

**Um euren Geist gesund zu erhalten,**

**trainiert ihn immer wieder einmal für fünf Sekunden.**

BapDada, der Bewohner des weit entfernten Landes, ist heute gekommen, um Seine Kinder zu treffen, die in den verschiedenen Ländern der physischen Welt leben. BapDada sieht euch Bewohner der verschiedensten Länder alle als Bewohner des einen Landes. Egal woher jeder von euch auch gekommen sein mag, ursprünglich kommt ihr alle aus dem gleichen Ort. Ihr erinnert euch doch an euer ewiges Land? Liebt ihr es? Ihr liebt den Vater und gleichzeitig liebt ihr auch euer ewiges Land, nicht wahr?

Heute sieht BapDada euch alle in euren fünf Formen. Wisst ihr, was diese fünf Formen sind? Ihr kennt sie doch? Brahma wird mit fünf Gesichtern angebetet. Deshalb sieht sich BapDada auch die fünf Formen von all euch Kindern an.

Erstens: Eure ewige Form als Lichtpunkt. Erinnert ihr euch an diese eure Form? Ihr vergesst sie doch nicht? Zweitens: Eure ursprüngliche Form als Gottheiten. Habt ihr eure Gottheitenform erlangt? Drittens: Eure Form, der mittleren Periode, eure anbetungswürdige Form. Erinnert ihr euch daran? Werdet ihr alle angebetet oder sind es nur die Bewohner Bharats, die angebetet werden? Werdet ihr angebetet? Kumars, sprecht! Werdet ihr angebetet? Die dritte Form ist eure anbetungswürdige Form. Die vierte Form ist eure Brahmanenform des Übergangszeitalters und zuletzt eure Engelsform. Erinnert Ihr euch an all diese fünf Formen von euch? Achcha. Könnt ihr all diese fünf Formen von euch innerhalb einer Sekunde erfahren? Ihr könnt doch zumindest bis fünf zählen – eins, zwei, drei, vier, fünf! All diese fünf Formen sind so lieblich! Immer wenn ihr euch in einer bestimmten Form stabilisieren wollt, dann erfahrt ihr sie, sobald ihr daran denkt. Das ist spirituelles Training für den Geist. Was tun heutzutage alle? Sie trainieren, nicht wahr? Wie zu Beginn eurer Welt – da war das Goldene Zeitalter eure ganze Welt. Zu der Zeit hattet ihr durch das Laufen und Bewegen ein natürliches Training. Ihr habt nicht trainiert, indem ihr an einem Ort standet und gesagt habt: „Eins, zwei, drei.“ Aber da dies jetzt das Ende ist, lässt BapDada euch diese Übung machen. Eure Körper werden gesund, indem ihr physisch trainiert. Trainiert ebenso ständig euren Geist – wo auch immer ihr geht und steht. Ihr braucht euch dafür keine extra Zeit zu nehmen. Ihr könnt euch doch immer einmal wieder fünf Sekunden nehmen, oder? Nur fünf Sekunden! Ist irgendjemand von euch so beschäftigt, dass er nicht einmal fünf Sekunden Zeit finden kann? Gibt es so jemanden? Wenn ja, hebt eure Hand! Ihr habt diese Zeit doch? Deshalb würdet ihr doch nicht sagen: „Was soll ich tun, ich habe keine Zeit?“ Ihr würdet das doch nicht sagen, oder? Habt ihr die Zeit? Also übt es hin und wieder. Egal, womit ihr beschäftigt seid, trainiert euren Geist fünf Sekunden lang! Euer Geist bleibt dadurch immer gesund, es wird ihm immer gut gehen. BapDada sagt: Macht diese 5-Sekunden-Übung jede Stunde! Könnt ihr das tun? Seht, alle sagen, dass es ihnen möglich ist, es zu tun. Erinnert euch deshalb daran, es auch wirklich zu machen! Erinnert euch an diesen Om Shanti Bhavan. Vergesst es nicht! Ihr beschwert euch sehr über euren Geist. Was kann ich tun, wenn ich meinen Geist nicht konzentrieren kann? Ihr lasst euren Geist (man) eine Tonne (mann) wiegen. Ihr seid es, die ihn schwer macht. Früher habt ihr beim Abwiegen Gewichte als Maße benutzt. Jedoch hat sich dieses System des Abmessens jetzt (in metrisch) geändert. Ihr lasst euren

Geist eine Tonne wiegen, d.h. ihr macht ihn sehr schwer. Würdet ihr diese Übung jedoch weiterhin durchführen, würdet ihr sehr leicht werden. Entwickelt also diese Praxis. Wann immer ihr euch in einer bestimmten Form stabilisieren wollt, z.B. in der Brahmanenform, erfahrt ihr das Brahmanenleben. Sagt Engel und ihr werdet ein Engel. Ist dies schwierig oder nicht? Sprecht, Kumars! Ist das schwer? Etwas schwer? Seid Ihr Engel oder nicht? Seid ihr es, die Engel sind, oder ist es jemand anderes? Wie oft seid ihr Engel geworden? Unzählbar oft, oder? Seid Ihr diejenigen, die dies geworden sind? Achcha. Ist es denn schwer, etwas zu wiederholen, was ihr unendlich oft getan habt? Ist es manchmal schwer? Übt es jetzt! Wo immer ihr seid, führt euren Geist auf eine Reise von fünf Sekunden. Ihr reist doch gerne. Ihr Lehrer, ist dies OK? Ihr wisst doch, wie man reist. Geht auf diese Reisen, aber bleibt weiter mit eurer Aufgabe beschäftigt. Geht jede Stunde auf diese Reise und beschäftigt euch dann mit eurer Arbeit. Ihr könnt eure Aufgaben nicht aufgeben. Ihr müsst eure Pflichten erfüllen. Jedoch könnt ihr euch fünf Sekunden nehmen, keine Minute, sondern Sekunden! Dafür könnt ihr doch Zeit finden? Könnt ihr diese Zeit finden? Könnt ihr diese Zeit finden, während ihr im Büro der UN sitzt?

Ihr seid meisterallmächtige Autoritäten! Was können meisterallmächtige Autoritäten denn nicht tun? BapDada ist sehr lieblich amüsiert, eine Sache bei den Kindern zu sehen. Welche Sache? Ihr gebt Herausforderungen, ihr druckt Handzettel, haltet Vorträge und gebt Kurse. Was tut ihr noch? Ihr sagt, dass ihr die Welt verwandeln wollt. Ihr alle sagt das doch, oder? Alle? Oder sagen dies nur diejenigen, die Vorträge halten? Auf der einen Seite sagt ihr, dass ihr die Welt transformieren werdet, dass ihr meisterallmächtige Autoritäten seid. Ihr sagt auch, dass euer Geist zu euch gehört, dass ihr die Meister eures Geistes seid, dass ihr meisterallmächtige Autoritäten seid. Auf der anderen Seite sagt ihr dann aber auch immer noch, dass es schwierig sei! Darüber muss Baba doch amüsiert sein, oder? Wenn ihr aber denkt, dass euer Geist nicht auf euch hört, dann solltet ihr euch doch über euch selbst amüsieren. BapDada sieht die drei Arten von Linien, an die man sich erinnert, wenn etwas euren Geist beschäftigt. Eine ist eine Linie, die durch Wasser gezogen wird. Habt ihr je eine durch Wasser gezogene Linie gesehen? Sobald man versucht, solch eine Linie zu ziehen, verschwindet sie sofort. Ihr zieht so eine Linie, nicht wahr? Die zweite ist eine Linie die auf Papier oder eine Schiefertafel gezogen wird. Die tiefste Linie aber ist die, die in Stein gemeißelt wird. Es ist sehr schwer, eine in Stein gemeißelte Linie wieder zu entfernen. BapDada sieht, dass ihr manchmal eine sehr tiefe Linie im Geist zieht – wie in Stein geritzt. Ihr könnt sie nicht mehr entfernen, selbst wenn ihr es versucht. Ist so eine Linie gut? Ihr versprecht so oft: „Ich werde das jetzt nicht mehr wieder tun; das wird nicht mehr passieren“, aber dann werdet ihr von irgendetwas beeinflusst. Deshalb hat BapDada keine Abneigung für euch Kinder, sondern Er hat Mitgefühl mit euch. Ihr seid beeinflusst worden. Man empfindet Güte für jemanden, der beeinflusst wird (fremdbestimmt wird). Wenn BapDada euch mit Seinem Blick des Mitgefühls sieht, was erscheint dann auf dem Vorhang des Dramas? Die Frage: „Wie lange noch?“ Könnt ihr Kumars das beantworten? Wann wird all das aufhören? Ihr Kumars macht viele Pläne. Also, wie lange noch? Könnt ihr dies beantworten? Wie lange geht all das noch weiter bis es schließlich aufhört? Sprecht! Wisst ihr die Antwort? Ihr Dadis, sprecht! (Solange das Übergangszeitalter dauert, wird dies noch weitergehen.) Aber wie lange wird das Übergangszeitalter noch dauern? (Bis wir Engel geworden sind.) Aber wann wird das sein? (Baba sollte uns das sagen.) Aber ihr seid es, die Engel werden, oder ist es der Vater? Denkt deshalb über die Antwort nach. Baba würde sagen „Jetzt!“ Seid ihr also bereit? Ihr habt nicht einmal eure Hände dafür gehoben, dass der halbe Rosenkranz fertig ist!

BapDada will euch Kinder konstant in eurer perfekten Form sehen. Ihr sagt, dass Baba eure ganze Welt (Sansar) ist. Ihr sagt das doch alle, oder? Habt ihr noch irgendeine andere Welt? Wenn Baba eure ganze

Welt ist, kann es dann irgendetwas geben, außer dieser Welt? Es geht nur um die eine Sache, eure alten Sanskars zu transformieren. In eurem Brahmanenleben sind es meistens die Neigungen/ Sanskars, die Hindernisse verursachen, ob es sich nun um eigene Sanskars oder um die Sanskars anderer handelt. Ihr alle seid wissensvoll, habt alle Kräfte, welchen Grund gibt es somit für die Hindernisse? Die spezielle (geistige) Kraft, die ihr zu einer bestimmten Zeit benötigt, taucht erst etwas später auf, als sie sollte. Anschließend denkt Ihr dann: „Wenn ich stattdessen dies gesagt hätte, wäre es besser gewesen“. „Wenn ich anstatt das zu tun, dies getan hätte, wäre es besser gewesen“. Jedoch ist die Zeit, die ihr hattet, um die Prüfung zu bestehen, bis dahin verstrichen. Ihr denkt sogar über all die Kräfte nach, die ihr habt: „Ich habe die Kraft zu tolerieren, ich habe die Kraft zu unterscheiden, ich sollte diese Kraft anwenden.“ Es gibt nur den Unterschied von einer kurzen Zeit. Was geschieht noch? OK. Ihr konntet jene Kraft zu der Zeit nicht benutzen und ihr realisiert sogar, was ihr hättet anders tun sollen. Ihr realisiert später, was ihr hättet tun sollen. Wenn ihr diesen Fehler einmal gemacht habt, solltet ihr erfahren geworden sein und erkennen, was euer Fehler war, damit ihr den gleichen Fehler nicht wieder macht. Dann kann es Fortschritt geben. Ihr könnt zu der Zeit verstehen, was falsch und was richtig war. Versteht sehr klar, damit ihr denselben Fehler nicht wieder macht. Aber auch diesbezüglich könnt ihr nicht alle mit vollem Prozentsatz bestehen. Maya ist auch sehr clever. Sie kommt und prüft euch in derselben Sache wieder. Wenn euch zum Beispiel Toleranzkraft fehlt, wird Maya, obwohl ihr sie ja einmal erkannt habt, erneut eine Situation herbeiführen, für die ihr die Kraft zu tolerieren braucht, doch zu der Zeit wird sie ihre Form ein wenig verändern. Es ist dieselbe Sache, aber Maya verändert ihre Form ein bisschen. Es ist dieselbe alte Sache, aber heutzutage ist es so, dass etwas Altes gut aufpoliert wird und dann neuer als neu erscheint. Genauso kommt auch Maya frisch poliert daher, sodass ihr nicht erkennt, dass die Bedeutung der Situation dieselbe ist. Ihr werdet z.B. eifersüchtig. Auch Eifersucht hat viele Formen, nicht nur eine Form. Der Same ist also Eifersucht, aber sie kommt in anderer Form. Sie kommt nicht in derselben Form, sodass ihr manchmal denkt: „Was zuvor geschah, war anders; das ist eine völlig andere Sache“. Aber der Same ist derselbe.

Es ist nur so, dass sich seine Form geändert hat. Welche Kraft braucht ihr also, um dies zu erkennen? Die Kraft unterscheiden zu können. Hierfür hat BapDada euch bereits früher aufgefordert, auf zwei Dinge zu achten. Das eine ist, ein ehrliches Herz zu haben. Ehrlichkeit! Haltet nichts in euch verborgen. Was geschieht, wenn ihr es in euch behaltet? Was würde geschehen, wenn ein Ballon mit zu viel Gas gefüllt würde? Er würde schließlich zerplatzen, oder? Haltet deshalb euer Herz ehrlich. Ok, vielleicht zögert ihr etwas, bevor ihr vor anderen Seelen sprecht. Vielleicht schämt ihr euch etwas und sorgt euch darum, wie sie euch sehen werden. Habt jedoch zusammen mit Realisation auch ein ehrliches Herz und legt es vor BapDada. Sagt nicht: „Ich habe BapDada schon von dem Fehler, den ich gemacht habe, erzählt“. Sagt es nicht, als ob ihr einen Befehl gebt: „Ja, ich habe diesen Fehler gemacht“. Legt es mit eurer Kraft der Realisation und mit eurem ehrlichen Herzen vor BapDada – mit eurem Herzen, nicht mit eurem Kopf – mit eurem Herzen. Euer Herz wird dann leer von diesem Müll, der vernichtet wird. Euer Herz füllt sich mit vielen kleinen Dingen und es sind immer kleine Dinge, nie große Dinge. Ihr füllt euer Herz mit all den kleinen Dingen, die ihr ansammelt. Dann ist euer Herz nicht länger leer, und wenn euer Herz nicht leer ist, wo kann dann der Tröster der Herzen sitzen? Es sollte zumindest einen Platz zum Sitzen für Ihn geben! Oder nicht? Also, der Herr freut sich über ein ehrliches Herz. „Was immer ich bin, wie immer ich bin, Baba, ich bin Dein!“ BapDada weiß, dass ein jeder unterschiedlich sein wird. Deswegen sieht BapDada euch nicht mit diesem Blick. Aber jeder von euch muss ein ehrliches Herz haben. Zweitens muss die Linie eures Intellekts immer klar sein. Es sollte keine Störung in eurer Verbindungslinie geben. Die Linie sollte nicht unterbrochen sein. Sonst könnt ihr keine Extrakraft,

keine Segen und keine Hilfe erhalten, die BapDada euch geben will, wenn ihr sie benötigt. Wenn eure Verbindung (Linie) nicht klar ist, wenn sie nicht sauber ist, dann ist sie unterbrochen. Dann könnt ihr nicht erhalten, was ihr solltet. Viele Kinder sagen – und wenn sie es nicht sagen, dann denken sie es: „Einige Seelen erhalten viel Kooperation. Sie bekommen sie von Brahmanen, von Senioren und auch von BapDada. Ich bekomme nicht so viel wie sie! Was ist der Grund hierfür?“ Baba ist der Spender, Er ist der Ozean. Jeder von euch kann so viel nehmen wie er will, da BapDadas Schatzkammer kein Schloss und keinen Schlüssel hat. Es gibt keine Wachen. Sobald ihr „Baba“ sagt, antwortet Baba „Ji Hajir“ (Ich bin anwesend). Sobald ihr „Baba“ sagt, gibt Er. Er ist der Spender. Er ist der Spender und auch der Ozean. Was könnte Ihm fehlen? Passt deshalb gut auf diese zwei Dinge auf: Ein ehrliches Herz, ein sauberes Herz! Versucht nicht, clever zu sein! Viele von euch werden zu schlau! Ihr versucht auf verschiedene Weise, clever zu sein. Prüft und seht zu, dass ihr ein immer sauberes und ehrliches Herz habt, dass die Verbindung/ Linie eures Intellekts konstant klar und sauber ist. Auch wenn es nur eine kleine Störung bei der Technik gibt, könnt ihr sehen, dass schon das euch davon abhält, klar zu sein. Tut es deshalb unbedingt!

Noch eine Sache: Dies ist das letzte Treffen der Saison. Deshalb sagt Baba euch das. Es gilt nicht nur für die Doppelausländer, sondern für alle. Weil ihr diejenigen seid, die zuletzt vor Baba sitzen, sagt Baba es zu euch. BapDada hat gesehen, dass es immer noch ein spezielles Sanskar gibt, ihr könnt es auch „Natur“ nennen. Obgleich jeder von euch seine eigene Natur hat, werdet ihr nur dann als jemand mit einer leichten Natur bezeichnet werden, wenn ihr Liebe für alle und alles habt, wenn eure Beziehungen erfolgreich sind, eure Gedanken siegreich, eure Worte voller Lieblichkeit. Aber habt keine nachlässige Natur. Nachlässigkeit ist etwas anderes (als Leichtigkeit). Eine leichte Natur ist, die Zeit zu erkennen, die Personen und die Umstände zu erkennen und euch selbst leicht zu machen. Leicht zu sein bedeutet, in Harmonie zu sein. Habt keine enge Natur, nicht zu förmlich. Es ist gut, förmlich zu bleiben, aber nicht zu sehr! Wenn ihr zur falschen Zeit förmlich werdet, dann erscheint das zu der Zeit nicht länger als eine spezielle Tugend. Egal ob ihr jung oder weise seid, ihr solltet euch anpassen und flexibel sein können. Mit Erwachsenen sollet ihr werden können wie sie; mit Kindern solltet ihr werden können wie sie. Mit euren Gefährten solltet ihr als eure Gefährten mit ihnen weiter vorangehen können. Mit den Älteren sollet ihr vorangehen können und Achtung für sie haben. Ihr solltet euch selbst leicht anpassen können. Manche Leute halten ihre Körper leicht (beweglich), sodass sie sich drehen können, wie sie wollen. Wenn jedoch einige zu angespannt sind, können sie sich nicht drehen. Ihr solltet jedoch nicht nachlässig/ unachtsam sein. Es ist nicht so, dass ihr, wenn ihr leicht seid, in Bezug auf alles leicht und nachlässig werden könnt! Nein! Sagt dann nicht: „Aber BapDada hat uns doch geraten, leicht zu sein, und deshalb sind wir leicht geworden!“ Eine leichte Natur zu haben bedeutet jedoch, sich entsprechend der Zeit in eurer Form (in eurer Haltung) anpassen zu können. Achcha. Ihr Doppelausländer habt eine gute Chance bekommen.

Erinnert ihr euch alle an den Drill? Oder habt ihr ihn vergessen? Ihr alle führt diesen Drill aus – genau jetzt. Geht auf eine Reise. Achcha

An all die erhabensten Seelen überall. Diejenigen, die Liebe, Erinnerung und Nachrichten geschickt haben und die, die auch sehr gute Liebesbriefe ihrer vielfältigen Beziehungen geschickt haben, ihre Dienstmeldungen und sehr gute Pläne – sie haben BapDada erreicht. Jeder einzelne von denen, die geschrieben haben und jene Bemühung gemacht haben, sollte persönlich Liebe und Erinnerung aus dem Herzen von BapDada, dem Tröster der Herzen, namentlich akzeptieren. Die Kinder lieben den Vater

und der Vater liebt die Kinder multimillionenfach mehr. Dies wird immer und ewig so bleiben. Ihr liebenden Kinder könnt weder vom Vater getrennt werden, noch kann der Vater von euch getrennt werden. Ihr seid zusammen und werdet zusammen bleiben.

An all die Kinder überall, die sich dem Vater ebenbürtig machen; die dem Vater immer nahe und in Seinen Augen sind, in Seinem Herzen und auf Seiner Stirn; die immer in der einen Welt des Vater bleiben, die BapDada stets mit jedem Schritt nachfolgen; die konstant das Vertrauen und die Berausung beibehalten, immer zu siegen; die stets siegreich gewesen sind und immer siegreich bleiben werden; diesen edlen, lange verlorenen und jetzt wiedergefundenen, geliebtesten Kindern, BapDadas Liebe, Erinnerung und Namaste.

**Segen:** Möget ihr kraftvolle Seelen sein und die Wichtigkeit jeder Sekunde und jedes Gedankens erkennen und damit euer Guthabekonto anfüllen.

Im Übergangszeitalter erhaltet ihr in jedem Moment ewige Schätze vom ewigen Vater. Im gesamten Kreislauf erlangt ihr nur in dieser Zeit ein so glückliches Schicksal. Deshalb lautet euer Slogan: „Wenn nicht jetzt, dann nie!“ Was auch immer ihr an edlen Aufgaben zu tun habt, tut es jetzt! Wenn euch das bewusst ist, vergeudet ihr nie mehr Zeit, Gedanken oder Handlungen. Durch eure kraftvollen Gedanken füllt sich euer Sparkonto und ihr Seelen werdet kraftvoll.

**Slogan:** Die Einzigartigkeit jedes eurer Worte und all eurer Handlungen ist die Reinheit. Transformiert Normalität in Einzigartigkeit!

**\*\*\* Om Shanti \*\*\***