# 108 மணி நேர யோக தபஸ்யாவிற்கான சுவமான்

## 08.05.2014 (வியாழக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் ஆத்மா, சத்தியமானவன், பவித்திரமானவன்:**

*முழு நாளுக்காக: உலகில் அனைவரும் இறைவனை, சத்தியத்தைத் தேடுகிறார்கள். 'நான் ஆத்மா, சத்தியமானவன். சத்தியமானவரை, தூய்மையின் கடலை அடைந்து விட்டேன், எனது சுய தர்மமே தூய்மை தான்' என நினைவில் கொள்ளவும்.*

**யோகப் பயிற்சி : அமிர்தவேளை:**

*பாப்தாதா எனக்கு இந்த பிராமணப் பிறவியின் முதல்வரதானத்தை நினைவு படுத்துகிறார்: "இனிமையான குழந்தாய்! யோகி பவ, பவித்திர பவ!" தூய்மையின் சக்தியையும் எனக்குள் நிரப்புகிறார். என்னிடம் இருந்து தூய்மை சக்தி முழு உலகிற்கும், அனைத்து ஆத்மாக்களுக்கும் பரவுகின்றது.*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

*நான் ஆத்மா, தூய்மையின் ஃபரிஸ்தா. தூய்மையான, சத்திய தர்மத்தை ஸ்தாபிக்க பூமிக்கு அவதரித்து வந்துள்ளேன். கலியுகத்தின் அசுத்தங்கள் எதுவும் என்னைத் தீண்ட முடியாது. நான் பாப்தாதாவுடன் சேர்ந்து உலகிற்கு தூய்மையை தானம் தருகிறேன். தூய்மையே எனது வாழ்க்கையின் அழகும் அலங்காரமும் ஆகும். இந்த எண்ணத்தை ஒவ்வொரு மணிக்கு ஒரு முறை உருவாக்குங்கள்.*

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*நான் ஆத்மா, தூய்மைக் கடலின் தூய்மையான அலைகளில் மிதக்கின்றேன். அந்த அலைகளில் மூழ்கி, பல பிறவிகளின் கறையெல்லாம் நீங்கிவிடுகின்றன. எனது தூய்மையின் சக்தி ஐந்து தத்துவங்களையும் சுத்தப்படுத்துகிறது.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*நான் ஆத்மா, அழிவற்றவன், சத்தியமான உயிரோட்டமான சக்தி என்ற நினைவில் இருக்கிறேன். தூய்மையின் ஜொலிப்பு என் முகத்திலும் செயல்களிலும் இயல்பாகவே தென்படுகிறது. ஆத்மா மற்றும் உடல் இரண்டுமே முழு தூய்மையாக உள்ளன. தெய்வீக நிலையை அடைந்து விட்டேன்.*

## 09.05.2014 (வெள்ளிக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் தெய்வீகத் தன்மை நிறைந்த ஆத்மா:**

*முழு நாளிலும் பல முறை "நான் இந்த உடலை இயக்கும் அழிவற்ற ஆத்மா, ஒளியும் சக்தியும் நிறைந்தவன்" என்ற நினைவில் இரு புருவ மத்தி என்ற ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும். தன்னுடைய உண்மையான சொரூபத்தை நினைவு செய்யவும்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*இன்று அன்பான பாப்தாதா எனது நெற்றியில் அழிவற்ற திலகம் வைக்கிறார். அவர் விரல் பட்டதுமே எனது ஆத்மா நட்சத்திரம் பிரகாசமாக மின்னத் தொடங்கு கிறது. பாப்தாதாவின் நெற்றியிலும் அழகாக ஜொலிக்கும் ஜோதியைப் பார்க்கிறேன். அங்கிருந்து சக்தி மிக்க ஒளிக்கிரணங்கள் என்னை நோக்கிப் பாய்ந்து வருகின்றன. நான் ஆத்மா, சர்வசக்திவானின் குழந்தை என்று நன்கு உணர்கிறேன்.*

**அமிர்த வேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

சங்கமயுகத்தில் சுயம் பகவானே எனது சத்தியமான தந்தையாகி தன் மடியில் தத்தெடுத்துள்ளார். சத்தியமான ஆசிரியராகி தினமும் கல்வி புகட்டுகிறார். சத்தியமான குருவாகி ஸ்ரீமத், வரதானங்கள் தருகிறார். இந்த 3 ரூபத்தையும் பல முறை என் கண் முன்னால் கொண்டு வந்து அவருடன் பேசுகிறேன். எனது எண்ணம், சொல், செயல் அவரை வெளிப்படுத்துகின்றனவா என்று ஒவ்வொரு அடியிலும் சோதித்து உறுதி செய்து கொள்கிறேன்.

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

நான் ஆத்மா, இவ்வளவு பெரிய உடலில், சின்னஞ்சிறு புள்ளியாக இருக்கிறேன். எனது உண்மைக் குணங்களான தூய்மை, அன்பு, அமைதி, மகிழ்ச்சி, ஆனந்தத்தை சூட்சுமமான ஒளிக்கதிர்கள் மூலம் வாயுமண்டலத்தில் பரப்புகிறேன். இவ்வாறு ஒவ்வொரு மணி நேரத்திலும் ஒரு குணத்தைப் பரவச் செய்யவும்.

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

நான் தெய்வீக குணங்களின் சுரங்கமாகி விட்டேன். எனது மனதிலும், முகத்திலும் மகிழ்ச்சி நிரம்பியுள்ளது. எனது சம்பந்தம், தொடர்பில் வருபவர்களுக்கு ஆன்மீக சக்தியை வழங்குகிறேன். நான் ஆத்மா, தெய்வீகக் குணங்கள் நிறைந்த தேவதை.

## 10.05.2014 (சனிக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் ஆத்மா, பொறுமை சக்தியின் தேவதை:**

இந்த எல்லையற்ற உலக நாடகத்தில் அவரவரும் தத்தம் பங்கை விதிக்கப்பட்டபடி நன்றாக நடிக்கிறார்கள். நானும் ஒரு நடிகன். கர்மக் கணக்குகளின் பிரகாரம், அனைத்தும் சரியாகவே நடக்கிறது. பாபா எனக்கு "பொறுமை சக்தியின் தேவதை" என்று பட்டம் தந்துள்ளார். எது நடந்தாலும் நன்மைக்கே என்ற நாடகத்தின் சாரத்தை முழு நாளும் நினைவில் கொள்கிறேன்.

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

நான் ஆத்மா, அன்புக்கடல், கருணைக்கடலான பாப்தாதாவின் குழந்தை. அவரைப் போலவே அன்பு மற்றும் இரக்கத்தை ஒவ்வொரு ஆத்மாவிற்கும் தருகிறேன். நான் மாஸ்டர் இரக்க மனம் உள்ளவன். என்னிடம் பொறுமை சக்தி இயல்பாகவே உள்ளது. ஒவ்வொரு முறை பொறுத்துக் கொள்ளும் பொழுதும் பாப்தாதாவின் இதயத்தில் இடம் பிடிக்கிறேன் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

சத்தியத்தின் தாரணையின் ஆதாரத்தில் நான் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கிறேன். சத்தியத்தின் படகு ஆடும் அசையும், ஆனால் கவிழாது என்பதை மனதில் வைக்கின்றேன். சத்தியமாக இருப்பதினால் எங்கேயாவது நான் பணிந்து போக வேண்டி வந்தால் அதை குஷியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன். என்னுடன் சிவபாபா இருக்கிறார் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்கிறேன்.

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

நிலையில்லா உலகில், இந்தக் காட்சியும் நிலையானதில்லை. இதுவும் கடந்து சென்று விடும். எனது தந்தையோ மன்னிக்கும் கடல். நான் ஆத்மா, பாப்தாதாவுக்கு சமமாக, அபகாரம் செய்வோரையும் மனதார மன்னிக்கிறேன். அவர்களுக்கும் குணங்களின் மாலையை அணிவிக்கிறேன்.

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*பணிவும், பொறுமையும் என்னைக் காக்கும் கவசங்கள். வளர்ந்த பயிர் தலை சாய்ந்து வணங்கும். உளியின் ஒவ்வொரு அடியைப் பொறுக்கும் கல்லோ சிலையாகும். நான் ஆத்மா, இந்த ரகசியத்தை உணர்ந்து சதா வெற்றி பெறுபவன். என்னுடைய பணிவு எனக்கு வெற்றியைத் தேடித் தருகிறது.*

## 11.05.2014 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் ஆத்மா, தைரியம் வைத்து தந்தையின் உதவி பெறுபவன்:**

***பகவான் வாக்கு:*** *"தைரியம் உள்ள குழந்தைக்கு தந்தை உதவி புரிவார்" என்ற மகா வாக்கியத்தை, அவரது உத்தரவாதத்தை நாள் முழுவதும் நினைவில் வைத்து ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் வெற்றி அடைகிறேன். எனது எல்லா சுமைகளையும் அவரிடம் ஒப்படைத்து விடுகிறேன்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*நான் மாஸ்டர் சர்வசக்திவான் ஆத்மா. வெற்றி எனது பிறப்புரிமை. ஆயிரம் கரங்களுடன் பாப்தாதா என்ற உதவிக்கடல், எனக்கு உதவக் காத்திருக்கிறார். அவரது கரங்களுக்குள் அடைக்கலமாகிறேன். எனது ஆத்மாவும் சரீரமும் முழு பலம் பெறுகின்றன.*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

*இந்த சீசனில் பாப்தாதாவின் விசேஷ வரதானமான "வெற்றி சொரூபமான ஆத்மா" என்பதை நினைவு செய்து கொள்கிறேன். அவரது வரம் தரும் கைகளால் என் நெறியில் வெற்றித் திலகம் வைக்கிறார். என்னை அன்பாக அரவணைத்து "குழந்தாய், நான் இருக்கிறேன் அல்லவா" என்று கூறுகிறார். இந்தக் காட்சியைப் பல முறை மனதில் பாருங்கள்.*

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*நான் ஆத்மா, உலக நாடகத்தில் ஹீரோ பாகம் நடிப்பவன். இடையில் பல சோதனைகள் வந்தாலும், இறுதியில் என் வெற்றி நிச்சயிக்கப்பட்டது.*

*நான் வெற்றி பெறும் ஹீரோ என்ற உயர்ந்த சுவமானத்தில் இருங்கள்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*எனது ஜட சித்திரம் கூட பக்தர்களுக்கு வேண்டிய வரங்களை, சக்திகளைத் தருகிறது. துணைவர் ரூபத்திலும், தோழர் ரூபத்திலும் பாப்தாதா சதா என்னுடன் இருக்கிறார். இந்த இணைந்த ரூபத்தினால் நிகழாதவையும் நிகழ்ந்து விடுகின்றன. சர்வசக்திவான் இருக்கும் இடத்தில் வெற்றி சுற்றிச் சுற்றி வருவதை உணர்கிறேன்.*

## 12.05.2014 (திங்கள்கிழமை)

**சுவமான்: நான் சுபசிந்தனையாளர் ஆத்மா:**

*முழு நாளிலும், எனக்காகவும், பிறருக்காகவும் நான் அஞ்ஞான காலத்தில் வைத்த நல்ல எண்ணங்களைப் பார்த்து, ரசித்து பரமாத்மாவே என்னை அவரின் குழந்தையாகத் தத்தெடுத்து விட்டார். கற்பனையே செய்ய முடியாத சொர்க்கத்தை ஆஸ்தியாக வழங்க இருக்கிறார் என நஷாவில் (போதையில்) இருங்கள்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*நான் சுப எண்ணங்களின் காந்தமாக இருக்கிறேன். நிரந்தர காந்தமான சிவபாபாவின் மிக அருகில் இருந்து சதா நானும் அழியாத காந்தமாக மாறி விட்டேன். இன்றைய முழு நாளும் சுப எண்ணங்களையே நினைத்து, பேசி அநேகரை சுகப்படுத்தும் விஷ்வ கல்யாணகாரி நான்.*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம்12.00 மணி வரை:**

*என் முன்னால் பல தரப்பட்ட ஆத்மாக்கள் வரலாம். மிகவும் மோசமாக நிந்தனை செய்த கருப்புக் குயில் போன்றவர் என் முன்னால் வந்தாலும், அவர்கள் நெற்றியில் ஜொலிக்கும் வைரத்தைப் பார்க்கும் புத்திசாலி நான். நான் சுப சிந்தனை எனக்கூடிய ரத்தினங்களால் நன்றாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறேன்.*

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*கலியுகத்தின் இந்த இறுதி நேரத்தில் வார்த்தைகளால் யாருக்கும் எதையும் புரியவைக்க முடியாது. என் மனதை அரித்தவர்களின் பட்டியல் எடுத்து (குறைந்த பட்சம் 10 பேர்), ஒவ்வொருவருக்கும் 10 சுபபாவனைகளை அளிக்கின்றேன். என் தந்தையின் குழந்தைகள் அவர்கள்.. அவர்களும் சுகமாக வாழட்டும்...*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*என்னுடைய பேச்சில் எவ்வளவு சுபபாவனை இருக்கிறது என்பதை சோதனை செய்கிறேன். பேச்சின் மூலம் பிறரை குஷிப்படுத்துகிறேன்.*

## 13.05.2014 (செவ்வாய்க்கிழமை)

**சுவமான்: நான் சாட்சி நிலையிலான பார்வையாளர் ஆத்மா:**

*நான் இந்த எல்லையற்ற நாடகத்தின் நடிப்பிலிருந்து ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு இன்றொரு நாள் முழுவதும் பார்வையாளராக மாறிவிடுகிறேன்... வித விதமான காட்சிகள், பல திடுக்கிடும் திருப்பு முனைகள், அதன் பின்னால் வரக்கூடிய மிகப் பெரிய பரிசு... இவை அனைத்தையும் சாட்சியாக, வாழ்க்கை எனும் தியேட்டரில் அமர்ந்து பார்க்கிறேன் என நினைவில் கொள்ளுங்கள்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*நாடகத்தின் டைரக்டர் சிவ பாபா என்னைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து என் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டுள்ளார். "இன்று நீ வதனவாசி... இங்கிருந்து உலகில் நடக்கும் காட்சிகளைப் பார்த்துக்கொள்" என தன் ஆசனத்தின் அருகில் என்னை அமர்த்துகிறார்...*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

*டைரக்டர் கொடுத்த பாகத்தை அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையுடன் மிகச் சிறப்பாக செய்து கொண்டிருக்கின்றேன். உடன் இருக்கும் நடிகர்களின் சிறப்புத்திறன்களை கண்டு அதிசயப்படுகின்றேன். என்னுடைய அடுத்த ஹீரோ பாகத்திற்காக குறைந்தது 5 நடிகர்களின் சிறப்பம்சங்களை குறிப்பெடுத்துக் கொள்கிறேன்.*

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*"பூவுடன் சேர்ந்த நாறும் மணக்கும்" என்பதற்கேற்ப, நான் டைரக்டர் சிவ பாபாவுடன் சதா சேர்ந்தே உள்ளேன். எனது வருங்கால பாகத்தை நிர்ணயிக்கும் நாள் இது.. இந்த நாடகத்தின் விளையாட்டை பிரம்மா பாபாவின் மடியில் அமர்ந்து கண்டு களிக்கின்றேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*என் இனிய பாப்தாதாவின் வரதானம்... "ஒரு மாதத்தின் பலனை ஒரே நாளில் சாட்சியாக இருப்பவர் அடைவார்" இதை அடைந்த பெரும் பாக்கியசாலி நான். நான் கடலாக இருந்து ஒவ்வொரு நடிகரும் தந்த நல்ல விஷயங்கள், தீய விஷயங்கள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கி அழியாத முத்துக்களை வாரி வழங்கும் வள்ளலாகத் திகழ்கின்றேன்.*

## 14.05.2014 (புதன்கிழமை)

**சுவமான்: "என்னுடையது என்பதிலிருந்து விடுபட்ட ஆத்மா நான்"**

*முழு நாளில் :* எந்த ஒரு பொருளை கையில் எடுத்தாலும் அதை "பாபா, இது உங்களுடையது" என்று சொல்லவும். உதாரணமாக ஆடை, பேனா, உறவுகள்...

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

பாப்தாதாவிடம் ஒவ்வொன்றாக சமர்ப்பணம் செய்யுங்கள்.
தேக உணர்வு
சர்வ சம்பந்தங்கள்
அழியக் கூடிய பொருட்கள்
சுபாவ சம்ஸ்காரங்கள்

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

பரமாத்மா என்னும் தீபத்தைப் பார்த்து செல்லும் விட்டில் பூச்சி அல்ல நான், மாறாக அதில் விழுந்து பலியாகக் கூடியவன். எந்த நொடி அந்த தீபத்தில் விழுந்தேனோ, அப்பொழுதிலிருந்தே என்னுடையது என்பது முடிந்து விட்டது. அனத்து உறவு களையும் பாப்தாதாவின் மடியில் உட்கார வைத்து அவர்களையும் பாபாவிடம் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

செய்பவர் செய்வித்துக் கொண்டிருக்கிறார், நான் ஒரு கருவியாகி என்னுடைய வாழ்க்கைப் படகின் துடுப்பை அந்த படகோட்டியிடம் கொடுத்து விட்டேன். கருவி என்னும் உணர்வின் மூலம் பணிவு என்னும் குணத்தைக் கொண்டு வருகிறேன். பிறரின் கருத்துக்களுக்கு மரியாதை கொடுக்கிறேன்.

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

யார் என்னைப் புகழ்ந்தாலும் இகழ்ந்தாலும் நான் கோயிலில் இருக்கும் கற்சிலையாக அல்ல, சைதன்ய சிலையாக ஆகி அந்த பக்த ஆத்மாக்களையும் சிவபாபா விடம் ஒப்படைக்கிறேன்.

## 15.05.2014 (வியாழக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் இரக்க மனமுடைய ஆத்மா:**

இன்று நாள் முழுவதும் இரக்க குணத்தின் அட்சய பாத்திரமாகத் திகழ்கிறேன். கங்கை ஊற்றெடுக்கும் இடத்தைப் பார்க்க முடியாததை போல, இந்த இரக்க குணங்கள் ஊற்றெடுக்கும் இடமும் மறைந்தே உள்ளது. என் பாபா மறைமுகமாக நிரப்பிக்கொண்டே இருக்கின்றார். என் பார்வையில் படும் சிறு பிராணிகள் உட்பட அனைவருக்கும் கரம் கொடுத்து உதவி செய்யக்கூடிய இரக்க நெஞ்சம் படைத்த தேவதை நான் என நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

இன்றைய முழு நாளில் என் முன்னால் மனமுடைந்த, சக்தியிழந்த, துக்கக் கடலில் மூழ்கியிருக்கும் சகோதரர்கள் பலர் வருவார்கள். அவர்களுக்கு தைரியம் எனக்கூடிய சஞ்சீவினி மூலிகையை தயாரிக்கின்றேன். சர்வசக்திவான் சிவபாபாவிடமிருந்து அனைத்து குணங்களையும், அனைத்து சக்திகளையும் கலவையாகக் கலந்து உடனடி பலனளிக்கக் கூடிய மருந்தினை என் சுப எண்ணங்கள் மூலம் அனைவருக்கும் அளிக்கின்றேன்.

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம்12.00 மணி வரை:**

சைத்தன்ய சிலையாக இவ்வுலகில் வலம் வருகின்றேன்... ஒரு துளி கருணைக் காகவும், கடைக்கண் பார்வைக்காகவும் ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் பக்த ஆத்மாக்களுக்கு என் அட்சயப் பாத்திரத்திலிருந்து தைரியம் எனக்கூடிய அழியாப் பொக்கிஷங்களை அளிக்கின்றேன்.

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*நான் கலங்கரை விளக்காக மாறி, வழி அறியாமல், சோகக் கடலில் மூழ்கிக்கிடக்கும் நிராசை அடைந்த ஆத்மாக்களுக்கு உயரிய வழியினைக் காட்டுகின்றேன். அவர்களை பாபாவின் வீட்டை நோக்கி வருமாறு அழைக்கிறேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*ஆஹா... நான் எவ்வளவு பாக்கியசாலி... எவ்வளவு பரந்த உள்ளம் படைத்த பரிஸ்தா... என்னுடைய பரிஸ்தா நிலையில் நிலைத்திருந்து அனைவருக்கும் ஊக்கம், உற்சாகம் என்னும் இறக்கைகளை அளித்து அவர்களையும் பறக்க வைக்கிறேன். "என் வாசலில் வந்த கண்தெரியாத குருடர்கள் பலனடையாமல் சென்றுவிடவில்லையே? அனைவருக்கும் உதவியின் கைத்தடியினை அளித்தேனா?" என நேர்மையான மனதுடன் சோதித்து பாப்தாதாவிடம் கணக்கை ஒப்படையுங்கள்.*

## 16.05.2014 (வெள்ளிக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் ஆத்மா, கோடியில் ஒரு விசேஷ மலர்.**

***முழு நாளில் :*** *"என்னுடைய பாபா", "இனிமையான பாபா", "அன்பான பாபா", என்ற பாடலை பாடிக் கொண்டே காரியங்களை செய்யக் கூடியவன் நான். நாள் முழுவதும் நான் அடைந்த இறைவனின் அறிமுகத்தை பிறருக்கும் கொடுக்கிறேன்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*பல பிறவிகளாக, பல வகையாக, பலரும், பல இடங்களிலும் தேடியும் கிடைக்காத மாணிக்கம் (சிவபாபா) என்னைத் தேர்ந்தெடுத்து விட்டார். பிரம்மா பாபா என்ற பெட்டிக்குள் ஜொலிக்கும் மாணிக்கமாக பாபாவை மனக்கண்ணால் காட்சியாகப் பார்க்கிறேன்.*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

*நெற்றியில் உள்ள மூன்றாவது கண் திறந்து விட்டது. என் பக்கத்திலேயே பல ஆத்மாக்கள் இருந்தும் என்னைப் பார்க்கவில்லை. பல கோடி ஆத்மாக்களின் மத்தியில் இருக்கும்பாபா, என்னைத் தன் அருகில் உட்கார வைக்கிறார். பகவானின் அருகில் அதிகாரத்தோடு உட்கார்ந்திருக்கும் என் பாக்கியத்தை அனைவரும் மகிமை செய்கிறார்கள்.*

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*பாப்தாதாவின் கரங்களில் பூத்துக் குலுங்கும் நான் ஒரு விசேஷ மலர். மலர்களின் ராஜாவான பாப்தாதாவின் இதய சிம்மாசனத்தில் ஒரு ஆன்மீக ரோஜாவாக இருக்கிறேன். பாபாவின் காரியங்களை செய்யும் ஆத்மா. இறைவனின் உதவியாளன் என்ற போதையில் இருக்கிறேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*சிவபாபா என்னை அவரின் அழகான அருங்காட்சியகத்தில் ஒரு காட்சிப் பொருளாக அனைவரின் பார்வைக்கும் வைக்கிறார். என் தொடர்பில் வரும் அனைவரும் என் குணங்களை வர்ணனை செய்கிறார்கள். நான் என்னை இப்படி உருவாக்கிய பாப்தாதாவை மகிமை செய்கிறேன்.*

## 17.05.2014 (சனிக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் திருப்திமணி ஆத்மா**

*முழு நாளிலும் உங்களிடம் இருந்து திருப்தியின் மணம் கமழட்டும். தன்னுள் திருப்தி, தந்தையிடம் திருப்தி, பிறரிடம் திருப்தி என்ற சான்றிதழைப் பெறுகிறேன்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

பாப்தாதாவிடம் இருந்து “கவலையற்ற மகாராஜா“ என்ற வரதானத்தைப் பெறவும். பாப்தாதா உங்களைப் பார்த்து “என் சொர்க்கத்தின் இளவரசனே, விஷ்வ மகாராஜனே“ என்று அழைப்பதை அனுபவம் செய்யவும். பாப்தாதாவிடம் உங்களின் அனைத்து பொறுப்புகளின் சுமைகளையும் கொடுத்துவிட்டு கவலையற்றவர் ஆகி விடுங்கள்.

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சுயம், மற்றவர்கள் மற்றும் தந்தையிடமிருந்து அசீர்வாதத்தைப் பெற்றேனா, நான் திருப்தியாக இருந்தேனா, சதா ஸ்ரீமத் படி நடந்தேனா என்று சோதனை செய்யவும். ஈஸ்வரிய சேவை செய்து அசீர்வாதம் என்னும் விமானத்தில் பறந்து கொண்டே இருங்கள்.

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

தன்னை பாபாவின் கழுத்தின் வெற்றி மணி என்று அனுபவம் செய்யவும். கர்மத்தின் விளைவின் இரகசியத்தைப் புரிந்து என் பாக்கியத்தில் உள்ளது எனக்கு அவசியம் கிடைக்கும் என்பதை உணர்ந்து சதா நான் திருப்தியாக இருக்கிறேன்.

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

நான் “சந்தோஷி மாதா“, அனைவரின் ஆசையை பூர்த்தி செய்யும் காமதேனு என்ற நினைவின் மூலம் நான் அனைவரின் மன ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறேன். என்னுடைய தூய்மையான திருஷ்டி மூலம், பிற ஆத்மாக்களுக்கு ஆத்மீக அன்பை அளிக்கிறேன். இன்றைய முழு நாளின் கணக்கு வழக்கை பாப்தாதாவிடம் ஒப்படைக் கிறேன்.

## 18.05.2014 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் கர்மேந்திரியங்களை வென்ற ஆத்மா:**

முழு நாளிலும் தன்னை, ஆத்மா ராஜா அழிவற்ற சிம்மாசனம் என்னும் இரு புருவ மத்தியில் அமர்ந்து இந்த உடலை இயக்கிக் கொண்டிருக்கின்றேன், இந்த கடிவாளம் இல்லாத குதிரைகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும் தேரோட்டி என நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

பாப்தாதாவை மனக்கண் முன் எமர்ஜ் செய்து, (கொண்டு வந்து) அவரிடமிருந்து தூய்மையின் சக்திகளை ஒவ்வொரு இந்திரியங்களுக்கும் நான் பெற்றுக் கொள்கிறேன். அவரின் கண்களிலிருந்து வரும் தூய்மையின் கதிர்கள் ஒவ்வொரு இந்திரியங்களையும் குளிர வைக்கிறது. “குழந்தாய், உன் கர்மேந்திரியங்களை உலக நன்மைக்காக நீ பயன்படுத்துவாயாக“ என பாபா வரம் அளிக்கிறார்.

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

கர்மேந்திரியங்கள் என்னுடைய கட்டளைக்காகக் காத்திருக்கிறது என உணர்கிறேன்... நான் ராஜாவாக ஆகி என் தர்பாரில் இருக்கும் நம்பிக்கைக்குரிய மந்திரிகளுக்கு “காதுகளே நல்ல விஷயத்தை மட்டும் கேளுங்கள்... கண்களே நல்லதையேப் பாருங்கள்... வாயே நல்லதையே பேசுங்கள்... கைகளே நல்ல காரியங்களையே செய்யுங்கள்... கால்களே நல்ல பாதையில் செல்லுங்கள்... ஓ மனமே உயர்ந்த எண்ணங்களையே நினை...“ என கட்டளை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறேன்...

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*ஒவ்வொரு வீணாண எண்ணம், சூழ்நிலைக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைத்து, புள்ளியில் நிலைக்கிறேன். கர்மங்களை செய்யும் பொழுது, பாபாவை உடன் வைத்து, அவரின் உதவியால் ஒவ்வொரு கர்மத்தையும் சகஜமாக்குகிறேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*நான் சீதளா தேவி... அமிர்தவேளையில் தந்தையிடமிருந்து நான் பெற்ற தூய்மையின் குளிர்ச்சி மூலம், மற்ற ஆத்மாக்களையும் திருப்திப்படுத்தி, அவர்களது இந்திரியங்களையும் குளிர்ச்சி செய்விக்கிறேன்...*

***உறங்கும் முன்:*** *பிரம்மா பாபாவைப் போன்று உறங்குவதற்கு முன், என் மந்திரிகளின் (கர்மேந்திரியங்கள்) தர்பாரைக் கூட்டி, சோதனை செய்து சரி செய்கிறேன்.*

## 19.05.2014 (திங்கள்கிழமை)

**சுவமான்: நான் கர்மயோகி ஆத்மா:**

*முழு நாளிலும் “கர்மயோகியின் மனம் எப்போதும் வீணாணவற்றிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கும். ஆகையால் என் மனதிற்கு உயர்ந்த எண்ணங்கள் எனும் சத்தான உணவைக் கொடுப்பதில் கவனம் வைக்கின்றேன்“ என்னும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*சூட்சுமவதனத்தில் பாப்தாதாவின் மடியில் அமர்ந்து “தந்தையின் சகயோகத்தினால் ஒவ்வொரு கர்மத்தையும் சகஜமாக்கக் கூடிய குழந்தை“ என வரத்தை பெற்றுக்கொள்ளவும்.*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

*ஒவ்வொரு கர்மம் செய்யும் பொழுதும் பாப்தாதாவை ஒவ்வொரு சம்பந்தத்தோடு இணைத்து அனுபவம் செய்து சக்திகளைப் பெறவும்.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **அமிர்தவேளை** | **- அப்பா** | **- அன்பு** | **- பச்சை நிறம்** |
| **முரளி கேட்கும் பொழுது** | **- ஆசிரியர்** | **- அறிவு/ஞானம்** | **- ஊதா நிறம்** |
| **வேலை செய்யும் பொழுது** | **- சத்குரு** | **- தூய்மை** | **- ஆரஞ்சு நிறம்** |
| **சாப்பிடும் பொழுது** | **- குழந்தை/அம்மா** | **- சக்தி** | **- சிவப்பு நிறம்** |

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*“செய்பவர் செய்விப்பவர் பாபா“ என்ற மகாமந்திரத்தை மனதில் ஓயாமல் ஒலிக்கும் கடல் அலை போன்று ஒலிக்கச் செய்யவும். ஒவ்வொரு கர்மத்தை செய்ய ஆரம்பிக்கும் போதும் பாபாவின் நினைவு, மற்றும் முடித்தபின் அவரிடம் சமர்ப்பணம் செய்து, கர்மம் மற்றும் யோகம் = கர்மயோகியாக இருந்தேனா என சோதிக்கவும். பரந்தாமத் திலிருந்து கீழே வந்து காரியங்களைச் செய்கிறேன் என்ற காட்சி 7 முறை மனக் கண்ணால் பார்க்கவும்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*தாமரை மலர் போன்று தன்னை கர்மத்திலிருந்து விலகிய ஆத்மாவாக உணர்ந்து, உயர்ந்த கர்மம் செய்கிறேன். பலனை எதிர்ப்பாராத சுயநலமற்ற சேவை செய்கிறேனா என சோதனை செய்கிறேன். இதன் மூலம் தந்தை மற்றும் அனைவரின் ஆசிர்வாதத்திற்குப் பாத்திரமாகிறேன்...*

## 20.05.2014 (செவ்வாய்க்கிழமை)

**சுவமான்: நான் மாஸ்டர் சர்வசக்திவான் ஆத்மா:**

*முழு நாளிலும் "பாப்தாதாவை உடன் வைத்து, இணைந்த சொரூபமாகி அர்த்தநாரீஸ்வரர் போன்று முழு சக்திகளை அனுபவம் செய்கிறேன். எங்கு சர்வசக்திகள் இருக்கின்றதோ அங்கு மாயை நெருங்க முடியாது" என நினைவில் கொள்ளுங்கள்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*பாப்தாதாவின் வெண்மையான சக்திகள் எனும் குடைநிழலுக்குள் இருப்பதை அனுபவம் செய்யுங்கள்.*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

*பாபாவின் கமல வாயிலிருந்து, "என் பிரியமான குழந்தையே, நான் இருக்கிறேன் அல்லவா" என்று ஓயாமல் ஒலிப்பதைக் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றேன். நான் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் "மாஸ்டர் சர்வ சக்திவான்" என்பதை நன்கு உணர்கிறேன்.*

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*சக்திசாலியான எண்ணங்களின் மூலம் சக்தி சொரூபமாகி பலவீனமான ஆத்மாக்களுக்கு சக்திகளை தானம் கொடுக்கின்றேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*மிகப் பெரிய கோவிலில் வீற்றிருக்கும் அஷ்டகர துர்கா தேவியாகி, அஷ்டசக்திகள் மூலம் என் பக்த ஆத்மாக்களின் அஞ்ஞான இருள் மற்றும் அசுர குணங்களைப் போக்குகிறேன். அவர்களின் வாழ்க்கையில் சுகம், சாந்தியை பொங்கிப் பெருகச் செய்கிறேன்...*

## 21.05.2014 (புதன்கிழமை)

**சுவமான்: நான் தபஸ்விமூர்த்தி ஆத்மா:**

*முழு நாளிலும் "நான் ஆத்மா, உடலுக்கு மாஸ்டர், எஜமானன்" என்பதை மனதில் நிறுத்தி, "எனக்கு ஒரு பாபாவைத்தவிர வேறுயாருமில்லை" என நினைவில் கொண்டுவந்து அன்பெனும் குகையில் அமர்ந்து, அவரையே நினைத்து நினைத்து சுகத்தில் மூழ்கவும்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*சங்கரன் மூன்றாவது கண்களைத் திறந்ததைப் போல நான் ஆத்மா என்ற மூன்றாம் கண், ஞானக்கண் மூலம் உலகில் அஞ்ஞான இருளில் தவிக்கும் ஆத்மாக்களுக்கு ஞான வெளிச்சம் தருகிறேன்...*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

*"நான் தபஸ்வி மூர்த்தி" என்ற கிரீடத்தை அணிந்து கொள்கிறேன். அதற்காக*

***கண்களில்*** - *ஆன்மீகத் தன்மையும்*

***வாயில்*** - *இனிமையான வார்த்தைகளையும்*

***மனதில்*** - *ஒரே ஒருவரின் அன்பில் மூழ்குதலையும்*

*நினைவில் வைத்துக் கொள்கிறேன்.*

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*ராஜரிஷி போன்று எல்லையற்ற வைராக்கியமுடையவர் மற்றும் பாபா ஒருவரின் நினைவிலேயே மூழ்கியுமிருங்கள். தபஸ்வி என்றால் அனைத்தின் மீது உள்ள ஆசைகளில் இருந்து விலகியிருப்பவன். "நீங்கள் தபஸ்வி மூர்த்தி" என்று பாப்தாதா எனக்கு வரதானம் கொடுக்கிறார். "ஒரே பலம் ஒரே நம்பிக்கை" என்று இருப்பவன் நான்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*நான் பாபாவுடன் மிக உயர்ந்த மலையின் உச்சியில் அமர்ந்துள்ளேன். அனைத்து ஆத்மாக்களும் கீழிருந்து எங்கள் இருவரையும் மிகவும் தாகத்துடன் பார்க்கின்றனர். நானும் பாபாவும் லைட் ஹவுஸ், மைட் ஹவுஸ் ஆகி கண்களின் மூலம் சக்திகள் (சகாஷ்) கொடுக்கின்றோம். சக்திகளின் கதிர்கள் அவர்களைச் சென்றடைந்து அவர்களின் தாகம் தணிகின்றது.*

## 22.05.2014 (வியாழக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் பழைய சமஸ்காரங்களை பஸ்பமாக்குபவன்**

*இன்று என்னையே நான் சோதனை செய்யும் நாள்... இவ்வுலகிற்கு முதன்முதலில் வரும்பொழுது அளவற்ற கஜானாக்களுடன் வந்தேன். கடந்த 63 பிறவிகளாக அதை அழித்துவிட்டேன்... எனக்கே உரிய அந்த தெய்வீக குணங்களை அழித்த விஷப்பாம்புகள் இன்னும் எனக்குள் எங்கேயும் மறைந்துள்ளனவா என தீவிரமாகக் கண்காணிக்கின்றேன்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*சிவ பாபா, பிரம்மா பாபா, மம்மா, தாதி, தீதி, அட்வான்ஸ் பார்ட்டியினர்கள் என அனைவரும் என்னைச் சுற்றிலும் வட்டமாக நின்றுகொண்டு எரிமலைக்குச் சமமாக சக்திகளை அளித்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். எனது 63 பிறவிகளின் தேவையில்லாத சமஸ்காரங்கள் ஒவ்வொன்றாக வெளியே வருகின்றன... அவை வெளியில் வந்த மாத்திரமே என்னைச் சுற்றியுள்ள எரிமலையில் பஸ்பமாகி, அதன் சாம்பல் கூட காணாமல் சென்றுவிடுகின்றது.*

**முரளி கேட்கும் பொழுது:**

*பாபா இன்று முரளியில் சொல்லக்கூடிய விகாரங்களின் பட்டியலை* **(List)** *கவனமாகக் குறிப்பெடுக்கிறேன். மிகப்பெரிய 5 மகா விரோதிகள் மற்றும் அதன் குழந்தை குட்டிகளின் பட்டியலைத் தயார் செய்கிறேன். இன்று பாபா கொடுக்கக் கூடிய ஸ்ரீமத், யோகத்திற்கான கருத்துக்களைக் குறித்துக் கொள்கிறேன்.*

**அமிர்தவேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

*மற்றவர்களிடம் நான் பார்க்கக்கூடிய குறைகளையும் விகாரத்தின் பட்டியலில் எழுதிக் கொள்கிறேன். வெளி உலகின் கவர்ச்சிகள், தேகதாரியின் வசத்தில் மாட்டியிருக்கும் புத்தி என அனைத்தையும் அலசி ஆராய்ந்து பட்டியலில் சேர்த்துக் கொள்கிறேன்.*

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

*மனதில் எழும் எண்ணங்களை கடுமையாக (சென்ஸார் செக் நங்ய்ள்ர்ழ் ஈட்ங்ஸ்ரீந்) சோதித்துக் கொண்டே இருக்கிறேன். ஏதேனும் விகல்பம் வந்தாலும் என் கர்மேந்திரியங்களுக்குக் கடிவாளமிட்டுஎன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்கிறேன். அந்த விகல்ப எண்ண்ணங்களையும் பஸ்மம் செய்து விடுகிறேன். "இராவணனே... இன்று உனது சாம்ராஜ்ஜியத்தின் இறுதி நாள். இனி கனவிலும் கூட உன்னால் என்னை நெருங்க முடியாது. உனக்கு பை, பை (Bye Bye)!!""*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*எனக்குள் நானே வெகு நேரம் பேசிக் கொள்கிறேன்..."எனது அருமை பாபா என்னை தேர்ந்தெடுத்துப் பாலனை செய்து வருகின்றார்... மற்றவர்களையும், அவர்களின் சறுக்குதல்களையும் பார்த்து நான் சந்தேக புத்தியை உருவாக்கிவிடக்கூடாது... பாபாவிடம் பல முறை (புத்தியில் நிச்சயம் வரும் வரை) உறுதி மொழி கொடுங்கள்.."நான் விகார உலகில் செல்லவே மாட்டேன், உயர்ந்ததிலும் உயர்ந்த குலத்தின் அடையாளத்தை நடைமுறையில் கொண்டு வருவேன்..." பிரகலாதனைப் போன்று மாயையின் பாதிப்பில் வராமல் வெற்றி வாகையை சூடிக்கொள்கிறேன்.*

## 23.05.2014 (வெள்ளிக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் எல்லையற்ற வைராக்கிய விருத்தியுடைய ஆத்மா:**

*முழு நாளிலும், நான் இறைவனின் வலது கரம், என் மூலம் பாபா இன்று உலக நன்மைக்கான பல சேவையைச் செய்யத் திட்டம் தீட்டியுள்ளார்... கல்பத்திற்கு ஒரு முறை கிடைக்கக்கூடிய இந்த லாட்டரியை புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய சௌபாக்கியசாலி நான். பலவிதமான "நான், நான்" எனக்கூடிய வாலை எரித்து வசந்தகாலத்தில் வாழ்பவன் நான்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*எனக்கு இந்த பிராமண வாழ்க்கையில் கிடைத்துள்ள அனேக ப்ராப்திகளை நினைக்கிறேன்... "ஆஹா பாபா, ஆஹா சங்கமயுகம்..." பரம ஏழையாக, பிச்சைக்காரனாக இருந்த எனக்கு பகவானின் மடி கிடைத்துள்ளது... பிரம்மா பாபா, தாதி, தீதிகளின் தியாகம், சேவையை நினைத்துப் பார்க்கிறேன். அதற்கு முன்னால் எனது சேவை அணிலுக்கு சமமானது. "ஏதேனும் அகங்காரம் ஒளிந்து மறைந்து கொண்டிருக்கிறதா? சேவையின் பலனை என்னுடையது என கூறினேனா?". பாபாவின் முன் என்னை முழுமையாகப் பரிசோதனை செய்கிறேன்...என்னுடைய மேலான பாக்கியத்தை அழியாமல் பாதுகாக்கிறேன்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் 12 மணி வரை:**

*இறைவனின் உதவியால் சாதனைகள் பல செய்வதற்கான காலமிது...காரியங்கள் செய்யும் பொழுது இடையிடையில் அசரீரியாகி "நான் கருவி" என நிச்சயம் செய்து கொள்கிறேன். கர்ணனைப் போல் நான் செய்த தவம், சேவை மூலமாகக் கிடைத்த புண்ணியங்களை பாபாவிற்கு தானம் செய்கிறேன்...மனதில் முழுமையாகப் பதியும் வரை இந்த தானம் கொடுக்கும் காட்சியினை பல முறை செய்யவும்*

**மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை:**

*என்னுடைய ஸ்திதியை முழு நாளும் சோதனை செய்கிறேன். நிந்தனை, புகழ், மானம், அவமானம், வெற்றி, தோல்வி இவற்றில் மாட்டியிருக்கிறேனா? நான் செய்த சேவையின் புகழை மற்றவர்கள் பாடுவார்களா என எதிர்பார்க்கிறேனா? எப்பொழுது இந்த எல்லைக்குட்பட்ட விஷயங்களிலிருந்து அப்பாற்பட்டு செல்கிறேனோ அப்பொழுது தான் முழுமையான வெற்றி கிடைக்கும் என அறிந்துள்ளேன். எப்பொழுதெல்லாம் எனது புத்தி மாட்டிக்கொள்கிறதோ நான் பாபாவிடம் அடைக்கலமாகி அவரிடம் அனைத்தையும் அர்ப்பணித்துவிடுகிறேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*"முதலில் தாங்கள்" என்ற யுக்தியை சேவையில் பயன்படுத்துகிறேன். "நான் செய்தேன்" என்ற அபிமானம் போக என்னால் என்னவெல்லாம் முடியுமோ அதை செய்கிறேன். எனக்குக் கிடைத்துள்ள உயர்ந்த அலங்கரிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை "பிரபு பிரசாதம்" என ஆழமாக நம்புகிறேன். பாபா "உங்களின் பரந்த கஜானாக்களின் முன் இவை(நான் செய்தவை) சுதாமாவின் ஒரு பிடி அவலுக்குச் சமம்" என மனதார உண்மையான உள்ளத்துடன் சமர்ப்பிக்கிறேன்.*

## 24.05.2014 (சனிக்கிழமை)

**சுவமான்: பாபாவை மட்டுமே எனது உலகம் என்றிருக்கும் பதிவிரதை நான்.**

*முழு நாளிலும், யாரைத் தேடி முழு உலகமும் அலைந்து திரிந்து, விரக்தியாகி, சக்தியிழந்து, நம்பிக்கையிழந்து நிற்கிறதோ, அவர் எனது உயிரினும் மேலான நண்பர்! நான் கட்டளையிடும் அனைத்தையும் செய்யும் ஜின் பூதம்! எனக்கு சொர்க்கத்தைக் கொடுத்துவிட்டு அந்த சுகத்தை அனுபவிக்காதவர். மீண்டும் என் மணவாளனைப் பார்க்க 5000 வருடங்கள், 84 ஜென்மங்கள் காத்திருக்க வேண்டும்... அவரின் விருப்பம் ஒன்றே ஒன்றுதான்... அவருடன் நான் இருக்க வேண்டும்... மீராவிற்கு கிருஷ்ணனைப் போல... என நினையுங்கள்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*பல யுகங்களாக என்னைப் பிரிந்த எனது அன்பான மணமகன் என்னைப் பல்வேறு ஆபரணங்களால்(குணம், சக்திகள்) அலங்கரித்து, என்னை பரந்தாமம் அழைத்துச் செல்கிறார். "என்னுடைய வீட்டின் அழகுப் பொருள் நீ!" எனக் கூறுகிறார். அனைவரைக் காட்டிலும் மிக நெருக்கமான இடத்தில் என்னை அமர்த்தி மேலும் அலங்கரிக்கிறார்.*

**முரளி வகுப்பிற்குத் தயாராகும் வரை:**

*பாபாவைத் துணைவராக வைத்துக்கொண்டு, நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு பொருட்கள், அமரும் நாற்காலி/சோபா , சாப்பிடும் சாப்பாடு, குடிக்கும் தண்ணீர் என எல்லாவற்றிடமும் 1 நிமிடம் பேசுங்கள்... "இவை அனைத்தும் எனது துணைவர் எனக்காக அருளிய பரிசுகள்... எவ்வளவு பாக்கியசாலி நான்... இறைவனே என்னைப் பேணி வளர்க்கிறார்..."*

**மதியம் 12 மணி வரை:**

*எளிமை மற்றும் உதாரணமாக* **(Simple & sample)** *இருங்கள். நான் வனவாசத்தில் உள்ளேன். சாதாரண ரூபத்தில் இருந்தாலும் எனது பேச்சு, நடவடிக்கை மிகவும் ராயல் தன்மை நிறைந்து, நான் உலகையே அறிந்த, கடவுளின் குழந்தை என வெளிப்படுத்துகிறேன்.*

*1 டம்பளர் தண்ணீர் குடித்தாலும் நான் பாபாவிற்குக் கூறிவிட்ட பிறகே அந்த செயலைச் செய்கிறேன். "என்னுடைய பாபா எனது துணைவன்" ஆதலால் சதா அவரை என்னுடனே வைத்து, அவரை என் உயர்ந்த காரியங்களால் என் பக்கம் ஈர்க்கிறேன்.*

**மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை**

*மிகவும் முக்கியமான 8 சம்பந்தங்கள் - தந்தை, டீச்சர், சத்குரு, தாய், குழந்தை, துணைவன், நண்பன், மணவாளன் இவற்றின் ஆழ்ந்த இரசியங்களைப் புரிந்துக்கொண்டு, பாபாவுடன் இந்த சம்பந்தங்களில் குறைந்தது 5 நிமிடம் (ஒரே சம்பந்தத்தில்) லயித்துவிடுகிறேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*எப்பொழுது உலகின் எஜமானர் எனதுலகமாக மாறிவிட்டாரோ, இவ்வுலகில் வேறு என்ன எனக்கு வேண்டும்? கிடைக்காதது (அப்ராப்தி) என்று ஏதேனும் உள்ளதா? எல்லையற்ற வருமானங்களை சேமிக்கக் கூடிய நொடி பறந்து சென்று கொண்டே இருக்கிறது... அசம்பவங்களை சம்பவமாக்கும் சர்வசக்திவான்இ கள்ளங்கபடமற்ற பாபா தனது 1000 புஜங்களுடன் என் ஆணைக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்... எனக்கு வேண்டிய அனைத்தையும் இவரை உபயோகித்துப் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.*

## 25.05.2014 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் ஒரு சிறிய நடமாடும் பரிஸ்தா.**

*நாள் முழுவதும் பாபாவிடமிருந்து நான் பெற்ற பொக்கிஷங்களை அணிந்துகொண்டு கவர்ந்தீர்க்கக்கூடிய பரிஸ்தாவாக உலா வருகிறேன். என் முகம் நான் அடைந்த உண்மையான சந்தோஷத்தை வெளிப்படுத்துகிறது, என் கண்கள் வைரம் போல் ஜொலிக்கின்றன(ஒரு கண்ணில் சிவபாபா, மற்றொரு கண்ணில் பிரம்மா பாபா..)*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*சங்கமயுகத்தில் நான் அடைந்த பிராப்திகளை மிகப்பெரிய மாலையாகக் கோர்த்து பாப்தாதாவிடம் அளிக்கிறேன். பாபா ஒவ்வொன்றாகப் பிரித்துப் படிக்கிறார். அவரின் இனிமையான குரல் என் காதுகளில் ஒலிக்க ஒலிக்க மீண்டும் அந்த பிராப்திகளை இந்த நொடியே அனுபவம் செய்கிறேன். உள்ளம் குளிர்ந்து குளிர்ந்து, நான் நாராயணி நஷாவில் நடனமாடத் தொடங்குகிறேன்... பாப்தாதா என் கண்களைப் பார்த்து "இதே நஷாவில் இருந்து அந்த*

நாராயணனை மணம் முடிப்பாயா? அநேகருக்கு உன் முகத்தின் மூலமாகவே எனது பரிச்சயம் அளிப்பாயா?" என கேட்கிறார். எனது ஜொலிக்கும் கண்களை அழுத்தமாக மூடித் திறந்து "கண்டிப்பாக பாபா..." என உறுதியளிக்கிறேன்.

**மதியம் 12 மணி வரை:**

பாபா அளித்த லக்ஸ் Lux (லட்சியம்) சோப்பை சதா என்னுடன் வைத்துள்ளேன்... நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் மனம் என்னும் பூதக்கண்ணாடியில் முகத்தில் ஜொலிக்கும் நஷாவை அதிகப்படுத்துகிறேன். பிராப்திகளின் கடலில் 1 மணி நேரம் மூழ்கி மூழ்கி விளையாடுகிறேன். பிராமண வாழ்க்கையில் எனக்குக் கிடைத்த பிராப்திகளின் பட்டியலை எடுக்கிறேன்.

**மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை**

நான் பரிஸ்தா, இவ்வுலகின் சம்பந்தத்திலிருந்து எனது புத்தி என்ற கால்களை மேலே எடுத்துவிட்டேன். எனது பொங்கி வழியும் குஷி நிறைந்த முகத்தையும், ஊக்கம் உற்சாகம் எனும் இறக்கை அணிந்துள்ள பரிஸ்தா உடலையும் கண்டு ஒவ்வொருவரும் "இவருக்கு ஏதோ கிடைத்துள்ளது, இவர் ப்ராப்தி சொரூப ஆத்மா, இவரின் குறிக்கோள் மிகவும் உயர்வானது, இவரின் தியாகம் அளவுகடந்தது" என என் காதுபட பேசுகிறார்கள்.

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

எனது பழைய கலியுலக வாழ்க்கையையும் இன்றைய பரிஸ்தா வாழ்க்கையையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறேன். "எதிலிருந்து எதுவாக மாற்றிவிட்டாய் பாபா..." என ஒவ்வொரு கணமும் எண்ணி எண்ணி ஆனந்தக் கண்ணீர் விடுகிறேன். பாபாவுடன் சேர்ந்து நடிக்கும் பாகத்தை நினைத்து, என் பாக்கியத்தை நினைத்து பெரும் மகிழ்ச்சி யடைகிறேன்.

## 26.05.2014 (திங்கள்கிழமை)

**சுவமான்: மந்திரத்தின் நினைவு மூலம் மஹான் ஆத்மா ஆகிறேன்.**

இன்று நாள் முழுவதும் இராஜ்ய சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரட்டைக் கிரீடத்துடன் ஒற்றைக் குடையுடன் வீற்றிருக்கும் சத்யுகத்தின் மஹாராஜாவாக இருக்கிறேன். என்னெதிரே ஓர்அழகான இராஜ்ய தர்பார் கூடியிருக்கிறது.

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

திலகம், கிரீடம், சிம்மாசனத்தின் நினைவு: அனைத்திற்கும் ஆதாரமான ஆத்ம நினைவு என்ற திலகம், புதிய உலக ஸ்தாபனையின் பொறுப்பு என்ற கிரீடம் மற்றும் பாபாவின் இதய சிம்மாசனத்தையும் சூட்சும வதனத்தில் பாப்தாதாவிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

**அமிர்த வேளையிலிருந்து மதியம் 12.00 மணி வரை:**

எனது எண்ணம், சொல், செயலில் மஹான் தன்மை நிரம்பி இருக்கிறது. மனதிற்குக் கட்டளை இடுங்கள்:

"ஏ மனமே! பாபாவின் ஞானத்தை நினை.
ஏ மனமே! அவர் புகழ் பாடு.
ஏ மனமே! அவர் செயலைச் செய்".

**மதியம் 12.00 மணியிலிருந்து மாலை 5.00 மணி வரை:**

மந்திரத்துடன் மந்திரவாதியும் என்னுடன் இருப்பதால் ஒவ்வொரு காரியமும் வெற்றி அடைந்து விடுகிறது. இது வாயால் சொல்லும் மந்திரம் அல்ல. மனதால் என் ஒரு தலைவனை இனிமையாக நினைத்துக் கொண்டே இருக்கிறேன்.

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

கர்மேந்திரியங்கள் மற்றும் ஞானேந்திரியங்களுக்கு ராஜாவாகிய நான் இப்பொது முழு

உலகிற்கே ராஜாவாகி விட்டேன். அதன் மூலம் அனைவரின் மனதிற்குப் பிரியமானவனாக, மகானாக மாறி விட்டேன்.

## 27.05.2014 (செவ்வாய்க்கிழமை)

**காலை 4.00 முதல் 6.00 மணி வரை**

நினைவு என்ற தீபத்தை ஏற்றி வெளிச்சம் என்ற சக்தியை நாலாபுறங்களிலும் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

**காலை 6.00 முதல் 8.00 மணி வரை**

இறை மாணவனாகி அதீந்திரிய சுகத்தில் பாபாவின் மகாவாக்கியங்களை என் புத்தியில் பதிய வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

**காலை 8.00 முதல் 10.00 மணி வரை**

5 சொரூபத்தில் சுயதரிசனச் சக்கரத்தைச் சுற்றி வரவும்.

**காலை 10.00 முதல் 12.00 மணி வரை**

ஞான சூரியனின் எதிரில் சென்று ஒளி மற்றும் சக்தியைப் பெற்று முழு உலகத்திற்கும் ஞானத்தின் வெண்மையான ஒளிக்கதிர்களைப் பரப்புகிறேன்.

**காலை 12.00 முதல் 2.00 மணி வரை**

மூன்று உலகத்திலும் கிடைக்காத பிரம்மா போஜனம் எனக்கு கிடைத்துவிட்டது. பாபாவின் நினைவில் தூய்மையான உணவை அருந்துகிறேன்.

**மதியம் 2.00 முதல் 4.00 மணி வரை**

பாற்கடலில் ஸ்ரீ விஷ்ணு அனந்த சயனத்தில் இருப்பதைப் போன்று ஓய்வெடுக்கும் நேரத்திலும் உலக உருண்டையை கையில் எடுத்துக் கொண்டு உலகைச் சுற்றி வருகிறேன்.

**மாலை 4.00 முதல் 6.00 மணி வரை**

ஊக்கம் உற்சாகம் என்ற இரண்டு இறக்கை மூலம் பறக்கக் கூடிய பரிஸ்தா ஆகி அனைவருக்கும் அந்த இறக்கைகளை கொடுத்து பறக்க வைப்பவன்.

**மாலை 6.00 முதல் 8.00 மணி வரை**

அவரவர்களின் இஷ்ட தேவதையாக ஆகாயத்தில் நின்று கொண்டு காட்சியளித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அனைவரும் என்னை கண் கொட்டாமல் பார்க்கிறார்கள்.

**இரவு 8.00 முதல் 10.00 ல்ம் மணி வரை**

இன்றைய நாள் முழுவதற்குமான கணக்குவழக்கை பாப்தாதாவிடம் ஒப்படைத்து கடிதம், சார்ட் **(letter,chart)** எழுதி, பாபா மடியில் சென்று கவலையற்ற மகாராஜாவாக உறங்குகிறேன்.

## 28.05.2014 (புதன்கிழமை)

**சுவமான்: நான் விசேஷ காரியங்களை செய்யும் விசித்திர தேவி**

நாள் முழுவதும் உங்கள் பூஜ்ய சொரூபத்தை அடிக்கடி எதிரில் கொண்டு வந்து அதிலேயே லயித்துவிடுங்கள். உங்களின் ஜடச்சிலையை வைத்திருக்கும் கோயில் எவ்வளவு விசாலமானது, மூலஸ்தானம் எப்படி மலர்களும், சந்தனமும், தேங்காய், பழங்கள் என சதா நிறைந்து இருக்கும். உங்களை விலையுயர்ந்த பட்டு உடையால், வைரம் வைடூரியங்களால் அலங்கரித்து, நியமப்படி ஒரு நொடி கூட பிசகாமல் பலவித அர்ச்சனைகள் தினம் தினம் நடக்கும். உங்கள் ஒரு நிமிட தரிசனத்திற்கு பக்தர்கள் பல மாதங்களாய் திட்டம் தீட்டி மிக நீள வரிசையில் காத்திருந்து தரிசிப்பதையும், உங்கள் மகிமையினை பலருக்கு கூறுவதையும் காதுகளால் கேளுங்கள்.

**யோகப் பயிற்சி : அமிர்தவேளை:**

*இன்று நான் செய்யும் கர்மம் தான் துவாபரயுகத்திலிருந்து விதியாக (Law) மாறப்போகிறது. ஆதலால் என் ஒவ்வொரு கர்மமேந்திரியத்திற்கும் நான் பாபாவிடமிருந்து விசேஷ சக்திகளைப் பெற்று அவற்றை சீதளமாக்குகிறேன். "சிரேஷ்ட கர்மங்களை செய்யும் மகான் ஆத்மா" என்ற வரதானத்தைப் பெறுகிறேன்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் வரை:**

*உங்களின் ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் விசேஷ ரூபத்தில் பூஜை நடக்கிறது என நினைவில் கொள்ளுங்கள். காரியங்கள் சிரேஷ்டமாக அமைய, எண்ணங்கள் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். இடையிடையே பரமாத்மாவை ஆவாகனம் செய்து தங்கள் காரியங்களுக்கு வழிமுறையினைக் கேளுங்கள். ஓய்வு கிடைக்கும்பொழுது, "என்னுடைய இந்த செயலை என் பக்தர்கள் எவ்வாறு மகிமை செய்வார்கள்? எவ்வாறு பூஜை செய்வார்கள்?" என புத்திக்கு வேலை கொடுங்கள்.*

**மாலை 5.00 மணி வரை**

*என்னுடைய ஜடச்சித்திரம் அவ்வளவு வசீகரமானது என்றால் அந்த ப்ராப்தியை அடைந்த இந்த வைரயுகத்தில் நான் செய்யும் கர்மங்கள் எவ்வளவு உயர்வானது? பக்தர்கள் ரசிக்கத்தக்க காரியங்கள், அவர்கள் விரும்பத்தக்க குணங்கள், அவர்கள் என்னைப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்ளும் பண்புகள் என அனைத்தும் என்னிடம் வெளிப்படையாக ரூபத்தில் உள்ளதா என சோதித்து திருத்திக் கொள்ளவும்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*சிரேஷ்ட கர்மம் எனும் பேனாவால் என் பாக்கியத்தை நன்கு உருவாக்குகிறேன். இந்தப் பேனா என்னிடம் சிறிது நேரத்திற்கு மட்டுமே கிடைக்கும் என உணர்ந்துள்ளேன்.*

*நான் இன்று செய்த கர்மங்கள் அனைத்தும் பிரம்மா பாபாவின் கர்மத்திற்கு ஒப்பானதா என சோதித்து, பாபாவிற்கு என் பாக்கியத்தின் மடல் (Letter) உறங்கும் முன் எழுதுகிறேன்.*

## 29.05.2014 (வியாழக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் ஒருவர் மூலம் அனைத்து சுகங்களையும் அடையக்கூடிய ஆத்மா**

*நாள் முழுவதும் எனது பல ஜென்மங்களில் பல வித சம்பந்தங்களுடன் உருவாக்கிய கணக்குவழக்கு சமஸ்காரத்தில் பதிவாகிவிட்டது. அவ்வப்பொழுது அந்த சம்பந்தங்கள் எனக்கு துக்கமும் தருகிறது. எப்பொழுது பாபாவின் மகாவாக்கியமான "என் ஒருவனை அனைத்து சம்பந்தங்களிலும் நினைவு செய். லௌகீக சம்பந்தங்கள் தரும் துக்கம் உன்னிடம் வராது" என்பதை கேட்டேனோ, அதை நான் உபயோகித்துக் கொள்கிறேன்.*

*பாபாவுடன் பல சம்பந்தங்களில் பேசவும், விளையாடவும், அவருடன் சேவை செய்யவும், அவருடன் சாப்பிடவும், அவருடன் குளிக்கவும்...*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*பாபாவை பல்வேறு உறவுகளில் செல்லக் குழந்தை, அம்மா, அப்பா, தோழி, தோழன், துணைவன், தோட்டக்காரன், படக்கோட்டி... என்று நினைவு செய்து நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் இடத்தை சுற்றிலும் மனக்கண்களால் அலங்கரிக்கப்பட்ட நாற்காலியைப் போட்டு ஒவ்வொருவராக அழைப்பிதழ் கொடுத்து வதனத்திலிருந்து அழைத்து அமர வைக்கவும். பிறகு ஒவ்வொரு சம்பந்தத்திலும் பாபாவுடன் மனம் திறந்து பேசி, அவர் மூலம் வேண்டும் வரத்தை பெற்றுக் கொள்ளவும்.*

**குளிக்கும் பொழுது:**

*பாபா அம்மாவாகி என்னைக் குளிப்பாட்டுகிறார்.*

**சாப்பிடும் பொழுது:**

*நான் அம்மாவாகி அவருக்கு போஜனம் அளித்து நானும் அருந்துகிறேன்.*

**மற்ற சேவை செய்யும் பொழுது:**

*அவர் எனது துணைவனாக இருந்து ஒவ்வொரு செயலையும், எனது ஒவ்வொரு எண்ணங்களையும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மாலை 5.00 மணி வரை:**

*உங்கள் வாழ்வில் உடைந்து போன சம்பந்தங்கள், சோதனை, துக்கம் தரும் சம்பந்தங்களின் பட்டியல் எடுக்கவும். ஒவ்வொன்றிற்கும் பாபாவை அந்த சம்பந்தத்தில் இருத்தி அவருடன் அவ்யக்த வதனத்தில் உள்ளம் உருக பேசவும்.*

*இறுதியில் சர்வ சக்திகளையும் 7 வண்ணங்களை கொண்டு பாபா என் தலையில் வேகமாக நீர்வீழ்ச்சியைப் போல் அளித்துக் கொண்டிருக்கிறார். இதில் சூழ்நிலைகளை மறந்து ஆனந்த நடனமாடுகிறேன். உடைந்து போன இதயம் மீண்டும் புத்துணர்ச்சி பெற்றதை அனுபவிக்கிறேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*நான் சைதன்ய தேவதையாக இப்பூவுலகில் சேவை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். என் பின்னால் நிழல் போல், நான் போகும் இடமெல்லாம் பாபா வந்துகொண்டே இருக்கிறார். நான் செய்யும் சேவைகளில் அவருக்குப் பெரிய பொறுப்பை அளித்து நான் லேசாக இருந்து வருகிறேன். இன்று காலையில் எடுத்த பட்டியலை எடுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் சுபபாவனை அளித்து, இன்றுடன் எனக்கு இந்த சம்பந்தத்தால் வந்த துக்கம் பனி போல் விலகியது என ஒவ்வொருவரையும் பாபாவின் மடியில் சமர்ப்பணம் செய்யுங்கள்.*

## 30.05.2014 (வெள்ளிக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் சம்பன்ன (அனைத்தும் நிறைந்த) ஆத்மா**

*நாள் முழுவதும் அனைத்து சம்பந்தங்களின் நினைவு மூலமாக சம்பன்னத் (முழுமை) தன்மையை அனுபவம் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சம்பந்தத்தின் மூலமாக பாபா எனக்கு பிராப்தியைக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கின்றார், என்னுடைய வாழ்க்கை ஆனந்தம் நிறைந்ததாக ஆகிக் கொண்டு இருக்கின்றது.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*பாபா எனக்கு மூன்று பரிசுகளைத் தருகின்றார். தந்தை ரூபத்தில் இருந்து, “எனது மிகச்சிறந்த குழந்தை“ என்ற பரிசையும், ஆசிரியர் ரூபத்தில் இருந்து “எனது மிகச் சிறந்த மாணவன்“ என்ற பரிசையும், சத்குரு ரூபத்தில் இருந்து “எனது மிகச் சிறந்த சிஷ்யன்“ என்ற பரிசையும் தருகின்றார்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் 12 மணி வரை:**

*நான் அனைத்து தெய்வீக குணங்கள் என்ற மாலையையும், கவலையற்ற மகாராஜா என்ற வைர கிரீடத்தையும் அணிந்துக் கொண்டு இந்த உலகத்தை சுற்றி வந்துக் கொண்டிருக்கின்றேன்.*

**மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை:**

*நான் ஞான சூரியனின் ஞானக் கிரணங்களை பிரதிபலித்து முழு உலகிற்கும் ஞான ஒளியைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றேன். இதன் மூலமாக அனைத்து ஆத்மாக்களும் சம்பன்னமாகிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*நான் அனைத்து தத்துவங்களையும் சம்பன்னமாக்கக் கூடியவன். என்னுடைய பவித்திரக் கிரணங்கள் மூலமாக இந்த முழு பூமியும் (5 தத்துவங்களும்) சம்பன்னமாகி, சத்யுகமாக மாறிக் கொண்டு இருக்கின்றது.*

## 31.05.2014 (சனிக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் வெற்றி சொரூப ஆத்மா**

*முழு நாளிலும், வெற்றி எனது பிறப்புரிமை, கல்ப கல்பமாக நான் வெற்றி அடைந்து கொண்டிருக்கின்றேன் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். நான் ஊக்கம், உற்சாகம் நிறைந்தவன்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*இன்றைய நாளுக்கான சேவையின் திட்டத்தை பாபாவிடம் கேட்கிறேன். பாபாவிடம் சேவைக்காக தன்னை உபயோகித்துக் கொள்ளுமாறு விண்ணப்பம் விடுக்கிறேன்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் 12 மணி வரை:**

*இந்த எல்லையற்ற உலக சேவையில் அனைவரின் பங்கும் தேவை என்பதை உணர்கிறேன். அனைவரின் பாகத்திற்கும், பங்கிற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறேன். மரியாதை கொடுத்தல் என்னும் விதியின் மூலம் அனைவரின் ஒத்துழைப்பையும் பெறுகிறேன்.*

**மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை:**

*சங்கமயுக பிராமண வாழ்க்கையின் விசேஷத்தன்மை நான் கடவுளின் உதவியாளன் என்ற மிகப் பெரிய பாக்கியம். எந்த ஒரு சேவை செய்யும் பொழுதும் "நான் கடவுளின் உதவியாளன்" என்ற நினைவில் இருக்கவும். சேவை முடிந்தவுடன் அந்த சேவையின் பாக்கியத்தைக் கொடுத்ததற்காக பாபாவுக்கு நன்றிகள் சொல்லவும்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*எனக்குள் இருக்கும் சூட்சுமமான லட்சியத்தையும் சோம்பேறித்தனத்தையும் சோதனை செய்கிறேன். சேவைக்காகவோ அல்லது புருஷார்த்தத்திற்க்காகவோ எங்காவது சாக்கு போக்கு சொல்கிறேனா என்று என்னையே நான் கேட்கிறேன்.*

## 01.06.2014 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் நிரந்தர சேவாதாரி**

*நாள் முழுவதும் நான் சேவையின் உற்சாகத்தில் மூழ்கி இருக்கின்றேன். இதன் மூலமாக எனக்கு வரும் தடைகள் எளிதாக விலகிவிடுகின்றது.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*நான் பாபாவின் அன்பிலும், பாபாவின் காரியத்தின் (சேவை) அன்பிலும் மூழ்கி இருக்கின்றேன். பாபாவின் காரியமானது என்னுடைய காரியம் என்ற நஷாவில் மூழ்கி இருக்கிறேன். சேவையின் காரியத்தில் நானும், பாப்தாதாவும் இணைந்த சொரூபத்தில் (combined) இருக்கிறோம்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் 12 மணி வரை:**

*நான் பாபாவின் அன்பில் மூழ்கியிருந்து சேவை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். இதன் மூலமாக என்னுடைய லௌகீக காரியத்தில் வரும் தடைகள் எளிதாக விலகிவிடுகின்றது.*

**மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை**

*நான் இயற்கைக்கு சேவை செய்யக்கூடிய ஆத்மா, என்னுடைய மனதில் எழும் சிரேஷ்டமான எண்ணங்கள் இந்த இயற்கைக்கு சூட்சுமமாக சென்று கொண்டிருக்கின்றது. இயற்கையும் இதற்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வகையில், சூட்சுமமாக இருக்கும் என் உடல் உபாதையை சரி செய்கிறது.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*பூமியின் மீது நான் பரிஸ்தா ரூபத்தில் நின்று கொண்டு, நான் முழு உலகிற்கும் பாப்தாதாவின் செய்தியை மிகப்பெரிய மைக் மூலமாகத் தெரிவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உள்ள தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி மூலமாக இந்த செய்தி அனைவரையும் சென்றடைகிறது.*

## 02.06.2014 (திங்கள்கிழமை)

**சுவமான்: நான் சக்திசாலி ஆத்மா**

*நாள் முழுவதும்: என்னுடைய எண்ணம், சொல், செயல், திருஷ்டி இவை அனைத்தும் சக்தி நிறைந்தது. இதன் மூலமாக நான் வெளிப்படையாக வெற்றியின் நிரூபணத்தை காண்பிக்கிறேன்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*எனக்குள் ஆத்மீக பலம் நிறைந்துள்ளது. இந்த ஆத்மீக பலமானது என்னுடைய மனம், புத்தி, சமஸ்காரத்தின் மூலம் வெளிப்படுகின்றது. நான் சர்வசக்திவானின் சக்தியின் கிரணங்களுக்குக் கீழ் அமர்ந்து யோகம் செய்து கொண்டிருக்கின்றேன்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் 12 மணி வரை:**

*நான் சக்திசாலி ஆத்மா, என்னுடைய சக்திசாலியான உள் உணர்வின் மூலமாக நான் சக்தி நிறைந்த வாயுமண்டலத்தை உருவாக்குகின்றேன். சூழ்நிலையின் பிரபாவமோ, மற்ற ஆத்மாக்களின் பிரபாவமோ என் மீது பாதிப்பை உண்டாக்குவதில்லை. ஆனால் என்னுடைய சக்திசாலி நிலையின் பிரபாவம் மற்றவர் மீது படுகின்றது.*

**மாலை 5.00 மணி வரை**

*என்னுடைய சக்திசாலியான வார்த்தைகள் மூலமாக பலகீனமான ஆத்மாக்களுக்கு ஊக்கம், உற்சாகம் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*புதுயுகம் விரைவில் மலர்வதற்காக, என்னுடைய சக்திசாலி எண்ணங்கள் மூலமாக தேவ ஆத்மாக்களை அழைத்துக் (ஆவாகனம்) கொண்டு இருக்கிறேன்.*

## 03.06.2014 (செவ்வாய்க்கிழமை)

**சுவமான்: நான் மகான் புண்ணிய ஆத்மா**

*நாள் முழுவதும் ஞான அமிர்தத்தின் மூலமாக அனேக ஆத்மாக்களின் தாகத்தை தீர்க்கக் கூடிய மகான் புண்ணிய ஆத்மா நான் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*நான் புண்ணிய காரியம் செய்வதற்காக அவதாரம் எடுத்திருக்கின்றேன். அனேக ஆத்மாக்களின் துக்கம் அசாந்தியை நீக்குவது மகான் காரியமாகும். நான் பக்தர்களால் பூஜை செய்யப்படக்கூடிய மகான், புண்ணிய ஆத்மா ஆவேன்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் 12 மணி வரை:**

*ஞான அமிர்தத்தை அனேக ஆத்மாக்களைப் பருகச் செய்கிறேன். இதன் மூலம் அவர்கள் திருப்தி அடைகின்றனர். அவர்களின் திருப்தியின் மூலம் நான் ஆசிர்வாதத்தின் மற்றும் புண்ணியத்தின் கணக்கை சேமிப்பு செய்யக் கூடிய மகான் ஆத்மா ஆவேன்.*

**மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை**

*என்னுடைய தொடர்பில் வரக்கூடிய அனைத்து ஆத்மாக்களையும் உயர்வாகப் பார்க்கின்றேன். ஒவ்வொரு ஆத்மாவினுடைய அனாதி சொரூபத்தைப் பார்த்து நான் அவர்களை சகோதர ஆத்மாவாக அனுபவம் செய்கிறேன்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*இறைவனை அறிந்தவர்கள் மற்றும் உணர்ந்தவர்கள் மகான் ஆவார்கள். இது மட்டுமன்றி அவருடைய சிரேஷ்ட காரியத்தில் நான் உதவியாளராக இருந்து, அந்த இறைவனிடமே சரணடைந்த "மகான் மற்றும் புண்ணிய ஆத்மா" என்ற குஷியில் இருக்கிறேன்.*

## 04.06.2014 (புதன்கிழமை)

**சுவமான்: நான் பரமாத்மாவின் ஆசீர்வாதத்தை அடைந்தவன்.**

***நாள் முழுவதும்:*** *என் தலை மீது சுயம் பகவான்(பாப்தாதா) கை வைத்துள்ளார் என்பதை நினைவு செய்யுங்கள். இது சர்வசக்திவானின் கை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*பாப்தாதா என் முன்னால் அவதரித்து என் தலை மீது கை வைக்கின்றார். அவருடைய கைகள் பட்டவுடன் நான் அவரின் ஆசிர்வாதத்தை அடைந்து மகான் ஆகிவிட்டேன். நான் சதா அவரை நினைவு செய்து அவருடைய காரியத்தில் மூழ்கி இருக்கின்றேன்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் வரை:**

*நான் உண்மையான தபஸ்வி, பரமாத்மாவின் ஆசீர்வாதத்தை அடைந்த தபஸ்வி, என் மனம், புத்தி அவரை நோக்கி தியானம் செய்து கொண்டிருக்கிறது.*

**மாலை 5.00 மணி வரை**

*என்னுடைய கைகள் மூலமாக முழு பூமியை ஆசீர்வதிக்கிறேன். இதன் மூலம் பூமியில் உள்ள அனைத்தும் சிரேஷ்டமாகிக் கொண்டிருக்கிறது.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*நான் சங்கமயுக சிரேஷ்ட பிராமண குடும்பத்தின் மீது எல்லையற்ற சுபபாவனை வைக்கிறேன். எங்கள் சென்டருக்கு வரக்கூடிய அனைவரும் பரமாத்மாவால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட சிரேஷ்ட ஆத்மாக்கள் ஆவார்கள்.*

## 05.06.2014 (வியாழக்கிழமை)

**சுவமான்: நான் சுய சேவை செய்யக் கூடிய ஆத்மா**

*முழு நாளிலும்: தன்னை கவனத்துடன் சோதனை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு செயலிலும் தன்னுடைய சம்பன்ன மற்றும் சம்பூர்ண தன்மையை சோதனை செய்யுங்கள்.*

**யோகப் பயிற்சி: அமிர்தவேளை:**

*ஞான சொரூபம், நினைவு சொரூபம், தாரணை சொரூபம் இவை மூன்றையும் அனுபவம் செய்யுங்கள். ஞான சொரூபம் என்றால் ஞானத்தின் வழிப்படி நடத்தல். நினைவு சொரூபம் என்றால் பாப்தாதாவின் அன்பில் மூழ்குதல், தாரணை சொரூபம் என்றால் தெய்வீக குணங்களை அனுபவம் செய்தல்.*

**அமிர்தவேளை முதல் மதியம் 12 மணி வரை:**

*தனக்கோ(அ) மற்றவர்களுக்கோ துக்கத்தைத் தரக்கூடிய எண்ணம், சொல், செயலை உருவாக்கவில்லையே என்று கவனத்துடன் சோதனை செய்யுங்கள். மற்றவர்கள் துக்கத்தை கொடுத்தால் அவர்களுக்கு மனதார ஆசிர்வாதம் கொடுங்கள்.*

**மதியம் 12 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை**

*கர்மத்தின் விதியைப் புரிந்து கொண்டு, உங்கள் முன்னால் வரக்கூடிய அனைத்து சூழ்நிலைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். சூழ்நிலையையோ அல்லது பிற ஆத்மாக்களையோ சோதனை செய்யாதீர்கள்.*

**மாலை 5.00 மணியிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை:**

*உங்களுடைய சம்பன்ன சொரூபத்தின் காட்சியை பக்தர்களுக்கு சாட்சாத்காரமாய் காண்பியுங்கள். அதன் மூலமாக பக்தர்கள் தங்களுக்குள் இருக்கும் குறைகளை நீக்கி அவர்களும் தங்களுடைய சம்பன்ன சொரூபத்தை அனுபவம் செய்கிறார்கள்.*