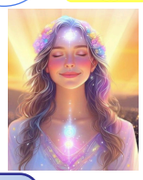
10-03-2026 प्रात:मुरली ओम् शान्ति "बापदादा" मधुबन

"मीठे बच्चे - सबसे बड़ी बीमारी देह-अभिमान की है, इससे ही डाउन फाल हुआ है, इसलिए अब देही-अभिमानी बनो"

Mind well



प्रश्नः- तुम बच्चों की कर्मातीत अवस्था कब होगी?

उत्तर:- जब योगबल से कर्मभोग पर विजय प्राप्त करेंगे। पूरा-पूरा देही-अभिमानी बनेंगे। यह देह-अभिमान का ही रोग सबसे बड़ा है, इससे दुनिया पतित हुई है। देही-अभिमानी बनो तो वह खुशी, वह नशा रहे, चलन भी सुधरे।

गीत:-रात के राही थक मत जाना... Click

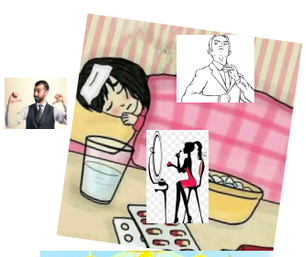
ओम् शान्ति। राही का अर्थ तो बच्चों ने सुना। और तो कोई समझा नहीं सकते सिवाए तुम ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मणों के। तुम जो देवी देवता थे, थे तो मनुष्य परन्तु तुम्हारी सीरत बहुत अच्छी थी। तुम

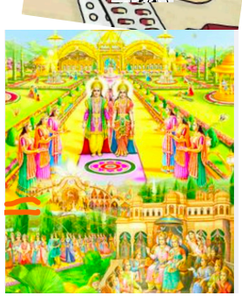
Points: ज्ञान योग धारणा सेवा M.imp.

सर्वगुण सम्पन्न, 16 कला सम्पूर्ण थे। तुम विश्व के मालिक थे। हीरे जैसे से कौड़ी जैसा कैसे बने, यह कोई मनुष्य नहीं जानते हैं। तुमने भी नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार पलटा खाया है (परिवर्तन हुए है)। अभी तुम देवता बने नहीं हो। रिज्युवनेट हो रहे हो। कोई थोड़ा बदले हैं, कोई की 5 प्रतिशत, कोई की 10 प्रतिशत... सीरत बदलती जाती है।

दुनिया को यह पता नहीं भारत ही हेविन था, कहते भी हैं क्राइस्ट से 3 हजार वर्ष पहले भारत में देवी-देवता थे, उनमें ऐसे गुण थे जो उन्हों को भगवान भगवती कहते थे। अभी तो वह गुण हैं नहीं। मनुष्य की समझ में नहीं आता, भारत जो इतना साहूकार था, उनका फिर डाउन फाल कैसे हुआ।

वह भी बाप ही बैठ समझाते हैं। तुम भी समझा सकते हो, जिनकी सूरत सुधरी है। बाप कहते हैं बच्चे तुम देवी देवता थे तो आत्म-अभिमानी थे फिर जब रावण राज्य शुरू हुआ तो देह-अभिमानी बन पड़े हो। यह देह-अभिमान की सबसे बड़ी बीमारी तुमको लग पड़ी है। सतयुग में तुम आत्म-अभिमानी थे, बहुत सुखी थे, किसने तुमको ऐसा



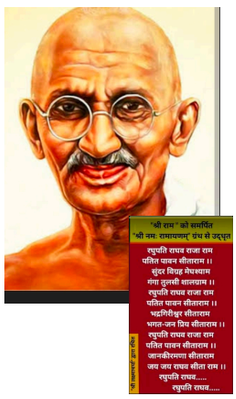


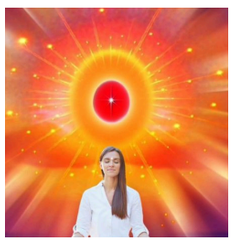
Points: ज्ञान योग धारणा सेवा M.imp.

बनाया? यह कोई भी नहीं जानते। बाप बैठ समझाते हैं तुम्हारा डाउन फाल क्यों हुआ। अपने धर्म को भूल गये हो। भारत वर्थ नाट ए पेनी बन गया। उनका मूल कारण क्या है? देह-अभिमान। यह भी ड्रामा बना हुआ है। मनुष्य यह नहीं जानते कि भारत इतना साहूकार था फिर गरीब कैसे बना, हम आदि सनातन देवी-देवता धर्म के थे फिर हम कैसे धर्म भ्रष्ट, कर्म भ्रष्ट बनें। बाप समझाते हैं, रावण राज्य होने से तुम देह-अभिमानी बने, तो तुम्हारा यह हाल होने लगा। सीढ़ी भी दिखाई है - कैसे डाउन फाल हुआ, वर्थ नाट ए पेनी का भी मुख्य कारण देह-अभिमान है। यह भी बाप बैठ समझाते हैं। शास्त्रों में कल्प की आयु लाखों वर्ष लगा दी है। आजकल समझदार हैं क्रिश्चियन लोग। वह भी कहते हैं - क्राइस्ट से 3 हजार वर्ष पहले पैराडाइज था, भारतवासी यह समझ नहीं सकते कि प्राचीन भारत ही था जिसको स्वर्ग, हेविन कहा जाता है। आजकल तो भारत की फुल हिस्ट्री-जॉग्राफी को जानते ही नहीं हैं, थोड़े बच्चों में थोड़ा ज्ञान है तो देह-अभिमान आ जाता है। समझते हैं

1223- मगरूर = घमंडी,जिसे गरूर हो।

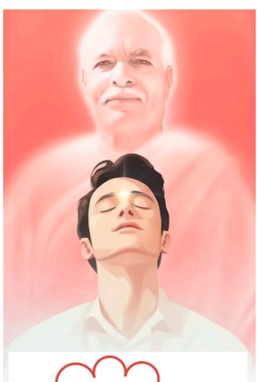
.... मगरूर बच्चे देह-अभिमान में आकर मुरली को डोन्ट-केयर करते है, कहावत है ना-चूहे को हल्दी की गांठ मिली, समझा मै पंसारी हूँ...।





हमारे जैसा कोई है नहीं। बाप समझाते हैं भारत की ऐसी दुर्दशा क्यों हुई? बापू गांधी भी कहते थे - पतित-पावन आओ, आकर रामराज्य स्थापन करो। आत्मा को जरूर कभी बाप से सुख मिला है, तो पतित-पावन को याद करते हैं।

बाप समझाते हैं हमारे बच्चे जो शूद्र से बदल ब्राह्मण बनते हैं वह भी पूरा देही-अभिमानी नहीं बनते हैं। घड़ी-घड़ी देह-अभिमान में आ जाते हैं। यह है सबसे पुराना रोग, जिससे यह हाल हुआ है। देही-अभिमानी बनने में बड़ी मेहनत है। जितना देही-अभिमानी बनेंगे, उतना बाप को याद करेंगे। फिर अथाह खुशी रहनी चाहिए। गाया जाता है - परवाह थी पार ब्रह्म में रहने वाले परमेश्वर की वह मिल गया, उससे 21 जन्म का वर्सा मिलता है। बाकी क्या चाहिए। तुम सिर्फ देही-अभिमानी बनो, मामेकम् याद करो। भल गृहस्थ व्यवहार में रहो। सारी दुनिया देह-अभिमान में है। भारत जो इतना



बहुत ढूंढने के बाद मिले हो मेरे बाबा..
अब आप को जो पा लिया है तो हमें
और कुछ भी नहीं चाहिए मीठे बाबा...
जो भी पाना था वो सब कुछ पा लीया है
मेरे प्राण बाबा...

ऊंच था उसका डाउन फाल हुआ है। हिस्ट्री-जॉग्राफी क्या है, यह कोई बता न सके। यह बातें कोई भी शास्त्रों में नहीं हैं। देवतायें आत्म-

अभिमानी थे। जानते थे एक देह को छोड़ दूसरी लेनी है। परमात्म-अभिमानी नहीं थे। तुम जितना बाप को याद करेंगे, देही-अभिमानी रहेंगे उतना बहुत मीठा बनेंगे। देह-अभिमान में आने से ही

लड़ना, झगड़ना, बन्दरपना आ जाता है, यह बाप समझाते हैं। यह बाबा भी समझ रहे हैं। बच्चे देह-अभिमान में आकर शिवबाबा को भूल जाते हैं। अच्छे-अच्छे बच्चे देह-अभिमान में रहते हैं। देही-अभिमानी बनते ही नहीं हैं। तुम कोई को भी यह बेहद की हिस्ट्री-जॉग्राफी समझा सकते हो। बरोबर सूर्यवंशी चन्द्रवंशी राजधानी थी। ड्रामा का

किसको भी पता नहीं है। भारत जो इतना गिरा,

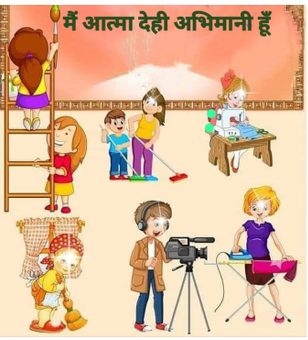
डाउन फाल की जड़ है देह-अभिमान। बच्चों में भी देह-अभिमान आ जाता है। यह नहीं समझते कि

हमको डायरेक्शन कौन देते हैं। हमेशा समझो - शिवबाबा कहते हैं। शिवबाबा को याद न करने से ही देह-अभिमान में आ जाते हैं। सारी दुनिया देह-

अभिमानी बन गई है तब बाप कहते हैं मामेकम् याद करो, अपने को आत्मा समझो। आत्मा इस देह द्वारा सुनती है, पार्ट बजाती है। बाप कितना अच्छी रीति समझाते हैं। भल भाषण तो बहुत अच्छा कर लेते हैं परन्तु चलन भी तो अच्छी चाहिए ना। देह-अभिमान होने कारण फेल हो जाते हैं। वह खुशी व नशा नहीं रहता है। फिर बड़े विकर्म भी उनसे होते हैं, जिस कारण बड़े दण्ड के भागी बन पड़ते हैं। देह-अभिमानी बनने से बहुत नुकसान पाते हैं। बहुत सजा खानी पड़ती है। बाप कहते हैं यह गॉडली वर्ल्ड गवर्मेन्ट है ना। मुझ गॉड की गवर्मेन्ट का राइट हैण्ड है धर्मराज। तुम अच्छे कर्म करते हो तो उनका फल अच्छा मिलता है। बुरे कर्म करते हो तो उनकी सजा खाते हो। सब गर्भ जेल में भी सजायें खाते हैं। उस पर भी एक कहानी है। यह सब बातें इस समय की हैं। ये पक्का समझ लो.. महिमा एक बाप की है। दूसरे कोई की महिमा है नहीं इसलिए लिखा जाता है त्रिमूर्ति शिव जयन्ती वर्थ डायमण्ड। बाकी सब है वर्थ कौड़ी। सिवाए शिवबाबा के पावन कोई बना न सके। पावन बनते

राम दुआरे तुम रखवारे
होत न आज्ञा बिनु पैसारे ।

Refer last two pages



हैं फिर रावण पतित बनाते हैं। जिस कारण सब देह-अभिमानी बन पड़े हैं। अब तुम देही-अभिमानी बनते हो। यह देही-अभिमानी अवस्था 21 जन्म चलती है। तो बलिहारी एक की गाई जाती है। भारत को स्वर्ग बनाने वाला शिवबाबा है, यह किसको पता नहीं है कि शिवबाबा कब आया, उनकी हिस्ट्री तो पहले-पहले चाहिए। शिव कहा ही जाता है परमपिता परमात्मा को।

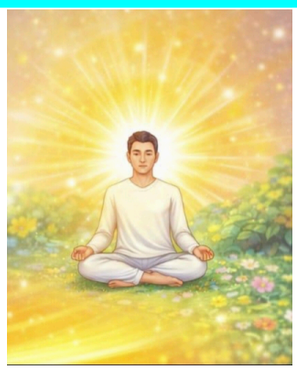
But we know, How Lucky & Great we are..!

तुम जानते हो देह-अभिमान के कारण डाउन फाल होता है। ऐसा हो तब तो बाप आये राइज़ करने। राइज़ और फाल, दिन और रात, ज्ञान सूर्य प्रगटा, अज्ञान अन्धेर विनाश। सबसे जास्ती अज्ञान है यह देह-अभिमान। आत्मा का तो किसको पता नहीं है। आत्मा सो परमात्मा कह देते हैं तो कितने पाप आत्मा हो गये हैं इसलिए डाउन फाल हुआ है। 84 जन्म लिए हैं, सीढ़ी नीचे उतरते आये हैं। यह खेल बना हुआ है। यह वर्ल्ड की हिस्ट्री-जॉग्राफी तुम

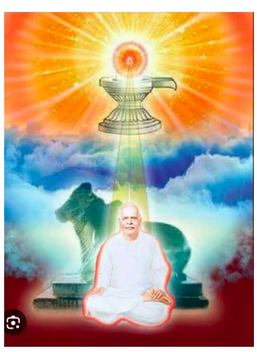
Point to be Noted

बच्चे जानते हो और कोई नहीं जानते। विश्व का डाउन फाल कैसे हुआ। वे तो समझते हैं कि साइन्स से बहुत तरक्की हुई है। यह नहीं समझते कि दुनिया और ही पतित नर्क बन गई है। देह-अभिमान बहुत है। बाप कहते हैं अभी तुमको देही -अभिमानी बनना है। अच्छे-अच्छे महारथी ढेर हैं। ज्ञान बड़ा अच्छा सुनाते हैं परन्तु देह-अभिमान पूरा हटा नहीं हैं। देह-अभिमान के कारण कोई में क्रोध का अंश, कोई में मोह का अंश, कुछ न कुछ है। सीरत सुधरनी चाहिए ना। बहुत-बहुत मीठा बनना चाहिए। तब मिसाल देते हैं - शेर बकरी इकट्ठे जल पीते हैं। वहाँ कोई ऐसे दु:ख देने वाले जानवर भी होते नहीं। इन बातों को भी मुश्किल कोई समझते हैं। नम्बरवार समझने वाले हैं। कर्मभोग निकल जाए, कर्मातीत अवस्था हो जाए, यह मुश्किल होती है। बहुत देह-अभिमान में आते हैं। पता नहीं पड़ता है - हमको यह मत कौन देते हैं। श्रीमत, श्रीकृष्ण के द्वारा कैसे मिलेगी। शिवबाबा कहते हैं इनके बिगर श्रीमत कैसे दूँगा। स्थाई रथ हमारा यह है। देह-अभिमान में आकर उल्टे सुल्टे कार्य करके

मुफ्त अपनी बरबादी मत करो। नहीं तो नतीजा क्या होगा! बहुत कम पद पायेंगे। पढ़े के आगे अनपढ़े भरी ढोयेंगे। बहुत कहते हैं भारत की हिस्ट्री-जॉग्राफी जो फुल होनी चाहिए सो नहीं है। तो उनको समझाना पड़े। तुम्हारे सिवाए तो कोई समझा न सके। परन्तु देही-अभिमानी स्थिति चाहिए, वही ऊंच पद पा सकते हैं।



अभी तो कर्मातीत अवस्था किसकी हुई नहीं है। इनके (बाबा के) ऊपर तो बहुत झंझट हैं। कितनी फिकरात रहती है। भल समझते हैं कि सब ड्रामा अनुसार होता है। फिर भी समझाने के लिए युक्तियाँ तो रचनी होती हैं ना इसलिए बाबा कहते हैं तुम जास्ती देही-अभिमानी बन सकते हो। तुम्हारे ऊपर कोई बोझा नहीं है, बाप पर तो बोझा है। हेड तो यह है ना - प्रजापिता ब्रह्मा। परन्तु यह किसको पता नहीं है कि इनमें शिवबाबा बैठे हैं। तुम्हारे में भी कोई मुश्किल इस निश्चय में रहते हैं।



मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये।
यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः॥
हजारों मनुष्योंमें कोई एक मेरी प्राप्तिके लिये यत्न करता है और उन यत्न करनेवाले योगियोंमें भी कोई एक मेरे परायण होकर मुझको तत्त्वसे अर्थात् यथार्थरूपसे जानता है॥ ३॥

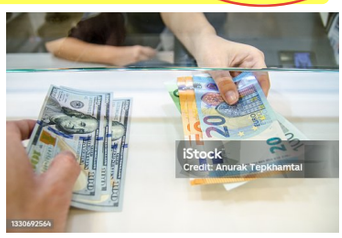
तो यह वर्ल्ड की हिस्ट्री-जॉग्राफी जाननी चाहिए ना। भारत में स्वर्ग कब था, फिर कहाँ गया? कैसे डाउन फाल हुआ? यह किसको पता नहीं है। जब तक तुम नहीं समझाओ तब तक कोई समझ न सके इसलिए बाबा डायरेक्शन देते हैं। लिखा पढ़ी करो तो स्कूलों में वर्ल्ड की हिस्ट्री-जॉग्राफी बतानी चाहिए। डाउन फाल पर भाषण करना चाहिए। भारत हीरे जैसा था वह फिर कौड़ी जैसा कैसे बना? कितने वर्ष लगे? हम समझाते हैं। ऐसे पर्चे एरोप्लेन द्वारा गिरा सकते हैं। समझाने वाला बड़ा होशियार चाहिए। गवर्मेन्ट चाहती है तो गवर्मेन्ट का ही हाल विज्ञान भवन, जो देहली में है वहाँ सबको बुलाना चाहिए। अखबार में भी डाला जाए। कार्ड भी सबको भेज दें। हम आपको सारे वर्ल्ड की हिस्ट्री-जॉग्राफी आदि से अन्त तक समझाते हैं। आपेही आयेंगे, जायेंगे। पैसे की तो बात ही नहीं है। समझो हमको कोई मिला, प्रेजेन्ट (भेंट) करते हैं तो हम ले नहीं सकते हैं। सर्विस करने के लिए काम में लायेंगे, बाकी हम ले नहीं सकते। बाप कहते हैं मैं तुमसे दान लेकर क्या

How Responsible We are...!

Exchanger; Businessman; Sarraf; Money changer

10-03-2026 प्रात:मुरली ओम् शान्ति "बापदादा" मधुबन

करूँगा जो फिर भरकर देना पड़े। मैं पक्का शर्राफ हूँ। अच्छा!

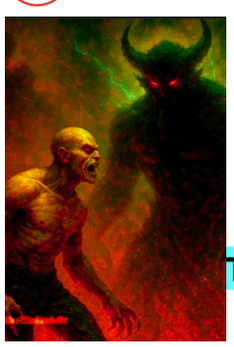


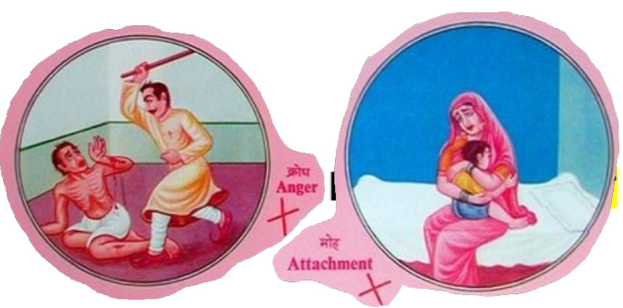
मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों प्रति मात-पिता बापदादा का याद-प्यार और गुडमार्निंग। रूहानी बाप की रूहानी बच्चों को नमस्ते।

धारणा के लिए मुख्य सार:-

1) देह-अभिमान में आकर कोई भी उल्टा सुल्टा कार्य नहीं करना है। देही-अभिमानी बनने का पूरा-पूरा पुरुषार्थ करना है। अपनी सीरत (चलन) सुधारते रहना है

2) बहुत-बहुत मीठा, शीतल बनना है। अन्दर में क्रोध मोह का जो भूत है, उसे निकाल देना है।





धारणा सेवा M.imp.

Method/Process/Instrument

Outcome/Output/Result

10-03-2026 प्रात:मुरली ओम् शान्ति "बापदादा" मधुबन

वरदान:- रिगार्ड देने का रिकार्ड ठीक रख, खुशी का महादान करने वाले पुण्य आत्मा भव

Finale Achievement

Call of time/समय की पुकार

वर्तमान समय चारों ओर रिगार्ड देने का रिकार्ड ठीक करने की आवश्यकता है।

यही रिकार्ड फिर चारों ओर बजेगा।

रिगार्ड देना और रिगार्ड लेना, छोटे को भी रिगार्ड दो, बड़े को भी रिगार्ड दो।

Need of Hour

यह रिगार्ड का रिकार्ड अभी निकलना चाहिए, तब खुशी का दान करने वाले महादानी पुण्य आत्मा बनेंगे।

किसी को रिगार्ड देकर खुश कर देना - यह बड़े से बड़ा पुण्य का काम है, सेवा है।

स्लोगन:- हर घड़ी को अन्तिम घड़ी समझकर चलो तो एवररेडी रहेंगे।

Points: ज्ञान योग धारणा सेवा M.imp.

10-03-2026 प्रात:मुरली ओम् शान्ति "बापदादा" मधुबन

मातेश्वरी जी के अनमोल महावाक्य

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः।
निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम्॥
हे अर्जुन! सत्त्वगुण, रजोगुण और तमोगुण—ये प्रकृतिसे उत्पन्न तीनों गुण अविनाशी जीवात्माको शरीरमें बाँधते हैं॥ ५॥
तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात्प्रकाशकमनामयम्।
सुखसङ्गेन बध्नाति ज्ञानसङ्गेन चानघ॥
हे निष्पाप! उन तीनों गुणोंमें सत्त्वगुण तो निर्मल होनेके कारण प्रकाश करनेवाला और विकाररहित है, वह सुखके सम्बन्धसे और ज्ञानके सम्बन्धसे अर्थात् उसके अभिमानसे बाँधता है॥ ६॥
रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम्।
तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसङ्गेन देहिनम्॥
हे अर्जुन! रागरूप रजोगुणको कामना और आसक्तिसे उत्पन्न जान। वह इस जीवात्माको कर्मोंके और उनके फलके सम्बन्धसे बाँधता है॥ ७॥
तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम्।
प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत॥
हे अर्जुन! सब देहाभिमानियोंको मोहित करनेवाले

* अध्याय १४ * १८३

तमोगुणको तो अज्ञानसे उत्पन्न जान। वह इस जीवात्माको प्रमाद[१], आलस्य[२] और निद्राके द्वारा बाँधता है॥ ८॥

1)"तमोगुणी माया का विस्तार"

सतोगुणी, रजोगुणी, तमोगुणी यह तीन शब्द कहते हैं इसको यथार्थ समझना जरुरी है। मनुष्य समझते हैं यह तीनों गुण इकट्ठे चलते रहते हैं, परन्तु विवेक क्या कहता है - क्या यह तीनों गुण इकट्ठे चले आते हैं वा तीनों गुणों का पार्ट अलग-अलग युग में होता है? विवेक तो ऐसे ही कहता है कि यह तीनों गुण इकट्ठे नहीं चलते, जब सतयुग है तो सतोगुण है, द्वापर है तो रजोगुण है और कलियुग है तो तमोगुण है। जब सतो है तो तमो रजो नहीं, जब रजो है तो फिर सतोगुण नहीं है। यह मनुष्य तो ऐसे ही समझकर बैठे हैं कि यह तीनों गुण इकट्ठे चलते आते हैं। यह बात कहना

सरासर भूल है, वो समझते हैं जब मनुष्य सच बोलते हैं, पाप कर्म नहीं करते हैं तो वो सतोगुणी होते हैं परन्तु विवेक कहता है जब हम कहते हैं सतोगुण, तो इस सतोगुण का मतलब है सम्पूर्ण सुख गोया सारी सृष्टि सतोगुणी है। बाकी ऐसे नहीं कहेंगे कि जो सच बोलता है वो सतोगुणी है और जो झूठ बोलता है वो कलियुगी तमोगुणी है, ऐसे ही दुनिया चलती आती है। अब जब हम सतयुग कहते हैं तो इसका मतलब है सारी सृष्टि पर सतोगुण सतोप्रधान चाहिए। हाँ, कोई समय ऐसा सतयुग था जहाँ सारा संसार सतोगुणी था। अब वो सतयुग नहीं है, अभी तो है कलियुगी दुनिया गोया सारी सृष्टि पर तमोप्रधानता का राज्य है। इस तमोगुणी समय पर फिर सतोगुण कहाँ से आया!

Point to be Noted

अब है घोर अन्धियारा जिसको ब्रह्मा की रात कहते हैं। ब्रह्मा का दिन है सतयुग और ब्रह्मा की रात है कलियुग, तो हम दोनों को मिला नहीं सकते।

2) "कलियुगी असार संसार से सतयुगी सार वाली दुनिया में ले चलना, एक परमात्मा का ही काम है"

Points: ज्ञान योग धारणा सेवा M.imp.

इस कलियुगी संसार को असार संसार क्यों कहते हैं? क्योंकि इस दुनिया में कोई सार नहीं है माना कोई भी वस्तु में वो ताकत नहीं रही अर्थात् सुख शान्ति पवित्रता नहीं है, जो इस सृष्टि पर कोई समय सुख शान्ति पवित्रता थी। अब वो ताकत नहीं हैं क्योंकि इस सृष्टि में 5 भूतों की प्रवेशता है इसलिए ही इस सृष्टि को भय का सागर अथवा कर्मबन्धन का सागर कहते हैं इसलिए ही मनुष्य दु:खी हो परमात्मा को पुकार रहे हैं, परमात्मा हमको भव सागर से पार करो इससे सिद्ध है कि जरूर कोई अभय अर्थात् निर्भयता का भी संसार है जिसमें चलना चाहते हैं इसलिए इस संसार को पाप का सागर कहते हैं, जिससे पार कर पुण्य आत्मा वाली दुनिया में चलना चाहते हैं। तो दुनियायें दो हैं, एक सतयुगी सार वाली दुनिया, दूसरी है कलियुगी असार की दुनिया। दोनों दुनियायें इस सृष्टि पर होती हैं। अभी परमात्मा वह सार वाली दुनिया स्थापन कर रहे हैं। अच्छा - ओम् शान्ति।

भवसागर तारण कारण हे ।
रविनन्दन बन्धन खण्डन हे ॥
शरणागत किंकर भीत मने ।
गुरुदेव दया करो दीनजने ॥१॥

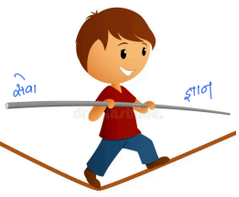
Bhava-Saagara Taaranna Kaaranna He |
Ravi-Nandana Bandhana Khanndana He ||
Sharannaagata Kinkara Bhiita Mane |
Gurudeva Dayaa Karo Diina-Jane ||1||

Meaning:
1.1: (I salute the Gurudeva) Who is the (only) means of crossing this Ocean of Samsara (Worldly Existence),
1.2: (Who is the only means of) Breaking the Bondage of the Son of the Sun God (i.e. Yamadeva, the god of Death),
1.3: I have approached You as a Servant, for Your Refuge, with a Mind filled with the Fear (of the never-ending Samsara) ...
1.4: ... O Gurudeva, Please shower Your Mercy on me, (Please shower Your Grace on this) Helpless soul,

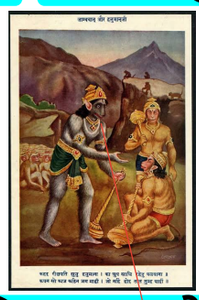
ये अव्यक्त इशारे -

“निश्चय के फाउण्डेशन को मजबूत कर सदा निर्भय और निश्चिंत रहो"

Never ever try to underestimate the Power of सेवा



जैसे ज्ञान की सब्जेक्ट है, वैसे सेवा की भी सब्जेक्ट है, जो इसमें फेथफुल निश्चयबुद्धि है वही नम्बर आगे जा सकता है।



सुबह से रात तक अपना फिक्स प्रोग्राम, डेली डायरी बनाओ, क्योंकि जिम्मेवार आत्मायें हो, रिवाजी आत्मायें नहीं, विश्व कल्याणकारी आत्मायें हो।

तो जो जितना बड़ा आदमी होता है, उसकी दिनचर्या सेट होती है।

example टाइम-टेबल 🌻

🌅 1) अमृतवेला (2:30 AM – 8:00 AM)
स्वमान:
✨ मैं बाप समान आत्मा हूँ।
योग अभ्यास:
🌍 विश्व ग्लोब के ऊपर बैठकर बाबा से शक्तियों की किरणें लेना और पूरे विश्व को देना।
अभ्यास:
उठते ही संकल्प करें – “मैं कितना भाग्यवान हूँ कि भगवान मुझे मिले।”
अनुभव करें कि बापदादा सामने खड़े हैं और वरदान दे रहे हैं।
ड्रिल का अभ्यास करें।

☀️ 2) सुबह (8:00 AM – 1:00 PM)
स्मृति:
बाबा मेरे साथ दोस्त, शिक्षक और सतगुरु बनकर हर कर्म में मदद कर रहे हैं।
मैं आत्मा मालिक बनकर कर्मेन्द्रियों से कर्म करा रही हूँ।
अभ्यास:
कर्म करते हुए बाबा की याद।
ड्रिल का अभ्यास।

🌤️ 3) दोपहर (1:00 PM – 4:00 PM)
स्मृति:
मैं अशरीरी आत्मा हूँ।
मैं ज्ञान सूर्य की किरणों के नीचे बैठा हूँ।
अनुभव:
मैं विष्णु समान क्षीर सागर में शेष शैया पर विश्राम कर रहा हूँ।
मैं अचल-अडोल स्थिति में हूँ।
अभ्यास:
ड्रिल का अभ्यास।

🌇 4) शाम (4:00 PM – 8:00 PM)
स्वमान:
✨ मैं फरिश्ता हूँ / इष्ट देव हूँ।
योग अभ्यास:
फरिश्ता बनकर विभिन्न स्थानों पर सकाश देना।
इष्ट देव बनकर भक्तों की मनोकामना पूर्ण करना।
अभ्यास:
ड्रिल का अभ्यास।

🌙 5) रात (8:00 PM – सोने तक)
स्मृति:
“खुदा मेरा दोस्त है” इस नशे में बाबा से रूहरिहान करना।
ड्रिल का अभ्यास।
सोते समय सारी दुखी आत्माओं को सकाश देना ताकि उन्हें शांति और गहरी नींद मिले।

This is just churning.....
kindly grab it as per your divine intellect

कालों का काल है बाप। उनकी आज्ञा नहीं मानेंगे तो धर्मराज से डन्डा खायेंगे।
---- साकार मुरली:- 30/1/25

हनुमान का छोटा सा भी मंदिर होगा तो उनके पास लाल डंडा या गदा *जरूर होगी।*
यह यादगार है बापदादा के right hand *धर्मराज* का..

इसीलिए हनुमान चालीसा में कहा है कि
राम दुआरे तुम रखवारे(राम द्वार = सूक्ष्म वतन धर्मराजपुरी बन जाएगी)
होत न आज्ञा बिनु पैसारे... (हनुमान/ धर्मराज के द्वारा सजाओ के बल से जब तक आत्मा पावन नही बनती तब तक उनको परमधाम में प्रवेश होने की permission नहीं है except अष्ट रत्न)

(उसका यादगार: majority गांव में आज भी हनुमान मंदिर देखेंगे तो वो गांव के बाहर/गांव के दरवाजे पर/entrance के आसपास होगा... इसका मतलब है कि हनुमान/धर्मराज परमधाम के बाहर यानी सूक्ष्मवतन पे खड़ा है।)

"बाप को धर्मराज का साथ लेना पसन्द नहीं है। कर क्या नहीं सकता है! एक सेकेण्ड में किसी को भी अन्दर ही अन्दर सज़ा दे सकते हैं और वो सेकेण्ड की सज़ा बहुत-बहुत तेज़ होती है। लेकिन बापदादा नहीं चाहते।

बाप का रूप प्यारा है, धर्मराज साथी बना तो कुछ नहीं सुनेगा।"

AV: 25/11/95

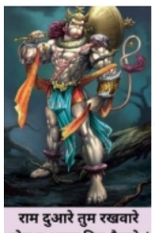
Attention Please...!

जो बाबा, साकार मुरली में कहते है की पिछाड़ी में कायदे बहुत कड़े हो जाएंगे। वो इसी संदर्भ में बाबा कहते होंगे।

Example :→ दिन-प्रतिदिन बहुत कड़े कायदे होते जायेंगे।
SM: 31/12/2025

Sakar Murli date :- 8/6/2023

से पूछो कि क्राइस्ट याद आता है या गॉड फादर? जानते हो कि पाप करेंगे तो दण्ड भोगना पड़ेगा। परन्तु बाप दण्ड कभी नहीं देता। वह करनकरावनहार है। धर्मराज द्वारा सजा दिलाते हैं। गॉड तो मोस्ट बील्वेड बाप है। वह झूठे कलंक लगाते हैं कि बाप ही सुख-दु:ख देते हैं। तो क्या बेरहम हैं? गाते भी हैं मर्सीफुल। बाप कहते हैं मैं कैसे बेरहमी करुँगा। माया ने तुम्हारे पर बेरहमी की है। मैं तो उनसे छुड़ाता हूँ। माया



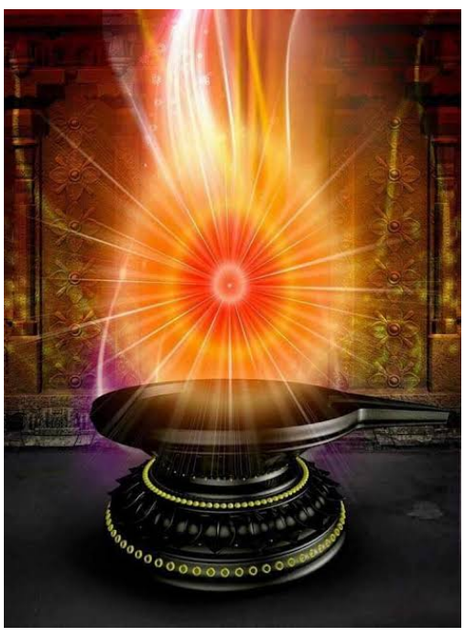
Note down!

Avyakt Murli : 15/11/2003

ब्रह्मा बाप को फॉलो करो। अपवित्रता का नाम निशान नहीं, ब्राह्मण जीवन माना यह है। माताओं में भी मोह है तो अपवित्रता है। मातायें भी ब्राह्मण हैं ना। तो ना माताओं में, ना कुमारियों में, ना कुमारों में, न अधर कुमार कुमारियों में। ब्राह्मण माना ही है पवित्र आत्मा। अपवित्रता का अगर कोई कार्य होता भी है तो यह बड़ा पाप है। इस पाप की सजा बहुत कड़ी है। ऐसे नहीं समझना यह तो चलता ही है। थोड़ा बहुत तो चलेगा ही, नहीं। यह फर्स्ट सबजेक्ट है। नवीनता ही पवित्रता की है। ब्रह्मा बाप ने अगर गालियां खाई तो पवित्रता के कारण। हो गया, ऐसे छूटेंगे नहीं। अलबेले नहीं बनो इसमें। कोई भी ब्राह्मण चाहे सरेण्डर है, चाहे सेवाधारी है, चाहे प्रवृत्ति वाला है, इस बात में धर्मराज भी नहीं छोड़ेगा, ब्रह्मा बाप भी धर्मराज को साथ देगा। इसलिए कुमार कुमारियां कहाँ भी हो, मधुबन में हो, सेन्टर पर हो लेकिन इसकी चोट, संकल्प मात्र की चोट बहुत बड़ी चोट है। गीत गाते हो ना - पवित्र मन रखो, पवित्र तन रखो.. गीत है ना आपका। तो मन पवित्र है तो जीवन पवित्र है इसमें हल्के नहीं होना, थोड़ा कर लिया क्या है! थोड़ा नहीं है, बहुत है। बापदादा आफीशियल इशारा दे रहा है, इसमें नहीं बच सकेंगे। इसका हिसाब-किताब अच्छी तरह से लेंगे, कोई भी हो। इसलिए सावधान, अटेन्शन। सुना - सभी ने ध्यान से। दोनों कान खोल के सुनना। वृत्ति में भी टचिंग नहीं हो। दृष्टि में भी टचिंग नहीं। संकल्प में नहीं तो वृत्ति दृष्टि क्या है! क्योंकि समय सम्पन्नता का समीप आ रहा है, बिल्कुल प्युअर बनने का। उसमें यह चीज़ तो पूरा ही सफेद कागज पर काला दाग है।

Dadi Jankiji says : → Click

शिवबाबा



धर्मराज

राम दुआरे तुम रखवारे
होत न आज्ञा बिनु पैसारे ।

ब्रह्माबाबा