

सदा हर्षित रहने के लिए अपनी नेचर को सरल बनाओ, सहनशील बनो  
**To remain constantly cheerful, be easy-natured and tolerant.**

### **June 1, 2026**

हर्षित चेहरा संगमयुग की सबसे बड़ी गिफ्ट है

अपने इस चेहरे को सदैव हर्षित बनाना यह संगमयुग की सबसे बड़ी गिफ्ट है। चेहरे पर कभी भी कोई परेशानी की रेखा न हो। जैसे सम्पूर्ण चन्द्रमा कितना सुन्दर लगता है, वैसे अपना चेहरा सदैव हर्षित रहे। चेहरा ऐसा चमकता हुआ हो जो और भी आप के चेहरे में अपना रूप देख सके, इसके लिए अपनी नेचर को सरल बनाओ, सहनशील बनो।

### **Cheerful face is the biggest gift of the confluence age**

To make your face constantly cheerful is the biggest gift of the confluence age. Never let there be any lines of distress on your face. A full moon looks so beautiful, in the same way, let your face be constantly cheerful. Let your face shine so much that others are able to see their form in your face. For this, make your nature simple and be tolerant.

### **June 2, 2026**

साक्षीदृष्टा

हर्षित रहने का गुण पुरुषार्थ में बहुत मददगार बन सकता है, लेकिन जैसे सूरत हर्षित रहती है वैसे आत्मा भी सदैव हर्षित रहे, इस नेचरल गुण को आत्मा में लाना है। सदा हर्षित रहेंगे तो फिर माया की कोई आकर्षण आकर्षित नहीं करेगी, यह बाप की गैरन्टी है। लेकिन सदा हर्षित रहने के लिए अपनी रूहानी शान में रहना और सहनशील बन साक्षीदृष्टा हो माया के खेल को देखना।

### **Detached observer**

The virtue of remaining cheerful can help you a lot in your efforts. Just as your face remains cheerful, in the same way, also keep your soul cheerful. Let this natural virtue be inculcated in the soul. If you remain constantly cheerful, no attraction of Maya will be able to attract you. This is the Father's guarantee. However, in order to remain constantly cheerful, maintain your spiritual honour, be tolerant and watch the games of Maya as a detached observer.

### **June 03, 2026**

हर्षितपन का संस्कार

सदा हर्षित रहना यह ज्ञान का गुण है, इसमें सिर्फ रूहानियत एड करना है। हर्षितपन का संस्कार भी एक वरदान है जो समय पर बहुत सहयोग देता है। जो स्वयं सदा हर्षित रहते हैं वह कैसे भी मन वाले को भी हर्षित कर देते हैं, इजी नेचर वाले अपने खुशनुमा हर्षित चेहरे से भारी वायुमण्डल को भी हल्का बना देते हैं।

### **The sanskar of remaining cheerful**

To remain cheerful is a virtue of this knowledge and you simply have to add spirituality to that. The sanskar of remaining cheerful is also a blessing which will help you a lot at any time of need. Those who remain constantly in a cheerful state are able to make others cheerful, no matter what the condition of their minds may be. Those with an easy nature, make a heavy atmosphere very light with their cheerful and happy face.

**June 04, 2026**

ज्ञान का सिमरण

सदा हर्षित रहने वालों का यादगार विष्णु के रूप में दिखाया है। विष्णु क्षीरसागर में आराम से लेटा हुआ ज्ञान का सिमरण कर हर्षित हो रहा है। तो हर्षित रहने का साधन है ज्ञान का सिमरण। जो जितना ज्ञान का सिमरण करते हैं वह उतना ही हर्षित रहते हैं। कोई भी परिस्थिति उनकी हिम्मत, उमंग-हुल्लास को कम नहीं कर सकती। वे सहनशीलता की शक्ति से हर परिस्थिति को सहज पार कर लेते हैं।

### **Churning knowledge**

The memorial of those who remain constantly cheerful has been shown in the form of Vishnu. Vishnu is lying comfortably in an ocean of milk, churning knowledge and remaining very cheerful. The way to remain cheerful is to churn this knowledge. To the extent that someone churns this knowledge, so he remains cheerful. No adverse situation can reduce his courage, zeal or enthusiasm. With the power of tolerance, he easily overcomes all adverse situations.

**June 05, 2026**

नये जीवन का दान दो

दुनिया में लोग जिंदा होते भी नाउम्मीदी की चिता पर बैठे हुए हैं, ऐसी आत्माओं को मरजीवा बनाओ, नये जीवन का दान दो। अपने खुशनसीब, हर्षित मुख चेहरे द्वारा उन्हें मानव जीवन में जीना सिखाओ। आपको देखकर उनमें हिम्मत, उमंग-उत्साह आ जाये, इसके लिए अपनी नेचर को सरल बनाओ और सदा कमल समान स्थिति के आसन पर डबल लाइट स्थिति में स्थित रहो।

### **Give the donation of a new life**

People of the world are sitting on a pyre of hopelessness while alive. Make such souls die alive and give them the donation of a new life. With your cheerful and happy face, teach them how to lead a human life. On seeing you, let them receive courage, zeal and enthusiasm. For this, make your nature easy and be constantly stable in a double light stage, on the seat of the lotus stage.

**June 06, 2026**

खिलाड़ी की स्टेज

इस बेहद की स्टेज पर मैं खिलाड़ी हूँ। यह खिलाड़ी की स्टेज सदा हर्षितमुख रहने का अनुभव कराती है। किसी भी प्रकार की कोई भी बात, जिसको दुनिया वाले आपदा समझते हैं लेकिन खिलाड़ी बन खेल करने वाले और साक्षी हो खेल देखने वाले, ऐसी आपदा के रूप को खेल समझ, सहनशीलता की शक्ति से मनोरंजन का अनुभव करते हैं।

### **The stage of a player**

I am a player on this unlimited stage. The stage of a player gives you the experience of remaining constantly cheerful. Whatever the situation, people of the world would say that it is a calamity, but a player who is constantly playing a game and seeing everything as a detached observer will consider that calamity to be a game and, with the power of tolerance, experience it as entertainment.

**June 07, 2026**

सरलचित स्थिति

जो अपनी वा दूसरों की बीती को नहीं देखते हैं, सेकण्ड में फुलस्टाप लगाते हैं वह सरलचित होते हैं और जो सरलचित होते हैं उनके नयनों से, मुख से, चलन से मधुरता व हर्षितमुखता प्रत्यक्ष रूप में देखने में आती है। ऐसी सरलचित स्थिति वाले दूसरों को भी सरलचित बना देते हैं। सरलचित माना जो बात सुनी, देखी, की, वह सार-युक्त हो और सार को ही उठाये।

**easy-natured**

Those who do not look at their own or others' past and are able to put a full stop in a second are easy-natured. Those who are easy-natured reveal sweetness and cheerfulness through their eyes, face and actions. Such souls also make others easy-natured. To be easy-natured means that whatever you hear, see or do is filled with essence, and that you only take the essence.

**June 08, 2026**

अतीन्द्रिय सुख में झूमना

जो सरलचित हैं वही सदा हर्षित रहते हैं। हर्षितचित हैं तो सबको आकर्षित करते हैं। हर्षित का अर्थ ही है अतीन्द्रिय सुख में झूमना। ज्ञान का सुमिरण करते, अव्यक्त स्थिति का अनुभव करते अतीन्द्रिय सुख में झूमना, इसको कहा जाता है हर्षित। इसके लिए साक्षीपन की सीट पर सेट रह माया और प्रकृति के पपेटशो को मनोरंजन के रूप से देखो।

**Swinging in supersensuous joy**

Those who are easy-natured remain constantly cheerful. Those who have a cheerful heart attract everyone. Cheerfulness means to swing in supersensuous joy. While churning this knowledge and experiencing the avyakt stage, to be swinging in supersensuous joy is known as being cheerful. For this, remain set on the seat of a detached observer and watch the puppet show of Maya and matter as a form of entertainment.

**June 09, 2026**

ड्रामा की ढाल

जो सहनशील है वही ड्रामा की ढाल पर ठहर सकता है और हर्षित रह सकता है। सहनशीलता नहीं तो ड्रामा की ढाल को पकड़ना भी मुश्किल है। इस समय जो भी कर्म करते हो उसमें करन-करावनहार की स्मृति सदा रहे। कराने वाला बाप है, करने वाला निमित्त है, अगर यह स्मृति में रख कर्म करो तो अनुभव होगा कि साक्षी हो जैसे पार्ट बजा रहे हैं।

**The shield of the drama**

Only those who are tolerant are able to remain stable and also cheerful using the shield of the drama. If you are not tolerant, it will be difficult for you to hold the shield of the drama. Whatever actions you do at this time, constantly remain aware of Karankaravanhar. The Father is inspiring

you to do everything and the ones who are doing everything are His instruments. If you act in this awareness, you will experience yourself to be playing a part as a detached observer.

**June 10, 2026**

खुशी की लहर सर्व में फैलाओ

आपके हर संकल्प, हर बोल में विशेषता हो। सदा सरल स्वभाव, सरल बोल, सरलता सम्पन्न कर्म हों, ऐसे सरल स्वरूप रहो। सदा एक की मत पर, एक से सर्व सम्बन्ध, एक से सर्व प्राप्ति, ऐसे एक द्वारा सदा एकरस रहने के सहज अभ्यासी रहो। सदा खुश रहो, खुशी का खजाना बांटो। खुशी की लहर सर्व में फैलाओ, यही सच्ची सेवा है।

**Spread waves of happiness**

Let your every thought and every word be special. Constantly have an easy nature, speak simple words, and let your actions be easy-natured. Be an embodiment of easiness. Always follow the directions of the One, have all relationships with the One, attain everything from the One, and have the easy practice of constantly being stable with the One. Remain constantly happy and distribute the treasure of happiness. Spread waves of happiness over everyone: this is real service.

**June 11, 2026**

निर्माणचित, निरहंकारी, निर-स्वार्थी

सरलचित नेचर होगी तो हर्षित रहने के साथ नयनों से, मुख से और चलन से मधुरता प्रत्यक्ष रूप में दिखाई देगी। कभी मुख से कटुवचन नहीं निकलेंगे। उनका दिल, दिमाग, बोल सब एक समान होगा। दिल में एक, बोल में दूसरा यह सरलता की निशानी नहीं है। सरल स्वभाव वाले सदा निर्माणचित, निरहंकारी, निर-स्वार्थी होते हैं।

**humble-hearted, egoless and selfless.**

When you have an easy nature, then, as well as being cheerful, sweetness will be visible in your eyes, on your face and in your activities. Harsh or bitter words will never emerge through your lips. Your heart, head and words will all be equal. To have one thing in your heart and something else in your words is not a sign of easiness. Those with an easy nature will constantly be humble-hearted, egoless and selfless.

**June 12, 2026**

साफ दिल

होलीहंस की विशेषता सरल-चित, सरल वाणी, सरल वृत्ति, सरल दृष्टि। बापदादा को सबसे प्रिय, सबसे समीप साफ दिल वाले प्यारे हैं। साफ दिल सदा बापदादा के दिलतख्त नशीन, सर्व श्रेष्ठ संकल्प पूर्ण होने के कारण वृत्ति में, दृष्टि में, बोल में, सम्बन्ध-सम्पर्क में सरल और स्पष्ट एक समान दिखाई देते हैं।

**clean hearts**

The specialities of a holy swan are to be easy-natured, using simple words and having a simple attitude and simple (pure) vision. BapDada loves those who have pure hearts the most and is closest to them. Those with clean hearts are always seated on BapDada's heart throne and, because all their elevated thoughts are fulfilled, they are seen to be easy, simple and clear. They are equal in their attitude, vision, words, relationships and connections.

### **June 13, 2026**

#### **सरलता और मधुरता**

बापदादा सभी बच्चों के चलन और चेहरे में, बोल व कर्म में सरलता और मधुरता देखने चाहते हैं। अगर आवेशता या थकावट के कारण थोड़ा भी बोल मधुर नहीं है, चेहरा मधुर नहीं है, सीरियस है तो गुण सम्पन्न नहीं कहेंगे। कैसे भी सरकमस्टॉन्स हो लेकिन मेरा जो गुण है, वह मेरा गुण इमर्ज होना चाहिए। जैसे बापदादा वैसे हूबहू वही गुण, वही कर्तव्य, वही बोल, वही संकल्प अनुभव हो, सभी के मुख से निकले यह तो वही लगते हैं।

#### **Easiness and sweetness**

BapDada wants to see simplicity, easiness and sweetness in the activity, faces, words and actions of all you children. If, due to force or tiredness, your words are not even a little sweet, if your face isn't sweet but serious, you would not be said to be full of all virtues. No matter what the circumstances are, whatever your virtues are, let them emerge. Just as BapDada is, let the same virtues, task, words and thoughts be experienced through you. Let it emerge from everyone's lips: "This one appears to be the same as BapDada."

### **June 14, 2026**

#### **सम्पूर्णता की अवस्था**

अभी-अभी आवाज में, अभी-अभी आवाज़ से परे, जितना यह अभ्यास सरल और सहज हो जायेगा उतना सम्पूर्णता समीप दिखाई देगी। सम्पूर्ण स्टेज की निशानी है उनका पुरुषार्थ सरल होगा। याद की यात्रा, सर्विस दोनों ही सहज पुरुषार्थ में आ जाते हैं। जब दोनों में सरल, सहज अनुभव हो तब समझो सम्पूर्णता की अवस्था प्राप्त होने वाली है।

#### **Stage of perfection**

One minute, come into sound and the next minute, go beyond sound. The more this practice becomes simple and easy, the more you will appear to be close to perfection. The sign of the stage of perfection is that your efforts will be easy and simple. The pilgrimage of remembrance and service are both included in easy efforts. When you experience both to be simple and easy, you can then understand that you are about to attain your stage of perfection.

### **June 15, 2026**

मन, वाणी, कर्म में सरलता और सहनशीलता यह दोनों आवश्यक हैं। अगर सरलता है, सहनशीलता नहीं तो भी श्रेष्ठ नहीं। सरलता के साथ सहनशीलता है तो शक्ति स्वरूप कहा जाता है। शक्तियों के चित्रों में सरलता और सहनशीलता दोनों ही गुण दिखाते हैं। अभी की रिजल्ट में कहाँ सहनशीलता अधिक है, कहाँ सरलता अधिक है। अब इन दोनों को समान बनाओ।

### June 16, 2026

जितना जो स्वयं सरल होंगे उतना याद भी सरल रहेगी। जितना जो हर बात में स्पष्ट अर्थात् साफ होगा उतना सरल होगा। जो जैसा स्वयं होता है वैसे ही उनकी रचना में भी वही संस्कार होते हैं। तो हर गुण के प्रैक्टिकल स्वरूप एकजैम्पल बनो।

### June 17, 2026

बापदादा को सबसे प्यारे साफ दिल वाले बच्चे हैं। साफ दिल सदा बापदादा के दिल तख्तनशीन हैं। वे वृत्ति में, दृष्टि में, बोल में, सम्बन्ध-सम्पर्क में सरल और स्पष्ट एक समान दिखाई देते हैं। सरलता की निशानी है दिल, दिमाग, बोल एक समान। दिल में एक, बोल में दूसरा यह सरलता की निशानी नहीं है। सरल स्वभाव वाले सदा निर्माणचित, निरहंकारी, निर-स्वार्थी होते हैं। वे सरल-चित, सरल वाणी, सरल वृत्ति, सरल दृष्टि वाले होते हैं।

### June 18, 2026

जैसे कोई की विशेष नेचर होती है, उस नेचर के वश न चाहते भी चलते रहते हैं। कहते हैं चाहती नहीं हूँ लेकिन मेरी यह नेचर है। ऐसे आप बच्चों की सरल नेचर हो जो सबको अनुभव हो कि यह सहज योगी, स्वतः योगी हैं। क्या करूँ, कैसे योग लगाऊँ.. यह बातें खत्म। हैं ही सदा सहयोगी अर्थात् योगी। इसी एक बात को नेचर और नैचुरल करने से सभी सबजेक्ट में परफेक्ट हो जायेंगे।

### June 19, 2026

सर्वस्व त्यागी बच्चों में मुख्य सरलता और सहनशीलता का गुण अवश्य होगा। ऐसे बच्चे स्वयं हर्षित रहते और सर्व को आकर्षित करते हैं। वे एक दो के स्नेही बन जाते हैं। अगर सरलता नहीं तो स्नेह भी नहीं हो सकता। जैसे साकार रूप में देखा जितना ही नॉलेजफुल उतना ही सरल स्वभाव। बुजुर्ग का बुजुर्ग, बचपन का बचपन।

### June 20, 2026

सरलता लाने के लिए सिर्फ एक बात ध्यान पर जरूर रखनी है। अपनी स्थिति स्तुति के आधार पर न हो। कई बच्चे कर्तव्य के फल की इच्छा ज्यादा रखते हैं इसलिए जब स्तुति नहीं होती तो स्थिति हलचल में आ जाती है। निंदा होती है तो निधनके बन जाते हैं। अपनी स्टेज को छोड़ धनी को भी भूल जाते हैं इसलिए स्तुति के आधार पर स्थिति नहीं रखना।

### June 21, 2026

जो सरल स्वभाव वाले होंगे उसमें समेटने की शक्ति स्वतः होगी। सरल स्वभाव वाला सभी का सहयोगी और स्नेही भी होगा और जितना सरल स्वभाव वाला होगा उतना माया कम सामना करेगी। सरल स्वभाव वाले का व्यर्थ संकल्प नहीं चलता। उसका समय भी व्यर्थ नहीं जाता। उनकी बुद्धि विशाल और दूरादेशी रहती है, इसलिए उनके आगे कोई भी समस्या सामना नहीं कर सकती।

### June 22, 2026

स्वच्छता भी सरलता की निशानी है। जितनी सरलता उतना स्वच्छता होगी इसलिए सभी को अपनी तरफ आकर्षित करेंगे। सच्चाई और सफाई भी तब होगी जब अपने स्वभाव को सरल बनायेंगे। सरल स्वभाव वाला बहुरूपी भी बन सकता है। ऐसे सरल स्वभावी सदा हर्षित रहते और सर्व को आकर्षित करते हैं।

### June 23, 2026

जो जैसे कर्म करता है वैसे उनका नाम भी पड़ता है। कर्म यदि श्रेष्ठ हैं तो नाम पड़ेगा श्रेष्ठमणी। श्रेष्ठमणी बनने के लिए मन, वाणी, कर्म में सरलता और सहनशीलता यह दोनों गुण आवश्यक हैं। अगर सरलता है सहनशीलता नहीं तो भी श्रेष्ठ नहीं इसलिए सरलता और सहनशीलता दोनों साथ-साथ चाहिए।

### June 24, 2026

अव्यक्त स्थिति रूपी दर्पण को साफ और स्पष्ट करने के लिए सरलता, श्रेष्ठता और सहनशीलता इन तीन बातों

पर ध्यान दो। अगर तीनों में से एक भी बात की कमी है तो दर्पण पर भी कमी का दाग दिखाई पड़ेगा इसलिए जो भी कार्य करते हो, उसमें साधारणता दिखाई न दे। साधारणपन को श्रेष्ठता में बदली करो, हर कार्य में सहनशीलता और वाणी में सरलता को धारण करो तब सर्विस में सफलता दिखाई देगी।

### **June 25, 2026**

जो सहनशील बच्चे हैं वे अपनी सहनशीलता की शक्ति से कैसे भी कठोर संस्कार वाले को, कैसे भी कठिन कार्य को शीतल बना देते हैं वा सहज कर देते हैं। सहनशीलता के गुण वाला गम्भीर होगा और गहराई में जायेगा। वह कभी घबरायेगा नहीं। गहराई में जाकर सफलता प्राप्त करेगा।

### **June 26, 2026**

सहनशीलता वाले बाहरमुखता के वायब्रेशन को ही नहीं, लेकिन मन के संकल्प भी जो उत्पन्न होते हैं, उन संकल्पों की उत्पत्ति को देखकर भी घबरायेंगे नहीं। अपनी सहनशीलता से सामना करेंगे और सूरत से सदैव सन्तुष्ट वा प्रसन्नचित्त दिखाई देंगे। उनके नैन चैन कभी भी असन्तुष्टता के नहीं दिखाई देंगे। वे सन्तुष्टमणि होने के कारण सदा हर्षित रहते हैं।

### **June 27, 2026**

इस सहजयोगी जीवन में अगर मुश्किलताओं का अनुभव होता है तो सहज राज्य कैसे करेंगे। यहाँ के संस्कार ही वहाँ ले जायेंगे। देखो, आपके यादगार जो देवताओं के चित्र बनाते हैं उनकी सूरत में सरलता ज़रूर दिखाते हैं, तो जो जितना सहज पुरुषार्थी होगा वह मन्सा में भी सरल, वाचा में भी सरल, कर्म में भी सरल होगा। उसको ही फरिश्ता कहते हैं।

### **June 28, 2026**

आप सभी मास्टर विश्व-निर्माता हो। इस स्मृति से निर्माणता का गुण सहज आ जायेगा और जहाँ निर्माणता अर्थात् सरलता नेचुरल रूप में रहेगी वहाँ अन्य गुण भी आटोमेटिकली आ ही जाते हैं। तो सदैव इस स्मृति स्वरूप में स्थित रहकर फिर हर संकल्प वा कर्म करो। फिर यह जो भी छोटी-छोटी बातें सामना करने के लिए आती हैं, वह ऐसे अनुभव होंगी जैसे कोई बुजुर्ग के आगे छोटे-छोटे बच्चे बचपन के खेल करते हैं। उसका उन्हें कोई असर नहीं होता।

### **June 29, 2026**

बाप को भोलानाथ कहते हैं लेकिन ऐसा भोला नहीं है जो सामना न कर सके। भोलानाथ के साथ-साथ आलमाइटी अर्थॉरिटी भी है। आप भी अपने शक्ति स्वरूप को भूल सिर्फ भोले नहीं बनना, नहीं तो माया का गोला लग जायेगा। ऐसा शक्ति स्वरूप बनो जो माया सामना करने के पहले ही नमस्कार कर ले। बहुत सावधान, खबरदार-होशियार रहना।

### **June 30, 2026**

बापदादा का वरदान है सदा खुश रहो, खुशी का खजाना बांटो, खुशी की लहर सर्व में फैलाओ। आपके चेहरे पर सदा खुशी की मुस्कराहट चमकती रहे। ऐसे हर्षित मुख रहो। इसके लिए बोल में मधुरता, सन्तुष्टता, सरलता की नवीनता अवश्य हो। ब्राह्मण आत्माओं के बोल साधारण बोल न हों। हर कर्म में ऐसी नवीनता हो जो हर एक उससे प्राप्ति का अनुभव करे।