❍ 19 / 01 / 22 की मुरली से चार्ट ❍

⇛ TOTAL MARKS:- 100 ⇚

∬ 1 ∬ होमवर्क (Marks: 5*4=20)

➢➢ *नई दुनिया से बुधीयोग लगाया ?*

➢➢ *ब्यक्त भाव की आकर्षण से परे अव्यक्त स्थिति का अनुभव किया ?*

➢➢ *हद के किनारों का सहारा छोड़ा ?*

➢➢ *परमातम प्यार से किसी भी प्रकार की मेहनत का अनुभव तो नहीं किया ?*

———————————————————

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆

❂ *तपस्वी जीवन* ❂

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *एकाग्रता की शक्ति बहुत विचित्र रंग दिखा सकती है।* एकाग्रता से ही सिद्धियां प्राप्त होती हैं। *स्वयं की औषधि भी एकाग्रता की शक्ति से कर सकते हैं। अनेक रोगियों को निरोगी भी बना सकते हैं।* कोई ने चलती हुई चीज को रोका, यह एकाग्रता की सिद्धि है। स्टाप कहो तो स्टाप हो जाए तब वरदानी रूप में जय-जयकार के नारे बजेंगे।

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 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 जीवनमुक्त आत्मा हूँ"*

〰✧ *सभी बच्चे जीवनमुक्त स्थिति का विशेष वर्सा अनुभव करते हो? जीवनमुक्त हो या जीवनबन्ध? ट्रस्टी अर्थात् जीवनमुक्त।* तो मरजीवा बने हो या मर रहे हो? कितने साल मरेंगे? भक्ति मार्ग में भी जड़ चित्र को प्रसाद कौनसा चढ़ता हैं? जो झाटकू होता है।

〰✧ ज़ोर से चिल्लाना मरने वाला प्रसाद नहीं होता। *बाप के आगे प्रसाद वही बनेगा जो झाटकू होगा। एक धक से चढ़ने वाला। सोचा, संकल्प किया, 'मेरा बाबा, मैं बाबा का' तो झाटकू हो गया।*

〰✧ संकल्प किया और खत्म! लग गई तलवार! अगर सोचते, बनेंगे, हो जायेंगे... तो गें...गें अर्थात् ज़ोर से चिल्लाकर। गें गें करने वाले जीवनमुक्त नहीं। *बाबा कहा - तो जैसा बाप वैसे बच्चे। बाप सागर हो और बच्चे भिखारी हों, यह हो नहीं सकता। बाप ने आफर किया - मेरे बनो तो इसमें सोचने की बात नहीं।*

✧°° ••☆••✧°° ••☆••✧°° ••☆••✧°°

∬ 3 ∬ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *रूहानी ड्रिल प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *ब्राह्मण शब्द याद आये तो ब्राह्मण जीवन के अनुभव में खो जाओ। फरिश्ता शब्द कहो तो फरिश्ता बन जाओ।* मुश्किल है? नहीं? कुमार बोलो थोडा मुश्किल है? आप फरिश्ते हो या नहीं? आप ही हो या दूसरे हैं? कितने बार फरिश्ते बने हो? अनगिनत बार बने हो। आप ही बने हो? अच्छा।

〰✧ अनगिनत बार की हुई बात को रिपीट करना क्या मुश्किल होता है? कभी-कभी होता है? *अभी यह अभ्यास करना। कहाँ भी हो 5 सेकण्ड मन को घुमाओ, चक्कर लगाओ।* चक्कर लगाना तो अच्छा लगता है ना टीचर्स ठीक है ना राउण्ड लगाना आयेगा ना?

〰✧ बस राउण्ड लगाओ फिर कर्म में लग जाओ। *हर घण्टे में राउण्ड लगाया फिर काम में लग जाओ क्योंकि काम को तो छोड नहीं सकते हैं ना!* डयुटी तो बजानी है। लेकिन 5 सेकण्ड, मिनट भी नहीं, सेकण्ड नहीं निकल सकता है? निकल सकता है? यू.एन.की ऑफिस में निकल सकता है? *मास्टर सर्वशक्तिवान हो। तो मास्टर सर्वशक्तिवान क्या नहीं कर सकता।*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 4 ∬ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

────────────────────────

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *अशरीरी स्थिति प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *परिस्तिथि में आने से कमजोरी में आ जाते, स्व-स्थिति में आने से शक्ति आती है। तो परिस्थिति में आकर ठहर नहीं जाना है।* स्व-स्थिति की इतनी शक्ति है जो कोई भी परिस्थिति को परिवर्तन कर सकती है।

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∫∫ 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 :- बुद्धियोग एक बाप से लगा रहना"*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा बगीचे में पौधों को पानी देते हुए फूल पर बैठी तितली को देख रही हूँ... उसके रंग-बिरंगे पंख मन को भा रहे हैं... सुंदर-सुंदर प्यारी तितली एक-एक फूल के कानों में जा धीरे से कुछ कहती है... कलियाँ खुश हो

रही हैं... फूल भी मुस्कुरा रहे हैं...* तितली रानी इस डाली से उस डाली पर उड़-उड़कर फूल-फूल का रस ले रही है... एक जगह ठहरती नहीं, किसी के भी हाथ नहीं आती है... मैं आत्मा मेरे जीवन में रंग भरकर, सर्व संबंधों का रस पान कराने वाले प्यारे बाबा के पास... रूहानी सैर करने तितली बन उड़ जाती हूँ...

❊ *प्यारे बाबा मुझे गुप्त रूहानी याद की यात्रा कराते हुए कहते हैं:-* "मेरे मीठे फूल बच्चे... ईश्वर पिता की यादो में ही सच्ची कमाई है... इन मीठी यादो में हर साँस संकल्प को पिरो दो... *यह मीठी यादे ही सतयुग के सुनहरी सुखो को जीवन में बहार सा खिलाएंगी... इसलिए हर साँस में ईश्वर पिता को प्यार कर लो..."*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा अपना बुद्धि योग एक बाबा की याद में डुबोकर प्यार से कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे प्यारे बाबा... मै आत्मा आपकी मीठी महकती यादो में एवरहेल्दी बनती जा रही हूँ... *अपार सुखो में, आनन्द के झूलो में झूलने वाली सौभाग्यशाली बन रही हूँ... सच्ची कमाई करने वाली सबसे अमीर हो गई हूँ..."*

❊ *मीठे बाबा मुझ आत्मा तितली को याद प्यार के रंग बिरंगी पंखों से सजाते हुए कहते हैं:-* "मीठे प्यारे लाडले बच्चे... इंसानी यादो ने खोखला कर बेवफाई से सिला देकर ठगा है... सच्चे प्रेम और वफादारी का पर्याय... *प्यार के सागर बाबा से बेपनाह मोहब्बत कर लो... इस प्रेम के रंग में रंगकर आत्मा को अनन्त सुख और कमाई से भर कर सदा का मुस्कराओ... इस यात्रा में कभी रुकना नहीं..."*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा गोपी वल्लभ की सच्ची सच्ची गोपिका बन उसकी यादों में प्रेममय होकर कहती हूँ:-* "मेरे प्राणप्रिय बाबा... मै आत्मा ईश्वरीय प्यार को पाकर रोम रोम से पुलकित हूँ... *इतना प्यारा बाबा साथी पाकर मै आत्मा सदा की निश्चिन्त हो गई हूँ... और बाबा की यादो में खजाने लूट रही हूँ... सच्ची कमाई को पाने वाली खुबसूरत आत्मा बन गयी हूँ..."*

❊ *मेरे बाबा अपने स्नेह के शीतल छीटों की फहारों से मझे महकाते हुए

कहते हैं:-* "प्यारे सिकीलधे मीठे बच्चे... यह गुप्त रूहानी यात्रा ही सच्चे सुखो का आधार है... *ईश्वर पिता की याद से ही अपना खोया ओज और तेज पा कर पुनः विश्व धरा पर चमकेंगे...* अपनी खुबसूरत सतोप्रधान अवस्था को पाकर... अथाह मीठे सुखो से भरे जीवन में खिलखिलायेंगे..."

➳ _ ➳ *मैं आत्मा ज्ञान सिंधु परमात्मा की यादों की लहरों में लहराते हुए कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... मै आत्मा अपने मीठे भाग्य को देख देख निहाल हूँ... वफ़ा की बून्द की प्यासी आज प्यार का समन्दर बाँहों में लिए मुस्करा रही हूँ... *मीठे बाबा के प्यार में मगन होकर आनन्द के गीत गा रही हूँ... यादो में मालामाल मैं आत्मा ख़ुशी के गगन में झूम रही हूँ..."*

∬ 7 ∬ योग अभ्यास (Marks:-10)
(आज की मुरली की मुख्य धारणा पर आधारित...)

✺ *"ड्रिल :- निर्भय, निर-वैर बनना है*"

➳ _ ➳ अपने दिलाराम बाबा को साथ लिए, उनकी सर्वशक्तियों की छत्रछाया के नीचे, मैं एक पार्क में टहल रही हूँ। *टहलते - टहलते मैं कोने में रखे एक बेंच पर बैठ जाती हूँ और अपनी आंखों को बंद करके अपने दिलाराम बाबा की सर्वशक्तियों की शीतल छाया का आनन्द लेने लगती हूँ*। उस मधुर आनन्द में खोई हुई मैं एक दृश्य देखती हूँ कि जैसे मैं एक छोटी सी बच्ची बन पार्क में एक झूले पर बैठी झूला झूल रही हूँ। झूला झूलने में मैं इतनी मगन हो जाती हूँ कि कब अंधेरा हो जाता है और सभी पार्क से चले जाते हैं, पता ही नही पड़ता।

➳ _ ➳ अंधेरे में स्वयं को अकेला पाकर मैं डर से कांप रही हूँ, रो रही हूँ और रोते - रोते बाबा - बाबा बोल रही हूँ। तभी दूर से मैं देखती हूँ एक बहुत तेज लाइट तेजी से मेरी ओर आ रही है। वो लाइट मेरे बिल्कुल समीप आ कर रुक जाती है। *देखते ही देखते वो लाइट एक बहत संदर आकार धारण कर

लेती है और उसके मुख से मधुर आवाज आती है:- "मेरे बच्चे डरो मत, मैं तुम्हारे साथ हूँ"* यह कहकर वो लाइट का फ़रिशता मुझे अपनी बाहों में उठा कर मुझे मेरे घर छोड़ देता है। इस दृश्य को देखते - देखते मैं विस्मय से अपनी आंखें खोलती हूँ और इस दृश्य को याद करते हुए मन ही मन स्वयं को स्मृति दिलाती हूँ कि मेरा बाबा सदा मेरे अंग - संग है।

➳ _ ➳ इस स्मृति में मैं जैसे ही स्थित होती हूँ मैं स्वयं को अपने निराकारी ज्योति बिंदु स्वरूप में अपने निराकार शिव बाबा के साथ कम्बाइंड अनुभव करती हूँ। *कम्बाइन्ड स्वरूप की इस स्थिति में मैं मन बुद्धि रूपी नेत्रों से पार्क के खूबसूरत दृश्य को देख रही हूँ*। मेरे दिलाराम बाबा की लाइट माइट पूरे पार्क में फैली हुई है। उनकी शक्तियों की रंग बिरंगी किरणे चारों और फैल कर परमधाम जैसे अति सुंदर दृश्य का निर्माण कर रही है।

➳ _ ➳ ऐसा लग रहा है जैसे पार्क का वह दृश्य परमधाम का दृश्य बन गया है। वहां उपस्थित सभी देहधारी मनुष्यों के साकार शरीर लुप्त हो गए हैं और चारों और चमकती हुई निराकारी ज्योति बिंदु आत्मायें दिखाई दे रही हैं। *मैं आत्मा स्वयं को साक्षी स्थिति में अनुभव कर रही हूँ। ऐसा लग रहा है जैसे कि मैं संकल्प मात्र भी देह से अटैच नही हूँ*। कितनी न्यारी और प्यारी अवस्था है यह। आलौकिक सुखमय स्थिति में मैं सहज ही स्थित होती जा रही हूँ। *निर्संकल्प हो कर, बिंदु बन अपने बिंदु बाप को मैं निहार रही हूँ। उन्हें देखने का यह सुख कितना आनन्द देने वाला है*। बहुत ही निराला और सुंदर अनुभव है यह।

➳ _ ➳ बिंदु बाप के सानिध्य में मैं बिंदु आत्मा उनकी सर्वशक्तियों को स्वयं में समा रही हूँ। उनकी सर्वशक्तियों रूपी किरणों की मीठी - मीठी फुहारे मुझे असीम बल प्रदान कर रही हैं। उनकी शीतल किरणों की छत्रछाया में गहन शीतलता की अनुभूति कर रही हूँ। *आत्मा और परमात्मा का यह मंगल मिलन चित को चैन और मन को आराम दे रहा है*। बाबा से आती सर्वशक्तियों को स्वयं में समाकर मैं शक्तियों का पुंज बन गई हूँ और बहुत ही शक्तिशाली स्थिति का अनुभव कर रही हूँ। यह सुखद अनुभूति करके, अब मैं अपने ब्राह्मण स्वरूप में स्थित हो कर, अपने बाबा को अपने संग ले कर वापिस

अपने कर्म क्षेत्र पर लौट रही हूँ।

➳ _ ➳ बाबा के संग में रह अब मैं निर्भय हो कर जीवन मे आने वाली हर परिस्थिति को सहज रीति पार करते हुए निरन्तर आगे बढ़ रही हूँ। *"स्वयं भगवान मेरे संग है" यह स्मृति मुझमें असीम बल भर देती है और मैं अचल अडोल बन माया के हर तूफान का सामना कर, माया पर सहज ही विजय प्राप्त कर लेती हूँ*।

———————————————————

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

✺ *मैं व्यक्त भाव की आकर्षण से परे अव्यक्त स्थिति का अनुभव करने वाली आत्मा हूँ।*
✺ *मैं सर्व बन्धनमुक्त 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 हद के किनारों का सहारा छोड़ देती हूँ ।*
✺ *मैं आत्मा सदैव बाप के सहारे का अनुभव करती हूँ ।*
✺ *मैं सहज योगी 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 :-

➳ _ ➳ 1. हाथ इसीलिए उठवाते हैं, जैसे अभी तक एक दे ा को देख करके हाथ उठाने में उमंग आता है ना! ऐसे ही *जब भी कोई समस्या आवे तो सामने बापदादा को देखना, दिल से कहना बाबा, और बाबा हाजिर हो जायेगा, समस्या खत्म हो जायेगी।* समस्या सामने से हटा जायेगी और बापदादा समाने हाजिर हो जायेगा। 'मास्टर सर्वशक्तिवान' अपना यह टाइटल हर समय याद करो।

➳ _ ➳ 2. मास्टर सर्वशक्तिवान है, मास्टर सर्वशक्तिवान क्या नहीं कर सकते हैं! सिर्फ अपना टाइटल और कर्तव्य याद रखो। *टाइटल है 'मास्टर सर्वशक्तिवान' और कर्तव्य है 'विश्व-कल्याणकारी'। तो सदा अपना टाइटल और कर्तव्य याद करने से शक्तियाँ इमर्ज हो जायेंगी।* मास्टर बनो, शक्तियों के भी मास्टर बनो, आर्डर करो, हर शक्ति को समय पर आर्डर करो। वैसे शक्तियाँ धारण करते भी हो, हैं भी लेकिन सिर्फ कमी यह हो जाती है कि समय पर यूज नहीं करने आती। समय बीतने के बाद याद आता है, ऐसे करते तो बहुत अच्छा होता। *अब अभ्यास करो जो शक्तियाँ समाई हुई हैं, उसको समय पर यूज करो।* जैसे इन कर्मेन्द्रियों को आर्डर से चलाते हो ना, हाथ को, पाँव को चलाते हो ना! ऐसे हर शक्ति को आर्डर से चलाओ। कार्य में लगाओ। समा के रखते हो, कार्य में कम लगाते हो। *समय पर कार्य में लगाने से शक्ति अपना कार्य जरूर करेगी।*

✺ *ड्रिल :- " 'मास्टर सर्वशक्तिवान' के टाइटल की स्मृति में रह हर शक्ति को आर्डर से चलाने का अनुभव"*

➳ _ ➳ मैं आत्मा अपने श्रेष्ठ भाग्य को देख कर मन ही मन आनंदित हो रही हूँ... *स्वयं भाग्यविधाता मझे जन्म-जन्म का अविनाशी भाग्य देने आए

हैं... मेरे जीवन की पतवार स्वयं भगवान ने अपने हाथों में थाम ली है... मीठे बाबा ने मुझे हर चिंता, बोझ से फारिंग कर बेफिकर बादशाह बना दिया है*... मैं बाबा के दिलतख्त पर आसीन हूँ... बाबा के दिल के बिल्कुल समीप हूँ... उनका अगाध स्नेह मुझ पर बरस रहा है... मुझ आत्मा ने भी अपने दिल में एक दिलाराम को बसा लिया है... मैं आत्मा दिलाराम बाबा की सच्ची दिलरुबा हूँ...

➳ _ ➳ मेरे नैनों में एक बाबा की ही मूरत समाई हुई है... नैनों के सामने होना अलग बात है, बाबा तो मेरे नयनों में समा ही गये हैं... बस मैं और मेरा बाबा... इस लवलीन स्थिति में मुझ आत्मा की विनाशी दुनिया से, देहधारी से या कोई भी बाहरी आकर्षण से कोई भी खींच नहीं है... *मैं आत्मा बाबा के नयनों की नूर हूँ... अपने मीठे बाबा से कंबाइंड हूँ... मैं अपने शिव शक्ति स्वरुप में स्थित हूँ...*

➳ _ ➳ इस कंबाइंड स्वरुप में कितना सुख है, आनंद है... जो शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता... मुझ आत्मा का हर कदम, हर कर्म श्रीमत प्रमाण हो रहा है... *हर क्षण मेरे बाबा मेरे साथ हैं... बाबा के हाथ और साथ से हर समस्या समाप्त होती जा रही है... मैं आत्मा निर्विघ्न बनती जा रही हूँ*... हर बाधा ईश्वरीय छत्रछाया में खत्म होती जा रही है...

➳ _ ➳ मीठे बाबा हम बच्चों को कितने टाइटल, स्वमान देते हैं... मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ... बाबा ने मुझे यह टाइटल दिया है... *स्वयं भगवान ने कहा है- बच्चे तुम मास्टर सर्वशक्तिमान हो... मुझ शक्तिशाली आत्मा के लिए कुछ भी असंभव नहीं है... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... और मुझ आत्मा का कर्तव्य है विश्व का कल्याण करना... अपने स्वमान और कर्तव्य की स्मृति से मुझ आत्मा की सोई हुई समस्त शक्तियाँ जागृत हो रही हैं*... मैं सर्व शक्तियों की अधिकारी आत्मा बन रही हूँ...

➳ _ ➳ मैं सर्व शक्तियों की मालिक हूँ... *जिस शक्ति को आर्डर किया, वह शक्ति हाजिर हो रही है... मैं शक्ति को समय और परिस्थिति अनुसार यूज़ कर रही हूँ*... मैं आत्मा राजा मन, बदिध, संस्कारों को और स्थल कर्मेन्द्रियों

को आर्डर प्रमाण चला रही हूँ... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हर शक्ति को कर्म में ला रही हूँ... समय पर उसका उपयोग कर रही हूँ... *समय पर कार्य में लगाने से मुझ आत्मा की शक्तियां बढ़ती जा रही हैं... मैं सर्व शक्तियों की मालिक बन जिस समय जिस शक्ति की आवश्यकता है... उस समय उसी शक्ति का आह्वान कर उसको यूज कर रही 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 ज़रूर दें ।

♔ ॐ शांति ♔