

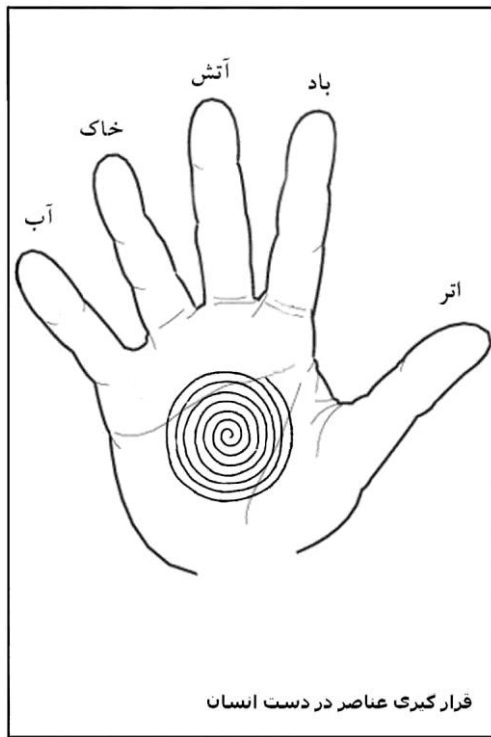
مقدمه

دانش "مودرا" اسرار شگفت‌انگیز جسم انسان را می‌گشاید. انواع مختلف امواج الکتریکی از انگشتان به سوی بخش‌های مختلف بدن جاری هستند. این جریان قدرت بیدارسازی سلول‌های عصبی کوچکی را دارد که مدت‌ها در خواب بوده‌اند، و سلامتی، خداشناسی و درخشندگی را به ارمغان می‌آورد. مودرا یک دانش یوگایی است که نیروی کیهانی را بیدار می‌کند تا جسم، ذهن و روح را پاک سازد. ناراحتی‌های جسمانی، روحی و اختلالات احساسی را معالجه می‌کند. مودرا می‌تواند به برطرف کردن مشکلات روزمره زندگی کمک کند و منجر به بیداری معنوی شود. هر انگشت دست با یکی از عناصر پنج‌گانه در ارتباط است. سبک زندگی مدرن امروزی، می‌تواند به‌سادگی پنج عنصر بدن را تخلیه کرده یا آن‌ها را از توازن خارج کند که این منجر به بروز بیماری می‌شود. با تمرین مودرا، این عناصر می‌توانند به‌طرز معجزه‌آسایی به حالت اول برگردانده شده، متوازن شوند و سلامتی و بهبودی را به ارمغان آورند. مودراها را می‌توان در هر زمان و هر مکانی انجام داد. اما وضعیت روحی مناسب و محیط مطلوب، به انجام آن کمک می‌کند. در این صورت بر سر راه جریان روان انرژی، مانعی وجود نخواهد داشت.

قبل از انجام مودرا فرد باید موارد زیر را در نظر داشته باشد. مودراها برای رها شدن است تا سفری به عمق هوشیاری داشته و شفا یابیم.

- دستان خود را با آب بشویید.
- دستان خود را حدود 10 بار به هم بمالید و آن‌ها را روبه‌روی چاکرا شکم خود بگیرید (این کمک می‌کند که انرژی به‌دستان شما جاری شود).
- زمانی که انگشتان به هم فشار وارد می‌کنند باید بسیار سبک باشند و دست‌ها باید شل و راحت باشند.
- مودراها را می‌توان در هر حالتی از جمله، نشسته، دراز کشیده، ایستاده و حتی در حال راه رفتن انجام داد.
- بدن باید رها، راحت و متمرکز باشد. عصبی و ناراحت نبودن در حال انجام مودرا اهمیت دارد، زیرا جلوی جریان انرژی را می‌گیرد.

- اگر در حال انجام مودرا نشسته‌اید کمر خود را صاف نگه دارید. می‌توانید یا چهارزانو نشسته یا روی صندلی صاف بنشینید.
- انگشتان خود را همان‌گونه که در هر مودرا توضیح داده شده روی هم قرار دهید و تنها به اندازه‌ای به آن‌ها فشار وارد کنید که جریان انرژی را حس کنید.
- به آهستگی پیش روید. نباید زیاد عجله کنید بلکه تعداد کمی مودرا را با صبر و حوصله انجام دهید.



تغییراتی که پس از انجام مودرا حس می‌کنید گلی خواهند بود. درحالی‌که ذهن شفا می‌یابد، جسم نیز پاسخ داده، و احساس بهتر و بهتری خواهید داشت. ذهن به آرامی اما

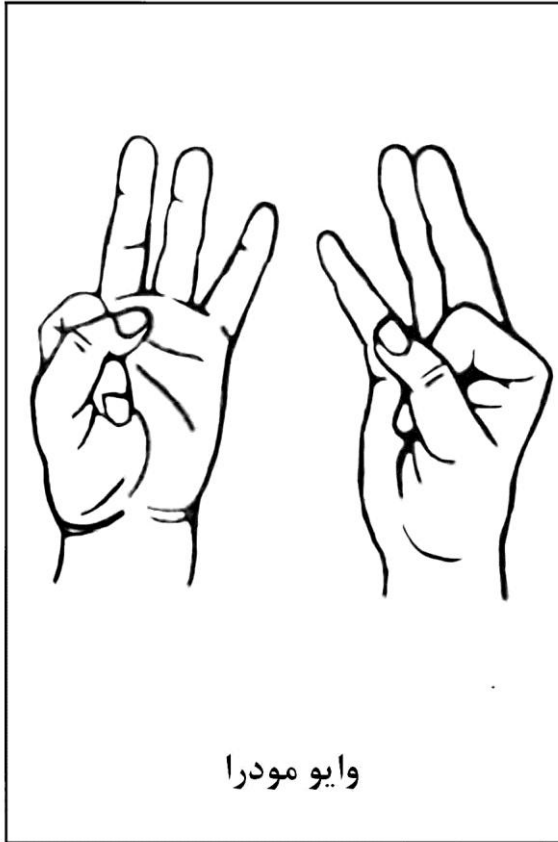
به‌طور قطع شفا می‌یابد و شما احساسات حیرت‌آوری از سرور و ارتباط را تجربه خواهید کرد و در نهایت، بهبودی کامل و همیشگی خواهد بود. زمانی که ذهن پریشان و آشفته می‌شود، جسم نیز در پی آن بیمار می‌شود و از این‌رو در زمان‌های مختلف زندگی، مودراهای مختلفی باید انجام گیرند. با قاطع بودن و انجام مستمر مودرا در می‌یابید که عازم سفری به‌طور کامل جدید به‌خودیابی و کشف باطن و استعدادهای نهانی و نقطه ضعف‌های خود شده‌اید. مودرا، به کارگیری انرژی چاکرا، متعالی کردن وضعیت روحی و یک احساس جدید سکوت و استماع است. زمانی که فرد نتیجه مورد نظر را به‌دست آورد می‌تواند انجام مودرا را متوقف کند. در ابتدا ممکن است احساس خستگی کنید اما به محض این که پس از مدتی احساسی به‌طور کامل خوب پیدا کردید، نشان دهنده این است که مودرا به‌خوبی بر روی شما کار می‌کند. در این‌جا تنفس صحیح یک نقش حیاتی را ایفا می‌کند. پس از دم و بازدم لحظه‌ایی مکث کنید. زمانی که می‌خواهید خودتان را ساکن و آرام کنید، تنفس را آرام انجام دهید، و زمانی که می‌خواهید تجدید قوا کنید، تنفس را افزایش دهید. در این‌جا تنها تعدادی از مودراهای مهم ارائه شده که شخص می‌تواند با انجام روزانه آن‌ها به‌درمان خویش کمک کند.

" جی سای رام "

وایو مودرا (هوا)

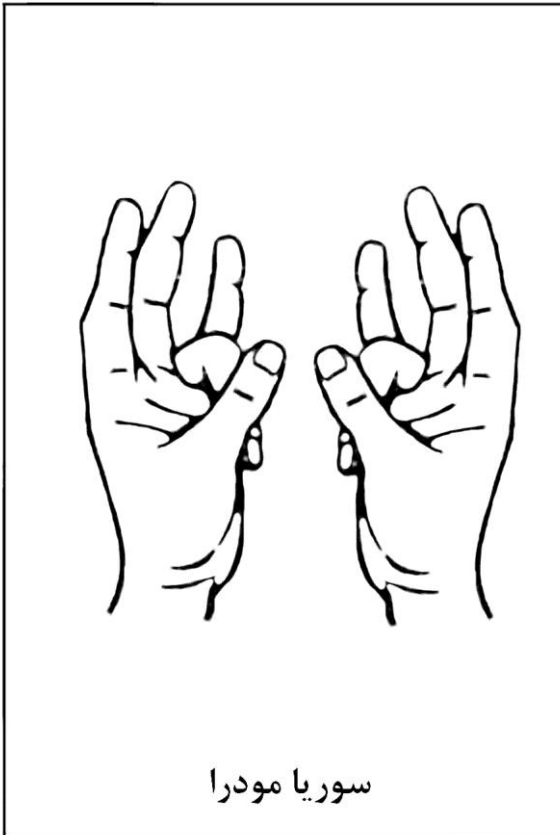
کاربرد: برطرف کردن اکثر دردها و رنج‌ها، نفخ شکم، روماتیسم، ورم مفاصل، نقرس، رعشه و سکنه ناقص، پارکینسون و بیماری‌های خونی و وابسته به گردش خون.
مدت زمان انجام: هر دو را در مدت 45 دقیقه پیوسته یا 3 بار به مدت 15 دقیقه انجام دهید.

وضعیت انگشتان: انگشت اشاره را زیر شست قرار دهید و شست را روی برآمدگی استخوان انگشت اشاره فشار دهید تا ثابت شود و بقیه انگشت‌ها را به‌صورت آزاد بکشید.



سوریا مودرا (فورشید)

کاربرد: این مودرا به توازن جسم کمک می‌کند به این صورت که رخوت و سنگینی را از بین می‌برد. سیال اضافی را از بدن خارج کرده و کلسترول را کاهش می‌دهد.
مدت زمان انجام: روزی 3 بار به مدت 5 دقیقه این حرکت را انجام دهید.
وضعیت انگشتان: انگشت شست را روی انگشت حلقه قرار دهید، سپس آن را بر روی مفصل انگشت حلقه خم کنید.
*این حرکت وقتی در مدت زمان طولانی‌تری انجام شود بهترین تمرین برای رفع چاقی است.



شونیا مودرا (گوش)

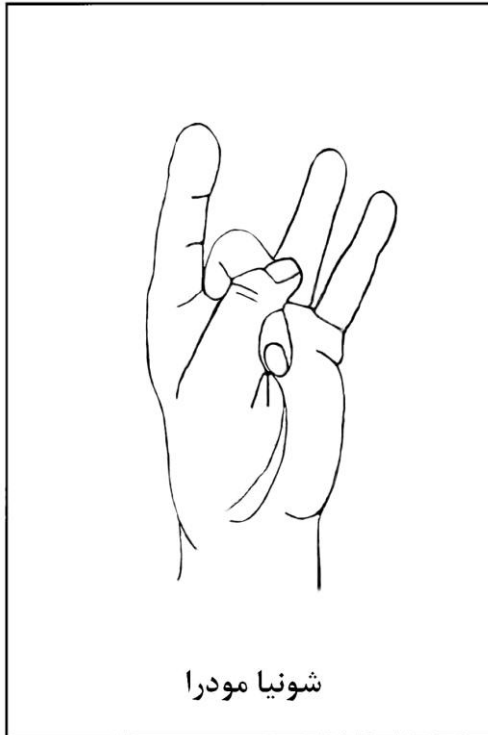
کاربرد: درمان بیماری‌های مربوط به گوش و شنوایی از جمله، گوش درد، ناشنوایی، عفونت گوش

* صدای زنگ درون گوش، ناشنوایی جزئی و معیوب بودن کلیه‌ها علامت‌های هشدار دهنده مشکلات به‌قوه گوش هستند.

مدت زمان انجام: این مودرا را سه بار در روز به مدت 15 دقیقه انجام دهید.

وضعیت انگشتان: انگشت میانی را خم کنید تا آنجا که به زیر انگشت شست برسد. به آرامی با انگشت شست، انگشت میانی را فشار دهید درحالی‌که بقیه انگشت‌ها را می‌کشید. این مودرا باید با هر دو دست انجام گیرد.

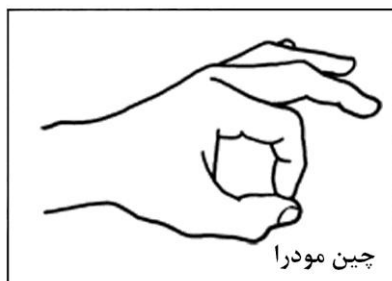
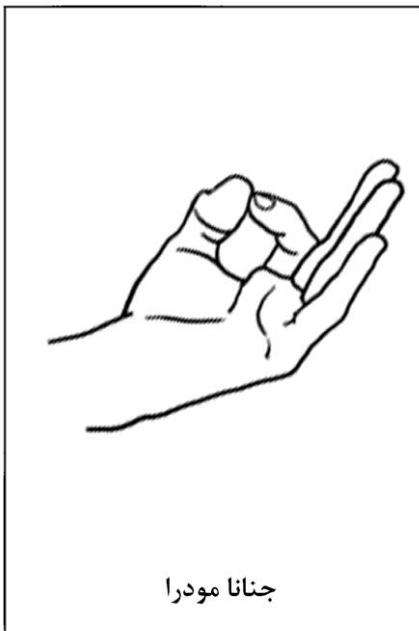
* این مودرا را تنها زمانی به‌کار ببرید که گوش مشکلی دارد.



جنانا مودرا و چین مودرا (فراخواندن معرفت و هوشیاری)

کاربرد: برای برطرف کردن ناراحتی‌های مربوط به مغز، از دست دادن حافظه، کمبود خواب، تمرکز ضعیف و پیشرفت آگاهی معنوی. همچنین تمرین مداوم این مودرا به غلبه بر عادات بد از جمله اعتیاد به نوشیدن مشروبات الکلی کمک می‌کند.

زمان انجام: جنانا مودرا در زمان صبح و چین مودرا در زمان عصر
وضعیت انگشتان: انگشت اشاره و شست را به هم وصل کنید و سه انگشت دیگر را راست نگه دارید. می‌توانید انگشت اشاره را خم کنید تا با خط بند اول انگشت شست تماس داشته باشد. و به راحتی دستان خود را روی ران پاهایتان قرار دهید.

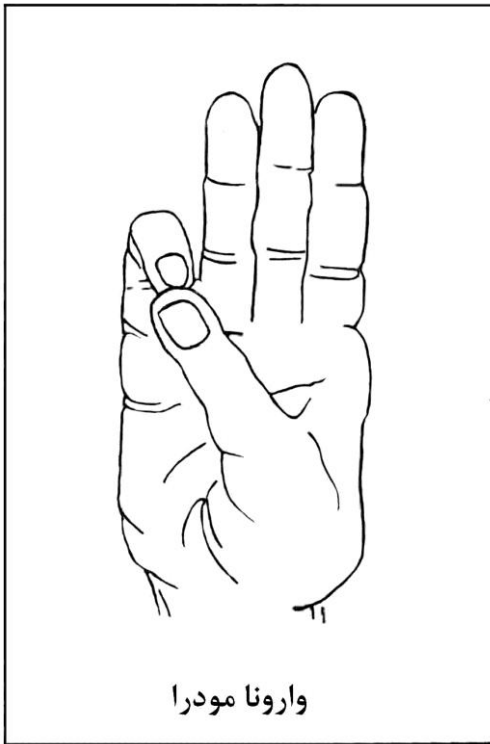


وارونا مودرا (آب)

کاربرد: این مودرا برای دفع مخاط اضافه که در شکم یا ریه جمع می‌شود بسیار موثر است، که این به دلیل تهییج بیش از حد اعصاب می‌باشد. به ذخیره، نگه‌داری و تعادل سیال بدن کمک کرده و بیماری‌های در ارتباط با کمبود آب یا آب بیش از اندازه بدن را برطرف می‌کند. که شامل ناراحتی‌های زیر می‌باشد:

خشکی پوست، بی‌جلایی و ماتی پوست، خشکی دهان، سوزش چشم یا چشم‌های خشک، اختلال در کلیه، مثانه و ناخالصی خون، همچنین به درمان جوش صورت کمک می‌کند.

وضعیت انگشتان: نوک انگشت کوچک را به سر انگشت شست وصل کنید و انگشتان دیگر را به‌طور آزاد بکشید و با هوشیاری تنفس کنید.



لینگا مودرا (امیا)

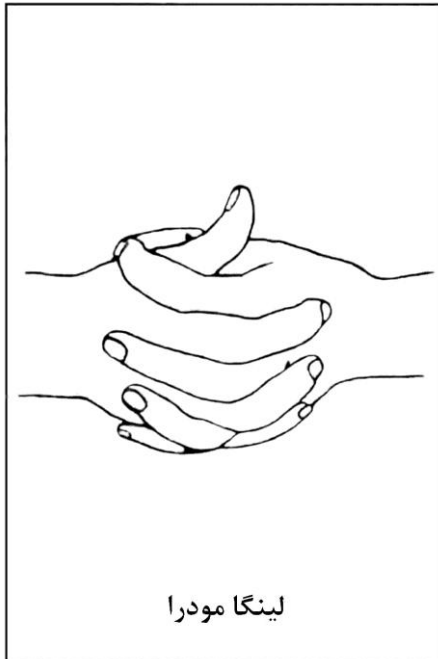
کاربرد: این مودرا سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و با تولید گرما برای مقاومت در برابر بیماری‌های ریوی، سرما خوردگی، تب، بلغم و بیماری‌های قفسه‌ی سینه بسیار مفید است. همچنین به کاهش وزن کمک می‌کند اما در طول انجام این حرکت باید به‌طورحتم 8 لیوان آب در روز نوشیده شود.

مدت زمان انجام: سه مرتبه در روز به مدت 15 دقیقه

وضعیت انگشتان: تمام انگشتان دو دست را در هم بپیچید، شست چپ را صاف و عمودی نگه دارید و شست راست را دور آن حلقه کنید.

* این مودرا را همچنین به‌صورت بر عکس می‌توان انجام داد، یعنی شست راست را بالا نگه داشت.

* قلاب کردن دست‌ها در هم، بدون بالا آوردن شست، وضعیتی است که قدرت درونی به وجود می‌آورد.

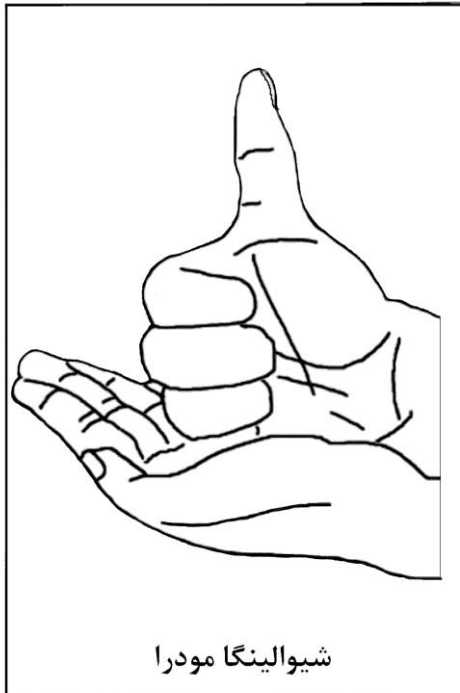


شیوا لینگا مودرا

کاربرد: مفید در زمانی که احساس تخلیه انرژی می‌کنید یا زمانی که منتظر هستید تصمیم مهمی بگیرید. با افسردگی و خستگی مقابله می‌کند و به مداوا کمک می‌کند، مهم نیست ناراحتی چه باشد این مودرا معالجه را در سراسر بدن توسعه می‌بخشد.

مدت زمان: 2 یا 3 بار در روز به مدت 4 دقیقه و یا هر زمان که احساس نیاز به احیای انرژی و ظاهری شادمان داشتید این حرکت را انجام دهید.

وضعیت انگشتان: مشت دست راست را در حالی که شست راست صاف و بالا نگه داشته شده، بر روی کف دست چپ که به شکل کاسه در آمده بگذارید. انگشتان دست چپ را به هم فشرده کنید. دست‌ها را روبه‌روی شکم قرار دهید. نور شفابخش را تصور کنید که آنی تمام سلول‌های بدن شما را پُر می‌کند.



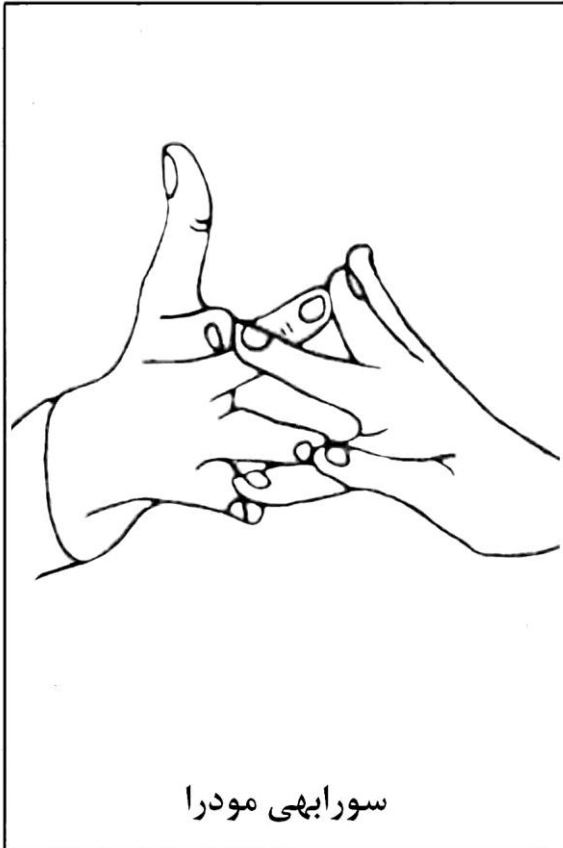
شیوالینگا مودرا

سورابی مودرا

کاربرد: درمانی بسیار موثر برای روماتیسم و ورم مفاصل

مدت زمان انجام: 3 مرتبه در روز و هر بار به مدت 15 دقیقه

وضعیت انگشتان: انگشت کوچک دست چپ به انگشت حلقه دست راست وصل می‌شود. انگشت کوچک دست راست به انگشت حلقه دست چپ وصل می‌شود. در همین حال انگشتان میانی هر دست به انگشتان اشاره مخالف دست مقابل وصل می‌شود. و انگشتان شست کشیده می‌شوند.

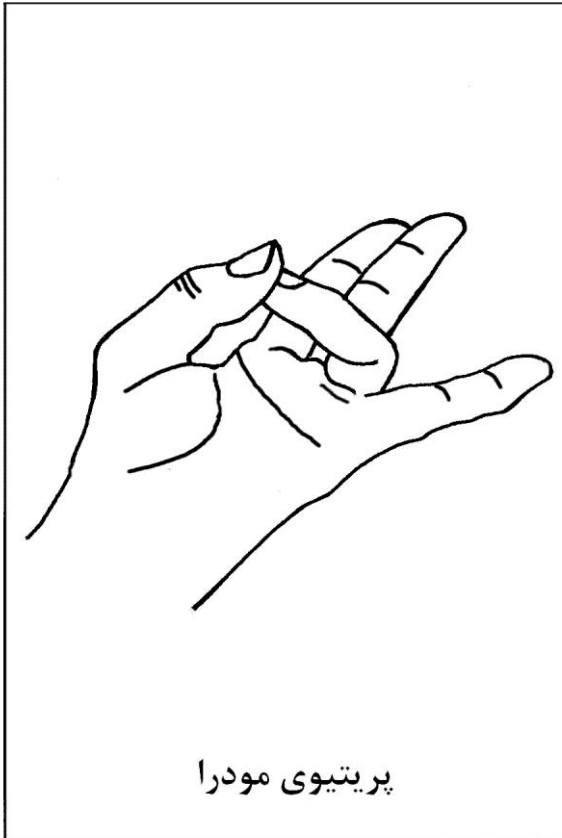


پریتیوی مودرا (زمین)

کاربرد: برای پوست، مو، ناخن، استخوان و حس بویایی و کمبود انرژی در چاکرا ریشه مفید است. کمبود ویتامین را نیز برطرف می‌کند. قدرت تحمل و تعادل داده و برای استواری مفید است.

مدت زمان انجام: 15 دقیقه و سه بار در روز

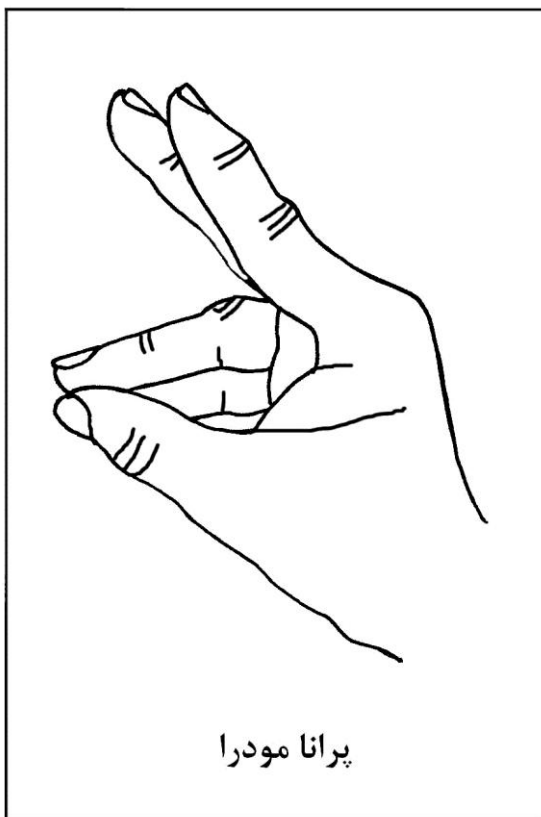
وضعیت انگشتان: سر انگشت شست و حلقه را به هم متصل کنید. زمانی که ناخن را فشار دهید موجب هارمونی و توازن می‌شود.



پرانای مودرا (حیات)

کاربرد: این مودرا باعث درخشندگی چشم‌ها، جسم و چهره می‌شود. برای تیروئید مفید بوده و دید را بهبود می‌بخشد. چاکرای ریشه را فعال کرده، خستگی را از بین برده و نیروی حیات و سرزندگی را افزایش می‌دهد. این حرکت به بقیه مودراها کمک کرده و انرژی را تازه می‌کند. همچنین تحقیقات نشان داده این مودرا برای هر نوع مشکل چشمی فوق‌العاده است. مدت زمان انجام: تا 30 دقیقه در روز یا 3 مرتبه به مدت 15 دقیقه این حرکت را انجام دهید.

وضعیت انگشتان: سر انگشتان کوچک و حلقه را با سر انگشت شست تماس دهید و دو انگشت دیگر را صاف نگه دارید.

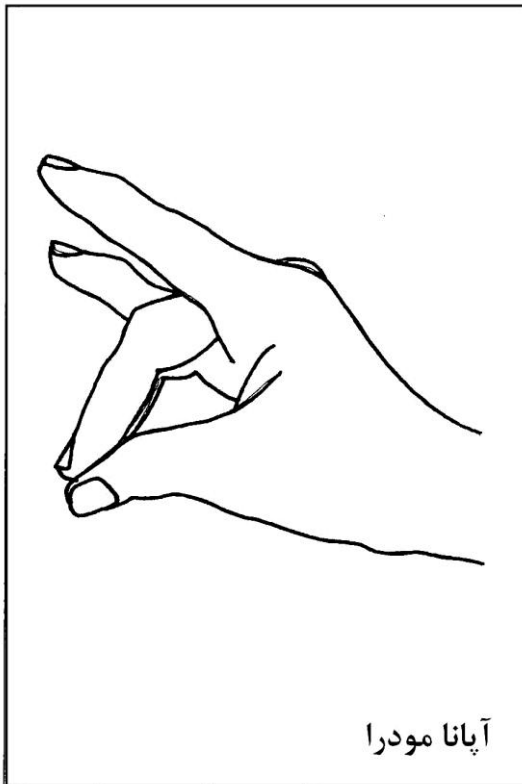


آپانا مودرا (پاکسازی)

کاربرد: برای برطرف کردن یبوست، سوی‌هاضمه، ناراحتی‌های کبد و کیسه صفرا. برای کسانی که به مدت 2-3 روز ادرار دفع نمی‌کنند مفید است. خانم‌های باردار با انجام این حرکت، زایمان راحتی را می‌توانند تضمین کنند.

مدت زمان انجام: 20-30 دقیقه انجام این حرکت موجب دفع ادرار می‌شود. خانم‌های باردار اگر یک ماه قبل از زایمان 5 تا 10 دقیقه در روز این حرکت را انجام دهند، زایمان طبیعی خواهند داشت.

وضعیت انگشتان: سر انگشتان میانی و حلقه را به سر انگشت شست متصل کنید و بقیه انگشتان را صاف نگه دارید. (شکلی شبیه به سر آهو)



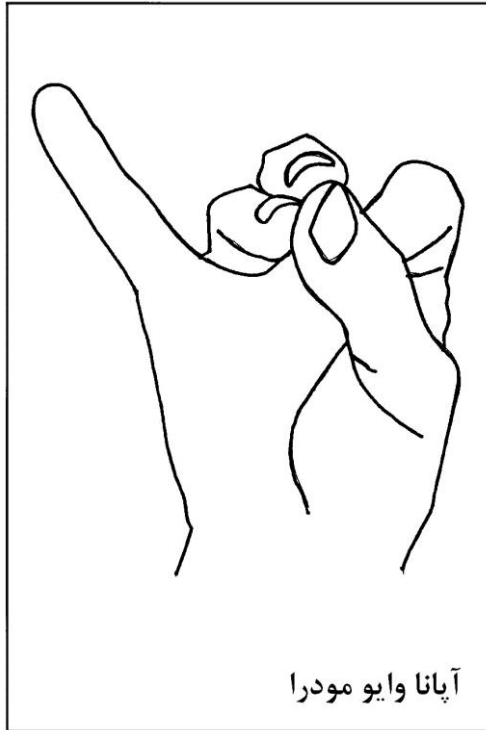
آپانا مودرا

آپانا وایو مودرا (رها کننده از مرگ یا ناراحتی قلبی)

کاربرد: درمانی فوق العاده برای تمام ناراحتی‌های مربوط به شرایین قلب، کمک به ناراحتی‌های قلبی، تپش قلب، انسداد شاه‌رگ و دریچه قلب، مشکلات تنفسی و حمله قلبی. این مودرا در مواقع اضطراری اثر فوری دارد.

مدت زمان: با حداقل 30 دقیقه در روز شروع کنید و تا 45 دقیقه در روز آن را افزایش دهید.

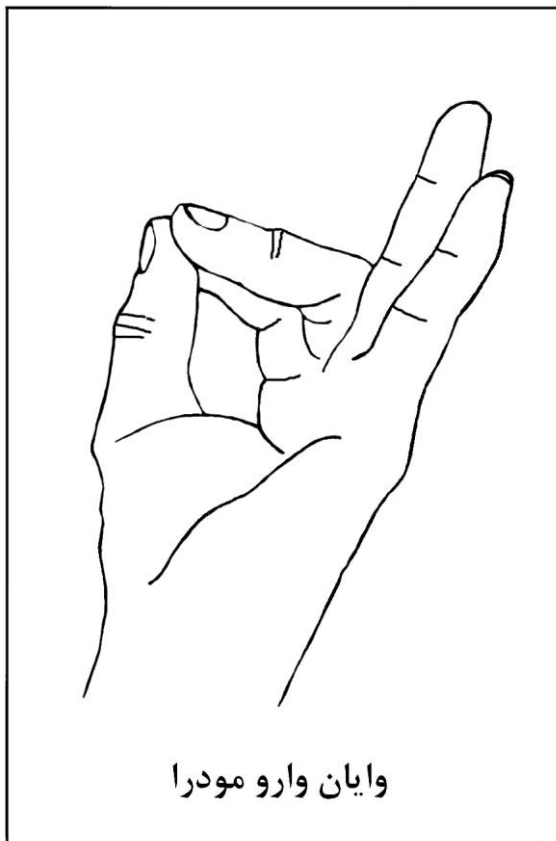
وضعیت انگشتان: انگشت اشاره را حلقه کنید و آن را به انتهای انگشت شست متصل کنید و سر انگشتان میانی و حلقه را به نوک انگشت شست اتصال دهید و انگشت کوچک را بکشید.



وایان وایو مودرا (فشار خون)

کاربرد: برای افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند این یک درمان فوق‌العاده است، در صورتی که مرتب تمرین شود. حتی اگر در زمان کوتاهی انجام شود بر روی کُل بدن و ذهن و روح اثر می‌گذارد. آرامش را به ذهن بازگردانده، افکار را متعادل می‌کند و سلامتی به‌همراه می‌آورد.

مدت زمان: این حرکت را 45 دقیقه ممتد در روز یا در سه وعده 15 دقیقه‌ای انجام دهید. **وضعیت انگشتان:** نوک انگشت اشاره و میانی را به انگشت شست متصل کنید و بقیه انگشتان را بکشید.



مودرای آسم

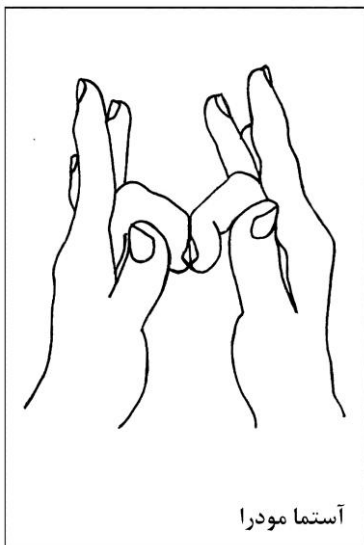
کاربرد: این مودرا برای مشکلات تنفسی و جلوگیری از آسم می‌باشد.
مدت زمان: در صورت بروز حمله، این حرکت را انجام دهید تا زمانی که تنفس به حالت عادی برگردد. برای درمان طولانی مدت می‌توان آن‌ها را به مدت 5 دقیقه و 5 بار در روز انجام داد.

وضعیت انگشتان: ناخن‌های انگشتان میانی را به هم فشار دهید و بقیه انگشتان را صاف نگه دارید.

*** نکاتی برای بیماران آسم:**

- 1- از خوردن فرآورده‌های شیری و گوجه فرنگی خودداری کنید.
- 2- از تنفس از طریق دهان خودداری کنید.
- 3- سعی کنید عجله نکنید، زیرا هر استرس و تنش غدد فوق کلیوی را فعال می‌سازد. رها باشید.

بر اساس آنچه باگوان شری ساتیا سای بابا فرموده‌اند: صبح قبل از هر چیز به مدت 20 دقیقه روغن آفتاب گردان در دهان خود بچرخانید و سپس آن را دور بریزید. شب نیز این کار را تکرار کنید.



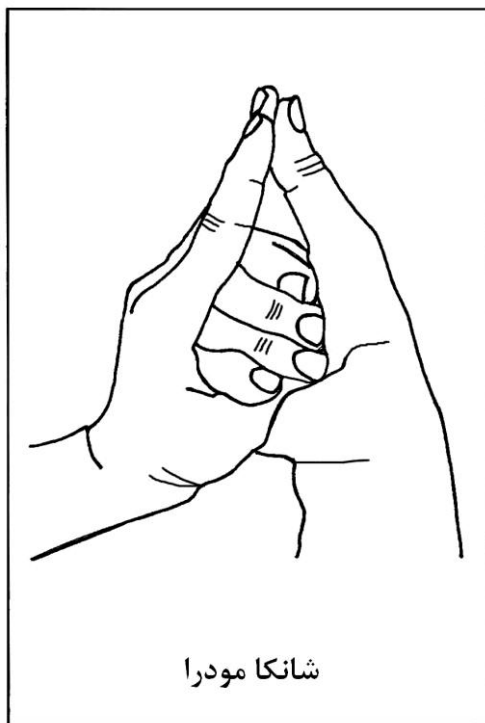
آستما مودرا

شانکا مودرا (صدف ملزونی)

کاربرد: درهای معبد درون که خداوند ساکن آن است را می‌گشاید. هرگونه مشکلات مربوط به گلو را برطرف می‌کند. این یک شیوه‌ی اسرارآمیز برای بهبود صدا و خواندن دل‌پذیر است. می‌تواند برای آوردن آگاهانه هوشیاری به درون شما، در سکوت عمیق به کار برده شود.

مدت زمان انجام: در حالی که این حرکت را انجام می‌دهید 21 بار ذکر **اوم** بگویید.

وضعیت انگشتان: چهار انگشت دست راست را دور شست دست چپ حلقه کنید. انگشتان دست راست را بکشید در حالی که انگشت میانی دست چپ به انگشت شست دست راست وصل می‌شود. در وضعیتی که دو دست مانند یک صدف حلزونی می‌شوند. دست‌ها را در سطح قلب یا جناغ سینه به بدن تماس دهید.

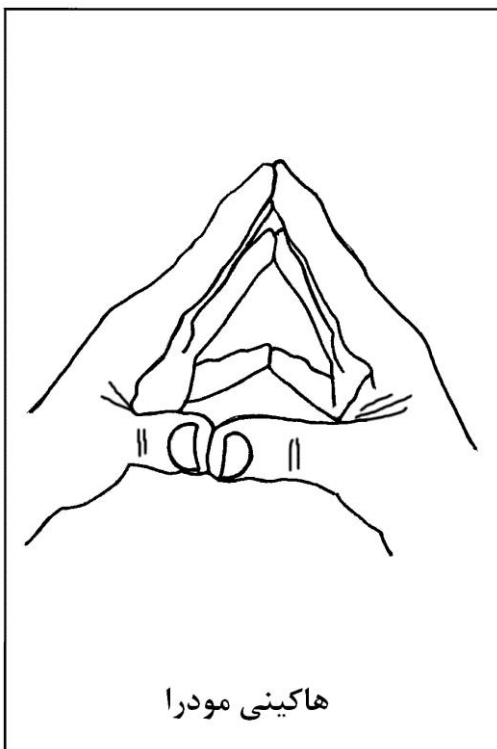


هاکینی مودرا (بررداری)

کاربرد: این مودرا را می‌توان در هر زمان انجام داد. زمانی که خیلی خسته‌اید یا نخوابیده‌اید. وقتی می‌خواهید چیزی را به یاد آورید یا چیزی را پیدا کنید. تحقیقات نشان داده است که این حرکت هماهنگی بین دو نیم‌کره‌ی مغز را بهبود می‌بخشد. در تعلیم و تربیت حافظه و مدیریت توصیه می‌شود. تنفس را اصلاح کرده و عمیق می‌کند و اعجاب‌هایی انجام می‌دهد.

مدت زمان انجام: آزاد

وضعیت انگشتان: نوک انگشتان خود را به هم وصل کنید و دوباره جوان شوید.



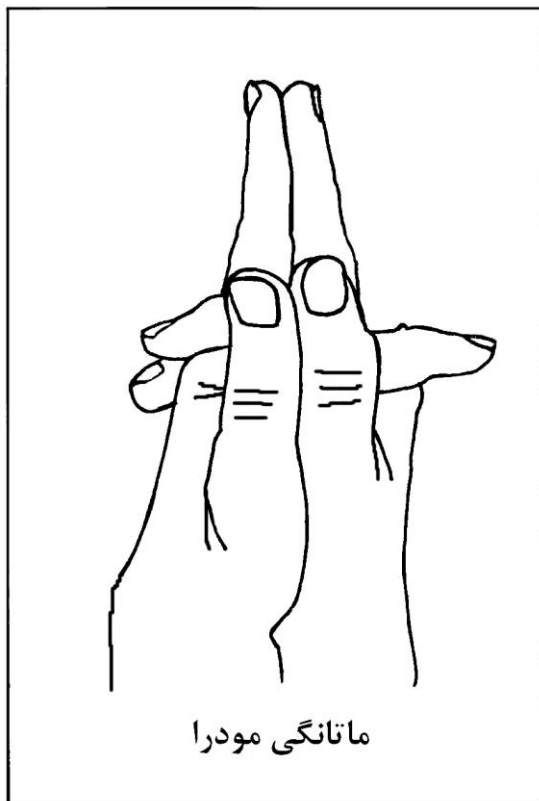
هاکینی مودرا

ماتانگی مودرا (شبکه عصبی خورشیدی)

کاربرد: این مودرا حس شهودی و بصیرت مربوط به شبکه خورشیدی را تقویت می‌کند. برای ناهماهنگی در شکم، قلب، کبد، کیسه‌ی صفرا، طحال، لوزالمعده و کلیه مفید است. آرواره‌ها را نیز از فشار و تنش رها می‌کند.

مدت زمان انجام: سه بار در روز و به مدت 15 دقیقه.

وضعیت انگشتان: دو دست را در هم قفل کنید و دو انگشت میانی را بالا بیاورید و سر آنها را به هم متصل کنید. با آگاهی تنفس را به شبکه خورشیدی هدایت کرده و در زمان دم یک نور زرد طلایی را تجسم کنید.

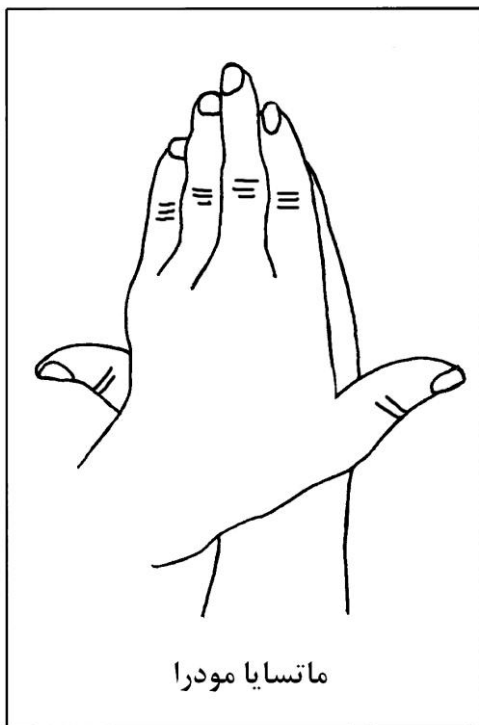


ماتسایا مودرا (ماهی)

کاربرد: این مودرای که است که آب را پاک می‌سازد. یک جریان انرژی قوی به وجود می‌آورد که تعادل و توازن عناصر بدن را به حالت اول باز می‌گرداند.

مدت زمان انجام: این مودرا حتی اگر به مدت کوتاهی انجام شود موثر خواهد بود. **وضعیت انگشتان:** کف دست چپ را درست روی دست راست بگذارید. به طوری که کف هر دو دست به سمت پایین باشند و هیچ فاصله‌ایی بین انگشتان باقی نماند. سپس شست‌ها را مانند بال پرنده حرکت دهید.

* زمانی که این حرکت را در یک ظرف آب انجام دهید، آب پالایش شده و از هر گونه موج منفی پاک می‌شود.



سارواجیت مودرا (پیروزی)

کاربرد: این مودرا به توازن بین فعالیت‌های نیم کره‌ی راست و چپ مغز کمک می‌کند. به غلبه یافتن بر تمام حواس یاری کرده و ذهن را تسلیم سکوت می‌کند و فرد را به سوی روشن‌بینی و آگاهی هدایت می‌کند.

مدت زمان انجام: حداقل 3 دقیقه در روز این حرکت را انجام دهید.

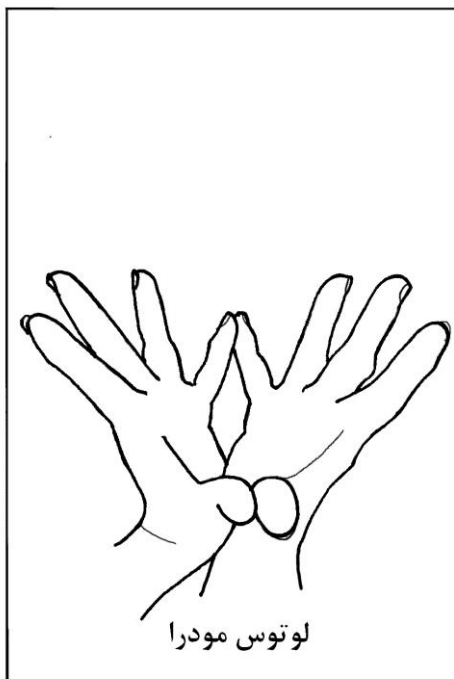
وضعیت انگشتان: انگشت کوچک، حلقه و میانی را به هم بپیچید و آنها را خم کنید. دو انگشت اشاره را صاف نگه دارید، در حالی که سر آنها با هم تماس دارند. شست‌ها را صاف کرده و کنار هم قرار دهید.



مودرای لوتوس (نماد پاکی)

کاربرد: این مودرا با چاکرا قلب در ارتباط است. می‌توانید هر صورتی از خداوند را تجسم کنید که این لوتوس را با انرژی حیات و عشق خالص پُر می‌کند و هر آنچه که نیاز دارید را به فراوانی به شما می‌دهد. گُل قلب خود را پیش‌کش کنید در حالی که با هر نفس باز می‌شود تا فیض و برکت خداوند را به دست آورد.

وضعیت انگشتان: هر دو دست خود را روبه‌روی قفسه سینه قرار دهید. به طوری که لبه دست‌ها و سر انگشتان به هم وصل شوند. اکنون دست‌های خود را باز کنید اما تماس بین انگشتان کوچک و لبه خارجی شست‌ها را نگه دارید و بقیه انگشت‌ها را تا آن‌جا که می‌توانید باز کنید.

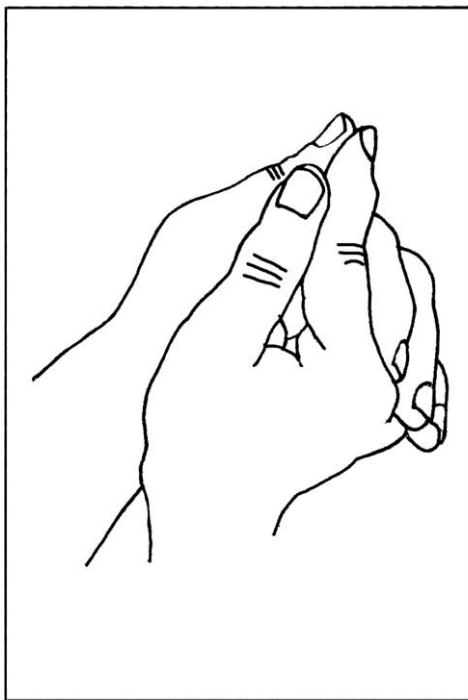


مودرای پذیرش

کاربرد: این مودرا به ما کمک می‌کند خودمان را همان‌گونه که هستیم بپذیریم و به خودمان عشق بورزیم. تمرین پذیرش، شما را قادر می‌سازد که با موانع و مشکلات با مرحمت، توازن و وقار کنار آیید.

مدت زمان انجام: حداقل 90 ثانیه.

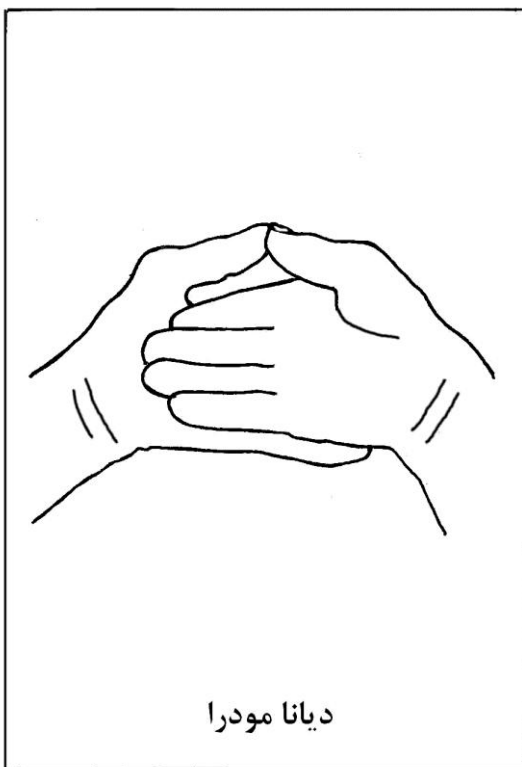
وضعیت انگشتان: در حالی که انگشت اشاره دست راست به شست چپ متصل است، انگشت میانی، حلقه و کوچک دست راست را با 4 انگشت باقی مانده دست چپ نگه دارید. شست راست مانند کودکی در میان والدین می‌نشیند. در حالی که انگشتان به سمت بالا اشاره می‌کنند دست را به مدت حداقل 90 ثانیه نگه دارید. عمیق نفس بکشید و اظهار کنید که زندگی را پذیرفته‌اید.



دیانا مودرا (مودرای مدیتیشن)

کاربرد: تنفس شما بالاترین ثروت شما است. آن حامل انرژی کیهانی است که زندگی زمینی را تامین می‌کند. تنفس درست، کلیه سلول‌های بدن را تغذیه کرده و شفا می‌دهد. تنفس آگاهانه مغز و احساسات شما را متعادل کرده و سیستم الکترومغناطیسی شما را پاک می‌کند.

وضعیت انگشتان: دست راست را روی دست چپ بگذارید به طوری که دو کف دست به سمت بالا باشد و شست‌ها به آرامی با هم در تماس باشند. دست‌ها را در سطح شبکه خورشیدی نگه دارید.

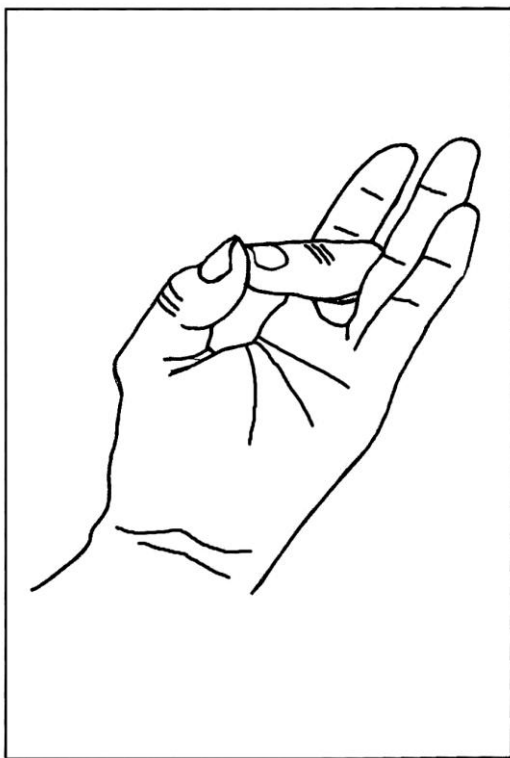


مودرا برای ذکر

کاربرد: دست‌ها جریان الکتریکی را فعال می‌سازند که انرژی درمان‌گر را به عصب‌های ما هدایت می‌کند و موجب آرامش و به‌دست آوردن سکون و صبر می‌شود و شادی به‌همراه می‌آورد.

مدت زمان : 15 دقیقه انجام این مودرا کافی است.

وضعیت انگشتان: انگشت میانی و شست را به هم وصل کنید و بقیه انگشتان را صاف نگه دارید. تنفس کنید. هر چه بیشتر بازدم داشته باشید بیشتر دریافت می‌کنید.



آبایا مودرا (نوید دهنده ممانیت و مفاظت)

دست راست را تا سطح سینه بالا آورید. در حالی که کف دست رو به جلو است. دست چپ را روی ران یا قلب بگذارید. نوری را مجسم کنید که هنگام دم از خداوند به جسم شما وارد می شود. در هنگام بازدم اجازه دهید نور از دست راست شما خارج شود. می توانید دست راست خود را به سمت افرادی که به تسلی و دلداری نیاز دارند بگیرید. با گفتن "دعا می کنم"، در حالی که به طور کامل به خوبی های آن شخص اعتقاد دارید، او را دعا کرده و متبرک کنید.

این همچنین یک مودرای قوی برای فرونشاندن ترس در شرایط ترسناک است.



انسان عطیه را می‌خواهد، نه اعطا کننده را
مخلوق را می‌خواهد، نه خالق را
چیزهایی که از این دست می‌آید را، نه خود دست را ...

بابا

برای انجام هر کاری، سلامت و تندرستی امری ضروری است. حکیمان باستان با حفظ سلامت کامل، الوهیت را درک می‌کردند. این جسم، تنها جهت انجام اعمال نیکو اعطا شده است، و از آن‌جا که ابزاری برای انجام کار است باید در وضعیت شایسته‌ای نگه داشته شود.

بابا

بیدار شوید فرزندان من، هم اکنون زمان بیداری فرا رسیده است. حقیقت را دریابید و شیوه‌ی زندگی خود را تغییر دهید. بیداری انسان زمانی آغاز می‌شود که او هویت خویش را دریابد و همزمان شروع به درک هویت اطرافیان خود کند، چرا که همه یکی هستند، همه خدا هستند، همه جزیی از کُل هستند، و من همان کُل هستم. هم اکنون الوهیت خود را دریابید و به همین الوهیت فارغ از طبقه، رنگ و آیین در دیگران نیز پی ببرید.

بابا

"جی سای رام"

