

तीन करोड़ घरो तक पहुंचा 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

आप सबको यह बताते हुए हर्ष हो रहा है कि 'पीस ऑफ माइंड चैनल' पहले केवल रियालंस डीटीएच के द्वारा ही देखा जाता था परंतु अब यह सेटेललाईट के द्वारा भी उपलब्ध हो गया है। जिसे आप घर बैठे केबल नेटवर्क के द्वारा देख सकते हैं। इस चैनल में मधुबन मुख्यालय से 24 घंटे प्रसारित देश-विदेश की सेवाओं के समाचार, अवेकनिंग विद् ब्रह्माकुमारीज, तनाव मुक्त शिविर सहित अनेक कार्यक्रम दिखाए जाते हैं। इसे चैनल को आप केबल ऑपरेटर से विनम्र आग्रह कर प्रारंभ करवा सकते हैं। इसकी प्रीक्वेंसी है -

"C" Band with Mpeg4 Receiver, "VISION SIKSHA"

Symbol - 13230, Polarisation-Horizontal Setellite-INSAT-4A

Contact For Any Enquiry - +919549991111, +918104777111, +918104777222

कार्यालय का पता - पीस ऑफ माइंड चैनल, शांतिवन, तलहटी, आबू रोड, राजस्थान, पिनकोड - 307510

मुरली अब आपके मोबाइल पर

बाबा की मुरली सुनने के लिए डायल करें - Airtel - 55231

**राजयोग मेडिटेशन****सूचना**

आप सभी भाई-बहनों की मांग पर राजयोग प्रवचन माला की पुस्तक 'राजयोग मेडिटेशन' नवीन संस्करण के साथ गीता सार, हैप्पीनेस इंडेक्स, कथा साहित्य उपलब्ध है। इसे आप ओम शान्ति मीडिया, शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

सूचना

ओम शान्ति मीडिया में दो सेवाधारी की आवश्यकता है। जो कि कम्प्यूटर तथा हिन्दी व अंग्रेजी भाषा का ज्ञान होना जरूरी है। वे शीघ्र ते शीघ्र अपना बायोडाटा नीचे दिए गये ई-मेल पर भेजे या सम्पर्क कर सकते हैं। मोबाइल नंबर - 08107119445

Email: mediabkm@gmail.com

प्रश्न:- मैं एक टीचर हूँ, मेरी पत्नी भी टीचर है, परन्तु वह मेरा बिल्कुल नहीं सुनती, सदा ही टेंशन रहता है, बच्चों से भी टेंशन रखती है, मैं चाहता हूँ कि वह ठीक हो जाए, कोई विधि बताएं?

उत्तर - ज्ञान लेने वाले भी कभी-कभी अपने स्वभाव को सरल नहीं कर पाते। टेंशन में रहना कइयों का स्वभाव बन जाता है। वे दूसरों से कामनाएं ज्यादा रखते हैं, परन्तु अपनी कामनाओं का त्याग नहीं कर पाते। हो सकता है आपकी पत्नी स्कूल का टेंशन घर में लाती हो या उसे घर का सारा काम भी करना पड़ता हो, थकान के कारण उसके स्वभाव में चिड़चिड़ापन रहता है। आप व बच्चों को चाहिए कि घर के काम में आप उनकी मदद करें। इससे एक तो वे हल्की रह सकेंगी, दूसरा सारे परिवार में प्यार भी बढ़ेगा।

आप स्वयं भी उन्हें आत्मिक स्नेह दें। हल्के होकर रहें व उनकी बातों को फील न करें। उनको आप अच्छे वायब्रेशन्स दें तथा आधा घण्टा प्रतिदिन 21 दिन तक आप उन्हें एक निश्चित समय पर योग-दान करें। आप अपने घर में अव्यक्त महावाक्य या कोई क्लास भी बीच-बीच में चलाया करें ताकि सभी बीच-बीच में अच्छी बातें सुन सकें। आप अपने घर में एक छोटा सा बोर्ड रखें और रोज एक अच्छी बात उस पर लिखें। आप अपनी पत्नी को दोष ही न दें, बल्कि उनके मन की भी बात सुनें व उनका समाधान भी करें। घर में खुशी व प्रेम का वातावरण बनाना, वातावरण को हल्का रखना - यह आप दोनों का ही कर्तव्य है अन्यथा टेंशन में रहने से बच्चों की बुद्धि का विकास भी नहीं होता है।

प्रश्न:- दादीजी ने बापदादा की डायरेक्शन प्रमाण एक घण्टा प्रतिदिन ज्वाला-स्वरूप योग करने का आदेश दिया है। हम तो व्यस्त रहते हैं और मन तो और ही ज्यादा व्यस्त रहता है। मन स्थिर ही नहीं होता। परन्तु हम पावरफुल योग अवश्य करना चाहते हैं, कोई प्रैक्टिकल विधि बताइये।

उत्तर - बिना ज्वालास्वरूप योग के विकर्म विनाश नहीं होंगे। विकर्म नष्ट नहीं होंगे तो विघ्न, समस्याएँ व बीमारियाँ भी बढ़ेंगी। इसी योग से विकार नष्ट होंगे व संस्कार बदलेंगे। ये ज्वालामुखी योग करना ही है। इसी में हमारा कल्याण है और यही ईश्वरीय आज्ञा है। मैं कुछ सरल विधियाँ आपके लिए लिख रहा हूँ। जिसका आप अभ्यास भी करें और अपनी इच्छा-शक्ति को भी बढ़ाये। स्वमान ले लो कि मैं तेजस्वी आत्मा हूँ, मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, अपने स्वरूप पर मन-बुद्धि को

नवरात्रि चैतन्य देवियों.....

पृष्ठ 5 का शेष

जीवन प्रकाशमय होता है, अज्ञान अंधकार से आवृत्त नहीं होता और विकारों की कालिमा से भी आच्छादित नहीं होता बल्कि सतोगुणी होता है। द्वापर और कलियुग को 'ब्रह्मा की रात्रि' कहा जाता है क्योंकि उन दो युगों में मनुष्य अज्ञानांधकार में होते हैं और तमोगुणी होते हैं। तमोगुण नाम अंधकार का वाचक है।

भक्ति करते हैं, प्राप्ति नहीं करते - आज लोग शक्तियों की भक्ति तो करते हैं परंतु उनकी तरह शक्ति की प्राप्ति नहीं करते। वे नवरात्रों के दिनों में मिट्टी के दीपक तो जगाते हैं परंतु उस सदा जागती-ज्योति शिव से, जिसने कि शक्तियों को भी शक्ति दी थी, योग लगाकर स्वयं अपनी आत्मा की ज्योति नहीं जगाते। वे शक्तियों को तो 'तपस्विनी', 'ब्रह्मचारिणी' इत्यादि मानते हैं परंतु स्वयं केवल नवरात्रि को ही ब्रह्मचर्य का पालन करके फिर से पतित हो जाते हैं। वे सरस्वती को 'माँ' अथवा 'अम्बे' शब्द से पुकारते हैं परंतु वे उस अलौकिक एवं पवित्र माँ की तरह स्वयं पवित्र नहीं बनते। वे कहते हैं कि अब तो कलियुग है, आज के युग में पवित्र बनना असंभव है। परंतु वास्तव में ऐसा न समझकर उन्हें आज के युग को "कर युग" समझना चाहिए और बजाय शब्दिक स्तुति के स्वयं

स्थिर करो। यह अभ्यास प्रति घण्टा दो बार करें। हर बार ये अभ्यास एक मिनट हो। इन संकल्पों को रिपीट भी कर सकते हैं, जब आप घर में हैं तो ये अभ्यास प्रति घण्टा पाँच बार कर लें। पाँच दिन तक ये अभ्यास दृढ़ता पूर्वक करें। इससे व्यर्थ संकल्प बहुत कम रह जाएंगे।

दूसरा अभ्यास - मन, बुद्धि को परमधाम में शिवबाबा, महाज्योति पर स्थिर करें। यह अभ्यास भी एक मिनट, प्रति घण्टे दो बार कर लें। पाँच दिन पहला अभ्यास करने के बाद पाँच दिन ये अभ्यास करें। बस आपका योग बहुत पावरफुल हो जाएगा। योग को सरल बनाने के लिए अमृतवेला, सारा दिन व शाम को भी अच्छे अभ्यास की जरूरत है। जिसमें जितनी पवित्रता होती है, उतना ही योग पावरफुल होता है। स्वयं को व्यर्थ से मुक्त रखने वाले, सरल स्वभाव वाले व शुभभावनाओं से जिनका मन भरा है, वे ही ज्वालामुखी योग का अभ्यास कर सकते हैं। मन जब एक संकल्प में



स्थित हो जाता है व बुद्धि बाबा के स्वरूप पर स्थिर हो जाती है - यहाँ ज्वालामुखी योग है। इसके

बाद सारे दिन में दस-दस मिनट तीन बार ज्वालास्वरूप योग का अभ्यास करें।

प्रश्न:- बाबा कभी ज्वालामुखी योग करने को कहते हैं तो कभी पाँच स्वरूपों का अभ्यास करने को कहते हैं, तो कभी ब्राह्मण सो फरिश्ता सो देवता का अभ्यास करने को कहते हैं, कभी अशरीरी होने को कहते हैं। यह सब बातें सुनकर हम भ्रमित से होते हैं, कभी सकाश देने पर जोर दिया जाता है तो कभी कुछ और करने को कहा जाता है। कृपया स्पष्ट करें कि हम क्या करें?

उत्तर:- हमें सम्पूर्ण भी बनना है, सम्पन्न भी बनना है व कर्मातीत भी होना है, अलग-अलग अभ्यास से अलग-अलग प्राप्ति हैं। योग को सरल करने के लिए बाबा अलग-अलग विधि बताते हैं। जब आप पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें तो पूरे आत्म-संतोष व आत्मविश्वास के साथ करें। ऐसा न हो कि कर तो रहे हो पाँच स्वरूपों का अभ्यास और मन यह भी सोच रहा हो कि यह तो साधारण योग है, मुझे ज्वाला-स्वरूप योग करना है। आप जो भी अभ्यास करें, उसका सम्पूर्ण आनंद लें।

ज्ञानवान, तपस्वी, विमल और शक्तिवान बनने का पुरुषार्थ करना चाहिए क्योंकि अब वही 'रात्रि' आ चुकी है। अब परमपिता परमात्मा शिव अवतरित होकर कल्प पूर्व की तरह जगदम्बा सरस्वती तथा अन्यान्य शक्तियों द्वारा आसुरी गुणों का संहार करा रहे हैं। परंतु इस रात्रि में ज्ञान द्वारा जो जागेंगे ही नहीं, वे शक्ति कैसे पायेंगे?

द्वापर युग से आत्मा रूपी सीता कंचन-मृग के आकर्षण में पड़ परमात्मा राम से विमुख होकर माया रूपी रावण के चंगुल में फंस जाती है। कलियुग के अंत तक जब सारी सृष्टि शोक-वाटिका बन जाती है तब निराकार परमात्मा आकर ज्ञान-योग के अमोघ अस्त्र-शस्त्रों से माया-रावण पर विजय दिलाते हैं और पावन सतोप्रधान सतयुगी दैवी स्वराज्य की पुनर्स्थापना करते हैं। आधा कल्प से अजेय रावण पर विजय दिलाने के लिए परमपिता परमात्मा शिव माताओं को निमित्त बनाते हैं और उनके सिर पर ज्ञानामृत का कलश रखते हैं। ज्ञान, योग और अखण्ड ब्रह्मचर्य की दिव्य शक्ति से सुसज्जित भारत माता शक्ति अवतारों की हुंकार से रावण के विश्व विजयी सेनापति धराशायी हो जाते हैं और राम राज्य की स्थापना हो जाती है।

इसलिए विजय-दशमी के पूर्व नवरात्रि में पवित्र कन्याओं का पूजन होता है। विकारों से तप्त मनुष्यात्माओं

जब आप स्वमान का अभ्यास करते हैं तो अनेक शक्तियाँ व पवित्रता जागृत होती है। जब आप पाँच स्वरूपों का अभ्यास करते हैं तो संस्कार दिव्य हो जाते हैं, फरिश्ते स्वरूप के अभ्यास से पवित्रता बढ़ती है व हल्कापन आ जाता है। बीजरूप या ज्वालामुखी योग से विकर्म विनाश होते हैं जिससे कर्मातीत अवस्था आती है। बाबा से रूहरिहान करने से परमात्म-मिलन का सुख अनुभव होता है। सकाश देने से योगशक्ति द्वारा दूसरों का कल्याण होता है। इसलिए सभी अभ्यास करने आवश्यक हैं। ज्ञान मनन भी आवश्यक है क्योंकि उससे ज्ञान, बल बन जाता है जो परिस्थितियों में हमें अचल अडोल बनाता है। भ्रमित होने की कोई बात नहीं। अशरीरी होने से आत्मा के सातों गुण धारण होते हैं व निर्भय तथा अतिन्द्रिय सुख प्रतिभासित होता है।

प्रश्न:- मैं एक कुमार हूँ। मेरा युवाकाल बुरे संग में बीता है। अब मुझे इसका दुष्परिणामों का ज्ञान नहीं था। अब मुझे काम-विकार बहुत सताता है परन्तु मुझे सम्पूर्ण पवित्र बनना है, कृपया गाइड करें।

उत्तर:- कलियुग के इस अंतिम काल पर चहुँ ओर विकारों की ज्वाला जल रही है। प्रत्येक मनुष्य इससे पीड़ित है। विशेषकर युवा इसका सबसे ज्यादा शिकार हुआ है। युवाकाल में उसे इसके दुष्परिणामों का ज्ञान नहीं होता। परन्तु जैसे-जैसे उसका मन अशान्त रहने लगता है, वह कहीं भी एकाग्र नहीं हो पाता तो वह सचेत हो जाता है। हमारे पास अनेक युवक-युवतियाँ इस चक्र से निकलकर आते हैं, परन्तु तब तक बहुत लोग इनके बुरी तरह शिकार हो चुके होते हैं। अब तो आप भगवान के पास आ गये हैं, आपने पवित्रता के पथ पर कदम रख दिया है - यह शुभ लक्षण है। अब पहले तो पास्ट को भूलना होगा व उसके प्रभाव को नष्ट करना होगा। इसके लिए इक्कीस दिन तक स्वमान का अच्छी तरह अभ्यास करें। कोई भी एक स्वमान लेकर 108 बार सारे दिन में याद करें। पन्द्रह दिन ज्यादा कच्चा भोजन व फल खाएँ, इससे पवित्रता में बहुत बल मिलेगा। तीन स्वमान भी इसी दौरान अभ्यास करें, मैं विजयी रत्न हूँ, मैं मायाजीत हूँ, मैं प्रकृति का मालिक हूँ, कम से कम पच्चीस बार सारे दिन में इसका अभ्यास अवश्य करें। इसके बाद तीन मास तक एक समय भोजन करें। बाकी फल, सलाद व गाय का दूध लें। साथ में आठ बार पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें तथा एक घण्टा पावरफुल योग करें। इससे आपकी पवित्रता की शक्ति बढ़ जायेगी।

को इन्होंने शीतल बनाया था। अतः शीतला के रूप में भी इनकी पूजा सर्वत्र होती है।

आइये, इस विजय-दशमी के पावन दिवस पर हम दृढ़ प्रतिज्ञा करें कि सर्वशक्तिमान परमात्मा शिव की शक्ति सेना में सम्मिलित होकर अपने में विद्यमान मनोविकार रूपी रावण का समूल नाश करेंगे, तब इस देवभूमि भारत पर श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण के दैवी स्वराज्य की पुनर्स्थापना होगी।

भारत में विश्व-स्तरीय.....

पृष्ठ 1 का शेष

करना पड़ेगा।

इस कार्यक्रम को बीस सूत्रीय कार्यक्रम के प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ. करण सिंह यादव, कार्डियोलॉजी के फादर के रूप में प्रसिद्ध अमेरिका के डॉ. नवीन सी. नंदा, हावर्ड स्कूल और मेडिसीन अमेरिका के डॉ. मुकेश हरियावाला, विदेशी स्नातक के शैक्षणिक आयुक्त तथा ऑपरेशन के वाईस चेयरमैन स्टीफन सीलिंग जे. डी., साइटिफिक कमेटी के चेयरमैन एस. के. पराशान, ग्लोबल हॉस्पिटल के मैनेजिंग ट्रस्टी ब्र. कु. निर्वैर, ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. प्रताप मिश्रा, हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता सहित अनेक प्रसिद्ध डॉक्टरों ने सम्बोधित किया और इस रोग के प्रति अपने-अपने विचार व्यक्त किए।