

**Para mantener vuestra mente sana, *ejercitadla* durante cinco *segundos* de vez en cuando.**

Hoy BapDada, el Residente de la tierra lejana, ha venido a encontrarse con Sus hijos que viven en los distintos países del mundo corporal. BapDada os ve a todos vosotros, los residentes de los distintos países, como residentes de la única tierra. No importa de dónde haya venido cada uno de vosotros, todos habéis venido originalmente del mismo lugar. Así pues, recordáis vuestra tierra eterna, ¿no es así? La amáis, ¿no es verdad? Además de amar al Padre, también amáis vuestra tierra eterna, ¿no es cierto?

Hoy BapDada os está viendo a todos vosotros hijos en vuestras cinco formas. ¿Sabéis cuáles son esas cinco formas? Las conocéis, ¿no es así? Brahma con las cinco caras también es adorado. Por lo tanto, BapDada está mirando las cinco formas de todos vosotros hijos.

Primera: vuestra forma eterna de un punto de luz. ¿Recordáis vuestra forma? No la olvidáis, ¿verdad? Segunda: vuestra forma original de una deidad. ¿Habéis alcanzado vuestra forma de deidad? Tercera: vuestra forma digna de ser adorada del periodo del medio. ¿Recordáis eso? ¿Sois todos vosotros los que son adorados, o son los residentes de Bharat quienes son adorados? ¿Sois adorados? Kumars, ¡hablad! ¿Sois adorados? Entonces, la tercera forma es vuestra forma digna de ser adorada. Cuarta: vuestra forma Brahmin de la edad de la confluencia, y finalmente, vuestra forma angelical. Así pues, ¿ahora recordáis vuestras cinco formas? Achcha. ¿Podéis experimentar estas cinco formas vuestras en un *segundo*? ¡Al menos podéis contar: *uno, dos, tres, cuatro, cinco*! ¡Estas cinco formas son muy encantadoras! Cuando queráis y en cualquier forma que queráis estabilizaros, tan pronto como pensáis en ello, lo experimentáis. Este es un *ejercicio* espiritual para la mente. ¿Qué hacen todos hoy en día? Hacen *ejercicio*, ¿no es verdad? Al principio de vuestro mundo –y la edad de oro era vuestro mundo, ¿no es cierto?-, en ese momento, hacíais *ejercicio natural* mientras caminabais y os movíais. No hacíais *ejercicio* estando de pie en algún lugar y diciendo: “*uno, dos, tres*”. Por lo tanto, ahora que es el final, BapDada está haciendo que también hagáis este *ejercicio*. Vuestro cuerpo se vuelve saludable haciendo *ejercicio* físico. De modo similar, seguid *ejercitando* vuestra mente mientras camináis y os desplazáis. No necesitáis encontrar un *momento* especial para esto. ¿Sois capaces de tomar cinco *segundos* en cualquier momento o no? ¿Está cualquiera de vosotros tan *ocupado* que ni siquiera puede encontrar cinco *segundos*? ¿Hay alguno? Si es así, ¡levantad la mano! Entonces, no diríais: “¿qué puedo hacer? ¡No tengo *tiempo*!”, ¿verdad? No diríais esto, ¿verdad? ¿Tenéis *tiempo*? Así que, de vez en cuando realizad este *ejercicio*. No importa qué tarea estéis haciendo, *ejercitad* vuestra mente durante cinco *segundos* y vuestra mente entonces permanecerá constantemente sana. BapDada dice: realizad cada hora este *ejercicio* de cinco *segundos*. ¿Sois capaces de hacer esto? Mirad, todos estáis diciendo que es posible hacer esto. Por consiguiente, ¡recordad hacerlo! Recordad este Om Shanti Bhawan. ¡No lo olvidéis! Vosotros tenéis muchas *quejas* diferentes sobre vuestra mente. “¿Qué puedo hacer si no puedo concentrar mi mente?”. Hacéis que vuestra mente (man) pese una tonelada (mann). La hacéis pesada. Anteriormente, para medir el peso, utilizabais este sistema de medidas. No obstante ese sistema de medidas ahora ha cambiado (al métrico). Hacéis que vuestra mente pese una tonelada, es decir, la hacéis muy pesada. Sin embargo, si seguís realizando este *ejercicio*, os volveríais muy *livianos*. Entonces, desarrollad esta práctica. Cuando queráis estabilizaros en cualquier forma en

particular, por ejemplo, en la forma Brahmin, entonces experimentaréis la vida Brahmin. Decid “ángel” y os volveréis un ángel. ¿Es esto difícil o no? ¡Kumars, hablad! ¿Es difícil? ¿Es un poco difícil? ¿Sois ángeles o no? ¿Sois vosotros los que son ángeles o es alguien más? Así pues, ¿cuántas veces os habéis convertido en ángeles? Os habéis convertido en ellos incontables veces. ¿Sois vosotros los que se han convertido en ellos? Achcha. ¿Es difícil *repetir* una vez más algo que habéis hecho incontables veces? ¿A veces es difícil? ¡Ahora practicad esto! Donde sea que estéis, llevad a vuestra mente a un tour de cinco *segundos*. A vosotros os gusta viajar, ¿no es así? *Profesores*, ¿está bien esto? Vosotros sabéis cómo ir de tour, ¿no es verdad? Id a este tour y seguid ocupándoos de vuestro trabajo. Id a este tour cada hora y después ocupaos de vuestro trabajo. No podéis dejar vuestro trabajo. Tenéis que cumplir con vuestros *deberes*. Sin embargo, podéis tomar cinco *segundos*, ¡ni siquiera un minuto, sino *segundos*! ¿No podéis encontrar tiempo para esto? ¿Podéis encontrar este tiempo? ¿Podéis encontrar este tiempo mientras estáis en la *oficina* de la *ONU*? ¡Vosotros sois *amos* autoridades todopoderosas! Por lo tanto, ¿qué no pueden hacer los *amos* autoridades todopoderosas?

BapDada está muy dulcemente entretenido al ver una cosa en los hijos. ¿Qué es eso? Lanzáis *desafíos*, imprimís folletos, dais charlas y  *cursos*. ¿Qué más hacéis? Decís que transformaréis el mundo. Todos vosotros decís esto, ¿no es cierto? ¿Todos decís esto? ¿O son solo los que dan charlas quienes dicen esto? Por un lado, decís que transformaréis el mundo, que sois *amos* autoridades todopoderosas. También decís que vuestra mente os pertenece, que sois los amos de vuestra mente; que sois *amos* autoridades todopoderosas. Incluso entonces, por otro lado, ¡todavía decís que es difícil! Entonces ¿a Baba no le divertiría esto? Él se divertiría, ¿no es verdad? Así que, cuando penséis que vuestra mente no os escucha, entonces también deberíais divertirlos con vosotros mismos. BapDada ve los tres tipos de líneas que se recuerdan para cuando algo entra en vuestra mente. Uno es una línea trazada en el agua. ¿Habéis visto una línea dibujada en el agua? Tan pronto como intentáis dibujar esa línea, se borra instantáneamente. Dibujáis esta línea, ¿no es así? El *segundo* es dibujar una línea en un papel o en una *pizarra*. No obstante, la mayor línea es una línea grabada en la piedra. Es muy difícil borrar una línea grabada en la piedra. BapDada ve que a veces vosotros hijos grabáis una línea muy profunda en vuestra mente, como una línea grabada en la piedra. No podéis borrarla ni siquiera cuando lo intentáis. ¿Es buena una línea así? Prometéis muchas veces: “ahora ya no haré más esto. No sucederá más”, pero después sois influidos por algo. Por esta razón, vosotros hijos no le desagradáis a BapDada, sino que Él tiene misericordia por vosotros. Sois influidos. Por consiguiente, uno siente misericordia por alguien que está influido. Cuando BapDada os ve a vosotros hijos con Su visión de misericordia, entonces ¿qué aparece en las cortinas del *drama*? La pregunta: “¿durante cuánto tiempo más?”. Por lo tanto, tenéis que responder a esto. ¿Responderéis? ¿Cuánto tiempo más? ¿Podéis responder vosotros los kumars? ¿Cuándo terminará todo eso? Vosotros los kumars hacéis muchos *planes*, ¿no es cierto? Entonces, ¿durante cuánto tiempo más? ¿Sois capaces de responder a esto? ¿Cuánto tiempo más va a continuar esto antes de que finalmente se detenga? ¡Hablad! ¿Sabéis la respuesta? Dadis, ¡hablad! (Continuará un poco mientras todavía sea la edad de la confluencia). Pero, ¿cuánto tiempo más va a continuar la edad de la confluencia? (Hasta que nos convirtamos en ángeles). Pero ¿cuándo será eso? (Baba nos lo debería decir). ¿Sois vosotros los que tienen que convertirse en ángeles o es el Padre? Por lo tanto, pensad en la respuesta a esto. El Padre diría: “¡ahora!”. Entonces, ¿estáis listos? ¡No levantasteis la mano para que ni siquiera la mitad del rosario estuviera lista!

BapDada constantemente quiere veros a vosotros hijos en vuestra forma perfecta. Vosotros decís que el Padre es vuestro mundo (*sansar*). Todos decís esto, ¿no es así? ¿Tenéis algún otro mundo? Si el Padre es

vuestro mundo, ¿puede haber algo fuera de este mundo? Solo se trata de transformar vuestros sanskares. En vuestra vida Brahmin, la *mayoría* del tiempo son los sanskares los que causan obstáculos, ya sean vuestros propios sanskares o los sanskares de otros. Todos tenéis este conocimiento, todos tenéis los poderes, pero ¿cuál es el motivo de los obstáculos? Cualquier poder en particular que necesitéis en un momento en particular, *surge* un poco más tarde de lo que debería. Después pensáis: “en lugar de decir eso, si hubiera dicho esto, habría sido mucho mejor”. “En lugar de hacer eso, si hubiera hecho esto, habría sido mucho mejor”. Sin embargo, el tiempo que teníais para aprobar ese examen, para ese entonces ya ha pasado. Incluso pensáis en todos los poderes que tenéis: “yo tengo el poder de tolerar, tengo el poder de discernir, debería *usar* este poder”. Solo existe la diferencia de un corto tiempo. ¿Qué más ocurre? Bien, no pudisteis utilizar ese poder en ese momento, e incluso os dais cuenta de lo que debíais haber hecho en lugar de lo que hicisteis. Os *dais cuenta* más tarde de lo que debíais haber hecho. Al haber cometido ese error una vez, volveos experimentados y *daos cuenta* de cuál fue vuestro error para que no cometáis ese mismo error de nuevo. Incluso entonces puede haber *progreso*. En ese momento podéis comprender lo que es *erróneo* y lo que es *correcto*. *Daos cuenta* muy claramente para que no cometáis ese mismo error de nuevo. No obstante, incluso en esto, no todos sois capaces de aprobar con un *porcentaje completo*. Maya también es muy lista. Ella viene a probaros de nuevo en lo mismo. Por ejemplo, si os falta el poder de tolerar, entonces, aunque os hayáis dado cuenta de eso una vez, Maya provocará nuevamente una situación para la cual necesitaríais el poder de tolerar, pero en ese momento, ella cambiaría un poco su forma. Es lo mismo, pero Maya cambia un poco su forma. Es la misma cosa antigua, pero como sucede hoy en día, algo viejo se *pule* muy bien y se hace que parezca más nuevo que lo nuevo. Así que, Maya también viene *pulida* de tal manera, que no reconocéis que el significado de la situación es el mismo. Por ejemplo, puede que os hayáis puesto celosos. Los celos también son de muchos tipos, no solo de un tipo. Entonces, la semilla sería de los celos, pero vendría en una forma diferente. No vendrá en la misma forma, así que a veces pensaríais: “aquello que ocurrió antes era diferente. Esto es totalmente diferente”. Sin embargo, la semilla es la misma. Es solo que su forma se ha transformado. ¿Qué poder necesitáis para reconocer esto? El poder de discernir. Para esto, BapDada también os había dicho antes que prestarais *atención* a dos cosas. Una es tener un corazón honesto. ¡Honestidad! No mantengáis nada escondido en vuestro interior. ¿Qué pasa cuando lo guardáis dentro? ¿Qué pasaría si se llenara un globo con demasiado *gas*? Finalmente explotaría, ¿no es verdad? Por consiguiente, mantened vuestro corazón honesto. Bien, quizás dudéis un poco antes de hablar delante de otras almas. Quizás estéis un poco avergonzados, preocupándoos por cómo os verían. No obstante, junto con daros cuenta, también tened un corazón honesto y ponedlo delante de BapDada. No digáis: “yo ya le he dicho a BapDada el error que cometí”. No lo digáis como si estuvierais dando una *orden*: “sí, cometí este error”. Con vuestro poder de comprensión y vuestro corazón honesto, ponedlo delante de BapDada –con vuestro corazón, no con vuestra cabeza- con vuestro corazón. Vuestro corazón entonces se vaciará de esa basura que será destruida. Vuestro corazón se llena de pequeñas cosas, y siempre son pequeñas cosas, esas cosas nunca son grandes. Llenáis vuestro corazón con todas las pequeñas cosas que recolectáis. Entonces vuestro corazón ya no está vacío, y cuando vuestro corazón no está vacío, ¿dónde se puede sentar el Confortador de los Corazones? ¡Al menos debería haber un lugar para que Él se siente! ¿O no? Así que, el Señor está complacido con un corazón honesto. “Aquello que yo sea, como yo sea, Baba, soy Tuyo”. BapDada sabe que todos van a ser de acuerdo a su capacidad. Por eso BapDada no os ve con esa visión. Sin embargo, cada uno de vosotros debe tener un corazón honesto. En *segundo* lugar, la *línea* de vuestro intelecto siempre debe estar *clara*. No debería haber *perturbaciones* en vuestra *línea*. La línea no debería *interrumpirse*. De lo contrario, sois incapaces de recibir el poder *extra*, las bendiciones y

ayuda que BapDada quiere daros en vuestros momentos de necesidad. Si vuestra línea no está *clara*, si no está *limpia*, la línea se *interrumpe*. Entonces no podéis lograr lo que deberíais. Muchos hijos dicen –si no lo dicen, lo piensan–: “algunas almas reciben mucha cooperación. La reciben de los Brahmins, de los seniors e incluso de BapDada. Yo no recibo tanto como ellos”. ¿Cuál es el motivo de esto? Baba es el Otorgador, Él es el Océano. Cualquiera de vosotros puede tomar tanto como quiera, porque el almacén de tesoros de BapDada no tiene cerradura ni llave. No hay guardias. Tan pronto como decís “Baba”, Baba responde: “Ji Hajir” (Yo estoy presente). Tan pronto como decís “Baba”, Él da. Él es el Otorgador. Es el Otorgador y también es el Océano. Entonces, ¿qué le podría faltar? Por lo tanto, prestad atención a estas dos cosas: un corazón honesto, un corazón limpio. ¡No tratéis de ser listos! ¡Muchos de vosotros os volvéis muy listos! Intentáis ser listos de diferentes maneras. *Revisad* que tengáis un corazón constantemente *limpio* y honesto y que la línea de vuestro intelecto esté constantemente *clara y limpia*. Incluso cuando hay una pequeña *perturbación* con las facilidades de la *ciencia*, podéis ver que eso impide que sea *clara*. Por consiguiente, sin duda haced esto.

Una cosa más: este es el *último turno* de la *temporada*. Por eso Baba os está diciendo esto. No es solo para los *doble* extranjeros, sino para todos. Debido a que sois vosotros quienes estáis delante de Baba en el *último turno*, Baba os lo está diciendo a vosotros. BapDada ha visto que todavía hay un *sanskar* en particular, o lo podéis llamar *naturaleza*. Aunque cada uno de vosotros tiene su propia *naturaleza*, se os llama alguien con una *naturaleza fácil* solo cuando tenéis amor por todos y todo, cuando vuestras relaciones son exitosas, vuestros pensamientos son victoriosos y vuestras palabras están llenas de dulzura. No tengáis una *naturaleza* descuidada. El descuido es otra cosa. Una *naturaleza fácil* es reconocer el momento, la persona y las *circunstancias* y así volveros *fáciles*. Ser *fácil* significa estar en armonía. No tengáis una *naturaleza estricta* de ser *demasiado oficiales*. Es bueno permanecer oficial, ¡pero no *demasiado*! Si os volvéis *oficiales* en el momento erróneo, entonces en ese momento no parece ser una virtud especial. No importa si sois jóvenes o adultos, necesitáis poder *amoldaros* y ser flexibles. Con los adultos necesitáis poder volveros como ellos, y con los niños necesitáis poder volveros como ellos. Con vuestros compañeros necesitáis poder seguir con ellos como su compañero. Con los mayores necesitáis poder acompañarlos y tenerles *consideración*. Necesitáis poder *amoldaros fácilmente*. Algunas personas mantienen su cuerpo *relajado* (flexible), de modo que puedan girar como quieran, pero si algunos están demasiado tensos, son incapaces de girarse. Aún así no deberíais ser descuidados. No es que si estáis *relajados*, podáis volveros *fáciles* y descuidados en todo. ¡No! Después no digáis: “bueno, ¡BapDada nos dijo que fuéramos *fáciles* y entonces nos hemos vuelto *fáciles*!”. Tener una *naturaleza fácil* significa poder adaptar vuestra forma de acuerdo al momento. Achcha, vosotros, los *doble* extranjeros habéis recibido una buena *oportunidad*.

¿Todos recordáis el *ejercicio*? ¿O lo habéis olvidado? Todos vosotros, realizad este *ejercicio* ahora mismo. Id a dar un tour. Achcha.

A todas las almas más elevadas en todas partes. A los que enviaron amor, recuerdos y noticias y a los que también han enviado muy buenas cartas de amor de sus distintas relaciones, sus noticias del servicio y muy buenos planes, estas le han llegado a BapDada. Cada uno de los que han escrito y puesto ese empeño, personalmente debería aceptar de nombre, amor y recuerdos del corazón de BapDada, el Confortador de los Corazones. Los hijos aman al Padre y el Padre ama a los hijos muchos millones de veces más. Esto permanecerá constantemente eterno. Vosotros, los hijos amorosos no podéis separaros

del Padre ni tampoco el Padre puede separarse de vosotros. Estáis juntos y permaneceréis juntos.

A todos los hijos en todas partes que se hacen iguales al Padre, a quienes están constantemente cerca del Padre y en Sus ojos, en Su corazón y Su frente, a los que constantemente permanecen en el único mundo del Padre, a quienes constantemente *siguen* a BapDada en cada paso, a los que constantemente mantienen la fe e intoxicación espiritual de ser constantemente victoriosos, que han sido victoriosos y que siempre permanecerán victoriosos, a tales hijos extremadamente elevados, durante tanto tiempo perdidos y ahora encontrados, que son los más amados, amor, recuerdos y namasté de BapDada.

**Bendición:** Que seáis un alma poderosa y conozcáis la importancia de cada *segundo* y cada pensamiento y así llenéis vuestra cuenta de acumulación.

En la edad de la confluencia recibís logros imperecederos del Padre imperecedero a cada momento. Es sólo en este único momento en todo el ciclo que recibís esa fortuna y por eso vuestro *eslogan* es: “si no ahora, entonces nunca”. Cualquier tarea elevada que tengáis que llevar a cabo, tenéis que hacerla ahora. Cuando tengáis esta conciencia, nunca desperdiciaréis vuestro tiempo, pensamientos o acciones. A través de vuestros pensamientos poderosos, vuestra cuenta de acumulación se llenará y vosotros, las almas, os volveréis poderosos.

**Eslogan:** La singularidad de cada palabra y cada acción es la pureza. Transformad lo ordinario en singular.

**\*\*\* OM SHANTI \*\*\***