புண்ணிய பூமி
பாண்டிச்சேரி ஏன் புண்ணிய பூமி என்று கருதப் படுகிறது. ஸ்ரீ அன்னையும் பகவான் ஸ்ரீ அரவிந்தரும் ஏன் இந்த பூமியை தங்கள் யோகத்தைத் செய்வதற்கு தேர்ந்தெடுத்தார்கள் என்பன போன்ற விவரங்களும் வேலைக்கு போகும் பெண்கள் படும் கஷ்டங்கள் அவற்றை அன்னையின் முறைகளை பின்பற்றி எப்படி பிரச்சனைகளை தீர்த்துக் கொள்வது, 'நான்' என்ற கட்டுரையில் நான் என்பது எப்படி முந்திக் கொண்டு முனைப்பாக வரும் அவற்றால் ஏற்ப்படும் கஷ்ட நஷ்டங்கள் அவற்றை எப்படி விலக்கி வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற படிப்பினைகளை இந்த புத்தகத்தில் காணலாம்

புஷ்பாஞ்சலி
இந்த புத்தகத்தில் பூக்களை சமர்பித்து பிரச்சனைகளை தீர்த்துக் கொள்ளும் முறைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளது என்ன பிரச்சனைக்கு என்ன பூவை வைத்து ஸ்ரீ அன்னையை வணங்கினால் பிரச்சனைகள் தீரும் போன்ற விவரங்களுடன் ஸ்ரீ அன்னையை அடுத்த அடுத்த கட்டங்களில் ஏற்றுக் கொண்டு இந்த வாழ்வில் உயர்ந்த மனிதர்களாக நம் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்கும் முறைகள், 'லைஃப் ரேஸ்பான்ஸ்' வாழ்வின் மறுமொழி நம் மனநிலையை மாற்றுவதால் எப்படி மாறும் போன்ற பல புதிய கருத்துக்கள் இது வரை நாம் கேள்விப்படாத பல விஷயங்கள் சொல்லப் பட்டுள்ளது. இந்த கட்டுரையில் சொல்லப்பட்டுள்ளவை சத்தியமான வாக்கு என்பதை அன்பர்கள் தங்கள் வாழ்வில் செய்து பார்த்து பலனையும் பெற்றுள்ளார்கள்.

பொன்னொளி
ஸ்ரீ அரவிந்தர் பூரண யோகத்தை செய்து முடித்ததின் பலனாக 'பொன்னொளி' என்னும் சத்திய ஜீவிய லோகத்தின் ஒளி இந்த பூமியில் ' பிப்ரவரி' 29 1956இல் ஸ்ரீ அரவிந்த ஆசிரமத்தின் விளையாட்டு மைதாநத்தில் வந்து இறங்கியதை ஸ்ரீ அன்னையும் இன்னும் இரு சாதகர்கள் மட்டுமே பார்த்தார்கள். மற்றவர்கள் 'அன்கான்ஷியஸ்'ஆக இருந்ததால் அந்த ஒளியை பார்க்கும் பாகியம் அவர்களுக்கு கிடைக்கவில்லை. 1950ல் இந்த பொன்னொளிளைளை பூமியில் சற்று நேரம் தங்க வைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே பகவான் தம் உடலில் அதை தாங்கி அதற்காக தம் உடலை நீத்தார். இந்த விவரங்கள் அவர்கள் இந்த பூமியில் இருந்த வரை நாம் அறியாத ஒன்று. இத்துடன் அவர்களது பூரண யோகம் அதை செய்யும் முறைகள் அடையும் சித்திகள், யோகத்தின் கடைசி கட்டமாக சத்திய ஜீவன் பிறப்பது போன்ற யோகிகள் ரிஷிகள் அறியாத விஷயங்களை சாதாரன குடும்ப வாழ்வில் இருக்கும் நாம் தெரிந்து கொண்டு இந்த யோகத்தின் பலனை வாழ்க்கையில் பெற வழி செய்துக் கொடுக்கிறது இந்த புத்தகம்.

வாழ்வின் அடிச்சுவடுகள்
ஸ்ரீ அரவிந்தர் தமது ஆசிரம வாழ்க்கையில் சாதகர்களுடன் உரையாடிய விவரங்கள், பரிமாரிக் கொண்ட கருத்துகள் சாதகர்கள் கேட்ட கேள்விகள் அவற்றிக்கு பகவான் அளித்த பதில்கள் பகவான் தன் மானிட வாழ்க்கையை எப்படி ஒரு தெய்வீக வாழ்க்கையாக வாழ்ந்து காட்டினார் போன்ற விவரங்கள் உள்ள புத்தகம் இது.

அன்னையின் வாழ்வில்
ஸ்ரீ அன்னை அவர்களின் ஆசிரம வாழ்க்கை அவர்கள் தெய்வீகம் வெளிப்பட்ட இடங்கள் அவற்றை அங்குள்ள சாதகர்கள் புரிந்துக் கொள்ளாதது, இந்த மானிட வாழ்க்கையை தெய்வீகமாக்க முடியும் என்று நிருபித்த விவரங்கள் இதில் காணப்படும்.