

மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்காக இடைஇடையே 5 நொடிகள் எடுத்துக் கொண்டு, மனதின் பயிற்சி செய்யுங்கள்

இன்று தூரதேசி பாப்தாதா தனது சாகார உலகில் உள்ள வெவ்வேறு தேசத்துக் குழந்தை களை சந்திப்பதற்காக வந்துள்ளார். பாப்தாதா வெவ்வேறு தேசத்தவர்களை ஒரு தேசத்தவராக பார்க்கின்றார். யார் எங்கிருந்து வந்துதிருந்தாலும் அனைத்திலும் முதன்முலாவதாக அந்த ஒரே தேசத்திலிருந்து வந்துள்ளீர்கள். ஆவ்வாறு என்றால் தனது அநாதி தேசம் நினைவில் வருக்கிறது தானே. பிடித்தமாக உள்ளது தானே! தந்தையுடன் கூடவே தனது அநாதி தேசமும் மிகவும் பிடித்திருக்கிறது தானே!

பாப்தாதா இன்று அனைத்து குழந்தைகளுடைய 5 சொருபங்களை பார்க்கின்றார். 5 சொருபங்கள் என்ன என்பது தெரியுமா? தெரியும் தானே! 5 முக பிரம்மாவிற்கும் பூஜை நடக்கின்றது. எனவே பாப்தாதா அனைத்து குழந்தைகளுடைய 5 சொருபங்களைப் பார்க்கின்றார்.

முதலாவது, அநாதி ஜோதி பிந்து சொருபம்! தனது சொருபம் நினைவிருக்கிறது தானே? மறந்து போக வில்லையே. இரண்டாவது, ஆதி தேவதை சொருபம்: தேவதை சொருபத்தை அடைந்து விட்டீர்களா?

மூன்றாவது, நடுவில் பூஜைக்குரிய சொருபம்! இதுவும் நினைவிருக்கிறதா? உங்கள் அனை வருக்கும் பூஜை நடக்கிறதா? அல்லது பாரத வாசிகளுக்கு நடக்கிறதா? குமாரர்கள் கூறுங்கள், உங்களுடைய பூஜை நடக்கிறதா? நடக்கிறது எனில் மூன்றாவது பூஜைக்குரிய சொருபம். நான்காவது: சங்கமயுக பிராமண சொருபம்! இறுதியாக பரிஷ்தா சொருபம். எனில் 5 சொருபங் களும் நினைவில் வந்து விட்டனவா? நல்லது.

ஒரு நொடியில் இந்த 5 சொருபங்களை உங்களால் அனுபவம் செய்ய முடியுமா? ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து... என்றவுடனே அனுபவம் செய்ய முடியுமா? இந்த 5 சொருபங்களும் எவ்வளவு அன்பானவை? எப்போது வேண்டுமோ எந்த ரூபத்தில் நிலைக்க விரும்புகிறீர்களோ, நினைத்தவுடன் அனுபவம் செய்ய வேண்டும். இது தான் ஆன்மிக மனத்திற்கான பயிற்சி. இன்றைய நாட்களில் எல்லோரும் என்ன செய்கிறீர்கள்? உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள் தானே! எப்படி ஆரம்பத்திலும் உங்களுடைய உலகில் (சத்யுகத்தில்) இயல்பாகவே வருவது போவதுமான பயிற்சி இருந்தது. நின்று கொண்டு ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்ற உடற்பயிற்சி என்பது கிடையாது. இப்போது இறுதியில் கூட பாப்தாதா மனதின் பயிற்சி செய்விக்கிறார். எப்படி ஸ்தூல உடற்பயிற்சி மூலம் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது அல்லவா! அப்படி போகும் பொழுதும், வரும் பொழுதும் மனதிற்கான இந்தப் பயிற்சியை செய்து கொண்டேயிருங்கள். இதற்காக நேரம் தேவை யில்லை. எந்த நேரத்திலும் 5 நொடி ஒதுக்க முடியுமா இல்லையா? 5 நொடி கூட ஒதுக்க

முடியாத அளவு பரபரப்பாக இருக்கிறீர்களா? இங்கு யாராவது இருக்கிறீர்களா? அப்படி இருந்தால் கையை உயர்த்துங்கள். என்ன செய்வது நேரமே கிடைக்கவில்லை என பிறகு கூற மாட்டீர்கள் தானே! எந்த வேலை செய்து கொண்டிருந்தாலும் 5 வினாடி இந்த மனதிற்கான பயிற்சி செய்தீர்கள் என்றால் மனம் சதா ஆரோக்கியமாக இருக்கும். பாப்தாதா கூறுகின்றார்: ஒவ்வொரு மணி நேரத்திலும் இந்த 5 நொடியின் பயிற்சி செய்யுங்கள். செய்ய முடியுமா? பாருங்கள் முடியும் என எல்லோரும் கூறுகிறீர்கள். நினைவிருக்கட்டும்! ஓம் சாந்தி பவன், நினைவிருக்கட்டும். மறக்கக்கூடாது. ஆனால் மனதில் பல வித புகார்கள் உள்ளன அல்லவா! என்ன செய்வது மனம் ஒருநிலை படுவதில்லை, சரியில்லை, மனம் பாரமாக உள்ளது. பழங்காலத்து அளவுகளாக கால் வாசி, 1 கிலோ, 40 கிலோ இவ்வாறு இருந்தன. அவை இப்போது மாறிவிட்டது எனில் மனதை பாரமாக்கி விடுகிறீர்கள் மற்றும் இந்தப் பயிற்சி செய்து கொண்டே இருந்தீர்கள் என்றால் முற்றிலும் லேசாகி விடுவீர்கள், பயிற்சியும் ஆகிவிடும். பிராமணன் என்ற சொல் நினைவு வந்தது என்றால் பிராமண வாழ்க்கையின் அனுபவத்தில் வந்து விடுங்கள். பரிஸ்தா என்று கூறினால் பரிஸ்தா ஆகிவிடுங்கள். கஷ்டமா, இல்லையா? குமாரர்கள் கூறுங்கள், கொஞ்சம் கஷ்டமாக உள்ளதா? நீங்கள் பரிஸ்தாக்களா, இல்லையா? நீங்கள் தானா அல்லது வேறு யாராவதா? எத்தனை முறை பரிஸ்தா ஆகி இருப்பீர்கள்? கணக்கற்ற முறை ஆகியிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் தான் ஆகி இருந்தீர்கள்? நல்லது. கணக்கற்ற முறை செய்த விஷயத்தைத் திரும்பச் செய்வதில் என்ன கஷ்டம்? அவ்வப்போது ஆகிறதா? இப்போது இந்தப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எங்கிருந்தாலும் 5 நொடி மனதை சுழற்றுங்கள், சுற்றி வாருங்கள். சுற்றுவது நன்றாக இருக்கிறது தானே! டீச்சர்கள் (சமர்ப்பண சகோதரிகள்) சரி தானே! சுற்றி வரத் தெரியும் தானே! இவ்வளவுதான் இவ்வாறு, சுற்றி வாருங்கள். பின்பு வேலையில் ஈடுபடுங்கள். ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சுற்றி விட்டு பின்பு வேலையில் ஈடுபடுங்கள். ஏனென்றால் வேலையை அப்படியே விட்டுவிட முடியாத தல்லவா? கடமையை செய்ய வேண்டும். ஆனால் 5 நொடி ஒரு நிமிடம் அல்ல, ஒரு நொடி ஒதுக்க முடியாதா? ஒதுக்க முடியுமா? ஐ.நா. சபையின் அலுவலகத்தில் ஒதுக்க முடியுமா? நீங்களே மாஸ்டர் சர்வ சக்திவான்! என்றால் மாஸ்டர் சர்வ சக்திவானால் என்ன செய்ய முடியாது?

பாப்தாதாவிற்கு ஒரு விஷயத்தில் குழந்தைகளைப் பார்த்து மிகவும் இனிமையான சிரிப்பு வருகிறது. எந்த விஷயம் அது? சவால் விடுகிறீர்கள், படிவம் அச்சடிக்கிறீர்கள், சொற்பொழி வாற்று கிறீர்கள், 7 நாள் பாடம் நடத்துகிறீர்கள், என்ன செய்கிறீர்கள்? நாம் உலகத்தை மாற்றுவோம். இதையே அனைவருமே கூறுகிறார்கள் தானே! அல்லது இல்லையா? எல்லோரும் கூறுகிறீர்களா? அல்லது சொற்பொழிவாற்றுபவர்கள் மட்டுமே கூறுகிறீர்களா? அப்படியென்றால் ஒரு பக்கம் கூறுகிறீர்கள் உலகத்தை மாற்றுவோம், மாஸ்டர் சர்வ சக்திவான் ஆவோம் மற்றும் மறுபக்கம் தனது மனதை எனது மனம் என்கிறீர்கள், மனதின் எஜமானர்கள் மற்றும் மாஸ்டர் சர்வ சக்திவான். இருந்தும் கடினமாக என்று கூறுகிறீர்கள்? சிரிப்பு வரவில்லையா? சிரிப்பு வருகிறது தானே. எந்த நேரம் நினைக்கிறீர்களோ அப்பொழுது மனம் கேட்கவில்லை என்றால் அந்த நேரம் தன்னைப் பார்த்து சிரியுங்கள். மனதில் எந்த ஒரு விஷயம் வந்தாலும் அதில் பாப்தாதா பார்த்தார், மூன்று கோடுகள் உள்ளன. ஒன்று தண்ணீர் மீது கோடு. தண்ணீர் மீது கோடு போடுவதை

பார்த்திருக் கிறீர்களா, கோடு போட்ட உடனே அழிந்துவிடும். கோடு போடுகிறீர்கள் தான், இரண்டாவது காகிதத்தின் மீது கோடு, கற்பலகை மீது கோடு போடுவது, மூன்றாவது பெரிய கோடு, கல்லின் மீது போடுவது. கல்லின் மீது போட்ட கோடு அழித்தலும் அழிவதில்லை. எனில் பாப்தாதா பார்த்தார், பல முறை குழந்தைகள் தனது மனதில் கல்லில் கோடு போட்டது போல் உறுதியான கோடு போடுகின்றனர், அதை அழிக்கின்றனர். ஆனால் அழிவதில்லை. இத்தகைய கோடு நன்றாக உள்ளதா? எத்தனை முறை உறுதி மொழியும் செய்கிறீர்கள், இனிமேல் இவ்வாறு செய்ய மாட்டோம், இனிமேல் இவ்வாறு ஆகாது. ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் பிறர் வசமாகி விடுகிறீர்கள். ஆனால் பாப்தாதாவிற்கு குழந்தைகள் மீது கோபம் வருவதில்லை, ஆனால் இரக்கம் வருகின்றது. பிறர் வசமாகி விடுகின்றோம் என்று பிறர் வசமானவர் மீது இரக்கம் வருகின்றது. எப்போது பாப்தாதா இத்தகைய இரக்க பாவனையுடன் குழந்தைகளைப் பார்க்கும் பொழுது டிராமாவின் திரையில் என்ன வருகிறது? எது வரை? இதற்கான பதிலை நீங்கள் கூறுங்கள். எது வரை? குமாரர்கள் கூற முடியுமா? எப்போழுது இது முடிவடையும்? நிறைய திட்டங்கள் போடுகிறீர்கள், என்றால் எப்போது வரை என கூற முடியுமா? இறுதியில் எனில் இது எது வரை? கூறுங்கள். பதில் சொல்லுங்கள். எப்போழுது வரை? தாதிகள் கூறுங்கள் எது வரை சங்கமயுகம் இருக்குமோ அது வரை கொஞ்சம் கொஞ்சம் இருக்கும்? அப்படியானல் சங்கமயுகம் கூட எதுவரை? (எப்போது பரிஸ்தா ஆகி விடுவோமோ) அதுவும் கூட எப்போது வரை? (பாபாவே கூறுங்கள்) நீங்கள் பரிஸ்தா ஆக வேண்டுமா? அல்லது தந்தையா? எனவே இதற்கான பதிலை சிந்தியுங்கள். தந்தை கூறுகின்றனர். இப்பொழுதே, ஆனால் நீங்கள் தயாரா? பாதியளவு மாலைக்குக் கூட கையை உயர்த்தவில்லை.

பாப்தாதா சதா குழந்தைகளை சம்பன்ன சொருபத்தில் பார்க்க விரும்புகிறார். எப்பொழுதும் கூறுகிறீர்கள், தந்தை தான் என்னுடைய உலகம் என்று, அனைவருமே கூறுகிறீர்கள் தானே, இரண்டாவது ஏதாவது உலகம் உள்ளதா என்ன? தந்தை தான் உலகம் என்றால் உலகத்தின் வெளியில் இன்னும் என்ன உள்ளது? சம்ஸ்கார மாற்றம் (பழக்க வழக்கத்தின் மாற்றம்) மட்டுமே செய்ய வேண்டும். பிராமணர்களுடைய வாழ்க்கையில் பெரும்பான்மையாக தடை ரூபமாவது சம்ஸ்காரம் ஆகும்! உங்களுடைய சம்ஸ்காரமாக இருக்கலாம், பிறருடைய சம்ஸ்காரமாக இருக்கலாம், ஞானம் அனைவரிடமும் உள்ளது. சக்திகளும் அனைவரிடமும் உள்ளது. ஆனால் காரணம் என்ன? எந்த சக்தி எந்த நேரத்தில் காரியத்தில் கொண்டு வர வேண்டுமோ, அந்த நேரத்தில் வெளிப் படுவதற்குப் பதில் சிறிது நேரம் கழித்து வருகின்றது, பின்பு சிந்திக்கிறீர்கள் - இப்படிக் கூறாமல் இப்படிக் கூறியிருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும். இப்படி செய்யாமல் அப்படி செய்திருந் தால் நன்றாக இருந்திருக்கும். ஆனால் நேரம் கடந்து விடுகிறது. இப்படி எல்லோரும் தனக்குள் சக்திகளைப் பற்றி நினைக்கிறீர்கள், இது பொறுமை சக்தி, இது தீர்மானிக்கும் சக்தி இது என்று, ஆனால் உபயோகப்படுத்துவதில் சிறிது தாமதம் ஆகிவிடுகிறது மற்றும் மற்றொரு விஷயம் என்ன செய்கிறீர்கள்? ஒரு முறை தேவையான நேரத்தில் சக்தி காரியத்தில் வராமல் இருக்கலாம் மற்றும் செய்த பின்பு உணர்கிறீர்கள் இதை செய்யாமல் அதை செய்திருக்க வேண்டும். பின்னர் புரிந்து கொள்கிறீர்கள் ஆனால் அந்தத் தவறை ஒருமுறை அனுபவம் செய்த பின்பு, அனுபவியாகி நல்லமுறையில் புரிந்துணர்ந்த பின்பு மேலும் தவறாக செய்யக்கூடாது. மேலும்

முன்னேற்றம் ஆகிறது, அந்த நேரத்தில் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இது தவறு, இது சரி என்று. ஆனால் அதே தவறை மீண்டும் செய்யக்கூடாது. அதற்காக தனக்குத்தானே நல்ல முறையில் புரிந்துணர் வேண்டும், இருந்தாலும் முழுமையாகத் தேர்ச்சி அடைய முடிய வில்லை மற்றும் மாயாவும் மிகவும் சாமர்த்தியமானது. அதே விஷயத்தில் உதாரணமாக உங்களுக்கு பொறுமை சக்தி குறைவு என்றால் அத்தகைய பொறுமையின் சக்தியை உபயோகப் படுத்தக்கூடிய விஷயங்களை ஒருமுறை நீங்கள் புரிந்துணர்ந்து விட்டீர்கள் ஆனால் மாயா என்ன செய்கிறது, மறுமுறை, கொஞ்சம் உருவத்தை மாற்றி வருகிறது. அதே விஷயம் தான். அதாவது இன்னாட்களில் எப்படி பழைய பொருட்களை மெருகேற்றி, புத்தம் புதியதாக செய்து விடுகின்றார்களோ. அதைப்போல மாயாவும் மெருகேற்றி வருகிறது, எந்த விஷயமாயினும் ரகசியம் அது தான், அதைப்போல உங்களுக்கு பொறாமை வந்து விட்டது, இந்த பொறமையும் விதவிதமான ரூபத்தில் உள்ளது. ஒரு ரூபமும் இல்லை எனில் விதை பொறாமை, ஆனால் பல ரூபங்கள். அதே ரூபத்தில் வராது என்றாலும் பல முறை சிந்திக்கிறீர்கள். இந்த விஷயம் முன்பே வந்துள்ளது, இது வேறு விஷயம் என, ஆனால் அதே விதையாகும், உருவம் மட்டும் மாறியுள்ளது, இதற்காக எந்த சக்தி தேவை? பகுத்தறியும் சக்தி! இதற்காகவே பாப்தாதா முன்பும் கூறியிருந்தார் இரண்டு விஷயங்கள் மீது கவனம் தேவை என்று! ஒன்று உண்மையான உள்ளமே - நேர்மை. உள்ளே (தவறுகளை) வைக்காதீர்கள், உள்ளேயே வைப்பதால் காற்றடைத்த பலூன் ஆகி, பின்பு இறுதியில் என்ன ஆகும்? வெடித்து விடும்! ஆகவே உண்மையான உள்ளம் - சரி ஆத்மாக்களுக்கு முன்பு கொஞ்சம் தயக்கம் வருகிறது. கொஞ்சம் வெட்கம் வருகிறது. எந்தப் பார்வையில் என்னை பார்க்கிறார்கள் என்பது தெரிய வில்லை. ஆனால் நன்றாக உணர்ந்து உண்மையான உள்ளத்துடன் பாப்தாதா முன் வையுங்கள். ஆனால் நான் பாப்தாதாவிடம் கூறிவிட்டேன், இந்த தவறு போய்விட்டது என்று கிடையாது. வெறும் கட்டளையிடுவது போல இந்த தவறு என்னால் நடந்து விட்டது என்று கிடையாது. என் மூலம் இந்த தவறு ஏன் நடந்து விட்டது என்று உணர்கின்ற சக்தி மூலம், உண்மை யான உள்ளத்தின் மூலம் புத்தியினால் மட்டுமல்ல, உள்ளப்பூர்வமாக ஒருவேளை பாப்தாதாவிற்கு முன் கூறி உணர்ந்தால் உள்ளம் காலியாகி விடும், குப்பையும் நீங்கிவிடும். எந்த விஷயம் பெரியது இல்லை சிறியது தான், ஆனால் உங்கள் உள்ளத்தில் சின்னச்சின்ன விஷயங்கள் சேர்ந்து கொண்டே இருந்தது என்றால் அதனால் உள்ளம் நிரம்பி விடுகிறது. காலியாக இருபதில்லை! உள்ளம் காலியாக இல்லை என்றால் திலாராம் (பாபா) எங்கே அமர்வார்? அமர்வதற்கு இடம் வேண்டும் தானே! உண்மையான உள்ளத்தில் தான் இறைவன் குடிகொள்வார்! என்னவாக இருக்கிறேனோ, எப்படி இருக்கின்றேனோ, பாபா நான் உங்களுடையவன். பாப்தாதாவுக்கு தெரியும் நம்பர்வார் ஆகத்தான் வேண்டும் என்பது. அதற்காக பாப்தாதா அந்தப் பார்வையில் உங்களைப் பார்க்கவில்லை. ஆனால் உண்மையான உள்ளம் மற்றும் இரண்டாவது என்ன - சதா புத்தியின் லைன் (தொடர்பு) தெளிவாக இருக்கட்டும்! லைனில் தொடர்பில் எவ்வித தொந்தரவு, இருக்க கூடாது. பாப்தாதா சரியான நேரத்தில் கூடுதல் சக்தியை கொடுக்க விரும்புகிறார், ஆசீர்வாதங்கள் கொடுக்க விரும்புகிறார். கூடுதல் உதவி செய்ய விரும்புகிறார். ஒருவேளை லைன் தெளிவாக இல்லை என்றால் அது கிடைக்காமல் போய்விடும், லைன் தெளிவாக இல்லை, சுத்தமாக இல்லை துண்டிக்கப்பட்டுள்ளது எனில் என்ன பிராப்தியாக வேண்டுமோ அது ஆகாது, சில

குழந்தைகள் சொல்கிறார்கள், சொல்வதில்லை நினைக்கின்றார்கள். சில சில ஆத்மாக்களுக்கு உதவி கிடைக்கிறது, பிராமணர்களிடமிருந்தும், பெரியவர்களிடமிருந்தும் உதவி கிடைக்கிறது, பாப்தாதா விடமிருந்தும் கிடைக்கிறது? ஆனால் எங்களுக்கு குறைவாக கிடைக்கிறது? காரணம் என்ன? தந்தை வள்ளல் ஆவார். கடல் போன்றவர், யார் எவ்வளவு எடுத்துக் கொள்ள விரும்பு கிறார்களோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். பாப்தாதாவினுடைய களஞ்சியத்தில் பூட்டு சாவி கிடையாது, காவலாளி கிடையாது, பாபா என்று கூறியவுடனே முன்னே வந்துவிடும்! பாபா கூறுகிறார். எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்! வள்ளல் அல்லவா! வள்ளலாகவும் இருக்கின்றார், கடலாகவும் இருக்கின்றார், என்றால் என்ன குறை இருக்கும்? இந்த இரண்டு விஷயங்களில் குறை ஏற்படுகிறது அதாவது உண்மையான உள்ளம் மற்றும் தூய உள்ளம், அதிமேதாவித்தனம் கூடாது! பல்வேறு விதமான மேதாவித்தனம் செய்கிறீர்கள். தூய உள்ளம், உண்மையான உள்ளம் மற்றும் புத்தியின் தொடர்பு தெளிவாக, சுத்தமாக சதா உள்ளதா சோதிக்கலாம்? இன்றைய காலத்தில் அறிவியலின் சாதனங்களிலும் பார்க்கின்றோம் ஒரு சிறிய குறையும் தெரிவதில்லை. எனவே இவ்வாறு அவசியம் செய்யுங்கள்.

மேலும் முக்கியமான விஷயம் - இந்த சீசனின் கடைசி சந்திப்பாகும். எனவே கூறுகின்றேன், இரட்டை அயல் நாட்டினருக்கு மட்டும் கிடையாது - அனைவருக்காகவும் கூறுகின்றேன். இந்த இறுதி சந்திப்பில் நீங்கள் முன்னால் அமர்ந்துள்ளதால் உங்களுக்கு கூற வேண்டியுள்ளது. சம்ஸ்காரம் அல்லது நேச்சர் - இயற்கையான இயல்பு என்று கூறினாலும் சரி, ஒவ்வொருவரின் இயல்பு தனிப்பட்டது. ஆனால் அனைவருடைய அன்பு, அனைத்து விஷயங்களில், சம்பந்தங்களில் பயன் பெறக்கூடியதாகவும், மனதில் வெற்றி மற்றும் வார்த்தையில் இனிமை எப்பொழுது வரும் என்றால், எப்போது சரளமான சுபாவம் வரும் பொழுது அது இயல்பானதாகும். அலட்சியமான சுபாவம் அல்ல. அலட்சியம் தனிப்பட்ட விஷயமாகும். சரள சுபாவம் என்று இதனை கூற முடியுமா. எப்படி சமயமோ, எப்படி மனிதர்களோ, எப்படி சூழ்நிலைகளோ அதனை பகுத்தறிந்து தன்னை இலேசாக (இயல்பு) சரளமாக வைப்பது. சரளமானது என்றால் அனைவரிடமும் சகஜமாக பழகுவது. இறுக்கமான இயல்பு கூடாது. ஆனால் அதிகாரப் பூர்வமாக இருப்பது நல்லது எனினும் மிக அதிகமாக அதிகாரம் கூடாது. நேரத்திற்கு ஏற்ப நடக்க வேண்டும். ஒருவர் அதிகாரமாகவே இருப்பது, அந்த சமயத்தில் குணத்திற்கு பதிலாக நடப்பது அவரின் விசேஷமாக தெரிவதில்லை. சிறியவராகவோ, பெரியவராகவோ இருப்பினும் அனைவரிடமும் வளைந்து கொடுத்து சரளமாக பழக வேண்டும். பெரியவர்களிடம் பெரியவர்களாக நடப்பதும், சிறியவர்களிடம் சிறியவர்களாக நடப்பதும், நண்பர்களுடன் நண்பனாகவும், நடக்க முடியும். பெரியவர்களுடன் மரியாதையுடன் நடக்க முடியும். சுலபமாக வளைந்து கொடுக்க முடியும். எப்படி உடலை லேசாக வைத்திருத்தால் எளிதில் வளைக்க முடியும் இல்லையென்றால் வளைக்க முடியாது. எனவே கவனக்குறைவு கூடாது, அது சுலபமானது எனவே எங்கு விருப்பம் உள்ளதோ அங்கு கவனக்குறைவு நடக்கும் என்பதில்லை. பாப்தாதா கூறினார்: சரளமாக இருங்கள், இதைப் போல் செய்யாதீர்கள் இயல்பான பழக்கம் என்பது கலத்திற்கு ஏற்ப, தனது சொருபத்தை உருவாக்க வேண்டும். வெளிநாட்டவர்களுக்கு நல்ல

வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது.

எல்லோருக்கும் டிரில் நினைவில் இருக்கிறதா? அல்லது மறந்து விட்டீர்களா? இப்போதே அனைவரும் இந்த டிரில் செய்யுங்கள், சுற்றி வாருங்கள். நல்லது.

நாலாபுறமும் உள்ள சர்வ சிரேஷ்ட ஆத்மாக்களுக்கு, நாலாபுறத்திலிருந்தும் அன்பு நினைவுகள், செய்திகள் அனுப்பியவர்கள், மிக நல்ல விதமான சம்பந்தத்தின் மூலம் சிநேகத்தின் கடிதம் மற்றும் தனது நலம் பற்றி எழுதியுள்ளீர்கள், சேவை செய்திகளை ஊக்கத்துடன், திட்டங்களை மிக நல்ல விதமாகவும் எழுதியுள்ளீர்கள். இது பாப்தாதாவிற்குக் கிடைத்துவிட்டது. எந்த அன்புடன், முயற்சியுடன் எழுதப்பட்டதோ, யாரேனும் எழுதி இருந்தாலும், அவர்கள் ஒவ்வொரு வரும் தனது பெயரில் பாப்தாதா திலாராமுடைய இதயத்திலிருந்து அன்பு நினைவுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளின் அன்பு தந்தையின் மீது உள்ளது. இதன் காரணமாக தந்தைக்கும் குழந்தைகள் மீது பல மல்லியன் மடங்கு அன்பு உள்ளது மற்றும் என்றும் அழியாதது. அன்பான குழந்தைகள் தந்தையை விட்டுப் பிரிய முடியாது. தந்தையும் குழந்தைகளை விட்டுப் பிரிய முடியாது. துணையாக இருக்கிறார்கள், எப்போதும் துணையாக இருப்பீர்கள்.

நாலாபுறமும் உள்ள சதா தன்னை தந்தைக்குச் சமமாக ஆக்கக்கூடிய, சதா தந்தையினுடைய கண்களில், இதயத்தில், நெற்றியில் அருகில் இருக்கக்கூடிய சதா ஒரு தந்தையுடைய உலகில் இருக்கக்கூடிய சதா ஒவ்வொரு அடியிலும் பாப்தாதாவைப் பின்பற்றக்கூடிய, சதா வெற்றி யடைந்த, வெற்றி பெற்றுகொண்டிருக்கின்ற, வெற்றி அடையக்கூடிய அத்தகைய நிச்சயம் மற்றும் போதையில் இருக்கக்கூடிய அத்தகைய உயர்ந்த காணாமல் கண்டெடுக்கப்பட்ட அன்பிலும் அன்பான எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பாப்தாதாவின் அன்பு நினைவுகள் மற்றும் நமஸ்காரம்.

வரதானம் ஒவ்வொரு நொடியின், ஒவ்வொரு எண்ணத்தின் மகத்தவத்தை : தெரிந்து சேமிப்பின் கணக்கை முழுமையாக நிரப்பக்கூடிய சக்திசாலியான ஆத்மா ஆகுக

சங்கமயுகத்தில் அழியாத தந்தை மூலமாக ஒவ்வொரு சமயமும் அழியாத பிராப்தி கிடைக்கின்றது. முழு கல்பத்திலும் இந்த மாதிரியான பாக்கியத்தை அடைவதற்கான சமயம் இந்த நேரத்தில் மட்டும் தான். எனவே உங்களுடைய சுலோகன்: இப்பொழுது இல்லையேல் எப்பொழுதும் இல்லை. எந்த ஒரு உயர்ந்த கர்மம் செய்ய வேண்டுமென்றால் அதை இப்போதே செய்ய வேண்டும். இந்த நினைவின் மூலமாக ஒருபோழுதும் நேரம், எண்ணம் மற்றும் கர்மத்தை வீணாக்க மாட்டீர்கள், சக்திசாலியான எண்ணங்களினால் சேமிப்பின் கணக்கு நிறைந்த விடும் மற்றும் ஆத்மா சக்திசாலியாக மாறிவிடும்.

சுலோகன்: ஒவ்வொரு வார்தை, ஒவ்வொரு கர்மத்தின் அலௌகீக தன்மை தான் தூய்மையாகும், சாதாரண தன்மையை அலௌகீகமாக மாற்றி விடுங்கள்.