❍ 21 / 01 / 22 की मुरली से चार्ट ❍
⇛ TOTAL MARKS:- 100 ⇚

∬ 1 ∬ होमवर्क (Marks: 5*4=20)

➢➢ *भोजन योगयुक्त होकर खाया ?*

➢➢ *सर्व आत्माओं के अशुभ भाव और भावना को परिवर्तित किया ?*

➢➢ *अनुभवी स्वरुप बनकर रहे ?*

➢➢ *बाप के सच्चे प्यार का अनुभव किया ?*

————————————————————

✧ ° ° ••☆••✧° ° ••☆••✧° ° ••☆••✧° °
☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆
❂ *तपस्वी जीवन* ❂
✧ ° ° ••☆••✧° ° ••☆••✧° ° ••☆••✧° °

〰✧ वर्तमान समय विश्व कल्याण करने का सहज साधन अपने श्रेष्ठ संकल्पों की एकाग्रता द्वारा, सर्व आत्माओं की भटकती हुई बुद्धि को एकाग्र करना है। *सारे विश्व की सर्व आत्मायें विशेष यही चाहना रखती हैं कि भटकी हुई बुद्धि एकाग्र हो जाए वा मन चंचलता से एकाग्र हो जाए। यह विश्व की मांग वा चाहना तब पूरी कर सकोगें। जब एकाग्र होने का अभ्यास होगा।*

✧ ° ° ••☆••✧° ° ••☆••✧° ° ••☆••✧° °

∬ 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 याद की छत्रछाया के अनुभवी आत्मा हूँ"*

〰✧ सदा अपने ऊपर बाप के याद की छत्रछाया अनुभव करते हो? याद की छत्रछाया है। इस छत्रछाया को कभी छोड़ तो नहीं देते? *जो सदा छत्रछाया के अन्दर रहते हैं वे सर्व प्रकार के माया के विघ्नों से सेफ रहते हैं। किसी भी प्रकार से माया की छाया पड़ नहीं सकती।*

〰✧ *यह 5 विकार, दुश्मन के बजाए दास बनकर सेवाधारी बन जाते हैं। जैसे विष्णु के चित्र में देखा है - कि सांप की शय्या और सांप ही छत्रछाया बन गये। यह है विजयी की निशानी।* तो यह किसका चित्र है? आप सबका चित्र है ना। जिसके ऊपर विजय होती है वह दुश्मन से सेवाधारी बन जाते हैं। ऐसे विजयी रत्न हो।

〰✧ *शक्तियाँ भी गृहस्थी माताओंसे, शक्ति सेना की शक्ति बन गई। शक्तियों के चित्र में रावण के वंश के दैत्यों को पांव के नीचे दिखाते हैं। शक्तियों ने असुरों को अपने शक्ति रूपी पाँव से दबा दिया। शक्ति किसी भी विकारी संस्कार को ऊपर आने ही नहीं देगी।*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 3 ∬ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *रूहानी ड्रिल प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *आज बापदादा विश्व के सर्व तरफ के अपने स्वराज्य अधिकारी बच्चों की राज्य सभा देख रहे हैं।* हर एक स्वराज्य अधिकारी, पवित्रता की लाइट के ताजधारी, अधिकारी की स्मृति के तिलकधारी, अपने-अपने भृकुटि के अकाल तख्तनशीन दिखाई दे रहे हैं।

〰✧ *इस समय जितना स्वराज्य अधिकार अनुभव करते हो उतना ही भविष्य विश्व राज्य अधिकारी है ही हैं।*

〰✧ *मैं कौन' वा 'मेरा भविष्य क्या?'* वह अब के स्वराज्य की स्थिति द्वारा स्वयं ही देख सकते हो। *बापदादा हर एक बच्चे के सदा स्वराज्य की स्थिति को देख रहे थे।*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 4 ∬ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *अशरीरी स्थिति प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *सर्विस की सफलता का मुख्य गुण कौन-सा है? नम्रता। जितनी नम्रता उतनी सफलता। नम्रता आती है निमित समझने से।* निमित्त समझकर कार्य करना है। जैसे बाप शरीर का आधार निमित्त मात्र लेते हैं, वैसे आप समझो कि निमित्त -मात्र शरीर का आधार लिया है। *एक तो शरीर को निमित्त-मात्र समझना है और दूसरा सर्विस में अपने को निमित्त समझना, तब नम्रता आयेगी। फिर देखो, सफलता आपके आगे चलेगी।* जैसे बापदादा टेम्परारी देह में आते हैं, ऐसे देह को निमित आधार समझो। बापदादा की देह में अटैचमेन्ट होती है क्या? *आधार समझने से अधीन नहीं होंगे। अभी देह के अधीन होते हो, फिर देह को अधीन करेंगे।*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 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 :- समझदार बन हर काम करना"*

➳ _ ➳ ईश्वरीय यादो में प्यारे से हो गए अपने मन... और बुद्धि से बाते करती हई मै आत्मा... अपने खबसरत भाग्य के नशे में डबी हई सोच रही हँ...

संगम के वरदानी समय में कैसे मुझ आत्मा ने भगवान को साक्षात् पा लिया है... आज बाबा की गोद में पल रही हूँ कि... देखती हूँ मुस्कराते हुए... मीठे बाबा मेरे सम्मुख खड़े बड़े ही स्नेह से निहार रहे... और अपनी बाहें फैलाकर मुझे पुकार रहे है...

❊ *मीठे बाबा मुझ आत्मा को ज्ञान और योग के बाँहों में भरते हुए बोले :-* " मीठे प्यारे फूल बच्चे... संगम के वरदानी समय पर हर साँस और संकल्प को शिप पिता की यादो में लगा कर... दुखो के जंजालों से मुक्त हो जाओ... *ईश्वर पिता सम्मुख होने के खुबसूरत समय पर कोई भी पाप कर्म कर.पुनः विकर्मो का खाता नही बनाओ.*.. दिल से मीठे बाबा को याद करो..."

➳ _ ➳ *मै आत्मा बड़े ही दिल से बाबा के महावचन सुनकर कहने लगी :-* " मीठे प्यारे बाबा मेरे... *आपने यूँ अचानक से जीवन में आकर जीवन को पुण्यो की बहार बना दिया है.*.. इसके पहले तो सच्चे पुण्य को मै आत्मा जानती तक न थी... अब आपके साथ भरे यह मीठे पल मै आत्मा सदा आपकी यादो में ही बिताउंगी... यह दिलबर को दिल से मेरा वादा है..."

❊ *प्यारे बाबा मुझे स्नेह के आँचल में समाते हुए बोले :-* " मेरे सिकीलधे लाडले बच्चे... जनमो की बिछुड़न के बाद अपने पिता से पुनः मिले हो... तो *उनकी श्रेष्ठ मत पर चलकर इस मिलन को अमूल्य बना दो.*.. परमात्म मिलन् के सुंदर समय पर अब विकर्मो का सन्यास कर जीवन को पुण्यो से सजा दो... और देवताओ सा सुंदर जीवन सहज ही पा लो..."

➳ _ ➳ *मै आत्मा भगवान पिता को अपने जीवन को यूँ खुबसूरत सजाते देख बोली :-* " मेरे प्यारे मीठे बाबा... मै आत्मा *आपकी फूलो सी गोंद में बेठकर गुणो की खुशबु से भरती जा रही हूँ.*.. मीठे बाबा... मुझ आत्मा को जिन सच्ची पुण्यो की राहो का... आपने राही बनाया है, उसपर आप चलकर सबको यह पुण्यो का खुबसूरत रास्ता बताती जा रही हूँ..."

❊ *ज्ञान सागर बाबा मुझ आत्मा के कल्याण अर्थ कहने लगे :-* "मीठे मीठे बच्चे... देह की दनियावी आकर्षण में उलझकर ही तो जीवन दखो का पहाड बन

गया है... अब ईश्वरीय यादो में रह इस आकर्षण से मुक्त होकर... सुख, शांति और प्रेम से भरपूर जीवन का आनन्द लो... मीठे *बाबा से अनन्त शक्तियाँ लेकर... विकारो से परे रह, पुण्यो से दामन भर लो.*.."

➳ _ ➳ *मै आत्मा अपने मीठे बाबा को बड़े ही प्यार से निहारते हुए कह रही हूँ :-* "प्यारे *बाबा आपके बिना यह जीवन कितना बेनूर और सूना सूना सा था..*. श्रीमत के बिना कितना उजड़ा सा था... आपने आकर ज्ञान की खनक और योग की रौनक से इसे कितना प्यारा बना दिया है... पाप की ढेरी पर बेठी मुझ आत्मा को उठाकर पुण्यो के सिहांसन पर बिठा दिया है..." इन प्यार भरी बातो से स्वयं को तृप्त कर मै आत्मा अपने कर्म क्षेत्र पर आ गयी...

———————————————

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

✺ *"ड्रिल :- समय निकाल सच्चाई से, निर्भय हो सर्विस जरूर करनी है*"

➳ _ ➳ कर्मयोगी बन कर्म करते भी कर्म के प्रभाव से मुक्त, एकरस मगन अवस्था में मैं स्थित हूँ। हाथों से कर्म करते बुद्धि का योग अपने शिव पिता परमात्मा के साथ जोड़, उनसे मीठी - मीठी रूह - रिहान करते मैं 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 मुझ 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 मे 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 प्रज्ज्वलित 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 जिसमे से एक शांन्त और सुखद प्रकाश निकल रहा है*। यह शांत और सुखद प्रकाश अब धीरे - धीरे मेरी भृकुटि से निकल चारों ओर पूरे कक्ष में फ़ैलता जा रहा है। मैं इस प्रकाश को अपने चारों और 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 हू अब मैं स्वयं को आत्माओं की निराकारी दुनिया अपने स्वीट साइलेन्स होम मे। 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 कम्बाइंड 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 मे, प्रवति में रहते, स्वयं को देह से जडे सम्बन्धियों की सेवा अर्थ निमित 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 मे 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 सर्व आत्माओं के अशुभ भाव और भावना का परिवर्तन करने वाली आत्मा हूँ।*
✺ *मैं विश्व परिवर्तक 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 अनुभवी स्वरूप आत्मा हूँ ।*
✺ *मैं आत्मा सदैव चेहरे से खुशनसीबी की झलक दिखाती हूँ ।*
✺ *मैं खुशनसीब 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. अभी किसमें होशियार बनेंगे? मनसा सेवा में... नम्बर आगे ले लो... पीछे नहीं रहना... इसमें कोई कारण नहीं... समय नहीं मिलता, चांस नहीं मिलता, तबियत नहीं चलती, पूछा नहीं गया, यह कुछ नहीं... सब कर सकते हो... *बच्चों ने दौड़ लगाने का खेल खेला था ना, अभी इसमें दौड़ लगाना... मनसा सेवा में दौड़ लगाना...*

➳ _ ➳ 2. अभी टीचर्स मनसा सेवा में रेस करनी है... लेकिन ऐसे नहीं करना कि सारा दिन बैठ जाओ, मैं मनसा सेवा कर रही हूँ... कोई कोर्स करने वाला आवे तो आप कहो नहीं, नहीं मैं मनसा सेवा कर रही हूँ... कोई कर्मयोग का टाइम आवे तो कहो मनसा सेवा कर रही हूँ,नहीं... बैलेन्स चाहिए... कोई कोई को ज्यादा नशा चढ़ जाता है ना! तो ऐसा नशा नहीं चढ़ाना... *बैलेन्स से ब्लैसिंग है... बैलेन्स नहीं तो ब्लैसिंग नहीं...* अच्छा...

✺ *ड्रिल :- "बैलेन्स रख मनसा सेवा करने का अनुभव"*

➳ _ ➳ स्वयं में परमात्म बल जमा कर, अपनी मनसा वृति को शक्तिशाली बनाने के लिए, देह से न्यारे अपने निराकार स्वरूप में स्थित हो कर मैं अपने मन बुद्धि को अपने निराकार शिव पिता परमात्मा पर एकाग्र करती हूँ... *मन बुद्धि की तार अपने शिव पिता के साथ जुड़ते ही मैं उस परमात्म करेंट को अपने अंदर प्रवाहित होते स्पष्ट अनुभव कर रही हूँ...* जैसे मोबाइल चार्जर से जुड़ते ही उसकी बैटरी चार्ज होने लगती है ऐसे ही मैं भी स्वयं को परमात्म शक्तियों से चार्ज होते अनुभव कर रही हूँ... *मुझ आत्मा की सोई हुई शक्तियां परमात्म बल पाकर जागृत हो रही हैं... मैं स्वय को शक्तियों से भरपूर होता हुआ अनुभव कर रही हूँ...*

➳ _ ➳ मेरे शिव पिता परमात्मा से निकल रही अनन्त शक्तियों की शक्तिशाली किरणे मैगनेट की तरह मुझ आत्मा को अपनी तरफ खींच रही हैं... *मैं आत्मा परमात्म शक्तियों के चुम्बकीय आकर्षण से आकर्षित हो कर अब नश्वर देह का त्याग कर ऊपर की ओर उड़ रही हूँ...* रुई के समान स्वयं को मैं एकदम हल्का अनुभव कर रही हूँ... तीव्र गति से उड़ते हुए मैं सेकेण्ड में आकाश से भी पार पहुंच गई हूँ... अब आकाश से भी ऊपर, सूक्ष्म लोक को पार करके मैं पहुंच गई हूँ अपने शिव पिता परमात्मा की अनन्त शक्तियों की किरणों के बिल्कुल नीचे...

➳ _ ➳ अपने इस परमधाम घर मे अब मैं अपने शिव पिता परमात्मा के बिल्कुल समीप हूँ... शिव परमपिता परमात्मा से आ रही शक्तिशाली किरणों को स्वयं में समा कर मैं असीम ऊर्जावान बन रही हूँ... *अपने प्यारे शिव बाबा के सर्वगुणों, सर्वशक्तियों और सर्व खजानों को मैं स्वयं में जमा कर रही हूँ...* सर्व प्राप्तियों का फुल स्टॉक स्वयं में भर कर अब मैं वापिस साकार लोक की ओर आ रही हूँ... यहाँ आ कर अपने ब्राह्मण स्वरुप में स्थित हो कर अब मैं अपनी शक्तिशाली मनसा से अपने सम्बन्ध सम्पर्क में आने वाली सभी दुखी और अशांत आत्माओं को सुख और शांति की अनुभूति करवा रही हूँ...

➳ _ ➳ जिस ईश्वरीय सेवा अर्थ मुझे मेरे शिव पिता परमात्मा ने इस धरा पर भेजा है उस ईश्वरीय सेवा को अपने शिव पिता परमात्मा की याद में रह कर करने से सेवा में सहज ही सफलता प्राप्त हो रही है... *परमात्म याद और परमात्म छत्रछाया के नीचे स्वयं को अनुभव करते हर कर्म करने से मुझ आत्मा से स्वत: ही शक्तिशाली वायब्रेशन चारों और फैल रहें है जो सहज ही आत्माओं को अपनी ओर आकर्षित कर रहें है...* योग युक्त स्थिति में स्थित होकर, वाणी द्वारा आत्माओं को परमात्म सन्देश और अपनी मनसा शक्ति द्वारा परमात्म प्रेम का अनुभव करवा कर मैं अनेको आत्माओं को सच्चा ईश्वरीय मार्ग दिखा कर उनका कल्याण कर रही हूँ...

➳ _ ➳ एकाग्रता की शक्ति को बढ़ा कर, स्वयं में योग का बल जमा कर, मैं अनेक हिम्मतहीन और निर्बल आत्माओं को, स्वयं में जमा की हुई सर्वशक्तियों के आधार से सहयोग देकर आगे बढा रही हूँ... *जैसे वृक्ष की छाया

राही को आराम का अनुभव कराती है ऐसे शक्तिशाली याद में रह सेवा करने से विकारो की अग्नि में जल रही आत्माओं को मेरे सम्पर्क में आते ही शीतलता की छाया का अनुभव हो रहा है...* शीतलता का सुख और आनन्द लेकर वो आत्मायें शीतल हो रही हैं... योग और सेवा का बैलेन्स मुझे सर्व आत्माओं की दुआओं के साथ - साथ परमात्म ब्लेसिंग का भी अधिकारी बना रहा है...

⊙_⊙ 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 ♔