

தூணிலிருந்து நரசிம்ம பகவான் வந்தார், அவர் வந்து ஹிரண்யகசபுவை வதம் செய்தார் என்று காட்டுகிறார்கள். தூணிலிருந்து யாரும் வருவதில்லை. மற்றபடி அனைவருடைய வினாசமும் நடக்கத்தான் வேண்டும். இந்த சாதுக்கள், மகாத்மாக்கள், அஜாமில் போன்ற பாவாத்மாக்களையும் நான் தான் வந்து கடைத்தேற்றுகின்றேன் என்று பாபா கூறுகின்றார்.

பாபா வந்து ஞான அமிர்த கலசத்தை தாய்மார்களின் மீது வைக்கின்றார். மாதா, குரு இல்லாமல் யாருக்கும் சத்தி ஏற்பட முடியாது. ஜகதம்பா காமதேனு ஆவார், அனைவருடைய மனஆசைகளையும் பூர்த்தி செய்பவர் ஆவார். நீங்கள் அவருடைய குழந்தைகளாவீர்கள். எந்தவொரு மனிதனுடைய விஷயத்தையும் கேட்காதீர்கள் என்று பாபா இப்போது கூறுகின்றார். தூய்மையற்றவர்களை தூய்மையாக்குபவர் ஒரு பாபாவே தான். கண்டிப்பாகத் தூய்மையற்றவர்களாக மாற்றப்பவரும் யாராவது இருப்பார்கள். இராவண இராஜ்யத்தில் அனைவருமே தூய்மையற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். இப்போது அந்த தூய்மையற்றவர்களை தூய்மையாக்கும் பாபா சொர்க்கத்தின் ஆஸ்தியை அளிப்பதற்கு வந்திருக்கின்றார். 21 பிறவிகளுக்கு நீங்கள் எப்போதும் சுகமுடையவர்களாக இருப்பீர்கள். ஆசீர்வாதம் கொடுக்கின்றார் அல்லவா? லௌகீக தாய்-தந்தையர் கூட ஆசீர்வாதம் செய்கிறார்கள். அது அல்பகால சுகத்திற்காக ஆகும். இவர் எல்லையற்ற தாய்-தந்தை, குழந்தைகளே நீங்கள் எப்போதும் அமரர்களாக இருங்கள் என்று கூறுகின்றார். அங்கே உங்களை காலன் பிடிக்க மாட்டான். அகால மரணம் ஏற்படாது எப்போதும் சுகமுடையவர்களாக இருப்பீர்கள். காமதேனு தாய் உங்களுடைய அனைத்து ஆசைகளையும் பூர்த்தி செய்கிறது. விஷத்தை மட்டும் விட வேண்டியிருக்கும் ஏனென்றால் தூய்மையற்றவர்கள் அங்கே செல்ல முடியாது. நான் உங்களைத் திரும்பி அழைத்துச் செல்ல வந்திருக்கின்றேன், தூய்மையாக மட்டும் ஆகுங்கள் என்று பாபா கூறுகின்றார். குழந்தைக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும் என்பது கிடையாது. தாங்களும் தூய்மையற்றவர்களாக ஆகக் கூடாது, மற்றவர்களையும் தூய்மையற்றவர்களாக ஆக விடக்கூடாது. இந்த மரணலோகத்தில் கடைசி பிறவி கண்டிப்பாக தூய்மையாக ஆக வேண்டும் அப்போது தான் அமரலோகம் செல்வீர்கள். பாபா ஆத்மாக்களுக்கு வந்து புரிய வைக்கின்றார். ஆத்மா தான் தாரணை செய்கிறது. நீங்கள் என்னுடைய குழந்தைகள் என்று பாபா கூறுகின்றார். ஆத்மாக்களாகிய நீங்கள் பரந்தாமத்தில் இருந்தீர்கள். இப்போது மீண்டும் அழைத்துச் செல்ல வந்திருக்கின்றேன். யார் தூய்மையாவார்களோ, அவர்களை என்னோடு அழைத்துச் செல்வேன். பிறகு அங்கிருந்து உங்களை சொர்க்கத்திற்கு அனுப்பி விடுவேன். மீரா கூட விஷத்தை தியாகம் செய்தார், எனவே அவருடைய பெயர் எவ்வளவு புகழ்பெற்றதாக இருக்கிறது. குழந்தைகளே, இப்போது பழைய உலகம் மாறி புதியதாக ஆகப்போகிறது என்று பாபா கூறுகின்றார். புதிய உலகத்தில் தேவதைகள் இராஜ்யம் செய்தார்கள். நான் பிரம்மாவின் மூலம் உங்களுக்கு இராஜ்யோகம் கற்றுக் கொடுக்கின்றேன். உயர்ந்த தேவதைகளாக ஆவதற்கு, உங்களுக்கு ஸ்ரீமத் அளிக்கின்றேன். கிருஷ்ணபுரிக்குச் செல்ல வேண்டும். ஸ்ரீகிருஷ்ணருக்கு பாருங்கள் எவ்வளவு மகிமை. அவர் சர்வகுணங்களும் நிறைந்தவராக இருக்கின்றார். என்னுடைய வழிப்படி நடந்தீர்கள் என்றால் அப்படிப்பட்ட லக்ஷ்மி-நாராயணனாக ஆவீர்கள். யார் கல்பத்திற்கு முன்னால் ஆஸ்தி எடுத்திருப்பார்களோ, அவர்கள் ஸ்ரீமத்படி நடப்பார்கள். இல்லையென்றால் அசுர மனதின் வழிப்படி நடந்து கொண்டிருப்பார்கள். இந்த பிரம்மா பாபாவும் கூட அந்த நிராகாரரிடமிருந்து தான் வழி பெறுகின்றார். சிவபாபா பிரம்மாவின் உடலில் பிரவேசம் ஆகி உங்களுக்கு வழி சொல்கின்றார். நீங்கள் அனைவரும் பிரியதர்ஷனிகள் அல்லது பக்தைகள் என்று கூறுகின்றார். ஒரு பிரியதர்ஷன் அல்லது பகவான் ஆவார். மனிதர்களை ஒருபோதும் பகவான் என்று சொல்ல முடியாது. உங்களுக்கு தலைகீழான வழி கிடைத்திருக்கிறது ஆகையினால் தான் உங்களுக்கு இப்படிப்பட்ட துர்கதி ஏற்பட்டிருக்கிறது. நான் ஒருவன்தான் கரை சேர்க்கக்கூடியவர். இந்த குருமார்கள் என்னுடைய வசிப்பிடத்தைக் கூட தெரிந்திருக்கவில்லை எனும் போது என்னிடத்தில் எப்படி அழைத்து வருவார்கள், மனிதர்கள் எங்கு சென்றாலும் தலை வணங்குவார்கள் ஆகையினால் நானே அழைத்துச் செல்ல வந்திருக்கின்றேன் பிறகு உங்களை சொர்க்கத்திற்கு அனுப்பி விடுவேன். அது விஷ்ணுபுரி, சூரியவம்சத்தினர் ஆவர். திரேதாவை ராம ராஜ்யம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதன்பிறகு துவாபரயுகத்தில் இராவண இராஜ்யம் ஆரம்பமாகிறது. எனவே பாரதம் சிவாலயமாக இருந்தது வேசியாலயமாக ஆகிவிட்டது. இதே பாரதம் தான் முழுமையாக விகாரமற்றதாக இருந்தது, இதே பாரதம் தான் முழுமையாக விகாரமுடையதாக ஆகி விட்டது. குழந்தைகளாகிய நீங்கள் இப்போது இராஜ்யோகம் கற்றுக் கொண்டு முழு உலகத்தையும் வென்று விடுகிறீர்கள். இரண்டு குரங்குகளின் கதையாகும். அவை தங்களுக்குள் சண்டையிட்டுக் கொள்கின்றன, உலகம் எனும் வெண்ணெய் உங்களுக்கு கிடைக்கிறது. நீங்கள் சிவபாபா

மற்றும் சொர்க்கத்தையே நினைவு செய்யுங்கள். குடும்ப விவகாரங்களில் இருந்து கொண்டே தூய்மையானீர்கள் என்றால் தூய்மையான உலகத்திற்கு எஜமானர்களாக ஆகி விடுவீர்கள். தூய்மைக்காகத் தான் கொடுமைகள் நிகழ்கிறது. கல்பத்திற்கு முன்னால் கூட நடந்தது, இப்போதும் கண்டிப்பாக நடக்கும் ஏனென்றால் நீங்கள் இப்போது விஷத்தைக் கொடுப்பதில்லை. அமிர்தத்தை விட்டு விட்டு ஏன் விஷத்தைக் குடிக்க வேண்டும் என்றும் பாடப்பட்டுள்ளது. அமிர்தத்தை குடித்து-குடித்து நீங்கள் மனிதனிலிருந்து தேவதையாக ஆகி விடுகிறீர்கள். யார் உறுதியான பிராமணர்களாக இருக்கிறார்களோ, அவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் நடக்கட்டும் ஆனால் நாங்கள் விஷத்தைக் கொடுக்க மாட்டோம் என்று சொல்வார்கள். எவ்வளவு பொருத்திக் கொள்கிறார்கள் ஆகையினால் தான் உயர்ந்த பதவி அடைகிறார்கள். சிவபாபாவை நினைவு செய்து-செய்து பிராணனையும் விட்டு விடுகிறார்கள். சிவபாபாவின் கட்டளையாகும். கட்டளை அனைவருக்கும் தான், ஆகையினால் தான் என்னை நினைவு செய்தீர்கள் என்றால் என்னிடம் பரந்தாமத்திற்கு வந்து விடுவீர்கள் என்று கூறுகின்றார். சிவபாபா பிரம்மாவின் வாய் மூலம் ஆத்மாக்களாகிய உங்களிடம் பேசுகின்றார். இவரும் மனிதரே. மனிதர்கள் ஒருபோதும் மனிதர்களை தூய்மையாக்க முடியாது. தூய்மையற்றவர்களை தூய்மையாக்குங்கள் என்று தான் பாபாவை அழைக்கிறார்கள். எனவே நான் தூய்மையற்ற உலகத்தில் தான் வர வேண்டியிருக்கிறது, ஏனென்றால் இங்கே யாரும் தூய்மையாக இல்லை. நான் உங்களை இந்த ஸ்ரீகிருஷ்ணரைப் போல் தூய்மையான சொர்க்கத்திற்கு எஜமானர்களாக மாற்றுகின்றேன் என்று பாபா கூறுகின்றார். ஒருவேளை யாராவது நாங்கள் பந்தனத்தில் இருக்கின்றோம் என்று சொன்னால் பாபா என்ன செய்வார்? உங்களுக்கு ஞானம் கிடைக்கிறது, குடும்ப விவகாரங்களில் இருந்து கொண்டே ஸ்ரீமத்படி நடந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் உயர்ந்தவர்களாக ஆவீர்கள். நீங்கள் அனைவரும் ஈஸ்வரிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாவீர்கள். சிவபாபா, பிரம்மா தாதா, பிராமணர்கள், பிராமணிகள் பேரன் மற்றும் பேத்திகள். உங்கள் அனைவருக்கும் சொர்க்கத்தின் ஆஸ்தி, இராஜ்யம் கிடைக்கிறது. பாபா சொர்க்கத்தின் ஆஸ்தியை அளிக்கின்றார் என்றால் நாம் பாபா வாரிசுகளே. எனவே நாம் கண்டிப்பாக சொர்க்கத்தில் இருக்க வேண்டும். பிறகு நாம் ஏன் நரகத்தில் இருக்கின்றோம்? பாபா புரிய வைக்கின்றார், இராவண இராஜ்யமாக இருக்கின்ற காரணத்தினால் நீங்கள் நரகத்தில் இருக்கின்றீர்கள். இப்போது நான் உங்களை சொர்க்கத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல வந்திருக்கின்றேன். பாபா படகோட்டி, அனைவரையும் அந்த கரைக்கு அழைத்துச் செல்கின்றார். ஸ்ரீகிருஷ்ணர் ஒன்றும் அனைவருக்கும் தந்தை கிடையாது. ஒருவரைத் தான் நினைவு செய்ய வேண்டும். அனேகர்களை நினைவு செய்வது என்றால் பக்தி மார்க்கமாகும். ஒரு பாபாவை நினைவு செய்தீர்கள் என்றால் கடைசி நேரத்தில் புத்தியில் என்ன இருக்கிறதோ அப்படி அடுத்த பிறவியின் நிலை இருக்கும். ஒரு பாபாவினுடையது தான் ஸ்ரீமத் என்று பாடப்பட்டுள்ளது, அனேக குருமார்களின் வழி என்று பாடப்படவில்லை. பகவான் பெயர் ரூபத்திலிருந்து தனிப்பட்டவர் என்று அவர்கள் சொல்லி விட்டார்கள். ஆனால் பெயர் ரூபம் இல்லாத பொருள் எதுவும் கிடையாது. ஆகாயம், விண்வெளி இருக்கிறது இருந்தாலும் பெயர் என்று ஒன்று இருக்கிறது அல்லவா? இப்போது இந்த பாரதம் எவ்வளவு ஏழ்மையானதாக இருக்கிறது, திவாலாகி விட்டது. எப்போது இப்படிப்பட்ட நிலை ஆகி விடுகிறதோ அப்போது நான் வந்து பாரதத்தை தங்கக் குருவியாக மாற்றுகின்றேன். வைக்கோல் போருக்கு தீ வைக்கப்படத்தான் வேண்டும். பழைய உலகம் அனைத்தும் அழிந்து புதியதாக ஆகும்.

குழந்தைகளாகிய நீங்கள் ஸ்ரீமத்படி சொர்க்கத்தின் இராஜ்யத்தை ஸ்தாபனை செய்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள். இது ஈஸ்வரிய படிப்பாகும். மற்றவை அனைத்தும் அசுர படிப்பாகும். இந்த படிப்பின் மூலம் நீங்கள் சொர்க்கவாசியாக ஆகின்றீர்கள், அந்த படிப்பின் மூலம் நீங்கள் நரகவாசிகளாக ஆகின்றீர்கள். இப்போது தெய்வீக மரம் நாளுக்கு நாள் வளந்து கொண்டே செல்லும். மாயையின் புயல் கூட நிறைய வீசுகிறது, ஆகையினால் தான் பாபா கூறுகின்றார், இது துக்கதாமம் ஆகும். இப்போது நீங்கள் என்னை நினைவு செய்யுங்கள், பரந்தாமத்தை நினைவு செய்யுங்கள் மற்றும் சுகதாமத்தை நினைவு செய்தீர்கள் என்றால் துக்கம் போய் விடும். துக்கதாமத்திலிருந்து சாந்திதாமத்திற்கு அழைத்துச் செல்லவே பாபா வருகின்றார். பிறகு சுகதாமத்திற்கு அனுப்பி விடுவார். இப்போது துக்கதாமத்தை மறந்து கொண்டே செல்லுங்கள். பாபா மற்றும் ஆஸ்தியை நினைவு செய்யுங்கள். நல்லது!

இனிமையிலும் இனிமையான காணாமல் கண்டெடுக்கப்பட்ட செல்லக் குழந்தைகளுக்கு தாயும் தந்தையுமான பாப்தாதாவின் அன்பு நினைவுகளும் காலை வணக்கமும். ஆன்மீகக் குழந்தைகளுக்கு ஆன்மீகத் தந்தையின் நமஸ்காரம்.

தாரணைக்கான முக்கிய சாரம்:-

- 1) ஞானம் மற்றும் போகத்தின் மூலம் தங்களுடைய பந்தனங்களைத் துண்டிக்க வேண்டும். இந்த துக்கதாமத்தை மறந்து சாந்திதாமத்தையும் சுகதாமத்தையும் நினைவு செய்ய வேண்டும்.
- 2) கொஞ்சம் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும், பிராணனைக்கூட விட வேண்டியிருந்தாலும் பாபா தூய்மையாவதற்காகக் கொடுத்திருக்கும் கட்டளைப்படி நடக்கத்தான் வேண்டும். ஒருபோதும் தூய்மையற்றவர்களாக ஆகக் கூடாது.

வரதானம்:- சேவையின் உடனடிப்பலனை அனுபவித்துக் கொண்டே எப்போதும் ஆரோக்கியமாக, செல்வம் நிறைந்தவர்களாக மற்றும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கக் கூடிய சதா செல்வச் செழிப்புடையவர் ஆகுக!

பௌதீக உலகத்தில் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம் என்று சொல்வார்கள். ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான வழி பழம் என்று சொல்கிறார்கள் மேலும் குழந்தைகளாகிய நீங்கள் ஒவ்வொரு வினாடியும் உடனடிப்பலனை (சாப்பிடக்) அனுபவிக்கக் கூடியவர்கள் ஆகையால் ஒருவேளை தங்களிடம் யாராவது எப்படி இருக்கின்றீர்கள் என்று கேட்கலாம். நல்ல நிலையில்- செல்வச்செழிப்போடு இருக்கிறோம் மேலும் நடத்தை ஃபரிஸ்தாவைப்போல, நாங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கிறோம், செல்வம் நிறைந்தவர்களாகவும் இருக்கிறோம், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறோம் என்று சொல்லுங்கள். பிராமணர்கள் ஒருபோதும் துயரமுற்றவர்களாக இருக்க முடியாது.

சுலோகன்:- தூய்மையான ஆத்மாக்கள் தான் சுத்தம் மற்றும் சத்யதன்மையின் கண்ணாடியாகும்.

” கனவளவில் கூட பற்றுதலிலிருந்து விடுபட்டவர் ஆகுங்கள் ”

பாப்தாதாவிற்கோ தன்னுடைய டி.வி.யில் அதிக புதுப்புது விஷயங்கள் தென்படுகின்றன. இப்பொழுது 60 வருடங்கள் நிறைவேறுகிறது என்றால் இதுவரை நடக்காத விஷயங்கள், அந்த புதுப்புது காட்சிகளும் அதிகமாகத் தென்படுகின்றன. இந்த சீசனில் அவற்றை ஒவ்வொன்றாக வர்ணனை செய்வோம். ஆனால் ஒருவேளை யார் மேலேயாவது கனவளவிலும் கூட பற்றுதல் இருக்கிறது அல்லது சுயநலம் இருக்கிறது என்றால் அதை அழித்து விட வேண்டும் என்பதை நினைவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாங்கள் செயலில் வருவதில்லை ஆனால் கனவு வருகிறது என்று அனேகர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் ஒருவேளை ஏதாவது வீணான மற்றும் விகார கனவு, பற்றுதலின் கனவு வருகிறது என்றால் நீங்கள் அவசியம் தூங்கும் நேரத்தில் அலட்சியத்தோடு தூங்கியிருந்திருக்கிறீர்கள். முழு நாளில் எனக்கு அந்த மாதிரி ஒரு எண்ணம் கூட வரவில்லை, எதுவும் நடக்கவில்லை இருந்தும் கனவு வந்து விட்டது என்று அனேகர் கூறுகிறார்கள். தூங்கச் செல்லும் நேரம் பாப்தாதாவிற்கு முழு நாளின் கணக்கை ஒப்படைத்து புத்தியை காலி செய்த பிறகு தூங்கச் சென்றீர்களா என்று சோதனை செய்யுங்கள். களைப்படைந்து வந்தோம் பின்பு படுக்கையில் சென்றோம், அப்படியே தூங்கிவிட்டோம் என்று அப்படி இருக்க வேண்டாம், இது அலட்சியம் ஆகும். பாவம் செய்யவில்லை மற்றும் எண்ணத்திலும் அது வரவில்லை என்றாலும் கூட இது அலட்சியத்தின் தண்டனை ஆகும். ஏனென்றால் தூங்கச் செல்லும் நேரம் எப்பொழுதும் தன்னுடைய புத்தியை காலி ஆக்க வேண்டும், நல்ல விஷயமாக இருந்தாலும் தீய விஷயமாக இருந்தாலும் அனைத்தையும் தந்தையிடம் ஒப்படைத்து விட்டு தன்னுடைய புத்தியை காலியாக்குங்கள் என்பது தான் தந்தையின் கட்டளை ஆகும். தந்தையிடம் கொடுத்தாகிவிட்ட பிறகு தனியாக தூங்காமல் தந்தையுடன் தூங்கி விடுங்கள். தனியாக தூங்குகிறீர்கள் இல்லையா? அப்பொழுது தான் கனவு வருகிறது. ஒருவேளை தந்தையுடன் தூங்கினீர்கள் என்றால் ஒருபொழுதும் அந்த மாதிரி கனவு வர முடியாது. ஆனால் கட்டளைப்படி நடக்கவில்லை என்றால் கட்டளைக்குப் பதிலாக முறையீடு கிடைக்கிறது. காலை எழுந்தவுடன் என்னுடைய தூய்மை கனவில் அழிந்து விட்டது என்று உள்ளத்தில் முறையீடு (வேண்டுதல்) நிறைந்த உணர்வுகள் வருகிறது இல்லையா? இது எவ்வளவு பெரிய முறையீடு. காரணம் அலட்சியமாகும். எனவே அலட்சியமானவராக ஆகாதீர்கள். வந்தவுடன் இங்கு அங்கு உள்ள விஷயங்களைப் பேசிக் கொண்டே தூங்கிவிடுகிறீர்கள் என்றால் உலகத்தில் செய்திகளோ அதிகமாக இருக்கின்றன மேலும் மனம் விரும்பும் செய்திகளோ வீணானவைகளாகத் தான் இருக்கும். வேறு நேரமே கிடைப்பதில்லை எப்பொழுது ஒரே அறையில் சேர்ந்திருக்கிறோமோ அப்பொழுது ஒருவருக் கொருவர் விஷயங்களை பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால் ஒருபொழுதும் வீணான விஷயங்களை வர்ணனை செய்து கொண்டே தூங்கச் செல்லக் கூடாது. இது அலட்சியம் ஆகும். இது கட்டளையை மீறி நடப்பதாகும். ஒருவேளை வேறு நேரம் கிடைக்கவில்லை மற்றும் அவசியமான விஷயமாக இருக்கிறது என்றால் தூங்கும் அறையில் பேசாமல், அந்த அறைக்கு வெளியே ஒரு விநாடியில் ஒருவர் இன்னொருவருக்குக் கூறுங்கள், ஆனால் தூங்கிக் கொண்டே இப்படி பேசாதீர்கள். அனேக குழந்தைகளுக்கோ பழக்கமாகவே இருக்கிறது, பாப்தாதாவோ எப்படி தூங்குகிறார்கள் என்று அனைவரையும் பார்க்கிறார் இல்லையா? ஒரு விநாடியில் பாப்தாதா முழு உலகத்தையும் சுற்றி வந்து விடுகிறார். மேலும் டி.வி. மூலமாக எப்படி தூங்குகிறார்கள், எப்படி பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். . . அனைத்தையும் பாப்தாதா பார்க்கிறார். இதற்கு பாப்தாதாவிற்கோ அதிகமான நேரம் எடுப்பதில்லை. ஒரு விநாடி தான் ஆகிறது. ஒவ்வொரு சென்டரையும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலிருப் பவரையும் சுற்றி வந்து பார்க்கிறோம். சென்டரில் நடப்பது மட்டுமின்றி உங்களுடைய வீடுகளில் நடப்பதும் டி.வி.யில் வருகிறது. அப்படி எப்பொழுது தொடக்கம் அதாவது அமிர்தவேளை மற்றும் முடிவு அதாவது தூங்கச் செல்லும் நேரம் நன்றாக இருக்கிறது என்றால் இடைப்பட்ட காலம் தானாகவே சரியாக இருக்கும். புரிந்ததா? பேசிக்கொண்டே சிலருக்கு 12 - 12.30 மணி வரை ஆகிவிடுகிறது. பேச்சில் அவ்வளவு ஆர்வமாக ஈடுபட்டு விடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு நேரம் செல்வதே தெரிவதில்லை. பிறகு அமிர்தவேளை எழுந்து அமர்கிறார்கள் என்றால் பாதி நேரம் தூக்கத்தில் மற்றும் பாதி நேரம்