

राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

लास्ट सो फास्ट कैसे जायें?

तो वो जाग्रत हो जाएगा। अंश से वंश बन जाएगा।

बहुत लोग कह रहे हैं, 15 साल हो गए ज्ञान में चलते, हमारी स्थिति बहुत अच्छी थी अब अचानक सब पर गुस्सा आता रहता है, हमारी समझ में नहीं आता। लोग भी कहने लगे परिवार वाले- छोड़ें न ये ज्ञान-ध्यान तुममें कुछ परिवर्तन तो हो नहीं रहा, पहले ही अच्छी थी, ज्ञान में आके और क्रोध करने लगी हो, तो लज्जा आती है। ये और कुछ नहीं है। जो बीज रह गए हैं विकारों के वो जाग्रत हो रहे हैं। किसी में काम के बीज, किसी में क्रोध के, किसी में लोभ के, जो अपूर्ण इच्छाएँ हैं वो जाग्रत हो रही हैं। किसी

चार घंटे और आठ घंटे की बात तो हम सब महावाक्यों में सुनते ही हैं। ये योग कर्मयोग के रूप में करना है, इसमें बहुत सारी क्लासेज आप यहाँ देख सकते हैं। कर्म करते हुए भिन्न-भिन्न तरह से योगाभ्यास करना है ताकि योग में बोरियत भी न हो और विभिन्न प्रकार के अनुभव होते रहें और सदा ही रूचि बनी रहे। जो नये हैं उनको मैं कहूंगा कुछ दिन के लिए, तीन मास के लिए एक सिम्पल प्लान बना लें कि मुझे सारे दिन में चार बार 10-10 मिनट योग में बैठना है। अमृतवेले उठें तो बहुत ही अच्छा। उसके बाद 6 के आस-पास 10-10 मिनट बैठके योग कर लो। आप जाँब पर जाते हैं तो मुरली के बाद 8 से 9 के बीच अपना समय खुद बना लें, योग कर लें। शाम को आकर योग कर लें, सोने से पहले कर लें 10-10 मिनट। उसमें भिन्न-भिन्न अभ्यास कर लें जिसकी चर्चा हमने क्लासेज में की है, यूट्यूब पर वो सब उपलब्ध हैं, आप सब सुन सकते हैं, उसका विस्तार हम अभी यहां नहीं कर रहे हैं। 10-10 मिनट योग में बैठने से एकाग्रता बढ़ेगी, मन का भटकना समाप्त होगा। इम्पोर्टेंट चीज है कि योग में रूचि बढ़ जाएगी, सुख मिलने लगेगा, योग करने की इच्छा होगी और ये बहुत बड़ी चीज है।

योग की ओर मन खींचने लगे तो समझो हमने बहुत कुछ पा लिया है। फिर तो हम बाबा के पास जाकर बैठेंगे और बाबा से उसके सम्पूर्ण वायब्रेशन्स हमको मिलते रहेंगे। वायब्रेशन्स के रूप में उसके सर्व खजाने आत्मा में समाते हैं। चाहे सुख हो, शान्ति हो, पवित्रता हो, खुशी हो, उसका प्रेम हो, शक्तियाँ हो, उसकी दुआएँ हो सब वायब्रेशन्स के रूप में ही आत्मा में समाती रहती हैं। बहुत अच्छा होगा यदि आप ये अभ्यास कर लें। - क्रमशः

बाबा ने मुरली में ये स्पष्ट कर दिया है कि जो पहले आयें ये जरूरी नहीं है कि वो आगे जायेगा, सारा खेल योग पर है, पढ़ाई पर है। जो बाद में आया है वो भी अपना पुरुषार्थ तीव्र करके आगे जा सकता है। सबको खुली छूट है।

में दबा हुआ मोह ज़्यादा जाग्रत हो रहा है, किसका अभिमान प्रकट हो रहा है, ये समस्या अभी बढ़ती जा रही है। इसलिए चाहे आप नये हैं या पुराने हैं, चार घंटे योगाभ्यास तो प्रतिदिन होना ही चाहिए। बिल्कुल स्पष्ट है- योग की साधनाओं के बिना कोई भी मंज़िल पर पहुंच नहीं सकता।

आत्मा को पावन करना है, कम से कम

कई बाबा के नये बच्चे हमेशा पूछते हैं कि हम क्या पुरुषार्थ करें, लेट आए हैं और बाबा कहते हैं लास्ट सो फास्ट भी जा सकते हैं। ये बात सत्य है। तो सभी का प्रश्न उठता है हम तो विजय माला में आना चाहते हैं।

हमने बाबा की एक बात बताई है, फिर सुन लें- बाबा ने कहा है कि विजयमाला में लास्ट की कुछ सीट खाली रखी जाती हैं। ताकि कोई भी तेज पुरुषार्थ करके बैठना चाहे तो उसवे लिए मार्जिन है। अंत तक भी एक सीट तो खाली रहेगी। इसलिए तेज पुरुषार्थ करना है तो रोज सवेरे उठकर सूक्ष्म वतन में बाबा के पास जाकर बाबा से विजय का तिलक लेना है और मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ, विजयी रत्न हूँ ये बहुत याद करते रहना है। इस नशे को बढ़ाना है तो विजय प्राप्त कराने की शक्ति एक्टिवेट होती रहेगी। क्योंकि विजयी रत्न बनने के लिए अपनी अनेक कमजोरियों पर भी विजय पानी है। और चाहे वो तेज पुरुषार्थ करने की बात हो, उसमें भी अनेक सूक्ष्म कमजोरियां उभरती रहती हैं, उन पर भी विजय पानी होती है। आजकल एक चीज़ और हो रही है, जिसके जो संस्कार दब गए थे, वो जाग्रत होने प्रारम्भ हो गए हैं। बाबा ने ये बात बहुत पहले स्पष्ट कर दी थी कि जब अंत आएगा, चारों ओर विकारों की तेज आंधी भी चलेगी, तो जिसके अन्दर किसी विकार का अंश भी रह गया होगा



पलिया कलां-खीरी(उ.प्र.)। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में नगर पलिया चेयरमैन श्रीमती लक्ष्मी गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.क. शिता।



नगीना-उ.प्र। त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में शिवालिक हॉस्पिटल के डॉ. राजकुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शालू तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।



अलीपुर-दिल्ली। त्रिमूर्ति शिव जयंती व राजयोगा मेडिटेशन सेंटर के नए भवन के भूमि पूजन व शिलान्यास के पश्चात् मंचासीन हैं विधायक राज करन खत्री, ब्र.कु. सुदेश, पालम विहार दिल्ली, ब्र.कु. दुर्गा, नरेला मंडी, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. विरेन्द्र तथा ब्र.कु. डॉ. जितेन्द्र।



कादमा-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र, मेडिकल विंग तथा भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिकता, नारकोटिक्स विभाग के संयुक्त तत्वावधान में मेरा भारत नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत मेरा गांव नशा मुक्त गांव अभियान कार्यक्रम में नशा छोड़ने व न करने के शपथ कार्यक्रम में जिला पुलिस अधीक्षक अशं वर्मा, अपर पुलिस अधीक्षक सुभाष चंद्र, सरपंच प्रेम चारण व रामबास सरपंच प्रतिनिधि अशोक शर्मा, जावा, सरपंच कमल साहब, कुब्जा नगर, विजेन्द्र श्योरान सरपंच नीमड बडेसरा, क्षेत्रीय संचालिका ब.कु. वसुधा बहन, ब.कु. ज्योति, झोझूकला आदि अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।



कुरुक्षेत्र-दर्रा खेड़ा(हरि.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन, डॉ. प्रवीण महाजन, समाजसेविका निशि गुप्ता, सेशन जज डॉ. नीलिमा सांगला, जिला परिषद चेयरपर्सन कमलजीत कौर, कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी प्रोफेसर अनीता दुआ तथा अन्य।



हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। महिला दिवस के अवसर पर कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालय में आयोजित 'सशक्त महिला राष्ट्र की आधारशिला' कार्यक्रम के अंतर्गत संगोष्ठी में सभा को सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन। मंचासीन हैं ब्र.कु. नीतु, मुडराक, ब्र.क. श्वेता तथा अन्य।

ऊपर से नीचे

1. बापदादा बच्चों को मुबारक देते हैं कि आप बच्चों के लिए यह साइंस के साधन निकाले हैं।(3)
2. अगर सेवा की और खुशी नहीं हुई तो वह सेवा सेवा नहीं है।(3)
3. जब सूर्यवंशी बनना ही है, दूढ़ है, बाप से और स्वयं से प्रतिज्ञा कर ली है तो अब से किसी भी शक्ति की परसेप्टेज कम नहीं हो।(3)
4. ज्ञान अर्थात् समझ है कि व्यर्थ संकल्प वा निगेटिव का है आना और आप ज्ञानी तू आत्माओं का है इनसे मुक्त, न्यारे और बाप के प्यारे रहना।(2)
5. किसी भी बच्चे से पूछते हैं कि फुल पास होना है या हाफ पास? तो सभी कहते हैं कि हम तो बनेंगे, चन्द्रवंशी नहीं बनेंगे?(4)
7. यह अविनाशी खजाने अब भी प्राप्त हैं और में अनेक जन्म साथ रहेंगे।(3)
8. जो सम्पन्न होता है उनकी निशानी सदा प्राप्ति स्वरूप, तृप्त आत्मा

दिखाई देगी। सदा नज़र आयेगी
क्योंकि भरपूर है।(2)

10. सबसे पहला खजाना है- ज्ञान का खजाना, जीवन में रहते, पुरानी दुनिया में रहते, तमोगुणी में रहते ज्ञान के खजाने के आधार से इन सब, वायब्रेशन से न्यारे मुक्त हो, कमल पुष्प समान न्यारे मुक्त आत्मायें दुःख से, चिंताओं से, अशान्ति से मुक्त हो।(5)
11. नवीन, नूतन, नव, नव्या।(2)
12. हर एक अपने से पूछे कि हमारे पास कितने खजाने हैं?(2)
14. समस्या को एक समझ, तूफान को तोहफ़ा समझ उसको पार करो।(5)
16. तमोगुणी वायुमण्डल में रहते ज्ञान के खजाने के आधार से इन सब वायुमण्डल, वायब्रेशन से न्यारे मुक्त हो, पुष्प समान न्यारे मुक्त आत्मायें दुःख से, चिंताओं से, अशान्ति से मुक्त हो।(3)
17. रोज अमृतवेले बाप से की हुई, कि हम इस ब्रह्मण जीवन की प्राप्ति से, सेवा से कभी भी संकल्प में भी हटेंगे नहीं।(3)

अव्यक्त मरली 03-02-2002 (पहेली-15)2024 -25

1		2		3		4			5
								6	
							7		
			8			9			
10				11					
						12		13	14
15		16			17				
		18							
					19				
			20				21		

14/24- पहेली का उत्तर
(अव्यक्त मारली 18-01-2002)

ऊपर से नीचे: 1. मालिक, 2. अनुभव, 3. फादर, 7. नमस्ते.
6. पुण्य, 9. विश्व, 10. मायाजीत, 11. स्टेज, 13. समान
16. सेवा, 18. खाता। **बायें से दायें:** 1. माला, 2. अर्जुन,
3. फास्ट, 4. कर्मणा, 5. सागर, 6. जीवन, 9. विचारों,
12. याद, 13. सहज, 14. बिजी, 15. ड्रामा, 16.
सेना, 17. तन, 19. व्यर्थ, 20. मक्तिदाता।

बायें से दायें

1. बापदादा को विशेष खुशी है कि शक्तियों ने का झण्डा अच्छा बुलन्द किया है। बाप तो गुप्त रहे, लेकिन बच्चों ने प्रत्यक्ष रूप में झण्डा लहराया है।(3)
3. जब स्थिति याद होगी तो निरंहकारी स्वतः हो जायेंगे।(4)
6. दुआयें मिलने का अनुभव यही होगा जो स्वयं सम्बन्ध में आते, करते डबल लाइट (हल्का) होगा, बोझ नहीं महसूस करेगा।(2)
9. यह खजाने अब भी प्राप्त हैं और भविष्य में अनेक जन्म साथ रहेंगे।(4)
10. पुरानी दुनिया में रहते, तमोगुणी वायुमण्डल में रहते ज्ञान के खजाने के आधार से इन सब वायुमण्डल, से न्यारे मुक्त रहो।(5)
13. अत्याचार, मारपीट।(2)
15. ब्राह्मण जन्म होते ही बापदादा ने

हर ब्राह्मण के में विजय का
तिलक अमर लगा दिया।(3)

17. डबल लाइट वाले दुआयें मिलने के कारण दोनों तरफ नियम, ऐसा इज़ी भी नहीं- जैसे कहावत है, ज्यादा मीठे पर चीटियां बहुत आती हैं। तो इतना इज़ी भी नहीं, लेकिन डबल लाइट रहेगा।(3)
18. अपने में सदा अपने से वायदा करो कभी भी संस्कार के वंश नहीं होंगे जो बाप के संस्कार वह मुझ ब्राह्मण आत्मा के संस्कार।(2)
19. सबसे पहले खजाना है - का खजाना, जिस के खज़ाने से इस समय भी आप सभी मुक्ति और जीवनमुक्ति का अनुभव कर रहे हो।(2)
20. जो करना है, जो बनना है, जो है, वह अभी से ही करना है, बनना है।(2)
21. लक्ष्य और लक्षण को बनाओ, सर्व खज़ानों में सम्पन्न बनो।(3)