

By mieć zdrowy umysł, ćwicz go przez pięć sekund co jakiś czas.

Dzisiaj BapDada, Mieszkaniec dalekiego miejsca, przybył, by spotkać się ze swoimi dziećmi, które mieszkają w różnych krajach cielesnego świata. BapDada widzi was wszystkich, mieszkańców różnych krajów, jako mieszkańców jednego miejsca. Bez względu na to, skąd każdy z was przybył, wszyscy oryginalnie przybyliście z tego samego miejsca. Pamiętacie swoją wieczną siedzibę, prawda? Kochacie ją, prawda? Tak jak kochacie Ojca, kochacie także swoją wieczną siedzibę, prawda?

Dzisiaj BapDada widzi was, wszystkie dzieci, w waszych pięciu formach. Czy wiecie, jakie to są formy? Znać je, prawda? Brahma z pięcioma twarzami także jest czczony. A więc, BapDada patrzy na wszystkie pięć form was wszystkich, dzieci.

Pierwsza: Twoja wieczna forma punktu światła. Pamiętasz swoją formę? Nie zapominasz jej, prawda? Druga: Twoja oryginalna forma bóstwa. Czy dotarłeś do swojej formy bóstwa? Trzecia: Twoja godna czczenia forma środkowego okresu. Pamiętasz to? Czy wszyscy jesteście czczeni w ten sposób, czy tylko mieszkańcy Bharatu są czczeni? Czy jesteście czczeni? Kumarowie, powiedzcie! Czy jesteście czczeni? A więc, trzecią formą jest wasza forma godna czczenia. Czwarta: Twoja forma zbieżno-wiecznego brahmina. I na koniec twoja anielska forma. Czy teraz pamiętacie pięć swoich form? Aćca. Czy potraficie doświadczyć wszystkich swoich pięciu form w sekundę? Możecie przynajmniej policzyć: jedna, druga, trzecia, czwarta, piąta! Każda z tych pięciu form jest taka urocza! Kiedykolwiek i w jakiegokolwiek formie chcesz się umocnić, jak tylko pomyślisz o tym, doświadczasz tego. To jest duchowe ćwiczenie dla umysłu. Co w obecnym czasie wszyscy robią? Ćwiczą, prawda? Na początku waszego świata – a złoty wiek był waszym światem, prawda? – mieliście naturalne ćwiczenia po prostu chodząc i poruszając się. Nie ćwiczyliście, stojąc w jednym miejscu i powtarzając: jeden, dwa, trzy. Teraz, kiedy jest koniec, BapDada mówi wam także o takim ćwiczeniu. Wasze ciała stają się zdrowe dzięki wykonywaniu fizycznych ćwiczeń. Podobnie, wciąż ćwiczcie swoje umysły, chodząc i poruszając się. Na ten cel nie musicie przeznaczać specjalnego czasu. Czy jesteście w stanie poświęcić pięć sekund w dowolnej chwili, czy nie? Czy ktoś z was jest tak zajęty, że nie może znaleźć nawet pięciu sekund? Czy jest ktoś taki? Jeśli tak, niech podniesie rękę! Nie powiecie potem „Co mogę zrobić? W ogóle nie mam czasu!”, prawda? Tak nie powiecie, prawda? Czy macie czas? Od czasu do czasu wykonujcie to ćwiczenie. Bez względu na to, jakie zadanie wykonujecie, ćwiczcie swoje umysły przez pięć sekund i w ten sposób wasze umysły będą stale zdrowe. BapDada mówi: Wykonujcie to pięciosekundowe ćwiczenie co godzinę. Jesteście w stanie to zrobić? Popatrzcie, wszyscy mówicie, że to jest możliwe do zrobienia. Dlatego pamiętajcie, by to robić! Pamiętajcie ten Om Szanti Bhawan. Nie zapomnijcie go! Macie wiele różnych skarg dotyczących waszych umysłów. „Co mogę zrobić, jeśli nie potrafię skoncentrować mojego umysłu?” Sprawiacie, że wasze umysły (*man*) ważą tonę (*mann*). Sprawiacie, że są ciężkie. Wcześniej do mierzenia wagi używano tego systemu miar. Jednak ten system mierzenia zmienił się teraz (na metryczny). Sprawiacie, że wasze umysły ważą tonę, czynicie je tak ciężkimi. Jeśli jednak wciąż wykonujecie to ćwiczenie, staniecie się bardzo lekkimi. Rozwińcie tę praktykę. Kiedykolwiek chcesz umocnić się w jakiejś szczególnej formie, np. brahmińskiej, będziesz wtedy doświadczać brahmińskiego życia. Powiedz „anioł” i stajesz się aniołem. Czy jest to trudne, czy nie? Kumarowie, powiedzcie! Czy jest to trudne? Czy jest to trochę trudne? Czy jesteście aniołami, czy

nie? Czy to wy jesteście aniołami, czy ktoś inny? Ile razy staliście się aniołami? Staliście się tym niezliczoną ilość razy. Czy to wy staliście się tym? Aćca. Czy coś, co robiliście niezliczoną ilość razy, jest trudne do powtórzenia? Czy to jest czasami trudne? Teraz praktykujcie to! Gdziekolwiek jesteście, zabieraj swój umysł w pięciosekundową podróż. Lubicie podróżować, prawda? Nauczyciele, zgadzacie się z tym? Wiecie, jak podróżować, prawda? Wyruszajcie w tę podróż co godzinę, a następnie zajmijcie się swoją pracą. Swojej pracy nie możecie pozostawić. Musicie spełniać swoje obowiązki. Możecie jednak przeznaczyć pięć sekund, nawet nie minutę, ale sekundy! Czy nie potraficie znaleźć czasu na to? Czy możecie znaleźć ten czas? Czy potraficie znaleźć ten czas, będąc w biurze ONZ-u? Jesteście tak jak Ojciec wszechmocnymi autorytetami! Czego nie potrafią zrobić ci, którzy są wszechmocnymi autorytetami tak jak Ojciec?

BapDada jest bardzo słodko rozbawiony, widząc jedną rzecz u dzieci. Co to jest? Rzucacie wyzwania, drukujecie broszurki, dajecie wykłady i kursy. Co jeszcze robicie? Mówicie, że przekształcicie świat. Wszyscy to mówicie, prawda? Czy wszyscy to mówicie? Czy może mówią to tylko ci, którzy dają wykłady? Z jednej strony mówicie, że przekształcicie świat, że jesteście tak jak Ojciec wszechmocnymi autorytetami. Mówicie też, że wasze umysły należą do was, że jesteście panami swoich umysłów, że jesteście wszechmocnymi autorytetami tak jak Ojciec. A z drugiej strony mówicie, że to jest trudne! A więc, czy Baba nie jest tym rozbawiony? On jest rozbawiony, prawda? Kiedy uważacie, że wasze umysły nie słuchają was, wtedy również powinniście być sobą rozbawieni. BapDada widzi trzy rodzaje linii, które są zapamiętane odnośnie tego, kiedy coś wchodzi do waszych umysłów. Jedna to linia kreślona na wodzie. Czy widzieliście linię kreśloną na wodzie? Jak tylko próbujesz narysować taką linię, jest natychmiast usuwana. Kreślicie taką linię, prawda? Druga linia jest narysowana na papierze albo na tabliczce. Jednak najtrwalsza jest linia wyrzeźbiona w kamieniu. Bardzo trudno jest wymazać linię wyrzeźbioną w kamieniu. Dzieci, BapDada widzi, że czasami rzeźbicie bardzo głęboką linię w swoich umysłach, taką jak wyrzeźbioną w kamieniu. Nie możecie wtedy wymazać jej, nawet gdy próbujecie. Czy taka linia jest dobra? Obiecujecie tak wiele razy „Teraz przestanę to robić. To się więcej nie wydarzy”, ale następnie wchodzi pod wpływ czegoś. Dlatego BapDada nie czuje do was niechęci, ale ma dla was miłosierdzie. Ulegacie wpływom. Czuje się miłosierdzie dla kogoś, kto jest pod wpływem. Kiedy BapDada patrzy na was, dzieci, swoim spojrzeniem miłosierdzia, wtedy co pojawia się na kurtynach dramatu? Pytanie: „Jak długo jeszcze?” Musicie na to odpowiedzieć. Czy odpowiecie? Jak długo jeszcze? Kumarowie, czy możecie odpowiedzieć? Kiedy to wszystko się skończy? Wy, kumarowie, tworzycie wiele planów, prawda? A więc, jak długo jeszcze? Czy potraficie odpowiedzieć na to? Jak długo to jeszcze będzie trwało, zanim ostatecznie się skończy? Powiedzcie! Czy znacie odpowiedź? Dadi, powiedzcie! (To jeszcze trochę potrwa, dopóki jest wiek zbieżny.) Ale jak długo jeszcze wiek zbieżny będzie trwał? (Dopóki nie staniemy się aniołami.) Ale kiedy to będzie? (Baba powinien nam powiedzieć.) Czy to wy macie stać się aniołami, czy Ojciec? Dlatego pomyślcie nad odpowiedzią na to. Baba powiedziałaby „Teraz!” Czy jesteście gotowi? Nie podnieśliście rąk nawet odnośnie połowy różańca!

BapDada stale chce widzieć was, dzieci, w waszej doskonałej formie. Mówicie, że Baba jest waszym światem (*sansar*). Wszyscy tak mówicie, prawda? Czy macie jakiś inny świat? Jeśli Ojciec jest waszym światem, czy może być coś na zewnątrz tego świata? Jest to tylko kwestia przekształcenia waszych sanskar. W waszym brahmińskim życiu, przez większość czasu, to sanskary stwarzają przeszkody, wasze sanskary albo sanskary innych. Wszyscy macie wiedzę, wszyscy macie potęgę, ale co jest powodem przeszkód? Jakakolwiek potęga jest wam potrzebna w danej chwili, ona wyłania się trochę

później niż powinna. Potem myślicie: „Jeśli powiedziałbym inaczej, to byłoby dużo lepiej”. „Jeśli zrobiłbym inaczej, to byłoby o wiele lepiej”. Jednak czas, w którym należało zdać ten test, już minął. Nawet myślicie o wszystkich potęgach, które macie: „Mam potęgę tolerowania, mam potęgę rozróżniania, powinienem użyć tej potęgi”. Jest tylko różnica krótkiego czasu. Co jeszcze się dzieje? OK, nie potrafiłeś użyć tej potęgi we właściwym czasie i nawet sobie uświadamiasz, co powinieneś zrobić zamiast tego, co zrobiłeś. Uświadamiasz sobie później, co powinieneś zrobić. Po popełnieniu tego błędu raz, stań się doświadczony i uświadom sobie, na czym polegał twój błąd, aby nie popełnić tego samego błędu ponownie. Nawet wtedy może nastąpić postęp. W tym czasie możesz zrozumieć, co jest złe, a co jest dobre. Uświadom to sobie bardzo jasno, abyś nie popełniał tego samego błędu ponownie. Jednak nawet w tym nie wszyscy potraficie zdać. Maja też jest bardzo sprytna. Ona przychodzi, aby sprawdzić was ponownie w tej samej rzeczy. Na przykład, jeśli brakuje ci potęgi tolerowania, to nawet jeśli uświadomiłeś to sobie raz, Maja znowu przyniesie sytuację, w której będziesz potrzebować potęgi tolerowania, ale tym razem ona zmieni trochę swoją formę. To jest ta sama rzecz, ale Maja zmienia trochę swoją formę. To jest ta sama stara rzecz, ale jak to się dzisiaj dzieje, coś starego jest tak dobrze wypolerowane, że wygląda jak nowe. Maja też przychodzi wypolerowana w taki sposób, że nie rozpoznajecie, że znaczenie sytuacji jest takie samo. Na przykład, może stałeś się zazdrosny. Zazdrość również ma wiele rodzajów, nie tylko jeden rodzaj. Zatem nasionem będzie zazdrość, ale ona przyjdzie w różnej formie. Ona nie przyjdzie w takiej samej formie, więc czasami myślisz: „To, co się wydarzyło wcześniej, było inne, a to jest całkowicie inne”. Jednak nasiono jest to samo. To tylko forma została zmieniona. Jaka potęga jest ci potrzebna, aby to rozpoznać? Potęga rozróżniania. W tym celu BapDada również powiedział wam wcześniej, byście zwracali uwagę na dwie rzeczy. Jedna to mieć uczciwe serce. Uczciwość! Nie trzymaj niczego ukrytego w sobie. Co się dzieje, kiedy trzymasz coś w sobie? Co by się stało, gdyby balon został napełniony zbyt dużą ilością gazu? W końcu by eksplodował, prawda? Dlatego pilnujcie, by wasze serca były stale uczciwe. OK, może wahasz się trochę, zanim powiesz to przed innymi duszami. Być może trochę się wstydzisz, martwiąc się o to, jak na ciebie spojrzą. Jednak wraz z uświadomieniem miej też uczciwe serce i przedstaw to BapDadzie. Nie mów: „Ja już powiedziałem BapDadzie o błędzie, który popełniłem”. Nie mów tego tak, jakbyś wydawał rozkaz: „Tak, popełniłem ten błąd”. Ze swoją potęgą uświadomienia i uczciwym sercem, przedstaw to BapDadzie. Sercem, nie głową. Swoim sercem. Wtedy twoje serce będzie oczyszczone z tych śmieci. Te śmieci zostaną zniszczone. Twoje serce napełnia się małymi rzeczami i to są zawsze małe rzeczy, te rzeczy nigdy nie są duże. Napełniasz swoje serce wszystkimi małymi rzeczami, które zbierasz. Wtedy twoje serce nie jest już puste, a kiedy twoje serce nie jest puste, gdzie może usiąść Poczyciel Serc? Przynajmniej powinno być miejsce, żeby On mógł usiąść! Prawda? Pan jest zadowolony z uczciwego serca. „Czym jestem, jaki jestem, Baba, jestem Twój”. BapDada wie, że każdy będzie w kolejności. Dlatego BapDada nie patrzy na ciebie w ten sposób. Jednak każdy z was musi mieć uczciwe serce. Po drugie, linia twojego intelektu zawsze musi być czysta. Nie powinno być żadnych zaburzeń w twojej linii. Linia nie powinna być odcięta, bo wtedy nie możesz otrzymać specjalnej siły, błogosławieństw i pomocy, którą BapDada chce ci dać w tym czasie, kiedy tego potrzebujesz. Jeśli twoja linia nie jest czysta, nie jest jasna, to jest odcięta. Wtedy nie potrafisz osiągnąć tego, co powinieneś. Wiele dzieci mówi – a jeśli nie mówią, to tak myślą: „Niektóre dusze otrzymują bardzo dużo współdziałania. Otrzymują to od brahminów, od seniorów i nawet od BapDady. Ja nie otrzymuję tyle, ile one”. Co jest powodem tego? Baba jest Dawcą, On jest Oceanem. Każdy z was może wziąć tyle, ile chce, ponieważ skarbiec BapDady nie ma zamka ani klucza. Nie ma strażników. Jak tylko mówisz „Baba”, Baba odpowiada „Dzi hadzir” (jestem obecny). Jak tylko mówisz „Baba”, On daje. On jest Dawcą. On jest Dawcą i On jest także Oceanem. Czego mogłoby Mu brakować? Dlatego

zwracajcie uwagę na te dwie rzeczy. Uczciwe serce, czyste serce. Nie próbujcie być sprytni! Wielu z was staje się zbyt mądrymi! Próbujcie być tak mądrymi na różne sposoby. Sprawdzaj, czy stale masz czyste i uczciwe serce i czy linia twojego intelektu jest stale jasna i czysta. Nawet jeśli jest niewielkie zakłócenie w instrumentach naukowych, można zobaczyć, że wtedy nie ma jasności. Dlatego zdecydowanie to zróbcie.

To jest ostatnie spotkanie tego sezonu. Dlatego Baba wam to mówi. To nie jest tylko dla podwójnych cudzoziemców, ale dla każdego. Ponieważ to wy jesteście przed Babą w ostatnim spotkaniu, Baba mówi to do was. BapDada zobaczył, że nadal jest jedna szczególna sanskara, albo możecie nazwać to naturą. Chociaż każde z was ma swoją własną naturę, tylko kiedy kochasz każdego i wszystko, kiedy twoje związki są sukcesem, twoje myśli są zwycięskie i twoje słowa są pełne słodczy, można powiedzieć, że masz łatwą naturę. Nie miejcie niedbałej natury. Niedbałość jest czymś innym. Łatwa natura to znaczy umiejętność rozpoznania czasu, osoby oraz okoliczności i dzięki temu uczynienie siebie łatwym, lekkim. Być łatwym, tzn. być w harmonii. Nie miej spiętej natury bycia zbyt oficjalnym. Dobrze jest być oficjalnym, ale nie za bardzo! Jeśli stajesz się oficjalny w niewłaściwym czasie, wtedy to już nie wygląda na specjalną cnotę. Bez względu na to, czy jesteś młody, czy dojrzały, musisz umieć kształtować siebie i być elastycznym. Z dorosłymi musisz umieć być taki jak oni, a z dziećmi musisz umieć być taki jak one. Ze swoimi towarzyszami musisz umieć być stale towarzyszem. Ze starszymi musisz umieć postępować i mieć dla nich szacunek. Musisz umieć łatwo kształtować siebie, dopasowywać. Niektórzy ludzie utrzymują swoje ciało w stanie swobodnym (elastycznym), dzięki czemu mogą obracać się tak, jak chcą, ale jeśli niektórzy są zbyt spięci, nie są w stanie się obrócić. Nie powinniście nadal być niedbali. To nie jest tak, że ponieważ jesteś łatwy, lekki, to możesz stać się łatwy i niedbały odnośnie wszystkiego. Nie! I nie mów wtedy: „Przecież to BapDada powiedział nam, byśmy byli łatwi, więc staliśmy się łatwi!” Mieć łatwą naturę oznacza umieć dopasować swoją formę zgodnie z czasem. Aćca, wy, podwójni cudzoziemcy, otrzymaliście dobrą szansę.

Czy wszyscy pamiętacie ćwiczenie? A może zapomnieliście je? Wszyscy wykonajcie to ćwiczenie w tej chwili. Udajcie się w podróż. Aćca.

Najwznieśliszym duszom z wszystkich miejsc; tym, którzy przysłali miłość, pamiętanie i wiadomości; tym, którzy przysłali bardzo dobre listy miłości, mówiące o ich różnych związkach, o ich usłudze i bardzo dobrych planach. Wszystkie te listy dotarły do BapDady. Każdy z was, kto napisał i uczynił ten wysiłek, powinien osobiście, imiennie, przyjąć miłość i pamiętanie z serca BapDady, Poczyciela Serc. Dzieci kochają Ojca, a Ojciec kocha dzieci milionkrotnie więcej. To pozostanie wieczne. Ani wy, kochające dzieci, nie możecie oddzielić się od Ojca, ani Ojciec nie może oddzielić się od was. Jesteście razem i pozostaniecie razem.

Wszystkim dzieciom z wszystkich miejsc, które czynią siebie równymi Ojcu; tym, które są stale blisko Ojca i w Jego oczach, w Jego sercu i Jego czole; tym, które stale przebywają w jednym świecie Ojca; tym, które stale naśladują BapDadę na każdym kroku; tym, które stale utrzymują wiarę i upojenie, że zawsze są zwycięskie; tym, które były zwycięskie i które zawsze pozostaną zwycięskie; takim najbardziej wzniosłym, dawno zagubionym a teraz odnalezionym dzieciom, które są najbardziej kochane, BapDady miłość, pamiętanie i namaste.

Błogosławień Błogosławieństwo: Bądź potężną duszą i zrozum, jak ważna jest każda sekunda i każda **stwo:** myśl, i w ten sposób napełniaj swoje konto gromadzenia.

W zbieżnym wieku, w każdej chwili otrzymujesz niezniszczalne osiągnięcia od niezniszczalnego Ojca. Tylko w tym jednym czasie w całym cyklu otrzymujesz taką fortunę i dlatego twoje hasło brzmi: „Jeśli nie teraz, to nigdy”. Jakikolwiek wniosek zadania masz do wykonania, musisz zrobić to teraz. Gdy będziesz mieć tę świadomość, nigdy nie zmarnujesz swojego czasu, myśli ani działań. Poprzez twoje potężne myśli, twoje konto gromadzenia napełni się, a ty, dusza, staniesz się potężna.

Hasło: Hasło: Wyjątkowością każdego słowa i każdego czynu jest czystość. Przekształć zwyczajność w wyjątkowość.

***** OM ŚANTI *****

*****OM SZANTI*****