

## योगको शक्तिशाली स्थिति कसरी बन्छ ?

रूहानी मिलन मनाउनका लागि वरदान भूमिमा आएका छौ । रूहानी मिलन वाणीभन्दा पर स्थितिमा स्थित भएपछि हुन्छ वा वाणीद्वारा हुन्छ ? वाणीभन्दा परको स्थिति प्रिय लाग्छ वा वाणीमा आउँदाको स्थिति प्रिय लाग्छ ? वाणीभन्दा परको स्थिति शक्तिशाली हुन्छ, सबैको सेवाको निमित्त बन्दछ वा वाणीद्वारा सबैको सेवा गर्दाको स्थिति शक्तिशाली अनुभव हुन्छ ? बेहदको सेवा वाणीभन्दा परको स्थितिद्वारा हुन्छ वा वाणीद्वारा हुन्छ ? अन्तिम सम्पूर्ण स्थिति जसमा सबै शक्तिहरूले सम्पन्न मास्टर सर्वशक्तिमान् मास्टर नलेजफुलको स्थिति प्राक्किकल रूपमा हुन्छ । यस्तो सम्पूर्ण स्थिति वाणीभन्दा पर रहँदा हुन्छ वा वाणीमा आउँदा हुन्छ ? सर्व आत्माहरू प्रति विश्व कल्याणकारी, महादानी, वरदानी, सबै प्रति सर्व कामनाहरूलाई पूर्ण गर्नेवाला स्थिति वाणीभन्दा पर स्थितिमा रहँदा हुन्छ वा वाणीमा आउँदा हुन्छ ? दुवैको अनुभवी दुवै स्थितिलाई जान्दछौ ? दुवै मध्ये धेरै समय कुनचाहिँ स्थितिमा स्थित हुन सक्छौ । कुनचाहिँ स्थिति सहज अनुभव हुन्छ ? यस्तो सदा तयार (एभररेडी) छौ जो सेकेण्डमा जुन स्थितिमा स्थित हुनको लागि निर्देशन (डाइरेक्सन) मिल्छ त्यही समय स्वयम्लाई स्थित गर्न सकियोस् वा स्थित हुँदा हुँदै समय निस्केर जान्छ ? किनकि जसरी सम्पन्न हुनको लागि समय नजिक आइरहेको छ त्यसैगरी समयभन्दा पहिला स्वयम्मा यो विशेषता अनुभव गर्दछौ ? अन्तिम समय पूर्णविराम लगाउने (फुलस्टप हुनेको) सर्वश्रेष्ठ साधन यही नै हो, जुन निर्देशन मिल्थ्यो त्यसै अनुसार, त्यही घडी त्यही स्थितिमा स्थित हुनुपर्छ । यस साधनलाई, अभ्यासलाई अनुभवमा ल्याइरहेका छौ ? अभ्यास छ ? बापदादाले अभ्यास त धेरै समयदेखि सिकाउनुभएको छ र सिकाइरहनुभएकोछ तर यस अभ्यासमा स्वयम्लाई सम्पन्न कति सम्भन्ध्यौ ? अब यो वर्षको अन्त्यसम्म स्वयम्लाई यस्तो सदा तयार बनाउन सक्छौ ? तयार छौ वा समयलाई देख्दै स्वयम् अभ्यास गर्नमा अझ ढिलाइ गर्न पुग्यौ ? थाहा छैन कहिले विनाश हुन्छ ? यस कुरालाई सोच्दै पुरुषार्थमा सम्पन्न हुनुको सट्टा व्यर्थ चिन्तन वा व्यर्थ संकल्पहरूको कमजोरीमा आराम मन पराउने त भएका छैनौ ?

हिजोआज बच्चाहरूको पुरुषार्थको रफ्तारलाई देखेर बापदादा मुस्कुराइरहनुहुन्छ । सर्व आत्माहरूलाई पटक-पटक यही सन्देश दिन्छौ – योगी बन, ज्ञानी बन । के सन्देश दिनेवालाले स्वयम्लाई पनि सन्देश दिएका छौ ? धेरैजसो आत्माहरू विशेष विषय यादको यात्रा वा योगी बन्ने स्थितिमा कमजोर देखिनमा आइरहेका छन् । पटक-पटक एउटै गुनासो बापदादाको अगाडि वा निमित्त बनेका आत्माहरूको अगाडि गर्छन् – योग किन लाग्दैन वा निरन्तर योग किन रहँदैन ? योगको शक्तिशाली स्थिति कसरी बन्छ ? अनेक पटक अनेक प्रकारको युक्तिहरू मिल्दा मिल्दै पनि पटक-पटक यही चिट्की बापदादालाई मिलिरहन्छ । यसबाट के बुझिन्छ ? सर्वशक्तिमान्को बच्चा बनेर शक्तिहीन आत्मा हुनु, जसले स्वयम्लाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् उसले विश्वको राज्यलाई नियन्त्रण कसरी गर्छ ? कारण के हो ? योग त सिक्थौ, तर योगयुक्त रहने युक्तिहरू प्रयोग गर्न आउँदैन । योग-योग भन्छौ तर प्रयोगमा ल्याउन ध्यान (अटेन्सन) दिँदैनौ ।

वर्तमान समय विशेष एउटा लहर देखिन्छ । कुनै पनि कुरा सम्मुख आउँदा बाबाद्वारा प्राप्त सामना गर्ने शक्ति स्वयम् प्रयोग गर्दैनन्, बाबा कै सम्मुख कुरा राख्छन् – हजुरले साथ लिएर जानु छ, हामीलाई शक्ति दिनुहोस्, मदत दिनु हजुरको काम हो, हजुरले नगरे कसले गर्ने ! अलिकति आशीर्वाद दिनुहोस्, हजुर त सागर हुनुहुन्छ, हामीलाई थोरै अंजली दिनुहोस् । स्वयम्ले सामना गर्ने हिम्मत छोडिदिन्छन्, अझ हिम्मतहीन बनेर मदतबाट पनि वञ्चित रहन पुग्छन् । ब्राह्मण जीवनको विशेष आधार हो – हिम्मत । जसरी श्वास भएन भने जीवन हुँदैन, त्यसैगरी हिम्मत छैन भने ब्राह्मण होइन । बाबाको पनि प्रतिज्ञा छ – ‘हिम्मत बच्चाको, मदत बाबाको’ केवल मदत बाबाको होइन । वर्तमान समयको लहर छ बाबामाथि छोडेर स्वयम् ढिलासुस्ती हुन पुग्छन् । अब गर्नु के छ ? विशेष कमजोरी यो छ जुन हरेक शक्तिलाई वा हरेक ज्ञानको युक्तिलाई सुनेर वा मिलेर पनि स्वयम्प्रति प्रयोग गर्दैनन् अर्थात् अभ्यासमा ल्याउँदैनन् । केवल वर्णनसम्म गर्छन् । अन्तर्मुखी भएर हरेक शक्तिलाई धारणाको अभ्यासमा ल्याऊ । जस्तो कुनै नयाँ आविष्कार गर्नेवाला व्यक्ति दिनरात त्यही

आविष्कारको लगनमा डुबिरहेको हुन्छ त्यस्तै हरेक शक्तिको अभ्यासमा डुबिरहनुपर्दछ । जस्तो सहनशक्ति वा सामना गर्ने शक्ति कसलाई भनिन्छ ? सहनशक्तिबाट प्राप्ति के हुन्छ, सहनशक्तिलाई कुन समय प्रयोग गरिन्छ ? सहनशक्ति नहुनाको कारण कस्तो प्रकारको विघ्नको वशीभूत हुन पुगिन्छ ? यदि कुनै मायाको रूप क्रोधको रूपमा सामना गर्न आएमा कुन तरिकाले विजयी बन्न सकिन्छ ? कुन-कुन परिस्थितिको रूपमा मायाले सहनशक्तिको परीक्षा लिन सक्दछ ? पहिले नै विस्तारमा बुद्धिद्वारा सम्मुख ल्याऊ, वास्तविक परीक्षा हलमा जानुभन्दा पहिला स्वयम्को मास्टर बनेर स्वयम्को परीक्षा लिने गर, तब वास्तविक परीक्षामा कहिल्यै फेल हुनेछैनौ । यस्तै एक-एक शक्तिको विस्तार र अभ्यास गर्दै जाऊ । अभ्यास कम गछौं, व्यास सबै बनिसक्यौ, तर अभ्यास गर्दैनौ । यसरी स्वयम्लाई व्यस्त राख्न आउँदैन, यसैले मायाले तिमीलाई व्यस्त गरिदिन्छ । यदि सदा अभ्यासमा व्यस्त रह्यौ भने व्यर्थ संकल्पको गुनासो समाप्त हुनेछ । साथ-साथै तिमीले अभ्यासमा रहेको प्रभाव तिम्रो अनुहारबाट देखिन्छ । के देखिन्छ ? अन्तर्मुखी सदा हर्षितमुखी देखिनेछौ, किनकि मायाको सामना गर्न समाप्त हुनेछ । यस्तो अनुभवलाई बढाउँदै गएमा पटक-पटक एउटै गुनासो गर्नबाट छुट्नेछौ । जस्तो सर्वशक्तिहरूको अभ्यासको लागि सुनाएँ त्यस्तै स्वयम्लाई योगी आत्मा कहलाउँछौ, तर योगको परिभाषा जुन अरूलाई सुनाउँछौ त्यो स्वयम्लाई अभ्यास छ ?

योगका मुख्य विशेषताहरू— सहजयोग हो, कर्मयोग हो, राजयोग हो, निरन्तर योग हो, परमात्म योग हो । जुन वर्णन गर्दछौ ती सबै कुराहरू स्वयम् अभ्यासमा ल्याएका छौ ? सहजयोग किन भनिन्छ ? त्यसको स्पष्टीकरण राम्रोसँग जान्दछौ ? वा अभ्यासमा पनि ल्याएका छौ ? नलेजफुल त छौ, अब अभ्यासमा ल्याऊ । सर्व विशेषताहरूको अभ्यास चाहिन्छ अनि मात्र सम्पूर्ण योगी बन्न सक्छौ । सहजयोगको अभ्यास छ तर राजयोगको छैन भने पनि सम्पूर्ण पास हुन सक्दैनौ । यसैले हर योगको विशेषताको, हर शक्तिको र हरेक ज्ञानको मुख्य प्वाइन्टको अभ्यास गर । यही कमी हुनाको कारण धेरैजसो कमजोर बन्न पुग्दछौ, त्यस्तो अभ्यासको कमीको कारण कमजोर आत्मा बन्न पुग्दछौ । अभ्यासी आत्मा, लगनमा मगन रहनेवाला आत्माको सम्मुख कुनै पनि प्रकारको विघ्न आउँदैन । लगनको अग्निबाट विघ्न टाढैबाट भष्म हुन पुग्छ । जसरी तिमीहरू नमूना बनाउँछौ शक्ति स्वरूपको, शक्तिबाट असुर वा पाँच विकार भष्म भएको देखाउँछौ, वा भागिरहेको देखाउँछौ । यो नमूना कसको बनाउँछौ ? अब के गछौं ? हरेक कुराको प्रयोग गर्ने विधिमा लागी हाल । अभ्यासको प्रयोगशालामा बसिरह्यौ भने एक बाबाको सहारा र मायाको अनेक प्रकारको विघ्नहरूबाट किनारा अनुभव गर्नेछौ । अहिले ज्ञानको सागर, गुणहरूको सागर, शक्तिहरूको सागरको माथि-माथिको लहरमा लहराइरहेका छौ, यसैले अल्पकालको ताजगी (रिफ्रेशमेन्ट) अनुभव गर्दछौ । तर अब सागरको गहिराइमा जाऊ अनि मात्र अनेक प्रकारका विचित्र अनुभव गरेर रत्न प्राप्त गर्न सक्दछौ । स्वयम् पनि समर्थ बन । अब यस्ता चिट्कीहरू नलेख, बाबालाई हाँसो आउँछ । सानो-सानो कुराहरू अनि त्यही-त्यही कुराहरू लेखिरहन्छौ । विनाशी चिकित्सकको कार्य पनि बाबामाथि राख्दछौ । रचना आफ्नो, कर्मबन्धन आफू बनाउने अनि तोड्ने जिम्मेवारी फेरि बाबामाथि । बाबाको जिम्मेवारी हो युक्ति बताउने वा स्वयम्ले गरिदिने ? बताउनका लागि निमित्त हुनुहुन्छ वा गर्नका लागि निमित्त हुनुहुन्छ ? नटखट गछौं नि हैन । नटखट गर्ने बच्चाले सबै बुबामाथि नै छोडिदिन्छ । भन्छन्— बच्चाले भनेको मान्दैन, हजुरले यसलाई ठीक गरिदिनुहोस् । बाबाले त ठीक गर्ने तरिका सुनाइरहनुभएको छ । गन्यौ भने पाउँछौ । बाबालाई विश्व सेवाधारी सम्भेर सबै बाबामाथि छोड्न चाहन्छन्, यसैले जुन निर्देशन मिल्छ त्यसमाथि ध्यान दिएर व्यवहारमा ल्यायौ भने सबै विघ्नबाट मुक्त हुनेछौ । बुझ्यौ ! अच्छा —

सदा बाबाको हर आज्ञालाई पालन गर्नेवाला आज्ञाकारी, एक बाबा दोस्रो न कोही यस पाठलाई पालन गर्नेवाला वफादार, सदा स्वयम्लाई अभ्यासमा व्यस्त राख्नेवाला, सम्पूर्ण ज्ञान र योगको हरेक विशेषतालाई जीवनमा ल्याउनेवाला यस्तो विशेष आत्माहरूलाई बापदादाको यादप्यार एवं नमस्ते । *रुहानी बच्चाहरूको रुहानी बाबालाई गुडमर्निङ्ग, नमस्ते ।*

## बिदाईको समय— दादीहरूसँग

महारथीहरूको गति सबैभन्दा फास्ट अर्थात् तीव्र हुनुपर्छ, साथ-साथै ब्रेक पनि यति शक्तिशाली हुनुपर्छ । हरेक सेकेण्डमा संकल्पद्वारा सारा विश्व त के तीनै लोकको चक्रलाई सम्मुख ल्याउँदै, तीनै लोकको चक्कर पनि लगाउने र यदि स्टप (रोक) भन्दा बिलकुल बुद्धि बीज-रूप स्थितिमा सेकेण्डमा स्थित होस्— यस्तो अभ्यास हुनुपर्छ । अति विस्तार अनि स्टप । ब्रेक यति शक्तिशाली होस्, स्टप गर्नमा समय नलागोस् । जस्तो स्थूल सैनिकहरूलाई यदि सेनापति (मार्शल)ले आदेश दियो, दौडिरहेका छन् सम्पूर्ण शक्तिसहित र मार्शलले आदेश दियो— स्टप, त्यसै बेला रोकिनुपर्छ । यदि कसैले सेकेण्ड मात्र ढिलो गर्‍यो भने शूट गरिदिन्छ । त्यसैले जसरी त्यो शारीरिक अभ्यास भयो, त्यस्तै यो सूक्ष्म अभ्यास हो । महारथीहरूको पुरुषार्थको गति पनि तीव्र अनि ब्रेक पनि शक्तिशाली हुनुपर्छ, तब अन्त्यमा सम्मान सहित पास हुनेछौ किनकि त्यतिखेरका परिस्थितिहरू बुद्धिमा संकल्प ल्याउने प्रकृतिको हुन्छ, त्यतिखेर सबै संकल्पहरूबाट पर एक संकल्पमा स्थित हुने अभ्यास चाहिन्छ । परिस्थितिले खिँच्दछ । यस्तो समयमा ब्रेक शक्तिशाली भएन भने पास हुन सक्नेछैनौ । यसैले महारथीहरूलाई अभ्यास यस्तो हुनुपर्छ, जुन समयमा बुद्धि विस्तारमा फैलिएको हुन्छ त्यही समय रोक्ने अभ्यास गर । जस्तो ड्राइभरलाई जब गाडी चलाउने अभ्यास गराउँदा जानी-जानी यस्तो बाटो बनाइएको हुन्छ जसले गर्दा थाहा हुन्छ— यो कहाँसम्म दुर्घटनाबाट टाढा रहनसक्छ । यस प्रकार यो पनि पहिलेदेखि नै अभ्यास हुनुपर्दछ । स्टप भन्नु र हुनु । यो हो अष्ट रत्नको सौगात । एक सेकेण्ड पनि यहाँ वहाँ नहोस्, यसैले मात्र ८ निस्कन्छन् । यस्तो अभ्यास छ ? बिलकुल यस्तो अनुभव होस् जस्तो स्थूल हात आदि नियन्त्रणमा हुन्छ, त्यस्तै सूक्ष्म शक्तिहरू संकल्प नियन्त्रणमा होस् । वास्तवमा हो, यो विस्तारको संकल्पलाई नियन्त्रण गर्ने कुरा, तर तिनीहरूले श्वासलाई नियन्त्रण गर्ने साधन बनाइदिएका छन् । यहाँ छ विस्तारको बदलामा एक संकल्पमा स्थित हुने, उनीहरूले श्वासलाई नियन्त्रण गर्ने अभ्यास शुरू गरिदिए । अब महारथीहरूको यादको यात्राको यस्तो सिद्धि चाहिन्छ । यसरी एक संकल्पलाई धारण गर्नेवाला, जसले जति समय चाहन्छ बुद्धिलाई स्थित गर्न सकोस् । अच्छा । ओम् शान्ति ।

**वरदानः—** फरिश्ता स्वरूपमा स्थित भएर हरेक कर्म गर्नेवाला ब्रह्मा बाबा समान अव्यक्त फरिश्ता भव

बच्चाहरू भन्छन् हाम्रो ब्रह्मा बाबासँग धेरै प्यार छ, प्यारको अर्थ हो समान बन्नु । जसरी ब्रह्मा बाबा फरिश्ता रूप हुनुहुन्छ यस्तै ब्रह्मा बाबा समान फरिश्ता स्वरूपमा स्थित भएर हरेक कर्म गर । फरिश्ता अर्थात् प्रकाशको आकार । त्यसैले प्रकाशको आकारमा रहेर कर्म गर, प्रकाशको शरीर देख । यस फरिश्ता स्वरूपमा कुनै पनि विघ्नले प्रभाव पार्न सक्दैन । तिम्रो संकल्प, वृत्ति, दृष्टि सबै डबल लाइट हुनेछ ।

**स्लोगनः—** जसको सोच्नु, बोल्नु र गर्नु समान छ उनीहरू नै सर्वोत्तम पुरुषार्थी हुन् ।