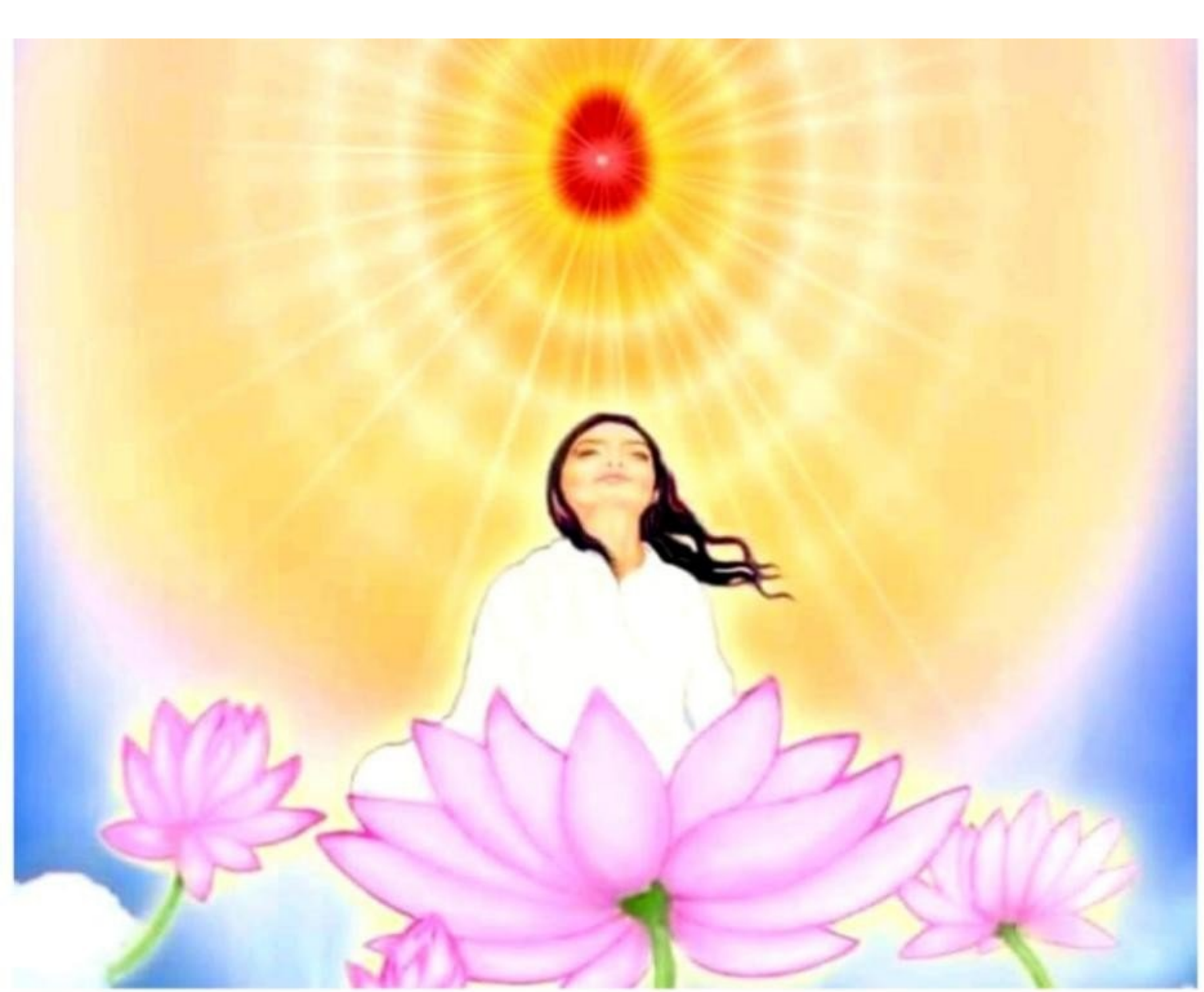


ईश्वरीय  
खजाना  
टीम  
*Presents*

# विशेष पुरुषार्थ

तीव्रता से आगे बढ़ने की श्रेष्ठ युक्तियां

यह श्रेष्ठ पुरुषार्थ की  
भिन्न भिन्न युक्तियाँ  
बाबा की रोज  
जैसे मीठी थपकी है  
अन्तर्मन में  
जो समा ले इसे  
जीवन में उसकी सफलता  
शत प्रतिशत पक्की है...



**"जो बच्चे पावन, निर्विकारी बनते  
हैं, वही मेरे फॉलोअर हैं, नहीं तो  
वह फॉलोअर नहीं। फिर वह ऊंच  
गति को पा नहीं सकते।"**



# मेरे बाबा

## ओम शांति

मनसा सेवा ही सर्व श्रेष्ठ सेवा है

सब का भला हो

सब सुखी हो

## Relationship Management

किसी भी कारणवश हम कभी अपनों से किनारा  
ना करें,  
अगर किनारे करना ही है तो उनकी बुराइयों से  
किनारा करें,  
भले ही उन्हें अपनी बुराइयां कितनी भी प्रिय  
क्यों ना हो,  
पर हम उनकी सभी बुराइयों को अनदेखा कर  
उन्हें सही मार्ग पर लाने का सच्चा सहारा बने।

Om Shanti





श्रेष्ठ प्रेरणा



मुस्कान और मदद यह दोनों ऐसे इत्र हैं...  
जिन्हें जितना अधिक आप दूसरों पर  
छिड़केंगे.. उतने ही सुगंधित आप स्वयं  
होंगे...

इसलिए सदा मुख पर मीठी मुस्कान रख..  
हर एक की दिल से मदद करते रहें...।



Download App - Learn Rajyoga Meditation





## 5 स्वरूपों का 5 सेकण्ड की एक्सरसाइज का अभ्यास

बापदादा- 30.03.2000

बापदादा सभी बच्चों के 5 स्वरूप देख रहे हैं। पहला - अनादि ज्योतिबिन्दु स्वरूप। याद है ना अपना स्वरूप? भूल तो नहीं जाते? दूसरा है - आदि देवता स्वरूप। पहुंच गये देवता स्वरूप में? तीसरा - मध्य में पूज्य स्वरूप, वह भी याद है? आप सबकी पूजा होती है या भारतवासियों की होती है? आपकी पूजा होती है? कुमार सुनाओ आपकी पूजा होती है? तो तीसरा है पूज्य स्वरूप। चौथा है - संगमयुगी ब्राह्मण स्वरूप और लास्ट में है फरिश्ता स्वरूप। तो 5 ही रूप याद आ गये? अच्छा एक सेकण्ड में यह 5 ही रूपों में अपने को अनुभव कर सकते हो? वन, टू, थ्री, फोर, फाइव... तो कर सकते हो! यह 5 ही स्वरूप कितने प्यारे हैं? जब चाहो, जिस भी रूप में स्थित होने चाहो, सोचा और अनुभव किया। यही रूहानी मन की एक्सरसाइज है। आजकल सभी क्या करते हैं? एक्सरसाइज करते हैं ना! जैसे आदि में भी आपकी दुनिया में (सतयुग में) नेचुरल चलते-फिरते की एक्सरसाइज थी। खड़े होकरके वन, टू, थ्री.. एक्सरसाइज नहीं। तो अभी अन्त में भी बापदादा मन की एक्सरसाइज कराते हैं। जैसे स्थूल एक्सरसाइज से तन भी दुरुस्त रहता है ना! तो चलते-फिरते यह मन की एक्सरसाइज करते रहो। इसके लिए टाइम नहीं चाहिए। 5 सेकण्ड कभी भी निकाल सकते हो या नहीं! ऐसा कोई बिज़ी है, जो 5 सेकण्ड भी नहीं निकाल सके! है कोई, तो हाथ उठाओ। फिर तो नहीं कहेंगे - क्या करें टाइम नहीं मिलता? यह तो नहीं कहेंगे ना! टाइम मिलता है? तो यह एक्सरसाइज बीच-बीच में करो। किसी भी कार्य में हो 5 सेकण्ड की यह मन की एक्सरसाइज करो। तो मन सदा ही दुरुस्त रहेगा, ठीक रहेगा। बापदादा तो कहते हैं - हर घण्टे में यह 5 सेकण्ड की एक्सरसाइज करो। हो सकती है? देखो, सभी कह रहे हैं - हो सकती है। याद रखना। ओम् शान्ति भवन याद रखना, भूलना नहीं। तो जो मन की भिन्नभिन्न कम्पलेन है ना! क्या करें मन नहीं टिकता! मन को मण बना देते हो। वज़न करते हैं ना! पहले जमाने में पाव, सेर और मण होता था, आजकल बदल गया है। तो मन को मण बना देते हैं बोझ वाला और यह एक्सरसाइज करते रहेंगे तो बिल्कुल लाइट हो जायेंगे। अभ्यास हो जायेगा।





- B K S H I V A N I

YOU are what YOU EAT.

What we eat is not only Nutrients, it is -  
Sanskars and Intentions of the one cooking,  
Vibrations of the Place where it is cooked.

We absorb fear, anger or worry of people,  
Through the food they cook for us.  
To be Emotionally Healthy, eat food  
Cooked by a Peaceful Mind.

जैसा अन्न वैसा मन

[facebook.com/BKShivani](https://facebook.com/BKShivani) | [youtube.com/BKShivani](https://youtube.com/BKShivani)



**LAW OF KARMA**  
is the ultimate  
**JUSTICE** and it is  
not a  
punishment, but a  
**LIBERATION.**



**BRAHMA KUMARIS**







## **Brahma Kumaris Websites**

Main BK website [www.shivbabas.org](http://www.shivbabas.org) OR  
[www.brahmakumari.org](http://www.brahmakumari.org) (by SBS team)

Int'l website: [www.brahmakumaris.org](http://www.brahmakumaris.org)

India website: [www.brahmakumaris.com](http://www.brahmakumaris.com)

BK Sustenance website:  
[www.bksustenance.net](http://www.bksustenance.net)

All Data hosted on [www.bkdrluhar.com](http://www.bkdrluhar.com)

Murli Websites: [babamurli.net](http://babamurli.net)  
and [madhubanmurli.org](http://madhubanmurli.org)

[www.omshantimusic.net](http://www.omshantimusic.net)

[www.bkgoogle.org](http://www.bkgoogle.org)

[www.bksewa.org](http://www.bksewa.org)

[www.bkinfo.in](http://www.bkinfo.in)

[www.bk.ooo](http://www.bk.ooo)

[www.brahmakumari.org/centres](http://www.brahmakumari.org/centres)

NEW

[www.IshvariyaKhajana.BKhq.org](http://www.IshvariyaKhajana.BKhq.org)