

○ 08 / 12 / 22 की मुरली से चार्ट ○
⇒ TOTAL MARKS:- 100 ⇐

]] 1]] होमवर्क (Marks: 5*4=20)

- >> *एक बाप से रूहानी लव रखा ?*
- >> *विधनो को पार कर पहलवान बने ?*
- >> *हर आत्मा के प्रति प्यार की दृष्टि रखी ?*
- >> *विशेषताओ को ही देखा और वर्णन किया ?*

◇ ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° °
☆ *अव्यक्त पालना का रिटर्न* ☆
☼ *तपस्वी जीवन* ☼
◇ ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° ° ● ☆ ● ◇ ° °

~◇ जैसे एटम बम एक स्थान पर छोड़ने से चारों ओर उसके अंश फैल जाते हैं - *वह एटम बम है और यह आत्मिक बम है। इसका प्रभाव अनेक आत्माओं को आकर्षित करेगा और सहज ही प्रजा की वृद्धि हो जायेगी इसलिए संगठित रूप में आत्मिक स्वरूप के अभ्यास को बढ़ाओ, स्मृति स्वरूप बनो तो वायुमण्डल पाँवरफुल 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* ☉



✽ *"में निश्चयबुद्धि आत्मा हूँ"*

~◇ जो कुछ भी ड्रामा में होता है उसमें कल्याण ही भरा हुआ है, अगर यह स्मृति में सदा रहे तो कमाई जमा होती रहेगी। समझदार बच्चे यही सोचेंगे कि जो कुछ होता है वह कल्याणकारी है। क्यों, क्या का क्वेशचन समझदार के अन्दर उठ नहीं सकता। *अगर स्मृति रहे कि यह संगमयुग कल्याणकारी युग है, बाप भी कल्याणकारी है तो श्रेष्ठ स्टेज बनती जायेगी। चाहे बाहर की रीति से नुकसान भी दिखाई दे लेकिन उस नुकसान में भी कल्याण समाया हुआ है, ऐसा निश्चय हो। जब बाप का साथ और हाथ है तो अकल्याण हो नहीं सकता।*

~◇ अभी पेपर बहुत आर्येंगे, उसमें क्या, क्यों का क्वेशचन न उठे। कुछ भी होता है होने दो। *बाप हमारा, हम बाप के तो कोई कुछ नहीं सकता, इसको कहा जाता है 'निश्चय बुद्धि'।* बात बदल जाए लेकिन आप न बदलो - यह है निश्चय। कभी भी माया से परेशान तो नहीं होते हो? कभी वातावरण से, कभी घर वालों से, कभी ब्रह्मणों से परेशान होते हो? अगर अपने शान से परे होते तो परेशान होते हो। 'शान की सीट पर रहो'।

~◇ साक्षीपन की सीट शान की सीट है इससे परे न हो तो परेशानी खत्म हो जायेगी। *प्रतिज्ञा करो कि 'कभी भी कोई बात में न परेशान होंगे, न करेंगे'।* जब नालेजफुल बाप के बच्चे बन गये, त्रिकालदर्शी बन गये, तो परेशान कैसे हो सकते? संकल्प में भी परेशानी न हो। 'क्यों' शब्द को समाप्त करो। 'क्यों' शब्द

के पीछे बड़ी क्यू है।

◊°°●●☆●●◊°°●●☆●●◊°°●●☆●●◊°°

॥ 3 ॥ स्वमान का अभ्यास (Marks:- 10)

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

◊°°●●☆●●◊°°●●☆●●◊°°●●☆●●◊°°

◊°°●●☆●●◊°°●●☆●●◊°°●●☆●●◊°°

☉ *रूहानी ड्रिल प्रति* ☉

☆ *अव्यक्त बापदादा की प्रेरणाएं* ☆

◊°°●●☆●●◊°°●●☆●●◊°°●●☆●●◊°°

~◊ नाम सेवा लेकिन होता है स्वार्थी अपने को आगे बढ़ाना है लेकिन बढ़ाते हुए बैलेन्स को नहीं भूलना है क्योंकि सेवा में ही स्वभाव, संबंध का विस्तार होता है और माया चांस भी लेती है। *थोडा-सा बैलेन्स कम हुआ और माया नया रूप धारण कर लेती है, पुराने रूप में नहीं आयेगी।*

~◊ नये-नये रूप में, नई-नई परिस्थिति के रूप में, सम्पर्क के रूप में आती है। तो *अलग में सेवा को छोडकर अगर बापदादा बिठा दे, एक मास बिठाये, 15 दिन बिठाये तो कर्मातीत हो जायेंगे?* एक मास दें, बस कुछ नहीं करो, बैठे रहो, तपस्या करो, खाना भी एक बार बनाओ बसा फिर कर्मातीत बन जायेंगे? नहीं बनेंगे?

~◊ *अगर बैलेन्स का अभ्यास नहीं है तो कितना भी एक मास क्या, दो मास भी बैठ जाओ लेकिन मन नहीं बैठेगा, तन बैठ जायेगा।* और बिठाना है मन को, न कि तन को। तन के साथ मन को भी बिठाना है, बैठ जाए बस, बाप और मैं, दूसरा न कोई। तो एक मास ऐसी तपस्या कर सकते हो या सेवा याद आयेगी?

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

॥ 4 ॥ रूहानी ड्रिल (Marks:- 10)

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

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

☉ *अशरीरी स्थिति प्रति* ☉

☆ *अव्यक्त बापदादा के इशारे* ☆

◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°° ●●☆●●◊°°

~◊ 'वाह रे मैं!' का नशा याद है? वह दिन, वह झलक और फलक स्मृति आती है? वह नशे के दिन अलौकिक थे। ऐसे नशे के दिन स्मृति में आते ही नशा चढ़ जाता है- इतना नशा, इतनी खुशी जो स्थूल पाँव भी चलते-फिरते नैचुरल डांस करते हैं- प्रोग्राम से डांस नहीं। *मन में भी नाच और तन भी नैचुरल नाचता रहे। यह नैचुरल डांस तो निरन्तर हो सकता है? आँखों का देखना, हाथों का हिलना और पाँव का चलना सब खुशी में नैचुरल डांस करते हैं। उनको फ़रिश्तों का डांस कहते हैं- ऐसे नैचुरल डांस चलता रहता है?* जैसे कहते हैं कि फ़रिश्तों के पाँव धरती पर नहीं टिकते। ऐसे फ़रिश्ते बनने वाली आत्मायें भी इस देह अर्थात् धरती- जैसे वह धरती मिट्टी है वैसे यह देह भी मिट्टी है ना? तो फ़रिश्तों के पाँव धरती पर नहीं रहते अर्थात् फ़रिश्ते बनने वाली आत्माओं के पाँव अर्थात् बुद्धि इस देह रूपी धरती पर नहीं रह सकती। यही निशानी है फ़रिश्तेपन की। जितना फ़रिश्तेपन की स्थिति के समीप जाते रहते, उतना देह रूपी धरती से पाँव स्वतः ही ऊपर होंगे। अगर ऊपर नहीं हैं, धरती पर रहते हैं तो समझो बोझ है। बोझ वाली वस्तु ऊपर नहीं रह सकती। हल्कापन न है, बोझ है तो इस देह रूपी धरती पर बार-बार पाँव आ जायेंगे, फ़रिश्ता अर्थात् हल्का नहीं बनेंगे। *फ़रिश्तों के पाँव धरती से ऊँचे स्वतः ही रहते हैं, करते नहीं हैं। जो हल्का होता है उनके लिए कहते हैं कि यह तो जैसे

हवा में उड़ता रहता है। चलता नहीं है, उड़ता है। ऐसे ही फ़रिश्ते भी ऊँची स्थिति में उड़ते हैं।* ऐसे नैचुरल फ़रिश्तों का डांस देखने और करने में भी मजा आता 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...)

✽ *"डिल :- दिल की प्रीत एक बाप से रखनी है"*

➤➤ _ ➤➤ 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 श्रीमत् 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 खेल 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 चुनकर 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 खुशियों 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 जनमों 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 :- पढ़ाई अच्छी तरह पढ़नी और पढ़ानी है*"

»→ _ »→ *मनमनाभव के महामन्त्र को स्मृति में लाकर अपने गॉडली स्टूडेंट स्वरूप में मैं जैसे ही स्थित होती हूँ मुझे अपनी ईश्वरीय पढ़ाई, पढ़ाने वाले अल्फ अर्थात् अपने परम शिक्षक शिव बाबा और बे अर्थात् इस मोस्ट वैल्युबुल पढ़ाई से मिलने वाली सतयुग की बादशाही भी स्वतः ही स्मृति में आने लगती है*। मन में विचार चलता है कि लौकिक रीति से विद्यार्थी अल्प काल के उंच विनाशी पद को पाने के लिए कितनी मुश्किल पढ़ाई पढ़ते हैं। कैसे रात - दिन एक कर देते हैं। सिवाय पढ़ाई के उन्हें और कुछ सूझता नहीं। कितनी मेहनत करते हैं किंतु फिर भी प्राप्ति अल्प काल के लिए ही होती है।

»→ _ »→ यहाँ तो अल्फ और बे को याद करने की कितनी सिम्पल पढ़ाई है और प्राप्ति जन्म - जन्म की है। *मन ही मन मैं अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य की सराहना करती हूँ कि "वाह रे मैं खुशनसीब आत्मा" जो स्वयं भगवान शिक्षक बन मुझे इतनी सिम्पल पढ़ाई पढ़ा कर जन्म जन्मान्तर के लिए मेरा भाग्य बनाने आये हैं*। ऐसे भगवान बाप, टीचर, सतगुरु पर मुझे कितना ना बलिहार जाना चाहिए। मन में यह संकल्प आते ही अपने परम शिक्षक को मिलने के लिए मन बेचैन हो उठता है।

»→ _ »→ अपने लाइट के फ़रिशता स्वरूप को धारण कर मैं चल पड़ती हूँ अपने परम शिक्षक शिव बाबा के पास उनसे ज्ञान के अथाह खजाने लेने ताकि स्वयं को भरपूर कर, इस ईश्वरीय पढ़ाई को अच्छी रीति पढ़ कर औरों को भी पढ़ा सकूँ। *अति तीव्र वेग से उड़ता हुआ मैं फ़रिशता सेकण्ड में साकारी दुनिया को पार कर, सूक्ष्म लोक में प्रवेश करता हूँ*। अपने सामने अपने परम शिक्षक शिव बाबा को ब्रह्मा बाबा की भृकुटि में मैं स्पष्ट देख रही हूँ। बापदादा बड़े प्यार से मन्द - मन्द मुस्कराते हुए अपने नयनों से मुझे निहार रहे हैं। *बाबा की भृकुटि से बहुत तेज प्रकाश निकल कर सीधा मुझ फ़रिशते पर पड़ रहा है। यह प्रकाश स्नेह की मजबूत डोर बन कर मुझे अपनी ओर खींच रहा है*।

»→ _ »→ बाबा के स्नेह की डोर से बंधा मैं फ़रिशता अपने गॉडली स्टूडेंट स्वरूप में स्थित हो कर बाबा के सामने जा कर बैठ जाता हूँ। बाबा ज्ञान के अथाह खजाने मुझ पर लुटा रहे हैं। *मेरी बुद्धि रूपी झोली को अविनाशी ज्ञान रत्नों से भरपूर कर रहे हैं*। अल्फ और बे को याद करने की अति सिम्पल पढ़ाई पढ़ा कर अपना वरदानी हाथ मेरे सिर पर रख कर, बाबा मुझे इस पढ़ाई को अच्छी रीति पढ़ने और दूसरों को पढ़ाने का वरदान दे रहे हैं।

»→ _ »→ *ज्ञान के अखुट खजानों से अपनी बुद्धि रूपी झोली को भरपूर करके, अपने फ़रिशता स्वरूप को सूक्ष्म लोक में छोड़, अपने निराकार ज्योति बिंदु स्वरूप में स्थित हो कर अब मैं आत्मा ज्ञान सूर्य शिव बाबा के पास उनके धाम पहुँच जाती हूँ* और जा कर अपने परमशिक्षक ज्ञानसूर्य शिव बाबा की सर्वशक्तियों की किरणों की छत्रछाया में बैठ जाती हूँ। ज्ञान की अनन्त किरणों से स्वयं को भरपूर करके मैं वापिस साकारी दुनिया की ओर प्रस्थान करती हूँ और जा कर अपने ब्राह्मण स्वरूप में स्थित हो जाती हूँ।

»→ _ »→ अपने गॉडली स्टूडेंट स्वरूप को सदा स्मृति में रख अब मैं अल्फ और बे को याद करने की इस अति सिम्पल पढ़ाई को अच्छी रीति पढ़ने और औरों को पढ़ाने की सेवा में लगी रहती हूँ। *हर रोज अपनी झोली अविनाशी ज्ञान रत्नों से भरकर, वरदानीमूर्त बन अपने सम्बन्ध - सम्पर्क में आने वाली हर आत्मा को अपने मुख से ज्ञान रत्नों का दान दे कर उन्हें भी अल्फ और बे को याद करने की यह सिम्पल पढ़ाई पढ़ने और उंच प्रालब्ध बनाने के लिए प्रेरित करती रहती हूँ*।

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

✽ *मैं हर आत्मा के प्रति प्यार की दृष्टि, प्यार की भावना रखने वाली आत्मा हूँ*।

✽ *में बाप समान 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 सदैव विशेषताओं को ही देखती हूँ ।*

✽ *में आत्मा सदा विशेषताओं का ही वर्णन करती हूँ ।*

✽ *में विशेष 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 :-

»→ _ »→ *बापदादा आज देख रहे थे कि एकाग्रता की शक्ति अभी ज्यादा चाहिए। सभी बच्चों का एक ही दृढ़ संकल्प हो कि अभी अपने भाई-बहिनों के दुःख की घटनायें परिवर्तन हो जाएं।* दिल से रहम इमर्ज हो। क्या जब साइन्स की शक्ति हलचल मचा सकती है तो इतने सभी ब्राह्मणों के साइलेन्स की शक्ति, रहमदिल भावना द्वारा वा संकल्प द्वारा हलचल को परिवर्तन नहीं कर सकती! जब करना ही है, होना ही है तो इस बात पर विशेष अटेन्शन दो। *जब आप ग्रेट-ग्रेट ग्रैंड फादर के बच्चे हैं, आपके ही सभी बिरादरी हैं, शाखायें हैं, परिवार है. आप ही भक्तों के ईश्ट देव हो।* यह नशा है कि हम ही ईश्ट देव

हैं? तो भक्त चिल्ला रहे हैं, आप सुन रहे हो! वह पुकार रहे हैं - हे ईष्ट देव, आप सिर्फ सुन रहे हो, उन्हीं को रेसपान्ड नहीं करते हो? तो *बापदादा कहते हैं हे भक्तों के ईष्ट देव अभी पुकार सुनो, रेसपान्ड दो, सिर्फ सुनो नहीं।* क्या रेसपान्ड देंगे? परिवर्तन का वायुमण्डल बनाओ। आपका रेसपान्ड उन्हीं को नहीं मिलता तो वह भी अलबेले हो जाते हैं। चिल्लाते हैं फिर चुप हो जाते हैं।

✽ *ड्रिल :- "साइलेन्स की शक्ति और रहमदिल भावना से हलचल को परिवर्तन करना"*

»→ _ »→ अमृतवेले बाबा की यादों में खोई मुझ आत्मा को ये सुहानी वेला ऐसे लगती है जैसे प्यासा अपनी प्यास बुझा रहा है... अमृत की बूंदें ऊपर से टप टप कर मुझ आत्मा को तृप्त कर रही हैं... *ये रूहानी अमृत और इसका नशा वाह वाह क्या कहने!* मैं मन ही मन बाबा से कहती हूँ कि क्यों अब तक दूर रखा मुझे इस अमृत से...

»→ _ »→ बाबा की याद में डूबी मैं आत्मा वापिस आती हूँ साकारी लोक में, तभी एक दृश्य सामने आता है *"भक्त आत्माएँ मंदिर जा रही हैं सुख चैन की तलाश में उनको देख तरस आता है, कि ये कहाँ जड़ चित्रों में सुख शांति ढूँढ रही हैं* ये मेरे भाई बहन इनके चित्त को कैसे आराम मिले... मैंने जो अमृत पान किया है, वो ये भी अगर चख लें तो इनके चित्त को भी आराम मिल जाये... बाबा ने मुझे जो दिया है, वो मुझे अपने इन भाई बहनों को भी देना है...

»→ _ »→ *इसी भावना के साथ बाबा को याद कर एकाग्रचित्त हो मैं आत्मा समा जाती हूँ जड़ मूर्ति में...* देखती हूँ उन भक्त आत्माओं को जो अपने दुःख में दुखी इन मूर्तियों के आगे माथा टिका रहे हैं कि कैसे भी दो पल का सुख चैन मिल जाये...

»→ _ »→ *मैं ईष्टदेवी हूँ... इस स्वमान में सैट होकर रहमदिल बन मैं इन आत्माओं को सुख शान्ति की किरणें दे रही हूँ... बाबा से निरंतर किरणें मुझ पर आ रही हैं... और मझ से होती हर्ड उन भक्त आत्माओं तक पहुंच रही

हैं...* सभी आत्माएँ प्रसन्न हो रही हैं... उनके अंदर की हलचल समाप्त हो गई है, और उनके मन शांत हो गए हैं... वो सब अपने ईश्टदेवी की जय-जय कर रहे हैं... इन आत्माओं का अलबेलापन हलचल सब समाप्त हो गई है... वातावरण पूरी तरह से परिवर्तन हो गया है... *बाबा के प्यार की किरणें चारों ओर फैली हुई हैं जो सबके दिलों को छू रही हैं...*

»→ _ »→ ऐसा लग रहा है जैसे मुरझाए पड़े वृक्ष को पानी मिल गया है... पत्ता-पत्ता... शाखा-शाखा... हर टहनी लहलहाने... खिलखिलाने लग गई है *वाह वाह रे मेरे बाबा क्या अद्भुत तेरा कमाल "करते हो तुम बाबा मेरा नाम हो रहा है"*

⊙_⊙ 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