प्रत्येक तासाला ५ स्वरूपांची एक्सरसाइझ करून मनाला शक्तिशाली बनवा, जर बाबाच संसार आहेत तर संस्कार देखील बाबांसारखे बनवा

आज बापदादा सर्व एक देशीय मुलांना जो ओरिजिनल सर्वांचा देश आहे, त्या देशातील मुलांना भेटण्यासाठी आले आहेत. जाणता ना एक देश किती सुंदर आहे! बापदादा देखील त्याच देशातून सर्व मुलांना भेटायला आले आहेत. मुलांना, बाबांना भेटण्याचा आनंद आहे आणि बाबांना मुलांना भेटण्याचा आनंद आहे. आज बापदादा सर्व मुलांच्या स्वरूपांना, विशेषत: ५ रूपांना पाहत आहेत; म्हणून पंचमुखी ब्रह्माचे देखील गायन आहे. तर आपल्या ५ रूपांना जाणता ना! पहिले सर्वांचे ज्योती बिंदू रूप, आले तुमच्या समोर! किती तेजस्वी सुंदर रूप आहे. दुसरे देवता रूप, ते रूप देखील किती सुंदर आणि न्यारे आहे. तिसरे मध्यभागी असलेले रूप पूजनीय रूप, चौथे रूप संगमवासी ब्राह्मण रूप, ते देखील किती महान आहे आणि पाचवे रूप फरिश्ता रूप. ही ५ ही रूपे किती सुंदर आहेत. बापदादा आज मुलांना मनाची एक्सरसाइझ शिकवत आहेत कारण मन कधी-कधी मुलांना आपल्याकडे ओढून घेते. तर आज बापदादा मनाला एकरस बनविण्याची एक्सरसाइझ शिकवत आहेत. संपूर्ण दिवसामध्ये या ५ रूपांची एक्सरसाइझ करा आणि अनुभव करा, ज्या रूपाचा विचार कराल त्याचा मनामध्ये अनुभव करा. जसे ज्योती बिंदू म्हणताच ते चमकणारे तेजस्वी रूप समोर आले! तशी ५ ही रूपे समोर आणा आणि त्या रूपाचा अनुभव करा. प्रत्येक तासामध्ये ५ सेकंद या ड्रिलसाठी द्या. जर सेकंद नाही तर ५ मिनिटे द्या. प्रत्येक रूप समोर आणा, अनुभव करा. मनाला या रूहानी एक्सरसाइझमध्ये बिझी करा तर मन या एक्सरसाइझ मुळे सदैव ठीक राहील. जशी शरीराची एक्सरसाइझ शरीराला निरोगी ठेवते, तशीच ही एक्सरसाइझ मनाला शक्तिशाली ठेवेल. एक सेकंद तरी मनामध्ये ते रूप आणा, हे सोपे आहे असे वाटते ना, की कठीण वाटते? कठीण वाटणार नाही कारण ही एक्सरसाइझ तुम्ही अनेक वेळा केलेली आहे. प्रत्येक कल्पामध्ये केली आहे. आपलेच रूप समोर आणणे हे कठीण नसते. एकेक रूप समोर येताच प्रत्येक रूपाच्या विशेषतेचा अनुभव होईल. कधी-कधी बरीच मुले म्हणतात की आम्ही याच रूपांचा अनुभव करू इच्छितो परंतु मन दुसरीकडे निघून जाते. जितका वेळ जिथे मन लावू इच्छितो तितका वेळ त्या रूपाऐवजी व्यर्थ, अयथार्थ संकल्प देखील येतात. कधी मनामध्ये बेफिकीरपणा देखील येतो, म्हणून बापदादा प्रत्येक तासाला ५ सेकंद किंवा ५ मिनिटे या एक्सरसाइझमधून अनुभव करवून देऊ इच्छित आहेत. मनाला या बाजूला वळवून ५ मिनिटे सराव करा. मनाला असे वळवणे तर चांगले असते ना! मग आपल्या कामाला लागा कारण कार्य तर करायचेच आहे. कार्य केल्याशिवाय तर चालणार नाहीये. यज्ञ सेवा, विश्व सेवा तर सर्वजण करत आहात आणि करायचीच आहे. ही ५ मिनिटांची ड्रिल केल्यानंतर जे आपले कार्य आहे त्यामध्ये व्यस्त व्हा. भले ५ सेकंद द्या, किंवा ५ मिनिटे द्या; परंतु कोणी असा आहे की ज्याला एवढा सुद्धा वेळ मिळत नाही! आहे कोणी हात वर करा, ज्याच्याकडे ५ मिनिटे सुद्धा नाहीत. कोणीही नाही. आहे कोणी? सर्वजण काढू शकतात. तर वारंवार ही एक्सरसाइझ करा तर कार्य करताना देखील हा नशा राहील कारण बाबांचा मंत्र देखील आहे - मनमनाभव. तर हाच मंत्र मनाच्या अनुभवाद्वारे मायाजीत बनण्यामध्ये यंत्र बनेल कारण बापदादांनी सांगितले आहे की जितका वेळ पुढे जाईल, त्यानुसार एका सेकंदामध्ये फुलस्टॉप लावावा लागेल. तर ही एक्सरसाइझ केल्याने मनमनाभव होण्यास मदत मिळेल कारण बापदादांनी पाहिले की, जे काही

भाषण करता अथवा कोणालाही संदेश देता तेव्हा काय म्हणता? 'आम्ही विश्वाला परिवर्तन करणारे आहोत'. तर जर विश्वाचे परिवर्तन करायचे आहे तर आधी आपल्या मनाला असे शक्तिशाली बनवा की ज्या वेळी जो संकल्प करू इच्छिता तोच संकल्प मन करू शकेल. सेकंदामध्ये ऑर्डर करा, जसे या शरीराला आणि कर्मेंद्रियांना ऑर्डर करता, वर व्हा, खाली व्हा तर करतात ना! तसे मन व्यर्थ, अयथार्थ पासून वाचावे, मनाचे मालक आहात, 'माझे मन', म्हणता ना! तर माझे मन इतके ऑर्डरमध्ये राहावे त्यासाठी ही मनाची एक्सरसाइझ सांगितली.

बापदादांनी पाहिले की प्रत्येक मुलाची हीच इच्छा आहे की आपल्याला मनजीत जगतजीत बनायचे आहे म्हणून येणाऱ्या काळाच्या अगोदर हा अभ्यास - जिथे पाहिजे तिथे मन सहज टिकावे. तर आज बापदादांची हीच इच्छा आहे की, प्रत्येक मूल असे शक्तिशाली बनावे जेणेकरून जो संकल्प करेल त्यानुसार मन-बुद्धी-संस्कार ऑर्डरमध्ये राहतील. ज्याचा हा अभ्यास असेल तो अवश्य जगतजीत बनेल. बापदादांवर, परिवारावर प्रेम तर सर्वांचेच आहे. जितके मुलांचे बाबांवर प्रेम आहे त्याहून अधिक बाबांचे मुलांवर प्रेम आहे. तर मुलांनी खूप छान चतुराई केली आहे, 'माझे बाबा', 'माझे बाबा', असे म्हणून आपले बनवून टाकले आहे. प्रत्येक मूल याच निश्चयाने म्हणते 'माझे बाबा'. आणि बाबा देखील म्हणतात - 'माझा बच्चा'. या 'माझे' शब्दाने चमत्कार केला आहे. प्रत्येकाच्या मनामध्ये किती उमंग येतो - 'माझे बाबा', 'लाडके बाबा' आणि बाबा देखील वारंवार म्हणतात - 'माझी मुले'. कोणताही मायेचा वार असो कारण अर्धा कल्प मायेला आपले बनवले आहे ना! तर मायेचे देखील तुम्हा लोकांवर प्रेम तर असणारच ना! त्यामुळे ती वारंवार येण्याचा प्रयत्न करते परंतु जो मनापासून माझे बाबा म्हणतो तर बाबांची मदत मिळते. एकदाच मनापासून म्हटले 'माझे बाबा', तर बाबा हजारदा शक्तिशाली मदत देण्याकरिता बांधील आहेत. अनुभव आहे ना! फक्त वेळेवर या अनुभवाला प्रॅक्टिकल मध्ये आणा.

बापदादा मुलांची एक गोष्ट पाहून मनातल्या मनात मुलांवर हसतात. जाणता का कोणती गोष्ट? सर्वजण म्हणतात की, बाबाचे माझा संसार आहेत, म्हणता ना बाबाच माझा संसार आहे! म्हणता, जो म्हणतो - बाबाच माझा संसार आहेत, त्याने हात वर करा. अच्छा, बाबाच संसार आहेत. अजून दुसरा कोणता संसार तर नाही ना! संसार दुसरा नाहीये परंतु दुसरे काय आहे? संस्कार. जेव्हा बाबाच माझा संसार आहे, दुसरा कोणताही संसारच नाहीये. संसार नाहीये परंतु संस्कार कसे निर्माण होतात? आजकाल बापदादा समयानुसार संस्कार शब्द पुसून टाकू इच्छित आहेत. पुसला जाऊ शकतो? पुसला जाऊ शकतो का? ज्यांना वाटते की, आपला संस्कार विघ्न रूप बनू शकत नाही, हा दृढ संकल्प करू शकतात, दृढ पुरुषार्था द्वारे आजही दृढ पुरुषार्थ करू शकतात की, हा संस्कार नष्ट करायचाच आहे. करू, विचार करू, पाहू... असे नाही. करायचाच आहे. संस्काराचे काम आहे येणे आणि मुलांचे काम आहे - असा संस्कार नष्ट करायचाच आहे. आहे हिंमत? आहे हिंमत? यापूर्वी देखील हात वर केला होता; परंतु चेक करा जो संकल्प केला तो पूर्ण होत आहे का? जे समजतात की बाबांनी सांगितले, बाबांचे काम आहे लक्ष्य देणे आणि मुलांचे काम आहे जे बाबांनी सांगितले ते करायचेच आहे. याची देखील एक डेट फिक्स करा, जशी भक्त लोकांनी डेट फिक्स केली आहे शिवरात्रीची, तर शिवरात्री साजरी करतात ना! तर याची देखील एक डेट फिक्स करा. ठीक आहे, सर्वांची एकच डेट नसेल तर अगोदर प्रत्येकजण स्वतःसाठी तरी डेट फिक्स करू शकता ना! करू शकता! करू शकत असाल तर हात वर करा. तर केली! करू शकता, तर केली का डेट फिक्स? डबल विदेशींनी डेट फिक्स केली! अच्छा समोरच्यांनी, केली फिक्स? तुम्ही जी डेट फिक्स केली आहे ना, ती बापदादांना लिहून द्या. बापदादा देखील मुलांना पेपर पास करण्यासाठी हिंमत तर देतील ना. आणि मग गाणे गातील - 'वाह बच्चे वाह!' सेरेमनी (सोहळा)

साजरा करतील. ज्यांनी संकल्प केला आणि त्यानुसार प्रॅक्टिकलमध्ये अंमलबजावणी केली त्याची सेरेमनी साजरी केली जाईल; कारण फरक तर पडत राहील ना! जी डेट फिक्स कराल तर त्यामध्ये पुढे जाण्यासाठी ध्येयाच्या समीप तर याल ना. बदल दिसायला सुरुवात तर होईल. तर ज्यांचे डेट अनुसार हे संस्कार नष्ट करण्याचे कार्य यशस्वीपणे पूर्ण होईल त्यांच्यासाठी बापदादा सेरेमनी साजरी करतील. आतून जे कराल तर पाहणारे देखील व्हेरिफाय करतील (पडताळून पाहतील) कारण इतरांच्या संपर्कामध्ये तर याल ना! संस्कार हा कोणा ना कोणा सोबत होणाऱ्या व्यवहारातून दिसून येतो ना! कारण बापदादांनी पाहिले की प्रत्येक मुलाला हा शुद्ध नशा तर आहे की, मी मास्टर सर्वशक्तीवान आहे. मास्टर तर आहात ना? जेव्हा सर्वशक्तीवान आहात तर संकल्पाला पूर्ण करणे ही देखील शक्ती आहे ना! अच्छा.

जे आज पहिल्यांदा आले आहेत त्यांनी उभे राहा. पाहा, किती जण आले आहेत. बापदादा मुबारक देत आहेत. मधुबनमध्ये येण्याची मुबारक आहे, मुबारक आहे, मुबारक आहे. बापदादा तरी देखील असे समजतात की टू-लेट चा बोर्ड लागण्यापूर्वी आला आहात म्हणून संपूर्ण परिवाराची, बापदादांची तर आहेच संपूर्ण परिवाराची देखील तुम्हा सर्वांच्या बाबतीत हीच शुभ आशा आहे की सदैव डबल पुरुषार्थ करून लास्ट येऊन देखील फास्ट जाऊ शकता. आहे हिंमत! जे आज आले आहेत त्यांच्यामध्ये ही हिंमत आहे! की लास्ट येऊन देखील फास्ट जाऊन फर्स्ट यावे. फर्स्ट नंबरमध्ये. पहिला फर्स्ट नाही, फर्स्ट क्लासमध्ये फर्स्ट या, होऊ शकते! जे समजतात की, आम्ही फास्ट जाऊन फर्स्ट होऊ शकतो त्यांनी हात वर करा. स्वतःवर निश्चय आहे का? अच्छा. पाठीमागच्यांनी हात उंच वर करा, होऊ शकत असेल तर! अच्छा. थोडे आहेत. तरी देखील संपूर्ण परिवार आणि बापदादा तुम्हाला सहयोग देऊन पुढे घेऊन जाऊ इच्छितात म्हणून ज्या देखील सेंटरच्या वतीने आला आहात त्या सेंटरवर आपला हा केलेला वायदा सतत आठवत राहा. होऊ शकते, असंभव नाहीये, संभव आहे, परंतु डबल अटेन्शन हवे. जर लास्ट आणि फास्ट जाऊन दाखवाल तर सेंटरवर तुमचा तीव्र पुरुषार्थाचा दिवस साजरा केला जाईल. फंक्शन केले जाईल. सर्वांच्या मनामध्ये हा उमंग तर आहे की लवकरात लवकर पित्या समान बनूनच दाखवावे. बापदादा देखील अमृतवेलेला मुले जेव्हा बाबांसोबत गप्पा मारतात, तेव्हा आनंदी होतात. वाह बच्चे वाह! आणि बाबा प्रत्येक मुलाला मग तो जुना असो, अथवा नवीन असो, प्रत्येक मुलाला खूप-खूप मनापासून आशीर्वाद देतात. एक पाऊल तुमचे, हजार पावले बाबांच्या मदतीची; कारण आता काळाचे परिवर्तन फास्ट गतीने होत आहे. अच्छा.

सेवेचा टर्न दिल्ली आणि आग्रा झोनचा आहे:- बापदादांनी ऐकले आहे की, दिल्ली सुरुवातीपासूनच सेवेच्या नवनवीन गोष्टी करत आली आहे. केल्या आहेत ना! दिल्लीने केल्या आहेत. तर आता सेवेचा एखादा नवीन उपक्रम शोधून काढा. जी भाषणे होत आहेत, प्रोग्राम होत आहेत ते देखील चांगले आहेत कारण त्यामुळे वृद्धी होते आणि ते लोक तुमच्याशी नाते जोडतात. जे आता प्रोग्राम चालू आहेत ते देखील चांगले आहेत परंतु आता हे प्रोग्राम्स बऱ्याच काळापासून चालत आले आहेत. आता एखादी नवीन गोष्ट शोधून काढा ज्यामुळे सेवा करणाऱ्यांना नवीन उमंग, नवीन उत्साह येईल. कराल ना! छान आहे. सर्वांना उत्साहामध्ये आणून सर्वांना त्यामध्ये बिझी ठेवा. हे जे मोठे प्रोग्राम होतात त्यामध्ये भाषण करणारे तर बिझी असतात परंतु बाकीचे फक्त साथ देतात. ते देखील गरजेचे आहे परंतु आता अशी एखादी युक्तीची सेवा शोधून काढा ज्यामध्ये कोणतीही विशेषता असणारा प्रत्येक जण स्वतःहून बिझी राहील; कारण दिल्लीलाच राजधानी बनायचे आहे. तर दिल्लीवाल्यांनी असा एखादा शोध लावला पाहिजे. ठीक आहे! ठीक आहे, सर्वजण करतील? हात वर करा. छान आहे. हे कोणीही करू शकतो. नवीन देखील एखादी नवीन

युक्ती शोधून काढू शकतात. इतर कोणालाही जर असा एखादा संकल्प आला तर ते देखील इथे हेड ऑफिसमध्ये, मधुबन ऑफिस मध्ये लिहून पाठवू शकतात. सर्वांना चान्स आहे. अच्छा. दिल्लीवाल्यांनी पुरुषार्थामध्ये देखील पहिला नंबर घ्यावा. बापदादांनी बऱ्याचकाळापासून हे सांगितले आहे की, कोणतीही सेंटर्स, भले मग ती देशातील असो अथवा विदेशातील सेंटर्स असो तसेच त्यांच्या कनेक्शनमधील सेंटर्स, सर्वांनी ६ महिने निर्विघ्न राहून दाखवावे, कोणतेही विघ्न येऊ नये, संपूर्ण निर्विघ्न. यामध्ये जर कोणी पहिला नंबर घेतला तर त्यांचा देखील 'निर्विघ्न भव'चा दिवस साजरा केला जाईल. आता भले ६ महिने सांगितले जात आहेत, परंतु ६ महिने जर हा अभ्यास केला असेल तर पुढे ती देखील सवय लागून जाईल. परंतु बक्षीस घेण्यासाठी ६ महिन्यांचा वेळ देत आहेत. तर दिल्ली कोणता नंबर घेणार? पहिला नंबर. बापदादांना आनंद आहे. संपूर्ण परिवाराला देखील आनंद आहे. संतुष्टते विषयी सर्वत्र चर्चा व्हावी. भले सेवेमध्ये असो, किंवा जे नियम बनलेले आहेत त्या नियमांच्या बाबतीत असो, तर पाहू, बापदादांनी सांगितले आहे परंतु अजून पर्यंत कोणाचे नाव आलेले नाही. झोन नसला तरी जी काही मोठी सेंटर्स आहेत, त्यांच्या कनेक्शन मधील सेंटर्सनी एवढे जरी केले तरी बापदादा पाहतील. आता लवकर-लवकर पावले पुढे टाका, का? कारण अचानक काहीही होऊ शकते. तारीख सांगणार नाहीत. अच्छा.

आग्रा सबझोन**:-** आग्राने असे कोणते तरी कार्य अथवा सेवा करायची आहे जी… जसे गव्हर्नमेंटच्या लिस्टमध्ये आग्रा प्रसिद्ध आहे, तसेच आग्रावाले कोणती ना कोणती अशी सेवा शोधून काढा जेणेकरून ऑलमाइटी गव्हर्नमेंट मध्ये देखील प्रसिद्ध व्हाल. तर आग्र्यामध्ये जसा ताज (ताजमहाल) आहे, तसे काहीतरी करा. आहे, आशा आहे! आशा आहे त्याबद्दल मुबारक असो. तर काय करणार आहात? आणि किती वेळात कराल? (मेळावा करू, मेगा प्रोग्राम करू) मेगा प्रोग्राम तर सर्वजण करत आहेत परंतु तुम्ही एखादा नवीन उपक्रम राबवा जो यापूर्वी कोणत्याही झोनने केलेला नाही; कारण आग्रा सर्वांनी आवर्जून पाहण्यासारखे ठिकाण आहे. तर आजकालच्या गव्हर्नमेंटसाठी आग्रा जणू ताज (मुकुटमणी) आहे ना. जर प्रचारतंत्राचा विचार केला तर आग्रा त्यासाठी (ताजमहालासाठी) प्रसिद्ध आहे ना. असे कोणते तरी कार्य करा. विचार करा, अमृतवेलेला बसा आणि विचार करा तर कोणती ना कोणती टचिंग येईल. ठीक आहे, टीचर्स हाथ वर करा. खूप आहेत. तर चमत्कार करून दाखवा. बाकी बापदादा सर्व मुलांना हेच सांगत आहेत की, आता सेवेमध्ये काहीतरी नावीन्य आणा. जे चालू आहे, काळानुसार ते नवीनच आहे परंतु आता अजून नावीन्य शोधून काढा, कोणत्याही झोनने करावे, परंतु नवीन काहीतरी शोधून काढा. बाकी प्रत्येक बच्चा बाबांना प्रिय आहे, लाडका आहे आणि बाबांची हीच इच्छा आहे की, उडत राहा, उडवत राहा. अच्छा.

चोहो बाजूंची मुले बाबांची अति प्रिय लाडकी आहेत, प्रत्येकजण हेच लक्ष्य वारंवार स्मृतीमध्ये आणतात आणि आणायचे आहे की आम्हाला तीव्र पुरुषार्थ करून बाबांना प्रत्यक्ष करायचे आहे. जेणेकरून प्रत्येकाचे मन म्हणेल - 'माझे बाबा आले'. असा उमंग आणि उत्साहाचा संकल्प आजकाल बापदादांपर्यंत पोहोचत आहे. हा उमंग-उत्साह मेजॉरिटींच्या मनामध्ये आला आहे. बापदादांची हीच आशा आहे की आता लवकरात लवकर सर्वांना हा संदेश पोहोचवायचा आहे, कोणीही वंचित राहू नये. काही ना काही वारसा घ्यावा. मग तो जीवनमुक्तीचा नसला तरी प्रेमाने मुक्तीचा वारसा तरी घेऊ दे; कारण बाबांना सर्वांना वारसा द्यायचा आहे. जितक्या जणांना वारसा मिळवून द्याल तितका तुम्हाला देखील आपल्या राज्यामध्ये राज्य अधिकारी बनण्याचा वारसा मिळेल. सर्व बाजूंच्या प्रत्येक मुलाला बापदादांचे खूप-खूप प्रेम आणि आशीर्वाद स्वीकार

असोत.

वरदान:- त्याग, तपस्येद्वारे सेवेमध्ये सफलता प्राप्त करणारे सर्वांचे कल्याणकारी भव

जसा स्थूल अग्नी दुरूनच आपला अनुभव करून देतो, तशी तुमची तपस्या आणि त्यागाची झलक दुरूनच सर्वांना आकर्षित करावी. सेवाधारीच्या सोबतच त्यागी, तपस्वीमूर्त बना, तेव्हाच सेवेचे प्रत्यक्ष फळ दिसून येईल. त्यागी अर्थात कोणतेही जुने संकल्प किंवा संस्कार दिसून येऊ नयेत. तपस्वी अर्थात बुद्धीच्या स्मृती अथवा दृष्टीद्वारे आत्मिक स्वरूपाशिवाय इतर काहीही दिसू नये. जो देखील संकल्प उत्पन्न होईल त्यामध्ये प्रत्येक आत्म्याचे कल्याण सामावलेले असावे तेव्हा म्हटले जाईल सर्वांचे कल्याणकारी.

सुविचार:- देहभानाच्या पलीकडे जाण्यासाठी चित्राला (शरीराला) न पाहता चैतन्य आणि चरित्राला

||| ओम शांती |||

(आत्मा आणि गुण) पाहा.

हे अव्यक्त इशारे **-** सदैव हर्षित राहण्याकरिता आपल्या नेचरला **(**स्वभावाला**)** सरळ बनवा**,** सहनशील बना**.**

तुम्ही सर्व मास्टर विश्व-निर्माते आहात. या स्मृतीद्वारे निर्मानतेचा (नम्रतेचा) गुण सहज धारण होईल आणि जिथे निर्मानता अर्थात साधेपणा नॅचरल रूपामध्ये असेल तिथे इतर गुण देखील आपोआपच अंगी येतात. त्यामुळे सदैव याच स्मृती स्वरूपामध्ये स्थित राहून मग प्रत्येक संकल्प अथवा कर्म करा. मग या ज्याकाही छोट्या-छोट्या गोष्टी सामना करण्यासाठी येतात, त्या अशा अनुभव होतील जसेकाही एखाद्या वृद्धासमोर छोटी-छोटी मुले बालपणीचे खेळ खेळत आहेत. त्याचा त्यांच्यावर कोणताही परिणाम होत नाही.