22-07-2026 ओम् शान्ति प्रातः मुरली ''बापदादा'' मधुबन

''मीठे बच्चे– अब तिमी नयाँ दुनियाँमा जानु छ, यी दुःखका दिनहरू पूरा भइरहेका छन्, त्यसैले पुराना बितेका कुराहरूलाई बिर्सिदेऊ।''

प्रश्नः– तिमी कर्मयोगी बच्चाहरूले कुन अभ्यास निरन्तर गर्नुपर्छ?

उत्तरः– भर्खरै शरीर निर्वाहको लागि देहमा आयौ र भर्खरै देहीअभिमानी बन्यौ। देहको स्मृतिबिना त कर्म हुन सक्दैन त्यसैले अभ्यास गर्नु छ– कर्म गर्यौ, देह अभिमानी बन्यौ फेरि देहीअभिमानी बन, यस्तो अभ्यास तिमी बच्चाहरू बाहेक दुनियाँमा अरू कसैले गर्न सक्दैन।

गीतः– जाग सजनियां जाग...

ओम् शान्ति। रुहानी बाबा भन्नुहुन्छ– मीठा-प्यारा रुहहरू अथवा बच्चाहरूले यो गीत सुन्यौ। यसलाई भनिन्छ ज्ञानको गीत। यो गीत त धेरै राम्रो छ। अब तिमी आत्माहरू जागेका छौ। ड्रामाको रहस्यलाई पनि अहिले तिमीहरूले जानेका छौ। भक्तिमार्गको कौतुक (तमासा) त देख्यौ नि– जे जति बित्यो त्यो तिम्रो बुद्धिमा छ। तिमीले आफ्ना बितेका ८४ जन्महरूको इतिहासलाई जानेका छौ। बाबाले ८४ जन्महरूको कहानी सुनाउनुभएको छ। यी हुन् नयाँ दुनियाँका लागि नयाँ कुराहरू। बाबाद्वारा तिमीले नयाँ कुराहरू सुन्छौ। बाबाले बच्चाहरूलाई धैर्यता दिनुहुन्छ। प्यारा बच्चाहरू! अब नयाँ दुनियाँमा जानु छ त्यसैले पुराना कुराहरूलाई बिर्सिदेऊ। यो जे जति वेद शास्त्र भक्तिमार्गका सामग्री छन्, यी सबै खतम हुनु छ। त्यहाँ भक्तिमार्गको निसान पनि रहँदैन। त्यहाँ त भक्तिको फल मिल्छ। भक्तहरूलाई बाबाले आएर फल दिनुहुन्छ। तिमी बच्चाहरूले जानेका छौ बाबा कसरी आएर भक्तिको फल दिनुहुन्छ, जसले सबैभन्दा बढी भक्ति गरेका छन्, उनीहरूलाई अवश्य बढी फल मिल्छ। ज्ञानको पुरुषार्थ पनि उनीहरूले बढी गर्छन्। तिमीलाई थाहा छ हामी आत्माहरूले बढी भक्ति गरेका छौं। अवश्य ज्ञानमा पनि उनीहरू नै तीक्ष्ण हुन्छन् र यी लक्ष्मी-नारायणले जस्तो उच्च पद पाउँछन्। अब तिम्रो पुरुषार्थ ज्ञान र योगको लागि हो। देहीअभिमानी भएर रहनु छ फेरि देहधारी पनि हुनु छ। कर्म गर्दा बाबालाई याद गर्नु छ। देहबिना त हामीले कर्म गर्न सक्दैनौं। यो त ठिकै हो– बाबालाई याद गर्नु छ, तर आफूलाई आत्मा सम्झेर देहलाई बिर्सिएर मात्र काम हुँदैन, कर्म त गर्नु नै छ। बाबाको यादमा बडो मजा हुन्छ। उठ्दाबस्दा, हिँड्दाडुल्दा बाबालाई याद गर तैपनि पेटलाई भोजन त चाहिन्छ नि! देहीअभिमानी स्थितिमा रहनु छ। यतिबेला तिमी बच्चाहरू बाहेक अरू कोही पनि देहीअभिमानी छैनन्। आफूलाई आत्मा सम्झिए पनि उनीहरूलाई परमात्माको परिचय हुँदैन। हामी आत्मा अविनाशी हौं यो शरीर विनाशी हो भन्ने सम्झिए पनि यति सम्झनाले मात्र विकर्म विनाश हुँदैनन्। भन्छन् पनि पुण्य आत्मा, पतित आत्मा। म आत्मा हुँ, यो मेरो शरीर हो। यो त सामान्य कुरा हो। मूल कुरा बाबा सम्झाउनुहुन्छ– म तिम्रो बाबालाई याद गर। शरीर निर्वाहको लागि त देह अभिमानमा आउनु छ। देहलाई खुवाउनु पनि छ, देहबिना त केही गर्न सक्दैनौं। हरेक जन्ममा आफ्नो शरीर निर्वाह गर्दै आएका छौ, कर्म गर्दा पनि आफ्नो मासुकको याद राख्नु छ। ती मासुकको विषयमा कसैलाई पूरा थाहा छैन। ती मासुक अथवा बाबाबाट हामीलाई वर्सा मिल्नु छ र उहाँको यादले विकर्म विनाश हुन्छन्, यो कुरा कसैले सम्झाउँदैनन्।

तिमी बच्चाहरूले अहिले नयाँ कुराहरू सुन्छौ। तिमीहरूलाई थाहा छ अहिले हामीलाई घर जाने

बाटो मिलेको छ। आफ्नो घर गएर फेरि राजधानीमा आउँछौं। बाबाले नयाँ घर बनाउनुभयो भने अवश्य मन हुन्छ नि– त्यसमा गएर बसौं। अब तिमीलाई घर जाने बाटो मिलेको छ, जसलाई अरू कसैले जान्दैनन्। जतिसुकै यज्ञ, तप आदि गरून्, टाउकै फोडे पनि सद्गति पाउन सक्दैनन्। यस दुनियाँबाट त्यस दुनियाँमा जान सक्दैनन्। यो कुरा पनि बुझ्नुपर्छ। शास्त्रहरूमा लाखौं वर्ष लेखिदिएका छन् त्यसैले मनुष्यको बुद्धिले काम गर्दैन। तिमीले राम्रोसँग बुझ्न सक्छौ– हिजोको कुरा हो। भारतवर्ष त स्वर्ग थियो, हामी आदि सनातन देवीदेवता धर्मका थियौं। देवीदेवता धर्मले धेरै सुख दिन्छ। भारतखण्डमा जस्तो सुख कसैले कहीँ पनि पाउन सक्दैन। स्वर्गमा त अरू कुनै धर्मका आत्माहरू जान सक्दैनन्। तिमीलाईजस्तो सुख अरू कसैलाई हुन सक्दैन। जतिसुकै प्रयत्न गरून्! धन खर्च गरून् तैपनि स्वर्गमा जुन सुख छ त्यो मिल्न सक्दैन। कसैको स्वास्थ्य राम्रो रहेछ भने पनि सम्पन्नता हुँदैन। कसैको सम्पत्ति रहेछ भने पनि स्वास्थ्य राम्रो हुँदैन। यो हो नै दुःखको दुनियाँ, त्यसैले बाबा भन्नुहुन्छ हे आत्माहरू! अब जाग... तिमीलाई ज्ञानको तेस्रो नेत्र मिलेको छ। यसबाट कति जागृति आएको छ। तिमीले सारा दुनियाँको इतिहास-भूगोल जानेका छौ। बाबा जानीजाननहार हुनुहुन्छ नि! यसको अर्थ यो होइन बाबाले सबैको मनको कुरा जान्नुहुन्छ। यिनीहरू को हुन्, यिनले कति सम्झाउँछन्। यिनीहरू कहाँसम्म पवित्र रहन्छन्, कहाँसम्म बाबालाई याद गर्छन्। म बसेर हरेकको यो विचार किन गरूँ... मैले त बाटो बताउँछु– तिमी आत्माहरूले आफ्नो परमपिता परमात्मालाई याद गर्नु छ। यस सृष्टि चक्रलाई बुद्धिमा राख्नु छ। देहीअभिमानी त अवश्य बन्नु छ। देह अभिमानी बनेका हुनाले तिम्रो यो दुर्गति भएको हो। अब तिमीले बाबालाई याद गर्नु छ। गृहस्थ व्यवहारमा रहेर कमल फूलसमान बन्नु छ। स्वदर्शन चक्रधारी पनि तिमी हौ, देवताहरूसँग त शङ्ख आदि हुँदैनन्। यी ज्ञान शङ्ख आदि तिमी ब्राह्मणहरूका हुन्छन्। सिखहरूले शङ्ख बजाउँछन्, धेरै चर्को आवाज निकाल्छन्। तिमीले पनि बसेर यो ज्ञान दिँदा ठूलो सभामा लाउडस्पिकर राख्छौ। तिमीलाई यहाँ लाउडस्पिकर राख्ने आवश्यकता छैन। टिचरले पढाउँदा लाउडस्पिकर राख्छन् र? यहाँ त केवल शिवबाबालाई याद गर्नु छ जसबाट विकर्म विनाश हुन्छन्। म त सर्वशक्तिमान् हुँ नि! तिमीले लाउडस्पिकर राख्छौ जसले गर्दा टाढा टाढासम्म आवाज सुनिन्छ। त्यो पनि पछि गएर काममा आउँछ। तिमीले यो कुरा सुनाउनु छ– मृत्यु सामुन्ने छ। अब सबै फर्केर जानु छ। महाभारत लडाइँ पनि सामुन्ने छ। गीतामा पनि लेखिएको छ– महाभारत लडाइँ भयो, विनाश भयो। अच्छा फेरि के भयो? पाण्डव पनि गलेर मरे। बाबा सम्झाउनुहुन्छ– पहिला विनाश भयो भने त्यसपछि त भारतखण्ड पनि खाली हुन्छ। भारतखण्ड त अविनाशी खण्ड हो, यो खण्ड त खाली हुँदैन। तिमीलाई थाहा छ प्रलय त हुँदैन। बाबा अविनाशी हुनुहुन्छ त्यसैले उहाँको जन्मस्थान पनि अविनाशी छ। तिमी बच्चाहरूलाई खुसी हुनुपर्छ– बाबा सबैका सद्गतिदाता, सुखशान्तिदाता हुनुहुन्छ। जति पनि आउँछन्, भन्छन् हामीलाई शान्ति चाहियो। आत्मालाई शान्ति किन यति याद आउँछ! शान्तिधाम आत्माहरूको घर हो नि! घर कसलाई याद हुँदैन? वेलायतमा कोही मरेछ भने मरेको देहलाई आफ्नो जन्मभूमिमा लैजान चाहन्छन्। भारतभूमि सबैका सद्गतिदाता, दुःखबाट मुक्त गराउने शिवबाबाको जन्मस्थान हो भन्ने सबैलाई थाहा हुन्थ्यो भने उहाँको धेरै मान हुन्थ्यो। एक शिवमाथि नै आएर फूल चढाउँथे। अहिले त कतिमाथि फूल चढाइरहन्छन्। जसले सबैलाई सुखशान्ति दिनुहुन्छ, उहाँको नामनिसान नै गुम गरिदिएका छन्। जसले बाबालाई राम्रोसँग चिन्छन् उनीहरूले नै वर्सा लिने पुरुषार्थ गर्छन्। मेरो नाम नै हो दुःखहर्ता सुखकर्ता। बाबाले दुःखबाट मुक्त गरेर के गर्नुहुन्छ? तिमीलाई थाहा छ हामी शान्तिधाममा शान्तिमा रहन्छौं, सुखधाममा सुख हुन्छ। शान्तिधाम अलग्गै स्थान हो, सुखधाम अलग्गै स्थान हो, यो त दुःखधाम नै हो। सबैलाई यतिबेला दुःख नै दुःख छ। अहिले तिमीलाई थाहा छ हामी यस्तो सुखमा जान्छौं, जहाँ २१ जन्म कुनै प्रकारको दुःख हुँदैन। नाम नै छ– सुखधाम। कति मीठो नाम छ। बाबा भन्नुहुन्छ– तिमीलाई कुनै कष्ट दिन्नँ।

केवल बाबा र वर्सालाई याद गर्नु छ। आफूलाई आत्मा सम्झनु छ। यो ज्ञान तिमीलाई बाबाले सिकाइरहनुभएको छ। सत्ययुगमा आत्माको ज्ञान हुन्छ, हामी आत्माले यो शरीर छोडेर अर्को जन्म लिन्छौँ, यसलाई आत्म-अभिमानी स्थिति भनिन्छ। यो हो रुहानी ज्ञान, जुन अरू कसैले दिन सक्दैन। रुहलाई रुहानी बाबा आएर ज्ञान दिनुहुन्छ। हर ५ हजार वर्षपछि बाबा आएर यो ज्ञान दिनुहुन्छ। मनुष्य त बिलकुलै घोर अन्धकारमा छन्। अहिले तिमीलाई उज्यालो मिलेको छ, तिमी अज्ञान निद्राबाट जागेका छौ। सबै सजनीहरूको साजन हुनुहुन्छ– एक बाबा। बाबा भन्नुहुन्छ– म तिम्रो पिता पनि हुँ, साजन पनि हुँ, गुरुहरूको गुरु पनि हुँ। सर्वोच्च शिक्षक हुँ। सर्व गुरुहरूको सद्गतिदाता एउटै सद्गुरु हुनुहुन्छ। बाबा भन्नुहुन्छ बच्चाहरूको मैले सबैको सद्गति गर्छु। गतिपछि सद्गति हुन्छ।

बाबाले सम्झाउनुभएको छ– हरेकको आत्मा फर्केर जानुपर्छ। आत्मा नै सतोप्रधान, सतो-रजो-तमो बन्छ। कोही-कोहीको धेरै कम पार्ट हुन्छ। आउँछन् र जान्छन्। मानौँ लामखुट्टेजस्तै जन्मिए र मरे। यस्ताले त बाबाबाट वर्सा लिँदैनन्। बाबाबाट पवित्रता, सुखशान्तिको वर्सा लिइन्छ। बाबाले तिमी आत्माहरूलाई सम्झाउनुहुन्छ, बाबा त निराकार हुनुहुन्छ। उहाँले पनि यो मुखबाट आएर सम्झाउनुहुन्छ। शिवबाबाका मन्दिर पनि धेरै अग्ला अग्ला बनाउँछन्। तीर्थहरूमा, मेलामा कति टाढा टाढा जान्छन्। माथि कुनै ज्ञान अमृत पिउन राखेका हुन्छन् र! कति खर्च गर्छन्। सरकारले पनि उनीहरूको लागि कति प्रबन्ध आदि गर्नुपर्छ। यसमा कष्ट हुन्छ। यहाँ तीर्थहरूमा साना बच्चाहरूलाई कसरी लैजान्छन्। बच्चाहरू आदिलाई कोही न कोहीलाई सम्हाल्नको लागि दिएर जान्छन्। साथमा लैजाँदैनन्। दुई तीन महिना यात्रा गर्छन्। यहाँ तिमी आउँछौ, तिमी बसेर सुन्नु छ, पढ्नु छ। साना बच्चाहरूले त सुन्दैनन्। यहाँ तिमी आएका नै हौ– योग र ज्ञान सिक्न। बाबा बसेर ज्ञान सुनाउनुहुन्छ त्यहाँ कुनै आवाज आदि हुनुहुँदैन। नत्र अटेन्सन जान्छ। शान्तिसँग बसेर अटेन्सन दिएर सुन्नु छ। योग त धेरै सहज छ। जुनसुकै काम गरिरहे पनि बुद्धिको योग त्यहाँ बाबामा लागिरहोस्। बाबाको याद रहेमा धेरै जबरजस्त कमाइ हुन्छ। तिमीलाई थाहा छ हामी सदा स्वस्थ बन्छौँ। आफैसँग कुरा गर्नुपर्ने हुन्छ। भोजन पनि बाबाको यादमा रहेर आफ्नै हातले बनाउनु छ। हातले काम पनि गर, बाँकी याद गर आफ्नो बाबालाई। तिम्रो पनि कल्याण हुन्छ र यादमा रहेमा कुरा पनि राम्रो बन्छ। तिमीलाई विश्वको बादसाही मिल्छ। तिमी यहाँ आउँछौ नै– लक्ष्मीनारायण बन्न। सबैले भन्छन् हामी सूर्यवंशी बन्छौँ। तिमीलाई थाहा छ हाम्रा मम्मा-बाबा यतिबेला ब्रहमा-सरस्वती हुन्। अर्को जन्ममा लक्ष्मीनारायण बन्छन्। भविष्यमा को के बन्छन्, यसरी कसैको जन्मको विषयमा थाहा हुँदैन। नेहरू गएर के बने, कसलाई के थाहा। अच्छा केही दान गरेका होलान् त्यसैले यहीँ राम्रो कुलमा जन्म लिन्छन्। अहिले तिमीलाई पूरा थाहा हुन्छ। अहिले यिनको नाम हो– आदि देव ब्रहमा, आदि देवी सरस्वती। उनीहरू नै फेरि स्वर्गका मालिक बन्छन्। अच्छा यी बाबा मम्माका बच्चाहरू पनि बाबासँगै छन्। उनीहरूले पनि भन्छन् हामी स्वर्गका मालिक बन्छौँ। यो त पक्का छ। सूक्ष्मवतनमा पनि तिमीले देख्छौ– देवीहरूका मन्दिरमा पनि धेरै मेला लाग्छन्। अहिले जगदम्बा त एउटै छिन्। उनको अनुहार पनि एउटै हुनुपर्छ। मम्मालाई पनि तिमीले देख्छौ। तिमी बच्चाहरूको अनुहार छ फेरि नाम राखिदिएका छन्, कन्याकुमारी, अधरकुमारी। तिमीलाई थाहा छ त्यो हामी नै बन्छौँ। हामी सबै ब्रहमाकुमार-कुमारी हौँ। युगलले पनि भन्छन् हामी ब्रहमाकुमार-कुमारी हौँ, एक बाबाका बच्चा हौँ। यो सबै तिम्रै यादगार हो। अवश्य तिमी बसेर यो ज्ञान दिन्छौ, अर्थसहित यो देलवाडा मन्दिर हो। तर यो तिमीले नै सम्झाउन सक्छौ। तिमीलाई थाहा छ हामीले स्थापना गरिरहेका छौँ, राजयोगबाट श्रीमतमा विश्वलाई स्वर्ग बनाइरहेका छौँ। अच्छा!

मीठे-मीठे सिकिलधे बच्चाहरूप्रति माता-पिता बापदादाको याद-प्यार एवं गुडमर्निङ। रुहानी बाबाको रुहानी बच्चाहरूलाई नमस्ते। (रुहानी बच्चाहरूको रुहानी बाबालाई गुडमर्निङ, नमस्ते।)

धारणाको लागि मुख्य सारः–

१) ज्ञान र योगमा पूरा पूरा अटेन्सन दिनु छ। मुरली सुन्ने बेलामा धेरै शान्त, एकाग्रचित्त भएर बस्नु छ। कर्मयोगी पनि बन्नु छ।

२) बाबाले जुन घरको बाटो बताउनुभएको छ, त्यो बाटो सबैलाई बताउनु छ। स्वदर्शन चक्रधारी बन्नुको साथसाथै ज्ञान शङ्ख पनि बजाउनु छ।

वरदानः– महान् र मेहमान– यी दुई स्मृतिद्वारा सर्व आकर्षणहरूबाट मुक्त बन्ने उपराम वा साक्षी भव

उपराम वा साक्षीपनको अवस्था बनाउनको लागि दुई कुरामा ध्यानमा राख्नुछ– एक त म आत्मा महान् आत्मा हुँ, अर्को म आत्मा अब यस पुरानो सृष्टिमा वा यस पुरानो शरीरमा मेहमान (पाहुना) हुँ। यो याद भएमा स्वतः र सहजै सर्व कमजोरीहरू वा लगावको आकर्षण समाप्त हुन्छ। संस्कारवश महान् सम्झेमा जुन साधारण कर्म वा सङ्कल्प चल्छन्, ती परिवर्तन हुन्छन्। महान् र मेहमान सम्झेर चलेमा महिमायोग्य पनि बन्छौ।

स्लोगनः– सबैको शुभभावना र सहयोगको थोपाले ठुलो कार्य पनि सहज हुन्छ।

अव्यक्त इसाराः– ज्वालास्वरूप स्थितिमा स्थित भएर शक्तिशाली यादको अनुभव गर

पावरफुल मनको निसानी हो– सेकेन्डमा जहाँ चाह्यो त्यहाँ पुग्न सकियोस्। मनलाई उड्ने अभ्यास भयो भने सेकेन्डमा जहाँ चाह्यो त्यहाँ पुग्न सक्छ। भर्खरै साकार वतनमा, भर्खरै परमधाममा, सेकेन्डको गति हुन्छ– अब यही अभ्यासलाई बढाऊ तब याद शक्तिशाली बन्छ।