

- Ουσία:** Γλυκά παιδιά, δεν υπάρχει κανείς τόσο ανιδιοτελής (χωρίς εγωισμό) ή αλτρουιστής υπηρέτης όπως ο Πατέρας. Εκείνος δίνει σε εσάς παιδιά την κυριαρχία ολόκληρου του κόσμου και μετά πηγαίνει σε απόσυρση.
- Ερώτηση:** Ποιο είναι το μήνυμα του Πατέρα, που εσείς παιδιά πρέπει να δώσετε σε ολόκληρο τον κόσμο;
- Απάντηση:** Να πείτε σε όλους: Εσείς είσαστε τα παιδιά Εκείνου που απομακρύνει τη Λύπη και του Χορηγού της Ευτυχίας. Έτσι, ποτέ μην προκαλείτε λύπη σε κανέναν. Να θυμόσαστε τον Πατέρα, τον Χορηγό της Ευτυχίας και να ακολουθείτε Εκείνον και θα πάτε στη χώρα της ευτυχίας για μισό κύκλο. Να δώσετε σε όλους αυτό το μήνυμα. Εκείνοι που εντυπώνονται αυτό το μήνυμα στη ζωή τους, θα ελευθερωθούν για 21 γεννήσεις από το να αναισθητοποιούνται από τη Μάγια.
- Τραγούδι:** Το προσκύνημά μας είναι μοναδικό.

Ομ σάντι. Γλυκύτατα πνευματικά παιδιά, εσείς καταλαβαίνετε το νόημα αυτού του τραγουδιού. Εκείνος είναι ο Πατέρας εμάς των ψυχών. Το κύριο πράγμα είναι η ψυχή. Εσείς παιδιά τώρα γνωρίζετε ότι εσείς οι ψυχές κάθεστε προσωπικά μπροστά στον Υπέρτατο Πατέρα, την Υπέρτατη Ψυχή. Εσείς ψυχές κάθεστε μπροστά στην Υπέρτατη Ψυχή. Εσείς έχετε τα δικά σας σώματα. Εκείνος ο Ένας έχει ένα σώμα το οποίο έχει πάρει δανεικό. Οι γκουρούς παίρνουν τα ανθρώπινα όντα σε προσκυνήματα. Υπάρχουν πολλοί γκουρούς στο μονοπάτι της λατρείας. Στην Μπάρατ, μια γυναίκα θεωρεί ακόμη και τον σύζυγό της να είναι θεός της και γκουρού της. Ο Πατέρας μιλάει σε εσάς παιδιά: Εσείς είσαστε παιδιά, έτσι δεν είναι; Συνειδητοποιείτε ότι είσαστε τα παιδιά του απεριόριστου Πατέρα; Εσείς έχετε έλθει για να διεκδικήσετε την απεριόριστη κληρονομιά σας για άλλη μια φορά. Τώρα πρέπει να λάβετε σωτηρία. Εσείς έχετε αυτήν την πίστη. Ολόκληρος ο κόσμος είναι σε υποβάθμιση και είναι ακάθαρτος. Εσείς επικαλείστε Εκείνον για να γίνετε αγνοί. Στην Μπάρατ υπάρχουν τόσοι πολλοί γκουρούς. Μερικοί έχουν εκατό οπαδούς (ακόλουθους), μερικοί έχουν πεντακόσιους ακόλουθους και μερικοί έχουν μόνο πενήντα ακόλουθους. Κάποιοι έχουν ακόμη και εκατοντάδες χιλιάδες ή εκατομμύρια ακόλουθους όπως ο Αγά Χαν, ο οποίος είναι ο γκουρού του Ισλάμ. Αυτός έχει τόσους πολλούς ακόλουθους και όλοι τού δίνουν τόσο πολύ σεβασμό! Οτιδήποτε και αν κάνει εκείνος, αυτοί τού δίνουν σεβασμό. Υπάρχουν πολλοί γκουρούς στο μονοπάτι της λατρείας, και αυτοί επίσης είναι κατά σειρά. Κάποιοι έχουν ένα εισόδημα πολυεκατομμυρίων. Ο Αγά Χαν έχει πολύ εισόδημα. Οι μαθητές του τον ζυγίζουν με αντίβαρο διαμάντια και μετά τα δωρίζουν σε αυτόν. Από την μια πλευρά υπήρχαν διαμάντια και από την άλλη πλευρά ήταν ο γκουρού τους. Τα διαμάντια μετά δωρίστηκαν. Πρέπει να υπήρχαν τόσα πολλά διαμάντια. Στις μέρες μας πολλοί ζυγίζονται με αντίβαρο χρυσό. Το άλλο μέταλλο που χρησιμοποιούν είναι η πλατίνα. Εκείνη είναι ακόμη πιο πολύτιμη και από τον χρυσό. Αυτοί επίσης ζυγίζουν ανθρώπους με αντίβαρο αυτήν. Κοιτάξτε πόσο υψηλή είναι η θέση εκείνου του γκουρού. Υπάρχουν πολλοί τέτοιοι γκουρούς. Τώρα, τι θα δίνετε σε αυτόν τον Σατγκούρου; Θα Τον ζυγίζετε; Θα Τον ζυγίζετε με αντίβαρο διαμάντια; Μπορεί Εκείνος να ζυγιστεί; Εκείνος ο Ίδιος δεν έχει βάρος. Ο Σίβα είναι απλώς ένα σημείο. Πώς θα μπορούσατε να ζυγίσετε Εκείνον; Κοιτάξτε πόσο θαυμάσιος είναι αυτός ο Γκουρού σας! Εκείνος είναι ο ελαφρύτερος απ' όλους. Εκείνος είναι υπερβολικά αιθέριος. Εσείς έχετε μόνο τον έναν Γκουρού. Γνωρίζετε ότι ο Σιβ Μπάμπα είναι ο Χορηγός. Ο Θεός δεν μπορεί να πάρει ποτέ τίποτα από κανέναν. Εκείνος είναι ο Χορηγός. Όλοι κάνουν δωρεές στο όνομα του Θεού, πιστεύοντας ότι θα λάβουν το αντάλλαγμα αυτών στην επόμενη γέννησή τους. Αυτοί έχουν εκείνη την επιθυμία. Εκείνος ο Ένας είναι ο απεριόριστος Πατέρας. Κανείς δεν μπορεί να κάνει αλτρουιστική υπηρεσία, όπως εκείνος ο Ένας. Κοιτάξτε την αλτρουιστική υπηρεσία που κάνει Εκείνος. Εκείνος κάνει εσάς παιδιά κυρίαρχους του κόσμου, της χώρας της ευτυχίας. Ο Ίδιος ο Μπάμπα δεν γίνεται Κυρίαρχος του Κόσμου. Εκείνος ο Ένας ονομάζεται

Ωκεανός της Ευτυχίας, Ωκεανός της Γαλήνης και Ωκεανός της Αγνότητας. Τα πάντα εξηγούνται πολύ ξεκάθαρα σε εσάς παιδιά. Εσείς λαμβάνετε ελευθέρωση-εν-ζωή από τον έναν Πατέρα. Εσείς λαμβάνετε την κληρονομιά σας του παραδείσου από τον Πατέρα. Έχετε πίστη και αυτό είναι όλο. Να θυμόσαστε τον Μπάμπα και την κληρονομιά σας! Εκείνος ο Ένας ονομάζεται Ωκεανός της Γνώσης. Ακόμη και αν κάνατε όλο τον ωκεανό μελάνι και ολόκληρη τη ζούγκλα στυλό, δεν θα υπήρχε τέλος σε αυτήν τη γνώση. Αν γράφατε αυτήν από την αρχή, θα είχατε μέχρι τώρα πολλά βιβλία. Αυτή η γνώση είναι πολύ πολύτιμη και πρέπει να την εντυπωθείτε. Γνωρίζετε ότι αυτή δεν συνεχίζεται αιώνια. Εσείς τώρα λαμβάνετε την ουσία αυτής. Ο Πατέρας έρχεται και δίνει σε εσάς παιδιά τη σύστασή Του και αυτό είναι αρκετό. Με το να λάβετε τη σύσταση του Πατέρα και γνωρίζοντας τον Δημιουργό, έχετε επίσης τη γνώση της δημιουργίας. Οι διάνοιές σας λένε ότι εκείνοι που πηγαίνουν στη χρυσή εποχή, θα έχουν τον μέγιστο αριθμό επαναγεννήσεων. Εκείνοι που ήλθαν στην αρχή του κύκλου, θα έλθουν ξανά πρώτοι. Να καταλάβετε αυτόν τον κύκλο πολύ καλά. Εσείς επίσης ακούσατε το τραγούδι: Το προσκύνημά μας είναι μοναδικό. Εκείνοι οι άνθρωποι πήγαιναν σε προσκυνήματα από γέννηση σε γέννηση. Αυτό το δικό σας προσκύνημα είναι μόνο για μια γέννηση. Δεν υπάρχει η παραμικρή δυσκολία σε αυτό το πνευματικό προσκύνημα. Μόνο ο ένας Σατγκούρου σας δίνει αυτή τη γνώση. Κανείς δεν μπορεί να λάβει σωτηρία από άλλους γκουρού. Εκείνος είναι ο Υπέρτατος Ωκεανός της Γνώσης. Όλοι λαμβάνουν σωτηρία και έτσι τι περισσότερο χρειάζεται; Ακόμη και τα στοιχεία γίνονται σάτοπρανταν. Εδώ, όλοι είναι τάμποπρανταν και έτσι ο άνεμος και τα στοιχεία είναι επίσης το ίδιο τάμποπρανταν. Υπάρχουν τόσοι πολλοί σεισμοί κλπ. Στη χρυσή εποχή δεν θα υπάρχει τίποτα που να προκαλεί λύπη. Ο Πατέρας είναι Εκείνος που απομακρύνει τη Λύπη και ο Χορηγός της Ευτυχίας. Εσείς είσατε τα παιδιά Του και έτσι δεν πρέπει να προκαλείτε λύπη σε κανέναν. Να δείξετε σε όλους αυτό το μονοπάτι για να λάβουν την κληρονομιά της ευτυχίας. Ο Πατέρας λέει: Τώρα πρέπει να δίνετε μόνο ευτυχία. Ο Μπάμπα σας δίνει τέτοια ευτυχία για μισό κύκλο, που εκεί δεν υπάρχει αναφορά λύπης. Εσείς γνωρίζετε ότι έχετε έλθει για να διεκδικήσετε την κληρονομιά σας των 21 γεννήσεων από τον Πατέρα. Εσείς είσατε μαθητές. Είναι στις καρδιές σας ότι διεκδικείτε την ευτυχία του παραδείσου από τον Σιβ Μπάμπα. Επομένως, όλη η λύπη σας θα απομακρυνθεί. Ο Μπάμπα μας δίνει το φυτό που δίνει ζωή, για να μας αναζωογονήσει και δεν θα αναισθητοποιούμαστε για 21 γεννήσεις. Αυτό το φυτό που δίνει ζωή είναι το “Μανμαναμπάβ”. Ο Χορηγός της Σωτηρίας για όλους είναι μόνο ο ένας Πατέρας. Εκείνος ονομάζεται ο ασώματος και χωρίς εγωισμό Ένας. Το σώμα στο οποίο εισέρχεται Εκείνος, είναι συνηθισμένο. Ο Πατέρας λέει: Αγαπητά παιδιά, Εγώ είμαι ο υπάκουος Πατέρας σας. Τα σημαντικά άτομα πάντα γράφουν: Είμαι ο υπάκουος υπηρέτης σας. Ποτέ δε γράφουν τον τίτλο Σρι για τους εαυτούς τους. Στις μέρες μας οι μαθητές γράφουν, Σρι Σρι τάδε. Γράφουν “Σρι Σρι” για τους εαυτούς τους. Εκείνος ο Πατέρας είναι ασώματος και χωρίς εγωισμό. Εσείς τώρα κάθεστε προσωπικά μπροστά Του. Γνωρίζετε ότι Εκείνος είναι ο Πατέρας σας, ο Δάσκαλος και ο Σατγκούρου. Όλοι ο υπόλοιποι είναι οι αμέτρητοι γκουρούς του μονοπατιού της λατρείας. Υπάρχει ο Γκουρού όλων των γκουρούς. Εκείνος ο Ένας δεν έχει έναν γκουρού. Εκείνος ο Ένας είναι ο αληθινός Μπάμπα, ο αληθινός Δάσκαλος και ο Σατγκούρου (ο αληθινός γκουρού). Εσείς γνωρίζετε ότι οι ψυχές είναι αυτές που εντυπώνονται σανσκάρας. Ο Μπάμπα επίσης είναι μια ψυχή. Και Εκείνος επίσης έχει αρετές. Οι δικές σας αρετές είναι ξεχωριστές από Εκείνου. Οι αρετές που έχετε αυτήν την εποχή, είναι οι αρετές του Πατέρα. Μετά, στη χρυσή εποχή θα έχετε θεϊκές αρετές. Ο Πατέρας είναι ο Ωκεανός της Γνώσης και ο Ωκεανός της Αγάπης. Ο έπαινος του Σρι Κρίσνα είναι διαφορετικός. Ο Σιβ Μπάμπα δεν μπορεί να ειπωθεί ότι είναι δεκαέξι ουράνιους βαθμούς πλήρης. Εκείνος είναι σταθερός. Ο Πατέρας λέει: Δεν μπορείτε να δώσετε σε Εμένα αυτόν τον τίτλο. Εγώ δεν γίνομαι ακάθαρτος (με ελαττώματα), ώστε να πρέπει μετά να γίνω πλήρης με όλες τις αρετές. Δεν επαινείτε Εμένα με τον ίδιο τρόπο που επαινείτε αυτόν εδώ. Εκείνοι που άκουσαν αυτήν τη γνώση στον προηγούμενο κύκλο θα έλθουν και θα ακούσουν τον Πατέρα και θα θυμούνται Εκείνον. Στο τέλος, θα υπάρχουν κραυγές απόγνωσης και μετά θα υπάρχουν οι κραυγές της νίκης. Εσείς τώρα καταλαβαίνετε τη σημασία αυτού του προσκυνήματος. Με το να πηγαίνετε σε αυτό το προσκύνημα, δεν θα επιστρέψετε στη χώρα του θανάτου. Εσείς επιστρέφετε στο σπίτι από όλα εκείνα τα προσκυνήματα. Τόσοι πολλοί άνθρωποι πηγαίνουν να λουσθούν στον Γάγγη. Κοιτάξτε πόση πολλή

επέκταση της λατρείας υπάρχει! Όπως ένα δέντρο μεγαλώνει τόσο πολύ και όμως ο σπόρος του είναι τόσο μικροσκοπικός, έτσι επίσης υπάρχει τόση πολλή επέκταση της λατρείας. Ακόμη και με το να κάνετε μια βουτιά σε αυτή τη γνώση μια φορά, μπορεί να σας πάρει στη σωτηρία. Σας παίρνει μισό κύκλο να κατεβείτε κάτω στο μονοπάτι της λατρείας. Εδώ, σας παίρνει ένα δευτερόλεπτο για να ανεβείτε τη σκάλα. Αυτό το ανέβασμα (η ώθηση) είναι τόσο καλό! Σας παίρνει από κάτω χαμηλά, στην κορυφή, στο σπίτι σας. Αυτό είναι γνωστό ως όφελος για όλους, μέσω του σταδίου της ανόδου. Μόνο ο ένας Πατέρας είναι ο Χορηγός της Σωτηρίας για όλους. Κοιτάξτε τη διαφορά ανάμεσα σε αυτή τη γνώση και εκείνη τη λατρεία. Υπάρχει γνώση, λατρεία και αδιαφορία. Η αδιαφορία των σαννυάσις είναι περιορισμένη. Ο Πατέρας έχει εξηγήσει ότι υπάρχουν δύο είδη αδιαφορίας. Η μια είναι περιορισμένη αδιαφορία, μέσω της οποίας κανείς δε λαμβάνει σωτηρία και η άλλη είναι απεριόριστη αδιαφορία, μέσω της οποίας λαμβάνετε σωτηρία. Σε εσάς παιδιά τώρα δίδεται σρίματ για να λάβετε σωτηρία και να γίνετε οι πιο εξυψωμένοι απ' όλους. Τώρα ιδρύεται ένας εξυψωμένος κόσμος, σύμφωνα με το σρίματ. Αυτός ο κόσμος έχει γίνει διεφθαρμένος, επειδή ακολουθούσατε τις οδηγίες του Ράβαν. Μόνο εσείς γνωρίζετε ότι γίνεστε εξυψωμένοι. Ο κόσμος δεν το γνωρίζει καθόλου αυτό. Λέγεται για εσάς τους Μπράμα Κουμάρις, ότι θα φέρετε την καταστροφή. Αληθινά πρέπει να λάβει χώρα η καταστροφή. Μέσω αυτής είναι που θα υπάρξει όφελος. Όταν έρχεται ο Ευεργέτης Πατέρας, λαμβάνει χώρα ο μεγάλος πόλεμος. Μετά οι άνθρωποι θα λένε: Δεν λέγαμε ότι οι Μπράμα Κουμάρις θα φέρουν την καταστροφή; Αληθινά, πρέπει να λάβει χώρα η καταστροφή. Αυτός ο παλιός κόσμος θα καταστραφεί. Εμείς ιδρύουμε έναν καινούριο κόσμο. Μετά από αυτόν τον παλιό κόσμο, οπωσδήποτε θα υπάρξει ο καινούριος κόσμος. Η καταστροφή λαμβάνει χώρα σε κάθε κύκλο, γιατί μόνο τότε θα ανοίξουν οι πύλες του παραδείσου στην Μπάρατ. Ωστόσο, πώς μπορούν να καταλάβουν εκείνοι οι άνθρωποι; Καθώς θα προσδεύετε, πολλοί άνθρωποι θα καταλάβουν. Όταν έρχεται ο Πατέρας, ολόκληρος ο παλιός κόσμος θυσιάζεται. Αυτή η θυσιαστήρια φωτιά σας, στην οποία θυσιάζονται τα πάντα, είναι θαυμάσια. Μόνο εσείς γνωρίζετε αυτό, κανείς άλλος δεν το γνωρίζει. Οι Πάνταβας πρόκειται να είναι νικηφόροι. Όλοι οι άλλοι θα καταστραφούν και μόνο εσείς οι Πάνταβας θα παραμείνετε και μετά θα κυβερνήσετε στον καινούριο κόσμο. Αυτή η γνώση είναι πολύ θαυμάσια. Μόνο ο ένας Πατέρας είναι Αυτός που απομακρύνει τη Λύπη, ο Χορηγός της Ευτυχίας και ο Χορηγός της Σωτηρίας για όλους. Εκείνος είναι ένας τόσο γλυκός και αξιαγάπητος Πατέρας! Εσείς λέγατε: Γλυκέ Μπάμπα, όταν έρθεις Εσύ, θα παραδώσω τον εαυτό Μου σε Εσένα. Εσύ μόνο και κανείς άλλος δεν είναι δικός μου. Αυτό δε σημαίνει ότι μπορείτε να αφήσετε το σπιτικό σας και να έλθετε να μείνετε εδώ. Όχι! Μπορείτε να μένετε στο σπίτι με την οικογένειά σας και να κάνετε τα εισαγωγικά μαθήματα. Μετά, οπουδήποτε πηγαίνετε, απλώς να είσαστε Μανμαναμπάβ. Να θυμόσαστε τον Πατέρα και να διεκδικήσετε την κληρονομιά σας. Απλά να μένετε στο προσκύνημα της ενθύμησης. Κάνοντας αυτό είναι που η βάρκα σας θα περάσει απέναντι. Επίσης γνωρίζετε ότι πρέπει να παραμένετε αγνοί και να μην τρώτε ακάθαρτο φαγητό. Εσείς επίσης λαμβάνετε μούρλις. Σε κάποιο σημείο δεν θα λαμβάνετε καν μούρλις. Θα υπάρξουν δυσκολίες και αναστάτωση και δεν θα μπορείτε να λαμβάνετε μούρλις. Οτιδήποτε βλέπετε με αυτά τα μάτια δεν θα παραμείνει. Τα πάντα θα καούν. Ποτέ δε λαμβάνει χώρα ολική καταστροφή. Υπάρχει μόνο ο ένας κόσμος και αυτός αλλάζει από καινούριος σε παλιό. Λέγεται: Ο καινούριος κόσμος και ο παλιός κόσμος. Τώρα λέγεται ότι αυτός είναι ένας παλιός κόσμος. Τώρα απομένει μόνο σύντομος χρόνος. Οι άνθρωποι λένε ότι η διάρκεια του κύκλου είναι εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια. Λένε ότι η σιδερένια εποχή θα συνεχιστεί ακόμη για 40.000 χρόνια. Στην πραγματικότητα, ο κύκλος είναι μόνο 5000 ετών. Οι διάνοιές σας έχουν όλη αυτή τη γνώση. Οι άνθρωποι έχουν τελείως πέτρινες διάνοιες. Δεν γνωρίζουν τον Δημιουργό και τον Σκηνοθέτη του δράματος, ακόμη και αν αυτοί είναι οι ηθοποιοί του. Έτσι, πώς θα αποκαλούσατε αυτούς; Πρέπει να καταλάβετε πώς επαναλαμβάνεται η ιστορία και η γεωγραφία του κόσμου. Οι διάνοιες εκείνων που καταλαβαίνουν αυτό πολύ ξεκάθαρα, θα το εντυπωθούν και θα εμπνεύσουν και τους άλλους να το εντυπωθούν. Αυτοί διεκδικούν την ύψιστη θέση απ' όλους. Ο Πατέρας λέει: Εγώ τώρα σας δίνω τη γνώση που έχω Εγώ. Σύμφωνα με το σχέδιο του δράματος, Εγώ επαναλαμβάνω αυτό. Και Εγώ επίσης έχω έναν ρόλο σε αυτό το δράμα. Έπαιξα το ρόλο Μου στο μονοπάτι της λατρείας επίσης και τώρα έχω έλθει και σας δίνω τη δική Μου σύσταση και

τη σύσταση της αρχής, της μέσης και του τέλους της δημιουργίας. Και Εγώ επίσης είμαι δεσμευμένος από το δεσμό αυτού του δράματος. Έρχομαι μόνο μια φορά για να σας δώσω τη σύστασή Μου και να σας δώσω τη γνώση της αρχής, της μέσης και του τέλους της δημιουργίας. Άτσα.

Σε εσάς τα γλυκύτατα, πολυαγαπημένα παιδιά, που για πολύ καιρό είχατε χαθεί και τώρα ξαναβρεθήκατε, αγάπη, ενθύμηση και καλημέρα από την Μητέρα, τον Πατέρα, τον ΜπαπΝτάντα. Ο πνευματικός Πατέρας λέει ναμαστέ σε εσάς τα πνευματικά παιδιά.

Ουσία για ντάρνα:

1. Να γίνετε τόσο υπάκουοι όσο ο Πατέρας. Να μη δείχνετε την αλαζονεία σας σε καμιά κατάσταση. Να παραμένετε ασώματοι και χωρίς εγωισμό.
2. Να καταλάβετε τη διαφορά ανάμεσα στον Πατέρα, το Δάσκαλο και τον Σατγκούρου. Ας έχει πίστη η διάνοιά σας και να ακολουθείτε το σρίματ. Να μένετε σε αυτό το πνευματικό προσκύνημα.

Ευλογία: Είθε να είστε ένας εξυψωμένος προσπαθητής που χρησιμοποιεί τη λέξη «προσπάθεια» με ακριβή τρόπο και προχωρά συνεχώς μπροστά.

Μερικές φορές, η λέξη «προσπάθεια» γίνεται μια πολύ καλή δικαιολογία για όταν νικιέστε ή αποτυγχάνετε. Όταν γίνει κάποιο λάθος, τότε λέτε: Είμαι ακόμα ένας προσπαθητής. Ωστόσο, ένας ακριβής προσπαθητής δεν μπορεί ποτέ να ηττηθεί, επειδή η αληθινή έννοια της λέξης «προσπάθεια» είναι να προχωράτε, ενώ θεωρείτε τον εαυτό σας μια ψυχή. Όσοι κάνουν προσπάθειες και παραμένουν στο στάδιο της συνειδητότητας ψυχής, συνεχίζουν να προχωρούν, διατηρώντας τον στόχο και τον προορισμό τους συνεχώς μπροστά τους. Δεν σταματούν ποτέ, ούτε εγκαταλείπουν το θάρρος ή τον ενθουσιασμό τους.

Σύνθημα: Να έχετε επίγνωση ότι είστε μια κυρίαρχη παντοδύναμη εξουσία. Αυτό σας κάνει να έχετε την επίγνωση ότι είστε ένας κύριος.

*****ΟΜ ΣΑΝΤΙ*****

Άβιακτ σημείο: Μείνετε στο ηφαιστειακό στάδιο και βιώστε ισχυρή ενθύμηση.

Ενώ εκτελείτε οποιοδήποτε έργο ή ενώ μιλάτε, να σταματάτε την κίνηση των σκέψεών σας πού και πού. Να σταματάτε τις σκέψεις στο νου σας για ένα λεπτό. Επίσης, ενώ κάνετε κάτι σωματικά, να σταματάτε αυτό για ένα λεπτό και να εξασκείτε αυτό. Μόνο τότε θα είστε σε θέση να σταθεροποιηθείτε σε μια μορφή ενός σημείου, ισχυρού σταδίου ενθύμησης. Όπως γίνεται ευκολότερο να εκτελέσετε ένα έργο ενώ βρίσκεστε σε ένα άβιακτ στάδιο, έτσι και το στάδιο της μορφής του σημείου της δυνατής ενθύμησης, θα πρέπει να είναι εξίσου εύκολο. Αυτό είναι το στάδιο της ηφαιστειακής γιόγκα.