

- Ουσία:** Γλυκά παιδιά, Εγώ για άλλη μια φορά, σας διδάσκω Ράτζα Γιόγκα και σας κάνω βασιλιάδες των βασιλιάδων. Ολόκληρος ο κύκλος είναι βυθισμένος στις λέξεις «για άλλη μια φορά».
- Ερώτηση:** Ο Πατέρας είναι ισχυρός και η Μάγια επίσης είναι ισχυρή. Σε τι είναι ο καθένας ισχυρός;
- Απάντηση:** Ο Πατέρας σας κάνει αγνούς από ακάθαρτους. Ο Πατέρας είναι ισχυρός στο να σας κάνει αγνούς και αυτός είναι ο λόγος που ονομάζεται Εξαγνιστής και Παντοδύναμη Εξουσία. Η Μάγια είναι ισχυρή στο να σας κάνει ακάθαρτους. Υπάρχουν τέτοιοι κακοί οιωνοί όταν κερδίζετε ένα αληθινό εισόδημα, που αντί για κέρδος, υπάρχει ζημιά. Η Μάγια σας κάνει τρελούς για τα ελαττώματα. Αυτός είναι ο λόγος που λέει ο Μπάμπα: Παιδιά, να κάνετε προσπάθεια για να έχετε συνειδητότητα ψυχής.
- Τραγούδι:** Πρέπει να περπατήσουμε στο μονοπάτι, στο οποίο μπορεί να πέσουμε, και μετά πρέπει να είμαστε προσεκτικοί!

Ομ σάντι. Σε ποιο μονοπάτι πρέπει να περπατήσετε εσείς παιδιά; Σίγουρα πρέπει να υπάρχει κάποιος ο οποίος να σας δείξει το μονοπάτι. Οι άνθρωποι ακολουθούν το λανθασμένο μονοπάτι. Αυτός είναι ο λόγος που είναι δυστυχισμένοι. Τώρα είναι πολύ δυστυχισμένοι, γιατί δεν ακολουθούν τις οδηγίες Εκείνου. Όλοι ακολουθούν λανθασμένες οδηγίες, από τότε που άρχισε το βασίλειο του Ράβαν, ο οποίος δίνει λανθασμένες οδηγίες. Ο Πατέρας εξηγεί: Αυτήν την εποχή εσείς ακολουθείτε τις οδηγίες του Ράβαν. Αυτός είναι ο λόγος που όλοι έχουν φτάσει μια τέτοια κακή κατάσταση. Όλοι αποκαλούν τους εαυτούς τους ακάθαρτους. Ο Μπαπού Γκάντιτζι επίσης συνήθιζε να λέει: Ω Εξαγνιστή, έλα! Αυτό σημαίνει ότι είμαστε ακάθαρτοι. Ωστόσο, κανείς από αυτούς δεν καταλαβαίνει πώς έγιναν ακάθαρτοι. Θέλουν να υπάρξει το βασίλειο του Ράμα στην Μπάρατ, αλλά ποιος θα το κάνει αυτό; Ο Πατέρας εξήγησε τα πάντα στην Γκίτα, αλλά έβαλαν το λάθος όνομα του Θεού στην Γκίτα. Ο Πατέρας εξηγεί τι έχετε κάνει. Αν έβαζαν το όνομα του Πάπα στην Βίβλο του Χριστού, θα υπήρχε τόση πολλή ζημιά. Αυτό επίσης είναι το δράμα. Ο Πατέρας εξηγεί σε εσάς, το μεγαλύτερο λάθος. Αυτή η γνώση της αρχής, της μέσης και του τέλους είναι στην Γκίτα. Ο Πατέρας εξηγεί: Εγώ για άλλη μια φορά σας κάνω βασιλιάδες των βασιλιάδων. Δεν γνωρίζετε πώς έχετε λάβει 84 γεννήσεις. Εγώ σας το λέω αυτό. Αυτό δεν αναφέρεται σε καμιά από τις γραφές. Υπάρχουν αμέτρητες γραφές. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές οδηγίες. Γκίτα σημαίνει Γκίτα. Ο Ένας ο οποίος είπε την Γκίτα έδωσε αυτές τις συμβουλές. Εκείνος λέει: Εγώ έχω έλθει για άλλη μια φορά για να σας διδάξω Ράτζα Γιόγκα. Η σκιά της Μάγια έχει πέσει επάνω σας. Τώρα έχω έλθει για άλλη μια φορά. Αναφέρεται στην Γκίτα ότι καταστρέφεται ο διαβολικός κόσμος και ότι ιδρύεται για άλλη μια φορά, ο κόσμος των θεοτήτων. Οπωσδήποτε χρησιμοποιούνται οι λέξεις «για άλλη μια φορά». Ο Γκουρού Νάνακ θα έλθει στη δική του ώρα, για άλλη μια φορά. Αυτοί επίσης δείχνουν εικόνες. Θα υπάρξει ο ίδιος Κρίσνα με το στέμμα από φτερά παγονιού. Όλα αυτά τα μυστικά αναφέρονται στην Γκίτα, αλλά αυτοί έχουν αλλάξει το όνομα του Θεού. Εμείς δεν λέμε ότι δεν πιστεύουμε στην Γκίτα,, αλλά ότι ο Πατέρας έρχεται και εξηγεί σε εμάς το λανθασμένο όνομα το οποίο έχουν τοποθετήσει στην Γκίτα, τα ανθρώπινα όντα και το διορθώνει. Εκείνος επίσης εξηγεί ότι κάθε ψυχή έχει τον δικό της καθορισμένο ρόλο. Δεν μπορούν όλοι να είναι ίδιοι. Όπως ένα ανθρώπινο ον σημαίνει ανθρώπινο ον, με τον ίδιο τρόπο μια ψυχή σημαίνει μια ψυχή. Ωστόσο, κάθε ψυχή έχει καταγραμμένο μέσα της το δικό της ρόλο. Χρειάζεται ένα πολύ έξυπνο άτομο για να εξηγήσει αυτά τα πράγματα. Ο Πατέρας γνωρίζει ποιος μπορεί να εξηγήσει, ποιος είναι λογικός στο να κάνει υπηρεσία, ποιανού η γραμμή (της διάνοιας) είναι καθαρή, και ποιος παραμένει σε συνειδητότητα ψυχής. Δεν έχουν γίνει όλοι τελείως συνειδητότητες ψυχής. Αυτό θα είναι το αποτέλεσμα στο τέλος. Όταν πλησιάζουν οι μέρες ενός διαγωνίσματος, μπορείτε να πείτε ποιος θα περάσει. Οι δάσκαλοι μπορούν να καταλάβουν και τα παιδιά επίσης μπορούν να καταλάβουν: Αυτός εδώ είναι ο πιο έξυπνος απ' όλους. Εκεί είναι δυνατόν να λάβει χώρα εξαπάτηση. Αυτή δεν μπορεί να λάβει χώρα εδώ. Αυτό είναι καθορισμένο στο δράμα. Μόνο

εκείνοι που αναδύθηκαν στον προηγούμενο κύκλο, θα αναδυθούν. Ο Μπάμπα μπορεί να καταλάβει, από την ταχύτητα της υπηρεσίας σας. Στο να κερδίσετε αυτό το αληθινό εισόδημα, υπάρχει κέρδος και ζημιά και μερικές φορές κακοί οιωνοί κλπ. Καθώς περπατάτε, σπάτε το πόδι σας. Καθώς έχετε έναν αγνό γάμο, η Μάγια σας κάνει να τρελαθείτε τελείως. Η Μάγια επίσης είναι πολύ ισχυρή. Ο Μπάμπα είναι ισχυρός στο να σας κάνει αγνούς. Αυτός είναι ο λόγος που Εκείνος ονομάζεται Παντοδύναμη Εξουσία και Εξαγνιστής. Μετά, η Μάγια είναι ισχυρή στο να σας κάνει ακάθαρτους. Η Μάγια δεν υπάρχει στην χρυσή εποχή. Εκείνος είναι ο χωρίς ελαττώματα κόσμος, ενώ τώρα αυτός είναι ο τελείως αμαρτωλός (με ελαττώματα) κόσμος. Υπάρχει τόση πολλή βία. Καθώς περπατάτε, η Μάγια σας αρπάζει από τη μύτη σας και σας τρελαίνει. Αυτή είναι τόσο ισχυρή, που σας κάνει να χωρίσετε τον Μπάμπα. Αν και ο Υπέρτατος Πατέρας, η Υπέρτατη Ψυχή ονομάζεται Παντοδύναμη Εξουσία, η Μάγια δεν είναι κατώτερη. Το βασίλειό της συνεχίζεται για μισό κύκλο. Κανείς δεν το γνωρίζει αυτό. Η μέρα και η νύχτα είναι μισή- μισή. Η μέρα του Μπράμα και η νύχτα του Μπράμα. Εν τούτοις, αυτοί δείχνουν ότι η διάρκεια της χρυσής εποχής είναι εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια και ότι η σιδερένια εποχή είναι ακόμη πιο μεγάλη. Τώρα ο Πατέρας εξηγεί σε εσάς και έτσι εσείς μπορείτε να καταλάβετε ότι αυτό είναι απολύτως σωστό. Ο Πατέρας κάθεται εδώ και σας διδάσκει. Στην χρυσή εποχή, τα ανθρώπινα όντα δεν σας διδάσκουν τη Ράτζα Γιόγκα της Γκίτα και δεν σας κάνουν βασιλιάδες των βασιλιάδων. Δεν υπάρχει κανείς που να το έχει στη διάνοιά του ότι θα μελετήσει Ράτζα Γιόγκα και θα γίνει βασιλιάς των βασιλιάδων. Υπάρχουν πολλές από εκείνες τις Γκίτα Παθσάλας, αλλά εκεί, κανείς δεν μπορεί να μελετήσει Ράτζα Γιόγκα και να γίνει ένας βασιλιάς των βασιλιάδων, ή μια βασίλισσα. Εκεί δεν υπάρχει ένας στόχος και ένα αντικείμενο, για να λάβουν ένα βασίλειο. Εδώ εσείς λέτε ότι μελετάτε με τον απεριόριστο Πατέρα για να διεκδικήσετε την κυριαρχία της μελλοντικής ευτυχίας. Πρώτα απ' όλα, πρέπει να εξηγήσετε σχετικά με τον Άλφα. Τα πάντα εξαρτώνται από την Γκίτα. Πώς μπορούν να γνωρίζουν οι άνθρωποι, πώς περιστρέφεται ο παγκόσμιος κύκλος, από πού ήλθαν και πού πρέπει να πάνε; Κανείς δεν το γνωρίζει αυτό. Από ποια χώρα έχουμε έλθει και σε ποια χώρα πρέπει να πάμε; Υπάρχει εκείνο το τραγούδι, αλλά εκείνοι συνεχίζουν να το τραγουδούν σαν παπαγάλοι. Οι διάνοιες που είναι μέσα στις ψυχές, δεν γνωρίζουν ποιος είναι ο Ένας τον οποίον επικαλούνται, λέγοντας «Ω Υπέρτατε Πατέρα, Υπέρτατη Ψυχή!». Δεν μπορούν ούτε να δουν Εκείνον, ούτε να Τον γνωρίζουν. Είναι καθήκον της ψυχής να γνωρίσει τον Πατέρα της και να Τον δει. Εσείς τώρα καταλαβαίνετε ότι είμαστε ψυχές και ότι μας διδάσκει ο Πατέρας, ο Υπέρτατος Πατέρας, η Υπέρτατη Ψυχή. Οι διάνοιες λένε: Ο Πατέρας έρχεται και μας διδάσκει. Όταν προσκαλούν την ψυχή κάποιου, καταλαβαίνουν ότι ήλθε η ψυχή του τάδε ατόμου. Έτσι, εσείς καταλαβαίνετε ότι είσατε ψυχές και ότι Εκείνος είναι ο Πατέρας σας. Οπωσδήποτε πρέπει να λάβετε την κληρονομιά από τον Πατέρα. Γιατί έχετε γίνει δυστυχισμένοι; Οι άνθρωποι λένε ότι ο Πατέρας είναι αυτός που δίνει ευτυχία και λύπη. Αυτοί συνεχίζουν να προσβάλλουν τον Θεό. Είναι διαβολικά παιδιά. Λένε αυτό που έλεγαν στον προηγούμενο κύκλο. Εσείς τώρα έχετε γίνει τα πρακτικά παιδιά του Θεού. Προηγουμένως, ήσασταν διαβολικά παιδιά. Τώρα ο Πατέρας λέει: Να θυμόσαστε Εμένα διαρκώς. Είναι πολύ εύκολο να εξηγήσετε σε οποιονδήποτε αυτές τις λίγες λέξεις: Εσείς είσατε τα Παιδιά του Θεού. Ο Θεός δημιούργησε τον παράδεισο, ο οποίος τώρα έχει γίνει κόλαση. Μετά, μόνο ο Πατέρας θα δημιουργήσει για άλλη μια φορά τον παράδεισο. Ο Πατέρας μας διδάσκει Ράτζα Γιόγκα και ιδρύει τον παράδεισο. Άτσα, εσείς δεν γνωρίζετε τον Σίβα. Εκείνος ο Πατέρας επίσης είναι αυτός που δημιουργεί τον Πρατζάπιτα Μπράμα. Έτσι σίγουρα, ο Πατέρας σας διδάσκει μέσω του Μπράμα. Τώρα είναι η γενιά των σούντρας. Εμείς θα γίνουμε θεότητες και πολεμιστές, από Μπράμινς. Πώς αλλιώς δημιουργήθηκε η εικόνα της ποικίλης μορφής; Η εικόνα είναι ακριβής, αλλά αυτοί δεν μπορούν να την καταλάβουν. Ποιος κάνει τους σούντρας, Μπράμινς; Οπωσδήποτε χρειάζεται ο Πρατζάπιτα Μπράμα. Πώς υιοθετήθηκε αυτός; Εσείς λέτε «αυτή είναι η σύζυγός μου». Έτσι πώς Εκείνος έκανε αυτόν εδώ να ανήκει σε Εκείνον; Εκείνος τον υιοθέτησε. Ο Πατέρας λέει: Εσείς Με ονομάζεται Μητέρα και Πατέρα. Εγώ είμαι ο Πατέρας. Από πού μπορώ να φέρω τη σύζυγό μου; Έτσι εισέρχομαι σε αυτόν εδώ και τον ονομάζω Μπράμα. Υιοθετείται μια σύζυγος. Όπως ένας φυσικός πατέρας υιοθετεί μια σύζυγο και δημιουργεί μια φυσική δημιουργία, έτσι ο Μπάμπα εισήλθε σε αυτόν εδώ, τον υιοθέτησε και δημιούργησε μέσω αυτού, μια εκ στόματος δημιουργία. Εσείς λέτε: Εμείς είμαστε Μπράμινς.

Οπωσδήποτε το όνομα αυτού εδώ είναι Μπράμα. Ποιανού παιδί είναι ο Μπράμα; Του Σιβ Μπάμπα. Ποιος υιοθέτησε Εκείνον; Ο απεριόριστος Πατέρας. Το παράδειγμα είναι πολύ καλό, αλλά μόνο εκείνοι των οποίων τη διάνοια έχει καθίσει αυτό, θα μπορέσουν να εξηγήσουν. Αν δεν είναι αυτό στη διάνοια κάποιου, δεν θα γνωρίζει πώς να εξηγήσει. Υπάρχουν οι φυσικοί πατέρες, και ο παρλόικκ Πατέρας. Αυτοί υιοθετούν μια σύζυγο και λένε: «Αυτή είναι δική μου». Εκείνος ο Ένας εισέρχεται σε αυτόν εδώ και τον υιοθετεί. Εκείνος ο Ίδιος λέει: Εγώ ο ασώματος Ένας, πρέπει να λάβω την στήριξη αυτού εδώ. Έτσι, αλλάζω επίσης και το όνομά του. Πόσα ονόματα μπορεί να δώσει Εκείνος την ίδια στιγμή; Πρέπει να κρατάτε μαζί σας τη λίστα των ονομάτων. Η λίστα των ονομάτων επίσης πρέπει να δείχνεται στις εκθέσεις. Κοιτάζτε πώς ο Μπάμπα έδωσε την ίδια στιγμή όλα τα ονόματα. Ο Μπάμπα μας έκανε να ανήκουμε σε Εκείνον και έτσι άλλαξε τα ονόματά μας. Εκείνος ονομάζεται Μπραγκού Ρίσι (αστρολόγος που γνώριζε το ωροσκόπιο όλων). Μόνο ο Θεός έχει το ωροσκόπίό σας. Αυτά είναι υπέροχα ονόματα. Δεν είναι εδώ τώρα όλοι αυτοί. Μερικοί εξεπλάγησαν και μετά έφυγαν τρέχοντας. Σήμερα είναι εδώ και αύριο δεν είναι εδώ. Ο νούμερο ένα εχθρός είναι η λαγνεία. Αυτό το ελάττωμα της λαγνείας σας προκαλεί πολλή αναστάτωση. Πρέπει να την κατακτήσετε. Καθώς ζείτε στο σπίτι με την οικογένειά σας, πρέπει να ζείτε μαζί και να την κατακτήσετε. Αυτή είναι η υπόσχεσή σας. Πρέπει να ελέγχετε τη στάση σας και να μην διαπράττετε αμαρτωλές πράξεις μέσω των φυσικών σας οργάνων. Οι καταιγίδες έρχονται σε όλους. Δεν πρέπει να φοβάστε αυτές. Πολλά παιδιά ρωτούν τον Μπάμπα: Πρέπει να κάνω αυτήν τη δουλειά ή όχι; Ο Μπάμπα, τους γράφει πίσω: Ήλθα εδώ για να φροντίσω τη δουλειά σας κλπ; Εγώ είμαι ο Δάσκαλος και ήλθα για να σας διδάξω. Γιατί Με ρωτάτε σχετικά με τη δουλειά σας; Εγώ σας διδάσκω Ράτζα Γιόγκα. Μνημονεύεται η θυσιαστήρια φωτιά του Ρούντρα. Δεν μνημονεύεται μια θυσιαστήρια φωτιά του Κρίσνα. Ο Πατέρας λέει: Η Λάκμσι και ο Ναράγιαν δεν έχουν γνώση του παγκόσμιου κύκλου. Αν ήξεραν εκείνη την εποχή ότι θα γίνονταν δεκατέσσερις βαθμούς, από δεκαέξι ουράνιους βαθμούς, η μέθη τους του βασιλείου θα πετούσε μακριά. Εκεί, έτσι κι αλλιώς, υπάρχει σωτηρία. Ο Χορηγός της Σωτηρίας είναι μόνο ο Ένας. Εκείνος μόνο έρχεται και σας λέει τη μέθοδο. Κανείς άλλος δεν μπορεί να σας πει αυτήν. Πρώτα απ' όλα, να πιάσετε το θέμα: Ποιος είπε ότι η λαγνεία είναι ο μεγαλύτερος εχθρός; Λέγεται: ο αμαρτωλός (με ελαττώματα) κόσμος και ο αναμάρτητος (χωρίς ελαττώματα) κόσμος. Μόνο στην Μπάρατ είναι που συνεχίζουν να καίνε ένα ομοίωμα του Ράβαν. Δεν θα καίνε αυτό στην χρυσή εποχή. Αν όπως λένε αυτοί, αυτό είναι αιώνιο και ότι εκείνος υπήρχε επίσης και στην χρυσή εποχή, τότε θα υπήρχε παντού λύπη. Σε εκείνη την περίπτωση, πώς θα μπορούσε αυτός να ονομάζεται παράδεισος; Αυτά τα θέματα πρέπει να εξηγηθούν. Η ταχύτητα του καθενός είναι ατομική. Μπορείτε να καταλάβετε ποιος έχει μια καλή ταχύτητα. Κανείς μέχρι στιγμής δεν έχει γίνει τέλειος, αλλά υπάρχουν τα στάδια του σάτο, ράτζο και τάμο. Η διάνοια του καθενός είναι διαφορετική. Εκείνοι που δεν ακολουθούν το σρίματ, έχουν μια τάμοπραναν διάνοια. Αν δεν ασφαλίσετε τον εαυτό σας, πώς θα λάβετε τις μελλοντικές 21 γεννήσεις σας; Πρέπει να πεθάνετε, έτσι γιατί να μην ασφαλίσετε τον εαυτό σας; Τα πάντα ανήκουν σε Εκείνον. Έτσι, Εκείνος επίσης θα σας στηρίξει. Μερικοί έδωσαν τα πάντα, αλλά δεν κάνουν υπηρεσία και συνεχίζουν να τρώνε από αυτά που έδωσαν, έτσι τι θα συσσωρευτεί; Απολύτως τίποτα! χρειάζεται η απόδειξη της υπηρεσίας. Φαίνεται ποιοι έρχονται εδώ σαν οδηγοί. Στους καινούριους ΒΚς που λειτουργούν μεταξύ τους ένα κέντρο, δίδονται επίσης πολλά ευχαριστήρια. Αυτή η γνώση είναι πολύ εύκολη. Να πάτε και να εξηγήσετε σε εκείνους που είναι στο στάδιο της απόσυρσης, τότε πραγματικά είναι το στάδιο της απόσυρσης. Μόνο ο Πατέρας γίνεται ο Οδηγός και παίρνει όλους πίσω. Γνωρίζετε ότι ο Ίδιος ο Πατέρας είναι ο Θάνατος όλων των Θανάτων. Εμείς θέλουμε να πάμε πίσω με τον Μπάμπα, με ευτυχία. Πρώτα απ' όλα, να πιάσετε το κυρίως θέμα: Ποιος είναι ο Θεός της Γκίτα, ο οποίος δημιούργησε τη δημιουργία; Ποιος δίδαξε Ράτζα Γιόγκα στη Λάκσμι και τον Ναράγιαν; Ιδρύεται το βασίλειό τους. Κανείς άλλος δεν έρχεται για να ιδρύσει το βασίλειο. Ο Ίδιος ο Πατέρας έρχεται για να ιδρύσει ένα βασίλειο. Εκείνος κάνει όλους τους ακάθαρτους, αγνούς. Αυτός είναι ο κόσμος με τα ελαττώματα και εκείνος είναι ο χωρίς ελαττώματα κόσμος. Η θέση είναι κατά σειρά και στους δυο κόσμους. Αυτά τα πράγματα μπορούν να καθίσουν μόνο στις διάνοιες αυτών που ακολουθούν το σρίματ. Άτσα.

Στα γλυκύτατα πολυαγαπημένα παιδιά που από καιρό είχαν χαθεί και τώρα ξαναβρέθηκαν, αγάπη, ενθύμηση και καλημέρα από τη Μητέρα, τον Πατέρα, τον ΜπαπΝτάντα. Ο πνευματικός Πατέρας λέει ναμαστέ στα πνευματικά παιδιά.

Ουσία για ντάρνα:

1. Να παραμένετε συνειδητότητες ψυχής, ώστε η γραμμή της διάνοιάς σας να παραμένει πάντα καθαρή. Καθώς κερδίζετε το αληθινό σας εισόδημα, να προσέχετε ώστε η Μάγια να μην σας κάνει να υποστείτε καμιά ζημιά, με κανέναν τρόπο.
2. Να μην διαπράττετε καμιά αμαρτωλή πράξη μέσω των φυσικών σας οργάνων. Αφού ασφαλίσετε τους εαυτούς σας, οπωσδήποτε πρέπει επίσης να κάνετε υπηρεσία.

Ευλογία: Είθε να γίνετε μια προσωποποίηση της ευτυχίας και να είστε “απρόσβλητοι από το κλάμα” με το να στεγνώσετε την δεξαμενή των δακρύων σας στη φωτιά της γιόγκα. Κάποια παιδιά λένε ότι ο Τάδε τους προκαλεί λύπη και ότι αυτός είναι ο λόγος που κλαίνει. Ωστόσο, αν εκείνος προκαλεί αυτήν, εσείς γιατί την παίρνετε; Το καθήκον εκείνου είναι να την προκαλεί, αλλά εσείς δεν πρέπει να την παίρνετε. Τα παιδιά του Θεού δεν μπορούν ποτέ να κλαίνε. Το κλάμα έχει σταματήσει- το κλάμα μέσω των ματιών και το κλάμα του νου. Εκεί που υπάρχει ευτυχία, δεν υπάρχει κανένα κλάμα. Τα δάκρυα της ευτυχίας ή της αγάπης δεν λέγεται ότι είναι κλάμα. Έτσι, στεγνώστε την δεξαμενή των δακρύων στη φωτιά της γιόγκα και θεωρείστε τα εμπόδια να είναι παιχνίδια και θα γίνετε μια προσωποποίηση της ευτυχίας.

Σύνθημα: Όταν κάνετε την άσκηση, του να παίζετε τον ρόλο σας σαν ένας απροσκόλλητος παρατηρητής, τότε θα παραμένετε πέρα από ένταση (tension) και αυτόματα θα δίνετε προσοχή (attention).

*****ΟΜ ΣΑΝΤΙ*****