

## ***Sunday Avyakt Murlī Revision Class***

### **संगमयुगी ब्राह्मण जीवन की तीन विशेषताएं**

**AM 18-04-2021 (Rev. : 14.12.87)**

**By BK Dr Sachin Bhai Ji**

**Class Date : 18-04-2021**

**Venue- Meditation Hall,**

**Pandav Bhavan**

ओम शान्ति। विरासत में मिली अथाह धन-संपत्ति और जमीन की वजह से एक किसान अत्यधिक आलसी हो गया और उस आलस्य की वजह से अब उसका ध्यान खाना, पीना और सोना, उसके पास हुक्का था उस हुक्के को गुड़गुड़ाना और उसके जो मित्र-सम्बन्धी थे वो इस बात का फायदा उठाने लगे उसके जो नौकर-चाकर थे वो भी नाजायज फायदा उठाने लगे। एक दिन उसका मित्र उसके घर आया और उसने देखा ये क्या हो रहा है? इस परिवार में इतना सारा खेत, खलिहान सब कुछ है परन्तु सगे-संबंधी सब उसको लूट रहे हैं, अराजकता फैली हुई है। वो मित्र उसे समझाने का प्रयत्न करता है परन्तु कोई असर नहीं, किसान अपने आलस्य में डूबा हुआ है। मित्र एक दिन उसे कहता है कि मैं एक ऐसे महात्मा को जानता हूँ जिसके पास एक ऐसा उपाय है कि तुम्हारी धन-संपत्ति दोगुनी हो जायेगी और बहुत सहज उपाय है। वो किसान उस महात्मा के पास जाता है, वो महात्मा कहते हैं- हां, ऐसा एक उपाय है, पर उसकी विधि है। वो उपाय है - सूर्योदय से पहले एक हंस है, अगर तुम उस हंस को देख लो तो तुम बहुत अमीर हो जाओगे पर वो हंस ऐसा है कि मनुष्यों के देखते ही अदृश्य हो जाता है। पर तुम अगर उसको देख लो, तो बस तुम्हें जीवन में कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं। वो आलसी व्यक्ति जो रोज सोता रहता है, हंस की तलाश में उस दिन सुबह-सुबह उठता है, सीधा खेत खलिहान में पहुंचता है, देखता है उसके ही मित्र-सम्बन्धी उसका अनाज, उसका खेत खाली करने में लगे हुए हैं और वो पकड़े जाते हैं। उन सम्बन्धियों को शर्म आती है, माफी मांगते हैं। फिर वो वहां से गौशाला जाता है, उसकी बहुत बड़ी गौशाला है। देखता है, उसके नौकर-चाकर दूध चुरा रहे हैं, उनको पकड़ता है। देखता है यहां गंदगी बहुत

है और बाकी नौकर तो सोए पड़े है, उनको जगाता है। बस, फिर तो यही क्रम हर दिन। सुबह-सुबह खोज, किसकी? उस हंस की जिसे देखते ही धन अपने आप बढ़ने लगे। वो हंस तो कहीं मिलता नहीं परन्तु रोज सुबह उठता है, टहलता है, घूमता है, फिरता है स्वास्थ्य में सुधार आता है अपने आप और फिर धीरे-धीरे जो कुछ उसके पास था वो बढ़ने लगता है, वो जो नौकर थे सारे सजग हो उठते है, काम करने लग पड़ते है। परन्तु उसके मन में एक शिकायत अब भी है, हंस तो मिला ही नहीं! क्योंकि सब कुछ किसके लिए किया जा रहा, था उस हंस को पाने के लिए, उस हंस को देखने के लिए। वो महात्मा के पास पहुंचता है, कहता है, हंस तो दिखा ही नहीं? महात्मा कहते है, हंस तो तुमने देख लिया, कौन सा? कौन सा हंस देख लिया? परिश्रम का, समय का। जो समय नींद में जा रहा था अब होश में बीत रहा है। जो समय पर जाग गया जिसने समय को पहचान लिया उसका जीवन सफल हुआ।

अव्यक्त महावाक्य है आज कि **समय के महत्व को जानना अर्थात् महान बनना**। सारा संगमयुग ही अमृतवेला है, जागरण का समय है, सजगता का समय है। प्रतिपल तटस्थ, प्रतिपल होश, एक पल की भी मूर्छा न हो। मूर्छा अर्थात् देहभान, मूर्छा अर्थात् विस्मृति, मूर्छा अर्थात् समय व्यर्थ गंवाना उन सभी चीजों में जो ज्ञान नहीं, जो योग नहीं, जो सेवा नहीं, जो धारणा नहीं। बाबा ने कहा, तुमने स्वयं के महत्व को जाना, बाप के महत्व को जाना, अब समय के महत्व को जानो। कौन सा समय चल रहा है, स्वयं से पूछना है। अध्यात्म एकाकी पगडंडी है। समूह का अपना महत्व है, परन्तु परिवर्तन एकांत में होगा। सोलो वॉक (Solo Walk), अकेले की यात्रा है, सभी के साथ रहते हुए दिनचर्या कारोबार न हो जाये केवल। गहन आंतरिक क्रांति प्रतिपल निरन्तर होती रहे। क्रांति अर्थात् स्वयं से विद्रोह, क्रांति अर्थात् स्वयं के स्वभाव को पलटना, क्रांति अर्थात् अवचेतन मन में छिपे हुये विकारों का वहां से उन्मूलन करना जहां से वो उत्पन्न हो रहे है, मन की उन गहराईयों को छूना जहां विकार है। चेतना इतनी गहरी चली जाये कि दो काम होने लगे, जो विकार है वो खत्म हो जाये और दूसरा नये प्रकट न हो। तो आज की मुरली, क्या कहा बाबा ने? समय, समय का महत्व, वरदानी समय क्योंकि वरदाता आया हुआ है इस समय। तुम वरदान से सजे हुए हो, वरदानों से चल रहे हो, एक बहुत सुंदर अभ्यास इस मुरली में है जो हम देखेंगे पर इस समय में क्या-क्या करना है? क्या-क्या मिला है? हंस दिख गया है क्या, कि खोज चालू है? जो कुछ करना है अब कर लो, जो कुछ बोलना है अब बोल लो, जितना जमा करना है अब कर लो, बाद में कुछ नहीं कर सकोगे। किसी ने अभी-अभी एक दोहा भेजा:-

कवि सूरदास -

रे मन धीरज क्यों न धरे,  
सम्बत दो हजार के ऊपर ऐसा जोग परे।  
पूरब पश्चिम उत्तर दक्षिण, चहु दिशा काल फिरे।  
अकाल मृत्यु जग माही व्यापै, प्रजा बहुत मरे।  
सवर्ण फूल वन पृथ्वी फुले, धर्म की बैल बढ़े।  
सहस्र वर्ष लग सतयुग व्यापै, सुख की दया फिरे।  
काल जाल से वही बचे, जो हंस का ध्यान धरे,  
सूरदास यह हरि की लीला, टारे नाहि टरै।।

शायद शास्त्र भी हमने ही लिखे होंगे कभी, जिन्होंने सारी सृष्टि चक्र का सब समय देखा और अनुभव किया। भविष्यवाणियों की गई समय के विषय में कि ऐसा समय आयेगा पूरब पश्चिम उत्तर दक्षिण काल मण्डरायेगा और कोई नहीं बच सकेगा। किसी ने और एक चीज भेजी अभी थोड़ी देर पहले:-

मरीज डॉक्टर से पूछता है, डॉक्टर और क्या-क्या करूं? कोरोना से बचाव के लिये योग कर रहा हूं, वाकिंग कर रहा हूं, नींबू पानी पीता हूं, हल्दी वाला दूध पीता हूं, च्यवनप्राश, अंकुरित अनाज, कच्चा लहसुन, कच्ची अदरक, बादाम, काबुली, अंजीर, खजूर, खुबानी, अफगानी, देशी मुनक्का, हर्बल काढ़ा, मुंह में लौंग और काली मिर्च, नाक में तेल, हल्दी और नमक का गरारा, अजवाइन की भाप, गरम पानी पीता रहता हूं, पतंजलि की तुलसी की गोलियां, गिलोय की गोलियां, नीम की गोलियां, होम्योपैथिक दवाईयां, आर्सेनिक और दो तीन नाम है, अंग्रेजी दवाईयां, एचसीक्यू, एजीथ्राल, आइवरमेक्टिन। डॉक्टर साहब और कुछ है तो बताओ। डॉक्टर उसको कहते हैं, पगले बस कर नहीं तो अमर हो जायेगा।

खोज बचाव की, स्वास्थ्य की। तो काल घूम रहा है, मण्डरा रहा है हरेक के सिर पर। आज की मुरली में बाबा ने कहा, महाकाल के सामने खड़ा नहीं रह पाओगे, बाप चाहे तो क्या नहीं कर सकता। तो इस समय में क्या करना है? क्या धारण करना है? क्या लेना है? क्या मिल रहा है? क्या महत्व है इस समय का? तो इस मुरली से हम ऐसी 14 बातें देखेंगे, जो बाबा ने दी है, जो करनी है, जो हम है या बनना है या बन रहे है।

**1. योगी** - क्या बनना है? योगी। और योगी की परिभाषा? जो साथ है, जो भगवान के साथ निरन्तर है वो योगी जो उससे दूर है वो वियोगी। बाबा ने कहा, फिर-फिर चेक करो अंतर्दृष्टि, आत्म-निरीक्षण, क्या इस समय मैं भगवान के साथ हूँ? उसका साथ अर्थात् उसकी याद इसी को स्वतः सहज योगी कहा बाबा ने। योगी बनना अर्थात् कोई बहुत कड़ा पुरुषार्थ नहीं है, सहजता है। योग अर्थात् ही सहजता, आध्यत्म अर्थात् ही जिसमें नेचुरल नेचर (Natural Nature) बन जाये, जिसमें कोई हिसाब न रह जाये। क्या कोई ऐसा कोई हिसाब करके रखता है कि मेरे आज 50 अमृतवेला पूर्ण हुये? नहीं, क्यों? क्योंकि सहज है, रोज ही है, मैंने आज तक इतनी मुरलियां सुनी ऐसा कोई हिसाब नहीं रखता, क्यों? क्योंकि वो जीवनशैली, क्योंकि वो जीवनचर्या बन चुकी है, स्वतः हो रहा है। वैसे जो भी हम पुरुषार्थ करें वो ऐसा हो कि स्वतः होने लगे, सहज होने लगे। जो सहज है वो ही लंबा समय चलेगा। जो जबरन है, जबरदस्ती का है, जो खींचातान के हो रहा है, वो लंबा नहीं चलेगा। इसके लिए कर्म महत्वपूर्ण नहीं है, मेंटल कन्डिशनिंग (Mental Conditioning), न्यूरल वायरिंग एण्ड रीवायरिंग (Neural Wiring And Rewiring), इंटरनल बिलीफ सिस्टम (Internal Belief System), यहां परिवर्तन करना है। जबरदस्ती किसी को अमृतवेला उठाया जा सकता है, पर कितना दिन उठेगा? जबरदस्ती का कुछ भी लंबा समय नहीं चलेगा। जब उसकी मान्यता यहां से, मन से बदलने लगेगी, विचार बदलने लगेगे तो शरीर के जो सेल (Cell) है उसको भी प्रभावित करेंगे। जो-जो हम उसको आदेश देते है, मन को, वो शरीर फॉलो (Follow) करता है या फिर कहें मन का एक-एक संकल्प इस शरीर का जो-जो सेल (Cell) है, कोशिका है, उसको प्रभावित कर रहे है। यहां भय है तो वहां भी भय घुसेगा और भय, भय को आकर्षित करेगा, भय बीमारी को आकर्षित करेगा। **वर्तमान समय संसार में तीन ही रोग है - एक कोरोना, दूसरा कमजोरी जो भी आता है एक ही बात कहता है, क्या है तकलीफ? बहुत कमजोरी है और तीसरा है भय।** मेडिकल कॉलेज में Studies की गई थी, देखा गया जब मेडिकल कॉलेज में कोई विद्यार्थी आता है और जब पेट की बीमारी के बारे में पढ़ता है, तब उसी समय उसे पेट में बीमारी होने लगती है कुछ-कुछ। जो जितना ज्यादा पढ़ता है और उसको लगने लगता है ये तो मुझे भी होता है, मुझे भी होता है, मुझे भी होता है और उसको वो सारे लक्षण आने लगते है, अंदर ही मन ही मन स्वीकार करने लगता है। वो Students सारे जब साइकेट्रिक (Psychiatric) की किताब हाथ में आती है उसमें जो-जो बीमारियां होती है, हर व्यक्ति, हर स्टूडेंट (Student) ये सोचता है - ये तो सब मुझे हो रहा है। नींद नहीं आना, बेचैनी, भय सब कुछ, जिन-जिन बीमारियों का उसमें वर्णन है स्प्लिट पर्सनालिटी (Split Personality), दूसरों को कुछ दिखाता हूँ, अंदर हूँ कुछ, ये सब देखा गया है। और ज्यों-ज्यों मन में होता है फिर वो शरीर में होने

लगता है। शरीर में बीमारी बहुत बाद में आती है, मन में बहुत पहले प्रवेश कर जाती है। इसलिए मन को मजबूत बनाना है, मन को शक्तिशाली बनाना है। एक शक्ति का कवच धारण किये हुए हो मन में, जिसमें संसार का कोई कीटाणु प्रवेश नहीं कर सकेगा फिर, एक कठोरता, कटुता नहीं, कठोरता। इमोशन्स एण्ड सेल्युलर मेटाबोलिज्म (Emotions And Cellular Metabolism), कोशिकाओं में जो कुछ रासायनिक क्रियायें हो रही हैं इनका सम्बन्ध इमोशन्स (Emotions) से है। दो व्यक्ति समान भोजन खाते हैं, फिर भी दोनों को अलग-अलग न्यूट्रिशन (Nutrition) मिलता है क्योंकि न्यूट्रिशन डिपेन्ड्स अपऑन इमोशन्स (Nutrition Depends Upon Emotions). कौन किस भावदशा में उस भोजन को स्वीकार कर रहा है, भय से स्वीकार कर रहा है, लालच से, हबच से, अनासक्त वृत्ति से, भावदशा क्या है? समर्पण है या दोषदृष्टि है, बैचेनी है, कम्प्लेंट है, उस आधार से उसे उस भोजन से पोषण मिलेगा। तो सबसे पहला योगी, योगी अर्थात् जिसका साथ और जिसका साथी भगवान है। ऐसा योगी बनना, निरन्तर योगी बनना, स्वतः योगी बनना, सहज योगी बनना। ये पहला काम है जो इस समय करना है, क्या मैं योगी बना हूँ? योगी अर्थात् योग की क्रियायें करने वाला नहीं, स्वतः जिसका साथ सम्बन्ध भगवान से है।

**2. ज्ञानी** - यहां पर बाबा ने ज्ञानी की परिभाषा में सेवा को ला दिया आज। ज्ञानी अर्थात् वो नहीं जिसने बहुत ज्ञान का अध्ययन किया है। **ज्ञानी अर्थात् जो सेवा में साथी और सहयोगी बना है क्योंकि यह समझ उसे मिली है कि ये जीवन किसलिए है, ये ज्ञान उसे मिला है कि भगवान साथी है इस समय, तो जीवन उन किसी भी कार्य में नहीं लगाना है जो व्यर्थ है।** जीवन लगाना है सेवा में, सहयोग में और एक चीज यहां पर जोड़ी, कर्ता भाव नहीं, करन करावनहार वो है, मैं कौन हूँ? करनहार हूँ। अगर अपने को अकेला कर दिया तो क्या होगा? मैं और जहां मैं-मैं है वहां क्या है? म्याऊं-म्याऊं, मैं आऊं, मैं आऊं, मैं आऊं क्योंकि माया क्या है? बिल्ली। मैं पन, ये बाधा है सेवा में।

एक व्यक्ति जाता है अपने विद्यार्थियों को लेकर किसी प्रदर्शनी में। देखता है, वहां पर तीरंदाजी का एक खेल है, जो जीतेगा उसे पुरस्कार। उसे अपने विद्यार्थियों को प्रभावित करना है, वो कहता है देखो मैं कैसी बाजी लगाता हूँ? तीर उठाता है, प्रत्यंचा ( धनुष की डोरी ) पर चढ़ाता है और लगाता है। वो निशान तो बहुत दूर कई फीट पहले ही गिर जाता है, वो सब हंसने लगते हैं। वो कहता है कि तुम लोगों को पता है ये तीर किसका था? सब लोग आश्चर्य से देखते हैं, किसका? वो कहता है, ये उस सिपाही का था जिसमें बिलकुल आत्मविश्वास नहीं है। वो दुकानदार भी आंखे फाड़-फाड़ कर देखता है, ये क्या कह रहा है? ये

तो बड़ी दार्शनिक बातें है। वो दूसरी बार तीर उठाता है, फिर चलाता है, तीर निशाने के आगे जाकर गिरता है, लोग फिर हंसते है। वो कहता है, ये तुमको पता है ये किसका तीर है? उस सैनिक का तीर है जो ज्यादा ही आत्मविश्वास से भरा हुआ है। फिर तीसरी बार तीर लेता है, लोग तो आश्चर्य से देखते है अब क्या होगा? और संयोगवश तीर निशाने पर लगता है। लोग पूछते है ये किसका तीर था? वो कहता है मेरा। जो पहले गिर गया वो उसका जो कम आत्मविश्वासी है, जो आगे चला गया वो उसका जो ज्यादा आत्मविश्वासी है और जो निशाने पर लगता है वो मेरा।

जो पुरूषार्थ मैं करता हूं वो ही सही है और जो कम कर रहे या थोड़ा अति कर रहे है उनका नहीं लगता है। जिस ढंग से मैं अमृतवेला करता हूं, वो ठीक है, ये लोग जो कर रहे है वो थोड़ा ज्यादा ही कर रहे है या थोड़ा कम कर रहे है। मैं जो बातें बोलता हूं वो सही है और ये लोग जो बातें बोलते है न, इसमें मनमत है, इसमें श्रीमत कहां? जो मैं कह रहा हूं वो अनुभवयुक्त है, इनके पास कहां से अनुभव? मनुष्य की चेतना में की इर्द-गिर्द घूमती रहती है। जो कुछ मैं सोचता हूं, वो ही सही है। ये मैं-मैं जब आता है तो माया कहती है म्याउं-म्याउं और आ जाती है। तो ज्ञानी अर्थात् सेवाधारी, ज्ञानी अर्थात् स्नेही, ज्ञानी अर्थात् सहयोगी साथी, ज्ञानी अर्थात् मैं पन नहीं, ज्ञानी अर्थात् निमित्त। करन-करावनहार वो है, मैं निमित्त करनहार हूं - ये दूसरा काम करना है इस समय, इस वरदानी समय में।

**3. साथ चलना** - तीसरा काम बाप समान कर्मातीत बनकर रिटर्न जर्नी (Return Journey), बाबा ने कहा है कर्मातीत की गुह्य परिभाषा सुनायेंगे। वो अगले सण्डे (Sunday) की मुरली है, ये मुरली है 14 तारीख की, वो मुरली है 18 दिसम्बर 1987 की, जो चलेगी 25 अप्रैल अगले सण्डे (Sunday), कर्मातीत स्थिति की गुह्य परिभाषा। और इसे जानने के लिये बाबा ने चार बातों की आवश्यकतायें बताईं। समान बनकर साथ चलना है तो चार चीजें चाहिए, कौन सी? कौन सी चीजें चाहिए? मुरली सुनी भी है और पढ़ी भी है और सेवायें भी थोड़ी कम है तो ज्यादा समय पढ़ी होनी चाहिए। पहली, तैयारी, बिना तैयारी के साथ नहीं चल सकते। दूसरा, समानता, हाथ और साथ, समानता ही हाथ और साथ है। तीसरा, बहुत काल का पुरूषार्थ और चौथा, वो अगर अब साथी नहीं है तो साथ कैसे चलेंगे। ये चार चीजें है कर्मातीत के लिये। कर्मातीत अर्थात् जो अभी साथ है, कर्मातीत बनना अर्थात् उसकी तैयारी अभी हो, कर्मातीत बनना अर्थात् लम्बे समय का पुरूषार्थ और समानता। तो ये अब करना है। बाबा ने कहा ये तीन विशेषतायें, अगर ये तीन विशेषतायें अब धारण नहीं की तो ब्राह्मण जीवन की जो भी प्राप्तियां है, उन सबसे वंचित रह जाओगे,

ये समय है। लम्बे समय का पुरूषार्थ चाहिए, Long Standing Effort, एक दिन का नहीं, दो दिन का नहीं, एक हफ्ते का नहीं, एक मास का नहीं, छः मास का नहीं, एक साल का नहीं, कई सालों का, ताकि वो पक्का संस्कार बन गया हो, सहज हो, जिसमें सहजता हो, तैयारी। साथ अभी रहना है तो साथ चल सकेंगे, सम्पन्न सम्पूर्ण बनकर साथ चलना ये अभ्यास है, ये पुरूषार्थ। तो ये तीसरी बात।

**4. सर्व प्राप्तियां** - बाबा ने कहा भण्डारे खुले है, अखुट है, जिसको जितना चाहिए वो ले सकता। यथाशक्ति कुछ भी नहीं दिया है, सब कुछ दिया है, प्राप्तियां। और बाबा ने अपना स्वरूप बताया, बाबा क्या-क्या है इस समय? बाबा क्या-क्या है? दाता है, विधाता है, वरदाता है, भाग्यविधाता है, रहमदिल है, भोलानाथ है, महाकाल, लास्ट में और कौन है? सर्व सम्बन्धी है, अंजान है, अंजान रहता है। होमवर्क देता है बाद में पूछता भी नहीं है किसने किया, किसने नहीं किया। बहुत ज्यादा ही रहमदिल है, परन्तु चित्रगुप्त अभी गुप्त है। खजाने दिये है, ये खजाने पार्टी से मुलाकात कोई लूट नहीं सकता, अविनाशी है, कोई छीन नहीं सकता। सर्व शक्तियां, खजानों का चिंतन करना है बैठकर एकांत में, रोज थोड़ा-थोड़ा चिंतन।

**5. कर्म और मदद** - जैसा कर्म वैसा फल, जैसा कर्म पद्मगुणा मदद। ऐसी मदद सतयुग में भी नहीं मिलेगी, वहां तो खाते हो और गिरते हो, जमा कहां करते हो? यहां, वहां सोलह से चौदह। सोलह कला बनते हो, कला सम्पन्न अब। तो जितनी मदद चाहिए उससे ली जा सकती है। मदद का सागर है वो, आह्वान करना है उसका जो चीज में कठिनाई महसूस हो रही है। बैठकर बाबा का आह्वान करो - बाबा मेरे साथी... क्या है वो महावाक्य? *मीठे बाबा, मेरे साथी, आ जाओ, मदद करो।* 31 दिसम्बर 2008 की अव्यक्त वाणी, बुलाना है उसको, आह्वान करना है उसका हर कठिन कार्य में। हर कठिन कार्य से पहले उसको आह्वान और हर कार्य होने के बाद धन्यवाद, इसको अपनी आदत बना लेनी है, कोई भी कार्य करने से पहले, कोई भी सेवा करने से पहले। रोटी बनाने से पहले, कपड़े धोने से पहले, कोई भी सेवा हो, कोई भी, गाड़ी चलाने से पहले, सिलाई करने से पहले, भोजन बनाने से पहले आह्वान और काम होने के बाद शुक्रिया। इसको संस्कार, इसको एक प्रोग्राम बनाना है, मेंटल प्रोग्राम (Mental Programme). जैसे प्रोग्राम बन जाता है तो अपने आप काम करता है, फिर हमें कुछ नहीं करना पड़ता, अपने आप काम करेगा वो ऑटोमेटिक स्वतः। कुछ भी करने से पहले आह्वान और खत्म होने के बाद शुक्रिया, थैंक्यू।

पर ये इतना आसान भी नहीं है, भूल जाता है, इसकी लम्बे समय की प्रैक्टिस चाहिए, लम्बे समय का अभ्यास। जैसे कोई भी चीज शुरूआत में कठिन लगती है, कोई बच्चा साईकिल (Cycle) चलाना सीखता है, गिरता है, पर एक बार चलाना आ जाये तो कितना मजा आता है उसको, बहुत मजा आता है, बहुत मजा आता है। किसको तैरना नहीं आता है, पानी को देख-देख कर ही डर लगता है, उसके अभिभावक उसके पैरेंट्स (Parents) क्या करते हैं? स्ट्रिक्ट (Strict) होंगे न, धकेल देंगे उसको कुएं में। वो कहता है मर रहा हूं, मर रहा हूं। मरने दो, पहले जैसा सिखाया था वैसे करो, हाथ और पैर दोनों एक साथ हिलाओ चलाओ और एक पल ऐसा आता है जैसे डूब गया, आवाज बंद उसकी। अब तक चिल्ला रहा था और अचानक, ऊपर से पिताजी देखते हैं क्या हुआ, गया क्या? परन्तु फिर वह बाहर निकलता है, कहता है मुझे तैरना आ गया। क्या किया था? छोड़ दिया था उसको अकेले, सीख गया, प्रैक्टिस (Practice). वैसे ऐसी ये चीज सूक्ष्म प्रैक्टिस (Practice) है वो फिजिकल एक्सरसाइज है (Physical Exercise), ये मेंटल एक्सरसाइज (Mental Exercise) है, वो फिजिकल ड्रिल (Physical Drill) है, ये मेंटल ड्रिल (Mental Drill) है। और कोई भी ड्रिल पहले करो तो बहुत मुश्किल है, पहले-पहले शुरूआत में कोई एक्सरसाइज (Exercise) करना चालू करता है उसको लगता है ये एक्सरसाइज तो मुझे थका रही है। शुरूआत में कोई भी व्यायाम व्यक्ति को थकाता है, बाद में वही व्यायाम उसे शक्ति देने वाला बन जाता है। परन्तु शुरूआत में थकायेगा, सारे मसल्स (Muscles) में पेन (Pain) होता है, व्यक्ति सोचता है इसे छोड़ दो, झंझट क्यों मोल ली, परन्तु धीरे-धीरे वो दर्द गायब हो जाता है और फिर उससे शक्ति आने लगती है। उसी तरह ये अभ्यास भी शुरूआत में कठिन है, परन्तु धीरे-धीरे ये फिर शक्ति देने लगेगा क्योंकि सारे दिन तो कुछ न कुछ काम हम कर ही रहे हैं, छोटे से छोटे कार्य में आह्वान और लास्ट (Last) में शुक्रिया। और ये काम कभी पहला भूलेगा, कभी दूसरा भूलेगा, कभी दोनों भूल जायेंगे, पर तुम्हें उन राहों पर चलना है जहां गिरना और संभलना है, भूल गया अभी फिर से करो। दूसरा काम है उसमें फिर से प्रयास करो, आहवाहन, शुक्रिया, आहवाहन, शुक्रिया, आहवाहन, शुक्रिया। कितने हो गये? पांच काम। पहला योगी बन जाना अर्थात् उसको साथी बना लेना, दूसरा ज्ञानी बन जाना अर्थात् उसके कार्य में साथी और सहयोगी और उसको साथ रख लेना, तीसरा सम्पन्न समान कर्मातीत, लम्बे समय का अभ्यास, तैयारी, साथ रहना और समानता, चौथा प्राप्ति, पांचवा मदद, पदमगुणा मदद।

**6. बोझ बाप को देना** - क्या करेंगे संगमयुग पर बोझ का? दे दो, ऑफर (Offer) करो।

बाइबल (Bible) में जीजस क्राइस्ट (Jesus Christ) कहता है - Come Unto Me, All ye that

labour and are heavy laden, and I will give you rest. आ जाओ वो सभी जो मेहनत कर रहे हैं, पुरूषार्थ कर रहे हैं, मैं तुम्हें आराम दूंगा। आ जाओ जो थक गये, बाबा जानते हैं थकी हुई, भटकी हुई आत्मायें हैं द्वापर से। क्या कहा मुरली में आज? बहुत भटके हैं, बहुत थक गई है, थकान है, स्फिरिच्युअल फटीग (Spiritual Fatigue), आ जाओ और उसमें से बोझ लिये हैं। आध्यात्म अर्थात् हल्कापन, स्फिरिच्युआलिटी स्टेट ऑफ रिलेक्शेसन (State Of Relaxation) है, तनाव वाली स्थिति नहीं है आध्यात्म में। जैसे किसी व्यक्ति को हम देखते हैं, वो हमारे जान पहचान का है और उसका नाम हमें पता था पर अब याद ही नहीं आ रहा है। एक साल पहले मिला था, पूरा पता था, उसके साथ कितना समय बिताया है, सामने है, वो बात भी कर रहा है और हम भी उससे बात कर रहे हैं, पर मन ही मन सोच रहे हैं इसका नाम क्या है? इसका नाम क्या है? इसका नाम क्या है? जोर लगा रहे बुद्धि पर और जितना जोर लगा रहे उतना याद नहीं आ रहा है और सोच रहे क्या करूं? कैसे करूं? पूछ भी तो नहीं सकते, वो तो हमें अपने नाम से पुकार रहा है, हमारे नाम से और हम उसको कहें कि मैं तेरा नाम भूल गया, और कोशिश कर रहे, और कोशिश कर रहे, वो चला गया। अब तो ध्यान में भी बैठ गये, बाबा क्या है उसका नाम? फिर भी याद नहीं आ रहा है, तनाव वाली स्थिति है, अब छोड़ दिया। जाकर कोई गीत सुना, थोड़ा टहलने चले गये, कोई गीत गाने ही लगे या भोजन ही करने बैठ गये या किसी और से बात करने लगे, इसको छोड़ दिया बिलकुल और अचानक उसका नाम याद आ गया। क्यों? पहली अवस्था में क्यों नहीं आया? तनावयुक्त अवस्था थी वो, टेंशन वाली अवस्था थी, नैरो (Narrow) हो रही थी चेतना वहां पर, संकीर्ण हो रही थी, यहां रिलेक्शेसन (Relaxation), रेस्टिंग (Resting). आध्यात्म अर्थात् रिलेक्शेसन, आध्यात्म अर्थात् रेस्टिंग माइंड (Resting Mind), आध्यात्म अर्थात् विश्रान्ति, तनाव नहीं, बोझ क्या कर दो? दे दो उसको।

**7. खजानों की चाबी** - खजानों की चाबी तुमको अब मिली है, बार-बार लगाया करो।

**8. झूला** - क्या मिला है तुमको? कौन से कौन से झूले मिले हैं? झूला अर्थात् मौज, सुख, शान्ति, आनंद, खुशी, प्रेम, शक्ति। ये अपना झूला खुद निर्माण कर लो और कोई भी क्रिया स्थूल में करो अगर, यहां कुटिया के बाजू में झूला है ना, उसमें बैठ कर देखो और फिर वहां बैठे बैठे अनुभव, ये किसका झूला है! खुशी का, शक्ति का, शान्ति का। अशांत मन है, जिस झूले पर मैं बैठा हूं अब स्थूल झूला है, पर स्थूल

पर ही बैठकर सूक्ष्म की अनुभूति होती है, सीधा मैं झूल रहा हूं, अनुभूति नहीं होगी। पहले स्थूल, फिर सूक्ष्म झूला।

**9. टचिंग सोल्स (Touching Souls)** - बाबा क्या करते हैं संगमयुग पर? बुद्धिमानों की बुद्धि बन आत्माओं को टच करता है तुम्हारे द्वारा, नाम तुम्हारा होता है काम उसका। हम सोच रहे हैं वाह क्या भाषण दिया मैंने! क्या कोर्स कराया! अरे बुद्धू, टचिंग (Touching) ऊपर से हो रही है, तुम कुछ नहीं कर रहे हो। बाबा टचिंग कराता है संगमयुग पर इसलिए अभ्यास करना है मुख खोलने का, वो कर देगा बाकी काम। तुम केवल बोलो, बाकि आगे वालों को क्या करना है वो मैं देखूंगा, जो तुमनें प्वाइंट बोली नहीं वो उनको टच हो जायेगी।

**10. छत्रछाया** - क्या करेगा तूफान, जब तुम छत्रछाया में हो तो! संगमयुग पर स्वयं भगवान छत्रछाया है, संगमयुग पर बाबा टचिंग करा रहे, संगमयुग पर वो चाबी दे रहा है, संगमयुग पर वो सारा बोझ ले रहा है।

**11. माफी** - कड़े से कड़ी भूल क्यों न की हो संगमयुग में, क्या फायदा है? माफी मिलेगी परन्तु विद कण्डीशन (With Condition), कोई कह रहा है माफी मांग लो चलाने के लिये, बाबा तो भोला है उसको याद कहां रहता है। कितनी मुरलियों में कहा? अगली बार बताउंगा, अगली बार कभी बताया ही नहीं, उसे कुछ याद नहीं रहता है, माफी मांग लो, लेटर (Letter) लिख लो कुटिया में जाकर, काम पूरा हुआ। एक कण्डीशन (Condition) है माफी की, कौन सी? महसूसता। आप सबको एक काम दे रहे हैं, महसूसता कैसे करें? अपनी मिस्टेक (Mistake) की, अपनी गलती की, दूध का धुला तो कोई नहीं है। पहले भी सुनाया था ना **हरेक को अपने कर्मों का पता है जनाब, ऐसे ही गंगा में भीड़ नहीं। हरेक को अपने कर्मों का पता है, हर ब्राह्मण को अपने कर्मों का पता है, ऐसे ही कुटियां में खतों का ढेर नहीं।** क्या किया जाए जिससे महसूसता हो? एक तो ये सोचना - चलो हो गया, छोड़ो। हम अपनी जो गलतियां होती हैं उसके प्रति एकदम रहमदिल है और दूसरा कोई इतनी बड़ी गलती, उसे छोड़ना ही नहीं। स्वयं को तुरंत माफ कर देते हैं। एक रीति से करना भी चाहिए परन्तु महसूसता के साथ, उस मिस्टेक (Mistake) को एनालाइस (Analyze) करना है हर रीति से, हर ढंग से उसे देखना है। वो कब हुई? कहां हुई? किस संदर्भ में हुई? किस परिस्थिति में हुई? किस कालखंड में हुई? किस स्थान पर हुई? स्थान ने प्रभावित किया है, समय ने भी प्रभावित किया है, मन की दशा क्या थी? शायद वो ही चीज अगर अमृतवेला का समय होता

तो नहीं होती। तब माइण्ड पॉवरफुल (Mind Powerful) था, सारे दिन में कर्म करते-करते माइंड डल (Mind Dull) हो गया, शाम को वो बात हुई। महसूसता, रियलाइजेशन (Realization) और महसूसता हो गई तो फिर तो माफी मांगने की भी आवश्यकता नहीं। फिर तो न खत लिखने की, न प्रतिज्ञा करने की, कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं। जब इतनी गहरी इतना डीप रियलाइजेशन (Deep Realization) होता है, जब पता ही चल गया कि वो व्यर्थ था अब कुछ करने की आवश्यकता नहीं परन्तु वो महसूसता इतनी-इतनी-इतनी गहरी हो, इतनी डीप (Deep) हो और उसके लिए लम्बा एकांत चाहिए, मौन चाहिए, कुछ घण्टे बिताने पड़ेंगे, उस मिस्टेक (Mistake) को आंखों के सामने लाना पड़ेगा, उसको हर तरफ से देखना पड़ेगा, जांच पड़ताल करनी पड़ेगी, साक्षी होकर। क्यों हुआ ये? क्योंकि ऐसा अगर नहीं करेंगे, उसको हल्के में लेंगे, तो वो ही मिस्टेक (Mistake) दोबारा होती रहेगी। हर बार वही पश्चाताप, हर बार वही खत, हर बात वही माफी मांगना, सॉरी, सॉरी, सॉरी, सॉरी (Sorry, Sorry, Sorry, Sorry), ड्रामा में होती नहीं है, हल्का हो जायेगा बस।

तो ग्यारहवीं बात जो संगम युग के समय में होती है वो है सॉरी (Sorry), माफी, परन्तु महसूस करना है, कुछ अमृतवेला डिवोट (Devote) करने पड़ेंगे। चलो ये काम करते हैं, कल से, अगले सोमवार से अगले रविवार तक, अपने जीवन की एक-एक मिस्टेक (Mistake) को अमृतवेले के समय केवल, बाकी समय नहीं, दिनचर्या में नहीं, केवल अमृतवेले के समय, वो भी बीच में अमृतवेले के जब हमारी अत्यधिक साक्षी अवस्था होती है। अपने जीवन की सारी घटनाओं को देखना साक्षी होकर कि ये जो हुआ ये क्यों हुआ? कैसे हुआ? केवल देखना और लौटकर वापस आ जाना फिर अमृतवेला जो कुछ प्रयोग करते वो चालू, बीच में करना। करना, देखना और फिर वापिस लौट आना। अगर उसमें ही इनवोल्व (Involve) होते रहते तो फिर उसका प्रभाव अब भी स्थिति पर हो जायेगा, आइडेंटिफाई (Identify) हो जायेंगे उसके साथ, वो ही परिस्थिति जो 10 साल पहले थी, वो ही दुःख अब प्रकट हो जायेगा। इसलिए अमृतवेला याद करना है उसको, पर साक्षी होकर देखना है, दूर से देखना है, हर तरफ से देखना है, ये हुआ, मैंने ये किया। किया, वापिस लौट आये और फिर से अमृतवेला चालू जो कुछ कर रहे, सकाश दे रहे, बाबा से बात कर रहे। वो बीच में काम करना है, तो उसको जो प्रभाव है वो अभी अगर दिनचर्या में उसको याद करो तो तुरंत आंसू आ जाते, इतनी दुःख भरी घटना है क्योंकि आइडेंटिफिकेशन (Identification) हो जाता है उस घटना के साथ, वही स्थिति फिर प्रकट हो जाती है। इसलिए दिन में नहीं करना है यह काम, जब परम साक्षी भाव है और वो जो अमृतवेला ही होता है और जो बीच का समय है उसके, उसके बीच में

4.30 से 4.35, 4.40 तक या 4.15 से 4.20 तक वो 5 मिनट उस घटना के अंदर घुसना है, देखना है उसको और वापिस निकलकर आ जाना है। रोज-रोज-रोज, तो उस घटना का जो अवचेतन मन पर प्रभाव है, जो रिसेप्टीविटी (Receptivity) है, वो कम होती जायेगी। नहीं तो जीवन में हुई घटनाओं को अब भी कोई याद करे, मधुबन में बैठे, बाबा के सामने और याद करे जवान बेटा था, मर गया, एक्सीडेंट हो गया, अब भी याद करो तो आंसू आ जाते हैं क्योंकि दुःख से विमुक्त नहीं हुये है, बहुत गहराई में अवचेतन में समाया हुआ है। किसी ने धोखा दिया, समाया हुआ है, किसीने झूठे आरोप लगाये, उसके प्रति घृणा नफरत अब भी है या हमने ही कोई ऐसी गलती कर दी जो श्रीमत विरूद्ध थी, उसका प्रभाव चेतना पर गहरा है। उस प्रभाव को कम करने के लिए उसी घटना को रोज-रोज देखना और वापिस आ जाना, जैसे वेल्डिंग (Welding) कर रहे, हील (Heal) कर रहे उसको। फिर उसका प्रभाव होना कम हो जायेगा और धीरे-धीरे उसकी विस्मृति और सबकॉन्शियस माइंड (Sub-conscious Mind) से वो मेमोरी (Memory) डिलीट (Delete) होती जायेगी। वो सेल्यूलर मेमोरी (Cellular Memory), बायोलॉजिकल मेमोरी (Biological Memory) खत्म हो जायेगी, फिर वो घटना याद भी आ जायेगी तो उसका हम पर उस समय दिन भर में भी प्रभाव नहीं होगा फिर, ये सूक्ष्म मन की साइकोलोजी (Psychology) है। हम उस घटना से भागते हैं और जब याद करते हैं तब दुःखी होते हैं, फिर उसको भूलते हैं, दबा देते हैं, वो दब जाती है, उसके ऊपर 100 परतें हैं, सेवा, ज्ञान, योग, तपस्या, प्रोग्राम्स (Programmes), कोर्सेज (Courses), मीटिंग्स (Meetings), पर वो तो नीचे अभी भी दबा है। जब भी वो बाहर आयेगा, वो 99 नीचे चले जायेंगे, वो सबसे टॉप (Top) पर चला जायेगा और उसका वही प्रभाव होगा जो उस समय हुआ था। इसलिए देखना, लौट के आ जाना बस या उसमें माफी मांग लेना या खुद को माफ कर देना, जो कुछ भी करना है उस समय कर देना।

**12. थैंक्स डे (Thanks Day)** – थैंक यू, क्या पुरूषार्थ बताया आज की मुरली में विदेशियों को? हरेक के प्रति थैंक डे है ये संगम। हरेक के प्रति धन्यवाद जिस जिसने हमें जीवन में मदद की है, जिसने मदद नहीं की उसका ज्यादा धन्यवाद। जिसने कुअे में फेंक दिया, ढकेल दिया उसी ने तो तैरना सिखाया। जो प्यार करने वाले हैं वो तैरना कभी नहीं सिखा सकते, वो तो छाती से चिपका कर रखेंगे, तुझे कुछ हो गया तो चोट नहीं लगने दूंगी तुझे, ऐसी मांयें कभी अपने बेटे को इंडिपेंडेंट (Independent) नहीं बना सकती।

शुद्धोसि बुद्धोसि निरंजनोऽसि, संसारमाया परिवर्जितोऽसि।

मदालसा बच्चे को सिखा रही है जो अभी तक पालने में है, उसको क्या बता रही है? तुम शरीर नहीं हो, तुम आत्मा हो, हे आत्मा! उस बच्चे से बात करती है देखो कैसी मां है? पालने में है बच्चा, उसको तभी से बता रही है कि संसार की माया में तुम फंसना नहीं। और दूसरी मांयें क्या करती है? पकड़ के रखती है मेरा, मेरा बेटा कुछ नहीं होना चाहिए। ये उसे वैराग्य सिखा रही है, बच्चे को।

**13. वरदान हर कर्मेन्द्रिय को** - एक बहुत सुंदर अभ्यास, हरेक कर्मेन्द्रियों के लिए वरदान लेना है बाबा से। क्या करना है? कितनी नई बात है ये - तुम्हारे नयनों को वरदान, तुम्हारे हाथों को वरदान, तुम्हारे कदमों को वरदान। दादियों से कहा न बाबा ने, सबको वरदान है, तुम्हारे मुख को वरदान है, जहां जाते हो लोगों को बाबा की दृष्टि तुम्हारी दृष्टि में नजर आती है और बाबा ने यह वरदान सबको दिये है, किसी एक को नहीं दिया है और एक वरदान में सारे वरदान समाये हुए है। समान भव, अव्यक्त होते हुए ये वरदान दिया था, तब सारे महावीर थे, केवल तुम ही नहीं थे, सारे विश्व की आत्मायें सामने थी, सारी ब्राह्मण आत्मायें बाबा के सामने थी। एक-एक कर्मेन्द्रियों के लिए वरदान लेना है। अब इसका प्रयोग कैसे करें? जिसको जिस अवयव की बीमारी है, जिसका जो ऑर्गन (Organ) डेमेज (Damage) है, उस ऑर्गन के लिए बाबा से वरदान। जिसका पेट ही खराब रहता है, अमृतवेले सोचो बाबा ने मेरे पेट के ऊपर ही हाथ रख दिया है, पेट को वरदान। एक-एक कर्मेन्द्रियों के लिए वरदान, जिसके फेफड़े कमजोर है, फेफड़ों के लिए वरदान। जिसका हृदय कमजोर है, हृदय के लिए वरदान, जिसकी हड्डियां कमजोर है, हड्डियों के लिए वरदान लो सुबह-सुबह बाबा से। तो वरदान लेना है इंद्रियों के लिए। जिसकी दृष्टि बार-बार विचलित होती है, खराब होती है, अमृतवेला उस दृष्टि के लिए वरदान दो इन आंखों को, वरदान लो बाबा से। अपनी जिह्वा को वरदान दो, अपनी वाणी के लिए वरदान दो, हे सरस्वती! जिह्वा पर आकर विराजमान हो जाओ, जिसमें अमृतधारा बहे फिर। हृदय को वरदान, पेट को वरदान, हाथों को वरदान। जिसको कमजोरी-कमजोरी-कमजोरी है, सुबह ही वरदान ले लो सारी हड्डियां और सारी मांसपेशियां शक्तिशाली हो रही है। ऊर्जा का कवच धारण किये हुये घूमों इस कोविड काल में, कोई कीटाणु उस कवच के अंदर प्रवेश नहीं कर सकता। ये सुना न क्या-क्या कर रहा है व्यक्ति, कितने थे वो, 27 प्वाइंटस है, पूछता है डॉक्टर से, और कुछ करना है तो बताओ? विधि कुछ और ही है पर बीमारी से बचने की, इनमें से कोई भी नहीं है। ऊर्जा है वो, ऊर्जा पर काम करना है। जितना शरीर में किचड़ा होगा बीमारी आयेगी, जितना शरीर किचड़े से मुक्त होगा बीमारी स्वतः नहीं आयेगी, वही मार्ग है। क्या इसमें डाला जा रहा है?

14 अप्रैल की मुरली थी अभी-अभी, जिसमें बाबा ने कहा था, पैराग्राफ नंबर 2, मन को क्या कर दो?

मंदिर बना दो, जैसे वहां चित्र होते है तुम्हारे अंदर दैवी गुण हो, जैसे वहां सुगंध होती है तुम्हारे मन में सुगंध हो। अपने मन में दैवीगुण, तो मन को मंदिर और शरीर को भी मंदिर बना देना है। कुछ भी अखाद्य इसमें नहीं डालना है, कुछ भी जो हमारा भोजन नहीं है वो इसमें नहीं डालना है, अपने आप शरीर स्वस्थ हो जायेगा।

**14. बीमारी** - बीमारी आ भी जाये तो बाबा ने क्या कहा? ये रूपरेखा है, दाव उसने नहीं दिखाया है बीमारी ने क्योंकि बाप का साथ है, बाप की दुआये है। और तुम बीमार भी अगर पड़ो तो क्या कहा बाबा ने दादियों को? वो सेवा का साधन बन जाये तुम्हारी बीमारी। अपनी भी सेवा करो, अब तक जो एकांत नहीं मिला था वो उस क्वारंटाइन पीरियड (Quarantine Period) में एकांत का अस्वादन करो। बजाय इसके कि डॉक्टर को फोन पे फोन, फोन पे फोन, फोन पे फोन, अभी ये हो रहा है, अभी वो हो रहा है, अभी वो हो रहा है, शांत हो जाओ, स्थिर हो जाओ। मौन दिया है इस बीमारी ने, एकांत दिया है, अब अपने ही शरीर को देखो कि क्या ऐसा किया जो ये बीमारी हो गई? और क्या बीमारी होने के बाद में भी, जिसको एक बार हो गई और उसके बाद में भी उसने अपनी जीवनचर्या में, खानपान में कोई परिवर्तन नहीं किया तो शायद इस बीमारी से उसने कुछ भी नहीं सीखा। जिनको हो गई उसके बाद का जीवन (Post Covid Life Should Be Different) फिर वो-वो न हो जो पहले था क्योंकि देखा न क्या-क्या हुआ? कैसे वायरस सीधा फेफड़ों को अटैक करता है? ऐसी कमजोरी जो महीनों-महीनों चलती है, ब्रीथलेस (Breathless) हो जाता है पेशेन्ट (Patient), सांस ही नहीं ले पाता है। हॉस्पिटल (Hospital) में 28 पेशेन्ट्स (Patients) है, 80 प्रतिशत को ऑक्सीजन (Oxygen) चालू है, हाई फ्लू (High Flu), किसी को 10 लीटर, किसी को 15 लीटर, किसी को 4, किसी को 3, एक भी स्टेबल (Stable) नहीं है। तो बीमारी को भी साधन बनाना है सेवा का, स्वयं की सेवा का संकल्प करना है उसी पीरियड (Period) में कि इससे निकलने के बाद फिर शक्तिशाली होंगे। कुछ ऐसा परिवर्तन करेंगे जीवनचर्या में, दिनचर्या में, रात्रिचर्या में, भोजनचर्या में जो कि अब तक नहीं किया था ताकि वो इम्यूनिटी (Immunity) बढ़ जाये। तो कितनी बातें हो गई? चौदह। ये कब करनी है? अब, इस संगमयुग में।

ऐसे ज्ञानी तू आत्माओं को, योगी तू आत्माओं को, कर्मातीत आत्माओं को, बाप समान आत्माओं को, सर्व प्राप्ति सम्पन्न आत्माओं को, झूले में झूलने वाली आत्माओं को, बोझ बाप को देने वाली आत्माओं को, समय के महत्व को जान महान बनने वाली आत्माओं को, ऐसे माफी मांगकर हल्का होने वाली

आत्माओं को, सच्चे दिल की महसूसता की विधि से माफी मांगने वाली आत्माओं को, ऐसे चाबी से खजानों को प्राप्त करने वाली आत्माओं को, ऐसे छत्रछाया में रहने वाली आत्माओं को, ऐसे बीमारियों को भी सेवा का साधन बनाने वाली आत्माओं को, ऐसे हर कर्मेन्द्रियों को वरदान देने वाली आत्माओं को, अपने ही कर्मेन्द्रियों को अमृतवेला वरदान दे दो, जिस अवयव शरीर के अंग-प्रत्यंग में सबसे ज्यादा बीमारी है, दर्द है उसी अवयव को उसी अंग प्रत्यंगों को अमृतवेला वरदान लो बाबा से, थैंक्स डे मनाने वाली आत्माओं को, ऐसे बाबा का आह्वान और फिर कर्म के बाद शुक्रिया करने वाली आत्माओं को बापदादा का याद-प्यार और गुडनाईट और नमस्ते। हम रूहानी बच्चों की रूहानी बापदादा को याद-प्यार, गुडनाईट और नमस्ते।

ओम शान्ति