

- Essence:** Doux enfants, continuez à pratiquer l'*exercice* de Manmanabhav et vous resterez en bonne santé pendant 21 vies.
- Question:** Suivre quelle shrimat du Satgourou nécessite un effort incognito ?
- Réponse:** La shrimat du Satgourou est la suivante : Doux enfants, oubliez votre corps et souvenez-vous de Moi. Considérez que vous êtes des âmes. Faites l'effort de rester conscients de l'âme. Donnez à tout le monde ce message : "Devenez sans corps !" Si vous oubliez votre corps ainsi que tous les dharma corporels, vous deviendrez purs." Les enfants, faites l'effort incognito de suivre cette shrimat. Seuls les enfants fortunés sont capables de faire cet effort incognito.

Om shanti. Les enfants sont ici pour enseigner cet *exercice* à leurs frères et sœurs. De quel *exercice* s'agit-il ? Dans cet *exercice*, les enfants n'ont rien à dire, alors que dans les *exercices* physiques on doit dire quelque chose. Les enfants, voici le *Professeur Suprême*, qui est aussi le Dieu de la Gîta. Il est là pour vous enseigner l'*exercice* du yoga. Cet *exercice* est incognito. Les *étudiants* font de l'*exercice* afin de pouvoir rester en *bonne santé*. Les enfants, vous savez qu'avec l'*exercice* de Manmanabhav, vous serez en bonne santé pendant 21 vies ; vous ne serez jamais malades. Cet *exercice* spirituel est très bon. Le Père dit : Manmanabhav ! Il n'est pas nécessaire de dire quoi que ce soit. On vous demande simplement de considérer que vous êtes des âmes. Puissiez-vous être conscients de l'âme ! Etre cela constamment signifie se souvenir du Père. Si vous maintenez cette pratique, vous serez *toujours bien portants*. Au cycle dernier, vous aviez déjà acquis cette *bonne santé permanente* en pratiquant cet *exercice* spirituel. Seul le Père Spirituel, le Professeur Suprême, l'Âme Suprême, Shiva, enseigne cet *exercice* spirituel. Seul Celui qui est adoré est appelé Dieu. Les gens disent également : "Salutations à Shiva". Ils disent : "Salutations à la déité Brahma" et "Salutations à l'Âme Suprême Shiva". Ce n'est pas un être humain qui vous enseigne cet *exercice*. Ce n'est pas non plus Brahma. Même si vous êtes des Brahma Kumars et Kumaris, vous adressez vos lettres à Shiv Baba c/o Brahma. L'Unique est incognito. Comment les gens pourraient-ils le comprendre ? Brahma est le Père de l'Humanité. Tous les êtres humains sont ses enfants. Brahma est le Père de l'Humanité alors que Celui qui vous apprend cet *exercice* est le Père Incorporel. Mais les gens ont du mal à Le comprendre parce qu'Il est incognito. Brahma ne peut pas être appelé Dieu. Vous vous appelez les Brahma Kumars et Kumaris, c'est-à-dire les enfants de Brahma. Lorsque quelqu'un vient ici, expliquez-lui que ce n'est pas Brahma le Créateur du nouveau monde, mais le Père Incorporel. Il crée le monde à travers Brahma. Le Père Suprême, l'Âme Suprême, qui est au-delà de ce monde,

crée le monde à travers Brahma. C'est la création de l'*Ame Suprême*. Vous adressez vos lettres à Shiv Baba c/o Brahma. C'est également une méthode pour se souvenir de Lui. Shiv Baba vous enseigne à travers Brahma. Il vous dit simplement : Manmanabhav ! Il ne vous demande rien d'autre. Il vous dit simplement : Si vous souhaitez progresser et devenir les maîtres de la terre de la vérité, souvenez-vous du vrai Père qui établit la terre de la Vérité. Les enfants, le Père Illimité vous dit : Si vous vous souvenez de Moi, vous serez libérés de tous vos péchés. Krishna n'est pas appelé le Purificateur. Personne d'autre que le Père Suprême, l'Ame Suprême, ne peut être le Purificateur. Il est *Dieu, le Père*. Tout le monde L'appelle *Père*. Alors comment peut-on dire qu'Il est omniprésent ? Il vient *libérer* tout le monde mais les gens ne le comprennent pas. Ils ont attribué une fausse durée au cycle. Les enfants, pratiquez cet *exercice*. Vous avez reçu la connaissance. Lorsque vous êtes ici, considérez que vous êtes des âmes sans corps, souvenez-vous du Père et vos péchés seront détruits. Qu'un *professeur* s'assoie sur le gaddi devant des étudiants est une chose normale. C'est une règle. Certains sont des *professeurs* aînés, et d'autres sont de jeunes *professeurs*. Ici il n'est pas nécessaire de vous faire passer un examen parce que vous savez très bien pendant combien de temps vous vous souvenez du Père le *Plus aimé*. Brahma n'est pas le *plus aimé*. Le *Plus aimé* est l'Unique parce qu'Il est toujours pur. Les enfants, vous savez qui est le plus charmant de tous. Les gens se souviennent de Dieu et disent : "Ô Toi qui ôtes la peine et qui donnes le bonheur." Il est aussi appelé le *Libérateur* parce qu'Il libère tout le monde de la peine. Les enfants, faites cet effort pour vous-mêmes. Conformément au *plan* du *drama*, ce monde doit devenir pur. Pour cela il doit être mis à feu. Vous savez comment ce feu sera allumé. Le monde ne peut pas devenir pur sans que la destruction n'ait lieu. C'est le feu sacrificiel de la connaissance de Rudra. Il n'y a aucune différence entre Rudra et Shiva, mais le nom qu'il faut retenir est Shiva. Les gens Lui ont donné tant de noms différents dans leur propre langue ! Son véritable nom est Shiva. A Bhârat les gens célèbrent la naissance de Shiva. Si on fête la naissance du Père Illimité à Bhârat, c'est qu'Il doit venir ici. Le nom de Shiv Baba est très célèbre parce qu'Il est Celui qui mène à bien l'établissement du paradis à travers Brahma. C'est du Père le plus élevé que vous devez vous souvenir. Brahma n'est pas l'être le plus élevé. Et pourtant il le devient. Ensuite, il commence à descendre. Vous, les *BK*, qui étiez tout en bas, devenez maintenant les plus élevés. Vous irez tout là-haut, dans la maison du Père. En ce moment vous êtes trikaladarshi. Vous êtes ceux qui font tourner le disque de la réalisation de soi. Vous connaissez le Brahmand ainsi que le début, le milieu et la fin du monde. Le Brahmand est l'endroit tout là-haut, là où résident toutes les âmes. Personne d'autre que vous ne peut expliquer que les âmes résident dans le monde incorporel. Le monde physique et le Brahmand sont totalement séparés. Les âmes résident dans le monde du Nirvana que l'on appelle aussi le monde de la paix. Tout le monde aime ce lieu. Le véritable nom de cet endroit est monde du nirvana, ou monde de la paix. La nature de l'âme est la paix. Il y a le monde du silence, puis le monde du "*mouvement*" et enfin le monde "*parlant*". Vous ne

restez pas longtemps dans le monde du "*mouvement*". Beaucoup doivent rester dans le monde du silence. Il n'existe pas d'autre lieu. Lorsque les âmes se souviennent du Père et de la Maison, elles s'en souviennent là-haut. Personne d'autre que vous ne connaît la région intermédiaire. Les gens n'ont pas cette connaissance. Ils disent simplement que Brahma, Vishnu et Shankar résident dans la région subtile, mais ils ignorent leur *occupation*. Ils naissent 84 fois. Brahma devient Vishnu et Vishnu devient Brahma. C'est actuellement l'âge du *saut*. Il ne dure que très peu de temps, tout comme le mois de la charité qui a lieu tous les trois ans (selon le calendrier hindou). Cette vie est votre vie élevée durant laquelle vous devenez aussi précieux que des diamants. Changer de shudras en Brahmines est considéré comme étant l'acte le plus élevé. Lorsque vous devenez Brahmines, vous faites valoir vos droits à l'héritage du Grand-Père. Le Père dit : Les enfants, soyez constamment Manmanabhav ! Continuez à donner le *message* du Père à tout le monde. Il est appelé le *Messenger*. Personne d'autre n'est un *messenger*. Les autres viennent simplement établir leur propre religion. Un seul *Messenger* vient vous donner le message de devenir purs. Les autres viennent établir leur propre religion. Ce ne sont pas des *guides* qui vous ramènent à la Maison. Seul le Satgourou accorde le salut. Seul le Père Suprême, l'Âme Suprême, Shiva, dit la Vérité et vous montre le vrai chemin. Les enfants, vous devez faire un grand effort incognito. Vous savez que vous devez oublier votre corps et vous souvenir du Père unique. Lorsque vous, les âmes, renoncez à votre corps, vous renoncez au monde entier. Alors l'âme devient seule. Le Père dit : Soyez conscients de l'âme et vous ne vous souviendrez ni de vos amis ni de vos parents. "Je suis une âme et je retournerai à la Maison avec le Père." Le Père vous montre comment vous pouvez venir à Lui. Ce Baba est également très connu. Le Père devient le *Guide* de toutes les âmes à travers celui-ci et ramène tout le monde à la Maison comme un essaim de moustiques. Les enfants, vous seuls avez cette vraie connaissance dans l'intellect. On vous appelle également l'armée Pandav. Le Père des Pandavs est le Père Suprême, l'Âme Suprême, Shiva qui vous enseigne cet *exercice* de façon concrète, exactement comme Il l'a fait au cycle précédent. Lorsque la destruction aura lieu, toutes les âmes quitteront leur corps et rentreront à la Maison. A l'âge d'or, il n'y avait qu'un seul royaume et très peu d'âmes. De nos jours il y a d'innombrables royaumes. Bientôt il n'y en aura plus qu'un. Continuez à baratter cette connaissance dans votre intellect durant la journée. Les enfants, vous devez également expliquer dans les expositions. New Delhi existait dans la nouvelle Bhârat. A cette époque, seule existait la religion originelle et éternelle des déités. La religion hindoue n'est pas la religion originelle et éternelle. Nous, les Brahmines, devenons des déités. Ceux des autres religions ne l'accepteront pas. Ceux qui viennent en premier naissent 84 fois. Ces sujets sont très simples à comprendre. Les enfants, vous savez que cette pièce de théâtre est sur le point de s'achever. Tous les *acteurs* sont ici. Vous avez terminé vos 84 vies. Vous devez retourner à la Maison parce que vous êtes très fatigués. Le chemin de la dévotion est épuisant. Le Père dit : Souvenez-vous de Moi et donnez à tout le monde le message suivant : "Oubliez votre corps ainsi que toutes les

religions corporelles, considérez que vous êtes des âmes et souvenez-vous du Père." Soyez sans corps et vous deviendrez purs parce que vous devez maintenant rentrer à la Maison. La mort est juste devant vous. Les enfants, vous venez devant le Père afin d'être *rafraîchis*. Il vous explique personnellement. Les enfants, renoncez à la conscience du corps et souvenez-vous constamment de Moi seul. Ce vieux monde va maintenant être détruit. Souvenez-vous du Père unique et vous deviendrez les maîtres du monde pur. Si vous ne faites pas cet effort, vous ne recevrez aucun fruit. De plus, vous devrez faire l'expérience de la punition. Le Père dit : Continuez à faire fructifier vos revenus. Lancez des invitations. Montrez à tout le monde le chemin qui les mènera au Père. Les enfants, vous devez devenir bienveillants. Apportez du bénéfice à vos amis et à vos relations. Ici on vous demande de devenir conscients de l'âme. On vous donne ce grand mantra. Le Père Lui-même est venu vous enseigner l'ancien yoga dont on s'est souvenu : Vos péchés seront brûlés dans le feu du yoga. Vous avez déjà reçu ce signal au cycle précédent. Le Père vous donne des signaux : Considérez que vous êtes des âmes et souvenez-vous de Moi ! Vous pouvez vivre chez vous, avec votre famille. On s'est souvenu de cette phrase : "J'ai trouvé refuge auprès de Toi." Cela aussi se produit. Lorsque quelqu'un fait l'expérience de la peine, il va trouver refuge auprès de quelqu'un qui a plus de pouvoir que lui. Cela se produit ici de façon *concrète*. Lorsque vous ressentez de la peine et que vous êtes incapables d'en tolérer davantage, ou que vous êtes dans une situation désespérée, vous venez en courant chercher refuge auprès du Père. Personne d'autre que le Père ne peut accorder le salut. Les enfants, vous savez que ce vieux monde va être détruit. Les préparatifs sont en cours. D'un côté, il y a les préparatifs pour l'établissement, et de l'autre, les préparatifs pour la destruction. Une fois que l'établissement sera terminé, la destruction aura lieu. Vous savez que Baba est venu mener à bien l'établissement. Vous recevrez également votre héritage par l'intermédiaire de celui-ci. Cependant on ne peut rien obtenir par inspiration. Diriez-vous à votre *professeur* que vous pourrez tout étudier grâce à son inspiration ? Si tout pouvait être fait par inspiration, pourquoi célébrerait-on la naissance de Shiva ? Dans ce cas, il ne serait pas nécessaire de célébrer la naissance de Shiva, c'est-à-dire de Celui qui a tout fait par inspiration. Toutes les âmes prennent naissance. Elles entrent dans un corps. L'âme joue son *rôle* lorsque le corps et l'âme sont ensemble. La religion originelle de l'âme est la paix. L'âme s'imprègne de *connaissance*. Elle s'imprègne également de bons et de mauvais sanskars. Le Père est le Créateur du paradis. Là-bas il n'y a que la pureté ; il n'y a ni nom ni trace d'impureté. Ici, c'est un océan de poison. C'est tellement *clair*. Même si tout le monde n'est pas capable de le comprendre, personne n'est à blâmer ; tout le monde est pris dans les liens du *drama*. Vous savez que vous avez descendu l'escalier depuis le sommet. Selon le *drama*, vous deviez descendre. Le Père vous dit maintenant : Faites des efforts pour remonter. Mais certains enfants qui n'ont pas cette fortune se contentent de le dire. Même après avoir vécu ici pendant deux ou quatre ans, ils tombent. Ils réalisent alors qu'ils ont fait une grosse erreur et qu'ils se sont très gravement blessés. Cette maladie dure pendant la moitié

du cycle. Ce n'est pas rien ! Vous avez été malades pendant la moitié du cycle. En vous adonnant aux plaisirs des sens (bhogi), vous vous êtes rendus malades (rogi). Le Père vient ici et vous inspire à faire des efforts. Krishna est aussi appelé Yogeshwar. En ce moment vous êtes de vrais yogis. Yogeshwar vous enseigne le yoga. Vous êtes également gyan-gyaneshwar et ensuite vous deviendrez raj-rajeshwar (des princes et des princesses). Grâce à la connaissance vous devenez riches, et grâce au yoga vous vous libérez de la maladie et devenez *toujours bien portants*. Toute votre peine est retirée pendant la moitié du cycle. Vous devriez faire tellement d'efforts ! Achcha.

Aux plus doux des enfants bien-aimés, longtemps perdus et maintenant retrouvés, amour, souvenir et *bonjour* de la Mère, du Père, BapDada. Le Père Spirituel dit namaste aux enfants spirituels.

Essence pour la dharna:

1. Afin de devenir purs, pratiquez le niveau sans corps. Donnez à tout le monde le message de se souvenir du Père unique. Oubliez tout, y compris votre corps.
2. Étudiez le yoga du Père Yogeshwar et devenez de vrais yogis. Grâce à la connaissance, devenez prospères, et grâce au yoga, soyez libres de la maladie et *toujours en bonne santé*.

Bénédiction: Puissiez-vous recevoir des âmes instruments la bénédiction de devenir un karma yogi et, ce faisant, devenir vous-même un maître donneur de bénédictions.

Lorsque vous voyez quelque chose se faire concrètement, vous pouvez facilement le faire vous-même ; c'est pourquoi, lorsque vous êtes inspiré en observant la forme concrète du service, du détachement, de l'amour et de la coopération de toutes ces âmes-instruments élevées, cela devient une bénédiction pour vous. Lorsque vous voyez les âmes-instruments mettre en pratique les vertus qui leur ont été inculquées tout en travaillant, c'est comme si vous receviez facilement une bénédiction pour devenir un karma yogi. Ceux qui continuent à recevoir de telles bénédictions deviennent eux-mêmes des maîtres dans l'art de donner des bénédictions.

Devise: Faire du service dans le but de se forger une réputation, c'est mettre son nom au second plan lorsqu'il s'agit d'accéder à un statut élevé.

***** OM SHANTI *****

Signal Avyakt : Éliminez la graine de l'impureté et devenez complètement pur.

Le signe de la pureté, c'est la propreté et la vérité. Tout au long de la journée, que vous soyez assis, que vous vous déplaciez, que vous parliez ou que vous accomplissiez un service physique ou subtil, si cela n'est pas fait de la bonne manière, s'il y a le moindre

écart dans votre façon de faire, alors cela non plus n'est pas de la propreté, ce qui signifie que ce n'est pas de la pureté. Le simple fait de causer de la peine à quelqu'un ou de commettre une action pécheresse n'est pas la seule forme d'impureté. Cependant, si vous faites l'expérience de la vérité et de la propreté en vous-même de façon appropriée, alors vous êtes pur.