

Durante aqueles dias especiais em que o encontro de Avyakt BapDada acontecia na forma corpórea, em Om Shanti Bhavan, Baba costumava encontrar-se com as pessoas individualmente e falava com elas pessoalmente, frente a frente. Naquele tempo, enquanto se encontrava com um indivíduo ou com os grupos, Baba costumava dizer que qualquer esforço que você esteja a fazer está bem, mas que deveria ser capaz de manter esse estágio constantemente... o tempo todo.

Digamos, por exemplo, que agora você está feliz, mas Baba quer que permaneça feliz constantemente, sempre (sadaa). Se agora o seu estágio é de introversão (antarmukhta), deixe que seja assim constantemente - sadaa. Muitas vezes Baba costumava sublinhar esta palavra: sadaa - constantemente, o tempo todo. Da mesma forma, todos têm essa experiência, de que somos capazes de ter pensamentos puros (subh chintan) e bons votos (subh chintak). Mas tornamo-nos numéricos em ter esse estágio constantemente.

O primeiro estágio é de subh chintan, ter pensamentos puros e elevados para o eu. Então, deixe-me ver, eu mantenho as jóias do conhecimento que Baba me deu, constantemente, no meu intelecto, para que não tenha nenhum outro tipo de pensamento na minha mente, exceto apenas as coisas elevadas e puras sobre o conhecimento de Baba?

Ouvimos tantas coisas de Dadi Janki e às vezes ela partilhava o seguinte:

- O primeiro estágio é 'manan' - estou constantemente lembrando e revisando os pontos de conhecimento da murli de Baba na minha mente.
- O segundo é 'chintan' (pensamentos) - se estou pensando e revisando gyan na minha mente, sou capaz de me libertar de *chinta* (preocupações e ansiedade). Mas se não estou pensando nem refletindo sobre gyan, então *chinta* definitivamente permanece.
- O terceiro é 'manthan', revolver o conhecimento. Eu entro profundamente em gyan e, ao revolver o conhecimento, obtenho a essência. Essa essência é como a manteiga, o alimento que me ajuda a tornar-me poderoso.

Mas você também obtém o soro de leite remanescente, e também se beneficia com isso [o soro de leite é o líquido que resta da mistura de transformar o leite em manteiga]. Todos gostam de beber o soro de leite durante o tempo quente, pois isso traz frescor para o corpo. Quando revolvemos o conhecimento, a essência entra no nosso intelecto e, juntamente com isso, quanto mais revolvo as jóias do conhecimento, os meus sentidos físicos tornam-se, conseqüentemente, calmos, silenciosos e serenos.

- Depois de manthan vem 'simran' (cântico silencioso)
Em bhakti, diz-se: faça o *simran* de uma palavra ou de uma frase (isto é, o cântico silencioso de um mantra na mente).
Dizemos que a essência que resulta do revolvimento do conhecimento é Baba. Baba é quem permanece no nosso *simran* e Baba é quem permanece na nossa consciência, smriti.
- Então, depois de simran (cântico silencioso) vem 'smriti' (consciência)
O meu estágio é criado de acordo com a quantidade de gyan que usei e experimentei...
Então, nesse estágio, há apenas a lembrança de Baba, a lembrança do meu lar (Paramdham), a lembrança do paraíso e a lembrança do ciclo ...

Quaisquer que sejam os principais pontos de Baba que tenha experimentado, eu mantenho-os na minha consciência; portanto, se qualquer tipo de situação vier à minha frente, a primeira

resposta que o intelecto terá será de acordo com a minha consciência... O estágio que alcanço após revolver o conhecimento torna-se a minha consciência e, portanto, a minha resposta a essa situação será gyan-yukt (baseada no conhecimento). A minha resposta não será baseada nos meus sanskars ou natureza, mas a minha resposta será exatamente como Baba responde em qualquer situação. Dessa forma, seremos capazes de seguir o Pai.

Shiv Baba é Deus, Shiv Baba é chamado de "Sada Shiv, Sada Kalyaankari", isto é, o Benfeitor constante... Shiv Baba não tem outros tipos de sentimentos... Baba tem sempre pensamentos elevados e puros para cada alma, Ele não pensa mais nada - não é possível! Não importa quão pecaminosa possa ser uma alma, não importa quantos erros ela tenha cometido, mas assim que eles vêm na frente de Baba e dizem que perceberam o seu erro, Baba perdoa-os. Sim, então Baba dirá que quanto mais profunda é a realização que você tiver, deverá haver transformação na mesma extensão.

Em bhakti, dizem: hei Deus, não guarde nenhuma das minhas fraquezas no Seu chit (arquivo de memória). Deus não guarda nada no Seu *chit*! Então, o meu estado tornou-se como o meu Pai?

Shiv Baba não tem apenas esse estágio, mas também ouvimos as histórias de Brahma Baba - eu vi Baba na forma prática. Juntamente com isso, vocês também viram e conheceram Dadi muito bem. Eles nunca mantinham nada no seu *chit*.

Eu fiquei com Dadi Janki durante muito tempo e nós tínhamos conversas com Dadi sobre diferentes assuntos. Dizíamos a Dadi: esta pessoa cometeu este erro, não apenas uma ou duas vezes, mas três vezes, e mesmo assim você tem *subh-chintak* - pensamentos puros e bons votos por eles... E então Dadi dizia, digam-me, o que é que então eu deveria fazer em vez disso? E quando costumávamos dizer: Dadi, você está sempre a partilhar gyan, então Dadi costumava dizer-nos: deveria partilhar *agyan*? (Gyan = conhecimento, agyan = ignorância, não-conhecimento).

Muitas vezes, Dadi costumava dar-nos sinais muito fortes de que se você pensar no erro de alguém, isso terá um impacto no seu estágio. Não é que eu esteja fazendo algum favor a alguém, quando estou tendo pensamentos puros e bons desejos por eles. Trata-se de: O que é que gyan, o conhecimento, diz? Qual é o estágio que eu preciso de criar para mim, com base em gyan? Baba sempre diz para primeiro dar uma olhada nos seus pensamentos (*chintan*): que tipo de pensamentos estou a ter?

Por mais que criemos pensamentos puros baseados em gyan, de uma maneira muito poderosa, podemos ver que não é grande coisa poder ter bons votos para outra alma. Os nossos sentimentos também são criados através dos pensamentos. E, portanto, temos de garantir que os sentimentos puros, que temos dentro de nós, permaneçam constantemente elevados e sentimentos *satopradhan*... a palavra *sadaa* (sempre) então surge.

E para isso, por mais que tenhamos a prática de também refletir e pensar sobre gyan, é muito fácil ter bons votos para qualquer alma (*subh-chintan*). Sempre que houver um dia auspicioso, como Diwali, ou o Natal, ou o Ano Novo, as palavras nos cartões criados para esse dia dizem "bons votos para todos".

Se algo mais estiver a acontecer na minha mente sobre alguém, isso realmente afetará o nosso yoga. Porquê? Porque Baba é o Ímã e Baba é capaz de puxar a alma quando ela está pura. Então, se a alma está coberta de 'ferrugem' ou 'sujidade', isso interfere... Então, faço um grande esforço para me conectar em yoga com Baba, mas não consigo sentir essa atração (*kashish*) de Baba. Caso contrário, teríamos o estágio de que, assim que eu crio um pensamento para me conectar no yoga com Baba (eu me conecto com Ele)...

Você deve ter notado nos exercícios disponíveis no momento, que BapDada usa o termo "dentro de um segundo". Então, se eu criar um pensamento e a atração de Baba me puxar para Si instantaneamente, essa é a conta (hisaab) de um segundo...

Mas se eu fizer um esforço lento - lentamente desapego-me do corpo e de vou além do mundo da matéria - então muitos minutos se passarão... e se eu tiver tido outros pensamentos sobre qualquer pessoa, levará muito mais tempo, para que eu seja capaz de alcançar Baba e fazer essa conexão.

No entanto, se ao longo do dia eu fiz o em: Eu vou perceber todas as situações baseadas no gyan de Baba, então - e você deve ter observado isso - assim como é a minha consciência (smriti), será a minha atitude (vruti) e então essa é a ação (kriti) que eu realizarei e, com base nisso, será o meu mundo (srishti).

Qualquer que seja a consciência [smriti] que tiver, esse é o mundo [srishti] que vou criar e o meu drishti também estará de acordo com isso... (consciência, atitude, visão, ações, mundo). No entanto, se eu tiver tomado algo mais sobre outra pessoa ou situação na minha mente (chintan)... Então isso também afetará o meu corpo.

Todos sabem sobre a situação do coronavírus. Alguns de vocês já devem ter ouvido falar que o nosso sistema imunológico tem uma conexão com os nossos pensamentos. Sim, isto (o vírus) tem uma conexão com a comida, a água e o ar - mas na casa de Baba temos comida sattvic (pura) e, com o esforço e o trabalho de todos, também estamos a obter água pura, e o ar no ambiente é muito bom, porque o a poluição diminuiu, pois há tão poucos carros a andar... então também temos a segurança disso... Então, isso traz-nos de volta aos tipos de pensamentos que estamos a criar. Se tivermos pensamentos puros e elevados, a nossa imunidade também permanecerá forte. No entanto, se estou a ter pensamentos fracos e inferiores aos fracos, se estou tendo pensamentos negativos...

As pessoas do mundo exterior têm muito medo. Não acho que exista uma pessoa no campus de Baba que tenha medo de que "ah, pode ser que eu apanhe o vírus"... mas lá fora, as pessoas têm muito medo. Portanto, os aspectos do gyan de Baba não são apenas para o nosso progresso espiritual, mas quando seguimos as disciplinas de Baba, isso torna-se muito cooperativo para manter o nosso corpo saudável - sejam as disciplinas físicas ou internas, espirituais... Se mantivermos os nossos pensamentos puros e não ficarmos assustados ou ansiosos em nenhuma situação... porque o medo surge quando ficamos assustados ou ansiosos. O medo está ligado a uma sensação de perda, na qual sinto que estou a perder alguma coisa - seja a nossa propriedade ou alguém com quem haja algum apego, ou mesmo apego ao meu próprio corpo; há medo da morte levar o meu corpo.

Temos medo por causa desse tipo de pensamento. O medo é sobre o futuro. Quando já experimentei algo, não há medo daquilo, num assunto do passado, ou seja, onde eu experimentei algo, a raiva entra... e pensar no futuro traz medo...

Mas temos uma imagem muito clara do nosso futuro; se hoje estou criando pensamentos elevados, falando belas palavras de encorajamento, dando coragem aos outros e realizando ações elevadas puras, então o meu futuro está nas minhas mãos... Assim como Baba disse: o seu futuro está nas suas próprias mãos. Você pode traçar a linha da fortuna do seu destino tão elevada e longa quanto desejar.

Não há medo na mente de ninguém, o rosto de ninguém mostra que eles têm medo nas suas mentes e não há medo, porquê? Como Baba nos contou tudo, não há a questão de ter medo. Você é capaz de cuidar da sua própria saúde e também é rapidamente capaz de superar qualquer situação... No entanto, na extensão em que os meus pensamentos sejam gyan-yuk,

isso me permitirá ter bons votos para mim mesmo em qualquer situação / circunstância, e também para todos os outros, e eu serei capaz de superar essa situação ou circunstância.

Atualmente, o assunto da economia está a chegar. Lá fora, as pessoas estão a discutir que o coronavírus que chegou irá embora, mas no futuro haverá muito desemprego. Muitos já perderam o emprego e agora estão a gastar todas as economias que fizeram depois de tanto trabalho, porque estiveram sem trabalho. É o que está acontecendo nos lares lokiks.

É o mesmo com a casa de Baba... nenhuma doação está a entrar, porque ninguém pode vir aqui, e não sabemos quanto tempo será assim (isto é, até quando serão levantadas essas restrições às reuniões). Ainda assim, os filhos de Baba não ficaram assustados com isso. Porquê? Porque no outro dia (na Murli) a promessa de Baba foi muito boa, de que Baba irá alimentá-lo com dal e roti... talvez não consiga 3-4 vegetais... mas definitivamente receberá dal e roti! Nisto, se eu também tenho seguido e obedecido Shrimat, então Baba é responsável por mim...

Seja um aspecto da doença, da economia ou de deixar o corpo, os filhos de Baba não têm nenhum tipo de preocupação ou medo, porque sabemos que a mão e a companhia de Baba [haath aur Saath] estão conosco, e a nossa felicidade interna está nas nossas mãos. Com base nisso, pense: que tipo de situação ou circunstância pode acontecer onde ficaríamos assustados?

Um aspecto de bhav / swabhav interno (motivo ou intenção / natureza) aparece... Para as pessoas de fora, sabemos e entendemos que elas têm um estágio diferente de nós. E assim preenchemos o nosso estágio com paz, amor e paciência e depois entramos em relacionamentos e interações (vyavahaa) com eles. Mas quando se trata da nossa família interna (família brahmin), então, enquanto vemos alguém [o seu comportamento], começamos a ter pensamentos sobre eles e dizemos: "eles têm gyan! Eles não ouviram a Murli de hoje? Não entenderam a Murli de hoje?" Eu esqueço-me de "o que é que eu tenho que fazer" e, em vez disso, permito que o meu intelecto vá na direção deles: "porque é que eles não ouviram? Porque é que não entenderam? Porque é que eles não observaram/obedeceram àquilo?"

Se eu firmar esse aspecto: "o que eu tenho que fazer", então, assegurarei que tenho de atingir rapidamente o meu estágio de satopradhan.

Muitas vezes ouvimos a expressão "o tempo é curto". Então, se alguém pensa que 'ah, essas coisas estão sempre a acontecer, ainda resta muito tempo'a... não! As pessoas de fora estão a dizer que agora estamos no tempo em que as coisas não serão as mesmas novamente; o mundo não vai continuar como antes...

Haverá diferença em tantas coisas, veremos o que vai acontecer... Então, é muito importante seguirmos prestando muita atenção ao tempo. É verdade que o momento o tempo é muito delicado. E para nós, a realidade é que resta muito pouco tempo para o nosso próprio esforço espiritual.

Após este ensaio, os tempos difíceis ainda virão, mas se conseguirmos manter o nosso estágio ao criarmos pensamentos puros e elevados, então podemos entender e saber que, com a limpeza e a honestidade dos nossos corações... (seremos capazes de ter uma mente limpa)... É usando o poder do conhecimento e o amor de Baba que somos capazes de limpar as nossas mentes... Porquê? Porque, se virmos todas as cenas com a visão do conhecimento, obteremos a resposta para "o que é que eu preciso de fazer nesta situação específica?"

No entanto, se eu esquecer o conhecimento e algo aparecer nos meus olhos, onde eu vejo o defeito ou a fraqueza de alguém ou algo do passado, então com essa 'poeira', o meu terceiro olho fecha-se automaticamente. No nível físico, quando um grão de poeira entra nos meus olhos, então os meus olhos não se fecham apenas como também começam a lacrimejar, as

lágrimas vêm. Então, quando o meu terceiro olho do conhecimento se fecha, ao ver as fraquezas de alguém ou ao lembrar-me de algo do passado, então com isso também tenho que tolerar muita dor e tristeza.

Não é que aquela alma me deu tristeza, mas é porque eu mudei a minha visão e atitude e então tornei-me infeliz.

É por isso que, quando Baba diz: tenha constantemente bons votos - significa que, se eu constantemente me certifico de que a minha visão e a minha atitude são baseadas no conhecimento, então eu poderei ter bons votos (subh-chintak) para todos.

Atualmente, Baba está chamando a nossa atenção para o assunto de sakaash. Estamos recebendo sakaash de Baba - por isso, Baba está a dar-nos muita ajuda. Mas Baba está dizendo: agora você dá sakaash aos outros. Este é o principal serviço que temos que fazer no momento - de dar sakaash. Se há outras coisas na minha mente para qualquer pessoa - digamos que perdoei 10 pessoas, mas não sou capaz de perdoar apenas uma pessoa - então é possível dar sakaash a alguém? Somente ao ter sentimentos puros e bons votos puros para cada alma, o nosso sakaash será capaz de fazer algum serviço... No entanto, se houver outras coisas na minha mente, então...

Na verdade, Baba é quem dá sakaash, mas dizemos a Baba: "Baba, assim como Você está a dar-nos sakaash, nos tornaremos instrumentos cooperativos e daremos sakaash aos outros". Portanto, como instrumento, temos que ser muito limpos, pois só assim poderemos fazer o serviço de dar sakaash.

Se houver um pouco de ferrugem numa faca, você usaria essa faca para cortar legumes para comer? Não, você não usaria, diria que seria venenoso... Da mesma forma, se o instrumento não estiver limpo, Baba não poderá usá-lo. Baba dirá: antes de tudo, limpe-se, somente então poderá tornar-se um instrumento para realizar essa tarefa.

Hoje em dia, nas bênçãos das murlis avyakt e das murlis sakar, Baba está sinalizando para que tenhamos constantemente pensamentos puros e bons votos para todos... Esta é a principal lição de casa que Baba nos deu hoje...

Om Shanti