बीच में 5 सेकेण्ड भी निकाल कर मन की एक्सरसाइज़ करो)

ಶಿವಪರಮಾತ್ಮ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅವತರಿಸಿ ಜ್ಞಾನ, ಯೋಗಗಳಿಂದ ಧರ್ಮಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮುರಳಿಯನ್ನು ಓದಬೇಕಾದರೆ ಆತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಈಶ್ವರೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡು ಓದಿದಾಗ ಮುರಳಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು.

- ನಾನಾತ್ಮ ನಿರಾಕಾರ ಜ್ಯೋತಿರ್ಬಿಂದು ಸ್ವರೂಪ ಶಿವಪರಮಾತ್ಮನನ್ನ ತಂದೆ.
- ನಾನು ಈಶ್ವರೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಶಿವ ಪರಮಾತ್ಮ ನನಗೆ ಟೀಚರ್ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕ.
- ಶಿವಪರಮಾತ್ಮ ನನಗೆ ಸದ್ಗುರು, ನಾನು ಮಾಸ್ತರ್ ಸದ್ಗುರು.
- ಶಿವಪರಮಾತ್ಮ ನನಗೆ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ, ನಾನು ಶಿವ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ.

ಇಂದು ದೂರದೇಶಿ ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಸಾಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ದೇಶವಾಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಿಲನ ಮಾಡಲು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಧವಿಧವಾದ ದೇಶವಾಸಿಯರನ್ನು ಒಂದೇ ದೇಶವಾಸಿಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಮೊದಲು ಒಂದೇ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅನಾದಿ ದೇಶ ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ? ಪ್ರಿಯವೆನಿಸುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಾದಿ ದೇಶವು ಪ್ರಿಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರ ಐದು ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಪಂಚಸ್ವರೂಪಗಳು ಏನೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ತಿಳಿದಿದೆಯಲ್ಲವೇ! ಪಂಚಮುಖಿ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಪೂಜೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರ ಐದು ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು ಅನಾದಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಬಿಂದು ಸ್ವರೂಪ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ಮೃತಿ ಇದೆಯಲ್ಲವೇ? ಮರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ತಾನೇ? ಎರಡನೆಯದು- ಆದಿ ದೇವತಾ ಸ್ವರೂಪ. ದೇವತಾ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದೀರಾ? ಮೂರನೇದು-

ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವರೂಪ. ಇದು ಸಹ ಸ್ಮೃತಿ ಇದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪೂಜೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಭಾರತ ವಾಸಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮಗೂ ಪೂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಕುಮಾರರು ಹೇಳಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಪೂಜೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಮೂರನೆಯದು-ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವರೂಪ, ನಾಲ್ಕು- ಸಂಗಮಯುಗೀ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಫರಿಶ್ತಾ ಸ್ವರೂಪ. ಈ ಐದು ಸ್ವರೂಪಗಳು ಸ್ಮೃತಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆಯೇ. ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೀರಾ? ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು, ಐದು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೀರಾ? ಈ ಐದು ಸ್ವರೂಪಗಳು ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತ್ಮಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಕ್ಸ್‌ಸೈಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ. ಆದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಸತ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತಾ, ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಾ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಂತು ವನ್, ಟು, ತ್ರೀ ಎಂದು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತನುವು ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತಾ, ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯವೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಐದು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನಂತು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲೀರಿ ತಾನೆ? ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ? ಐದು ಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆಯದಷ್ಟು ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದೀರಾ? ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಕೈಯನ್ನೆತ್ತಿರಿ. ಏನು ಮಾಡುವುದು, ಸಮಯವು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೇ? ಹೀಗೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೇ? ಸಮಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಮಧ್ಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ 5 ಕ್ಷಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಎಕ್ಸ್‌ಸೈಜ್ ಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾಸಿಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ ಎಂದು ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಡಬಲ್ಲೀರಾ? ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಓಂ ಶಾಂತಿ ಭವನವನ್ನು ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಧವಿಧವಾದ ನೆಪಗಳಿರುತ್ತವೆಯಲ್ಲವೇ? ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಎಂದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಾರವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಮೊದಲಿನಲ್ಲಿ ಪಾವು, ಸೇರು ಹೀಗೆ ಅಳತೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಈಗ ಅವು ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಕ್ಸ್‌ಸೈಜನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಎಂಬ ಮಾತು ನೆನಪಾದಾಕ್ಷಣ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಜೀವನದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬಿಡಿ. ಫರಿಶ್ತಾ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಫರಿಶ್ತಾ ಆಗಿಬಿಡಿ, ಕಷ್ಟವೇ? ಅಲ್ಲವೇ? ಕುಮಾರರು ಹೇಳಿರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ? ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಇದೆಯೇ? ನೀವು ಫರಿಶ್ತಾ ಆಗಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಗಬೇಕೇ? ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಫರಿಶ್ತಾ ಆಗಿದ್ದೀರಿ? ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಫರಿಶ್ತಾ ಆಗಿದ್ದೀರಿ ತಾನೇ! ನೀವೇ ಆಗಿದ್ದೀರಾ! ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಆಗಾಗ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಈಗ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ 5 ಕ್ಷಣಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಾಡಿಸಿರಿ, ಸುತ್ತು ಹಾಕಿರಿ. ಸುತ್ತು ಹಾಕುವುದು ಇಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಟೇಚರ್ಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? ರೌಂಡ್ ಹಾಕಲು ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ರೌಂಡ್ ಹಾಕಿರಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಮಗ್ನವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿ

ತಾಸಿಗೆ ರೌಂಡ್ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಮಗ್ನವಾಗಿ ಬಿಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲಸವಂತೂ ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೇ! ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಂತೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಐದು ಕ್ಷಣಗಳು, ನಿಮಿಷಗಳು ಸಹ ಅಲ್ಲ ಕ್ಷಣಗಳು ಸಹ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ತೆಗೆಯಬಲ್ಲಿರಾ? ಯುನೈಟೆಡ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಆಫೀಸಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲಿರಾ? ಮಾಸ್ಟರ್ ಸರ್ವಶಕ್ತಿವಂತರು, ಮಾಸ್ಟರ್ ಸರ್ವಶಕ್ತಿವಂತರು ಮಾಡಲಾಗದ ಕೆಲಸವೇನಿದೆ!

ಬಾಪ್‌ದಾದಾರವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಮಧುರಾತಿ ಮಧುರ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ? ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಕೋರ್ಸು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಕೋರ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ವಿಶ್ವ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಉಪನ್ಯಾಸ ಹೇಳುವವರೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಒಂದು ಕಡೆ ನಾವು ವಿಶ್ವ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮಾಸ್ಟರ್ ಸರ್ವಶಕ್ತಿವಂತರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ನನ್ನದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಜಮಾನಿಗಳು, ಮಾಸ್ಟರ್ ಸರ್ವಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿದ್ದು ಸಹ ಮತ್ತೆ ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರೆ ನಗು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನಗು ಬರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ಎಂದು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರೋ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ನಕ್ಕುಬಿಡಿ. ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ ಬಂದರೆ ಅದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ರೇಖೆಗಳಂತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ನೋಡಿದರು. 1. ನೀರಿನ ಮೇಲಿನ ರೇಖೆ, ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ರೇಖೆಯನ್ನು ಗೀಚಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಅದನ್ನು ಗೀಚಿದಾಕ್ಷಣ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗೀಚುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? 2. ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ, ಆದರೆ ಸ್ಲೇಟಿನ ಮೇಲೆ ರೇಖೆಯನ್ನು ಗೀಚುವುದು. ಮತ್ತು 3. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡ ರೇಖೆ, ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಯನ್ನು ಗೀಚುವುದು. ಈ ಗೆರೆಯು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಗೀಚಿದಷ್ಟು ಪಕ್ಕಾ ಆಗಿ ಗೀಚಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ರೇಖೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದೇನಾ? ಈಗಿನಿಂದ ಮಾಡುವೆವು, ಈಗಿನಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರವಶವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಸಹ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಯೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಪರವಶವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ವಶವಾದವರ ಮೇಲೆ ದಯೆ ಬರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಹೀಗೆ ದಯಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಡ್ರಾಮದ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ದಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಂದು ದಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀವೇ ಹೇಳಿರಿ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ? ಈಗ ಇದು ಸಮಾಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಕುಮಾರರು ಹೇಳಬಲ್ಲೀರಾ? ಕುಮಾರರು ಬಹಳ ಪ್ಲಾನ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ! ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೀರಾ? ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೋ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲೀರಾ? ದಾದಿಯರು ಹೇಳಿರಿ. (ಸಂಗಮಯುಗ ಇರುವವರೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಇರುತ್ತದೆ) ಸಂಗಮಯುಗವೂ ಸಹ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ? ಪರಿಶ್ವಾ ಆಗುವವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ? (ಬಾಬಾ ಹೇಳಬೇಕು) ಪರಿಶ್ವಾ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನೀವಾ ಅಥವಾ ತಂದೆಯೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿರಿ, ಬಾಬಾ ಅಂತೂ ಈಗಲೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಅರ್ಥಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಕೈಯನ್ನು ಎತ್ತಲಿಲ್ಲ.

ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಸದಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಪನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆಯೇ ನನ್ನ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದು ಎನ್ನುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ? ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ? ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಪಂಚವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ತಂದೆಯೇ ಪ್ರಪಂಚ (ಸಂಸಾರ) ಹಾಗಾದರೆ ಉಳಿದಿದ್ದೇನು? ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯ ಉಳಿದಿದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಷ್ಣು ರೂಪವಾಗುವುದು ಸಂಸ್ಕಾರವೇ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇತರರ ಸಂಸ್ಕಾರವಾದರೂ ಆಗಲಿ. ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ, ಸರ್ವಶಕ್ತಿಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಕಾರಣವೇನು? ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೋ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನಂತರ ಹೀಗೆ ಮಾಡದೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಆದರೆ ಗತಿಸಿ ಹೋದ ಸಮಯ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ. ಇದು ಸಹನ ಶಕ್ತಿ, ಇದು ನಿರ್ಣಯ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ! ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೇನು? ಒಮ್ಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಆ ಅರಿವು ನಂತರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಇನ್ನು ಮುಂದೆಗಾಗಿ ಅನುಭವಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಗಲೂ ಸಹ ಉನ್ನತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ತಪ್ಪು, ಇದು ಒಪ್ಪು ಎಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ತಪ್ಪು ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬಾರದು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ) ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅಷ್ಟು ಪ್ರತಿಶತ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಸಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾಯೆ ಬಹಳ ಚತುರವಾದುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ಶಕ್ತಿಯ ಲೋಪವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಸಹನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಮಾಯೆಯು ರೂಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಷಯವಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ರೂಪವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ಹೊಸವುಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ, ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಯೆಯೂ ಸಹ ಹೀಗೆ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಆ ವಿಷಯದ ರಹಸ್ಯ ಅದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈರ್ಷ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಈರ್ಷ್ಯೆಯು ಸಹ ವಿಧ-ವಿಧವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಬೀಜವಂತೂ ಈರ್ಷ್ಯೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವು ಮೊದಲಿನಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯ, ಈಗ ಈ ವಿಷಯ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಬೀಜವಂತೂ ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೂಪವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ 1.ಸತ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎರಡು 2.ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಒಳಗಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಒಳಗಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಬಲಾಘಾತ ತುಂಬಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಹೊಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮರ ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕೋಚವಾದರೂ ಆಗಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಚಿಕೆ ಎನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಸತ್ಯವಾದ ಹೃದಯದಿಂದ ಅನುಭೂತಿಯಿಂದ(ಪಶ್ಚತ್ತಾಪ) ಬಾಪ್‌ದಾದಾರವರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿರಿ. ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು

ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಹೌದು ನನ್ನಿಂದ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಹೀಗೆ ಅಜ್ಞಾಪಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳುವುದಲ್ಲ. ಅನುಭೂತಿಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ಸತ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಂದೆಗೆ ಹೇಳಿರಿ. ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೇಳಿರಿ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಂದೆಯ ಮುಂದೆ ಪಶ್ಚತ್ತಾಪಪಟ್ಟರೆ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೊಳಕು ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಗಳು ದೊಡ್ಡದೇನಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವೇ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳು ಜಮಾ ಆಗುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಖಾಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೃದಯರಾಮನು ಎಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ? ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಳವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ಇರಬೇಕಲ್ಲವೇ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ಯವಾದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಭು ಪ್ರಸನ್ನ ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ರೀತಿ ಇದ್ದರೂ ನಿನ್ನವನೇ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂಬರ್‌ವಾರ್ ಆಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು ಅದು ಬಾಪ್‌ದಾದಾರವರಿಗೂ ಸಹ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸತ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಬುದ್ಧಿಯ ಲೈನ್ ಸದಾ ಕ್ಲಿಯರ್ ಆಗಿ ಇರಬೇಕು. ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಟರ್ಬೆನ್ಸ್ ಇರಬಾರದು, ಕಟ್ ಆಗಬಾರದು ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎಕ್ಸಟ್ರಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು, ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು, ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಟರ್ಬೆನ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ ಅವು ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈನ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಲ್ಲದೇ ಕಟ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ತಂದೆಯಿಂದ ಲಭಿಸ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಆತ್ಮರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಯೋಗ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಸಹಯೋಗವು ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಸಹಯೋಗವು ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮ ಸಾಗರನು ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಪಡೆಯಬಹುದು. ತಂದೆಯ ಖಜಾನೆಗೆ ಕೀಲಿ ಇಲ್ಲ. ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ತಂದೆ ಅಂದಾಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವೂ ಹಾಜರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ತಂದೆ ಎನ್ನಿರಿ ಮತ್ತು ಪಡೆಯಿರಿ. ದಾತನಲ್ಲವೇ! ಬಾಬಾ ದಾತ ಮತ್ತು ಸಾಗರನೂ ಸಹ. ಇನ್ನೇನು ಕಡಿಮೆ ಇದೆ? ಆದರೆ ಈ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಿರಬೇಕು, ಸತ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹೃದಯ. ಚತುರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಡಿರಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಚತುರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಚತುರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹೃದಯವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಲೈನ್ ಸದಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಡಿಸ್ಟರ್ಬೆನ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಈ ಸೀಸನ್ ನಲ್ಲಿ ಇದು ಕೊನೆಯ ಮಿಲನ ಆದ್ದರಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಡಬಲ್ ವಿದೇಶಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕೊನೆಯ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರದೇ ಆದ ಸಂಸ್ಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕಾರವಂತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ಸರ್ವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಜಯಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಧುರತೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸಹಜ ಸಂಸ್ಕಾರ (ಈಜಿ ನೇಚರ್) ಇರಬೇಕು. ಸೋಮಾರಿತನದ ಸಂಸ್ಕಾರವಿರಬಾರದು. ಸೋಮಾರಿತನ ಎಂಬುದು ಬೇರೆ ವಿಷಯ ಸಹಜ ಸಂಸ್ಕಾರ ಅರ್ಥಾತ್

ಎಂತಹ ಸಮಯ, ಎಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಯೋ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸ್ವಯಂ ಅನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಸಹಜ ಸಂಸ್ಕಾರ ಅರ್ಥಾತ್ ಬೆರೆತು ಹೋಗುವ ಸಂಸ್ಕಾರ. ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಂತೆ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ (ಅಫೀಸಿಯಲ್) ಇರುವ ಬಿಗುವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರವಿರಬಾರದು. ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಇರಬಾರದು. ಸಮಯವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಇರುವುದು ಎಂಬುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗುಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವರಾದರೂ, ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ಆಗಲಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಇರಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕವರೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರತಿ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರಬೇಕು. ಶರೀರವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಹಾಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಿಗುವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಇರಬಾರದು. ಸಹಜವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು. ಎಂತಹ ಸಮಯವೋ ಆ ವಿಧವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.

ಸದಾ ಸ್ವಯಂ ಅನ್ನು ತಂದೆಯ ಸಮಾನವಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಸದಾ ತಂದೆಯ ನಯನಗಳಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಮಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇರುವವರಿಗೆ, ಸದಾ ಒಂದೇ ತಂದೆಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ, ಸದಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರಿಗೆ, ಸದಾ ವಿಜಯಿ ಆಗಿದ್ದವು, ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವಿಜಯಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಯ ಮತ್ತು ನಶೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ, ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಮುದ್ದಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯಾತಿ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಬಾಪ್‌ದಾದಾರವರ ಪ್ರಿಯ ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಮಸ್ತೆ.

ರಿವೈನ್ ಕೋರ್ಸ್ 30-03-2000.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಐದು ಕ್ಷಣಗಳಾದರೂ ತೆಗೆದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ.

ಮೊದಲನೆಯದು- ಅನಾದಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಬಿಂದು ಸ್ವರೂಪ, ಎರಡನೆಯದು- ಆದಿ ದೇವತಾ ಸ್ವರೂಪ, ಮೂರನೆಯದು- ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವರೂಪ. ನಾಲ್ಕನೆಯದು- ಸಂಗಮಯುಗೀ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸ್ವರೂಪ, ಕೊನೆಯದಾಗಿ- ಫರಿಶ್ತಾ ಸ್ವರೂಪ. ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆಗ, ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತ್ಮಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬಾಪ್‌ದಾದಾ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರ ಐದು ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿರುವ ಮಹಾ ವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ ಆತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಮನನ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಮರ್ಥ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು.

ಆತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿ/ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ.

ನಾನು ಆತ್ಮ ಸುಖ ಸ್ವರೂಪ, ಶಿವ ಪರಮಾತ್ಮ ನನ್ನ ತಂದೆ.

1. ನಾನು ಅನಾದಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಬಿಂದು ಸ್ವರೂಪ, ಆದಿಯಲ್ಲಿ ದೇವತಾ ಸ್ವರೂಪ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ದ್ವಾಪರ ಯುಗದಲ್ಲಿ) ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವರೂಪ, ಸಂಗಮ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಫರಿಶ್ತಾ ಸ್ವರೂಪ. (ಮನಸ್ಸಿನ/ಆತ್ಮಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ)

2. ನಾನು ನಡೆದಾಡುತ್ತಾ, ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಾ ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾಸಿಗೆ ಐದು ಕ್ಷಣಗಳಾದರೂ ತೆಗೆದು ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು (ಐದು ಸ್ವರೂಪಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ) ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

3. ನಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾಸಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆತ್ಮಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗುವ ಕರ್ಮಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

4. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ ಬಂದರೆ ನಾನು ನೀರಿನ ಮೇಲಿನ ರೇಖೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

5. ನಾನು ಪರಿಶೀಲನಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೋ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾಡಿ, ಮಾಯೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

6. ಯಾವುದಾದರೂ ತಪ್ಪಾದರೆ ಸತ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಅನುಭೂತಿಯಿಂದ(ಪಶ್ಚತ್ತಾಪದಿಂದ) ತಂದೆಗೆ ಹೇಳಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ, ಕೊಳಕನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

7. ನಾನು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸದಾ ಕ್ಲಿಯರ್ ಆಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಂದೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

8. ನಾನು ಸರ್ವರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿ, ಸರ್ವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಜಯಿಯಾಗಿ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಧುರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. (ಇದೇ ಸಹಜ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಈಜಿ ನೇಚರ್)

9. ನಾನು ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿ ಗೌರವದಿಂದ, ಚಿಕ್ಕವರೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ, ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ.