

○ 05 / 01 / 22 की मुरली से चार्ट ○
⇒ TOTAL MARKS:- 100 ⇐

]] 1]] होमवर्क (Marks: 5*4=20)

>>> *योगबल से सब हिसाब किताब चुक्तु किये ?*

>>> *स्वय को निमित्त समझ हर कार्य किया ?*

>>> *हर बोल में आत्मिक भाव और शुभ भावना रही ?*

>>> *स्नेह के सागर में समाये रहे ?*

◇ ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° °

☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆

☼ *तपस्वी जीवन* ☼

◇ ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° °

~◇ *जैसे हठयोगी अपने श्वांस को जितना समय चाहें उतना समय रोक सकते हैं। आप सहजयोगी, स्वतः योगी, सदायोगी, कर्मयोगी, श्रेष्ठयोगी अपने संकल्प को, श्वांस को प्राणेश्वर बाप के ज्ञान के आधार पर जो संकल्प, जैसा संकल्प जितना समय करना चाहो उतना समय उसी संकल्प में स्थित हो जाओ।* अभी-अभी शुद्ध संकल्प में रमण करो, अभी-अभी एक ही लगन अर्थात् एक ही बाप से मिलन की, एक ही अशरीरी बनने के शुद्ध-संकल्प में स्थित हो जाओ।

◇ ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° °

॥ 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 सर्व श्रेष्ठ परमात्म दिलतख्तनशीन आत्मा हूँ"*

~◊ *संगमयुग पर ब्राह्मणों का विशेष स्थान है- बापदादा का दिलतख्त-सभी अपने को बापदादा के दिलतख्त नशीन अनुभव करते हो? ऐसा श्रेष्ठ स्थान कभी भी नहीं मिलेगा।*

~◊ सतयुग में हीरे सोने का मिलेगा लेकिन दिलतख्त नहीं मिलेगा। *तो सबसे श्रेष्ठ आप 'ब्राह्मण' और आपका श्रेष्ठ स्थान 'दिलतख्त'। इसलिए ब्राह्मण चोटी अर्थात् ऊंचे ते ऊंचे हैं।* इतना नशा रहता है कि हम तख्तनशीन हैं?

~◊ ताज भी हैं, तख्त भी है, तिलक भी है। तो सदा ताज, तख्त, तिलकधारी रहते हो, स्मृति भव का अविनाशी तिलक लगा हुआ है ना? *सदा इसी नशे में रहो कि सारे कल्प में हमारे जैसा कोई भी नहीं। यही स्मृति सदा नशे में रहेगी और खुशी में झूमते रहेंगे।*

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

॥ 3 ॥ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

◊° ••☆••◊° ••☆••◊° ••☆••◊°

◊° ••☆••◊° ••☆••◊° ••☆••◊°

☉ *रूहानी ड्रिल प्रति* ☉

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

◊° ••☆••◊° ••☆••◊° ••☆••◊°

~◊ सेवा के लिए साधन है क्योंकि विश्व कल्याण करना है तो यह भी साधन सहयोग देते हैं। *साधनों के वश नहीं होना। लेकिन साधन को सेवा में यूज करना।* यह बीच का समय है जिसमें साधन मिले हैं। आदि में भी कोई इतने साधन नहीं थे और अंत में भी नहीं रहेंगे। यह अभी के लिए हैं।

~◊ सेवा बढ़ाने के लिए हैं। लेकिन यह साधन हैं, साधना करने वाले आप हो। *साधन के पीछे साधना कम नहीं हो।* बाकी बापदादा खुश होते हैं। बच्चों की सीन देखते हैं। फटाफट काम कर रहे हैं। बापदादा आपके ऑफिस का भी चक्कर लगाते हैं। कैसे काम कर रहे हैं।

~◊ बहुत बिजी रहते हैं ना। अच्छी तरह से ऑफिस चलती है ना! जैसे एक सेकण्ड में साधन यूज करते हो ऐसे ही बीच-बीच में कुछ समय साधना के लिए भी निकाली। सेकण्ड भी निकालो। *अभी साधन पर हाथ है और अभी-अभी एक सेकण्ड साधना, बीच-बीच में अभ्यास करो।*

◊° ••☆••◊° ••☆••◊° ••☆••◊°

|| 4 || रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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



☉ *अशरीरी स्थिति प्रति* ☉

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆



~◇ *फ़रिश्ते अर्थात् बेहद में रहने वाले।* सारे ज्ञान का वा इस पढ़ाई के चारों ही सबजेक्ट का मूल सार यही एक बात 'बेहद' है। *बेहद शब्द के स्वरूप में स्थित होना यही फ़स्ट और लास्ट का पुरुषार्थ है।* पहले बाप का बनना अर्थात् मरजीवा बनना। इसका भी आधार है - देह की हद से बेहद देही स्वरूप में स्थित होना और लास्ट में फ़रिश्ता स्वरूप बन जाना है। इसका भी अर्थ है - सर्व हद के रिश्ते से परे फ़रिश्ता बनना। तो आदि और अन्त पुरुषार्थ और प्राप्ति, लक्षण और लक्ष्य, स्मृति और समर्थी दोनों ही स्वरूप में क्या रहा? 'बेहद'। आदि से लेकर अन्त तक किन-किन प्रकार की हदें पार कर चुके हो वा करनी हैं? इस लिस्ट को तो अच्छी तरह से जानते हो ना! *जब सर्व हदों से पार बेहद स्वरूप में, बेहद घर, बेहद के सेवाधारी, सर्व हदों के ऊपर विजय प्राप्त करने वाले विजयी रत्न बन जाते तब ही अन्तिम कर्मातीत स्वरूप का अनुभव स्वरूप बन जाते।* हद हैं अनेक, बेहद है एक। अनेक प्रकार की हदें अर्थात् अनेक - 'मेरा मेरा'। एक मेरा बाबा दूसरा न कोई, इस बेहद के मेरे में अनेक मेरा समा जाता है। विस्तार सार स्वरूप बन जाता है। विस्तार मुश्किल होता है या सार मुश्किल होता है? तो आदि और अन्त का पाठ क्या हुआ? - बेहद। *इसी अन्तिम मंज़िल पर कहाँ तक समीप आये हैं, इसको चेक करो।* हद की लिस्ट सामने रख देखो कहाँ तक पार किया है!



॥ 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 :- प्रीत एक बाप से रखना"*

» _ » मैं आत्मा परवाना बन उड़ चलती हूँ शमा पर फिदा होने... माशूक बन आशिक की दीवानगी में खोने... मीठी बच्ची बन मीठे बाबा के प्यार में डूब जाने... *वतन में बापदादा को सामने देख दौड़कर उनके गले लग जाती हूँ और प्यार के सागर में डूब जाती हूँ...* प्यारे बाबा अपनी प्यारी प्यारी बातों से मुझे आत्मा का श्रृंगार करते हैं...

✽ *प्यारे बाबा मुझे अपनी सन्तान बनाकर पुराना जीवन बदलकर नया जीवन देते हुए कहते हैं:-* "मेरे मीठे फूल बच्चे... ईश्वर पिता ने दुखों के दलदल से निकाल कर, नया खुशनुमा जीवन दिया है... यह ईश्वरीय साथ का आनन्द भरा जीवन अनोखा और अदभुत है... *सब श्रीमत की ऊँगली पकड़कर उमंगों में झूम रहे हैं... और एक पिता माशूक में खोये से सब आशिक हो गए हैं..."*

» _ » *मैं आत्मा एक बाबा से प्रीत रख प्रीत की रीत निभाते हुए कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे प्यारे बाबा... मैं आत्मा आपके प्यार भरी गोद में नया सा जीवन, नया सा जनम पाकर फूलों सी खिल गयी हूँ... *मेरी नजर ईश्वरीय हो गई है... पूरा विश्व परिवार बन गया है, और सब मीठे बाबा की दीवानगी में झूम रहे हैं..."*

✽ *मीठा बाबा मीठी बगिया में मीठा फूल बनाकर सजाते हुए कहते हैं:-* "मीठे प्यारे लाडले बच्चे... *भगवान बागबाँ ने विकारों की गिरफ्त में काँटे हो गए बच्चों को... पलकों से चनकर ईश्वरीय सन्तान सा खिलाया है...* ईश्वरीय

प्यार और महक से सराबोर शानदार जीवन दिया है... एक सूत्र में बंधे स्नेह की माला बने, ईश्वर पिता के गले में सजे फूल से मुस्करा रहे हो..."

»→ _ »→ *मैं आत्मा फूलों की बरसात से विश्व को महकाते, रूहानियत भरते हुए कहती हूँ:-* "मेरे प्राणप्रिय बाबा... *मैं आत्मा इतना मीठा प्यारा खुबसूरत जीवन पाकर निहाल हो गई हूँ... ईश्वरीय सन्तान होने के अपने भाग्य पर इठला रही हूँ...* मीठे बाबा आपसे प्यार पाकर, स्नेह की वर्षा पूरे विश्व वसुंधरा पर कर रही हूँ..."

* *मेरे बाबा अपने अविनाशी प्यार के बन्धन में मुझे बांधते हुए कहते हैं:-* "प्यारे सिकीलधे मीठे बच्चे... कितना मीठा प्यारा सा भाग्य है... ईश्वरीय गोद में खुशियो से छलकता हुआ नया जीवन मिला है... सच्चे प्रेम को जीने वाले खुशनसीब हो... *देह और देहधारियों के विकृत प्रेम से निकल, ईश्वरीय प्रीत पाने वाले रूहानी गुलाब से महक उठे हो..."*

»→ _ »→ *प्रेम रस का पान कर मदहोश होते हुए मैं आत्मा कहती हूँ:-* "हाँ मेरे मीठे बाबा... मैं आत्मा जनमो की प्यासी, प्रेम विरह में व्याकुल सी... आज आपसे अविनाशी प्यार पाकर सदा की तृप्त हो रही हूँ... *ईश्वरीय प्रेम सुधा ने मुझ आत्मा के रोम रोम को सिक्त कर अतीन्द्रिय सुख से भर दिया है..."*

॥ 7 ॥ योग अभ्यास (Marks:-10)

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

* "ड्रिल :- सजाओं से छूटने के लिए योगबल से पुराने सब हिसाब - किताब चुकतू करने हैं*"

»→ _ »→ देह भान में आ कर, जन्मजन्मांतर से किये हुए विकर्म जो कड़े हिसाब - किताब के रूप में जीवन में आते रहते हैं उन हिसाब - किताब को चकत करने का केवल एक ही उपाय है योगबल। *बाबा की याद ही वो योग

अग्नि है जो विकर्मों को विनाश कर सभी हिसाब - किताब को चुकत कर सकती है*। इसलिए अपने अब के जीवन में किये हुए और पिछले 63 जन्मों के किये हुए विकर्मों को भस्म करने के लिए मैं अशरीरी स्थिति में स्थित हो कर अपने शिव पिता की याद में अपने मन बुद्धि को स्थिर कर लेती हूँ।

» _ » देह और देह की दुनिया से सम्बन्ध रखने वाले हर संकल्प, विकल्प, हर विचार से अपने मन बुद्धि को हटा कर मैं अपना सम्पूर्ण ध्यान केवल अपने स्वरूप पर और अपने शिव पिता पर एकाग्र करती हूँ। *मन बुद्धि से अब मैं स्पष्ट देख रही हूँ अपने दिव्य ज्योति बिंदु स्वरूप को और अपने महाज्योति शिव पिता के स्वरूप को जो मेरे ही समान बिंदु है किंतु गुणों में सिंधु हैं*। एक चैतन्य सितारे के समान अपने जगमग करते स्वरूप को और सर्वशक्तियों, सर्व गुणों के सागर अपने शिव पिता के अनन्त तेजोमय स्वरूप को मैं देख रही हूँ।

» _ » विकारों की कट ने मुझ आत्मा को आयरन एजेड बना दिया है इसलिए *अपने शिव पिता की सर्वशक्तियों की ज्वालास्वरूप किरणों से अपने ऊपर चढ़ी विकारों की कट को जला कर, योग अग्नि में अपने पापों को भस्म कर, स्वयं को गोल्डन एजेड बनाने के लिए अब मैं ज्योति बिंदु आत्मा अपने शरीर की कुटिया से बाहर निकलती हूँ* और अपने शिव पिता के पास ले जाने वाली एक ऐसी रूहानी यात्रा पर चल पड़ती हूँ जो मन की असीम आनन्द देने वाली है। देह और देह के हर बन्धन से मुक्त इस अति सुखमय आंतरिक यात्रा पर मैं आत्मा चलती जा रही हूँ।

» _ » इस रूहानी यात्रा पर निरन्तर आगे बढ़ती अब मैं चमकती ज्योति प्रकृति के पांचों तत्वों को पार कर जाती हूँ और आकाश से ऊपर फरिश्तों की दुनिया को पार कर पहुँच जाती हूँ अपने शिव पिता परमात्मा के पास उनके घर परमधाम। *चैतन्य सितारों की इस जगमग करती दुनिया में मैं मास्टर बीज रूप आत्मा अब अपने बीज रूप शिव पिता परमात्मा के सम्मुख हूँ*। बिंदु का बिंदु से मिलन हो रहा है। एक बहुत ही खूबसूरत दिव्य आलौकिक नजारा मैं मन बुद्धि रूपी नेत्रों से देख रही हूँ।

☞→ _ ☞→ चारों ओर लाल सुनहरी प्रकाश ही प्रकाश है। बिंदु बाप से आ रही सर्वशक्तियों की ज्वलंत किरणों निरन्तर मुझ बिंदु आत्मा पर पड़ रही हैं। *मुझ आत्मा के ऊपर चढ़ी विकारों की कट इस योग अग्नि में जल कर भस्म हो रही है*। आत्मा पर चढ़ी विकारों की कट जैसे - जैसे योग अग्नि में जल रही है वैसे - वैसे विकर्मों का बोझ उतरने से मैं आत्मा हल्की और चमकदार बनती जा रही हूँ। विकर्मों को भस्म करके, हल्की और चमकदार बन कर मैं आत्मा वापिस साकारी दुनिया मे लौट रही हूँ।

☞→ _ ☞→ अपनी साकार देह रूपी कुटिया में फिर से वापिस आ कर भृकुटि पर विराजमान हो कर अब मैं फिर से इस सृष्टि रंग मंच पर अपना पार्ट बजा रही हूँ। *कर्मयोगी बन हर कर्म बाबा की याद में रह कर करते और कर्म करके सेकण्ड में देह से उपराम, बीज स्वरूप में स्थित हो कर अपने बीज रूप शिव पिता परमात्मा के पास जा कर, स्वयं में योग का बल निरन्तर जमा कर, जीवन मे आने वाले हर कड़े से कड़े हिसाब - किताब को भी अब मैं योगबल से बिल्कुल सहज रीति चुकतू कर रही हूँ*।

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

☼ *मैं ट्रस्टी पन की स्मृति से निम्मित समझ हर कार्य करने वाली आत्मा

☼*

☼ *मैं डबल लाइट 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...)

- ✽ *में आत्मा हर बोल में आत्मिक भाव और शुभ भावना रखती हूँ ।*
- ✽ *में आत्मा कोई भी बोल व्यर्थ जाने से सदा मुक्त हूँ ।*
- ✽ *में सदा समर्थ 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 :-

➤➤ _ ➤➤ सारे दिन में गलती नहीं की लेकिन समय, संकल्प, सेवा, सम्बन्ध-सम्पर्क में स्नेह, संतुष्टता द्वारा जमा कितना किया? *कई बच्चे सिर्फ यह चेक कर लेते हैं - आज बुरा कुछ नहीं हुआ। कोई को दुःख नहीं दिया। लेकिन अब यह चेक करो कि सारे दिन में श्रेष्ठ संकल्पों का खाता कितना जमा किया?

श्रेष्ठ संकल्प द्वारा सेवा का खाता कितना जमा हुआ?* कितनी आत्माओं को किसी भी कार्य से सुख कितनों को दिया? योग लगाया लेकिन योग की परसेन्टेज किस प्रकार की रही? आज के दिन दुआओं का खाता कितना जमा किया?

➤➤ _ ➤➤ *कोई कितना भी हिलावे, हिलना नहीं अखण्ड गुणदानी, अटल, कोई कितना भी हिलावे, हिलना नहीं।* हरेक एक दो को कहते हो, सभी ऐसे हैं, तुम ऐसे क्यों अपने को मारता है, तुम भी मिल जाओ। कमजोर बनाने वाले साथी बहुत मिलते हैं। लेकिन *बापदादा को चाहिए हिम्मत, उमंग बढ़ाने वाले साथी। तो समझा क्या करना है? सेवा करो लेकिन जमा का खाता बढ़ाते हुए करो, खूब सेवा करो। पहले स्वयं की सेवा, फिर सर्व की सेवा।*

✽ *डिल :- "दआओं का खाता जमा करने का अनभव"*

»→ _ »→ *मैं आत्मा भृकुटी सिंहासन में विराजमान बैठी हूँ... मैं मन-बुद्धि द्वारा आसमान की ओर उड़ती हूँ... धीरे-धीरे आसमान की तरफ उड़कर मैं एक सफेद प्रकाश की दुनिया सूक्ष्मवतन में पहुँच जाती हूँ...* वहाँ एकदम साइलेंस की दुनिया है... एक तिन्के तक की आवाज़ नहीं है... एकदम सन्नाटा है... वहाँ ब्रह्मा बाबा शिव बाबा का इंतज़ार कर रहे हैं...

»→ _ »→ सूक्ष्मवतन में शिव बाबा ब्रह्मा बाबा के तन में आते हैं और उनके आते ही वहाँ का वातावरण फूलों से भर जाता है... फूलों की धीमी-धीमी खुशबू आने लगती है... बाबा मुझ आत्मा पर सुनहरी किरणें डाल रहे हैं... *मैं उन किरणों में खो चुकी हूँ... मुझ आत्मा का माँ वैष्णो देवी का स्वरूप इमर्ज हो रहा है... मुझ आत्मा के इस माँ वैष्णो देवी के स्वरूप से बाबा की किरणें भक्तों पर न्यौछावर हो रही हैं...*

»→ _ »→ सभी भक्त बहुत खुशी से झूम रहे हैं... उन्हें ऐसा लग रहा है मानों जैसे उनकी सभी मुरादे पूरी हो चुकी हैं... वह सब आसमान की ओर देखकर मन ही मन मुझ पूज्य स्वरूप का शुक्रिया कर रहे हैं... *उन करोड़ों आत्माओं की दुआएं मुझ आत्मा तक पहुँच रही हैं... अब मेरे मन में श्रेष्ठ संकल्प ही चलते हैं... योग में भी वृद्धि हो रही है... मुझ आत्मा का दुआओं का खाता जमा होता जा रहा है...*

»→ _ »→ अब कोई कितना भी बाबा से दूर करने की कोशिश करें, कोई भी कहे कि तुम कहाँ फँस चुके हो परन्तु मैं हिलती नहीं हूँ... मुझ आत्मा में हिम्मत बढ़ चुकी है... मैं किसी की उल्टी बातों पर ध्यान नहीं देती हूँ... *अब मैं सेवा तो करती हूँ परन्तु साथ-साथ जमा के खाते को बढ़ाकर करती हूँ... मैं आत्मा बाबा से वादा करती हूँ कि मैं योग और ज्ञान से सर्व आत्माओं का कल्याण करूँगी...*

»→ _ »→ *अपनी दिनचर्या में मैं आत्मा अब समय बरबाद नहीं करती हूँ... मुझ आत्मा के लौकिक व अलौकिक सम्बन्धों में स्नेह बढ़ता जा रहा है और मैं सदा संतुष्ट रहती हूँ... सभी के प्रति शभभावना और शभकामना रखती हूँ...*

अब मैं सवेरे-सवेरे उठते ही पहले स्व को जान रत्नों से भरपूर करके स्व की सेवा स्वमान लेकर, अमृतवेला करके और मुरली सुनकर करती हूँ... फिर सर्व आत्माओं की सेवा करती 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 शांति ॐ