

”من کو درست رکني کي ليئي بيچ بيچ ۾ 5 سيکنڊ پي نکال کر من کي

ايڪرسائيز ڪرو“

آج دُور ديشي باپ دادا آڻي ساڪار دنيا کي پن پن ديشواسي بچون سين ملني آڻي هئ. باپ دادا پن پن ديشواسيون ڪو ايڪ ديشواسي ديك رهي هئ. چاهي ڪوئي ڪهان سين پي آڻي هو ليڪن سڀ سين پهلي سڀي ايڪ هيڻ ديش سين آڻي هو. تو آڻا آڻادي ديش ياد هئ نان! باپ کي ساڻ ساڻ آڻا آڻادي ديش پي بهت پيارا لڻا هئ نان!

باپ دادا آڻ سڀي بچون کي 5 سوڙوڀ ديك رهي هئ، جانتي هو 5 سوڙوڀ ڪوئسي هئ؟ جانتي هو نان! 5 مڪي برهما ڪا پي پوڄن هوتا هئ. تو باپ دادا سڀي بچون کي 5 سوڙوڀ ديك رهي هئ.

پهلا، آڻادي جوتي بندو سوڙوڀ. ياد هئ نان آڻا سوڙوڀ؟ پوڻ تو نهين جاتي؟ دوسرا هئ، آڻادي ديوتا سوڙوڀ. پهونچ گئي ديوتا سوڙوڀ ۾؟ چلي گئي ديوتا روڀ ۾؟ تيسرا، مڙيه ۾ پوڄيه سوڙوڀ، وه پي ياد هئ؟ آڻ سڀي پوڄا هوتي هئ يا پار تو اسيون کي هوتي هئ؟ آڻي پوڄا هوتي هئ؟ ڪمار سڻاڻو آڻي پوڄا هوتي هئ؟ تو تيسرا هئ پوڄيه سوڙوڀ. چوٿا هئ، سنگر يڱي برهمڻ سوڙوڀ اوڙ لاسٽ ۾ هئ فرشنا سوڙوڀ. تو 5 هيڻ روڀ ياد آڻي؟ آڻا ايڪ سيڪنڊ ۾ يه 5 هيڻ روڀون ۾ آڻيو ڪر سڪتي هو، آڻي ڪو؟ وَن، ٿو، ٿري، فور، فاء... تو ڪر سڪتي هو! يه 5 هيڻ سوڙوڀ ڪتني پياري هئ؟ جب چاهو، جس پي روڀ ۾ اسٽت هوني چاهو، سوچا اوڙ آڻيو ڪيئا.

يهي روحاني من کي ايڪرسائيز هئ. آڻ ڪلهه سڀي ڪيا ڪرتي هئ؟ ايڪرسائيز ڪرتي هئ نان! جئسي آڻ پي آڻي دنيا ۾، (سنيگ ۾) آڻي دنيا هئ نان وه. تو آسڙ نئچرل چلتي ڦرتي کي ايڪرسائيز ٿي. ڪري هو ڪر کي وَن ٿو ٿري ايڪرسائيز نهين. تو آڻي آڻت ۾ پي باپ دادا من کي ايڪرسائيز ڪراتي هئ. جئسي اسٽول ايڪرسائيز سين تن تندرست رهتا هئ نان! تو چلتي ڦرتي يه من کي ايڪرسائيز ڪرتي رهو. اسڪي ليئي ٿائيم نهين چاهيئي. 5 سيڪنڊ ڪي پي نکال سڪتي هو يا نهين! 5 سيڪنڊ. آڻسا ڪوئي بزي هئ جو 5 سيڪنڊ پي نکال نه سڪي. هئ ڪوئي تو هاڻ آڻاڻو. ٿائيم هئ؟ ڦر تو نهين ڪهينگي ڪيا ڪرين ٿائيم نهين ملنا؟ يه تو نهين ڪهينگي نان! ٿائيم ملنا هئ؟ تو يه ايڪرسائيز بيچ بيچ ۾ ڪرو. ڪسي پي ڪاريه ۾ هو 5 سيڪنڊ کي يه من کي ايڪرسائيز ڪرو. تو من سدا هيڻ درست رهينگا، نيڪ رهينگا. باپ دادا تو ڪهتي هئ، هر گهنتي ۾ يه 5 سيڪنڊ کي ايڪرسائيز ڪرو. هو سڪتي هئ؟ ديڪو سڀي ڪه رهي هئ، هو سڪتي هئ. ياد رکنا. اوڙ شانتي پوڻ ياد رکنا، پوڻا نهين. تو جو من کي پن پن ڪمپلين هئ نان! ڪيا ڪرين من نهين ٿڪنا! من ڪو مڻ بنا ديتي هو. وزن ڪرتي هئ نان! پهلي زماني ۾ پاڻ، سير اوڙ مڻ هوتا ٿا آڻ ڪلهه بدل ڳيا هئ. تو من ڪو مڻ بنا ديتي هئ بوجهه والا اوڙ يه ايڪرسائيز ڪرتي رهينگي تو بلڪل لائيت هو جائينگي. آڻياس هو جائينگا. جهان چاهو، جب چاهو برهمڻ، تو برهمڻ جيون ۾ آڻيو ۾ آڻاڻو. فرشتا بن جاڻو. مشڪل هئ؟ نهين هئ؟ ڪمار بولو مشڪل هئ؟ ٿورا مشڪل هئ؟ آڻ فرشتي هو يا نهين؟ آڻ هيڻ هو يا دوسري هئ؟ تو جو هو، ڪتني بار فرشتا بني هو؟ آڻنٽت بار بني هو، آڻ هيڻ بني هو؟ آڻا. آڻنٽت بار کي هوئي بات ڪو رپيت ڪرنا ڪيا مشڪل هوتا هئ؟ ڪي ڪي هوتا هئ؟ آڻي يه آڻياس

کرنا. کھان پي هو 5 سيڪنڊ من ڪو گھومائو، چڪر لڳائو. چڪر لڳائو تو اڃا لڳتا هئ نان! ٽيچرس نيڪ هئ نان! راتونڊ لڳائو آئينڱا نان؟ بس راتونڊ لڳائو ڦر ڪرم ۾ لڳ جاتو. هر گھنٽي ۾ راتونڊ لڳايا ڦر ڪار ۾ لڳ جاتو. ڪيونڪ ڪار ڪو تو چور نهين سڪتي هئ نان! ڊيوٽي تو بچاني هئ. ليڪن 5 سيڪنڊ، منٽ پي نهين، سيڪنڊ. نهين نڪل سڪتا هئ؟ نڪل سڪتا هئ؟ يو. اين. ڪي آفيس ۾ نڪل سڪتا هئ؟ ماسٽر سر و شڪتياوان هو. تو ماسٽر شڪتياوان ڪيا نهين ڪر سڪتا!

باپ دادا ڪو ايڪ بات ۾ بچون ڪو ڊيڪ ڪر ڪي ميني ميني هسي آتي هئ. ڪس بات ۾؟ چئلينج ڪرتي هئ، پرچا چپاتي هئ، پاشڻ ڪرتي هئ، ڪورس ڪراتي هئ؟ هر وشو ڪو پريورتن ڪرينڱي. يهه تو سڀي بولتي هئ نان! يا نهين؟ سڀي بولتي هئ يا صرف پاشڻ ڪرني والي بولتي هئ؟ تو ايڪ طرف ڪهتي هئ وشو ڪو پريورتن ڪرينڱي، ماسٽر سر و شڪتياوان هئ! اوڙ دوسري طرف آڻي من ڪو ميرا من ڪهتي هئ، مالڪ هئ من ڪي. اوڙ ماسٽر سر و شڪتياوان هئ. ڦر پي ڪهتي هئ مشڪل هئ؟ تو هسي نهين آئينڱي! آئينڱي نان هسي! تو جس سميه سوچتي هو، من نهين مانتا، اس سميه آڻي اوڀر مُشڪرانا. من ۾ ڪوئي پي بات آتي هئ تو باپ دادا نين ديڪا هئ تين لڪيرين ڳائي هوئي هئ. ايڪ پاڻي ۾ لڪير، پاڻي ۾ لڪير ديڪي هئ، لڳائو لڪير تو اسي سميه مٿ جائينڱي. لڳائي تو هئ نان! تو دوسري هئ ڪسي پي ڪاغذ ۾ سليٽ ۾ ڪاغذ ۾ ڪهان پي لڪير لڳائو اوڙ سپ سين بري لڪير هئ پٿر ۾ لڪير. پٿر ڪي لڪير مٿني بهت مشڪل هئ. تو باپ دادا ديڪتي هئ ڪ ڪئين بچي آڻي هين من ۾ پٿر ڪي لڪير موافق پڪي لڪير لڳا ديڪي هئ جو مٿاڻي هئ ليڪن مٿني نهين هئ. اٿسي لڪير آڇي هئ؟ ڪننا واري ۾ تڱيا پي ڪرتي هئ، اب سين نهين ڪرينڱي. اب سين نهين هونگا. ليڪن ڦر ڦر ڦر ڦر هئ. اس ليڪي باپ دادا ڪو بچون ۾ گھرڙا نهين آتي هئ، رحمر آتا هئ. ڦر ڦر هئ. تو ڦر ڦر رحمر آتا هئ. جب باپ دادا اٿسي رحمر پاءُ سين بچون ڪو ديڪتي هئ تو ڊراما ڪي پردي ۾ ڪيا آجانا هئ؟ ڪب تڪ؟ تو اسڪا اٿر آپ دو. دينڱي؟ ڪب تڪ؟ ڪمار دي سڪتي هئ، ڪب تڪ يهه سماپت هونگا؟ بهت پلٽن بناتي هو نان ڪمار! تو ڪب تڪ؟ بتا سڪتي هو؟ آخر پي يهه ڪب تڪ؟ بولو. جواب آتا هئ ڪب تڪ؟ داديان سٺائو. (جب تڪ سنگر يگ هئ تب تڪ ٿورا ٿورا رهينگا) تو سنگر يگ پي ڪب تڪ؟ (جب فرشتا بن جائينڱي) وه پي ڪب تڪ؟ (بابا بنائين) فرشتا بننا آپڪو هئ يا باپ ڪو؟ تو اسڪا جواب سوچنا. باپ تو ڪهينڱي اب، تيار هئ؟ آڻي مالها ۾ پي هاڻ نهين اُٺايا. باپ دادا سڌا هين بچون ڪو سمپن سوروپ ۾ ديڪني چاهتي هئ. جب ڪهتي هين هو، باپ هين ميرا سنسار هئ. يهه تو سپ ڪهتي هو نان! تو دوسرا پي ڪوئي سنسار هئ ڪيا؟ باپ هين سنسار هئ، تو سنسار ڪي ٻاهر اوڙ ڪيا هئ؟ صرف سنسار پريورتن ڪرني ڪي بات هئ. برهمڻون ڪي جيون ۾ مڃارڻي وگهن روپ بننا هئ، سنسار. چاهي آڻنا سنسار، چاهي دوسري ڪا سنسار. گيان سڀي ۾ هئ، شڪتياوان پي سڀي ڪي پاس هئ. ليڪن ڪارڻ ڪيا هونتا هئ؟ جو شڪتي، جس سميه ڪاريه ۾ لاني چاهيئي، اس سميه اِمرج هوني ڪي بجاءِ ٿورا پيچي اِمرج هوني هئ؟ پيچي سوچتي هئ ڪ يهه نه ڪه ڪر يهه ڪهتي تو بهت آڇا. يهه ڪرني ڪي بجاءِ يهه ڪرتي تو بهت آڇا. ليڪن جو سميه پاس هوني ڪا ٿا وه تو نڪل جاتا هئ، وٿسي سڀي آڻي ۾ شڪتياوان ۾ سوچتي پي رهتي هو، سهن شڪتي يهه هئ، نرنه شڪتي يهه هئ، اٿسي يوڙ ڪرنا چاهيئي. صرف ٿوري سميه ڪا اٿر ۾ جاتا هئ. اوڙ دوسري بات ڪيا هوني هئ؟ چلو ايڪ بار سميه ۾ شڪتي ڪاريه ۾ نهين آڻي اوڙ باد ۾ محسوس پي ڪيئا ڪ يهه نه ڪر ڪي يهه ڪرنا چاهيئي

ٿا. سمجھ ۾ آجاتا هئ پيڇي. ليڪن اُس غلطي ڪو اُنيوُ ايڪ بار ڪرني ڪي باد آڱي ڪي ليئي اُنيوي بن اُسڪو اچي طرح سين ريٽائيز ڪر لي جو دُبارا نهين هو. ڦر پي پروگريس هو سڪتي هئ. اُس سميه سمجھ ۾ آتا هئ يهه رانگ هئ، يهه رائيٽ هئ. ليڪن وهي غلطي دُبارا نهين هو، اُسڪي ليئي اپني آپ سين اچي طرح سين ريٽائيزيشن ڪرنا، اُس ۾ ايتنا فل پراسينٽ پاس نهين هوتي. اؤر مايا بري چٽر هئ، وهي بات مانو آپ ۾ سهن شڪتي ڪم هئ، تو اُتسي هين بات جسر آپڪو سهن شڪتي يوڙ ڪرنا هئ، ايڪ بار آپ نين ريٽائيز ڪر ليئا، ليڪن مايا ڪيا ڪرتي هئ ڪ دوسري واري ٿورا سا روپ بدلي ڪرڪي آتي هئ. هوتي وهي بات هئ ليڪن جو مايا، جئسي آڄ ڪلهه ڪي زماني ۾ چيز وهي هوتي هئ پُراڻي ليڪن پاليش اُتسي ڪر ديتي هئ جو نئين سين پي نئين. تو مايا پي اُتسي پاليش ڪرڪي آتي هئ جو بات ڪا رهسيه وهي هوتا هئ، مانو آپ ۾ ايرشا آڱي. ايرشا پي پن پن روپ ڪي هئ، ايڪ روپ ڪي نهين هئ. تو بيچ ايرشا ڪا هين هونگا ليڪن اؤر روپ ۾ آئينگي. اسي روپ ۾ نهين آتي هئ. تو ڪئين بار سوچتي هئ ڪ يهه بات پهلي والي تو وه ٿي نان، يهه تو بات هين دوسري هوئي نان. ليڪن بيچ وهي هوتا هئ صرف روپ پريورٽ هوتا هئ. اُسڪي ليئي ڪوئسي شڪتي چاهيئي؟ پرڪني ڪي شڪتي. اُسڪي ليئي باپ دادا نين پهلي پي ڪها هئ ڪ آئينشن رڪو دو بات ڪا، ايڪ سچي دل. سچائي. اُندر نهين رڪو. اُندر رڪني سين ڪيا هئ؟ گئس ڪا گُبارا پر جاتا هئ اؤر آخر ڪيا هونگا؟ ڦٽينگا نان! تو سچي دل، چلو آتمائون ڪي آڱي ٿورا سنڪوچ هوتا هئ، ٿورا شرم سا آتا هئ پتا نهين مجهي ڪس درشتي سين ديڪينگي. ليڪن سچي دل سين باپ دادا ڪي آڱي محسوسنا سين، اُتسي نهين مئن نين باپ دادا ڪو ڪهه ديئا، يهه غلطي هو گئي. جئسي آرڊر چلاتي هئ هان ميري سين يهه غلطي هو گئي، اُتسي نهين. محسوسنا ڪي شڪتي سين، سچي دل سين اُگر باپ دادا ڪي آڱي محسوس ڪرتي هئ دل سين، صرف دماغ سين نهين دل سين. تو دل خالي هو جائينگي، ڪچڙا ختم. اُگر آپڪي دل ۾ چوڻي چوڻي بائين، بائين بري نهين هوتي هئ، هوتي چوڻي هئ ليڪن چوڻي چوڻي بائين اڪني هوڪي دل تو پر جاتي هئ نان اُن سين، خالي تو نهين رهتي هئ نان! تو دل خالي نهين تو دلارام ڪهان بئيننگا! بئنني ڪي جڳهه تو هو نان! يا نهين؟ تو سچي دل پر صاحب راضي. جو پي هئ، جو هون، جئسي هون، جئسا هون، بابا آپڪا هون. باپ دادا تو جانتني هين هئ ڪ نمبر وار تو هوني هين هئ. اِس ليئي باپ دادا اُس نظر سين آپڪو نهين ديڪينگا. ليڪن سچي دل اؤر دوسرا ڪها ٿا، سدا ٻڌي ڪي لائين ڪليئر هو. لائين ۾ ڊسٽر بنس نهين هو، ڪٽ آف نهين هو. جو باپ دادا ايڪسٽرا سميه پر شڪتي ديني چاهتي هئ، دعائين ديني چاهتي هئ، ايڪسٽرا مدد ديني چاهتي هئ، وه مل نهين سڪينگي. لائين ڪليئر هين نهين هئ، ڪلين نهين هئ، ڪٽ آف هئ، تو يهه جو پراپتي هوني چاهيئي وه نهين هوتي. ڪئين بچي ڪهتي هئ، ڪهتي نهين هئ تو سوچتي هئ، ڪوئي ڪوئي آتما ڪو بهت سهيوگ ملتا، برهمڻون ڪا پي ملتا، برون ڪا پي ملتا، باپ دادا ڪا پي ملتا، همڪو ڪم ملتا هئ. ڪارڻ ڪيا؟ باپ تو داتا هئ، ساگر هئ، جتنا جو ليني چاهي باپ دادا ڪي پنداري ۾ تالا چاڀي نهين هئ، پهريدار نهين هئ. بابا ڪها، جي حاضر. بابا ڪها. لو. داتا هئ نان. داتا پي هئ اؤر ساگر پي هئ. تو ڪيا ڪمي هونگي؟ ليڪن يهه دو بائين، سچي دل، صاف دل، چٽرائي نهين ڪرو. چٽرائي بهت ڪرتي هئ. پن پن پرڪار ڪي چٽرائي پي ڪرتي هئ. صاف دل، سچي دل اؤر ٻڌي ڪي لائين سدا چيڪ ڪرو ڪليئر هئ اؤر ڪلين هئ؟ آڄ ڪلهه ڪي سائنس ڪي سائنون ۾ پي ديڪتي هو نان ٿوري پي ڊسٽر بنس ڪليئر نهين ڪرني ديتي. تو يهه ضرور ڪرو.

اؤر وڻيش بات، اِس سيزن ڪا لاسٽ ٿرن هئ نان اِس ليئي بتا رهي هئ، ڊبل وڊيشيون ڪي

ليئي هين نھين هئ، سڀ ڪي ليئي هئ. لاسٽ ٿرن ۾ آڀ سامني بڻي هو تو آڀڪو هين ڪهنا پرتا هئ نان. باپ دادا نين دیکا هئ ڪا ايڪ سنسڪار يا نيچر ڪهو، نيچر تو هرايڪ ڪي آڀني آڀني هئ ليڪن سرو ڪا سنيهي اوڙ سرو باتون ۾، سنڀنڌ ۾ سڦل، منسا ۾ وجئي اوڙ واڻي ۾ مڌرتا تب آ سڪتي هئ جب ايزي نيچر هو. آلبيلي نيچر نھين. آلبيلاپن آگ چيز هئ. ايزي نيچر اُسڪو ڪها جاتا هئ، جئسا سميه، جئسا ويڪتي، جئسا سرڪمستنس اُسڪو پرڪني هوئي آڀني ڪو ايزي ڪر ديوي. ايزي آرٿاٽ ملن سار. ٿائيت نيچر بهت ٿو مچ آفيشيل نھين، آفيشيل رهنا آڇا هئ ليڪن ٿو مچ نھين اوڙ سميه پر جب سميه اُٿسا هئ، اُس سميه آگر ڪوئي آفيشيل بن جاتا هئ تو وه گُٺ ڪي بجاءِ، اُنڪي وشيشتا اُس سميه نھين لگتي. آڀني ڪو مولڊ ڪر سڪي، ملن سار هو سڪي، چوٽا هو، برا هو. بري سين بري پن ۾ چل سڪي، چوٽي سين چوٽي پن ۾ چل سڪي. ساٿيون ۾ ساٿي بن ڪي چل سڪي، برون سين رگارڊ سين چل سڪي. مولڊ ڪر سڪي ايزي، شرير پي ايزي رڪتي هئ نان تو جهان پي چاهي مڙ جاتي هئ اوڙ ٿائيت هونگا تو مڙ نھين سڪينگا. آلبيلاپي نھين، ايزي هئ تو جهان جهان ايزي هو جائين، آلبيلاپ هو جائي. نھين. باپ دادا نين ڪها نان ايزي هو جائو تو ايزي هو گئي، اُٿسي نھين ڪرنا. ايزي نيچر آرٿاٽ جئسا سميه وٿسا آڀنا سوروپ بنا سڪي. آڇا ڊبل وديشيون ڪو آڇا چانس ملا هئ. سڀي ڪو ڊرل ياد هئ يا پوئل گئي؟ آڀي آڀي سڀي يه ڊرل ڪرو، لگائو، چڪر، آڇا.

چارون اور ڪي سرو سريشت آتمائون ڪو چاورن اور سين ياد پيار، سماچار پيچني والون ڪو بهت آڇي پن پن سنڀنڌ سين سنيه ڪي پتر اوڙ آڀنا حال چال لڪا هئ، شيوا سماچار اُمنگ، پلئن بهت آڇي آڇي لڪي هئ، جو باپ دادا ڪو مل هين گئي. جس پيار سين، محنت سين لڪا هئ تو جنھون نين پي لڪا هئ، وه هرايڪ آڀني آڀني نام سين باپ دادا ڪا، دلارام ڪا دل سين ياد پيار سويڪار ڪرين. بچون ڪا پيار باپ سين اوڙ اس سين پدمنگا باپ ڪا بچون سين پيار هئ اوڙ سدا امر هئ. سنيهي بچي، نه باپ سين آگ هو سڪتي هئ، نه باپ بچون سين آگ هو سڪتي هئ. ساٿ هئ، ساٿ هين رهينگي.

چارون اور ڪي سدا سيم ڪو باپ سمان بناني والي، سدا باپ ڪي سمپ نئون ۾، دل ۾، مستڪ ۾ سمپ رھني والي، سدا ايڪ باپ ڪي سنسار ۾ رھني والي، سدا هر قدم ۾ باپ دادا ڪو فالو ڪرني والي، سدا وجئي ٿي، وجئي هئ اوڙ وجئي رهينگي، اُٿسي نشچيه اوڙ نشي ۾ رھني والي، اُٿسي اتي سڪيلڌي، پياري تي پياري، سرو بچون ڪو باپ دادا ڪا ياد پيار اوڙ نمستي.

وردان - هر سيڪنڊ ڪي هر سنڪلپ ڪا مهتو جان ڪر جمع ڪا خاٽا پرپور ڪرني

والي سمرٽ آتما پو

سنگر يگ پر اوناڻي باپ دواران هر سميه اوناڻي پراپنيان هوتي هئ. ساري ڪلپ ۾ اُٿسا پاڳيه پراپت ڪرني ڪا ايڪ هين سميه هئ، اس ليئي سلوگن هئ ”آب نھين تو ڪيپي نھين“. جو پي سريشت ڪاريه ڪرنا هئ وه آڀي ڪرنا هئ. اس سمرتي سين ڪيپي پي سميه، سنڪلپ وا ڪرم وٿرت نھين گنوائينگي، سمرٽ سنڪلپون سين جمع ڪا خاٽا پرپور هو جائينگا اوڙ آتما سمرٽ بن جائينگي.

سلوگن - هر بول، هر ڪرم ڪي آلوڪتا هين پوٿرتا هئ، ساڌارٿنا ڪو آلوڪتا ۾ پرپورتن ڪر دو.