

Sunday Avyakt Murli Revision Class

(नया वर्ष - बाप समान बनने का वर्ष)

AM 16-05-2021 (Rev. : 31.12.87)

By BK Dr Sachin Bhai Ji

Class Date : 16-05-2021

Venue- Meditation Hall, Pandav Bhavan

ओम शान्ति। महात्मा बुद्ध एक बार कपिलवस्तु आये, उनका एक शिष्य था, एक बौद्ध भिक्षु- अनिरुद्ध। उसी गांव में अनिरुद्ध के लौकिक संबंधी रहते थे, वो सभी संबंधी, अनिरुद्ध से मिलने आये पर उसकी जो लौकिक बहन थी वो नहीं आयी, उसका नाम रोहिणी था और वो आई भी तो अंत में आई और उसका चेहरा घूंघट से ढका हुआ था। उसने पूछा कि तुम मुझसे मिलने इतनी देर से क्यों आई और आई भी तो अपना चेहरा इस तरह क्यों ढका हुआ है? रोहिणी ने कहा, लज्जा के कारण। मुझे एक ऐसा रोग ही गया है कि मेरे चेहरे पर फफोले उठ आये हैं, विकृत हो गया है चेहरा, इसलिए मैं नहीं आई। भंते अनिरुद्ध ने कहा, ये कोई बात नहीं है, अब तुम ऐसा करो कि महात्मा बुद्ध यहां आयेंगे और कुछ समय रहेंगे, उनके साथ हजार भिक्षु हैं, उनके रहने के लिए भवन का निर्माण करना है, तुम बस उस भवन के कार्य में लग जाओ। रोहिणी के पास जो कुछ था, जो कुछ पैसे-जेवर, वो सब उसने बेच दिये और उस भवन की सेवा में, निर्माण कार्य में वो लग गई। कई महीनों तक कार्य चला और कार्य पूरा होते-होते उसके चेहरे पर वो सारे जो रोग के निशान थे, फफोले थे, वो सारे मिट गये लगभग 99 प्रतिशत, 1 प्रतिशत रह गया। महात्मा बुद्ध ने उसे अपने पास बुलाया और पूछा कि आप अब तक मुझसे मिलने नहीं आई। उसने वही उत्तर दिया कि मेरा चेहरा विकृत हो गया था, पता नहीं क्यों? महात्मा बुद्ध उससे कहते हैं, क्या तुम जानती हो ये रोग तुम्हें क्यों आया? वो कहती है, नहीं। महात्मा बुद्ध उससे कहते हैं, तुम्हारा जो क्रोधी स्वभाव था, तुम्हारे भीतर जो आग थी निरंतर, उसी मन के क्रोध ने शरीर का रूप धारण किया था रोग का। शरीर का रोग लक्षण था, शरीर पर जो हो रहा था वो केवल लक्षण था, रोग मन में था और उसी वजह से वो रोग तुम पर आया, परन्तु जैसे ही तुम सेवा के कार्य में लग गई, जैसे ही तुम्हारे मन में करुणा का भाव जागा, जैसे ही तुम्हारे मन में प्रेम का भाव जागा, धीरे-धीरे तुम्हें भी नहीं पता चला, अज्ञात में ही वो क्रोध कहीं न

कहीं विलीन हो गया। उसने प्रेम का रूप धारण कर लिया इसलिए वो रोग चला गया क्योंकि रोग मन में था। ऑपरेशन मन का ही गया परन्तु तुमने ये अज्ञान में किया, एक मूर्छा की अवस्था में किया, इसीलिए एक प्रतिशत अभी भी बचा है, और वो स्त्री, वो महिला जैसे ही महात्मा बुद्ध को सुनते जाती है, सुनते जाती है, अचानक से अंदर कोई परिवर्तन होता है। महात्मा बुद्ध उससे कहते हैं कि अब तक जो तुम्हारी करुणा थी, जो प्रेम था वो अज्ञात में था, मूर्छा में हुआ, अब उसे ही होश में करो, वही सेवा। ये सुनते-सुनते ही जो एक प्रतिशत रोग उसके चेहरे पर था वो भी विलीन हो गया।

जब मन में किसी भी विकार का अंश या वंश हो तो उसकी अभिव्यक्ति रोग के रूप में शरीर पर होती है। मनोचिकित्सक कहते हैं 99 प्रतिशत सारे रोग मन में हैं, शुरुआत कहीं न कहीं मन से हुई थी, शरीर पर जो प्रकट हुआ वो केवल लक्षण हैं और किसी भी चिकित्सक के पास जाओ, **यदि चमड़े का कोई रोग हुआ तो वो चमड़े का इलाज करेगा। चमड़े का रोग ठीक हो गया, रोग कहीं और बह जाएगा और कहीं और से प्रकट होगा, फिर उसका इलाज चालू होगा, वो वहां से विलीन होगा कहीं और से प्रकट होगा।** एक रोग जाता है तो दूसरा आता है, दूसरा जाता है तो तीसरा आता है क्योंकि रोग वहां नहीं है, रोग कहाँ है? मन में है, जब तक ईलाज मन का न हो। केवल चिकित्सक के पास जाने से नहीं होगा, मनोचिकित्सक के पास जाना पड़ेगा और हर व्यक्ति का मनोचिकित्सक वो स्वयं है, फिजिशियन हील दायसेल्फ (Physician, Heal Thyself)। जितना हम अपने बारे में जानते उतना और कोई नहीं जानता। हमें अपने रोगों का निदान खुद करना है और खुद ही उसका इलाज करना है। जो परिधि पर प्रकट हो रहा है वो केवल लक्षण मात्र है, जड़ें गहरी हैं। कोई पेड़ है जिसकी जड़ें सड़ रही हैं, रोग हो गया है और हम पत्तों को पानी दे रहे हैं, पत्तों का इलाज कर रहे, फूलों का इलाज किए जा रहे तो काम नहीं होगा। गहराई में उतरना होगा, मन के किस तल पर हलचल हो रही है? मन के किस तल पर रोग समाविष्ट हैं? ऐसे रोगिष्ठ मन को ठीक करना और निर्विकार हो जाना। बाबा ने आज कहा, चिमनी का रंग कौन सा है? काला। न्यूयॉर्क में किसी डॉक्टर ने अध्ययन किया था कि न्यूयॉर्क की हवा कैसी है। बहुत सारे पोस्टमार्टम (post-mortem) किए उस डॉक्टर ने और सबको देखा, सबके फेफड़ों को देखा, सभी के फेफड़े, जितने लोग थे न्यूयॉर्क के, जो मरे थे उस दशक में, 70-80 के दशक में, सभी के फेफड़े काले-काले थे। इम्प्योर एयर ऑफ सिविलाइजेशन (impure air of civilization), जो हवा है वही दूषित है, शुद्ध हवा ही नहीं है, फेफड़े ही कमजोर थे, काले हो गये थे टार की तरह। जो लोग ऊपर से बहुत स्वस्थ दिखाई दे रहे थे, जिन लोगों ने वो किताबें लिखी थी कि लंबा कैसे जिया जाए, वो कोई भी

100 तक नहीं पहुंच सका था, हवा ही अशुद्ध थी और वर्तमान में हवा ही अशुद्ध है, काम शुद्ध हवा पर करना है, फिर पानी पर, फिर भोजन पर, ये तो स्थूल बात हो गई।

उसी तरह इस समय संसार में विकारों की अशुद्ध हवा चल रही है और मन रूपी फेफड़े जो है वो काले-काले हो गये हैं, ऊपर से कुछ दिखाई नहीं देता है। एक नियम है, जिसको कहते हैं - लॉ ऑफ वाइटल एडजस्टमेंट (Law of Vital Adjustment), मनुष्य को कितनी भी कठोर से कठोर और खराब से खराब वातावरण में रखा जाये, वो उसके साथ धीरे-धीरे एडजस्ट होने लगता है। उसे रोज जहर खिलाओ थोड़ा-थोड़ा-थोड़ा, वो एडजस्ट होने लगता है और उसकी बॉडी धीरे-धीरे कोई फर्क नहीं पड़ता है, पर फर्क बहुत लंबे समय के बाद पड़ता है, पर पड़ता जरूर है। ऊपर से जो स्वस्थ दिखाई दे रहे हैं वो स्वस्थ बिल्कुल भी नहीं है, एक है शारीरिक स्वास्थ्य, एक है मन का स्वास्थ्य, मन ही रुग्ण है विकारों से और शरीर रुग्ण है अशुद्ध हवा से, अशुद्ध पानी और अशुद्ध भोजन से। आज बाबा ने विकारों की बात की है, दो प्रकार के बच्चे देखे- एक ज्ञानी, एक अज्ञानी। अज्ञानियों में भी दो प्रकार हैं, एक विकार वाले और दूसरे व्यर्थ वाले, एक बड़ी आग, एक आधी आग, एक पूर्ण आग, एक धुंआ। ये मुरली कब की है? 1987 समाप्त हो रहा है और क्या आ रहा है? नया वर्ष शुरू हो रहा है तो आज हम इस मुरली का अध्ययन, चिंतन, मनन कहो, चर्चा कहो, करेंगे। इस मुरली में बहुत सी गहरी बातें हैं, ऐसी हम बारह दो-दो बातें देखेंगे :-

1. संगम और प्रेरणा - सबसे पहली संगम, तीन संगम और प्रेरणा। महात्मा बुद्ध ने जो धर्म स्थापित किया था, उसे शून्यवाद कहा जाता है, निषेध। भगवान के विषय में कोई चर्चा नहीं की, जब भी पूछा, भगवान के विषय में मौन थे। किसी ने कहा भगवान है, उन्होंने कहा- होगा। किसी ने कहा भगवान नहीं है, उन्होंने कहा- शायद नहीं होगा। उनका मार्ग कुछ और ही था, निषेध का मार्ग था एक रीति से। आज हम इस मुरली को निषेध के रूप से देखेंगे, तो तीन संगम हैं, कौन से? एक वर्ष का, एक युग का, एक मिलन का। जो मिलन का संगम है उसमें प्राप्ति है, भाग्य है, जो वर्ष का है उसमें नवीनता है, जो युग का है उसमें विश्व का परिवर्तन है। ये तीन संगम बाबा देख रहे हैं, तो जो सबसे पहला संगम है, अगर हम दो कॉलम करें एक पॉजिटिव, एक नेगेटिव, आज हम नेगेटिव क्या-क्या नहीं हो उसकी चर्चा करेंगे तो पॉजिटिव जो-जो हो वो अपने आप होगा।

(A) मिलन - सबसे पहला - मिलन । भगवान मिल गया फिर भी अप्राप्ति है, भगवान मिल गया फिर भी दुर्भाग्य यदि है, तो इसे क्या कहेंगे? मिला है, पर अनमिला सा है। भगवान इस समय तुम्हारे सम्मुख है, अभी परसों की मुरली में था। क्या ये सूक्ष्म नशा है ? या अब भी जीवन दुर्भाग्य की तरफ जा रहा है? नियति ने इतना अच्छा अवसर दिया है तपस्या का, हम क्या कर रहे हैं? **ड्रामा का यह राज है जो सबको घर पर बिठाकर रखा है, किसलिए? शांत हो जाओ और स्वयं में प्रवेश करने के लिए। दुर्भाग्य न हो, हमारे कदम दुर्भाग्य की ओर न जा रहे हो, ऐसा न हो कि यहां हैं परन्तु फिर भी अप्राप्ति का अनुभव हो रहा है। स्थूल चीजें, ये नहीं है, वो नहीं है, ये नहीं है। जितनी हमारी आवश्यकताएं कम होती जायेंगी उतने हम अधिक शक्तिशाली होते जायेंगे, हर दिन एक-एक आवश्यकता को कम कर देना है। जो चीज की कल जरूरत थी, आज वो जरूरत नहीं है, जिस चीज का अब तक यूज कर रहे थे, आज वो नहीं चाहिए। वो क्या हो, वो खुद डिजाइन करना है, वो छोटी-छोटी हो सकती है, एकदम छोटी-छोटी।** आज की मुरली में बाबा ने कौन सी मिठाई खाने को कहा है और कौन सी नहीं? दिलखुश खाओ, और बीमारी किससे होती है? वो वाली मिठाई से, व्हाइट डेथ, शक्कर को क्या कहा जाता है? व्हाइट, सफेद मृत्यु। **एडिक्शन है वो भी एक, शुगर, छोड़ दो तो जैसे दारु, बीड़ी पीने वाले को वो दारु, बीड़ी खींचती हैं, उसी तरह चॉकलेट छोड़ने के बाद चॉकलेट खींचता है, मीठा छोड़ने के बाद मीठा खींचता है, व्यसन समाया हुआ है उसमें। अगर छोड़ दो, बहुत सारे रोगों से मुक्ति हो जायेगी। रोग तो छोड़ो, परन्तु मन बलवान हो जायेगा, संकल्प की आवश्यकता है।** जैसे कहा, हर दिन छोटी-छोटी, एक-एक चीज हटाते जाना है, वो कुछ भी हो सकती है फिर, कुछ भी। तो आज की मुरली के दिन **ये संकल्प किया जा सकता है, कम से कम इक्कीस दिन तक- जीरो शुगर (No sugar challenge for 21 days)** । अध्ययन करो, एक व्यक्ति ने तो बड़ी किताब लिखी है शुगर पर केवल, क्या नुकसान है? बहुत सारे रोगों से मुक्ति हो जायेगी। **संकल्प की आवश्यकता है, शक्कर का संबंध नहीं है, दृढता का संबंध है।** शक्कर का, कुछ छोड़ने का, उस वस्तु से कोई लेना देना ही नहीं है अगर एक रीति से देखा जाये। **मन का वो भाग, जो किसी वस्तु से जुड़ा है, उसको वहां से तोड़ो, तो वही भाग जो विकारों से जुड़ा है, वही सामर्थ्य वहां भी आयेगा। हमें याद है, 19 फरवरी 2014, उसके बाद कभी शक्कर को टच नहीं किया, छोड़ दिया सो छोड़ दिया और बीमारी से बहुत दूर चले गये।** तो सबसे पहली प्वाइंट, तीन संगम, तीन संगम में सबसे पहला संगम, बाप और बच्चों का मिलन। उसमें सर्व प्राप्तियां और भाग्य, दुर्भाग्य की ओर कदम न जाए और अप्राप्ति की ओर कदम न जाए। संसार में जो प्राप्तियां हैं वो ब्राह्मण जीवन में अप्राप्ति है, ब्राह्मण जीवन में जो प्राप्तियां हैं वो संसार में

अप्राप्तियां हैं। संसार कहता है, तुम इतना जल्दी उठकर क्या करते हो, कितना तुम सोने का सुख छोड़ते हो! पर हमारे लिए वो सोना अप्राप्ति है, ये (अमृतवेला) प्राप्ति है।

(B) नवीनता - दूसरा संगम- नवीनता। युग, वर्ष बदल रहा है, तो नवीनता। वही पुराना-पुराना-पुराना-पुराना यदि चल रहा है, तो ब्राह्मण जीवन बोरिंग हो जायेगा। **इसलिए हर दिन नया चिंतन हो, हर दिन नई बात हो, हर दिन मन में क्रांतिकारी विचार आये क्योंकि विचार ही तो हैं जो हमें बदल देते हैं। नए विचार, नए विचारों की खोज करनी है, हर दिन न्यू थॉट्स, ऐसे विचार जो एकदम से इलेक्ट्रिक शॉक की तरह प्रवेश करें मन में और जो एक गहरी आसक्ति है किसी व्यक्ति से, किसी वस्तु से, किसी स्थिति से या किसी स्मृति से, उससे मुक्ति हो जाये, इलेक्ट्रिक शॉक।**

नये विचार कब आयेंगे? अमृतवेला, सुबह-सुबह, मन जब शांत हो, स्थिर हो। नवीनता, हमेशा खोज हो नवीनता की, देखते रहना है किसके जीवन में क्या-क्या नवीनता है और वो मैं कैसे धारण करूं? क्योंकि हर व्यक्ति, हर ब्राह्मण अलग है, यूनिक (unique) है, उत्कृष्ट कलाकृति है, मास्टरपीस (masterpiece) है, तो **पुरानापन न हो, ये दूसरा संगम।**

(C) परिवर्तन- तीसरा संगम, युग ही बदल रहा है, उसमें क्या? विश्व परिवर्तन की प्रेरणा, **हमें विश्व परिवर्तन करना है और हम अपने ही अंदर छिपा हुआ एक विकार परिवर्तन नहीं कर पा रहे, क्या कहेंगे?** तो क्रॉस करना है पुरानापन, स्व-परिवर्तन नहीं कर पा रहे हैं, क्यों ? नामुमकिन शब्द है नहीं तुम्हारे शब्दकोष में, वरदान में हैं ना? नामालूम, नामुमकिन कुछ भी कहो।

2. साकारी रूपधारी और आकारी रूपधारी - दूसरी, साकारी रूपधारी और आकारी रूप धारी, ये दो बातें। हम दो-दो बातें लेंगे आज की मुरली से, ऐसी बारह दो-दो बातें। साकारी और आकारी। जो आकारी रूपधारी है, वो कैसे पहुंचे हैं यहां पर? बुद्धि के विमान से। अब इस बुद्धि के विमान पर काम करना है, ये बुद्धि का विमान कहां जाता है? बुद्धि का विमान अर्थात् कल्पना, बुद्धि का विमान अर्थात् विजुअलाइजेशन (visualization), बुद्धि का विमान अर्थात् हम अपने मन को कहां ले जाते हैं, बुद्धि का विमान किस दिशा में हम लौटा रहे हैं, दौड़ रहा है? अतीत में, किसी पुरानी दुःखद स्मृति की तरफ? हमारे हाथ में हैं, हम पायलट (pilot) हैं हमारे बुद्धि के विमान के, उस विमान को हम दौड़ाएंगे। कहां दौड़ रहा है ये? निगेटिविटी में, अतीत में, दुःख में, विकारों की तरफ आकर्षण है? क्यों भागता है विकारों की

तरफ ये विमान? इस विमान की दिशा बदलनी है, इसे सतयुग में ले जाओ, इसे सूक्ष्मवतन में ले जाओ, इसे परमधाम में ले जाओ, इसे विश्व के आकाश में ले जाओ सकाश के लिए। मैं पायलट हूं, कहां जा रहा है मेरा विमान? दुःख। हमने देखा है, इतने सारे सीरियस पेशेन्ट्स हैं, दो-दो घण्टे में एक-एक पेशेन्ट आ रहा है, हर दो घण्टे में, जीवन और मृत्यु के बीच में लटकता हुआ, असहाय हालत में, एक-एक दिन में दस-दस, बारह-बारह एडमिशन हो रहे हैं, ठीक कौन हो रहा है? जो पहले से ही उदास है, पहले से ही दुःख है, वो ठीक नहीं हो पाता या उसके ठीक होने में बहुत समय लगता है। और जो ऐसे विश्वास के साथ आता है कि कुछ भी हो जाए, मुझे ठीक होना है, हमने देखा है, सात-सात दिन, आठ-आठ, दस-दस दिन वेंटिलेटर पर रहने के बाद बाहर निकल के आ रहा है, पकड़ है एक, कि मुझे जीना है और जिस दिन वो पकड़ खो जाती है, शरीर छोड़ देता है।

एक मरीज था अभी-अभी जिसने शरीर छोड़ा, कई दिनों तक चला, सात-आठ दिनों तक, और ठीक हो रहा था और एक दिन अचानक खबर आ गई कि उसका जो बचपन का दोस्त है उसकी उम्र ही 70-80 वर्ष की थी, उसका जो बचपन का दोस्त है, उसने शरीर छोड़ दिया। जैसे ही खबर सुनी, बस उसी दिन वो जो पकड़ थी वो ढीली हो गई और शाम को कार्डियक अरेस्ट (cardiac arrest). बुद्धि का विमान कहां जा रहा है? दुःख में, डर में, अतीत में, दर्दनाक स्मृति में, भय की तरफ, कहां भाग रहा है ये विमान? इसके पायलट हम हैं, हम दौड़ाएंगे इसको। **दस दुःखी लोग आ गए और हम भी दुःखी हो गये, तो इसे क्या कहेंगे?** वो रो रहे हैं और हम भी रोने लगे, बहुत दुःख हुआ। मौत का बाजार गर्म है, हवाओं में मृत्यु है, संसार ने ऐसी स्थिति शायद ही पहले कभी देखी होगी, आत्मायें इतनी भयभीत हैं, डरी हुई है। तो दूसरी पॉइंट, बुद्धि वहां नहीं दौड़ाना है जहां दुःख परिणीति है, वहां ले जाना है जहां सुख है।

3. हीरे तुल्य जीवन और इस ड्रामा में हीरो पार्ट (डबल हीरो)- तीसरी पॉइंट- डबल हीरो।

हीरे तुल्य जीवन है या पत्थर तुल्य हो रहा है? विचारों की क्वालिटी कैसी है? पत्थरों जैसी है या हीरो जैसी है? पोलिश्ड (polished) विचार हैं या दुःख वाले हैं, दर्द वाले हैं, पीड़ा वाले हैं, उदासी वाले हैं, बदले वाले हैं, क्या हैं? सारे दिन भर जो तरंगें उठती रहती है विचारों की, कैसी है उनकी दशा और दिशा? हीरे भर रखे हैं पर्स में या पत्थर, क्या है ? और दूसरा है हीरो पार्ट, **हीरो पार्ट की जगह विलेन का पाठ तो नहीं चालू कर दिया है?** किसी तीव्र पुरुषार्थी आत्मा के पुरुषार्थ में विघ्न डालना अर्थात् विलेन बनना। कोई आत्मा उड़ रही है, उसे ऐसे शब्द कह देना कि बिचारे के पंख ही टूट जाये। कोई उमंग-उत्साह से कुछ

कर रहा है, कुछ तो कर रहा है, कोई क्लास सुन रहा है, कुछ लिख रहा है, कुछ चिंतन कर रहा है, ऐसा कमेंट कर देना कि बिचारा बिल्कुल घायल होकर नीचे ही गिर जाये। **ब्राह्मण जीवन में बहुत बड़ा बोझ है ये, किसी के पुरुषार्थ के पंख को काट देना, ये हीरो पार्ट नहीं है, विलेन का पार्ट है** - ये तीसरी बात।

4. बधाई और मुबारक- इसमें कौन सी निगेटिव बात, बड़ी महत्वपूर्ण बात बाबा ने बोली है? सबको बधाई दो, किसको? जो कांटे दे उनको रुहानी फूल। अज्ञानी से अज्ञानियों जैसा नहीं, वशीभूत से वशीभूत जैसा नहीं, जैसे को तैसा वाला नहीं, टिट फॉर टेट (tit for tat) वाला व्यवहार नहीं। कोई दुःख दे तो क्या करो? सुख दो, सुनने को कितना अच्छा लगता है और भाषण देने को तो और ही जोश आता है, पर कोई दुःख दे रहा है उसको सुख दें, सुखदाता के बच्चे हो। दिखाया है, इस्लाम धर्म के संस्थापक, मोहम्मद पैगम्बर, मुस्लिम धर्म के संस्थापक, अली के साथ कहीं जा रहे थे, सन इन लॉ (son-in-law), कजिन (cousin), जो भी कहो या ऐसा व्यक्ति जिसने मोहम्मद पैगम्बर के जीवन काल में पहला व्यक्ति जिसने इस्लाम स्वीकार किया, मुस्लिम धर्म को स्वीकार किया, दोनों साथ में जा रहे थे और अचानक एक व्यक्ति आ गया जो मुस्लिम धर्म का विरोधी था और इतनी गालियां देने लगा, इतनी गालियां देने लगा। अली, जो शांत चित्त है, एकदम स्थिर, मुस्कुराहट है चेहरे पर, बस सुने जा रहे हैं, सुने जा रहे हैं, ऐसी-ऐसी बातें कह रहा है सामने का व्यक्ति। पर धीरे-धीरे ये क्या, अली का धैर्य का बांध टूटने लगा, धीरे-धीरे चेहरे पर अब क्रोध आने लगा और धीरे-धीरे बदले का भाव जागा और तो फिर हाथ अपनी तलवार पर ले लिया और जैसे ही तलवार निकालने गया, मोहम्मद पैगम्बर वहां से भाग गये। अली को इतना आश्चर्य लगा, मैं इनके लिए सब कुछ छोड़कर इनके साथ चल रहा हूं, अब तक इनके लिए सुन भी रहा था, सहन कर रहा था और इनके भरोसे पर और ये खुद ही भाग खड़े हो गये। वो उस व्यक्ति को छोड़ता है अली और मोहम्मद पैगम्बर के पीछे भागता है और पूछता है कि ऐसा नहीं कि खुदा पर मेरा जो ईमान है वो कम हो गया है, या फिर इस बात पर कि आप खुदा के नबी हो, पैगम्बर हो, मैं मानता हूं यू आर द ऑनली वन, आप ही अंतिम लास्ट मैसेंजर ऑफ गॉड हो, मेरा सम्पूर्ण निश्चय है परन्तु ये बात मुझे समझ में नहीं आई, मैं आपके भरोसे पर सब सहन कर रहा था और आप ही खुद भाग गये, ये क्या है? **मोहम्मद पैगम्बर कहते हैं जब तक तुम उस व्यक्ति को सहन कर रहे थे, चुप चाप खड़े थे, खुदा के फरिश्ते तुम्हारी हिफाजत कर रहे थे और खुदा की कयामते, खुदा का नूर, तुम पर बरस रहा**

था पर जैसे ही तुम में क्रोध प्रवेश कर गया, खुदा के फरिश्ते भाग गये वहां से, फिर मैं क्यूं रुकता, इसलिए मैं भी भाग गया।

जो कांटे दे, क्या कहा बाबा ने, उसे क्या दो? फूल। बहुत बड़ा हृदय चाहिए इस बात के लिए, ये तो जीवन भर की साधना या तपस्या है, शायद तब भी हो पायेगा कि नहीं पता नहीं। क्योंकि मन जो है, बड़ा बदले से भरे हुआ है रिवेन्ज (revenge) से, **एक छोटी सी बात में हजारों विचार चलते हैं हमारे।**

एक भिखारी है, भूखा है, सामने व्यक्ति है, भोजन दिखाता है अपने घर से, मन में कौन से विचार आये उस भिखारी के? वो व्यक्ति बुलाता है, आओ आओ, वो जाता है, दरवाजा बंद हो जाता है, अब मन में कौन से विचार आये उसी व्यक्ति के बारे में? दूसरे विचार आ रहे हैं अभी। थोड़ी देर में दरवाजा खोलता है, भोजन के बदले पानी दे देता है, अब विचार कौन से आ रहे हैं? थोड़ी देर के बाद वही व्यक्ति जूस (juice) लेकर आता है, अब विचार कौन से आ रहे उसी व्यक्ति के बारे में? और थोड़ी देर के बाद में फिर भोजन लेकर आता है और भोजन खाने को दे देता है, भोजन खाना शुरू करता है, पता चलता है नमक ही नहीं है, अब खाते समय कौन से विचार आ रहे हैं? फिर वो व्यक्ति कहता है, मुझसे बहुत गलती हो गई, मैं नमक डालना भूल गया, अब कौन से विचार आ रहे हैं? और भोजन पूरा होने के बाद वो व्यक्ति बिल देता है, इतने पैसे हुए, अब कौन से विचार आ रहे हैं? घर पर मेहमान बुलाओ और उसको खाना खिलाओ और खाने के बाद कहो ये बिल है, तो क्या मन में लगता है? ये छोटी सी परिस्थिति, साधारण सा ये वाक्य और **उसमें एक ही व्यक्ति के बारे में कितने विचार बदल रहे हैं। एक ही व्यक्ति के बारे में अभी-अभी कुछ, अभी-अभी कुछ, अभी-अभी कुछ, अभी-अभी कुछ, ये मन है।** और भगवान कह रहा है, कोई तुमको दुःख दे, ये व्यक्ति तो दुःख भी नहीं दे रहा था, बीच बीच में पर इसको लग रहा था ये इसका षडयंत्र है, ये दिखाता तो है पर बाद में देता कुछ और है, फिर बाद में फिर बदलता है, फिर बदलता है, फिर बदलता है, फिर बदलता है। और फिर बाद में वो ही व्यक्ति कहता है, मैं तो तुम्हारी परीक्षा ले रहा था, तुमको कैसा लगता है ये देखने के लिए, पैसा थोड़ी न मांगे जाते, तुम तो दोस्त हो मेरे। फिर विचार बदल गया। परमानेंट (permanent) जो दुःख दे रहा है उसे सुख दो, जो कांटे चुभा रहा है रोज। एक बार चुभा दिया, चलो उसको फिर फूल दे दिया, एक दिन ठीक है, पर वो ही व्यक्ति दिन में दस बार कांटे चुभाए या वही व्यक्ति दस साल से कांटे चुभा रहा है, अब क्या किया जाए? बाबा कहते बधाई दो, मुबारक दो, कैसे? संकल्प से, हर सेकण्ड में। कठिन काम है ना ये, सहज राजयोग! ये तो बहुत सहज है, नेचुरल, बाबा कहते हैं सहज निकले, नेचुरली निकले तुमसे। हां, पर कुछ आत्मायें हैं जो रेडीमेड ऐसी ही पैदा हुई

हैं, बिना कुछ पुरुषार्थ के, ऐसी ही हैं वो, पर ऐसी 5 परसेंट होंगी। जो 95 प्रतिशत है उन्हें बहुत काम करना पड़ेगा इस पर क्योंकि हमारे मन में इतना कुछ भरा रहता है और प्रतिपल चेंज होते रहता है, हम कहते जरूर हैं मैं विश्व कल्याणकारी हूं, पर हैं नहीं। शुभभावना, शुभकामना, शुभचिंतक क्या वास्तव में है? शायद नहीं है। हां, पर इसकी विधि यही है, पहले ये स्वीकार करना कि कुछ भी नहीं है, दिखावा, आडम्बर मात्र है बस, अब करता हूं, थोड़ा-थोड़ा, थोड़ा तो कर सकते हैं ना। चौथा, बधाई और मुबारक।

5. दिलखुश मिठाई खाओ भी और खिलाओ भी - अर्थात् खुद भी खुश, दूसरों को भी खुश।

दूसरों को खुश वो कर सकते हैं जो स्वयं खुश है, जो स्वयं खुश नहीं और फिर भी दूसरों को खुश कर रहे हैं वो वास्तव में खुशी नहीं दे रहे हैं क्योंकि हम देंगे वही, जो हमारे अंदर है। अंदर झूठी खुशी है तो झूठी खुशी दे रहे हैं, अंदर कृत्रिमता है, वो ही आर्टिफीशियल खुशी, प्लास्टिक खुशी दे रहे हैं, प्लास्टिक के फ्लावर्स दे रहे हैं, सुगंध अंदर है कहां? अंदर दुःख है, घर-घर में दुःख है। तो एक बात बाबा ने कहा, ये मिठाई खिलाओ, वो मिठाई खायेंगे तो बीमारी हो सकती है। एक व्यक्ति ने किताब लिखी है और इस किताब में एक बहुत अच्छी बात लिखी है, उसने लिखा है, मेरी मां जब मर रही थी, मरते-मरते उसने मुझसे एक वायदा किया कि बेटा, मैं डायबिटीज से मर रही हूं, मुझसे वायदा करो कि आज के बाद शक्कर कभी मत खाना और मर गई। ये कहानी लिखी है उसने, परन्तु हम कह रहे हैं करके कुछ नहीं करना, जो भी चीज छोड़नी है उसका संपूर्ण अध्ययन किया जाए, किसी के कहने पर कभी भी कुछ नहीं छोड़ना। पूर्ण अध्ययन, हर रीति से अध्ययन करना उसका, मेडिकल की रीति से, मन की रीति से, अध्यात्म की रीति से, हर रीति से उसको देखना, लोगों के अनुभव पूछना, उसके बाद ही कोई कदम उठाना। हमारे अपने जीवन में जब भी हमने कुछ छोड़ा और अचानक छोड़ दिया, वो कभी सफल नहीं हुआ। जब भी छोड़ा, जब उसका सम्पूर्ण अध्ययन किया और बाद में छोड़ा, वो छोड़ना इतना सहज और नेचुरल था कि फिर उस चीज की कभी भी याद नहीं आई क्योंकि वो चिंतन और मनन के आधार से छोड़ा गया था। इसलिए कुछ भी छोड़ना हो, उसके बारे में पढ़ना चालू करो दिन-रात, उसके क्या-क्या नुकसान है बस वही पढ़ो, फायदे क्या है वो भी पढ़ो।

6. कार्य साथी और जीवन साथी - सातवां- कार्य साथी और जीवन साथी। क्या बनाना है?

जीवन साथी तो नहीं ढूँढ रहा है कोई? जीवनसाथी कोई मिल जाये, साथ-साथ चलें। ये भी कईयों का प्रश्न है टू मेरी और नॉट टू मेरी (to marry or not to marry) , शादी करूं या नहीं करूं? किसी को

लगता है, ये कुछ नहीं है, ये कोई प्रश्न है! हमें तो उसका उत्तर पहले ही पता है, परन्तु कई सारे ब्राह्मण कुमार, कुमारियां हैं, जिनके जीवन में ये ज्वलंत प्रश्न है। हमें तो मजाक ही लगता है, जैसे कोरोना लोगों को मजाक लगता है तब तक, जब तक वो हो न जाये, खुद को तब तक मजाक ही लगता है और जब हो जाता है तब कुछ और होने लगता है। जिसने अनुभव किया बस वो ही जान सकता है, बाकियों के लिए तो ये ऐसे ही है, जैसे हमारा कोई लेना देना ही नहीं है इससे, ये हो रहा है जो हो रहा है होने दो। ऐसा नहीं कि भगवान ने कह दिया कि नहीं, नहीं, नहीं करो, बर्बादी वगैरह। इतना जल्दी नहीं मान लेना कोई भी बात, अध्ययन करो, स्टडी करो, फायदे क्या हैं और नुकसान क्या हैं? अगर फायदे ज्यादा है तो गो अहेड (go ahead), अगर नुकसान ज्यादा है तो रुक जाओ, पर खुद अध्ययन करो कोई भी चीज का। तो छठवीं प्वाइंट, कार्य साथी नहीं बनाओ। बाबा ने कहा, अगर किसी ब्राह्मण को याद करो, जैसे बाबा शब्द कहते ही क्या होता है? मधुरता, मिठास, उसी तरह किसी ब्राह्मण को याद करो तो क्या हो? खुशी का अनुभव हो, ऐसे आपस में प्रेम के, स्नेह के, सहयोग के संबंध हो। पर इसका मतलब ये नहीं कि कार्य साथी को ही लाइफ पार्टनर बना दो क्योंकि उसमें बंधन चालू हो जाता है फिर। तो ये छठवीं प्वाइंट।

7. साथ जाना और साथ आना- दो बातें- ब्रह्मा बाप के साथ जाना और साथ आना। साथ जाना, कैसे? बाराती बनकर नहीं, दूर के संबंधी बनकर नहीं, नजदीक ताकि रॉयल फैमिली में आये, फर्स्ट डिवीजन में। तो जाना और आना, इसमें भी कहां जा रहे हम ये भी प्रश्न है? निषेध कहां जा रहे हैं, ब्राह्मण बने हैं पर जा कहां रहे हैं ये प्रश्न, सातवां।

8. अष्ट रत्न और अष्ट राजधानी - बाबा ने क्या कहा? दो बातें, आठ और आठ। नया वर्ष चालू हो रहा है, कौन सा? 1988, आठ का क्या महत्व बताया? अष्टरत्न, अष्ट शक्तियाँ, अष्ट राजधानी, वर्टिकल (vertical) या लॉन्गिट्यूडनल (longitudinal)? अष्ट राजधानी कैसी है? एक ही साथ या एक के नीचे एक? एक साथ। अष्ट राजधानी स्थापित होंगी और क्या है अष्ट? अष्ट दिग्गज, अष्ट दिग्पाल, अष्ट शक्तियाँ। इस्लाम में कहा जाता है, जो स्वर्ग है, बहिश्त, उसके आठ द्वार है। इस्लाम में कहा जाता है, जो अल्लाह है, जिस तख्त पर बैठता है, उसको आठ फरिश्ते पकड़े हैं, और आठ क्या है? अष्ट लक्ष्मियां हैं, अष्ट लक्ष्मी के अलग-अलग नाम हैं, अष्ट दिशाये हैं, अष्ट विनायक, बहुत सारी चीजें।

ब्राह्मण जीवन में आठ बातें हैं। अगर जिस ब्राह्मण के जीवन में ये आठ नहीं हैं अर्थात वो दिनचर्या अपूर्ण हैं।

पहला -अमृतवेला,
दूसरा -मुरली चिंतन अध्ययन,
तीसरा -भोजन याद में बनाना और याद में खाना,
चौथा -ट्रैफिक कन्ट्रोल,
पांचवा -कर्मयोग,
छठवां -नुमाशाम का योग,
सातवां -स्वाध्याय और
आठवां -चार्ट लिखना।

ये आठों के आठों चीजें जिसकी दिनचर्या में नहीं है वो ब्राह्मण नहीं, शूद्र है। अमृतवेला, दूसरा मुरली चिंतन, पढ़ना, लिखना, अध्ययन करना, सुनना, सब कुछ, तीसरा भोजन याद में बनाना, याद में खाना, चौथा ट्रैफिक कन्ट्रोल, पांचवा कर्मयोग, सब कुछ है पर सेवा ही नहीं करते, खाना, पीना, सोना, सेवा ही नहीं, क्या कहेंगे इसको, ब्राह्मण कहेंगे क्या? अगला, नुमाशाम योग, रोज ही मिस हो रहा है, नुमाशाम के योग में ही कुछ-कुछ और कर रहे हैं, खेल कूद या भोजन या और कुछ। अगला, स्वाध्याय, अध्ययन और लास्ट चार्ट लिखना। आठ, इस मुरली में बाबा ने क्या कहा? आठ की स्मृति करके अब दृढ़ संकल्प करो कि बाप समान बनना है और ब्रह्मा बाप भी क्या था? तुम्हारे जैसा ही, उसकी भी 84 की कहानी, उसका भी पूज्य पुजारी का पाठ, उसके भी पुराने हिसाब, उसके भी पुराने संबंध, उसके भी पुराने संस्कार, सब कुछ उसका भी वैसा ही था, उसके भी सब कुछ जैसे तुम्हारा उसके भी संबंध-सम्पर्क, उस जैसा बनना, किसमें? संकल्प में, बोल में और कर्म में। तो ये थी आठ, आठ और आठ, तो हमारे ब्राह्मण जीवन में भी ये आठ बातें दिनचर्या में हो। दूसरे कुछ आठ संकल्प करने हैं, कुछ आठ बातें छोड़नी है, लिस्ट बनानी है कि मेरे जीवन में कौन सी ऐसी बातें हैं जो होनी नहीं चाहिए और जो है जबरदस्ती। कुछ भी हो सकती है।

रात को नींद ही नहीं आती है ये भी तो डिस्टरबेंस हैं, बार-बार बीमार पड़ते रहते हैं ये भी तो डिस्टरबेंस हैं, क्यों बीमार पड़ते? बीमार वास्तव में पड़ना ही नहीं चाहिए। **बीमार पड़ रहे हैं अर्थात कोई सूक्ष्म पाप हो रहा है प्रकृति के खिलाफ, प्रकृति के नियमों का उल्लंघन कर रहे हैं, न तो बीमार पड़ना चाहिए, न तो बूढ़ा होना चाहिए, न तो मृत्यु, ऐसा कहा गया है।** अगर शरीर में ऐसा कुछ है ही नहीं कि जिससे बीमारी हो, जिससे बुढ़ापा आये और जिससे मृत्यु हो, इटरनल (eternal) है फिजिकल बॉडी भी, ऐसा

कहा जाता है, वो तो पोल्यूशन (pollution) हो गया है उसमें, इसलिए ये सब हो रहा है। डिटॉक्स द बॉडी (detox the body), शुद्ध कर दो इस शरीर को तो कोई कारण नहीं है कि वो बूढ़ा हो, कोई कारण ही नहीं है कि बीमारी हो। बीमार हो रहे हैं अर्थात् बहुत बड़ी गलती हो रही है कहीं न कहीं। **जिनको कोविड हो गया है और जिन्होंने क्वारंटाइन में 14 दिन, 17 दिन बिताए हैं, उसके बाद में भी अगर उनकी दिनचर्या वही है जो पहली थी, उनका भोजन यदि वही है जो पहले था अर्थात् अध्ययन नहीं किया है अपने शरीर का। आत्मा का जितना ध्यान दे रहे हैं उतना शरीर का कम दे रहे, जितना आत्मा का अध्ययन है उससे भी अधिक शरीर का अध्ययन करना है। मिस्टीरियस (mysterious) है ये शरीर, क्या है ये? बहुत जादुई है, समझ नहीं आता है इसका काम कैसे चलता है? कैसे सब कुछ हो रहा है शरीर में? आश्चर्य है ये, आत्मा तो आश्चर्य है ही, शरीर उससे भी बड़ा आश्चर्य है।** क्यों कोई मरता है, कोई क्यों नहीं मरता? कोई कुछ-कुछ ऐसे पेशेन्ट्स हैं, अभी भी हैं दो लोग तो, जिनको हमने सब बता दिया था कि ये नहीं बचेंगे, उन्होंने भी कहा ठीक है, मान लिया बेटों ने दोनों, पर माता जी अभी डिस्चार्ज की तैयारी में है। क्यों? कौन सा फैक्टर (factor) है कि जिसकी वजह से कोई जिंदा रहता है और कोई मर जाता है? ये मरता क्यों है व्यक्ति? प्रश्न है, आश्चर्य है, मिस्ट्री (mystery) है ये सारा। कितनी बार हमने देखा, अभी-अभी दो सेम एज, दो फीमेल्स, 20-20 एज, दोनों ही सीरियस, दोनों ही वेंटिलेटर, एक बच गई, एक नहीं बची, बहुत आश्चर्य है हर चीज का। तो कहां थे हम? आठ।

9. बाप का और दादा का पाठ- बाबा ने कहा, इन दोनों का भी पार्ट है और तुम्हारे साथ पार्ट है क्योंकि ये मीठा बंधन है और ये कर्म बंधन नहीं है, दुःख का बंधन नहीं है, ये पार्ट है। वो निराकारी है, ये साकारी है, पर उसका इसके साथ पार्ट है। इससे भी ये सीखना है कि हमारा भी कुछ आत्माओं के साथ पार्ट है। सोचो एक ट्रेन चालू है, उस ट्रेन में हम बैठे हैं, उस ट्रेन में मां-बाप बैठे हैं, ट्रेन चालू है, फिर ट्रेन चलते-चलते एक टाइम आ गया, मां उतर गई, आगे बाप उतर गया, उनका पार्ट पूरा हो गया, उनका स्टेशन आ गया, वो निकल गये, दूसरे लोग आ गये ट्रेन में, हमारी उनसे दोस्ती हो गई, हम आगे बढ़ रहे हैं, हम आगे बढ़ रहे हैं, वो भी उतरने लगे भाई, बहन, मित्र, संबंधी, पत्नी, बच्चे, उतर रहे हैं, हो सकता है हम ही उतर गये कहीं बीच में। ये ट्रेन है जीवन की, जिसमें लोग आ रहे, जा रहे, हमारा आत्माओं के साथ पार्ट है, पार्ट खत्म हो रहा है, ए टू जेड, पार्ट खत्म हो गया, वो चला गया, वो आ गया, इसमें दुःख कैसा? जिसकी मंजिल आ गई वो उतर गया, जिसका स्टेशन आ गया वो उतर गया, वो क्यों रुकेगा तुम्हारे

लिए? उसको वहीं उतरना है, वो नहीं रुकेगा, उसको जाना है, उसको अपना गांव दिखाई देने लग गया है। तुम कहो कि नहीं नहीं, रुको-रुको-रुको। वो कहेगा, नहीं, वो मेरा गांव है, या फिर उसके नये हिसाब उन लोगों के साथ हैं, वो व्यक्ति वहां भाग कर चला जायेगा, चली जायेगी। कितने लोग चले गये, रोज जा रहे हैं, मां-बाप बचपन के अपने बच्चों के फोटो देखने में लगे हुए है और बच्चे अपने मां-बाप के फोटो देखने में लगे हुए हैं, गहरा दुःख है, कुछ भी समझाओ नहीं समझते। आत्मा-परमात्मा का ज्ञान होने वाले भी फेल है, तो संसार वालों की क्या दशा! जो ये कहते हैं कि आत्मा अजर, अमर, अविनाशी हैं, वो भी दुःखी हैं। आत्मा की अमरता का ज्ञान देने वाले, तो फिर क्या, संसार की आत्माओं की दशा!

10. ज्ञानी आत्मायें और अज्ञानी आत्मायें - ज्ञानी अर्थात दुआयें, फरिश्ता और अज्ञानी अर्थात धुआं, विकार। कभी फुल विकार, तो कभी व्यर्थ, वो भी विकार ही है। ये दो प्रकार की आत्मायें देखी हैं।

11. स्वयं पर कृपा और दूसरों पर कृपा - स्वयं पर कृपा अर्थात न व्यर्थ का वर्णन, न व्यर्थ का चिंतन, न सोचना, न वर्णन करना। कितना व्यर्थ चल रहा है? अंबार लगे हैं व्यर्थ के, हरेक का वर्णन करते जाओ तो ज्ञान योग के लिए तो टाइम ही नहीं है, इसी में जीवन चला जायेगा सुबह से लेकर रात तक। इसने ये किया, उसने वो किया, ये ऐसा करता, वो वैसा करता है। व्यर्थ ही व्यर्थ, व्यर्थ ही व्यर्थ, व्यर्थ ही व्यर्थ, संसार ही व्यर्थ पर खड़ा है इस समय तो, इतनी न्यूज है संसार में, इतनी न्यूज। दूसरा, दूसरों पर रहम, कैसे? किसी में कोई कमजोरी है, उसकी कमजोरी का वर्णन नहीं, उसका चिंतन नहीं, और ही रहम उसके प्रति, यही फरिश्ता अर्थात एम्बोडिमेंट ऑफ ब्लैसिंग्स (embodiment of blessings), एंजेल (angel). दुआओं का स्वरूप अर्थात फरिश्ता। तो ज्ञानी और अज्ञानी, ये ग्यारहवीं प्वाइंट।

12. चौपड़ा साफ और स्पष्ट- आज की मुरली में फिर दो बातें, चौपड़ा कैसा हो तुम्हारा ? साफ और स्पष्ट। रहना यहीं है, पर बाप समान बनकर रहो। जो हिसाब बने हैं, अब नये नहीं बनाना है, फर्स्ट। नये बॉन्डेजिस (bondages) क्रिएट नहीं करने है, जो है वो है, अब उनको खत्म करना है और नये नहीं बनाना है। नये-नये संबंध बनाते जाना अर्थात फिर से धंसते जाना है कार्मिक अकाउंट में।

तो ऐसी आज की मुरली में कितनी बातें थी? **बारह।**

सबसे पहली -संगम और प्रेरणा,

दूसरा -आकारी और साकारी और बुद्धि का विमान,

तीसरा -डबल हीरो,

चौथा -बधाई और मुबारक,

पांचवा -दिल खुश मिठाई खाना और खिलाना,

छठवां -साथी, पार्टनर नहीं बना देना किसी को, अभी भी कोई-कोई है खोज में, सिंगल हैं चतुर्भुज बनना चाहते हैं संगम पर ही, सतयुग के लिए धैर्य नहीं है,

सातवां -जाना और आना,

आठवां -आठ-आठ,

नौवा -बाप का पाठ और दादा का पाठ,

दसवां -दो प्रकार की आत्मायें ज्ञानी और अज्ञानी, धुआं यदि निकल रहा है तो कौन हैं? धुंधकारी। मुरली में आता है, धुंधकारी आत्मा, धुंधकारी नहीं बनना है, मैं कौन हूं, फरिश्ता, फरिश्ते से नीचे नहीं आना है। बदले का भाव है, इससे नीचे तो नहीं आ गया, क्रोध जागा, बदला जागा, फरिश्ते भाग गये।

ग्यारहवां -कृपा, खुद पर कृपा करनी है मैं सबसे बड़ा कृपा का पात्र हूं, संसार में इतनी दयनीय स्थिति है, मास्टर मर्सीफुल, दयालु, कृपालु, खुद पर और फिर संसार पर

और **लास्ट प्वाइंट** - अकाउंटस को क्या करना है? साफ और स्पष्ट।

ऐसे हिम्मत वाले बच्चों को, ऐसे अकाउंट साफ और स्पष्ट रखने वाले बच्चों को, ऐसे डॉट लगाने वाले बच्चों को, ऐसे बाप समान बच्चों को, ऐसे साथ आने और जाने वाले बच्चों को, ऐसे लाइट-हाउस माइट-हाउस बच्चों को, ऐसे मुबारक हर समय देने वाले बच्चों को, ऐसे हर आत्मा के प्रति शुभभावना शुभकामना रखने वाले बच्चों को, ऐसे त्रिमूर्ति बाप के बच्चों को, ऐसे श्रेष्ठ संकल्प, बोल और कर्म वाले बच्चों को, ऐसे दुआओं के स्वरूप बच्चों को, फरिश्ता बच्चों को, धुंआ निकालने वाले नहीं, काले वाले नहीं, चिमनी वाले नहीं, ऐसे और ढेर सारे स्वमान वाले बच्चों को बापदादा का याद-प्यार, गुड नाईट और नमस्ते।

हम रुहानी बच्चों की रुहानी बापदादा को याद-प्यार, गुड नाईट और नमस्ते।

ओम शान्ति