बाप समान बन
स्मृति दिवस कैसे मनाये

प्रेम दिवस

स्वमानः- मैं रूहानी परवाना हूँ।

अभ्यासः- मैं रूहानी शमा-शिवबाब परमधाम में दीपक की लौ की भांति जग रहें हैं और मुझ रूहानी परवाने को अपनी ओर आकर्षित कर रहें हैं। मैं उनके प्यार में इस देह और दुनिया को भूलकर उनकी ओर खिंचा चला जा रहा हूँ। मेरे नयन उनकी सुन्दरता को अपलक निहार रहें हैं। मैं उनके पास जाता-जाता उनमें समा जाता हूँ। हम दोनों एक हो जाते हैं।

सारे दिनः- आज सारे दिन में अपने रुहानी माशुक की याद में लवलीन रहें।

चिन्तनः- आज सारे दिन अपने माशुक की याद में रहें।

सुखदायी दिवस

स्वमानः- मैं सुखदेव हूँ।

चिन्तनः- यदि मैं दूसरों को सुख न दूँ तो मुझे सुख के सागर की संतान कौन कहेगा....?

अभ्यासः- 1. सृष्टि चक्र में अपने श्रेष्ठ सुखदायी पार्ट को याद करना।

2. वतन में संसार की सभी दुखी आत्माओं को इमर्ज कर उनके दुखों को हरना और सुख से भरपूर, करना उनके मुरझाये हुए चेहरों को खुशनुमा करना...

शांति दिवस

मानः- मैं इस धरा पर शांति का अवतार हूँ।

नः- सारे संसार में क्रोध की ज्वाला को मिटाकर शांति स्थापना अर्थ शिव पिता ने मुझे पीस मैसेन्जर बनाकर इस साकार सृष्टि में भेजा है।

अभ्यासः- 1. मैं विश्व ग्लोब को अपने हाथ में लेकर सभी अशांत आत्माओं को शांति का दान दे रहा हूँ।

2. मैं संसार की सर्व रूहों को इमर्ज करके उनसे रूहरूहाण कर रहा हूँ कि वे हैं ही शांति स्वरूप शांति के सागर की संतान।

सारे दिनः- हर घंटे अशरीरी होने का अभ्यास करें और अपने शांत स्वरूप स्थिति के द्वारा शांति के प्रकम्पन फैलायें।

अशरीरी दिवस

स्मृतिः- मैं बाप समान अशरीरी आत्मा हूँ।

अभ्यासः- 1. यह देह एक कुटिया है इसमें मैं आत्मा हीरा चमक रहा हूँ मुझसे रंग बिरंगी किरणें चारों ओर फैल रही हैं।

2. यह पंच तत्वों का पुतला धीरे-धीरे पांच तत्वों में ही विलीन होता जा रहा है और मैं आत्मा अशरीरी होकर वापस अपने घर जा रही हूँ।

3. मैं आत्मा इस देह से निकलकर परमधाम में बाबा के पास चली जाती हूँ और उनकी सीट पर बैठकर सारे संसार को शक्ति का दान देती हूँ।

सारे दिनः- हर कर्म करते अपने आत्मिक स्वरूप की स्मृति में रहना और सर्व को आत्मा देखकर बात करना।

नोटः- अपनी बुद्धि को सम्पूर्ण एकाग्र करने का लक्ष्य रखें।

उमंग उत्साह दिवस

स्वमानः- मैं पाद्मपद्म सौभाग्यशाली आत्मा हूँ।

अभ्यासः- अपने श्रेष्ठ भाग्य को देखें, और उसका सिमरण करते हुए मगन हो जायें। भगवान के साथ अपने श्रेष्ठ पार्ट को देखें।

चिंतनः- मैं सारे संसार की सबसे खुशनसीब आत्मा हूँ...। जो स्वयं भगवान मेरे हो गये।

सारे दिनः- वाह रे मैं... का गीत गाते रहना स्वयं उमंग उत्साह में रहकर दूसरों को भी उमंग उत्साह दिलाना।

श्री विष्णु जयन्ति

स्वमानः- मैं विष्णु चतुर्भुज हूँ।

अभ्यासः- 1. विष्णु चतुर्भुज चलते हुए आतें हैं... और ततत्वम्... कहते हुए मेरे साकार स्वरुप में समा जाते हैं।

2. मेरे सिर के ऊपर मेरा विष्णु स्वरूप खड़ा है। सभी मेरे इस देव स्वरूप का साक्षात्कार कर रहें हैं।

सारे दिनः- आज सारे दिन विष्णु चतुर्भुज बनकर रहना है। अपने अलंकारों का चिंतन करते हुए उन्हें यूज करना है।

शक्ति दिवस

स्वमानः- मैं चैतन्य लाइट हाउस और माइट हाउस हूँ।

चिन्तनः- मुझ लाइट हाउस से ही सारे संसार में रोशनी है।

अभ्यासः- मैं लाइट के कार्ब में बैठा हूँ...। मुझसे चारों ओर प्रचण्ड प्रकाश और शक्तियों की किरणें फैल रही हैं।

सारे दिनः- स्वयं के प्रति मेरी क्या जवाबदारियां हैं? क्या मैं उन्हें पूर्ण कर्त्तव्यनिष्ठ होकर निभा रहा हूँ।

शक्ति दिवस

स्वमानः- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।

चिंतनः- जहाँ शिव और शक्ति कम्बाइन्ड हैं वहाँ संसार की समस्त आसुरी शक्तियाँ भी उनका कुछ नहीं बिगाड़ सकती...

अभ्यासः- 1. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान बापदादा की छत्रछाया में बैठा हूँ, बाबा से अष्ट शक्तियाँ, अष्ट रंगों के किरणों रुप में मेरे ऊपर आ रहें हैं। मैं एकाग्रचित्त होकर ज्ञान-सूर्य को निहार रहा हूँ।

सारे दिनः- सबको आत्मा देखकर शक्तियों का दान देना।

प्रकाश दिवस

स्वमानः- मैं मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ।

अभ्यासः- मैं मास्टर ज्ञानसूर्य आकाश में स्थित होकर सारे संसार से अज्ञान अन्धकार को दूर कर रहा हूँ...। माया के कीटाणुओं को नष्ट कर सृष्टि को पावन बना रहा हूँ।

सारे दिनः- सभी को सम्पूर्ण फरिशते स्वरूप में देखना।

वारिस दिवस

स्वमानः- मैं ईश्वरीय संतान हूँ।

चिंतनः- मैं भगवान का बेटा हूँ... इस संसार की हाईएस्ट अथारिटी का वारिस हूँ... तो मुझमें क्या होना चाहिए और क्या नहीं...

अभ्यासः- 1. मैं अज्ञान अंधकार में भटक रहा था। प्रभु पिता और ब्रह्मा माँ ने मुझे अपनी गोद में ले लिया और मीठे बच्चे प्यारे बच्चे कहकर अपना बना लिया।

2. बाबा ने भक्तों को कह दिया है कि तुम मुझे बच्चों में पाओगे अतः सभी भक्त लालायित हैं... मैं अपनी सूरत से बाबा की सीरत को प्रत्यक्ष कर रहा हूँ।

सारे दिनः- मैं भगवान का बेटा हूँ। उनके वर्से का अधिकारी हूँ, इस नशे में रहकर अपनी हर चलन को श्रेष्ठ बनाना।

दाता दिवस

स्वमानः- मैं मास्टर दाता-वरदाता और भाग्य विधाता हूँ।

चिंतनः- संसार की तड़पती-भटकती-प्यारी आत्माओं को मुझे क्या-क्या देना है...? क्या मैं उन अविनाशी खजानों से सम्पन्न हूँ...।

भागः- 1. सारे संसार में प्रत्यक्षता का नगाड़ा बज रहा है और सभी आत्माएं मुझ परमात्मा की एक झलक पाने के लिए भागी-भागी आ रही हैं। मैं दाता और वरदाता बनकर उनकी सर्व मनोकामनाओं को पूर्ण कर रहा हूँ।

2. मैं मास्टर भाग्य विधाता वतन में बैठकर एक-एक आत्मा का भाग्य लिख रहा हूँ।

दिनः- अपने दाता स्वरूप की स्मृति में रहकर ज्ञान, गुण और शक्ति का दान करना।

फरिश्ता दिवस

नः- मैं फरिश्ता इस देह से निकलकर वतन में बापदादा के पास जाता हूँ।

1. बाबा मुझे पवित्रता की शक्ति से चार्ज करते हैं... और किसी शहर या देश के ऊपर भेज देते हैं। मैं वहाँ की आत्माओं को पवित्र वायब्रेशन देता हूँ... और पवित्रता का महत्त्व बतलाता हूँ।

2. मैं सम्पूर्ण पवित्र फरिश्ता हूँ... प्रकृति के पांचों तत्त्व मेरे सामने हाथ जोड़कर खड़े हैं... और में उन्हें पवित्र किरणें दे रहा हूँ।

दिनः- हर कर्म फरिश्ता बनकर करें हर घंटे में एक बार अपने सम्पूर्ण फरिश्ता स्वरूप को देखें।

समर्पणमयता दिवस

ः- मैं निमित्त हूँ। करनकरावन हार बापदादा है।

नः- जब सारे कार्य ऊपर से हो रहे है... फिर मैं व्यर्थ क्यों भारी हो रहा हूँ...।

सः- मैं बापदादा के हाथ की कठपुतली हूँ... वे मुझे वतन से बैठकर नचा रहें हैं... मेरे बुद्धि की डोरी उनके हाथों में है।

मैं परमधाम में बीजरूप बाबा के साथ बैठा हूँ। और सभी आत्माएं (उल्टा झाड़) मुझसे जुड़ी हुई हैं। हमारे शुभ संकल्प उन्हें शक्तिशाली बना रहें हैं।

मैं आत्मा बीज रूप भ्रकुटी में विराजमान हूँ... और मेरे सिर के ऊपर सारा कल्प वृक्ष खड़ा है। मैं इस वृक्ष को स्नेह और शक्ति का जल तथा शुभ-भावना की धूप दे रहा हूँ।

मैं संसार को कभी शांति, कभी आनन्द, कभी पवित्रता के वायब्रेशन दें।

साक्षी दिवस

मैं मास्टर जगपिता हूँ।

मैं ग्रेट ग्रैन्ड फादर सारे संसार को पवित्रता का बल प्रदान कर रहा हूँ, संसार की हर आत्मा रूपी पुष्प को स्नेह का जल दे रहा हूँ।

साक्षी होकर विश्व नाटक को देखना और आनन्दित होना।

वानप्रस्थ दिवस

मैं वानप्रस्थी हूँ।

अब जबकि मेरे दोनों पांव कब्र में हैं तो मुझे क्या करना चाहिए... क्या मैंने पुण्य की पूंजी जमा की है...

अब इस संसार में महाविनाश का **ताण्डव** होना है। बच्चे बूढ़े जवान सभी की वानप्रस्थ अवस्था है शरीर छोड़कर वापस परमधाम जाना है।

वाणी से परे अपने निजधाम में बार-बार जाने का अभ्यास करें।

बीच बीच अशरीरी होने का अभ्यास करें। आत्मचिंतन प्रभु चिंतन में मगन रहें।

सतोप्रधान बनते जा रहे हैं।

क्रोध मुक्त दिवस

मैं शीतलमणि हूँ।

भगवान ने सारे संसार को क्रोध-मुक्त करने की जवाबदादी मुझे दी है...

आज सारे दिन में सहन करना है मुख से मधुर बोल बोलने है।

श्री गीता जयन्ती

मैं रुहानी योद्धा हूँ...

यदि मुझे युद्ध में विजय श्री प्राप्त करना है तो...

कर्मक्षेत्र के मैदान में कौरव यादव एक पक्ष में और दूसरी तरफ हम बाप-दादा के साथ खड़े हैं। बापदादा हमें युद्ध के लिए प्रोत्साहित कर रहें हैं... और रूहानी शस्त्र चलाने की आज्ञा दे रहें हैं... हम पवित्रता शांति साहस और दृढ़ता के द्वारा विकारों को धराशायी कर रहें हैं। अतन्तः हमारी विजय हुई और बापदादा हमें राजतिलक दे रहें हैं।

चेक करें- मैं ज्ञान के अश्त्र-शस्त्र और आत्म बल से सुसज्जित हूँ... माया के हर वार को मुंह तोड़ जवाब देने के लिए एवररेडी हूँ...

नूर दिवस

मैं भगवान के नयनों का नूर हूँ।

मैं कितना खुशनसीब हूँ... जो स्वयं भगवान की पलकों में पलता हूँ...।

समानता दिवस

स्वमानः- मैं बाप समान हूँ।

चिंतनः- बाप कैसे हैं... मुझे उनके समान बनने के लिए क्य करना होगा...

अभ्यासः- 1. मैं आत्मा इस देह से निकलकर परमधाम में बाबा क सीट पर जाकर बैठ जाता हूँ, अब मैं ठीक वैसा ही जैसे बाबा हैं।

2. अव्यक्त फरिश्ता ब्रह्मा बाब मेरे सामने प्रकट होक मुझे निराकार निर्विकार और निरहंकार बना रहें हैं औ अपने समान बनने की प्रेरणा दे रहें हैं।

सारे दिनः- बेहद में स्थित होकर सारे संसार को देखना और अपने कर्त्तव्य को याद करना।

विजयी दिवस

स्वमानः- मैं विजयी रत्न हूँ।

नशाः- विजय मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। विजय मेरी परछाई है।

विजनः- बापदादा वतन में मुझे विजय का तिलक देते हुए वरदान दे रहें हैं- विजयी भव... विजयी भव मेरे बच्चे! जहाँ तुम हो वहाँ विजय है।

सारे दिनः- बाबा के साथ और हर कार्य में विजय की अनुभव करना।

कल्याण-दिवस

स्वमानः- मैं विश्व कल्याणकारी हूँ।

अभ्यासः- मैं अपने अन्तः वाहक शरीर से बापदादा के साथ सारे विश्व की परिक्रमा कर रहा हूँ... और सर्व आत्माओं को गति-सद्गति की राह दिखा रहा हूँ। प्रकृति के पांचों तत्त्व व्याधि-ग्रस्त हो गये हैं। मेरे पावन स्पर्श से उनकी बीमारी और बुढ़ापा दूर हो रहा है... और वे स्वस्थ्य, सुन्दर,

2. क्या मैंने दूसरों को दिल से क्षमा कर दिया है?

मर्यादा दिवस

स्वमानः- मैं मर्यादा पुरुषोत्तम हूँ।

चिंतनः- मर्यादाएं ब्राह्मण जीवन का श्रृंगार हैं... मर्यादा ही माया रावण से सुरक्षा का सर्वश्रेष्ठ साधन है...।

अभ्यासः- 1. मैं सारे कल्प में ऊंचे ते ऊंच ईश्वरीय कुल का चिराग हूँ। बाबा मर्यादाओं के आभूषण से मेरा श्रृंगार कर रहे हैं।

2. ईश्वरीय मर्यादा की जो लकीर बाबा ने खींची है उसके अन्दर सम्पूर्ण सुख-शांति-आनन्द और प्रेम है और बाहर रावण की आततायी सेना है।

चेकिंगः- 1. ईश्वरीय मर्यादा में रहना मुझे अच्छा लगता है या बंधन लगता है।

2. क्या मैं सभी ईश्वरीय मर्यादाओं का पालन करता हूँ।

स्वराज्य दिवस

स्वमानः- मैं स्वराज्य अधिकारी सो विश्व राज्याधिकारी हूँ।

अभ्यासः- 1. मैं आत्मा राजा अपने राजदरबार में बैठा हूँ। मन और बुद्धि रुपी मंत्री सर्व शक्तियों रूपी सेनापति सर्व गुण रुपी बड़े अधिकारी तथा कर्मेन्द्रिय रूपी कर्मचारी लॉ और आर्डर प्रमाण कार्य कर रहें हैं।

2. मैं विश्वराज्य तख्त पर विराजमान हूँ। पांचों तत्त्व मेरी सेवा में उपस्थित हैं। मैं अचल अटल अखण्ड राज्य का अधिपति हूँ।

चेकिंगः- मैं आत्मा राजा अपने मन-बुद्धि और कर्मेन्द्रियों को चलाता हूँ या वे मुझे चलाते हैं?

संतुष्टता दिवस

स्वमानः- मैं संतुष्टता का देवता हूँ।

चिंतनः- भगवान के मिलने के बाद भी यदि मैं संतुष्ट न हुआ तो और कब होऊंगा...

अभ्यासः- 1. मैं ज्योति बिन्दू आत्मा इस देह से निकलकर अव्यक्त बापदादा के नयनों में समा जाती हूँ...। और बाबा अपनी पलकों में मुझे छिपा लेते हैं।

2. अन्तिम दृश्य-बाबा मुझे अपनी पलकों में बिठाकर वापस घर ले जा रहें हैं।

सारे दिनः- मैं बाबा के नयनों का नूर, बाबा के नयनों में समाया हुआ हूँ... और बाबा मेरे नयनों में समाये हुए हैं।

विघ्न-विनाशक दिवस

स्वमानः- मैं विघ्न-विनाशक गणेश हूँ।

चिंतनः- मेरी स्मृति मात्र से भक्त विघ्नों से मुक्त हो जाते हैं।

अभ्यासः- 1. मैं अपने विघ्न-विनाशक स्वरूप में स्थित हूँ। मुझसे चारों ओर शक्तिशाली प्रकाश की किरणें फैल रही हैं। जो इस संसार की सर्व समस्याओं को नष्ट कर रहीं हैं।

2. भक्त विपदाओं से त्रस्त होकर मेरा आह्वान कर रहें हैं और मैं उनके सम्मुख प्रगट होकर उन्हें विघ्न-मुक्त कर रहा हूँ।

सारे दिनः- चेक करें कि- परिस्थिति रूपी विघ्न आने पर मुझे अपने विघ्न-विनाशक स्वरुप की स्मृति रहती है?

क्षमा दिवस

स्वमानः- मैं मास्टर क्षमा का सागर हूँ।

चिंतनः- क्षमादान सर्वश्रेष्ठ दान है... क्षमा वीरस्य भूषणम कहा जाता है।

अभ्यासः- द्वापर युग से अब तक जिन आत्माओं ने आपको धाखों दिया है परेशान किया है जिनके लिए आपके हृदय में नफरत की भावना है उन्हें इमर्ज करके क्षमादान दे दें। और जिन आत्माओं को आपने कष्ट दिया है उनसे क्षमा माँग ले।

चेंकिगः- 1. मैं गलती होने पर क्षमा मांग लेता हूँ या अहंकार वश मुझसे झुका नहीं जाता?

अभ्यासः- 1. मैं संतुष्ट देव हूँ जो भी मेरे सम्पर्क में आता है... वह संतुष्टता का वरदान लेकर जाता है।

2. मुझे संतुष्ट देव से संतुष्टता के वायब्रेशन सारे संसार में फैल रहा है और संसार से असंतुष्टता समाप्त होती जा रही है।

चेकिंगः- 1. मैं स्वयं के वर्तमान पुरूषार्थ से संतुष्ट हूँ?

2. ब्राह्मण परिवार मुझसे संतुष्ट है?

सारे दिनः- आज सारे दिन स्वयं संतुष्ट रह सर्व को संतुष्ट करना है।

तपस्या दिवस

स्वमानः- मैं तपस्वी हूँ।

अभ्यासः- 1. देह और देह की दुनिया को भूलकर अंतर्मुखता रुपी गुफा में बैठकर अपने स्वरुप को देखना।

2. तपस्या अर्थात् लगन की अग्नि में अपने पुराने स्वभाव-संस्कार को दग्ध कर रहा हूँ।

सारे दिनः- उठते बैठते चलते फिरते भोजन करते तपस्यारत रहना है।

वरदानी दिवस

स्वमानः- मैं इष्ट देव हूँ...।

चिंतनः- मैं इष्ट देव हूँ तो भक्त मुझे कैसा देखना चाहेंगे...।

अभ्यासः- 1. मेरे आगे भक्तों की लम्बी कतार लगी है। मैं सर्व की मनोकामनायें पूर्ण करा रहा हूँ।

2. मैं अपने अन्तः वाहक शरीर से मन्दिरों और भक्तों के पास जाता हूँ... और अपने इष्ट देव स्वरुप का साक्षात्कार कराता हूँ। उन्हें मुक्ति जीवन मुक्ति का वरदान देता हूँ।

सारे दिनः- अपने इष्ट देव स्वरुप और वर्तमान स्वरुप की तुलना करें... और अन्तर को भरने का पुरूषार्थ करें।