

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

### **मनन शक्ति और मग्न स्थिति**

**AM 02-05-2021 (Rev. 23.12.87)**

**By BK Dr Sachin Bhai Ji**

**Class Date : 02-05-2021**

**Venue- Meditation Hall,**

**Pandav Bhawan**

ओम शान्ति। रामायण में रोचक कथा का वर्णन है। हनुमान जी अशोक वाटिका में पहुंचे हैं, एक वृक्ष में देखा उन्होंने कि वृक्ष के नीचे सीता मां बैठी है और वो खुद कहीं छिपकर देख रहे हैं और अचानक देखा रावण और सीता के बीच वार्तालाप हो रहा है और अचानक रावण को बहुत क्रोध आ गया और क्रोध इतना ज्यादा था कि उस रावण ने अपनी तलवार निकाल ली और दौड़ पड़े सीता को मारने के लिए। हनुमान को लगा कि मैं कुछ करूं, मैं कैसे चुप रह सकता हूं। बस अभी जाने ही वाले थे तो देखा मंदोदरी ने रावण का हाथ पकड़ लिया। हनुमान को बहुत खुशी हुई, गदगद हुआ, सोचने लगा यदि मैं जाकर पकड़ लेता रावण का हाथ, तो मुझमें अहंकार आ जाता कि मैं न होता तो सीता को कौन बचाता, इसलिए अच्छा ही हुआ और मैं कौन हूं कुछ करने वाला और इन विचारों में हनुमान मग्न हो गये। ध्यानमग्न अवस्था में हनुमान बैठे हुए हैं, प्रसंग आगे बढ़ा और थोड़ी देर के बाद रावण के सिपाही आ गये हनुमान को पकड़ने के लिए। हनुमान ने सोचा कि मैं क्यों कुछ करूं जब सब कुछ राम पर ही छोड़ दिया है, जब राम ही सब कुछ कर रहा है, जब राम ही किसी को निमित्त बनाता है तो मैं क्यों कुछ करूं और थोड़ी देर में पाता है विभीषण बीच में आ गया, दूत को पकड़ना अनीति है। हनुमान फिर मग्न हो जाता है राम की याद में कि कैसे भगवान किसी न किसी को निमित्त बना देता है हमारी अपनी रक्षा के लिए। उसी शोक वाटिका में हनुमान सुनता है त्रिजटा को, वो त्रिजटा कह रही है सीता से कि मैंने स्वप्न देखा है, एक वानर आया है और लंका को जला रहा है। हनुमान सोचता है ये कैसा स्वप्न है? क्योंकि राम जी ने तो मुझे कहा ही नहीं है लंका को जलाने के लिए और थोड़ी देर में हनुमान पकड़ा जाता है और दूत अवध्य है और दूत

को सबसे प्रिय क्या होती है? वानर को? पूंछ। आदेश दिया जाता है, इसकी पूंछ को आग लगा दो। हनुमान ध्यान में मग्न, सोचता है, मैं तो सोच ही रहा था कि इतनी बड़ी लंका को आग लगाना है, स्वप्न तो देख लिया है किसी ने, पर सामग्री कहां से एकत्र करूंगा, घी, कपड़ा, तेल। तो भगवान ने अपना कार्य रावण के द्वारा करा लिया, तो वो किसी न किसी को निमित्त बना ही देता है, रावण तक को निमित्त बना देता है। मैं न होता तो क्या होता? इसलिए विचार नहीं आ सकता।

हनुमान प्रतीक है निष्कपट भक्ति का, निश्चल प्रेम का, निमित्त भाव का, समर्पण बुद्धि का, मग्न है यादों में और सारे कार्य स्वतः हो रहे हैं। चित्त की ऐसी मग्न अवस्था सर्वोच्च अवस्था है, पर इस अवस्था तक पहुंचने के लिए आज बहुत सारी सीढियां बताई हैं कि कैसे उस मग्न अवस्था तक पहुंचा जाये। और जब आत्मा उस अवस्था तक पहुंच जाती है तो क्या -क्या हो जाता है। क्या होता है? निर्विघ्न हो जाती है चेतना, केवल निर्विघ्न नहीं, विघ्न विनाशक, स्वयं के विघ्न भी विनाश तो औरों के विघ्न भी विनाश। और क्या हो जाता है? अंतर्मुखता आ जाती है, अंतर्मुखता से भी आगे की अवस्था। अंतर्मुख तो मनन करने वाला भी हो जाता है, मायाजीत हो जाती है आत्मा, बेहद वैराग्य उत्पन्न हो जाता है, कर्मातीत अवस्था के जैसी अवस्था है ये मग्न अवस्था। **तो इस अवस्था तक पहुंचने की तीन सीढियां हैं, कौन-कौन सी? पहला सुनना, दूसरा सुनाना, वर्णन करना और तीसरी मनन करना।** जब तक तीन अवस्थाओं से नहीं गुजरेंगे, वो चौथी द फोर्थ तुरिया तक नहीं पहुंचा जा सकता। पहले तो सुनना होगा, सुनना भी एक कला है।

तो आज की मुरली में बाबा ने भिन्न-भिन्न अवस्थाओं का वर्णन किया है। अंग्रेजी में एक शक्ति का वर्णन किया जाता है। जिसको कहते हैं पॉवर ऑफ सजेशनस (Power of Suggestions), पॉवर ऑफ ऑटो सजेशनस (Power of auto-suggestions), अफरमेशनस (Affirmations), आत्म सुझाव की शक्ति जिसमें सेल्फ हिप्नोसिस (Self-hypnosis), आत्म सम्मोहन किया जाता है। कोई एक विचार, कोई एक संकल्प ले लिया जाए और उसी को दोहराया जाये, उस पर चिंतन किया जाये, उसमें खो जाये तो वो धीरे-धीरे स्वरूप हो जाता है। कुछ भी वो हो सकता है। जैसे आज की मुरली से अगर लें तो, मैं अवतार हूं। **बार-बार रिपीट करना, बार-बार पुनरुक्त करना, देखना, जैसे पिछली बार कहा था विजुअलाइजेशन (Visualization), मन की आंखों से देखना, वर्तमान में देखना, परिणाम को देख लेना, फील करना, उसमें शक्ति भरना, चित्र बना लेना उसका।** विजुअलाइजेशन

की 5 अवस्था है, पिछली बार बताई थी, उसमें सबसे महत्वपूर्ण दो ही हैं, मन की आंखों के सामने चित्र बनाना और रोज उसमें ऊर्जा भरना, शक्तियां भरना। कुछ भी हो सकता है, फिर वो कुछ भी, वो मन के खेल की बात है, मन को कुछ भी कन्विन्स (convince) किया जा सकता है, कुछ भी। और वो अपने आप सब कुछ होने लगेगा। मुझे सब कुछ इस पर्टीकुलर (particular) भोजन से मिल रहा है अगर कोई अपने आपको इतना कन्विन्स (convince) कर ले तो उसे अपने आप सब कुछ मिलने लगेगा।

विदेश में एक लेखक थे कभी, एच. जी. वेल्स इंग्लिश ऑथर, उन्होंने अपना एक संस्मरण लिखा है कि मैं एक बार ट्रेन में सफर कर रहा था, देखा कि सामने जो व्यक्ति बैठा है बहुत उदास है, अति उदास। पूछा क्या कारण है, क्यों इतना उदास हो? उसने कहा, पूछो मत, बहुत उदासी है। फिर भी बताओ तो मैं कुछ मदद कर सकता हूं। वो कहता है, क्या कहूं, मेरी पत्नी को एक ऐसा रोग ने पकड़ लिया है कि मैं बहुत परेशान हूं। एच. जी. वेल्स पूछते, कौनसा रोग? वो कहता है कि मेरी पत्नी सोचती है कि वो एक मुर्गी है और दिन-रात कुकड़ू-कु, कुकड़ू-कु करती रहती है, उसकी वो आवाज ने मेरा दिमाग खराब कर दिया है। मैं क्या करूं उसके लिए वो रियल है, सुबह से उठकर कुकड़ू-कु, कुकड़ू-कु चालू हो जाता है। एच. जी. वेल्स कहते हैं इसमें इतनी परेशानी की क्या बात है, इस देश में बड़े-बड़े मनोचिकित्सक हैं, मनो विश्लेषक हैं, उनके पास ले जाओ, इससे भी बड़ी-बड़ी बीमारी ठीक करते हैं वो तो। वो कहता है, वो तो ठीक है, वो ठीक तो हो जायेगी पर हमें अंडे की भी तो जरूरत है। बीमार कौन है? पागल कौन है? जिसने जिसको अपने आपको जैसा कन्विन्स (convince) कर दिया, वैसी-वैसी चीजें घटित होने लगती हैं। इस ज्ञान में भी इस शक्ति का प्रयोग किया जा सकता है। पॉवर ऑफ आटो सजेशनस, पॉवर ऑफ सजेशनस, पॉवर ऑफ अफरमेशनस। कोई भी एक संकल्प लिया जाए, उसको दोहराया जाए कई बार, चेतन मन को शांत कर दिया जाए और अवचेतन में वो प्रवेश करने लगे तो वो धीरे-धीरे प्रगट होने लगेगा। और हमारा जो ज्ञान है वो कोई काल्पनिक ज्ञान नहीं है, हमारा जो ज्ञान है वो मनगढ़ंत कहानियां नहीं है, वो तो वास्तव में सत्य है। जैसे एक चोर है, एक पतली सी दीवार है और दीवार के उस पार सोना है, बहुत सारा सोना है परन्तु इस चोर को वो पता नहीं है कि वहां वो है। कोई आकर उस चोर से कहता है कि सोचो इमेजिन (imagine) करो कि इस दीवार के उस पार सोना है तो तुम क्या करोगे रात भर? वो कहता है रात भर मैं योजनायें बनाऊंगा, मुझे नींद ही नहीं आयेगी, तो फिर तो इतनी एक्साइटमेंट (excitement) आ जायेगी कि ये उदासी भाग जायेगी और मैं तो प्रयत्न करूंगा कि कैसे वहां तक पहुंचू। अब जिस व्यक्ति ने उसे बताया उसे भी नहीं पता कि उधर सोना है, उस व्यक्ति के लिए भी कल्पना

है, इसके लिए भी कल्पना है परन्तु कल्पना का प्रभाव कितना है कि रात भर वो जागता है, सो नहीं पाता है, यही सोचकर कि दीवार के उस पार सोना है। परन्तु अगर ये कल्पना में ही हो रहा है, परन्तु ये कल्पना नहीं है वास्तव में ही सोना है, उसी तरह जो भगवान कह रहा है अगर कोई मान ले कि चलो ये कल्पना ही है तो भी उसका प्रभाव होगा, परन्तु ये कल्पना नहीं है वास्तव में है तो कितना प्रभाव होगा। मुरली की शुरुआत ही ले लो, **तुम डबल ताजधारी हो।** बस एक छोटा सा संकल्प और ध्यान मग्न अवस्था में बैठ जायें, डबल ताज है मुझे। एक प्यूरिटी का ताज, ब्राह्मण शूद्र नहीं हो सकते, दो नाव में पैर नहीं, चिर जाओगे। ब्राह्मण अर्थात् पवित्र, पवित्रता का ताज है, वास्तव में ताज है, एक संकल्प। **इसको देखा, विजुअलाइजेशन, चित्र बनाया, स्पष्ट रूप से देखा और रोज उसमें ऊर्जा भरी, वो सही होने लगेगा। प्यूरिटी के लिए लडाई की आवश्यकता नहीं है, काम से लडाई की आवश्यकता नहीं है, स्वतः हो रहा है क्योंकि अब ये सत्य हो गया।**

मुरली में है, डबल विदेशियों से मुलाकात कर रहे हैं बाबा, डबल ताजधारी, डबल राज्य अधिकारी हो, स्नेही हो, सहयोगी हो, स्नेह और सेवा से आगे बढ़ रहे हो, उत्साह है, उमंग है तुम में, कौन सा? बाप की प्रत्यक्षता का झण्डा लहराने का, तुम्हारा जीवन ही उत्साह का है, उमंग का है, अगर इसको ऑटो सजेशनस के रूप में लिया जाये, आत्म सुझाव के रूप में कि मेरा जीवन उत्साह भरा जीवन है, उत्साह से भरा हुआ है, उत्सव है, तो क्या होगा? उत्सव की सारी साकार की जो बातें याद आती हैं वो सारी याद आयेंगी। खाना, पीना, नाचना, गाना, बजाना, झूमना, सब कुछ, ये जीवन ही उत्सव है, फेस्टिवल है, फेस्टिविटी है। उदासी कैसी, दुख कैसा और जितने भक्ति मार्ग की कहानियां हैं सब तुम्हारा यादगार है। जो याद में हैं उनका यादगार बनेगा। किस उत्सव को याद किया बाबा ने? क्रिसमस, इसको भी विज्युअलाइज कर सकते हैं। क्रिसमस ट्री है, चमकता हुआ सितारा मैं हूं, उसके ऊपर सृष्टि का ये कल्पवृक्ष है, यहीं क्रिसमस ट्री है लाइट-माइट स्वरूप, धरती का सितारा मैं हूं, उधर से कौन आ रहा है? सेंटा क्लॉस, क्रिसमस फादर, क्या लेकर आ रहा है? गिफ्ट्स लेकर आ रहा है। कितने जन्मों के लिए और क्या बनाने वाला है? किशमिश जैसा मीठा, किशमिश भी देख लो उसके हाथ में। वो उधर से आ रहा है, गिफ्ट लेकर आ रहा है, और सितारों को मानते वो सितारा मैं ही हूं। मुरली के शब्दों को शब्द न रखकर चित्र में परिवर्तित कर दे, मुरली शब्द न रहें क्योंकि हमारे अवचेतन मन को शब्द नहीं समझ आते, भावनायें समझ में आती हैं, इमोशनस समझ में आते हैं, लाजिक नहीं समझ में आता। गिफ्ट लेना है उससे, ये दिया उसने एक-एक स्वमान जैसे गिफ्ट है, खुशी हो रही है, पिता को खुशी होती है बहुत,

क्यों? आज बापदादा बहुत हर्षित हैं विदेशियों को देखकर, कौन से तीर मारे हैं इन्होंने, क्यों खुशी हो रही हैं बाबा को बहुत? कोई चीज खो जाती है तो, और मिल जाये तो क्या होता है? बहुत खुशी होती है, क्यों? जरूरी नहीं की चीज बहुत कीमती हो, कोई भी चीज, जैसा हमारा ही अभी कुछ दिनों पहले का अनुभव है। आज तक कभी घड़ी पहनी नहीं, अभी-अभी पहननी चालू की है, कुछ दिनों पहले ये घड़ी गुम हो गई, जब रूम से निकले तब थी पर यहां नहीं पहनी थी, जेब में डाल दी थी, जब मधुबन आये तब भी थी और जब मधुबन से निकल गये और बाहर जाकर देखा घड़ी नहीं थी, खो गई। हमने सोचा छोड़ो, गई तो गई क्या करना है, किसको बतायें और क्या बतायें, चीजें हैं, गुम तो हो जाती हैं। फिर भी थोडा सा दुःख तो है कि लापरवाही हुई है, घड़ी गुम हो गई, किसको बतायें तो सोचेंगे कि देखो अभी तक मोह नहीं गया। और वैसे भूल भी गये उसको, वो खो गई वो भी शाम को याद आया की कुछ खाली-खाली सा है, कुछ तो खो गया है, पहला दिन बीत गया। दूसरे दिन तो चिंतन छोड़ दिया, गई तो गई, अब जिसको मिलेगी उसका कल्याण, दूसरा दिन बीत गया, तीसरा दिन भी बीत गया। फिर तो ये सोचना भी बंद कर दिया कहाँ गुम हुई, पर इतना जरूर था कि मधुबन में ही कहीं गई है, पर कहां ढूंढे इतने बड़े मधुबन में। चौथे दिन बाबा के कमरे में बैठे थे और जस्ट अचानक विचार आया कि बाबा, वो घड़ी। सोफा पर बैठे थे, चौथे दिन, तीन दिन बीत चुके, ये चौथा दिन है और चौथे दिन अचानक सोफे के नीचे हाथ गया, घड़ी वहां पडी हुई थी, हजारों लोग आये और चले गये, कितने लोग बैठे होंगे उस सोफे पर, पर घड़ी सोफे के नीचे पडी हुई थी, मिल गई। आश्चर्य लगा कि किसी को मिली नहीं, किसी ने देखा भी नहीं उसको तीन दिन तक और उस समय तो ये डेढ़ महीने पहले की बात है, कितने लोग आये और कितने चले गये। तो जब खोई हुई वस्तु मिल जाती है तो खुशी होती है। **जब खोये हुए बच्चे बाप को मिल जाये तो कितनी खुशी होगी, मिलने की खुशी होती है, बाप को ज्यादा खुशी होती है।** एक बच्चा हॉस्पिटल में एडमिट है, कोविड पॉजिटिव वीडियो कॉल तो चल ही रहा है क्योंकि अंदर अलाउड नहीं है फिर भी पिताजी कहते हैं कि उसको दुःख हो रहा है, एक बार जाकर मिलने की परमिशन दे दो, बस

+ एक बार मिलना है उसको। जवान बच्चा है, पिता को ये रहता है जाकर मिलूं, पिता की फीलिंग्स इमर्ज हो रही है। तो बाबा भी बाप तो है ही न, तो यहां कह रहा है विदेशियों को देखकर हर्षित हैं, क्यों? खो गये थे, मिल गये, सिकीलधे, लॉन्ग लॉस्ट एण्ड नाउ फाउंड। दूसरा कारण खुश होने का, धर्म की दीवार लांघकर आये हैं, रीति रस्म की दीवार क्रॉस करके आये हैं यहां पर। किस देश में जन्म लिया उन लोगों ने, कहां का कैसी संस्कृति कैसा कल्चर, न मंदिर, न कुछ, न कुछ और ये ज्ञान जिसमें लक्ष्मी-नारायण,

हनुमान, गरुड पुराण, ऐसी बातें आती हैं जो उन्होंने कभी सुनी नहीं थी, धुन्धुकारी। उन्होंने इस ज्ञान को स्वीकार कर लिया, मान लिया, समर्पण कर लिया, कितनी बड़ी बात है। कमाल है उनकी भी, हम तो इसी भारत में जन्म लिया हम लोगों ने, हमारे लिए तो सामान्य सा, बचपन से सुनते आ रहे हैं, आत्मा-परमात्मा, लक्ष्मी-नारायण, सब कुछ सुन रखा है। उन्होंने तो कुछ नहीं सुना है फिर भी इस ज्ञान को स्वीकार कर लिया, उस बाप को पहचान लिया, यह देखकर बाबा को हर्ष हो रहा है। तो ऑटो सजेशन्स, पावर ऑफ सजेशन्स, वो इमर्ज करना है, एक पिता तड़प रहा है बच्चे से मिलने के लिए, इमर्ज करना है, देखना है। बाबा ने कहा ये दो चीजें हैं, एक मिलन और दूसरा सेवा, मिलन और सेवा, इसका क्या? उत्साह है तुम्हें, इन दो चीजों का, सेवा से प्राप्तियों का उत्साह। तो ब्राह्मण जीवन अर्थात् उत्साह, फेस्टिवल, ब्राह्मण जीवन अर्थात् नाचना, गाना, झूमना, दुःख नहीं, उदासी नहीं, दर्द नहीं, पीडा नहीं, कंफ्लेंट्स नहीं, पर अंदर खुशी है। ऐसा नहीं कि बाहर स्थूल में सब कुछ प्राप्त है परन्तु स्थूल प्राप्तियों से सूक्ष्म प्राप्तियां इतनी अधिक हैं कि वो स्थूल वो सूक्ष्म के आगे व्यर्थ है, इसलिए खुशी। तो आज चार अवस्थायें बताईं।

पहली बताई सुनना, जब तक सुनेंगे नहीं तब तक बुद्धि के कपाट भी नहीं खुलेंगे, सुनना आवश्यक है। दादियों को सुनो, पुरानी क्लासेज को सुनो, यज्ञ के इतिहास को सुनो, मुरली को सुनो, वरिष्ठ भाई-बहनों की क्लासेज को सुनो, परन्तु केवल सुनते ही नहीं रह जाना है। उस सुनने से अपने आपको तैयार करना है, वो रॉ (raw) मटेरियल है और ये भी नहीं कि जो कुछ सुन रहे वो सब कुछ मान लो, सब कुछ स्वीकार कर लो, तर्क की कसौटी पर उसको उतारें। नया चिंतन मिल रहा है, नया रॉ मटेरियल है, नयी ऑडियोज, एक्सपीरियंस सुनना। किसी को क्लासेज सुनना पसंद नहीं है, मत सुनो, लगता है ये वक्ता बड़ा अहंकारी है, मत सुनो, पर अनुभव, अनुभव में कैसा अहंकार, क्या कुछ सहन करके बाबा के बने, क्या कुछ सहन करके इस ज्ञान मार्ग में चल रहे हैं, क्या कुछ सहन करके तीव्र पुरुषार्थी बने हैं, वो गाथायें सुनना, यज्ञ इतिहास की गाथायें, वर्तमान समय आत्माओं के अनुभव, अनुभव सीधा अंदर जाता है, सीधा अंदर। तो सुनना बहुत आवश्यक है, पर जब सुनो तो ऐसे सुनो कि जैसे एकाग्र चित्त, दत्त चित्त से, बस उस पल में प्रेसेन्ट रहते हुए, बाकी सब भूल कर, फ्यूचर-पास्ट विलीन, खो जाओ, जो बोल रहा है वक्ता उसके शब्द अंदर भीतर में समा जायें, समाने दो तो कुछ परिवर्तन होगा, तरंगों को अंदर समाने दो। तो पहली अवस्था है सुनना।

सुनने के बाद सुनाना, वर्णन करना। वर्णन करना भी बहुत छोटी अवस्था नहीं है, बड़ी अवस्था है, इच्छा है, उमंग है, यह परमात्म ज्ञान है, सबको सुनाऊ, बांटूँ, भगवान खुद बांट रहा है, मैं भी बांटूँ, मैं भी सहयोगी हो जाऊँ। आज कहा ना, वर्णन करना, खुशी होती है, शक्ति मिलती है, भले सदाकाल की नहीं परन्तु, स्वरूप नहीं बनते परन्तु उस समय खुशी और शक्ति तो मिलती हैं सुनाते समय, और क्यों न मिलें, क्योंकि डायरेक्ट परमात्म ज्ञान है, भगवानुवाच है, इसलिए भगवान के शब्दों में एक अलौकिक शक्ति है, प्रकम्पन है उसमें प्यूरिटी के क्योंकि जिस तल से, जिस स्त्रोत से वो निकले हैं वो परमधाम से निकलें हैं, जहां परमात्मा रहता हैं। वो इस धरती पर पड़े हैं, गिरे हैं वहां से वो, अव्यक्त शक्तियां उन शब्दों में हैं, भगवान के जैसे महावाक्य उन सब में अगर कोई वैसे के वैसे सुनाता है उसको अपने आपको उस लेवल तक स्थिर करना होता है, कितने घण्टे बिताने पड़ते हैं बोलने के लिए। एक मिनिट शक्तिशाली बोलने के लिए एक घण्टे का चिंतन आवश्यक हैं। तो सबसे पहले सुना, फिर बोला, पर वो बोलना केवल वर्णन करने जैसा न हो, अनुभव युक्त बोल, पॉवर हो शब्दों में, प्यूरिटी हो, पर वो बोल केवल वर्णन करना न रह जाये, वर्णन करना अथार्त रिपीट कर रहे बस।

दो मंदिर हैं, पीढी दर पीढी शत्रुता हैं दोनों मंदिरों में, दोनों मंदिर समझते हैं सामने वाला जो मंदिर है हमारा दुश्मन है, क्यों दुश्मन हैं वो नहीं पता पर हमारे पूर्वज दुश्मन थे इसलिए दुश्मन हैं। दोनों मंदिरों में एक छोटा सा बच्चा हैं, एक इधर बच्चा हैं, एक उधर बच्चा हैं, जो छोटे-मोटे काम करता हैं, बाजार जाता हैं, सेवाधारी हमारी भाषा में। एक सेवाधारी इधर हैं, एक सेवाधारी उधर, उन दोनों बच्चों को समझाया गया, सिखाया गया है कि उस मंदिर की ओर देखना भी नहीं, वो हमारे दुश्मन हैं। पर बच्चे तो बच्चे है, एक बार दोनों बच्चे कहीं जा रहे, एक बच्चा दूसरे बच्चे से पूछ लेता हैं कहां जा रहे हो? दूसरा बच्चा कहता है, जहाँ हवाएं ले जाये। ये तो बिल्कुल पराजय हो गयी जैसे, वो आकर अपने पुजारी को सुनाता है, वो कहता है आखिर तूने हमारी नाक कटवा दी, ये हमारी हार हो गई, तुमने उत्तर क्या दिया? वो कहता है मैं क्या उत्तर दूँ, जब उसने ऐसा कहा जहां हवाएं ले जा रही हैं। कहता है ये हमारी सैद्धांतिक रूप से हार हुई है, हमारा मंदिर तो हमेशा विजयी ही रहा है और ये हमारे दुश्मन है, ये बहुत चालबाज लोग है, ऐसे ही उत्तर दिये है इन्होंने हमारे हमेशा, कभी सीधे मुह बात नहीं करते, उल्टे सीधे उत्तर देते हैं ये लोग। पर तू घबरा मत, अब कल तुम फिर उससे पूछना, पहले तो तुम्हें बात ही नहीं करनी चाहिए थी, इतना तो सिखाया था तुम्हें कि बात मत करो उनसे, वो खराब लोग हैं, पर अब कर ली, अब हार तो हम स्वीकार नहीं करेंगे। कल तुम फिर जाना, फिर उससे पूछना और वो अगर कहे कि हवाएं जहां ले जा रही हैं तो उससे कहना अगर हवाएं

रुक जाएं तो, फिर कहां जाओगे? ये कहना, अब याद करो ये उत्तर को, वो छोटा बच्चा रात भर रटते रहता है कि मुझे कल सुबह ये कहना है, ये कहना है, ये कहना है। दूसरे दिन सुबह ये बच्चा उस बच्चे से फिर पूछता है, कहां जा रहे हो? अब उत्तर तो पहले से रटा हुआ है कि वो कहेगा हवाएं जहां ले जा रही हैं, तो मैं पूछूंगा कि अगर हवा रुक जाए तो? ये पूछता है, कहां जा रहे हो? वो कहता है जहां पैर ले जा रहे हैं। कन्फ्यूज हो गया, अब क्या कहे क्योंकि इसका उत्तर तो है ही नहीं, क्योंकि जो रटा हुआ उत्तर था, वो तो फेल हो गया। फिर आता है, फिर अपने पुजारी को कहता है, पुजारी कहता है मुझे पहले से पता था, ये लोग बहुत चालबाज है। पहले तो इनसे बात ही नहीं करनी चाहिए थी, पर हम अब हार नहीं मानेंगे, अब कल फिर वो तुमसे कहे कि जहां पैर ले जा रहे हैं, तुम कहना अगर तुम लंगड़े हो जाओ तो, पैर ही नहीं रहे तो क्या करोगे? बच्चा रात भर रटते रहता है उत्तर, दूसरे दिन जाता है, फिर पूछता है, कहां जा रहे हो? वो लड़का कहता है, मार्केट जा रहा हूं। फिर फेल, रटे-रटाये उत्तर काम नहीं आते, उधर से रट लिया, इधर वर्णन करके सुना दिया। ये आत्मा है, ये परमात्मा है, ये परमधाम है। सामने वाला पूछे कि परमधाम के ऊपर क्या है, तो कन्फ्यूज। क्योंकि हमें तो इतना ही सिखाया गया है, ये आत्मा, ये धरती, तीन तपके अभी मुरली में शब्द था तीन दिन पहले, स्थूल वतन, सूक्ष्म वतन, परमधाम, कोई पूछे उसके ऊपर क्या है तो? क्योंकि हमें तो इतना ही सिखाया गया। वर्णन नहीं करना है, वर्णन के आगे की कौन सी अवस्था है?

चिंतन, मनन, मनन करना है, तो तीसरी अवस्था कौन सी है? चिंतन। कैसे करें चिंतन? बाबा ने कहा, मनन शक्ति को बढ़ाओ, कैसे बढ़ाये? अच्छा, मनन करने वाली आत्मा को क्या-क्या फायदे होते हैं, ये आप सुनाओ। जो मुरली में आया है, क्या बन जाती है ऐसी आत्मा? शक्तिशाली और अंतर्मुखी, परचिंतन से मुक्त, माया से मुक्त और विघ्न विनाशक। और चिंतन करने से क्या होता है? बुद्धि बिजी रहती है, टाइम बच जाता है, वेस्ट नहीं होता है, परचिंतन नहीं होता है, व्यर्थ का वर्णन नहीं होता है, मायाजीत स्वतः बन जाते हैं, माया से मुक्ति हो जाती है, माया देखती है ये बिजी है किनारा कर लेती है, एग्जांपल बन जाते हैं जो कमजोर आत्मायें है उनके लिए। **ज्ञान शक्तिशाली कम बनाता है, ज्ञान का चिंतन शक्तिशाली ज्यादा बनाता है।** मुरली तो सभी ने सुनी है, ऐसा कौन ब्राह्मण होगा कि जिसने मुरली नहीं सुनी। संडे की अव्यक्त वाणी सभी सुनते हैं, चाव से सुनते हैं पढते भी है, नोट्स बनाते हैं, लिखते हैं, कलर करते हैं, कोई-कोई मुरली को ही पूरा कलर कर देते हैं लाल, पीला, नीला, कोई नोट्स बनाते हैं, बहुत मेहनत करते हैं, बहुत अच्छी बात है, कोई चित्र बनाते हैं, कोई कुछ करते। कोई डिस्कस करते हैं, कोई अपना ही क्लास रिकॉर्ड करते हैं, भेजते हैं, बहुत कुछ करते, बहुत मेहनत करते अव्यक्त मुरली पर और



करनी भी चाहिए। परन्तु चिंतन को गहरा करना है, चिंतन की गहराई में जाना है, वो चिंतन अनुभव बन जाये, वो चिंतन करते करते चेतना मग्न हो जाए। और चिंतन के लिए चाहिए मौन, चिंतन के लिए चाहिए एकाग्रता, चिंतन के लिए चाहिए अंतमूर्खता, एकांत | संडे की मुरली हमें लगता है सोमवार से चिंतन करना चालू करना है थोडा-थोडा, एक-एक पैराग्राफ, थोडा पढ़ लिया छोड दिया, फिर थोडा पढ़ लिया फिर छोड दिया, फिर दूसरे दिन, फिर तीसरे दिन, फिर चौथे दिन, पांचवे दिन, छठवे दिन, शनिवार। रविवार आने तक कम से कम दस से बीस बार पढकर ही जाये तो लगेगा कि ये अपना है कुछ, ये ज्ञान अपना है, अपनेपन की अनुभूति होगी। नहीं तो सुबह सुनी, थोडी बहुत पढ ली छोड दी, काम हो गया, कल दूसरी आ गई सुबह, ये तो गई हाथ से, गहराई नहीं आयेगी। लक्ष्य है मग्न हो जाना, मग्न के पहले है मनन, मनन की अवस्था से गुजरना होगा। मग्न, कर्मातीत अवस्था एक यात्रा है, सम्पूर्ण अवस्था धक से नहीं आ सकती, अगर किसी को धक से आ गई तो वो शॉक होगा बॉडी के लिए, मन के लिए भी। वो यात्रा ही हो, धीरे-धीरे, धीरे-धीरे अंडरस्टैंडिंग बढती जाये। महर्षि अरविंद ने कहीं लिखा है कि जैसे जैसे हम आगे बढते जाते हैं, अब तक जिसको प्रकाश समझते थे बाद में पता चलता है वो तो अंधकार था, अब तक जिसको जीवन समझते थे वो तो वास्तव में मृत्यु थी, जैसे-जैसे ये अनुभव बढते जाये कि आजतक जिसे मैं ज्ञान समझता था वो ज्ञान था ही नहीं, वो तो अंधकार था, वो अज्ञान था, ज्ञान तो अब मिला है, ज्ञान तो अब समझ में आया। इतने समय से एक ही वाक्य सुनते आ रहे हैं, काम महाशत्रु है, आदि-मध्य-अंत दुःख देता है, **पर क्या वास्तव में समझा है इसे?** तुम देवता थे, क्या वास्तव में समझा है इसे? शायद नहीं। शब्द वहीं रहेंगे, अर्थ बदल जायेंगे, तब समझना अब आगे बढ़ रहे हैं, नये आयाम समझ में आए। मुरली वो ही, शब्द वो ही, सब कुछ वही, परन्तु आज कुछ और ही समझ में आया और उन शब्दों के नीचे कुछ और दिखाई पड गया, बुद्धि के जैसे कपाट ही खुल गये आज तो क्योंकि आज जब उसको पढ़ा तो मग्न अवस्था में पढा, ध्यान की अवस्था में पढ़ा, गहराई की अवस्था में पढा, कोई जल्दी नहीं थी। इसलिए कहा कि सोमवार, संडे की मुरली सोमवार से ही थोडा-थोडा पढनी चालू करनी है, थोडा-थोडा, सिप-सिप, एक-दो लाइन पढ लिये, छोड दिया। विजुलाइज करना है सात दिन तक उसको, मैं अवतार हूं, देखना है मैं अवतरित होकर आया हूं, मैं ट्रस्टी हूं, सरेंडर हूं, समर्पित हूं, मैं पन नहीं, ये शब्द हैं, स्वदेश, स्व-स्वरूप, ये अजनबियों का देश है, मेरा देश नहीं। सात दिन तक ये अभ्यास करना है, Monday से लेकर तो अगले Saturday तक कि ये अजनबियों का देश है, मैं अवतार हूं, एलियन हूं, ऊपर से आया हूं, गेस्ट हूं, ये मेरा देश नहीं है, ये मेरा घर नहीं है, मैं मेहमान हूं, बस

मेहमान की तरह 6 दिन रहकर देखो, क्या होता है। जैसे किसी के घर गये हैं और 6 दिन हम रह रहे हैं और पता है कि 6 दिन के बाद यहां से जाना है, टिकट बुकिंग हो चुकी है, बस 6 दिन का सवाल है। Monday to Saturday, कल से चालू करना कि ये मेरा घर नहीं है, ये मेरे लोग नहीं, मैं यहां कुछ समय के लिए आया हूं, कौन भाई, कौन बहन, कौन मां, कौन बाप, कौन किसका।

वर्तमान तो ऐसा समय चालू है, मौत का तांडव नृत्य हो रहा है, गवर्नमेंट हॉस्पिटलों के बाहर एम्बुलेंस खड़ी है पचास-पचास, साठ-साठ, ट्रायेज (triage) हो रहा है कौन ज्यादा सीरियस है वो अंदर, बाकी सब बाहर ही, कुछ-कुछ एम्बुलेंस में ही ओम शान्ति, डेथ हो रही है पर अभी तक डिक्लेयर नहीं करें क्योंकि दस-दस डेथ अभी डिक्लेयर करना बाकी है, अंदर हो चुकी है हॉस्पिटल में, रिश्तेदार बाहर हैं सारे, पंद्रह डी.सी. (death certificate) और बाकी है, डेथ सर्टिफिकेट। उसके बाद में एक-एक को डिक्लेयर करेंगे, तब तक रुके रहो, अंदर चालू है इलाज, मृत्यु का तांडव नृत्य, मौत का बाजार गर्म होगा, हो चुका है।

मनन, शक्तिशाली बनेंगे मनन से, शक्तियां आयेंगी आत्मा में, शक्ति से मुक्ति होगी माया की और एक चीज, मनन करते-करते वो ज्ञान अपना बन जाता है। अभी तक वो क्लास था, किसी और का चिंतन था, उधार का चिंतन था, हमारा नहीं था, हमने खाली सुना, सुनने तक था। बहुत अच्छा, ये अच्छा, वो अच्छा, इसका अच्छा, उसका अच्छा, पर वो हमारा कहां था। जब तक उसको मनन नहीं, मनन करना अर्थात् हजम करना। आज कहा ना, अभी तक केवल स्वाद था, टेस्ट यहां तक अंदर नहीं गया था, रक्त में शक्ति नहीं बना था, जब तक भोजन हजम नहीं होगा तब तक वो रक्त में नहीं घुसेगा, शक्ति नहीं बनेगी। इसलिए रोज की मुरली का चिंतन-मनन, उसके लिए एकांत, उसके लिए कब मनन करना है, कहां मनन करना, कैसे मनन करना है, किस तरह मनन करना है, अकेले करना है, किसी के साथ करना है, इस पर चिंतन करना है, इस पर सोचना है। मनन के लिए एक स्थान चाहिए, मनन के लिए जगह चाहिए, समय चाहिए, अपनी सेवाओं के अनुसार टाइम निकालना है, पर करना जरूर है। लिख बहुत लिया है, बहुत अच्छी बात है, पर अब सोचना ज्यादा है एकांत में बैठ जाओ, छत पर, किसी झाड़ के पास, अपने कमरे में, बाबा के कमरे में दोपहर में और मनन करो, क्या कहा आज, क्यों कहा ऐसा, क्या उदाहरण था, क्या था अव्यक्त वाणी में, क्या थे महावाक्य, क्रिसमस का क्या उदाहरण था, भक्ति का क्या उदाहरण था, ज्ञान का क्या उदाहरण था, क्या था सोचना है। **और जो मनन करने की जिसको आदत पड जाती है वो एडिक्शन**

जैसा हो जाता, फिर बहुत अच्छा लगता है, खुशी होने लगती है, उसमें नये नये प्वाइंट्स निकलते हैं, हर दिन नई-नई बातें पता चलती है, नई-नई कल्पनायें, नये-नये इमेजीनेशन्स (imagnations) जो अब तक नहीं था, एकदम अचानक से ख्याल आता है, अरे ये भी है, ये भी है, ये भी है, क्रिएटिविटी बढ जाती है मनन से, पॉवर बढ जाती है।

बाबा ने कहा, परिस्थितियों में स्व-स्थिति श्रेष्ठ हो जाती है क्योंकि परिस्थितियां इतनी सारी है, पर स्थिति बहुत महान है, इसके लिए प्रभावित कुछ भी नहीं कर रही हैं। हलचल की अवस्था है, इतनी हलचल, इतनी हलचल, हम देखते हैं अस्पताल में इतनी हलचल वर्तमान में, 52 पेशन्ट्स कोविड, उसमें से 50 प्रतिशत एक्सट्रीमली क्रिटिकल (Extremely critical), सीरियस, और वो रिश्तेदार। एक-एक मरीज के साथ चार-चार रिश्तेदार, क्या हो रहा है, क्या हो रहा है, इतनी बेचैनी है, अंदर इतनी घबराहट है, इतना डर है, सारी परिस्थितियां के बीच हम अचल खडे रहे हैं। जैसे ऊर्जा का एक कवच है, बाहर की कोई हलचल अंदर नहीं है, ऐसी स्थिति हरेक को बनानी हैं कि संसार में हलचल तो बढेगी, और ये तो कुछ भी नहीं है। तुम्हारे अब के विघ्न तो क्या है? चींटी भी नहीं है, दुःखों के पहाड़ गिरने हैं, फिर सुखों के पहाड़ खड़े होने हैं। **क्या ये दुःख के पहाड़ हैं? नहीं, ये दुःख के पहाड़ भी नहीं है, ये कंकड़-पत्थर गिर रहे थोड़े-थोड़े, कोई इधर गिरता है, कोई उधर गिरता, अभी तो पहाड़ गिरने हैं।** दुःखों की आग लगनी हैं, कैसी पीड़ा होती है, कल तक जिससे बात कर रहे थे, कल तक जो अपना था, कल तक जिसके मैसेज आते थे, आज वो है नहीं। जवान-जवान, अपने, कोई नहीं था उसके सिवाय, एक ही बेटा, गया। बहुत पीड़ा होती है, हिल जाती है चेतना, कितनी नष्टोमोहा स्थिति चाहिए भीतर। तीसरी अवस्था है मग्न, मग्न अर्थात खो जाना, जैसे हनुमान जी खो गये, मैं कुछ क्यों करूं अब, मंदोदरी आ गई, विभीषण आ गया, अब आग लगानी है तो लगाओ पुंछ में, अब मैं क्यों कुछ करूं, मग्न है यादों में, मग्न हो जाना प्रभु प्रेम में, परमात्म यादों में। और सबसे अच्छी विधि है मग्न होने की चिंतन, ज्ञान की कोई एक प्वाइंट ले लो, चार-पांच बार उसको पढ़ लो, फिर छोड़ दो उसको, फिर थोडा सा घूम के आ जाओ, थोड़ी सेवा कर लो, सेवा में याद करने की कोशिश करो थोड़ा बहुत, फिर छोड़ दो और **फिर बैठ जाओ आंख बंद करके, आधा घण्टा अलार्म लगाकर कि अब मुझे केवल जब तक उस प्वाइंट को देखना है, जैसे आग के अक्षरों में वो लिखा है वाक्य आसमान पर और मैं उसे देखता जा रहा हूं।** तुम अवतार हो, तुम अवतार हो, अवतार अर्थात रात को दिन बनाने वाले, दुःख को सुख, नर्क को स्वर्ग, परिवर्तन करने वाले। मैं परिवर्तन करने वाला हूं, सबसे बडा परिवर्तन मुझे अपने अंदर करना है, अपनी दिनचर्या में

करना है, अपने उठने के समय में करना है, अपनी अमृतवले की विधि में करना है, अपनी रोज की मुरली के चिंतन की विधि में करना है, रोज की जो दिनभर की अवस्था है उसमें करना है, दिनचर्या में परिवर्तन में लाना है, भोजन में परिवर्तन में लाना है, ब्रह्मचर्य में कुछ करना है। दुनिया वाले आजकल एक ही चर्चा करते हैं, इम्युनिटी बढ़ानी है, इम्युनिटी बढ़ानी है। इम्युनिटी बढ़ाने का सबसे श्रेष्ठ साधन है ब्रह्मचर्य, जिसका ब्रह्मचर्य अचल है, स्थिर है, अखण्ड है, संसार का कोई रोग उसे स्पर्श नहीं कर सकता, ब्रह्मचर्य में वो पावर है, वो इम्युनिटी पावर है प्यूरिटी में। दवाइयां खाने में लगे हैं, इससे इम्युनिटी बढेगी, उससे इम्युनिटी बढेगी, ये खाओ, वो खाओ। खाने से नहीं, न खाने से इम्युनिटी बढ़ती है।

तो सुनाना, सुनना, वर्णन करना, वर्णन करने के लिए भी मनन चाहिए नहीं तो वो तोता रटन हो जायेगा। एक व्यक्ति कभी राजदरबार में आता है और राजा की इतनी तारीफ करता, इतनी तारीफ करता, इतनी तारीफ, कविताएं लिखता हैं, आप वो हो, आप वो हो, आप तो धरती पर अवतार हो। राजा भी सुनकर आश्चर्यचकित होता है, मैं ये हूं! बहुत तारीफ करता है, राजा इतना खुश होता है, कहता है तुम्हें दस हजार स्वर्ण अशर्फियाँ दूंगा, कल आ जाना सुबह। वो तो कभी सोचा नहीं था उसने, मेरी कविताएं, रात भर सोता नहीं, सुबह-सुबह जल्दी जाकर पहुंचता है छह बजे, राजा के महल में। राजा कहता है, कैसे आना हुआ? कहता है, कैसे! आपने ही तो कहा था, दस हजार स्वर्ण अशर्फियाँ। राजा कहता है, अच्छा, तुमने मुझे खुश कर दिया कल मेरी तारीफ करके, मैंने तुमको खुश कर दिया था, हिसाब पूरा हुआ, अब कौन सी बकशीश? क्या था वो? केवल वर्णन था, केवल वर्णन, उसमें पावर नहीं है। तो सुनना, ध्यान से सुनना, एकाग्रता से सुनना, सुनना भी एक कला है, सुनना भी एक साधना है। जब सुनो, एक अभ्यास कर सकते हैं। जिस स्थिति में बैठो मुरली सुनने, लक्ष्य रखो कि ये एक साधना बता रहे हैं हाथ न हिले, न पैर हिले, लिखना है तो लिखो भले, पर बस एक ही अवस्था में बैठना, यह भी एक साधना है। इसको करके देखो, क्या होता है! पैर जहां रख दिया, ऊपर रखे नीचे रखे जहां पर भी रखा हिलना नहीं बस, फिर देखो क्या होता है? कुछ तो नया होगा अंदर। पहला सुनना, दूसरा सुनाना, सुनाना भी कैसा हो? चिंतन सहित, मनन किया हो एकांत में। तीसरा है मनन करना, उसके लिए एकांत निकालना पडेगा, **रोज कम से कम एक घण्टा एकांत का हो जहां हमारे अतिरिक्त कोई भी न हो इर्द गिर्द। आसपास केवल**

**प्रकृति और प्रकृति की आवाजें बस, नो इलेक्ट्रानिक्स । ऐसी अवस्था में मनन करना और ये करते-करते क्या हो जायेगा? मग्न अवस्था आ जायेगी ।**

तो ये आज की मुरली थी। वारिस, समर्पित, कितने शब्द है? निश्चय बुद्धि। पूरे के पूरे वाक्य याद करने की आवश्यकता नहीं, शब्दों को उठा लो, बस। आंख बंद करके बैठ जाओ और सोचो क्या कह दिया ये उसने, क्यों कहा ये उसने, क्या अर्थ है इसका, क्या गूढार्थ है इसका और खो जाओ। और चिंतन करते-करते ही ऐसी अवस्था आ जायेगी अशरीरी, पता ही नहीं शरीर है कि नहीं है। जो अवस्था योग से आती है वो ज्ञान के चिंतन से भी आती है, सेम विदेही अवस्था, अशरीरी अवस्था, ये अनुभव की अवस्था है। मास्टर ऑलमाइटी अथॉरिटी हो, बाबा ने कहा क्योंकि हमने जो अनुभव में जान लिया, अब हमें किसी के प्रमाण की आवश्यकता नहीं। कोई कितना भी कहें कि ये गलत हैं, कोई प्रभाव नहीं। हमने अनुभव से जाना है, अपना अनुभव ये, ये मेरा निजी अनुभव है, कोई खण्डित नहीं कर सकता। इस अनुभव को अब मैंने जाना है कि अशरीरी होने के बाद कितनी अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति होती है, शरीर का जैसे आकर्षण है जैसे खत्म हो गया है, कुछ भी नहीं खींच रहा है। हां, सारे दिन भर शरीर का आकर्षण रहता है, पर उस अशरीरी अवस्था में मेरी अनुभूति ये रही कि ये सबसे श्रेष्ठ अवस्था है।

ऐसे, कैसे? *सुनने से वर्णन तक, वर्णन से मनन तक, मनन से मग्न तक आने वाले, यात्रा करने वाली आत्माओं को, ऐसे मास्टर ऑलमाइटी आत्माओं को, अथॉरिटी आत्माओं को, ऐसे अवतार आत्माओं को, ऐसे यादगार भक्ति में जिनका याद से यादगार स्वरूप बनाने वाली आत्माओं को, ऐसे औरों के विघ्न विनाश करने वाली विघ्न विनाशक आत्माओं को, निर्विघ्न आत्माओं को, ऐसे डबल ताजधारी आत्माओं को, डबल राज्यधारी आत्माओं को, स्नेही आत्माओं को, सहयोगी आत्माओं को, स्नेह में और सेवा में आगे बढ़ने वाली आत्माओं को, ऐसे धरती के सितारों को, ऐसे खुशी की खुराक खाने वाली आत्माओं को, ऐसे नाचने वाली आत्माओं को, गाने वाली आत्माओं को, झूमने वाली आत्माओं को, हर दिन उत्साह-उत्सव ऐसी आत्माओं को, ऐसे एकजाम्पल दूसरों के सामने बनने वाली आत्माओं को, ऐसे ज्ञान की हजम करने वाली आत्माओं को, इस समय स्पिरिच्युअल इनडाइजेशन (spiritual indigestion) बहुत हो रहा है, इतने चैनल्स और इतना ज्ञान है, ज्ञान की बाढ आई हैं, अपच हो रहा है, ज्ञान सुनते ही रहते हैं, सुनते ही रहते हैं, इसको भी सुनेंगे, उसको भी सुनेंगे, इतना सुना, इतना सुना कि योग में डकारें आती रहती हैं, फिर और कुछ समझ में नहीं आता है। फिर क्या हो रहा है, **इन्होंने ऐसा कहा, उन्होंने***

वैसा कहा, इस क्लास में ये था, उस क्लास में ये, ये क्लास, वो क्लास, इधर क्लास, उधर क्लास, इधर क्लास, क्लासेज ही क्लासेज, शिवबाबा कहां हैं? गुम। सुनो, एक ही सुनो, पहली बार सुना, फिर दूसरी बार सुनो, फिर तीसरी बार सुनो और क्ला ने जहां छोड़ा हैं उसके आगे अपने चिंतन को बढ़ाओ। उसने 5 प्वाइंट बताई, नये 5 तुम निर्माण करो।

अविनाशी गिफ्ट लेने वाली आत्माओं को, ऐसे क्रिसमस ट्री, सृष्टि चक्र रूपी ट्री में सितारा आत्माओं को, ऐसे किशमिश जैसा मीठा बनने वाली आत्माओं को, ऐसे ढेर सारे स्वमान वाली आत्माओं को बापदादा का याद-प्यार, गुड नाइट और नमस्ते।

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

ओम शान्ति