ओम् शान्ति 20-6-25 मधुबन

जुलाई मास 2025 के लिए विशेष होमवर्क

(5 सप्ताह के लिए गुण वा शक्तियों का अभ्यास)

प्राणप्यारे अव्यक्त बापदादा के अति स्नेही, सदा तीव्र पुरुषार्थ में तत्पर, अपनी शक्तिशाली मन्सा द्वारा सर्व आत्माओं को शुभ भावनाओं की सकाश देने वाली निमित्त टीचर्स बहिनें तथा सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - वर्तमान समय की परिस्थितियों को देखते हुए प्यारे बापदादा की हम सभी बच्चों प्रति विशेष यही प्रेरणा है कि मास्टर दयालु कृपालु बन सर्व के प्रति अपनी शुभचिंतक वृत्ति रख विशेष मन्सा सकाश द्वारा सुख शान्ति की किरणें देने की सेवा करो।

इस जून मास में तो सभी अपनी मीठी मम्मा के गुण वा शक्तियों को सुनकर उन्हें स्वयं में समाने तथा उसका स्वरूप बनने का पुरुषार्थ कर रहे हैं। जुलाई मास हम सबकी मीठी यज्ञ की आधार स्तम्भ दीदी मनमोहिनी जी का स्मृति मास है। इस मास जैसे दीदी जी सर्व गुणों वा शक्तियों का स्वरूप बनी। ऐसे हम सब भी विशेष पुरुषार्थ करेंगे। इस पत्र के साथ आपके पास 5 सप्ताह का होमवर्क भेज रहे हैं, जिसमें एक गुण एक सप्ताह तक विशेष अभ्यास में लाना है (प्रतिदिन उसी एक गुण की अलग प्वाइंट्स स्मृति के लिए लिख रहे हैं, जो प्रतिदिन मुरली क्लास के बाद सुनानी है) फिर उसी गुण को शक्ति रूप में परिवर्तित करने के लिए प्रतिदिन योग तपस्या करनी है। जैसे मम्मा के मास में सभी स्थानों पर विशेष योग के कार्यक्रम चलते रहे हैं, ऐसे जुलाई मास में भी विशेष सभी को लक्ष्य रख तपस्या करनी है। मन और मुख का मौन रख प्रकृति सहित सर्व आत्माओं को मन्सा सकाश देनी है।

हर एक को लक्ष्य रखना है कि प्रतिदिन कम से कम 8 घण्टा, सुबह 4 से 8 और शाम को 6 से 10, बजे तक अन्तर्मुखता की गुफा में बैठ आत्म अभिमानी स्थिति में रहने का अभ्यास करना ही है। जिन पुराने भाई बहिनों ने दीदी जी की अलौकिक पालना ली है, वह दीदी जी के अंग संग के अनुभव सुनायें तथा उनकी मूल शिक्षाओं से सबको लाभान्वित करें, इससे सभी ब्रह्मा वत्सों में पुरुषार्थ की एक नई लहर उत्पन्न होगी। व्यर्थ और निगेटिव का नाम निशान समाप्त होगा और बाबा के सभी बच्चे विशेष विश्व कल्याण के महान कार्य में अपना योगदान देकर परमात्म प्रत्यक्षता के निमित्त बन सकेंगे। इसी शुभ भावना से इस पत्र के साथ प्रत्येक सप्ताह के लिए विशेष गुण तथा उसके साथ एक छोटा चार्ट भी भेज रहे हैं। सभी यह चार्ट अवश्य भरकर अपनी निमित्त बड़ी बहन को दें, बड़ी बहिनें उसकी टोटल रिजल्ट ज़ोन/सबज़ोन की बड़ी बहिनों को दें, वह सभी की रिजल्ट अपनी त्रैमासिक मीटिंग के समय मधुबन में आकर अवश्य सुनायें। अच्छा - सभी को बहुत-बहुत याद.... ओम् शान्ति।

पहला सप्ताह - ज्ञान स्वरूप स्थिति
1 जुलाई से 7 जुलाई 2025 तक अभ्यास

प्रथम दिन 1-7-25

गुण:- चलते-फिरते सारा दिन यही चिंतन चलता रहे कि मैं ज्ञानी तू आत्मा हूँ।

शक्ति:- ज्ञान सागर की याद में बैठ, परमात्मा बाप के सुनाये हुए महावाक्यों का मनन करते हुए ज्ञान स्वरूप स्थिति बनती जा रही है। सत्य ज्ञान की शक्ति से सम्पन्न मा.ज्ञान सागर बनकर चारों दिशाओं में ज्ञान का प्रकाश फैला रही हूँ...।

दूसरा दिन 2-7-25

गुण:- हर कर्म को सोच-समझ कर करने वाला त्रिकालदर्शी हूँ।

शक्ति:- सत्य बाप से सत्य ज्ञान प्राप्त कर मैं आत्मा त्रिकालदर्शी बन रही हूँ। रचयिता और रचना के तीनो कालों को अनुभव करते हुए ज्ञान की शक्तियों से सम्पन्न दिव्य बुद्धि द्वारा अनेक आत्माओं को योगयुक्त बनाने में सहयोग कर रही हूँ...।

तीसरा दिन 3-7-25

गुण:- सदा स्मृति रहे कि अज्ञानता के अंधकार में भटकती हुई आत्माओं को राह दिखाने वाला मा. ज्ञान सूर्य हूँ।

शक्ति:- ज्ञान सूर्य बाबा से ज्ञान का प्रकाश निरंतर मुझ आत्मा पर पड़ रहा है। ज्ञान सूर्य की शक्तिशाली किरणें अनुभव कर मैं आत्मा बाप समान मा. ज्ञान सूर्य बन ज्ञान का प्रकाश पूरे विश्व में फैला रहा हूँ...।

चौथा दिन 4-7-25

गुण:- स्थूल नेत्रों के साथ बुद्धि रूपी ज्ञान के तीसरे नेत्र से देखने वाला त्रिनेत्री हूँ।

शक्ति:- पारसनाथ बाप से ज्ञान का तीसरा नेत्र पाकर मेरी बुद्धि दिव्य बनती जा रही है। ज्ञान सूर्य से ज्ञान की शक्ति प्राप्त कर, त्रिनेत्री बन, ज्ञान सागर के ज्ञान से भरपूर हो, नज़र से निहाल करने की सेवा कर रही हूँ...।

पाचवां दिन 5-7-25

गुण:- मैं चलता फिरता लाइट हाउस हूँ।

शक्ति:- ज्ञान सूर्य से ज्ञान की लाइट और माइट मुझ आत्मा पर पड़ते ही मैं लाइट हाउस बन गयी। श्रेष्ठ ज्ञान का सितारा बन मैं आत्मा प्रकाश की किरणें चारों तरफ फैला रहा हूँ। सभी आत्मायें ज्ञान से भरपूर लाइट बनती जा रही हैं...।

छठ्ठा दिन 6-7-25

गुणः- सदा स्मृति रहे कि मैं ज्ञान रत्नों से खेलने वाला रत्नागर और सौदागर हूँ।

शक्तिः- ब्रह्मा बाप समान ज्ञान रत्नों से भरपूर स्थिति का अनुभव करते हुए ज्ञान रत्नों का सर्व को दान देकर मालामाल कर रहा हूँ, मैं मास्टर दाता हूँ...।

सातवां दिन 7-7-25

गुणः- सदा स्मृति रहे कि मैं ब्रह्मा बाप समान अचल-अडोल एकरस निर्विघ्न रहने वाला ज्ञान स्तम्भ हूँ।

शक्तिः- अपनी अचल-अडोल एकरस स्थिति द्वारा ज्ञान स्तम्भ बन बाबा के प्यार में लवलीन हो रही हूँ। मेरे द्वारा ज्ञान का प्रकाश चारों दिशाओं में फैला रहा हूँ। सभी आत्मायें तृप्त वा संतुष्ट हो रही हैं...।

सूक्ष्म चेकिंग - चार्ट

1. ड्रामा की स्मृति से हर परिस्थिति कल्याणकारी अनुभव होती है?
2. सभी बातो में फीलिंग प्रुफ, निश्चित स्थिति रहती है?
3. सत्य ज्ञान की निशानी, ईश्वरीय स्नेह और खुशी का स्वयं में अनुभव होता है?
4. ज्ञान स्वरूप स्थिति में रह परचिंतन, परदर्शन से परे स्वचिंतन में रहते है?

दूसरा सप्ताह पवित्र स्वरूप स्थिति
8 जुलाई से 14 जुलाई 2025 तक अभ्यास

प्रथम दिन 8-7-25

गुण:- चलते-फिरते स्मृति में रहे कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ।

शक्ति:- विशेष योग अभ्यास के समय अनुभव करे कि पवित्रता की शक्ति की किरणें मुझ आत्मा पर आ रही है...।

दूसरा दिन 9-7-25

गुण:- मैं चलता-फिरता डबल-लाइट पवित्रता का फरिश्ता हूँ।

शक्ति:- परमपवित्र शिवबाबा के पवित्रता की शक्तिशाली किरणों के नीचे फरिश्ता बन पूरे ग्लोब पर पवित्रता की किरणें फैला रही हूँ...।

तीसरा दिन 10-7-25

गुण: हरेक के स्वभाव, संस्कार और संगठन के बीच रहते यही स्मृति रहे कि मैं होली हंस हूँ।

शक्ति:- देह के भान से न्यारे मस्तक के बीच चमकती हुई मणी हूँ। ज्ञान सूर्य बाबा की किरणों के नीचे अपने पवित्र स्वरूप की स्थिति का अनुभव कर रही हूँ। मुझ आत्मा से पवित्रता की शक्तिशाली किरणें निकल वातावरण को शुद्ध और पावन बना रही है...।

चौथा दिन 11-7-25

गुण:- हर कर्म में स्मृति रहे कि मैं न्यारी-प्यारी आत्मा हूँ।

शक्ति:- मैं आत्मा कमल आसन पर विराजमान, दिव्यगुणों से सम्पन्न हूँ। मेरे मस्तक से नयनों से, हस्तों से पवित्रता की शक्तिशाली किरणें निकल कर चारो तरफ फैल रही है...।

पाचवां दिन 12-7-25

गुण:- सर्व आत्माओं को पावन बनाने वाली पतित पावनी गंगा हूँ।

शक्ति:- पवित्रता के सागर शिव बाबा से कम्बाइण्ड बन, पवित्रता की शक्ति से सम्पन्न बन पवित्र वायब्रेशन पूरे विश्व में फैला रही हूँ। विश्व की सर्व आत्मायें पावन बनती जा रही है...।

छठ्ठा दिन 13-7-25

गुणः- सदैव यही स्मृति में रहे कि मैं पवित्रता का अवतार हूँ।

शक्तिः- परमात्मा बाप के पवित्र शक्तियों की किरणों के नीचे सम्पूर्ण पावन, सतोप्रधान स्थिति का अनुभव कर रही हूँ। मुझ आत्मा से पवित्रता के शक्तियों की किरणें संसार की आत्माओं में पवित्र भावनायें जागृत कर रही हैं...।

सातवां दिन 14-7-25

गुणः- चलते-फिरते कर्म करते स्मृति में रहे कि मैं पवित्रता का सूर्य हूँ।

शक्तिः- ज्ञान सूर्य की किरणों के नीचे बैठ अनुभव करें कि मैं आत्मा बाबा की पवित्र और शक्तिशाली किरणों से पावन बन रही हूँ। पवित्रता का सूर्य बन अपने पवित्र वायब्रेशन द्वारा संसार से विकारों रूपी किटाणु को नष्ट करने में सहयोग कर रही हूँ...।

सूक्ष्म चेकिंग - चार्ट

1. सारे दिन में आत्मिक दृष्टि-वृत्ति का अभ्यास किया?
2. अमृतवेले से रात्रि सोने मन-वचन-कर्म में सम्पूर्ण पवित्रता का अनुभव किया?
3. हर आत्मा के गुण व विशेषता देखने के अभ्यास से, सबके प्रति शुभ भावना, शुभ कामना रही?
4. हद की कामना, लगाव, झुकाव, टकराव, प्रभाव से परे सदा हल्केपन की स्थिति रही?

तीसरा सप्ताह - शान्त स्वरूप स्थिति
15 जुलाई से 21 जुलाई 2025 तक अभ्यास

प्रथम दिन 15-7-25

गुणः- चलते-फिरते, कर्म करते स्मृति में रहे कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ।

शक्तिः- अन्तर्मुखता की गुफा में बैठ, शांति के सागर से अटूट कनेक्शन जोड़ कर अनुभव करें कि मैं आत्मा शांति की शक्ति से सम्पन्न हूँ। शांति की किरणें मेरे चारों तरफ फैल रही है...।

दूसरा दिन 16-7-25

गुणः- मन में एक ही धुन रहे कि विश्व की हर आत्मा को संदेश पहुँचाने वाला शांतिदूत हूँ।

शक्तिः- शांति के दाता बाप से सर्व सम्बन्धों का अनुभव करते हुए शांति की शक्ति से भरपूर बनती जा रही हूँ। शांतिदूत बन अपनी पॉवरफुल मंसा द्वारा सारे विश्व में शांति के वायब्रेशन पहुँचा रही हूँ...।

तीसरा दिन 17-7-25

गुणः- हर आत्मा को शांति की अनुभूति कराने वाली शांति की देवी वा देव हूँ।

शक्तिः- शांत स्वरूप में बैठ, शांति के देवता/देवी बन, शांति की शक्ति का सहयोग (दान) देकर सर्व भक्त आत्माओं को सुख-शांति से भरपूर कर रही हूँ, चारों तरफ शांति की सकाश फैल रही है...।

चौथा दिन 18-7-25

गुणः- चलते-फिरते हर दृश्य को देखते स्मृति रहे कि मैं मास्टर शांति दाता हूँ।

शक्तिः- शांति के दाता शिव बाबा की किरणों के नीचे शांति की शक्ति से सम्पन्न मा. शांति के दाता बन विश्व में शांति की किरणें फैला रही हूँ, जिससे चारों तरफ भय, अशान्ति समाप्त हो रही हैं...।

पांचवा दिन 19-7-25

गुण:- चलते-फिरते स्मृति रहे कि मैं सर्व आत्माओं को शांति का रास्ता दिखाने वाला पीस हाउस हूँ।

शक्ति:- शांतिधाम में, शांति के सागर पर मन-बुद्धि को एकाग्र कर शांति की गहन अनुभूति कर मैं पीस हाउस बनती जा रही हूँ। अनुभव करे कि मुझ आत्मा से शांति के प्रकम्पन्न चारों तरफ वायुमण्डल में दूर-दूर तक फैल रहे हैं। आत्मायें और प्रकृति शांत हो रहे हैं...।

छट्ठा दिन 20-7-25

गुण:- चलते-फिरते सारे दिन स्मृति रहे कि मैं शांति कुण्ड हूँ।

शक्ति:- सर्वशक्तिवान की याद में बैठ अनुभव करे कि मुझ आत्मा की मंसा द्वारा शांति की शक्ति की किरणें वायुमण्डल में फैल रही है। चारों तरफ की अशान्त आत्मायें शांति कुण्ड के समीप खीचती हुई आ रही हैं...।

सातवां दिन 21-7-25

गुण:- चलते-फिरते कर्म करते यही स्मृति रहे कि मैं शांति का फरिश्ता हूँ।

शक्ति:- अपने डबल लाइट फरिश्ता स्वरूप में बापदादा से कम्बाइण्ड होकर विश्व की परिक्रमा करते हुए ऊपर से सर्व आत्माओं के ऊपर शांति की किरणें फैला रही हूँ। आत्मायें शांति की अनुभूति कर जीवनमुक्त बन रही हैं---।

सूक्ष्म चेकिंग - चार्ट

1. अमृतवेले से रात्रि तक आत्मा के स्वरूप, स्वधर्म की स्मृति रही?
2. कार्य व्यवहार में आते हलचल के समय भी मन शांत रहा?
3. ट्रॉफिक कन्ट्रोल के समय शांति का दान देने का अभ्यास किया?
4. सारे दिन में अन्तर्मुखी, एकांत और मन की एकाग्रता रही?

चौथा सप्ताह - प्रेम स्वरूप स्थिति
22 जुलाई से 28 जुलाई 2025 तक अभ्यास

प्रथम दिन 22-7-25

गुण:- सभी आत्माओं के प्रति अपनेपन की भावना रखने वाली प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ।

शक्ति:- स्नेह के सागर की किरणों के नीचे बैठ, मैं आत्मा स्नेह की शक्ति से सम्पन्न बनती जा रही हूँ। परमात्म स्नेह की शक्ति से सम्पन्न प्रेम स्वरूप बनकर चारों तरफ स्नेह की किरणें फैला रही हूँ। सर्व में स्नेह भाव इमर्ज हो रहा है...।

दूसरा दिन 23-7-25

गुण:- चलते-फिरते सदा स्मृति रहे कि शमा के ऊपर फिदा होने वाला परवाना हूँ।

शक्ति:- सर्वशक्तिवान शिव साजन के प्यार में लवलीन होने का अभ्यास करते हुए एक के लगन में मग्न होकर शमा के ऊपर सम्पूर्ण रूप से फिदा हूँ। हमारी समर्पण स्थिति से प्रेरित होकर आत्मायें परवाना बन बाबा पर फिदा हो रही हैं...।

तीसरा दिन 24-7-25

गुण:- सदा यही स्वमान स्मृति में रहे कि मैं मास्टर स्नेह का सागर हूँ...।

शक्ति:- मैं आत्मा स्नेह के सागर में समाई हुई ब्रह्मा बाप समान मास्टर प्रेम का सागर बन सर्व आत्माओं को शुभ भावना और रूहानी स्नेह की शक्ति से भरपूर कर रही हूँ। विश्व की सर्व आत्मायें ईर्ष्या, नफरत से मुक्त परमात्म स्नेह में लवलीन हो रहे हैं...।

चौथा दिन 25-7-25

गुण:- अपने दिल में दिलाराम बाप को बसाने वाली दिलवाला की दिलरूबा हूँ।

शक्ति:- सर्व के दिलों को आराम देने वाले दिलाराम ज्ञान सूर्य बाबा के समीप बैठ, अनुभव कर रही हूँ कि मैं आत्मा अपना दिल बाबा के ऊपर समर्पित कर निश्चिंत हूँ। दिल में एक ही अनहद गीत बज रहा है कि पाना था सो पा लिया, काम क्या बाकी रहा। दिलवाला बाप की दिल की दुआओं से भरपूर हो रही हूँ...।

पाचवां दिन 26-7-25

गुण:- सदा यही स्मृति में रहे कि मैं परमात्म लव में लवलीन रहने वाली आत्मा हूँ।

शक्ति:- मैं सर्व श्रेष्ठ भाग्यवान आत्मा हूँ, परमात्म प्यार के अधिकारी हूँ। सदा इसी नशे में रह अविनाशी प्राप्ति और प्रभु पालना का अनुभव कर रही हूँ। मुझ आत्मा से स्नेह की शक्ति के प्रकम्पन्न चारों तरफ फैल रहे हैं...।

छट्ठा दिन 27-7-25

गुण:- कोई भी कर्म करते स्मृति में रहे कि मैं परमात्म स्नेह की छत्रछाया में रहने वाली आत्मा हूँ।

शक्ति:- विदेही स्थिति में परमात्म छत्रछाया के नीचे निरंतर स्नेह की किरणें मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं। प्यार के सागर के असीम प्यार की अनुभूति कर स्नेह की शक्ति से सम्पन्न बन सर्व आत्माओं को रूहानी स्नेह की शक्ति से भरपूर कर रही हूँ...।

सातवां दिन 28-7-25

गुण:- सर्व आत्माओं के सम्बन्ध-सम्पर्क में आते स्मृति रहे कि मैं स्नेह का चुम्बक हूँ।

शक्ति:- दीदी मनमोहिनी के समान स्नेह के सागर के साथ सर्व सम्बन्धों का अनुभव करते हुए परमात्म प्यार में समा गयी। बाप समान स्नेह की शक्ति से सम्पन्न, रूहानी चुम्बक बन स्नेह के वायब्रेशन चारों तरफ फैला रही हूँ। सर्व आत्मायें रूहानी स्नेह के आकर्षण में आकर्षित होकर खींचते हुए समीप आ रही हूँ...।

सूक्ष्म चेकिंग - चार्ट

1. हरेक आत्मा के प्रति शुभ भावना, अपनेपन की भावना रहती है?
2. हर आत्मा की विशेषता को जान उन्हें आगे बढ़ाने का सहयोग दिया?
3. सम्बन्ध-सम्पर्क में आते सबको रुहानी प्यार का अनुभव कराया?
4. परमात्म प्यार की अनुभूति से संतुष्ट रहे?

पांचवाँ सप्ताह सुख स्वरूप स्थिति
29 जुलाई से 3 अगस्त 2025 तक अभ्यास

प्रथम दिन 29-7-25

गुण:- परमात्म प्राप्तियों की स्मृति से सदा खुश रहने वाली सुख स्वरूप आत्मा हूँ।

शक्ति:- सुख के सागर की किरणों के नीचे बैठ सर्व प्राप्तियों से सम्पन्न, सुख स्वरूप में स्थित होकर चारों तरफ सुख के, खुशी वा शक्ति के वायब्रेशन फैला रही हूँ...। दीदी मनमोहिनी जी के समान सच्ची गोपिका बन अतीन्द्रिय सुख में समाई हुई हूँ...।

दूसरा दिन 30-7-25

गुण:- मंसा, वाचा, कर्मणा से सबको सुख देने वाला मा. सुखदाता-सुखदेव हूँ।

शक्ति:- सुखदाता बाप से सुख की किरणें लेकर, बाप समान मा. सुखदाता बन अपने संकल्प, बोल और कर्म द्वारा सभी आत्माओं को स्नेह, सहयोग और खुशी देकर भरपूर कर रहा हूँ...।

तीसरा दिन 31-7-25

गुण:- सेवा करते स्मृति रहे कि मैं अथक सेवाधारी सर्व की दुआओं की पात्र हूँ।

शक्ति:- आत्म अभिमान, डबल लाइट स्थिति में बैठ बाबा से अथाह सुख की अनुभूति कर रही हूँ। अथक सेवाधारी की स्मृति से सुख, शक्ति से सम्पन्न बन मंसा द्वारा सुख की सकाश दे रही हूँ...।

चौथा दिन 1-8-25

गुण:- सारे दिन एक ही लगन रहे कि बाबा से मिले हुए खजानों को बांटने वाला उदारचित हूँ।

शक्ति:- मैं आत्मा बाबा से सर्व खजाने प्राप्त कर भरपूर हो रही हूँ। सुख, शांति, खुशी की शक्तियों से सम्पन्न बन सर्व आत्माओं को भरपूर कर रही हूँ। सभी आत्मायें खुशी से झूम रही हैं...।

पाचवां दिन 2-8-25

गुण:- सर्व आत्माओं को दु:खधाम से सुखधाम में ले जाने वाला खिवैया हूँ।

शक्ति:- मैं आत्मा सुख के सागर के समीप हूँ। दु:ख के भव सागर में डूबते हुए मनुष्य आत्माओं को सुख सागर से मंगल मिलन कराकर सुखधाम में ले जा रही हूँ...।

छट्ठा दिन 3-8-25

गुण:- चलते-फिरते स्मृति रहे कि मैं इस दु:ख की दुनिया में सुख का टावर हूँ।

शक्ति:- आत्मिक स्वरूप में स्थित होकर अपार सुखों का अनुभव करते हुए स्वयं को इस दु:खधाम से ऊपर सुख का टावर बनकर चारों तरफ सुख की किरणें फैला रही हूँ। संसार की सर्व आत्मायें सर्व प्राप्तियों से भरपूर हो रही है...।

सातवां दिन 4-8-25

गुण:- सारे दिन सम्बन्ध-सम्पर्क में, कर्म व्यवहार में आते स्मृति रहे मैं मा. दु:खहर्ता, सुखकर्ता हूँ।

शक्ति:- सर्वशक्तिवान शिव बाबा के समान मा. दु:खहर्ता, सुखकर्ता बन अपने सुखमय स्वरूप स्थिति में स्थित होकर,दु:खी, अशान्त आत्माओं को सुख की किरणें, दिल की दुआयें देकर सुखी बनाने में मदद कर रही हूँ...।

सूक्ष्म चेकिंग – चार्ट

1. अपने मन, वचन, कर्म से सबको सुख दिया?
2. सभी प्रश्नों से परे प्रसन्नचित्त और संतुष्ट रहे?
3. अतीन्द्रिय सुख का अनुभव कितना होता है?
4. इन्द्रिय सुख की आकर्षण से मुक्त रहे?