हरेक घण्टा ५ स्वरूपको एक्सरसाइज गरेर मनलाई शक्तिशाली बनाऊ , जब बाबा नै संसार हुनुहुन्छ भने संस्कार पनि बाबा जस्तै बनाऊ

आज बापदादा सबै एकै देशका बच्चाहरूसँग मिल्न आउनुभएको छ, जुन सबैको मूल देश हो। थाहा छ नि एक देश कति प्यारो छ! बापदादा पनि त्यसै देशबाट सर्व बच्चाहरूसँग मिल्न आउनुभएको छ। बच्चाहरूलाई बाबासँग मिलेकोमा खुसी छ र बाबालाई बच्चाहरूसँग मिलेको खुसी छ। आज बापदादा सबै बच्चाहरूको स्वरूपहरूलाई, विशेष ५ रूपहरूलाई देखिरहनुभएको छ त्यसैले ५ मुखी ब्रह्माको पनि गायन छ। त्यसैले आफ्नो ५ रूपहरूलाई चिनेका छौ नि! पहिलो सबैको ज्योतिबिन्दु रूप, आयो तिम्रो सामुन्ने! कति चम्किलो प्यारो रूप छ। दोस्रो देवता रूप, त्यो रूप पनि कति प्यारो र न्यारो छ। तेस्रो रूप मध्यमा पूजनीय रूप, चौथो रूप ब्राह्मण रूप सङ्गमवासी, त्यो पनि कति महान छ र पाँचौं रूप फरिस्ता रूप। यी ५ नै रूप कति प्यारा छन्। बापदादा आज बच्चाहरूलाई मनको एक्सरसाइज सिकाउनुहुन्छ किनकि मनले बच्चाहरूलाई कहिलेकाहीँ आफ्नोतर्फ तान्छ। त्यसैले आज बापदादा मनलाई एकरस बनाउने एक्सरसाइज सिकाइरहनुभएको छ। सारा दिनमा यी ५ रूपहरूको एक्सरसाइज गर र अनुभव गर, जुन रूप सोच्छौ त्यसको मनमा अनुभव गर। जसरी ज्योतिबिन्दु भन्नाले नै त्यो चम्किलो रूप सामुन्ने आयो! त्यसरी ५ नै रूप सामुन्ने ल्याऊ र त्यस रूपको अनुभव गर। हर घण्टामा ५ सेकेन्ड यस ड्रिलमा लगाऊ। यदि सेकेन्ड होइन भने ५ मिनेट लगाऊ। हरेक रूप सामुन्ने ल्याऊ, अनुभव गर। मनलाई यस रुहानी एक्सरसाइजमा व्यस्त राख्यौ भने मन एक्सरसाइजबाट सदा ठिक रहन्छ। जसरी शरीरको एक्सरसाइजले शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्छ त्यसरी यो एक्सरसाइजले मनलाई शक्तिशाली राख्छ। एक सेकेन्ड पनि मनमा त्यस रूपलाई ल्याऊ, जान्दछौ सहज छ नि यो, कि कठिन लाग्छ? कठिन लाग्दैन किनकि यो एक्सरसाइज तिमीले अनेक पटक गरेका छौ। हर कल्पको हो। आफ्नो नै रूप सामुन्ने ल्याउनु यो कठिन हुँदैन। एक एक रूपको सामुन्ने आउनाले हरेक रूपको विशेषताको अनुभव हुन्छ। कहिलेकाहीँ कति बच्चाहरू भन्छन्– हामी यिनै रूपहरूको अनुभव गर्न चाहन्छौँ तर मन अर्कोतिर जान्छ। जति समय जहाँ मन लगाउन चाहन्छौँ त्यति समयको सट्टा व्यर्थ, अयथार्थ सङ्कल्प पनि आउँछन्। कहिले मनमा अलबेलापन पनि आउँछ, त्यसैले बापदादा हर घण्टा ५ सेकेन्ड वा ५ मिनेट यस एक्सरसाइजमा अनुभव गराउन चाहनुहुन्छ। ५ मिनेट गरेर मनलाई यसतर्फ चलाऊ। चल्नु त राम्रो हुन्छ नि! फेरि आफ्नो काममा लाग किनकि कार्य त गर्नु नै छ। कार्य बिना त चल्नुछैन। यज्ञ सेवा, विश्व सेवा त सबैले गरिरहेका छौ र गर्नु नै छ। यो ५ मिनेटको ड्रिल गरेपछि जुन आफ्नो कार्य छ त्यसमा लाग। चाहे ५ सेकेन्ड लगाऊ, चाहे ५ मिनेट लगाऊ तर कोही यस्तो छ जसलाई यति टाइम पनि मिल्दैन! छ कोही हात उठाऊ, जसलाई ५ मिनेट पनि छैन। कोही छैन। छ कोही? सबैले निकाल्न सक्छन्। त्यसैले बारम्बार यो एक्सरसाइज गर भने कार्य गर्दा पनि यो नसा रहन्छ किनकि बाबाको मन्त्र पनि हो मनमनाभव। त्यसैले यही मन्त्र मनको अनुभवबाट मायाजित बन्नमा यन्त्र बन्छ किनकि बापदादाले बताउनुभएको छ– जति समय अगाडि बढ्छ, त्यस अनुसार एक सेकेन्डमा पूर्णविराम लगाउनुपर्छ। त्यसैले यो एक्सरसाइज गर्नाले मनमनाभव हुनमा मदत मिल्छ किनकि बापदादाले देख्नुभयो– जुन पनि भाषण गर्छौ वा कसैलाई पनि सन्देश दिन्छौ भने के भन्छौ? हामी विश्व परिवर्तन गर्ने हौं। त्यसैले जब विश्वलाई परिवर्तन गर्नुछ भने पहिला आफ्नो मनलाई यस्तो शक्तिशाली बनाऊ जसले जुन समय जुन सङ्कल्प गर्न चाहन्छ

त्यही मनले सङ्कल्प गर्न सक्छ। सेकेन्डमा आदेश गर, जसरी यस शरीरलाई र कर्मेन्द्रियहरूलाई आदेश गर्छौ, माथि होस् तल होस् भने गर्छन् नि! यसरी मन व्यर्थ अयथार्थबाट बचोस्, मनको मालिक हौ, मेरो मन भन्छौ नि! त्यसैले मेरो मन यति नियन्त्रणमा रहोस् त्यसको लागि यो मनको एक्सरसाइज बताउनुभयो।

बापदादाले देख्नुभयो– हरेक बच्चा यही चाहन्छ– हामी मनजित जगतजित बन्नुछ त्यसैले आउने समयभन्दा पहिला यो अभ्यास जहाँ चाहन्छौ त्यहाँ मन सहज टिकोस्। आज बापदादा यही चाहनुहुन्छ– हरेक बच्चा यस्तो शक्तिशाली बनोस् जसले जुन सङ्कल्प गर्छ त्यसै अनुसार मन बुद्धि संस्कार नियन्त्रणमा होस्। जसको यो अभ्यास हुन्छ ऊ जगतजित अवश्य बन्छ। बापदादाबाट, परिवारबाट प्यार त सबैको छ। जति बच्चाहरूको बाबासँग प्यार छ त्योभन्दा बढी बाबाको बच्चाहरूसँग प्यार छ। त्यसैले बच्चाहरूले चतुराइ राम्रो गरेका छन्, मेरो बाबा, मेरो बाबा भनेर मेरो बनाएका छन्। हरेक बच्चा यही निश्चयले भन्छ– "मेरो बाबा"। बाबाले पनि भन्नुहुन्छ– मेरो बच्चा। यस मेरो शब्दले कमाल गरिदियो। हरेकको दिलमा कति उमङ्ग आउँछ मेरो बाबा, प्यारो बाबा र बाबा पनि बारम्बार भन्नुहुन्छ– मेरा बच्चाहरू। कुनै पनि मायाको आक्रमण हुन्छ किनकि आधाकल्प मायालाई आफ्नो बनाएका छौ नि! त्यसैले मायाको पनि तिमीहरूसँग प्यार त होला नि! त्यसैले ऊ बारम्बार आउने कोसिस गर्छ तर जसले दिलबाट मेरो बाबा भन्छ भने बाबाको सहयोग मिल्छ। एकपटक दिलबाट भन्यौ मेरो बाबा भने हजार पटक बाबा बाँधिनुभएको छ शक्तिशाली सहयोग दिनको लागि। अनुभव छ नि! केवल समयमा यस अनुभवलाई व्यावहारिक रूपमा ल्याऊ।

बापदादा बच्चाहरूको एउटा कुरा देखेर दिलमा बच्चाहरूमाथि मुस्कुराउनुहुन्छ। थाहा छ कुन कुरा? सबैले भन्छन्– बाबा नै मेरो संसार हुनुहुन्छ, भन्छन् नि बाबा नै हाम्रो संसार हुनुहुन्छ! भन्छौ, जसले भन्छौ बाबा नै मेरो संसार हुनुहुन्छ, उसले हात उठाऊ। अच्छा, बाबा नै संसार हुनुहुन्छ। अर्को त कुनै संसार छैन नि! संसार अर्को छैन तर अर्को के छ? संस्कार। बाबा नै मेरो संसार हुनुहुन्छ, अर्को कुनै संसार छँदैछैन। संसार छैन तर संस्कार कसरी पैदा हुन्छ? आजकाल बापदादा समय अनुसार संस्कार शब्दलाई मेटाउन चाहनुहुन्छ। मेटिन सक्छ? मेटिन सक्छ? जसले सम्झन्छन्– संस्कार विघ्नरूप बन्न सक्दैन, यो दृढ सङ्कल्प गर्न सक्छन्, दृढ पुरुषार्थद्वारा आज पनि दृढ पुरुषार्थ गर्न सक्छन्– खतम गर्नु नै छ। गरौँला, सोचौँला, हेरौँला... यो होइन। गर्नु नै छ। संस्कारको काम हो आउनु र बच्चाहरूको काम हो समाप्त गर्नु नै छ। छ हिम्मत? छ हिम्मत? पहिला पनि हात उठाएका थियौ तर चेक गर जुन सङ्कल्प गर्यौ त्यो भइरहेको छ? जसले सम्झन्छन्– बाबाले भन्नुभयो, बाबाको कार्य हो लक्ष्य दिनु र बच्चाहरूको कार्य हो जुन बाबाले भन्नुभयो त्यो गर्नु नै छ। यसको पनि एउटा मिति निश्चित गर, जसरी भक्तहरूले मिति निश्चित गरेका छन्, शिवरात्रि, भने मनाउँछन् नि! त्यसैले यसको मिति पनि निश्चित गर। अच्छा सबैको एकै मिति नहोस् भने पहिला एक एक आफ्नै लागि त मिति निश्चित गर्न सक्छौ नि! गर्न सक्छौ! गर्न सक्छौ भने हात उठाऊ। त्यसैले गर्यौ! गर्न सक्छौ भने गर्यौ? डबल विदेशीहरूले मिति निश्चित गरे! अच्छा सामुन्ने बस्नेहरू, गर्यौ निश्चित? जुन मिति निश्चित गर्यौ नि, त्यो बापदादालाई लेखेर दिनु। बापदादाले पनि बच्चाहरूलाई पेपर पास गरेकोमा स्याबासी त दिनुहुन्छ नि। अनि गीत गाउनुहुन्छ– वाह बच्चाहरू वाह! जसले सङ्कल्प गर्यो र त्यसलाई व्यवहारमा ल्यायो, बापदादाले उसको सेरेमनी (उत्सव) मनाउनुहुन्छ किनकि परिवर्तन त देखिन्छ नि! जुन मिति निश्चित गर्छन्, त्यस लक्ष्यतर्फ अगाडि बढ्दै जाँदा उनीहरू समीप त पुग्छन् नि। परिवर्तन आउन सुरु हुन्छ। त्यसैले जसले तोकिएको मितिभित्र आफ्नो सङ्कल्प सम्पन्न गर्छ, बापदादाले

उसको सेरेमनी मनाउनुहुन्छ। भित्र जस्तो पुरुषार्थ गर्छन्, त्यो बाहिर हेर्नेहरूले पनि प्रमाणित गर्छन् किनकि उनीहरू सम्पर्कमा त आउँछन् नि! संस्कार कुनै न कुनै रूपमा अरूसँगको सम्पर्कमा देखिन्छ नि! किनकि बापदादाले देख्नुभएको छ– हरेक बच्चालाई यो शुद्ध नसा त छँदै छ कि म मास्टर सर्वशक्तिमान हुँ। मास्टर त हौ नि? जब मास्टर सर्वशक्तिमान हौ भने आफ्नो सङ्कल्पलाई पूरा गर्नु पनि एउटा शक्ति नै हो नि! अच्छा।

जो आज पहिलो पटक आएका छौ उनीहरू उठ। हेर, कति आएका छन्। बापदादा मुबारक दिनुहुन्छ। मधुबनमा आएको मुबारक छ, मुबारक छ, मुबारक छ। बापदादा फेरि पनि यस्तो सम्झनुहुन्छ– टू-लेटको बोर्ड लाग्नुभन्दा पहिला आएका छौ त्यसैले सारा परिवारको, बापदादाको त छ सारा परिवारको पनि तिमी सबैमा यही शुभ आशा छ– सदा डबल पुरुषार्थ गरेर लास्ट आउँदा पनि फास्ट जान सक्छौ। छ हिम्मत! जो आज आएका छन् उनीहरूमा यो हिम्मत छ! कि लास्ट आए पनि फास्ट गएर फस्ट आऊ। फस्ट नम्बरमा। एक फस्ट होइन, फस्टक्लासमा फस्ट आऊ, हुनसक्छ! जसले सम्झन्छन् हामी फास्ट गएर फस्ट हुन सक्छौँ उनीहरूले हात उठाऊ। आफूमा निश्चय छ? अच्छा। पछाडि बस्नेहरू हात उच्च गर, हुन सक्छ भने! अच्छा। थोरै छन्। तैपनि सारा परिवार र बापदादा तिमीलाई सहयोग दिएर अगाडि बढाउन चाहनुहुन्छ त्यसैले जुन पनि सेन्टरको तर्फबाट आएका छौ त्यस सेन्टरमा यो आफ्नो वाचा बारम्बार याद गर्नु। हुनसक्छ, असम्भव छैन, छ सम्भव तर डबल अटेन्सन। यदि लास्ट र फास्ट गएर देखायौ भने सेन्टरमा तिम्रो तीव्र पुरुषार्थको दिन मनाउँछन्। फङ्सन गर्छन्। सबैको दिलमा उमङ्ग त छ– छिटोभन्दा छिटो बाबासमान बनेर नै देखाऊँ। बापदादा पनि अमृतवेला जब बच्चाहरू बाबासँग कुरा गर्छन्, तब खुसी हुनुहुन्छ। वाह बच्चाहरू वाह! र बाबा हरेक बच्चालाई चाहे पुरानो होस्, चाहे नयाँ होस्, हरेक बच्चालाई धेरै धेरै दिलको आशीर्वाद दिनुहुन्छ। एक कदम तिम्रो, हजार कदम बाबाको मदतको किनकि अब समयको परिवर्तन फास्ट गतिमा गइरहेको छ। अच्छा।

सेवाको टर्न दिल्ली र आगरा जोनको हो:– बापदादाले सुन्नुभयो– दिल्लीले सुरुदेखि लिएर सेवाको नयाँनयाँ कुरा गर्दै आएको छ। गरेको छ नि! दिल्लीले गरेको छ। त्यसैले अहिले कुनै नयाँ इन्भेन्सन निकाल सेवाको। जुन भाषण चल्छन्, प्रोग्राम चल्छन् ती पनि राम्रा छन् किनकि त्यसबाट उन्नति हुन्छ र सम्बन्धमा आउँछन्। जो अहिले चलिरहेका छन् ती पनि राम्रा छन् तर अहिले यी प्रोग्राम्स धेरै समय चलेका छन्। अहिले कुनै नयाँ कुरा निकाल जसले सेवा गर्नेहरूलाई नयाँ उमङ्ग, नयाँ उत्साह आओस्। गर्छौ नि! राम्रो छ। सबैलाई उत्साहमा ल्याएर सबैलाई त्यसमा व्यस्त गर। यो जुन ठुला प्रोग्राम हुन्छन् त्यसमा भाषण गर्नेहरू त व्यस्त हुन्छन् तर अरूले केवल साथ दिन्छन्। त्यो पनि हो जरुरी तर यस्तो कुनै कार्य निकाल जसमा हरेक विशेषता भएकाहरू स्वयंले गरेर व्यस्त रहून् किनकि दिल्ली नै राजधानी बन्नुछ। त्यसैले दिल्लीका बच्चाहरूले यस्तो कुनै इन्भेन्सन निकाल्नुपर्छ। ठिक छ! ठिक छ सबैले गर्छौ? हात उठाऊ। राम्रो छ। कसैले पनि निकाल्न सक्छन्। नयाँले पनि निकाल्न सक्छन्। यदि अरू कसैलाई पनि कुनै सङ्कल्प आयो भने उसले पनि यहाँ हेड अफिसमा, मधुबन अफिसमा लेख्न सक्छौन्। सबैलाई चान्स छ। अच्छा। दिल्लीका बच्चाहरूले पुरुषार्थमा पनि नम्बरवन लेऊ। बापदादाले धेरै समयदेखि यो भन्नुभएको छ– कुनै पनि सेन्टर चाहे देश, चाहे विदेशका सेन्टर र त्यसको सम्पर्कका सेन्टर ६ महिना निर्विघ्न रहेर देखाऊन्, कुनै पनि विघ्न नआओस्, निर्विघ्न। यसमा यदि नम्बरवन बन्यो भने उसको पनि निर्विघ्न भवको डे (दिन) मनाउँछौँ। अहिले ६ महिना भनिरहेका छौँ, ६ महिनाको अभ्यास भयो भने पछि पनि बानी पर्छ। तर इनाम लिनको लागि ६ महिनाको टाइम दिन्छौँ। त्यसैले दिल्लीले के नम्बर लिन्छ? पहिलो नम्बर। बापदादालाई खुसी छ। सारा परिवारलाई पनि

खुसी छ। सन्तुष्टताको बोलबाला होस्। चाहे सेवामा, चाहे जुन नियम बनेका छन् त्यस नियममा, त्यसैले हेर्छौं, बापदादाले भन्नुभएको छ तर अहिलेसम्म नाम आएको छैन। जोन होइन भने जो पनि ठूला सेन्टर छन् त्यसको सम्पर्कमा रहेका सेन्टरले यति पनि गरे भने बापदादाले हेर्नुहुन्छ। अहिले छिटो छिटो कदमलाई अगाडि बढाउनु, किन? अचानक जे पनि हुनसक्छ। तारिख बताउँदैनौं। अच्छा।

आगरा सबजोनः– आगराले यस्तो कुनै कार्य वा सेवा गर्नुपर्छ जसरी लौकिक सरकारको सूचीमा आगरा प्रसिद्ध छ, त्यसरी नै आगराका बच्चाहरूले यस्तो कुनै सेवा खोजेर निकालून् जुन अलमाइटी (सर्वशक्तिमान) सरकारको दरबारमा पनि प्रसिद्ध होस्। जसरी आगरामा ताज (ताजमहल) छ, त्यसरी नै केही नयाँ गरेर देखाऊ। आशा छ! आशा पूरा भएकोमा अग्रिम बधाई छ। के गर्छौ? अनि कति समयमा गर्छौ? (मेला गर्छौं, मेगा प्रोग्राम गर्छौं भन्छन्) मेगा प्रोग्राम त सबैले गरिरहेकै छन् तर कुनै यस्तो नयाँ तरिका (इन्भेन्सन) निकाल जुन अरू कुनै जोनले नगरेको होस्, किनकि आगरा सबैको लागि हेर्न लायक छ। जसरी आजकाल लौकिक सरकारको ताज (ताजमहल) छ र यदि कुनै ठूलो प्रचार-प्रसार (पब्लिसिटी) गर्नु छ भने आगरा त्यसमा प्रसिद्ध छ नि! त्यसैले यस्तै कुनै विशेष कार्य गर। अमृतवेला बसेर सोच्नु, कुनै न कुनै प्रेरणा (टचिङ) अवश्य मिल्नेछ। ठिक छ? निमित्त दिदीबहिनीहरू (टिचर्स) हात उठाऊ। धेरै छन्। त्यसोभए अब कमाल गरेर देखाउनु। बाँकी बापदादा सबै बच्चाहरूलाई यही भन्नुहुन्छ– अब सेवामा कुनै नवीनता ल्याऊ। अहिले जे चलिरहेको छ, समय अनुसार त्यो पनि नवीनता नै हो तर अब कुनै नयाँ तरिकाको आविष्कार (इन्भेन्सन) गर। जुनसुकै जोनले गरोस्, तर केही नयाँ निकाल। बाँकी हरेक बच्चा बाबालाई प्यारो छ, सिकीलधे छ र बाबा यही चाहनुहुन्छ– आफू पनि उडिराख र अरूलाई पनि उडाइराख। अच्छा!

चारैतर्फका बच्चाहरू बाबाको दिलका दुलारा हुन्, हरेक बच्चाले यही लक्ष्य बारम्बार स्मृतिमा ल्याउँछन् र ल्याउनुछ– हामीले तीव्र पुरुषार्थ गरेर बाबालाई प्रत्यक्ष गर्नुछ। जसले सबैको दिलले भनोस् मेरो बाबा आउनुभयो। यस्तो उमङ्ग र उत्साहको सङ्कल्प आजकाल बापदादाको पासमा पुगिरहेको छ। यो उमङ्ग उत्साह धेरैजसोको दिलमा आएको छ। बापदादाको यही आश छ– अहिले छिटोभन्दा छिटो सबैलाई यो सन्देश पुर्याउनुछ, कोही वञ्चित नरहून्। केही न केही वर्सा लिऊन्। चाहे जीवनमुक्तिको होइन भने प्यारबाट मुक्तिको वर्सा त लिउन् किनकि बाबाले सबैलाई वर्सा दिनुछ, जतिलाई वर्सा दिलाउँछौ त्यति तिमीलाई पनि आफ्नो राज्यमा राज्य अधिकारी बन्ने वर्सा मिल्छ। सबैतिरका हरेक बच्चालाई बापदादाको धेरै धेरै प्यार र आशीर्वाद स्वीकार होस्।

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

वरदानः– त्याग , तपस्याद्वारा सेवामा सफलता प्राप्त गर्ने सर्वका कल्याणकारी भव

जसरी स्थूल अग्निले टाढाबाट नै आफ्नो अनुभव गराउँछ, त्यसरी नै तिम्रो तपस्या र त्यागको झलकले टाढाबाट नै सर्वलाई आकर्षित गरोस्। सेवाधारीको साथसाथै त्यागी, तपस्वीमूर्त बन तब सेवाको प्रत्यक्षफल देखिन्छ। त्यागी अर्थात् कुनै पनि पुराना सङ्कल्प वा संस्कार नदेखिऊन्। तपस्वी अर्थात् बुद्धिको स्मृति वा दृष्टिबाट सिवाय आत्मिक स्वरूपको अरू केही पनि नदेखियोस्। जुन पनि सङ्कल्प उठ्छ त्यसमा हरेक आत्माको कल्याण समाहित भएको होस् तब भनिन्छ सर्वका कल्याणकारी।

स्लोगनः– देहभानबाट पार जानको लागि चित्रलाई नहेर चेतन र चरित्रलाई हेर।

अव्यक्त इसाराः– सदा हर्षित रहनको लागि आफ्नो स्वभावलाई सरल बनाऊ , सहनशील बन

तिमी सबै मास्टर विश्व-निर्माता हौ। यस स्मृतिबाट निर्माणताको गुण सहज आउँछ र जहाँ निर्माणता अर्थात् सरलता स्वाभाविक रूपमा रहन्छ त्यहाँ अन्य गुण पनि स्वतः आउँछन् नै। त्यसैले सदैव यस स्मृति स्वरूपमा स्थित रहेर फेरि हरेक सङ्कल्प वा कर्म गर। फेरि यी जो पनि साना साना कुरा अवरोध गर्नको लागि आउँछन्, ती यस्तो अनुभव हुन्छन् जसरी कुनै बुजुर्गको अगाडि साना साना बच्चाहरूले बचपनको खेल गर्छन्। त्यसको उनीहरूलाई कुनै असर हुँदैन।