

## ब्राह्मण सो फ़रिश्ता सो देवता चार्ट - अभ्यास एवम् बाबा से सम्बन्ध (6 अक्टूबर से 2 नवम्बर)

**अमृतवेला सप्ताह** (इस हफ्ते रोज 3.30 बजे से अमृतवेला करना। अमृतवेला किताब का वाचन और अध्ययन करना)

दि.	अभ्यास	सम्बन्ध
06-Oct	अमृतवेले याद में बैठने की विधि और फायदे लिखिए।	माँ
07-Oct	चिंतन करना और लिखना - 'अमर भव' का वरदान दे सर्व प्राप्तियाँ कराने वाला अमृतवेला।	पिता
08-Oct	अमृतवेले स्वमान की माला पहनना और लिखना।	बच्चा
09-Oct	बाबा से सर्व सम्बन्धों का अनुभव करना और कमेन्टी लिखना।	सतगुरु
10-Oct	रूहानी ड्रिल का अभ्यास करना और लिखना।	दोस्त
11-Oct	भिन्न भिन्न तिलक लगाना और उसे लिखना ( विजय का तिलक, स्मृति का तिलक, ..)।	भाई
12-Oct	अमृतवेले के समय मुझे आने वाले विघ्न और उनका निवारण लिखना।	बहन

**ज्ञान सप्ताह** (इस हफ्ते रोज कम से कम 3 बार मुरली पढनी है)

दि.	अभ्यास	सम्बन्ध
13-Oct	कौन ये पढाई पढाते है? किसको पढाते है? क्या पढाते है? प्राप्ति क्या है?	शिक्षक
14-Oct	इस पढाई से हम क्या से क्या बनते है? (जैसे मनुष्य से देवता)	धर्मराज
15-Oct	मुरली को कैसे अध्ययन करे? मुरली को स्मृति में रखने कि विधियाँ लिखिए (जैसे चित्र बनाना, स्टोरी इ.)।	बापदादा
16-Oct	मुरली से ज्ञान रत्न लेकर कैसे खेले? कैसे श्रृंगार करे? चिंतन लिखना।	मुरलीधर
17-Oct	मुरली का मनन, चिंतन, मंथन कैसे करे? (स्वयं करना फिर लिखना है)	धोबी
18-Oct	चिंतन करना और लिखना - 'मुरली ब्राह्मणों का भोजन है'।	सेवाधारी
19-Oct	चिंतन करना और लिखना - 'मुरली से प्यार माना मुरलीधर से प्यार'।	सौदागर

**पवित्रता सप्ताह** (हर रोज बापदादा ने पवित्रता पर चलायी हुई अव्यक्त मुरलियों (सम्पूर्ण पवित्रता किताब) का वाचन और अध्ययन करना)

दि.	अभ्यास	सम्बन्ध
20-Oct	ब्राह्मण जीवन में पवित्रता का क्या महत्त्व है?	साजन
21-Oct	पवित्रता किसमे होनी चाहिए (जैसे दृष्टि में, स्मृति में,..) ? उससे होने वाले फायदे लिखना।	मेहमान
22-Oct	सम्पूर्ण पवित्रता क्या है? उसकी परिभाषा लिखना।	खिवैय्या
23-Oct	पवित्रता का श्रृंगार कैसे करे? (जैसे आंखों में पवित्र आत्मिक दृष्टि का काजल)	जादूगर
24-Oct	चिंतन लिखिए - 'पवित्रता सुख शान्ति कि जननी है'।	प्रियकर
25-Oct	पांच स्वरूपों का अभ्यास 'पवित्रता' के आधार से करना और कमेन्टी लिखना। (जैसे पवित्र अनादि स्वरूप, ..)	सर्जन
26-Oct	अपवित्रता के सूक्ष्म रूप क्या है और उसे कैसे मिटाये?	बागवान

**धारणा सप्ताह** (अध्यात्मिक किताबे जिसमे दिव्य गुणों का वर्णन है (जैसे दिव्य गुणों का गुलदस्ता) उनका वाचन एवं अध्ययन करना)

दि.	अभ्यास	सम्बन्ध
27-Oct	ब्राह्मण जीवन कि मर्यादायें क्या है? नियम क्या है? मैनर्स क्या है?	भगवान
28-Oct	दिव्य गुणों की धारणा कैसे करे?	साहेब
29-Oct	दिव्य गुणों की लिस्ट निकालिए।	रत्नागर
30-Oct	चिंतन लिखना- अन्तर्मुखता और गम्भीरता	रक्षक
31-Oct	चिंतन लिखना - सत्यता, ईमानदारी, वफ़ादारी	भोला भण्डारी
01-Nov	चिंतन लिखना - हर्षितमुखता और मधुरता	सोनार
02-Nov	चिंतन लिखना - नम्रता, निर्मलता, निरहंकारिता	हुसैन