“मीठे बच्चे–अन्तर्मुखी भएर यादको अभ्यास गर।जाँच गर– आत्म-अभिमानी र परमात्म-अभिमानी कति समय रहन्छु?”

प्रश्नः– जुन बच्चाले एकान्तमा गएर आत्म-अभिमानी बन्ने अभ्यास गर्छ, उसको लक्षण के हुन्छ?

उत्तरः– १– उसको मुखबाट कहिल्यै पनि उल्टो-सुल्टो बोली निस्किदैन। २– भाइ-भाइको आपसमा एकदम प्रेम हुन्छ। सदा आपसमा मिलेर रहन्छ। ३– धारणा धेरै राम्रो हुन्छ। उसबाट कुनै विकर्म हुँदैन। ४– उसको दृष्टि धेरै मिठासपूर्ण हुन्छ। कहिल्यै देह-अभिमानमा आउँदैन। ५– कसैलाई पनि दुःख दिदैन।

ओम् शान्ति। रूहानी बच्चाहरूलाई, केवल रूह भन्ने हो भने फेरि जीव अलग हुन्छ, त्यसैले रूहानी बच्चाहरूलाई रूहानी बाबाले सम्झाउनु हुन्छ– आफूलाई आत्मा सम्झनु छ। हामी आत्माहरूलाई बाबाबाट यो ज्ञान प्राप्त हुन्छ। बच्चाहरू देही-अभिमानी भएर रहनु छ। बाबा आउनु भएकै हो बच्चाहरूलाई लिएर जानको 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 सम्झन्छन् र बाबाले हामीलाई पढाउनु हुन्छ। यस्तो निश्चयमा रहेर सुन्ने हो भने धारणा धेरै राम्रो हुन्छ। आत्म-अभिमानी बन्दै जान्छौ। 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 पार्ट खेल्दै आएको छ। पार्ट खेल्दै खेल्दै पतित बनेको हो। अब फेरि आत्मा पवित्र बन्नु छ। जबसम्म बाबालाई परमात्मा सम्झेर याद गर्दैनौ, तबसम्म कसरी पवित्र बन्न सक्छौ? यसमा बच्चाहरूले धेरै अन्तर्मुखी बनेर यादको अभ्यास गर्नु छ। ज्ञान त सहज छ। तर यो निश्चय पक्का रहोस्– हामी आत्माले पढ्दै छौं, बाबाले हामीलाई पढाउनु हुन्छ, तब धारणा पनि हुन्छ र कुनै विकर्म हुँदैन। यस्तो होइन, यतिबेला हामीबाट कुनै विकर्म हुँदैन। विकर्माजित त अन्त्यमा बन्छौ। भाइ-भाइको दृष्टि धेरै राम्रो रहन्छ। यसमा कहिल्यै देह-अभिमान आउँदैन। बच्चाहरूले सम्झन्छन्– बाबाको ज्ञान धेरै गहन छ। यदि सर्वश्रेष्ठ बन्नु छ भने यो अभ्यास राम्रो सँग गर्नु पर्छ। यसमा चिन्तन गर्नु पर्छ। अन्तर्मुखी बन्नको लागि एकान्त पनि चाहिन्छ। यहाँ जस्तो एकान्त घरमा, काम-धन्दामा त मिल्न सक्दैन। यहाँ तिमीले यो अभ्यास धेरै राम्रो सँग गर्न सक्छौ। आत्मालाई नै देख्नु पर्ने हुन्छ। आफूलाई पनि आत्मा सम्झनु छ, यो अभ्यास यहाँ गर्नाले बानी पर्छ। आफ्नो चार्ट पनि राख्नु पर्छ– कहाँसम्म आत्म-अभिमानी बनेको छु? आत्मालाई नै हामीले सुनाउँछौं, उसै सँग कुराकानी गर्छौं। यो अभ्यास धेरै राम्ररी गर्नु छ। बच्चाहरूले सम्झन्छन्– यो कुरा त ठिकै हो। देह-अभिमान निस्कियोस्, हामी आत्म-अभिमानी बनौं। धारणा गर्दै अनि गराउँदै जाऊ। कोशिश गरेर आफूलाई आत्मा सम्झेर बाबालाई याद गर्नु– यो चार्ट धेरै गहन छ। ठूला-ठूला महारथीहरूले पनि सम्झन्छन्– बाबाले जो दिन प्रतिदिन विषय दिनु हुन्छ विचार सागर मन्थन गर्नको लागि, यी त धेरै महान् ज्ञानका प्वाइन्ट हुन्। फेरि कहिल्यै पनि मुखबाट कुनै उल्टो-सुल्टो शब्द निस्कदैन। भाइ-भाइको आपसमा धेरै प्रेम हुन्छ। हामी सबै ईश्वरका सन्तान हौं। बाबाको महिमालाई त जान्दछौ नै। कृष्णको महिमा अलग छ, उनलाई भन्छन् सर्वगुण सम्पन्न... तर कृष्ण सँग गुण कहाँबाट आए? छन त उनको महिमा अलग्गै छ तर सर्वगुण सम्पन्न बनेका त ज्ञान सागर बाबाबाटै हो नि। त्यसैले आफ्नो जाँच धेरै गर्नु छ, कदम-कदममा पूरा हिसाब 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 दिइनँ? किनकि तिमीले जानेका छौ– हामी सबै भाइहरू क्षीर सागरतिर गइरहेका छौं। यो हो विषय सागर। तिमी अहिले न रामराज्यमा छौ, न रावण राज्यमा 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 निर्वाह गर्छौं। आत्मा अविनाशी छ, शरीर विनाशी छ, हामीले ८४ जन्मको भूमिका निर्वाह गरेका छौं। अहिले बाबा आउनु भएको छ, भन्नुहुन्छ– म एकलाई याद गर, आफूलाई आत्मा सम्झ। आत्मा

सम्झनाले सबै भाइ-भाइ हुन्छन्। यो कुरा बाबाले नै सम्झाउनु हुन्छ। बाबा बाहेक अरू कसैको पनि यस्तो पार्ट नै छैन। प्रेरणा आदिको कुरा होइन। जसरी शिक्षकले बसेर सम्झाउँछन्, त्यस्तै बाबाले बच्चाहरूलाई सम्झाउनु हुन्छ। यो विचार गर्ने कुरा हो, यसमा समय पनि दिनु पर्छ। बाबाले धन्दा आदि गर्न त भनिदिनु भएको छ तर यादको यात्रा पनि आवश्यक छ। त्यसको लागि पनि समय निकाल्नु पर्छ। सेवा पनि सबैको भिन्न-भिन्न हुन्छ। कसैले धेरै समय निकाल्न सक्छन्। पत्र-पत्रिकामा पनि युक्ति सँग लेख्नु पर्छ– यहाँ यस्ता बाबालाई याद गरिन्छ। एक अर्कालाई भाइ-भाइ सम्झनु पर्छ।

बाबा आएर सबै आत्माहरूलाई पढाउनु हुन्छ। आत्मामा दैवी गुणहरूको संस्कार अहिले भर्ने हो। मनुष्यहरूले सोध्दछन्– भारतको प्राचीन योग के हो? तिमीले सम्झाउन सक्छौ तर तिमी अहिले धेरै कम छौ, तिम्रो नाम चलेको छैन। ईश्वरले योग सिकाउनु हुन्छ। अवश्य उहाँका बच्चाहरू पनि हुनु पर्छ। यो कसैलाई पनि थाहा छैन, यो त उनीहरूले पनि जानेका छन्। निराकार बाबा कसरी आएर पढाउनु हुन्छ, उहाँ स्वयंले सम्झाउनु हुन्छ– म कल्प-कल्प संगमयुगमा आएर स्वयं बताउँछु– म यसरी आउँछु। कसको तनमा आउँछु, यसमा अल्मलिने कुरा छैन। यो बनिबनाउ ड्रामा हो। एउटैको देहमा नै आउँछु। प्रजापिता ब्रह्माद्वारा स्थापना। यी मुरब्बी बच्चा पहिला बन्छन्। आदि सनातन देवी-देवता धर्म स्थापना गर्छन्। फेरि उनै पहिलो नम्बरमा आउँछन्। यो चित्रमा सम्झाउन धेरै राम्रो हुन्छ। ब्रह्मा नै विष्णु, विष्णु नै ब्रह्मा कसरी बन्छन्– यो अरू कसैले सम्झाउन सक्दैन। सम्झाउने युक्ति चाहिन्छ। अहिले तिमीलाई थाहा छ– बाबाले कसरी देवता धर्मको स्थापना गरिरहनु भएको 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 आउँछन्। जो यति ठूला आश्रमहरू छन्, त्यहाँका सबै मिल्न आउन थाल्ने छन्। यस्तो अन्त्यमा हुन्छ, फेरि आश्चर्यमा पर्ने छन्। यत्तिका सबै संस्थाहरू भक्ति मार्गका हुन्। ज्ञान मार्गको एउटा पनि छैन। तब नै तिम्रो विजय हुन्छ। यो पनि तिमीलाई थाहा छ– हरेक ५ हजार वर्षपछि बाबा आउनु हुन्छ। बाबा सँग नै तिमीले सिकिरहेका छौ, अरूलाई सिकाउँछौ। कसरी कसैलाई लिखतमा सम्झाउनु छ– कल्प-कल्प यी सबै युक्तिहरू निस्किन्छन्, जसको धेरैलाई थाहा हुन्छ। बाबा बाहेक अरू कसैले पनि एक धर्मको स्थापना गर्न सक्दैन। तिमीलाई थाहा छ– उतातिर छ रावण, यतातिर हुनु हुन्छ राम। रावणमाथि तिमीले विजय प्राप्त गर्छौ। ती सबै हुन् रावण सम्प्रदायका। तिमी ईश्वरीय सम्प्रदायका धेरै कम छौ। भक्तिको कति आडम्बर 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। माया सँग युद्ध छ। मायाको प्रभाव छ। भक्तिलाई त हल्लिनु नै छ। आधाकल्प तिमीले प्रारब्ध भोग्छौ फेरि रावण राज्य देखि भक्ति सुरु 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 कुरा हुन्। यो पनि तब सम्झन्छन् जब निश्चयबुद्धि हुन्छन्। उनको आकर्षणले भन्नेछन्– यस्तो बाबा सँग हामीलाई पनि मिलाइदिनुहोस्। तर पहिला हेर– घर गएपछि त्यो नशामा रहन्छ? निश्चय बुद्धि रहन्छ? यादले सताए पनि चिट्ठी लेखि राख, हजुर मेरो सच्चा बाबा हुनु हुन्छ, हजुरबाट उच्च वर्सा प्राप्त हुन्छ, हजुर सँग नमिलिकन म रहन सक्दिन। सगाई पश्चात् मिलन हुन्छ। सगाई भइ सकेपछि तड्पिन्छन्। तिमीलाई थाहा छ– हाम्रो बेहदका बाबा शिक्षक, प्रियतम आदि सबै हुनु हुन्छ। अरू सबैबाट दुःख मिल्यो, त्यसको बदलामा बाबाले सुख दिनु हुन्छ। त्यहाँ पनि सबैले सुख दिन्छन्। यतिबेला तिमी सुखको सम्बन्धमा बाँधिइरहेका छौ।

यो पुरुषोत्तम बन्ने पुरुषोत्तम युग हो। मूल कुरा हो– आफूलाई आत्मा सम्झनु छ, बाबालाई प्यारले याद गर्नु छ। यादबाट खुशीको पारो चढ्नेछ। हामीले सबै भन्दा धेरै भक्ति गरेका छौं। धक्का धेरै खायौं। अहिले बाबा आउनु भएको छ वापस लैजान, त्यसैले अवश्य पनि पवित्र बन्नु छ। दैवी गुण धारण गर्नु छ। पोतामेल राख्नु छ– सारा दिनमा बाबाको परिचय कति दिएँ? 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 जानेछौं त्यसैले खुशी सँग लडाईंमा जान्छन्। तिम्रो पासमा कमाण्डर, मेजर, सिपाही आदि

कहाँ-कहाँबाट आउँछन्। उनीहरू स्वर्गमा कसरी जान सक्छन्? लडाईंको मैदानमा मित्र-सम्बन्धीको याद गर्छन्। अहिले बाबाले सम्झाउनु हुन्छ– 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 बच्चाहरूलाई थाहा छ– बाबाको कति ग्लानि गरेका छन्। देवताहरूको पनि 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-छोरी सँग धेरै रिसाएँ। बाबाले सम्झाउनु हुन्छ, 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 ओखलीमा बाँधेको देखाउँछन्। वास्तवमा त्यस्तो कुरा होइन। यसबाट विभिन्न शिक्षा दिनको लागि हो। तर कृष्णलाई मख्खनको के पर्वाह 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 ड्रामामा निश्चित छ। अहिले सबै तमोप्रधान बनेका छन्। बाबा आएर सतोप्रधान बनाउनु हुन्छ। पढाउनेवाला हुनु हुन्छ बेहदका बाबा। उहाँको श्रीमतमा चल्नु पर्छ। 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 बन्छ त्यसैले लज्जावतीको दृष्टान्त छ। बाबाको याद गर्नाले तिमी उठ्नेछौ। बिर्सियो भने केही न केही गल्ती हुन्छ। पद पनि सानो पाइन्छ। शिक्षा त सबैलाई दिइएको छ, जसबाट पछि गएर गीता बनाएका छन्। मनुष्यहरूलाई डर लागोस् भनेर गरुड पुराणमा रोचक कुरा लेखेका छन्। रावण राज्यमा पाप त हुन्छ नै किनकि हो नै काँडाको जंगल। बाबा भन्नुहुन्छ– दृष्टिलाई पनि परिवर्तन गर्नु छ। धेरै समय देखि बानी परेको हुनाले शरीरतिर आकर्षण हुन्छ। विनाशी चीजमा प्यार गर्नाले फाइदा नै के हुन्छ? अविनाशी चीज सँग प्यार गर्नाले अविनाशी बनिन्छ। तिमी बच्चाहरूलाई यही निर्देशन छ– उठ्दा-बस्दा, हिँड्दा-डुल्दा बाबालाई याद गर। 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 सारः–

१) शरीर विनाशी छ, यसबाट प्रेम हटाएर अविनाशी आत्मालाई प्रेम गर्नु छ। अविनाशी बाबालाई याद गर्नु छ। आत्मा भाइ-भाइ हुन्, मैले भाइ सँग कुरा गरिरहेको छु– 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।

वरदानः– ईश्वरीय संगतमा रहेर उल्टो संगतको प्रभावबाट बच्ने सदा सत्सङ्गी भव

जस्तोसुकै खराब संगत भए पनि तिम्रो श्रेष्ठ संगतको अगाडि कैयौं गुणा शक्तिशाली हुन्छ। ईश्वरीय संगतको अगाडि त्यो संगत केही पनि होइन। सबै कमजोर हुन्छन्। तर जब स्वयं कमजोर बन्छौ अनि उल्टो संगतको प्रभाव पर्छ। जो सदा एक बाबाको संगतमा रहन्छ अर्थात् सदा सतसंगी हुन्छ, ऊ अरू कसैको संगतको रंगमा प्रभावित हुन सक्दैन। व्यर्थ कुरा, व्यर्थ संगत अर्थात् कुसंगतले उसलाई आकर्षित गर्न सक्दैन।

स्लोगनः– खराबलाई पनि असलमा परिवर्तन गर्नेवाला नै प्रसन्नचित्त रहन सक्छन्।