

प्राणप्यारे अव्यक्तमूर्त मात-पिता बापदादा के अति लाडले, सदा अपने संकल्प और समय को सफल करने वाले, बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनने के तीव्र पुरुषार्थ में तत्पर सभी निमित्त टीचर्स बहिनें तथा सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - अभी हम सबके अति प्रिय पिताश्री ब्रह्मा बाबा का पुण्य स्मृति दिवस समीप आ रहा है। हर एक ब्रह्मा वत्स हर वर्ष इस अव्यक्ति दिवस निमित्त पूरा ही मास विशेष अन्तर्मुखी बन अव्यक्तवतन की सैर करते तथा पुरुषार्थ की नई-नई विधियों को अपनाते सम्पन्न और सम्पूर्ण बनने की रेस करते हैं। इसी लक्ष्य से इस बार के स्मृति दिवस निमित्त आज आप सबके पास एक मास के पुरुषार्थ की 16 टापिक्स पर प्वाइंट्स भेज रहे हैं। हमारी शुभ भावना है कि इस वर्ष 18 दिसम्बर 2019 से 18 जनवरी 2020 तक सभी स्थानों पर विशेष अखण्ड योग तपस्या के कार्यक्रम रखे जायें। दो-दो दिन के लिए एक ही टापिक पर विशेष अलग-अलग स्वमान तथा चिंतन के आधार पर सभी भाई बहिनें योग अभ्यास करें, प्रतिदिन सवेरे 8 बजे से शाम को 8 बजे तक अथवा सवेरे 9 बजे से शाम को 5 बजे तक, जैसा भी जहाँ सम्भव हो, अखण्ड योग तपस्या के कार्यक्रम रखे जाएं, जिसमें सभी कम से कम रोज़ 2 घण्टा योग अभ्यास अवश्य करें। मनन चिंतन व योग अभ्यास के लिए प्वाइंट्स आपके पास भेज रहे हैं। आशा है आप सभी अवश्य नवीनता सम्पन्न योग तपस्या द्वारा अपनी ऊंची स्थिति में स्थित हो साक्षात्कार मूर्त बन परमात्म प्रत्यक्षता के निमित्त बनेंगे।

**विशेष अटेंशन:-** हर एक दो दिन तक विशेष एक स्थिति की अनुभूति करें। उसके लिए 4 स्वमान दो दिन के लिए लिख रहे हैं। एक स्वमान पर अमृतवेले से दोपहर तक अभ्यास करें और दूसरे स्वमान पर दोपहर से रात को सोने तक अभ्यास करें, इससे निरन्तर योगी जीवन का अनुभव कर सकेंगे।

### (1) अन्तर्मुखता दिवस (18-19 दिसम्बर)

**स्वमान:-** 1) मैं मस्तकमणी हूँ। 2) मैं अन्तर्मुखी आत्मा हूँ। 3) मैं गुप्त पुरुषार्थी आत्मा हूँ। 4) मैं एकान्तप्रिय आत्मा हूँ।

**योग अभ्यास -** मैं भृकुटी के आसन पर विराजमान श्रेष्ठ आत्मा हूँ। मुझ से चारों ओर सुख शान्ति के वायब्रेशन फैल रहे हैं। मैं शिव बाप के साथ कम्बाइन्ड हूँ। “मैं और मेरा बाबा” इसी श्रेष्ठ संकल्प से अन्तर्मुखता की गुफा में बैठ एक की लगन में मगन हूँ।

#### चिन्तन/अटेंशन

सारा दिन अपने अन्दर झांकना है कि सूक्ष्म कर्मेन्द्रियां व स्थूल कर्मेन्द्रियां अन्तर्मुखी रही या बाह्यमुखी हुई? अन्तर्मुखता ही बाह्यमुखता को समाप्त करेगी, अन्तर्मुखी रहने से ही योगयुक्त स्थिति का अनुभव हो सकता है। सारा दिन ज्ञान मुरली के महावाक्यों का चिन्तन व मनन करते रहें। अमृतवेले से अन्तर्मुखी रहने का अभ्यास करें! समेटने की शक्ति व समाने की शक्ति का प्रयोग करें। थोड़ा समय निकालकर उपरोक्त विषय पर कुछ प्वाइंट्स अपने पास नोट करने की आदत डालें तो अच्छा चिन्तन चलेगा।

### (2) आत्म अभिमानी दिवस (20-21 दिसम्बर 2019)

**स्वमान:-** 1- मैं सदा जागती ज्योत हूँ। 2- मैं कर्मेन्द्रियों का मालिक स्वराज्य अधिकारी हूँ। 3- मैं अकाल तख्तनशीन हूँ। 4- मैं अजर अमर अविनाशी आत्मा हूँ।

#### योग अभ्यास

मैं मस्तक के बीच चमकती हुई मणी हूँ। स्वयं को सारा दिन मणी की तरह चमकता हुआ महसूस करें। बाप से सर्वशक्तियों की किरणें मुझ (आत्मा) मणी पर पड़ रही हैं और सारे शरीर में फैल रही हैं। मेरा अंग-अंग शीतल हो रहा है और मैं स्वराज्य का अनुभव कर रही हूँ।

### चिन्तन/अटेंशन

मैं लाइट माइट सम्पन्न एक चमकती हुई मणी हूँ। इस स्मृति से अपने वास्तविक आत्म-अभिमानी स्वरूप में स्थित रहने का अभ्यास करें। स्वयं को अधिकारी समझ कर्मेन्द्रियों से कर्म कराये। चलते-फिरते सारा दिन एक-दूसरे को आत्मा देखने का अभ्यास करना व आपस में बातचीत करते एक दूसरे की भृकुटी में आत्मा को देखना है।

### (3) उमंग-उत्साह दिवस (22-23 दिसम्बर 2019)

**स्वमानः-** 1- मैं पद्मापदम भाग्यशाली आत्मा हूँ। 2- मैं उमंग-उत्साह में रहने व दूसरों को उमंग-उत्साह दिलाने वाली आत्मा हूँ। 3- मैं उड़ता योगी हूँ। 4- मैं खुशानसीब आत्मा हूँ।

### योग अभ्यास

अपने श्रेष्ठ भाग्य का सिमरण करें। स्वयं भगवान मेरा है, उसका सब कुछ मेरा हो गया है। उसने अपने सर्व खजाने, गुण, शक्तियां, वरदान मुझे दे दिये हैं। वाह मेरा श्रेष्ठ भाग्य वाह! इस अन्तिम जन्म में भगवान हर पल मेरे साथ है। स्वयं भगवान सर्व सम्बन्धों से मुझे प्यार कर रहा है, जिसे दुनिया दूढ़ रही है वह हमें घर बैठे मिल गया। उसका सत्य ज्ञान मिल गया, हम उसकी छत्रछाया में आ गये।

### चिन्तन/अटेंशन

स्वयं सारा दिन उमंग-उत्साह में रहें? उमंग-उत्साह है तो कोई भी कार्य असम्भव नहीं है। बाबा सदा साथ है। हर संकल्प सकारात्मक हो, नकारात्मक संकल्प व व्यर्थ संकल्प उमंग-उत्साह को कम करते हैं। सदा श्रेष्ठ स्वमान में रहें। अपनी महानताओं व शक्तियों को स्मृति में रख उमंग-उत्साह का अनुभव करें। सामने वाली आत्माओं की विशेषता का वर्णन कर उसमें भी उमंग-उत्साह भर दें।

### (4) शुभचिन्तन, शुभ चिन्तक दिवस (24-25 दिसम्बर 2019)

**स्वमानः-** 1- मैं शुभचिन्तक मणी हूँ। 2- मैं शुभ चिन्तन के खजाने से सम्पन्न आत्मा हूँ। 3- मैं परोपकारी आत्मा हूँ। 4- मैं गुण ग्राहक आत्मा हूँ।

### योग अभ्यास

मैं शुभचिन्तक मणि हूँ। मुझसे शुभ संकल्प रूपी किरणें सूर्य की किरणों की तरह विश्व में चारों ओर फैल रही हैं। सर्व आत्मायें, चिन्तामुक्त बन, खुशी व सहारे का अनुभव कर रही हैं।

### चिन्तन/अटेंशन

सारे कल्प में हीरो पार्ट बजाने वाली मैं सर्वश्रेष्ठ आत्मा हूँ, महान आत्मा हूँ, इस स्व-चितन के आधार पर शुभचितन सदा चलता रहे इससे शुभ चिन्तक बन जायेंगे। मुरली से कोई विशेष प्वाइंट्स लेकर उस पर विचार सागर मंथन करें, उसे अपने अनुभव में लायें। फिर दूसरों को उन रत्नों का दान करें तब हर आत्मा को खुशी, हिम्मत, स्नेह देकर दिलशिकस्त को शक्तिशाली बना सकेंगे।

### 5) साक्षी भाव दिवस (26-27 दिसम्बर 2019)

**स्वमानः-** 1- मैं स्वदर्शन चक्रधारी हूँ। 2- मैं साक्षी दृष्टा हूँ। 3- मैं मास्टर नॉलेजफुल हूँ। 4- मैं मास्टर त्रिकालदर्शी हूँ।

### योग अभ्यास

सतयुग से लेकर अपने 84 जन्मों के आदि से अन्त तक के पार्ट को साक्षी होकर देखें कि कैसे हमने भिन्न-भिन्न नाम, रूप, देश, काल से गुजरते हुए अभी हम कलियुग के अन्त और सतयुग के आदि संगम पर पहुंच गये हैं। मुझे परमधाम जाकर पुनः सतयुगी सृष्टि में आना है।

## चिन्तन/अटेंशन

सारा दिन कितना साक्षी भाव रहा? किसी व्यक्ति, परिस्थिति व कर्मभोग का असर हमारे मन पर तो नहीं रहा? हर आत्मा का अपना-अपना पार्ट है, किसी का कोई दोष नहीं, सब निर्दोष हैं। संगमयुग कल्याणकारी है। बाप कल्याणकारी है तो कभी कोई प्रश्न उठ नहीं सकता। नथिंग न्यू के पाठ से स्वयं भी उड़ते रहो और दूसरों को भी उड़ाते चलो।

## (6) निमित्त निर्माण दिवस (28-29 दिसम्बर 2019)

**स्वमान:-** 1- मैं निमित्त और निर्माणचित्त हूँ। 2- मैं ट्रस्टी हूँ। 3- मैं निष्काम सेवाधारी हूँ। 4- मैं मालिक सो बालक हूँ।

## योग अभ्यास

मैं आत्मा भृकुटी की कुटिया में जागती ज्योति हूँ। मैं शिवबाबा से कम्बाइन्ड हूँ। स्वयं भगवान मेरा है। उसने मेरे सब बोझ व चिंतायें हर ली हैं। मुझे गुणों से श्रृंगार रहे हैं। मुझ पर बाबा की सर्वशक्तियों की किरणें पड़ रही हैं जो मेरे द्वारा सारे विश्व में फैल रही हैं। सभी आत्मायें शान्ति व हल्केपन का अनुभव कर रही हैं। करनकरावनहार बाबा सब करा रहा है। मैं तो निमित्त मात्र हूँ।

## चिन्तन/अटेंशन

हर कर्म करते निमित्त भाव रहा? किसी कर्म का प्रभाव तो मन पर नहीं पड़ा? विश्व परिवर्तन के लिए निमित्त व निर्माण भाव अति आवश्यक है। निमित्त भाव हमें अहंकार से मुक्त रखता है व निर्माण भाव हमें नम्र बनाता है। जितना ऊंचे उतना निर्माण। यह बैलेन्स ब्लैसिंग का पात्र बना देता है।

## (7) पवित्रता और एकव्रता दिवस (30-31 दिसम्बर 2019)

**स्वमान:-** 1- मैं पवित्रता का सूर्य हूँ। 2- मैं मास्टर पतित-पावनी हूँ। 3- मैं मास्टर पवित्रता का सागर हूँ। 4- मैं परम पवित्र आत्मा, एकव्रता हूँ।

## योग अभ्यास

मैं पवित्र आत्मा लाइट के शरीर में भृकुटी के मध्य चमक रही हूँ। मुझसे पवित्रता की श्वेत किरणें निकलकर चारों ओर फैल रही हैं। मैं लाइट का शरीरधारी फरिश्ता ग्लोब पर स्थित होकर विश्व की आत्माओं को सकाश दे रहा हूँ। स्वयं को परमधाम में पवित्रता के सूर्य की किरणों के नीचे महसूस करें। पवित्रता की किरणें मुझ आत्मा में समा रही हैं। मुझ आत्मा द्वारा प्रकृति सहित पूरे ग्लोब पर वह पवित्र लाइट की किरणें फैल रही हैं।

## चिन्तन/अटेंशन

सारा दिन व्यर्थ व साधारण संकल्पों से कितना मुक्त रहे? आत्मिक दृष्टि कितनी रही? पवित्रता ब्राह्मण जीवन का आधार है। आत्मा का स्व-स्वरूप पवित्र है, स्वदेश पवित्र देश है। स्वधर्म पवित्रता है। कर्मेन्द्रियों का आदि स्वभाव सुकर्म है। यही स्मृति हमें मेहनत व व्यर्थ से मुक्त करेगी। चलते फिरते सारा दिन पवित्रता के वायब्रेशन फैलाते रहना है।

## (8) सम्पूर्ण शान्ति व शक्ति दिवस (1-2 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। 2- मैं शिव शक्ति कम्बाइन्ड हूँ। 3- मैं शान्ति और शक्ति का स्तम्भ हूँ। 4- मैं शान्तिदूत हूँ।

## योग अभ्यास

मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और बाप के साथ कम्बाइन्ड हूँ। बाबा से सर्वशक्तियों की किरणें निकल मुझ आत्मा में समा रही हैं और मुझसे चारों ओर फैल रही हैं।

शान्ति के सागर बाप की शान्ति की किरणें मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं और मुझसे चारों ओर फैल रही हैं। चारों ओर का वातावरण शान्त हो रहा है। सम्पर्क में आने वाली आत्मायें शान्ति का अनुभव कर रही हैं।

## चिन्तन/अटेंशन

सारा दिन मन की स्थिति शान्त रही? मन को शान्त रखने के लिए अपने स्वधर्म की स्मृति रहे कि मुझ आत्मा का मूल गुण शान्ति है, शाक्तिशाली रहने के लिए सर्वशक्तिवान के साथ कम्बाइन्ड रहें व उसकी छत्रछाया में अपने को महसूस करें।

## (9) वरदानी, महादानी व मन्सा सकाश दिवस (3-4 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं सकाश दाता हूँ। 2- मैं महादानी और वरदानी मूर्त हूँ। 3- मैं विश्व कल्याणकारी हूँ। 4- मैं पूर्वज आत्मा हूँ।

## योग अभ्यास

मैं कल्पवृक्ष की जड़ों में बैठी सर्वशक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ। कल्पवृक्ष के बीजरूप शिवबाबा मेरे साथ कम्बाइन्ड हैं। मस्तक पर विराजमान मुझ आत्मा से सर्व शक्तियों की किरणों सारे वृक्ष की टाल, टालियों, पत्तों को (विश्व की सर्व आत्माओं व प्रकृति के 5 तत्वों) को शक्ति प्रदान कर रही हैं। मुझ आत्मा में बापदादा से आ रही सर्वशक्तियों की किरणों सब आत्माओं को सुख शान्ति का अनुभव करा रही हैं।

## चिन्तन/अटेंशन

बापदादा से जो भी खजाने मिले हैं वह सबको देकर महादानी वरदानी बनना है। अपनी सर्व शक्तियों द्वारा, प्राप्त हुए वरदानों द्वारा उन्हें बाप के समीप सम्बन्ध में लाना है। कोई भी आत्मा को देखते हुए यही वृत्ति रहे कि सभी आत्माओं के प्रति बाप ने हमें वरदानी और महादानी निमित्त बनाया है। सकाश द्वारा गुण, शक्तियों का अनुभव कराना है।

## (10) लवलीन दिवस (5-6 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं गोपीवल्लभ की गोपिका हूँ। 2- मैं मास्टर प्यार का सागर हूँ। 3- मैं परमात्म दिलतख्त नशीन आत्मा हूँ। 4- मैं प्रभु प्यार में लवलीन आत्मा हूँ।

## योग अभ्यास

मैं आत्मा भृकुटी के सिंहासन पर विराजमान हूँ। मैं आत्मा प्रभु प्राप्तियों व भाग्य की स्मृति में मगन हूँ। मेरे दिल से यही आवाज निकल रहा है वाह बाबा वाह! बाबा के लव में लवलीन/मगन हो गयी हूँ। प्यार के सागर बाप के प्यार की किरणों निकलकर मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं। मैं ग्लोब पर बैठकर स्नेह व प्यार के वायब्रेशन विश्व में फैला रहा हूँ। मुझसे प्यार के वायब्रेशन सारे विश्व में फैल रहे हैं। आत्मायें ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध से मुक्त हो प्यार का अनुभव कर रही हैं।

## चिन्तन/अटेंशन

परमात्म स्नेह ऐसी शक्ति व चुम्बक है जिससे खींचकर हम बाबा के पास आये और उनके बन गये। जैसे ब्रह्मा बाप हर कर्म करते शिवबाबा के लव में लीन रहे। बाबा के प्रति प्यार उनके नैनों व चेहरे से झलकता रहा। मैं भी ऐसे प्यार में समाई हुई दिलवाला बाप की दिलरूबा बच्ची/बच्चा हूँ।

## (11) अशरीरीपन दिवस (7-8 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं उड़ता पंछी हूँ। 2- मैं अवतरित आत्मा हूँ। 3- मैं देह से न्यारी, परमात्म प्यारी आत्मा हूँ। 4- मैं अशरीरी हूँ।

## योग अभ्यास

मैं आत्मा अकालतख्त पर विराजमान हूँ। मैं देह से न्यारी हूँ। मैं आत्मा अपने सूक्ष्म शरीर में प्रवेश कर अव्यक्त वतन में पहुंच गई हूँ, जहाँ प्यारे बापदादा के नयनों से लाइट माइट की किरणों मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं। फिर सूक्ष्म शरीर को भी छोड़ मैं परमधाम में बाबा के समीप पहुंच गई हूँ। बाबा से सर्वशक्तियों की किरणों मुझ आत्मा

पर पड़ रही हैं। मैं स्वयं को शक्तिशाली महसूस कर रही हूँ। मैं वापिस सूक्ष्म शरीर में वतन से होती हुई देह में आ गई। इस अभ्यास से अशरीरीपन का अनुभव सहज ही होगा।

### चिन्तन/अटेंशन

अशरीरी बनना अर्थात् आवाज से परे हो जाना, जैसे बापदादा अशरीरी से शरीर में आते हैं वैसे ही बच्चों को भी अशरीरी होकर शरीर में आना है। शरीर छोड़ना और लेना यह अभ्यास करना है। सेकेण्ड में सेवा अर्थ आये और सेकेण्ड में संकल्प से परे स्वरूप में स्थित हो गये। सेकेण्ड में आवाज में आना, सेकेण्ड में आवाज से परे जाना।

## (12) फरिश्ता दिवस (9-10 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं चलता फिरता लाइट हाउस हूँ। 2- मैं प्रकाशमय कायाधारी हूँ। 3- मैं सूक्ष्मवतन वासी फरिश्ता हूँ। 4- मैं पवित्र फरिश्ता हूँ।

### योग अभ्यास

स्वयं को लाइट के कार्ब के अन्दर आकारी फरिश्ते के रूप में अनुभव करें। मैंने प्रकाश की ड्रेस पहनी हुई है। मैं ब्रह्मा बाप समान अव्यक्त फरिश्ता हूँ। मैं पवित्रता का, शान्ति व शक्ति का फरिश्ता ऊपर आकाश में हूँ। मेरे नयनों से व हस्तों से किरणें नीचे ग्लोब पर पड़ रही हैं। सभी आत्मायें सुख-शान्ति का अनुभव कर रही हैं।

### चिन्तन/अटेंशन

फरिश्ता अर्थात् डबल लाइट। फरिश्ता अर्थात् किसी भी बन्धन में न फंसने वाले, सदा निर्बन्धन। फरिश्ता सदा देह अभिमान की मिट्टी से उपराम। मुझे अब बाप समान फरिश्ता बनना है। समय नाजुक आ रहा है। अन्तःवाहक शरीर से चक्कर लगाने का अभ्यास जरूरी है। दूसरे अनुभव करें, हाँ यह फरिश्ता हमारे पास आया था, फिर आप फरिश्तों को ढूँढने निकलेंगे।

## (13) विदेही दिवस (11-12 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं देह से न्यारी विदेही आत्मा हूँ। 2- मैं परमधाम निवासी श्रेष्ठ आत्मा हूँ। 3- मैं मास्टर बीजरूप हूँ। 4- मैं विचित्र और चरित्रवान आत्मा हूँ।

### योग अभ्यास

स्वयं को परमधाम में बाबा के पास अनुभव करें। बीजरूप शिवबाबा के साथ मैं आत्मा कम्बाइन्ड हूँ। बीजरूप शिवबाबा से सर्वशक्तियों की किरणें मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं और मुझसे निकलकर वह चारों ओर फैल रही हैं। कार्य करते हुए बीच-बीच में संकल्पों की ट्रैफिक को स्टॉप करने का अभ्यास करें। बुद्धि को कुछ सेकेण्ड के लिए परमधाम में स्थित कर लें।

### चिन्तन/अटेंशन

सारा दिन देह में रहते स्वयं को देह से न्यारा अनुभव करना है। स्पष्ट अनुभव हो कि मैं देह से अलग हो पार्ट बजा रही हूँ। आत्मा देह के बिना बिल्कुल नंगी (अशरीरी) आयी थी, ऐसे ही अब वापिस जाना है। देह से न्यारी और प्यारी विदेही स्थिति का अनुभव करते दूसरी सब बातों से उपराम रहना है।

## (14) कर्मातीत दिवस (13-14 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं विकर्मातीत आत्मा हूँ। 2- मैं आत्मा कर्मबन्धन मुक्त हूँ। 3- मैं प्रकृतिजीत आत्मा हूँ। 4- मैं कर्मातीत आत्मा हूँ।

### योग अभ्यास

मैं आत्मा आवाज से परे अपने शान्ति स्वधर्म में स्थित शान्त स्वरूप हूँ। मीठे-मीठे बाबा के पास हूँ। इस अवस्था

में न कोई बन्धन, न कोई बोझ, बिल्कुल डेड साइलेन्स में, निरसंकल्पधारी हूँ। सर्व कर्मबन्धनों से मुक्त कर्मातीत हूँ।

### चिन्तन/अटेंशन

सारा दिन कर्म के प्रभाव से मुक्त रहें? कर्म अपनी तरफ खींचे नहीं। सारा दिन बाप से कोई न कोई सम्बन्ध के साथ रह कर्म करें। जैसे बाप अव्यक्त होते व्यक्त में प्रवेश हो कार्य करते हैं, वैसे बाप समान अर्थात् अव्यक्त स्थिति में रह व्यक्त कर्मेन्द्रियों से कर्म कराते रहें। जितनी समीपता उतनी महानता। कर्मयोगी वही है जो कर्मों में अनासक्त है। अपने कर्मों को खेल समझकर करें, बोझ अनुभव न हो।

## (15) सम्पन्न और सम्पूर्ण दिवस (15-16 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं सर्व प्राप्तिओं से सम्पन्न तृप्त आत्मा हूँ। 2- मैं आत्मा बाप समान हूँ। 3- मैं सर्वन्स त्यागी हूँ। 4- मैं आत्मा साक्षात्कारमूर्त हूँ।

### योग अभ्यास

मैं आत्मा लाल सुनहरी किरणों से ब्रह्माण्ड में सम्पन्नता और सम्पूर्णता का अनुभव कर बाबा के समान बनती जा रही हूँ। स्वयं को परमधाम में उनके नजदीक ज्ञान सूर्य की किरणों के नीचे देखें। फिर सूक्ष्म वतन में स्वयं को फरिश्ता रूप में देखें।

### चिन्तन/अटेंशन

जैसे बाप सम्पन्न और सम्पूर्ण है अर्थात् बाप में जो गुण, शक्तियाँ हैं, वह सब मुझे आत्मा में भरपूर हैं। जो बाप के संकल्प, बोल व कर्म हैं वही मेरे हैं। बाप के संस्कार मेरे संस्कार हैं, जैसे बाप सम्पन्न और सम्पूर्ण है वैसे मुझे स्वयं बनकर दिखाना है। सन सोज़ फादर।

## (16) स्मृति सो समर्थी दिवस (17-18 जनवरी 2020)

**स्वमान:-** 1- मैं निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी हूँ। 2- मैं ब्रह्मा बाप समान मास्टर रचयिता हूँ। 3- मैं नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप आत्मा हूँ। 4- मैं समर्थ शक्तिशाली आत्मा हूँ।

### योग अभ्यास

आज का दिन समर्थी के वरदान और बाप समान भव के वरदान का दिन है। वतन में बापदादा का हाथ मेरे सिर पर है। मुझे बाप समान भव व समर्थी भव का वरदान दे रहे हैं। बापदादा के हाथ से शक्तिशाली किरणें निकल मेरे पूरे शरीर में फैल रही हैं तथा मुझे से सारे ग्लोब पर जा रही हैं। आत्मायें सुख, शान्ति, शक्ति की अनुभूति कर रही हैं। मैं सभी आत्माओं को निरन्तर सकाश दे रही हूँ।

### चिन्तन/अटेंशन

यह स्मृति दिवस समर्थी दिवस है। बाबा से जो भी वरदान प्राप्त करना चाहें वह कर सकते हैं। इस दिन बापदादा स्नेह स्वरूप से कुछ भी देने के लिए भोला भण्डारी के रूप में हैं। आज का दिन स्नेह, शक्ति, समर्थी प्राप्त करने का विशेष वरदानी दिवस है। आइये बाप के अन्तिम बोल निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी को जीवन में लाकर बाप को स्नेह का रिटर्न दें।

**नोट:-** इस प्रकार हर एक विशेष पुरुषार्थ करके निरन्तर योगी, कर्मयोगी, सहजयोगी बनें। हरेक एक मास के लिए विशेष अपना चार्ट भी अवश्य लिखे। केवल दो बातें रोज़ नोट करे कि

1- मैंने प्रतिदिन कितना घण्टा विधिपूर्वक योग किया?

2- योग में क्या विशेष अनुभव किये?

\* टीचर्स बहिनें सभी में विशेष उमंग-उत्साह भरकर पुरुषार्थ करायें। जिन भाई बहिनों ने पूरा मास अटेंशन रखकर अधिक से अधिक समय योग अभ्यास किया हो उन्हें 19-20 जनवरी को विशेष सम्मानित भी करें।