

## कल्याणकारी दृष्टि

**सं**सार के समस्त मनुष्य सुख और शान्ति पाने के लिए प्रयत्नशील हैं। परंतु, कितनी अजीब बात है कि सुख और शान्ति पाने की इच्छा से किये गये कर्मों द्वारा ही आज संसार में इतना दुख और अशान्ति छाई हुई है। शान्ति के बीज से अशान्ति का फल क्यों और कैसे निकल रहा है? यह एक पहेली बन गई है, जिसे ही सुलझाना है।

### ‘स्वहित’ और ‘सर्वहित’

चाहे हम मनुष्य के व्यक्तिगत अशान्ति के कारण को ढूँढ़े या सामाजिक अवस्था की जड़ में जावें, हमें एक बात स्पष्ट देखने को मिलेगी कि इसका मुख्य कारण है – ‘सर्वहित में अपना हित देख सकने की समझ का अभाव।’ मनुष्य जब अपने हित को समाज और संसार के अन्य प्राणियों के हित अथवा कल्याण से अलग समझ लेता है तभी वह अपने कल्याण से भी वंचित हो दुखी और अशान्त होता है और इसी से समाज में भी अव्यवस्था और अशान्ति बढ़ती है। ‘दूसरे का कल्याण करने में ही कल्याण है’ – आज ऐसी समझ ही की मूलभूत आवश्यकता है। इस समझ के उपरांत मनुष्य से पांच विकार – काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार अपने आप निकलते जायेंगे क्योंकि इनके द्वारा ही हम अकल्याणकारी कार्य करते हैं। परंतु आज तो मनुष्य इन्हीं विकारों को अपने सुख के साधन समझने के भ्रम में पड़ा हुआ है और दूसरों का अहित

करके अपना हित साधने की मृगतृष्णा में है। जब सभी मनुष्य दूसरों का अहित करने में लग जायें तो किसी का भी हित कैसे हो सकता है?

### सद्व्यवहार से मिलते हैं सदगुण

इस दूषित चक्र से निकलने का एकमात्र उपाय यह है कि हम समाज में इस प्रकार के विचारों को प्रवाहित करें जिसमें मनुष्य की क्रूर हिंसक दृष्टि बदलकर कल्याणकारी दृष्टि बने। हर कार्य में हर एक समझे कि मेरी ही इस बात की प्रारंभिक जिम्मेदारी है। आज संसार को मेरी इस छोटी-सी कल्याणकारी दृष्टि की बहुत अधिक आवश्यकता है – ऐसा सोचकर नये प्रकार की विचार तरंगों को वातावरण में डालना है जो अंततः हमारे ही कल्याण के लिए होंगे। इसमें संभव है कि हमारे अपने ही पुराने संस्कारों के कारण कुछ कठिनाई महसूस हो। हमको इसका फल इतनी जल्दी न दिखाई दे जितना जल्दी हम चाहते हैं। परंतु हताश होने से पहले हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि जीवन के हर क्षेत्र में प्रारंभिक कठिनाइयाँ तो झेलनी ही पड़ती हैं। बच्चा जब स्कूल में पढ़ता है तो उस समय उसे उसका कोई आर्थिक लाभ तो नहीं मिलता परंतु वह लाभ बुद्धि के विकास के रूप में ही होता है। इसी प्रकार, सद्व्यवहार के अभ्यास काल में लाभ सदगुणों के रूप में होगा, धीरे-धीरे उसका स्थूल लाभ भी अवश्य मिलेगा। ❖

## अमृत-सूची

◆ भूत को भूलिए (सम्पादकीय).....	4
◆ दिव्य अनुभव .....	6
◆ प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के..	7
◆ पुरुषोत्तम संगमयुग में.....	9
◆ ‘पत्र’ संपादक के नाम .....	12
◆ दयनीय कौन? .....	13
◆ वार्तालाप जीभ और पेट का ..	15
◆ जेल नहीं, हॉस्टल .....	16
◆ चित्र और चरित्र.....	17
◆ सेवा में जन्म.. (कविता) .....	18
◆ जीभ पर बन्धन.....	19
◆ संपूर्ण सुखी बनने की विधि...22	
◆ नाम-रूप से पार .....	24
◆ सफलता का रहस्य.....	25
◆ प्रतिकूलता में यथार्थ.....	25
◆ इच्छाओं को आवश्यकता....	26
◆ ग्लोबल हॉस्पिटल में .....	27
◆ सचित्र सेवा समाचार.....	28
◆ स्वयं निर्मित करें सुरक्षा .....	30
◆ बचाइये बचपन को.....	31
◆ सचित्र सेवा समाचार.....	32
◆ मौन की सार्थकता.....	33
◆ रूहानी सर्जन ने .....	34

### नये सदस्यता शुल्क

भारत	वार्षिक	आजीवन
ज्ञानामृत	80 /-	2,000/-
वर्ल्ड रिन्युअल	80/-	2,000/-
विदेश		
ज्ञानामृत	750 /-	8,000/-
वर्ल्ड रिन्युअल	750/-	8,000/-

शुल्क केवल ‘ज्ञानामृत’ अथवा ‘द वर्ल्ड रिन्युअल’ के नाम से ड्राफ्ट या मनीऑर्डर द्वारा भेजने हेतु पता है- संपादक, ओमशान्ति प्रिंटिंग प्रेस, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन- 307510 (आबू रोड) राजस्थान।

- शुल्क के लिए सम्पर्क करें -  
09414006904, 09414154383

## भूत को भूलिए

**अ**गर आप आगे कदम बढ़ाना चाहते हैं तो पिछले कदम से चिपकी पिछली जमीन को छोड़ना पड़ता है। बिना छोड़े, आगे चलना संभव ही नहीं है। इसी प्रकार, यदि आप जीवन में कुछ नया पाना चाहते हैं तो आत्मा के साथ चिपका हुआ सब पुराना उतारना पड़ता है। किसी द्वारा पीछे से पकड़ा गया व्यक्ति आगे कैसे दौड़ेगा, इसी प्रकार यदि भूतकाल पकड़ कर बैठा हो तो व्यक्ति उन्नति की सीढ़ियाँ कैसे चढ़ेगा?

जीवन के सफर में कड़वा-मीठा, दुख-सुख, हानि-लाभ, कांटे-फूल सब मिलते हैं। यदि कांटों को याद करेंगे तो दुख होगा ही, जब वे चुभे थे तब भी दर्द हुआ था और याद करने पर आज भी दर्द हो रहा है। फूलों को अर्थात् सुख को याद करेंगे तो जब मिला था, तब तो मिला ही था, स्मृति मात्र से आज पुनः मिल जायेगा।

### दोनों प्रकार के भूत

#### खतरनाक हैं

भूत के दो अर्थ हैं, दिवंगत आत्मा की उपस्थिति का अहसास भी 'भूत' कहलाता है और बीते हुए

समय को भी भूतकाल कहते हैं। दोनों ही प्रकार के भूत खतरनाक हैं। इसलिए दोनों से ही पीछा छुड़ा लेना चाहिए। कई लोग कहते हैं कि बीता हुआ काल शिक्षा भी देता है। बिल्कुल ठीक, इसलिए तो इतिहास लिखा जाता है ताकि पूर्वजों ने जो गलती की, वह हम ना दोहराएँ। लेकिन ऐसा लाभप्रद इतिहास लिखने की भी एक विधि होती है। स्वयं परमात्मा पिता द्वारा वर्णित सृष्टि के आदि-मध्य-अंत के इतिहास में वह विधि मिलती है।

### परमपिता परमात्मा द्वारा

#### इतिहास का वर्णन

परमात्मा पिता ने सृष्टि के आदि-मध्य-अंत का जो ज्ञान दिया है, उसे हम सृष्टि का इतिहास-भूगोल कहते हैं। सतयुग और त्रेतायुग का इतिहास तो है ही सर्व सुखों से भरा हुआ। मध्यकाल अर्थात् द्वापर युग में दुख का आरंभ हुआ और कलियुग अंत तक यह दुख बढ़ते-बढ़ते अति में चला गया। भगवान कहते हैं, सतयुग को याद करो कि आप सोलह कला संपन्न देवता थे, त्रेतायुग को याद करो कि आप रामराज्य में थे, द्वापर और कलियुग के इतिहास को इस तरह याद करो कि मंदिर में

विराजमान जड़ मूर्तियाँ आपकी ही यादगारें हैं। आपके महान कर्मों को भक्त लोग कीर्तन के रूप में गा रहे हैं और विभिन्न दर्शनों के रूप में देख रहे हैं। इस प्रकार परमात्मा पिता ने हर युग का आइना हमारे सम्मुख इस प्रकार रखा है कि उसमें निहारकर हम अपने को ऊपर उठा सकें। सार को ग्रहण करके श्रेष्ठ बन सकें।

### कीजिये ऐसा कि आपके

#### भूतकाल से दूसरे प्रेरणा लें

किसी का भूतकाल कितना भी महान रहा हो लेकिन जाना तो वह अपने वर्तमान से ही जाएगा। किसी के पूर्वज कितने भी महान रहे हों, पर ज़्यादा महत्त्वपूर्ण है कि वह स्वयं इस समय कैसा है? दूसरे की जुत्ती में पाँव डालने से कुछ नहीं होगा अर्थात् दूसरों की महानताओं को ओढ़ने से कुछ नहीं मिलेगा, स्वयं महान कर्म कीजिए। भूतकाल की ओर बार-बार रमण करने की बजाय वर्तमान में ऐसे कर्म कीजिए कि जब आपका वर्तमान, भूतकाल बने तो लोग उससे अमूल्य प्रेरणाएँ पाएँ।

### स्मृति के काउंटर पर

#### वर्तमान को सजाइये

सिगमन फ्रायड ने मानव मन की तुलना बर्फ के ग्लेशियर से करते हुए

कहा है कि जैसे ग्लेशियर का 90% हिस्सा पानी में रहता है, मात्र 10% ऊपर दिखता है, इसी प्रकार मानव मन का 10% हिस्सा चेतन मन है, शेष अवचेतन है जिसमें अनेक जन्मों की स्मृतियाँ और संस्कार भरे रहते हैं। उस 10% चेतन मन में हमें क्या भरना है, यह निर्णय हमें करना है। मान लो, एक बड़ा व्यापारी है, उसका 90% सामान गोदाम में पड़ा रहता है और दुकान के काउंटर पर केवल 10% सामान ही रखा जा सकता है। वह समझदार व्यापारी काउंटर पर उन्हीं चीजों को रखेगा जो रोज़-रोज़ बिकती हैं। एक मास, दो मास, छह मास में बिकने वाली चीजों को वह स्टॉक में अंदर रखेगा। जब ज़रूरत होगी, तभी निकालेगा, सामने सजाकर नहीं रखेगा। अगर रोज़ की बिकने वाली चीजों को अंदर रखे और निकालने में देर लगाए तो ग्राहक दूसरी जगह चला जायेगा। इस प्रकार नफे की जगह नुकसान होगा। हमें भी हमारी स्मृति के काउंटर पर अपने वर्तमान को सजाकर रखना है। भूतकाल भले ही स्टोर में पड़ा रहे। जब ज़रूरत होगी, तो कोई भी काम की चीज़ उसमें से निकालेंगे और प्रयोग करेंगे। हमें जो भी सुअवसर मिलता है वो हमारी वर्तमान स्थिति के

अनुसार मिलता है। यदि सुअवसर ग्राहक बनकर हमारे वर्तमान रूपी काउंटर पर आए और हम भूतकाल के स्टोर में चीज़ें उलट-पलट करने में लगे हों तो वह तो लौट जायेगा। इसलिए जीएँ वर्तमान में, भूतकाल के स्टोर से कीमती पाठ निकालकर उसके दरवाजे बंद कर दें।

### स्वच्छ कर दीजिए

#### भूतकाल रूपी स्टोर को

मालिक अपने स्टोर में या तो सामान निकालने जाता है या संभाल के लिए भी जाता है कि कोई सामान खराब तो नहीं हो रहा है। यदि किसी सामान से बदबू उठ रही हो या किसी में जीवाणु प्रवेश कर गये हों तो वह तुरंत उसे उठाकर फेंकेगा या उसे जिस विधि से सुधारा जा सके, सुधारेगा। इसी प्रकार भूतकाल की महान, श्रेष्ठ बातों से प्रेरणा लेने के साथ-साथ भूतकाल के स्टोर में यदि कोई स्मृति ऐसी पड़ी है जिसमें नाम-रूप की, रोष-शोषण की, ईर्ष्या-द्वेष की, चोरी-जारी की बदबू है तो उस स्मृति को तुरंत निकाल फेंकिए। यदि आलस्य, लोभ, दिखावा, अहंकार, झूठ आदि का कोई संस्कार भी पड़ा है तो उसे भी तुरंत परिवर्तन कर लीजिए, साफ कर लीजिए, नहीं तो ये संस्कार और स्मृतियाँ आपको वर्तमान के काउंटर पर चैन से बैठने नहीं देंगे। जैसे स्टोर

से बदबू आ रही हो तो मालिक भी काउंटर पर चैन से नहीं बैठ सकता। उसे चेकिंग के लिए बार-बार अंदर जाना पड़ता है। अंदर सब ठीक हो तो ही वह आराम से काउंटर पर बैठता है। हमारे भी पास्ट के विकर्म जितने ज्यादा दग्ध होते जाते हैं, हम उतना ही मनमनाभव की स्थिति में रहने का एकरस आनन्द लेते हैं। कोई चीज़ हमें खींचती या हिलाती नहीं है क्योंकि अंदर की गंदगी साफ हो चुकी है।

### स्वच्छ बुद्धि में

#### भरते हैं वरदान

इसके लिए ज़रूरी है रोज़ रात को अपने कर्मों का अवलोकन करना और उस दिन के कर्ज़ को उसी दिन उतार देना। यदि भूल हुई हो तो आगे से न करने की दृढ़ता धारण करना। इसको हम बुद्धि रूपी कमण्डल को मांजना भी कह सकते हैं। भारत में कहा जाता है, बासी बर्तन, झूठन वाले बर्तन सारी रात पड़े रहें तो देवता सुबह-सुबह शुभ वरदान नहीं देते। यह बात बुद्धि रूपी बर्तन पर सौ प्रतिशत लागू होती है। बुद्धि में दिन-भर किए गए कर्मों के अनुसार संकल्प-विकल्प उठते रहते हैं। इसलिए ज़रूरी है कि हम बुद्धि को भी बर्तन की तरह रोज़ रात को धो दें। जैसे उस बर्तन को धोने के

## दिव्य अनुभव

दयाचन्द वर्क, संपादक, सेवार्थ साप्ताहिक, मेरठ

लिए पानी और विम दो चीजों का होना अनिवार्य है, उसी प्रकार बुद्धि को धोने के लिए पहले-पहले ज्ञान के पहले पाठ की स्मृति चाहिए कि मुझ आत्मा ने इस शरीर रूपी साधन द्वारा दिन-भर जो पार्ट बजाया वो कल्प पहले मिसल था। जो हुआ वह अच्छे से अच्छा था। घटना कैसी भी थी पर हमारे देखने का नज़रिया अच्छा था इसलिए सब कुछ अच्छा रहा। फिर योग के स्वच्छ जल से अर्थात् ईश्वरीय शक्तियों की किरणों से बुद्धि रूपी बर्तन को धो दो। ऐसा करने से बुद्धि ऐसी हो जायेगी जैसेकि कुछ हुआ ही नहीं था। ऐसे स्वच्छ बर्तन में सुबह-सुबह ईश्वरीय शक्तियों को भरने में मज़ा आयेगा क्योंकि भगवान स्वच्छ बुद्धि में ही वरदान भरते हैं।

अमृतवले परम पावन ज्योतिबिन्दु शिवबाबा के पास ऊँचे से ऊँचे धाम में, ऊँचे से ऊँचे स्थान पर इस स्मृति में बैठिए कि मैं सर्वोच्च शॉक एबजोर्बर (पाप चूसने वाले) के पास बैठा हूँ, उनके सम्मुख हूँ, उनमें समाया हुआ हूँ। उनका प्यार मुझ आत्मा की जन्म-जन्म की पाप की फाइलों को मिटा रहा है। उनकी शीतल प्रेम रश्मियाँ मुझ आत्मा की सूक्ष्म इंद्रियों को शीतल कर रही हैं। मैं शीतल देव/देवी बन गया/गई हूँ।

— ब्र.कु. आत्म प्रकाश

सितंबर 2008 में शान्तिवन, आबू रोड़ में संपन्न आल इंडिया मीडिया कांफ्रेंस में सम्मिलित होने का अवसर मुझे प्राप्त हुआ। वहाँ जाकर बहुत ही जीवन्त और सुखद अनुभव हुआ। त्याग-तपस्या-प्रेम-शान्ति-ज्ञान एवं पवित्रता के साक्षात् रूप में विद्यमान राजयोगी बहनों, भाइयों और शिवबाबा के अनुभव के आनन्द की जो अविस्मरणीय अनुभूति हुई, उसको शब्दों में व्यक्त करना संभव नहीं है। इस पावन भूमि पर आकर मेरे विचारों, मान्यताओं और आस्था में व्याप्त भ्रांतियों और शंकाओं का अंत होकर, मुझे यह बात पूर्णतः स्पष्ट हो गई कि परमपिता शिव बाबा ही परम सत्य हैं और राजयोग के माध्यम से ही जीवन की वैतरणी पार की जानी संभव है। यह जान और समझकर शिवबाबा की सेवा में जीवन को समर्पित करने का संकल्प ले लिया।

मैं अपनी आध्यात्मिक जिज्ञासाओं की संतुष्टि के लिए अमृतसर के स्वर्ण मंदिर, अजमेर और देवशरीफ की दरगाह, व्यास के आश्रम, सरधना के चर्च, हस्तिनापुर के जैन मंदिर, आगरा के दयाल बाग, वैष्णो देवी, जगद्गुरु शंकराचार्य आदि धार्मिक स्थलों एवं गुरुओं के दर्शन कर चुका हूँ परंतु जिज्ञासाओं की संतुष्टि शान्तिवन की यात्रा के बाद ही हुई। शान्तिवन की इस प्रथम यात्रा में मुझे प्रभावित करने वाली महान मूर्तियों की एक लंबी माला है। ईश्वरीय सेवा में लगे हुए इन सभी बहनों और भाइयों का आभार व्यक्त करता हूँ, जिनके सान्निध्य और प्रेरणा से मेरे जीवन को नई दिशा मिली है।

मैंने कांफ्रेंस के अनुभव सत्र में सार्वजनिक रूप से घोषित किया कि मेरठ से प्रकाशित हमारे समाचार पत्र 'सेवार्थ हिन्दी साप्ताहिक' में शिवबाबा का संदेश आजीवन प्रकाशित किया जाता रहेगा। उक्त घोषणा के अनुरूप 26 सितंबर, 2008 से निरंतर समाचार पत्र के मुख्य पृष्ठ पर सबसे ऊपर शिवबाबा का लोगो स्थायी रूप से लगाकर, समाचार पत्र को प्रकाशित किया जा रहा है और परमपिता परमात्मा शिव बाबा का संदेश ज्ञानामृत के लेखों को अपने पत्र में प्रकाशित करते हुए अब तक लगभग 60,000 वर्ग से.मी. स्पेस का सदुपयोग किया गया है। शिव बाबा की यह सेवा आजीवन जारी रखने का संकल्प है। मुझे इसका आत्मगौरव और संतुष्टि है कि शिवबाबा का प्रिय बच्चा बन मैं उनकी सेवा में लग सका हूँ। ❖

# प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के

दिव्यबुद्धि के वरदान से विभूषित आदरणीया दादी जानकी जी, हर प्रकार के प्रश्नों के उत्तर देकर आत्मा को संतोष से भर देती हैं। बुद्धिवानों की बुद्धि बाबा ने उन्हें ऐसी कला प्रदान की है कि वे उलझे कर्मों की गुथियाँ सुलझाकर समाधानस्वरूप बना देती हैं। प्रस्तुत हैं भाई-बहनों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के दादी जानकी द्वारा दिये गये उत्तर ... — सम्पादक



**प्रश्न:-** चिड़चिड़ेपन का, गुस्से का कारण कई बार अंदर भरी हुई कोई पुरानी बात या पुराना दुख होता है, उसे निकालने की विधि क्या है?

**उत्तर:-** एकांतवासी और अंतर्मुखी बनकर, अनुभूति द्वारा अपने को परिवर्तन करने का पुरुषार्थ किया ही नहीं है जो अपने को देखें। मुझ आत्मा में अनेक जन्मों का विकारी कर्मबंधनों का दुख भरा पड़ा है, वो ज्ञान, समझ, योग तथा भगवान के प्यार से खत्म नहीं किया है। अपने पर मेहनत नहीं की है इसलिए अंदर सफलता नहीं, खुशी नहीं इस कारण चिड़चिड़ापन छूटता नहीं। वाणी में रूहानियत और मधुरता हो तो रूह में खुशी है ना। अगर रूह की सफाई नहीं हुई है, तो असली शान्ति और प्रेम इमर्ज नहीं होता है। कई पूछते हैं, समय, भाग्य और भगवान – तीनों में से किसने मुझे शान्ति का अनुभव कराया। एक नहीं, तीनों बातों की जिसे अच्छी तरह कद्र हो वो अपने

को अंदर से शुद्ध, शान्त बना लेता है। बीती बातें क्यों घटी थीं? देहभान आया था, माया का वार हुआ था पर अब वो पार्ट पूरा हुआ है, मैं मरजीवा हो गई, अब आत्मा का परमात्मा से मिलन हुआ है तो खुशी, शक्ति आ गई। खुशी और शक्ति जिसके पास है, उसके पास चिड़चिड़ापन और थकावट नहीं आ सकती। थकावट प्रेमस्वरूप, शान्तस्वरूप बनने नहीं देती। थकावट अब के कामों से नहीं हुई है, यह बहुत पुरानी है। अंदर से महसूसता हो, मुझे इसे मिटाना है। मिटाने में समय क्यों लगता है? दूसरों का जो व्यवहार है ना, उस पर टीका करते हैं जैसे कि मैं बड़ी हूँ, इनको मेरे साथ ऐसे नहीं चलना चाहिए। इसी प्रकार के ख्यालों में हूँ ना तो समय तो इन बातों में दे दिया, अपने आपको देखा ही नहीं। ये छोटे या बड़े क्या कर रहे हैं – यदि मैं इन्हीं ख्यालों में हूँ तो गुस्सा ही काम करेगा।

गुस्से के कारण बड़ों का नुक्स निकालेंगे। समान वाले को आगे

बढ़ता देख सहन नहीं करेंगे, छोटों को कहेंगे, ऐसे नहीं, वैसे करना चाहिए। फिर क्या हाल होगा? यज्ञ में चाहे छोटे हैं, चाहे निमित्त बड़े हैं, सबके लिए सावधानी है। बड़े हो या बीच वाले हो, किसी की गलतियों को सुनना, देखना, वर्णन करना या गलतफहमी में खुद भी रहना – यह नहीं हो। पूरा समझने से पहले ही सोच लेना कि इसने जो बोला, वह रांग ही बोला है – यह ठीक नहीं। अरे, आप पूछो तो सही ना। अंदर की धरनी की सफाई नहीं है, किचड़ा धरती में पड़ा ही हुआ है, वो साफ किया ही नहीं है, तो बीज क्या बोयेंगे, फल क्या निकलेगा। बाबा ने कहा है, संकल्प है बीज। सीजन है अच्छा बीज डालने का। पुराना खत्म कर धरती को साफ कर अच्छा बीज डालना है। इतना तो मैं सोचूँ ना। भले 8 घंटे भी बाबा के कमरे में बैठकर योग करो। कहेंगे, योग अच्छा लगा। अच्छा है परंतु अंदर सफाई करना जरूरी है। पहले सफाई, फिर बाबा के साथ सच्चाई

भरा स्नेहयुक्त संबंध। व्यवहार और संकल्प में शुद्धि है तो सत्यता काम करेगी। योग माना ही हर समय अपनी चेकिंग। बाबा के पास आकर बैठो, हमारे व्यवहार में किसी के भाव स्वभाव का प्रभाव न हो। बाबा समान तो दूर की बात, पहले तो मेरे में कोई कमजोरी ना रहे, अपने पर अटेन्शन रखकर इतना अच्छा मैं परिवर्तन लाऊँ। दूसरे क्या सोचते, बोलते – उन बातों पर मैं ध्यान न दूँ। थोड़ा गंभीरतापूर्वक, सच्चाई वाला पुरुषार्थ चाहिए।

**प्रश्न:- सच्चाई वाले पुरुषार्थ से आपका क्या मतलब है?**

**उत्तर:-** भावना बड़ी अच्छी, वृत्ति बड़ी शुद्ध, व्यर्थ संकल्प किसी के लिए उत्पन्न ही ना हो। जैसे मैं कहती हूँ, यह बहुत अच्छी है परंतु इसमें यह है। 'यह है' मैंने क्यों बोला, क्या जरूरत थी? यह भी एक आदत है। कई प्रकार के सोच और बोल की आदत पड़ गई है। जब तक उस आदत को नहीं बदला है तब तक रूहानियत में रहने की और अव्यक्त व्यवहार में आने की आदत नहीं पड़ती है। कुछ भी किचड़ा इकट्ठा करेंगे, तो मच्छर पैदा होंगे। फिर तुमको ही काटेंगे। संकल्प ही अपने को काटते हैं। दुखी हम ही होते, योग नहीं लगता, रोना भी आता है। कई हैं जो कहते हैं, हमें कुछ नहीं है, फिर

भी पता नहीं रोना क्यों आता है? क्योंकि मच्छर काटते हैं। मुझे कभी रोना ना आए। रोना आए, यह शोभता नहीं है। कई कहते, दबाने से अच्छा है, रो लेना चाहिए। ठीक है, दबाने के बजाय भले रोओ परंतु ज्ञानी तू आत्मा सयाना-समझदार, बात को समझकर समाप्त करे, अंदर दबाए क्यों? दबाना नुकसानकारक है। दबा हुआ होगा, तो बाहर से आप अच्छी दिखेंगी, अंदर से मन खायेगा। मुख्य बात है, एक-दो को हमसे खुशी की प्राप्ति हो। हमारी सच्चाई वाली भावना दूसरे को अवश्य पहुँचेगी, आज नहीं तो 10 वर्ष बाद पहुँचेगी पर मैं भावना चेंज न करूँ, यह व्रत रखूँ। बाबा ने सदा कल्याण की भावना रखी, चाहे कैसा भी बच्चा रहा हो। स्नेह और कल्याण की भावना में फर्क ना पड़े, यह ध्यान हमको भी रखना है।

**प्रश्न:- कभी हमसे भूल हो जाती है, फिर हम उस व्यक्ति से माफी माँग लेते हैं या रात को सोने से पहले बाबा को लिख देते हैं, तो क्या हमारी गलती माफ हो जाती है?**

**उत्तर:-** कई लोग भूल हो जाने पर असल में महसूस नहीं करेंगे, कारण बतायेंगे कि इस कारण से मैंने बोला। यह गलत है। एक बार मेरे से किसी ने प्रश्न पूछा, 'किसी ने मेरे से राय पूछी थी, मैंने उसको जो राय दी, उससे उसको दुख मिला, धोखा मिला। अब

मैं सोचता हूँ, मेरे कारण उसे दुख आया। फिर मैं सोचता हूँ, उससे जाके माफी माँगूँ, क्या मुझे वह माफ करेगा? फिर मैंने भगवान से माफी माँगी, भगवान भी मुझे माफ नहीं करता है, मैं क्या करूँ?' मैंने कहा, तुम असल महसूस करते हो कि तुमने जानबूझकर नहीं किया है। वो घड़ी कोई ऐसी थी जो तुम्हारे मुख से ऐसी बात निकल आई। तुम्हारी अंतरात्मा कहती है, ऐसा मैंने जानबूझकर नहीं किया था। अगर जानबूझकर किया तो हजार बार उससे माफी माँग। यदि जानबूझकर नहीं किया है तो उस आत्मा को स्वतः आयेगा कि इसने जानबूझकर नहीं किया है, मेरा ही कोई हिसाब-किताब था। परंतु वन्दर तो यह है कि इसके बाद उसने उस आत्मा से बात की। भगवान माफ कैसे करेगा, हिसाब-किताब तो उनका आपस में है ना। खुद को वह माफ कैसे करे, जब देख रहा है, मेरे कारण उसे दुख मिला है। भगवान से माफी तब मिलती है जब मैं अंतरात्मा से पूछूँ और प्रण करूँ कि फिर से मेरे से ऐसी गलती ना हो। मम्मा कहती थी, फिर से भूल ना हो। फिर से की तो भगवान भी माफ नहीं करता है। भगवान से माफी तब है जब खुद को समझें और यह भी समझें कि यह रांग है, मुझे यह नहीं करने का है।



# पुरुषोत्तम संगमयुग में ईश्वरीय कारोबार की विधि का निर्माण

• ब्रह्माकुमार रमेश शाह, गामदेवी (मुंबई)

मनुस्मृति के पहले अध्याय में सृष्टि की रचना के बारे में विभिन्न श्लोक हैं जिनमें बताया गया है कि स्वर्ण गर्भ रूपी परमात्मा ने सृष्टि की रचना की। उसके बाद परमात्मा के सामने प्रश्न आया कि नई सृष्टि की पालना का कार्य कौन और कैसे करेगा। उसके बाद परमात्मा ने पिछली सृष्टि में जिस नर के तन में अयन अर्थात् उनका अवतरण हुआ, उसे नई सृष्टि की पालना के निमित्त बनाया और उसका नाम नारायण रखा। नई सृष्टि का कारोबार चलाने की विभिन्न विधियों का उल्लेख भी मनुस्मृति में किया गया है। मनुस्मृति, याज्ञवल्क्य स्मृति जैसे स्मृतिग्रंथों का निर्माण समाज का संचालन करने के लिए आवश्यक विधि बताने के लिए हुआ। वर्तमान दुनिया में भी कारोबार चलाने के लिए आचार संहितायें बनी हुई हैं, Indian Penal Code भी बना हुआ है जिसके अंतर्गत कोई भी कानून भंग करने पर क्या सज़ा मिलेगी, उसका सारा वर्णन है जिस द्वारा लोगों को मालूम पड़ता है कि क्या करना है, कौन-से गलत कर्म नहीं करने हैं।

नई सृष्टि की रचना के बाद परमात्मा ने उसका कारोबार श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण के हाथों में सौंप दिया और उन्होंने इतना सुचारु रूप से चलाया जिसके लिए कहा जाता है, अटल, अखण्ड, निर्विघ्न राज्य।

अन्य धर्मस्थापक अपने अवतरण से लेकर कलियुग अंत तक भिन्न-भिन्न नाम-रूप से अपने धर्म की पालना करते हैं। परंतु परमपिता परमात्मा जन्म-मरण के चक्कर से न्यारे ही रहते हैं इसलिए उन्होंने प्रजापिता ब्रह्मा को सुचारु रूप से विश्व कारोबार चलाने के लिए निमित्त बनाया। कारोबार संचालन का इतना सुन्दर आयोजन किया कि संगमयुग के आदि से विश्व परिवर्तन के कार्य की समाप्ति तक अर्थात् 1936 से 1969 तक स्थूल रूप में और बाद में अव्यक्त रूप में ब्रह्मा बाबा को अपना साथी बनाकर उन्हें हर बात में अनुभवी बनाया। इसी कारण सारा दैवी परिवार बापदादा के रूप में परमात्मा और ब्रह्मा बाबा को स्वीकार करते हैं या कहें जैसे शरीर और उसकी परछाई दोनों अलग होते भी एक हैं इसी प्रकार से

बापदादा दोनों अलग होते भी एक रूप में संगमयुग का यह कारोबार सन् 1969 से कर रहे हैं।

यह विश्व विद्यालय जैसा कि इसका नाम है, उसी प्रकार का काम भी करता है। यह विश्व विद्यालय सतयुग-त्रैतायुग का श्रेष्ठ राज्य कारोबार करने वाली आत्माओं को तैयार करता है और इसी विश्व विद्यालय द्वारा सतयुग-त्रैतायुग के राजाई परिवार तथा साहूकार परिवार आदि का निर्माण होता है। जैसे पहले जमाने में सौराष्ट्र (गुजरात) राज्य के राजकोट आदि स्थानों पर राजकुमारों को राजाई कारोबार की ट्रेनिंग देने हेतु विशेष विद्यालय बना हुआ था, इसी प्रकार से मैं यह मानता हूँ कि यह विश्व विद्यालय भविष्य के होने वाले विश्व राजा-महाराजाओं को ट्रेनिंग देने के लिए एक आदर्श उच्च विद्यालय है। शिवबाबा ने भी हम आत्माओं में से कुछेक को चुनकर, भविष्य राजकारोबार के लिए अनुभवीमूर्त बनाने के लिए वर्तमान में उन्हें मुख्य संचालिका, अतिरिक्त मुख्य संचालिका, संयुक्त मुख्य संचालिका आदि-आदि पदों से

विभूषित किया है। त्रिमूर्ति के चित्र में लिखा है कि विष्णु द्वारा पालना का कर्तव्य परमात्मा कराते हैं। यह विष्णु हम सबका प्रतीक है कि हम सब ऐसे श्रेष्ठ राज्य कारोबार के लिए निमित्त बन रहे हैं।

राजस्थान के तत्कालीन राज्यपाल भ्राता एम.चैन्नारेड्डी ने सत्य साई बाबा को अपने माउंट आबू के प्रवास का अनुभव बताते हुए कहा था कि मैंने ब्रह्माकुमारीज़ में तीन हज़ार बहनों को विद्यालय संचालन की ट्रेनिंग लेते देखा। इस प्रकार की शिक्षा अन्य संस्थाओं में नहीं होती और इसी कारण से उनके संस्थापक के चले जाने के बाद संस्था के कुशल संचालन में अनेक प्रकार की बाधाएँ उत्पन्न होती हैं।

शिवबाबा संगम समय पर भविष्य का दैवी राज्य कारोबार चलाने की शिक्षा प्राप्त करने का सभी आत्माओं को समान अवसर देते हैं। उनमें से कुछेक भाग्यशाली आत्माएँ ही इस अवसर का लाभ उठाकर अपने पुरुषार्थ के बल पर ऐसा श्रेष्ठ, ऊँचा कारोबार करने की अधिकारी बनती हैं। वर्तमान संगम समय पर सबके सामने समस्याएँ तो आती ही हैं परंतु ये आत्माएँ समस्याओं पर जीत पाकर अर्थात् अपनी स्वस्थिति से परिस्थिति पर विजय प्राप्त कर ईश्वरीय परिवार में विभिन्न प्रकार

के कारोबार के निमित्त बनती हैं।

एक कहावत है कि लक्ष्मी तिलक करने को आती है तो कई लोग मुख धोने को चले जाते हैं। हमारी मातेश्वरी जी कई बार कहते थे कि सुनहरा अवसर (Golden Opportunity) बाबा सबको देते हैं जिस द्वारा आत्माएँ ऊँच पद की अधिकारी बन सकती हैं परंतु कई आत्माएँ ऐसे सुनहरे अवसर को गंवा देती हैं और इसलिए श्रेष्ठ भाग्य के लाभ से वंचित रह जाती हैं। फिर यह सुनहरा अवसर दुबारा नहीं आता है (Golden Opportunity does not repeat).

सतयुग-त्रेतायुग के बाद द्वापर युग से विभिन्न धर्मों की स्थापना होती है और अलग-अलग भूखण्डों में जनसंख्या का विस्तार होता है। नये-नये देशों का निर्माण होता है। सतयुग-त्रेतायुग में माया का नामोनिशान तक नहीं था। परंतु द्वापरयुग से माया की प्रवेशता हुई और रजोप्रधान आत्माएँ विश्व का कारोबार करने के लिए निमित्त बनी, परिणामरूप दिन-प्रतिदिन अनेक प्रकार की समस्याएँ समाज में उत्पन्न होने लगी। इसी दौरान हिंसक शस्त्रों आदि का भी निर्माण हुआ और राज्य-विस्तार के लिए युद्ध होने लगे। एक इतिहासकार ने लिखा है कि सृष्टि रूपी रंगमंच पर 3,800 से

भी ज्यादा बार धर्म के विस्तार के नाम पर युद्ध हुए। इस प्रकार से विश्व का राज्य कारोबार कलुषित होता रहा, दुख-अशान्ति बढ़ती रही और समाज में गरीब, अमीर आदि विभिन्न तबके बनने लगे। इस प्रकार से कारोबार के नाम पर संघर्ष भी बढ़ता रहा।

मैं हमेशा यह मानता हूँ कि सतयुग-त्रेतायुग से लेकर अब तक जो भी राज्य-कारोबार हुआ, उन सबके हम कई बार निमित्त भी बने तो कई बार साक्षी भी बने। साक्षी होते हुए भी हम दैवी परिवार की आत्माओं को द्वापर-कलियुग में दुख सहन नहीं करना पड़ा है। मुझसे एक बार अव्यक्त बापदादा ने सवाल पूछा कि अभी संगमयुग पर आपके कितने जन्मों का राज्यभाग्य बनता है तो मैंने बाबा को कहा, यह तो आपने बताया ही है कि हम 21 जन्मों के राज्य-भाग्य का निर्माण करते हैं तो अव्यक्त बापदादा ने पूछा कि आप कहते हो कि मैं सिर्फ 21 जन्मों का ही भाग्य बनाता तो द्वापर से क्या आप भिखारी बनने वाले हो? शिव बाबा ने आगे स्पष्ट किया कि आप बच्चों के लिए अंतिम दो-चार जन्मों में ही दुख का पार्ट है, बाकी आप सभी मेरे बच्चे अभी के श्रेष्ठ पुरुषार्थ के आधार पर बहुत लंबे समय तक सुख के अधिकारी रहते हो और श्रेष्ठ



कारोबार करते हो। इसलिए ही बाबा हम बच्चों को यह संदेश देते हैं कि इस संगम समय पर हमें सिर्फ 21 जन्म नहीं अपितु सारे कल्प के श्रेष्ठ भाग्य निर्माण के नये कारोबार के लिए पुरुषार्थ करना है।

एक बार अव्यक्त बाबा ने मुझे कहा था कि आप बच्चों को भविष्य प्रालब्ध बनाने के लिए समय निकालना चाहिए। तब मैंने बाबा को कहा था कि बाबा, वर्तमान में महंगाई इतनी बढ़ गई है कि नौकरी करने वाले बहन-भाइयों को हर महीने इतनी ही पगार मिलती है, जिससे मुश्किल से एक मास का गुजारा हो सके तो फिर कोई कैसे भविष्य प्रालब्ध के लिए समय निकालेगा। तब बाबा ने मुझे कहा था कि बच्चे, इस जन्म में एक मास की आजीविका के लिए बच्चे इतना समय देते हैं फिर भी पूरा भाग्य नहीं बना पाते तो फिर भविष्य के इतने लंबे समय के श्रेष्ठ भाग्य निर्माण के लिए उन्हें कितना समय देना चाहिए, यह बच्चों को याद नहीं रहता है।

कलियुग के अंतिम चरण में राजाओं का राज्य चला जाता है और प्रजातंत्र के द्वारा राज्य कारोबार चलता है अर्थात् प्रजा द्वारा चुने हुए प्रतिनिधि राज्य को चलाते हैं। राजा के रूप में जो प्रालब्ध मिलती थी, वह आजीवन चलती थी परन्तु

प्रजातंत्र में अधिक से अधिक पाँच वर्ष के लिए ही राजकारोबार का भाग्य मिलता है। हम सब दैवी परिवार की आत्मायें वर्तमान समय के आधार पर अपने श्रेष्ठ भविष्य निर्माण के पुरुषार्थ में व्यस्त रहते हैं और ये सब प्रजातंत्र की विधि के आधार पर बने हुए राजकारोबारी वर्तमान को ही श्रेष्ठ बनाने के पुरुषार्थ में लगे रहते हैं, यह करुण वास्तविकता है। बहुत थोड़ी आत्मायें हैं जो दीर्घ दृष्टि के आधार पर समाज कल्याण के कार्य करके जाती हैं।

सतयुग-त्रेतायुग का श्रेष्ठ कारोबार करने के निमित्त बनने वाली आत्माओं की श्रेष्ठ यादगार के रूप में भक्ति मार्ग में उनके मन्दिर बनते हैं जबकि थोड़े समय के लिए राजकारोबार करने वालों की यादगार में उनके बुत (Statue) बनते हैं। मंदिरों में स्थापित मूर्तियों का तो गायन, पूजन, भक्ति आदि सब होता है परन्तु कलियुगी राजपुरुषों के स्मृति चिन्ह की तो पूजा भी नहीं होती, धूप में खड़े रहते हैं। केवल उनकी जन्मतिथि और मृत्युतिथि पर ही लोग उन्हें याद करते हैं। साकार ब्रह्मा बाबा कई बार श्रीकृष्ण के चित्र को देखकर कहते थे, वाह बाबा! मैं ऐसा बनने वाला हूँ। ऐसा बनने का नशा उनको रहता था

और उस नशे के आधार पर पुरुषार्थ करते थे। ऐसे ही हम बच्चे भी जब ऐसे मंदिरों में मूर्तियों को देखते हैं तो हमें भी ऐसा लगना चाहिए कि ये सब हमारी ही यादगारें हैं। एक बार एक अनन्य आत्मा को मैं दिलवाड़ा मंदिर दिखाने ले गया तो मंदिर देखकर उसने कहा कि रमेश भाई, मुझे लग रहा है कि मैंने यह स्थान अनेक बार देखा है, मैं यहाँ पहली बार नहीं आया। जर्मनी के गोलो भाई जब-जब मुंबई आते हैं, तब-तब कहते हैं, रमेश भाई, यह दक्षिणी मुंबई मुझे हमेशा ही आकर्षित करती है। ऐसा लगता है कि मैं पिछले जन्मों में यहाँ रहा हूँ।

शिवबाबा वर्तमान युग को पुरुषोत्तम संगमयुग कहते हैं। इसके अनेक अर्थ हो सकते हैं, एक अर्थ यह भी है कि इस युग में श्रेष्ठ पुरुषार्थ द्वारा भविष्य में श्रेष्ठ कारोबार करने वाली अनुभवी आत्माओं का गठन होता है। हम आत्मायें वर्तमान संगमयुग को भविष्य के श्रेष्ठ राजकारोबार के निर्माण के लिए मिला हुआ अवसर समझकर तीव्र पुरुषार्थ करें तो अवश्य ही हमारा यह संगमयुगी जीवन सफल होगा। अगर इस लेख के द्वारा आपको ऐसा श्रेष्ठ भाग्य बनाने की प्रेरणा मिलेगी तो यह इस लेख की सच्ची सफलता होगी। ❖



## ‘पत्र’ संपादक के नाम

जून 2010 की ज्ञानामृत में ‘मानव और पेड़’ लेख पढ़कर बहुत सुकून मिला और प्रेरणा भी मिली कि मानव विवेक होते भी किसको क्या देता है और पेड़ जड़ होकर भी अपना सब कुछ लुटा देते हैं। ऐसे ही लेख अगर आते रहें तो मानव का भी अवश्य कल्याण होगा।

— सतपाल अग्रवाल,  
जी.पी.ओ. पूना

जिस प्रकार मरुस्थल में अगर पानी मिल जाये तो खुशी का ठिकाना नहीं रहता, ठीक इसी तरह का आनंद ज्ञानामृत मिल जाने के बाद होता है। ज्ञानामृत के ‘संपादकीय’ तथा ‘संजय की कलम से’ लेखों से बहुत प्रभावित हूँ। जून अंक में ‘मम्मा सर्व दैवी गुणों से संपन्न थीं’ तथा ‘मानव और पेड़’ लेख तो दिल को छू गए। ‘अमृतवेला: वरदानी वेला’ से बहुत कुछ सीखने को मिला। इसके सभी लेख तथा स्तंभप्रेरणीय हैं।

— ब्र.कु.कृष्णा, पंजरकट्टा (बिहार)

जुलाई 2010 के अंक में ‘मृत्यु: अनिवार्य परिवर्तन’ लेख में आत्मा और शरीर का विश्लेषण इतना सटीक व सरल किया गया है कि साधारण मनुष्य भी यदि शान्तिपूर्वक बैठकर, एकाग्रचित्त हो थोड़ा-सा

गंभीरता से मनन करे तो जीवन का उद्देश्य और मृत्यु का रहस्य आसानी से समझ में आ जाता है। मृत्यु का भय भी सदा के लिए समाप्त हो जाता है। ऐसे ही विचार आध्यात्मिक जगत की ओर आकर्षित करते हैं जिससे जीवन सार्थक बन जाता है।

— ब्र.कु.हेमराज, अजमेर

‘प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के’ लेख में दादी जी द्वारा जो जवाब दिया जाता है, वो अचूक, सटीक व धारणा वाला होता है। अनौपचारिक लहजे में दादी जी हल बताती हैं। इनसे मन की कई और गाँठें भी खुल जाती हैं। मैं नियमित रूप से यह कॉलम ज़रूर पढ़ता हूँ जिससे मन को टॉनिक मिलता है। समस्या, समस्या नहीं लगती। परम सौभाग्य है कि आदरणीया दादी जी के मीठे अविस्मरणीय अनुभव अध्ययन के लिए सहज उपलब्ध होते हैं।

— अजय आहूजा, महम

‘ज्ञानामृत’ पत्रिका नाम के अनुरूप ही ज्ञान का अमृत है। यह मनुष्य को अज्ञान की निद्रा से जगाती है, हृदय की गहराइयों में जाकर नवीन चेतना का संचार करती है, इससे सीखने को मिलता है। यह परमपिता परमात्मा की डोरी है, इसे अपनाकर

जीवन को सफल बनायें एवं पुरानी पत्रिकाओं को बाँटकर अपना भाग्य बनायें।

— दिनेश बंकट, वृंदावन

ज्ञानामृत का जुलाई अंक पढ़ा। इसमें सभी कुछ बहुत अच्छा है। विशेषकर ‘एकाग्रता की शक्ति’, ‘डिप्रेशन: जानकारी और समाधान’, ‘एकान्त’, ‘मृत्यु: अनिवार्य परिवर्तन’, ‘विवेक को नष्ट करता है क्रोध’ लेख अत्यंत ज्ञानवर्धक और मानव जीवन के काफी करीब लगे। पत्रिका की सेवा में लीन आपकी समस्त टीम को बहुत-बहुत बधाई एवं शुभकामनाएँ!

— गुलशन कुमार, फरीदाबाद

जुलाई अंक में ‘विवेक को नष्ट करता है क्रोध’ मन को लुभाने वाला सुंदर लेख पढ़ा। जिसने क्रोध पर काबू किया, समझो उसने मनुष्य मन को जीत लिया। क्रोध से सुख-शान्ति खो जाती है इसलिए मनुष्य को क्रोध से कोसों दूर रहना चाहिए। जहाँ क्रोध का वास नहीं, वहाँ शान्ति ही शान्ति बनी रहती है, वहाँ पाप कर्म कभी होते नहीं इसलिए क्रोध के भूत को भगाइये। क्रोध से मनुष्य कलंकित कहलाता है। जब कभी किसी कारण से क्रोध आये तो परमपिता परमेश्वर शिवबाबा को दिल से याद करिये, अपने आप क्रोध भाग जायेगा।

— लालाजी भाई गोवेकर, मेहकर

# दयनीय कौन ?

## • ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शान्तिवन

कई लोग, कई बार यह जिज्ञासा व्यक्त करते हैं कि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में केवल कुमारियों को ही क्यों चुना जाता है, उन्हें ही समर्पित क्यों किया जाता है, क्या शादी के बाद समर्पित नहीं हुआ जा सकता?

### कन्या है पराया धन

बहुत सरल उत्तर है इस प्रश्न का। हम सभी जानते हैं कि जब कन्या की शादी हो जाती है और वह किसी घर की बहू बन जाती है तो उस पर कई प्रकार की ज़िम्मेदारियाँ आ जाती हैं। वास्तव में तो बहू लाने का उद्देश्य भी यही होता है कि वह ज़िम्मेवारी से घर के बुजुर्गों की, मेहमानों की, नाते-रिश्तेदारों की, पशु-खेती यदि हो तो उसकी, कोई बच्चा या बीमार हो तो उसकी भी सेवा और संभाल करे। हर घर में ज़िम्मेदारियाँ एक-समान नहीं होतीं परंतु होती अवश्य हैं। अब उन ज़िम्मेदारियों को ठीक से निभाते हुए कोई भी नारी एक-दो घंटे तो सत्संग के लिए निकाल सकती है पर संस्था में पूरी तरह समर्पित हो जाये, यह संभव नहीं है। हाँ, अपवाद तो सब जगह होते हैं। परिस्थितिवश, यदि कोई बंधनों में बंधने के बाद भी अपने को निर्बन्धन महसूस करे और अपने

अधिकतम समय को ईश्वरीय सेवा में लगाना चाहे तो लगा सकती है पर वह भी सहमतिपूर्ण हो, क्लेशपूर्ण नहीं।

रही बात कन्याओं के समर्पित होने की तो कन्या को तो एक न एक दिन पिता का घर छोड़कर दूसरे घर में अपने तन-मन का समर्पण करना ही होता है। सतयुग से लेकर कलियुग तक कन्या के पराये घर जाने की प्रथा बरकरार है। राजा हो या रंक – हरेक की बेटा दूसरे घर जाती है। इसीलिए कन्या को पराया धन कहा गया है। अपने घर में तो वह खाने, पहनने, पढ़ने की उम्र तक है पर कमाने की उम्र (बालिग) जब आती है तो दूसरे घर जाती है।

### वर नहीं, परमवर

यह दूसरा घर इंसान का भी हो सकता है, भगवान का भी। पसंद अपनी-अपनी। कन्या माता-पिता की पसंद से सहमत होकर या अपनी पसंद से किसी वर का वरण करती है परंतु यदि किसी को संसार का कोई वर वरण के लिए पसंद ही ना आए, उसे केवल परमवर निराकार ज्योतिबिन्दु भगवान ही इसके लिए उपयुक्त नज़र आये तो वह मन से उसका वरण कर उसकी हो जाती है और उसकी श्रीमत या आज्ञा का

पालन करते हुए उसके बताये विश्वकल्याण के मार्ग पर चल पड़ती है। इसमें अहम् रोल है कन्या की अपनी पसंद का। परिवार के सदस्यों का सहयोग या कभी-कभार विरोध भी हो सकता है पर समर्पण जैसे कदम का उठना पूर्णतया निजी दृढ़ता के बल से ही होता है।

### ऊँचा लक्ष्य करवाता है त्याग

कई लोग यह भी सोचते हैं कि गरीब घर की कन्यायें, शादी न होने के कारण शायद यहाँ जाती होंगी। परंतु विचारणीय है कि क्या आज तक गरीबी कभी शादी में बाधक बनी भी है। आजकल तो समय ऐसा है कि 'बिन फेरे, हम तेरे' की तर्ज़ पर लोग पल भर में जीवन का सौदा कर लेते हैं। गरीब घरों में केवल लड़कियाँ ही नहीं होती, लड़के भी तो होते हैं, तो लड़की गरीब है तो लड़का भी गरीब मिल सकता है। यदि गरीबी के कारण शादियाँ रुकती तो आज झुग्गियों में कोई शादीशुदा न होता परंतु वहाँ तो बच्चों की किलकारियाँ महलों से भी ज्यादा गूँजती हैं। मन पर गरीबी का अंकुश नहीं चलता। अवश्य किसी ऊँचे लक्ष्य से बंधकर ही मन शादी जैसे नश्वर बंधन को स्वीकार नहीं करता है। यह ऊँचा लक्ष्य देश-प्रेम, ईश्वर-प्रेम, मातृ-पितृ प्रेम या दीन-दुखियों के प्रति प्रेम भी हो सकता है।

### कन्या है सबसे गरीब

और फिर, कलियुगी समाज में,

कन्या तो गरीब ही होती है चाहे करोड़पति की बेटा हो या अरबपति की। उसके नाम की संपत्ति न पिता के घर होती है, न पति के घर। पुरुष प्रधान समाज में उसका अस्तित्व एक गंदे जैसा ही है। पिता ने उछाल दिया तो पति के घर जा गिरी। संभाल लिया तो ठीक, नहीं तो पति के उछालने पर पुनः पिता के घर आ गिरती है। और यदि दोनों ने उछाल दिया तो कोई अन्य ठिकाना ढूँढने या दर-बदर होने को मजबूर हो जाती है। पढ़ी-लिखी हो तो स्वयं कमा सकती है पर प्यार और रिश्तों की कसक तो झेलती ही रहती है। संविधान में दिए गए अधिकारों की लड़ाई यदि लड़ती है और जीत भी जाती है तो समाज अन्य कई अधिकार उससे छीन लेता है। ऐसी सामाजिक स्थिति में, अमीर घर की कन्याओं में भी शादी जैसे बंधन के प्रति मन में वितृष्णा पैदा होती जा रही है और वे सेवा द्वारा जीवन को सफल बनाने में उत्साहपूर्वक लग जाती हैं। समाज की क्रूरताएँ भी, जो शादी के बाद आजकल वधुओं पर घट रही हैं, शादी से विरक्त कर रही हैं। गरीब घर हो या अमीर, इन क्रूरताओं को कहीं भी देखा जा सकता है।

### पुण्यशीला और गुणशीला

कई लोग सोचते हैं कि जो

कन्यायें शारीरिक या मानसिक रूप से कमी-कमजोरी वाली होती हैं, माता-पिता उन्हें इस विद्यालय में दे देते होंगे। परंतु भारत के यादगार शास्त्रों पर एक नज़र डालने पर यही प्रतीत होता है कि भगवान को या देवताओं को अर्पित होने वाली कन्यायें सर्वांग सुन्दर और सर्वगुण संपन्न होती हैं। शिव को समर्पित पार्वती, श्री राम को समर्पित श्री सीता जी, श्री नारायण को समर्पित श्री लक्ष्मी जी – सभी पुण्यशीला और गुणशीला हैं। इंसान के हृद के कारोबार को सही रीति से संभालने के लिए यदि कुशाग्र बुद्धि कन्या चाहिए तो भगवान के बेहद के कारोबार को संभालने के लिए तो बहुत ही श्रेष्ठ, दिव्य विवेकवान और बेहद की दृष्टि-वृत्ति धारण करने वाली ही देवी चाहिए। अतः मजबूरीवश जीवन का भार ढोने वाली नहीं वरन् तन-मन से सशक्त, श्रेष्ठ मन, बुद्धि और संस्कारों वाली कन्यायें ही स्वेच्छा से भगवान रूप पति का यहाँ वरण करती हैं।

### समय की माँग

इतिहास साक्षी है देश, जाति, धर्म, मर्यादा – किसी पर भी आँच आई तो नर और नारियों ने साधारण जीवन का परित्याग कर समय की माँग अनुसार त्याग या तप या श्रम आदि को सहर्ष स्वीकार किया। देश और जाति की रक्षा का प्रश्न उत्पन्न

होने पर कोमलांगी राजपूत नारियों ने शस्त्र उठा लिए, सतीत्व की रक्षा के लिए अग्नि का वरण किया। मातृभूमि को पराधीन न होने देने की ऊँची भावना से महारानी होते हुए भी लक्ष्मीबाई ने तलवारों के घाव हँसते-हँसते झेले। दुखी, अनाथ और बेसहारा लोगों के दर्द से द्रवित हो मदर टेरेसा ने सेवा का बीड़ा उठाया। हम इन सबके त्याग पर गर्व करते हैं। इसी प्रकार आज भी सारे विश्व को बुराइयों के चंगुल से मुक्त करने का प्रश्न है, ऐसे में यदि कोमलांगी कुमारियाँ त्याग, तप, वैराग, सादगी, सेवा का वरण करती हैं तो इसमें आश्चर्य क्या है? यह तो स्वाभाविक है। दूसरों को दुखों के दलदल में धंसा हुआ देखकर भी, स्वयं भी उसी दलदल की ओर बढ़ना, आश्चर्य तो इसमें है। स्वयं को उस दलदल से बचाकर दूसरों के दुखों को दूर करने में जीवन लगा देना, इसमें क्या आश्चर्य है! यह तो समय की माँग है और समय की माँग को पूरा करना हर विचारशील प्राणी का धर्म है।

किसी ने ठीक ही कहा है, दयनीय वह नहीं है जो त्याग का जीवन जी रहा है, वह तो वास्तव में दूसरों पर दया करने वाला है। दयनीय तो वह है जो भोगों के गंदे जल को इत्र समझकर, उसमें छटपटा रहा है। भोगी को योगी बना देना ही वास्तविक दया है। ❖

# वार्तालाप जीभ और पेट का

• ब्रह्माकुमार विवेक, चिंचवड (पूना)

एक दिन शरीर के सब अंगों में वार्तालाप चल रहा था। सभी बड़े आनंदित थे। सभी का मनोरंजन करने वाली और ध्यान रखने वाली ज़बान थी। वही सबसे ज्यादा बोल रही थी और पेट बिल्कुल शान्त था। ज़बान अपनी विशेषताओं पर बड़ी गर्वित थी और अहसान जताती जा रही थी कि मैं तुम सबका बहुत ध्यान रखती हूँ। फिर बोली, 'इस पेट को देखो, न कुछ करता है, न ही कुछ बोलता है, केवल खाता ही रहता है।' यह सुन सभी हँसने लगे।

## सलाह पेट की

सभी को हँसता देख पेट ने अपनी महानता एवं विशालता का परिचय देते हुए कहा, 'मित्रो, शरीर में हर अंग की समान आवश्यकता है, हर एक का अपना-अपना विशेष कर्तव्य है। हम सब एक-दूसरे के बिना अधूरे हैं। सबसे मुख्य कार्य यह ज़बान करती है। इसके बोलने पर ही हम सभी का विशेष ख्याल रखा जाता है। इस कारण से यह हम सभी की बड़ी बहन समान हुई।'।

'पर आज मैं अपनी बड़ी बहन को एक विशेष बात बताना चाहता हूँ। हमारी मीठी बहन ज़बान अपनी पसंद का खाकर अंदर ढकेलती है जिससे सबसे पहले मुझे नुकसान

होता है, फिर धीरे-धीरे सारे शरीर को। शरीर के हर अंग का ध्यान रखना इस बड़ी बहन का कार्य है अतः इसे चटपटी, तीखी, मसालेदार, तली, अधिक मीठी चीज़ें ज्यादा नहीं खानी चाहिएँ।'

## ज़बान हुई आग-बबूला

अपनी तारीफ सुनकर ज़बान पहले तो फूल गई थी, फिर सच्चाई जानकर आग-बबूला हो गई, बोली, 'आज तो यह पेट बहुत चटर-चटर कर रहा है। इसको इतना खिलाती हूँ, पिलाती हूँ फिर भी यही सिला दिया। सभी के सामने मेरी बेइज्जती कर दी, मैं भी बदला जरूर लूँगी।'

दूसरे दिन से ज़बान ने सब कुछ खाना शुरू कर दिया – तीखा, चटपटा, मीठा, तला हुआ, मसालेदार, बाज़ार निर्मित, अचार इत्यादि-इत्यादि और बहुत मज़ा लूटा। पेट में इंफेक्शन हो गया, बीमार हो गया और रोने लगा। पेट की यह हालत देख ज़बान और खुश होने लगी। धीरे-धीरे पेट ने खाना छोड़ दिया। जो भी डालो, उल्टी होने लगी। जीभ को बड़ा मज़ा आया।

## कड़वी दवाई की सज़ा

लेकिन धीरे-धीरे पैरों की शक्ति कम हो गई। हाथ कांपने लगे। कमज़ोरी के कारण पीठ दुखने

लगी। आँखें बंद होने लगी। वज़न कम हो गया। फिर आई बारी ज़बान की। ज़बान में कोई भी स्वाद नहीं रहा, मानो सूख गई, बोलने की ताकत भी खत्म हो गई। पेट को रहम आया, बोला, अब कड़वी दवाइयाँ गटको तो सारा शरीर अच्छा हो जायेगा। फिर ज़बान को कड़वी-कड़वी दवाइयों की सज़ा मिली। तब से यह बात सभी ने मानी कि ज़बान को जो चाहिए, वह सीमित रूप से कभी-कभी ही देना होगा पर पेट को जो चाहिए, वह रोज़ाना देना है।

## सीख –

1. ज़बान के लालच में सारे शरीर का नुकसान नहीं करना है। संतुलित आहार आवश्यक है।
2. हर एक का अपना विशेष कार्य है। कोई किसी को सहयोग देकर उस पर उपकार नहीं करता बल्कि सूक्ष्म में, सहयोग देना ही सहयोग लेना है।
3. अपनी ज़िम्मेदारियों और अधिकारों का दुरुपयोग नहीं करना है वर्ना अंत में अपना ही बुरा हाल होता है।
4. अहंकार और मैपन ही स्वयं की दुर्गति करता है और संगठन को तोड़कर कमज़ोर बनाता है। ❖

# जेल नहीं, हॉस्टल

• ब्रह्माकुमार राजकुमार, गुड़गाँव (कारागार)

**वि**कारों से ग्रस्त इस सृष्टि पर जैसे ही मुझे परमात्मा की पहचान मिली तो ऐसा लगा जैसे कि रेगिस्तान की मरुभूमि पर बरसात का आगमन हुआ हो। परमात्म-प्यार ने रिसते घावों पर मरहम का काम किया और मन गा उठा –

‘धन्य-धन्य हो गए,

हम प्रभु को भा गए।

गा रही है ज़िन्दगी,

काम उसके आ गए।।’

सन् 2006 में, किसी डकैती के केस में पुलिस ने मुझे पकड़कर जेल में डाल दिया। कई कैदियों ने कहा, यहाँ जो ‘ओम शान्ति’ का सत्संग होता है, वहाँ जाया करो परंतु उनमें से कुछ ऐसे भी थे जो यह कहकर डरा देते थे कि वहाँ गये तो और सज़ा हो जायेगी, तो मैंने इस विचार को छोड़ दिया।

जैसे पंछी को पिंजरे में बंद कर दिया जाये तो छटपटाता है, ठीक इसी तरह मैं भी जेल में छटपटाता था। मेरा स्वभाव उग्र हो गया। लोगों से मार-पीट करना, गाली-गलौज करना मेरी दिनचर्या बन गई। ऐसा करके मेरे मन को शान्ति मिलती हो, ऐसा नहीं था। अंदर से मैं खाली-खाली महसूस करता था।

अचानक एक भाई मेरी बैरक में

आये। उनके चेहरे से दिव्यता झलक रही थी। मुझे कहने लगे, हम आपको परिचय देंगे कि भगवान कौन है। मैं उनके साथ चला गया। वहाँ जाकर देखा, कुछ भाई पहले से बैठे हैं, उन सभी ने भी ओमशान्ति कहकर उस दिव्य भाई का अभिनन्दन किया। मैंने सोचा, जैसे महात्मा लोग सत्संग करते हैं, वैसा ही ये भी करेगें लेकिन ऐसा कुछ भी नहीं था।

उस दिव्य भाई ने मुझसे पूछा, ‘आपका नाम क्या है?’ मैंने कहा, ‘राजकुमार।’ ‘यह तो तुम्हारे शरीर का परिचय है, असल में तो तुम शुद्ध आत्मा हो’, दिव्य भाई ने समझाया।

## पाया शिव बाबा का प्यार

मुझे आत्मा, परमात्मा, सृष्टि चक्र के बारे में सात दिनों का कोर्स करवाया गया। फिर धीरे-धीरे भगवान के मधुर महावाक्यों से भरी मुरली सुनने को मिली। अमृतवेले 2 से 4 बजे के बीच में जैसे ही आँख खुल जाती, नहा-धोकर योग में बैठ जाता। फिर तो मैं दिन-प्रतिदिन परमानन्द में डूबता चला गया। फिर मैं औरों को भी ज्ञान सुनाने लगा ताकि जो खुशी मुझे मिली है, वह दूसरों को भी मिले। मैंने तो बाबा का ऐसा प्यार पाया जो सपने में भी नहीं सोचा था। मेरे सारे बिगड़े काम बनते गए। जेल

में रहते भी जैसे मैं ईश्वरीय जीवन जी रहा हूँ। मुझे यह जेल नहीं अपितु एक हॉस्टल लगता है। बाबा की याद में सेवा करना, मधुर महावाक्यों का रसपान करना, संगठित रूप में योग में बैठना, इन बातों में समय सफल होने लगा। मेरे सारे दुख दूर हो गए।

## खुदा बन गया दोस्त

जो दुश्मन थे, वे सभी मेरे दोस्त बन गए। सभी बड़े प्यार से कहते हैं, ‘ओम शान्ति वाले भाई, हमें भी ज्ञान सुनाओ।’ मैं तो सभी से यही कहना चाहता हूँ कि इस सृष्टि पर भगवान आ चुके हैं, जितना भाग्य बनाना चाहो, बना सकते हो। लुटाने वाला लुटा रहा है। जैसे मेरा जीवन संवर गया, यही शुभभावना है कि सभी के जीवन में खुशियाँ ही खुशियाँ आयें। सबका दामन भर जाए खुशियों से। मेरा तो बस खुदा ही दोस्त है, यह रूहानी नशा रहता है। पूरी ज़िन्दगी ही बदल गई। मैं इस लेख के माध्यम से सभी को कहना चाहूँगा कि अब समय नहीं है व्यर्थ गँवाने का, विनाश सामने खड़ा है। जो यह समझते हैं कि अभी बहुत समय पड़ा है, यह सोचना भारी भूल है। ‘अभी नहीं तो कभी नहीं’ यह स्लोगन सदा याद रखें।

‘ओम शान्ति’ की जो बहनें हमारी ज्ञान-रत्नों से पालना करने आती हैं और ध्यान खिंचवाती हैं कि कभी गफलत नहीं करना, मैं उन आदरणीया बहनों का, दैवी भाइयों का तहेदिल से शुक्रिया करता हूँ। ❖

# चित्र और चरित्र

## • ब्रह्माकुमारी लोकपाल, टीकमगढ़

**भा**रतीय संस्कृति के लिए चरित्र शब्द उतना ही महत्त्व रखता है जितना जीवन के लिए श्वास। श्वास बिना मानव मुर्दा है और चरित्र बिना आत्मा शक्तिहीन। चरित्र (चर इत्र) शब्द का अर्थ है चर (चेतन) आत्मा में इत्र (सद्गुणों) की खुशबू भर जाये। सद्गुण अर्थात् अच्छे गुण तो बहुत सारे हैं परंतु सार रूप में यदि सात मूल गुणों को जीवन में अपना लिया जाये तो इनके आपसी मेल-मिलाप से अन्य भी बहुत सारे सद्गुण अपने आप प्रकट हो जाते हैं। मूल रंग, श्वेत रंग है, उसी से अन्य सभी रंगों का निर्माण होता है और इन रंगों के आपसी सम्मिश्रण से अनेकानेक अन्य रंगों को प्राप्त किया जा सकता है जैसे लाल रंग में सफेद रंग मिलाने से गुलाबी रंग और नीले रंग में सफेद रंग मिलाने से आसमानी रंग बन जाता है। सद्गुणों की भी ऐसी ही कहानी है। मूल गुण है ज्ञान, भगवान द्वारा दिया जाने वाला सृष्टि के आदि-मध्य-अंत का ज्ञान। ज्ञान के जीवन में आने पर ही पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख, आनन्द तथा शक्ति – ये सभी मूल गुण आत्मा में भरने लगते हैं। इन्हीं मूल सात गुणों के आपसी मेल से अन्य-अन्य गुण जैसे प्रेम और ज्ञान के मेल से करुणा,

शक्ति और प्रेम के मेल से अनुशासन, मर्यादा आदि सद्गुणों की उत्पत्ति होती है।

### चरित्र की पूजा, न कि चित्र की

गुणों से ही व्यक्ति महान बनता है। चेतन रूप में जिसके कर्म अनुकरणीय हों, उसका चित्र भी प्रेरक और मार्गदर्शक बन जाता है। जब किसी का चित्र देखते हैं तो न चाहते हुए भी उस व्यक्ति का चरित्र भी याद आ जाता है। जो कुछ भी हम बाह्य नेत्रों से देखते हैं, उसका प्रतिबिम्ब संदेश के रूप में हमारे मन में चला जाता है। यह तो स्पष्ट है कि पूजा चरित्र की होती है, चित्र की नहीं। चित्र भले ही कितना भी सुन्दर हो लेकिन चरित्र के अभाव में वह पूजनीय नहीं हो सकता। सौन्दर्य प्रतियोगिता में भले ही किसी को विश्व सुन्दरी की उपाधि दे दी जाये लेकिन आकर्षणमूर्त होते हुए भी न तो उसकी पूजा हो सकती है और न ही मन्दिर बन सकता है। सदियाँ बीत जाने पर भी देवी-देवताओं के जड़ चित्रों की पूजा हो रही है, उन्हें आदर-सत्कार सहित मंदिरों में बिठाया जाता है। मूर्ति पाँच फुट की होते भी मंदिर आलीशान और विशाल बनाये जाते हैं।

## चित्रों से भी निकलती है ऊर्जा

लोग अपने घरों में देवी-देवताओं के चित्र लगाते हैं ताकि चित्रों को देख-देखकर चरित्र का भी निर्माण हो सके। जिस व्यक्ति का चरित्र जैसा होगा, उसके चित्र से वैसी ही ऊर्जा निकलेगी, भले ही वह साकार में हो या न हो। चित्र से भी व्यक्ति के गुण, शक्ति और चरित्र का प्रतिबिम्ब दिखता है। प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा इसका जीवंत उदाहरण हैं। हजारों सेवाकेन्द्रों पर रखे हुए उनके चित्रों से आज भी वही सकारात्मक ऊर्जा निकलती है जो साकार स्वरूप से निकलती थी। इस विद्यालय के मुख्यालय माउंट आबू में आज भी उनके कमरे से, चित्र से, चारपाई से उसी प्यार और पवित्रता के शक्तिशाली प्रकंपन अनुभव किये जा सकते हैं।

अफसोस की बात है कि आज ऊँचे चरित्र वाले चित्रों का स्थान फिल्म के अभिनेताओं ने ले लिया है। ऐसे चित्रों को देख हम उनके चरित्रों के अनुकरण से भी बच नहीं पायेंगे। अगर आपके घर रूपी मंदिर में उत्तेजक, मादक, तनावग्रस्त लोगों के और काँटों तथा सूखे वृक्षों के चित्र लगे हों तो इन्हें आज ही उतारकर इनके स्थान पर देवी-देवताओं के, फूलों के, हरे-भरे वृक्षों के चित्र लगा दें अन्यथा इनकी नकारात्मक ऊर्जा आपको निरंतर पतन की ओर ले जायेगी।

## जैसा चित्र होगा, वैसा ही चरित्र बनेगा

चरित्र एक ऐसा कीमती हीरा है जिसके सामने संसार के समस्त खजाने बेकार हैं। संसार रूपी नाटक में श्रेष्ठ अभिनेता वही माना जाता है जिसका नैतिक चरित्र उत्तम होता है। एक महत्त्वाकांक्षी पिता अपने बच्चे के जीवन के लक्ष्य को ध्यान में रखकर उसके आस-पास उसी प्रकार का वातावरण निर्मित कर देता है। यदि बच्चे का लक्ष्य सैनिक बनकर देश की सेवा करने का है तो पिता उसे बचपन से ही मिलिट्री की नकली ड्रेस पहना देगा, घर में उसी प्रकार के चित्र लगा देगा, खिलौनों के रूप में भी हथियार लाकर देगा ताकि बच्चा उन्हें देख-देखकर लक्ष्य में दृढ़ होता रहे।

### घातक ज़हर हैं गंदे चित्र

आज टीवी, इंटरनेट तथा मोबाइल पर गंदे चित्रों के नकारात्मक दृश्यों ने हमारी निर्णय शक्ति को नष्ट कर, मन में ज़हर घोल दिया है। अगर आपके मोबाइल या कंप्यूटर की मैमोरी में इस तरह की घटिया सामग्री है तो उसे एक बदबूदार, निकृष्ट, अछूत वस्तु समझकर तुरंत निकाल फेंकिए वरना धीरे-धीरे वह मन की मैमोरी में इस तरह चिपक जायेगी कि फिर निकालना मुश्किल होगा। जागृत

अवस्था की तो बात छोड़िये, फिर स्वप्न में भी आपको पवित्रता की श्रेष्ठ मंजिल से गिराने के निमित्त बन जायेगी। प्रकृति में अभी भी सुंदर-सुंदर फूल हैं, उन्हें निहारिये, चहचहाते पक्षियों का कलरव सुनिये, बहते हुए झरनों की कलकल ध्वनि सुनिये, आपका मन सकारात्मक ऊर्जा से भर जायेगा। अगर मैमोरी में कुछ गंदगी भर गई है तो परमात्मा शिव की याद सर्वश्रेष्ठ तरीका है ब्रेन वाश का, उससे नित्य मन को धो लीजिए।

### चरित्र निर्माण की अनूठी प्रयोगशाला

निराकार परमात्मा शिव ने चरित्र निर्माण की अनूठी प्रयोगशालाएँ प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के रूप में विश्व के कोने-कोने में स्थापित की हैं, जहाँ किसी भी धर्म, संप्रदाय, आयु, जाति का व्यक्ति जाकर अपने सुंदर चरित्र का निर्माण कर सकता है। जब चरित्र सुंदर होगा तो चित्र (शरीर) भी सुंदर मिलेगा ही। हम जितने भी देवी-देवताओं के सुंदर चित्रों और चरित्रों का दर्शन और गायन करते हैं, वे सभी आत्मायें वर्तमान संगमयुग में ईश्वरीय पढ़ाई और राजयोग का अभ्यास करके अपने श्रेष्ठ लक्ष्य की ओर बढ़ रही हैं। आपके लिए भी यह स्वर्णिम अवसर है। किसी भी

नजदीकी शाखा में जाकर प्राप्त कर लीजिये गायन योग्य, पूजन योग्य व्यक्तित्व को, देवी चरित्र को जो शीघ्र ही धरा पर आने ही वाला है।

याद रखें, धन गया तो कुछ नहीं गया, स्वास्थ्य गया तो कुछ गया और अगर चरित्र चला गया तो सब कुछ चला गया। ❖

### सेवा में जन्म बिताएँ हम

ब्र.कु.घमंडीलाल अग्रवाल,  
गुड़गाँव

जीवन को धन्य बनाएँ हम  
सेवा में जन्म बिताएँ हम।  
सेवा में चांदी, कंचन है  
सेवा में खुशियों का धन है  
सेवा का मूल्य नहीं कोई  
सेवा जग में नंबर वन है  
साँसों में सुमन खिलाएँ हम  
सेवा में .....  
सेवा हो नित असहायों की  
सेवा हो दुर्बल-कायों की  
सेवा हो मात-पिता, गुरु की  
सेवा हो सब चौपायों की  
अपने को उच्च उठाएँ हम  
सेवा में .....  
सेवा करनी हमको तन से  
सेवा करनी हमको मन से  
सेवा में अर्पण हर साधन  
सेवा करनी हमको धन से  
सुख की सौगातें पाएँ हम  
सेवा में .....



## जीभ पर बन्धन

• ब्रह्माकुमार नरेश, मुजफ्फरनगर

### विज्ञान प्रस्फुटित होता है अंतर्मुखता से

थॉमस एल्वा एडीसन एक महान वैज्ञानिक थे। वह ऊँचा सुनते थे। जिसके कान में कमी होती है, उसकी जीभ भी कम ही चलती है। एक बार उनके एक मित्र ने मज़ाक में कहा कि परमात्मा से तो आपको शिकायत होगी कि दिमाग तो पूरा दिया किंतु सुनने की शक्ति अधूरी दी। एडीसन ने मुस्कुराकर कहा कि 'परमात्मा की यह बड़ी कृपा है। अगर मैं दुनिया वालों की सुनता रहता तो मैं बिखर जाता। दिल की ही सुनकर मैंने सफलता पाई है और मेरे लिए सफलता ही प्रभुता है।' विज्ञान अंतर्मुखता में किये गये मनन-चिन्तन से ही प्रस्फुटित होता है। एडीसन जन्म से ही आध्यात्मिक थे और आध्यात्मिकता किसी भी वैज्ञानिक के लिए आवश्यक भी है। वह भले ही विज्ञान के उन्नत साधनों की खोज में लगा रहे परंतु उसमें अंतर्जगत में उतरकर आत्मा-परमात्मा को अनुभव करने की योग्यता मौजूद होती है। इस योग्यता से अनभिज्ञ रहने के कारण वह इस दिशा में प्रयासरत नहीं होता।

### समझदार मौन रखते हैं

विश्व में लगभग एक प्रतिशत मनुष्य ही होंगे जिनके पास कुछ कहने लायक है परंतु उसे सुनने वाले भी एक प्रतिशत से ज्यादा नहीं हैं। लगभग 99 प्रतिशत मनुष्यों के पास ऐसा कुछ नहीं है जिसे सुना जाये परंतु ऐसोंको सुनने वाले 99 प्रतिशत हैं। यह 99 प्रतिशत एक-दूसरे को व्यर्थ बातों का उपहार देते व लेते रहते हैं। समाज में रहते, इन एक प्रतिशत मनुष्यों द्वारा इन 99 प्रतिशत को न चाहते हुए भी सुनना विवशता है परंतु इन 99 प्रतिशत मनुष्यों का एक प्रतिशत विचारवान गुणवान मनुष्यों को न सुनना मूर्खता ही तो है। एक मूर्ख मनुष्य अपनी प्रशंसा के लिए अपने से अधिक मूर्ख को ढूँढ़ लेता है। मूर्खों के सम्मेलन में समझदार मौन रखते हैं परंतु समझदारों के सम्मेलन में यदि एक भी मूर्ख बैठा है तो वह सबसे ज्यादा बोलता है। हठ करना, अधिक बोलना, विवाद करना, हलकी बात ज़ोर से बोलना, अशिष्ट शब्द बोलना, अपने को हमेशा सही समझना और दूसरे की बातों को धैर्य व शान्ति से ना सुनना मूर्खों के कुछ लक्षण हैं। मूर्ख व्यक्ति, दूसरे मूर्ख

के द्वारा कहे शब्दों को सोचता रहता है जबकि बुद्धिमान व्यक्ति उस पर विचार करता है जो उसे कहना है।

### मौन से होता है

### संकल्प शक्ति का विकास

मनुष्य के कर्म से उसकी महानता या दुष्टता दिखाई पड़ती है जिसकी एक सीमा होती है परंतु बड़बोले मनुष्य के बोल से उसकी मूर्खता दिखाई देती है जिसकी कोई सीमा नहीं होती। यदि एक मूर्ख मौन रखने की समझदारी दिखाये तो उसमें पांडित्य का बीज अंकुरित हो सकता है। संस्कृत के महान कवि व नाट्य लेखक कालीदास अपने समय के सबसे बड़े मूर्ख थे परंतु उन्हें कुछ पंडित मौन रहने की बात समझाकर ज्ञान-शास्त्रार्थ ले गये। इस मौन ने उनके पांडित्य व विद्वता का मार्ग खोल दिया। मौन से संकल्प शक्ति, अनुभव शक्ति व समझ का विकास होता है परंतु जीभ के अति वाचाल होने से इनका आपसी तालमेल भंग हो जाता है और फिर मूर्खता का जन्म होता है। यदि कोई चाहता है कि उसे उसकी वास्तविक योग्यता से अधिक योग्य या बुद्धिमान समझा जाये तो वह कम बोले। बुद्धिमानी

की बात कहने की अपेक्षा बुद्धिमान प्रतीत होना अधिक आसान है। यह दुर्भाग्य ही होगा यदि किसी में न तो सही प्रकार से बात करने की बुद्धिमत्ता हो और न मौन रहने का संयम ही हो। बुद्धिमान व्यक्ति जब किसी दूसरे व्यक्ति से मिलता है तब बात की शुरूआत ऐसे विचारों से नहीं करता जो दूसरे की मत से नहीं मिलते बल्कि वहाँ से करता है जहाँ दोनों के मत मिलते हों। परंतु एक अहंकारी या मूर्ख व्यक्ति अपनी बात ऐसे विचारों से शुरू करता है जो दूसरे की मत पर आघात करते हों।

संतुलित जीवन के लिए मात्र भोजन में, दिनचर्या में, विचारों में व संबंधों में संतुलन लाने से काम नहीं चल सकता बल्कि दैहिक इंद्रियों के प्रयोग में भी संतुलन चाहिए। आज मनुष्य जीभ का अत्यधिक प्रयोग कर रहा है और कानों का प्रयोग न्यूनतम करता है। वह चाहता है कि उसे सब सुनें, लेकिन वह किसी की ना सुने। वह हमेशा दूसरों को कुछ न कुछ कहना चाहता है जबकि उसके पास कहने को कुछ होता नहीं। अक्सर फिजूल की बातों पर यह तो कह दिया जाता है कि तुम्हारी बक-बक सुनते-सुनते मेरे कान पक गये परंतु यह कहते नहीं सुना जाता कि तुम्हें समझाते-समझाते मेरी जीभ

थक गई। यदि अत्यधिक वाचा में आने पर जीभ भी थक जाया करती तो समाज में अशान्ति व झगड़ों की जो अधिकता देखने को मिल रही है, वह काफी कम होती।

### पर्वतारोही बनाम राजयोगी

धार्मिक इतिहास व आध्यात्मिक ज्ञान का यदि अवलोकन किया जाये तो स्पष्ट होता है कि जो जितना ईश्वर के करीब होता है, वह उतना ही मूक व शांत होता है। तो फिर उस परमपिता को पाने के लिए, कहीं भी मौन में रहते उसके निराकारी स्वरूप पर प्रेम-भाव से एकाग्र होना चाहिये। सहज राजयोग की विधि भी यही है। यदि उससे दिल का सच्चा प्रेम है तो उसकी निशानी होगी कि चाहे किसी से, किसी भी विषय पर बातचीत होती हो, जीभ पर परमपिता शिव का नाम, उसकी महिमा स्वतः आयेगी। जब पर्वतारोही पर्वत पर चढ़ रहे होते हैं तो वे आपस में बोलते नहीं हैं। उनका मौन उन्हें आरोहण प्रदान करता है। उसी प्रकार सहज राजयोग के पुरुषार्थी भी अपनी साधना के दौरान मौन रहते हैं, जिससे उन्हें मनसा स्थिति का आरोहण प्राप्त होता है। पर्वतारोही मजबूत रस्सी से ऊपर चढ़ते हैं और राजयोगी भी याद की मजबूत डोरी से शिव तक जा पहुँचते हैं।

पर्वतारोही जिस तरफ से चढ़ते हैं फिर उधर ही उतर आते हैं परंतु राजयोगी पहले तो सबसे ऊँची चोटी पर आवाज से परे शान्तिलोक में पहुँचते हैं और फिर दूसरी तरफ अर्थात् सतयुगी दुनिया में उतरने का अभ्यास करते हैं। पर्वतारोही शारीरिक बल से सफल होते हैं जबकि राजयोगी आत्मिक बल से सफलता प्राप्त करते हैं। नम्रता, शीतलता, शालीनता, शिष्टता, संकोचशीलता आदि गुण मनुष्य में सभ्यता-दिव्यता लाते हैं। सभ्य जीभ बनती है और दिव्यता आत्मा धारण करती है। सभ्य बनने के लिए जीभ को कोई मूल्य नहीं चुकाना पड़ता परंतु उसके इस अमूल्य योगदान से जीवन मूल्यवान बन जाता है। जीभ का संयम या जीभ पर बंधन शरीर को आधि-व्याधि से निर्बन्धन करता है।

### अनमोल महावाक्य

ब्रह्मामुख से शिवबाबा का महावाक्य है, 'आवाज से परे रहने वाला बाप (शिव), आवाज की दुनिया में आवाज द्वारा, सर्व को आवाज से परे ले जाते हैं।' 'महावाक्य' क्या होता है, इस पर भी शिवबाबा ने स्पष्ट किया है कि 'बीज की भाँति महावाक्य में विस्तार नहीं होता, किंतु उसमें सार होता है। क्या ऐसे सारयुक्त, युक्तियुक्त,

योगयुक्त, शान्तियुक्त, स्नेहयुक्त, स्वमानयुक्त और स्मृतियुक्त बोल बोलते हो?’ पूर्वोक्त सात सावधानियों को ऐसा अंतर्मुखी साधक ही अमल में ला सकता है जिसे जीभ पर बंधन लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ती बल्कि जीभ से कुछ बुलवाने को प्रेरित होना पड़ता है अर्थात् आप ना बोलें बल्कि दूसरी प्यासी आत्मायें आपसे बुलवाएँ। इस संदर्भ में बाबा कहते हैं कि ‘बोल सदैव ऐसे हों जो सुनने वाले चात्रक हों कि ये कुछ बोलें और हम सुनें, इसको कहा जाता है अनमोल महावाक्य।’

### सर्वाधिक दुर्लभ समय

यह इस पूरे कल्प का सर्वाधिक दुर्लभ समय है जब इस तमोप्रधान दुनिया में शिव के अनमोल अमृततुल्य महावाक्य गूँज रहे हैं। शिव के गुणों का बखान न तो एक जीभ से किया जा सकता है और ना ही संसार में प्रचलित किसी भी भाषा से। आज भावना प्रधान भक्तों की लाखों नहीं बल्कि करोड़ों जीभों से भिन्न-भिन्न भाषाओं में नित्य परमात्मा का बखान किया जा रहा है परंतु ब्रह्मा की एक भाग्यशाली जीभ से स्वयं परमपिता परमात्मा शिव के द्वारा जो ज्ञान-अमृत बिखेरा गया है, उसे सुनने के लिए किसी-किसी के ही एक जोड़ी कान उपलब्ध हो रहे

हैं। जब जीभ शांत हो, कान के द्वार भ्रुकुटि में बैठी आत्मा तक खुले हों और शिव के सत्यस्वरूप का यथार्थ ज्ञान मस्तिष्क में नहीं बल्कि दिल में हो, तब ही उन अनमोल महावाक्यों को सुना व गुना जा सकता है। आज मनुष्य अपने संस्कारों वश, वृत्तिवश जो कुछ भी बोलते हैं, उसमें नवीनता नहीं होती। इस संबंध में शिवबाबा ने सावधानी दी है कि ‘बोल में मधुरता, संतुष्टता व सरलता की नवीनता कितनी लाई? बोल में इन तीनों बातों में से अपने को और अन्य आत्माओं को अनुभूति हो। इसको कहा जायेगा नवीनता।’

### श्रेष्ठ आत्मप्रबंधन

संसार में हर चीज परिवर्तनशील व गतिमान है। अतः किसी भी जड़ या चेतन सत्ता पर बंधन नहीं लगाया जा सकता। परंतु हर किसी को बिल्कुल निर्बन्धन भी नहीं छोड़ा जा

सकता क्योंकि निर्बन्धन से उत्थान न होकर पतन होने लगता है। अतः मनुष्यों का संयम में आना जरूरी है। जीभ पर बंधन लगाने की बजाय यदि जीभ का संयम धारण किया जाये तो यह संयम ही श्रेष्ठ प्रबंधन है। सहज राजयोग का ज्ञान व साधना हमें संयमित होना सिखाते हैं। संयमित होने के लिए दो बातें आवश्यक हैं – स्वाध्याय (नियमपूर्वक अध्ययन) व अध्यवसाय (कर्म में दृढ़ता)। स्वाध्याय हो ईश्वरीय ज्ञान का, जो कि नित्य लगने वाली मुरली क्लास से प्राप्त किया जाता है और अध्यवसाय हो ईश्वरीय ज्ञान को दृढ़तापूर्वक कर्म या आचरण में लाने हेतु। आत्मा का संयम, जीभ के संयम से प्रत्यक्ष होता है और यही श्रेष्ठ ‘जीभ प्रबंधन’ भी है और ‘आत्मप्रबंधन’ भी।

(समाप्त)

## ग्लोबल हॉस्पिटल में महत्वपूर्ण चिकित्सा सर्जरी कार्यक्रमों की जानकारी

घुटने व कूल्हे के जोड़ प्रत्यारोपण सर्जरी सुविधा

(Regular Knee and Hip Replacement Surgery)

दिनांक : 28 से 31 दिसंबर, 2010

सर्जरी : डॉ. नारायण खण्डेलवाल, मुम्बई से कुशल व अनुभवी सर्जन

(Trained in U.K., Australia and Germany)

पूर्व जाँच के लिये केवल घुटने व कूल्हे के ऑपरेशन के इच्छुक रोगी संपर्क करें –

डॉ. मुरलीधर शर्मा, ग्लोबल हॉस्पिटल, फोन नं. 09413240131

फोन: (02974) 238347/48/49 वेबसाइट: www.ghrc-abu.com

फैक्स: 238570 ई-मेल: drmurlidharsharma@gmail.com

# संपूर्ण सुखी बनने की विधि

• ब्रह्माकुमार देवनारायण पटेल, मुम्बई (मुलुंड)

हम सबको इच्छा होती है कि हम संपूर्ण सुखी बन जायें, इसके लिए हमने बहुत प्रयत्न भी किये हैं लेकिन अब तक पूर्णतया सफल हो नहीं पाये हैं। सुखी बनना है, सुखी बनना है..संपूर्ण सुखी बनना है..कैसे बनेंगे..कौन बनायेगा..कब बनेंगे..इसका उत्तर देने में हमारा मन दुविधा में है। संपूर्ण सुखी बनने के लिए शिवबाबा ने कुछ बातें बताई हैं, उनकी न सिर्फ हम चर्चा करेंगे परंतु कुछ अनुभव भी करेंगे –

## कुछ नहीं चाहिए

संपूर्ण सुखी बनना है तो सबसे पहले पक्का कीजिए, हमें कुछ नहीं चाहिए, दुनिया में किसी से भी कुछ नहीं चाहिए। जितनी बड़ी चाहिए-चाहिए की लिस्ट, उतने ज्यादा दुख। रास्ते में एक पहचान वाला आदमी सामने से गया, उसने बुलाया नहीं, हम परेशान। घर में इतना कार्य करते हैं, कद्र ही नहीं, हम हैरान। हम क्लर्क हैं, मन में होता है मैनेजर बन जाएँ, जनरल मैनेजर बन जाएँ, यह बन्नू, वह बन्नू, यह करूँ, वह करूँ, सचमुच इस चाहिए-चाहिए ने हमको थका दिया है। ज़रा सोचें, हम जिस पद वा मुकाम पर जाना चाहते हैं, उस पद पर पहले से ही जो बैठे हैं, वे तो पूरी तरह संतुष्ट दिखते नहीं,

खुश नज़र आते नहीं, फिर हम वह स्थान पाकर क्या पाएँगे?

इस धरती पर ऊँचे से ऊँचे पद पर बैठने वाला व्यक्ति भी संतुष्ट नहीं है। इसका मतलब है इंसान को कुछ और हटकर चाहिए जो उसे संपूर्ण संतुष्ट कर दे, वह हटकर होने वाली प्राप्ति है परमात्म प्राप्ति। उसे पाने के बाद इंसान संपूर्ण संतुष्ट हो सकता है और उसके बाद उसे कुछ और पाने की इच्छा नहीं रहती।

हम जहाँ खड़े हैं, वहीं से सोचो, आवश्यकता और इच्छा का अंतर समझो। जिसकी आवश्यकता है, वह सब कुछ करो परंतु जो इच्छायें उत्पन्न होती हैं, उनको छोड़ो। इच्छा ने ही हमको इधर-उधर, चारों तरफ दौड़ाया है, भटकाया है।

चाहिए-चाहिए करने वाला भिखारी होता है। भिखारी कभी सुखी होता नहीं। जिसको कुछ नहीं चाहिए, वही महान है। थोड़ी भी इच्छा हुई कि यह चाहिए तो इच्छा कभी अच्छा बनने नहीं देती।

इस दुनिया में भगवान से बड़ा कोई नहीं, उसके आगे सब छोटे हैं। यहाँ कोई छोटा-बड़ा नहीं। हमने मन में कितनों को बड़ा करके रखा है। जब हम किसी व्यक्ति को भगवान से भी बड़ा मान लेते हैं, तब उससे डर लगता है और डर वाला व्यक्ति सुख

का अनुभव नहीं कर सकता। जब कोई नवयुवक इंटरव्यू देने जाता है तो बॉस से, आज की दुनिया के बड़े कहलाने वाले व्यक्ति से उसे मिलना होता है, तब मन में कितना डर लगता है कि कैसे मिलेंगे, क्या बात करेंगे, क्या बोलेंगे लेकिन डरने का कोई कारण नहीं। भगवान ही सर्वोत्तम, सर्वोच्च, सर्वश्रेष्ठ, सर्वसमर्थ, सर्वसुंदर, सबसे अच्छा है। परमात्मा ही सर्वशक्तिवान है। वह बैठा है, हम क्यों चिंता करें। करन-करावनहार वह है।

## बनी बनाई बन रही

यह सब कुछ शिवबाबा का है, मेरा नहीं। बनी-बनाई बन रही, अब कुछ बननी नहीं। हमने कुछ बनाया नहीं। वर्ल्ड ड्रामा है, उसमें समयानुसार सब कुछ हो रहा है, एक घंटे के लिए अपने आपको दुनिया से अलग कर दो, कुछ फर्क नहीं पड़ने वाला। दुनिया जैसे चल रही थी, उसी प्रकार चलती रहेगी। हमारे न होने से यह रुकेगी नहीं। फिर फिर क्यों?

जो कुछ मिलना है, उस एक से ही मिलना है। इधर-उधर माँगते न चलें। आज का इंसान देता नहीं इसलिए उससे माँगना पड़ता है। भगवान तो दाता है, वह बिना माँगेंगे

देता है।

### असली 'मैं' को जानो

हम कहाँ भी खरीदारी करने जाते हैं तो देखते हैं कि चीज़ असली है, नकली तो नहीं है। जीवन में भी अगर सुखी बनना है तो जीवन के असली रूप को अर्थात् 'मैं' के सत्य स्वरूप को जानो। मेरा शरीर छूटेगा तो आप सभी कहेंगे, देवेन्द्र भाई की आत्मा को शान्ति देना। विचार कीजिए, मैं कौन हुआ, देवेन्द्र हुआ या आत्मा? आत्मा हुआ ना जिसे शान्ति चाहिए। अतः हम सभी अमर-अविनाशी आत्मा हैं। स्वयं को शरीर समझना बनावटीपन है। यदि संपूर्ण सुखी बनना है तो स्वयं को आत्मा समझिए।

आत्मा के सात मूल गुण हैं। ये सभी गुण आध्यात्मिक शक्ति के रूप में हरेक कोशिका का पोषण करते हैं। एक-एक गुण, शरीर के एक-एक अंग के विकास, संभाल एवं पोषण के लिए आवश्यक है। इन सातों गुणों को विस्तार से जानेंगे –

**1. ज्ञान :-** अगर कोई आत्मा ज्ञान रूपी गुण थोड़ा कम लेकर आती है तो उसका दिमाग कमजोर होता है या फिर स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। मस्तिष्क का संबंध शरीर के हर अंग से होता है।

**2. पवित्रता :-** पवित्रता का सीधा संबंध त्वचा, कर्मेन्द्रियों तथा रोग

प्रतिकारक शक्ति से है। पवित्रता नहीं तो रोग प्रभावित शरीर होता है। अगर संपूर्ण सुखी बनना है तो पवित्र ज़रूर बनो। कहते हैं, जहाँ पवित्रता है, वहाँ सुख-शान्ति है। धन के लिए ऐसा नहीं कहा गया है क्योंकि आजकल धन तो बहुतों के पास है।

**3. शान्ति :-** शान्ति के आधार से हमारे फेफड़े ठीक कार्य करते हैं। कहते हैं ना, शान्ति की सांस ले लो। शान्ति का गुण श्वसन तंत्र को ठीक रखता है।

**4. प्रेम :-** प्रेम हमारे हृदय को ठीक रखता है।

**5. सुख :-** सुख से भरपूर आत्मा का आँतों का कार्य ठीक चलता है। सुख अर्थात् खुशी। इससे लीवर ठीक कार्य करता है। कहा जाता है कि खुशी जैसी खुराक नहीं। भोजन हमारी आँतों में पचता है। अगर खुशी से खाना नहीं खाते हैं तो सही पचने की बजाय ज़हर के समान हो जाता है।

**6. आनंद :-** आनन्द हारमोन्स, पिट्यूटरी, पेन्क्रियाज़ इत्यादि को ठीक रखता है।

**7. शक्ति :-** माँसपेशी और ढाँचा प्रणाली को ठीक रखती है। अष्टशक्तियाँ मिलकर तंत्र बनाती हैं। सहन करना, सामना करना, परखना इत्यादि की कमी के कारण ही जोड़ों में, सिर में दर्द होता है।

ये सब गुण, विशेषतायें व शक्तियाँ आत्मा के मीनू (विषय-सूची) में हैं। आत्मा की कार्य-पद्धति को समझने के लिए सबसे अच्छा उदाहरण है मोबाइल फोन। मोबाइल में अनेक सुविधायें रहती हैं जैसे संगीत, रेडियो, एफ.एम., एम.पी.3, एम.पी.4, वीडियो रिकॉर्डिंग, कैमरा आदि-आदि। ये सब हैं परंतु मोबाइल चार्ज न हो तो? मोबाइल को रोज चार्ज करना पड़ता है। एक घंटा तो करना ही पड़ता है।

### भगवान 'मेरा' है

इसी प्रकार आत्मा में भी अनेक प्रकार की योग्यतायें हैं। पर आत्मा को चार्ज किये बिना इसकी एक भी योग्यता ठीक से काम नहीं करती है। आत्मा को भी पावर हाऊस परमात्मा शिव से जोड़ना पड़ता है। मोबाइल की जैसे तार होती है ना, ऐसे भगवान से जोड़ने वाली आध्यात्मिक तार है 'मेरा'। किसी को भी मेरा-मेरी कहने से समीपता का अनुभव होता है, मालिकपने का अधिकार महसूस होता है। उसी प्रकार 'मेरा' भगवान, 'मेरा' परमात्मा, 'मेरा' शिवबाबा कहने से कनेक्शन जुड़ता है। आत्मा का स्वधर्म शान्ति है, परमात्मा शान्ति का सागर है। जब हम शान्त स्वरूप में स्थित हो परमात्मा से मेरेपन का संबंध जोड़ते हैं तब आत्मा में शान्ति भर जाती है।

## मेरा तो एक शिवबाबा

परमात्मा सब बातों में सागर हैं, भंडार हैं। उनसे संपूर्ण सुखी बनने की मदद चाहिए तो एक बात है, जब तक हम परमात्मा को एकमात्र संपूर्ण सहारा नहीं बनायेंगे, तब तक वे भी मदद नहीं करते। अतः यह मंत्र पक्का करें, मेरा तो एक शिवबाबा दूसरा न कोई। कोई व्यक्ति हमें पूर्णतया मदद नहीं कर सकता क्योंकि वह खुद भी मदद का प्यासा है। इसलिए मानसिकता ऐसी बनाओ कि बस एक परमात्मा से ही मदद मिल सकती है, दूसरा मेरा कोई नहीं। फिर देखो, वे मदद अवश्य करेंगे। मैं परमात्मा का, परमात्मा मेरा। जीवन में कोई भी असंतुष्टता होगी तो वह कोई न कोई बीमारी का रूप पकड़ेगी। इसलिए संपूर्ण संतुष्ट बनो। संतोषी नर सदा सुखी। मेरे जैसा दुनिया में कोई सुखी नहीं है। भगवान मिल गया, बस मैं संपूर्ण संतुष्ट हूँ। मैं सब बातों से संपन्न हूँ, संपूर्ण सुखी हूँ, सुख का सागर स्वयं परमात्मा मेरा साथी है। पूरी दुनिया में सबसे सुखी कौन? तो आप ऐसा कहें, मैं आत्मा ही दुनिया में सबसे ज्यादा सुखी हूँ। मैं अब संपूर्ण सुखी हो गया हूँ क्योंकि सब सुखों का भण्डार शिवबाबा मेरा बाप है।



## नाम-रूप से पार

ब्रह्माकुमार वीरेन्द्र सिंह गुमास्ता, सिवनी

दृढ़ निश्चय करें कि मैं शरीर नहीं हूँ, मैं नाम नहीं हूँ। ये नाम-रूप मुझ आत्मा पर आरोपित हैं। शरीर के नाश से मेरा कुछ भी नहीं बिगड़ता। नाम की ग्लानि से मेरी ग्लानि नहीं होती। मैं अमर हूँ, अजय हूँ, निष्कलंक हूँ, शुद्ध हूँ, कभी घटने-बढ़ने वाला नहीं हूँ। शरीर के उपजने से मैं उपजता नहीं, शरीर के नष्ट होने से नष्ट नहीं होता। मैं नित्य हूँ, अमर हूँ, अव्यय हूँ।

जो कुछ परिवर्तन होता है, सब शरीर में होता है। शरीर से आत्मा सर्वथा पृथक् है। माता के गर्भ में जब जीवात्मा आया, उस समय उसका यह स्थूल शरीर (रूप) नहीं था। मरने के बाद भी यह रूप नष्ट हो जायेगा परंतु जीवात्मा रहेगा, अतएव यह सिद्ध है कि शरीर जीवात्मा नहीं है। माता के गर्भ में जीवात्मा का कोई नाम नहीं था। लोग कहते थे, बच्चा होने वाला है। यह भी पता नहीं था कि गर्भ में लड़की है या लड़का। जन्म होने पर कहा गया, लड़का हुआ, कुछ समय बाद नाम रखा गया। माता-पिता को वह नाम पसंद नहीं आया। उन्होंने दूसरा नाम रख दिया। बड़े होने पर वह नाम भी बदल दिया गया। इससे यह सिद्ध हो गया कि नाम जीवात्मा नहीं है। जीवात्मा स्थूल देह के नाम-रूप से न्यारी है।

एक दिन मृत्यु अवश्य होगी। कब होगी इसका किसी को पता नहीं। अभी होश-हवास दुरुस्त बैठे हैं, शायद अगला ही मिनट मृत्यु का काल हो, उस समय सारे काम ज्यों के त्यों धरे रह जायेंगे। अभी काम से पल-भर भी फुरसत नहीं मिलती, उस समय उन कामों से सदा के लिए फुरसत मिल जायेगी। गर्वभरी आँखें सदा के लिए बंद हो जाएंगी। इसीलिए चेत जाइये। मन-वचन-कर्म से किसी जीव का अहित न कीजिए, किसी का जी मत दुखाइये। सब का भला कीजिए। निश्चय कीजिए, आपका अहित कभी नहीं होगा। परम कृपालु परमात्मा का स्मरण कीजिए। हम सब उसी सर्वशक्तिमान की संतान हैं। राजयोग के बल से हम ईश्वरीय शक्ति का अनुभव कर सकते हैं। राजयोग के अभ्यास के लिए यह मंत्र याद कीजिए –

मैं ज्योतिबिन्दु आत्मा हूँ; सर्वशक्तिवान परमात्मा से प्राप्त शक्तियों की किरणों ने मुझे शक्तिशाली बना दिया है; मैं स्वस्थ, शांत एवं सुखी हूँ। जो हुआ मेरे लिए अच्छा है, जो हो रहा है वह भी अच्छा है और जो होगा वह तो बहुत अच्छा है। ❖

# सफलता का रहस्य

## • ब्रह्माकुमारी सोनिया कुंदरा, जालंधर

**मैं** इस समय एक कॉलेज में प्रोफेसर के रूप में सेवा कर रही हूँ। मेरे जीवन में परिवर्तन तब आया जब छह वर्ष पहले ब्रह्माकुमारीज के संपर्क में आई। मेरे माता-पिता जी नियमित रूप से ब्रह्माकुमारी आश्रम में ज्ञान-क्लास करते हैं। मुझे याद है, बारहवीं कक्षा की वार्षिक परीक्षा के एक दिन पहले मैं काफी घबराई हुई थी। पाठ्य पुस्तकों की पढ़ाई तो मैंने सारी कर रखी थी, दोहराई भी कर ली थी फिर भी मन में अजीब-सा डर था। सायंकालीन क्लास करके जब माताजी घर लौटी तो उन्होंने मेरी घबराहट का कारण पूछा। मैंने कहा, मुझे पेपर देने में डर लग रहा है। माताजी उसी समय मुझे ब्रह्माकुमारी आश्रम में लेकर गईं। वहाँ की निमित्त बहन ने मुझे बाबा के कमरे में बिठा दिया। मैं बाबा के चित्र की ओर देखने लगी, तभी अचानक अहसास हुआ कि बाबा मुझे कह रहे हैं, बच्ची, तुम बेफिक्र होकर परीक्षा दो, मैं तुम्हारे साथ हूँ। मेरा मन थोड़ा हल्का हो गया। दीदी ने मुझे बाबा का पैस तथा प्रसाद दिया। मैं घर जाकर फिर से पढ़ने बैठ गई।

अगले दिन परीक्षा से पहले मेरी माता जी ने आशीर्वाद देते हुए कहा, हाथ तो तेरे चलेंगे परंतु लिखेंगे बाबा।

मैं मुसकराते हुए परीक्षा देने गई। मेरे पेपर अच्छे तरीके से हो गये और जब परिणाम आया तो मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। मैं पूरे कालेज में अक्वल आई थी। अक्वल स्थान पाकर मुझे बहुत खुशी हुई और मैंने बाबा का कोटि-कोटि धन्यवाद किया। इसके बाद से लेकर आज तक, परीक्षा देने से पहले तीन मिनट बाबा को याद करके कहती हूँ कि बाबा लिखना तो आपको पड़ेगा, मेरे तो केवल हाथ चलेंगे। सदा बाबा ने मेरा साथ निभाया। मैं बी.कॉम में भी

अक्वल रही तथा एम.काम. में भी पूरे पंजाब में टॉप किया। जब भी कोई सफलता का राज मुझसे पूछता है तो मैं कहती हूँ कि मुझे राजयोग (मेडिटेशन) से एकाग्रता की शक्ति मिली है। जो पाठ पहले एक घंटे में याद होता था, अभी कुछ ही मिनटों में याद हो जाता है। मैं बाबा की सच्चे दिल से आभारी हूँ जो उन्होंने मुझे इस काबिल बनाया। हम उन पर विश्वास करेंगे तो वे हमें कभी भी मँझधार में नहीं छोड़ेंगे। मेरी सभी विद्यार्थियों को सलाह है कि अपने परिणाम सुधारने के लिए कृपया एक बार ब्रह्माकुमारी आश्रम में जाकर राजयोग का अभ्यास अवश्य करें, सफलता स्वतः आपके सामने आयेगी। ❖

## प्रतिकूलता में यथार्थ दृष्टिकोण

बी.के. किशनदत्त, शान्तिवन

एक बार कुछ संन्यासियों का समूह जंगल से गुज़र रहा था। रास्ते चलते-चलते एक संन्यासी के पैर में एक पत्थर से ठोकर लगी। उसके अंगूठे से रक्त बहने लगा। वह वहीं बैठ गया और शान्त भाव से परमात्मा को धन्यवाद देने लगा। शेष सभी संन्यासी आगे निकल गये थे। उन्होंने पीछे मुड़कर देखा तो पाया कि वह संन्यासी वहीं बैठा है। वे वापस लौटे और देखा कि पैर के अंगूठे से तो खून निकल रहा है पर वह प्रार्थना कर रहा है। उन्होंने पूछा, आप क्या कर रहे हैं? संन्यासी ने कहा, मैं परमात्मा को धन्यवाद दे रहा हूँ कि मेरा थोड़ा विकर्म का बोझ और हल्का हो गया, हिसाब चुकतू हो गया। मैं अपनी आध्यात्मिक (योग) साधना अब और तेज़ी से कर सकूँगा।

इस घटना में, संन्यासी के बोल से हमें प्रेरणा मिल रही है। हर बात हमें कुछ देने आती है। सकारात्मक दृष्टिकोण रखकर ही हम उस देन को स्वीकार कर उसका लाभ उठा पाते हैं। यही है जीवन में आने वाली प्रतिकूलताओं को देखने का यथार्थ दृष्टिकोण। ❖

# इच्छाओं को आवश्यकता न बनायें

• ब्रह्माकुमार महेश्वर, पारलाखमण्डी

कहते हैं कि एक सम्राट के दरबार में एक भिखारी ने अपना भिक्षा-पात्र भर देने की गुहार लगाई। राजा ने मंत्री को आज्ञा दी, भिक्षा-पात्र अशार्फियों से भर दिया जाये। पर सम्राट तब आश्चर्य में पड़ गया जब उसने देखा कि जितना भी डालो, भिक्षा-पात्र खाली का खाली रह जाता है, भरता ही नहीं है। राजा के सामने प्रतिष्ठा का सवाल खड़ा हो गया। उधर कोष खाली हो रहा था, इधर भिक्षा-पात्र भरने का नाम ही नहीं ले रहा था। तभी भिखारी ने निवेदन किया, महाराज, यह भिक्षा-पात्र आदमी की इच्छाओं का बना है। राजा ने कहा, इसे फेंक दो। इच्छाएँ ना तेरी पूरी हुई हैं, ना मेरी पूरी हुई हैं।

## बहुत बड़ी भ्रांति

कहानी का भावार्थ है कि इच्छाओं को कभी पूरा नहीं किया जा सकता, हाँ, आवश्यकता अवश्य पूर्ण हो सकती है। दो बहुत बड़ी भ्रांतियाँ हैं। प्रथम तो यह कि पत्नी से, पति से, पिता से या पुत्र से या किसी भी अन्य संबंधी से सुख मिलेगा तथा दूसरी यह कि धन, मकान, पद, प्रतिष्ठा आदि भौतिक साधनों से सुख मिलेगा। मानव मन

भी कितना अजीब है। एक मित्र जब शत्रु हो जाता है तब सोचता है कि दूसरे से मित्रता कर लें, शायद उससे सुख मिल जायेगा। लेकिन ऐसे अनुभवों से भी हम ग़लत ही सीखते हैं। सत्य तो यह है कि कोई भी व्यक्ति सुख दे ही नहीं सकता। भगवानुवाच, 'किसी भी देहधारी से सुख नहीं मिल सकता। यदि मिलता भी है तो अल्पकाल के लिए जो कालांतर में सदाकाल के दुख में बदल सकता है।' सुख दूसरे से नहीं बल्कि आत्मा के स्वरूप में, स्वभाव में स्थित होने से मिल सकता है। समझ लें, मात्र जगतकल्याणकारी प्रभु से ही अनेक प्रकार के सुख तथा शान्ति मिल सकती है। जितना हम दूसरे से अपेक्षा रखते हैं उतना ही अधिक दुख मिलने की संभावना बढ़ जाती है। जितना नजदीकी संबंध, उतनी गहरी अपेक्षा और उतना ही गहरा दुख - यह सत्य सिद्धांत है।

## इच्छा और आवश्यकता

### में अन्तर

आवश्यकता के लिए धन कमाना अच्छा है परंतु धन की अधिक भूख मनुष्य को पतन की ओर ले जाती है। इसलिए आप अपनी इच्छा को कम कर दें तो

समस्या अपने आप चली जायेगी। यदि आप सदा प्रसन्न रहना चाहते हैं तो प्रशंसा सुनने की इच्छा को त्याग दें। मनुष्य स्वयं इच्छा मात्रम् अविद्या होकर सर्व की इच्छा पूर्ण कर सकता है क्योंकि ऐसा व्यक्ति ही सबसे बड़ा संपत्तिवान है। निरंतर अभ्यास और इच्छा मात्रम् अविद्या की स्थिति सभी बंधनों से मुक्त स्थिति को प्राप्त करने की आधारशिला है। प्रश्न उठता है, क्या मानव इच्छाओं को त्यागकर इच्छा मात्रम् अविद्या की स्थिति पा सकता है? सर्वप्रथम मनुष्य को यह समझना आवश्यक है कि इच्छा और आवश्यकता में अंतर क्या है? इच्छायें मन से और आवश्यकतायें शरीर से जुड़ी हैं। मन के पास इच्छायें हैं। कोई ज़रूरत न होने के बावजूद भी मन अनावश्यक आवश्यकताओं का निर्माण कर लेता है। ध्यान देने पर पता चलता है कि इनका अस्तित्व कभी आवश्यकता के रूप में था ही नहीं। इच्छायें तो स्वप्न की भाँति हैं। इनकी कहीं भी कोई जड़ें नहीं हैं, न पाताल में, न आकाश में। फिर इन्हें तृप्त कैसे किया जा सकता है? आवश्यकताओं की तो तृप्ति हो सकती है लेकिन इच्छाओं की नहीं। कहावत भी है, पेट तो भरा जा



सकता है लेकिन पेट नहीं। उदाहरणतः जब हमें भूख लगती है तो निःसंदेह भोजन की आवश्यकता खत्म होते ही हम रुक जाते हैं क्योंकि पेट कहता है, बस। लेकिन मन कहता है, थोड़ा और..कितना स्वादिष्ट भोजन है, यही है इच्छा।

### इच्छायें जननी हैं भय और चिन्ता की

आवश्यकतायें परिपूर्ण की जा सकती हैं और कम भी की जा सकती हैं परंतु इच्छायें न तो परिपूर्ण की जा सकती हैं और न दबाई जा सकती हैं। एक व्यक्ति भोजन की आवश्यकता को दबाकर उपवास रख सकता है लेकिन मन की इच्छाओं का दमन नहीं किया जा सकता और पूर्णता तो इच्छाओं का स्वभाव ही नहीं है, मात्र यथार्थ समझ से ही ये समाप्त हो सकती हैं। परंतु, आज मानवता अपने सुंदर मार्ग से भटक गई है, शरीर की आवश्यकताओं के कारण नहीं बल्कि इच्छाओं के कारण। इस संसार में समस्त भय और चिन्ता इच्छाओं के कारण ही हैं। इसलिए स्वामी रामतीर्थ ने भी कहा है, 'जिस क्षण तुम इच्छा से ऊपर उठते हो, उसी समय इच्छा की वस्तु तुम्हें खोजने लगती है।' शरीर की आवश्यकतायें सीधी-सरल हैं, उनका दमन नहीं करना है। दमन से शरीर अस्वस्थ हो जायेगा। मन की फालतू इच्छाओं की परवाह नहीं करनी है। इच्छाओं को त्यागने से हम अपने को ज्यादा मुक्त और ज्यादा स्वतंत्र अनुभव करेंगे। व्यर्थ की इच्छाओं से शून्य और यथार्थ आवश्यकताओं की पूर्ति से संपन्नता के मार्ग पर तीव्रता से अग्रसर होकर मंजिल को प्राप्त कर सकते हैं। तभी तो परमात्मा कहते हैं, हे मानव, तुम इच्छा मात्रम् अविद्या बनो क्योंकि इच्छा कभी अच्छा बनने नहीं देगी। तुम भिखारी नहीं सम्राट हो, राजा हो, ईश्वर पुत्र हो इसलिए इच्छाओं से मुक्त हो जाओ और स्मृति स्वरूप बन स्वमान में रहो। ❖

### ग्लोबल अस्पताल, माउंट आबू में जटिल से जटिल ऑपरेशन की सुविधा उपलब्ध

ग्लोबल अस्पताल में अब जनरल, लेप्रोस्कोपिक, बाल एवं शिशु रोग सुपर स्पेशलिस्ट सर्जन डॉ. दिगन्त पाठक (एम.एस.एम.सी.एच.) की सेवायें अब 24 घंटे उपलब्ध हैं। डॉ. पाठक ने सवाई मानसिंह अस्पताल जयपुर, लोकनाथ अस्पताल नई दिल्ली, सर गंगाराम अस्पताल नई दिल्ली, पीजीआई चंडीगढ़, मौर्य अस्पताल आगरा, नार्थ प्वाइंट अस्पताल नई दिल्ली से सर्जरी की विभिन्न ट्रेनिंग प्राप्त की हैं। आप छाती एवं पेट के विभिन्न ऑपरेशन, चोरे एवं दूरबीन विधि से करने का अनुभव रखते हैं। निम्नलिखित बीमारियों से ग्रसित मरीज इस सुविधा का अवश्य लाभ लें –

**जनरल एवं दूरबीन सर्जरी:-** हर्निया, अपेंडिक्स, हाईड्रोसिल, गले, छाती, स्तन, पेट एवं अन्य अंगों की गांठें, पित्त थैली की पथरी, आंतों की रुकावट, फटना, गांठ, कैसर, खाने की नली (आहार नली) की रुकावट, कैसर, खराबी, पेंक्रियास ग्रंथि की बीमारी, तिली बढ़ना, पाइल्स, फिशर, फिशटुला।

**गुर्दे एवं पेशाब / पथरी ऑपरेशन:-** गुर्दे, पेशाब नली, पेशाब थैली की पथरी, प्रोस्टेट का बढ़ना, पेशाब नली की सिकुड़न/रुकावट/चोट, गुर्दे, लिंग, अण्डाशय का कैसर, पेशाब में रुकावट, बार-बार पेशाब आना, पेशाब का टपकना, पेशाब में खून आना, गुर्दे में सूजन, रुकावट।

**नवजात एवं बाल रोग सर्जरी:-** मुंह एवं गले की गांठ, छाती एवं फेफड़े के आपरेशन, हर्निया, आंतों की रुकावट, उल्टियाँ होना, नाभि में खराबी, मवाद, खून आना, खाने की नली की खराबी, लिंग की खराबी, पेट में एवं शरीर में कहीं भी गांठ, गुर्दे में पथरी/सूजन, गुर्दे में रुकावट, कमर का जन्मजात फोड़ा, सिर में पानी भरना, पेट, छाती, फेफड़े, गुर्दे, पेशाब संबंधी आपरेशन।

**संपर्क करें:-** डॉ. दिगन्त पाठक, मो. 9887489405

**समय:-** दोपहर 3 से 5 बजे तक

# स्वयं निर्मित करें सुरक्षा कवच

• ब्रह्माकुमारी जयश्री, मुम्बई (विक्रोली)

वर्तमान समय हर व्यक्ति कहीं न कहीं स्वयं को असुरक्षित महसूस कर रहा है इसलिए सदैव तनावग्रस्त रहता है। 'क्या आपको सुरक्षा की आवश्यकता है' ऐसे प्रश्न के उत्तर में 'ना' कहने की हिम्मत हम में से कोई नहीं कर सकेंगे। क्या हम स्वयं, स्वयं की सुरक्षा कर सकते हैं या किसी की सहायता की आवश्यकता समझते हैं?

जब सुरक्षा के विषय पर चर्चा होती है तो बुद्धि तुरंत शारीरिक सुरक्षा का स्तर सोचने लगती है। अगर कोई शारीरिक दृष्टि से निर्बल है तो तीन विकल्प सामने आयेंगे, एक है, व्यायामशाला में जाकर अपने शरीर की माँसपेशियों को शक्तिशाली बनाये, दूसरा, स्वयं के लिए सुरक्षाकर्म तैयार करे या फिर घर के बाहर ही न निकले।

## जख्मी हो जाती हैं भावनायें

अमीर या प्रसिद्ध व्यक्ति अपने लिए सुरक्षाकर्म तैनात करते हैं। साधारण व्यक्ति को दूसरों से शारीरिक हानि की इतनी चिंता होती नहीं है। लेकिन मानसिक स्तर पर तो लगभग रोज ही विभिन्न रीति से हम सब जख्मी होते हैं और अंदर कोई ठेस पहुँचती है तो उसका प्रतिबिम्ब हमारे आचरण से झलकता है जैसे

कि दूसरों को दोष देना, इल्जाम लगाना, शिकायत करना आदि-आदि। ज़ाहिर है कि हमें अपनी भावनाओं को हानि से बचाने के लिए, एक प्रकार से सक्षम मानसिक कवच की आवश्यकता है। भावनाओं की सुरक्षा के लिए मन की खिड़की पर चौकीदार तैनात चाहिए। लगभग सात प्रकार से हम मानसिक स्तर पर जख्मी होने का अनुभव करते हैं—

1. **अपमानित होना :-** (प्रतिक्रिया) आपने मुझे ऐसा कहने की हिम्मत कैसे की?

2. **दर्द महसूस करना :-** (प्रतिक्रिया) 'आप यकीन नहीं करेंगे कि वे मेरे बारे में क्या कह गये।'

3. **नीचा दिखाये जाने का भाव :-** (प्रतिक्रिया) 'क्या आपने मेरा यही मूल्य किया? आपसे मैं काफी निराश हो गया हूँ।'

4. **विश्वासघात का अनुभव :-** (प्रतिक्रिया) 'बड़े विश्वास से मैंने आपको बात कही थी लेकिन आपने वह दूसरों को कैसे बताई? अब मैं आगे आप पर कैसे विश्वास रखूँ।'

5. **लुट जाना :-** (प्रतिक्रिया) 'उन्होंने मेरा सब कुछ छीन लिया।'

6. **वचन भंग का अनुभव :-** (प्रतिक्रिया) 'आपने मुझे वचन दिया

था लेकिन..'

7. **बहिष्कृत होने का अनुभव :-** (प्रतिक्रिया) 'मुझे जाने क्यों आमंत्रित नहीं किया गया?'

## चाहिए अनासक्त स्थिति

दैनिक जीवन में, अवस्था को खराब करने वाले इस प्रकार के अनुभव मिलते रहते हैं। परमात्मा ने हमें बारंबार सचेत किया है कि हम स्वयं ही, स्वयं की भावनाओं के रचयिता हैं। कोई व्यक्ति, परिस्थिति हमें दर्द नहीं देती जब तक कि हम नहीं चाहते। परीक्षण करने के बाद इस बात को स्वीकारना पड़ेगा कि दुनिया हमारी अंगुली के इशारे पर चलती नहीं, हम सिर्फ स्वयं पर ही अधिकार जता सकते हैं। हमारे नाराज़ होने के पीछे किसी न किसी रूप में आसक्ति मौजूद होती है। किसी वस्तु या प्रतिभा के प्रति हमारी ऐसी चाहना होती है कि वो हमारे साथ वैसे ही बात करे तथा बर्ताव करे जैसा हम चाहते हैं और ऐसा न होने से हम दर्द पाते हैं। इसमें हम अपनी अलौकिक ऊर्जा को आसक्ति के नीचे दफना देते हैं। इससे मुक्त होने के लिए अनासक्त स्थिति चाहिए। अनासक्त रहने का मतलब – किसी को टाल देना या उन पर ध्यान न देना – यह नहीं है

परंतु कोई अपेक्षा किसी से न रखते हुए, जो सामने आता है, उसे स्वीकारना – यह है अनासक्त रहना।

### पहनें स्वस्थिति का शक्तिशाली कवच

उसके लिए गहन ज्ञान एवं योग की शक्ति की आवश्यकता है। परमपिता परमात्मा हमें तीन बिन्दुओं की स्मृति दिलाकर, फुलस्टॉप लगाने की कला सिखाते हैं। हम स्वयं को इतना सक्षम बनायें कि कोई भी हमें अपमानित करे, नीचा दिखाने की कोशिश करे तो भी हम अपनी भावनाओं को बचाने के लिए स्वस्थिति का शक्तिशाली कवच पहने रहें। जब हम स्वयं को अपनी शारीरिक पहचान से परे आत्मा देखते हैं तो अपमान किए जाने या दिल दुखाने की कोशिश किए जाने पर भी हम उन्हें स्वीकारेंगे नहीं। कोई दोषारोपण करे तो भी हम व्यक्तिगत तौर पर बुरा महसूस नहीं करेंगे क्योंकि हमारे साथ कोई व्यक्ति खास रीति से ही पेश आये, ऐसी किसी मान्यता पर हम निर्भर नहीं हैं।

### मूलभूत मूल्यों की पहचान

कोई नीचा दिखाने की कोशिश करेगा तो भी हमें इसलिए दुख नहीं होगा क्योंकि हम जानते हैं कि हमारी खुशी का आधार कोई व्यक्ति हो

नहीं सकता। जब किसी के द्वारा विश्वासघात होता है तब भी हमें दुखी नहीं होना है क्योंकि हमें ज्ञान मिला है कि दूसरे से विश्वासघात से पहले व्यक्ति अपने से विश्वासघात करता है। कोई हमारे आत्मसम्मान की रक्षा करे, इसके लिए भी किसी को हम मजबूर नहीं कर सकते। जब कोई नुकसान होता है या लुट जाते हैं तब हम यह याद करें कि यहाँ हम खाली हाथ ही आये हैं। हमें ऐसे बहुत कीमती मूलभूत मूल्यों की पहचान है जिन्हें कोई छू भी नहीं सकता। यही मूल्य सच्चे साथी बन

हमारे साथ चलते हैं।

जब कोई अपने वचन पर स्थिर न रहकर उसका भंग करता है, अपने शब्दों का पालन नहीं करता है, तब भी हमें घायल नहीं होना है क्योंकि हम जानते हैं कि हमारी खुशी अपरिपूर्ण व्यक्तित्व पर निर्भर नहीं है। स्वयं भगवान द्वारा चुने गये रत्न हैं हम। बिल्कुल बेफिक्र बादशाह बनकर बस परोपकार करने के शौक में रहें। वर्तमान पर नजर रखके, उसे मूल्यवान बनाकर स्वयं अमूल्य बनें ताकि हमें देखकर सभी सुरक्षा का अनुभव कर सकें। ❖

### बचाइये बचपन को

मनुष्य जीवन के तीन पड़ाव (अवस्थाएँ) होते हैं – बचपन, जवानी और बुढ़ापा। इनमें से बचपन की अवस्था ऐसी है जिसे हर बूढ़ा और जवान भी जीना चाहता है। परंतु, आज के तनाव भरे माहौल में बच्चों का भी बचपन खत्म होता जा रहा है। वातावरण की चपेट में आकर बच्चे भी तनावग्रस्त होते जा रहे हैं। अगर ऐसे ही चलता रहा तो वो दिन दूर नहीं जब हमें स्कूल, कालेजों की बजाय अपने बच्चों को डॉक्टर के पास ले जाना पड़ेगा और कहना पड़ेगा कि डॉक्टर साहब, हमारे साथ-साथ हमारे बच्चे भी तनाव में आ गये हैं, क्या करें, आप ही बताइये। ऐसा दिन आने से पहले ही आप अपने को संभालिए, जगाइये और सपरिवार परमपिता की शरण में आ जाइये। परमात्मा पिता बच्चों को तो क्या, बड़ों को भी उनका बचपन लौटा देते हैं। वे ज्ञान-लोरी देकर सभी को अतीन्द्रिय आनन्द के झूले में झुला देते हैं। वर्तमान समय वे सृष्टि पर अवतरित हैं, सर्व आत्माओं को अपने दिलतख्त पर विराजमान होने और सुख-शान्ति का अखुट भण्डार लेने का निमंत्रण दे रहे हैं। भगवान कहते हैं, मेरे बच्चो, मेरे लाडले बच्चो, आ जाओ मेरे पास, सब दुख-चिन्तायें मुझे देकर, मुझसे सुख-शान्ति-आनन्द का वर्षा ले लो।

– ब्रह्माकुमार मानिक

# मौन की सार्थकता

## • ब्रह्माकुमार रामसिंह, रेवाड़ी

**अनुभव** कहता है कि चुप्पी मनुष्य को बहुत बड़ी परेशानी से बचा सकती है। अगर कोई अपनी आदत के अनुसार एक के दस जवाब देता है और कहता है कि मैं चुप क्यों रहूँ, किसी से दबकर क्यों रहूँ तो वह बहुत बड़ी मुसीबत में फँस सकता है। गुस्से से बोलने की आदत से परेशान व्यक्ति के सामने चुप रहना ज्यादा फायदेमंद है। बाहर या घर में, यह बात हर जगह लागू होती है।

### मौन की खतरनाक स्थिति

मौन की परिभाषा प्रायः लोग वाणी के विराम से लेते हैं लेकिन यदि किसी व्यक्ति के मन में संकल्पों की उथल-पुथल हो रही हो, किसी के प्रति द्वेष भावना का ज्वार-भाटा उठ रहा हो, विषय-वासना अंदर ही अंदर भभक रही हो तो क्या यह मौन कहा जायेगा? यह तो वास्तव में मौन की एक अति खतरनाक स्थिति है, इससे तो उलटा नुकसान ही होता है।

### मौन से आता है धैर्य

मन और वाणी दोनों का शान्त होना ही पूर्ण मौन कहा जाता है। मुख का मौन बाह्य मौन कहा जाता है तथा मन का मौन अंतः मौन कहलाता है। मन को स्थिर रखना, बुरा विचार न करना, आत्मस्थिति में मग्न रहना, आंतरिक सुख में डूबे रहना,

आध्यात्मिक विचार करना और मन को इंद्रिय समूहों से हटाकर आत्म-स्थिति में टिकाना आंतरिक मौन कहलाता है। कहावत है, जितना मीठा बोलना सुखकारी है, उतना ही कम बोलना भी लाभकारी है। परंतु जहाँ मौन रहना चाहिए, वहाँ बोलकर अपने लिए झमेला नहीं खड़ा करना चाहिए। मन का मौन होगा तो धीरज का गुण आयेगा। जिस प्रकार कार में एक्सीलरेटर होता है तो ब्रेक भी होता है। एक्सीलरेटर तो जैसे मुख के बोल हैं और ब्रेक मुख का मौन है अर्थात् जहाँ नहीं बोलना चाहिए वहाँ मौन रूपी ब्रेक का इस्तेमाल फायदेमंद है।

### संयम बचाता है संताप से

मौन से हम अंदर की गहराई में जाकर स्थायी सुख-शान्ति प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि मौन मनुष्य के मस्तिष्क के सभी स्नायुओं एवं इंद्रियों को संयत रखता है। चुप रहने से वाणी और वाणी के साथ खर्च होने वाली मस्तिष्क की शक्ति संचित होती है। कहावत है, जो अपने मुख और ज़बान पर संयम रखता है, वह अपनी आत्मा को कई संतापों से बचाता है। मौन के वृक्ष पर सदैव शान्ति के फल लगते हैं। मौन से ही रिश्तों में भी शान्ति, गरिमा और प्रेम प्रकट होता है।

## मौन में रहने के फायदे –

1. चित्त शुद्ध तथा शान्त रहता है।
2. स्मृति शक्ति, निर्णय शक्ति व परखने की शक्ति बढ़ती है।
3. शान्ति, सरलता, उदारता, सहनशीलता, शुभ भावना, शुभ कामना, शान्ति आदि गुणों का समावेश होता है।
4. रक्त संचालन सुचारु रूप से होता है और ऊँच रक्तचाप के रोगियों के लिए यह गुणकारक दवा जैसा है।
5. पुराने संस्कारों में सुधार आता है।
6. आत्मा कई संतापों से बचकर प्रसन्नचित्त रह पाती है।

मौन को आत्मा का शृंगार कहा जाता है। यही जीवन की दिव्य आभा है। मौन की शक्ति का ही जादुई परिणाम है, मानव जीवन में समस्त प्रतिभाओं की अभिव्यक्ति और अभिवृद्धि। मौन रहकर ही हम जीवन जगत में गूढ़ और सत्य पहलुओं का साक्षात्कार कर सकते हैं। धर्म हो, अध्यात्म हो, विज्ञान हो, कला हो, संस्कृति हो, सभी नूतन और दिव्य भावों-विचारों और दर्शनों का अवतरण और आविष्कार एकांत और नीरज मौन में ही संभव हुआ है। मौन से तृष्णाओं और कामनाओं पर विजय पा सकते हैं। कहा गया है,

अति का भला ना बोलना,  
अति का भला ना चुप।  
अति का भला ना बरसना  
अति की भली ना धूप।।

# रूहानी सर्जन ने किया इलाज

• ब्रह्माकुमारी उर्मिला, हैदराबाद

**आज** समय और प्रकृति की तमोप्रधानता के कारण शरीरों के हिसाब-किताब तेजी से सबके सामने आ रहे हैं। महंगाई भी चरम सीमा पर है। मध्यमवर्गीय परिवार को दैनिक दाल-रोटी के लिए भी सोचना पड़ रहा है। ऐसी अवस्था में अचानक कोई व्याधि आ जाती है तो अस्पतालों, डॉक्टरों और दवाइयों का खर्च आम आदमी की कमर तोड़ देता है। ऐसे अवसर पर हम क्या करें? मैं अपने जीवन के अनुभव के आधार से कहना चाहूँगी कि बीमारी चाहे साधारण रही या ऑपरेशन जैसी, जब-जब भी बाबा को अपना रूहानी सर्जन बनाया, हर समय बाबा ने इस संबंध के आधार से मदद की जिससे समय भी बचा और पैसा भी। साथ-साथ गंभीर से गंभीर बीमारी के समय भी बाबा ने अशरीरी अवस्था का अनुभव कराया। एक अनुभव आपके समक्ष रख रही हूँ—

एक बार मैं बस के द्वारा घर आ रही थी। अचानक बस ड्राइवर के सामने कोई साइकिल सवार आ गया। उसको बचाने के लिए ड्राइवर ने जोर से ब्रेक लगाया। मैं बस की

पहली सीट पर बैठी थी। ब्रेक लगते ही मेरा माथा बस की राड से टकराया। चोट लगी पर मुझे कुछ खास दर्द नहीं हुआ। उस समय मैं बाबा की याद में थी और स्वदर्शन चक्र घुमा रही थी। चोट लगते ही माथे से खून बहने लगा। थोड़ी देर के बाद परिचालक मेरे सामने आया और माफी माँगने लगा। मेरी समझ में नहीं आया कि यह क्यों माफी माँग रहा है। उसने कहा, बहन जी, आपके माथे से खून बह रहा है, आप पोंछ लीजिए, अगर यह पावरफुल ब्रेक ड्राइवर नहीं लगाता तो उस साइकिल सवार की जान चली जाती। मैंने रक्त साफ कर लिया और कहा, भैया, कोई बात नहीं, यह तो थोड़ा-सा ही खून गया पर उस बेचारे की जान तो बच गई ना! इतने में मेरा घर आ गया, घर आकर क्या देखती हूँ कि चोट थोड़ी नहीं लगी थी। चेहरा सारा नीला पड़ गया था। एक आँख पूरी लाल हो गई थी। ऐसे में डॉक्टर का सहारा लेना बहुत ज़रूरी थी। मई का महीना था, दोपहर के दो बज रहे थे, मैं बहुत थक चुकी थी। मैं बाबा के कमरे में गई और बाबा से कहा, बाबा, मुझे

किसी डॉक्टर के पास नहीं जाना है, आप ही मेरे रूहानी डॉक्टर हो, आँख बचाना भी बहुत ज़रूरी है। ऐसे-ऐसे बाबा को कहकर मैं बाबा के कमरे में ही, बाबा की रूहानी गोद में सो गई। बाबा पर छोड़ दिया कि आप को जो करना है, करो। पता है क्या हुआ? उस दिन मुझे ऐसी मीठी नींद आई, जो दो घंटे तक सोई रही। उस मीठी नींद के आनन्द का मैं शब्दों द्वारा उच्चारण नहीं कर सकती। उसके बाद उठकर आइने में आँख को देखा तो पाया कि चेहरा जो नीला पड़ गया था, अब सामान्य हो गया था और आँख, जो खून जमने के कारण लाल सुर्ख हो गई थी, ठीक हो चुकी थी जैसे कि कुछ घटना घटी ही नहीं थी। इस तरह रूहानी डॉ. शिवबाबा ने समय और पैसे की बचत की। मैंने रूहानी डॉक्टर बाबा को तहेदिल से शुक्रिया अदा किया, शुक्रिया बाबा, शुक्रिया! अनेक बार शुक्रिया!

यह अनुभव इसलिए लिख रही हूँ कि बाबा का साथ अल्लाह-अवलदीन के चिराग जैसा है जिसकी कहानियाँ हम किताबों में पढ़ते थे। वर्तमान समय यह सब प्रैक्टिकल हो रहा है। आप भी अनुभव करके देखिये। समय और धन बचाकर ईश्वरीय सेवा में लगाइये और अपना भाग्य बनाइये।

ब्र.कु. आत्मप्रकाश, सम्पादक, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबू रोड द्वारा सम्पादन तथा ओमशान्ति प्रिंटिंग प्रेस, शान्तिवन -307510, आबू रोड में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया। संयुक्त सम्पादिका - ब्र.कु. उर्मिला, शान्तिवन  
E-mail : omshantipress@bkivv.org Ph. No. : (02974) - 228125 atamprakash@bkivv.org