

ब्रह्माबाबा

शिवबाबा

क्यों चाहते हैं शिवबाबा कि हम बच्चे योग करें

योग ही जीवन, शक्ति और
भविष्य की कुंजी है

राजयोग
से मुक्ति,
जीवनमुक्ति और
स्वर्ग का सुख

Swaati Vilhekar Gaigole



क्यों चाहते हैं शिवबाबा कि हम बच्चे योग करें?

साकार और अव्यक्त मुरलियों पर आधारित एक गहन आध्यात्मिक पुस्तक

लेखिका: swaati vilhekar



अस्वीकरण (Disclaimer)

इस पुस्तक में प्रस्तुत विचार आध्यात्मिक ज्ञान और आत्म-चिंतन पर आधारित हैं, जिनका उद्देश्य आत्मिक उन्नति और सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण को बढ़ावा देना है।

यह पुस्तक किसी भी धर्म, संप्रदाय, या व्यक्तिगत विश्वास के विरुद्ध नहीं है।

पाठक से अनुरोध है कि इस पुस्तक के विचारों को व्यक्तिगत अनुभव और आत्म-चिंतन के आधार पर समझें।

लेखक/संकलक का उद्देश्य केवल आध्यात्मिक जागरूकता और आत्मिक शक्ति को बढ़ाना है।



प्राक्कथन (Preface)

“क्यों चाहता है शिवबाबा कि हम बच्चे योग करें”

यह पुस्तक परमपिता शिवबाबा के उस दिव्य ज्ञान पर आधारित है, जो संगमयुग पर आत्माओं को पुनः अपने मूल स्वरूप की स्मृति दिलाने के लिए दिया जा रहा है।

इस पुस्तक का उद्देश्य किसी नए सिद्धांत को स्थापित करना नहीं है, बल्कि आत्मा को यह स्मरण कराना है कि योग केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि परमात्मा से जीवित संबंध है।

शिवबाबा हमें योग इसलिए सिखाते हैं ताकि आत्मा अपने विकारों से मुक्त होकर पुनः शुद्ध, शांत और शक्तिशाली बन सके।

यह पुस्तक सरल भाषा में यह समझाने का प्रयास करती है कि योग क्यों आवश्यक है, इसका आत्मा पर क्या प्रभाव पड़ता है, और यह कैसे हमारे अगले कल्प के संस्कारों को निर्मित करता है।



आभार (Acknowledgement)

इस पुस्तक के लिए प्रेरणा परमपिता शिवबाबा और ब्रह्माकुमारियों के दिव्य ज्ञान से प्राप्त हुई है।

लेखक उन सभी आध्यात्मिक शिक्षाओं, मुरलियों और मार्गदर्शन के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करता/करती है, जिनसे यह संकलन संभव हुआ।

साथ ही उन सभी आत्माओं का भी धन्यवाद, जिनके अनुभव और विचारों ने इस पुस्तक को समृद्ध बनाया।



समर्पण (Dedication)

यह पुस्तक समर्पित है:

- ✦ परमपिता शिवबाबा को
 - ✦ सभी आत्माओं को जो सत्य की खोज में हैं
 - ✦ और उन सभी बच्चों को जो योग के माध्यम से अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाना चाहते हैं
-



लेखक की ओर से (Author's Note)

प्रिय पाठक,

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं है,
बल्कि अनुभव करने के लिए है।

यदि आप इसे केवल शब्दों की तरह पढ़ेंगे, तो यह एक पुस्तक रहेगी।
लेकिन यदि आप इसे आत्मा की दृष्टि से समझेंगे,
तो यह आपके जीवन में परिवर्तन का माध्यम बन सकती है।

आपका जीवन शांत, शक्तिशाली और सुखद हो — यही शुभकामना है।



प्रतिक्रिया/Feedback:

shivbaba311218@gmail.com



❁ प्रारम्भिक संदेश / Foreword

“क्यों चाहता है शिवबाबा कि हम बच्चे योग करें”

यह पुस्तक केवल शब्दों का संग्रह नहीं है,
यह आत्मा और परमात्मा के बीच एक जीवंत संवाद है।

संगमयुग पर परमपिता शिवबाबा हमें बार-बार एक ही संदेश देते हैं —
👉 “बच्चे, योग में रहो।”

लेकिन यह योग कोई सामान्य अभ्यास नहीं है।
यह वह दिव्य मिलन है जो आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप से जोड़ता है।

🌿 शिवबाबा योग क्यों सिखाते हैं?

शिवबाबा हमें योग इसलिए नहीं सिखाते कि हम केवल शांत बैठ जाएँ,
बल्कि इसलिए सिखाते हैं ताकि:

- आत्मा अपनी असली पहचान को याद कर सके
- मन की भटकन समाप्त हो जाए
- संस्कार पवित्र बन जाएँ
- जीवन में शक्ति और स्थिरता आए
- हम अपने खोए हुए राज्य (स्वराज्य) को पुनः प्राप्त कर सकें

योग केवल ध्यान नहीं है,
यह आत्मा का परमात्मा से संबंध जोड़ने का विज्ञान है।



🌸 योग = याद + शक्ति + परिवर्तन

जब आत्मा परमात्मा को याद करती है,
तो केवल शांति नहीं मिलती —
बल्कि परिवर्तन शुरू होता है।

- नकारात्मक संस्कार धीरे-धीरे समाप्त होते हैं
- देह-अभिमान टूटने लगता है
- आत्म-अभिमान जागता है
- जीवन में सहजता आने लगती है

🌻 बाबा का स्नेहपूर्ण आह्वान

शिवबाबा हमें आदेश नहीं देते,
वह हमें स्नेह से याद दिलाते हैं:

“मीठे बच्चे, मुझे याद करो।”

यह याद ही आत्मा की सबसे बड़ी शक्ति है।

🌟 **इस पुस्तक का उद्देश्य**

यह पुस्तक इस गहन सत्य को सरल रूप में समझाने का प्रयास है कि:

- 👉 बाबा क्यों चाहते हैं कि हम योग करें
- 👉 योग से आत्मा में क्या परिवर्तन होता है
- 👉 और योग कैसे हमें इस संसार के खेल में विजयी बनाता है



अंतिम भावना

योग कोई कठिन साधना नहीं है,
यह एक प्रेमपूर्ण स्मृति यात्रा है —
जहाँ आत्मा अपने परम पिता को याद करके
अपनी खोई हुई शक्ति वापस पाती है।

✦ यह पुस्तक उसी यात्रा का एक छोटा-सा प्रयास है
जो आत्मा को उसके असली घर तक ले जाती है —
शांति, शक्ति और आनंद के धाम तक।



विषय सूची

1. योग क्या है?.....15
2. शिवबाबा योग क्यों सिखाते हैं?22
3. योग से विकर्म कैसे भस्म होते हैं?.....30
4. योग आत्मा को शक्तिशाली कैसे बनाता है?.....39
5. योग और माया का युद्ध.....49
6. योग से संस्कार परिवर्तन.....59
7. योग से फरिश्ता जीवन70
8. योग और सेवा का संबंध80
9. अमृतवले का योग क्यों आवश्यक है?.....82
10. निरंतर योगी बनने की विधि90
11. अव्यक्त स्थिति और योग.....97
12. योग का अंतिम परिणाम – उच्च पद प्राप्ति105
13. शिवबाबा की तीन भूमिकाएँ और दिव्य परिवर्तन योजना.....112
14. विशेष अध्याय: जीवन जीने की कला (Jeevan Jeene Ki Kala)
 * संगमयुग में श्रेष्ठ जीवन कैसे जिएँ.....118



* विषय सूची (Content Page)

📖 “क्यों चाहता है शिवबाबा कि हम बच्चे योग करें”

+ जीवन जीने की कला (Jeevan Jeene Ki Kala)

* प्रस्तावना

- शिवबाबा कौन हैं और यह पुस्तक क्यों?
 - संगमयुग का रहस्य और राजयोग का महत्व
 - योग = जीवन परिवर्तन की कुंजी
-

* अध्याय 1: शिवबाबा और योग का वास्तविक अर्थ

- योग क्या है?
 - आत्मा और परमात्मा का संबंध
 - क्यों योग ही सबसे बड़ी आवश्यकता है
-

* अध्याय 2: योग क्यों जरूरी है?

- माया और आत्मा का युद्ध
 - देह-अभिमान से मुक्ति
 - आत्मा की शक्ति का पुनर्जागरण
-

* अध्याय 3: राजयोग और आत्मा स्मृति

- “मैं आत्मा हूँ” का अभ्यास
 - आत्मा और शरीर का अंतर
 - स्मृति की शक्ति
-

* अध्याय 4: कर्म और योग का संबंध

- कर्मभोग का रहस्य
- कर्म और संस्कार
- योग से कर्म शुद्धि



* अध्याय 5: अमृतवेला और योग शक्ति

- ब्रह्ममुहूर्त का महत्व
 - सुबह की याद क्यों जरूरी है
 - दिनभर की ऊर्जा का आधार
-

* अध्याय 6: योग से फरिश्ता जीवन

- डबल लाइट अवस्था
 - देह से न्यारा जीवन
 - फरिश्ता बनने की विधि
-

* अध्याय 7: योग और सेवा का संबंध

- योगयुक्त सेवा का रहस्य
 - मौन सेवा और vibrations
 - सेवा में शक्ति कहाँ से आती है
-

* अध्याय 8: निरंतर योगी बनने की विधि

- चलते-फिरते याद
 - व्यर्थ संकल्पों पर नियंत्रण
 - सदा योगी स्थिति
-

* अध्याय 9: अव्यक्त स्थिति और योग

- अव्यक्त अवस्था क्या है
 - साक्षी भाव
 - हल्केपन की अवस्था
-

* अध्याय 10: निरंतर योगी बनने की गहराई

- योग को स्वभाव बनाना
 - बाबा की सतत याद
 - माया पर विजय
-



❁ अध्याय 11: अव्यक्त स्थिति – अंतिम स्थिति

- देह में रहते हुए परे रहना
- स्थिरता और निर्लेपता
- फरिश्ता स्थिति का अनुभव

❁ अध्याय 12: योग का अंतिम परिणाम – उच्च पद प्राप्ति

- योग और भाग्य का संबंध
- उच्च पद का रहस्य
- अंतिम परीक्षा की स्थिति

❁ अध्याय 13: शिवबाबा की तीन भूमिकाएँ और दिव्य परिवर्तन योजना

- पिता के रूप में स्वर्ग की रचना
- शिक्षक के रूप में राजयोग शिक्षा
- सतगुरु के रूप में मुक्ति
- कलीयुग से सत्ययुग तक यात्रा
- जनसंख्या परिवर्तन और चयन प्रक्रिया

❁ विशेष अध्याय: जीवन जीने की कला (Jeevan Jeene Ki Kala)

☀ संगमयुग में श्रेष्ठ जीवन कैसे जिँ

- हर परिस्थिति में शांत रहना
- सकारात्मक सोच और आत्म-सम्मान
- संबंधों में संतुलन
- माया से सुरक्षा के उपाय
- हर दिन को दिव्य बनाना
- आत्मा की स्थिरता और खुशी
- “हर पल बाबा के साथ जीवन”

❁ समापन

- योग = जीवन, शक्ति और भविष्य
- शिवबाबा का अंतिम संदेश
- नई दुनिया की ओर यात्रा

☀ अंतिम संदेश

“जो योग को जीवन बना लेता है, वही जीवन को स्वर्ग बना देता है।”



✦ प्रस्तावना

संगमयुग का सबसे बड़ा वरदान है – शिवबाबा से योग।

ज्ञान सुनना आसान है, सेवा करना भी संभव है, लेकिन निरंतर याद में रहना – यही सबसे बड़ा पुरुषार्थ है।

शिवबाबा बार-बार मुरलियों में कहते हैं:

“मुझे याद करो, तुम्हारे विकर्म विनाश होंगे।”

क्यों?

क्या केवल पूजा पर्याप्त नहीं?

क्या केवल अच्छे कर्म काफी नहीं?

क्या योग के बिना ऊँच पद नहीं मिल सकता?

इस पुस्तक में साकार और अव्यक्त मुरलियों के आधार पर यही समझाया गया है कि:

- योग ही आत्मा की शक्ति क्यों है
 - योग के बिना परिवर्तन क्यों संभव नहीं
 - शिवबाबा बच्चों को बार-बार याद क्यों दिलाते हैं
 - योग से आत्मा, संस्कार, कर्म और भाग्य कैसे बदलते हैं
 - और योग ही संगमयुग का सबसे बड़ा खजाना क्यों है
-



✿ अध्याय 1

योग क्या है? – एक गहन आध्यात्मिक समझ

आज “योग” शब्द संसार में बहुत प्रसिद्ध है।
कोई उसे शारीरिक व्यायाम मानता है, कोई सांसों का अभ्यास, कोई ध्यान।
लेकिन शिवबाबा जिस योग की शिक्षा देते हैं, वह इन सबसे अलग और सर्वोच्च है।
यह केवल शरीर को स्वस्थ करने का साधन नहीं,
बल्कि **आत्मा को परमात्मा से जोड़ने की दिव्य विधि** है।
साकार मुरली में बाबा कहते हैं:

“योग अर्थात् याद।” (babamurli.com)

यह एक छोटा-सा वाक्य है,
लेकिन इसके अंदर पूरे राजयोग का सार समाया हुआ है।

✦ योग का वास्तविक अर्थ

“योग” शब्द संस्कृत के “युज” धातु से बना है, जिसका अर्थ है – **जोड़ना**।

लेकिन प्रश्न है:

- किससे जोड़ना?
- कैसे जोड़ना?
- क्यों जोड़ना?

शिवबाबा कहते हैं:

- आत्मा को परमात्मा से जोड़ना ही सच्चा योग है।
- और यह जुड़ाव शरीर का नहीं, मन और बुद्धि का है।

✦ आत्मा कौन?

जब तक आत्मा का परिचय नहीं, तब तक योग संभव नहीं।

बाबा कहते हैं:

“अपने को आत्मा समझ बाप को याद करो।” (babamurli.com)



इस एक वाक्य में दो बातें हैं:

1. स्वयं को आत्मा समझो
2. फिर परमात्मा को याद करो

यदि मैं स्वयं को शरीर समझता हूँ,
तो मेरी याद भी शरीर और संसार में ही भटकेगी।
लेकिन जब:

- “मैं आत्मा हूँ”
- “मैं ज्योति बिंदु हूँ”
- “मैं इस शरीर की चालक हूँ”

यह स्मृति आती है, तब योग की शुरुआत होती है।

❁ देह-अभिमान ही दुख का कारण

आज मनुष्य:

- शरीर को “मैं” समझ बैठा है
- संबंधों को “मेरा” समझ बैठा है

इसीलिए:

- अपमान में दुख
- हानि में पीड़ा
- बीमारी में भय
- संबंधों में तनाव

उत्पन्न होता है।

क्यों?

क्योंकि आत्मा अपनी वास्तविक पहचान भूल चुकी है।

अव्यक्त मुरली में बापदादा कहते हैं:

“देह-अभिमान ही सभी दुखों का द्वार है।” (brahmakumaris.com)

जब आत्मा देह से न्यारी होकर स्वयं को आत्मा अनुभव करती है, तब:

- मन हल्का होता है
- भय कम होता है



- परिस्थितियाँ कमजोर लगती हैं

☀ योग केवल बैठना नहीं – एक स्थिति है

बहुत लोग सोचते हैं:

“योग मतलब आँख बंद करके बैठना।”

लेकिन राजयोग केवल एक अभ्यास नहीं,
बल्कि **जीवन जीने की अवस्था** है।

योग का अर्थ है:

- चलते-फिरते बाबा की याद
- कार्य करते हुए आत्मा स्मृति
- हर परिस्थिति में परमात्मा का साथ अनुभव करना

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“कर्म करते बाप को याद करो।” (babamurli.com)

❁ योग और संसार का अंतर

दुनिया का प्रेम:

- स्वार्थ पर आधारित
- अपेक्षाओं से भरा
- अस्थायी

लेकिन शिवबाबा का प्रेम:

- निरपेक्ष
- पवित्र
- सदा साथ देने वाला

संसार का संबंध दुख दे सकता है,

लेकिन परमात्मा का संबंध केवल शक्ति देता है।

इसलिए बाबा बच्चों को संसार से भागना नहीं सिखाते,

बल्कि संसार में रहते हुए परमात्मा से जुड़ना सिखाते हैं।



☀ उदाहरण – मोबाइल और चार्जर

बाबा मुरलियों में उदाहरणों द्वारा गहरी बातें समझाते हैं।
आत्मा एक मोबाइल की तरह है।

मोबाइल में:

- महंगे फीचर्स हों
- सुंदर डिजाइन हो
- तेज प्रोसेसर हो

लेकिन यदि बैटरी खत्म हो जाए,
तो वह काम नहीं करेगा।

उसी प्रकार:

- व्यक्ति पढ़ा-लिखा हो
- प्रतिभाशाली हो
- धनवान हो

लेकिन यदि आत्मा शक्तिहीन है,
तो भीतर अशांति बनी रहेगी।
योग आत्मा का चार्जर है।

जब आत्मा शिवबाबा से जुड़ती है:

- शांति भरती है
- शक्ति भरती है
- प्रेम भरता है
- पवित्रता भरती है

🌸 योग क्यों कठिन लगता है?

बहुत बच्चे कहते हैं:

“बाबा, याद टिकती नहीं।”

क्यों?

क्योंकि आत्मा ने अनेक जन्मों तक:

- देह को याद किया
- व्यक्तियों को याद किया
- पदार्थों को याद किया



अब अचानक परमात्मा में मन लगाना सहज नहीं लगता।

माया:

- व्यर्थ संकल्प लाती है
- पुरानी बातें याद दिलाती है
- मन को भटकाती है

साकार मुरली में बाबा कहते हैं:

“माया तुम्हें याद में बैठने नहीं देती।” (murlisearch.brahmakumaris.org)

लेकिन निरंतर अभ्यास से योग सहज होने लगता है।

☀ योग का पहला अनुभव

जब आत्मा सच्चे दिल से योग करती है, तब उसे अनुभव होने लगता है:

- मन शांत हो रहा है
- भीतर हल्कापन है
- कोई दिव्य शक्ति साथ है
- चिंता कम हो रही है

यही परमात्म अनुभूति की शुरुआत है।

✿ योग में क्या करना चाहिए?

1. स्वयं को आत्मा अनुभव करें

“मैं एक शांति स्वरूप आत्मा हूँ।”

2. शिवबाबा को सामने अनुभव करें

परमधाम में ज्योति बिंदु शिवबाबा।

3. प्रेम से याद करें

जबरदस्ती नहीं, प्रेम से।

4. संबंध जोड़ें

- मेरा बाबा
- मेरा शिक्षक
- मेरा सतगुरु
- मेरा साथी



5. अनुभव करें

जैसे बाबा की किरणों आत्मा में शक्ति भर रही हैं।

☀ योग और भाग्य

बाबा कहते हैं:

“जितना याद करेंगे उतना ऊँच पद पाएंगे।” (babamurli.com)

ज्ञान सभी सुनते हैं,

लेकिन ऊँच पद वही पाते हैं जो:

- निरंतर योगी
- याद में स्थिर
- आत्म-अभिमानि

बनते हैं।

✿ एक प्रेरणादायक घटना

एक बहन बहुत परेशान रहती थी।

- छोटी बात में रोना
- लोगों की बातों से दुखी होना
- मन में भय

फिर उसने रोज सुबह:

- 30 मिनट आत्मा स्मृति
- बाबा को अपना साथी अनुभव करना

शुरू किया।

कुछ महीनों बाद:

- उसका आत्मविश्वास बढ़ गया
- दुख कम हो गया
- चेहरे पर शांति आने लगी

लोग पूछने लगे:

“तुम्हारे अंदर इतना परिवर्तन कैसे आया?”



उसने कहा:

“मैंने समस्याएँ नहीं बदलीं,
मैंने अपना connection बदल दिया।”

❁ योग का अंतिम सार

योग:

- कोई कर्मकांड नहीं
- कोई कठिन तपस्या नहीं
- कोई जंगल जाने की प्रक्रिया नहीं

योग है:

- आत्मा की घर वापसी
- परमात्मा से प्रेम
- स्वयं की सच्ची पहचान
- शक्ति का स्रोत

इसीलिए शिवबाबा बार-बार कहते हैं:

“हे आत्माओं, मुझे याद करो।” (babamurli.com)

क्योंकि:

ज्ञान दिशा देता है,

लेकिन योग आत्मा को उड़ने की शक्ति देता है।



❁ अध्याय 2

शिवबाबा योग क्यों सिखाते हैं?

योग – संगमयुग का सबसे बड़ा वरदान

यदि हम पूरी मुरली का सार निकालें, तो बार-बार एक ही बात सामने आती है:
“बच्चे, मुझे याद करो।”

ज्ञान में भी याद,

सेवा में भी याद,

चलते-फिरते भी याद,

खाते-पीते भी याद।

प्रश्न यह है कि शिवबाबा “योग” पर इतना जोर क्यों देते हैं?

क्या केवल ज्ञान पर्याप्त नहीं?

क्या अच्छे कर्म और सेवा ही काफी नहीं?

क्या केवल पवित्र जीवन जीने से मंजिल नहीं मिल सकती?

साकार और अव्यक्त मुरलियों के अनुसार –

योग ही वह शक्ति है जो आत्मा को सम्पूर्ण बनाती है।

❁ केवल ज्ञान क्यों पर्याप्त नहीं?

ज्ञान आत्मा को जागृत करता है,

लेकिन योग आत्मा को शक्तिशाली बनाता है।

ज्ञान से आत्मा समझती है:

- मैं आत्मा हूँ
- यह पुरानी दुनिया है
- शिवबाबा मेरे पिता हैं

लेकिन केवल समझ लेने से संस्कार समाप्त नहीं होते।



उदाहरण:

कोई व्यक्ति जानता है कि क्रोध बुरा है,
फिर भी क्रोध आ जाता है।

क्यों?

क्योंकि जानकारी है,
लेकिन शक्ति नहीं।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“ज्ञान तलवार है, योग उसकी शक्ति है।” (babamurli.com)

यदि तलवार में शक्ति न हो,
तो वह युद्ध नहीं जीत सकती।

इसी प्रकार:

- केवल ज्ञान
- बिना योग

आत्मा को सम्पूर्ण नहीं बना सकता।

❁ आत्मा कमजोर क्यों हो गई?

शिवबाबा बताते हैं कि आत्मा अनेक जन्मों से:

- देह-अभिमान में रही
- विकारों में रही
- दुख और अशांति में रही

इस कारण आत्मा की मूल शक्तियाँ कम हो गईं।

जो आत्मा:

- पहले पवित्र थी
- शक्तिशाली थी
- आनंदस्वरूप थी

वही आज:

- डरती है
- दुखी होती है
- जल्दी टूट जाती है



यह आत्मा की “बैटरी डाउन” अवस्था है।

☀️ योग आत्मा का भोजन है

जैसे शरीर को भोजन चाहिए,
वैसे आत्मा को शक्ति चाहिए।
वह शक्ति कहाँ से मिलेगी?

न संसार से,

न मनुष्यों से,

न वस्तुओं से।

आत्मा की वास्तविक शक्ति केवल परमात्मा से मिलती है।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“बच्चे, बाप से योग लगाओ, शक्ति मिलेगी।” (babamurli.com)

जब आत्मा:

- प्रेम से बाबा को याद करती है
- स्वयं को आत्मा अनुभव करती है

तब आत्मा में:

- शांति
- प्रेम
- सुख
- आनंद
- पवित्रता

भरने लगती है।

🌸 शिवबाबा बच्चों को योग क्यों कराते हैं?

☀️ 1. क्योंकि आत्मा को पवित्र बनाना है

सत्ययुग में जाने के लिए आत्मा को:

- पवित्र
- हल्की
- सतोप्रधान

बनना आवश्यक है।



लेकिन पवित्रता केवल नियमों से नहीं आती।
वह आती है:

- परमात्म प्रेम से
- निरंतर याद से

साकार मुरली में बाबा कहते हैं:

“याद की यात्रा से ही तुम पवित्र बनेंगे।” (babamurli.com)

☀ 2. क्योंकि विकर्मों का बोझ समाप्त करना है

अनेक जन्मों के कर्म आत्मा पर जमा हैं।

वे केवल:

- दान
- पूजा
- तीर्थ

से समाप्त नहीं हो सकते।

बाबा कहते हैं:

“मुझे याद करो तो विकर्म विनाश होंगे।” (babamurli.com)

योग अग्नि है।

जैसे अग्नि सोने को शुद्ध करती है,

वैसे योग आत्मा को शुद्ध करता है।

✿ 3. क्योंकि माया पर विजय प्राप्त करनी है

माया केवल बाहरी परिस्थितियाँ नहीं।

माया है:

- क्रोध
- लोभ
- मोह
- ईर्ष्या
- आलस्य
- व्यर्थ चिंतन



ज्ञान हमें बताता है कि ये गलत हैं,
लेकिन योग शक्ति देता है इन्हें जीतने की।

☀ उदाहरण

कई बच्चे कहते हैं:

“मैं बार-बार वही गलती कर देता हूँ।”

क्यों?

क्योंकि पुराना संस्कार शक्तिशाली है।

जब आत्मा योग करती है:

- बुद्धि शक्तिशाली होती है
- निर्णय शक्ति बढ़ती है
- सहनशक्ति आती है

और धीरे-धीरे संस्कार बदलने लगते हैं।

🌸 4. क्योंकि बाबा बच्चों को बाप समान बनाना चाहते हैं

संगमयुग का लक्ष्य केवल अच्छा इंसान बनना नहीं है।

लक्ष्य है:

- देवता बनना
- फरिश्ता बनना
- बाप समान बनना

लेकिन परमात्मा समान बनने के लिए:

- परमात्मा के साथ रहना पड़ेगा
- उनकी याद में रहना पड़ेगा

जैसे:

लोहे को अग्नि में रखने से वह अग्नि समान गर्म हो जाता है।

वैसे ही:

आत्मा योग में रहकर परमात्म गुण धारण करती है।

☀ योग से कौन-सी शक्तियाँ आती हैं?



अव्यक्त मुरलियों में बापदादा ने अनेक शक्तियाँ बताई हैं:

- समेटने की शक्ति
- सामना करने की शक्ति
- निर्णय शक्ति
- सहनशक्ति
- परखने की शक्ति
- सहयोग शक्ति

ये शक्तियाँ केवल पढ़ने से नहीं आतीं।

ये आती हैं:

- निरंतर योग से
- बाबा के साथ रहने से

❁ योग क्यों कठिन लगता है?

बाबा कहते हैं:

“माया याद में विघ्न डालती है।” (murlisearch.brahmakumaris.org)

जब हम योग में बैठते हैं:

- पुरानी बातें याद आती हैं
- मन भटकता है
- नींद आती है
- व्यर्थ संकल्प आते हैं

क्यों?

क्योंकि मन वर्षों से बाहर भागता रहा है।

अब उसे परमात्मा में स्थिर करना अभ्यास मांगता है।

☀ बाबा योग को सहज कैसे बनाते हैं?

शिवबाबा बच्चों को डराते नहीं।

वे प्रेम से कहते हैं:

“बच्चे, सिर्फ मुझे याद करो।”

वे कठिन तपस्या नहीं कराते।

वे कहते हैं:



- चलते-फिरते याद करो
 - काम करते याद करो
 - दिल से याद करो
- क्योंकि यह प्रेम का मार्ग है।

❁ योग और परमात्म प्रेम

संसार का प्रेम:

- बदल सकता है
- टूट सकता है
- दुख दे सकता है

लेकिन परमात्म प्रेम:

- निरंतर
- पवित्र
- निस्वार्थ

होता है।

जब आत्मा बाबा के प्रेम में रहती है:

- अकेलापन समाप्त होता है
- भय समाप्त होता है
- मन भर जाता है

इसीलिए कई बच्चे कहते हैं:

“बाबा के योग में इतना सुख मिलता है जो संसार में कहीं नहीं।”

❁ एक प्रेरणादायक उदाहरण

एक भाई बहुत तनाव में रहता था।

- व्यापार की चिंता
- परिवार की समस्या
- मन में डर

वह मुरली सुनता था लेकिन शांति नहीं मिलती थी।

फिर एक दिन उसने निश्चय किया:

“मैं रोज अमृतवेले बाबा के साथ बैठूँगा।”



वह रोज:

- आत्मा स्मृति
- बाबा की किरणों का अनुभव
- बाबा से मन की बातें

करने लगा।

कुछ महीनों बाद:

- उसका चेहरा बदल गया
- मन शांत हो गया
- परिस्थितियाँ वही थीं, लेकिन दृष्टिकोण बदल गया

उसने कहा:

“पहले मैं अकेला लड़ रहा था।

अब मुझे अनुभव होता है कि बाबा मेरे साथ हैं।”

❁ योग ही संगमयुग का सबसे बड़ा खजाना

संगमयुग में:

- ज्ञान मिलता है
- सेवा मिलती है
- परिवार मिलता है

लेकिन सबसे बड़ा खजाना है –

परमात्मा का साथ।

और वह साथ अनुभव होता है योग से।

❁ अध्याय का सार

शिवबाबा योग इसलिए सिखाते हैं क्योंकि:

- आत्मा को शक्तिशाली बनाना है
- विकर्मों को समाप्त करना है
- माया पर विजय दिलानी है
- संस्कार परिवर्तन कराना है
- बाप समान बनाना है
- सत्ययुग के योग्य बनाना है



ज्ञान दिशा देता है,
लेकिन योग उड़ने की शक्ति देता है।
इसीलिए बाबा बार-बार कहते हैं:
“मीठे बच्चे, याद की यात्रा में रहो।” (babamurli.com)

❁ अध्याय 3

योग से विकर्म कैसे भस्म होते हैं? *याद की अग्नि – आत्मा को पवित्र बनाने की दिव्य प्रक्रिया*

संगमयुग की सबसे गहरी और रहस्यमयी शिक्षा है –
योग द्वारा विकर्म विनाश।

दुनिया में लोग पापों को मिटाने के लिए:

- पूजा करते हैं
- दान करते हैं
- तीर्थ यात्रा करते हैं
- व्रत रखते हैं

लेकिन फिर भी:

- मन अशांत रहता है
- संस्कार नहीं बदलते
- दुख समाप्त नहीं होते

क्यों?

क्योंकि विकर्मों की जड़ आत्मा में है।
और आत्मा को शुद्ध करने की शक्ति केवल परमात्मा के पास है।
इसीलिए शिवबाबा कहते हैं:

“मुझे याद करो तो तुम्हारे विकर्म विनाश होंगे।” (babamurli.com)



यह केवल एक वाक्य नहीं,
पूरे राजयोग का हृदय है।

✦ विकर्म क्या हैं?

“विकर्म” अर्थात ऐसे कर्म:

- जो आत्मा को नीचे गिराते हैं
- जो दुख का कारण बनते हैं
- जो देह-अभिमान और विकारों से प्रेरित होते हैं

जैसे:

- क्रोध
- मोह
- लोभ
- ईर्ष्या
- अहंकार
- छल
- दुख देना

हर कर्म आत्मा पर छाप छोड़ता है।

बाबा कहते हैं:

आत्मा एक रिकॉर्डिंग मशीन की तरह है।

जो भी सोचते, बोलते और करते हैं – सब रिकॉर्ड होता जाता है।

✦ आत्मा पर विकर्मों का प्रभाव

जब आत्मा बार-बार विकर्म करती है:

- उसकी शक्ति कम होती जाती है
- पवित्रता घटती जाती है
- मन अशांत होता जाता है

इसीलिए आज:

- छोटी बात में दुख
- जल्दी गुस्सा
- संबंधों में तनाव



- भीतर खालीपन अनुभव होता है। यह केवल वर्तमान जन्म का परिणाम नहीं, अनेक जन्मों के संस्कारों का बोझ है।

☀ विकर्म क्यों नहीं मिटते?

बहुत लोग कहते हैं:

“मैं अच्छा बनना चाहता हूँ, फिर भी गलती हो जाती है।”

क्यों?

क्योंकि केवल इच्छा से संस्कार नहीं बदलते।

उदाहरण:

कोई व्यक्ति जानता है कि क्रोध गलत है, फिर भी परिस्थिति आते ही क्रोध आ जाता है।

क्यों?

क्योंकि आत्मा के अंदर पुराना रिकॉर्ड जमा है।

वह रिकॉर्ड:

- ज्ञान से समझ में आता है
- लेकिन योग से जलता है

🌸 योग अग्नि कैसे है?

बाबा योग को “याद की अग्नि” कहते हैं।

जैसे:

- अग्नि में सोना शुद्ध होता है
- सूर्य की गर्मी से गंदगी सूखती है

वैसे ही:

परमात्मा की याद आत्मा को शुद्ध करती है।

साकार मुरली में बाबा कहते हैं:

“याद की यात्रा से ही जंग उतरेगा।” (babamurli.com)



☀ आत्मा का जंग क्या है?

आत्मा मूल रूप से:

- पवित्र
- शांत
- प्रेमस्वरूप

थी।

लेकिन अनेक जन्मों के:

- विकार
- दुख
- देह-अभिमान

ने आत्मा पर जंग चढ़ा दिया।

इसीलिए:

- खुशी कम हो गई
- सहनशक्ति कम हो गई
- प्रेम कम हो गया

योग उस जंग को हटाने की प्रक्रिया है।

✿ योग में वास्तव में क्या होता है?

जब आत्मा:

- स्वयं को आत्मा अनुभव करती है
- प्रेम से शिवबाबा को याद करती है

तब आत्मा और परमात्मा के बीच एक दिव्य connection बनता है।

उस समय:

- परमात्म शक्ति आत्मा में भरती है
- आत्मा हल्की होने लगती है
- भीतर की अशुद्धियाँ जलने लगती हैं

यही “विकर्म विनाश” की प्रक्रिया है।

☀ उदाहरण – सूर्य और बर्फ



यदि बर्फ को सूर्य के सामने रखा जाए,
तो धीरे-धीरे वह पिघलने लगती है।
उसे अलग से हटाने की आवश्यकता नहीं पड़ती।
वैसे ही:

जब आत्मा परमात्मा के प्रेम और शक्ति के सामने रहती है,
तो:

- क्रोध पिघलता है
- दुःख पिघलता है
- भय पिघलता है
- अहंकार कमजोर होता है

योग परिवर्तन को “force” नहीं करता,
बल्कि “transform” करता है।

❁ केवल माफी मांगने से विकर्म समाप्त क्यों नहीं होते?

दुनिया में लोग:

- पाप स्वीकार करते हैं
- माफी मांगते हैं
- दान करते हैं

लेकिन संस्कार फिर भी बने रहते हैं।
क्यों?

क्योंकि:

- आत्मा कमजोर है
- शक्ति नहीं मिली
- अंदर का रिकॉर्ड नहीं बदला

शिवबाबा केवल माफी नहीं देते,
वे आत्मा को शक्ति देते हैं।
और वही शक्ति विकर्मों को समाप्त करती है।



☀️ योग और कर्मभोग

कई बार बच्चे पूछते हैं:

“यदि योग करते हैं तो फिर दुख क्यों आता है?”

बाबा समझाते हैं:

- पुराने कर्मों का हिसाब है
- कुछ कर्मभोग चुकाना पड़ता है

लेकिन योग से:

- कर्मभोग हल्का हो जाता है
- सहनशक्ति बढ़ जाती है
- दुख का अनुभव कम हो जाता है

🌸 उदाहरण

दो व्यक्ति एक जैसी बीमारी से गुजरते हैं।

एक:

- डर जाता है
- टूट जाता है
- दुखी हो जाता है

दूसरा:

- शांत रहता है
- बाबा का सहारा अनुभव करता है
- भीतर से स्थिर रहता है

अंतर क्या है?

योग की शक्ति।

☀️ योग से संस्कार कैसे बदलते हैं?

विकर्म केवल कर्म नहीं, संस्कार भी बन जाते हैं।

उदाहरण:

- बार-बार क्रोध → क्रोधी संस्कार
- बार-बार चिंता → चिंतित स्वभाव



- बार-बार दुख → दुखी वृत्ति
- योग आत्मा को इतना शक्तिशाली बनाता है कि वह:
- प्रतिक्रिया देने से पहले सोचती है
 - सहन कर पाती है
 - शांत रह पाती है

धीरे-धीरे:

पुराने संस्कार कमजोर होने लगते हैं।

❁ अव्यक्त मुरली का गहरा संकेत

अव्यक्त बापदादा कहते हैं:

“याद में रहना अर्थात् आत्मा को परमात्म प्यार और शक्ति से भरना।”

(brahmakumaris.com)

इसका अर्थ है:

योग कोई सूखी तपस्या नहीं।

यह:

- प्रेम का अनुभव
- शक्ति का अनुभव
- परमात्म साथ का अनुभव

है।

☀ योग और सच्चा पश्चाताप

जब आत्मा बाबा के करीब आती है,
तो उसे अपने पुराने कर्म अनुभव होने लगते हैं।
लेकिन बाबा बच्चों को guilt में नहीं रखते।

वे कहते हैं:

- गलती समझो
- स्वयं को बदलो
- बाबा से शक्ति लो
- आगे बढ़ो

यही सच्चा परिवर्तन है



❁ योग का अनुभव कैसा होता है?

जब विकर्म जलने लगते हैं:

- मन हल्का लगता है
- आत्मा शांत होती है
- भीतर खुशी आने लगती है
- व्यर्थ चिंतन कम होता है

और सबसे सुंदर अनुभव:

“बाबा मेरे साथ हैं।”

☀ प्रेरणादायक घटना

एक भाई बहुत क्रोधी था।

छोटी बात में चिल्लाना उसकी आदत थी।

वह बार-बार सोचता:

“मैं बदलना चाहता हूँ।”

लेकिन परिवर्तन नहीं हो रहा था।

फिर उसने रोज:

- अमृतवेले योग
- दिनभर आत्मा स्मृति
- क्रोध आने पर बाबा को याद करना

शुरू किया।

धीरे-धीरे:

- उसकी आवाज बदलने लगी
- प्रतिक्रिया कम हो गई
- लोग उसके पास शांति अनुभव करने लगे

एक दिन उसने कहा:

“मैंने क्रोध से लड़ाई नहीं की।

मैंने बाबा से connection बढ़ाया।”

❁ योग और पवित्रता का संबंध

सत्ययुग में जाने के लिए आत्मा को:



- सतोप्रधान
- पवित्र
- हल्की

बनना है।

लेकिन पवित्रता केवल बाहरी नियमों से नहीं आती।

वह आती है:

- भीतर की सफाई से
- संकल्पों की पवित्रता से
- परमात्म प्रेम से

और यह योग द्वारा ही संभव है।

☀ योग की गहराई

शुरुआत में योग:

- अभ्यास लगता है

फिर:

- अनुभव बनता है

और अंत में:

- स्वभाव बन जाता है

तब आत्मा:

- सहज शांत
- सहज प्रेमस्वरूप
- सहज स्थिर

हो जाती है।

🌸 अध्याय का सार

शिवबाबा योग इसलिए सिखाते हैं क्योंकि:

- आत्मा पर अनेक जन्मों का जंग है
- विकर्मों का बोझ समाप्त करना है
- संस्कार परिवर्तन कराना है
- आत्मा को पवित्र बनाना है
- सत्ययुग के योग्य बनाना है



ज्ञान गलती दिखाता है,
लेकिन योग आत्मा को बदल देता है।
इसीलिए बाबा बार-बार कहते हैं:
“बच्चे, याद की यात्रा में रहो।” (babamurli.com)

✿ अध्याय 4

योग और माया का युद्ध संगमयुग की वास्तविक महाभारत

संगमयुग का सबसे बड़ा युद्ध बाहर नहीं,
भीतर चल रहा है।

यह युद्ध:

- देशों का नहीं
- हथियारों का नहीं
- मनुष्यों का नहीं

बल्कि:

- आत्मा और माया का युद्ध है।

एक तरफ आत्मा है,
जो शिवबाबा की ओर उड़ना चाहती है।

दूसरी तरफ माया है,
जो आत्मा को नीचे खींचना चाहती है।

इसीलिए साकार मुरली में बाबा कहते हैं:



“माया तुम्हें याद में टिकने नहीं देती।” (babamurli.com)

यह केवल एक साधारण वाक्य नहीं।
यह पूरे पुरुषार्थ का रहस्य है।

✦ माया क्या है?

दुनिया में लोग माया को केवल:

- धन
- संपत्ति
- भौतिक वस्तुएँ

समझते हैं।

लेकिन BK ज्ञान के अनुसार माया का अर्थ बहुत गहरा है।

माया अर्थात:

जो आत्मा को उसकी सच्ची स्थिति से गिरा दे।

✿ माया के मुख्य रूप

✦ 1. देह-अभिमान

सबसे पहली और सबसे बड़ी माया है:

“मैं शरीर हूँ।”

इसी से:

- क्रोध
- दुख
- भय
- तुलना
- अपमान का अनुभव

उत्पन्न होता है।



जब कोई हमारी प्रशंसा करे – खुशी।
आलोचना करे – दुख।
क्यों?
क्योंकि आत्मा स्वयं को शरीर समझ बैठी है।

☀ 2. काम विकार

बाबा कहते हैं:
काम महाशत्रु है।

यह:

- आत्मा की पवित्रता छीन लेता है
 - बुद्धि को कमजोर करता है
 - संबंधों को दुखमय बनाता है
-

☀ 3. क्रोध

क्रोध आत्मा की शक्ति को जला देता है।
एक क्षण का क्रोध:

- वर्षों के संबंध तोड़ सकता है
 - शांति समाप्त कर सकता है
-

☀ 4. लोभ और मोह

“यह मेरा है” – यही मोह है।

मोह आत्मा को:

- बंधन में बांधता है
 - दुख देता है
 - निर्भर बना देता है
-



☀ 5. आलस्य और व्यर्थ चिंतन

कई बार माया विकार के रूप में नहीं आती।

वह आती है:

- नींद
- आलस्य
- टालना
- व्यर्थ संकल्प

के रूप में।

योग में बैठते ही:

- पुरानी बातें याद आना
- मन का भटकना
- मोबाइल याद आना
- व्यर्थ कल्पनाएँ

ये सब माया के सूक्ष्म रूप हैं।

✿ योग में माया अधिक क्यों आती है?

बहुत बच्चे पूछते हैं:

“जैसे ही योग में बैठते हैं, मन अधिक भटकने लगता है।”

क्यों?

क्योंकि माया जानती है:

यदि आत्मा का connection शिवबाबा से जुड़ गया,
तो आत्मा शक्तिशाली बन जाएगी।

और शक्तिशाली आत्मा:

- माया को जीत लेगी
- विकारों से मुक्त हो जाएगी
- बाप समान बन जाएगी

इसीलिए माया सबसे अधिक हमला योग पर करती है।



☀ यह युद्ध महाभारत क्यों कहलाता है?

महाभारत केवल इतिहास नहीं।
वह आज का आध्यात्मिक संकेत है।

- पांडव = योगी आत्माएँ
- कौरव = विकार और माया
- युद्धभूमि = मन और बुद्धि
- श्रीमत = विजय का मार्ग

अंदर:

- एक आवाज कहती है “बाबा को याद करो”
- दूसरी आवाज कहती है “बाद में करेंगे”

यही महाभारत है।

✿ माया की सबसे बड़ी चाल

माया हमेशा बुराई के रूप में नहीं आती।

कई बार वह:

- सही बात के नाम पर
- संबंधों के नाम पर
- जिम्मेदारियों के नाम पर

आती है।

उदाहरण:

“आज योग नहीं करेंगे, बहुत थक गए हैं।”

“थोड़ा मोबाइल देख लेते हैं।”

“इतना पुरुषार्थ कौन करे?”

धीरे-धीरे आत्मा ढीली पड़ने लगती है।



☀️ माया का सूक्ष्म रूप – मनुष्य मत

कई बार आत्मा:

- बाबा की श्रीमत छोड़
- मनुष्य मत में चलने लगती है।

फिर:

- confusion
- दुख
- असंतोष

बढ़ने लगता है।

अव्यक्त मुरली में बापदादा कहते हैं:

“जहाँ श्रीमत है वहाँ विजय है।” (brahmakumaris.com)

🌸 माया सबसे अधिक किस पर हमला करती है?

माया उन आत्माओं पर अधिक आती है:

- जो आगे बढ़ना चाहती हैं
- जो योगी बनना चाहती हैं
- जो सेवा करना चाहती हैं

क्योंकि वही आत्माएँ भविष्य की देवी-देवता बनने वाली हैं।

इसीलिए:

जितना बड़ा लक्ष्य,

उतना बड़ा पेपर।

☀️ योग ही सुरक्षा कवच क्यों है?

जब आत्मा:

- बाबा की याद में रहती है
- आत्मा स्मृति में रहती है

तब उसके चारों ओर शक्ति का एक सुरक्षा कवच बन जाता है।

तब:

- व्यर्थ संकल्प कम आते हैं



- परिस्थितियाँ कम हिलाती हैं
- दूसरों की बातें कम प्रभावित करती हैं

❁ उदाहरण – मोबाइल नेटवर्क

यदि मोबाइल नेटवर्क से disconnected हो जाए,
तो:

- call नहीं लगेगा
- message नहीं जाएगा

उसी प्रकार:

जब आत्मा बाबा से disconnected होती है,
तो:

- शक्ति कम हो जाती है
- मन कमजोर हो जाता है
- माया जल्दी हरा देती है

लेकिन connection strong हो,
तो आत्मा stable रहती है।

❁ माया की पहचान कैसे करें?

यदि:

- मन भारी हो
- शांति समाप्त हो
- व्यर्थ बढ़ जाए
- योग में मन न लगे
- दूसरों की कमियाँ दिखें

तो समझना चाहिए:

माया पास है।



❁ **माया से युद्ध की सबसे बड़ी भूल**
कई बच्चे माया से “लड़ने” लगते हैं।

उदाहरण:

“मैं क्रोध नहीं करूंगा... नहीं करूंगा...”
लेकिन जितना दबाते हैं,
वह उतना बढ़ता है।
बाबा कहते हैं:
माया से सीधी लड़ाई नहीं,
बल्कि बाबा से connection बढ़ाओ।
जब प्रकाश आता है,
तो अंधकार अपने आप चला जाता है।

❁ **योग से विजय कैसे मिलती है?**

❁ **1. आत्मा स्मृति**

“मैं आत्मा हूँ।”
यह स्मृति देह-अभिमान को कमजोर करती है।

❁ **2. बाबा को साथी अनुभव करना**

अकेले लड़ने पर आत्मा थक जाती है।
लेकिन:
“बाबा मेरे साथ हैं”
यह अनुभव शक्ति देता है।

❁ **3. निरंतर याद**

केवल सुबह का योग काफी नहीं।
दिनभर:
• चलते
• बोलते



- काम करते
याद बनाए रखना आवश्यक है।
-

❁ 4. मुरली चिंतन

मुरली मन की दिशा बदलती है।
जितना मुरली मनन,
उतनी माया कमजोर।

☀ एक प्रेरणादायक घटना

एक बहन बहुत जल्दी दुखी हो जाती थी।
किसी ने कुछ कह दिया,
तो कई दिन तक सोचती रहती।
वह बाबा से कहती:
“मैं इतनी कमजोर क्यों हूँ?”

फिर उसने:

- हर घंटे 1 मिनट बाबा को याद करना
- प्रतिक्रिया देने से पहले pause लेना
- अमृतवेले योग

शुरू किया।

धीरे-धीरे:

- दुख कम होने लगा
- मन स्थिर होने लगा
- दूसरों की बातें प्रभावित करना बंद हो गई

उसने कहा:

“पहले मैं परिस्थिति देखती थी,
अब मैं बाबा को देखती हूँ।”



❁ अव्यक्त स्थिति – माया से परे अवस्था

जब आत्मा:

- देह से न्यारी
- परिस्थिति से ऊपर
- बाबा के प्रेम में स्थित

हो जाती है,

तब माया कमजोर पड़ने लगती है।

इसी को:

- डबल लाइट अवस्था
- फरिश्ता स्थिति
- अव्यक्त स्थिति

कहा जाता है।

☀ विजय का रहस्य

बाबा कहते हैं:

“याद में रहने वाले बच्चे मायाजीत बन जाते हैं।” (babamurli.com)

माया को हराने की शक्ति:

- तर्क से नहीं
- दबाव से नहीं
- केवल योग से मिलती है।

❁ अध्याय का सार

माया:

- आत्मा को नीचे खींचती है
- देह-अभिमान में लाती है
- योग से दूर करती है

लेकिन:

योग आत्मा को:

- शक्तिशाली
- स्थिर



- निर्भय
 - मायाजीत
- बनाता है।
महाभारत बाहर नहीं,
हमारे मन में चल रही है।
और इस युद्ध की विजय का एक ही उपाय है:
“बाबा को याद करो।” (babamurli.com)

❁ अध्याय 5

अमृतवेले का योग क्यों आवश्यक है? *ब्रह्ममुहूर्त – आत्मा और परमात्मा के दिव्य मिलन का समय*

संगमयुग में यदि कोई सबसे बड़ा खजाना है,
तो वह है – **अमृतवेला**।

बहुत बच्चे कहते हैं:

- “दिनभर समय नहीं मिलता”
- “योग में मन नहीं लगता”
- “मन बहुत भटकता है”

लेकिन जो बच्चे नियमित अमृतवेले उठते हैं,
वे अनुभव करते हैं:

- बाबा का विशेष साथ
- गहरी शांति
- मन की स्थिरता
- आत्मिक शक्ति

इसीलिए शिवबाबा बार-बार अमृतवेले पर विशेष जोर देते हैं।



✦ अमृतवेला क्या है?

“अमृत” अर्थात:

- अमरता
- दिव्य शक्ति
- जीवनदायक अनुभव

“वेला” अर्थात समय।

अर्थात:

वह समय जिसमें आत्मा परमात्मा से शक्ति लेकर स्वयं को अमर भाग्य के योग्य बनाती है।

आमतौर पर BK जीवन में:

सुबह 4 बजे के आसपास का समय अमृतवेला माना जाता है।

यह केवल एक routine नहीं,

बल्कि आत्मा और परमात्मा का दिव्य मिलन समय है।

✦ ब्रह्ममुहूर्त इतना शक्तिशाली क्यों है?

प्रातःकाल का वातावरण:

- शांत
- पवित्र
- सूक्ष्म

होता है।

उस समय:

- संसार की हलचल कम
- मानसिक तरंगें शांत
- distractions कम

होते हैं।

इसलिए आत्मा जल्दी एकाग्र होती है।

✦ वैज्ञानिक और आध्यात्मिक दृष्टि

सुबह के समय:



- मन relatively fresh होता है
 - subconscious mind अधिक receptive होता है
 - वातावरण में शांति अधिक होती है
- लेकिन BK राजयोग इससे भी आगे जाता है।
यह केवल मानसिक शांति नहीं,
बल्कि परमात्म connection का अनुभव है।

❁ बाबा अमृतवेले को इतना महत्व क्यों देते हैं?

क्योंकि:

जिस प्रकार दिन की शुरुआत होती है,
वैसा ही पूरा दिन चलता है।

यदि सुबह:

- व्यर्थ
- आलस्य
- मोबाइल
- चिंता

से दिन शुरू हो,

तो पूरा दिन उसी vibration में चलता है।

लेकिन यदि दिन की शुरुआत:

- बाबा की याद
- आत्मा स्मृति
- शांति

से हो,

तो पूरा दिन शक्तिशाली बन जाता है।

☀ साकार मुरली का संकेत

बाबा कहते हैं:

“सुबह-सुबह उठ बाप को याद करो।” (babamurli.com)



यह केवल discipline नहीं,
बल्कि आत्मा को शक्तिशाली बनाने की विधि है।

❁ अमृतवेले का वातावरण कैसा होता है?

जो बच्चे नियमित अमृतवेला करते हैं,
वे अनुभव करते हैं:

- जैसे वातावरण बहुत सूक्ष्म हो गया
- मन जल्दी शांत हो जाता है
- बाबा पास अनुभव होते हैं
- आत्मा हल्की लगती है

कई बच्चों को ऐसा अनुभव होता है:

मानो पूरा संसार सो रहा है,
और आत्मा अकेले बाबा के साथ बैठी है।
यही अमृतवेले की सुंदरता है।

❁ अमृतवेले में माया कम क्यों होती है?

दिनभर:

- मोबाइल
- कार्य
- लोग
- आवाजें
- जिम्मेदारियाँ

मन को disturb करती हैं।

लेकिन सुबह:

- मन comparatively शांत
- संसार की vibration धीमी

होती है।

इसलिए बाबा की याद सहज लगती है।



❁ अमृतवेले का पहला संघर्ष

शुरुआत में अमृतवेला कठिन लगता है।

क्यों?

क्योंकि माया सबसे पहले नींद और आलस्य के रूप में आती है।

मन कहता है:

- “थोड़ा और सो लेते हैं”
- “कल से शुरू करेंगे”
- “इतनी सुबह क्यों उठना?”

यही पहला पेपर है।

☀ नींद पर विजय क्यों आवश्यक है?

जो आत्मा नींद पर विजय नहीं पा सकती,

वह माया पर बड़ी विजय कैसे पाएगी?

अमृतवेला:

- आत्म अनुशासन
- आत्म विजय
- दृढ़ संकल्प

सिखाता है।

❁ अमृतवेले में योग कैसे करें?

☀ 1. पहले स्वयं को आत्मा अनुभव करें

“मैं शांति स्वरूप आत्मा हूँ।”

यदि शुरुआत में ही देह-अभिमान हो,

तो मन जल्दी भटकेगा।

☀ 2. परमधाम का अनुभव करें

स्वयं को:

- प्रकाशमय आत्मा
- परमधाम में स्थित



अनुभव करें।
फिर शिवबाबा को ज्योति बिंदु रूप में अनुभव करें।

☀ 3. संबंध जोड़ें

केवल “याद” नहीं,
बल्कि संबंध अनुभव करें।

- मेरा बाबा
- मेरा शिक्षक
- मेरा साथी
- मेरा मित्र

जब संबंध जुड़ता है,
तो योग सहज हो जाता है।

☀ 4. शक्ति की किरणों अनुभव करें

अनुभव करें:

- बाबा की शांति आत्मा में भर रही है
 - प्रेम भर रहा है
 - शक्ति भर रही है
-

🌸 अमृतवेले का सबसे बड़ा लाभ – दिनभर का protection

यदि सुबह योग शक्तिशाली हो,

तो:

- दिनभर मन stable रहता है
- reactions कम होती हैं
- परिस्थितियाँ कम हिलाती हैं

जैसे:

मोबाइल सुबह full charge हो जाए,
तो दिनभर अच्छा चलता है।



वैसे ही:

अमृतवेला आत्मा को full charge करता है।

☀ अमृतवेला और निर्णय शक्ति

जो बच्चे अमृतवेले में गहरा योग करते हैं,

उनकी:

- निर्णय शक्ति
- परख शक्ति
- सहनशक्ति

बढ़ने लगती है।

क्यों?

क्योंकि बुद्धि बाबा से जुड़ जाती है।

🌸 अमृतवेले का गुप्त अनुभव

अव्यक्त मुरलियों में बापदादा कहते हैं कि:

अमृतवेले में सूक्ष्म सहयोग विशेष मिलता है।

कई बच्चों को:

- अचानक समाधान मिलना
- मन शांत होना
- प्रेरणा मिलना

इसी समय अनुभव होता है।

☀ अमृतवेला और संस्कार परिवर्तन

दिनभर आत्मा:

- प्रतिक्रियाएँ देती है
- व्यर्थ सुनती है
- परिस्थितियों में उलझती है

लेकिन अमृतवेला आत्मा को reset करता है।

वह:

- पुराने प्रभाव हटाता है



- आत्मा को refresh करता है
- नई शक्ति भरता है

❁ एक प्रेरणादायक उदाहरण

एक भाई बहुत तनाव में रहता था।

दिनभर:

- क्रोध
- चिंता
- उलझन

रहती थी।

फिर किसी ने कहा:

“सिर्फ 21 दिन अमृतवेला नियमित करो।”

शुरुआत में कठिन लगा।

लेकिन उसने निश्चय किया।

रोज:

- 4 बजे उठना
- 45 मिनट योग
- मुरली चिंतन

शुरू किया।

कुछ समय बाद:

- उसका चेहरा बदल गया
- मन शांत हो गया
- प्रतिक्रियाएँ कम हो गईं

उसने कहा:

“मेरी परिस्थितियाँ नहीं बदलीं,

लेकिन उन्हें देखने की शक्ति बदल गई।”

❁ अमृतवेला और फरिश्ता स्थिति

अमृतवेले में आत्मा:

- देह से न्यारी



- संसार से न्यारी
- बाबा के बेहद करीब

होने लगती है।

धीरे-धीरे:

- हल्कापन
- डबल लाइट अवस्था
- फरिश्ता अनुभव

आने लगता है।

❁ अमृतवेले में आने वाली बाधाएँ

☀ 1. नींद

☀ 2. आलस्य

☀ 3. व्यर्थ चिंतन

☀ 4. अनियमितता

☀ 5. देर रात तक जागना

यदि दिनचर्या सही नहीं,
तो अमृतवेला स्थिर नहीं हो सकता।

☀ अमृतवेले को शक्तिशाली कैसे बनाएं?

❁ रात को जल्दी सोना



- ❁ सोने से पहले बाबा की याद
 - ❁ उठते ही मोबाइल न देखना
 - ❁ स्नान या fresh होकर बैठना
 - ❁ निश्चित स्थान पर योग करना
 - ❁ योग के बाद मुरली चिंतन करना
-

❁ अमृतवेला और भाग्य

बाबा कहते हैं:

“जो बच्चे अमृतवेले में याद करते हैं, वे विशेष सहायता प्राप्त करते हैं।”

(brahmakumaris.com)

अर्थात:

अमृतवेला केवल routine नहीं,
भाग्य बनाने का समय है।

❁ अध्याय का सार

अमृतवेला:

- आत्मा को शक्ति देता है
- योग को गहरा बनाता है
- माया से सुरक्षा देता है
- दिनभर का आधार बनता है
- बाबा के विशेष साथ का अनुभव कराता है

यह केवल सुबह उठना नहीं,

बल्कि:

- आत्मा की charging
- परमात्म मिलन



• संगमयुग का सबसे बड़ा वरदान है।
इसीलिए बाबा कहते हैं:

“मीठे बच्चे, अमृतवेले उठ बाप को याद करो।” (babamurli.com)

❁ अध्याय 6

योग से फरिश्ता जीवन देह में रहते हुए भी देह से न्यारा बनने की कला

संगमयुग का अंतिम लक्ष्य केवल अच्छा इंसान बनना नहीं है।
शिवबाबा बच्चों को:

- देवता
- फरिश्ता
- बाप समान

बनाने आए हैं।

इसीलिए अव्यक्त मुरलियों में “फरिश्ता जीवन” पर बहुत जोर दिया गया है।

बापदादा कहते हैं:

“फरिश्ता अर्थात् डबल लाइट।” (brahmakumaris.com)

अर्थात्:

- देह के बोझ से भी हल्का
- व्यर्थ संकल्पों से भी हल्का

ऐसी आत्मा ही सच्चा फरिश्ता बनती है।



✦ फरिश्ता कौन है?

दुनिया में फरिश्ते को:

- पंखों वाला देवदूत
- आकाश में उड़ने वाला दिव्य रूप

समझा जाता है।

लेकिन BK ज्ञान के अनुसार फरिश्ता कोई काल्पनिक पात्र नहीं।

फरिश्ता वह आत्मा है:

- जो देह में रहते हुए भी देह से न्यारी हो
- जिसका मन सदा बाबा में जुड़ा हो
- जो संसार में रहते हुए भी संसार से ऊपर हो

✦ फरिश्ता जीवन की आवश्यकता क्यों?

आज अधिकांश लोग:

- परिस्थितियों से दब जाते हैं
- संबंधों में उलझ जाते हैं
- छोटी बातों में दुखी हो जाते हैं

क्यों?

क्योंकि आत्मा भारी हो चुकी है।

भारी किससे?

- देह-अभिमान
- चिंता



- मोह
- अपेक्षाएँ
- पुराने संस्कार

इन सबका बोझ आत्मा को नीचे खींचता है।

फरिश्ता जीवन उस बोझ से मुक्त होने की अवस्था है।

☀️ योग फरिश्ता कैसे बनाता है?

योग आत्मा को:

- देह से न्यारा
- बाबा के करीब
- हल्का

बनाता है।

जब आत्मा बार-बार:

“मैं आत्मा हूँ”

इस स्मृति में रहती है,

तो धीरे-धीरे:

- शरीर का अहंकार कम होता है
- परिस्थितियों का प्रभाव कम होता है
- दूसरों की बातें disturb करना बंद कर देती हैं

🌸 डबल लाइट का गहरा अर्थ

बाबा कहते हैं:

“डबल लाइट बनो।”

इसका दो अर्थ हैं:

☀️ 1. Light अर्थात् प्रकाश

आत्मा:

- ज्ञान का प्रकाश
- पवित्रता का प्रकाश



- शांति का प्रकाश फैलाती है।
- ऐसी आत्मा के पास बैठने से ही:
- शांति अनुभव होती है
 - प्रेम अनुभव होता है
-

☀ 2. Light अर्थात हल्का

जिस आत्मा के पास:

- शिकायतें
- दुख
- क्रोध
- attachment

कम हो जाएँ,
वह हल्की बन जाती है।

🌸 फरिश्ता और देह-अभिमान

फरिश्ता बनने की सबसे बड़ी बाधा है:
देह-अभिमान।

जब आत्मा:

- स्वयं को शरीर समझती है
- दूसरों की बातों को personally लेती है
- मान-शान चाहती है

तब वह भारी हो जाती है।

☀ उदाहरण

यदि किसी ने कुछ कहा और हम कई दिन तक सोचते रहें,

तो इसका अर्थ है:

आत्मा देह-अभिमान में है।

लेकिन यदि आत्मा:



- न्यारी
- साक्षी
- स्थिर

रहे,

तो बात जल्दी समाप्त हो जाती है।

यही फरिश्ता अवस्था है।

❁ योग फरिश्ता स्थिति तक कैसे ले जाता है?

❁ 1. आत्मा स्मृति

“मैं आत्मा हूँ।”

यह अभ्यास:

- शरीर से detach
- मन को स्थिर
- बुद्धि को clear

करता है।

❁ 2. बाबा को साथी अनुभव करना

जब आत्मा अकेली महसूस करती है,

तो:

- attachment बढ़ता है
- fear बढ़ता है

लेकिन:

“बाबा मेरे साथी हैं”

यह अनुभव आत्मा को हल्का बना देता है।



☀ 3. साक्षी भाव

फरिश्ता आत्मा:

- परिस्थिति को देखती है
- लेकिन उसमें फँसती नहीं

जैसे:

आकाश बादलों को देखता है,
लेकिन उनसे प्रभावित नहीं होता।

☀ 4. व्यर्थ छोड़ना

व्यर्थ संकल्प आत्मा को भारी बनाते हैं।

उदाहरण:

- “उसने ऐसा क्यों कहा?”
- “मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है?”
- “लोग मुझे समझते नहीं।”

ये सब आत्मा की उड़ान रोकते हैं।

🌸 फरिश्ता और संबंध

फरिश्ता जीवन का अर्थ संबंध छोड़ना नहीं।

बल्कि:

- संबंध निभाते हुए भी न्यारा रहना है।

बाबा कहते हैं:

“कमल फूल समान बनो।”

कमल:

- पानी में रहता है
- लेकिन पानी से ऊपर रहता है

वैसे ही फरिश्ता:

- संसार में रहता है
- लेकिन संसार उसके मन में नहीं रहता



☀ मोह और फरिश्ता अवस्था

मोह आत्मा को बांध देता है।

जहाँ:

- अत्यधिक expectation
- possessiveness
- emotional dependency

हो,

वहाँ दुख निश्चित है।

फरिश्ता आत्मा:

- प्रेम करती है
- लेकिन बंधन में नहीं आती

✿ फरिश्ता और सेवा

सच्ची सेवा वही कर सकता है जो:

- हल्का हो
- ego-free हो
- बाबा के साथ हो

यदि सेवाधारी:

- मान चाहता है
- प्रशंसा चाहता है
- comparison करता है

तो वह जल्दी थक जाता है।

लेकिन फरिश्ता सेवाधारी:

- निमित्त भाव में रहता है
- बाबा को कर्ता समझता है

इसलिए वह हल्का रहता है।



☀ फरिश्ता अवस्था और मौन

फरिश्ता आत्मा:

- कम बोलती है
- लेकिन उसकी vibrations बहुत बोलती हैं

उसकी:

- दृष्टि
- मुख
- व्यवहार

से शांति अनुभव होती है।

✿ फरिश्ता और परिस्थिति

साधारण आत्मा परिस्थिति देखकर हिल जाती है।

लेकिन फरिश्ता आत्मा:

- परिस्थिति को ऊपर से देखती है
- panic नहीं करती
- स्थिर रहती है

क्यों?

क्योंकि उसका connection बाबा से होता है।

☀ एक सुंदर उदाहरण – हवाई जहाज

जब विमान जमीन पर होता है,

तो:

- ट्रैफिक
- बाधाएँ
- रुकावटें

अधिक होती हैं।

लेकिन जैसे ही वह ऊपर उड़ता है,

सब छोटा दिखाई देने लगता है।



वैसे ही:

जब आत्मा देह-अभिमान में होती है,
तो हर समस्या बड़ी लगती है।

लेकिन फरिश्ता अवस्था में:

- आत्मा ऊपर उठ जाती है
- समस्याएँ छोटी लगने लगती हैं

❁ अव्यक्त स्थिति क्या है?

अव्यक्त स्थिति अर्थात:

- देह की स्मृति कम
- बाबा की स्मृति अधिक

ऐसी आत्मा:

- सहज शांत
- सहज प्रेमस्वरूप
- सहज स्थिर

हो जाती है।

☀ फरिश्ता बनने की पहचान

यदि आत्मा:

- जल्दी upset न हो
- कम प्रतिक्रिया दे
- दूसरों को माफ कर सके
- व्यर्थ कम सोचे
- परिस्थितियों में stable रहे

तो समझना चाहिए:

फरिश्ता स्थिति विकसित हो रही है।



❁ अमृतवेला और फरिश्ता अवस्था

अमृतवेले का योग:

- आत्मा को सूक्ष्म बनाता है
- देह से न्यारा अनुभव कराता है

कई बच्चों को अनुभव होता है:

मानो आत्मा शरीर से ऊपर उड़ रही है।

यह फरिश्ता स्थिति की झलक है।

☀ एक प्रेरणादायक घटना

एक बहन बहुत emotional थी।

- छोटी बात में रोना
- दूसरों की बातों से hurt होना
- बार-बार दुखी होना

उसका स्वभाव बन गया था।

फिर उसने:

- आत्मा स्मृति
- साक्षी भाव
- बाबा को साथी अनुभव करना

शुरू किया।

धीरे-धीरे:

- reactions कम हो गए
- मन हल्का हो गया
- लोग कहने लगे:

“तुम्हारे अंदर बहुत शांति आ गई है।”

उसने कहा:

“पहले मैं हर बात को पकड़ लेती थी।

अब मैं बाबा को पकड़ती हूँ।”



❁ फरिश्ता जीवन का अंतिम रहस्य

फरिश्ता बनना:

- भागना नहीं
- संसार छोड़ना नहीं

बल्कि:

- भीतर से मुक्त होना

है।

जब आत्मा:

- बाबा के प्रेम में रहती है
- स्वयं को आत्मा अनुभव करती है
- हर परिस्थिति में हल्की रहती है

तब वह देह में रहते हुए भी फरिश्ता बन जाती है।

❁ अध्याय का सार

फरिश्ता जीवन:

- डबल लाइट अवस्था है
- देह से न्यारा बनने की स्थिति है
- बाबा के साथ रहने का अनुभव है

योग आत्मा को:

- हल्का
- शांत
- साक्षी
- मायाजीत

बनाता है।

और यही संगमयुग का लक्ष्य है:

देवता बनने से पहले फरिश्ता बनना।

इसीलिए बापदादा कहते हैं:

“फरिश्ता बनो, डबल लाइट बनो।” (brahmakumaris.com)



✿ अध्याय 7

योग और सेवा का संबंध *सच्ची सेवा वही, जिसमें योग की शक्ति हो*

संगमयुग में शिवबाबा बच्चों को केवल योगी नहीं बनाते,
वे उन्हें विश्व-सेवाधारी भी बनाते हैं।

लेकिन बाबा बार-बार एक गहरी बात समझाते हैं:

“पहले स्वयं भरपूर बनो, फिर सेवा करो।”

क्यों?

क्योंकि बिना योग के सेवा:

- थका सकती है
- अहंकार ला सकती है
- निराशा दे सकती है

लेकिन योगयुक्त सेवा:

- आत्माओं को परिवर्तन करती है
- vibrations से कार्य करती है
- कम शब्दों में भी प्रभाव डालती है

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“योगयुक्त बन सेवा करो।” (babamurli.com)

✦ सेवा क्या है?

दुनिया में सेवा का अर्थ अक्सर:

- दान देना
- सहायता करना
- सामाजिक कार्य करना

समझा जाता है।

लेकिन BK ज्ञान में सेवा का अर्थ है:

आत्माओं को उनके सच्चे स्वरूप और परमात्मा का परिचय देना।



सबसे बड़ी सेवा है:

- आत्मा को जागृत करना
- दुखी आत्मा को शक्ति देना
- परमात्मा से जोड़ना

❁ योग के बिना सेवा अधूरी क्यों?

बहुत लोग:

- अच्छा बोलते हैं
- ज्ञान भी सुनाते हैं

लेकिन उनकी बातों में वह शक्ति नहीं होती जो आत्मा को बदल दे।
क्यों?

क्योंकि शक्ति केवल शब्दों से नहीं आती,
योग से आती है।

☀ ज्ञान और योग का अंतर

ज्ञान:

- दिशा देता है
- समझ देता है

लेकिन योग:

- शक्ति देता है
- vibrations देता है
- अनुभव कराता है

उदाहरण:

दो शिक्षक एक ही विषय पढ़ाते हैं।

एक की बात सुनकर केवल जानकारी मिलती है।

दूसरे की बात सुनकर:

- प्रेरणा मिलती है
- आत्मा प्रभावित हो जाती है

अंतर क्या है?

अंदर की शक्ति।



❁ सेवा में शक्ति कहाँ से आती है?

जब आत्मा:

- बाबा से जुड़ी होती है
- स्वयं भरपूर होती है

तब उसकी:

- दृष्टि
- बोल
- व्यवहार
- vibrations

दूसरों को स्पर्श करते हैं।

अव्यक्त मुरली में बापदादा कहते हैं:

“योगयुक्त आत्मा की दृष्टि भी सेवा करती है।” (brahmakumaris.com)

☀ सेवा में सबसे बड़ी भूल

कई सेवाधारी:

- बाहर की सेवा में busy
- लेकिन अंदर से empty

हो जाते हैं।

फिर:

- थकावट
- चिड़चिड़ापन
- comparison
- मान-शान

आने लगता है।

क्यों?

क्योंकि आत्मा charging नहीं ले रही।



❁ योग सेवा को कैसे शक्तिशाली बनाता है?

❁ 1. शब्दों में शक्ति भरता है

जब आत्मा योगयुक्त होती है,
तो उसके साधारण शब्द भी दिल को छूते हैं।

क्योंकि:

शब्द केवल मुख से नहीं,
स्थिति से निकलते हैं।

❁ 2. vibrations द्वारा सेवा होती है

सच्ची सेवा केवल बोलने से नहीं होती।

कई बार:

- मुस्कान
- शांति
- दृष्टि
- व्यवहार

ही आत्माओं को बदल देते हैं।

❁ 3. आत्मा को थकने नहीं देता

यदि सेवाधारी केवल अपनी शक्ति से सेवा करेगा,
तो जल्दी थक जाएगा।

लेकिन यदि वह:

“मैं निमित्त हूँ, बाबा कर्ता हैं”



इस स्थिति में रहेगा,
तो सेवा हल्की लगेगी।

❁ सेवा में अहंकार क्यों आता है?

जब:

- “मैंने किया”
- “मेरे बिना सेवा नहीं चलेगी”
- “मैं बहुत अच्छा सेवाधारी हूँ”

ऐसे संकल्प आते हैं,
तो समझना चाहिए:
योग कम हो रहा है।

क्योंकि योग आत्मा को विनम्र बनाता है।

❁ निमित्त भाव – सेवा का रहस्य

बाबा कहते हैं:

“निमित्त बनो।”

अर्थात:

- कर्तापन छोड़ो
- बाबा को कर्ता समझो

जैसे:

कलम स्वयं नहीं लिखती,
लिखने वाला कोई और होता है।

वैसे ही:

सेवाधारी केवल instrument है,
कार्य कराने वाला शिवबाबा है।



❁ योगयुक्त सेवा की पहचान

यदि सेवा के बाद:

- खुशी बनी रहे
- हल्कापन रहे
- ego न आए
- दूसरों से comparison न हो

तो समझना चाहिए:

सेवा योगयुक्त थी।

☀ सेवा और तपस्या

बाबा कहते हैं:

सबसे बड़ी सेवा है – योग की तपस्या।

क्यों?

क्योंकि:

योगयुक्त आत्मा पूरे वातावरण को बदल सकती है।

❁ मौन सेवा क्या है?

मौन सेवा अर्थात:

बिना बोले vibrations द्वारा सेवा करना।

जब आत्मा:

- शांति में स्थित
- बाबा की याद में
- पवित्र vibrations फैलाती है

तब आसपास का वातावरण बदलने लगता है।



☀️ उदाहरण

कभी-कभी किसी व्यक्ति के पास बैठकर:

- शांति अनुभव होती है
 - मन शांत हो जाता है
- भले उसने कुछ कहा न हो।
यह vibrations की सेवा है।

🌸 सेवा और संबंध

यदि सेवाधारी:

- लोगों से attachment रखे
- praise चाहे
- recognition चाहे

तो वह जल्दी दुखी होगा।

लेकिन यदि:

- सेवा बाबा के लिए
- आत्माओं के कल्याण के लिए

की जाए,

तो सेवा पवित्र बनती है।

☀️ योगयुक्त सेवाधारी की विशेषताएँ

1. विनम्रता
2. स्थिरता
3. सहनशक्ति
4. कम बोलना, अधिक प्रभाव
5. परिस्थिति में भी शांत रहना
6. सबको सम्मान देना



❁ सेवा और माया

जितनी बड़ी सेवा,
उतने बड़े पेपर।
सेवा करते समय:

- criticism
- misunderstandings
- opposition

आ सकते हैं।
यदि योग नहीं,
तो आत्मा जल्दी disturb हो जाएगी।
लेकिन योगयुक्त आत्मा:

- साक्षी रहती है
- स्थिर रहती है
- बाबा पर भरोसा रखती है

❁ सेवा का लक्ष्य क्या है?

सच्ची सेवा का लक्ष्य:

- लोगों को impress करना नहीं
- followers बनाना नहीं

बल्कि:

- आत्माओं को बाबा से जोड़ना है।
-



❁ योग के बिना सेवा क्यों सूख जाती है?

जैसे:

पेड़ की जड़ में पानी न मिले,
तो पत्ते सूख जाते हैं।

वैसे ही:

योग के बिना सेवा धीरे-धीरे सूखी और mechanical हो जाती है।

फिर:

- आनंद कम
- उत्साह कम
- शक्ति कम

हो जाती है।

❁ योग सेवा को दिव्य कैसे बनाता है?

योग:

- सेवा में प्रेम भरता है
- शक्ति भरता है
- पवित्रता भरता है

फिर सेवा केवल कार्य नहीं रहती,
वह तपस्या बन जाती है।

❁ एक प्रेरणादायक घटना

एक भाई बहुत सेवा करता था,
लेकिन भीतर से परेशान रहने लगा।

उसे लगता:

- लोग appreciate नहीं करते
- बहुत मेहनत करनी पड़ती है

फिर एक वरिष्ठ भाई ने कहा:

“सेवा बढ़ाने से पहले योग बढ़ाओ।”

उसने:



- अमृतवेला मजबूत किया
- दिनभर बाबा को साथी अनुभव करना
- निमित्त भाव

शुरू किया।

धीरे-धीरे:

- उसका तनाव समाप्त हो गया
- सेवा में आनंद आने लगा
- लोग उसकी vibrations से प्रभावित होने लगे

उसने कहा:

“पहले मैं सेवा कर रहा था,

अब बाबा मुझसे सेवा करा रहे हैं।”

❁ विश्व सेवा और योग

बाबा कहते हैं:

अंत में विश्व परिवर्तन:

- भाषणों से नहीं
- शक्ति से होगा।

योगयुक्त आत्माएँ:

- शांति की तरंगें फैलाएँगी
- वातावरण को पवित्र बनाएँगी
- विश्व परिवर्तन का आधार बनेंगी

☀ अध्याय का सार

योग और सेवा अलग नहीं हैं।

योग:

- सेवा की शक्ति है
- सेवा की आत्मा है
- सेवा का आधार है

बिना योग:

सेवा थका सकती है।



योगयुक्त सेवा:

- आत्माओं को बदलती है
- वातावरण को बदलती है
- स्वयं सेवाधारी को भी उड़ा देती है

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“योगयुक्त बनो और सेवा करो।” (babamurli.com)

✿ अध्याय 8

निरंतर योगी बनने की विधि *चलते-फिरते बाबा की याद में स्थिर रहने की कला*

संगमयुग का अंतिम लक्ष्य यह नहीं कि कभी-कभी योग हो जाए,
बल्कि लक्ष्य है:

“निरंतर योगी बनना” – अर्थात् हर समय आत्मा का connection शिवबाबा से जुड़ा रहे।

साकार और अव्यक्त मुरलियों में बार-बार यही संकेत मिलता है कि:

“योग को अभ्यास नहीं, स्वभाव बनाओ।”

क्योंकि जब योग स्वभाव बन जाता है,
तब माया का प्रभाव समाप्त होने लगता है।

✦ निरंतर योगी का अर्थ क्या है?

निरंतर योगी वह आत्मा है:

- जो चलते-फिरते बाबा को याद करती है
- जो कार्य करते हुए भी आत्मा स्मृति में रहती है
- जो अकेलेपन में नहीं, बाबा के साथ अनुभव करती है
- जो हर परिस्थिति में साक्षी रहती है



यह कोई “विशेष समय का योग” नहीं है,
बल्कि **24 घंटे की consciousness** है।

❁ निरंतर योग क्यों आवश्यक है?

क्योंकि माया भी कभी रुकती नहीं।

यदि:

- योग कभी-कभी होगा
तो माया भी कभी-कभी जीत जाएगी।

लेकिन यदि:

- योग निरंतर होगा
तो माया का प्रभाव धीरे-धीरे समाप्त हो जाएगा।

इसीलिए बाबा बच्चों को कहते हैं:

“सदा योगी बनो।” (babamurli.com)



✿ अध्याय 9

अव्यक्त स्थिति और योग देह में रहते हुए भी सूक्ष्म आत्मा बनना

संगमयुग की सबसे ऊँची अवस्था है – अव्यक्त स्थिति।

यह वह अवस्था है जहाँ आत्मा:

- देह में रहती है
- कर्म करती है
- संबंध निभाती है

लेकिन फिर भी भीतर से वह **देह से न्यारी, बाबा में समाई हुई** रहती है।

इसी को अव्यक्त मुरलियों में “फरिश्ता अवस्था”, “डबल लाइट स्टेज” और “सूक्ष्म स्थिति” कहा गया है।

बापदादा का संकेत है:

“अव्यक्त स्थिति अर्थात् देह में रहते हुए भी देह से परे स्थिति।”

(brahmakumaris.com)

✦ अव्यक्त स्थिति क्या है?

“अव्यक्त” का अर्थ है – जो दिखाई न दे।

यह कोई बाहरी रूप नहीं है,

बल्कि आत्मा की **भीतरी स्थिति (inner state)** है।

जब आत्मा:

- शरीर को “मैं” नहीं मानती
- परिस्थितियों को “मेरा जीवन” नहीं मानती
- संबंधों को बंधन नहीं बनाती
- और सदा बाबा की स्मृति में रहती है

तो वह अव्यक्त बन जाती है।



❁ अव्यक्त स्थिति क्यों जरूरी है?

क्योंकि संगमयुग का लक्ष्य केवल:

- अच्छा इंसान बनना नहीं
- अच्छा सेवाधारी बनना नहीं

बल्कि **देवता और फरिश्ता बनने की तैयारी** है।

और देवता बनने से पहले आत्मा को:

- हल्का
- स्थिर
- साक्षी
- निर्भय

बनना पड़ता है।

❁ अव्यक्त स्थिति और देह-अभिमान

अव्यक्त स्थिति का सबसे बड़ा शत्रु है – देह-अभिमान।

जब आत्मा सोचती है:

- “मैं यह शरीर हूँ”
- “यह मेरा नाम है”
- “यह मेरी पहचान है”

तो वह भारी हो जाती है।

लेकिन जब आत्मा अनुभव करती है:

- “मैं आत्मा हूँ”
- “मैं बाबा की संतान हूँ”

तो वह हल्की होने लगती है।

❁ अव्यक्त स्थिति के 4 मुख्य लक्षण

❁ 1. हल्कापन (Lightness)

आत्मा पर:

- दुख का बोझ नहीं
- चिंता का बोझ नहीं



- संबंधों का दबाव नहीं

☀ 2. साक्षी भाव (Observer State)

आत्मा:

- घटनाओं को देखती है
- लेकिन उसमें डूबती नहीं

☀ 3. स्थिरता (Stability)

परिस्थितियाँ बदलती हैं,
लेकिन आत्मा नहीं बदलती।

☀ 4. निरंतर बाबा की स्मृति

अंदर एक ही awareness:

“बाबा मेरे साथ हैं।”

🌸 योग और अव्यक्त स्थिति का संबंध

योग केवल बैठकर याद करने का नाम नहीं है।

योग धीरे-धीरे आत्मा को एक नई अवस्था में ले जाता है – **अव्यक्त अवस्था।**

शुरुआत में योग:

- प्रयास लगता है

फिर:

- अनुभव बनता है

और अंत में:

- स्वभाव बन जाता है

तब आत्मा अपने आप अव्यक्त हो जाती है।



☀ उदाहरण – आसमान और बादल

आकाश हमेशा स्थिर रहता है।
बादल आते हैं और चले जाते हैं।

लेकिन आकाश:

- न खुश होता है
- न दुखी होता है

वैसे ही अव्यक्त आत्मा:

- परिस्थितियों को देखती है
- लेकिन उनसे प्रभावित नहीं होती

🌸 अव्यक्त स्थिति में माया क्यों कमजोर हो जाती है?

माया तब तक प्रभाव डालती है जब तक:

- आत्मा देह में फंसी होती है
- आत्मा reaction देती है

लेकिन अव्यक्त स्थिति में:

- प्रतिक्रिया नहीं होती
- attachment नहीं होता
- ego नहीं होता

इसलिए माया टिक नहीं पाती।

☀ अव्यक्त स्थिति कैसे प्राप्त करें?

🌸 1. आत्मा स्मृति

बार-बार याद:

“मैं आत्मा हूँ।”

🌸 2. बाबा को साथ अनुभव करना

केवल याद नहीं,

बल्कि “साथ” का अनुभव।



❁ 3. साक्षी भाव का अभ्यास

जो भी हो रहा है:

- उसे देखो
 - लेकिन उसमें मत फंसो
-

❁ 4. व्यर्थ संकल्पों को कम करना

व्यर्थ सोच आत्मा को भारी बनाती है।

❁ 5. मुरली मनन

मुरली केवल सुनना नहीं,
उस पर चलना और चिंतन करना।

❁ अव्यक्त स्थिति और कर्म जीवन

अव्यक्त आत्मा:

- कर्म करती है
- जिम्मेदारी निभाती है
- सेवा करती है

लेकिन भीतर से वह:

- स्वतंत्र
- हल्की
- निर्लेप

रहती है।

इसे ही “कमल फूल समान जीवन” कहा जाता है।



☀️ अव्यक्त स्थिति और संबंध

अव्यक्त आत्मा:

- प्रेम करती है
- लेकिन बंधती नहीं
- सम्मान देती है
- लेकिन depend नहीं होती

🌸 अव्यक्त स्थिति का अनुभव कैसा होता है?

जब आत्मा इस स्थिति में होती है:

- मन शांत रहता है
- भीतर खुशी रहती है
- अकेलापन समाप्त हो जाता है
- हर परिस्थिति छोटी लगती है

और सबसे बड़ा अनुभव:

“मैं बाबा के साथ हूँ।”

☀️ एक उदाहरण – पानी में चलती नाव

नाव पानी में रहती है,

लेकिन यदि पानी अंदर आ जाए, तो नाव डूब जाती है।

वैसे ही:

- संसार में रहो
- लेकिन संसार को अंदर मत आने दो

यही अव्यक्त जीवन है।



✿ अव्यक्त स्थिति और अमृतवेला

अमृतवेला:

- आत्मा को सूक्ष्म बनाता है
- अव्यक्त अनुभव कराता है

कई बच्चों को अनुभव होता है:

- शरीर हल्का लगना
- जैसे उड़ रहे हों
- मन शांत हो जाना

यह अव्यक्त स्थिति की झलक है।

✿ अव्यक्त स्थिति क्यों कठिन लगती है?

क्योंकि आत्मा:

- लंबे समय से देह-अभिमान में रही है
- बाहरी दुनिया में उलझी रही है

इसलिए शुरुआत में:

- effort लगता है
- बार-बार गिरावट आती है

लेकिन अभ्यास से यह सहज बन जाता है।



❁ अव्यक्त स्थिति का अंतिम परिणाम

जब आत्मा पूरी तरह अव्यक्त बन जाती है:

- वह फरिश्ता बन जाती है
- वह मायाजीत बन जाती है
- वह बाप समान बनने लगती है
- और सत्ययुग के योग्य हो जाती है

☀ अध्याय का सार

अव्यक्त स्थिति का अर्थ है:

- देह से न्यारा होना
- संसार में रहते हुए निर्लेप रहना
- बाबा की याद में स्थिर रहना
- साक्षी भाव में जीना

योग का अंतिम परिणाम यही है:

“देह में रहते हुए भी फरिश्ता बन जाना।”

इसीलिए बापदादा बार-बार कहते हैं:

“अव्यक्त बनो, डबल लाइट बनो।” (brahmakumaris.com)



✿ अध्याय 10

निरंतर योगी बनने की विधि चलते-फिरते याद – आत्मा की स्थायी अवस्था

संगमयुग का अंतिम लक्ष्य केवल “कभी-कभी योग करना” नहीं है, बल्कि **निरंतर योगी बनना** है।

अर्थात् आत्मा की ऐसी स्थिति:

- जिसमें बाबा की याद टूटे नहीं
- जिसमें देह-अभिमान बीच में न आए
- जिसमें हर कार्य के साथ “मैं आत्मा हूँ, मेरा बाबा है” की awareness बनी रहे

इसीलिए साकार और अव्यक्त मुरलियों में बार-बार यह संकेत दिया जाता है:

“सदा योगी बनो।”

✦ निरंतर योग का अर्थ क्या है?

निरंतर योग का अर्थ यह नहीं कि:

- हम हमेशा आँख बंद करके बैठें
- या दुनिया से अलग हो जाएँ

बल्कि इसका अर्थ है:

हर स्थिति में बाबा की याद बनी रहे।

जैसे:

- चलते समय भी
- बोलते समय भी
- काम करते समय भी
- समस्याओं में भी

आत्मा का connection शिवबाबा से जुड़ा रहे।



❁ निरंतर योग क्यों आवश्यक है?

क्योंकि माया भी निरंतर सक्रिय है।

यदि:

- योग रुक-रुक कर होगा
तो माया भी बीच-बीच में जीत जाएगी।

लेकिन यदि:

- याद निरंतर होगी
तो माया टिक नहीं पाएगी।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“मुझे सदा याद करो।” (babamurli.com)

☀ निरंतर योगी बनने की पहली विधि: आत्मा स्मृति

✦ “मैं आत्मा हूँ” – यही आधार है

जब आत्मा बार-बार अनुभव करती है:

- मैं शरीर नहीं हूँ
- मैं एक शांति स्वरूप आत्मा हूँ

तो:

- देह-अभिमान कमजोर होता है
- मन शांत होता है
- reactions कम होते हैं

👉 यही निरंतर योग की नींव है।

❁ दूसरी विधि: बाबा को साथी अनुभव करना

केवल “याद करना” पर्याप्त नहीं,
बल्कि साथ अनुभव करना जरूरी है।

जैसे:

- “बाबा मेरे साथ हैं”
- “मैं अकेला नहीं हूँ”



यह भाव आत्मा को:

- डर से मुक्त करता है
- अकेलेपन से बचाता है
- स्थिर बनाता है

☀ तीसरी विधि: कर्म करते हुए योग

बाबा कहते हैं:

“कर्म करते बाप को याद करो।”

इसका अर्थ है:

- काम छोड़कर योग नहीं
- बल्कि काम के साथ योग

उदाहरण:

- बोलते समय भी बाबा की याद
- पढ़ते समय भी बाबा की याद
- चलते समय भी बाबा की याद

👉 यही वास्तविक राजयोग है।

🌸 चौथी विधि: व्यर्थ संकल्पों पर नियंत्रण

निरंतर योग में सबसे बड़ी बाधा है:

- व्यर्थ सोच
- unnecessary analysis
- पुरानी बातें

जब मन:

- “क्या हुआ था?”
- “क्यों हुआ?”
- “ऐसा क्यों कहा?”

में उलझता है,

तो योग टूट जाता है।



☞ इसलिए बाबा कहते हैं:
“व्यर्थ छोड़ो, शक्तिशाली बनो।”

☀ पाँचवीं विधि: मुरली मनन

सिर्फ पढ़ना नहीं,
बल्कि चिंतन करना आवश्यक है।
जब मुरली:
• मन में बैठती है
• जीवन में उतरती है
तो आत्मा naturally योगी बन जाती है।

✿ छठी विधि: स्मृति का अलार्म सिस्टम

दिनभर छोटे-छोटे reminders:
• हर घंटे 1 मिनट बाबा को याद
• हर कार्य शुरू करने से पहले “बाबा”
• हर सफलता के बाद “बाबा का धन्यवाद”
☞ इससे योग टूटता नहीं।

☀ निरंतर योग में आने वाली बाधाएँ

✿ 1. देह-अभिमान

“मैं यह हूँ...”

✿ 2. व्यस्तता

“मेरे पास समय नहीं है...”

✿ 3. व्यर्थ चिंतन

“अगर ऐसा हुआ तो...”

✿ 4. भावनात्मक प्रतिक्रिया

किसी की बात को दिल पर ले लेना

✿ 5. आलस्य और थकावट



❁ निरंतर योग की गहराई

शुरुआत में योग:

- प्रयास लगता है

फिर:

- अभ्यास बनता है

और अंत में:

- स्वभाव बन जाता है

तब आत्मा को याद करनी नहीं पड़ती,
याद स्वयं चलती रहती है।

❁ उदाहरण – दीपक और लौ

जब दीपक जलता है:

- उसे बार-बार जलाने की जरूरत नहीं
- उसकी लौ निरंतर जलती रहती है

वैसे ही निरंतर योगी आत्मा:

- हर समय बाबा की स्मृति में जलती रहती है
- उसका connection टूटता नहीं

❁ निरंतर योग से क्या परिवर्तन आता है?

- ❁ 1. मन शांत रहता है
 - ❁ 2. निर्णय शक्ति बढ़ती है
 - ❁ 3. डर समाप्त होता है
 - ❁ 4. संबंधों में स्थिरता आती है
 - ❁ 5. खुशी स्वाभाविक हो जाती है
-



☀️ निरंतर योग और कर्मभोग

निरंतर योग से:

- पुराने कर्मों का बोझ हल्का होता है
- दुख का प्रभाव कम हो जाता है
- सहनशक्ति बढ़ जाती है

🌸 एक प्रेरणादायक उदाहरण

एक बहन पहले बहुत जल्दी upset हो जाती थी।

फिर उसने अभ्यास शुरू किया:

- हर परिस्थिति में “बाबा मेरे साथ हैं”
- प्रतिक्रिया देने से पहले 5 सेकंड रुकना
- दिन में बार-बार आत्मा स्मृति

कुछ समय बाद:

- वह शांत रहने लगी
- छोटी बातें उसे disturb नहीं करती थीं
- लोग उसे “stable” कहने लगे

उसने कहा:

“मैंने दुनिया नहीं बदली, मैंने अपना connection बदल दिया।”

☀️ निरंतर योग का अंतिम रहस्य

निरंतर योग कोई जबरदस्ती नहीं है,

यह **प्रेम का संबंध** है।

जितना प्रेम:

- उतनी याद
- उतनी सहजता
- उतनी स्थिरता



❁ अध्याय का सार

निरंतर योगी बनने का अर्थ है:

- हर समय आत्मा स्मृति
- हर समय बाबा का साथ अनुभव
- हर कर्म में योग
- हर परिस्थिति में साक्षी भाव

योग का अंतिम लक्ष्य है:

“याद करना नहीं पड़ता – याद रहना बन जाना।”

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“सदा योगी बनो, मायाजीत बनो।”



❁ अध्याय 11

अव्यक्त स्थिति और योग देह में रहते हुए देह से परे रहना

यह अध्याय पिछले सभी अध्यायों का “उच्चतम शिखर” है।

क्योंकि यहाँ योग केवल अभ्यास नहीं रहता—

वह **आत्मा की स्थायी अवस्था (state of being)** बन जाता है।

शिवबाबा संगमयुग में बच्चों को केवल “योग करना” नहीं सिखाते,

बल्कि उन्हें ऐसी स्थिति में ले जाना चाहते हैं जहाँ:

- योग अलग चीज़ न रहे
- बल्कि आत्मा का स्वभाव बन जाए

इसी स्थिति को मुरलियों में कहा जाता है:

“अव्यक्त स्थिति” या **“फरिश्ता अवस्था”**

❁ अव्यक्त स्थिति क्या है?

“अव्यक्त” का अर्थ है – जो आँखों से दिखाई नहीं देता।

अव्यक्त स्थिति का अर्थ है:

- शरीर दिखाई देता है
- कर्म दिखाई देता है
- बोलचाल दिखाई देती है

लेकिन भीतर की वास्तविक पहचान:

“मैं आत्मा हूँ, मैं बाबा के साथ हूँ” – स्थिर रहती है।

☞ यानी बाहर व्यक्तित्व, भीतर परमात्म स्मृति।



❁ अव्यक्त स्थिति क्यों सर्वोच्च है?

क्योंकि सामान्य योग में:

- आत्मा कभी जुड़ती है
- कभी टूटती है

लेकिन अव्यक्त स्थिति में:

- connection टूटता नहीं
- स्मृति स्थायी हो जाती है
- माया का प्रभाव बहुत कम हो जाता है

इसीलिए इसे “स्टेबल योगी अवस्था” भी कहा जा सकता है।

❁ साकार और अव्यक्त मुरली का संकेत

बापदादा बार-बार संकेत देते हैं:

“अव्यक्त स्थिति अर्थात देह में रहते हुए भी देह से परे रहना।”

(brahmakumaris.com)

इसका गहरा अर्थ है:

- शरीर में रहते हुए भी आत्मा स्वतंत्र हो
 - संसार में रहते हुए भी निर्लेप हो
 - कर्म करते हुए भी साक्षी हो
-



✿ अव्यक्त स्थिति के तीन मुख्य आधार

✿ 1. देह से न्यारा अनुभव

आत्मा बार-बार अनुभव करती है:

- मैं यह शरीर नहीं हूँ
- मैं आत्मा हूँ
- मैं इस शरीर का चालक हूँ

👉 यही पहला द्वार है।

✿ 2. बाबा के साथ निरंतर संबंध

अव्यक्त स्थिति का आधार है:

- अकेलापन समाप्त होना
- “बाबा मेरे साथ हैं” का अनुभव

जैसे ही आत्मा अकेली नहीं रहती,
वह हल्की हो जाती है।

✿ 3. साक्षी भाव (Observer Consciousness)

आत्मा:

- घटनाओं को देखती है
- लेकिन उनमें फँसती नहीं

जैसे:

आकाश बादलों को देखता है,
लेकिन उनसे प्रभावित नहीं होता।



✿ अव्यक्त स्थिति और फरिश्ता अवस्था

अव्यक्त स्थिति = फरिश्ता अवस्था

फरिश्ता आत्मा:

- डबल लाइट होती है
- हल्की होती है
- निर्लेप होती है
- शांत होती है

वह:

- कर्म करती है
 - लेकिन कर्म उसे बाँधते नहीं
-

☀ अव्यक्त स्थिति क्यों कठिन लगती है?

क्योंकि आत्मा:

- लंबे समय तक देह-अभिमान में रही है
- बाहरी दुनिया में उलझी है
- प्रतिक्रियाओं में जीती रही है

इसलिए शुरुआत में:

- effort लगता है
- बार-बार गिरावट आती है

लेकिन अभ्यास से यह “natural state” बन जाती है।



❁ योग और अव्यक्त स्थिति का संबंध

योग = रास्ता

अव्यक्त स्थिति = मंज़िल

शुरुआत में:

- योग करना पड़ता है

फिर:

- योग अनुभव बनता है

और अंत में:

- योग स्वभाव बन जाता है

☞ तब आत्मा स्वयं ही अव्यक्त हो जाती है।

☀ उदाहरण – लहर और समुद्र

लहरें समुद्र पर आती-जाती रहती हैं,
लेकिन समुद्र स्थिर रहता है।

वैसे ही:

- विचार, परिस्थितियाँ, भावनाएँ आती हैं
 - लेकिन अव्यक्त आत्मा स्थिर रहती है
-

❁ अव्यक्त स्थिति में जीवन कैसा होता है?

- ☀ 1. मन शांत रहता है
- ☀ 2. प्रतिक्रिया कम होती है
- ☀ 3. निर्णय स्पष्ट होते हैं
- ☀ 4. भय समाप्त होता है
- ☀ 5. भीतर हल्कापन रहता है

और सबसे बड़ा अनुभव:

☞ “मैं अकेला नहीं हूँ, बाबा मेरे साथ हैं।”



☀️ अव्यक्त स्थिति और माया

माया तब प्रभाव डालती है जब:

- आत्मा देह में फँसती है
- आत्मा reaction देती है

लेकिन अव्यक्त स्थिति में:

- reaction नहीं होता
- attachment नहीं होता
- ego नहीं होता

इसलिए माया टिक नहीं पाती।

🌸 अव्यक्त स्थिति कैसे विकसित करें?

☀️ 1. आत्मा स्मृति का अभ्यास

बार-बार:

“मैं आत्मा हूँ”

☀️ 2. बाबा की constant companionship

“बाबा मेरे साथ हैं”

☀️ 3. साक्षी भाव

सब कुछ देखो, लेकिन भीतर मत फँसो

☀️ 4. व्यर्थ संकल्प छोड़ना

व्यर्थ विचार = भारीपन

☀️ 5. मुरली मनन

मुरली को जीवन में उतारना



☀️ अव्यक्त स्थिति और कर्म जीवन

अव्यक्त आत्मा:

- कर्म करती है
- जिम्मेदारियाँ निभाती है
- सेवा करती है

लेकिन भीतर:

- स्वतंत्र रहती है
- हल्की रहती है
- निर्लेप रहती है

👉 इसे ही “कमल फूल समान जीवन” कहते हैं।

🌸 अव्यक्त स्थिति का अनुभव

जब आत्मा इस स्थिति में होती है:

- छोटी बातें बड़ी नहीं लगतीं
- संबंधों में उलझन नहीं होती
- अकेलापन नहीं रहता
- हर परिस्थिति में स्थिरता रहती है

☀️ एक उदाहरण – स्क्रीन और सिनेमा

आप फिल्म देखते हो:

- दृश्य आते हैं
- भावनाएँ बदलती हैं
- लेकिन आप जानते हो: यह सिर्फ फिल्म है

वैसे ही अव्यक्त आत्मा:

- जीवन के दृश्य देखती है
 - लेकिन उसमें खोती नहीं
-



❁ अमृतवेला और अव्यक्त स्थिति

अमृतवेला:

- आत्मा को सूक्ष्म बनाता है
- देह से न्यारा अनुभव कराता है

कई बार अनुभव होता है:

- शरीर हल्का लगना
- मन शांत होना
- जैसे आत्मा ऊपर उठ रही हो

👉 यह अव्यक्त स्थिति की झलक है।

❁ अध्याय का सार

अव्यक्त स्थिति का अर्थ है:

- देह में रहते हुए भी देह से परे रहना
- संसार में रहते हुए भी निर्लेप रहना
- कर्म करते हुए भी साक्षी रहना
- बाबा की याद में स्थिर रहना

योग का अंतिम रूप है:

“योग करना नहीं पड़ता, योग रहना बन जाता है।”

इसीलिए बापदादा कहते हैं:

“अव्यक्त बनो, डबल लाइट बनो।”



❁ अध्याय 12

योग का अंतिम परिणाम – उच्च पद प्राप्ति याद ही भाग्य बनाती है

संगमयुग की पूरी यात्रा का अंतिम सत्य एक ही बिंदु पर आकर रुकता है:

“जितना योग, उतना भाग्य।”

शिवबाबा यह शिक्षा बार-बार नहीं बदलते, क्योंकि यह आत्मा के भविष्य का सीधा गणित है।

इस अध्याय में हम समझते हैं कि योग केवल शांति या अनुभव नहीं है—
यह **आत्मा के भविष्य (future status)** को बनाने वाली शक्ति है।

❁ योग और भाग्य का सीधा संबंध

साकार मुरलियों में बाबा का मूल संदेश है:

“मुझे याद करो तो तुम्हारे विकर्म विनाश होंगे।” (babamurli.com)

इसका गहरा अर्थ केवल पाप कटना नहीं है।

इसका वास्तविक अर्थ है:

👉 **योग = purification + power + elevation**

जब आत्मा पवित्र होती है, तभी वह ऊँचा पद प्राप्त कर सकती है।

❁ उच्च पद क्या है?

BK ज्ञान में “उच्च पद” का अर्थ है:

- देवता स्थिति
- राजा-रानी पद
- श्रेष्ठ आत्मा बनना
- सत्ययुग में उच्च स्थान प्राप्त करना

लेकिन इसका आधार क्या है?



- ☞ केवल ज्ञान नहीं
- ☞ केवल सेवा नहीं
- ☞ बल्कि निरंतर योग

☀ क्यों योग ही अंतिम कसौटी है?

क्योंकि:

- ✿ 1. ज्ञान समझ देता है
लेकिन योग परिवर्तन करता है
- ✿ 2. सेवा अनुभव देती है
लेकिन योग स्थिति बनाता है
- ✿ 3. मुरली दिशा देती है
लेकिन योग शक्ति देता है

☞ इसलिए अंतिम परीक्षा योग की है, जानकारी की नहीं।

✿ आत्मा की “बैटरी” और भविष्य

आत्मा को समझो जैसे एक ऊर्जा प्रणाली:

- ज्ञान = चार्जर को पहचानना
- योग = चार्ज होना
- स्थिति = पूर्ण बैटरी
- भविष्य = उस ऊर्जा का उपयोग

यदि बैटरी पूरी नहीं भरी:

- कर्म कमजोर होंगे
- संस्कार पुराने रहेंगे
- स्थिति साधारण होगी

☀ योग से संस्कार परिवर्तन

हर आत्मा के अंदर:

- क्रोध
- लोभ



- मोह
- अहंकार

के पुराने संस्कार होते हैं।
योग क्या करता है?

- ☞ वह इन संस्कारों को धीरे-धीरे “डीलीट” करता है और नए संस्कार बनाता है:
- शांति
 - प्रेम
 - सहनशक्ति
 - विनम्रता

🌸 उच्च पद का रहस्य

बहुत बच्चे सोचते हैं:

“मैं सेवा करता हूँ, अच्छा हूँ, फिर भी ऊँचा पद कैसे मिलेगा?”

उत्तर है:

- ☞ पद सेवा से नहीं,
☞ स्थिति (state of yoga) से मिलता है।

बाबा का संकेत है:

“जैसा योग, वैसा पद।”

🌸 तीन स्तर की आत्माँ

BK ज्ञान में आत्माँ तीन मुख्य स्तरों में जाती हैं:

🌸 1. उच्च योगी आत्माँ

- निरंतर याद
- स्थिर स्थिति
- फरिश्ता अवस्था
- ☞ उच्च देवता पद



* 2. मध्यम योगी आत्माएँ

- कभी योग, कभी भूल
 - सेवा अच्छी, लेकिन स्थिति fluctuating
- ☞ साधारण देवता पद

* 3. कमजोर योगी आत्माएँ

- ज्ञान है, लेकिन योग कम
 - बार-बार देह-अभिमान
- ☞ कम पद या late entry

* उदाहरण – परीक्षा और तैयारी

एक ही परीक्षा में सभी बैठते हैं,
लेकिन परिणाम अलग क्यों आता है?
क्योंकि:

- किसी ने रोज अभ्यास किया
 - किसी ने कभी-कभी किया
 - किसी ने सिर्फ किताब पढ़ी
- ☞ इसी तरह जीवन की परीक्षा में योग ही अभ्यास है।

* योग और समय (Time factor)

संगमयुग बहुत छोटा है।

बाबा बार-बार संकेत देते हैं:

- समय समाप्त हो रहा है
- आत्मा को जल्दी तैयार होना है

इसलिए:

- ☞ जितना जल्दी निरंतर योग, उतना ऊँचा पद



❁ योग से मिलने वाले परिणाम

☀ 1. पवित्रता

आत्मा हल्की और शुद्ध बनती है

☀ 2. शक्ति

हर परिस्थिति में stable रहने की शक्ति

☀ 3. स्थिरता

reaction कम, reflection अधिक

☀ 4. आनंद

भीतर से natural खुशी

❁ योग और कर्मभोग

पुराने कर्मों का हिसाब:

- योग से हल्का होता है
- अनुभव बदल जाता है
- दुख की तीव्रता कम हो जाती है

☀ उदाहरण – दो छात्र

दो छात्र एक ही syllabus पढ़ते हैं:

छात्र A:

- रोज अभ्यास करता है
- ध्यान से पढ़ता है
- ☝ उच्च अंक

छात्र B:

- कभी पढ़ता है, कभी छोड़ देता है
- ☝ average परिणाम

❁ उच्च पद का अंतिम रहस्य

बाबा कहते हैं:



“याद से ही तुम विश्व के मालिक बनेंगे।”

इसका अर्थ:

- बाहर की योग्यता नहीं
- अंदर की स्थिति महत्वपूर्ण है

☀ अंतिम परीक्षा क्या है?

अंतिम परीक्षा यह नहीं है:

- तुमने कितना ज्ञान सुना
- तुमने कितना सेवा किया

अंतिम परीक्षा है:

👉 “अंत समय में तुम किस स्थिति में हो?”

🌸 अंतिम समय की स्थिति

यदि आत्मा:

- बाबा में स्थिर है
- देह से न्यायी है
- शांत है

👉 तो वह उच्च पद प्राप्त करती है

☀ योग और प्रकृति का संबंध

योगी आत्मा:

- प्रकृति पर प्रभाव डालती है
- शांति की vibrations फैलाती है
- विश्व परिवर्तन में भूमिका निभाती है

🌸 एक प्रेरणादायक उदाहरण

एक साधारण विद्यार्थी:

- पढ़ाई औसत थी
- लेकिन रोज अभ्यास बहुत करता था



अंत में वह:

- सबसे अच्छा result लाया

क्यों?

👉 निरंतर अभ्यास (consistent practice)

🌟 अध्याय का अंतिम सार

योग का अंतिम परिणाम है:

- 🌸 1. पवित्र आत्मा बनना
 - 🌸 2. बाप समान बनना
 - 🌸 3. फरिश्ता अवस्था पाना
 - 🌸 4. मायाजीत बनना
 - 🌸 5. उच्च देवता पद प्राप्त करना
-

🌸 अंतिम सत्य

शिवबाबा का संदेश बहुत सरल है:

- 👉 ज्ञान दिशा देता है
- 👉 सेवा अनुभव देती है
- 👉 लेकिन योग भाग्य बनाता है

इसीलिए पूरा राजयोग का सार यही है:

“जितना योग, उतना ऊँचा पद।”



❁ अध्याय 13

शिवबाबा की तीन संबंध और दिव्य परिवर्तन योजना *क्यों योग ही सृष्टि परिवर्तन की चाबी है*

संगमयुग केवल व्यक्तिगत आत्म-उन्नति का समय नहीं है,
यह **संपूर्ण सृष्टि परिवर्तन (World Transformation)** का दिव्य समय है।
शिवबाबा बच्चों को केवल शांति देना नहीं चाहते,
वे उन्हें **नई दुनिया (सत्ययुग)** के योग्य बनाना चाहते हैं।
इसीलिए उनका कार्य तीन रूपों में समझाया जाता है:

- ☞ पिता (Father)
- ☞ शिक्षक (Teacher)
- ☞ सतगुरु (Satguru)

❁ 1. शिवबाबा – परमपिता (Father) के रूप में

शिवबाबा जब पिता के रूप में आते हैं, तो उनका कार्य है:

- आत्माओं को उनका वास्तविक उत्तराधिकार देना
- स्वर्ग (Heaven) का निर्माण करना



- बच्चों को पवित्र बनाना
 - ☞ पिता का कार्य है “घर बनाना और बच्चों को घर देना।”
इसलिए बाबा संगमयुग में आत्माओं को शुद्ध करके उन्हें **स्वर्ग का अधिकारी बनाते हैं।**
-

☀️ स्वर्ग कैसे बनता है?

स्वर्ग कोई भौतिक स्थान नहीं है,
बल्कि यह आत्माओं की स्थिति पर आधारित है।

- शुद्ध आत्माएँ → स्वर्ग
 - अशुद्ध आत्माएँ → दुखधाम
 - ☞ इसलिए बाबा पहले आत्मा को बदलते हैं, फिर दुनिया बदलती है।
-

🌸 2. शिवबाबा – शिक्षक (Teacher) के रूप में

शिवबाबा जब शिक्षक बनते हैं, तो वे हमें सिखाते हैं:

- राजयोग की विधि
 - कर्म और संस्कार का रहस्य
 - समय चक्र का ज्ञान
 - आत्मा और परमात्मा का संबंध
 - ☞ शिक्षक का कार्य है “योग्यता बनाना”
-

☀️ स्वर्ग में पद व्यवस्था क्यों होती है?

सत्ययुग में भी:

- राजा
- रानी
- प्रजा
- सेवक

सब होते हैं।

- ☞ यह पद व्यवस्था अचानक नहीं बनती।
- ☞ यह संगमयुग के योग और कर्मों पर आधारित होती है।
इसलिए बाबा सिखाते हैं:



- कौन लक्ष्मी-नारायण बनता है
- कौन सामान्य प्रजा बनता है
- 👉 यह सब योग की गहराई पर निर्भर करता है।

🌸 3. शिवबाबा – सतगुरु (Satguru) के रूप में

जब शिवबाबा सतगुरु बनते हैं, तो उनका कार्य होता है:

- आत्माओं को मुक्ति देना (Mukti)
 - आत्माओं को जिवनमुक्ति देना (Jeevanmukti)
 - आत्माओं को दुख से मुक्त करना
- 👉 सतगुरु का कार्य है “घर वापसी कराना”

🌸 मुक्ति और जिवनमुक्ति

🌸 मुक्ति:

आत्मा परमधाम (Soul World) में लौट जाती है
जहाँ दुख नहीं होता

🌸 जिवनमुक्ति:

आत्मा इसी जीवन में:

- शांत
- पवित्र
- मुक्त

स्थिति में रहती है और फिर स्वर्ग में जाती है।

🌸 सृष्टि परिवर्तन का दिव्य चक्र

शिवबाबा का पूरा प्लान तीन चरणों में चलता है:

🌸 1. कलीयुग – पतन और दुख

- अशुद्धता
- संघर्ष
- दुःख

🌸 2. संगमयुग – परिवर्तन काल



- योग द्वारा शुद्धि
- संस्कार परिवर्तन
- आत्मा निर्माण

☀ 3. सत्ययुग – स्वर्णिम संसार

- शांति
 - पवित्रता
 - सुख
-

🌸 जनसंख्या परिवर्तन का रहस्य

BK ज्ञान के अनुसार:

- कलीयुग में अत्यधिक जनसंख्या
- सत्ययुग में सीमित आत्माएँ (लगभग 9 लाख)

👉 इसका अर्थ विनाश नहीं है

👉 इसका अर्थ है **चयन (Selection Process)**

☀ क्यों केवल कुछ आत्माएँ?

क्योंकि:

- हर आत्मा की तैयारी अलग होती है
- केवल पूर्ण पवित्र आत्माएँ ही नई दुनिया में जा सकती हैं

👉 जैसे परीक्षा में केवल योग्य विद्यार्थी ही पास होते हैं

🌸 योग = चयन की कुंजी

शिवबाबा ने चयन का आधार बनाया है:

👉 राजयोग (Raja Yoga)

- जितना योग
 - उतनी शुद्धि
 - उतना उच्च पद
-



❁ तीन संबंधों का गहरा अर्थ

❁ पिता संबंध:

☞ प्रेम और उत्तराधिकार

❁ शिक्षक संबंध:

☞ ज्ञान और योग्यता

❁ सतगुरु संबंध:

☞ मुक्ति और मुक्ति-मार्ग

❁ क्यों तीनों संबंध जरूरी हैं?

यदि केवल:

- पिता समझो → प्रेम है, पर दिशा नहीं
- शिक्षक समझो → ज्ञान है, पर मुक्ति नहीं
- गुरु समझो → मुक्ति है, पर योग प्रक्रिया नहीं

☞ लेकिन शिवबाबा तीनों हैं, इसलिए पूर्ण परिवर्तन संभव है।

❁ परिवर्तन की वास्तविक प्रक्रिया

1. बाबा से संबंध जुड़ता है
2. आत्मा ज्ञान सुनती है
3. योग द्वारा शुद्ध होती है
4. संस्कार बदलते हैं
5. आत्मा देवता बनती है

❁ योग का अंतिम उद्देश्य

योग का उद्देश्य केवल शांति नहीं है,

बल्कि:

☞ आत्मा को नई दुनिया के योग्य बनाना



❁ उदाहरण – बीज और वृक्ष

शिवबाबा बीज हैं,

और पूरी सृष्टि वृक्ष है।

- बीज → नया संसार बनाता है
- योग → आत्मा को उस संसार के योग्य बनाता है

❁ अंतिम सत्य

शिवबाबा का पूरा कार्य एक ही वाक्य में:

👉 “आत्माओं को घर (मुक्ति) और राज्य (स्वर्ग) दोनों देना”

☀ अध्याय का अंतिम सार

शिवबाबा:

- ❁ पिता हैं → स्वर्ग बनाते हैं
- ❁ शिक्षक हैं → योग सिखाते हैं
- ❁ सतगुरु हैं → मुक्ति देते हैं

👉 और राजयोग:

- मुक्ति का मार्ग है
- जिवनमुक्ति का साधन है
- स्वर्ग का प्रवेश द्वार है

❁ अंतिम संदेश

“योग ही वह सेतु है जो कलीयुग की आत्मा को सत्ययुग की देवता बना देता है।”

इसीलिए पूरा ज्ञान एक ही बिंदु पर समाप्त होता है:

👉 शिवबाबा + राजयोग = नई दुनिया की चाबी



अध्याय 14: बाबा हमें जीवन जीने की कला क्यों सिखा रहे हैं?

“अभी जो सीख रहे हैं – वही अगले कल्प का स्वभाव बनेगा”

संगमयुग केवल ज्ञान सुनने का समय नहीं है।
यह आत्मा के **संस्कार बदलने का समय** है।
आज बाबा हमें हर छोटी-बड़ी बात में जो शिक्षा दे रहे हैं –
कैसे सोचना है, कैसे बोलना है, कैसे संबंध निभाने हैं,
कैसे परिस्थिति में अचल रहना है,
कैसे माया को पहचानना है,
कैसे प्रेम और शक्ति में रहना है –
यह सब केवल इस जन्म के लिए नहीं है।
बाबा जानते हैं कि
👉 जो संस्कार अभी पक्के होंगे,
वही अगले कल्प में हमारे सहज स्वभाव बनेंगे।
इसलिए बाबा कहते हैं:
“बच्चे, अभी जो अभ्यास करेंगे, वही संस्कार बनेंगे।”

🌸 यह दुनिया एक खेल है – लेकिन हम खेलना भूल गए




आज आत्मा इस दुनिया के खेल में उलझ जाती है।

- छोटी बात में दुखी हो जाती है
- किसी की बात से हिल जाती है
- सम्मान मिले तो खुश, न मिले तो दुखी
- परिस्थिति बदले तो मन बदल जाता है
- देह-अभिमान में आकर निर्णय गलत हो जाते हैं

क्यों?

क्योंकि आत्मा ने “जीवन जीने की कला” खो दी है।

बाबा फिर से वही कला सिखाने आए हैं।

 **बाबा हमें कौन-कौन सी जीवन कला सिखा रहे हैं?**

1. परिस्थिति में अचल रहने की कला

आज छोटी परिस्थिति भी मन को हिला देती है।

लेकिन बाबा सिखाते हैं:

“ड्रामा को खेल समझकर देखो।”

जब आत्मा साक्षी बनती है,

तब परिस्थिति बोझ नहीं लगती –

वह केवल एक दृश्य लगती है।

धीरे-धीरे यह अभ्यास संस्कार बन जाता है।

फिर अगले कल्प में आत्मा स्वाभाविक रूप से स्थिर रहती है।

2. संबंध निभाने की कला

दुनिया में संबंधों में सबसे ज्यादा दुख मिलता है।

लेकिन बाबा सिखाते हैं:

- अपेक्षा नहीं, शुभभावना रखो
- अधिकार नहीं, सम्मान दो
- पकड़ नहीं, प्यार दो
- व्यक्ति नहीं, आत्मा देखो



जब यह संस्कार पक्का हो जाता है,
तो आत्मा संबंधों में उलझती नहीं –
बल्कि संबंधों को सुंदर बनाती है।

3. मन को संभालने की कला

बाबा बार-बार कहते हैं:

“मन ही बंधन है, मन ही मुक्ति है।”

अगर मन पर अधिकार नहीं,
तो बाहर की हर बात हमें हिला देगी।

इसलिए बाबा सिखाते हैं:

- व्यर्थ को रोकना
- सकारात्मक चिंतन करना
- हर परिस्थिति में कल्याण देखना
- स्वयं को आत्मा समझना

जब यह अभ्यास बार-बार होता है,
तो अगले कल्प में मन सहज शांत और शक्तिशाली रहता है।

4. हार को भी खेल की तरह लेने की कला

दुनिया में लोग हारकर टूट जाते हैं।

लेकिन बाबा कहते हैं:

“यह भी ड्रामा का पार्ट है।”

जो आत्मा हर परिस्थिति को खेल समझती है,
वह कभी अंदर से हारती नहीं।
उसके अंदर हल्कापन रहता है।



☀ अगले कल्प के लिए संस्कार तैयार हो रहे हैं

संगमयुग पर आत्मा जो बनती है,
वही अगले कल्प का आधार बनता है।
अगर अभी:

- शांति का संस्कार पक्का होगा
- प्रेम का संस्कार पक्का होगा
- सहनशक्ति का संस्कार पक्का होगा
- आत्म-अभिमान का संस्कार पक्का होगा

तो अगले कल्प में ये सब सहज स्वभाव बन जाएंगे।
फिर आत्मा इस दुनिया के खेल में फँसेगी नहीं,
बल्कि एक श्रेष्ठ अभिनेता की तरह
बहुत सुंदर रीति पाट बजाएगी।

🌀 उदाहरण

जैसे कोई कलाकार बार-बार अभ्यास करके
डायलॉग और अभिनय में परफेक्ट हो जाता है,
वैसे ही बाबा अभी हमें
“जीवन जीने का अभ्यास” करा रहे हैं।

ताकि अगले कल्प में
आत्मा को संघर्ष न करना पड़े।

वह सहज ही:

- शांत रहे
- प्रेममय रहे
- निडर रहे
- खुश रहे
- विजयी रहे



❖ बाबा का गहरा उद्देश्य

बाबा केवल हमें दुखों से निकालना नहीं चाहते।

बाबा हमें ऐसा बनाना चाहते हैं कि:

- ❖ हम कभी दुख में फँसे ही नहीं
- ❖ हम माया के खेल को समझ जाँ
- ❖ हम हर परिस्थिति में विजयी रहें
- ❖ हम जीवन को एक सुंदर खेल की तरह खेलें

🌿 मुरली पॉइंट्स

“बच्चे, अभी जो संस्कार भरते हो, वही कल्प-कल्प चलते हैं।”

“जीवन को खेल समझकर चलो तो कभी दुखी नहीं होंगे।”

“साक्षी होकर पार्ट बजाओ – यही श्रेष्ठ जीवन कला है।”

“ड्रामा को समझने वाले कभी उलझते नहीं।”

🌸 निष्कर्ष

संगमयुग पर बाबा हमें केवल योग नहीं सिखा रहे,
बल्कि “श्रेष्ठ जीवन जीने की दिव्य कला” सिखा रहे हैं।

अभी जो आत्मा सीख रही है,
वही अगले कल्प की सहज प्रकृति बनेगी।

इसलिए बाबा बार-बार कहते हैं:

“अभी अपने संस्कारों को श्रेष्ठ बनाओ।”

क्योंकि

- ❖ यही संस्कार भविष्य की दुनिया बनाएँगे
- ❖ यही संस्कार हमें माया से बचाएँगे
- ❖ और यही संस्कार हमें जीवन का विजयी खिलाड़ी बनाएँगे।

🌸 धन्यवाद



इस आध्यात्मिक यात्रा को पढ़ने के लिए धन्यवाद।
सदा योगयुक्त, शक्तिशाली और खुशहाल रहें।

✦ आपके सुझाव और आशीर्वाद स्वागत योग्य हैं।

✉ Feedback & Suggestions:

shivbaba311218@gmail.com

Om Shanti



क्यों चाहता है शिवबाबा कि हम बच्चे योग करें



यह पुस्तक उन सभी आत्माओं के लिए एक आध्यात्मिक उपहार है जो यह समझना चाहते हैं कि योग क्यों जीवन का सबसे बड़ा आधार है और शिवबाबा हमें निरंतर योग में रहने की प्रेरणा क्यों देते हैं।

- ❁ योग क्या है और यह इतना आवश्यक क्यों है?
- ❁ शिवबाबा योग में रहने पर इतना जोर क्यों देते हैं?
- ❁ योग से आत्मा में क्या परिवर्तन होते हैं?
- ❁ अगले कल्प के लिए संस्कार कैसे बनते हैं?
- ❁ योग कैसे हमें जीवन के खेल में विजयी बनाता है?



यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं,
बल्कि अनुभव करने के लिए है।

आइए, योग के माध्यम से शिवबाबा के साथ अपने
अटूट संबंध को मजबूत करें और अपने जीवन को
शांत, शक्तिशाली और आनंदमय बनाएं।



❁ योग में रहो... शिवबाबा के साथ रहो...
यही है जीवन की सच्ची समृद्धि। ❁

