

Latihlah Mental Anda dengan Latihan Lima Wujud Setiap Jam dan Jadikan Mental Anda Sangat Kuat—Karena Baba adalah Dunia Anda (*Sansaar*), Jadikan Juga *Sanskara* Anda Sama Dengan *Sanskara* Sang Ayah

Hari ini, BapDada telah datang untuk menemui semua anak dari satu daratan, daratan asal. Anda semua tahu betapa indahnyanya daratan itu, bukan? BapDada juga datang dari daratan itu untuk menemui Anda semua. Anak-anak merasakan kebahagiaan bertemu dengan Sang Ayah dan Sang Ayah merasakan kebahagiaan bertemu dengan Anda anak-anak. Hari ini, BapDada melihat Anda semua dalam lima wujud Anda dan inilah sebabnya ada memorial lima wajah Brahma. Anda tahu lima wujud Anda, bukan? Wujud pertama setiap orang adalah titik cahaya; apakah itu telah datang di hadapan Anda? Itu adalah wujud yang begitu indah dan berkilauan. Wujud kedua adalah wujud devi-devta. Itu juga merupakan wujud yang begitu indah dan unik. Wujud ketiga adalah wujud tengah, wujud yang layak dipuja. Wujud keempat adalah wujud Brahmana zaman peralihan; wujud ini juga begitu agung, Kelima wujud ini begitu indah. Hari ini, BapDada mengajarkan Anda anak-anak latihan untuk mental, karena mental terkadang menarik Anda ke arahnya sendiri. Jadi hari ini, BapDada mengajarkan Anda latihan untuk membuat mental Anda konstan dan stabil. Sepanjang hari, berlatihlah dan alami kelima wujud ini. Wujud apa pun yang Anda pikirkan, alamilah itu dalam mental Anda. Misalnya, saat Anda mengatakan "titik cahaya", wujud berkilauan muncul di hadapan Anda. Dengan cara yang sama, hadirkan kelima wujud ini di hadapan Anda dan alamilah wujud-wujud tersebut. Setiap jam, lakukan latihan ini selama lima detik. Jika tidak lima detik, maka lima menit. Hadirkan setiap wujud di hadapan Anda dan alami. Sibukkan mental Anda dalam latihan spiritual ini, karena dengan latihan ini, mental Anda akan selalu baik. Sama seperti olahraga fisik menjaga badan Anda tetap sehat, demikian pula latihan ini akan menjaga mental Anda tetap kuat. Konsentrasikan mental Anda pada wujud itu bahkan untuk sedetik. Apakah Anda merasa ini mudah atau sulit? Anda tidak akan merasa sulit, karena Anda telah melakukan latihan ini berkali-kali. Anda telah melakukannya setiap siklus. Tidak sulit untuk menghadirkan wujud Anda sendiri di hadapan Anda. Saat Anda menghadirkan setiap wujud di hadapan Anda, Anda akan merasakan keistimewaan dari setiap wujud. Terkadang, beberapa anak mengatakan bahwa mereka ingin mengalami kelima wujud yang sama ini tetapi mental mereka pergi ke arah lain. Alih-alih memusatkan mental Anda pada satu hal selama yang Anda inginkan, pikiran sia-sia atau salah juga masuk. Terkadang, ada kecerobohan mental. BapDada ingin Anda mengalami latihan ini selama lima detik atau lima menit setiap jam.

Lakukan ini selama lima menit dan kemudian arahkan mental Anda ke arah itu. Bagus bukan, untuk terus bergerak seperti itu? Kemudian, libatkan diri Anda dalam pekerjaan Anda - karena Anda memang harus melakukan pekerjaan Anda; Anda tidak dapat bergerak maju tanpa melakukan pekerjaan Anda. Anda semua melayani yagya dan dunia, dan Anda harus melakukannya. Setelah melakukan latihan lima menit ini, libatkan diri Anda dalam pekerjaan lain apa pun yang sedang Anda lakukan. Adakah yang tidak punya waktu lima detik atau lima menit? Adakah? Maka, angkat tangan Anda! Adakah yang tidak punya waktu lima menit? Adakah? Anda semua bisa menemukan waktu. Jadi, lakukan latihan ini berulang kali dan Anda akan mengalami intoksikasi saat melakukan pekerjaan Anda, karena mantra Sang Ayah adalah Manmanabhawa. Dengan mantra ini dan pengalaman mental, mental Anda akan menjadi senjata bagi Anda untuk menjadi penakluk Maya, karena BapDada telah memberi tahu Anda bahwa, seiring berjalannya waktu, Anda harus membubuhkan titik dalam sedetik. Dengan melakukan latihan ini, Anda akan menerima bantuan untuk menjadi Manmanabhawa, karena BapDada telah melihat bahwa setiap kali Anda memberikan ceramah atau pesan, apa yang Anda katakan? Anda mengatakan bahwa Anda adalah jiwa-jiwa yang akan mentransformasi dunia. Karena Anda akan mentransformasi dunia, pertama-tama perkuat mental Anda, sehingga mampu memiliki pikiran-pikiran yang Anda inginkan kapan saja. Perintahlah mental Anda dalam sedetik, seperti Anda mengatur badan dan organ fisik Anda, misalnya: "Angkat!" "Turunkan!" Anda melakukan ini, bukan? Dengan cara ini, mental Anda akan terhindar dari hal-hal yang sia-sia atau salah. Anda adalah master mental Anda. Anda berkata, "Mental saya!" Jadi, "Mental saya" harus tetap teratur sampai batas tertentu, dan itulah mengapa Anda diberi latihan mental ini.

BapDada telah melihat bahwa setiap anak ingin menjadi penakluk mental dan penakluk dunia, dan karena itulah, sebelum waktunya tiba, Anda harus berlatih menstabilkan mental dengan mudah di mana pun Anda inginkan. Jadi, hari ini, BapDada ingin setiap anak menjadi begitu kuat sehingga mental, intelek, dan sanskara mengikuti perintah dalam pikiran apa pun yang dimiliki. Mereka yang memiliki latihan ini pasti akan menjadi penakluk dunia. Anda semua memiliki cinta kasih untuk BapDada dan keluarga. Anak-anak memiliki cinta kasih kepada Sang Ayah, dan Sang Ayah memiliki cinta kasih yang lebih besar kepada Anda anak-anak. Jadi, anak-anak sudah menjadi sangat pandai. Dengan mengatakan "Mera Baba, mera Baba (Baba saya)", Anda telah menjadikan Beliau milik Anda. Setiap anak mengatakan dengan keyakinan ini: "Mera Baba" dan Sang Ayah berkata: Anak-anak Saya. Kata "milik saya" ini telah menghasilkan keajaiban. Anda masing-masing memiliki begitu banyak antusiasme di hati Anda: "Baba saya, Baba yang terkasih", dan Sang Ayah juga berulang kali berkata: Anak-anak

Saya. Maya bisa berperang kapan pun, karena Anda telah menjadikan Maya milik Anda selama setengah siklus, bukan? Jadi, Maya juga akan memiliki cinta kasih itu untuk Anda, bukan? Inilah sebabnya dia berulang kali mencoba datang kepada Anda. Namun, ketika Anda berkata: "Baba saya" dari lubuk hati Anda, Anda menerima kerja sama Sang Ayah. Ketika Anda berkata: "Baba saya" hanya sekali dari lubuk hati Anda, Sang Ayah pasti akan memberi Anda kerja sama yang seribu kali lebih kuat. Anda mengalaminya, bukan? Cukup terapkan pengalaman ini dalam wujud nyata pada waktu yang tepat.

Melihat satu hal dari Anda anak-anak, BapDada merasa terhibur di dalam hati Beliau. Tahukah Anda aspek apa itu? Anda semua mengatakan bahwa Baba adalah dunia Anda. Anda mengatakan, bukan, bahwa Sang Ayah adalah dunia Anda? Anda mengatakan ini, bukan? Mereka yang mengatakan bahwa Sang Ayah adalah dunia mereka, angkat tangan Anda! Achcha, Sang Ayah adalah dunia Anda. Anda tidak memiliki dunia lain, bukan? Anda tidak memiliki dunia lain, tetapi apa lagi yang Anda miliki? Sanskara. Karena Sang Ayah adalah dunia Anda, Anda tidak memiliki dunia lain. Tidak ada dunia lain, jadi bagaimana sanskara itu lahir? Saat ini, sesuai dengan waktu, BapDada ingin menghapus kata "sanskara". Bisakah itu dihapus? Bisakah? Adakah yang berpikir bahwa sanskara mereka tidak dapat menjadi penghalang dan mampu memiliki pikiran yang teguh ini? Adakah yang memiliki pikiran teguh yang bahkan hingga hari ini masih berupaya dengan teguh untuk benar-benar mengakhirinya? Bukanlah: "Saya akan melakukannya, saya akan memikirkannya, saya akan melihatnya" tetapi: "Saya pasti harus melakukannya." Adalah tugas sanskara untuk datang dan tugas Anda anak-anak adalah untuk mengakhirinya. Apakah Anda memiliki keberanian sebesar ini? Apakah Anda memiliki keberanian ini? Anda juga mengangkat tangan tadi, tetapi sekarang periksalah apakah Anda melakukan semuanya secara nyata sesuai dengan pikiran yang Anda miliki. Mereka yang merasa bahwa Sang Ayah telah mengatakan sesuatu, bahwa adalah tugas Sang Ayah untuk memberikan tujuan dan tugas anak-anak adalah untuk melakukan apa yang diminta Sang Ayah dan bahwa mereka harus menetapkan tanggal untuk ini. Sama seperti para pemuja telah menetapkan tanggal untuk merayakan Shiva Ratri, maka tetapkan tanggal untuk ini. OK, jika Anda tidak bisa menetapkan tanggal untuk ini secara kolektif, maka masing-masing dari Anda setidaknya bisa menetapkan tanggal untuk diri sendiri. Bisakah Anda melakukan ini? Jika Anda bisa melakukan ini, angkat tangan! Jadi, sudahkah Anda menetapkannya? Jika Anda bisa melakukannya, sudahkah Anda melakukannya? *Double foreigners* apakah Anda sudah menetapkannya? Anda yang duduk di depan, sudahkah Anda menetapkannya? Tanggal apa pun yang telah Anda tetapkan, berikan kepada BapDada secara tertulis. BapDada akan mengucapkan selamat kepada Anda anak-anak karena Anda lulus dalam ujian dengan berani.

Kemudian, Beliau akan menyanyikan lagu tentang anak-anak: Wah anak-anak! Wah! Beliau akan merayakannya dengan sebuah upacara. BapDada akan mengadakan upacara bagi mereka yang memiliki pikiran dan mewujudkannya dalam wujud nyata, karena tentu saja akan ada perbedaan, bukan? Tanggal apa pun yang telah Anda tetapkan, saat Anda bergerak menuju tanggal tersebut, Anda akan semakin dekat, bukan? Akan mulai ada perbedaan. BapDada akan mengadakan upacara bagi mereka yang menjadi komplet sesuai dengan tanggal mereka. Ketika Anda melakukan ini secara internal, mereka yang mengamati Anda akan memverifikasinya, karena mereka akan memiliki hubungan dengan Anda, bukan? Sanskara akan muncul dengan seseorang atau yang lainnya, bukan? BapDada telah melihat bahwa setiap anak memiliki intoksikasi suci bahwa dirinya adalah master yang mahakuasa. Anda adalah master, bukan? Karena Anda adalah master mahakuasa, yang memiliki semua kekuatan, maka mewujudkan sebuah pikiran juga merupakan sebuah kekuatan, bukan? Achcha.

Bagi yang datang pertama kali, berdiri! Lihat, banyak sekali yang datang. BapDada memberikan ucapan selamat. Selamat, selamat, selamat atas kedatangan Anda ke Madhuban! BapDada masih merasa bahwa Anda datang sebelum papan "terlambat" dipasang dan, oleh karena itu, seluruh keluarga memiliki harapan suci ini. BapDada memiliki harapan ini, dan seluruh keluarga juga memiliki harapan ini, bahwa Anda akan terus berupaya dua kali lipat dan maju cepat meskipun datang terakhir. Apakah Anda memiliki keberanian ini? Bagi yang datang pertama kali, apakah Anda memiliki keberanian, bahwa meskipun datang terakhir, Anda akan maju cepat dan menjadi yang pertama? Di nomor pertama. Tidak hanya ada satu yang menjadi nomor pertama. Jadilah yang pertama dalam kelas pertama. Apakah ini mungkin? Bagi Anda yang berpikir bahwa Anda bisa maju cepat dan menjadi yang pertama, angkat tangan! Apakah Anda memiliki keyakinan pada diri sendiri? Achcha. Bagi yang di belakang, angkat tangan! Apakah ini mungkin? Achcha. Ada beberapa. Seluruh keluarga dan BapDada ingin bekerja sama dengan Anda dan ingin membuat Anda maju, dan itulah sebabnya, dari centre mana pun Anda berasal, ingatlah janji ini berulang kali di centre tersebut. Itu memungkinkan. Itu bukan tidak mungkin. Itu memungkinkan, tetapi membutuhkan perhatian ganda. Jika, setelah datang terakhir, Anda maju cepat dan menunjukkannya kepada semua orang, maka hari upaya intens Anda akan dirayakan di center tersebut. Kita akan mengadakan acara. Setiap anak memiliki antusiasme di dalam hati mereka untuk segera menjadi setara dengan Sang Ayah dan menunjukkannya kepada semua orang. Ketika anak-anak berbicara kepada BapDada pada amrit vela, Beliau senang: Wah anak-anak! wah! Sang Ayah memberikan banyak sekali berkah dari hati Beliau kepada setiap anak, baik yang baru maupun yang lama. Ketika Anda mengambil satu langkah, Sang Ayah memberikan seribu langkah bantuan,

karena transformasi waktu sekarang bergerak dengan kecepatan tinggi. Achcha.

Sekarang giliran Delhi dan Agra untuk melayani: BapDada telah melihat bahwa, sejak awal, Delhi telah melakukan hal-hal baru dalam pelayanan. Anda telah melakukan ini, bukan? Delhi telah melakukan ini. Jadi, sekarang ciptakan inovasi baru untuk pelayanan. Ceramah dan program yang telah Anda adakan itu bagus, karena perluasan terjadi melalui itu dan jiwa-jiwa menjalin hubungan dengan Anda. Apa pun yang terjadi sekarang itu bagus, tetapi program-program ini telah berlangsung cukup lama. Sekarang, ciptakan sesuatu yang baru sehingga mereka yang melakukan pelayanan memiliki semangat dan antusiasme baru. Anda akan melakukan ini, bukan? Itu bagus. Ciptakan antusiasme pada semua orang dan buat mereka sibuk melakukan itu. Mereka yang memberikan ceramah tetap sibuk dengan program-program besar yang Anda adakan dan yang lain bisa memberi dukungan mereka. Itu juga perlu, tetapi sekarang ciptakan sesuatu di mana mereka jiwa-jiwa berkualitas tetap sibuk karena Delhi harus menjadi ibu kota. Jadi, biarlah mereka dari Delhi menciptakan inovasi semacam itu. Apakah ini OK? OK? Apakah Anda semua akan melakukan ini? Angkat tangan! Itu bagus. Siapa pun bisa menciptakannya. Anak-anak baru juga dapat menciptakan ini. Jika ada anak lain yang memiliki pikiran tentang ini, mereka bisa menulis surat ke Madhuban, kantor pusat. Semua anak punya kesempatan. Achcha. Biarlah mereka yang dari Delhi juga mengklaim nomor satu untuk upaya. BapDada pernah berkata bahwa setiap center, baik di negeri ini maupun di luar negeri, dan center-center yang terkait dengan center tersebut, harus tetap bebas dari rintangan selama enam bulan. Tidak boleh ada rintangan. Bebas dari rintangan. Jika Anda mengklaim nomor satu, kita akan merayakan hari untuk bebas dari rintangan. BapDada sekarang menyuruh Anda melakukan ini selama enam bulan dan setelah Anda berlatih selama enam bulan, kebiasaan itu akan terbentuk. Namun, agar Anda dapat mengklaim hadiah, Baba memberi Anda waktu enam bulan. Nomor berapa yang akan diklaim Delhi? Nomor pertama. BapDada senang. Seluruh keluarga juga senang. Biarlah mereka yang puas berbicara. Baik dalam pelayanan maupun dalam disiplin yang telah diciptakan, BapDada telah meminta nama-nama, tetapi, sampai sekarang, belum ada nama yang muncul. Jika bukan zona-zona tersebut, bahkan jika center-center yang terhubung dengan center-center utama melakukan ini, BapDada akan menerimanya. Sekarang Anda harus mengambil langkah cepat. Mengapa? Apa pun bisa terjadi tiba-tiba. Baba tidak akan memberi Anda tanggal. Achcha.

Sub zona Agra: Agra harus melaksanakan tugas dan pelayanan seperti itu karena Agra sangat terkenal dalam daftar Pemerintah. Biarlah mereka yang berasal dari Agra menemukan pelayanan seperti itu yang membuat Pemerintah Yang Maha Kuasa menjadi terkenal. Sama seperti ada Taj Mahal di Agra, lakukan sesuatu

dengan cara yang sama. Ada harapan. Selamat atas harapan itu. Apa yang akan Anda lakukan? Dalam berapa lama Anda akan melakukannya? (Kita akan mengadakan mela dan program besar.) Semua anak mengadakan program besar, tetapi ciptakan inovasi baru yang belum pernah dilakukan zona lain sebelumnya. Agra layak dilihat oleh semua orang. Pemerintah memiliki Taj Mahal. Ada beberapa propaganda; Agra dikenal karena itu. Sekarang laksanakan tugas seperti itu. Pikirkanlah. Duduklah saat amrit vela dan pikirkanlah mengenainya, dan Anda akan mendapat *touching*. Apakah itu OK? Para pengajar, angkat tangan! Ada banyak yang mengangkat tangan. Jadi, lakukan keajaiban. BapDada memberi tahu Anda, semua anak: Lakukan sesuatu yang baru sekarang. Ada hal baru dalam segala hal yang terjadi sesuai dengan waktunya, tetapi sekarang ciptakan inovasi baru. Zona mana pun bisa melakukannya, tetapi lakukan sesuatu yang baru. BapDada mengasihi setiap anak dan Beliau juga mengetahui keistimewaan setiap anak. Setiap anak pasti memiliki keistimewaan, tetapi sebagian menggunakannya untuk suatu tugas, sedangkan pada yang lain, keistimewaan itu tetap tersembunyi dan inilah mengapa Sang Ayah mengatakan bahwa setiap anak itu indah, telah lama hilang dan kini ditemukan. Sang Ayah ingin Anda terus terbang dan membuat orang lain terbang. Achcha.

Anda semua anak di mana pun berada adalah anak-anak yang sangat dikasihi oleh hati Sang Ayah. Anda masing-masing telah berulang kali mengambil dan harus mengambil tujuan ini ke dalam kesadaran Anda: Saya harus berupaya intens dan mengungkapkan Sang Ayah sehingga hati setiap orang berkata: Baba saya telah datang. Pikiran-pikiran penuh semangat dan antusiasme seperti itu mencapai BapDada saat ini. Sebagian besar dari Anda memiliki semangat dan antusiasme ini di dalam hati Anda. Keinginan BapDada adalah agar pesan ini sekarang mencapai semua orang sesegera mungkin. Jangan sampai ada yang kehilangan pesan ini. Biarlah mereka mengklaim sesuatu sebagai warisan mereka. Sekalipun bukan jeevan mukti, setidaknya biarlah mereka mengklaim warisan mukti dengan cinta kasih karena Sang Ayah harus memberikan warisan kepada setiap jiwa. Seberapa banyak Anda memampukan mereka untuk menerima warisan mereka, sejauh itulah Anda akan mengklaim warisan hak atas kerajaan Anda. Banyak sekali cinta kasih dan berkah dari BapDada untuk Anda semua anak di mana pun berada. Achcha.

Berkah: Semoga Anda menjadi penuh berkah kepada semua jiwa dan mengklaim kesuksesan dalam pelayanan yang Anda lakukan dengan penanggalan dan tapasya Anda.

Sama seperti api fisik yang bisa dirasakan dari kejauhan, demikian pula, biarlah cahaya penanggalan dan tapasya Anda mampu

menarik semua jiwa dari kejauhan. Selain sebagai pelayan, jadilah juga penanggal dan perwujudan tapasya. Buah instan dan nyata kemudian akan dialami dari pelayanan yang Anda lakukan. Jiwa penanggal berarti bahwa tidak ada pikiran atau sanskara lama Anda yang terlihat. Jiwa tapaswi berarti bahwa tidak ada yang terlihat kecuali kesadaran intelek Anda dan wujud kesadaran jiwa Anda melalui drishti Anda. Biarlah manfaat bagi setiap jiwa melebur dalam pikiran apa pun yang Anda ciptakan dan Anda kemudian akan dikatakan sebagai pemberkah semua jiwa.

Slogan: Untuk melampaui kesadaran badan apa pun, jangan melihat wujud tetapi lihatlah sosok hidup dan karakter mereka.

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

Sinyal Avyakt: **Agar Senantiasa Ceria; Milikilah Sifat Santai, Luwes, dan Toleran** Anda semua adalah master pencipta dunia. Ketika Anda memiliki kesadaran ini, Anda akan dengan mudah mengembangkan kebajikan kerendahan hati. Ketika Anda memiliki kerendahan hati, yaitu keluwesan secara alami, semua kebajikan ilahi lainnya akan datang dengan sendirinya. Terlebih dahulu jadilah stabil dalam kesadaran yang konstan akan wujud ini, kemudian barulah berpikir dan melakukan perbuatan. Semua hal kecil yang datang untuk menentang Anda, yang harus Anda hadapi, kemudian akan dirasakan seperti permainan anak-anak kecil yang bermain di hadapan orang tua mereka, yang sama sekali tidak terpengaruh olehnya.