28.04.2026 પ્રાતઃમુરલી
ઓમ શાંતિ
બાપદાદા
મધુબન

"મીઠા બાળકો - બાપ સમાન લવલી (પ્રેમાળ) બનવા માટે પોતાને આત્મા બિંદુ સમજી બિંદુ બાપ ને યાદ કરો"

પ્રશ્ન :- યાદ માં રહેવાની ગુપ્ત હડ્ડી મહેનત દરેક બાળકે કરવાની છે - કેમ?

ઉત્તર :- કારણકે યાદ વગર આત્મા, પાપ આત્મા થી પુણ્ય આત્મા બની નથી શકતો. જ્યારે ગુપ્ત યાદ માં રહો, દેહી-અભિમાની બનો, ત્યારે વિકર્મ વિનાશ થાય. ધર્મરાજ ની સજાઓથી બચવાનું સાધન પણ યાદ છે. માયા નાં તોફાન યાદ માં જ વિઘ્ન નાખે છે એટલે યાદ ની ગુપ્ત મહેનત કરો ત્યારે લક્ષ્મી-નારાયણ જેવાં લવલી (પ્રેમાળ) બની શકશો.

ગીત :- ઓમ્ નમો શિવાય...

ઓમ્ શાંતિ ! આ મહિમા છે સર્વ નાં બાપ ની. યાદ કરાય છે ભગવાન અર્થાત્ બાપ ને, એમને માત-પિતા કહે છે ને? ગોડ ફાધર પણ કહેવાય છે. એવું નહીં બધાં મનુષ્યો ને ગોડ ફાધર કહેશે. બાબા તો તેમને (લૌકિક બાપ ને) પણ કહે છે. લૌકિક બાપ જેમને કહે છે તે પણ પછી પારલૌકિક બાપ ને યાદ કરે છે. હકીકત માં યાદ કરવા વાળો આત્મા છે, જે લૌકિક બાપ ને પણ યાદ કરે છે. તે આત્મા પોતાનાં રુપ ને, ઓક્યુપેશન (કર્તવ્ય) ને નથી જાણતો. આત્મા પોતાને જાણતો નથી તો ગોડફાધર ને કેવી રીતે જાણશે? પોતાનાં લૌકિક ફાધર ને તો બધાં જાણે છે, એમનાથી વારસો મળે છે. નહીં તો યાદ કેમ કરે? પારલૌકિક બાપ પાસેથી જરુર વારસો મળતો હશે. કહે છે ઓ ગોડ ફાધર. એમનાથી રહેમ, ક્ષમા માંગશે કારણ કે પાપ કરતા રહે છે. આ પણ ડ્રામા માં નોંધ છે. પરંતુ આત્મા ને જાણવો અને પછી પરમાત્મા ને જાણવાં, આ ડિફિકલ્ટ સબ્જેક્ટ (મુશ્કેલ વિષય) છે. ઈઝી થી ઈઝી અને ડિફિકલ્ટ થી ડિફિકલ્ટ. ભલે કેટલું પણ સાયન્સ વગેરે શીખે છે, જેનાથી ચંદ્ર સુધી ચાલ્યાં જાય છે. તો પણ આ નોલેજ ની આગળ તે તુચ્છ છે. પોતાને અને બાપ ને જાણવાં ખૂબ મુશ્કેલ છે. જે પણ બાળકો પોતાને બ્રહ્માકુમાર-કુમારી કહેવડાવે છે, તે પણ પોતાને આત્મા નિશ્ચય કરે. હું આત્મા બિંદી છું, આપણા બાપ પણ બિંદી છે - આ ભૂલી જાય છે. આ છે ડિફિકલ્ટ સબ્જેક્ટ. પોતાને આત્મા પણ ભૂલી જાય તો બાપ ને યાદ કરવાનું પણ ભૂલી જાય. દેહી-અભિમાની બનવાનો અભ્યાસ નથી. આત્મા બિંદી છે, એમાં જ ૮૪ જન્મો નો પાર્ટ નોંધાયેલો છે. જે હું આત્મા ભિન્ન-ભિન્ન શરીર લઇ પાર્ટ ભજવું છું, આ ઘડી-ઘડી ભૂલી જાય છે. મુખ્ય વાત આ જ સમજવાની છે. આત્મા અને પરમાત્મા ને સમજવા સિવાય બાકી નોલેજ તો બધાની બુદ્ધિમાં આવી જાય છે. અમે ૮૪ જન્મ લઈએ છીએ, સૂર્યવંશી, ચંદ્રવંશી... બનીએ છીએ. આ ચક્ર તો ખૂબ સહજ છે. સમજી જાય છે. પરંતુ ફક્ત ચક્ર ને જાણવાથી એટલો ફાયદો નથી, જેટલો પોતાને આત્મા નિશ્ચય કરી બાપ ને યાદ કરવામાં ફાયદો છે. હું આત્મા સ્ટાર છું. પછી બાપ પણ સ્ટાર અતિ સૂક્ષ્મ છે. એ જ સદ્દગતિ દાતા છે. એમને યાદ કરવાથી જ વિકર્મ વિનાશ થાય છે. આ રીતે થી કોઈ પણ નિરંતર યાદ નથી કરતાં. દેહી-અભિમાની નથી બનતાં. ઘડી-ઘડી આ યાદ રહે હું આત્મા છું. બાપ નું ફરમાન છે મને યાદ કરો તો વિકર્મ વિનાશ થશે. હું બિંદી છું. અહીં પાર્ટધારી આવીને બન્યો છું. મારા માં ૫ વિકારો ની કટ ચઢેલી છે. આયરન એજ (કળિયુગ) માં છું. હવે ગોલ્ડન એજ (સતયુગ) માં જવાનું છે એટલે બાપ ને ખૂબ પ્રેમ થી યાદ કરવાનાં છે. આ રીતે બાપ ને યાદ કરશો ત્યારે કટ નીકળી જશે. આ છે મહેનત. સર્વિસ ની લબાર તો ઘણી મારે છે. આજે આ સર્વિસ કરી, ખૂબ પ્રભાવિત થયાં પરંતુ શિવબાબા સમજાવે છે આત્મા અને પરમાત્મા નાં જ્ઞાન પર કંઈ પણ પ્રભાવિત નથી થયાં. ભારત હેવન અને હેલ કેવી રીતે બને છે? ૮૪ જન્મ કેવી રીતે લે છે? સતો-રજો-તમો માં કેવી રીતે આવે છે? ફક્ત આ સાંભળીને પ્રભાવિત થાય છે. પરમાત્મા નિરાકાર છે, આ પણ સમજી જાય છે. બાકી હું આત્મા છું, મારા માં ૮૪ જન્મો નો પાર્ટ ભરેલો છે. બાપ પણ બિંદી છે, એમનામાં બધું જ્ઞાન છે. એમને યાદ કરવાનાં છે. આ વાતો કોઈ પણ સમજતાં નથી. મુખ્ય વાત સમજતાં નથી. વર્લ્ડ ની હિસ્ટ્રી-જોગ્રોફી ની નોલેજ બાપ જ આપે છે. ગવર્મેન્ટ પણ ઈચ્છે છે કે વર્લ્ડ ની હિસ્ટ્રી-જોગ્રોફી હોવી જોઈએ. આ તો એનાથી પણ સૂક્ષ્મ વાત છે. આત્મા શું છે, એમાં કેવી રીતે ૮૪ જન્મો નો પાર્ટ છે. એ પણ અવિનાશી છે. આ યાદ કરવું, પોતાને બિંદી સમજવા અને બાપ ને યાદ કરવાં જેનાથી વિકર્મ વિનાશ થાય - આ યોગ માં કોઈ પણ તત્પર રહેતાં નથી. આ યાદ માં રહે તો ખૂબ પ્રેમાળ થઈ જાય. આ લક્ષ્મી-નારાયણ જુઓ કેટલાં પ્રેમાળ છે. અહીં નાં મનુષ્ય તો જુઓ કેવાં છે. પોતે પણ કહે છે અમારામાં કોઈ ગુણ

નથી. અમે જેમકે મલેચ્છ છીએ, આપ સ્વચ્છ છો. જ્યારે પોતાને આત્મા નિશ્ચય કરી બાપ ને યાદ કરે ત્યારે સફળતા મળે. નહીં તો સફળતા ખૂબ થોડી મળે છે? સમજે છે અમારામાં ખુબ સારું જ્ઞાન છે. વર્લ્ડ ની હિસ્ટ્રી-જોગ્રોફી અમે જાણીએ છીએ. પરંતુ યોગ નો ચાર્ટ નથી બતાવતાં. મુશ્કેલ કોઈ છે જે આ અવસ્થા માં રહે છે અર્થાત્ પોતાને આત્મા સમજી બાપ ને યાદ કરે છે. અનેકો ને અભ્યાસ નથી. બાબા સમજાવે છે કે બાળકો ફક્ત જ્ઞાન નું ચક્ર બુદ્ધિ માં ફેરવે છે. બાકી હું આત્મા છું, બાબા સાથે અમારે યોગ લગાવવાનો છે, જેનાથી આયરન એજ (કળિયુગ) થી નીકળી ગોલ્ડન એજ (સતયુગ) માં જઈશું. મુજ આત્માએ બાપ ને જાણવાનાં છે, એમની યાદ માં જ રહેવાનું છે, આ ઘણાઓનો અભ્યાસ ઓછો છે. ઘણાં આવે પણ છે. સારું-સારું પણ કહે છે. બાકી તેમને આ ખબર નથી પડતી કે અંદર કેટલી કટ લાગેલી છે. સુંદર થી શ્યામ બની ગયાં છીએ. પછી સુંદર કેવી રીતે બનીએ? આ કોઈ પણ નથી જાણતાં. ફક્ત હિસ્ટ્રી-જોગ્રોફી જાણવાનું કામ નથી. પાવન કેવી રીતે બનાય? સજા ન ખાવાનો ઉપાય શું છે - ફક્ત યાદ માં રહેવું. યોગ ઠીક નહીં હશે તો ધર્મરાજ ની સજાઓ ખાશો. આ ખૂબ મોટો વિષય છે, જેને કોઈ ઉઠાવી નથી શકતું. જ્ઞાન માં પોતાને મિયામીઠું સમજી બેસે છે, એમાં કોઈ શક નથી. મૂળ વાત છે યોગ ની. યોગ માં ખૂબ કાચ્ચા છે એટલે બાપ કહે છે ખબરદાર રહો, ફક્ત પંડિત નથી બનવાનું. હું આત્મા છું, મારે બાપ ને યાદ કરવાનાં છે. બાપે ફરમાન આપ્યું છે - મનમનાભવ. આ છે મહામંત્ર. પોતાને સ્ટાર સમજી બાપ ને પણ સ્ટાર સમજી પછી બાપ ને યાદ કરો. બાપ નું કોઈ મોટું રુપ સામે નથી આવતું. તો દેહી-અભિમાની બનવામાં જ મહેનત છે. વિશ્વ નાં મહારાજા-મહારાણી એક બને છે, જેમની લાખો પ્રજા બને છે. પ્રજા તો ઘણી છે ને. હિસ્ટ્રી-જોગ્રોફી ને જાણવું તો સહજ છે પરંતુ જ્યારે પોતાને આત્મા સમજી બાપ ને યાદ કરશો ત્યારે પાવન બનશો. આ અભ્યાસ ખૂબ ડિફિકલ્ટ છે. યાદ કરવા બેસશો તો ખૂબ તોફાન વિઘ્ન નાખશે. કોઈ અડધો કલાક પણ એકરસ થઈ બેસે, ખૂબ મુશ્કેલ છે. ઘડી-ઘડી ભૂલી જશે. આમાં સાચ્ચી-સાચ્ચી ગુપ્ત મહેનત છે. ચક્ર નું રહસ્ય જાણવું સહજ છે. બાપ ની યાદ થી જ તમે પાવન બનશો. નિરોગી કાયા, મોટી આયુ મળશે. ફક્ત વર્લ્ડની હિસ્ટ્રી-જોગ્રોફી સમજવાથી માળા નાં દાણા ન બની શકાય. દાણા બનશો યાદ થી. આ મહેનત કોઈ થી પહોંચતી નથી. સ્વયં પણ સમજે છે કે અમે યાદ માં રહેતાં નથી. સારા-સારા મહારથી આ વાત માં ઢીલા છે. મુખ્ય વાત સમજાવતાં આવડતું જ નથી. આ વાત છે પણ મુશ્કેલ. કલ્પ ની આયુ એમણે મોટી કરી દીધી છે. ૫ હજાર વર્ષ સિદ્ધ કરો છો. પરંતુ આત્મા-પરમાત્મા નું રહસ્ય કાંઈ પણ નથી જાણતાં, યાદ જ નથી કરતાં એટલે અવસ્થા ડગમગતી રહે છે. દેહ-અભિમાન ખૂબ છે. દેહી-અભિમાની બને ત્યારે માળા નાં દાણા બની શકે. એવું નહીં વર્લ્ડ ની હિસ્ટ્રી-જોગ્રોફી સમજાવીએ છીએ એટલે અમે માળા માં નજીક આવી જઈશું, ના. આત્મા એટલો નાનો છે, આમાં ૮૪ જન્મો નો પાર્ટ ભરેલો છે. આ વાત ને પહેલાં-પહેલાં બુદ્ધિમાં લાવવાની છે, પછી ચક્ર ને યાદ કરવાનું છે. મૂળ વાત છે યોગ ની. યોગી અવસ્થા જોઈએ. પાપ આત્મા થી પુણ્ય આત્મા બનવાનું છે. આત્મા પવિત્ર થશે યોગ થી. યોગબળ વાળા જ ધર્મરાજ નાં દંડા થી બચી શકે છે. આ મહેનત ખૂબ મુશ્કેલ કોઈ થી થાય છે. માયા નાં તોફાન પણ ઘણાં આવશે. આ ખૂબ હટ્ટી ગુપ્ત મહેનત છે. લક્ષ્મી-નારાયણ બનવું માસી નું ઘર નથી. આ અભ્યાસ થઈ જાય તો ચાલતાં-ફરતાં બાપ ની યાદ આવતી રહે, આને જ યોગ કહેવાય છે. બાકી આ જ્ઞાન ની વાતો તો નાનાં-નાનાં બાળકો પણ સમજી જશે. ચિત્રો માં બધાં યુગ વગેરે લાગેલાં છે. આ તો સામાન્ય છે. જ્યારે કોઈ પણ કાર્ય શરું કરે છે તો સ્વસ્તિક બનાવે છે. આ નિશાની છે સતયુગ, ત્રેતા... બાકી ઉપર માં છે નાનો સંગમયુગ. તો પહેલાં પોતાને આત્મા સમજી બાપ ને યાદ કરતાં રહેશો ત્યારે જ તે શાંતિ ફેલાઈ શકે. યોગ થી વિકર્મ વિનાશ થશે. આખી દુનિયા આ વાત માં ભૂલેલી છે, આત્મા અને પરમાત્મા નાં વિષય માં, કોઈ કહે પરમાત્મા હજારો સૂર્યો થી તેજોમય છે, પરંતુ આ હોઈ કેવી રીતે શકે? જ્યારે કે કહે છે - આત્મા સો પરમાત્મા પછી તો બંને એક થયાં ને. નાનાં-મોટા નો ફરક પડી નથી શકતો. આનાં પર પણ સમજાવવાનું છે. આત્મા નું રુપ બિંદી છે. આત્મા સો પરમાત્મા છે તો પરમાત્મા પણ બિંદી થયાં ને. આમાં ફરક તો હોઈ ન શકે. બધાં પરમાત્મા થઈ જાય તો બધાં ક્રિયેટર (રચયિતા) થઈ જાય. સર્વ ની સદ્દગતિ કરવા વાળા તો એક બાપ છે ને? બાકી તો દરેક ને પોતાનો પાર્ટ મળેલો છે. આ બુદ્ધિમાં બેસાડવું પડે, સમજ ની વાત છે. બાપ કહે છે મને યાદ કરો તો કટ નીકળી જશે. આ મહેનત છે. એક તો અડધોકલ્પ દેહ-અભિમાની થઈ રહ્યાં છો. સતયુગ માં દેહી-અભિમાની રહેતાં પણ બાપ ને નથી જાણતાં. આ સમયે જે તમને નોલેજ મળે છે તે નોલેજ ગુમ થઈ જાય છે. ત્યાં ફક્ત એટલું જાણે છે કે અમે આત્મા એક શરીર છોડી બીજું લઈએ છીએ. પાર્ટ ભજવીએ છીએ. આમાં ફિકર ની શું વાત છે! દરેકે પોત-પોતાનો પાર્ટ ભજવવાનો છે. રડવાથી શું થશે? આ સમજાવાય છે જો કાંઈ સમજે તો શાંતિ આવી જાય. સ્વયં સમજશે તો બીજાઓને પણ સમજાવશે. ઘરડા લોકો સમજાવે પણ છે, રડવાથી શું પાછાં થોડી આવશે? શરીર છોડી આત્મા નીકળી ગયો, આમાં રડવાની શું વાત છે. અજ્ઞાનકાળ

માં પણ એવું સમજે છે. પરંતુ તે આ થોડી જાણે છે કે આત્મા અને પરમાત્મા શું વસ્તુ છે? આત્મા માં ખાદ પડી છે, તે તો સમજે આત્મા નિર્લેપ છે. તો આ ખૂબ સૂક્ષ્મ વાતો છે. બાબા જાણે છે ઘણાં બાળકો યાદ માં રહેતા નથી. ફક્ત સમજાવવાથી શું થશે. ખૂબ પ્રભાવિત થયાં, પરંતુ એનાથી તેનું કોઈ કલ્યાણ થોડી થયું! આત્મા-પરમાત્મા નો પરિચય મળે ત્યારે સમજે બરોબર અમે એમનાં બાળકો છીએ. બાપ જ પતિત-પાવન છે. અમને આવીને દુઃખ થી છોડાવે છે. એ પણ બિંદી છે. તો બાપ ને નિરંતર યાદ કરવાં પડે. બાકી હિસ્ટ્રી-જોગ્રોફી જાણવું કોઈ મોટી વાત નથી. ભલે સમજવા માટે આવે છે પરંતુ આ અવસ્થા માં તત્પર રહે કે હું આત્મા છું, આમાં જ મહેનત છે. આત્મા પરમાત્મા ની વાત તો તમને પણ બાપ જ આવી ને સમજાવે છે. સૃષ્ટિ નું ચક્ર તો સહજ છે. જેટલું થઈ શકે ઉઠતાં-બેસતાં દેહી-અભિમાની બનવાની મહેનત કરવાની છે. દેહી-અભિમાની ખૂબ શાંત રહે છે. સમજે છે મારે સાઇલેન્સ (શાંતિ) માં જવાનું છે. નિરાકારી દુનિયા માં જઈને વિરાજમાન થવાનું છે. મારો પાર્ટ હમણાં પૂરો થયો. બાપ નું રુપ નાનું બિંદુ સમજશે. એ કોઈ મોટું લિંગ નથી. બાબા ખૂબ નાનાં છે. એજ નોલેજફુલ, સર્વ નાં સદ્દગતિ દાતા છે. હું આત્મા પણ નોલેજફુલ બની રહ્યો છું. એવું ચિંતન જ્યારે ચાલે ત્યારે ઉંચ પદ મેળવી શકો. દુનિયાભર માં કોઈ આત્મા અને પરમાત્મા ને જાણતાં નથી.

આપ બ્રાહ્મણોએ હવે જાણ્યું છે. સંન્યાસી પણ જાણતાં નથી. ન આવીને સમજશે. તે તો બધાં પોત-પોતાનાં ધર્મો માં જ આવવા વાળા છે. હિસાબ-કિતાબ ચુક્તું કરી ચાલ્યાં જશે. તમને જ આ મહેનત કરવાથી બાપ પાસેથી વારસો મળશે. હવે ફરી દેહી-અભિમાની બનવાનું છે. દિલ તો આત્મા માં છે ને. આત્માએ જ દિલ બાપ થી લગાવવાનું છે. દિલ શરીર માં નથી. શરીર નાં તો બધાં સ્થૂળ ઓર્ગન્સ (અવયવો) છે. દિલ ને લગાવવું આ આત્મા નું કામ છે. પોતાને આત્મા સમજી પછી પરમાત્મા બાપ થી દિલ લગાવવાનું છે. આત્મા ખૂબ સૂક્ષ્મ છે. કેટલો નાનો સૂક્ષ્મ આત્મા, પાર્ટ કેટલો ભજવે છે. આ છે કુદરત. આટલી નાની વસ્તુ માં કેટલો અવિનાશી પાર્ટ ભરાયેલો છે. તે ક્યારેય મટવાનો નથી. ખૂબ સૂક્ષ્મ છે. તમે કોશિશ કરશો તો પણ મોટી વસ્તુ યાદ આવી જશે. હું આત્મા નાનો સ્ટાર છું તો બાપ પણ નાનાં છે. આપ બાળકોએ પહેલાં-પહેલાં મહેનત આ કરવાની છે. આટલો નાનો આત્મા જ આ સમયે પતિત બને છે. આત્મા ને પાવન બનાવવાનો પહેલો-પહેલો આ ઉપાય છે. ભણતર ભણવાનું છે. બાકી રમવાનું, કૂદવાનું તો અલગ વાત છે. રમવું પણ એક કળા છે. ભણતર થી પદ મળે છે. ખેલ-કૂદ થી પદ નથી મળતું. ખેલ વગેરે ની ડિપાર્ટમેન્ટ (વિભાગ) અલગ હોય છે. એનાથી જ્ઞાન કે યોગ નું કનેક્શન નથી. આ ભોગ વગેરે લગાવવો પણ ખેલ છે. મુખ્ય વાત છે યાદ ની. અચ્છા.

મીઠાં-મીઠાં સિકિલધા બાળકો પ્રત્યે માત-પિતા બાપદાદા નાં યાદ-પ્યાર અને ગુડમોર્નિંગ. રુહાની બાપ નાં રુહાની બાળકો ને નમસ્તે.

ધારણા માટે મુખ્ય સાર :-

1. ધર્મરાજ ની સજાઓ થી બચવા માટે યાદ ની ગુપ્ત મહેનત કરવાની છે. પાવન બનવાનો ઉપાય છે પોતાને આત્મા બિંદી સમજી બિંદુ બાપ ને યાદ કરવાં.
2. જ્ઞાન માં પોતે પોતાને મિયામીઠ્ઠું નથી સમજવાનું, એકરસ અવસ્થા બનાવવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે. બાપ નું જે ફરમાન છે તેનું પાલન કરવાનું છે.

વરદાન :- દરેક કર્મ કરતી વખતે કમળ આસન પર વિરાજમાન રહેવા વાળા સહજ અથવા નિરંતર યોગી ભવ

નિરંતર યોગયુક્ત રહેવા માટે કમળ પુષ્પ નાં આસન પર સદા વિરાજમાન રહો પરંતુ કમળ આસન પર તે જ સ્થિત રહી શકે છે જે લાઈટ છે. કોઈ પણ પ્રકાર નો બોજ અર્થાત્ બંધન ન હોય. મન નાં સંકલ્પો નો બોજ, સંસ્કારો નો બોજ, દુનિયાનાં વિનાશી વસ્તુ નાં આકર્ષણ નો બોજ, લૌકિક સંબંધીઓ ની મમતા નો બોજ - જ્યારે આ બધાં બોજ ખલાસ થાય ત્યારે કમળ આસન પર વિરાજમાન નિરંતર યોગી બની શકશો.

સ્લોગન :- સહનશીલતા નો ગુણ ધારણ કરી લો તો અસત્યતા નો સહારો નહીં લેવો પડે.

અવ્યક્ત ઇશારા - મહાન બનવા માટે મધુરતા અને નમ્રતા નો ગુણ ધારણ કરો

કોઈ નાં સંસ્કાર સરળ, મધુર હોય છે તો તે સંસ્કાર સ્વરુપ માં આવે છે. જ્યારે સંસ્કાર બાપદાદા નાં સમાન બની જશે તો બાપદાદા નું સ્વરુપ બધાને જોવામાં આવશે. જેવી રીતે બાપદાદા તેવી રીતે હૂબહૂ તે જ ગુણ, તે જ

કર્તવ્ય, તે જ બોલ, તે જ સંકલ્પ અનુભવ થશે. બધા નાં મુખ થી નીકળશે આ તો તે જ લાગે છે.