

○ 21 / 12 / 22 की मुरली से चार्ट ○
⇒ TOTAL MARKS:- 100 ⇐

]] 1]] होमवर्क (Marks: 5*4=20)

>> *पुरानी दुनिया और देह को भूले ?*

>> *"हम ब्राह्मण सर्व की मनोकामनाएं पूरण करने वाले हैं" - इसी नशे में रहे ?*

>> *अपनी श्रेष्ठ दृष्टि, वृत्ति औत कृत्ति से सेवा की ?*

>> *साक्षिपन के तख्त पर बैठ यथार्थ निर्णय लिए ?*

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

☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆

⊙ *तपस्वी जीवन* ⊙

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

~◇ अभी आत्मिक स्थिति की स्मृति कभी-कभी देह के पर्दे के अन्दर छिप जाती है, इसलिए यह स्मृति भी पर्दे के अन्दर दिखाई देती है। *आत्मिक स्मृति स्पष्ट और बहुत समय रहने से अपना भविष्य वर्सा अथवा अपने भविष्य के संस्कार स्वरूप में सामने आयेंगे। भविष्य संस्कारों को स्पष्ट स्मृति में लाने के लिए आत्मिक स्वरूप की स्मृति सदाकाल और स्पष्ट रहे।*

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

॥ 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* ☼

◊°° ●☆●◊°° ●☆●◊°° ●☆●◊°°

☼ *"में ज्ञान की भिन्न-भिन्न स्मृति में रहने वाली आत्मा हूँ"*

~◊ सदा ज्ञान सागर की भिन्न-भिन्न लहरों में लहराते रहते हो? शुरु से लेकर अब तक बाप द्वारा ज्ञान की कितनी पाइंट्स मिली हैं उसी पाइंट्स को मनन कर सदा हर्षित रहो। *जैसे ज्ञान सागर बाप ज्ञान में सम्पन्न हैं वैसे बच्चे भी ज्ञान में सम्पन्न बन ज्ञान की हर पाइंट के नशे और खुशी में रहो।*

~◊ अखुट पाइंट्स मिली हैं। *एक भी पाइंट रोज बुद्धि में रखो और उसी के अनुभव में सदा रहो तो ज्ञान स्वरूप बन जायेंगे। कितना श्रेष्ठ ज्ञान और किसने दिया है। यही सदा स्मृति में रहे।*

~◊ भक्त आत्मार्यें जिसके लिए तड़प रही हैं, प्यासी हैं उससे आप तृप्त हो गये। भक्ति की प्यास बुझ गई है ना। *तो सदा यही गीत गाते रहो - पाना था सो पा लिया.....।*

◊°° ●☆●◊°° ●☆●◊°° ●☆●◊°°

॥ 3 ॥ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

☉ *रूहानी ड्रिल प्रति* ☉

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

~◊ बापदादा आज देख रहे थे कि बच्चों की तीन प्रकार की स्टेजेस हैं। एक हैं - पुरुषार्थी, उसमें पुरुषार्थी भी है और तीव्र पुरुषार्थी भी हैं। दूसरे हैं - जो पुरुषार्थ की प्रालब्ध जीवनमुक्ति अवस्था की स्टेज अनुभव कर रहे हैं। लेकिन *लास्ट की सम्पूर्ण स्टेज है - देह में होते भी विदेही अवस्था का अनुभव।*

~◊ तो तीन स्टेज देखी। पुरुषार्थी की स्टेज में ज्यादा देखे, प्रालब्ध जीवनमुक्ति की, *प्राप्तब्ध यह नहीं कि सेन्टर के निमित्त बनने की वा स्पीकर अच्छे बनने की वा ड्रामा अनुसार अलग-अलग विशेष सेवा के निमित्त बनने की।*

~◊ यह प्रालब्ध नहीं है, *यह तो लिफ्ट है* और आगे बढ़ने की, सर्व द्वारा दुआयें लेने की लेकिन *प्राप्तब्ध है जीवनमुक्त की।* कोई बन्धन नहीं।

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

॥ 4 ॥ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

◊°°●☆●◊°°●☆●◊°°●☆●◊°°
 ◎ *अशरीरी स्थिति प्रति* ◎
 ☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆
 ◊°°●☆●◊°°●☆●◊°°●☆●◊°°

~◊ *फ़रिश्ता अर्थात् बाप के साथ सभी रिश्ते हों। अपनी देह के साथ भी रिश्ता नही।* बाप का दिया हुआ तन भी बाप को दे दिया था। अपनी वस्तु दूसरे को दे दी तो अपना रिश्ता खत्म हुआ। *सब हिसाब किताब बाप से, और किसी से नही। तुम्हीं से बैठो, तुम्हीं से बोलू.... तो लेन-देन सब खाता बाप से हुआ ना? जब एक बाप से सब खाता हुआ तो और सभी खाते खत्म हो गये ना?* टीचर अर्थात् जिसके सब खाते एक बाप से अर्थात् सब रिश्ते बाप से। *कोई पिछला खाता नहीं, सब खत्म हो गया। इसको ही कहा जाता है सम्पूर्ण बेगर । बेगर का कोई बैंक बैलेन्स नहीं होता। खाता नहीं, कोई रिश्ता नहीं। न किसी व्यक्ति से, न किसी वैभव से।* खाते समाप्त। पिछले कर्मों के खाते में कोई भी बैंक बैलेन्स नहीं होना चाहिए। ऐसी चेकिंग करनी है। ऐसे कोई होते हैं कि मरने के बाद कोई सड़ा हुआ खाता रह जाता है तो पीछे वालों को तंग करता है। तो चेक करते हो कि सब खाते समाप्त हैं? स्वभाव, संस्कार, सम्पर्क, सब बातें, सब रिश्ते खत्म। फिर खाली हो जायेंगे ना? *जब इतना हल्का बने तभी पण्डा बन औरों को ऊँचा उठा सकेंगे। तो समझा टीचर को क्या करना होता 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 :- अशरीरी बनने का अभ्यास करना"*

➤ _ ➤ अंधकार को छिपाकर रोशनी का स्वागत करती प्रकृति सूर्योदय की सुनहरी आभा को ओढ़े मुस्कुरा रही है... मैं आत्मा भृकुटी में चमकती मणि इन स्वर्णिम किरणों में बैठकर... इस स्थूल देह को स्थूल दुनिया में छोड़कर उड़ते हुए परमधाम ज्ञान सूर्य के सम्मुख बैठ जाती हूँ... *ज्ञान सूर्य की किरणों से अपनी आभा को निखारकर... प्यारे बाबा संग रूहानी सैर करती हुई पहुँच जाती हूँ सूक्ष्म वतन...*

✽ *जीते जी इस शरीर से अलग होकर अशरीरी बन बाप को याद करने का पाठ पढ़ाते हुए प्यारे बाबा कहते हैं:-* "मेरे मीठे बच्चे... सत्य सारा भूल गए और असत्य के प्रभाव में शक्तिहीन हो गए... अब स्वयं को इस झूठ के आवरण से अलग करो... *इस खोल में छुपे मणि को निहारो... अपने सच्चे पिता को निहारो..."*

➤ _ ➤ *जगमगाती चमचमाती ज्योतिर्बिंदु स्वरूप में आत्मा मणि कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... मैं शरीर तो नहीं पर शरीर के भान में ही सदा चिपकी रही... नासमझी में दुखों को यूँ ही जीती रही... *अब आपके याद दिलाने से मुझे अपना चमकता मणि रूप याद आ गया है...* और इस चमक में खो गयी हूँ..."

✽ *प्यारे बाबा ज्ञान दर्पण में मुझ आत्मा का सत्य स्वरूप दिखाकर कहते हैं:-* "मीठे प्यारे बच्चे... कितना समय इस भूलभुलैया में जीये हो... सारी जागीरों के स्वामी होकर यूँ निर्धन बन रोये हो... अब सच्चाई को बाहों में भरों दिल में समालो... *अशरीरी पन के अहसासों में डूब जाओ... वही अमीरी पुनः पालो..."*

➤ _ ➤ *मैं आत्मा अपने सत्य स्वरूप की गहराइयों में खोकर अशरीरीपन का अनभव करती हर्ड कहती हूँ:-* "मेरे प्राणप्रिय बाबा... मैं आत्मा निर्धन बन

दीन हीन हो गई थी... *आपके स्पर्श ने मुझे शरीरी तन्द्रा से जगाया और बताया की मैं अशरीरी प्यारी सी खूबसूरत आत्मा हूँ...* और अपने सुंदर रूप में मैं खो सी गयी हूँ...”

* *मेरे बाबा गुण, शक्तियों के जादुई खजानों की चाबी सौगात में देते हुए कहते हैं:-* “प्यारे बच्चे... *अशरीरी अवस्था ही सारे खजानो की प्राप्ति का आधार है...* डेड साइलेन्स में ही आत्मा शक्तियो को पुनः प्राप्त कर शक्तिशाली बन पाती है... इस अहसास को यादो में पक्का कर खूबसूरत जादूगरी के अनुभवी बन जाओ...”

»→ _ »→ *मैं आत्मा न्यारी और प्यारी होकर दिव्य अनुभूतियों को समेटते हुए कहती हूँ:-* “हाँ मेरे मीठे बाबा... *मैं आत्मा आपकी यादो के खूबसूरत साये में अशरीरी होकर बैठी हूँ...* आपको अपलक देख रही हूँ और स्वयं को तेजस्वी अनुभव कर रही हूँ... आपके प्यार में स्वयं को समेट रही हूँ... बिन्दु बन दमक रही हूँ...”

[[7]] योग अभ्यास (Marks:-10)

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

* *"ड्रिल :- बाप की शरण मे आने के लिए बुद्धि से बेहद का सन्यास करना है*"

»→ _ »→ अपने लाइट के सूक्ष्म आकारी शरीर को धारण कर मैं फ़रिशता सारे विश्व की सैर कर रहा हूँ। *ऊपर आकाश में उड़ता हुआ पृथ्वी लोक के नज़ारो को देखता मैं फ़रिशता सारे भू - लोक का चक्कर लगा रहा हूँ*। ऊँचे - ऊँचे पहाड़ो के बीच कल - कल करते झरने, घने गहरे जंगल लेकिन उनमें बसी प्रकृति की खूबसूरती मन को सुकून और आनन्द का अनुभव करवा रही है।

»→ _ »→ इन अदभत नजारो की खबसरती का आनन्द लेते - लेते मन में

विचार आता है उन सन्यासियों का जो भगवान की शरण लेने के लिए ऐसे ही एकांत स्थानों पर चले जाते हैं। *अपना सारा जीवन वही एकांत में जप - तप करते परमात्मा को पाने में लगा देते हैं किंतु ना तो इस प्रकृति की इस खूबसूरती का आनन्द ले पाते और ना ही परमात्मा की शरण प्राप्त कर पाते*। क्योंकि वे तो इस बात से सर्वथा अनजान हैं कि परमात्मा की शरण पाने के लिए हृद के सन्यास की नही बुद्धि से बेहद का सन्यास करने की आवश्यकता है। *घर गृहस्थ को छोड़ने की नही बल्कि प्रवृत्ति में रहते पर वृत्ति में रहने की आवश्यकता है*। यह विचार करता - करता अब मैं फरिश्ता उड़ते - उड़ते मधुबन की पावन धरनी पर पहुँच जाता हूँ।

» _ » यहाँ मैं देख रहा हूँ हजारों ब्राह्मण आत्माओं को जो बुद्धि से बेहद का सन्यास कर, परमात्म शरण का अनुभव करके आनन्द विभोर हो रही हैं। *परमात्मा पालना का सुखद अनुभव हर ब्राह्मण आत्मा के चेहरे पर झलक रहा है। सभी परमात्म प्रेम की रूहानी मस्ती में डूबे हुए हैं*। सबका मन खुशी में यही गा रहा है "पाना था सो पा लिया"। परमात्म प्यार की मस्ती में डूबे इन बेहद के सन्यासी बच्चों को देखता हुआ अपने मीठे बाबा को मैं याद करता हूँ और अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य पर नाज करता हुआ मन ही मन "वाह बाबा वाह" कहते हुए उनका आह्वान करता हूँ और उनकी उपस्थिति को स्पष्ट अनुभव करता हूँ।

» _ » अपने लाइट माइट स्वरूप में बापदादा अपनी हजारों भुजाओं को फैलाये अपनी सर्वशक्तियों रूपी किरणों की छत्रछाया में मुझे समेटे मेरे सम्मुख खड़े बड़े प्यार से मुस्कराते हुए मुझे निहार रहे हैं। *भगवान की शरण का प्रत्यक्ष अनुभव करके मैं मन ही मन गद - गद हो रहा हूँ। परमात्म प्यार का सुख मेरे हृदय को आनन्द विभोर कर रहा है। परमात्म लाइट माइट मेरे अंदर समा कर मुझे डबल लाइट माइट स्थिति का अनुभव करवा रही है*। एक दम लाइट हो कर अब मैं अपने आकारी शरीर के भान से भी मुक्त हो कर स्वयं को केवल निराकारी आत्मा के रूप में देख रही हूँ। एक चमकती हुई चैतन्य ज्योति बिंदु में आत्मा अब अपनी निराकारी दुनिया की ओर चल पड़ती हूँ।

» _ » मधुबन की उस पावन धरनी से उड़ कर, ऊपर आकाश को पार

करके, सूक्ष्म वतन से होती हुई मैं पहुँच जाती हूँ आत्माओं की निराकारी दुनिया में। *चारों ओर चमकते हुए चैतन्य सितारों के बीच मैं महाज्योति शिव पिता परमात्मा अपनी अनन्त शक्तियों को फैलाते हुए अति शोभाएमान लग रहे हैं*। उनकी सर्वशक्तियों की किरणों की छत्रछाया के नीचे मैं आत्मा जा कर बैठ जाती हूँ और उनकी सर्वशक्तियों की शीतल फुहारों की शीतलता पाकर अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूलने लगती हूँ। *बीज रूप स्थिति में स्थित हो कर बीज रूप परमात्मा बाप के साथ मंगल मिलन का अतिशय सुख ले कर मैं वापिस कर्म करने के लिए साकार सृष्टि की ओर लौटती हूँ*।

»→ _ »→ अपने साकार शरीर रूपी रथ पर विराजमान हो कर बुद्धि से बेहद का सन्यास कर, *स्वयं को हर समय भगवान की शरण में अनुभव करते हुए, परमात्म पालना के झूले में झूलने का सुख हर पल लेते हुए, अब मैं इस कर्म क्षेत्र पर कर्म करते हर कर्म में श्रेष्ठता का अनुभव कर रही हूँ*।

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

- * *मैं अपनी श्रेष्ठ दृष्टि, वृत्ति, कृति से सेवा करने वाली आत्मा हूँ*।
- * *मैं निरन्तर सेवाधारी 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 साक्षीपन की स्थिति के तख्त पर विराजमान हूँ ।*

- ✽ *में आत्मा सदैव यथार्थ निर्णय के तख्त पर विराजमान हूँ ।*
- ✽ *में आत्मा साक्षीदृष्टा 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 :-

➤➤ _ ➤➤ बापदादा सभी बच्चों के 5 स्वरूप देख रहे हैं। पहला - अनादि ज्योतिबिन्दु स्वरूप। याद है ना अपना स्वरूप? भूल तो नहीं जाते? दूसरा है - आदि देवता स्वरूप। पहुंच गये देवता स्वरूप में? तीसरा - मध्य में पूज्य स्वरूप, वह भी याद है? आप सबकी पूजा होती है या भारतवासियों की होती है? आपकी पूजा होती है? कुमार सुनाओ आपकी पूजा होती है? तो तीसरा है पूज्य स्वरूप। चौथा है - संगमयुगी ब्रह्मण स्वरूप और लास्ट में है फरिश्ता स्वरूप। तो 5 हीरूप याद आ गये? अच्छा *एक सेकण्ड में यह 5 ही रूपों में अपने को अनुभव कर सकते हो?* वन, टू, थ्री, फोर, फाइव... तो कर सकते हो! यह 5 ही स्वरूप कितने प्यारे हैं? *जब चाहो, जिस भी रूप में स्थित होने चाहो, सोचा और अनुभव किया। यही रूहानी मन की एक्सरसाइज है।*

➤➤ _ ➤➤ आजकल सभी क्या करते हैं? एक्सरसाइज करते हैं ना! जैसे आदि में भी आपकी दुनिया में (सतयुग में) नेचुरल चलते-फिरते की एक्सरसाइज थी। खड़े होकरके वन, टू, थ्री.. एक्सरसाइज नहीं। तो अभी अन्त में भी बापदादा मन की एक्सरसाइज कराते हैं। *जैसे स्थूल एक्सरसाइज से तन भी दुरुस्त रहता है ना! तो चलते-फिरते यह मन की एक्सरसाइज करते रहो*। इसके लिए टाइम नहीं चाहिए। 5 सेकण्ड कभी भी निकाल सकते हो या नहीं! ऐसा कोई बिजी है, जो 5 सेकण्ड भी नहीं निकाल सके! है कोई, तो हाथ उठाओ। फिर तो नहीं कहेंगे - क्या करें टाइम नहीं मिलता? यह तो नहीं कहेंगे ना! टाइम मिलता है?

तो *यह एकसरसाइज बीच-बीच में करो। किसी भी कार्य में हो 5 सेकण्ड की यह मन की एकसरसाइज करो। तो मन सदा ही दुरुस्त रहेगा, ठीक रहेगा।*

»→ _ »→ *बापदादा तो कहते हैं - हर घण्टे में यह 5 सेकण्ड की एकसरसाइज करो। हो सकती है? देखो, सभी कह रहे हैं - हो सकती है। याद रखना।* ओम् शान्ति भवन याद रखना, भूलना नहीं। तो जो मन की भिन्न भिन्न कम्पलेन है ना! क्या करें मन नहीं टिकता! मन को मण बना देते हो। वजन करते हैं ना! पहले जमाने में पाव, सेर और मण होता था, आजकल बदल गया है। तो *मन को मण बना देते हैं बोझ वाला और यह एकसरसाइज करते रहेंगे तो बिल्कुल लाइट हो जायेंगे। अभ्यास हो जायेगा।*

✽ *ड्रिल :- "5 स्वरूपों का 5 सेकण्ड की एकसरसाइज का अभ्यास करना"*

»→ _ »→ अमृतवले उठते ही मन बाबा के प्यार में समाया हुआ है...अपने शिव साजन की महिमा के गीत गा रहा है... *बाबा ने मुझे आत्मा को कैसे किचड़े के ढेर से उठाकर अपने दिलतख्त पर बिठा लिया... मुझे अपनी बाहों में समा लिया... कहां एक बूँद प्यार के लिए तरसते थे और अब... खुद प्यार का सागर चलकर मेरे पास आ गया है... उसने मुझे अपना बना लिया है... अपने सर्व खजानों का मालिक बना दिया है*... मीठे बाबा! कैसे मैं शुक्रिया करूं आपका... मेरे मीठे शिव साजन के स्नेह में... मुझे आत्मा को संसार के सभी सुख फीके लगने लगे हैं...

»→ _ »→ अपने बाबा की महिमा गाती हुई मैं आत्मा... अपने मीठे बाबा को अपने पास बुलाती हूँ... मेरे दिल की पुकार सुन कर बाबा मेरे समीप आ जाते हैं... बाबा मुझे पर बेशुमार प्यार बरसा रहे हैं... इस प्यार की बारिश में मेरा रोम-रोम गीला हो गया है... मैं आत्मा तृप्त हो रही हूँ... मुख से वाह-वाह के ही बोल निकल रहे हैं... *बाबा मेरे मस्तक पर विजयी भव का तिलक लगाते हैं... मुझे पवित्रता और विश्व सेवा की जिम्मेवारी का ताज पहनाकर अपने दिलतख्त पर बिठा लेते हैं...*

»→ _ »→ मैं आत्मा अपने श्रेष्ठ भाग्य के गीत गा रही हूँ... *परे कल्प में

मुझ आत्मा का कितना सुंदर पार्ट है... मैं हीरो पार्टधारी आत्मा हूँ... मैं आत्मा अपने 5 स्वरूपों को बुद्धि के नेत्रों से देख रही हूँ*... मैं अपने अनादि जगमगाते प्रकाशमय ज्योति स्वरूप में हूँ... फिर अपने सतयुगी राजाई स्वरूप का... फिर मध्य में पूज्य इष्टदेव स्वरूप का अनुभव कर रही हूँ... कैसे विधि विधान से मेरी पूजा हो रही है... फिर अपने श्रेष्ठ संगमयुगी स्वरूप का... और फिर फरिश्ता स्वरूप का अनुभव कर रही हूँ...

»→ _ »→ मैं आत्मा मन की यह सुंदर एक्सरसाइज कर रही हूँ... 5 सेकेंड में अपने पांच स्वरूपों का अनुभव कर रही हूँ... स्थूल एक्सरसाइज करने से शरीर स्वस्थ रहता है, उसी प्रकार मन की ये एक्सरसाइज, ड्रिल करने से मैं आत्मा शक्तिशाली बनती जा रही हूँ... मैं चलते फिरते अपने इन पांचों स्वरूपों का अभ्यास कर रही हूँ... *मन को शक्तिशाली, सुंदर बनाने का सुंदर अभ्यास मैं आत्मा... कर्म करते हुए बीच बीच में कर रही हूँ... बीच बीच में 5 सेकण्ड निकाल अपने पांचों स्वरूपों में स्थित हो रही हूँ...*

»→ _ »→ मन की ये सुंदर ड्रिल करने से मुझ आत्मा की विभिन्न प्रकार की कम्पलेन समाप्त हो रही है... मैं आत्मा शक्तिशाली बन रही हूँ... अपने संकल्पों पर कंट्रोल आता जा रहा है... मेरा मन अब शांत होता जा रहा है... *स्थूल एक्सरसाइज करने से भारी शरीर हल्का हो जाता है, उसी प्रकार मन की ये एक्सरसाइज करने से मन का बोझ खत्म हो रहा है... मैं आत्मा बोझमुक्त, लाइट, हल्की हो रही हूँ... अपनी प्रकाशमय, लाइट स्वरूप की स्थिति में स्थित हो 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 जरूर दें ।

ॐ शान्ति ॐ