" दृढ सङ्कल्पद्वारा 'तनावमुक्त (टेन्सन फ्री)' को उदाहरण बनेर सबैको आधारमूर्त बन , मनसा शक्तिद्वारा दुःखी आत्माहरूलाई खुसीको वरदान देऊ।"

आज ग्रेट ग्रेट ग्रान्ड फादरले आफ्ना करोडौँमा कोही, कोहीमा पनि कोही बच्चाहरूका भाग्यको रेखाहरू देखिरहनुभएको छ। हरेकको निधारमा चम्किरहेको, चम्किरहेको दिव्य सिताराको चमक देखिरहनुभएको छ। नयनहरूमा स्नेहका रेखा देखिरहनुभएको छ। मुखमा ज्ञानका रेखा देखिरहनुभएको छ। मनमा दिलारामको लवलीनको रेखा देखिरहनुभएको छ। हातहरूमा ज्ञानका खजानाहरूका रेखा देखिरहनुभएको छ। पाउमा हरेक पाइलामा पदमका रेखा देखिरहनुभएको छ। हरेक बच्चा यी रेखाहरूमा नम्बरवार सम्पन्न छन्। यस्तो भाग्य तिमी बच्चाहरू बाहेक अरू कसैको पनि छैन। तिम्रो यति श्रेष्ठ भाग्य हरेक बच्चाबाट चम्किरहेको देखिइरहेको छ। अनि यो भाग्य अविनाशी बन्छ किन? किनकि दाता बाबा अविनाशी हुनुहुन्छ। यस सङ्गमयुगमा नै यस्तो श्रेष्ठ भाग्य प्राप्त हुन्छ, जुन भविष्यमा पनि चलिरहन्छ। यो सङ्गमयुग सर्व प्राप्तिहरूको युग हो, जसले जति आफ्नो भाग्य जम्मा गर्छ त्यति अनेक जन्म भाग्यको फल प्राप्त भइरहन्छ। यस सङ्गमयुगको महिमा तिमी बच्चाहरूले नै जानेका छौ। सङ्गमयुगका प्राप्तिहरू सारा कल्पमा श्रेष्ठभन्दा श्रेष्ठ छन्।

बापदादाले देखिरहनुभएको छ, हरेक बच्चा यस सङ्गमयुगका प्राप्तिहरूबाट कति सम्पन्न छ। तिमी सबै पनि सदा सर्व प्राप्तिहरूको अनुभवमा रहन्छौ वा कहिलेकाहीँ? बाबा अविनाशी हुनुहुन्छ त्यसैले प्राप्तिहरू पनि अविनाशी छन्, बापदादा हरेक बच्चालाई कुन रूपमा देख्न चाहनुहुन्छ, तिमीलाई थाहा छ नि! बापदादा यही चाहनुहुन्छ– हरेक बच्चा स्वराज्य अधिकारी राजा बनुन्। स्वमाथि अर्थात् कर्मेन्द्रियहरूमाथि, मन-बुद्धि-संस्कारमाथि राजा बनेर राज्य गरून्। भविष्यमा त राज्य अधिकारी बन्नेछौ तर अहिले स्वराज्य अधिकारी राजा बन। जुनसुकै पनि कर्मेन्द्रियहरू आफ्नो कन्ट्रोलमा हुन् किनकि बाबाद्वारा सर्व शक्तिहरूको खजाना प्राप्त भएको छ। त्यसैले बापदादा हरेक बच्चालाई स्वराज्य अधिकारी राजाको रूपमा देख्न चाहनुहुन्छ। त्यसोभए के तिमी सबै स्वराज्य अधिकारी बनेका छौ? मन-बुद्धिमाथि शासन गर्ने शक्ति र नियन्त्रण गर्ने शक्ति (रुलिङ पावर, कन्ट्रोलिङ पावर) आएको छ? अधीनता त छैन? अधिकारी हौ। बापदादालाई साथमा राख्छौ, एक्लो बन्दैनौ, बाबालाई सदा साथी बनाएर राख्यौ भने यो मन-बुद्धि-संस्कार कुनैको पनि तागत हुँदैन जुन कन्ट्रोलमा नरहोस्, त्यसैले बापदादा सदा शक्तिहरूलाई भन्नुहुन्छ– आफ्नो कुन स्वरूपलाई याद राख्नुछ जसले गर्दा कहिल्यै पनि बाबाको साथ नभुलियोस्? त्यो हो हामी शिवशक्ति हौँ। शिव र शक्ति साथै छौँ। यो स्मृतिले स्वतः मायाजित, प्रकृतिजित बनाइदिन्छ किनकि बापदादाले सुनाउनुभएको छ– वर्तमान समयमा प्रकृतिले आफ्नो कार्य गरिरहन्छ किनकि प्रकृतिलाई पनि मनुष्य आत्माहरूले हैरान पार्छन् त्यसैले प्रकृतिले पनि हामीलाई हैरान पार्छ। आजकाल देख्छौ, प्रकृतिले कहीँ न कहीँ आफ्नो कार्य गरिरहन्छ तर तिमी प्रकृतिजित बनेर प्रकृतिलाई पनि सतोप्रधान बनाइरहेका छौ। मानिसहरू त प्रकृतिको हलचल देखेर डराउँछन्– भोलि के हुनेछ! तर तिमीलाई थाहा छ, राम्रोभन्दा राम्रो हुनेछ किनकि अहिले यो सङ्गमयुग सृष्टि चक्रको अमृतवेला चलिरहेको छ। अनि अमृतवेलापछि के हुन्छ? बिहानी। अन्धकार समाप्त भएर उज्यालो आउँछ, त्यसैले तिमीलाई खुसी छ– अहिले हाम्रो राज्य सुखमय संसार, जहाँ प्रकृति पनि सुखमयी छ, त्यो राज्य जसरी पनि आइहाल्छ। खुसी छौ नि! जुन राज्यमा दुःख अशान्तिको

नामनिसान हुनेछैन किनकि अहिले सङ्गममा तिमी प्रकृतिजित बनिरहेका छौ। त्यसोभए सबैलाई खुसी छ नि, केको खुसी? भन, हाम्रो राज्य आउँदै छ। यसमा खुसी छ? जो यस खुसीमा रहन्छौ, तिमीहरूले हात उठाऊ। धेरै राम्रो। तिमीहरू त खुसी हुन्छौ यसमा बधाई छ तर यस्तो खुसी, आफ्नो खुसी तिम्रा भाइबहिनी जो दुःखी-अशान्त छन् उनीहरूलाई आफ्नो बाबाद्वारा लिएका किरणहरूद्वारा खुसीका किरणहरू प्रवाहित गर्छौ? बापदादाले भन्नुभएको थियो– हरेकले आफ्नो दिनचर्यामा यसरी मनसा सेवा गार्ने टाइम निश्चित गर्नु छ। जसरी अरू कार्यको लागि टाइम निश्चित गरिएको छ, त्यसैगरी आफ्नो खुसीको खुराकद्वारा दुःखी आत्माहरूलाई मनसा शक्तिद्वारा धेरथोर वरदान दिएर उनीहरूलाई पनि खुसी पार, जसले आफ्नो टाइम मनसा सेवाको लागि निश्चित गरेका छौ, तिमीहरूले हात उठाऊ। अच्छा, जसले पनि निश्चित गरेका छैनौ, छौ थोरै तर हरेकले यसको टाइम निश्चित गर्नु छ किनकि आफ्नै भाइबहिनी हुन् नि! त्यसैले दया लाग्छ नि! कि दया लाग्दैन? लाग्छ नि! अनि बापदादा सबैलाई देख्न चाहनुहुन्छ– सङ्गमका जुन विशेष दुई कुराहरू छन् जो अमूल्य छन्, एक सङ्कल्प शक्ति र अर्को सङ्गमको समय किनकि सङ्गमको समयमा एक जन्ममा अनेक जन्मको प्रारब्ध बनाउनु छ। आजकाल बापदादाले देख्नुभएको छ, धेरैको अशुद्ध सङ्कल्प कम चल्छन् तर व्यर्थ सङ्कल्प आइरहन्छन्। यस एक जन्मको महत्त्व अनुसार अब व्यर्थ सङ्कल्प समाप्त हुनुपर्छ किनकि सङ्गमयुगको महत्त्वको हिसाबले एक सेकेन्डले कैयौँ कीमती समयको अधिकार दिलाउँछ, त्यसैले हरेकले यी दुवै कुराको, समय र सङ्कल्प दुवैको महत्त्वलाई बुझेर समय र सङ्कल्पलाई सफल गर। जसरी स्थूल खजानालाई सफल गर्छौ, तिमीलाई थाहा छ– एक जन्ममा सफल गरेमा अनेक जन्म त्यसको प्राप्ति जम्मा हुन्छ। त्यसैगरी यी दुवै कुरामा अटेन्सन दिएर सफल गरेर सफलतामूर्त बन।

बापदादाले हरेक बच्चालाई आज विशेष एक वरदान दिइरहनुभएको छ, हरेक बच्चाले आजदेखि आफूलाई टेन्सन फ्री बनाउन सक्छौ? दृढ सङ्कल्प गर– आजैदेखि अटेन्सन, नो टेन्सन। बापदादाले बच्चाहरूलाई तनावमा देख्नुहुन्छ नि! अनि सोच्नुहुन्छ अहिले नै यस बच्चाको फोटो निकालेर पठाऊँ। अनि आफैले बुझ्नेछ म के बनेँ! बापदादा मनजित, जगतजित बनाउन चाहनुहुन्छ। तनाव केमा, मनमा नै त आउँछ नि! तिमी त राजा हौ नि, स्वराज्य अधिकारी हौ नि! मन तिम्रो हो वा मन मालिक हो? तिमीले के भन्छौ? दिनभरि मेरो मन भन्छौ नि! मन तिम्रो मालिक त होइन नि! जसले हिम्मत राख्छ, उसलाई बाबाको वरदान सहजै मिल्नेछ तर केवल अलिकति अटेन्सन राख्नुपर्नेछ। बाबाको वरदानको मदतको अनुभव गरेर हेर। सबैको अनुहार जहिले पनि हेर्दा कस्तो देखियोस्? टेन्सन फ्री, कमल पुष्पसमान वा फक्रेको गुलाब को फूलजस्तै।

बापदादाले देख्नुभयो, जुन पहिला काम दिनुभएको थियो, प्रतिशत लेख्ने। सबै स्थानहरूबाट केही न केही समाचार आएको छ। यहाँ पनि रिजल्ट निकालिएको छ। अटेन्सन दियौ त्यसको बापदादाले बधाई दिइरहनुभएको छ तर अहिले बापदादा यही चाहनुहुन्छ– समय अनुसार अब वाणीद्वारा सुन्ने समय पनि थोरै मिल्नेछ, त्यसैले मनसाद्वारा र आफ्नो चेहरा र चलनद्वारा सेवा गर। अहिलेको अभ्यास पछि आउने समयमा काममा आउनेछ। त्यसैले आजदेखि टेन्सन फ्री रहने सङ्कल्प गर्न सक्छौ? गर्न सक्छौ, हात उठाऊ। टेन्सन फ्री। अच्छा, सबैको फोटो निकाल। धेरै राम्रो। त्यसैले जुन आत्माहरू परिस्थिति अनुसार धेरै तनावमा रहन्छन्, आजकाल दुनियाँमा धेरै टेन्सन बढिरहेको छ, तिम्रो टेन्सन फ्रीको अनुभव र टेन्सन फ्री चलन र चेहरा उनीहरूको अगाडि एक आधारमूर्त बन्नेछ। आज दुनियाँमा चक्कर लगायौ वा समाचार सुन्यौ भने के देखिन्छ? अस्थायी रूपमा आफूलाई खुसी पार्ने साधनहरू बनाइरहेका हुन्छन्। त्यसैले टेन्सन भएकाहरूलाई टेन्सन फ्रीको उदाहरण देखाऊ अनि उनीहरूलाई पनि सहारा महसुस हुन्छ। त्यसैले सङ्कल्प गर्छौ,

आफ्नो मनमा सङ्कल्प गर्छौं– टेन्सन फ्री रहनेछौं? गर्छौं? दृढ सङ्कल्प गर्छौं वा साधारण सङ्कल्प गर्छौं? जहाँ दृढता हुन्छ त्यहाँ सफलता निश्चित छ। गर्नेछौं होइन, गर्नु नै छ। राम्रो लाग्यो? यसमा हात उठाऊ।

बापदादाले एउटा कुरा देख्नुभएको छ, हात उठाएर धेरै खुसी पारिदिन्छन्। हात उठाएर खुसी त पारिदियौ तर अब के गर्छौं? दृढ सङ्कल्प, साधारण सङ्कल्प र त्यस दृढ सङ्कल्पमा रातदिनको फरक छ। गर्नेछौ र गर्नु नै छ। यस वर्षको यस सिजनको आज अन्तिम दिन हो तर अर्को सिजनमा बापदादा हरेक सानोठुलो सेन्टर, बीचमा धेरै टाइम छ, अर्को वर्षको सिजनमा कारण होइन तर निवारण स्वरूप देख्न चाहनुहुन्छ। कति हिम्मत र उमङ्ग छ ब्राह्मण परिवारमा तनावको नामनिसान नहोस्। हुन सक्छ? हरेकले आफैलाई सोध, हुन सक्छ? यो खुसीको खबर बापदादा सुन्न चाहनुहुन्छ।

बापदादाले देख्नुभयो, गर्नेछौं भन्ने चाहना सबैले राख्छन्, तर समस्या आएपछि समस्याले आफ्नो बनाइदिन्छ। फेरि धेरै मीठा कुराहरू गर्छन्, यो भइहाल्छ नि, यो त हुन्छ नि! यो त चल्छ नि! बापदादालाई धेरै मीठा-मीठा कुराहरू सुनाउँछन्। राजा बन, बस्। स्वराज्य अधिकारी बन। त्यसैले आज बापदादा सबै बच्चाहरूलाई चाहे सामुन्ने बसेका छौ, चाहे टाढा बसेर मनमा बसेका छौ, तिमीहरू त आँखाको सामुन्ने छौ, तर बापदादा जो टाढा बसेका छन् तिनीहरूलाई दिलमा देखिरहनुभएको छ।

बापदादालाई थाहा छ, आजको दिन मधुबनमा पनि साना साना गीता पाठशालाहरू बनेका छन्। बच्चाहरू आएका छन्, बापदादा धेरै-धेरै-धेरै तल बस्नेहरूलाई, कहाँ-कहाँ बस्नेहरूलाई सबैभन्दा पहिला मनको स्नेह दुलार र याद-प्यार दिइरहनुभएको छ। (आज शान्तिवनमा २८ हजारभन्दा पनि बढी भाइबहिनीहरू आइपुगेका छन्) बापदादाले देख्नुभयो, बच्चाहरूले अलिकति दुःख त भोग्नुपरेको छ तर यो दुःख भएपनि बाबा मिलनको खुसीमा अनुभव गर्दैनन्। तैपनि आरामले सुत्नको लागि तीन पाइला पृथ्वी त मिलेको छ नि! जो पटरानी बनेका छन्, ती बच्चाहरूलाई बापदादा विशेष याद-प्यार दिइरहनुभएको छ। अच्छा, जो आज पहिलोपटक मधुबनमा आएका छौ, वा बापदादालाई भेट्न आएका छौ, उनीहरू उठ। आज पहिलो पटक आउने बच्चाहरूलाई बापदादाले नयाँ ब्राह्मण परिवारमा आएकोमा आफ्नो तर्फबाट र ब्राह्मण परिवारको तर्फबाट धेरै धेरै बधाइ दिइरहनुभएको छ किनकि आउन त धेरै ढिलो (टु लेट) आएका छौ तर आउन त आयौ नि। बापदादा र परिवारलाई त देख्यौ। बापदादा सम्झनुहुन्छ, तिमीले चाह्यौ भने आज आउनेहरूलाई विशेष वरदान छ– मनदेखि चाह्यौ भने लास्ट सो फास्ट, फास्ट सो फस्ट आउन सक्छौ। बापदादा र परिवारको तिमी सबै आत्माहरूसँग प्यार छ, सबै तिम्रा मदतगार बन्नेछन्, स्नेह दिनेछन् र सबैले तिमीहरूलाई अगाडि बढाउनेछन्। चान्स दिनेछन्, त्यसैले आज आउनेहरूलाई अगाडि बढ्ने ड्रामा अनुसार धेरै राम्रो चान्स मिल्न सक्छ। सारा परिवार जहाँसुकै बाट आएका भए पनि त्यो परिवार तिम्रो सहयोगी बन्नेछ, तिमी सहज योगी बन्नुछ। अच्छा।

सेवाको पालो राजस्थान र भोपाल जोनको हो:– राजस्थानको धरती ब्रह्माबाबालाई धेरै मन परेको थियो, त्यसैले राजस्थानमा नै मधुबन बनाउनुभएको छ। बापदादाले देख्नुभयो राजस्थानको सेवा हरेक स्थानमा अहिले राम्रो वृद्धि भइरहेको छ। नयाँ नयाँ आत्माहरूलाई बाबाको सन्देश दिने प्रोग्रामहरू पनि राम्रा भइरहेका छन्। तर बापदादा सबैलाई यही भन्नुहुन्छ– हरेक सेवाकेन्द्रले यज्ञ स्नेही वारिस, यस्तो ग्रुप बनाउनुछ जसबाट स्वयम् पनि अगाडि बढ्दै जानुछ, अरूलाई पनि यज्ञ

स्नेही बनाउनुछ। अघिल्लो पटक पनि बापदादाले यो भन्नुभएको थियो– यज्ञ स्नेही, सेवा स्नेही र सफल गर्नमा सदा अगाडिभन्दा अगाडि बढ्नेहरूको वृद्धि भइरहेको छ, राम्रो छ, सन्देश दिने कार्यमा हरेक बाबाका बच्चाहरू उमङ्ग-उत्साहमा छन्। अहिले बापदादा यही देख्न चाहनुहुन्छ– स्व र सेवा दुवैको ब्यालेन्स राख्नेहरू, हरेक सेन्टरबाट धेरैभन्दा धेरै अगाडि आउनुपर्छ। केवल सेवा होइन, स्व र सेवा किनकि अब स्वपरिवर्तनको समय त्यति धेरै छैन, त्यसैले पहिला स्वको साथै अरूको सेवा। हरेक सेवाकेन्द्र निर्विघ्न, सबै साथी निर्विघ्न, केवल टिचर होइन तर सारा क्लास निर्विघ्न र स्वपरिवर्तनमा अटेन्सन राख्ने हुन्। त्यसैले यसमा वृद्धि गर। एक एकको कुरालाई सुन र उनीहरूलाई उमङ्ग-उत्साहको पखेटा लगाइदेऊ, जसले गर्दा बापदादालाई निर्विघ्न सेन्टरको समाचार दिन सकियोस्। बाँकी बापदादाले देख्नुभयो, राजस्थान पनि अगाडि बढिरहेको छ, बढिरहनेछ। बापदादाले हरेक बच्चालाई अगाडि बढेकोमा बधाई दिइरहनुभएको छ। अच्छा।

भोपाल जोनः– अच्छा, यो जोन पनि आफ्नो परिवर्तन र सेवाको वृद्धिमा राम्ररी अगाडि बढिरहेको छ। बापदादालाई खुसी छ, हरेक बच्चाले स्वप्रति पनि प्लान बनाइरहेका छन् र यथार्थमा पनि ल्याइरहेका छन्। बाबाको शुभ आशा छ, बच्चाहरू सदा अगाडि बढिरहनेछन्। हरेक जोनमा देखिन्छ, अहिले उमङ्ग-उत्साह छ त्यसैले सेवामा आआफ्नो स्थानमा उन्नति गरिरहेका छन्। बापदादाले आउने दिनको लागि पनि बधाई दिइरहनुभएको छ, बढ्दै जाऊ, उड्दै जाऊ, उडाउँदै जाऊ। अच्छा।

डबल विदेशी भाइबहिनीहरूसँगः– विदेशका बाबाका बच्चाहरूलाई पेपर त आउँछन् तर उनीहरूको एउटा विशेषता छ, उनीहरूले सच्चा मनले भनिदिन्छन्। भित्र राख्दैनन् र त्यसको समाधान सच्चा मनले गरिरहन्छन्। यसमा बापदादालाई खुसी छ, सफा मन छ भने हजुर हाजिर हुनुहुन्छ। राम्रो रिजल्ट देखेर बापदादाले बधाई पनि दिइरहनुभएको छ र सदा अगाडि बढिरहन भन्ने वरदान पनि दिइरहनुभएको छ। टिचरहरूले पनि राम्रो मेहनत गरिरहेका छन्। बापदादालाई खुसी हुन्छ, मधुबनको सबैभन्दा बढी फाइदा विदेशका भाइ-बहिनीहरूले उठाइरहेका छन्। बापदादा देख्नुभएको छ, विदेशका साना साना स्थानहरूमा पनि आवाज बुलन्द गर्ने सेवा गर्न आरम्भ गरिदिएका छन्। त्यसैले सेवाको लागि बधाई छ, स्वपरिवर्तनको लागि बधाई छ। उड्दै जाऊ र उडाउँदै जाऊ। अच्छा।

चारैतिरका देश र विदेशका बच्चाहरूलाई बापदादाले पुरुषार्थमा सहजै अगाडि बढ्ने र बढाउने विशेष बधाई दिइरहनुभएको छ। अब जुन समय आउनेवाला छ, त्यसको लागि बापदादाले निर्देशन दिनुभएको छ– तीव्र पुरुषार्थी बनेर सेकेन्डमा बिन्दु लगाउने, फुलस्टप लगाउने अभ्यास अति आवश्यक छ। यस कुरालाई हलुका रूपमा नलेऊ। अचानक केही न केही हुनु नै छ, त्यसैले बाबाको शुभ आशा छ– हरेक बच्चा ब्रह्माबाबाको साथमा साथै बस्नेछौं, साथै जानेछौं, साथै राज्य गर्नेछौं, शिवबाबा साक्षी हुनुहुनेछ। साथी बन्नेवाला हौं भने बापदादासमान बन्नु नै छ। अच्छा– हरेक बच्चालाई बापदादाको तर्फबाट यस वर्षको बधाई छ र आगामी वर्षको पनि बधाई छ– सदा बाबासमान बन्नु नै छ। अच्छा।

वरदानः– मनन शक्तिद्वारा शक्तिशाली बनेर विघ्नहरूको वेगलाई समाप्त गर्ने सर्व आकर्षणमुक्त भव

वर्तमान समयमा मनन शक्तिद्वारा आत्मामा सर्व शक्तिहरू भर्न आवश्यक छ। यसको लागि अन्तर्मुखी बनेर हरेक प्वइन्टमा मनन गरेमा नौनी निस्कनेछ र शक्तिशाली बन्नेछौं। यस्ता शक्तिशाली आत्माहरूले अतीन्द्रिय सुखको प्राप्तिको अनुभव गर्छन्, उनीहरूलाई अल्पकालको कुनै पनि वस्तुले आफूतिर आकर्षित गर्न

सक्दैन। उनीहरूको मगन अवस्थाद्वारा जुन रुहानियतको शक्तिशाली स्थिति बन्छ, त्यसबाट विघ्नहरूको वेग समाप्त हुन्छ।

स्लोगनः– ब्राह्मण संसारमा सबैको सम्मान प्राप्त गर्नेहरू नै तख्तनसिन बन्छन्।

अव्यक्त इसाराः– अपवित्रताको बीजलाई पनि समाप्त गरेर सम्पूर्ण स्वच्छ (पवित्र) बन

ब्रह्माबाबा र शिवबाबाको विशेष रोजाइ नै पवित्रता हो। तर पवित्रताको परिभाषा धेरै श्रेष्ठ र गुह्य छ। जहाँ पवित्रता हुन्छ त्यहाँ निश्चय, सत्यता-स्वच्छता, यी सबै आउँछन्। सम्पूर्ण पवित्रताको अर्थ नै हो– स्वप्न मात्र पनि अपवित्रताले मन र बुद्धिलाई स्पर्श नगरोस्, यसलाई नै भनिन्छ सच्चा वैष्णव।