

இனிமையான குழந்தைகளே! தந்தைபிடம் உள்ள அனைத்து பொருட்களுமே இறுதியாக முழுவதுமே உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கிறது, அதனை நீங்கள் தாரணை செய்யுங்கள் மற்றும் பிறரையும் செய்ய வைப்பீர்கள்.

கேள்வி: மூன்று காலத்தையும் அறிந்த தந்தை நாடகத்தின் முதல்-இடை-கடைசியை அறிந்திருப்பினும் நாளைய விஷயத்தை இன்று சொல்வதில்லை, ஏன்?

பதில்: பாபா சொல்கிறார் - குழந்தைகளே! முதலிலேயே நான் சொல்லிவிட்டால் நாடகத்தின் சுவாரஸ்யமே (சுவை) இல்லாமல் போய்விடும். அப்படி கூறுவது சட்டமல்ல. அனைத்தும் அறிந்துள்ள போதும் நானும் நாடகத்தின் வசப்பட்டுள்ளேன். முன் கூட்டியே சொல்ல முடியாது, ஆகையால் நீங்கள் என்ன ஆகுமோ என்ற கவலையை விட்டு விடுங்கள்.

பாடல்: இறந்தாலும் உங்கள் மடியில். . .

ஓம் சாந்தி. இவர் (சிவபாபா) பரலோக ஆத்மாக்களின் தந்தை. ஆத்மாக்களிடம் தான் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார். அவர்களை குழந்தைகளே, குழந்தைகளே என்று சொல்லக்கூடிய பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. சரீரம் என்னவோ பெண் குழந்தையுடைய தாக உள்ளது, ஆனால் ஆத்மாக்கள் அனைவரும் ஆண் குழந்தைகள் தான். பாபா பரந்தாமத்திலிருந்து நமக்கு ஞானம் கற்பிக்க வந்துள்ளார். சாது சன்னியாசிகள் தம் இல்லத்திலிருந்து வருவார்கள் அல்லது ஏதாவது கிராமத் திலிருந்து வருவார்கள். பாபாவோ பரந்தாமத்திலிருந்து நமக்கு கற்பிக்க வந்துள்ளார். இது யாருக்கும் தெரியாது. எல்லைக்கப் பாறப்பட்ட தந்தை தான் தூய்மை ஆக்குபவர் இறைத் தந்தை ஆவார். அவரை ஞானக் கடல் எனவும் சொல்கின்றனர், அதிகாரம் படைத்தவராகவும் (அத்தாரிட்டி யாகவும்) இருக்கிறார் அல்லவா. என்ன ஞானம்? எவ்வரிய ஞானமாகும். தந்தை மனித சிருஷ்டியின் விதை ரூபமாக இருப்பவர். சத்-சித்-ஆனந்த சொரூபமாக இருப்பவர். அவருடைய மகிமை மிக உயர்ந்ததாகும். அவரிடம் இந்த ஆன்மீக பொருட்கள் இருக்கின்றன. யாராவது கடை வைத்திருந்தால், எங்களுடைய கடையில் இன்ன இன்ன விதமான பொருட்கள் உள்ளன என சொல்வார்கள். அதுபோல நான் ஞானக் கடல், ஆனந்தக் கடல், அமைதிக் கடலாக இருக்கிறேன் என தந்தையும் சொல்கிறார். என்னிடம் இது சம்மந்தமான அனைத்து பொருட்களும் தற்சமயம் உள்ளன. நான் அதனை வினியோகம் (டெலிவரி) செய்வதற்காக சங்கமயுகத்தில் வருகிறேன், என்னிடம் உள்ள அனைத்தையும் வினியோகம் செய்கிறேன், அதன் பின் யார் எவ்வளவு தாரணை செய்வார்களோ அல்லது எவ்வளவு முயற்சி செய்வார்களோ. . . தந்தைபிடம் என்னென்ன உள்ளது என குழந்தை களுக்குத் தெரியும், மேலும் துல்லியமாகவே தெரியும். இன்றைய நாட்களில் யாரும் தனது இரகசியங்களை பிறருக்கு கூறுவதில்லை. சிலருடையது மண்ணோடு மண்ணாகி விடும். . . என பாடப்பட்டுள்ளது. இவையனைத்தும் இப்போதைய விசயங்களாகும். தஃ பற்றும், அனைத்தும் அழிந்துவிடும். இராஜாக்கள் இருக்குமிடத்தில் உள்ளே நிறைய உறுதியான குகைகள் இருக்கும். நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டாலும், மிகப் பெரிய தஃ விபத்து ஏற்பட்டாலும் உள்ளிருந்து (அரண்மனை) வெளியேறிவிடுவார்கள். இங்குள்ள எந்த பொருளும் அங்கே பயன்படாது என குழந்தைகளாகிய நீங்கள் அறிவீர்கள். சுரங்கங்களும் கூட அனைத்தும் புதிதாக நிரம்பிவிடும். அறிவியலும் கூட இன்னும் தெளிவடைந்து உங்களுக்கு பயன்படும். குழந்தைகளாகிய நீங்கள் புத்தியில் முழு ஞானமும் உள்ளது. நாம் சிருஷ்டியின் முதல்-இடை-கடைசியைப் பற்றி அறிந்துள்ளோம் என குழந்தைகளுக்குத் தெரியும். கடைசியில் மிகுந்துள்ள சிறு (துண்டும்) விஷயத்தையும் கூட தெரிந்து கொண்டு விடுவீர்கள். முதலிலிருந்தே பாபா எப்படி அனைத்தும் சொல்லி விட முடியும். தந்தை சொல்கிறார் - நான் கூட நாடகத்தின் வசப்பட்டுள்ளேன். இதுவரை கிடைத்துள்ள ஞானம் தான் நாடகத்தில் பதிவாகியுள்ளது. எந்த வினாடி கடந்துவிடுகிறதோ அதனை நாடகம் எனப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மற்றபடி நாளைய என்ன நடக்குமோ அதனை பிறகு பார்த்துக் கொள்ளலாம். நாளைய விஷயத்தை இன்று சொல்லமாட்டார். இந்த நாடகத்தின் இரகசியத்தை மனிதர்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை. கல்பத்தின் ஆயுளையே எவ்வளவு நீளமாக ஆக்கிவிட்டனர். இந்த நாடகத்தைப் புரிந்து கொள்ள தைரியம் தேவை. அம்மா இறந்தாலும் அல்லவா உண்ண வேண்டும். . . அதாவது இறந்து போய் இன்னொரு பிறவி

எடுத்தார், நாம் ஏன் அழ வேண்டும் என புரிந்து கொள்கிறோம். செய்தித்தாள்களில் நூங்கள் எழுத முடியும் - இந்த கண்காட்சி இன்றிலிருந்து 5 ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு இந்த தேதி, இந்த இடத்தில் இந்த விதத்திலேயே நடந்தது. இந்த உலகின் வரலாறு புவியியல் மீண்டும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. எழுதிப் போட வேண்டும். இதை அறிவார்கள் - இந்த உலகம் இன்னும் சிறிது காலமே இருக்கும், அனைத்தும் அழிந்து விடப் போகிறது. நாம் முயற்சி செய்து விகர்மாஜாத் (பாவ கர்மங் களை வென்றவர்) ஆகிவிடப் போகிறோம், பிறகு துவாபர யுகத்திலிருந்து விகர்ம வருடம் தொடங்கும் அதாவது விகர்மங்கள் (பாவ கர்மங்கள்) ஆகக் கூடிய நேரம். இந்த சமயத்தில் விகர்மங்களின் மீது வெற்றியடையும்போது விகர்மாஜாத் ஆகிவிடுகிறார்கள். பாவ கர்மங்களை மீட்க மூலம் வெற்றி கொண்டு விகர்மாஜாத் ஆகிவிடுகிறார்கள். அங்கே நூங்கள் அதம்-அபிமானியாக இருப்பீர்கள். அங்கே தேக அபிமானம் இருக்காது. கலியுகத் தில் தேக அபிமானம் இருக்கிறது. சங்கமயுகத்தில் நூங்கள் அதம் அபிமானி களாக ஆகிறீர்கள். பரமபிதா பரமாத்மாவையும் அறிந்துக் கொள்கிறீர்கள்.. இது சுத்தமான அபிமான மாகும் (உணர்ந்துக்கொள்கிறீர்கள்). பிராமணர்களாகிய நூங்கள் அனைவரிலும் உயர்ந்தவர் கள். நூங்கள் அனைவரிலும் உத்தமமான பிராமண குல பூஷணர்கள் ஆக உள்ளீர்கள். இந்த ஞானம் உங்களுக்கு மட்டுமே கிடைக்கிறது, வேறு யாருக்கும் கிடைப்பதில்லை. உங்களு டையது அனைத் திலும் உத்தமமான குலமாகும். அதீந்திரிய சுகத்தைப் (இந்திரியங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட சுகத்தைப்) பற்றி கோபி வல்லபனின் குழந்தைகளிடம் கேட்க வேண்டும் எனப் பாடப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்கு இப்போது லாட்டரி கிடைக்கிறது. ஏதாவது பொருள் கிடைத்தது என்றால் இவ்வளவு குஷி ஏற்படுவ தில்லை. ஏழையிலிருந்து செல்வந்தராக ஆகி விடும்போது குஷி ஏற்படுகிறது. எந்த அளவு நாம் முயற்சி செய்வோமோ அந்த அளவு தந்தையிடமிருந்து இராஜ்யத்தின் ஆஸ்தி அடைவோம் என நூங்களும் அறிவீர்கள். யார் எவ்வளவு முயற்சி செய்கின்றனரோ அந்த அளவு அடைவார்கள். குழந்தைகளே உங்களின் மிக அன்பான தந்தையை நினைவு செய்யுங்கள் என்ற முக்கியமான விசயத்தை தந்தை சொல்கிறார். அவர் அனைவரின் அன்பான தந்தை ஆவார். அவர்தான் வந்து அனைவருக்கும் சுகம் சாந்தி கொடுக்கிறார். இப்போது தேவி- தேவதைகளின் இராஜ்யம் ஸ்தாபனை ஆகிக் கொண்டிருக்கிறது. அங்கே இராஜா-ராணி இருக்கமாட்டார்கள். அங்கே மஹாராஜா-மஹாராணி என சொல்லப் படுவார்கள். பகவான் - பகவதி என சொல்வோம் ஆனால் பிறகு இராஜா-ராணி போலவே பிரஜைகள் அனைவரும் பகவான் பகவதி ஆகிவிடுவார்கள். ஆகையால் பகவான்-பகவதி எனச் சொல்லப்படுவதில்லை. பகவான் ஒருவர் தான். மனிதர்களை பகவான் என சொல்லப்படு வதில்லை. சூட்சும வதனவாசி பிரம்மா, விஷ்ணு, சங்கரரையும் கூட தேவதைகள் என்று தான் சொல்கின்றனர். சூட்சும வதனவாசிகளை நாம் பகவான், பகவதி என எப்படி சொல்வது? உயர்ந்ததிலும் உயர்ந்தது மூல வதனம், பிறகு சூட்சும வதனம். இந்த உலகம் மூன்றாவதாகும். இது உங்கள் புத்தியில் இருக்க வேண்டும். ஆத்மாக்களாகிய நம் தந்தை சிவ பாபாதான் ஆவார், அவர் ஆசிரியராகவும் இருக்கிறார், குருவாகவும் இருக்கிறார். பொற்கொல்லர், வக்கீல் போன்ற அனைவரும் இருக்கின்றனர். அனைவரை யும் இராவணனின் சிறையிலிருந்து விடுவிக்கிறார். சிவபாபா எவ்வளவு பெரிய வக்கீலாக இருக்கிறார். ஆக, அப்படிப்பட்ட தந்தையை ஏன் மறக்க வேண்டும்? பாபா நாங்கள் மறந்து போகிறோம் என ஏன் சொல்கிறார்கள்? மாயையின் புயல்கள் மிக அதிகமாக வருகின்றன. அது வரத்தான் செய்யும் என பாபா சொல்கிறார். கொஞ்சம் உழைக்கத்தான் வேண்டும். இது மாயையுடன் செய்யும் யுத்தம் ஆகும். பாண்டவர்களாகிய நூங்கள் கௌரவர்களிடம் யுத்தம் செய்வதில்லை. பாண்டவர்கள் எப்படி சண்டை போடுவார்கள்? அப்படி சண்டை போட்டால் இம்சை செய்பவராக ஆகிவிடுவார்கள். பாபா ஒருபோதும் இம்சையை (வன் முறையை) கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. மனிதர்கள் எதையும் புரிந்து கொள்வதில்லை. உண்மையில் நம்முடைய யுத்தம் எதுவும் கிடையாது. பாபா யுக்தி சொல்லிக் கொடுகிறார் - என்னை நினைவு செய்யுங்கள், மாயையிடம் எந்த யுத்தமும் நடக்காது. இதைப் பற்றியும் ஒரு கதை இருக்கிறது. முதலில் சுகம் வேண்டுமா, அல்லது துக்கம் வேண்டுமா என கேட்கப்பட்டது, அப்போது சுகம் வேண்டும் எனச் சொல்லப் பட்டது. சத்யுகத்தில் துக்கம் ஏற்படவே முடியாது.

இந்த நேரம் அனைத்து சூதைகளும் இராவணனின் சோக வனத்தில் உள்ளனர் என நூங்கள் தெரிந்துள்ளீர்கள். இந்த முழு உலகமும் கடலுக்கு மத்தியில் இலங்கையாக இருக்கிறது. இப்போது அனைவரும் இராவணனின் சிறையில் அடைபட்டு கிடக்கிறார்கள். அனைவருக்கும் சத்கதி கொடுக்க

பாபா வந்துள்ளார். அனைவரும் சோக வனத்தில் இருக்கின்றனர். சொர்க்கத்தில் சுகம், நரகத்தில் துக்கம் இருக்கிறது. இது சோகவனம் என சொல்லப் படுகிறது. அது அசோக வனம், சொர்க்கம். மிகப்பெரிய வித்தியாசம் இருக்கிறது. குழந்தைகளாகிய நூங்கள் முயற்சி செய்து தந்தையை நினைவு செய்ய வேண்டும். அப்போது குஷியின் அளவு அதிகரிக்கும். தந்தையின் வழிப்படி நடக்காவிட்டால் மாற்றந்தாய் குழந்தையாய் ஆகிவிடுவார்கள். பிறகு பிரஜைகளில் போய் விடுவார்கள். நேரடி குழந்தைகள் என்றால் இராஜ்யத்தில் வருவார்கள். இராஜ்யத்தில் வர விரும்பினால் ஸ்ரீமத்படி நடக்க வேண்டும். கிருஷ்ணருடைய வழி கிடைப்பதில்லை. வழிகள் இரண்டே இரண்டுதான். இப்போது நூங்கள் ஸ்ரீமத் பெறுகிறீர்கள், பிறகு சத்யுகத் தில் பலனை அனுபவிப்பீர்கள். துவாபர யுகத்தில் இராவணனின் வழி கிடைக்கிறது. அனைவரும் இராவணனின் வழியில் அசுரர்களாக ஆகிவிடுகின்றனர். உங்களுக்கு ஈஸ்வரிய வழி கிடைக்கிறது. வழி கொடுப்பவர் ஒரே ஒரு தந்தை. அவரே ஈஸ்வரன். நூங்கள் ஈஸ்வரிய வழிப்படி எவ்வளவு தூய்மையடைகிறீர்கள். விஷக்கடலில் மூழ்கி எழுவது முதல் பாவமாகும். தேவதைகள் விஷக்கடலில் மூழ்கி எழுவதில்லை. அங்கே குழந்தைகள் பிறக்க மாட்டார்களா என கேட்கின்றனர். குழந்தைகள் ஏன் பிறக்க மாட்டார்கள்! ஆனால் அது விகாரமற்ற உலகம், சம்பூரண நிர்விகாரி. எந்த விகாரமும் அங்கே இருப்பதில்லை. தேவதைகள் ஆத்ம அபிமானிகளாக மட்டும் இருப்பார்கள், பரமாத்ம அபிமானிகளாக இருப்பதில்லை. நூங்கள் ஆத்ம அபிமானிகளாகவும் இருக்கிறீர்கள், பரமாத்ம அபிமானிகளாகவும் இருக்கிறீர்கள். முன்னர் இரண்டுமே இல்லாமல் இருந்தது. சத்யுகத்தில் பரமாத்மாவை தெரிந்திருப்பதில்லை. நாம் ஆத்மாக்கள் இந்த பழைய உடலை விட்டுச் சென்று புதிய உடலை எடுப்போம் என்று தெரிந்திருக்கின்றனர். இப்போது பழைய உடலை விட்டு புதிய உடலை எடுக்க வேண்டும் என்பது முன்னதாகத் தெரிந்துவிடும். குழந்தை உருவாகும் என்றாலும் முன்னதாகவே காட்சி தெரியும் (சாட்சாத்காரம் ஏற்படும்). யோகபலத்தின் மூலம் நூங்கள் முழு உலகத்தின் எஜமான் ஆகிவிடுகிறீர்கள் எனும்போது யோகபலத்தின் மூலம் குழந்தைகள் பிறக்க முடியாதா என்ன! யோக பலத்தின் மூலம் நூங்கள் எந்த ஒரு பொருளையும் தூய்மையாக்க முடியும். ஆனால் உங்களுக்கு நினைவு மறந்து போகிறது. சிலருக்கு அப்பியாசம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. நிறைய சன்னியாசிகளுக்கு உணவின் மீது அக்கறை இருக்கும். ஆகவே, அந்த நேரம் நிறைய மந்திரங்களைப் படித்து பிறகு சாப்பிடுகின்றனர். உங்களுக்கும் பத்தியம் சொல்லப் பட்டுள்ளது. அசைவ உணவு எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது. நூங்கள் தேவதைகள் ஆகின்றீர்கள் அல்லவா. தேவதைகள் குப்பை போன்ற உணவு வகைகளை சாப்பிடுவதில்லை. அந்த அளவு தூய்மையாக வேண்டும். என் மூலமாக நூங்கள் என்னை அறிந்துக் கொள்வதன் மூலம் அனைத்தையும் தெரிந்து கொள்கிறீர்கள். பிறகு தெரிந்து கொள்ள எதுவுமில்லை. சத்யுகத்தின் படிப்பு வேறு விதமானது. இந்த மரண லோகத்தின் படிப்பு இப்போது முடியப் போகிறது. மரண லோகத்தின் அனைத்து காரியங்களும் முடிந்து பிறகு அமரலோகத்தின் விஷயங்கள் ஆரம்பமாகும். அந்த அளவு குழந்தைகளுக்கு போதை ஏற வேண்டும். அமரலோகத்தின் எஜமானாக இருந்தீர்கள், குழந்தைகளாகிய நூங்கள் அதீந்திரிய சுகத்தில், பரம (அளவில்லா) சுகத்தில் இருக்க வேண்டும். நாம் பரமபிதா பரமாத்மாவின் குழந்தைகள், அதாவது மாணவர்கள். பரமபிதா பரமாத்மா நம்மை இப்போது வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்வார். இதுதான் பரமானந்தம் எனச் சொல்லப்படுகிறது. சத்யுகத்தில் இந்த விஷயங்கள் இருப்பதில்லை. நூங்கள் இதை இப்போது கேட்கிறீர்கள். இந்த நேரம் ஈஸ்வரிய குடும்பத்தினராக இருக்கின்றீர்கள். அதீந்திரிய சுகத்தைப் பற்றி கோப கோபியரிடம் கேளுங்கள் என்பது இப்போதைய விஷயத்தின் பாடலாகும். பரந்தாமத் தில் இருக்கும் பாபா வந்து நம் தந்தையாக ஆசிரியராக, குருவாக ஆகிறார். மூவருமே சேவாதாரி களாக இருக்கின்றனர். எந்த அபிமானமும் இல்லை. நான் உங்களுக்கு சேவை செய்து உங்களுக்கு அனைத்தையும் கொடுத்துவிட்டு, நிர்வாண தாமத்தில் சென்று அமர்ந்துவிடுவேன் என்று பாபா சொல்கிறார். ஆக, சேவாதாரிதான் அல்லவா. வைஸ்ராய் போன்றவர்கள் கையொப்பம் இடும்போது எப்போதும் கீழ்ப் படிந்துள்ள சேவகன் என போடுகின்றனர். பாபாவும் கூட நிராகாரமாக, நிரஹந் காரியாக இருக்கிறார். எப்படி அமர்ந்து படிப்பிக்கிறார். எவ்வளவு உயர்ந்த படிப்பு, வேறு யாரும் படிப்பிக்க முடியாது. இவ்வளவு கருத்துகளையும் யாரும் சொல்ல முடியாது. இவர்களுக்கு எந்த ஒரு குருவும் கற்றுக் கொடுப்பதில்லை என மனிதர்கள் யாரும் தெரிந்து கொள்ள முடியவில்லை, குரு என ஒருவர் இருந்தால் அவர் பலருக்கும் குருவாக இருப்பார். ஒருவருக்கு குருவாக இருப்பாரா என்ன? இந்த தந்தைதான் தூய்மையற்றவர்களை தூய்மையாக்குகிறார். ஆதி சனாதன தேவி தேவதா தர்மத்தை

ஸ்தாபனை செய்து கொண்டிருக்கிறார். நான் கல்ப கல்பத்திலும் கல்பத் தின் சங்கமயுகத்தில் வருகிறேன் என பாபா சொல்கிறார். பாபா நாங்கள் கல்பத்திற்கு முன்பும் சந்தித்திருந்தோம் என்று சொல்கின்றனர். பாபாதான் வந்து தூய்மையற்றவர்களை தூய்மை யாக்குவார். 21 பிறவி களுக்கு குழந்தைகளாகிய உங்களை தூய்மையாக்குகிறேன். ஆக, இந்த அனைத்து கருத்துகளையும் தாரணை செய்ய வேண்டும், பிறகு பாபா என்ன புரிய வைத்தார் என மற்றவர்களுக்கும் சொல்ல வேண்டும். பாபாவிடமிருந்து நாம் எதிர்கால 21 பிறவிகளுக்கு ஆஸ்தி அடைகிறோம். இந்த நினைவு இருப்பதன் மூலம் பிறகு குஷியும் இருக்கும். இது பரமானந்தம் ஆகும். மாஸ்டர் ஞானம் நிறைந்தவர், சுகம் நிறைந்தவர் என்ற அனைத்து வரதானங்களும் தந்தையிடமிருந்து இப்போது உங்களுக்கு கிடைத்துவிடுகிறது. சத்யுகத்திலோ முட்டாள்களாக இருப்பீர்கள், இந்த இலட்சுமி நாராயணரிடம் எந்த ஞானமும் கிடையாது. இவர்களிடம் ஞானம் இருந்தால் பரம்பரை பரம்பரையாக வந்த ஞானம் என்றாகிவிடும். உங்களைப் போன்ற பரமானந்தம் தேவதைகளிடம் கூட இருக்காது. நல்லது!

இனிமையிலும் இனிமையான காணாமல் போய் வெகுகாலம் கழித்துக் கண்டெடுக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தாயும் தந்தையுமாகிய பார்தாதிவின் அன்பு நினைவுகள் மற்றும் காலை வணக்கம். ஆன்மீகக் குழந்தைகளுக்கு ஆன்மீகத் தந்தையின் நமஸ்காரம்!

தாரணைக்கான முக்கிய சாரம்:

1. தேவதை ஆவதற்கு உண்பது, அருந்துவது மிக சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் பத்தியத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். யோக பலத்தின் மூலம் உணவுக்கு திருஷ்டி கொடுத்து சுத்தமாக்கி உண்ண வேண்டும்.

2. நாம் பரமபிதா பரமாத்மாவின் குழந்தைகள் அதாவது மாணவர்கள், அவர் நம்மை இப்போது நம்முடைய வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லப்போகிறார் என்ற இதே போதையில் இருந்து பரம சுகம், பரமானந்தத்தை அனுபவம் செய்ய வேண்டும்.

வரதானம்: தனது டென்சன் (மன இறுக்கம்) மூது அட்டென்சன் (கவனம்) கொடுத்து விஷ்வத்தின் டென்சனை முடிக்கக் கூடிய விஷ்வ கல்யாணகாரி ஆகுக.

எப்பொழுது பிறர் மூது அதிக கவனம் கொடுக்கின்றார்களோ, அப்பொழுது தனக்குள் டென்சன் வருகிறது. ஆகையினால், விஸ்தாரத்தில் செல்வதற்குப் பதிலாக சார சொரூபத்தில் நிலைத்து விடுங்கள். எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையை குறைத்து தரமான எண்ணங்களைக் கொண்டு வாருங்கள். முதலில் தன்னுடைய டென்சன் மூது கவனம் கொடுங்கள், அப்பொழுது விஷ்வத்தில் அனேகவித டென்சன்கள் என்ன உள்ளனவோ, அவற்றை முடிவடையச் செய்து விஷ்வ கல்யாணகாரி ஆகமுடியும். முதலில் தன்னைத் தான் பாருங்கள், முதலில் தனக்கு சேவை செய்யுங்கள், தனக்கு சேவை செய்தால் பிறருடைய சேவை தானாக நடந்தேறிவிடும்.

சுவோகன்: யோகத்தின் அனுபவம் செய்ய வேண்டுமென்றால் உறுதித்தன்மையின் சக்தியால் மனதை கட்டுப்படுத்துங்கள்.