शुभाशीष

पिताश्री प्रजापिता ब्रह्मा के तन में अवतरित परमपिता परमात्मा शिव की कल्याणकारी वाणी को जन-जन तक पहुँचा कर आध्यात्मिक जागृति की मशाल जलाने वाली ज्ञानामृत पत्रिका जनसेवा के सफल 53 वर्ष पूरे कर, 54वें वर्ष में प्रवेश कर रही है, यह हर्ष का विषय है।

भौतिक विकास की एकपंखीय दौड़ में लगा समाज नित नई भयावह समस्याओं से ग्रसित होता जा रहा है। नौनिहालों में फैलती हिंसा, युवाओं में पसरती अपराधवृत्ति, शोषण में सिसकती नारी, पेट की आग में झुलसती गरीबी, सेवा को तरसता बुढ़ापा और इसी तरह की अन्य अन्तहीन समस्याओं का एक मात्र समाधान है नागरिकों का नैतिक और चारित्रिक उत्थान जिसे 'ज्ञानामृत' पिछले 52 वर्षों से लगातार निभा रही है।

ज्ञानामृत के लेखों में गम्भीर सामाजिक विश्लेषण के साथ-साथ रमणीकता का सुन्दर सन्तुलन है। साहित्यिक रस से ओत-प्रोत इस ज्ञान-प्याले को पाठक एक ही श्वास में पी जाता है और पुन:-पुन: पीने के लिए सहेज कर रखता है। समय के कठोर आघातों के बीच ज्ञानामृत रूहानी लोरी-सी प्रतीत होती है। यह अनिद्रा के रोगी को सुलाती है परन्तु अकर्मण्य और आलसी को झकझोर कर जगाती है और कर्त्तव्यबद्ध कर देती है।

हर वर्ग और हर व्यवसाय के पाठकों को उमंग-उत्साह के पंख लगाने वाली, उन्हें सद्विवेक रूपी तीसरा नेत्र प्रदान करने वाली, सात्विक मन-बहलाव द्वारा हँसाने और गुदगुदाने वाली इस पत्रिका को सभी राजयोगी भाई-बहनें; हर गाँव, शहर, गली, मोहल्ले तक पहुँचाने की सेवा अथक होकर करते रहते हैं और आगे भी करते रहेंगे, ऐसी मेरी शुभकामना है। जो भाई-बहनें उत्कृष्ट विचारों से सजे लेख लिखते हैं, जो इसे आकर्षक रूप प्रदान करते हैं, जो इसे जन-जन तक पहुँचाकर जनप्रिय बनाते हैं, जो इसका अध्ययन कर स्वयं का और दूसरों का ज्ञान-खजाना बढ़ाते हैं, उन सबको मैं कोटि-कोटि बधाई देती हूँ।

वर्ष 2018-2019 के लिए स्नेही पाठकगण के प्रति यही शुभकामना है कि अन्तर्मुखी बन निरन्तर सम्पूर्णता रूपी लक्ष्य पर एकाग्र रहें, आत्मावलोकन करते हुए स्व को निखारते रहें तथा एकान्तवासी होकर साधनारत रहते हुए भी एकता के सूत्र में पिरोए रहें।

इन्हीं शुभकामनाओं के साथ
बी.के.जानकी

अमृत-सूची

- कमल-समान ...(संपादकीय) 4
- पत्र सम्पादक के नाम 7
- प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के....8
- मम्मा बहुत गम्भीर थी..........10
- वर्तमान में जीएँ 12
- ब्रह्माकुमारी का 'सत्यवचन' ...13
- जगदम्बा माँ वरदान हुआ.......14
- वन्दे मातरम्... 16
- राजयोग ने किया दवाओं से....19
- शिव-शक्तियों की सेनानी 20
- आँचल तेरा *(कविता)*............21
- क्या आत्मा 84 लाख योनियों ...22
- आप पिता हैं...पर एक माँ से 23
- मातेश्वरी सर्व की स्नेही थी.......24
- राजयोग - परिभाषा और 25
- क्या चिन्ता समस्याओं का हल...27
- प्रकृति का परिवर्तन 28
- ओ प्यारी माँ, ओ *(कविता)* 29
- महिला सशक्तिकरण......... 30
- सचित्र समाचार 32
- जिस्मानी सेना ने किया 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
: omshantipress@bkivv.org

सम्पादकीय ..

खुशी की चाबी

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। समाज के बिना उसका अस्तित्व नहीं है। हमने समाज बनाया, परिवार बनाया और हम इकट्ठे रहने लगे। परिवार इसलिए बनाया गया था कि कुछ लोग मेरे होंगे जो समय पर मेरी मदद करेंगे, सुख देंगे, हम मिलकर काम करेंगे। एक बीमार होगा तो दूसरा सेवा करेगा। आपस में बैठकर हँसेंगे, बहलेंगे और आनन्द मनाएँगे लेकिन आज उसी घर में, समाज में विपरीत माहौल क्यों है?

पाँच पुत्र बनाम पाँच इन्द्रियाँ

हम एक उदाहरण लेते हैं, एक व्यक्ति के पाँच पुत्र हैं। एक पुत्र सुबह-सुबह कहता है, मुझे प्राकृतिक सौन्दर्य देखने पर्वतीय स्थलों पर घूमने जाना है, मुझे पाँच हजार रुपये दे दो। दूसरा पुत्र कहता है, मुझे एक गायक की संगीत-संध्या में जाना है, चार हजार रुपये दे दो। तीसरा कहता है, मुझे एक पार्टी में जाना है जहाँ देशी-विदेशी स्वादिष्ट व्यंजन खाने को मिलेंगे, मुझे तीन हजार रुपये दे दो। चौथा कहता है, मुझे मेरे कमरे के लिए मुलायम गलीचा चाहिए, मुझे दस हजार रुपये दे दो। पाँचवाँ कहता है, मुझे बाइक लेनी है, इसके लिए पचास हजार रुपये दे दो। सोचिए, उस बाप का क्या हाल होगा? ये मांगें एक दिन नहीं, रोज होती हैं। ये लड़के केवल उस व्यक्ति के नही हैं, हम सबके भी हैं और हर एक के इन पाँचों लड़कों को हर समय कुछ न कुछ चाहिये ही। पहला लड़का है आँख। उसको देखने के लिए कुछ चाहिए। कान को सुनने के लिए कुछ चाहिए। मुँह को खाने को और हाथों को स्पर्श के लिए मुलायम चीजें चाहिएँ। पैरों को ऐसी चीजें चाहिएँ जो घूमते समय आराम दें, उन्हें चलने की मेहनत न करनी पड़े। इनमें से एक की भी मांग पूरी नहीं होती है तो वह जीवन के साम्राज्य को अव्यवस्थित कर देता है।

सही विधि से मिलती है सिद्धि

जीवन जीने का सही तरीका यह है कि एक राजा के पाँच नौकर तो हो सकते हैं लेकिन पाँच राजाओं का एक नौकर नहीं हो सकता। दुख, अशान्ति का कारण यही है कि हमने जीवन जीने की विधि को पलट डाला है। सही विधि यह है कि आत्मा राजा बनकर रहे और इन्द्रियाँ उसका कहना मानें लेकिन हमने विधि को इतना बदल दिया कि इन्द्रियाँ सारा दिन मांग करती रहती हैं और आत्मा उन माँगों को पूरा करने में परेशान रहती है इसलिए उसको मुस्कराने की फुर्सत नहीं। सारा जीवन इन्द्रियों की गुलामी में भागते-दौड़ते गुजरता है और अंत समय में मानवात्मा कहती है, मेरे हाथ में क्या आया? नौकर के हाथ में क्या आता है? अपनी सारी शक्ति लगाकर कई मालिकों की चाकरी करने के बाद भी नौकर को मिलता क्या है? आत्मा जीवन भर इतनी मेहनत करने के बाद भी अन्त में खालीपन अनुभव करती है। अन्त में उसके मुख से निकलता है कि मैंने इतना किया पर मुझे मिला क्या?

जीवन का केन्द्र है आत्मा

भगवान कहते हैं, विधि को बदलकर देखो, सिद्धि

मिलेगी, प्यार मिलेगा, चैन मिलेगा। एक सफल राजा के पास शक्ति होनी चाहिए। शक्ति आयेगी कैसे? जैसे एक नवजात बच्चा है, हमें उसको शक्तिशाली बनाना है, तो हम क्या करते हैं? थोड़ी-थोड़ी देर में उसके नजदीक जाते हैं। उसकी देखभाल करते हैं। उससे बातचीत करते हैं। उसको खिलाते-पिलाते हैं। बाँहों में झुलाते-उछालते हैं, घुमाते हैं। अगर हम उस बच्चे को एक बार सुबह खिला-पिला कर बाद में सारा दिन देखें ही नहीं तो उसका विकास अवरुद्ध हो जायेगा। देखभाल से बच्चे का बौद्धिक विकास होता है। उसकी आत्मा में बल भरता है। प्यार पैदा होता है। आत्मविश्वास पैदा होता है कि मैं सबका प्रिय हूँ। आत्मा को अगर बलवान बनाना है तो उस पर भी बार-बार ध्यान देना पड़ेगा। हमने इन्द्रियों पर बहुत ध्यान दिया इसलिये ये बलवान बन गयीं। इन्द्रियों पर कैसे ध्यान दिया? जैसे आँखों को देखा, कैसे इनकी सुन्दरता बढ़ाऊँ? इसी प्रकार कानों, होंठों और गले पर ध्यान दिया। अब हमें इनसे ध्यान हटाकर आत्मा पर ध्यान केन्द्रित करना है कि आत्मा इस शरीर में कहाँ है, क्या सोच रही है। उसका चिंतन, उसके भाव कैसे हैं। घड़ी-घड़ी भीतर जाकर आत्मा से बात करनी है। इससे आत्मा बलवान बन जायेगी। उसका खोया हुआ बल लौट आयेगा। अत: खुशी का आधार है, जीवन का जो बीज है, जीवन का जो केन्द्र है, जहाँ से जीवन निर्मित होता है उसको घड़ी-घड़ी चेक करना और शक्तिशाली बनाना। वो केन्द्र है आत्मा। तो क्या हम आत्मा को जानते हैं? क्या हम आत्मा में टिकते हैं?

ज्ञान के साथ चाहिए शक्ति

एक व्यसनी व्यक्ति को यदि कहो कि व्यसन छोड़ दो, तो वह कहेगा, मुझे भी पता है कि व्यसनों से शरीर को बहुत नुकसान होता है और इनसे कई बीमारियाँ पैदा होती हैं। उस व्यक्ति के पास ज्ञान है, फिर भी उससे व्यसन नहीं छूटते, क्यों? कई लोग कहते हैं कि अमुक व्यक्ति को ज्ञान हो जायेगा तो वह ठीक कर्म करेगा। तो क्या व्यसनी के पास ज्ञान नहीं है? है, ज्ञान है। फिर भी व्यसन क्यों नहीं छूटते? उसने व्यसनों से गलते हुए लोगों को देखा है। फिर भी उसका परिवर्तन नहीं होता, तो क्या केवल ज्ञान होना पर्याप्त है? ज्ञान के साथ क्या चाहिए? ज्ञान के साथ शक्ति भी चाहिए, अनुभूति भी चाहिए।

जानना है भक्ति, स्वरूप हो जाना है अध्यात्म

दुनिया में भी लोगों को आत्मा का ज्ञान है। किसी से पूछो, क्या आप आत्मा को जानते हैं? तो कहेंगे, हाँ, बिल्कुल जानता हूँ। आत्मा अजर-अमर-अविनाशी है। तो फिर मरने से डरते क्यों हो? एक होता है आत्मा को जानना। एक होता है आत्मा हो जाना। आत्मा को जानना, यह भक्ति है, क्योंकि बहुत सारे धर्मों में आत्मा का ज्ञान दिया जाता है लेकिन आत्मा हो जाना, यह अध्यात्म है। मानना है भक्ति, स्वरूप हो जाना है अध्यात्म।

छूट गये भय और अभिमान

भारत में हर कोई आत्मा को मानता है, फिर भी हर कोई में आत्मबल नहीं है, परिस्थितियों को पार करने की शक्ति नहीं है। बार-बार वे प्रतिकूलताओं के अधीन होते देखे गये हैं क्योंकि वे आत्मा हुए नहीं हैं। खुशी तब जीवन में आयेगी जब मैं देह की भेंट में आत्मा हो जाऊँ। आत्मा होते ही न मुझे मरने का भय, न जाति, कुल, धर्म, लिंग का अभिमान। भय और अभिमान दोनों छूट गए।

देहभान है तो चुभ जाता है कमेन्ट

किसी ने मेरी जाति का नाम लेकर कोई कोमेन्ट कर दिया, खुशी गई। देहभान था तो उसका कमेन्ट चुभ गया। कुछ दिन चिन्तन चलता रहा कि मुझे मौका मिला तो मैं भी उसकी जाति पर कमेन्ट करके दिखाऊँगा। बदले की अग्नि प्रज्वलित हो गई। रोज उसमें नफरत का थोड़ा-थोड़ा ईंधन डलता गया। और एक दिन, एक सभा में मैंने भी उसकी जाति पर कमेन्ट करके बदला ले लिया। वो तो भूल गया था लेकिन अब उसमें भी बदले की आग जग गई और यह सिलसिला चलता रहा।

राख हिन्दू की है या मुस्लिम की?

तो यह लड़ाई-झगड़ा क्यों है क्योंकि मैं देह के अभिमान में हूँ लेकिन, देह तो पाँच तत्वों की बनी हुई है। ये तत्व न हिन्दू हैं, न ब्राह्मण हैं, न स्त्री हैं, न पुरुष हैं, न देशी हैं, न विदेशी हैं। सबके शरीर में पानी, ऑक्सीजन, मिट्टी की मात्रा एक जैसी है और जिस दिन शरीर की राख बनेगी उस दिन भी कोई पहचान नहीं रहेगी कि यह राख हिन्दू की है, मुस्लिम की है, स्त्री की है या पुरुष की है। असत्य को सत्य बना लेना ही दुख का कारण है। सत्य में सुख है, असत्य में दुख है। हम असत्य में जी रहे हैं इसलिए बार-बार खुशी खो जाती है।

कैसे पता पड़ेगा कि खुशी बढ़ रही है?

जैसे-जैसे हम आत्मा होने का अभ्यास बढ़ाएँगे, खुशी की मात्रा भी बढ़ती जायेगी। खुशी बढ़ रही है, इसका पता कैसे पड़ेगा? कल जब यह बात आयी थी तो मैंने दूसरी प्रतिक्रिया की थी और आज वही बात होने पर भी मेरी प्रतिक्रिया बदल गयी, सकारात्मक हो गई, इससे खुशी के बढ़ने का पता पड़ेगा।

एक व्यक्ति को दिन में एक बात पर गुस्सा आया। वही बात सुबह के समय होती तो गुस्सा नहीं आता क्योंकि सुबह उसमें शान्ति का स्टॉक ज्यादा था। उस समय वह शान्ति के चिंतन में था इसलिए उसने बात को जाने दिया लेकिन वही बात जब दोपहर में आयी तो उसका शान्ति का स्टॉक कम हो चुका था। दिन भर शान्ति के स्टॉक को प्रयोग किया लेकिन पुन: भरा नहीं, तो गुस्सा आ गया।

शान्ति की कमी का नाम है गुस्सा

गुस्सा क्या चीज है? शान्ति की कमी का नाम गुस्सा है। शान्ति के स्टॉक को हमें बार-बार चेक करना पड़ेगा कि भरा है या कुछ कमी है? जैसे हम स्टॉक में रखी भौतिक चीजों को चेक करते हैं कि कितनी प्रयोग हो गयी, कितनी बाकी हैं और कितनी बाजार से लानी हैं। इसी प्रकार, अपने अन्दर शान्ति का स्टॉक चेक करें और फिर उसे भरें। यदि चेक नहीं करते हैं और परिस्थिति पर विजयी होने के लिए शान्ति की शक्ति की जरूरत पड़ती है तो अन्दर खालीपन होने से हार हो जाती है। छोटी-छोटी बातों में चिड़चिड़ापन, परेशान होना, दुखी होना, अशान्त होना, क्रोध करना – ये शान्ति का स्टॉक न होने की निशानियाँ हैं। हताशा, निराशा, अविश्वास और इल्जाम – ये सब इस बात के प्रतीक हैं कि अन्दर में सहन करने की शक्ति का, समाने की शक्ति का स्टॉक नहीं है। जैसे एक खाली बर्तन को ज़रा-सा धक्का दें तो वह पलट जाएगा लेकिन एक भरे बर्तन को धक्का देंगे तो भी वह स्थिर रहेगा। अन्दर से खाली व्यक्ति को जब परिस्थितियाँ धक्का देती हैं तो वह हिल जाता है और दुखी हो जाता है। अन्दर से भरपूर व्यक्ति को परिस्थितियाँ कितना भी धक्का दें तो भी वह अडिग रहता है, खुशी नहीं छोड़ता है।

दलदल, बदल जाएगा बल में

हम जानते हैं, पानी और मिट्टी दोनों ही बहुत काम की चीजें हैं परन्तु अनुपयुक्त तरीके से मिल जाएँ तो कीचड़ बन जाती हैं और लम्बे समय की कीचड़ दलदल का रूप धारण कर लेती है। दलदल में फँसा व्यक्ति निकलने के लिए जितने ज्यादा हाथ-पाँव मारता है, उतना अधिक धँसता जाता है। यदि कोई निकालने जाए तो उसका भी वही हाल होता है। इसी प्रकार प्रकृति और पुरुष (आत्मा) दोनों बहुत महान हैं। दोनों के सहयोग से श्रेष्ठ जीवन बनता है। परन्तु जब पुरुष, प्रकृति में आसक्त हो जाता है तो जीवन दलदल बन जाता है। आसक्ति को जीते बिना वह जीवन की दलदल से बाहर निकल नहीं सकता है। आसक्ति को जीतने का तरीका है न्यारापन। जैसे दलदल का पानी सुखा दिया जाए तो दलदल खत्म परन्तु इसके लिए चाहिए तेज धूप। इसी प्रकार घर परिवार-समाज में रहते हुए व्यक्ति अनासक्त रहे। इसके लिए चाहिए ज्ञान सूर्य शिवबाबा की योगाग्नि। योगाग्नि से आसक्ति, शक्ति में और दलदल, बल में बदल जाएगा।

ब्र.कु. आत्म प्रकाश

पुण्यतिथि पर विशेष

दीदी होशियार थी मर्यादाओं का पालन कराने में

ब्रह्माकुमार तुलसी भाई, शान्तिवन

दीदी मनमोहिनी जी में अनेकानेक विशेषतायें थीं। आपका बाबा से अटूट प्यार था। मातेश्वरी जगदम्बा माँ के अव्यक्त होने के पश्चात् सन् 1965 से आप बापदादा के साथ मधुबन में रहकर पूरे प्रशासन को संभालने के निमित्त बनीं। सन् 1969 में ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने के पश्चात् दीदी और दादी की जोड़ी ने मात-पिता के रूप में देश-विदेश के सर्व ब्राह्मण परिवार की नि:स्वार्थ पालना की और पूरे विश्व में सेवाओं का खूब विस्तार किया। आप 28 जुलाई, 1983 में अव्यक्त वतनवासी बन एडवांस पार्टी में चली गईं। - सम्पादक

मैं अजमेर से हूँ, अजमेर का कनेक्शन दीदी के साथ था। उन दिनों अजमेर में 35-40 मिनट तक भी ट्रेन रुकती थी। हमें सौभाग्य मिलता था दीदी-दादियों की स्टेशन पर सेवा करने का। दीदी से मेरी पहली मुलाकात स्टेशन पर ही हुई थी। दीदी अपना बनाने में बहुत होशियार थी, साथ-साथ मर्यादाओं का पालन कराने में भी उतनी ही होशियार थी।

परख शक्ति और सूझ-बूझ

जयपुर में फरवरी, 1979 में एक मेला हुआ था, उसकी सेवा में मधुबन निवासी वहाँ आये थे। उस मेले में भोली दादी भी आई थी भण्डारे की सेवा में। मैं भी वहाँ सेवारत था। उन्होंने मुझे पसंद कर लिया था कि यह लड़का यज्ञ में चाहिए। बाद में मधुबन में मुझे दीदी ने बुलाया। मुझे स्टोरकीपर बनाया गया। दीदी मुरली सुनने जाती थी तो किचन की तरफ से चक्कर लगाते हुए जाती थी। उस समय मैं स्टोर ठीक कर रहा होता था। इस कारण उनका विशेष अटेन्शन रहा। दीदी अपने और यज्ञ के राजा थे। जो उन्होंने चाहा, ठीक समझा, वो किया। उनकी परख शक्ति, सूझ-बूझ बहुत थी।

समय की पाबंद

दीदी समय की बड़ी पाबंद थी। एक बार अमृतवेले का योग पूरा होने पर मैंने एक लंबा गीत बजने दिया। अमृतवेले 4.50 पर मेडिटेशन पूरा हुआ। मुझे लगा, अरे अच्छा हुआ, इस बहाने सबने 4-5 मिनट ज्यादा योग किया लेकिन 11 बजे मुझे दीदी ने बुलाया और कहा, आज तुम्हारे कारण मेरी सारी दिनचर्या खराब हो गई। क्यों, क्योंकि गीत लंबा हुआ, मैं योग से लेट आई, लेट आई तो चाय ठंडी हो गई। जब तक लच्छू चाय दूसरी बनवा कर या गर्म कराके लाये और मैं पीऊँ तो बाथरूम में पानी जो पंडित जी रखकर गया, वो ठण्डा हो गया। पानी ठण्डा हो गया, तो जब तक पंडित को ढूँढ़कर दूसरी बाल्टी पानी की मंगवाई जाए, मैं क्लास में लेट हो गई। मेरी सारी दिनचर्या खराब हो गई और तुमने इतना भी नहीं सोचा कि दीदी का रिकार्ड खराब हो जायेगा। सफेद लाइट होने से पहले दीदी पहुँच जानी चाहिए ना (दीदी के हाथ में डायरी होती थी और दीदी टाइम पर पहुँच जाती थी)। तुमने इतना भी नहीं सोचा कि दीदी आई नहीं है तो मैं वो गीत भी इतना लंबा करूँ, तुमने सफेद लाइट कर दी। मेरा जो रिकार्ड था कि मैं टाइम पर क्लास में पहुँचती हूँ, सारा रिकार्ड खराब हो गया। दीदी हर कार्य में बड़ी रेग्यूलर और पंक्चुअल थी।

संग बहुत सम्भाल कर करना

जो भी नया आता था, दीदी उसे सब शिक्षाओं से सजा देती थी। मुझे शिक्षा दी कि तुम्हें संग बहुत संभालकर करना है। ज्ञान-योग से भरपूर संग करना है। एक बार मैंने पूछा, दीदी, आपको कैसे पता पड़ता है कि इस आत्मा को कहाँ सेट करना है? दीदी ने कहा, नये आने वाले को मैं चार-पाँच दिनों तक खाली छोड़ देती हूँ। फिर देखती हूँ, वो कौन-से डिपार्टमेंट में जाता है, कहाँ का संग करता है, तो वह वहाँ जाकर सेट हो जायेगा। ❖

पापा साथ हैं

ब्रह्माकुमार विनायक, पाण्डव भवन, आबू पर्वत

यह सत्य घटना है, एक हवाई जहाज ने ज़मीन से आकाश की ओर उड़ान ली। मौसम अनुकूल नहीं था। शुरू में कोई समस्या नहीं थी, सभी यात्री बेफिकर हो बैठे थे। लेकिन जैसे ही जहाज जमीन को पार कर विशाल समुद्र पर उड़ने लगा तो काले बादलों के घेराव में आ गया। तेज बरसात शुरू हो गई। जहाज हिलने-डुलने लगा। कॉकपिट के बाहर लालबत्ती जली। परिचारिका ने घोषणा की, सभी यात्री अपनी-अपनी सीट बेल्ट बाँध लें क्योंकि बाहर वातावरण काफी खराब है। जहाज काँप रहा था। यात्रियों के चेहरे पर घबराहट दिखने लगी थी। कुछ लोग आपस में ही बातें करने लगे, कुछ एक-दो को हिम्मत देने लगे और कुछ लोग आँखें बंद करके बैठे रहे। उन सबके बीच केवल 5-6 साल की एक बालिका थी, जो अपने काम में मगन होकर बैठी थी, जिस पर हलचल का कोई असर नहीं था। कुछ समय के बाद जहाज स्थिर हुआ। सभी ने आराम की साँस ली। परचारिकाएँ सभी से मिलते हुए, उनकी माँगें पूरी करने लगीं।

तब आस-पास के कई लोगों का ध्यान उस बालिका की तरफ गया। अलग-अलग देशों के नक्शों में और प्राणियों के चित्रों में रंग भरने में वह बेहद तल्लीन थी। लोगों को आश्चर्य हुआ कि इतनी हलचल के बीच यह बालिका इतनी एकाग्र कैसे बैठी है? किसी ने उसकी बाजू में बैठी महिला से पूछा, क्या यह आपकी बेटी है? उत्तर मिला, नहीं। लोगों ने आपस में बात करके यह निश्चित किया कि बालिका के साथ कोई बड़े अर्थात् माँ-बाप या संबंधी शायद इस जहाज में नहीं हैं, अगर होते तो हलचल के समय या बाद में आकर बच्ची का हालचाल जरूर पूछते। अब तो लोग और ज्यादा उस पर ध्यान देने लगे परन्तु सभी को आश्चर्य हो रहा था कि जब बड़े-बड़े डर रहे थे तब भी यह बच्ची इतनी हिम्मतवान, शांत और निश्चिंत कैसे रही?

एक परिचारिका ने आकर बच्ची को आइस्क्रीम का कप पेश किया, तब बच्ची ने मुँह उठाकर देखा और मुस्कराई। अपना सारा सामान अच्छी रीति पाउच में डालकर सामने के बैग में रखा और कान में ईयर फोन लगाकर गीत सुनते-सुनते आइस्क्रीम खाने लगी।

परन्तु अब फिर से लालबत्ती जल गई, जोर से सायरन भी बजा और अचानक ही जहाज डोलायमान होने लगा जैसे समुद्र की लहरों के साथ तैर रहा हो। यात्रियों के चेहरों पर भय, आतंक, अनिश्चिंतता दिखने लगी। बच्चे रोने लगे, कमजोर दिल वाले चीखने लगे। जहाज में भय का एक विलक्षण वातावरण निर्मित हुआ। लेकिन विस्मय की बात यह थी कि इस स्थिति का प्रभाव उस बालिका पर बिलकुल भी नहीं था। जैसे-जैसे जहाज हिलता, वह बच्ची ऐसे हंसती जैसे कि झूले में बैठी हो। तभी एक झोंका जोर से आया, यात्रियों के सामान रैक से नीचे उलट गए, परिचारिकाएँ संतुलन खोकर फर्श पर गिर पड़ी, चीत्कार की आवाजें आने लगीं। यह देख उस बच्ची ने तुरंत अपनी बेल्ट खोली, सीट से नीचे कूदकर परिचारिका की ओर भागी और हाथ पकड़ कर उठाने का प्रयास करने लगी। नीचे गिरा हुआ वाटर बैग, सामान आदि उठाकर यात्रियों को देने लगी। रोते हुए बच्चों के सामने जाकर हंसाने का प्रयास करने लगी। उसका हंसमुख चेहरा और दूसरों को मदद करने का उमंग-उत्साह देख कर लोग हैरान रह गए। लगभग सभी यात्रियों का ध्यान उस बच्ची पर ही केन्द्रित था जैसे कि कोई चमत्कार हो। अकेली होते हुए भी भय का नाम-निशान नहीं!

कुछ समय बाद जहाज नियंत्रण में आया, लोग भगवान का शुक्रिया मानने लगे, आपस में बधाई देने लगे। बच्ची

वापिस अपनी सीट पर बैठ गई। एक यात्री से रहा नहीं गया। वह बालिका के पास गया और पूछा, ''बेटा, आपके साथ कोई नहीं है क्या? आप को डर नहीं लगता क्या?'' बच्ची ने कहा, ''मेरे साथ मेरे पापा हैं ना! तो मैं क्यों डरूँ?'' व्यक्ति इधर-उधर देखते हुए बोला, ''कहाँ हैं आपके पापा? एक बार भी आप से मिलने नहीं आये।'' बच्ची जोर से हंसते हुऐ नशे से बोली, ''अरे आपको पता नहीं है? इस जहाज के पायलट मेरे पापा हैं।''

मौत सामने होने पर भी वह बालिका निर्भय और निश्चिंत थी, अपने अभ्यास में एकाग्र थी, उमंग से सेवा कर रही थी। कारण क्या था? केवल एक ही बात का निश्चय – मेरे साथ मेरे पापा हैं और वो इस जहाज के पायलट हैं।

भाइयो और बहनो, हम जानते हैं और मानते भी हैं कि सर्वशक्तिवान शिव भगवान हमारे पिता हैं, सदा साथ निभा रहे हैं और वो ही जीवन रूपी नैय्या के खिवैय्या हैं लेकिन, अनुभव यह कहता है कि जब-जब साधना के मार्ग पर समस्या आती है, तब-तब हमारी साधना की एकाग्रता, सेवा का उमंग-उत्साह, निर्भयता, स्वमान का नशा आदि कम हो जाते हैं। साथ-साथ क्या, क्यों, कैसे के जाल में फंसकर अपने लक्ष्य को ही हम भूल जाते हैं।

बताइए, जब एक छोटी-सी बालिका ने 'पापा साथ हैं' इस बात के बल से और 'वे जहाज चला रहे हैं' इस बात के भरोस से भयानक परिस्थिति को मनोरंजन का साधन बना लिया, तो क्या हम सर्वशक्तिवान की संतान 'शिवबाबा मेरे साथ हैं' इस बात के बल से और 'वे मेरी जीवन नैय्या को चला रहे हैं' इस भरोसे से, समस्या को मनोरंजन में बदलकर, क्या निरंतर निर्भयता को बनाए रख आगे नहीं बढ़ सकते? ❖

शिव की महिमा अति न्यारी है

ब्रह्माकुमार मदन मोहन, ओ.आर.सी. गुरुग्राम

शिव की महिमा अति न्यारी है, सबका भोला भण्डारी है।
सच्चा दाता एक वही, हम सब उसके अभारी हैं।।

शिव अनादि, शिव सत्य सनातन, सब करते हैं शिव की पूजा।
शिव ही सबके सच्चे स्वामी, शिव से बढ़कर और न दूजा।।

शिव परमज्योति, शिव निराकार, शिव ओंकार सबके आधार।
शिव सृजनहार इस सृष्टि के, शिव सद्‌गुणों के हैं भण्डार।।

शिव परमशान्ति, शिव महाकाल, शिव ही लाते हैं महाक्रान्ति।
ज्ञान सिन्धु शिव जब आते, मिट जाती हैं सारी भ्रान्ति।।

ज्ञानसूर्य शिव आते हैं, कलियुग के इस अंधकार में।
इसलिए शिवरात्रि मनाते, अवतरण की उनके यादगार में।।

शिव परमधाम के रहवासी, हम आत्माओं के परमपिता हैं।
एक वही बस राम सभी का, हम सब उसकी सीता हैं।।

ये समय वही जब द्रौपदी की, उसने लाज बचाई है।
विषपान किया विकारों का, अमृत से जान बचाई है।।

उसके सिवाए कोई नहीं, जो दु:खभंजक कहलाता है।
सब देवों का देव वही, महादेव कहलाता है।।

वो भोलानाथ सबका प्यारा, जन्म-मरण से है न्यारा।
सुख-शान्ति करुणा का सागर, दु:ख-दर्द मिटा देता सारा।।

पापों से भर जब ये जहान, कुरूक्षेत्र बन जाता है।
दिव्य अवतरित होकर वो, गीताज्ञान सुनाता है।।

शिव नित्य है, आदित्य है, शिव ही सर्वदा सत्य है।
सदा शिव कहलाता वो, उनसे न बड़ा कोई तथ्य है।।

सब वेद, पुराणों, शास्त्रों ने, बस गीत उसी के गाए हैं।
इब्राहिम, ईसु, नानक ने, गुण उसके बतलाए हैं।।

पहचानो अब उस परमशक्ति को, भटको नहीं दुविधाओं में।
सत्यम् शिवम् सुन्दरम् एक वही, बसा लो अपने भावों में।।

वाह-वाही की वासना

ब्रह्माकुमारी गीता, शान्तिवन (आबू रोड)

यह संसार, प्रकृति और पुरुष से मिलकर बना हुआ खेल है। प्रकृति और पुरुष से भी परम उच्च (सर्वोच्च) पार्ट है परमात्मा का। तीनों का बना हुआ यह विश्वनाटक अद्भुत, यथार्थ व शुभ है।

बादल – निस्वार्थ दाता

विश्व-नाटक में प्रकृति हम मनुष्यात्माओं की सदा साथी और पूर्ण सहयोगी है। प्रकृति सदा दाता है। वह निरपेक्ष भाव से, अविरत गति से सदा देती ही रहती है जैसे कि बादल। बादल जब पानी से भर जाता है तो स्वत: बरस पड़ता है। वह संग्रह करके रखता नहीं है। वह कोई भेदभाव भी नहीं रखता कि उपजाऊ जमीन पर बरसूँ या बंजर जमीन पर बरसूँ। वो यह भी नहीं देखता कि मैंने जो पानी बरसाया उससे बीज अंकुरित हुए या नहीं? वह तो बस निरपेक्ष भाव से बरस पड़ता है।

फूल का समभाव

ऐसे ही फूल, कभी भेदभाव नहीं रखता कि मैं अपनी सुगंध केवल स्त्रियों को या केवल पुरुषों को ही दूँगा या अच्छे इन्सान को सुगंध का लाभ लेने दूँगा, बुरे को नहीं। वह तो सर्व प्रति सुगंध की धारा समान रूप से बहा देता है और यह भी नहीं देखता कि मेरी सुगंध पाकर यह व्यक्ति मदहोश होगा या सद्होश होगा? वह तो अबाधित रूप से अपना कर्त्तव्य करता है।

सूर्य – निष्पक्ष दाता

सूर्य का प्रकाश क्या पक्षपात करता है कि इस धनिक के प्रांगण को मैं रोशन करूँगा लेकिन इस गरीब, बेरोजगार के घर को नहीं? वह तो सुव्यवस्थित रूप से बगीचे को भी रोशनी से भर देता है तो कचरे-गंदगी के ढेर पर भी रश्मियाँ बिखेरता है। वह ऐसा छल-कपट नहीं करता कि यह व्यक्ति मेरी आवभगत करता है तो मैं उसे प्रकाश दूँगा और यह मेरा मान-सम्मान नहीं रखता है तो उसे अंधेरे में ही रखूँगा। वह यह देखता ही नहीं कि प्रकाश पाने वाले मेरा जयजयकार कर रहे हैं या नहीं। नदी निरंतर बहती ही रहती है, जल देकर लाभान्वित करती रहती है। फलों से लदे वृक्ष को लोग पत्थर मारते हैं, फिर भी वह फल देता है, काटने वाले को भी छाँव देता है। इस प्रकार प्रकृति अपेक्षारहित होकर देने का सदाव्रत चलाती ही रहती है।

आप कहेंगे कि प्रकृति में चैतन्य शक्ति तो है नहीं, उसमें विचार-इच्छा की तो बात ही नहीं है। आप सही हैं फिर भी कार्य तो देने का ही करती है ना!

मानव का पार्ट कैसा हो?

अब प्रश्न है कि हम पुरुष अर्थात् चैतन्य शक्ति आत्मा हैं, हमारा इस विश्व नाटक में पार्ट कैसा होना चाहिए? हमारे में तो सोचने की, समझने की और क्रियान्वयन करने की क्षमता है। हमें तो समस्त प्राणी जगत में सर्वश्रेष्ठ बुद्धिशाली प्राणी कहा जाता है। अगर प्रकृति दाता है तो अवश्य हम भी देवता और देवी हैं। हम मनुष्यात्माओं का असली आत्मस्वरूप शान्ति, सुख, आनंद, प्रेम और सत्यता से भरपूर है। अत: हमारा कर्त्तव्य है कि अपनी मूल सत्य आत्मस्थिति से सर्वदा श्रेष्ठ, शुभ और सुखदायी कार्य करते रहें। हमारे दाता स्वरूप को यादगार चित्रों में भी दाता-वरदाता के रूप में दिखाया गया है। हमारे हाथ सदा सर्व को साथ, स्नेह, सहयोग, शक्ति, समृद्धि देने हेतु उठे हुए ही दिखाये जाते हैं।

बहुत कम है शुद्ध सेवाभाव

लेकिन.......लेकिन कहना पड़ेगा क्योंकि आज की हमारी वास्तविकता विचित्र बन गयी है, विकृत हो गई है। हम थोड़ा भी कुछ जानते हैं, सीखते हैं, पा लेते हैं तो हमें उसका घमण्ड आ जाता है। फिर जब उस प्राप्ति को मानव समाज की सेवा में लगाते हैं तो हमें नाम, मान, शान पाने की अभिलाषा उत्पन्न होने लगती है। जो प्रयास, कार्य,

आंदोलन हम सेवाभाव से शुरू करते हैं, बहुत जल्दी उस द्वारा अपना कोई हित साधने की, ख्याति पाने की कामना तथा वाह-वाही की वासना की मिलावट हो जाती है। बहुत कम लोग, बहुत कम समय की सीमा तक, शुद्ध सेवाभाव से भरपूर निष्काम सेवायज्ञ चला पाते हैं।

फल की चाहना से मुक्त होते हैं महान लोग

बेशक महान आत्मायें जो भी सेवा करते हैं, कोई रिवार्ड पाने की चाहत से या कोई एवार्ड जीतने के लालच से नहीं करते हैं। वे किसी से पुरस्कृत होना नहीं चाहते हैं। सच्चे योगीजन और ज्ञानस्वरूप आत्मायें वाह-वाही की वासना से कार्य नहीं करते हैं। वे अपनी प्रशंसा या पूजा कराना नहीं चाहते। उन्हें देने का कर्त्तव्य अदा करने के लिये कोई मुहूर्त निकलवाना नहीं पड़ता। वे तो अपने निज-स्वभाव, प्रेमभाव, सेवा भावना से प्रेरित हो, अनायास ही अच्छे कार्य करते रहते हैं। नदी-झरनों, पेड़-पौधों के मुआफिक ये खुद के चेहरे-चलन से, भाव-भावनाओं से, विचार-वायब्रेशन से, वाणी-व्यवहार से अपनी विशेषतायें, योग्यतायें अभिव्यक्त करते ही रहते हैं। अनेकानेक आत्माओं को वे लाभान्वित करते, विकसित करते, पुष्पित-पल्लवित करते और आगे बढ़ते जाते हैं।

दाता के बच्चे मास्टर दाता

विश्व नाटक के सर्वोच्च कलाकार परमपिता परमात्मा की भी दाता-वरदाता के रूप में अनन्य महिमा गायी जाती है। हम उन्हें शांतिदाता, सुखदाता, शक्तिदाता, मुक्तिदाता, सद्गतिदाता कहते हैं। वे सर्व को सदाकाल देते ही रहते हैं। फिर भी उनको हमसे कुछ पाने की कामना नहीं है। हम उनका गायन, पूजन, अर्चन, नमन, दर्शन करें तो वे दें, ऐसा भी नहीं है। हम उनसे मांगें, विनती करें, पुकारें, शरण जायें तो देवें, ऐसा भी नहीं है। वे तो हैं ही परम-परिपूर्ण, निष्काम, दयालु, कृपालु, रहमदिल दाता। हम मनुष्यात्मायें उनसे विमुख, विपरीत हो गई हैं इसलिये प्राप्ति का अनुभव नहीं कर पाती हैं। ऐसे परमात्मा के हम बच्चे हैं तो उस नाते से हम भी तो मास्टर दाता हुए।

प्रतिशोध और वैर-वैमनस्य क्यों?

सोचिये, विश्व नाटक के ज्ञाता, रचयिता, निर्देशक और परम अभिनेता, परमपिता परमात्मा तथा प्रकृति निरपेक्ष भाव से सदा देते रहते हैं तो हम विश्व नाटक के तीसरे महत्वपूर्ण कलाकार अर्थात् चैतन्य शक्ति मनुष्यात्माओं में कर्त्तापन का भाव क्यों आ जाता है और उसका फल खाने हेतु भोक्तापन क्यों आता है? अन्य के लिए थोड़ा भी कुछ अच्छा करते हैं तो मैं-पन आता है और उनसे प्रतिफल पाने की कामनाओं के वश क्यों हो जाते हैं या किए हुए का गुणगान हो, जयजयकार हो, प्रचार-प्रसिद्धि हो, ऐसी वासना क्यों उत्पन्न होने लगती है? और जब कामनापूर्ति नहीं होती तो हमारे देवत्व की शालीनता खत्म होकर प्रतिशोध, वैर-वैमनस्य की विकृति क्यों आ जाती है?

क्यों खाएँ कच्चा फल?

हम मनुष्यात्मायें तो जानते भी हैं कि जो हम देते हैं वही अनेक गुणा होकर हमें ही वापस मिलता है। हमारा अच्छा दिया हुआ कहीं जाता नहीं है, हमारे साथ ही रहता है। संसार कर्मक्षेत्र का ये कुदरती अटल-अचल-अविनाशी नियम है कि किये का फल मिलना ही है। फिर भी अधीर्य होकर जल्दी ही कच्चे फल हम खाने लगते हैं। अल्पकाल की वाह-वाही की प्राप्ति को कच्चा फल ही तो कहा जायेगा।

निमित्त भाव और निर्माणता की भावना

वास्तव में हमें तो अपने मैं को प्रभु प्यार में समा देना है और प्रभु को प्रत्यक्ष करना है। हमें तो मैं-पन और मेरे-पन के अभिमानी भावों को निरस्त कर निमित्त भाव और निर्माणता की भावना को अपनाये रहना है। परमात्मा को अपना मालिक समझकर और स्वयं को ट्रस्टी समझकर हम लौकिक-अलौकिक सेवाकार्य, जिम्मेवारी के कार्य करते चलें तो हम इतने दिव्य, श्रेष्ठ बन जायेंगे जो परमात्मा पिता ही स्वयं कहेंगे – वाह मेरे बच्चे वाह! लोगों के दिल भी गायेंगे – वाह मेरे देवता वाह! और तब भी हम परमात्मा पिता के प्रति इशारा कर कहेंगे, वाह मेरे परमात्मा पिता वाह! ❖

मन का पुनरावलोकन

ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन, गुरुग्राम (हरियाणा)

एक चीज, जो हमारे जीवन पर बहुत गहरा प्रभाव डालती है, वो है हमारे बीते हुए अनुभव। पिछली बार जब मैं आपसे मिली थी तो मुझे कैसा अनुभव हुआ? जैसे ही मैं आपको इस बार मिलती हूँ तो फिर से बीते हुए समय के उस अनुभव की पुनरावृत्ति हो जाती है, फिर उसी प्रकार के विचार चलने शुरू हो जाते हैं। इसमें हम यह कर सकते हैं कि अगर हमारा कोई बीता हुआ अनुभव है, तो उसे उस दिन थोड़ी देर बैठकर साफ कर दें, अपने मन से निकाल दें। परिस्थिति को समझें, अपने आपको समझाएँ ताकि मन में वह जो फाइल तैयार होती जा रही है वो दूसरे दृश्य पर प्रभाव न डाले क्योंकि हम बहुत बार अपने पिछले अनुभव को उत्तरदायी ठहरा देते हैं। क्या करूँ, मेरे साथ पहले भी इतनी बार ऐसा ही हुआ है। मुझे तो डर लगेगा ही ना! पिछली बार भी इन्होंने मेरे साथ ऐसा ही किया था। यदि मैं ऐसा हर बार कहती हूँ तो जब भी वो सीन मेरे सामने आयेगी तो मैं अपने आपको कैसा अनुभव करूँगी, जैसेकि मैं उस परिस्थिति का या उस परिदृश्य का शिकार हुई हूँ और मैं पीड़ित व्यक्ति जैसा अनुभव करूँगी।

जब मैं आपसे अंतिम बार मिली थी तो आपने मुझसे अच्छी तरह से व्यवहार नहीं किया, यह बात मैंने अपने अंदर पकड़ ली और बार-बार अपने अंदर दुहराती रहती हूँ। अगले दिन आपसे मिलने से पहले, अपने साथ बैठकर उस पिछले अनुभव की बात को विचार विमर्श करके अपने मन से निकाल देना जरूरी है। यह भी पक्का करना है कि मैं इसको अपनी सोच पर हावी होने नहीं दूँगी।

कल शायद आपका मूड ठीक नहीं था लेकिन हो सकता है, आज आप बिल्कुल ठीक हों। लेकिन आज मैंने अपने उस अनुभव को आगे बढ़ा दिया। फिर मैं पिछले अनुभव को लेकर आपके पास आती हूँ तो आपको उसी दृष्टि से देखती हूँ। यदि आप उस समय ठीक भी होंगे तो भी मुझे ठीक नहीं लगेगा क्योंकि मैंने आपके बारे में यह सोच लिया है कि ये तो ऐसे ही हैं।

इसलिए हर रोज रात को अपने साथ थोड़ी देर बैठें, यह भी एक तरह से मेडिटेशन ही है। हर रोज रात को पाँच-दस मिनट बैठकर दिन भर का अपना चार्ट देखें। जैसे लोग पत्र और अपनी डायरी लिखते हैं, तो डायरी में क्या करते हैं? सिर्फ परिस्थिति के बारे में लिख देते हैं कि आज मेरे साथ ऐसा हुआ, वैसा हुआ। वो तो सिर्फ अपना एक रिकार्ड बना लिया, इससे उन्होंने कुछ सीखा नहीं, लेकिन आप दिन में घटी हुई घटनाओं को एक-एक कर देखें। अगर आप भूल सकते हैं तो भले ही उन परिस्थितियों को देखें। लेकिन ध्यान रखें, ऐसा न हो कि आप फिर से दुखी हो जाएँ। परिस्थिति को देखें और फिर अपने आपको देखें। अगर इस समय मैं अपनी सोच को थोड़ा-सा बदल लूँ, तो मैं अपने बिगड़े हुए संबंध को ठीक कर सकती हूँ। मैं आज अगर इसे स्पष्ट नहीं करती तो मानस पटल में ये जो सारा इकट्ठा हो गया है, वो मेरे अगले दिन पर पुनरावृत्त हो जाता है। इसलिए मन रूपी बाह्य पटल की प्रतिदिन सफाई करनी जरूरी है। हर रोज अपने मन की जाँच करें। उन्होंने जो किया सो किया, हमें उसे आगे नहीं ले जाना है। ये हम तभी कर पायेंगे जब हम उसे महसूस करेंगे।

दूसरे का व्यवहार कैसा भी है लेकिन मेरी सोच, मेरी अपनी रचना है। मान लीजिए कि आज सुबह किसी के साथ कार्य करते हुए मुझे गुस्सा आ गया तो मैं रात को सोने के समय उस दृश्य को अपने सामने लाती हूँ। जब हम उस

दृश्य को फिर से देखते हैं तब हमें समझ में आता है कि इसका दूसरा रास्ता भी था। इस तरह मैं अपने मन का पुनरावलोकन करती हूँ। जितना हम अपने साथ इस तरह से समय देते हैं, तो हम अपने मन को सही कार्यक्रम देते हैं। अगर हम नहीं देखते हैं तो वही पिछला अनुभव कि इन्होंने तो कल भी गलत काम किया था, आज भी गलत किया, यही बार-बार सोचती रहूँगी। तो समझ लीजिए कि मैं गलत सोचने का संस्कार बना रही हूँ। ❖

व्यर्थ चिन्तन और परचिन्तन से बचें

ब्रह्माकुमार शुभ्र, दुर्गापुर (पश्चिम बंगाल)

आज के समय में तनाव समाज में एक महामारी का रूप धारण कर चुका है। तनाव के बाहरी और आन्तरिक दोनों कारण जीवन में आते हैं। बाहरी परिस्थिति से कई गुणा ज्यादा आन्तरिक परिस्थिति तनाव उत्पन्न करती है और आन्तरिक परिस्थिति का मूल कारण है व्यर्थ चिन्तन और परचिन्तन।

व्यर्थ चिन्तन क्या है? सर्वप्रथम, यह जानना जरूरी है। जिन संकल्पों से हमारी उन्नति नहीं होती हो अथवा हमारा कोई प्रयोजन सिद्ध नहीं होता हो, उन सभी की गणना व्यर्थ चिन्तन में होती है। मन रूपी घोड़े को बे-लगाम छोड़ देना, विचारों को आवारा बना देना, मस्तिष्क को एक चंचल पक्षी की तरह कभी इधर-कभी उधर उड़ाना, पुरानी बातों को सोचते रहना, ये सब व्यर्थ चिन्तन के अलग-अलग नमूने हैं। ये मस्तिष्क को थकाने, परेशान करने, शक्ति को गँवाने व जीवन के अनमोल समय को बरबाद करने वाली बातें हैं। जो अपने विचारों को भटकाता नहीं, वह व्यर्थ चिन्तन से मुक्त रह सकता है। जो बे-मतलब की बातें सोचता नहीं, जो अनमोल संकल्पों को गँवाता नहीं, वह इतना शक्तिशाली हो जाता है कि उसके सारे कार्य संकल्पों से ही सिद्ध हो जाते हैं।

बीते समय की किसी बात के कारण व्यर्थ संकल्प चलें तो विचार करें कि क्या बीते हुए को बदला जा सकता है? जो क्षण बीत गया क्या उसको लौटाया जा सकता है? किसी व्यक्ति के बुरा बोलने पर जब व्यर्थ संकल्प चलें तो उसके शब्दों को बार-बार याद न करें। उसने तो क्रोध-वश, ईर्ष्या-वश या माया-वश बोला लेकिन उसके शब्दों को अपने दिल पर रख कर उसे बोझिल करने वाले हम खुद हैं। कार्यक्षेत्र में मान-अपमान, हार-जीत, निन्दा-स्तुति यदि हों तो याद रखना है कि जीवन में ये सब कुछ तो होता ही है, सभी को इनसे गुजरना ही पड़ता है इसलिये हर परिस्थिति में समान रहना है। इससे संकल्प व्यर्थ नहीं जाएंगे।

परचिन्तन क्या है? परचिन्तन एक ऐसा रोग है जो मनुष्य की आँखों, कानों, हृदय और मस्तिष्क – सबको रोगी कर देता है। परचिन्तन करने वाला व्यक्ति भलाई की बातों के प्रति बहरा और अन्धा हो जाता है। दूसरों के गुण देखने का समय ही उसके पास नहीं रहता, दिन-रात अवगुणों की ही चर्चा करता रहता है। परचिन्तन करने वाला जल्दी उत्तेजित होता है और अपने साथ रहने वाले को नीचा दिखाने में दिन-रात व्यस्त रहता है। उसके हृदय का रक्तचाप और मस्तिष्क का ग्राफ बहुत तेज भागता है और यह बहुत ही खतरनाक स्थिति होती है। परचिन्तन से तनाव इतना बढ़ जाता है कि मनुष्य के जीते जी मरने के हालात हो जाते हैं। परचिन्तन और व्यर्थ चिन्तन से मुक्त होने के लिए हम सभी को राजयोग सीखना अति आवश्यक है। राजयोग हमें व्यर्थ और परचिन्तन से मुक्त कर, प्रभुचिन्तन करना और ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ना सिखाता है। राजयोग के माध्यम से जब हम प्रभु से सम्बन्ध जोड़ते हैं तब स्वत: ही अन्दर से भरपूर रहते हैं। तो आइए, हम सभी राजयोग की शिक्षा को धारण कर व्यर्थ चिन्तन और परचिन्तन से मुक्त होकर अपने को तथा इस पूरी सृष्टि को तनाव से मुक्त करें। ❖

बीमारी पर

ईश्वरीय महावाक्यों का सफल प्रयोग

ब्रह्माकुमार राहुल, कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

मेरा जन्म सन् 1985 में भक्ति-भाव वाले एक सिंधी परिवार में हुआ। बचपन से मुझे रोज गुरुनानक देव जी की सुखमणि व गुरुग्रंथ साहिब का पाठ पढ़ाया जाता था। सन् 1993 में जब मैं केवल आठ साल का था तब घर में सत्संग रखा गया था। सत्संग में संतों के प्रवचन और भजन सुनते ही मेरे मन में हलचल हुई और परमात्म-प्रेम में आँखों से प्रेमाश्रु बहने लगे। मैंने घरवालों से कहा कि मैं संत बनना चाहता हूँ और इन गुरुओं के साथ जाना चाहता हूँ परन्तु परिवार वालों ने समझाकर मुझे घर में ही रहने के लिए मना लिया। लौकिक पढ़ाई के साथ-साथ मैं भगवद् गीता, अन्य शास्त्र तथा स्वामी विवेकानंद की किताबों का अध्ययन करता रहा और सन् 2002 में दसवीं की पढ़ाई पूरी होने के बाद लौकिक व्यापार में लग गया।

बीमारी का आना और बढ़ते जाना

अचानक सन् 2006 में मेरी पीठ में दर्द शुरू हुआ जो दिन प्रतिदिन बढ़ता ही गया। अनेक डॉक्टर्स के चक्कर लगाने के बाद सन् 2007 में Ankylosing Sponditlitis और Rhematic Arthritis – इन बीमारियों के होने की पुष्टि हो गई। मैंने आयुर्वेदिक और होमियोपैथिक दवाइयाँ शुरू कर दीं। इसी दौरान मैंने बी.कॉम. और एम.बी.ए. की पढ़ाई भी पूरी की। सन् 2010 तक बीमारी की गति और तीव्र हो गई। मेरा चलना-घूमना तक मुश्किल हो गया। इसी तनाव में एक और बीमारी Hyper Thyroid ने घेर लिया। शरीर का वजन 95 कि.ग्रा. से 65 कि.ग्रा. रह गया। उस दौरान स्वामी विवेकानंद जी के कहे हुए महावाक्य याद आए, 'जहाँ विज्ञान की हदें समाप्त होती हैं, वहाँ से अध्यात्म शुरू होता है।' और 'God is only true rest all is false, Live with the holy ones or live alone (एक परमात्मा ही सच्चा है, शेष सब झूठे हैं। रहो तो पवित्र आत्माओं के साथ, नहीं तो अकेले रहो).'

दुनिया इतनी दुखी क्यों है?

ये वाक्य इतने दिल को छू गये कि मैंने डॉक्टर्स की सब रिपोर्ट आदि फाड़ कर फेंक दी, सारी दवाइयाँ बंद कर दीं और तीव्र भक्ति में लग गया। मार्च, 2011 तक भक्ति इतनी तीव्र हो गई कि मैंने भगवद् गीता अध्ययन के साथ-साथ अन्न का त्याग भी कर दिया। कच्चे अंकुरित और फल, बस यही आहार लेना शुरू कर दिया। अब मुझे सिर्फ परमात्मा की तलाश थी। उनसे मुझे पूछना था कि यह दुनिया इतनी दुखी क्यों है? ऐसी कैसी दुनिया बनाई आपने, जहाँ सिर्फ दुख ही दुख है। मैं जानता था कि अगर दुख है तो उसका समाधान भी परमात्मा के पास जरूर होगा।

मैंने जिद्द पकड़ ली कि जब तक परमात्मा खुद मुझे ठीक नहीं करते, मैं अन्न स्वीकार नहीं करूँगा। घरवाले हैरान थे मगर मैं अडिग था। मैंने हर प्रकार के ध्यान का प्रयोग किया, जैसे कि बाबा रामदेव का, आर्ट ऑफ लिविंग वालों का, स्वामी विवेकानंद का, अम्मा भगवान का और जैन धर्म का आदि-आदि। कई बार मैं 3-4 घंटों तक समाधि में रह कर ईश्वर की आराधना करता था।

दिल को छूने वाला महावाक्य

मार्च, 2012 में एक ब्रह्माकुमारी बहन से मेरा संपर्क हुआ। उन्होंने मुझे सात दिन का कोर्स करने की सलाह दी। मेरे मन में आया कि ये शुल्क लेती होंगी इसलिए मैंने कोर्स करने से मना कर दिया। बाद में महसूस हुआ कि ये बहनें तो नि:शुल्क परमात्मा की सेवा करती हैं। तब जून, 2012 में

कोर्स किया और ईश्वरीय ज्ञान मुझे बहुत ही अच्छा लगा। कोर्स करते ही मुरली की पढ़ाई शुरू कर दी। शरीर में तीव्र दर्द होने के कारण मैं सेवाकेन्द्र पर सुबह की मुरली क्लास में नहीं जा पाता था। इसलिए सप्ताह भर की मुरलियाँ ब्रह्माकुमारी बहन से ले आता और घर में ही पढ़ता। मुरली का वह ईश्वरीय महावाक्य जिसने दिल को छू लिया, यह है, 'जो बच्चे मेरी याद में मगन रहते हैं, उनके सोचने का कार्य भी मैं करता हूँ।'

उपवास हुआ पूरा

इसके बाद मैं मुरली के एक-एक महावाक्य का अपनी शारीरिक बीमारी के लिए प्रयोग करने लगा। परिणाम यह हुआ कि अशरीरी अवस्था में स्वयं को पीड़ारहित महसूस करने लगा। मुझे योग में बहुत आनंद आने लगा। योग मेरे लिए पेन-किल्लर बन गया। रोज सुबह अमृतवेले बाबा की याद में मेरी आँखों से प्रेम के आँसू बहने लगते। मुझे निश्चय हो गया कि यह वही प्यारा बाबा है जिससे 5000 साल पहले मिले थे। परमात्मा के मिलन की खुशी में मैंने 21 महीनों से जारी अपना उपवास तोड़ दिया। उपवास के कारण मेरा वजन मात्र 48 कि.ग्रा. रह गया था और शरीर सिर्फ हड्डियों का ढाँचा ही नजर आता था। गर्दन Locked, Spine Locked, Both Hip Joints पूरे खराब हो चुके थे। मैं पूरा झुक गया था और लंगड़ा कर चलने लगा था। लोगों को लगने लगा था कि बस, यह कुछ ही दिनों का मेहमान है।

परन्तु जीवन की जंग में मैंने अभी हिम्मत नहीं हारी थी। दिन-रात मैं ज्ञान-योग के अभ्यास में लग गया। दिन में 7-8 घंटे परमात्मा की याद में रहता और फिर सर्व समस्याएँ उन्हें अर्पण कर बिन्दु रूप में सो जाता। ईश्वरीय महावाक्य हैं, 'मेरे को तेरे में परिवर्तन कर फिकर बाप को दे दो, फखुर ले लो अर्थात् बेफिक्र बादशाह बनो।'

बोनस में मिला जीवन

इसी दौरान अमृतवेले मुझे अलौकिक साक्षात्कार हुए। ईश्वरीय नशे में समय का भान ही नहीं रहता था। दिन-रात ज्ञान-योग के साथ-साथ दादियों और वरिष्ठ भाई-बहनों के अनुभव के क्लासेस सुनता था। जनवरी, 2015 में हिप्स ज्वाइन्टस् का ऑपरेशन करवाना था लेकिन निर्णय नहीं ले पा रहा था। एक रात सोते समय बाबा को शरीर अर्पण कर कहा, बाबा, आप ही बताइये, क्या करूँ? उसी रात स्वप्न में बाबा ने कहा, ऑपरेशन करा लो, बाबा बैठा है, आप बेफिकर रहो। उस सुन्दर अनुभूति का वह चित्र आज तक मेरे बुद्धि रूपी नेत्र के सामने स्पष्ट है। ऑपरेशन सौ प्रतिशत सफल हुआ। फरवरी, 2015 तक मैं सामान्य चलने-फिरने लगा। उसी घड़ी मैंने निश्चय कर लिया कि यह जीवन बोनस में मिला है इसलिए इसे ईश्वरीय सेवा में अर्पण कर देना है।

हैरान हैं मित्र-सम्बन्धी

ईश्वरीय महावाक्य हैं, 'बच्चे, तुम सिर्फ अपना अमृतवेला ठीक करो, मैं तुम्हारा सब कुछ ठीक कर दूँगा।' इस महावाक्य ने मेरा पूरा जीवन ही बदल दिया। परमात्मा की कृपा से मैं अब न केवल चल सकता हूँ बल्कि दौड़ भी सकता हूँ। रोज सुबह अमृतवेले के बाद पाँच बजे एक घंटा सैर और जॉगिंग करता हूँ। वजन 48 कि.ग्रा. से वापिस 80 कि.ग्रा.हो गया है। दिनरात बाबा की याद में उमंग-उत्साह में रहता हूँ। मित्र-संबंधी सब आश्चर्य-चकित हैं कि राहुल को ऐसा क्या मिल गया है, जो इतना खुश रहता है और शरीर की सब बीमारियाँ भी दूर हो गई हैं। मैं सबको यही कहता हूँ कि मुझे कोई डॉक्टर ठीक नहीं कर पाया मगर सर्वोच्च डॉक्टर परमात्मा ने, मेरे खुदा दोस्त ने ऐसा जादू किया कि मैं उड़ रहा हूँ। मेरा अनुभव देख कई डॉक्टर्स भी ज्ञान में चल पड़े हैं और मुरली की पढ़ाई भी पढ़ रहे हैं। 'वाह बाबा वाह-वाह...शुक्रिया बाबा शुक्रिया।'

ऐसा जादू केवल एक परमात्मा ही कर सकते हैं। हर समस्या और बीमारी की दवा है, एक परमात्मा के प्यार में लवलीन हो जाना, बिन्दु में खो जाना। ईश्वरीय महावाक्य हैं, 'भगवान अपने बच्चों को सदा तन से, मन से और धन से सहज रखेगा, यह बाप की गारंटी है।' ❖

चले गए की चर्चा क्यों ?

ब्रह्माकुमारी उर्मिला, संयुक्त संपादिका

सूर्य प्रतिदिन उदय होकर अस्ताचल की ओर बढ़ता जाता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि सूर्योदय के समय बादलों का झुरमुट उसे इस तरह घेर लेता है कि वह दिख भी नहीं पाता और अपनी किरणों की गर्मी भी सृष्टि पर नहीं पहुँचा पाता परन्तु उसकी यात्रा जारी रहती है। कुछ समय के बाद बादलों के हटने के पश्चात् हम पाते हैं कि वह अपने उसी तेज और ओज के साथ गन्तव्य की ओर बढ़ रहा है। उसके साथ क्या हुआ था, उसका असर ना उसके चेहरे पर है, ना उसकी गति पर। 'मुझे बादलों ने घेरा, फिर मेरा प्रकाश रोका......' इस प्रकार से बीती की कथा सुनाने के लिए उसने ना किसी का कन्धा ढूँढ़ा, ना अपना काम रोका, ना पीछे मुड़कर देखा, ना उस स्थान को अपशकुनी कहा, वह तो बस दौड़ता जा रहा है उसी उमंग और लगन से। तभी तो अनन्तकाल से यह तेजपुञ्ज, बिना रुके अपना तेज बिखेर रहा है।

बीती की चर्चा से चाल हो जाती है धीमी

सूर्य जड़ है, प्रकृति का एक तत्व है, तो क्या मानव में, जो प्रकृति का अधिपति होने का दम भरता है, सूर्य जितनी भी समझ नहीं कि जो बीत गया उसकी चर्चा करने से चाल धीमी हो जाती है, गन्तव्य दूर हो जाता है और शक्ति का अपव्यय होता है।

मृग – पुन: उसी मस्ती में

अगर हम यह कहें कि जड़ सूर्य की, चेतन मानव से क्या बराबरी! तो आइये हम एक चेतन की चर्चा कर लेते हैं। एक वन में खुले स्थान पर घास चरते हुए एक मृग को शेर की दहाड़ सुनाई देती है। वह मुँह ऊपर उठाकर चारों तरफ देखता है और पाता है कि सचमुच एक शेर उसकी ओर तेजी से दौड़ा आ रहा है। भयभीत होकर वह भी भागता है। शेर पीछे भाग रहा है। भागते-भागते आखिर मृग एक गहरे झुरमुट में छिप जाता है। शेर बहुत कोशिश करता है परन्तु उसे देख नहीं पाता है और लौट जाता है। मृग जैसे ही देखता है, शेर लौट गया, वह बाहर निकलता है और पुन: उसी मैदान में, उसी मस्ती से घास को चरने लगता है।

वरदान बना अभिशाप

तुलना कीजिए, एक भयप्रद घटना घटने के बाद क्या मानव पहले वाली निश्चिन्तता के साथ अपने उसी स्थान पर लौट सकता है? अपने उसी कार्य में पुन: नियोजित हो सकता है जैसे यह मृग हो गया? यदि नहीं तो क्यों? बहुधा मनुष्य बीती हुई ऐसी घटना को मन में दोहराता रहता है, उस समय की अपनी मानसिक-शारीरिक स्थिति की पुन:-पुन: कल्पना कर अन्दर से कपकपाता रहता है। दूसरों के आगे उसका वर्णन कर उनमें भी भय का संचार करता है। ऐसी घटना से सम्बन्धित स्थान पर पुन: जाने से कतराता है। इस प्रकार वर्षों तक ऐसी अवांछित घटनाओं को दिल में सहेजता है और आत्म-बल घटाता जाता है। तो क्या मानव में मृग जितनी बुद्धि भी नहीं है कि जो बीत गया उसे पूर्ण विराम लगाकर पुन: जिन्दगी का आनन्द लिया जाए? बुद्धि तो उसमें मृग से कई गुणा अधिक है पर सही उपयोग के अभाव में बुद्धि रूपी वरदान को उसने अभिशाप बना लिया है। जिस बुद्धि का उपयोग आगे बढ़ने में होना चाहिए उसका दुरुपयोग बीती के चिन्तन में और

बीती के वर्णन में होने से वह पिछड़ता जा रहा है। बुद्धि के दुरुपयोग से कभी-कभी तो वह इतना परेशान हो जाता है कि दवाओं या नशीली दवाओं के द्वारा बुद्धि को ही नाकाम बना लेता है। विचार-शक्ति को नकारा या कुंठित कर लेता है।

पाठ सीखना अलग है, हतोत्साहित होना अलग

कोई कह सकता है कि उस घटना को याद करने से जीवन में सावधानी आती है कि वैसा फिर ना हो। सावधानी अलग चीज है, शिक्षा लेना, प्रेरणा लेना, पाठ सीखना अलग पहलू है परन्तु बार-बार उस भय के स्मरण से रूह को कपकपाना और आगे के लिए हतोत्साहित हो जाना, बिल्कुल अलग पहलू है।

हाथ व्यस्त हुए पर मन कहाँ है?

मान लीजिए, हम किसी के यहाँ गए, पार्टी थी या उत्सव था। उस मेजबान ने हमारा मान उतना नहीं रखा जितने के हम योग्य थे या हम अपने को जितना योग्य समझते थे। उसने बाकी लोगों को मंच पर बैठाया पर हमें नीचे स्थान दिया। बाकी लोगों को विशेष भोजन खिलाया, हमें जनरल भोजन-कक्ष में भेज दिया। उत्सव समाप्त हुआ और हम घर की ओर चल दिए। रास्ते में ही हमारी बुद्धि, घर पहुँचकर गृहकार्य निपटाने की योजना बनाने लगी। घर पहुँचते ही हमने हाथों को आदेश दिया है कि जल्दी-जल्दी सब्जी काटो। हाथ तो मान गए परन्तु मन कहाँ है? हाथ सब्जी काट रहे हैं परन्तु मन वहीं पार्टी वाले स्थान पर घूम रहा है। वहाँ क्या-क्या हुआ, उसका स्मरण कर-कर के मायूस हो रहा है।

परेशानी का कारण – मन साथ नहीं है

किसी भी कार्य को हँसी-खुशी और गुणवत्ता के साथ करने के लिए मन और बुद्धि दोनों का उस कार्य में एकाग्र होना आवश्यक है लेकिन यहाँ मन तो उपस्थित है ही नहीं। ईश्वरीय ज्ञान कहता है कि बुद्धि है माँ और मन है बच्चा। बच्चे की भाग-दौड़ और चंचलता, माँ की एकाग्रता को भी हिलाती है परन्तु यहाँ यह कैसी माँ है जिसे सब्जी काटने की, छोंकने की पड़ी है परन्तु मन रूपी बच्चा कहाँ भटक रहा है, उस तरफ ध्यान ही नहीं है। अब सब्जी कट गई, हम छोंक लगाने गैस के पास आए। देखा, न मसालादानी है, न घी का डिब्बा। ढूँढ़ते-ढूँढ़ते परेशान हुए, फिर चिल्लाए, मसालादानी कहाँ है? पता नहीं कहाँ रख देते हैं? एक दिन घर से चले जाओ, सब अस्त-व्यस्त कर देते हैं। इतने में पुस्तक हाथ में लिए एक बच्चा आता है, कहता है, मसालादानी तो सामने पड़ी है। हम थोड़े रिलैक्स भी होते हैं पर साथ-साथ झेंपते भी हैं कि सामने पड़ी चीज दिखी क्यों नहीं। दिखी इसलिए नहीं कि मन साथ नहीं है, वह वहीं भटक रहा है और उस भटकते मन के साथ मेरी बहुत सारी ऊर्जा वहीं नष्ट हो रही है।

माँ रखती है निरंतर निगरानी

क्या दुनिया में कोई ऐसी माँ होती है जो किसी कार्यक्रम से अकेली घर वापस आ जाए और साथ गए हुए बच्चे को वहीं छोड़ आए? नहीं ना। वह बच्चे की उंगली पकड़ेगी या उसे अपने आगे-आगे चलने को कहेगी परन्तु आँखों से ओझल नहीं होने देगी? यदि बच्चे का किसी से झगड़ा हो गया या कोई आकर्षक वस्तु दिख गई, जिस कारण वह पीछे मुड़-मुड़कर देख रहा है तो भी उसे वापस मुड़कर जाने नहीं देगी, उसे समझाएगी पर रखेगी साथ-साथ। घर में आकर कार्य में व्यस्त होकर भी बच्चे पर बराबर निगरानी बनाए रखेगी। उसे घर से बाहर यूँ ही भटकने जाने नहीं देगी।

बुद्धि रूपी माँ का अलबेलापन

परन्तु यहाँ बुद्धि कैसी अलबेली माँ है जिसका बच्चा उसी कार्यक्रम-स्थल पर तब से चक्कर काट रहा है परन्तु उसे अपने पास बुलाती नहीं है? यदि वह अपमानित हुआ महसूस कर रहा है तो उसको समझा नहीं रही है? क्या मन को सम्भाले बिना वह अपने किन्हीं कार्यों को पूरी गुणवत्ता, कार्यकुशलता और सन्तुष्टि के साथ कर पाएगी? सब्जी

बना तो रही है परन्तु उमंग, खुशी, आनन्द, सन्तोष, एकाग्रता कहाँ है? कोई भी काम करने का एक अपना ही आनन्द होता है, वह आनंद कहाँ है? एक मशीनी प्रक्रिया से रसोई में हाथ चल रहे हैं कि खाना तो बनाना ही पड़ेगा। नहीं बनाऊँगी तो बैठकर भी तो परेशान ही होती रहूँगी। इससे अच्छा तो कार्य में ही व्यस्त हो जाऊँ परन्तु कार्य में तो हाथ व्यस्त हुए, मन फिर भी भाग गया।

हर घटना से शिक्षा लेनी है

होना यह चाहिए था कि जब कार्यक्रम के दौरान नकारात्मक चिन्तन मन में चला तभी बुद्धि को जागरूक हो जाना चाहिए था। उसे मन को समझाना चाहिए था कि अपनी चीज का भाव हम नहीं बल्कि लोग तय करते हैं। हम कितने सम्मान के योग्य हैं, यह भी हमें नहीं बल्कि दूसरों को तय करना है। आज की घटना से शिक्षा लेकर मुझे अधिक पुरुषार्थ करना है और अधिक गुण धारण करने हैं। अच्छा है, मुझे मेरी स्थिति का दर्पण दिख गया। अंग्रेजी में कहा गया है, First deserve then desire (पहले योग्य बनो, फिर कामना करो). इस प्रकार की समझानी से मन को तभी सन्तुष्ट कर लेती तो मन पीछे छूटता ही नहीं, साथ-साथ आता। मन के साथ होने से कार्य की कुशलता और खुशी बढ़ जाती।

जो सामने है उसमें एकाग्र हो जाएँ

ऊपर हमने एक उदाहरण लिया। जीवन में हम सबके साथ इस प्रकार की अनेक घटनाएँ घटती रहती हैं। कभी कार्यालय में, कभी व्यापार में, कभी सम्बन्धों में, कभी सफर में और कभी कार्यक्रमों में मन के प्रतिकूल बातें देखने, सुनने को मिल जाती हैं परन्तु हम मन को प्रतिकूल न होने दें। मन रूपी बच्चे को सदा सम्भाल कर रखें। समय रूपी बहती नदी में प्रतिपल अनेक घटनाएँ इमर्ज होती हैं और फिर बहकर आगे निकल जाती हैं। उन्हें बह जाने दें, पकड़ने की कोशिश न करें। जो चला गया उसकी चर्चा न करें, फुलस्टाप लगा दें। जो सामने है उसमें एकाग्र हो जाएँ। ❖

नम्बर एक का डाकू है

ब्रह्माकुमार, निर्विकार नरायन श्रीवास्तव,
मिश्रिख तीर्थ (उ.प्र.)

सब विकारों में देहभान, जो नम्बर एक का डाकू है।
इसके साथी पाँचों मुखिया, वो भी बड़े लड़ाकू हैं।।

आधाकल्प से भक्ति करके, दर-दर ठोकर खाई है।
क्षणभंगुर की हुई प्राप्ति, मेहनत बहुत उठाई है।
जंगल में फँस गये हैं जाकर, जहाँ हुए बेकाबू हैं।
सब विकारों में देहभान, जो नम्बर एक का डाकू है।।

इनमें फँसकर सभी प्राणी, चारों तरफ से पिसते हैं।
आपस में ये सभी विकार, इक-दूजे के रिश्ते हैं।
कोई भाई, बाप, सखा और कोई भतीजा-काकू है।
सब विकारों में देहभान, जो नम्बर एक का डाकू है।।

परमपिता संगम पर आकर सबको शिक्षा देते हैं।
मनोविकारों पर विजयी तुम, शपथ-ग्रहण अब लेते हैं।
याद करो और चक्र चलाओ, मानो दुश्मन काबू है।
सब विकारों में देहभान, जो नम्बर एक का डाकू है।।

अमृतवेले उठ करके तुम्हें शिव से योग लगाना है।
रोजाना मुरली पढ़ करके, मुरलीधर बन जाना है।
सच्चा तीरथ शान्तिधाम, सुखधाम तुम्हारा आबू है।
सब विकारों में देहभान, जो नम्बर एक का डाकू है।।

कल्प-कल्प संगम पर आकर, स्वर्णिम दुनिया रचा रहे।
मीठे बच्चो, शिक्षा ले लो, तुम्हें देव हैं बना रहे।
सतयुग की राजाई देगा, दुनिया का जो बापू है।
सब विकारों में देहभान, जो नम्बर एक का डाकू है।
इसके साथी पाँचों मुखिया, वो भी बड़े लडाकू हैं।।

गुणों का धन

ब्रह्माकुमार विपिन, टीकमगढ़ (म.प्र.)

एक राजा जंगल में शिकार खेलते रास्ता भटक गया। प्यास के मारे गला सूखने लगा। पानी की तलाश में इधर-उधर देखते उसकी नजर एक संन्यासी पर पड़ी। उसके हाथ में पानी की सुराही देख राजा को आश बंधी और अपने राजाई गर्व से ऊँचे स्वर में बोला, हे संन्यासी, मुझे पानी पिलाओ, मैं प्यास से मरा जा रहा हूँ। संन्यासी ने पूछा, आप कौन हैं, यहाँ क्या कर रहे हैं? राजा ने उसी दर्प से उत्तर दिया, मैं इस राज्य का राजा हूँ। संन्यासी ने कहा, इस समय तुम राजा नहीं, एक याचक हो, फिर भी मैं पानी दूँगा परन्तु बदले में तुम क्या दोगे? राजा ने पहले अपनी स्वर्ण अँगूठी और फिर सारे आभूषणों को देने का प्रस्ताव रखा पर संन्यासी नहीं माना। तब राजा ने अपने राज्य में पहुँचकर बहुत सारी जमीन व धन देने की बात कही पर संन्यासी टस से मस न हुआ। राजा ने धन की मात्रा बढ़ाते-बढ़ाते अन्तत: विवश होकर कहा कि मेरा सारा राज्य तुम्हारा पर मुझे पानी पिला दो, नहीं तो मेरा जीना मुश्किल है। संन्यासी हँस पड़ा और बोला, राजन, सम्पत्ति पाना मेरा लक्ष्य होता तो संन्यासी क्यों बनता पर चलो, पानी पीओ। पानी पिलाकर वह पुन: बोला, राजन, मैं तो आपको यह आभास कराना चाहता था कि अभिमान ऊँचा जाता है तो सम्पत्ति की कीमत कम हो जाती है। तुम्हारे अभिमान ने तुम्हारे राजपाट की कीमत इतनी घटा दी कि वह पानी की कुछ बूँदों से भी कम कीमत का हो गया। राजन, सम्पत्ति की कीमत हमारे गुणों से बढ़ती है और अवगुणों से कम हो जाती है। अवगुणों के कारण ही हमारी सम्पत्ति हमसे छिन भी जाती है।

यादगार ग्रंथ रामायण में कहा गया है, जहाँ सुमति वहाँ सम्पत्ति विनाना। भावार्थ है कि जहाँ सद्बुद्धि है वहाँ अनेक प्रकार की सम्पत्तियाँ हमारी सेवक बन जाती हैं। उपरोक्त कहानी को हम थोड़े परिवर्तन के साथ पुन: पढ़ते हैं –

जंगल में प्यास से परेशान राजा ने जब पानी की सुराही लिए हुए संन्यासी को देखा तो नम्रतापूर्वक हाथ जोड़कर कहा, हे संन्यासी महाराज, आप तो दया के अवतार हैं, जल रूपी अमृत की कुछ बूँदों से प्राणदान दीजिए। संन्यासी ने बड़े प्यार से राजा को भरपेट पानी पिलाया और कहा, राजन, आपकी नम्रता ने मेरी सुराही के जल को ही नहीं, मेरी दुआ रूपी जल को भी अपनी ओर खींच लिया है। मैं आपके पहनावे से जान गया हूँ, आप राजा हैं और आप जैसे शालीन और निराभिमानी राजा का धन-बल द्विगुणित हो, यही मेरा आशीर्वाद है। ऐसा कहकर संन्यासी ने उन्हें उनके शिविर तक पहुँचा दिया।

पिछली कहानी में राजा एक गिलास पानी के बदले राज-पाट दाँव पर लगाता है अर्थात् पानी इतना महंगा! दूसरी कहानी में राजा बिना कीमत भरपेट पानी पीता है अर्थात् पानी इतना सस्ता! इससे सिद्ध होता है कि जब मानव गुणवान था, देवतुल्य था तो प्रकृति के सर्व अमूल्य उपहार उसके सेवक थे परन्तु कालक्रम में जैसे-जैसे उसकी कलाएँ उतरती गईं, गुणों का स्थान दुर्गुणों ने ले लिया, उसमें अहंकार का प्रवेश हुआ तो जीवनोपयोगी चीजें महंगी हो गईं। हवा, पानी सब कुछ बिकने लगा।

यदि हम चाहते हैं कि जीवनयापन के सभी साधन, सभी को सरलता से उपलब्ध हों, कहीं भी भूख, गरीबी ना हो तो इसके लिए गुणों रूपी धन से जीवन को धनवान बनाएँ। स्थूल धन की अधिकता मनुष्य को अहंकारी बना सकती है परन्तु ज्ञान, गुणों, शक्तियों जैसे कई अन्य धन उसे अधिकधिक नम्र और मिलनसार बना देते हैं। आइये देखें वे धन कौन-कौन से हैं –

समय रूपी धन – यह वो धन है जो समाप्त हो जाए तो

चाहने पर भी वापस लौट कर नहीं आता और जो शेष है वह बिना प्रयास के ही हम तक पहुँच कर वर्तमान के रूप में साथ चलता रहता है। इसीलिए खर्च (बीते) हुए समय से प्राप्त अनुभवों की शक्ति से वर्तमान एवं आने वाले समय को श्रेष्ठ रूप से खर्च करने की कला ही श्रेष्ठ जीवन जीने की कला है। समय के सदुपयोग द्वारा प्राप्त सुखद अनुभव ही हमारी सच्ची सम्पत्ति है, जो अंतर्मन में संतुष्टिकारक स्मृतियों एवं ज्ञान के रूप में समाहित हो जाती है। जो अपने समय रूपी धन को श्रेष्ठ कार्यों व स्वउन्नति में खर्च (सफल) नहीं करते हैं उन्हें सुखद अनुभवों व पुण्य स्मृतियों के स्थान पर पश्चाताप एवं असंतुष्टता का बोझ ढोना पड़ता है। यह सिद्धांत है कि समय उनका साथ देता है जो समय के साथ चलते हैं और उसे सफल करते हैं।

जिन्होंने अपना पूर्व समय सफल नहीं किया होता है उन्हें आगे के जीवन में अतिरिक्त समय खर्च करके एवं अतिरिक्त कार्य भार उठाकर उस व्यर्थ गंवाए समय की भरपाई करनी पड़ती है। सही समय पर यदि किसान बीज न बोए तो फसल अच्छी नहीं होती। अत: स्थूल धन प्राप्ति में भी बहुत अधिक महत्व इस बात का है कि सही समय पर, सही निर्णय व कार्य किया जाए। नहीं तो बाद में उस कार्य का महत्व नहीं रहता।

2.सद्‌गुणों रूपी धन – साहस, आत्मविश्वास, मर्यादा, शालीनता, विनम्रता, कर्मठता, सरलता, मिठास, परोपकार इत्यादि एक-एक गुण रूपी धन मनुष्य को सफलता के शिखर पर बैठाता है। साहस के बिना क्या कोई महान योद्धा बन सकता है? आत्मविश्वास के बिना क्या कोई कठिन कार्य व जीवन की चुनौती स्वीकार की जा सकती है? मर्यादा के बिना क्या विश्वासपात्र बना जा सकता है? शालीनता के बिना स्नेह और विनम्रता के बिना सम्मान मिल सकता है क्या? कर्मठता के बिना सफलता और सरलता के बिना समन्वय हो सकता है क्या? मिठास बिना प्रेम तथा परोपकार बिना जनश्रद्धा और आशीर्वाद मिल सकते हैं क्या? ईमानदारी, नियमितता, अनुशासन, सहनशीलता, सभ्यता, गंभीरता आदि कितने ही गुण हैं जिनके बिना जीवन की उच्चता संभव ही नहीं है। तो सद्‌गुण बहुत बड़ी संपत्ति हैं जिनके रहते मानव जीवन कभी अभावग्रस्त नहीं हो सकता। मनुष्य आत्मा यदि हीरा है तो सद्‌गुण उसकी चमक हैं। इनके बिना हीरे की कीमत कभी उच्च नहीं हो सकती।

3.आध्यात्मिक शक्तियों रूपी धन – गुण व शक्तियाँ एक-दूसरे की पूरक हैं। गुणों के बिना शाक्ति नहीं होती और शक्ति के अभाव में गुणों को श्रेष्ठतापूर्वक व्यवहार में नहीं लाया जा सकता। इसीलिए गुणप्रधान जीवन जीने के लिए शक्तियों रूप धन अनिवार्य है। शान्ति के गुण का संबंध एकाग्रता, स्वनियंत्रण एवं समाने की शक्ति से विशेष है। पवित्रता का संबंध सत्यता, विश्वास एवं दृढ़ता से है। प्रेम का संबंध सहयोग, लगन व सामना करने की शक्ति से है। इसी प्रकार परखने, निर्णय करने, विस्तार को संकीर्ण करने, समेटने तथा नेतृत्व करने की शक्ति – सफलता के लिए अनिवार्य हैं। ईश्वरीय ज्ञान का सतत् चिंतन एवं परमात्मा पिता की प्रेम व तन्मयतामयी याद इन शक्तियों को जागृत कर देती है। जीवन की जिन कठिन परीक्षाओं में धन-सम्पत्ति कुछ नहीं कर पाती वहाँ आध्यात्मिक शक्तियों से प्राप्त मनोबल एवं दृढ़ इच्छा शक्ति ही काम आती है। इन्हीं शक्तियों के आधार पर कोई महामानव और कोई साधारण मानव बन जाता है।

4.दुआओं रूपी धन – दुआओं के प्रभाव चमत्कार की तरह अनुभव होते हैं। अचानक कोई व्यक्ति व साधन ऐसे सहयोगी बन जाते हैं, जिनकी हमें आशा नहीं होती। अज्ञात प्रेरणाएँ हमारा मनोबल बढ़ा देती हैं। दुआएँ वो असरदार होती हैं जो सच्चे दिल से निकलती हैं। शर्तों, सुविधाओं और अनुकूलता के मापदण्डों पर ली गई और दी गई दुआओं में विशेष असर नहीं होता है। उदाहरणार्थ, यदि कोई व्यक्ति घरेलू समस्याओं, कलह आदि मिटाने की

भावना से गरीब भिखारियों को भोजन-वस्त्र आदि देता है तो उसके मन में भिखारियों के प्रति दयाभाव बाद में है परन्तु अपनी समस्या दूर करने के लिए दुआएँ व पुण्य पाने की अपेक्षा पहले है। यह शुभ कर्म उसकी आवश्यकता उससे करा रही है, न कि दया। ऐसी अपेक्षाओं के साथ किए गए अच्छे कार्य का फल भी साधारण व अल्प ही रहेगा। लेकिन चरित्र की गुणवत्ता के साथ किए गए कर्मों के बदले दिल के आशीर्वाद मिलते हैं। ऐसा व्यक्ति उसे भी दुआएँ दे सकता है जो उसकी आलोचना करता हो परंतु सही मार्ग दिखाता हो। शर्तों की आधारशिला पर मिला दुआओं का धन या तो साधारण सिक्का है या खोटा सिक्का, सच्चा मोती नहीं।

5.श्रेष्ठ कर्मों रूपी धन – पुण्य का खजाना, भाग्य व समय रूपी बैंक में जमा उस फिक्स डिपोजिट की तरह है जिसकी किश्त समय पूरा होने पर स्वत: ब्याज सहित मिलती है। यह वर्तमान में कमाया हुआ धन नहीं बल्कि पूर्व संचित धन होता है, जो समय पर फलीभूत होता है। अच्छे कुल में जन्म लेना, अच्छा माहौल मिलना, अच्छे संबंधी मिलना, अच्छा स्वास्थ्य मिलना, अच्छा मार्गदर्शक मिलना – ये सब पुण्य फलीभूत होने के परिणाम हैं। ऐसे सौभाग्य को अच्छे कर्मों से बढ़ाना और सुरक्षित रखना आवश्यक है नहीं तो मात्र भोग-उपभोग में खर्च करते रहने से यह धन समाप्त होता जाता है और कुसंग में तो तेजी से विनष्ट हो जाता है।

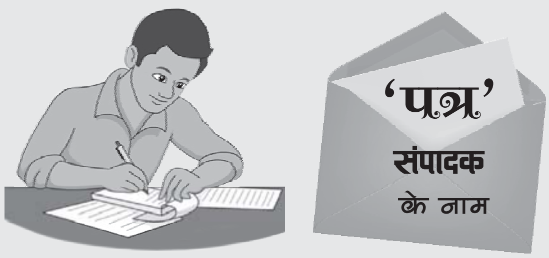
6.प्रतिभा-कला व हूनर रूपी धन – प्रतिभा व कला वो धन है जो व्यक्ति को धरती से आकाश पर बिठा देता है। प्रतिभाशाली व्यक्ति के पास भले स्थूल कुछ न हो पर प्रतिभा उसे बहुत कुछ बना देती है। लता मंगेशकर, बीरबल, मुंशी प्रेमचंद, चाणक्य, सचिन तेंदुलकर,दादी जानकी, ब्र.कु. शिवानी बहन आदि अपने-अपने क्षेत्र के प्रतिभाशाली व्यक्तित्व हैं। अपनी कला से वे सबके दिलों को जीत सके। तो यह सूक्ष्म धन ज्ञान, एकाग्रता, लगन और अभ्यास – इन चार साधनों के द्वारा कमाया जाता है और विनम्रता द्वारा सुरक्षित और विकसित किया जाता है। यह कला रूपी धन सम्मान, स्नेह, लोकप्रियता के साथ-साथ स्थूल धन की भी अपार प्राप्ति कराता है।

7.स्वास्थ्य रूपी धन – यह वो धन है जो दिखाई देता है। इसको संभाल कर रखना तुलनात्मक रूप से सहज है। पर यह दुर्भाग्य ही कहेंगे कि भोगविलास और आलस्य के वश होकर मानव इस धन को बुरी तरह बर्बाद कर रहा है। तृष्णाओं में डूबकर निकृष्ट व अधिक खान-पान से शरीर का संतुलन बिगाड़ता है। आलस्य में निष्क्रियता से शरीर बेडोल और जड़ बन जाता है। शरीर के द्वारा अवांछनीय और निकृष्ट भोग भोगने से अनेक रोगों और दैहिक जर्जरताओं के कष्ट भोगता है और पछताता है। जो समय कुछ अच्छे कार्यों में बीते वह रोगशैय्या पर बीतता है। स्वास्थ्य से गरीब होने पर मनुष्य के सभी धन-वैभव उसके लिए बेकार हो जाते हैं जिन्हें देखकर वह ललचा तो सकता है पर प्रयोग नहीं कर सकता। लाखों-करोड़ों रुपये खर्च करके भी स्वास्थ्य रूपी धन फिर से पाने में बहुधा असफल होता है। तो प्रकृति व परमात्मा की इस दुर्लभ अनमोल देन को संभालना और इसकी कद्र करना, मनुष्य की जिम्मेवारी है।

8.संबंधों रूपी धन – किसी दार्शनिक ने कहा है कि मनुष्य अपने जीवन का 80-85 प्रतिशत सुख संबंधों के सान्निध्य में प्राप्त करता है। अकेलापन मनुष्य को अंदर से काटता है। क्या कोई भोजन बनाने वाली, सफाई करने वाली नौकरानी – माँ, बहन व पत्नी का स्थान ले सकती है? क्या कोई नर्स – माँ व पत्नी-जैसी सेवा कर सकती है? मनुष्य की यह साधारणता है कि दाम चुकाकर मिली सेवाओं को वह बहुत महत्व देता है और बिना दाम चुकाए, भाग्य से मिले अनमोल संबंध की कद्र करने में असफल रहता है। अनेकों सुख के संबंधों को अपने स्वार्थ, अहंकार अथवा स्थूल धन-संपत्ति के लालच में भेंट चढ़ा देता है

और सामानों के साथ अकेला जीना स्वीकार कर लेता है। बहुत देर होने के बाद जब यह हिसाब लगाता है कि क्या खोया और क्या पाया तो महसूस करता है कि कौड़ियों के बदले अमूल्य संबंधों की संपत्ति को लुटा दिया।

उपरोक्त विश्लेषण का उद्देश्य यही है कि हम सभी, सूक्ष्म और अविनाशी धन की महिमा को स्वीकार करें। स्थूल धन भी अति आवश्यक है परन्तु सूक्ष्म धन तो अनिवार्य और अपरिहार्य (जिसका कोई विकल्प नहीं) है। सूक्ष्म धन किसी न किसी प्रकार स्थूल धन की पूर्ति कर देगा लेकिन स्थूल धन द्वारा सूक्ष्म धन की पूर्ति नहीं की जा सकती। इसीलिए आइए, त्रिलोकीनाथ परमपिता शिव परमात्मा से सर्व संबंध जोड़कर सभी प्रकार के धनों से मालामाल बनें। ❖



ज्ञानामृत का अप्रैल, 2018 अंक पढ़ा। मानसिक तनाव को कम करने में इसके लेख बहुत अच्छे और प्रभावकारी हैं। यह वास्तव में उत्तम श्रेणी की पत्रिका है। प्रतिमाह आप ज्ञान का अमृत पिलाकर एक पुण्य कार्य कर रहे हैं।

ब्र.कु.दिलीप भाटिया, रावतभाटा (राजस्थान)

मार्च अंक में 'मुरली की उपयोगिता' लेख से बहुत कुछ सीखने को मिला। 'समय-सारणी के साथ संकल्प सारणी भी बनाएँ' लेख मन को बहुत भाया। 'क्षमा जीवन का आभूषण' लेख अत्यन्त प्रेरणाप्रद है। 'काल्पनिक ब्रह्मास्त्र का रूप शुभभावना' के प्रकाशन हेतु शत-शत बधाइयों सहित शुभकामनाएँ। 'सहधर्मिणी' लेख भी मानव समाज के लिए प्रेरणादायक सिद्ध होता है।

डॉ.रामस्वरूप गुप्ता, मैगलगंज (उ.प्र.)

अप्रैल, 2018 अंक हाथों में आया और पूरा का पूरा नारियल-पानी की तरह एक धक से ऐसे चट कर गया मानो कोई पथिक तीव्रतम प्यासा था और अपनी तृष्णा शांत करने की लालसा में इसे ही ढूंढ़ रहा था। सभी लेख वैसे तो मूल्यों से युक्त थे ही फिर भी विशेषत: निम्न लेख ज्ञानवर्द्धक के साथ-साथ तृप्तिप्रदायक शीतलता लिए हुए थे –'बनें हम परमात्मा का चैतन्य चित्र', 'शक्ति का आधार अनासक्ति', 'जीवन-मूल्य' और 'वाणी का महत्व'।

ब्र.कु.शम्भू प्रसाद शर्मा, सोडाला, जयपुर (राज.)

शिव हुआ साकार

ब्रह्माकुमारी प्रिया, उल्हासनगर

अजर, अमर, अविनाशी है,
परमधाम का वासी है।

दुखहर्ता, सुखकर्ता बाबा,
दुनिया दरश की प्यासी है।

जग ने पूजे, पेड़ और पत्थर,
तुझको कण-कण में है बताया
पर हम बच्चे, बाबा तेरे,
हमने है धड़कन में बसाया।

आये आप धरा पर बाबा,
सुनकर भक्तों की पुकार,
जन्म-मरण से न्यारे, अजन्मे,
आप हैं शिव निराकार।

आपने बाबा ज्योति जलाकर,
दूर किया अज्ञान अंधियार,
हे मानव, अब तो जागो,
शिव हुआ साकार।

गुनाहों की स्वीकारोक्ति

लखनलाल पटेल, केन्द्रीय जेल, नरसिंहपुर

परमात्मा की कृपा से मुझे 27 जुलाई, 1983 को आर्मी में नौकरी मिल गयी। पारिवारिक परेशानियों के कारण 18 साल, 8 माह, 18 दिन देश-सेवा करने के बाद मई, 2002 में नायक पद से सेवानिवृत्ति ले ली। फिर घर आकर बैंकों की सेवा में गनमैन के पद पर पदस्थ रहा।

एक दिन 5 फरवरी, 2015 को नशे की धुत हालत में मैंने अपनी युगल को अपनी ही बंदूक से गोली मार दी। मुझे ऐसा लगा कि जन्म से लेकर 52 वर्ष बीत गये, सुख किसे कहते हैं, यह मैंने कभी नहीं जाना। युगल से भरपूर प्यार न मिलने के कारण अत्यधिक नशा करने लगा था। भगवान में आस्था थी पर 25 प्रतिशत तथा काम, क्रोध तो 100 प्रतिशत थे। इसी के चलते 6 फरवरी, 2015 को मैं नरसिंहपुर जेल आ गया। मेरे परिवार के तकरीबन सभी लोग आज तक मुझसे नाराज हैं। माँ और बहन को छोड़कर मेरे बच्चे भी मुझसे मिलने नहीं आते हैं।

जेल में आकर अपनी गलती का अहसास हुआ, पर गलती करने के बाद सोचने से क्या फायदा! जो होना था, हो गया। मैं पश्चाताप करने लगा, मौत ढूँढ़ने लगा पर नहीं मिली।

तीन महीने बाद स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र से आदरणीय ब्र.कु.बहन जी, कुछ श्वेत वस्त्रधारी भाई-बहनों के साथ जेल में आईं और उन्होंने बहुत ही अच्छे तरीके से ईश्वरीय ज्ञान का साप्ताहिक कोर्स करवाया। मैंने भी कोर्स किया। शुरू-शुरू में तो कुछ समझ में नहीं आया पर धीरे-धीरे मुझे ऐसा लगने लगा कि बहन जी मेरे जीवन में माता शारदा बनकर आई हैं और उनकी सुमधुर वाणी ने मेरे जीवन को बदल कर रख दिया है। आज मैं समझता हूँ, इस संसार में मुझसे सुखी और अमीर आदमी कोई नहीं है।

जब से कोर्स किया है, कभी मुरली (शिवबाबा के महावाक्य) मिस नहीं करता हूँ। ब्रह्माकुमार भाई भी जेल में मुरली सुनाने आते हैं और कभी नहीं भी आते हैं तो मैं ही अपने साथियों को मुरली सुनाता हूँ। अब मैं हमेशा खुश रहता हूँ और दूसरों को भी खुश रहने के लिये कहता हूँ।

मुझे 25 मई, 2017 को आजीवन कारावास की सजा सुनायी गयी है। उस दिन मेरी बूढ़ी माँ और विधवा बहन बहुत रोई परन्तु मैं नहीं रोया। मैंने माँ से कहा, मत रो माँ, मैं तो बहुत खुश हूँ। मुझे एक नौकरी छोड़ने के बाद अब दूसरी नौकरी मिल गई है। अब मैं स्वयं परमात्मा शिवबाबा का ज्ञान सीख कर जेल के भाइयों को भी सिखाता हूँ। मुझे मुरली पढ़कर सुनाने में बहुत आनन्द आता है। अब तो मुझे दिन और रात बहुत छोटे लगते हैं। कब दिन चला जाता है, कब रात हो जाती है और कब सुबह आ जाती है, पता ही नहीं चलता है।

जेल में अनेक प्रकार के अपराधी हैं परन्तु मुझे किसी से कोई परेशानी नहीं है और अब यहाँ के लोग मुझे प्यार से ओमशान्ति बाबा कहने लगे हैं। जेल में अधिकाधिक लोगों को दुखी, परेशान और रोते हुए देखता हूँ पर मैं इनके विपरीत हूँ। मैंने परमात्मा शिव बाबा के सामने अपने इस जन्म के गुनाहों के साथ-साथ पिछले अनेक जन्मों में जाने-अनजाने किये हुए गुनाहों को स्वीकार कर लिया है। इस जन्म के बचे हुये दिनों में बाबा की याद में रहकर तन, मन, और धन सहित मैं आत्मा, परमात्मा शिव बाबा पर समर्पित हूँ। यह मेरी भीष्म प्रतिज्ञा है। प्राण जाये पर वचन न जाये।

प्रिय पाठको, आप भी सदा खुश रहना चाहते हैं तो मैं शिव बाबा के बताए हुए कुछ ज्ञान- बिन्दु लिख रहा हूँ, आप इन्हें बार-बार याद करें –

मैं आत्मा हूँ.......परमपिता परमात्मा की सन्तान हूँ.......शान्तिधाम की रहवासी हूँ........इस सृष्टि रंगमंच पर मैं आत्मा अनादि ड्रामा में पार्ट बजा रही हूँ....अब ये सृष्टि-नाटक पूरा हुआ कि हुआ.........हमें सम्पूर्ण, सम्पन्न, पावन बनकर अपने घर परमधाम वापिस जाना है......हम समस्त आत्माएँ आपस में भाई-भाई हैं। ❖

जीवन की परीक्षाओं में राजयोग से हुई उत्तीर्ण

ब्रह्माकुमारी रेणु शर्मा, जम्मू

मुझे सन् 2011 में आस्था चैनल के 'अवेकनिंग विद ब्रह्माकुमारीज' नामक कार्यक्रम के माध्यम से ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त हुआ। तब से लेकर आज तक मेरे पास असंख्य ऐसे अनुभव हैं जिनके द्वारा मैंने अपने जीवन में परमात्मा की असीम कृपा अनुभव की है।

निरन्तर दुखी और अशान्त

बचपन से ही पढ़ाई में सबसे आगे रहने का जुनून रहता था। इसके लिए भरपूर मेहनत भी करती थी परन्तु जब फल मेहनत के अनुसार प्राप्त नहीं होता था तो मन में क्या, क्यों, कब, कैसे, किसने आदि कई प्रकार की उलझनें पैदा हो जाती थीं। यहाँ तक कि परिश्रम पर भी संदेह होने लगता था। अपने से आगे जाने वालों से ईर्ष्या भी बहुत होती थी और मैं निरंतर दुखी व अशांत रहती थी। जीवन में बहुत कुछ अच्छा भी था लेकिन मुझे वही दिखता जो मेरे पास नहीं होता। मुझमें हार को स्वीकार न करने का संस्कार पहले से ही था जिसके कारण मैं जीत के लिए अगली बार अपनी क्षमता से कहीं अधिक परिश्रम करती परन्तु फल के लिए सदा नकारात्मक रहती और फिर जब होता भी वैसा ही तो मेरा आत्मविश्वास और नीचे गिर जाता। नियमित पढ़ाई में होने वाली परीक्षा के दिन, मेरे लिए जीवन और मृत्यु के बीच संघर्ष के जैसे बन जाते। मैंने अपना सारा विद्यार्थी जीवन इसी संघर्ष में गुजारा।

डिप्रेशन से ग्रस्त होने की शंका

यह सन् 2011 की बात है, जब जीवन में खुश रहने को सब कुछ था, एक अच्छा घर-परिवार, हाथ में अच्छी नौकरी (स्टेट गवर्नमेंट में लेक्चरर का पद) परन्तु इतना सब होने के बावजूद भी मुझ पर राज्य लोक सेवा परीक्षा (स्टेट सिविल सर्विसेस एग्जाम क्वालीफाई) पास करने का भूत सवार रहता था। प्रारम्भिक परीक्षा तो मैं पास कर लेती परन्तु फाइनल के प्रति मन में बहुत नकारात्मकता तथा गहरा डर होने की वजह से मैं अच्छी तरह से पढ़ नहीं पाती और परीक्षा में बैठती ही नहीं परन्तु इस परीक्षा का जुनून मुझ पर इतना हावी हो चुका था कि मैं उसे न तो छोड़ पा रही थी और न ही पार कर पा रही थी। डॉक्टर्स ने मुझे डिप्रेशन से ग्रस्त होने की शंका जताई जिसे दूर करने लिए मैंने बहुत-से मेडिटेशन कोर्स किए परंतु किसी से भी कोई फर्क नहीं पड़ा।

परमात्म मिलन का प्रथम सुखद अनुभव

अचानक ही मैं आस्था चैनल पर ब्रह्माकुमारीज का प्रोग्राम देखने लगी और पाँच-छह महीनों में इस कार्यक्रम की मुझे इतनी लत पड़ गई कि मैं उसमें बताई जाने वाली एक-एक बात नोट कर घर पर उसे अपनाने का अभ्यास करने लगी। आखिर एक दिन घर बैठे ही मुझे परमात्म मिलन का पहला अनुभव हुआ, जो एक ऐसी सुखद भावना के रूप में था, जिसको मैंने जीवन में पहले कभी भी अनुभव नहीं किया था। इसे अनुभव कर मैं बहुत रोई और ईश्वर से कहने लगी कि बचपन से मैं भटक रही थी और आपने आज मुझे सत्य का बोध करवाया?

बाबा की याद के सहारे परीक्षा की तैयारी

योग के अभ्यास से सत्यनारायण की वास्तविक कथा भी मुझे अपने आप ही समझ में आ गई जो कि मेरे लिए एक बहुत ही अचंभे की बात थी क्योंकि मैं भक्ति में अधिक रुचि नहीं रखती थी। मैं सचमुच परमात्मा से ही मिल रही हूँ या नहीं, अपने अनुभवों की पुष्टि के लिए मैंने ब्रह्माकुमारीज के निकटतम सेवाकेन्द्र से संपर्क किया और

निमित्त बहन को अपने अनुभवों के बारे में बताया। उन्होंने मेरे अनुभव सुनकर मुझसे राजयोग कोर्स के संबंध में कुछ प्रश्न पूछे और कहा कि आप सब समझ चुके हैं। तत्पश्चात् उन्होंने मुझे प्रतिदिन मुरली क्लास में बुलाना शुरू कर दिया। शिवबाबा की याद व मुरली पढ़ने के नित्य प्रयोग के सहारे मैंने राज्य लोक सेवा की मुख्य परीक्षा की तैयारी शुरू कर दी।

लोक सेवा परीक्षा में हुई उत्तीर्ण

परमात्मा के ज्ञान से मुझे संकल्पों के महत्व का पता चला। इसका प्रयोग मैंने अपनी इस परीक्षा को पार करने के लिए किया। समय कम होने की वजह से मैं कुछ चुने हुए विषयों को तैयार करके जाती थी परन्तु पहले की तरह अपने परिश्रम पर संदेह नहीं करती थी बल्कि दृढ़ निश्चय करती थी कि मुझे प्रश्न इन्हीं में से पूछे जाएंगे और जितना समय होता, मैं पढ़ती रहती। यह प्रयोग मैंने अपने हर विषय की परीक्षा के लिए किया और मुझे हैरानी होती थी कि 80 से 90 प्रतिशत प्रश्न उसी में से आते, जो मैं पढ़ कर जाती थी। इसी प्रयोग के साथ मैंने आखिरकार अप्रैल, 2012 में राज्य लोक सेवा की मुख्य परीक्षा पास कर ली। बाबा का बहुत-बहुत धन्यवाद, योग के प्रयोग का पहला सुखद अनुभव मुझे कराने के लिए।

ज्योतिबिन्दु से चलते-फिरते जुड़ी रहती

इस सफलता के फलस्वरूप मनोबल व उत्साह इतना बढ़ गया कि भारतीय वन सेवा व भारतीय प्रशासनिक सेवा की तैयारी करने की सोची। आधे से अधिक विषय तो तैयार हो ही चुके थे। परमात्मा क्यों मिला? यह कौन-सा समय चल रहा है? इन बातों से पूरी तरह अनभिज्ञ, केवल सांसारिक सफलता के शिखर तक पहुँचने की चाह को लेकर व परिवार सहित राजस्थान घूमने के मन से, सेवाकेन्द्र की निमित्त बहन के साथ मैंने आबू जाने का कार्यक्रम बना लिया! सच कहूँ तो सचमुच मुझे ईश्वर ही मिला है, यह भी पता नहीं था। बस, इतना पता था कि ज्योतिबिन्दु पर मन एकाग्र करने से असीम आनंद की अनुभूति होती है और मनोबल कई गुणा बढ़ जाता है इसलिए उस बिंदु से चलते-फिरते, सोते-जागते जुड़ी रहती थी। परिवार व रिश्तेदारों में दूर-दूर तक कोई भी ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान के साथ नहीं जुड़ा हुआ था और न ही इनके द्वारा सिखाए जा रहे ज्ञान की किसी को कोई जानकारी थी।

जीवन की विकट परीक्षा

मैं तो ऐसा मानती थी कि अध्यात्म बुढ़ापे व खाली बैठने वाले लोगों के मन को बहलाने के लिए होता है। जिनको जीवन में सफलता के शिखर तक पहुँचना हो, उनके लिए परिश्रम के अतिरिक्त कोई विकल्प नहीं। आखिरकार 16 मार्च, 2012 को आबू पर्वत जाने की तिथि निश्चित हो गई लेकिन 10 मार्च, 2012 को जीवन में कुछ ऐसा घटित हुआ जिसने जीवन की रूपरेखा ही बदल दी। उस सुबह आठ बजे, जम्मू से अपने युगल के साथ मैं अपने निवास स्थान की ओर निकल पड़ी। मेरी छोटी बहन, अपने छोटे-से बच्चे व 12 साल की छोटी कन्या के साथ हमारी ही गाड़ी में बैठी थी। मुझे कुछ आवश्यक काम के लिए आधे रास्ते में ही उतरना पड़ा। मुझे स्थानीय बस में चढ़ाने के बाद मेरे युगल, गाड़ी में बैठे अन्य सदस्यों सहित घर की ओर चल पड़े। कुछ मिनटों के बाद ही गाड़ी एक गहरी खाई में गिर गई जिसमें छोटी कन्या व बहन का बेटा तो सुरक्षित रहे लेकिन मेरी बहन कोमा में चली गई और मेरे युगल ने चिकित्सालय पहुँचने से पहले ही शरीर छोड़ दिया। मैं अपने दो छोटे बच्चों (8 और 4 साल) के साथ इस पूरी दुनिया में अकेली रह गई और फिर शुरू हुआ जीवन की वास्तविक परीक्षाओं का सिलसिला। उत्तीर्ण की हुई परीक्षा या आगे और परीक्षा की तैयारी – सबकुछ इस दुर्घटना की चपेट में आकर विस्मृत हो गई।

ज्योतिबिन्दु से शक्ति व प्रेम लेती रहती

इसके बाद एक-एक करके मेरे जीवन से जुड़ी हर आत्मा, अपना हिसाब-किताब लेने प्रत्यक्ष होने लगी, जो सुखद तो कभी न था लेकिन जब भी मुझे दुख लगता, मैं

ईश्वर से योग लगा कर अपना मनोबल बढ़ा लेती। शोक मनाना, अपने दुख के लिए दूसरों से सांत्वना लेना, माँग कर मदद लेना मुझे अपने स्वाभिमान पर धब्बा अनुभव होता था। यदि कोई स्वयं मदद के लिए आगे भी आता तो उसकी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष अपनी ही शर्तें होती अत: मैं उन सबसे दूर ही रहती। मेरा यही प्रयास रहता कि किसी न किसी तरह अपने बच्चों का मनोबल न गिरने दूँ अत: मैं सदा हल्का रहने का प्रयास करती रहती और शोक व्यक्त करने हेतु आने वाले लोगों के साथ बिलकुल न मिलती। यह देखकर लोगों को आश्चर्य भी होता और संशय भी लेकिन मैं उनकी परवाह किए बिना ज्योतिबिन्दु पर एकाग्र रहती और उससे शक्ति व प्रेम लेती रहती।

ईश्वरीय सेवा में जीवन सफल करने की इच्छा

समय बीतता गया और हर कोई मेरी मनोस्थिति को समझने में असमर्थ होता गया। सब मुझे अपनी-अपनी मतानुसार जीवन जीने को कहते लेकिन अंतत: मैंने अपने बच्चों के साथ एक किराए के मकान में रहने का फैसला किया। इस समय न तो मेरे पास अपना घर था और न ही गाड़ी। ईश्वर की याद से इन दो सालों में (2012/2014) सामाजिक, आर्थिक, शारीरिक व मानसिक रूप से आने वाली बड़ी-बड़ी परीक्षाओं को बिलकुल अकेले पार किया और आज जीवन में सब कुछ बहुत-बहुत सुंदर है। इन दो सालों का यह सफर नि:संदेह आरी पर चलने के समान था लेकिन ईश्वर के संग से यह समय बहुत सहजता से कटा। अब कोई भी सांसारिक इच्छा शेष नहीं है लेकिन अपने जीवन को ईश्वरीय सेवा में सफल कर पाऊँ, यह इच्छा अवश्य है।

नींद आनी हुई बन्द

परन्तु अस्त-व्यस्त जीवन को नए सिरे से रास्ते पर लाने में मन-बुद्धि की व्यस्तता इतनी बढ़ गई कि योग अभ्यास अनियमित हो गया। मुझे रात को नींद आनी बंद हो गई। फिर मैंने योग अभ्यास पर विशेष ध्यान देना शुरू किया परन्तु योग लगना व ईश्वरीय मिलन की सुखद अनुभूति होना बंद हो गई। मन बिलकुल नकारात्मक हो गया। सकारात्मकता के विशेष अभ्यास के बावजूद भी खुशी व शान्ति का अनुभव नहीं हो पाता था। मन में लगातार डर और नकारात्मकता व्याप्त रहती थी। जीवन में अकेलापन और असंतोष अनुभव होने लगा, जो युगल के जाने के आरम्भ के दिनों में भी कभी अनुभव नहीं हुआ था। संसार में रहना एक सज़ा जैसे लगने लगा। मैंने सोचा, मेरी कुछ गलतियों की वजह से भगवान शायद नाराज हो गए हैं जबकि वो तो किसी से भी कभी नाराज नहीं होते। नींद न आने की वजह से मन व तन दोनों ही अस्वस्थ रहने लगे। अंतत: मैंने शहर के जाने-माने मनोचिकित्सक से सम्पर्क किया। उन्होंने मुझसे सोने से पहले कुछ दवाई लेने को कहा, जो मेरे लिए और भी निराशाजनक बात थी क्योंकि नींद एक प्राकृतिक सौगात है जिसे मुझे अब दवाइयों के द्वारा उत्पन्न करना था।

मन-वचन-कर्म से ईश्वरीय नियमों का पालन

मैंने इस कठिनाई को एक चुनौती की तरह स्वीकार किया और आबू में होने वाली एक योगभट्ठी में, ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र की निमित्त बहन के माध्यम से जाने का प्रोग्राम बना लिया। बाबा के घर योगभट्ठी में, ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र की निमित्त बहन के माध्यम से पाँच दिन तपने के बाद सुख व शान्ति की पुन: अनुभूति होने लगी लेकिन मन में संस्कारों वश कुछ ऐसे प्रश्न थे कि अभी भी ईश्वर की प्राप्ति के प्रति कभी-कभी संशय उभर आता था। योगभट्ठी के समापन समारोह के दिन हम सब डायमंड हाल में बैठे थे जहाँ बड़ी दादी हम सबको सम्बोधित करने वाली थीं। हमें विडियो कैमरे से रिकार्ड किया जा रहा था। ईश्वर मेरी बात सुनते हैं या नहीं, यह निश्चय करने के लिए मैंने बाबा को कहा, बाबा, मुझे सामने की स्क्रीन पर दिखना है ताकि मैं यह निश्चित कर सकूँ कि मुझे आपकी याद से ही बल मिला है। अभी मैंने संकल्प किया ही था कि मेरा चेहरा टी.वी. स्क्रीन पर दिखने लगा और मैं आनंद और खुशी से नाच उठी। योगभट्ठी समाप्त हुई और मैं घर वापिस

आ गई लेकिन ईश्वरीय याद द्वारा कमाई हुई शक्ति दो-चार दिन ही चली क्योंकि दैवी जीवन की पूरी दिनचर्या का अभ्यास आरम्भ करना शेष था। लेकिन अब मुझे इस बात का निश्चय हो चुका था कि ईश्वर की याद से शक्तियाँ प्राप्त कर अपने मन की हर नकारात्मकता को मिटाना सम्भव है और ईश्वरीय ज्ञान-योग और सेवा से हर कष्ट मिट सकते हैं। अत: मैंने ईश्वरीय नियमों का मन-वचन-कर्म से कड़ा पालन करना आरम्भ किया जिससे लगभग पाँच-छ: महीनों उपरांत मेरी मानसिक व शारीरिक स्थिति बिलकुल अच्छी हो गई। डिप्रेशन से ग्रस्त भाई-बहनों से अनुरोध है कि शारीरिक दवाई के साथ-साथ मानसिक उपचार (Medication+Meditation) करने से ही डिप्रेशन से पूरी तरह छुटकारा सम्भव है क्योंकि तनाव या डिप्रेशन का मूल कारण मानसिक है, शारीरिक नहीं। कोई भी मानसिक व शारीरिक बीमारी, अज्ञानतावश हुए हमारे पापों का फल है जिसे मिटाने का एकमात्र साधन है ईश्वर की पावन याद और पुण्य कर्म कर दुआओं का खाता जमा करना।

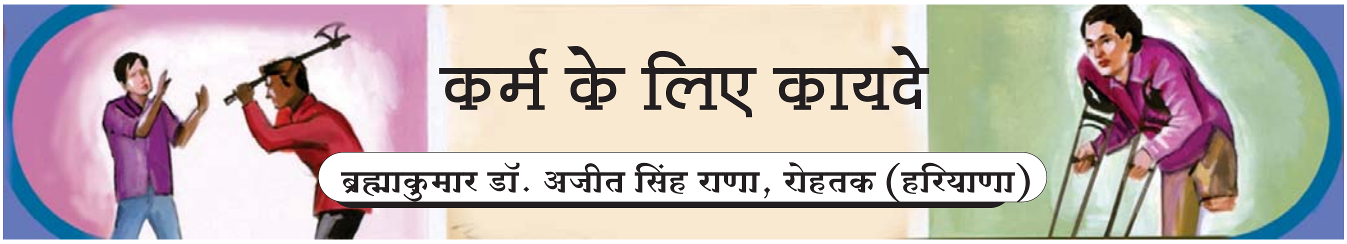
बाबा का कमाल

सितम्बर, 2017 में एक दिन मैं अपनी गाड़ी से अपने कार्यस्थल की ओर जा रही थी। अमृतवेले की बाबा की याद से भरपूर हो, हिम्मत और उल्लास इतना बढ़ता है कि मैं निर्भय होकर भारी ट्रैफिक जाम में से भी गाड़ी को बड़ी ही सहजता और निपुणता से बाहर निकाल लेती थी। आज भी गाड़ी की गति थोड़ी-सी तेज अवश्य थी परन्तु सड़क के उस पार जाने के लिए मैंने गति धीमी कर ली। उसी समय दूसरी ओर से बहुत ही तेज गति से चलती हुई मोटरबाइक कब गाड़ी से टकरा गई, पता ही नहीं चला। यह टक्कर इतनी भयानक थी कि गाड़ी का अगला हिस्सा, शीशा, ए.सी., इंजन इत्यादि सब क्षतिग्रस्त हो गए और बाइक पर सवार दो भाई गाड़ी के शीशे पर आकर गिरे। मैंने स्टेयरिंग छोड़ दिया और आस-पास भीड़ जमा हो गई, पुलिस आ गई। गाड़ी की हालत, मुझे और बाइक पर सवार भाइयों को देख सब अचम्भे में थे क्योंकि न मुझे कुछ हुआ था और न ही उन भाइयों को। इतनी भयानक दुर्घटना के बाद भी हममें से किसी को भी खरोंच तक नहीं आई थी। बाइक वाले ने राँग साइड से आने के कारण माफी माँगी, पुलिस केस न करने की प्रार्थना की और गाड़ी ठीक करने के पैसे देने की बात भी कही। चीजों का नुकसान कोई बड़ी बात नहीं लेकिन जान का नुकसान नहीं हुआ, यह सब बाबा का कमाल था जिसने मुझे और उस भाई को बिलकुल सुरक्षित रखा। मैंने उस भाई को बाबा का संदेश दिया और सात दिन का कोर्स भी करवाया।

श्रद्धांजलि

प्राणप्यारे अव्यक्त बापदादा के नयनों के नूर, अपने नम्रचित व्यवहार से सदा आज्ञाकारी बन सबके स्नेही-सहयोगी मनहर भाई, जिन्होंने आदिपुर-कच्छ (गुजरात) से 1972 में ज्ञान प्राप्त किया और 1975 से मधुबन महायज्ञ में समर्पित रूप से अपनी सेवायें दीं। दीदी-दादी की स्नेह भरी पालना लेते हुए आपने यज्ञ में अनेक सेवाओं में सदा हाँ जी का पाठ पक्का करके सबका स्नेह प्राप्त किया। मुरली पोस्ट करने में अपना अथक सहयोग देने के साथ, कपड़ा प्रेस डिपार्टमेंट, सफाई डिपार्टमेंट तथा यज्ञ की जो भी सेवायें मिलीं, बड़े शान्त और मधुर स्वभाव से, बहुत प्यार से कीं। कुछ समय से आपको पेट में कैंसर की तकलीफ थी। अहमदाबाद में काफी समय इलाज चला। फिर अन्त में ग्लोबल हॉस्पिटल में ही ट्रीटमेंट लेते रहे।

सवेरे 7.10 बजे,29 अप्रैल, 2018 रविवार के दिन आप अपना पुराना शरीर छोड़ बापदादा की गोद में चले गये। ऐसी स्नेही, सहयोगी, अथक सेवाधारी, गुणमूर्त आत्मा को सम्पूर्ण दैवी परिवार अपने श्रद्धा-सुमन अर्पित करता है।



कर्म के लिए कायदे

ब्रह्माकुमार डॉ. अजीत सिंह राणा, रोहतक (हरियाणा)

कर्म का नियम है कि मनुष्य जो भी अच्छा या बुरा कर्म करते हैं, भविष्य में उसका वैसा ही सुख या दु:ख रूपी फल अवश्य प्राप्त करते हैं। जिन लोगों का पुनर्जन्म में विश्वास नहीं है, इतना तो वे भी मानते हैं कि श्रेष्ठ कर्मों के बदले स्वर्ग तथा भ्रष्ट कर्मों के बदले नरक (दोज़ख़) की प्राप्ति होती है। कर्म का नियम अटल तथा अटूट होने के कारण इसको 'कर्मों का लोहे का निमय (Iron Law of Karma)' भी कहा जाता है। कर्म का फल अपने कर्त्ता का पीछा करता रहता है और अन्तत: उससे चिपट जाता है। सभी धर्म वाले इस नियम को एक ध्वनि मत से स्वीकार करते हैं। विज्ञान भी इसे स्वीकार करता है जैसे कि न्यूटन का तृतीय नियम कहता है, प्रत्येक कर्म की समान तथा विपरीत प्रतिक्रिया होती है (For every action there is equal and opposite reaction)। रोज के जीवन में भी हम देखते हैं, प्यार के बदले प्यार, गाली के बदले गाली और श्रम का प्रतिफल वेतन मिलता है। जब कि हम मनुष्यात्माओं को सृष्टि-चक्र में बार-बार, पुनर्जन्म लेकर आना ही है तो क्यों नहीं हम सदा श्रेष्ठ कर्म करें ताकि सदा सुखी रह सकें?

गलत कर्म क्यों?

बड़ी विडम्बना है कि सभी लोग कहते रहते हैं कि मिलता कर्मों का ही है, फिर भी वे गलत कर्म करते रहते हैं। ऐसा क्यों? इसके कई पहलू हैं। एक तो वे कर्मेन्द्रियों द्वारा किये गये कर्मों को ही कर्म मानते हैं, जबकि कर्म के नियम के अनुसार, मनसा तथा वाचा द्वारा किया गया कर्म भी कर्म के खाते में आता है। दूसरों के बारे में गलत सोचना या गलत बोलना उन्हें दु:ख पहुँचाता है, तो यह भी पाप के खाते में जाता है। दूसरा, जब वे छिप कर चोरी, भ्रष्टाचार व बलात्कार आदि अपराध करते हैं तो समझते हैं कि उन्हें किसी ने देखा नहीं इसलिए कुछ नहीं होगा। लेकिन, सूफी संत अमर का कहना है कि गलती छिपाने से मनुष्य अपने लौकिक मालिक व उसकी सज़ा से तो बच सकता है परन्तु सर्व के पारलौकिक मालिक से बच नहीं सकता। कर्म के नियमानुसार, आज नहीं तो कल सज़ा भोगनी ही पड़ती है। तीसरा, कर्म की गति गुह्य (किस कर्म का फल क्या तथा कब मिलता है) होने के कारण व्यक्ति अपने दु:ख व सुख का सम्बन्ध अपने कर्मों से न जोड़ कर, परमात्मा से जोड़ देते हैं। वे कहते हैं कि दु:ख या सुख, कर्मों से नहीं मिलता बल्कि परमात्मा देते हैं। इसलिए वे दु:ख की घड़ी में परमात्मा से ही प्रार्थना करते रहते हैं कि हे प्रभु! पीड़ा हरो, धन दो, पुत्र दो आदि-आदि।

पापों से छूटने का सही मार्ग

कुछेक में कर्म के नियम की अज्ञानता इतनी गहरी होती है कि वे किसी देवता की मूर्ति के आगे 100-50 रुपये चढ़ा कर सोचते हैं कि पाप कर्मों से कुछ तो छुटकारा मिलेगा परन्तु यह भी भ्रम है। पापों से छूटने का सही मार्ग यही है कि हम कर्म के नियमों का बार-बार स्मरण, पठन, पाठन करें ताकि सोच-समझकर कर्म कर सकें।

दुआ करें

एक यात्रा के दौरान मैंने देखा कि एक भिखारिन दो लड़कों (4 वर्ष व 6 वर्ष आयु) के साथ हाथों में कटोरा लिये भीख मांग रही थी। मन में प्रश्न उठा कि इन बच्चों ने पैदा होते ही ऐसा क्या कुकर्म किया कि ये स्कूल नहीं जा सके। तभी मेरे अन्दर से ही उत्तर निकल कर आया कि इस जन्म में तो इन्होंने अभी कोई कुकर्म किया नहीं है। परन्तु कुछ ऐसे कर्म तो अवश्य किये हैं जो ये संस्कारित जीवन से वंचित होने की गम्भीर सज़ा काट रहे हैं। निश्चित रूप से यह उनके पूर्व जन्मों के बुरे कर्मों का ही फल है जो ये एक भिखारिन के घर पैदा हो गये और वर्तमान जन्म में श्रेष्ठ नागरिक बनने का अवसर इनसे छिन गया। लेकिन,

भविष्य में श्रेष्ठकर्म का सहयोग पाकर ये इस परिस्थिति से मुक्त भी हो सकते हैं। आइये, हम ऐसे लोगों के लिए दुआ करें।

कर्म का बीज है विचार

विचार कर्म का बीज है। विचार हमारे संस्कारों से पैदा होते हैं। विचार की उत्पत्ति होने के बाद उसकी स्वीकृति या अस्वीकृति सम्बन्धी निर्णय, बुद्धि करती है। यदि बुद्धि में गुण प्रबल हैं तो वह विचारों को श्रेष्ठ कर्म की ओर मोड़ देगी। इसके विपरीत, यदि अवगुण प्रबल हैं तो बुद्धि भ्रष्ट कर्म की स्वीकृति दे देगी। जिसकी बुद्धि सच्चाई व ईमानदारी के गुण से भरपूर होगी, वह व्यक्ति धन का अभाव होते हुए भी रिश्वत, चोरी आदि नहीं करेगा जबकि लोभ-लालच के अवगुण से भरपूर बुद्धि वाला व्यक्ति धनी होते हुए भी रिश्वत, चोरी, धोखा आदि ही करेगा। इसी प्रकार, जंगल में एक सुन्दर युवती को देख पवित्रता के गुण से भरपूर बुद्धि वाला युवा व्यक्ति उसको सुरक्षित स्थान पर पहुँचायेगा जबकि काम-वासना के अवगुण से भरपुर बुद्धि वाला युवा उसके साथ दुराचार करेगा।

विकारों की प्रवेशता से होते हैं पाप कर्म

श्रीमद्भगवत गीता में अर्जुन, भगवान से प्रश्न करता है कि कोई भी व्यक्ति पाप नहीं करना चाहता फिर भी लोग पाप क्यों करते हैं? भगवान उत्तर देते हैं कि उनकी इच्छा उनसे पाप करवाती है। अब विचारणीय है कि पाप करने की इच्छा कहाँ से उत्पन्न हुई? नि:सन्देह यदि व्यक्ति में विकारों या अवगुणों की भरपूरता है तो इनसे प्रभावित होकर, भ्रष्ट कर्म या पाप कर्म करने की इच्छा उसमें उत्पन्न होगी। यदि व्यक्ति में गुणों की प्रचूरता है तो स्वाभाविक है कि उसकी इच्छा पवित्र व पुण्य कर्म करने की ही होगी। अत: श्रेष्ठ कर्म करते रहने के लिए व्यक्ति को आत्मा में गुणों को बढ़ाते रहना चाहिए।

गुणों की धारणा

आत्मा चेतन (conscient) तथा ग्रहणशील (susceptible) है। गुण-अवगुण ये दोनों शरीर में नहीं बल्कि आत्मा में विद्यमान होते हैं। आत्मा में गुणों की धारणा हो, इसके लिए अग्रलिखित तीन सूत्र अपनाएँ –

संग का रंग- कहावत है कि जैसा संग वैसा रंग। वांछित गुणों को धारण करने के लिए व्यक्ति को निरन्तर चेक करते रहना होगा कि क्या उसका संग श्रेष्ठ है? श्रेष्ठ संग या सत्संग, अच्छे मित्रों, महापुरुषों की जीवन कहानियों, नैतिक व धार्मिक पुस्तकों आदि से प्राप्त हो सकता है।

व्यक्तिगत नैतिक नीति- गुणों को धारण करने के लिए व्यक्ति को चाहिए कि वह अपनी नैतिक नीति बनाये कि कुछ भी सहना पड़े, सुनना पड़े, झुकना पड़े पर पवित्रता, शान्ति, सहयोग, ईमानदारी, सन्तुष्टता आदि-आदि गुणों को व्यवहार में अपनाना ही है। इसके लिए प्रतिदिन अपने पर मेहनत करनी पड़ती है। प्रसिद्ध दार्शनिक रूसो के अनुसार, गुणों को धारण करना युद्धरत रहने जैसा है तथा बार-बार अपने आप से लड़ते रहना पड़ता है। गुणों व मूल्यों को आध्यात्मिकता के बिना सीधा ग्रहण करना कठिन होने के साथ-साथ कम टिकाऊ भी हो सकता है।

आध्यात्मिकता- जीसस क्राइस्ट के अनुसार, गुणों या मूल्यों की जड़ें आध्यात्मिकता में होती हैं। बिना आध्यात्मिकता के मूल्यों या गुणों को धारण करना बालू रेत पर महल बनाने के समान है। आध्यात्मिकता अर्थात् ईश्वरीय ज्ञान द्वारा हम जान जाते हैं कि आत्मा में गुण, अनादि काल से मौजूद हैं पर वे सुषुप्त अवस्था में हैं। स्वयं को बार-बार आत्मस्वरूप में टिकाकर तथा सभी गुणों व शक्तियों के भण्डार परमात्मा से बुद्धियोग जोड़कर इन गुणों को सहज ही जागृत किया जा सकता है।

कर्मयोग का सिद्धान्त

कर्मयोग शब्द कर्म+योग से बना है। प्रत्येक कर्म करते समय परमात्मा को याद रखना ही कर्मयोग है। ऐसा करने से कोई भी गलत कर्म नहीं होगा अर्थात् सभी कर्म श्रेष्ठ होंगे। इतना ही नहीं, अनुभव कहता है कि परमात्मा की याद में कर्म करने से उस कर्म की गुणवत्ता भी बढ़ जाती है।

❖

गतांक से आगे

महिला सशक्तिकरण

ब्रह्माकुमार नरेश, मुजफ्फरनगर

महान चिन्तक व दार्शनिक कन्फ्यूशियस अपने शिष्यों के साथ एक स्थान से दूसरे स्थान, एक प्रान्त से दूसरे प्रान्त, बीहड़ जंगल आदि में भटकते रहते थे क्योंकि उनके ज्ञान व सत्यप्रियता के कारण राजनीतिक और धार्मिक क्षेत्र के लोग उन्हें हानि पहुंचाना चाहते थे। उस समय के निरंकुश चीनी शासक, कन्फ्यूशियस को अपने लिए खतरा मानते थे। एक बार वे अपने शिष्यों के साथ घने जंगल में विचरण कर रहे थे तो वहां एक स्त्री को किसी व्यक्ति के क्षत-विक्षत शव के समीप विलाप करते हुए देखा। पूछने पर उस स्त्री ने बताया कि शव उसके पति का है जिसे शेर ने मार दिया है। उसने बताया कि इससे पहले उसका पिता भी शेर का शिकार बन गया था। कन्फ्यूशियस ने कहा कि यदि यहां जंगल में आपके परिवार-जनों के और आपके प्राणों को इतना संकट है तो आप लोग किसी सुरक्षित स्थान पर क्यों नहीं रहते? स्त्री ने कहा, क्योंकि यह जंगल उस समाज से बेहतर है जहां क्रूर और भ्रष्टाचारी शासक राज करता है। आज कथित सभ्य समाज ही जंगल हो गया है जहां आदमखोर शेर का स्थान ऐसे दमनकारी पुरुष ने ले लिया है जिसका शिकार भी नहीं किया जा सकता। शेर का पेट भरा हो तो वह हिंसा नहीं करता परन्तु दमनकारी पुरुष हो या शासक, उसका पेट कभी भरता ही नहीं। स्त्रियों की न तो पवित्रता सुरक्षित है, न मान-सम्मान, न अधिकार।

जरूरी है नैतिक मूल्यों के अनुरूप सामाजिक माहौल

आजादी के बाद सात दशकों में सरकार के द्वारा महिलाओं के कल्याणार्थ विभिन्न योजनाएं लागू की गयीं, परन्तु जिस प्रकार से बलात्कार, तेजाब के हमले, लड़कियों की तस्करी व दहेज-हत्याएं बढ़ी हैं, उनसे समाज व सरकार के सामने एक ज्वलंत प्रश्न आ खड़ा हुआ है कि आखिर चूक कहां हुई ? यदि असफलता के मूल कारणों का अन्वेषण व उन पर गहन चिन्तन नहीं किया गया तो आने वाले समय में महिलाओं की स्थिति और भी चिन्ताजनक हो सकती है। मूल कारणों की गहनता में जाने के लिए सरकार को आम आदमी की मानसिकता व उसकी नैतिक व चारित्रिक संरचना को समझना होगा। अब तक सरकार महिलाओं का शोषण करने या उन पर अपराधिक कृत्य करने वालों पर दंडात्मक कानूनी कार्रवाई करती रही है, परन्तु इससे स्थिति संभली नहीं है। अपराधी के शरीर को दंड दिया जाता है, जबकि ऐसे व्यक्ति की मानसिकता व सोच में परिवर्तन लाना आवश्यक है। जब तक बाल्यावस्था से ही उचित संस्कारों व नैतिक मूल्यों की बुनियाद नहीं डाली जाती और इसके अनुरूप एक सामाजिक महौल पैदा नहीं किया जाता, तब तक महिलाओं के प्रति अन्याय, दुराचार व उत्पीड़न को रोका नहीं जा सकता। इस दिशा में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना हेतु किये जा रहे प्रयासों ने विश्वपटल पर अपनी छाप छोड़ी है।

कार्यान्वयन में कमी

पिछले सात दशकों में समय-समय पर महिलाओं के उत्थान व सशक्तिकरण की अनेक योजनाएं बनीं, लागू की गईं और उनकी असफलताओं को नजरअंदाज कर दिया गया। उन योजनाओं के गुण-अवगुण, नफा-नुकसान आदि का अध्ययन व उनकी त्रुटियों का निराकरण नहीं किया गया। प्रसवपूर्व नैदानिक प्रौद्योगिकी अधिनियम और 'जननी सुरक्षा योजना' व 'राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (NHRM)' आदि योजनाओं से स्त्री-पुरुष जनसंख्या अनुपात और 'माता मृत्यु दर (MMR) को काफी हद तक थामा तो गया है परन्तु अभी संतोषप्रद प्रगति प्राप्त नहीं हुई है। यद्यपि देश में महिला सुरक्षा के नाम पर अनेक कानून हैं परन्तु महिलाओं के उत्पीड़न की घटनाएं बढ़ती ही जा रही हैं। कारण यह है कि उपलब्ध कानूनों के तहत

अपराधियों को दंडित करने में लम्बा समय लग जाता है। कोर्ट-कचहरी की लचर व्यवस्थाओं के कारण कई-कई साल तक अपराधियों के विरुद्ध कार्रवाई नहीं हो पाती और उनके हौसले पस्त नहीं होते। संबंधित कानूनी व्यवस्थाओं में भी इतने लूपहोल होते हैं कि अपराधी सहजता से अपना बचाव कर लेते हैं। यह बातें सरकार में बैठे मंत्रियों व निमित्त-अधिकारियों को पता हैं परन्तु उन द्वारा कोई ठोस उपाय करने में उनकी राजनीतिक इच्छा शक्ति दिखाई नहीं देती। इसका एक उदाहरण लंबे समय से संसद में लटका हुआ महिला आरक्षण बिल (Women Reservation Bill) है जो अभी तक अनुमोदित नहीं हो सका है। इस बिल के पास होने से देश को कई ऐसी योग्य महिलाओं की सेवाएं प्राप्त होंगी, जिनकी क्षमताओं, कौशल या काबिलियत का अभी तक देश हित में दोहन नहीं हो पा रहा है। कहावत है कि क्रांति से एक दिन में ही परिवर्तन या बदलाव आ जाता है, जबकि सुधारात्मक प्रक्रिया से परिवर्तन लंबे समय के बाद आता है। महिला सशक्तिकरण अभियान एक सुधारात्मक प्रक्रिया हो कर रह गई है। जरूरत है इसे क्रांति का रूप देना, जिसके लिए खुद महिलाओं को आवाज बुलन्द करनी होगी और अबला से सबला बनना होगा।

दासता की प्रथा समाप्त हुई क्रान्ति से

अमेरिका में सदियों से दासता की अमानवीय प्रथा चली आ रही थी जिसकी समाप्ति एक क्रांति से हुई थी। इसकी सूत्रधार एक महिला थी। अशक्त व लाचार काले अमेरिकनों को सामान की तरह खरीदा व बेचा जाता था। उनकी व्यथा व दासता को समाप्त करने के उद्देश्य से एक महिला हैरियट ऐलिजाबेथ स्टो ने अंकल टॉम्स केबिन (टॉम काका की कुटिया) नाम का उपन्यास सन् 1852 में लिखा। वह एक साधारण घरेलू महिला थी और चूल्हा-चौका, कपड़े धुलाई, सात छोटे-बड़े बच्चों की सेवा आदि करते हुए रात में सबके सो जाने के बाद दासता के खिलाफ नित्य थोड़ा-थोड़ा लिखती रहती थी। उसकी वह किताब अपने समय की बेस्ट-सेलर साबित हुई। उसने अश्वेतों को स्वयं के सशक्तिकरण हेतु जागरूक किया और श्वेतों को निरीह अश्वेत गुलामों पर जुल्म न करने के लिए प्रेरित किया। जब दासता व गुलामी के खिलाफ अमेरिका में गृहयुद्ध शुरू हुआ तो अमेरिका के राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन बहन स्टो से मिले। उन्हें देखते ही लिंकन के मुंह से निकला, तो यही है वह छोटी-सी महिला जिसने यह महान युद्ध लड़ने की प्रेरणा दी। लिंकन अश्वेतों की स्वतंत्रता के प्रबल समर्थक थे।

महिला–परिवार का केन्द्र

आज विश्व के समक्ष यदि कोई सबसे बड़ी चुनौती है, तो वह है महिला सशक्तिकरण अभियान को सफल बनाने की। यह विषय विश्व की आधी आबादी से संबंध रखता है, अत: इसे नजरअन्दाज नहीं किया जा सकता। ईश्वर ने स्त्री व पुरुष, ये दो प्रकार के मानव बड़े सोच-समझ कर बनाये और मानव मात्र की शाश्वतता के लिए स्त्री को प्रजनन की जिम्मेदारी सौंपी। परन्तु पुरुष ने गैरजिम्मेदाराना रवैया अपना कर स्त्री को उसके मौलिक अधिकारों से वंचित करना शुरू कर दिया। महिला सशक्तिकरण अभियान का अर्थ यह भी है कि महिलाओं को ईश्वर-प्रदत्त व संविधान-प्रदत्त अधिकार एवं शक्तियां वापस मिलें। परिवार, समाज की इकाई है और परिवार का केन्द्र है महिला। यदि परिवार की माता स्वस्थ, प्रफुल्लित और बंधनमुक्त है तो वह परिवार दिन प्रतिदिन उन्नति करता जाता है। यदि माता को बराबरी का अधिकार व स्वतंत्रता प्राप्त नहीं है तो परिवार की खुशियां गायब हो जाती हैं और कई बार यह टूटने के कगार पर आ जाता है। यह माताएं ही हैं जो किसी भी बच्चे में बुनियादी संस्कार भर कर राष्ट्र की सेवा करती हैं। भूलना नहीं चाहिए कि सारे महापुरुष अपनी माताओं से प्राप्त श्रेठ संस्कार या पत्नी से मिले सहयोग के कारण ही महान बन सके। ऐसे भी उदाहरण हैं जब किसी अनजान नारी ने किसी पुरुष के महानता के मार्ग को प्रशस्त किया।

क्रमश:

कलह-क्लेश पास नहीं फटकते

ब्रह्माकुमारी ललिता, विकासपुरी, नई दिल्ली

मैं पिछले दो साल से ईश्वरीय ज्ञान में हूँ। प्यारे शिवबाबा ने मुझे अपना बनाया और इतना प्यार दिया कि मुझे उनसे प्यार हो गया है। अब उनकी हर बात अच्छी लगती है क्योंकि अब बातें समझ में आने लग गई हैं। कुछ-कुछ बातों को निरंतर अभ्यास से व्यवहार में लाने लग गई हूँ और इसका बहुत ही सकारात्मक प्रभाव अपने व्यक्तित्व में अनुभव करती हूँ।

प्यारे शिवबाबाकी प्रथम शिक्षा है कि खुद को आत्मा समझो। पहले-पहले तो बहुत अजीब लगता था कि मैं आत्मा थोड़े ही हूँ। मुझे लगता था कि मेरे अंदर आत्मा है; मैं तो मैं हूँ अर्थात् शरीर (जड़) को ही मैं मानती थी और सोचती थी कि मैं कर्म करती हूँ; मेरे कर्मों का परिणाम मुझे मिलता है; अपनी सफलता-असफलता के लिए मैं खुद जिम्मेवार हूँ क्योंकि मैं सिर्फ शरीर को देख सकती थी। आत्मा के बारे में पढ़ा था, खूब सुना भी था, कुछ हद तक विश्वास भी था कि आत्मा अजर-अमर है। आत्मा अंदर है तो हम जिंदा है अर्थात् आत्मा रूपी ड्राइवर गाड़ी चला रहा है और मुझे मंजिल तक पहुँचाएगा परन्तु आत्मा चालक है तो मैं कौन हूँ, क्या जड़ शरीर हूँ, इस पर गहराई से विचार किया ही नहीं।

प्यारे बाबा की मुरली से धीरे-धीरे जाना कि मैं आत्मा हूँ। बहुत शान्ति और आनन्द है इस अनुभूति में। माता, पिता, भाई, बहन, मित्र, पति, बच्चा... ये सब सम्बन्ध तो शरीर के हैं और खुद मैं शरीर नहीं हूँ, तो ये संबंध कैसे? संबंध नहीं तो इनसे उम्मीद कैसी? अगर उम्मीद नहीं तो झगड़े, वाद-विवाद का तो सवाल ही नहीं उठता। वे आत्माएँ अलग हैं और मैं अलग। वो अपना रोल निभाने आये हैं यहाँ और मैं अपना। पात्रों में लड़ाई कैसी? पात्रों से कैसी अपेक्षा? मुझे अपना रोल इतना बखूबी निभाना है कि मेरे निदेशक शिवबाबा बोल उठें, वाह, मेरे मीठे बच्चे वाह! मुझे अपने निदेशक को खुश करना है। उनको ही मुझे मेरे काम के हिसाब से वेतन देना है। उनकी खुशी में ही मेरी खुशी है। बाकी पात्र तो स्वयं भी अपने रोल के लिए उस पर निर्भर हैं, तो इन पात्रों को क्यों ताकते रहना? जबसे उनकी रज़ा में मुस्कराने की कला सीखी है तब से कलह-क्लेश पास नहीं फटकते हैं।

मेरा मीठा बाप है शिव भगवान, जो सदैव मुझे प्रेम से देखता रहता है। उसकी आँखें मेरे लिए प्रेम से भरी रहती हैं। तो क्या वो मेरा बुरा होने देगा? नहीं... कभी नहीं। जो आज मुझे बुरा लग रहा है, उसमें जरूर मेरी कोई न कोई भलाई छिपी है। बस, इतना याद आते ही शान्ति की लहर दौड़ जाती है तन-मन में और दुगुने प्रेम से बाबा की ज्ञान-मुरली सुनने को मन मचलने लगता है। नशा रहता है कि वो, जिसे सब ढूँढ़ रहे हैं, वह सर्वशक्तिवान मुझे पढ़ाने स्वयं धरती पर आया है। इतनी बड़ी दुनिया में से उसने मुझे चुना है, अपना विद्यार्थी बनने के लिए। कुआँ मेरे पास चल कर आया है, मुझे गागर भर मीठा जल स्वयं पिला रहा है... मेरी जन्मों-जन्मों की प्यास बुझा रहा है। यदि मैं उससे दूर भागती रहूँ, जीवन रूपी नाटक के अन्य पात्रों से तू-तू, मैं-मैं करती रहूँ तो भला मुझसे बड़ा नासमझ कौन होगा?

बहुत बनी रही नासमझ! अब तो सिर्फ मैं और मेरा पिता, मेरा सद्गुरु, मेरा बाबा। दूर-दूर नजर दौड़ाती हूँ तो भी इतना प्यार करने वाला कोई नजर नहीं आता जो कि एक पल भी मुझे अपनी नजरों से ओझल नहीं होने देता। मेरे राह भटकने से पहले ही, बहुत प्यार से मेरा हाथ थाम सही जगह ला खड़ा कर देता है। जिसे मेरे सिर्फ इस जन्म की नहीं, अगले, उससे भी अगले जन्म की भी फिक्र है। ऐसे बाप को छोड़, मैं कहाँ और कैसे जा सकती हूँ? ❖

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
▸▸ फोटो, लेख, कविता या अन्य प्रकाशन सामग्री के लिये : **E-mail : gyanamritpatrika@bkivv.org**
Website : gyanamrit.bkinfo.in **Ph. No. : (02974) - 228125**