

○ 14 / 10 / 22 की मुरली से चार्ट ○

⇒ TOTAL MARKS:- 100 ⇐

]] 1]] होमवर्क (Marks: 5*4=20)

>> *रूहानी सेवा के लिए समय निकाला ?*

>> *पढाई मिस तो नहीं की ?*

>> *एकाग्रता के अभ्यास द्वारा मन-बुधी को अनुभवों की सेट पर सेट किया ?*

>> *सेकंड में विस्तार को सार में समाने का अभ्यास किया ?*

◇ ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° °

☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆

⊙ *तपस्वी जीवन* ⊙

◇ ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° °

~◇ *किसी भी प्रकार का देह का, सम्बन्ध का, वैभवों का बन्धन अपनी ओर आकर्षित न करे, ऐसे स्वतन्त्र बनो इसको ही कहा जाता है-बाप-समान कर्मातीत स्थिति।* प्रैक्टिस करो अभी-अभी कर्मयोगी, अभी-अभी कर्मातीत स्टेज।

◇ ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° °

]] 2]] तपस्वी जीवन (Marks:- 10)

➤➤ *इन शिक्षाओं को अमल में लाकर बापदादा की अव्यक्त पालना का रिटर्न दिया ?*



☆ *अव्यक्त बापदादा द्वारा दिए गए* ☆

☉ *श्रेष्ठ स्वमान* ☉



✽ *"मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ"*

~◇ अपने को सदा डबल लाइट अनुभव करते हो? *डबल अर्थात् फरिश्ता और फरिश्ते की निशानी है - उनका कोई भी देह और देहधारियों से रिश्ता नहीं अर्थात् मन का लगाव नहीं। तो सदा फरिश्ते होकर हर कार्य करते हो? क्योंकि फरिश्तों का पाँव सदा ही ऊंचा रहता है, धरनी पर नहीं रहता। धरनी से ऊंचा अर्थात् देह-भान की स्मृति से ऊंचा।* ऐसे फरिश्ते बने हो? देह और देह की दुनिया दोनों का अनुभव अच्छी तरह से कर लिया है ना?

~◇ तो जब अनुभव कर लिया तो अनुभव करने के बाद अभी फिर से देह व देह की दुनिया में बुद्धि जा सकती है? *देह और देह की दुनिया की स्मृति से ऊंचा रहने वाले फरिश्ते बनो। फरिश्ते अर्थात् सर्व बन्धनों से मुक्त। तो सब बन्धन समाप्त हुए या अभी समाप्त करेंगे? दुनिया वालों को तो कहते हो कि 'अब नहीं तो कब नहीं'।* यह पहले अपने को कहते या दूसरों को ही?

~◇ दूसरों को कहना अर्थात् पहले अपने को कहना। जब किसी से बात करते हो तो पहले कौन सुनता है? पहले अपने कान सुनते हैं ना। *तो किसी को भी कहना अर्थात् पहले अपने आप को कहना। तो सदा हर कार्य में 'अब' करने वाले आगे बढ़ेंगे। अगर 'कब' पर छोड़ेंगे तो नम्बर आगे नहीं ले सकेंगे, पीछे नम्बर में आर्येंगे।*

◊ ° ••☆••◊ ° ••☆••◊ ° ••☆••◊ °

[[3]] स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

➤➤ *इस स्वमान का विशेष रूप से अभ्यास किया ?*

◊ ° ••☆••◊ ° ••☆••◊ ° ••☆••◊ °

◊ ° ••☆••◊ ° ••☆••◊ ° ••☆••◊ °

☉ *रूहानी ड्रिल प्रति* ☉

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

◊ ° ••☆••◊ ° ••☆••◊ ° ••☆••◊ °

~◊ सभी अपने को इस समय भी तख्तनशीन आत्माएँ अनुभव करते हो?

डबल तख्त है या सिंगल? आत्मा का अकाल

तख्त भी याद है और दिल तख्त भी याद है। अगर अकाल तख्त को भूलते हो तो बाँड़ी कानशेस में आते हो। फिर परवश हो जाते हो। *सदैव यही स्मृति रखो कि मैं इस समय इस शरीर का मालिक हूँ।* तो मालिक अपनी रचना के वश कैसे हो सकता है?

~◊ अगर मालिक अपनी रचना के वश हो गया तो मोहताज हो गया ना! तो

अभ्यास करो और कर्म करते हुए बीच-बीच में चेक करो कि मैं मालिक-पन की सीट पर सेट हूँ? या नीचे तो नहीं आ जाता? सिर्फ रात को चेक नहीं करो।

कर्म करते बीच-बीच में चेक करो। वैसे भी कहते हैं कि कर्म करने से पहले सोचो, फिर करो।

~◊ ऐसे नहीं कि पहले करो, फिर सोची। फिर निरंतर मालिक-पन की स्मृति

और नशे में रहेंगे। संगमयुग पर बाप आकर मालिक-पन की सीट पर सेट करता है। *स्वयं भगवान आपको स्थिति की सीट पर बिठाता है। तो बैठना चाहिए ना!

* अच्छा। (पार्टियों के साथ)

◊ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ °

॥ 4 ॥ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

➤➤ *इन महावाक्यों को आधार बनाकर रूहानी ड्रिल का अभ्यास किया ?*

◊ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ °

◊ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ °

☉ *अशरीरी स्थिति प्रति* ☉

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

◊ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ °

~ ✧ सेकण्ड में बिन्दी स्वरूप बन मन-बुद्धि को एकाग्र करने का अभ्यास बार-बार करो। स्टॉप कहा और सेकण्ड में व्यर्थ देह-भान से मन-बुद्धि एकाग्र हो जाए। ऐसी कण्ट्रोलिंग पावर सारे दिन में यूज करके देखो। *ऐसे नहीं आर्डर करो - कण्ट्रोल और दो मिनट के बाद कण्ट्रोल हो, ५ मिनट के बाद कण्ट्रोल हो, इसलिए बीच-बीच में कण्ट्रोलिंग पावर को यूज करके देखते जाओ। सेकण्ड में होता है, मिनट में होता है, ज्यादा मिनट में होता है, यह सब चेक करते चलो।*

◊ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ °

॥ 5 ॥ अशरीरी स्थिति (Marks:- 10)

➤➤ *इन महावाक्यों को आधार बनाकर अशरीरी अवस्था का अनुभव किया ?*

◊ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ ° ● ☆ ● ✧ °

॥ 6 ॥ बाबा से रूहरिहान (Marks:-10)

(आज की मुरली के सार पर आधारित...)

✽ *"ड्रिल :- पढाई का बहुत कदर रखना"*

» _ » *रोज की तरह अमृतवेले के समय सोई हुई मुझे आत्मा को जगाकर वरदानों से भरपूर करने शिवपिता आ जाते हैं... मैं आत्मा गुड मॉर्निंग कह बाबा की गोदी में बैठ जाती हूँ... बाबा मुझे अपनी गोद में उठाकर ले चलते हैं मधुबन हिस्ट्री हाल में...* जहाँ मेरे प्राण प्यारे बाबा टीचर बन ऊँचे ते ऊँची शिक्षाओं से मुझे 21 जन्मों के लिए उंच पद दे रहे हैं... मैं आत्मा गॉडली स्टूडेंट बन बापदादा के सम्मुख बैठ जाती हूँ ऊँची पढाई पढने...

✽ *रूहानी पढाई का महत्व समझाकर अविनाशी सुख का वर्सा देते हुए सुप्रीम शिक्षक मेरे प्यारे बाबा कहते हैं:-* "मेरे मीठे फूल बच्चे... *खुबसूरत देवताई सुखो का आधार ही यह ईश्वरीय पढाई है...* जिन देवताओ की महिमा करते अघाते नहीं थे, वैसा ही जीवन पाने के मीठे पल सम्मुख है... *अपने भीतर के कालेपन को ईश्वरीय यादो में भस्म कर दो... और देवताओ सी सुंदरता और सुखो को जीने के अधिकारी बन कर शान से मुस्कराओ..."*

» _ » *अपने अन्दर की खामियों को निकाल अच्छी रीति पढाई पढकर धारण करते हुए मैं आत्मा कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे प्यारे बाबा... मैं आत्मा आपकी मीठी यादो में देह की मिटटी से मुक्त हो रही हूँ... अपने अप्रतिम सौंदर्य को पुनः पाकर ओजस्वी हो रही हूँ... *प्यारे बाबा आपने मुझे चुनकर, अपनी गोद में बिठाकर मेरा कायाकल्प कर दिया है... गुणो के सच्चे सौंदर्य से मुझे श्रुंगारित किया है..."*

✽ *राजयोग के गुह्य राज समझाकर राज सिंहासन की अधिकारी बनाते हुए अति मीठे ते मीठे बाबा कहते हैं:-* "मीठे प्यारे लाडले बच्चे... बेहद के पिता की अथाह धन दौलत को पाने वाले महान भाग्यशाली बन जाओ... और 21 जन्मो तक बेफिक्र बादशाह बन मुस्कराओ... *ईश्वर पिता के अतुल खजानो को, ज्ञान रत्नों को बाँहों में भर कर अनन्त सुखो में मौज मनाओ... ज्ञान रत्नों के भंडारी बनकर यह दौलत औरो पर भी लटाओ..."*

»→ _ »→ *ज्ञान कोयल बन ज्ञान सरगम से सबके दिलों में मिठास घोलते हुए मैं आत्मा कहती हूँ:-* "मेरे प्राणप्रिय बाबा... मैं आत्मा धरती पर सुख की बून्द को तरसती, आज ईश्वर पिता की अतुलनीय धन सम्पदा की अधिकारी हो गयी हूँ... *मनुष्य बन जो मैली हो गई थी देवता बन खूबसूरत हो रही हूँ... प्यारे बाबा आपके प्यार की जादूगरी में ज्ञानपरी बन गयी हूँ..."*

* *ज्ञान ज्योति जगाकर जीवनमुक्ति का मार्ग प्रशस्त करते हुए मेरे ज्ञान सागर बाबा कहते हैं:-* "प्यारे सिकीलधे मीठे बच्चे... *ज्ञान रत्नों से लबालब होकर विश्व धरा पर देवताई सुखों में खिलखिलाओ...* अपने भीतर की सारी कमियों को निकाल निर्मलता से सज जाओ... *मीठे बाबा से गुण और शक्तियों के खजाने पाकर स्वर्ग का राज पाओ... यह देवता बनने की खूबसूरत पढ़ाई हर दिल को भी पढ़ाओ..."*

»→ _ »→ *बहुमूल्य पढ़ाई से पद्मापद्म भाग्यशाली बन सुखों की नगरी में उड़ते हुए मैं आत्मा कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... मैं आत्मा ईश्वर पिता की सारी सम्पत्ति को पाने वाली और ज्ञान रत्नों की धारणा से खुशनुमा और महकता जीवन जीने वाली महा भाग्यवान हूँ... *यही सच्ची और मीठी खुशी सबको बाँट कर सुखों के फूल खिला रही हूँ..."*

[[7]] योग अभ्यास (Marks:-10)

(आज की मुरली की मुख्य धारणा पर आधारित...)

☼ *"द्विज :- घर का काम करते भी समय निकाल रूहानी सेवा जरूर करनी है..."

»→ _ »→ कर्मयोगी बन कर्म करते भी कर्म के प्रभाव से मुक्त, एकरस मगन अवस्था में मैं स्थित हूँ। हाथों से कर्म करते बद्धि का योग अपने शिव पिता

परमात्मा के साथ जोड़, उनसे मीठी - मीठी रूह - रिहान करते में सहजता से हर कार्य कर रही हूँ। *साथ ही साथ अपने भाग्य की भी सराहना कर रही हूँ कि कितनी सौभाग्यशाली हूँ मैं आत्मा जिसे चलते - फिरते, उठते - बैठते, खाते - पीते, सोते - जागते हर कर्म करते हर समय भगवान का साथ मिलता है*।

»→ _ »→ अपनी सर्वशक्तियों रूपी किरणों की छत्रछाया मेरे भगवान साथी निरन्तर मेरे ऊपर बनाये रखते हैं और अपनी शक्तियों का संचार निरन्तर मुझे आत्मा में करते हुए, मुझे हर कर्म में हल्के पन का अनुभव करवाते रहते हैं। *जब भगवान मेरा साथी बन हर कर्म में मेरा साथ निभाते हैं तो मुझे भी अपने भगवान साथी के कार्य में मददगार अवश्य बनना है*। घर का काम करते भी समय निकाल रूहानी सेवा अवश्य करनी है, मन ही मन यह विचार करती, जल्दी से अपने सभी कार्य निबटा कर, मैं अपने मीठे बाबा की मीठी याद में बैठ जाती हूँ। *अपने आत्मिक स्वरूप में स्थित अब मैं स्वयं को देह से बिल्कुल न्यारा अनुभव कर रही हूँ*।

»→ _ »→ भृकुटि के मध्य प्रज्वलित एक दिव्य ज्योति को मैं मन बुद्धि रूपी नेत्रों से स्पष्ट देख रही हूँ। ऐसा लग रहा है जैसे एक चमकती हुई दीपशिखा, एक सितारा जगमग करता हुआ भृकुटि के मध्य भाग से बाहर की ओर आ रहा है। *ये दीपशिखा, ये चैतन्य सितारा मैं आत्मा हूँ जिसमें से एक शान्त और सुखद प्रकाश निकल रहा है*। यह शान्त और सुखद प्रकाश अब धीरे - धीरे मेरी भृकुटि से निकल चारों ओर पूरे कक्ष में फैलता जा रहा है। मैं इस प्रकाश को अपने चारों ओर महसूस कर रही हूँ जो मुझे गहन शांति से भरपूर कर रहा है। *शांति और सुख से भरपूर इस अवस्था में मेरी सर्व कर्मेन्द्रियां शांत और शीतल होती जा रही हैं। मेरे विचार शांत हो रहे हैं*।

»→ _ »→ मन बुद्धि की तार जुड़ रही है शिव परम पिता परमात्मा के साथ। कितनी सुखद है उनकी याद जो मेरे चित को चैन दे रही है। एक दिव्य आलौकिक आनन्द की अनुभूति करवा रही है। *इस देह और देह की दुनिया से दूर मुझे शांति की दुनिया मेरे स्वीट साइलेन्स होम में ले जा रही है*। देख रही हूँ अब मैं स्वयं को आत्माओं की निराकारी दुनिया अपने स्वीट साइलेन्स होम में। मेरे सामने शांति के सागर मेरे शिव पिता परमात्मा है जिनके सानिध्य में

मैं आत्मा असीम शांति का अनुभव कर रही हूँ।

»→ _ »→ गहन शांति की अनुभूति मुझे मेरे शिव पिता के ओर समीप ले कर जा रही है। धीरे - धीरे मैं चैतन्य सितारा, मैं आत्मा अपने शिव पिता के पास पहुंच कर उनके साथ कम्बांड हो जाती हूँ। *अपने असीम प्यार से, अपनी सर्वशक्तियों से वो मुझे फुल चार्ज कर देते हैं*। उनके निस्वार्थ, निर्मल और निश्छल प्यार से भरपूर हो कर तथा उनकी सर्वशक्तियों से स्वयं में शक्ति भर कर मैं लौट आती हूँ फिर से साकारी दुनिया, साकारी देह में अपना पार्ट बजाने के लिए।

»→ _ »→ अपने ब्राह्मण स्वरूप में स्थित अब मैं इस साकारी दुनिया में, प्रवृत्ति में रहते, स्वयं को देह से जुड़े सम्बन्धियों की सेवा अर्थ निमित्त समझते, सदैव ट्रस्टी बन कर रहती हूँ। *"मैं रूहानी सोशल वर्कर हूँ" इस बात को सदैव स्मृति में रख, घर के काम - काज करते भी समय निकाल रूहानी सेवा में सदा तत्पर रहती हूँ*। अपने शिव पिता परमात्मा द्वारा रचे इस अविनाशी रुद्र ज्ञान यज्ञ की सम्भाल करने के लिए ही मुझे यह ब्राह्मण जीवन मिला है, बुद्धि में इस बात को अच्छी रीति धारण कर, लौकिक और अलौकिक में बैलेंस रख, ईश्वरीय सेवा में अपने समय को सफल करते हुए अब मैं अपना सर्वश्रेष्ठ भाग्य सहज ही बना रही हूँ।

[[8]] श्रेष्ठ संकल्पों का अभ्यास (Marks:- 5)
(आज की मुरली के वरदान पर आधारित...)

- ✽ *मैं एकाग्रता के अभ्यास द्वारा मन-बुद्धि को अनुभवों की सीट पर सेट करने वाली आत्मा हूँ।*
- ✽ *मैं निर्विघ्न आत्मा हूँ।*

➤➤ इस संकल्प को आधार बनाकर स्वयं को श्रेष्ठ संकल्पों में स्थित करने का अभ्यास किया ?

॥ 9 ॥ श्रेष्ठ संकल्पों का अभ्यास (Marks:- 5)
(आज की मुरली के स्लोगन पर आधारित...)

- ☼ *मैं आत्मा सदैव सेकण्ड में विस्तार को सार में समाने का अभ्यास करती हूँ ।*
- ☼ *मैं आत्मा अन्तिम सर्टिफिकेट प्राप्त होते अनुभव करती हूँ ।*
- ☼ *मैं सार स्वरूप आत्मा हूँ ।*

➤ ➤ इस संकल्प को आधार बनाकर स्वयं को श्रेष्ठ संकल्पों में स्थित करने का अभ्यास किया ?

॥ 10 ॥ अव्यक्त मिलन (Marks:-10)
(अव्यक्त मुरलियों पर आधारित...)

☼ अव्यक्त बापदादा :-

➤ ➤ *अभी से विदेही स्थिति का बहुत अनुभव चाहिए। जो भी परिस्थितियां आ रही हैं और आने वाली हैं उसमें विदेही स्थिति का अभ्यास बहुत चाहिए।* इसलिए और सभी बातों को छोड़ यह तो नहीं होगा, यह तो नहीं होगा। क्या होगा, इस क्वेश्चन को छोड़ दो। *विदेही अभ्यास वाले बच्चों को कोई भी परिस्थिति वा कोई भी हलचल प्रभाव नहीं डाल सकती।* चाहे प्रकृति के पांचों ही तत्व अच्छी तरह से हिलाने की कोशिश करेंगे परन्तु विदेही अवस्था की अभ्यासी आत्मा बिल्कुल ऐसा अचल-अडोल पास विद आनर होगा जो सब बातें पास हो जायेंगी लेकिन वह ब्रह्मा बाप के समान पास विद आनर का सबूत रहेगा।

➤ ➤ बापदादा समय प्रति समय डशारे देते भी हैं और देते रहेंगे। आप

सोचते भी हो, प्लैन बनाते भी हो, बनाओ। भले सोचो लेकिन क्या होगा!... उस आश्चर्यवत होकर नहीं। *विदेही, साक्षी बन सोचो लेकिन सोचा, प्लैन बनाया और सेकण्ड में प्लैन स्थिति बनाते चलो।* अभी आवश्यकता स्थिति की है। *यह विदेही स्थिति परिस्थिति को बहुत सहज पार कर लेगी। जैसे बादल आये, चले गये।* और विदेही, अचल-अडोल हो खेल देख रहे हैं। *अभी लास्ट समय को सोचते हो लेकिन लास्ट स्थिति को सोचो।*

✽ *ड्रिल :- "लास्ट स्थिति के लिए विदेही स्थिति का अभ्यास करना"*

➤ _ ➤ आज जब मैं आत्मा बाबा को याद कर रही थी तो बाबा ने अनुभव कराया कि बच्चे जब से तुम्हारा नया जन्म हुआ ये मरजीवा जन्म हुआ है तब से *अपने को विदेही आत्मा अनुभव करने का बहुत काल का अनुभव चाहिए...* मैं आत्मा बाबा की याद में विदेही बनती जा रही हूँ... देह का भान भूलता जा रहा है... मैं एकदम हल्की हो चुकी हूँ...

➤ _ ➤ जैसे जैसे मैं आत्मा आगे बढ़ती जा रही हूँ तो देख रही हूँ कि *जब तक बहुत काल का विदेही स्थिति का अनुभव नहीं होगा तो अंत में आत्मिक स्थिति का अनुभव नहीं कर पाएंगे...* और हलचल में आ जाएंगे... फिर मैं बाबा की याद में विदेही होती जा रही हूँ...

➤ _ ➤ फिर मैं आत्मा ये फील कर रही हूँ कि जो भी परिस्थिति या हलचल आ रही है या आने वाली है उन्हें मैं विदेही स्थिति से पार करती जा रही हूँ... बाबा भी मेरे साथ है हम दोनों का एक अटूट कनेक्शन है... *मैं आत्मा और सब बातों को छोड़ कि क्या होगा कैसे होगा आगे बढ़ती जा रही हूँ*... इस देह ओर देह के संबंधों को भूलती जा रही हूँ...

➤ _ ➤ मुझ आत्मा का विदेही पन का बहुत काल का अभ्यास हैं... जिसके कारण कोई भी परिस्थिति और हलचल का मुझ आत्मा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है... बस मैं आत्मा बाबा की याद में मग्न हूँ... *मैं आत्मा देख रही हूँ कि प्रकृति के पांचों तत्व अपने विनाशी स्वरूप में हैं फिर भी मैं आत्मा विदेही बन सब साक्षी होकर देख रही हूँ*... और प्रकृति के पांचो तत्वों को सकाश दे रही

हूँ.. और इस हलचल की स्थिति में भी मुझ आत्मा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है...

»→ _ »→ विदेही स्थिति में बाबा के सूक्ष्म इशारे मुझे अनुभव हो रहे हैं... और इन इशारों से मैं आत्मा और आत्माओं के साथ प्लान बना रही हूँ... और अचल अडोल स्थिति बनती जा रही है... *मैं आत्मा आश्चर्यवत नहीं हूँ कि ये क्या हो रहा है क्यों हो रहा है... क्योंकि बाबा ने पहले की ड्रामा के राज को स्पष्ट किया है... आदि से अंत तक का ज्ञान मुझ आत्मा में है*... और हर सेकेण्ड बाबा की याद से विदेही बनती जा रही हूँ... और जो भी परिस्थिति मेरे सामने आती जा रही हैं उसे मैं आत्मा ड्रामा के एक सीन की तरह देखते आगे बढ़ती जा रही हूँ... मैं आत्मा देख रही हूँ कि ये अंतिम समय है... प्रकृति अपने विनाशी स्वरूप में है... खून की नदियां बह रही हैं... लेकिन *मैं आत्मा अपने लास्ट स्टेज अपने फ़रिश्ता स्वरूप में ये सब देख रही हूँ...और उड़कर बाबा के गोद में समा चुकी हूँ*...

⊙_⊙ आप सभी बाबा के प्यारे प्यारे बच्चों से अनुरोध है की रात्रि में सोने से पहले बाबा को आज की मुरली से मिले चार्ट के हर पॉइंट के मार्क्स जरूर दें ।

ॐ शान्ति ॐ