संजय की कलम से

# सम्बन्धों में श्रेष्ठता लाने की मूल नीति

परमपिता परमात्मा ने आपसी सम्बन्धों को ठीक करने के बारे में कहा है कि 'न किसी को दुख दो, न किसी से दुख लो।' यह हमारे कर्म-विधान की मूल नीति होनी चाहिये। इस नीति से किसी का भी विरोध नहीं हो सकता परन्तु प्राय: मनुष्यों को यह मालूम नहीं है कि इस नीति पर आचरण करने का अर्थ है जीवन को निर्विकार बनाना क्योंकि काम, क्रोधादि विकार ही दुख के उत्पादक हैं। कुछ लोग तो सम्बन्धों से इन दुखदायी विकारों को निकालने के बारे में सहमत ही नहीं होते। वे कहते हैं कि विकार तो स्वाभाविक हैं; इनके बिना तो काम ही नहीं चलता। हालांकि वे देख रहे हैं कि संसार ठीक रीति से चल नहीं रहा, वह लंगड़ा रहा है अथवा जैसे-कैसे घिसट रहा है और इन से ही तनाव और अशान्ति का वातावरण बना हुआ है। वे यह भी कहते हैं कि 'संसार में भ्रष्टाचार फैला हुआ है, नैतिक मूल्यों का ह्रास होता जा रहा है, न्याय नहीं रहा, चारित्रिक पतन हो रहा है' परन्तु फिर भी वे कहते हैं कि इन विकारों के बिना तो संसार चल ही नहीं सकता!

ऐसे लोगों को समझना चाहिए कि सृष्टि तो वास्तव में सम्बन्धों के बिना नहीं चल सकती जबकि वे गलती से कहते हैं कि विकारों के बिना सृष्टि नहीं चल सकती। गहराई से विचार करने पर मानेंगे कि विकार तो उन सम्बन्धों में बिगाड़ पैदा करते हैं; बिगाड़ के बिना सृष्टि तो चल सकती है परन्तु हाँ, वकालत, कचहरियाँ, जेलखाने, पागलखाने, मिलिट्री आदि के कार्य नहीं चल सकते। गोला-बारूद के कारखाने, बनावट और मिलावट के धन्धे, लूट-खसूट आदि-आदि नहीं चल सकते क्योंकि सम्बन्धों में पवित्रता और स्नेह आने से दुख-दर्द मिट जाते हैं, कलह-क्लेश समाप्त हो जाते हैं। सम्बन्धों में पवित्रता लाने से संसार के कार्य बन्द नहीं होते, नरक के द्वार बन्द हो जाते हैं। ईश्वरीय ज्ञान, सम्बन्धों को तोड़ने के लिये नहीं कहता, उनके दिव्यीकरण की विधि समझाता है; सम्बन्धों में सद्गुण भरने की राय देता है; उनमें से स्वार्थ निकाल कर सच्चा स्नेह भरने की युक्ति सिखाता है।

दूसरे कुछ लोग ऐसे हैं जो कहते हैं कि विकारों पर विजय प्राप्त करना मुश्किल है। वे कहते हैं कि जीवन निर्विकारी बन जाये तो बात बहुत अच्छी है परन्तु हममें वह सामर्थ्य नहीं कि हम इन दुर्जेय शत्रुओं को जीत सकें। ऐसे लोगों को याद रखना चाहये कि एक सम्बन्ध ऐसा है जिसे जोड़ने से बहुत शक्ति मिलती है। वह सम्बन्ध आत्मा का सर्वशक्तिवान परमात्मा के साथ है। उस सम्बन्ध को जोड़ने से सभी सांसारिक सम्बन्धों में भी सार आ जाता है और जीवन में शान्ति और आनन्द का रस भर जाता है। पवित्रता, सुख, शान्ति का जन्म-सिद्ध अधिकार उस परमपिता से सम्बन्ध जोड़ने से ही मिलता है। ❖

## अमृत-सूची


- राजयोग द्वारा विकर्म विनाश *(संपादकीय)* ....................4
- मम्मा की विशेषताएँ ............7
- आशावादिता ...................9
- 'पत्र' संपादक के नाम .........10
- विद्या विशारदा वाग्देवी ........11
- देवियों की उपस्थिति ..........14
- व्यसनमुक्त जीवन ............15
- आत्म-प्रदर्शन .................19
- बाबा ने कहा, घबराओ नहीं ...21
- जाँचें दिन भर की .............22
- राजयोग से छूट गई दवाइयाँ ..24
- मेरा आकाश, मेरा क्षितिज ....25
- राजयोग तकनीक .............27
- बरसा दो दिव्य प्यार *(कविता)* .29
- सचित्र सेवा समाचार ..........30
- राजयोग ने जीवन ही बदल ....32
- अलौकिक रिश्ता .............33
- राजयोग से यातनाओं से.......34



## सदस्यता शुल्क

| | भारत | विदेश |
|---|---|---|
| वार्षिक | 100 /- | 1,000/- |
| आजीवन | 2,000 /- | 10,000/- |

शुल्क '**ज्ञानामृत**' के नाम से ड्राफ्ट या ई-मनीऑर्डर द्वारा भेजने हेतु पता है- 'ज्ञानामृत', ज्ञानामृत भवन, **शान्तिवन-307510 (आबू रोड) राजस्थान, भारत।**

**For Online Subscription**

Bank Name : State Bank of India
A/c Holder Name : Gyanamrit
A/c No. : 30297656367
Branch Name : PBKIVV, Shantivan
IFSC Code : SBIN0010638

**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क सूत्र :**
Mobile : 09414006904, 09414423949
Email : hindigyanamrit@gmail.com
Website : gyanamrit.bkinfo.in

# राजयोग द्वारा विकर्म विनाश

हम सब जानते हैं और कइयों ने देखा भी है कि खेतों की सिंचाई करने के लिए मिट्टी की नालियाँ बनाई जाती हैं, उनमें से बहकर पानी खेतों में बनी क्यारियों में जाता है। पानी के निरन्तर बहते रहने से नाली की मिट्टी (जो खेत की स्वच्छ मिट्टी होती है) जम-सी जाती है और उस पर बहता पानी इतना साफ होता है कि कई बार प्यासा मानव भी उसमें से चुल्लू भरकर पीने से हिचक महसूस नहीं करता है।

## पानी दिखने लगा गंदला

मान लीजिए, इसी नाली के अन्दर पाँव रखकर कोई पशु या मानव इसे लांघने की कोशिश करे तो क्या पानी उसी स्वच्छता के साथ बहता रहेगा? नहीं। पाँव रखने से (या अन्य किसी भी कारण से) पानी हिला, नीचे जमी मिट्टी भी हिली और पानी में मिल गई। पानी गंदला दिखने लगा और अगली कुछ घड़ियों तक पीने योग्य नहीं रहा जब तक कि हिली हुई मिट्टी पुन: जम न जाए। जब तक पानी के नीचे मिट्टी रहेगी तब तक जब-जब किसी भी कारण से पानी हिलेगा तो गंदला जरूर होगा। यदि हम चाहते हैं कि पानी कभी भी गंदला हो ही नहीं, तो हमें मिट्टी को हटाकर पानी के बहने के स्थान को सिमेन्टिड बनाना पड़ेगा। जब मिट्टी रहेगी ही नहीं तो हिलाने पर भी पानी को गंदला कैसे करेगी?

## निष्क्रिय क्रोध हो उठा क्रियाशील

बात केवल नाली में से गुजरते पानी की नहीं है, अन्यत्र गिलास, मटका, कटोरी – कहीं भी पानी हो, उसके नीचे जमी गन्दगी भी हिलाने से प्रकट होगी ही होगी। मानव के संस्कार भी ऐसे ही हैं। एक व्यक्ति शान्त बैठा है, उसके चारों और शान्ति है, कोई मीठी-मीठी बातें किए जा रहा है, वह सुन-सुन कर मुसकरा रहा है। घन्टों बीत गए। देखने वाले कहते हैं, कितना खुशमिजाज व्यक्ति है, बस, मुसकराए जा रहा है। तभी ऑफिस के सहयोगी का फोन आता है, सर, कल मैं नहीं आ पाऊँगा, अर्जेन्ट छुट्टी चाहिए। उस खुशमिजाज दिखने वाले की सारी खुशी गायब हो जाती है, चेहरे पर रोष आ जाता है और फोन पर ही जोर-जोर से कहना शुरू कर देता है, 'तुमको रोज ही छुट्टी चाहिए, गम्भीरता से ड्यूटी करते ही नहीं हो, 10 दिन पहले भी छुट्टी ली थी, ऐसे कैसे काम चलेगा, तुम परमानेंट ही छुट्टी चले जाओ ना।' जो व्यक्ति घंटों से मुसकरा रहा था उसमें यह अचानक क्रोध कहाँ से आ गया? जैसे शान्त बहते पानी के नीचे मिट्टी तो थी पर जमी हुई थी, ऐसे ही मुसकराते हुए मानव के भीतर (संस्कारों में) क्रोध तो था पर निष्क्रिय हुआ पड़ा था। प्रतिकूल बात सुनने को मिली, बात ने, घटना ने, परिस्थिति ने दखल दी तो निष्क्रिय पड़ा क्रोध क्रियाशील हो उठा।

## अन्दर है तभी तो भड़का

बात केवल क्रोध की नहीं है, किसी भी विकार के लिए उद्दीपन (भड़काने का कारण) बाहर से आता है परन्तु वह अन्दर संस्कारों में है तभी तो भड़कता है। यदि होता ही नहीं तो लाख उद्दीपन आने पर भी नहीं भड़कता। जैसे माचिस की तीली के सिर पर लगे फास्फोरस में शीघ्र ज्वलनशीलता का संस्कार है, हल्की रगड़ से जल उठती है, फास्फोरस न लगा हो या अन्य चीज मिट्टी आदि लगी हो तो रगड़ लगने पर भी प्रज्वलित नहीं होगी।

## संस्कार गुप्त होते हैं

संस्कार गुप्त होते हैं, जैसे पानी में बर्फ की शिला मात्र 10 प्रतिशत दिखाई देती है, 90 प्रतिशत छिपी रहती है। कोई मनुष्य हमारे साथ प्रतिदिन बस द्वारा कार्यालय आता-जाता है। सुबह जाने के और शाम को आने के इन दो घंटों में हम देखते हैं, वह स्थिर नजरें रखे शान्तिपूर्वक यात्रा करता है। यह उसके जीवन का मात्र 10 प्रतिशत है, बाकी के 22 घण्टे वह कैसे रहता है, हमें जानकारी नहीं। यदि मात्र 10 प्रतिशत को देखकर हम उसे शान्ति की मूर्ति

मानकर उसके साथ बहुत समीपता का कोई रिश्ता जोड़ लें तो यह हमारी भूल भी हो सकती है। कई लोग सार्वजनिक स्थानों पर बहुत सभ्यतापूर्वक व्यवहार करते हैं परन्तु घर में स्वतन्त्रतापूर्वक जीना चाहते हैं। मनचाहे तरीके से, बिना रोक-टोक के, किसी भी मर्यादा के बन्धन को अस्वीकार करते हुए जीना ही वे स्वतन्त्रता मानते हैं, ऐसे में फिर हमारे मुख से निकलता है, अरे दिखता था क्या और निकला क्या? कहने का अर्थ है कि घण्टे या दो घण्टे के साथ के आधार पर किसी के संस्कारों को नहीं आंका जा सकता।

### तीन तरह के व्यक्ति

संसार में तीन तरह के व्यक्ति देखने को मिलते हैं, एक वे जिनके संस्कार, बिना बाहरी दखल के भी प्रकट होते रहते हैं जैसे बिना बात कोई क्रोध करता रहे, अपशब्द बोलता रहे, चीज तोड़ता-फोड़ता रहे तो फिर हम उसे अब्नॉर्मल (पागल) समझते हैं। दूसरे वे जिनमें कारण के उपस्थित होने पर क्रोध, लोभ, मोह का प्रकटीकरण होता है तो उन्हें साधारण मानव समझते हैं। तीसरे वे हैं जो कितने भी कारण उत्पन्न होते रहें, फिर भी उनमें कोई भी कुसंस्कार प्रकट ही नहीं होता बल्कि वे कारण को ही मिटा डालते हैं, उन्हें हम महामानव अर्थात् देवतुल्य समझते हैं।

### सूक्ष्म संस्कार मिटें कैसे?

उपरोक्त तीनों प्रकार के व्यक्तित्वों में से अध्यात्म का उद्देश्य तीसरी प्रकार के व्यक्तित्व का निर्माण करना है। ऐसा ऊँचा व्यक्तित्व कैसे बने? मानव आत्मा के भीतर भरे सूक्ष्म नकारात्मक संस्कारों को जला डाला जाए तो कैसी भी बात, कोई भी कारण, कैसी भी परिस्थिति आने पर भी उनका प्रकटीकरण नहीं होगा। पर सवाल यह है कि सूक्ष्म आत्मा के, सूक्ष्म संस्कार जलें कैसे? मिटें कैसे? जलाने या मिटाने की विधि को जानने से पहले हम यह जानें कि अवगुण या कमजोरियों के संस्कार बने कैसे?

**''शिव भगवानुवाच, जैसे द्वापर से लेकर अन्तिम जन्म तक जो भी अवगुण या कमजोरियाँ हैं उनकी धारणा संस्कार रूप में बन गई है और संस्कार बनने के कारण मेहनत नहीं करनी पड़ती। छोड़ना भी चाहते हैं, अच्छा नहीं लगता है फिर भी कहते हैं, क्या करें, मेरा संस्कार ऐसा है। संस्कार बना कैसे? बनाया तभी तो बना ना! तो जब द्वापर से ये उल्टे संस्कार बन गये, जिनसे आप समय पर मजबूर भी होते हो फिर भी कहते हो, क्या करें, संस्कार हैं। तो संस्कार सहज, न चाहते हुए भी प्रैक्टिकल में आ जाते हैं ना! किसी को क्रोध आ जाता है, थोड़े समय के बाद कहते हैं, आप बुरा नहीं मानना, मेरा संस्कार है। क्रोध को संस्कार बनाया, अवगुण को संस्कार बनाया और गुणों को संस्कार क्यों नहीं बनाया है? जैसे क्रोध अज्ञान की शक्ति है, ज्ञान की शक्ति शान्ति है, सहन शक्ति है। तो अज्ञान की शक्ति क्रोध को बहुत अच्छी तरह से संस्कार बना लिया है और यूज भी करते रहते हो फिर माफी भी लेते रहते हो, तो बापदादा एक ही बात बच्चों को बार-बार सुनाते हैं कि अभी हर गुण को, हर ज्ञान की बात को संस्कार रूप में बनाओ।''**

### निजी सम्पत्ति है पवित्रता

जब हम किसी चीज को बार-बार प्रयोग करते हैं तो उस चीज में मेरापन आ जाता है, वह अपनी लगने लगती है। क्रोध या लोभ आदि को भी स्वयं भी बार-बार यूज किया और दूसरों को भी यूज करते देखा तो ये नेचुरल लगने लगे और इनमें मेरापन भी आ गया। परन्तु जैसे शरीर को ज्वर भले ही रोज-रोज चढ़े, दूसरों को भी ज्वरग्रस्त होते देखें तो भी ज्वर को ना तो हम अपनी चीज मानते हैं और ना ही नेचुरल मानते हैं। इसी प्रकार कोई भी विकार आत्मा की निजी सम्पत्ति नहीं है। निजी सम्पत्ति है ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, खुशी, आनन्द, शक्ति।

किसी भी चीज के मिटाने का तरीका, उसे बनाने के तरीके से मिलता-जुलता होता है। हम जमीन को खोदकर उसमें बीज का रोपण करते हैं। यदि बोए गए बीज को या उससे बने पेड़ को उखाड़ना हो तो पुन: जमीन खोदकर जड़ें उखाड़ते हैं। हम एक-एक कदम बढ़ाकर जिन राहों को पार करते हैं, एक-एक कदम बढ़ाकर ही वहाँ से वापस लौटते भी हैं। कागज पर पेन से लिखते भी हैं और पेन से ही लिखे हुए को काटते भी हैं। इसी प्रकार हमने इन संस्कारों को बार-बार यूज किया, अपना माना, मन में बार-बार

दोहराया, अब इसी प्रकार हम सकारात्मक शक्तियों को बार-बार यूज करें, उन पर अपनेपन का नशा रखें, उन्हें बार-बार दोहराएँ तो वे नेचुरल लगने लगेंगी। गुणों का स्मरण, इनकी प्रशंसा, इनका मनन, इनका चिन्तन निरन्तर मन में चलता रहे तो इनके विपरीत बातें जड़ से स्वतः उखड़ जाएंगी। यदि मात्र परिस्थिति उत्पन्न होने पर गुणों का प्रयोग किया जाएगा तो यह अभ्यास कच्चा सिद्ध होगा पर हर पल, हर घड़ी ये हमारे व्यक्तित्व में झलकें, तो परिस्थिति ही मुख मोड़ लेगी और इस प्रकार हमारा व्यक्तित्व उस महामानव-सा बन जाएगा जो बाहरी कारण निमित्त होने पर भी किसी भी विकार के वश ना होकर शान्ति की शक्ति से कार्य सम्पन्न करता है।

### राजयोग द्वारा पुराने संस्कारों का समापन

उपरोक्त तरीके के अलावा राजयोग की गहन अनुभूति से भी आत्मा के पुराने संस्कार जल जाते हैं। राजयोग में हम अपने को आत्मा समझ परमात्मा पिता से परमधाम में मिलन मनाते हैं। इस प्रयोग का पहला चरण है अपने को श्रेष्ठ आत्मा समझना, फिर सर्वशक्तिवान ज्योतिबिन्दु परमात्मा शिव के सम्मुख परमधाम में उपस्थित होना, फिर सर्वशक्तिवान परमात्मा पिता की शक्तिशाली किरणों को अपने में समाते हुए महसूस करना। इस प्रक्रिया से पुराने संस्कार और कमजोरी जलते हैं और उनका रूप परिवर्तित होकर वे शक्तियों में बदल जाते हैं जैसे काम विकार शुभ भावना में, क्रोधाग्नि सहन शक्ति में, लोभ वैराग्य वृत्ति में, मोह ईश्वरीय स्नेह में, अहंकार स्वाभिमान में आदि-आदि।

### मांगना नहीं है

राजयोग के अभ्यास में भगवान से मांगना नहीं है, स्वयं लेना है और प्रयोग में लाना है। जैसे सर्दियों में हमें अपने शरीर को गर्म करना होता है तो हम इसे बाहर खुले स्थान पर ले जाते हैं। सूर्य की किरणों के नीचे इसे स्थित कर लेते हैं। इतना कर लेने के बाद सूर्य-किरणें अपना काम स्वतः करती रहती हैं अर्थात् बिना कहे शरीर को गर्म कर देती हैं। उस गर्मी को हम महसूस करते हैं, गर्म होने की महसूसता ही प्रमाण है कि हमारा सूर्य से कनेक्शन जुटा और ठण्ड नाम की प्रतिकूल चीज, गर्मी नाम की अनुकूल चीज में बदल गई।

इसी प्रकार परमधाम में परमात्मा के सम्मुख जाकर हमें भी मांगना नहीं है। परमात्मा पिता ने हमें अपने सर्व गुणों, ज्ञान, शक्तियों का मालिक बनाया है। मालिक अगर मांगेगा तो उसका क्या हाल होगा! जैसे हम बैठे हैं और निमित्त व्यक्ति हमारे सामने पानी रख गया। हमें प्यास लगी और हम गिलास को कहने लगे, पानी दो, पानी दो तो क्या पानी मिल पाएगा? गिलास मेरे लिए ही तो है, मुझे क्या करना है, हाथ से उठाकर पीना शुरू कर देना है। इसी प्रकार परमात्मा पिता ने अपनी सर्वशक्तियों का मालिक हमें बना दिया है, हम ही मालिक हैं, हम ही मांगेंगे तो देगा कौन, कोई दूसरा मालिक थोड़े ही है जो दे। अतः मालिक बनकर ईश्वरीय शक्तियों को अपने में भरना है। एक-एक शक्ति की किरणें अपने में भरती हुई महसूस करनी हैं जैसे सूर्य की गर्मी को तथा समुद्र की ठण्डक को महसूस करते हैं ऐसे पवित्रता की शक्ति को, शान्ति की शक्ति को... अपने में समाते हुए महसूस करना है अथवा इन शक्तियों के फव्वारे से अपने को घिरा हुआ और भरपूर हुआ महसूस करना है। इस प्रकार आत्मा में अनुकूल शक्तियाँ जितनी ज्यादा भरेंगी, प्रतिकूल कमजोरियाँ उसी अनुपात में समाप्त होती जाएंगी। पुराने संस्कार जलेंगे, मिटेंगे और ईश्वरीय संस्कार भरेंगे। यही है राजयोग द्वारा विकर्म विनाश की विधि।

**– ब्र.कु. आत्म प्रकाश**

# मम्मा की विशेषताएँ

राजयोगिनी दादी जानकी जी

अभी जो बाबा से इशारे मिल रहे हैं उन्हें दिल से स्वीकार करो। शिवबाबा वरदाता, ब्रह्मा बाबा भाग्यविधाता है, मम्मा क्या है? हमको प्रैक्टिकल बनाने वाली भगवती माँ है। एलर्ट, एक्यूरेट, आलराउण्डर, एवररेडी – ऐसा बनने के लिए तो-तो नहीं करना... लेकिन बनना ही है हमको। जो बड़े कहें वह करके दिखाना है।

मीठे बाबा ने जो कहा, मम्मा ने उसे अपने स्वरूप से दिखाया। बाबा से जो कुछ सुना, उसे समाया और स्वरूप में लाया। एक बार हमने पूछा, मम्मा, आप क्या पुरुषार्थ करती हो? मम्मा ने कहा, मैं सदा मन को प्लेन रखती हूँ। तब से यह ध्यान रहता है कि कुछ भी हो जाए मुझे भी मन को प्लेन रखना है, कभी व्यर्थ के ख्यालातों से मन भारी नहीं करना है। मम्मा के चेहरे पर कभी आश्चर्य के चिन्ह नहीं देखे, मम्मा को ड्रामा का पाठ बहुत पक्का था। उन्हें साक्षी होकर हर सीन देखने की इतनी अच्छी आदत थी जो कोई भी दृश्य देखते कभी हलचल में नहीं आई। सदा एकरस, मुसकराता हुआ चेहरा देखा। वही आदत हम सबको भी डालनी है।

मम्मा का सबसे बड़ा गुण था हाँ जी, जी बाबा..., मम्मा ने कभी भी दूसरा शब्द नहीं बोला। हमें भी बाबा की श्रीमत में सदा हाँ जी, हाँ जी करना है। मनमत नहीं मिलानी है। मम्मा ने कभी नहीं कहा होगा कि यह कैसे हो सकता है! यह ऐसा है, वह वैसा है। कभी किसी के सामने किसी बच्चे का अवगुण वर्णन नहीं किया इसलिए मम्मा नम्बरवन चली गई। ऐसी मीठी माँ को हम सबको भी फालो करना है।

मम्मा हमेशा कहती थी, यह भी आशा क्यों रखते हो कि यह अच्छा बने, वह अपने आप अच्छा बनेगा, पहले तुम अच्छे बनो। दूसरों की जिम्मेवारी लेने की बजाय पहले अपनी जिम्मेवारी लो। इसमें मुख्य बात याद रहे कि बाबा मुझे बना रहा है, मुझे अब बनना है, इसमें किसी को न देख

करके खुद को सम्पन्न और सम्पूर्ण बनाना है। फिर सच्चाई और स्नेह से सबका सहयोगी बनना, यह मेरा फर्ज है।

मीठी मम्मा कहती थी, जो करना है अभी कर लो। मम्मा का विशेष स्लोगन था, हर घड़ी, अन्तिम घड़ी है, कल तो काल का नाम है, कल पर कुछ भी नहीं छोड़ना। मम्मा के ये बोल सदा याद रहते हैं कि हुक्मी हुक्म चला रहा है। कभी मन की मत या परमत का प्रभाव मम्मा पर नहीं पड़ा। एक बार साथ बैठी थी तो मम्मा ने पूछा, जनक, तुम्हें याद रहता है कि जहान मुझे देख रहा है। उस समय तो जहान का ज्ञान भी नहीं था लेकिन आज अनुभव होता है कि सारा जहान कैसे हम लोगों को देख रहा है इसलिए अपने एक-एक संकल्प, बोल और कर्म पर पूरा ध्यान रहता है।

मम्मा ने कभी मुरली मिस नहीं की। बाबा की मुरली के लिए अगर कोई कहता कि इसका मतलब यह है या बाबा ने ऐसे क्यों कहा? तो मम्मा उसे आँख दिखाती थी। बाबा ने कहा माना सत् वचन है, उसमें कोई प्रश्न उठाना, यह भी डिसरिगार्ड है। मम्मा, बाबा के एक-एक बोल को बहुत रिगार्ड देती थी। मम्मा को सवेरे दो बजे उठकर एकान्त में बैठ विशेष तपस्या करने का अभ्यास था, वह रात को उठकर छत पर चली जाती और एकान्त में बाबा से मीठी

रूहरूहान करती।

हर कारण का निवारण मम्मा-बाबा ने बड़ी शान्ति से किया है। विघ्न तो शुरू से अनेक आते रहे हैं पर मम्मा के सदा यही शब्द सुने कि बाबा का काम है, सब ठीक हो जायेगा, तुम बच्चे अपने किले को मजबूत बनाओ।

मम्मा ने बाबा समान बनने का बहुत गहरा पुरुषार्थ किया। बाबा मुरली लिखकर देते, मम्मा उसे पढ़कर सुनाती, फिर उस पर गहरा मनन-चिंतन करके स्पष्ट करती, एक शब्द का भी पूरा विस्तार करती जिसे नया भी सुनकर समझ जाये।

बाबा बूढ़ा, मम्मा जवान, इतनी छोटी उम्र में इतना पुरुषार्थ! वृद्ध शरीर में होते भी बाबा का इतना पुरुषार्थ! वन्डर है। कोई नहीं कह सकता है कि मैं नहीं कर सकता। बच्चा भी कर सकता है, देखो, हमारी मीठी गुलजार दादी बचपन में आई, सच्चाई-सफाई और निश्चिंत जीवन से बाबा का रथ बन गई। दादा विश्व किशोर अधरकुमार, पुरुषार्थ करके सबके लिए मिसाल बना। बाबा कहता था, यह मेरा वारिस बच्चा है। सदा बाबा का राइट हैण्ड बनकर रहा। हम अपने बड़ों से बहुत कुछ सीखते आये हैं। उन्हें भी फालो करें तो बाप समान बन सकते हैं।

ज्ञान का सार है चुप रहना। मम्मा के जीवन में यह प्रैक्टिकल धारणा देखी। मम्मा का विशेष गुण था धीरज और गम्भीरता। ज्ञानी तू आत्मा की यह पहली निशानी है कि वह ज्ञानमूर्त और गुणमूर्त रहे। गुणों का कर्म और संबंध से पता चलता है।

मम्मा मुख से बाबा-बाबा नहीं कहती थी पर रिगार्ड बहुत था। पढ़ाने वाले के लिए रिगार्ड, समय पर क्लास में आना, अमृतवेला करना। सच्चा पुरुषार्थ करने वाला औरों को भी प्रेरित करता है, उसको देख करके लगता है, मैं भी ऐसे करूँ। हम भी अपनी बैठक, बोल, चलन पर ध्यान रखें, अपने लिए भी पुरुषार्थ में अच्छी भावना रखें तो बाबा हमारे में शक्ति भर देता है। हम भी बाबा-मम्मा के समान बन सकते हैं।

मीठी मम्मा गॉडेस आफ विज़डम थी, मम्मा सेकण्ड में समझ जाती कि अभी इसको व्यर्थ ख्याल आ रहे हैं। सामने बिठाकर व्यर्थ को ऐसे खत्म कर देती, जो उसे व्यर्थ ख्याल आवे ही नहीं। अकल ही न हो परचिंतन करने की या बीती बात को याद करने की।

मम्मा की तबीयत जब थोड़ी ठीक नहीं थी तो मम्मा पूना में हमारे साथ डेढ़ महीना रही। मम्मा के चेहरे से कभी लगता ही नहीं था कि मम्मा को कोई तकलीफ है। मम्मा, बाबा की मुरली रोज़ पढ़ती थी, नोट्स भी पढ़ती थी, फिर टेप भी सुनती थी। एक बार मम्मा टेप सुन रही थी, उसमें था मात-पिता बापदादा का यादप्यार, तो हमने कहा, 'यह (मम्मा) माता, वह पिता..' तो मम्मा ने कहा, नहीं, हम सबका मात-पिता वह है।

मम्मा अन्तिम दिनों में बैंगलोर गई थी, वहाँ सभी को ऐसा प्यार दिया, जो छुट्टी नहीं दे रहे थे, सभी आँसू बहा रहे थे लेकिन मम्मा बिल्कुल न्यारी। मम्मा के जीवन में न्यारे और प्यारे-पन का बहुत अच्छा बैलेन्स था।

मम्मा हमेशा कहती थी, जब भी कोई शिक्षा मिले तो उसको सम्भाल कर रखना। कभी यह खयाल न आये, यह शिक्षा मुझे क्यों मिली, मेरी भूल तो थी नहीं। शिक्षा बड़ी काम की होती है, समय पर काम में आयेगी। मुझे भी कभी, कहाँ से शिक्षा मिली तो सम्भाल के रखी है। विचार नहीं किया है कि यह कौन है मुझे शिक्षा देने वाला, नहीं। सीखने की भावना मम्मा ने पैदा की।

मुझे शुरू में यज्ञ में नर्स की सेवा मिली थी। बीच-बीच में मम्मा पेशेन्ट से मिलने आती थी। मम्मा उन्हें ऐसी दृष्टि देती थी जो पेशेन्ट एकदम पेशेन्स में आ जाए। मम्मा ने मुझे भी पेशेन्स में रहना सिखा दिया। धीरज और शान्ति मम्मा के चेहरे से सदा अनुभव होती थी।

कराची में बाबा, बाबा भवन से टेलीफोन पर मुरली सुनाता था, मम्मा वह मुरली सुनकर हम सबको सुनाती थी तो बहुत मजा आता था। मम्मा-बाबा से बहुत सुख पाया है। इतना ध्यान रहे, हमारी चलन मम्मा जैसी हो। मम्मा, मम्मा

है परन्तु सत्य, धैर्य, नम्रता और गम्भीरता की मूर्ति रही है, हम सबको भी मम्मा समान बनना है।

यज्ञ में भण्डारी की सिस्टम मम्मा ने शुरू कराई। मम्मा को ब्रह्माभोजन का बहुत महत्व था। विशेष मम्मा अपने हाथों से भोग बनाती थी। कैसे बाबा के लिए प्यार से, शुद्धता से भोग बनाना और लगाना चाहिए, उसमें कितनी श्रेष्ठ भावना होनी चाहिए, यह मम्मा से प्रैक्टिकल में सीखा है। मम्मा कहती, भोलानाथ का भण्डारा है, ब्रह्मा भोजन है, इस भोजन के लिए देवताओं को भी कदर रहती है इसलिए कभी ब्रह्माभोजन व भोग का डिसरिगार्ड नहीं करना चाहिए। यज्ञ का एक-एक दाना मोहर के समान है, इसे व्यर्थ नहीं गंवाना। ❖

# आशावादिता

**प्रो.आर.बी.एल.गर्ग, भरतपुर (राज.)**

विंस्टन चर्चिल के शब्दों में, ''एक निराशावादी 'हर अवसर' में कुछ न कुछ 'मुश्किल' देखता है लेकिन आशावादी हर 'मुश्किल' में 'अवसर' की तलाश करता है।'' जीवन में ऊँच-नीच, सफलता-असफलता कुछ भी निश्चित नहीं है। अगर कुछ निश्चित है तो वह है अनिश्चितता (Uncertainty)। आशावादी इस अनिश्चितता को निश्चितता (Certainty) में परिवर्तित करता है। जापानी कहावत के अनुसार, ''सात बार गिरो पर आठवीं बार अवश्य ही उठोगे।'' आशावादी रहने से आत्मविश्वास व आस्था का पुनर्निर्माण होता है। स्वामी विवेकानंद ने कहा है, ''आस्था व विश्वास हमारी सबसे बड़ी सम्पत्ति है। यदि आस्था को व्यापक रूप से अनुभव किया जाता तो दुश्चिन्ता (anxiety) व कष्ट (Pain)अस्तित्व में ही नहीं होते।'' जब कोई लम्बी बीमारी से मरता है तो हम कहते हैं कि वह लम्बी बीमारी से खूब लड़ा लेकिन जब कोई आत्महत्या करता है तो वह बेवकूफी दिखाई देती है क्योंकि उसमें कोई 'लड़ाई' नहीं होती।

आशावादी बनने के लिये कोई असाधारण योग्यता की आवश्यकता नहीं होती। प्रत्येक व्यक्ति को देर-सवेर कोई ऐसा अवसर अवश्य मिलता है जिसे सफलता के शिखर पर पहुँचने के लिये वह सीढ़ी की तरह प्रयोग करता है। सौभाग्य आशावादी के साथ रहता है। एक बार दो मेंढ़क एक दूध के पात्र में गिर गये। उनमें से एक ने अपनी जान दे दी, वह निराश हो गया था। दूसरा मेंढ़क, निरुत्साहित हुये बिना उस पात्र में चक्राकार घूमता रहा तथा इस क्रिया से बने मक्खन के सहारे बाहर आ गया। असफल व्यक्ति अपने भाग्य को कोसता है। न तो वह अतिरिक्त यत्न करता है, न धैर्यवान बना रहता है और न स्वयं को सुधारना चाहता है। यत्नशील आशावादी व्यक्ति जीवन में कभी परास्त नहीं होता।

इलनोइस विश्वविद्यालय (University of Illinois) के प्रोफेसर रोसलबा हरनन (Prof. Rosalba Harnan) के हाल के एक शोध का निष्कर्ष है, सकारात्मकता (Positivity) एवं आशावादिता (Optimism) स्वास्थ्य की अद्‌भुत औषधि है। जो लोग आशावादी हैं उनके हृदय का स्वास्थ्य (Cardio-Vascular health), ऐसे व्यक्तियों से 55 प्रतिशत अधिक है जो निराशावादी हैं। आशावादी का रक्त शर्करा एवं कॉलेस्ट्रॉल स्तर भी आदर्श रहता है। रचयिता ने मानव मस्तिष्क पर 'आशावादिता' ही अंकित की है। सकारात्मक दृष्टिकोण से अनावश्यक चिन्ता, तनाव व भय से मुक्ति मिलती है तथा शक्ति का संचार होता है तब हमारी आधी समस्यायें तो स्वत: ही हल हो जाती हैं। हम सभी के जीवन में चुनौतीपूर्ण स्थितियाँ उत्पन्न होती रहती हैं। अत: हर परिस्थिति में आशावादी रहें तथा महसूस करें कि जो भी चुनौतियाँ आ रही हैं वे निश्चित ही मंगल कारणों से आ रही हैं। ध्यान रखें, जब सब कुछ लुट गया होता है तब भी भविष्य बचा रहता है।

# 'पत्र' संपादक के नाम

सितम्बर, 2016 का ज्ञानामृत अंक मिला। लगनानुसार पढ़ा, बहुत कुछ मिला। 'देने वाला है देवता', 'फैशन की बढ़ती महिमा, नारी की गिरती गरिमा', 'श्रेष्ठ संस्कारों का महत्व', 'विश्वास की शक्ति' आदि-आदि लेखों के अतिरिक्त एक और लेख भी पाया 'प्रतिशोध नहीं आत्मशोध'। लेख सराहनीय है। मैंने इसे खूब सराहा, उम्मीद जताता हूँ कि अन्य पाठकों को भी पसंद आया होगा। लेख की एक पंक्ति में दर्शाया गया है कि प्रतिशोध किया, क्या मिला? मिला मन व वचन की शक्ति का ह्रास।

लेखिका ने नारी की बुद्धिमत्ता को सटीक रीति से प्रस्तुत किया। अपने पति और परिवार का उत्थान करने में उसने तनिक भी कसर नहीं छोड़ी। नारी की सूझ-बूझ ने झुका दिया राजा को। नारी पक्ष इसे पढ़ेगा तो अवश्य प्रेरित होगा। लेख में नर और नारी दोनों पक्षों के प्रति जीवन जीने की कला को प्रकट किया गया है। जुलाई, 2016 अंक में भी हृदय की गहराई को छूने वाले लेख 'धर्म की परिभाषा' में व्यष्टि, समष्टि, सृष्टि और परमेष्टि – इन बिन्दुओं पर चर्चा कर धर्म को विधिवत् समझाया गया है।

**– अतर सिंह, सूरजपुर (गोधा), अलीगढ़ (उ.प्र.)**

फरवरी, 2017 के अंक में 'प्रेम की पहचान' यह सुंदर दर्जे का लेख पढ़ा और मैं प्रभावित हुआ। इस लेख में सच्चे प्रेम की पवित्रता और मोह का कुपरिणाम समझाया गया है। शारीरिक प्रेम करने वाले दबाव डालते हैं, धमकाते हैं, लालच देते हैं, ऐसे गन्दे प्रेम में सुख, शान्ति, आनंद नहीं मिलता है। प्रेम शरीर से नहीं, आत्मा से करो, सच्चा और नि:स्वार्थ प्रेम इसे ही कहा जाता है। प्रेम का आनंद दूर से लेना चाहिए। पतंगे की तरह समीप नहीं जाना चाहिए, नहीं तो जलकर भस्म हो जाएंगे। फरवरी, 2017 अंक में 'नारी सम्मान' यह ज्ञानवर्धक लेख पढ़ा, आनंद मिला। आज की नारी हर क्षेत्र में पुरुषों की बराबरी का काम कर रही है जैसे कि नौकरी, उद्योग-धन्धे, शिक्षण क्षेत्र, समाज कार्य और राजनीति में भी आगे बढ़ रही है। इसलिए नारी का सम्मान बढ़ गया है। नारी गुणों की खान है इसलिए वह श्रेष्ठ और सबसे महान है। नारी का सम्मान करना हर पुरुष का कर्त्तव्य है। नारी को लक्ष्मी, सरस्वती, शीतला, जगदंबा, महाकाली, ज्ञानगंगा, अन्नपूर्णा, भवानी इत्यादि नाम दिये गये हैं। उसे महान आध्यात्मिक शक्ति माना गया है इसलिए नारी का सम्मान करके उसे गौरवशाली बनाना चाहिए।

**– लालजी भाई गोवेकर, मेहकर (महाराष्ट्र)**

फरवरी, 2017 अंक में सम्पादकीय 'दैनिक जीवन में आध्यात्मिकता की उपयोगिता' बहुत अच्छा लगा। इससे बहुत-से प्रश्नों के समाधान भी मिले। धन्यवाद।

**– बनवारीलाल शर्मा, कोटा (राजस्थान)**

मार्च, 2017 के अंक में प्रकाशित 'जूती या टोपी' बहुत ही प्रशंसनीय एवं ज्ञानवर्धक है। लेख में 17वीं शताब्दी से लेकर 21वीं शताब्दी तक महिलाओं की दुर्दशा का जो सटीक वर्णन किया गया है, वह आत्मा को झिंझोड़ने वाला तथा हृदयस्पर्शी है। आज की नारी पहले की अपेक्षा सशक्त और आत्मनिर्भर तो है फिर भी उसकी दुर्दशा देखी नहीं जाती। हर शहर में स्थानीय अखबार में यह लेख छपना चाहिए ताकि वहाँ के लोगों में नारी के प्रति जागरूकता की भावना आए तथा वे उसका सम्मान करें। लेखिका के प्रति बहुत-बहुत साधुवाद।

**– ब्रह्माकुमारी मालिनी शर्मा, इन्दौर (म.प्र.)**

# विद्या विशारदा वाग्देवी ने ही मुझे वाक्-कला सिखायी

ब्रह्माकुमार निर्वैर भाई, शान्तिवन

मम्मा ने मुझे एक वरदान दिया था। किसी की भाषण कला इतनी अच्छी होती है कि लोग कहते हैं 'इनकी जुबान पर सरस्वती बसी हुई है।' उसी तरह का वरदान मम्मा से मुझे मिला। मुंबई में एक सर्व धर्म सम्मेलन हो रहा था। हम लोगों को उसका निमंत्रण मिला। मैं उसमें नहीं जाना चाहता था। मम्मा ने कहा, इनको (मुझको) भेज दो। वह सम्मेलन मुस्लिम नेताओं ने बुलाया था। था सर्व धर्म सम्मेलन लेकिन आयोजक मुस्मिल धर्म के थे। तब तक मैं व्यक्तिगत रूप में ईश्वरीय ज्ञान सुनाता और चर्चा करता था लेकिन सभा में भाषण नहीं किया था। जब मुझे निमंत्रण मिला, तो मैंने कहा, मैंने कभी भाषण किया नहीं, तो मैं कैसे जा सकता हूँ उस सम्मेलन में! रात का समय था। यह बात मम्मा के कानों में पड़ी तो मम्मा ने कहा, उसको मेरे पास बुलाओ, मैं अभी उसको भाषण करना सिखा देती हूँ। **मैं मम्मा के पास जाकर बैठा और मम्मा ने अपना हाथ मेरी पीठ पर रखा और धीरे-धीरे मुझे भाषण करना सिखाया। सम्मेलन का विषय था विश्व-शान्ति। चार मिनट तक मम्मा ने मुझे विश्व शान्ति क्या है, उसकी आवश्यकता क्यों है, विश्व में शान्ति कब थी और विश्व-शान्ति का स्थापन-कर्त्ता कौन है? ये सब बातें बतायीं।** जब मैंने जाकर भाषण किया तो 40 मिनट के उस भाषण को लोग एकाग्रचित्त होकर सुन रहे थे। लोगों को सबसे ज्यादा आकर्षक हमारा ही भाषण लगा था। हमने कल्पवृक्ष, सीढ़ी और सृष्टि चक्र के चित्रों को दिखाकर भाषण किया था तो लोगों ने उन चित्रों की भी बहुत मांग की थी। इस प्रकार, खुद वाग्देवी सरस्वती माँ ने मुझे वाक्-कला सिखायी। यह हमारे जीवन का बहुत विशेष और स्मरणीय प्रसंग है।

### माँ का नि:स्वार्थ प्रेम

सबसे पहले मैं मम्मा से सन् 1959 में मुंबई के वाटरलू मेन्शन एरिया में, जो कोलाबा के नजदीक है, मिला था। उस समय ज्ञान में आते मुझे सिर्फ एक महीना ही हुआ था। मम्मा मुंबई में लगभग एक महीना रही। उस समय मेरी उम्र करीब 20-21 साल थी। मम्मा का व्यक्तित्व जो था वह बड़ा तेजोमय और स्वाभाविक रूप में एक माँ की भासना देता था। उनसे मिलने पर मुझे ऐसा लगा कि मैं पहले भी इनसे मिला हूँ। यह बात उनसे कही भी थी। मम्मा ने कहा, हाँ, कल्प पहले मिले थे परन्तु उस समय समझ में नहीं आया था।

एक दिन भोजन के समय मैं उनके पास था, तो उन्होंने अपना भोजन शुरू करने से पहले, पहली गिट्टी मुझे खिला कर, बाद में स्वयं खायी। उस घटना से मुझे ऐसा अनुभव हुआ, जैसे बहुत दिनों के बाद मेरी माँ मुझे फिर से मिली। मम्मा ने कहा, हाँ, यह अलौकिक संगम है।

### सदा अपने को बाबा के सामने एक विनम्र बच्ची के रूप में ही प्रत्यक्ष किया

हर शाम को विशेष मम्मा का क्लास 5 से 6 बजे तक रखा जाता था। मैं भारतीय नौसेना में था, हमारे लिए यह एक अच्छी सुविधा थी। मम्मा की क्लास घंटा-पौना घंटा चलती थी। मम्मा का ज्ञान स्पष्ट करने का तरीका जो था वो

बहुत विशिष्ट और सरल था। हमारे मन में यज्ञ के बारे में अथवा धारणा के बारे में कुछ प्रश्न होते थे लेकिन पूछते नहीं थे। आश्चर्य की बात यह है कि मम्मा की वाणी में उन सब शंकाओं और प्रश्नों के स्वत: ही उत्तर मिलते थे। इसके बारे में मैंने मम्मा से पूछा, मम्मा आपको कैसे मालूम कि हमारे मन में यही प्रश्न हैं, जिनके उत्तर आपने दे दिये? मम्मा ने कहा, ऐसी बात तो नहीं, मैं बाबा को याद करती हूँ, बाबा की तरफ से जो प्रेरणा आती है उसके अनुसार मैं सुनाती हूँ। उन्होंने कभी यह नहीं कहा, मुझे पता पड़ा था। सदा माँ ने बाबा की तरफ ही इशारा किया, अपने को सदा उसकी विनम्र बच्ची के रूप में ही प्रत्यक्ष किया।

### रोम-रोम में ज्ञान समाया हुआ था और अंग-अंग परमात्मा की याद दिलाता था

मम्मा जिस विषय को उठाती थी उसकी अत्यंत गहराई में चली जाती थी। विशेष, उन दिनों में मम्मा कर्म के ऊपर बहुत विस्तार से और गहन रूप से समझाती थी। परमात्मा के परिचय के बारे में तथा पवित्रता की धारणा के ऊपर भी बहुत गहराई से समझाती थी। गहराई के साथ समझाने की विधि बहुत सरल, सहज और रमणीक होती थी। सुनने वालों को धारणा भारी और कठिन नहीं लगती थी। सचमुच, सुनने वाले को लगता था कि वे विद्या की देवी सरस्वती हैं और उनकी विद्या से उनका जीवन, धारणा रूपी धन से सम्पन्न हो रहा है।

उनकी धारणा बहुत उच्ची कोटि की थी। मम्मा बोलती बहुत कम थी, केवल क्लास में या किसी से व्यक्तिगत रूप में मिलते समय ही हम उनकी आवाज सुनते थे। परमात्मा की याद में लवलीन रहने की उनकी एक स्वाभाविक स्थिति होती थी। उनके आस-पास के प्रकम्पनों से जो अपनेपन का अनुभव होता था वह बहुत सुखद प्रतीत होता था। उनके हर शब्द में ज्ञान समाया रहता था। यूँ कहें, उनके रोम-रोम में ज्ञान समाया हुआ था। उनको देखते ही परमात्मा की याद में मन मगन हो जाता था। याद करने की मेहनत नहीं करनी पड़ती थी। परमात्मा पिता की याद सहज आती थी।

### कर्म के बन्धनों और लौकिक सम्बन्धों से मुक्त करने वाले उनके वरदानी बोल

जब मैं भारतीय नौसेना में था तो छुट्टियों में बाबा ने दो महीने के लिए सेवार्थ जयपुर भेजा था। ईश्वरीय सेवा में मुझे बहुत आनन्द आया। मैंने आकर मम्मा को सारा सेवा समाचार सुनाया। फिर मम्मा से कहा, मम्मा, मेरा दिल कर रहा है कि मैं इस ईश्वरीय सेवा में लग जाऊँ। मम्मा ने मुझे अति उत्साहवर्धक सलाह दी, ''यह तो खुशी की बात है। मनुष्य को चाहिए क्या, खाने के लिए दो रोटी और पहनने के लिए दो जोड़ी कपड़े! वो यज्ञ से मिल जायेंगे। भले ही, आप अपना और दूसरों का कल्याण करो।'' मम्मा के ये प्रेरणादायक बोल, अपने सर्व लौकिक बन्धनों को प्यार से चुक्ता कर मुक्त होने में मेरे बहुत मददगार साबित हुए। मम्मा के साथ की वो बैठक, वो रूहरूहान मेरे जीवन के लिए एक अमूल्य निधि है। मुझे बहुत गर्व है कि ईश्वरीय सेवा में पूर्णरूपेण समर्पित होने के लिए मेरी प्रेरक और सहायक शक्ति मम्मा ही थी।

### उनके लिए इस पुरानी दुनिया का कोई अस्तित्व नहीं था

मुंबई में मम्मा 2-3 बार आयी। प्रथम प्रदर्शनी के चित्र सन् 1964 में तैयार हो रहे थे। उनके बारे में मम्मा कुछ सुझाव देने की सेवा के हिसाब से आयी थी। उस समय की एक घटना मुझे याद आ रही है। एक बार रमेश भाई की कार में हम जा रहे थे। पीछे की सीट पर मम्मा, जमुना दादी और सामने वाली सीट पर मैं और रमेश भाई बैठे थे। हम वाटरलू मेन्शन से रमेश भाई के घर की तरफ जा रहे थे। चौपाटी से होकर जाना पड़ता था। चौपाटी पर एक विज्ञापन का बोर्ड लगा हुआ था रोजर ड्रिंक्स (रोजर कंपनी का पेय) का। एक बोतल थी उसमें से पेय नीचे गिलास में गिरता था तो वो बोतल खाली होती थी, फिर वो बोतल भर जाती थी और वह पेय नीचे गिलास में गिरता था और बोतल खाली होती थी। इस प्रकार का इलेक्ट्रॉनिक विज्ञापन बना हुआ था। रमेश भाई और हमारे बीच में बातचीत हो रही थी कि

हम ऐसा एक ज्ञानयुक्त चित्र बनायें प्रदर्शनी के लिए। इसके बारे में हमने मम्मा से पूछा, ''मम्मा, वह चित्र आपको कैसे लगा?'' मम्मा ने तब ऐसा उत्तर दिया जो हमारे संकल्प और स्वप्न में भी नहीं था। मम्मा ने कहा, ''जिस समय मम्मा क्लास में होती है उस समय ही सामने दृष्टि डालती है, नहीं तो मम्मा के लिए इस दुनिया का कोई अस्तित्व नहीं है।'' इतना वैराग था मम्मा को इस पुरानी दुनिया और दुनियावी वस्तुओं से!

## निमन्त्रण-पत्र आदि को अन्तिम रूप भी मम्मा ही देती थी

बाबा उन दिनों में बड़े-बड़े व्यक्तियों को अर्थात् राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय राजनेताओं, धर्मनेताओं तथा सामाजिक कार्यकर्त्ताओं को ईश्वरीय सन्देशयुक्त तार भेजते थे। उन तारों (टेलीग्रामों) की विषयवस्तु तैयार कर बाबा मम्मा को दिखाते थे कि वे उसको देखें और अगर उसमें कोई कमी व परिवर्तन की आवश्यकता है तो पूरा करें अथवा करायें। उस समय मम्मा मुंबई में थी, उनके साथ विश्वकिशोर भाऊ भी थे। उन्हीं दिनों में यह समाचार आया था कि छठवें पोप भारत में आने वाले हैं। उनको ईश्वरीय निमन्त्रण का एक तार भेजना था। तार का सन्देश बाबा ने, मम्मा की स्वीकृति के लिए मुंबई भेजा था। मम्मा, भाऊ, रमेश भाई और मैंने मिलकर उस निमन्त्रण को अन्तिम रूप दिया। उस दिन रात 12 बजे पोप को टेलीग्राम भेजा। उसमें सन्देश था – ''आपका भारत में आने के लिए हार्दिक स्वागत है। यह भारत परमपिता, परम शिक्षक और परम सदगुरु की अवतरण भूमि है जहाँ पर आकर आप ईश्वरीय सन्देश लेकर अपने जीवन को इतना श्रेष्ठ बना सकते हैं कि मुक्ति और जीवनमुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। आपकी इस सेवा के लिए ब्रह्माकुमारी बहनें-भाई उपस्थित है।'' इस टेलीग्राम के फलस्वरूप जगदीश भाई और रमेश भाई के परिश्रम पर पोप के साथ मुलाकात की अनुमति मिली थी। दादी जी, दादी निर्मलशान्ता जी, शील दादी, रमेश भाई, जगदीश भाई आदि पोप पाल छठवें से मिलने गये थे। उस समय उनको और उनके साथ के कई बिशपों को त्रिमूर्ति, गोला, कल्पवृक्ष आदि चित्रों को विशेष रूप में सजाकर सौगात के रूप में दिया गया था। उन दिनों में मम्मा मुरली को भी चेक करती थी। गणमान्य व्यक्तियों को पत्र अथवा तार आदि भेजना होता था तो विषयवस्तु को मम्मा ही अन्तिम रूप देती थी। इस तरह से उस समय मम्मा का विशेष पार्ट रहा। सभी में उत्साह भरने का, मनोबल बढ़ाने का और आगे चलाने का कार्य भी मम्मा करती थी।

## अनुपम कुशल संगठक और प्रशासक

मम्मा में संगठन करने की शक्ति (Orgnising capacity) बहुत श्रेष्ठ और जबर्दस्त थी, सबको साथ लेकर चलने की कुशल कला थी। उनमें व्यक्तिगत धारणायें थीं, उदाहरणार्थ, बाबा ने कहा और मम्मा ने धारण किया – इसमें नम्बर वन थी। सहज रूप से माँ के जो संस्कार होते हैं वे उनके अन्दर पूर्णरूपेण थे। समर्पित होने का उनका वह तरीका, जिसको झाटकू कहते हैं, कई भाई-बहनों के लिए एक आदर्श बना, बहुतों के जीवन-उद्धार का प्रेरणा-स्रोत बना। सबसे बड़ी बात है कि उनको सबने यज्ञमाता के रूप में स्वीकार कर लिया था। उनको देखते ही हरेक को स्वाभाविक रूप से माँ की भासना आती थी। उन्होंने हरेक की जरूरतों को बिना माँगे पूरा किया। किसी को कोई वस्तु माँगने का अवसर ही नहीं दिया। कभी किसी ने यह नहीं सोचा कि इनकी उम्र क्या है, मेरी उम्र क्या है। किसी धर्म, जाति, पंथ वाला हो, हरेक ने यही बेहद का अनुभव किया कि यह मेरी माँ है, मेरी हितचिन्तक है। उस महान आत्मा में इतनी शक्ति थी! इसलिए ड्रामा कहिये या बाबा कहिये उनको ही यज्ञमाता, मातेश्वरी, मम्मा बनाया गया।

## अहोरात्रि साधनालीन देवी गौरी

मम्मा ने शुरू से अन्त तक अपनी साधना में किसी भी प्रकार की ढील नहीं होने दी। रोज़ दो-ढाई बजे उठकर विशेष शान्ति में रहने का, बाबा को शक्तिशाली रूप में याद करने का अभ्यास करती थी। उनकी डायरी में एक-

एक विषय पर बहुत गहराई की बातें लिखी हुई थीं। उनकी डायरी पढ़ने का सुअवसर मुझे जयपुर में मिला था। एक बहन जो एक साल मम्मा के साथ थी उसने मम्मा की डायरी से उन ज्ञान-बिन्दुओं को अपनी डायरी में लिखा था, वह डायरी हमें पढ़ने के लिए मिली थी। उन ज्ञान-बिन्दुओं को पढ़कर मुझे लगा कि मम्मा ने ज्ञान का कितना विचार सागर मंथन किया होगा, कितना ज्ञान की गहराई में गयी होगी और कितना उनको धारण करने का अभ्यास किया होगा! विद्यादेवी सरस्वती का वर्णन तो कवि, विद्वानों ने किया है लेकिन उस विद्यादेवी के रूप और कर्त्तव्य को हमने अपनी आँखों से देखा है, उनसे सीखा और उस माँ के बच्चे बने – यह हमारा परम सौभाग्य है। ❖

# देवियों की उपस्थिति का आभास

**ब्रह्माकुमार दीनदयाल मौर्य, बदायूँ (उत्तर प्रदेश)**

**मे**रा जन्म 01 जुलाई, सन् 1969 को बदायूँ शहर में हुआ। माता-पिता अनपढ़ थे। पूजा-पाठ करना घर में कोई नहीं जानता था। सन् 1987 में मुझे अचानक भक्ति का शौक लगा। मैं हनुमान चालीसा, श्री दुर्गा चालीसा, श्री दुर्गा सप्तशती के कई पाठ नियमपूर्वक रोज़ करने लगा। भक्ति करने के साथ-साथ शराब, भांग, गांजा, सुल्फा आदि का सेवन भी रोज़ ही करने लगा। गुस्सा भी बहुत किया करता था। घर में रोज़ क्लेश होने लगा। हर वर्ष मैं पूर्णागिरि जाता था। सन् 1995 में हरिद्वार, नीलकण्ठ, चण्डी देवी व मनसा देवी के दर्शन करने भी गया और संकल्प करके आया कि अब के बाद नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करूँगा लेकिन फिर भी सेवन छूटा नहीं।

## एक झटके से छोड़ दी सारी बुरी चीजें

जनवरी, 2004 में मेरे एक मित्र ने मुझे ब्रह्माकुमारी संस्था के बारे में बताया। पहले तो मैंने बुरा माना, फिर भी वे मुझे समझाते रहे कि एक बार आश्रम जाने में क्या हर्ज है, अच्छा नहीं लगे तो आगे से नहीं जाना। मैं अपने दोस्त के साथ 31 जनवरी, 2004 को शाम के समय आश्रम गया। वहाँ पहुँचते ही गहन शान्ति का अनुभव हुआ। निमित्त बहन जी ने बताया कि इस संस्था का काम बुरे इंसान को अच्छा बनाना है। मुझे आभास हुआ कि जिन देवियों को ढूंढ़ने मैं चण्डी देवी, मनसा देवी, पूर्णागिरि जाता रहा, वे सारी की सारी देवियाँ यहाँ पर ही मौजूद हैं। सात रोज का कोर्स 01 फरवरी, 2004 को शुरू हो गया। मैं कभी नहीं भूल सकता 4 फरवरी, 2004 की तारीख क्योंकि यही वह तारीख है जिसमें मेरा नया जन्म हुआ। यह मेरे परिवर्तन की तारीख है। इसी दिन मैंने एक झटके के साथ सारी बुरी चीजें (शराब, भांग, गांजा, सुल्फा, बीड़ी, सिगरेट, मीट, मछली) छोड़ दी। दुर्गा देवी माना जो किसी के दुर्गुण दूर करे, काली देवी माना किसी के जीवन की कालिख को साफ करे, ये सारी देवियाँ इस संस्था में मौजूद हैं, इन सभी को मैं बारम्बार दिल से नमन करता हूँ।

ज्ञान में आने के बाद एक बार मेरे सीधे हाथ की कलाई में बहुत ही तेज दर्द होने लगा। कलम भी पकड़ में नहीं आ रही थी। मैं बाबा के कमरे में बैठकर बाबा से बातें करने लगा। तभी एक सफेद प्रकाश की किरण मेरे ऊपर आयी। जैसे ही हाथ की कलाई पर वह प्रकाश की किरण पड़ी, मुझे हल्के-से करंट जैसा महसूस हुआ। यह अनुभव मात्र 10-15 सेकेंड का ही था। उसी समय से हाथ का दर्द ऐसे गायब हो गया जैसे कभी था ही नहीं।

अब बाबा को मैंने अपना साथी बनाया है। दिल से यही गीत गाता हूँ कि छोड़ेंगे न हम तेरा साथ ओ साथी, मरते दम तक। जब तक इस तन में रहता हूँ, एक बाप की याद सताती है। इन तन से बाहर जाता हूँ तो बाबा गोद खिलाते हैं। वाह बाबा वाह! ❖

26 जून, विश्व नशामुक्ति दिवस पर विशेष...

# व्यसनमुक्त जीवन

ब्रह्माकुमारी सुमन, जानकीपुरम, लखनऊ

सुन्दर मन, स्वस्थ शरीर, नेक इरादे, बुलन्द हौसले, स्वर्णिम सपने, कुछ कर गुजरने की उमंग, आसमान छूने की तमन्ना, हवाओं का रूख मोड़ने की ताकत, तूफानों को शान्त कर देने की हिम्मत, सफलता के शिखर पर पहुंचने का उत्साह, प्रबल पुरुषार्थ की दृढ़ता और उत्तम विचारों का धनी युवा जीवन, खुशहाली का पर्याय कहा जा सकता है परन्तु आज दिशाहीनता से सर्वनाश के कगार पर खड़ा युवा या तो इसे महसूस नहीं करता या महसूस करने के बाद मौत को गले लगा लेता है। कारण क्या है? गलती किसकी? भूल कहाँ हुई? जो भारत के शिल्पकार हैं वे अपने जीवन को नहीं चला पा रहे हैं। निराशा के बादलों में प्रचण्ड सूर्य क्यों छिप गया है? ज़रा सोचो, उत्तम जीवन का उपहार लेकर खौफनाक चीजों से क्यों खेल रहे हैं? पढ़ने-लिखने की उम्र में रंग-बिरंगी चमकती पुड़ियों में कैद होता विद्यार्थी, धुएं के छल्ले बनाने में रत किशोर, ड्रग-चरस-शराब की बोतल में बंद युवा – ये सब बूढ़ों व मजबूरों की मजबूत लाठी बनने की बजाय चलने-फिरने को मजबूर, आदर्श बनने की बजाय अराजकता का प्रारूप बनकर, निडर होकर घूम रहे हैं। कौन बचा पायेगा इन्हें? कैसे बचा पायेगा कोई भारत के इस भविष्य को? कहाँ है इनकी बीमार मानसिकता का इलाज? कौन बनेगा इनका रहनुमा, जो दिखायेगा इन्हें खुशियों का जहाँ? कौन करेगा इनका कायाकल्प, जिससे मिल जाये इन्हें मुकम्मल आशियाँ?

### दोषी कौन

पहले तो माँ-बाप व लालची समाज को दोषी माना जा सकता है। माँ-बाप कई व्यसनों के आदी होते हैं और ये चीजें दुकानों से प्राय: वे बच्चों से न सिर्फ मंगवाते हैं बल्कि उनके सामने ही प्रयोग करते हैं। पान खाने वाले का लाल मुंह देखकर बच्चा आकर्षित होता है, बीड़ी या सिगरेट पीने वाले के मुंह से धुआँ निकलता देख एक किशोर अचंभित होता है और बुजुर्गों को हुक्का गुड़गुड़ाते देख वे खुद भी वैसा करने को लालायित होते हैं। फिर इन सब दबी इच्छाओं को पूरा करने के लिए चोरी करना शुरू कर देते हैं। कई बार लोग गांव में मेहमान आने पर इन्हीं तामसिक चीजों से स्वागत करते हैं। खुद का ऐसा स्वागत न किए जाने पर तथाकथित मेहमान शिकायत भी करते हैं कि वह तो एक बीड़ी भी नहीं पिला सका। इस प्रकार बच्चा पिता जी को पीते देखता, मेहमानों को देखता, स्कूल में शिक्षक को, कभी-कभी साथियों को भी इनका सेवन करते देखता है, तो समझता है कि यह जरूर कोई अच्छी चीज़ है और फिर वह भी सेवन करने का पूरा मन बना लेता है।

### आकर्षक होर्डिंग्स

नशीले पदार्थों के बड़े ही आकर्षक, विशाल होर्डिंग्स, चौराहों पर, युवाओं को भ्रमित करने के लिए बड़ी-बड़ी एजेन्सियाँ लगाती हैं जिनमें 'ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं' यह चेतावनी बड़े ही छोटे अक्षरों में लिखी होती है पर 'जर्दा खाने का शाही अन्दाज' बड़े ही मोटे-मोटे अक्षरों में लिखा होता है। शाही पोज के साथ शराब पीने से ऊर्जावान व्यक्तित्व के साथ हर मंजिल मिलती दिखाई जाती है। इसके आकर्षण में आकर युवा फंस जाता

है और बाद में निकलना मुश्किल हो जाता है।

**माँ-बाप और बड़ों की नासमझी**

कई गांवों में छोटे-छोटे बच्चों को मसाला खिलाने का लालच देकर, लोग उनसे बहुत कम पैसे में जरूरत से ज्यादा काम लेते हैं। पहले उन्हें मसाले के आदी बना देते हैं फिर वे मजबूर हो जाते हैं। माँ-बाप की नासमझी भी एक अन्य कारण है। एक बार बस में एक महिला मसाला खाकर थोड़ा-सा मसाला अपने डेढ़ साल के बच्चे के मुंह में भी डालती है, बच्चा उछलने लगता है। बगल में बैठी बहन जब उससे बच्चे को न खिलाने के बारे में बोली तो कहती है, जब हम खाते हैं तो वह पुड़िया पकड़ने लगता है। थोड़ा-सा खिला देने पर खुश हो जाता है। एक जगह करीब 8-9 वर्ष के तीन बच्चे भैंसें चरा रहे थे। उन्हें बीड़ी पीते देख हमने पूछा, तुम बीड़ी क्यों पीते हो? तुम्हें यह कहाँ से मिली? पास में ही बैठे बूढ़े दादा ने कहा, मैंने इन्हें दी है। मैं जब भी बीड़ी पीता हूँ, ये भी मांगने लगते हैं तो जब थोड़ी-सी रह जाती है, मैं इनको दे देता हूँ। हाय नासमझी, बच्चों को तो नासमझ कहेंगे पर बूढ़े भी बच्चों की तरह ही चल रहे हैं। शरीर के विकास के पहले ही उसमें आग की ज्वाला भड़का रहे हैं। बच्चे, युवा होते-होते अपने शरीर को ढो पाने में मजबूर होंगे, तो परिवार व समाज का कर्ज क्या चुकायेंगे।

**किसान की गरीबी का एक कारण**

किसान भाइयों को लोग व्यसनों का पर्याय मानते हैं। गाँव की फसल को खरीदकर बेचने वाले अमीर व सुखी बन जाते हैं लेकिन उगाने वाले किसान को दो गुना फायदा भी नहीं मिलता जबकि धरती उसे एक का सौगुना से भी अधिक देती है। आज किसान गरीब है व कृषि करना हेय दृष्टि से देखा जाता है। उसका एक मुख्य कारण व्यसन भी हो सकते हैं।

**नर्क की यातना**

युवा पीढ़ी महंगी शराब व महंगी सिगरेट पीना ऊँची शान समझती है। शौकिया ही यह आदत डाल लेते हैं। नशे की यह आदत पहले तो स्वर्गिक नजारे दिखाती है लेकिन फिर जब नशा नहीं मिलता तो किसी भी नर्क की यातना से कम यातना नहीं होती है।

**नशे से सर्वनाश**

किसी एक चीज से कुछ नुकसान, किसी दूसरी चीज से कुछ अन्य नुकसान परन्तु किसी भी प्रकार का नशा, थोड़े ही दिनों में सर्वनाश का कारण बन जाता है। तन बर्बाद, मन परेशान, धन बर्बाद, समय बर्बाद, सुख-शान्ति का नाश, परिवार परेशान, समाज परेशान अर्थात् पूरा जीवन ही सत्यानाश हो जाता है। जीवन कर्जदार व परिवार कलहदार बनता चला जाता है। शुरूआत तो खुशी की तलाश में होती है परन्तु खुशी ही दूर होती चली जाती है। सम्बन्धों में कड़वाहट बढ़ती जाती है जिससे जीवन दर-बदर होता चला जाता है। अन्त में नशा जीवन का ही नाश कर डालता है। पहले जो आदत डलवाता है, वह ठगता है और बाद में नशा उसे ठगता है। व्यक्ति समझता है, मैं नशे को पी रहा हूँ, उसका आनन्द ले रहा हूँ पर वस्तुतः उसे पी तो नशा ही रहा होता है और पता भी नहीं पड़ने देता है।

एक बार एक युवा भाई, एक व्यक्ति को लेकर सेन्टर पर आया और कहा, साहब को राजयोग सीखना है स्वयं पर काबू पाने के लिए। उस युवा भाई ने बताया कि ये स्टेट बैंक की स्थानीय शाखा के प्रबन्धक हैं और मुझे सिर्फ इसलिए नौकरी पर रखा है कि जब भी ये घर से निकलें तब से घर आने तक मैं इनके साथ रहूँ और जब भी ये शराब

की तरफ जाएँ, मैं इन्हें फोर्स के साथ रोकूँ। मुझे कह रखा है कि उस समय मैं इन्हें थप्पड़ भी मार सकता हूँ। इनका घर पूरा नर्क बना है। कुछ दिनों बाद पता चला कि प्रबन्धक जी ने फांसी लगा ली है। इसे क्या कहें, बदनसीबी या कुसंग का कुप्रभाव या नासमझी की सजा। फांसी सिर्फ उसने लगाई पर बर्बाद तो पूरा परिवार हो गया। नशा व्यक्ति को तो पंगू बनाता ही है परन्तु बच्चों को गंवार व अनाथ, माँ-बाप को पीड़ित, पत्नी को बेसहारा और बहन को भी असहाय बना देता है। भगवान, बचाओ ऐसे काल से!!!

### बचने के उपाय

माँ-बाप की थोड़ी-सी सावधानी, बच्चों की थोड़ी-सी समझदारी, समाज की थोड़ी-सी जिम्मेदारी, बड़ों की थोड़ी-सी मेहरबानी, सरकार की थोड़ी-सी खबरदारी, साथियों की थोड़ी-सी जवाबदारी, शिक्षकों की थोड़ी-सी कद्रदानी अगर हो जाये तो हर व्यसन से बचा जा सकता है।

**(1) माँ-बाप की सावधानी:-** माँ-बाप को ऐसा कोई भी काम नहीं करना चाहिए जो बच्चों के लिए हानिकारक हो। अगर करते हैं तो छोड़ देना चाहिए। नशीली चीजों की बातें न करें और बच्चों के क्रियाकलापों पर ध्यान देते रहें कि वे क्या पढ़ रहे हैं, क्या देख रहे हैं, कहाँ जा रहे हैं, कब सो रहे हैं, क्या सोच रहे हैं आदि-आदि। तन से अगर समय कम दे पायें तो भी उनके साथ मन से ज्यादा रहें। बचपन में अच्छे संस्कारों का बीज डाल दें ताकि वे बड़े होने पर उन संस्कारों की शीतल छाया में सुखी जीवन बितायें।

**(2) बच्चों की समझदारी:-** कभी भी कोई काम छिप कर न करें। नया प्रयोग भी बड़ों की निगरानी में करें। माँ-बाप की आज्ञा के बिना किसी से कुछ न लें, खाने की चीजें तो बिल्कुल नहीं। जिन्दगी को लिफाफा नहीं, पोस्टकार्ड अर्थात् खुली किताब बनाएँ जिसके सानिध्य में अनेकों को खुशी मिलती रहे।

**(3) समाज की जिम्मेवारी:-** सार्वजनिक स्थानों पर व्यसन न करें। सबसे अच्छा है कि व्यसन करें ही नहीं पर किसी बच्चे के सामने तो बिल्कुल न करें, न ही उसके सामने कोई व्यसन की चीज लायें। मानवता के नाते ही सही पर उन्हें नशे से बचाने की पूरी जिम्मेवारी समझें, उनको नशे की ओर प्रेरित तो बिल्कुल न करें।

**(4) बड़ों की मेहरबानी:-** अभिभावक बच्चों के सामने नशा न करें, न उनको नशीली चीजें उठाने, लाने के लिए भेजें बल्कि उनसे हमेशा अच्छी बातें करें, प्रेरक प्रसंग सुनायें, सच्चाई, ईमानदारी, सहयोग आदि गुण सिखायें। उनका जीवन मूल्यों से सजायें जिससे जीवन मूल्यवान बन जायेगा। फिर बच्चे भी अपनी पालना की कीमत चुकायेंगे।

**(5) सरकार की खबरदारी:-** सरकार को चाहिए कि किसी भी प्रकार के नशे का प्रचार – सड़क पर होर्डिंग लगाकर या टीवी, अखबार, पत्रिका आदि द्वारा न करे। नशीले पदार्थों की फैक्टरी न लगाने दे, चाहे कितना भी टैक्स उसको मिलता हो। एक तरफ बड़े-बड़े होर्डिंग लगाते हैं 'जर्दा खाने का शाही अन्दाज'। दूसरी तरफ, कैन्सर के लिए अनुदान इकट्ठा करते हैं, अलग से आयोग का गठन करते हैं, फिर हजारों-लाखों लोग कैन्सर उन्मूलन में दिनरात रत रहते हैं। थोड़ी-सी खबरदारी सरकार रखे कि कहाँ कितना खर्च हो रहा है तो सब अपने आप ही ठीक हो जायेगा।

**(6) साथियों की जवाबदारी:-** कई बार मनुष्य खुद तो उल्टे-सुल्टे नशों का सेवन करते ही हैं, साथियों को भी उसी चपेट में ले लेते हैं। साथी की जरूरत उसके परिवार में कितनी है, उसका कल कैसा होगा, इसका उन्हें कोई ख्याल नहीं रहता। उनका विचार है, हमें रहना है मस्ती में, आग लगे बस्ती में, जीवन चला जाये चाहे सस्ते में। वास्तव में, हमारी जिम्मेदारी अपने साथियों को भी बुराई से बचाने की है। उनके परिवार को भी अपना परिवार समझ कर, उन्हें योग्य व सुखी नागरिक बनाना हमारा नैतिक फर्ज है। यह बात अगर साथी समझ लें तो कोई भी बुरा नहीं बन सकता क्योंकि हर नशा किसी न किसी के संग से ही शुरू होता है।

**(7) शिक्षकों की कद्रदानी:-** शिक्षक ही एक ऐसा

व्यक्ति है जिसका रिगार्ड बच्चा सदा करता है। माँ-बाप का कहना माने या नहीं माने परन्तु टीचर की कोई भी बात बच्चे कभी नहीं टालते। शिक्षक को अबोध शिशु मिलता है, वह उसे जैसा चाहे ढाल सकता है। एक सुयोग्य नागरिक बनाने के लिए बच्चे की दिशा व दशा उसके हाथ में होती है। पत्थर को तराश कर हीरा बनाया जा सकता है। बच्चों के सामने कोई भी नशा कम से कम शिक्षक तो न करें और नशा उन्मूलन के लिए बच्चे को बचपन से तैयार करें। नशा हमारा दुश्मन है, यह घुट्टी हरेक शिक्षक अपने विद्यार्थियों को पिलाने की कद्रदानी कर दे। नरेन्द्र को विवेकानन्द बनाने के लिए रामकृष्ण परमहंस जैसा गुरु था। शिवाजी भी समर्थ गुरु रामदास की मेहनत के फल थे। इस नशे रूपी सर्वनाशी दुश्मन से लड़ने के लिए आज भी ऐसे ही शिक्षक चाहिएँ। अगर समाज के सभी वर्ग अपना-अपना फर्ज निभायें, तो दुश्मन चाहे कैसा भी क्यों न हो, उस पर जीत प्राप्त करने में समय नहीं लगेगा।

### नशा मुक्ति से लाभ

कई लोग तीर्थ पर जाते हैं तो कोई नापसन्द फल या नापसन्द सब्जी न खाने का संकल्प कर आते हैं और कहते हैं, हमने अमुक फल या सब्जी का त्याग कर दिया है। अरे किसी एक के कोई फल छोड़ने से कौन-सा मार्केट में फल सस्ता हो जायेगा या इष्ट को सब्जी खरीदनी नहीं पड़ेगी? पर अगर अपना कोई व्यसन छोड़कर आओ तो न सिर्फ भगवान खुश होगा बल्कि परिवार, समाज, पड़ोसी और तुम खुद सुखी हो जाओगे। तन स्वस्थ, मन शान्त, धन से सम्पन्न बन जाओगे। यह जीवन जो प्रकृति का उपहार, भगवान का वरदान है, बहुत मूल्यवान है, इसे नष्ट न करें, इससे भारत का भविष्य नवनिर्माण करें।

**अनुरोध:-** विशेष अपने युवा साथियों से अनुरोध करती हूँ कि आप ब्रह्माकुमारीज़ के किसी भी सेवाकेन्द्र पर पधार कर व्यसनमुक्त बनने की सहज विधि सीख लें। ईश्वरीय ज्ञान-योग का नशा करने से अन्य सभी नशे स्वत: छूट जायेंगे। कहा जाता है, सब नशों में नुकसान है, केवल एक नारायणी नशे के।

❖

### राजयोग से यातनाओं से मुक्ति..

पृष्ठ 34 का शेष..

अवतरण का दिन था। मुझे ऐसा अनुभव हो रहा था कि आज मेरी बीमारी का अन्त हो जायेगा। बाबा के आने के एक घन्टे पहले ही मैंने घर में ही महसूस किया कि मैं डायमण्ड हाल में बाबा के सामने जाकर बैठ गयी हूँ और योग करने लगी। थोड़ी देर पश्चात् पूरे शरीर के बाहर और अन्दर जलन महसूस होने लगी। बाबा के आने के बाद तो जैसे शरीर का एक हिस्सा कम्पन करने लगा था। मेरी आँखें भीग गई थी, आँसू रुकने का नाम नहीं ले रहे थे। घर के सभी लोग परेशान हो गये लेकिन मुझे बाबा पर पूरा निश्चय था। लौकिक पिता जी मुझे उसी वक्त हॉस्पिटल लेकर गये जहाँ पूरी जाँच होने पर मैं सम्पूर्ण सामान्य पायी गई। घर आकर सो गई। उसके बाद सिर्फ दो बार तबीयत हल्की-सी खराब हुई पर अब एक साल से बिलकुल ठीक हूँ। अब दौरे भी नहीं पड़ते हैं और अब संकल्प भी अच्छे रहते हैं, अब हमेशा खुश भी रहती हूँ। घर के काम के अलावा सिलाई करके कुछ कमा भी लेती हूँ।

शुक्रिया बाबा को जो मुझे इस नारकीय जीवन से उबार दिया। सेवाकेन्द्र की निमित्त बहन और परिहार दम्पत्ति को मैं जितनी भी दुआएँ दूँ, उतनी ही कम हैं। इन्होंने मेरी बहुत देखरेख की है। मैंने अपनी यातनाएँ बहुत ही संक्षेप में लिखी हैं, वास्तव में तो कई गुना ज्यादा यातनाएँ इन 15 वर्षों में भोगी हैं। अन्त में यही कहूँगी कि जब सुबह की नई किरण आती है तो रात के अन्धकार को पूर्ण मिटा देती है। ❖

***कोई आपको नीचा दिखाने की कोशिश करता है तो इसका मतलब है कि आप उससे बहुत ऊपर हैं।***

# आत्म-प्रदर्शन, न कि शरीर-प्रदर्शन

ब्रह्माकुमारी उर्मिला, संयुक्त संपादिका

आधुनिक युग में महिलाओं को हर क्षेत्र में सुअवसर प्राप्त करने का पूरा अधिकार है। कई महिलाएँ इन अधिकारों का बढ़-चढ़कर सदुपयोग कर रही हैं। सिक्के के दो पहलुओं की तरह अधिकारों के सदुपयोग के साथ-साथ इनका दुरुपयोग भी कहीं-कहीं देखने को मिल रहा है।

स्वतन्त्रता और अधिकारों का सबसे बड़ा दुरुपयोग हो रहा है शरीर-सज्जा में। सुन्दर दिखने की चाह, सुन्दर करने की चाह पर भारी पड़ती नजर आ रही है। यदि हम सुन्दर करने लगें तो सुन्दर स्वत: दिखने लगेंगे इसीलिए कहावत बनी, काम प्यारा या चाम प्यारा अर्थात् शरीर रूपी चमड़ा तभी प्रिय लगता है जब वह अनेकों के काम आए।

### दो तरफी सुन्दरता

नारी का सम्पूर्ण स्वरूप है श्री लक्ष्मी और श्री लक्ष्मी जी बाहर तथा भीतर – दोनों रूपों में सुन्दर हैं। आधुनिक युग में हम घर में आई नई बहू की तुलना श्री लक्ष्मी से करते हैं और प्रथम दिन उसके दर्शन करने और चढ़ावा चढ़ाने (मुँह दिखाई डालने) वालों की भीड़ लगती है परन्तु एक बार दर्शन करने के बाद न तो कोई दुबारा उस भावना से दर्शन करता है और न चढ़ावा चढ़ाता है। दूसरी ओर, श्री लक्ष्मी जी के दर्शन हम जीवन भर करते रहते हैं और उन पर चढ़ावा भी जीवन भर चढ़ाते रहते हैं, यह एक तरफी और दो तरफी सुन्दरता का ही अन्तर है।

### गौण होते-होते विलुप्तप्राय हुई आन्तरिक सुन्दरता

बाहरी सुन्दरता बनाने का इस युग में खूब विकास हुआ है और हम जानते हैं कि जब दो में से एक पहलू का खूब विकास हो तो दूसरा पिछड़ जाता है। इसी कारण आन्तरिक सुन्दरता गौण होते-होते विलुप्तप्राय ही हो गई है। जैसी होड़, आँखों को खींचने वाली सुन्दरता के लिए है वैसी मन को आकर्षित करने वाली सुन्दरता के लिए नहीं है। बाजार में हर तीसरी दुकान शरीर-सज्जा से सम्बन्धित सामानों से

भरी नजर आती है। स्वयं को स्वयं न सजा सकें तो दूसरे सजा दें, ऐसे अड्डे भी दिनोंदिन वृद्धि पर हैं।

### आन्तरिक सुन्दरता में है फौलादी ताकत

इसका एक कारण तो यह नजर आता है कि बाहरी सजावट अति शीघ्र हो जाती है। जल्दबाजी और अधीरता के इस युग में चुटकियों में मिलने वाली चीज प्रिय लगती है। आन्तरिक सुन्दरता में समय लगता है। यह लगाने और उतारने वाली चीज न होकर, हर संकल्प और हर श्वास में रचाने-बसाने वाली चीज है। यह किन्हीं खास अवसरों की बात न होकर जीवन के हर पल-क्षण में अपने साथ रखी जाने वाली और अपने कर्मों से दिखाई जाने वाली चीज है। बाहरी सजावट जहाँ पानी की हल्की-सी बूँद के प्रहार से भी धूमिल और बदरंग हो सकती है वहीं आन्तरिक सुन्दरता में वह फौलादी ताकत है जो कैसी भी परिस्थिति को लांघकर अपने अस्तित्व को बनाए रखती है। इस बात को हम रामायण महाकाव्य की दो नारी पात्रों के माध्यम से समझ

सकते हैं। सूर्पनखा बाहरी सज्जा वाली है। वह अपनी सुन्दरता का विज्ञापन करती नजर आती है और उसको बेचने के लिए लालायित है। इसी जबरदस्ती के सौदे में अपनी नाक कटा बैठती है। दूसरी ओर, सीता जी की कर्त्तव्यपरायणता, त्याग, दया, सतीत्व, अनासक्ति, कष्ट-सहिष्णुता, क्षमाभाव, आज्ञाकारिता आदि अनेक गुण, उसके वनवासी स्वरूप को भी दैदीप्यमान बना देते हैं। जहाँ सीता जी मन में सौम्यभाव, सम्मान भाव, दिव्य भाव उत्पन्न करती हैं वहीं सूर्पनखा वितृष्णा भाव को जन्म देती है।

**नकल के साथ चाहिए अकल**

किसी सुन्दर को देखकर, स्वयं को सुन्दर बना लेने की ललक स्वाभाविक है परन्तु इस ललक के साथ अकल का होना जरूरी है इसीलिए कहावत बनी, नकल के साथ अकल भी चाहिए। हमें नकल करनी थी सीता जी के दिव्य गुणों की पर हमसे भूल हो गई। हम सीता जी की नकल करते-करते सूर्पनखा की नकल कर बैठे। इस जहान को सीतापुरी बनाने की बजाय लंकापुरी बना बैठे। शायद यह भूल इसलिए हुई कि दोनों की राशि (स) एक है परन्तु राशि तो राम और रावण की भी एक है, कंस और कृष्ण की भी एक है, समानता का आधार सोच है, न कि राशि।

आन्तरिक सुन्दरता भरपूरता प्रदान करती है जबकि बाहरी सुन्दरता मन को खालीपन देती है। **कोई कह भी दे, आप बहुत सुन्दर हैं, तब भी बार-बार उसी प्रशंसा को सुनने का ऐसा व्यसन लग जाता है कि यदि किसी अवसर पर न सुनने को मिले तो छटपटाहट होने लगती है। आत्मा को मूल सात गुणों से रंगने की बजाय, मात्र त्वचा को रंगना तो गुड़ियों का खेल-सा लगता है। इससे अल्पकाल का मनोरंजन तो हो सकता है पर सदाकाल के लिए मन को रंज से मुक्ति नहीं मिल पाती।**

**सौन्दर्य – सतयुग, द्वापरयुग और कलियुग में**

कालचक्र अपनी गति से निरन्तर घूम रहा है। जब सतयुग था तो नारी का तेजस्वी मस्तक आकर्षण का केन्द्र था। वहाँ नर-नारी में स्वाभाविक आत्म-भाव था। वहाँ नारी देवी थी, कामिनी नहीं। द्वापरयुग में वह मस्तक से फिसलकर थोड़ी नीचे आ गई और आँखों, कानों, नाक और होंठों की सुन्दरता द्वारा आकर्षित करने लगी, इस प्रकार मस्तक के तेज के बाद मुख की सजावट का प्रचलन हुआ। परन्तु कलियुग के अन्त में वह चेहरे की सुन्दरता से भी फिसलकर और नीचे आ गई और अब शरीर के अंगों को दिखाकर सुन्दर बनने या आकर्षित करने की चेष्टा की जा रही है। यह अंग-प्रदर्शन पतन की अति है। इसके बाद अन्त अवश्यम्भावी है और पुन: सतयुग का आगमन होना ही है जहाँ वो पुन: मस्तक के तेज को लिए विश्व महारानी के रूप में पदस्थ होगी।

**साधन खप रहे हैं खाने-पीने, घूमने, सजने में**

पुरुषों की तरह नारियाँ आज अन्तर्राष्ट्रीय मंचों पर सुशोभित हो रही हैं। बहुत-सी नारियों ने समाज, विज्ञान, कला, सुरक्षा, शिक्षा आदि क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य किए हैं और वैश्विक छवि बनाई है। इनके साथ-साथ बहुत-सी नारियाँ ऐसी भी हैं जिन्होंने शरीर-सज्जा या शरीर-प्रदर्शन के आधार पर अन्तर्राष्ट्रीय मंचों को हड़पा है। चेहरे का शृंगार करने में तो फिर भी मेहनत लगती है परन्तु देह-प्रदर्शन में तो वह उस मेहनत से भी छूट गई। कपड़े को छोटा करने में कोई खास मेहनत नहीं। फैशन की इस अन्धी दौड़ में गरीब और मध्यम वर्ग कम परन्तु उच्च वर्ग बढ़-चढ़ कर भाग ले रहा है। इन परिवारों में पैसा, समय, साधन – तीनों चीजें हैं जिनसे वे समाज के वंचित तबके की मदद कर सकते हैं परन्तु वास्तविकता यह है कि इनके ये साधन खाने-पीने, घूमने और शरीर को सजाने में ही खप रहे हैं। इस तबके की बहुत कम महिलाएँ सामाजिक सरोकार रखती हैं।

ऐसा प्रतीत होता है कि कालचक्र की गुह्यगति के अनुसार, आज के साधन सम्पन्न, साधनों के भोग में लगकर भाग्य से खाली होने की ओर बढ़ रहे हैं और दूसरी ओर साधारण परिवारों की माताएँ-बहनें आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा, त्याग और सादगी द्वारा अपने भाग्य के भण्डारे भरपूर करने में लगी हैं।

## आत्मा रूपी मोती को देखें

जैसे माँस खाना पाप है इसी प्रकार शरीर रूपी माँस का प्रदर्शन या दर्शन दोनों पाप हैं। इसकी भेंट में आत्म-प्रदर्शन या आत्म-दर्शन – दोनों बड़े भारी पुण्य हैं। आइये हम शरीर-प्रदर्शन या दर्शन को छोड़ आत्म-प्रदर्शन और आत्म-दर्शन की ओर बढ़ें। नारी या नर के गुण उसकी आत्मा में हैं। जब हम किसी को आत्मा देखते हैं तो उसे आत्मिक बल मिलता है। **जैसे हंस, कंकड़ों के बीच मोती को देख लेता है, इसी प्रकार वर्तमान समय देह और देह के पदार्थों के उग्र प्रदर्शन के बीच हम आत्मा रूपी मोती को देख उसे स्नेह और रहम के वायब्रेशन दें, यही हमारी जीत है।**

आध्यात्मिक ज्ञान, आन्तरिक सौन्दर्य को निखारता है। इस ज्ञान के स्त्रोत स्वयं निराकार परमपिता परमात्मा शिव हैं, जो परम सुन्दर हैं। जब हम शरीर रूपी कपड़े से आत्मा को न्यारा कर लेते हैं तो इसका तेज बढ़ जाता है। ऐसी तेजस्वी आत्मा पर मानव तो क्या स्वयं त्रिभुवनसुन्दर भगवान शिव भी आकर्षित हो जाते हैं और सम्पूर्ण आन्तरिक सौन्दर्य का वरदान उसे दे देते हैं। सौन्दर्य का ऐसा वरदान पाने वाली आत्माएँ ही श्री लक्ष्मी और श्री नारायण पद पाकर सतयुगी और त्रेतायुगी सृष्टि में अटल-अखण्ड राज्य भाग्य प्राप्त करती हैं। ❖

## बाबा ने कहा, घबराओ नहीं, मैं हूँ ना

**ब्रह्माकुमारी सरोज, सरस्वती विहार, दिल्ली**

**बा**त सात अक्टूबर, 2016 की है। अमेरिका का एक राज्य, जिसका नाम फ्लोरिडा है, चक्रवातों, प्रतिचक्रवातों और आसमान से बिजली गिरने के लिए माना जाता है। इसी राज्य में मेरा बेटा राहुल अपने परिवार सहित पिछले 18 वर्षों से रह रहा है। वहाँ ऐसे तूफानों को हरीकेन (Hurricane) कहा जाता है। पिछले 10 वर्षों से वहाँ कोई हरीकेन नहीं आया। मौसम विभाग की भविष्यवाणी के अनुसार वहाँ 7 अक्टूबर, 2016 को हरीकेन, जो कि कैटेगरी 4 का था (अत्यधिक खतरों वाला), आना था। भविष्यवाणी 4-5 दिन पहले ही हो चुकी थी। इस तूफान की वजह से एक टापू में 80 प्रतिशत लोग बर्बाद हो चुके थे। ऐसे तूफान में बहुत अधिक वर्षा, बादलों की गर्जन, बिजली का गिरना और 400 कि.मी. प्रति घण्टे के हिसाब से हवाओं का चलना होता है। घरों की छतें उड़ जाती हैं, घर गिर जाते हैं, लोग मर जाते हैं। मेरे बच्चे भी बहुत ही घबरा गए थे। उन्होंने सुरक्षा का सारा प्रबन्ध कर लिया परन्तु ऐसे तूफान के सामने सब प्रबन्ध फेल हो जाते हैं। उनके दोस्त, परिवार सहित उनके घर आ गए जिससे एक-दूसरे के साथ मिलकर हिम्मत बढ़ गई परन्तु विनाश तो अवश्यम्भावी था।

भारत में मुझे तो बाबा के सिवाय और कुछ भी सहारा नहीं मिला। मेरा बाबा अपने बच्चों को कभी भी दुख या चिन्ता में नहीं देख सकता। मैंने योग करना शुरू किया। बात 7 अक्टूबर प्रात:काल की है। मैंने बाबा को कहा, ''बाबा, मुझे कुछ नहीं पता, बच्चे बहुत संकट में हैं, आप जानो, आपका काम जाने।'' बाबा ने उत्तर दिया, ''बच्ची, चिन्ता क्यों करती हो, मैं बैठा हूँ। तूफान आते-आते एकदम मुड़ जाएगा और सब कहेंगे, यह तो अचम्भा हो गया।'' मैं ये शब्द वैसे के वैसे ही लिख रही हूँ जैसे बाबा ने मुझे टचिंग देकर कहे। मैंने 7 अक्टूबर की दोपहर को बच्चों को फोन करके कहा, ''बच्चो, बिल्कुल मत घबराओ। बाबा आपके साथ हैं, तूफान आते-आते मुड़ जाएगा और आप कहोगे कि अचम्भा हो गया।'' तूफान रात को आना था जिसमें लाइट भी चली जानी थी। बहुत भयंकर दृश्य होना था।

रात को ही मेरे बेटे का फोन आ गया, ''मम्मी, अचम्भा हो गया, हरीकेन (तूफान) 90 डिग्री से पीछे मुड़ गया और पूरा फ्लोरिडा बच गया। हमारा कुछ भी नुकसान नहीं हुआ। बाबा का बहुत-बहुत धन्यवाद।'' यह सुनकर मेरी आँखों से बाबा के लिए प्रेम की अश्रुधारा बह गई। दिल कर रहा था कि बाबा को प्यार से पकड़ लूँ और गले लगकर धन्यवाद दूँ। धन्यवाद मेरे मीठे-प्यारे बाबा, बहुत-बहुत धन्यवाद। ❖

# जाँचें दिन भर की 'मन की स्थिति'

ब्रह्माकुमारी शिवानी, गुरुग्राम (हरियाणा)

आज हमारा जीवन किस पर निर्भर है – परिस्थिति पर। परिस्थिति में भी लोगों पर, लोगों के मूड पर, लोगों के स्वभाव पर निर्भर है। मेरे मन का दायरा (स्टेट ऑफ माइंड) लोगों के स्वभाव पर निर्भर है तो मैं कैसे खुश रह पाऊँगी। जैसे मेरा शारीरिक स्वास्थ्य यदि बाहर के मौसम, बाहर के इंफेक्शन, बाहर के बैक्टीरिया पर निर्भर है, तो मैं कैसे स्वस्थ रह सकती हूँ? जब मेरे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता खत्म हो जाती है तब मुझे सारे इंफेक्शन्स हो जाते हैं, बैक्टीरिया अटैक करते हैं, सारे वायरस आ जाते हैं। लेकिन अगर मैं अपने शरीर का ध्यान रखती हूँ, प्रतिरक्षा-तंत्र को सशक्त रखती हूँ तो वो मुझ पर आक्रमण नहीं कर पाते हैं। जैसे ही मेरा प्रतिरक्षा-तंत्र खत्म हुआ तो छोटे-छोटे वायरस भी, थोड़ा-सा मौसम बदलते ही मेरे ऊपर आक्रमण कर देते हैं। बाहर का मौसम बदले, तूफान हो, बर्फ पड़े और मैं अपना ध्यान नहीं रखूँ, सिर्फ बोलती रहूँ कि मौसम ही ठीक नहीं है, सर्दी इतनी हो गई है, बीमार तो पड़ना ही है, तो यह मेरी सोच है। हम बीमार रहना चाहते हैं या स्वस्थ रहना चाहते हैं, दोनों ही विकल्प हमारे पास हैं।

परिस्थिति मेरी खुशी पर कुठाराघात न करे। जैसे हम अपने शरीर का ध्यान रखते हैं वैसे ही हमें अपने मन का भी ध्यान रखना है। यह उस समय नहीं होगा, जब परिस्थितियाँ आएंगी। हम अपने शरीर के अंदर ताकत तब नहीं भरते जब मौसम बदलता है। हम हर दिन अपने शरीर का ध्यान रखते हैं। फिर बाहर चाहे कितना भी परिवर्तन आये, बाहर का परिवर्तन अंदर प्रभावित नहीं कर सकता। शरीर के अंदर क्षमता है कि वो बाहर के परिवर्तन के साथ तालमेल (एडजस्ट) करके अपना संतुलन बना लेता है। अगर बाहर से इंफेक्शन हो रहा है तो शरीर के अंदर का प्रतिरोधी-तंत्र उसे खत्म कर देता है और हमें इसका पता भी नहीं चलता, हम अपना काम सामान्य (नॉर्मल) रूप से करते रहते हैं।

इसी तरह अगर मन का भी ध्यान रखेंगे, इसकी हर रोज सफाई करेंगे, पोषण देंगे, व्यायाम करेंगे, तो जो कुछ बाहर होता जायेगा, वो चला जायेगा, हमें पता भी नहीं चलेगा। बाहर की बातों में कोई शक्ति नहीं है जो हमारी खुशी को प्रभावित कर सकें।

कोई बहुत कुछ बुरा-भला भी कह देगा, कोई नाराज हो जायेगा, बच्चे हमसे संतुष्ट नहीं रहेंगे, बॉस गुस्सा हो जायेगा, ये सब बैक्टीरिया ही तो हैं जो बाहर से आते हैं, ये परिवर्तन ही तो है जो सारा बाहर से आ रहा है। कई कहते हैं, पानी की बारिश और व्यवहार की जो बारिश है उसमें बहुत फर्क है क्योंकि मौसम की बारिश के लिए तो मैं छाता लेकर जा सकती हूँ या मैं रेनकोट पहन सकती हूँ।

हमें भावनात्मक रक्षा (इमोशनल प्रोटेक्शन) की अपेक्षा शारीरिक सुरक्षा करना बहुत आसान लगता है। जब हम अपनी भावनात्मक रक्षा करना शुरू कर देंगे तब यह भी आसान लगनी शुरू हो जायेगी। फिर यदि कोई कुछ भी बोल दे तो इसका प्रभाव हमारे ऊपर नहीं पड़ेगा। मान लीजिए, किसी ने अच्छे से बात नहीं की, अपमानित किया तो क्या दुख नहीं होगा? ऐसी परिस्थिति में अपने से पूछें, क्या मैं इतनी कमजोर हूँ कि हरेक के व्यवहार को अपने ऊपर हावी होने दूँ? अगर हम अपना कंट्रोल सारा बाहर दे देंगे, तो हम अपसेट हो जायेंगे क्योंकि बाहर चुनौतियाँ बहुत हैं। मौसम को देखो, हमें पता है कि अभी गर्मी है, फिर जाड़ा आयेगा, तो हम सहज ही प्रबंध कर लेते हैं। लेकिन जिस दिन मौसम अचानक ही बदल जाये, अभी-अभी

गर्मी, आधे घण्टे में बारिश, उसके आधे घण्टे में फिर बहुत ठण्ड हो जाये, तो क्या इतनी जल्दी हम प्रबंध कर पायेंगे? इस तरह के मौसम का सामना करने के लिए हम तैयार नहीं होते हैं। इसी प्रकार से हम लोगों के गलत व्यवहार का सामना करने के लिए भी एकदम से तैयार नहीं होते हैं। इस कारण से यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि हम पहले से ही अपना ध्यान रखें, उसके बाद दूसरों का क्योंकि दिन-प्रतिदिन हरेक के जीवन में चुनौतियाँ बढ़ती जा रही हैं।

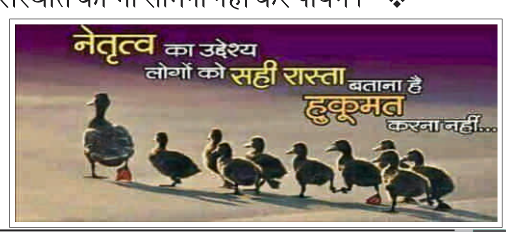
हमारी जो सूची है उसमें 'ये करना है, ये करना है', ये सब बातें तो होती हैं लेकिन खुशी के लिए क्या करना है, यह हमारी प्राथमिकता की सूची में कहीं भी दिखाई नहीं देता है। हम सब चीजों पर ध्यान देते-देते अपनी खुशी को ही भूल जाते हैं। फिर हम यह भी कहते हैं कि मैं खुश नहीं हूँ, कोई बात नहीं, मुझे अपना काम करने दो। यहाँ हमें यह समझना पड़ेगा कि जब पहले मैं खुद खुश रहूँगी तभी तो मैं दूसरों को खुशी दे सकती हूँ।

जिन्होंने अपनी खुशी को प्राप्ति के ऊपर निर्भर कर दिया तो वो भी खुश नहीं होते, सिर्फ राहत महसूस करते हैं और वो भी कितनी देर के लिए? बस थोड़ी देर के लिए। ऐसे लोगों के जीवन में प्राप्ति बहुत सारी आ जाती है क्योंकि जीवन में उनका एक ही उद्देश्य होता है कि हमें कुछ प्राप्त करना है। उन्हें स्वयं से पूछना चाहिए कि क्या उन्हें खुशी मिली? क्योंकि प्राप्ति की जो पूरी यात्रा होती है वह एक प्राप्ति से पूरी होकर दूसरी प्राप्ति की ओर बढ़ जाती है और यह चक्र हमेशा चलता ही रहता है। खुशी की मंजिल नहीं मिलती।

उनकी खुशी उस प्राप्ति के ऊपर निर्भर हो जाती है क्योंकि वो एक संस्कार बन जाता है और उस प्राप्ति को पाने के लिए वो कुछ भी करने के लिए तैयार रहते हैं। दूसरी बात, जो हम बहुत साधारण चीज करते हैं कि हम भविष्य में खुशी ढूँढ़ते हैं। ये होगा तो मुझे खुशी मिलेगी, यह तो इच्छा हुई। मैं लोगों से प्यार पाने की भी इच्छा रखती हूँ। मैं ज्यादा समय पाने के लिए इच्छा रखती हूँ कि मुझे और समय मिल जाये न तो मैं बहुत कुछ कर सकती हूँ, मुझे तो 24 घंटे भी कम पड़ते हैं। ये जो इच्छाओं की सूची है वह बहुत लम्बी होती जाती है और कई बार हम कहते हैं कि हमारी इच्छा पूरी ही नहीं होती है। हमारी जितनी इच्छायें पूरी होती हैं, उतनी ही उनकी सूची और लम्बी हो जाती है क्योंकि इन इच्छाओं के पीछे जो सूक्ष्म विचार होते हैं वो ये हैं कि जब ये सब इच्छायें पूरी हो जायेंगी तो मैं पूर्ण रूप से सुरक्षित व खुश महसूस करूँगी।

हम इतनी चीजों से बंधे हुए हैं कि ये सब होगा तो मैं अच्छा महसूस करूँगी और ये सब कुछ मेरे अनुसार होना चाहिए। अभी भी साधनों के ऊपर जो निर्भर है, वो हमेशा ही निर्भर रहेगा।

जब हम कहते हैं 'संकल्प हमारे भाग्य का निर्माण करते हैं' तो हमें ये समझना पड़ेगा कि जो सोच मैं निर्मित कर रही हूँ वो अभी भी मेरा भाग्य बना रही है। उसी प्रकार से अभी जो मेरे साथ हो रहा है, वह अतीत में निर्मित किये गये हमारे विचारों के कारण ही हो रहा है। इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण यह हो सकता है कि अभी आप अपना ध्यान रखते जायें। हर क्षण को पहले वाले क्षण से अच्छा बिताते जायें। आप देखेंगे कि जैसे-जैसे एक-एक पल अच्छा तो अगला पल स्वत: ही अच्छा बीतेगा। ये करने से आपके अंदर इतनी ताकत, इतनी शक्ति जमा हो जाती है कि अगर कोई परिस्थिति आपके पक्ष में नहीं भी होगी तो भी आपके अंदर इतनी क्षमता आ जायेगी कि आप उस परिस्थिति का सामना बहुत ही आसानी से कर सकते हैं। अगर आपने अपना समय भय में या पूर्वानुमान में बिता दिया तो आप इतने कमजोर हो जायेंगे कि साधारण-सी परिस्थिति का भी सामना नहीं कर पायेंगे। ❖



# राजयोग से छूट गई दवाइयाँ

**ब्रह्माकुमार गोविन्द राम बैरवा, रिटायर्ड सार्जेन्ट,**
**भारतीय वायुसेना, टोंक (राजस्थान)**

मेरा जन्म एक छोटे-से गाँव में सन् 1965 में हुआ। बचपन से ही अध्यात्म में रुचि थी। व्रत, उपवास आम हो गये थे। लौकिक पढ़ाई के साथ-साथ धार्मिक साहित्य का अध्ययन भी करता रहा। तभी अचानक सन् 1977 में एक मित्र के द्वारा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय से प्रकाशित होने वाली पुस्तक 'पथ-प्रदर्शनी' हाथ लगी जिसने मेरी कई शंकाओं का समाधान कर दिया। साथ ही परमपिता को पाने की लगन भी बढ़ा दी।

### आध्यात्मिकता की जगह आई भौतिकता

स्नातक (B.Sc.) की पढ़ाई के दौरान भारतीय वायुसेना में मेरा चयन हो गया और जीवन में महान परिवर्तन होना शुरू हो गया। आध्यात्मिकता की जगह भौतिकता आने लगी। खान-पान, रहन-सहन तामसी होता चला गया परन्तु मैंने लौकिक पढ़ाई जारी रखी और B.A., B.Ed., Diploma (mechanical) पूरा कर लिया। सन् 2003 की राजस्थान प्रशासनिक सेवा (RAS) की परीक्षा वायुसेना में रहते पास कर ली।

### ईश्वरीय ज्ञान में आस्था हुई दृढ़

इस परीक्षा में सफल होकर नौकरी की आश में 31 जनवरी, 2005 में स्वैच्छिक सेवा-निवृत्ति ले ली परंतु साक्षात्कार में असफल होने की वजह से जीवन तनावग्रस्त हो गया और मधुमेह, ब्लडप्रेशर जैसी बीमारियों ने मुझे घेर लिया। जीवन बोझ बन गया। इसी समय मेरे ही गाँव के एक भाई से मुलाकात हुई जो निमित्त बनकर मुझे ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर ले गया। वहाँ जाकर आश्चर्य हुआ कि यह तो वही ज्ञान है जिसका परिचय मुझे सन् 1977 में ही हो गया था। यहाँ ज्ञान सीखकर मेरी आस्था दृढ़ होती गयी। 'ओम शान्ति मीडिया' और 'ज्ञानामृत' का अमृत पीने लगा। एक बार स्वप्न में मैंने देखा कि आकाश में सुनहरे लाल रंग का प्रकाश फैलने लगा और उसके बीचों-बीच सफेद बिन्दु से सफेद प्रकाश की तीव्र किरणें सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में फैल गयीं। मेरे नेत्रों से अश्रुधारा बहने लगी। मन कहने लगा, वाह बाबा वाह! हे परमपिता, आपने मुझे आखिरकार अपना बना ही लिया।

### सभी शंकाओं का समाधान

बाबा से प्राप्त इस अनुभव से मुझे एक लक्ष्य मिल गया कि मेरे जो भी पुराने संस्कार हैं वे शीघ्र ही नष्ट हो जायेंगे और सम्पूर्ण पवित्र बनकर दूसरों के सामने भी एक उदाहरण पेश करना ही है। फिर मैं नियमित रूप से सेवाकेन्द्र पर जाने लगा, मुरली सुनने लगा, ज्ञान गंगा में गोते लगाने लगा। धीरे-धीरे सभी शंकाओं का समाधान होने लगा। ऐसा लगने लगा कि मुरली तो बाबा मेरे लिये ही सुना रहे हैं क्योंकि सभी प्रश्नों के उत्तर बाबा मुरली के माध्यम से देने लगे। धारणा पक्की होती चली गयी कि बाबा ही 'सत्य' है, 'शिव' है और 'सुन्दर' है।

### बढ़ती गई खुशियाँ

ज्ञान सुनने के साथ योग भी नियमित रूप से करने लगा। धीरे-धीरे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य ठीक होने लगा। मन आनंद से भरने लगा, मानसिक शान्ति मिलने लगी। मेरा ब्लड प्रेशर 186/110 से घटकर सामान्य होने लगा। मधुमेह की बीमारी खत्म हो गई। महीने में हजारों रुपयों की दवाइयाँ जो मैं खाता था, अब छूट गईं। बाबा ने मुझे एवरहेल्दी, एवरवेल्दी एवं एवरहैप्पी बना दिया। इसी बीच मेरा चयन अध्यापक ग्रेड-2 (अंग्रेजी) के पद पर हो गया। मेरी लौकिक युगल व बेटी भी इसी मार्ग पर चलने लगीं। खुशियाँ बढ़ती गईं। समाज में भी सम्मान बढ़ने लगा।

अन्त में मैं यही कहना चाहता हूँ कि अगर जीवन को शान्तिमय और खुशहाल बनाना चाहते हो तो शीघ्रातिशीघ्र नजदीकी ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर जाकर ज्ञानामृत पीओ। समय पंख लगाकर उड़ रहा है, 'अभी नहीं तो कभी नहीं।' ❖

# मेरा आकाश, मेरा क्षितिज

ब्रह्माकुमार शक्तिराज सिंह, शान्तिवन

अल्बर्ट आइंस्टीन ने कहा है, ''हार या जीत सोच पर निर्भर करती है। मान लो तो हार है, ठान लो तो जीत है। कल्पना ही सब कुछ है, यह जीवन के आगामी आकर्षणों का पूर्व दर्शन है।'' मनुष्य को सोचने और समझने की अद्‌भुत क्षमता का जो वरदान प्रभु से मिला है वह किसी अन्य प्राणी को नहीं मिला है। शारीरिक क्षमता में अन्य प्राणी मनुष्य से कई गुणा बढ़-चढ़ कर हैं। हम इस अद्‌भुत क्षमता का कितना फायदा उठाते हैं, यह प्रश्न हमें अपने आप से पूछते रहना चाहिए।

### कर सकते हैं निर्माण

जिन्दगी बाह्य घटनाओं, परिस्थितियों, कुदरत और हमारे पुरुषार्थ का स्वतंत्र मिश्रण है। कुदरत के प्रभाव को हम नहीं टाल सकते हैं परंतु कुम्हार की तरह कुछ निर्माण तो अवश्य ही कर सकते हैं। अकाल, भूकंप, बीमारी और दुर्घटनाओं को टाला तो नहीं जा सकता है परंतु हताश होने के बदले उनसे समझौता तो हमें अवश्य ही करना पड़ेगा। हाँ, बुरे कर्म और बुरी आदतों से तो कम से कम हम अपने को बचा ही सकते हैं।

### जरूरी है मन के भावों और आवेगों पर नियन्त्रण

हम व्यर्थ ही अनेक प्रकार के काल्पनिक भय निर्माण कर, उनके वशीभूत हो अपनी जीवन-शक्ति नष्ट करते हैं। वास्तव में ये कागज के शेर हैं। गलाघोट प्रतियोगिता के जिस दौर से आज का युवा गुजर रहा है उसे दृढ़ संकल्प से अपने मनोभावों और आवेगों पर नियंत्रण स्थापित करना ही होगा। प्रत्येक असफलता से यह सीखना होगा कि हमने सफलता के मार्ग से एक अवरोध को हटा दिया है। क्या अब्राहम लिंकन, एडीसन, गाँधी जी जैसे हजारों लोग इस संसार में नहीं हुए हैं? क्या असफलता से हारकर उन्होंने पलायनवृत्ति को अपनाया? नहीं। उन्होंने अपनी असफलता का बार-बार पुनर्मूल्यांकन किया और सफलता हासिल कर जीवन में विजय के प्रति लोगों के सामने एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखा। जब वे सफल हो सकते हैं तो आप क्यों नहीं? थोड़ी-सी कठिनाई और परेशानी से घबराकर, सफलता के लिए अनीतिपूर्ण शार्ट-कट रास्ते को अपनाकर बहुमूल्य जीवन नष्ट कर लेना कहाँ की समझदारी है?

### अवरोध को समझें चुनौती और मनोरंजन

प्रत्येक व्यक्ति की आंतरिक इच्छा होती है कि वह अपने लक्ष्य को सफलतापूर्वक हासिल कर ले परंतु जीवन सफलता और असफलता का अद्‌भुत मिश्रण है। यह वह बाधा दौड़ है जहाँ असफलता का अवरोध बार-बार आपके सामने आ खड़ा होता है परंतु इसका मतलब यह भी नहीं है कि अवरोध के सामने हमें हिम्मत हारकर घुटने टेक देने हैं। प्रत्येक अवरोध को चुनौती और मनोरंजन समझकर, उमंग-उत्साह के साथ पुन: प्रयत्न के संकल्प की छलांग लगाते-लगाते सफलता को अंत में प्राप्त कर लेना ही है। 'बस एक और प्रयास' यह रीति सहज ही सफलता दिला देती है। एक बार फिर से प्रयत्न करने का दृढ़ संकल्प जिसके पास है, उसकी विजय अटल है। सफलता पाने में वास्तविक समस्या क्या है? मात्र सम्यक और सकारात्मक चिंतन का अभाव। इसलिए ध्यानपूर्वक सोचिए, आप पाएँगे कि संभावनाओं के बेहतर द्वार सदा ही आपके लिए खुले हैं। प्रभु ने आपको सुनहरा अवसर दिया है, सभी असफलताओं से सीखकर एक नई शुरूआत करने का।

### नया पाने के लिए नया करें

हमारी शान इस बात में नहीं होनी चाहिए कि हम सदा विजयी हों बल्कि इसमें है कि गिरने के बाद पूरे उत्साह से

फिर से जीतने के लिए उठ खड़े हो सकें। कहते हैं न, ''भगवान का दिया हुआ कभी अल्प नहीं होता, टूट जाए जो बीच में वह संकल्प नहीं होता। जिंदगी में कभी असफलताओं से हार मत मानना क्योंकि जीत का कोई विकल्प नहीं होता।'' इंगरसोल ने कहा है, ''बिना निराश हुए पराजय को सहन कर लेना, धरा पर साहस की सबसे बड़ी परीक्षा है।'' हम आज जो कर रहे हैं, यदि आगे भी वही करेंगे तो हमको वही मिलेगा जो आज मिला है। पहले कभी नहीं हासिल किया हुआ हासिल करने के लिए, पहले कभी भी नहीं किया हुआ करना होगा।

**बताइये मत, करके दिखाइये**

मनुष्य परिस्थिति की नहीं, परिस्थिति मनुष्य की रचना है। यदि हम अपनी मन की शक्ति को जागृत कर लें तो दुनिया में कोई भी कार्य असंभव नहीं। परन्तु देखा गया है, सफलता के मार्ग में लोगों में निश्चय की कमी होती है। किसी ने ठीक ही कहा है, ''अनिश्चय शैतान का सबसे असरदार हथियार है।'' निश्चयी व्यक्ति को कोई रोक नहीं सकता, अनिश्चयी व्यक्ति को रोकने की आवश्यकता ही नहीं है क्योंकि वह अपने रास्ते की ओर कदम ही नहीं बढ़ाता। असफलता से डरने की बजाय हमें यह सोचना चाहिए कि ''असफलताएँ जितनी अधिक होंगी, सफलता उतनी बड़ी होगी।'' हम यह नहीं सोचें कि लोग हमारे बारे में क्या सोचेंगे। आप क्या कर सकते हैं, दुनिया को मत बताइए, करके दिखाइये। एक रशियन कहावत है, ''पहले कीजिए, फिर बताइए।'' सिर्फ शुरू कीजिए, आपका विवेक चलने लगेगा। चालू रखिये, काम पूर्ण होगा। राह मत देखिए, प्रारंभ कीजिए। लोगों की यह मान्यता होती है कि बिना पैसे के कैसे कार्य शुरू कर सकता हूँ? लेकिन असली सवाल है, शुरू किए बिना पैसे कहाँ से आएँगे? चर्चिल महोदय ने कहा है, छोड़ना नहीं, कभी नहीं छोड़ना। कभी, कभी, कभी नहीं छोड़ना। क्योंकि लगन का स्थान दुनिया की कोई अन्य चीज नहीं ले सकती, कोई प्रतिभा, कोई बुद्धिमानी, कोई विद्वता, कोई नहीं। लगन के सामने कोई खड़ा नहीं रह सकता।

**कुछ भी असंभव नहीं**

एक बात सदा याद रखें, सफल होने वाला कभी छोड़ता नहीं और छोड़ने वाला कभी सफल नहीं होता। इसलिए आज इस लेख के माध्यम से मैं उन महान युवाओं का आह्वान कर रहा हूँ, जो इसे पढ़ रहे हैं। जिनमें हनुमान जी जैसी अद्‌भुत शक्ति है और वे हनुमान जैसा उड़ना भी जानते हैं पर जैसे हनुमान जी अपनी शक्तियों को भूल गए और उन्हें जामवंत जी द्वारा उनकी शक्तियों की याद दिलाई गई कि हे हनुमान, तुम उड़ सकते हो, तुमने तो बड़े-बड़े राक्षसों को मारा है, तुममें तो अद्‌भुत शक्ति है। ऐसे ही यह लेख भी जामवंत जैसा ही करिश्माई अद्‌भुत कार्य करने जा रहा है। हे युवाओ (मन से युवा) मैं आपको बताना चाहूँगा, आप भी जो चाहे कर सकते हैं। दुनिया में कुछ भी असंभव नहीं है क्योंकि असंभव शब्द भी कहता है, मैं संभव हूँ (Nothing is impossible in this world because Impossible word itself says I am possible)।

**ज्यादा करें, ज्यादा पाएँ**

मेरे प्यारे ऊर्जावान दोस्तो, बन्दरगाह में जहाज सुरक्षित रहते हैं लेकिन वहाँ रखने के लिए जहाज नहीं बनाए जाते। कुछ न करने में ही असली खतरा है। थॉमस फूलर जी कहते हैं, सारे खतरे और धोखे समाप्त होने तक जो निकलने के लिए तैयार नहीं, वह कभी नहीं निकल पायेगा। इसी बात पर इमर्सन महोदय जोर देकर कहते हैं कि जिस काम को करने के लिए भय लगता है, उसे करें तो भय का अंत निश्चित है। मैं आपको 21वीं सदी का एक गुप्त रहस्य बताना चाहता हूँ कि ''सफल होना संभव ही नहीं बल्कि आज के युग से पहले कभी इतना आसान नहीं था।'' दुनिया में लोगों की कई तरह की मानसिकता होती है। कई तो कामचोर होते हैं और कई जितना काम है उतना ही करते हैं, न कम, न ज्यादा और जो अपेक्षा से ज्यादा कार्य करते हैं, उन्हें उसका फल भी अपेक्षा से ज्यादा मिलता है।

**(क्रमशः)**

# राजयोग तकनीक – विचार शक्ति

ब्रह्माकुमार रेवादास, बिलासपुर (हिमाचल प्रदेश)

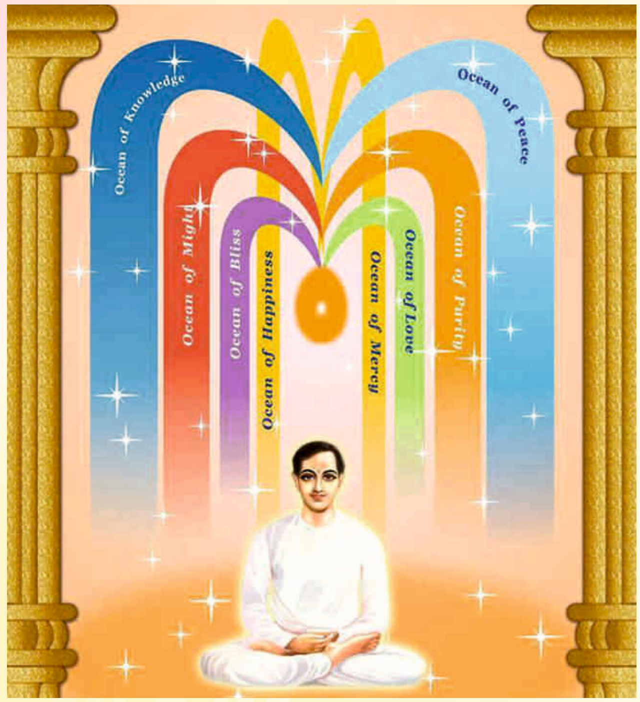
गीता में वर्णित प्राचीन राजयोग यद्यपि आज प्राय:लोप हो चुका है तथापि योग शब्द का प्रयोग विश्व-भर में अपने-अपने तरीके से हो रहा है। भारत का प्राचीन राजयोग विश्व-भर में प्रसिद्ध है। यही कारण है कि विदेशों में भारत से गए योग-शिक्षकों की बड़ी माँग है।

## योग का सरल अर्थ

योग शब्द का सरल और व्यवहारिक अर्थ है याद करना। याद के लिए सम्बन्ध जोड़ना पड़ता है और सम्बन्ध से ही प्राप्ति होती है। दो अंकों के जोड़ को या दो व्यक्तियों के मिलन को अथवा वस्तुओं के जोड़ को भी योग कहते हैं। माँ-बेटे का, पति-पत्नी अथवा प्रेमी-प्रेमिका का भी परस्पर योग होता है परन्तु ये सम्बन्ध तो दैहिक हैं, अल्पकालिक हैं इसलिए इनसे प्राप्ति भी क्षणभंगुर ही है। कुछ लोग शारीरिक क्रियाओं और प्राणायाम आदि को ही योग मान रहे हैं।

## आत्मा ही शरीर से दुख-सुख भोगती है

आज मनुष्य देह-भान (Body-consciousness) के वशीभूत हो गया है अर्थात् वह स्वयं को मात्र देह (स्त्री अथवा पुरुष) ही समझता है इसलिए इस शरीर को ही सुन्दर और स्वस्थ बनाने के लिए योग शब्द का प्रयोग केवल शारीरिक क्रियाओं के रूप में करने लगा है। नि:सन्देह शरीर को स्वस्थ और सुन्दर रखने के लिए शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम आदि उपयोगी साबित हो चुके हैं लेकिन मनुष्य केवल हाड़-माँस का ही पुतला नहीं है बल्कि वास्तव में वह इस देह से भिन्न आत्मा है। आत्मा ही शरीर द्वारा सुख-दुख भोगती है। आत्मा के विषय पर गीता में विस्तार से वर्णन किया गया है। गीता में आत्मा का परमात्मा से मिलन ही सर्वश्रेष्ठ मिलन कहा गया है। इसी सर्वश्रेष्ठ मिलन को गीता में राजयोग कहा गया है जिससे जीवन में सुख, शान्ति,




आनन्द, प्रेम, पवित्रता और शक्ति की सदाकाल के लिए प्राप्ति होती है।

## मन हो जाता है याद में मग्न

मन में विचार किये बिना कोई कर्म हो ही नहीं सकता अत: योग लगाने के लिए पहले मन का नाता परमात्मा से जोड़ना आवश्यक है। जब परमात्मा से मन अथवा विचारों द्वारा सम्बन्ध जुट जाता है तब मन बार-बार उनकी याद में मग्न रहने लगता है। परमात्मा पिता सर्वशक्तिवान हैं, अति सुन्दर हैं, सदा कल्याणकारी हैं, ज्ञान-प्रेम-शान्ति-आनन्द और पवित्रता के सागर हैं, इसलिए जब हम उनके गुण, स्वरूप और कर्त्तव्य को निरन्तर चिन्तन में लाते हैं तो वे गुण और शक्तियाँ चमत्कारिक रूप से सहज ही हमारे भीतर आने लगते हैं और मन शनै: शनै: शुद्ध, पवित्र, शान्त और शक्तिशाली होने लगता है।

## विचार तरंगें प्रभावित करती हैं प्रकृति और पुरुष को

कहा गया है, 'जैसा संग, वैसा रंग'। जब मन स्मृति द्वारा निरन्तर परमात्मा का संग करने लगता है तो उसका रंग अथवा प्रभाव यह होता है कि हमारे मन में भी परमात्मा समान शुद्ध, सात्विक और शक्तिशाली विचार चलने लगते हैं और जब विचार श्रेष्ठ होते हैं तो कर्म भी श्रेष्ठ होते हैं और कर्म श्रेष्ठ होने से उनका फल भी श्रेष्ठ अर्थात् सुखदायी होता है। इसके विपरीत यदि विचार निकृष्ट हैं अथवा विकारी हैं तो कर्म भी बुरे और फिर उनका परिणाम भी बुरा अर्थात् दु:खदायी ही होगा। जैसे ही कोई विचार मन में उठता है, उसकी तरंगें हमारे चारों ओर फैलने लगती हैं और जहाँ तक ये तरंगें फैलती हैं उस घेरे के भीतर तक प्रकृति और पुरुष दोनों को प्रभावित करती हैं। यदि विचार शुद्ध, पवित्र, एकाग्र एवं शक्तिशाली हैं तो परिणामस्वरूप व्यक्ति और प्रकृति के तत्व भी सुखदायी हो जाते हैं और यदि विचार अपवित्र, नकारात्मक और कमज़ोर हैं तो व्यक्ति और प्रकृति के तत्व दोनों दु:खदायी हो जाते हैं।

## विश्व-परिवर्तन का आधार विचार-परिवर्तन

आज इस संसार को बदलने के बहुत प्रयास हो रहे हैं। आतंकवाद, बलात्कार, भ्रष्टाचार, जात-पात, कन्या-भ्रूण हत्या जैसी अनेक विकराल समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए सरकारी योजनाएँ व कानून बन रहे हैं। विश्व को हर स्तर पर बेहतर बनाने के प्रयास किये जा रहे हैं फिर भी कमी कहाँ हुई है? वास्तव में ये समस्याएँ बाहर की नहीं बल्कि भीतर की हैं। बाहर चाहे जितने कड़े कानून बना लें लेकिन जब तक भीतर से व्यक्ति के विचार और संस्कार नहीं बदलेंगे तब तक कुछ भी होने वाला नहीं है। विश्व-परिवर्तन का मूल आधार विचार-परिवर्तन ही है। विचार बदलेगा तब व्यवहार बदलेगा, व्यवहार बदलेगा तब संस्कार बदलेगा और संस्कार बदलने से ही यह संसार बदलेगा। यही वह आध्यात्मिक तकनीक अथवा प्राचीन राजयोग है जिसे बताने और समझाने स्वयं गीता के भगवान को इस संसार में आना पड़ता है।

## विचारों से चमत्कार

विचारों का कितना महत्त्व है, यह हम सभी जानते हैं। विचार से दुनिया में बड़ी-बड़ी क्रान्तियाँ हुई हैं। यह विचार ही था जिससे दूसरा विश्व युद्ध हुआ और यह भी विचार ही था जब किसी ने आसमान में उड़ते हुए पक्षी को देख कर स्वयं उड़ने का मन बनाया और हवाई जहाज का आविष्कार करके सपना साकार कर दिया। विचार करते वक्त उसके पास न तो हवाई जहाज बनाने की फैक्ट्री थी, न पैसा था और न ही जहाज बनाने की टैक्नोलॉजी थी। फिर भी उसने जहाज बनाया और वह आज हम सबके सामने है। आज भी कई लोग विचारों की एकाग्रता से बड़े-बड़े चमत्कार करते देखे जाते हैं। विज्ञान भी इसी दिशा में आगे बढ़ रहा है। पहले रिमोट टैक्नोलॉजी आई फिर टच टैक्नोलॉजी, उसके बाद वॉइस टैक्नोलॉजी का आविष्कार हुआ और अब विशेषज्ञ थॉट टैक्नोलॉजी पर काम कर रहे हैं कि हम केवल सोचें और काम हो जाए। उम्मीद की जानी चाहिए कि यह सपना भी एक दिन सच्चा होगा। सारांश में यह सब विचार शक्ति का ही चमत्कार है।

## ठीक होना हाथ में नहीं पर ठीक सोचना हाथ में

कहावत प्रसिद्ध है, 'जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे।' समझो मुझे आज किसी व्यक्ति से ज़रूरी काम है और घर से निकलते वक्त मन में विचार आता है कि पता नहीं अमुक व्यक्ति घर पर मिलेगा भी या नहीं अथवा वह मेरा काम करेगा या नहीं तो यही कमज़ोर और दुविधा का विचार कार्य की असफलता का मार्ग प्रशस्त करेगा। इसके विपरीत यदि पूर्ण निश्चय के साथ मैं सोचता हूँ कि अमुक व्यक्ति मुझे अवश्य मिलेगा और मेरा काम तो हुआ ही पड़ा है तो ऐसे शक्तिशाली विचार सफलता का मार्ग तय करते हैं।

चिकित्सा विशेषज्ञों का तो यहाँ तक मानना है कि आज 95 प्रतिशत बीमारियाँ केवल नकारात्मक विचारों के

कारण हैं। देखा गया है कि यदि किसी को कोई बीमारी हो जाती है तो उसके मन में यह विचार उठने लगते हैं कि क्या हो गया है, अब क्या होगा, पता नहीं यह बीमारी ठीक भी होगी या नहीं, इन्हें नकारात्मक विचार कहते हैं। दूसरा विचार यह भी तो हो सकता है कि मैं स्वस्थ हूँ, शक्तिशाली हूं, यह बीमारी तो कुछ भी नहीं है, बस, यह गई कि गई। इन्हें ही सकारात्मक विचार कहते हैं। यदि हम सकारात्मक विचार करते हैं तो परिणाम भी सकारात्मक आता है। विचार तो विचार ही हैं फिर चाहे नकारात्मक कर लो, चाहे सकारात्मक कर लो, हमारे हाथ में है। भले ही इलाज डॉक्टर के हाथ में है लेकिन परहेज तो हमारे हाथ में है। ठीक होना या न होना भले हमारे हाथ में न हो लेकिन ठीक सोचना तो हमारे हाथ में है। अच्छा सोचने की कोई अतिरिक्त कीमत तो नहीं चुकानी पड़ती इसलिए क्यों न अच्छे और सकारात्मक विचार करें। यदि हम स्वस्थ शरीर चाहते हैं तो हमें अपनी सोच को स्वस्थ बनाना होगा। यदि जीवन में सुख-शान्ति चाहते हैं तो विचार सुख और शान्ति के करने होंगे।

## राजयोग का अभ्यास

एक तो वे संकल्प हैं जो मन में स्वत: ही उठते रहते हैं जिनका हम न तो पुरुषार्थ करते हैं और न ही उनका हिसाब रखते हैं। उनका आधार पूर्व में किये गये कर्मों से निर्मित संस्कार होते हैं। दूसरे वे संकल्प हैं जो श्रेष्ठ, पवित्र और शक्तिशाली होते हैं, उन्हें उत्पन्न करने का पुरुषार्थ करना पड़ता है। जब हम ऐसे पवित्र विचारों को दृढ़ता और एकाग्रता से उत्पन्न करते हैं और साथ-साथ उन्हें महसूस भी करते हैं तो एक दिन वे हमारे जीवन में साकार हो जाते हैं। एक योगी को प्रतिदिन अमृतवेले उठ कर इस प्रकार चिन्तन करना चाहिए कि मैं आत्मा हूँ... शान्त स्वरूप हूँ... प्रेम स्वरूप हूँ... आनन्द स्वरूप हूँ... पवित्र स्वरूप हूँ... शक्तिशाली स्वरूप हूँ... परमात्मा की संतान हूँ... विघ्न-विनाशक हूँ... विश्व-कल्याणकारी हूँ... आदि-आदि। ऐसे हर विचार के अर्थ स्वरूप में टिक कर गहरी अनुभूति करनी चाहिए। अनुभव से यह प्रमाणित हो चुका है कि नित्य ऐसा शुद्ध चिंतन करने से मन शान्त, स्थिर, शक्तिशाली, भय-मुक्त और तनाव-मुक्त हो जाता है। ❖

# बरसा दो दिव्य प्यार

ब्रह्माकुमारी रश्मि अग्रवाल, सिमडेगा (झारखंड)

ओ मम्मा! तुम हो ईश्वर की अनुपम एवं स्नेहिल कृति,
पुलकित हो उठता है हृदय, आते ही तेरी मधुर स्मृति।
मातृ वत्सलता, आत्मिक भाव से तूने सबको ऐसा पाला,
गोद तेरी पाकर लाखों ने परिवर्तन जीवन कर डाला।।

आप विश्व वन्दनीय और पवित्रता की जननी,
यशगान आपका करती है कृतज्ञ आज भी अवनि।
अटल निश्चय था भावी पर और दिव्य थी मुस्कान,
उमंग-उत्साह के पंखों से जैसे भर ली ऊँची उड़ान।।

वीणावादिनी, ज्ञानदायिनी लिए मधुरता कंठ में,
नाम था राधा लौकिक में और राधे पद वैकुण्ठ में।
लक्ष्य और लक्ष्यदाता को तूने, पल भर में पहचाना,
दृढ़ता का मीठी मम्मा तुझमें भरा था अखुट खजाना।।

सोहनी सूरत, मोहनी मूरत, ब्रह्मावत्सों की ज्योति,
दिल चाहता है प्यारी मम्मा, संग आज हमारे होती।
सबकी निगाहें तुम्हें निहारें, आ जाओ मम्मा एक बार,
तपते हृदय पर बरसा दो फिर से अपना दिव्य प्यार।।

# राजयोग ने जीवन ही बदल दिया

ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश, सेवानिवृत्त प्राचार्य,
प्रेम नगर, रोहतक (हरियाणा)

फरवरी, 2009 में हरियाणा शिक्षा विभाग से प्राचार्य के पद से सेवानिवृत्त हुआ। मेरी युगल भी हिन्दी अध्यापिका के पद से सेवानिवृत्त हो चुकी हैं। एक बार वे उदास व निराश बैठी थी। कहने लगी, चलो कहीं घूमने चलें – हरिद्वार या वैष्णो देवी। हम शुरू से ही धार्मिक प्रवृत्ति के रहे हैं। मैंने कहा, आज मैं आपको ऐसी निराली जगह ले चलूँगा जो पहले कभी नहीं देखी होगी। असल में सन् 1992 में मैं एक नेशनल इन्टिग्रेशन कैम्प में माउण्ट आबू गया था। उस समय मैंने वहाँ प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय का सारा परिसर देखा था। मुख्य संचालिका (उस समय) दिवंगत दादी प्रकाशमणि जी से आशीर्वाद भी लिया था लेकिन इस ज्ञान से जुड़ा नहीं था। सोचता था, सेवानिवृत्ति के बाद जुड़ जाऊँगा। वह जुड़ने का शुभ समय अप्रैल, 2011 में आया। मैं अपनी युगल को लेकर रोहतक के शीला बाईपास सेवाकेन्द्र पर पहुँचा। वहाँ हमें शिव बाबा व ब्रह्मा बाबा के बारे में बताया गया और प्रदर्शनी दिखाई गई। हमें अच्छा लगा। हमें सात दिन का ईश्वरीय ज्ञान का कोर्स भी करवाया गया। तब से आज तक हम निरन्तर बाबा से जुड़े हुए हैं और सभी मर्यादाओं का पालन करते हैं।

## विकारों पर विजय पाई

ज्ञान में आने के बाद काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष पर धीरे-धीरे विजय पाई। पहले मुझे गुस्सा बहुत आता था परन्तु अब इसका नामोनिशान नहीं रहा। पद व देह का भान जाता रहा। धन की प्राथमिकता कम हो गई। अन्य विकार भी धीरे-धीरे खत्म होते चले गये। पहले परचिन्तन चलता था अब स्वचिन्तन चलता रहता है।

## ज्यादा उम्मीद व अपेक्षा न रखें

ज्ञान में आने से पहले मैं अपनी चलाता था। कई बार परिवार में विवाद भी हो जाता था। मैंने अपने पुत्र व पुत्रवधू को अपने अनुसार चलाने की कोशिश की। टोका-टाकी भी कर देता था। इससे कई बार वे प्रतिक्रिया भी करते थे। मतभेद-क्लेश भी हो जाता था। ज्ञान में आने के बाद मुझे अनुभव हुआ कि किसी से भी ज्यादा उम्मीद व अपेक्षा नहीं रखनी चाहिए। जब ये दोनों चीजें पूरी नहीं होतीं तो निराशा ही हाथ लगती है, गुस्सा भी आता है और मन अशांत रहता है।

## स्वयं को बदल लिया

परमपिता परमात्मा शिव से शिक्षा मिली है कि परिवार के सदस्य, सहकर्मी, मित्र, पड़ोसी, रिश्तेदार को जैसा है वैसा ही स्वीकार कर लो। दूसरों को आप अपने अनुसार नहीं बदल सकते हो। अत: मैंने अपने आप को बदल लिया, इससे घर में तनाव, मतभेद सब खत्म हो गये व सुख-शान्ति आ गई। पुत्र व पुत्रवधू को पूर्ण स्वतन्त्रता दे दी। अब वे भी खुश रहते हैं। जो थोड़ी-बहुत दूरी बन गई थी वह खत्म होकर सम्बन्ध पहले से भी अधिक मधुर हो गये हैं। वे अपनी पसन्द से जीवन जी रहे हैं, हम बाबा के ध्यान में अपनी पसंद में मस्त रहते हैं।

## बाबा हर साल माउण्ट आबू बुला लेते हैं

जब से ज्ञान में आये हैं, हर वर्ष किसी न किसी कार्यक्रम में माउण्ट आबू अवश्य जाते हैं। हर समय बाबा के ध्यान व ज्ञान का नशा चढ़ा रहता है। चुस्ती, स्फूर्ति, उमंग, उत्साह बना रहता है। इस उम्र में भी हम दोनों बिलकुल स्वस्थ और प्रसन्नचित्त हैं। न कोई बीमारी है, न किसी डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता पड़ती है। बाबा की कृपा से किसी प्रकार की कोई चिन्ता नहीं है।

### सन्देश

अन्त में मैं सभी भाई-बहनों को यही सन्देश देना चाहूँगा कि यदि आपको सच्चा सुख, शान्ति, आनन्द चाहिए; तनाव रहित, निश्चिंत, स्वस्थ और विकार रहित जीवन चाहिए तो प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के किसी भी केन्द्र पर जाकर 7 दिन का ईश्वरीय ज्ञान का नि:शुल्क कोर्स करके राजयोगी बन जाओ। हम भौतिक संसाधनों में सुख-शान्ति ढूंढ़ने की कोशिश करते हैं। जिस अमूल्य खजाने को हम बाहर तलाशते हैं वह तो आत्मा में ही छिपा हुआ है। उसी को ढूंढ़ो व पहचानो। यहाँ आत्मा व परमात्मा का सच्चा ज्ञान दिया जाता है, जो बड़ा स्पष्ट और सरल है। गृहस्थ व्यवहार में रहते हुए आप इससे जुड़ सकते हैं। अपनी सब चिन्ताओं को बाबा के हवाले कर दो। आप एक कदम उसकी तरफ बढ़ाओ, वह हजार कदम बढ़ाने के लिए तैयार खड़ा है। फिर देखना जीवन में कैसा चमत्कारिक परिवर्तन होता है। ❖

# अलौकिक रिश्ता

ब्रह्माकुमार धर्मदास घोष, दुर्गापुर (पश्चिम बंगाल)

**मा**नव के जन्म लेते ही लौकिक रिश्तों की दौड़ शुरू हो जाती है। चोला छोड़ते ही इस दौड़ का समापन हो जाता है। चाहे कोई व्यक्ति कितना भी महान, ज्ञानी, प्रभावशाली, पैसे वाला या शक्तिशाली क्यों ना हो, ये सब अल्पकाल की विनाशी प्राप्तियाँ हैं। मैं मंत्री हूँ, व्यवसायी हूँ, अधिकारी हूँ या करोड़पति हूँ, यह भी एक जन्म का परिचय है। लेकिन आत्मा शरीर में कहाँ से आयी, उसे जाना कहाँ है तथा उसके अविनाशी माता-पिता कौन हैं, इस सत्य परिचय को आत्मा जानती तक नहीं है। झूठे मान और शान में आकर विषय-सम्पत्ति का पति होने की उपाधि तो हम हासिल कर लेते हैं मगर सच्चे ज्ञान के अभाव में, पाँच तत्वों से बने शरीर और इसकी कर्मेन्द्रियों के पति नहीं बन पाते हैं।

लौकिक रिश्ते मजबूत करने के लिए हम राखी बांधते, शुभकामना सन्देश भेजते, गले मिलकर ईद की मुबारक देते, स्टार की रोशनी द्वारा सुख-शान्ति की कामना से क्रिसमस मनाते। इतना करने पर भी क्या लौकिक रिश्तों का सुख मिल रहा है? इतनी पूजा-पाठ, भक्ति-आराधना, तीर्थयात्रायें करने के पश्चात् भी हम तन-मन से कमजोर क्यों? अनिद्रा, सिरदर्द और तरह-तरह के बोझ तले अपने को दबे हुये पाना तथा स्वार्थ की पूर्ति ना होने पर हिंसा और आत्महत्या जैसे अमानवीय कर्म कर लेना, यह सब देह अभिमान आधारित प्रयासों की फसल है। इस फसल को देख हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए क्योंकि जैसा बीज वैसा फल प्राप्त होता है। तो आइये हम दैहिक से आत्मिक रिश्तों की ओर चलें।

आत्मिक नातों का अर्थ है घर-परिवार की जिम्मेवारी सम्भालते हुए, अपना-अपना कर्म करते हुए काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि को त्याग कर, आत्म अभिमानी बनकर आत्मा के पिता परमात्मा से रिश्ते जोड़ना। इससे प्रेम, सुख, शान्ति, आनंद तथा पवित्रता सदा के लिए प्राप्त हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, अगर किसी व्यक्ति की आँखों की रोशनी किसी कारण से चली जाये तो यह खूबसूरत दुनिया उसके लिए अन्धकार में बदल जाती है और जीने की तमन्ना समाप्त हो जाती है। दुआ और दवा से, लम्बे अरसे के बाद जब आँखों की रोशनी पुन: आती है तो उसकी खुशी का ठिकाना नहीं रहता और वह सबको कहता है कि मुझे नया जन्म मिल गया है।

इसी प्रकार, राजयोग की शिक्षा द्वारा अज्ञान के अन्धेरे से निकाल, परमात्मा ने हमें ज्ञान-नेत्र प्रदान किया है इसलिए हमारी खुशी भी बेमिसाल है। राजयोग में आत्मा और परमात्मा के अमर प्रेम का अनुभव है। आत्मा और परमात्मा का मिलन स्थूल आँखों द्वारा नहीं देखा जा सकता है। परमात्मा प्रेम और पवित्रता के सागर हैं, उन प्रेमसागर की लहरों में लहराते रहना ही पारलौकिक रिश्ता है। समय की घड़ी यह कह रही है कि लौकिक रिश्ते में रहते हुए हम परमात्मा से अलौकिक रिश्ते जोड़ें जिससे जीवन नैया सदा के लिए सुरक्षित रह सके। ❖

# राजयोग से यातनाओं से मुक्ति

**ब्रह्माकुमारी रेणु,**
**मधुबन कालोनी, चित्तौड़गढ़**

मैं 15 वर्षों से डिप्रेशन में थी। कहीं पर भी मन नहीं लगता था। हर समय डर लगता था, डरावने सपने आते थे और अनिद्रा से ग्रसित थी। कान में गाने की और पायल बजने की आवाजें आती थीं। ऐसे लगता था जैसे मेरे भीतर कोई दो लोग बातें कर रहे हों। धीरे-धीरे मुझे दौरे पड़ने लग गये। ऐसा लगने लग गया जैसे मुझमें किसी आत्मा की प्रवेशता हो गई है। कभी मैं बहुत हंसती थी तो कभी बहुत रोने लगती थी। हमेशा यही भय लगा रहता था कि मेरे साथ बहुत बुरा होने वाला है। ऐसा लगता था जैसे कोई मेरा गला दबा रहा है। मुझे घुटन होती थी। इतना सब कुछ होने के बाद भी मैं घर का सारा कार्य करती थी क्योंकि संयुक्त परिवार होने के कारण यह मेरी मजबूरी थी। संक्षेप में यही कह सकते हैं कि मैं एक नारकीय पीड़ा भोग रही थी।

बचपन से ही हनुमान जी मेरे इष्ट रहे हैं इसलिए घर के लोग मुझे कई बार मेहन्दीपुर बालाजी भी लेकर गये। वहाँ कई बार 15-15 दिनों तक भी रही। परिवार वालों ने मुझे कई देवी-देवताओं व भूत-प्रेत उतारने वाले बाबाओं को भी दिखाया लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ा। मैं किसी से आँख से आँख मिलाकर बात नहीं कर सकती थी। अकेली छत पर घण्टों बैठी रहती थी व भगवान के सामने रोती रहती थी कि हे भगवान, तू मुझे किस पाप की इतनी सजा दे रहा है। मैं अपने आपको दुनिया की सबसे बुरी व खराब इन्सान समझने लगी थी। मन में सदा यह आशा रहती थी कि यह घर, यह संसार छोड़कर कहीं जंगल में चली जाऊँ या अपने आप को समाप्त कर दूँ। मैं बहुत ही ज्यादा परेशान हो गई थी।

## सपने में दिखे ब्रह्मा बाबा

मेरी सासू जी मधुबन कॉलोनी, चित्तौड़गढ़ में संचालित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र से जुड़ी हुई हैं और सेवाकेन्द्र हमारी गली में ही है। कई बार उन्होंने मुझे भी साथ चलने को कहा लेकिन मैं बालाजी को इष्ट मानने के कारण, कार्य की अधिकता एवं परेशानियों के कारण कभी भी सेवाकेन्द्र पर नहीं जा सकी। मेरे घर पर ज्ञानामृत पत्रिका आती है। एक दिन मैं बहुत ही ज्यादा परेशान थी। मैंने थोड़ी देर ज्ञानामृत पढ़ी, रात को बहुत रोई, रोते-रोते नींद आ गई। सपने में मुझे सफेद धोती-कुर्ता पहने हुए ब्रह्मा बाबा दिखाई दिये और जब सुबह उठी तो मन में एक शान्ति की लहर थी। उसी दिन सुबह मैं सेवाकेन्द्र पर गई तो बाबा की तस्वीर के सामने बैठते ही बालाजी भी दिखाई देने लगे, वो दिन मेरा बहुत अच्छा निकला।

## निश्चयबुद्धि विजयन्ती

फिर धीरे-धीरे मैंने 7 दिन का कोर्स भी किया, प्रतिदिन मुरली सुनने लगी और नियमित योग भी करने लगी। सेवाकेन्द्र पर योग करते-करते कई बार मुझमें वही आत्मा प्रवेश कर जाती थी। तब दीदी और परिहार दम्पत्ति (जिनके घर में यह सेवाकन्द्र चलता है) मुझे सम्भालते और खूब ढांढ़स बंधाते कि बाबा की याद से आपकी सारी बीमारियाँ भस्म हो जायेंगी। इन बातों को सुनकर मैं बाबा के प्रति निश्चयबुद्धि बनती गई। कहा जाता है, 'निश्चयबुद्धि विजयन्ती', वही चरितार्थ हुआ। दो साल तक ज्ञान-योग का अभ्यास चला। इसी बीच एक बार, बाबा मिलन पर माउण्ट आबू (मधुबन) भी गई।

## अब बिल्कुल ठीक हूँ

घर पर बाबा का 'पीस आफ माइण्ड' चैनल अक्सर हम देखा करते हैं। एक बार अक्टूबर, 2015 में बाबा के

**(शेष..पृष्ठ 18 पर)**

ब्र.कु. आत्मप्रकाश, सम्पादक, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबू रोड द्वारा सम्पादन तथा ओमशान्ति प्रिन्टिंग 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, gyanamritpatrika@bkivv.org Ph. No. : (02974) - 228125**