

○ 08 / 12 / 21 की मुरली से चार्ट ○
⇒ TOTAL MARKS:- 100 ⇐

]] 1]] होमवर्क (Marks: 5*4=20)

>>> *टाइम, मनी, एनर्जी बर्बाद तो नहीं किया ?*

>>> *दूसरों के कल्याण के साथ साथ अपना कल्याण भी किया ?*

>>> *प्रालब्ध की इच्छा को त्याग अच्छा पुरुषार्थ किया ?*

>>> *कमल पुष्प बनकर साधनों का यूज़ 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 छोड़कर 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 :- श्वांसो श्वांस बाप को याद करना"*

➤➤ _ ➤➤ *शिवबाबा भोलेनाथ... मेरे प्यारे बाबा, परमधाम से आकर, मेरी झोली खुशियों से भर देंगे... मेरे दामन में सुख रूपी फूलों का गुलदस्ता... सजा देंगे... मुझे पालेंगे... पढ़ायेंगे... मेरा इस कदर ख्याल रखेंगे...* पुरानी दुनिया के दुःखों के जंगल से निकाल... सुखों के बगीचे में सजाकर... मुझे रूहे गुलाब सा महकायेंगे... ऐसा तो कभी दूर दूर तक खवाबों में भी नहीं सोचा था... *मीठे बाबा ने ज्ञान अमृत पिलाकर सब दुःख दूर कर दिये...*

✽ *मीठे बाबा ने मुझ आत्मा को अपने महान भाग्य की खुशी से भरते हुए कहा :-* "मेरे मीठे प्यारे फूल बच्चे ... *तुम तो पदमापदम् सौभाग्यशाली आत्मा हो... तुमने मुझ भोलेनाथ को पहचान कर अपना बना लिया.. अब तुम्हें किस बात की चिंता है... अब तो तुम्हारे सब दुःख दर्द मिट गये समझो...* अब तो तुम यह सोचकर मुस्कराओ... कि यह मन और तन... शिवबाबा के हैं... जो भगवान से मिलने का आधार बने हैं..."

»→ _ »→ *मैं आत्मा मीठे बाबा से खुशी की खुराक लेकर... शक्तिशाली बनकर कहती हूँ:-* "मेरे मीठे मीठे बाबा... मैं आत्मा अपनी इस नश्वर देह के अभिमान में कितनी उलझी हुई थी कि व्यर्थ सोचना ही मुझ आत्मा का संस्कार बन गया था... *प्यारे बाबा... आपने मुझे कितना खूबसूरत जीवन दिया... मुझे... धरती से उठाकर... अपनी गोद की पालना दे रहे हो..."*

* *मीठे बाबा ने मुझ आत्मा को शक्तिशाली किरणें देते हुए कहा :- "मीठे प्यारे लाडले बच्चे... अब हर पल बस मुझे याद करते रहो... योग अग्नि से और ज्ञानामृत से तुम्हारे तो सब दुःख दूर होंगे ही... पर अब तुम्हें सबके दुःख दूर करने हैं...* हर आत्मा के प्रति शुभ भावना... शुभ कामना रख... हर दिल को अपना बनाओ... हर बात में बाबा को बीच में लाओ"

»→ _ »→ *मैं आत्मा अपने मीठे प्यारे बाबा के प्यार पर न्योछावर होकर कहती हूँ :-* "मीठे बाबा... आपने मुझे इतना सुखदाई... निराला जीवन देकर भाग्यवान बना दिया... *मैं आत्मा अपनी पुरानी दुःखों भरी जिंदगी से सहज ही किनारा करती जा रही हूँ... और आपसे पवित्र वाइब्रेशन्स लेकर... विश्व की सभी आत्माओं पर प्रवाहित कर रही हूँ... जिससे उन्हें भी दुःखों से छुटकारा मिलता जा रहा है..."*

* *मीठे बाबा ने मुझ आत्मा को अपने सच्चे वजूद के नशे से भरते हुए कहा :-* "मीठे प्यारे सिकीलधे बच्चे... ईश्वर पिता... भोला बाबा बनकर... तुम्हें कौड़ी से हीरे जैसा बनाने आया है... *अब अपनी हर श्वास को मेरी यादों से पिरो दो... जितना तुम मेरी याद में रहोगी उतना ही माया के आकर्षणों से... दुःखों से बची रहोगी... सेफ रहोगी..."*

»→ _ »→ *मैं आत्मा ईश्वरीय यादों के खजानों से सम्पन्न होकर, मीठे बाबा से कहती हूँ :-* "मीठे मीठे बाबा... मैं आत्मा तो आपको पाकर धन्य धन्य हो गयी हूँ... आपने मुझ आत्मा को नारकीय जीवन से... दलदल से निकाल... सुखों की डाली पर बिठा दिया है... *अब मैं आत्मा सबको दुःखों से छुटकारा दिला... उनके जीवन में आनंद और खशियों के फल खिला रही हूँ... सबके जीवन को

सुख भरी मुस्कान से सजा रहो हूँ...)*

[[7]] योग अभ्यास (Marks:-10)

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

✽ *"ड्रिल :- अपना तथा दूसरों का जीवन हीरे जैसा बनाने की सेवा करनी है*"

➡ _ ➡ इस नश्वर दुनिया की नश्वर बातों में उलझा मेरा यह जीवन जो कौड़ी तुल्य बन गया था उसे मेरे सत्य सदा शिव परमात्मा बाप ने आ कर सत के संग द्वारा हीरे तुल्य बनाने का जो रास्ता दिखाया उस रास्ते पर चल *अपने कौड़ी तुल्य जीवन को हीरे तुल्य बनाने का तीव्र पुरुषार्थ करने का दृढ़ संकल्प करके, अपने दिलाराम बाबा की याद में मैं अशरीरी हो कर बैठ जाती हूँ* और अशरीरीपन की इस अवस्था में देह से न्यायी हो कर मैं आत्मा परमात्म प्यार के पंख लगा कर उड़ चलती हूँ अपने दिलाराम परमात्मा बाप के पास।

➡ _ ➡ परमात्म प्यार की पालकी में सवार मैं आत्मा इस दुनिया के नजारो को देखती जा रही हूँ। मैं देख रही हूँ कैसे दुनिया के लोग विनाशी चीजो को पाने की होड़ में अपने जीवन को व्यर्थ गंवा रहे हैं। *केवल खाना, पीना और सोना इसी को जीवन का सच समझ कर अनमोल श्वांसों की पूंजी को कौड़ियों के भाव नष्ट कर रहे हैं*। इस बात से भी अनजान है कि सत्य परमात्मा बाप सत का संग करा कर हमारे जीवन को हीरे तुल्य बनाने आये हुए है। यह विचार करते करते मैं जा रही हूँ और मन ही मन अपने शिव पिता को धन्यवाद देती जा रही हूँ जिन्होंने मुझे श्वांसों के इस अनमोल खजाने को सफल करने का सत्य रास्ता दिखा दिया।

➡ _ ➡ अब मुझे केवल इस सत्य की राह पर आगे बढ़ते जाना है। श्वांसों श्वांस अपने बाबा की याद में रह श्वांसों की इस अनमोल पूंजी को सफल करना

है। *मेरा यह ब्राह्मण जीवन मेरे दिलाराम बाबा की अमानत है इसलिए मनमत या परमत पर चल मुझे इस अमानत में अब खयानत नही डालनी* बल्कि हर कदम श्रीमत पर चल ईश्वरीय याद में रह, ईश्वरीय सेवा में अपने संकल्प, समय और श्वांसों को लगा कर अपने कौड़ी तुल्य जीवन को हीरे तुल्य बना कर सफल करना है। *स्वयं से यह बातें करते करते मैं पांचो तत्वों को पार कर, पहुंच जाती हूँ फरिश्तों के उस आलौकिक दिव्य वतन में जहां मैं अपने दिलाराम बाबा के साथ बैठ कर मीठी मीठी रूहरिहान कर सकती हूँ*।

»→ _ »→ जैसे ही मैं वतन में पहुंच कर अपना सूक्ष्म आकारी शरीर धारण करती हूँ मेरे दिलाराम मीठे शिव बाबा भी परमधाम से नीचे वतन में आ जाते हैं और आ कर अपने आकारी रथ पर विराजमान हो जाते हैं। *मुझे देखते ही मेरे दिलाराम बाबा मुस्कराते हुए अपनी बाहें फैला लेते हैं और मैं फरिश्ता दौड़ कर उनकी बाहों में समा जाता हूँ*।

»→ _ »→ इस अलौकिक मिलन के असीम सुख की अनुभूति में आत्म विभोर हो कर मैं अपने दिल की भावनाओ को अपने दिलाराम बाबा के सामने अभिव्यक्त कर रही हूँ:- *"हे मेरे प्राणेश्वर बाबा अब आप ही मेरा संसार हो, आप ही मेरे सर्वस्व हो। मेरे जीवन को सुखमय बनाने वाले आप ही मेरे दिल के सच्चे सच्चे मीत हो। अज्ञान अंधकार में भटक कर मैंने तो अपने जीवन को कौड़ी तुल्य बना लिया था किंतु आपने आ कर मुझे हीरे जैसा बेदाग बना दिया। आपकी याद अब मेरी श्वांसों में बस गई है"।*

»→ _ »→ अपने मन के भावों को व्यक्त करते करते मैं अपने दिलाराम बाबा के प्यार की गहराई में खो जाती हूँ और उनसे आ रही प्रेम की किरणों से स्वयं को भरपूर करने लगती हूँ। अपने *दिलाराम बाबा के प्यार की अनमोल यादों को दिल में सँजोये अब मैं जागती ज्योत बन लौट रही हूँ वापिस अपने साकारी तन में और सच्ची सच्ची मीरा बन हर श्वांस में अपने गिरधर गोपाल अपने दिलाराम बाबा की याद को समाये अपने जीवन को हीरे तुल्य बना रही हूँ*। मन में अब यही धुन निरन्तर बज रही है "मेरे तो शिवबाबा एक, दूसरा ना कोई"।

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

- *मैं प्रालब्ध की इच्छाओं को त्याग अच्छा पुरुषार्थ करने वाली आत्मा हूँ।*
- *मैं श्रेष्ठ पुरुषार्थी 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 साधन कमल पुष्प बनकर यज्ञ करती हूँ ।*
- *मैं आत्मा कर्मयोग का फल प्राप्त करती हूँ ।*
- *मैं बन्धनमुक्त 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 दःख की घटनायें परिवर्तन हो जाएं।* दिल से रहम डमर्ज 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 ग्रेण्ड फादर के बच्चे हैं, आपके ही सभी बिरादरी हैं, शाखायें हैं, परिवार है, आप ही भक्तों के ईष्ट देव हो।* यह नशा है कि हम ही ईष्ट 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 रुहानी 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 दखी इन मूर्तियों के आगे माथा टिका रहे हैं कि कैसे भी दो पल का सख

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 मुझ से होती हुई उन भक्त आत्माओं तक पहुंच रही हैं...* सभी आत्माएं प्रसन्न हो रही हैं... उनके अंदर की हलचल समाप्त हो गई है, और उनके मन शांत हो गए हैं... वो सब अपने ईष्टदेवी की जय-जय कार 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