

## अशरीरी बन्ने सहज विधि

आज बापदादा कल्प पहिलेका सिकीलधे अति प्रिय, स्नेही र सहयोगी शक्ति स्वरूप बच्चाहरूसँग मिल्नको लागि आउनु भएको छ। बापदादा आफ्ना सहयोगी बच्चाहरूका साथमा नै रहनुहुन्छ। सहयोग र स्नेहका अटूट धागो सदा अविनाशी छ। आज वतनमा बापदादा अति मीठा-प्यारा बच्चाहरूका स्नेहको माला बनाइरहनु भएको थियो। स्नेही त सबै छन् फेरि पनि नम्बरवार त भनिन्छ। आज हरेक बच्चाको विशेषताको आधारमा नम्बर बनाइरहनु भएको थियो। कतिपय बच्चाहरूमा विशेषताहरू यति धेरै देख्नु भयो जुन बिल्कुल बाबा समान समीप रत्न देख्नुभयो। कतिपय बच्चाहरू विशेषतालाई धारण गर्नमा मेहनत गर्नेवाला पनि देख्नु भयो, जुन मेहनत देखेर बाबालाई पनि दया लाग्छ। मेरा बच्चा भएर पनि मेहनत, किनकि सबैभन्दा धेरै मेहनत अशरीरी बन्नमा देख्नुभयो।

बाप-दादाले आपसमा कुरा गर्नुभयो- अशरीरी आत्मालाई अशरीरी बन्नमा मेहनत किन ? ब्रह्मा बाबाले भन्नु भयो- “८४ जन्म चोला धारण गरेर पार्ट खेलनका कारण पार्ट खेल्दा-खेल्दै शरीरधारी बन्न पुगेकाछन्।” शिव बाबाले भन्नुभयो- “पार्ट त खेले तर अहिले कुन समय चलिरहेको छ ?” समयको स्मृति अनुसार कर्म पनि स्वतः त्यस्तै हुन्छ। यो त अभ्यास छ नि ? बाबाले भन्नुभयो अब पार्ट समाप्त गरेर घर जानु छ। पार्टको ड्रेस त छोड्नु पर्ने हुन्छ नि ? घर जाँदा पनि यो पुरानो शरीर छोड्नु पर्छ, राज्यमा अर्थात् स्वर्गमा जाँदा पनि यो पुरानो ड्रेस छोड्नु पर्छ। त्यसैले अब जानु नै छ भने भुल्ल मुश्किल किन ? जानु छ- के यो बिसन्धौ ? तिमीहरू सबै जानको लागि त सदा तयार छौ हैन। कि अहिलेसम्म केही धागाहरू बाँधिएका छन् ? सदा तयार छौ हैन ?

यो त बापदादाले सेवाको लागि समय दिनुभएको हो। सेवाधारीको पार्ट खेलिरहेका छौ। त्यसैले आफूलाई हेर शरीरको बन्धन त छैन अथवा यो पुरानो चोला टाइट त छैन ? कसिएको ड्रेस त मनपराउँदैनौ नि हैन ? ड्रेस टाइट भयो भने एभररेडी हुन सक्दैनौ। बन्धन मुक्त अर्थात् खुकुलो ड्रेस, कसिएको नहोस्। आदेश मिल्ने बित्तिकै सेकेण्डमा जाने। यस्तो बन्धनमुक्त, योगयुक्त बनेका छौ ? जब प्रतिज्ञा नै छ ‘एक बाबा दोस्रो न कोही’ भने बन्धन मुक्त भयौ नि ! अशरीरी बन्नको लागि विशेष चार कुराको ध्यान राख-

१. कुनै पनि बेला आफूले आफैँलाई बिसन्धु छ भने दुनियाँमा पनि एक सच्चा प्यार (प्रीत)मा डुब्छन्। त्यसैले सच्चा प्यार नै भुलाउने सहज साधन हो। प्यार दुनियाँलाई भुलाउने साधन हो, देहलाई भुलाउने साधन हो।
२. दोस्रो कुरा- सच्चा मीत पनि दुनियाँलाई बिसाउने साधन हो। यदि दुई मित्र आपसमा मिल्थे भने उनीहरूलाई न स्वयंको न समयको स्मृति रहन्छ।
३. तेस्रो कुरा दिलको गीत- यदि दिल देखी कुनै गीत गाउँछन् भने त्यतिखेरको लागि ऊसले स्वयं र समयलाई भुलेको हुन्छ।
४. चौथो कुरा- यथार्थ रीत। यदि यथार्थ रीत छ भने अशरीरी बन्न धेरै सहज हुन्छ। तरिका आउँदैन त्यसैले मुश्किल हुन्छ। त्यसैले एउटा भयो प्रीत, २- मीत, ३- गीत, ४- रीत।

यी चारै कुराको तिमी सबै अनुभवी त छौ हैन ? प्रीतको अनुभवी छौ। बाबा र तिमी तेस्रो न कोही। बाबा मिल्थे अर्थात् सबै कुरा मिल्थे, बाँकी काम नै के रह्यो। प्रभु प्रीतको त आज सम्म पनि भक्तहरूले कीर्तन गरिरहेका छन्। केवल प्रीतको गीतमा त डुब्छन् भने, सोच प्रीत निभाउनेहरू कति

डुबेका हुन्छन् होला ! प्रीतको त अनुभवी छौ हैन ? विपरीत बुद्धिबाट प्रीत बुद्धि भएका छौ हैन ? त्यसैले जहाँ प्रभु प्रीत छ त्यहाँ अशरीरी बन्नु के लाग्छ ? प्रीतका अगाडि अशरीरी बन्नु एक सेकेण्डको खेल समान हो । बाबा भन्यो अनि शरीर भुल्यो । बाबा शब्द नै पुरानो दुनियाँलाई भुल्ने आत्मिक बम्ब हो । (बिजुली बन्द भयो) जस्तो यो स्वीच बदली हुने खेल देख्यौ त्यस्तै यो स्मृतिको स्वीच हो । बाबाको स्वीच अन अनि देह र देहको दुनियाँको स्मृतिको स्वीच अफ । यो हो एक सेकेण्डको खेल । मुखबाट बाबा बोल्नमा पनि समय लाग्छ तर स्मृतिमा ल्याउन कति समय लाग्छ । त्यसैले प्रीतमा रहनु अर्थात् अशरीरी सहज बन्नु ।

त्यसैगरी सबैभन्दा सच्चा मीत जुन मृत्यु पश्चात् पनि साथमा जानुहुन्छ । शरीरधारी मीत त श्मशानघाटसम्म मात्र जान्छन् त्यसैले उनीहरू दुःख-हर्ता सुख-कर्ता बन्न सक्दैनन् । अलिकति दुःखको समयमा सहयोगी बन्न सक्छन् । सहयोग दिन सक्छन् तर दुःख हर्न सक्दैनन् । त्यसैले सच्चा मीत मिल्यो हैन ? सदा यही अविनाशी मीतको साथमा बस्यौ भने मोहब्बतमा मेहनत समाप्त हुन जान्छ । जब मोहब्बत गर्न आउँछ भने मेहनत किन गर्ने । बापदादालाई कहिलेकाहीँ हाँसो आउँछ । जस्तो कसैलाई बोझ उठाउने अभ्यास छ भने उसलाई आरामले बसायो भने पनि ऊ बस्न सक्दैन । बारम्बार बोझ तर्फ गइरहन्छ फेरि श्वास पनि फुल्छ, अनि पुर्काछ— ‘छुटाऊ’ त्यसैले सदा प्रीत र मीतमा बस अनि मेहनत समाप्त हुन पुग्छ । मीतसँग अलग नहोऊ । सधैंको साथी बनेर हिँड्ने गर ।

यसैगरी बापदादाद्वारा प्राप्त भएका सर्व प्राप्तिहरू, गुणहरूको सदा गीत गाइराख । बाबाको महिमा वा तिम्रो महिमाको कति गीत छन्, यस गीतमा संगीत पनि स्वतः नै बज्छ । जति-जति गुणहरूको महिमाको गीत गाउँछौ खुशीको संगीत स्वतः बजिरहन्छ । यी पनि गीत गाउन आएका छन् (भरतव्यास आदि आएका छन्) तिम्रो संगीत त अर्कै हो । यो खुशीको संगीत हो । यो कहिल्यै बिग्रिदैन जुन मर्मत गर्नु परोस् । त्यसैले सदा यस्तो गीत गाइराख । यो गीत गाउन त सबैलाई आउँछ नि । त्यसैले सदा यो गीत गाइरह्यौ भने सहजै अशरीरी बन्छौ । बाँकी रह्यो रीत— यथार्थ रीत सेकेण्डको रीत हो । म अशरीरी आत्मा हुँ यो सबैभन्दा सहज यथार्थ रीत हो । सहज छ नि । जस्तो बाबाको महिमा छ नि उहाँ मुश्किललाई सहज गर्नेवाला हुनुहुन्छ । त्यसैगरी बाबा समान बच्चा पनि मुश्किललाई सहज पार गर्नेवाला हुन् । जो विश्वको मुश्किललाई सहज गर्ने हुन्छन् उनीहरू स्वयं मुश्किल अनुभव कसरी गर्न सक्छन् ? त्यसैले सदा सबै सहजयोगी ।

संगमयुगी ब्राह्मणहरूको मुखबाट मेहनत छ वा ‘मुश्किल छ’— यो शब्द मुखबाट त के संकल्पमा पनि आउन सक्दैन । त्यसैले यस वर्षको विशेष अटेन्शन ‘सदा सहज योगी’ । जसरी बाबालाई बच्चाहरू प्रति दया आउँछ त्यस्तै स्वयंमाथि पनि दया गर अनि सबै प्रति रहमदिल बन । रहमदिलको टाइटल त तिम्रो हुनुको पनि त छ नि ? आफ्नो टाइटल याद रहन्छ ? रहमदिल बन्नुको सट्टा एउटा सानो गल्ती गछौ । रहम भावको सट्टामा अहम भावमा आउँछौ । त्यसैले रहम भुल्न पुग्छौ । कोही अहम भावमा आउँछन् । कोही वहम भावमा आउँछन् । थाहा छैन, पुग्न सक्छौ कि सक्दैनौ । यथार्थ मार्ग हो वा होइन— यस्तो अनेक प्रकारका स्वयं प्रति वहम भाव र कहिलेकाहीँ ज्ञान प्रति वहम भाव आउँछ, त्यसैले रहमको भाव परिवर्तन हुन पुग्छ । बुझ्यौ ? दिलशिकस्त नबन, सदा दिलतख्तनशीन बन । बुझ्यौ यो वर्ष के गर्नु छ ? यस वर्षको होमवर्क दिइरहेको छु । सहजयोगी बन । रहमदिल बन र दिलतख्तनशीन बन । अनि सदा भाग्यविधाता बाबा यस्ता आज्ञाकारी बच्चाहरूलाई अमृतबेला हरेक दिन सफलताको तिलक लगाइरहनु

२०७२ कार्तिक ८ आइतबार २५-१०-२०१५ प्रातः मुरली “अव्यक्त बापदादा” रिवाइज ०६.०२.८० मधुवन

हुन्छ। यो तिलकको पनि गायन छ नि, कि भक्तहरूलाई भगवानले तिलक लगाउन आउनुभयो। त्यसैले यस वर्ष आज्ञाकारी बच्चाहरूलाई स्वयं बाबा तिम्रो सेवास्थान अर्थात् तीर्थ स्थानमा सफलताको तिलक दिन आउनु हुन्छ। बाबा त हरेक दिन चक्कर लगाउन आउनु नै हुन्छ। यदि बच्चाहरू सुतेका छन् भने त्यो उनीहरूको गल्ती हो।

जसरी दीपावलीमा ठाउँ-ठाउँमा ज्योति बालेर राख्छन्, सफाई पनि गर्छन्, आह्वान पनि गर्छन्। स्वच्छता, प्रकाश र आह्वान। उनीहरूले लक्ष्मीका आह्वान गर्छन्, यो लक्ष्मीका रचयिताको आह्वान हो। त्यसैले ज्योति बालेर बस अनि मात्र बाबा आउनु हुन्छ। कतिपयलाई जगाउँछु पनि फेरि सुतिहाल्छन्। आवाज पनि अनुभव गर्छन् फेरि पनि अलबेलापनको निद्रामा सुतिहाल्छन्। सत्ययुगमा सुनै नै सुन हुन्छ। डबल सोना हुन्छ (सुन र सुत्नु), त्यसैले अहिले जागती ज्योति बन। यस्तो होइन सुत्ने संस्कारले त्यहाँ सुन मिल्छ। जो जाग्छ उसले सुन पाउँछ। अलबेलापनको निद्रा पनि तब आउँछ जब विनाशकाल बिसर्न्छौ। भक्तहरूको पुकार सुन। दुःखी आत्माहरूको दुःखको पुकार सुन। प्यासी आत्माहरूको प्रार्थनाको आवाज सुन। अनि कहिल्यै पनि निद्रा आउँदैन। त्यसैले यो वर्ष अलबेलापनको निद्रालाई त्याग्यौ भने भक्तहरूले तिम्री साक्षात्कार मूर्तिहरूको साक्षात्कार गर्नेछन्। त्यसैले यस वर्ष साक्षात्कारमूर्त बनेर भक्तहरूलाई साक्षात्कार गराऊ। यस्तो चक्रवर्ती बन।

यस्ता सदा प्रीत निभाउने, सदा सच्चा मीतका साथ रहने, सदा प्राप्तिहरू र गुणहरूको महिमाको गीत गाउने, सदा सेकेण्डको यथार्थ रीतद्वारा सहजयोगी बन्ने, यस्ता सदा रहमदिल, मुश्किललाई सहज बनाउने, निद्राजीत, चक्रवर्ती बच्चाहरूलाई बापदादाको यादप्यार, नमस्ते। रूहानी बच्चाहरूको रूहानी बाबालाई यादप्यार, गुडमर्निङ्ग एवं नमस्ते।

### मधुवन निवासी भाइ-बहिनीहरूसँग अव्यक्त बापदादाको भेटघाट- ०९.०२.८०

आज बापदादा विशेष मधुवन निवासी भाग्यशाली आत्माहरूसँग मिल्न आउनु भएको छ। मधुवन निवासीहरूको महिमा आजसम्म पनि भक्तहरूले गाइरहेका छन् र ब्राह्मणले पनि गाउँछन् किनकि मधुवन धर्तीको महिमा छ, त्यसैले यस धर्तीमा रहनेहरूको महिमा स्वतः नै महान् हुन पुग्छ। मधुवनमा बस्नेहरूलाई ड्रामानुसार सबै कुराको अवसर मिलेको छ। बापदादाको चरित्रभूमि, कर्मभूमि हुनाका कारण जसरी स्थानको स्थितिमाथि प्रभाव पर्छ, त्यस्तै स्व स्थितिमा श्रेष्ठता ल्याउने वा तीव्र पुरुषार्थी बन्ने स्थान भएको हुनाले पनि मधुवन निवासीहरूलाई विशेष अवसर छ। मन्सामा विश्व कल्याणकारी, वृत्तिमा शक्तिशाली बन्ने अर्थात् विश्व सेवाको मुख्य केन्द्र ‘मधुवन’ हो। मधुवनमा आएका अतिथिहरूको मनसा-वाचा-कर्मणा सेवाको साथ-साथै रूहानी अव्यक्त वातावरण बनाउने पनि विशेष अवसर छ। मधुवनमा बस्नेहरूलाई देखेर सर्व आत्माहरूले सहज अनुसरण गर्न सिक्छन्। जस्तो मधुवन बेहदको छ त्यस्तै मधुवन निवासीहरूलाई पनि बेहद सेवाको अवसर छ। आफ्नो कर्मको प्रारब्धको हिसाबले हर आत्मालाई यथा कर्म तथा फल अवश्य मिल्छ। जति पनि आत्माहरू आउँछन् उनीहरूको सेवा भयो र तृप्त भएर गए भने ती सबै आत्माहरूको सन्तुष्टताको शेयर मधुवन निवासी, अतिथि-सत्कार गर्नेहरूलाई मिल्छ नि। घर बसेर नै यदि सेवाको शेयर्स जम्मा हुन्छ भने यो पनि त विशेषता हो। र मधुवनमा रहनेहरूलाई प्रत्यक्ष फल मिल्नमा पनि विशेषता छ, भविष्य फल त बनि नै रहेको छ, मधुवन निवासीहरूलाई अब पनि विशेष लिफ्ट छ। बापदादाको पालना पनि मिल्छ साथै साकार रूपमा निमित्त बनेका श्रेष्ठ आत्माहरूको पालना पनि मिल्छ, त्यसैले डबल पालनाको लिफ्ट छ र बनी-बनाई साधनहरू मिल्छ।

२०७२ कार्तिक ८ आइतबार २५-१०-२०१५ प्रातः मुरली “अव्यक्त बापदादा” रिवाइज ०६.०२.८० मधुवन

त्यसैले यस्ता श्रेष्ठ भाग्यशालीले आफ्नो श्रेष्ठ भाग्यलाई जानेर सेवामा निमित्त बनेर चलिरहेका छौ ? दुवै प्रमाणपत्र साथ-साथ मिल्नुपर्छ अनि भनिन्छ यज्ञको समाप्ति समीप छ । मेहनत सबैले राम्रो गरेका छन् । रात दिन जसले सेवाको कार्यमा आफ्नो तन-मन र शक्तिहरूको खजाना लगाए, यस्ता बच्चाहरूलाई बापदादा पनि बधाइ दिनुहुन्छ । त्याग गर्नेहरूलाई भाग्य स्वाभाविक खुशीको रूपमा र हल्कापनको अनुभूतिको रूपमा त्यही समय प्राप्त भइनेरहन्छ । यस निशानीद्वारा हरेकले आफ्नो रिजल्टलाई चेक गर्न सक्छौ- कति समय त्याग र निष्काम भाव रह्यो, निमित्तपनको भाव रह्यो वा बीच-बीचमा अरू पनि कुनै भाव मिसियो । चेक गर्दै भविष्यको लागि परिवर्तन गर्नु, यो हो चढती कलाको विशेष पुरुषार्थ ।

**दोस्रो कुरा:-** एउटा विशेष गुण सबैलाई सदा र सहज धारण होस् मानौं मेरै निजी गुण हो । जब त्यो निजी बन्छ त्यसपछि कोसिस गर्नु पर्दैन, जीवन नै स्वाभाविक बन्छ । त्यो विशेष गुण हो- एक, अर्कोको कमजोरी धारण नगर्नु, वर्णन नगर्नु । वर्णन गरेपछि वातावरणमा फैलिन्छ । यदि कसैले सुनायो भने पनि अर्कोले शुभ भावनाले त्यसबाट किनारा गर्नु पर्छ । यो होइन कि उसले सुनायो, मैले भनिन । सुन्न त सुन्यौ नि ! जस्तो भन्नेको हिसाब बन्छ, सुन्नेको पनि बन्छ । प्रतिशतमा फरक हुन्छ तर बन्न त बन्छ नि ? व्यर्थ चिन्तन वा कमजोरीको कुरा चल्यो हुँदैन । बितेका कुरालाई पनि रहमदिल बनेर समाहित गरिदेऊ । समाहित गरेर शुभ भावनाद्वारा त्यस आत्मा प्रति मन्सा सेवा गर्दै जाऊ । जब ५ तत्त्वहरू प्रति तिमी शुभ भावना छ भने यी त फेरि पनि सहयोगी ब्राह्मण आत्माहरू हुन् । ठीकै छ, संस्कार वश कसैले उल्टो पनि भन्थान्, गर्लान् वा सुन्थान् तर तिमीले त्यो एकलाई परिवर्तन गरिदेऊ । एकबाट दोस्रोसम्म, दोस्रोबाट तेस्रोसम्म त्यस्तो व्यर्थ कुराको मालाको दीपमाला नबनोस् । यो गुण धारण गर । कसैको सुन्ने, सुनाउने होइन, समाहित गर्नु पर्छ । सहयोगी बनेर मनसाद्वारा वा वाणीद्वारा उनीहरूलाई अगाडि बढाउनु पर्छ । कस्तो हुन्छ भने हरेकको एक मित्र हुन्छ, उसको फेरि अर्को मित्र हुन्छ, अर्कोको फेरि अर्को हुन्छ । यसरी व्यर्थ कुराको मालाले ठूलो रूप लिएर चारैतर्फ फैलिन्छ, त्यसैले यस्तो कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ । अच्छा !

मधुवनको पाण्डवहरूको एकताको पनि विशेषता छ । पूरा सिजन निर्विघ्न चल्थ्यो त्यसैले निर्विघ्न भवको वरदानी भयौ नि ! सेवाको सफलतामा सबै पास छौ । सेवा गरिरहेको होइन, मेवा खाइरहेका छौ । सबै ब्राह्मण परिवारको आशीर्वादको अधिकारी बन्नु, यो मेवा खायौ या सेवा गरेका हौ ?

**वरदान:-** निर्विघ्न स्थितिद्वारा स्वयंको जगलाई मजबुत बनाउने पास विद अनर भव

जुन बच्चाहरू लामो समयदेखि निर्विघ्न स्थितिको अनुभवी छन् उनीहरूको जग पक्का हुनाको कारण स्वयं पनि शक्तिशाली रहन्छन् र अरूलाई पनि शक्तिशाली बनाउँछन् । लामो समयको शक्तिशाली, निर्विघ्न आत्मा अन्तमा पनि निर्विघ्न बनेर पास विद अनर बन्छन् वा प्रथम श्रेणीमा आउँछन् । त्यसैले सदा यही लक्ष्य रहोस् कि लामो समयदेखि निर्विघ्न स्थितिको अनुभव अवश्य गर्नु छ ।

**स्लोगन:-** हर आत्माप्रति सदा उपकार अर्थात् शुभ कामना राख अनि स्वतः आशीर्वाद प्राप्त हुन्छ ।