❍ 30 / 01 / 22 की मुरली से चार्ट ❍
⇛ TOTAL MARKS:- 100 ⇚

∬ 1 ∬ होमवर्क (Marks: 5∗4=20)

➢➢ ∗स्मृति स्वरुप बनकर रहे ?∗

➢➢ ∗वाह वाह के गीत गाते रहे ?∗

➢➢ ∗आज्ञाकारी बन गुप्त दुआएं जमा की ?∗

➢➢ ∗त्याग के भाग्य का अनुभव किया ?∗

──────────────────────────

⊹˚° ••☆••✧˚° ••☆••✧˚° ••☆••✧˚°

☆ ∗अव्यक्त पालना का रिटर्न∗ ☆

❂ ∗तपस्वी जीवन∗ ❂

⊹˚° ••☆••✧˚° ••☆••✧˚° ••☆••✧˚°

〰✧ जैसे शारीरिक हल्केपन का साधन एक्सरसाइज है वैसे ∗आत्मिक एक्सरसाइज योग अभ्यास द्वारा अभी-अभी कर्मयोगी अर्थात साकारी स्वरूपधारी बन साकार सृष्टि का पार्ट बजाना, अभी-अभी आकारी फरिश्ता बन आकारी वतनवासी अव्यक्त रूप का अनुभव करना - अभी-अभी निराकारी बन मूल वतनवासी का अनुभव करना, अभी-अभी अपने राज्य स्वर्ग अर्थात् बहकुंठ वासी बन देवता रूप का अनुभव करना, ऐसे बुद्धि की एक्सरसाइज करो तो सदा हल्के हो जायेंगे। पुरूषार्थ की गति तीव्र हो जायेगी।∗

⊹˚° ••☆••✧˚° ••☆••✧˚° ••☆••✧˚°

∬ 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 बाप की समीपता द्वारा समान बनने वाली विश्व-कल्याणकारी आत्मा हूँ"*

〰✧ सदा अपने को समीप आत्मा अनुभव करते हो? *समीप आत्माओंकी निशानी है - समान। जो जिसके समीप होता है, उस पर उसके संग का रंग स्वत: ही चढ़ता है। तो बाप के समीप अर्थात् बाप के समान।।*

〰✧ *जो बाप के गुण, वह बच्चों के गुण, जो बाप का कर्त्तव्य वह बच्चों का। जैसे बाप सदा विश्व-कल्याणकारी है ऐसे बच्चे भी विश्व-कल्याणकारी। तो हर समय यह चेक करो कि जो भी कर्म करते हैं, जो भी बोल बोलते हैं वह बाप समान हैं।*

〰✧ *बाप से मिलाते चलो और कदम उठाते चलो तो समान बन जायेंगे। जैसे बाप सदा सम्पन्न हैं, सर्वशक्तिवान हैं वैसे ही बच्चे भी मास्टर बन जायेंगे। किसी भी गुण और शक्ति की कमी नहीं रहेगी। सम्पन्न हैं तो अचल रहेंगे। डगमग नहीं होगे।*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 3 ∬ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *रूहानी ड्रिल प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *बापदादा ने देखा। सुना नहीं देखा कि इस बारी डबल फारेनर्स ने साइलेन्स के बहुत अच्छे-अच्छे अनुभव किये।* सभी का सुन तो नहीं सकते हैं, लेकिन सुन लिया है।

〰✧ *अच्छे उमंग-उत्साह से प्रोगाम किया, और आगे भी अपने अपने देश में जाके भी यह साइलेन्स का अनुभव बीच-बीच में करते रहना चाहे जितना समय निकाल सको क्योंकि साइलेन्स का प्रभाव सेवा पर भी पडता ही है तो अच्छे प्रोग्राम किये।*

〰✧ बापदादा खुश है। आगे भी बढ़ाते रहना। उडते रहना, उडाते रहना। अच्छा। *अभी एक सेकण्ड में मन और बुद्धि को एकाग्र कर सकते हो? स्टॉप, बस स्टॉप हो जाए। अभी एक सेकण्ड के लिए मन और बुद्धि को एकदम एकाग्र बिन्दु, बिन्दु में समा जाओ।* (बापदादा ने ड्रिल कराई)

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 4 ∬ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

⋆｡˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

⋆｡˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *अशरीरी स्थिति प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

⋆｡˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ बाप तो तुम बच्चों को बिन्दी रूप बनाने आये हैं। मैं आत्मा बिन्दु रूप हूँ। बिन्दी कितनी छोटी होती है और बाप भी कितना छोटा है। इतनी छोटी-सी बात भी तुम बच्चों की बुद्धि में नहीं आती है? *बच्चे! अगर बिन्दी को ही भूल जायेंगे, तो बोलो, किस आधार पर चलेंगे?* आत्मा के ही तो आधार से शरीर भी चलता है। मैं आत्मा हूँ। *यह नशा होना चहिये कि मैं बिन्दु, बिन्दु की ही संतान हूँ। संतान कहने से ही स्नेह में आ जाते हैं।*

⋆｡˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 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 :- सारे ज्ञान का सार- स्मृति"*

➳ ➳ *मैं ब्राह्मण आत्मा इस शरीर रूपी मंदिर की देवता. इस मंदिर के

गर्भगृह भृकुटी में निवास करती हूँ... मैं आत्मा अपने भृकुटी सिहांसन पर बैठ स्वयं का निरीक्षण करती हूँ... मैं चमकती हुई शुद्ध मणि हूँ... मैं एक श्रेष्ठ और दिव्य आत्मा हूँ...* पूज्य आत्मा हूँ... सर्वगुण सम्पन्न, 16 कलाओं से सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी पवित्र आत्मा हूँ... मैं ब्राह्मण आत्मा मुझे अपने निज स्वरुप और निज गुणों की स्मृति दिलाने वाले ज्ञान के सागर, पवित्रता के सागर के पास उड़ चलती हूँ...

❇ *इस वरदानी संगमयुग में अपनी शुभ शिक्षाओं से बेमिसाल करते हुए प्यारे बाबा कहते हैं:-* "मेरे मीठे फूल बच्चे... *संगमयुग पर विश्वपिता के हाथो पवित्रता की चुनरी ओढ़ श्रेष्ठ भाग्य को बाँहों में लिए सच्ची सुहागिन आत्माये हो...* सहजयोगी और पवित्रता के वरदानों से सजेधजे हीरे हो... *सदा पवित्रता की झलक और फलक लिए मुहोब्बत के झूले में झूलते ही रहो..."*

➳ _ ➳ *सद्गुणों का श्रृंगार कर पवित्रता की खुशबू से महकते हुए मैं आत्मा कहती हूँ:-* "हाँ मेरे प्यारे बाबा... मै आत्मा कितने मीठे से भाग्य की मल्लिका हूँ... कभी अपवित्रता की बदबू में धँसी सी... *आज पवित्रता के कमल सी खिली हुई ईश्वर पिता की बाँहों में दिल तख्त पर सजी हुई हूँ... अपने ही पवित्र रूप पर मोहित हो रही हूँ..."*

❇ *दिव्यगुणों के गुलदस्ते से मेरे जीवन को महकाकर प्यारे बाबा कहते हैं:-* "मीठे प्यारे फूल बच्चे... *ब्राह्मण जीवन की विशेषता नवीनता ही पवित्रता है..*. सदा अपने इस खुबसूरत स्वरूप के नशे में झूमते ही रहो... *स्वरूप पवित्र स्वधर्म पवित्र स्वदेश पवित्र को सदा स्मृति में सजाये रखो...* सदा मा सर्वशक्तिवान के नशे में रह वृत्ति से वायुमण्डल को गुलाब सा रूहानी बनाओ..."

➳ _ ➳ *स्मृति, वृत्ति और दृष्टि की पवित्रता से अपने जीवन का श्रृंगार कर मैं ब्राह्मण आत्मा कहती हूँ:-* "मेरे प्राणप्रिय बाबा... *मै आत्मा मीठे बाबा संग पवित्रता के श्रृंगार से कितनी प्यारी खुबसूरत हो गयी हूँ...* बाबा से मिली पवित्रता ने मुझे सफलता के शिखर पर सजा दिया है... मै आत्मा प्यारे बाबा की यादो में देवतुल्य बनकर मुस्करा रही हूँ..."

❇ *खुशियों की सौगात देकर ब्राह्मण से देवता बनाते हुए पवित्रता के सागर मेरे बाबा कहते हैं:-* "मेरे सिकीलधे मीठे बच्चे... सदा गुण और शक्तियो के अनुभवी हो विजयी बन मुस्कराओ... *अथाह खजानो के मालिक मा सागर हो इस नशे को यादो में ले आओ*... हर पल कमाई में बिजी रहने वाले सहज मायाजीत बन जाओ... प्यारे ते प्यारे बाबा को यादो में बसा कर मनन शक्ति से मायाप्रूफ विघ्नप्रूफ हो ख़ुशी के खजाने को संग ले उड़ो..."

➳ _ ➳ *मीठे बाबा से सारे खजानों को लूटकर अपनी झोली रत्नों से भरकर अतीन्द्रिय सुखों में झूमती हुई मैं आत्मा कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... *मै आत्मा आपको पाकर किस कदर गुणो और शक्तियो की जादूगर सी बन गयी हूँ...* जीवन कितना मीठा प्यारा सरल और खुशनुमा इस प्यार की जादूगरी से हो गया है... मै आत्मा मायाजीत होकर खुशियो से भर उठी हूँ..."

———————————————

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

✺ *"ड्रिल :- स्मृति स्वरुप बनकर रहना*"

➳ _ ➳ श्रेष्ठ स्मृति ही श्रेष्ठ स्थिति का आधार है। स्मृति उत्तम है तो वृति, दृष्टि और स्थिति स्वत: ही श्रेष्ठ है इसलिए इसी स्मृति में कि *"मैं श्रेष्ठ आत्मा हूँ और सर्व भी श्रेष्ठ बाप की श्रेष्ठ आत्मायें हैं" में स्थित होकर अपने आत्मिक स्वरूप में मैं जैसे ही टिक जाती हूँ अपने अंदर निहित मूल गुणों और शक्तियों का अनुभव मुझे सहज ही होने लगता है* और यही अनुभव करते - करते मैं आत्मा गहन शांत चित्त स्थिति में स्थित हो जाती हूँ। शांति से भरपूर यह शांत चित्त स्थिति मुझे एक विचित्र अंतर्मुखता का अनुभव करवा रही है।

➳ _ ➳ इस गहन सुखद अनुभव में खोई हुई मन बुद्धि के विमान पर बैठ. मैं एक ऐसी दनिया में पहँच जाती हँ जो निराकारी आत्माओं की दनिया है।

हर तरफ चमकती हुई मणियां दिखाई दे रही हैं। 5 तत्वों से बनी स्थूल देह और इस देह से जुड़ी कोई भी वस्तु यहां दिखाई नहीं दे रही। *रूह रिहान भी आत्मा का आत्मा से है सम्बन्ध भी आत्मिक है और दृष्टिकोण भी रूहानियत से भरा हुआ है*। यहां मैं स्वयं को एक अति न्यारी साक्षी स्थिति में अनुभव कर रही हूँ। ऐसा अनुभव हो रहा है जैसे कि देह से मैं संकल्प मात्र भी अटैच नहीं हूँ। बेहद न्यारी और प्यारी अवस्था है यह।

➳ _ ➳ इसी न्यारी और प्यारी अवस्था में स्थित होकर मैं कर्म करने के लिए जैसे ही वापिस देह की दुनिया मे आती हूँ ऐसा अनुभव होता है जैसे मैं एक अलग ही दुनिया में आ गई हूँ। *देह में रहते, सबसे बातें करते, सुनते, देखते, बोलते चलते-फिरते हर कर्म करते जैसे अब मैं सब बातों से उपराम हूँ। सभी के मस्तक पर चमकती हुई आत्मा को ही अब मैं देख रही हूँ और सभी को आत्मिक दृष्टि से देखते हुए इसी समृति से अब मैं हर संबंध में आती हूँ कि ये सब भी शिव बाबा की अजर अमर अविनाशी सन्तान मेरे आत्मा भाई हैं*। सभी को आत्मा देखते हुए, आत्मा से आत्मा के अलौकिक मिलन का अनुभव मुझे स्मृति सो समर्थ स्वरूप में सहज ही स्थित कर रहा है।

➳ _ ➳ इसी स्मृति सो समर्थ स्वरूप में सदा रहने के लिए अब मैं बापदादा से समृति भव का वरदान प्राप्त करने के लिए अपने प्यारे बापदादा को मन ही मन याद करती हूँ और उनकी मीठी यादों में खो कर, अपने फरिश्ता स्वरूप को धारण कर उनसे मिलन मनाने के लिए उनके अव्यक्त वतन की ओर चल पड़ती हूँ। *ऊपर की ओर उड़ता हुआ, नीचे साकारी दुनिया के हर दृश्य को मैं फ़रिश्ता साक्षी हो कर देखता जा रहा हूँ। तीव्र गति से अपनी मंजिल की ओर बढ़ते हुए मैं फ़रिश्ता आकाश को पार करता हूँ और उससे भी ऊपर जाकर फरिश्तो की आकारी दुनिया मे प्रवेश कर जाता हूँ*।

➳ _ ➳ यहाँ मैं अपने प्यारे मीठे शिव बाबा को अव्यक्त ब्रह्मा बाबा के आकारी रथ में विराजमान होकर अपने सामने देख रहा हूँ। उनके सम्मुख जाकर अब मैं उनसे मीठी दृष्टि ले रहा हूँ। और उनकी सर्वशक्तियों से स्वयं को भरपूर कर रहा हूँ। *अपना वरदानी हाथ बाबा मेरे सिर पर रखकर मुझे "स्मृति सो समर्थी भव" का वरदान दे रहें हैं। बापदादा से स्मति भव का वरदान ले कर इस

वरदान को फलीभूत करने के लिए अब मैं बापदादा से विदाई लेकर वापिस नीचे लौटता हूँ*। अपने ब्राह्मण स्वरुप में स्थित होकर इस वरदान को अपने जीवन मे धारण करने के पुरुषार्थ में अब मैं लग जाती हूँ।

➳ _ ➳ अपने ब्राह्मण जीवन मे स्मृति भव के वरदान को अब मैं हमेशा यूज़ कर रही हूँ। हर कार्य करने से पहले इस वरदान के समर्थ स्थिति के श्रेष्ठ आसन पर बैठ समर्थ और व्यर्थ का अच्छी तरह निर्णय करने के बाद ही मैं उस कर्म को करती हूँ और कर्म करने के बाद भी चेक करती हूँ कि उस कर्म का आदिकाल और अंतकाल कितना समर्थ रहा! *स्मृति सो समर्थ स्वरूप बन यह चेकिंग करने से मेरी निर्णय शक्ति स्वत: ही बढ़ती जा रही है जो मुझे सहज ही होलीहंस और त्रिकालदर्शी की श्रेष्ठ सीट पर सदा सेट रह कर कर्म करने में विशेष बल प्रदान कर रही है*।

———————————————————

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

✺ *मैं पुरुषार्थ की यथार्थ विधि द्वारा सदा आगे बढ़ने वाली आत्मा हूँ।*
✺ *मैं सर्व सिद्धि स्वरूप 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 स्नेह के साथ-साथ ज्ञान का भी फाउण्डेशन मजबूत करती हूँ ।*
✺ *मैं मायाजीत आत्मा हूँ ।*

✵ *मैं स्नेही व ज्ञानी 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 :-

➳ _ ➳ *सबसे पहला खजाना है - ज्ञान का खजाना, जिस ज्ञान के खजाने से इस समय भी आप सभी मुक्ति और जीवनमुक्ति का अनुभव कर रहो हो।* जीवन में रहते, पुरानी दुनिया में रहते, तमोगुणी वायुमण्डल में रहते ज्ञान के खजाने के आधार से इन सब वायुमण्डल, वायब्रेशन से न्यारे मुक्त हो, कमल पुष्प समान न्यारे मुक्त आत्मायें दुःख से, चिंता से, अशान्ति से मुक्त हो। *जीवन में रहते बुराइयों के बन्धनों से मुक्त हो। व्यर्थ संकल्पों के तूफान से मुक्त हो। हैं मुक्त?* सभी हाथ हिला रहे हैं। तो मुक्ति और जीवनमुक्ति इस ज्ञान के खजाने का फल है, प्राप्ति है। चाहे व्यर्थ संकल्प आने की कोशिश करते हैं, निगेटिव भी आते हैं लेकिन ज्ञान अर्थात् समझ। *व्यर्थ संकल्प वा निगेटिव का काम है आना और आप ज्ञानी तू आत्माओं का काम है इनसे मुक्त, न्यारे और बाप के प्यारे रहना।* तो चेक करो - ज्ञान का खजाना प्राप्त है? भरपूर है? सम्पन्न है या कम है? *अगर कम है तो उसको जमा करो, खाली नहीं रहना।*

✺ *ड्रिल :- "ज्ञान के खजाने का महत्व अनुभव करना"*

➳ _ ➳ मैं आत्मा अशरीरी स्वरूप में ऊंची पहाड़ी पर जाकर बैठी हूं... चारों ओर निर्मल प्रकृति की मनोरम छटा देख मन ही मन पुलकित अनुभव कर रही हूं... अमृतवेले की इस पावन मुहूर्त में मैं आत्मा प्रकृति की गोद मे बैठ स्वयं को स्वतन्त्र अनुभव कर रही हूं... यह खुला सा वातावरण सारे बन्धनों से मुक्त अनभव करा रहा है... ठंडी ठंडी हवाएं आत्मा को शीतलता प्रदान कर रही है...

मैं आत्मा अशरीरी स्वरूप में उन्मुक्त हो विचरण कर रही हूं...

➳ _ ➳ अब मैं आत्मा मीठे शिवबाबा से मिलन मनाने अपने निवास परमधाम की ओर उड़ रही हूं... देह और देह की दुनिया से दूर , ग्रह नक्षत्रों के पार स्थित परमात्म निवास परमधाम की ओर बढ़ रही हूं... लाल प्रकाश से भरपूर इस परमधाम में सर्व शक्तिमान पिता विराजमान दिखाई दे रहे है... *मैं आत्मा मीठे बाबा के सम्मुख जाकर बैठ जाती हूं... मीठे बाबा की मीठी दृष्टि पाकर मैं आत्मा निहाल हो रही हूं...* बाबा की मीठी किरणे मुझ आत्मा को परम् तृप्ति का अनुभव करा रही है...

➳ _ ➳ मीठे शिवबाबा की ज्ञान की किरणें मुझ आत्मा को भरपूर कर रही है... मैं आत्मा ज्ञान प्रकाश में नहाकर उज्ज्वल हो रही हूं... मुझ आत्मा के अज्ञानता के समस्त अंधकार को मिटा रहे है... दुःख, चिंता, अशांति से मुक्त अनुभव कर रही हूं... *मैं आत्मा परमात्मा पिता की शक्तिशाली प्रकाश ऊर्जा के नीचे बैठ स्वयं को शक्तिशाली अनुभव कर रही हूं...* मुझ आत्मा को ज्ञान प्रकाश में स्थित होकर मुक्ति व जीवनमुक्ति की प्राप्ति बड़ी ही सहजता से हो रही है...

➳ _ ➳ मीठे बाबा से भरपूर हो अब मैं आत्मा अपने स्थूल वतन की ओर लौट रही हूं... ज्ञान प्रकाश से उज्ज्वल हो मैं ज्ञान की ऊर्जा सम्पूर्ण विश्व मे फैला रही हूं... *मैं आत्मा ज्ञान सूर्य से ज्ञान किरणे प्राप्त कर ज्ञान का खजाना भर रही हूं और सभी आत्माओं तक ज्ञान प्रकाश बांट रही हूं...* पुराने देह की दुनिया मे रहते हुए भी मैं आत्मा ज्ञान खजाने द्वारा स्वयं को और अन्य साथी आत्माओ को व्यर्थ निगेटिव से मुक्त कर रही हूं... *मैं आत्मा सर्व खजाने से सम्पन्न महसूस कर रही हूं...*

⊙_⊙ 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