

- *भाई भाई की दृष्टि पक्की की ?*
- *प्रेम से बाप को याद किया ?*
- *सदा विजय की स्मृति से हर्षित रहे ?*
- *अव्यक्त स्थिति की लाइट चारो ओर फैलाई ?*

~❖ *जैसे स्थूल एकसरसाइज से तन तन्दरूस्त रहता है। ऐसे चलते-फिरते अपने 5 स्वरूपों में जाने की एकसरसाइज करते रहो। जब ब्राह्मण शब्द याद आये तो ब्राह्मण जीवन के अनुभव में आ जाओ। फरिश्ता शब्द कहो तो फरिश्ता बन जाओ। तो सारे दिन में यह मन की ड्रिल करो।* शरीर की ड्रिल तो शरीर के तन्दरूस्ती के लिए करते हो, करते रहो लेकिन साथ-साथ मन की एकसरसाइज बार-बार करो।

॥ 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 विश्व के अन्दर विशेष पार्ट बजाने वाला हीरो एक्टर हूँ"*

~◊ सभी अपने को विश्व के अन्दर विशेष पार्ट बजाने वाले हीरो एक्टर समझकर पार्ट बजाते हो? (कभी-कभी) बापदादा को बच्चों का कभी -कभी शब्द सुनकर आश्चर्य लगता है। *जब सदा बाप का साथ है तो सदा उसकी ही याद होगी ना।* बाप के सिवाए और कौन है जिसको याद करते हो? औरों को याद करते-करते क्या पाया और कहाँ पहुँचे? इसका भी अनुभव है।

~◊ *जब यह भी अनुभव कर चुके तो अब बाप के सिवाए और याद आ ही क्या सकता? सर्व सम्बन्ध एक बाप से अनुभव किया है या कोई रह गया है?*

~◊ *जब एक द्वारा सर्व सम्बन्ध का अनुभव कर सकते हो तो अनेक तरफ जाने की आवश्यकता ही नहीं। इसको ही कहा जाता है - 'एक बल एक भरोसा'।*

◊°°●☆●◊°°●☆●◊°°●☆●◊°°

॥ 3 ॥ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° °

☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° °

☼ *रूहानी ड्रिल प्रति* ☼

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° °

~ ☆ *जो भी कमी हो, उस कमी को मुक्ति दो, क्योंकि जब तक मुक्ति नहीं दी है ना, तो मुक्तिधाम में बाप के साथ नहीं चल सकेंगे।* तो मुक्ति देंगे? मुक्ति वर्ष मनायेंगे?

~ ☆ जो मनायेगा वह ऐसे हाथ करे। मनायेंगे? एक-दो को देख लिया ना, मनायेंगे ना! अच्छा है।

अगर मुक्ति वर्ष मनाया तो बापदादा जौहरातों से जड़ी हुई थालियों में बहुत-बहुत मुबारक, ग्रीटिंग्स, बधाइयाँ देंगे।

~ ☆ अच्छा है, *अपने को भी मुक्त करो। अपने भाई-बहनों को भी दुःख से दूर करो।* बिचारों के मन से यह तो खुशी का आवाज निकले - हमारा बाप आ गया। ठीक है। अच्छा।

☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° °

॥ 4 ॥ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° °

☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° ° ● ☆ ● ☆ ° °

☼ *अशरीरी स्थिति प्रति* ☼

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

◊ ° •• ☆ •• ◊ ° •• ☆ •• ◊ ° •• ☆ •• ◊ °

~◊ जितना बुद्धि की सफाई होगी उतना ही योगयुक्त अवस्था में रह सकेंगे। यह व्यर्थ संकल्प और विकल्प जो चलते हैं वह अव्यक्त स्थिति होने में विघ्न हैं। *बार-बार इस शरीर के आकर्षण में आ जाते हैं, उसका मूल कारण है बुद्धि की सफाई नहीं है। बुद्धि की सफाई अर्थात् बुद्धि को जो महामन्त्र मिला हुआ है उसमें बुद्धि मगन रहे।* यहाँ से जब जाओ तो ऐसे ही समझकर जाना कि हम इस शरीर में अवतरित हुए हैं - ईश्वरीय सेवा के लिए। अगर यह स्मृति रखकर जायेंगे तो आपकी हर चलन में अलौकिका देखने में आयेगी। *ऐसे ही समझकर चलना कि निमित्त मात्र इस शरीर का लोन लेकर ईश्वरीय कार्य के लिए, थोड़े दिन के लिए अवतरित हुये हैं, कार्य समाप्त करके फिर चले जायेंगे। यह स्मृति लक्ष्य रखकर के, ऐसी स्थिति बनाकर फिर चलना।*

◊ ° •• ☆ •• ◊ ° •• ☆ •• ◊ ° •• ☆ •• ◊ °

॥ 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 अपना पोतामेल देखना"*

✽ *प्यारे बाबा :-* "मेरे मीठे फूल बच्चे... सत्य पिता के साथ *सदा सत्य भरी राहो पर मस्कराते हुए सदा उमंगो संग डमो.*..अपने दिल की हर बात को

सत्य पिता को ब्याँ करो... हर पल हर कदम पर मीठे बाबा से राय लेते रहो... और श्रीमत का हाथ पकड़े हुए यूँ सदा निश्चिन्त, बेफिक्र बन मौजो से भरा ईश्वरीय जीवन जियो..."

»→ _ »→ *मैं आत्मा :-* "हाँ मेरे प्यारे बाबा... मैं आत्मा आपके साये में सत्य स्वरूप में खिल उठी हूँ... श्रीमत को पाकर जीवन मूल्यों से भर गयी हूँ... *दिल के हर जज्बातों में आपको साझा कर रही हूँ.*.. आपके साथ और अमूल्य प्यार को पाकर, खुशनुमा जीवन को मालिक हो गयी हूँ..."

* *मीठे बाबा :-* "मीठे प्यारे लाडले बच्चे... जनमो की भटकन के पश्चात जो ईश्वर पिता को पाया है तो *उनकी श्रीमत पर चलकर जीवन अनन्त मीठे सुखो का पर्याय बना लो.*.. सच्चे साथी से हर कदम राय लेकर, जीवन को खुशियो की बहार बना दो... सच्चा पोतामेल ईश्वर पिता को देकर, प्यार में वफादारी का सबूत दे दो..."

»→ _ »→ *मैं आत्मा :-* "मेरे प्राणप्रिय बाबा... मैं आत्मा परमात्मा पिता को पाकर कितनी भाग्यशाली हो गई हूँ... कभी कहाँ भला सोचा था कि *जीवन ईश्वरीय मत पर चलकर यूँ सुखो का समन्दर हो उठेगा.*.. प्यारे बाबा आपके प्यार को पाने वाले, अपने भाग्य की जादूगरी पर निहाल हो गयी हूँ..."

* *प्यारे बाबा :-* "मेरे सिकीलधे मीठे बच्चे... जनमो के भटके मन को अब ईश्वरीय मत पर चलाकर निर्मल पवित्र बनाओ.... *श्रीमत के हाथो में पलकर, अथाह खुशियो से सजा योगी जीवन पाओ.*.. हर कर्म में मीठे बाबा को सच्चा साथी बनाकर राय लो... तो यह जीवन सच्चे सुख प्रेम शांति से भर उठेगा....और इनकी खुशबु से विश्व भी महक उठेगा...."

»→ _ »→ *मैं आत्मा :-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... मैं आत्मा आपके प्यार के साये तले कितनी मालामाल हो गयी हूँ... श्रीमत को पाकर खुबसूरत जीवन की मालिक हो गयी हूँ... *जीवन असीम खुशियो से लबालब है और ईश्वर पिता हर पल, हर कदम मेरे साथ है.*.. ऐसे प्यारे भाग्य पर कितना न बलिहार जाऊँ..."

[[7]] योग अभ्यास (Marks:-10)

(आज की मुरली की मुख्य धारणा पर आधारित...)

✽ *"ड्रिल :- भाई - भाई की दृष्टि पक्की करनी है*"

➡ _ ➡ परम पिता परमात्मा की संतान हम सभी आत्मा भाई - भाई हैं जो इस सृष्टि रंगमंच पर अपना - अपना पार्ट बजाने के लिए अवतरित हुए हैं। इस सृष्टि रूपी नाटक में हर आत्मा शरीर रूपी वस्त्र धारण कर अपना पार्ट बजा रही है। एक का पार्ट ना मिले दूसरे से। *इस वण्डरफुल सृष्टि ड्रामा के गुह्य राज को जान, सृष्टि चक्र के हर सीन को साक्षी होकर देखने का पुरुषार्थ करती हुई मैं आत्मा अपने ब्राह्मण स्वरूप की स्मृति में बैठ अब अपने सँगमयुगी ब्राह्मण जीवन के कर्तव्यों के बारे में विचार करती हूँ कि मेरा यह ब्राह्मण जीवन जो मेरे पिता परमात्मा की देन है, को मुझे परमात्म श्रीमत अनुसार सफल कर, अपने पिता के स्नेह का रिटर्न देना है*।

➡ _ ➡ स्वयं से यह दृढ़ प्रतिज्ञा कर, अपने पिता के इस फरमान को कि *"अपने को आत्मा समझ आत्मा भाई - भाई को ज्ञान देना है" को स्मृति में लाकर, आत्मिक स्मृति के पाठ को पक्का करने और स्वयं को परमात्म बल से भरपूर करने के लिए मैं अशरीरी स्थिति में स्थित होती हूँ*। देह से न्यारे अपने निराकार ज्योति स्वरूप में स्थित हो कर अपने मन बुद्धि को अपने निराकार महाज्योति शिव पिता परमात्मा पर एकाग्र करते ही उनसे आ रहे परमात्म करेंट को मैं अपने अंदर प्रवाहित होते हुए स्पष्ट अनुभव करती हूँ।

➡ _ ➡ जैसे मोबाइल को चार्जर के साथ लगा कर बिजली का स्विच ऑन करते ही मोबाइल की बैटरी चार्ज होने लगती है ऐसे ही स्मृति के स्विच को ऑन करते ही परमात्म शक्तियों के शक्तिशाली करेंट से मैं भी स्वयं को चार्ज होता हुआ स्पष्ट अनुभव कर रही हूँ। *मुझे अनुभव हो रहा है कि परमात्म बल पा कर मुझ आत्मा की सोई हुआ शक्तियाँ पुनः जागृत हो रही हैं। मेरे शिव पिता परमात्मा से आ रहा सर्वशक्तियों का करेंट मैग्नेट की भांति मुझे ऊपर अपनी ओर खींच रहा है*। परमात्म शक्तियों की मैजिकल पावर से मैं विदेही

बन अब ऊपर की ओर उड़ रही हूँ। सेकेण्ड में आकाश और सूक्ष्म लोक को पार करके मैं पहुँच गई अपने शिव पिता परमात्मा की अनन्त शक्तियों की किरणों के बिल्कुल नीचे उनके पास उनके निजधाम में।

»→ _ »→ अपने इस परमधाम घर में अब मैं सर्वशक्तियों के सागर अपने शिव पिता परमात्मा के बिल्कुल समीप हूँ और उनसे आ रही सर्वशक्तियों की शक्तिशाली किरणों को स्वयं में समा कर असीम ऊर्जावान बन रही हूँ। *अपने प्यारे, मीठे बाबा के सर्वगुणों, सर्वशक्तियों और सर्व खजानों को स्वयं में भर कर, अब मैं ईश्वरीय सेवा अर्थ वापिस साकार लोक की ओर आ रही हूँ*। साकार लोक में अपने साकार शरीर में प्रवेश कर, अपने ब्राह्मण स्वरूप में स्थित हो कर, आत्मिक स्मृति में रह कर अब मैं अपने सम्बन्ध सम्पर्क में आने वाले सभी आत्मा भाइयों को परमात्म ज्ञान देकर, उनका कल्याण कर रही हूँ।

»→ _ »→ जिस आत्मिक दृष्टि से बाबा अपने हर बच्चे को देखते हैं उसी आत्मिक स्मृति में स्थित होकर, सबको आत्मा भाई - भाई की दृष्टि से देखने के मूल मंत्र को अपने जीवन में धारण कर, अपनी दृष्टि वृत्ति को आत्मिक बनाकर अपने सम्बन्ध सम्पर्क में आने वाली सभी आत्माओं को अब मैं रूहानी स्नेह दे कर उन्हें सुख और शांति की अनुभूति करवा रही हूँ। *अपने शिव पिता परमात्मा द्वारा मिली हर ईश्वरीय सेवा को आत्मिक स्मृति में और अपने शिव पिता परमात्मा की याद में रह कर करने से हर सेवा में मैं सहज ही सफलता प्राप्त कर रही हूँ*। स्वयं को आत्मा समझ अपने सभी आत्मा भाइयों को वाणी द्वारा परमात्म सन्देश देने और उन्हें परमात्म प्रेम का अनुभव करवा कर उन्हें सच्चा ईश्वरीय मार्ग दिखाने की रूहानी सेवा अब मैं निरन्तर कर रही हूँ।

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

✽ *मैं सदा विजय की स्मृति से हर्षित रहने और सर्व को खुशी दिलाने वाली आत्मा हूँ।*

✽ *मैं आकर्षण मूर्त 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 अव्यक्त स्थिति की लाइट चारों ओर फैलाती हूँ ।*

✽ *मैं आत्मा लाइट हाउस हूँ ।*

✽ *मैं डबल लाइट फरिश्ता 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 :-

➤ ➤ आप हर एक अपनी विशेषताओं को जानते हो? अगर हाँ तो एक हाथ उठाओ। बहुत अच्छा। उस विशेषताओं को क्या करते हो? जानते हो बहुत अच्छा, मानते हो बहुत अच्छा लेकिन उन विशेषताओं को क्या करते हो? (सेवा में लगाते हैं) और रीति से यूज तो नहीं करते ना? *यह विशेषतायें परमात्म-देन है। परमात्म-देन सदा विश्व सेवा में अर्पण करनी है।* विशेषतायें अगर निगेटिव रूप में यूज किया तो अभिमान का रूप बन जाता है क्योंकि *ज्ञान में आने के बाद, ब्राह्मण जीवन में आने के बाद बाप द्वारा विशेषतायें बहुत प्राप्त होती हैं क्योंकि बाप का बनने से विशेषताओं के खजाने के अधिकारी बन जाते हो। एक

दो विशेषतायें नहीं हैं, बहुत विशेषतायें हैं।* जो यादगार में भी आपकी विशेषताओं का वर्णन है - 16 कला सम्पन्न, तो सिर्फ 16 नहीं है, *16 माना सम्पूर्ण। सर्व गुण सम्पन्न।* सम्पूर्ण निर्विकारिता का डिटेल है। कहने में आता है सम्पूर्ण निर्विकारी लेकिन सम्पूर्ण में कई डिटेल हैं। तो विशेषतायें तो बाप द्वारा हर ब्राह्मण को वर्से में प्राप्त होती ही हैं। लेकिन उन विशेषताओं को धारण करना और फिर सेवा में लगाना।

»→ _ »→ *मेरी यह विशेषता है, नहीं, परमात्म-देन है। परमात्म-देन समझने से विशेषता में परमात्म शक्तियाँ भर जाती हैं। मेरी कहने से अभिमान और अपमान दोनों का सामना करना पड़ता है।* किसी भी प्रकार का अभिमान, चाहे ज्ञान का, चाहे योग का, चाहे सेवा का, चाहे बुद्धि का, चाहे कोई गुण का, *जिसमें भी अभिमान होगा उसकी निशानी है - उसको अपमान बहुत जल्दी फील होगा। तो विशेष आत्मायें हो अर्थात् परमात्म-देन के अधिकारी हो।*

✽ *ड्रिल :- "विशेष आत्मा, परमात्म-देन के अधिकारी होने का अनुभव करना"*

»→ _ »→ *वाह मैं खुशनसीब आत्मा... स्वयं भगवान मुझे मिल गये हैं... परमात्मा स्वयं मुझे विशेषताओं से सजाने के लिए... रोज अमृतवेला मुझसे मिलने आते हैं...* मैं आत्मा प्यारे शिवबाबा की गोद में पालना ले रही हूँ... उनके सम्मुख बैठी हूँ... वो मुझ पर अपने प्रेम की बरसात कर रहे हैं... बाबा ने मेरे मस्तक पे अपना हाथ रख रहे हैं... जिससे मुझ आत्मा के सारे अवगुण दूर हो रहे हैं... *बाबा ने मेरे हाथों को अपने हाथों में ले रहे हैं... और अपनी सारी विशेषताएँ, सारे गुण, मुझमें ट्रान्सफर कर रहे हैं... मुझ आत्मा को अपने जैसा गुणवान और विशेषताओं से भरपूर बना रहे हैं...* अष्ट शक्तियों का मालिक बना रहे हैं... मैं आत्मा बाबा से परमात्मा विशेषताएँ धारण कर रही हूँ... ये विशेषताएँ परमात्मा की देन हैं... और मुझे इनका यूज लोक - कल्याण के लिए करना है... *मैं आत्मा इन विशेषताओं के साथ उड़ कर पहुँच जाती हूँ... विश्व - ग्लोब के ऊपर...*

»→ _ »→ मैं विशेषताओं का फरिश्ता विश्व - ग्लोब पे बैठा हूँ... *मैं आत्मा

परमात्मा से प्राप्त विशेषताओं को सिर्फ विश्व - कल्याण अर्थ और सेवा अर्थ ही यूज कर रही हूँ...* अपने लिए यूज नहीं कर रही हूँ... क्योंकि यह विशेषतायें परमात्म-देन हैं... इसलिए मैं आत्मा परमात्म-देन को सदा विश्व सेवा में अर्पण कर रही हूँ... अगर मैं आत्मा इन विशेषताओं को निगेटिव रूप में यूज करती हूँ तो यह अभिमान का रूप ले लेती है... *मुझ फरिश्ते ने परमात्मा से वादा किया है कि आप से प्राप्त शक्तियों का सही कार्य में ही यूज करूँगा... सदा विश्व सेवा के लिए इनको यूज करूँगा...*

»→ _ »→ जब से मुझ आत्मा को परमात्म - ज्ञान मिला है... और ब्राह्मण जीवन मिला है... तब से बाबा द्वारा बहुत विशेषतायें प्राप्त हुई हैं... समाने की विशेषता, लौकिक को अलौकिक में बदलने की विशेषता और ना जाने कितनी ही विशेषताओं का मालिक बनी हूँ... *जैसे मेरे परमपिता ने मुझ आत्मा को विशेषताओं से संपन्न बनाया है... वैसे ही मैं आत्मा विश्व की सारी आत्माओं को इन विशेषताओं से संपन्न बना रही हूँ... जिसको जो कुछ भी चाहिए उसको उस शक्ति से, उस गुण से संपन्न बना रही हूँ...* सारी आत्माएँ इन शक्तियों और विशेषताओं को प्राप्त कर बहुत खुशी और आनंद का अनुभव कर रही हैं... जिस तरह मैं आत्मा बाप का बनते ही विशेषताओं के खजाने की अधिकारी बन रही हूँ... एक दो विशेषताओं की अधिकारी नहीं... बहुत सारी विशेषताओं की अधिकारी बन रही हूँ... उसी तरह *मैं आत्मा विश्व की सारी आत्माओं को परमात्मा की विशेषताओं की अधिकारी बना रही हूँ... सबको गुणों का दान दे रही हूँ...*

»→ _ »→ मैं 16 कला संपन्न आत्मा हूँ... सिर्फ कहने मात्र नहीं हूँ... मैं इन विशेषताओं का स्वरूप बन रही हूँ... इसलिए *आज भी मेरे यादगार स्वरूप में मेरे भक्त, मेरे 16 कला सम्पूर्ण स्वरूप की वंदना कर रहे हैं... सर्व गुण सम्पन्न, सम्पूर्ण निर्विकारिता का ये मेरा ये स्वरूप आज भी भक्तों को सम्पूर्ण निर्विकारिता का एहसास करा रहा है...* मैं आत्मा बाप द्वारा प्राप्त इन विशेषताओं को धारण कर सिर्फ परमात्म - सेवा में लगा रही हूँ...

»→ _ »→ मुझ आत्मा में जो भी विशेषता है... वो परमात्म-देन समझ कर ही चल रही हूँ... *जैसे ही मैं आत्मा परमात्म-देन समझती हूँ वैसे ही मेरी

विशेषताओं में परमात्म शक्तियाँ भर रही है...* इन विशेषताओं को कभी भी मैं आत्मा अपना नहीं कह रही हूँ... जब - जब भी अभिमान के वश होकर इन विशेषताओं को अपना समझा है... तब - तब मुझ आत्मा को अपमान का सामना करना पड़ रहा है... लेकिन जैसे ही मुझ आत्मा को अपने ईष्ट देवी स्वरूप की स्मृति आती है तो मेरा अभिमान, स्वमान में परिवर्तित हो रहा है... *अब मैं आत्मा समझ चुकी हूँ किसी भी प्रकार का अभिमान... चाहे ज्ञान का... चाहे योग का... चाहे सेवा का... चाहे बुद्धि का... चाहे कोई गुण का... जिसमें भी अभिमान होगा उसको अपमान का बहुत सामना करना पड़ेगा...* मैं आत्मा तो विशेष आत्मा हूँ अर्थात् परमात्म-देन की अधिकारी हूँ... तो मुझे अपनी विशेषताओं को सिर्फ परमात्म - सेवा के लिए यूज करना है... *अब मैं विशेष आत्मा अपनी विशेषताओं को सिर्फ आत्माओं के कल्याण के लिए ही यूज 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 जरूर दें ।

ॐ शान्ति ॐ