

२०७३ पौष ६ बुधवार २१-१२-२०१६ ओम् शान्ति प्रातः मुरली “बापदादा” मधुबन  
“भीठे बच्चे- आत्म-अभिमानि बन्ने अभ्यास गर। जति-जति आत्म-अभिमानि बन्छौ उति बाबासँग प्यार  
रहन्छ।”

प्रश्न:- देही-अभिमानि बच्चाहरूमा कुनचाहिँ अक्कल सहज नै आउँछ ?

उत्तर:- आफूभन्दा ठूलाको सम्मान कसरी गर्ने- यो अक्कल देही-अभिमानि बच्चाहरूमा आउँछ।  
अभिमानले त एकदम मुर्दा बनाइदिन्छ। बाबालाई याद नै गर्न सक्दैनन्। यदि देही-अभिमानि  
रह्यो भने धेरै खुसी रहन्छ, धारणा पनि राम्रो हुन्छ। विकर्म पनि विनाश हुन्छ र ठूलाको सम्मान  
पनि गरिन्छ। जो सच्चा दिलवाला हुन्छन्, उनीहरूले जान्दछन्- म कति समय देही-अभिमानि  
बनेर बाबालाई याद गर्छु ?

गीत:- न वह हमसे जुदा होंगे....

ओम् शान्ति। यो कसले भन्यो? आत्माले भन्यो किनकि तिमी बच्चाहरू अहिले आत्म-अभिमानि  
बनिरहेका छौ, ड्रामा प्लान अनुसार। आधा कल्प देही-अभिमानि बन्यौ। आधाकल्प फेरि तिमी आत्म-  
अभिमानि बन्छौ। अहिले तिमीलाई आत्म-अभिमानि बन्ने अभ्यास गर्नुपर्छ। बाबाले घरी-घरी भन्नुहुन्छ-  
प्यारा बच्चाहरू! अशरीरी भव, आत्म-अभिमानि भव। तिमी बच्चाहरू सामुने बसेका छौ, उनीहरू टाढा  
बसेका छन्। यो थाहा छ- म आत्म-अभिमानि बनेर बाबालाई याद गर्नु छ। बाबाको नै श्रीमतमा चलनु छ।  
यसलाई भनिन्छ सर्वश्रेष्ठ मत। बाबासँग धेरै प्यार हुनुपर्छ। अहिले बाबा भन्नुहुन्छ- देह सहित देहका सबै  
सम्बन्धहरूलाई छोड। आत्म-अभिमानि बन्ने धेरै-धेरै अभ्यास गर्नु छ। शरीर त विनाश हुनु छ। आत्मा छ  
अविनाशी। विनाशी शरीरलाई याद गर्नाले आत्मालाई भुलेका छन्। यो पनि बच्चाहरूलाई सम्झाइन्छ  
आत्मा के चीज हो? भन्छन् पनि- आत्मा सानो तारा जस्तै छ। यी आँखाहरूले देख्न सकिँदैन। त्यसलाई  
दिव्य दृष्टि विना देख्न सकिँदैन। आत्मालाई देख्ने कोसिस धेरै गर्छन् तर देख्न सक्दैनन्। कसैले दिव्य  
दृष्टिद्वारा देख्छन् पनि तर बुझ्न सक्दैनन्- यो के चीज हो? ठूलो चीज त छैन। आत्मा बिल्कुलै सानो स्टार  
जस्तै छ। कति सानो बिन्दु छ। यी कुरा कसैको बुद्धिमा मुस्किलले बस्छ किनकि आधाकल्प देखि देह-  
अभिमानमा रहेका छन्।

बाबा सम्झाउनुहुन्छ- तिमीले आफूलाई आत्मा निश्चय गर। हामी आत्माहरू वहाँका निवासी हौं। यो शरीर  
त यहाँ लिनु छ। यो शरीर ५ तत्वले बनेको छ। जब पिण्ड (शरीर) तयार हुन्छ, अनि सानो आत्मा त्यसमा  
प्रवेश गर्छ। चैतन्यता आउँछ। आत्मा पनि सत्य, चैतन्य छ भने परमपिता परमात्मा पनि सत हुनुहुन्छ, चैतन्य  
हुनुहुन्छ। परम आत्मा हुनुहुन्छ। उहाँ कुनै ठूलो चीज होइन। आत्मा पनि सानो छ। जसरी उहाँमा ज्ञान छ,  
त्यसैगरी तिम्रो आत्मामा पनि ज्ञान छ। यति सानो आत्मामा सारा ज्ञान छ, यो बडो आश्चर्य छ। तर  
बच्चाहरूले घरी-घरी यी कुरा भुल्छन्। देह-अभिमानमा आउँछन्। अहिले तिमी आत्माहरू यस शरीरद्वारा  
विश्वको मालिक बन्छौ अर्थात् भगवान्-भगवती बन्छौ। बाबा त हुनुहुन्छ भगवान्। तर यहाँ यी लक्ष्मी-  
नारायणलाई भगवान्-भगवती भन्छन् किनकि यिनलाई यति उच्च बाबाले बनाउनुहुन्छ। यस ज्ञानले हेर के  
बनिन्छ! जसले राम्रोसँग पढाइ पढेर परीक्षामा पास हुन्छन्, उनले कमाई पनि राम्रो गर्छन्। जस्तै, दुनियाँमा

२०७३ पौष ६ बुधवार २१-१२-२०१६ ओम् शान्ति प्रातः मुरली “बापदादा” मधुबन कोही धेरै सुन्दर छन् भने उनीहरूलाई धेरै इनाम मिल्छ। फेरि भन्छन्— मिस इन्डिया, मिस अमेरिका... शरीरको लागि कति मेहनत गर्छन्। सत्ययुगमा त स्वाभाविक सुन्दरता रहन्छ, आकर्षण गर्नेवाला। सतोप्रधान प्रकृतिले शरीर बन्छ नि। त्यसले कति खिँच्छ। लक्ष्मी-नारायण, राधा-कृष्णका चित्रले सबैलाई कति खिँच्छ। त्यो पनि कुनै एक्युरेट चित्र कहाँ बन्छन् र। वहाँ त हुन्छन् नै सतोप्रधान, त्यसैले प्राकृतिक सुन्दरता रहन्छ। यो सबै बाबाले सम्झाउनुहुन्छ। उनीहरूले गाउँछन्— हे पतित-पावन... तर केही पनि बुझ्दैनन्। यसरी पुकार्छन् मानौं बेसमझ छन्। हे भगवान् दया गर्नुहुन्छ, रहम गर्नुहोस्। तर भगवान् के चीज हो, त्यो अलिकति पनि थाहा छैन। बाबालाई जानेको भए त रचनालाई पनि जान्दथे, त्यसैले ऋषि-मुनि आदि सबैले नेति-नेति भन्दै आए। यो त बिल्कुलै ठीक हो। रचयिता र रचनालाई कसैले जान्दैन। यदि जाने त विश्वको मालिक बन्छन्।

अहिले तिमीलाई थाहा छ— यी लक्ष्मी-नारायणलाई पनि यस्तो बनाउनेवाला बाबा नै हुनुहुन्छ। अहिले तिमी बाबाको सम्मुख बसेका छौ। तर आधाकल्प देह-अभिमानमा रहनाको कारणले यति रिगार्ड दिन सक्दैनन्। आत्म-अभिमानि बन्दैनन्। देही-अभिमानि बन्नाले दिन-प्रतिदिन तिमी रिगार्ड बढ्दै जान्छ। जब पूरा देही-अभिमानि बन्छौ, रिगार्ड पनि राख्नेछन्। अवस्था पनि सुध्रिदै जान्छ, खुसी पनि रहन्छ। नम्बरवार त हुन्छन् नि। जसरी बाबाले तिमीलाई सम्झाउनुहुन्छ, तिमीले पनि अरूलाई युक्ति बताउँदै गर— आफूलाई आत्मा सम्झनुहोस्। अब तिमी ८४ को चक्र पूरा भयो, अब वापस जानु छ। हामी आत्मा घरबाट यहाँ आएर शरीर धारण गरेर पार्ट बजाइरहेका छौं। यहाँ कति जन्म लियौं? त्यो पनि बुद्धिमा नलेज छ। देही-अभिमानि बन्नमा नै मेहनत छ। घरी-घरी मायाले देह-अभिमानि बनाइदिन्छ। अहिले तिमीले मायामाथि जित पाएर देही-अभिमानि बन्नु छ। एकान्तमा बसेर विचार गर— हामी आत्मा हौं। बाबाले भन्नुभएको छ— मलाई याद गर्नु भने विकर्म विनाश हुन्छ। यस देहमा मोह नराख। हामी आत्मा अविनाशी हौं, हामीले भाइहरूमा पनि बुद्धियोग लगाउनु छैन। भाइलाई भाइबाट वर्सा कहाँ मिल्छ र। न कसैको आत्मालाई, न भाइको शरीरलाई याद गर्नुछ। याद एक बाबालाई गर्नु छ। वर्सा पनि बाबाबाट नै मिल्छ। हामी आत्माहरू अब आफ्नो घर जान्छौं, फेरि सत्ययुगमा आएर आफ्नो राज्यभाग्य लिन्छौं। वहाँ आत्म-अभिमानि हुन्छौं। यहाँ माया रावणले देह-अभिमानि बनाइदिन्छ। अहिले तिमी फेरि आत्म-अभिमानि बन्ने पुरुषार्थ गरिरहेका छौ। आफ्नो कल्याण गर्दै गर। यहाँ चित्रहरूको सामुने आएर बस। जसरी मिलेट्रीहरूलाई फिल्डमा अभ्यास गराइन्छ नि। अब तिमीलाई आत्म-अभिमानि बनेर बाबालाई याद गर्ने अभ्यास गर्नु छ। बाबा भन्नुहुन्छ— तिमी त मेरो बच्चा हौ नि। देह-अभिमानि बन्नाले तिमी मायाको बनेका हौ। बोलाउँछौ पनि— हे पतित-पावन, हे ज्ञानका सागर... बाँकी त सबै छन् भक्तिका सागर। भक्तिमार्गको कति विस्तार छ। बाबा आउनुहुन्छ झूटो दुनियाँमा, त्यो पनि साधारण रूपमा। ड्रामामा यो नै निश्चित छ। पतित शरीरमा नै बाबा आउनुहुन्छ। लक्ष्मी-नारायणको शरीरमा कहाँ आउनुहुन्छ र। उनलाई त राज्यभाग्य मिलेको हो। त्यसैले उनमा म कसरी आउँछु? मलाई साधारण रूपमा चिन्दैनन्। पुकार्छन् तर यो जान्दैनन्— उहाँ पनि कुनै शरीरमा आउनुहुन्छ। मेरो रूप त छ निराकार बिन्दु। त्यसैले अवश्य प्रजापिता ब्रह्माको तनमा नै आउँछु। प्रजापिता त अवश्य यहाँ नै हुनुपर्छ, अवश्य पुरानो तन नै हुन्छ। यी ब्रह्मा पुरानो र नजिकै विष्णु नयाँ उभिएका छन्। त्रिमूर्तिको चित्रमा कति ज्ञान छ।

२०७३ पौष ६ बुधवार २१-१२-२०१६ ओम् शान्ति प्रातः मुरली “बापदादा” मधुबन  
तिमी बच्चाहरूले पहिले यी देवताहरूलाई बोलाउँथ्यौ। श्री नारायणको कति सेवा गर्दथ्यौ। आश्चर्य छ नि। म  
स्वयंले नारायणलाई कति प्यार गर्थे। श्री नारायण आएका छन्, यिनलाई खुवाउ पिलाऊ... अहिले भित्र  
सम्झन्छौं- हामी बनिरहेका छौं। जो बनेको छ उसको अवश्य सेवा गरिन्छ अर्थात् हामी आफ्नो सेवा गछौं।  
बाबाले पनि भन्नुहुन्थ्यो- आफ्नो सेवा गछौं। तिमी बच्चाहरूले देखेका त छौ नि। यी अनौठो कुरा हुन्।  
यसलाई अरु कसैले सम्झाउन सक्दैन। तिमीले नै सम्झाउन सक्छौ। यो त हो नै बिल्कुल नयाँ ज्ञान।

बाबा भन्नुहुन्छ- मैले फेरि देवी-देवता धर्म स्थापना गर्छु। आदिमा हुन्छ देवी-देवताहरूको राज्य। मध्यमा  
हुन्छ रावणराज्य। अहिले छ अन्त्य। अन्मा त बाबा स्वयं आउनुहुन्छ। अहिले तिमी बच्चाहरूले आदि-  
मध्य-अन्तलाई जानिसकेका छौ। अब बाँकी थोरै समयमा के-के हुनेवाला छ! विनाश पनि अवश्य हुनेछ।  
भन्दछन्- महाभारत लडाई लागेको थियो, अब फेरि लाग्नेछ। यस समय यो कसैलाई थाहा छैन। पतित-  
पावन त एक बाबा नै हुनुहुन्छ। उहाँ आउनु भएको छ, अब कति समय रहनु होला? श्री कृष्ण त हुन सक्दैन,  
उनले त सत्ययुगमा एक जन्म लिए, कृष्ण नामबाट फेरि नाम रूप बदलियो। शरीरको बनावट नै बदलिन्छ।  
बाबाले सम्झाउनु भएको छ- तिमी नै पूज्य थियौ तिमी नै पुजारी बनेका छौ। ८४ जन्म कसरी लिए, यो पनि  
बाबाले सम्झाउनु भएको छ। भन्नुहुन्छ- तिमी आधाकल्प देह-अभिमानमा रहेका छौ, अब देही-अभिमानी  
बन। तिमी आत्मा हौ। म तिम्रो पिता परमपिता परमात्मा हुँ। म अशरीरी हुँ, तिमी बच्चाहरूलाई आफ्नो  
परिचय दिन्छु। यो जुन गाइएको छ- अतिन्द्रिय सुख गोप-गोपीहरूसँग सोध, यो अन्त्यको कुरा हो, जब  
परीक्षाको नतीजा नजिक आउँछ। जुन बच्चाहरूले धेरै सेवा गर्छन्, उनीहरू अवश्य सबैलाई प्रिय लाग्छ।  
प्रदर्शनी आदिमा पनि पहिले उनीहरूलाई याद गर्छन्। लेख्छन्- फलानोलाई पठाउनुहोस्। यसको अर्थ  
उनलाई थाहा छ- यिनी हामीभन्दा बढी होसियार छन्। तर देह-अभिमान धेरै छ। आफूभन्दा ठूलो दाइ  
अथवा दिदी छन् भने फेरि उनलाई रिगार्ड दिनुपर्छ। यसरी कहिल्यै भन्नु हुँदैन- फलानो हामीभन्दा १००  
गुणा राम्रो हुनुहुन्छ। कसैलाई रिगार्ड राख्ने पनि अक्कल हुँदैन। बाबाले जे सम्झाउनुहुन्छ, त्यसमा चल्दैनन्  
भने उनीहरूको के हाल होला! देह-अभिमानले मुर्दा बनाइदिन्छ। बाबा भन्नुहुन्छ- देही-अभिमानी बन।  
सबैरे उठेर शिवबाबालाई याद गर। यो पनि गर्दैनन्। राम्रा-राम्रा महारथी योगमा धेरै कम रहन्छन्। ज्ञान त  
सानो बच्चाले पनि सम्झाउन सक्छ। तर सुगाले जस्तै हुन जान्छ। यसमा त योगमा रहनु, धारणा पनि होस्  
तब खुशी चढ्नेछ। योग विना विकर्म विनाश हुन सक्दैन। याद गरिन्छ पवित्र चीजलाई। त्यसैले उहाँसँग  
प्यार पनि धेरै हुनुपर्छ। घरी-घरी सम्झाइन्छ- मनमनाभव। आधाकल्प देह-अभिमानी रह्यौ त्यसैले देही-  
अभिमानी रहन मुस्किल लाग्छ। धेरै मेहनत लाग्छ। कति वर्ष लाग्छ देही-अभिमानी अवस्था बनाउन।  
आफूलाई सानो आत्मा सम्झेर बाबालाई पनि बिन्दु सम्झेर याद गर्नु- यसमा मेहनत छ। जो सच्चा हुन्छन्  
उनीहरूले भित्र महसुस गर्छन्- मैले कति याद गर्छु? यो अभ्यास धेरै कठिन छ। २१ जन्मको लागि स्वर्गको  
बादशाही पाउनु कम कुरा हो र! तिमीलाई थाहा छ- हामी सानो आत्मामा ८४ जन्मको पार्ट भरिएको छ।  
आत्मा नै मुख्य एक्टर बन्छ। आत्मा नै सबैथोक बन्छ। तर देह-अभिमानको कारणले आत्म-अभिमान गुम  
भएको छ। सबैभन्दा मुख्य अभ्यास यही गर्नु छ। यही प्राचीन योग पनि प्रख्यात छ। यही गीता हो। केवल  
त्यसमा निराकारको बदलामा देहधारी देवताको नाम लेखिदिएका छन्।

२०७३ पौष ६ बुधवार २१-१२-२०१६ ओम् शान्ति प्रातः मुरली “बापदादा” मधुबन बाबा भन्नुहुन्छ- जसले धेरै भक्ति सुरुदेखि अन्त्यसम्म गरेको छ, उही नम्बरवन माथि जान्छ। तिमीले पनि धेरै भक्ति गरेका छौ, त्यसैले तिमी बच्चाहरूलाई पनि कति खुसी हुनुपर्छ- हामीलाई बाबा मिलेको छ। बाबाले हामीलाई पढाइरहनु भएको छ, हामी यस पढाइबाट विश्वको मालिक बन्छौं। अब बाबाको मतमा त अवश्य चल्नु छ। बाबाले जुन डाइरेक्सन दिनुहुन्छ, यदि कुनै उल्टो भयो भने पनि आफैं सुल्टो बनाइदिनु हुन्छ। राय दिनुहुन्छ भने फेरि जिम्मेवार पनि हुनुहुन्छ। घरी-घरी शिवबाबा याद आइरहन्छ। त्यसैले यी बाबाले पनि सधैं भन्छन्- तिमीलाई शिवबाबाले सुनाउनुहुन्छ। मैले पनि सुन्छु त्यसैले यो डाइरेक्सन दिनेवाला शिवबाबा हुनुहुन्छ। म पनि उहाँको डाइरेक्सनमा चल्छु। तिमीले पनि उहाँलाई याद गर्छौं। यिनले पनि उहाँलाई याद गर्छन्। देहको अभिमान छोड। तिमी कुनै जौहरी दादाको पासमा कहाँ आएका छौ र। तिमी त शिवबाबाको पासमा आएका छौ। ज्ञान सागर त उहाँ हुनुहुन्छ नि! तिमी आएका छौ शिवबाबाको पासमा ज्ञान अमृत पिउन। अहिले पनि ज्ञान अमृत पिइरहन्छौ। दिनहुँ शिवबाबाले सुनाइरहनुहुन्छ। उहाँलाई नै याद गर्नु छ। बाबाले यस्तो भन्नुहुन्छ- भक्ति छोड। जब ज्ञानको पराकाष्ठा आउँछ, अनि आफैंले बुझ्नेछन्- यो ज्ञान हो, यो भक्ति हो। आधाकल्प तिमीले भक्ति गरेका छौ। वापस त कोही गएको छैन। लैजानेवाला त एक बाबा नै हुनुहुन्छ। अच्छा!

मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चाहरूप्रति माता-पिता बापदादाको याद-प्यार एवं गुडमर्निङ्ग। रूहानी बाबाको रूहानी बच्चाहरूलाई नमस्ते। रूहानी बच्चाहरूको रूहानी बाबालाई गुडमर्निङ्ग, नमस्ते।

### धारणाको लागि मुख्य सार:-

- १) बाबाले जुन राय दिनुहुन्छ, त्यसलाई शिवबाबाको श्रीमत सम्झेर चल्नु छ। ज्ञान अमृत पिउनु र पिलाउनु छ।
- २) सबैलाई रिगार्ड दिदै सेवामा तत्पर रहनु छ। देह-अभिमानलाई छोडेर देही-अभिमानि रहने अभ्यास गर्नु छ।

**वरदान:-** हरेकको रायलाई रिगार्ड दिएर विश्वद्वारा रिगार्ड प्राप्त गर्ने, बालक सो मालिक भव

चाहे कोही सानो होस् वा ठूलो, तिमीले हरेकको रायलाई रिगार्ड अवश्य देऊ किनकि कसैको पनि रायलाई नमान्नु अर्थात् आफूले आफैंलाई नमान्नु हो। त्यसैले यदि कसैको व्यर्थलाई कट नै गर्नु परे पनि पहिले उसलाई रिगार्ड देऊ, स्वमान देउ फेरि शिक्षा देऊ। यो पनि तरिका हो। जब यसरी रिगार्ड दिने संस्कार भरिन्छ, अनि विश्वद्वारा तिमीलाई सम्मान मिल्नेछ। यसको लागि बालक सो मालिक बन, मालिक सो बालक बन। बुद्धि बेहदमा शुभ कल्याणको भावनाले सम्पन्न होस्।

**स्लोगन:-** मस्तकमा सदा साथको स्मृतिको तिलक लगाउनु- यही सुहागको निशानी हो।

✽ शब्दार्थ:- रिगार्ड= सम्मान, आदर।