

மே 26, 2015

### ஸ்மிருத்தி அல்லது நினைவு செய்ய வேண்டியது

இனிமையான குழந்தாய், நீ நினைவு செய்ய வேண்டுமென்பதற்காக அமரும் பழக்கத்தை கொண்டிருப்பதை பாப்தாதா விரும்பவில்லை. ஏனென்றால், நடக்கும்போதும் சுற்றி வரும்போதும் கூட நீ நினைவில் இருக்க முடியும். முயற்சியானது தூய்மையாக்கும் தந்தையை நினைவு செய்வதில் இருக்கின்றது. நீ இந்த பழக்கத்தை கிரகித்துவிட்டால், அதன்பின்னர், நீ ஒரு விமானத்தில் அல்லது ஒரு இரயிலில் அமர்ந்திருக்கும் போது கூட, நீ தந்தையின் நினைவில் இருக்கவேண்டிய அக்கறையை கொண்டிருப்பாய். உன்னுடைய பாதை எளிதான ஒன்றாகும். உன்னுடைய உணவை சாப்பிடும் போது, தந்தையை நினைவு செய்.

இனிமையான பாபா, நாள் பொழுதில் நான் ஒரு கர்ம யோகி என்ற விழிப்புணர்வை நான் மீண்டும் உறுதி செய்துக் கொள்கின்றேன். கர்மம் செய்யும்போது நான் யோகத்தை கொண்டிருப்பேன். "நான் இந்த பழைய உடலை விட்டுவிட்டு வீடு திரும்ப வேண்டும்". நான் இதை நினைவில் வைத்திருப்பேன். மேலும் அன்றாட நடவடிக்கைகளை செய்யும் போதும் இந்த விழிப்புணர்வை பராமரிக்கின்றேன். நான் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தூய்மையாக்குபவரான பாபாவை நினைவு செய்வேன்.

### சமார்த்தி அல்லது சக்தி

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

### மனோ-விருத்தி அல்லது மனோபாவம்

பாபா ஆத்மாவிற்சு: பாபாவிடம் தங்களின் முழு அட்டவணையை கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே பாபா அறிவுறை வழங்குவார். குழந்தைகளாகிய நீங்கள் தந்தையாகிய அவருக்கு, நீங்கள் அவரை எவ்வாறு நினைவு செய்கின்றீர்கள் மற்றும் அவரை எப்போது நினைவு செய்கின்றீர்கள் என்று எழுத வேண்டும். அதற்குபிறகு தான் தந்தை உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கமுடியும்.

நான் ஒரு திறந்த மற்றும் நேர்மையான மனோபாவத்தை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறேன். நான் பாபாவை நினைவு செய்யவில்லையாயினும் பாபாவிடம் என்னுடைய நினைவு அட்டவணை குறித்து முற்றிலுமாக நேர்மையாக இருப்பதற்கு எனக்கு தைரியம் இருக்கின்றது. என்னுடைய தவற்றை ஒத்துக்கொள்வதற்கும் என்னுடைய நினைவை அதிகரிப்பதற்கு பொறுப்பு எடுத்துக்கொள்ளவும் மற்றும் வெளிப்படையாகவும் நேர்மையாகவும் இருக்கும் மனோபாவத்துடன் முன்னோக்கி செல்வதிலும் நான் உறுதியாக இருக்கிறேன்.

### திருஷ்டி அல்லது தூய பார்வை

பாபா ஆத்மாவிற்சு: இந்த உடல் ஐந்து தத்துவங்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றது. உங்களை ஒரு உடல் என்று கருதுவதென்றால், உங்களை ஐந்து தத்துவங்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்ற ஒரு பேய் என்று கருதுவதாகும். உங்களை அழிவில்லாத ஆத்மா என்று கருதுவதே சரியான புரிந்துணர்வாகும். அழிய கூடிய உடல் என்று உங்களை கருதுவது தவறான புரிந்துணர்வாகும்.

நான் என்னுடைய திருஷ்டியில் அழிவில்லாத ஆத்மாவை வைத்திருப்பதில் உறுதியாக இருக்கிறேன். நான் என்னையும் மற்றவர்களையும் அழிவில்லாத ஆத்மா என்று பார்ப்பதில் உறுதியாக இருக்கின்றேன்.

### **ஓர் அலையை உருவாக்குதல்**

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