

பிரம்மாபாபாவின் அடிச்சுவடின் மேல் சுவடு வைத்து நடப்பது.

(Sparc exercise)

(18 நாள் புருஷார்த்தத்து விதிகளின் விவரம்)

18நாள் புருஷார்த்தத்தின் விதிமுறைகள் சகோதர, சகோதரிகள் கலந்து செய்யப்பட்டது. 50 பேர் கலந்துக் கொண்டனர். தினமும் முரளி வகுப்புக்குப்பின் 15 நிமிடம் அனைவரும் அமர்ந்து குறிப்புகள் எழுதிக்கொண்டு அதன் படி செய்தனர். கர்மயோக வடிவில் செய்யப் பட்டதால் எல்லா ஆத்மாக்களும் இதனுடைய பயனைப் பெறலாம்.

(முதல் அத்தியாயம்---5:பாகங்கள்)

முதல் பாகம் : - ஆத்மீக சொரூபத்தின் பயிற்சி, ஆத்மீக திருஷ்டியின் பயிற்சி, அசரீரி ஸ்திதியின் பயிற்சி, வதேகி ஸ்திதியின் பயிற்சி, பரிஸ்தா ஸ்திதியின் பயிற்சி, டபுள் லயிட் ஸ்திதி, சம்ஸ்கார பரிவர்த்தனம்.....

இரண்டாவது பாகம் : - முக்கிய நான்கு சம்பந்தங்களின் அனுபூதி (தந்தை, ஆசிரியர், சத்குரு, நாயகன்)

மூன்றாவது பாகம் :- சுப பாவனை, சுபவிருப்பங்கள் பிரயோகம்.....

நான்காவது பாகம் :- தத்துவங்களுக்கும், மனித ஆத்மாக்களுக்கும், பிராமண ஆத்மாக்களுக்கும் யோகதானம், பிரம்மா பாபா நினைவு நாள்.

ஐந்தாவது பாகம் :- உறுதி மொழி

முதல் அத்தியாயம்

1936வருடத்தில் சிவபாபா, பிரம்மாபாபா உடலில் பிரவேசமானார். 1969ஆம் வருடத்தில் பிரம்மா பாபா சம்பூர்ணம் அடைந்தார். 33 வருடங்கள் பிரம்மாபாபா புருஷார்த்தம் செய்தார். 33வருடங்கள் அவர் மேற்கொண்ட புருஷார்த்தத்தின் விதிமுறைகள் 18 நாளில் செய்து முடிப்பது, என்பது கடலை ஒரு குடத்தில் நிரப்ப முயற்சிப்பது போன்றது. முயற்சியானது மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளது. பிரம்மா பாபாவின் புருஷார்த்தத்தின் சாரம் இவ்வாறாக இருந்தது.

பிரம்மா பாபா முதல் பாடத்தை முழுமையாக பக்கா வாக்கிக் கொண்டார்.... **நான் ஆத்மா, நான் ஆத்மா, நான் ஆத்மா,** இதற்கு பிறகு ஆன்மீக திருஷ்டியில் கண்ணும் கருத்துமாய் கவனம் செலுத்தினார். பிறகு விதேகி ஸ்திதியின் பயிற்சி பல நாட்கள் செய்த பிறகு, பாபாவிற்கு சந்தோஷி தாதி மூலம் வதனத்தில் பாபாவினுடைய சொரூபம் இருப்பது தெரிய வந்தது. பாபா தன்னுடைய பரிஸ்தா சொரூபத்தை பார்க்க முயற்சி செய்தார். இந்த முயற்சியினால் பாபா தன் எதிரில் தன்னுடைய பரிஸ்தா சொரூபத்தை 'இமர்ஜ்' செய்தார். அதே முயற்சியினால் டபுல்-லயிட்டின் அனுபவம் செய்தார். தன்னுடைய சாகார சரீரத்துடன் ஒளி சரீரமுமிருப்பதை அனுபவம் செய்தார். பாபா ஒளி உடலில் பிரவேசித்து, அதாவது பரிஸ்தா சொரூபத்தில் நிலைத்து **மனசா சேவை** செய்தார்.

மேலும் சர்வ சம்பதத்தின் சுகத்தை பிராப்தி செய்தார். 18-1-69 -ல் பிரம்மா பாபா கர்மாதீத நிலையை அடைந்தார், சம்பூர்ண, சம்பன்ன நிலையை அடைந்தார். நாமெல்லாம் பிம்மா பாபாவுக்கு சமானமாக ஆக புருஷார்த்தத்தின் விதிகளை முயற்சி செய்து நமதாக ஆக்கிக் கொள்வோம்.

தினமும் பயிற்சி அட்டவணை(சார்ட்) இவ்வாறாக இருந்தது

- தினமும் ஒரு கருத்தை பயிற்சிக்காக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. (ஆத்மா, பரிஸ்தா, எல்லா சம்பந்தங்களின் அனுபூதி போன்றவை)
- அன்றைய செயல் திட்டத்தில், முக்கியமாக, ஒரு விஷயம், கவனத்துக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது
- தினமும் செயல் திட்டம் சோதித்து குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டது.
- தினமும் மம்மா, பாபா, மற்றும் மகாரதி ஆத்மாக்களின் முக்கிய கருத்துகள், பிரேரணை, பேச்சு, பரிமாற்றம் செய்துக் கொள்ளப்பட்டது.
- தினமும் ஒரு சகோதரி அல்லது சகோதரர் **கத்தியில்** (Gaddhi) அமர்ந்து சுய மாற்றத்துக்காக வாக்குறுதி எடுத்துக்கொண்டனர். குழுவின் எல்லா சகோதர சகோதரிகளும் சுவபாவனை, சுபவிருப்பங்களின் அதிர்வுகளை வெளிப்படுத்தினர்.

இரண்டாம் அத்தியாயம் (7நாள் பாடமுறைகளின் படங்கள் விவரமாக விளக்கப்பட்டது)

1. ஆத்ம அனுபூதி,
2. பரமாத்ம அனுபூதி,
3. விஷ்வ அனுபூதி,
4. பாரதத்தின் ஏற்றம்,வீழ்ச்சி நிலைகளின் அனுபூதி,
5. இராஜயோகத்தின் நான்கு தூண்களின் விளக்கம்,
6. திவ்யகுணங்களின் அனுபூதி,
7. சக்திகள் அனுபூதி ஆசியவைகள் விளக்கப்பட்டன.

ஆத்ம பயிற்சி (முதல் நாள்)

(ஆத்ம பயிற்சி செய்ய குறிப்புகள்)

- 1) நான் ஆத்மா, இராஜா, நெற்றியின் மத்தியில் சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்து இருக்கிறேன். மேலும் கர்மேந்திரியங்களின் மூலமாக கர்மம் செய்துக் கொண்டிருக்கின்றேன்.
- 2) நான் ஆத்மா, சரீரத்திலிருந்து விடுபட்ட நிலையில் என் சரீரத்தை காண்கிறேன்..
- 3) நான் ஆத்மா இந்த சரீரத்தில் அவதரித்து இருக்கின்றேன்.
- 4) முரளி கேட்கும் போது--நான் ஆத்மா, முரளிகேட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன் என்ற நினைவு வேண்டும்.
- 5) கர்மம் செய்துக்கொண்டிருக்கும் போதும், சில நொடிகள் சாட்சியாகி, நான் ஆத்மா, இந்த இரத்தின் மூலம் இச்சேவையை செய்கிறேன் என அனுபவம் செய்யவும்
- 6) நான் ஆத்மா இவ்வுடலில் இருந்து தனிப்பட்டு உள்ளேன் என்கிற பாவனை ஒரு தினத்தில் பலமுறை நினைவுப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- 7) இரவு உறங்கும் பொழுது சரீரத்திலிருந்து விடுபட்டு இருக்கிறேன்.
- 8) பிரம்மாபாபா ஆத்மாவின் பயிற்சிக்காக, ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் **நான் ஆத்மா, நான் ஆத்மா** என எழுதுவார், மற்றும் இரவில் கர்மேந்திரியங்களின் தர்பார் நடத்துவார்.

அமிர்தவேளையின் அவசியத்தை சர்ச்சை செய்து தெளிவு பெறுதல்.

- 1) அமிர்த வேளையில் வெற்றிகரமான நினைவுக்காக தினசரி என்ன புதுமை கையாள வேண்டும், மேலும் எதில் கவனம் செலுத்தவேண்டும்?

- 2) அமிர்தவேளையை வெற்றி பெறச் செய்ய, இரவில் தூங்குமுன் எவ்விதம் நம்மை தயார் செய்துக் கொள்ளவேண்டும்?
- 3) அமிர்தவேளை வெற்றி பெற என்ன பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- 4) வீணான சங்கல்பங்கள் வந்துக்கொண்டிருக்கிறது என்றால் சுதர்சன சக்கிரத்தை சுழற்றவும் (discussion)

பாபாவின் மகாவாக்கியங்கள்

- 1) ஆத்ம அபிமானியாக இருப்பவரே அனைவரிலும் உயர்ந்த ஞானியானவர்.
- 2) நான் யார் எனும் புதிருக்கு விடை கண்டு கொண்டால் அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் விடை காணலாம்.
- 3) அனைத்து கருத்துகளின் சாரம், புள்ளியாகுங்கள்.
- 4) சுயத்தை, ஆத்மாவாக உணர்ந்தால் ஆன்மீகம் தானாக வளரும்

ஆன்மீக பார்வையின் பயிற்சி (இரண்டாம் நாள்)

- ❖ தினமும் 25 மனிதர்களின் சரீரத்திற்குள் இருக்கும் ஆத்மாவைப் பார்க்கவும், பிறகு குறைந்தது 30 வினாடிகள் வரை பார்வையை அவர் நெற்றியின் நடுவில் நிலைக்கச் செய்யவும்.
 - ❖ ஆன்மீக திருஷ்டியின் பயிற்சி சூட்சுமமாக மற்றவரை 'இமர்ஜ்' செய்து, செய்ய முடியும்.
- 3) ஆன்மீக திருஷ்டியின் பயிற்சியை எழுதியும் பழகலாம். அவர் பெயரை எழுதி, சூட்சும ரூபத்தில் அந்த ஆத்மாவினை அருகில் காணவும்.
 - 4) யாருடன் இருக்கிறோமோ, அவருடன் இப்பயிற்சியினை தவறாமல் செய்யவும்

அமிர்த வேளை குறிப்புகளை நடைமுறை அனுபவத்தில் நேரிடையாக பகிர்ந்துக்கொள்ளவும்.

- 1) யாராவது தொடர்பிலிருக்கும் மூவரை கலந்து, அவர்கள் அமிர்தவேளை யோகாவினை எந்த வழி முறைகளை அனுசரித்து நடைமுறையில் செய்கிறார்கள் என்று அவர்கள் அனுபவத்தையும் சொல்ல வைக்கவும்.
- 2) ஒரு குழுவாக அமிர்த வேளை யோகம் செய்பவரையும், யோகாவில் வரும் தடைகள், தடங்கல்கள் பற்றியும் அதற்கு நிவாரணம் பற்றியும், என்ன என்பதையும் கேட்கலாம்.

உதாரணமாக,

- 1) புத்தியானது செயலற்றதாகிவிட்டது என்றால், 'டிரில்' செய்தால் புத்தி விழிப்படையச் செய்யலாம்.
- 2) யோகத்தில் உறக்கம் வந்துவிட்டதென்றால், குளித்து விட்டு மீண்டும் அமரலாம்.
- 3) சதாரண யோகமே நடக்கிறது, சக்திசாலியான யோக ஸ்திதி வருவதில்லை என்றால், சக்திசாலியான சுவமானத்தையோ அல்லது சக்திசாலியான காட்சி களையோ, நினைவுகளையோ 'இமர்ஜ்' செய்யவேண்டும்

உதாரணமாக,

'நான் பிரகிருதியின் எஜமானன்' எனும் ஸ்மிருதியில் நிலைத்து, ஒரு சக்திசாலியான காட்சியை தயார் செய்யுங்கள். கடலில் ஒரு பெரிய புயல் வந்துவிட்டது, நான் அங்கு சென்று, கடலுக்கு பாபாவின் நினைவில், திருஷ்டியை கொடுத்தேன். சிறிது நேரத்தில் கடல் மிக அமைதியாகிவிட்டது.

பாபாவின் மகா வாக்கியம்

- 1) ஆத்மாவாக புரிந்துக்கொண்டு ஞானம் கொடுத்தீர் களானால் அம்பு தைக்கும்.
- 2) கருப்பாக கரியை போல் இருப்பினும் அவர்களுக்குள்ளும் ஆத்மாவைப் பாருங்கள்
- 3) தூய்மையின் சக்தியினை அதிகப்படுத்துவதற்கு ஆன்மீக திருஷ்டியினை பயிற்சி செய்யவும். .
- 4) சரீரம் என்கிற பாம்பை பார்த்தாலும், பார்க்காமல் அதிலுள்ள **ஆன்மீக மணியை** பார்க்கவும்.

அசரீரி நிலையின் பயிற்சி (3வது நாள்)

நான்கு வகையான அசரீரி நிலைகள்.

- 1) கர்மங்களில் அசரீரி நிலை: ஞானத்தின் ஆதாரத்தில் சிந்திப்பது, நான் விருந்தாளி, நான் பொருட்பாளர், நான் வானபிரஸ்தி, நான் நிமித்தமானவன், நான் இப்பொழுது வீடுதிரும்ப வேண்டும் ஆகிய நினைவுகளிலிருந்து கர்மங்கள் செய்தால் கர்மத்தின் பந்தனம் இருக்காது.
- 2) சூழ்நிலைகளினிடையே செயல்படும் போது அசரீரி நிலை: இதற்கு பயிற்சி, கர்மகணக்குகள் இருக்கும் போது, 'நான் ஆத்மா சரீரத்திலிருந்து விடுபட்டு கர்மங்களை செய்துக் கொண்டிருக்கின்றேன், கணக்குகள் தீர்த்துக்கொண்டு இருக்கின்றேன்' என்ற பயிற்சி தேவையாகிறது. அதைப்போலவே கூட்டாக நிகழ்ச்சிகளினிடையேயான செயலாற்றல்களில் ஏற்ற தாழ்வுகள் நடந்தாலும், ஞானத்தை நினைவில் கொண்டு சாட்சியாக, பார்வையாளர் எனும் உணர்வினை தாரணை செய்ய வேண்டும்.

- 3) சேவையின் போது அசாரீரி நிலை: ஞானம் எடுத்துணர்த்தல் உங்கள் சேவையாக இருந்தால், முதலில் சார்த்திலிருந்து விடுபட்டு, ஞானத்தை அளித்தால் பிரபாவம் ஏற்படும். எவ்வளவு கடுமையான சேவையாக இருந்தாலும் நடு நடுவே அசாரீரி நிலையினை பயிற்சி செய்தால், களைப்பு உண்டாகாது.
- 4) யோகாவில் அசாரீரி நிலை பயிற்சி: நான் ஆத்மா, பிருகுடியின் மத்தியில் அமர்ந்திருக்கின்றேன், நினைவின் மூலம் சார்த்திலிருந்து விலகிக் கொண்டிருக்கின்றேன்.

பாபாவின் மகாவாக்கியங்கள்:

- ✓ நீங்கள் உலகில், சம்சாரத்தில், சாந்தியின் அதிர்வுகளை பரவச் செய்ய விரும்பினால், சார்த்திலிருந்து விடுபட்டு அசாரீரியாகுங்கள்.
- ✓ ஆசாரீரியாகி டில்லியிலிருந்து அபுமலை வரையில் கால் நடையாக வந்தாலும் களைப்படைய மாட்டீர்கள்.
- ✓ கடைசி காலத்தில் அசாரீரி நிலையின் பயிற்சி மிக தேவைக்கு வரும் (முரளி வகுப்பை பற்றிய முக்கியம், விவரமாகத் தெளிவு படுத்திக்கொள்ளவும்.)

ஆதி ரத்தினங்களின் முரளி வகுப்புகள் கேட்ட முறை:

- **மம்மா:** மம்மா ஞான முரளி கேட்ட பின்னர், முரளியை முதலிலிருந்து கடைசி வரை வரிசை கிரமமாக ,அதேவிதமாக திரும்ப சொல்லி விடுவார்கள். பிறகு முரளியின் ஒவ்வொரு கருத்தின் ஆழத்தில் சென்று மிக விரிவாக விளக்குவார்.

- **மன்மோகினி தீதிஜீ** முரளியிலிருந்து தாரணைமிகுந்த கருத்துகளை கண்டெடுத்து தனியாக புத்தகத்தில் குறித்துக்கொள்வார். அதனால் தீதிஜீயின் வகுப்புகள் தாரணயுக்தமாகவும், விதிமுறைகள் வலியுருத்துவதாகவும் இருக்கும்.
- **பிரகாஷ்மணி தாதிஜீ** --முரளி வகுப்புகளில் இரு விஷயங்களுக்கு மிக முக்கியத்துவம் தருவார். ஒன்று இடம் மற்றது ஸ்ரீமத்தாகும். தாதிஜீ எப்பொழுதும் வகுப்பில் முதல் வரிசையில் பாபாவிடமிரு முன்னராக அமருவார். அவ்யக்த பாப்தாதா வருகிற பொழுதும் முதல் வரிசையில் பாப்தாதாவுக்கு முன் அமருவார், மற்றும் பாபாகூறும் ஸ்ரீமத்தினை உடனடியாக நடைமுறைப் படுத்துவார்.
- **ஜானகி தாதிஜீ** - முரளியை மீண்டும் மீண்டும் நினைவுப் படுத்திக்கொண்டு, ஒரு நாளைக்கு பல முறை முரளியை ரிவைஸ் செய்வார்கள். அதனால் முரளி வகுப்புக்கு முன்னால், அந்த முரளியின் மேல், வகுப்பு எடுக்கும் விசேஷ திறமை தாதிஜீக்கு வந்தது.
- **குல்ஜார்தாதிஜீ** - முரளியை நான்கு பாகங்களாக ஞானம், யோகம், தாரணை, சேவை என பிரித்து விசேஷமான குறிப்புகளை எழுது வார்கள்.
- **குன்ஞ் தாதிஜீ** --ஒரு குறிப்பை எடுத்துக்கொண்டு சிந்தனையால் கடைந்து விஸ்தாரமாக எழுதுவார்கள். அதனால் பாபாவும் கூறுவார், இந்த குழந்தை சாரத்தை சாஸ்திரமாகவே ஆக்கிவிடுவார். தாதிஜீக்கு சாஸ்திரவாதிகளுடன், சஸ்திரரீதியாக புரிய வைக்கும் விசேஷதா இதனால் வந்தது. மூத்த சகோதரர் ஜகதீஷ்ஜீக்கும் தாதிஜீ 'கோர்ஸ்' கொடுத்தார்.

- **விஷ்வரதன் தாதாஜீ**--தன்னுடைய அனுபவம் சொல்கையில் தான் 10 வயது பிரம்மா குமாரிக்கும், தாதிஜீக்கு கொடுக்கின்ற அளவு மரியாதையை கொடுப்பேன் என்று கூறினார். முரளியை யார் படிக்கிறார்கள் என பார்க்க மாட்டேன், யாருடைய முரளியை கேட்டுக் கொண்டிருக்கின்றேன் என்பதே நினைவில் இருக்கும் என்றார். முரளிக்கு மட்டுமல்ல முரளி வகுப்புக்கும் தாதாஜீ மதிப்பு கொடுத்தார். தாதாஜீ கைகளை பிடித்துக் கொண்டு மாடி படிகளை ஏறி செல்ல வேண்டிவந்தாலும் தாதாஜீ, முரளியை வகுப்பில் தான் கேட்பார்.
- **ஜகதீஷ் பாய்ஜ**- -நமக்கு இரண்டு வகுப்புகள் உள்ளது. ஒன்று யோகா வகுப்பு, மற்றது முரளி வகுப்பு. முதலில் அரை மணி நேரம் யோகா செய்து புத்தியை தூய்மையான பாத்திரமாக ஆக்க வேண்டும், ஞான ரத்தினங்களை தாரணை செய்ய, என்று எப்பொழுதும் அவர் சொல்வார்.
- **நிர்வேயர் பாய்ஜ** -- அமிர்தவேளை முடித்தவுடன் ஆத்மாவுக்கு ஞான ஸ்னானம் செய்வார், என்றால், முரளி படித்துவிடுவார்.

விதேகி நிலை பயிற்சி: (4வது நாள்)

- 1) ஆத்ம அபிமானி நிலை, அசரீரி நிலை மற்றும் விதேகி நிலைகளில் வித்தியாசம் உண்டு.
- 2) ஆத்ம அவிமானி என்றால், நான் ஆத்மா, இக் கர்மேந்திரியங்களின் மூலம் கர்மங்களை செய்கிறேன்.
- 3) அசரீரி நிலை என்றால், நான் ஆத்மா சரீரத்திலிருந்து விடுபட்டுள்ளேன்.
- 4) விதேகி நிலை என்றால் பரந்தாமத்தில் நிலைத்திருப்பது.

விதேகி நிலையின் பயிற்சிக்கான குறிப்புகள்

- 1) 'டிரில்' செய்யலாம், கர்மங்கள் செய்துக்கொண்டே இடை இடையே புத்தியை பரந்தாமத்தில் நிலைக்கச் செய்யவும்.
- 2) தனது அனாதி சொரூபத்தில் நிலைத்து இருக்கும் பயிற்சி மேற்கொள்ளவும்.
- 3) விதேகி நிலையில் நிலைத்து, பாபாவை சத்குரு ரூபத்தில் நினைவுசெய்யவும்.
- 4) தேகம் செய்கிறது, ஆத்மாவான நான் செய்விப்பவன் என்கிற பயிற்சி விதேகி நிலையில் நிலைக்கச்செய்கிறது.

'டிரில்' செய்வதற்கான பயிற்சி

சீசன் வாணியில் பாபா கூறியபடி பிராமணரிலிருந்து பரிஸ்தா, பன் பரிஸ்தா விலிருந்து தேவதை, இந்த 'டிரில்' பயிற்சி இவ்வாறு செய்யவும்

- 1) நான் ஆத்மா, நெற்றியில் அமர்ந்திருக்கின்றேன். இந்த காட்சி 'இமர்ஜ்' செய்யவும் என் எதிரில் 10 அடி தூரத்தில் விஷ்ணு நின்றுக்கொண்டிருக்கிறார், இடையில் 5 அடி தூரத்தில் பரிஸ்தா, இந்த காட்சி காணவும். நான் ஆத்மா, சாகார உடலிலிருந்து வெளிப்பட்டு பரிஸ்தாவின் ஒளி உடலில் பிரவேசிக்கிறேன். பிறகு பரிஸ்தா பரந்துக்கொண்டே விஷ்ணுவில் இணைந்து விடுகிறார். பிறகு விஷ்ணு என்னை நோக்கி வருகிறார், என்னுடன் இணைந்து விடுகிறார்.
- 2) நான் சாகார உடலில், என்னுடைய பரிஸ்தா சொரூபம் வதனத்தில், நான்கு புஜங்களுடைய விஷ்ணுவாக தங்க மாளிகையில், நான் அலங்கரிக்கப்பட்ட தங்க சிங்காதனத்தில் இரண்டு கிரீடதாரியாக வீற்றிருக்கிறேன். பிரகாசமான தெய்வீக உடல், நாலா புறமும் திவ்யதாவின் ஒளி பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த காட்சியை காணவும்.
- 3) கலந்து உரையாடி, நான்கு ஐந்து பேர் இந்த 'டிரில்' எவ்வாறு செய்வது எனபதை நிர்ணயிக்கலாம்.

பாபாவின் மகா வாக்கியங்கள்

- 1) மனதில் எந்த பந்தனம் இருந்தாலும் விதேகி நிலை அனுபவம் செய்ய முடியாது.
- 2) விதேகி நிலை அடைய, மனம் புத்தி இரண்டுக்கும் சக்தி வாய்ந்த 'பிரேக்' தேவை.

இந்த பயிற்சி இறுதி நேரத்தில் மிக அவசியமாக தேவைப்படும்.

பரிஸ்தா சொரூபம் காண்பதற்கான பயிற்சி (5வது நாள்)

பரிஸ்தா சொரூபம் காணவும் 'இமெர்ஜ்' செய்யவும் முறைகள்

- பரிஸ்தா சொரூபம் காண பயிற்சி செய்யவேண்டும்.
- ஒரு காட்சி, வதனத்தில் பாபா இருக்கிறார் அவர் அருகில் என்னுடைய பரிஸ்தா ஒளி சொரூபமாக இருக்கிறது, எனும் காட்சி காணவும். அந்த பரிஸ்தா சொரூபமானது என்னை போலவே உள்ளது. அந்த பரிஸ்தாவின் வசீகரமான கண்களின் ஒளி, முகத்தின் தேஜஸ் சுற்றிலும் பரவி இருந்தது. நான் பாபாவின் அன்பில் மெய்மறந்து இருக்கின்றேன் . புத்தியினால் இந்த மனோசித்திரத்தை மீண்டும் மீண்டும் காணுங்கள்.
- யோகத்தில் அமர்ந்து இந்த மன சித்திரத்தை காண இயலும். வதனத்திலிருந்து பாபா என்னுடைய ஒளி உடலை வரவழைக்கிறார். அந்த பரிஸ்தா உருவமானது என்னுடைய ஆடை. ஆடையானது என் எதிரில் வருகிறது. நான் ஆத்மா பிரகாசியில் அமர்ந்து இந்தக் காட்சியை காண்கிறேன். பரிஸ்தா வந்து பாபாவுக்கு அருகே செல்கிறது, பாபா மறுபடியும் என்னிடம் திரும்ப அனுப்புகிறார். இவ்வாறு பரிஸ்தா சொரூபத்தை பார்க்கும் பயிற்சி செய்யவும்

➤ பாபாவும் முதலில் சந்தோஷி தாதிஜீயை வதனத்துக்கு அனுப்பி தன்னுடைய

பரிஸ்தா சொரூபத்துக்கும் தனக்கும் உள்ள வேறுபாட்டினை கண்டுவர சொல்

வார். பிறகு பாபா புத்தியின் மூலம் மன சித்திரத்தை தானே உருவாக்கி கொள்வார்.

மேலும் பரிஸ்தா சொரூபத்துக்கு அழைப்பு கொடுப்பார். மற்றவர்க்கும், 'இவர்கள் நம்மை

சார்ந்தவர்', எனும் நம்பிக்கையை உண்டாக்குதல் எனும் கருத்தில் கவனம் செலுத்துவது:

பாபாவின் பூநீமத்தானது: "சுயத்துக்கு விருப்பமானவராக ஆகுங்கள், உலகத்தாருக்கு

விருப்பமானவராகுங்கள், பிரபுவுக்கும் பிரியமான வராகுங்கள்" என்பதாகும். சுய

புருஷார்த்தத்தினால் தனக்கு பிரியமானவராகலாம், மற்றவருக்கும் நம்மை சார்ந்தவர்

எனும் நம்பிக்கை உண்டாக்க, நம்முடைய மன நிலை இயல்பாக, பரந்த மனப்பான்மை

உடையதாக இருந்தால், அவர்களையும் பிரியமானவராக்கலாம். இவ்விரண்டும்

செயலாற்றலில் வந்தால், தானாகவே பிரபுவுக்கும் பிரியமானவராசிவிடுவோம். குறுகிய

சுவர்களானது இடிந்துவிடும். நாம் லௌகிகத்திலிருந்து ஞான மார்கத்திலே வந்து

விட்டோம், இனி இவர்கள் தான் நம் பரிவாரம் எனும் மனப்பான்மையும் ஒரு சவாலாக

ஆகிவிடுகிறது. அண்டைவீட்டார் பிரம்மகுமாரர் அல்ல எனும் போது, அவர்கள் மீதான

நம் பாவனையானது, இவர் வேறு சம்பிரதாயத்தை சார்ந்தவர், நம்மை சார்ந்வரல்ல என்று

மாறி விடுகிறது. ஆதலால் பாபா சொல்கிறார், 'குழந்தைகளே விஷ்வ கல்யாணகாரர்

ஆகுங்கள்'

பாபாவின் வாழ்க்கையில் நமக்கு தூண்டுதல் தரும் விஷயங்கள்:

1) பாபா சரீரத்தை விட்ட பிறகு ஒரு நாள் குளியலறை சுத்தம் செய்யும்

வேலைகாரி சுத்தம் செய்ய வந்தவர் அழ ஆரம்பித்தார். ஏன்? என்று

கேட்டதற்கு கூறினார், "நான் சுத்தம் செய்ய வரும் பொழுது பாபா அறை விட்டு வெளியே வருவார். அவர் எனக்கு தவறாமல் 'குட் மார்னிங்' சொல்வார்.

இப்பொழுது யார் சொல்வார்கள்? என்றார் . ஆதலால் பாபா வேலைகாரி என்று பார்ப்பதில்லை , அவர் பார்வையில் இவரும் என் குழந்தை என்கிற பாவனையே இருந்தது. இதுவே 'என்னுடையவர்' என்று காணும் பாவனையாகும்.

2) ஒரு முறை நமக்கு எதிராக செயல்படுகிற குழுவினர் மிகவும் தொல்லை

கொடுத்துக் கொண்டிருந்தனர். நம்முடைய சகோதரர் இவர்கள் மிகவும் தொல்லை கொடுக்கின்றனர் இவர்கள் மீது வழக்கு தொடரலாமா? என்று கடிதம் எழுதினார்.

பாபாவின் பதிலானது "தந்தையானவர் குழந்தைகள் மீது எப்படி வழக்கு தொடர்வது ?" என்றார்.

3) ஒரு முறை பாபா உணவு உட்கொண்ட பின் வாக்கிங்குக்கு புறப்பட்டார். ஒரு

சகோதரர் உடன் சென்றார். இருவரும் நடந்து செல்கையில் எதிரில் வேறு ஒரு

ஆசிரமத்தை சார்ந்த சகோதரர் வந்துக்கொண்டிருந்தார். அவர் பாபாவின் எதிரில் துப்பினார். பாபா புன்னகைத்து திருஷ்டி கொடுத்தார். உடன் வந்த சகோதரர் தன்

முகத்தை திருப்பிக்கொண்டார்."இல்லை, குழந்தாய் இவர் பாபாவை பற்றி

தெரியாதவர், அதனால் அவ்வாறு செய்தார்." ஒருவேளை பாபாவும் முறைத்து

பார்த்திருந்தால், யோகத்தில் அமரும் பொழுது யோகம் சரியாக வராது, தவறு

நினைவில் வரும். ஆனால் பாபா அத்தகைய தவறு செய்ததே இல்லை. பாபா தன்

மனப்பாங்கை விசாலமாக வைத்திருந்தார். மனப்பாங்கானது விசாலமானதாக

இருந்தால் நாம் என்ன கர்மம் செய்தாலும், அது தானகவே சரியாகிவிடும். என்ன

கர்மம் செய்தாலும் அலௌகிகமாகிவிடும் திவ்யமாகிவிடும். மனப்பாங்கினை எலையற்றதாக்கி, எல்லோரும் நம்மை சார்ந்தவர் எனும் உணர்வு ஏற்படுத்த முடியவில்லை என்றால், அடுத்ததாக,பாபா ஒரு ஸ்தூல வழியும் சொல்லி இருக்கிறார்.

திருஷ்டி பரிசு, இனிய வார்த்தைகள்.

தாதிஜீ மதுவனத்தில் டோலி கொடுக்கிறார்கள்,திருஷ்டி கொடுக்கிறார்கள் நாமும் சமீபத்தினை அனுபவம் செய்கிறோம். பரிசுகள் கிடைக்கும் பொழுது சாகாரத்தின் அறிமுகம் கிடைக்கிறது. தாதிஜீயின் நலம் விசாரித்தல் இடம்,இருக்கை, படுக்கை,சௌகரியங்கள் விசாரிப்பது ஆகியவைகளின் மூலம் தாதிஜீ நம்முடையவர் எனும் அனுபவமாகிறது, மதுவனத்துக்கு நாம் எவ்வாறு செல்கிறோம்? நிமித்தமான சகோதரிகளின் அன்பு, புன்னகை, நடத்தை, அக்கறை இவற்றின் மூலமாகத்தானே? பாபா அதனால் தான் நிமித்தமான சகோதரிகளுக்கு வாழ்த்துகளும் கூறுகிறார். நமக்கு 'home work ' கூட கொடுக்கிறார்.'எல்லோருக்கும் அனுபவம் சொல்லுங்கள், அனுபூதியின் அலைகளை பரப்புங்கள்', என்றும் பாபா கூறுகிறார்.

டபுல் லயிட் நிலயின் பயிற்சி (வேது நாள்)

1.யோகாவில் அமரும் பொழுது அனுபவம் செய்யுங்கள் சாகார உடலும், ஒளி உடலும், இரண்டும் இணைந்து உள்ளது, என்னை சுற்றி, நாலாபுறமும் மிக பிரகாசமான எனது ஒளிவட்டம் பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. அதனுடைய நிறம் நம் சங்கல்பங்களின் அதாரத்தில் மாற்றம் பெறுகிறது. நான் பவித்திரமான ஆத்மா எனும் சங்கல்பம் கொள்ளும் பொழுது வெண்ணிற பிரகாச ஒளிவட்டம் பரவுகிறது.

2. நடந்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதும் டபுல் லயிட் நிலையை அனுபவம் செய்யலாம்.
- 3.நாம் டபுல் லயிட் நிலையிலிருந்து சேவை செய்தால் களைப்பு அடைய மாட்டோம்.

பாபாவின் டபுல் லயிட் நிலை பயிற்சி

பாபா ஒவ்வொரு செயலும் டபுல் லயிட் நிலையில் செய்வார். நடந்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதும், சுற்றினாலும், யாருடனும் உரையாடிக் கொண்டிருந்தாலும், ஆகாரம் உட்கொள்ளும் பொழுதும், உறங்கும் பொழுதும் டபுல் லயிட் நிலை அனுபவம் செய்வார்.

ஆசிகள் கொடுக்கவும், ஆசிகள் பெறவும்.

(இந்த கருத்தை விவரமாக விளக்கிக்கூறவும். இந்த கருத்தை பிறகு விஸ்தாரமாக விளக்கப்படுகிறது, மேலும் இதைபற்றி விவரம் April 2011 முரளியில் காணவும்)

வேறு, வேறு அனுபவங்கள் அனுபவம் பெற பயிற்சி முறைகளின் விதிகள்.

- **ஆத்மாவின் பயிற்சி**--எழுதுவதாலும் உண்டாகும். பாபா நான் ஆத்மா, நான் ஆத்மா என்று எழுதி பழகினார்.
- **ஆத்மாவின் அனுபவம்**--ஆன்மீக பார்வையைனை பயிற்சி செய்வதால் உண்டாகிறது.
- **ஆத்ம திருஷ்டியின் பயிற்சி**-- மிகுந்த கவனம் கொடுப்பதால் உண்டாகிறது.
- **டபுல் லயிட் நிலையின் அனுபவம்**--நிமித்த பாவனைக் கொண்டு பழகுவதால் உண்டாகிறது.
- **பரிஸ்தா சொரூபத்தின் அனுபவம்**-- பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- **பாபாவிடம் சம்பந்தங்களின் அனுபவம்**-- சிநேக சக்தியின் ஆதாரத்தில் எற்படுகிறது.

- விதை சொருப நிலையின் அனுபவம்- திடமான விருப்பம், தீர்மானம் (will power). செய்வதால் ஏற்படுகிறது .

சேவை:1. மனசா சேவை: மன பலத்தின் ஆதாரத்தில் நிகழ்கிறது. மனசா சேவையின் மூலம் மகாதானியாகலாம்.

2.வாணியின் மூலமாக சேவை: பேச்சு விசேஷத்தின் ஆதாரத்தில் நிகழ்கிறது, மகிமைக்கு பாத்திரமாகிறோம்.

3. கர்மணா சேவை: பாவனையின் ஆதாரத்தில் எற்படுகிறது. ஆசிகளுக்கு பாத்திரமாகிறோம்.

பரிஸ்தா சொருபத்திற்கான பயிற்சி (7வது நாள்)

இந்த பயிற்சிக்காக சூட்சும வதனத்தில் ஒரு 'விஷன்' காட்சி தயார் செய்து பிறகு நம்முடைய விருப்பப்படி பயிற்சி செய்யலாம்.

உதரணத்திற்கு, சாகார உடலில் இருந்து நான் பரிஸ்தா சொருபத்தில் யாத்திரை தொடங்குகிறேன். சூரிய சந்திர மண்டலங்களையும் கடந்து, வதனத்தை அடைகிறேன். முதலாக வதனத்தின் ஆனந்தத்தையும், எங்கும் வெண்ணிற பிரகாசமாக காணப்படுகிறது. அனுபவித்தவாறு நீண்ட மூச்சை சுவாசிக்கிறேன். வெகு தொலைவில் ஒரு மலை காணப்படுகிறது. நான் மலையை நோக்கி முன்னேறுகிறேன். அம்மலை மேல் பாபாவை காண்கிறேன். வேகமாகச் சென்று பாபாவை அடைகிறேன். பாபாவின் பார்வையில் சினேகம் அன்பு வெளிப்படுகிறது. நானும் பாபாவின் அன்பில் லயித்து மெய் மறந்து நிற்கிறேன். பாபா மெதுவாக கண்களை அசைத்து அருகே அழைக்கிறார். நானும் சின்னம் சிறு பரிஸ்தாவாகி பாபாவின் மடியில் அமர்கிறேன். பாபாவின் வரதானி கைகள் என் தலைமேல் இருக்கின்றன

சம்ஸ்கார மாற்றம் காண முக்கிய குறிப்புகள்

சம்ஸ்காரங்கள் சங்கல்பமளவில் மட்டுமிருந்தால் சீககிக்கிரமாக மாற்றிவிடலாம் பேச்சின் அளவிலிருந்தால் சிறிது நேரம் பிடிக்கும், செயல்களின் அளவில் வந்துவிட்டால் மாற்றமடைய நேரமானது அதிகமாகும். மாற்ற த்துக்கு ஆதாரம் ஒருவரின் திடமான தீர்மானமாகும். (will power) .

சூரஜ் சகோதரர் மதுவனத்தில், வந்த புதிதில் மாதம் ஒரு உறுதி மொழி தன் சம்ஸ்கார மாற்றத்துக்காக எடுத்துக்கொண்டார். அதை தாரணையில் கொண்டு வருவதில் வெற்றி கண்டார். முதல் உறுதி மொழி வதந்திகள், வீண் பேச்சு அகியவைகளின் பிரபாவத்தில் வந்துவிடக்கூடாது. அடுத்த உறுதிமொழி யக்ளுத்தில் எதையுமே கேட்டு வாங்கக்கூடாது, எதுகிடைக்கிறதோ அத்துடன் திருப்தியடைய வேண்டும். அடுத்த உறுதி மொழி, சொற்களின் மீது கட்டுப்பாடு வைக்கவேண்டும், இவ்வாறு உறுதி மொழிகள் எடுத்துக்கொண்டு அதன் சொரூபமாக ஆகிக்கொண்டு சென்றார்.

ஜானகி தாதியை வகுப்பில் ஒரு சகோதரர் கேட்டார், தாதீஜீ நீங்கள் என்ன புருஷார்த்தம் செய்தீர்கள், இந்த நிலை அடைவதற்கு? நிலையின் மாற்றத்துக்கு ஏற்ப, புருஷார்த்தத்திலும் மாற்றம் நடந்து வந்தது. . ஒரு முயற்சி மட்டும் 20 வருடங்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன் அது என்னவென்றால் ஒவ்வொரு வியாழனன்றும் ஒருஉறுதி மொழி எடுத்தேன். அதை பாபாவுக்கு கடிதத்தில் எழுதி கொடுத்தேன்.தாதீஜீயின் '**வில் பவர்**' அவ்வளவு திடமாக இருந்தது. உறுதி மொழி கொடுத்து அதை தாரணையில் கொண்டு வந்தார். சம்ஸ்கார மாற்றமடைய திடமான தீர்மானத்தின் சக்தியின் ஆதாரமும், அந்த சம்ஸ்காரம் எந்த அளவு வேர் ஊன்றி இருக்கிறது என்பதையும் பொருத்துள்ளது. (சம்ஸ்கார மாற்றத்துக்கான கருத்துகளை மே 20- முரளியில் காணவும்)

பாபாவிடம் முக்கியமான 4 சம்பந்தங்களின் விளக்கம் (8வது நாள்)

ஸ்ரீமத் பிரகாரம் பாபாவிடம் அனைத்து சம்பந்தங்களும் வளர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். தந்தை, ஆசான், சத் குரு, நாயகன், தாய், மகன், உறவினர் நண்பர் ஆகிய 8 சம்பந்தங்களும் உண்டு. முக்கியமான 4 சம்பந்தங்களில் அனைத்து பிராப்திகளும் வருகிறது. தந்தை, ஆசான், சத் குரு, நாயகன் இந்த நான்கு சம்பந்தங்களை பேண நிபந்தனைகளும் சொல்லி இருக்கிறார் அடையும் பிராப்திகளையும் கூறி இருக்கிறார். அதை 'சார்ட்'வடிவத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

1) நான்கு பாடங்கள்	ஞானம்	யோகம்	தாரணை	சேவை
2) படிப்பின் படி பிராப்தி	சர்வகுண சம்பன்ன	சம்பூர்ண நிர்விகாரி	மரியாதா புருஷோத்தம்	16கலைளில் நிறைந்தவராவது
3)	தந்தை	ஆசான்	சத்குரு	நாயகன்
4) சம்பந்தத்தின் அனுபூதிக்காக நிபந்தனை	சொற்படி நடத்தல்	நேர்மை யானவர்	கட்டளைப்படி நடத்தல்	நம்பிக்கைக் குரியவராக
5) சம்பந்தத்தின் சுலோகன்	Follow Father 'பாலோ பாதர்'	எதுவரை வாழ்வோ அதுவரை படித்தல்	நான் செய்வது பிறரும் பின் பற்றுவார்கள்	நீங்கள் கூறுவதை கேட்பேன் உங்களுடன் உட்காருவேன், உரையாடுவேன்
6) பாடத்தினாதாரத்தில் தகுதி	ஞான சொரூபம் (நாலெட்ஜ் புல்)	சக்தி சொரூபம் (பவர் புல்)	ஆனந்தம் (ப்லிஸ் புல்)	சேவாதாரி (சர்விஸ்புல்)

7) படிப்பு ஆதாரத்தில் ஆன்மிக நிறம்	தங்க நிறம்	சிவப்பு	வெண்மை	பச்சை
8) உடன் பலன்	ஆனந்தம்	அமைதி	தூய்மை	குஷி
9) அலங்காரம்	சக்கரம்	கதாயுதம்	தாமரை	சங்கு
10) ஒவ்வொரு பாடத்திலும்	84 பிறவிகளின் வரலாறு	மனன சிந்தனையில் மூழ்கிய நிலை	உண்பது பருகுவதில் தாரணை	உடல் மூலம் கர்மணா சேவை
	மூன்று லோகத்தின் பாடம்	உரையாடல் நிலை	குணங்களின் தாரணை	மனதின் மூலம் மனசா சேவை
நான்கு பாகங்கள்	கர்மணா கணக்குகளின் ரகசியம்	பாபாவின் அன்பில் மூழ்கிய நிலை மக்ன அவஸ்தை	கலைகளின் தாரணை	பொருள் மூலம் சக யோகம்
	தூய பார்வை, திருஷ்டிமூலம்	விதை ரூப ஸ்திதி	விதவிதமான சொரூபங்களின் தாரணை	மக்கள் என்றால் சம்பந்த தொடர்களின் மூலம்

ஞானம் யோகம் தாரணை மற்றும் சேவையில் சம்பன்னதா என்றால் சர்வகுண ம்பன்ன மாவது, 16 கலைகளில் சம்பூர்ணமாவது, முழுமையான நிர்விகாரிகளாவது, மரியாதா புருஷோத்தமர்களாவது, அஹிம்சை பரம தர்மமாக கொண்டவர்களாவது

2nd Chapter

பாபாவிடம் சம்பந்தத்தின் அனுபூதி (9வது நாள்)

இன்று நாம் பாபாவுடன் சம்பந்தங்களின் அனுபூதி பெறுவோம். பாபாவை நினைவு செய்வதன் மூலமாக விகர்மங்கள் வினாசமாகிறது, சுயதர்சன சக்கிரத்தை சுழற்றுவதனாலும் விகர்மங்கள் வினாசமாகிறது, என்றால், சம்ஸ்கரம் பரிவர்த்தனம் ஆகிறது. ஆத்மா எவ்வாறாயினும் அவினாசியாகும், என்றால், அழிவற்றதாகும், அதில் படிந்திருக்கும் சம்ஸ்காரங்களும் அழிவற்றதாகும். சத்யுகத்திலும் இந்த பழைய சம்ஸ்காரங்கள் இருக்கும், ஆனால் அவை 'மர்ஜ்' ஆகி (புதைக்கப்பட்ட) இருக்கும் மற்றும் தெய்வீக சம்ஸ்காரமானது 'இமர்ஜ்' ஆகி (வெளிப்படையாக) வரும். நமது ஆத்மாவில் 84 ஜன்மங்களின் 84 கோப்புகள்(files) அடங்கி இருக்கிறது. நாம் கோப்புகளை புரட்டிக் கொண்டே மேலே வந்திருக்கின்றோம். கலியுகத்தை கடந்து துவாபர யுகம், துவாபர யுகம்கடந்து திரேதா யுகம், திரேதாயுகத்தையும் கடந்து முன்னேறி சத்யுக சதோ பிரதான நிலையை அடைகிறோம். அந்த சத்யுக சம்ஸ்காரத்தை இங்கு தாரணை செய்ய வேண்டும். அதனால் சுய தர்சன சக்கிரத்தை சுழற்றுவதால் ஆத்மாவில் உள்ள சத்யுக சம்ஸ்காரங்கள் வெளிப்பட்டு கலியுக சம்ஸ்காரங்கள் 'மர்ஜ்' ஆகிக்கொண்டு போகும். இதையே நாம் **விகர்மங்கள் வினாசம்** என்று சொல்கிறோம்.

சுயதர்சன் சக்கிரத்தை சுழற்றும் விதி : முதல் சங்கல்பம் செய்யுங்கள் நான் ஆத்மா, நிராகாரி உலகமான பரந்தாமத்தில் சிவ பாபாவுடன் நம்முடைய வீட்டில் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறேன். இந்த உணர்வை வெளிப்படுத்தி அனுபவம் செய்யுங்கள். இரண்டாவது சங்கல்பம் செய்யுங்கள், நான் ஆத்மா ட்டை விட்டு சத்யுக புது உலகில் இறங்குகிறேன். சுற்றுச்சூழல் எங்கும் ஜலமயமாகக்காணப்படுகிறது. அதன் நடுவே

ஆலிலை வடிவில் பாரதம் காணப்படுகிறது. எங்கும் இயற்கையின் பசுமையே பசுமை. அழகான நதியின் கரையில் தங்க மாளிகைகள், அருகே தேவ தேவதைகள் நடனமாடிக் காண்டிருக்கிறார்கள். தங்க உடைகள், வஜ்ஜிர வைடூரியங்களாலான கிரீடங்கள். இக் காட்சியைக் காணும் போது ஒரு கீதம் நினைவிற்கு வருகிறது.

தங்கக் குருவியாக இருந்தது நம் பாரதம்.....

அழகான இக்காட்சிகள் என் மனதினை கவர்ச்செய்கின்றன, நான் இப்பொழுது கர்ப மஹலில் பிரவேசிக்கின்றேன், சுகம், சாந்தி, ஆனந்தத்தின் அனுபவம் ஆகிறது. பரந்தாமத்திலிருந்த பொழுது அமைதி மட்டுமே அனுபவித்தேன், ஆனால் இப்பொழுது எல்லா பிரகிருதிகளின் ஆதாரம் கொள்ளும் போது குணங்களின் அனுபூதியும் ஆகிறது. இப்பொழுது நான் இவ் உலகில் பிறவி எடுத்துவிட்டேன் இதுவரை கர்ப மஹலை பார்த்தேன் மற்றும் குணங்களின் அனுபூதி செய்திருந்தேன், இப்பொழுது நான் ஆத்மா, தங்க மாளிகையை பார்க்கின்றேன். நாதஸ்வரத்தின் ஒலி என்காத்தில் விழுகிறது, மேலும் தெய்வீக பரிவாரத்தின் தூய சினேகமும் அடைகிறேன். உணர்ச்சிகளின் இடையே ஒரு காட்சியை 'இமர்ஜ்' செய்யுங்கள், சரீரம் என்னவோ சிறிதுதான் ஆனால் முகத்தில் எல்லா ராஜகளைகள், குணங்கள் காணப்படுகின்றன, மகான் தன்மை, ரம்மியமான அமைதி, பிரசன்னதா, ராஜ கம்பீரம் மற்றும் ரமணீகம் அவ்வாறான குணங்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இமர்ஜ் செய்து கொண்டு அனுபவம் செய்யுங்கள்....

இப்பொழுது என் வயது ஒரு வருடம் நிறைவு பெறுகிறது. என்னுடைய பிறந்த நாள் கொண்டாட முழு ராஜ குடுபத்தினர் தர்பாரில் கூடியிருக்கின்றனர். தெய்விகத் தாய் தந்தையரிடையே என்னை அமர்த்தி இருக்கின்றனர். இப்பொழுது நான் ஆத்மா பார்வையின் சுகத்தையும் அனுபவிக்கிறேன். விசாலமான ராஜ சபையை பார்க்கின்றேன், என்னுடைய களங்கமில்லாத நிர்மலமான, நிர் சங்கல்ப நிலை, தெளிவான முகம்

எல்லோரையும் கவரச்செய்கிறது. பிறகு எனக்கு **ராஜ குமாரர்** எனும் பட்டம் கொடுக்கப்படுகிறது.

மற்றொரு காட்சியை இமர்ஜ் செய்யுங்கள். எனக்கு 10 வயது நிரம்பியது.

அது காலையில், அமிர்த வேளையில், தாசிகள் சுற்றிலும் வளைவாக நின்று

மிகமிக மிருதுவான சுவரத்துடன் இனிய குரலோசை எழுப்புகிறார்கள். பிரகுருதியும்

இசை ஒலியை எழுப்புகிறது. நான் ராஜகுமாரன் உறக்கத்திலிருந்து எழுந்திருக்கிறேன்.

முகம் மிகவும் புத்துணர்வுடனிருப்பதை அனுபவம் செய்கிறேன். உறக்கத்தின்

பிரபாவமில்லை. உறங்கச்செல்வதும், விழிப்பதும் சமமானதாக அனுபவமாகிறது. அவ்வாறே

மற்றொரு காட்சி, என்னை உறங்கவைக்க இரவு மாளிகையில் எல்லா தாசுகளும்

மொன்று சேர்கிறார்கள். வட்டமாக சூழ்ந்துக்கொண்டு இனிய கீதம் வாசிக்கிறார்கள்.

நான் கேட்டுக்கொண்டே உறங்கி விடுகிறேன். எனக்கு வயது 15 ஆகிறது, ராஜ

குமாரிகள் குமாரர்களின் பள்ளியில் என் படிப்பு ஆரம்பமாகிறது. என்னுடன் ஸ்ரீ

கிருஷ்ணரும், ஸ்ரீ ராதையும் படிக்கிறார்கள். வகுப்பில் வீட்டுப்பாடமாக ஓவியம் வரைய

சொன்னார்கள். கையில் மயில் இறகுடன், மயில் படத்தை வரைகின்றேன். எங்களது

அனைத்து சித்திரங்களும் மேடையில் வைக்கப்பட்டது. இந்த காட்சிகளை எல்லாம்

மனதில் 'இமர்ஜ்' செய்து கொள்ளுங்கள். அதனால் சத்யுக சம்ஸ்காரங்கள் நம்மில்

வெளிப்படும்.

சித்திரங்களுக்கு நம்பர் கொடுக்கப் படுகிறது. நம்பரானது தெரிவிக்கப்படுகிறது. முதல்

பரிசானது ஸ்ரீ கிருஷ்ணருக்கு கிடைக்கிறது. பரிசு வாங்க அவர் மேடை செல்கிறார்.

நாங்கள் இருக்கையில் அமர்ந்தப்படி புன்முறுவலுடன் ஒரு கை அசைத்து ராயலாக

கிருஷ்ணருக்கு வாழ்த்துகள் தெரிவிக்கிறோம். அடுத்து இரண்டாவது பரிசு ஸ்ரீ ராதைக்கு

கொடுக்கப்படுகிறது. ராதையும் மேடைசெல்கிறார், அவர்களுக்கும் மிகுந்த சிநேகத்

துடன் வாழ்த்துகள் தெரிவிக்கின்றோம். அவ்வாறு மூன்றாவது, நான்காவது, ஐந்தாவது

பரிசுகளும் கொடுக்கப்படுகிறது. எனக்கு ஆறாவது பரிசு கிடைக்கிறது. நானும் மேடையில் பரிசு வாங்கிக்கொண்டு என் இருக்கையில் வந்து அமர்கிறேன். அனைவரும் வாழ்த்து கூறுகிறார்கள். எந்த சங்கல்பமும் இல்லாமல் மலர்ந்த முகத்துடன் அமர்ந்திருக்கிறேன். எனக்கு ஏன் ஆறாவது பரிசு கிடைத்தது, சிறிது முயற்சி செய்திருந்தால் மேல் பரிசு கிடைத்திருக்குமே என்கிற சங்கல்பங்கள் உண்டாகவே இல்லை. என்னுடைய பாத்திரத்தில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நிகழ்காலத்து ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறேன். பிறகு மற்றொரு காட்சி 'இமர்ஜ்' செய்யுங்கள், எனக்கு இப்பொழுது வயது இருபது ஆகிறது.

எல்லா ராஜ குமாரர்களும் பிக்னிக்குக்கு புறப்படுகிறோம். ஒவ்வொரு வருடன் முழு சேனை இருந்தது. ஒரு பெரிய சரோவரத்தின் கரை அடைந்தோம். இயற்கையின் குளிர்ந்த காற்றை அனுபவித்து ஆனந்த மடைகிறோம். தோட்டத்தில், எங்கள் வருகை கண்டு பூக்களின் மொட்டுகள் மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்து எங்களை வரவேற்கின்றன. செடி கொடிகள் அசைந்து உராய்வதால் மதுரமான சங்கீதம் வெளிப்படுகிறது. பறவைகளும் நாலா புறங்களிலிருந்து பறந்து வருகின்றன. அவையும் இனிய கீதத்தினால் தங்கள் கலைகள் பிரதர்சிக்கின்றன. முறைப் படியாக ஒரு பறவை சங்கீதத்தை ஒலித்த பின்னரே மற்றொரு பறவை பாடத் துவங்கும். சும்பலாக சத்தம் கிளப்பாது.

இன்னும் ஒரு காட்சி, சாகரத்தின் கரைக்கு மிக அருகே சென்று, நின்றபடி நீரில் வாழும் பிராணிகளை நோக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். அவைகளும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மேலே வந்து, அவர்களுடைய கலைகளைகாட்டுகின்றன. ராஜகுமரனான நான் தங்க ஊஞ்சலில் ஊஞ்சல் ஆடிக்கொண்டு விசாலமான பிரகிருதியின் அழகினை பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

இந்த வார்த்தைகளை கேட்டுக்கேட்டு, உங்கள் மனோ சித்திரங்களை 'இமர்ஜ்'

செய்துக்கொண்டே, அதில் உங்களுடைய ரசனையும் பார்த்து அனுபவம் செய்யுங்கள்

முற்பது வருடங்கள் முடிவடைகின்றன, எனக்கு சுயம்வரத்திற்கு ஏற்பாடாகிறது. சுயம் வரத்திற்கு பிறகு தாய் தந்தையர் தங்கள் சிங்காதனத்தை எனக்கு அர்ப்பணம் செய்வார்கள். ராஜ்யாபிஷேகமாகும் மற்றும் **விஷ்வ மகாராஜா** எனும் பட்டம் எனக்கு சூட்டப்படும். ராஜ்ய தர்பாரனது நிரம்பி இருக்கிறது. நான் என்னுடைய சிங்காதனத்தில் அமர்ந்திருக்கிறேன். ஒருபுறம் தாய் தந்தையரின் சிங்காதனம் மறுபுறம் தாத்தா பாட்டியார்களின் சிங்காதனம் உள்ளது. இந்த காட்சியை கூர்ந்து வெளிப்படுத்திப்பாருங்கள். தங்க சிங்காதனம், வஜ்ர வைரீரியங்கள் பதித்த கிரீடம், மஞ்சள் நிற பீதாம்பரம் அணிந்துள்ளேன். தெய்வீக சரீரத்திலிருந்து நலாபுறமும் திவ்யாதாவின் ஒளி பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. முன்னல் ராஜ குடும்பத்தினர், ராஜ தர்பாரினர் அமர்ந்துள்ளனர். இந்த அற்புதமான, நிகரற்ற கட்சியினைக் கண்முன்னால் காண்கின்றேன். மற்றொரு காட்சியை 'இமஜ்' செய்யுங்கள். தாத்தாவிற்கு சரீரத்தை விடுவதற்கான காட்சி கிடைக்கிறது. அனைத்து ராஜ சபையினரும் கூடுகின்றனர். தாத்தா அனைவரின் சுப பாவனைகளை பெற்று, என்னிடம் கையை குலுக்குகிறார். பிறகு தன் சரீரரூப ஆடையை விட்டு விடுகிறார். அந்த நேரம் தந்தையின் முகத்தை காணக்கண்டேன். அவருடைய முகத்தில் எந்த துக்கத்தின் சாயலும் காணப்படவில்லை என்றால், மோகத்தை வென்றவராகி விடுகிறார். இவ்வாறான காட்சிகாட்சிகள் காணும் பொழுது கூடவே உங்களுடைய உணர்வுகளையும் (feelings) இமர்ஜ் செய்யுங்கள். ஏனென்றால் இவ் உணர்வுகள் சத்யுக சம்ஸ்காரத்தை உங்களிடம் வெளிப்படுத்தச் செய்யும் சுதர்சன் சக்கிரத்தை சுழற்றும் பொழுது சத்யுக திரேதாவில் உங்கள் ராயல் சம்ஸ்காரத்தின் உணர்வுகள் வெளிப்படுத்தவும்.

இப்பொழுது நாம் துவாபரயுகம் வந்துவிட்டோம். துவாபர யுகத்தில் செவச் செழிப்பு டனிருந்தாலும், காலை கண் விழித்ததும் ஒரு தாகம். பகவானை நான் எப்படியும்

அடைய வேண்டும் என்பதாகும். சிலர் பகவானை நிராகாரர் என்றும் , சிலர் அகாரத்திலும் இருப்பார் என்றும், சிலர் சர்வ வியாபி என்றும் கூறினார்கள். நானும் இங்குமங்கும் அலைப் பாய்ந்துக்கொண்டேயிருந்தேன். ஒரு ஜன்மத்தில் என் ராஜ பரிவாரத்தைவிட்டு கோவில், மசூதி, காடு, மலை குகைகள், எனப் பகவானை தேடியலைந்தேன். உலகத்தில் நிகழும் அட்ரூழியங்கள் தாங்க முடியாமல் தந்தை சிவபாபாவின் நினைவு சின்னமான் சிவலிங்கத்துடன் அன்பில் மூழ்கிக் கிடந்தேன். ஒரு சில ஜன்மங்களில் அந்தத் தந்தையை அடைய காசி கல்வெட்டு சென்று தலையையும் துண்டித்துக்கொண்டேன், பிரானேஷ்வரை அடையநாலாப் புறமும் வழியைத் தேடினேன், குருமார்களின் அருகே வீழ்ந்து கிடந்தேன், கால்களை கழுவினேன், சாஸ்திரங்களில் தேடினேன், இதிகாசங்களை புரட்டினேன்.

துவாபர கலியுகத்தில் சுதர்சன சக்கிரம் சுழற்றும் பொழுது, பரமாத்மாவினை சந்திப்பதற்கான தாகத்தினை 'இமர்ஜ்' செய்யுங்கள்

கடைசியில் எல்லா சக்திகளையும் இழந்து கலியுக விஷ விகாரங்களின் சேற்றில் விழுந்தேன். அந்த விஷக்கடலான் சேறையே சம்சாரமாக பாவித்து, தேகம் மற்றும் தேகத்தின் பதார்த்தங்களின் சுகத்தில் மெய்மறந்தேன். சொல்லப்படுகிறது

"பகவானுடைய வீட்டில் நேரமாகலாம் அனால் நிச்சயம் அடையாமை என்பது

இல்லை". கடைசியில் அந்த நாளும் வந்தது, பிரானேஷ்வரர் தந்தையின் பார்வை என்மேல்பட்டது. அவர் தன் மடியிலேயே என்னை அமர்த்திக்கொண்டார். நாம்

அவர் பாதங்களில் இடம் கேட்டோம், அவரோ தன் உள்ளத்திலேயே அமர

வைத்துக்கொண்டார். உலகம் யாரை தேடுகிறதோ அவரே நம்மிடம் பலியாகிவிட்டார்.

முழு உலகம் யாரை நினைவு செய்கிறதோ அவரே நம்மை நினைவு செய்கிறார். இந்த

குஷியுடன், சிறிது சிந்தித்து பாருங்கள், எந்த தந்தையை தேடியலைந்து ராஜ

பதவியையும் துறந்து காடுகளில் அலைந்தோமோ, இன்று அவரை அடைந்தபின் சோழியின் பின்னால் நேரத்தை வீணாக்கவில்லையே ? எந்த தந்தையின் அன்பில் காசிகல்வெட்டில் தலையை துண்டித்துக்கொண்டோம் அனால், இப்பொழுது சிறு நோய்களும் நம்மை அவரிடமிருந்து பிரித்து விடவில்லையே? எந்த தந்தையை தேடி அலைவதில் நாலாப்புறமும் அடிப்பட்டு எழுந்தோம், இப்பொழுது அவரை அடைந்த பின்னரும் மயாவி உலகில் அடிபட்டுக் கொண்டிருக்கிறோமா? எந்த பரமாத்மாவின் ஒரு மந்திரத்துக்காக குருமார்களின் பாதங்களை வணங்கினோம், இன்று அவரே வந்து படிப்பு சொல்லிக்கொடுக்கும் போது, சோம்பலை அடைந்து ஈஸ்வரிய மகாவாக்கியங்களை தியாகம் செய்து விடவில்லையே?

ஹே ஆத்மா...., நேரம் வந்துவிட்டது, பல பிறவிகளின் தாகத்தை தீர்த்துக் கொள்வதற்கும் மேலும் எல்லா சக்திகளினால் அலங்கரித்து கொள்வதற்கும் சுயம் பகவானே துணையாக இப்பொழுது நமக்கு இருக்கிறார் என்பதை அறியவும்.

பாடல்: பகவான் ஹமாரா ஸாதி ஹை.....

பாபாவுடன் ஆசான் சம்பந்தத்தின் அனுபூதி (10வது நாள்)

ஆசான் சம்பந்தத்தில் பாபாவின் மாணாக்கராக நாம் ஆகவேண்டும். நமது மேலான ஆசிரியரானவர் இதற்காக ஒரு நிபந்தனை சொல்லுகிறார், நாம் மிகவும் நேர்மையானவராக இருக்கவேண்டும். நேர்மையானவர் என்பதற்கு மூன்று பொருள் கொடுக்கப்படுகிறது.

முதலானது: பாபாவின் ஞானத்தை, அதன் உண்மையான பொருள் உணர்ந்து, நல்லமுறையில் தாரணை செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால் பாபாவினுடைய ஞானத்தை நம் விருப்பத்துக்கு ஏற்றவாறு, எவ்வாறு வேண்டுமோ அவ்வாறு எடுத்துக்கொள்ளலாம். பாபா, ஸ்ரீமத்தை ஒருவருடைய நாடியை பார்த்துக்

கொடுக்கிறார். சிலருடைய சூழ்நிலைகள் பார்த்து, இன்று நீ வகுப்புக்கு வரமுடியவில்லை என்றால், வீட்டிலிருந்தும் முரளியை படிக்கலாம் என்கிறார். ஆதலால், பாபாவின் மகாவாக்கியத்தை பின் பற்றி நாம் தாரணை செய்கிறோம். ஆனால், நம்மிடத்தில் அவ்வாறான சூழ்நிலைகள் ஒன்றுமில்லை, உடல் நிலை நன்றாகவே இருக்கிறது, ஆனாலும் வீட்டிலேயே படித்துக் கொண்டிருந்தேமானால் அது சரியாகாது. **இரண்டாவது:** ஞானத்தை மற்றவருக்கு தலைக்கீழாக கூறி, தனக்கென்று ஒரு குழுவை ஏற்படுத்தி கொள்ள கூடாது.

மூன்றாவது : இந்த ஞானத்தை நல்லவிதமாக அறிந்து உபயோகிப்பவரே நேர்மையான மணாக்கராவார். லௌகிகத்திலும் சில மாணவர் படிக்காமல் சுற்றியலைந்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களை நேர்மையானவர் என்று சொல்ல முடியாது. பாபா இந்த ஞானத்தை நம்முடைய குறைகள் நீக்கு வதற்காக கொடுக்கிறார். ஆதனால் இதை படித்து முழு உபயோகம் செய்ய வேண்டும். பாபா சொல்கிறார், "இந்த ஞானமானது ஒரு பொக்கிஷமாகும். சக்தியை கொடுக்கக்கூடியது, ஞானம் ஒரு வாள் போன்றது, ஞானம் பலம் கொடுக்கக்கூடியதாகும், ஞானம் அமிர்தம் போன்றதாகும், மருந்தாசியாகும், வெளிச்சத்தை கொடுக்கக்கூடியதாகும்"... என்றால் இவற்றின் பொருள் என்ன? விளக்கமாக,

- ஞானத்தை நாம் பிறருக்கு நல்ல முறையில் சொல்லும் பொழுது நம்மிடத்தில் ஞான கஜானா பெருகும். அதைப்போல் வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் வரும் பொழுது, இது கல்யாணகாரி டிராமா என்ற உணர்வில் வந்து, குழப்பங்களிலிருந்து மீண்டு அமைதி நிலையில் மனம் செயல்படுகிறது என்றால், ஞானமானது ஒரு பலமாக ஆகி நமக்கு உதவுகிறது அல்லவா.
- ஞானத்தை பிறருக்கு கூறி அதனால் அவர்களுடைய குறைகள் நீங்கி விட்டது என்றால், ஞானம் வாள் போல் உதவியது என்று சொல்லாம்.

சில நேரங்களில் நம் மனம் சோர்வடைந்து, நிராசையில் வந்துவிடுகிறோம், அந்த நேரத்தில் ஞானத்தின் நல்ல 'பாயின்ட்' நினைவில் வந்து நாம் புத்துணர்ச்சி பெற்றோமென்றால், ஞானம் சக்தியாகி செயல்பட்டது எனலாம்.

- சில நேரங்களில் நோயால் அவதியுறுகையில் பாபாவின் மகாவாக்கியம், "குழந்தாய், இது பழைய கணக்குவழக்குகள். முடிவடைந்துக் கொண்டிருக்கின்றன" எனும் வார்த்தைகள் நினைவில் வருகிறது, உடனே உற்சாகம் வருகிறது சொல்கின்றோம், இந்த ஞானம் அமிர்தமானது, ஞானம் மருந்தாசியைப்போன்றதாகும்.

பாபாவினுடைய தெளிவான ஞானம் நம்மை அறியாமை, குருட்டு நம்பிக்கையிலிருந்து மீட்டு விடுகிறது. ஆதனால் ஞானம் வெளிச்சத்தை கொடுக்கிறது. இதைப்போல் முரளியின் ஒவ்வொரு விஷயமும் நமக்காகவும் பிறருக்காகவும் உபயோகிக்கவேண்டும். முரளியை கேட்ட மாத்திரம், வெளியே வரும் பொழுது 80% அங்கேயே மறந்துவிடும். நாள் முடிவுக்குள் எல்லாம் மறந்துவிடும். அதனால் தான் நோட்டுப்புத்தகம், பேனாவுடன் எழுதும் பழக்கத்தினை உண்டாக்கினார். ராமனாத் சகோதரர் சொல்கிறார், முழு முரளியை நன்றாக கேட்டு ஒரு குறிப்பை தனியாக கண்டெடுத்து, அதை நோட்டு புத்தகத்தில் நல்லவிதமாக குறித்துக்கொண்டு, அதை அன்று இரண்டு, நான்கு பேருக்காவது கூறினால், அது 10 வருடங்களாயினும் மறக்காது. விஞ்ஞான ரீதியில் இதை கூறவேண்டுமானால், எந்த ஒரு விஷயத்தையும் ஒரு முறை படிப்பதால் 25% நினைவிலிருக்கும், கேட்பதனால் 35 % நினைவிலிருக்கும், காண்பதனால் 50% நினைவி லிருக்கும், அதுவே கர்மத்திலும் வந்ததானால் 75% நினைவிலிருக்கும், மேலும் பார்த்து, கேட்டும், படித்தும், மற்றவருக்கு எடுத்தும் சொல்வதானால் 90%நினைவிலிருக்கும்.

நமது பாபா ஆசிரியராகவும் இருப்பதால் நமக்கு நன்மை இருக்கிறது. வரப்போகும் கேள்விகள் முன்னமே நமக்கு சொல்லி விடுகிறார், எவ்வாறெல்லாம் பிரச்சினைகள்

வரலாம்? சம்ஸ்காரங்கள் போர் புரியும், நோய்கள் வரலாம், சூழ்நிலைகளாலும் உருவாகலாம், தண்ணீர் ஒரு சொட்டும் கிடைக்காமல் போகலாம். மற்றொரு லாபம், கேள்விகளுக்கு பதிலும் சொல்லிவிடுகிறார். உதாரணமாக, தண்ணீர் சொட்டும் கிடைக்கவில்லை என்றால் மேலே சென்று விடவேண்டும், பாபா, நமக்காக சுபிரசத்துடன் காத்திருக்கிறார். மூன்றாவது நன்மை முழு பிரச்சினை களுக்கும் பதிலானது, பிரம்மாபாபா தன்னுடைய வாழ்க்கை வரலாறு நம்முன் வைத்துள்ளார். எந்த குழநிலையிலும் அதை காப்பி செய்யலாம்.

சிறப்பு தகுதியுடன் 8 பேர் வெற்றி அடைவார்கள், ஆனால் முயற்சியின் ஆதாரத்தில், எண்களில் வரிசை கிரமமாக முன்னேறலாம் அல்லவா? பாபா குழந்தைகளின் நாடியை பார்த்து ஏற்றவாறு வேறு வேறு வழிமுறைகளையும் நிச்சயமாக கூறுகிறார்.

பொதுவாகவும் கூறியுள்ளார். பள்ளிகூடத்துக்கு யூனிபார்ம் அணியவேண்டும், தனிப்பட்ட பாடல், நோட்டுப் புத்தகம், பேனா கொண்டுவரவேண்டும், நேரத்தை கடைப்பிடிக்கவேண்டும், ஆசிரியர் வருமுன் வகுப்பில் இருக்கவேண்டும், பிறகு படிப்பதை நன்றாக அறிந்து தனக்கும், மற்றவருக்கும் உபயோக முள்ளதாக ஆக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

பாபாவுடன் சத்குருவின் சம்பந்தத்தின் அனுபூதி. (11வது நாள்)

- சத்குருவின் சம்பந்தத்தில் **ஸ்ரீமத்** கொடுக்கிறார்.
- நாயகன் சம்பந்தத்தில் அலங்காரம் செய்கிறார்.

சத்குருவின் உருவில் ஆத்மாவை சுத்தப்படுத்த மூன்று விதிகள் என்றால், ஸ்ரீமத், கொடுக்கிறார்.

முதல் விதி:- உண்மை சொல்லுங்கள் பாதி மன்னிப்பு கிடைக்கும், மீதி இருப்பனவைக்கு,

இரண்டாவது விதி:- நினைவின் பலத்தில் ஆத்மாவை தூய்மை படுத்துங்கள், அதிலும்

மிதி இருப்பனவைக்கு,

மூன்றாவது விதி: :- தண்டனை அனுபவித்தல்.

சத்குருவின் விருப்பம், 'என்னுடைய ஒரு வார்த்தையும் வீணாகப்போகக் கூடாது', என்றால், **ஸ்ரீமத்** அத்தனையும் பாலனை செய்யவேண்டும். அதனால் சத்குருவின் சம்பந்தத்தில் நிபந்தனையும் சொல்கிறார், கட்டளைக்கு படிந்தவராக இருங்கள். உலகத்தாரும் குருவை காலனாக பாவிக்கிறார்கள். பாபாவின் வாழ்க்கையில் 12 குருமார் இருந்தனர், அவர்களுக்கு உயர்ந்த மரியாதையும் கொடுத்தார். குரு அழைக்கின்றார் என்றால் காலனே அழைக்கின்றார் என நினைத்தார். ஒரு சமயம் மனோகர் தாதிஜீ சொன்னார், ஓம் மண்டலியில், பிரம்மாபாபா உடலில் சிவபாபா பிரவேசமாகி இருக்கிறார், 'ஓம்' சப்தம் ஒலித்துக்கொண்டிருந்தது, அன்றேரமும் குருமார்கள் வந்து சென்றுக்கொண்டிருந்தார்கள்.பாபா குருமார்களுக்கு அவர்கள் உள்ளம் பாதிக்கப்படக் கூடாது என்று அவ்வளவு மரியாதை கொடுத்தார். குருக்கள் என்னமோ பாபாவை பக்தராகவே பார்த்தனர். ஒரு முறை சிவபாபா, கிருஷ்ணருடைய காட்சியை செய்வித்தார். குருமார்கள் பாபாவின் கால்களில் விழுந்தனர், இவர் ஒரு மகாபுருஷர் என்று சொன்னார்கள். அதன் பிற்கு அவர்கள் பாபாவிடம் வரவில்லை. பாபா சத்குரு ரூபத்தில் நாள் முழுவதும் ஸ்ரீமதத்தை சொல்லியிருக்கிறார். அதில் நாம் தவறுகள் செய்கிறோம். நம்முடைய சுமை அதனால் அதிகரிக்கிறது. மேலும் நம்மை பார்த்து மற்றவரும் தவறு செய்தால், அதனுடைய சுமையும் நம் பங்காக அதிகரித்த தண்டனையாக நமக்கு கிடைக்கிறது. ஆதலால் சத்குருவின் ரூபத்தின் ஆதாரத்தில் நமக்கு சுலோகன் கொடுக்கிறார் "**நான் என்ன கர்மங்கள் செய்கின்றேனோ அதை பார்த்து மற்றவரும் செய்வர்**" இவ்வாறு சூட்சும சுமைகள் அதிகரித்து, அதிகரித்து மிக பெரிய பளுவாக மாறிவிடுகிறது. அதனுடைய அடையாளம்:

1. முதல் அடையாளம் முன்னேறமாட்டார்கள். ஞானத்தில் இருப்பார்கள் , முரளிகேட்பார்கள், ஆனால் முன்னேற்றம் காணப்படாது. சூட்சும சுமையானது முன்னேறவிடாது.

2. இரண்டாவது அடையாளம், ஒதுங்கி இருப்பார்கள் என்றால் ஞானத்திலும், சேவையிலும், பிராமண பரிவரத்திலிருந்தும் ஒதுங்கி இருப்பார்கள். அவர்களிடத்தில் விசேஷதா நிறைவு பெற்றிருந்தாலும் அது காரியங்களில் உபயோகிக்க இயலாது.

3. மூன்றாவது அடையாளம் பாபாவின் கைகளை விட்டு விடுவார்கள். நிமித்தமாக யாராவது நபர்கள், பொருள், சூழ்நிலைகள் எதுவாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் சுமைமேல் சுமை ஏறியிருப்பதால் பாபாவிடமிருந்து விலகி விடுவார்கள். பாபா யாரையும் விலக்குவது கிடையாது. ஆனால் குழந்தைகளின் தலையின் மேல் பாவங்களின் சுமைகள் அதிகரிப்பதால் டிராமாவும் அவர்களை தாங்களாகவே விலகிவிட செய்கிறது. 14 வருடங்கள் பட்டியில் இருந்தவரும், போக் ஸ்வீகாரம் செய்தவரும், ராசலீலைகள் அனுபவித்து மகிழ்ந்தவரும் இன்று ஞானத்தை விட்டு விலகி விட்டனர், என்று பாபாவும் சொல்லியிருக்கிறார்.

* இவ்வாறு யாராவது விஷேடமான ஆத்மாக்கள் சென்று விட்டார்கள் என்றால் அதற்கு இரண்டு காரணங்கள் இருக்கின்றன. **ஒன்று சுமைகள், இரண்டாவது தொடர்புகள்.** சுமைகள் சிறிய, பெரிய கட்டளைகள் மீறுவதால் உண்டாகிறது. தொடர்புகளானது ரத்த சம்பந்தங்களின் தொடர்புகளால் ஆகிறது. இதில் **ஈர்ப்புகள்,** மற்றவரிடம் சார்ந்திருத்தல், மிகுந்த பழக்கத்தில் வந்துவிடும் சம்ஸ்காரம் (familiarity) ஆகியவைகளும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பாபா ஒருமுறை கூறியிருக்கிறார், என்னிடத்தி இரண்டு வகையான

குழந்தைகளிருக்கின்றனர். ஒரு வகையானவர் **பாவனையுள்ளவர்கள்.** மற்றவர்

ஞானமறிந்த ஆத்மாக்கள். பாவனை உள்ளவர்களுக்கு நிச்சயமாக பாவனையின் பலன்

கிடைக்கும். ஆனால் ஏதாவது பிரச்சினை வந்துவிட்டால் தோல்வி அடைந்து விடுகிறார்கள். முன்னால் ஆசிரியர் சம்பந்தத்தில் பார்த்தோம் ஞானமானது சக்தியாகும், ஞானம் வாள் போன்றது, பலமும் ஆகும். பிரச்சினைகள் வந்தால் ஞானத்தின் ஆதாரத்தில் எதிர்கொள்ளமுடியும். ஆதலால் பாபாவிடம் ஒவ்வொரு சம்பந்தமும் அவசியமே. அதனால் அழியாத குஷி ஏற்படும், அன்பான பாலனையும் கிடைக்கும். ஆசிரியர் சம்பந்தத்தில் ஞானதின் மதிப்பு தெரியும். ஞானத்தின் பிராப்தியுமாகும். சத்குருவின் சம்பந்தத்தை நிறைவேற்றினால் சூட்சும சுகமைகளிலிருந்து நாம் முக்தி அடைவோம். நாயகனின் சம்பந்தத்தில் அதீந்திரிய சுகத்தை அனுபவிப்போம். இவ்வாறான சம்பந்தங்களின் ஆதாரத்தில் நம் புருஷார்த்த வழியில் செல்லும்போது மிக்க உற்சாகமான அனுபவங்கள் பெறுவோம். இவ்வாறான அனுபவங்கள் பெற்று, பெற்று நம் வாழ்க்கையானது அனுபவங்களால் நிறைவடைந்து, விரைவில் நம்முடைய லட்சியமான சம்பன்னனினை அடைந்து விடுவோம்.

சுயத்தை சம்பூர்ணமாக்குவதில் இரண்டு விதிமுறைகள்:

சர்வ சம்பந்தம், மற்றும் புருஷார்த்தத்தின் ஆதாரத்தில் சுயத்தில் ஞானம், குணம், சக்திகள் ஆகியனவை நிரப்பிக்கொள்வது.

உண்மை ,நேர்மை ஆகியவற்றின் ஆதாரத்தில் திலாராம் பாபாவை உங்கள் உள்ளத்தில் அமர்த்திக் கொண்டால், அவரே உங்களை அலங்கரித்து விடுவார். பாபாவும் சொல்கிறார் 'உண்மையான உள்ளத்தை உடையவரிடம் 'சாஹப்' பாபா திருப்தி அடைகிறார்'. இந்த வஷயமாக நமக்கு இரண்டு உதாரணங்கள் கொடுக்கிறார். ஒருவர் **போலி தாதிஜீ** மற்றவர் **ஜானகி தாதிஜீ**. இருவரும் சம்பூர்ணதாவை நெருங்கி உள்ளனர். லட்சியமும் ஒன்றே யாகும், ஆனால் இருவரின் புருஷார்த்தத்தின் வழிகள் வேறுபட்டவை. தாதிஜீ தன் முயற்சியின் ஆதாரத்தில் ஞானம், குணம், சக்திகளின் ஆதாரத்தில் தன்னை அலங்காரப் படுத்திக்கொண்டார். தாதிஜீயின் சரித்திரத்தில் கேட்டிருக்கிறோம்,

முரளியை 21முறை படிப்பார் என்று. இன்றும் அவர் வாயிலிருந்து ஞானம் வெள்ளமாக ஓடுகிறது. ஸ்தூல சேவையிலும் இரவு பகலாக பயணம் செய்துக் கொண்டிருக்கிறார். இவ்வாறான முயற்சியினால் பாபாவின் உள்ளத்தை வென்றார். அவ்யக்த பாபா, தாதிஜீ அவர்களை மடியில் அமர்த்தி தன் கைகளினால் ஊட்டுகிறார்.

போலி தாதிஜீ பாருங்கள், முரளியை, பண்டாராவில் அமர்ந்தபடியே மைக்கில் கேட்பார். பாண்டவ பவன் வாசலுக்கு எப்பொழுதாவது செல்வார்கள். பாபாவின் நினைவு நாளும் பாபாவின் பண்டாராவை கவனித்துக் கொண்டிருப்பார். அங்கு அமர்ந்தபடி பாபாவை நினைவு செய்வார், பாபாவும் முரளி கூறிக்கொண்டே தாதியை நினைவு செய்வார். ஆதனால் பாபா சொல்கிறார், '**உள்ளம் எனும் கண்ணாடியை சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால், ராஜ்ஜிய பாக்கியமென்ன, சுயம் பகவானே ஹாஜிர் ஆவார்**'.
'

இதற்கு ஒரு கதையும் இருக்கிறது. ஒரு நாட்டில் ஓவியர் ஒருவர் ராஜாவிடம் வந்து சவால் விடுத்தார், 'என்னை போல் ஓவியர் வேறு யாருமில்லை' என்று. ராஜாவும் அவருக்கு பரிசு கொடுத்து, தன் அரண்மனையில் தங்கவைத்தார். சில நாட்களில், ராஜா புகழ்பெற்ற மற்றொரு ஓவியரையும் வரவழைத்து, இருவரையும் ஓர் அரையில் தங்கவைத்து, இடையில் ஒரு திரையை தொங்கவைத்து, இருவரையும் எதிர் எதிர் சுவர்களில் ஓவியம் வரையுமாறும், ஒருமாதத்தில் தான் வந்து பார்ப்பதாகவும் கூறினார். ஒரு மாதம் முடிந்ததும், ராஜா சென்று பார்த்த பொழுது, சவால் விடுத்த ஓவியர் சுவற்றில் ஒன்றும் வரைய வில்லை. காலியாக, சுத்தமாக வைத் திருந்தார். இத்தனை நாட்களாக ஏன் வரையவில்லை? என்று ராஜா கேட்டார். ஓவியர் இடையே இருக்கும் திரையை விலக்க சொன்னார். ராஜாவும் திரையை விலக்க, அடுத்த சுவற்றில் அந்த ஓவியர் வரைந்திருந்த ஓவியம் கண்ணை கவர்ந்தது. சவால் விட்ட ஓவியர் இப்பக்கம் திரும்பி இச்சுவரையும் பார்க்கச்சொன்னார். அவ் ஓவியத்தின் பிரதிபிம்பம் இச்சுவற்றின்

மேல் விழுந்து ஒரு உயிரோவி யமாக காட்சியளித்தது. ஒருமாதமாக ஓவியர் சுவற்றை சுத்தமாக்கினார். மற்றவர் உழைத்து தன் கலையை வெளிப்படுத்தினார். ராஜா இருவரையும் மெச்சிக்கொண்டு இருவருக்கும் பரிசு கொடுத்தார்.

சத்குருவின் உள்ளத்தில் அமர, நம்முள் உண்மையும், தூய்மையும் தேவையாகிறது. உண்மை, என்றால் நிகழ்காலத்தில் எத்தகைய தவறு நேர்ந்தாலும் உடனே தெளிவாக கூறிவிட வேண்டும். தூய்மை, என்றால் கடந்த காலத்து தவறுகளை கூறிவிடவேண்டும். பாபா, சொல்லி யிருக்கிறார் இப்பிறவியில் செய்த தவறுகள் எழுதி கொடுத்தால் பாதி மன்னிப்பு கிடைக்கும். நோய்களாகட்டும், சூழ்னிலைகள் வந்தாலும், எல்லாம் நம்முடைய கணக்கு வழக்குகளின் படி நடக்கிறது. நாம் இதுகாலம் செய்த கர்மத்தின் பலனாகும். நம்முடைய வாழ்க்கை வரலாற்றை பாபாவிற்கு எழுதி கொடுத்தால் பாதி பாவம் மன்னிக் கப்படும். உதாரணமாக, ஒருவரிடம் சம்ஸ்காரங்களின் காரணமாக சண்டை ஏற்பட்டது, தொடர்ந்து 15 நாட்கள் குழப்பத்தில் வாடுகிறார், அதற்கு மாறாக பாபாவிடம் எழுதிக்கொடுத்தால், பாபா 8 நாட்களில் சமாதானத்திற்கான சங்கல்பத்தை கொடுப்பார். மேலும் ஏதாவது விகர்மத்தின் காரணமாக நோய்வாய்பட்டு ஒரு மாதம் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டிவருகிறது, பாபாவிடம் கூறினால், பாபா பாதி வலியையும் பாதி துயரத்தையும் குறைத்துவிடுவார்.

பாபாவுடன் நாயகன் சம்பந்தத்தை அனுபவித்தல். (12 வது நாள்)

நாம் ஆத்மாக்கள் அனைவரும் நாயகிகள், ஒரு நாயகனான சிவனுக்கு. நாயகியின் ரூபமானது மாறிக்கொண்டே இருக்கும். சில நேரம் அன்பிலேயே மூழ்கியிருப்பாள், சிலநேரம் மகிமை பாடிக் கொண்டிருப்பாள், சிலநேரம் நாயகனை விட்டு பிரிந்த துயரத்தில் வாடுவாள்.....ஆத்மா எப்பொழுது நாயகனான (பாபா)விடமிருந்து தூரமாகிறதோ அப்பொழுது அதன் ரூபமானது சீதாவாகிறது. சீதா சோக வனத்தில்

அமர்ந்து ராமனுக்காக பிறிவனால் வாடி அழுதார். கண்களில் நீர் ஆறாக ஓடியது. பிறகு அதே அம்ம ரூபி ஆத்மாவுக்கு ராமனின் (பாபாவின்) செய்தி கிடைத்ததும், உடனே பாபா வின் கைகளை பிடித்துக்கொண்டது. ஆனால் பாபா உடனே ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது, ராமர் சீதையை சந்தித்த பொழுது உடனே ஸ்வீகாரம் செய்யவில்லை. ராவணனின் ராஜ்ஜியத்தில் இருந்தார் என்று சீதைக்கு அக்னி பரீட்சைக் கொடுத்தார். அதன் பிறகே ஏற்றுக்கொண்டார். அதைப் போலவே இங்கு யாராவது புது குழந்தைகள் வருகை தந்தால், பாபா சொல்வார், அவர்களுக்கு முதலில் 7 நாள் பட்டியில் போடுங்கள், என்றால் 7 நாள் 'கோர்ஸ்', பாடமுறை கொடுக்கவும் என்பார். 'கோர்ஸ்' கொடுத்த பிறகு, மனித ஆத்மா, தனக்கு ஆத்ம ஞானம் கிடைத்தப் பின், தேக அபிமானத்திலிருந்து விடுபட்டு தன்னுடைய பவித்திரமான ஆத்ம சொரூபத்தில் நிலைக்க முற்படுகிறது. பிறகு சிவபாபாவும் தன்னுடைய சஜனிகளை தனதாக ஏற்று கொள்கிறார்.

ஆத்மா சீதா, பார்வதியாக ஆகிறது. சீதா என்றால் தேக உணர்வு. சீதையின் புத்தி தங்கமானிடம் சென்றது, என்றால் தேக அபிமானத்தில் சென்றது . பார்வதி என்றால் பார்-ரதி, ரதி என்றால் அணு, அணுவிலும் சிறியது ஆத்மா. ஆத்மாவின் நிச்சயத்திலிருப்பவர் எப்பொழுது தேக அபிமானத்திலிருந்து விடுப்படுகிறார்களோ, நாம் புரிந்து கொள்ளலாம், சீதாவிலிருந்து பார்வதி ஆகிவிட்டார்கள். பிறகு சிவ பாபா 'சதா சுமங்கலியாக இரு' என்ற வரதானத்தை கொடுக்கிறார். பின் அதே பார்வதி பாபாவின் அன்பில் மூழ்கி விடுகிறார்களோ, கோபிகளாக ஆக்கப்படுகிறார்கள். கோபிகளுக்கும், ஸ்ரீகிருஷ்ணருக்கும் (பாபாவுக்கும்) இடையே ஒரு **இணைப்பு** இருக்கிறது. அதுவே **முரளி** யாகும். கோபிகள் முரளியை உயிராக பாவிக்கிறார்கள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரும் கோபிகளுக்காக அனைத்தும் தர முன்வருகிறார். ஆனால் முரளியை தர மறுக்கிறார். ஏனென்றால் முரளியில் மிகுந்த அன்பு வைக்கிறார். முரளியின்மேல் அவர் வைத்த

அன்பை, படங்களில் அவர் இரண்டு கைகளாலும் முரளியை பிடித்துக்கொண்டிருப்பதாக காட்டுகிறார்கள். சுயதர்சன சக்கிரத்தை ஒரு கையில் பிடித்திருக்கிறார், ஆனால் சிறு முரளியை இரண்டு கைகளில் பிடித்திருப்பதாக காட்டுவது, முரளியின் மேலான அவர் அன்பை குறிக்கவே! இந்த முரளியின் மூலம் கோபிகளுக்கு 16 விதமான அலங்காரங்களால் அழகு படுத்துகிறார்.

16 வகையான அலங்காரங்கள்:

- 1) பிந்தி - சகோதர உணர்வுகள்
- 2) திலக - தூய்மை மற்றும் விஸ்வ சேவையின் கிரீடம்
- 4) கண்ணில் மை - ஆன்மீக பார்வையின் மை
- 5) மூக்குத்தி - ஒரு பாபாவைத் தவிர வேறு யாருமில்லை
- 6) காது குண்டலம் - பாபா ஒருவருடன் மட்டும் பேசுதல்
- 7) லிப்டி - இனிய வார்த்தைகள் மற்றும் இனிய புன்னகை
- 8) மேகப் - தெய்வீக குணங்களால்
- 9) மாலை - வெற்றிமணியாக ஆவதற்கு
- 10) கங்கணம் - தூமையின் கங்கணம்.
- 11) மோதிரம் - மாயையின் கிரகசாரத்திலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்க.
- 12) கைவங்கி - ஈஸ்வரீய சேவையில் பிணைப்பு
- 13) ஒட்டியனம் - திடத்துவம்
- 14) கால் கொலுசு - ஊக்கம், உற்சாகம்
- 15) உடை - பரிஸ்தாவின் உடை
- 16) விரல் மெட்டி - ஈஸ்வரீய மரியாதைகள்.

மரியாதைகளின் படி நடக்க, இவ்வலங்காரங்களுக்கெல்லாம் ஆதாரமானது, மூன்று விஷயங்களின் மேல் ஆனதாகும்.

(1) திருஷ்டி, (2) விருத்தி, (3) ஸ்மிருது

1. **திருஷ்டி:** கண்களுக்கு தவறாமல் மை போடலாம், ஆனால் மையை கலைத்து கொள்ள கூடாது, சம்பந்தம் தொடர்புகளில் நிச்சயமாக இருங்கள், ஆனால் தவறான திருஷ்டி கொள்ளக்கூடாது. முரளியில் பாபா சொல்லி யிருக்கிறார், பார்வையானது சஞ்சலமாக இருந்தால் பாபாவிடம் நாயகன் நாயகி சம்பந்தம் வைக்க முடியாது.

2. **விருத்தி:** சிந்தனைகள், உணர்வுகளின் தொடர்பில், **உணவு முறைகளிலும்** உள்ளது. உணவு சாத்வீக மானதாகவும், சுத்தமானதாகவும், புதிதாகவும், குறைவாகவுமில்லாமல், அதிகமாகவுமில்லாமல் மிதமாக இருக்கவேண்டும். இவை ஐந்தில் ஏதாவது ஒன்றில் கூட மேலும் கீழுமாக இருந்தால் கூட புத்தியில் பாதிப்பு உண்டாக்கும். சாத்வீகமான உணவுக்கு பதிலாக தாமஸிக உணவு, புதிதான உணவுக்கு பதிலாக கெட்டு போன உணவு ஆகியவை புத்தியின் மேல் பாதிப்புகள் உண்டாக்கும். குறைவாக சாப்பிட்டாலும் புத்தியானது உணவின் மேலேயே இருக்கும், அதிகமாக சாப்பிட்டாலும் புத்தி வயிற்றின் மேலேயே இருக்கும்

. ஆகாரம் உண்பதற்கு முன் இரண்டு நிமிடங்கள் திருஷ்டி கொடுத்து சவீகாரம் செய்வது, உணவிலிருந்து பற்றற்று, உண்பதானது அதன் பிரபாவம் ஏற்படாமல் இருக்கும். பிரம்ம பாபா பாகற்காய் சூப் குடிக்கையில், முகத்தை குலாப்ஜாமுன் சாப்பிடுவதைப்போல் வைத்திருப்பார், ஏனென்றால் பாகற்காயின் பிரபாவம் ஏற்படாமல் இருப்பதற்காக. ஒருமுறை சாந்தாமணி தாதிக்கு உடல் நலம் சரியில்லாமல் இருந்தது. சூரத் சேவா கேந்திரத்தில் தங்கி சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அப்பொழுது பியர்கன்காய் கறி செய்து , பாபாவுக்கு போக் வைத்து பிறகு தாதிஜீக்கு முதல் பரிமாறி, பின்னர் சகோதரிகள் சாப்பிட்டனர். அப்பொழுது தெரிய வந்தது கறியானது கசப்பாக இருந்தது. சகோதரிகள் தாதிஜீயிடம் சென்று மன்னிப்பு கேட்டனர். அதற்கு தாதிஜீ அவர்கள் சொன்னார்கள், பரவயில்லை, நான் சாப்பிடும் பொழுது சங்கல்பத்தை

மாற்றிக்கொண்டேன். நான் பாகற்காய் கறி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று சங்கல்பத்தை மாற்றிக்கொண்டேன். அவ்வளவுதான், சங்கல்பங்கள் மாற்றிக்கொண்டதால் ஒரு பிரச்சினையும் கிடையாது என்றார்.

சாத்திரத்தில் ஒரு கதையும் எண்ணங்கள் திருஷ்டி ஆகியவை பற்றி இருக்கிறது. ஒருமுறை சேஷ நாகம் நோயுற்றிருந்தது. வைத்தியர் வந்து மருந்து கொடுத்தனர். ஆனாலும் குணமாகவில்லை. பல தரப்பட்ட மருந்துகள் அனைத்தும் கொடுத்து குணமாகவில்லை. நோய் அதிகரித்துக் கொண்டிருந்தது. தேவதர்கள் அனைவரும் கலந்து பேசி தன்வந்தரி எனும் வைத்தியரிடம் சென்று முறையிட்டனர். அவரும் மருந்தை சோதித்து பார்த்து மருந்து சரியானதாகவே இருக்கிறது. பின் ஏன் மருந்து வேலை செய்யவில்லை என யோசித்தார். பிறகு சேஷ நாகத்தின் கண்களை சுற்றி துணியால் கட்டிவிட்டு மருந்தை கொடுத்தார். நாகமும் குணமடைந்துவிட்டது. பிறகு தேவதர்கள் நாகத்தின் கண்களை கட்டியதன் ரகசியத்தை கேட்டனர். தன்வந்தரி சொன்னார், சேஷ நாகத்தின் கண்களில் விஷம் இருக்கிறது. கண்களிலிருந்து திருஷ்டியானது மருந்தின் மேல் பட்டு மருந்தும் விஷமாகிவிட்டது. ஆதலால் நமது சங்கல்பங்களும், நம்முடைய திருஷ்டியின் பிரபாவமும் உணவின் மேல் விழுகிறது.

3. நினைவு, ஸ்மிருதி: நினைவினுடைய ஆதாரம் நம்முடைய வார்த்தைகள், எண்ணங்கள், சிந்தனைகளாகியனவை.

நாயகனின் சம்பந்தத்தில் பெரிய பிராப்தி என்னவென்றால், அதீந்திரிய சுகமாகும். 'அதீந்திரிய சுகத்தினைப்பற்றி அறிய வேண்டுமானால் கோபகோபிகளை கேளுங்கள்' என்கிற மகிமை பாடப்படுகிறது. அதீந்திரிய சுகம் கோபிகள் முரளி கேட்டு, கேட்டு அனுபவிக் கிறார்கள். முரளியை கேட்டபின்னும் அதன் ரசனையிலேயே மூழ்கி இருப்பார்கள். ஆனால் முரளி கேட்டபின்னும் பிரச்சினைகள் தீராமல், குறை கூறுதல் நிறுத்தாமல், புலம்பிக் கொண்டிருந்தால் நாம் புரிந்துக்கொள்ளவேண்டும், இனியும்

நாம் கோபிகள் அல்ல சீதைகள் ஆவோம். ஏனென்றால் சீதையும் சோகவனத்தில் அமர்ந்து புலம்பிக் கொண்டிருந்தார். ஒருவேளை முரளி கேட்கையில் உறங்கி விட்டால் அவர்கள் பார்வதிகளாவர். ஏனென்றால் பார்வதி தேவிக்கு அமரகதை சொல்லும் பொழுது அவர் தூங்கிவிட்டார், ஒரு புறாவந்து கேட்டு கேட்டு அமர பதவி அடைந்துவிட்டது என்று சாத்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் நாம் சீதைகளாகக்கூடாது, பார்வதிகளாகக்கூடாது, கோபிவல்லபனின் கோப கோபிகளாக ஆகவேண்டும். பலமுறை பாபா கூறியிருக்கிறார் குழந்தைகளே என்னை உபயோகித்துக்கொள்ளவும். பாபா பல சம்பந்தங்களின் மூலமாக, பலவித பிராப்திகளை அளிக்கிறார். ஆதலால் முக்கிய நான்கு சம்பந்தங்களை அனுபவம் செய்வது, நிறைவுசெய்வது மிக முக்கியமாகும்.

- ❖ தந்தையின் சம்பந்தத்தை நிறைவேற்றவில்லை என்றால் அவர் அன்பு, அவருடைய நினைவும் கிட்டாது.
- ❖ ஆசிரியன் சம்பந்தத்தை நிறைவேற்றவில்லை என்றால் நாம் ஞானத்தில் நடந்தாலும் ஞானம் நம்முள் செயல்படாது. அதாவது சமயத்துக்கு ஞானத்தின் கருத்துகள் நினைவுக்கு வராது.
- ❖ சத்குருவின் சம்பந்தத்தை நிறைவேற்றவில்லை என்றால் கதி- சத்கதி ஏற்படாது. அதாவது கதி என்றல் முன்னேற்றம், சத்கதி என்றால் உயர்ந்த பதவி.
- ❖ நாயகன் உறவை அனுபவம் செய்யவில்லை என்றால் திருஷ்டியும், விருத்தியும் சுத்தமாக இருக்காது.

ஆகையால் அனைத்து சம்பந்தங்களின் மூலமாகவே அனைத்து பிராப்திகளின் அனுபவம் கிடைக்கும். மேலும் பாபாவை ஒவ்வொரு நேரமும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

அத்தியாயம் 3

சுபபாவனை சுப விருப்பங்கள் பிரயோகம்

பாபா அனைவருக்கும் மொத்தமாக ஒரே ஒரு முயற்சி, அதாவது சுயத்தை ஆத்மாவாக உணர்ந்து பரமாத்மா தந்தை ஒருவரை மட்டுமே நினைவு செய்ய வேண்டும் என கூறியுள்ளார். ஆனால் விஸ்தாரமாக நிறைய விஷயங்களை கூறியுள்ளார்.

விஸ்தாரத்திலும் சாரம் ஒரே ஒரு விஷயம் அதாவது **ஆசீர்வாதங்கள் கொடுங்கள்**

ஆசீர்வாதங்கள் அடையுங்கள். இதில் அனைத்து முயற்சிகளும் வந்துவிடுகின்றன.

உதாரணத்திற்கு ஒருவர் நம்மை ஏசினார், நாம் பொறுமையாக இருந்தோமெனில், நமக்குள் பொறுமை சக்தி வருகிறது. அடுத்து ஒருவர் நம்மை கடிந்து கொள்கையில் நாம் விஷயத்தை நமக்குள் கரைத்து விடுகையில், ஏற்றுக் கொள்ளும் சக்தி வருகிறது.

ஆனால் ஆசீர்வாதத்தை பெற வேண்டுமெனில், இன்னும் ஒரு படி முன்னேற வேண்டும்.

அதாவது பொறுமையுடன் இருந்து, அந்த ஆத்மாவின் மேல் சுபபாவனை கொண்டு சுப

எண்ணங்கள் செய்தால் ஆசிகள் சேமிப்பாகும். மற்றொன்று ஒருவர் பிறரை பற்றி

நம்மிடம் அவதூறாக பேசுகையில் என்னுடைய சுபபாவனை அந்த ஆத்மாவின் மேல்

மாறாதிருந்து, சுபஎண்ணங்கள் செய்தால் ஆசிகள் அடையலாம்.

ஆசிகளை கொடுப்பதில் இரு விஷயங்கள் உள்ளன

1. ஆசிகள் கொடுப்பது, இதற்கு சாதனம், சுப பாவனை மற்றும் சுபவிருப்பங்கள்.

இதிலும் இரு விஷயங்கள் உள்ளது. நம்முடைய பாவனையை

வெளிக்கொண்டுவருவதற்கான சாதனம் விருப்பங்கள் ஆகும். நம்முடைய பாவனை ஒரு

கண்ணாடியாகும். உள்ளிருக்கும் பாவனை முகத்தில் அப்படியே வெளிப்படுகிறது.

ஆனால் விருப்பங்கள் உள்ளொன்றும் புறமொன்றுமாக இருக்கலாம். விருப்பங்களால்

ஏமாற்றப்படலாம். உதாரணத்திற்கு ஓர் அரசியல்வாதி மேடையேறி நன்கு

சொற்பொழிவாற்றலாம். நல்ல நல்ல ஆசைகளை வெளிப்படுலாம். ஆனால் மனதினில்

வேறு இருக்கலாம். பாவனை என்றால் நம் உள் உணர்வுகள், **என் சகோதரன், சகோதரி** என்றும், **என்னுடைய சேவை இது** என்ற பாவனை, **இவருக்கும் நன்மை ஏற்பட்டும்** என்ற உணர்வு, **இவரும் பாபாவின் குழந்தை யாகட்டும், இவரின் துக்கமும் தீரட்டும்,** இவையனைத்தும் **சுபபாவனை, சுபவிருப்பங்களாக** இருக்கும். சுபசிந்தகர் ஆவதற்கு ஆதாரம் சுபசிந்தனை. சுப சிந்தனை யாளர் ஆவதற்கு **சுப வசனம்** என்றால் ஞானம் படித்தல், சொல் வது, மனனம் செய்வது, சிந்தனை செய்வது ஆகும். அனைவரிடமும் சுபபாவனை சுபவிருப்பங்கள் வைக்கும் படியே ஞானம் சொல்கிறது.

2. ஆசிகளை அடைய: நம் செயலினால், விவகாரத்தினால் மற்றவரை திருப்தி படுத்துவது, குஷிபடுத்துவது என்றால் ஆசிகளை அடைவதாகும். இதற்கு அடையாளம் என்ன வென்றால் நாம் இயற்கையான குஷியில் மனம் நிறைந்து இலேசாக இருப்போம்.

ஆசிகளை அடைவதற்கு விதி நம்முடன் கூட்டாக இருக்கின்ற சமமானான ஆத்மாக்களிடம் சமமான அன்பும், நேர்மறையான எண்ணமும் இருக்கவேண்டும். சமாதான சொரூப ஸ்திதி வேண்டும். சிறியவர்களிடம் இருந்து ஆசிகளை பெறுவதற்கு சிநேகம், அன்பு தந்து, முன்னேற்ற வேண்டும். அவர்களின் பிரச்சினைகளை கேட்கவும், மேலும் திருப்திபடுத்தவும் வேண்டும். பெரியவர்களிடம் ஆசிகளை அடைவதற்கு ஒவ்வொன்றையும் கேட்டு செய்யவும். அவர்களின் பார்வையில் இருங்கள். எல்லா விஷயத்திலும் பெரியவர்களை கவலையில்லாமல் வைத்திருக்கவும், அப்போது ஆசிகள் கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும்.

மகாபாரதத்தில் ஓரிடத்தில் இதை பற்றிய ஓர் எடுத்துக்காட்டு உள்ளது. பாண்டவரும், கௌரவரும் எதிரும் புதிருமாக நின்று யுத்தத்தை ஆரம்பிக்கும் நேரத்தில் தர்மராஜ் தன் ரதத்தை விட்டிறங்கி கௌரவர்களின் படைத் தலைவரான பீஷ்ம பிதாமகனிடம் சென்று இரு கைகளை கூப்பி, தலைவணங்கி போர் புரிய அனுமதி கேட்டார். பீஷ்மரும்,

தர்மராஜர் தலைமேல் கைவைத்து "விஜய் பவ" என ஆசீர்வாதம் கொடுத்தார்.

தூரியோதனனுக்கு கோபம் வந்து விட்டது. பீஷ்மரை நோக்கி நீர் யார் பக்கம் இருக்கிறீர் என கேட்டார். அதற்கு பீஷ்மர் கூறினார் யாராவது நம் எதிரில் இரு கைகளை கூப்பி தலைவணங்குகையில் நம் கை தானாகவே தலைமேல் செல்கிறது. நம் வாயும் ஆசிகளை உதிர்க்கிறது என்றார்.

நாம் 5 நாட்கள் சுபபாவனையின் பிரயோகம் செய்வோம். அதற்கு முன் நம் மனதில் சுபசிந்தனை களை நிரப்புவோம்.

- சுபபாவனை வைப்பது மகான் ஆத்மாக்களின் அழகு ஆகும்.
- யார் மனதை சுபபாவனையின் களஞ்சியமாக ஆக்கி உள்ளனரோ அவருடைய பிராமண வாழ்வு முழு வெற்றியுடையதாகிறது.
- நம்முடைய சுபபாவனை எதிரியையும் நண்பராக்கி விடுகிறது.
- எக்காரியத்தை உடலாலும், பொருளாலும் முடிக்க இயலாமல் போகிறதோ, அக்காரியத்தை சுபபாவனை மூலம் சுலபமாக முடித்திடலாம்.
- நம்முடைய தூய்மை மேலும் யோகபலத்தின் நிலைக் கேற்பவே, நம்முடைய சுபபாவனையின் பிரபாவம் மற்றவர் மேல் விழுகிறது.
- நம்முடைய சுபபாவனை மற்றவருக்கு உயிர் தானம் ஆகும்.
- நம்முடைய சுபபாவனை மற்றவருக்கு வரதானமாகிறது.

இயற்கையின் 5 தத்துவங்களுக்கும் யோகதானம் (13 வது நாள்)

சுவமானம் - நான் இயற்கையின் தலைவன்

1. பூமி நமக்கு என்னென்ன உபகாரங்கள் செய்துள்ளது என சிந்தனை செய்யவும்.
2. தண்ணீரை பற்றியும் சிந்தித்து, நடைமுறையில் குறைவாக உபயோகப்படுத்தவும், அதிர்வலைகளை கொடுக்கவும்.

3. காற்றில் சுபமான அதிர்வலைகளை பரப்பவும், இதற்காக 5 நிமிட திறந்தவெளியில் அல்லது மாடியில் நின்றபடி முழுவேகத்தில் தூய்மையின் அலைகளை பரப்பவும்.
4. சூரியனுக்கு மரியாதை தரவும், மகிமை செய்யவும், சூரியன் நம்முடைய படைப்பு, இன்றும் மக்கள் சூரியனை தேவதாவாக நினைக்கிறார்கள்.
இத்தகைய சக்திசாலியான படைப்பிற்கு மரியாதையுடன் அதிர்வலைகளை தரவும்.
5. மேலே ஆகாயத்தை பார்த்து ஆனந்தப்படவும். இதை இரவில் செய்யலாம். சுபமான அலைகள் மூலம் கிரகங்களையும் தூய்மையாக்கலாம்.

நினைவிற்கொள்ளவும் கடைசி சவால் நமக்கும் இயற்கைக் கும் இடையில் நடக்கும்.

இயற்கைக்கு (மரம், செடி, கொடி) யோகதானம். (14 வது நாள்)

சுவமானம் - நான் மாஸ்டர் படைப்பவர்.

1. மரம் (அ) செடியிடம் சென்று அதிர்வலைகளை தரவும், தண்ணீர் குடிப்பதற்கு தரவும், உரம் போடவும், பேசவும் வேண்டும்.
2. வயல் (அ) காடுகளின்மேல் ஆத்மாவாக நிலைத்திருந்து 15 நிமி. சுபபாவனையின் அலைகளை பரப்பவும்.
3. 7 வகையான மலர்களின் பெயர்களை எழுதி, ஒவ்வொன்றின் விசேஷத்தாவை எழுதி (அ) மகிமை (அ) பாக்கியத்தை வர்ணிக்கவும்
(எழுதுவதால் நம் சிந்தனைமாறும்)

நினைவிற்கொள்ளவும் :- யார் ஒரு விதை கூட போடாமல் மரம் வளர்க்காமல், நீர் ஊற்றாமல் இருக்கிறாரோ, அவருக்கு கடைசியில், அவரது உடலை கட்டையால் எரிப்பதற்கு தகுது கிடையாது.

விலங்குகளிடத்தில் யோகதானம் (15 வது நாள்)

சுவமானம்- நான் சுபசிந்தனை மணி

1. பறவை, விலங்குகளுக்கு சாப்பிட கொடுக்க வேண்டும், சுப உணர்வுகளை தரவேண்டும்.
2. 15 நிமி விலங்குகளை கொல்லுகிற இடத்திற்கு அதிர்வலைகளை தரவேண்டும்.

சிந்தனை:

- நிகழ்காலத்தில் விலங்குகளின் மற்றும் பறவைகளின் பிறப்பினால் நமக்கு என்ன நன்மை?
- சத் யுகத்தில் இவ்விலங்குகள் நம் ராஜ்யத்தின் அழகை எவ்வாறு மேம்படுத்தும்?
- வாயில்லா விலங்குகளிடமிருந்து நாம் எதை அடைகிறோம்? எதிர்கால தேவதைகளான நாம் எவ்வாறு கைமாறு செய்வது?

நினைவிற்கொள்ளவும்: இவ்வாயில்லா உயிரினங்களின் கவலைக்கு நாமே பொறுப்பு மற்ற அனைத்து ஆத்மாக்களுக்கு யோகதானம் (16 வது நாள்)

சுவமானம் : நான் இஷ்டதேவன் (அ) தேவி

1. நோயாளிகளுக்கும், யாசிப்பவருக்கும், அனாதைகளுக்கும் உள்ளுணர்வுகள் தர வேண்டும்.
2. 15 நிமிடம் முக்கியமாக காற்றில் அலையும் ஆத்மாக்களுக்கு அதிர்வலைகளை தரவேண்டும்.
3. கோவிலில் அமர்ந்து அதிர்வலைகளை தர வேண்டும். வெவ்வேறு விதமான காட்சிகளுடன் பக்தர்களை அழைக்கலாம். பக்தர்களுக்காக காத்திருக்கலாம் (அ))கோவிலைவிட்டு வெளியே புறப்பட்டு, வரிசையில் நிற்கும் பக்தர்களுக்கு சகாஷ் கொடுக்கலாம்.

நினைவிற்கொள்ளவும்: கோவிலில் அலையும் பக்தர்களை கேலி செய்யக்கூடாது.

அவர்கள் மேல் இரக்கம் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் இரவும் பகலுமாக உங்களையே மகிமை பாடுகிறார்கள். மேலும் அவர்களின் கடைசி லட்சியமும் நம் சரணங்கள் தாம்.

பிராமண ஆத்மாக்களுக்கு யோகதானம் (17 வது நாள்)

சுவமானம்: நான் இரக்கமுள்ள ஆத்மா

1. விசேஷமாக குறிப்பிட்ட சமயத்தை ஒதுக்கி, அலௌகீக பரிவாரத்திற்கு சுபபாவனையின் அலைகளை பரப்புவது
2. யாரிடமாவது கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டிருந்தால், அவர்களுக்கு அதிர்வலைகளை கொடுத்து சரியாக்க வேண்டும்.
3. மற்றவரின் சீர்கேடான உறவையும் நாம் அதிர்வலைகள் மூலம் சீர்படுத்தவேண்டும்.
4. பாபாவின் கையைவிட்டு சென்ற குழந்தைகளுக்கும் நாம் அதிர்வலைகளை தரவேண்டும்.

நினைவிற்கொள்ளவும்: நாம் எப்போதாவது அலௌகீக பரிவாரத்தை எதிர்மறைவான எண்ணத்துடன் பரசிந்தனையின் வார்த்தைகளை பேசுகையில், நாம் புகைபோக்கியை நினைவிற்கொண்டு வரவேண்டும். இப்புகை வானத்திற்கு சென்று பாப்தாதாவின் கண்களையும் போய் சேருகிறது. நம்மை நரகத்திலிருந்து விடுவித்து, அன்பு தந்து, பிராமண குலத்தவராக்கிய தாய், தந்தையரின் கண்களை புகையால் எரிய செய்வது சரியா?

5 நாட்களுக்கு சுபபாவனையின் பிரயோகத்திற்கு பயனை சோதிக்கவும்

1. நமது ஸ்திதி இப்போது எப்படி உள்ளது? முன்னால் எப்படி இருந்தது?
2. நமது தொடர்பு சம்பந்தம் எத்தனை சரளமாக ஆனது?
3. அலௌகீக பரிவாரத்திடம் உங்களது பாவனையில் எவ்வளவு மாற்றம் ஏற்பட்டது?

4. தங்களின் பாழான உறவுமுறை சீரானதா?

5. சுப்பாவனையால் யாருடைய பாவனையையாவது மாற்ற முடிந்ததா?

நினைவு நாள் (18வது நாள்)

பாபாவிற்கு, 18 நாட்கள் முயற்சியின் பின் இன்று நல்ல பரிசு கொடுக்கவேண்டும்.

அப்பரிசானது நம்முடைய சமர்த்தமான (முழுமை பெற்ற) ஸ்திதியே யாகும்.

-- யாருடைய அன்பை அடைய நாம் விதவிதமான வழிமுறைகள் கையாண்டு

ஸ்திதியை உருவாக்கினோமோ, அந்த அன்புக்கடலின் பார்வை நம்மேல் விழும்.

--இன்று நம் மனம் மற்றும் வாயின் மெளனம் கடைப்பிடித்து, பிராணைஷ்வர் தந்தையின் முன்னிலையில் இருப்போம்.

--முழு நாளும் பவித்திரதாவின் சூரிய கிரணங்களின் கீழ் இருப்போம்.

இத்துடன் சாகார பாபாவின் சரித்திரத்தையும் நினைவில் கொண்டுவாருங்கள்.

உறுதி மொழி

சம்ஸ்கார மாற்றத்திற்கு விதிமுறைகள் இங்கு யார் சம்ஸ்கார பரிவர்த்தனைவிதிகளை

தங்களுடையதாக ஆக்கிக்கொண்டனரோ அவர்களில் ஒருவர் கத்தியில் (gaddhi)

அமர்ந்து உறுதி மொழி எடுக்கவேண்டும். இந்த பலவீனத்தை நக்கி இந்த விசேஷதாவை

தாரணை செய்வேன் என. அவர்களே ஒரு மாதம் சென்றபின் மீண்டும் கத்தியில்

அமர்ந்து எத்தனை சதவிகிதம் வெற்றி பெற்றோம் என்பதை தெரிவிக்க வேண்டும்.

இம்முறை கடைப்பிடித்ததால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டது. கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள விதி

முறைகள் ஞான விஞ்ஞான அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டது. நமது ஞானம்

விஞ்ஞானத்துடன் தொடர்புடையது. பாபாவின் ஒவ்வொரு வாக்கியத்தின் பின்னால்

விஞ்ஞானம் அடங்கி உள்ளது. இவ்வாறும் சொல்லலாம், பாபாவின் ஞானமே

சுத்தரிக்கப்பட்ட விஞ்ஞானம் ஆகும். அதனுடைய விதிகளை இவ்வாறு வரையறுக்கலாம்.

சம்ஸ்கார பரிவர்த்தனைக்கு ஆறு முக்கிய விதிகள்:

1.நம் குறையை உணர்வது,

2,உறுதி கொள்ளல்,

3.புருஷார்த்தம்,

4.இணைந்து செயலாற்றல்,

5.சவால் விடுதல்,

6.விதிமுறைகள்

ஏதாவது தவறு இருந்தால் முதலில் அதை உணரவேண்டும். பின் அதை நீக்க உறுதி எடுக்க வேண்டும். உறுதி எடுப்பதால் குறுகிய காலத்தில் குறையி லிருந்து விடுபட்டு இருக்கமுடிகிறது. பிறகு மீண்டும் நாம் பழைய சம்ஸ்கார வசமாகி விடுகிறோம்.

மூன்றாவதான புருஷார்த்தத்தில் ஞானமும் விஞ்ஞானமும் கலந்திருக்கிறது. எத்தகைய சம்ஸ்காரமும் மாற 90 நாட்கள் தேவையாகிறது என்று விஞ்ஞானம் சொல்கிறது.

தினமும் 20 நிமிட பயிற்சி 90 நாட்களில் 30 மணி நேர புருஷார்த்தமாகிறது. அவர்கள் வெறும் வாய் வழியாக முயற்சியை சொல்கிறார்கள். இங்கு நாம் ஞானமும்,

விஞ்ஞானமும் இணைந்த விதிகள் செய்திருக்கிறோம். பாபாவும் இந்த சீசனில் 3 மாதம் என்றால் 90 தினங்கள் நேரம் கொடுத்திருக்கிறார். பிறகு உங்கள் சம்ஸ்காரமானது மாறிவிடுகிறது. தினமும் 20 நிமிட பயிற்சியை 4 பாகங்களாக பிரிக்கப்படுகிறது.

1.முதல் பயிற்சி: அமிர்தவேளை யோகத்திற்கு பிறகு 5 நிமிடம், அந்த பலவீனத்தை பாபாவின் முன் வைக்கவும். பாபா அதற்கு நேரத்தையும் யோகத்திற்கு பிறகு காலை 4:45 மணிகள் என குறிப்பிட்டிருக்கிறார். விஞ்ஞானமும் சொல்கிறது உங்களுக்கு ஏதாவது சிந்திக்கவேண்டுமானால் அல்பா ஸ்டேஜுக்கு சென்று மனச் சிந்தனை

செய்யவும். காலை அந்த நேரம், நம்முடைய அல்பா ஸ்டேஜ் செயல் படுகிறது.

ஐக்கிருதி (முழிப்பு) நிலையில் மனம் அமைதியாக இருக்கும்.

2. இரண்டாவது பயிற்சி: அடுத்த 5 நிமிடம் அப்பலவீனத்திற்குள் ஞானத்தின் பலத்தை நிரப்பவும். ஏகாந்தத்தில் அமர்ந்து சிந்தனை செய்யவேண்டும், உதாரணம்மாக, கோபம் எப்பொழுது வருகிறது? ஏன் வருகிறது எந்த உருவத்தில் வருகிறது, கோபம் வந்தால் என்ன என்ன கெடுதல் ஏற்படுத்துகிறது? அந்த நேரம் நான் என்ன செய்யவேண்டும்? அந்த காரியம், அந்த பேச்சு, அந்த மனிதரிடத்தில் எவ்வாறு நடந்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறான சிந்தனைகள் ஐந்து நிமிடம் செய்யவேண்டும்..

3.மூன்றாவது பயிற்சி: ஐந்து நிமிடங்கள் ஏகாந்தமாக அமர்ந்து தனாகவே உங்களுக்குள், சிந்தித்து, ஆக்கத்திறன் படைத்த ஆலோசனை உண்டாக்கி கொள்ளவும்.

பார்வையானது குற்றம் படைத்ததாக இருந்தால், ஒரு மனோசித்திரத்தை உண்டாக்கிக்கொள்ளுங்கள், நான் யாருடன் பேச நினைக்கிறேனோ அவர்களை ஆன்மீக பார்வையுடன் பார்க்கின்றேன், அவ்வாறு உங்களுடைய உருவத்தை,நடத்தையை (pose), ஆன்மீகத்தில் நிலைத்திருப்பவர் செயலாற்றும் வகையில், அமைத்துக்கொண்டால், உங்களுக்குள் அது ஒரு முடிவான தன்மையாக படிந்துவிடும். பிறகு உங்கள் ஆழ்மனதானது அக் காட்சியினை செயல்வழியில், மாற்ற முழு முயற்சி செய்யும். இதை போல் ஏதாவது விஷேடமான ஸ்திதியை அடைய குறிக்கோள்,எண்ணம் கொண்டாலும், இவ் விதமான உள் மனோ சித்திரதை(Auto suggestion) நீங்களே உண்டாக்கிக்கொள்ளுங்கள். மேலும் உங்களுடைய சிந்தனைகளுக்கு தூய அதிர்வுகள் கொடுக்கவும்.இந்த பயிற்சியால் நம்முடைய பழைய சம்ஸ்காரங்கள் முழுமையாக அடங்கி விடும். என்றால், ராவணன் இறந்து விடுவான். பாபா சொல்கிறார், ராவணனை கொல்வது மட்டும் சரிபோகாது. அவனை முற்றிலும் எரித்துவிடவேண்டும், இல்லை என்றால் மீண்டும் உயிர்த்து எழுவான்

4. நன்காவது பயிற்சி: பீஜரூப ஸ்த்தியில் நிலைத்து ஒரு மனோசித்திரத்தை

உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள், மேலே பாபா இருக்கிறார், கீழே நான், இடையில் பலவீனம் எழுதி உள்ளது. பாபாவின் கிரணங்கள் பலவீனத்தின் மது விழுகிறது, பலவீனமானது மறைந்துவிடும். இதைப்போலவே வேறு ஏதாவது குறைகள், உதாரணம்மாக, ஈர்ப்பு ஆகிய பழைய சம்ஸ்காரங்களையும் மனோ சித்திரம் செய்து, எரித்து விடமுடியும். இதில் இணைந்து கூட்டாக செய்தால், மேலும் சீக்கிரமாக சம்ஸ்காரங்களின் மீது வெற்றி காணலாம்.

5. ஐந்தாவது பயிற்சி: சவால் விடுதல், அனைவரின் மத்தியில் சவால் விட்டதால்,

புருஷார்த்தம் செய்வதில் விழிப்பு உண்டாகிறது. தனியாக பாபாவின் அறையில் உறுதி எடுத்தால், அதில் தோற்று கொண்டே இருப்போம். ஏனென்றால் யாரும் பார்ப்பது மில்லை, கேட்பதும் இல்லை ஆகையால் தளர்ச்சி உண்டாகிறது. உலகத்தில் கூட மக்கள் மத்தியில் சவால் எடுத்துக்கொண்டவர், அதில் உறுதியாக இருந்து வெற்றியும் அடைகிறார்கள். மகாத்மா காந்தியும் விடுதலை பெற்று தருவதற்கு முன் சபர்மதி ஆசிரமத்தில் தன்னுடைய கடைசி சொற்பொழிவில் மக்களிடம் கூறினார், "நான் நாய், பூனை போல் இறந்தாலும், பாரதத்துக்கு விடுதலை பெற்று தராமல், சபர்மதி ஆசிரமத்தில் மீண்டும் கால் அடி வைக்கமாட்டேன் என் சவால் விடுத்தார்.

கடைசியாக ஒரு விதி உங்களுடையதாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். 21 நாட்கள் வரை

அந்த குறையை விடுவதற்கு யோகபிரயோகம் செய்யுங்கள். இதில் உங்களுக்கு

ஏற்றவாறு நேரத்தை அமைத்து கொள்ளலாம். நளைக்கு ஒரு மணி, அரை மணி,

அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் கூட பலனை முடிந்த வரை எடுத்து கொள்ளலாம்.

யோகத்தில் அமரும் போது குறையினை பாபாவின் எதிரில் சமர்ப்பித்து பாபாவிடமிருந்து

பவித்திரதாவின் மற்றும் சர்வசக்திகளின் கிரணங்களை பெற்று கொண்டிருங்கள்.