

Pour garder l'esprit en bonne santé,

prenez cinq secondes de temps en temps afin d'exercer votre esprit

Aujourd'hui, BapDada, le Résident de la terre lointaine, est venu pour rencontrer Ses enfants qui vivent dans les différents pays du monde corporel. BapDada vous voit tous, vous les résidents des différents pays, comme les résidents de la terre unique. Peu importe d'où chacun d'entre vous est venu, vous venez tous originellement du même endroit. Donc, vous vous souvenez assurément de votre terre éternelle, n'est-ce pas ? Vous l'aimez, n'est-ce pas ? Vous aimez le Père et vous aimez également votre terre éternelle, n'est-ce pas ?

Aujourd'hui, BapDada vous voit tous, les enfants, dans vos cinq formes. Savez-vous quelles sont ces cinq formes ? Vous les connaissez, non ? Brahma est également adoré avec cinq visages. Par conséquent, BapDada regarde les cinq formes de tous les enfants.

1) Votre forme éternelle de point de lumière. Vous souvenez-vous de votre forme ? Vous ne l'oubliez pas, n'est-ce pas ? 2) Votre forme originelle de déité. Avez-vous atteint votre forme de déité ? Etes-vous entrés dans votre forme de déité ? 3) Votre forme digne d'adoration du milieu. Vous en souvenez-vous ? Etes-vous tous adorés ou bien est-ce les résidents de Bharat qui sont adorés ? Etes-vous adorés ? Les Kumars, répondez ! Etes-vous adorés ? Donc, la troisième forme est votre forme digne d'adoration. 4) Votre forme de Brahmine de l'âge de confluence, et 5) enfin, votre forme angélique. Donc, vous souvenez-vous maintenant de vos cinq formes ? Achcha. Etes-vous capables de faire l'expérience de vos cinq formes en une *seconde* ? Vous pouvez au moins compter : un, deux, trois, quatre, cinq ! Ces cinq formes sont tellement charmantes ! Quelle que soit la forme dans laquelle vous voulez vous stabiliser, et à tout moment, dès que vous y pensez, vous en faites l'expérience. C'est un *exercice* spirituel pour l'esprit. Que font tous les gens de nos jours ? Ils font de *l'exercice*, n'est-ce pas ? Exactement comme au début de votre monde - et l'âge d'or était votre monde, n'est-ce pas ? - à ce moment-là, *l'exercice* était naturel pour vous, tout en marchant, en bougeant. Vous ne faisiez pas *d'exercice* en restant debout à un endroit et en disant : "Un, deux, trois". Par conséquent, maintenant que c'est la fin, BapDada vous fait également faire cet *exercice*. Votre corps retrouve la santé en faisant des *exercices* physiques. De la même façon, continuez à *exercer* votre esprit tout en marchant et en étant en activité. Vous n'avez pas à trouver un moment spécial pour cela. Etes-vous capables de prendre cinq *secondes* de temps en temps ? Rien que 5 *secondes* ? Certains d'entre vous sont-ils tellement occupés qu'ils ne peuvent même pas trouver cinq *secondes* ? Y en a-t-il dans ce cas ? Si oui, levez la main ! Par conséquent, vous ne diriez pas : "Que puis-je faire ? Je n'ai pas le temps !", n'est-ce pas ? Avez-vous du temps ? Donc, de temps en temps, faites cet *exercice*. Peu importe quelle tâche vous faites, *exercez* votre esprit pendant 5 *secondes* ! Votre esprit restera ainsi constamment en bonne santé. BapDada dit : Faites cet *exercice* de 5 *secondes* toutes les heures. Etes-vous capables de le faire ? Regardez, vous dites tous que c'est possible. Par conséquent, souvenez-vous de le faire ! Rappelez-vous (d'avoir dit cela dans) cet Om Shanti *Bhavan*. Ne l'oubliez pas ! Vous vous plaignez de différentes choses à propos de votre esprit. "Que puis-je faire si je ne peux pas concentrer mon esprit ?" Vous faites en sorte que votre esprit (man) pèse une tonne (mann). Vous l'alourdissez. Autrefois, pour peser, vous utilisiez ce système de poids et

mesure. Mais on a changé de système (système métrique). Vous faites en sorte que votre esprit pèse une tonne, c'est-à-dire que vous le rendez très lourd. Mais, si vous continuiez à faire cet *exercice*, vous deviendriez très légers. Alors, développez cette pratique. Quand vous voudrez vous stabiliser dans une forme particulière, par exemple la forme Brahmine, vous ferez l'expérience de la vie Brahmine. Dites "ange" et vous devenez un ange. Est-ce difficile, ou non ? Les Kumars, répondez ! Est-ce difficile ? Est-ce un peu difficile ? Etes-vous des anges, ou non ? Est-ce vous qui êtes des anges ou bien quelqu'un d'autre ? Donc, combien de fois êtes-vous devenus des anges ? Vous l'êtes devenus d'innombrables fois. Etes-vous ceux qui le sont devenus ? Achcha. Est-ce difficile de répéter une fois de plus quelque chose que vous avez fait d'innombrables fois ? Est-ce difficile ? Maintenant pratiquez-le ! Où que vous soyez, faites faire un petit voyage de *5secondes* à votre esprit. Vous aimez voyager, non ? Les professeurs, êtes-vous d'accord ? Vous savez comment voyager, n'est-ce pas ? Partez faire ce voyage, puis remettez-vous à travailler. Faites ce voyage toutes les heures et ensuite, remettez-vous à travailler. Vous ne pouvez pas quitter votre travail. Vous devez faire ce que vous avez à faire. Mais vous pouvez prendre *5secondes*, même pas une minute, mais des *secondes*. Ne pouvez-vous pas trouver du temps pour cela ? Pouvez-vous trouver ce temps ? Etes-vous capables de trouver ce temps tout en étant au bureau des Nations-Unies (Gayatri) ? Vous êtes des *maîtres* à l'autorité toute puissante ! Par conséquent, que ne peut pas faire un *maître* ayant l'autorité de tous les pouvoirs ?

BapDada est amusé avec beaucoup de douceur en voyant un aspect chez les enfants. De quoi s'agit-il ? Vous lancez des *thèmes de réflexion*, vous faites imprimer des brochures, vous faites des conférences et vous donnez des cours. Que faites-vous d'autre ? Vous dites que vous transformez le monde. Vous dites tous cela, n'est-ce pas ? Le dites-vous tous ? Ou bien, est-ce seulement ceux qui font des conférences qui le disent ? D'un côté vous dites que vous transformerez le monde, que vous êtes des *maîtres* à l'autorité toute puissante. Vous dites aussi que votre esprit vous appartient, que vous êtes les maîtres de votre esprit ; que vous êtes des *maîtres* à l'autorité toute puissante. Et pourtant, d'un autre côté, vous dites quand même que c'est difficile ! Donc, Baba ne devrait-il pas être amusé par tout cela ? Il a des raisons de l'être, n'est-ce pas ? Donc quand vous pensez que votre esprit ne vous écoute pas, vous devriez vous aussi rire de vous-mêmes. BapDada voit les trois sortes de lignes qui sont décrites quand quelque chose entre dans votre esprit. L'une est la ligne tracée sur de l'eau. Avez-vous vu une ligne tracée sur de l'eau ? Dès que vous essayez de tracer une telle ligne, elle est instantanément effacée. Vous tracez effectivement cette ligne, n'est-ce pas ? La *deuxième* est de tracer une ligne sur du papier ou sur une ardoise. Cependant la plus grosse ligne est celle gravée sur de la pierre. Il est très difficile d'effacer une ligne gravée sur de la pierre. BapDada voit que parfois, les enfants, vous tracez une ligne très profonde dans votre esprit, comme une ligne gravée sur de la pierre. Vous ne pouvez plus l'effacer ensuite, même en essayant. Une telle ligne est-elle bonne ? Vous promettez tant de fois : "Je vais arrêter de le faire. Cela n'arrivera plus", mais ensuite vous êtes influencés par quelque chose. C'est pourquoi, ce n'est pas que BapDada ne vous aime pas les enfants, mais Il a de la miséricorde pour vous. Vous êtes influencés. Par conséquent, on éprouve de la miséricorde pour quelqu'un qui est influencé. Quand BapDada vous voit, les enfants, avec Sa vision de miséricorde, qu'est-ce qui apparaît sur les rideaux de drama ? La question "Pendant encore combien de temps ?" Donc, vous devez répondre à cela. Allez-vous répondre ? Pendant combien de temps encore ? Les kumars, pouvez-vous répondre ? Quand tout cela finira-t-il ? Vous, les kumars, vous faites de nombreux plans, non ? Donc, pendant encore combien de temps ? Etes-vous capables de répondre à cette question ? Pendant encore combien de temps cela va-t-il continuer avant que finalement cela s'arrête. Répondez ! Connaissez-vous la réponse ? Les Dadis, répondez ! (*Cela continuera encore un peu, tant que c'est l'âge de confluence*). Mais quand ? (*Baba*

devrait nous le dire). Est-ce vous qui devez devenir des anges ou est-ce le Père? Par conséquent, réfléchissez à la réponse à cette question. Baba dirait "Maintenant!" Donc, êtes-vous prêts? Vous ne levez pas la main même quand il s'agissait que la moitié du chapelet soit prêt!

BapDada veut vous voir constamment dans votre forme parfaite, les enfants. Vous dites que le Père est votre monde (sansar). Vous dites tous cela, non? Avez-vous un autre monde? Si le Père est votre monde, peut-il y avoir quoi que ce soit à l'extérieur de ce monde? Il est simplement question de transformer vos sanskars. Dans votre vie Brahmine, la plupart du temps, ce sont les sanskars qui causent des obstacles, qu'il s'agisse de vos propres sanskars ou des sanskars des autres. Vous avez tous la connaissance, vous avez tous les pouvoirs, mais qu'elle est la cause des obstacles? Quel que soit le pouvoir particulier dont vous avez besoin à un moment donné, il apparaît un peu plus tard qu'il ne le devrait. Après coup vous pensez : "Au lieu de dire cela, si j'avais dit ceci, c'eût été mieux." "Au lieu de faire cela, si j'avais fait ceci, c'eût été beaucoup mieux". Mais alors, le temps qui vous était imparti pour réussir ce test s'en trouve écoulé. Vous pensez même à tous les pouvoirs que vous avez : "J'ai le pouvoir de tolérer, j'ai le pouvoir de discerner, je devrais utiliser ce pouvoir". Il y a simplement le décalage d'un petit moment. Que se passe-t-il d'autre? OK, vous n'avez pas pu utiliser ce pouvoir à ce moment-là et vous réalisez même ce que vous auriez dû faire au lieu de ce que vous avez fait. Vous réalisez plus tard ce que vous auriez dû faire. Après avoir commis cette erreur une fois, vous devriez devenir expérimentés et réaliser quelle était votre erreur afin de ne pas recommencer. Car même alors, on peut parler de *progrès*. A ce moment-là, vous pouvez comprendre ce qui n'était pas *bon* et ce qui était *juste*. Vous devriez faire en sorte de réaliser très clairement afin de ne pas reproduire la même erreur. Mais, même en cela, la totalité d'entre vous n'est pas capable de réussir. Maya elle aussi est très habile. Elle vient vous tester à nouveau sur la même chose. Par exemple, si le pouvoir de tolérer vous fait défaut, même en ayant réalisé cela une fois, Maya proposera à nouveau une situation dans laquelle vous aurez besoin du pouvoir de tolérer, mais, à ce moment-là, elle changera légèrement de forme. C'est la même chose, mais Maya change légèrement de forme. C'est la même vieille chose, mais comme cela se fait de nos jours, quelque chose de vieux est très bien rénové pour que cela paraisse pratiquement neuf ; donc Maya vient, rénovée elle aussi, de telle façon que vous ne reconnaissez pas que le sens de la situation est identique. Par exemple, vous pouvez être devenu jaloux. La jalousie comporte elle aussi de nombreuses formes, il n'y en a pas qu'une. La graine est la jalousie mais elle peut prendre différentes formes. Elle ne viendra pas sous la même forme et donc, vous pensez parfois : "Ce qui s'est produit auparavant était différent. Cette fois-ci c'est totalement différent". Pourtant, la graine est la même. C'est simplement que sa forme a été transformée. De quel pouvoir avez-vous besoin pour reconnaître cela? Du pouvoir de discerner. Pour cela, BapDada vous a déjà dit auparavant de faire attention à deux choses. L'une est d'avoir un cœur honnête. L'honnêteté! Ne gardez rien caché en vous. Que se passe-t-il quand vous le gardez en vous? Que se passerait-il si un ballon était rempli de trop de *gaz*? Il finirait par exploser, non? Par conséquent, gardez un cœur honnête. OK, peut-être hésitez-vous un peu avant de parler devant les autres âmes. Peut-être avez-vous un peu honte, en vous demandant comment ils vous verront. Mais, grâce à la réalisation, ayez un cœur honnête et mettez les choses devant BapDada. Ne dites pas : "J'ai déjà parlé à BapDada de l'erreur que j'ai commise." Ne dites pas cela comme si vous donniez un ordre : "Oui, j'ai fait cette erreur". Grâce à votre pouvoir de réalisation et à votre cœur honnête, mettez les choses devant BapDada - avec votre cœur, pas avec votre tête - avec votre cœur. Votre cœur sera alors vidé de ces déchets ; ce sera détruit. Votre cœur se remplit de petites choses, et elles sont toujours petites, ce ne sont jamais de grosses choses. Vous emplissez votre cœur de toutes les petites choses que vous ramassez. Alors votre cœur n'est plus vide, et quand votre cœur n'est pas vide, où peut bien s'asseoir Celui qui

réconforte les cœurs? Il devrait y avoir au moins une place pour Lui! ou non? Donc, le Seigneur est content d'un cœur honnête. "Tel que je suis, comme je suis, Baba, je suis à Toi". BapDada sait que tout le monde va être numberwise. C'est pourquoi BapDada ne vous voit pas avec cette vision. Mais vous devez avoir un cœur honnête. *Deuxièmement*, la ligne de votre intellect doit être toujours *claire*. Il ne devrait y avoir aucune *perturbation* sur votre *ligne*. La ligne ne devrait pas être *interrompue*. Autrement, vous êtes incapables de recevoir le pouvoir supplémentaire (extra power), les bénédictions et l'aide que BapDada veut vous donner quand vous en avez besoin. Si votre ligne n'est pas *claire*, si elle n'est pas *propre*, elle est coupée, alors vous êtes incapables d'atteindre ce à quoi vous pouvez prétendre. Beaucoup d'enfants disent - s'ils ne le disent pas, ils pensent : "Certaines âmes reçoivent beaucoup de coopération. Ils la reçoivent des Brahmines, des aînés et même de BapDada. Je n'en reçois pas autant qu'eux." Quelle en est la raison? Baba est le Donneur, Il est l'Océan. N'importe lequel d'entre vous peut prendre autant qu'il le veut, parce que la boutique aux trésors de BapDada ne dispose pas de serrure ou de clef. Il n'y a pas de gardes. Dès que vous dites "Baba", Baba répond: "Ji Hajir" (Je suis là). Dès que vous dites : "Baba", Il donne. Il est le Bienfaiteur. Il est le Bienfaiteur et Il est aussi l'Océan. Donc que pourrait-il Lui manquer? Par conséquent, faites attention à ces deux *choses* : Un cœur honnête, un cœur propre. N'essayez pas de ruser! Beaucoup d'entre vous deviennent trop habiles! Vous essayez d'être habiles de différentes façons. Vérifiez toujours que vous avez un cœur propre et honnête et que la ligne de votre intellect est toujours claire et propre. Même quand il y a un léger *dysfonctionnement* dans les moyens fournis par la *science*, vous pouvez voir que cela les parasite (il n'y a plus de clarté). Par conséquent, faites vraiment cela (faites attention à ces deux aspects).

Encore une chose: c'est le dernier tour de la saison. C'est pourquoi Baba vous dit cela. Ce n'est pas seulement pour les doubles-étrangers, mais pour tout le monde. Puisque vous êtes devant Baba durant le dernier tour, Baba vous le dit. BapDada a vu qu'il reste encore un sanskar particulier. Ou, vous pouvez appeler cela la nature. Bien que chacun d'entre vous ait sa propre nature, c'est seulement quand vous avez de l'amour pour tout le monde et pour tout, quand vos relations sont bonnes, vos pensées sont victorieuses et vos paroles emplies de douceur, que vous êtes appelés ceux qui ont une *nature facile*. Vous ne devriez pas avoir une nature négligente. La négligence est quelque chose de différent. Avoir une *nature facile*, c'est reconnaître le temps, la personne, les *circonstances* et par là, faire en sorte d'être *facile*. Être *facile* signifie être en harmonie. N'ayez pas la *nature rigide* de ceux qui sont trop *officiels*. C'est bien de rester officiel, mais pas *trop*! Si vous devenez *officiels* au mauvais moment, alors pendant cet instant cela n'apparaît pas comme une vertu. Peu importe que vous soyez jeunes ou mûrs, vous devriez être capables de vous mouler et être flexibles. Avec les adultes comme avec les enfants, vous devriez être capables de devenir comme eux. Avec vos compagnons, vous devriez être capables de continuer avec eux en étant leurs compagnons. Avec les aînés, vous devriez être capables d'être avec eux et d'avoir du respect pour eux. Vous devriez pouvoir vous mouler facilement. Certaines personnes gardent un corps souple pour pouvoir se mouvoir comme elles le veulent. Mais, si elles sont trop tendues, elles sont incapables de bouger. Vous ne devriez pas être négligents. Il ne s'agit pas, sous prétexte d'être facile, d'en prendre à son aise et d'être négligents sur tout! Non! Ne dites pas "Super! BapDada nous a dit de devenir faciles et donc nous le sommes déjà!" Avoir une nature facile signifie être capable d'adapter sa forme en fonction du temps. Achcha, vous les doubles-étrangers, vous avez une bonne *chance*.

Vous souvenez-vous tous de l'exercice? Ou l'avez-vous oublié? Maintenant, faites tous cet exercice.

Partez faire un tour (le voyage des 5 formes). *Achcha*.

A toutes les âmes les plus élevées de partout. Les lettres de ceux qui ont envoyé, leur amour, leur souvenir, et des nouvelles, et les très bonnes lettres d'amour de ceux qui ont également parlé de leurs différentes relations, des nouvelles de service et de très bons plans sont bien arrivées à BapDada. Chacun de ceux qui ont écrit et qui ont fait cet effort devrait personnellement accepter l'amour et le souvenir venant du cœur de BapDada, Celui qui reconforte les cœurs. Les enfants aiment le Père et le Père aime les enfants des millions de fois plus. Cela restera toujours immortel. Vous, les enfants aimants, vous ne pouvez pas être séparés du Père et le Père ne peut pas être séparé de vous. Vous êtes ensemble et vous resterez ensemble.

A tous les enfants de partout, qui se rendent égaux au Père, à ceux qui sont constamment proches du Père et qui sont dans Ses yeux, dans Son cœur et sur Son front ; à ceux qui restent constamment dans le monde unique du Père ; à ceux qui suivent constamment BapDada à chaque pas, à ceux qui maintiennent constamment la foi et l'ivresse d'être constamment victorieux, qui ont été victorieux et qui resteront victorieux ; à de tels enfants extrêmement élevés, longtemps perdus et maintenant retrouvés qui sont les plus aimés, BapDada donne Son amour, Son souvenir et dit Namaste.

Bénédictio: Puissiez-vous être des âmes puissantes et connaître l'importance de chaque seconde et de chaque pensée et remplir ainsi votre compte d'accumulation.

A l'âge de confluence, vous recevez à tout instant du Père impérissable des acquisitions impérissables. C'est seulement en ce moment, sur le cycle entier, que vous recevez une telle fortune et c'est pourquoi votre devise est: «C'est maintenant ou jamais». Quelle que soit la tâche élevée que vous devez mener à bien, vous devez l'accomplir maintenant. Quand vous aurez cette conscience, vous ne gaspillerez jamais de temps, de pensées, ni d'actions. Grâce à vos pensées puissantes, votre compte d'épargne ou d'accumulation deviendra plein et vous, les âmes, deviendrez puissantes.

Devise: Le caractère unique de chaque parole et de chaque action est la pureté. Transformez ce qui est ordinaire en quelque chose d'unique.

*** Om Shanti ***