இனிமையான குழந்தைகளே! தங்கள் மீது தாங்களே கருணை காட்ட வேண்டும். படிப்பில் தீவிரமாக முன்னேறிச் செல்லுங்கள். எந்த ஒரு விகர்மத்தையும் கூட செய்து தங்களது பதிவேட்டினை (ரிஜிஸ்தரை) கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

கேள்வி: இந்த உயர்ந்த படிப்பில் தேர்ச்சிப் பெறுவதற்காக முக்கியமான எந்த அறிவுரை கிடைக்கிறது? அதற்காக எந்த விஷயத்தில் விசேஷ கவனம் தேவை?

பதில்: இந்த படிப்பில் தேர்ச்சிப் பெற வேண்டும் என்றால் கண்கள் மிக மிக தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும் ஏனெனில் இந்த கண்கள் தான் ஏமாற்றுகின்றன. இவையே குற்றமுடையதாக ஆகிறது. சரீரத்தைப் பார்ப்பதால் தான் கர்ம இந்திரியங்களில் சஞ்சலத்தன்மை வருகிறது. எனவே கண்கள் ஒருபொழுதும் கிரிமினல் ஆக இருக்கக்கூடாது. தூய்மையானவர்களாக ஆவதற்கு சகோதர சகோதரி என்ற உணர்வில் இருங்கள். நினைவு யாத்திரை மீது முழுமையான கவனம் கொடுங்கள்.

பாடல்: மனிதனே பொறுமையாக இரு......

ஓம் சாந்தி ! யார் கூறினார்? எல்லையில்லாத தந்தை எல்லையில்லாத குழந்தைகளுக்குக் கூறினார். எப்படி ஒரு மனிதர் நோயுற்றிருக்கும் போது கொஞ்சம் பொறுமையாக இருங்கள், உங்களது எல்லா துக்கங்களும் நீங்கிப் போய்விடும் என ஆறுதல் சொல்வது போல. அவரை குஷியில் கொண்டு வருவதற்காக ஆறுதல் அளிக்கப்படுகிறது. இப்பொழுது அதுவோ எல்லைக்குட் பட்ட விஷயங்கள். இது எல்லையில்லாத விஷயங்கள். இவருக்கு (சிவபாபாவிற்கு) எவ்வளவு ஏராளமான குழந்தைகள் இருப்பார்கள். எல்லோரையும் துக்கத்திலிருந்து விடுவிக்க வேண்டும். இதுவும் குழந்தைகளாகிய நீங்கள் தான் அறிந்துள்ளீர்கள். நீங்கள் மறக்கக்கூடாது. அனைவருக்கும் சத்கதி அளிக்கும் வள்ளல் ஆவார் எனவே இதன் பொருள் அனைவரும் துர்கதியில் இருக் கிறார்கள் என்பதாகும். முழு உலகத்தின் மனிதர்கள் - அதிலும் கூட குறிப்பாக பாரதம், பொதுவாக உலகம் என்று கூறப்படுகிறது. குறிப்பாக நீங்கள் சுகதாமம் செல்வீர்கள். மற்ற எல்லோரும் சாந்தி தாமம் சென்று விடுவார்கள். உண்மையில் நாம் சுகதாமத்தில் இருக்கும் பொழுது மற்ற தர்மத் தினர் சாந்திதாமத்தில் இருந்தார்கள் என்பது புத்தியில் வருகிறது. பாபா வந்திருந்தார். பாரதத்தை சுகதாமமாக ஆக்கி இருந்தார். எனவே விளம்பரம் கூட இதுபோன்று செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு 5 ஆயிரம் வருடங்களுக்குப் பிறகு நிராகார் சிவபாபா வருகிறார் என்பதை புரிய வைக்க வேண்டும். அவர் அனைவரின் தந்தை ஆவார். மற்ற எல்லோரும் சகோதரர்கள் ஆவார்கள். சகோதரர்கள் தான் தந்தையிடமிருந்து ஆஸ்தி பெறுவதற்காக புருஷார்த்தம் செய்கிறார்கள். அப்படி இன்றி தந்தைமார்கள் புருஷார்த்தம் செய்கிறார்கள் என்பதல்ல. எல்லோரும் தந்தைகளாகிவிட்டார்கள் என்றால் பின் ஆஸ்தி யாரிடமிருந்து பெறுவார்கள்? சகோதரர்களிடமிருந்தா? இப்படியோ ஆக முடியாது. இதுவோமிகவும் சுலபமான விசயம் என்று இப்பொழுது நீங்கள் புரிந்துள்ளீர்கள். சத்யுகத்தில் ஒரே ஒரு தேவிதேவதா தர்மம் இருக்கும் மற்ற எல்லா ஆத்மாக்களும் முக்தி தாமத்திற்குச் சென்று விடுவார்கள். உலகத்தின் சரித்திரம், பூகோளம் மீண்டும் நடைபெறுகிறது என்று கூறுகிறார்கள். எனவே

அவசியம் ஒரே ஒரு சரித்திரம் பூகோளம் தான் இருக்கும் அது தான் திரும்பவும் நடை பெறுகிறது. கலியுகத்திற்குப் பின் சத்யுகம் வரும் இரண்டிற்கும் நடுவில் சங்கமயுகம் கூட அவசியம் இருக்கும். இதற்கு சுப்ரீம், புருஷோத்தம கல்யாணகாரி யுகம் என்று கூறப்படுகிறது. இப்பொழுது உங்களது புத்தியின் பூட்டு திறந்துள்ளது, எனவே இதுவோ மிகவும் சுலபமான விஷயம் என்று புரிந்துள்ளீர்கள். புது உலகம் மற்றும் பழைய உலகம். பழைய விருட்சத்தில் அவசியம் நிறைய இலை கள் இருக்கும். புதிய செடியில் கொஞ்சம் இலைகள் இருக்கும். அது சதோபிரதானமான உலகம் ஆகும். இதை தமோபிரதானம் என்று கூறுவார்கள். உங்களுடையது கூட நம்பர் பிரகாரம் புருஷார்த்தப்படி புத்தியின் பூட்டு திறந்துள்ளது ஏனெனில் எல்லோரும் சரியான முறையில் தந்தையை நினைவு செய்வதில்லை எனவே தாரணையும் ஆவதில்லை. தந்தையோ புருஷார்த்தம் செய்விக்கிறார். ஆனால் அதிர்ஷ்டத்தில் இல்லை. நாடகப்படி யார் நல்லமுறையில் படிப்பார்களோ, கற்பிப்பார்களோ, தந்தைக்கு உதவியாளர் ஆவார் களோ, ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவர்களே உயர்ந்த பதவி அடைவார்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் மாணவர்கள் கூட நாம் எவ்வளவு மார்க்குகளுடன் பாஸ் ஆவோம் என்பதை புரிந்திருப்பார்கள். தீவிர முயற்சி செய்பவர்கள் தீவிர வேகத்துடன் செய்வார்கள். எப்படியாவது பாஸ் ஆகிவிட வேண்டும் என்பதற்காக (ட்யூஷனிற்காக) தனி ஆசிரியரை வைக்கிறார்கள். இங்கு கூட அதிவேகத் தில் முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும். தங்கள் மீது தாங்களே கருணை காட்ட வேண்டும். இப்பொழுது சரீரம் விட்டால் இந்த நிலையில் என்ன பதவி அடைவீர்கள் என்று பாபாவிடம் யாராவது கேட்டால் பாபா சட்டென்று கூறிவிடுவார். இதுவோ மிகவும் சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விஷயம் ஆகும். எப்படி எல்லைக்குட்பட்ட மாணவர்கள் புரிந்து கொள்கிறார்களோ அதுபோல எல்லையில்லாத மாணவர்கள் கூட புரிந்துக் கொள்ள முடியும் தன்னிடம் அடிக்கடி இந்த தவறுகள் ஏற்படுகின்றன, விகர்மம் ஆகிறது என்பதை புத்தி மூலமாக புரிந்து கொள்ள முடியும். ரெஜிஸ்தர் கெட்டு விட்டது என்றால் அதன் (பலனும்) முடிவும் கூட அவ்வாறே கிடைக்கும். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ரிஜிஸ்தர் வைக்க வேண்டும். பார்க்கப்போனால் நாடகப்படி எல்லாமே நாடகத்தில் பதிவாகி விடுகிறது. நமது ரிஜிஸ்தரோ மிகவும் மோசமாக உள்ளது என்று சுயம் தாங்களே கூட புரிந்திருக்கிறார்கள். புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்றால் பாபா கூற முடியும். பள்ளிக் கூடத்தில் ரெஜிஸ்தர் ஆகியவை எல்லாமே வைக்கப்படுகிறது. இது பற்றியோ உலகத்தில் யாருக்குமே தெரியாது. பெயரே கீதா பாடசாலை என்பதாகும். வேத பாடசாலை என்று ஒருபொழுதும் கூறமாட்டார்கள். வேதம், உபநிடத்துக்கள், கிரந்தங்கள் ஆகிய எவற்றையுமே பாடசாலை என்று கூறமாட்டார்கள். பாடசாலையில் இலட்சியம் உள்ளது. நாம் வருங்காலத்தில் இது போல ஆகிவிடுவோம் என்று. யாராவது நிறைய வேத சாஸ்திரம் படிக்கிறார்கள் என்றால் அவர்களுக்குக் கூட பட்டம் கிடைக்கிறது. வருவாய் கூட ஆகிறது. ஒரு சிலரோ நிறைய வருவாய் அடைகிறார்கள் ஆனால் அது ஒன்றும் அழியாத சம்பாத்தியம் அல்ல. கூட வருவ தில்லை. இந்த உண்மையான வருமானம் கூடவே செல்லக்கூடியது. மற்ற எல்லாமே அழிந்து போய் விடுகிறது. நாம் நிறைய நிறைய வருமானம் அடைந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று குழந்தைகளாகிய நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். நாம் உலகிற்கு அதிபதியாக ஆக முடியும். சூரியவம்ச பரம்பரை என்றால் அவசியம் குழந்தைகள் சிம்மாசனத்தில் அமருவார்கள். மிகவும் உயர்ந்த பதவி ஆகும். நாம் புருஷார்த்தம் செய்து ராஜ்ய பதவி

அடைவோம் என்பது உங்களுக்கு கனவிலும் கூட இருக்க வில்லை. இது இராஜயோகம் என்று கூறப்படுகிறது. அது உலகீய படிப்பு வழக்கறிஞர் மற்றும் மருத்துவருக்கானதாகும். படிப்பு மற்றும் படிப்பிப்பவர் நினைவு இருக்கும். இங்கும் இது எளிதான நினைவு ஆகும். நினைவில் தான் உழைப்பு உள்ளது. தன்னை ஆத்ம அபிமானியாக உணரவேண்டி உள்ளது. ஆத்மாவில் தான் சம்ஸ்காரம் நிரம்புகிறது. நாங்களோ சிவபாபாவிற்கு பூஜை செய்துகொண்டிருந்தோம் என்று கூறுபவர்கள் நிறைய பேர் வருகிறார்கள். ஆனால் ஏன் பூஜை செய்கிறார்கள் என்பது தெரியாது. சிவனுக்கு தான் பாபா என்கிறார்கள். வேறு யாருக்கும் பாபா என்று கூறமாட்டார்கள். ஹனுமார், கணேஷ் ஆகியோருக்கு பூஜை செய்கிறார்கள். பிரம்மாவிற்கு பூஜை ஆவதில்லை. அஜ்மீரில் கோவில் இருக்கிறது தான். அங்கு இருக்கும் ஒரு சில பிராமணர் கள் பூஜை செய்து கொண்டிருக்கக்கூடும். மற்றபடி (மகிமை) பாடல் ஆகியவை ஒன்றும் இல்லை. ஸ்ரீகிருஷ்ணருக்கு, லட்சுமி நாராயணருக்கு எவ்வளவு (மகிமை செய்யும்) பாடல்கள் உள்ளது. பிரம்மாவின் பெயர் இல்லை ஏனெனில் பிரம்மாவோ இச்சமயம் கருமையாக உள்ளார். பின் தந்தை வந்து இவரை சுவீகாரம் (தத்தெடுக்கிறார்) செய்கிறார். இதுவும் மிகவும் எளிதான விஷயம். எனவே தந்தை குழந்தைகளுக்குப் பல்வேறு விதங்களில் புரிய வைக்கிறார். சிவபாபா நமக்கு கூறிக் கொண்டு இருக்கிறார் என்பது புத்தியில் இருக்கட்டும். அவர் தந்தையும் ஆவார், ஆசிரியர், குருவும் ஆவார். சிவபாபா ஞானக்கடல், நமக்கு படிப்பிக்கிறார். இப்பொழுது குழந்தைகளாகிய நீங்கள் திரிகாலதரிசி ஆகி உள்ளீர்கள். ஞானத்தின் மூன்றாவது கண் உங்களுக்கு கிடைக்கிறது. ஆத்மா அழியாதது ஆகும் என்பதையும் நீங்கள் புரிந்துள்ளீர்கள். ஆத்மாக்களின் தந்தையும் அழிவில்லாதவர் ஆவார். இதுவும் உலகத்தில் யாருக்கும் தெரியாது. அவர்களோ அனைவரும் பாபா எங்களை பதீத நிலையிலிருந்து பாவனமாக ஆக்குங்கள் என்றே அழைக்கிறார்கள் அப்படி இன்றி உலகத்தின் சரித்திரம்பூகோளம் பற்றி வந்து கூறுங்கள் என்பதில்லை. இதுவோ தந்தை சுயம் வந்து கூறுகிறார். பதீத நிலையிலிருந்து பாவனமாக மற்றும் பாவன நிலையிலிருந்து பதீதமாக எப்படி ஆகிறீர்கள். சரித்திரம் எப்படி மீண்டும் நடைபெறுகிறது (ரிபீட்) ஆகிறது. இதையும் கூறுகிறார். இது 84 பிறவிகளின் சக்கரம் ஆகும். நாம் ஏன் பதீதமாக ஆனோம் பின் பாவனமாக ஆகி எங்கு செல்ல விரும்புகிறோம். மனிதர்களோ சந்நியாசி ஆகியோரிடம் சென்று கேட்பார்கள், மன அமைதி எப்படி கிடைக்கும்? அப்படி இன்றி நாங்கள் சம்பூர்ண நிர்விகாரி பாவனம் எப்படி ஆகலாம் என்று கேட்கமாட்டார்கள். இப்படி கூறுவதில் வெட்கம் ஏற்படுகிறது. தந்தை புரிய வைக்கின்றார் - இப்பொழுது நீங்கள் அனைவரும் பக்தைகள் ஆவீர்கள். நான் பகவான், மணமகன் ஆவேன். நீங்கள் மணமகள்கள் ஆவீர்கள். நீங்கள் எல்லோரும் என்னை நினைவு செய்கிறீர்கள். பிரயாணியாகிய நான் மிகவும் அழகானவன். முழு உலகத்தின் மனிதர்களையும் அழகானவர் களாக ஆக்குகிறேன். சொர்க்கம் தான் உலகத்தின் அதிசயம் ஆகும். இங்கு 7 அதிசயங்களைக் கணக்கிடுகிறார்கள். சத்யுகத்தில் உள்ள ஒரே ஒரு சொர்க்கம் தான் உலகத்தின் அதிசயம் ஆகும். தந்தையும் ஒருவர், சொர்க்கமும் ஒன்று தான். அதை எல்லா மனிதர்களும் நினைவு செய்கிறார்கள். இங்கோ எதுவும் அதிசயம் இல்லை. இப்பொழுது சுகத்தின் நாட்கள் வந்து கொண்டி ருக்கின்றன என்ற தைரியம் குழந்தைகளாகிய உங்களுக்கு உள்ளது.

இந்த பழைய உலகத்தின் விநாசமானால் தான் சொர்க்கத்தின் இராஜ்யம் கிடைக்கும் என்பதை நீங்கள் புரிந்துள்ளீர்கள். இப்பொழுது இன்னும் இராஜ்யம் ஸ்தாபனை ஆகவில்லை. ஆம், பிரஜை கள் உருவாகிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். சேவையை எப்படி அதிகரிக்க முடியும்? அனைவருக் கும் எப்படி செய்தி கொடுக்கலாம் என்று குழந்தைகள் தங்களுக்குள் கலந்தாலோசிக்கிறார்கள். தந்தை ஆதிசனாதன தேவி தேவதா தர்மத்தின் ஸ்தாபனை செய்கிறார். மற்ற அனைத்தின் விநாசம் செய்விக்கிறார். அப்பேர்பட்ட தந்தையை நினைவு செய்ய வேண்டும் அல்லவா? அந்த தந்தை நம்மை இராஜ திலகம் பெறுவதற்கு உரிமை உடையவர்களாக ஆக்கி மற்ற அனைத்தை யும் விநாசம் செய்வித்து விடுகிறார். இயற்கை சேதங்கள் கூட நாடகத்தில் பதிவாகி உள்ளன. இப்படியெல்லாம் ஆகாமல் உலகத்தின் விநாசம் ஏற்படமுடியாது. இப்பொழுது உங்களுடைய பரீட்சை மிகவும் நெருக்கத்தில் உள்ளது என்று தந்தை கூறுகிறார். மரண உலகத்திலிருந்து நல்ல முறையில் எந்த அளவு படிப்பீர்கள், மற்றும் கற்பிப்பீர்களோ அந்தஅளவு உயர்ந்த பதவி அடைவீர் கள் ஏனெனில் உங்களுடைய பிரஜைகளை உருவாக்கி விடுகிறீர்கள். புருஷார்த்தம் செய்து அனைவருக்கும் நன்மை செய்ய வேண்டும். தானம் வீட்டிலிருந்து துவங்க வேண்டும். இது நியமம் ஆகும். முதலில் நண்பர்கள், உறவினர்கள் பரம்பரையினர் ஆகியோர் தான் வருவார்கள். பின்னால் பொது மக்கள் வருவார்கள். ஆரம்பத்தில் கூட அவ்வாறே ஆகியது. மெது மெதுவாக எண்ணிக்கை அதிகமானது, பிறகு குழந்தைகள் தங்குவதற்காக பெரிய வீடு அமைக்கப்பட்டது. அதற்கு ஓம் நிவாஸ் என்ற பெயர் வைக்கப்பட்டது. குழந்தைகள் வந்து படிக்க முற்பட்டார்கள் இவை எல்லாமே நாடகத்தில் அமைக்கப்பட்டு இருந்தது. இது மீண்டும் திரும்ப நடக்கும். இதை யாரும் மாற்ற முடியாது. இந்த படிப்பு எவ்வளவு உயர்ந்தது ஆகும். நினைவு யாத்திரையே முக்கியமானது. முக்கியமாக கண்கள் தான் மிகவும் ஏமாற்றுகின்றன. கண்கள் குற்றமுடையதாக ஆகும் பொழுதே சரீரத்தின் கர்ம இந்திரியங்கள் சஞ்சலமாகி விடுகின்றன. யாராவது ஒரு நல்ல பெண்ணைப் பார்த்தார்கள் என்றால் அவ்வளவுதான் அதில் மாட்டிக் கொண்டு விடுகிறார்கள். இதுபோல உலகில் நிறைய சம்பவங்கள் நடக்கின்றன. இக்கால குருவிற்குக் கூட குற்றப்பார்வை ஆகிவிடுகிறது. இங்கோ குற்றப்பார்வை முற்றிலும் இருக்கக்கூடாது என்று தந்தை கூறுகிறார். சகோதர சகோதரி ஆகி இருந்தீர்கள் என்றால் பவித்திரமாக இருக்க முடியும். மனிதர்களுக்கு என்ன தெரியும். அவர்களோ கிண்டல் செய்வார்கள். சாஸ்திரங்களிலோ இந்த விஷயங்கள் இல்லை. இந்த ஞானம் மறைந்து போய் விடுகிறது என்று தந்தை கூறுகிறார். பின்னால் துவாபரயுகம் முதல் இந்த சாஸ்திரங்கள் ஆகியவை அமைந்துள்ளன. தந்தையை நினைவு செய்தீர்கள் என்றால் விகர்மங்கள் விநாசம் ஆகி விடும் என்ற முக்கியமான விஷயத்தை இப்பொழுது தந்தை கூறுகிறார். தங்களை ஆத்மா என்று உணருங்கள். நீங்கள் 84 பிறவிகளின் சக்கரத்தைச் சுற்றி வந்துள்ளீர்கள். இப்பொழுது மீண்டும் உங்களது ஆத்மா தேவதை ஆகி கொண்டிருக்கிறது. சிறிய ஆத்மாவிற்குள் 84 பிறவிகள் பதிவாகி உள்ளது, அதிசயம் அல்லவா? இப்பேர்பட்ட உலகின் அதிசயம் பற்றிய விஷயங்களை தந்தையே வந்து புரிய வைக்கிறார். ஒருவருக்கு 84 பிறவிகள், ஒருவருக்கு 50 - 60 பிறவிகளின் பாகம் உள்ளது. பரம்பிதா பரமாத்மாவிற்கு கூட பாகம் கிடைத்துள்ளது. டிராமா அனுசாரம் இது அனாதி அவினாஷி நாடகம் ஆகும். எப்பொழுது ஆரம்பமாகியது எப்பொழுது முடியப்போகிறது என்பதைக் கூற முடியாது. ஏனெனில் இது

அனாதி அவினாஷி டிராமா ஆகும் இந்த விஷயங்கள் யாருக்குமே தெரியாது நல்லது.

இனிமையிலும் இனிமையான காணாமல் போய் கண்டெடுக்கப்பட்ட செல்லமானகுழந்தைகளுக்கு தாயும் தந்தையுமாகிய பாப்தாதாவின் அன்பு நினைவுகள் மற்றும் காலைவணக்கம். ஆன்மீகக் குழந்தைகளுக்கு ஆன்மீகத் தந்தையின் நமஸ்தே.

தாரணைக்கான முக்கிய சாரம்:

1. இப்பொழுது பரீட்சைக்கான நேரம் மிகவும் அருகாமையில் உள்ளது. எனவே புருஷார்த்தம் செய்து தனக்கும் மற்றும் அனைவருக்கும் நன்மை செய்ய வேண்டும். படிக்க வேண்டும் மற்றும் படிப்பிக்க வேண்டும். தானம் வீட்டிலிருந்து துவங்குகிறது.

2. ஆத்ம அபிமானி ஆகி அழியாத உண்மையான வருமானத்தை சேமிப்பு செய்ய வேண்டும். தங்களது ரிஜிஸ்தர் வைக்க வேண்டும். ரிஜிஸ்தர் கெட்டு விடும் வகையில் எந்த விகர்மமும் ஆகக்கூடாது.

வரதானம் : அனைவருக்கும் ஊக்கம் உற்சாகத்தின் சகயோகம் அளித்து சக்திசாலி ஆக்கிவிடும் உண்மையான சேவாதாரி ஆவீர்களாக.

சேவாதாரி என்றால் அனைவருக்கும் ஊக்கம் உற்சாகத்தின் சகயோகம் அளித்து சக்திசாலியாக ஆக்கக் கூடியவர்கள். இப்பொழுது நேரம் குறைவாக இருக்கிறது. மேலும் படைப்பு அதிகத்திலும் அதிகமாக வரப்போகிறார்கள். நிறைய பேர் வந்துவிட்டார்கள் என்ற அந்த எண்ணிக்கையில் மட்டும் மகிழ்ச்சிப்பட்டு கொள்ளாதீர்கள். இப்பொழுதோ எண்ணிக்கை அதிகரிக்கப் போகிறது. எனவே நீங்கள் எடுத்த பாவனைக்கு கைம்மாறு கொடுங்கள். வரக்கூடிய பலவீனமான ஆத்மாக் களுக்கு சகயோகம் அளித்து அவர்களை சக்திசாலியாக, ஆடாத அசையாதவர்களாக ஆக்குங்கள். அப்பொழுதுதான் உண்மையான சேவாதாரி என்று கூறுவார்கள்.

சுலோகன்: ஆத்மாவை எப்பொழுது வேண்டுமோ எங்கு வேண்டுமோ மற்றும் எப்படி வேண்டுமோ அப்படி நிலைத்திருக்கச் செய்வதுதான் ஆன்மீக டிரில் ஆகும்.

அவ்யக்த சமிக்ஞை: இப்போது ஈடுபாடெனும் அக்னியை மூட்டி யோகத்தை ஜுவாலா ரூபமாக்குங்கள்.

பவர்ஃபுல் மனதின் அடையாளமாவது -ஒரு நொடியில் எங்கு வேண்டுமானாலும் அங்கு போய் சேர்ந்து விடுவது. மனதிற்குப் பறக்க தெரிந்து விட்டால், பழக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது என்றால் ஒரு நொடியில் எங்கு வேண்டுமானாலும் அங்கு போய் சேர்ந்து விடமுடியும்.இப்பொழுதே சாகார வதனத்தில், இப்பொழுதே பரந்தாமத்தில் - நொடிப் பொழுதின் வேகம் மட்டும் - இப்பொழுது இதே பயிற்சியை அதிகரியுங்கள்.