

**"मीठे बच्चे- अन्तर्मुखी भएर यादको अभ्यास गर, जाँच गर- आत्म-अभिमानी र परमात्म-अभिमानी कति समय रहन्छ ?"**

**प्रश्न:-** जुन बच्चाले एकान्तमा गएर आत्म-अभिमानी बन्ने अभ्यास गर्छन् उनीहरूको निशानी के हुन्छ ?

**उत्तर:-** १. उनीहरूको मुखबाट कहिल्यै पनि उल्टो-सुल्टो बोली निस्कदैन । २. भाइ-भाइको आपसमा एकदम प्रेम हुन्छ । सदा आपसमा मिलेर रहन्छन् । ३. धारणा धेरै राम्रो हुन्छ । उनीहरूबाट कुनै विकर्म हुँदैन । ४. उनीहरूको दृष्टि धेरै मिठासपूर्ण हुन्छ । कहिल्यै देह-अभिमान आउँदैनन् । ५. कसैलाई पनि दुःख दिदैनन् ।

**ओम् शान्ति ।** आत्मिक (रूहानी) बच्चाहरूलाई, केवल आत्मा (रूह) भन्ने हो भने फेरि जीव अलग हुनेछ, त्यसैले आत्मिक (रूहानी) बच्चाहरूलाई आत्मिक (रूहानी) बाबा सम्झाउनुहुन्छ- आफूलाई आत्मा सम्झनु छ । हामी आत्माहरूलाई बाबाबाट यो ज्ञान प्राप्त हुन्छ । बच्चाहरू देही-अभिमानी भएर रहनु छ । बाबा आउनुभएकै हो बच्चाहरूलाई लिएर जानका लागि । बन्न त सत्ययुगमा तिमी आत्म-अभिमानी बन्छौ तर परमात्म-अभिमानी होइन । यहाँ तिमी आत्म-अभिमानी पनि बन्छौ भने परमात्म-अभिमानी पनि बन्छौ अर्थात् हामी बाबाका सन्तान हौं । यहाँ र त्यहाँमा धेरै फरक छ । यहाँ छ पढाइ, त्यहाँ पढाइको कुरा हुँदैन । यहाँ हरेकले आफूलाई आत्मा सम्झन्छ र बाबाले हामीलाई पढाउनुहुन्छ, यस्तो निश्चयमा रहेर सुन्ने हो भने धारणा धेरै राम्रो हुन्छ । आत्म-अभिमानी बन्दै जानेछौ । यस अवस्थामा टिकिरहने लक्ष्य धेरै महान् छ । सुन्दा त धेरै सहज लाग्छ । तिमी बच्चाहरूले यही अनुभव सुनाउनु छ- मैले कसरी आफूलाई आत्मा र अरूलाई पनि आत्मा सम्झेर कुरा गर्छु । बाबा भन्नुहुन्छ- हुन त म यस शरीरमा छु तर वास्तवमा यो मेरो स्वाभाविक अभ्यास हो । मैले बच्चाहरूलाई आत्मा नै सम्झन्छु । आत्मालाई पढाउँछु । भक्ति मार्गमा पनि आत्माले भूमिका (पार्ट) निर्वाह गर्दै आएको छ । भूमिका निर्वाह गर्दा-गर्दा पतित बनेको हो । अब फेरि आत्मालाई पवित्र बन्नु छ । त्यसैले जबसम्म बाबालाई परमात्मा सम्झेर याद गर्दैनौ तबसम्म कसरी पवित्र बन्न सक्छौ ? यस विषयमा बच्चाहरूले अत्यन्तै अन्तर्मुखी बनेर यादको अभ्यास गर्नु छ । ज्ञान त सहज छ । तर यो निश्चय पक्का रहोस्- हामी आत्माले पढ्दैछौ, बाबाले हामीलाई पढाउनुहुन्छ, तब धारणा पनि हुन्छ र कुनै विकर्म हुँदैन । यस्तो होइन, यतिबेला हामीबाट कुनै विकर्म हुँदैन । विकर्माजित त अन्त्यमा बन्नेछौ । भाइ-भाइको दृष्टि धेरै राम्रो रहन्छ । यसमा कहिल्यै देह-अभिमान आउँदैन । बच्चाहरूले सम्झन्छन्- बाबाको ज्ञान धेरै गहन (डिप) छ । यदि उच्चभन्दा उच्च बन्ने हो भने यो अभ्यास राम्रोसँग गर्नुपर्छ । यसमा चिन्तन गर्नुपर्छ । अन्तर्मुखी बन्नका लागि एकान्त पनि चाहिन्छ । यहाँ जस्तो एकान्त घरमा, काम-धन्दामा त मिल्न सक्दैन । यहाँ तिमीले यो अभ्यास धेरै राम्रोसँग गर्न सक्छौ । आत्मालाई नै देख्नुपर्ने हुन्छ । आफूलाई पनि आत्मा सम्झनु छ, यो अभ्यास यहाँ गर्नले बानी पर्छ । आफ्नो चार्ट पनि राख्नुपर्छ- कहाँसम्म आत्म-अभिमानी बनेको छु ? आत्मालाई नै हामीले सुनाउँछौ, उसैसँग कुराकानी गर्छौ । यो अभ्यास धेरै राम्ररी गर्नु छ । बच्चाहरूले सम्झन्छन् होला यो कुरा त ठिकै हो । देह-अभिमान निस्कियोस्, हामी आत्म-अभिमानी बनौ, धारणा गर्दै अनि गराउँदै जाऊ । कोशिश गरेर आफूलाई आत्मा सम्झेर बाबालाई याद गर्नु- यो चार्ट धेरै गहन (डिप) छ । ठूला-ठूला महारथीहरूले पनि सम्झन्छन् होला- बाबाले जो दिन-प्रतिदिन विषय दिनुहुन्छ विचार सागर मन्थन गर्नका लागि, यी त धेरै महान् ज्ञानका प्वाइन्टहरू हुन् । फेरि कहिल्यै पनि मुखबाट कुनै उल्टो-सुल्टो शब्द निस्कदैन । भाइ-भाइको आपसमा धेरै प्रेम हुनेछ । हामी सबै ईश्वरका सन्तान हौं । बाबाको महिमालाई त जान्दछौ नै । कृष्णको महिमा अलग छ, उनलाई भन्छन् सर्वगुण सम्पन्न... तर कृष्णसँग गुण कहाँबाट आए ? छन त उनको महिमा अलगै छ तर सर्वगुण सम्पन्न बनेका त ज्ञान सागर बाबाबाटै हो नि । त्यसैले आफ्नो जाँच धेरै गर्नु छ, कदम-कदममा पूरा हिसाब (पोतामेल) राख्नु छ । व्यापारीहरूले सारा दिनको हिसाब राती सम्हाल्छन् । तिम्रो पनि व्यापार हो नि । रात्रिमा जाँच गर्नु छ- मैले सबैलाई भाइ-भाइ सम्झेर कुरा गरेँ ? कसैलाई पनि दुःख त दिइन ? किनकि तिमीले जानेका छौ- हामी सबै भाइहरू सुखमय संसार (क्षीर सागर) तिर गइरहेका छौ । यो हो विषय सागर । तिमी अहिले न रामराज्यमा छौ, न रावणराज्यमा छौ । तिमी बीचमा छौ, त्यसैले आफूलाई आत्मा सम्झेर बाबालाई याद गर्नु छ । हेर्नु छ- कहाँसम्म मेरो त्यो भाइ-भाइको दृष्टिको अवस्था रह्यो ? हामी सबै आत्माहरू आपसमा भाइ-भाइ हौं, हामीले यो शरीरबाट भूमिका (पार्ट) निर्वाह गर्छौ । आत्मा अविनाशी छ, शरीर विनाशी छ, हामीले ८४ जन्मको भूमिका (पार्ट) निर्वाह गरेका छौ । अहिले बाबा आउनुभएको छ, भन्नुहुन्छ- म एकलाई (मामेकम्) याद गर, आफूलाई आत्मा सम्झ । आत्मा सम्झनाले सबै भाइ-भाइ हुन्छन् । यो कुरा बाबाले नै सम्झाउनुहुन्छ । बाबा बाहेक अरू कसैको पनि यस्तो भूमिका (पार्ट) नै हुँदैन ।



प्रेरणा आदिको कुरा होइन । जसरी शिक्षकले बसेर सम्भाउँछन्, त्यस्तै बाबाले बच्चाहरूलाई सम्भाउनुहुन्छ । यो विचार गर्ने कुरा हो, यसमा समय पनि दिनुपर्छ । बाबाले धन्दा आदि गर्न त भनिदिनुभएको छ तर यादको यात्रा पनि आवश्यक छ । त्यसका लागि पनि समय निकाल्नुपर्छ । सेवा पनि सबैको भिन्न-भिन्न हुन्छ । कसैले धेरै समय निकाल्न सक्छन् । पत्र-पत्रिकामा पनि युक्तिसंग लेख्नुपर्छ— यहाँ यस्ता बाबालाई याद गरिन्छ । एक अर्कालाई भाइ-भाइ सम्भन्नुपर्छ ।

बाबा आएर सबै आत्माहरूलाई पढाउनुहुन्छ । आत्मामा दैवी गुणहरूको संस्कार अहिले भर्ने हो । मनुष्यहरूले सोध्दछन्— भारतको प्राचीन योग के हो ? तिमीले सम्भाउन सक्छौ तर तिमी अहिले धेरै कम छौ, तिम्रो नाम चलेको छैन । ईश्वरले योग सिकाउनुहुन्छ । अवश्य उहाँका बच्चाहरू पनि हुनुपर्छ । यो कसैलाई पनि थाहा छैन, यो त उनीहरूले पनि जानेका होलान् । निराकार बाबा कसरी आएर पढाउनुहुन्छ, उहाँ स्वयम्ले सम्भाउनुहुन्छ— म कल्प-कल्प संगमयुगमा आएर स्वयम् बताउँछु— म यसरी आउँछु । कसको तनमा आउँछु, यसमा अल्मलिने कुरा छैन । यो बनीबनाउ विश्व नाटक (ड्रामा) हो । एउटैको देहमा नै आउँछु । प्रजापिता ब्रह्माद्वारा स्थापना । उनी सबैभन्दा मुख्य सहयोगी (मुरब्बी) बच्चा बन्छन् । आदि सनातन देवी-देवता धर्म स्थापना गर्छन् । फेरि उनै पहिलो नम्बरमा आउँछन् । यो चित्रमा सम्भाउन धेरै राम्रो हुन्छ । ब्रह्मा नै विष्णु, विष्णु नै ब्रह्मा कसरी बन्छन्— यो अरू कसैले सम्भाउन सक्दैन । सम्भाउने युक्ति चाहिन्छ । अहिले तिमीले जान्दछौ— बाबाले कसरी देवता धर्मको स्थापना गरिरहनुभएको छ, कसरी चक्र घुम्छ, यो कुरा अरू कसैले पनि जान्दैनन् । त्यसैले बाबा भन्नुहुन्छ यस्ता-यस्ता युक्तिबाट लेख । यथार्थ योग कसले सिकाउन सक्छ— यो थाहा हुने हो भने तिम्रो पासमा धेरै आउनेछन् । जो यति ठूला आश्रमहरू छन्, त्यहाँका सबै मिल्न आउन थाल्नेछन् । यस्तो अन्त्यमा हुनेछ, फेरि आश्चर्यमा पर्नेछन् । यत्तिका सबै संस्थाहरू भक्ति मार्गका हुन् । ज्ञान मार्गको एउटा पनि छैन । तब नै तिम्रो विजय हुनेछ । यो पनि तिमीले जान्दछौ— हरेक ५ हजार वर्षपछि बाबा आउनुहुन्छ । बाबासंग नै तिमीले सिकिरहेका छौ, अरूलाई सिकाउँछौ । कसरी कसैलाई लिखतमा सम्भाउनु छ— कल्प-कल्प यी सबै युक्तिहरू निस्कन्छन्, जसको धेरैलाई थाहा हुन्छ । बाबा बाहेक अरू कसैले पनि एक धर्मको स्थापना गर्न सक्दैन । तिमी जान्दछौ— उतातिर छ रावण, यतातिर हुनुहुन्छ राम । रावणमाथि तिमीले विजय प्राप्त गर्छौ । ती सबै हुन् रावण सम्प्रदायका । तिमी ईश्वरीय सम्प्रदायका धेरै कम छौ । भक्तिको कति आडम्बर (शो) छ । जहाँ-जहाँ पानी छ, त्यहाँ मेला लाग्छ । कति खर्च गर्छन् । कति त डुबेर मर्छन् । यहाँ त यस्तो कुरा छैन । फेरि पनि बाबा भन्नुहुन्छ आश्चर्यवत् मेरेको पहचानन्ती, सुनन्ती, सुनावन्ती, पवित्र रहन्ती फेरि पनि अहो माया तेरेद्वारा हार खावन्ती । कल्प-कल्प यस्तै हुन्छ । हार खावन्ती पनि हुन्छन् । मायासंग युद्ध छ । मायाको प्रभाव छ । भक्तिलाई त हल्लिनु नै छ । आधाकल्प तिमीले प्रारब्ध भोग्छौ फेरि रावण राज्यदेखि भक्ति शुरू हुन्छ । त्यसका निशानीहरू पनि कायम छन्, विकारमा गएपछि फेरि देवता त रहँदैनन् । कसरी विकारी बन्छन्, यो दुनियाँमा कसैले जान्दैनन् । शास्त्रमा वाममार्गमा गए भनी लेखिदिएका छन् । कहिले गए— यो बुझ्दैनन् । यी सबै राम्ररी बुझ्ने र बुझाउने कुराहरू हुन् । यो पनि तब सम्भन्नेछन् जब निश्चयबुद्धि हुन्छन् । उनको आकर्षणले भन्नेछन्— यस्तो बाबासंग हामीलाई पनि मिलाइदिनुहोस् । तर पहिला हेर— घर गएपछि त्यो नशामा रहन्छु ? निश्चय बुद्धि रहन्छ ? यादले सताए पनि चिट्ठी लेखि राख, हजुर मेरो सच्चा बाबा हुनुहुन्छ, हजुरबाट उच्च वर्सा प्राप्त हुन्छ, हजुरसंग नमिलिकन म रहन सकिदैन । सगाई पश्चात् मिलन हुन्छ । सगाई भई सकेपछि तड्पिन्छन् । तिमी जान्दछौ— हाम्रो बेहदका बाबा शिक्षक प्रियतम (साजन) आदि सबै हुनुहुन्छ । अरू सबैबाट दुःख मिल्थ्यो, त्यसको सट्टामा बाबाले सुख दिनुहुन्छ । त्यहाँ पनि सबैले सुख दिन्छन् । यतिबेला तिमी सुखको सम्बन्धमा बाँधिइरहेका छौ ।

यो पुरुषोत्तम बन्ने पुरुषोत्तम युग हो । मूल कुरा हो— आफूलाई आत्मा सम्भन्नु छ, बाबालाई प्यारले याद गर्नु छ । यादबाट खुशीको पारा चढ्नेछ । हामीले सबैभन्दा धेरै भक्ति गरेका छौ । धक्का धेरै खायौ । अहिले बाबा आउनुभएको छ फर्काएर लैजान, त्यसैले अवश्य पनि पवित्र बन्नु छ । दैवी गुण धारण गर्नु छ । पोतामेल (चाट) राख्नु छ— सारा दिनमा बाबाको परिचय कति दिए ? बाबाको परिचय दिए विना सुख आउँदैन, तड्पिन थाल्छन् । यज्ञमा धेरै विघ्न पनि पर्छन्, कुटाइ खान्छन् । अरू कुनै सतसङ्ग छैन जहाँ पवित्रताको कुरा होस् । यहाँ तिमी पवित्र बन्छौ त्यसैले असुरहरूले विघ्न पार्छन् । पावन बनेर घर जानु छ । संस्कार आत्माले लैजान्छ । भन्दछन्— युद्धको मैदानमा मरियो भने स्वर्गमा जानेछौ यसैले खुशीसंग लडाईँमा जान्छन् । तिम्रो पासमा कमाण्डर, मेजर, सिपाही आदि कहाँ-कहाँबाट आउँछन् । उनीहरू स्वर्गमा कसरी जान सक्छन् ? लडाईँको मैदानमा मित्र-सम्बन्धीको याद गर्छन् ।



अहिले बाबाले सम्झाउनुहुन्छ- सबैले फर्केर जानु छ । आफूलाई आत्मा सम्झ, भाइ-भाइ सम्झ । बाबालाई याद गर । जसले जति पुरुषार्थ गर्छ उति उच्च पद पाउने छ । उनीहरूले भन्छन् हामी भाइ-भाइ हौं । तर अर्थ केही पनि जान्दैनन् । बाबालाई नै जान्दैनन् ।

मानिसहरूले सम्झन्छन्- हामीले निष्काम सेवा गर्छौं । हामीलाई फलको इच्छा छैन । तर फल त अवश्य प्राप्त हुनु छ । निष्काम सेवा त एक बाबाले मात्र गर्नुहुन्छ । प्यारा बच्चाहरूले जान्दछन्- बाबाको कति अपमान (ग्लानि) गरेका छन् । देवताहरूको पनि अपमान (ग्लानि) गर्छन् । तर देवताहरूले कसैको हिंसा त गर्न सक्दैनन् । यहाँ त तिमी डबल अहिंसक बन्छौ । न काम कटारी चलाउनु छ, न क्रोध गर्नु छ । क्रोध पनि ठूलो विकार हो । भन्दछन्- छोरा-छोरीसँग धेरै रिसाएँ । बाबाले सम्झाउनुहुन्छ, थप्पड आदि कहिल्यै नलगाउनु । ऊ पनि भाइ हो, उसमा पनि आत्मा छ । आत्मा सानो-ठूलो हुँदैन । त्यो बच्चा होइन तर तिम्रो सानो भाइ हो । आत्मा सम्झनु छ । सानो भाइलाई पिट्नु हुँदैन । त्यसैले कृष्णलाई मधानीको डोरी वा नेती (ओखरी) ले बाँधेको देखाउँछन् । वास्तवमा त्यस्तो कुरा होइन । यसबाट विभिन्न शिक्षा दिनका लागि हो । तर कृष्णलाई नौनीको के परवाह थियो र ! उनीहरूले महिमा पनि गर्छन् उल्टै चोरीको । तिमी महिमा गर्छौ सुल्टो, तिमीले भन्छौ- उनी त सर्वगुण सम्पन्न, १६ कला सम्पूर्ण छन् । तर यो अपमान पनि विश्व नाटक (ड्रामा) मा निश्चित छ । अहिले सबै तमोप्रधान बनेका छन् । बाबा आएर सतोप्रधान बनाउनुहुन्छ । पढाउनेवाला हुनुहुन्छ बेहदका बाबा । उहाँको श्रीमत्तमा चलनुपर्छ । कठिन भन्दा कठिन छ यो विषय । पद पनि तिमीले कति उच्च पाउँछौ । यदि सहज हुने हो भने त सबैले यही परीक्षा दिने थिए । यसमा धेरै मेहनत छ । देह-अभिमान आउनाले विकर्म बन्दछ त्यसैले लज्जावती (छुई-मुई) को दृष्टान्त छ । बाबाको याद गर्नाले तिमी उठ्नेछौ । बिसियो भने केही न केही गल्ती हुनेछ । पद पनि सानो पाइन्छ । शिक्षा त सबैलाई दिइएको छ, जसबाट पछि गएर गीता बनाएका छन् । मनुष्यहरूलाई डर लागोस् भनेर गरूड पुराणमा रोचक कुराहरू लेखेका छन् । रावण राज्यमा पाप त हुन्छ नै किनकि हो नै काँडाको जंगल । बाबा भन्नुहुन्छ- दृष्टिलाई पनि परिवर्तन गर्नु छ । धेरै समयदेखि बानी परेको हुनाले शरीरतिर आकर्षण हुन्छ । विनाशी चीजमा प्यार गर्नाले फाइदा नै के हुन्छ ? अविनाशी चीजसँग प्यार गर्नाले अविनाशी बनिन्छ । तिमी बच्चाहरूलाई यही निर्देशन छ- उठ्दा-बस्दा, हिँड्दा-डुल्दा बाबालाई याद गर । अच्छा !

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

### घारणाको लागि मुख्य सार:-

- १) शरीर विनाशी छ, त्यसबाट प्रेम हटाएर अविनाशी आत्मालाई प्रेम गर्नु छ । अविनाशी बाबालाई याद गर्नु छ । आत्मा भाइ-भाइ हुनु, मैले भाइसँग कुरा गरिरहेछु- यो अभ्यास गर्नु छ ।
- २) विचार सागर मन्थन गरेर आफ्नो यस्तो अवस्था बनाउनु छ जसले गर्दा मुखबाट कुनै उल्टो-सुल्टो बोली ननिस्कियोस् । पाइला-पाइलामा आफ्नो चार्ट जाँच गर्नु छ ।

### वरदान:- चालचलन र अनुहारबाट पवित्रताको शृङ्गारको भ्रलक देखाउनेवाला शृङ्गारमूर्त भव

पवित्रता ब्राह्मण जीवनको शृङ्गार हो । अरूलाई हरपल अनुहार वा चालचलनबाट पवित्रताको शृङ्गारको अनुभूति होस् । दृष्टिमा, मुखमा, हातमा, पाउमा सदा पवित्रताको शृङ्गार प्रत्यक्ष होस् । सबैले वर्णन गरून्- यिनको चेहरा (फीचर) मा पवित्रता देखिन्छ । नयनमा पवित्रताको भ्रलक छ, मुखमा पवित्रताको मुस्कुरावट छ । उसको दृष्टिमा अरू कुनै कुरा नआओस्- यसैलाई भनिन्छ- पवित्रताको शृङ्गारबाट सिंगारिएको व्यक्तित्व ।

स्लोगन:- व्यर्थ सम्बन्ध-सम्पर्कले पनि खाता (एकाउण्ट)लाई रिक्त बनाइदिन्छ त्यसैले व्यर्थलाई समाप्त गर ।