

## रूहानियतको सहज विधि- सन्तुष्टता

आज बापदादाले चारै तिरका टाढा भएर पनि नजिक रहने सबै बच्चाहरूको सन्तुष्टता वा रूहानियत र प्रसन्नताको मुस्कुराहट हेरिरहनु भएको थियो। सन्तुष्टता रूहानियतको सहज विधि हो, प्रसन्नता सहज सिद्धि हो। जसको पासमा सन्तुष्टता हुन्छ, ऊ सदा प्रसन्न स्वरूप अवश्य देखिन्छ। सन्तुष्टता सर्व प्राप्ति स्वरूप हो। सन्तुष्टता सदा हर विशेषता धारण गराउने सहज साधन हो। सन्तुष्टताको खजानाले सर्व खजानालाई स्वतः नै आफूतर्फ आकर्षित गर्छ। सन्तुष्टता ज्ञानको विषयको प्रत्यक्ष प्रमाण हो। सन्तुष्टताले बेफिक्र बादशाह बनाउँछ। सन्तुष्टता सदा स्वमानको सीटमा सेट गराउने साधन हो। सन्तुष्टताले महादानी, विश्व कल्याणकारी, वरदानी सदा र सहज बनाउँछ। सन्तुष्टताले हृदको मेरो तेरोको चक्र देखि मुक्त गराएर स्वदर्शन चक्रधारी बनाउँछ। सन्तुष्टताले सदा निर्विकल्प, एकरसको विजयी आसनको अधिकारी बनाउँछ। सदा बापदादाको दिलतख्तनशीन, सहज स्मृतिको तिलकधारी, विश्व परिवर्तनको सेवाको ताजधारी अर्थात् यिनै अधिकारहरूको सम्पन्न स्वरूपमा स्थित गराउँछ। सन्तुष्टता ब्राह्मण जीवनको जीवनदान हो। ब्राह्मण जीवनको उन्नतिको सहज साधन हो। स्वबाट सन्तुष्ट, परिवारबाट सन्तुष्ट अनि परिवार उसबाट सन्तुष्ट। कुनै पनि परिस्थितिमा हुँदा पनि, वायुमण्डल तथा वायुब्रेशनको हलचलमा पनि सन्तुष्ट- यस्ता सन्तुष्टता स्वरूप, श्रेष्ठ आत्मा विजयी रत्नको प्रमाण-पत्रको अधिकारी हुन्छन्। तीनवटा प्रमाणपत्र लिनु पर्छ:-

(१) स्वको स्व सँग सन्तुष्टता (२) बाबाद्वारा सदा सन्तुष्टता (३) ब्राह्मण परिवारद्वारा सन्तुष्टता।

यसबाट आफ्नो वर्तमान र भविष्यलाई श्रेष्ठ बनाउन सक्छौ। अहिले पनि प्रमाण पत्र लिने समय छ। लिन सक्छौ तर समय धेरै छैन। अहिले ढिलो भएको छ तर धेरै ढिलो अझै भएको छैन। अहिले पनि सन्तुष्टताको विशेषताले अगाडि बढ्न सक्छौ। अहिले लास्ट सो फास्ट सो फस्टको मार्जिन छ। फेरि लास्ट सो लास्ट नै हुने छौ। त्यसैले आज बापदादाले यही प्रमाणपत्रलाई जाँच गरिरहनु भएको थियो। स्वयंले पनि स्वयंलाई जाँच गर्न सक्छौ। प्रसन्नचित्त छु वा प्रश्नचित्त छु? डबल विदेशीहरू प्रसन्नचित्त अथवा सन्तुष्ट छौ? प्रश्न खतम भए भने प्रसन्न भइ नै सक्यौ। सन्तुष्टताको समय नै संगमयुग हो। सन्तुष्टताको ज्ञान अहिले हुन्छ। त्यहाँ यो सन्तुष्टता असन्तुष्टताको ज्ञान देखि पर हुन्छौ। अहिले संगमयुगको नै यो खजाना हो। सबै सन्तुष्ट आत्माहरू सबैलाई सन्तुष्टताको खजाना दिनेवाला हौ। दाताका बच्चा मास्टर दाता हौ। यति जम्मा गरेका छौ नि! जम्मा पूरा गरेका छौ वा अलिकति बाँकी रहेको छ? यदि जम्मा थोरै छ भने विश्व कल्याणकारी बन्न सक्दैनौ। केवल कल्याणी बन्न सक्छौ। बन्नु त बाबा समान छ नि। अच्छा।

सबै देश विदेशकाहरू सर्व खजानाहरूबाट सम्पन्न मास्टर सर्वशक्तिमान भएर गइरहेका छौ नि! आएका छौ भने जानु पनि छ। बाबा पनि आउनु हुन्छ र जानु पनि हुन्छ नि। बच्चाहरू पनि आउँछन् अनि सम्पन्न भएर जान्छन्। बाबा समान बनाउनको लागि जान्छौ। आफ्नो ब्राह्मण परिवारलाई वृद्धि गर्नको लागि जान्छौ। प्यासी आत्माहरूको प्यास बुझाउन जान्छौ, यसको लागि गइरहेका छौ नि! आफ्नो दिलले वा बन्धनले गई रहेका छैनौ। बाबाको निर्देशनले सेवा प्रति थोरै समयको लागि गइरहेका छौ! यस्तो सम्झेर गइरहेका छौ नि? यस्तो त होइन- हामी त हौं नै अमेरिकाका, अस्ट्रेलियाका..... होइन। थोरै समयको लागि बापदादाले सेवाप्रति निमित्त बनाएर पठाउनु भएको छ। बापदादाले पठाइरहनु भएको छ, आफ्नो मनले गइरहेका छैनौ। मेरो घर हो, मेरो देश हो। होइन। बाबाले सेवा स्थानमा पठाइरहनु भएको छ। सबै सदा न्यारा र बाबाको प्यारा, कुनै बन्धन

२०७५ पौष ८ आइतबार २३-१२-२०१८ ओम् शान्ति “अव्यक्त-बापदादा” रिभाइज १२-०३-८४ मधुबन छैन। सेवाको पनि बन्धन छैन। बाबाले पठाउनु भएको छ बाबाले जान्नु हुन्छ। निमित्त बनेका छौ, जब सम्म जहाँ निमित्त बनाउनु हुन्छ तब सम्मको लागि निमित्त छौ। यस्ता डबल लाइट हौ नि! पाण्डव पनि न्यारा र प्यारा छौ हैन? बन्धनवाला त कोही छैनौ? न्यारा बन्नु नै प्यारा बन्नु हो। अच्छा—

सदा सन्तुष्टताको रूहानियतमा रहने, प्रसन्नचित्त रहने र सदा हरेक संकल्प, बोल, कर्मद्वारा सबैलाई सन्तुष्टताको बल दिने, निराश आत्माहरूलाई खजानाहरूले शक्तिशाली बनाउने, सदा विश्व कल्याणकारी बेहदका बेफिक्र बादशाहहरूलाई बापदादाको याद-प्यार एवं नमस्ते। रूहानी बच्चाहरूको रूहानी बाबालाई गुडमर्निङ्ग, नमस्ते।

### अव्यक्त बापदादा सँग दादी जी तथा दादी जानकी जीको भेटघाट

होलीहंसको, रूप-वसन्तहरूको जोडी राम्रो छ। यिनले (जानकी दादीले) शान्ति सँग रूप बनेर सेवा गर्न धेरै मन पराउँछिन र यिनलाई (दादी जी लाई) त बोल्नै पर्छ। यिनी जब चाह्यो तब एकान्तमा जान्छिन्। यिनलाई रूपको सेवा मन पर्छ, त्यसो त अलराउन्डर छिन् तर फेरि पनि रूप वसन्तको जोडी छ। त्यसो त दुवै संस्कारको आवश्यकता छ— जहाँ वाणीले काम गर्दैन त्यहाँ रूपले काम गर्छ र जहाँ रूपले काम गर्न सक्दैन त्यहाँ वसन्तले काम गर्छ। त्यसैले जोडी राम्रो छ। जो जोडी बन्छन् सबै राम्रो छन्। त्यो पनि जोडी राम्रो थियो— यो पनि राम्रो छ। (दिदीको लागि) ड्रामामा तिनी गुप्त नदी भइन्। तिनी सँग डबल विदेशीहरूको पनि धेरै प्यार छ। ठीकै छ। दिदीको अर्को रूप देख्यौ। सबैले देखेर कति खुशी हुन्छन्। सबै महारथी साथमा छन्। बृजइन्द्रा, निर्मलाशान्ता सबै दूर भएर पनि साथ छन्। शक्तिहरूको राम्रो सहयोग छ। सबै एकले अर्कालाई अगाडि राख्ने कारणले अगाडि बढिरहेका छन्। निमित्त शक्तिहरूलाई अगाडि राखेकोले सबै अगाडि छन्। सेवा बढ्ने कारणले नै यही हो, एकले अर्कालाई अगाडि बढाउनु। आपसमा प्यार छ, एकता छ। सदा अरूको विशेषता वर्णन गर्नु— यही सेवामा वृद्धि गर्नु हो। यही विधिले सदा वृद्धि भएको छ र भइ रहने छ। सदैव विशेषता हेर्नु र विशेषता हेर्न अरूलाई सिकाउनु, यही संगठनको मालाको धागो हो। मोती पनि धागोमा नै उनिन्छ नि। संगठनको धागो हो नै यो। विशेषता सिवाय अरू कुनै वर्णन नगर्नु, किनकि मधुबन महान भूमि हो। महा भाग्य पनि छ र महा पाप पनि छ, मधुबनबाट गएर यदि यस्तो कुनै व्यर्थ बोल्यो भने त्यसको धेरै पाप बन्छ त्यसैले सदैव विशेषता हेर्ने चश्मा लागिरहोस्। व्यर्थ हेर्न सक्दैनौ। जसरी रातो चश्माले सिवाय रातो अरू केही देख्न सक्छ? सदैव यही चश्मा साथमा होस्— विशेषता हेर्ने। कहिल्यै कुनै कुरा देखिए पनि त्यसको वर्णन कहिल्यै नगर। वर्णन गन्यौ, भाग्य गयो। केही यदि कमी आदि छ भने पनि त्यसको जिम्मेवार बाबा हुनु हुन्छ, निमित्त कसले बनायो! बाबाले। त्यसैले निमित्त बनेकाको कमी वर्णन गर्नु अर्थात् बाबाको कमी वर्णन गर्नु हो, त्यसैले यिनको लागि कहिल्यै पनि बिना शुभ भावना, अरू कुनै वर्णन गर्न सक्दैनौ।

बापदादाले त तिमी रत्नहरूलाई आफू भन्दा पनि श्रेष्ठ देख्नु हुन्छ। बाबाको श्रृङ्गार हौ नि। त्यसैले बाबालाई श्रृङ्गार गर्ने बच्चाहरू त श्रेष्ठ भए नि। बापदादा त बच्चाहरूको महिमा गरेर खुशी भइरहनु हुन्छ। वाह मेरो फलानो रत्न, वाह मेरो फलानो रत्न। यही महिमा गरिरहनु हुन्छ। बाबाले कहिल्यै कसैको कमजोरीलाई हेर्नु हुन्न। इशारा दिनु भयो भने पनि विशेषता पूर्वक सम्मानका साथ इशारा दिनु हुन्छ। अन्यथा बाबालाई त अधिकार छ नि, तर पनि सदैव सम्मान दिएर इशारा दिनु हुन्छ। यही बाबाको विशेषता बच्चाहरूमा पनि इमर्ज रहोस्। बाबालाई अनुसरण गर्नु छ नि।

**बापदादाको अगाडि सबै मुख्य दिदीहरू (दादीहरू) पनि बस्नु भएको छः—**

जीवनमुक्त जनक तिम्ब्रो गायन हो नि। जीवनमुक्त र विदेही दुई उपाधि छन्। (दादीको लागि) यिनी त हुन् नै मणी। सन्तुष्ट मणी, मस्तक मणी, सफलताको मणी कति मणीहरू छन्। सबै मणी नै मणीहरू छौ। मणीलाई जति सुकै छिपाएर राखे पनि, मणीको चमक छिप्न सक्दैन। धुलोमा पनि चम्किन्छ, प्रकाशको काम गर्छ, त्यसैले नाम पनि त्यही छ, काम पनि त्यही छ। यिनको (दादी जानकीको) पनि त्यही गुण छ, देह मुक्त, जीवन मुक्त। सदा जीवनको खुशीको अनुभवको गहिराइमा रहन्छीन। यसलाई नै भनिन्छ जीवनमुक्त। अच्छा।

**अव्यक्त महावाक्य— निर्मान बनेर विश्व नव-निर्माण गर**

सेवामा सहज र सदा सफलता प्राप्त गर्ने मूल आधार हो— निर्मानचित्त बन्नु। निर्मान बन्नु नै स्वमान हो र सबैबाट मान प्राप्त गर्ने सहज साधन हो। निर्मान बन्नु झुकनु होइन तर सर्वलाई आफ्नो विशेषता र प्यारमा झुकाउनु हो। महानताको निशानी हो निर्मानता। जति निर्मान हुन्छौ त्यति सबैको दिलमा स्वतः नै महान बन्छौ। निर्मानताले निरहंकारी सहजै बनाउँछ। निर्मानताको बीजले महानताको फल स्वतः नै प्राप्त गराउँछ। निर्मानता सबैको दिलको आशीर्वाद प्राप्त गराउने सहज साधन हो। निरहंकारी बन्ने विशेष निशानी हो— निर्मानता। वृत्ति, दृष्टि, वाणी, सम्बन्ध-सम्पर्क सबैमा निर्मानताको गुण धारण गर्नु भन्ने महान बन्छौ। जसरी वृक्षले झुकेर सेवा गराउँछ, त्यसरी निर्मान बन्नु अर्थात् झुकनु नै सेवाधारी बन्नु हो, त्यसैले एकातिर महानता होस् अर्का तर्फ निर्मानता होस्। जो निर्मान रहन्छ उसले सर्वद्वारा मान पाउँछ। स्वयं निर्मान बन्नु भन्ने अर्कोले मान दिन्छ। जो अभिमानमा रहन्छ उसलाई कसैले मान दिँदैन, उसबाट दूर भागछन्। जो निर्मान हुन्छन् उनीहरूले सबैलाई सुख दिन्छन्। जहाँ गए पनि, जे गरे पनि त्यो सुखदायी हुन्छ। उसको सम्बन्ध-सम्पर्कमा जो आए पनि, सुखको अनुभूति गर्ने छन्।

सेवाधारीको विशेषता हो— एकातिर अति निर्मान, विश्व सेवाधारी, अर्कातिर ज्ञानको अधिकारी। जति निर्मान त्यति नै बेपर्बाह बादशाह बन्छौ। निर्मान र अधिकार दुवैको सन्तुलन होस्। निर्मान-भाव, निमित्त-भाव, बेहदको भाव— यही सेवाका सफलताका विशेष आधार हो। जति स्वमानमा हुन्छौ त्यति नै निर्मान पनि हुनु छ। स्वमानको अभिमान नहोस्। यस्तो होइन म त उंच भएँ, अरू साना छन् अथवा उनीहरू प्रति घृणा भाव होस्, यस्तो हुनु हुँदैन। जस्तो सुकै आत्मा होस् तर दयाको दृष्टिले हेर्नु, अभिमानको दृष्टिले होइन। न अभिमान न अपमान। अब ब्राह्मण जन्मको यो चाल हुनु हुँदैन। यदि अभिमान छैन भने अपमान पनि अपमान लाग्दैन। ऊ सदा निर्मान र निर्माणको कार्यमा व्यस्त रहन्छ। जो निर्मान हुन्छ उसैले नवनिर्माण गर्न सक्छ। शुभ-भावना वा शुभ-कामनाको बीज नै हो निमित्त-भाव र निर्मान भाव। हदको मान होइन, निर्मान होस्। असभ्यताको निशानी हो जिद्धि, सभ्यताको निशानी हो निर्मान। निर्मान भएर सभ्यतापूर्वक व्यवहार गर्नु नै सभ्यता वा सत्यता हो। सफलताको सितारा तब बन्छौ जब स्वको सफलताको अभिमान नहोस्, वर्णन पनि नगरियोस्। आफ्नो गीत नगाइयोस्। जति सफलता त्यति नम्रचित्त, निर्माण, निर्मल स्वभाव होस्। अरूले उसको गीत गाऊन्, उसले सदा बाबाको गुण गाओस्। यस्तो निर्मानताले निर्माणको कार्य सहजै गर्छ। जबसम्म निर्मान बन्दैनौ तब सम्म निर्माण गर्न सक्दैनौ। नम्रचित्त, निर्मान वा हुन्छ हजुरको पाठ पढ्ने आत्मा प्रति कहिलेकाहीँ नबुझेर अरूले हारेको रूप देखे पनि वास्तवमा उसको विजय भएको हुन्छ। केवल त्यस समयमा अरूले भन्दैमा वा वायुमण्डलमा स्वयंको निश्चयबुद्धि बदलिएर संशयको रूप नबनेको होस्। के हुने हो? हाँछु कि जित्छु! यस्तो

२०७५ पौष ८ आइतबार २३-१२-२०१८ ओम् शान्ति “अव्यक्त-बापदादा” रिभाइज १२-०३-८४ मधुबन संशय नराखेर आफ्नो निश्चयमा पक्का रहनु छ। आज अरूले जसलाई हार भनेका छन्, भोलि वाह-वाहको पुष्प चढाउने छन्। संस्कारमा निर्मान र निर्माण दुवै विशेषताहरू मालिक-पनका निशानी हुन्। साथ-साथै सबै आत्माहरूको सम्पर्कमा आउँदा स्नेही बन्नु, जसले गर्दा सबैको दिलको स्नेहको आशीर्वाद अर्थात् शुभ भवना भित्रैबाट त्यस आत्मा प्रति निस्कियोस्। चाहे चिनेको होस् वा नचिनेको होस्, टाढाको सम्बन्ध वा सम्पर्कको होस् तर जसले देखे पनि स्नेहको कारणले यस्तो अनुभव गरोस्— यो हाम्रो हो। जति गुणहरूको धारणाले सम्पन्न, गुण रूपी फल स्वरूप बन्छौ त्यति नै निर्मान बन। निर्मान स्थितिद्वारा हरेक गुणहरूलाई प्रत्यक्ष गर तब भनिने छ धर्म सत्तावाला महान आत्मा। सेवाधारी अर्थात् निर्माण गर्ने र निर्मान रहनेवाला। निर्मानता नै सेवाको सफलताको साधन हो। निर्मान बन्नाले सदा सेवामा हल्का रहन्छौ। निर्मान छैनौ र मानको इच्छा भयो भने बोझ हुन्छौ। बोझवाला सदा रोकिन्छ। तीव्र जान सक्दैनन्। त्यसैले यदि कुनै पनि बोझ अनुभव हुन्छ भने सम्झ निर्मानता छैन। जहाँ निर्मानता हुन्छ त्यहाँ रोब हुँदैन, रूहानियत हुन्छ। जसरी बाबा कति नम्रचित्त भएर आउनु हुन्छ, त्यसैगरी बाबालाई अनुसरण गर। यदि अलिकति पनि सेवामा अहम आउँछ भने त्यो सेवा समाप्त हुन्छ। ब्रह्मा बाबाले आफूलाई कति तल राख्नु भयो— यति निर्मान भएर सेवाधारी बन्नु भयो जो बच्चाहरूको पाउ दबाउन पनि तयार हुनु भयो। बच्चाहरू म भन्दा अगाडि छन्, बच्चाहरूले म भन्दा पनि राम्रो भाषण गर्न सक्छन्। पहिला म कहिल्यै भन्नु भएन। अगाडि बच्चाहरू, पहिला बच्चाहरू! महान बच्चाहरू भन्नु भयो त्यसैले स्वयंलाई तल गर्नु तल हुनु होइन, उंच जानु हो। यसलाई भनिन्छ सच्चा नम्बरवन योग्य सेवाधारी। अरूलाई मान दिएर स्वयं निर्मान बन्नु यही परोपकार हो। यो दिनु नै सदाको लागि लिनु हो। अल्पकालको विनाशी मानलाई त्यागेर स्वमानमा स्थित भएर निर्मान बन, सम्मान दिँदै जाऊ। यो दिनु नै लिनु बन्छ। सम्मान दिनु अर्थात् त्यो आत्मालाई उमंग-उत्साहमा ल्याएर अगाडि गर्नु हो। यो सदाकालको उमंग-उत्साह अर्थात् खुशीको वा सहयोगको खजानाले, आत्मालाई सदाको लागि पुण्य आत्मा बनाइदिन्छ।

**वरदान:—** व्यर्थ संकल्पलाई समर्थमा परिवर्तित गरेर सहजयोगी बन्ने समर्थ आत्मा भव

कैयौं बच्चाहरूले सोच्दछन्— मेरो पार्ट त्यति देखिँदैन, योग त लाग्दैन, अशरीरी हुन सकिदैन— यो हो व्यर्थ संकल्प। यी संकल्पलाई परिवर्तन गरेर समर्थ संकल्प गर— याद त मेरो स्वधर्म हो। म नै कल्प-कल्पको सहजयोगी हुँ। म योगी नबने को बन्छ? कहिल्यै पनि यस्तो नसोच— के गर्ने मेरो शरीर त चलन सक्दैन, यो पुरानो शरीर त बेकार छ। होइन। वाह-वाहको संकल्प गर, महिमा गर यस अन्तिम शरीरको तब समर्थी आउँछ।

**स्लोगन:—** शुभ भावनाको शक्तिले अरूको व्यर्थ भावनालाई परिवर्तन गर्न सक्छ।