

Para manterem a mente saudável, de quando em quando, exercitem-na por cinco segundos

Hoje, BapDada, o Residente da terra distante, veio encontrar Seus filhos que vivem nos vários países do mundo corpóreo. BapDada vê todos vocês, residentes de vários países, como residentes de uma única terra. Não importa de onde cada um de vocês veio, todos vocês vieram originalmente do mesmo lugar. Então, vocês se lembram da sua terra eterna, não se lembram? Vocês gostam dela, não gostam? Juntamente com amar o Pai, vocês também amam a sua terra eterna, não amam?

Hoje, BapDada está vendo todos vocês, filhos, em suas cinco formas. Vocês sabem quais são essas cinco formas? Vocês as conhecem, não é mesmo? Brahma com as cinco faces também é adorado. Portanto, BapDada está olhando para todas as cinco formas de todos vocês, filhos.

Primeiro: Sua forma eterna de ponto de luz. Vocês se lembram de sua forma? Vocês não esquecem, esquecem? Segundo: Sua forma original de divindade. Vocês alcançaram a sua forma de divindade? Terceiro: Sua forma digna de ser adorada no período intermediário. Vocês se lembram dela? Todos vocês são adorados ou será que os residentes de Bharat é que são adorados? Vocês são adorados? Kumars, falem! Vocês são adorados? Então, a terceira forma é a sua forma digna de ser adorada. Quarto: Sua forma brahmin da idade da confluência e, finalmente, sua forma angélica. Então, vocês se lembram de todas as suas cinco formas? Achcha. Vocês são capazes de experimentar todas essas suas cinco formas em um segundo? Vocês podem pelo menos contar: um, dois, três, quatro, cinco! Todas essas cinco formas são tão lindas! Sempre e na forma que vocês quiserem se estabilizar, assim que pensarem nisso, vocês terão a experiência. Este é um exercício espiritual para a mente. O que todo mundo faz hoje em dia? Eles se exercitam, não é mesmo? No início do seu mundo – e a idade de ouro era o seu mundo, não era? – naquela época, vocês faziam exercícios naturais enquanto caminhavam e se moviam. Vocês não se exercitavam ficando em algum lugar e dizendo: “Um, dois, três”. Portanto, agora que é o fim, BapDada está fazendo com que vocês também façam este exercício. Seus corpos se tornam saudáveis ao fazerem exercícios físicos. Similarmente, continuem a exercitar suas mentes enquanto caminham e se movimentam. Vocês não precisam encontrar um horário especial para isso. Vocês conseguem tirar cinco segundos em algum momento ou não? Será que alguém dentre vocês é tão ocupado que não consegue encontrar nem cinco segundos? Existe alguém? Se sim, levante a mão! Então, vocês não diriam “O que posso fazer, eu não tenho tempo!”, diriam? Vocês não diriam isso, diriam? Vocês têm tempo? Então, de quando em quando, façam este exercício. Não importa qual tarefa vocês estejam fazendo, exercitem suas mentes por cinco segundos e elas permanecerão constantemente saudáveis. BapDada diz: Façam este exercício de cinco segundos a cada hora. Vocês são capazes de fazer isso? Vejam, todos vocês estão dizendo que é possível fazer isso. Portanto, lembrem-se de fazê-lo! Lembrem-se deste Om Shanti Bhawan. Não se esqueçam! Vocês têm muitas reclamações diferentes sobre suas mentes. “O que posso fazer se não consigo focar minha mente?” Vocês fazem suas mentes (man) pesar uma tonelada (mann). Vocês as tornam pesadas. Anteriormente, para calcular o peso, vocês usavam este sistema de medição. No entanto, esse sistema de medição mudou agora. Vocês fazem sua mente pesar uma tonelada, ou seja, vocês a deixam muito pesada. No entanto, ao continuarem a realizar este exercício, vocês ficarão muito leves. Então desenvolvam esta prática. Sempre que vocês quiserem se estabilizar em qualquer forma específica, por exemplo, a forma brahmin, vocês experimentarão a

vida brahmin. Digam “Anjo” e vocês se tornarão um anjo. Isso é difícil ou não? Kumars falem! É difícil? É um pouco difícil? Vocês são anjos ou não? Os anjos são vocês ou eles são outras pessoas? Então, quantas vezes vocês se tornaram anjos? Vocês se tornaram isso inúmeras vezes. Foram vocês que se tornaram? Achcha. Será que é difícil repetir algo que vocês fizeram inúmeras vezes? Às vezes é difícil? Agora pratiquem isso! Onde vocês estiverem, levem sua mente para passear por cinco segundos. Vocês gostam de passear, não gostam? Professores, isto está OK? Vocês sabem passear, não sabem? Façam esse passeio e continuem se ocupando com o seu trabalho. Façam esse passeio a cada hora e depois se ocupem com seu trabalho. Vocês não podem sair do seu trabalho. Vocês têm de cumprir com seus deveres. No entanto, vocês podem tirar cinco segundos, nem sequer um minuto, mas segundos! Será que vocês não conseguem encontrar tempo para isso? Vocês conseguem encontrar esse tempo? Vocês conseguem encontrar esse tempo enquanto estão no Escritório da ONU? Vocês são másters autoridade todo-poderosas! Portanto, o que os másters autoridade todo-poderosas não podem fazer?

BapDada se diverte muito ao ver uma coisa nos filhos. O quê? Vocês lançam desafios, imprimem folhetos, dão palestras e cursos. O que mais vocês fazem? Vocês dizem que vão transformar o mundo. Todos vocês dizem isso, não dizem? Todos vocês dizem isso? Ou são apenas aqueles que dão palestras que dizem isso? Por um lado, vocês dizem que transformarão o mundo, que vocês são másters autoridade todo-poderosas. Vocês também dizem que suas mentes pertencem a vocês, que vocês são senhores de suas mentes; que vocês são másters autoridade todo-poderosas. Mesmo assim, por outro lado, vocês ainda dizem que é difícil! Então Baba não se divertiria com isso? Ele se divertiria, não é mesmo? Então, quando vocês pensam que suas mentes não estão ouvindo vocês, vocês também deveriam achar graça de si mesmos. BapDada vê os três tipos de linhas que são lembradas quando algo entra em suas mentes. Uma delas é uma linha desenhada na água. Vocês já viram uma linha desenhada na água? Assim que vocês tentam desenhar uma linha, ela é apagada instantaneamente. Vocês desenharam uma linha, não desenharam? A segunda é desenhar uma linha no papel ou na lousa. No entanto, a linha mais forte é a linha gravada em pedra. É muito difícil apagar uma linha gravada na pedra. BapDada percebe que às vezes vocês, filhos, gravam uma linha muito profunda em suas mentes, como uma linha gravada em pedra. Vocês não conseguem apagá-la, mesmo quando tentam fazer isso. Uma linha assim é boa? Vocês prometem tantas vezes: “Agora não farei mais isso. Isso não vai acontecer mais”, mas vocês então são influenciados por alguma coisa. É por isso que BapDada não desgosta de vocês, filhos, mas Ele sente misericórdia. Vocês são influenciados. Portanto, sente-se misericórdia por alguém que é influenciado. Quando BapDada vê vocês, filhos, com Sua visão de misericórdia, o que aparece nas cortinas do drama? A pergunta: “Por quanto tempo mais?” Portanto, vocês têm de responder a isso. Vocês vão responder? Quanto tempo mais? Vocês, kumars, podem responder? Quando tudo isso terminará? Vocês, kumars, fazem muitos planos, não é mesmo? Então, por quanto tempo? Vocês são capazes de responder a isso? Por quanto mais tempo isso continuará antes de finalmente parar? Falem! Vocês sabem a resposta? Dadis, falem! (Irá continuar um pouco, enquanto ainda for a idade da confluência.) Mas, por quanto tempo a idade da confluência continuará? (Até nos tornarmos anjos.) Mas quando isso acontecerá? (Baba deveria nos contar.) São vocês que têm de se tornar anjos ou é o Pai? Portanto, pensem na resposta para isso. O Pai diria “Agora!” Então vocês estão prontos? Vocês não levantaram a mão nem para a metade do rosário estar pronto!

BapDada constantemente deseja ver vocês, filhos, em sua forma perfeita. Vocês dizem que o Pai é o seu mundo (sansar). Todos vocês dizem isso, não dizem? Vocês têm algum outro mundo? Se o Pai é o seu mundo, pode haver algo fora deste mundo? É apenas uma questão de transformar seus sanskars. Na sua

vida brahmin, na maior parte do tempo, são os sanskars que causam obstáculos, sejam eles os seus próprios sanskars ou os sanskars dos outros. Todos vocês têm esse conhecimento, todos vocês têm os poderes, mas qual é a razão dos obstáculos? Seja qual for o poder específico que vocês precisem em um determinado momento, ele surge um pouco mais tarde do que deveria. Depois vocês pensam: “Em vez de dizer aquilo, se eu tivesse dito isto, teria sido muito melhor”. “Em vez de fazer aquilo, se eu tivesse feito isto, teria sido muito melhor.” No entanto, o tempo que vocês tiveram para passar no teste já passou. Vocês até pensam em todos os poderes que possuem: “Tenho o poder de tolerar, tenho o poder de discernir, eu deveria usar esse poder”. Existe apenas a diferença de um curto tempo. O que mais acontece? OK, vocês não foram capazes de usar o poder naquele momento e até perceberam o que deveriam ter feito em vez do que fizeram. Vocês percebem mais tarde o que deveriam ter feito. Tendo cometido esse erro uma vez, tornem-se experientes e percebam qual foi o seu erro, para que não cometam o mesmo erro novamente. Mesmo assim, pode haver progresso. Naquele momento, vocês podem entender o que está errado e o que está certo. Percebam com muita clareza, para não cometerem o mesmo erro novamente. Porém, mesmo nisso, nem todos conseguem passar com a porcentagem completa. Maya também é muito esperta. Ela vem testar vocês novamente na mesma coisa. Por exemplo, se vocês não têm o poder de tolerar, então, mesmo que vocês tenham percebido isso uma vez, Maya novamente provocará uma situação para a qual vocês precisariam do poder de tolerar, mas, naquele momento, ela mudaria um pouco sua forma. É a mesma coisa, mas Maya muda um pouco de forma. É a mesma coisa de sempre, mas como acontece hoje em dia, algo antigo é muito bem polido e feito para parecer mais novo do que novo. Assim, Maya também vem polida de tal maneira que vocês não reconhecem o significado da situação como sendo a mesma. Por exemplo, vocês podem ter ficado com ciúmes. O ciúme também é de muitos tipos, não apenas de um tipo. Então, a semente seria do ciúme, mas ele viria de uma forma diferente. Ele não virá da mesma forma, então, às vezes vocês pensariam: “O que aconteceu da outra vez foi diferente. Isso é totalmente diferente.” No entanto, a semente é a mesma. O que acontece é que a forma dele (ciúme) foi transformada. Que poder vocês precisam para reconhecer isso? O poder de discernir. Para isso, BapDada também lhes disse anteriormente para prestarem atenção a duas coisas. Uma delas é ter um coração honesto. Honestidade! Não mantenham nada escondido dentro de vocês. O que acontece quando vocês mantêm aquilo dentro de si? O que aconteceria se um balão fosse enchido com muito gás? Por fim, ele explodiria, não é mesmo? Portanto, mantenham seus corações honestos. OK, talvez vocês hesitem um pouco antes de falar diante de outras almas. Talvez vocês estejam um pouco envergonhados, preocupados em como elas os veriam. Contudo, junto com a realização, tenham também um coração honesto e coloquem-no diante de BapDada. Não digam: “Já contei a BapDada sobre o erro que cometi”. Não digam isso como se estivessem dando uma ordem: “Sim, eu cometi esse erro”. Com seu poder de realização e seu coração honesto, coloquem aquilo diante de BapDada – com seu coração, não com sua cabeça – com seu coração. Então, seu coração será esvaziado daquele lixo que será destruído. Seu coração fica cheio de pequenas coisas, e elas são sempre pequenas, essas coisas nunca são grandes. Vocês enchem seu coração com todas as pequenas coisas que reúnem. Então o seu coração não está mais vazio, e quando o seu coração não está vazio, onde o Confortador de corações pode se sentar? Deveria haver pelo menos um lugar para Ele se sentar! Ou não? Então, o Senhor fica satisfeito com um coração honesto. “O que eu for, como eu for, Baba, eu sou Seu.” BapDada sabe que todos vão ser numéricos. É por isso que BapDada não vê vocês com essa visão. No entanto, cada um de vocês deve ter um coração honesto. Em segundo lugar, a linha do seu intelecto deve estar sempre clara. Não deveria haver perturbação em sua linha. A linha não deve ser cortada. Caso contrário, vocês serão incapazes de receber o poder extra, as bênçãos e a ajuda que BapDada quer lhes dar em momento de necessidade. Se a sua linha não estiver

clara, se ela não estiver limpa, a linha é cortada. Vocês então não conseguem alcançar o que deveriam. Muitos filhos dizem (se eles não dizem, eles pensam): “Algumas almas recebem muita cooperação. Elas recebem isso dos brahmins, dos seniores e até mesmo de BapDada. Eu não recebo tanto quanto eles.” Qual é a razão para isto? Baba é o Doador, Ele é o Oceano. Qualquer um de vocês pode pegar o quanto quiser, porque o tesouro de BapDada não tem fechadura nem chave. Não há guardas. Assim que vocês dizem “Baba”, Baba responde: “Ji Hajir” (estou presente). Assim que vocês dizem “Baba”, Ele doa. Ele é o Doador. Ele é o Doador e também o Oceano. Então, o que poderia faltar a Ele? Portanto, prestem atenção a estas duas coisas: Um coração honesto, um coração limpo. Não tentem ser espertos! Muitos de vocês se tornam espertos demais! Vocês tentam ser espertos de diferentes maneiras. Verifiquem para que tenham um coração constantemente limpo e honesto e para que a linha de seu intelecto esteja constantemente clara e limpa. Mesmo quando há uma pequena perturbação nas facilidades da ciência, vocês podem ver que isso impede que ela fique clara. Portanto, definitivamente façam isso.

Mais uma coisa: este é o último turno da estação. É por isso que Baba está lhes contando isso. Não é só para os duplos estrangeiros, mas para todos. Por vocês serem os que estão na frente de Baba no último turno, Baba está dizendo isso para vocês. BapDada viu que ainda existe um sanskar específico, ou vocês podem chamá-lo de natureza. Embora cada um de vocês tenha sua própria natureza, é somente ao terem amor por tudo e por todos, ao terem relacionamentos bem-sucedidos, pensamentos vitoriosos e palavras cheias de doçura é que vocês serão chamados de alguém com uma natureza fácil. Não tenham uma natureza descuidada. Descuido é outra coisa. Uma natureza fácil é reconhecer o tempo, a pessoa e as circunstâncias e, assim, tornar-se fácil. Ser fácil significa estar em harmonia. Não tenham uma natureza rígida de serem muito oficiais. É bom permanecer oficial, mas não demasiadamente! Se vocês se tornarem oficiais na hora errada, então, naquele momento, isso não parecerá mais uma virtude especial. Não importa se vocês são jovens ou maduros, vocês precisam ser capazes de se moldar e ser flexíveis. Com os adultos, vocês precisam conseguir se tornar como eles, e com as crianças, vocês precisam conseguir se tornar como elas. Com seus companheiros, vocês precisam conseguir continuar com eles, como companheiros. Com os mais velhos, vocês precisam conseguir conviver e ter consideração por eles. Vocês precisam conseguir se moldar facilmente. Algumas pessoas mantêm seus corpos relaxados (flexíveis), para que consigam girar como quiserem, mas se estiverem muito tensas, elas não conseguirão fazer isso. Vocês ainda não deveriam ser descuidados. Não é que se forem fáceis, vocês podem se tornar fáceis e descuidados com tudo. Não! Não digam então: “Bem, BapDada nos disse para sermos fáceis e, assim, temos de nos tornar fáceis!” Ter uma natureza fácil significa ser capaz de ajustar a sua forma de acordo com a hora. Achcha, vocês, duplos estrangeiros, receberam uma boa chance.

Todos vocês se lembram do exercício? Ou vocês esqueceram? Todos vocês, façam este exercício agora mesmo. Façam um passeio. Achcha.

Para todas as almas mais elevadas em todos os lugares. Aqueles que enviaram amor, lembranças e notícias e aqueles que também enviaram cartas de amor muito boas sobre seus vários relacionamentos, notícias de serviço e planos muito bons – eles alcançaram BapDada. Cada um daqueles que escreveu e teve esse empenho deve aceitar pessoalmente o amor e a lembrança do coração de BapDada, o Confortador de corações, em seu próprio nome. Os filhos amam o Pai e o Pai ama os filhos multimilhões de vezes mais. Isto permanecerá constantemente eterno. Vocês, filhos amorosos, não podem se separar do Pai, nem o Pai pode se separar de vocês. Vocês estão juntos e permanecerão juntos.

A todos os filhos de todos os lugares que se tornam iguais ao Pai, aos que estão constantemente

próximos ao Pai e nos olhos, coração e testa Dele, aos que permanecem constantemente no único mundo do Pai, aos que seguem constantemente BapDada a cada passo, para aqueles que constantemente mantêm a fé e o júbilo de serem constantemente vitoriosos, que foram vitoriosos e que sempre permanecerão vitoriosos, para esses filhos extremamente elevados, há muito perdidos e agora encontrados, que são os mais amados: o amor, lembrança e namaste de BapDada.

Bênção: Que vocês sejam uma alma poderosa e conheçam a importância de cada segundo e de cada pensamento e, assim, encham sua conta de acúmulo.

Na idade da confluência, vocês recebem aquisições imperecíveis do Pai imperecível, a cada momento. Em todo o ciclo, é apenas nesta época que vocês recebem tal fortuna, e é por isso que o seu slogan é: “Se não for agora, então, nunca”. Quaisquer que sejam as tarefas elevadas que vocês tenham que realizar, vocês têm de fazê-las agora. Ao terem essa consciência, vocês nunca desperdiçarão seu tempo, pensamentos ou ações. Com seus pensamentos poderosos, sua conta de acúmulo ficará cheia e vocês, almas, se tornarão poderosas.

Slogan: A singularidade de cada palavra e de cada ato é a pureza. Transformem o comum em singularidade.

***** Om Shanti *****