

**Per mantenere sana la vostra mente *esercitatela* per cinque *secondi* di tanto in tanto**

Oggi, BapDada, il Residente della terra lontana, è venuto ad incontrare i Suoi figli che vivono nei vari paesi del mondo corporeo. BapDada vede tutti voi residenti dei vari paesi come residenti dell'unica terra. Non importa da dove ognuno di voi sia venuto, tutti voi siete venuti originariamente dallo stesso luogo. Quindi, ricordate la vostra terra eterna, vero? La amate, vero? Come amate il Padre voi amate anche la vostra terra eterna, o no?

Oggi BapDada sta vedendo tutti voi figli nelle vostre cinque forme. Sapete quali sono quelle cinque forme? Le conoscete, o no? Viene adorato anche Brahma con i cinque volti. Perciò BapDada sta guardando tutte le cinque forme di tutti voi figli.

La prima: La vostra forma eterna di un punto di luce. Ricordate la vostra forma? Non la dimenticate, vero? La seconda: La vostra forma originale di una deità. Avete raggiunto la vostra forma di deità? La terza: La vostra forma degna di essere adorata del periodo di mezzo. La ricordate? Siete tutti voi che siete adorati o sono i residenti di Bharat che sono adorati? Siete adorati? Kumar, parlate! Siete adorati? Quindi, la terza forma è la vostra forma degna di essere adorata. La quarta: La vostra forma Brahmina dell'età della confluenza e infine la vostra forma angelica. Quindi, ricordate tutte le vostre cinque forme? Achcha. Siete in grado di sperimentare tutte queste vostre cinque forme in un *secondo*? Potete almeno contare: *uno, due, tre, quattro, cinque*! Tutte queste cinque forme sono così belle! Ogni volta e in qualsiasi forma vogliate stabilizzare voi stessi, non appena ci pensate, ne fate esperienza. Questo è un *esercizio* spirituale per la mente. Cosa fanno tutti oggiogiorno? Si *esercitano*, non è vero? All'inizio del vostro mondo – e l'età dell'oro era il vostro mondo, non è vero? - in quel tempo facevate *esercizio naturalmente* mentre camminavate e andavate in giro. Non vi *esercitavate* stando da qualche parte e dicendo, “*Uno, due, tre*”. Perciò, ora che è la fine, BapDada vi sta facendo fare anche questo *esercizio*. I vostri corpi diventano sani facendo *esercizio* fisico. Nello stesso modo, continuate ad *esercitare* le vostre menti mentre camminate e andate in giro. Non avete bisogno di trovare un *momento* speciale per questo. Siete in grado di prendervi cinque *secondi* in qualsiasi momento, vero? Alcuni di voi sono così impegnati (*busy*) che non possono trovare nemmeno cinque *secondi*? C'è qualcuno? Se è così, alzate le mani! Poi, non potreste dire, “Cosa posso fare? Non ho *tempo*! vero? Non potreste dire questo, vero? Avete *tempo*? Quindi, di tanto in tanto, eseguite questo *esercizio*. Non importa che compito stiate facendo, *esercitate* le vostre menti per cinque *secondi* e le vostre menti rimarranno perciò costantemente in salute. BapDada dice: Compiete ogni ora questo *esercizio* di *cinque secondi*. Potete farlo? Guardate, tutti state dicendo che è possibile farlo. Perciò, ricordate di farlo! Ricordate questo Om Shanti Bhawan. Non dimenticatelo! Avete molte diverse lamentele (*complaints*) riguardo alle vostre menti. “Cosa posso fare se non posso focalizzare la mia mente?” Voi fate pesare le vostre menti (man) una tonnellata (mann). Voi le rendete pesanti. Prima, per misurare il peso, usavate questo sistema di misura. Tuttavia, quel sistema di misura ora è cambiato (in metrico). Voi fate pesare le vostre menti una tonnellata, cioè le rendete molto pesanti. Tuttavia, se continuate ad eseguire questo *esercizio*, diventerete molto leggeri (*light*). Quindi, sviluppate questa pratica. Ogni volta che volete stabilizzarvi in qualsiasi forma particolare, per esempio la forma Brahmina, allora sperimenterete la vita Brahmina.

Dite, “Angelo”, e voi diventate un angelo. E' difficile, o no? Kumar parlate! E' difficile? E' un po' difficile? Siete angeli o no? Siete voi che siete angeli o lo è qualcun altro? Quindi, quante volte siete diventati angeli? Lo siete diventati innumerevoli volte. Siete quelli che lo sono diventati? Achcha. Qualcosa che avete fatto innumerevoli volte è difficile da *ripetere* ancora una volta? Qualche volta è difficile? Ora praticatelo! Dovunque siate, fate fare alla vostra mente un giro di cinque *secondi*. Vi piace andare in giro, vero? *Insegnanti*, va BENE? Sapete come fare un viaggio, vero? Fate questo viaggio e continuate ad occuparvi del vostro lavoro. Fate questo viaggio ogni ora e poi occupatevi del vostro lavoro. Non potete lasciare il vostro lavoro. Dovete adempiere ai vostri *doveri*. Tuttavia potete prendervi cinque *secondi*, nemmeno un minuto, ma *secondi*! Non siete capaci di trovare tempo per questo? Potete trovare questo tempo? Siete in grado di trovare questo tempo mentre siete nell'*Ufficio delle Nazioni Unite*? Voi siete *master* autorità onnipotenti! Perciò, cosa non possono fare i *master* autorità onnipotenti?

BapDada si diverte molto dolcemente nel vedere nei figli una cosa. Cosa? Voi lanciate *sfide*, fate stampare volantini, tenete conferenze e *corsi*. Cos'altro fate? Dite che trasformerete il mondo. Tutti voi dite questo, non è così? Voi tutti dite questo? O sono solo quelli che tengono conferenze che lo dicono? Da una parte dite che trasformerete il mondo, che siete *master* autorità onnipotenti. Dite anche che le vostre menti vi appartengono, che siete i padroni delle vostre menti, che siete *master* autorità onnipotenti. Anche allora, dall'altra parte dite comunque che è difficile! Quindi, Baba non sarebbe divertito da questo? Egli sarebbe divertito, vero? Quindi, quando pensate che le vostre menti non vi stiano ascoltando, allora anche voi dovrete essere divertiti da voi stessi. BapDada vede i tre tipi di linee che sono ricordate quando qualcosa entra nelle vostre menti. Una è una linea disegnata sull'acqua. Avete visto una linea disegnata sull'acqua? Non appena provate a disegnare una tale linea, istantaneamente si cancella. Voi disegnate questa linea, vero? La *seconda*, è disegnare una linea sulla carta o su una lavagna (*slate*). Tuttavia, la linea più grande è una linea incisa sulla pietra. E' molto difficile cancellare una linea incisa sulla pietra. BapDada vede che qualche volta voi figli incidete una linea molto profonda nelle vostre menti come una linea incisa sulla pietra. Poi non potete cancellarla nemmeno quando provate a farlo. Una linea del genere va bene? Voi promettete così tante volte, “Ora non lo farò più. Non accadrà più”, ma poi venite influenzati da qualcosa. E' per questo che BapDada non disprezza voi figli, ma prova misericordia per voi. Voi siete influenzati. Perciò, si sente misericordia per qualcuno che è influenzato. Quando BapDada vede voi figli con la Sua visione di misericordia, allora cosa accade sul sipario del *drama*? La domanda: “Per quanto tempo ancora?” Perciò voi dovete rispondere a questo. Risponderete? Per quanto tempo ancora? Voi kumar potete rispondere? Quando finirà tutto ciò? Voi kumar fate molti *piani*, vero? Quindi, per quanto tempo ancora? Siete in grado di rispondere a questo? Per quanto tempo ancora dovrà continuare prima che alla fine si interrompa? Parlate! Conoscete la risposta? Dadi, parlate! (Continuerà per un po' mentre è ancora l'età della confluenza). Ma per quanto tempo continuerà l'età della confluenza? (Fino a che non diventate angeli). Ma quando accadrà? (Baba dovrebbe dircelo). Siete voi che dovete diventare angeli o è il Padre? Perciò, pensate alla risposta a questo. Il Padre direbbe “Ora!” Quindi, siete pronti? Non avete alzato le mani per avere anche solo metà del rosario pronto!

BapDada vuole vedere costantemente voi figli nella vostra forma perfetta. Voi dite che il Padre è il vostro mondo (*sansar*). Tutti voi dite questo, o no? Avete qualche altro mondo? Se il Padre è il vostro mondo, può esserci qualcosa al di fuori da questo mondo? Si tratta solo di trasformare i vostri *sanskar*. Nella vostra vita Brahmina, per la *maggior* parte del tempo sono i *sanskar* che causano ostacoli, che

siano i vostri stessi sanskar o i sanskar degli altri. Tutti voi avete questa conoscenza, tutti voi avete i poteri, ma qual è la ragione degli ostacoli? Di qualsiasi particolare potere abbiate bisogno in un momento particolare, esso *emerge* un po' più tardi del dovuto. In seguito voi pensate, "Invece di dire quello, se avessi detto questo, sarebbe stato molto meglio." "Invece di fare quello, se avessi fatto questo, sarebbe stato molto meglio." Tuttavia, il tempo che avevate per passare quell'esame, ormai è passato. Voi pensate anche a tutti i poteri che avete: "Ho il potere di tollerare, ho il potere di discriminare, dovrei *usare* questo potere." C'è solo la differenza di un breve momento. Cos'altro accade? VA BENE, non siete stati in grado di usare quel potere in quel momento e realizzate anche cosa avreste dovuto fare invece di ciò che avete fatto. Voi *realizzate* in seguito cosa avreste dovuto fare. Avendo fatto quell'errore una volta, diventate esperti e *realizzate* quale è stato il vostro errore in modo da non fare di nuovo quello stesso errore. Persino allora ci può essere *progresso*. In quel momento potete capire cosa è *sbagliato* e cosa è *giusto*. *Realizzate*lo molto chiaramente, così da non fare quello stesso errore di nuovo. Tuttavia, anche in questo caso, non tutti siete in grado di passare in *percentuale completa*. Anche Maya è molto intelligente. Viene a testarvi di nuovo nella stessa cosa. Per esempio, se vi manca il potere di tollerare, allora, anche se lo avete realizzato una volta, Maya vi porterà di nuovo una situazione per quale avreste bisogno del potere di tollerare, ma in quel momento, lei cambierebbe un po' la sua forma. E' la stessa cosa ma Maya cambia un po' la sua forma. E' la stessa vecchia cosa, ma come accade oggi, qualcosa di vecchio viene lucidato (*polished*) molto bene e fatto apparire più nuovo del nuovo. Quindi, anche Maya viene lucidata (*polished*) in un modo tale che non riconoscete che il significato della situazione è lo stesso. Per esempio, potreste essere diventati gelosi. Anche la gelosia è di molti tipi, non solo di un tipo. Quindi, il seme potrebbe essere quello della gelosia, ma potrebbe venire in una forma diversa. Non verrà nella stessa forma, quindi qualche volta potreste pensare, "La cosa che è accaduta prima era diversa. Questa cosa è totalmente diversa." Tuttavia il seme è lo stesso. E' solo che la sua forma è stata trasformata. Di che

potere avete bisogno per riconoscere questo? Del potere di discernere. Per questo, BapDada vi aveva anche detto prima di prestare *attenzione* a due cose. Una è avere un cuore onesto. Onestà! Non tenete niente nascosto dentro di voi. Cosa accade quando lo tenete dentro di voi? Cosa accadrebbe se un pallone fosse riempito con troppo *gas*? Alla fine esploderebbe, non è vero? Perciò, mantenete onesti i vostri cuori. VA BENE, forse esitate un po' prima di parlare davanti ad altre anime. Forse vi vergognate un po', preoccupandovi di come potrebbero vedervi. Tuttavia, insieme alla realizzazione, avete anche un cuore onesto e lo mettete davanti a BapDada. Non dite, "Ho già detto a BapDada dell'errore che ho fatto." Non ditelo come se steste impartendo un *ordine*, "Sì, ho fatto questo errore." Con il vostro potere di realizzazione e il vostro cuore onesto, collocatelo davanti a BapDada - con il vostro cuore, non con la vostra testa - con il vostro cuore. Il vostro cuore allora sarà svuotato di quella sporcizia che sarà distrutta. Il vostro cuore diventa pieno di piccole cose e sono sempre piccole cose, quelle cose non sono mai grandi. Voi riempite il vostro cuore di tutte le piccole cose che raccogliete. Allora il vostro cuore non è più vuoto e quando il vostro cuore non è vuoto, dove può sedere il Confortatore dei Cuori? Dovrebbe esserci almeno un posto per Lui, per sedersi! O no? Quindi, il Signore è contento di un cuore onesto. "Qualsiasi cosa io sia, comunque io sia, Baba, io sono Tuo." BapDada sa che tutti saranno in graduatoria. Per questo BapDada non vi vede con quella visione. Tuttavia, ognuno di voi deve avere un cuore onesto. In secondo luogo (*secondly*), la *linea* del vostro intelletto deve essere sempre nitida (*clear*). Non ci dovrebbe essere nessun *disturbo* nella vostra *linea*. La linea non dovrebbe essere interrotta (*cut off*). Altrimenti non siete più in grado di ricevere il potere *extra*, le benedizioni e l'aiuto che BapDada vuole darvi nel momento del bisogno. Se la vostra linea non è nitida (*clear*), se non è

pulita (*clean*), la linea si interrompe (*cut off*). Allora non siete capaci di ottenere ciò che dovrete. Molti figli dicono – se non lo dicono, lo pensano, “Alcune anime ricevono molta cooperazione. La ricevono dai Brahmini, dai senior e anche da BapDada. Io non ne ricevo altrettanta.” Qual è la ragione di questo? Baba è il Donatore, Egli è l'Oceano. Chiunque di voi può prendere tanto quanto vuole poiché il magazzino dei tesori di BapDada non ha lucchetto o chiave. Non ci sono guardie. Non appena voi dite “Baba”, Baba risponde, “Ji Hajir” (Sono presente). Non appena voi dite “Baba”, Egli dà. Egli è il Donatore. Egli è il Donatore ed è anche l'Oceano. Quindi, cosa Gli potrebbe mancare? Perciò prestate attenzione a queste due cose: Un cuore onesto, un cuore pulito. Non provate ad essere furbi! Molti di voi diventano troppo furbi! Voi provate ad essere furbi in diversi modi. Controllate (*check*) di avere un cuore costantemente *pulito* e onesto e che la linea del vostro cuore sia costantemente chiara (*clear*) e pulita (*clean*). Anche quando c'è un po' di disturbo (*disturbance*) con le infrastrutture della *scienza*, potete vedere che ciò impedisce che essa sia chiara. Perciò fate certamente questo.

Ancora una cosa: Questo è l'ultimo *turno* della *stagione*. Per questo Baba vi dice questo. Non vale solo per i *doppi* stranieri, ma per tutti. Poiché siete voi che siete davanti a Baba nell'*ultimo turno*, Baba dice questo a voi. BapDada ha visto che c'è ancora un *sanskar* particolare o potete chiamarla *natura*. Anche se ognuno di voi ha la propria *natura*, è solo quando avete amore per tutti e tutto, quando le vostre relazioni sono di successo, i vostri pensieri sono vittoriosi e le vostre parole sono piene di dolcezza che si dice che siete uno con una natura facile (*easy nature*). Non abbiate una *natura* negligente. La negligenza è qualcos'altro. Una natura facile (*easy nature*) significa riconoscere il momento, la persona e le *circostanze* e perciò rendere voi stessi facili (*easy*). Essere facili (*easy*) significa essere in armonia. Non abbiate una natura difficile (*tight nature*) essendo troppo formali (*too official*). E' bene rimanere formali ma non *troppo*! Se diventate formali (*tight*) nel momento sbagliato, allora in quel momento non appare più come una virtù speciale. Non importa se siete giovani o maturi, avete bisogno di riuscire a plasmare (*mould*) voi stessi ed essere flessibili. Con gli adulti avete bisogno di poter diventare come loro e con i bambini avete bisogno di poter diventare come loro. Con i vostri compagni avete bisogno di poter continuare con loro, come loro compagni. Con gli anziani avete bisogno di poter andare avanti con loro e avere rispetto (*regard*) per loro. Avete bisogno di poter plasmare (*mould*) voi stessi facilmente (*easily*). Alcune persone mantengono i loro corpi *easy* (flessibili), così da potersi girare come vogliono ma se alcuni sono troppo tesi non riescono a girarsi. Comunque non dovrete essere negligenti. Non è che se siete facili (*easy*) potete diventare rilassati e negligenti riguardo a tutto. No! Poi non dite, “Bene, BapDada ci ha detto di essere rilassati (*easy*) e quindi siamo diventati rilassati (*easy*)!” Avere una natura facile (*easy*) significa essere capaci di adattare la vostra forma in accordo al momento. Achcha, voi *doppi* stranieri avete ricevuto una buona occasione (*chance*).

Tutti voi ricordate l'esercizio (*drill*) o lo avete dimenticato? Tutti voi eseguite questo esercizio (*drill*) proprio ora. Fate un viaggio. Achcha.

A tutte le anime più elevate ovunque. A coloro che hanno mandato amore, ricordo, notizie e a coloro che hanno mandato anche lettere d'amore molto belle delle loro varie relazioni, notizie del loro servizio e piani molto buoni – essi hanno raggiunto BapDada. Ognuno di coloro che hanno scritto e fatto quello sforzo, dovrebbe accettare personalmente, per nome, amore e ricordo dal cuore di BapDada, il Confortatore dei Cuori. I figli amano il Padre e il Padre ama i figli molti milioni di volte di più. Questo rimarrà costantemente eterno. Voi figli amorevoli non potete separarvi dal Padre né il Padre può

separarsi da voi. Voi siete insieme e rimarrete insieme.

A tutti i figli ovunque, che rendono loro stessi uguali al Padre, a coloro che sono costantemente vicini al Padre e nei Suoi occhi, nel Suo cuore e nella Sua fronte, a coloro che rimangono costantemente nell'unico mondo del Padre, a coloro che seguono (*follow*) costantemente BapDada ad ogni passo, a coloro che mantengono costantemente la fede e l'ebbrezza di essere sempre vittoriosi, che sono stati vittoriosi e che rimarranno sempre vittoriosi, a tali figli estremamente elevati, persi a lungo e ora ritrovati, che sono i più amati, l'amore di BapDada, il ricordo e namaste.

**Benedizione:** Possiate essere un'anima potente e conoscere l'importanza di ogni *secondo* e ogni pensiero e perciò riempire il vostro conto dell'accumulo. Nell'età della confluenza voi ricevete in ogni momento raggiungimenti imperituri dal Padre imperituro. E' solo in quest'unico momento dell'intero ciclo che ricevete tale fortuna ed è per questo che il vostro *slogan* è : “Se non ora, allora mai”. Qualsiasi compito elevato dobbiate portare a termine, dovete farlo ora. Quando avete questa consapevolezza, non sprecherete mai il vostro tempo, i pensieri o le azioni. Attraverso i vostri pensieri potenti, il vostro conto dell'accumulo diventerà colmo e voi, le anime, diventerete potenti.

**Slogan:** L'unicità di ogni parola ed ogni azione è la purezza. Trasformate l'ordinarietà in unicità.

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