मनलाई दुरुस्त राख्नको लागि बीच बीचमा ५ सेकेन्ड निकालेर भए पनि मनको एक्सरसाइज गर

आज दूरदेशी बापदादा आफ्ना साकार दुनियाँका भिन्न भिन्न देशवासी बच्चाहरूसँग मिल्न आउनु भएको छ। बापदादाले भिन्न भिन्न देशवासीहरूलाई एउटै देशवासी देखिरहनु भएको छ। जो जहाँबाट आएका भए पनि तर सबैभन्दा पहिला सबै एउटै देशबाट आएका हौ। आफ्नो अनादि देश याद छ नि! त्यो देश प्यारो लाग्छ नि! बाबाको साथसाथै आफ्नो अनादि देश पनि धेरै प्यारो लाग्छ नि!

बापदादाले आज सबै बच्चाहरूका पाँच स्वरूप देखिरहनु भएको छ, जान्दछौ पाँच स्वरूप कुनचाहिँ हुन्? जान्दछौ नि! ५ मुखी ब्रह्माको पनि पूजन हुन्छ। त्यसैले बापदादा सबै बच्चाहरूका ५ स्वरूप देखिरहनु भएको छ।

पहिलो– अनादि ज्योतिबिन्दु स्वरूप। याद छ नि आफ्नो स्वरूप? बिर्सन त बिर्सँदैनौ? दोस्रो हो– आदि देवता स्वरूप। पुग्यौ देवता स्वरूपमा? तेस्रो– मध्यमा पूज्य स्वरूप, त्यो पनि याद छ? तिमीहरू सबैको पूजा हुन्छ कि भारतवासीहरूको हुन्छ? तिमीहरूको पूजा हुन्छ? कुमारहरूले सुनाऊ तिमीहरूको पूजा हुन्छ? त्यसैले तेस्रो हो पूज्य स्वरूप। चौथो हो– सङ्गमयुगी ब्राह्मण स्वरूप र लास्टमा छ फरिश्ता स्वरूप। ५ वटै रूप याद आयो? राम्रो, एक सेकेन्डमा यी ५ वटै रूपहरूमा आफूलाई अनुभव गर्न सक्छौ? वन, टु, थ्री, फोर, फाइव... यसरी गर्न सक्छौ! यी ५ वटै स्वरूप कति प्रिय छन्? जब चाह्यो, जुनसुकै रूपमा पनि स्थित हुन चाह्यो, सोच्यो अनि अनुभव गर्यो। यही रुहानी मनको एक्सरसाइज हो। आजकाल सबैले के गर्छन्? एक्सरसाइज गर्छन् नि! जसरी आदिमा पनि तिम्रो दुनियाँमा (सतयुगमा) चल्दा फिर्दा स्वाभाविक रूपमा एक्सरसाइज हुन्थ्यो। उभिएर वन, टू, थ्री... भन्ने एक्सरसाइज होइन। अहिले अन्त्यमा पनि बापदादाले मनको एक्सरसाइज गराउनुहुन्छ। जसरी स्थूल एक्सरसाइजबाट तन तन्दुरुस्त हुन्छ नि! त्यसैगरी हिँड्दा डुल्दा यो मनको एक्सरसाइज गरिराख। यसको लागि समय चाहिँदैन। ५ सेकेन्ड त जहिले पनि निकाल्न सक्छौ कि सक्दैनौ! कोही यस्तो बिजी छ, जसले ५ सेकेन्ड पनि निकाल्न सक्दैन। कोही भए हात उठाऊ। के गर्ने समय मिल्दैन? यसो त भन्दैनौ नि! समय मिल्छ? त्यसोभए यो एक्सरसाइज बीच बीचमा गर। कुनै पनि कार्यमा हुँदा ५ सेकेन्डको यो मनको एक्सरसाइज गर। तब मन सदैव दुरुस्त हुन्छ, ठीक हुन्छ। बापदादाले त भन्नुहुन्छ– हर घण्टामा यो ५ सेकेन्डको एक्सरसाइज गर। हुन सक्छ? हेर, सबैले भनिरहेका छन्– हुन सक्छ। याद राख्नु। ओम् शान्ति भवन याद राख्नु, नबिर्सिनु। जुन मनका भिन्न भिन्न कम्पलेन छन् नि! के गर्ने मन टिक्दैन! मनलाई मण बनाइदिन्छौ। तौल गर्छन् नि! पहिला जमानामा पाउ, सेर र मण हुन्थ्यो, आजकाल परिवर्तन भएको छ। मनलाई बोझिलो मण बनाइदिन्छन् र यो एक्सरसाइज गरिह्यौ भने बिल्कुल लाइट हुन्छौ। अभ्यास हुनेछ। ब्राह्मण शब्द याद आएमा ब्राह्मण जीवनको अनुभवमा आऊ। फरिस्ता शब्द भन्दा फरिस्ता बन। मुस्किल छ? छैन? कुमारहरूले भन अलिकति मुस्किल छ? तिमीहरू फरिस्ता हौ कि होइनौ? तिमीहरू नै हौ कि अरू छन्? कति पटक फरिस्ता बनेका छौ? अनगिन्ती पटक बनेका छौ। तिमी नै बनेका हौ? अच्छा! अनगिन्ती पटक भएको कुरालाई रिपीट गर्न मुस्किल हुन्छ? कहिलेकाहीँ हुन्छ? अब यो अभ्यास गर्नु। जहाँ भए पनि ५ सेकेन्ड मनलाई घुमाऊ, चक्कर लगाऊ। चक्कर लगाउन त राम्रो लाग्छ नि! टिचरहरू ठीक छ नि! राउण्ड लगाउन आउँछ हैन? बस्, राउण्ड लगाऊ फेरि कर्ममा लाग। हर घण्टा राउण्ड लगायो फेरि काममा लाग्यो किनकि कामलाई त छोड्न सक्दैनौ नि! ड्यूटी त गर्नु नै छ। तर ५ सेकेन्ड, मिनट पनि होइन, सेकेन्ड। यति समय निस्कन सक्दैन? निस्कन सक्छ? यू. एन.को अफिसमा निस्कन सक्छ? मास्टर सर्वशक्तिमान हौ। त्यसोभए मास्टर सर्वशक्तिमानले के गर्न सक्दैन!

बापदादालाई एउटा कुरामा बच्चाहरूलाई देखेर मीठो-मीठो हाँसो लाग्छ। कुन कुरामा? च्यालेन्ज गर्छन्, पर्चा छपाउँछन्, भाषण गर्छन्, कोर्स गराउँछन्। के गराउँछन्? हामीले विश्वलाई परिवर्तन गर्नेछौँ। यो त सबैले भन्छौ है न! कि भन्दैनौ? सबैले भन्छौ कि केवल भाषण गर्नेले मात्र भन्छन्? यसरी एकातिर भन्छौ विश्वलाई परिवर्तन गर्नेछौँ, मास्टर सर्वशक्तिमान हौँ! अनि अर्कातिर आफ्नो मनलाई मेरो मन भन्छौ, मालिक हौ मनको, मास्टर सर्वशक्तिमान हौ। तैपनि भन्छौ मुस्किल छ। त्यसैले हाँसो लाग्दैन त! लाग्छ नि हाँसो! जुन समय सोच्छौ, मनले

मान्दैन, त्यतिबेला आफैमाथि मुस्कुराउनु। मनमा कुनै पनि कुरा आउँदा, त्यतिबेला बापदादाले देख्नुहुन्छ तीन लकिर (रेखा) लाग्छ भनिएको छ– एक पानीमाथिको लकिर, पानीमाथि लकिर देखेका छौ, लकिर लगाएमा त्यतिबेलै मेटिन्छ। लकिर लगाउँछौ नि! त्यस्तै दोस्रो छ कुनै पनि कागजमा, स्लेटमा कहीँ पनि लकिर लगाउनु र सबैभन्दा ठुलो लकिर हो पत्थरमाथिको लकिर। पत्थरको लकिर धैरै मुस्किलले मेटिन्छ। बापदादाले देख्नुहुन्छ– कैयौं पटक बच्चाहरूले आफ्नो मनमा पत्थरको लकिर जस्तै पक्का लकिर लगाइदिन्छन्, जुन मेटाउँछन् तर मेटिँदैन। यस्तो लकिर राम्रो लाग्छ? कैयौँ पटक प्रतिज्ञा पनि गर्छौ, अबदेखि गर्दिन। अबदेखि हुँदैन। तर फेरि फेरि पनि परवश हुन पुग्छौ। त्यसैले बापदादालाई बच्चाहरूमाथि घृणा आउँदैन, दया लाग्छ। परवश हुन्छौ। परवशमाथि दया लाग्छ नि। जब बापदादाले यस्तो रहम भावले बच्चाहरूलाई देख्नुहुन्छ, त्यतिबेला ड्रामाको पर्दामा के आउँछ? कहिलेसम्म? यसको उत्तर तिमीहरूले देऊ। कहिलेसम्म? कुमारहरूले दिन सक्छौ– कहिलेसम्म यो समाप्त हुनेछ? धेरै प्लान बनाउँछौ नि कुमारहरूले! त्यसोभए कहिलेसम्म, बताउन सक्छौ? आखिर यो पनि कहिलेसम्म? भन। जबाफ आउँछ कहिलेसम्म? दादीहरूले सुनाऊ। (जबसम्म सङ्गमयुग छ, तबसम्म अलिअलि रहन्छ) तर सङ्गमयुग पनि कहिलेसम्म? (जब फरिस्ता बन्छौं) त्यो पनि कहिलेसम्म? (बाबाले नै बताउनुहोस्) फरिस्ता बन्ने तिमीहरू हो कि बाबा? यसको जबाफ सोच्नु। बाबाले त भन्नुहुन्छ अब, तयार छौ? आधा माला तयार भएकोमा पनि हात उठाएनौ।

बापदादाले सदैव बच्चाहरूलाई सम्पन्न स्वरूपमा देख्न चाहनुहुन्छ। तिमीले भन्छौ नै, बाबा नै मेरो संसार हुनुहुन्छ। यो त सबैले भन्छौ नि! अर्को कुनै पनि संसार छ र? बाबा नै संसार हुनुहुन्छ भने संसारको बाहिर अरू के छ? केवल संस्कार परिवर्तन गर्ने कुरा छ। ब्राह्मणहरूको जीवनमा धैरैजसो विघ्न रूप बन्छ– संस्कार। चाहे आफ्नो संस्कार, चाहे अरूको संस्कार। ज्ञान सबैमा छ, शक्तिहरू पनि सबैसँग छन्। तर कारण के हुन्छ? जुन शक्ति, जुन समयमा कार्यमा लगाउनु पर्ने हो, त्यतिबेला इमर्ज हुनुको सट्टा एकछिन पछि इमर्ज हुन्छ। पछाडि सोच्छौ– यसो नभनेर यसो भनेको भए धेरै राम्रो हुने थियो। यो गर्नुको सट्टा यो गरेको भए धेरै राम्रो हुने थियो! तर जुन समयमा पास हुनुपर्ने थियो त्यो समय त वितिसक्छ। त्यसो त तिमीहरू सबैले आफूमा भएका शक्तिहरूको बिषयमा सोचि पनि रहन्छौ, सहनशक्ति यो हो, निर्णय शक्ति यो हो, यसरी प्रयोग गर्नुपर्छ। केवल थोरै समयको अन्तर पर्न जान्छ अनि अर्को कुरा के हुन्छ? ठीकै छ, एक पटक समयमा शक्ति कार्यमा आएन, पछि महसुस पनि गर्यौ– यो नगरेर यो गर्नु पर्ने थियो। पछि समझमा आउँछ । तर त्यस गल्तीलाई एक पटक अनुभव गरेपछि अगाडिको लागि अनुभवी बनेर त्यसलाई राम्रोसँग महसुस गर, जुन फेरी त्यस्तो नहोस्। फेरि पनि प्रोग्रेस हुन सक्छ। त्यतिबेला समझमा आउँछ– यो गलत हो, यो सही हो। तर त्यही गल्ती फेरी नहोस्, त्यसको लागि आफैले राम्रोसँग महसुस गर्नु, यसमा पनि यति पूरा प्रतिशत पास हुँदैनन्। माया धेरै चतुर छ, उही कुरा हुन्छ, मानौं तिमीमा सहनशक्तिको कमी छ, त्यस्तै कुरा जसमा तिमीले सहनशक्ति प्रयोग गर्नु छ, एक पटक तिमीले महसुस गरिसक्यौ, तर मायाले के गर्छ– अर्को पटक अलिकति रूप परिवर्तन गरेर आउँछ। हुन्छ उही कुरा तर जस्तै आजकालको जमानामा चीज उही पुरानो हुन्छ तर पालिस यस्तो गरिदिन्छन् जुन नयाँ भन्दा पनि नयाँ देखिन्छ। त्यस्तै मायाले पनि यस्तो पालिस गरेर आउँछ जुन कुराको रहस्य उही हुन्छ। मानौँ तिमीमा ईर्ष्या आयो। ईर्ष्या पनि भिन्न भिन्न रूपको हुन्छ, एक रूपको होइन। बीज ईर्ष्याको नै हुन्छ तर अर्कै रूपमा आउँछ। त्यही रूपमा आउँदैन। कति पटक सोच्छौ– यो कुरा पहिला त त्यस्तो थियो नि, यो त कुरै अर्को भयो। तर बीज उही हुन्छ, केवल रूप परिवर्तित हुन्छ। यसको लागि कुनचाहिँ शक्ति आवश्यक छ? परख गर्ने शक्ति। यसको लागि बापदादाले पहिला पनि भन्नु भएको छ– दुई कुराको अटेन्सन राख। एक सच्चा दिल। सच्चाइ। मनमा नराख। मनमा राख्नाले बेलुनको हावा भरिन्छ र आखिर के हुन्छ? फुट्छ नि! त्यसैले दिल सच्चा राख– ठीक छ, आत्माहरूको अगाडि, थाहा छैन मलाई कुन दृष्टिले हेर्छन् यसमा अलिकति संकोच हुन्छ, अलिकति लाज लाग्छ। तर सच्चा दिलबाट, महसुस गरेर बापदादाको अगाडि राख। यस्तो होइन मैले बापदादालाई भनिदिएँ, यो गल्ती भयो। जसरी अर्डर चलाउँछन् हो, मबाट यो गल्ती हुन गयो, त्यसरी होइन। महसुसताको शक्तिले, सच्चा दिलले केवल दिमागबाट होइन तर दिलैबाट यदि बापदादाको अगाडि महसुस गर्यौ भने किचडा खतम हुन्छ र दिल खाली हुन्छ। कुरा ठुलो हुँदैन, सानै हुन्छ तर यदि तिम्रो दिलमा सानो सानो कुरा पनि जम्मा भइरह्यो भने त्यसले दिल भरिँदै जान्छ। खाली त रहँदैन नि! यदि दिल खाली भएन भने दिलाराम कहाँ बस्नुहुन्छ! बस्ने ठाउँ त हुनुपर्यो नि! त्यसैले सच्चा दिलमा साहेब राजी। जो हुँ, जस्तो हुँ बाबा हजुरको हुँ। बापदादाले त जान्नु नै हुन्छ– नम्बरवार त हुनु नै छ, त्यसैले बापदादाले त्यस नजरले तिमीलाई हेर्नुहुन्न, तर सच्चा दिल र अर्को भनेको थिएँ– सदा बुद्धिको

लाइन क्लियर होस्। लाइनमा गडबड नहोस्, लाइन नकाटियोस्। बापदादाले समयमा जुन एक्स्ट्रा शक्ति दिन चाहनुहुन्छ, आशीर्वाद दिन चाहनुहुन्छ, एक्स्ट्रा मदत दिन चाहनुहुन्छ, यदि अशान्ति छ भने त्यो मिल्न सक्दैन। लाइन क्लियर नै छैन, क्लीन छैन, काटिएको छ भने यो जुन प्राप्ति हुनुपर्छ त्यो हुँदैन। कति बच्चाहरूले भन्छन्, भनेनन् भने पनि सोच्छन्– कुनै कुनै आत्मालाई धेरै सहयोग मिल्छ, ब्राह्मणहरूको सहयोग पनि मिल्छ, ठुलाबडाको सहयोग पनि मिल्छ, बापदादाको सहयोग पनि मिल्छ, तर हामीलाई कम मिल्छ। कारण के हो? बाबा त दाता हुनुहुन्छ, सागर हुनुहुन्छ, जति जसले लिन चाह्यो बापदादाको भण्डारामा ताला चाबी छैन, पालोपहरा छैन। बाबा भन्यो, हजुर हाजिर। बाबा भन्यो– लेऊ। दाता हुनुहुन्छ नि। दाता पनि हुनुहुन्छ र सागर पनि हुनुहुन्छ। त्यसोभए के कमी हुन्छ? यिनै दुई कुराको कमी हुन्छ। एक सच्चा दिल, सफा दिल होस्, चतुराइ नगर। चतुराइ धेरैले गर्छन्। भिन्न भिन्न प्रकारको चतुराइ गर्छन्। त्यसैले सफा दिल, सच्चा दिल र अनि बुद्धिको लाइन सदा चेक गर क्लियर छ, क्लीन छ? आजकालको साइन्सका साधनहरूमा पनि देख्छौ नि– अलिकति पनि हलचलले स्पष्ट हुन दिँदैन। त्यसैले यो अवश्य गर।

विशेष कुरा– यस सीजनको लास्ट टर्न हो नि त्यसैले बताइरहेको छु, डबल विदेशीहरूको लागि मात्र होइन, सबैको लागि हो। लास्ट टर्नमा तिमीहरू सामुन्ने बसेका छौ त्यसैले तिमीहरूले नै भन्नुपर्छ। बापदादाले देख्नु भएको छ– एक संस्कार वा स्वभाव (नेचर) भन, स्वभाव त हरेकको आ-आफ्नो हुन्छ तर सर्वको स्नेही र सर्व कुरामा, सम्बन्धमा सफल, मनसामा विजयी र वाणीमा मधुरता तब आउन सक्छ जब इजी (सरल) स्वभाव हुन्छ। लापरबाह स्वभाव होइन। लापरबाही अलग चीज हो। इजी नेचर त्यसलाई भनिन्छ– जस्तो समय, जस्तो व्यक्ति, जस्तो परिस्थिति त्यसलाई चिनेर आफूलाई इजी बनाइदिनु। इजी अर्थात् मिलनसार। टाइट नेचर धेरै टुमच अफिसियल होइन, अफिसियल रहनु राम्रो हो तर टुमच (अति) होइन र समयमा जब समय यस्तो छ, त्यतिबेला यदि कुनै अफिसियल बन्छ भने त्यो गुणको सट्टा उसको विशेषता त्यतिबेला लाग्दैन। आफूलाई मोल्ड गर्न सक, मिलनसार हुन सक। ठुलाबडासँग ठुलै बनेर चल, सानासँग सानै बनेर चल। साथीहरूसँग साथी बनेर चल, ठुलाबडासँग सम्मान पूर्वक चल। इजी मोल्ड गर्न सक, शरीर पनि इजी राख्छौ नि, जहाँ चाह्यो त्यहा मोडिन्छ र टाइट भएमा मोडिन सक्दैन। लापरबाह पनि होइन, इजी भएमा जहाँ चाह्यो त्यहाँ इजी बन, लापरबाह बन। यस्तो होइन। बापदादाले भन्नुभयो नि इजी होऊ अनि इजी बन्यौ, यस्तो नगर्नु। इजी नेचर अर्थात् जस्तो समय त्यस्तै आफ्नो स्वरूप बनाउन सक्ने होऊ। अच्छा, डबल विदेशीहरूलाई राम्रो चान्स मिलेको छ।

सबैलाई ड्रिल याद छ कि बिर्सियौ? अहिले तुरुन्तै सबैले यो ड्रिल गर र चक्कर लगाऊ। अच्छा!

चारैतिरका सर्वश्रेष्ठ आत्माहरूलाई, चारैतिरबाट याद-प्यार, समाचार पठाउनेहरूलाई धेरै राम्रा भिन्न भिन्न सम्बन्धले स्नेहका पत्र र आफ्नो हालचाल लेखेका छन्, सेवा समाचार, उमङ्ग, प्लान धेरै राम्रा राम्रा लेखेका छन्, जुन बापदादालाई मिलि नै सक्यो। जुन प्यारले, मेहनतले लेखेका छन्। त्यसैले जसले पनि लेखेका छन्, उनीहरू हरेकले आ-आफ्नो नाम सहित बापदादाको, दिलारामको दिलको याद-प्यार स्वीकार गर। बच्चाहरूको प्यार बाबासँग र त्यो भन्दा पदमगुणा बाबाको बच्चाहरूसँग प्यार छ र सदा अमर छ। स्नेही प्यारा बच्चाहरू, न बाबासँग अलग हुन सक्छन्, न बाबा बच्चाहरूसँग अलग हुन सक्नुहुन्छ। साथै हुनुहुन्छ, साथै रहनुहुन्छ।

चारैतिरका सदा स्वयंलाई बाबा समान बनाउने, सदा बाबाको नयनमा, दिलमा, मस्तकमा समीप रहने, सदा एक बाबाको संसारमा रहने, सदा हर कदममा बापदादालाई फलो गर्ने, सदा विजयी थियौ, विजयी हौ र विजयी रहनेछौ– यस्तो निश्चय र नसामा रहने, यस्ता अति श्रेष्ठ सिकीलधे, अति प्रिय, सर्व बच्चाहरूलाई बापदादाको याद-प्यार एवं नमस्ते। रुहानी बच्चाहरूको रुहानी बाबालाई गुडमर्निङ्ग, नमस्ते।

वरदानः– हर सेकेन्डको हर सङ्कल्पको महत्त्वलाई जानेर जम्माको खाता भरपुर बनाउने समर्थ आत्मा भव

सङ्गमयुगमा अविनाशी बाबाद्वारा हरपल अविनाशी प्राप्तिहरू हुन्छन्। सारा कल्पमा यस्तो भाग्य प्राप्त गर्ने एउटै समय हो। त्यसैले तिम्रो स्लोगन छ– “अहिले नभए कहिल्यै पनि हुँदैन”। जति पनि श्रेष्ठ कार्य गर्नु छ त्यो अहिल्यै गर्नु छ। यस स्मृतिले कहिल्यै पनि समय, सङ्कल्प वा कर्म व्यर्थ गुमाउनेछैनौ, समर्थ सङ्कल्पले जम्माको खाता भरपुर हुन्छ र आत्मा समर्थ बन्नेछ।

स्लोगनः– हर बोली, हर कर्मको अलौकिकता नै पवित्रता हो, साधारणतालाई अलौकिकतामा परिवर्तन

गरिदेऊ।