

Ουσία: Γλυκά παιδιά, να κάνετε τα πάντα με τη δύναμη της γιόγκα. Δεν τίθεται θέμα να ρωτάτε τον Πατέρα σχετικά με οτιδήποτε. Εσείς είσαστε τα παιδιά του Θεού, έτσι μην εκτελείτε καμιά διαβολική πράξη.

Ερώτηση: Τι θαύμα κάνει η δύναμη της γιόγκα σας;

Απάντηση: Με αυτή τη δύναμη της γιόγκα μπορείτε να ελέγξετε όλες τις φυσικές σας αισθήσεις. Αν δεν έχετε τη δύναμη της γιόγκα, δεν μπορείτε να γίνετε αγνοί. Με τη δύναμη της γιόγκα είναι που ολόκληρος ο κόσμος γίνεται αγνός. Έτσι, για να γίνετε αγνοί και να κάνετε και το φαγητό σας αγνό, να μένετε στο προσκύνημα της ενθύμησης. Να κάνετε τα πάντα με λεπτότητα (τακτ), να αλληλεπιδράτε με όλους με ταπεινότητα.

Ομ σάντι. Ο πνευματικός Πατέρας εξηγεί σε εσάς τα πνευματικά παιδιά. Κανείς στον κόσμο δε γνωρίζει πώς έρχεται ο πνευματικός Πατέρας και ιδρύει τον καινούριο κόσμο του παραδείσου. Κανείς δεν το γνωρίζει αυτό. Δεν μπορείτε να ρωτάτε τίποτα τον Πατέρα. Ο Πατέρας εξηγεί τα πάντα σε εσάς. Δεν χρειάζεται να ρωτάτε τίποτα. Εκείνος ο Ίδιος συνεχίζει να εξηγεί τα πάντα. Ο Πατέρας λέει: Εγώ γνωρίζω τι πρέπει να έλθω και να κάνω εδώ στη χώρα της Μπάρατ κάθε κύκλο. Εσείς δεν το γνωρίζετε αυτό. Εκείνος εξηγεί σε εσάς κάθε μέρα. Ακόμη και αν κανένας δεν κάνει μια ερώτηση, Εκείνος συνεχίζει να εξηγεί τα πάντα. Μερικές φορές τα παιδιά ρωτούν τον Μπάμπα τι να κάνουν, γιατί έχουν δυσκολία σχετικά με το φαγητό και το ποτό τους. Αυτό είναι κάτι για να κατανοηθεί. Ο Μπάμπα ήδη σας έχει πει να κάνετε τα πάντα με τη δύναμη της γιόγκα. Να κάνετε τα πάντα ενώ μένετε στο προσκύνημα της ενθύμησης. Οπουδήποτε πηγαίνετε, το κύριο πράγμα είναι να θυμόσαστε τον Πατέρα και να μη κάνετε καμιά διαβολική πράξη. Εμείς είμαστε τα παιδιά του Θεού και Εκείνος είναι ο Πατέρας όλων. Εκείνος δίνει τις ίδιες διδασκαλίες σε όλους. Ο Πατέρας δίνει τη διδασκαλία: Παιδιά, πρέπει να γίνετε οι κυρίαρχοι του παραδείσου. Ακόμη και σε ένα βασίλειο υπάρχουν διαφορετικές θέσεις. Η θέση του καθενός είναι ανάλογη με την προσπάθεια που κάνει. Εσείς παιδιά είστε που πρέπει να κάνετε προσπάθεια και εσείς παιδιά που πρέπει να λάβετε την ανταμοιβή. Ο Πατέρας έρχεται για να σας εμπνεύσει να κάνετε προσπάθεια. Εσείς δεν γνωρίζατε τίποτα σχετικά με το πότε έρχεται ο Πατέρας, τι κάνει όταν έλθει ή πού σας παίρνει. Σύμφωνα με το σχέδιο του δράματος, ο Ίδιος ο Πατέρας έρχεται και εξηγεί από πού πέσατε. Πέσατε από την κορυφή. Δεν εισήλθε καθόλου στις διανοίες σας το ποιοι είσαστε. Εσείς τώρα το συνειδητοποιείτε αυτό. Ποτέ δεν είχατε καν ονειρευτεί τι έρχεται και κάνει ο Πατέρας. Δεν γνωρίζατε απολύτως τίποτα. Τώρα έχετε βρει τον Πατέρα. Εσείς καταλαβαίνετε ότι πρέπει να θυσιάσετε τον εαυτό σας σε έναν τέτοιο Πατέρα, όπως μια αφοσιωμένη, πιστή σύζυγος θυσιάζει τελείως τον εαυτό της στο σύζυγό της. Αυτή δεν φοβάται καν να αναρριχηθεί στην πυρά της αποτέφρωσης. Αυτή είναι τόσο θαρραλέα. Παλαιότερα, πολλές απ' αυτές ανέβαιναν στην πυρά της αποτέφρωσης. Εδώ, ο Μπάμπα δεν σας δίνει καμιά τέτοια δυσκολία. Αν και χρησιμοποιείται ο όρος “πυρά της γνώσης”, δεν τίθεται θέμα τού να κάψετε τον εαυτό σας. Ο Πατέρας εξηγεί τόσο απλά, όπως όταν βγάζετε μια τρίχα από το βούτυρο. Εσείς παιδιά καταλαβαίνετε ότι αληθινά υπάρχει ένα φορτίο αμαρτίας πολλών γεννήσεων στο κεφάλι σας. Δεν υπάρχει μόνο ένας Ατζάμιλ. Κάθε ανθρώπινο ον είναι ο ένας πιο μεγάλος Ατζάμιλ από τον επόμενο. Τα ανθρώπινα όντα δε γνωρίζουν τι έκαναν στην προηγούμενη γέννησή τους. Εσείς τώρα καταλαβαίνετε ότι διαπράττατε μόνο αμαρτία. Στην πραγματικότητα, ούτε μια ψυχή δεν είναι μια φιλόνητοψυχη ψυχή. Όλες οι ψυχές είναι αμαρτωλές. Αν κάποιος κάνει φιλόνητοψυχη, γίνεται μια φιλόνητοψυχη ψυχή. Ωστόσο, οι φιλόνητοψυχες υπάρχουν μόνο στη χρυσή εποχή. Έτσι, τι έγινε αν κάποιος χτίσει ένα νοσοκομείο κλπ! Δεν μπορεί να αποδράσει από το να κατεβεί τη σκάλα. Δεν πηγαίνει στο στάδιο της ανόδου. Συνεχίζει να κατεβαίνει. Αυτός ο Πατέρας είναι ένας τόσο αγαπημένος, που λέτε ότι θυσιάζετε τον εαυτό σας σε Εκείνον ενώ είσαστε εν ζωή, γιατί Εκείνος είναι ο Σύζυγος όλων των συζύγων, ο Πατέρας όλων των πατέρων, ο ανώτερος απ' όλους. Τώρα ο Πατέρας σας ξυπνάει παιδιά. Ένας τέτοιος Πατέρας, ο

οποίος σας κάνει κυρίαρχους του παραδείσου, είναι τόσο συνηθισμένος! Στην αρχή, όταν αρρώσταιναν οι κόρες, ο Ίδιος ο Μπάμπα τις υπηρετούσε. Εκείνος δεν έχει καμιά αλαζονεία. Ο Σιβ Μπάμπα είναι ο Ύψιστος των Ύψιστων. Εκείνος λέει: Οποιοσδήποτε πράξεις κάνω Εγώ, τις κάνω μέσω αυτού εδώ ή εμπνέω εκείνον να τις κάνει. Οι δύο είναι σαν ένας. Δεν μπορείτε να πείτε ποιες πράξεις κάνει ο Πατέρας και ποιες κάνει ο Ντάντα. Ο Ίδιος ο Πατέρας κάθεται εδώ και εξηγεί σε εσάς τη φιλοσοφία της πράξης, της ουδέτερης πράξης και της αμαρτωλής πράξης. Ο Πατέρας είναι πολύ εξυψωμένος. Υπάρχει επίσης τόση πολλή επιρροή από τη Μάγια. Ο Θεός, ο Πατέρας λέει: Να μην κάνετε αυτό! Και όμως μερικοί δεν ακούνε Εκείνον. Ο Θεός λέει: Γλυκά παιδιά, κάνετε αυτό! Παρ' όλα αυτά, μερικά παιδιά κάνουν λάθος πράγματα. Εκείνος μόνο, σας απαγορεύει να κάνετε λανθασμένες πράξεις, αλλά η Μάγια είναι πολύ δυνατή. Μην ξεχνάτε τον Πατέρα, ούτε κατά λάθος. Εμείς λέμε “Οτιδήποτε κάνεις Εσύ σε εμένα, ακόμη και αν Με χτυπήσεις”, αλλά στην πραγματικότητα ο Πατέρας δεν κάνει τίποτα τέτοιο. Ωστόσο, αυτό λέγεται σε ακραίες καταστάσεις. Υπάρχει επίσης το τραγούδι: Ποτέ δεν θα αφήσω την πόρτα Σου, οτιδήποτε και αν Εσύ πεις σε μένα. Τι υπάρχει έτσι κι αλλιώς, έξω; Η διάνοια επίσης λέει: Πού αλλού θα μπορούσα να πάω; Ο Πατέρας σας δίνει ένα βασίλειο, το οποίο ποτέ δε θα λαμβάνετε σε καμιά άλλη εποχή. Δεν είναι ότι μπορείτε να λάβετε κάτι στην επόμενη γέννησή σας. Όχι. Εκείνος ο Ένας είναι ο παρλόκικ Πατέρας ο οποίος σας κάνει κυρίαρχους της απεριόριστης χώρας της ευτυχίας. Εσείς παιδιά επίσης πρέπει να εντυπωθείτε θεϊκές αρετές. Ωστόσο, όσον αφορά αυτό, ο Πατέρας επίσης σας συμβουλεύει: Να κάνετε το καθήκον σας ως ένα αστυνομικός κλπ. Διαφορετικά, θα απολυθείτε. Πρέπει να κάνετε τη δουλειά σας. Μερικές φορές πρέπει να είσαστε αυστηροί. Όσο το δυνατόν περισσότερο, να κάνετε τα πάντα με αγάπη. Διαφορετικά, να δείχνετε αυστηρότητα με λεπτότητα (τακτ). Μη χρησιμοποιείτε τα χέρια σας. Ο Μπάμπα έχει τόσα πολλά παιδιά. Ο Μπάμπα επίσης νοιάζεται για τα παιδιά. Το κύριο πράγμα είναι να παραμένετε αγνοί. Από γέννηση σε γέννηση, εσείς επικαλούσασταν: Ω Εξαγνιστή, έλα και εξαγνισέ μας! Ωστόσο, δεν καταλαβαίνετε καθόλου το νόημα αυτού. Εφόσον αυτοί επικαλούνται, οπωσδήποτε πρέπει να είναι ακάθαρτοι. Διαφορετικά, δεν θα υπήρχε ανάγκη να επικαλούνται Εκείνον. Δεν χρειάζεται να λατρεύουν Εκείνον. Ο Πατέρας λέει ότι υπάρχει τόση πολλή επίθεση πάνω σε εσάς, τις αθώες και τις αδύναμες. Εσείς πρέπει να ανεχτείτε αυτό. Ο Μπάμπα συνεχίζει να σας δείχνει πολλές τακτικές. Να συνεχίζετε να προχωράτε μπροστά με πολλή ταπεινότητα. Να πείτε σε αυτόν: Εσύ είσαι ο θεός μου! Τότε τι ζητάς; Την ώρα του γάμου ο γαμπρός λέει: Είμαι ο σύζυγός σου, ο θεός σου και ο γκουρού σου! Είμαι τα πάντα για σένα! Έτσι, τώρα να πείτε σε αυτόν: Θέλω να παραμείνω αγνή και έτσι γιατί εσύ με σταματάς; Ο Θεός ονομάζεται Εξαγνιστής. Εσύ πρέπει να είσαι αυτός που με εξαγνίζει. Να μιλάτε με πολλή αγάπη και ταπεινότητα με αυτόν τον τρόπο. Αν αυτός θυμώσει, να τον ραντίσετε με λουλούδια. Μερικές φορές, αυτοί χτυπούν τις γυναίκες τους και μετά λένε ότι λυπούνται. Όταν κάποιος πει πολύ και είναι πολύ μεθυσμένος, θεωρεί τον εαυτό του αυτοκράτορα. Αυτό το δηλητήριο είναι ένα τέτοιο πράγμα, μη ρωτάτε καν! Αυτοί μετανιώνουν μετά, αλλά επειδή έχουν αναπτύξει τη συνήθεια, αυτή δεν σπάει. Πέφτουν μια ή δύο φορές στο ελάττωμα και μεθούν και μετά συνεχίζουν να πέφτουν. Όπως τα μεθυστικά πράγματα φέρνουν στην ψυχή ευτυχία, έτσι και το ελάττωμα είναι επίσης έτσι. Εδώ πρέπει να κάνετε πολλή προσπάθεια. Χωρίς τη δύναμη της γιόγκα, καμιά από τις φυσικές σας αισθήσεις δεν μπορεί να ελεγχθεί. Αυτό είναι το θαύμα της δύναμης της γιόγκα και αυτός είναι ο λόγος που το όνομά της είναι πολύ γνωστό. Οι άνθρωποι έρχονται από το εξωτερικό για να μάθουν αυτήν τη γιόγκα. Αυτοί παραμένουν καθισμένοι στη σιωπή. Απομακρύνονται από το σπίτι τους και την οικογένειά τους. Εκείνη είναι η τεχνητή γαλήνη του μισού κύκλου. Κανείς δεν γνωρίζει σχετικά με την αληθινή γαλήνη. Ο Πατέρας λέει: Παιδιά, η αρχική σας θρησκεία είναι η γαλήνη. Πρέπει να εκτελείτε πράξεις μέσω του σώματός σας. Μια ψυχή παραμένει γαλήνια μέχρι να υιοθετήσει (λάβει) ένα σώμα. Μετά, εκείνη η ψυχή πηγαίνει κάπου και εισέρχεται σε ένα άλλο σώμα. Εδώ, μερικές ψυχές συνεχίζουν να σκοντάφτουν τριγύρω μέσα στα αιθέρια σώματά τους. Εκείνα είναι σώματα φωτός. Κάποιες ψυχές προκαλούν πολλή λύπη και άλλες είναι καλές ψυχές. Εδώ επίσης, υπάρχουν μερικά καλά ανθρώπινα όντα που δεν προκαλούν λύπη σε κανέναν. Άλλοι προκαλούν πολλή λύπη. Μερικοί είναι σαν σάντους και μαχάτμας (μεγάλες ψυχές). Ο Πατέρας λέει: Ω παιδιά που είχατε χαθεί για πολύ καιρό και τώρα βρεθήκατε, έχετε έλθει για άλλη μια φορά και Με έχετε

συναντήσει μετά από 5000 χρόνια. Τι ήλθατε να λάβετε εδώ; Ο Πατέρας σας έχει πει τι θα λάβετε. “Μπάμπα δεν τίθεται θέμα τού τι θα λάβουμε από Εσένα. Εσύ είσαι ο Ουράνιος Θεός, ο Πατέρας, ο Δημιουργός του καινούριου κόσμου. Έτσι, οπωσδήποτε θα λάβουμε την κυριαρχία από Εσένα”. Ο Πατέρας λέει: Όταν κάποιος καταλάβει έστω και λίγη από αυτή τη γνώση, οπωσδήποτε θα πάει στον παράδεισο. Εγώ έχω έλθει για να ιδρύσω τον παράδεισο. Ο Θεός και ο Πρατζάπιτα Μπράμα είναι οι σπουδαιότερες προσωπικότητες απ' όλες. Εσείς γνωρίζετε ποιος είναι ο Βίσνου. Κανείς άλλος δεν το γνωρίζει αυτό. Εσείς λέτε: Εμείς ανήκουμε στη γενιά τους. Αυτή η Λάκσμι και ο Ναράγιαν διοικούν το βασίλειο στη χρυσή εποχή. Αυτός ο δίσκος κλπ. στην πραγματικότητα δεν ανήκει στον Βίσνου. Αυτά τα στολίδια ανήκουν σε εμάς τους Μπράμινς. Εμείς έχουμε αυτή τη γνώση, αυτή την εποχή. Κανένα από αυτά τα πράγματα δεν εξηγείται στη χρυσή εποχή. Κανείς άλλος δεν έχει τη δύναμη να εξηγήσει τέτοια πράγματα. Εσείς τώρα γνωρίζετε τον κύκλο των 84 γεννήσεων. Κανείς άλλος δεν καταλαβαίνει το νόημα αυτού. Ο Πατέρας έχει εξηγήσει σε εσάς παιδιά αυτό. Εσείς παιδιά καταλαβαίνετε ότι αυτά τα στολίδια δεν φαίνονται σωστά επάνω μας. Εμείς ακόμη λαμβάνουμε διδασκαλίες και κάνουμε προσπάθεια. Μετά θα γίνουμε όπως αυτοί. Με το να περιστρέφουμε το δίσκο της αυτογνωσίας θα γίνουμε θεότητες. Δίσκος της αυτογνωσίας σημαίνει, να γνωρίζουμε τον Δημιουργό και την αρχή, τη μέση και το τέλος της δημιουργίας. Κανείς στον κόσμο δεν μπορεί να εξηγήσει, πώς περιστρέφεται ο παγκόσμιος κύκλος. Ο Πατέρας εξηγεί τα πάντα τόσο εύκολα. Η διάρκεια αυτού του κύκλου δεν μπορεί να είναι τόσο μεγάλη όσο λένε αυτοί. Τα νέα του κόσμου λέγονται όσον αφορά τον ανθρώπινο πληθυσμό του. Δεν μιλούν για τον πληθυσμό των χελωνών ή των ψαριών. Αυτό αφορά μόνο τα ανθρώπινα όντα. Οι άνθρωποι σας κάνουν ερωτήσεις. Ο Πατέρας εξηγεί τα πάντα. Εσείς απλά πρέπει να δίνετε πλήρη προσοχή σε αυτά. Ο Μπάμπα έχει εξηγήσει ότι εσείς κάνετε τον κόσμο αγνό, με τη δύναμη της γιόγκα σας. Έτσι, δεν μπορείτε να εξαγνίσετε το φαγητό σας με τη δύναμη της γιόγκα; Άτσα. Έχετε γίνει έτσι. Έτσι, κάνετε και τους άλλους να γίνουν όπως εσείς; Εσείς παιδιά τώρα καταλαβαίνετε ότι ο Πατέρας έχει έλθει για να σας δώσει την κυριαρχία του παραδείσου για άλλη μια φορά. Επομένως, δεν πρέπει να αρνείστε Εκείνον. Αν αρνηθείτε (refuse) την κυριαρχία του κόσμου, τα πάντα τελειώνουν. Τότε θα καταλήξετε στο σκουπιδοτενεκέ (refuse). Ολόκληρος ο κόσμος είναι σκουπίδια. Έτσι, αυτός ονομάζεται σκουπιδοτενεκές (refuse). Κοιτάξτε την κατάσταση αυτού του κόσμου! Εσείς γνωρίζετε ότι γινόσαστε οι κυρίαρχοι του κόσμου. Κανείς δεν καταλαβαίνει ότι στη χρυσή εποχή υπήρχε μόνο ένα βασίλειο. Αυτοί δεν σας πιστεύουν. Έχουν τη δική τους περηφάνια και έτσι δεν σας ακούνε καθόλου. Αυτοί λένε: Όλα αυτά είναι η φαντασία σας. Λένε ότι τα σώματα κλπ. έχουν δημιουργηθεί μέσω φαντασίας. Αυτοί δεν καταλαβαίνουν καθόλου το νόημα. Απλά λένε ότι αυτή είναι η φαντασία του Θεού, ότι όλοι γίνονται ό,τι ο Θεός θέλει να γίνουν, και ότι αυτό είναι το έργο Του. Λένε τέτοια πράγματα, μη ρωτάτε καν! Εσείς παιδιά γνωρίζετε ότι τώρα έχει έλθει ο Πατέρας. Ακόμη και οι ηλικιωμένες μητέρες λένε: Μπάμπα, διεκδικούμε από Εσένα την κληρονομιά μας του παραδείσου κάθε 5000 χρόνια. Τώρα έχουμε έλθει για να διεκδικήσουμε την κυριαρχία του παραδείσου. Εσείς γνωρίζετε ότι όλοι οι ηθοποιοί έχουν τους δικούς τους ρόλους. Δεν υπάρχουν δύο ηθοποιοί με τον ίδιο ρόλο. Εσείς θα κάνετε προσπάθεια με το ίδιο όνομα και μορφή, την ίδια εποχή, για να διεκδικήσετε την κληρονομιά σας από τον Πατέρα. Υπάρχει ένα τόσο τεράστιο εισόδημα! Αν και ο Μπάμπα λέει ότι ακόμη και αν κάποιος έχει ακούσει έστω και λίγη από αυτή τη γνώση, θα πάει στον παράδεισο, κάθε ανθρώπινο όν κάνει προσπάθεια για να γίνει εξυψωμένο. Επομένως, πρώτα είναι η προσπάθεια. Άτσα.

Σε εσάς τα γλυκύτατα, πολυαγαπημένα παιδιά, που για πολύ καιρό είχατε χαθεί και τώρα ξαναβρεθήκατε, αγάπη, ενθύμηση και καλημέρα από τη Μητέρα, τον Πατέρα, τον ΜπαπΝτάντα. Ο πνευματικός Πατέρας λέει ναμαστέ σε εσάς τα πνευματικά παιδιά.

Ουσία για ντάρνα:

1. Όπως ο Μπάμπα σας υπηρετεί παιδιά χωρίς καμιά αλαζονεία, έτσι εσείς να ακολουθείτε τον Πατέρα. Επίσης να ακολουθείτε το σρίματ του Πατέρα και να διεκδικήσετε την κυριαρχία του κόσμου. Να μην την αρνηθείτε!

2. 2. Να πεθάνετε εν ζωή και να θυσιάσετε τον εαυτό σας στον Πατέρα όλων των πατέρων και τον Σύζυγο όλων των συζύγων, ο οποίος είναι ο Ύψιστος των Υψίστων και ο πλέον αγαπημένος. Να καθίσετε στην πυρά αυτής της γνώσης. Μην ξεχνάτε τον Πατέρα, ούτε κατά λάθος και ως εκ τούτου να δράτε λανθασμένα.

Ευλογία: Είθε να είσαστε ένας ξέγνοιαστος αυτοκράτορας, που παραμένει γεμάτος με απεριόριστους θησαυρούς ευτυχίας.

Κάθε μέρα λαμβάνετε απεριόριστους θησαυρούς ευτυχίας από τον Ωκεανό της Ευτυχίας, και έτσι η ευτυχία σας δεν μπορεί ποτέ να εξαφανιστεί σε καμία περίπτωση. Δεν μπορείτε να ανησυχείτε για καμία κατάσταση. Δεν υπάρχουν σκέψεις όπως, "Τι θα συμβεί στην περιουσία μου;" ή, "Τι θα συμβεί στην οικογένειά μου;" Θα υπάρξει μόνο μεταμόρφωση, έτσι δεν είναι; Όσο εξυψωμένοι κι αν είναι οι άνθρωποι σε αυτόν τον παλιό κόσμο, είναι παλιοί (γέροι) και έτσι εσείς έχετε γίνει ξέγνοιαστοι. Ό,τι και να συμβεί, θα είναι καλό. Για τους Μπράμινς, όλα είναι καλά, τίποτα δεν είναι κακό. Θα έχετε τέτοια κυριαρχία, που κανείς δεν θα μπορεί να σας την αρπάξει.

Σύνθημα: Να θεωρείτε αυτόν τον κόσμο, ένα πνευματικό παιχνίδι και τις καταστάσεις να είναι παιχνίδια και ποτέ δεν θα αποκαρδιώνεστε (αποθαρρύνεστε).

ΟΜ ΣΑΝΤΙ

Άβιακτ σημείο: Τώρα ανάψτε τη φωτιά της αγάπης και κάντε τη γιόγκα σας ηφαιστειακή.

Η τελευταία τόσο γρήγορη προσπάθεια (The last so fast effort) έχει παραμείνει στην ηφαιστειακή μορφή. Λόγω των Πάνταβας, οι Γιαντάβας έχουν κολλήσει. Το στάδιο της εξυψωμένης, πνευματικής τιμής των Πάνταβας θα τελειώσει τις αντίξοες, απεγνωσμένες καταστάσεις των Γιαντάβας. Με την τιμή και τον αυτοσεβασμό σας, δώστε στις δυστυχισμένες ψυχές την ευλογία της γαλήνης (ειρήνης) και της παρηγοριάς. Το να είστε η ηφαιστειακή μορφή σημαίνει, να γίνετε, το στάδιο του φάρου φωτός και δύναμης και να συνεχίσετε να κάνετε αυτή την προσπάθεια.