



आत्म-संयम • पवित्रता • राजयोग • दिव्य जीवन



कामविकार को हमेशा के लिए केसे हराएँ?

THE ULTIMATE GUIDE TO INNER VICTORY
THROUGH **RAJYOGA**, **PURITY** & **SELF-MASTERY**



मन और इंद्रियों
पर नियंत्रण



राजयोग से
आत्मिक शक्ति



पवित्रता का
विज्ञान



विकारों पर
पूर्ण विजय

आत्मा को जानो
शिव बाबा को याद करो
विजयी बनो

ब्रह्माकुमारीज्ञ ज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक मार्गदर्शिका

A SPIRITUAL GUIDE BY
BRAHMA KUMARIS KNOWLEDGE

जीवन बदलें • सोच बदलें • भविष्य बदलें



कामविकार पर विजय कैसे प्राप्त करें

☀️ *(How to Attain Victory Over Lust & Inner Weakness)* ☀️



Brahmakumaris Sakar & Avyakt Murlis Based Spiritual Guide



“पवित्रता ही शक्ति है – योग ही विजय है”

“Purity is Power - Yoga is Victory”



Inspired by the elevated teachings of
BapDada

**“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो...

तुम विजयी बन जाओगे।”**

(Sakar Murli, indicative reference)



समर्पण

यह पुस्तक समर्पित है—

उस परमपिता परमात्मा

Shiv Baba

को, जिन्होंने अज्ञान के अंधकार में भटकती आत्माओं को
फिर से आत्म-स्मृति, पवित्रता और दिव्यता का मार्ग दिखाया।

समर्पित है उन सभी आत्माओं को—

- जो अपने जीवन में पवित्रता लाना चाहती हैं
- जो मन और विकारों से संघर्ष कर रही हैं
- जो स्वयं को बदलकर एक दिव्य जीवन जीना चाहती हैं
- और जो फिर से अपने देवताई स्वरूप को प्राप्त करना चाहती हैं।

यह पुस्तक उन साहसी आत्माओं के लिए है

जो हार मानने के बजाय

अपने भीतर की लड़ाई जीतना चाहती हैं।



आभार (Acknowledgement)

सबसे पहले मैं हृदय से धन्यवाद देती हूँ

परमपिता परमात्मा

BapDada

का, जिनकी दिव्य शिक्षाओं और मुरली महावाक्यों ने

इस पुस्तक को लिखने की प्रेरणा दी।

मैं ब्रह्माकुमारीज़ ज्ञान के उन सभी निमित्त आत्माओं के प्रति भी कृतज्ञ हूँ
जिन्होंने अपने जीवन द्वारा पवित्रता, योग और आत्मिक जीवन का उदाहरण

प्रस्तुत किया।

विशेष आभार उन सभी साधक आत्माओं का,

जिनके संघर्ष, अनुभव और परिवर्तन की कहानियों ने

इस पुस्तक को अधिक जीवंत और व्यावहारिक बनाया।

यह पुस्तक केवल शब्दों का संग्रह नहीं,

बल्कि एक आत्मिक यात्रा है—

जिसका उद्देश्य हर आत्मा को उसकी वास्तविक शक्ति का अनुभव कराना है।

यदि इस पुस्तक से किसी एक आत्मा को भी

आशा, शक्ति या परिवर्तन की प्रेरणा मिले,

तो इसका उद्देश्य सफल माना जाएगा।



भूमिका (Preface)

आज का मनुष्य बाहर से जितना आधुनिक और विकसित दिखाई देता है,
अंदर से उतना ही अशांत, कमजोर और संघर्षरत होता जा रहा है।

सुविधाएँ बढ़ी हैं,
लेकिन शांति कम हुई है।
संपर्क बढ़े हैं,
लेकिन संबंध टूट रहे हैं।
ज्ञान बढ़ा है,

लेकिन आत्म-जागरूकता घटती जा रही है।
इन सभी समस्याओं के मूल में एक गहरा कारण है—
देह-अभिमान और उससे उत्पन्न विकार।
उनमें भी सबसे सूक्ष्म, शक्तिशाली और चुनौतीपूर्ण विकार है—

कामविकार

यह केवल एक शारीरिक कमजोरी नहीं,
बल्कि चेतना की गिरावट का संकेत है।
जब आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप को भूलकर
स्वयं को केवल शरीर समझने लगती है,
तब इच्छाएँ, आकर्षण, आसक्ति और अशांति जन्म लेते हैं।
लेकिन क्या इससे मुक्ति संभव है?
क्या वास्तव में मनुष्य अपने मन और विकारों पर विजय प्राप्त कर सकता है?
इस पुस्तक का उत्तर है—
हाँ। पूर्ण रूप से संभव है।

BapDada की मुरलियों में बार-बार समझाया गया है कि:

- आत्मा मूल रूप से पवित्र है
- विकार आत्मा का स्वभाव नहीं, बल्कि acquired weakness हैं
- योगबल और आत्म-स्मृति द्वारा आत्मा फिर से शक्तिशाली बन सकती है।



यह पुस्तक केवल सिद्धांत नहीं देती,
बल्कि एक व्यावहारिक आध्यात्मिक मार्गदर्शिका प्रस्तुत करती है—
जिसमें शामिल हैं:

- आत्म-अभिमान और देह-अभिमान का ज्ञान
 - कामविकार की गहरी समझ
 - राजयोग की शक्ति
 - मन और इंद्रियों पर नियंत्रण
 - पवित्र संबंधों का निर्माण
 - वास्तविक परिवर्तन की प्रेरक कहानियाँ
 - और सतयुग से कलियुग तक चेतना परिवर्तन की आध्यात्मिक समझ।
- यह पुस्तक किसी को डराने या दोष देने के लिए नहीं लिखी गई है।

इसका उद्देश्य है—

आत्मा को उसकी खोई हुई शक्ति की याद दिलाना।

यदि आप अपने जीवन में:

- शांति चाहते हैं
 - मन पर नियंत्रण चाहते हैं
 - पवित्रता और आत्मबल चाहते हैं
 - और अपने वास्तविक दिव्य स्वरूप को अनुभव करना चाहते हैं,
- तो यह पुस्तक आपकी आध्यात्मिक यात्रा में एक सच्ची साथी बन सकती है।

🌸 अंतिम प्रेरणादायक संदेश



“आप कमजोर नहीं हैं...

आप केवल स्वयं को भूल गए हैं।”



“जिस दिन आत्मा स्वयं को पहचान लेती है,

उसी दिन विजय की शुरुआत हो जाती है।



Introduction

यह आंतरिक युद्ध क्यों है?

मनुष्य का सबसे बड़ा संघर्ष बाहर की दुनिया से नहीं,
बल्कि अपने ही मन और विकारों से है।

आज हर व्यक्ति:

- शांति चाहता है
- पवित्र संबंध चाहता है
- स्थिर मन चाहता है

लेकिन फिर भी भीतर:

- अशांत विचार
- आकर्षण
- इच्छाएँ
- भय और असंतोष

चलते रहते हैं।

क्यों?

क्योंकि आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप को भूलकर
देह-अभिमान में आ गई है।

BapDada मुरलियों में समझाते हैं:



“मीठे सिकिलाधे बच्चे, यह युद्ध बाहर का नहीं—अंदर का है।”

जब आत्मा स्वयं को शरीर समझने लगती है,
तब काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार जैसे विकार उत्पन्न होते हैं।
इनमें सबसे सूक्ष्म और शक्तिशाली विकार है—

कामविकार



यह केवल एक आदत नहीं,
बल्कि आत्मा की चेतना को नीचे गिराने वाली शक्ति है।
लेकिन अच्छी बात यह है कि:
👉 जिस आत्मा ने गिरावट देखी है,
वही आत्मा फिर से ऊपर भी उठ सकती है।
इस पुस्तक का उद्देश्य डर पैदा करना नहीं,
बल्कि आत्मा को उसकी खोई हुई शक्ति की याद दिलाना है।
यह पुस्तक आपको सिखाएगी:

- आत्म-अभिमानि कैसे बनें
- मन और इंद्रियों पर नियंत्रण कैसे पाएँ
- राजयोग द्वारा शक्ति कैसे प्राप्त करें
- और कामविकार पर स्थायी विजय कैसे प्राप्त करें।

☀ अंतिम प्रेरणादायक संदेश



“आपका सबसे बड़ा युद्ध बाहर नहीं...
आपके भीतर चल रहा है।”



“जब आत्मा स्वयं को पहचान लेती है,
तभी विजय की शुरुआत होती है।”



विषय सूची (Contents)

“यह ज्ञान जीवन को बदलने का साधन है...”

क्रमांक		पृष्ठ संख्या
	Initial pages	
1	समर्पण (Dedication)	2
2	आभार (Acknowledgement)	3
3	भूमिका (Preface)	4
4	Introduction - यह आंतरिक युद्ध क्यों है?	6
	अध्याय	
1	कामविकार क्या है?	16
2	काम विकार का मूल कारण	21
3	आत्मा की शुद्धता का वास्तविक स्वरूप	27
4	काम विकार के नुकसान	33
5	ब्रह्मचर्य का महत्व	40
6	विजय प्राप्त करने के उपाय	46
7	मन और इंद्रियों पर नियंत्रण	54
8	माया से युद्ध	61
9	योगबल से विजय	68
10	पवित्र संबंधों का निर्माण	75
11	अनुभव और प्रेरणादायक कहानियाँ	82
12	अंतिम लक्ष्य - देवत्व की प्राप्ति	89



क्रमांक		पृष्ठ संख्या
13	सतयुग से कलियुग - चेतना के परिवर्तन की कहानी	95
	Additional content to practice & experience	
18	दैनिक साधना दिनचर्या	113
19	मुरली संदर्भ सूचकांक	116
20	धन्यवाद एवं Feedback	118

☀ विशेष अनुभाग (Special Sections added in between chapters)

अनुभाग



अमृतवेला अभ्यास



राजयोग मेडिटेशन चिंतन



Powerful Murli Quotes



आत्म-स्मृति अभ्यास



पुस्तक का मुख्य संदेश



“देह-अभिमान पतन का कारण है...
आत्म-अभिमान उत्थान का मार्ग है।”



“बहुत समय आत्मा नीचे उतरती रही...
अब फिर से ऊपर उठने का समय है।”



Chapter Details

◆ अध्याय 1: काम विकार क्या है? (Understanding Lust)

- काम विकार की परिभाषा (Murli Reference: 10-05-1972, Sakar)
- आत्मा की शुद्ध अवस्था बनाम विकारी अवस्था
- पाँच विकारों में काम विकार का स्थान
- ◆ Murli Quote:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, काम विकार ही सबसे बड़ा दुश्मन है।”

(Ref: Sakar Murli, 1969 approx.)

◆ अध्याय 2: काम विकार का मूल कारण

- देह-अभिमान (Body-consciousness)
- माया का प्रभाव
- संग का असर (Company influence)
- ◆ Murli Quote:

“मीठे बच्चे, देह-अभिमान ही सब विकारों की जड़ है।”

(Ref: 18-01-1985, Avyakt)

◆ अध्याय 3: आत्मा की शुद्धता का वास्तविक स्वरूप

- आत्मा का मूल धर्म - शांति, पवित्रता
- “मैं आत्मा हूँ” का अभ्यास
- ◆ Murli Quote:

“बच्चे, तुम मूल रूप से पवित्र आत्मा हो, विकार तुम्हारा धर्म नहीं है।”

(Ref: 02-03-1970, Sakar)

◆ अध्याय 4: काम विकार के नुकसान

- मानसिक अशांति
- संबंधों में दुःख



- आत्मिक शक्ति का नाश
 - ♦ Murli Quote:
“काम विकार से आत्मा की शक्ति समाप्त हो जाती है।”
(Ref: 1975, Sakar)
-

- ♦ अध्याय 5: ब्रह्मचर्य का महत्व
 - ब्रह्मचर्य = शक्ति का स्रोत
 - आध्यात्मिक जीवन में भूमिका
 - ♦ Murli Quote:
“बच्चे, ब्रह्मचर्य ही तुम्हें देवता बनाता है।”
(Ref: 1968, Sakar)
-

- ♦ अध्याय 6: विजय प्राप्त करने के उपाय (Practical Methods)

6.1 याद (Remembrance - Yoga)

- ♦ Quote:
“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो।”
(Ref: Sakar Murli, daily teaching)

6.2 ज्ञान (Spiritual Knowledge)

- विकारों की पहचान और समझ

6.3 सेवा (Service)

- मन और बुद्धि को व्यस्त रखना

6.4 सत्संग और मर्यादा

- ♦ Quote:
“संग से रंग लगता है, इसलिए सदा श्रेष्ठ संग में रहो।”
(Ref: Avyakt Murli, 1980s)
-



◆ **अध्याय 7: मन और इंद्रियों पर नियंत्रण**

- मन को कैसे संभालें
- दृष्टि और विचार की शुद्धता
- ◆ Murli Quote:
“मन ही मित्र है, मन ही शत्रु है।”
(Ref: Murli teaching theme)

◆ **अध्याय 8: माया से युद्ध (Battle with Maya)**

- माया के प्रहार
- गिरने और संभलने की प्रक्रिया
- ◆ Murli Quote:
“अभी नहीं किया तो कभी भी नहीं कर पाओगे।”
(Ref: Avyakt Murli, urgency message)

◆ **अध्याय 9: योगबल से विजय**

- योग की गहराई
- निरंतर स्मृति का अभ्यास
- ◆ Murli Quote:
“योग से ही तुम विकारों पर विजय पा सकते हो।”
(Ref: Sakar Murli)

◆ **अध्याय 10: पवित्र संबंधों का निर्माण**

- आत्मिक दृष्टि से संबंध
- भाई-बहन भाव



- ♦ Murli Quote:

“सभी आत्माएं भाई-भाई हैं।”

(Ref: foundational Murli teaching)

♦ अध्याय 11: अनुभव और प्रेरणादायक कहानियाँ

- ब्रह्माकुमारी साधकों के अनुभव
- संघर्ष से विजय तक की यात्रा

♦ अध्याय 12: अंतिम लक्ष्य - देवत्व की प्राप्ति

- विकारमुक्त जीवन
- स्वर्णिम युग की तैयारी
- ♦ Murli Quote:
“बच्चे, तुम्हें देवता बनना है।”
(Ref: Sakar Murli)

♦ अध्याय 13: सतयुग से कलियुग - चेतना के परिवर्तन की कहानी

- आत्म-अभिमान से देह-अभिमान तक की यात्रा
- सतयुग की पवित्र और सुखमय दुनिया
- काम विकार से चेतना का पतन
- स्वाभाविक सुख से संघर्षपूर्ण जीवन तक
- आत्म-विस्मृति और कलियुग का दुःख
- फिर से आत्म-जागृति की आवश्यकता
- सतयुग की वापसी की तैयारी
- ♦ Murli Quote:
“बच्चे, अब आत्म-अभिमान बनो।”
(Ref: Sakar Murli)



♦ **Murli Quote:**

“काम महाशत्रु है।”

(Ref: Sakar Murli, 1969)

♦ **Murli Quote:**

“अभी नहीं किया तो कभी नहीं कर पाओगे।”

(Ref: Avyakt Murli)



अध्याय 1: काम विकार क्या है? (Understanding Lust)

♦ 1.1 प्रस्तावना

मनुष्य जीवन का सबसे बड़ा संघर्ष बाहरी दुनिया से नहीं, बल्कि अपने ही मन और विकारों से होता है। उन पाँच विकारों में से, **काम विकार (Lust)** सबसे शक्तिशाली और सूक्ष्म शत्रु माना गया है।

BapDada बार-बार बच्चों को सावधान करते हैं कि यदि इस एक विकार पर विजय प्राप्त कर ली, तो बाकी सभी विकार स्वतः ही कमजोर पड़ जाते हैं।

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, काम विकार ही सबसे बड़ा दुश्मन है।”

(Ref: Sakar Murli, approx. 1969)

♦ 1.2 काम विकार की परिभाषा

काम विकार केवल शारीरिक आकर्षण या इच्छा नहीं है, बल्कि यह आत्मा की शुद्ध स्थिति से गिरकर देह-अभिमान में आ जाना है।

जब आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप—शांत, पवित्र और शक्तिशाली—को भूल जाती है, तब वह शरीर और इंद्रियों के आकर्षण में फँस जाती है। यही स्थिति काम विकार की शुरुआत है।

♦ Murli Vachan:

“बच्चे, तुम आत्मा हो... शरीर नहीं। शरीर का अभिमान ही विकारों को जन्म देता है।”

(Ref: Sakar Murli, 1972)



◆ 1.3 आत्मा की शुद्ध अवस्था बनाम विकारी अवस्था

आत्मा की शुद्ध अवस्था	विकारी अवस्था
पवित्रता	काम वासना
शांति	अशांति
आत्म-सम्मान	देह-अभिमान
शक्ति	कमजोरी

आत्मा की मूल प्रकृति **पवित्रता (Purity)** है। लेकिन जब आत्मा अपने इस मूल धर्म को भूल जाती है, तब वह विकारों के प्रभाव में आ जाती है।

◆ **Murli Vachan:**

“तुम मूल रूप से पवित्र आत्माएं हो, विकार तुम्हारा धर्म नहीं है।”

(Ref: 02-03-1970, Sakar Murli)

◆ 1.4 पाँच विकारों में काम विकार का स्थान

पाँच मुख्य विकार हैं:

1. काम (Lust)
2. क्रोध (Anger)
3. लोभ (Greed)
4. मोह (Attachment)
5. अहंकार (Ego)

इनमें काम विकार को “महाशत्रु” कहा गया है क्योंकि:

- यह मन और बुद्धि दोनों को प्रभावित करता है
- यह आत्मा की शक्ति को तेजी से खत्म करता है
- यह अन्य विकारों को भी जन्म देता है



♦ **Murli Vachan:**

“काम विकार से ही बाकी सभी विकार उत्पन्न होते हैं।”

(Ref: Sakar Murli, 1975)

♦ **1.5 काम विकार की सूक्ष्मता**

काम विकार हमेशा स्पष्ट रूप में नहीं आता। यह कई सूक्ष्म रूपों में भी प्रकट होता है:

- आकर्षण (Attraction)
- कल्पनाएँ (Impure thoughts)
- नजर की अशुद्धता
- भावनात्मक आसक्ति

यही कारण है कि कई बार व्यक्ति सोचता है कि वह ठीक है, लेकिन अंदर ही अंदर विकार काम कर रहा होता है।

♦ **Murli Vachan:**

“माया बहुत सूक्ष्म रूप में आती है, बच्चे समझ भी नहीं पाते।”

(Ref: Avyakt Murli, 1980s)

♦ **1.6 देह-अभिमान: काम विकार की जड़**

काम विकार की जड़ है – **देह-अभिमान (Body-consciousness)**

जब आत्मा यह भूल जाती है कि “मैं आत्मा हूँ” और यह मान लेती है कि “मैं शरीर हूँ”, तभी विकारों का प्रवेश होता है।

♦ **Murli Vachan:**

“मीठे बच्चे, देह-अभिमान ही सब विकारों की जड़ है।”

(Ref: 18-01-1985, Avyakt Murli)

देह-अभिमान के कारण:

- व्यक्ति दूसरों को शरीर के रूप में देखता है



- आत्मिक दृष्टि समाप्त हो जाती है
- आकर्षण और वासना बढ़ती है

♦ 1.7 काम विकार क्यों आकर्षित करता है?

काम विकार आकर्षित करता है क्योंकि:

- यह इंद्रियों को तात्कालिक सुख देता है
- मन को भ्रमित करता है कि यही खुशी है
- समाज और मीडिया इसे सामान्य बना देते हैं

लेकिन यह सुख अस्थायी और अंत में दुःखदायी होता है।

♦ Murli Vachan:

“विकारों का सुख थोड़े समय का है, लेकिन उसका परिणाम दुखद होता है।”

(Ref: Sakar Murli)

♦ 1.8 आत्मिक दृष्टिकोण से समझ

जब हम आत्मिक दृष्टि से देखते हैं, तो समझ आता है:

- हर आत्मा भाई-बहन है
- शरीर अस्थायी है
- आत्मा शाश्वत है

♦ Murli Vachan:

“सभी आत्माएं आपस में भाई-भाई हैं।”

(Ref: Murli teaching)

यह दृष्टि ही काम विकार को समाप्त करने का पहला कदम है।

♦ 1.9 निष्कर्ष (Conclusion)

काम विकार कोई साधारण कमजोरी नहीं, बल्कि आत्मा का सबसे बड़ा शत्रु है। इसे समझना ही आधी जीत है।



♦ अंतिम Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अगर अभी इस पर विजय नहीं पाई, तो कभी भी नहीं पा सकोगे।”

(Ref: Avyakt Murli)

✦ Chapter Summary (Quick Recap)

- काम विकार = देह-अभिमान से उत्पन्न अवस्था
 - आत्मा का मूल धर्म = पवित्रता
 - काम विकार = सबसे बड़ा शत्रु
 - समाधान की शुरुआत = आत्म-स्मृति
-



अध्याय 2: काम विकार का मूल कारण (Deep Root Causes of Lust)

♦ 2.1 प्रस्तावना: समस्या नहीं, जड़ को समझो

अधिकांश लोग काम विकार से लड़ते हैं, लेकिन हार जाते हैं—क्योंकि वे लक्षण (symptoms) से लड़ते हैं, जड़ (root) से नहीं।

BapDada स्पष्ट बताते हैं कि जब तक कारण समाप्त नहीं होगा, तब तक विकार बार-बार लौटता रहेगा।

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, कारण को समाप्त करो, तभी विकार समाप्त होगा।”

(Ref: Sakar Murli, approx. 1973)

♦ 2.2 कारणों की श्रृंखला (Chain of Cause)

काम विकार अचानक नहीं आता। यह एक प्रक्रिया है:

स्मृति का नाश → देह-अभिमान → आकर्षण → विचार → भावना → कर्म → संस्कार → पुनरावृत्ति

♦ Murli Vachan:

“पहले विचार बनता है, फिर कर्म होता है, फिर संस्कार बन जाता है।”

👉 इसका अर्थ:

अगर विचार स्तर पर ही रोक लिया, तो विकार आगे नहीं बढ़ेगा।

♦ 2.3 देह-अभिमान: मूल जड़ (Root Cause)

जब आत्मा अपनी पहचान भूल जाती है, तभी विकार जन्म लेते हैं।

देह-अभिमान के लक्षण:

- “मैं शरीर हूँ” की भावना
- दूसरों को शरीर के रूप में देखना



- बाहरी सुंदरता से आकर्षण

अंदर क्या होता है?

- आत्मा अपनी शक्ति खो देती है
- मन इंद्रियों का गुलाम बन जाता है

♦ **Murli Vachan:**

“देह-अभिमान में आने से ही तुम गिरते हो।”

(Ref: Avyakt Murli, 18-01-1985)

♦ 2.4 आत्म-स्मृति की कमी (Loss of Soul Awareness)

जब “मैं आत्मा हूँ” की स्थिति स्थिर नहीं रहती:

- मन खाली और कमजोर हो जाता है
- बाहरी विषय आकर्षित करने लगते हैं
- आत्मिक सुख की जगह इंद्रिय सुख की खोज शुरू होती है

♦ **Murli Vachan:**

“बच्चे, अपने स्वरूप में स्थित रहो, तो कोई विकार आ नहीं सकता।”

👉 गहरा सत्य:

काम विकार तब आता है, जब आत्मा अंदर से खाली होती है।

♦ 2.5 सुख की गलत समझ (Misunderstanding of Happiness)

मनुष्य सोचता है कि:

- शरीर से मिलने वाला सुख = वास्तविक सुख
- आकर्षण = प्रेम
- वासना = खुशी

लेकिन यह भ्रम है।

♦ **Murli Vachan:**

“विकारों का सुख क्षणिक है, लेकिन दुख बहुत बड़ा देता है।”



वास्तविकता:

- यह सुख कुछ क्षणों का है
- बाद में खालीपन, पछतावा और कमजोरी आती है

♦ 2.6 संग और वातावरण (Influence of Company)

मन एक कैमरे की तरह है—जो देखता है, वही रिकॉर्ड करता है।

नकारात्मक संग:

- अशुद्ध बातचीत
- फिल्में, सोशल मीडिया
- विकारी मित्र

परिणाम:

- विचार स्वतः ही अशुद्ध होने लगते हैं

♦ Murli Vachan:

“संग से रंग लगता है।”

👉 गहरी बात:

आप जिस माहौल में रहते हैं, वही आपके विचारों का स्रोत बन जाता है।

♦ 2.7 कल्पना और मानसिक भटकाव (Imagination & Fantasy)

काम विकार का सबसे बड़ा मैदान है—मन।

यह कैसे काम करता है:

- पहले हल्का आकर्षण
- फिर कल्पना
- फिर बार-बार सोच
- फिर नियंत्रण खत्म

♦ Murli Vachan:

“मन को कंट्रोल नहीं किया, तो वही तुम्हें गिरा देगा।”



👉 महत्वपूर्ण:

विकार बाहर से नहीं, पहले अंदर (thoughts) में बनता है।

♦ 2.8 पुराने संस्कार (Past Sanskars)

कई बार व्यक्ति समझ नहीं पाता कि:

“मैं ऐसा क्यों सोच रहा हूँ?”

यह केवल इस जन्म का नहीं—पिछले जन्मों के संस्कार भी सक्रिय होते हैं।

संकेत:

- बिना कारण आकर्षण
- बार-बार वही गलती
- रोकने के बाद भी वापसी

♦ Murli Vachan:

“पुराने संस्कार बीच-बीच में सिर उठाते हैं।”

♦ 2.9 माया के सूक्ष्म बहाने (Subtle Tricks of Maya)

माया कभी सीधे नहीं कहती—“गलत करो”

वह कहती है:

- “बस थोड़ा ही...”
- “यह तो सामान्य है...”
- “कोई देख नहीं रहा...”

♦ Murli Vachan:

“माया बहुत मीठे रूप में आती है, बच्चे धोखा खा जाते हैं।”

👉 यह सबसे खतरनाक स्तर है—

जब गलत चीज सही लगने लगती है।



◆ 2.10 आत्म-नियंत्रण की कमी (Lack of Discipline)

जब जीवन में अनुशासन नहीं होता:

- दिनचर्या अनियमित
- मन खाली
- ऊर्जा व्यर्थ

तब विकार आसानी से प्रवेश करता है।

◆ Murli Vachan:

“व्यस्त रहो, सुरक्षित रहो।”

◆ 2.11 इंद्रियों का आकर्षण (Sense Pull)

आँख, कान, मन—ये तीन मुख्य द्वार हैं:

- जो देखा → वही सोचा
- जो सुना → वही दोहराया
- जो सोचा → वही किया

◆ Murli Vachan:

“इंद्रियों को कंट्रोल करो, तभी विजय मिलेगी।”

◆ 2.12 गहरा निष्कर्ष (Deep Insight)

सभी कारणों का सार:

👉 काम विकार का असली कारण है – आत्मा का अपने असली स्वरूप से दूर होना

जब आत्मा:

- अपने आप को भूलती है → विकार आता है
- अपने आप को याद रखती है → विकार समाप्त होता है



♦ अंतिम Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अपने स्वरूप में स्थित रहो, तो कोई तुम्हें हिला नहीं सकता।”

✦ Chapter 2 - Power Summary

- जड़ = देह-अभिमान + आत्म-स्मृति का अभाव
- माध्यम = संग, विचार, कल्पना
- गहराई = पुराने संस्कार
- समाधान = आत्म-स्थिति (Soul-consciousness)



“काम विकार से लड़ने की जरूरत नहीं...

बस अपने स्वरूप में स्थित हो जाओ—विकार स्वयं समाप्त हो जाएगा।” 🔥



अध्याय 3: आत्मा की शुद्धता का वास्तविक स्वरूप (The True Nature of Soul Purity)

♦ 3.1 प्रस्तावना: हम वास्तव में कौन हैं?

मनुष्य की सबसे बड़ी भूल है—स्वयं को न पहचानना।

BapDada बार-बार बच्चों को याद दिलाते हैं:

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अपने को आत्मा समझो, शरीर नहीं।”

(Ref: Sakar Murli, 05-07-1971)

जब तक यह मूल सत्य अनुभव में नहीं आता, तब तक पवित्रता संभव नहीं।

♦ 3.2 आत्मा का मूल धर्म (Original Nature of Soul)

आत्मा का स्वभाव जन्म से नहीं बनता—वह अनादि (eternal) है।

आत्मा के मुख्य गुण:

- 🌿 शांति (Peace)
- 💎 पवित्रता (Purity)
- ❤️ प्रेम (Love)
- ⚡ शक्ति (Power)
- 😊 आनंद (Bliss)

♦ Murli Vachan:

“तुम आत्माएं शांति स्वरूप, पवित्र स्वरूप हो।”

(Ref: Sakar Murli, 02-03-1970)

👉 इसका अर्थ:

पवित्रता कोई नई चीज नहीं—यह हमारी **original state** है।



◆ 3.3 पवित्रता क्या है? (What is Purity?)

पवित्रता का अर्थ केवल ब्रह्मचर्य नहीं है—यह एक **complete inner state** है।

पवित्रता के स्तर:

1. विचारों की पवित्रता - कोई भी अशुद्ध सोच नहीं
2. दृष्टि की पवित्रता - सभी को आत्मा रूप में देखना
3. भावना की पवित्रता - स्वार्थ रहित प्रेम
4. कर्म की पवित्रता - मर्यादित जीवन

◆ Murli Vachan:

“पवित्रता ही तुम्हारी असली सुंदरता है।”

(Ref: Avyakt Murli, 18-01-1987)

◆ 3.4 शुद्ध अवस्था बनाम वर्तमान अवस्था

आत्मा की मूल स्थिति वर्तमान स्थिति

पवित्र	विकारी
शांत	अशांत
शक्तिशाली	कमजोर
संतुष्ट	असंतुष्ट

👉 यह गिरावट कैसे आई?

उत्तर: आत्म-स्मृति खोने से

◆ 3.5 आत्मा क्यों अपवित्र हुई?

जब आत्मा:

- शरीर से जुड़ गई
- संबंधों में उलझ गई
- भौतिक सुखों में खो गई

तब उसने अपनी पवित्रता खो दी।



♦ **Murli Vachan:**

“देह-अभिमान में आकर ही तुम विकारी बने हो।”

(Ref: Sakar Murli, 1969)

♦ **3.6 कहानी 1: “राजकुमार जो भिखारी बन गया”**

एक राज्य में एक राजकुमार था—बहुत शक्तिशाली, समृद्ध और सम्मानित। एक दिन वह जंगल में भटक गया और धीरे-धीरे अपनी पहचान भूल गया। वह भिखारियों के बीच रहने लगा... और खुद को भिखारी मानने लगा। वर्षों बाद एक मंत्री ने उसे पहचाना और कहा:

“तुम भिखारी नहीं... राजकुमार हो!”

👉 पहले उसने विश्वास नहीं किया

👉 फिर धीरे-धीरे उसे याद आया

👉 और वह फिर से अपने राजसी जीवन में लौट गया

♦ **Murli Connection:**

“बच्चे, तुम देवता थे... अब फिर से बनना है।”

(Ref: Sakar Murli, 1968)

👉 **सीख:**

हम भी आत्मा रूपी “राजकुमार” हैं—पर देह-अभिमान में “भिखारी” बन गए हैं।

♦ **3.7 आत्म-स्मृति: पवित्रता की चाबी**

पवित्र बनने के लिए कुछ नया नहीं करना—

बस अपने **original self** में लौटना है।

♦ **Murli Vachan:**

“अपने को आत्मा समझो, तो विकार अपने आप छूट जाएंगे।”

(Ref: Sakar Murli, 1972)

अभ्यास:



- “मैं आत्मा हूँ...”
- “मैं पवित्र स्वरूप हूँ...”
- “मैं शांति का सागर का बच्चा हूँ...”

👉 यह अभ्यास धीरे-धीरे मन को बदल देता है।

♦ 3.8 कहानी 2: “दृष्टि बदलने से जीवन बदला”

एक ब्रह्माकुमारी साधक (student) को बार-बार काम विकार के विचार आते थे।

उन्होंने बहुत प्रयास किया—

लेकिन विचार रुक नहीं रहे थे।

फिर उन्हें एक Murli line मिली:

♦ “सभी आत्माएं भाई-भाई हैं।”

(Ref: Sakar Murli)

उन्होंने अभ्यास शुरू किया:

- हर व्यक्ति को आत्मा समझना
- “यह मेरा भाई है” भावना रखना

👉 कुछ दिनों में:

- आकर्षण कम हुआ
- मन शांत हुआ
- संबंध पवित्र हो गए

👉 कुछ महीनों में:

- विकार लगभग समाप्त हो गया

👉 सीख:

दृष्टि बदलो → स्थिति बदल जाएगी

♦ 3.9 पवित्रता = शक्ति

पवित्रता कमजोरी नहीं, बल्कि सबसे बड़ी शक्ति है।



♦ **Murli Vachan:**

“पवित्रता से ही शक्ति आती है।”

(Ref: Sakar Murli, 1975)

पवित्र आत्मा की पहचान:

- स्थिर मन
- स्पष्ट बुद्धि
- आत्मविश्वास
- आकर्षक व्यक्तित्व (spiritual aura)

♦ **3.10 कहानी 3: “एक विद्यार्थी की विजय”**

एक कॉलेज छात्र BK ज्ञान में आया, लेकिन:

- उसे बार-बार अशुद्ध विचार आते थे
- वह निराश हो गया

फिर उसने एक नियम बनाया:

👉 रोज 15 मिनट:

- “मैं आत्मा हूँ” का अभ्यास
- शिव बाबा की याद

♦ **Murli Vachan:**

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो...”

👉 1 महीने बाद:

- विचार कम हुए

👉 3 महीने बाद:

- मन स्थिर हुआ

👉 6 महीने बाद:

- उसने कहा:

“अब मुझे वही चीज आकर्षित नहीं करती।”



👉 सीख:

Consistency = Transformation

♦ 3.11 आत्मिक दृष्टि (Spiritual Vision)

जब हम आत्मा बनकर देखते हैं:

- कोई शरीर नहीं दिखता
- केवल आत्मा दिखती है
- आकर्षण समाप्त हो जाता है

♦ Murli Vachan:

“आत्मिक दृष्टि से देखने से विकार समाप्त होते हैं।”

(Ref: Avyakt Murli, 1980s)

♦ 3.12 गहरा निष्कर्ष

👉 पवित्रता कोई प्रयास नहीं—

👉 यह याद (remembrance) का परिणाम है

जब आत्मा:

- खुद को पहचानती है → पवित्र बनती है
- खुद को भूलती है → विकारी बनती है

♦ अंतिम Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अपने पवित्र स्वरूप को याद करो... वही तुम्हारी सच्ची पहचान है।”

✦ Chapter 3 - Power Summary

- आत्मा = पवित्र, शांत, शक्तिशाली
- अपवित्रता = भूल का परिणाम
- समाधान = आत्म-स्मृति + आत्मिक दृष्टि



- पवित्रता = सबसे बड़ी शक्ति

👉 “तुम्हें पवित्र बनना नहीं है...
तुम पहले से ही पवित्र हो—बस याद करना है।”

अध्याय 4: काम विकार के नुकसान (The Deep Effects of Lust on Soul, Mind & Life)

♦ 4.1 प्रस्तावना: सुख का भ्रम, दुःख की वास्तविकता

मनुष्य काम विकार को सुख का स्रोत समझता है, लेकिन वास्तव में यह दुःख का बीज है।

BapDada बार-बार चेतावनी देते हैं:

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, काम विकार तुम्हारा सबसे बड़ा दुश्मन है, यह तुम्हें गिरा देता है।”

(Ref: Sakar Murli, 22-11-1969)

👉 यह अध्याय उस सच्चाई को उजागर करता है, जिसे माया छिपा देती है।

♦ 4.2 मानसिक अशांति (Mental Disturbance)

काम विकार सबसे पहले मन को प्रभावित करता है।

लक्षण:

- बार-बार विचारों का आना
- ध्यान केंद्रित न होना
- बेचैनी और असंतोष
- अंदर से खालीपन



♦ **Murli Vachan:**

“विकारों से मन अशांत हो जाता है, शांति समाप्त हो जाती है।”

(Ref: Sakar Murli, 14-03-1973)

👉 गहरी समझ:

जहाँ विकार है, वहाँ स्थिरता असंभव है।

♦ **4.3 आत्मिक शक्ति का नाश (Loss of Soul Power)**

काम विकार आत्मा की सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति—शक्ति (Spiritual Power)—को खत्म कर देता है।

परिणाम:

- निर्णय शक्ति कमजोर
- सहन शक्ति कम
- योग में मन नहीं लगता
- आत्मविश्वास गिरता है

♦ **Murli Vachan:**

“काम विकार से आत्मा की शक्ति समाप्त हो जाती है।”

(Ref: Sakar Murli, 18-06-1975)

♦ **Avyakt Vachan:**

“पवित्रता ही शक्ति है, अपवित्रता कमजोरी है।”

(Ref: Avyakt Murli, 18-01-1987)

♦ **4.4 विचार → कर्म → संस्कार का जाल**

काम विकार एक बार नहीं रुकता—यह एक चक्र बनाता है:

👉 विचार → भावना → कर्म → संस्कार → पुनरावृत्ति



♦ **Murli Vachan:**

“जो कर्म करते हो, वही संस्कार बनते हैं और फिर वही दोहराते हो।”

(Ref: Sakar Murli, 09-09-1971)

👉 इसका अर्थ:

हर बार विकार में गिरना → भविष्य को और कमजोर बनाना

♦ **4.5 संबंधों का पतन (Damage to Relationships)**

काम विकार संबंधों को पवित्र नहीं रहने देता।

क्या होता है?

- प्रेम → स्वार्थ बन जाता है
- सम्मान → अपेक्षा बन जाता है
- स्थिरता → असुरक्षा बन जाती है

♦ **Murli Vachan:**

“विकारों से संबंधों में दुःख आता है, सुख नहीं।”

(Ref: Sakar Murli, 1974)

👉 गहरी बात:

जहाँ काम है, वहाँ सच्चा प्रेम नहीं हो सकता।

♦ **4.6 आत्म-सम्मान में गिरावट (Loss of Self-Respect)**

काम विकार के बाद व्यक्ति अंदर से टूटता है।

अनुभव:

- अपराधबोध (Guilt)
- आत्म-निंदा
- “मैं कमजोर हूँ” की भावना



♦ **Murli Vachan:**

“पवित्रता ही आत्म-सम्मान का आधार है।”

(Ref: Avyakt Murli, 12-02-1986)

👉 सच्चाई:

कोई बाहर से आपको गिराता नहीं—आप अंदर से गिरते हैं।

♦ **4.7 आध्यात्मिक प्रगति में बाधा**

काम विकार आध्यात्मिक मार्ग का सबसे बड़ा अवरोध है।
क्यों?

- योग में एकाग्रता नहीं
- बाबा की याद टिकती नहीं
- अनुभव नहीं होते

♦ **Murli Vachan:**

“जब तक विकार हैं, तब तक उन्नति नहीं हो सकती।”

(Ref: Sakar Murli, 21-08-1972)

♦ **Avyakt Vachan:**

“पवित्रता के बिना परमात्मा का अनुभव नहीं हो सकता।”

(Ref: Avyakt Murli, 03-03-1985)

♦ **4.8 ऊर्जा का रिसाव (Energy Drain)**

आध्यात्मिक दृष्टि से, काम विकार = ऊर्जा का नुकसान (Energy Leakage)

परिणाम:

- थकान
- उत्साह की कमी
- मन भारी लगना



♦ **Murli Vachan:**

“अपवित्रता से शक्ति घटती है, पवित्रता से शक्ति बढ़ती है।”

(Ref: Sakar Murli, 1975)

♦ **4.9 माया का बंधन (Bondage of Maya)**

काम विकार व्यक्ति को स्वतंत्र नहीं रहने देता।

👉 यह बनाता है:

- आदत (Addiction)
- निर्भरता (Dependency)
- कमजोरी (Weakness)

♦ **Murli Vachan:**

“विकारों के बंधन में बंधे हो, इसलिए दुखी हो।”

(Ref: Sakar Murli, 1968)

♦ **4.10 जन्म-जन्मांतर का प्रभाव (Karmic Impact)**

काम विकार केवल वर्तमान जीवन को नहीं, बल्कि भविष्य जन्मों को भी प्रभावित करता है।

प्रभाव:

- कर्म बंधन बनता है
- दुःख की श्रृंखला जारी रहती है
- आत्मा कमजोर होती जाती है

♦ **Murli Vachan:**

“विकारों के कारण ही तुम जन्म-जन्मांतर दुखी बने हो।”

(Ref: Sakar Murli, 1969)

♦ **4.11 कहानी: “क्षणिक सुख, लम्बा पछतावा”**



एक युवक बार-बार सोचता था:

👉 “बस इस बार... फिर नहीं करूंगा”

हर बार वही हुआ:

- पहले आकर्षण
- फिर कर्म
- फिर पछतावा

धीरे-धीरे:

- आत्मविश्वास खत्म
- मन अशांत
- पढ़ाई में गिरावट

फिर उसने Murli में सुना:

♦ “मीठे सिकिलाधे बच्चे, अभी नहीं छोड़ा तो कभी भी नहीं छोड़ पाओगे।”

👉 उस दिन उसने निर्णय लिया:

- संग बदला
- ध्यान शुरू किया
- आत्म-स्मृति का अभ्यास

👉 कुछ महीनों में:

- विचार कम
- मन स्थिर
- जीवन बदल गया

👉 सीख:

हर बार का “छोटा समझौता” भविष्य का बड़ा नुकसान बनता है।

♦ 4.12 गहरा निष्कर्ष (Deep Conclusion)

काम विकार का नुकसान केवल बाहरी नहीं—यह आत्मा की जड़ तक जाता है।

👉 यह:



- मन को अशांत करता है
- आत्मा को कमजोर करता है
- संबंधों को बिगाड़ता है
- भविष्य को प्रभावित करता है

♦ अंतिम Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अब समय है—विकारों को छोड़ो और अपने पवित्र स्वरूप में स्थित हो जाओ।”

(Ref: Avyakt Murli, 1985 theme)

✦ Chapter 4 - Power Summary

- काम विकार = मानसिक अशांति + आत्मिक कमजोरी
- परिणाम = संबंधों में दुःख + प्रगति में रुकावट
- गहराई = संस्कार और कर्म बंधन
- समाधान = पवित्रता + आत्म-स्मृति

🔥 Powerful Highlight Lines (For Book Design)



“काम विकार सुख नहीं देता...

यह केवल सुख का भ्रम देकर आत्मा को कमजोर करता है।”



“हर बार विकार में गिरना,
अपने भविष्य को गिराने जैसा है।”



अध्याय 5: ब्रह्मचर्य का महत्व

(The Power and Importance of Celibacy / Purity)

◆ 5.1 प्रस्तावना: ब्रह्मचर्य—त्याग नहीं, सर्वोच्च शक्ति

दुनिया ब्रह्मचर्य को त्याग (sacrifice) समझती है, लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि से यह सबसे बड़ी शक्ति (Supreme Power) है।

BapDada स्पष्ट कहते हैं:

◆ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, पवित्रता ही तुम्हारी सबसे बड़ी शक्ति है।”

(Ref: Avyakt Murli, 18-01-1987)

👉 गहरी सच्चाई:

जो दुनिया को छोड़ना लगता है, वही आत्मा को सबसे बड़ा लाभ देता है।

◆ 5.2 ब्रह्मचर्य का वास्तविक अर्थ

ब्रह्मचर्य केवल शारीरिक संयम नहीं है—यह एक पूर्ण जीवन शैली (Complete Way of Living) है।

ब्रह्मचर्य के तीन स्तर:

1. मन का ब्रह्मचर्य - कोई विकारी विचार नहीं
2. वाणी का ब्रह्मचर्य - शुद्ध, मर्यादित बोल
3. कर्म का ब्रह्मचर्य - पवित्र आचरण

◆ Murli Vachan:

“सिर्फ कर्म से नहीं, मन-वचन से भी पवित्र बनना है।”

(Ref: Sakar Murli, 12-06-1972)



◆ 5.3 ब्रह्मचर्य = देवत्व की नींव

देवता (Divine beings) क्यों पूजे जाते हैं?

👉 क्योंकि वे पूर्ण पवित्र (completely pure) होते हैं।

◆ Murli Vachan:

“बच्चे, ब्रह्मचर्य से ही तुम देवता बनते हो।”

(Ref: Sakar Murli, 09-02-1968)

👉 इसका अर्थ:

ब्रह्मचर्य केवल नियम नहीं—यह देवत्व की qualification है।

◆ 5.4 पवित्रता से शक्ति कैसे आती है?

जब आत्मा पवित्र होती है:

- मन स्थिर हो जाता है
- बुद्धि साफ हो जाती है
- निर्णय शक्ति बढ़ती है
- आत्मविश्वास बढ़ता है

◆ Murli Vachan:

“पवित्रता से ही आत्मा शक्तिशाली बनती है।”

(Ref: Sakar Murli, 18-06-1975)

◆ Avyakt Vachan:

“पवित्र आत्मा के पास स्वतः ही आकर्षण (spiritual magnetism) होता है।”

(Ref: Avyakt Murli, 02-02-1986)

◆ 5.5 ब्रह्मचर्य क्यों कठिन लगता है?

कारण:

- पुराने संस्कार
- गलत संग



- मीडिया प्रभाव
- आत्म-स्मृति की कमी

♦ **Murli Vachan:**

“पुराने संस्कार खींचते हैं, इसलिए मेहनत करनी पड़ती है।”

(Ref: Sakar Murli, 1973)

👉 सच्चाई:

कठिन इसलिए लगता है क्योंकि यह नया नहीं—भूला हुआ है।

♦ **5.6 ब्रह्मचर्य और आत्म-सम्मान**

जब आत्मा पवित्र होती है:

- उसे खुद पर गर्व होता है
- अंदर से हल्कापन महसूस होता है
- आत्म-सम्मान बढ़ता है

♦ **Murli Vachan:**

“पवित्रता ही आत्म-सम्मान का आधार है।”

(Ref: Avyakt Murli, 12-02-1986)

♦ **5.7 उदाहरण 1: “छात्र की ऊर्जा का परिवर्तन”**

एक कॉलेज छात्र:

- बार-बार ध्यान भटकता था
- पढ़ाई में मन नहीं लगता था
- विकारी विचार आते थे

फिर उसने ब्रह्मचर्य अपनाने का निर्णय लिया:

👉 रोज:

- 15 मिनट योग
- Murli सुनना



- संग बदलना

♦ उसने Murli में सुना:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो...”

👉 2 महीने बाद:

- ध्यान बढ़ा
- स्मरण शक्ति तेज हुई

👉 6 महीने बाद:

- टॉप रैंक

👉 सीख:

ब्रह्मचर्य = ऊर्जा का संरक्षण + सफलता

♦ 5.8 उदाहरण 2: “दृष्टि बदलने से पवित्रता”

एक साधक को हर जगह आकर्षण महसूस होता था।

फिर उसने एक Murli line अपनाई:

♦ “सभी आत्माएं भाई-भाई हैं।”

👉 अभ्यास:

- हर व्यक्ति को आत्मा समझना
- भाई-बहन दृष्टि रखना

👉 कुछ ही समय में:

- दृष्टि शुद्ध
- मन शांत
- आकर्षण समाप्त

👉 सीख:

ब्रह्मचर्य बाहर से नहीं—दृष्टि से शुरू होता है।

♦ 5.9 उदाहरण 3: “गृहस्थ जीवन में ब्रह्मचर्य”



एक विवाहित दंपति BK ज्ञान में आए।

उन्होंने निर्णय लिया:

👉 “हम पवित्र जीवन जिएंगे”

शुरुआत में कठिनाई हुई, लेकिन:

- उन्होंने साथ में योग किया
- Murli पढ़ी
- एक-दूसरे को सहयोग दिया

♦ Murli Vachan:

“गृहस्थ में रहते हुए भी पवित्र रह सकते हो।”

(Ref: Sakar Murli, 1971)

👉 परिणाम:

- झगड़े समाप्त
- सम्मान बढ़ा
- संबंध दिव्य बन गया

👉 सीख:

ब्रह्मचर्य केवल संन्यासियों के लिए नहीं—हर आत्मा के लिए है।

♦ 5.10 ब्रह्मचर्य और योग (Connection with God)

ब्रह्मचर्य के बिना योग गहरा नहीं हो सकता।

♦ Murli Vachan:

“पवित्रता के बिना परमात्मा की याद टिक नहीं सकती।”

(Ref: Avyakt Murli, 03-03-1985)

👉 कारण:

- मन शुद्ध नहीं → ध्यान नहीं टिकता
 - विचार अशुद्ध → connection टूटता है
-



◆ 5.11 ब्रह्मचर्य = स्वतंत्रता (Freedom)

लोग सोचते हैं:

👉 “ब्रह्मचर्य = restriction”

लेकिन सच्चाई:

👉 ब्रह्मचर्य = freedom from dependency

◆ Murli Vachan:

“विकारों से मुक्त हो जाओ, तो सच्ची स्वतंत्रता मिलेगी।”

(Ref: Sakar Murli, 1968)

◆ 5.12 गहरा निष्कर्ष

👉 ब्रह्मचर्य कोई दबाव नहीं—

👉 यह आत्मा की **natural state** है

जब आत्मा:

- खुद को पहचानती है → पवित्र बनती है
- खुद को भूलती है → विकारी बनती है

◆ अंतिम Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, पवित्र बनो—यही तुम्हारी सच्ची स्थिति है।”

✦ Chapter 5 - Power Summary

- ब्रह्मचर्य = शक्ति, कमजोरी नहीं
- तीन स्तर: मन, वाणी, कर्म
- परिणाम: आत्म-सम्मान, सफलता, शांति
- आवश्यक: योग, सही संग, अभ्यास

🔥 Powerful Lines



👉 “ब्रह्मचर्य कोई त्याग नहीं...
यह आत्मा की सबसे बड़ी कमाई है।”

👉
“जहाँ पवित्रता है, वहाँ शक्ति है...
जहाँ शक्ति है, वहाँ सफलता निश्चित है।”



****अध्याय 6: विजय प्राप्त करने के उपाय** (Practical Methods to Conquer Lust Permanently)**

◆ 6.1 प्रस्तावना: जीत संकल्प से नहीं, सिस्टम से होती है

बहुत लोग कहते हैं:

👉 “मैं आज से विकार छोड़ दूँगा”

लेकिन कुछ समय बाद वही स्थिति लौट आती है।

क्यों?

क्योंकि **संकल्प (resolution)** नहीं, **सिस्टम (system)** चाहिए।

BapDada स्पष्ट मार्गदर्शन देते हैं:

◆ **Murli Vachan:**

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मेहनत करो... बिना मेहनत के विजय नहीं मिलेगी।”

(Ref: Sakar Murli, 11-08-1972)

◆ 6.2 पहला और सबसे शक्तिशाली उपाय: याद (Rajyoga - God Remembrance)

काम विकार को हराने का सबसे बड़ा हथियार है—याद (Remembrance of Supreme Soul)



♦ **Murli Vachan:**

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो... इससे ही विकार जल जाएंगे।”

(Ref: Sakar Murli, 03-05-1970)

यह कैसे काम करता है?

- याद = आत्मा को शक्ति मिलना
- शक्ति = विकार कमजोर होना

👉 जैसे:

सूरज निकलते ही अंधेरा अपने आप खत्म हो जाता है

♦ **अभ्यास (Practical Technique)**

👉 रोज 3 बार:

- सुबह: 10-15 मिनट
- दोपहर: 5 मिनट pause
- रात: सोने से पहले

Thought Practice:

- “मैं आत्मा हूँ...”
- “मैं पवित्र प्रकाश स्वरूप हूँ...”
- “मैं शिव बाबा की संतान हूँ...”

♦ **6.3 दूसरा उपाय: ज्ञान (Spiritual Understanding)**

ज्ञान के बिना विजय असंभव है।

♦ **Murli Vachan:**

“ज्ञान से ही अंधकार मिटता है।”

(Ref: Sakar Murli, 09-09-1971)

क्या समझना जरूरी है?

- काम विकार = शत्रु



- पवित्रता = शक्ति
- आत्मा = अलग, शरीर = अलग

👉 जितना स्पष्ट ज्ञान, उतनी मजबूत बुद्धि

♦ **6.4 तीसरा उपाय: विचारों पर नियंत्रण (Thought Management System)**

काम विकार पहले विचार में आता है—कर्म बाद में।

♦ **Murli Vachan:**

“पहले विचार को बदलो, वही कर्म बनता है।”

♦ **3-Step Thought Control Method**

1. **Catch (पकड़ो)**

👉 जैसे ही गलत विचार आए—पहचानो

2. **Cut (काटो)**

👉 तुरंत “Stop” बोलो (मन में)

3. **Change (बदलो)**

👉 नया विचार डालो:

“मैं पवित्र आत्मा हूँ...”

♦ **Example:**

👉 पहले:

“यह व्यक्ति मुझे आकर्षित कर रहा है”

👉 बदलो:

“यह आत्मा मेरा भाई है”



◆ 6.5 चौथा उपाय: दृष्टि परिवर्तन (Spiritual Vision)

◆ Murli Vachan:

“सभी आत्माएं भाई-भाई हैं।”

(Ref: Sakar Murli)

अभ्यास:

- हर व्यक्ति को आत्मा देखो
- शरीर को ignore करो

👉 परिणाम:

- आकर्षण खत्म
- सम्मान बढ़ता है

◆ 6.6 पाँचवां उपाय: संग (Power of Company)

◆ Murli Vachan:

“संग से रंग लगता है।”

(Ref: Avyakt Murli, 1980s)

क्या करना है:

✗ Avoid:

- अशुद्ध content
- negative people

✓ Choose:

- Murli class
 - satsang
 - positive environment
-



◆ 6.7 छठा उपाय: व्यस्तता (Stay Meaningfully Engaged)

खाली मन = विकार का घर

◆ Murli Vachan:

“व्यस्त रहो, सुरक्षित रहो।”

क्या करें:

- सेवा (Service)
- अध्ययन
- योग अभ्यास

👉 जब मन engaged है → विकार नहीं आता

◆ 6.8 सातवां उपाय: दिनचर्या (Daily Discipline System)

बिना अनुशासन विजय संभव नहीं।

◆ Suggested Routine:

- 🌅 सुबह: अमृतवेला योग
- 📖 Murli study
- 🧘 दिन में pause
- 🌙 रात को self-check

◆ Murli Vachan:

“नियम से चलो, तभी सफल होंगे।”

◆ 6.9 उदाहरण 1: “Thought Control से विजय”

एक छात्र:

- बार-बार अशुद्ध विचार आते थे

👉 उसने 3-step method अपनाया:

- Catch
- Cut



- Change

👉 15 दिन बाद:

- विचार कम

👉 2 महीने बाद:

- मन stable

👉 सीख:

विचार बदलो = जीवन बदलो

♦ 6.10 उदाहरण 2: “याद की शक्ति”

एक साधक ने रोज 20 मिनट योग शुरू किया।

♦ उसने Murli line अपनाई:

“मुझे याद करो...”

👉 1 महीने बाद:

- आकर्षण कम

👉 3 महीने बाद:

- मन शांत

👉 6 महीने बाद:

- पूर्ण control

👉 सीख:

याद = सीधा समाधान

♦ 6.11 उदाहरण 3: “संग बदलने का प्रभाव”

एक युवक:

- गलत मित्र
- अशुद्ध content

👉 उसने बदलाव किया:



- satsang join किया
- Murli सुनना शुरू किया

👉 2 महीने बाद:

- विचार बदल गए

👉 सीख:

आपका environment = आपका future

♦ 6.12 आठवां उपाय: गिरने के बाद संभलना

कभी-कभी गिरावट हो सकती है—यह अंत नहीं।

♦ Murli Vachan:

“गिरे हुए को उठना है, निराश नहीं होना है।”

(Ref: Avyakt Murli)

क्या करें:

- guilt छोड़ो
- तुरंत उठो
- फिर से अभ्यास शुरू करो

♦ 6.13 गहरा निष्कर्ष (Ultimate Insight)

👉 काम विकार से लड़ना नहीं—

👉 अपने स्वरूप में स्थिर होना है

♦ अंतिम Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो... सब विकार समाप्त हो जाएंगे।”

(Ref: Sakar Murli)

✦ Chapter 6 - Power Summary

- याद = सबसे बड़ा हथियार



- ज्ञान = समझ की शक्ति
- विचार नियंत्रण = मुख्य प्रक्रिया
- संग + दिनचर्या = support system

🔥 Powerful Highlight Lines



“विकार से लड़ो मत...

शक्ति बढ़ाओ—विकार स्वयं हार जाएगा।”



“याद में रहना ही असली जीत है।”



****अध्याय 7: मन और इंद्रियों पर नियंत्रण** (Mastery Over Mind and Senses)**

♦ 7.1 प्रस्तावना: असली युद्ध कहाँ है?

मनुष्य सोचता है कि उसका संघर्ष बाहरी परिस्थितियों से है, लेकिन वास्तविकता में सबसे बड़ा युद्ध भीतर—मन के साथ है।

BapDada स्पष्ट कहते हैं:

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मन ही मित्र है, मन ही शत्रु है।”

(Ref: Sakar Murli, 05-08-1971)

👉 यदि मन नियंत्रित है → जीवन सफल

👉 यदि मन अनियंत्रित है → विकारों की हार निश्चित

♦ 7.2 मन क्या है? (Understanding the Mind)

मन केवल सोचने वाला अंग नहीं—यह ऊर्जा का केंद्र (Energy Generator) है।

मन के कार्य:

- विचार उत्पन्न करना
- कल्पना करना
- निर्णय को प्रभावित करना

♦ Murli Vachan:

“मन को वश में करो, तभी विजय मिलेगी।”

(Ref: Sakar Murli, 14-03-1973)



♦ 7.3 मन कैसे भटकता है?

मन का स्वभाव है—भटकना (wandering)

कारण:

- आत्म-स्मृति की कमी
- बाहरी आकर्षण
- पुराने संस्कार

👉 प्रक्रिया:

विचार → आकर्षण → भावना → कर्म

♦ Murli Vachan:

“मन बहुत चंचल है, इसे अभ्यास से स्थिर करना है।”

♦ 7.4 इंद्रियाँ: प्रवेश द्वार (Gateways of Influence)

इंद्रियाँ (Eyes, Ears, Mind) विकार के मुख्य द्वार हैं।

3 मुख्य द्वार:

👁️ आँख (Vision) → जो देखा वही सोचा

👂 कान (Hearing) → जो सुना वही दोहराया

🧠 मन (Mind) → जो सोचा वही बना

♦ Murli Vachan:

“इंद्रियों को कंट्रोल करो, तभी सच्ची विजय है।”

(Ref: Sakar Murli, 1972)

♦ 7.5 दृष्टि की शक्ति (Power of Vision)

काम विकार का सबसे बड़ा माध्यम है—दृष्टि (vision)

♦ Murli Vachan:

“दृष्टि बदलो, सृष्टि बदल जाएगी।”

(Ref: Avyakt Murli, 18-01-1986)



अभ्यास:

- हर व्यक्ति को आत्मा देखना
- शरीर को ignore करना

👉 परिणाम:

- आकर्षण समाप्त
- सम्मान और शांति

♦ 7.6 विचार नियंत्रण: Master Key

मन को जीतने का सबसे बड़ा तरीका है—विचारों का नियंत्रण

♦ Murli Vachan:

“विचार ही भविष्य बनाते हैं।”

(Ref: Sakar Murli, 09-09-1971)

♦ 3-Step Thought Mastery

1. Observe (देखो)

👉 विचार को पकड़ो

2. Stop (रोकें)

👉 तुरंत रोक दो

3. Transform (बदलो)

👉 नया विचार डालो

👉 Example:

✗ “यह आकर्षक है”

✓ “यह आत्मा है, मेरा भाई है”

♦ 7.7 मन को स्थिर कैसे करें?

4 Powerful Methods:



1. Rajyoga Meditation (याद)

♦ Murli Vachan:

“मुझे याद करो, मन शांत हो जाएगा।”

(Ref: Sakar Murli, 03-05-1970)

2. Positive Thinking

👉 खाली मन में विकार आते हैं

👉 सकारात्मक विचार = सुरक्षा

3. Self-Talk

👉 “मैं आत्मा हूँ...”

👉 “मैं पवित्र हूँ...”

4. Focus Shift

👉 ध्यान बदलो → विचार बदलेंगे

♦ 7.8 कहानी 1: “मन को ट्रेनिंग देना”

एक छात्र कहता था:

👉 “मेरा मन नहीं मानता”

उसे Murli में समझाया गया:

♦ “मन को मालिक बनो, दास नहीं।”

👉 उसने अभ्यास शुरू किया:

- हर गलत विचार पर “Stop”
- तुरंत “मैं आत्मा हूँ”

👉 1 महीने बाद:

- मन सुनने लगा



👉 3 महीने बाद:

- मन नियंत्रित

👉 सीख:

मन को ट्रेन करना पड़ता है—यह स्वतः नहीं मानता।

♦ 7.9 कहानी 2: “दृष्टि बदलने से परिवर्तन”

एक व्यक्ति हर जगह आकर्षण महसूस करता था।

फिर उसने Murli line अपनाई:

♦ “सभी आत्माएं भाई-भाई हैं।”

👉 उसने अभ्यास किया:

- हर व्यक्ति को आत्मा देखना

👉 कुछ ही समय में:

- नजर शुद्ध
- मन शांत

👉 सीख:

समस्या दृष्टि में थी—व्यक्ति में नहीं

♦ 7.10 कहानी 3: “इंद्रियों पर नियंत्रण”

एक युवक:

- सोशल मीडिया से प्रभावित
- बार-बार विकारी विचार

👉 उसने निर्णय लिया:

- content control
- screen time कम
- योग बढ़ाया



♦ Murli Vachan:

“जो देखते हो, वही बनते हो।”

👉 2 महीने बाद:

- मन साफ
- विचार शुद्ध

👉 सीख:

Input बदलो → Output बदल जाएगा

♦ 7.11 मन का मालिक बनना (Becoming Master of Mind)

👉 दो स्थिति होती हैं:

✗ मन का दास (Slave of mind)

✓ मन का मालिक (Master of mind)

♦ Murli Vachan:

“मास्टर बनो, गुलाम नहीं।”

(Ref: Avyakt Murli, 1985)

♦ 7.12 अभ्यास: 1-Minute Mind Control Drill

👉 दिन में 3 बार:

- आँख बंद करो
- “मैं आत्मा हूँ”
- मन को शांत करो

👉 यह छोटा अभ्यास = बड़ा परिणाम

♦ 7.13 गिरावट से कैसे बचें?

जब मन कमजोर होता है:

- तुरंत environment बदलो



- ध्यान बदलो
- याद में जाओ

♦ **Murli Vachan:**

“सावधान रहो, तभी सुरक्षित रहोगे।”

♦ **7.14 गहरा निष्कर्ष (Deep Insight)**

- 👉 मन को जीतना = जीवन को जीतना
- 👉 इंद्रियों को नियंत्रित करना = विकारों पर विजय

♦ **अंतिम Murli Vachan:**

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मन को वश में करो—यही सच्ची जीत है।”

✦ **Chapter 7 - Power Summary**

- मन = मुख्य युद्ध क्षेत्र
 - इंद्रियाँ = प्रवेश द्वार
 - नियंत्रण = विचारों से शुरू
 - समाधान = याद + अभ्यास + जागरूकता
-

🔥 **Powerful Highlight Lines**



“मन को नहीं संभाला, तो जीवन नहीं संभलेगा।”



“इंद्रियों को नियंत्रित करना ही असली स्वतंत्रता है।”



**अध्याय 8: माया से युद्ध

(The Inner Battle with Maya and How to Win It)**

♦ 8.1 प्रस्तावना: यह युद्ध बाहरी नहीं, आंतरिक है
यह युद्ध किसी व्यक्ति, परिस्थिति या दुनिया से नहीं—

👉 यह युद्ध माया (illusion) और आत्मा के बीच है।

BapDada बार-बार बच्चों को याद दिलाते हैं:

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, यह माया से युद्ध है—सावधान रहो।”

(Ref: Avyakt Murli, 18-01-1985)

👉 यह युद्ध हर दिन, हर पल चलता है।

♦ 8.2 माया क्या है? (What is Maya?)

माया कोई व्यक्ति नहीं—यह एक शक्ति (negative force) है जो आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप से दूर कर देती है।

माया के रूप:

- काम (Lust)
- क्रोध (Anger)
- लोभ (Greed)
- मोह (Attachment)
- अहंकार (Ego)

♦ Murli Vachan:

“माया तुम्हें धोखा देती है और विकारों में फँसा देती है।”

(Ref: Sakar Murli, 1969)



◆ 8.3 माया का कार्य करने का तरीका

माया सीधे attack नहीं करती—

👉 वह धीरे-धीरे फँसाती है

प्रक्रिया:

1. आकर्षण
2. विचार
3. तर्क (justification)
4. कर्म
5. आदत

◆ Murli Vachan:

“माया पहले मीठा बनकर आती है, फिर दुख देती है।”

(Ref: Avyakt Murli, 1980s)

◆ 8.4 माया के सूक्ष्म प्रहार (Subtle Attacks)

माया के सबसे खतरनाक रूप:

- “बस थोड़ा ही...”
- “कोई देख नहीं रहा...”
- “सब ऐसा करते हैं...”

◆ Murli Vachan:

“माया बहुत चालाक है, बच्चों को पता भी नहीं चलता।”

👉 यह विचार स्तर पर ही पकड़ना जरूरी है

◆ 8.5 युद्ध कब होता है?

युद्ध तब होता है जब:

- मन कमजोर होता है
- आत्म-स्मृति कम होती है



- अकेलापन होता है
- गलत संग होता है

♦ **Murli Vachan:**

“जहाँ कमजोरी है, वहीं माया वार करती है।”

(Ref: Avyakt Murli, 03-03-1985)

♦ **8.6 युद्ध के समय क्या करें? (Battle Strategy)**

♦ **5-Step Emergency Method**

1. **Recognize (पहचानो)**

👉 “यह माया का attack है”

2. **Detach (अलग हो जाओ)**

👉 “मैं आत्मा हूँ”

3. **Remember (याद करो)**

👉 “शिव बाबा मेरे साथ हैं”

4. **Replace (विचार बदलो)**

👉 “मैं पवित्र हूँ”

5. **Shift (ध्यान बदलो)**

👉 तुरंत activity बदलो

♦ **8.7 कहानी 1: “अचानक आया प्रहार”**

एक छात्र:

- अचानक strong attraction
- मन control से बाहर

👉 पहले वह हार जाता था

👉 इस बार उसने याद किया:

♦ “यह माया है, मैं आत्मा हूँ”



👉 उसने:

- तुरंत जगह बदली
- 5 मिनट ध्यान किया

👉 परिणाम:

- attack खत्म

👉 सीख:

पहचान = आधी जीत

♦ 8.8 कहानी 2: “तर्क से हार, जागरूकता से जीत”

एक व्यक्ति सोचता था:

👉 “यह गलत नहीं है...”

धीरे-धीरे:

- वह habit बन गई
- control खत्म

फिर उसने Murli सुना:

♦ “माया तुम्हें justify करवाती है, सावधान रहो।”

👉 उसने awareness बढ़ाई

👉 हर thought को check किया

👉 धीरे-धीरे:

- control वापस आया

👉 सीख:

Justification = माया का जाल



♦ 8.9 कहानी 3: “गिरकर उठना”

एक साधक बार-बार गिरता था।

👉 वह निराश हो गया

फिर उसने Murli में सुना:

♦ “गिरे हुए को उठना है, हार नहीं माननी है।”

(Ref: Avyakt Murli)

👉 उसने:

- guilt छोड़ा
- फिर से अभ्यास शुरू किया

👉 कुछ महीनों में:

- स्थिरता आ गई

👉 सीख:

गिरना हार नहीं—रुकना हार है

♦ 8.10 माया से बचाव के 5 स्थायी उपाय

1. Daily Yoga (याद)

♦ “मुझे याद करो, सुरक्षित रहोगे।”

2. Murli Study

👉 ज्ञान = सुरक्षा कवच

3. Good Company

👉 satsang = शक्ति

4. Busy Mind

👉 खाली मन = खतरा



5. Self-Checking

👉 रोज check करो:

- आज क्या सोचा?
- कहाँ गिरा?

♦ 8.11 माया के सामने कमजोर क्यों पड़ते हैं?

कारण:

- overconfidence
- awareness की कमी
- environment

♦ Murli Vachan:

“अहंकार में मत आओ—माया तुरंत गिरा देगी।”

(Ref: Avyakt Murli, 1985)

♦ 8.12 माया से डरना नहीं—समझना है

👉 माया दुश्मन है, लेकिन शिक्षक भी है

👉 यह दिखाती है:

- कहाँ कमजोरी है
- कहाँ सुधार करना है

♦ Murli Vachan:

“माया तुम्हें strong बनाने आती है।”



◆ 8.13 गहरा निष्कर्ष (Ultimate Insight)

👉 माया से लड़ाई नहीं—

👉 स्थिति (state of consciousness) मजबूत करनी है

जब आत्मा:

- याद में है → माया हारती है
- भूल में है → माया जीतती है

◆ अंतिम Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो—माया पास नहीं आएगी।”

(Ref: Sakar Murli)

✦ Chapter 8 - Power Summary

- माया = subtle negative force
- attack = thought level
- जीत = awareness + remembrance
- गिरावट = सीख

🔥 Powerful Highlight Lines

👉 “माया बाहर से नहीं आती...

वह विचार बनकर अंदर प्रवेश करती है।”



“हर विचार एक युद्ध है—

या तो माया जीतेगी, या आत्मा।”



**अध्याय 9: योगबल से विजय

(The Power of Rajyoga to Conquer Lust and Maya)**

♦ 9.1 प्रस्तावना: असली शक्ति कहाँ से आती है?

मनुष्य सोचता है कि वह अपनी इच्छाशक्ति (willpower) से विकारों को जीत सकता है—

लेकिन वास्तविकता में स्थायी विजय केवल **योगबल (Power of Yoga)** से ही संभव है।

BapDada स्पष्ट कहते हैं:

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, योग से ही तुम विकारों पर विजय पा सकते हो।”

(Ref: Sakar Murli, 03-05-1970)

👉 यह अध्याय आपको उस शक्ति से जोड़ता है, जो विकारों को जड़ से समाप्त कर सकती है।

♦ 9.2 योग क्या है? (What is Rajyoga?)

योग का अर्थ केवल बैठकर ध्यान करना नहीं—

👉 योग = आत्मा का परमात्मा से संबंध जोड़ना

सरल परिभाषा:

👉 “मैं आत्मा हूँ” + “मैं परमात्मा को याद कर रहा हूँ”

♦ Murli Vachan:

“योग का अर्थ है याद—परमात्मा को याद करना।”

(Ref: Sakar Murli, 12-06-1972)



♦ 9.3 योगबल क्या है?

जब आत्मा परमात्मा से जुड़ती है, तब उसे ऊर्जा (power) मिलती है—इसी को योगबल कहते हैं।

योगबल के प्रभाव:

- मन शांत
- विचार शुद्ध
- इंद्रियाँ नियंत्रित
- विकार कमजोर

♦ Murli Vachan:

“याद से शक्ति मिलती है और विकार जल जाते हैं।”

(Ref: Sakar Murli, 18-06-1975)

♦ 9.4 योगबल बनाम इच्छाशक्ति (Yoga vs Willpower)

इच्छाशक्ति (Willpower)	योगबल (Yoga Power)
सीमित (Limited)	असीम (Unlimited)
थक जाती है	बढ़ती रहती है
संघर्ष आधारित	सहज (Effortless)
अस्थायी जीत	स्थायी विजय

👉 इसलिए:

Willpower = Push

Yoga Power = Pull (Divine support)

♦ 9.5 योग से विकार कैसे समाप्त होते हैं?

👉 जैसे:

सूरज की रोशनी आने से अंधेरा हट जाता है



उसी प्रकार:

- योग = प्रकाश
- विकार = अंधकार

♦ **Murli Vachan:**

“योग अग्नि है, जो पापों को भस्म कर देती है।”

(Ref: Sakar Murli, 1969)

♦ **9.6 योग के स्तर (Stages of Yoga)**

1. प्रारंभिक योग (Basic Stage)

- प्रयास करना पड़ता है
- मन बार-बार भटकता है

2. मध्यम योग (Intermediate)

- मन स्थिर होने लगता है
- शांति अनुभव होती है

3. पूर्ण योग (Advanced)

- निरंतर याद
- विकार समाप्त

♦ **Murli Vachan:**

“अभ्यास से योग सहज हो जाता है।”

(Ref: Avyakt Murli, 1985)

♦ **9.7 योग की सही विधि (Correct Method of Rajyoga)**

♦ **Step-by-Step Practice**

1. शरीर से अलग होना (Detachment)

👉 “मैं आत्मा हूँ”



2. स्वरूप में स्थित होना

👉 “मैं शांति स्वरूप हूँ”

3. परमात्मा से जुड़ना

👉 “मैं शिव बाबा को याद कर रहा हूँ”

4. शक्ति अनुभव करना

👉 “मुझमें शक्ति भर रही है”

♦ 9.8 कहानी 1: “योग से विचार समाप्त”

एक छात्र:

- बार-बार अशुद्ध विचार
- बहुत प्रयास के बाद भी control नहीं

👉 उसने रोज 20 मिनट योग शुरू किया

♦ Murli Vachan:

“मुझे याद करो...”

👉 1 महीने बाद:

- विचार कम

👉 3 महीने बाद:

- मन शांत

👉 6 महीने बाद:

- विकार almost खत्म

👉 सीख:

योग = direct solution

♦ 9.9 कहानी 2: “योग से आत्मविश्वास”

एक युवक:

- guilt



- low confidence

👉 उसने योग शुरू किया:

- रोज सुबह
- self-talk + remembrance

👉 कुछ समय बाद:

- confidence बढ़ा
- नजर में चमक

♦ Murli Vachan:

“पवित्र आत्मा में शक्ति होती है।”

👉 सीख:

योग आत्मा को अंदर से मजबूत बनाता है

♦ 9.10 कहानी 3: “गुस्सा और काम दोनों खत्म”

एक व्यक्ति:

- गुस्सा + काम विकार

👉 उसने रोज 2 बार योग शुरू किया

👉 2 महीने बाद:

- गुस्सा कम

👉 4 महीने बाद:

- काम विकार भी कम

👉 सीख:

योग एक साथ सभी विकारों को खत्म करता है

♦ 9.11 योग में बाधाएं (Obstacles in Yoga)

Common Problems:

- मन भटकना



- नींद आना
- boredom
- समय नहीं मिलना

♦ **Murli Vachan:**

“शुरुआत में मेहनत लगती है, फिर सहज हो जाता है।”

♦ **9.12 समाधान (Solutions)**

👉 अगर मन भटके:

- gently वापस लाओ

👉 अगर नींद आए:

- आँखें खुली रखो

👉 अगर समय नहीं:

- छोटे-छोटे pauses लो

♦ **Murli Vachan:**

“थोड़ा-थोड़ा याद करते रहो, तब शक्ति मिलेगी।”

♦ **9.13 योग को जीवन में कैसे लाएं?**

👉 केवल meditation time नहीं—

👉 हर समय योग

Examples:

- चलते समय → “मैं आत्मा हूँ”
 - काम करते समय → “बाबा मेरे साथ हैं”
 - बात करते समय → awareness
-

♦ **9.14 निरंतर योग (Constant Remembrance)**



♦ **Murli Vachan:**

“याद की यात्रा करते रहो।”

(Ref: Sakar Murli)

👉 लक्ष्य:

Walking + Talking + Working = Yoga

♦ **9.15 गहरा निष्कर्ष (Ultimate Insight)**

👉 योग कोई technique नहीं—

👉 यह जीवन की स्थिति (state of being) है

👉 जब आत्मा:

- जुड़ी है → शक्तिशाली
- टूटी है → कमजोर

♦ **अंतिम Murli Vachan:**

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो—तुम्हें शक्ति मिलती रहेगी।”

✦ **Chapter 9 - Power Summary**

- योग = connection with God
- योगबल = unlimited power
- समाधान = नियमित अभ्यास
- परिणाम = विकार समाप्त

🔥 **Powerful Highlight Lines**



“जहाँ योग है, वहाँ विकार टिक नहीं सकता।”



“योग करना नहीं... योग में जीना है।”



****अध्याय 10: पवित्र संबंधों का निर्माण** (Building Pure and Divine Relationships)**

◆ 10.1 प्रस्तावना: संबंध—सुख का स्रोत या दुःख का कारण?

मनुष्य जीवन में संबंध (relationships) सबसे महत्वपूर्ण होते हैं—
लेकिन आज वही संबंध दुःख, अपेक्षा और तनाव का कारण बन गए हैं।
क्यों?

👉 क्योंकि संबंध आत्मिक (spiritual) नहीं, देह-अभिमानी (body-conscious) बन गए हैं।

BapDada स्पष्ट मार्गदर्शन देते हैं:

◆ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, सभी आत्माएं आपस में भाई-भाई हैं।”

(Ref: Sakar Murli, 21-06-1970)

👉 यही वाक्य पवित्र संबंधों की नींव है।

◆ 10.2 पवित्र संबंध क्या है?

पवित्र संबंध का अर्थ है:

👉 ऐसा संबंध जिसमें:

- स्वार्थ नहीं
- अपेक्षा नहीं
- आकर्षण नहीं
- केवल सम्मान और सच्चा प्रेम हो



♦ **Murli Vachan:**

“पवित्र संबंध ही सच्चा सुख देते हैं।”

(Ref: Avyakt Murli, 18-01-1986)

♦ **10.3 देह-अभिमान vs आत्मिक संबंध**

देह-अभिमान संबंध	आत्मिक संबंध
आकर्षण आधारित	सम्मान आधारित
अपेक्षा	स्वीकृति
अस्थिर	स्थिर
दुःख का कारण	सुख का स्रोत

👉 निष्कर्ष:

दृष्टि बदलो → संबंध बदल जाएंगे

♦ **10.4 भाई-बहन दृष्टि (Brotherhood Vision)**

♦ **Murli Vachan:**

“सभी आत्माएं भाई-भाई हैं।”

(Ref: Sakar Murli)

👉 यह केवल concept नहीं—यह **practice** है।

अभ्यास:

- हर व्यक्ति को आत्मा देखो
- “यह मेरा भाई है” भावना रखो

👉 परिणाम:

- आकर्षण समाप्त
- संबंध पवित्र



◆ 10.5 पवित्र प्रेम (Pure Love vs Lust)

अंतर समझो:

काम (Lust)	प्रेम (Pure Love)
लेने वाला	देने वाला
अस्थायी	स्थायी
अशांति	शांति
स्वार्थ	निस्वार्थ

◆ Murli Vachan:

“सच्चा प्रेम आत्मिक होता है, देह से नहीं।”

(Ref: Avyakt Murli, 12-02-1986)

◆ 10.6 संबंधों में अपेक्षा क्यों दुःख देती है?

👉 अपेक्षा = dependency

- “वह मुझे समझे”
- “वह मुझे respect दे”

👉 जब यह नहीं मिलता → दुःख

◆ Murli Vachan:

“अपेक्षा छोड़ो, तो संबंध सहज हो जाएंगे।”

◆ 10.7 कहानी 1: “अपेक्षा से दुःख, स्वीकृति से सुख”

एक महिला:

- परिवार से बहुत अपेक्षा



- हर बात पर दुखी
- 👉 उसने Murli सुना:
 - ♦ “देने वाले बनो, लेने वाले नहीं।”
- 👉 उसने बदलाव किया:
 - expectation छोड़ दी
 - acceptance अपनाया
- 👉 कुछ ही समय में:
 - संबंध सुधरे
 - मन शांत
- 👉 सीख:

Expect less → Feel more peace

♦ 10.8 कहानी 2: “दृष्टि बदलने से संबंध बदले”

एक युवक:

- ऑफिस में एक व्यक्ति से आकर्षण
- 👉 उसने Murli line अपनाई:
 - ♦ “यह आत्मा मेरा भाई है”
- 👉 उसने रोज अभ्यास किया
- 👉 धीरे-धीरे:
 - आकर्षण खत्म
 - सम्मान बढ़ा

👉 सीख:

Relation नहीं बदलता—दृष्टि बदलती है

♦ 10.9 कहानी 3: “गृहस्थ जीवन में पवित्र संबंध”

एक दंपति:



- बार-बार झगड़े
- misunderstanding

👉 उन्होंने BK ज्ञान अपनाया:

- रोज साथ में योग
- Murli पढ़ना
- भाई-बहन दृष्टि

♦ **Murli Vachan:**

“गृहस्थ में रहते हुए भी पवित्र रह सकते हो।”

(Ref: Sakar Murli, 1971)

👉 परिणाम:

- झगड़े समाप्त
- respect बढ़ा
- relationship divine

👉 सीख:

पवित्रता = relationship transformation

♦ **10.10 सम्मान (Respect) का महत्व**

👉 पवित्र संबंध की नींव = सम्मान

♦ **Murli Vachan:**

“हर आत्मा को सम्मान दो, क्योंकि वह परमात्मा की संतान है।”

अभ्यास:

- किसी को judge न करें
- हर आत्मा को value दें

♦ **10.11 क्षमा (Forgiveness) की शक्ति**

👉 पुराने गिले-शिकवे = संबंधों का बोझ



♦ **Murli Vachan:**

“क्षमा करना सीखो, तभी हल्के रहोगे।”

👉 forgiveness = freedom

♦ **10.12 सेवा भाव (Selfless Service)**

👉 पवित्र संबंध लेने से नहीं—देने से बनते हैं

♦ **Murli Vachan:**

“सेवा करने से संबंध मधुर बनते हैं।”

♦ **10.13 पवित्रता और आकर्षण (Spiritual Attraction)**

जब आत्मा पवित्र होती है:

- उसका aura strong होता है
- लोग naturally attract होते हैं

♦ **Murli Vachan:**

“पवित्र आत्मा में स्वतः आकर्षण होता है।”

(Ref: Avyakt Murli, 02-02-1986)

♦ **10.14 संबंधों में सीमाएँ (Healthy Boundaries)**

👉 पवित्रता का अर्थ है:

- मर्यादा (boundaries)
- संयम (discipline)

♦ **Murli Vachan:**

“मर्यादा में रहना ही सुरक्षा है।”

♦ **10.15 गहरा निष्कर्ष (Ultimate Insight)**



👉 संबंध बदलने की जरूरत नहीं—

👉 स्वयं की स्थिति बदलनी है

जब आत्मा:

- पवित्र है → संबंध पवित्र
- विकारी है → संबंध दुखद

♦ अंतिम Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, पवित्र बनो—तुम्हारे संबंध अपने आप दिव्य बन जाएंगे।”

✦ Chapter 10 - Power Summary

- पवित्र संबंध = आत्मिक दृष्टि
- अपेक्षा = दुःख का कारण
- प्रेम = निस्वार्थ देना
- समाधान = योग + दृष्टि परिवर्तन

🔥 Powerful Highlight Lines



“संबंध बदलने की जरूरत नहीं...

दृष्टि बदलो—संबंध स्वयं बदल जाएंगे।”



“जहाँ अपेक्षा समाप्त, वहीं सच्चा प्रेम शुरू।”



अध्याय 11: अनुभव और प्रेरणादायक कहानियाँ (Spiritual Experiences & Transformational Stories)

♦ 11.1 प्रस्तावना: ज्ञान तब तक अधूरा है, जब तक अनुभव न हो
सिर्फ सुनना, पढ़ना या समझना ही पर्याप्त नहीं—
👉 जब तक आत्मा अनुभव (experience) नहीं करती, तब तक परिवर्तन स्थायी नहीं होता।

BapDada बार-बार कहते हैं:

♦ Murli Vachan:

“बच्चे, अनुभव करो—तभी विश्वास पक्का होगा।”

(Ref: Avyakt Murli, 02-02-1986)

👉 यह अध्याय दिखाता है कि कैसे साधारण लोग भी काम विकार पर विजय पा सकते हैं।

♦ 11.2 अनुभव की शक्ति (Power of Experience)

ज्ञान → अभ्यास → अनुभव → परिवर्तन

♦ Murli Vachan:

“अनुभव ही सबसे बड़ा शिक्षक है।”

👉 जब आत्मा अनुभव करती है:

- शांति का अनुभव
- पवित्रता का अनुभव
- शक्ति का अनुभव



👉 तब विकार स्वतः कमजोर हो जाते हैं।

♦ 11.3 कहानी 1: “अशुद्ध विचारों से पूर्ण शांति तक”

एक कॉलेज छात्र:

- दिनभर अशुद्ध विचार
- पढ़ाई में मन नहीं
- guilt और frustration

👉 उसने BK ज्ञान अपनाया:

- रोज 15 मिनट योग
- Murli पढ़ना
- thought control

♦ उसने Murli में सुना:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो...”

👉 1 महीने बाद:

- विचार कम

👉 3 महीने बाद:

- मन शांत

👉 6 महीने बाद:

- पूरी तरह control

👉 उसने कहा:

“अब वही चीज मुझे आकर्षित नहीं करती।”

👉 सीख:

नियमित अभ्यास = स्थायी परिवर्तन

♦ 11.4 कहानी 2: “गुस्सा और काम दोनों पर विजय”

एक युवक:



- बहुत गुस्से वाला
- साथ में काम विकार भी

👉 उसने सोचा:

“मैं कभी नहीं बदल सकता”

फिर उसने Murli सुना:

- ♦ “बच्चे, तुम बदल सकते हो—बस मेहनत करो।”

(Ref: Sakar Murli, 11-08-1972)

👉 उसने शुरू किया:

- रोज योग
- self-check

👉 2 महीने बाद:

- गुस्सा कम

👉 5 महीने बाद:

- काम विकार भी control

👉 सीख:

योग एक साथ सभी विकारों को समाप्त करता है

♦ 11.5 कहानी 3: “गलत आदत से मुक्ति”

एक व्यक्ति:

- गलत आदत में फँसा हुआ
- बार-बार कोशिश, फिर भी failure

👉 वह निराश हो गया

फिर उसने Murli में सुना:

- ♦ “गिरे हुए को उठना है, हार नहीं माननी है।”

(Ref: Avyakt Murli, 1985)

👉 उसने:



- guilt छोड़ा
- फिर से शुरू किया

👉 धीरे-धीरे:

- आदत खत्म

👉 सीख:

Consistency > Perfection

♦ 11.6 कहानी 4: “दृष्टि बदलने से जीवन बदला”

एक महिला:

- हर व्यक्ति में कमी देखती थी
- संबंध खराब

👉 उसने Murli line अपनाई:

♦ “हर आत्मा में विशेषता है।”

👉 उसने रोज अभ्यास किया:

- अच्छाई देखना

👉 कुछ समय में:

- संबंध सुधरे
- मन शांत

👉 सीख:

जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि

♦ 11.7 कहानी 5: “याद की शक्ति का अनुभव”

एक साधक:

- बार-बार विकार
- मन बहुत disturbed

👉 उसने एक ही अभ्यास किया:



👉 “मुझे याद करो...”

♦ **Murli Vachan:**

“याद से शक्ति मिलती है।”

(Ref: Sakar Murli, 18-06-1975)

👉 1 महीने:

- हल्का बदलाव

👉 3 महीने:

- मन स्थिर

👉 6 महीने:

- विकार समाप्त

👉 उसने कहा:

“यह मेरे प्रयास से नहीं—बाबा की शक्ति से हुआ।”

♦ **11.8 कहानी 6: “संग बदलने का चमत्कार”**

एक युवक:

- गलत मित्र
- अशुद्ध content

👉 उसने निर्णय लिया:

- satsang join
- Murli सुनना

♦ **Murli Vachan:**

“संग से रंग लगता है।”

👉 2 महीने बाद:

- विचार बदल गए

👉 सीख:

Environment = Transformation



◆ 11.9 अनुभव कैसे प्राप्त करें? (How to Create Experience)

4-Step Process:

1. ज्ञान (Understanding)

👉 सही जानकारी

2. अभ्यास (Practice)

👉 रोज लागू करना

3. धैर्य (Patience)

👉 समय देना

4. निरंतरता (Consistency)

👉 रोज करना

◆ Murli Vachan:

“अभ्यास करते-करते सहज हो जाएगा।”

(Ref: Avyakt Murli, 1985)

◆ 11.10 अनुभव के संकेत (Signs of Progress)

👉 अगर आप सही मार्ग पर हैं, तो:

- मन शांत रहेगा
- आकर्षण कम होगा
- आत्मविश्वास बढ़ेगा
- संबंध सुधरेंगे

◆ 11.11 गिरावट के बाद अनुभव

👉 कई बार गिरने के बाद भी:

- अगर आप उठते हैं
- फिर से प्रयास करते हैं



👉 वही सबसे बड़ा अनुभव बनता है

♦ **Murli Vachan:**

“अनुभव से मजबूत बनते हो।”

♦ **11.12 गहरा निष्कर्ष (Ultimate Insight)**

👉 हर आत्मा बदल सकती है

👉 कोई भी विकार स्थायी नहीं है

♦ **अंतिम Murli Vachan:**

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, तुम विजय पा सकते हो—बस हिम्मत रखो और मुझे याद करो।”

✦ Chapter 11 - Power Summary

- अनुभव = वास्तविक परिवर्तन
 - अभ्यास = आवश्यक
 - गिरावट = सीख
 - निरंतरता = सफलता
-

🔥 Powerful Highlight Lines



“सिर्फ ज्ञान से नहीं...

अनुभव से जीवन बदलता है।”



“हर अनुभव आपको आपके लक्ष्य के करीब ले जाता है।”



📖 **अध्याय 12: अंतिम लक्ष्य - देवत्व की प्राप्ति

(The Final Goal: Attaining Divine Purity & Godly Life)**

♦ 12.1 प्रस्तावना: हम कहाँ पहुँचने वाले हैं?

अब तक हमने समझा:

- काम विकार क्या है
- उसका कारण क्या है
- उससे नुकसान क्या है
- उससे विजय कैसे प्राप्त करें

👉 लेकिन अंतिम प्रश्न है:

यह सब क्यों?

👉 उत्तर:

देवत्व (Divinity) को प्राप्त करने के लिए

BapDada स्पष्ट कहते हैं:

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, तुम्हें देवता बनना है।”

(Ref: Sakar Murli, 09-02-1968)

♦ 12.2 देवत्व क्या है? (What is Divinity?)

देवत्व का अर्थ है:

👉 पूर्ण पवित्रता + पूर्ण शांति + पूर्ण शक्ति

देवता की विशेषताएँ:

- विकार रहित (Vice-free)
- शांत और स्थिर



- निस्वार्थ प्रेम
- उच्च संस्कार

♦ **Murli Vachan:**

“देवता वही हैं जो सम्पूर्ण पवित्र हैं।”

(Ref: Sakar Murli, 1970)

♦ **12.3 वर्तमान स्थिति से देवत्व तक की यात्रा**

वर्तमान (आज)	लक्ष्य (देवत्व)
विकारी	निर्विकारी
अशांत	शांत
कमजोर	शक्तिशाली
निर्भर	स्वतंत्र

👉 यह परिवर्तन बाहर नहीं—

👉 अंदर (inner transformation) है

♦ **12.4 यह समय क्यों महत्वपूर्ण है?**

अभी का समय परिवर्तन (Transformation) का समय है।

♦ **Murli Vachan:**

“अभी नहीं किया तो कभी भी नहीं कर पाओगे।”

(Ref: Avyakt Murli, urgency message - 1980s)

👉 इसका अर्थ:

- अभी प्रयास = भविष्य की स्थिति
- अभी आलस्य = भविष्य का पछतावा

♦ **12.5 देवत्व की प्राप्ति के 4 स्तंभ**



1. पवित्रता (Purity)

👉 काम विकार से पूर्ण मुक्ति

2. योग (Connection with God)

👉 निरंतर याद

3. ज्ञान (Spiritual Understanding)

👉 सही समझ

4. सेवा (Service)

👉 दूसरों को uplift करना

♦ Murli Vachan:

“पवित्रता, योग और सेवा—इन्हीं से तुम ऊँच बनते हो।”

♦ 12.6 कहानी 1: “साधारण से दिव्य बनने की यात्रा”

एक साधारण व्यक्ति:

- गुस्सा
- काम विकार
- तनाव

👉 उसने BK ज्ञान अपनाया:

- रोज योग
- Murli study
- self-check

👉 6 महीने:

- मन शांत

👉 1 साल:



- विकार control

👉 2 साल:

- personality पूरी बदल गई

👉 लोग कहने लगे:

“आपमें कुछ अलग है...”

👉 सीख:

देवत्व एक दिन में नहीं—निरंतर अभ्यास से आता है

♦ 12.7 कहानी 2: “दृढ़ संकल्प की शक्ति”

एक छात्र:

- बार-बार गिरता
- निराश

👉 उसने Murli सुना:

♦ “हिम्मत रखो, मदद मिलती रहेगी।”

(Ref: Avyakt Murli, 1985)

👉 उसने हार नहीं मानी

👉 धीरे-धीरे:

- stability
- victory

👉 सीख:

Consistency + Determination = Success

♦ 12.8 देवत्व का अनुभव (Experience of Divine State)

जब आत्मा पवित्र हो जाती है:

- मन शांत
- विचार शुद्ध



- नजर पवित्र
- जीवन हल्का

♦ **Murli Vachan:**

“पवित्र आत्मा को सदा शांति का अनुभव होता है।”

♦ **12.9 स्वर्णिम जीवन की तैयारी (Preparation for Golden Life)**

👉 देवत्व = केवल व्यक्तिगत नहीं

👉 यह एक नया संसार (Golden Age) बनाने की तैयारी है

♦ **Murli Vachan:**

“तुम्हें स्वर्ग का मालिक बनना है।”

(Ref: Sakar Murli, 1969)

♦ **12.10 अंतिम परीक्षा (Final Test)**

👉 अंत समय में:

- माया strong होगी
- परिस्थितियाँ challenging होंगी

♦ **Murli Vachan:**

“अंत में पेपर आएंगे—तैयार रहो।”

(Ref: Avyakt Murli, 1986)

👉 जो stable रहेगा → वही विजयी होगा

♦ **12.11 अंतिम स्थिति (Final Stage)**

👉 लक्ष्य:

- निरंतर याद
- पूर्ण पवित्रता
- अडोल स्थिति



♦ **Murli Vachan:**

“अंत में अडोल-अचल बनना है।”

♦ **12.12 गहरा निष्कर्ष (Ultimate Conclusion)**

- 👉 यह यात्रा कठिन नहीं—
- 👉 यह स्वयं को पहचानने की यात्रा है
- 👉 आप पहले से ही:
 - पवित्र हैं
 - शक्तिशाली हैं
 - दिव्य हैं

बस याद करना है।

♦ **अंतिम Murli Vachan:**

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अपने देवता स्वरूप को याद करो—वही तुम्हारी मंजिल है।”

✦ **Chapter 12 - Power Summary**

- लक्ष्य = देवत्व
- मार्ग = पवित्रता + योग + ज्ञान + सेवा
- प्रक्रिया = निरंतर अभ्यास
- परिणाम = दिव्य जीवन

🔥 **Final Powerful Lines**

👉 “आपको देवता बनना नहीं है...
आप पहले से ही देवता हैं—बस याद करना है।”



“यह अंत नहीं...

यह एक दिव्य जीवन की शुरुआत है।”



अध्याय 13

सतयुग से कलियुग: चेतना के परिवर्तन की कहानी
(आत्म-अभिमान से देह-अभिमान तक... और फिर वापसी की पुकार)



13.1 प्रस्तावना: क्या सचमुच कभी स्वर्ग था?

आज मनुष्य के मन में अनेक प्रश्न उठते हैं:

- क्या सचमुच धरती पर स्वर्ग था?
- क्या कभी ऐसा समय था जब दुःख नहीं था?
- क्या वास्तव में मनुष्य देवता जैसे थे?
- अगर थे... तो फिर पतन कैसे हुआ?

BapDada मुरलियों में समझाते हैं कि यह संसार एक चक्र (Cycle) है।

जैसे दिन के बाद रात और रात के बाद दिन आता है, वैसे ही संसार भी:

- सतयुग
- त्रेतायुग
- द्वापरयुग
- कलियुग

इन चार अवस्थाओं से गुजरता है।

लेकिन यह केवल समय का परिवर्तन नहीं—



यह चेतना (consciousness) का परिवर्तन है।



13.2 सतयुग: आत्मा की स्वर्णिम अवस्था



सतयुग केवल एक युग नहीं था—

👉 वह आत्मा की सबसे ऊँची अवस्था थी।

उस समय:

- आत्माएँ आत्म-अभिमानि थीं
- मन पूर्णतः शांत था
- संबंध पवित्र थे
- इच्छाएँ सीमित थीं
- प्रेम निस्वार्थ था

♦ **Murli Vachan:**

“बच्चे, वहाँ दुख का नाम-निशान नहीं था।”

(Sakar Murli, indicative reference)

🌸 **सतयुग की विशेषताएँ**

✨ **1. प्राकृतिक सुख**

सुख पाने के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता था।

सुख आत्मा की स्थिति थी।

✨ **2. पवित्र संबंध**

वहाँ संबंधों में:

- आकर्षण नहीं
- possessiveness नहीं
- भय नहीं

केवल सम्मान और आत्मिक प्रेम था।

✨ **3. प्रकृति भी पवित्र थी**

- शुद्ध वायु
- संतुलित ऋतुएँ
- शांत वातावरण



क्यों?

👉 क्योंकि मनुष्य की चेतना शुद्ध थी।

♦ **Murli Vachan:**

“जैसी मनुष्य की स्थिति, वैसी प्रकृति की स्थिति।”

👑 13.3 देवता कौन थे?

आज लोग देवताओं को केवल मूर्तियों में देखते हैं।

लेकिन मुरलियों में समझाया गया है:

👉 देवता कोई अलग प्राणी नहीं थे।

👉 वही आत्माएँ थीं जो पूर्ण पवित्र थीं।

उनमें:

- काम नहीं
- क्रोध नहीं
- लोभ नहीं
- अहंकार नहीं

♦ **Murli Vachan:**

“देवता सम्पूर्ण निर्विकारी होते हैं।”

(Sakar Murli, 09-02-1968)

🌍 13.4 त्रेतायुग: शक्ति का हल्का कम होना

धीरे-धीरे आत्मा की शक्ति कम होने लगती है।

हालाँकि:

- सुख अभी भी था
- शांति थी

लेकिन:

- पूर्णता कम होने लगती है



इसे ऐसे समझें:

👉 जैसे नई battery धीरे-धीरे discharge होने लगती है।

🔴 13.5 द्वापरयुग: आत्मा का देह-अभिमान में आना

यहीं से सबसे बड़ा परिवर्तन शुरू होता है।

आत्मा धीरे-धीरे:

- अपने वास्तविक स्वरूप को भूलने लगती है
- शरीर को “मैं” समझने लगती है

👉 यही है:

देह-अभिमान (Body Consciousness)

♦ Murli Vachan:

“आत्मा देह-अभिमान बनती है, तभी विकार शुरू होते हैं।”

🔴 13.6 काम विकार: पतन की शुरुआत

जब आत्मा शरीर को “मैं” समझने लगी, तब:

- आकर्षण बढ़ा
- इच्छाएँ बढ़ीं
- possessiveness बढ़ी

और वहीं से:

काम विकार शुरू हुआ।

♦ Murli Vachan:

“काम महाशत्रु है।”

(Sakar Murli, 1969)

🥂 यही पतन की शुरुआत थी

उस दिन से:



- प्राकृतिक सुख समाप्त होने लगा
- मन अशांत होने लगा
- तुलना और ईर्ष्या बढ़ने लगी

जो सुख पहले स्वाभाविक था,
अब उसके लिए प्रयास करना पड़ा।

🍎 13.7 आदम और हव्वा की कहानी का आध्यात्मिक रहस्य

दुनिया की अनेक परंपराओं में यह परिवर्तन प्रतीकों के माध्यम से समझाया गया है।

Adam & Eve की कहानी भी उसी का प्रतीक है।

👉 “फल खाना” वास्तव में:

- चेतना का परिवर्तन
- आत्मा का देह-अभिमान में आना
- इच्छा और आकर्षण का आरंभ

को दर्शाता है।

👉 “स्वर्ग से बाहर निकालना” कोई punishment नहीं था।

👉 वह आत्मा की आंतरिक गिरावट का प्रतीक था।

⚡ 13.8 “भूकंप” का आध्यात्मिक अर्थ

जब चेतना नीचे गिरती है, तो केवल मनुष्य नहीं बदलता—
पूरा संसार प्रभावित होता है।

मुरली ज्ञान के अनुसार,

जब विकार बढ़ते हैं तो:

- प्रकृति असंतुलित होती है
- दुःख बढ़ता है
- संघर्ष बढ़ते हैं



यह “भूकंप” केवल धरती का नहीं—

👉 चेतना का भूकंप था।

🌍 क्या खो गया?

धीरे-धीरे:

- आत्मिक सुख खो गया
- सहज शांति खो गई
- दिव्यता खो गई

जो पहले स्वाभाविक था,

अब उसके लिए:

- मेहनत
- संघर्ष
- competition

करना पड़ा।

😞 13.9 कलियुग: बाहरी चमक, अंदर खालीपन

आज मनुष्य के पास:

- technology है
- पैसा है
- सुविधाएँ हैं

लेकिन फिर भी:

- anxiety
- depression
- loneliness
- relationship problems

क्यों?



👉 क्योंकि बाहरी विकास हुआ है,
लेकिन आंतरिक चेतना गिर गई है।

♦ **Murli Vachan:**

“मनुष्य बाहर से सुख खोजता है, लेकिन सुख आत्मा में है।”

🧠 **13.10 सबसे बड़ा नुकसान: आत्मा स्वयं को भूल गई**
कलियुग का सबसे बड़ा दुःख गरीबी नहीं है।

👉 सबसे बड़ा दुःख है:

आत्म-विस्मृति (Self-forgetfulness)

आत्मा भूल गई:

- मैं कौन हूँ
- मेरा मूल स्वरूप क्या है
- मेरा परमपिता कौन है

और इसी भूल से:

- डर
- असुरक्षा
- वासना
- दुःख

उत्पन्न हुए।

☀ **13.11 अब परिवर्तन का समय**

लेकिन हर रात के बाद सुबह आती है।

इसी प्रकार:

कलियुग के बाद फिर से:

सतयुग आने वाला है।



और यही समय है:

👉 जब परमात्मा फिर से आत्माओं को जगाते हैं।

♦ **Murli Vachan:**

“बच्चे, अब घर चलना है।”

🔥 **13.12 अभी नहीं तो कभी नहीं**

आज दुनिया:

- अशांति
- तनाव
- संबंधों के टूटने
- मानसिक संघर्ष

से गुजर रही है।

लेकिन यही समय सबसे बड़ा अवसर भी है।

♦ **Murli Vachan:**

“अभी नहीं किया तो कभी नहीं कर पाओगे।”

(Avyakt Murli, 1980s essence)

🌱 **13.13 अब क्या करना है?**

अब:

- देह-अभिमान छोड़ना है
- आत्म-अभिमानी बनना है
- योगबल से स्वयं को शक्तिशाली बनाना है
- पवित्रता अपनानी है

👉 क्योंकि:

यही वापसी का मार्ग है।



13.14 अंतिम जागृति संदेश

अब तक आत्मा:

- नीचे आती रही
- शक्ति खोती रही
- विकारों में उलझती रही

लेकिन अब:

यह नीचे गिरने का समय समाप्त हो रहा है।

अब:

- 👉 ऊपर उठने का समय है।
- 👉 अपनी चेतना elevate करने का समय है।
- 👉 देवत्व में वापस लौटने का समय है।

अंतिम Murli Vachan

- ♦ “मीठे सिकिलाधे बच्चे, अब अपने ऊँच स्वरूप को याद करो।”

💡 अध्याय का अंतिम सार

- सतयुग = आत्म-अभिमान
 - कलियुग = देह-अभिमान
 - पतन = आत्म-विस्मृति
 - उत्थान = आत्म-स्मृति
-



 आत्मा और प्रकृति की अवस्था: चारों युगों की तुलना
(Comparison of the Soul & Nature Across the Four Ages)

 युग	 आत्मा की अवस्था	 चेतना की स्थिति	 संबंधों की स्थिति	 प्रकृति की अवस्था	 सुख की स्थिति	 विकारों की स्थिति
 सतयुग	सम्पूर्ण पवित्र	पूर्ण आत्म-अभिमान	दिव्य और पवित्र	पूर्णतः संतुलित और शुद्ध	स्वाभाविक सुख	विकार बिल्कुल नहीं
 त्रेतायुग	थोड़ी शक्ति कम	आत्म-अभिमान अधिक	प्रेमपूर्ण और शांत	सुंदर और संतुलित	सुख अधिक	विकार नहीं
 द्वापरयुग	शक्ति घटने लगती है	देह-अभिमान शुरू	आकर्षण और आसक्ति शुरू	प्रकृति में असंतुलन शुरू	सुख कम होने लगता है	काम विकार प्रवेश करता है



 युग	 आत्मा की अवस्था	 चेतना की स्थिति	 संबंधों की स्थिति	 प्रकृति की अवस्था	 सुख की स्थिति	 विकारों की स्थिति
 कलियुग	कमजोर और अशांत	पूर्ण देह-अभिमान	स्वार्थ, संघर्ष, टूटन	प्रदूषण, प्राकृतिक आपदाएँ	दुःख और तनाव अधिक	पाँचों विकार प्रबल

☀ गहरी आध्यात्मिक समझ

सतयुग

- आत्मा स्वयं को आत्मा अनुभव करती थी
- सुख पाने के लिए कोई प्रयास नहीं करना पड़ता था
- प्रकृति भी मनुष्य की पवित्रता के अनुसार सहयोगी थी

♦ Murli Vachan:

“वहाँ सब कुछ नैचुरल था।”

✿ त्रेतायुग

- आत्मा अभी भी शक्तिशाली थी
- लेकिन पूर्णता धीरे-धीरे कम होने लगी

👉 जैसे battery धीरे-धीरे discharge होती है।

द्वापरयुग

- आत्मा शरीर को “मैं” समझने लगी
- काम विकार का प्रवेश हुआ
- भक्ति और दुःख का आरंभ हुआ



♦ **Murli Vachan:**

“देह-अभिमान से ही विकार शुरू होते हैं।”

🕉 **कलियुग**

- आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप को भूल गई
- बाहरी सुख बढ़ा, अंदर की शांति खो गई
- प्रकृति भी disturbed हो गई

👉 इसलिए:

- भूकंप
- तनाव
- युद्ध
- अशांति

बढ़ने लगे।

📊 **मुख्य तुलना (Core Contrast)**

🌟 सतयुग	🕉 कलियुग
आत्म-स्मृति	आत्म-विस्मृति
सहज सुख	संघर्षपूर्ण सुख
पवित्रता	वासना
शांति	तनाव
योग	वियोग

🌟 **अंतिम निष्कर्ष**

👉 जैसे-जैसे आत्मा नीचे गिरती गई,
वैसे-वैसे:



- सुख कम हुआ
- विकार बढ़े
- प्रकृति disturbed हुई

लेकिन अब:

फिर से ऊपर उठने का समय आ गया है।

♦ **Murli Essence:**

“अब आत्म-अभिमानि बनों और अपने ऊँच स्वरूप में स्थित हो जाओ।”

☀ अंतिम प्रेरणादायक पंक्तियाँ



“आपका पतन हो चुका है...
अब उत्थान का समय है।”



“बहुत समय आत्मा नीचे उतरती रही...
अब यही एक मौका है फिर से ऊपर उठने का।”



“कलियुग अंत नहीं है—
यह सतयुग की तैयारी है।”



समापन: अंतिम संदेश

(Conclusion - The Final Message of Victory)

◆ 1. यह पुस्तक क्यों लिखी गई?

यह पुस्तक केवल जानकारी देने के लिए नहीं—

👉 बल्कि जीवन बदलने के लिए लिखी गई है।

काम विकार कोई साधारण कमजोरी नहीं—

👉 यह आत्मा की सबसे बड़ी परीक्षा है।

लेकिन उसी के साथ:

👉 यह विजय का सबसे बड़ा अवसर भी है

BapDada बार-बार बच्चों को याद दिलाते हैं:

◆ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, तुम विजयी बन सकते हो।”

◆ 2. पूरी यात्रा का सार

इस पूरी यात्रा में हमने समझा:



- काम विकार क्या है
- उसका कारण क्या है
- उसका नुकसान क्या है
- उससे विजय कैसे प्राप्त करें
- योगबल की शक्ति
- पवित्र संबंध
- अनुभव और परिवर्तन
- अंतिम लक्ष्य-देवत्व

👉 लेकिन सबसे महत्वपूर्ण क्या है?

👉 **आत्म-स्मृति (Self-awareness)**

♦ 3. सबसे बड़ा सत्य

👉 आप शरीर नहीं-आत्मा हैं

👉 आप कमजोर नहीं-शक्तिशाली हैं

👉 आप विकारी नहीं-मूल रूप से पवित्र हैं

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अपने को आत्मा समझो-तुम्हारी शक्ति जागृत हो जाएगी।”

(Ref: Sakar Murli, 05-07-1971)

♦ 4. विजय का रहस्य (Secret of Victory)

👉 काम विकार से लड़ना नहीं है

👉 उसे शक्ति से हराना है

और वह शक्ति कहाँ से आती है?

👉 **योग (Remembrance of God)**



♦ **Murli Vachan:**

“मुझे याद करो—तुम्हें शक्ति मिलती रहेगी।”

(Ref: Sakar Murli, 03-05-1970)

♦ **5. अगर गिर जाएं तो?**

👉 गिरना असफलता नहीं

👉 उठना बंद करना असफलता है

♦ **Murli Vachan:**

“गिरे हुए को उठना है, निराश नहीं होना है।”

(Ref: Avyakt Murli, 1985)

👉 याद रखें:

हर गिरावट एक सीख है—अगर आप उठते हैं

♦ **6. आज का निर्णय, कल का भविष्य**

👉 आपका भविष्य आज के निर्णय से बनता है

- आज पवित्रता → कल शक्ति
- आज आलस्य → कल पछतावा

♦ **Murli Vachan:**

“अभी नहीं किया तो कभी भी नहीं कर पाओगे।”

(Ref: Avyakt Murli, 1980s)

♦ **7. आपकी असली पहचान**

👉 आप:

- शांति स्वरूप
- पवित्र स्वरूप
- शक्ति स्वरूप



♦ **Murli Vachan:**

“बच्चे, तुम देवता हो—बस स्मृति में लाना है।”

♦ **8. अंतिम आह्वान (Final Call)**

👉 अब समय है:

- जागने का
- बदलने का
- विजयी बनने का

👉 अब नहीं... तो कब?

♦ **Murli Vachan:**

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अब पुरुषार्थ करो—समय कम है।”

♦ **9. अंतिम प्रेरणादायक कहानी**

एक साधक ने पूछा:

👉 “बाबा, क्या मैं सच में बदल सकता हूँ?”

अंदर से उत्तर आया:

👉 “तुम्हें बदलना नहीं है...

👉 तुम्हें बस अपने असली स्वरूप को याद करना है”

उस दिन से उसने:

- रोज योग किया
- खुद को आत्मा समझा

👉 धीरे-धीरे:

- विकार खत्म
- मन शांत
- जीवन दिव्य

👉 उसने कहा:



“मैंने कुछ नया नहीं पाया...
मैंने खुद को वापस पाया।”

◆ 10. अंतिम संदेश (Final Message)

- 👉 यह यात्रा कठिन नहीं—
- 👉 यह याद (remembrance) की यात्रा है
- 👉 यह संघर्ष नहीं—
- 👉 यह स्वरूप में लौटने की प्रक्रिया है

🔥 अंतिम Murli Vachan

◆
“मीठे सिकिलाधे बच्चे, मुझे याद करो—तुम विजयी बन जाओगे।”

✨ अंतिम सार (Ultimate Summary)

- आप पवित्र हैं
- आप शक्तिशाली हैं
- आप विजयी बन सकते हैं

👉 बस:

याद + अभ्यास + निरंतरता

🌟 अंतिम प्रेरणादायक पंक्तियाँ (Book Ending Lines)



“आपको कुछ बनना नहीं है...
आप पहले से ही सब कुछ हैं—बस पहचानना है।”



“यह अंत नहीं...
यह आपकी दिव्य यात्रा की शुरुआत है।”



1. दैनिक साधना दिनचर्या (Daily Spiritual Practice Routine)

(Living the Teaching in Real Life)

♦ 1.1 प्रस्तावना

ज्ञान तभी फलित होता है जब वह दैनिक जीवन में लागू (applied) हो।
BapDada बार-बार कहते हैं:

♦ Murli Vachan:

“मीठे सिकिलाधे बच्चे, अभ्यास करो—तभी सफलता मिलेगी।”

(Ref: Sakar Murli, 11-08-1972)

👉 इसलिए यह दिनचर्या आपके जीवन का **spiritual operating system** है।

♦ 1.2 🌅 प्रातःकाल (Amritvela - सबसे शक्तिशाली समय)

🕒 समय: 4:00 AM - 6:00 AM

अभ्यास:

- आँखें बंद करो
- शरीर से अलग हो जाओ
- स्वयं को आत्मा अनुभव करो



- शिव बाबा को याद करो

♦ **Thought Practice:**

- “मैं आत्मा हूँ”
- “मैं शांत स्वरूप हूँ”
- “शिव बाबा मुझे शक्ति दे रहे हैं”

♦ **Murli Vachan:**

“अमृतवेला का समय सबसे शक्तिशाली है।”

(Ref: *Avyakt Murli*, 1986)

👉 परिणाम:

- दिन भर मन स्थिर रहता है
- विकार कमजोर रहते हैं

♦ 1.3 🌻 दिन के दौरान (Worktime Awareness)

अभ्यास:

- काम करते समय awareness
- हर घंटे 1 मिनट pause
- self-check: “मैं आत्मा हूँ या शरीर?”

♦ **Mini Practice:**

- चलते समय: “मैं शांत आत्मा हूँ”
- बोलते समय: “मैं पवित्र आत्मा हूँ”

♦ **Murli Vachan:**

“हर समय याद में रहो।”

♦ 1.4 🌿 मध्याह्न (Midday Reset)

🕒 1-2 मिनट pause

अभ्यास:



- आँख बंद करो
- 5 deep breaths
- 1 thought: “मैं आत्मा हूँ”

👉 यह मन को reset करता है

♦ 1.5 🌙 संध्या (Evening Reflection)

अभ्यास:

- दिन का review करो
- कहाँ गलत विचार आए?
- कहाँ जीत मिली?

♦ Self-check:

- आज कितना याद रहा?
- कहाँ माया ने प्रभावित किया?

♦ Murli Vachan:

“स्वयं को देखो, सुधार करो।”

♦ 1.6 🛏 रात्रि (Before Sleep)

अभ्यास:

- 10 मिनट योग
- पूरे दिन को बाबा को समर्पित करो
- ♦ Thought:
 - “शिव बाबा, मैंने दिन भर कोशिश की”

👉 इससे subconscious clean होता है

🌟 Daily Routine Summary

- 🌅 Amritvela → Power charging



- 🌞 Day → Awareness
 - 🌙 Night → Reflection + surrender
-

■ 2. मुरली संदर्भ सूचकांक (Murli Reference Index - Thematic Guide) (For Study, Revision & Book Use)

◆ 2.1 पवित्रता (Purity & Celibacy)

- “मीठे सिकिलाधे बच्चे, पवित्र बनो।” (*Sakar Murli, 09-02-1968*)
 - “पवित्रता से ही शक्ति मिलती है।” (*18-06-1975*)
 - “ब्रह्मचर्य से तुम देवता बनते हो।” (*Sakar Murli, 1968*)
-

◆ 2.2 योग (Remembrance of God)

- “मुझे याद करो।” (*03-05-1970*)
 - “याद से शक्ति मिलती है।” (*18-06-1975*)
 - “योग ही अग्नि है जो पाप जलाती है।” (*1969*)
-

◆ 2.3 मन और विचार नियंत्रण

- “मन ही मित्र और शत्रु है।” (*05-08-1971*)
- “विचार ही भविष्य बनाते हैं।” (*09-09-1971*)
- “मन को वश में करो।” (*1973*)



◆ 2.4 माया और संघर्ष

- “माया बहुत चालाक है।” (1980s)
- “सावधान रहो, यह माया से युद्ध है।” (1985)
- “अहंकार में मत आओ।” (1985)

◆ 2.5 संबंध और दृष्टि

- “सभी आत्माएं भाई-भाई हैं।” (1970)
- “दृष्टि बदलो, सृष्टि बदल जाएगी।” (1986)
- “पवित्र संबंध ही सुख देते हैं।” (1986)

◆ 2.6 विजय और पुरुषार्थ

- “मेहनत करो, तभी विजय मिलेगी।” (1972)
- “गिरे हुए को उठना है।” (1985)
- “अभी नहीं किया तो कभी नहीं कर पाओगे।” (1980s)



धन्यवाद (Thank You)



हृदय से धन्यवाद

इस पुस्तक को पढ़ने के लिए आपका हृदय से धन्यवाद।

यदि आपने यहाँ तक की यात्रा पूरी की है,
तो इसका अर्थ है कि आपकी आत्मा केवल जानकारी नहीं—
बल्कि वास्तविक परिवर्तन चाहती है।

यह पुस्तक केवल शब्दों का संग्रह नहीं थी,
बल्कि आत्मा को उसकी खोई हुई पवित्रता, शक्ति और दिव्यता की याद दिलाने
का एक विनम्र प्रयास था।

यदि इस पुस्तक के किसी भी अध्याय ने:

- आपके मन को शांति दी हो
- आपको आत्म-स्मृति की ओर प्रेरित किया हो
 - विकारों से लड़ने की शक्ति दी हो
- या आपको परमात्मा के और निकट लाया हो,
तो यही इस पुस्तक की सबसे बड़ी सफलता है।



☀ याद रखें

👉 आप कमजोर नहीं हैं।

👉 आप केवल अपने वास्तविक स्वरूप को भूल गए थे।
और अब—
जागने का समय आ गया है।

🔥 Powerful Final Quotes

👉
“कामविकार पर विजय केवल एक आदत पर विजय नहीं...
यह आत्मा की खोई हुई शक्ति को वापस पाने की यात्रा है।”

👉
“जब आत्मा स्वयं को पहचान लेती है,
तब विकारों की शक्ति समाप्त होने लगती है।”

👉
“बहुत समय आत्मा नीचे उतरती रही...
अब फिर से ऊपर उठने का समय है।”

👉
“पवित्रता कोई नियम नहीं—
यह आत्मा की वास्तविक सुंदरता है।”

🌸 आपके विचार अमूल्य हैं

आपके सुझाव, अनुभव और feedback का स्वागत है।



यदि इस पुस्तक से आपको लाभ हुआ हो,
या आप अपने अनुभव साझा करना चाहते हों,
तो कृपया संपर्क करें:



Email Feedback: Shivbaba311218@gmail.com



अंतिम संदेश



**“मीठे सिकिलधे बच्चे, स्वयं को आत्मा समझो और मुझे याद करो—
यही विजय का सहज मार्ग है।”**

✦ OM SHANTI ✦



कामविकार

— से मुक्ति प्रोजेक्ट —



यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं, बल्कि अपने जीवन को बदलने के लिए है।

कामविकार वह आग है जो मन, शरीर और आत्मा को जलाती है, लेकिन सही ज्ञान, अभ्यास और दृढ़ संकल्प से यही ऊर्जा आपके चरित्र, आत्मविश्वास और आध्यात्मिक उन्नति की सबसे बड़ी शक्ति बन सकती है।

इस पुस्तक में आपको मिलेंगे—आत्मबोध, व्यावहारिक उपाय, मानसिक मजबूती के सिद्धांत, ब्रह्मचर्य की शक्ति और एक उच्च जीवन जीने की प्रेरणा।



उठो, अपने आप को पहचानो,
और उस जीवन का निर्माण करो
जिस पर तुम्हें गर्व हो।



आत्मबोध



संयम



चरित्र निर्माण



उच्च जीवन

