

31.12.2016 ஓம் சாந்தி அவ்யக்த பாப்தாதா மதுபன்

உள்ளத்தை கவர்ந்தவர் ஒருவர், உள்ளத்தையுடையவர்கள் அனேகம், அனைவரின் உள்ளத்தில் என்னுடைய பாபா கலந்துள்ளார், இந்த சுகமான வாழ்க்கையில் ஆனந்தம், என்னவானாலும் தூண்டுதல் கிடைத்ததும் ஏக்ரஸ் நிலையில் நிலைத்து இருப்பதற்கான பயிற்சி செய்யுங்கள், கட்டளைப்படி அதீந்திரிய சுகத்தில் கலந்து விடுங்கள்.

ஓம்சாந்தி! அனைவரின் மனதினுள் யார் கலந்துள்ளார்கள்? முழு சபையில் இத்தனை பேர் இருந்தாலும் அனைவரும் ஒரே ஒரு தந்தையை நோக்கி எத்தனை அன்புடன் திருஷ்டியை பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள். ஒவ்வொருவரின் திருஷ்டியில் தந்தை மற்றும் குழந்தைகள் அளவு கடந்த அன்பின் ரூபத்தில் கலந்திருக்கின்றார்கள். அனைவரின் உள்ளமும் ஒரே ஒரு விசயத்தைத்தான் கூறிக்கொண்டுள்ளது - மேராபாபா, மேராபாபா அவ்வளவு தான். அனைவரும் எத்தனை அன்புடன் தனது நினைவைக் கொடுத்துக் கொண்டுள்ளார்கள். எத்தனைபேர் இருந்தாலும், எங்கு அமர்ந்திருந்தாலும், அனைவரின் உள்ளத்தில் ஒரே நினைவு தான், அது என்ன! மேராபாபா. அனைவரின் உள்ளத்தில் என்ன? மேராபாபா என்பது மட்டுமே உள்ளது. அனைவரின் உள்ளத்திலும் பாபாவின் அன்பு, பாடல் போன்றோ, கவிதை போன்றோ உரைந்திருக்கின்றது. அனைவரின் உள்ளத்தில் ஒரே ஒரு பாடல் ஒலித்துக்கொண்டுள்ளது - அது ஆஹா! எனது உள்ளத்தின் பாபா! பாபா மற்றும் நான், அனைவரின் உள்ளத்திலும் இது தானே உள்ளது! நான் மற்றும் மேராபாபா. இருவாரானாலும் ஒருவர். ஒவ்வொருவரின் உள்ளத்திலும் இந்த ஒரு பாபாதான் கலந்துள்ளார். ஒவ்வொருவரும் என்னுடைய உள்ளத்தில் யார் இருக்கிறார்? என்று தனக்குத் தானே கேளுங்கள். உள்ளம் அனேகம், ஆனால் அதில் கலந்திருப்பர் ஒருவர், அதிசயம் இதுவே. கை உயர்த்துங்கள், உங்கள் உள்ளத்தில் யார் இருக்கிறார்? எத்தனை உள்ளமுடையவர்கள் இருக்கின்றார்கள், ஆனால் அனைவரின் உள்ளத்திலும் கலந்துந்திருப்பது ஒருவர் தான். இது தான் அதிசயம். அனைவரின் உள்ளத்திலும் ஒருவர், இது தனி ஒருவருக்கே இவ்வளவு அன்பு இருக்கின்றது, எவ்வளவு தான் மறக்கடிக்க முயற்சி செய்தாலும் மறப்பதில்லை. நினைவு அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றது. அப்படியாயின் இவ்வளவு பெரிய முழு சபையையும் என்னவென்று கூறுவது! இதுவே அதிசயம்! மேரா பாபா. அனைவரின் உள்ளத்திலும் ஒருவரின் நினைவு தான், மேரா பாபா, மீட்டா பாபா, அன்பான பாபா. மேலும் இதில் அன்பு எத்தனை நிறைந்துள்ளது. அனைவரின் உள்ளத்திலும் ஒரே பாபா கலந்துள்ளார். எத்தனை பேர் அமர்ந்துள்ளீர்கள்! ஆனால் உள்ளத்தில் இருப்பவர் ஒரே ஒருவர் தான். இவர்களின் உள்ளத்தில் இந்த சமயம் யார் உள்ளார்கள் என்று மற்றவர்கள் யாரேனும் அறிந்திருப்பார்களா என்ன? அதிகபட்சமாக உள்ளத்தில் கலந்திருப்பவர் ஒருவர் தான். அனேகம் பேர்

அமர்ந்திருந்தாலும், உள்ளத்தில் கலந்திருப்பவர் ஒரே ஒரு பாபா தான், அப்படிப்பட்ட சபை இதுவாகும். அனைவரின் உள்ளத்தில் யார் இருக்கிறார்? மேரா பாபா. அந்த பாபா எவ்வளவு பிரியமானவர்? இவ்வளவு மக்கள் இருந்தாலும் அதிகபட்சம் அனைவரின் உள்ளத்தில் பாபா தான் கலந்துள்ளார். மேரா பாபா, உள்ளத்தில் அப்படி கலந்துள்ளார், அவரை உள்ளத்திலிருந்து வெளியேற்றுவது கூட கடினமானது. ஒருவர் மற்றவரோடு சந்திக்கும் பொழுது அனைவரும் அன்போடு என்ன கூறுகின்றீர்கள், மேரா பாபா எப்படியிருக்கின்றார், மேரா பாபா என்ன செய்து கொண்டிருக்கின்றார்! மேரா பாபா, மேரா பாபா. பாடல் கூட இருக்கிறது அல்லவா - பாடல் பாடுவீர்களா, பாடினாலும் அது ஒன்றாகத் தான் இருக்கும். இங்கு அமர்ந்திருப்பவர்கள் மத்தியில் உங்கள் உள்ளத்தில் யார் உள்ளார்கள் என்று கேட்டு கை உயர்த்தச் சொன்னால், பாபா, மேரா பாபா என்று தான் கூறுவீர்கள். அனைவரும் நேராக கை உயர்த்துங்கள். அனைவரின் உயரமான கைகள் எவ்வளவு நேர்த்தியாக தோன்றுகிறது. வெளியில் பாடுவதில்லை, ஏனெனில் வெளியில் பாடும் போது வித்தியாசம் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. மற்றபடி உள்ளத்தில் அனைவருக்கும் ஒருவர் தான் இருக்கின்றார். அனைவரின் உள்ளமும் என்ன கூறுகிறது? மேரா பாபா, மேரா பாபா. மேலும் அனைவரும் ஒரு பாபாவை நினைவு செய்து மிகவும் குஷியை அடைந்து கொண்டுள்ளார்கள். அனைவரின் முகமும் எப்படி உள்ளது என்று பாருங்கள். அனைவரின் உள்ளமும் ஒரே பாடலைத் தான் பாடிக்கொண்டுள்ளது, மேரா பாபா, மீட்டா பாபா. இவ்வளவு உள்ளங்கள் இருந்தாலும் அனைவரின் உள்ளத்திலும் யார்? மேரா பாபா. மேலும் ஆனந்தம் எவ்வளவு எழுகின்றது, என்னவானாலும், நமது உள்ளத்தில் மேரா பாபா, மேரா பாபா. இப்படியாக சதா என்னுடைய பாபா எனது உள்ளத்தில் உள்ளார், இதை பார்த்து அனைவரும் குஷியடைகிறார்கள். முழு சபையிலும் இத்தனை பேர் அமர்ந்திருந்தாலும், அனைவரின் உள்ளத்தில் ஒரே ஒருவர் தான் இருக்கிறார், அப்படி தானே! உள்ளத்தில் அனைவருக்கும் என்ன இருக்கும்? ஒரே ஒரு பாபா தான். தாங்களும் கூறுகின்றீர்கள் மேரா பாபா, அவரும் கூறுகின்றார் மேரா பாபா, இவரும் கூறுகின்றார் - மேரா பாபா. எத்தனை போதை! எனவே சதா இப்படிப்பட்ட உள்ளத்தில் பாபா மட்டும் தான் இருக்கிறார். யாராவது பார்த்தால் என்ன தென்படும், மேரா பாபா அமர்ந்துள்ளார். நாலாபுறமும் பார்த்தாலும், என்னுள் பாபா அமைந்துள்ளார்,

மேரா

பாபா.

மேரா பாபாவை யாருமே வெளியேற்ற முடியாதவாறு அப்படி மறைந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள் என்று பாபா எப்பொழுதுமே கூறுகிறார். அனைவரின் முகங்களைப் பாருங்கள், இப்பொழுது அமர்ந்திருப்பவர்களின் உள்ளத்தில் மேரா பாபா மட்டும் தான் உள்ளார், அனைவரின் முகமும் எப்படி உள்ளது பாருங்கள்! புன்முறுவல் பூக்கப்பட்டுள்ளது. எவ்வளவு உள்ளக்குள்ளே குஷியில் நடனமாடிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். மேரா பாபா, என்னுடையவர் வந்துவிட்டார் அல்லவா, எனது உள்ளத்தின் பாபா என்று சொல்லும் போதே எவ்வளவு இனிமையாக

இருக்கின்றது. மேரா பாபா. என்ன செய்தாலும், உள்ளத்தில் சதா மேரா பாபா என்பதை மறக்காதீர்கள். அனைவரின் உள்ளத்தினுள் ஒருவர் தான். யாருக்கேனும் இல்லை என்றாலும் உண்மையில் இந்த சபை எப்படிப்பட்டது! உள்ளத்தில் உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொண்ட இராமரின் உடையது. அனைவரின் உள்ளத்தை பார்த்தால் யார் இருப்பார்? திலாராம். என்ன செய்தாலும், மேரா பாபா என்பது உள்ளத்தில் கலந்திருக்க வேண்டும் என்பதைத் தான் பாபா விரும்புகின்றார். அனைவரின் உள்ளத்திலும் என்ன இருக்கின்றது? முழு சபையினரின் உள்ளத்திலும் இப்பொழுது என்ன இருக்கும்! மீட்டா பாபா. உள்ளத்தில் ஒரே ஒரு திலாராமைக் கொண்ட சபை. திலாராம் ஒருவர், தில்வாலா (உள்ளத்தவர்கள்) எத்தனைபேர். யாரேனும் எவ்வளவு தான் கூறினாலும், அனைவரின் உள்ளத்திலும் ஒரு பாபாவின் நிழல் தான் உள்ளது. உள்ளத்தில் வேறு ஏதேனும் இருந்தாலும், அது நிலைக்க முடியாது. மேரா பாபா. அனைவரின் உள்ளத்திலும் ஒரே ஒருவர், எத்தனை ஆனந்தம். வாயுமண்டலம் பாருங்கள் எத்தனை சுகமயமானதாக உள்ளது, அதீந்திரிய சுகமான சபையைப் பார்க்க வேண்டுமெனில் பாருங்கள். என்னவானாலும் அனைவரின் உள்ளமும் ஆஹா! பாபா ஆஹா! என்று தான் உரைக்கும். அனைவரின் உள்ளத்தில் யார்! இத்தனை பேர் இருந்தாலும், இடையில் வேறு யாரேனும் இருக்கலாம், ஆனால் அதிகபட்சமாக இந்த சமயத்தில் பாபா, பாபா என்று கூறிக்கொண்டுள்ளார்கள், எனில் ஒரு பாபா தான் அனைவரின் உள்ளத்திலும் இருக்கின்றார் என்பது ஆனந்தமான விசயமாகும். இதில் தான் எத்தனை ஆனந்தம் வருகின்றது. இந்த சபையிலிருந்து வைப்பரசன் என்ன எழுகின்றது? ஒரு பாபாவின் நினைவு. உங்களின் உள்ளத்தில் யார் இருக்கிறார் என்று அனைவரிடமும் கேட்டால், அனைவரும் மேரா பாபா என்று கூறுவார்கள். அப்படியானால் ஆனந்தம் தானே! சபை ஒன்று தான் ஆனால், அந்த ஒன்றில் ஒன்று. ஒரே சபை, ஒரே ஒரு மந்திரவாதி. அனைவரின் உள்ளம் என்ன பாடிக்கொண்டு இருக்கின்றது. இப்பொழுது கூறுங்கள், ஆஹா மேரா, பாபா ஆஹா! காரியம் செய்யும் பொழுது நினைவு செய்கின்றீர்கள், தினமும் அதிகாலையில் தயாராகி நினைவில் காரியம் செய்ய செல்லும் பொழுது எவ்வளவு ஆனந்தம் வருகின்றது. சத்யுகத்திலின்றி, இப்பொழுதுதே பாபாவின் நினைவின்றி, யாரேனும் இருக்கின்றார்களா!. பாபாவின் நினைவு செய்ய கஷ்டப்படுவர் யாரோனும் இருக்கின்றீர்களா? இல்லை தானே! கை உயர்த்துங்கள். பாருங்கள் எவ்வளவு சபை நன்றாக தென்படுகின்றது. முழு சபையையும் வந்து பாருங்கள், எவ்வளவு நன்றாக உள்ளது. நினைவு செய்வதில் ஆனந்தம், எனில் வேறு என்ன இருக்கின்றது! போதையிருக்கின்றது தானே! நமக்கு வேறு எதுவும் வேண்டுமா! உங்கள் மனதில் என்ன உள்ளது என்று யாரோனும் கேட்டால் என்ன கூறுவீர்கள். பாபா. பாபாவுக்கு உள்ளத்தை கொடுத்தாகிவிட்டது. எப்பொழுது நினைவு செய்தாலும் அப்பொழுதெல்லாம் மேரா பாபா. ஒருவரின் நினைவில் மஜா வருகின்றது அல்லவா! மஜா வருகின்றதா? ஏனெனில் ஒருவரின் நினைவல்லவா,

நினைவில்லை என்று கூறுவதற்கு அவர் அனேகபேர் அல்ல, ஒரே ஒரு பாபா. மேலும் இந்த நினைவில் என்ன கிடைப்பதில்லை! யாருக்கு என்ன வேண்டுமானாலும், குஷி தேவையா, உயர்ந்த வழி வேண்டுமா, அனைவரின் உள்ளத்தில் குஷியின் அலை உள்ளது ஏனெனில் இப்பொழுது குஷியான நினைவாக நமது நேரமாக உள்ளது. ஒரு நொடியில் குஷி வந்துவிடுகின்றது! அல்லது கடினமாக உள்ளதா? எவ்வளவு கடினம் (உழைப்பு) இல்லையோ அவ்வளவு அன்பு உள்ளது. ஒவ்வொருவரும் தனது தனது ஆனந்தத்தில் அமர்ந்து இருக்கின்றார்கள். வாழ்க்கை என்றாலே இது தான். இதில் ஒரே ஒருவரின் நினைவு, ஒரே ஒரு மன்மனாபவ! இப்பொழுது பாபாவையே நினைவு செய்யுங்கள், மற்றவற்றை மறந்து விடுங்கள், செகண்டில் அனைவரும் செய்வீர்கள் தானே! கடினம் உள்ளதா என்ன? இப்பொழுது ஓம்சாந்தி என்று பாபா கூறுகின்றார் எனில் நீங்கள் அனைவரும் ஒரு செகண்டில் ஓம்சாந்தியின் சொருபத்தில் நிலைக்க முடியுமா? ஆமாம் அல்லது இல்லை என்று கூறுங்கள்! ஒரு செகண்டில் என்று கூறும் பொழுது ஆங்காங்கே இருந்து ஆமாம் என்று வந்தால் தான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். இங்கும் சிலரிடமிருந்து வரவில்லை, சிலரிடமிருந்து வருகின்றது என்றால் கூட சரியில்லை. மன்மனாபவ என்று பாபா கூறியவுடன் அனைவரும் மன்மனாபவ என்றாகிவிடவேண்டும். இது முடியும் அல்லவா! இப்பொழுது அனைவரும் தனது நினைவு யாத்திரையில் செகண்டில் சென்றடைந்துவிடுங்கள் எனது பாபா கூறியவுடன் சென்றடைந்து விடவும். இங்கு அமர்ந்திருப்பவர்கள் அனைவரும் ஒரு செகண்டில் பாபாவின் நினைவில் அமரமுடியும் தானே! அனைவரும் ஒரே நினைவில் இருந்தால் எத்தனை ஆனந்தம் ஏற்படும். எவ்வளவு சுகமான வாழ்க்கை, ஆஹா! இப்பொழுது எனது மனோநிலை அவ்வளவு சுகமானது என்று புரிந்துள்ளவர்கள் கை உயர்த்துங்கள். நல்லது. பாருங்கள், முன்னே பின்னே தனது முகத்தைப் அனைவரும் என்ன வென்று. பாருங்கள்! அனைவரும் அன்பில், நினைவில் கலந்துள்ளார்கள். இந்த நிலையில் எத்தனை மணிநேரம் என்றாலும் இருக்கமுடியும், ஆனால் பயிற்சி தேவை. ஒரு செகண்டு என்றில்லாமல், ஒரு நிமிடம், அனைவரும் ஆஹா எனது அதீந்திரிய சுகமான வாழ்க்கை என்று பாபா கூறினால், ஒரு செகண்டில் இப்படிப்பட்ட தனது நிலையை ஒவ்வொருவரும் உருவாக்க முடியுமா? கை உயர்த்துங்கள். அனைவரும் நேராக கை உயர்த்துங்கள், சபை எத்தனை நன்றாக தென்படுகின்றது என்று இங்கு வந்து பாருங்கள். இந்த பயிற்சி வேண்டும். என்னவானாலும், சில வலி நிறைந்த, எந்த விசயமானாலும், நமது முகத்தில் வித்தியாசம் வரக்கூடாது, புன்முறுவலோடு இருக்கவேண்டும். இந்த பயிற்சி இருக்கவேண்டும். இப்பொழுது அதீந்திரிய சுகத்தினுள் அமருங்கள் என்று கட்டளை கிடைத்தவுடன், அமரமுடியுமா? இப்பொழுது அனைவரும் இரண்டு நிமிடங்கள் ஒரே ரசனையில் அமருங்கள். அதீந்திரிய சுகத்தின் ,இந்த அலைகளில் அமர்ந்து பாருங்கள். எத்தனை மஜா வருகின்றது. எவ்வளவு இந்த

அதீந்திரிய சுகத்தின் ஊஞ்சலில் ஆடுவதால் சுகம் இருக்கின்றது. எந்த விசயமானாலும் சரி, எது நம்முன்னே வந்தாலும் சரி இந்த சுகம் மறக்கக் கூடாது, இந்த நிலை இருக்க முடியுமா! இருக்கின்றது. இல்லை என்று நீங்கள் சொன்னாலும், அப்படித் தான் இருக்கின்றது ஏனெனில் நமது வாழ்க்கையே என்னவாக உள்ளது! நீங்கள் உங்கள் உள்ளத்தில் என்ன உள்ளது? என்று உள்ளத்தைக் கேளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் உள்ளத்தினுள் பாருங்கள், ஏதாவது துக்கம் உள்ளதா, ஏதேனும் அசாந்தி உள்ளதா. இருந்தால் அதற்கு காரணம் என்னவோ அதை கேட்கமுடியும், அழிக்கவும் முடியும். பாபா எனது குழந்தைகளே என்று தானே கூறுகின்றார், எனது குழந்தைக்கு குஷியில்லை என்று அப்படி ஒருக்காலும் இருக்கவே முடியாது ஏனெனில் எனது குழந்தைகள் அதிகபட்சம் குஷியாக இருப்பார்கள். இப்பொழுது அதிகபட்சமாக உண்மையைக் கூறுங்கள் - உள்ளுக்குள் ஏதாவது கஷ்டம் இல்லை தானே! ஏனெனில் நமது வாழ்க்கை எப்படிப்பட்டது. அறிமுகம் கொடுக்கச் சென்னால் என்ன கொடுப்பீர்கள். சுகம், சாந்தி. ஆனந்தம் மற்றும் அன்பு இது தானே நமது வாழ்க்கை! அப்படித்தானே? எப்போது வேண்டுமானாலும் பாருங்கள், உங்களுக்கு இப்பொழுது என்னுடைய வாழ்க்கை என்பதில்லை, ஏன், இரண்டாவது வாழ்க்கை வந்துவிட்டதா என்ன. பாபாவின் கட்டளை, எனவே இப்பொழுது இதில் இருக்கவேண்டும், நீங்கள் ஏன் விடவேண்டும். இந்த நிலை என்பது மிகவும் சுகமயமான வாழ்க்கை, இதில் சதா இருக்கவேண்டும். இங்கு இருப்பவர்கள் இப்படிப்பட்ட நிலையில் தான் இருக்கின்றீர்களா? அவர்கள் கை உயர்த்துங்கள். நன்றாக கை உயர்த்துகின்றீர்கள். முயற்சி செய்தால் எதுவும் பெரிய விசயமில்லை. எப்படி நமது நிலையை நிலைநிறுத்துகின்றோமோ அப்படியே இருக்கும். இறுதியில் எஜமானர் யார்! எஜமானர் நாம் தானே! இதில் மட்டும் கவனம் தேவை. கவனம் அங்கே இங்கே போகின்றது என்றால் அது நம்மை அலைக்கழித்து விடுகின்றது. எனவே முழு நாளும் இதை அனுபவம் செய்ய வேண்டும், ஏனெனில் இந்த பயிற்சி மிகவும் அவசியமானதாக இருக்கின்றது. இறுதியாக ஏதேனும் விசயம் வந்தாலும், தனது ஏக்ரஸ் நிலைக்கான செய்தி கிடைத்தவுடன் அதில் நிலைத்துவிடவேண்டும். இந்த நிலை முழு நாளில், ஒவ்வொருவரும் தனது ஒத்திகையில் இருக்கவேண்டும். நல்லது., இப்படிப்பட்ட எனது நிலையில் ஒரு மணிநேரம் இருப்பது என்பது ஒரு பெரிய விசயமில்லை., ஏனெனில் அது நமது நிலை அல்லவா! இல்லை எனில் நமது குறைதான். ஒருவேளை, இந்த நிலையில் நிலைக்க முயற்சி செய்யுங்கள், சுகமான படுக்கையில் படுத்திருப்பது போன்று மிகவும் நல்ல வாழ்க்கை என்பது அனுபவம் ஆகும். இந்த பயிற்சி அவசியம் இருக்கவேண்டும். என்னவானாலும் எனது நிலை எனது கைகளில் இருக்கவேண்டும். இவ்வளவு பேர் உட்கார்ந்துள்ளீர்கள், இந்த சமயம் உங்கள் நிலையில் அமருங்கள் என்றால் முடியுமா! இந்த தனது புருஷார்த்தத்தைப் பாருங்கள்., அல்லது இதில் அமரமுடிகின்றது, அதில் முடியவில்லை என்று யோசிக்கின்றீர்களா. தனது

கைகளில் இருக்கவேண்டும். ஸ்திதியில் நிலைக்க விரும்பும் பொழுது நிலைக்க வேண்டும் அல்லவா! முடியவில்லை எனில் இவர்களை என்னவென்று கூறுவது? யோகி. மேலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த பயிற்சி செய்தால், எப்பொழுது விரும்புகின்றோமோ இதில் அப்பொழுது நிலைக்க முடியும். முழு நாளும் நிலைத்திருக்க அனைவரும் முயற்சி செய்வீர்கள்.. இந்த சோதனையை தனக்கு தானே செய்யலாம். முழு நாளில் செய்வது என்பது நமது கைகளில் உள்ளது. தனது புத்தியை நிலைநிறுத்துவது தனது கைகளில் உள்ளது. செய்யவும் முடியும். இப்பொழுது எல்லாரும் இங்கு அமர்ந்து நல்ல நிலையை அனுபவம் செய்தீர்களா? யாரெல்லாம் செய்தீர்களோ, உளமார இதை ஏற்றுக்கொண்டீர்களோ, அவர்கள் கைகளை உயர்த்துங்கள். நல்லது. கைகளை அனைவரும் உயர்த்தினீர்கள். நல்லது, சிலருக்கு குறைவாகவும் சிலருக்கு அதிகமாக ஏற்பட்டிருக்கும். ஆனால் எவ்வளவு சமயம் கூறப்படுகின்றேதோ அவ்வளவு சமயம் அவசியம் இருக்கவேண்டும். அனைவரும் ஒத்திகையைச் செய்தீர்கள், இந்த ஒத்திகை அவசியம் செய்து கொண்டேயிருங்கள். எந்த சமயமானாலும் இந்த நிலையில் இருக்க அழைப்பு வந்தாலும் அந்த சமயமே உருவாக்கிவிட்டால், அவர்களை யோகேஸ்வரின் வரிசையில் கொண்டு வரமுடியும். எப்படிப்பட்ட வாயுமண்டலமானாலும் எதை விரும்புகின்றேனோ அதை அந்த சமயத்தில் என்னால் சொண்டு வர முடியும் எனில், அவர்கள் கைகளை உயர்த்துங்கள். செய்ய முடியுமா? கைகளை அனேகபேர் உயர்த்திவிட்டார்கள். நல்லது, எப்பொழுது விரும்புகின்றோமோ அப்பொழுது அரை மணிநேரம் அமரமுடியும். இந்த பயிற்சியை இடையிடையே தனக்கு தானே செய்யவேண்டும். சிறிது கவனம் மட்டும் கொடுக்கவேண்டியது உள்ளது, ஏனெனில் இறுதியாக மனக் கட்டுப்பாட்டிற்கான (கண்ரோல் ஆப் மையின்ட்) நிலை என்னவோ, அதில் சிறிது முன்னேறிச் செல்லவேண்டும். இவ்வளவு ஒன்றாக அமர்ந்திருக்கின்றீர்கள். ஆனால் ஒன்றாக அமர்ந்திருந்தாலும், அரை மணிநேரமோ, ஒன்னேகால் மணி நேரமோ, எப்பொழுது விரும்புகின்றோமோ, எவ்வளவு விரும்புகின்றோமோ அவ்வளவு தன்னை கண்ரோல் செய்யமுடியும், இந்த பயிற்சி அவசியம். எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் யாரேனும் தனது நிலையை உருவாக்கமுடியும், ஆனால் நமது நிலையானது என்ன தேவையே, எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு இருக்கவேண்டும். நேரம் என்னவோ பகல் பொழுதானாலும், அப்படிப்பட்ட சமயத்திலும் கண்ட்ரோல் செய்ய விரும்பினால், கண்ட்ரோல் செய்ய முடியும், இந்த பயிற்சியும் இருக்கவேண்டும். செய்யமுடியுமா, இவ்வளவு இருக்குமா. இப்பொழுது சாதாரண ரூபத்தில் அமர்ந்துள்ளீர்கள், இப்பொழுது கண்ட்ரோலுக்கான கட்டளை கிடைக்கின்றது, இப்பொழுது அரை மணிநேரம் இந்த நிலையில் இருக்கவேண்டுமெனில் செய்யமுடியுமா அல்லது அடிக்கடி கவனம், கவனம் என்று கூறவேண்டியது வருமா? இந்த நிலை கூட ஏற்படும் ஆனால் எப்பொழுது விரும்புகின்றோமோ அப்பொழுது தனக்கு தானே நிறுத்தவேண்டும் என்ற இந்த பயிற்சி செய்யவேண்டும். நிறுத்தவேண்டும் என்ற

பொழுது நிறுத்த முடியும் என்பவர்கள் கை உயர்த்துங்கள். யார் நிறுத்த விரும்புகின்றார்களோ, அவர்கள் விரும்பியபிறகு அந்த நிலையில் நிலைத்திருக்க முடியும். இந்த பயிற்சி இருக்கவேண்டும், ஏனெனில் காலம் அப்படி வரப்போகின்றது, ஆடர் கிடைத்ததும் ஆடரை செய்ய வேண்டும். கட்டளை என்றால் கட்டளை. கட்டளை இப்பொழுது கிடைத்தது மற்றும் நடைமுறையில் வர காலதாமதம் ஏற்படுவது என்பது இருக்கக்கூடாது. பகலில் நீங்கள் ஓய்வாக இருக்கின்றீர்கள் எனில் கட்டளையிட்டால் கட்டளையாக இருக்கவேண்டும், இந்த பயிற்சி கட்டாயம் இருக்கவேண்டும். இப்படிப்பட்ட நிலையின் புருஷார்த்தம் இருக்கவேண்டும். இந்த பயிற்சி அவசியம். 10 நிமிடம் உட்கார நினைத்து, 5 நிமிடம் தான் உட்கார முடிகின்றது என்றாலும் ஆடர் ஏற்றுக் கொள்வதற்கு இது அவசியம். அப்படி இப்பொழுது முடியுமா? நல்லது.

ஓம் சாந்தி