सङ्गमको बैङ्क मा साइलेन्सको शक्ति र श्रेष्ठ कर्म जम्मा गर , शिव मन्त्रले मैपन लाई परिवर्तन गर

आज बापदादाले चारैतिरका बच्चाहरूको स्नेहलाई देखिरहनुभएको छ। तिमीहरू सबै पनि स्नेहको विमानमा यहाँ आइपुगेका छौ। यो स्नेहको विमानले धेरै सहजै स्नेहीकहाँ ल्याइदिन्छ। बापदादाले देखिरहनुभएको छ– आज विशेष सबै लवलीन आत्माहरू परमात्म प्यारको झुलामा झुलिरहेका छन्। बापदादा पनि चारैतिरका बच्चाहरूको स्नेहमा समाहित हुनुभएको छ। यो परमात्म स्नेहले सहजै बाबासमान अशरीरी बनाइदिन्छ। व्यक्त भावबाट पर अव्यक्त स्थितिमा अव्यक्त स्वरूपमा स्थित गरिदिन्छ। बापदादा पनि हरेक बच्चालाई समान स्थितिमा देखेर हर्षित भइरहनुभएको छ।

आजको दिन सबै बच्चाहरू बाबा र आफ्नो जन्मदिन शिवरात्रि, शिवजयन्ती मनाउन आएका छन्। बाबा र दादा दुवै आआफ्नो वतनबाट तिमीहरू सबै बच्चाहरूको जन्मदिन मनाउन आइपुग्नुभएको छ। सारा कल्पमा यो बाबाको वा तिम्रो जन्मदिन न्यारा र अति प्यारा छ। भक्तहरूले पनि यो उत्सवलाई ठूलो भावना र प्यारले मनाउँछन्। तिमीले जुन यो दिव्य जन्ममा श्रेष्ठ अलौकिक कर्म गरेका छौ, अहिले पनि गरिरहेका छौ, त्यो यादगार रूपमा चाहे अल्पकालको लागि अल्प समयको लागि मनाउँछन् तर भक्तहरूको पनि कमाल छ। यादगार मनाउनेहरू, यादगार बनाउनेहरूको पनि हेर कति कमाल छ। जो नक्कल गर्नमा होसियार त निस्किएका छन् किनकि तिम्रा नै भक्त हुन् नि! त्यसैले तिम्रो श्रेष्ठताको फल ती यादगार बनाउनेहरूलाई वरदान रूपमा मिलेको छ। तिमीले एक जन्मको लागि एक पटक व्रत लिन्छौ, सम्पूर्ण पवित्रताको। नक्कल त गरेका छन्– एक दिनको लागि पवित्रताको व्रत पनि लिन्छन्। तिम्रो पूरा जन्म पवित्र अन्नको व्रत हुन्छ र उनीहरूले एक दिन व्रत गर्छन्। त्यसैले बापदादाले आज अमृतवेला देखिरहनुभएको थियो– तिमीहरू सबैका भक्त पनि कम छैनौ। तिनीहरूको विशेषता पनि राम्रो छ। त्यसैले तिमीहरू सबैले पूरा जन्मको लागि चाहे खानपानको, चाहे मनको सङ्कल्पको पवित्रताको, वचनको, कर्मको, सम्बन्ध-सम्पर्कमा आउँदाको कर्मको पूरा जन्मको लागि पक्का व्रत लिएका छौ? पक्का व्रत लिएका छौ वा अलिकति मात्रै व्रत लिएका छौ? पवित्रता ब्राह्मण जीवनको आधार हो। पूज्य बन्ने आधार हो। श्रेष्ठ प्राप्तिको आधार हो। त्यसैले जति पनि भाग्यवान् आत्माहरू यहाँ आइपुगेका छौ तिमीहरूले चेक गर– यो पवित्र बन्ने जन्म उत्सव चारै प्रकारले, केवल ब्रह्मचर्यको पवित्रता होइन, तर मन-वचन-कर्म, सम्बन्ध-सम्पर्कमा पनि पवित्रता हुनुपर्छ। यो व्रत पक्का लिएका छौ? लिएका छौ? जसले पक्का व्रत लिएका छौ पक्का, अलिअलि कच्चा होइन, तिमीहरूले हात उठाऊ। पक्का, पक्का? पक्का? कति पक्का? कसैले हल्लायो भने, हल्लिन्छौ? हल्लिन्छौ? हल्लिँदैनौ? कहिलेकाहीँ त माया आइहाल्छ नि, कि होइन, मायालाई बिदाइ गरिदियौ? वा कहिलेकाहीँ छुट्टी दिन्छौ, आइहाल्छ! चेक गर– त्यसोभए पक्का व्रत लिएका छौ? सदाको व्रत लिएका छौ? वा कहिलेकाहीँको? कहिले थोरै, कहिले धेरै, कहिले पक्का, कहिले कच्चा– यस्ता त छैनौ नि! किनकि बापदादाप्रति सबैले १०० प्रतिशतभन्दा पनि ज्यादा प्यार गर्छौ। बाबासँग प्यार कति छ भनेर बापदादाले सोध्नुभयो भने सबैले धेरै उमङ्ग-उत्साहले हात उठाउँछौ। प्यारमा प्रतिशत थोरैको मात्र हुन्छ, धेरैजसोको प्यार ज्यादा छ। त्यसैले जसरी प्यारमा पास छौ, बापदादा पनि मान्नुहुन्छ– धेरैजसो प्यारमा पास छन्, तर पवित्रताको व्रतमा चारै रूपमा मनसा-वाचा-कर्मणा, सम्बन्ध-सम्पर्क चारै नै रूपमा सम्पूर्ण पवित्रताको व्रत निभाउनमा प्रतिशत आउँछ। अब बापदादा के चाहनुहुन्छ? बापदादा यही चाहनुहुन्छ– जुन प्रतिज्ञा गरेका छौ, समान बन्ने, त्यसैले हरेक बच्चाको अनुहारमा बाबाको स्वरूप देखियोस्। हरेक बचनमा बाबासमान बचन होस्, बापदादाको बचन वरदान रूप बन्छ। त्यसैले तिमीहरू सबैले यो चेक गर, हाम्रो अनुहारमा बाबाको स्वरूप देखिन्छ? बाबाको स्वरूप के हो? सम्पन्न, सबै कुरामा सम्पन्न। त्यस्तै हरेक बच्चाको नयन, हरेक बच्चाको मुहार बाबासमान छ? अनुहार सदा मुस्कुराइरहेको छ? कि कहिले सोच्ने, कहिले व्यर्थ सङ्कल्पको छाया भएको, कहिले उदास, कहिले धेरै मेहनतयुक्त, यस्तो अनुहार त छैन? सदा गुलाब, कहिले गुलाबजस्तै फुलेको अनुहार, कहिले अरू नबनोस् किनकि बापदादाले यो पनि जन्मनासाथ बताइदिनुभएको छ– मायाले तिम्रो यस श्रेष्ठ जीवनमा अवरोध गर्छ। तर मायाको काम हो आउनु, तिमी सदा पवित्रताको व्रत लिने आत्माहरूको काम हो टाढैबाट मायालाई भगाउनु।

बापदादाले देख्नुभएको छ– कैयौँ बच्चाहरूले मायालाई टाढैबाट भगाउँदैनन्, माया आउँछ, आउन दिन्छन् अर्थात् मायाको प्रभावमा आउँछन्। यदि टाढैबाट भगाउँदैनौ भने मायाको पनि बानी पर्छ किनकि उसले जान्दछ– यहाँ हामीलाई बस्न दिन्छन्, बस्न दिने निसानी हो– माया आउँछ, सोच्छन्– माया हो, तर फेरि पनि के सोच्छन्? अहिले सम्पूर्ण कहाँ बनेका छौँ र, कोही पनि सम्पूर्ण बनेको छैन। अहिले त बनिरहेका छौँ, बन्नेछौँ, 'नेछौँ' 'नेछौँ' भन्न थाल्छन् त्यसपछि मायालाई बस्ने बानी पर्छ। त्यसैले आज जन्मदिन त मनाइरहेका छौ, बाबाले पनि आशीर्वाद, बधाई त दिइरहनुभएको छ तर बाबाले हरेक बच्चालाई, अन्तिम नम्बरको बच्चालाई पनि कुन रूपमा देख्न चाहनुहुन्छ? अन्तिम नम्बर पनि बाबाको प्यारो त हो नि! त्यसैले बाबाले अन्तिम नम्बरको बच्चालाई पनि सदा गुलाब देख्न चाहनुहुन्छ, फुलेको गुलाब, ओइलाएको होइन। ओइलाउने कारण हो अलिकति लापर्वाही। भइहाल्छ, हेरौँला, गरिहाल्नेछौँ, पुगिहाल्नेछौँ... त्यसपछि यो 'नेछौँ' 'नेछौँ' को भाषाले तल गिराइदिन्छ। त्यसैले चेक गर– कति समय बित्यो, अहिले समयको समीपताको र अचानक हुने सङ्केत त बापदादाले दिइसक्नुभएको छ, दिइरहनुभएको छैन, दिइसक्नुभएको छ। यस्तो समयको लागि एभररेडी, अलर्ट आवश्यक छ। अलर्ट रहनको लागि चेक गर– हाम्रो मन र बुद्धि सदा क्लिन र क्लियर छ? क्लिन पनि चाहिन्छ, क्लियर पनि चाहिन्छ। यसको लागि समयमाथि विजय प्राप्त गर्नको लागि मनमा, बुद्धिमा क्याचिङ पावर र टचिङ पावर दुवै धेरै आवश्यक छ। यस्तो परिस्थिति आउनेछ जुनबेला कहीँ टाढा बसे पनि क्लिन र क्लियर मन र बुद्धि छ भने बाबाको इसारा, निर्देशन, श्रीमत जुन मिल्नुछ, त्यो क्याच गर्न सकिन्छ। टचिङ् हुन्छ– यो गर्नुछ, यो गर्नुछैन। त्यसैले बापदादाले पहिला पनि सुनाउनुभएको छ– जति हुन सक्छ वर्तमान समयमा साइलेन्सको शक्ति आफूसँग जम्मा गर। जब चाह्यो, जसरी चाह्यो त्यसरी मन र बुद्धिलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने बन। व्यर्थ सङ्कल्पले सपनामा पनि टच नगरोस्, मन यसरी कन्ट्रोल हुनुपर्छ। त्यसैले उखान छ– मन जिते जगतजित। जसरी स्थूल कर्मेन्द्रिय हात हो, जहाँ चाह्यो जहिलेसम्म चाह्यौ त्यतिबेलासम्म अर्डरले चलाउन सक्छौ। त्यसरी नै मन र बुद्धिको कन्ट्रोलिङ पावर आत्मामा हर समय इमर्ज होस्। यस्तो होइन– योगको समयमा अनुभव हुन्छ तर कर्मको समयमा, व्यवहारको समयमा, सम्बन्धको समयमा अनुभव कम होस्। अचानक परीक्षा आउनेछ किनकि फाइनल रिजल्टभन्दा पहिला पनि बीच बीचमा परीक्षा लिइन्छ।

त्यसैले यस बर्थ डेमा विशेष के गर्छौ? साइलेन्सको शक्ति जति जम्मा गर्न सक्छौ, एक सेकेन्डमा स्वीट साइलेन्सको अनुभूतिमा डुबिराख किनकि साइन्स र साइलेन्स, साइन्स पनि अतिमा गइरहेको छ। त्यसैले साइन्समाथि साइलेन्सको शक्तिको विजयले परिवर्तन गर्छ। साइलेन्सको शक्तिले टाढा बसेको कुनै आत्मालाई सहयोग पनि दिन सक्छौ, सकाश दिन सक्छौ। भट्ड्किएको मन शान्त पार्न सक्छौ। ब्रह्माबाबालाई देख्यौ– जहिले पनि कुनै अनन्य बच्चा थोरै हलचलमा वा शारीरिक हिसाबकिताबमा रह्यो भने बिहान सवेरै उठेर बच्चालाई साइलेन्सको शक्तिको सकाश दिनुभयो र उनीहरूले अनुभव पनि गर्थे। त्यसैले अन्त्यमा यस साइलेन्सको सेवाको सहयोग दिनुपर्छ। परिस्थिति अनुसार यो कुरामा धेरै ध्यान राख, साइलेन्सको शक्ति वा आफ्नो श्रेष्ठ कर्मको शक्ति जम्मा गर्ने बैङ्क केवल अहिले खुल्छ र अरू कुनै जन्ममा यो शक्ति जम्मा गर्ने बैङ्क हुँदैन। अहिले जम्मा गरेनौ भने फेरि बैङ्क नै हुँदैन त्यसपछि केमा जम्मा गर्छौ! त्यसैले जम्माको शक्तिलाई जति एकत्रित गर्न चाहन्छौ त्यति गर्न सक्छौ। त्यसो त मानिसहरूले पनि भन्छन्– जे गर्नुछ त्यो अहिल्यै गरिहाल। जे सोच्नु छ अहिल्यै सोचिहाल। अहिले जति पनि सोच्छौ त्यो सोच, सोचको रूपमा रहन्छ र केही समयपछि जब समयको सीमा नजिक आउँछ त्यसपछि त्यो सोच पश्चातापको रूपमा परिवर्तन हुन्छ। यो गर्थें, यो गर्नु थियो... त्यसपछि सोच रहँदैन, पश्चातापमा परिवर्तन हुन्छ। त्यसैले बापदादाले पहिलादेखि नै सङ्केत दिइरहनुभएको छ। साइलेन्सको शक्ति, एक सेकेन्डमा जेसुकै होस्, साइलेन्समा डुबिराख। यो होइन– पुरुषार्थ गरिरहेका छौँ! जम्मा गर्ने पुरुषार्थ अहिले गर्न सक्छौ।

बापदादाको बच्चाहरूसँग स्नेह छ, बापदादाले एक एक बच्चालाई साथै लैजान चाहनुहुन्छ। जुन वाचा छ– साथैमा रहन्छौँ, साथैमा जान्छौँ... त्यो वाचा निभाउनको लागि जो समान छ ऊ साथमा जान्छ। सुनाउनुभएको थियो नि– डबल विदेशीहरूलाई हातमा हात दिएर हिँड्न राम्रो लाग्छ, त्यसैले श्रीमतको हातमा हात होस्, बाबाको श्रीमत नै तिम्रो मत हो, यसलाई भनिन्छ हातमा हात। त्यसैले ठीक छ– आज जन्म दिनको उत्सव मनाउन आएका छौ नि! बापदादालाई पनि खुसी छ– मेरा बच्चाहरू भन्नमा, बाबालाई गर्व छ– मेरा बच्चाहरू सदा उत्साहमा रहेर उत्सव मनाइरहन्छन्। हरेक दिन उत्सव मनाउँछौ वा विशेष दिनमा? सङ्गमयुग नै उत्सव हो। युग नै उत्सवको हो। अरू

कुनै युग सङ्गमयुगजस्तो हुँदैन। त्यसैले सबैलाई उमङ्ग-उत्साह छ नि– हामी बाबासमान बन्नु नै छ। छ? बन्नु नै छ, वा हेरौंला, बन्नेछौं, गर्नेछौं, 'नेछौं' 'नेछौं' त होइन? जसले सम्झन्छौ– बन्नु नै छ, तिमीहरूले हात उठाऊ। बन्नु नै छ, त्याग गर्नुपर्छ, तपस्या गर्नुपर्छ। तयार छौ केही पनि त्याग गर्नुपरेमा। सबैभन्दा ठुलो त्याग के हो? त्याग गर्नमा सबैभन्दा ठुलो एउटा शब्दले विघ्न पार्छ। त्याग, तपस्या, वैराग्य, बेहदको वैराग्य, यसमा एउटै शब्दले विघ्न पार्छ, थाहा त छ। कुन एउटा शब्द हो? 'म', देह भान (बडी कन्सियस) को म। त्यसैले बापदादाले भन्नुभयो– जसरी अब जहिले पनि मेरो भन्छौ त्यतिबेला पहिला के याद आउँछ? मेरो बाबा। मेरो बाबा याद आउँछ नि! अरू केही पनि मेरो भन तर मेरो भन्नाले बानी परेको छ– पहिला बाबा शब्द याद आउँछ। त्यसरी नै जब म भन्छौ तब जसरी मेरो बाबा बिर्सिंदैन, कहिल्यै कसैलाई मेरो भन्यौ भने बाबा शब्द आउँछ नै, त्यसरी नै म भन्ने बेलामा पहिला आत्मा याद आओस्। म को हुँ? आत्मा। म आत्माले यो गरिरहेको छु। म र मेरो, हदको परिवर्तन भएर बेहदको होस्। हुन सक्छ? हुन सक्छ? शिर त हल्लाऊ। बानी बसाल, म भन्यौ भने तुरुन्तै आओस्– म आत्मा। मैपन आउँदा एक शब्द याद आओस्– करावनहार को हुनुहुन्छ? बाबा करावनहारले गराइरहनुभएको छ। करावनहार शब्द कर्म गर्नेबेलामा सदा याद रहोस्। मैपन आउँदैन। मेरो विचार, मेरो ड्युटी, ड्युटीको पनि धेरै नसा हुन्छ। मेरो ड्युटी... तर दिनेवालादाता को हुनुहुन्छ! यी ड्युटीहरू प्रभुका देन हुन्। प्रभुको देनलाई मेरो मान्नु, सोच त यो कुरा राम्रो हो?

बापदादाले हरेक स्थानबाट अहिले रिजल्ट चाहनुहुन्छ। यो एक महिना यस्तो स्वाभाविक स्वभाव बनाऊ किनकि स्वाभाविक स्वभाव छिट्टै परिवर्तन हुँदैन। त्यसैले स्वाभाविक स्वभाव बनाऊ जुन बताउनुभयो नि– सदा तिम्रो अनुहारबाट बाबाको गुण देखियोस्, चालचलनबाट बाबाको श्रीमत देखियोस्। सदा मुस्कुराइरहेको अनुहार होस्। सदा सन्तुष्ट रहने र सन्तुष्ट पार्ने चाल होस्। हरेक कर्ममा, कर्म र योगको सन्तुलन होस्। कैयौँ बच्चाहरूले बापदादालाई धेरै राम्रा राम्रा कुरा सुनाउँछन्, बताऊँ के भन्छन्? भन्छन्– बाबा हजुरले बुझ्नुहोस् न मेरो यो स्वभाव (नेचर) हो, अरू केही होइन, मेरो स्वभाव नै यो हो। अब बापदादाले के भन्नुहुन्छ? मेरो स्वभाव हो? मेरो बोली यस्तो हो, कैयौँले यसो भन्छन्, क्रोध कहाँ गरेँ र, मेरो बोली अलिकति चर्को छ, अलिकति चर्को बोलेँ, क्रोध कहाँ गरेको हुँ र केवल चर्को बोलेँ। हेर, कति मीठा मीठा कुरा छन्। बापदादा भन्नुहुन्छ– जेलाई तिमीले मेरो स्वभाव भन्छौ, यो मेरो भन्नु नै गलत हो। मेरो स्वभाव यो रावणको स्वभाव हो वा तिम्रो स्वभाव हो? तिम्रो स्वभाव अनादिकाल, आदि काल, पूज्य कालको स्वभाव, यो ओरिजिनल स्वभाव हो। रावणको चीजलाई मेरो मेरो भन्छौ नि त्यसैले जाँदैन। पराइ चीजलाई आफ्नो बनाएर राखेका छौ नि, कुनै पराइ चीजलाई आफूसँग सम्हालेर राख्नु, लुकाएर राख्नु, राम्रो मानिन्छ? त्यसैले रावणको स्वभाव, पराइ स्वभाव त्यसलाई मेरो किन भन्छौ? बडो गर्वले भन्छौ– मेरो दोष होइन, मेरो स्वभाव हो। बापदादालाई पनि रिझाउने कोसिस गर्छौ। अब यसको समाप्ति समारोह गर्छौ! गर्छौ? गर्छौ? हेर, दिलले भन, मनले गर, जहाँ मन हुन्छ नि, त्यहाँ सबै कुरा हुन्छ। मनले मान– यो मेरो स्वभाव होइन। यो अर्काको चीज हो, त्यो राख्नुहुँदैन। तिमी त मरजीवा बन्यौ नि! तिम्रो ब्राहमण स्वभाव हो वा पुरानो स्वभाव हो? त्यसोभए बुझ्यौ बापदादा के चाहनुहुन्छ? मनोरञ्जन मनाऊ, डान्स गर, खेल खेल तर... तर छ। सबै कुरा गर्दा पनि समान बन्नु नै छ। समान नबनी साथमा कसरी जान्छौ! भन्सारमा, धर्मराजपुरीमा रोकिनुपर्छ, साथमा जाँदैनौ। त्यसपछि के हुन्छ, बताऊ दादिहरू, एक महिनामा रिजल्ट हेरौं! हेरौँ? भन, हेरौँ? एक महिना अटेन्सन राख्छौ? एक महिना अटेन्सन राख्यौ भने स्वाभाविक हुन्छ। महिनाको एक दिन पनि छोड्नुहुँदैन। अच्छा जिम्मेवारी उठाउँछौ दादिहरूले। सबैले सँगै भएर एकअर्काप्रति शुभभावना शुभकामनाको हात फैलाऊ। जसरी कोही गिरेछ भने उसलाई प्यारले हातले उठाउँछन् त्यसैले शुभभावना र शुभकामनाको हातद्वारा एकअर्कालाई सहयोग दिएर अगाडि बढाउँदै जाऊ। ठीक छ? केवल तिमीले थोरै चेक गर्छौ, गरिसकेपछि चेक गर्छौ, भइ हाल्यो नि! पहिला सोच, त्यसपछि गर। पहिला गरेपछि सोच्ने होइन। गर्नु नै छ।

अच्छा। अहिले बापदादा कुन ड्रिल गराउन चाहनुहुन्छ? एक सेकेन्डमा शान्तिको शक्तिस्वरूप बन। एकाग्र बुद्धि, एकाग्र मन। सारा दिनमा एक सेकेन्ड बीच बीचमा निकालेर अभ्यास गर। साइलेन्सको सङ्कल्प गर्छौ र स्वरूप बन्छौ। यसको लागि समयको आवश्यकता छैन। एक सेकेन्डको अभ्यास गर, साइलेन्स। अच्छा।

चारैतिरका जन्म उत्सव मनाउने भाग्यवान् आत्माहरूलाई, सदा उत्साहमा रहने सङ्गमयुगको उत्सवलाई मनाउने, यस्ता उमङ्ग उत्साहका पङ्खले उड्ने सबै बच्चाहरूलाई, सदा मन र बुद्धिलाई एकाग्रताका अनुभवी

बनाउने महावीर बच्चाहरूलाई, सदा समान बन्ने उमङ्गलाई साकार रूपमा ल्याउने फलो फादर गर्ने बच्चाहरूलाई, सदा एकअर्काका स्नेही, सहयोगी, हिम्मत दिलाउने बाबाबाट मदतको वरदान दिलाउने वरदानी बच्चाहरूलाई, महादानी बच्चाहरूलाई बापदादाको यादप्यार र पदम पदम पदम पदमगुणा बधाई छ, बधाई छ, बधाई छ। (रुहानी बच्चाहरूको रुहानी बाबालाई गुडमर्निङ्ग, नमस्ते।)

वरदान:– सदा एकान्त र सिमरणमा व्यस्त रहने बेहदका वानप्रस्थी भव

वर्तमान समय प्रमाण तिमीहरू सबै वानप्रस्थ अवस्थाको समीप छौ। वानप्रस्थीले कहिल्यै गुडियाको खेल खेल्दैनन्। उनीहरू सदा एकान्त र सिमरण वा यादमा रहन्छन्। तिमीहरू सबै बेहदका वानप्रस्थी सदा एकको अन्त्यमा अर्थात् निरन्तर एकान्तमा रहने गर साथसाथै एकको सिमरण गर्दै स्मृतिस्वरूप बन। सबै बच्चाहरूप्रति बापदादाको यही शुभ आश छ– अब बाबा र बच्चाहरू समान बनुन्। सदा यादमा समाहित भइरहुन्। समान बन्नु नै समाहित हुनु हो– यही वानप्रस्थ स्थितिको निसानी हो।

स्लोगन:– तिमीले हिम्मतको एक कदम बढाऊ त्यसपछि बाबाले मदतका हजार कदम बढाउनुहुन्छ।

अव्यक्त इसारा – अब सम्पन्न वा कर्मातीत बन्ने धुन लगाऊ

जसरी बाबाको लागि सबैको मुखबाट एउटै आवाज निस्कन्छ– “मेरो बाबा”। त्यसरी नै तिमी हरेक श्रेष्ठ आत्माप्रति सबै मेरा हुन् भन्ने यो भावना होस्, अनुभूति होस्। हरेकबाट मेरोपनको भासना आओस्। हरेकले सम्झुन्– यिनी मेरा शुभचिन्तक सहयोगी सेवाका साथी हुन्, यसलाई भनिन्छ– बाबासमान, कर्मातीत स्टेजका तख्तनसिन।

सूचना:– आज अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस हो।