'माझे'ला 'तुझे'मध्ये परिवर्तन करून निश्चिंत बादशहा बना, बाबांच्या प्रेमामध्ये आणि सेवेमध्ये मनाला इतके बिझी करा की व्यर्थ येण्याची मार्जिनच राहू नये

आज बापदादा चोहो बाजूच्या आपल्या निश्चिंत बादशाहांना बघत आहेत. प्रत्येक बच्चा सकाळी उठल्यापासून निश्चिंत स्थितीमध्ये स्थित होऊन प्रत्येक कर्म करतो. प्रत्येक मुलाला अनुभव आहे की, हे निश्चिंत बादशहाचे जीवन बादशाही देखील आहे आणि निश्चिंत देखील आहे, हे जीवन किती सुंदर वाटते, कारण तुम्हा सर्वांनी बाबांना चिंता (चिंता) देऊन फखुर (शुद्ध नशा) घेतला आहे. तर नशा देखील अविनाशी शुद्ध नशा घेतला आहे. प्रत्येकजण अनुभव करतो की, हे निश्चिंत जीवन किती सुंदर आहे. दिवस-रात्र कोणत्याही गोष्टीची चिंता नाही परंतु फखुर (शुद्ध नशा) आहे. तुम्ही जाणता की, हे निश्चिंत राहण्याचे जीवन बाबांनी या एका जन्मासाठी नाही परंतु अनेक जन्मांसाठी निश्चिंत बादशहा बनवले आहे. आता अनुभव करता निश्चिंत जीवन जर असेल तर सदैव मस्तकामध्ये दिव्य ज्योती चमकत राहते. आणि जर चिंता असेल तर मस्तकावर अनेक प्रकारच्या दुःखांची टोपली भरलेली असते. या निश्चिंत जीवनाची विधी खूप सोपी आहे - जे काही हदचे 'माझे-माझे' आहे त्याला 'तुझे' केले. 'माझे' आणि 'तुझे' यामध्ये एका मात्रेचाच (एका अक्षराचाच) फरक आहे. 'मा' आणि 'तू'. परंतु 'माझे'ला 'तुझे' केल्याने जीवन किती खुशनुमा (आनंदी) बनते. बनले आहे ना! मान हलवा, बनले! निश्चिंत जीवन बनले! कारण चिंता असणाऱ्या जीवनाचा आधार आहे - व्यर्थ संकल्प. तर आता बापदादा प्रत्येक मुलाकडून हेच इच्छित आहेत की, प्रत्येक मुलामध्ये व्यर्थ संकल्पाचे निशाण देखील राहू नये; कारण जेव्हा 'माझे'ला 'तुझे'मध्ये बदलून टाकले तेव्हा तुम्ही काय झालात? तुम्ही झालात निश्चिंत बादशहा आणि असे निश्चिंत बादशहाचे जीवन किती सुंदर आहे. प्रत्येक कर्म करताना निश्चिंत बादशहा. कोणतीही चिंता नाही; 'का, काय, कसे, कधीपर्यंत...' हे सर्व समाप्त झाले. बापदादा आज या सीझनच्या शेवटच्या दिवशी हेच इच्छितात की प्रत्येक मुलाने व्यर्थला 'माझे'च्या ऐवजी 'तुझे' करावे. बाबा स्वतःच भस्म करून टाकतील. तुम्ही फक्त एका मात्रेचा (अक्षराचा) बदल करा, मंजूर आहे! होऊ शकते? जर होऊ शकत असेल तर हात वर करा. खूप छान, कारण हे ५-६ महिने तुम्हा सर्वांना विश्वाच्या समोर दुःखी आत्म्यांना पॉवरफुल वृत्ती द्वारे सुख-शांतीची किरणे द्यायची आहेत. यामध्येच आपले मन बिझी ठेवायचे आहे. व्यर्थ संकल्प देखील कोणत्या गोष्टीमध्ये येतात? मनामध्ये येतात ना! तर बापदादांची हीच इच्छा आहे की, प्रत्येक निश्चिंत बादशहा मुलाने आपल्या मनाला अर्थात वृत्तीला इतके बिझी ठेवावे की व्यर्थला येण्याची मार्जिनच राहू नये, मेहनत करावी लागू नये. परंतु बाबांच्या प्रेमामध्ये इतके बिझी रहा, वृत्तीच्या सेवेमध्ये मनाला इतके बिझी ठेवा, जेणेकरून युद्ध देखील करावे लागू नये. अनेक मुले म्हणतात की, इच्छा नसते परंतु व्यर्थ संकल्प येतात. याला काय म्हणावे? की मनाला बाबांच्या प्रेमामध्ये आणि सेवेमध्ये बिझी ठेवलेले नाही. सर्वांना विचारतो की, तुमचे बाबांवर किती प्रेम आहे? तर काय म्हणतात? बेहद आहे. तर ज्याच्यावर प्रेम असते त्याने सांगितलेले मानणे काही अवघड नसते. तर तुम्हा सर्वांचे बाबांवर अतूट प्रेम आहे ना! की कधी-कधी आहे? सदैव आहे का कधी-कधी आहे? जे म्हणतात सदैव प्रेम आहे त्यांनी हात वर करा. सदैव प्रेम आहे, बघा विचार करा, सदैव प्रेम आहे तर बाबांचे सांगणे आणि मुलांचे करणे. हे तर जाणता ना!

तर आता या सीझनमध्ये बापदादा मुलांकडून हाच दृढ संकल्प करून घेऊ इच्छित आहेत, तयार आहात ना! मान हलवा. दृढ संकल्प करण्यासाठी तयार आहात? मागे बसलेले तयार आहात? माता देखील तयार आहात? पांडव देखील तयार आहात? नीट हात वर करा. यामध्ये दोन्ही हात वर करा. हात वर करता तेव्हा बापदादांना खुश तर करता. आता जसा हा हात वर केला तसा मनाचा हात वर करा. कधीही व्यर्थ संकल्पाला येऊ देणार नाही. त्यांचे काम आहे येणे, तुमचे काम काय आहे? समाप्त करणे. तर या सीझनमध्ये बापदादांनी यापूर्वी देखील सांगितले आहे की दोन गोष्टींवर लक्ष द्यायचे आहे एक म्हणजे संकल्प, दुसरा आहे वेळ. तुम्ही जाणता, या संगमाच्या काळातील प्रत्येक मिनिटाचे कनेक्शन २१ जन्मांसोबत आहे. आणि या काळात बापदादांचे मुलांवर, मुलांचे बाबांवर प्रेम आहे. तर संगमयुगातील एक सेकंद, सेकंद नाहीये कारण त्याचे २१ जन्मांशी कनेक्शन आहे. जर आता वेळेची बचत केली नाहीत तर बाबांवर जे प्रेम आहे आणि प्रत्येकाला वाटते की आता बाबांसोबत राहावे देखील, आणि सोबत जावे देखील. आता आपल्या घरी परत जायचे आहे ना. तर घरी देखील सोबत जावे आणि नंतर राज्यामध्ये देखील बापदादांसोबत विशेष ब्रह्मा बाबांच्या सोबत राजधानीमध्ये समीप सोबत यावे; यासाठी ब्रह्मा बाबा तर फरिश्ता रूपामध्ये आहेत आणि तुम्हाला सोबत जायचे असेल तर काय करावे लागेल? फरिश्ता बनावे लागेल ना! बनणार फरिश्ता! बनायचेच आहे ना!

ब्रह्माबाबांच्या हातामध्ये हात देऊन सोबत जायचे आहे, तर हात काय आहे? फरिश्त्याला स्थूल हात तर नाही आहेत. ब्रह्माबाबांचा हात कोणता आहे? श्रीमत. तर बापदादांचे हेच श्रीमत आहे की आता निश्चिंत बादशहा बनून सदैव जसा तुमच्या जगदंबाने (मम्माने) पुरुषार्थ केला, बाबांचे सांगणे आणि जगत-अंबाचे करणे, असे जगत-अंबा यांना फॉलो करा. समय आणि संकल्पाला सफल करायचेच आहे. व्यर्थ जाऊ नये. सांगितले ना - एका-एका संकल्पाचे २१ जन्मांशी कनेक्शन आहे. तर बापदादांना हेच हवे आहे की, सदैव मनाला बिझी ठेवा. भले मग मुरलीचे मनन करण्यामध्ये असो, अथवा सेवेमध्ये असो, नेहमी बिझी राहा. आपला चार्ट बनवा, प्रत्येक वेळी मधून-मधून बापदादांनी जी विविध ड्रिल सांगितली आहेत; अशरीरी बनण्याची ड्रिल जाणता ना. आपल्या तीन स्वरूपांच्या स्मृतीची ड्रिल, जाणता ना! जसे बाबांची तीन रूपे आहेत, तशीच तुमची देखील तीन रूपे आहेत. ब्राह्मण, फरिश्ता आणि देवता; या तिन्ही रूपांमध्ये ड्रिलद्वारे आपल्या मनाला बिझी ठेवा. याकरिता कोणता महामंत्र आहे? मनमनाभव.

बाकी बापदादांचे प्रत्येक मुलावर खूप-खूप प्रेम आहे, म्हणून बापदादा हेच इच्छित आहेत की, प्रत्येक मुलाने 'विजयी भव'चे वरदानी बनावे. सांगितले होते ना की, बरीच मुले विचार करतात की, आम्ही विजयी तर बनू, परंतु माळा तर १०८ चीच आहे, मग विजयी बनून माळेमध्ये तर येऊ शकणार नाही; परंतु बापदादांचे एवढे प्रेम आहे की, तुम्ही जर विजयी बनाल तर बापदादा माळेमध्ये देखील लड्या (सर) लावतील. तुम्ही फक्त विजयी बना. तर काय संकल्प आहे? विजयी बनायचेच आहे ना! की फक्त १०८ च विजयी बनणार? नाही. बाबांचा प्रत्येक बच्चा विजयी आहे. बापदादा प्रत्येक मुलाच्या मस्तकामध्ये काय बघत आहेत? विजयाचा तिलक; कारण साधारण रूपामधील बाबांना ओळखले आहे ना! भले मग लास्ट बच्चा आहे, पुरुषार्थामध्ये ढीला आहे परंतु त्याच्यामध्ये ही विशेषता आहे की साधारण रूपामध्ये आलेल्या बाबांना ओळखून 'माझे बाबा' तर म्हणतो आहे. म्हणून प्रत्येक मुलाने हिंमत ठेवून विजय प्राप्त करायचाच आहे. फक्त काय करायचे आहे? ही काही मेहनतीची गोष्ट नाहीये, प्रेमाची गोष्ट आहे. बापदादांवर प्रेम आहे, परिवारावर प्रेम आहे, तर प्रेम असणाऱ्यापासून वेगळे राहता येत नाही. तर ब्रह्मा बाबांवर किती प्रेम आहे? जे समजतात की आमचे ब्रह्मा बाबांवर, शिवबाबांवर अतूट प्रेम आहे त्यांनी हात

वर करा. अतूट, अतूट आहे? खूप छान. तर दुसऱ्या सीझनमध्ये बापदादा काय पाहू इच्छित आहेत? जाणता तर खरे. तुम्हाला व्यर्थ संकल्पांना समर्थ संकल्प करण्यासाठी ५ ते ६ महिने मिळणार आहेत.

तर बोला, मधुबनवाले उभे रहा, भले मग खाली राहणारे तसेच वर राहणारे असोत. पुष्कळ आहेत. तर मधुबनवाले बापदादांचे लाडके आहेत. असे नाही की बाकीचे लाडके नाहीत. ते देखील लाडके आहेत परंतु मधुबनवाल्यांवर एका गोष्टीच्या बाबतीत विशेष प्रेम आहे, ते कोणते? मनसामध्ये आठवण तर सर्वजण करतात. योगी तू आत्मे तर सर्व आहेत, ज्ञानी आत्मे देखील सर्व आहेत, परंतु मधुबनवाल्यांना आपले भविष्य सहज बनविण्याची एक लिफ्ट आहे. ती लिफ्ट कोणती आहे? जे कोणी मधुबनमध्ये येतात, त्यांच्या सेवेच्या निमित्त आहेत. जसे भोजन बनविणारे, जेपण कोणतीही ड्युटी करणारे आहेत. बापदादा तर म्हणतात - कोणी झाडलोट करणारा देखील आहे ना, तो देखील भाग्यवान आहे, का? जेपण येतात ते हे वायुमंडळ पाहून तुमच्या मनातील प्रेमाच्या शक्तीला पाहून खूश होऊन जातात. मग तो भोजन बनवणारा असो, अथवा कोणतीही ड्युटी करणारा असो, परंतु मधुबनवाल्यांना मधुबनचे प्रेम आणि शक्तिशाली वायुमंडळ बनविण्याचा चान्स आहे; म्हणून बापदादा मधुबनवाल्यांना खूप-खूप मुबारक देत आहेत की, तुम्ही या सिझनची यशस्वीपणे सांगता केली आहे; आणि भविष्यातही आपल्या मनामध्ये आत्म्यांना संतुष्ट करण्यामध्ये आणि शक्तिशाली अनुभव करविण्यामध्ये निमित्त बनत राहाल, म्हणूनच सर्वांनी मधुबन वाल्यांसाठी टाळ्या वाजवा. अच्छा.

आज अमृतवेलेला बापदादांच्या समोर मधुबनचे सेवाधारी आले. प्रत्येकाला बापदादा वतनमध्ये देखील भेटले आणि विशेष तुम्हाला यापूर्वी देखील सांगितले आहे की, चार वाजता तुमच्या ॲडव्हान्समध्ये गेलेल्या विशेष दादी जरूर येतात. तर आज सुद्धा विशेष दादी आणि विशेष भाऊ पोहोचले होते. त्यांनी खास मधुबनवाल्यांना इमर्ज करण्यास सांगितले. विशेष दीदी आणि दादी या दोघींनी आणि विशेष भाईंनी देखील मधुबन वाल्यांची आठवण काढली. आणि दादीने विशेष आठवण दिली आणि सोबत वतनचे आंबे, जाणता ना वतनचे फळ किती उत्कृष्ट असते, काठी मारावी लागत नाही, जे फळ हवे ते तुम्ही हातानेच काढू शकता. तर दादीने म्हटले आज मधुबन वाल्यांसोबत आंब्याची पिकनिक करूया. इतर दादी तर सोबत होत्याच आणि विशेष भाई देखील होते. तर बापदादांनी म्हटले - त्यांना विचारा की मधुबनसाठी तुमच्या मनात काय येते? तर दादी काय म्हणाली? माहीत आहे, जाणता ना, दादीला तर जाणता ना! दादी म्हणत असे - माझी अजूनही हीच इच्छा आहे की प्रत्येक मधुबन वाला भले मग पुरुषार्थामध्ये कोणतीही कमतरता अजूनही राहिली असेल, त्याचा तर पुरुषार्थ करायचा आहे परंतु मला मधुबन वाल्यांकडून एक गोष्ट हवी आहे. ती कोणती हवी आहे? प्रत्येक मधुबनवासी पित्यासमान बनावा. तसे तर सर्वांनाच बनायचे आहे परंतु मधुबन विशेष आहे, मधुबनवाल्यांचे दादीवर प्रेम होते, असे दादी म्हणायची मला माहीत आहे. तर प्रेमाच्या रिटर्नमध्ये मला हेच हवे आहे की जसे मम्माने लक्ष्य ठेवले - बाबांनी सांगितले आणि मम्मा ने केले, हे तर मधुबनवाले जाणतातच. अगदी तसेच अमृतवेलेपासून रात्रीपर्यंत, प्रत्येक मधुबनवाल्यांचे बाबांसोबतच जर माझ्यावरही प्रेम आहे, दादींवरही प्रेम आहे; तर जसे मम्माने बाबांचा प्रत्येक सल्ला आपल्या जीवनामध्ये अंमलात आणला, तसा आम्ही देखील आणला आहे. तर जर दादींवर प्रेम आहे, तर हेच करून दाखवा, सकाळपासून रात्रीपर्यंत असा कोणताही संकल्प, बोल, कर्म करू नका जो दादींना किंवा बाबांना अथवा कोणालाही पसंत नसेल.

बाकी टीचर्सना पाहून बापदादा खूश होतात कारण पित्यासमान सीटचे भाग्य मिळाले आहे. बाबांची मुरली ऐकवण्याची सीट मिळाली आहे. बाबा नेहमी टीचर्सना साथीदार म्हणतात. आता टीचर्सकडून बापदादांना एक गोष्ट हवी आहे.

ऐकवू का? बापदादांना हेच हवे आहे की, प्रत्येक टीचर चेहऱ्यावरून अशी ब्रह्मा बाबांसारखी खुशनुमा (आनंदी) दिसून यावी. आतमध्ये पुरुषार्थ असेलही परंतु तो तुमच्या चेहऱ्यामधून दिसून यावा, बाबा प्रत्यक्ष व्हावेत. कोणालाही पाहिले तर तुमच्यामध्ये बाबांचे तेज दिसून यावे. अशी चेहऱ्याद्वारे सेवा करणारी बाबांना प्रत्यक्ष करेलच. आता बाबांना आपल्या चेहऱ्याद्वारे प्रत्यक्ष करण्याची वेळ आली आहे. तर टीचर्सना सदैव 'माझे बाबा' तर स्वतःच लक्षात आहे. आता बाबांना चेहऱ्याद्वारे प्रत्यक्ष करायचे आहे. करू शकता ना! करू शकत असाल तर करा. बघा, आतापर्यंतच्या रिझल्टमध्ये सर्वजण काय म्हणतात! ब्रह्माकुमारी खूप चांगले काम करत आहेत, परंतु बाबा प्रत्यक्ष झालेले नाहीत. ते अजूनही गुप्त आहेत. तर आता वेळ जवळ येत आहे, तर तुमच्याद्वारे भले मग निमित्त टीचर असो अथवा कोणताही बच्चा असो, आता बाबांना प्रत्यक्ष करा. ब्रह्माकुमारी चांगले कार्य करत आहेत, हे तर झाले. इथपर्यंत पोहोचला आहात. परंतु आता हे प्रत्यक्ष करा की स्वयं परमात्मा ब्रह्माच्या तनामध्ये प्रत्यक्ष होऊन ब्रह्माकुमारींना असे योग्य बनवत आहेत. आता हा पॉईंट बाकी राहिला आहे. गाणे तर गातात - 'मेरा बाबा आ गया', परंतु आता इतर आत्म्यांच्या मनामध्ये हे प्रत्यक्ष व्हावे की भगवान स्वतः प्रत्यक्ष होऊन बहिणींद्वारे अथवा भावांद्वारे हे कार्य करवून घेत आहेत. ही प्रत्यक्षता करायची आहे ना! कधी करणार? आता. काय म्हणाल? आता ना! (आता सुरू करू, पुढच्या सीझनपर्यंत होईल) तुम्ही सर्वजण सोबत आहात, पुढच्या सीझनपर्यंत होईल? हात वर करा जे असे समजतात! थोडेजणच हात वर करत आहेत. जे हात वर करत नाहीयेत ते बघतील आणि तुम्ही कराल! टीचर्सनी तर संकल्प केला आहे ना! कारण बघत आहात बापदादा तर म्हणतातच की सर्व अचानक होणार आहे. काही मुले समजतात की, 'अचानक, अचानक' देखील खूपदा बोलून झाले आहे. आता झाले पाहिजे. पण अचानक तेव्हा होईल जेव्हा मुले देखील पित्यासमान बनतील. तुमची सूरत-मूरत (तुमचा चेहरा आणि व्यक्तिमत्व), एक-एक बोल, बाबांना प्रत्यक्ष करेल. हे घडणार तर आहेच. होणारच आहे, आता फक्त निमित्त बनायचे आहे. आता पुढच्या सीझनमध्ये काय कराल? एक तर स्वतःला पित्यासमान बनवणार आहात. जी काही कमी (त्रुटी) राहून गेली आहे, तिला संपन्न करणार. आणि बापदादांना आनंद आहे कोणत्या गोष्टीचा? तर मुलांनी जसे आता लहान-मोठ्या सर्व सेंटर्सनी वाणीद्वारे प्रसिद्ध केले की, आम्ही काय कार्य करत आहोत. वायुमंडळ चेंज केले आहे. याची बापदादा मुबारक देत आहेत. ज्यांनी जिथे कुठे प्रोग्राम्स केले आहेत, चांगले केले आहेत, आणि सर्वांच्या नजरेत देखील आले आहे की, ब्रह्माकुमारींनी खरोखरच गुप्त रूपामध्ये आपल्या कार्याची ७५ वर्षे पूर्ण केली आहेत. आता असे म्हणावे की, ब्रह्माकुमारींचे भगवान बाबा आले आहेत. लक्ष्य आहे ना! तर पुढच्या सीझनपर्यंत हे कार्य सुरू झाले पाहिजे. याचा प्रत्यक्ष प्रोग्राम बनवा. प्रोग्राम बनवता ना, मीटिंग करता ना! तर मीटिंगमध्ये असा प्रोग्राम बनवा की, आता सर्व मुलांना समजले तर पाहिजे की, वारसा देणारे बाबा आलेले आहेत. कोणीही वंचित राहू नये. बाबांना तर मुलांचे दुःख पाहून खूप दया येते. जेव्हा दुःखाने ओरडतात, बाबांना दया येते. तुम्हा देव आणि देवींची देखील खूप आळवणी करत आहेत. तर पुढच्या सीझनमध्ये एक तर व्यर्थचे नामोनिशाणही नसावे, मंजूर आहे? मंजूर आहे! मनाचा हात वर करा. मनाचा हात वर करायचा आहे. व्यर्थ काय असते, ही जाणीवच निघून जावी. जसे स्वर्गाच्या राजकुमारी येतात ना तर त्यांना दुःख आणि अशांती विषयी काही माहितीच नसते; म्हणतात - 'काय म्हणता, हे काय असते!' अगदी असेच ब्राह्मण परिवारामध्ये व्यर्थ विषयी माहितीच नसावी की, व्यर्थ काय

असते. स्वचिंतन, स्वचिंतक. अच्छा.

सर्व चोहो बाजूंच्या मुलांना बापदादांची अंतःकरणातून प्रेमपूर्वक आठवण आणि त्याचसोबत बाबा प्रत्येक मुलाला आपल्या स्वमानाच्या नशेमध्ये, निश्चयामध्ये पाहून हर्षित होत आहेत. कधीही स्वमानाला सोडायचे नाही. स्वमानधारी अर्थात सदैव सर्व प्राप्तीवान, स्वमानाची लिस्ट खूप मोठी आहे, रोज एक-एक स्वमान स्मृतीमध्ये ठेवून स्वरूपामध्ये आणत, तीव्र पुरुषार्थी बनून पुढे जात राहा. बापदादांना हृदयामध्ये बसवून आणि स्वतःला बापदादांच्या हृदयामध्ये बसवून निर्भय होऊन, मास्टर सर्वशक्तिमान बनून चालत राहा, उडत राहा आणि उडवत राहा. ओम् शांती.

वरदान:- सेवेच्या स्टेजवर सामावण्याच्या शक्तीद्वारे सफलतामूर्त बनणारे मास्टर सागर भव

जेव्हा सेवेच्या स्टेजवर येता तेव्हा अनेक प्रकारच्या गोष्टी समोर येतात, त्या गोष्टींना स्वतःमध्ये सामावून घ्या म्हणजे सफलतामूर्त बनाल. सामावणे अर्थात संकल्परूपामध्ये देखील कोणाच्या व्यक्त गोष्टी आणि भाव याचे आंशिक रूप देखील सामावलेले नसावे. अकल्याणकारी बोल कल्याणाच्या भावनेमध्ये असे परिवर्तित करा की जणूकाही अकल्याणाचे बोल उच्चारलेच गेले नव्हते. अवगुणांना गुणामध्ये, निंदेला स्तुतीमध्ये परिवर्तित करा - तेव्हाच म्हटले जाईल मास्टर सागर.

सुविचार:- विस्ताराला न पाहता सार रूपाला पाहणारे अथवा स्वतःमध्ये सामावून घेणारेच तीव्र पुरुषार्थी आहेत.

||| ओम शांती |||

हे अव्यक्त इशारे - ब्रह्माबाबांप्रमाणे संपन्न आणि संपूर्ण स्थितीचा अनुभव करा.

जसे तुमची रचना कासव सेकंदामध्ये सर्व अंग समेटून घेते. समेटण्याची शक्ती, रचनेमध्ये देखील आहे. तुम्ही मास्टर रचता समेटण्याच्या शक्तीच्या आधारे सेकंदामध्ये सर्व संकल्पांना समेटून घेऊन सेकंदामध्ये एका संकल्पामध्ये स्थित व्हा. जेव्हा सर्व कर्मेन्द्रियांच्या कर्माच्या स्मृती पासून दूर एकाच आत्मिक स्वरूपामध्ये स्थित व्हाल तेव्हा कर्मातीत अर्थात संपन्न स्थितीचा अनुभव होईल.