

**A tudatotok egészsége megőrzése érdekében azt gyakorlatoztassátok időnként öt másodpercig**

Ma BapDada, a távoli föld Lakója eljött, hogy találkozzon a gyermekeivel, akik a testi világ különböző országaiban élnek. BapDada úgy tekint rátok, a különböző országok lakóira, mint az egyetlen föld lakóira. Nem számít, honnan jöttetek mindannyian, eredetileg mind ugyanarról a helyről jöttetek. Tehát emlékeztek az örök földetekre, ugye? Ugye szeretitek? Amellett, hogy szeretitek az Atyát, szeretitek az örök földeteket is, ugye?

Ma BapDada az öt formátokban lát mindannyitokat, gyermekek. Tudjátok, hogy mi ez az öt forma? Ismeritek azokat, ugye? Az ötarcú Brahmát is imádják. Ezért BapDada mindannyitok öt formáját nézi, gyerekek.

Az első: az örökkévaló fénypontformátok. Emlékeztek a formátokra? Ugye nem felejtitek el? Második: Az istenségi eredeti formátok. Elértétek az istenségi formátokat? Harmadik: A középső időszak imádatra méltó formátok. Emlékeztek erre? Mindannyian imádnak benneteket, vagy Bharat lakói azok, akiket imádnak? Titeket imádnak? Kumárok, beszéljétek! Imádnak titeket? A harmadik forma tehát az imádatra méltó formátok. Negyedik: Az átmeneti kori Brahmin formátok és végül az anyagi formátok. Tehát, most emlékeztek mind az öt formátokra? Achcha. Képesek vagytok megtapasztalni mind az öt formátokat egy másodperc alatt?

Legalább számolni tudtok: egy, kettő, három, négy, öt! Mind az öt forma olyan szép! Bármikor és bármilyen formában akarjátok stabilizálni magatokat, amint arra gondoltok megtapasztaljátok. Ez egy szellemi gyakorlat a tudat számára. Manapság mit tesz mindenki? Edzenek, ugye? A világotok kezdetén - és az aranykor a ti világotok volt, ugye? - abban az időben természetes testmozgást végeztetek, amikor sétáltatok és mozogtatok. Nem úgy tornáztatok, hogy álltatok valahol, és mondogattátok: "Egy, kettő, három". Ezért most, hogy itt a vége, BapDada arra készítete benneteket, hogy ti is végezzétek ezt a gyakorlatot. A testetek a testmozgás által válik egészségessé. Hasonlóképpen folytassátok a tudatotok gyakorlatoztatását, miközben sétáltok és mozogtok. Nem kell külön időt találnotok erre. Képesek vagytok bármikor öt másodpercet erre szánni vagy nem? Van köztetek valaki olyan elfoglalt, hogy még öt másodpercet sem tud találni? Van valaki? Ha igen, emelje fel a kezét! Akkor nem mondanátok azt: "Mit tudok tudok tenni? Nincs időm!" Ugye? Ugye nem mondanátok ezt? Van időtök? Tehát időnként végezzétek el ezt a gyakorlatot. Bármilyen feladatot is végezték, öt másodpercig gyakorlatoztassátok a tudatotokat és a tudatotok ezáltal folyamatosan egészséges marad. BapDada azt mondja: Minden órában végezzétek ezt az öt másodperces gyakorlatot. Képesek vagytok erre? Nézzétek, mindannyian azt mondjátok, hogy ez lehetséges. Ezért ne felejtsetek el megtenni! Emlékezzetek erre az Om Shanti Bhawanra. Ne felejtsetek el!

Sokféle panaszotok van a tudatotokkal kapcsolatban. "Mit tehetek, ha nem tudom összpontosítani a tudatomat?" A tudatotokat (man) egy tonna (mann) súlyúvá tesztitek. Nehézzé tesztitek azokat. Korábban a súly mérésére ezt a mérési rendszert használtátok. Ez a mérési rendszer azonban mostanra megváltozott (metrikusra). A tudatotokat egy tonna súlyúvá tesztitek, vagyis nagyon nehézzé tesztitek. Ha azonban folytatjátok ezt a gyakorlatot, nagyon könnyűvé váltok. Fejlesszétek tehát ezt a gyakorlatot.

Valahányszor stabilizálni akarjátok magatokat egy adott formában, például a Brahmin formában, meg fogjátok tapasztalni a Brahmin életet. Mondjátok, “Angyal” és egy angyallá váltok. Ez nehéz vagy nem? Kumarok beszéljenek! Nehéz? Egy kicsit nehéz? Angyalok vagytok vagy nem? Ti vagytok azok, akik angyalok vagy valaki más? Hányszor váltatok angyalokká? Számtalanszor váltatok azzá. Ti vagytok azok, akik azzá váltak? Achcha. Valamit, amit már számtalanszor megtettetek, nehéz még egyszer megismételni? Néha nehéz? Most ezt gyakoroljátok! Bárhol is vagytok, vigyétek a tudatotokat egy öt másodperces túrúra. Ugye szerettek túrázni? Tanárok, ez rendben van? Tudjátok, hogyan kell túrázni, ugye? Menjetek el erre a túrúra és folyamatosan foglaljátok el magatokat a munkátokban. Menjetek el erre a túrúra minden órában és aztán foglaljátok el magatokat a munkákkal. Nem hagyhatjátok el a munkátokat. Teljesítenetek kell a kötelességeiteket. Ugyanakkor erre tudtok öt másodpercet szánni, nem is egy percet, de másodperceket! Nem tudtok erre időt szakítani? Meg tudjátok találni ezt az időt?

Tudtok erre időt szakítani, miközben az ENSZ-irodában vagytok? Ti mester mindenható hatalmak vagytok! Ezért mit ne tudnának megtenni a mester mindenható hatalmak?

BapDada nagyon kedvesen szórakozik látva egy dolgot a gyerekekben. Mi az? Felhívásokat adtok ki, szórólapokat nyomtattok, előadásokat és tanfolyamokat tartotok. Mit csináltok még? Azt mondjátok, hogy át fogjátok alakítani a világot. Mindannyian ezt mondjátok, ugye? Mindannyian ezt mondjátok? Vagy csak azok mondják ezt, akik előadásokat tartanak? Egyrészt azt mondjátok, hogy át fogjátok alakítani a világot, hogy mester mindenható hatalmak vagytok. Azt is mondjátok, hogy a tudatotok hozzátok tartozik, hogy ti a tudatotok mesteri vagytok; hogy ti mester mindenható hatalmak vagytok. Másfelől még így is azt mondjátok, hogy ez nehéz! Így Baba ne csodálkozna ezen? Ő elcsodálkozna, ugye? Amikor tehát azt gondoljátok, hogy a tudatotok nem figyel rátok, akkor nektek is el kellene csodálkoznatok magatokon. BapDada látja a háromféle vonalat, amire emlékeznek, amikor bármi belép a tudatotokba. Az egyik egy vízre rajzolt vonal. Láttatok már vízre rajzolt vonalat? Amint megpróbáltok egy ilyen vonalat húzni, az azonnal törlődik. Ti rajzoljátok ezt a vonalat, ugye? A második, hogy egy vonalat rajzoltok egy papírra vagy egy táblára. A legnagyobb vonal azonban a kőbe vésett vonal. Nagyon nehéz kitörölni egy kőbe vésett vonalat. BapDada látja, hogy néha ti, gyerekek nagyon mély vonalat véstek a tudatotokba, ami olyan, mint egy kőbe vésett vonal. Nem tudjátok kitörölni, még akkor se, amikor megpróbáljátok. Jó egy ilyen vonal? Olyan sokszor megígértétek, “Mostantól nem teszem ezt többé. Ez többé nem fog megtörténni”, de aztán mégis befolyásol valami. Ezért van az, hogy BapDadában nincs nemszeretem érzés felétek, gyerekek, de kegyelmet érez irántatok. Befolyás alatt álltok. Ezért valaki kegyelmet érez valaki iránt, akit befolyásolnak. Amikor BapDada lát titeket, gyerekeket a kegyelme látásmódjával, akkor mi jelenik meg a dráma függönyén? A kérdés: “Meddig tart még?” Ezért erre válaszolnotok kell. Fogtok válaszolni? Meddig még? Kumarok, tudtok válaszolni? Mikor ér véget mindez? Ti kumarok sok tervet készítettetek, ugye? Tehát, meddig tart még? Tudtok erre válaszolni? Ez meddig fog még folytatódni, mielőtt végül véget ér? Beszéljete! Tudjátok a választ? Dadik, beszéljete! (Egy kicsit még folytatódni fog, miközben ez még mindig az átmeneti kor.) De meddig fog még folytatódni az átmeneti kor? (Amíg angyalokká nem válunk.) De mikor lesz ez? (Babának kellene elmondania nekünk.) Nektek kell angyalokká válnotok, vagy az Atyának? Ezért gondolkodjatok el a válaszon. Az Atya azt mondaná, “Most!” Tehát, készen álltok? Még a rózsafüzér felére sem emeltétek fel a kezeteiket, hogy készen van!

BapDada állandóan a tökéletes formátokban akar látni benneteket, gyermekeket. Azt mondjátok, hogy az Atya a világotok (sansar). Mindannyian ezt mondjátok, ugye? Van más világotok? Ha az Atya a

világotok, létezhethet bármi más ezen a világon kívül? Ez csak a szanszkaráitok átalakításának a kérdése. A Brahmin életetekben az idő nagy részében a szanszkarák okozzák az akadályokat, legyenek azok a saját szanszkarái vagy mások szanszkarái. Mindannyian rendelkeztek ezzel a tudással, mindannyitoknak megvan az ereje, de mi az akadályok oka? Bármilyen különleges erőre is van szükségetek egy adott időben, az egy kicsit később merül fel, mint kellene. Utólag azt gondoljátok, "Ahelyett, hogy azt mondtam volna, ha ezt mondtam volna, sokkal jobb lett volna". "Ahelyett, hogy azt tettem volna, ha ezt tettem volna, sokkal jobb lett volna". Ugyanakkor már eltelt az az idő, amikor át kellett volna mennetek azon a teszten. Még az összes erőn is gondolkodtok, amivel rendelkeztek: "Rendelkezem tolerancia erővel, rendelkezem a megkülönböztetés erejével, használnom kellene ezt az erőt." Csak egy rövid időnyi különbség van. Mi történik még? Oké, akkor nem tudátok használni azt az erőt és még azt is felismertétek, hogy mit kellett volna tennetek ahelyett, amit tettetek. Később felismeritek, mit kellett volna tennetek. Miután egyszer elkövettétek ezt a hibát, tapasztalattá váltok és felismeritek, mi volt a hibátok, hogy ne kövessétek el még egyszer ugyanazt a hibát. Akkor lehet fejlődés. Akkor megértitek, mi helytelen és mi a helyes.

Nagyon világosan ismerjétek fel, hogy ne kövessétek el még egyszer ugyanazt a hibát. Ugyanakkor még ebben sem tudtok mindannyian átmenni teljes százalékban. Maya is nagyon okos. Azért jön, hogy újra próbára tegyen benneteket ugyanabban a dologban. Ha például hiányzik belőletek a tolerancia ereje, még akkor is, ha ezt egyszer már felismertétek, Maya ismét hoz egy olyan helyzetet, amiben szükségetek lenne a tolerancia erejére, de akkor egy kicsit megváltoztatja a formáját. Ugyanez a helyzet, de Maya egy kicsit megváltoztatja a formáját. Ez ugyanaz a régi dolog, de ahogy manapság is történik, valami régít nagyon jól kifényesítenek és az még az újnál is újabbnak látszik. Tehát Maya is így jön kipolírozva, hogy nem ismeritek fel a helyzet jelentőségét, hogy az ugyanaz. Például lehet, hogy féltékenyek lettetek. A féltékenységek is sokféle lehet, nem csak egyféle. Tehát a mag a féltékenységek lenne, de más formában jönne el. Nem ugyanabban a formában jönne, így néha azt gondolnátok: "Az a dolog, ami korábban történt, más volt. Ez a dolog teljesen más." A mag azonban ugyanaz. Az csak úgy van, hogy a formája átalakult. Milyen erőre van szükségetek ahhoz, hogy ezt felismerjétek? A megkülönböztetés erejére. Ehhez BapDada korábban is elmondta nektek, hogy figyeljétek két dologra. Az egyik, hogy legyen őszinte szívetek. Őszinteség! Ne tartsatok semmit elrejtve magatokban. Mi történik, ha magatokban tartjátok? Mi történne, ha egy lufit túl sok gázzal töltenétek meg? Az végül szétpukkadna, ugye? Ezért tartsátok őszintén a szíveteket! Oké, talán hezitáltok egy kicsit, mielőtt más lelkek előtt beszéltek. Talán egy kicsit szégyenkeztek, aggódsz, hogy hogyan látnak majd téged. Azonban a felismeréssel együtt legyen őszinte a szívetek és tegyétek azt BapDada elé. Ne mondjátok, "Már elmondtam BapDadának a hibát, amit elkövettem". Ne úgy mondjátok, mintha kiadnátok egy parancsot, "Igen, elkövettem ezt a hibát". A felismerés erejével és az őszinte szívetekkel tegyétek azt BapDada elé - a szívetekkel, ne a fejetekkel - a szívetekkel. A szívetek ekkor kiürül ettől a szeméttől, ami aztán megsemmisül. A szívetek tele lesz apró dolgokkal és ezek mindig apró dolgok, ezek a dolgok soha nem nagyok. A szíveteket megtöltitek minden apró dologgal, amiket összegyűjtöttetek. Ilyenkor a szívetek már nem üres és ha a szívetek nem üres, akkor hová ülhet a Szívek Vigasztalója? Legalább kellene lennie egy helynek, ahová leülhet! Vagy nem? Tehát, az Úr elégedett egy őszinte szívvel. "Bármi vagyok, bár hogyan is vagyok, Baba, a Tiéd vagyok". BapDada tudja, hogy mindenki sorszám szerinti lesz. Ezért BapDada nem azzal a látásmóddal néz titeket. Ugyanakkor mindannyitoknak őszinte szívvel kell rendelkeznie. Másodsorban az intellektusotok vonalának mindig tisztának kell lennie. Nem szabad, hogy zavar legyen a vonalatokban. A vonalat nem szabadna elvágni. Különben képtelenné váltok arra, hogy megkapjátok azt az extra erőt, áldást és segítséget, amit BapDada adni akar a szükség idején. Ha a

vonalatok nem tiszta, ha az nem világos, a vonal elvan vágva. Így nem vagytok képesek elérni azt, amit kellene. Sok gyerek mondja - ha nem is mondja ki, de gondolja: "Néhány lélek sok együttműködést kap. Brahminoktól, idősebbektől és még BapDadától is kapnak. Én nem kapok annyit, mint ők". Mi ennek az oka? Baba az Adományozó, Ő az Óceán. Bármelyiktök annyit vehet, amennyit csak akar, mert BapDada kincsestárának nincs lakatja vagy kulcsa. Nincsenek örök. Amint azt mondjátok, "Baba", Baba azt válaszolja, "Ji Hajir" (jelen vagyok.) Amint azt mondjátok, "Baba", Ő ad. Ő az Adományozó és Ő az Óceán is. Tehát miben szenvedhetne hiányt? Ezért figyeljétek erre a két dologra: Egy őszinte szív, egy tiszta szív. Ne próbáljátok okosak lenni! Sokan közületek túl okossá váltak! Különböző módokon próbáltok okosak lenni. Ellenőriztétek, hogy vajon állandóan tiszta és őszinte szívvel rendelkeztek és az intellektusotok vonala állandóan tiszta és világos. Amikor van egy kis zavar a tudomány eszközeivel, láthatjátok, hogy ez megakadályozza, hogy az világos legyen. Ezért feltétlenül tegyétek ezt meg.

Még egy dolog: ez az utolsó forduló a szezonban. Ezért mondja ezt nektek Baba. Ez nem csak a dupla külföldieknek szól, hanem mindenkinek. Mivel ti vagytok azok, akik az utolsó fordulóban Baba előtt álltok, Baba ezt nektek mondja. BapDada látta, hogy még mindig van egy bizonyos szanszkara, vagy nevezhetitek természetnek. Bár mindannyitoknak megvan a saját természete, csak akkor lehet könnyű természetűnek nevezni titeket, amikor mindenki és minden iránt szeretettel rendelkeztek, amikor a kapcsolataitok sikeresek, a gondolataitok győztesek és a szavaitok kedvességgel teliek. Ne legyen gondtalan természetetek. A gondatlanság valami más. A könnyű természet azt jelenti, felismerni az időt, a személyt és a körülményeket és ezáltal könnyűvé tenni magatokat. Könnyűnek lenni azt jelenti, harmóniában lenni. Ne legyen túlságosan hivatalos, feszült természetetek. Jó, ha hivatalosak maradtok, de ne túlságosan! Ha rosszkor váltok hivatalossá, akkor abban az időben az nem tűnik egy különleges erénynek. Nem számít, hogy fiatalok vagy érettek vagytok, képesnek kell lennetek arra, hogy szétolvassátok magatokat és rugalmasak legyetek. A felnőttekkel képesnek kell lennetek arra, hogy olyanná váljatok, mint ők, és a gyerekekkel pedig arra, hogy olyanná váljatok, mint ők. A társaitokkal képesnek kell lennetek arra, hogy velük a társukként folytassátok. Az idősebbekkel képesnek kell lennetek velük folytatni és legyen tisztelet irántuk. Képesnek kell lennetek arra, hogy könnyedén formáljátok magatokat. Néhányan könnyűnek (rugalmasan) tartják a testüket, így úgy képesek fordulni, ahogy akarnak, de ha valaki túlságosan feszült, képtelen megfordulni. Ugyanakkor nem szabad gondatlannak lenni. Az nem úgy van, hogy ha könnyűek vagytok, akkor könnyeddé és gondtalanná válhattok mindennel kapcsolatban. Nem! Akkor ne mondjátok, hogy "Nos, BapDada azt mondta, hogy legyünk könnyűek és így könnyűvé váltunk!". Könnyű természetűnek lenni azt jelenti, képesnek lenni arra, hogy átalakítsátok a formátokat az időnek megfelelően. Achcha, ti, dupla külföldiek jó lehetőséget kaptatok.

Mindannyian emlékeztek a gyakorlatra? Vagy elfelejtettétek? Mindannyian végeztétek el ezt a gyakorlatot most azonnal. Menjétek egy túrára. Achcha.

A legemelkedettebb lelkeknek mindenhol. Azoknak, akik szeretetet, emlékezést és híreket küldtek és azoknak, akik szintén nagyon jó szeretettel teli leveleket küldtek a különböző kapcsolataikról, a szolgálati híreikről és nagyon jó terveikről - ezek eljutottak BapDadához. Mindenkinek, aki írt és megtette ezt az erőfeszítést, személyesen el kellene fogadnia a szeretetet és az emlékezést BapDada, a Szívek Vigasztalója szívéből, név szerint. A gyerekek szeretik az Atyát és az Atya sokmilliószor jobban szereti a gyerekeket. Ez állandóan örökkévaló marad. Ti, szerető gyermekek nem tudtok elszakadni az

Atyától és az Atya sem tud elszakadni tőletek. Együtt vagytok és együtt is maradtok.

Minden gyermeknek mindenhol, akik egyenlővé teszik önmagukat az Atyával, azoknak, akik állandóan közel vannak az Atyához, az Ő szemében, szívében és homlokán vannak, azoknak, akik állandóan az Atya egyetlen világában maradnak, azoknak, akik állandóan követik BapDadát minden lépésnél, azoknak, akik állandóan fenntartják azt hitet és mámort, hogy állandóan győztesek, akik győztesek voltak és akik mindig győztesek maradnak, az ilyen rendkívül emelkedett, rég elveszett és most megtalált gyermekeknek, akiket a legjobban szeretnek, BapDada szeretete, emlékezés és namaste.

**Áldás:** Legyetek erős lelkek, és ismerjétek fel minden másodperc és minden gondolat fontosságát és ezáltal töltsétek fel a felhalmozások számláját.

Az átmeneti korban minden pillanatban múlhatatlan elééréseket kaptok a múlhatatlan Atyától. Az egész ciklusban csak ebben az egy időszakban van az, hogy ilyen szerencsét kaptok, ezért a szlogenetek az: "Ha nem most, akkor soha". Bármilyen emelkedett feladatot kell elvégeznetek, azokat most kell elvégeznetek. Amikor ezzel a tudatossággal rendelkeztek, soha nem fogjátok elpazarolni az időtöket, a gondolataitokat vagy a cselekedeteiteket. Az erőteljes gondolataitokon keresztül a felhalmozások számlája megtelik, és ti, lelkek erőteljessé váltok.

**Slogen:** : Minden szó és minden cselekedet különlegessége a tisztaság. Alakítsátok át a hétköznapiasságot különlegességgé.

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