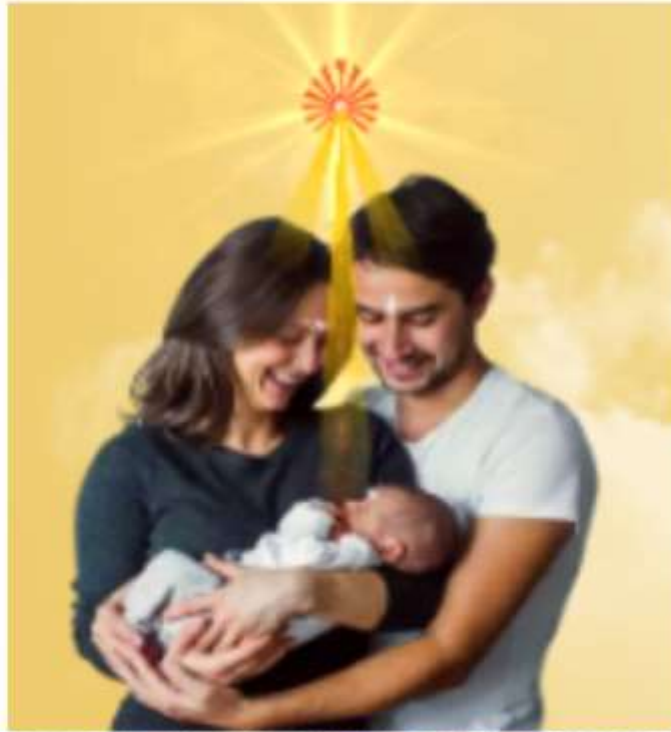




**Holistic
IVF & IUI**

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 6

“

**Face your fears.
Be a warrior not a worrier**

”



Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

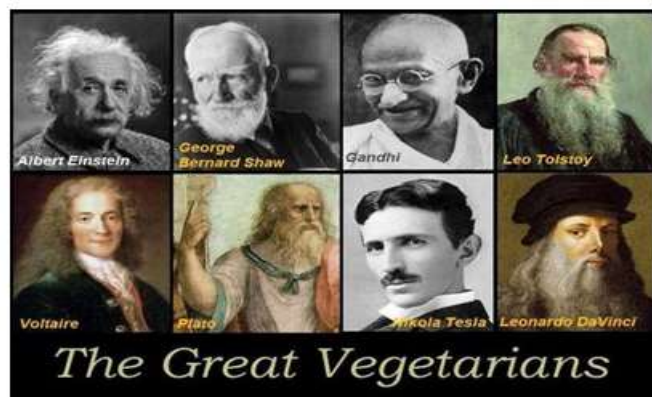
+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



Activity 6.1 Energize Your Food



**RIGHT
FOOD PURE
VEGETARIAN**



**Have FOOD
with
GRATITUDE**



Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



Activity 6.1 Energize Your Food

BLISS



ENDOCRINE



KNOWLEDGE



BRAIN



PEACE



ENT



LOVE



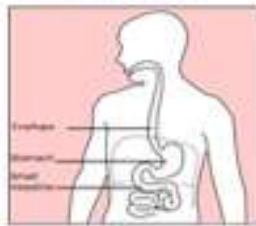
HEART



HAPPINESS



STOMACH



PURITY



BLOOD & SKIN



POWER



MUSCLES & BONES



पानी और भोजन को चार्ज करने की विधि ।

ओम शांति। एकाग्र करेंगे अपनी बुद्धि को मस्तक के बीच... मैं आत्मा ज्योति स्वरूप.. एक पॉइंट ऑफ लाइट... सम्पूर्ण पवित्र.. अनुभव करेंगे पवित्रता की किरणें मुझ आत्मा से निकल मेरे सारे सूक्ष्म शरीर मे फैल रही हैं... और दृष्टि से भोजन में और पानी मे समा रहीं हैं... अभी अनुभव करेंगे परमधाम से शिवबाबा ज्योति स्वरूप नीचे उतर रहे हैं... वे आ गए सूक्ष्म वतन में... ब्रह्मा बाबा के साथ... देखेंगे बापदादा नीचे उतर रहे हैं... वे आ चुके हैं हमारे घर में... मेरे सामने... मुझे प्यार भरी मीठी दृष्टि दे रहे हैं... उनकी दृष्टि से पवित्रता का प्रकाश निकल सम्पूर्ण भोजन और पानी को मिल रहा है... सम्पूर्ण भोजन और पानी में समा रहा है... जिससे ये भोजन सम्पूर्ण पवित्र और शक्तिशाली बन रहा है... अभी बापदादा को हम भोजन स्वीकार कराएंगे... भोजन के साथ अनुभव करेंगे हम बापदादा को पानी स्वीकार करा रहे हैं... अभी ये भोजन सम्पूर्ण पवित्र और शक्तिशाली बन चुका है... अभी ये भोजन जो भी स्वीकार करेंगे उनके मानसिक और तन के सर्व रोग नष्ट होंगे उनके संकल्प सम्पूर्ण पवित्र बनेंगे।

मुरली में बाबा ने कहा है कि भोजन योगयुक्त बनाना और योगयुक्त हो कर खाना इससे ही हमारी 50% प्यूरिटी सम्पन्न हो जाएगी यानी 50% पुरुषार्थ हमारा यहां ही कम्पलीट हो जाएगा। इसी प्रकार भोजन करते समय हमें भिन्न भिन्न योग के अभ्यास करने हैं... कभी हम अनुभव करेंगे हम बापदादा के सामने भोजन स्वीकार कर रहे हैं, कभी हम बापदादा को खिला रहे हैं.. कभी बापदादा हमको खिला रहे हैं.. हम यह भी अनुभव कर सकते हैं कि भोजन करते समय पवित्रता की किरणें निकल मेरे सारे घर में फैल रहीं हैं... और धीरे धीरे सारे संसार मे फैल रही है...। भोजन करते समय हम बापदादा से रूह रिहान भी कर सकते हैं.. इसी प्रकार अलग अलग रमणीक अनुभवों में हमें भोजन को स्वीकार करना है... हमें यह याद रखना है कि जैसे मेरे संकल्प होंगे वैसे ही मेरी वृत्ति होगी.. जैसे शांत स्वरूप या शक्ति स्वरूप या पवित्र स्वरूप और उस वृत्ति से वायुमंडल शुद्ध बनेगा और वह भोजन ग्रहण करके हमारे विचार भी वैसे ही पवित्र व शुद्ध बनेंगे। ओम शांति।

- अनुभव -



METHOD TO CHARGE WATER AND FOOD

OM SHANTI. Focus your intellect in the centre of the forehead... I, the soul, a tiny point of light.. completely pure... See that vibrations of purity are radiating from me, the soul., and spreading into my whole subtle body... and from my eyes these rays are going inside the food and the water.. Now visualize, Shiv Baba, point of light is coming down from the incorporeal world.. and has reached the subtle world.. has entered the body of Brahma Baba and now BapDada is coming down towards this corporeal world... He has reached my home, right in front of me.... and giving me sweet drishti. Vibrations of purity flowing from BapDada's drishti are merging into my food and water completely. Due to these vibrations from God, this food and water is completely becoming pure and powerful. Now, we will ask BapDada to accept the food and also experience that we are making BapDada accept the food along with water..!

Now, this food and water is completely pure and powerful, whoever now accepts this food and water, their mental and physical illness shall be cured and their thoughts will become completely pure.... Shiv Baba has told us many times in murlis that one should be in remembrance while making food and even while eating food. This will help us imbibe 50% purity! That means our 50% efforts of becoming pure will be successful by just following this shrimat. Similarly, while eating food also, we have to practice different-different drills. Sometimes we can experience that we are accepting food in front of BapDada.. sometimes we can see that we are offering food to BapDada.. sometimes BapDada is offering me food! We can also experience that while eating food, vibrations of purity are spreading in my house and are slowly spreading in the whole world. While having food, we can also have spiritual talks with BapDada. In this way, we can use various ways of accepting the food. We have to remember that the kind of thoughts we have in our mind, the same will be my ideas or thought process. For instance, when we are in the state of silence or power or purity, then the atmosphere will become pure with this state of mind. And after consuming that food, even our thoughts will become completely pure. OM SHANTI.

- EXPERIENCE -





Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



Activity 6.3 Value Based Story

Story Time

Read / Listen a Story each day / प्रतिदिन एक कहानी पढ़ें / सुनें

Answer the below questions / दिए गए प्रश्नों का उत्तर लिखें

1. Which values does the story talk about? / कहानी में कौनसे मूल्यों की बात की गई है

2. What is the moral of the story? / कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है

3. Share your learnings / कहानी से मिली सीख शेयर करें

Listen a Story each day on Holistic IVF you tube channel

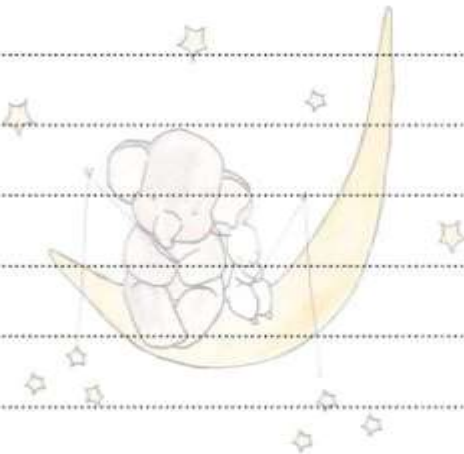
[youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf) / पर प्रतिदिन एक कहानी सुनें

सोने से पहले इस योग का प्रयोग कर सोयें -दिन भर के सारे तनाव से मुक्त हो जायेंगे -नाईट मेडिटेशन।

ओम शांति। सवेरे अमृतवेला शक्तिशाली और स्थिति योगयुक्त बनाने के लिए हमारी रात्रि सोने की पूर्व तैयारी अति महत्वपूर्ण है। कम से कम आधा घंटा हमें अच्छे अभ्यास करने हैं जिसमें 15 मिनट हम योग कर सकते है और 15 मिनट हम मुरली पढ़ सकते हैं। हम इस अभ्यास को योगनिद्रा भी कह सकते हैं, सुख निद्रा भी कह सकते हैं। या मेडिटेशन भी कह सकते है। चलिए अनुभव करते हैं। देखेंगे परमधाम में शिवबाबा ज्योति स्वरूप... शांत स्वरूप... उनकी शांति की किरणें सारे विश्व मे फैल रहीं हैं... फील करेंगे यह शांति की किरणें मुझ आत्मा में समा रहीं हैं... जैसे शिवबाबा शांति के सागर वैसे मैं आत्मा मास्टर शांति का सागर... देखेंगे ये किरणें मुझ आत्मा में समा कर मेरे सम्पूर्ण शरीर मे फैल रहीं हैं... अंग अंग में ये किरणें समा रहीं हैं... ऊपर मस्तक से नीचे पैरों तक इन शांति की किरणों का प्रवाह हो रहा है... मैं सम्पूर्ण शांत, रिलैक्स और अशरीरी महसूस कर रहा हूँ... मैंने हर परिस्थिति, हर बात परमात्मा को अर्पण कर दी है... दिन भर में कोई भी बात हुई, कोई भी परिस्थिति हुई उसका प्रभाव अब मुझ आत्मा पे नहीं है... कोई आत्मा ने मुझे दुख दिया हो तो मैं उन्हें क्षमा कर रहा हूँ... माफ कर रहा हूँ... या किसी आत्मा को अगर मैंने दुख दिया हो तो उनसे क्षमा मांग रहा हूँ... हमें माफ कर देना... और जिन आत्माओं ने हमें सहयोग दिया हो उन्हें मैं दिल से शुक्रिया कर रहा हूँ...

इस अभ्यास से मैं बहुत ही रिलैक्स महसूस कर रहा हूँ... देखेंगे शिव बाबा की किरणें आपमें समा कर सारे कमरे में सारे घर में फैल रही है... सारे घर का वायुमंडल शांत हो रहा है... सारे घर का वायुमंडल सम्पूर्ण शांत हो चुका है... मैं मेरा हर संकल्प, समय, कर्म, संबंध और देह शिवबाबा को अर्पण कर रहा हूँ... भगवान मेरे साथ है। भगवान अपने बच्चों को सदा तन से मन से और धन से सहज रखेगा यह बाप की गारंटी है। मेरा शरीर सम्पूर्ण लाइट हो चुका है... देखेंगे जैसे कि ये शरीर है ही नहीं... एक फरिश्ता रूपी शरीर, एक डबल लाइट एंजेल। अभी धीरे धीरे मैं फरिश्ता उड़ चला आकाश की ओर... पहुँच गया सूक्ष्म वतन में, सामने बापदादा... फील करेंगे बापदादा की गोदी में मैं फरिश्ता... उन्होंने अपना हाथ मेरे सिर के ऊपर रख दिया है... उनके हाथों से शांति की किरणें निकल मुझ में समा रहीं है... मैं बहुत ही लाइट और रिलैक्स फील कर रहा हूँ... संसार की कोई भी परिस्थिति से अब मैं सम्पूर्ण डिटैच हूँ... कोई भी संकल्प कोई भी परिस्थिति मुझे नहीं खींच रही... मैं सम्पूर्ण प्रभु अर्पण हूँ... ओम शांति।

- अनुभव -



LISTEN TO THIS YOGA COMMENTARY BEFORE YOU SLEEP

- AND GET FREE FROM ALL THE STRESS OF THE DAY! SLEEPING MEDITATION.

OM SHANTI. Preparation of our night-time sleep is very important to make the Amritvela powerful. We have to meditate for at least 15 minutes before sleeping. Here, we will practice sleeping meditation (Yoga-nidra). We can also call it peaceful sleep or pleasant sleep. By doing this practice, our sleep will be very pleasant.. and when we wake up at Amritvela, our intellect will get concentrated in elevated thoughts automatically. We can do this practice sitting or lying on the sleep bed. Let's start.

Concentrate the intellect, in the supreme abode.... On Shiv Baba, the Supreme Light... Shiv Baba, the Supreme Father, the Supreme Soul... the Ocean of Knowledge... the Ocean of Virtues... the Almighty Authority. I am calling Him from the heart to come to me... See Shiv Baba slowly coming down. And He has come to the subtle region, entered in the body of Brahma Baba. Now, together, BapDada is coming down to me slowly... And have come to me. Feel that Baba is sitting near us.... He has put His hand on my head. White divine light is flowing out of his hands and absorbing in me.... These peaceful rays have reached my whole brain... my brain is completely relaxed now.... completely light... calm... Now, slowly this light is spreading throughout my whole body. Feel these rays spreading throughout the entire spine... spreading in my face... in both my hands... heart... lungs... in my entire abdomen. slowly these rays have spread down to the feet.... And my whole body has now turned into body of light. I have become completely bodiless, completely relaxed.... Now I offer to Baba all my works of today... "Baba, my time, thoughts, property, deeds, all relations and my body is yours... I offer these to you..... Throughout the day knowingly or unknowingly, if I have made a mistake, then that too, I offer to you...! And I apologize to you., that this mistake will never happen again.!"

Now, in front of our eyes, we will emerge the souls who came in contact with us today. I give these rays of light to all these souls also.... Visualize radiating these peaceful rays to those souls.... And we will talk to them - "O souls, knowingly or unknowingly if I have made any mistake, then I seek your forgiveness. I apologize to you.... Forgive me... And if knowingly or unknowingly you have hurt me, then I also forgive you completely... unconditionally..!" Now, this is a completely light stage...! Baba, the light form... I, the soul, too light form.... All the souls of the world are also light form.... Baba says - "The more light we become, the more might we receive... and the more might we receive... the more right will be our actions...!" So, be completely light, completely bodiless!! And fully focus in this experience right now... See Baba's hand is on my head and my body is completely shining in light... I am now in a completely thoughtless state of mind... OM SHANTI.

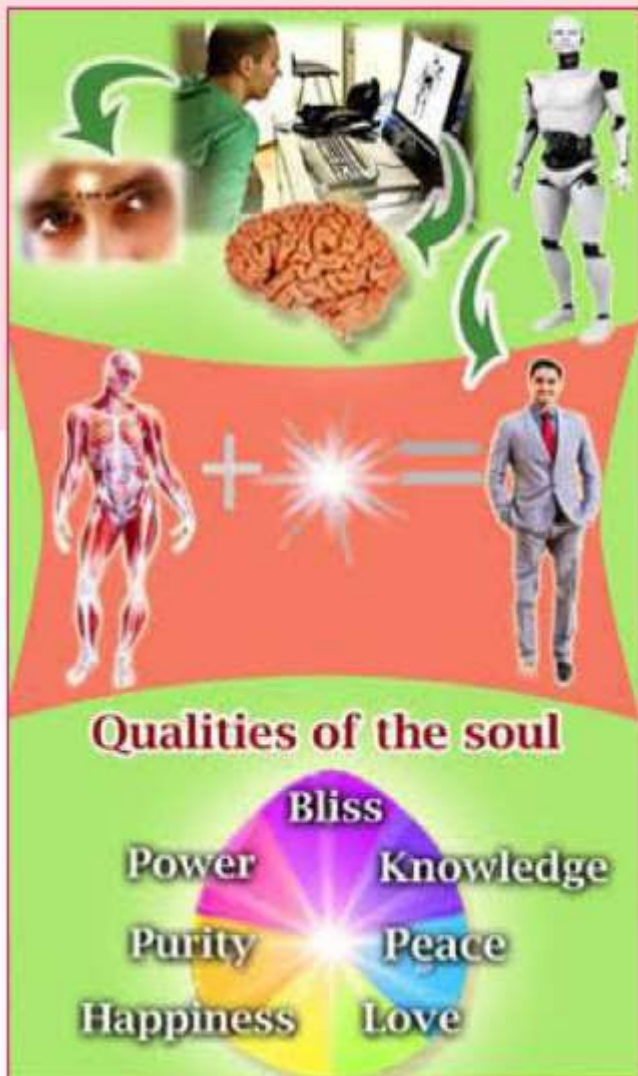
- EXPERIENCE -



राजयोग मेडिटेशन - ब्रह्माकुमरिज

राजयोग मेडिटेशन सिद्धांत - जीवन की सुन्दर अदभूत यात्रा में आप सभी... दिव्य माताओं का सुमधुर स्वागत. आपके बालक के भविष्य को शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर पर उज्वल तथा श्रेष्ठ बनानेके उद्देश्य से यह संपूर्ण कार्यक्रम बना है। गर्भावस्था, प्रसव के दौरान तथा प्रसव के बाद माता और बालक अनेक प्रकार के बदलाव को निरंतर महसूस करते हैं। इस दौरान ही अनेक जटिल परिस्थितिओं का सामना करना पड़ता है। परिणाम स्वरूप इस का असर माता तथा बच्चे के शारीरिक और मानसिक स्वस्थ पर सीधा देखा जाता है। जीवन के मुल्यों से, ज्ञान से, गुणों से, शक्तियों से संपन्न, सदा शांत, खुश, निःस्वार्थ प्रेम से भरपूर एक निश्चल संतान की अभिलाषा सभी को होती है, क्योंकि यही संपूर्ण सुखी जीवन का आधार है। जब मनुष्य जीवन में इन में से किसी भी गुण के अभाव से, मन की दशा नकारात्मक होती है। तो यही अभाव जीवन में अशांति, रोग, शोक, सम्बन्धों में टकराव, दुःख और तनाव का कारण बनता है। राजयोग ध्यानाभ्यास में इन सभी गुणों से भरपूर होकर हर गर्भवती माता और होने वाला बच्चा सुखी, स्वस्थ और सम्पन्न बन जाते हैं। इस संपूर्ण यात्रा को सुखद बनाने और अपने बच्चे को सर्वांगीण स्वास्थ्य का अनुभव कराने हेतु दिन में एक बार १० मिनट के लिये इन अभिवचनों/कॉमेंट्री का अभ्यास अनुभव करायेगा इस राजयोग अभ्यास को यथार्थ रीति करने के लिये यह जानना जरूरी है की कौन भरपूर होगा ? कौन भरपूर करेगा? उस का नाम, रूप, देश, गुण क्या है? राजयोग मेडिटेशन योग अर्थात - "जोडना, मीलन, सम्बन्ध। आत्मा का बच्चे के रूप में अपने परमपिता परमात्मा को प्रेमपूर्वक. स्नेहसे और सर्व सम्बन्धों से याद करना ही राजयोग कहलाता है। मन और बुद्धि से स्वयं को परमात्मा से, उसके गुणों शक्तिओं और संबंधों से प्यार से याद करने से आत्मा परमात्म शक्तिओं से भरपूर हो जाती है।

स्वयं की पहचान : मनुष्य दो चीजों से मिलकर बना है एक है "शरीर" और दुसरा चैतन्य 'आत्मा' यह भौतिक शरीर प्रकृति के पांच तत्वों से बना है और आध्यात्मिक उर्जा को 'आत्मा' कहा जाता है। इस पांच तत्वों के पुतले को चलाने वाली मैं- एक चैतन्य सत्ता आत्मा ही जिसे मेडिकल सायंस-वाइटल फोर्स या वाइटल एनर्जी कहती है। आत्मा अतिसूक्ष्म दिव्य ज्योति बिंदू स्वरूप अजर, अमर, अविनाशी चैतन्य सत्ता है। आत्मा- मन से विचार करती है, बुद्धि से निर्णय लेती है और कर्मक्षेत्र पर किये हुए कर्म संस्कार बन जाते हैं। शांति, शक्ति, प्रेम, आनंद, सुख, पवित्रता और ज्ञान इन सातों गुणों से प्रत्येक आत्मा संपन्न है। हम सभी शरीर नहीं परन्तु इस शरीर को चलाने वाली एक चैतन्य शक्ति आत्मा है।





परमात्मा पिता का परिचय : जैसे शरीर के पिता का नाम रूप कर्तव्य और देश होते है वैसे ही सर्व आत्मा के पिता का नाम परमपिता परमात्मा शिव है अर्थात् “ कल्याणकारी परमात्मा रूप मै ज्योतिबिंदु स्वरूप और गुणों शक्तिओं के सिंधु है। परमात्मा इस पांच तत्वों की दुनिया से पार, सूरज चाँद सितारों से भी पार परमधाम शांति धाम के निवासी है जो हमारा भी वास्तविक घर है। कल्याणकारी पिता परमात्मा विश्व के अपने सभी दुखी बच्चों को दुखों से मुक्त करने और सुखों से संपन्न करने का कर्तव्य करने इस धरा पर अवतरित हो चुके हैं। तो आइये ऐसे अपने प्यारे पिता को प्यार से, हर सम्बन्ध से याद करते है जिससे परमात्म शक्तियों द्वारा हम शारीरिक मानसिक तौर पे स्वस्थ, सुखी और संपन्न बने आगे दिए गए अभिवचनों को अपने मन-बुद्धि द्वारा अनुभव करें और इन अदभूत अनुभवों में खो जाएं।

ध्यानधारणा पूर्व तैयारी कॉमेंट्री : Going inwards (अंदर जाना) राजयोग का अभ्यास करते वख्त सबसे पहले खुदको भुकुटी के मध्य में स्थित ज्योतिबिन्दू

आत्मा निश्चय करना अति आवश्यक होता है। इसे ही राजयोग की पहली स्टेज अंदर जाना (Going inwards) ऐसे कहा जाता है। इसके लिए साधन है-मन और बुद्धि। मन सोचने का कार्य करता है और उसे ही बुद्धि देखती है अर्थात् अनुभव करती है। जब हम किसी के बारे में सोचते है तो बुद्धि उसका चित्र निर्माण करती है, उसेही बुद्धी का देखना अर्थात् अनुभव करना कहा जाता हैं। जब हम घर से बाहर होते हैं उस समय यदि हमारा मन घर के बारे में सोचना शुरू करता है तो बुद्धि के द्वारा घर का चित्र हमारे सामने आता है, हॉल में कौन क्या कर रहा होगा? किचन में क्या चल रहा होगा? आदि आदि। इसे देखने के लिये हमें स्थूल नेत्रों की जरूरत नहीं होती। मन बुद्धि की आँखों से हम अपने घर को कहीं से भी देख सकते हैं, उसका अनुभव कर सकते हैं। इसी तरह राजयोग का अभ्यास करते समय मन सोचना प्रारंभ करता हैं, "मैं एक चैतन्यशक्ति आत्मा हूँ। मैं इस पंच तत्वों से बने शरीर से अलग हूँ। मैं भुकुटी के मध्य में विराजमान ज्योतिबिन्दू स्वरूप आत्मा हूँ।" जब मन ऐसा विचार कर रहा होता है उसी समय बुद्धि इन विचारों में स्थित होकर उसे स्पष्ट अनुभव करती है। और इसी अवस्था को आत्मानुभूति की अवस्था अर्थात् Self Realization या Going inwards माना ही अंदर जाना ऐसे कहा जाता है। इस अनुभव को प्राप्त करना यह राजयोग की पहली स्टेज है। Going upwards



राजयोग मेडिटेशन

(उपर जाना) देह, देह के पदार्थ, देह के सम्बन्ध इन सब से अलग मैं एक अजर, अमर, अविनाशी चैतन्यशक्ति आत्मा हूँ। इस स्थिति का अनुभव करने के बाद अगला पड़ाव है परमात्म अनुभूती का। चंद्र, सूर्य, तारांगण, आकाश तत्व के पार मन- बुद्धि के द्वारा जाकर परमधाम में रहनेवाले परमपवित्र परमात्मा का अनुभव करना। इसे ही Going Upwards अर्थात् उपर जाना ऐसे कहा जाता है। Getting Connected (सम्बन्ध जोडना) मन-बुद्धि के द्वारा आकाश तत्व के पार जो परमधाम है। वहाँ पहुँचने के बाद शांति, प्रेम, आनंद, पवित्रता इन सभी गुणों के सागर ज्योतिबिन्दूसवरूप परमपिता परमात्मा के साथ कनेक्शन जोड के खुद को सभी गुण और शक्तियों से भरपूर करना, यह है राजयोग की तिसरी स्टेज। इसेही Getting Connected अर्थात् परमपिता परमात्मा के साथ सर्व सम्बन्ध जोडकर शक्ति और गुणों को प्राप्त करना कहा जाता है।

ओम शांती... स्वागत है! आईये आपको हम बाह्य जगत से अपने आंतरिक जगत कि एक अदभूत यात्रा कराते है... और आपको मिलाते है अपने आप से... अर्थात्... अपने अंतर्निहित आपकी अध्यात्मिक उर्जा के साथ ही मिलाते हैं आपको उस सर्वोच्च सत्ता से... जिसे हम परमात्मा, god, अल्लाह, ईश्वर इन नामों से पुकारते आये हैं... वो जो दुःखहर्ता-सुखकर्ता परम कल्याणकारी है... जो सुख, शांती, आनंद, प्रेम,शक्ती, और पवित्रता के सागर है... आईये आपको ले चलते हैं उस परमप्रिय... परमपिता परमात्मा के स्नेह सानिध्य मे... अपनी सारी चिंतायें कुछ पलों के लिये अपने परमपिता को सौंप दे... अपने शरीर को शिथिल करे...relaxe... बिल्कुल हल्का छोड़ दे... relax... अपनी चेतना को पाँव से सिर की तरफ ले जाये... अनुभव करे... सारी थकान दूर हो रही है... शरीर हल्का हो रहा है... कोई तनाव नही... बिल्कुल हल्का...relaxe...relaxe... मन की आँखों से अपने संपूर्ण शरीर को देखें... एक... एक अंग आराम महसूस कर रहा है... अपना ध्यान बाह्य गतीविधियोंसे हटायें... और पूर्णतः अनुभव करें आपके दोनो पैर... पेट, कमर को आराम दे... उन्हे ढीला छोड दे... अपने हाथों को... कंधे, गर्दन को आराम महसूस कराएँ... अनुभव करे सारे विचार समाप्त... Brain कि एक एक कोषिका...relaxe... हो रही है... गहरी साँस लें... बिल्कुल आराम महसूस करे... अनुभव हो रहा है जैसे शरीर बहुत light हो गया है... कोई बोझ नही... बिल्कुल light...relaxe...relaxe.

आप इस शरीर से अलग एक बहुत ही light चैतन्य शक्ति आत्मा हैं... चमकता सितारा... प्रकाश पुंज... दिव्य सितारा अपने मस्तक पर दो आंखों के बीच भुकुटी आसन पर विराज मान एक प्रकाश बिंदू... अंतरचक्षु से अपने प्रभामंडल को देखें... मैं आत्मा अति सूक्ष्म ज्योतिबिंदू... मेरा घर आवाज की दुनिया से दूर... सूर्य, चंद्र, तारों से पार... दिव्य प्रकाश के धाम मे है। मैं शांतीधाम निवासी हूँ... मेरे पिता परमात्मा भी शान्तिधाम निवासी है... अपने निज धाम मे... मैं अपने पिता से मिल के बहुत सुख का अनुभव कर रही हूँ... मेरे पिता भी अतिसूक्ष्म ज्योतिबिंदू... रूप मे बिंदू पर... गुणों मे सिंधू हैं... सर्व गुणोंका भंडार... सूरज की तरह... उस परमज्योतिसे सर्व शक्तियों कि किरणें मुझ पर उतर उतर कर... मेरे प्रभामंडल अर्थात् aura को दिव्य... अलौकिक... संपूर्ण और संपन्न बन रही हैं... मेरा तन... मन बिल्कुल तरोताजा हो गया है... मेरा रोम रोम Relaxed हो गया है...relaxe...relaxe...

Rajyoga Meditation- Brahma Kumaris

Rajyoga meditation is needed to make mother and child mentally strong. This will make them happy and healthy. At the same time, the problems experienced during pregnancy, while delivering baby and after delivery are lessened through the practice of Rajyoga meditation by strengthening the mind.

The unity of soul and Supreme GOD is possible through Rajyoga Meditation. In today's world soul is like a discharged battery. We have to face many diseases. For the health of mind and body our soul should be complete with seven basic virtues. Parents have to take help of values, virtues and supremacy to make themselves happy. These values reach to the fetus and make the child ethical and full of good impressions. Soul gets energy by connecting it to the Supreme GOD. We can keep check on physical and mental diseases. We can experience happy, calm and contented life. For this to happen what is essential is connection of soul with Supreme soul (GOD) through Rajyoga Meditation

SELF-AWARENESS : 'I' is made up of five basic elements. The soul residing in it is suggestive of this spirit. Soul controls our body. Soul has no beginning, is ever young, indestructible, and is in the form of light. It is seated between the two brows. Soul, mind & intellect are impressionable. The basic and fundamental virtues of soul are Bliss, Knowledge, Peace, Love, Happiness, Purity and Power.

INTRODUCTION WITH THE SUPREME GOD : Just as our biological father has a name, form and duties, the introduction of our transcendental indestructible father is that HE is father of all living beings. GOD is formless, divine, free from birth and death and supreme. HE is the ocean of peace, happiness and divinity. HE is powerful. Just because we differentiate between the religions, we call Him by different names like Allah, Khuda, Ishwar and Vahe Guru. GOD wishes for everybody's wellbeing. He is merciful, and

आप आत्मा हैं, शरीर नहीं

SOUL - THE PROGRAMMER

* जिसका प्रोग्रामर कौन है, उसका नियंत्रण उसी प्रोग्रामर के हाथ में है।
 * JUST AS A PROGRAMMER CONTROLS A ROBOT THROUGH A COMPUTER,
 SO A SOUL CONTROLS THE HUMAN BODY THROUGH BRAIN.

blesses us with happiness. He is the one who gives us rare vision and intellect. He is father of all. HE resides in the Soul World.

Experiencing GOD through mind and intellect and having all relationship with him is called as Rajyoga Meditation. Remembering HIM by surrendering our mind and intellect is Rajyoga Meditation. In Rajyoga Meditation practice, soul gets connected to the Supreme GOD by mind and intellect. It becomes strong with virtues and powers. The basic seven virtues affect various systems of our body. Physical and mental illness is often related to the lack of these seven virtues of a soul. So, come on, we will study these seven virtues for the health and complete development of our child. Make a movie of this pleasurable journey.



PREPARATION FOR MEDITATION

LOOK INTO YOURSELF : Imagine yourself between the two eyebrows in the form of divine light. This is important in Rajyoga Meditation. This is the first step of meditation and is called as going inwards. Mind and intellect is used in this. To think is the function of mind while to visualize is the function of intellect. When we think with the help of mind, our intellect imagines the image. This also means that we experience it through our intellect. For example, when we are away from home, we use to think about it. We imagine the image of

our home through our intellect, we also imagine about the things going on in the living room or in the kitchen etc. we don't require physical eyes for this. We visualize this with the help of our intellectual eyes. This way, we think in Rajyoga. I am a soul in the form of spirit. I am different than this body which is made up of these five basic elements. I am seated between the brows in the form of divine light. When we think like this, our intellect gets settled in these thoughts, and experiences these things. This is called as Self Realization or Going Inwards. To experience this is the first step in Rajyoga.

GOING UPWARDS : I am indestructible, imperishable, ever young soul made of spirit which is different than this physical body, and the relationships of this body with others. When you get settled in this step, the next step is to experience GOD. To experience GOD who resides in the heavenly abode, we must go beyond Moon, Sun, Stars and Sky. This is called as Going Upwards.

GETTING CONNECTED : With the help of mind and intellect, when you reach to the heavenly abode, you connect yourself with GOD who is ocean of virtues, in the form of divine light and you experience peace, love, happiness and divinity. You empower yourself with these virtues. This is the third step and is called as 'Getting Connected'.

'Om Shanti'... Welcome... welcome to this inner world and the auspicious journey... through this, you will be introduced with yourself once again... introduction to the spiritual energy dwelling in you... introduction with the supreme power also... to HIM we call by different names like Allah, God, Ishwar... HE is satisfying, wanting our well-being and HE is there to free us from the clutches of sorrow and distress... HE is an ocean of joy, peace, love, happiness, knowledge, strength and divinity... come on... let us start our journey to be in HIS compassionate company...

For some time hand over all of your worries to HIM and relax... experience the lightness... peaceful... carry your attention and awareness from the toes to head... experience that all the stress is leaving you... you are relaxing... no stress at all... very peaceful... see your body through the eyes of mind... one by one every limb of the body is relaxing... your attention is going away from this physical world... experience that both of your legs, abdomen and waist is relaxed... hands, shoulders, neck are experiencing relaxation... Speed of your thoughts has become slow... each and every cell of your brain is relaxed... breathe deep... experience total relaxation... you are now lighter than a feather... There is no heaviness... very much lightweight... Peaceful... pleasure... concentrate on your head... you are a spirit in the form of light and different than your physical body... a shining bright star... there is a spot of light seated between your eyebrows... See your halo with mindful eyes... I am the soul in the form of divine and very small light... beyond the world of noise... beyond sun, moon and solar system... I am the citizen of this heavenly abode... I am meeting with GOD and I am experiencing joy and pleasure... HE is showering the rays of strength... my halo has become divine, complete and transcendental... my mind and body is refreshed, completely rejuvenated... my body is at peace... very very peaceful...

Rajyoga Meditation for the Wellness

Happy Mind

Healthy Body

Harmony in Relationship

Heaven on the Earth

The Ultimate Union

Know yourself - You are a tiny point of invisible energy in the centre of your own forehead. This eternal light is the soul, the conscient, eternal force that gives life to the body.

This is you - You are not a body with a soul. You are a soul with a body. It is the soul that thinks and understands. It is the soul that feels and expresses. Without the soul the body has no life and without the body, the soul cannot express life.

God speaks - I exist in a place that is very far. Only the soul can come here, the body never can. But you can touch me with your mind.

Put all the concentration at your Command into knowing yourself as a soul... into knowing that you live, invisibly between your eyes. Then, come and join me with your mind.

This is yoga - When you are remembering me... this is yoga. Come to me in yoga and renew your power, oh soul, my child. Sit in remembrance of me and reclaim your original purity. All things are possible when you know me as I really am.

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos