"Sedete in meditazione per dieci minuti dopo la sessione pomeridiana di bhajan;

e così va bene.

Ma lasciate che vi chieda :

quando vi alzate dopo dieci minuti e vi muovete, vedete tutti avvolti in una chiara luce e permeati della Divinità? Se non è così, la meditazione è una perdita di tempo.

Amate di più? Parlate di meno? Servite gli altri con più sincerità?

Questi sono i segni del successo nella meditazione.

Il vostro progresso dev'essere dimostrato dal vostro carattere e comportamento.

La meditazione deve trasformare le vostre attitudini verso tutti gli esseri viventi e le cose, altrimenti è un'ipocrisia.

Perfino la roccia, attraverso l'azione del sole e della pioggia, del caldo e del freddo, sarà disintegrata in fango e diventerà cibo per un albero. Perfino il cuore più duro può essere ammorbidito, sì che la Divinità possa germogliarvi dentro."

" I Devoti dovranno prendere posto pochi minuti prima dei bhajan, sempre ricordando che il Signore Sai è presente e presiede. Ovunque venga cantata la mia Gloria Io sarò presente."

"Al termine dei bhajan si dovrebbe meditare dai cinque ai dieci minuti."

"Al termine dei bhajan le persone dovrebbero allontanarsi mantenendo il silenzio, così che la gioia e la pace prodotte, potranno permanere a lungo nei cuori."

L'Insegnamento di Baba prevede che ci si sieda alcuni minuti prima preparandosi con una breve interiorizzazione

Dopo il canto dei bhajan o la recitazione dei mantra, la meditazione che segue consiste nell'ascolto di ciò che queste vibrazioni hanno prodotto in noi. Varrebbe a dire che un sordo, a furia di provare ad ascoltare...riuscirà a sentire.

Come facciamo per le OM. Dopo aver cantato (anche durante la scuola bhajan), inspiriamo, espiriamo e ascoltiamo in silenzio per qualche secondo.