ஜனவரி 15, 2015

ஆன்மீக ஆரோக்கியம் நிறைந்திருக்கும் ஆத்மா தனிப்பட்ட பயிற்றுவிப்பாளருடன் சம்பாஷணை செய்கின்றார்.

முதல் விழிப்புணர்வு:

நான் கண்களை திறக்கும் அந்த ஷணத்தில் நான் உணர்ந்து பார்க்கின்றேன். “நான் ஓர் ஆத்மா. நான் ஒளியாலான இனிமையான வீட்டிலிருந்து, உலகிற்கு பிரகாசிக்கும் ஒளியை கொடுப்பதற்காக கீழிறங்கி வந்திருக்கின்றேன்.”

நான் யார்?:

நான் ஆன்மீக ரீதியில் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றேன். என்னுடைய மனதையும் புத்தியையும் நான் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துகின்றேன். ஒரு நிமிடம் நான் உடலற்ற நிலையில் இருக்கின்றேன். மறு நிமிடம் பாப்தாதா முன் அமர்ந்துகொண்டு, இனிமையான ஆன்மீக சம்பாஷணை செய்கின்றேன். கட்டுபாட்டில் இருக்கும் எண்ணங்கள் என்ற உணவை புத்திக்கும் கொடுத்து, போஷாக்கு அளிக்கின்றேன். வீணான எண்ணங்கள் என்னும் ஆரோக்கியமற்ற உணவை கொடுக்காமல் நான் கவனமாக இருக்கின்றேன்.

நான் யாருக்கு சொந்தமானவன்?

ஆத்மா பாபாவுடன் உரையாடுகின்றார்: இனிமையான பாபா உங்களுக்கு காலை வணக்கம். என்னுடைய அனைத்து சுமையையும் உங்களிடம் நான் கொடுத்துவிடுவதால், என்னுடைய புத்தி இலேசாக இருக்கிறது. உங்களைவிட உறக்கத்தை நான் அதிகம் விரும்பவில்லை என்பதில் நான் கவனமாக இருக்கின்றேன். உங்களுடைய மகிமையை சிந்தித்தவாறு இருக்கும்போது, இனிமையான பாபா, அனைத்து சக்திகளையும் நான் பெறுவதை நான் அனுபவம் செய்கின்றேன். விதை ரூப ஸ்திதியை அனுபவம் செய்து, எவ்வித விஸ்தாரத்திலும் செல்லாமல் இருப்பது என்னுடைய குறிக்கோளாகும்.

பாபா ஆத்மாவோடு உரையாடுகின்றார்: இனிமையான குழந்தாய், விழித்துக்கொள்! என் அருகில் அமர்ந்துக்கொள். இனிமையான ஆன்மீக சம்பாஷணை மேற்கொள்வது தியானத்தில் அமர்வதற்கான குறிக்கோளாகும். அதனால், உன்னை பற்றியோ அல்லது மற்றவர்கள் பற்றியோ புகார் கூறும் கோப்புகளை திறக்காதே. உன்னுடைய தனிப்பட்ட பயிற்றுவிப்பாளராக, பாபா உனக்கு, உன்னுடைய புத்தியின் இடையை குறைத்து இலேசாக ஆகுமாறு அறிவுரை கூறுகின்றார். அதனுடைய எவ்வித விஸ்தாரத்தையும் முடிவிற்கு கொண்டு வந்து சூட்சும நிலைக்கு வா. அதிகமான எண்ணங்கள் என்னும் உணவை

எடுத்துக்கொள்ளாதே. இதற்கு சுய-கட்டுபாடு தேவை - நீ விரும்புகின்ற இடத்தில், நீ விரும்பும் நேரத்தில், மேலும் நீ விரும்பும் நேரம் வரை, உன்னுடைய புத்தியை பதிக்கும் திறமை ஆகும். அப்போது தான் உன்னுடைய புத்தி சூட்சுமமாகும். இதுவே உண்மையான மகான்தன்மையாகும்.

அகத்தூண்டுதல் பெறுவது:

என்னுடைய அலைபாயும் மனதை ஒரு நிமிடம் மௌன கடலான பாபாவின் மீது செலுத்துகின்றேன். இந்த மௌனத்தில் பாபாவிடமிருந்து நான் சேவைக்கான தூய்மையான எண்ணங்களை பெறுகின்றேன்.

பாபாவிடமிருந்து ஆசீர்வாதத்தை பெறுவது:

என்னுடைய தேவதை ரூபத்தில் சூட்சும உலகில் இனிமையான பாபாவின் முன் நான் இருக்கின்றேன். மிகுந்த அன்புடன், சக்தி வாய்ந்த திருஷ்டியின் மூலம் பாபா எனக்கு இந்த ஆசீர்வாதத்தை கொடுக்கின்றார்:

நீர் புகாத சாமான்களில் ஒரு துளி நீர் கூட ஊடுருவ முடியாதுபோல், கடவுளின் அன்பானது உன்னை மாயை தொடகூட முடியாததாக்கிவிட்டது. எந்த மாயையும் கவர்ச்சியும் இந்த அழிவற்ற தன்னலமற்ற அன்பின் பாதுகாப்பை ஊடுருவ முடியாது.

எல்லையற்ற சூட்சும சேவை (15 நிமிடங்கள்):

பாபாவிடமிருந்து இந்த ஆசீர்வாதத்தை பெற்றுக்கொண்டு என்னுடைய தேவதை ஆடையில், உலகை வலம் வந்து, முழு உலகிலிருக்கும் அனைத்து ஆத்மாக்களுக்கும் என்னுடைய தூய எண்ணங்கள் மூலமாக இந்த ஆசீர்வாதத்தை பரிசாக அளிக்கின்றேன்.

உறங்குவதற்கு முன்பு :

சப்தத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஸ்திதியில் என்னை நான் நிலை பெற செய்து, மனதளவில் சோதிக்கின்றேன்: இன்றைய நாள் பொழுதில் நான் எவ்விதத்திலாவது பாபாவிற்கு கீழ்படியாமல் இருந்தேனா? அப்படி இருந்தால், நான் பாபாவிடம் அதை ஒப்புக்கொள்கின்றேன். நான் எதற்கு பலியானேன் - மனதளவில் அல்லது ஸ்தூலமாக - கவர்ச்சி, பற்று அல்லது சுயநலமாக நான் விரும்பி தேர்வு செய்தேனா?. என்னுடைய செயல்களுக்கு நான் அட்டவணை வைக்கின்றேன். மேலும் 30 நிமிடங்கள் யோகத்தின் மூலமாக என்னுடைய தவறான செயலின் பாதிப்பை அகற்றுகின்றேன். சுத்தமான தெளிவான இதயத்தோடு நான் உறங்க செல்கின்றேன்.