

“मीठे बच्चे- एक अर्कामा खुशीको खुराक खुवाइराख। सदा खुशीमा रहनु र खुशी बाँड्नु- यो नै विशेष पालना गर्नु हो।”

प्रश्न:- आफ्नो उच्च अवस्था बनाउने विधि के हो? कुन मुख्य कुरालाई ध्यान राख्नु छ?

उत्तर:- उच्च अवस्था बनाउनु छ भने १- नष्टोमोहा बन्ने हिम्मत राख्नु छ। २- आफ्नो चार्ट राख्नु छ- बाबालाई याद गर्दा उहाँ सँग के-के कुरा गर्ने? कति समय याद गर्ने? ३- निद्रालाई जित्नेवाला बन्नु छ। ४- पुरानो शरीरको सम्हाल पनि गर्नु छ फेरि यसलाई भुल्नु पनि छ। ५- दैवी स्वभाव बनाउनु छ। स्वभावको वशीभूत भएर कसैलाई पनि सताउनु हुँदैन। ६- सबै कमजोरी निकालेर पवित्र हीरा बन्नु छ। ७- सबैलाई सखु दिने सुगन्धित फूल बन्नु छ।

ओम् शान्ति। ज्ञानको तेस्रो नेत्र दिनेवाला रुहानी बाबा बसेर रुहानी बच्चाहरूलाई सम्झाउनुहुन्छ। बाबा सिवाय ज्ञानको तेस्रो नेत्र अरू कसैले दिन सक्दैन। अहिले तिमी बच्चाहरूलाई तेस्रो नेत्र मिलेको छ। अहिले तिमी बच्चाहरूलाई थाहा छ- अब यो पुरानो दुनियाँ बदलिँदै छ। बिचरा मनुष्यले जान्दैनन् बदल्नेवाला को हुनुहुन्छ र कसरी बदल्नुहुन्छ? किनकि उनीहरूलाई ज्ञानको तेस्रो नेत्र नै छैन। तिमी बच्चाहरूलाई अहिले ज्ञानको तेस्रो नेत्र मिलेको छ जसबाट तिमीले सृष्टिको आदि मध्य अन्त्यलाई जानेका छौ। यो हो ज्ञानको सेक्रीन। सेक्रीनको एक थोपा पनि कति गुलियो हुन्छ। ज्ञानको पनि एउटै शब्द छ मनमनाभव, सबैभन्दा मीठो छ। आफूलाई आत्मा सम्झेर बाबालाई याद गर। बाबाले शान्तिधाम र सुखधामको मार्ग बताइरहनु भएको छ। बाबा आउनु भएको छ बच्चाहरूलाई स्वर्गको वर्सा दिन। त्यसैले बच्चाहरूलाई कति खुशी रहनुपर्छ। भन्छन् पनि- खुश जस्तो खुराक छैन। जो सदैव खुशी मौजमा रहन्छन् उनीहरूको लागि खुशी खुराकजस्तै हुन्छ। २१ जन्म मौजमा रहने यो विशेष खुराक हो। यो खुराक सदैव एक अर्कामा खुवाइराख। एक अर्काको जबर्जस्ती खातिरी यसरी गर्नु छ। यस्तो खातिरी अरू कुनै मनुष्यले मनुष्यको गर्न सक्दैन।

तिमीले श्रीमत्तमा सबैको रुहानी खातिरी गछौ। सच्चा-सच्चा खुशी पनि कसैलाई बाबाको परिचय दिनु हो। मीठा-प्यारा बच्चाहरूले जान्दछन्- बेहदको बाबाद्वारा हामीलाई जीवनमुक्तिको खुराक मिल्छ। सत्ययुगमा भारतवर्ष जीवनमुक्त थियो, पावन थियो। बाबाले धेरै उच्च खुराक दिनुहुन्छ, त्यसैले त गायन छ- अतीन्द्रिय सुखको बारेमा सोध्नु छ भने गोप गोपिनीलाई सोध। यो ज्ञान र योगको कति फस्ट क्लास वण्डरफुल खुराक हो। यो खुराक एकै रुहानी सर्जनसँग छ। अरू कसैलाई यो खुराकका बारेमा थाहै छैन। बाबा भन्नुहुन्छ-प्यारा बच्चाहरू! तिमीहरूको लागि हातमा स्वर्ग लिएर आएको छु। मुक्ति, जीवनमुक्तिको यो सौगात मेरो पासमा नै रहन्छ, कल्प-कल्प म नै आएर तिमीहरूलाई दिन्छु फेरि रावणले छिनेर लिन्छ। अब तिमी बच्चाहरूलाई कति खुशीको पारा चढिरहनु पर्छ। तिमीलाई थाहा छ- हाम्रो एकै बाबा, शिक्षक र सच्चा-सच्चा सद्गुरु हुनुहुन्छ जसले हामीलाई साथ लिएर जानुहुन्छ। मस्ट बिलबेड बाबाबाट विश्वको बादशाही मिल्छ। यो कहाँ कम कुरा हो र! सदैव हर्षित रहनुपर्छ। ईश्वरीय विद्यार्थी जीवन उत्तम हो। यो अहिलेको नै गायन हो नि। फेरि नयाँ दुनियाँमा पनि तिमी सदैव खुशी मनाइरहन्छौ। दुनियाँले जान्दैन- सच्चा-सच्चा खुशी कहिले मनाइन्छ? मनुष्यलाई त सत्ययुगको ज्ञान नै छैन त्यसैले यहाँ नै मनाउँछन्। तर यस पुरानो तमोप्रधान दुनियाँमा खुशी कहाँबाट आओस्। यहाँ त त्राहि त्राहि गरिरहन्छन्। कति दुःखको दुनियाँ छ।

बाबा तिमी बच्चाहरूलाई कति सहज मार्ग बताउनुहुन्छ। गृहस्थ व्यवहारमा रहँदै कमल फूल समान रहने गर। धन्दा आदि गर्दा-गर्दै पनि मलाई याद गरिराख। जसरी आशुक-माशुक हुन्छन्। उनीहरूले त एक अर्कालाई याद

गरिरहन्छन्। ऊ उनको आशिक, ऊ उनको माशुक हुन्छन्। यहाँ यो कुरा छैन यहाँ त तिमी सबै एक माशुकको जन्म-जन्मान्तरबाट आशिक भएर रहन्छौ। बाबा कहिल्यै तिमीहरूको आशिक बन्नुहुन्न। तिमी उहाँ माशुकलाई आउनुहोस् भनेर याद गरिरहन्छौ। जब दुःख धेरै हुन्छ तब धेरै स्मरण गर्छन्। तब त गायन पनि छ दुःखमा स्मरण सबैले गर्छन् सुखमा कसैले गर्दैनन्। यस समय बाबा पनि सर्वशक्तिमान हुनुहुन्छ। दिन प्रतिदिन माया पनि सर्वशक्तिमान तमोप्रधान हुँदै जान्छ। त्यसैले अहिले बाबा भन्नुहुन्छ— प्यारा बच्चाहरू देही-अभिमानी बन। आफूलाई आत्मा सम्झेर म बाबालाई याद गर र साथ-साथै दैवीगुण पनि धारण गर, तिमी यस्तो लक्ष्मी-नारायण जस्तै बन्नेछौ। यस पढाइमा मुख्य कुरा हो नै यादको। उच्चभन्दा उच्च बाबालाई धेरै प्यार, स्नेह सँग याद गर्नुपर्छ। उहाँ उच्च भन्दा उच्च बाबा नै नयाँ दुनियाँ स्थापना गर्नेवाला हुनुहुन्छ। बाबा भन्नुहुन्छ— म आएको छु तिमी बच्चाहरूलाई विश्वको मालिक बनाउन। त्यसैले अहिले मलाई याद गर्नु भन्ने तिम्रो अनेक जन्मको पाप काटिएर जान्छ। पतित पावन बाबा भन्नुहुन्छ— तिमी धेरै पतित बनेका छौ यसैले अब तिमिले मलाई याद गर्नु भन्ने तिम्रो पावन भनेर पावन दुनियाँको मालिक बन्छौ। पतित पावन बाबालाई नै बोलाउँछन् नि। अब बाबा आउनु भएको छ भने अवश्य पावन बन्नुपर्छ। बाबा दुःखहर्ता, सुखकर्ता हुनुहुन्छ। वास्तवमा सत्ययुगमा पावन दुनियाँ थियो तब सबै सुखी थिए। अहिले बाबा फेरि भन्नुहुन्छ— प्यारा बच्चाहरू शान्तिधाम र सुखधामलाई याद गरिराख। अहिले हो संगमयुग। खिवैयाले तिमीलाई यस वारिबाट पारि लिएर जानुहुन्छ। नौका कुनै एउटा छैन, सारा दुनियाँ नै एउटा ठूलो जहाज जस्तै छ, त्यसलाई पार लिएर जानुहुन्छ। बाबा मीठा-प्यारा बच्चाहरूलाई समझाउनुहुन्छ— आफूलाई आत्मा सम्झेर बाबालाई याद गर। तिमी पनि बाबाको सेवामा लाग। ईश्वरीय सेवामा। बाबा नै तिमीलाई विश्वको मालिक बनाउन आउनु भएको छ। जसले राम्रो पुरुषार्थ गर्छ उसलाई महावीर भनिन्छ। देखिन्छ— को महावीर हो, जो बाबाको श्रीमतमा चल्छ। बाबाको आदेश छ— आफूलाई आत्मा सम्झेर भाइ भाइलाई हेर। यस शरीरलाई भुल। बाबाले पनि यस शरीरलाई हेर्नुहुन्न। बाबा भन्नुहुन्छ— म आत्माहरूलाई देख्छु। बाँकी यो त ज्ञान छ— आत्मा शरीर विना बोल्न सक्दैन। म पनि यस शरीरमा आएको छु। लोन लिएको छु। शरीरको साथमा मात्र आत्माले पढ्न सक्छ। बाबाको बैठक यहाँ छ। यो हो अकाल तख्त। आत्मा अकालमूर्त छ। आत्मा कहिल्यै सानो ठूलो हुँदैन, शरीर सानो ठूलो हुन्छ। जति पनि आत्माहरू छन् सबैको तख्त यो भृकुटीको बीचमा छ। शरीर त सबैका भिन्न-भिन्न हुन्छन्। कसैलाई अकालतख्त पुरुषको छ, कसैको अकाल तख्त स्त्रीको छ। कसैको अकाल तख्त बच्चाको छ। बाबा बसेर रूहानी बच्चाहरूलाई रूहानी ड्रिल सिकाउनुहुन्छ। जब कसैसँग कुरा गर्नुपर्छ तब पहिले आफूलाई आत्मा सम्झ। म आत्मा फलानो भाइ सँग कुरा गर्दैछु। बाबाको सन्देश दिन्छौ— शिवबाबालाई याद गर्नुहोस्। यादबाट नै खिया उत्रिन्छ। सुनमा जब अलाय पर्छ तब सुनको महत्त्व कम हुनजान्छ। तिमी आत्माहरूमा पनि खिया पर्नाले तिमी मूल्यहीन भएका छौ। अब फेरि पावन बन्नु छ। तिमी आत्माहरूलाई अहिले ज्ञानको तेस्रो नेत्र मिलेको छ। त्यस नेत्रबाट आफ्ना भाइहरूलाई हेर। भाइ-भाइलाई हेर्नाले कर्मेन्द्रिय कहिल्यै चञ्चल हुँदैनन्। राज्य भाग्य लिनु छ, विश्वको मालिक बन्नु छ भने यो मेहनत गर। भाइ भाइ सम्झेर सबैलाई ज्ञान देऊ। त्यसपछि यो आदत पक्का हुन्छ। तिमीहरू सबै सच्चा-सच्चा भाइ हौ। बाबा पनि माथिबाट आउनु भएको छ, तिमी पनि आएका छौ। बाबा बच्चाहरूसहित सेवा गरिरहनु भएको छ। सेवा गर्ने हिम्मत चाहिन्छ। हिम्मते मर्दा... त्यसैले यो प्राक्टिस गर्नु छ। म आत्मा भाइलाई पढाउँछु। आत्माले पढ्छ नि। यसलाई आध्यात्मिक ज्ञान भनिन्छ। जुन रूहानी बाबाबाट मात्र मिल्छ। संगममा नै बाबा आएर यो ज्ञान दिनुहुन्छ— आफूलाई आत्मा सम्झ। तिमी नाँगै आएका थियौ फेरि यहाँ शरीर धारण गरेर तिमिले ८४ जन्म पार्ट बजाएका छौ। अब फेरि वापस जानु छ। त्यसैले आफूलाई आत्मा सम्झेर भाइ-भाइको दृष्टिले हेर्नु छ। यो मेहनत गर्नुपर्छ, अरूमा मेरो के जान्छ? चेरिटि बिगिन्स एट होम अर्थात् पहिले स्वयंलाई

आत्मा सम्झेर फेरि भाइलाई सम्झाऊ। तब राम्रोसँग तीर लाग्नेछ। यो हो धार लगाउनु छ। मेहनत गर्छौं भने नै उच्च पद पाउँछौ। केही सहन पनि गर्नुपर्छ।

कसैले उल्टो-सुल्टो कुरा बोल्छ भने तिमी चुप भएर बस। तिमी चुप रह्यौ भने फेरि अर्काले के गर्छ। ताली दुई हातले बज्छ। एउटाले मुखको ताली बजायो, अर्को चुप लाग्यो भने ऊ आफैं चुप लाग्छ। तालीबाट ताली बज्नाले आवाज हुन जान्छ। बच्चाहरूले एक आपसमा कल्याण गर्नु छ। बाबा सम्झाउनुहुन्छ— प्यारा बच्चाहरू सदैव खुशीमा रहन चाहन्छौ भने मनमनाभव। आफूलाई आत्मा सम्झेर बाबालाई याद गर। भाइतर्फ हेर। भाइहरूलाई पनि यो ज्ञान देऊ। यो आदत परेपछि कहिल्यै विकारी आँखाले धोका दिदैनन्। ज्ञानको तेस्रो नेत्रबाट तेस्रो नेत्रलाई देख। बाबाले पनि तिमीहरूको आत्मालाई नै देख्नुहुन्छ। कोसिस गर्नु छ— सदैव आत्मालाई नै देखौं। शरीरलाई नदेखौं। योग गराउँदा पनि आफूलाई आत्मा सम्झेर भाइलाई देखिराख्यौ भने सेवा राम्रो हुन्छ। बाबाले भन्नु भएको छ— भाइलाई सम्झाऊ। सबै भाइहरूले बाबाबाट वर्सा लिन्छन्। यो रूहानी ज्ञान एकै पटक तिमी ब्राह्मण बच्चाहरूलाई मिल्छ। तिमी ब्राह्मण हौ फेरि देवता बन्नेवाला छौ। यस संगमयुगलाई कहाँ छोडिन्छ र? नत्र कसरी पार जान्छौ। कहिले हाम फालिन्छ र? यो हो आश्चर्यजनक संगमयुग। त्यसैले बच्चाहरूलाई रूहानी यात्रामा रहने आदत बनाउनुपर्छ। तिम्रै फाइदाको कुरा हो। बाबाको शिक्षा भाइलाई दिनु छ। बाबा भन्नुहुन्छ— म तिमी आत्माहरूलाई ज्ञान दिइरहेको छु। आत्मालाई नै देख्छु। मनुष्यले मनुष्यसँग कुरा गर्दा उसको मुखलाई हेर्छ नि। तिमी आत्मासँग कुरा गर्छौ भने आत्मालाई नै हेर्नु छ। हुन त शरीरद्वारा ज्ञान दिन्छौ तर यसमा शरीरको भान तोड्नुपर्छ। तिम्रो आत्माले सम्झन्छ— परमात्मा बाबाले हामीलाई ज्ञान दिइरहनु भएको छ। बाबा पनि भन्नुहुन्छ— आत्मालाई देख्छु, आत्माले पनि भन्छ— म परमात्मा बाबालाई देखिरहेको छु। उहाँबाट ज्ञान लिइरहेको छु, यसलाई आत्माको आत्मा सँग आध्यात्मिक ज्ञानको लेन देन भनिन्छ। आत्मामा नै ज्ञान छ। आत्मालाई नै ज्ञान दिनु छ। यो धारजस्तै हो। तिम्रो ज्ञानमा यो धार भरिन्छ, त्यसपछि जसलाई सम्झाए पनि झट्ट तीर लाग्छ। बाबा भन्नुहुन्छ— कोसिस गरेर हेर— तीर लाग्छ? यो नयाँ आदत बनाएपछि शरीरको भान निस्केर जान्छ। मायाको तुफान कम आउँछन्, खराब संकल्प आउँदैनन्। विकारी आँखा पनि रहँदैनन्। म आत्माले ८४ को चक्र लगाएको छ। अब नाटक पूरा हुन्छ। अब बाबाको यादमा रहनु छ। यादद्वारा नै तमोप्रधानबाट सतोप्रधान बनेर, सतोप्रधान दुनियाँको मालिक बन्छौ। कति सहज छ। बाबा जान्नुहुन्छ— बच्चाहरूलाई यो शिक्षा दिनु पनि मेरो नै पार्ट हो। कुनै नयाँ कुरा होइन। हर ५००० वर्षपछि मैले आउनुपर्छ। म बाँधिँएको छु। बच्चाहरूलाई बसेर सम्झाउँछु—प्यारा बच्चाहरू रूहानी यादको यात्रामा रहने गन्थौ भने अन्त्य मति सो गति हुनेछ। यो अन्त्यकाल हो नि। मामेकम् याद गन्थौ भने तिमीहरूको सद्गति हुनेछ। यादको यात्राद्वारा पाउ मजबूत हुन्छ। यो देही अभिमानी बन्ने शिक्षा एकै पटक तिमी बच्चाहरूलाई मिल्छ। कति आश्चर्यजनक ज्ञान छ। बाबा वन्दरफुल हुनुहुन्छ भने बाबाको ज्ञान पनि वन्दरफुल छ, जसलाई अरू कसैले बताउन सक्दैन।

यो हो तिमी ब्राह्मणको सर्वोत्तम उच्चभन्दा उच्च कुल। यस समय तिम्रो जीवन अमूल्य छ। त्यसैले यस शरीरको पनि सम्हाल गर्नु छ। तमोप्रधान भएका कारण शरीरको आयु पनि कम हुँदै गएको छ। अहिले तिमी जति योगमा रहन्छौ, त्यति आयु बढ्दछ। तिम्रो आयु बढ्दै बढ्दै १५० वर्ष हुनेछ सत्ययुगमा, यसैले शरीरको पनि सम्हाल गर्नु छ। यस्तो होइन यो त माटाको पुतला हो, यो समाप्त होस्, होइन। यसलाई जीवित राख्नु छ। यो अमूल्य जीवन हो नि। कोही बिमार भयो भने उसबाट हैरान हुनु छैन। उसलाई भन— शिवबाबालाई याद गर्नुहोस्। जति याद गर्छन् त्यति उनीहरूको पाप काटिँदै जान्छ। उनीहरूको सेवा गर्नुपर्छ। जागिरहोस्, शिवबाबालाई याद गरिरहोस्।

बच्चाहरूमा नष्टोमोहा बन्ने पनि हिम्मत चाहिन्छ। झट्ट नष्टोमोहा हुनुपर्छ। बेहदको बाबा मिल्नु भएको छ त्यसैले उहाँ सँग पूरा वर्सा लिनु छ। बाबाले बच्चाहरूलाई सम्झाउनु भएको छ चार्ट राख। बाबालाई याद गर्दा बाबा सँग के

कुरा गर्ने? कति बाबाको महिमा गर्ने, भोजनमा कति समय याद गर्ने, फेरि भुलें। आफ्नो अवस्थालाई उच्च बनाउन धेरै जरुरी छ, निद्रालाई जित्नेवाला बन्नु छ। यादलाई बढाउँदै जाऊ। अरूलाई सिकाउँदै जाऊ, यसमा नष्टोमोहा अवश्य बन्नुपर्छ। पुरानो शरीरलाई भुल्नु पर्छ, बाबाको बनेका छौ त्यसैले उहाँलाई याद गर्नुपर्छ। जुन बाबाले हामीलाई हीरासमान बनाउनुहुन्छ, उहाँलाई कति प्रेम सँग याद गर्नुपर्छ। आफ्नो जाँच गर्नु छ मेरो दैवी स्वभाव छ? मनुष्यलाई स्वभावले धेरै सताउँछ। हरेकलाई आफ्नो तेस्रो नेत्र मिलेको छ, त्यसैद्वारा जाँच गर्नु छ। मेरो याद बाबासम्म पुग्छ? जुन कमजोरी छ त्यसलाई निकालेर पवित्र हीरा बन्नु छ। थोरै पनि कमजोरी रह्यो भने मूल्य कम हुन जान्छ। त्यसैले मेहनत गरेर आफूलाई मूल्यवान् हीरा बनाउनु छ। बाबा जान्नुहुन्छ— कर्मातीत अवस्था त अन्त्यमा नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार आउनु छ। फेरि पनि पुरुषार्थ गराउनको लागि त बाबाले भन्नुहुन्छ नि। नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार नै बाबाको पनि प्यारो लाग्छौ। जो अरूलाई सुख दिएर सुगन्धित फूल बनेका छन्, उनीहरू छिपेर रहन सक्दैनन्। बाबा फेरि पनि बच्चाहरूलाई भन्नुहुन्छ— प्यारा बच्चाहरू म एकलाई याद गर्नु भन्ने मैला निस्केर जान्छ। बाबालाई याद गर्दा दिल एकदम शीतल हुनुपर्छ। बाबाको यादले सताउनुपर्छ। बाबा, मीठा बाबा, हजुरले हामीलाई केबाट के बनाइरहनु भएको छ। अरू त कसैले जान्दैनन् तिमी के बनिरहेका छौ। यस्ता मीठा बाबालाई धेरै प्रेमसँग याद गर्नु छ। कति बाँधेलीहरूले धेरै याद गर्छन्। थाहा छैन कसरी आफूलाई छुटाएर आउँछन्। उनीहरूको जति प्रेम रहन्छ त्यति अरू बच्चाहरूको हुँदैन। एकदम बाबालाई याद गरेर स्नेहमा आँसु बगाउँछन्। बाबा हजुरसँग कहिले मिल्ने! विश्वको मालिक बनाउनेवाला बाबा, बाबा कहिले आएर सम्मुख मिल्ने! यसरी धेरै प्रेम सँग बाबालाई याद गर्छन्। सबै दुःख मेटाउनेवाला बाबा हजुरले हाम्रो कति सौभाग्य बनाउनु भएको छ, हजुरले हामीलाई विश्वको मालिक बनाउनुहुन्छ। यादको पनि बल उनलाई धेरै मिल्छ। अच्छा!

मीठे-मीठे सिकिलधे बच्चाहरूप्रति मात-पिता बापदादाके यादप्यार तथा गुडमर्निङ्ग। रूहानी बाबाको रूहानी बच्चाहरूलाई नमस्ते। रूहानी बच्चाहरूको रूहानी बाबालाई गुडमर्निङ्ग, नमस्ते।

धारणाको लागि मुख्य सारः—

- १) कसैले पनि उल्टा कुरा बोल्थो भने चुप रहनु छ। मुखको ताली बजाउनु हुँदैन। सहन गर्नु छ। एक अर्कालाई कल्याण गर्नु छ।
- २) ज्ञानको तेस्रो नेत्रद्वारा आत्मा भाइलाई देख्नु छ। आफूलाई भाइ सम्झेर भाइलाई ज्ञान दिनु छ। रूहानी ड्रिल गर्नु र गराउनु छ। आफ्नो मेहनत गर्नु छ, अरूलाई हेर्नु छैन।

वरदानः— समाहित गर्ने र समेट्ने शक्तिद्वारा एकाग्रताको अनुभव गर्ने सार स्वरूप भव

देह, देहको सम्बन्ध वा पदार्थको धेरै ठूलो विस्तार छ, सबै प्रकारको विस्तारलाई सार रूपमा लैजानको लागि समाहित गर्ने र समेट्ने शक्ति चाहिन्छ। सबै प्रकारको विस्तारलाई एउटा बिन्दुमा समाहित गरिदेऊ। म पनि बिन्दु, बाबा पनि बिन्दु, एक बाबा बिन्दुमा सारा संसार समाहित छ। त्यसैले बिन्दु रूप अर्थात् सार स्वरूप बन्नु मतलब एकाग्र हुनु। एकाग्रताको अभ्यासद्वारा सेकेन्डमा जहाँ चाहन्छौ, जब चाहन्छौ बुद्धि त्यसै स्थितिमा स्थित हुन सक्छ।

स्लोगनः— जो सदा रूहानियतको स्थितिमा रहन्छ ऊ नै रूहानी गुलाब हो।