❍ 23 / 01 / 22 की मुरली से चार्ट ❍
⇛ TOTAL MARKS:- 100 ⇚

∫∫ 1 ∫∫ होमवर्क (Marks: 5*4=20)

➢➢ *कर्मेन्द्रियों को अपने अधीन कर कर्मयोगी बनकर रहे ?*

➢➢ *"आना और जाना" - यह अभ्यास बार बार किया ?*

➢➢ *जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव किया ?*

➢➢ *न्यारे और प्यारे रहने का अभ्यास किया ?*

────────────────────────

⋰˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆

❂ *तपस्वी जीवन* ❂

⋰˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *बुद्धि को एकाग्र करने के लिए मनमनाभव के मंत्र को सदा स्मृति में रखो।* मनमनाभव के मंत्र की प्रैक्टिकल धारणा से पहला नम्बर आ सकते हो। मन की एकाग्रता अर्थात् एक की याद में रहना, *एकाग्र होना यही एकान्त है।* अभी अपने को एकान्तवासी बनाओ अर्थात् सर्व आकर्षणों के वायब्रेशन से अन्तर्मुख बनो। अब यही अभ्यास काम में आयेगा।

⋰˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∫∫ 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 अल्लाह के बगीचे का रूहानी गुलाब हूँ"*

〰✧ सदा अपने को बापदादा के अर्थात् अल्लाह के बगीचे के फूल समझकर चलते हो? सदा अपने आप से पूछो कि मैं रूहानी गुलाब बन सदा रूहानी खुशबू फैलाता हूँ? *जैसे गुलाब की खुशबू सबको मीठी लगती है, चारों ओर फैल जाती है, तो वह है स्थूल, विनाशी चीज और आप सब अविनाशी सच्चे गुलाब हो।*

〰✧ तो सदा अविनाशी रूहानियत की खुशबू फैलाते रहते हो? *सदा इसी स्वमान में रहो कि हम अल्लाह के बगीचे के पुष्प बन गये - इससे बड़ा स्वमान और कोई हो नहीं सकता। 'वाह मेरा श्रेष्ठ भाग्य' - यही गीत गाते रहो।*

〰✧ भोलानाथ से सौदा कर लिया तो चतुर हो गये ना! किसको अपना बनाया है? किससे सौदा किया है? कितना बड़ा सौदा किया है? *तीनों लोक ही सौदे में ले लिए। आज की दुनिया में सबसे बड़े ते बड़ा कोई भी धनवान हो लेकिन इतना बड़ा सौदा कोई नहीं कर सकता, इतनी महान आत्मायें हो - इस महानता को स्मृति में रखकर चलते चलो।*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 3 ∬ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *रूहानी ड्रिल प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ एक-दो कर्मेन्द्रियाँ थोडा नाज-नखडा तो नहीं दिखाती? *आपका राज्य लॉ और ऑर्डर के बजाए लव ऑर लॉ में यथार्थ रीति से चल रहा है?* क्या समझते हैं? चल रहे हैं या थोडी आनाकानी करते हैं? जब कहते ही हो मेरा हाथ, मेरे संस्कार, मेरी बुद्धि, मेरा मन, तो मेरे के ऊपर मैं का अधिकार है?

〰✧ कि कब मेरा अधिकारी बन जाता, कब मैं अधिकारी बन जाती? *समय प्रमाण हे स्वराज्य अधिकारी, अभी सदा और सहज अकाल तख्तनशीन बनो।* तब ही अन्य आत्माओं को बाप द्वारा जीवनमुक्ति और मुक्ति का अधिकार तीव्र गति से दिला सकेंगे।

〰✧ *समय की पुकार अब तीव्र गति और बेहद की है। छोटी-सी रिहर्सल देखी, सुनी।। (कच्छ का भूकंप) एक ही साथ बेहद का नक्शा देखा ना!* चिल्लाना भी बेहद, मरना भी बेहद, मरने वालों के साथसाथ जीने वाले भी अपने जीवन में परेशानी से मर रहे हैं। ऐसे समय पर आप स्वराज्य अधिकारी आत्माओं का क्या कार्य है?

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 4 ∬ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *अशरीरी स्थिति प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *याद की यात्रा तो एक साधन है। लेकिन वह भी किसलिए कराते हैं? पहले अपने को क्या फ़ालो करना पड़ेगा?* याद की यात्रा भी किसलिए सिखाई जाती है? *गुरु रूप से मुख्य फ़ालो यही करना है - अशरीरी, निराकारी, न्यारा बनना।*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 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 सार- आना और जाना"*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा बाबा की कुटिया में बैठ मीठे बाबा की यादों के झूले में झूल रही हूँ... बाबा अपने स्नेह भरे नैनों से मुझ पर स्नेह की वर्षा कर रहे हैं... प्यार भरे वरदानी हाथों से मझ पर वरदानों की वर्षा कर रहे हैं... इस स्नेह.

प्यार की बारिश में मुझ आत्मा का सारा मैल धुल रहा है...* मुझ आत्मा का देह लोप होता जा रहा है... और मैं आत्मा इस देह और देह की दुनिया से न्यारी होती जा रही हूँ... फिर बाबा मुझे फ़रिश्ता ड्रेस पहनाकर अपनी गोद में बिठाकर मीठी-मीठी शिक्षाएं देते हैं...

❇ *प्यार की मीठी-मीठी रिमझिम करते हुए मेरे प्यारे बाबा कहते हैं:-* "मेरे मीठे फूल बच्चे... *देहभान का त्यागकर सच्चे त्यागी बनकर, सदा का भाग्य बना लो... कर्मेन्द्रियों के आकर्षण से मुक्त होकर न्यारे और प्यारे होकर फ़रिश्ता बन उड़ जाओ...* अपने हर कर्म से न्यारे हो... निराकारी स्वरूप में खो जाओ... इस धरा पर मेहमान होकर महानता से सज जाओ..."

➳ _ ➳ *हद के वैभवों का त्याग कर बेहद बाबा के दिल की तिजोरी में बंद होकर मैं आत्मा कहती हूँ:-* "हाँ मेरे प्यारे बाबा... *मैं आत्मा इस मटमैली दुनिया और मिटटी के आकर्षण से स्वयं को मुक्त कराती जा रही हूँ और अपने तेजस्वी चमक को पाती जा रही हूँ... आपकी यादो में फ़रिश्ता रूप पाकर उड़ रही हूँ...* देहभान से मुक्त होकर... अपनी खुबसूरत आत्मा छवि पर फ़िदा हो गयी हूँ..."

❇ *यादों के विमान में बिठाकर ऊँचे आसमान की सैर कराते हुए मीठे बाबा कहते हैं:-* "मीठे प्यारे फूल बच्चे... ईश्वरीय यादो में गहरे डूब जाओ... और शक्तियो से सम्पन्न होकर सभी के सहयोगी हो जाओ... *सदा त्याग द्वारा श्रेष्ठ भाग्य का अनुभव करने वाले महान भाग्यशाली बन जाओ... हर कदम पर फॉलो फादर कर... इस दुनिया में स्वयं को मेहमान समझ सदा के महान बन जाओ... बेहद के सन्यासी बनकर सतयुगी सुखो के अधिकारी बनो..."*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा गुल-गुल फूल बनकर अपनी रूहानियत से इस विश्व को महकाते हुए कहती हूँ:-* "मेरे प्राणप्रिय बाबा... मैं आत्मा आपके प्यार की छत्रछाया में स्वयं खिलकर सबकी सहयोगी बन गयी हूँ... *इस धरा पर मेहमान होकर... महानता से भर रही हूँ... ब्रह्मा बाबा के नक्शे कदम पर चलकर,फ़रिश्ता बन हदो से पार हो गयी हूँ..."*

❊ *अपने प्यार के ब्रश को गुण-शक्तियों के रंग में डुबोकर मुझे रंगते हुए प्यारे बाबा कहते हैं:-* "मेरे सिकीलधे मीठे बच्चे... *ईश्वरीय प्यार में स्वयं को इतना भर दो... की खुबसूरत स्थिति से परिस्थिति के पहाड़ो पर से सहज ही उड़ जाओ... सदा समर्थ आत्मा बन मुस्कराओ...* निमित्त और निर्माणता से सजधज कर... सबको निर्विघ्न बनाने की सच्ची सेवा करते रहो..."

➳ _ ➳ *खुशियों की परी बनकर विश्व धरा पर स्नेह के फूल बरसाते हुए मैं आत्मा कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... मैं आत्मा सबको मीठी खुशियो का पता देने वाली,ज्ञान बुलबुल बन, बाबा की दिल बगिया में मुस्करा रही हूँ... *मीठे बाबा आपकी यादो में हल्की खुशनुमा हो, सदा की विजयी बन रही हूँ... और समर्थ संकल्पों से खुबसूरत दुनिया की मालिक बन रही हूँ..."*

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

✺ *"ड्रिल :- कर्मेन्द्रियों को अपने अधीन कर कर्मयोगी बनकर रहना"*

➳ _ ➳ स्व स्थिति के आसन पर विराजमान होते ही मैं अनुभव करती हूँ जैसे *कोई राजा अपने सिहांसन पर विराजमान होकर, अपने अधिकारों का प्रयोग करता है और अपने राज्य की कारोबार को चलाने के लिए अपने मंत्रियों को आदेश देकर अपने शासन की बागडोर को अच्छी रीति सम्भलाता है ठीक उसी तरह मैं आत्मा भी अब स्वराज्य अधिकारी की सीट पर सेट हूँ और महसूस कर रही हूँ कि मैं आत्मा राजा हूँ और हर कर्मेंद्रिय मेरे ऑर्डर प्रमाण कार्य कर रही है*।

➳ _ ➳ अपने ऊँचे ते ऊँचे अधिकारीपन के आसन पर सेट होकर अब मैं अपनी सभी कर्मेन्द्रियों को समेट, मास्टर बीज रूप स्थिति में स्थित होकर शांति में बैठने का अभ्यास करती हूँ और धीरे - धीरे महसूस करती हूँ जैसे मैं आत्मा अंतर्मुखता की एक ऐसी गुफा में जा रही हूँ जहाँ कोई आवाज, कोई शोर नही यहां तक कि संकल्पो की भी हलचल नही। *अंतर्मुखता का यह अवस्था मुझे

गहन शांति का अनुभव करवा रही है। अपने मस्तक से निकल रहे शांति के वायब्रेशन्स को मैं अपने चारों और फैलता हुआ देख रही हूँ। शांति के शक्तिशाली वायब्रेशन्स धीरे - धीरे चारों ओर फैलते जा रहें हैं और मेरे आस पास के वायुमंडल को शांत बना रहे हैं*। मैं महसूस कर रही हूँ कि मुझ आत्मा से निकल रहे शांति के वायब्रेशन्स से एक शक्तिशाली आभामण्डल मेरे चारों तरफ बन गया है जो बाहरी वातावरण के हर प्रभाव से मुझे मुक्त कर रहा है।

➳ _ ➳ अंतर्मुखी बन, शांति की गहन अनुभूति करते हुए, शांति के सागर अपने प्यारे पिता को अब मैं याद करती हूँ और महसूस करती हूँ कि उन्हें याद करते ही मेरे मन बुद्धि का कनेक्शन शांति धाम में रहने वाले शांति के सागर अपने शिव पिता के साथ जुड़ गया है और यह कनेक्शन मुझे अपनी और खींच रहा है। *मन बुद्धि के विमान पर बैठ सेकण्ड में मैं साकार और सूक्ष्म लोक को पार करके अपने शांतिधाम घर मे पहुँच जाती हूँ। शांति के बहुत ही शक्तिशाली वायब्रेशन इस शांति धाम घर में फैले हुए हैं। जो मुझे गहन शांति से भरपूर कर रहे हैं*। गहन शांति की गहन अनुभूति करते हुए मैं आत्मा धीरे - धीरे शांति के सागर अपने प्यारे पिता के पास पहुँच जाती हूँ।

➳ _ ➳ सर्वगुणों और सर्वशक्तियों के सागर अपने शांति दाता शिव बाबा के समीप बैठ अब मैं उनके सर्व गुणों, सर्व शक्तियों की एक - एक किरण को गहराई तक स्वयं में समाती जा रही हूँ। जैसे - जैसे बाबा की सर्वशक्तियों की किरणे मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं मैं स्वयं में असीम बल भरता हुआ अनुभव कर रही हूँ। *अपने बिंदु बाप की शीतल किरणों की छत्रछाया में गहन शीतलता की अनुभूति करते हुए अपने प्यारे बाबा के साथ इतना सुन्दर मधुर मंगल मिलन मनाने का सुख मैं प्राप्त कर रही हूँ*। मास्टर बीज रूप बन अपने बीज रूप बाप के साथ मंगल मिलन मनाने का यह सुख मुझे परम आनन्द प्रदान कर रहा है। परमात्म शक्तियों से मैं आत्मा भरपूर होती जा रही हूँ और बहुत ही शक्तिशाली स्थिति का अनुभव कर रही हूँ।

➳ _ ➳ अपने बीज रूप शिव पिता के सानिध्य में बैठ, उनकी सर्वशक्तियों को स्वयं में समाकर मैं मास्टर बीज रूप आत्मा उनके समान अति तेजस्वी, सर्वशक्तिसम्पन्न स्वरूप बन कर. अब वापिस अपने कर्म क्षेत्र पर लौट रही हूँ।

अपने ब्राह्मण स्वरूप में स्थित होकर, शरीर निर्वाह अर्थ कर्म करके फिर अपने को देह से न्यारी मास्टर बीज रूप आत्मा समझ, कर्मेन्द्रियों को समेट शान्त में बैठने का अभ्यास निरन्तर करते हुए, गहन शांति की अनुभूति मैं हर पल स्वयं भी कर रही हूँ और दूसरों को करा रही हूँ।

———————————————————

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

✺ *मैं अव्यक्त पालना द्वारा शक्तिशाली बन लास्ट सो फ़ास्ट जाने वाली आत्मा हूँ।*
✺ *मैं फर्स्ट नम्बर की अधिकारी 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 स्वमान की सीट पर सेट रहती हूँ ।*
✺ *मैं आत्मा सर्व का मान स्वत: प्राप्त करती हूँ ।*
✺ *मैं आत्मा सदा निर्मानचित्त 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 :-

➳ _ ➳ सदा ही एक-दो को *शुभ भावना की मुबारक दो। यही सच्ची मुबारक है। मुबारक जब देते हो तो स्वयं भी खुश होते हो और दूसरे भी खुश होते हैं।* तो सच्चे दिल की मुबारक है - *एक-दो के प्रति दिल से शुभ भावना, शुभ कामना की मुबारक।* शुभ भावना ऐसी श्रेष्ठ मुबारक है जो कोई भी आत्मा की कैसी भी भावना हो, अच्छी भावना वा अच्छा भाव न भी हो, *लेकिन आपकी शुभ भावना उनका भाव भी बदल सकती है,* स्वभाव भी बदल सकती है। वैसे स्वभाव का अर्थ ही है - स्व (सु) अर्थात् शुभ भाव। *हर समय हर आत्मा को यही अविनाशी मुबारक देते चलो। कोई आपको कुछ भी दे लेकिन आप सबको शुभ भावना दो।* अविनाशी आत्मा के अविनाशी *आत्मिक स्थिति में स्थित होने से आत्मा परिवर्तन हो ही जायेगी।*

✺ *ड्रिल :- "सच्ची मुबारक देने का अनुभव"*

➳ _ ➳ आज जब मै आत्मा बाबा को याद करने बैठीं तो बाबा मुझें दिल से मुबारक दे रहे थे कि वाह बच्ची वाह, *बाबा की शुभ भावना हमेशा मुझ आत्मा के साथ हैं...* मै आत्मा भी दिल से सभी आत्माओं को दिल से शुभ कामना दे रही हूँ... *कोई भी आत्मा चाहे वो किसी भी संस्कार के वशीभूत हो या कितना भी* *मुझ आत्मा का अपमान करे पर मुझ आत्मा को उसके लिए सदैव शुभ भावना ही हैं...* मुझ आत्मा का स्व प्रति भी शुभ भावना हैं... कि *मै आत्मा भी निर्विघन बाबा की सेवा और ज्ञान में सफ़लता मूर्त बन चुकीं हूँ...* मैं आत्मा ख़ुशी के ख़जाने से भरपूर हो करके *सर्व आत्माओं को ख़ुशी का ख़जाना बाँट रही हूँ...*

➳ _ ➳ *शुभ भावना से सर्व आत्माओं का व्यवहार मेरे लिए बहुत ही अच्छा हो चुका हैं...* सभी मुझ आत्मा को बहुत सहयोग दे रहे हैं... *मैं आत्मा सच्चे दिल से सभी आत्माओं को अविनाशी बाप, अविनाशी ज्ञान, अविनाशी खजानों, और स्वर्ग की बादशाही की मबारक देने में इतनी खश* हूँ कि और भी

आत्माये मुझे भी मुबारक दे रही हैं... *बाबा ने जो नया जन्म दिया उसकी मुबारक, सर्व आत्माओं और ख़ुद के लिए शुभ भावना और शुभ कामना की मुबारक...* यही मुबारक सबको दे रही हूँ... मै आत्मा देख रही हूँ कि कोई भी आत्मा मेरे सामने आ रही हैं... *उसका स्वभाव कैसा भी हो, चाहे वो मेरा विरोध क्यों ना करे... उस आत्मा के लिए मेरे मन से सिर्फ और सिर्फ शुभ भावना ही निकल रही हैं...* शुभ भावना से वह आत्मा बिलकुल बदल चुकी हैं... *वो आत्मा मेरी सहयोगी बन चुकी है...*

➳ _ ➳ शुभ भावना से मेरे चारों ओर एक *सकारात्मक आभामंडल बन चुका हैं...* जिससे *कोई भी आत्मा मेरे पास आते ही सुख की अनुभति कर रही हैं...* शुभ भावना के कारण सबका स्नेह और सहयोग मुझे मिल रहा हैं... *स्व प्रति भी शुभ भावना और शुभ कामना से मुझ आत्मा के भी पुराने संस्कार, स्वभाव भी परिवर्तित हो चुका हैं...* मै आत्मा जो पुराने स्वभाव के कारण इतना भारी महसूस कर रही थी... *शुभ भावना से सु भाव होकर एकदम हल्की हो चुकी हूँ...* मै आत्मा ख़ुशी के ख़जाने से भरपूर हो चुकी हूँ...

➳ _ ➳ बाबा ने मुझ आत्मा के सारे बोझ और चिंताए ले करके *मुझ आत्मा को शुभ भावना और शुभ कामना से भरपूर कर दिया हैं...* मेरे दिल में बस यही शुभ कामना हैं कि सभी ख़ुश रहें... और *मेरे दिल से सभी आत्माओं के लिए सच्चे दिल से शुभ भावना निकल रही हैं...* कोई भी आत्मा मेरे पास आ रही है, चाहे उसके कैसे भी संकल्प हो... *वो मुझ आत्मा से शुभ भावना ही लेकर जा रही है... मैं अविनाशी आत्मा अपने अविनाशी आत्मिक स्थिति में स्थित होकर अपने आदि, अनादी संस्कार इमर्ज कर चुकी हूँ...* जिससे मुझ आत्मा के कलियुगी संस्कार समाप्त हो चुके हैं...

➳ _ ➳ *बाबा ने शुभ भावना और शुभ कामना का ऐसा मंत्र दिया हैं... जिससे कोई भी आत्मा मेरे संपर्क में आते ही परिवर्तित हो जाती हैं...* यही सच्ची सच्ची मुबारक बाबा मुझे दे रहे कि बच्चे सदैव आगे बढ़ते जाओ... *कैसे भी संस्कारों वाली आत्मा हो उसके लिए यही शुभ भावना रखों कि ये भी तो भगवान का बच्चा हैं...* बस पुराने संस्कारों के वशीभूत हैं... *शुभ भावना रख वो आत्माए भी बदल चकी है... यही दिल कि सच्ची मबारक मै आत्मा सबको

दे रही हूँ... जो बाबा ने मुझ आत्मा को दिया... वाह बाबा वाह... आपका बहुत बहुत शुक्रिया...*

⊙_⊙ 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 ♔