

आत्मिक व्यायाम

बाप दादा सर्व मुलांची गोड शांतीची स्थितीला पाहत आहेत. एका सेकंदामध्ये शांतीच्या स्थितीमध्ये स्थिर व्हायचे आहे. याचा अभ्यास किती झालेला आहे? या स्थितीमध्ये जेव्हा पाहिजे, तेव्हा स्थिर होऊ शकता? की वेळ लागतो, कारण अनादी स्वरूप गोड शांती आहे. आदी स्वरूप आवाजा मध्ये येण्याचे आहे परंतु अनादी अविनाशी संस्कार शांती आहे. तर आपल्या अनादी संस्कार, आदी स्वरूप, अनादी स्वभावाला जाणून, जेव्हा पाहिजे तेव्हा त्या स्वरूपामध्ये स्थिर राहू शकता? ८४ जन्म आवाजामध्ये येण्याचे आहेत, म्हणून नेहमी अभ्यास आवाजामध्ये येण्याचा आहे, परंतु अनादी स्वरूप आणि परत या वेळेत चक्र पूर्ण झाल्यामुळे, परत शांतीच्या घरामध्ये जायचे आहे. आता घरी जाण्याची वेळ आहे. आता आदी मध्य अंत, तीन्ही काळांची भूमिका समाप्त करून, आपल्या अनादी स्वरूप, अनादी स्थितीमध्ये स्थिर होण्याची वेळ आहे, म्हणून या वेळेत, याच अभ्यासाची जास्त आवश्यकता आहे. स्वतःला तपासा की, कर्म इंद्रियजीत बनलो आहोत? आवाजामध्ये येण्याची इच्छा नाही तर, मुखाचा आवाज स्वतःकडे आकर्षित तर करत नाही? यालाच आत्मिक व्यायाम म्हटले जाते.

जसे वर्तमान वेळेनुसार, शरीराच्या सर्व आजाराचा इलाज व्यायाम शिकवतात, तर या वेळेत आत्म्याला शक्तिशाली बनवण्यासाठी, या आत्मिक व्यायामाचा अभ्यास पाहिजे. आसपास कसेही वातावरण असेल, गोंधळाची स्थिती असेल परंतु आवाजामध्ये राहत, आवाजापासून शांतीमध्ये जाण्याच्या अभ्यासाची खूप आवश्यकता आहे. शांत वातावरणामध्ये, शांती मध्ये स्थिर राहणे, ही काय मोठी गोष्ट नाही. अशांती मध्ये तुम्ही शांत राहणे, या अभ्यासाची आवश्यकता आहे, असा अभ्यास जाणतात. खुशाल ती आपली कमजोरीची हलचल असेल, संस्काराच्या व्यर्थ संकल्पाची हालचाल असेल. अशा हालचालच्या वेळेत, स्वतःला अचल बनवू शकतो, की वेळ लागतो? कारण वेळ लागणे हे कधीही धोका देऊ शकते. समाप्तीच्या काळात पुरुषार्थासाठी जास्त वेळ मिळणार नाही. अंतिम परिणामाचा पेपर, काही सेकंद किंवा मिनिटाचा असेल, परंतु चोहूबाजूच्या हालचालच्या, गोंधळाच्या वातावरणा मध्ये, अचल राहण्या नुसारच क्रमांक मिळणार आहेत. जर खूप काळाचा हालचालच्या स्थितीमध्ये वेळ लागण्याचा अभ्यास असेल तर, समाप्तीच्या वेळेत परिणाम काय होईल? म्हणून या आत्मिक व्यायामाचा अभ्यास करा. मनाला जिथे पाहिजे आणि जितका वेळ स्थिर करू इच्छितो, तेवढा वेळ तेथेच स्थिर करू शकू. अंतिम पेपर खूपच सहज आहे आणि अगोदरच बाबा सांगतात की हा पेपर येणार आहे, परंतु क्रमांक खूप थोड्या वेळेत मिळणार आहे. स्थिती पण शक्तिशाली हवी. देह, देहाचे संबंध, देहाचे संस्कार, व्यक्ती किंवा वैभव, प्रकंपन, वातावरण सर्व असताना पण, आकर्षित करायला नको, यालाच नष्टोमोहा समर्थ स्वरूप म्हणतात. तर असा अभ्यास आहे? लोक ओरडत राहतील आणि तुम्ही अचल राहा. प्रकृती, माया पण सर्व शेवटपर्यंत कितीही डाव लावण्यासाठी स्वतःकडे आकर्षित करेल, परंतु तुम्ही अनासक्त आणि बाबांचे प्रिय बनण्याच्या स्थितीमध्ये स्थिर राहा, मगन राहा, याला म्हटले जाते, पाहून पण न पाहणे, ऐकून पण न ऐकणे, असा अभ्यास हवा. यालाच गोड शांतीच्या स्वरूपाची स्थिती म्हटले जाते. तरीही बापदादा वेळ देत आहेत, कोणती कमी असेल तर आता पण दूर करू शकतात, कारण खूप वर्षांचा हिशोब आहे. आता पण थोडी संधी आहे म्हणून या अभ्यासाकडे पूर्णपणे लक्ष द्या. चांगल्या मार्काने पास होणे किंवा पास होणे, या अभ्यासाच्या आधारावरच अवलंबून आहे. असा अभ्यास आहे? वेळेचे घंटी वाजल्या नंतर तयार होणार की, आता विचार करता की तयार व्हायचे आहे. याच अभ्यासामुळे अष्टरत्नाची माळ विशेष लहान बनली आहे. खूप थोड्या वेळासाठी आहे. जसे तुम्ही लोक म्हणतात की, सेकंदामध्ये मुक्ती किंवा जीवनमुक्ती घेण्याचा सर्वांना अधिकार आहे. तर समाप्तीच्या वेळेत क्रमांक मिळणे थोड्या वेळेची गोष्ट आहे. परंतु जरा पण हालचाल नको, बस बिंदू म्हटल्याने बिंदू स्वरूपामध्ये राहावे. बिंदू हालायला नको. असे नाही की त्या वेळेत अभ्यास सुरू करा, मी आत्मा आहे, मी आत्मा आहे, हे चालणार नाही, कारण ऐकवले ना, आघात पण चोहूबाजूने होईल. शेवटी प्रयत्न सर्व करतील. प्रकृतीमध्ये पण जितकी शक्ती असेल, माया मध्ये जितके शक्ती असेल, प्रयत्न करतील. त्यांचे पण अंतिम प्रयत्न आणि तुमची पण अंतिम कर्मातीत, कर्मबंधन मुक्त स्थिती असेल. दोन्हीकडे खूप शक्तिशाली दृश्य असेल. ते पण पूर्ण शक्तीने आणि हे

पण पूर्ण शक्तीने. परंतु सेकंदाचा विजय, विजयाचे नगारे वाजतील. समजले, अंतिम पेपर कसा असेल. सर्व शुभ संकल्प हाच ठेवतात आणि ठेवायचा पण आहे की, क्रमांक एक मिळवायचा आहे. जेव्हा चोहूबाजूच्या गोष्टींना जिंकाल, तेव्हा क्रमांक एक मिळेल. एका पण गोष्टीमध्ये जरा पण व्यर्थ वेळ जात असेल, तर क्रमांक शेवटी जाईल, म्हणून तपासून पहा. चोहूबाजूला तपासून पहा. डबल विदेशी सर्वांमध्ये तीव्र जाऊ इच्छितात ना, म्हणून तीव्र पुरुषार्थ किंवा पूर्णपणे लक्ष्य, याच अभ्यासामध्ये आत्तापासून देत राहा. समजले, परिक्षेतील प्रश्नाला पण जाणतात आणि वेळेला पण जाणतात, परत तर सर्व पास व्हायला पाहिजेत. जर अगोदर पासून परीक्षा मधील प्रश्नाची माहिती झाली, तर तयारी करतात ना, परत पास तर होतातच. तुम्ही तर सर्वच पास होणारे आहात ना.

या मौसमा मध्ये बापदादाने, प्रत्येकला भेटण्यासाठी भंडारा सुरू केला आहे. पुढे काय होणार आहे, ते परत सांगतो. आता तर भंडाऱ्या मधून जे पण घेण्यासाठी आले आहेत, ते घेतीलच. वैश्विक नाटकाचे दृश्य नेहमी बदलत राहते परंतु या मौसम मध्ये मग ते भारत वासी असतील किंवा दुहेरी परदेशी असतील, सर्वांना विशेष वरदान तर मिळाले आहे. बापदादानी जो वायदा केला होता, तो तर निभावतील. या मौसमा चे फळ खाऊन घ्या, म्हणजे फळ आहे भेटणे, वरदान मिळवणे. सर्व मौसमाचे फळ खाण्यासाठी आले आहेत ना. बापदादांना पण मुलांना पाहून खुशी होते, परत सरकारी सृष्टीमध्ये तर सर्व पाहयचे असते. आता तर मौज करून घ्या, परत मौसम चे नंतर सांगेन.

सेवेचे स्थान जरी वेग-वेगळे आहेत परंतु सेवेचे लक्ष तर एकच आहे. उमंग उल्लास एकच आहे, म्हणून बापदादा सर्व स्थानाला विशेष महत्त्व देतात. असे नाही की एक स्थान महत्त्वाचे आहे, दुसरे कमी आहे, असे नाही. ज्या पण धरतीवरती मूलं पोहोचले आहेत, त्यामध्ये काही ना काही विशेष परिणाम आवश्यक निघणार आहे, परत कोणाला जरा लवकर निघेल, कोणाला वेळेनुसार दिसून येईल परंतु विशेषता तर सर्व ठिकाणाची आहे. अनेक चांगले चांगले रत्न निघाले आहेत. असे समजायचे नाही की, आम्ही तर साधारण आहेत आणि सर्व विशेष आहेत. जरी कोणी विशेष नसते, तर बाबा जवळ पोहोचले नसते. विशेषता आहे परंतु कोणी विशेषता सेवांमध्ये लावतात, तर कोणी सेवा मध्ये लावण्यासाठी आता तयार होत आहेत. बाकी सर्व विशेष आत्मे आहेत. सर्व महारथी महावीर आहात. एका-एकाची महिमा सुरू कराल तर खूप लांबलचक बनेल. शक्तीना पहा तर प्रत्येक शक्ती महान आत्मा, विश्वकल्याणकारी आत्मा दिसून येईल. असे आहात ना की, फक्त आप-आपल्या स्थानाचे कल्याणकारी बनायचे आहे. अच्छा.

६/९/२० प्रभात मुरली ओम शांती "अव्यक्त बापदादा" रिवाईज १९/३/८६ मधुबन.

अमृतवेळ श्रेष्ठ प्राप्तीची वेळ

आज आत्मिक बागवान आपल्या आत्मिक गुलाबाच्या फुलांची बाग पाहत आहेत. अशी आत्मिक गुलाबाची बाग, आताच संगमयुगा मध्ये, बापदादा द्वारेच बनते. बापदादा प्रत्येक गुलाबाच्या फुलांचा आत्मिक सुगंध आणि आत्मिकते द्वारे उमललेले हर्षित फुलांची चमक पाहत आहेत. सुगंधित सर्व आहेत परंतु कोणाचा सुगंध नेहमी राहतो आणि कोणाचा सुगंध थोड्या वेळापुरता राहतो. कोणता गुलाब नेहमी उमललेला आहे आणि कोणता थोड्या ऊन्हा मुळे किंवा मौसमच्या हिशेबामुळे कोमेजले आहेत परंतु तरीही आत्मिक बागवानच्या बागे मधील आत्मिक गुलाब आहेत. कोण- कोणत्या आत्मिक गुलाबामध्ये ज्ञानाचा सुगंध विशेष आहे. कोणामध्ये आठवणींचा सुगंध विशेष आहे, तर कोणामध्ये धारणेचा सुगंध, तर कोणामध्ये सेवेच्या सुगंधा मध्ये विशेष आहेत. कोणी कोणी असे आहेत, जे सर्व सुगंधाने संपन्न आहेत. बागेमध्ये सर्वात प्रथम नजर कोणावरती जाईल? ज्याचा दूर वरूनच सुगंध आकर्षित करेल. तिकडे सर्वांची नजर प्रथम जाते. तर आत्मिक बागवान नेहमी सर्व आत्मिक गुलाबांच्या फुलांना पहात आहेत परंतु क्रमानुसार. प्रेम पण सर्वांशी आहे, कारण प्रत्येक गुलाब फुलांचे बागवान प्रति खूप प्रेम आहे. मालकाशी फुलांचे प्रेम आहे आणि मालकाचे पण फुलांशी प्रेम आहे. तरीही शॉकेस मध्ये ठेवणारे आत्मिक गुलाब तेच असतात, जे नेहमी सर्व सुगंधाने संपन्न आहेत आणि नेहमी उमललेले आहेत. कोमेजलेले कधीच नाहीत. रोज अमृतवेळेला बाप दादा स्नेह आणि शक्तीच्या विशेष पालना द्वारे, सर्व आत्मिक गुलाबांच्या फुलांना भेटतात, मिलन करतात. अमृतवेळ विशेष प्रभू पालनेची वेळ आहे. अमृतवेळ विशेष परमात्मा मिलन ची वेळ आहे. आत्मिक संवाद करण्याची वेळ आहे. अमृतवेळेला भोले भंडारीच्या वरदानाच्या खजान्याद्वारे सहज वरदान प्राप्त

होण्याची वेळ आहे. जे गायन आहे मन इशित फळ प्राप्त करणे, या वेळेतील अमृत वेळेचे गायन आहे. विनाकष्ट खजाने प्राप्त करण्याची वेळ आहे. अशा चांगल्या वेळेला अनुभवाद्वारे जाणू शकतात ना. या श्रेष्ठ सुखाच्या श्रेष्ठ प्राप्ती ला अनुभवीच जाणू शकतात. तर बापदादा सर्व गुलाबांना पाहून हर्षित होत आहेत. बापदादा पण म्हणतात माझे आत्मिक गुलाब. तुम्ही वाहा वाहा चे गीत गाता, तर बापदादा पण हेच गीत गात राहतात, समजले. मुरली तर खूप ऐकल्या आहेत. ऐकून ऐकून संपन्न बनले आहेत. आता महादानी बनून देण्याचे नियोजन करत आहेत. हा उमंग पण खूप चांगला आहे. यु. के. (इंग्लंड) म्हणजेच ओ. के. राहणाऱ्याची पाळी आहे. दुहेरी परदेशी चा एक शब्द ऐकून बापदादा नेहमी हर्षित होत राहतात. कोणता शब्द? धन्यवाद हा शब्द. धन्यवाद करताना पण बाबांची आठवण करत राहतात, कारण सर्वात प्रथम धन्यवाद, मनापासून बाबांचे माणतात. तर कोणाला पण धन्यवाद करतात, तर प्रथम बाबांची आठवण येईल ना. ब्राह्मण जीवनामध्ये प्रथम धन्यवाद, स्वतःच बाबांप्रती निघते. उठता-बसता अनेक वेळेस धन्यवाद म्हणतात. ही पण बाबांची आठवण करण्याची विधी आहे. यु. के. रहिवासी सर्व वेगवेगळ्या हृदया शक्ती असणाऱ्यांना, भेटवण्यासाठी निमित्त बनले आहेत. अनेक प्रकारच्या ज्ञानाच्या शक्ती आहेत. वेगवेगळ्या शक्ती असणारे, वेगवेगळ्या वर्गाचे, वेगवेगळ्या धर्माचे, भाषांचे सर्वांना मिळून, एका ब्राह्मण धर्मांमध्ये घेऊन येणे, ब्राह्मण वर्णांमध्ये घेऊन येणे, ब्राह्मण भाषेमध्ये घेऊन येणे. ब्राह्मणांची भाषा आपली आहे. जे नवीन समजू शकत नाहीत की, हे काय बोलत आहेत? तर ब्राह्मणांची भाषा, ब्राह्मणांचा शब्दकोश आपला आहे. यु. के. निवासी सर्वांना एक बनवण्यामध्ये व्यस्त राहतात. संख्या पण चांगली आहे, आणि स्नेह पण चांगला आहेच. प्रत्येक स्थानाची आप-आपली विशेषता तर आहेच परंतु आज युके निवासी बाबत बोलत आहेत. यज्ञ स्नेही, यज्ञ सहयोगी, ही विशेषता चांगली दिसून येते. प्रत्येक पाऊलावरती प्रथम यज्ञ म्हणजे मधुबनचा हिस्सा काढण्यामध्ये क्रमांक एकचे आहेत. प्रत्यक्ष मधुबन ची आठवण पण एक विशेष भेट बनून जाते. प्रत्येक कार्यामध्ये, प्रत्येक पाऊलामध्ये मधुबन म्हणजेच बाबांची आठवण आहे किंवा बाबांनी दिलेले शिक्षण आहे किंवा बाबांचे ब्रह्मा भोजन आहे किंवा बाबांची भेट आहे. मधुबन स्वतःच बाबांची आठवण देण्यासाठी निमित्त आहे. कुठे पण राहताना, बाबांची आठवण येणे म्हणजेच विशेष स्नेह आहे, त्यामुळे प्रगती होत राहते. कष्टापासून मुक्त होतात. सेकंदामध्ये बटन चालू केले आणि पोहोचले.

बापदादांना काही हिरे-मोती नाही पाहिजेत. बाबांना स्नेहाने दिलेली छोटी वस्तूच हिरे रत्न आहेत, म्हणून सुदामाच्या पोह्याचे गायन आहे. याचा भावार्थ हाच आहे की, स्नेहाच्या लहानशा सुई मध्ये पण मधुबनची आठवण येते. तर ते पण खूप मोठे अमूल्य रत्न आहे कारण स्नेहा ची किंमत आहे. किंमत स्नेहाची आहे, गोष्टीची नाही. जर कोणी तसेच कितीही दिले परंतु स्नेह नाही, तर त्यांचे जमा होत नाही. जर स्नेहाने थोडे पण जमा केले, तर त्यांचे अनेक पटीने जमा होते. तर बाबांना स्नेह पसंद आहे. तर यु. के. निवासींची विशेषता, यज्ञ स्नेही, यज्ञ सहयोगी सुरुवातीपासूनच राहिले आहेत. हाच सहज योग पण आहे. सहयोगाचे संकल्प आल्यामुळे आठवण पण बाबांची राहिल ना. तर सहयोगी, सहजयोगी स्वतःच बनतात. योग बाबांशी असतो, मधुबन म्हणजेच बापदादाशी. तर सहयोगी बनणारे पण सहजयोगाच्या विषयामध्ये चांगले क्रमांक घेतात. मनापासून दिलेला सहयोग बाबांना प्रिय आहे, म्हणून येथे स्मृतिस्थळ पण दिलवाला मंदिर बनवले आहे. दिलवाल्या बापदादांना मनापासून दिलेले स्नेह, मनापासूनचा सहयोगच प्रिय आहे. लहान दिलवाले, लहान सौदा करून खुश होतात आणि मोठ्या मनाचे बेहददचा सौदा करतात. पाया मोठ्या मनाचा आहे, तर विस्तार पण खूप होत आहे. काही जागेवरती वृक्ष पहाल तर, वृक्षाच्या शाखा पण खोड बनतात. तर यु. के. पाया पासून निघाले आहे, फांद्या निघाल्या आहेत. आता त्या फांद्या पण खोड बनल्या आहेत. त्या खोडा द्वारे शाखा निघत आहेत. जसे ऑस्ट्रेलिया निघाले, अमेरिका, युरोप, आफ्रिका निघाले. सर्वजण खोड बनले आहेत आणि प्रत्येक खोडा द्वारे शाखा पण चांगल्या प्रकारे वृद्धी करत आहेत. पाया स्नेह आणि सहयोगाच्या पाण्याद्वारे मजबूत आहे म्हणून विस्तार पण चांगला होत आहे आणि फळ पण चांगले निघाले आहेत, अच्छा

वरदान:- देहभानाचा त्याग करून, क्रोध न करणारे, निर्माण चित्त भव.

जी मुलं देह अभिमानाचा त्याग करतात, त्यांना कधीच क्रोध येऊ शकत नाही. क्रोध येण्याचे दोन कारण असतात एक, जेव्हा कोणी खोट बोलतात आणि दुसरे म्हणजे कोणी निंदा करतात. या दोन गोष्टीच क्रोधाचा जन्म देतात. अशा परिस्थिती मध्ये निर्माण चित्तच्या वरदाना द्वारे अपकारी वरती पण उपकार करा, निंदा करणाऱ्यांना खरा मित्र बनवा, तेव्हा म्हणाल कमाल. जेव्हा असे परिवर्तन दाखवा, तर विश्वामध्ये प्रसिद्ध बनेल.

सुविचार:- मौजचा अनुभव करण्यासाठी, मायेच्या वश होणे सोडून, स्वतंत्र बना.

॥ ओम शांती ॥

ओम शांती.