

- ਮਿੱਠੇ ਬੱਚੇ:- "ਮਿੱਠੇ ਬੱਚੇ:- ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਉੱਠ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ - ਮੈਂ ਆਤਮਾ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਬਾਬਾ ਬਾਗਵਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਖਵਈਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹਾਂ, ਮਾਲਿਕ ਬਣ ਗਿਆਨ ਰਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਕਰੋ"
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਕਿਸ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਪ ਕੋਲ ਵੀ ਹੈ?
- ਉੱਤਰ:- ਦਾਨ ਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਰਹਿਮਦਿਲ ਬਣ ਸਭਦੇ ਉੱਪਰ ਤਰਸ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਸਭਨੂੰ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਗਿਆਨ ਰਤਨਾਂ ਦਾ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸਭ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮਤਲਬ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਗੀਤ:- ਮੁੜਕੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣੇ ਵਾਲੇ...

ਓਮ ਸ਼ਾਂਤੀ। ਸਹਾਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਖਵਈਆ ਨਾਮ ਤੇ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਖਵਈਆ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਡੁੱਬਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ। ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ - ਭਾਰਤਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਬੇੜਾ ਡੁਬਿਆ ਹੋਏ ਹੈ। ਹਰ ਗੱਲ ਭਾਰਤਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਖੰਡ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਾਂਗੇ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਸਤ ਨਾਰਾਇਣ ਦੀ ਕਥਾ ਮਤਲਬ ਅਮਰਨਾਥ ਦੀ ਕਥਾ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਸਵੇਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ, ਕੋਈ ਕਿਸੇਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਸਭਦੀ ਸਾਧਨਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਵਈਆ ਜਾਂ ਬਾਗਵਾਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਲੋਕ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਵੇਂ - ਇਵੇਂ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ। ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਗੀਚੇ ਦਾ ਮਾਲੀ ਮਤਲਬ ਮਾਲਿਕ ਹੈ ਪਰਮਪਿਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ। ਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਜੰਗਲ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਹੈ ਰਾਵਣ। ਮਾਇਆ ਰਾਵਣ ਕੰਡਿਆਂ ਦਾ ਜੰਗਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕੋਈ - ਕੋਈ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਬਾਬਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਭੁੱਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਇਆ ਬੜਾ ਵਿਘਣ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ ਇਹ ਵੀ ਬਾਪ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਕਰਮਯੋਗੀ ਹੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਖਾਣਾ - ਪੀਣਾ, ਖੇਲ੍ਹਣਾ ਕੁੱਦਣਾ, ਧੰਧਾਧੇਰੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਥੋੜੇ - ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹਨ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ। ਬਾਬਾ ਅਨੁਭਵ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਤੋਗੁਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਸਹਿਜ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦਾ ਟਾਇਮ ਸਭਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਲਫੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਸਥਾਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ। ਪਰ ਬਾਬਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਦੱਸਦੇ ਹਨ - ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਬਾਬਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ। ਅੰਦਰ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਮੈਂ ਖੁਦ ਬਾਪ (ਪ੍ਰਜਾਪਿਤਾ ਬ੍ਰਹਮਾ) ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਖੁਦ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਬਾਪ ਹਾਂ - ਇਵੇਂ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਚੜਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਹਾਂ, ਪਰਮਪਿਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਗੱਲ ਕਰਾਂ, ਉਹ ਯਾਦ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਨਾ। ਬਾਪ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਬਾਗਵਾਨ ਹਾਂ। ਬਾਗਵਾਨ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਬਗੀਚਾ ਹੀ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਕੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਹੀ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਮਾਲੀ ਕੰਡਿਆਂ ਦਾ ਬੀਜ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਲਗਾਉਣਗੇ। ਮਾਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਗਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫੁੱਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਬਾਬਾ ਵੀ ਫੁੱਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਾਰੈਸਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਮਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਤ ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਕੰਡੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ - ਬਾਬਾ ਬਾਗਵਾਨ ਹੈ, ਖਵਈਆ ਹੈ, ਰਹਿਮਦਿਲ ਵੀ ਹੈ, ਬੀਜਰੂਪ ਵੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਬਗੀਚਾ ਹੈ! ਪਹਿਲੇ ਕਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਸੀ! ਤਾਂ ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ - ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਤੇ ਗਿਆਨ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯੋਗ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਾਲੀ ਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਕਾਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏਗੀ। ਜਗਦੰਬਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਹ ਹੈ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ। ਨਾ ਬਾਪ ਦੀ ਯਾਦ, ਨਾ ਵਰਸੇ ਦੀ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਗੁਪਤ ਫੇਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਵੀ ਹੈ ਗੁਪਤ ਮਾਲਾ। ਤਾਂ ਇਹ ਰਸਮ - ਰਿਵਾਜ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਬਾ ਨੂੰ ਛੋਟੇਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬਾਪ ਫੇਰਦੇ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਇੱਕ ਕੋਠਰੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ ਸੀ। ਰਾਮ - ਰਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਬਸ, ਗਿਆਨ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਇਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੜਾ ਮਜ਼ਾ ਆਏਗਾ। ਬਾਬਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਮਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਬਗੀਚਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਛੋਟਾ ਸੀ। ਬੀਜ ਵੀ ਯਾਦ ਆਇਆ, ਬਗੀਚਾ ਵੀ ਯਾਦ ਆਇਆ। ਕਿਵੇਂ ਬਗੀਚਾ ਬਣਦਾ ਹੈ - ਬਾਬਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਝਾੜ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਪ ਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਗਿਆਨ ਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੱਤਵ ਗਿਆਨੀ ਇਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਇਹ ਤੱਤਵ ਹੀ ਯਾਦ ਆਏਗਾ। ਬਸ, ਤੱਤਵ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਰਚਿਯਤਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ।

ਬਾਬਾ ਬੀਜਰੂਪ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾਲੇਜ਼ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਚੰਗੇ - ਚੰਗੇ ਖਿਆਲਾਤ ਆਉਣਗੇ। ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਕੀ - ਕੀ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਕਿੰਨੇ ਹਠਯੋਗ ਆਦਿ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਮਝ ਮਿਲੀ ਹੈ ਬਾਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ (ਝਾੜ) ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ 84 ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾਕੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਵਾਪਿਸ। ਇਹ ਡਰਾਮੇ ਦਾ ਚੱਕਰ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਧਨ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ। ਧਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾ ਪਰਿਪਕਵ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ - ਫਲਾਣੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਇੱਕ ਦੀ ਮਤ ਤੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਦੀ ਹੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਛੋਟੇ, ਵੱਡੇ, ਬੁੱਢੇ - ਸਭ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਮਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ। ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਆਤਮਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ - ਅਸੀਂ 84 ਜਨਮ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ, ਹੁਣ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪਰਮਪਿਤਾ ਇਵੇਂ ਕਹਿਣਗੇ ਕੀ? ਉਹ ਤਾਂ ਪੁਨਰਜਨਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਓ। ਕਈ ਚੰਗੇ - ਚੰਗੇ ਆਦਮੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਦੇਖੋ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਚਾਹਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਲੈ ਆਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇੱਕ ਬਾਪ ਨੂੰ। ਬਾਪ ਦਾ ਫਰਮਾਨ ਹੈ - ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ। 84 ਜਨਮ ਵੀ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਰੂਰ ਪਹਿਲੇ - ਪਹਿਲੇ ਦੈਵੀ - ਦੇਵਤਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੀ 84 ਜਨਮ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਦਾ ਰਾਜ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਣਾ ਪਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਬਾਪ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਾਪ ਦੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੇ ਆਦਿ - ਮੱਧ - ਅੰਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਭ ਦੀ ਇੱਕ ਹੀ ਮਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਤੇ। ਉਹ ਪਤਿਤ - ਪਾਵਨ ਬਾਪ ਹੀ ਆਕੇ ਬੇਹੱਦ ਸਵਰਗ ਦਾ ਵਰਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਨਾ। ਬਾਪ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਰਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਡਿੱਗਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਤਿਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਪ ਰਚਿਯਤਾ ਤਾਂ ਰਚਨਾ ਦੀ ਹੀ ਨਾਲੇਜ਼ ਦੇਣਗੇ। ਗੋਡ ਫਾਦਰ ਇਜ ਨਾਲੇਜ਼ਫੁੱਲ, ਪਤਿਤ - ਪਾਵਨ। ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਪਤਿਤ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਪਾਵਨ ਬਨਾਉਣਗੇ ਨਾ। ਇਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੈਠ ਸਮਝਾਓਗੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਬੇਲੇ, ਸਿਰਫ ਚੰਗਾ - ਚੰਗਾ ਕਹਿਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਓ, ਇਹ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਜਨਮ - ਜਨਮਾਂਤਰ ਦਾ ਸਿਰ ਤੇ ਬੋਝਾ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਟਾਇਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ - ਬਾਬਾ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਮੌਤ ਸ਼ਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਗਫਲਤ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਵਰਸਾ ਪਾ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਸੁਭ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਿਖਕੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਚੜ੍ਹੇਗਾ। ਹੁਣ ਬਾਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਪ ਤੇ ਹੈ ਨਾ। ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਜਨਮ - ਜਨਮਾਂਤਰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ। ਲੈਕਿਕ ਬਾਪ ਤਾਂ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਕਾਰ ਬਾਪ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੈ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਬਾਪ। ਵਿਨਾਸ਼ੀ (ਲੈਕਿਕ) ਬਾਪ ਕੋਲੋਂ ਵਿਨਾਸ਼ੀ ਵਰਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਬਾਪ ਤੋਂ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਵਰਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਆਦਿ ਸਨਾਤਨ ਤਾਂ ਦੇਵੀ - ਦੇਵਤਾ ਧਰਮ ਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਬਿਰਾਦਰੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਦਾ ਹੈ ਰਜੋਪ੍ਰਧਾਨ ਸੰਨਿਆਸ। ਇਹ ਹੈ ਸਤੋਪ੍ਰਧਾਨ ਸੰਨਿਆਸ। ਇਹ ਹੈ ਹੀ ਰਾਜਯੋਗ।

ਭਾਰਤ ਦਾ ਮੁਖ ਸ਼ਾਸਤਰ ਹੈ ਗੀਤਾ। ਤਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ - ਬਾਪ ਸਾਨੂੰ ਇਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਗਵਾਨ ਕਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ। ਭਗਵਾਨ ਤੇ ਸਭਦਾ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ। ਉਹ ਹੀ ਪਤਿਤ - ਪਾਵਨ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਹੇਵਿਨਲੀ ਗੋਡ ਫਾਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਂਦੇ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਮੰਦਿਰ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦੀ ਮਤ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠ ਸਮਝੋ। ਬਾਪ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੇ ਆਦਿ - ਮੱਧ - ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਇਹ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਸਤਿਯੁਗ ਦੀ ਉਮਰ ਹੀ ਇੰਨੀ ਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਝਾੜ ਨਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਵਰਗ ਕਹਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਉਹ ਜੜ੍ਹਜੜੀਭੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਰਕ ਹੈ। ਘਰ - ਘਰ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਨਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਹੀ ਕੰਡਿਆਂ ਦਾ ਜੰਗਲ। ਇੱਕ - ਦੋ ਨੂੰ ਕੰਡੇ ਹੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਪ ਆਕੇ ਫਿਰ ਗਾਰਡਨ ਆਫ ਅਲਾਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਪ ਆਕੇ ਬਹਿਸ਼ਤ ਸਥਾਪਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਬਗੀਚਾ ਕਿਸਨੂੰ ਅਤੇ ਕੰਡਿਆਂ ਦਾ ਜੰਗਲ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੈਵੀ ਫੁੱਲ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਚਿੰਤਨ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਾਲੇਜ਼ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਨਾਲੇਜ਼ ਹੈ। ਇਵੇਂ - ਇਵੇਂ ਖਿਆਲਾਤ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੜਾ ਮਜ਼ਾ ਆਏਗਾ, ਇਵੇਂ - ਇਵੇਂ ਸਮਝਾਓ। ਵਿਚਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਇਸਲਈ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਤਰਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਓ ਗੋਡ ਫਾਦਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਾਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਸਭ ਅਲਾਹ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਣੇ ਹਾਂ। ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਬੜਾ ਨਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਗਿਆਨ ਰਤਨ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਾਨੀ ਦੀ ਬਹੁਤ - ਬਹੁਤ ਮਹਿਮਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਲੀਜਸ ਮਾਇੰਡਿਡ ਹੀ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਹੋ ਹੀ ਰਿਲੀਜਸ ਮਾਇੰਡਿਡ। ਦਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗਾ ਕੀ? ਦਾਨ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਅਤਿ ਸਹਿਜ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਦਸਦੇ ਹਨ - ਅਸੀਂ ਇਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਇਵੇਂ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਧਰਮ ਸੀ। ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਧਰਮ ਨਿਕਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਬਿਰਾਦਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੋਲੇ, ਸਾਡਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚਲਕੇ ਦੇਖੋ। ਰਿਲੀਜਸ ਮਾਇੰਡਿਡ ਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹਾਲ ਦੇਖਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਿਲੀਜਸ ਮਾਇੰਡਿਡ ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਪੁਆਇੰਟਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੰਬਰਵਾਰ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਤਾਲਾ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਬਾਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤਾਲਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ ਕਿਵੇਂ? ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਹਿਜ ਗੱਲ। ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ! ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖੁਦ ਨਿਰਾਕਾਰ ਪਰਮਪਿਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭਦਾ ਬਾਪ ਹੈ। ਉਹ ਪਤਿਤ - ਪਾਵਨ ਗੋਡ ਫਾਦਰ ਸਾਨੂੰ ਰਾਜਯੋਗ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋ, ਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਦੀ ਤੇ ਇੱਕ ਮਤ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਮਤ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹੈ ਏਮ ਆਬਜੈਕਟ। ਜਿਵੇਂ ਬਾਪ ਨਾਲੇਜ਼ਫੁੱਲ, ਉਵੇਂ ਬੱਚੇ। ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਇੱਕ ਹੀ ਬਾਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ - ਇਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਾ ਆਏਗਾ। ਅੱਛਾ!

ਮਿੱਠੇ- ਮਿੱਠੇ ਸਿੱਕੀਲਏ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਬਾਪਦਾਦਾ ਦਾ ਯਾਦ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਗੁੱਡਮੇਰਨਿੰਗ। ਰੂਹਾਨੀ ਬਾਪ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਮਸਤੇ।

ਧਾਰਨਾ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਾਰ:-

1. ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਉੱਠ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਮਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਧਨ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

2. ਈਸ਼ਵਰੀ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸਭਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹਿਜ ਵਿਧੀ ਸਮਝਾਉਣੀ ਹੈ। ਇਕਮਤ ਹੋਕੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਵਰਦਾਨ:- ਰੂਹਾਨੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਵਾਰਾ ਸਰਵ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰਵ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਵਰੂਪ ਭਵ।

ਜੇ ਪਰਮਾਤਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ, ਸਰਵ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਵਰੂਪ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਦਵਾਰਾ ਰੂਹਾਨੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਰ ਆਤਮਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਫਲਦਾਇਕ ਬ੍ਰਿਖ ਆਪਣੇ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਦੀ ਛਾਇਆ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਵ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਇਆ ਦਵਾਰਾ ਤਨ - ਮਨ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਲੋਗਨ:- ਜੇ ਸਮ੍ਰਿਤੀ ਸਵਰੂਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਖੇਲ੍ਹ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
