

“मीठे बच्चे— अमृतबेला उठेर योगमा बस, विचार गर— म आत्मा हुँ, हाम्रो बाबा बागवान हुनुहुन्छ, उहाँ नै खिवैया हुनुहुन्छ, म उहाँको सन्तान हुँ। मालिक बनेर ज्ञान रत्नहरूको याद गर।”

प्रश्न:— कुन एक कुराको महत्त्व दुनियाँमा पनि छ भने बाबाको पासमा पनि छ?

उत्तर:— दानको। तिमी बच्चाहरूलाई दयालु बनेर सबैमाथि दया गर्नु छ। सबैलाई अविनाशी ज्ञान रत्नहरूको दान दिनु छ। दानीहरूको धेरै महिमा हुन्छ। अखबारमा पनि उनीहरूको नाम निस्कन्छ। त्यसैले तिमीले पनि सबैलाई दान गर्नु छ अर्थात् योग (मेडिटेशन) सिकाउनु छ।

गीत:— मुझको सहारा देने वाले...

ओम् शान्ति। सहारा उनीहरूलाई दिइन्छ जो डुब्छन्, उनीहरूलाई पार गर्नको लागि सहारा दिइन्छ किनभने खिवैया नाम त भक्तहरूले जान्दछन्। खिवैयाको काम हो डुब्न लागेकालाई बचाउनु। बच्चाहरूलाई थाहा छ— सबैको बेडा डुबेको छ। हरेक कुरा यहाँको लागि नै हो। अरू कुनै खण्डको लागि भनिदैन। यो पनि तिमीलाई थाहा छ— सत्य नारायणको कथा वा अमरनाथको कथा पनि यहाँ नै हुन्छ। जब तिमी बिहान मेडिटेशनमा बस्छौ तब कसलाई याद गर्छौ? भक्तिमार्गमा त कोही कसलाई, कोही कसलाई याद गर्छन्। उनीहरू सबैको साधना हो अयथार्थ। सिकाउनेवाला खिवैया वा बागवान त कोही छैन। गुरुहरूले पनि यस्तो-यस्तो गर भनेर योग सिकाउँछन्। यादमा रहनको लागि धेरै प्रयत्न गर्छन्। योग साधना भनिन्छ। त्यो त मनुष्यले मनुष्यलाई गराउँछन्। अहिले तिमी जान्दछौ— यस बगैँचाको माली अथवा मालिक परमपिता परमात्मा हुनुहुन्छ। काँडाहरूको जंगलको मालिक हो रावण। माया रावणले काँडाको जंगल बनाउँछ। यो तिम्रो कुरा पनि कसै-कसैले जान्दछन्। भुलिहाल्छन्। मायाले भुलाइदिन्छ। मेडिटेशनमा बस्दा पनि मायाले धेरै विघ्न ल्याउँछ। मेडिटेशन (योग) कसरी गर्ने— यो पनि बाबाले सिकाउनु हुन्छ। तिमी त कर्मयोगी हो। दिनमा त कर्म गर्नु नै छ। त्यसको लागि कुनै बन्धन छैन। दिनमा कहिल्यै पनि मेडिटेशन हुँदैन। दिनमा त खाने-पिउने, खेल्ने, कामधन्दा आदि गर्नु पर्ने हुन्छ। त्यसमा याद कहाँ रहनसक्छ? धेरैले भन्छन्— हामी सारा दिन यादमा रहन्छौं तर छ त धेरै मुस्किल। बाबाले अनुभव बताउँछन्। अमृतबेलाको समय सतोगुणी हुन्छ, त्यतिबेला याद गर्न धेरै सहज हुन्छ। अमृतबेलाको समय सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। दिनमा त झन्झट रहन्छ। हो, कर्म गर्दा याद स्थायी रहन सक्छ भने धेरै राम्रो हो। तर बाबाले आफ्नो अनुभव बताउँछन्— बाबाको यादमा रहेर तिमी सँग कुरा गर्ने म कोशिश गर्छु। भित्र यो नशा रहन्छ— म स्वयं बाबा (प्रजापिता ब्रह्मा) बच्चाहरू सँग कुरा गर्छु। म स्वयं मनुष्य सृष्टिको पिता हुँ— यस्तो सम्झनाले नशा चढ्छ। बाँकी म आत्मा हुँ, परमपिता परमात्मा बाबालाई याद गरेर कुरा गर्ने, यस्तो याद बडो मुस्किल रहन्छ। बाबाले आफ्नो अनुभव बताउँछन् नि। बाबाले सिकाउनु पनि हुन्छ। यो त जान्नुहुन्छ— म बागवान हुँ। बागवानले त अवश्य पनि बगैँचा नै बनाउनुहुन्छ। काँडा कहाँ बनाउनुहुन्छ र! मालीले काँडाको बीज कहाँ लगाउँछन् र! माली हमेसा बागवान नै हुन्छन्, फूल लगाउँछन्। त्यस्तै बाबाले पनि फूल लगाउनुहुन्छ। जंगल बनाउनेवाला हो माया। उसको मतमा चल्नाले मनुष्यहरू काँडा बन्छन्। यो त ज्ञान मिलेको छ— बाबा बागवान हुनुहुन्छ, खिवैया हुनुहुन्छ,

२०७५ भाद्र २ शनिबार १८-०८-२०१८ प्रातः मुरली ओम् शान्ति “बापदादा” मधुबन  
दयालु पनि हुनुहुन्छ, बीजरूप पनि हुनुहुन्छ। राती बस्दा ख्याल चल्छ— यो कति ठूलो बगैंचा छ! पहिले  
कति सानो थियो! योगको साथ-साथ ज्ञान पनि चाहिन्छ। मनुष्यहरू सँग त केही पनि ज्ञान छैन। अनेक  
प्रकारका योग लगाउँछन्। कसै न कसैको यादमा बस्छन्। ज्ञानको कुरा नै छैन। काली माँको यादमा  
बस्दा केवल काली कै अनुहार सामुने आउँछ। जगदम्बालाई याद गरिरहन्छन्। त्यो हो भक्तिमार्ग। न  
बाबाको याद, न वर्साको याद रहन्छ। भक्ति धेरै तरिकाले गर्छन्। माला फेर्छन्। कसैले त गुप्त तरिकाले  
फेर्छन्। हाम्रो पनि हो गुप्त माला। यस्ता रीति-रिवाज भक्तिमार्गमा कति चलाउँछन्। बाबालाई सानो  
छँदाको अनुभव छ। जसरी बुवाले फेर्नुहुन्थ्यो, म पनि उहाँलाई देखेर एउटा कोठामा बसेर माला फेर्छु।  
राम-राम भन्थे। पुग्यो, ज्ञान केही पनि थिएन। अहिले तिमी बच्चाहरूमा त ज्ञान छ। अमृतबेला यस  
मेडिटेशनमा बस्ने बानी लाग्यो भने बडो आनन्द आउँछ। बाबाले आफ्नो अनुभव बताउँछन्। ज्ञानमा  
पनि रमण गरि नै रहन्छन्। कति ठूलो बगैंचा छ। पहिले सानो थियो। बीज पनि याद आउँछ, बगैंचा पनि  
याद आउँछ। कसरी बगैंचा बन्छ— बाबामा पनि यो ज्ञान छ, हामीमा पनि यो ज्ञान छ। सारा वृक्ष बुद्धिमा  
आइहाल्छ। भित्र चलि नै रहन्छ, यसलाई मेडिटेशन भनिन्छ। बाबाको पनि खुसी, ज्ञानको पनि खुसी  
रहन्छ। दुवै चीज याद आउँछ। ती तत्त्वज्ञानीहरू यसरी योगमा बस्दैनन्। उनीहरूलाई अवश्य पनि तत्त्व नै  
याद आउने छ। अब तत्त्वमा लीन हुनु छ। रचयिता र रचनाको त तिनीहरूलाई थाहै छैन। तिनीहरूको  
अकै, तिमी बच्चाहरूको कुरा अकै छ।

बाबा बीजरूप हुनुहुन्छ— हामीलाई यो ज्ञान छ। राती उठेर बस्यौ भने राम्रा-राम्रा विचार आउँछन्। बुझ्न  
सक्छौ भक्तिमार्गमा के-के गथ्यौं। कति हठयोग आदि सिकाउँछन्। अहिले त समझ मिलेको छ—  
बाबालाई याद गर्नाले उहाँको सारा रचना (वृक्ष) याद आइहाल्छ। हामी ८४ जन्मको चक्र लगाएर  
आएका छौं। अब हामी फर्केर जान्छौं। यो ड्रामाको चक्र घुमिरहन्छ। ज्ञान धनलाई पनि याद गर्छौं, धन  
दिनेवालालाई पनि याद गर्छौं। जति यादमा रहन्छौ त्यति अवस्था परिपक्व हुँदै जान्छ। तिमीले कसैलाई  
पनि सम्झाउन सक्छौ— मेडिटेशनमा हामी कसरी बस्छौं। मनुष्यहरूलाई त अनेक प्रकारका मत मिल्छन्—  
फलानोलाई याद गर। यहाँ हामी सबै एक मतमा छौं, एक कै यादमा रहन्छौं। सानो, ठूलो, वृद्ध— सबैलाई  
एउटै मत मिल्छ। मेडिटेशनमा त बस्नु पर्छ नि। हामी आत्मा नै परमात्मा त हुन सक्दैनौं। आत्माले भन्छ—  
हामीले ८४ जन्म पूरा गर्नुपर्छ, अब फर्केर जानु छ। परमात्माले यसो भन्नुहुन्छ र? उहाँ त पुनर्जन्ममा  
आउनु हुन्छ। तिम्रो पासमा कोही आयो भने उसलाई हलमा लिएर आऊ। कोही राम्रा-राम्रा मानिस  
आउँछन्, हेर, बुझ्ने चाहना छ भने यहाँ लिएर आऊ। उनीहरूलाई सम्झाऊ— हामी कसरी मेडिटेशन  
गर्छौं। रातमा पनि मेडिटेशन गर्छौं, दिनमा पनि मेडिटेशन गर्छौं। हामी याद एक बाबालाई गर्छौं। बाबाको  
आज्ञा छ— मलाई याद गर र रचनाको चक्रलाई याद गर। ८४ जन्मको पनि गायन छ। अवश्य पनि पहिले-  
पहिले देवी-देवता थिए। उनीहरूकै ८४ जन्मको पनि गायन छ। यो चक्रको रहस्यलाई राम्रो सँग बुझाउनु  
पर्छ। हामीलाई बाबा र उहाँको रचनाको यो चक्र याद रहन्छ। बाबाको याद र रचनाको आदि-मध्य-  
अन्तको ज्ञान बुद्धिमा छ। हामी सबैको एउटै मत छ। हामी श्रीमतमा छौं। उहाँ पतित पावन बाबा नै  
आएर बेहद स्वर्गको वर्सा दिनुहुन्छ। त्यसैले बाबालाई अवश्य याद गर्नु पर्छ नि। बाबाबाट नै हामी वर्सा

२०७५ भाद्र २ शनिबार १८-०८-२०१८ प्रातः मुरली ओम् शान्ति “बापदादा” मधुबन पाउँछौं। फेरि गिछौं, अन्त्यमा पतित बन्छौं। बाबा रचयिताले रचनाको नै नलेज दिनुहुन्छ। गड फादर इज नलेजफुल, पतित-पावन। त्यसैले अवश्य पतित दुनियाँमा आएर पावन बनाउनुहुन्छ नि। यसरी तिमीले कसैलाई सम्झायौ भने प्रभावित हुन्छन्। भन, केवल राम्रो छ-राम्रो छ भनेर नजानु, यो त प्राक्विकलमा ल्याउनु छ। जन्म-जन्मान्तरको बोझ शिरमा धेरै छ। यसमा टाइम लाग्छ।

तिमीले बुझाउनु छ— बाबा आउनु भएको छ, मृत्यु सामुने खडा छ, लापर्बाही गरेमा वर्सा पाउन सकिँदैन। शुभ कार्यमा ढिलाई गर्नु हुँदैन। अब सिकेर जानुहोस्। यो योगमा बस्नाले तपाईंलाई राम्रो नशा चढ्ने छ। अब नै बाबालाई याद गरौं। तपाईंको पनि बुवा त हुनुहुन्छ नि। भक्तिमार्गमा जन्म-जन्मान्तर याद गर्दै आएका छौं। लौकिक बुवा त हरेक जन्ममा बद्लिनु हुन्छ फेरि पनि तिमी निराकार बाबालाई अवश्य याद गछौं किनभने उहाँ अविनाशी बाबा हुनुहुन्छ। विनाशी (लौकिक) बाबाबाट विनाशी वर्सा मिल्छ। अविनाशी बाबाबाट अविनाशी वर्सा मिल्छ। हामी एक श्री श्री को श्रीमतबाट श्रेष्ठ बन्छौं। आदि सनातन त देवी-देवता धर्म नै हो। त्यसबाट फेरि अरू शाखाहरू निक्लन्छन्। संन्यासीहरूको हो रजोप्रधान संन्यास। यो हो सतोप्रधान संन्यास। यो हो नै राजयोग।

भारतवर्षको मुख्य शास्त्र हो गीता। त्यसैले मेडिटेशनको लागि यो सम्झाउनु छ— बाबाले हामीलाई यसरी मेडिटेशन सिकाउनु हुन्छ। मनुष्यलाई कहिल्यै पनि भगवान् भन्न सकिँदैन। भगवान् त सबैको एक हुनु पर्छ नि। उहाँ नै पतित-पावन हुनुहुन्छ, उहाँ नै हेविनली गड फादर हुनुहुन्छ र आउनुहुन्छ पनि भारतमा। उहाँको भक्तिमार्गमा कति ठूला मन्दिर बनाइएको छ। उहाँ श्री श्री कै मतबाट हामी श्रेष्ठ बन्छौं। यी कुरालाई बसेर बुझ्नुहोस्। बाबा र रचनाको आदि-मध्य-अन्तलाई जान्नुहोस्। यो अरू कसैले जान्दैन। सत्ययुगको आयु नै यति धेरै बताउँछन्। पहिले वृक्ष नयाँ हुन्छ तब त्यसलाई स्वर्ग भनिन्छ। फेरि त्यही पुरानो हुन्छ। अहिले यो सारा दुनियाँ नर्क हो। घर-घर त के सारा दुनियाँ नै नर्क बनेको छ। यो हो नै काँडाको जंगल। एक-अर्कालाई काँडा नै लगाइरहन्छन्। बाबा आएर फेरि गार्डन अफ अल्लाह बनाउनुहुन्छ। बाबा आएर स्वर्ग स्थापना गर्नुहुन्छ। तिमीलाई थाहा छ— काँडाको जंगल केलाई र फूलहरूको बगैँचा केलाई भनिन्छ। तिमी दैवी फूल बनिरहेका छौ। त्यसैले चिन्तन चलिरहनु पर्छ। बाबामा नै यो नलेज छ। बच्चाहरूमा पनि यो नलेज छ। यस्तो-यस्तो ख्याल चलनाले रातमा धेरै आनन्द आउँछ, यसरी-यसरी सम्झाउने छु। विचाराहरू केही पनि जान्दैनन् यसकारण आफूलाई दया आउँछ। ओ गड फादर भन्छन्। तर बाबालाई र उहाँको रचनालाई जान्दैनन्। हामी पनि अब ईश्वरका (अल्लाह) सन्तान बनेका छौं। सम्झाउन पनि धेरै नशा चाहिन्छ। अविनाशी ज्ञान रत्न छ भने फेरि दान गर्नु पर्छ। दानीको धेरै-धेरै महिमा गर्छन्। अखबारमा पनि आउँछ। धार्मिक विचार भएकाहरूले नै दान गर्छन्। तिमी त हौ नै धार्मिक विचारवाला। दान नै गर्दैनौ भने के मिल्छ? दान त अवश्य दिनु छ। ज्ञान दान दिनु त अति सहज छ। बाबा बताउनुहुन्छ— हामी यसरी मेडिटेशनमा बस्छौं, यो दुनियाँको चक्र यसरी फेरिन्छ। पहिले एक धर्म थियो। पछि गएर यी धर्महरू निक्लेका हुन्। यी सबै शाखाहरू हुन्। यी कुरा तिमी बच्चाहरूको बुद्धिमा रहनु पर्छ। मनुष्यहरूलाई योगको धेरै सोख रहन्छ। भन— गएर हाम्रो मेडिटेशन हेर्नुहोस्। धार्मिक विचार वालाहरू योग गर्ने हल देखेर खुसी हुन्छन्। धार्मिक विचार

२०७५ भाद्र २ शनिबार १८-०८-२०१८ प्रातः मुरली ओम् शान्ति “बापदादा” मधुबन  
भएकाहरूले कहिल्यै पाप गर्दैनन्। तिम्नो पासमा सम्झाउनको लागि प्वाइन्टहरू त धेरै छन्। तर  
बच्चाहरू नम्बरवार छन्। कसैको बुद्धिको ताला नै खुल्दैन। बाबालाई याद गर्दैनौ भने ताला कसरी  
खुल्छ? धेरै सजिलो कुरा छ। हामी यादमा कसरी बस्नु पर्छ, यो सम्झाउनु छ। मनुष्यहरूलाई त थाहा नै  
छैन हामी कसलाई याद गर्छौं! हामीलाई सिकाउनेवाला स्वयं निराकार परमपिता परमात्मा हुनुहुन्छ जो  
सबैका पिता हुनुहुन्छ। उहाँ पतित-पावन गड फादर हामीलाई राजयोग सिकाउनुहुन्छ। अब तपाईंले  
सिक्नु, या नसिक्नु। हामी सबैको त एउटै मत छ। श्री श्रीबाट हामी मत लिइरहेका छौं। यो हो लक्ष्य  
उद्देश्य। जसरी बाबा नलेजफुल त्यस्तै बच्चाहरू। मनुष्यबाट देवता एक बाबाले नै बनाउनु हुन्छ। यस्तो-  
यस्तो कुरा गर्नाले राती पनि धेरै आनन्द आउँछ। अच्छा—

मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चाहरूप्रति माता-पिता बापदादाको याद-प्यार एवं गुडमर्निङ्ग। रूहानी  
बाबाको रूहानी बच्चाहरूलाई नमस्ते। रूहानी बच्चाहरूको रूहानी बाबालाई गुडमर्निङ्ग नमस्ते।

**धारणाको लागि मुख्य सारः—**

- १) अमृतबेला उठेर यादमा बसेर ज्ञानको रमण गर्नु छ। ज्ञान धनलाई पनि याद गर्नु छ भने ज्ञान  
दातालाई पनि याद गर्नु छ।
- २) ईश्वरीय नशामा रहेर सेवा गर्नु छ। सबैलाई मेडिटेशन गर्ने सहज विधि सम्झाउनु छ। एकमत  
भएर रहनु छ।

**वरदानः—** प्युरिटीको पर्सनालिटी एवं रोयल्टीद्वारा बाबाको समीप आउने देही-अभिमानि भव

जसरी शारीरिक व्यक्तित्वले आत्माहरूलाई देहभानमा ल्याउँछ, त्यस्तै प्युरिटीको  
पर्सनलिटीले देही अभिमानि बनाएर बाबाको समीप ल्याउँछ। प्युरिटीको पर्सनालिटीले  
आत्माहरूलाई प्युरिटी तर्फ आकर्षित गर्छ र प्युरिटीको रोयल्टीले धर्मराजपुरीको रोयल्टी  
(दण्ड) बाट छुटाइदिन्छ। यसै रोयल्टी अनुसार भविष्यमा रोयल परिवारमा आउन सक्नेछौ।  
देही-अभिमानि बच्चाहरू यस पर्सनालिटीद्वारा बाबाको साक्षात्कार गराउने रूहानी दर्पण  
बन्छन्।

**स्लोगनः—** हरेकको विशेषतालाई देख्ने चश्मा सधैं लगाइरह्यौ भने विशेष आत्मा बन्छौ।