

“मनाला स्वस्थ ठेवण्यासाठी मधून-मधून ५ सेकंद तरी काढून मनाची एक्सरसाइज करा”

आज दूरदेशी बापदादा आपल्या साकार दुनियेतील भिन्न-भिन्न देशवासी मुलांना भेटण्यासाठी आले आहेत. बापदादा भिन्न-भिन्न देशवासीयांना एक देशवासी म्हणून पाहत आहेत. भले मग कोणी कुठूनही आले आहात परंतु सर्वात अगोदर सर्व एकाच देशातून आले आहात. तर आपला अनादि देश लक्षात आहे ना! प्रिय वाटतो ना! बाबांसोबत आपला अनादि देश सुद्धा खूप प्रिय वाटतो ना!

बापदादा आज सर्व मुलांची पाच स्वरूप बघत आहेत, जाणता पाच स्वरूप कोणती आहेत? जाणता ना! ५ मुखी ब्रह्माचे सुद्धा पूजन होते. तर बापदादा सर्व मुलांची ५ स्वरूप पाहत आहेत.

पहिले - अनादि ज्योती बिंदू स्वरूप. लक्षात आहे ना आपले स्वरूप? विसरून तर जात नाही ना? दुसरे आहे - आदि देवता स्वरूप. पोहोचलात देवता स्वरूपामध्ये? तिसरे - मध्यकाल मध्ये पूज्य स्वरूप, ते देखील आठवते का? तुम्हा सर्वांची पूजा होते का भारतवासीयांची होते? तुमची पूजा होते? कुमार सांगा बरं तुमची पूजा होते का? तर तिसरे आहे पूज्य स्वरूप. चौथे आहे - संगमयुगी ब्राह्मण स्वरूप आणि लास्ट आहे फरिश्ता स्वरूप. तर पाचही रूपे आठवली का? अच्छा एका सेकंदामध्ये या पाचही स्वरूपामध्ये स्वतःला अनुभव करू शकता? वन, टू, थ्री, फोर, फाईव्ह... तर करू शकता ना! हे पाचही स्वरूप किती सुंदर आहेत? जेव्हा हवे, ज्या कोणत्या रूपामध्ये स्थित होऊ इच्छिता, विचार केला आणि अनुभव केला. हीच आत्मिक मनाची एक्सरसाइज आहे. आजकाल सर्वजण काय करतात? एक्सरसाइज करतात ना! जसे आदिमध्ये देखील तुमच्या दुनियेमध्ये (सतयुगामध्ये) चालता-फिरता नैसर्गिक एक्सरसाइज होती. उभे राहून वन, टू, थ्री... असे म्हणून एक्सरसाइज केली नाही. तर आता अंतामध्ये देखील बापदादा मनाची एक्सरसाइज करवून घेत आहेत. जसे स्थूल एक्सरसाइज केल्याने शरीर निरोगी राहते ना! तर चालता-फिरता हि मनाची एक्सरसाइज करत रहा. यासाठी वेगळा वेळ नको आहे. कधीही ५ सेकंद काढू शकता कि नाही! असा कोणी बिझी आहे, जो ५ सेकंद सुद्धा वेळ काढू शकत नाही. असेल कोणी तर हात वर करा. मागाहून मग असे तर म्हणणार नाही ना की, 'काय करणार वेळ मिळत नाही.' असे तर म्हणणार नाही ना! वेळ मिळतो ना? तर हि एक्सरसाइज मधून-मधून करा. कोणत्याही कामामध्ये असाल ५ सेकंदाची हि मनाची एक्सरसाइज करा. तर मन कायम निरोगी राहिल, ठीक राहिल. बापदादा तर म्हणतात - प्रत्येक तासामध्ये हि ५ सेकंदाची एक्सरसाइज करा. होऊ शकते का? पहा, सर्वजण म्हणत आहेत - 'होऊ शकते'. लक्षात ठेवा. ओम शांती भवन लक्षात ठेवा, विसरू नका. तर मनाच्या ज्या वेगवेगळ्या कंप्लेंट आहेत ना! 'काय करू, मन एकाग्र होत नाही!' मनाला मण (जड) बनवता. वजन करतात ना! पूर्वीच्या काळी पाव शेर, शेर आणि मण होते, आजकाल बदलले आहे. तर मनाला मण बनवतात ओझे घेणारे आणि जर हि एक्सरसाइज करत रहाल तर एकदम लाइट होऊन जाल. अभ्यास होऊन जाईल. ब्राह्मण शब्द स्मृतीमध्ये आला तर ब्राह्मण जीवनाच्या अनुभवामध्ये या. फरिश्ता शब्द म्हटले तर फरिश्ता बना. अवघड आहे का? नाही ना? कुमार बोला थोडे अवघड आहे? तुम्ही फरिश्ते आहात कि नाही? तुम्हीच आहात कि दुसरे कोणी आहेत? कितीदातरी फरिश्ता बनले आहात? अगणित वेळा बनले आहात. तुम्हीच बनले आहात ना? अच्छा. अगणित वेळा केलेली गोष्ट रिपीट करायला काय अवघड असते का? कधी-कधी होते? आता हा अभ्यास करा. कुठे हि असाल ५ सेकंद मनाला फिरवा, चक्कर लावा. चक्कर लावायला आवडते ना! टीचर्स बरोबर आहे ना! राउंड मारता येईल ना? बस राउंड मारा आणि मग कर्म करायला लागा. प्रत्येक तासाला राउंड मारला पुन्हा काम करायला लागा कारण कामाला तर सोडू शकत नाही ना! ड्युटी तर बजावायची आहे. परंतु ५ सेकंद, मिनिट सुद्धा नाही, सेकंद. काढू शकत नाही का? काढू शकता ना? यू. एन. च्या ऑफिसमध्ये निघू शकतो ना एवढा वेळ? मास्टर सर्वशक्तिवान आहात. तर मास्टर सर्वशक्तीवान काय करू शकत नाहीत!

बापदादांना एका गोष्टीच्या बाबतीत मुलांना पाहून गोड-गोड हसू येते. कोणत्या गोष्टीवर? चॅलेंज करतात, पत्रके छापतात, भाषण करतात, कोर्स घेतात. काय घेतो कोर्समध्ये? 'आम्ही विश्वाचे परिवर्तन करणार', हे तर सर्वजण

बोलता ना! का नाही? सर्वच बोलतात का फक्त भाषण करणारे बोलतात? तर एका बाजूला म्हणतात, 'विश्वाला परिवर्तन करणार, मास्टर सर्वशक्तीवान आहेत!' आणि दुसऱ्या बाजूला आपल्या मनाला 'माझे मन' म्हणतात; मनाचे मालक आहेत आणि मास्टर सर्वशक्तीवान आहेत. तरीही म्हणतात अवघड आहे? तर हसू येणार नाही! येणार ना हसू! तर ज्यावेळी विचार करता की, 'मन मानत नाही' तर त्यावेळी स्वतःलाच हसा. मनामध्ये कोणतीही गोष्ट येते तर बापदादांनी पाहिले आहे तीन रेषा गायल्या गेल्या आहेत (प्रसिद्ध आहेत). एक पाण्यावरची रेषा, पाण्यावर रेषा पाहिली आहे, पाण्यावर रेषा ओढा तर त्याच वेळी पुसून जाईल. तर पाण्यावर रेषा ओढता ना! त्यानंतर दुसरी आहे - कोणत्याही कागदावर, पाटीवर कुठेही रेषा ओढणे आणि सर्वात मोठी रेषा आहे दगडावरची रेषा. दगडावरची रेषा पुसणे खूप अवघड आहे. तर बापदादा पाहतात कि बरेचदा मुले आपल्याच मनात दगडावरील रेषेसारखी पक्की रेषा ओढतात. जी पुसतात परंतु पुसली जात नाही. अशी रेषा चांगली आहे का? कितीदातरी प्रतिज्ञा सुद्धा करतात की, 'आता पुन्हा करणार नाही. आता पुन्हा असे होणार नाही'. परंतु पुन्हा-पुन्हा पराधीन होतात म्हणून बापदादांना मुलांची घृणा येत नाही, दया येते. पराधीन होतात. तर पराधीन असणाऱ्यांची दया येते. जेव्हा बापदादा अशा दया भावनेने मुलांना पाहतात तेव्हा ड्रामाच्या पडद्यावर काय उमटते? 'कधीपर्यंत?' तर याचे उत्तर तुम्ही द्या. कधीपर्यंत? कुमार देऊ शकता - कधीपर्यंत हे थांबणार? कुमार तुम्ही खूप प्लॅन बनवता ना ! तर कधी पर्यंत, सांगू शकाल? शेवटी हे किती दिवस चालणार? बोला. उत्तर देता येते, कधीपर्यंत? दादी तुम्ही सांगा. (जोपर्यंत संगमयुग आहे तोपर्यंत थोडे-थोडे राहणार) तर संगमयुग सुद्धा कधी पर्यंत? (जेव्हा फरिश्ता बनणार) ते सुद्धा कधी पर्यंत? (बाबा सांगतील) फरिश्ता तुम्हाला बनायचे आहे का बाबांना? तर या उत्तराचा विचार करा. बाबा तर म्हणतील आता, तर तयार आहात? अर्ध्या माळेमध्ये देखील हात वर केला नाहीत.

बापदादा नेहमीच मुलांना संपन्न स्वरूपामध्ये पाहू इच्छितात. जेव्हा म्हणता देखील, बाबाच माझा संसार आहेत. हे तर सर्व म्हणता ना! दुसरा कोणता संसार आहे का? बाबाच संसार आहे, तर संसाराच्या बाहेर आणखी काय आहे? फक्त संस्कार परिवर्तन करण्याची गोष्ट आहे. ब्राह्मणांच्या जीवनामध्ये मेजॉरिटी विघ्न रूप बनतो - 'संस्कार'. भले तो मग आपला संस्कार असो, नाहीतर दुसऱ्यांचा संस्कार. ज्ञान सर्वांमध्ये आहे, शक्ती देखील सर्वांकडे आहेत. परंतु असे काय कारण होते? जी शक्ती, ज्यावेळी कार्यामध्ये आणली पाहिजे, त्यावेळी इमर्ज होण्याऐवजी थोड्या वेळानंतर इमर्ज होते. मागाहून विचार करतात कि हे न बोलता असे बोलले असते तर खूप चांगले झाले असते. हे करण्याऐवजी असे केले असते तर खूप चांगले झाले असते. परंतु जो वेळ निघून जायला हवा होता तो तर निघून गेला, तसे तर सर्वजण आपल्यामध्ये असणाऱ्या शक्तींचा विचार सुद्धा करता, हि सहनशक्ती आहे, हि निर्णय शक्ती आहे, मग तशी यूज सुद्धा केली पाहिजे. फक्त थोड्या वेळाचा फरक पडतो. आणि दुसरी गोष्ट काय होते? चला एकदा वेळेवर शक्ती कार्यामध्ये नाही लावता आली आणि नंतर जाणिव देखील झाली कि हे न करता असे करायला हवे होते. नंतर लक्षात येते. परंतु त्या चुकीचा एकदा अनुभव केल्यानंतर पुढील काळासाठी अनुभवी बनून त्याला चांगल्या रीतीने रियलाइज करा जेणेकरून परत होऊ नये. तरीही प्रगती होऊ शकते. त्यावेळी समजते - हे चुकीचे आहे, हे बरोबर आहे. परंतु ती चूक पुन्हा होऊ नये, त्यासाठी आपणच आपल्याला चांगल्या प्रकारे जाणिव करून द्या, त्यामध्ये देखील इतके फुल परसेंटमध्ये पास होत नाहीत. आणि माया खूप चतुर आहे, तीच गोष्ट समजा तुमच्यामध्ये सहनशक्ती कमी आहे, तर अशीच गोष्ट ज्यामध्ये तुम्हाला सहनशक्ती यूज करायची आहे, एकदा तुम्ही रियलाइज केले, परंतु माया काय करते की दुसऱ्यावेळी थोडेसे रूप बदलून येते. असते तीच गोष्ट परंतु जसे आजकाल वस्तू तीच जुनी असते परंतु पॉलिश असे करतात जी नवीन वस्तू पेक्षाही नवीन दिसेल. तर माया देखील असे पॉलिश करून येते कि त्या नवीन गोष्टीचे रहस्य तेच असते. समजा तुमच्यामध्ये ईर्ष्या आली. ईर्ष्या देखील भिन्न-भिन्न प्रकारची आहे, एकाच प्रकारची नाहीये. तर बीज ईर्ष्येचेच असणार परंतु वेगळ्या रूपामध्ये येणार. त्याच रूपामध्ये येत नाही. तर बऱ्याचदा विचार करतात कि, आधीची गोष्ट तर ती होती ना, हि गोष्ट तर दुसरी झाली ना. परंतु बीज तेच असते फक्त रूप परिवर्तित होते. त्यासाठी कोणती शक्ती हवी? पारखण्याची शक्ती. यासाठी बापदादांनी पूर्वी देखील सांगितले आहे कि दोन गोष्टींचे अटेन्शन ठेवा. एक - 'सच्चे मन'. सत्यता. आत काहीही ठेवू नका. आत ठेवल्याने गॅसचा फुगा भरतो आणि शेवटी काय होणार? फुटणार ना! तर 'सच्चे मन' - चला आत्म्यांच्या समोर थोडा संकोच होतो, थोडी लाज वाटते - माहित नाही मला कोणत्या नजरेने बघतील. परंतु सच्च्या मनाने, त्या जाणिवेच्या भावनेने बापदादांसमोर ठेवा. असे नाही मी बापदादांना सांगितले, हि चूक झाली. जसे ऑर्डर देतात, हां माझ्याकडून हि चूक झाली, असे नाही.

महसूसतेच्या शक्तीद्वारे (जाणिवेच्या शक्तीद्वारे), सच्च्या मनाने फक्त बुद्धीने नाही परंतु मनापासून जर बापदादांसमोर महसूस केले तर मन खाली होईल, कचरा संपेल. गोष्टी मोठ्या नसतात, छोट्याच असतात परंतु जर तुमच्या मनामध्ये छोट्या-छोट्या गोष्टी सुद्धा गोळा होत साठून राहिल्या तर त्याने मन भरून जाते. रिकामे तर राहत नाही ना! तर मन (हृदय) रिकामे नसेल तर दिलाराम कुठे बसेल! बसण्यासाठी जागा तर हवी ना! तर, 'सच्ची दिल पर साहेब राजी'. जी आहे, जशी आहे, जो आहे, जसा आहे, बाबा मी तुमचाच आहे. बापदादा तर जाणतातच कि नंबरवार तर असणारच आहेत, त्यामुळे बापदादा त्या नजरेने तुम्हाला पाहणार नाहीत, परंतु सच्चे मन आणि दुसरे सांगितले होते - 'सदैव बुद्धीची लाइन क्लियर' असावी. लाइनमध्ये डिस्टर्बन्स नसावा, कट ऑफ नसावे. बापदादा जी वेळेला एकस्ट्रा शक्ती देऊ इच्छितात, आशीर्वाद देऊ इच्छितात, एकस्ट्रा मदत देऊ इच्छितात, जर डिस्टर्बन्स असेल तर ती मिळू शकणार नाही. लाइन क्लियरच नसेल, क्लीन नसेल, कट ऑफ असेल, तर हि जी प्राप्ती व्हायला हवी ती होत नाही. बरीच मुले म्हणतात, म्हणत नाहीत विचार करतात - काही-काही आत्म्यांना खूप सहयोग मिळतो, ब्राह्मणांचा सुद्धा मिळतो, मोठ्यांचा सुद्धा मिळतो, बापदादांचा सुद्धा मिळतो, आम्हाला कमी मिळतो. कारण काय? बाबा तर दाता आहेत, सागर आहेत, जितके जे घेऊ इच्छिता बापदादांच्या भंडार्याला चावी-कुलूप नाही आहे, पहारेकरी नाही आहे. 'बाबा' म्हटले आणि 'जी हाजीर'. 'बाबा' म्हटले - 'घ्या'. दाता आहेत ना. दाता देखील आहेत आणि सागर देखील आहेत. तर काही कमतरता असेल? याच दोन गोष्टींची कमतरता असते. एक सच्चे मन, साफ मन असावे, चतुराई करू नका. चतुराई खूप करतात. वेगवेगळ्या प्रकारची चतुराई करतात. तर साफ मन, सच्चे मन आणि दुसरे बुद्धीची लाइन नेहेमी चेक करा क्लियर आणि क्लीन आहे? आजकाल सायन्सच्या साधनांना सुद्धा पाहता ना थोडासा डिस्टर्बन्स सुद्धा क्लियर करू देत नाही. तर हे जरूर करा.

आणखी एक विशेष गोष्ट - हा सिझनचा लास्ट टर्न आहे ना म्हणून सांगत आहे, डबल विदेशींसाठीच नाही, सर्वांसाठी आहे. लास्ट टर्नमध्ये तुम्ही समोर बसले आहात तर तुम्हालाच सांगावे लागेल. बापदादांनी पाहिले आहे कि एक संस्कार म्हणा किंवा नेचर म्हणा, नेचर तर प्रत्येकाचे आपले-आपले आहे परंतु सर्वांचा स्नेही आणि सर्व गोष्टींमध्ये, संबंधामध्ये सफल, मनसामध्ये विजयी आणि वाणीमध्ये मधुरता तेव्हाच येऊ शकते जेव्हा इझी नेचर असेल. निष्काळजी नेचर नाही. निष्काळजीपणा वेगळी गोष्ट आहे. इझी नेचर त्याला म्हटले जाते - जशी वेळ, जशी व्यक्ती, जसे सरकमस्टॉन्स (परिस्थिती) त्याला ओळखून स्वतःला इझी करतील. इजी अर्थात मिलनसार. टाइट नेचर, खूप टू-मच ऑफिशियल नको, ऑफिशियल राहणे चांगले आहे परंतु टू-मच नको आणि ज्या वेळेस काळ असा असतो, त्यावेळी जर कोणी ऑफिशियल बनले तर तो गुणा ऐवजी, त्यावेळी त्याची ती विशेषता वाटत नाही. स्वतःला मोल्ड करू शकेल, मिलनसार होऊन राहू शकेल, छोटा असो, मोठा असो. मोठ्यांशी मोठ्यां प्रमाणे वागू शकेल, छोट्यांशी छोट्यां प्रमाणे वागू शकेल. सोबत असणाऱ्यांशी मित्र बनून राहू शकेल, मोठ्यांशी आदराने राहू शकेल, सहजपणे मोल्ड करू शकेल. पहा, शरीर देखील इझी (लवचीक) ठेवतात ना त्यामुळे जिथे हवे तिथे वळू शकतात आणि टाइट असेल तर वळू शकणार नाही. बेफिकीरपणा नाही इझी आहे; तर जिथे हवे तिथे इझी व्हायचे, हवे तिथे बेफिकीर व्हायचे. असे नाही. बापदादांनी सांगितले आहे ना - 'इझी व्हा, म्हणून इझी झालो', असे करू नका. इझी नेचर अर्थात जशी वेळ तसे आपले स्वरूप बनवू शकणे. अच्छा - डबल विदेशींना चांगला चान्स मिळाला आहे.

सर्वाना ड्रिल लक्षात आहे ना का विसरून गेलात? आता लगेच सर्वांनी हि ड्रिल करा, मारा फेरी. अच्छा.

चोहो बाजूच्या सर्व श्रेष्ठ आत्म्यांना, चोहो बाजूने प्रेमपूर्वक आठवण, समाचार पाठविणाऱ्यांना खूप छान वेगवेगळ्या संबंधाने स्नेहाची पत्रे आणि आपल्या परिस्थितीबद्दल लिहिले आहे, सेवा समाचाराचा उमंग, प्लॅन खूप छान-छान लिहिले आहेत, जे बापदादांना मिळाले. ज्या प्रेमाने, मेहनत घेऊन लिहिले आहे तर ज्यांनीपण लिहिले आहे, त्या प्रत्येकाने आपापल्या नावाने बापदादांची, दिलारामची हृदयापासून प्रेमपूर्वक आठवण स्वीकार करा. मुलांचे प्रेम बाबांवर आहे आणि त्यापेक्षा पद्मगुणा बाबांचे मुलांवर प्रेम आहे आणि सदैव अमर आहे. स्नेही मुले ना बाबांपासून वेगळी होऊ शकत, ना बाबा मुलांपासून वेगळे होऊ शकत. सोबत आहेत, सोबतच राहणार.

चोहो बाजूच्या सदैव स्वतःला बाप समान बनविणाऱ्या, सदैव बाबांच्या नयनांमध्ये, हृदयामध्ये, मस्तकामध्ये समीप राहणारे, सदैव एका बाबांच्या संसारामध्ये राहणारे, सदैव प्रत्येक पावलावर बापदादांना फॉलो करणारे,

‘सदैव विजयी होतो, विजयी आहोत आणि विजयी राहणार’ - अशा निश्चय आणि नशेमध्ये राहणाऱ्या, अशा अति श्रेष्ठ सिकीलध्या, अति प्रिय, सर्व मुलांना बापदादांची प्रेमपूर्वक आठवण आणि नमस्ते.

वरदान:- प्रत्येक सेकंदाच्या प्रत्येक संकल्पाचे महत्व जाणून जमेचे खाते भरपूर करणारे समर्थ आत्मा भव संगमयुगावर अविनाशी बाबांकडून प्रत्येक वेळी अविनाशी प्राप्ती होते. साऱ्या कल्पामध्ये असे भाग्य प्राप्त करण्याची हि एकच वेळ आहे - म्हणूनच तुमचे स्लोगन आहे “अब नहीं तो कभी नहीं”. जे काही श्रेष्ठ कार्य करायचे आहे ते आताच करायचे आहे. या स्मृतीने कधीही समय, संकल्प आणि कर्म व्यर्थ गमावणार नाही, समर्थ संकल्पांनी जमेचे खाते भरपूर होईल आणि आत्मा समर्थ बनेल.

सुविचार:- प्रत्येक बोल, प्रत्येक कर्माची अलौकिकता हीच पवित्रता आहे, साधारणतेला अलौकिकतेमध्ये परिवर्तन करा.

|| ओम शांती ||