

टीवी चैनल में प्रसारण के कार्यक्रम

पीस ऑफ माइंड, डी एन चैनल 24 घंटे आप क शहर में
जागरण टीवी : सुबह 4.00 से 6.00 बजे
राष्ट्रीय सार्वजनिक : सुबह 6.55-7 बजे, दोप. 2.50-3 बजे
आस्था : रात्रि 7.10 से 7.40 बजे
जी-24 (छोटीसगड़) : सुबह 5.30 से 6.00 बजे
जीटीवी (तमिल) : दोप. 2.30 बजे से 6 बजे (सोम. से शुक्र)
दीक्षा चैनल : सुबह 6.10 से 6.40

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)

BSNL IP TV (Divine Box)
Om Shanti Channel (24 Hours)

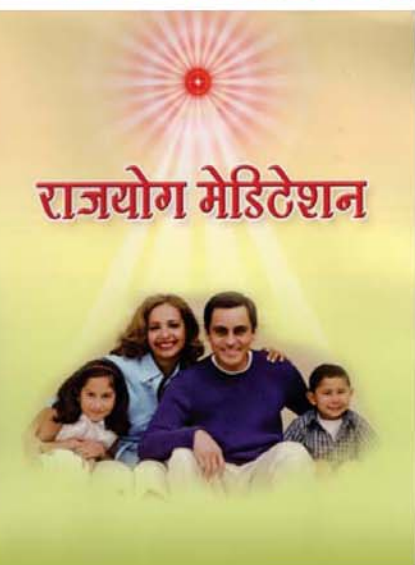
EASY Box (BoL) (प्रतिदिन)
सुबह 7 बजे से रात्रि 11 बजे तक

मो टीवी - तेलगु सुबह 5.30 बजे से 6.00 बजे तक
मो म्यूजिक - तेलगु सुबह 6.00 से 6.30 बजे तक
मभित - तेलगु सुबह 10.00

विदेश - आस्था इंटरनेशनल में - यूके - 8.40 जीएमटी
यूएसए व कनाडा 8.40 ई. यूके व यूएस स्टार सुबह 7-7.30

आबू चैनल के अंतर्गत आबू मभित 24 घंटे म्यूजिक चैनल
डिवाइन वाक्स के लिए सम्पर्क करें - 9414152296

ओम शान्ति मीडिया का
नवीन संकलन
सम्पूर्णता के लिए तीव्र
पुरुषार्थ -कथा सरिता,
हैपिनेस इन्डेक्स, गीता
का आध्यात्मिक रहस्य
उपलब्ध है।



सूचना

आप सभी भाई-बहनों की मांग पर राजयोग प्रवचन माला की पुस्तक 'राजयोग मेडिटेशन' नवीन संस्करण के साथ 'ओम शान्ति मीडिया' ऑफिस में उपलब्ध है। इसके साथ ही गीता सार, हैपिनेस इन्डेक्स, कथा सरिता भी उपलब्ध है। इसे आप ओम शान्ति मीडिया, के शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

प्रश्न:- मैं एक कुमार हूँ। मुझे जल्दी ही तनाव आ जाता है। मुझे अब ज्ञान लेने के बाद यह स्थिति अच्छी नहीं लगती। मैं खुशनुमा जीवन जीना चाहता हूँ... कृपया इसका सहज उपाय बताएं?

उत्तर:- छोटी-छोटी बातों में तनाव होना, यह कमजोर मन की निशानी है। आप योग-अभ्यास द्वारा स्वयं को पावरफुल बनाएं। कुछ टिप्स आपके लिए लिख रहा हूँ, उन्हें यूज करो।

हर बात को सहज रूप से लो। जीवन में हमें उन बातों को स्वीकार कर लेना चाहिए, जिन्हें हम बदल नहीं सकते। उन्हें स्वीकार करके चित्त को शांत करो। हर बात में तुरंत रिएक्ट (प्रतिक्रिया) न करो। आपको थोड़ा सा धैर्यचित्त बनने की आवश्यकता है। अब आपने ज्ञान लिया है तो स्वयं में ज्ञान का बल भरें। ज्ञान सुनना एक बात है और स्वयं में ज्ञान का बल भरना महत्वपूर्ण बात है। ज्ञान का बल ज्ञान-चिन्तन से आता है और ज्ञान-चिन्तन होता है ज्ञान-सिंमरण से। एक बात पक्की कर दो कि दूसरे लोग वैसा नहीं करेंगे, जैसा हम चाहते हैं।

प्रश्न:- मैं सदा खुशनुमा जीवन जीना चाहता हूँ, परन्तु कोई न कोई बात मेरी खुशी छीन लेती है। मैं रोज सोचता हूँ कि आज बहुत खुश रहूँगा, परन्तु मेरी कोई न कोई कामना मुझे उदास कर ही देती है।

उत्तर:- लाक्ष्य आपका सुंदर है। कामनाओं को तो कम करना ही पड़ेगा। परन्तु जीवन में कामनाएं भी रहती अवश्य हैं। इसमें आप यह धारणा अपनाओ - 'श्रेष्ठ

कामना अवश्य रखनी है, परन्तु फल जैसा भी हो, उसे स्वीकार कर लेना है और पुनः उत्तम परिणाम पाने के लिए प्रयास करना है।' यह धारणा आपको सदा उमंग-उत्साह में रखेगी।

हमें खुश स्वयं रहना है। अपनी खुशी न तो धन-दौलत में ढूंढनी है, न मित्रों में, न साधनों में ढूंढनी है न बाह्य सुख-सुविधाओं में। खुश रहने को अपनी नेचर बना लेना है। आपने देखा होगा कि कई लोग सबकुछ होते हुए भी खुश नहीं रहते और दूसरे कई साधारण लोग अति प्रसन्न रहते हैं। आप अपने विचारों को सुंदर बनाओ तो खुशी आपके पीछे-पीछे चलेगी। प्रतिदिन सबेरे उठते ही तीन संकल्प पाँच बार खुले मन से किया करें। मैं पदमापदम भाग्यशाली हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ और मैं बहुत खुशानसीब हूँ। मेरे जैसा खुश और कोई नहीं। प्रातः ये करने से आपका अन्तर्मन इन्हें स्वीकार कर लेगा और आप सदा खुश रहेंगे। आप अपनी नेचर बना लो कि छोटी-छोटी बातों को अपने अंदर जाने ही नहीं देना है।

प्रश्न:- मैं एक कुमार हूँ। मैंने अभी-अभी ज्ञान लिया है, परन्तु इससे पहले मैंने अपना जीवन कुसंग में बर्बाद कर लिया। मुझमें अच्छी पवित्रता नहीं है, मेरे चेहरे पर तेज नहीं है। न मैं सबेरे उठ पाता हूँ और न मेरा योग लगता है, मैं पछताता रहता हूँ कि काश किसी ने मुझे युवाकाल में गाइड किया होता। अब मैं सफल जीवन जीना चाहता हूँ, मुझे कोई ऐसी विधि चाहिए जो मैं कर सकूँ।

उत्तर:- युवकों को यदि कोई गाइड करे भी तो कुसंग के कुचक्र में फँसे युवक उसकी मजाक उड़ाते हैं। तब तो वे अपने माँ-बाप की भी नहीं सुनते। उनके मित्र ही उन्हें अपने हितैषी लगते हैं।

खैर ये तो कलियुग की छाया है। आप ज्ञान-मार्ग पर आ गये, यह आपका श्रेष्ठ भाग्य है, अब स्वयं परम सदगुरु भगवान आपको गाइड कर रहा है। बस दृढ़ संकल्प कर लो कि मुझे पास्ट को भूलकर वर्तमान को सुंदर बनाना है। मैं कुछ साधना की बातें लिख रहा हूँ, आप उन्हें दृढ़ता पूर्वक तीन मास तक करो। हमें विश्वास है कि आप एक सुनहरे भविष्य में प्रवेश कर लेंगे।

- प्रतिदिन दस बार यह संकल्प करो कि मैं देव कुल की महानात्मा हूँ और कुछ क्षणों के लिए अपने देव-स्वरूप को देखो।

- मैं विजयी रत्न हूँ। कल्प-कल्प मैंने माया को जीता है, अब भी मेरी जीत निश्चित है। सारे दिन में दस बार यह संकल्प करो।

- सारे दिन में पाँच बार बाप-दादा का आह्वान करो और फील करो कि बापदादा का हाथ मेरे सिर पर है।

- दिन में कम से कम पाँच बार पानी को चार्ज करके पियो। पानी को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करो कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ।

प्रश्न:- मैं एक अधरकुमार हूँ। आजकल चारों ओर मानसिक समस्याएं बहुत बढ़ रही हैं। कुछ लोग अवसाद के शिकार हो रहे हैं तो कुछ लोग अनिद्रा के। इनके क्या कारण हैं व इनसे बचने के उपाय क्या हैं?

उत्तर:- ज्ञानयुक्त होने के नाते आप जानते हैं कि

मन
की
छातें

- ब.कु.सूर्य

मनुष्य ने हजारों वर्षों से बहुत पाप किये हैं। पिछले पचास-साठ वर्ष से ये पाप कई गुना ज्यादा हो गया है। परन्तु मनुष्य पाप की परिभाषा भी नहीं जानता तो कोई अति कामुक भी है।

भगवानुवाच है- यह काम वासना ही सभी पापों का मूल है। परन्तु मनुष्यों को इसका आभास नहीं है। कोई चोरी कर रहा है, कोई लोभवास गलत तरीकों से धन हड़प रहा है, तो कोई दूसरों को सता रहा है, चारों ओर पाप ही पाप है। कहीं ये हिंसा के रूप में हैं तो कहीं भ्रष्टाचार के रूप में। कोई सत्ता का दुरुपयोग करके पाप का खाता बढ़ा रहा है तो कोई दूसरों को दुःखी करके। टी.वी., सिनेमा आदि ने भी पाप को बहुत बढ़ाया है। पापकर्मों की सूक्ष्म तरंगें मस्तिष्क में अंकित होती रहती हैं। और जब उनकी प्रतिक्रिया होती है तो मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। सहज रूप में यों कहें कि मानसिक रोग पाप का परिणाम है। जिसके अति पापकर्म हैं वे या तो पागलपन के शिकार होते हैं या अवसाद से ग्रस्त या फिर उन्हें नींद का सुख नहीं मिलता, वे अनिद्रा के शिकार होते हैं। और ऐसे ही पापीजनों पर तंत्र-मंत्र का या भटकती हुई आत्माओं का प्रभाव होता है।

मानसिक रोगों का उपचार डाक्टरों के पास नहीं है क्योंकि ये रोग मन में है व डाक्टर ब्रेन की दवाई देते हैं, उनकी दवाइयाँ अल्पकालीन प्रभाव ही करती हैं। इसके लिए मन को प्रसन्न करना होगा और पापकर्मों को नष्ट करना होगा। इसके लिए ही राजयोग है। परन्तु समस्या ये है कि वे कमजोर मन वाले लोग राजयोग की साधना भी नहीं कर सकते। हाँ यदि वे पवित्र जीवन जीयें, पुण्य कर्म ज्यादा करें तो उन्हें मदद मिल सकती है। आप स्वयं उन्हें एक घण्टा प्रतिदिन योगदान करें। उनको आप अपने कुछ पुण्यों का भी दान कर सकते हैं। उनके नाम से भी दान पुण्य किया जा सकता है। उनके मस्तिष्क को हाथों से शुद्ध वायब्रेशन्स भी दिये जा सकते हैं। इन सबसे उनको मदद अवश्य मिलेगी।



मुम्बई, नेपेन्सी रोड। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चौहान को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.रूक्मिणी बहन।



नवी मुम्बई। सांसद संजीव नाईक को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु.संतोष बहन।



कटक। उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति वी.गोपाला गोवदा को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.कमलेश बहन।



सारनाथ। जगद्गुरु शंकराचार्य स्वामी नरेन्द्रनंद सरस्वती जी महाराज को पवित्रता का प्रतीक 'रक्षा-सूत्र' बांधने के पश्चात् समूह चित्र में हैं क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु.सुरेन्द्र, ब्र.कु.दुर्गा बहन एवं ब्र.कु.दीपेन्द्र।



ब्रह्मपुर। डी.आई.जी. आर.के.शर्मा को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.मंजु बहन।



शाहजहांपुर। पशु चिकित्सा अधिकारी को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.मनु बहन।