

இனிமையான குழந்தைகளே! இந்த ஞானம் முற்றிலும் அமைதியாக இருப்பதற்கான ஞானமாகும். இதில் எதுவும் பேசக் கூடாது, அமைதிக் கடலான தந்தையை நினைவு செய்து கொண்டே இருங்கள்.

கேள்வி:

முன்னேற்றத்திற்கான ஆதாரம் என்ன? தந்தையின் கல்வியை எப்பொழுது தாரணை செய்ய முடியும்?

பதில்:

முன்னேற்றத்திற்கு ஆதாரம் அன்பு, ஒரு தந்தையிடம் உண்மையான அன்பு இருக்க வேண்டும். அருகில் இருந்தும் முன்னேற்றம் ஏற்படவில்லையெனில் கண்டிப்பாக அன்பில் குறை இருக்கின்றது. அன்பு இருந்தால் தந்தையை நினைவு செய்வீர்கள். நினைவு செய்வதன் மூலம் அனைத்து தாரணை செய்ய முடியும். முன்னேற்றத்திற்காக தனது உண்மையிலும் உண்மையான சார்ட் எழுதுங்கள். பாபாவிடத்தில் எந்த விசயத்தையும் மறைக்காதீர்கள். ஆத்மா அபிமானியாக ஆகி தன்னை மாற்றிக் கொண்டே இருங்கள்.

ஓம் சாந்தி.

குழந்தைகளே! தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து கொண்டு அமருங்கள் மற்றும் தந்தையை நினைவு செய்யுங்கள். பாபா கேட்கின்றார் - நீங்கள் எப்பொழுதெல்லாம் சபைகளில் பேசுகின்றீர்களோ அப்பொழுது தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்திருக்கின்றீர்களா அல்லது தேகமா? என்று கேட்கின்றீர்கள். தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து கொண்டு இங்கு அமருங்கள். ஆத்மா தான் மறுபிறப்பில் வருகின்றது. தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து கொண்டு பரம்பிதா பரமாத்மாவை நினைவு செய்யுங்கள். தந்தையை நினைவு செய்வதன் மூலமே உங்களது விகர்மங்கள் விநாசம் ஆகும். இது யோக அக்னி என்று கூறப்படுகின்றது. நிராகார தந்தை நிராகார குழந்தைகளுக்குக் கூறுகின்றார் - என்னை நினைவு செய்வதன் மூலம் உங்களது பாவங்கள் அழிந்து விடும். நீங்கள் பாவனமாகி விடுவீர்கள். பிறகு நீங்கள் முக்தி ஜீவன்முக்தியை அடைவீர்கள். அனைவரும் முக்திக்குப் பிறகு ஜீவன் முக்திக்கு கண்டிப்பாக வர வேண்டும். ஆக தன்னை ஆத்மா என்ற நம்பிக்கையுடன் அமருங்கள் என்று அடிக்கடி கூற வேண்டியிருக்கின்றது. சகோதர சகோதரிகளே! தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து கொண்டு அமருங்கள் மற்றும் தந்தையை நினைவு செய்யுங்கள். இந்த கட்டளைளை தந்தை தான் கொடுத்திருக்கின்றார். இது நினைவு யாத்திரையாகும். என்னிடத்தில் புத்திக்கான யோகத்தைச் செலுத்தினால் உங்களது ஜென்ம ஜென்மத்திற்கான பாவம் அழிந்து விடும். இதனை அடிக்கடி உங்களுக்கு நினைவுபடுத்துவார், புரிய வைப்பார். அப்பொழுது தான் ஆத்மா அழிவற்றது, தேகம் அழியக் கூடியது என்பதைப் புரிந்து கொள்வீர்கள். அழிவற்ற ஆத்மா தான் அழியக் கூடிய தேகத்தை தாரணை செய்து நடிப்பு நடித்து ஒரு சரீரத்தை விட்டு விட்டு மறு சரீரத்தை எடுக்கின்றது. ஆத்மாவின் சுயதர்மம் சாந்தியாகும். அது தனது சுய தர்மத்தையும் அறிந்திருக்கவில்லை. இப்பொழுது தந்தை கூறுகின்றார் - என்னை நினைவு செய்தால் விகர்மம் விநாசம் ஆகும். அடிப்படை ஆதார விசயம் இதுவாகும். முதன் முதலில் குழந்தைகளாகிய நீங்கள் இந்த முயற்சி தான் செய்ய வேண்டும். எல்லையற்ற தந்தை ஆத்மாக்களுக்குக் கூறுகின்றார், இதில் எந்த சாஸ்திரங்களும் படிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் கீதையின் உதாரணம் கொடுக்கின்றீர்கள். கீதையை மட்டுமே எடுக்கின்றீர்கள், வேதங்களின் பெயர்களை ஏன் பயன்படுத்துவதில்லை? என்று கேட்கின்றனர். பாபா கூறியிருக்கின்றார் - வேதம் எந்த தர்மத்தின் சாஸ்திரம் என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்?

(ஆரிய தர்மம் என்று கூறுவர்) ஆரியர்கள் என்று யாரைக் கூறுகின்றனர்? இந்து தர்மம் கிடையாது. ஆதி சநாதனத்தைச் சார்ந்தவர்கள் தேவி தேவதா தர்மத்தைச் சார்ந்தவர்கள். பிறகு ஆரியர் எந்த தர்மத்தைச் சார்ந்தவர்கள்? ஆரியர்கள் ஆரிய சமாஜத்தைச் சார்ந்தவர்களின் தர்மத்தினர்களாக இருப்பார்கள். ஆரிய தர்மம் என்ற பெயரே கிடையாது. ஆரிய தர்மத்தை ஸ்தாபனை செய்தது யார்? உண்மையில் நீங்கள் கீதையையும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. முதல் விசயம் - தன்னை ஆத்மா என்று நினைத்து தந்தையை நினைவு செய்தால் சதோ பிரதானமாக ஆகிவிடுவீர்கள். இந்த நேரத்தில் அனைவரும் தமோ பிரதானமாக இருக்கின்றனர். முதன் முதலில் தந்தையின் அறிமுகத்தையே கொடுக்க வேண்டும். தந்தையின் மகிமை மட்டுமே செய்ய வேண்டும். நீங்கள் சுயம் தந்தையை நினைவு செய்கின்ற பொழுது தான் இவ்வாறு உங்களால் கூற முடியும். இந்த விசயத்தில் குழந்தைகளிடத்தில் பலவீனம் இருக்கின்றது.

நினைவு யாத்திரைக்கான சார்ட் வையுங்கள் என்று பாபா அடிக்கடி கூறுகின்றார். நான் எவ்வளவு தூரம் நினைவு செய்கின்றோம்? என்று ஒவ்வொருவரும் தமது உள்ளத்தைக் கேளுங்கள். குழந்தைகளாகிய உங்களது உள்ளத்தில் அளவற்ற குவியிருக்க வேண்டும். உங்களுக்குள் அளவற்ற குவியிருக்கின்ற பொழுது தான் மற்றவர்களுக்குப் புரிய வைக்கின்ற பொழுது (நேர்மையான) பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சகோதர சகோதரிகளே! தங்களை ஆத்மா என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள் என்று முதன் முதல் முக்கிய விசயமாகக் கூற வேண்டும். இவ்வாறு வேறு எந்த சத்சங்களிலும் கூறமாட்டார்கள். உண்மையில் சத்சங்கம் எதுவும் கிடையாது. சத்தியமான சங்கம் ஒன்றே ஒன்று தான். மற்ற அனைத்தும் தவறான சங்கங்களாகும். இங்கு முற்றிலும் புதிய விசயமாக இருக்கின்றது. வேதங்களின் மூலம் எந்த தர்மமும் ஸ்தாபனை ஆகவில்லை. ஆக நாம் ஏன் வேதங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். யாரிடத்திலும் இந்த ஞானம் கிடையாது. நேத்தி நேத்தி (தெரியாது, தெரியாது) என்று சுயம் கூறுகின்றனர். ஆக நாஸ்திகர்கள் அல்லவா! இப்பொழுது சுயம் தந்தை கூறுகின்றார் - ஆஸ்திகனாக ஆகுங்கள், தன்னை ஆத்மா என்று நினையுங்கள். இந்த விசயங்கள் கீதையில் சிறிதளவு இருக்கின்றது. வேதங்களில் கிடையாது. வேதங்கள், உபநிடதங்கள் அதிகமாக உள்ளன. இது எந்த தர்மத்தைச் சார்ந்தது? மனிதர்கள் தங்களது விசயத்தையே கூறுகின்றனர். நீங்கள் யாருடையதையும் கேட்க வேண்டாம். தந்தை எளிமையாகப் புரிய வைக்கின்றார் - தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து என்னை நினைவு செய்தால் பாவனமாக ஆகி விடுவீர்கள். ஆகையால் உலக சரித்திர பூகோளத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்களது இந்த திரிமூர்த்தி, சக்கரம் மிகவும் முக்கியமானதாகும். இதில் அனைத்து தர்மங்களும் வந்து விடுகின்றது. முதன் முதலானது தேவி தேவதா தர்மமாகும். திரிமூர்த்தி, சக்கரத்தை பெரியதாக ஆக்கி டெல்லியின் முக்கிய இடங்களில், அதிகமானவர்கள் வந்து செல்லக் கூடிய இடங்களில் வையுங்கள். தகடுகளில் இருக்க வேண்டும். ஏணிப்படியில் மற்ற தர்மங்கள் வருவதில்லை. முக்கியமானது இந்த இரண்டு சித்திரங்களாகும். இவைகளின் மூலமாகவே புரிய வைக்க வேண்டும். முக்கியமானது தந்தையின் அறிமுகமாகும். தந்தையிடமிருந்து தான் ஆஸ்தி கிடைக்கின்றது. இந்த விசயத்தில் நம்பிக்கை ஏற்படுத்தாமல் உங்களது எந்த விசயத்தையும் புரிந்து கொள்ள முடியாது. ஒரு தந்தையையே புரிந்து கொள்ளவில்லையெனில் மற்ற சித்திரங்களுக்கு கொண்டு செல்வது என்பது வீண் ஆகும். அல்லாவைப் புரிந்து கொள்ளாமல் வேறு எதையும் புரிந்து கொள்ளமாட்டார்கள். தந்தையின் அறிமுகத்தைத் தவிர வேறு எந்த விசயத்தையும் பேசாதீர்கள். தந்தையிடமிருந்து தான் எல்லையற்ற ஆஸ்தி கிடைக்கின்றது. இப்படிப்பட்ட எளிதான விசயத்தையும் ஏன் புரிந்து கொள்வதில்லை? என்ற எண்ணம் பாபாவிற்கு வருகின்றது. உங்களது ஆத்மாவின் தந்தை சிவன், அவரிடமிருந்து தான் ஆஸ்தி கிடைக்கின்றது. நீங்கள் அனைவரும் தங்களுக்குள் சகோதரர்களாக இருக்கின்றீர்கள். இந்த விசயத்தை மறக்கின்றபொழுது தான் தமோபிரதானமாக ஆகி விடுகின்றீர்கள். இப்பொழுது தந்தையை நினைவு செய்தால் சதோ பிரதானமாக ஆகிவிடுவீர்கள். முக்கிய விசயமே படைப்பவர் மற்றும் படைப்புகளை அறிந்து கொள்வதாகும். யாரும் அறிந்திருக்கவில்லை. ரிஷி முனிவர்களும் அறிந்திருக்கவில்லை. ஆக முதலில் தந்தையின் அறிமுகத்தைக் கொடுத்து அனைவரையும் ஆஸ்திகர்களாக ஆக்க வேண்டும். என்னை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் அனைத்தையும் அறிந்து கொள்கின்றீர்கள் என்று தந்தை கூறுகின்றார். என்னை அறிந்து கொள்ளவில்லையெனில் நீங்கள் எதையும் புரிந்து கொள்ள முடியாது. நீங்கள் தங்களது நேரத்தை வீணாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள். சித்திரங்கள் போன்றவையும் நாடகப்படி உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அவைகள் சரியானதாக இருக்கின்றது. ஆனால் அவ்வளவு முயற்சி செய்கின்றீர்கள், இருப்பினும் யாருடைய புத்தியிலும் அமர்வது கிடையாது. பாபா! நாம் புரிய வைப்பதில் ஏதாவது குறை இருக்கின்றதா? என்று குழந்தைகள் கேட்கின்றனர். ஆம், தவறு இருக்கின்றது என்று பாபா உடனேயே கூறிவிடுகின்றார். பாபாவைப் புரிந்து கொள்ளவில்லையெனில் உடனேயே கிளம்ப ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். எதுவரைக்கும் தந்தையைப் புரிந்து கொள்ளவில்லையோ அதுவரைக்கும் உங்களது புத்தியில் எதுவும் அமராது என்று கூறுங்கள். நீங்களும் ஆத்மா அபிமானி நிலையில் இல்லாத வரைக்கும் கண்கள் கெட்டதாகவே இருக்கும். தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து கொள்கின்ற பொழுது தான் கண்கள் நல்லதாக ஆகின்றது. ஆத்மா அபிமானியாக இருந்தால் பிறகு உங்களை கண்கள் ஏமாற்ற முடியாது. ஆத்மா அபிமானியாக இல்லையெனில் மாயை ஏமாற்றிக் கொண்டே இருக்கும். ஆகையால் முதலில் ஆத்மா அபிமானியாக ஆக வேண்டும். உங்களது சார்ட் காண்பிக்கும் பொழுது தெரியும் என்று பாபா கூறுகின்றார். இன்று வரைக்கும் பொய், பாவம், கோபம் போன்றவை இருந்தால் தன்னையே அழித்துக் கொள்கின்றீர்கள். பாபா சார்ட்டைப் பார்த்து இவர் உண்மையை எழுதியிருக்கின்றாரா அல்லது பொருளைக் கூட புரிந்து கொள்ளவில்லையா? என்பதை புரிந்து கொள்கின்றார். சார்ட் எழுதுங்கள் என்று

பாபா அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் கூறுகின்றார். எந்த குழந்தைகள் யோகாவில் இருப்பதில்லையோ அவர்கள் அந்த அளவிற்கு சேவையும் செய்ய முடியாது. அம்பில் கூர்மையிருக்காது. கோடியில் சிலர் வெளிப்படுவார்கள் என்று பாபா கூறலாம். ஆனால் நீங்கள் தானே யோகாவில் இல்லையெனில் மற்றவர்களுக்கு எப்படிக் கூறுவீர்கள்?

சுகம் காக்கை எச்சிலைப் போன்றது என்று சந்நியாசிகள் கூறுகின்றனர். அவர்கள் சுகத்திற்கான பெயரைப் பயன்படுத்துவதில்லை. பக்தி அதிகமாக இருப்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கின்றீர்கள். அதில் எவ்வளவு சப்தங்கள் உள்ளன! உங்களது ஞானம் மிகவும் அமைதியானதாகும். தந்தை அமைதிக்கடலானவர் என்று கூறுங்கள். தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து கொண்டு தந்தையை நினைவு செய்ய வேண்டும். பாபா கூறுகின்றார் - மன்மனாபவ! இந்த வார்த்தையும் கூற வேண்டாம். இந்துஸ்தானின் மொழி ஹிந்தி ஆகும். பிறகு மற்ற மொழியாகிய சமஸ்கிருதம் ஏன்? இப்பொழுது இப்படிப்பட்ட அனைத்து மொழிகளையும் விட்டு விடுங்கள். தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள் என்று முதலில் சொற்பொழிவு செய்யுங்கள். அதிகமானவர்கள் தங்களை ஆத்மா என்றும் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை, தந்தையையும் நினைவு செய்ய முடிவதில்லை. தனது நஷ்டங்களை யாரும் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. தந்தையின் நினைவில் தான் நன்மையிருக்கின்றது. தன்னை ஆத்மா என்று புரிந்து கொண்டு தந்தையை நினைவு செய்யுங்கள் என்று வேறு எந்த சத்சங்கத்திலும் கூறுவதில்லை. குழந்தைகள் ஒருபொழுதும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து தந்தையை நினைவு செய்வார்களா என்ன? எழுந்தாலும், அமர்ந்தாலும் தந்தையின் நினைவு இருக்கும். ஆத்மா அபிமானியாக ஆகும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நீங்கள் அதிகமாகப் பேசுகின்றீர்கள், அந்த அளவிற்குப் பேச வேண்டாம். நினைவு யாத்திரை தான் முக்கிய விசயமாகும். யோக அக்னியின் மூலம் தான் நீங்கள் பாவனமாக ஆவீர்கள். இந்த நேரத்தில் அனைவரும் துக்கமானவர்களாக இருக்கின்றனர். பாவனம் ஆவதன் மூலமே சுகம் கிடைக்கின்றது. நீங்கள் ஆத்மா அபிமானியாக ஆகி மற்றவர்களுக்குப் புரிய வைத்தால் அவர்களுக்கு அம்பு பதியும். சிலர் சுயம் விகாரியாக இருந்து மற்றவர்களுக்கு விகாரமற்று இருங்கள் என்று கூறினால் அவர்களுக்கு அம்பு பதியாது. தந்தை கூறுகின்றார் - குழந்தைகளே! நீங்கள் சுயம் நினைவு யாத்திரையில் இருப்பது கிடையாது, ஆகையால் தான் அம்பு பாய்வது கிடையாது.

இப்பொழுது தந்தை கூறுகின்றார் - கடந்தது கடந்ததாக இருக்கட்டும். முதலில் தன்னை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். நான் என்னை ஆத்மா என்று உணர்ந்து தந்தையை எந்த அளவிற்கு நினைக்கின்றேன்? என்று தனது உள்ளத்தையே கேளுங்கள். அந்த தந்தை நம்மை உலகிற்கே எஜமானர்களாக ஆக்குகின்றார். நாம் சிவபாபாவின் குழந்தைகள் எனில் நாம் கண்டிப்பாக உலகிற்கு எஜமானர்களாக ஆக வேண்டும். அந்த ஒரே நாயகன் வந்து உங்கள் எதிரில் நிற்கின்றார் எனில் அவர் மீது அதிக அன்பு இருக்க வேண்டும். அன்பு என்றால் நினைவு. திருமணம் ஆகின்றதெனில் மனைவிக்கு கணவனின் மீது எவ்வளவு அன்பு ஏற்படுகின்றது! உங்களுக்கும் நிச்சயதார்த்தம் ஏற்பட்டிருக்கின்றது, திருமணம் அல்ல. அது விஷ்ணுபுரிக்குச் செல்கின்ற பொழுது தான் ஏற்படுகின்றது. முதலில் சிவபாபாவிடம் செல்வீர்கள், பிறகு மாமியார் வீட்டிற்குச் செல்வீர்கள். நிச்சயதார்த்தத்தின் குவி குறைவாக இருக்குமா என்ன? நிச்சயதார்த்தம் ஏற்பட்டதும் நினைவும் உறுதியாகி விடுகின்றது. சத்யுகத்திலும் நிச்சயதார்த்தம் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் அங்கு ஒருபொழுதும் நிச்சயதார்த்தம் துண்டிக்கப்படுவதில்லை. திடீர் மரணம் ஏற்படுவதில்லை. இங்கு தான் இவ்வாறு ஏற்படுகின்றது. குழந்தைகளாகிய நீங்களும் குடும்பத்திருந்தாலும் தூய்மையாக ஆக வேண்டும். மிக அருகாமையிலும் இருக்கின்றனர், இருப்பினும் முன்னேற்றம் ஏற்படுவதில்லை. யார் அந்த அன்புடன் வருகின்றார்களோ அவர்களுக்கு அதிக முன்னேற்றம் ஏற்படுகின்றது. நினைவு இல்லையெனில் அன்பும் இருப்பது கிடையாது. ஆக அவரது கல்வியையும் தாரணை செய்ய முடிவதில்லை.

பகவானின் மகாவாக்கியம் - காமம் மிகப் பெரிய எதிரி, அது முதல், இடை, கடை வரை துக்கம் கொடுக்கின்றது என்ற செய்தியை குழந்தைகளாகிய நீங்கள் அனைவருக்கும் கொடுக்க வேண்டும். நீங்கள் தூய்மையான சத்யுகத்திற்கு எஜமானர்களாக இருந்தீர்கள். இப்பொழுது நீங்கள் கீழே விழுந்து அழுக்காக ஆகி விட்டீர்கள். இப்பொழுது இது கடைசிப் பிறப்பு, மீண்டும் தூய்மையாக ஆகுங்கள். காமச்சிதையில் அமரக்கூடிய பழக்கத்தை விட்டு விடுங்கள். குழந்தைகளாகிய நீங்கள் எப்பொழுது யோக நிலையில் கூறுகின்றீர்களோ அப்பொழுது மற்றவர்களின் புத்தியில் அமரும். ஞான அம்பில் யோகத்தின் கூர்மை வேண்டும். முதல் முக்கிய விசயம் ஒன்று தான். பாபா, நாம் அதிக முயற்சி

செய்கின்றோம், இருப்பினும் சிலரே உருவாகின்றனர் என்று குழந்தைகள் கூறுகின்றனர். யோகாவில் இருந்து புரிய வையுங்கள் என்று பாபா கூறுகின்றார். நினைவு யாத்திரைக்கான முயற்சி செய்யுங்கள். இராவணனிடத்தில் தோல்வியடைந்து விகாரிகளாக ஆகிவிட்டீர்கள், இப்பொழுது நிர்விகாரிகளாக ஆகுங்கள். தந்தையின் நினைவின் மூலம் உங்களது அனைத்து மன ஆசைகளும் நிறைவேறி விடும். பாபா சொர்க்கத்திற்கு எஜமானர்களாக ஆக்குகின்றார். பாபா அதிக கட்டளைகளைக் கொடுக்கின்றார், ஆனால் குழந்தைகள் நல்ல முறையில் எடுத்துக் (ஸ்ரீஹர்ஸ்ரீ) கொள்வது கிடையாது. பிற விசயங்களில் சென்று விடுகின்றீர்கள். முக்கியமானது தந்தையின் செய்தி கொடுப்பதாகும். ஆனால் தானே நினைவு செய்யவில்லையெனில் மற்றவர்களுக்கு எப்படிக் கூறுவீர்கள்? ஏமாற்றும் வேலை நடக்காது. விகாரங்களில் செல்லாதீர்கள் என்று மற்றவர்களுக்குக் கூறி விட்டு தான் சென்று விட்டால் உள்ளம் அரித்துக் கொண்டே இருக்கும். இவ்வாறும் ஏமாற்றம் நடக்கின்றது. ஆகையால் பாபா கூறுகின்றார் - முக்கியமான விசயம் தந்தை. தந்தையை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் அனைத்தையும் அறிந்து கொண்டவராக ஆகின்றீர்கள். தந்தையை அறிந்து கொள்ளாததால் நீங்கள் எதையும் புரிந்து கொள்ள முடியாது. நல்லது.

இனிமையிலும் இனிய செல்லக் குழந்தைகளுக்கு தாய் தந்தை பாப்தாதாவின் அன்பு நினைவுகள் மற்றும் காலை வணக்கம். ஆன்மீக குழந்தைகளுக்கு ஆன்மீக தந்தையின் நமஸ்காரம்.

தாரணைக்கான முக்கிய சாரம்:

- 1) உள்ளுக்குள் தந்தையின் நினைவின் குவியில் இருந்து மற்றவர்களுக்கும் தந்தையின் அறிமுகத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அனைவருக்கும் ஒரு தந்தையின் மகிமையைக் கூற வேண்டும்.
- 2) ஆத்ம அபிமானியாக ஆகக் கூடிய பயிற்சி அதிகமாக செய்ய வேண்டும், அதிகமாக பேசக் கூடாது. கடந்தவைகளை கடந்தவைகளாக ஆக்கி முதலில் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நினைவு யாத்திரைக்கான உண்மையாக சார்ட் வைக்க வேண்டும்.

வரதான்:

தனது எண்ணங்களை சுத்தமாகவும், ஞான சொரூபமாகவும், சக்தி சொரூபமாகவும் ஆக்கக்கூடிய சம்பூரண தூய்மையானவர் ஆகுக.

தந்தைக்கு நிகராக ஆவதற்காக தூய்மையின் அடித்தளத்தை உறுதியாக்குங்கள். அடித்தளத்தில் பிரம்மச்சரியத்தை கடைபிடிப்பதோ பொதுவான விசயமாகும். இதில் மட்டுமே மகிழ்ச்சியடைந்து விட வேண்டாம். பார்வையிலும், உள்ளுணர்விலும் கூட அடிகோலிடுங்கள். கூடவே தனது எண்ணங்களின் சுத்தம், ஞான சொரூபம், சக்தி சொரூபத்தையும் உருவாக்குங்கள். எண்ணத்தில் இப்போது மிகவும் பலஹீனமாக இருக்கிறீர்கள். இந்த பலஹீனத்தையும் அழியுங்கள். அப்போது தான் சம்பூரண தூய்மையான ஆத்மா என்று சொல்வோம்.

சுலோகன்:

பார்வையில் அனைவருக்காக இரக்கமும், சுப பாவனையும் இருந்ததெனில், அபிமானம் மற்றும் அவமானத்தின் அம்சம் கூட வரமுடியாது.