

## टीवी चैनल्स में ब्रह्माकुमारीज के कार्यक्रम

पीस ऑफ माइंड चैनल 24 घंटे

आस्था : रात्रि 7.10 से 7.40 बजे

दिशा चैनल : सायं 5-30 से 6-00

ईटीवी सुबह 5.00 से 5.30 (प्रतिदिन)

उ.प्र., म.प्र., बिहार, झारखण्ड, राजस्थान, महाराष्ट्र

ईटीवी - उड़ीसा, कर्नाटक - सुबह 5.30-6.00 (प्रतिदिन)

मो टीवी - तेलगु सुबह 5.30 बजे से 6.00 बजे तक

मो म्यूजिक - तेलगु सुबह 6.00 से 6.30 बजे तक

भक्ति - तेलगु सुबह 10.00

विदेश - आस्था इंटरनेशनल में - यूके - 8.40 जीएमटी

यूएसए व कनाडा 8.40 ईब, यूके व यूएस स्टार सुबह 7-7.30

आबू चैनल के अंतर्गत आबू भक्ति 24 घंटे म्यूजिक चैनल

डिवाइन बाक्स के लिए सम्पर्क करें - 9414152296



**मुम्बई।** 'द फ्यूचर ऑफ पावर' प्रोग्राम के पश्चात् ग्रुप फोटो में स्प्रिंग कन्सलटिंग के संस्थापक मार्क फोरकेड, जिनिश फिल्म प्रोडक्शन के संस्थापक प्रह्लाद कवकर, खाना खजाना के चीफ संजीव कपूर, फ्यूचर ग्रुप के संस्थापक किशोर बियानी, पत्रकार पी.के. रविन्द्रनाथ, एशियन पेंट के एम.डी. अभय ए. वकिट, मुम्बई अग्निशामक के चीफ एच.एन. मुजवर, हृदय रोग विशेषज्ञ एसोशियेशन के चीफ सुधांशु भट्टाचार्य, गोफ मार्लो, महाराष्ट्र स्टेट सिक्क्यूरिटी कॉरपोरेशन के वाइस चेयरमैन पी.के. जैन, एशेल वर्ल्ड के सी.ई.ओ. सिरीश देशपाण्डे, मुम्बई यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर अरूण जामकर, फिल्म प्रोड्यूसर सुभाष घई, कोपरण ग्रुप के उपाध्यक्ष सुरेन्द्र सोमानी, होटल टुंगा पारडाइज के चेयरमैन सुधाकर हेगडे, प्लेटिनम हॉस्पिटल के कॉर्डिक सर्जन बीजॉय कुट्टी, टी.ए.पी.एस. के साइट डायरेक्टर रविन्द्रनाथ, चरक फार्मा के एम.डी. पुलिन सौफ, न्यूक्लियर पावर कॉरपोरेशन ऑफ इण्डिया के एक्सयूटिव डायरेक्टर आर.के.गर्ग, जे.एम.फाइनेन्शियल के चेयरमैन एन.कामपणी, पार्लियामेंटरी फोरम ऑन इनवायरमेंट के चेयरमैन सुरेश प्रभु, एल.एण्ड टी. के सलाहकार चेयरमैन आर.एन.मुखिजा। टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल के सुरेश एच.आडवाणी, ब्र.कु.मॉरिन चैन, हिंदुजा फाउण्डेशन के ट्रस्टी हर्ष हिंदुजा, फिल्म प्रोड्यूसर एण्ड डायरेक्टर ओम प्रकाश, वर्ल्ड रिन्यूअल स्प्रीलियुल ट्रस्ट के मैनेजिंग ट्रस्टी ब्र.कु.रमेश शाह, निजार जुमा, ब्र.कु.योगिनी, संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी, फिल्म एक्ट्रेस पूनम दिल्ली, भावना सोमाया, इंटरनेशनल इनर व्हील के पूर्व अध्यक्ष पल्लवी शाह, रोटीरी लता सुब्राह्म, ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर अशोक मेहता। ग्लोबल हॉस्पिटल के डेवलपमेंट मैनेजर स्टीफेन ब्रेकली, फॉरिन ट्रेड मिनिस्ट्री ऑफ कॉमर्स एण्ड इंडस्ट्री के एडीशनल डायरेक्टर कविता गुप्ता, ब्र.कु.डेविड, पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट के सचिव भूषण गगरानी, हेल्थ एण्ड न्यूट्रेशन के मार्केट सलाहकार एंथोनी फिलिप्स, टाइम्स फाउण्डेशन के वाइस प्रेसीडेंट शैलेन्द्र नॉटियाल, डी.वाई.पाटील इंस्टीच्यूट ऑफ मेडिकल साइंस के डायरेक्टर राजेश अरोरा, फिल्म अभिनेता भारत डाबहोल्कर, कूटी पारेख, नेत्र रोग विशेषज्ञ हिमांशु मेहता, ब्र.कु.ललिता, ब्र.कु.रूपम, आरती।



**सुन्दरगढ़।** राज्यपाल मुरलीधर चंद्रकांत भण्डारे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.ज्योत्सना साथ में हैं ब्र.कु.श्वेता पदमा।



**सिलवासा।** ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ग्रुप फोटो में हैं सी.ई.ओ.संजभट्ट, डायरेक्टर देवेन्द्र, ब्र.कु.दीपा, ब्र.कु.सुरेखा एवं ब्र.कु.केतकी।



**सेनफ्रांसिस्को।** प्लेटिनम जुबली पर आयोजित स्नेह-मिलन कार्यक्रम के ग्रुप फोटो में हैं गजल गायक अनुप जलोटा, शरद गुप्ता, मेयर डेनिश अथास, कॉनसोलेट जनरल एन.पार्थसारथी, कुमार टूहीन, आनंद गुनडू, डॉ.सुदर्शन कपूर, मौलिक शुक्ला, चंद्र बमबरा, स्वामी इंद्रविजय महाराज।



**भोपाल।** डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस एस.के.राउत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.रीना।

**प्रश्न:-** मेरे मन में बहुत ही व्यर्थ संकल्प चलते हैं, चाहते हुए भी मैं उन्हें नहीं रोक पाती। बाबा कह रहे हैं कि व्यर्थ-मुक्त बनो। तो इसके लिए मैं क्या विधि अपनाऊं ?

**उत्तर:-** माताओं में व्यर्थ का मुख्य कारण, व्यर्थ बातें करने व सुनने की आदत है। कईयों ने तो अपनी बुद्धि को कचरादान ही बना दिया है। याद रहे, स्वच्छ बुद्धि ही योग-युक्त हो सकती है। इसलिए पहले तो बातों को बंद करना होगा।

व्यर्थ का मुख्य कारण मनोविकार भी है। जो मनुष्य विषय वासनाओं में ज्यादा रहा है, वह व्यर्थ संकल्पों का शिकार ज्यादा है। चाहे काम-वासना हो या मोह-ममता। चाहे अहंकार व क्रोध हो या अनेक तृष्णाएं। अब पवित्रता को पूर्णतः धारण करना होगा व साधनाएं करनी पड़ेगी।

व्यर्थ का एक प्रमुख कारण और भी है - वह है पापकर्म। अनेक मनुष्य अनेक पाप कर रहे हैं और वे समझते हैं कि हम तो पाप करते ही नहीं। पाप आंतरिक शक्तियों को नष्ट करता जाता है। इससे मनुष्य का मन सेन्सीटिव होता रहता है और वह व्यर्थ को नहीं रोक पाता। अब पुण्य कर्मों का खाता बढ़ाना पड़ेगा। यों तो व्यर्थ के अनेक कारण हैं, मनुष्य यदि सहनशील व संतुष्ट बनें, यदि व नम्र, सुखदाई व निरहंकारी बनें तो उसके अनेक व्यर्थ संकल्प समाप्त हो सकते हैं। आप इन गुणों के ऊपर ध्यान दें।

**प्रश्न:-** मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि मनुष्य के मन में 60,000 संकल्प प्रतिदिन उठते हैं, इनमें से बहुत से व्यर्थ होते हैं और बाबा हमें व्यर्थ से मुक्त होने को कहते हैं। हम इतने संकल्पों पर कैसे ध्यान दें ?

**उत्तर:-** आपको इतने संकल्पों को चेक करने की जरूरत नहीं। कभी कोई विशेष तरह के संकल्प चलें, उन्हें चेक करके चेंज करो। अन्यथा ये विधि अपनाओं।

यदि आप सारा दिन 6 मास तक स्वमान की अच्छी प्रैक्टिस करें तो स्वतः ही ये साठ हजार संकल्प तीस हजार हो जायेंगे। आपको 6 मास ये साधनाएं करनी है। फिर यदि प्रतिदिन प्रतिघण्टा दो बार (एक मिनट) अशरीपन का अभ्यास करें तो ये संकल्प बीस हजार रह जायेंगे। और यदि ड्रामा के ज्ञान को यूज

करो तो ये संकल्प 5 हजार ही रह जायेंगे। और यदि कर्मयोगी बनकर रहो तो ये संकल्प पांच सौ से हजार के बीच ही रह जायेंगे। महान् योगियों के ये संकल्प सारे दिन में 100 ही रह जायेंगे। वे होगी अति शक्तिशाली आत्माएं। इस तरह आप व्यर्थ से मुक्त हो सकते हैं।

**प्रश्न:-** मुझे अमृतवेले अच्छे अनुभव नहीं होते। यद्यपि मैं नियमित उठता हूँ। मुझे बड़ी निराशा होती है। मैं क्या उपाय करूँ जो अमृतवेला आनन्दकारी हो ?



**उत्तर:-** एक तो रात को नींद गहरी हो, भोजन 8 बजे तक खा लिया जाए ताकि नींद फ्रेश हो। पेट ठीक रहे तो सबेरे ज्यादा सुख मिलेगा।

नींद के कारण या स्वप्नों के कारण कभी-कभी उठते ही हम फ्रेश नहीं रहते। मस्तिष्क भी सुस्त सा रहता है। हमें उसे एक्टिव करना है। मुँह धोये, आँखों पर पानी डाले, चारपाई भी छोड़े और ब्रेन को एक्टिव करने के लिए सुन्दर विचार करें। जैसे:-

- मैं पचापन्न भाग्यशाली हूँ, मैं बहुत खुशानसीब हूँ...।

- मैं विजयी रत्न हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं एक महानात्मा हूँ...।

- बाबा मुझे वतन में बुला रहे हैं, वे मुझे देखकर मुस्कुरा रहे हैं...।

- वे मुझे शक्तियाँ व वरदान देना चाहते हैं...।

- कितना सुंदर समय है प्रभु-मिलन का। मुझे स्वयं में परमात्म सुख भर लेना है। ऐसा समय व ऐसा अवसर पुण्यात्माओं को ही प्राप्त हुआ है।

इस तरह के संकल्पों से स्वयं को चार्ज करें

तो अमृतवेला अच्छा होगा।

**प्रश्न:-** अमृतवेले हम क्या-क्या अभ्यास करें जो ये समय पूर्ण सफल हो और हमें सम्पूर्ण संतुष्टी हो ?

**उत्तर:-** पहले स्वयं को स्वमान में स्थित करो फिर 5 स्वरूपों का अभ्यास 3 बार करें। इससे मन एकाग्र हो जायेगा व स्मृति स्वरूप हो जायेगा। फिर करें रूहानी ड्रिल का अभ्यास, इसमें ज्वालामुखी योग भी हो जायेगा।

रूहानी ड्रिल - मैं आत्मा भ्रुकुटि सिंहासन पर हूँ, स्वराज्याधिकारी हूँ कुछ देर इस स्वरूप में स्थित हो। तत्पश्चात अपने को प्रकाश के शरीर में बैठा देखें जिससे चारों ओर प्रकाश फैल रहा है। यह मैं फरिश्ता हूँ।

फिर अपने फरिश्ते स्वरूप से सूक्ष्म वतन में चले, बाप दादा से मिले बातें करें, गले मिले, शुक्रिया करें, उनका वरदानी हाथ सिर पर रखायें। फिर फरिश्ते शरीर को यही छोड़कर परमधाम चलें और सर्व शक्तिवान के पास रहें, उस पर मन व बुद्धि को स्थिर करें, उसकी किरणें ग्रहण करें। फिर नीचे उतरे, सूक्ष्मवतन में सूक्ष्म शरीर में प्रवेश करें। फिर फरिश्ता बनकर नीचे स्थूल शरीर में प्रवेश करें। यह है रूहानी ड्रिल। तीन बार इसका अभ्यास करें। फिर ज्ञान सूर्य की किरणों के नीचे बैठे व चारों ओर किरणें फैलाएं।

**प्रश्न:-** मैं इंजीनियर हूँ। मेरी शिफ्ट ड्यूटी है तो अमृतवेला कई बार मिस होता है। कभी रात्रि 2 बजे सोते हैं तो कभी 2 से 10 बजे तक ड्यूटी पर होते हैं। तो मन खाता है, खुशी नहीं रहती ?

**उत्तर:-** जब दो बजे घर आते हो, तब ही थोड़ा योग करके सो जाओ, फिर पूरी नींद लो और जब उठो तब से ही अच्छा योग कर लो। जब 2 से 10 बजे ड्यूटी है तब ड्यूटी पर ही थोड़ा-थोड़ा योग कर लो। जब भी आप जागो तब अच्छा योग करो। परेशान न हो, न अपनी खुशी गुम करो। बाबा को पता है कि आपकी शिफ्ट ड्यूटी है।