❍ 31 / 10 / 22 की मुरली से चार्ट ❍
⇛ TOTAL MARKS:- 100 ⇚

∬ 1 ∬ होमवर्क (Marks: 5*4=20)

➢➢ *बाप पर पूरा पूरा बलि चडे ?*

➢➢ *आज का काम कल पर तो नहीं छोड़ा ?*

➢➢ *मन से प्रतिज्ञा कर मनमनाभव के मन्त्र को यंत्र बनाया ?*

➢➢ *स्वमान में रह अपमान की फीलिंग से दूर रहे ?*

────────────────────────

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆

❂ *तपस्वी जीवन* ❂

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *पूरा ही दिन सर्व के प्रति कल्याण की भावना, सदा स्नेह और सहयोग देने की भावना, हिम्मत-हुल्लास बढ़ाने की भावना, अपनेपन की भावना और आत्मिक स्वरुप की भावना रखना है।* यही भावना अव्यक्त स्थिति बनाने का आधार है।

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 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 रूहानी यात्री हूँ"*

〰✧ सदा अपने को रूहानी यात्री समझते हो? यात्रा करते क्या याद रहेगा? जहाँ जाना है वही याद रहेगा ना। अगर और कोई बात याद आती है तो उसको भुलाते हैं। अगर कोई देवी की यात्रा पर जाएंगे तो 'जय माता-जय माता' कहते जाएंगे। अगर कोई और याद आएगी तो अच्छा नहीं समझते हैं। एक दो को भी याद दिलाएंगे - 'जय माता' याद करो, घर को वा बच्चें को याद नहीं करो, माता को याद करो। *तो रूहानी यात्रियों को सदा क्या याद रहता है? अपना घर परमधाम याद रहता है ना? वहाँ ही जाना है। तो अपना घर और अपना राज्य स्वर्ग-दोनों याद रहता है या और बातें भी याद रहती हैं? पुरानी दुनिया तो याद नहीं आती है ना?*

〰✧ ऐसे नहीं- यहाँ रहते हैं तो याद आ जाती है। रहते हुए भी न्यारे रहना, क्योंकि जितना न्यारे रहेंगे उतना ही प्यार से बाप को याद कर सकेगे। *तो चेक करो पुरानी दुनिया में रहते पुरानी दुनिया में फँस तो नहीं जाते हैं? कमल-पुष्प कीचड़ में रहता है लेकिन कीचड़ से न्यारा रहता है। तो सेवा के लिए रहना पड़ता है, मोह के कारण नहीं।* तो माताओंको मोह तो नहीं है? अगर थोड़ा धोत्रे-पोत्रे को कुछ हो जाए, फिर मोह होगा? अगर वह थोड़ा रोए तो आपका मन भी थोड़ा रोएगा? क्योंकि जहाँ मोह होता है तो दूसरे का दु:ख भी अपना दु:ख लगता है। ऐसे नहीं-उसको बुखार हो तो आपको भी मन का बुखार हो जाए। मोह खींचता है ना। पेपर तो आते हैं ना। कभी पोत्रा बीमार होगा, कभी धोत्रा। कभी

धन की समस्या आएगी, कभी अपनी बीमारी की समस्या आएगी। यह तो होगा ही।

〰✧ लेकिन सदा न्यारे रहें, मोह में न आएं-ऐसे निर्मोही हो? माताओंको होता है सम्बन्ध से मोह और पाण्डवों को होता है पैसे से मोह। पैसा कमाने में याद भी भूल जाएगी। *शरीर निर्वाह करने के लिए निमित्त काम करना दूसरी बात है लेकिन ऐसा लगे रहना जो न पढ़ाई याद आए, न याद का अभ्यास हो...उसको कहेंगे मोह। तो मोह तो नहीं है ना! जितना नष्टोमोहा होंगे उतना ही स्मृतिस्वरूप होंगे।*

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

∫∫ 3 ∫∫ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

———————————————

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

❂ *रूहानी ड्रिल प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

〰✧ तो क्या हालचाल है आपकी राज्य दरबार का? ऊपर-नीचे तो नहीं है ना। सभी का हाल ठीक है? कोई गडबड तो नहीं है? *जो यहाँ कभी-कभी ऑर्डर में चला सकता है* और कभी-कभी चला सकता - *तो वहाँ भी कभी-कभी का राज्य मिलेगा,* सदा का नहीं मिलेगा।

〰✧ *फाउण्डेशन तो यहाँ से पडता है ना।* तो सदा चेक करो कि मैं सदा अकाल तख्तनशीन स्वराज्य चलाने वाली राजा 'आत्मा' हूँ?

〰✧ सभी के पास तख्त है ना खो तो नहीं गया है? *तखत पर बैठकर राज्य चलाया जाता है ना* या तखत पर आराम से अलबेले होकर सो जायेंगे?

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

∬ 4 ∬ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

———————————————

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

❂ *अशरीरी स्थिति प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

〰✧ नये वर्ष में यह समान बनने का दृढ़ संकल्प करो। *लक्ष्य रखो कि हमें फ़रिश्ता बनना ही है।* अब पुरानी बातों को समाप्त करो। अपने अनादि और आदि संस्कारों को इमर्ज करो। *स्मृति में रखो- चलते-फिरते मैं बाप समान फरिश्ता हूँ, मेरा पुराने संस्कारों से, पुरानी बातों से कोई रिश्ता नहीं। समझा?*

✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°••☆••✧°°

∬ 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 :- योग में रहने का पुरुषार्थ करना"*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा बाबा के कमरे में बाबा के फोटो को निहारती हुई स्वचिन्तन करती हूँ...* अपने भाग्य को देख रही हूँ... मैं 'कोटों में कोई, कोई में भी कोई आत्मा हूँ... जो भगवान ने मुझे चुनकर अपना बनाया... इतना लाड प्यार देकर... शिक्षाएं देकर मेरा भाग्य बना रहे हैं... स्वर्ग की बादशाही सौगात में लेकर आएं हैं... ऐसे प्यारे ते प्यारे बाबा को प्यार से पुकारती हूँ... तुरंत बाबा सम्मुख हाजिर हो जाते हैं...

❉ *प्यारे बाबा मुझे देख मुस्कुराते हुए कहते हैं:-* "मेरे मीठे फूल बच्चे... ईश्वरीय प्यार में सांसो को डुबो दो... हर लम्हा यादो से रंग दो... ईश्वर पिता को नये नये तरीको से प्यार करो... अपनी यादो का चार्ट भी रखो... जितना अथक बन यादो में गहरे डूबोगे उतना ही गहरा प्यार का प्रतिफल भी पाओगे... *बाप को याद करने की भिन्न भिन्न युक्तियाँ रचो पुरुषार्थ का चार्ट रखो थको नही तूफानों में अडोल रहो"*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा एकटक बाबा को निहारते हुए कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे प्यारे बाबा मै आत्मा अब तक झूठे नातो को याद किया करती थी अब विश्व पिता को यादकर जीवन को महान भाग्य में रंग रही हूँ... *हर पल अचल अडोल होकर मीठी मीठी यादो में डूबी हूँ..."*

❉ *मीठे बाबा सच्ची कमाई का रहस्य समझाते हुए कहते हैं:-* "मीठे प्यारे लाडले बच्चे... यह ईश्वर पिता के साथ का समय कितना खुबसूरत है जितना चाहो उतना महान भाग्य बाँहों में भर लो... तो इस महान समय का पूरा फायदा उठाओ... हर सेकण्ड सच्ची कमाई में लगाओ... *अथक बन यादो का चार्ट प्यारे बाबा को रोज थमाओ... और विजयी बन मुस्कराओ..."*

➳ ➳ *मैं आत्मा अपने भाग्य पर नाज करती हुई कहती हूँ:-* "मेरे

प्राणप्रिय बाबा... *मै आत्मा कितनी भाग्यशाली हूँ कहाँ कब मैंने ऐसा सोचा था... की भगवान यूँ मिल जायेगा और मेरा सोया सा भाग्य जगायेगा...* मेरे मटमैलेपन को अपने मीठे प्यार में धोकर यूँ उजला बना दमकायेगा..."

❉ *प्यारे बाबा मीठी दृष्टि देते हुए कहते हैं:-* "प्यारे सिकीलधे मीठे बच्चे... इस वरदानी ईश्वर पिता के साथ के समय को हर साँस में समाओ... हर पल यादो में भीग जाओ... मन को नयी युक्तियों से रिझाकर ईश्वरीय यादो में लगाओ और सच्ची कमाई को दामन में सजाओ... *ईश्वर पिता के साथ की ऊँगली पकड़कर हर तूफान को तिनका बना दो..."*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा बाबा के प्यार में मगन होकर कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... आप भगवान होकर मेरी फ़िक्र में खपे है तो मै आत्मा भी सचेत बन सच्ची कमाई में जुटी हूँ... *आपकी मीठी यादो में गहरा सच्चा सुख पाकर सदा की आनन्दित हो रही हूँ... और विघ्नो में विजयी बन मुस्करा रही हूँ..."*

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

✺ *"ड्रिल :- देह के सम्बन्धो को भूल अपने को अकेली आत्मा समझना है*"

➳ _ ➳ "मैं देह नही बल्कि इस देह में विराजमान एक चैतन्य ज्योति हूँ, एक शक्ति हूँ जो इस देह को चलाने वाली है। इस सत्य ज्ञान को पाकर ऐसा लगता है जैसे मुझे मेरे जीवन का सार मिल गया। *आज दिन तक स्वयं को देह समझने के कारण देह के सम्बन्धो को ही सब कुछ माना और इस भूल ने मुझ आत्मा से जो विकर्म करवाये, उन विकर्मों के बोझ ने मेरी सुख, शांति को छीन मुझे कितना दुखी और अशांत बना दिया था*। धन्यवाद मेरे शिव पिता परमात्मा का जिन्होंने आ कर ये सत्य ज्ञान मुझे दिया कि "मैं अकेली आत्मा हूँ देह नही और मेरे सर्व सम्बन्ध केवल मेरे पिता परमात्मा के साथ है"।

➳ _ ➳ अपने सत्य स्वरूप को पहचान कर, उस स्वरूप में टिकते ही अब मैं आत्मा सेकेंड में अपने उस एक परम पिता परमात्मा के साथ सम्बन्ध जोड़ कर, उस गहन सुख और शांति की अनुभूति कर लेती हूँ जिसकी तलाश मैं आज दिन तक दैहिक सम्बन्धों में कर रही थी। *मन ही मन स्वयं से यह बातें करती हुई मैं जैसे ही अपने आत्मिक स्वरूप में स्थित होती हूँ मैं स्पष्ट अनुभव करती हूँ कि मेरा वास्तविक स्वरूप कितना सुन्दर और कितना प्यारा है*।

➳ _ ➳ अपने अति सुंदर, तेजोमय स्वरूप को मैं अब अपने मन बुद्धि रूपी नेत्रों से देख रही हूँ। *एक चैतन्य दीपक इस देह रूपी मन्दिर में भृकुटि सिहांसन पर चमकता हुआ मुझे स्पष्ट दिखाई दे रहा है जिसमे से अनन्त प्रकाश निकल रहा है*। इस प्रकाश को मैं अपने चारों और फैलता हुआ देख रही हूँ। यह प्रकाश मेरे मन को गहन शांति की अनुभूति करवा रहा है। *इस प्रकाश मे समाये सर्व गुणों और सर्वशक्तियों के वायब्रेशन चहुँ और फैल कर मेरे आस - पास के वायुमण्डल को शुद्ध और शांतमय बना रहे हैं*।

➳ _ ➳ आत्मिक स्वरुप में टिक कर, अपने मौलिक गुणों और शक्तियों का अनुभव मुझे एक अति सुंदर शांतचित स्थिति में स्थित करके, एक विचित्र अंतर्मुखता का अनुभव करवा रहा है। अंतर्मुखता की इस स्थिति में मैं चैतन्य दीपक सहजता से देह रूपी मन्दिर को छोड़ अब ऊपर आकाश की ओर जा रहा हूँ। *आकाश को पार करके, उससे ऊपर सूक्ष्म लोक से भी परें मैं प्वाइंट ऑफ लाइट अब स्वयं को एक ऐसी विचित्र दुनिया में देख रही हैं जो लाल प्रकाश से आच्छादित है, जहां चारों और चमकते हुए जगमग करते चैतन्य दीपक दिखाई दे रहें हैं*। देह और देह से जुड़ी कोई भी वस्तु यहां दिखाई नहीं दे रही। रूह रिहान भी आत्मा का आत्मा से। सम्बन्ध भी आत्मिक और दृष्टिकोण भी रूहानियत से भरा।

➳ _ ➳ इस अति सुंदर जगमग करते दीपकों की दुनिया में अब मैं देख रही हूँ अपने बिल्कुल सामने महाज्योति शिव बाबा को जिनसे निकल रही अनन्त प्रकाश की किरणों से पूरा परमधाम प्रकाशित हो रहा है। *जैसे शमा को देखते ही परवाना स्वत: ही उसकी ओर खिंचने लगता है ऐसे ही मेरे महाज्योति शिव पिता के अनन्त गणों और शक्तियों की किरणें मझे अपनी ओर खींच रही हैं

और मैं धीरे - धीरे उनकी ओर बढ़ रही हूँ*। मैं चैतन्य दीपक महाज्योति शिव बाबा के अति समीप पहुंच कर उन्हें टच करती हूँ और उन्हें टच करते ही उनके समस्त गुणों और सर्वशक्तियों को स्वयं में भरता हुआ स्पष्ट अनुभव करती हूँ।

➳ _ ➳ बाबा के सर्वगुणों और सर्वशक्तियों को स्वयं में भरकर मैं स्वयं को सर्वशक्तियों से सम्पन्न अनुभव कर रही हूँ और सर्वशक्ति स्वरूप बन कर वापिस साकारी दुनिया में लौट रही हूँ। अपने साकारी तन में अब मैं भृकुटि सिहांसन पर विराजमान हूँ और देह धारण कर फिर से इस कर्मभूमि पर अपना पार्ट बजा रही हूँ। किन्तु अब मैं स्वयं को आत्मा निश्चय कर हर कर्म कर रही हूँ। *देह के सभी सम्बन्धो को भूल स्वयं को अकेली आत्मा समझने से मेरी दृष्टि, वृति भी आत्मिक होने लगी है इसलिए इस देह से जुड़े सम्बन्धियों को भी अब मैं देह नही बल्कि उनके आत्मिक स्वरूप में देख रही हूँ*। अपने को अकेली आत्मा समझने और सबके प्रति आत्मा भाई - भाई की दृष्टि हो जाने से देह के सम्बन्धों के प्रति अब मेरा लगाव, झुकाव और टकराव समाप्त हो गया है और जीवन बहुत ही आनन्दमयी लगने लगा है।

———————————————

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

✺ *मैं मन से दृढ़ प्रतिज्ञा कर मनमनाभव के मंत्र को यंत्र बनाने वाली आत्मा हूँ।*
✺ *मैं सदा शक्तिशाली 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 सदा स्वमान में रहने वाली श्रेष्ठ आत्मा हूँ ।*
✺ *मैं आत्मा अपमान की फीलिंग आने से सदा मुक्त हूँ ।*
✺ *मैं स्वमानधारी 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. समय की डेट नहीं देखो। 2 हजार में होगा, 2001 में होगा, 2005 में होगा, यह नहीं सोचो। चलो एवररेडी नहीं भी बनो इसको भी बापदादा छोड़ देते हैं, लेकिन सोचो बहुतकाल के संस्कार तो चाहिए ना! आप लोग ही सुनाते हो कि *बहुतकाल का पुरुषार्थ, बहुतकाल के राज्य-अधिकारी बनाता है*। अगर समय आने पर दृढ़ संकल्प किया, तो वह बहुतकाल हुआ या अल्पकाल हुआ? किसमें गिनती होगा? अल्पकाल में होगा ना! तो अविनाशी बाप से वर्सा क्या लिया? अल्पकाल का। यह अच्छा लगता है? नहीं लगता है ना! तो बहुतकाल का अभ्यास चाहिए, कितना काल है वह नहीं सोचो, जितना बहुतकाल का अभ्यास होगा, *उतना अन्त में भी धोखा नहीं खायेंगे।* बहुतकाल का अभ्यास नहीं तो अभी के बहुतकाल के सुख, बहुतकाल की श्रेष्ठ स्थिति के अनुभव से भी वंचित हो जाते हैं। इसलिए क्या करना है? बहुतकाल करना है? अगर किसी के भी बुद्धि में डेट का इन्तजार हो तो इन्तजार नहीं करना, इन्तजाम करो। *बहुतकाल का इन्तजाम करो*। डेट को भी आपको लाना है। *समय तो अभी भी एवररेडी हैं कल भी हो सकता है लेकिन समय आपके लिए रुका हुआ है। आप सम्पन्न बनो तो समय का पर्दा अवश्य हटना ही है*। आपके रोकने से रुका हुआ है।

➳ _ ➳ 2. इसलिए बापदादा की एक ही शुभ आशा है कि सब बच्चे चाहे नये हैं, चाहे पुराने हैं, जो भी अपने को ब्रह्माकुमारी या ब्रह्माकुमार कहलाते हैं, चाहे मधुबन निवासी, चाहे विदेश निवासी, चाहे भारत निवासी - *हर एक बच्चा बहुतकाल का अभ्यास कर बहुतकाल के अधिकारी बनें। कभी-कभी के नही।*

✺ *ड्रिल :- "बहुतकाल का अभ्यास कर बहुतकाल के अधिकारी बनना"*

➳ _ ➳ मैं मास्टर सर्वशक्ति मान स्थिति के स्वमान में स्थित होकर बाबा की याद में खो चुकी हूँ... चारो ओर कोई नहीं है ऐसा अनुभव हो रहा है... *सिर्फ मैं और बाबा और कोई नहीं है... मैं आत्मा ये महसूस कर रही हूँ कि जैसे जैसे मैं आत्मा बाबा कि याद में खोती जा रही हूँ वैसे वैसे बाबा भी मेरे पास आते जा रहे हैं... मुझ आत्मा का बहुत काल का देही- अभिमानी स्थिति का अभ्यास पक्का होता जा रहा है... मैं आत्मा बस अपने बाप की याद में पक्की होती जा रही हूँ... और आगे बढती जा रही हूँ... मैं आत्मा विनाश की कोई डेट नहीं देखते हुए* कि क्या होना है कैसे होना है... बस अपने पुरुषार्थ में आगे बढती जा रही हूँ...

➳ _ ➳ मैं आत्मा हर बात में एवर रेडी हूँ... क्योंकि मैं कोई भी बात *समय पर ना छोड़ कर अपने पुरुषार्थ में लगी हुई हूँ*... मुझ आत्मा का *नष्टोमोहा ओर देही अभिमानी* स्थिति के संस्कार पक्के होते जा रहे है... और मुझ आत्मा का बहुत काल का ये अभ्यास है और मैं आत्मा बहुत काल के लिए परमात्म प्यार की अधिकारी बन चुकी हूँ... मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी बनती जा रही हूँ... *बहुत काल के अभ्यास से मुझ आत्मा की कंट्रोलिंग पॉवर बढती जा रही है*...

➳ _ ➳ मैं आत्मा हर बात में निश्चय बुद्धि हूँ... ड्रामा का हर सीन देखते हुए *हर हाल में खुश हूँ... मुझ आत्मा को मेरे अविनाशी बाप से पूरा वर्सा मिल रहा हैं... जिसके लिए ना जाने कितने जन्मों से मैं इन्तजार कर रही थी... अब उसका इन्तजाम मेरे परम पिता ने किया है... वाह मेरा भाग्य वाह... मुझ

आत्मा का देही अभिमानी , नष्टोमोहा और ड्रामा के ज्ञान का बहुत काल के अभ्यास होने के कारण किसी भी बात में धोखा नहीं खा रही हूँ*... मै शरीर का भान खो चुकी हूँ...

➳ _ ➳ बहुत काल की अभ्यासी होने के कारण मैं आत्मा अपने *ब्राह्मण जीवन का सुख प्राप्त कर रही हूँ... और अतीन्द्रिय सुख का आनंद ले रही हूँ... मैं आत्मा किसी डेट का वेट ना करते हुए अपने अतीन्द्रिय सुख में डूबी हुई हूँ...*

➳ _ ➳ मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान की स्टेज से समय का आह्वान कर रही हूँ... बाबा भी बहुत *प्यारी दृष्टि से मुझ आत्मा को देख रहे है* कि वाह मेरे बच्चे वाह... बाबा की भी मुझ आत्मा के प्रति शुभ आशा है बच्चे *बहुत काल के अधिकारी* बने... और मैं आत्मा बहुत काल के अभ्यास से बहुत काल की अधिकारी बन चुकी 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 ♔