

“मीठे बच्चे- बाबा समान प्यारो बन्नको लागि आफूलाई आत्मा बिन्दु सम्भेर बिन्दु बाबालाई याद गर ।”

प्रश्न:- यादमा रहने गुप्त कडा (हड्डी) मेहनत हरेक बच्चा ले गर्नु छ, किन ?

उत्तर:- किनकि याद विना आत्मा पाप आत्माबाट पुण्य आत्मा बन्न सक्दैन । जब गुप्त यादमा रहन्छौं, देही-अभिमानी बन्छौं, तब विकर्म विनाश हुन्छ । धर्मराजको सजायबाट बच्ने साधन पनि याद हो । मायाको तूफानले यादमा नै विघ्न पार्छ । त्यसैले यादको गुप्त मेहनत गर, तब नै लक्ष्मी-नारायण जस्तो प्यारो बन्न सक्छौ ।

गीत:- ओम् नमो शिवाय.....

ओम् शान्ति । यो महिमा हो सबैका पिताको । याद गरिन्छ भगवान् अर्थात् बाबालाई, उहाँलाई माता-पिता भनिन्छ नि । परमपिता परमात्मा पनि भनिन्छ । यस्तो होइन सबै मनुष्यहरूलाई परमपिता परमात्मा भनिन्छ । बाबा त लौकिक पितालाई पनि भनिन्छ । लौकिक पिता जसलाई भनिन्छ, उनले पनि फेरि पारलौकिक पितालाई याद गर्छन् । वास्तवमा याद गर्ने आत्माले हो, जसले लौकिक पितालाई पनि याद गर्छ । त्यो आत्माले आफ्नो रूपलाई, कर्तव्यलाई पनि जान्दैन । आत्माले आफैलाई नै जान्दैन भने ईश्वर पितालाई कसरी जान्न सक्छ ? आफ्नो लौकिक पितालाई त सबैले जान्दछन्, उनीबाट बर्सा मिल्छ । नत्र याद किन गर्ने ? पारलौकिक बाबाबाट अवश्य बर्सा मिल्छ । भन्दछन्- हे ईश्वर ! उहाँसँग दया, क्षमा माग्छन् किनकि पाप गरिरहन्छन् । यो पनि ड्रामामा निश्चित छ । तर आत्मालाई जान्नु अनि फेरि परमात्मालाई जान्नु, यो गाह्रो विषय हो । सजिलोमा सजिलो अनि गाह्रोमा गाह्रो । जति नै विज्ञान आदि सिकून्, जसबाट चन्द्रमासम्म पुग्छन् । फेरि पनि यो ज्ञानको अगाडि त्यो तुच्छ छ । आफूलाई अनि बाबालाई जान्नु धेरै गाह्रो छ । जति पनि बच्चाहरूले आफूलाई ब्रह्माकुमार-कुमारी कहलाउँछन्, उनीहरूले पनि आफूलाई आत्मा निश्चय गरून् । म आत्मा बिन्दु हुँ, हाम्रो पिता पनि बिन्दु हुनुहुन्छ- यसलाई बिर्सिन्छन् । यो हो गाह्रो विषय । आफूलाई आत्मा भनेर पनि बिर्सिन्छन्, बाबालाई याद गर्न पनि बिर्सिन्छन् । देही-अभिमानी बन्ने अभ्यास नै छैन । आत्मा बिन्दु हो, त्यसमा नै ८४ जन्मको पार्ट भरिएको छ । म आत्माले भिन्न भिन्न शरीर लिएर पार्ट खेल्छु, यसलाई घरी घरी बिर्सिन्छ । मुख्य कुरा सम्भन्धनुपर्ने यही हो । आत्मा र परमात्मालाई नजानेसम्म अरू ज्ञान त सबैको बुद्धिमा आउँछ । हामीले ८४ जन्म लिन्छौं, सूर्यवंशी, चन्द्रवंशी.... बन्छौं । यो चक्र त धेरै सजिलो छ । बुझ्दछौ । तर केवल चक्रलाई जान्नाले त्यति फाइदा हुँदैन, जति आफूलाई आत्मा निश्चय गरेर बाबालाई याद गर्नुमा फाइदा छ । म आत्मा तारा हुँ । फेरि बाबा पनि तारा अति सूक्ष्म हुनुहुन्छ । उहाँ नै सद्गतिदाता हुनुहुन्छ । उहाँलाई याद गर्नाले नै विकर्म विनाश हुन्छ । यो तरिकाले कसैले पनि निरन्तर याद गर्दैनन् । देही-अभिमानी बन्दैनन् । घरी घरी यो याद रहोस्- म आत्मा हुँ । बाबाको आदेश छ- मलाई याद गर्नु भने विकर्म विनाश हुन्छ । म बिन्दु हुँ । यहाँ आएर पार्टधारी बनेको हुँ । ममा ५ विकारहरूको मैला जमेको छ । कलियुगमा छु । अब सत्ययुगमा जानु छ, यसैले बाबालाई अत्यन्त प्रेमपूर्वक याद गर्नु छ । यसरी बाबालाई याद गर्नु भने तब मैला निस्कन्छ । यही हो मेहनत । सेवा गरेको धाक त खुब लगाउँछन् । आज यो सेवा गरें, धेरै प्रभावित भए तर शिवबाबा सम्भन्धनुहुन्छ- आत्मा र परमात्माको ज्ञानमा कति पनि प्रभावित भएनन् । दुनियाँ स्वर्ग र नर्क कसरी बन्छ ? आत्माले ८४ जन्म कसरी लिन्छ, सतो रजो तमोमा कसरी आउँछ ? केवल यसैलाई सुनेर नै

प्रभावित हुन्छन्। परमात्मा निराकार हुनुहुन्छ, यो पनि बुझ्छन्। बाँकी म आत्मा हुँ, ममा ८४ जन्मको पार्ट भरिएको छ। बाबा पनि बिन्दु हुनुहुन्छ, उहाँमा सारा ज्ञान छ। उहाँलाई याद गर्नु छ। यी कुरा कसैले पनि बुझ्दैनन्। मुख्य कुरा बुझ्दैनन्। विश्वको इतिहास-भूगोलको ज्ञान बाबाले नै दिनुहुन्छ। सरकारले पनि चाहन्छ, विश्वको इतिहास-भूगोलको ज्ञान हुनुपर्छ। यो त त्यस भन्दा पनि सूक्ष्म कुरा हो। आत्मा के हो? त्यसमा कसरी ८४ जन्मका पार्ट छन्। त्यो पनि अविनाशी छ। यसलाई पनि याद गर्नु, आफूलाई बिन्दु सम्झनु, अनि बाबालाई याद गर्नु, जसबाट विकर्म विनाश होस्— यो योगमा कोही पनि तत्पर रहँदैनन्। यो यादमा रहे त अत्यन्त प्यारा हुन्छन्। यी लक्ष्मी-नारायणलाई हेर, कति प्यारा छन्। यहाँका मनुष्यहरूलाई त हेर कस्ता छन्। आफै पनि भन्छन्, हामीमा कुनै गुण छैन, हामी म्लेच्छ जस्तै छौं, हजुर स्वच्छ हुनुहुन्छ। जब आफूलाई आत्मा निश्चय गरेर बाबालाई याद गर्छौं तब सफलता मिल्छ। नत्र सफलता धेरै कम मिल्छ। सम्झन्छन्— हामीमा धेरै राम्रो ज्ञान छ। विश्वको इतिहास-भूगोल हामीले जान्दछौं। तर योगको चार्ट बताउँदैनन्। मुश्किलले कोही छन्, जो यस अवस्थामा रहन्छन् अर्थात् आफूलाई आत्मा सम्झेर बाबालाई याद गर्छन्। धेरैको अभ्यास छैन। बाबा सम्झनुहुन्छ—बच्चाहरूले केवल ज्ञानको चक्र बुद्धिमा घुमाउँछन्। बाँकी म आत्मा हुँ, बाबासँग मलाई योग लगाउनु छ, जसद्वारा कलियुगबाट निस्केर सत्ययुगमा जानेछु। म आत्माले बाबालाई जान्नु छ, उहाँको यादमा नै रहनु छ, धेरैको यस्तो अभ्यास कम छ। धेरै आउँछन् पनि। राम्रो राम्रो पनि भन्छन्। बाँकी उनीहरूलाई यो थाहा छैन, भित्र कति मैला जमेको छ। सुन्दरबाट श्याम बन्यौं। फेरि सुन्दर कसरी बनिन्छ? यो कसैले पनि जान्दैनन्। केवल इतिहास-भूगोल जान्नु मात्रै होइन। पावन कसरी बन्ने? सजायबाट बच्ने उपाय हो— केवल यादमा रहनु। योग ठीक भएन भने धर्मराजको सजाय खानु पर्नेछ। यो धेरै ठूलो विषय हो, जसलाई कसैले पनि लिन सक्दैन। ज्ञानमा आफूलाई मियाँ मिट्टु सम्झन्छन्, यसमा केही शंका छैन। मुख्य कुरा हो योगको। योगमा धेरै कच्चा छन् त्यसैले बाबा भन्नुहुन्छ— खबरदार होऊ, केवल पण्डित बन्नु छैन। म आत्मा हुँ, मैले बाबालाई याद गर्नु छ। बाबाले आदेश दिनुभएको छ— मनमनाभव। यो हो महामन्त्र। आफूलाई तारा सम्झेर बाबालाई पनि तारा सम्झ, फेरि बाबालाई याद गर। बाबाको कुनै ठूलो रूप अगाडि आउँदैन। त्यसैले देही-अभिमानी बन्नमा नै मेहनत छ। विश्वको महाराजा-महारानी एक बन्छन् जसको लाखौं प्रजा बन्छन्। प्रजा त धेरै हुन्छन् नि। इतिहास भूगोललाई जान्नु त सजिलो छ तर जब आफूलाई आत्मा सम्झेर बाबालाई याद गर्छौं तब पावन बन्छौं। यस्तो अभ्यास धेरै गाह्रो छ। याद गर्न बस्यो भने धेरै तूफान आएर बाधा पर्छ। एकरस भएर आधा घण्टा बस्न पनि धेरै मुश्किल छ। घरी घरी बिसिइन्छ। यसमा सच्चा-सच्चा गुप्त मेहनत छ। चक्रको रहस्य जान्न त सजिलो छ। बाँकी देही-अभिमानी भएर बाबाको याद गर्नु, यसलाई मुश्किलले सम्झन्छन् र कर्ममा आउँछन्। बाबाको यादबाट नै तिमी पावन बन्छौ। निरोगी शरीर, लामो आयु मिल्छ। केवल विश्वको इतिहास भूगोल सम्झाउँदैन मायाको दाना बन्न सकिँदैन। दाना बनिन्छ यादले। यो मेहनत कसैको छैन। स्वयंलाई पनि थाहा हुन्छ, म यादमा रहेको छैन। ठूला ठूला महारथीहरू पनि यस कुरामा कमजोर छन्। मुख्य कुरा सम्झाउनै आउँदैन। यो कुरा छ पनि मुश्किल। कल्पको आयु उनीहरूले लामो गरिदिएका छन्। तिमीले ५ हजार वर्ष सिद्ध गर्छौ। तर आत्मा र परमात्माको रहस्य केही पनि जान्दैनन्, याद नै गर्दैनन्। त्यसैले अवस्था डगमगाइरहन्छ। देह अभिमान धेरै छ। देही-अभिमानी बनून् तब नै मायाको दाना बन्न सक्छन्। यस्तो होइन, विश्वको इतिहास भूगोल सम्झाउँछु त्यसैले म

मालामा आउँछु । आत्मा यति सानो छ । यसमा ८४ जन्मको पार्ट भरिएको छ । यो कुरालाई पहिले पहिले बुद्धिमा ल्याउनु छ, अनि चक्रलाई याद गर्नु छ । मुख्य कुरा हो योगको । योगी अवस्था हुनुपर्छ । पाप आत्माबाट पुण्य आत्मा बन्नु छ । आत्मा पवित्र हुन्छ योगद्वारा । योगबल हुने नै धर्मराजको डण्डाबाट बच्न सक्छन् । यस्तो मेहनत बडो मुश्किलले कोहीबाट हुन सक्छ । मायाको तूफान पनि धेरै आउँछन् । यो धेरै कडा (हड्डी) गुप्त मेहनत हो । लक्ष्मी-नारायण बन्नु सानी आमाको घर जानु जस्तो छैन । यो अभ्यास भयो भने हिंडुल गर्दा पनि बाबाको याद आइरहन्छ, यसलाई नै योग भनिन्छ । बाँकी यी ज्ञानका कुरा त साना-साना बच्चाहरूले पनि बुझ्छन् । चित्रहरूमा सबै युग आदि लेखिएका छन् । यो त सामान्य कुरा हो । जब कुनै पनि कार्य शुरू गर्छन् भने स्वस्तिक चिन्ह लगाउँछन् । यो निशानी हो सत्ययुग, त्रेता..... को, बाँकी छ छोटो संगमयुग । त्यसैले पहिला आफूलाई आत्मा सम्भेर बाबाको याद गर्दै रह्यौ भने नै त्यो शान्ति फैलिन सक्छ । योगबाट विकर्म विनाश हुन्छ । सारा दुनियाँले यही कुरा भुलेका छन्, आत्मा र परमात्माको बारेमा । कसैले भन्छन्— परमात्मा हजारौं सूर्य समान तेजोमय हुनुहुन्छ, तर यो कसरी हुन सक्छ ? जबकि भन्दछन् आत्मा नै परमात्मा, त्यसो भए त दुवै एकै भए नि । सानो ठूलोको फरक पर्न सक्दैन । यसबारे पनि सम्झाउनु छ । आत्माको रूप बिन्दु जस्तो छ । आत्मा नै परमात्मा हो भने त परमात्मा पनि बिन्दु ठहरियो नि । यसरी फरक त हुन सक्दैन । सबै परमात्मा भयो भने सबै सृष्टिकर्ता हुने भए । सबैको सद्गति गर्ने त एक बाबा हुनुहुन्छ नि । बाँकी त हरेकलाई आ-आफ्नो पार्ट मिलेको छ । यसलाई बुद्धिमा बसाल्नुपर्छ, बुझ्नुपर्ने कुरा हो । बाबा भन्नुहुन्छ— मलाई याद गर्नु भन्ने मैला निस्कन्छ । यही मेहनत हो । एक त आधा कल्पसम्म देह-अभिमानि भएर रह्यौ । सत्ययुगमा देही-अभिमानि भएर पनि बाबालाई जान्दैनन् । ज्ञानलाई जान्दैनन् । यो समयमा तिमीलाई जुन ज्ञान मिल्छ त्यो ज्ञान बिलाउँछ । वहाँ केवल यति जान्दछौ— म आत्मा एउटा शरीरलाई छोडेर अर्को लिन्छु । पार्ट खेल्छु । यसमा चिन्ताको के कुरा भयो ? हरेकले आ-आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नु छ । रोएर के हुन्छ ? यही सम्झाइन्छ, यदि केही बुझ्यो भने शान्ति पाउँछ । आफूले बुझेदेखि अरूलाई पनि बुझाउन सकिन्छ । पाकाहरूले सम्झाउँछन् पनि, रोएर के फर्केर आउँछ र ? शरीर छोडेर आत्मा निस्केर गयो, यसमा रुनु पर्ने के कुरा छ ? अज्ञान कालमा पनि यस्तै सम्झिन्छ । तर उनीहरूले यो जान्दैनन्, आत्मा र परमात्मा के चीज हो । आत्मामा मैला जमेको छ, उनीहरू त सम्झन्छन्— आत्मा निर्लेप छ । यी धेरै सूक्ष्म कुरा हुन् । बाबा जान्नुहुन्छ— धेरै बच्चाहरू यादमा रहँदैनन् । केवल सम्झाएर मात्रै के हुन्छ र ? खुबै प्रभावित भयो, तर यसले उनीहरूको कुनै कल्याण त भएन नि । आत्मा र परमात्माको ज्ञान मिलोस् तब बुझ्नेछन् वास्तवमा हामी उहाँका बच्चा हौं । बाबा नै पतित-पावन हुनुहुन्छ । आएर हामीलाई दुःखबाट छुटाउनुहुन्छ । उहाँ पनि बिन्दु हुनुहुन्छ । बाबालाई निरन्तर याद गर्नुपर्छ । बाँकी इतिहास भूगोल जान्नु कुनै ठूलो कुरा होइन । बुझ्नको लागि त आउँछन् तर म आत्मा हुँ— यस अवस्थामा रहनुमा नै मेहनत छ । आत्मा र परमात्माको कुरा पनि तिमीलाई बाबाले नै आएर सम्झाउनुहुन्छ । सृष्टिको चक्र त सजिलो छ । जति हुन सक्छ उठ्दा बस्दा देही-अभिमानि बन्ने मेहनत गर्नु छ । देही-अभिमानि अत्यन्त शान्त रहन्छन् । जान्दछन्— मलाई साइलेन्समा जानु छ । निराकारी दुनियाँमा गएर विराजमान हुनु छ । हाम्रो पार्ट अब पूरा भयो । बाबाको रूप सानो बिन्दु सम्झन्छौ । उहाँ कुनै ठूलो लिंग हुनुहुन्न । बाबा अति सूक्ष्म हुनुहुन्छ । उहाँ ज्ञानका सागर, सर्वका सद्गतिदाता हुनुहुन्छ । म आत्मा पनि ज्ञानवान

२०७३ वैशाख १७ शुक्रबार २९-०४-२०१६ ओम् शान्ति प्रातः मुरली “बापदादा” मधुबन बनिरहेको छु । यस्तो चिन्तन जब चल्छ तब उच्च पद पाउन सकिन्छ । दुनियाँ भरिमा कसैले आत्मा र परमात्मालाई जान्दैनन् ।

तिमी ब्राह्मणहरूले अहिले जानेका छौ । संन्यासीले पनि जान्दैनन्, न त आएर बुझ्छन् । उनीहरू त सबै आ-आफ्ना धर्मको समयमा नै आउँछन् । हिसाब-किताब चुक्ता गरेर फर्कन्छन् । तिमीलाई नै यो मेहनत गर्नाले बाबाबाट वर्सा मिल्छ । अब फेरि देही-अभिमानि बन्नु छ । दिल त आत्मामा हुन्छ नि । आत्माले नै बाबासँग दिल लगाउनु छ । दिल शरीरमा हुँदैन । शरीरका त सबै स्थूल अंगहरू हुन्छन् । दिललाई लगाउनु यो आत्माको काम हो । आफूलाई आत्मा सम्भेर फेरि परमात्मा बाबासँग दिल लगाउनु छ । आत्मा अत्यन्त सूक्ष्म छ । कति सानो सूक्ष्म आत्माले, कति पार्ट खेल्छ । यो हो आश्चर्य । यति सानो चीजमा कति अविनाशी पार्ट भरिएको छ । त्यो कहिल्यै पनि मेटिदैन । अत्यन्त सूक्ष्म छ । तिमीले कोसिस गरे पनि ठूलै चीज याद आउँछ । म आत्मा सानो तारा हुँ भने बाबा पनि सानो हुनुहुन्छ । तिमी बच्चाहरूले पहिला त यही मेहनत गर्नु छ । यति सानो आत्मा नै यतिबेला पतित बनेको छ । आत्मालाई पावन बनाउने यही पहिलो उपाय हो । पढाइ पढ्नु छ । बाँकी खेल्नु, दौडनु त बेग्लै कुरा हो । खेल्ने पनि एक बेग्लै कला हुन्छ । पढाइबाट पद मिल्छ । खेलकुदद्वारा कुनै पद मिल्दैन । खेल आदिको विभाग अलग्गै हुन्छ । त्यससँग ज्ञान वा योगको सम्बन्ध छैन । यो भोग आदि लगाउनु पनि खेल हो । मुख्य कुरा हो यादको । अच्छा !

मीठे-मीठे सिकीलध्ने बच्चाहरूप्रति माता-पिता बापदादाको यादप्यार एवं गुडमर्निङ्ग । रूहानी बाबाको रूहानी बच्चाहरूलाई नमस्ते । रूहानी बच्चाहरूको रूहानी बाबालाई गुडमर्निङ्ग, नमस्ते ।

**धारणाको लागि मुख्य सार:-**

- १) धर्मराजको सजायबाट बच्नको लागि यादको गुप्त मेहनत गर्नु छ । पावन बन्ने उपाय हो- आफूलाई आत्मा बिन्दु सम्भेर बिन्दु बाबालाई याद गर्नु ।
- २) ज्ञानमा आफूलाई धेरै होशियार सम्भन्नु छैन । एकरस अवस्था बनाउने अभ्यास गर्नु छ । बाबाको जुन आदेश छ त्यसलाई पालन गर्नु छ ।

**वरदान:-** सोच्नु र गर्नुको अन्तरलाई मेटाउनेवाला स्व-परिवर्तक सो विश्व परिवर्तक भव

कुनै पनि संस्कार, स्वभाव, बोली र सम्पर्क जुन यथार्थ छैन, त्यो व्यर्थ हो । त्यस व्यर्थलाई परिवर्तन गर्ने मेशिनरीलाई तीव्र बनाऊ । सोच्यो अनि गन्यो, तब नै विश्व परिवर्तनको मेशिनरी तीव्र हुन्छ । अहिले स्थापनाको निमित्त बनेका आत्माहरूको सोच्नु र गर्नुमा फरक देखिन्छ । यो अन्तरलाई मेटाऊ, तब स्व परिवर्तक सो विश्व परिवर्तक बन्न सक्छौ ।

**स्लोगन:-** सबैभन्दा भाग्यशाली त्यो हो, जसले आफ्नो जीवनमा अनुभूतिको गिफ्ट प्राप्त गरेको छ ।