

"Homework given by BapDada in 9 murlis of last season 2013-14"

[1].Home work from 1st murli dt.21-10-2013 and some hints.

i.पावरफुल मनसा शक्ति द्वारा आजकल के प्रभाव को / वातावरण को परिवर्तन करने की आवश्यकता है । यह सुनने सुनाने से नहीं होगा लेकिन मन की शुभ-भावना मनुष्यों की वृत्ति को,दृष्टि को और कृति को परिवर्तन कर सकती है । उदाहरण : अभी चारों ओर जैसे भ्रष्टाचार-भ्रष्टाचार की बातें चल रही हैं । अभी इस वातावरण को मन की शक्ति द्वारा परिवर्तन कर, सबके मन में परमात्म याद का उमंग उत्साह पैदा करो ।

The Suggestions for above home work:

a .वर्तमान वातावरण को परिवर्तन करने में हमारी वृत्ति का प्रमुख रोल है, वृत्ति के आधार से ही उसके कम्पन वातावरण में फैलकर उसे परिवर्तित करते हैं । संकल्प [thoughts] भावनाओं [feelings] को पैदा करते हैं और भावनाओं के आधार से वृत्ति का निर्माण होता है। इसलिए वृत्ति का अर्थ हुआ कि हमारी दूसरों के प्रति आन्तरिक भावनाएं कैसी हैं-वह अच्छे आदमी हैं अथवा खराब आदमी ।

वातावरण के परिवर्तन की क्रिया को हम रेडियो स्टेशन की प्रसारण टावर [transmission tower] से तुलना कर सकते हैं । रेडियो स्टेशन अपने सिग्नल / वाइब्रेशन [खबरें,गाने,दुसरे प्रोग्राम] आसपास रहने वाले मनुष्यों के लिए प्रसारण करता है,अगर प्रसारण की शक्ति/पॉवर [kilowatts] ज्यादा है तो रेडियो स्टेशन ज्यादा एरिया कवर कर सकता है,और सिग्नल शक्तिशाली [strong signal] होगा । फिर अगर सिग्नल शुद्ध है तो रिसेप्शन में शोर [noise] कम होगा । इस कारण हमें बहुत शक्तिशाली,उच्च और पवित्र वृत्ति पैदा करनी होगी जिससे वर्तमान अशुद्ध व नेगेटिव वातावरण के तमोगुणी कम्पन हमारी वृत्ति के पवित्र और शान्त कम्पन में बदल जाएँ और उस एरिया में रहने वाले मनुष्यों की वृत्ति,दृष्टि,कृति बदल जाये। इसके लिए हमें निम्नलिखित उपायों द्वारा अपनी आत्मा से शक्ति के लीक होने वाले सभी रास्ते बंद करने होंगे--

a]. बाबा के महावाक्य-:ना बुरा बोलो,ना देखो,ना सुनो और ना ही बुरा सोचो,

अर्थात केवल दूसरों में गुण देखो। जरा भी नकारात्मकता आत्मा / वृत्ति को कमजोर और अपवित्र बना देगी।

b].सदा सोचो कि मैं विश्व कल्याणकारी बाप का बच्चा हूँ और मेरी पहली जिम्मेवारी प्रत्येक आत्मा के प्रति कल्याण का ही सोचना और करना है। इससे मेरी वृत्ति सबके लिए कल्याण की रहेगी और आत्मा शक्तिशाली रहेगी।

.c].आत्मिक स्थिति और आत्मिक दृष्टि के साथ अंतर्मुखी बनकर रहने से हमारी वृत्ति ऊची स्थिति की होगी।

d].ऐसी पवित्र,उच्च और शक्तिशाली वृत्ति के साथ रोज सुबह और शाम, उपयुक्त स्वमान के साथ शक्तिशाली योग करें जिससे पवित्रता,शान्ति और खुशियां वातावरण में फैल जाएँ और नेगेटिव वाइब्रेशन समाप्त हो जाएँ। निम्नलिखित उदाहरण से विधि स्पष्ट हो जाती है —

-हमें प्रकृति के 5 तत्व और तमोगुणी वातावरण को परिवर्तन करने के लिए पवित्र वाइब्रेशन फैलाने हैं। उसके लिए यह visualise करो कि मैं पवित्रता का फ़रिश्ता हूँ, मैं कमल पुष्प पर विराजमान हूँ, बाबा,पवित्रता का सागर परमधाम में हैं, उनकी किरणों मेरे ऊपर पड़ रही हैं और फिर चारो ओर फैल रही हैं। फिर कामना करो कि—सारा वातावरण पवित्र हो जाये,प्रकृति के पाँचो तत्व पवित्र और सतो प्रधान हो जाएँ

--इसी प्रकार हम शक्ति की किरणों सारे विश्व में फैला सकते हैं जिससे सभी कमजोर आत्माएं शक्तिशाली हो जाएँ और बिना किसी भय / तनाव के प्रतिकूल परस्थितियाँ का सामना कर सकें। उसके लिए शुभ भावना के साथ यह visualise करें कि 'मैं मास्टर सर्व शक्तिमान हूँ, बाबा की शक्ति की किरणों परमधाम से मेरे ऊपर आ रही हैं और चारो ओर फैल रही हैं। फिर हर आत्मा के लिए शुभ भावना और शुभ कामना रखें कि-'सभी आत्माएं शक्तिशाली हो जाएँ','हर आत्मा बाबा को पहचान ले और उनकी श्रीमत फॉलो करे'। इससे सभी आत्माओं में बाप को याद करने का उमंग और उत्साह जागेगा और इससे समाज में भ्रष्टाचार जैसी बुरी आदतों पर प्रभाव पड़ेगा।

ii.अभी स्वराज्य अधिकारी बनने की विधि और उस विधि को प्रैक्टिकल में करना --इस तरफ भी अटेंशन देना है।

Suggestions for above home work :

- a. स्वराज्य अधिकारी अर्थात मैं अपनी कर्मन्द्रियों का मालिक हूँ, वह मेरे आर्डर पर चलती हैं । मैं जब चाहूँ ,जहाँ चाहूँ ,जितना समय चाहूँ,अपने मन और बुद्धि को ले जा सकता हूँ एवम बिना किसी परेशानी के टिका सकता हूँ, उस स्टेज पर पहुचने के लिए मुझे controlling power चाहिए जो महान अन्तर [Great Difference] की सहज विधि से बढ़ाई जा सकती है । विस्तार के लिए AM dt 2-5-2010 [revised date 18-7-1971] को पढ़े .
- b. हम निम्नलिखित दो स्वमान का अभ्यास कर सकते हैं —
मैं मास्टर सर्व शक्तिमान हूँ, बाबा ने अपनी सारी शक्तियां मुझ में ट्रान्सफर कर दी हैं । अब सारी पावर्स मेरे कंट्रोल में हैं । बाबा ने मुझे स्वराज्य अधिकारी का वरदान दिया है,मैं स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूँ,मैं अपने मन और बुद्धि का मालिक हूँ,मैं राजा हूँ । मन और बुद्धि मेरे आज्ञाकारी वजीर हैं,उन्होंने कल्प कल्प मुझे सहयोग दिया है । अब मैं अपना मन और बुद्धि किसी भी वस्तु पर,किसी भी समय कितने भी समय टिका सकता हूँ ।

[2]. Home work from 2nd murli dt.15-11-2014 and some hints.,

i.सदा मुस्क्राते खुशी में नाचते बढते चलो,बढाते चलो ।

The Suggestions for above home work :

a.बाबा हमें हमेशा खुश देखना चाहता है,खुशी सफलता की कुंजी है । जीवन में सर्व प्राप्तियों का आधार खुशी है । खुशी से मनुष्यों का मन और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं, लेकिन जो आसानी से अपसेट हो जाते हैं वह अपनी शक्तियां और हेल्थ नष्ट कर लेते हैं ।

इस बारे में हमें जापान के एक वैज्ञानिक की याद आती है जिसने पानी के दो गिलासो पर प्रयोग किये । एक ग्लास पर घृणा का लेबल और दूसरे ग्लास पर प्यार का लेबल लगा था । एक रात में ही पानी का रंग बदल गया— घृणा के लेबल वाले ग्लास का रंग बदलकर काला हो गया और प्यार के लेबल वाले ग्लास का रंग गोल्डेन हो गया । क्योंकि शरीर में 70% पानी

होता है,इसलिए इस प्रयोग से निष्कर्ष निकलता है कि पॉजिटिव वृत्ति वाले मनुष्य सदा स्वस्थ और खुश रहेंगे और नेगेटिव/ईर्ष्या/ घृणा वृत्ति वाले मनुष्य बीमार और नाखुश रहते हैं । इसलिए हमें अपने मन को रोजाना सुबह पॉजिटिव संकल्प और स्वमान से भरना चाहिए । रोज सुबह उमंग और उत्साह से सोचो कि बाबा ने मुझे जगा दिया और मैं आज पहले पहले अपने बाबा से ही मिला हूँ । मेरे जैसा और कोई भाग्य शाली हो नहीं सकता । अपनी स्मृति और दैवी संस्कारों को जाग्रत करने के लिए रोज अपने 5 स्वरूपों का अभ्यास जरूर करना है ।

ii.अगर कोई परिस्थिति आती है, तो बाबा कहते बच्चे तुम आने वाली समस्याओं को बाप को देदो और सदा हर्षित रहो ।

Suggestions for above home work :

बापदादा ने अपनी मुरली dt 27-7-2014[Revised 29-11-1978] में कहा है कि – मरजीवा जन्म लेते ही जब हम देवता बनने का लक्ष्य रखते हैं और उसे प्राप्त करने के लिए पुरुषार्थ करते हैं । उसका अर्थ ही है समस्याओं और परीक्षाओं का आवाहन करना । जब रास्ता तय करना है तो रास्ते के नज़ारे ना हो,यह हो नहीं सकता । नज़ारों को देख उनके करेक्शन [यह क्या,क्यों,यह ऐसे नहीं,यह वैसे नहीं-] करने में रूककर समय नहीं व्यर्थ गवाना है । इससे हमारी खुशी समाप्त हो जायेगी । हमें अपने मन-बुद्धि में झ्रमा का ज्ञान -- समस्याओं और परीक्षाओं और परस्थितियों के आने का कारण को स्मरण करना है और अपने सुन्दर लक्ष्य की सुन्दर यात्रा का मजा लेना है । बाबा कहते बच्चे अपना लक्ष्य याद रख, तुम आने वाली समस्याओं को बाप को देदो और सदा हर्षित रहो ।

[3]. Home work from 3rd murli dt.31-12-2014 and some hints .

i.स्वप्न मात्र भी कोई कमजोरी हो तो दृढ़ संकल्प करके कमजोरी को छोड़ दो और गुण धारण करो ।

Various suggestions for above home work :

a.श्रीमत के अनुसार अपनी कमजोरियों की एक लिस्ट बनाओ । अमृतवेला में बापदादा की विशेष मदद लेने के लिए दृढ़ संकल्प से अपनी कमजोरी बाप

को देदो और फिर visualise करो कि बाबा आपकी कमजोरियों को अंश-वंश के साथ आपके अंतर्मन [sub-conscious mind] में अगले 5000 वर्ष के लिए मर्ज कर रहे हैं और आप आने वाले कल्प में उन कमजोरियों से मुक्त हो रहे हो ।

b.उस कमजोरी को समाप्त करने वाला गुण धारण करो जैसे क्रोध vs शान्ति, घणा vs प्रेम,अभिमान vs नम्रता आदि । इसके लिए उस गुण को संकल्प में और फिर स्मृति में लाकर विश्वास के साथ **visualise करो जैसे कि** 'मैं शांति स्वरूप आत्मा हूँ,शांति मेरा मौलिक स्वभाव है,मैं शांति के सागर का बच्चा हूँ । इसका रोज अमृतवेला पर अभ्यास किया जा सकता है,अगर गुण धारण करेंगे तो अवगुण तो खत्म हो ही जायेगा.इसमें सफलता के लिए दृढ़ता,निश्चय और नशा अवश्य चाहिए ।

c.अमृतवेला पर जब हम परमधाम में बाबा की छत्रछाया में आनन्द लेते हैं उस समय visualise करो कि बाबा की किरणों से आत्मा की छिपी हुई सात मौलिक विशेषतायें [सुख,शांति,प्रेम,आनंद,सत्यता,पवित्रता और शक्तियां] अन्तर्मन [subconscious mind] से बाहर निकल कर बुद्धि [conscious mind] में समाती जा रही हैं । इससे मेरी बुद्धि दिव्य और अलोकिक होती जा रही है । मेरे दैविक गुण,जिनकी ये सात विशेषतायें आधार हैं, पुनः इमर्ज हो रहे हैं और मेरी कमजोरियां समाप्त हो रही हैं ।

ii.बापदादा चाहते हैं कि उनका हर बच्चा वाह-वाह बच्चा अर्थात बेफिक्र का बादशाह बन कर रहे । : .

Suggestions :

a.रोज सुबह उठके याद करना-मैं कौन बच्चा हूँ--वाह-वाह बाप का बच्चा वाह-वाह हूँ । सूक्ष्म वतन में बापदादा की दृष्टि वाह-वाह रहने के लिए लो । अगर कभी मूड ऑफ हो तो भी यह स्वमान वाह-वाह का याद रखना ।

b.बाबा पर पूरी तरह समर्पित हो जाओ । इस पुरानी दुनिया का सब कुछ जिसे तुम मेरा-मेरा कहते आये हो जैसे मेरा तन, मन,बुद्धि,धन-संपत्ति,कर्मों का फल,शरीर के मित्र और सम्बन्धी,मेरी चिन्ताएं,लोकिक व अलोकिक परिवार की जिम्मेवारियां आदि सब को तेरा कर दो [मेरे को तेरा].इस प्रकार

पवित्र बेगर बन जाओ जहाँ 'मेरा तो एक शिव बाबा दूसरा ना कोई' । अपने वायदे के अनुसार बाबा बे-फ़िक्र का बादशाह बना देगा ।

c.जितना भी हो सके साक्षीपन का अभ्यास करो । इससे हमारी स्टेज अचल और अडोल बनेगी और बाबा ने कहा है की तुम्हारी सारी चिंताएं और समस्याएं तुम्हारी अचल /अडोल स्टेज के नीचे ही समाप्त हो जायेंगी ।

[4].Home work from 4th murli dt.18-1-2014 and some hints.

i.ब्रह्मा बाप की विशेष शिक्षा है —स्मृति स्वरूप बनो ।

suggestions for above home work:

स्मृति स्वरूप स्थिति:स्मृति अर्थात याद आना न कि याद करना । 'बाबा की स्मृति' और 'बाबा से योग'दोनों अलग विषय हैं । उदाहरण के लिए जब भी कोई past की घटना स्मृति में आती है तो हम उसके automatically स्वरूप बन जाते हैं । 5 स्वरूपों का अभ्यास स्मृति स्वरूप होने की पहली विधि है ।

स्मृति स्वरूप हमें फिर समर्थी स्वरूप बनाता है । बाबा ने हमें बहुत स्मृतियां [याद] दिलाई हैं यहाँ हम कुछका चिन्तन करके उनका स्वरूप बनेंगे—

a.हम देवकुल की महान आत्माएं हैं :-2500 वर्ष के दैवी संस्कार हमारे पास हैं। इस स्मृति को संकल्पों से बढ़ाना है, अपना स्वरूप सामने लाना है, तब हम ऐसे थे, हम ही हैं वह । इससे हमारे दैवी संस्कार इमर्ज होंगे ।

b.मैं कल्प —कल्प की विजयी रत्न आत्मा हूँ :- सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है । मैं ही कल्प —कल्प मायाजीत बना हूँ । इससे माया को जीतने वाली शक्ति हमारे में जग जायेगी ।

c.मैं आधारमूर्त और उद्धारमूर्त आत्मा हूँ :-मैं साधारण आत्मा नहीं हूँ । मैं कल्प वृक्ष की जड़ में विराजमान हूँ,सभी आत्माओं का आधार हूँ । प्रकृति का मालिक हूँ । समय और प्रकृति की स्थिति मेरे संकल्पों पर निर्भर है ।

ii .ब्रह्मा बाप समान साकार में पार्ट बजाने का स्मृति में रहना । ब्रह्मा बाप ने कैसे सेवा भी की और प्रीति की रीति भी निभाई । फॉलो फादर ।

Suggestions for above home work:

इसके अन्तर्गत निम्नलिखित चार अभ्यास और एक स्वमान कर सकते हैं--

- a. देह की फीलिंग से परे अर्थात् न्यारे अशरीरी स्थिति का अभ्यास करना है ।
 b. नष्टोमोहा, निर्मोही—आत्मिक द्रष्टि का अभ्यास करना है ।
 c. सर्वश त्यागी—स्मृति में रखो कि हम जो भी इन आँखों से देखते हैं वह सब नष्ट हो जाएगा, मेरा कुछ भी नहीं है, यह हमारा लास्ट जन्म है । सब कुछ अर्पित कर घर जाना है ।
 d. सर्व प्रति प्यार और शुभ भावना-- ये सब देबकुल की महान आत्माएं हैं ।
स्वमान : मैं ब्रह्मा बाप समान फरिश्ता हूँ ।

[5]. Home work from 5th murli dt.31-1-2014 and some hints-

i. आज संसार में दुःख अशांति या अल्प काल का सुख फैला हुआ है। उन आत्माओं को सदा के सुख शांति का थोड़ा सा भी अनुभव जरूर कराना है क्योंकि इस समय ही अनुभव करा सकते हैं । सब आत्माओं को यह अनुभव कराना “मेरा बाबा” और वरसे का अधिकारी बनाना । हमारा विशेष कार्य यही है कि किसी भी प्रकार से कोई एरिया ऐसी नहीं रह जाए जो उलहना दे कि हमें परिचय ही नहीं मिला । जहाँ तक हो सकता वहाँ सन्देश जरूर देदो, क्योंकि भक्त लोग पुकारते बाबा कब आओगे और बाबा तो कार्य समाप्त कर जाने वाला है ।

ii. आज बाबा सेवा के साथ-साथ स्वयं को भी सम्पन्न बनाने का इशारा दे रहा है । ऐसे नहीं कि सेवा में इतने बिजी हो जाओ तो स्वयं को देखने का समय नहीं मिले ।

-सम्पन्न अर्थात् सर्व खजानों [ज्ञान, गुण, संकल्प, शक्तियां, समय, दुआएं और खुशी] से भरपूर और चार सब्जेक्ट्स में फुल। अगर सर्वगुण सम्पन्न और 16 कला सम्पूर्ण बनना है तो अपने देव स्वरूप को याद करे । ब्रह्मा बाबा स्मृति स्वरूप होते गए और सम्पन्न बनते गए । इसलिए अपने लिए कुछ स्मृतियाँ चुन लें और उनका अभ्यास करें ।

iii. बाप चाहता है कि मनसा-वाचा-कर्मणा, सम्बन्ध-संपर्क इन सब बातों में ऐसी पावरफुल अवस्था हो जो कुछ भी अचानक हो जाये, हलचल हो जाये, उस समय इतनी आत्मिक शक्ति हो जो स्वयं को बचाएं वायुमंडल में यह प्रभाव डालें, औरों के भी मददगार बनें । यह चेक करना और अलर्ट रहना है ।

--अंत में अचानक चार पेपर्स आ सकते हैं --शरीर का पेपर, प्रकृति का पेपर, भटकती आत्माओं का पेपर और मानसिक पेपर्स अर्थात् पाप कर्मों का रिजल्ट । पहले तो हमें इस बात का अटेंशन रहे कि हमसे कोई नया पाप कर्म न हो और क्योंकि हिसाब-किताब चुकतु करने वाली गॉडली मशीन बहुत एक्यूरेट है इसलिए आने वाली हर परिस्थिति को स्वीकार करना है और दूसरा अपना लाइफ योग, स्वमान, अलर्टनेस के दुआरा कम्पलीट स्पिरिचुअल बनाकर, दाता बनकर संसार को देना है ।

[6]. Home work from 6th murli dt. 14-2-2014 and hints-

i. बापदादा यही चाहते हैं कि हर एक बच्चा, लक्ष्य रखकर, स्वयं को मन्सा, चाहे वाचा, चाहे सम्बन्ध-सम्पर्क में निर्विघ्न बनाये, जहाँ भी रहते हैं उस स्थान को निर्विघ्न बनाये, अपने साथियों को निर्विघ्न बनाये और अपना जहाँ तक वायु मण्डल हो वहाँ तक सब निर्विघ्न बन जाएँ, अर्थात् हम ऐसे पावरफुल बनें कि जहाँ तक हमारी किरणें / आभामण्डल [aura] फैले वहाँ तक किसी आत्मा को विघ्न न आये ।

suggestions for above homework:

बाबा के कार्य में सहयोग देने के लिए पहले तो मुझे निर्विघ्न रहना है । निर्विघ्न रहना अर्थात् जो सोचा वह हुआ । कितनी भी वातावरण की माया हो, लेकिन वातावरण का प्रभाव मेरे मन के शुभ संकल्पों में विघ्नरूप नहीं बने । इस विषय पर बापदादा के कुछ महावाक्य हैं :--

a. स्वयं का आत्मिक ज्योति स्वरूप और कर्म में निमित्त भाव का स्वरूप – यह डबल लाइट स्वरूप सेकण्ड में विघ्न पर हाई जम्प दिलाने वाला है ।

b. जो व्यर्थ से मुक्त हैं वही विघ्नों से भी मुक्त हैं । अगर गृहस्थी के वजाए ट्रस्टी होकर रहोगे तो 'होगा या नहीं होगा अथवा क्या होगा' आदि व्यर्थ संकल्प नहीं आयेंगे क्योंकि यह बाप की जिम्मेवारी है, आप की नहीं ।

c. स्वराज्य अधिकारी [कर्मन्द्रियों पर राज] के नशे में रहनी वाली आत्माओं के पास विघ्न / समस्याएं आ नहीं सकतीं ।

d. जो मास्टर सर्व शक्तिमान हैं उनके पास विघ्न/समस्याएं आ नहीं सकतीं ।

e.जो लम्बे समय तक निर्विघ्न रहते हैं वही विघ्न विनाशक बन सकते हैं,क्योंकि उनकी शक्ति अपने विघ्न नष्ट करने में खर्च नहीं होती है ।
f.समस्याएं / विघ्न कमजोर मन की रचना हैं । जो शक्तिशाली हैं उनके पास विघ्न/समस्याएं आएँगी ही नहीं । अगर आती हैं तो उनको शक्तिशाली बनाके जायेंगी।इसलिए मन को कमजोर / नेगेटिव नही होने देना है और व्यर्थ संकल्पों के विघ्नों से मुक्त रहना है । उसके वास्ते त्रिकालदर्शी बन हिम्मत और उल्लास वाली समर्थ आत्माएं बन निम्नलिखित सोचो और विश्व को भी समर्थ [निर्विघ्न] बनाओ --

मेरा साथी कौन है, मेरे ऊपर किसकी छत्रछाया है, सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है, ड्रामा में सबके पार्ट फिक्स्ड हैं,इसलिए सब निर्दोष हैं । जो हुआ वह अच्छा हुआ, जो हो रहा है वह भी अच्छा और जो होगा वह तो अच्छे से अच्छा ही होगा ।

यह सर्व विदित है कि जैसे हमारे संकल्प /योगबल /स्थिति होती है वैसी ही किरणें हमसे चारों ओर फैलती हैं ,वैसा ही वातावरण हमारे चारो ओर निर्माण हो जाता है । इसलिए हमें व्यर्थ से मुक्त होना है और दो स्वमान viz [मैं मास्टर सर्व शक्तिमान हूँ और मैं विघ्न विनाशक हूँ] की अधिकतम प्रैक्टिस करनी है इससे हमारी शक्ति की किरणें विघ्नों को नष्ट करेंगी ।

एक-एक संकल्प की चेकिंग आवश्यक है । फिर वाणी और कर्म तो स्वत् ठीक हो ही जाएगा ।

[7].Home works from 7th murli dt.27-2-2014 and some points --

i.मन्सा,वाचा और कर्मणा [सम्बन्ध-सम्पर्क] सबमें चेक करो कि वेस्ट [waste] कितना है और बेस्ट [best] कितना है । बापदादा अपने जन्मदिन पर यही सौगात चाहते हैं कि व्यर्थ के ऊपर अटेंशन दो और उसको समाप्त करो,क्योंकि व्यर्थ में समय बहुत वेस्ट [waste] जाता है ।

suggestions for above homework:

हमें पहले व्यर्थ संकल्पों के मुख्य कारणों को जानना है और फिर उनको समाप्त करने के लिये ज्ञान का प्रयोग करेंगे जिसकी चर्चा हम अंत में करेंगे-

a .व्यर्थ संकल्प आने का आधार है,शुभ संकल्प/ शुद्ध विचार और ज्ञान के खजाने की कमी । हमारे पास श्रेष्ठ संकल्प रचना करने की शक्ति [creative energy] है पर हम उसे यूज नहीं करते तो मन व्यर्थ के बहाव में बहने लगता है । इसके लिये रोजाना एक स्वमान और मुरली का मंथन करें । मन्थन की शक्ति [power of churning],जो बुद्धि का भोजन है और जिससे समर्थ संकल्पों और ज्ञान का खजाना जमा होता है,बुद्धि को डिवाइन और पावरफुल रखेगी । इस कारण माया उसपर व्यर्थ संकल्पों से हमला नहीं कर सकेगी । व्यर्थ संकल्प कम हो जायेंगे ।

b .व्यर्थ का दूसरा मुख्य कारण है सारे दिन की दिनचर्या में मन्सा,वाचा, कर्मणा जो बाप द्वारा मर्यादाओं सम्पन्न श्रीमत है,उसका किसी न किसी रूप से उल्लंघन करते हो । मर्यादाओं की लकीर से मन्सा द्वारा भी अगर बाहर निकलते,तो व्यर्थ संकल्प रुपी रावण वार कर सकता है। इसलिए चेक करते रहो ।

c .अपने किसी गुण अथवा विशेषता का अभिमान भी व्यर्थ संकल्प पैदा करता है जैसे दुसरे की उन्नति देख इर्ष्या,किसी के बोल के कारण फीलिंग्स में आना,कार्य में सहयोग अथवा सफलता का ना मिलना, मैफन, मान-शान-सम्मान की इच्छाएँ, बदलेफन की भावना, परदर्शन / परचिन्तन, लगाव आदि ।

d . सेंसिटिव नेचर के कारण छोटी छोटी बातों में अपमान महसूस करना और उसके बारे में ही सोचते रहना ।

e .पुराने संस्कार व्यर्थ संकल्पों के रूप में इमर्ज हो जाते हैं । ऐसी स्थिति में उनको विचार के लेवल पर ही समाप्त कर देना है, आगे नहीं बढ़ने देना है।

ज्ञान का प्रयोग :

a.ड्रामा का ज्ञान :सब अपने-अपने भाग्य लेकर आये हैं, सब का पार्ट फिक्स्ड है इसलिए सब निर्दोष हैं, नथिंग न्यू, ड्रामा बिलकुल एक्यूरेट है-नो कवेशन, नो कंप्लेंट,नो इफेक्ट,नो रिएक्शन, इस कल्याणकारी संगम युग में जो होगया वह अच्छा हुआ और जो होगा वह अच्छे से अच्छा ही होगा ।

b.तीन बिंदु का ज्ञान : मैं आत्मा बिन्दी शांति स्वरूप हूँ,शान्त रहना मेरा नेचर है,किसी के भी बोल मुझे अशान्त कर नहीं सकते । मैं इस शरीर में

अवतरित हूँ हूँ । फिर जितना-2 हम अशरीरी / शरीर से न्यारा अनुभव करेंगे उतना-2 व्यर्थ समाप्त हो जायेंगे । कभी-कभी असुरक्षा, भविष्य का भय, चिन्ता होने से भी व्यर्थ पैदा होता है । ऐसी स्थिति में सोचो – मेरा जीवनसाथी स्वयं बाबा है, मैंने अपनी सारी चिन्ताएं उसे अर्पित कर दी हैं, उसने मुझे बे-फिक्र का बादशाह बना दिया है । इसके साथ ही हमें स्वमान की प्रैक्टिस करनी है – मैं महान आत्मा हूँ, बाबा का वरदानी हाथ मेरे सर पर है। स्वमान से स्थिति श्रेष्ठ बनती है जिससे परस्थिति स्वत ही बदल जायेगी। हमें बुद्धि को सेवा में बिजी रखना है ।

ii. विशेष अटेंशन देकर एक मास निर्विघ्न अवस्था की अनुभूति करो ।

suggestions for above homework:

विघ्न अर्थात् स्थिति डिस्टर्ब हो जाए, मन परेशान हो जाये, योग ना लगे, खुशी गायब हो जाये आदि । उसके लिए दो प्रैक्टिस करना है –

i. रोज उठते ही 7 बार याद करना है – मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ, मैं विघ्न विनाशक हूँ । इससे चारों ओर पावरफुल वाइब्रेशन फैलेंगे, हमारे विघ्न नष्ट होंगे ही और साथ में जहाँ तक हमारे वाइब्रेशन फैलेंगे अन्य आत्माएं भी विघ्न मुक्त हो जायेंगी ।

ii. रोज सुबह बापदादा से सूक्ष्म वतन में वरदान लेलो 'निर्विघ्न भव' । इस प्रकार 1 मास निर्विघ्न रहना है ।

[8]. Home work from 8th murli dt. 15-3-2014 and some hints:

i. जीवन के हर दिन होली [पवित्र] बन पवित्रता के वाइब्रेशन चारों ओर फैलाते रहो ।

suggestions for above homework: रोजाना पवित्रता का फ़रिश्ता बनकर पृथ्वी के ग्लोब पर खड़े हो जाओ, अपनी बुद्धि को परमधाम में बाप पर स्थिर करके बाप से पवित्रता की किरणों लो और प्रकृति के 5 तत्वों को दो । 9 ग्रह जो हमारे [मालिक के] सामने खड़े हैं, उनको भी पवित्र वाइब्रेशन दो वह हमारे सहयोगी बनेंगे । पृथ्वी पर रहने वाली हर आत्मा को भी वाइब्रेशन दो, जिससे उनको सुख व शांति मिले ।

ii .बीती को बीती कर,वर्तमान को सदा सफलता स्वरूप बनाना है ।

suggestions for above homework

अभी तक जो भी कुछ किया उसको बीती सो बीती कर आगे के लिए -- सफलता मेरा सिद्ध अधिकार है, रोज इस वरदान को स्मृति में रखना और प्रैक्टिकल में अगर कोई भी बात आवे तो सफलता के वरदान को याद करना [स्मृति का पानी] और सफलता स्वरूप [स्वरूप की धूप] बनना । क्योंकि बापदादा साथ है तो सफलता सदा एक-एक बच्चे के साथ है ,सिर्फ उसको प्रैक्टिकल में लाना है ।

[9].Home works from 9th [last murli dt 30-3-2014] and some hints-

i .कभी भी किसी भी वायुमण्डल को देख उसके प्रभाव में न आकर बाप के स्नेह और सहयोग से आगे बढ़ते रहना ।

Suggestions for above homework :

चाहे कितनी भी छोटी-मोटी रुकावटें आयें लेकिन बाप के प्यार और नॉलिज के आधार से बढ़ते रहना ।चाहें बातें कितनी भी आयें लेकिन निर्भय बन कर बढ़ते रहो ।वायु मण्डल कैसा भी बने लेकिन आप अपनी वृत्ति से उस वायु मण्डल को परिवर्तन करो ।वायु मण्डल के प्रभाव में आओ नहीं ।

ii .हरेक की विशेषता को देखो ।

Suggestions for above homework एक दो की कमजोरी की बातें सुनते भी जैसे नहीं सुनो ।सबके प्रति शुभ भावना के आधार से बढ़ते चलो,उमंग-उल्लास अपने अनुभव का सुनाते हुए एक दो के सहयोगी बनो ।

iii .स्वयं भी तीव्र पुरुषार्थ के उमंग-उत्साह में रहो और साथियों को भी उमंग-उत्साह दिलाओ ।

Suggestions for above homework--रोज अमृतवेला चेक करो कि मेरे पुरुषार्थ की गति तीव्र है, अलवेलेपन के संकल्प तो नहीं आते । यह लक्ष्य कभी भी नहीं छोड़ना,तीव्र पुरुषार्थी रहना ही है और औरों को भी साथ देना है ।