

**Carta de Madhuban - Junio 2021**  
**Inspiraciones puras para hacer que la mente sea poderosa con el ejercicio espiritual.**

**(Carta de recuerdo 14-5-2021)**

A los profesores instrumentos profundamente amorosos del Amado Avyakt BapDada, de la Madre y del Padre, hermanos y hermanas de esta tierra y en el extranjero, que son la decoración del clan Brahmin, los que siempre se hacen poderosos haciendo ejercicio espiritual, los que permanecen estables en su forma de paz más allá del sonido, mientras están en una atmósfera de agitación, por favor acepten dulce recuerdo lleno de amor de Madhuban.

Con el fin de superar fácilmente la situación actual, necesitamos hacer que nuestra mente sea poderosa dándole bendiciones de felicidad y la medicina del ejercicio espiritual. Al recibir noticias de todas partes, hay mucha agitación en todas partes. En tal momento, todos nosotros, los hermanos y hermanas Raja yoguis, mientras vivimos en este mundo del sonido, tenemos que practicar ir más allá del sonido. Ser amos llenos de conocimiento y ver el destino fijado en el drama, debemos tener fe en el intelecto y tener un estado despreocupado. Baba dice: Hijos, ahora, según el tiempo, ustedes los hijos tienen que hacer el servicio de dar sakaash a través de su mente y una actitud de deseos puros para todos.

De acuerdo con las señales sutiles del amado BapDada, se enviaron instrucciones a todos desde Madhuban para tener ocho horas de yoga tapasya en sus propios lugares. Todos ustedes definitivamente deben estar haciendo tapasya de acuerdo con esas instrucciones. En Madhuban también, yoga bhattis se llevan a cabo en todas partes en grupos pequeños. Esta es también una oportunidad de oro que todos nosotros hemos recibido para llegar a ser completos y perfectos, lo mismo que el Padre y para servir a todas las almas y también la materia. En este momento en Bharat, muchos estados están en completo confinamiento y todo el mundo ha sido liberado de tener que salir o hacer cualquier otro negocio, etc. En tal momento, que todos los hijos de Baba enciendan un fuego tan poderoso de yoga en el que todos nuestros sanskaras están purificados y toda la negatividad en la atmósfera termine. Que cada alma experimente paz y soporte.

En la actualidad, todas las Murlis sakar y avyakt y todas las bendiciones que estamos escuchando – que cada uno las revuelva profundamente y practicar poner el llevar todo eso a nuestra vida diaria. En estos preciosos momentos de la Edad de la Confluencia, cada uno de nosotros tiene que acumular el poder del silencio. Observando el voto de completa pureza, dando sakaash al mundo entero y la materia también con nuestros buenos deseos, vamos a cumplir rápidamente la tarea del establecimiento.

Díganme todos ustedes, hermanos y hermanas instrumentos, todos ustedes están practicando yoga especial y poderoso y aumentando el poder de su mente, creando un estado libre de obstáculos y haciendo el servicio para hacer que la atmósfera esté libre de obstáculos, ¿no es así? Vean, esta escena del drama que vino de repente delante de nosotros, que en dos meses, 2 de nuestras Dadis senior se convirtieron en residentes de la región sutil. Que nuestras dulces Dadi Gulzar e Ishu Dadi dejen esta familia ilimitada y se unieran al partido de avanzada, también es una señal especial para nosotros. Es por eso que escuchando el Llamado del Tiempo, que cada uno tenga una actitud de desinterés ilimitado y realice la gran tarea de la transformación del mundo a través de la autotransformación. Achcha.

Mucho amor y recuerdo a todos.

En servicio Divino.

B.K. Ratanmohini.

## Tarea para una vida Tapaswi – Junio 2021

### 1 al 15 – Ejerciten su mente para poder hacerla estable y poderosa.

1. Con el fin de hacer su mente estable, cada hora, traigan todas sus cinco formas delante de ustedes durante cinco segundos o cinco minutos y experimenten esas formas. Al hacer este ejercicio, su mente no irá hacia nada inútil o inexacto y no habrá descuido en su mente. Cuando experimenten el mantra de "Manmanabhav" en su mente, se convertirá en una herramienta con la que conquistar a Maya.
2. La forma de terminar el sobrepeso es observar precauciones con la comida y la dieta y hacer ejercicio. Del mismo modo, aquí, también, su intelecto debe realizar repetidamente el ejercicio de ser sin cuerpo. El alimento para el intelecto son sus pensamientos y así observa las precauciones en sus pensamientos y tu mente se volverá luz, estable y poderosa.
3. Así como el ejercicio es el medio para la ligereza física, de manera similar, existe el ejercicio de conciencia de alma de la práctica de yoga. Un minuto, sean un karma yogui, es decir, sean uno que tiene una forma corporal e interpreten su parte en la tierra. Al minuto siguiente sean un ángel sutil y experimenten ser un residente sutil que reside en la región sutil. Al minuto siguiente sean incorporeales y experimenten ser residente del mundo incorporal. Al minuto siguiente estar en su reino de los cielos, es decir, ser un residente del Paraíso y experimentar su forma de deidad. Ejerciten su intelecto de esta manera y permanecerán livianos todo el tiempo y la velocidad de sus esfuerzos se volverá rápida.
4. A pesar de que su cuerpo puede estar enfermo, no permitan que su mente sea perturbada por la enfermedad del cuerpo. Constantemente sigan bailando en la felicidad y el cuerpo se pondrá bien. Hagan que su cuerpo funcione con felicidad en su mente, para que luego se realice ejercicio tanto para la mente como para el cuerpo. La felicidad es bendiciones y el ejercicio es una medicina. Al tener tanto bendiciones como medicina, todo será fácil.
5. Hoy en día, la cura para todas las enfermedades del cuerpo se dice que es el ejercicio. Así que, para hacer que el alma sea poderosa en este momento, necesitan practicar ejercicio espiritual. No importa cuánta agitación pueda haber en la atmósfera en todas partes, es necesario practicar permanecer más allá del sonido mientras estás en medio del sonido y ser pacíficos mientras están en medio de la falta de paz, durante un largo período de tiempo.
6. Cuando las personas tienen sobrepeso físico, no son flexibles y no pueden doblarse como y cuando quieran. Del mismo modo, cuando alguien tiene un intelecto burdo, es decir, si hay algún tipo de carga de despilfarro o basura en el intelecto o hay algún que otro tipo de impureza, entonces ese alguien no es capaz de moldear su intelecto como y cuando quiera. Por lo tanto, necesitan un intelecto muy limpio y refinado, es decir, un intelecto ilimitado y amplio muy sutil y divino.
7. Entren en sonido un momento y vayan más allá del sonido al siguiente. Así como les resulta muy fácil entrar en sonido, del mismo modo, esto también debería ser una experiencia tan fácil, porque el alma es el amo. Al hacer ejercicio espiritual, no se trata simplemente de ir más allá del sonido de la boca. También tienen que ir más allá del sonido de los pensamientos en su mente. No debe ser que se queden callados con la boca sino que sigan hablando en su mente. Ir más allá del sonido significa que tanto la boca como la mente deben estar más allá del sonido y fundirse en el Océano del Silencio.
8. Cada vez que están muy ocupados en la realización de cualquier acción y su mente e intelecto están comprometidos en esa tarea y reciben la dirección: "punto y final", ¿son capaces de aplicar un punto y final o continúan teniendo pensamientos de esa tarea? "Tengo que hacer esto, no debo hacer esto. Esto es así y esto es así". Practiquen esto incluso por un segundo, pero continúen practicándolo, porque solo obtendrán el certificado final cuando apliquen un punto y final en un segundo. En un segundo, fundir la experiencia y convertirse en la forma de la esencia.

9. El cuerpo se mantiene sano a través del ejercicio físico. Del mismo modo, mientras caminan y se mueven, continúe haciendo el ejercicio de sus cinco formas. Cuando recuerden la palabra "Brahmin", entren en la experiencia de la vida Brahmin. Cuando digan la palabra "ángel", conviértanse en un ángel. Realicen el ejercicio de la mente durante todo el día. Realizan ejercicios físicos para la salud del cuerpo y continúan haciendo eso, pero, junto con eso, hagan ejercicio repetidamente para la mente.
10. Ya que tienen que llegar a ser igual al Padre; uno es incorporeal y el otro es un ángel avyakt. Así que, siempre que tengan tiempo, vuélvanse estables en el estado incorporeal, como el Padre, en un segundo. Luego, mientras hacen cualquier trabajo, trabajen como un ángel. Un ángel significa ser doble luz. No dejen que el trabajo sea una carga. De vez en cuando, ejerciten la mente con las formas incorporeal y angelical y no habrá cansancio.
11. Para ir más allá de la conciencia del cuerpo, pueden hacer este ejercicio espiritual por un segundo mientras hacen su trabajo o realizan su deber. Que esto se convierta en una práctica natural: ser incorporeal un momento y luego convertirse en un ángel. Cuanto más realicen este ejercicio de la mente, más se convertirán en un yogui fácil y natural.
12. Por un lado, hacer servicio a través de la mente y por el otro lado, ejercitar la mente. Un momento, sean incorporeal y al siguiente, sean un ángel. Así como el nombre del cuerpo es firme, e incluso si alguien más está siendo llamado, ustedes responderán. Yo soy un alma y BapDada es el mundo del alma. Los sanskaras del alma son Brahmin a ángel, y ángel a deidad. Así que, realicen este ejercicio de la mente: yo, el alma y mi Baba.
13. Los médicos en el mundo de hoy día les dicen que no tomen medicamentos, sino que en lugar de eso hagan ejercicio. Entonces, BapDada también dice: Dejen de luchar, dejen de trabajar y hagan este ejercicio de las cinco formas durante cinco minutos a lo largo del día. Durante un minuto ser incorporeal, un minuto ser angelical, un minuto ser un servidor en todos los sentidos. Hagan este ejercicio de la mente durante cinco minutos a lo largo del día y siempre se mantendrán saludables y se salvarán del trabajo forzado.
14. En primer lugar, lleven su mente a la morada suprema, luego a la región sutil y recuerden su forma angelical. Luego recuerden su forma digna de adoración, luego Brahmin y luego su forma de deidad. A lo largo del día, continúen realizando este ejercicio durante cinco minutos. Para ello no necesitan un campo de deportes, no tienen que correr, no necesita una silla, un asiento o una máquina. Simplemente necesitan convertirse en la forma de pensamientos puros.
15. Con el fin de hacer que su mente sea poderosa, mantengan constantemente su felicidad y fervor y entusiasmo, y experimenten el estado volador. Dejen que su mente continúe realizando esta práctica y este ejercicio. Cuando son incapaces de controlar su mente, denle la inyección de ser sin cuerpo. Aprendan a volar en la forma avyakt mientras están en la forma burda.

**16 al 30 de Junio 2021**  
**Donen poderes a través de su mente.**

16. Así como BapDada siente misericordia, de manera similar, ustedes, hijos, también tienen que ser amos misericordiosos y dar a las almas los poderes que han recibido del Padre, usando su actitud y a través de la atmósfera. Ya que tienen que completar servir al mundo entero en poco tiempo y también purificar los elementos, servir a una velocidad rápida.
17. Ninguno de ustedes puede decir que no tiene la oportunidad de servir. Si alguien no es capaz de hablar, puede servir a la atmósfera a través de la mente con una actitud y etapa de felicidad. Si su salud no es buena, entonces sean cooperadores mientras están sentados en casa. Simplemente dejen que su mente acumule una reserva de pensamientos puros y se llene de buenos deseos.
18. Pueden servir a muchas almas con sus sentimientos puros, deseos elevados, actitud elevada y vibraciones elevadas de su mente mientras permanecen en cualquier lugar. El método para esto es ser

un faro y una casa de poder. No se trata de no tener ninguna facilidad física, una oportunidad o el tiempo en esto. Simplemente hay una necesidad de llenarse de luz y poder.

19. Con el fin de servir a través de la mente, su mente e intelecto deben estar libres de pensar en cualquier cosa inútil. Debería haber una forma fácil del mantra de "Manmanabhav". Las almas elevadas que tienen una mente elevada, es decir, aquellas cuyos pensamientos son poderosos y tienen buenos deseos y sentimientos puros, son capaces de donar poderes a través de sus mentes.
20. El espejo del poder de la mente son sus palabras y acciones. Ya sea que las almas estén en el conocimiento o no, cuando están en relación y conexión con ambos tipos de almas, sus palabras y acciones deben estar llenas de buenos deseos y sentimientos puros. Las palabras y las acciones de aquellos cuyas mentes son poderosas y puras, serán automáticamente puras y poderosas y llenas de buenos deseos. Tener una mente poderosa significa ser un yogui fácil, cuyo poder de recuerdo es elevado y poderoso.
21. Así como establecen su programa para el trabajo físico de acuerdo con el horario diario, de manera similar, establezcan un programa para el estado poderoso de su mente y nunca se molestarán. En la medida en que mantengan su mente ocupada con pensamientos poderosos, en esa medida, la mente no tendrá tiempo para molestar. Cuando su mente está constantemente estable, es decir, concentrada, entonces las buenas vibraciones se propagan automáticamente y el servicio tiene lugar.
22. En cada momento, ustedes mismos y los demás deben experimentar constantemente en su mente tener buenos deseos y sentimientos puros para todas las almas. Permitan que las bendiciones sigan emergiendo de su mente en cada momento para todas las almas. Permitan que su mente permanezca constantemente ocupada con este servicio. Así como se han vuelto experimentados en servir a través de las palabras y, si no obtienen ningún servicio que hacer, se experimentan a sí mismos como estar vacíos, de manera similar, junto con servir a través de las palabras, el servicio a través de la mente también debe continuar teniendo lugar automáticamente en cada momento.
23. Así como servir a través de las palabras se ha vuelto natural, de manera similar, servir a través de la mente también debe ser simultáneo y natural. Junto con servir a través de las palabras, continúen sirviendo a través de su mente y no tendrán que hablar tanto. La energía que gastan en hablar se ahorrará cuando también tengan la cooperación de servir a través de la mente. El poderoso servicio de la mente entonces les dará la experiencia de un mayor éxito.
24. En la medida en que usan su cuerpo, mente, riqueza y tiempo para el servicio, al servir con los poderes de la mente en la misma medida, pueden tener mayor éxito en un tiempo más corto. En la actualidad, a veces tienen que esforzarse por sí mismos. A veces, al transformar su naturaleza, al moverse dentro de la congregación o al lograr el éxito en el servicio, cuando no hay tanto éxito, experimentan descorazonamiento. Esto debería terminar ahora.
25. Cuando dar buenos deseos y tener sentimientos puros se vuelva su naturaleza natural, su mente estará ocupada y automáticamente podrán alejarte de cualquier agitación de la mente y no se desanimarán en sus esfuerzos. Entonces, habrá magia.
26. Ahora, aumenten la calidad de su mente y las almas de calidad se acercarán. Hay un doble servicio en esto: el servicio del ser y de los demás. No tendrán que hacer un esfuerzo separado para ustedes y experimentarán que alcanzan su recompensa. La recompensa elevada del tiempo presente es "Mantener a ser lleno de todos los logros y hacer que los demás estén llenos".
27. De acuerdo con el tiempo ahora, hagan servicio a través de la mente y a través de las palabras simultáneamente. Sin embargo, servir a través de las palabras es fácil, mientras que servir a través de la mente es una cuestión de prestar atención. Por lo tanto, su mente debe tener pensamientos llenos de buenos deseos y sentimientos puros para todas las almas. Permitan que haya la novedad de la dulzura, la satisfacción y la facilidad en tus palabras y fácilmente continuarán recibiendo el éxito.

28. En la medida en que se mantengan ocupados en servir a través de la mente, más fácilmente se convertirán en un conquistador de Maya. No se vuelvan emotivos por el ser, sino que hagan el servicio de transformar a los demás con sus buenos deseos y sentimientos puros. Que haya un equilibrio entre bhavna y conocimiento con amor y yoga. Se han convertido en un benefactor, ahora conviértanse en un benefactor ilimitado del mundo.
29. Servir a través de la mente es un servicio ilimitado. En la medida en que se vuelvan ejemplo a través de sus pensamientos y palabras, en esa medida, al ver el ejemplo, otros se verán automáticamente atraídos. Simplemente tengan un pensamiento determinado y el servicio fácilmente continuará teniendo lugar.
30. Mientras hacen cualquier trabajo, también hagan el servicio de esparcir vibraciones a través de su mente. Un hombre de negocios también vería negocios en sus sueños. Del mismo modo, su trabajo es beneficiar al mundo. Esta es su ocupación. Mantengan esta ocupación en su conciencia y permanezcan constantemente ocupados en el servicio.