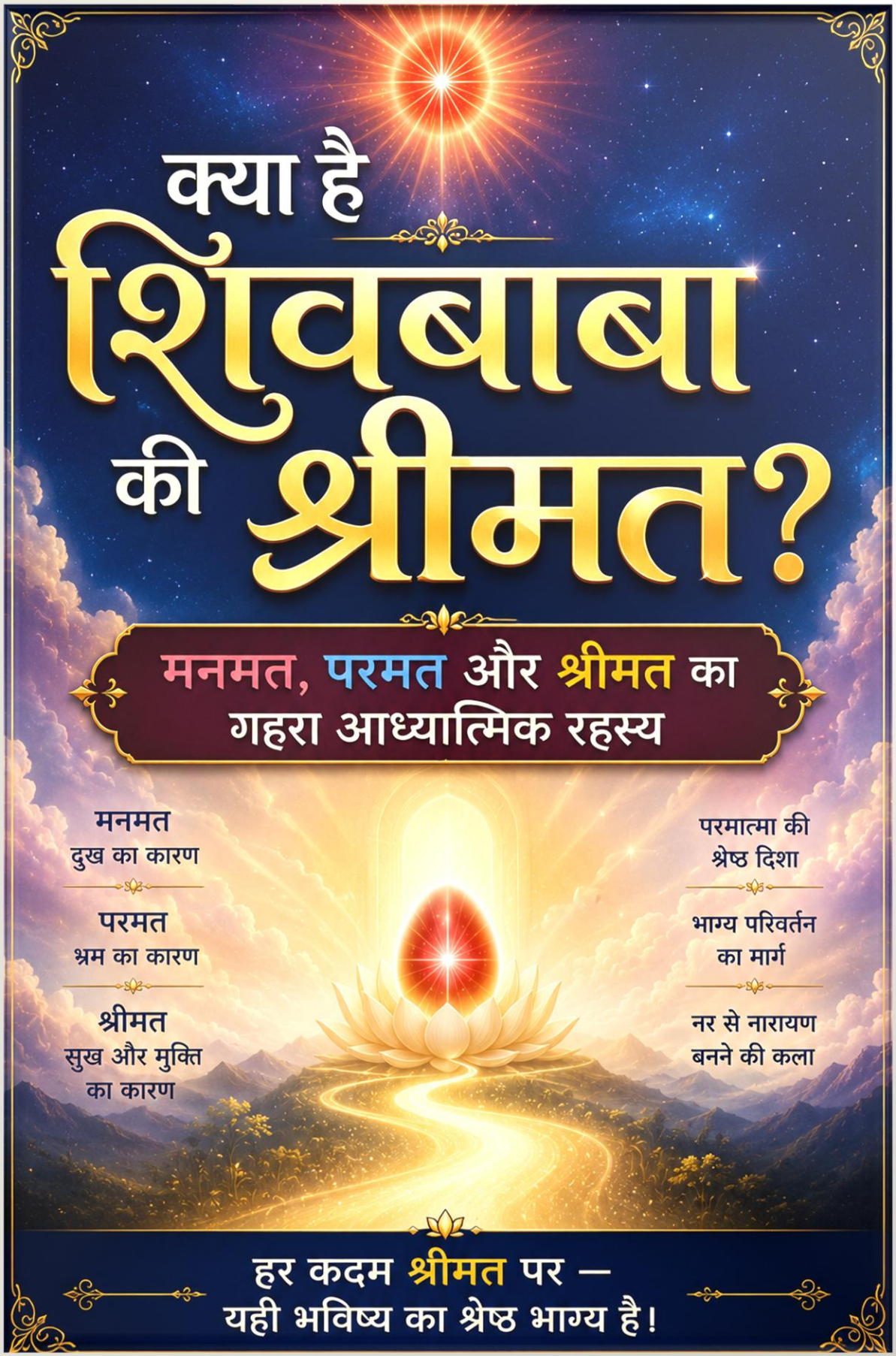

क्या है
शिवबाबा की श्रीमत?
मनमत, परमत और श्रीमत का
गहरा आध्यात्मिक रहस्य
मनमत
दुख का कारण
परमत
भ्रम का कारण
श्रीमत
सुख और मुक्ति
का कारण
परमात्मा की
श्रेष्ठ दिशा
भाग्य परिवर्तन
का मार्ग
नर से नारायण
बनने की कला
हर कदम श्रीमत पर —
यही भविष्य का श्रेष्ठ भाग्य है!

📘

“क्या है शिवबाबा की श्रीमत?”

“मनमत, परमत और श्रीमत का रहस्य”



(साकार एवं अव्यक्त मुरलियों पर आधारित)

✍️ लेखिका:

स्वाती विल्हेकर (गायगोले)

समर्पण

यह पुस्तक परमपिता परमात्मा शिवबाबा के श्रीचरणों में समर्पित है,
जिनकी दिव्य श्रीमत आत्माओं को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाती है।
उन सभी सत्य-खोजी आत्माओं के लिए, जो अपने जीवन को श्रेष्ठ, पवित्र और शक्तिशाली बनाना चाहती हैं।

आभार

परमपिता शिवबाबा का हृदय से आभार,
जिनकी साकार और अव्यक्त मुरलियों ने इस पुस्तक की प्रेरणा दी।
ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की उन सभी महान आत्माओं के प्रति भी कृतज्ञता,
जिनके जीवन और पुरुषार्थ ने श्रीमत का वास्तविक स्वरूप स्पष्ट किया।

✨ लेखक की ओर से

प्रिय आत्मन,

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं,

बल्कि जीवन में धारण करने के लिए लिखी गई है।

आज संसार में मनमत और परमत के कारण आत्मा अशांत होती जा रही है।

ऐसे समय में शिवबाबा की श्रीमत ही सच्ची दिशा, सुरक्षा और श्रेष्ठ भाग्य का आधार है।

यदि इस पुस्तक का एक भी विचार आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाए, तो इसका उद्देश्य सफल होगा।

ओम् शान्ति।

🌿 इस पुस्तक को पढ़ने का उद्देश्य

इस पुस्तक का उद्देश्य है:

- "श्रीमत" के वास्तविक अर्थ को समझना
- मनमत, परमत और श्रीमत के अंतर को स्पष्ट करना
- जीवन में श्रीमत को व्यावहारिक रूप से अपनाना
- आत्मा को शक्तिशाली, शांत और योगयुक्त बनाना
- वर्तमान संगमयुग की गंभीरता को समझना

यह पुस्तक आत्म-परिवर्तन की एक आध्यात्मिक यात्रा है।

🌸 ब्रह्माकुमारीज़ एवं मुरली परिचय

ब्रह्माकुमारीज़ एक विश्वव्यापी आध्यात्मिक संस्था है,
जिसकी स्थापना प्रजापिता ब्रह्मा बाबा द्वारा परमात्मा शिव के दिव्य ज्ञान के आधार पर हुई।
यहाँ प्रतिदिन "मुरली" के माध्यम से परमात्मा शिव आत्माओं को:

- ज्ञान,
- योग,
- और श्रेष्ठ जीवन की शिक्षा देते हैं।

मुरलियाँ दो प्रकार की हैं:

- **साकार मुरली** – जो ब्रह्मा बाबा के तन द्वारा सुनाई गईं
- **अव्यक्त मुरली** – जो अव्यक्त बापदादा द्वारा सुनाई जाती हैं

इन मुरलियों में जीवन परिवर्तन की दिव्य शक्ति समाई हुई है।

✨ "श्रीमत" शब्द का वास्तविक अर्थ

"श्रीमत" दो शब्दों से मिलकर बना है:

- **श्री** – अर्थात श्रेष्ठ, महान, दिव्य
- **मत** – अर्थात दिशा या राय

अर्थात:

"परमात्मा द्वारा दी गई श्रेष्ठ दिशा।"

श्रीमत वह दिव्य मार्गदर्शन है जो आत्मा को:

- दुख से सुख,
- अशांति से शांति,
- और मनुष्य से देवता

बनाने की शक्ति रखता है।
शिवबाबा कहते हैं:
"श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।" ओम् शान्ति।

📑 विषय सूची (Content Page)

🌼 प्रारम्भिक पृष्ठ

1. समर्पण
2. आभार
3. लेखक की ओर से
4. इस पुस्तक को पढ़ने का उद्देश्य
5. ब्रह्माकुमारीज़ एवं मुरली परिचय
6. “श्रीमत” शब्द का वास्तविक अर्थ

🌿 विषय सूची

1. श्रीमत क्या है?.....15
2. शिवबाबा की श्रीमत का वास्तविक अर्थ.....23
3. क्यों आवश्यक है श्रीमत पर चलना?.....33
4. मनमत, परमत और श्रीमत का अंतर.....45
5. श्रीमत की पहचान कैसे करें?.....55
6. श्रीमत पर चलने में आने वाली बाधाएँ.....66
7. श्रीमत और कर्मों की श्रेष्ठता.....77
8. श्रीमतयुक्त जीवन की निशानियाँ.....89
9. मनमत से मुक्ति कैसे पाएँ?.....101
10. श्रीमत से जीवन में आए चमत्कार.....113
11. श्रीमत पर चलने वाली महान आत्माओं के उदाहरण.....124
12. अंतिम समय और श्रीमत की आवश्यकता.....134
13. निष्कर्ष — श्रीमत ही जीवन का सच्चा मार्ग.....146
14. श्रीमतयुक्त जीवन के लिए दैनिक अभ्यास और संकल्प.....156

🌸 विशेष अनुभाग.....166

- दैनिक आत्म-चेकिंग चार्ट

- श्रीमत अभ्यास सूची
- शक्तिशाली मुरली वचन संग्रह
- दैनिक संकल्प और आत्मचिंतन
- अमृतवेला एवं योग अभ्यास मार्गदर्शन
- धन्यवाद एवं प्रतिक्रिया

Chapter Details

📖 **भाग 1 : श्रीमत क्या है?**

अध्याय 1 : श्रीमत – परमात्मा की श्रेष्ठ दिशा

- श्रीमत का वास्तविक अर्थ
- क्यों केवल परमात्मा की मत ही कल्याणकारी है
- आत्मा की दिशा बदलने वाली शक्ति
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "बच्चे, श्रीमत पर चलने से तुम श्रेष्ठ बनते हो।"
  (साकार मुरली, 18-01-1969)

अध्याय 2 : मनमत, परमत और श्रीमत का अंतर

- मनमत क्या है?
- परमत कैसे भ्रमित करती है?
- श्रीमत क्यों अचूक है?
- जीवन के उदाहरण
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "मनमत बहुत दुख देती है, श्रीमत सुखधाम का रास्ता है।"
  (अव्यक्त मुरली, 12-11-1985)

अध्याय 3 : क्यों आवश्यक है श्रीमत पर चलना?

- आज मनुष्य दुखी क्यों है?

- श्रीमत से कर्म शुद्ध कैसे होते हैं?
- भाग्य निर्माण में श्रीमत की भूमिका
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।"
  (साकार मुरली, 03-05-1972)

📖 भाग 2 : शिवबाबा की श्रीमत को पहचानना

अध्याय 4 : मुरली – शिवबाबा की सीधी वाणी

- मुरली क्या है?
- साकार और अव्यक्त मुरली का महत्व
- मुरली सुनना क्यों आवश्यक है?
- 🔸 बाबा के बोल:
  "मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों, रोज़ मुरली सुनो।"
  (साकार मुरली, 21-07-1968)

अध्याय 5 : श्रीमत की पहचान कैसे करें?

- कौन-सी प्रेरणा श्रीमत है?
- बुद्धि को साफ़ कैसे बनाएं?
- योग और पवित्रता की भूमिका
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "स्वच्छ बुद्धि में ही श्रीमत स्पष्ट होती है।"
  (अव्यक्त मुरली, 18-01-2003)

अध्याय 6 : श्रीमत के विरुद्ध चलने के नुकसान

- मनमत का परिणाम
- अहंकार और हठ का प्रभाव

- छोटी अवज्ञा से बड़ा नुकसान
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "एक कदम मनमत, मंज़िल दूर कर देता है।"
  (अव्यक्त मुरली, 09-02-1992)

📖 भाग 3 : श्रीमत पर कैसे चलें?

अध्याय 7 : रोज़मर्रा जीवन में श्रीमत

- अमृतवेले की श्रीमत
- भोजन, व्यवहार, वाणी की श्रीमत
- सेवा और संबंधों में श्रीमत
- 🔸 बाबा के बोल:
  "बच्चे, हर कदम श्रीमत पर रखो।"
  (साकार मुरली, 10-10-1970)

अध्याय 8 : श्रीमत पर चलने की बाधाएँ

- आलस्य
- देह-अभिमान
- संगदोष
- पुरानी आदतें
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "माया पहले श्रीमत से हटाती है।"
  (अव्यक्त मुरली, 14-03-1980)

अध्याय 9 : श्रीमत पर चलने की शक्तियाँ

- याद (योग)
- मुरली चिंतन

- ट्रस्टीपन
- आत्म-अभिमान
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "याद और श्रीमत – यही सुरक्षा कवच है।"
  (अव्यक्त मुरली, 30-11-1988)

📖 भाग 4 : श्रीमत से भाग्य परिवर्तन

अध्याय 10 : श्रीमत से जीवन में आए चमत्कार

- वास्तविक अनुभव
- आत्म-परिवर्तन की कहानियाँ
- दुख से सुख तक का सफर
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "श्रीमत पर चलने वाले कभी धोखा नहीं खाते।"
  (साकार मुरली, 25-12-1969)

अध्याय 11 : श्रीमत और श्रेष्ठ कर्म

- कर्म, अकर्म और विकर्म
- श्रीमत कर्म को श्रेष्ठ कैसे बनाती है?
- कर्मबंधन से मुक्त होने की विधि
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "श्रीमत अनुसार कर्म करो तो विकर्म विनाश होंगे।"
  (साकार मुरली, 11-08-1973)

अध्याय 12 : अंतिम समय और श्रीमत

- अभी नहीं तो कभी नहीं
- समय की पुकार

- अंत समय में एकमात्र सहारा
- 🔸 बाबा के बोल:
  "अब नहीं किया तो कभी भी नहीं कर सकेंगे।"
  (अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)
- 🔸 बाबा के बोल:
  "मीठे सिकीलधे बच्चे, मुझे याद करो और पावन बनो।"
  (साकार मुरली)

📖 भाग 5 : सम्पूर्ण समर्पण की ओर

अध्याय 13 : सम्पूर्ण आज्ञाकारी आत्मा की निशानियाँ

- कौन है सच्चा आज्ञाकारी?
- फरमानबरदार बच्चे
- दिल से समर्पण
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "आज्ञाकारी बच्चे ही दिलतख्तनशीन बनते हैं।"
  (अव्यक्त मुरली, 13-01-1999)

अध्याय 14 : श्रीमत से सतयुग का अधिकार

- श्रीमत और भविष्य का भाग्य
- देवता जीवन की तैयारी
- अभी की तपस्या, भविष्य का राज्य
- 🔸 मुरली पॉइंट:
  "जितना श्रीमत पर चलेंगे उतना ऊँचा पद पाएंगे।"
  (साकार मुरली, 22-02-1971)

🌿 विशेष अनुभाग (Special Section)

✨ दैनिक आत्म-चेकिंग चार्ट

- आज मैंने कहाँ मनमत चलाई?
- कहाँ श्रीमत पर चला?
- कौन-सा संस्कार बाधा बना?

✨ श्रीमत अभ्यास सूची

- अमृतवेला
- मुरली अध्ययन
- योग अभ्यास
- सेवा
- आत्मचिंतन

✨ शक्तिशाली मुरली कोट्स संग्रह

50-100 विशेष श्रीमत संबंधी मुरली वचन

✨ मनमत बनाम श्रीमत तुलना तालिका

📘 अंतिम संदेश

भाग 1 : श्रीमत क्या है?

अध्याय 1

🌟 श्रीमत – परमात्मा की श्रेष्ठ दिशा

✨ प्रस्तावना

आज संसार में हर मनुष्य किसी-न-किसी मत के अनुसार चल रहा है।
कोई अपने मन की सुनता है, कोई परिवार की, कोई समाज की, कोई शास्त्रों की, कोई गुरुओं की। फिर भी शांति नहीं है, संतुष्टि नहीं है, स्थायी सुख नहीं है।
क्यों?
क्योंकि मनुष्य ने उस एक मत को भूल दिया है जो कभी गलत नहीं हो सकती – **परमात्मा की श्रीमत।**
ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विश्वविद्यालय में स्वयं परमपिता शिव परमात्मा मुरली के माध्यम से हमें यही शिक्षा देते हैं कि:
"बच्चे, श्रीमत पर चलने से तुम श्रेष्ठ बनते हो।"
(साकार मुरली, 18-01-1969)
श्रीमत केवल सलाह नहीं है।
यह परमात्मा द्वारा आत्माओं को दी गई वह दिव्य दिशा है जो उन्हें पतित से पावन, दुखी से सुखी, और साधारण मनुष्य से देवता बना देती है।

🌿 श्रीमत शब्द का वास्तविक अर्थ

"श्री" अर्थात श्रेष्ठ, महान, पवित्र।
"मत" अर्थात राय, दिशा, मार्गदर्शन।
अर्थात –
श्रीमत = परमात्मा की श्रेष्ठ दिशा
यह कोई मनुष्य की बुद्धि से निकली हुई बात नहीं है।
यह वह मत है जो स्वयं सर्वज्ञ परमात्मा देते हैं।
अव्यक्त बापदादा कहते हैं:



"श्रीमत अर्थात हर कदम में श्रेष्ठ ते श्रेष्ठ मत।"
(अव्यक्त मुरली, 02-02-1984)
दुनिया की हर मत सीमित हो सकती है क्योंकि मनुष्य सीमित बुद्धि वाला है। लेकिन परमात्मा त्रिकालदर्शी हैं – वे भूत, वर्तमान और भविष्य तीनों को जानते हैं। इसलिए उनकी श्रीमत कभी गलत नहीं हो सकती।

🌸 क्यों आवश्यक है श्रीमत?

मनुष्य आज दुखी इसलिए है क्योंकि वह अपने मन की सुनता है।
मन कभी स्थिर नहीं रहता।
कभी यह सही लगता है, कभी गलत।
कभी क्रोध में निर्णय लेता है, कभी मोह में, कभी अहंकार में।
इसीलिए बाबा कहते हैं:
"मनमत बहुत दुख देती है।"
(अव्यक्त मुरली, 12-11-1985)
जब आत्मा मनमत पर चलती है, तब वह कर्मबंधन में फँसती जाती है।
लेकिन जब वही आत्मा श्रीमत पर चलती है, तब उसका हर कर्म श्रेष्ठ बन जाता है।
"श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।"
(साकार मुरली, 03-05-1972)

🌿 श्रीमत और आत्मा का कल्याण

शिवबाबा केवल ज्ञान नहीं देते, वे आत्मा का भाग्य बदलते हैं।
संसार में बहुत लोग शिक्षा देते हैं, प्रेरणा देते हैं, उपदेश देते हैं।
लेकिन परमात्मा आत्मा को उसकी खोई हुई पहचान दिलाते हैं।
"मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चे, तुम आत्मा हो, देह नहीं।"
(साकार मुरली)

जब आत्मा यह समझती है कि मैं आत्मा हूँ और यह शरीर मेरा उपकरण है, तब वह परमात्मा की श्रीमत को ग्रहण करने योग्य बनती है।
क्योंकि देह-अभिमान में चलने वाला मनुष्य हमेशा मनमत में चलता है।
और आत्म-अभिमानी आत्मा सहज ही श्रीमत को स्वीकार कर लेती है।

🌸 श्रीमत और भाग्य निर्माण

हर आत्मा अपना भाग्य स्वयं बनाती है।
लेकिन प्रश्न है – कैसे?
शिवबाबा कहते हैं:
"जैसा अभी पुरुषार्थ करेंगे, वैसा भविष्य का पद पाएंगे।"
(साकार मुरली, 22-02-1971)
यदि पुरुषार्थ मनमत से होगा तो परिणाम दुखद होगा।
यदि पुरुषार्थ श्रीमत से होगा तो भाग्य श्रेष्ठ बनेगा।
इसीलिए बाबा बार-बार कहते हैं:
"हर कदम श्रीमत पर रखो।"
(साकार मुरली, 10-10-1970)
श्रीमत आत्मा को:

- शांति देती है
- शक्ति देती है
- निर्णय क्षमता देती है
- संबंध सुधारती है
- कर्म शुद्ध करती है
- भाग्य ऊँचा बनाती है

🌿 श्रीमत कैसे मिलती है?

आज भी कई लोग पूछते हैं –

“हमें कैसे पता चले कि श्रीमत क्या है?”

ब्रह्माकुमारीज़ में परमात्मा स्वयं मुरली के माध्यम से अपनी श्रीमत देते हैं।

मुरली केवल एक क्लास नहीं है।

यह परमात्मा की सीधी वाणी है।

“रोज़ मुरली सुनो, उसमें तुम्हारा कल्याण है।”

(साकार मुरली, 21-07-1968)

साकार मुरलियों में शिवबाबा ने ब्रह्मा बाबा के तन द्वारा ज्ञान दिया।

अव्यक्त मुरलियों में बापदादा सूक्ष्मवतन से बच्चों को दिशा देते हैं।

दोनों मुरलियाँ आत्मा को श्रेष्ठ जीवन जीना सिखाती हैं।

🌸 उदाहरण : मनमत और श्रीमत

✨ उदाहरण 1 : क्रोध की स्थिति

किसी ने आपको अपमानित किया।

मनमत क्या कहेगी?

- जवाब दो
- उसे सबक सिखाओ
- मैं क्यों सहन करूँ?

श्रीमत क्या कहती है?

“बच्चे, शांति स्वरूप बनो।”

(अव्यक्त मुरली)

श्रीमत आत्मा को सहनशक्ति सिखाती है।

मनमत लड़ाई बढ़ाती है।

✨ उदाहरण 2 : समय का उपयोग

मन कहेगा:

- थोड़ी देर और सो लो
- कल से अमृतवेला करेंगे

लेकिन बाबा कहते हैं:

“अमृतवेले उठने वाले बच्चे बहुत शक्ति लेते हैं।”

(साकार मुरली)

जो आत्मा श्रीमत अनुसार अमृतवेला करती है, उसकी बुद्धि स्वच्छ और शक्तिशाली बनती है।

✨ उदाहरण 3 : संबंधों में श्रीमत

दुनिया कहती है:

“जिसने जैसा किया, वैसा लौटाओ।”

लेकिन बाबा कहते हैं:

“बच्चे, दाता बनो।”

(अव्यक्त मुरली)

अर्थात:

- नफरत के बदले प्यार दो
- क्रोध के बदले शांति दो
- कटुता के बदले शुभभावना दो

यही श्रीमत है।

🌿 श्रीमत पर चलना आसान क्यों नहीं लगता?

क्योंकि कई जन्मों से आत्मा मनमत की आदि हो चुकी है।

मन तुरंत सुख चाहता है।

श्रीमत कभी-कभी तपस्या मांगती है।

उदाहरण:

- जल्दी उठना
- क्रोध सहन करना
- पवित्र रहना
- नियमित मुरली पढ़ना
- दूसरों को माफ करना

इन सबमें मेहनत लगती है।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“माया पहले श्रीमत से हटाती है।”

(अव्यक्त मुरली, 14-03-1980)

माया आत्मा को यह महसूस कराती है कि:

- इतना करने की क्या ज़रूरत है?
- थोड़ा समझौता कर लो
- सब ऐसे ही करते हैं

लेकिन धीरे-धीरे आत्मा नीचे गिरने लगती है।

🌸 श्रीमत पर चलने का प्रत्यक्ष फल

जो आत्माएँ सच्चे दिल से श्रीमत पर चलती हैं, उनके जीवन में स्पष्ट परिवर्तन आता है।

उनके:

- विचार शुद्ध होते हैं
- वाणी मधुर होती है
- चेहरे पर शांति आती है
- निर्णय सही होते हैं
- संबंध सुधरते हैं
- भय कम होता है

क्योंकि अब वे स्वयं नहीं चल रहीं – परमात्मा उन्हें चला रहे हैं।

"बच्चे, श्रीमत पर चलने वाले कभी धोखा नहीं खाते।"

(साकार मुरली, 25-12-1969)

🌿 वर्तमान समय की सबसे बड़ी आवश्यकता

आज विज्ञान बढ़ गया है, लेकिन विवेक घट गया है।

सुविधाएँ बढ़ गईं, लेकिन शांति समाप्त हो गई।

ऐसे समय में केवल एक ही दिशा मानवता को बचा सकती है – परमात्मा की श्रीमत।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"समय बहुत तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है।"

(अव्यक्त मुरली)

इसलिए अब केवल सुनना पर्याप्त नहीं है।

अब जीवन में धारण करना आवश्यक है।

🌸 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मैं निर्णय मन से लेता हूँ या श्रीमत से?
- क्या मैं रोज़ मुरली द्वारा दिशा लेता हूँ?
- क्या कठिन परिस्थिति में भी श्रीमत पर टिक पाता हूँ?
- क्या मेरी बुद्धि परमात्मा की राय को तुरंत स्वीकार करती है?

🌿 इस अध्याय का सार

✓ श्रीमत परमात्मा की श्रेष्ठ दिशा है

✓ मनमत दुख देती है, श्रीमत सुख देती है

✓ श्रीमत आत्मा को देवता बनाती है

✓ मुरली श्रीमत प्राप्त करने का मुख्य साधन है
✓ हर कदम श्रीमत पर रखना ही सच्चा पुरुषार्थ है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

“मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चे, श्रीमत पर चलते रहो।”
(साकार मुरली)
“श्रीमत पर चलना ही सुरक्षा का साधन है।”
(अव्यक्त मुरली)
“जो अभी श्रीमत पर नहीं चलते, समय आने पर पछताएंगे।”
(अव्यक्त मुरली)
“बच्चे, मुझे याद करो और श्रीमत पर चलो।”
(साकार मुरली)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

श्रीमत केवल नियमों का पालन नहीं है।
यह आत्मा और परमात्मा के बीच विश्वास का संबंध है।
जब आत्मा कहती है –
“बाबा, अब मैं अपने मन की नहीं, आपकी मत पर चलूँगी।”
तभी उसका वास्तविक आध्यात्मिक जीवन प्रारंभ होता है।

अध्याय 2

🌿 मनमत, परमत और श्रीमत का अंतर

✨ प्रस्तावना

मनुष्य जीवन हर पल निर्णयों से भरा हुआ है।
सुबह उठने से लेकर रात तक आत्मा अनेक चुनाव करती है – क्या सोचना है, क्या बोलना है, क्या करना है, किस दिशा में चलना है।
लेकिन प्रश्न यह है कि –

हम किसकी मत पर चल रहे हैं?

क्या हम अपने मन की सुन रहे हैं?
क्या हम संसार के लोगों की राय से प्रभावित हो रहे हैं?
या हम परमात्मा की श्रीमत को आधार बना रहे हैं?
ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय ज्ञान में यह तीन शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण हैं:

- मनमत
- परमत
- श्रीमत

इन तीनों का अंतर समझना ही आध्यात्मिक जीवन की सबसे बड़ी समझ है।
शिवबाबा कहते हैं:
“मनमत दुख देती है और श्रीमत सुखधाम में ले जाती है।”
(अव्यक्त मुरली, 12-11-1985)

🌸 मनमत क्या है?

“मनमत” अर्थात –

अपने मन की राय पर चलना।

जब आत्मा परमात्मा की दिशा को छोड़कर अपनी बुद्धि, अपनी इच्छा, अपने तर्क, अपनी आदतों या अपने संस्कारों के अनुसार चलती है, तब वह मनमत कहलाती है।

मन कभी स्थिर नहीं रहता।

वह परिस्थिति, भावनाओं, इच्छाओं और माया के प्रभाव से बदलता रहता है।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

"मन बड़ा धोखेबाज़ है।"

(साकार मुरली)

आज मन कुछ चाहता है, कल कुछ और।

आज कोई बात सही लगती है, कल वही गलत लगने लगती है।

मनमत में चलने वाला व्यक्ति अक्सर:

- जल्दबाज़ी में निर्णय लेता है
- भावनाओं में बह जाता है
- क्रोध या मोह में कार्य करता है
- बाद में पछताता है

🌿 मनमत की पहचान

कई बार आत्मा समझती है कि "मैं सही हूँ", लेकिन वास्तव में वह मनमत में होती है।

मनमत की कुछ निशानियाँ:

- "मुझे ऐसा लगता है..."
- "मेरा मन नहीं मानता..."
- "सब ठीक है, इतना क्या करना..."
- "मैं जैसा हूँ, वैसा ठीक हूँ..."
- "मेरी सोच सही है..."

यह "मैं" और "मेरा" ही मनमत की जड़ है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"जहाँ 'मैं' आता है, वहाँ श्रीमत समाप्त हो जाती है।"

(अव्यक्त मुरली, 18-01-2000)

🌸 मनमत के परिणाम

मनमत शुरू में सुखद लग सकती है, लेकिन उसका परिणाम दुखद होता है।

उदाहरण:

- क्रोध में बोले गए शब्द संबंध तोड़ देते हैं
- आलस्य जीवन को कमजोर बना देता है
- अहंकार आत्मा को नीचे गिरा देता है
- वासनाएँ आत्मशक्ति नष्ट कर देती हैं

इसीलिए बाबा कहते हैं:

"मनमत के कारण ही आत्मा दुखी बनी है।"

(साकार मुरली)

मनमत आत्मा को:

- अशांत बनाती है
- कमजोर बनाती है
- भ्रमित करती है
- कर्मबंधन में फँसाती है

🌿 परमत क्या है?

"परमत" अर्थात –

दूसरों की राय पर चलना।

आज दुनिया में अधिकांश लोग परमत के प्रभाव में जी रहे हैं।

समाज क्या कहेगा?

लोग क्या सोचेंगे?

परिवार क्या चाहता है?
दोस्त क्या कर रहे हैं?
इन सबके आधार पर निर्णय लेना – यही परमत है।
परमत कभी स्थायी नहीं होती।
हर व्यक्ति की सोच अलग होती है।
एक व्यक्ति कहेगा:

- यह सही है

दूसरा कहेगा:

- नहीं, यह गलत है

ऐसे में आत्मा भ्रमित हो जाती है।

🌸 परमत की सबसे बड़ी समस्या

परमत आत्मा को उसकी मौलिकता और आत्मिक शक्ति से दूर कर देती है।
उदाहरण:

- लोग कहते हैं: "इतनी पवित्रता आज के समय में संभव नहीं।"
- लोग कहते हैं: "थोड़ा क्रोध तो चलता है।"
- लोग कहते हैं: "इतना योग और मुरली करने की क्या आवश्यकता?"

धीरे-धीरे आत्मा श्रीमत से दूर होने लगती है।
इसीलिए बाबा कहते हैं:
"परमत बहुत भटकाती है।"
(अव्यक्त मुरली)

🌿 श्रीमत क्या है?

"श्रीमत" अर्थात –
परमात्मा की श्रेष्ठ दिशा।
यह वह मत है जो स्वयं परमपिता शिव आत्माओं को देते हैं।

श्रीमत:

- कल्याणकारी है
- त्रिकालदर्शी है
- अचूक है
- आत्मा को ऊँचा बनाने वाली है

“श्रीमत ही तुम्हें श्रेष्ठ बनाती है।”

(साकार मुरली)

दुनिया की हर राय सीमित हो सकती है।

लेकिन परमात्मा सर्वज्ञ हैं।

वे जानते हैं:

- कौन-सा कर्म क्या फल देगा
- कौन-सा संस्कार आत्मा को कहाँ ले जाएगा
- कौन-सी दिशा आत्मा का कल्याण करेगी

इसलिए श्रीमत ही सच्ची दिशा है।

🌸 श्रीमत की विशेषताएँ

✨ 1. श्रीमत आत्मा को ऊँचा उठाती है

श्रीमत कभी आत्मा को नीचे नहीं गिराती।

अगर बाबा कहते हैं:

- क्रोध छोड़ो
- पवित्र बनो
- अमृतवेला करो
- सेवा करो

तो उसका उद्देश्य आत्मा को शक्तिशाली बनाना है।

✨ 2. श्रीमत दूरदर्शी होती है

मन केवल वर्तमान सुख देखता है।

लेकिन श्रीमत भविष्य का भाग्य देखती है।

उदाहरण:

मन कहेगा:

- आराम करो

लेकिन श्रीमत कहती है:

“समय बहुत मूल्यवान है।”

(अव्यक्त मुरली)

✨ 3. श्रीमत आत्मा को सुरक्षित रखती है

“श्रीमत सुरक्षा का किला है।”

(अव्यक्त मुरली)

जो आत्मा श्रीमत पर चलती है, वह माया के धोखे से बच जाती है।

🌿 मनमत, परमत और श्रीमत – एक सरल उदाहरण

✨ परिस्थिति:

किसी ने आपका अपमान किया।

- **मनमत:**

“उसे जवाब दो।”

- **परमत:**

“अगर चुप रहे तो लोग कमजोर समझेंगे।”

- **श्रीमत:**

“बच्चे, शांति स्वरूप बनो।”

(अव्यक्त मुरली)

श्रीमत आत्मा को प्रतिक्रिया नहीं, शक्ति सिखाती है।

🌸 दूसरा उदाहरण – अमृतवेला

सुबह अलार्म बजता है।

- **मनमत:**

"थोड़ी देर और सो लेते हैं।"

- **परमत:**

"सब लोग तो आराम से सोते हैं।"

- **श्रीमत:**

"अमृतवेले उठने वाले बच्चे विशेष शक्ति लेते हैं।"

(साकार मुरली)

अब आत्मा को चुनाव करना है।

🌿 तीसरा उदाहरण – पवित्रता

आज संसार कहता है:

"बिना विकारों के जीवन संभव नहीं।"

यह परमत है।

मन भी कहता है:

"इतना कठिन क्यों बनना?"

लेकिन शिवबाबा कहते हैं:

"पवित्रता ही तुम्हारा मूल धर्म है।"

(साकार मुरली)

यही श्रीमत है।

🌸 क्यों आत्मा श्रीमत पर टिक नहीं पाती?

क्योंकि:

- पुरानी आदतें
- देह-अभिमान
- संगदोष
- आलस्य
- माया

बार-बार आत्मा को नीचे खींचते हैं।

बाबा कहते हैं:

"माया पहले बुद्धि को श्रीमत से हटाती है।"

(अव्यक्त मुरली, 14-03-1980)

पहले आत्मा सोचती है:

- "इतना करने की क्या ज़रूरत?"

फिर धीरे-धीरे:

- मुरली छूट जाती है
- योग कम हो जाता है
- पुरुषार्थ ढीला पड़ जाता है

और आत्मा नीचे आने लगती है।

🌿 श्रीमत पर चलने का अनुभव

जो आत्माएँ सच्चे दिल से श्रीमत पर चलती हैं, वे अनुभव करती हैं:

- भीतर हलकापन
- निर्णयों में स्पष्टता
- संबंधों में मधुरता
- मन में स्थिरता
- सेवा में सफलता

- आत्मिक शक्ति

क्योंकि अब जीवन मन से नहीं, परमात्मा की दिशा से चल रहा है।

🌸 वर्तमान समय की सबसे बड़ी आवश्यकता

आज हर व्यक्ति सलाह दे रहा है।

सोशल मीडिया, समाज, मित्र, परिवार – हर जगह हजारों मत हैं।

लेकिन आत्मा भ्रमित होती जा रही है।

ऐसे समय में केवल एक ही दिशा सुरक्षित है – श्रीमत।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"एक बाप की श्रीमत ही सदा कल्याणकारी है।"

(अव्यक्त मुरली)

🌿 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मैं निर्णय भावनाओं से लेता हूँ?
- क्या मैं लोगों की राय से प्रभावित हो जाता हूँ?
- क्या मैं हर परिस्थिति में बाबा की श्रीमत खोजता हूँ?
- क्या मेरी बुद्धि तुरंत श्रीमत स्वीकार करती है?

🌸 इस अध्याय का सार

✓ मनमत = अपने मन की राय

✓ परमत = दूसरों की राय

✓ श्रीमत = परमात्मा की श्रेष्ठ दिशा

✓ मनमत दुख देती है

✓ परमत भ्रमित करती है

✓ श्रीमत कल्याण करती है



✓ सच्चा सुख केवल श्रीमत में है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

“मनमत छोड़ो, श्रीमत पर चलो।”

(साकार मुरली)

“श्रीमत पर चलने वाले बच्चे सुरक्षित रहते हैं।”

(अव्यक्त मुरली)

“परमत में आने से बुद्धि भटक जाती है।”

(अव्यक्त मुरली)

“बच्चे, हर कदम श्रीमत पर रखो।”

(साकार मुरली, 10-10-1970)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

जीवन हर पल एक चुनाव है।

या तो आत्मा:

- मन की सुनेगी,
- संसार की सुनेगी,

या परमात्मा की सुनेगी।

मनमत और परमत कुछ समय का सुख दे सकती हैं,

लेकिन स्थायी शांति और सच्चा कल्याण केवल श्रीमत में है।

जब आत्मा सच्चे दिल से कहती है:

“बाबा, अब मैं आपकी श्रीमत पर चलूँगी।”

तभी उसका भाग्य बदलना शुरू होता है।

अध्याय 3

🌿 क्यों आवश्यक है श्रीमत पर चलना?

✨ प्रस्तावना

आज संसार में हर व्यक्ति सुख चाहता है।

हर आत्मा चाहती है कि:

- जीवन में शांति हो,
- संबंधों में प्रेम हो,
- मन स्थिर रहे,
- भविष्य सुरक्षित हो,
- और अंत समय में पछताना न पड़े।

फिर भी संसार में:

- अशांति बढ़ रही है,
- तनाव बढ़ रहा है,
- क्रोध बढ़ रहा है,
- संबंध टूट रहे हैं,
- और आत्माएँ भीतर से खाली होती जा रही हैं।

क्यों?

क्योंकि मनुष्य ने परमात्मा की श्रीमत को छोड़कर मनमत और परमत को अपना लिया है।

शिवबाबा कहते हैं:

“मनमत बहुत दुख देती है।”

(अव्यक्त मुरली, 12-11-1985)

जब आत्मा अपने मन, इच्छाओं और विकारों के अनुसार चलती है, तब उसका जीवन उलझता जाता है।

लेकिन जब वही आत्मा श्रीमत पर चलती है, तब उसका जीवन धीरे-धीरे दिव्य बनने लगता है।

इसीलिए:

श्रीमत पर चलना केवल अच्छा सुझाव नहीं है – यह आत्मा के कल्याण की आवश्यकता है।

❀ श्रीमत आत्मा को पतन से बचाती है

आत्मा मूल रूप से:

- पवित्र,
- शांत,
- प्रेममयी,
- सुखस्वरूप,
- और शक्तिशाली

थी।

सतयुग और त्रेतायुग में आत्माएँ आत्म-अभिमानी थीं।

उस समय सब कुछ:

- स्वाभाविक,
- शुद्ध,
- और सुखद

था।

लेकिन जैसे-जैसे आत्मा देह-अभिमान में आई, उसने मनमत पर चलना शुरू कर दिया।

धीरे-धीरे:

- काम,
- क्रोध,
- लोभ,

- मोह,
- अहंकार

ने आत्मा को नीचे गिरा दिया।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“मनमत आत्मा को नीचे गिराती है।”

(अव्यक्त मुरली)

आज संसार का हर दुख इसी का परिणाम है।

🌿 श्रीमत आत्मा को श्रेष्ठ बनाती है

शिवबाबा आत्माओं को केवल उपदेश नहीं देते –

वे आत्मा का भाग्य बदलते हैं।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।”

(साकार मुरली, 03-05-1972)

यह वाक्य सम्पूर्ण ईश्वरीय ज्ञान का सार है।

नर से नारायण कैसे बनेंगे?

- केवल पूजा करने से नहीं,
- केवल ज्ञान सुनने से नहीं,
- केवल सेवा करने से नहीं,

बल्कि:

हर कदम श्रीमत पर चलने से।

🌸 श्रीमत और कर्मों की शुद्धता

मनुष्य का भविष्य उसके कर्मों पर आधारित है।

लेकिन केवल बाहरी कर्म नहीं –

उनके पीछे की भावना और स्थिति भी महत्वपूर्ण है।

यदि कर्म:

- क्रोध,
- अहंकार,
- स्वार्थ,
- या मोह

से किया गया हो, तो वह विकर्म बन जाता है।

लेकिन यदि वही कर्म:

- योगयुक्त,
- ट्रस्टीपन से,
- और श्रीमत अनुसार

किया जाए, तो वह श्रेष्ठ कर्म बन जाता है।

बाबा कहते हैं:

"श्रीमत अनुसार कर्म करो तो विकर्म विनाश होंगे।"

(साकार मुरली, 11-08-1973)

🌿 मनुष्य के निर्णय गलत क्यों हो जाते हैं?

क्योंकि मनुष्य सीमित बुद्धि से सोचता है।

आज जो सही लगता है, वही कल गलत सिद्ध हो सकता है।

उदाहरण:

- क्रोध में लिया गया निर्णय संबंध तोड़ देता है
- मोह में लिया गया निर्णय दुख देता है
- जल्दबाज़ी में लिया निर्णय पछतावा बन जाता है

इसीलिए बाबा कहते हैं:

"मनुष्य की मत बदलती रहती है।"

(साकार मुरली)

लेकिन परमात्मा:

- त्रिकालदर्शी हैं,
- सर्वज्ञ हैं,
- और आत्मा के भविष्य को जानते हैं।

इसलिए उनकी श्रीमत:

- अचूक,
- दूरदर्शी,
- और कल्याणकारी

होती है।

❀ श्रीमत आत्मा को माया से बचाती है

माया हमेशा आत्मा को श्रीमत से हटाने का प्रयास करती है।

वह अचानक नहीं गिराती।

धीरे-धीरे ढीला करती है।

उदाहरण:

- “आज अमृतवेला नहीं किया तो क्या हुआ?”
- “इतना योग जरूरी नहीं।”
- “सब लोग ऐसा करते हैं।”

धीरे-धीरे:

- मुरली में ढीलापन,
- योग में कमजोरी,
- और मनमत बढ़ने लगती है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“माया पहले श्रीमत से हटाती है।”

(अव्यक्त मुरली, 14-03-1980)

🌿 श्रीमत सुरक्षा कवच क्यों है?

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“श्रीमत सुरक्षा का किला है।”

(अव्यक्त मुरली)

आज दुनिया में:

- भय,
- असुरक्षा,
- तनाव,
- और अशांति

हर तरफ बढ़ रही है।

लेकिन जो आत्मा श्रीमत पर चलती है, उसे भीतर से अनुभव होता है:

- “बाबा मेरे साथ हैं।”
- “मैं अकेला नहीं हूँ।”
- “परमात्मा मुझे चला रहे हैं।”

यही अनुभव आत्मा को अडोल बनाता है।

🌸 उदाहरण : दो प्रकार की आत्माएँ

✨ पहली आत्मा – मनमत में

वह सोचती है:

- “बाद में पुरुषार्थ करेंगे।”
- “अभी तो समय है।”
- “इतना कठोर बनने की क्या जरूरत?”

धीरे-धीरे:

- अमृतवेला छूट जाता है,
- योग कम हो जाता है,
- मुरली में रुचि कम हो जाती है,

- और मन भारी रहने लगता है।

फिर वह कहती है:

"पहले जैसी खुशी क्यों नहीं रही?"

✨ दूसरी आत्मा – श्रीमत में

वह आत्मा:

- नियमित मुरली,
- अमृतवेला,
- योग,
- आत्म-चेकिंग,
- और सेवा

को जीवन का आधार बनाती है।

धीरे-धीरे:

- उसकी बुद्धि स्वच्छ होती है,
- स्थिति मजबूत होती है,
- संबंध मधुर होते हैं,
- और भीतर खुशी बढ़ती है।

यही श्रीमत का प्रत्यक्ष फल है।

🌿 श्रीमत और भविष्य का भाग्य

आज का पुरुषार्थ ही भविष्य का भाग्य बना रहा है।

शिवबाबा कहते हैं:

"जैसा अभी पुरुषार्थ करेंगे, वैसा पद पाएंगे।"

(साकार मुरली, 22-02-1971)

आज:

- योग कितना है,

- आज्ञाकारिता कितनी है,
- पवित्रता कितनी है,
- श्रीमत पर चलने की सच्चाई कितनी है,

इसी के आधार पर भविष्य का पद बनेगा।

🌸 श्रीमत और आत्मिक शक्ति

आज लोग बाहरी शक्ति चाहते हैं:

- पैसा,
- पद,
- प्रसिद्धि,
- प्रभाव।

लेकिन बाबा आत्मिक शक्ति देते हैं।

श्रीमत पर चलने से आत्मा में आती है:

- सहनशक्ति,
- निर्णय शक्ति,
- सामना करने की शक्ति,
- परखने की शक्ति,
- समेटने की शक्ति।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“शक्तिशाली आत्मा परिस्थितियों से नहीं हिलती।”

(अव्यक्त मुरली)

🌿 श्रीमत और संबंध

आज अधिकांश संबंध:

- अपेक्षाओं,
- स्वार्थ,

- और देह-अभिमान

पर आधारित हैं।

इसीलिए:

- छोटी बात पर दुख,
- शिकायत,
- और दूरी

बढ़ जाती है।

लेकिन श्रीमत आत्मा को:

- दाता,
- शुभभावनायुक्त,
- और सहनशील

बनाती है।

🌸 उदाहरण : प्रतिक्रिया बनाम श्रीमत

किसी ने कटु शब्द कह दिए।

मनमत:

- तुरंत जवाब दो।

परमत:

- यदि चुप रहे तो लोग कमजोर समझेंगे।

श्रीमत:

"शांति स्वरूप बनो।"

(अव्यक्त मुरली)

यही अंतर आत्मा का भाग्य बदल देता है।

🌿 वर्तमान समय में श्रीमत की विशेष आवश्यकता

अव्यक्त बापदादा बार-बार कहते हैं:



“समय बहुत तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है।”
(अव्यक्त मुरली)
आज:

- माया सूक्ष्म हो गई है,
- आकर्षण बढ़ गए हैं,
- मन बहुत भटकता है।

ऐसे समय में केवल वही आत्मा सुरक्षित रह सकती है जो:

- मुरलीयुक्त,
- योगयुक्त,
- और श्रीमतयुक्त

हो।

🌸 यदि श्रीमत पर न चलें तो क्या होगा?

धीरे-धीरे:

- आत्मा की शक्ति कम होगी,
- योग टूटेगा,
- मन अशांत होगा,
- और समय निकल जाएगा।

इसीलिए बाबा चेतावनी देते हैं:
“अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।”
(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

🌿 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मैं निर्णय लेने से पहले बाबा की श्रीमत लेता हूँ?
- क्या मैं छोटी बातों में भी मनमत चलाता हूँ?

- क्या मेरी बुद्धि श्रीमत को तुरंत स्वीकार करती है?
- क्या मैं समय की गंभीरता को पहचान रहा हूँ?

🌸 इस अध्याय का सार

✓ श्रीमत आत्मा को पतन से बचाती है

✓ श्रीमत आत्मा को नर से नारायण बनाती है

✓ श्रीमत कर्मों को श्रेष्ठ बनाती है

✓ श्रीमत आत्मा को माया से सुरक्षित रखती है

✓ आज का श्रीमतयुक्त पुरुषार्थ भविष्य का भाग्य बना रहा है

✓ वर्तमान समय में श्रीमत पर चलना अत्यंत आवश्यक है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।"

(साकार मुरली, 03-05-1972)

"माया पहले श्रीमत से हटाती है।"

(अव्यक्त मुरली, 14-03-1980)

"श्रीमत सुरक्षा का किला है।"

(अव्यक्त मुरली)

"अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।"

(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

श्रीमत केवल एक आध्यात्मिक सिद्धांत नहीं है।

यह आत्मा के कल्याण का मार्ग है।

जब आत्मा:

- अपने मन की जगह बाबा की दिशा को चुनती है,

- सुविधा की जगह पुरुषार्थ को चुनती है,
- और हर परिस्थिति में श्रीमत को पकड़कर चलती है,

तब उसका जीवन धीरे-धीरे:

शांत,

शक्तिशाली,

और दिव्य

बनने लगता है।

भाग 2 : शिवबाबा की श्रीमत को पहचानना

अध्याय 4

🌿 मुरली – शिवबाबा की सीधी वाणी

✨ प्रस्तावना

यदि कोई आत्मा पूछे:

“आज के समय में हमें परमात्मा की श्रीमत कहाँ से मिलती है?”

तो उसका सीधा उत्तर है:

मुरली से।

ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विश्वविद्यालय में “मुरली” केवल एक आध्यात्मिक क्लास नहीं है।

यह स्वयं परमपिता शिव की दिव्य वाणी है।

यही वह माध्यम है जिसके द्वारा परमात्मा:

- आत्माओं को जगाते हैं,
- दिशा देते हैं,
- शक्तियाँ भरते हैं,
- संस्कार परिवर्तन कराते हैं,
- और भविष्य का भाग्य बनाते हैं।

शिवबाबा कहते हैं:

“मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों, रोज़ मुरली सुनो।”

(साकार मुरली, 21-07-1968)

मुरली आत्मा के लिए भोजन भी है, औषधि भी है, और मार्गदर्शक भी।

🌸 मुरली क्या है?

“मुरली” शब्द सुनते ही श्रीकृष्ण की बाँसुरी याद आती है।

लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ में मुरली का अर्थ है:

परमात्मा शिव द्वारा बोला गया ज्ञान।

जब शिवबाबा ब्रह्मा बाबा के तन में प्रवेश कर बच्चों को ज्ञान सुनाते थे, उन महावाक्यों को "साकार मुरली" कहा गया।
और जब ब्रह्मा बाबा अव्यक्त रूप में बापदादा बनकर सूक्ष्मवतन से बच्चों को मिलन देते हैं, तो वह "अव्यक्त मुरली" कहलाती है।

🌿 साकार मुरली क्या है?

सन् 1969 तक शिवबाबा ने प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के तन द्वारा जो ज्ञान सुनाया, वह साकार मुरली कहलाती है।
इन मुरलियों में:

- मूल ज्ञान,
- आत्मा-परमात्मा परिचय,
- सृष्टि चक्र,
- राजयोग,
- पुरुषार्थ,
- पवित्रता,
- सेवा

का गहरा वर्णन है।
साकार मुरलियों में बाबा बच्चों को बहुत प्यार से संबोधित करते हैं:
"मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों..."
(साकार मुरली)
यह केवल शब्द नहीं हैं।
यह परमात्मा का आत्माओं के प्रति अपार स्नेह है।

🌸 अव्यक्त मुरली क्या है?

1969 में ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने के बाद, बापदादा ने दादी गुलजार के तन द्वारा अव्यक्त मुरलियाँ सुनानी शुरू कीं।

इन मुरलियों में:

- गहराई,
- स्थिति,
- फरिश्ता जीवन,
- सम्पूर्णता,
- तीव्र पुरुषार्थ,
- अंतिम समय की तैयारी

पर विशेष जोर दिया गया।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"अब सम्पूर्ण बनने का समय है।"

(अव्यक्त मुरली)

अव्यक्त मुरलियाँ आत्मा को सूक्ष्मता और उच्च स्थिति की ओर ले जाती हैं।

🌿 मुरली क्यों आवश्यक है?

जैसे शरीर को रोज़ भोजन चाहिए, वैसे आत्मा को भी रोज़ आध्यात्मिक भोजन चाहिए।

यदि आत्मा मुरली नहीं सुनती, तो धीरे-धीरे:

- उत्साह कम हो जाता है,
- योग कमजोर हो जाता है,
- बुद्धि भारी हो जाती है,
- माया का प्रभाव बढ़ जाता है।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

"मुरली नहीं सुनेंगे तो माया खा जाएगी।"

(साकार मुरली)

मुरली आत्मा को:

- जागृत रखती है

- दिशा देती है
- चेतावनी देती है
- प्रेरणा देती है
- शक्ति देती है

🌸 मुरली – परमात्मा का व्यक्तिगत संदेश

बहुत बार आत्माएँ अनुभव करती हैं कि:
“आज बाबा ने मुरली में मेरी ही समस्या का उत्तर दिया।”
क्यों?
क्योंकि परमात्मा सर्वज्ञ हैं।
वे हर आत्मा की स्थिति जानते हैं।
अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
“बाप हर बच्चे की दिल जानते हैं।”
(अव्यक्त मुरली)
इसलिए मुरली केवल सामान्य प्रवचन नहीं है।
यह हर आत्मा के लिए व्यक्तिगत मार्गदर्शन है।

🌿 मुरली और श्रीमत

मुरली ही श्रीमत का मुख्य स्रोत है।
यदि आत्मा:

- नियमित मुरली सुनती है,
- चिंतन करती है,
- धारण करती है,

तो उसकी बुद्धि धीरे-धीरे श्रीमत अनुसार चलने लगती है।
बाबा कहते हैं:



“मुरली पर ध्यान देना अर्थात श्रीमत पर चलना।”
(साकार मुरली)

🌸 मुरली सुनने का सही तरीका

बहुत लोग केवल मुरली “सुन” लेते हैं।
लेकिन वास्तविक लाभ तब मिलता है जब आत्मा:

✨ 1. ध्यान से सुने

सिर्फ कानों से नहीं – दिल से।

✨ 2. पॉइंट्स नोट करे

जो बात विशेष लगे, उसे लिखें।

✨ 3. चिंतन करे

“बाबा यह मुझे क्यों समझा रहे हैं?”

✨ 4. जीवन में धारण करे

सच्चा विद्यार्थी वही है जो पढ़ाई को जीवन में उतारे।

🌿 केवल सुनना पर्याप्त नहीं

कई आत्माएँ वर्षों से मुरली सुनती हैं, फिर भी परिवर्तन कम होता है।
क्यों?
क्योंकि:

- सुनते हैं, लेकिन चिंतन नहीं करते
- समझते हैं, लेकिन धारण नहीं करते
- प्रेरित होते हैं, लेकिन परिवर्तन नहीं करते

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“सुनना आसान है, धारण करना मेहनत है।”
(अव्यक्त मुरली)

🌸 मुरली और आत्म-परिवर्तन

मुरली का मुख्य उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं है।
उसका उद्देश्य है:

आत्मा का परिवर्तन।

जब आत्मा रोज़ मुरली सुनती है:

- उसकी सोच बदलती है
- दृष्टिकोण बदलता है
- व्यवहार बदलता है
- संस्कार बदलते हैं

धीरे-धीरे वह:

- शांत,
- मधुर,
- सहनशील,
- पवित्र,
- शक्तिशाली

बनने लगती है।

🌿 उदाहरण : मुरली का प्रभाव

✨ उदाहरण 1 – क्रोध

पहले छोटी बात पर क्रोध आ जाता था।
फिर मुरली में बाबा ने कहा:
“क्रोध अग्नि है।”
(साकार मुरली)

आत्मा ने उस पॉइंट पर चिंतन किया।
धीरे-धीरे प्रतिक्रिया कम होने लगी।

✨ उदाहरण 2 – अमृतवेला

मन कहता था:
“नींद बहुत आ रही है।”
लेकिन मुरली में सुना:
“अमृतवेले का समय वरदानों का समय है।”
(अव्यक्त मुरली)
उस दिन से आत्मा ने अमृतवेला को महत्व देना शुरू किया।

✨ उदाहरण 3 – संबंध

किसी से मनमुटाव था।
मुरली में बाबा ने कहा:
“बच्चे, शुभ भावना रखो।”
(अव्यक्त मुरली)
आत्मा ने प्रयास किया।
धीरे-धीरे संबंध सुधरने लगे।

🌸 मुरली छोड़ने के नुकसान

जब आत्मा नियमित मुरली नहीं सुनती:

- बुद्धि भारी होने लगती है
- योग कमजोर हो जाता है
- देह-अभिमान बढ़ता है
- मनमत बढ़ जाती है

बाबा कहते हैं:



“मुरली मिस की तो बहुत नुकसान हो जाता है।”
(साकार मुरली)
क्योंकि उस दिन आत्मा:

- नई शक्ति,
- नई दिशा,
- नई प्रेरणा

से वंचित रह जाती है।

🌿 मुरली और अंतिम समय

अव्यक्त बापदादा बार-बार कहते हैं कि समय बहुत तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है।
ऐसे समय में मुरली आत्मा के लिए कम्पास (दिशासूचक यंत्र) है।
“समय अनुसार स्वयं को तैयार करो।”
(अव्यक्त मुरली)
जो आत्माएँ नियमित मुरली पर ध्यान देती हैं, वे:

- समय को पहचानती हैं
- पुरुषार्थ तेज करती हैं
- माया से बचती हैं
- अंतिम समय के लिए तैयार होती हैं

🌸 मुरली – प्रेम का अनुभव

मुरली केवल ज्ञान नहीं है।
यह बाबा के प्रेम का अनुभव है।
जब आत्मा दिल से मुरली सुनती है, तो उसे अनुभव होता है:

- बाबा मुझे जानते हैं
- बाबा मुझे चला रहे हैं
- बाबा मुझे बदल रहे हैं

- बाबा मेरे साथ हैं

इसीलिए बहुत आत्माएँ कहती हैं:

"मुरली सुनते समय लगता है बाबा सीधे मुझसे बात कर रहे हैं।"

🌿 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मैं रोज़ नियमित मुरली सुनता हूँ?
- क्या मैं मुरली के पॉइंट्स पर चिंतन करता हूँ?
- क्या मैं मुरली को जीवन में धारण करता हूँ?
- क्या मुरली मेरे निर्णयों का आधार है?

🌸 इस अध्याय का सार

✓ मुरली परमात्मा की सीधी वाणी है

✓ साकार और अव्यक्त दोनों मुरलियाँ अमूल्य हैं

✓ मुरली आत्मा का दैनिक भोजन है

✓ मुरली ही श्रीमत का मुख्य स्रोत है

✓ केवल सुनना नहीं, धारण करना आवश्यक है

✓ नियमित मुरली आत्मा को माया से बचाती है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"रोज़ मुरली सुनो, उसमें तुम्हारा कल्याण है।"

(साकार मुरली, 21-07-1968)

"मुरली नहीं सुनेंगे तो माया धोखा दे देगी।"

(साकार मुरली)

"अब समय अनुसार स्वयं को सम्पूर्ण बनाओ।"

(अव्यक्त मुरली)

“बच्चे, मुरली तुम्हारे लिए वरदान है।”
(अव्यक्त मुरली)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

दुनिया में बहुत आवाज़ें हैं।
हर कोई कुछ न कुछ कह रहा है।
लेकिन आत्मा को वास्तविक दिशा केवल उस वाणी से मिलती है जो स्वयं परमात्मा बोलते हैं।
मुरली वही दिव्य वाणी है।
जो आत्मा रोज़ दिल से मुरली सुनती है,
वह धीरे-धीरे:

- मनमत से मुक्त,
- माया से सुरक्षित,
- और श्रीमत में स्थिर

होती जाती है।

अध्याय 5
🌿 श्रीमत की पहचान कैसे करें?

✨ प्रस्तावना

आज संसार में हर व्यक्ति यह कहता है:

- “मुझे ऐसा महसूस होता है...”
- “मेरे मन में यह आया...”
- “शायद यही सही होगा...”

लेकिन आध्यात्मिक जीवन में सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न यह है:

क्या जो मैं सोच रहा हूँ, वह वास्तव में श्रीमत है?

क्योंकि हर प्रेरणा श्रीमत नहीं होती।

कई बार:

- मन की इच्छा,
- देह-अभिमान,
- भावनाएँ,
- पुरानी आदतें,
- या माया की सूक्ष्म चाल

भी आत्मा को भ्रमित कर देती हैं।

इसीलिए श्रीमत की पहचान करना अत्यंत आवश्यक है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“स्वच्छ बुद्धि में ही श्रीमत स्पष्ट होती है।”

(अव्यक्त मुरली, 18-01-2003)

यदि बुद्धि स्वच्छ नहीं है, तो आत्मा मनमत को भी श्रीमत समझ सकती है।

🌸 श्रीमत कहाँ से मिलती है?

सबसे पहले यह समझना आवश्यक है कि:

श्रीमत केवल परमात्मा से मिलती है।

न:

- मन से,
- कल्पनाओं से,
- भावनाओं से,
- दूसरों की राय से,

बल्कि:

मुरली और योगयुक्त बुद्धि द्वारा।

शिवबाबा कहते हैं:

"मैं बच्चों को मुरली द्वारा श्रीमत देता हूँ।"

(साकार मुरली)

इसलिए यदि कोई आत्मा श्रीमत पहचानना चाहती है, तो उसे:

- मुरली,
- योग,
- आत्मचिंतन,
- और पवित्र बुद्धि

की आवश्यकता होगी।

🌿 श्रीमत और मनमत में सूक्ष्म अंतर

कई बार मन बहुत चालाकी से अपनी इच्छा को "श्रीमत" जैसा दिखाता है।

उदाहरण:

मन कहेगा:

- "आज आराम कर लो, शरीर को भी आराम चाहिए।"

लेकिन भीतर से आत्मा जानती है:

- "यह आलस्य है।"

मन कहेगा:

- “मैं सही हूँ, इसलिए मुझे क्रोध आया।”

लेकिन श्रीमत कहती है:

“क्रोध अग्नि है।”

(साकार मुरली)

इसलिए केवल “मुझे ऐसा लगता है” के आधार पर निर्णय नहीं लेना चाहिए।

❀ श्रीमत की पहली पहचान – उसमें कल्याण होगा

परमात्मा कभी ऐसी दिशा नहीं देते जिससे:

- किसी का नुकसान हो,
- अशांति फैले,
- अहंकार बढ़े,
- या आत्मा कमजोर हो।

श्रीमत हमेशा:

- कल्याणकारी,
- शांतिपूर्ण,
- और श्रेष्ठ

होती है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“एक बाप की श्रीमत सदा कल्याणकारी है।”

(अव्यक्त मुरली)

यदि किसी निर्णय से:

- मन अशांत हो,
- संबंध बिगड़ें,
- आत्मा कमजोर हो,

तो आत्मा को रुककर जाँच करनी चाहिए:

“क्या यह वास्तव में श्रीमत है?”

🌿 श्रीमत की दूसरी पहचान – उसमें पवित्रता होगी

श्रीमत कभी विकारों को समर्थन नहीं देती।

यदि कोई प्रेरणा:

- काम,
- क्रोध,
- लोभ,
- मोह,
- अहंकार

से प्रभावित है, तो वह श्रीमत नहीं हो सकती।

बाबा कहते हैं:

"पवित्रता ही तुम्हारा मूल धर्म है।"

(साकार मुरली)

इसलिए:

- जो दिशा आत्मा को पवित्र बनाए,
- वही श्रीमत है।

🌸 श्रीमत की तीसरी पहचान – उसमें निस्वार्थता होगी

मनमत हमेशा "मैं" और "मेरा" के इर्द-गिर्द घूमती है।

लेकिन श्रीमत:

- सेवा,
- शुभभावना,
- दाता-पन,
- और कल्याण

सिखाती है।

उदाहरण:



मनमत कहेगी:

- “मुझे सम्मान क्यों नहीं मिला?”

लेकिन श्रीमत कहती है:

“ट्रस्टी बनो।”

(अव्यक्त मुरली)

श्रीमत आत्मा को लेने वाला नहीं, देने वाला बनाती है।

🌿 श्रीमत की चौथी पहचान – उसमें स्थिरता होगी

मन बदलता रहता है।

आज कुछ अच्छा लगता है, कल वही अच्छा नहीं लगता।

लेकिन श्रीमत में स्थिरता होती है।

यदि कोई निर्णय:

- बार-बार बदल रहा है,
- भावनाओं पर आधारित है,
- परिस्थिति देखकर बदल जाता है,

तो संभवतः वह मनमत है।

श्रीमत आत्मा को:

- स्थिर,
- अडोल,
- और निश्चयबुद्धि

बनाती है।

🌸 श्रीमत की पहचान के लिए क्या आवश्यक है?

✨ 1. नियमित मुरली

मुरली श्रीमत का मुख्य स्रोत है।

जो आत्मा:



- नियमित मुरली पढ़ती है,
- पॉइंट्स पर चिंतन करती है,
- उन्हें जीवन में धारण करती है,

उसकी बुद्धि धीरे-धीरे श्रीमत को पहचानने लगती है।

"रोज़ मुरली सुनो, उसमें तुम्हारा कल्याण है।"

(साकार मुरली, 21-07-1968)

✨ 2. योगयुक्त स्थिति

यदि मन अशांत है, तो बुद्धि स्पष्ट निर्णय नहीं ले पाएगी।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

"याद से बुद्धि साफ होती है।"

(साकार मुरली)

योग आत्मा को:

- शांत,
- स्थिर,
- और सूक्ष्म

बनाता है।

तभी आत्मा श्रीमत की सूक्ष्म दिशा समझ पाती है।

✨ 3. देह-अभिमान से मुक्त होना

देह-अभिमान बुद्धि को भ्रमित कर देता है।

जब आत्मा:

- अपनी इज्जत,
- अपनी बात,
- अपनी इच्छा,
- अपनी सुविधा

को प्राथमिकता देती है, तब वह श्रीमत स्पष्ट नहीं समझ पाती।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"देह-अभिमान बुद्धि को धोखा देता है।"

(अव्यक्त मुरली)

✨ 4. ईमानदार आत्म-चेकिंग

कई बार आत्मा भीतर से जानती है कि:

"यह सही नहीं है।"

लेकिन मन अपनी बात मनवाने की कोशिश करता है।

इसलिए आत्म-चेकिंग आवश्यक है।

अपने आप से पूछें:

- क्या इसमें अहंकार है?
- क्या इसमें स्वार्थ है?
- क्या यह बाबा की शिक्षाओं के अनुसार है?
- क्या इससे आत्मा शक्तिशाली बनेगी?

🌿 उदाहरण : श्रीमत और मनमत की पहचान

✨ उदाहरण 1 – क्रोध

किसी ने आपकी आलोचना कर दी।

मनमत:

"उसे जवाब दो।"

श्रीमत:

"सहनशक्ति धारण करो।"

(अव्यक्त मुरली)

यदि प्रतिक्रिया अशांति बढ़ा रही है, तो वह मनमत है।

✨ उदाहरण 2 – सेवा

मन कहता है:

- “मुझे आगे आना चाहिए।”

लेकिन श्रीमत पूछती है:

- “क्या सेवा में नम्रता है?”

बाबा कहते हैं:

“निमित्त और नम्र बनो।”

(अव्यक्त मुरली)

✨ उदाहरण 3 – समय का उपयोग

मन कहता है:

- “आज मुरली बाद में पढ़ लेंगे।”

लेकिन भीतर आत्मा जानती है:

- “यह माया का आलस्य है।”

श्रीमत कहती है:

“समय बहुत मूल्यवान है।”

(अव्यक्त मुरली)

🌸 जब श्रीमत स्पष्ट न हो तब क्या करें?

कभी-कभी आत्मा भ्रमित हो जाती है।

ऐसे समय में:

- तुरंत निर्णय न लें
- योग करें
- मुरली पॉइंट्स पर चिंतन करें
- वरिष्ठों से योगयुक्त राय लें
- मन को शांत करें

और सबसे महत्वपूर्ण:

बाबा को दिल से याद करें।

क्योंकि:

"बाप बच्चों को सही दिशा अवश्य देते हैं।"

(अव्यक्त मुरली)

🌿 श्रीमत और अंतरात्मा

जब आत्मा सच्ची होती है, तो भीतर की आवाज़ भी स्पष्ट होने लगती है।

योगयुक्त आत्मा को कई बार भीतर से अनुभव होता है:

- "यह सही नहीं है"
- "यह बाबा को पसंद नहीं होगा"
- "यह श्रीमत नहीं है"

यह अंतरात्मा की जागृति है।

लेकिन इसके लिए बुद्धि का स्वच्छ होना आवश्यक है।

🌸 वर्तमान समय में श्रीमत पहचानना क्यों कठिन हो गया है?

क्योंकि आज:

- सूचना बहुत है,
- मत बहुत हैं,
- आकर्षण बहुत हैं,
- और माया बहुत सूक्ष्म हो गई है।

सोशल मीडिया, संसार, वातावरण – सब आत्मा को बाहर की ओर खींच रहे हैं।

ऐसे समय में केवल वही आत्मा सुरक्षित रह सकती है जो:

- मुरलीयुक्त,
- योगयुक्त,
- और श्रीमतयुक्त

हो।

🌿 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मैं निर्णय लेने से पहले बाबा को याद करता हूँ?
- क्या मैं मुरली को जीवन का आधार बनाता हूँ?
- क्या मैं अपनी सुविधा को श्रीमत से ऊपर रखता हूँ?
- क्या मेरी बुद्धि स्वच्छ और निष्पक्ष है?

🌸 इस अध्याय का सार

✓ श्रीमत केवल परमात्मा से मिलती है
✓ मुरली श्रीमत का मुख्य स्रोत है
✓ श्रीमत में कल्याण, पवित्रता और स्थिरता होती है
✓ मनमत कई बार श्रीमत जैसी दिखाई देती है
✓ योग और आत्म-चेकिंग से श्रीमत स्पष्ट होती है
✓ स्वच्छ बुद्धि ही सही दिशा पहचान सकती है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"स्वच्छ बुद्धि में ही श्रीमत स्पष्ट होती है।"
(अव्यक्त मुरली, 18-01-2003)
"मन बहुत धोखा देता है।"
(साकार मुरली)
"बच्चे, हर कदम पहले सोचो – यह श्रीमत है या मनमत?"
(अव्यक्त मुरली)
"याद से बुद्धि साफ होती है।"
(साकार मुरली)

अध्याय समाप्ति संदेश

श्रीमत की पहचान केवल बुद्धि का विषय नहीं है –

यह आत्मा की पवित्रता का विषय है।

जितनी आत्मा:

- योगयुक्त,
- मुरलीयुक्त,
- नम्र,
- और सच्ची

बनती जाती है,

उतनी ही स्पष्टता से वह परमात्मा की दिशा को पहचानने लगती है।

और जब आत्मा हर कदम पर पूछने लगती है:

“बाबा, इसमें आपकी क्या श्रीमत है?”

तभी उसका जीवन वास्तव में सुरक्षित और श्रेष्ठ बनता है।

अध्याय 6

🌿 श्रीमत के विरुद्ध चलने के नुकसान

✨ प्रस्तावना

परमात्मा शिव आत्माओं को बार-बार समझाते हैं:

“बच्चे, हर कदम श्रीमत पर चलो।”

(साकार मुरली, 10-10-1970)

क्योंकि परमात्मा जानते हैं कि:

- जहाँ श्रीमत है, वहाँ सुरक्षा है।
- जहाँ मनमत है, वहाँ दुख है।

बहुत बार आत्मा सोचती है:

“इतनी-सी बात में क्या फर्क पड़ेगा?”

“थोड़ा समझौता कर लिया तो क्या होगा?”

“आज नहीं किया तो बाद में कर लेंगे।”

लेकिन आध्यात्मिक जीवन में छोटी अवज्ञाएँ धीरे-धीरे बड़ी कमजोरी बन जाती हैं।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“एक कदम मनमत, मंज़िल दूर कर देता है।”

(अव्यक्त मुरली, 09-02-1992)

श्रीमत से हटना केवल एक गलती नहीं है –

यह आत्मा की शक्ति, स्थिति और भाग्य को प्रभावित करता है।

🌸 श्रीमत क्यों सुरक्षा कवच है?

शिवबाबा त्रिकालदर्शी हैं।

वे जानते हैं कि कौन-सा कदम आत्मा को कहाँ ले जाएगा।

इसलिए उनकी हर श्रीमत आत्मा की सुरक्षा के लिए होती है।

उदाहरण:

- अमृतवेला करो
- मुरली पढ़ो
- पवित्र रहो
- संगदोष से बचो
- शुभ भावना रखो
- क्रोध मत करो

ये केवल नियम नहीं हैं।

ये आत्मा को माया से बचाने के साधन हैं।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“श्रीमत सुरक्षा का किला है।”

(अव्यक्त मुरली)

जब आत्मा इस किले से बाहर निकलती है, तब माया का प्रभाव बढ़ने लगता है।

🌿 श्रीमत से हटने की शुरुआत कैसे होती है?

अक्सर आत्मा अचानक नहीं गिरती।

गिरावट धीरे-धीरे शुरू होती है।

पहले:

- मुरली में ढीलापन
- अमृतवेला में आलस्य
- योग में कमी
- आत्म-चेकिंग बंद

फिर:

- देह-अभिमान बढ़ता है
- मनमत बढ़ती है
- प्रतिक्रियाएँ बढ़ती हैं
- माया आकर्षित करने लगती है

बाबा कहते हैं:
“माया पहले श्रीमत से हटाती है।”
(अव्यक्त मुरली, 14-03-1980)

🌸 श्रीमत के विरुद्ध चलने का पहला नुकसान – बुद्धि भ्रमित हो जाती है

जब आत्मा नियमित श्रीमत नहीं लेती, तो उसकी बुद्धि पर माया का प्रभाव बढ़ जाता है।
फिर:

- सही गलत स्पष्ट नहीं रहता
- निर्णय कमजोर हो जाते हैं
- आत्मा स्वयं को सही साबित करने लगती है

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
“मनमत बुद्धि को भ्रमित कर देती है।”
(अव्यक्त मुरली)

🌿 उदाहरण : बुद्धि का भ्रम

एक आत्मा नियमित मुरली पढ़ती थी।
धीरे-धीरे उसने सोचना शुरू किया:
“इतना रोज़ पढ़ने की क्या आवश्यकता है?”
कुछ दिनों बाद:

- योग कम हो गया
- चिड़चिड़ापन बढ़ गया
- सेवा में रुचि कम हो गई

लेकिन उसे लगा:
“मैं तो ठीक हूँ।”
यही मनमत का धोखा है।

🌸 दूसरा नुकसान – योग शक्ति कम हो जाती है

श्रीमत आत्मा को परमात्मा से जोड़ती है।

जब आत्मा श्रीमत छोड़ती है, तो उसका योग भी कमजोर होने लगता है।

फिर:

- याद टिकती नहीं
- मन भटकता है
- अशांति बढ़ती है
- छोटी बातों में भी दुख होता है

बाबा कहते हैं:

"श्रीमत से हटे तो माया पकड़ लेगी।"

(साकार मुरली)

🌿 तीसरा नुकसान – देह-अभिमान बढ़ता है

जब आत्मा श्रीमत में रहती है, तो वह:

- नम्र,
- ट्रस्टी,
- और आज्ञाकारी

बनती है।

लेकिन श्रीमत से हटते ही "मैं" बढ़ने लगता है।

फिर आत्मा सोचती है:

- "मैं सही हूँ"
- "मुझे कोई समझाने की आवश्यकता नहीं"
- "मेरी बात क्यों नहीं मानी गई?"

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“जहाँ देह-अभिमान है, वहाँ श्रीमत टिक नहीं सकती।”
(अव्यक्त मुरली)

🌸 चौथा नुकसान – संबंधों में अशांति

श्रीमत आत्मा को:

- मधुरता,
- सहनशक्ति,
- शुभभावना,
- और दया

सिखाती है।

लेकिन जब आत्मा मनमत में आती है:

- प्रतिक्रिया बढ़ती है
- शिकायतें बढ़ती हैं
- अपेक्षाएँ बढ़ती हैं
- कटुता बढ़ती है

फिर संबंधों में दूरी आने लगती है।

🌿 उदाहरण : क्रोध

बाबा कहते हैं:

“क्रोध अग्नि है।”

(साकार मुरली)

लेकिन यदि आत्मा सोचती है:

“थोड़ा क्रोध जरूरी है।”

तो धीरे-धीरे:

- मन अशांत होगा
- संबंध टूटेंगे

- योग कमजोर होगा

क्योंकि आत्मा ने श्रीमत छोड़कर मनमत को स्वीकार किया।

🌸 पाँचवाँ नुकसान – सेवा की शक्ति कम हो जाती है

सेवा केवल शब्दों से नहीं होती।

सेवा आत्मिक स्थिति से होती है।

जब आत्मा श्रीमत में होती है:

- उसकी वाणी में शक्ति होती है
- दृष्टि में प्यार होता है
- संकल्पों में शुद्धता होती है

लेकिन श्रीमत से हटने पर सेवा में भी प्रभाव कम हो जाता है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“स्थिति कमजोर तो सेवा भी कमजोर।”

(अव्यक्त मुरली)

🌿 छठा नुकसान – आत्मा भीतर से खाली होने लगती है

बहुत बार आत्मा बाहर से सब कुछ करती रहती है:

- सेवा,
- क्लास,
- सेंटर आना,

लेकिन भीतर खुशी नहीं रहती।

क्यों?

क्योंकि भीतर श्रीमत से दूरी आ चुकी होती है।

जब आत्मा:

- मुरली में ढीलापन,
- योग में कमी,

- आत्म-चेकिंग में लापरवाही

करती है, तब उसकी आत्मिक बैटरी डिस्चार्ज होने लगती है।

🌸 सातवाँ नुकसान – समय निकल जाता है

सबसे बड़ा नुकसान यह है कि:

समय निकल जाता है।

अव्यक्त बापदादा बार-बार कहते हैं:

"अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।"

(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

आज आत्मा सोचती है:

- "बाद में सुधारेंगे"
- "धीरे-धीरे करेंगे"

लेकिन समय बहुत तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है।

जो समय:

- योग,
- परिवर्तन,
- और पुरुषार्थ

में लगना चाहिए था, वह व्यर्थ में चला जाता है।

🌿 सूक्ष्म मनमत के उदाहरण

✨ 1. सुविधा देखना

"आज थकान है, अमृतवेला छोड़ देते हैं।"

✨ 2. अपनी राय को श्रेष्ठ मानना

"मुझे लगता है यही सही है।"

✨ 3. तुलना करना

“दूसरे भी तो ऐसा करते हैं।”

✨ 4. मुरली को हल्का लेना

“आज नहीं पढ़ी तो क्या हुआ?”

✨ 5. संगदोष

ऐसे लोगों का साथ जो:

- मुरली में ढीले,
- आलोचना करने वाले,
- या नकारात्मक हों।

🌸 श्रीमत छोड़ने का अंतिम परिणाम

धीरे-धीरे आत्मा:

- शक्ति खो देती है,
- उमंग खो देती है,
- लक्ष्य भूल जाती है,
- और साधारण जीवन में फँस जाती है।

इसीलिए बाबा बार-बार चेतावनी देते हैं:

“मनमत बहुत दुख देगी।”

(अव्यक्त मुरली)

🌿 फिर क्या करें?

यदि आत्मा महसूस करे कि:

- मैं ढीला पड़ गया हूँ,
- मनमत बढ़ गई है,

- योग कमजोर हो गया है,

तो निराश नहीं होना चाहिए।

तुरंत:

- बाबा से दिल की बात करें
- नियमित मुरली शुरू करें
- अमृतवेला मजबूत करें
- आत्म-चेकिंग करें
- सच्चे दिल से परिवर्तन का संकल्प लें

बाबा बेहद दयालु हैं।

"बच्चे, एक कदम तुम बढ़ाओ, हजार कदम मदद मिलेगी।"

(साकार मुरली)

🌸 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मैं छोटी-छोटी बातों में मनमत चलाता हूँ?
- क्या मैं मुरली और योग में नियमित हूँ?
- क्या मेरी बुद्धि स्वयं को सही साबित करती है?
- क्या मैं श्रीमत से समझौता कर रहा हूँ?

🌿 इस अध्याय का सार

✓ श्रीमत सुरक्षा का किला है

✓ मनमत धीरे-धीरे आत्मा को गिराती है

✓ श्रीमत से हटने पर बुद्धि भ्रमित होती है

✓ योग शक्ति कमजोर हो जाती है

✓ देह-अभिमान और अशांति बढ़ती है

✓ समय निकल जाना सबसे बड़ा नुकसान है

✓ सच्चा पुरुषार्थ = हर कदम श्रीमत पर चलना

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"एक कदम मनमत, मंज़िल दूर कर देता है।"

(अव्यक्त मुरली, 09-02-1992)

"माया पहले श्रीमत से हटाती है।"

(अव्यक्त मुरली, 14-03-1980)

"श्रीमत पर चलने वाले बच्चे सुरक्षित रहते हैं।"

(अव्यक्त मुरली)

"अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।"

(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

श्रीमत केवल सुनने की चीज़ नहीं है –

यह जीवन की सुरक्षा रेखा है।

जब आत्मा:

- छोटी बातों में भी श्रीमत को महत्व देती है,
- नियमित मुरली और योग करती है,
- और मनमत से सावधान रहती है,

तब वह धीरे-धीरे माया से सुरक्षित और शक्तिशाली बनती जाती है।

लेकिन जो आत्मा सोचती है:

"इतना करने की क्या आवश्यकता है..."

वहीं से पतन की शुरुआत हो जाती है।

भाग 3 : श्रीमत पर कैसे चलें?

अध्याय 7

🌿 रोज़मर्रा जीवन में श्रीमत

✨ प्रस्तावना

बहुत लोग सोचते हैं कि श्रीमत केवल:

- मुरली क्लास तक सीमित है,
- सेंटर तक सीमित है,
- या केवल ध्यान (योग) के समय की बात है।

लेकिन वास्तव में:

श्रीमत जीवन जीने की कला है।

शिवबाबा चाहते हैं कि आत्मा:

- केवल सुनने वाली नहीं,
- बल्कि हर कदम पर श्रीमत अनुसार चलने वाली बने।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“बच्चे, हर कदम श्रीमत पर रखो।”

(साकार मुरली, 10-10-1970)

श्रीमत केवल बड़े निर्णयों के लिए नहीं है।

यह:

- उठने,
- बोलने,
- खाने,
- सोचने,
- काम करने,
- संबंध निभाने,

हर कर्म में आवश्यक है।

जब आत्मा रोज़मर्रा के जीवन में श्रीमत अपनाती है, तभी उसका वास्तविक परिवर्तन शुरू होता है।

🌸 दिन की शुरुआत – अमृतवेला की श्रीमत

शिवबाबा ने सबसे अधिक जोर अमृतवेले पर दिया है।

क्यों?

क्योंकि दिन की शुरुआत जैसी होती है, वैसी ही दिन की स्थिति बनती है।

बाबा कहते हैं:

"अमृतवेले उठने वाले बच्चे बहुत शक्ति लेते हैं।"

(साकार मुरली)

अमृतवेला केवल जल्दी उठना नहीं है।

यह आत्मा और परमात्मा का मिलन समय है।

उस समय:

- वातावरण शांत होता है,
- मन स्थिर होता है,
- और आत्मा सहज याद में जा सकती है।

🌿 अमृतवेले की श्रीमत क्या है?

✨ जल्दी सोना, जल्दी उठना

मन कहेगा:

- "थोड़ी देर और सो लें।"

लेकिन श्रीमत कहती है:

- "समय अमूल्य है।"

✨ उठते ही बाबा को याद करना

जैसे ही आँख खुले:

- “मैं आत्मा हूँ”
- “मेरा बाबा मेरे साथ है”

यह स्मृति दिन की दिशा बदल देती है।

✨ अमृतवेले योग करना

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“अमृतवेला वरदानों का समय है।”

(अव्यक्त मुरली)

जो आत्माएँ इस समय याद में बैठती हैं, वे पूरे दिन के लिए शक्ति भर लेती हैं।

🌸 मुरली अध्ययन – दैनिक श्रीमत

मुरली आत्मा का भोजन है।

यदि शरीर को भोजन न मिले तो कमजोरी आती है।

वैसे ही मुरली के बिना आत्मा कमजोर होने लगती है।

बाबा कहते हैं:

“रोज़ मुरली सुनो, उसमें तुम्हारा कल्याण है।”

(साकार मुरली, 21-07-1968)

🌿 मुरली पढ़ने की श्रीमत

✨ जल्दी-जल्दी नहीं, ध्यान से पढ़ें

✨ मुख्य पॉइंट्स नोट करें

✨ दिनभर चिंतन करें

“आज बाबा मुझे क्या समझा रहे हैं?”

✨ जीवन में लागू करें

सच्ची मुरली वही है जो व्यवहार में दिखाई दे।

🌸 भोजन में श्रीमत

शिवबाबा भोजन को भी अत्यंत महत्वपूर्ण मानते हैं।

क्योंकि:

जैसा अन्न, वैसा मन।

बाबा कहते हैं:

"योगयुक्त भोजन आत्मा को शक्ति देता है।"

(साकार मुरली)

🌿 भोजन की श्रीमत

✨ भोजन बनाते समय याद

यदि भोजन:

- क्रोध,
- तनाव,
- अशांति

में बनाया गया हो, तो उसका प्रभाव मन पर पड़ता है।

इसलिए बाबा कहते हैं:

- भोजन बनाते समय याद रखो।

✨ भोजन पहले बाबा को भोग लगाना

यह केवल परंपरा नहीं है।

यह आत्मा को ट्रस्टीपन सिखाता है।

✨ सात्विक भोजन

शुद्ध भोजन:

- बुद्धि को स्वच्छ बनाता है
- योग में सहायता करता है

🌸 वाणी में श्रीमत

बहुत आत्माएँ योग करती हैं, मुरली पढ़ती हैं, लेकिन वाणी पर ध्यान नहीं देतीं।
बाबा कहते हैं:
“कम बोलो, मीठा बोलो, धीरे बोलो।”
(साकार मुरली)

🌿 वाणी की श्रीमत

✨ कटु शब्द नहीं

मन कहेगा:

- “सच बोल रहा हूँ।”

लेकिन यदि सत्य भी कठोरता से कहा जाए तो दुख देता है।

✨ व्यर्थ बातें कम

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
“व्यर्थ बोलना शक्ति को समाप्त करता है।”
(अव्यक्त मुरली)

✨ शुभ बोल

ऐसी वाणी:

- जो उत्साह दे,
- शांति दे,
- सम्मान दे।



🌸 संबंधों में श्रीमत

दुनिया के संबंध अपेक्षाओं पर आधारित हैं।
लेकिन श्रीमत आत्मा को:

- दाता,
- सहनशील,
- और शुभभावना वाला

बनाती है।

🌿 परिवार में श्रीमत

✨ सम्मान देना

✨ प्रतिक्रिया कम करना

✨ सुनना सीखना

✨ गुस्से के बजाय शांति

बाबा कहते हैं:
“शांति स्वरूप बनो।”
(अव्यक्त मुरली)

🌸 कार्यक्षेत्र (ऑफिस/व्यवसाय) में श्रीमत

बहुत लोग सोचते हैं:
“आध्यात्मिकता घर या सेंटर तक ठीक है।”
लेकिन बाबा चाहते हैं कि:

- कार्य भी योगयुक्त हो,

- कर्म भी श्रेष्ठ हों।

🌿 **कार्यक्षेत्र में श्रीमत**

✨ **ईमानदारी**

✨ **समय की पाबंदी**

✨ **स्वभाव में नम्रता**

✨ **ट्रस्टीपन**

“ट्रस्टी बनकर कर्म करो।”

(अव्यक्त मुरली)

🌸 **मोबाइल और मीडिया में श्रीमत**

आज का सबसे बड़ा आकर्षण:

- मोबाइल,
- सोशल मीडिया,
- मनोरंजन

है।

यदि सावधानी न हो तो आत्मा का बहुत समय और शक्ति व्यर्थ चली जाती है।

🌿 **मीडिया उपयोग की श्रीमत**

✨ **क्या देख रहे हैं?**

✨ **कितना समय दे रहे हैं?**

✨ क्या वह आत्मा को शक्तिशाली बना रहा है?

यदि कोई चीज़:

- अशांति,
- विकार,
- तुलना,
- या व्यर्थता

बढ़ा रही है, तो आत्मा को सावधान होना चाहिए।

🌸 समय की श्रीमत

बाबा बार-बार कहते हैं:

"समय बहुत मूल्यवान है।"

(अव्यक्त मुरली)

जो समय:

- योग,
- मुरली,
- सेवा,
- आत्म-परिवर्तन

में लगना चाहिए, वह कई बार:

- मोबाइल,
- गपशप,
- आलस्य,
- और व्यर्थ चिंतन

में चला जाता है।

🌿 सेवा में श्रीमत

सेवा केवल कार्य नहीं है।
सेवा आत्मा की स्थिति से होती है।

✨ सेवा में अहंकार नहीं

✨ सेवा में प्रतिस्पर्धा नहीं

✨ सेवा में शुभभावना

✨ सेवा में नम्रता

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
“निमित्त और नम्र बनो।”
(अव्यक्त मुरली)

🌸 कठिन परिस्थितियों में श्रीमत

सच्ची परीक्षा तब होती है जब परिस्थिति कठिन हो।
तब:

- मन प्रतिक्रिया चाहता है,
- लेकिन श्रीमत शांति सिखाती है।

उदाहरण:

- किसी ने अपमान किया
- कार्य बिगड़ गया
- अपेक्षा पूरी नहीं हुई

ऐसे समय में:
क्या आत्मा श्रीमत पर टिक पाती है?

🌿 एक दिन का श्रीमतयुक्त जीवन – उदाहरण

सुबह:

- अमृतवेला
- योग
- मुरली

दिनभर:

- शांति
- मधुर वाणी
- ट्रस्टीपन

कार्य में:

- ईमानदारी
- सम्मान
- धैर्य

संबंधों में:

- शुभभावना
- सहनशक्ति

रात में:

- आत्म-चेकिंग
- बाबा को धन्यवाद

ऐसा जीवन धीरे-धीरे आत्मा को फरिश्ता बनाता है।

🌸 क्यों कठिन लगता है?

क्योंकि पुरानी आदतें:

- आलस्य,
- क्रोध,
- प्रतिक्रिया,

- सुविधा,
- और देह-अभिमान

बार-बार नीचे खींचते हैं।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“पुरुषार्थ में अटेन्शन चाहिए।”

(अव्यक्त मुरली)

🌿 रोज़मर्रा जीवन में श्रीमत का फल

जो आत्माएँ:

- छोटी-छोटी बातों में भी श्रीमत पर चलती हैं,

उनके जीवन में:

- स्थिरता,
- शांति,
- सफलता,
- और आत्मिक शक्ति

स्वतः बढ़ने लगती है।

🌸 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मेरा दिन बाबा की याद से शुरू होता है?
- क्या मैं भोजन, वाणी और व्यवहार में श्रीमत रखता हूँ?
- क्या मैं मोबाइल और समय का सही उपयोग करता हूँ?
- क्या मैं छोटी बातों में भी श्रीमत को महत्व देता हूँ?

🌿 इस अध्याय का सार

✓ श्रीमत केवल क्लास तक सीमित नहीं है
✓ अमृतवेला आत्मिक शक्ति का आधार है
✓ मुरली दैनिक दिशा देती है
✓ भोजन, वाणी और संबंधों में भी श्रीमत आवश्यक है
✓ समय और मीडिया का उपयोग योगयुक्त होना चाहिए
✓ हर छोटा कर्म भाग्य बना रहा है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"हर कदम श्रीमत पर रखो।"
(साकार मुरली, 10-10-1970)
"अमृतवेला वरदानों का समय है।"
(अव्यक्त मुरली)
"व्यर्थ बोलना शक्ति समाप्त करता है।"
(अव्यक्त मुरली)
"समय बहुत मूल्यवान है।"
(अव्यक्त मुरली)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

श्रीमत केवल सुनने की चीज़ नहीं है –
यह जीने की कला है।
जब आत्मा:

- उठने से लेकर सोने तक,
- विचारों से लेकर व्यवहार तक,
- हर कदम पर बाबा की दिशा को महत्व देती है,

तब धीरे-धीरे उसका साधारण जीवन:
योगयुक्त, शक्तिशाली और दिव्य बनने लगता है।

अध्याय 8
🌿 श्रीमत पर चलने की बाधाएँ

✨ प्रस्तावना

हर आत्मा यह चाहती है कि:

- वह नियमित योग करे,
- मुरली में अटेन्शन रखे,
- श्रीमत पर चले,
- और जल्दी सम्पूर्ण बन जाए।

लेकिन वास्तविकता यह है कि कई बार आत्मा:

- संकल्प तो बहुत करती है,
- पर निरंतरता नहीं रख पाती।

कभी उत्साह बहुत होता है,

कभी पुरुषार्थ ढीला पड़ जाता है।

क्यों?

क्योंकि श्रीमत पर चलने के मार्ग में अनेक बाधाएँ आती हैं।

शिवबाबा कहते हैं:

“माया कदम-कदम पर विघ्न डालेगी।”

(साकार मुरली)

जो आत्मा इन बाधाओं को पहचान लेती है, वही उनसे बचकर आगे बढ़ सकती है।

🌸 सबसे पहली बाधा – आलस्य

आलस्य आध्यात्मिक जीवन का सबसे बड़ा शत्रु है।

यह धीरे-धीरे आत्मा की:

- उमंग,

- शक्ति,
- और पुरुषार्थ

को समाप्त कर देता है।

🌿 आलस्य कैसे आता है?

शुरुआत बहुत छोटी होती है।

- "आज अमृतवेला नहीं करेंगे..."
- "आज मुरली बाद में पढ़ लेंगे..."
- "आज योग का मन नहीं है..."

धीरे-धीरे यह आदत बन जाती है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"आलस्य पुरुषार्थ का चोर है।"

(अव्यक्त मुरली)

🌸 आलस्य के परिणाम

- योग कमजोर हो जाता है
- मन भारी रहने लगता है
- आत्मा में उत्साह कम हो जाता है
- माया जल्दी प्रभावित करने लगती है

फिर आत्मा कहती है:

"पहले जैसी खुशी नहीं रही।"

🌿 आलस्य से बचने की विधि

✨ समय का अनुशासन

✨ जल्दी सोना, जल्दी उठना

✨ **छोटे लक्ष्य बनाना**

✨ **नियमित आत्म-चेकिंग**

🌸 **दूसरी बाधा – देह-अभिमान**

देह-अभिमान सबसे सूक्ष्म और सबसे खतरनाक बाधा है।

जब आत्मा:

- स्वयं को शरीर समझती है,
- अपनी बात को श्रेष्ठ मानती है,
- सम्मान चाहती है,

तब श्रीमत पर चलना कठिन हो जाता है।

बाबा कहते हैं:

"देह-अभिमान ही सभी दुखों का कारण है।"

(साकार मुरली)

🌿 **देह-अभिमान की पहचान**

✨ **"मेरी बात क्यों नहीं मानी?"**

✨ **"मुझे सम्मान नहीं मिला।"**

✨ **"मैं सही हूँ।"**

✨ **आलोचना सहन न होना**

✨ **सेवा में नाम चाहना**



🌸 देह-अभिमान के नुकसान

देह-अभिमान:

- बुद्धि को भारी करता है
- संबंधों में दूरी लाता है
- योग तोड़ देता है
- मनमत बढ़ाता है

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“जहाँ देह-अभिमान है, वहाँ श्रीमत टिक नहीं सकती।”

(अव्यक्त मुरली)

🌿 देह-अभिमान से मुक्त कैसे हों?

✨ आत्म-अभिमान का अभ्यास

“मैं आत्मा हूँ।”

✨ ट्रस्टीपन

✨ नम्रता

✨ सेवा में निमित्त भावना

🌸 तीसरी बाधा – संगदोष

संग का प्रभाव अत्यंत गहरा होता है।

जिस वातावरण में आत्मा रहती है, वैसा ही उसका चिंतन बनने लगता है।

यदि संग:

- नकारात्मक,

- आलोचना करने वाला,
- ढीला,
- या विकारयुक्त

है, तो आत्मा पर उसका प्रभाव पड़ता है।

बाबा कहते हैं:

“संग बहुत रंग लगाता है।”

(साकार मुरली)

🌿 **संगदोष के उदाहरण**

✨ **आलोचना सुनना**

✨ **व्यर्थ चर्चाएँ**

✨ **नकारात्मक लोगों के साथ अधिक समय**

✨ **सोशल मीडिया का गलत संग**

आज केवल व्यक्ति ही नहीं, मोबाइल भी संगदोष बन सकता है।

🌸 **संगदोष के परिणाम**

- मुरली में रुचि कम
- योग में कमजोरी
- दूसरों की कमियाँ देखना
- मन अशांत होना
- पुरुषार्थ ढीला पड़ना

🌿 **सही संग कैसा हो?**

✨ **योगयुक्त आत्माएँ**

✨ **मुरली चिंतन**

✨ **सेवा का वातावरण**

✨ **सकारात्मक चर्चा**

🌸 **चौथी बाधा – पुरानी आदतें और संस्कार**

आत्मा अनेक जन्मों से:

- क्रोध,
- मोह,
- आलस्य,
- तुलना,
- प्रतिक्रिया

के संस्कार लेकर आई है।

इसलिए कई बार आत्मा समझते हुए भी बदल नहीं पाती।

🌿 **संस्कारों की शक्ति**

उदाहरण:

- छोटी बात पर तुरंत प्रतिक्रिया
- जल्दी दुखी हो जाना
- तुलना करना
- सुविधा देखना

ये सब पुराने संस्कार हैं।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“पुराने संस्कार अंतिम समय में भी धोखा दे सकते हैं।”

(अव्यक्त मुरली)

🌸 **संस्कार परिवर्तन कैसे करें?**

✨ **बार-बार आत्म-चेकिंग**

✨ **योग की शक्ति**

✨ **मुरली चिंतन**

✨ **अभ्यास और धैर्य**

संस्कार तुरंत नहीं बदलते।

लगातार पुरुषार्थ चाहिए।

🌿 **पाँचवीं बाधा – व्यर्थ चिंतन**

आज बहुत आत्माएँ:

- अतीत,
- भविष्य,
- दूसरों की बातें,
- कल्पनाएँ,
- और चिंताओं

में शक्ति गँवा देती हैं।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“व्यर्थ संकल्प शक्ति को समाप्त करते हैं।”

(अव्यक्त मुरली)



🌸 व्यर्थ चिंतन के नुकसान

- योग नहीं टिकता
- मन अशांत रहता है
- निर्णय शक्ति कमजोर होती है
- थकान महसूस होती है

🌿 व्यर्थ से बचने की विधि

✨ वर्तमान में रहना

✨ बाबा की याद

✨ सेवा में व्यस्त रहना

✨ सकारात्मक चिंतन

🌸 छठी बाधा – माया का सूक्ष्म रूप

माया हमेशा डरावनी रूप में नहीं आती।

कई बार वह:

- सुविधा,
- व्यस्तता,
- तर्क,
- या “सामान्य” बातों

के रूप में आती है।

उदाहरण:

- “इतना कठोर बनने की क्या जरूरत?”



- “सब लोग ऐसा करते हैं।”
- “धीरे-धीरे करेंगे।”

इसी प्रकार आत्मा धीरे-धीरे ढीली पड़ने लगती है।

🌿 बाबा की चेतावनी

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“माया बहुत सूक्ष्म हो गई है।”

(अव्यक्त मुरली)

इसलिए अब केवल बाहरी पुरुषार्थ पर्याप्त नहीं है।

आत्मा को भीतर से जागरूक रहना होगा।

🌸 सातवीं बाधा – समय को पहचान न पाना

आज समय बहुत तेजी से आगे बढ़ रहा है।

लेकिन कई आत्माएँ सोचती हैं:

- “अभी बहुत समय है।”

इसी कारण पुरुषार्थ में ढीलापन आता है।

बाबा कहते हैं:

“अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।”

(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

🌿 बाधाओं को जीतने की शक्तियाँ

✨ नियमित अमृतवेला

✨ रोज़ मुरली

✨ सच्ची आत्म-चेकिंग

✨ योगयुक्त संग

✨ बाबा से दिल का संबंध

✨ तीव्र पुरुषार्थ

🌸 एक प्रेरणादायक उदाहरण

एक आत्मा नियमित पुरुषार्थ करती थी, लेकिन:

- बार-बार आलस्य,
- मोबाइल,
- और व्यर्थ चिंतन

में फँस जाती थी।

एक दिन मुरली में सुना:

“समय को सफल करो।”

(अव्यक्त मुरली)

उसने निर्णय लिया:

- मोबाइल सीमित,
- नियमित अमृतवेला,
- और रोज़ आत्म-चेकिंग।

धीरे-धीरे उसकी स्थिति बदलने लगी।

यही है पुरुषार्थ की शक्ति।

🌿 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मेरी सबसे बड़ी बाधा क्या है?



- क्या मैं आलस्य में समय गँवा रहा हूँ?
- क्या देह-अभिमान मेरी बुद्धि को प्रभावित करता है?
- क्या मेरा संग मुझे ऊपर उठा रहा है या नीचे गिरा रहा है?
- क्या मैं समय की गंभीरता को समझ रहा हूँ?

🌸 इस अध्याय का सार

✓ श्रीमत पर चलने में अनेक बाधाएँ आती हैं
✓ आलस्य पुरुषार्थ का बड़ा शत्रु है
✓ देह-अभिमान श्रीमत को रोक देता है
✓ संगदोष आत्मा को नीचे गिराता है
✓ पुराने संस्कार अंतिम समय में भी धोखा दे सकते हैं
✓ व्यर्थ चिंतन शक्ति समाप्त करता है
✓ जागरूकता और योग से बाधाएँ पार की जा सकती हैं

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"माया कदम-कदम पर विघ्न डालेगी।"
(साकार मुरली)
"आलस्य पुरुषार्थ का चोर है।"
(अव्यक्त मुरली)
"जहाँ देह-अभिमान है, वहाँ श्रीमत टिक नहीं सकती।"
(अव्यक्त मुरली)
"अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।"
(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

बाधाएँ आना कमजोरी नहीं है।

बाधाओं के सामने हार मान लेना कमजोरी है।

जो आत्मा:

- जागरूक रहती है,
- नियमित आत्म-चेकिंग करती है,
- और हर परिस्थिति में बाबा का हाथ नहीं छोड़ती,

वही अंत तक श्रीमत पर स्थिर रह पाती है।

और वही आत्मा अंत में कह सकेगी:

“बाबा, मैंने हर बाधा के बीच भी आपकी श्रीमत नहीं छोड़ी।”

अध्याय 9
🌿 श्रीमत पर चलने की शक्तियाँ

✨ प्रस्तावना

हर आत्मा यह चाहती है कि:

- वह निरंतर श्रीमत पर चले,
- माया से सुरक्षित रहे,
- मनमत पर विजय पाए,
- और अपने लक्ष्य तक पहुँच जाए।

लेकिन केवल इच्छा करने से यह संभव नहीं होता।

श्रीमत पर चलने के लिए आत्मा को विशेष शक्तियों की आवश्यकता होती है।

क्योंकि:

- माया बार-बार आकर्षित करती है,
- पुराने संस्कार खींचते हैं,
- मन बहाने बनाता है,
- परिस्थितियाँ हिलाने का प्रयास करती हैं।

ऐसे समय में आत्मा को भीतर से शक्तिशाली होना आवश्यक है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“शक्तिशाली आत्मा ही माया पर विजय प्राप्त करती है।”

(अव्यक्त मुरली)

यह शक्तियाँ कहाँ से आती हैं?

- योग से,
- मुरली से,
- आत्म-अभिमान से,
- और बाबा के साथ सच्चे संबंध से।



🌸 पहली शक्ति – याद (योग) की शक्ति

श्रीमत पर चलने की सबसे बड़ी शक्ति है:

परमात्मा की याद।

जब आत्मा बाबा की याद में रहती है, तब:

- मन शांत होता है,
- बुद्धि स्वच्छ होती है,
- निर्णय स्पष्ट होते हैं,
- और माया कमजोर पड़ती है।

बाबा कहते हैं:

"मुझे याद करो तो शक्ति मिलेगी।"

(साकार मुरली)

🌿 योग क्यों आवश्यक है?

बहुत आत्माएँ सोचती हैं:

"हमें सब ज्ञान पता है।"

लेकिन केवल ज्ञान पर्याप्त नहीं है।

यदि मोबाइल चार्ज न हो, तो वह कार्य नहीं कर सकता।

वैसे ही योग के बिना आत्मा शक्तिहीन हो जाती है।

योग आत्मा को:

- शक्ति,
- सहनशक्ति,
- निर्णय शक्ति,
- और आत्मिक ऊर्जा

देता है।

🌸 योग से मिलने वाली शक्तियाँ

✨ 1. सहनशक्ति

जब कोई अपमान करे, तब शांत रहना।

✨ 2. निर्णय शक्ति

सही और गलत को स्पष्ट पहचानना।

✨ 3. सामना करने की शक्ति

परिस्थिति से भागना नहीं।

✨ 4. समेटने की शक्ति

व्यर्थ चिंतन समाप्त करना।

✨ 5. परखने की शक्ति

श्रीमत और मनमत में अंतर समझना।

🌿 बाबा की याद कैसे रखें?

✨ बार-बार आत्म-स्मृति

“मैं आत्मा हूँ।”

✨ चलते-फिरते याद

✨ कर्मयोग

काम करते हुए भी याद।

✨ हृदय से संबंध

केवल औपचारिक ध्यान नहीं, प्रेमपूर्ण संबंध।
अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
“दिल का प्यार सहज याद दिलाता है।”
(अव्यक्त मुरली)

🌸 दूसरी शक्ति – मुरली चिंतन की शक्ति

मुरली केवल सुनने की चीज़ नहीं है।
यह आत्मा की दिशा और शक्ति दोनों है।
बाबा कहते हैं:
“मुरली तुम्हारे लिए वरदान है।”
(अव्यक्त मुरली)

🌿 मुरली चिंतन क्यों आवश्यक है?

यदि आत्मा केवल सुनती है और भूल जाती है, तो परिवर्तन नहीं होगा।
लेकिन जब आत्मा:

- पॉइंट्स पर चिंतन करती है,
- उन्हें जीवन से जोड़ती है,
- और व्यवहार में लाती है,

तब मुरली शक्ति बन जाती है।

🌸 उदाहरण

मुरली में सुना:
“क्रोध अग्नि है।”
(साकार मुरली)
यदि आत्मा इस पर चिंतन करे:

- “क्रोध मुझे क्या नुकसान देता है?”

- “मैं क्यों प्रतिक्रिया करता हूँ?”
- “बाबा मुझसे क्या चाहते हैं?”

तो धीरे-धीरे परिवर्तन शुरू हो जाता है।

🌿 तीसरी शक्ति – आत्म-अभिमान की शक्ति

देह-अभिमान आत्मा को कमजोर बनाता है।

आत्म-अभिमान आत्मा को शक्तिशाली बनाता है।

बाबा कहते हैं:

“अपने को आत्मा समझो।”

(साकार मुरली)

🌸 आत्म-अभिमान क्या करता है?

जब आत्मा स्वयं को आत्मा समझती है:

- दुख कम होता है
- अपेक्षाएँ कम होती हैं
- प्रतिक्रिया कम होती है
- स्थिति स्थिर होती है

फिर आत्मा:

- दूसरों की बातों से जल्दी नहीं हिलती,
- परिस्थितियों से जल्दी नहीं टूटती।

🌿 आत्म-अभिमान का अभ्यास

✨ सुबह उठते ही

“मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ।”

✨ परिस्थिति में



“यह आत्मा अपना पार्ट बजा रही है।”

✨ सेवा में

“मैं निमित्त हूँ।”

✨ संबंधों में

“मैं दाता आत्मा हूँ।”

🌸 चौथी शक्ति – ट्रस्टीपन की शक्ति

शिवबाबा बार-बार कहते हैं:

“ट्रस्टी बनकर रहो।”

(साकार मुरली)

ट्रस्टीपन का अर्थ:

- “कुछ भी मेरा नहीं।”
- “सब बाबा का है।”

🌿 ट्रस्टीपन क्यों आवश्यक है?

जब आत्मा “मेरा” में आती है:

- दुख बढ़ता है,
- भय बढ़ता है,
- मोह बढ़ता है।

लेकिन ट्रस्टीपन आत्मा को हल्का बना देता है।

🌸 उदाहरण

यदि कोई कहे:

“यह मेरा काम है, मेरा नाम है।”

तो अपेक्षाएँ और दुख बढ़ेंगे।
लेकिन यदि आत्मा सोचे:
“मैं तो निमित्त हूँ।”
तो मन हल्का रहेगा।

🌿 पाँचवीं शक्ति – आत्म-चेकिंग की शक्ति

बहुत आत्माएँ पुरुषार्थ करती हैं, लेकिन स्वयं को चेक नहीं करतीं।
इसलिए कमजोरी बढ़ती जाती है।
अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
“चेकिंग और चेंजिंग – यही तीव्र पुरुषार्थ है।”
(अव्यक्त मुरली)

🌸 आत्म-चेकिंग कैसे करें?

रोज़ अपने आप से पूछें:

- आज मैंने कहाँ मनमत चलाई?
- कहाँ क्रोध आया?
- कहाँ समय व्यर्थ गया?
- कहाँ बाबा की याद टूटी?
- कहाँ मैं श्रीमत में स्थिर रहा?

🌿 आत्म-चेकिंग का लाभ

✨ जागरूकता बढ़ती है

✨ कमजोरियाँ जल्दी पकड़ में आती हैं

✨ सुधार आसान हो जाता है

✨ माया का धोखा कम होता है

🌸 छठी शक्ति – सच्चे संग की शक्ति

संग आत्मा को बहुत प्रभावित करता है।

यदि संग:

- योगयुक्त,
- उत्साही,
- पुरुषार्थी,
- और सकारात्मक

हो, तो आत्मा भी आगे बढ़ती है।

🌿 बाबा कहते हैं

"संग बहुत रंग लगाता है।"

(साकार मुरली)

इसलिए:

- मुरली चर्चा,
- योगयुक्त वातावरण,
- सेवा,
- और सकारात्मक संग

बहुत आवश्यक है।

🌸 सातवीं शक्ति – समय की पहचान

आज समय बहुत तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है।

जो आत्मा समय को पहचानती है, उसका पुरुषार्थ स्वतः तेज हो जाता है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“समय की गति को पहचानो।”
(अव्यक्त मुरली)

🌿 समय की पहचान से क्या होता है?

- आलस्य कम होता है
- व्यर्थ समाप्त होता है
- पुरुषार्थ तेज होता है
- लक्ष्य स्पष्ट रहता है

🌸 आठवीं शक्ति – बाबा का प्यार

सबसे बड़ी शक्ति है:
बाबा के साथ प्रेमपूर्ण संबंध।
जिस आत्मा का बाबा से सच्चा प्यार होता है:

- उसे याद सहज रहती है,
- त्याग कठिन नहीं लगता,
- और श्रीमत बोझ नहीं लगती।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
“प्यार में मेहनत नहीं लगती।”
(अव्यक्त मुरली)

🌿 उदाहरण – दो प्रकार की आत्माएँ

✨ पहली आत्मा

- केवल नियम निभाती है,
- लेकिन दिल में प्यार कम है।

जल्दी थक जाती है।

✨ दूसरी आत्मा

- बाबा को अपना मानती है,
- हर कार्य प्रेम से करती है।

उसका पुरुषार्थ सहज हो जाता है।

🌸 जब आत्मा कमजोर महसूस करे

यदि कभी लगे:

- योग नहीं टिक रहा,
- मन भारी है,
- पुरुषार्थ ढीला पड़ रहा है,

तो तुरंत:

- बाबा से दिल की बात करें,
- मुरली में डूब जाएँ,
- आत्म-चेकिंग करें,
- और फिर से शुरुआत करें।

बाबा कभी किसी बच्चे को छोड़ते नहीं।

“बच्चे, हिम्मत रखो, मदद मिलती रहेगी।”

(अव्यक्त मुरली)

🌿 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मेरी सबसे बड़ी शक्ति क्या है?
- क्या मेरी याद स्थिर है?
- क्या मैं रोज़ आत्म-चेकिंग करता हूँ?
- क्या मैं ट्रस्टीपन में रहता हूँ?
- क्या बाबा से मेरा दिल का संबंध है?



🌸 इस अध्याय का सार

✓ श्रीमत पर चलने के लिए शक्ति आवश्यक है

✓ योग आत्मा की सबसे बड़ी शक्ति है

✓ मुरली चिंतन परिवर्तन लाता है

✓ आत्म-अभिमान स्थिरता देता है

✓ ट्रस्टीपन आत्मा को हल्का बनाता है

✓ आत्म-चेकिंग जागरूक बनाती है

✓ बाबा का प्यार पुरुषार्थ सहज बनाता है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"मुझे याद करो तो शक्ति मिलेगी।"

(साकार मुरली)

"चेकिंग और चेंजिंग – यही तीव्र पुरुषार्थ है।"

(अव्यक्त मुरली)

"दिल का प्यार सहज याद दिलाता है।"

(अव्यक्त मुरली)

"समय की गति को पहचानो।"

(अव्यक्त मुरली)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

श्रीमत पर चलना केवल इच्छा से संभव नहीं है।

इसके लिए आत्मा को भीतर से शक्तिशाली बनना पड़ता है।

जब आत्मा:

- योगयुक्त,
- मुरलीयुक्त,

- आत्म-अभिमानी,
- और बाबा के प्यार में स्थित

हो जाती है,

तब श्रीमत पर चलना संघर्ष नहीं रहता –

वह आत्मा का स्वभाव बन जाता है।

भाग 4 : श्रीमत से भाग्य परिवर्तन

अध्याय 10

🌿 श्रीमत से जीवन में आए चमत्कार

✨ प्रस्तावना

जब आत्मा पहली बार "श्रीमत" शब्द सुनती है, तो वह सोचती है:

- क्या वास्तव में श्रीमत जीवन बदल सकती है?
- क्या केवल मुरली और योग से परिस्थितियाँ बदल जाती हैं?
- क्या परमात्मा की दिशा पर चलने से सचमुच सुख और शक्ति मिलती है?

उत्तर है – **हाँ।**

लेकिन यह चमत्कार पहले बाहर नहीं,

भीतर होता है।

श्रीमत:

- आत्मा की सोच बदलती है,
- दृष्टिकोण बदलती है,
- संस्कार बदलती है,
- और फिर धीरे-धीरे पूरा जीवन बदलने लगता है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"श्रीमत पर चलने वाले बच्चों का जीवन स्वतः चमत्कारिक बन जाता है।"

(अव्यक्त मुरली)

🌸 वास्तविक चमत्कार क्या है?

दुनिया चमत्कार को मानती है:

- अचानक धन मिलना,
- बीमारी ठीक हो जाना,
- या असंभव घटना हो जाना।

लेकिन ईश्वरीय ज्ञान में सबसे बड़ा चमत्कार है:

आत्मा का परिवर्तन।

🌿 **एक क्रोधी आत्मा शांत बन जाए**

🌿 **एक दुखी आत्मा खुश रहने लगे**

🌿 **एक कमजोर आत्मा शक्तिशाली बन जाए**

🌿 **एक अशांत आत्मा योगयुक्त बन जाए**

यही वास्तविक चमत्कार है।

🌸 **श्रीमत आत्मा की दिशा बदल देती है**

पहले आत्मा:

- परिस्थिति देखकर निर्णय लेती थी,
- लोगों की बातों से प्रभावित होती थी,
- जल्दी दुखी हो जाती थी।

लेकिन जब वही आत्मा श्रीमत पर चलना शुरू करती है:

- बुद्धि स्वच्छ होने लगती है,
- निर्णय शक्तिशाली हो जाते हैं,
- और मन स्थिर होने लगता है।

🌿 **उदाहरण – क्रोध से शांति तक**

एक भाई को छोटी-छोटी बात पर बहुत क्रोध आता था।

- परिवार परेशान,
- संबंध कमजोर,

- मन अशांत।

फिर उसने रोज़:

- अमृतवेला,
- मुरली,
- और "मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ"

का अभ्यास शुरू किया।

धीरे-धीरे:

- प्रतिक्रिया कम हुई,
- सहनशक्ति बढ़ी,
- और घर का वातावरण बदलने लगा।

उसने कहा:

"पहले मैं परिस्थिति से चलता था, अब श्रीमत से चलता हूँ।"

🌸 श्रीमत और संबंधों का चमत्कार

आज अधिकांश संबंध:

- अपेक्षा,
- स्वार्थ,
- और अहंकार

पर आधारित हैं।

इसीलिए:

- छोटी बात पर दुख,
- नाराज़गी,
- और दूरी

बढ़ जाती है।

लेकिन श्रीमत आत्मा को सिखाती है:

- शुभभावना,

- दाता-पन,
- और आत्मिक दृष्टि।

🌿 उदाहरण – परिवार में परिवर्तन

एक माता नियमित मुरली सुनती थी, लेकिन घर में विरोध था।

यदि वह मनमत चलाती:

- झगड़ा बढ़ता,
- तनाव बढ़ता।

लेकिन उसने बाबा की श्रीमत अपनाई:

- शांत रहना,
- प्रतिक्रिया न देना,
- योगयुक्त वाणी रखना।

कुछ समय बाद:

- परिवार का व्यवहार बदलने लगा,
- विरोध कम हो गया,
- और घर का वातावरण शांत होने लगा।

यही श्रीमत का प्रभाव था।

🌸 श्रीमत और मन की शांति

आज संसार में सबसे बड़ी समस्या:

अशांत मन।

लोगों के पास:

- सुविधा है,
- पैसा है,
- साधन हैं,

लेकिन शांति नहीं है।

क्यों?

क्योंकि मन:

- व्यर्थ,
- चिंता,
- तुलना,
- और भय

से भरा हुआ है।

🌿 श्रीमत क्या सिखाती है?

"व्यर्थ को समाप्त करो।"

(अव्यक्त मुरली)

जब आत्मा:

- मुरली चिंतन,
- योग,
- और आत्म-अभिमान

का अभ्यास करती है, तब:

- मन हल्का होने लगता है,
- चिंता कम होने लगती है,
- और भीतर खुशी अनुभव होने लगती है।

🌸 श्रीमत और परिस्थितियों का चमत्कार

पहले:

- छोटी परिस्थिति में भी मन हिल जाता था।

लेकिन श्रीमत पर चलने वाली आत्मा:

- परिस्थिति को भी शिक्षक समझती है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:



“परिस्थितियाँ तुम्हें आगे बढ़ाने आती हैं।”
(अव्यक्त मुरली)

🌿 उदाहरण – नौकरी का तनाव

एक भाई ऑफिस में बहुत तनाव में रहता था।

- जल्दी गुस्सा,
- मन भारी,
- नींद कम।

फिर उसने:

- प्रति घंटे 1 मिनट योग,
- प्रतिक्रिया के बजाय शांति,
- और “मैं ट्रस्टी हूँ”

का अभ्यास शुरू किया।

धीरे-धीरे:

- तनाव कम हुआ,
- निर्णय शक्ति बढ़ी,
- और लोग भी उसके व्यवहार से प्रभावित होने लगे।

🌸 श्रीमत और समय का चमत्कार

पहले:

- समय व्यर्थ जाता था,
- मोबाइल,
- व्यर्थ बातें,
- और आलस्य में।

लेकिन जब आत्मा श्रीमत अनुसार चलती है:

- समय मूल्यवान लगने लगता है,

- व्यर्थ कम होने लगता है,
- और जीवन व्यवस्थित हो जाता है।

🌿 श्रीमत और भय से मुक्ति

आज मनुष्य:

- भविष्य,
- बीमारी,
- संबंध,
- और परिस्थितियों

से डरा हुआ है।

लेकिन श्रीमत आत्मा को अनुभव कराती है:

“बाबा मेरे साथ हैं।”

यही अनुभव भय को समाप्त करता है।

🌸 सबसे बड़ा चमत्कार – बाबा का अनुभव

जब आत्मा:

- सच्चे दिल से योग करती है,
- मुरली पर चलती है,
- और श्रीमत को जीवन बनाती है,

तब उसे अनुभव होने लगता है:

- “मैं अकेला नहीं हूँ।”
- “परमात्मा मेरे साथ हैं।”
- “मुझे शक्ति मिल रही है।”

यह अनुभव शब्दों से परे है।

🌿 श्रीमत और भाग्य परिवर्तन

बाबा कहते हैं:

"श्रीमत पर चलने से श्रेष्ठ भाग्य बनता है।"

(साकार मुरली)

आज का:

- एक सही संकल्प,
- एक त्याग,
- एक योगयुक्त कर्म,

भविष्य का भाग्य बना रहा है।

🌸 श्रीमत से कौन-कौन से परिवर्तन आते हैं?

पहले	श्रीमत के बाद
अशांति	शांति
क्रोध	सहनशक्ति
व्यर्थ	स्थिरता
डर	विश्वास
आलस्य	पुरुषार्थ
मोह	आत्मिक प्रेम
देह-अभिमान	आत्म-अभिमान

🌿 क्या चमत्कार तुरंत होते हैं?

नहीं।

श्रीमत पर चलना:

- एक यात्रा है,
- एक अभ्यास है,

- और एक निरंतर परिवर्तन है।

लेकिन जो आत्मा:

- नियमित रहती है,
- हार नहीं मानती,
- और बाबा का हाथ पकड़कर चलती है,

उसका जीवन अवश्य बदलता है।

🌸 सबसे बड़ी बाधा

कई बार आत्मा कहती है:

- "मैं बदल नहीं सकता।"
- "मेरे संस्कार बहुत पुराने हैं।"

लेकिन बाबा कहते हैं:

"बच्चे, हिम्मत रखो तो मदद मिलती रहेगी।"

(अव्यक्त मुरली)

🌿 श्रीमत का अंतिम चमत्कार

श्रीमत आत्मा को:

- मनुष्य से देवता,
- देह-अभिमानी से आत्म-अभिमानी,
- और साधारण से फरिश्ता

बना देती है।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

"श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।"

(मुरली, 03-05-1972)

🌸 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मैंने श्रीमत से अपने जीवन में परिवर्तन अनुभव किया है?
- कौन-सी कमजोरी पहले से कम हुई?
- क्या मैं परिस्थितियों में अधिक शांत रहता हूँ?
- क्या मुझे बाबा का साथ अनुभव होता है?
- क्या मैं वास्तव में श्रीमत को जीवन बना रहा हूँ?

🌿 इस अध्याय का सार

✓ वास्तविक चमत्कार आत्मा का परिवर्तन है
✓ श्रीमत आत्मा को शांत और शक्तिशाली बनाती है
✓ संबंधों में मधुरता आती है
✓ परिस्थितियों का सामना सहज हो जाता है
✓ भय कम होकर विश्वास बढ़ता है
✓ नियमित पुरुषार्थ से जीवन बदलने लगता है
✓ श्रीमत आत्मा को नर से नारायण बनाती है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"श्रीमत पर चलने वाले बच्चों का जीवन चमत्कारिक बन जाता है।"
(अव्यक्त मुरली)
"व्यर्थ को समाप्त करो।"
(अव्यक्त मुरली)
"बच्चे, हिम्मत रखो तो मदद मिलती रहेगी।"
(अव्यक्त मुरली)
"श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।"
(साकार मुरली, 03-05-1972)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

प्रिय आत्मन,

यदि आप अपने जीवन में:

- शांति,
- शक्ति,
- प्रेम,
- और सच्चा सुख

चाहते हैं,

तो चमत्कार बाहर खोजने की आवश्यकता नहीं है।

बस:

- हर दिन थोड़ा योग,
- थोड़ा आत्मचिंतन,
- और हर कदम श्रीमत पर।

धीरे-धीरे आप स्वयं अनुभव करेंगे:

"मेरा जीवन बदल रहा है... क्योंकि अब मैं मनमत से नहीं, श्रीमत से चल रहा हूँ।"

अध्याय 11

🌿 श्रीमत पर चलने वाले महान आत्माओं के उदाहरण

✨ प्रस्तावना

जब हम “श्रीमत” शब्द सुनते हैं, तो कई बार लगता है कि:

- क्या वास्तव में हर कदम पर श्रीमत पर चलना संभव है?
- क्या कोई आत्मा पूरी आज्ञाकारिता से जीवन जी सकती है?
- क्या मनमत और माया पर पूरी विजय पाई जा सकती है?

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय का इतिहास ऐसे अनेक उदाहरणों से भरा हुआ है जहाँ आत्माओं ने:

- कठिन परिस्थितियों में भी,
- विरोध के बीच भी,
- बीमारी, अपमान और संघर्ष के बीच भी

श्रीमत का हाथ नहीं छोड़ा।

इन्हीं आत्माओं ने यह सिद्ध किया कि:

श्रीमत पर चलना ही वास्तविक महानता है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“जिन बच्चों ने श्रीमत पर कदम रखा, वे ही पूज्य बने।”

(अव्यक्त मुरली)

🌸 पहला महान उदाहरण – प्रजापिता ब्रह्मा बाबा

यदि श्रीमत पर पूर्ण आज्ञाकारिता का सबसे बड़ा उदाहरण देखें, तो वह हैं:

Brahma Baba

🌿 ब्रह्मा बाबा का जीवन

जब शिवबाबा ने प्रवेश किया, तब:

- समाज ने विरोध किया,
- परिवार ने समझा नहीं,
- व्यापार छूट गया,
- अपमान हुआ,
- आलोचना हुई।

फिर भी ब्रह्मा बाबा ने:

कभी श्रीमत का हाथ नहीं छोड़ा।

🌸 सम्पूर्ण समर्पण

ब्रह्मा बाबा ने:

- तन,
- मन,
- धन,
- समय,
- और जीवन

सब कुछ ईश्वरीय कार्य में समर्पित कर दिया।

बाबा कहते हैं:

"ब्रह्मा बाप समान आज्ञाकारी बनो।"

(अव्यक्त मुरली)

🌿 विशेषता – नम्रता

इतनी बड़ी जिम्मेदारी के बावजूद ब्रह्मा बाबा में:

- अहंकार नहीं,
- अधिकार भावना नहीं,

- “मैं” नहीं।

वे सदा कहते थे:

- “सब कुछ बाबा करा रहे हैं।”

यही सच्चा ट्रस्टीपन था।

🌸 ब्रह्मा बाबा की आज्ञाकारिता

शिवबाबा जो भी श्रीमत देते:

- तुरंत पालन,
- बिना तर्क,
- बिना देरी।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“ब्रह्मा बाप ने कभी ‘क्यों’ नहीं किया।”

(अव्यक्त मुरली)

🌿 ब्रह्मा बाबा से सीख

✓ तुरंत आज्ञाकारिता
✓ नम्रता
✓ ट्रस्टीपन
✓ निरंतर पुरुषार्थ
✓ परिस्थितियों में अडोलता

🌸 दूसरा महान उदाहरण – मम्मा

Jagadamba Saraswati

मम्मा का जीवन:

- पवित्रता,
- मधुरता,

- सहनशक्ति,
- और आज्ञाकारिता

का अद्भुत उदाहरण था।

🌿 मम्मा की विशेषता – पवित्रता

बाबा कहते थे:

"मम्मा समान पवित्र बनो।"

(साकार मुरली)

मम्मा का चेहरा, वाणी और व्यवहार – सबमें दिव्यता झलकती थी।

उनकी स्थिति इतनी शक्तिशाली थी कि आत्माएँ उनके पास बैठकर शांति अनुभव करती थीं।

🌸 सहनशक्ति का उदाहरण

बहुत विरोध और कठिन परिस्थितियों के बावजूद मम्मा:

- कभी शिकायत नहीं करती थीं,
- कभी प्रतिक्रिया नहीं देती थीं।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"सहनशक्ति महान शक्ति है।"

(अव्यक्त मुरली)

मम्मा इसका जीवंत उदाहरण थीं।

🌿 मम्मा से सीख

✓ पवित्रता

✓ सहनशक्ति

✓ मधुरता

✓ शांति

✓ आज्ञाकारिता

🌸 तीसरा उदाहरण – दादी जानकी

Dadi Janki

दादी जानकी का जीवन:

- योग,
- सेवा,
- अनुशासन,
- और अडोलता

का प्रतीक था।

🌿 योगयुक्त जीवन

दादी जानकी का सबसे बड़ा गुण था:

निरंतर याद।

वे साधारण कर्म करते हुए भी बाबा की याद में रहती थीं।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"याद में रहने वाले बच्चे सहज विजयी बनते हैं।"

(अव्यक्त मुरली)

🌸 समय की कीमत

दादी जानकी समय को अत्यंत मूल्यवान मानती थीं।

- व्यर्थ बातें नहीं,
- व्यर्थ मिलना-जुलना नहीं,
- हर क्षण सेवा और योग।

वे कहती थीं: "समय ही जीवन है।"

🌿 परिस्थितियों में स्थिरता

बीमारी, यात्रा, जिम्मेदारियाँ – कुछ भी उनकी स्थिति को हिला नहीं पाता था।

यह शक्ति कहाँ से आई?

निरंतर श्रीमत पालन से।

🌸 दादी जानकी से सीख

✓ समय की कीमत

✓ योगयुक्त स्थिति

✓ अनुशासन

✓ सेवा में निरंतरता

✓ अडोलता

🌿 चौथा उदाहरण – दादी प्रकाशमणि

Dadi Prakashmani

दादी प्रकाशमणि का जीवन:

- प्यार,
- विनम्रता,
- और स्वीकार भावना

का उदाहरण था।

🌸 उनकी विशेषता – सभी को अपनापन देना

उनसे मिलने वाली हर आत्मा अनुभव करती थी:

- "मैं विशेष हूँ।"
- "मुझे प्यार मिला।"

यह केवल व्यवहार नहीं था।

यह आत्मिक स्थिति थी।

🌿 दादी प्रकाशमणि से सीख

✓ सभी को सम्मान देना

✓ मधुरता

✓ विनम्रता

✓ दाता-पन

🌸 पाँचवाँ उदाहरण – साधारण लेकिन महान आत्माएँ

केवल दादियाँ ही नहीं, अनेक साधारण आत्माएँ भी:

- चुपचाप,
- बिना नाम चाहे,
- बिना प्रसिद्धि चाहे,

श्रीमत पर चलती रहीं।

🌿 उदाहरण

✨ एक माता

परिवार के विरोध के बावजूद:

- अमृतवेला,
- मुरली,
- और योग

नियमित रखती रही।

धीरे-धीरे पूरा परिवार बदल गया।

✨ एक भाई

ऑफिस में तनाव और दबाव के बीच भी:

- क्रोध नहीं,
- बेईमानी नहीं,

- अशांति नहीं।

उसके व्यवहार से लोग प्रभावित होने लगे।

✨ **एक विद्यार्थी**

मोबाइल और आकर्षणों के बीच भी:

- समय बचाकर,
- नियमित योग और अध्ययन करता रहा।

उसकी एकाग्रता और स्थिति दोनों बढ़ने लगीं।

🌸 **इन महान आत्माओं में समान बातें**

इन सभी आत्माओं में कुछ समान गुण थे:

✨ **1. आज्ञाकारिता**

✨ **2. नियमितता**

✨ **3. नम्रता**

✨ **4. बाबा से प्रेम**

✨ **5. परिस्थितियों में अडोलता**

✨ **6. निरंतर आत्म-चेकिंग**

🌿 महानता की वास्तविक परिभाषा

दुनिया महानता को:

- पैसा,
- प्रसिद्धि,
- पद,
- और शक्ति

से मापती है।

लेकिन बाबा कहते हैं:

“महान वह है जो स्वयं पर विजय प्राप्त करे।”

(अव्यक्त मुरली)

🌸 आज हमें क्या करना है?

इन महान आत्माओं की पूजा करने के लिए नहीं,

बल्कि:

उनके समान बनने के लिए।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“फॉलो फादर।”

(अव्यक्त मुरली)

अर्थात:

- जैसा ब्रह्मा बाबा ने किया,
- वैसा हमें भी करना है।

🌿 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मैं किस आत्मा से सबसे अधिक प्रेरित हूँ?
- क्या मैं आज्ञाकारिता में तेज हूँ?

- क्या मैं परिस्थितियों में हिल जाता हूँ?
- क्या मेरे अंदर नम्रता और ट्रस्टीपन है?
- क्या मैं वास्तव में "फॉलो फादर" कर रहा हूँ?

🌸 इस अध्याय का सार

✓ ब्रह्मा बाबा आज्ञाकारिता के सर्वोच्च उदाहरण हैं
✓ मम्मा पवित्रता और सहनशक्ति की प्रतिमूर्ति थीं
✓ दादी जानकी योग और अनुशासन का उदाहरण थीं
✓ दादी प्रकाशमणि प्यार और विनम्रता की मिसाल थीं
✓ महानता का आधार श्रीमत पालन है
✓ हमें केवल प्रशंसा नहीं, अनुसरण करना है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"ब्रह्मा बाप समान आज्ञाकारी बनो।"
(अव्यक्त मुरली)
"फॉलो फादर।"
(अव्यक्त मुरली)
"जिन बच्चों ने श्रीमत पर कदम रखा, वे ही पूज्य बने।"
(अव्यक्त मुरली)
"सहनशक्ति महान शक्ति है।"
(अव्यक्त मुरली)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

महान आत्माएँ अचानक महान नहीं बनतीं।
वे:

- छोटी-छोटी बातों में श्रीमत पर चलती हैं,

- हर परिस्थिति में बाबा का हाथ पकड़कर रखती हैं,
- और मनमत को बार-बार त्यागती हैं।

इसीलिए अंत में वे:

पूज्य, प्रेरणादायक और दिव्य बन जाती हैं।

और यही निमंत्रण आज शिवबाबा हर आत्मा को दे रहे हैं:

"बच्चे, तुम भी ऐसे बन सकते हो।"

अध्याय 12

🌿 अंतिम समय और श्रीमत की आवश्यकता

✨ प्रस्तावना

संपूर्ण कल्प के इतिहास में वर्तमान समय सबसे महत्वपूर्ण समय है।

यह केवल एक सामान्य युग परिवर्तन नहीं है।

यह:

- आत्माओं की अंतिम परीक्षा का समय,
- पुरुषार्थ के परिणाम का समय,
- और भाग्य निर्माण का समय

है।

अव्यक्त बापदादा बार-बार चेतावनी देते हैं:

"समय बहुत तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है।"

(अव्यक्त मुरली)

आज संसार बाहर से चाहे सामान्य दिखाई दे, लेकिन सूक्ष्म रूप में:

- प्रकृति बदल रही है,
- मानवता बदल रही है,
- परिस्थितियाँ बदल रही हैं,
- और समय अपनी अंतिम गति की ओर बढ़ रहा है।

ऐसे समय में:

केवल वही आत्मा सुरक्षित रह सकती है जो श्रीमत पर दृढ़ता से चल रही हो।

🌸 अंतिम समय क्यों महत्वपूर्ण है?

क्योंकि:

अंतिम समय ही भविष्य का आधार बनता है।

शिवबाबा कहते हैं:

"अंत मति सो गति।"

(साकार मुरली)

अर्थात:

- अंतिम समय में आत्मा की जो स्थिति होगी,
- वही उसका भविष्य निर्धारित करेगी।

यदि अंत समय में:

- भय,
- अशांति,
- मोह,
- देह-अभिमान,
- या भ्रम

होगा, तो आत्मा डगमगा सकती है।

लेकिन यदि:

- बाबा की याद,
- आत्म-अभिमान,
- और श्रीमत की दृढ़ता

होगी, तो आत्मा विजयी बनेगी।

🌿 आज का समय – साधारण नहीं

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“अब समय साधारण नहीं रहा।”

(अव्यक्त मुरली)

आज:

- माया सूक्ष्म रूप में कार्य कर रही है,
- आकर्षण बढ़ गए हैं,
- मन भटकाने वाले साधन बढ़ गए हैं,
- और आत्माएँ व्यस्तता में खोती जा रही हैं।

इसलिए:

आज ढीलापन बहुत खतरनाक है।

🌸 अंतिम समय में माया की परीक्षा

जैसे परीक्षा के समय प्रश्न कठिन होते हैं, वैसे ही अंतिम समय में माया भी तीव्र रूप लेती है।

बाबा कहते हैं:

“अंतिम पेपर बहुत सूक्ष्म होंगे।”

(अव्यक्त मुरली)

🌿 अंतिम पेपर कैसे होंगे?

✨ देह-अभिमान

“मेरी बात... मेरा सम्मान...”

✨ मोह

परिवार, संबंध, सुविधा, आदतें।

✨ आलस्य

“कल से करेंगे...”

✨ व्यर्थ चिंतन

✨ संदेह

“क्या वास्तव में इतना पुरुषार्थ आवश्यक है?”

🌸 इसलिए अभी से तैयारी आवश्यक है

अंतिम समय में अचानक शक्ति नहीं आएगी।

जो आत्मा:

- अभी योग में स्थिर है,
- अभी श्रीमत में दृढ़ है,
- अभी आत्म-चेकिंग करती है,

वही अंत समय में अडोल रह पाएगी।

🌿 श्रीमत अंतिम समय में सुरक्षा कैसे देती है?

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“श्रीमत सुरक्षा का किला है।”

(अव्यक्त मुरली)

जब आत्मा:

- नियमित मुरली,
- अमृतवेला,
- योग,
- पवित्रता,
- और आत्म-अभिमान

में रहती है, तब उसकी स्थिति धीरे-धीरे मजबूत होती जाती है।

फिर परिस्थितियाँ हिलाने का प्रयास करती हैं, लेकिन आत्मा टूटती नहीं।

🌸 अंतिम समय में कौन विजयी बनेगा?

वह नहीं जिसके पास:

- धन,
- पद,
- प्रसिद्धि,
- या बाहरी शक्ति

होगी।

बल्कि वह:

- जिसकी बुद्धि स्वच्छ होगी,
- जिसकी याद स्थिर होगी,
- और जो श्रीमत में अडोल होगा।

🌿 बाबा की स्पष्ट चेतावनी

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।"

(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

यह केवल प्रेरणादायक वाक्य नहीं है।

यह समय की गंभीर चेतावनी है।

🌸 समय तेजी से निकल रहा है

आज आत्माएँ सोचती हैं:

- "अभी उम्र है..."
- "धीरे-धीरे बदलेंगे..."
- "बाद में तीव्र पुरुषार्थ करेंगे..."



लेकिन समय किसी की प्रतीक्षा नहीं करता।

बाबा कहते हैं:

“जो समय निकल गया, वह लौटकर नहीं आता।”

(साकार मुरली)

🌿 अभी क्या करना आवश्यक है?

✨ 1. अमृतवेला मजबूत करना

अमृतवेला आत्मा की बैटरी चार्ज करता है।

✨ 2. नियमित मुरली

मुरली दिशा और शक्ति दोनों देती है।

✨ 3. आत्म-चेकिंग

रोज़:

- कहाँ ढीलापन आया?
- कहाँ मनमत चली?
- कहाँ समय व्यर्थ गया?

✨ 4. व्यर्थ समाप्त करना

✨ 5. देह-अभिमान कम करना

✨ 6. बाबा से दिल का संबंध

🌸 अंतिम समय में केवल ज्ञान पर्याप्त नहीं होगा

बहुत आत्माओं को ज्ञान होगा, लेकिन:

- क्या उनकी स्थिति स्थिर होगी?
- क्या उनका योग अचल होगा?
- क्या वे परिस्थिति में शांत रह पाएँगी?

इसीलिए बाबा कहते हैं:

"ज्ञान को स्वरूप में लाओ।"

(अव्यक्त मुरली)

🌿 उदाहरण – दो प्रकार की आत्माएँ

✨ पहली आत्मा

- ज्ञान सुनती रही,
- लेकिन जीवन में धारण कम किया।

परिस्थिति आते ही:

- डर,
- अशांति,
- और भ्रम

में आ गई।

✨ दूसरी आत्मा

- छोटी-छोटी बातों में श्रीमत पालन,
- नियमित योग,
- आत्म-चेकिंग,
- और पवित्रता।

अंत समय में भी:

- शांत,

- स्थिर,
- और अडोल।

🌸 अंतिम समय में याद ही साथ जाएगी

न:

- शरीर,
- संबंध,
- पैसा,
- पद,
- या संसार।

साथ जाएगी:

- आत्मा की स्थिति,
- संस्कार,
- और बाबा की याद।

बाबा कहते हैं:

“अंत समय में एक बाप ही याद आए।”

(साकार मुरली)

🌿 अंतिम समय और फरिश्ता जीवन

अव्यक्त बापदादा चाहते हैं कि आत्माएँ:

- हल्की,
- डबल लाइट,
- और फरिश्ता स्वरूप

बनें।

क्योंकि:

जो जितना हल्का होगा, उतना सहज उड़ सकेगा।

🌸 फरिश्ता बनने के लिए क्या छोड़ना होगा?

✨ “मैं”

✨ “मेरा”

✨ शिकायत

✨ व्यर्थ चिंतन

✨ पुराने संस्कार

🌿 बाबा का आह्वान

अव्यक्त बापदादा प्रेम से कहते हैं:

“बच्चे, अब उड़ती कला में चलो।”

(अव्यक्त मुरली)

अब केवल साधारण पुरुषार्थ पर्याप्त नहीं है।

अब:

- तीव्र पुरुषार्थ,
- तीव्र याद,
- और तीव्र परिवर्तन

आवश्यक है।

🌸 यदि अभी नहीं जागे तो?

धीरे-धीरे:

- समय निकल जाएगा,

- शक्ति कम हो जाएगी,
- माया मजबूत हो जाएगी,
- और पछतावा रह जाएगा।

इसीलिए बाबा बार-बार कहते हैं:

"अब नहीं तो कभी नहीं।"

(अव्यक्त मुरली)

🌿 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मैं समय की गंभीरता को पहचान रहा हूँ?
- क्या मेरा पुरुषार्थ तीव्र है?
- क्या मेरी याद परिस्थिति में भी स्थिर रहती है?
- क्या मैं अभी से अंतिम समय की तैयारी कर रहा हूँ?
- क्या मैं वास्तव में श्रीमत को जीवन का आधार बना चुका हूँ?

🌸 इस अध्याय का सार

✓ वर्तमान समय अत्यंत महत्वपूर्ण है

✓ अंतिम समय आत्मा की वास्तविक स्थिति प्रकट करेगा

✓ माया के अंतिम पेपर बहुत सूक्ष्म होंगे

✓ केवल ज्ञान नहीं, धारण आवश्यक है

✓ श्रीमत सुरक्षा का किला है

✓ अभी से तीव्र पुरुषार्थ आवश्यक है

✓ अंत समय में केवल बाबा की याद साथ जाएगी

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

“अंत मति सो गति।”

(साकार मुरली)

“अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।”

(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

“समय बहुत तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है।”

(अव्यक्त मुरली)

“बच्चे, अब उड़ती कला में चलो।”

(अव्यक्त मुरली)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

आज समय आत्माओं को पुकार रहा है।

यह:

- आराम का समय नहीं,
- ढीलापन का समय नहीं,
- और “बाद में करेंगे” का समय नहीं है।

यह:

जागने का समय है,

बदलने का समय है,

और श्रीमत में पूर्ण स्थिर होने का समय है।

जो आत्माएँ आज:

- बाबा का हाथ मजबूती से पकड़ लेंगी,
- हर कदम श्रीमत पर रखेंगी,
- और तीव्र पुरुषार्थ करेंगी,

वही आत्माएँ आने वाले समय में:

अडोल, विजयी और पूज्य बनेंगी।

भाग 5 : सम्पूर्ण समर्पण की ओर

अध्याय 13

🌿 निष्कर्ष – श्रीमत ही जीवन का सच्चा मार्ग

✨ प्रस्तावना

इस सम्पूर्ण पुस्तक में हमने समझा कि:

- श्रीमत क्या है,
- क्यों आवश्यक है,
- मनमत और परमत से उसका अंतर क्या है,
- श्रीमत की पहचान कैसे करें,
- श्रीमत पर चलने में कौन-कौन सी बाधाएँ आती हैं,
- और कैसे महान आत्माओं ने श्रीमत के आधार पर अपना भाग्य बनाया।

अब अंतिम प्रश्न यह है:

क्या वास्तव में हम अपने जीवन को पूरी तरह श्रीमत अनुसार बना पाएँगे?

यही इस पूरे ज्ञान का सार है।

🌸 मानव जीवन की सबसे बड़ी भूल

आज संसार का अधिकांश दुख एक ही कारण से है:

आत्मा ने परमात्मा की दिशा छोड़ दी।

मनुष्य:

- अपने मन के अनुसार चलता है,
- परिस्थितियों के अनुसार बदलता है,
- लोगों की राय से प्रभावित होता है,
- और देह-अभिमान में निर्णय लेता है।

इसीलिए:

- अशांति,
- दुख,

- भय,
- असंतोष,
- और संबंधों में टूटन

बढ़ती जा रही है।

बाबा कहते हैं:

“मनमत दुख का कारण है।”

(साकार मुरली)

🌿 श्रीमत – परमात्मा का वरदान

जब आत्मा संसार के अंधकार में भटक रही थी, तब परमात्मा स्वयं आकर कहते हैं:

“मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों, मुझे याद करो।”

(साकार मुरली)

यह केवल एक वाक्य नहीं है।

यह परमात्मा का प्रेमपूर्ण आह्वान है।

शिवबाबा आत्माओं को:

- दिशा देने,
- जगाने,
- और फिर से देवता बनाने

आए हैं।

🌸 श्रीमत आत्मा को क्या बनाती है?

श्रीमत:

- आत्मा को पवित्र बनाती है,
- बुद्धि को स्वच्छ बनाती है,
- जीवन को श्रेष्ठ बनाती है,



- और भाग्य को ऊँचा बनाती है।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

"श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।"

(साकार मुरली, 03-05-1972)

🌿 लेकिन सबसे बड़ी चुनौती क्या है?

ज्ञान सुनना कठिन नहीं है।

मुरली पढ़ना भी कठिन नहीं है।

सबसे बड़ी चुनौती है:

हर परिस्थिति में श्रीमत पर स्थिर रहना।

जब:

- कोई अपमान करे,
- मन थक जाए,
- परिस्थिति विपरीत हो,
- मोह आकर्षित करे,
- या माया सूक्ष्म रूप में आए,

तब आत्मा क्या चुनती है?

- मनमत?
- सुविधा?
- या श्रीमत?

यही आत्मा का वास्तविक पुरुषार्थ है।

🌸 हर दिन एक परीक्षा है

बहुत आत्माएँ सोचती हैं:

"बड़ी परीक्षा बाद में आएगी।"

लेकिन वास्तव में:

हर दिन एक परीक्षा है।

- अमृतवेला में उठना या सोते रहना
- मुरली पढ़ना या टाल देना
- क्रोध करना या शांति रखना
- समय सफल करना या व्यर्थ गँवाना

हर छोटा निर्णय:

भाग्य बना रहा है।

🌿 छोटी बातों में श्रीमत

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"छोटी बातों में पास, तो बड़ी बातों में भी पास।"

(अव्यक्त मुरली)

यदि आत्मा:

- छोटी बातों में भी,
- नियमितता,
- अनुशासन,
- और आज्ञाकारिता

रखती है, तो धीरे-धीरे उसका स्वरूप बदलने लगता है।

🌸 श्रीमत और सच्चा प्यार

कई आत्माएँ सोचती हैं:

"श्रीमत पालन कठिन है।"

लेकिन जहाँ प्यार होता है, वहाँ कठिनाई नहीं लगती।

यदि आत्मा का बाबा से सच्चा प्रेम हो:

- तो याद सहज हो जाती है,
- त्याग बोझ नहीं लगता,

- और पुरुषार्थ आनंदमय बन जाता है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"प्यार में मेहनत नहीं लगती।"

(अव्यक्त मुरली)

🌿 आज समय क्या कह रहा है?

आज समय बहुत स्पष्ट संदेश दे रहा है:

- अब ढीलापन नहीं,
- अब आलस्य नहीं,
- अब "बाद में करेंगे" नहीं।

अव्यक्त बापदादा बार-बार कहते हैं:

"अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।"

(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)

यह समय:

तीव्र पुरुषार्थ का समय है।

🌸 आत्मा को अब क्या करना चाहिए?

✨ नियमित अमृतवेला

✨ मुरली को जीवन बनाना

✨ हर कदम श्रीमत पर रखना

✨ आत्म-अभिमान में रहना

✨ व्यर्थ समाप्त करना

✨ बाबा से दिल का संबंध मजबूत करना

✨ सेवा और स्व-परिवर्तन दोनों में संतुलन रखना

🌿 श्रीमत का अंतिम फल

जो आत्मा:

- निरंतर श्रीमत पर चलती है,
- मनमत को त्यागती है,
- और बाबा का हाथ नहीं छोड़ती,

वह धीरे-धीरे:

- फरिश्ता,
- डबल लाइट,
- और पूज्य

बन जाती है।

उसकी:

- दृष्टि बदल जाती है,
- वाणी बदल जाती है,
- संस्कार बदल जाते हैं,
- और पूरा जीवन दिव्य हो जाता है।

🌸 अंत समय में कौन विजयी बनेगा?

न वह:

- जिसके पास धन होगा,
- प्रसिद्धि होगी,
- या बाहरी शक्ति होगी।

बल्कि वह:

- जिसकी बुद्धि स्वच्छ होगी,
- जिसकी याद स्थिर होगी,
- और जो श्रीमत में अडोल होगा।

🌿 अंतिम आह्वान

शिवबाबा आज भी प्रेम से पुकार रहे हैं:

"मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों, अपने को आत्मा समझ मुझे याद करो।"

(साकार मुरली)

और साथ ही चेतावनी भी दे रहे हैं:

"समय बहुत थोड़ा है।"

(अव्यक्त मुरली)

🌸 यह केवल पुस्तक नहीं – एक निमंत्रण है

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं है।

यह:

- जागने का निमंत्रण है,
- बदलने का निमंत्रण है,
- और श्रीमतयुक्त जीवन जीने का निमंत्रण है।

🌿 यदि आत्मा आज निर्णय ले ले...

यदि आज आत्मा सच्चे दिल से निर्णय ले ले:

"अब मैं हर कदम श्रीमत पर चलूँगा..."

तो उसका भविष्य बदल सकता है।

क्योंकि:

- परमात्मा साथ हैं,

- मुरली साथ है,
- और समय अभी भी हाथ में है।

🌸 आत्म-चिंतन (अंतिम)

अपने आप से पूछें:

- क्या मैं वास्तव में श्रीमत को जीवन का आधार बना चुका हूँ?
- क्या मैं अभी भी कहीं मनमत चला रहा हूँ?
- क्या मेरा बाबा से सच्चा संबंध है?
- क्या मैं समय की गंभीरता को पहचान रहा हूँ?
- यदि आज अंतिम समय हो – तो क्या मेरी स्थिति स्थिर रहेगी?

🌿 सम्पूर्ण पुस्तक का सार

✓ श्रीमत परमात्मा की श्रेष्ठ दिशा है
✓ मनमत और परमत दुख का कारण हैं
✓ श्रीमत आत्मा को नर से नारायण बनाती है
✓ हर छोटा कर्म भाग्य बना रहा है
✓ वर्तमान समय तीव्र पुरुषार्थ का समय है
✓ योग, मुरली और आत्म-चेकिंग आवश्यक हैं
✓ अंतिम समय में केवल श्रीमतयुक्त आत्माएँ अडोल रहेंगी

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"श्रीमत ही तुम्हें नर से नारायण बनाती है।"
(साकार मुरली, 03-05-1972)
"मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों, मुझे याद करो।"
(साकार मुरली)



“अब नहीं किया तो कभी नहीं कर सकेंगे।”
(अव्यक्त मुरली, 18-01-1986)
“हर कदम श्रीमत पर रखो।”
(साकार मुरली)

🌺 अंतिम संदेश

प्रिय आत्मन,
आप इस समय साधारण युग में नहीं जी रहे।
आप उस महान संगमयुग में हैं जहाँ:

- स्वयं परमात्मा शिक्षा दे रहे हैं,
- भाग्य बनाया जा रहा है,
- और आत्माओं को फिर से देवता बनाया जा रहा है।

अब निर्णय आपका है:

- मनमत?
- परमत?
- या श्रीमत?

यदि आत्मा सच्चे दिल से बाबा का हाथ पकड़ ले,
तो चाहे परिस्थिति कैसी भी हो,
वह आत्मा अंत में अवश्य कह सकेगी:
“बाबा, मैंने आपकी श्रीमत को अपने जीवन का आधार बना लिया।” 🌿

अध्याय 14

🌿 श्रीमतयुक्त जीवन के लिए दैनिक अभ्यास और संकल्प

✨ प्रस्तावना

ज्ञान सुनना एक बात है,
लेकिन उसे जीवन में उतारना दूसरी बात।
बहुत आत्माएँ:

- मुरली सुनती हैं,
- प्रेरित भी होती हैं,
- संकल्प भी करती हैं,

लेकिन कुछ समय बाद फिर पुरानी आदतों में लौट जाती हैं।
क्यों?
क्योंकि:
केवल प्रेरणा पर्याप्त नहीं है – नियमित अभ्यास आवश्यक है।
जैसे:

- शरीर को स्वस्थ रखने के लिए रोज़ अभ्यास चाहिए,
  वैसे ही:
- आत्मा को शक्तिशाली बनाने के लिए भी दैनिक अभ्यास आवश्यक है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
"नियमितता सफलता की निशानी है।"
(अव्यक्त मुरली)
इस अध्याय में हम ऐसे दैनिक अभ्यास समझेंगे जो आत्मा को:

- श्रीमतयुक्त,
- योगयुक्त,
- और शक्तिशाली

बना सकते हैं।

🌸 पहला अभ्यास – दिन की शुरुआत आत्म-स्मृति से

सुबह आँख खुलते ही पहला संकल्प बहुत महत्वपूर्ण होता है।
यदि सुबह उठते ही:

- मोबाइल,
- चिंताएँ,
- काम,
- या संसार

याद आए, तो दिन भारी हो जाता है।
लेकिन यदि पहला संकल्प हो:
"मैं आत्मा हूँ... मेरा बाबा मेरे साथ है..."
तो पूरा दिन बदल सकता है।

🌿 सुबह का शक्तिशाली अभ्यास

जागते ही 1 मिनट:

- स्वयं को आत्मा अनुभव करें।
- माथे के बीच चमकती ज्योति का अनुभव करें।
- शिवबाबा को अपने सामने अनुभव करें।

फिर मन में कहें:
"बाबा, आज का दिन मैं आपकी श्रीमत अनुसार बिताऊँगा।"

🌸 दूसरा अभ्यास – अमृतवेला योग

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
"अमृतवेला वरदानों का समय है।"
(अव्यक्त मुरली)
अमृतवेला आत्मा की चार्जिंग है।

🌿 अमृतवेला में क्या करें?

✨ आत्म-अभिमान

“मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ।”

✨ परमात्मा का अनुभव

“शिवबाबा मेरे पिता हैं।”

✨ संबंध अनुभव

- बाबा मेरा साथी
- बाबा मेरा शिक्षक
- बाबा मेरा सच्चा मित्र

✨ दिन का संकल्प

आज:

- व्यर्थ नहीं सोचूँगा,
- क्रोध नहीं करूँगा,
- हर कदम श्रीमत पर रखूँगा।

🌸 तीसरा अभ्यास – मुरली चिंतन डायरी

केवल मुरली पढ़ना पर्याप्त नहीं।
उसका चिंतन और धारण आवश्यक है।

🌿 दैनिक मुरली अभ्यास

रोज़:

- एक मुख्य पॉइंट लिखें

- एक कमी नोट करें
- एक परिवर्तन का संकल्प लिखें

उदाहरण:

आज की मुरली पॉइंट	मेरी कमी	आज का संकल्प
"समय मूल्यवान है"	मोबाइल अधिक	व्यर्थ स्क्रीन टाइम कम

🌸 चौथा अभ्यास – प्रति घंटे एक मिनट याद

आज मन बहुत जल्दी भटक जाता है।
इसलिए पूरे दिन छोटे-छोटे योग ब्रेक आवश्यक हैं।

🌿 अभ्यास

हर घंटे:

- 1 मिनट रुकें
- गहरी साँस लें
- आत्मा का अनुभव करें
- बाबा को याद करें

यह अभ्यास:

- मन को शांत,
- बुद्धि को स्वच्छ,
- और स्थिति को स्थिर

बनाता है।

🌸 पाँचवाँ अभ्यास – वाणी चेकिंग

बाबा कहते हैं: "कम बोलो, मीठा बोलो।"
(साकार मुरली)

🌿 **प्रतिदिन स्वयं से पूछें**

✨ **क्या आज मैंने किसी को दुख दिया?**

✨ **क्या मेरी वाणी में कठोरता थी?**

✨ **क्या मैंने व्यर्थ बातें अधिक कीं?**

✨ **क्या मेरी वाणी से किसी को शक्ति मिली?**

🌸 **छठा अभ्यास – भोजन योगयुक्त बनाना**

आज भोजन केवल शरीर को नहीं, मन को भी प्रभावित करता है।

🌿 **भोजन अभ्यास**

✨ **भोजन बनाते समय याद**

✨ **भोजन पहले बाबा को भोग लगाना**

✨ **भोजन के समय मोबाइल या व्यर्थ बातें नहीं**

✨ **भोजन करते समय शांत स्थिति**

🌸 **सातवाँ अभ्यास – रात की आत्म-चेकिंग**

पूरा दिन समाप्त होने के बाद:

- आत्मा को स्वयं को देखना चाहिए।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं: "चेकिंग और चेंजिंग – यही तीव्र पुरुषार्थ है।"
(अव्यक्त मुरली)

🌿 रात की चेकिंग

सोने से पहले पूछें:

✨ **आज कहाँ श्रीमत रही?**

✨ **कहाँ मनमत चली?**

✨ **कहाँ समय व्यर्थ गया?**

✨ **कहाँ क्रोध या दुख आया?**

✨ **कल क्या सुधार करना है?**

🌸 आठवाँ अभ्यास – व्यर्थ समाप्त करने का अभ्यास

आज सबसे बड़ी कमजोरी:

- व्यर्थ चिंतन,
- मोबाइल,
- तुलना,
- और कल्पनाएँ

हैं।

🌿 व्यर्थ रोकने की विधि

जैसे ही व्यर्थ शुरू हो:

- तुरंत “मैं आत्मा हूँ”
- बाबा को याद
- ध्यान बदलो
- सेवा या श्रेष्ठ चिंतन में लगो



🌸 नौवाँ अभ्यास – परिस्थिति में शांति

सच्चा अभ्यास परिस्थिति में होता है।

जब:

- कोई आलोचना करे,
- अपमान करे,
- बात न माने,

तब तुरंत प्रतिक्रिया नहीं।

🌿 अभ्यास

मन में:

- “यह आत्मा अपना पार्ट बजा रही है।”
- “मुझे शांत रहना है।”
- “मैं बाबा का बच्चा हूँ।”

🌸 दसवाँ अभ्यास – सेवा भावना

हर दिन:

- किसी को खुशी देना,
- सहयोग देना,
- शुभ भावना देना,

यह भी श्रीमतयुक्त जीवन का अभ्यास है।

🌿 सेवा केवल बड़ी नहीं होती

✨ मुस्कान देना भी सेवा

✨ किसी को सुन लेना भी सेवा

✨ शुभ संकल्प भी सेवा

✨ योगयुक्त दृष्टि भी सेवा

🌸 दैनिक संकल्प

रोज़ सुबह और रात यह संकल्प करें:

🌿 मेरा दैनिक श्रीमत संकल्प

- मैं आत्मा हूँ।
- मेरा बाबा मेरे साथ है।
- मैं हर कदम श्रीमत पर रखूँगा।
- मैं मनमत को पहचानूँगा और त्यागूँगा।
- मैं व्यर्थ समाप्त करूँगा।
- मैं शांति और प्रेम का दाता बनूँगा।
- मैं समय को सफल करूँगा।
- मैं बाबा का सच्चा आज्ञाकारी बच्चा बनूँगा।

🌸 श्रीमतयुक्त दिनचर्या (उदाहरण)

समय	अभ्यास
अमृतवेला	योग और आत्म-स्मृति
सुबह	मुरली अध्ययन
दिनभर	प्रति घंटे याद
कार्य करते समय	कर्मयोग
शाम	सेवा / मुरली चिंतन
रात	आत्म-चेकिंग

🌿 धीरे-धीरे क्या परिवर्तन होगा?

यदि आत्मा नियमित अभ्यास करे, तो:

- मन शांत होगा,
- योग सहज होगा,
- क्रोध कम होगा,
- व्यर्थ समाप्त होगा,
- और श्रीमत स्वभाव बनने लगेगी।

🌸 सबसे महत्वपूर्ण बात

पूर्णता एक दिन में नहीं आती।

लेकिन:

- नियमित अभ्यास,
- सच्चा पुरुषार्थ,
- और बाबा का साथ

आत्मा को अवश्य बदल देता है।

🌿 बाबा का प्रेरणादायक वचन

"बच्चे, हिम्मत रखो तो मदद मिलती रहेगी।"

(अव्यक्त मुरली)

🌸 आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मेरी कोई नियमित आध्यात्मिक दिनचर्या है?
- क्या मैं रोज़ आत्म-चेकिंग करता हूँ?
- क्या मैं छोटे अभ्यासों को गंभीरता से लेता हूँ?

- क्या मैं समय को सफल कर रहा हूँ?
- क्या मैं वास्तव में श्रीमत को अभ्यास में ला रहा हूँ?

🌿 इस अध्याय का सार

✓ श्रीमत को जीवन में लाने के लिए अभ्यास आवश्यक है
✓ अमृतवेला आत्मा की चार्जिंग है
✓ मुरली चिंतन परिवर्तन लाता है
✓ आत्म-चेकिंग तीव्र पुरुषार्थ का आधार है
✓ व्यर्थ समाप्त करना आवश्यक है
✓ छोटी-छोटी आदतें बड़ा परिवर्तन लाती हैं
✓ नियमितता सफलता की कुंजी है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

"नियमितता सफलता की निशानी है।"
(अव्यक्त मुरली)
"चेकिंग और चेंजिंग – यही तीव्र पुरुषार्थ है।"
(अव्यक्त मुरली)
"अमृतवेला वरदानों का समय है।"
(अव्यक्त मुरली)
"बच्चे, हिम्मत रखो तो मदद मिलती रहेगी।"
(अव्यक्त मुरली)

🌺 अध्याय समाप्ति संदेश

प्रिय आत्मन,

श्रीमत केवल पढ़ने या सुनने की चीज़ नहीं है।

यह:

- सोचने,
- बोलने,
- चलने,
- और जीने

की विधि है।

और जब आत्मा:

- रोज़ छोटे-छोटे अभ्यास करती है,
- नियमित आत्म-चेकिंग करती है,
- और बाबा का हाथ मजबूती से पकड़ती है,

तब धीरे-धीरे उसका पूरा जीवन:

योगयुक्त,

शक्तिशाली,

और फरिश्तासमान

बनने लगता है।

🌿 विशेष अनुभाग

✨ दैनिक आत्म-चेकिंग चार्ट

🌸 आत्म-चेकिंग क्यों आवश्यक है?

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"चेकिंग और चेंजिंग – यही तीव्र पुरुषार्थ है।"

(अव्यक्त मुरली)

यदि आत्मा प्रतिदिन स्वयं को चेक नहीं करती, तो:

- मनमत धीरे-धीरे बढ़ने लगती है,
- पुरानी आदतें वापस आने लगती हैं,
- और योग तथा स्थिति कमजोर होने लगती है।

लेकिन जो आत्मा:

- रोज़ अपने विचार, बोल, कर्म और संस्कारों को चेक करती है,

वह जल्दी परिवर्तन का अनुभव करती है।

✨ दैनिक आत्म-चेकिंग चार्ट

🌿 आत्म-चेकिंग प्रश्न	✍️ आज का उत्तर
आज मैंने कहाँ मनमत चलाई?	_____
कहाँ श्रीमत पर चला?	_____
कौन-सा संस्कार बाधा बना?	_____
क्या आज किसी बात में क्रोध आया?	_____
क्या मैंने किसी को दुख दिया?	_____
कहाँ व्यर्थ चिंतन अधिक हुआ?	_____
क्या मैं आज योगयुक्त रहा?	_____
आज की सबसे बड़ी सफलता क्या रही?	_____
कल मुझे किस बात में सुधार करना है?	_____

🌸 मनमत पहचानने के संकेत

यदि दिनभर में:

- जल्दी प्रतिक्रिया हुई,
- अपनी बात मनवाने की इच्छा रही,
- आलस्य आया,
- मुरली या योग में ढीलापन आया,
- व्यर्थ अधिक चला,

तो समझना चाहिए कि कहीं-न-कहीं मनमत चल रही थी।

🌿 श्रीमत पर चलने के संकेत

यदि:

- परिस्थिति में शांति रही,
- प्रतिक्रिया के स्थान पर धैर्य रहा,
- मुरली पॉइंट याद रही,
- किसी को खुशी दी,
- और बाबा की याद बनी रही,

तो आत्मा श्रीमत पर चल रही है।

🌸 संस्कार चेकिंग सूची

दिन के अंत में देखें – आज कौन-सा संस्कार सामने आया?

☐ क्रोध

☐ आलस्य

☐ मान

☐ मोह

☐ ईर्ष्या

☐ व्यर्थ चिंतन

☐ जल्दबाज़ी

☐ शिकायत

☐ देह-अभिमान

☐ दूसरों को बदलने की इच्छा

🌿 आज का परिवर्तन संकल्प

“कल मैं और अधिक शांत, योगयुक्त और श्रीमतयुक्त बनूँगा।”

✨ साप्ताहिक आत्म-चेकिंग

क्षेत्र	⭐ मेरी स्थिति
अमृतवेला	⭐⭐⭐⭐⭐
योग	⭐⭐⭐⭐⭐
मुरली धारण	⭐⭐⭐⭐⭐
वाणी नियंत्रण	⭐⭐⭐⭐⭐
क्रोध नियंत्रण	⭐⭐⭐⭐⭐
व्यर्थ समाप्त	⭐⭐⭐⭐⭐
सेवा भावना	⭐⭐⭐⭐⭐
आत्म-अभिमान	⭐⭐⭐⭐⭐

🌸 शक्तिशाली मुरली वचन

“अपने को चेक करो, फिर चेंज करो।”

(अव्यक्त मुरली)

“जो स्वयं को बदलता है वही विश्व परिवर्तन का निमित्त बनता है।”

(अव्यक्त मुरली)

“हर रोज़ अपने चार्ट को देखो।”

(साकार मुरली)

🌺 अंतिम प्रेरणा

प्रिय आत्मन,

दैनिक आत्म-चेकिंग कमजोरी देखने के लिए नहीं,

बल्कि स्वयं को श्रेष्ठ बनाने के लिए है।

जब आत्मा रोज़:

- स्वयं को देखती है,

- अपनी भूल स्वीकार करती है,
- और परिवर्तन का संकल्प करती है,

तब धीरे-धीरे उसका जीवन:

मनमत से मुक्त,

श्रीमतयुक्त,

और शक्तिशाली

बनने लगता है।

विशेष अनुभाग

✨ श्रीमत अभ्यास सूची

🌸 प्रस्तावना

श्रीमत पर चलना केवल एक विचार नहीं –
यह एक जीवनशैली है।
जब आत्मा:

- नियमित अभ्यास,
- अनुशासन,
- और आत्म-चेकिंग

को जीवन का भाग बना लेती है, तब श्रीमत धीरे-धीरे उसका स्वभाव बन जाती है।
अव्यक्त बापदादा कहते हैं:
"नियमितता सफलता की निशानी है।"
(अव्यक्त मुरली)
इस अभ्यास सूची का उद्देश्य है:

- आत्मा को जागरूक बनाना,
- पुरुषार्थ को नियमित बनाना,
- और दिनभर श्रीमतयुक्त स्थिति बनाए रखना।

✨ दैनिक श्रीमत अभ्यास सूची

अभ्यास	आज किया?	अनुभव / चेकिंग
🌅 अमृतवेला	☐ हाँ ☐ नहीं	क्या योग में मन स्थिर रहा?
📖 मुरली अध्ययन	☐ हाँ ☐ नहीं	कौन-सी पॉइंट आज जीवन में लागू करनी है?
🧘 योग अभ्यास	☐ हाँ ☐ नहीं	कितनी बार याद टूटी?
🌍 सेवा	☐ हाँ ☐ नहीं	क्या मैंने किसी आत्मा को शक्ति दी?
🌿 आत्मचिंतन	☐ हाँ ☐ नहीं	आज कहाँ मनमत चली?

🌅 1. अमृतवेला अभ्यास

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"अमृतवेला वरदानों का समय है।"

(अव्यक्त मुरली)

अमृतवेला आत्मा की आध्यात्मिक चार्जिंग है।

✨ अमृतवेला चेकिंग

✓ क्या मैं समय पर उठा?

✓ क्या उठते ही बाबा की याद आई?

✓ क्या योग में मन स्थिर था?

✓ क्या मैंने आत्म-अभिमान का अभ्यास किया?

✓ क्या मैंने दिन के लिए श्रेष्ठ संकल्प किया?

🌿 आज का अमृतवेला संकल्प

"मैं आत्मा हूँ... मेरा बाबा मेरे साथ है... आज मैं हर कदम श्रीमत पर रखूँगा।"

📖 2. मुरली अध्ययन

मुरली:

- दिशा,
- शक्ति,
- और आत्मा का भोजन

है।

बाबा कहते हैं:

"मुरली तुम्हारे लिए वरदान है।"

(अव्यक्त मुरली)

✨ मुरली अध्ययन चेकिंग

✓ क्या मैंने ध्यानपूर्वक मुरली सुनी / पढ़ी?

✓ कौन-सी पॉइंट मुझे सबसे अधिक लगी?

✓ क्या मैंने उसे जीवन से जोड़ा?

✓ क्या आज मैं एक पॉइंट धारण करूँगा?

🌸 आज की मुख्य मुरली पॉइंट

🌿 आज का धारण संकल्प

🧘 3. योग अभ्यास

योग आत्मा की शक्ति है।

योग के बिना:

- मन भटकता है,
- बुद्धि कमजोर होती है,
- और माया प्रभाव डालती है।

✨ योग चेकिंग

✓ क्या मैंने दिनभर बाबा को याद किया?

✓ क्या कर्म करते समय योग रहा?

✓ कितनी बार व्यर्थ चिंतन आया?

✓ क्या परिस्थिति में मैं शांत रहा?

🌸 प्रति घंटे योग अभ्यास

☐ सुबह

☐ दोपहर

☐ शाम

☐ रात

🌿 आज का योग अनुभव

🌍 4. सेवा अभ्यास

सेवा केवल मंच पर बोलना नहीं है।

सेवा:

- शुभ भावना,
- मधुर वाणी,
- सहयोग,
- और योगयुक्त दृष्टि

भी है।

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

"दाता बनो।"

(अव्यक्त मुरली)

✨ सेवा चेकिंग

✓ क्या मैंने किसी आत्मा को खुशी दी?

✓ क्या मेरी वाणी से किसी को शक्ति मिली?

✓ क्या मैंने सहयोग की भावना रखी?

✓ क्या मेरी सेवा में अहंकार तो नहीं था?

🌸 आज मैंने कौन-सी सेवा की?

🌿 सेवा करते समय मेरी स्थिति कैसी थी?

🌿 5. आत्मचिंतन

दिन समाप्त होने से पहले आत्मा को स्वयं को देखना चाहिए।

✨ आत्मचिंतन चेकिंग

✓ आज कहाँ श्रीमत रही?

✓ कहाँ मनमत चली?

✓ कौन-सा संस्कार सामने आया?

✓ कहाँ मैंने समय व्यर्थ किया?

✓ क्या मैंने किसी को दुख दिया?

✓ आज की सबसे बड़ी सफलता क्या रही?

🌸 आज की आत्म-चेकिंग

प्रश्न	मेरा उत्तर
आज कहाँ मनमत चली?	_____
कहाँ श्रीमत पर चला?	_____
कौन-सा संस्कार बाधा बना?	_____
आज की सबसे बड़ी सफलता?	_____
कल क्या सुधार करना है?	_____

🌿 विशेष दैनिक संकल्प

रोज़ रात यह संकल्प करें:

“बाबा, आज जो कमी रही उसे मैं बदलूँगा।

कल मैं और अधिक योगयुक्त, शक्तिशाली और श्रीमतयुक्त बनूँगा।”

🌸 साप्ताहिक आत्म-चेकिंग

क्षेत्र	मेरी स्थिति
अमृतवेला	⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐
योग	⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐
मुरली धारण	⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐
व्यर्थ नियंत्रण	⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐
क्रोध नियंत्रण	⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐
सेवा भावना	⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐
आत्म-अभिमान	⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐

🌿 श्रीमतयुक्त जीवन की पहचान

जब आत्मा नियमित अभ्यास करती है, तब धीरे-धीरे:

✓ मन शांत रहने लगता है

✓ व्यर्थ कम होने लगता है

✓ प्रतिक्रिया कम हो जाती है

✓ योग सहज हो जाता है

✓ मुरली जीवन में उतरने लगती है

✓ बाबा का साथ अनुभव होने लगता है

✨ शक्तिशाली मुरली वचन

“नियमितता सफलता की निशानी है।”
(अव्यक्त मुरली)
“चेकिंग और चेंजिंग – यही तीव्र पुरुषार्थ है।”
(अव्यक्त मुरली)
“अमृतवेला वरदानों का समय है।”
(अव्यक्त मुरली)
“हर कदम श्रीमत पर रखो।”
(साकार मुरली)

🌺 अंतिम प्रेरणा

प्रिय आत्मन,
महान परिवर्तन अचानक नहीं आते।
वे:

- छोटे-छोटे अभ्यासों,
- नियमित पुरुषार्थ,
- और सच्चे आत्मचिंतन

से आते हैं।
यदि आत्मा प्रतिदिन:

- अमृतवेला,
- मुरली,
- योग,
- सेवा,
- और आत्म-चेकिंग

को जीवन का भाग बना ले,
तो धीरे-धीरे उसका पूरा जीवन:

श्रीमतयुक्त,
शक्तिशाली,
और फरिश्तासमान
बनने लगता है।

✨ मनमत बनाम श्रीमत तुलना तालिका

मनमत	श्रीमत
अशांति	शांति
भ्रम	स्पष्टता
दुख	सुख
हठ	समर्पण
पतन	उत्थान

📘 अंतिम संदेश

“श्रीमत पर चलना ही सच्चा पुरुषार्थ है”

- अंतिम बाबा वचन:

“बच्चे, कदम-कदम श्रीमत पर चलते चलो तो मंज़िल स्वतः मिल जाएगी।”

(अव्यक्त मुरली)

- “जो अभी श्रीमत पर नहीं चलते, समय आने पर बहुत पछताएंगे।”

(साकार मुरली)

🌿 धन्यवाद

प्रिय आत्मन,

इस पुस्तक को पढ़ने के लिए आपका हृदय से धन्यवाद।

यदि इस पुस्तक के किसी भी विचार ने:

- आपके मन को शांति दी,
- आत्मा को शक्ति दी,
- या जीवन को नई दिशा दी,

तो यही इसका वास्तविक उद्देश्य है।

शिवबाबा की श्रीमत केवल पढ़ने के लिए नहीं,

बल्कि जीवन में अनुभव करने के लिए है।

आशा है कि यह पुस्तक आपको:

- आत्मचिंतन,
- आत्मपरिवर्तन,
- और श्रीमतयुक्त जीवन

की ओर प्रेरित करेगी।

✨ याद रखें

"हर कदम श्रीमत पर – यही भविष्य का श्रेष्ठ भाग्य है।"

🌸 आपकी प्रतिक्रिया अमूल्य है

यदि आप इस पुस्तक के बारे में:

- अपने अनुभव,
- सुझाव,
- या प्रतिक्रिया

साझा करना चाहते हैं, तो कृपया संपर्क करें:

📧 shivbaba311218@gmail.com

🌿 अंतिम प्रेरणा

"मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चों, मुझे याद करो।"

(साकार मुरली)

ओम् शान्ति।

क्या है शिवबाबा की श्रीमत?

मनमत, परमत और श्रीमत का गहरा आध्यात्मिक रहस्य

हर कदम श्रीमत पर — यही भविष्य का श्रेष्ठ भाग्य है!

यह पुस्तक आत्मा को शिवबाबा की दिव्य श्रीमत को समझने,
जीवन में धारण करने और हर परिस्थिति में उस पर चलने की प्रेरणा देती है।
मनमत, परमत और श्रीमत के बीच का अंतर,
श्रीमत की पहचान, उसके पालन के फायदे,
बाधाओं से पार पाने के उपाय और महान आत्माओं के अनुभव
इस पुस्तक का मुख्य विषय हैं।

इस पुस्तक की विशेषताएँ

- श्रीमत का गहरा आध्यात्मिक ज्ञान
- मनमत, परमत और श्रीमत का स्पष्ट अंतर
- श्रीमत पर चलने की व्यावहारिक विधियों
- बाधाओं से बचने और पार पाने के उपाय
- महान आत्माओं के प्रेरणादायक अनुभव
- नर से नारायण बनने की दिव्य यात्रा

यदि आप...

- जीवन में सच्ची शांति चाहते हैं,
- भाग्य को श्रेष्ठ बनाना चाहते हैं,
- समय का पूर्ण सदुपयोग करना चाहते हैं,
- शिवबाबा के सच्चे, आज्ञाकारी और शक्तिशाली बच्चे बनना चाहते हैं,

तो यह पुस्तक आप के लिए है।