❍ 31 / 01 / 21 की मुरली से चार्ट ❍

⇛ TOTAL MARKS:- 100 ⇚

∫∫ 1 ∫∫ होमवर्क (Marks: 5*4=20)

➢➢ *देह की दुनिया के सर्व संबंधो को भूल एक बाप को याद किया ?*

➢➢ *संकल्प रुपी बीज द्वारा वाणी और कर्म में सिद्धि प्राप्त की ?*

➢➢ *योग अग्नि से व्यर्थ के कीचड़े को जलाया ?*

➢➢ *लव और लॉ दोनों का बैलेंस बनाये रखा ?*

————————————————————

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆

❂ *तपस्वी जीवन* ❂

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ *भल शरीर बीमार हो लेकिन शरीर की बीमारी से मन डिस्टर्ब न हो, सदैव खुशी में नाचते रहो तो शरीर भी ठीक हो जायेगा।* मन की खुशी से शरीर को भी चलाओ तो दोनों एक्सरसाइज हो जायेंगी। खुशी है दुआ और एक्सरसाइज है दवाई। तो दुआ और दवा दोनों होने से सहज हो जायेगा।

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∫∫ 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 और सेवा द्वारा पद्मों की कमाई जमा करने वाला पद्मापद्म भाग्यवान हूँ"*

〰✧ सभी अपने को हर कदम में याद और सेवा द्वारा पद्मों की कमाई जमा करने वाले पद्मापद्म भाग्यवान समझते हो? *कमाई का कितना सहज तरीका मिला है! आराम से बैठे-बैठे बाप को याद करो और कमाई जमा करते जाओ।*

〰✧ *मंसा द्वारा बहुत कमाई कर सकते हो, लेकिन बीच-बीच में जो सेवा के साधनों में भाग-दौड़ करनी पड़ती है - यह तो एक मनोरंजन है।*

〰✧ वैसे भी जीवन में चेन्ज चाहते हैं तो यह चेन्ज हो जाती है। *वैसे कमाई का साधन बहुत सहज है, सेकण्ड में पद्म जमा हो जाते हैं, याद किया और बिन्दी बढ़ गई। तो सहज अविनाशी कमाई में बिजी रहो।*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 3 ∬ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

____

⟡° ° ••☆••⟡° ° ••☆••⟡° ° ••☆••⟡° °

❂ *रूहानी ड्रिल प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

⟡° ° ••☆••⟡° ° ••☆••⟡° ° ••☆••⟡° °

〰⟡ जो ब्रह्माबाप ने आज के दिन तीन शब्दों में शिक्षा दी, (निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी) इन तीनों शब्दों के शिक्षा स्वरूप बनो। *मन्सा में निराकारी, वाचा में निरहंकारी, कर्मणा में निर्विकारी। सेकण्ड में साकार स्वरूप में आओ, सेकण्ड में निराकारी स्वरूप में स्थित हो जाओ। यह अभ्यास सारे दिन में बार-बार करो।*

〰⟡ ऐसे नहीं सिर्फ याद में बैठने के टाइम निराकारी स्टेज में स्थित रही लेकिन बीच-बीच में समय निकाल इस देहभान से न्यारे निराकारी आत्म स्वरूप में स्थित होने का अभ्यास करो। *कोई भी कार्य करो, कार्य करते भी यह अभ्यास करो कि मैं निराकार आत्मा इस साकार कर्मेन्द्रियों के आधार से कर्म करा रही हूँ। निराकारी स्थिति करावनहार स्थिति है।*

〰⟡ कर्मेन्द्रियाँ करनहार हैं, आत्मा करावनहार हैं। तो *निराकारी आत्म स्थिति से निराकारी बाप स्वतः ही याद आता है। जैसे बाप करावनहार है ऐसे मैं आत्मा भी करावनहार हूँ। इसलिए कर्म के बन्धन में बंधेगे नहीं, न्यारे रहेंगे क्योंकि कर्म के बंधन में फंसने से ही समस्यायें आती हैं। सारे दिन में चेक करो - करावनहार आत्मा बन कर्म करा रही हूँ?* अच्छा! अभी मुक्ति दिलाने की मशीनरी तीव्र करो।

⟡° ° ••☆••⟡° ° ••☆••⟡° ° ••☆••⟡° °

∬ 4 ∬ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

❂ *अशरीरी स्थिति प्रति* ❂

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

〰✧ मैं आत्मा हूँ - इसमें तो भूलने की ही आवश्यकता नहीं रहती है। जैसे मुझ बाप को भूलने की ज़रूरत पड़ती है? *यह पहली-पहली बात है जो कि तुम सभी को बताते हो कि - मैं आत्मा हूँ, न कि शरीर।* जब आत्मा होकर बिठाते हो तभी उनको फिर शरीर भी भूलता है। अगर आत्मा होकर नहीं बिठाते, तो क्या फिर देह सहित देह के सभी सम्बन्ध भूल जाते! *जब उनको भुलाते हो, तो क्या अपने शरीर से न्यारा होकर, जो न्यारा बाप है उनकी याद में नहीं बैठ सकते हो ?*

✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚ ••☆••✧˚ ˚

∬ 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 :- अब सच की वार्तालाप करनी है"*

➳ ➳ मैं आत्मा गॉडली स्टडेंट बन सेंटर में बाबा के सम्मख बैठ बाबा की

यादों में मग्न हो जाती हूँ... धीमे-धीमे प्यारे बाबा के मधुर गीत बज रहे हैं... लाल प्रकाश से भरा पूरा हाल परमधाम नज़र आ रहा है... सभी आत्माएं चमकते हुए लाल बिंदु लग रहे हैं... *मनुष्य से देवता, नर से नारायण बनने की यह यूनिवर्सिटी है जिसमें मुझे कोटों में से चुनकर स्वयं परमात्मा ने एडमिशन करवाया है... अपना बच्चा, अपना स्टूडेंट, अपना वारिस बनाया है...* प्यारे बाबा का आह्वान करते ही दीदी के मस्तक में विराजमान होकर मीठे बाबा मीठी मुरली सुनाते हैं...

❊ *नर से नारायण बनने की सच्ची सच्ची नालेज सुनाते हुए प्यारे बाबा कहते हैं:-* "मेरे मीठे बच्चे... इस झूठ की दुनिया में झूठ को ही सत्य समझ जीते आये... *अब सत्य पिता सचखण्ड की स्थापना करने आये है... अपने सत्य दमकते स्वरूप को भूल साधारण मनुष्य होकर दुखो में लिप्त हो गए बच्चों को... मीठा बाबा नारायण बनाकर विश्व का मालिक बनाने आया है..."*

➳ _ ➳ *मैं आत्मा पत्थर से पारस, मनुष्य से देवता बनने की पढाई को धारण करते हुए कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... *मै आत्मा भगवान से बैठ सारे सत्य को समझ रही हूँ... कैसे साधारण नर से नारायण बन सकती हूँ... यह गुह्य रहस्य बुद्धि में भर रही... ईश्वर पिता मुझे गोद में बिठा पढ़ा रहा...* और मेरा सदा का नारायणी भाग्य जगा रहा है..."

❊ *लक्ष्य तक पहुँचने के लिए सत्य की राह पर ऊँगली पकड़कर चलाते हुए मीठे बाबा कहते हैं:-* "मीठे प्यारे फूल बच्चे... जब सब मनुष्य मात्र झूठ को सत्य समझ जी रहे तो सत्य फिर कौन बताये... *सत्य परमात्मा के सिवाय तो भूलो को... फिर कौन राह दिखाये... तो वही सत्य कथा प्यारा बाबा सुना रहा और कांटे हो गए बच्चों को फूलो सा फिर खिला रहा..."*

➳ _ ➳ *अपने भाग्य पर नाज करती अविनाशी खुशियों में लहराते हुए मैं आत्मा कहती हूँ:-* "मेरे प्राणप्रिय बाबा... मै आत्मा मीठे बाबा से महान भाग्य प्राप्त कर रही हूँ... सचखण्ड की मालिक बन रही हूँ... *मनुष्य से देवताई रूप में दमक रही हूँ... और सुखो की बगिया में खुशियो संग झूल रही हूँ... कितना प्यारा मेरा भाग्य है..."*

❇ *दुःख की धरती बदलकर सुख की स्वर्णिम नगरी स्थापित करते हुए मेरे बाबा कहते हैं:-* "प्यारे सिकीलधे मीठे बच्चे... सच्चा पिता तो सत्य सुखो से भरा सचखण्ड ही बनाये... यह दुःख धाम तो विकारो की माया ही बसाये... पिता तो अपने बच्चों को मीठे महकते सुखो की नगरी में ही बिठाये... *सारे विश्व का राज्य बच्चों के कदमो में ले आये और नारायण बनाकर विश्व धरा पर शान से चमकाए... तो वही मीठी सत्य नालेज बाबा बैठ सुना रहा है..."*

➳ _ ➳ *परमात्म ज्ञान पाकर गुण, शक्तियों और अनुभवों के खजानों से सजकर मैं आत्मा कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... मै आत्मा सच्चे पिता से सत्य जानकारी लेकर सोने सी निखरती जा रही हूँ... *मीठा बाबा मुझे नारायण सा सजा रहा... यह नालेज मै मन बुद्धि में ग्रहण करती जा रही हूँ... और अपने सत्य स्वरूप को जीती जा रही हूँ..."*

———————————————

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

✺ *"ड्रिल :- देह सहित पुरानी दुनिया के सब सम्बन्धों को बुद्धि से भूल एक बाप को याद करना है*

➳ _ ➳ हर संकल्प, विकल्प से मुक्त, सम्पूर्ण एकाग्र चित अवस्था में स्थित होकर अपने तपस्वी स्वरूप का मैं आह्वान करती हूँ। सेकण्ड में मेरा तपस्वी स्वरूप मेरी आँखों के सामने प्रत्यक्ष हो जाता है। *देख रही हूँ अब मैं अपने उस स्वरूप को जो अपने प्यारे प्रभु की याद में मग्न है। नश्वर संसार की किसी भी बात से उसका कोई तैलूक नही। एक रस अवस्था। बुद्धि का योग केवल एक के साथ। सर्व सम्बन्ध केवल उस एक के साथ*। इंद्रियों के क्षण भंगुर सुख को छोड़, अतीन्द्रीय सुख के झूले में झूलती आत्मा अपने प्यारे पिता के प्रेम की लगन में ऐसे मग्न हो चुकी है कि सिवाए परमात्म प्रेम के उसे और कछ भी दिखाई नही दे रहा। *कितनी न्यारी और प्यारी अवस्था है यह! कितना

सुख समाया है प्रभु प्रेम में मग्न इस अवस्था में*।

➳ _ ➳ अपने इस अति सुख और आनन्दमयी तपस्वी स्वरूप में सदा स्थित रहने के लिए मुझे अपनी अवस्था को ऐसा एकाग्र चित बनाना है जो बुद्धि योग सदा एक बाप के साथ लगा रहे। पुराने घर, पुरानी दुनिया मे बुद्धि कभी ना जाये। *मन मे यह दृढ़ संकल्प करके, मैं फिर से अपनी बुद्धि को एकाग्र करती हूँ और अपने निराकारी सत्य स्वरुप पर अपने ध्यान को केंद्रित कर लेती हूँ*। देख रही हूँ अब मैं अपने सर्व गुणों और सर्व शक्तियों से सम्पन्न अपने निराकारी ज्योति बिंदु स्वरूप को जो एक प्वाइंट ऑफ लाइट, एक अति सूक्ष्म सितारे के रुप में भृकुटि पर चमक रहा है। सर्व गुणों, सर्वशक्तियों की किरणे मुझ आत्मा से निकल कर धीरे - धीरे चारों और फैल कर मेरे आस - पास के वायुमण्डल को शान्त और सुखमय बना रही है। *गहन शान्ति की स्थिति में मैं सहज ही स्थित होती जा रही हूँ*।

➳ _ ➳ अपने मन और बुद्धि को अपने इस सत्य स्वरूप पर पूरी तरह एकाग्र करके, अपने स्वरूप की सुखद अनुभूति करते - करते अब मैं अपने मन बुद्धि को अपने शिव पिता के स्वरुप पर एकाग्र करती हूँ। *बिल्कुल मेरे ही समान एक चमकता हुआ स्टार मेरी आँखों के सामने मुझे स्पष्ट दिखाई दे रहा है। अपने पिता को अपने ही समान पाकर एक गहन सुकून का अनुभव कर रही हूँ मैं*। कभी मैं अपने आप को देख रही हूँ और कभी अपने प्यारे पिता को निहार रही हूँ। प्रकाश की अनन्त किरणे बिखेरता हुआ उनका ये सुन्दर स्वरूप मुझे अपनी ओर खींच रहा है। *ऐसा लग रहा है जैसे अपनी सर्वशक्तियों की किरणो रूपी बाहों को फैलाये बाबा मुझे अपने साथ चलने के लिए बुला रहें हैं*।

➳ _ ➳ अपने प्यारे पिता की किरणों रूपी बाहों में समा कर इस नश्वर देह और देह की दुनिया को भूल अब मैं उनके साथ उनकी निराकारी दुनिया मे जा रही हूँ। *अपनी बाहों के झूले में झुलाते हुए बाबा मुझे इस छी - छी विकारी दुनिया से दूर, अपनी निर्विकारी दुनिया मे ले जा रहे हैं। पांच तत्वों की साकारी दुनिया को पार कर, सूक्ष्म लोक से भी पार अपने शिव पिता के साथ मैं पहुंच गई हूँ अपने निर्वाणधाम घर में*। संकल्पों - विकल्पों की हर प्रकार की हलचल से मक्त, वाणी से परे अपने इस निर्वाणधाम घर में शांति के सागर

अपने शिव पिता के सामने मैं गहन शांति का अनुभव कर रही हूँ। *मन बुद्धि रूपी नेत्रों से मैं अपलक शक्तियों के सागर अपने शिव पिता को निहारते हुए, उनसे अनेक जन्मों के बिछड़ने की सारी प्यास बुझा रही हूँ। उनके प्रेम से, उनकी शक्तियों से मैं स्वयं को भरपूर कर रही हूँ*।

➽➝ _ ➽➝ परमात्म शक्तियों से भरपूर हो कर, अतीन्द्रिय सुखमय स्थिति का गहन अनुभव करके अब मैं वापिस साकारी दुनिया मे लौट रही हूँ और आकर अपने ब्राह्मण स्वरुप में स्थित हो गई हूँ। परमात्म प्रेम का सुखदाई अनुभव, साकारी देह में रहते हुए भी अब मुझे देह और देह से जुड़े बन्धनों से मुक्त कर रहा है। *किसी भी देहधारी के झूठे प्यार का आकर्षण अब मुझे आकर्षित नही कर रहा। सर्व सम्बन्धों का सच्चा रूहानी प्यार अपने मीठे बाबा से निरन्तर प्राप्त करने से, पुराने घर, पुरानी दुनिया से मेरा बुद्धियोग टूट कर, केवल एक बाबा के साथ जुट रहा है जो मेरी अवस्था को एकाग्रचित बना कर मुझे हर पल परमात्म प्यार और परमात्मा पालना का सुख प्रदान कर रहा है*।

────────────────

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

✺ *मैं संकल्प रूपी बीज द्वारा वाणी और कर्म में सिद्धि प्राप्त करने वाली आत्मा हूँ।*
✺ *मैं 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 सदैव योग अग्नि से व्यर्थ के किचड़े को जला देती हूँ ।*
✺ *मैं आत्मा बुद्धि को सदा स्वच्छ बना लेती हूँ ।*
✺ *मैं शिव शक्ति 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 :-

➳ _ ➳ आत्मिक खुशी सेवा द्वारा सभी को अनुभव है, *जब भी मनसा सेवा या वाणी द्वारा वा कर्म द्वारा भी सेवा करते हो तो उसकी प्रप्ति आत्मिक खुशी मिलती है*। तो चेक करो सेवा द्वारा खुशी की अनुभूति कहाँ तक की है? *अगर सेवा की और खुशी नहीं हुई, तो वह सेवा यथार्थ सेवा नहीं है*। सेवा में कोई न कोई कमी है, इसलिए खुशी नहीं मिलती। *सेवा का अर्थ है आत्मा अपने को खुशनुमः, खिला हुआ रूहानी गुलाब, खुशी के झूले में झूलने वाला अनुभव करेगी*। तो चेक करो - *सारा दिन सेवा की लेकिन सारे दिन की सेवा की तुलना में इतनी खुशी हुई या सोच-विचार ही चलते रहे*, यह नहीं ये, यह नहीं ये...? और *आपकी खुशी का प्रभाव एक तो सेवा स्थान पर, दूसरा सेवा साथियों पर, तीसरा जिन आत्माओं की सेवा की उन आत्माओं पर पड़े, वायुमण्डल भी खुश हो जाए। यह है सेवा का खजाना खुशी*।

✺ *ड्रिल :- "यथार्थ, सच्ची सेवा की प्राप्ति का अनुभव करना"*

➳ _ ➳ संगम पर खुशियों का अखुट खजाना... *दूर दूर तक बिखरी हुई उमंग उत्साह की स्वर्ण अशर्फियाँ*... इसी खजाने को मन बुद्धि के आँचल में समेटती हुई... स्वयं को खुशियों के खजानों से भरपूर करती हुई मैं आत्मा... *चार विशेष पारस मणियों को देख रही हूँ स्वयं के श्रंगार के लिए ... ज्ञान.

योग, धारणा और सेवा की विशेष मणियाँ*... संगम के खजाने से मैं आत्मा सेवा मणि को चुनकर धारण कर रही हूँ, पद्मों की कमाई के लिए...

➳ _ ➳ *सेवा का उमंग और उत्साह रग-रग में समाता जा रहा है मुझ आत्मा के*... मनोरंजन और पदमों की कमाई का ये अनूठा सा साधन... *सेवा की चमचमाती इस मणि का त्रिकोणीय स्वरूप... मनसा, वाचा और कर्मणा... हर एक कोने से फैलता अलग रंग का प्रकाश हर पल मुझे खुशियों से भरपूर कर रहा है*... सेवा के निमित्त परमधाम से अवतरित *देह और देह की दुनिया में विराजमान मैं आत्मा सेवा के निमित्त हर अंग को उमंग व उत्साह से भरपूर कर रही हूँ*...

➳ _ ➳ *आत्मिक स्वरूप में टिक कर, किया जा रहा, मेरा हर कर्म सेवा बनता जा रहा है*... मेरा देखना, मेरा बोलना, मेरा चलना, सभी कुछ... भृकुटी के मध्य में तिलक के समान स्थित मै आत्मा साक्षी भाव से देख रही हूँ स्वयं को... मुझसे फैल रहा आत्मिक गुणों का प्रकाश... सम्पूर्ण देह में फैलकर चारों ओर के वातावरण को प्रकाशित कर रहा है... *प्रकृति और सभी आत्माओं को शुभकामना और शुभ भावना का दान देती मुझ आत्मा से सुख स्वरूप की किरणें सम्पूर्ण वातावरण को खुशनुमः बना रही है*...

➳ _ ➳ *इस वातावरण में प्रवेश करने वाली हर आत्मा स्वयं को इन खुश नुमः किरणों से भरपूर कर रही है*... कम्बाइन्ड स्वरूप की स्मृति से मैं देख रही हूँ स्वयं को शिव बाबा के साथ... ठीक मेरे सिर के ऊपर स्थित शिव ज्योति... अपना वरदानी हाथ मेरे ऊपर हमेशा के लिए रख दिया है बाबा ने... मुझमें हर पल शक्तियों का संचार करते, मेरा मार्ग दर्शन करते, निमित्त भाव से भरपूर करते... हर पल मेरे भाग्य की रेखा को गहरी करते जा रहे है...

➳ _ ➳ *यथार्थ स्वरूप में की जा रही यथार्थ सेवा मुझे हर पल यथार्थ खुशी से भरपूर कर रही है*... देह में रहने का अभिप्राय मैं आत्मा समझ गयी हूँ... स्वयं को शक्तियों से भरपूर करती हुई अपनी भृकुटी में ही शिव पिता के साथ परमधाम की बीज रूप स्थिति का गहराई से अनुभव कर 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 ज़रूर दें ।

♔ ॐ शांति ♔