

### पहिलो स्मृति

आँखा खुल्ने बित्तिकै संकल्प गरौं- म आत्मा हुँ । म यस बसुन्धरालाई प्रकाशमय बनाउनका लागि मधुर प्रकाशको घरबाट अवतरित भएको छु ।

### म को हुँ?

म चुस्त आत्मा हुँ । म मन र बुद्धिको व्यायाम गर्दछु । एक पलमा म अशरीरी हुन्छु र लगत्तै अर्को पलमा बापदादाको सामुन्ने बसेर मीठो-मीठो कुराकानी गर्दछु । म आफ्नो बुद्धिलाई नियन्त्रित संकल्पको भोजन खुवाउँछु । म यस कुराको सम्हाल गर्छु- व्यर्थ संकल्पको अशुद्ध भोजन नखाऊँ ।

### म कसको हुँ ? 1) आत्माको बाबासँग कुराकानी

मीठे बाबा- गुड मर्निङ्ग । मेरो बुद्धि धेरै हल्का भएको छ किनकि मैले आफ्ना सारा बोझ हजुरलाई दिएको छु । मेरो यस कुरामा विशेष ध्यान रहन्छ- म निद्रालाई भन्दा हजुरलाई बढी प्रेम गरूँ । मीठो बाबा ! हजुरको महिमाको याद गरेर मलाई सर्वशक्तिको अनुभव भइरहेको छ । मेरो यो लक्ष्य छ- म विस्तारमा नगइकन केवल बीजरूप अवस्थाको नै अनुभव गरूँ ।

### 2) बाबाको आत्मासँग कुराकानी

मीठे बच्चे ! जाग ! मसँग बस । योगमा बस्ने उद्देश्य हो- बाबासँग मीठो-मीठो कुराकानी गर्नु । यस्तो होइन- तिमी यस समयमा आफ्नो वा अरुको गुनासोको फायल लिएर बस । व्यक्तिगत प्रशिक्षकका रूपमा बाबा तिमीलाई यही राय दिनुहुन्छ- आफ्नो बुद्धिको वजनलाई कम गर वा हल्का भइहाल । स्थूल कुराबाट आफ्नो बुद्धिलाई निकालेर सूक्ष्ममा जाऊ । व्यर्थ संकल्पको भोजन नखाऊ । यसका लागि आफूमाथि नियन्त्रण गर्न जरूरी छ, जसद्वारा तिमी बुद्धिलाई जब चाहयो, जहाँ चाहयो जति समय चाहयो त्यति लगाउन सक्छौ ।

### बाबाद्वारा प्रेरणा

आफ्नो मनलाई सबै कुराबाट हटाएर बाबामा लगाऊ । बाबा शान्तिका सागर हुनुहुन्छ । यस शान्तिमा मैले बाबाबाट प्रेरणायुक्त एवं पवित्र सेवाको संकल्प लिइरहेको छु ।

### बाबाद्वारा वरदान

सूक्ष्म वतनमा मीठो बाबाका सामुन्ने मेरो फरिस्ता स्वरूप स्पष्ट देखिइरहेको छ । बडो प्यार र शक्तिशाली दृष्टिद्वारा बाबाले मलाई वरदान दिइरहनुभएको छ-

जसरी वाटर प्रूफ कपडामा पानीको एउटा थोपो पनि टिक्न सक्दैन, त्यसरी नै परमात्म-प्रेमले तिमीलाई माया प्रूफ बनाइदिन्छ । यस अविनाशी र निःस्वार्थ प्रेमलाई मायाको कुनै पनि आकर्षणले आकर्षित गर्न सक्दैन ।

### बेहदको सूक्ष्म सेवा : आखिरी १५ मिनेट

बाबाद्वारा प्राप्त यस वरदानलाई आफ्नो शुभ संकल्पद्वारा, वरदाता बनेर, म पूरै विश्वलाई दान दिइरहेको छु । आफ्नो फरिस्ता ड्रेस पहिरिएर म विश्व भ्रमण गर्दै सबै आत्माहरूलाई यो वरदान दिइरहेको छु ।

### राती सुत्नु भन्दा पहिला

आवाजको दुनियाँ भन्दा पर गएर आफ्नो अवस्थालाई स्थिर बनाऔँ । चेक गरौं- आज मैले दिन भरमा कुनै कुराको अवज्ञा त गरिनँ ? यदि गरेको भए बाबालाई बताऔँ । कसैको मोह या आकर्षणमा बुद्धि त फँसेन ? आफ्नो कर्मको चाँट बनाऔँ । ३० मिनेटको योगद्वारा कुनै पनि गलत कर्मको प्रभावबाट स्वयंलाई मुक्त गरौँ । आफ्नो दिललाई सफा र हल्का बनाएर सुत्ौँ ।