

ஸ்மிருத்தி அல்லது நினைவு செய்ய வேண்டியது

இனிமையான குழந்தாய்: யோக சக்தியின் மூலம் புலன்கள் குளிர்ச்சி அடைந்து அமைதியாகின்றன. புலன்களின் குறும்புத்தனம் உள்ளது. நீங்கள் உங்கள் புலன்களை வெல்ல வேண்டும், அதனால் அதன்பிறகு குறும்புத்தனம் இல்லை. உங்களிடம் யோக சக்தி இல்லாவிட்டால், ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. யோக சக்தியில் வலிமை உள்ளது.

இனிமையான பாபா, நான் பொழுதில் இந்த விழிப்புணர்வை நான் மீண்டும் உறுதி செய்திக் கொள்கின்றேன். இன்று நான் உங்கள் அன்பை அனுபவம் செய்வதில் உறுதியாக இருக்கிறேன். நான் பாபாவின் ஒளி கடலிலும் அழகிலும் என்னை நான் இழந்திருக்கின்றேன். மேலும் உலகத்தில் எனக்கிருந்த இன்பத்தை நான் இழந்துவிட்டேன்.

சமார்த்தி அல்லது சக்தி

நான் தொடர்ந்தும் மேலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஸ்மிருத்தியிலிருந்து பெறப்படும் சக்தியின் இணைப்பில் என்னை நான் வைத்திருக்கின்றேன். என்னுடைய ஸ்மிருத்தி எனக்கு எவ்வாறு என்னுடைய சுய-மரியாதையை மீண்டும் ஆற்றல் மிக்கதாகச் செய்கின்றது என்பதைப் பற்றி நான் விழிப்படைகின்றேன். என்னுடைய ஸ்மிருத்தி எவ்வாறு எனக்குப் பலமளிக்கின்றது, மேலும் எப்போதும் மாறிக் கொண்டிருக்கும் உலகில், சீரான மனநிலையோடும் பொறுமையுடனும் செயல்பட என்னை அனுமதிக்கின்றது என்பதிலும் நான் கவனம் செலுத்துகின்றேன்.

மனோ-விருத்தி அல்லது மனோபாவம்

பாபா ஆத்மாவிற்கு: முதலில், உங்கள் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். இரண்டாவது, தெய்வீக குணங்களைக் கிரகியுங்கள். கோபமடைபவர்கள் யார் கூறுவதையும் கேட்க வேண்டாம். ஒரு காது மூலம் அதைக் கேட்டு மற்றும் ஒரு காதுகள் மூலம் அதை வெளியே விடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத எந்தத் தீய விஷயங்களையும் கேட்க வேண்டாம்.

நான் பற்றற்ற மனோபாவத்தை மேற்கொள்வதில் உறுதியாக இருக்கிறேன். நான் பார்த்தும் பார்க்காது இருக்கின்றேன். நான் கேட்டும் கேட்காது இருக்கின்றேன். நான் உலகில் குளிர்ந்ததன்மையோடும் அமைதியாகவும் இருக்கின்றேன். என்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கின்ற போதிலும் நான் அன்பைப் பொழிகின்றேன்.

திருஷ்டி அல்லது தூய பார்வை

பாபா ஆத்மாவிற்கு: உங்கள் கணவர் கோபமாக இருப்பதை நீங்கள் பார்க்கும்போது, அவர் மீது மலர்களைத் தூவுங்கள். அவரைப் புன்சிறிப்புடன் தொடர்ந்து பாருங்கள்.

நான் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் நன்மையைப் பார்ப்பதிலும் ஒவ்வொரு ஆத்மாவின் அழகை பார்ப்பதிலும் உறுதியாக இருக்கின்றேன். நான் என் கண்களில் இருக்கும் ஜொலிப்பின் மூலம் உலகைப் பார்க்கின்றேன்.

ஒரு அலையை உருவாக்குதல்

நான் மாலை 7:00 மணி முதல் 7:30 மணி வரை தியானத்தின் போது முழு உலகையும் தூய நினைவு மற்றும் மனோபாவத்தினால் நிரப்பும் ஒரு அழகான அலையை உருவாக்கும் மன்சா சேவையைச் செய்வேன். நான் மேலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஸ்மிருத்தி, மனோ-விருத்தி, மற்றும் திருஷ்டியின் மூலம், முழு உலகிற்கும் சாக்காஷ் கொடுப்பதிலும் ஒரு கருவியாக என்னை ஈடுபடுத்திக்கொள்வேன்.

குறிப்பு 1: சாய்வு வார்த்தைகள் அந்தநாள் முரளியிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டவை.

குறிப்பு 2: இந்த வண்ணத்தில் இருக்கும் வார்த்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் மாறாமல் இருக்கும்.