

Ubahlah Kata "Alasan" menjadi "Solusi" serta Jadilah Master Pemberkah Mukti—Rayakan Holi untuk Menjadikan Semua Jiwa Setara dengan Sang Ayah dengan Mewarnai Mereka melalui Warna Persahabatan Sang Ayah

Hari ini, BapDada, Sang Master Segala Harta, melihat di segala tempat semua anak Beliau yang penuh dengan segala harta. Beliau senang melihat betapa banyak segala harta yang telah diakumulasi oleh setiap anak. Setiap anak telah menerima harta yang sama pada waktu yang sama, tetapi meskipun demikian, rekening akumulasi setiap anak berbeda. Sesuai dengan waktu, BapDada sekarang ingin melihat semua anak penuh dengan segala harta, karena harta ini bukan hanya untuk satu kelahiran ini saja; harta yang tak termusnahkan ini akan menyertai Anda untuk banyak kelahiran. Anda semua, anak-anak, tahu mengenai berbagai harta dari waktu saat ini. Begitu Anda membicarakannya, segala harta yang telah diberikan BapDada kepada Anda muncul di hadapan Anda. Daftar segala harta telah muncul di hadapan Anda semua, bukankah demikian? BapDada juga telah memberi tahu Anda sebelumnya bahwa Anda telah menerima berbagai harta, tetapi metode apa yang harus Anda gunakan untuk mengakumulasinya? Sejauh mana seseorang menjadi instrumen dan memiliki kerendahan hati, sejauh itulah dia mengumpulkan harta tersebut. Jadi, periksalah; dengan metode menjadi instrumen dan rendah hati, berapa banyak harta yang telah saya akumulasi dalam rekening saya? Intoksikasi spiritual sebagai jiwa yang penuh, dengan sendirinya terlihat dalam aktivitas dan wajah dari jiwa yang telah mengakumulasi berbagai harta ini serta penuh dengan harta-harta itu. Intoksikasi dan kebanggaan spiritual selalu berkilau di wajah mereka, dan sejauh mana ada kebanggaan spiritual, sejauh itu juga mereka akan menjadi maharaja tanpa kekhawatiran. Kebanggaan spiritual, yaitu, intoksikasi spiritual, adalah tanda menjadi maharaja tanpa kekhawatiran. Jadi, periksalah diri Anda: Apakah keyakinan dan intoksikasi saya sebagai maharaja tanpa kekhawatiran tampak di wajah dan dalam aktivitas saya? Anda semua telah menerima cermin, tidakkah demikian? Jadi, periksalah wajah Anda di cermin hati Anda. Apakah Anda memiliki kekhawatiran jenis apa pun? "Apa yang akan terjadi? Bagaimana itu akan terjadi? Mungkinkah ini akan terjadi...", Anda tidak memiliki pikiran-pikiran seperti ini lagi, benar? Seorang maharaja tanpa kekhawatiran hanya akan memiliki pikiran: "Apa pun yang terjadi sangatlah baik, dan apa pun yang akan terjadi akan menjadi yang terbaik dari semuanya." Inilah yang disebut kebanggaan spiritual. Kebanggaan spiritual berarti menjadi jiwa yang memiliki respek diri. Sebagaimana orang-orang memperoleh kekayaan yang fana, demikian pula, sesuai dengan waktu, mereka juga akan memiliki kekhawatiran sebanyak itu. Apakah Anda memiliki kekhawatiran tentang harta ilahi Anda? Anda tidak memiliki kekhawatiran, tidakkah demikian? Mereka yang menjadi master harta dan anak-anak Tuhan senantiasa menjadi maharaja tanpa kekhawatiran bahkan dalam mimpi mereka karena mereka memiliki keyakinan bahwa, bukan hanya dalam kelahiran ini harta ilahi ini bersama mereka, dalam kelahiran ini dan juga akan tetap menyertai mereka selama banyak kelahiran. Inilah sebabnya mengapa mereka yang inteleknya memiliki keyakinan seperti itu tidak memiliki kekhawatiran.

Jadi, hari ini, BapDada melihat rekening akumulasi semua anak di segala tempat. Anda juga telah diberitahu sebelumnya bahwa ada tiga jenis rekening khusus yang telah dan dapat Anda akumulasi.

1. Mengakumulasi harta sesuai dengan upaya Anda.

2. Rekening berkah. Cara mengumpulkan rekening berkah Anda adalah: selagi sibuk melayani dan menjalin relasi dan koneksi dengan jiwa lain melalui pikiran, perkataan, dan perbuatan Anda – dalam ketiganya – tetaplah selalu merasa puas terhadap diri sendiri, dan juga membuat jiwa lain juga selalu merasa puas. Rasa puas meningkatkan rekening berkah.

3. Rekening amal. Cara untuk mengumpulkan rekening amal adalah, apa pun pelayanan yang Anda lakukan, baik dengan pikiran, perkataan, perbuatan, maupun melalui relasi dan koneksi dengan jiwa lain, selalu layani dengan sikap mental, sifat, niat, dan perasaan yang tanpa pamrih dan tak terbatas. Layanilah dengan sifat, niat baik, dan perasaan baik Anda. Dengan demikian, Anda dengan sendirinya mengumpulkan rekening amal Anda. Jadi, periksalah. Tahukah Anda cara memeriksanya? Tahukah Anda? Bagi yang belum mengetahui caranya, angkat tangan! Tidak ada seorang pun anak yang tidak tahu cara melakukannya, ini berarti setiap anak tahu cara memeriksa. Jadi, sudahkah Anda memeriksa berapa persen Anda telah mengakumulasi ketiga rekening Anda: rekening upaya Anda sendiri, rekening berkah Anda, dan rekening amal Anda? Sudahkah Anda memeriksa ini? Mereka yang memeriksa diri sendiri, angkat tangan! Apakah Anda memeriksa diri sendiri? Apakah mereka yang berada di baris pertama tidak memeriksa? Apakah Anda tidak memeriksa? Apa yang Anda katakan? Anda memeriksanya, bukan? BapDada telah memberi tahu Anda dan memberi Anda sinyal bahwa saat ini, dekatnya waktu sedang melaju dalam kecepatan tinggi. Inilah sebabnya Anda harus memeriksa diri sendiri berulang-ulang. BapDada ingin melihat setiap anak sebagai anak yang bangsawan - seorang Raja Yogi dan anak bangsawan. Tuhan, Sang Ayah, memiliki intoksikasi spiritual bahwa setiap anak adalah anak ningrat, anak bangsawan. Masing-masing Anda adalah anak Tuhan yang memiliki kedaulatan diri serta kedaulatan dunia.

Anda terus menerima berbagai harta dari BapDada. Cara mengumpulkan harta ini sangat mudah. Anda dapat menyebutnya metode atau kunci, Anda tahu itu. Kunci apa yang digunakan untuk mengakumulasi berbagai harta itu? Tahukah Anda? Kunci itu adalah, tiga titik. Anda semua memiliki kunci itu, bukan? Gunakan tiga titik, maka harta akan terus terakumulasi. Tahukah Anda para ibu, bagaimana cara menggunakan kunci ini? Anda para ibu pandai menjaga kunci, benar, kan? Jadi, apakah Anda semua para ibu menyimpan kunci tiga titik ini dengan hati-hati? Tahukah Anda bagaimana cara menggunakannya? Para ibu, bicaralah! Apakah Anda memiliki kuncinya? Yang memilikinya, angkat tangan! Kunci ini tidak akan dicuri, tidakkah demikian? Umumnya, para ibu tahu betul bagaimana cara menjaga kunci untuk segala sesuatu di dalam rumah. Demikian pula, kunci ini juga selalu bersama Anda, bukan?

Jadi, saat ini, karena waktu sudah dekat, BapDada ingin melihat Anda semua, anak-anak, mengubah satu kata dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan nyata Anda. Apakah Anda memiliki keberanian ini? Hanya satu kata! Inilah transformasi yang ingin BapDada wujudkan dalam diri setiap anak. Hanya satu kata yang terus-menerus membuat Anda dari jiwa pembuat upaya intens menjadi pembuat upaya yang ceroboh. Sekarang, sesuai waktu, upaya apa yang seharusnya Anda lakukan? Buatlah upaya intens. Semua anak ingin berada di barisan pembuat upaya intens, tetapi satu kata membuat Anda menjadi ceroboh. Tahukah Anda apa satu kata itu? Apakah Anda siap untuk mengubah kata itu? Anda siap? Apakah Anda siap? Angkat tangan Anda jika Anda siap. Lihat, foto Anda sedang ditayangkan di TV. Apakah Anda siap? Selamat. Apakah Anda akan mengubahnya dengan upaya cepat, atau akankah Anda berkata, "Saya akan melakukannya nanti di suatu saat, itu akan terjadi nanti suatu saat"? Tidak akan

seperti itu, kan? Anda semua pasti tahu satu kata itu, karena Anda semua pintar. Maka, ubahlah kata "alasan" dan bawalah kata "solusi" ke hadapan Anda. Jika sebuah alasan (pembenaran) muncul di hadapan Anda, atau Anda memikirkannya, maka Anda tidak akan mampu menemukan solusi. Karena itu, BapDada ingin Anda mengubah kata "alasan" menjadi kata "solusi", bahkan dalam pikiran Anda, bukan hanya dalam kata-kata. Ada banyak jenis alasan, dan ketika berbagai alasan ini memasuki pikiran, kata-kata, dan perbuatan Anda, semuanya itu akan menjadi belenggu, penghalang bagi upaya intens Anda. Anda semua telah berjanji kepada BapDada; Anda telah berjanji dengan penuh cinta kasih bahwa Anda semua merupakan sekutu Sang Ayah dalam tugas Beliau mentransformasi dunia. Anda adalah sekutu Sang Ayah. Sang Ayah tidak melakukan ini sendirian; Beliau membawa anak-anak bersama Beliau. Jadi, apa tugas Anda dalam tugas mentransformasi dunia? Mengubah alasan dan penyebab menjadi solusi bagi semua jiwa. Hari-hari ini, karena mayoritas jiwa tidak bahagia dan tidak damai, mereka menginginkan mukti sekarang juga. Mereka menginginkan mukti dari kesedihan, ketidakdamaian, dan semua ikatan mereka. Siapakah pemberkah mukti? Bersama Sang Ayah, Anda anak-anak juga merupakan pemberkah mukti. Bahkan hari ini, apa yang diminta orang dari patung-patung Anda yang tidak hidup? Saat ini, ketika memahami bahwa kesedihan dan ketidakdamaian meningkat, mayoritas jiwa mengingat Anda, jiwa-jiwa pemberkah mukti.” Mereka tidak bahagia dalam mental serta berseru-seru memanggil: “Wahai pemberkah mukti, berikanlah kami mukti!” Tidak bisakah Anda mendengar panggilan kesedihan dan ketidakdamaian jiwa-jiwa? Jadilah pemberkah mukti, tetapi pertama-tama, bebaskan diri Anda dari kata “alasan” ini, maka suara mukti akan dengan sendirinya bergaung di telinga Anda. Pertama-tama, saat Anda terbebaskan secara internal dari kata ini dalam diri Anda, Anda akan mampu membebaskan jiwa lain. Sekarang, hari demi hari, akan ada antrean di hadapan Anda, dari jiwa-jiwa yang memanggil-manggil, “Wahai pemberkah mukti, berikanlah kami mukti”. Namun, hingga saat ini, karena alasan Anda yang begitu banyak, gerbang menuju mukti masih tertutup. Itulah sebabnya BapDada berbicara tentang satu kata ini. Ada kata-kata lemah lainnya di samping kata ini, tetapi kata utamanya adalah “alasan”. Kata-kata lemah lain di sampingnya adalah: *aise* (dengan cara ini), *waise* (dengan cara itu), *kaise* (bagaimana?). Kata-kata ini juga terhubung dengan kata utama, dan inilah penyebab mengapa gerbang-gerbang itu masih tertutup.

Hari ini, Anda semua datang untuk merayakan Holi. Anda semua berlari ke sini, menaiki pesawat cinta kasih. Anda memiliki cinta kasih untuk Sang Ayah dan inilah mengapa Anda datang untuk merayakan Holi bersama Sang Ayah. Selamat! Selamat datang. BapDada mengucapkan selamat kepada Anda. BapDada melihat bahwa bahkan beberapa anak yang menggunakan kursi roda, yang kesehatannya kurang baik, telah datang ke sini dengan berani. BapDada melihat pemandangan ini. Ketika Anda datang ke kelas dan program, beberapa anak datang dengan kursi roda, berpegangan pada pemandu mereka. Jadi, Anda akan menyebut ini apa? Inilah cinta kasih untuk Tuhan. BapDada secara khusus memberi banyak sekali berkah dan cinta kasih dari hati kepada anak-anak pemberani dan penuh kasih seperti itu, yang memiliki cinta kasih di hati mereka. Anda datang ke sini dengan berani dan Anda memiliki bantuan dari Sang Ayah dan keluarga. Apakah Anda semua mendapatkan tempat tinggal yang nyaman? Angkat tangan Anda jika Anda telah mendapatkan tempat tinggal yang nyaman? Apakah *foreigners* mendapatkan tempat tinggal yang bagus? Ini adalah *mela*. Di dalam mela-mela yang di sana, ada begitu banyak debu mengitari, saat Anda makan. Apakah Anda menerima Brahma Bhojan yang baik? Anda menerimanya? Ya, Anda melambaikan tangan. Apakah Anda menerima tanah seluas tiga kaki untuk tidur? Anda baru akan memiliki pertemuan seperti ini setelah 5000 tahun, pada zaman peralihan. Itu tidak akan terjadi sebelum itu.

Jadi, hari ini, BapDada memiliki pikiran untuk melihat rekening akumulasi semua anak. Beliau telah melihat itu dan akan melihat itu di masa depan juga. BapDada juga telah memberi Anda anak-anak peringatan tentang hal ini sebelumnya, bahwa rekening akumulasi dan waktu untuk akumulasi hanya terjadi sekarang pada zaman peralihan. Ciptakan akumulasi berbagai harta sebanyak yang Anda inginkan pada zaman peralihan ini. Rekening untuk seluruh siklus dapat diakumulasi saat ini. Bank untuk rekening akumulasi Anda akan ditutup setelah saat ini. Apa yang bisa Anda lakukan kemudian? Inilah sebabnya BapDada memiliki cinta kasih untuk anak-anak dan Beliau tahu bahwa karena kecerobohan, anak-anak terkadang lupa dan berpikir, "Itu akan terjadi, saya akan melihatnya, saya sedang melakukannya, saya sedang bergerak maju". Anda berkata dengan senang hati: "Tidak bisakah Anda melihat bahwa kita sedang melakukannya? Kita sedang bergerak maju, apa lagi yang bisa kita lakukan?" Namun, ada perbedaan yang sangat besar antara berjalan dan terbang. Anda sedang bergerak maju, jadi selamat untuk itu, tetapi sekarang waktu untuk berjalan akan segera berakhir dan sekaranglah saatnya untuk terbang, karena hanya dengan demikian Anda akan bisa mencapai tujuan Anda. Menjadi bagian dari rakyat biasa saat Anda adalah anak Tuhan?! Apakah pantas bagi seorang anak Tuhan untuk menjadi rakyat biasa?

Hari ini, Anda datang ke sini untuk merayakan Holi, jadi biarlah masa lalu menjadi masa lalu. Karena itu, BapDada ingin agar, mulai hari ini, biarlah masa lalu menjadi masa lalu. Karena alasan apa pun, jika masih ada kelemahan, maka biarlah masa lalu menjadi masa lalu sejak saat ini, dan simpanlah potret Anda dalam kesadaran Anda. Jadilah seniman atas diri Anda dan lukislah potret Anda sendiri. Haruskah BapDada memberi tahu Anda gambar setiap anak yang Beliau lihat di hadapan Beliau? Tahukah Anda gambar mana yang Beliau lihat? Sekarang, Anda semua harus mengambil gambar diri Anda sendiri. Tahukah Anda cara mengambil gambar diri Anda sendiri? Dengan pena pikiran luhur. Sekarang buatlah gambar Anda sendiri di hadapan Anda. Pertama-tama, lakukanlah *drill, drill* mental. Bukan *drill* organ fisik, melainkan *drill* mental. Apakah Anda siap untuk melakukan *drill*? Mengangguklah tanda setuju jika Anda siap. Lihat, gambar yang paling luhur dari semuanya adalah seseorang dengan mahkota, singgasana, dan tilak. Jadi, bawalah gambar Anda sendiri di hadapan Anda. Kesampingkan semua pikiran lain dan lihatlah bagaimana Anda semua duduk di singgasana hati BapDada. Anda memiliki singgasana ini, bukan? Anda tidak akan menerima singgasana seperti itu di tempat lain mana pun. Jadi, pertama-tama ambillah gambar ini: Saya, jiwa istimewa, jiwa yang memiliki respek diri, ciptaan pertama BapDada, jiwa luhur, yang duduk di singgasana hati BapDada. Apakah Anda sudah duduk di singgasana itu? Bersamaan dengannya, bubuhkan tilak kesadaran sebagai jiwa yang merupakan ciptaan Tuhan, duduk di antara akar-akar pohon ini, jiwa leluhur serta jiwa layak dipuja. Sudahkah Anda membubuhkan tilak kesadaran ini? Bersamaan dengan itu, jadilah maharaja tanpa kekhawatiran: "Saya telah menyerahkan beban semua kekhawatiran saya kepada BapDada, dan mengenakan mahkota ringan bercahaya (*double light*). Jadi, saya adalah jiwa yang memiliki mahkota, tilak, dan singgasana. Saya adalah jiwa yang sangat dikasihi oleh Tuhan, Sang Ayah." Nah, sudahkah Anda mengambil gambar diri Anda ini? Anda dapat mengenakan mahkota cahaya ganda ini saat berjalan dan beraktivitas. Kapan pun Anda mengingat respek diri Anda, ingatlah bahwa Anda adalah jiwa yang memiliki mahkota, tilak, dan duduk di singgasana hati. Dengan tekad, bawalah gambar ini di hadapan Anda. Apakah Anda ingat latihan yang Anda lakukan di saat awal, yaitu memiliki kesadaran terhadap hanya satu ungkapan, yakni: "Siapakah saya?" Siapakah saya? Berkali-kali, bawalah ini ke dalam kesadaran Anda, "Siapakah saya?" dan ingatlah berbagai gelar respek diri Anda yang telah Anda terima dari Tuhan. Hari-hari ini, manusia menerima gelar dari manusia, dan mereka begitu banyak memberikan nilai penting kepada gelar tersebut, sedangkan Anda anak-anak telah menerima begitu

banyak gelar dari Sang Ayah. Anda telah menerima begitu banyak respek diri. Teruslah mengaduk daftar respek diri itu di dalam intelek Anda. "Siapakah saya"? Bawalah daftar itu ke hadapan Anda, dan peliharalah intoksikasi atasnya, maka kata "alasan" akan terlebur, dan Anda akan menemukan solusi untuk setiap perbuatan. Ketika Anda menjadi perwujudan solusi, Anda akan mampu dengan mudah menunjukkan kepada semua jiwa jalan menuju daratan nirwana, daratan mukti, dan membebaskan mereka.

Milikilah pikiran penuh tekad. Tahukah Anda cara memiliki pikiran penuh tekad? Ketika ada tekad, maka tekad itulah kunci kesuksesan. Jangan biarkan ada sedikit pun kelemahan dalam pikiran penuh tekad Anda, karena Maya sedang bertugas untuk mengalahkan Anda. Lalu, apa tugas Anda? Tugas Anda adalah menjadi kalung bunga di leher Sang Ayah, bukan untuk dikalahkan oleh Maya. Jadi, Anda semua memiliki pikiran berikut: "Saya senantiasa menjadi rosario kemenangan di leher Sang Ayah. Saya adalah kalung bunga di leher Baba. Saya adalah rosario kemenangan di leher Sang Ayah."

Jadi, ketika BapDada meminta Anda untuk mengangkat tangan dan bertanya, akan menjadi apa Anda nanti, jawaban apa yang Anda akan berikan? Anda semua hanya memberi satu jawaban; Anda akan menjadi Lakshmi dan Narayan, bukan Rama dan Sita. Jadi, mereka yang akan menjadi Lakshmi dan Narayan, Anda adalah manik-manik rosario kemenangan yang melingkari leher BapDada. Anda adalah jiwa-jiwa yang layak dipuja. Dengan memutar manik-manik rosario Anda, para pemuja mengakhiri masalah mereka. Anda adalah manik-manik yang begitu luhur. Jadi, apa yang akan Anda berikan kepada BapDada hari ini? Anda akan memberikan hadiah untuk Holi, tidakkah demikian? Kata ini, "alasan" dan "toh, toh" (dan begini, dan begitu...). Dengan mengatakan, "toh, toh" Anda menjadi seperti burung beo (*tota*). Jadi hindari memberikan alasan semacam, "seperti ini, seperti itu". Jangan memberikan alasan apa pun, tetapi temukan solusinya. Achcha.

BapDada memberikan ucapan selamat berjuta-juta kali lipat kepada setiap anak yang sedang menjadi setara dan memiliki berbagai pikiran luhur. Selamat, selamat, selamat! Anda memiliki intoksikasi ini, bukan? Siapa lagi yang berjuta-juta kali beruntung seperti kita? Tetaplah memiliki intoksikasi ini. Achcha.

Sekarang, dalam sedetik, Anda semua para Brahmana, sambil berlatih Raja Yoga, jadilah jiwa master yang mampu mengalami konsentrasi dalam mental Anda. Konsentrasikan mental Anda pada sesuatu selama yang Anda inginkan, dengan cara yang Anda inginkan. Konsentrasikan mental Anda sekarang juga. Jangan biarkan mental Anda berkelana ke sana kemari dan menyebabkan kenakalan. Sekarang berkonsentrasilah, "Baba saya, Baba yang manis, Baba yang indah." Dengan cinta kasih ini dan dengan warna persahabatan ini, rayakan Holi spiritual. (Baba memimpin *drill*.) Achcha.

Kepada Anda semua, anak-anak luhur, yang memiliki kesucian istimewa, dan tertinggi di segala tempat, kepada mereka yang senantiasa mengalami diri mereka sebagai jiwa-jiwa master mahakuasa yang penuh dengan seluruh kekuatan yang sama seperti Sang Ayah, kepada anak-anak yang merupakan pemberkah mukti dan menjadi terbebas dari segala kelemahan diri mereka sendiri, dan yang memampukan jiwa-jiwa lain untuk menerima mukti, kepada mereka yang senantiasa duduk di singgasana respek diri, kepada mereka yang senantiasa menjadi perwujudan dari pengalaman berkah menjadi kekal, kepada anak-anak seperti itu di mana pun, baik mereka yang duduk di hadapan Baba, maupun yang duduk jauh serta terlebur dalam cinta kasih, kepada anak-anak seperti itu, cinta kasih dan

ingatan. Kepada anak-anak yang telah memberikan kabar tentang semangat dan antusiasme atas upaya mereka, berlimpah cinta kasih dan ingatan dari hati BapDada, serta berjuta-juta kali lipat cinta kasih dan ingatan dari hati. Namaste untuk semua anak Raja Yogi yang memiliki semua hak atas kerajaan.

Berkah: Semoga Anda menjadi jiwa yang dermawan dan dengan dukungan Yang Mahakuasa, membuat jiwa-jiwa penuh secara komplet dengan semua harta.

Raja-raja yang itu (yaitu mereka yang datang setelah Zaman Perunggu, yaitu raja-raja yang bukan tanpa keinginan) memiliki otoritas penuh dalam memberikan donasi dan beramal. Dengan kekuatan penuh dari otoritas mereka, mereka dapat membuat siapa pun menjadi apa pun, seperti yang mereka kehendaki. Dengan cara yang sama, Anda, para donatur agung, jiwa-jiwa dermawan, telah menerima otoritas istimewa langsung dari Sang Ayah, untuk menjadi penakluk unsur alam dan penakluk Maya. Dengan dasar pikiran suci Anda, Anda sanggup membuat jiwa mana pun untuk mampu menempa relasi dengan Sang Ayah, serta membuat mereka penuh secara komplet dengan semua harta. Gunakanlah otoritas ini dengan tepat.

Slogan: Ketika Anda merayakan menjadi komplet dan sempurna; waktu, unsur alam, dan Maya akan mengucapkan selamat tinggal kepada Anda.

OM SHANTI

Sinyal Avyakt: **Sekarang Milikilah Kepedulian Mendalam untuk Menjadi Komplet dan Karmateet** Saat mental dan intelek Anda sangat sibuk melakukan karma, berikanlah mereka perintah untuk sepenuhnya berhenti. Semua pikiran untuk melakukan karma juga harus berhenti. Latihlah ini, bahkan hanya untuk sedetik, dan teruslah melakukannya setiap kali. Dengan latihan ini Anda kemudian akan menerima sertifikat final untuk membubuhkan titik dalam sedetik. Dalam satu detik, lebur segala perluasan ke dalam intisarnya, kemudian jadilah perwujudan dari intisari tersebut. Latihan ini akan menjadikan Anda karmateet.