

संजय की कलम से ..

शिवरात्रि - महानतम पर्व

का ला-चबूत

घूमता जाता है,
केवल सृति रह
जाती है। उसी सृति
को पुनः ताज़ा करने
के लिए यादगारें
बनाई जाती हैं,
कथाएँ लिखी जाती
हैं, जन्मदिवस मनाये
जाते हैं जिनमें श्रद्धा,
सद्भावना, प्रेम,
स्नेह का पुट होता है। परंतु एक वह
दिन भी आ जाता है जबकि श्रद्धा और
स्नेह का अंत हो जाता है और रह
जाती है केवल परंपरा। यह कहना
अतिशयोक्ति न होगा कि आज पर्व
भी उसी परंपरा को निभाने मात्र मनाये
जाते हैं। अध्यात्म प्रधान देश भारत में
जितने पर्व मनाये जाते हैं शायद ही
किसी अन्य देश में मनाये जाते हों। ये
त्योहार आध्यात्मिकता की छिपी हुई
रश्मियों को जागृत करते हैं।
शिवरात्रि भी उन विशिष्ट त्योहारों में
मुख्य स्थान रखता है।

शिव कौन है? उसने क्या किया
और कब किया? यदि हम यह जानते
होते तो यह शिवरात्रि का उत्सव
केवल पूजा-पाठ का विषय नहीं रह
जाता तथा यह दिनोंदिन बढ़ती हुई
उच्छृंखलाता, आराजावनता,
अनुशासनहीनता, कलह-क्लेश,



वर्ग-संघर्ष, दुख-अशान्ति तथा बढ़ती
हुई समस्याओं का समाधान कर चुका
होता।

विश्व भर में गायन और पूजन

महाशिवरात्रि का नाम जैसा महान
है वैसे ही यह महानतम पर्व हम समस्त
संसार की आत्माओं के परमपिता
परमात्मा शिव की सृति दिलाता है।
भारतवर्ष में भगवान शिव के लाखों
मंदिर पाये जाते हैं और शायद ही ऐसा
कोई मंदिर हो जहाँ शिवलिंग की
प्रतिमा न हो। शायद ही ऐसा कोई
धर्मग्रंथ हो जिसमें शिव का गायन न
हो, परंतु फिर भी शिव के सत्य
परिचय से अनेक मनुष्यात्मायें
अपरिचित हैं। भारत के कोने-कोने में
निराकार परमपिता परमात्मा
ज्योतिबिन्दु शिव की आराधना भिन्न-
भिन्न नामों से की जाती है।

अमृत-शूची

- ❖ मेरा बाबा आ गया (सम्पादकीय) 6
- ❖ प्रथम आना लगता है खेल 8
- ❖ प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के.. 9
- ❖ पुरुषोत्तम संगमयुग में..... 11
- ❖ पाँच मुक्तक (कविता) 13
- ❖ 'पत्र' संपादक के नाम 14
- ❖ सबकी दुआओं के बल से 15
- ❖ मेरे बाबा (कविता) 18
- ❖ भूख- शान्ति की या रोटी की. 19
- ❖ जब शिवबाबा को कंधे पर ... 21
- ❖ प्रसन्नतापूर्वक जीवन 22
- ❖ मानव सावधान 23
- ❖ शाश्वत यौगिक खेती..... 26
- ❖ शुभकामनाओं का भंडार 29
- ❖ सचित्र सेवा समाचार 30
- ❖ तृप्ति की पराकाष्ठा 32
- ❖ बाबा ने मुझे नेचुरल नींद 33
- ❖ ज्ञान दान योजना 34

सदस्यता शुल्क

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

विदेश

ज्ञानामृत	800/-	8,000/-
वर्ल्ड रिन्युअल	800/-	8,000/-

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

शुल्क के लिए सम्पर्क करें -
09414006904, 09414154383
hindigyanamrit@gmail.com

उदाहरणार्थ, अमरनाथ, विश्वनाथ, सोमनाथ, बबूलनाथ, पशुपतिनाथ आदि भगवान् शिव के ही तो मंदिर हैं। श्रीकृष्ण एवं मर्यादा पुरुषोत्तम रामचंद्र जी के इष्ट परमात्मा शिव ही हैं। गोपेश्वर एवं रामेश्वरम् जैसे विशाल मंदिर आज दिन तक इसके साक्षी स्वरूप विद्यमान हैं। भारत से बाहर विश्व पिता परमात्मा का मक्का में ‘संग-ए-असवद्’, मिस्त्र में ‘ओसिरिस’ की आराधना, बेबीलोन में ‘शिअन’ नाम से सम्मान इसी बात का द्योतक है। इन उदाहरणों से स्पष्ट है कि परमपिता परमात्मा शिव ने अवश्य कोई महान् कर्तव्य किया होगा।

शिवरात्रि क्यों मनाते हैं?

शिव जयंती निराकार परमपिता परमात्मा शिव के दिव्य अलौकिक जन्म का स्मरण दिवस है। हम इस संसार में जिस किसी का भी जन्मोत्सव मनाते हैं उसे जन्मदिवस कहते हैं। यदि रात्रि के बारह बजे भी कोई जन्मे तो भी उसके जन्मोत्सव को जन्मरात्रि के रूप में नहीं वरन् जन्मदिवस के रूप में मनाते हैं। तो प्रश्न उठता है कि शिव के जन्मदिवस को शिवरात्रि क्यों कहते हैं?

‘रात्रि’ शब्द इस हृद के अंधकार का वाचक नहीं, जो पृथ्वी द्वारा सूर्य के इर्द-गिर्द चक्कर लगाने से चौबीस घंटे में एक बार आता है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से इसका

विश्लेषण किया जाये तो स्पष्ट होता है कि फाल्गुन मास की प्रायः अंतिम अंधेरी रात होने के कारण वस्तुतः कल्प के अंत के समय व्याप्त धोर अज्ञान अंधकार और तमोप्रधानता की सूचक है यह रात्रि। तब सृष्टि पर अज्ञान अंधकार छाया होता है; काम, क्रोध आदि विकारों के वशीभूत मानव दुखी और अशांत हो जाते हैं; धर्म, अधर्म का रूप ले लेता है; भ्रष्टाचार का बोलबाला होता है तब ज्ञान सूर्य परमात्मा शिव अज्ञान अंधेर विनाश के लिए प्रकट होते हैं और ज्ञान रूपी ऊर्धा की लालिमा अज्ञान रूपी कालिमा पर छाकर रात को दिन में परिवर्तित कर देती है। विकारी, अपवित्र दुनिया को निर्विकारी पावन दुनिया बनाना, वेश्यालय को सच्चा-सच्चा शिवालय बनाना, कलियुग दुखधाम के बदले सत्युग सुखधाम की स्थापना करना केवल सर्वसमर्थ परमात्मा शिव का ही कार्य है। वे ही अब वर्तमान संगमयुग में अवतरित होकर वही कर्तव्य कर रहे हैं।

परकाया प्रवेश

चूंकि वे हैं अजन्मे अर्थात् अन्य आत्माओं के सदृश्य माता के गर्भ से जन्म नहीं लेते हैं अतः वे इस कर्तव्य की पूर्ति हेतु परकाया प्रवेश करते हैं अर्थात् स्वयंभू परमात्मा शिव, प्रकृति को वश में करके साधारण वृद्ध तन में प्रविष्ट होते हैं जिसका नाम रखते हैं ‘प्रजापिता ब्रह्मा’। प्रजापिता ब्रह्मा के

साकार माध्यम द्वारा वे ज्ञान यज्ञ रचते हैं जिसमें सारी आसुरी सृष्टि की आहुति पढ़ जाती है।

शिव और शंकर में अंतर

शिवलिंग के अतिरिक्त जटाधारी, तपस्वीमूर्त, गले में सर्प धारण किये एक देव प्रतिमा भी देखने में आती है जिन्हें शंकर नाम से जाना जाता है। यह जानना नितांत आवश्यक होगा कि शिव और शंकर में कर्तव्यों के आधार पर महान् अंतर है। परमपिता परमात्मा जिन्हें निराकार व ज्योतिबिन्दु कहा जाता है, का प्रतीक शिवलिंग है जबकि शंकर प्रकाशमय आकारी देवता हैं। शिव योगेश्वर हैं, शंकर योगीमूर्ति हैं। शिव रचयिता हैं, शंकर रचना हैं। शिव पिता हैं, शंकर उनकी रचना है। हम शिवरात्रि मना रहे हैं, न कि शंकर रात्रि। त्रुटि केवल दोनों के नाम जोड़ देने से हुई है।

शिवरात्रि से संबंधित

कुछ रस्म-रिवाजों का रहस्य

चूंकि परमपिता परमात्मा शिव बिन्दु रूप हैं इसलिए भक्तजन विशाल शिवलिंग बनाते हैं, उस पर पानी मिश्रित दूध (लस्सी), बेल-पत्ते, अक के फूल चढ़ाते हैं। शरीर की स्वच्छता के लिए दिन में कई बार स्नान करते हैं और साथ ही प्रायः जागरण करते तथा ब्रत भी रखते हैं। यह कैसी नियति है कि समयांतर के कारण धारण करने योग्य बातों ने कर्मकाण्ड

का रूप धारण कर लिया है। लस्सी चढ़ाने की क्रिया, धीरे-धीरे आत्मा का ध्यान परमात्मा की ओर आकर्षित एवं एकाग्र करने के समान है। बेल-पत्र आत्मा अथवा सालिग्राम का प्रतीक है जिसका अर्थ है कि हम आत्मायें परमात्मा पर बलि चढ़ें अर्थात् उन्होंने द्वारा बताये गये मार्ग का अनुकरण करें। अक के फूल एवं धतूरा चढ़ाने का रहस्य यह है कि अपने विकारों को उन्हें देकर निर्विकारी बन पवित्रता के व्रत का पालन करें। शारीरिक स्वच्छता के साथ-साथ आत्मिक स्वच्छता धारण करें। भांग आदि नशीली वस्तुओं का उपयोग तो इस पुनीत पर्व को कलुषित करता है। वास्तव में यह हमें बताता है कि त्रिमूर्ति शिव से सतयुगी दुनिया में हमें जो नारायण समान देवपद प्राप्त होता है उसी नारायणी नशे में रहें ताकि सच्ची मन की शांति तथा अतीन्द्रिय सुख का अनुभव हो सके।

शिव की बारात का भी विशेष महत्व है। परमपिता परमात्मा शिव संसार की समस्त आत्माओं को पवित्र बनाकर, उनके पथ-प्रदर्शक बनकर परमधाम वापिस ले जाते हैं। उन्हें आशुतोष व भोलानाथ भी कहते हैं क्योंकि वे शीघ्र ही वरदान देने वाले व प्रसन्न होने वाले हैं। परंतु हम देखते हैं कि वर्षों से शिवरात्रि मनाते रहने पर भी न तो दिन-प्रतिदिन जीवन वरदानों से भरपूर बन रहा है और न ही काल

कंटक दूर हो रहे हैं। जिस व्रत से परमपिता परमात्मा प्रसन्न होते हैं, वह है ब्रह्मचर्य व्रत। यही सच्चा उपवास है क्योंकि इसके पालन से मनुष्यात्मा को परमात्मा का सामीप्य प्राप्त होता है।

इसी प्रकार एक रात जागरण करने से अविनाशी प्राप्ति नहीं होती। अब तो कलियुग रूपी महारात्रि चल रही है, उसमें आत्मा को ज्ञान द्वारा जागृत करना ही सच्चा जागरण है। इस जागरण द्वारा ही मुक्ति, जीवनमुक्ति मिलती है।

शिव सर्वात्माओं के पिता हैं

हमारा यह विश्वास है कि यदि सभी को शिवरात्रि का, परमपिता परमात्मा शिव का परिचय दिया जाये तो सभी संप्रदायों को एक सूत्र में बांधा जा सकता है क्योंकि परमपिता परमात्मा शिव का स्मृति चिह्न शिवलिंग के रूप में सर्वत्र, सर्व धर्मावलंबियों द्वारा मान्य है। यद्यपि मुसलमान भाई मूर्ति पूजा का खंडन करते हैं तथापि मक्का में 'संग-ए-असवद' नामक पत्थर को आदर से चूमते हैं क्योंकि उनका यह दृढ़ विश्वास है कि यह पत्थर आदम और ईव के समय जन्मत से नीचे गिरा। अतः यदि उन्हें यह मालूम पड़ जाये कि भारतवासी खुदा अथवा भगवान को शिव मानते हैं तो दोनों धर्मों में भावनात्मक एकता हो सकती है। ओल्ड टेस्टामेन्ट (सुसमाचार) में मूसा ने जेहोवा का वर्णन किया है वह

ज्योतिबिंदु परमात्मा का ही वर्णन है। इस प्रकार राष्ट्रों के बीच मैत्री भावना बन सकेगी तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर एकता बनेगी।

शिवरात्रि - सर्व का पर्व

भारतवासियों को भी यदि केवल यह मालूम होता कि शिवलिंग स्वयं परमपिता की प्रतिमा है तो इस देश में वैष्णवों तथा शैवों में जो विचार भेद चले आये हैं तथा परमात्मा के स्वरूप के बारे में भी जो भिन्न-भिन्न विचार चले आये हैं वे न होते और सभी लोग ईश्वरीय मुख होते और कल्याण के भागी होते। संप्रदायिक दंगे, धार्मिक मतभेद, रंगभेद, जाति-भेद नहीं होते। चहुँ और भ्रातृत्व की भावना होती।

आज पुनः वही घड़ी है, वही दशा है, वही रात्रि है जब मानव समाज पतन की चरम सीमा तक पहुँच चुका है। ऐसे समय में कल्य की महानतम घटना तथा दिव्य संदेश सुनाते हुए अति हर्ष हो रहा है कि कलियुग के अंत और सतयुग के आदि के इस संगमयुग पर ज्ञान सागर, प्रेम, करुणा के सागर, पतित-पावन, स्वयंभू परमात्मा शिव हम जीवात्माओं की बुझी ज्योति जगाने हेतु अवतरित हो चुके हैं और साकार प्रजापिता ब्रह्मा के माध्यम द्वारा सहज ज्ञान व सहज राजयोग की शिक्षा देकर विकारों के बंधन से छुड़ाकर निर्विकारी पावन देव पद की प्राप्ति करा कर दैवी स्वराज्य की पुनः स्थापना करा रहे हैं। ♦

मेरा बाबा आ गया

एक बार एक मंदिर में जाना हुआ। एक भाई आँखें बंद करके, हाथ जोड़कर आरती गा रहा था, 'तुम मात-पिता, हम बालक तेरे...।' आरती पूरी हुई, वह मंदिर के दरवाजे की ओर मुड़ा, हमने पूछा, आप किसके हैं भाई? वह तपाक से बोला, मैं रामलाल का हूँ। हमने कहा, अभी आप कह रहे थे, तुम मात-पिता हम बालक तेरे..। वह बोला, मैं कह नहीं रहा था, मैं तो आरती गा रहा था। हमने कहा, भले आरती थी पर आरती में भी तो मात-पिता ही कह रहे थे ना। बोला, जी, यह तो मैं रोज़ ही गाता हूँ पर पिता का नाम तो मैं रामलाल ही लिखता हूँ।

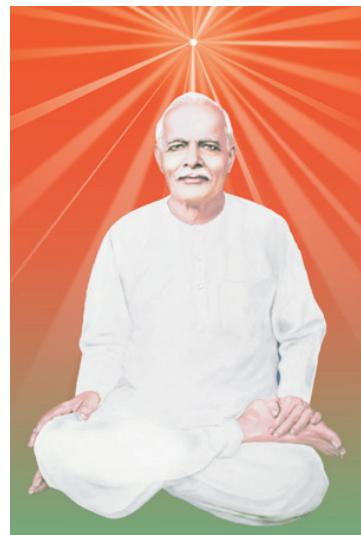
प्राप्ति का अहसास नहीं

बात उस एक भाई की नहीं है। हम में से अधिकतर जिसकी आरती गा रहे हैं उस परमात्मा से कोई दिल का संबंध नहीं जोड़ते। रटे हुए शब्द होंठों से निकलते रहते हैं, नियम पूरा कर लेते हैं और नियम पूरा करने के बाद भी हम अपने को वहीं खड़ा पाते हैं जहाँ नियम पूरा करने से पहले खड़े थे। किसी भी प्रकार की प्राप्ति का कोई अहसास नहीं। कारण यह है कि न भगवान की सही पहचान है, पहचान के अभाव में न मन का नाता है और नाते के अभाव में न प्राप्ति है।

परमात्मा के पितृकर्म

की परम महिमा

संसार में मात-पिता का नाता पहला नाता है। माता-पिता का कल्याण-भाव बच्चों के प्रति सदा रहता है। वे जीवन-भर बच्चे पर उपकार ही करते हैं, देते ही देते हैं। केवल मानव ही नहीं, जानवर भी अपने बच्चों से बहुत प्यार करते हैं। मांस की चीर-फाड़ करने वाली सिंहनी, दूसरों के लिए कूर हो सकती है पर अपने बच्चों के लिए तो ममतामयी माँ ही है। हाँ, माँ-बाप देते हैं अपने सामर्थ्य अनुसार। जानवर मानव की तरह चिंतक नहीं, बुद्धिवान नहीं इसलिए प्यार, सुरक्षा आदि दे देता है फिर बच्चा उसी का अनुकरण करते अपना पेट भरता है। मानव अधिक ऊँचा है, श्रेष्ठ है, बुद्धिशाली है अतः अपने बच्चे को उस एक जन्म में अपने से भी अधिक गुणवान, धनवान, यशवान बनाने का पुरुषार्थ करता है और सफल भी होता है। परमात्मा मानव से भी ऊँचा है, सर्वोच्च है, सर्वशक्तिवान है अतः आत्मा रूपी बच्चों को लौकिक बाप की भेंट में, एक जन्म के बजाय 21 जन्मों तक तन, मन, धन, जन के सर्वोच्च सुख देता है इसलिए उसकी महिमा भी उतनी ही अधिक है।



जानवर की महिमा नहीं, मनुष्य के पितृकर्म की महिमा होती है परंतु परमात्मा पिता के पितृकर्म की महिमा तो अपरंपरा है। सारा संसार आधाकल्प उन्हें मात-पिता कह याद करता है। मात-पिता के संबंध से हर व्यक्ति की जुबान पर उनका नाम रहता है।

बच्चे का है जन्मसिद्ध अधिकार

किसी के घर बच्चा जन्म लेता है, बच्चे का पिता मिठाई बाँटता है। भले ही वह बच्चे के मुख में मिठाई नहीं डालता तो भी वह बच्चा उसकी सारी संपत्ति का मालिक तो स्वतः ही है। इसे ही जन्मसिद्ध अधिकार कहा जाता है। कुछ परिस्थितियाँ ऐसी भी होती हैं जो इस अधिकार से बच्चे को वंचित कर देती हैं। यदि बच्चा नाता

तोड़ ले, पिता को पिता कहना बंद कर दे, पिता के विरुद्ध चलने लगे, किसी अन्य को पिता बना ले, बच्चे को कोई उठाले जाये, बच्चे को किसी दुर्घटना में पिता के संबंध की विस्मृति हो जाये.. इस प्रकार के कई अन्य कारण भी हो सकते हैं।

विस्मृति के कारण

अधिकारों से वंचित

जैसे लौकिक बच्चे का लौकिक बाप पर हक है, ऐसे ही हम सब आत्मा रूपी बच्चों का भी पिता परमात्मा की हर शक्ति, गुण, ज्ञान या किसी भी ख़जाने पर पूरा हक है, जन्मसिद्ध अधिकार है परंतु देहभान के वशीभूत होकर पिता परमात्मा प्रति पिता के नाते की विस्मृति हो जाने के कारण, अज्ञानतावश अनेकों को पिता मानने के कारण, उनकी श्रीमत के विरुद्ध चाल-चलन होने के कारण, जन्म-पुनर्जन्म रूपी दुर्घटनाओं में से गुज़रते हुए ईश्वरीय संबंध की विस्मृति के कारण हम अपने ईश्वरीय अधिकारों से वंचित हैं।

परमात्मा पिता लेते हैं गोद

सर्व अधिकारों से वंचित किसी अनाथ बालक को यह अहसास ही नहीं होता कि कोई उसे गोद लेगा, कब लेगा, क्या देगा परंतु कोई समर्थ दंपत्ति स्वयं निर्णय करके उसे गोद लेते हैं। इसी प्रकार, परमात्मा नाथ से वंचित हम आत्मायें अपने को सनाथ बनाने का रास्ता स्वयं नहीं पा सकतीं।

स्वयं परमात्मा नाथ धरती पर अवतरित होकर हम सबको सनाथ करते हैं अर्थात् अपने मात-पिता रूप का परिचय देकर, गोद का बच्चा बनाकर हमें सनाथ करते हैं।

गोद लिये जाने पर

निखरती है दिव्यता

जैसे अनाथ से सनाथ बने बच्चे के चेहरे पर रौनक आ जाती है, संस्कार सुंदर बन जाते हैं, सुरक्षित हो जाता है, चिंतायें मिट जाती हैं, स्वास्थ्य, खुशी, संपत्ति, प्रेम, मान प्राप्त होने लगते हैं इसी प्रकार परमात्मा द्वारा गोद लिये जाने पर हम आत्माओं में भी दिव्यता निखर उठती है, देवताई संस्कार बनने लगते हैं, चिंता, तनाव, रोग-शोक समाप्त हो खुशी, शक्ति, प्रेम, पवित्रता आदि गुणों से भरपूर होने लगते हैं।

परमात्मा पिता बता रहे हैं

अपनी पहचान

कलियुग के वर्तमान अंधकार भरे समय में हर मानव अनाथों की तरह भटक रहा है। मनुष्यों से भरे संसार में उसे कोई अपना कहने को नहीं है। ऐसे भटकते मनुष्य ईश्वर को क्या खोजेंगे। स्वयं ईश्वर पिता उन्हें खोज रहे हैं। बिना पते के खोजना भटकना ही कहलाता है परंतु जानकारी वाला भटकता नहीं, ठिकाने पर पहुँचता है। आधाकल्य से भटकते मनुष्यों की भटकन पूरी करने वर्तमान समय स्वयं भगवान, ब्रह्म के साकारी तन

में अवतरित हो अपने आत्मा रूपी बच्चों को अपनी पहचान और पता बता रहे हैं। लाखों बच्चे उनसे मिल चुके हैं और मिलने के इच्छुक अन्य बच्चों का वे आह्वान कर रहे हैं। भगवान कहते हैं, आओ आत्माओं, अपने पिता परमात्मा को पहचानो और अपना जन्मसिद्ध अधिकार लो।

परमात्मा पिता का नाम, रूप, धाम, कर्तव्य

परमात्मा पिता अपना सत्य परिचय देते हुए कहते हैं, मेरा नाम शिव है, जिसकी पिंडी पर आप जन्म-जन्म जल चढ़ाते आये हो और मेरे नाम पर ही शिवरात्रि पर्व मनाते हो। चूंकि मेरा अवतरण, काल-चक्र के सबसे अंधकारमय समय में होता है अतः मेरे नाम के आगे रात्रि शब्द लगाकर अवतरण दिवस को 'शिवरात्रि' कह दिया गया है। जैसे सूर्य रात्रि में उदय होकर उसे दिन बना देता है इसी प्रकार मैं ज्ञान-सूर्य भी कलियुग की घोर रात्रि में अवतरित होकर उसे सत्युग रूपी दिन में बदल देता हूँ।

मेरा रूप ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप है जिसे इन स्थूल, भौतिक, नश्वर आँखों से नहीं देखा जा सकता। मैं संपूर्ण सृष्टि का बीज हूँ, अति सूक्ष्म पर अति शक्तिशाली हूँ। मुझ बीज रूप परमात्मा का यादगार चिन्ह पिण्डी भी अंगुष्ठाकार है। जैसे कटहल के पेड़ का फूल भले नज़र नहीं आता पर फल है तो अवश्य ही सूक्ष्म, अदृश्य

फूल भी होता होगा जरूर। इसी प्रकार स्थूल आँखों से न देखा जा सकने वाला मैं, अनादि काल से चल रहे सृष्टि चक्र का अदृश्य संचालक हूँ।

मेरा धाम ऊँचे से ऊँचा है जिसे परमधाम या ब्रह्मलोक भी कहते हैं।

आप काल-चक्र के प्रथम युग सतयुग से पार्ट बजाते-बजाते कलियुग में पहुँचे हो और मैं डायरेक्ट परमधाम से उत्तरकर, परकाया प्रवेश कर आप बच्चों के बीच आया हूँ। मेरे अवतरित होते ही समय की धारा बदल जाती है। कलियुग में ही संगमयुग प्रारंभ हो जाता है। यह संगमयुग मेरा कर्तव्यकाल है। इस कर्तव्यकाल के

दौरान मानव देव बन जाते हैं, सृष्टि पर सतयुग आ जाता है और मैं पुनः परमधाम जाकर विश्रामी होता हूँ। इसी की याद में मनुष्य 'मुझे दुनिया बनाने वाला' कहकर मेरी महिमा करते हैं।

भगवान् हमारे बीच हैं

उपरोक्त कथन का सारांश यही है कि जिसे हमने जन्म-जन्म पुकारा वो परमात्मा पिता वर्तमान समय प्रजापिता ब्रह्मा के तन में अवतरित हो प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के माध्यम से सृष्टि के नवनिर्माण का दिव्य कर्तव्य कर रहे हैं। भगवान् हमारे बीच हैं, हमारे साथ हैं, बच्चों से

मिलन मनाते हैं, ज्ञान देते हैं, अपनी शक्तियों की किरणों से हम आत्माओं को पवित्र बना रहे हैं। हम प्यार से उन्हें शिवबाबा कहते हैं। शिव हमारा बाबा है। आज से 60-70 वर्ष पहले के बच्चे अपने पिता को बाबा ही कहा करते थे। भगवान् शिव तो बाबाओं के भी बाबा हैं अर्थात् संपूर्ण विश्व की आत्माओं के बाबा हैं। उनके अवतरण से अभिभूत हो लाखों कंठ गा रहे हैं – मेरा बाबा आ गया।

– ब्रह्माकुमार आत्मप्रकाश

प्रथम आना लगता है खेल

ब्रह्माकुमार ओम (दोंडाइचा, महाराष्ट्र) ने सर्वोदय अवार्ड स्कालरशिप स्पर्धा परीक्षा में भारत में प्रथम रेंक प्राप्त की। बाबा के इस 8 वर्ष के बच्चे से टीवी चैनल तथा मीडिया वालों ने स्कूल में मुलाकात करते हुए पूछा, 28 राज्यों के हजारों बच्चों में से एक छोटे से कस्बे में बिना कोचिंग के यह कैसे संभव हुआ? ब्रह्माकुमार ओम ने बड़े प्यार से बताया, मुझे राष्ट्रीय परीक्षा में प्रथम आने में खेल के समान आनंद आता है। मैं आत्मा 5 साल से दोनों समय (सुबह, शाम) शक्तिशाली राजयोग अभ्यास करता हूँ। मैं पूरे दिन शिवबाबा की शिक्षाओं पर चलता हूँ।

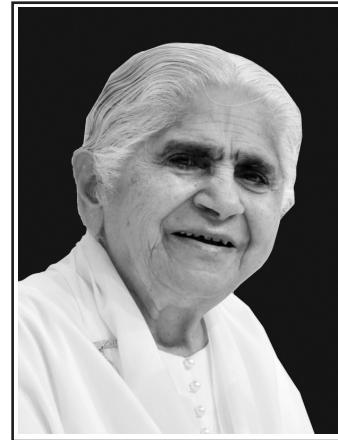
केवल पढ़ाई ही नहीं, मैनर्स, संगीत, नृत्य, चित्रकला, भजन, स्पोर्ट्स तथा चेस आदि की राज्य स्तरीय या राष्ट्रीय स्पर्धाओं में भी बाबा सदा मुझे साथ देता है।



देश-विदेश स्पर्धा परीक्षा में आगे होते भी मैं खेलने और बाबा की सेवा करने में हरदम अपने को फ्री महसूस करता हूँ। जरा भी तनाव मुझ आत्मा को नहीं आता। विद्यालय के प्राचार्य जब कहते हैं, 8 वर्ष का बच्चा एक साथ इतनी एक्टिविटीज करके भी सदा फ्री कैसे हो सकता है तो ओम कहता है, मेरा प्यारा शिवबाबा बड़े प्यार से सहज ही यह सब मुझसे करा लेते हैं। मुझे बिल्कुल भी मेहनत नहीं लगती। ब्रह्माकुमार ओम राजयोग में पाँच स्वरूपों और चार धाम की यात्रा में खोया रहता है। ♦

प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के

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



प्रश्न:- सूक्ष्म पाप कैसे बनते हैं?

उत्तर:- कइयों के लिए सोच लेते हैं कि यह तो जैसा था वैसा ही है, यह तो कभी सुधरेगा ही नहीं। ऐसा चिंतन जो करते हैं या औरों को सुनाते हैं, यह भी कितना सूक्ष्म पाप है। कितनी सज्जा मिलेगी। कर्मों की गति का ज्ञान होते हुए भी कोई ग़लत काम करेगा तो उसे सज्जा भी ज्यादा मिलेगी।

पहले बाबा कहता था, बच्ची, एक-दो को सावधान करके उन्नति को पाना है। पर एक-दो को सावधान कौन करेगा! तो हम कहते थे, एक-दो के आगे सावधान रहकर उन्नति को पाना है। सावधान रहना माना अपने ऊपर अटेन्शन देना। अभी तक कितने परसेन्ट अलबेलाई है? बेफिकर भले रहो, अलबेले न हो। अलबेलाई के कारण समय की कीमत नहीं है। जितना बाबा देता है उसकी कीमत नहीं है। अपने को आधारमूर्त, उद्धारमूर्त समझ समय को सफल नहीं कर रहे हैं। लेकिन

किसी के लिए ऐसा आधार भी न बन जाएं जो वह हमारे ऊपर आधारित हो जाए।

प्रश्न:- माया (विकार) किसके पास आती है?

उत्तर:- माया उसके पास आती है जिसके पास आसक्ति है। गीता में शब्द हैं अनासक्त वृत्ति नष्टोमोहा। जो बाबा का समझदार बच्चा ज्ञानी तू आत्मा है, वह हर समय समझ को यूज करता है। वह निरन्तर योगी, बाप समान बनने की धुन में लगा रहता है। पहले है ज्ञानी तू आत्मा, आत्मा में बाप का ज्ञान अन्दर से भर गया। अज्ञान और ज्ञान में कितना अन्तर है। अज्ञान है अंधकार, ज्ञान है रोशनी। तो जैसे बाबा कहते हैं, ज्ञान सूर्य प्रगट हुआ, अज्ञान अंधेर विनाश। सूर्य की रोशनी बन्डरफुल है, वह रोशनी का भी काम करती है तो सकाश का भी काम करती है। एक ओर प्रकाश से अंधकार खत्म, दूसरी ओर सकाश से सारे जीव-जन्तु खत्म, किचड़ा

भस्म। ऐसे ज्ञान सूर्य के प्रकाश से सब हराभरा हो जाता है, खिल जाता है। तो बाबा ज्ञान सूर्य है फिर ज्ञान सागर भी है। जब कहते हैं, ज्ञान सूर्य तो ऊपर बुद्धि चली जाती है। ज्ञान सागर है तो अन्दर गहराई में चले जाते हैं। तो सारा दिन ऊपर रहें या ज्ञान की गहराई में जायें। ज्ञान सूर्य प्रगट हुआ अज्ञान खत्म हो गया। अब सागर में न सिर्फ डुबकी लगाओ लेकिन गहराई में जाओ। सागर कितना अच्छा है, किनारे पर जाकर बैठो तो भी दिल कहता है, वहाँ ही बैठे रहें। सागर पर नुमाशाम के समय बहुत अच्छा लगता है। सागर के किनारे बैठो मीठी मीठी लहरें आ रही हैं। दुनिया से दूर हैं, सागर बड़ा शीतल बना देता है। सागर से कौड़ियाँ भी निकलती हैं, वे भी अच्छी लगती हैं। शंख सागर की रचना है। स्वदर्शन चक्र फिराना है, ज्ञान की पराकाष्ठा है, कमल फूल समान रहना है फिर शंख ध्वनि करनी है। गहराई में जाओ तो रत्न निकल

आते हैं। शीतलता भी मिली, शंखध्वनि भी हुई, रत्न भी मिल गये। ज्ञान की गहराई में गये तो बहुत कमाई हो गई।

प्रश्नः- दूसरे कहना मानें, इसकी युक्ति क्या है?

उत्तरः- बाबा इतना अच्छा क्यों लगता है? बाबा इतना अच्छा है तो मैं भी अच्छा बन जाऊँ। कहाँ बाबा, कहाँ हम, पर इतना अच्छा बनना है तो क्या करेंगे? जो बाबा ने बताया वह मैं ही करूंगी और करें या न करें उसको नहीं देखेंगे। इसमें पहले मैं, वैसे कहेंगे पहले आप लेकिन इसमें पहले मैं। अगर कहेंगी, पहले तुम करो तो नहीं करेंगे। मैं करूं तो आप मानेंगे। कहने से कोई नहीं करते। पहले मैं कर लूं तो सब कर लेंगे। क्योंकि मेरा मीठा, प्यारा बाबा, इतना अच्छा बनाने के लिए सामने बैठा है, अब नहीं बनेंगे तो कब बनेंगे।

प्रश्नः- संस्कार परिवर्तन के लिए क्या करें?

उत्तरः- संस्कार परिवर्तन के लिए अंदर गहराई में जाना पड़ेगा। जिनको परिवर्तन होना है वह तो हो ही जायेंगे पर मुझे परिवर्तन होना है। लोहे से सिर्फ सोना नहीं बनना है, पारस बनना है। लोहा कहाँ, सोना कहाँ, वह तो भगवान ने बनाया, लोहे से सोने जैसा बनाया फिर अलाए निकले, उसके लिए याद करना पड़ेगा। संस्कार में

कोई थोड़ी अलाय है तो कहने में आयेगा कि हैं तो अच्छे परंतु ऐसे शब्द न मेरे लिए कोई बोले, न मैं किसके लिए बोलूँ। मैं कहूँ, मैं पुरुषार्थ तो अच्छा करती हूँ परंतु इसमें भी अगर समथिंग है तो संपूर्णता किसके गले में जायेगी! संपूर्णता गले में हार बनने के लिए तैयार बैठी है। सिर्फ मैं सत्यता, नम्रता, धैर्य, मधुरता की मूर्ति बन जाऊँ। अब संपूर्णता का हमें आङ्गान करना चाहिए।

मन में अंदर में किसके लिए भी जरा-सी नफरत न हो। अगर मेरे अंदर किसके लिए नफरत होगी तो संपूर्णता बहुत दूर हो जायेगी। ड्रामा बना-बनाया एक्यूरेट है, बाबा समझाता है पर बाबा ग्लानि नहीं करता है। बाप को किसके लिए नफरत नहीं है इसलिए प्यार करता है तो वह भासता है। बाबा के प्यार की भासना हर एक छोटे बच्चे को भी आती है। तो ऐसे मीठे बाबा की प्यार भरी पालना और पढ़ाई की कमाल है जो आज के आये हुए बाबा के बच्चे भी खुशी में झूमते हैं। बाबा वरदान भी देता, बच्चे फिकर मत करो, हो जायेगा, भले लेट आये हो।

प्रश्नः- सतोगुणी की निशानियाँ क्या होंगी?

उत्तरः- जिसको राज्य पद लेना है वो कभी घटिया ख्याल कर नहीं सकता। सुनो सिर्फ बाप की, बाकी इन आंखों

से दुनिया में कुछ भी न देखो। मैं कई बार अमेरिका गई हूँ पर अमेरिका देखा नहीं है। यह पांच तत्वों की सृष्टि है, तमोप्रधान हो चुकी है। सतोगुणी, सबके गुण देखता है, गुणवान बनता है, गुणदान करता है। किसके अवगुण नहीं देखता है। सतोगुणी को अवगुण दिखाई ही नहीं पड़ता है। बाबा अपने गुण धारण करने की शक्ति दे रहा है। ईश्वर की जो महिमा है, जो गुण हैं वो हम धारण करते हैं तब तो ईश्वर की महिमा हुई है। हम बच्चे बाप की महिमा जानते हैं। अब हम समझते हैं कि हम मेहमान हैं, कोई से लगाव नहीं है। स्मृति सदा बाबा की ही रहे। दूसरा, बाबा ने जो प्राप्ति कराई है वो जीवन में हो। बाबा की याद तभी आती है जब बाबा के गुणों को सेवा में और जीवन में धारण करते हैं। धारण करने के लिए बाबा फिर बुद्धि को स्वच्छ और श्रेष्ठ बना रहा है जिस कारण न ईर्ष्या है, न स्वार्थ है इसलिए निर्भय हैं, निवैर हैं। किसी के साथ सूक्ष्म ग्लानि न मन में है, न मुख में है। बाबा कहता ग्लानि करने वाले को गले लगाओ। इतना बाबा ने हमारी बुद्धि को श्रेष्ठ बनाया है। हम महिमा गायन नहीं करेंगे पर गायन योग्य बनेंगे तो हमें देख दुनिया, बाबा को अच्छी तरह से पहचान लेगी। ♦

पुरुषोत्तम संगमयुग में तनावमुक्त रहने की युक्तियाँ

● ब्रह्माकुमार रमेश शाह, मुंबई (गामदेवी)

पुरुषोत्तम संगमयुग का सारे कल्प में विशेष स्थान है क्योंकि इसी समय हम भूतकाल और भविष्यकाल दोनों के बारे में सोच सकते हैं। भूतकाल की बातों के आधार पर हम वर्तमान को श्रेष्ठ बना सकते हैं और भविष्य की प्रारब्ध बनाने के लिए वर्तमान में तीव्र पुरुषार्थ करते हैं।

कई बार वर्तमान जीवन जीने में अनेक प्रकार की समस्यायें आती हैं और कई बार समस्या ऐसी आती है जिसका समाधान प्राप्त करना बहुत मुश्किल होता है और जब समाधान नहीं मिलता तो मन ही मन में उस समस्या का बोझ बढ़ता जाता है और जब बोझ ज्यादा बढ़ जाता है तो तनाव के रूप में परेशान करता है। तनाव के कारण जब परेशानियों से निकलने का रास्ता नहीं मिलता तो लोग आत्महत्या तक कर लेते हैं। मिसाल के तौर पर, आंध्र प्रदेश और विदर्भ में कई ऐसे किसान थे जिन्होंने खेती के लिए कर्ज के रूप में पैसे लिए थे। कर्ज न चुका पाने के कारण उनके दिलोदिमाग में ऐसा तनाव उत्पन्न हुआ जो कहियों ने आत्महत्या की। पिछले दिनों समाचारपत्र में भी समाचार आया था कि एक व्यक्ति ने कर्ज से उत्पन्न तनाव के कारण आत्महत्या कर ली। उसकी पत्नी को

चार बच्चों की पालना की ज़िम्मेवारी उठानी पड़ी।

लौकिक दुनिया में तनावमुक्ति पर अनेक किताबें लिखी गई हैं और अनेक प्रकार के कोर्स भी चलाये जा रहे हैं। आज तनाव अनेक प्रकार से उत्पन्न हो सकता है जैसे महंगाई, संबंधों में कटूता आदि-आदि। तनाव से निजात पाने के लिए लोग अनेक रास्ते निकालते हैं। कोई पूजा-पाठ, यज्ञ-तप आदि करते, कोई उपवास करते इस प्रकार भक्ति मार्ग के अनेक रास्ते अपनाये जाते हैं। शिवबाबा ने हम बच्चों को तनावमुक्ति के लिए बहुत अच्छी बातें सिखाई हैं। अगर हम ये बातें सीख लें और धारण कर लें तो तनाव रूपी ग्रहचारी हम पर नहीं आ सकती।

जब सन् 1961 में हम आबू में बाबा से मिलने गये तब दो-तीन दिन के बाद ही मातेश्वरी जी भी दिल्ली, हापुड़, पंजाब आदि का चक्कर लगाकर आबू पहुँचे थे। मातेश्वरी जी ने हापुड़ में चल रही समस्याओं के बारे में विस्तार से बताया कि कैसे वहाँ के लोग सेन्टर पर रहने वाली बहनों प्रति अनेक प्रकार की समस्यायें पैदा कर रहे हैं, उन्हें बाहर नहीं जाने दे रहे तथा पानी भी बंद कर दिया है। ये सब बातें सुन मेरे मन में तनाव उत्पन्न हो

गया और मैं सोचने लगा कि ऐसी विषम परिस्थितियाँ हमारे बहन-भाइयों के सामने क्यों आती हैं और उस रात मैं चैन से सो भी नहीं पाया। दूसरे दिन प्रातः मुरली के बाद जब मैं प्यारे ब्रह्मा बाबा के साथ बैठा था तब मैंने अपनी तनावयुक्त मनोदशा के बारे में ब्रह्मा बाबा को बताया और कहा कि मुझे रात को काफी समय बाद नींद आई। फिर बाबा से पूछा कि आप तो शिवबाबा के निमित्त रथ हैं। जब आपने हापुड़ की सारी बातें सुनी तो जैसे मुझे हुआ वैसे ही क्या आपको भी तनाव हुआ? तब ब्रह्मा बाबा ने कहा कि मुझे इन बातों को सुनकर तनाव नहीं होता है क्योंकि मैंने एक युक्ति धारण की है जिसका मैं हमेशा पालन करता हूँ। मैं जानता और मानता हूँ कि पाँच हजार वर्ष पहले जो समस्या आई थी, ऐसे अब भी आ रही है और जैसे पाँच हजार वर्ष पूर्व इस समस्या का समाधान मिला और स्थापना का कार्य पूर्ण हुआ, ऐसे अब भी हो जायेगा। इसलिए इसमें तनाव की बात ही कहाँ है! जिसने कल खाना पकाया है, उसे आज भी खाना पकाना है तो जैसे खाना पकाने का उसे तनाव नहीं होता ऐसे ही इस सुष्टि रूपी ड्रामा को भी हम समझें तो यह कल, आज और कल का खेल है।

इसे खेल समझकर व्यवहार करें तो तनाव नहीं होगा। मैं ज्ञान की इस युक्ति को हमेशा ध्यान में रखता हूँ जिस कारण मुझे तनाव नहीं होता। बाबा ने कहा कि यह तो आप जानते ही हैं कि मैं आगे हूँ और मेरे पीछे आप सब बच्चे हैं तो सबसे पहले और सबसे ज्यादा समस्यायें मेरे सामने आती हैं लेकिन जैसे पाँच हजार वर्ष पहले स्थापना हुई, वैसे अब भी हो रही है, इस ज्ञान के आधार पर मैं तनाव से मुक्त रहता हूँ और आई हुई समस्या का हल निकालने में व्यस्त रहता हूँ।

ब्रह्मा बाबा की बताई इस बात को हम यथार्थ रीति से ग्रहण कर लें तो तनाव नहीं हो सकता। इसी प्रकार से हमने एक बार ब्रह्मा बाबा से पूछा था कि जब यज्ञ के सामने गरीबी का पेपर आया और सुबह नाश्ते के समय पर आपके सामने पानी जैसी पतली दाल और रोटी आई और आपको मालूम पड़ा कि बच्चों ने नाश्ता नहीं किया है तो आप नाश्ता किये बिना ही उठ गये। उस समय आपको कितना तनाव हुआ होगा क्योंकि इन्हें ब्रह्मावत्सों की संभाल करने की ज़िम्मेवारी आप पर थी? तब ब्रह्मा बाबा ने मुझे कहा कि नहीं बच्चे, मुझे शिवबाबा की एक बात बहुत ज़च गई है। शिवबाबा ने कहा है, नथिंग न्यू अर्थात् कोई नई बात नहीं हो रही है, जो पाँच हजार वर्ष पहले हुआ, वही अब रिपीट हो रहा

है। पिछले कल्प में जो समस्यायें आई और हमने रास्ता निकाला, इसी प्रकार अब भी समस्या का समाधान मिल जायेगा। तब मैंने कहा कि आप ऐसी समस्या के समय पर क्या करते हो तो ब्रह्मा बाबा ने कहा कि मैं ऐसी समस्या के समय पर मूँझता नहीं लेकिन उसी से रास्ता निकालने की कोशिश करता हूँ। यह यज्ञ शिवबाबा का है, शिवबाबा बैठा है। शिवबाबा अवश्य रास्ता दिखायेगा। तब मैंने ब्रह्मा बाबा से पूछा कि आपने गरीबी के पेपर के समय क्या किया तो बाबा ने बताया कि मैं तो उठकर अपने कमरे में आ गया और विश्वरत्न दादा को बुलाया और कहा कि जाओ, पोस्ट ऑफिस में जाकर आज की पोस्ट लेकर आओ, ज़रूर पोस्ट में गरीबी की इस समस्या का कोई समाधान होगा। जब पोस्ट आई तो एक लिफाफे पर भेजने वाले का नाम नहीं था। उसमें दो सौ रुपये थे। मैंने फौरन विश्वकिशोर दादा और विश्वरत्न दादा को बाज़ार भेजा और उन पैसों से राशन मँगवाया और फिर दोपहर का भोजन बना। ब्रह्मा बाबा की बताई इन युक्तियों का हम पालन करें तो तनाव नहीं हो सकता।

जब ब्रह्मा बाबा अचानक अव्यक्त हो गये तो उनके पार्थिव शरीर को लकड़ी के ताबूत में रखकर आस-पास बर्फ रखी और हिस्ट्री हॉल में

रखा। हम सब हिस्ट्री हॉल में बैठे सोच रहे थे कि अब आगे क्या होगा, कैसे यह विश्व विद्यालय चलेगा। हमारे साथ में आदरणीया संतरी दादी भी बैठी थी। अचानक संतरी दादी उठी और संदली पर जाकर बैठ गई और ध्यान में चली गई। उस समय संतरी दादी यज्ञ की मुख्य संदेशी थी और कई बार उनके तन द्वारा शिव बाबा आकर श्रीमत देते थे। उसी समय एक अनोखा दृश्य सामने आया। अचानक संतरी दादी के तन में शिवबाबा की पधरामणि हुई और शिवबाबा ने पहला-पहला महावाक्य उच्चारण किया कि आप सभी के मन में अनेक प्रश्न, उलझने हैं। आप फिकर मत करो, अग्नि संस्कार होने के बाद जब भोग लगेगा तब मैं आप सबके मन में जो प्रश्न हैं, उनके उत्तर दूँगा और साथ ही यज्ञ के आगे के कारोबार के बारे में भी मार्गदर्शन दूँगा। इस प्रकार शिवबाबा ने हम सबका तनाव दूर किया।

21 जनवरी को ब्रह्मा बाबा के पार्थिव शरीर के अग्नि संस्कार के बाद सभी स्नान आदि करके हिस्ट्री हॉल में बैठे, सबके मन में यही आशा थी कि अभी शिवबाबा आयेंगे और हम सबके मन में जो प्रश्न हैं, उनके जवाब देंगे और हम तनावमुक्त हो जायेंगे और ऐसे ही हुआ। शिवबाबा ने आकर जो महावाक्य उच्चारण किये,

वे तो 21 जनवरी की अव्यक्त मुरली में हैं ही। मेरे पास जब कोई समस्या आती है तो 21 जनवरी 1969 की अव्यक्त मुरली पढ़ने से ही मन में एक प्रकार का बल आ जाता है स्या कितनी भी बड़ी हो, उसका सामना करने की नैतिक हिम्मत आ जाती है और मैं तनावमुक्त बन जाता हूँ।

जब ऊषा बहन ने शरीर छोड़ा तो यह मेरे लिए बहुत भारी तनाव उत्पन्न करने वाली बात थी क्योंकि 50 वर्ष तक ऊषा बहन के साथ जीवन व्यतीत करने का सौभाग्य मिला था। इतने में ही शिवबाबा का संदेश संदेशी बहन द्वारा मिला कि बच्चे को ऐसी समस्या के समय पर बाप का सपूत्र बच्चा बनकर बैठना है और सबको मार्गदर्शन देना है और दिलशिक्षण नहीं होना है। बाबा के ये महावाक्य कि बच्चे को बाप समान बनकर बैठना है, इससे मुझे बहुत ही अच्छा बल मिल गया और मैंने मन की स्थिति को बाप समान श्रेष्ठ बना लिया तथा अग्नि संस्कार के लिए जो भी कार्य करना था, सब आसानी से कर लिया। इतने तक स्थिति अच्छी हो गई कि अग्निदाह के बाद जितने भी लोग वहाँ खड़े थे, उनको मैंने कह दिया कि किसी को शोक मनाने की जरूरत नहीं है, अभी दशहरा, दीवाली आदि त्योहार आने वाले हैं, सब खुशी-खुशी से ये उत्सव मनायें। मेरी स्वस्थ

स्थिति को देखकर सब आश्चर्य में पड़ गये। इस प्रकार से जो बाबा ने संदेश में कहा कि बाप समान बनकर बैठना है, इससे कभी उलझन नहीं आती है। तो यह भी एक बहुत ही अच्छी युक्ति है जिसके आधार पर मृत्यु रूपी समस्या से उत्पन्न होने वाले तनाव से मुक्त रह सकते हैं अर्थात् बाप समान स्थिति बनाने से तनाव से मुक्ति मिलती है, यह मेरा अनुभव है।

आदरणीया हृदयमोहिनी दादी भी तनावमुक्ति के लिये एक युक्ति बताते हैं। वे कहते हैं, तनाव को अंग्रेजी में Tension कहते हैं। तो जब Tension होता है तो Tension के आगे A शब्द लगा लो तो हो जायेगा Attention अर्थात् बात के प्रति ध्यान आकर्षण अवश्य हो जिससे तनाव रूपी समस्या विकराल रूप धारण ना करे और सूली से कांटा और पर्वत से राई बन जाये।

आखिर में एक बात तो सही है कि ज्ञान तो सबके पास है लेकिन उसे हम उपयोग में नहीं लाते। ना ही ज्ञान द्वारा प्राप्त शक्तियों को समय पर कार्य में लगाते हैं। अगर हम इन शक्तियों को समय पर कार्य में लगायें तो मेरा मानना है कि इस संगमयुग में परिस्थिति द्वारा उत्पन्न तनाव पर हम सहज ही विजय पा सकते हैं।



पाँच मुक्तक

श्वेतधारी ये फिजाएँ कौन है?
मुसकराती ये हवाएँ कौन हैं?
ये तो हैं बस आत्मायें देह बसी,
है दिव्य का संदेश पर दुआयें मौन हैं।

वैकुण्ठ, त्रिलोक व ब्रह्मलोक,
भू पर जैसे स्वर्ग बसा।
हवा-धूप भी धन्य हो रही,
शांतिवन में बहकर आ।
अंधकार भी यहाँ बैठकर,
ध्यान-मग्न सा लगता है।
सूरज चाँद भी इच्छा करते,
जाएँ यहाँ कुछ दिवस बिता।

मानव में जो गुण आराध्य,
यहीं है, यहीं है, बस यहीं तो है।
भारत में जो कुछ भी साध्य,
यहीं है, यहीं है, बस यहीं तो है।
धन्य हुआ मैं जीते जी जो,
स्वर्ग के दर्शन पा ही लिए।
जीवन में जो कुछ भी प्राप्य,
यहीं है, यहीं है, बस यहीं तो है।

झुकी-झुकी ये गिरी-चोटियाँ,
ज्यों धरती को नमन कर रहीं।
कभी चकित, कभी पुलकित,
दिव्य दृश्य का सृजन कर रही।
अहित्याएँ जो पड़ी थीं शापित,
सदियों की गुमनामी में।
आज दादियों की पद-धूलि,
पाकर जैसे नयन भर रहीं।

देख लूँ जी भर नजारे देख लूँ,
अव्यक्त के मैं ये इशारे देख लूँ।
रेल जाए ना निकल है यह भी डर,
अन्तः यात्रा के किनारे देख लूँ।

- अमृतलग्न मदान, कैथल



‘पत्र’ संपादक के नाम

धार्मिक, आध्यात्मिक, साहित्यिक पत्रिका ‘ज्ञानमृत’ मनुष्य को मुक्ति, आत्मिक शांति प्रदान करने वाली संपूर्ण पत्रिका है। जहाँ एक ओर संसार में स्वार्थ, लालच है वहीं ज्ञानमृत मनुष्य जाति को अमृत समान वचन दे रही है। इतिहास जब लिखा जायेगा तब उसमें ज्ञानमृत का अवश्य उल्लेख होगा। धन्य हो प्रभु, यह पत्रिका सारे विश्व तक पहुँचकर इस वासनामय संसार में लोगों को शांति का मार्ग बताए, यही शिवबाबा से प्रार्थना है। समस्त प्रेस, पत्रिका मण्डल को शत-शत प्रणाम पहुँचे।

- उमेश ठाकुर,

पिपल्या बुजूर्ग (महेश्वर)

ज्ञानमृत पत्रिका वास्तव में एक डिटर्जेन्ट है जो आत्मा रूपी वस्त्र की मैल निकालकर इसे उजला बना देता है। जुलाई, 2011 अंक में प्रकाशित लेख ‘सकारात्मक सोच से सकारात्मक बोल’ बहुत प्रेरणादायी लगा। यह लेख पढ़ने से ज्ञात हुआ कि किस प्रकार नकारात्मक बोल वायुमंडल को खराब कर ऊर्जाविहीन बना देते हैं। शब्दों का चुनाव करते समय हमें अपने मस्तिष्क के द्वार खोलकर रखने चाहिएँ एवं ‘पहले तोलो फिर बोलो’ यह सुवाक्य स्मृति में रहना चाहिए। सितंबर, 2011

अंक में प्रकाशित लेख ‘दया दिल में राखिए’ काफी अच्छा लगा। आजकल की तनावग्रस्त एवं स्वार्थी दुनिया में मनुष्य दया का मूल अर्थ भूल चुका है। बकरी की कहानी द्वारा पाठकों को दया का मूल-भाव उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया गया है। परम दयालु परमात्मा दया-प्रेम के सागर हैं। जब उन्होंने हमें अपना बना लिया तो हमें भी उनका गुणग्राहक बनना चाहिए।

- ब्र.कु. सुदर्शन पाल पुरी,

फरीदगाबाद

प्रतिपादित कर प्रेरक चिन्तन की दिशा में सटीक पहल की है। ‘प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के’ आलेख पठनीय, मननीय, चिन्तनीय एवं पालनीय है। यह हमारा परम सौभाग्य है कि दादी जी कल्पवृक्ष की तरह संस्था को, हमें व अनगिनत आत्माओं को अनंत दैवी वरदानों से विभूषित कर रही हैं। ‘रक्षाबंधन का त्योहार’, ‘ये कृतियाँ’ और ‘मेरा बाबा’ तीनों कवितायें अच्छी हैं। ‘विकास और आध्यात्मिकता’ लेख विदुषी लेखिका के गहन अध्ययन, चिन्तन, विश्लेषण, आत्ममंथन तथा जीवन के प्रति सकारात्मक व्यवहारिक दृष्टिकोण का परिचायक है।

- ललिता जोशी, कोटदरिया

संपादकीय लेख ‘माफ करो, दिल साफ करो’ ज़िन्दगी में सफलता का मंत्र है। जिसने माफ करो की युक्ति अपना ली, उसका कोई भी दुश्मन नहीं बन सकता। सारा जीवन खुशी-खुशी बीत जायेगा। किसी से भी झगड़ा हो ही नहीं सकता। थोड़ा मुसकरा कर ही तो कहना है, प्लीज माफ करो, इससे बुराई अपने आप भूल जाती है। लेख पढ़कर बहुत ही अच्छा लगा। ऐसे लेखों को पढ़कर बहुत लोगों के जीवन में परिवर्तन आयेगा। समाज के लिए ज्ञानमृत पत्रिका सही मायने में अमृत का कार्य कर रही है।

- ब्र.कु. तुलसी, दमोह

सबकी दुआओं के बल से कैंसर हुआ पराजित

● ब्रह्मगुप्त सुभाष, ज्ञानसरोवर (आबू पर्वत)

कैंसर जैसी भयानक बीमारी को हंसते-हंसते जीतना इतना सहज तो नहीं है लेकिन बाबा तथा बड़ों की दुआएँ और अपने आत्मबल से असंभव, संभव हो जाता है। ऐसी भयंकर बीमारी में भी खुशी-खुशी हिसाब-किताब चुकता करने वाले सुभाष भाई मधुबन (ज्ञान सरोवर) भण्डारे में समर्पित रूप से सेवायें दे रहे हैं। प्रस्तुत है उनका स्वकथित अनुभव....

— संपादक

फरवरी, 2008 में मुझे ऐसा लगा कि मेरे पेट में गांठ है। डॉक्टर ने सोनोग्राफी के लिए कहा। कैंसर स्पेशलिस्ट डॉक्टर मेहता से मिला तो उन्हें कैन्सर का शक हुआ और मुम्बई में गांठ की बायोप्सी की गई।

जब मुझे पता चला

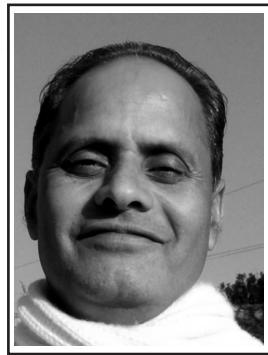
बायोप्सी की रिपोर्ट आई और पता चला कि मुझे कैंसर जैसी भयानक बीमारी हो गई है तो एक मिनट के लिए शांत हो गया, आँखों के सामने अधेरा छा गया। दो-तीन मिनट के बाद हौसला आया। अन्दर-ही-अन्दर स्वीकार किया और अपने को बाबा को समर्पित कर दिया। फिर हल्का महसूस करने लगा। हंसते-हंसते परीक्षा पार करनी है, यह सोच मेरी मुस्कराहट वापिस आई।

फिर शुरू हुआ कैन्सर के उपचार के लिए दिया जाने वाला कीमो थेरेपी का दर्द भरा दौर। दूसरे दिन एडमिट होकर पहली कीमो थेरेपी पूरी करायी। दूसरी कीमो के बाद मेरी हालत बिगड़ने लगी लेकिन मैंने

अपनी खुशी गुम नहीं होने दी।

कीमो के समय तकलीफ

सबसे पहली परीक्षा आई देहभान की। एक दिन मेरे सिर में बहुत खुजली होने लगी। मैंने थोड़े बाल खींच दिये तो बालों का गुच्छा हाथ में आ गया। बाप रे यह क्या? तुरन्त नाई को बुला कर पूरे बाल साफ कर दिये। पूरे साल तक फिर मैंने सिर पर बाल नहीं देखे। कीमो थेरेपी के द्वारा जो दवाई दी जाती थी उससे शरीर बहुत गर्म हो जाता था। जो भी खाता था, उसका मानो पत्थर बन जाता था जिस कारण पाइल्स की तकलीफ होती थी। कभी तो खाने-पीने से ही वैराग आ जाता था। सोचता था, ऐसे ही बाबा के पास चला जाऊं। कीमो थेरेपी के कारण W.B.C. कम हो जाती थी तो हड्डियों में दर्द होता था। कभी तो मैं इतनी कमज़ोरी महसूस करता था जो खटिया से ही नहीं उठ पाता था। मेरा भाई मुझे उठाता था। मुझे अपने-आप पर हंसी भी आती थी कि मुझे यह क्या हो गया है?



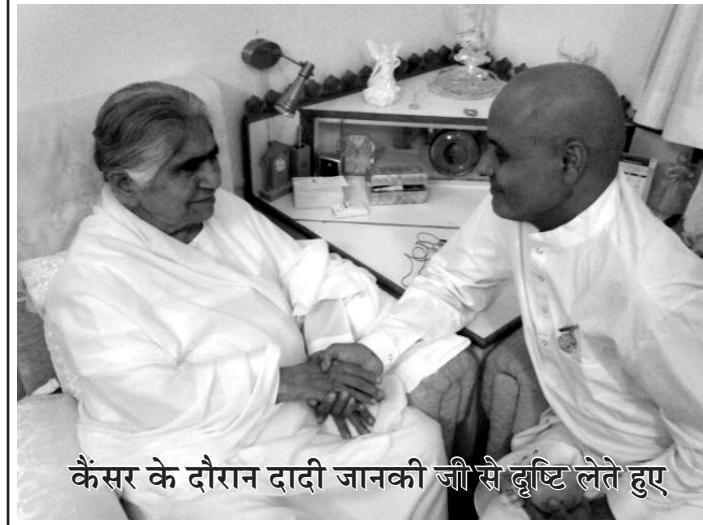
कई बार महाभारत के यादगार पात्र भीष्मपितामह की याद आती थी। जैसे उन्हें बाणों की शैल्या पर सोये दिखाते हैं, मैं भी वैसा ही अनुभव करता था। अनुभव होता था कि बस अब घर जाना है। इस शरीर से मोह क्या रखना है जैसे कि शरीर बेकाम हो गया है। बाबा ने जो ड्रिल सिखायी है, वो बहुत काम आयी क्योंकि और तो कुछ कर नहीं सकता था। बाबा के पास परमधाम जाना और वापिस आना - दिन में कई बार यही काम करता था। लौकिक भाई तुलसी मेरी सेवा करता था और मुझे बहुत उमंग-उत्साह देता था।

परिवार का प्यार

दूसरी कीमो थैरेपी के बाद धीरे-धीरे सभी को पता चलने लगा। ज्ञान सरोवर में N.C.O. की मीटिंग थी और मैं वहाँ नहीं था। फिर तो देश-विदेश से फोन पर फोन आने लगे। मैं हंसते-मुस्कराते हुए जवाब देता था... मानो कुछ हुआ ही नहीं। लौकिक परिवार में तो रोना शुरू हो गया पर मैं हंसते हुए जवाब देता था। कई बार तो वो सोचते थे, सचमुच बीमार भी है या नहीं? जब दो कीमो थैरेपी पूरी करके ज्ञान सरोवर अपने कमरे में पहुँचा तो रोज़ न जाने कितने मिलने आते थे। एक दिन तो जयन्ती बहन कमरे में पहुँची और कहने लगी कि ज्ञान सरोवर आये और आपसे न मिलें माना हमारी यात्रा अधूरी रह जाती है। कई बार मैं बाबा से पूछता था कि बाबा क्या मैं इतना अच्छा हूँ जो सभी मुझे इतना प्यार कर रहे हैं?

दादियों का असीम प्यार

जब मैं कीमो थैरेपी करने मुम्बई जा रहा था तब दादी कॉटेज (ज्ञान सरोवर) में जानकी दादीजी के पास गया। दादीजी मुझे गुलजार दादीजी के पास लेकर गये और कहा, दादीजी देखो ना, मेरे भाई को क्या हो गया? गुलजार दादीजी ने बहुत स्नेह व सरलता से कहा - “कुछ नहीं हुआ, यह तो छोटा-सा ऐपर है। पास तो होना ही है। बाबा तो साथ है ही।” इन महावाक्यों ने जैसे मेरे में उमंग-



कैंसर के दौरान दादी जानकी जी से दृष्टि लेते हुए

उत्साह भर दिया। दादियाँ इतना प्यार करती थीं कि किसी-न-किसी के हाथ फल, मेवा आदि भेजती रहती थीं और मेरा समाचार लेती रहती थीं। एक दिन जब मैं बी.एस.ई.एस. (मुंबई) हॉस्पिटल में था तब गुलजार दादीजी हॉस्पिटल में आई थी पर किसी कारण से बिना मिले वापिस चली गई। जब दादीजी नेपेसी रोड पहुँची तो आनन्द भाई ने दादीजी को बताया कि हॉस्पिटल में सुधार भाई था। यह सुन कर दादीजी ने तुरन्त फोन किया जिसे मैं कभी भुला नहीं सकता।

दादीजी ने कहा, देखो ना, मेरे से एक गलती हो गई, मैं हॉस्पिटल में आई और आपसे नहीं मिली। मुझे पता ही नहीं चला कि आप वहाँ हो। मैंने कहा, दादीजी, आपने फोन किया, यही मेरे लिए बहुत बड़ी बात है। बहुत बड़ा वरदान है। दादीजी ने कहा कि

जल्दी-जल्दी ठीक होकर मधुबन पहुँचो, यह तो खेल है। खेल खेलते-खेलते पास्ट को पास करने वाले आप हो।

उस पूरी रात्रि खुशी के मारे मुझे नींद नहीं आई। कितनी निर्माणता, कितनी महानता व सरलता, इतनी बड़ी हस्ती होने के बाद भी छोटी-सी बात पर भी कितना ध्यान देती हैं हमारी दादीजी। रात्रि भर खुशी के आंसू बहते रहे, महसूस होता रहा मानो अव्यक्त बापदादा मेरे साथ हैं।

पांचवीं कीमो थैरेपी के बाद मुझे डायरिया हुआ और शरीर इतना कमज़ोर हो गया कि डॉक्टर तक पहुँचने से पहले ही बेहोश हो गया। दूसरे दिन होश आया। फिर मुझे संवेदनशील कक्ष में रखा गया (जहाँ सभी को मास्क पहन कर ही आना होता है और दूर से ही बात करनी होती है)। डॉक्टर जी ने कहा कि इन्हें

कोई नहीं मिले, ऐसे बाहर बोर्ड लगाओ क्योंकि W.B.C. कम होने के कारण इन्फेक्शन लगने का डर होता है। मैंने अनुभव किया कि जब भी मेरी हालत ज्यादा खराब हो जाती थी, बाबा डॉक्टर अशोक मेहता जी को मेरे पास भेज देते थे।

बाबा से रूहरिहान

ऐसी नाजुक स्थिति में मैं बाबा को कहता था, बाबा, वैसे भी 22 साल सेवा हो गई, अब मुझे सेवानिवृत्ति मिलनी चाहिए। अब इस संसार में मेरी क्या ज़रूरत है। अब मुझे अपने पास बुला लो, तो बाबा का जवाब आता था कि यह शरीर रूपी संपत्ति बाबा की है, आपने तो बाबा को समर्पित कर दिया है अपने-आपको, तो सोचने की ज़रूरत नहीं है। बाबा जानता है कि क्या करना है, बाबा को मत सिखाओ।

समय को सफल किया

समय सफल हो, इस उद्देश्य से मैंने पूरी दिनचर्या बनाई। जब मुझे बहुत ज्यादा कमज़ोरी महसूस होती थी, उस समय भिन्न-भिन्न योग अभ्यास करता था। कीमो थैरेपी की कठिन प्रक्रिया के 10 दिन बाद मैं अपने आपको थोड़ा अच्छा महसूस करता था तब जगदीश भाईजी की लिखी हुई किताबें पढ़ता था। बीच-बीच में अव्यक्त बापदादा की वीडियो, महाभारत, रामायण या कुछ ऐतिहासिक वी.सी.डी. आदि सुनता

व देखता था। सुबह के समय योग व प्राणायाम के पश्चात एफ.एम. पर मुरली सुनता था और शाम को थोड़ा पैदल करता था। इस प्रकार दिनचर्या बनायी थी और सचमुच मेरा पूरा दिन सहज रीति से बीत जाता था।

उमंग-उत्साह

छः कीमो थैरेपी का एक साइकिल पूरा हुआ, उसके बाद पेट स्कैन किया गया, अब भी रिपोर्ट ठीक नहीं थी। अब मुझे फिर से छः कीमो थैरेपी का दूसरा साइकिल पूरा करना था। अब की जंग पहले से भी बड़ी थी क्योंकि पहले 1 दिन की कीमो थी और अब एक कीमो 4 दिन की होती थी। नसें सिकुड़ गई थीं, स्लाईन की सुई नस में बराबर जाती नहीं थी।

मुझे याद है, मेरी कीमो थैरेपी बी.एस.ई.एस. हॉस्पिटल में चल रही थी। राखी का दिन था, मुझे राखी बांधने योगिनी बहन, सिरीन बहन तथा माधवी बहन आई और कहा कि घबराओ मत, बाबा बैठा है, आपने बहुत सेवा की है, आपको कुछ हो ही नहीं सकता, आपको कुछ भी चाहिए, तो बताना। इस बात ने मुझे फिर से उमंग-उत्साह में लाया और जंग करने की हिम्मत दी।

ऐसे ही एक दिन संदेश आया कि निवैर भाई बी.एस.ई.एस. हॉस्पिटल में आ रहे हैं। वो आये और मुझे अपने गले से लगाया, बहुत प्यार किया। मेरी आँखें गीली हो गई, दिल भर

आया। मुझे बहुत उमंग-उत्साह दिया और कहा कि चलो, अब जल्दी मैदान में आ जाओ।

मैं बिल्कुल ठीक हूँ

जब कोई पूछता है, कैसे हो? मेरा जबाब होता है, मैं बिल्कुल ठीक हूँ। बाबा ने मुझे अच्छा बना दिया। अच्छा-अच्छा कहते मैं और ही अच्छा हो गया। मैंने कभी किसी के सामने अपना रोना नहीं रोया, बस हँसते-हँसते हिसाब-किताब पूरा किया। कई पूछते हैं, इलाज के समय तकलीफ होती है? क्यों नहीं? तकलीफ तो होती है लेकिन अपना दर्द औरों को बताने से कम तो नहीं होता है, सुनने वाला और ही दुर्खी हो जाता है। फिर हमने इतने साल राजयोग का अभ्यास किया उसका क्या फायदा? दुख-दर्द को भी हसते-हँसते बाबा की याद में पीता था, किसी को पता नहीं चलने देता था कि मुझे बहुत तकलीफ हो रही है। डॉक्टर भी पूछते रहते थे कि कैसे हो? मेरा वही जबाब होता था, मैं अच्छा हूँ, और सचमुच अच्छा-अच्छा कहते-कहते बाबा ने मुझे जल्दी अच्छा बना ही दिया। यही है बाबा की मदद की कमाल।

माँ तो माँ होती है

माँ का प्यार कितना महान होता है। पचानवे वर्ष की उम्र होते भी वो सीढ़ियाँ चढ़कर मेरे कमरे में आती, मना करने पर भी वो रह नहीं पाती थी।

मेरे पूरे शरीर की मालिश करती। अपने घ्यार भरे हाथों से शरीर को एकित्व करती थी। मेरे लिए खास बाबा को याद करती और कहती, बाबा यह आपका बच्चा है, इसको जल्दी-जल्दी ठीक करो। सच में कमाल है, मेरी प्यारी-प्यारी 'माँ'।

विशेष अनुभव

एक दिन की बात है - बाबा की पधरामणी होने वाली थी। मैं अपने कमरे में ट्रांसलाईट के सामने बैठा था। छत्रपाल भाई ने एफ.एम. पर मुरली सुनने का प्रबन्ध किया था। बाबा की पधरामणी के गीत चल रहे थे। मेरी आँखों से आंसू बह रहे थे। उस समय मन में संकल्प आ रहे थे, देखो बाबा, मैं अकेला यहां बैठा हूँ और आप शांतिवन डायमण्ड हाल में आ रहे हो। जैसे ही मुरली शुरू हुई, मुझे ऐसा अनुभव हुआ कि बाबा ट्रांसलाईट से बाहर आये और मुझ अकेले को मुरली सुना रहे हैं। मेरी सारी थकान दूर हो गई, ऐसा लगा जैसे कि मैं उड़ रहा हूँ, मुझे हल्केपन का अनुभव हो रहा था। जो-जो बाबा मुरली में सुना रहे थे, उसी स्वरूप में मैं स्थित हो जाता। बस मैं और मेरा बाबा, दूसरा ना कोई। इतना अच्छा अनुभव मुझे जीवन में पहली बार हुआ था। मेरी खुशी का ठिकाना नहीं था। यह अनुभूति कई दिन तक तरोताजा रही।

सच, बाबा को सच्चे दिल से याद

करो तो बाबा अपने बच्चों के लिए कहीं भी पहुँच जाते हैं। भक्ति में कहानी सुनते थे कि भगवान अपने भक्तों की मदद करते हैं और यहाँ तो स्वयं बाप रूप में बाबा हमारा कितना ध्यान रखते हैं।

सर्व का लाख-लाख शुक्रिया

जानकी दादीजी मुझे कहती है कि तुम्हें बाबा ने सबके लिए उदाहरण बनाया है। तो मैं सबको यह बताना चाहता हूँ कि बाबा ने जो शरीर रूपी गाड़ी दी है वो बहुत ही कीमती है, उसे हर सेकेण्ड व हर दिन ठीक रखना हमारा कर्तव्य है। बाबा की दी हुई जो दिनचर्या है, उसके साथ-साथ व्यायाम, प्राणायाम, खान-पान का विशेष ध्यान रख कर हमें सदा तन्दुरुस्त रह कर बाबा की सेवा में तत्पर रहना है। संगम का एक-एक सेकेण्ड बहुत कीमती है। प्रकृति ने हमें इतना अच्छा शरीर दिया है, उस प्रकृति के मालिक प्यारे बाबा का हमें दिल व जान से ना जाने कितनी बार शुक्रिया अदा करना चाहिए। प्यारी दादियाँ, बड़े भाई व सेवा के साथी भाई-बहनों ने प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप में शुभभावना, शुभकामना व जो असीम प्यार दिया है, उन सभी का मैं शुक्रगुजार हूँ। आप सबने मुझे अपना समझ कर इतना प्यार दिया जो इतनी बड़ी परीक्षा को मैं हंसते-हंसते पार कर सका और तंदुरुस्त बनकर फिर सेवाओं में उपस्थित हो सका। ♦

आप सभी उमंगों के पर लगा कर इस सुहाने संगमयुग में अपनी ऊँची मंजिल पर पहुँच जायें, यही सभी के लिए शुभकामना। ♦

मेरे बाबा

ब्र.कु. घमंडीलाल, गुडगाँव

जो शरण तुम्हारी आया, मेरे बाबा
बिन माँगे सब पाया, मेरे बाबा।

निश्चिदिन मुरली को सुनकर
वह प्रीति हृदय में जागी,
युग-युग की तृष्णा सारी
दुम दबा स्वयं ही भागी,
जीवन सफल बनाया, मेरे बाबा।

बिन माँगे.....

वाणी की कटुता गायब
अमृत-घट अधर विराजे,
हो तृप्त आत्मा बैठी
खुशियों के बजते बाजे,
सपनों को महकाया, मेरे बाबा।

बिन माँगे.....

प्राणी-प्राणी अब लगते
प्यारे-से भाई-बहना,
अपनेपन की पूँजी का
मन में है चहुंदिशि गहना,
रक्षा का मुझ पर साया, मेरे बाबा।

बिन माँगे.....

कुछ चाहत रही न बाकी
आगे के इस जीवन में,
सावन-फागुन इतराते
मेरे घर के आंगन में,
कुदरत ने रंग लुटाया, मेरे बाबा।

बिन माँगे.....

नवंबर 2011 अंक से आगे...

भूख - शान्ति की या रोटी की

सं सार में धन की कमी हुई तो धन के चोर पैदा हो गये और शान्ति की कमी हुई तो शान्ति के चोर भी पैदा हो गये पर देखने में आता है कि धन के चोर कम हैं, शान्ति के चोर ज्यादा हैं। धन के चोर तो कहीं-कहीं होते हैं पर शान्ति के चोर तो हर घर में मिल जायेंगे। किसी ने ठीक ही कहा है –

तू अपने को देख,
तुझे और से क्या
तू अपनी गठरी संभाल,
तुझे चोर से क्या
चोरों से बचने का सर्वोत्तम उपाय

है कि अपनी गठरी को संभाल कर रखा जाये। एक बार एक धनी व्यक्ति पाँच लाख रुपये लेकर सफर पर चला। एक चोर को पता पड़ गया। वह भी टिकट लेकर उसी कंपार्टमेन्ट में चढ़ गया और इंतज़ार करने लगा कि यह कब लापरवाही बरते, अपना ध्यान ढीला करे तो मैं इसके धन पर हाथ साफ करूँ। पर वह धनी व्यक्ति भी दृढ़ संकल्प करके बैठा था कि कुछ भी हो जाये, मुझे अपनी गठरी नहीं छोड़नी है। रात हुई, चोर इंतज़ार में था, कब यह सोये और मैं गठरी उठाऊँ पर उस व्यक्ति ने मौका ही नहीं दिया। वह भी जगता रहा और गठरी को कसकर पकड़े बैठा रहा। आखिर चोर हार गया।

● ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शगन्निवन
बातें ही चोर बनकर आती हैं
उपरोक्त तरीका हम शान्ति के चोरों के साथ भी अपना सकते हैं। कोई भी छोटी-सी बात आ गई, मन के प्रतिकूल कुछ हो गया, सच पूछो तो यह बात ही चोर बनकर हमारे सामने आई है। हम पर निर्भर करता है कि हम इसके आगे अपनी शान्ति की गठरी फेंककर अशान्त हो जाते हैं अर्थात् इस बात को अपनी शान्ति चुरा लेने देते हैं या बात को साक्षी हो देखते भी अपनी शान्ति की गठरी को बचाके रखते हैं।

एक माता सुबह-सुबह अपने बच्चे को जगाने में बहुत परेशान होती थी। बच्चे की नींद तो खुल जाती थी पर वह चादर में लिपटा पड़ा रहता था और माँ चादर खींच-खींच कर परेशान हो जाती थी। सुबह की परेशानी दिन-भर चलती थी, सारा दिन झुंझलाहट, चिड़चिड़ापन सवार होते रहते थे। एक दिन ब्रह्माकुमारीज के एक कार्यक्रम में उसने सुना कि हमें अपनी शान्ति नहीं छोड़नी है, कुछ भी हो जाए, शान्ति का हार गले में पहने ही रहना है। जैसे धार्मिक लोग जनेऊ नहीं उतारते और महिलायें अपना मंगल-सूत्र नहीं छोड़ती, उसी प्रकार शान्ति भी आत्मा के लिए जनेऊ समान है, मंगलसूत्र समान है,

मंगलकारी शक्ति है, इसे भी उतारना नहीं है।

पर-सुधार की कोशिश में

स्वयं को न बिगाड़ें

अगले दिन माताजी ने बच्चे को एक आवाज दी, नहीं उठा तो उसे छोड़कर काम में लग गई। बच्चा तो इंतज़ार में था कि दूसरी आवाज भी आयेगी, तीसरी भी आयेगी अभी तो कई आवाजें आयेंगी पर आई नहीं, चहर थोड़ी उठाकर देखा, माँ काम में मस्त थी। वह चुपके से उठा, माँ के पीछे जाकर खड़ा हो गया और माँ से पूछा, आज तो बड़ी जल्दी काम में लग गई तुम? माँ ने भी आश्चर्य से पूछा, आज तो बड़े जल्दी उठ गये तुम? बच्चे ने कहा, आज तूने जगाया नहीं, इसलिए सोने में मज़ा नहीं आया। तुम बार-बार जगाती थी, मुँह बनाती थी, मुझे मज़ा आता था, आज मज़ा आया नहीं, इसलिए उठ गया। बच्चे की यह बात हम सबके लिए संदेश है। जिन पर हम झुंझलाते हैं, वे बदलते नहीं बल्कि हमें बदल देते हैं। हम उनको सुधारने की नाकाम कोशिश में अपने को बिगाड़ लेते हैं। उनकी बुराई छुड़वाने के चक्कर में अपने में बुराई भर लेते हैं।

विपरीत परिस्थिति में भी

शान्ति को पकड़े रखें

परिस्थिति आने पर हम ध्यान रखें कि हमारे अंदर अशान्त रूपी कीटाणु प्रवेश ना कर पाएँ। जब महामारी फैलती है तो वही व्यक्ति

दूसरों का इलाज़ या सेवा कर सकता है जो खुद को महामारी के जीवाणुओं से सुरक्षित रख सकता है, नहीं तो वह भी मरीज़ों के बीच मरीज़ बन जायेगा। इसी प्रकार, अशान्तकारी वातावरण में, घटनाओं में भी अपनी शान्ति की शक्ति को ना छोड़ना, शान्ति को पकड़े रखना ही सच्ची विजय है। शान्ति को खोकर हमें थोड़ा कुछ मिल भी गया तो वह सच्ची प्राप्ति नहीं है। यादगार शास्त्र रामायण में एक प्रसंग आता है। जब केकैयी ने राजा दशरथ से राम के बनगमन का वरदान मांगा तो लक्ष्मण जी दौड़े-दौड़े श्रीरामचंद्र जी के पास आये और बोले, भैया, आपको पता है केकैयी ने आपका बनगमन करवा दिया। श्रीरामचंद्र जी ने बड़ी नम्रता से कहा, लक्ष्मण, तुमने माता केकैयी को ‘केकैयी’ कहना कब से शुरू कर दिया। श्रीरामचंद्र जी ने विपरीत परिस्थिति में भी शब्दों का संयम बनाकर रखने की सुन्दर शिक्षा इस प्रसंग में दी है।

शान्ति की भूख करवाती है अपराध

लोग कहते हैं, भूख क्या पाप नहीं करता परंतु वास्तविकता तो यह है कि पेट का भूखा कम पाप करता है और शान्ति का भूखा ज्यादा पाप करता है। आज जितने भी हाथ बंदूक और हथियार उठाये हैं, क्या उनका पेट भूखा है? आज जितने भी लोग

मिलावट या रिश्वत ले रहे हैं, क्या उनका पेट भूखा है? नहीं, मन भूखा है, शान्ति की भूख है। जब तक शान्ति की भूख समाप्त नहीं होगी, अपराध नहीं रुकेंगे।

भगवान शिव हैं शान्ति के सागर

इस महाभयानक भूख को भगवान के सिवाय कोई नहीं मिटा सकता। इस भूख को मिटाने वे स्वयं अवतरित हुए हैं ब्रह्मा तन में और समा रहे हैं आत्माओं को अपनी शान्ति और प्रेम की गोद में। परमात्मा शान्ति के सागर हैं, सागर को छोड़ शान्ति और मिलेगी भी कहाँ। वो शान्ति के सागर हैं पर रूप में ज्योतिबिन्दु हैं, परमधाम के वासी हैं, सुष्ठि के आदि-मध्य-अंत के ज्ञाता हैं, परम दयालु हैं, सब गुणों के भण्डार हैं, परमपिता, परमशिक्षक और परमसतगुरु हैं, काल के अधीन न होने वाले महाकाल हैं, सदा जागती ज्योति हैं, ब्रह्मा-विष्णु-शंकर के भी रचयिता त्रिमूर्ति हैं, तीसरा नेत्रप्रदान करने वाले हैं।

चेतन शिवालय है परमधाम

गुणों के सागर पिता परमात्मा सत-चिन्त-आनन्दस्वरूप हैं, पत्थरबुद्धि वालों को पारस करते हैं, मानव को देव बनाने वाले, दिव्य बुद्धि के दाता, भाग्यविधाता, पतित पावन हैं। कर्मगति के ज्ञाता, जन्म-मरण रहित, मुक्ति-जीवन्मुक्ति दाता हैं। देह-अभिमान और विकारों की चिता से जली हुई मानव आत्मा को ज्ञान-

चिता पर बिठा शान्ति और शीतलता प्रदान करते हैं। भगवान कहते हैं, विकारों के गड्ढे की ओर बहते संकल्प रूपी जल को, ईश्वरीय ज्ञान-योग के बल से परमधाम की ओर ले जाओ तो मैं तुम्हें सब पापों से मुक्त कर दूँगा। शिवपिता की यादगार प्रतिमा शिवलिंग पर जल तो जन्म-जन्म चढ़ाया पर अब भगवान कहते हैं, परमधाम रूपी शिवालय में विराजमान चेतन शिव पर मन के संकल्पों का जल चढ़ाओ तो मैं तुम्हें शान्ति, सुख, पवित्रता से भरपूर कर दूँगा।

शान्ति है एक संकल्प की दूरी पर

पवित्रता ही सुख-शान्ति की जननी है। जैसे स्वच्छता ही स्वास्थ्य की जननी है, उसी प्रकार मन को सर्व गंदी वृत्तियों रूपी चूहों की उछल-कूद से मुक्त कर देने पर ही इसमें शान्ति का वास होता है। शान्ति केवल एक संकल्प की दूरी पर है। बदला लेना अशान्ति है, माफ करना शान्ति है। दूसरे को बदलने का संकल्प अशान्ति है, स्वयं को बदल लेना शान्ति है। परचिन्तन, पराया चिन्तन, पुराना चिन्तन अशान्ति है, स्व का चिन्तन, वर्तमान का चिन्तन शान्ति है। लेने की लालसा अशान्ति है, देने की भावना शान्ति है। अनेकों में बुद्धि लगाना अशान्ति है, एक में बुद्धि का निवेश कर उस एक सर्वोच्च के गुणों की महिमा करना ही शान्ति है। (समाप्त)

जब शिवबाबा को कंधे पर बैठाकर मैराथन दौड़ा

● ब्रह्मकुमार मनमोहन, शांतिवन

बड़ा हर्ष का समय था वह जब 27 नवंबर, 2011 को देहली इंटरनेशनल हाफ मैराथन में 21.097 कि.मी. की दूरी को 2 घंटे, 41 मिनट, 25 सेकंड में पूरा कर बैठा ही था कि भारत के कई स्थानों से फोन आने शुरू हो गये, 'आपको ढेर सारी बधाइयाँ, हमने देखा, आप शिवबाबा को कंधे पर बैठाकर दौड़े।' मैराथन के समय मेरे दाहिने कंधे पर शिवबाबा का झांडा (12" 8") लगा हुआ था। यह दौड़ सारी दुनिया में लाइव दिखाई जा रही थी। तीस हजार लोगों में, बाबा का झांडा लिये सफेद कपड़ों में 56 वर्ष का ब्रह्मकुमार योगी भी दौड़ता दिखाई दे रहा था। मैं अपने समय से 18 मिनट 75 सेकंड पहले मैराथन पूरी कर चुका था, मैडल व प्रमाण-पत्र भी प्राप्त किये।

एक महीना पहले पता चला था दिल्ली मैराथन के बारे में। आदरणीया शशि बहन जी (राष्ट्रीय संयोजिका, खेल प्रभाग) व जगबीर भाई (मुख्यालय संयोजक, खेल प्रभाग) से नेट पर फॉर्म भरवाया। चयन हो गया। भूपाल भाई, शांतिवन प्रबंधक द्वारा छुट्टी मिली। इन सबका दिल से शुक्रिया अदा करता हूँ।

निर्धारित तिथि से बीस दिन पहले दौड़ने का अभ्यास प्रारंभ किया। सर्दी का मौसम था, 5 कि.मी. से लेकर

15 कि.मी. तक रोज अभ्यास करता था। अभ्यास के समय भाई-बहनों की अनेक प्रकार की प्रतिक्रियायें सुनता था और उनको अंदर ही अंदर दुआयें देता था। कई बार गिरा, चोटें खाई, मन में आया, अगर कोई गिरते देखे तो क्या फर्क पड़ता है, भगवान तो उठते हुए देख रहा है। जिसके साथ भगवान है उसका चोट या गिरने से क्या बिगड़ने वाला है। बचपन के दिन याद आते जब स्कूल में

खेलता था (स्कूल जीवन के कई शिल्ड व मैडल आज भी रखे हैं)। तीसरे या चौथे दर्जे में रोम मैराथन का लेख पढ़ता तो एक उमंग उठती थी कि क्या बड़ा होकर मैं मैराथन नहीं दौड़ सकता! आज यह सपना साकार हुआ। ईश्वर का बनकर देखो, उनकी मर्यादाओं पर चलकर देखा, मैराथन तो क्या परमधाम (परलोक) की दौड़ में भी अव्वल आ सकते हो।

मैराथन दौड़ से पहले, मुझे केला, संतरा, नींबू, आँवला आदि अनुकूल नहीं होते थे, आज किसी समय, कुछ भी खाऊँ, सब हजम हो जाता है।



दूसरा, कॉफी व चाय स्वतः छूट गई। तीसरा, डेढ़ नंबर का चश्मा भी उतर गया। आज सभी प्रकार से स्वस्थ अनुभव कर रहा हूँ। लगभग 35 साल ज्ञान में हो गये, 27 साल से समर्पित जीवन है। खेल प्रभाग, शांतिवन का संयोजक बन सेवा दे रहा हूँ।

सबके प्रति यही शुभभावना है कि जीवन के चौबीस घंटों में आधा या एक घंटा शरीर को स्वस्थ बनाने में दें। कोई खेल, सैर, योगासन, प्राणायाम आदि जरूर करें। अमूल्य जीवन की खुशियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हमारे शरीर के स्वास्थ्य का है।

❖

प्रसन्नतापूर्वक जीवन जीने के सुनहरे सिद्धांत

● ब्रह्माकुमार बालू, शान्तिवन

हम सभी खुश रहना चाहते हैं। हमारे सभी प्रयत्न प्रसन्नता प्राप्त करने के उद्देश्य से होते हैं। नीचे दिये गये पाँच साधारण सिद्धांत मन और पदार्थ के संबंधों पर हैं। इन्हें जीवन की प्रयोगशाला में परखा गया है। ये सिद्धांत हमें जीवन जीने की कला पूरी तरह सीखने और प्रसन्नता बढ़ाने में सक्षम बनायेंगे। इनका अभ्यास आसान है, केवल निरंतर ध्यान की आवश्यकता है।

अपने बेहद के स्वरूप को याद करना

व्यस्त आँखों की आदत है बाहरी वस्तुओं को देखना। हमारी शारीरिक आँखें, हमारे मन को सांसारिक विचारों एवं दृश्यों में उलझाये रखती हैं। यही कारण है कि दिन बीतते-बीतते हमारी आँखें एवं मन दोनों ही बुरी तरह थक चुके होते हैं। अति व्यस्ताओं के बीच हम अपने आपको भूल जाते हैं। बीच-बीच में थोड़ा रुकिये, अपने नेत्रों को शांत होता हुआ एवं मन को विश्रांत होता हुआ महसूस कीजिए। मन के विचारों को स्थिर कर इसे शांत होने दीजिए। अब अपने ध्यान को दोनों नेत्रों के बीच स्थिर कीजिए, अपने को अंदर की ओर मोड़ लीजिए और अपने असीम तथा बेहद के स्वरूप (आत्मस्वरूप) को देखते रहए। यह हमारा निजी अनादि सत्य स्वरूप है, निजी प्रसन्नता इसमें निहित है। इस सत्य स्वरूप के अनुभव के बिना बेहद परमात्मा के स्वरूप को अनुभव करना असंभव है। इस एकान्त चिंतन में हम अनुभव करेंगे कि किस प्रकार बाहरी दुनिया की व्यस्ताएँ हमें हमारी आंतरिक सुंदरता देखने से दूर करती रहती हैं।

जड़ पदार्थ स्वयं के लिए नहीं होते

हम अपने चारों ओर देखते हैं तो पाते हैं कि नदियाँ अपना जल स्वयं नहीं पीती हैं, वृक्ष अपने फल स्वयं नहीं खाते हैं। जिस कुर्सी पर हम बैठते हैं, जिस बिस्तर पर हम सोते हैं, जिस मकान में हम रहते हैं, ये सब अपने आपके लिए अस्तित्व में नहीं हैं। शक्तिशाली सूर्य की गर्मी और

प्रकाश, धरती माता की नियामतें, समुद्र के ख़जाने, इनकी कोई कीमत प्रकृति लेती नहीं है। मनुष्य हवा से ऑक्सीजन अंदर लेते हैं और कार्बन डायऑक्साइड छोड़ते हैं जिसे पौधे अपने अंदर ले लेते हैं। इस प्रकार मनुष्य और प्रकृति में पारस्परिक निर्भरता है। जिस प्रकार प्रकृति के तत्व अनादिकाल से कायम हैं और मानवता की सेवा कर रहे हैं, इसी प्रकार हमें भी एक-दूसरे की सेवा ज़रूर करनी चाहिए। जब हम निःस्वार्थ भाव से देते हैं तो बदले में कोई अपेक्षा किए बिना भी परोपकार का पुरस्कार अवश्य मिलता ही है क्योंकि कर्म का सिद्धांत कहता है कि हर कर्म की समान तथा प्रतिकूल प्रतिक्रिया होती है।

मालिक नहीं, प्रयोगकर्ता

आप किसी भी चीज के मालिक नहीं बन सकते, केवल प्रयोग कर सकते हैं। मालिकपन की भावना, जो लोगों को चीज़ें रखने का कानूनी अधिकार देती है, एक झूठी संतुष्टि है। जब मालिक (आत्मा) शरीर छोड़ जाता है तो मालिकपन के सभी सबूत बेकार हो जाते हैं। समझो, एक व्यक्ति के पास 25 करोड़ की संपत्ति है और वह कहता है कि मैं 25 करोड़ का मालिक हूँ। यह झूठी प्रसन्नता है क्योंकि इस 25 करोड़ की संपत्ति ने तो आपके मालिकपन के अधिकार को स्वीकार नहीं किया है। वस्तु, वैभव, पैसा, धन, गाड़ी, मकान – ये सब स्थूल चीज़े हैं। वे कैसे कह सकती हैं कि आप हमारे मालिक हो। जिन चीज़ों का आज एक व्यक्ति मालिक है, कल वे दूसरे द्वारा प्रयोग की जाती हैं। यह भौतिक शरीर भी, जिसे हम अपना कहते हैं, एक भ्रम है। प्रत्येक चीज जिसका हम प्रयोग करते हैं, उसके मालिक कभी नहीं बन सकते परंतु द्रस्टी के रूप में उसका सबसे अच्छा प्रयोग कर सकते हैं। मालिकपन की भावना से मोह की बुराई आ जाती है। लोग उन्हें स्वार्थपूर्ण ज़रूरतों के लिए काबू करते हैं और

(शेष..पृष्ठ 25 पर)

मानव सावधान! समय को पहचान

● ब्रह्माकुमार के.एल.छाबड़ा, रुड़की

समय जीवन की बहुमूल्य निधि है। समय के महत्त्व को समझने वाले जागरूक व्यक्ति ही समय का सदुपयोग करके अभिष्ट लक्ष्य की प्राप्ति करते हैं। समय की तुलना किसी भी सांसारिक वस्तु से नहीं की जा सकती क्योंकि नष्ट हुई वस्तु किसी कीमत पर पुनः प्राप्त की जा सकती है परंतु बीता समय किसी भी कीमत पर प्राप्त नहीं किया जा सकता, केवल वर्तमान हमारे हाथ में है। अक्सर कोई नुकसान हो जाने पर बुजुर्ग कहते ही हैं, बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुधले।

श्रीमद् भागवत में वर्णन आता है कि राजा परीक्षित को जब यह मालूम हुआ कि उसके जीवन के केवल आठ दिन बचे हैं तो आत्म-ग्लानि एवं पश्चाताप में इन्हें न खोकर उसने उस अल्प अवधि में भगीरथ पुरुषार्थ करके आत्म-उन्नति को प्राप्त किया। भोग की प्रचुर सामग्री होते हुए भी अपने जीवन के शेष समय को आत्म-उत्थान में लगाया ताकि यह मलाल न रहे कि जीवन केवल सांसारिक भोग-विलास में ही बीत गया।

समय की कीमत समझें

एक बहुत बड़े उद्योगपति थे। उन्होंने अपनी मेहनत और सूझबूझ से कई इंडस्ट्रीज खड़ी की थीं। जीवन के अंतिम कुछ दिन उन्होंने अस्पताल में

बिताये। देश-विदेश के कई विशेषज्ञ और अनुभवी चिकित्सक उनके इलाज में जुटे थे, धन की प्रचुर उपलब्धता के बावजूद वे उनको जीवन की चंद और अतिरिक्त साँसें नहीं दे सके। कहने का तात्पर्य है कि समय खर्च करके हम धन तो कमा सकते हैं लेकिन असीमित धन से हम अल्प अवधि के लिए भी जीने के लिए समय नहीं ले सकते। अगर कोई ज्योतिष विषय का विशेषज्ञ हमें यह बता दे कि हमारा जीवन अब थोड़ा ही शेष बचा है तो राजा परीक्षित की भाँति हम भी जीवन का बेहतर से बेहतर उपयोग करने में जुट जायेंगे।

आँख होते भी अंधे,
कान होते भी बहरे

ज़रा सोचो, संसार की दिन पर दिन बिगड़ती स्थिति क्या हमें यह संदेश नहीं दे रही है कि समय बहुत नाजुक चल रहा है? क्या पर्यावरण में दिनोंदिन बढ़ते ज़हर के कारण प्राकृतिक असंतुलन, अनियंत्रित महंगाई, खाद्य पदार्थों की कमी एवं उनमें अशुद्धता, बेरोजगारी, जीवनमूल्यों की कमी के कारण बढ़ती उपभोक्तावादी संस्कृति, आतंकवाद, लूट-डैकैती, अपहरण, बलात्कार के कारण महिलाओं का असुरक्षित होता जीवन, भाईचारे के स्थान पर अंधी स्वार्थ लोलुपता,

भ्रष्टाचार, अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ता युद्ध उन्माद, बढ़ती जनसंख्या – क्या ये सब भविष्य के लिए शुभ संकेत हैं? हमारे धार्मिक ग्रंथों में कलियुग के अंतिम चरण के जो चिन्ह बताये गये हैं, वे सभी वर्तमान में विद्यमान हैं। आज अज्ञान रूपी वृत्तासुर से सारा समाज आच्छादित है। आँख वाले इसे देख सकते हैं तथा कान वाले, मानवीय पतन की मर्मभेदी चीत्कार सुन सकते हैं परंतु विकारों में लिप्त मनुष्य मानो आँख होते हुए भी अंधा और कान होते हुए भी बहरा हो गया है। अध्यात्मविहीन मनुष्य, बाहरी सुख के साधनों की मृगमरीचिका में भटक कर, वास्तविकता से दूरी बनाये हुए हैं।

आजकल मायन सभ्यता का कैलेंडर चर्चा का विषय बना हुआ है। इस अनुसार महाविनाश के समय की दूरी इतनी थोड़ी बची है कि अगर उसे सत्य मान लिया जाये तो कोई भी विवेकी मनुष्य छोटी-छोटी बातों में न पड़कर आत्मोद्धार की चिन्ता करेगा परंतु पैनी दूरदर्शिता के अभाव में लोग जैसे जान कर भी अंजान बने रहते हैं।

ढो रहे हैं जीवन का बोझ

सदुपयोग से हर वस्तु सुखद और श्रेयस्कर बन जाती है परं दुर्बुद्धि से वस्तुओं का दुरुपयोग किया जाने लगे तो फिर समझना चाहिये कि

दुष्परिणाम भी भुगतना पड़ेगा। आज हवा और जल में इतना विष घुल गया है कि लोग मुश्किल में जीवन यापन कर रहे हैं। अपराधों की बाढ़-सी आई हुई है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य गड़बड़ा गया है। हर कोई आशंकित और आतंकित दिखाई देता है। इन परिस्थितियों में कोई भी चैन से नहीं रह पा रहा है। आधुनिक संस्कृति का पोषक और तथाकथित सभ्य कहलाने वाला हर तीसरा व्यक्ति अनियंत्रित तनाव, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, डायबिटिज, अवसाद आदि बीमारियों से ग्रसित होकर दवाइयों के सहारे मानो ज़िंदगी के बोझ को ढो रहा है।

चेतावनी देते प्राकृतिक प्रकोप

प्रकृति के पाँचों तत्व अब मानवीय दुराचरण के प्रभाव से तमोप्रधान अवस्था को प्राप्त हो चुके हैं और विगत कुछ वर्षों में विश्व के कई भागों में घटित हुए प्राकृतिक प्रकोप हमें संभलने की चेतावनी दे चुके हैं। अगले दिनों परिस्थितियाँ और भी अधिक बिगड़ने की चेतावनी विज्ञजन दे रहे हैं। एक मार्च, 2011 को जापान के समीप समुद्र में, जापान के इतिहास में अब तक आये सबसे अधिक तीव्रता के भूकंप से उत्पन्न सुनामी द्वारा मचाये कहर ने मानव जीवन की अस्थिरता को सामने रख दिया है।

भौतिकता रूपी भस्मासुर

विज्ञान की देन आधुनिक भौतिक

उपलब्धियाँ, भस्मासुर की तरह स्वयं मानव को भस्म करने का सबब बनती दिख रही हैं। जैसे-जैसे वक्त बीतता जा रहा है, यवनिका के पृष्ठ भाग में छिपी महाविनाश की विकरालता की दूरी क्षण-प्रतिक्षण कम होती जा रही है। महाबुद्धिवान प्राणी मनुष्य को, मकड़ी की तरह अपने ही फैलाये जाल में न चाहते हुए फंसना पड़ रहा है। भोग-लिप्सा का खामियाजा भुगतने के लिए कितनी बड़ी कीमत चुकानी होगी, इसकी चिन्ता किये बगैर मानव कभी तृप्त न होने वाली कामनाओं की पूर्ति में रिश्ते-नातों, मर्यादाओं की सभी सीमाओं को लाँघकर, अनिष्ट की तरफ से बुद्धि रूपी नेत्रों को अज्ञानता के आवरण से ढके हुए है।

वचनबद्ध हैं भगवान्

एक बार की बात है, किसी देश का शासक अति भोगी था, अपने उत्तरदायित्वों की परवाह न करके दिन-रात विषय-विलास में डूबा रहता था। जिस किसी भी सुन्दर कन्या के बारे में उसे पता चलता, उसे उस विलासी राजा की विलासिता का जबरन शिकार बनना पड़ता था। जनता बहुत दुखी थी। पड़ोसी देश के राजा ने उसकी कमज़ोरी को भांपकर आक्रमण कर दिया। विलासी राजा को आक्रमण का पता चला तो उसने अपने सेनापति से पूछा कि आक्रमणकारी राजा की फौज

कितनी दूर है? उसे बताया गया कि अपने राज्य की सीमा से बस थोड़ी ही दूर है। वह फिर भी बचाव के उपाय न करके अपनी मस्ती में मस्त रहा। कुछ समय बाद उसे पुनः बताया गया कि शत्रु सेना राज्य में प्रवेश कर चुकी है। वह फिर भी नहीं चेता। परिणाम यह हुआ कि पड़ोसी राजा ने बड़ी आसानी से उसे बंदी बनाकर, उसके राज्य पर अधिकार कर लिया। इस घटना को हम वर्तमान परिप्रेक्ष्य में देखें तो पाते हैं कि आज अधिकार और शक्ति रखने वाले लोग अपने ही स्वार्थों में डूबे हुए हैं। धर्मशास्त्रों में वर्णन आता है कि कंस, जरासंध, वृत्तासुर, महिषासुर आदि के समय अनाचार की वंशवृद्धि के कारण सृष्टि संतजनों के रहने योग्य नहीं रह गई थी तो दिव्यशक्तिधारी महानात्माओं द्वारा असुरों का खात्मा हुआ था। यह सृष्टा की नियति है कि अनौचित्य की अति होने पर उसका अंत भी होता है। ‘यदा यदाहि धर्मस्य..’ वाली प्रतिज्ञा का निर्वाह करने के लिए वह वचनबद्ध है।

निराकार हो जाता है साकार

जिस प्रकार एक पिता अपने सभी बच्चों को सुखी देखना चाहता है, उसी प्रकार सर्व आत्माओं के परमपिता परमात्मा से अपने बच्चों का दुख देखा नहीं जाता। बच्चों की करुण पुकार सुनकर उन्हें साकार रूप का आधार लेकर अवतरित होना पड़ता है। वह अपने निराकारी लोक

से इस साकारी दुनिया में, साधारण मनुष्य तन में आकर अज्ञान अंधकार में भटक रही दुखी मनुष्यात्माओं को उनकी भूलों का एहसास कराता है। परमात्मा आकर मनुष्यात्माओं को सृष्टिचक्र और समयचक्र का भी ज्ञान कराता है। कहा जाता है कि इतिहास अपने आप को दोहराता है। समयचक्र के अनुसार अब इस तमोप्रधान सृष्टि का परिवर्तन होकर पुनः इसके आदिकाल का सतोप्रधान स्वरूप लौटना है। सृष्टि के महापरिवर्तन में प्रकृति के तत्व अपने रौद्र रूप में आकर महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायेंगे। जैसे नया मकान बनाने के लिए पुराने जर्जर मकान को तोड़ना पड़ता है, उसी प्रकार इस पुरानी पतित सृष्टि के विनाश के पश्चात् नई, पावन, सतयुगी सृष्टि का उदय होगा। यह सृष्टि अब भद्र अर्थात् सतोगुणी संस्कारों वाले मनुष्यों के रहने लायक नहीं रह गई है।

सतयुग का आगमन

अब रात्रि का अवस्थान और शुभ प्रभात का आगमन हो रहा है। अंधकार से प्रकाश में जाने की इसी वेला के छोटे-से युग को संगमयुग कहा गया है। परमात्मा शिव द्वारा सुझायी रीति-नीति को अपनाने से मनुष्य अत्य समय में अपने स्वभाव-संस्कार में सुखद परिवर्तन लाकर, नव स्वर्णिम युग, जिसमें संपूर्ण सृष्टि और इसकी हर चीज़ अपने सतोप्रधान स्वरूप में होगी, में जाने का अधिकारी बन सकता है। इसे सतयुग के नाम से जाना जाता है और यह निकट से निकटतम आता जारहा है।

अतः सर्वश्रेष्ठ बुद्धिमत्ता का परिचय यही होगा कि हम प्रारब्ध के अनुसार प्राप्त साधनों का सदुपयोग करते हुए, परमात्मा के नवीन और पावन दुनिया की स्थापना के सर्वश्रेष्ठ कार्य में, ईश्वरीय ज्ञान और सहज राजयोग के द्वारा अपने संस्कारों को श्रेष्ठ बनाकर सहयोगी बनें जिसकी शिक्षा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के सेवाकेन्द्रों पर निःशुल्क दी जाती है। ♦

प्रसन्नतापूर्वक जीवन...पृष्ठ 22 का शेष

चालाकी से प्रयोग करते हैं। फिर, जिन चीजों या व्यक्तियों को खुशी के लिए प्राप्त किया जाता है, वे ही बंधन बन जाते हैं और चोट पहुँचाते हैं। मोह के कारण चीज़ के गायब होने का भय होता है, परिणामरूप, पीड़ा होती है। मालिकपन का झूठा विचार हमें लालच तथा ज्यादा प्राप्त करने के लिए गलत कार्यों की ओर ले जाता है।

दुखी करती है अधिक पाने की इच्छा

यह सच है कि भौतिक पदार्थ खुशी और दुख दोनों का ही साधन बन सकते हैं। उदाहरण के लिए, अपने शरीर को हीलें। यह हमें प्रसन्नता भी दे सकता है और पीड़ा भी। किसी दर्दनाक बीमारी से ग्रस्त होने पर असहनीय पीड़ा देता है। इसी प्रकार पदार्थों का अंबार होने पर भी, और अधिक पदार्थ पाने की इच्छा दुखी करती है। यही कारण है कि धनिकों का धन उन्हें असंतुष्ट ज्यादा करता है बजाय सुख देने के।

खुशी है अच्छे कर्मों के जमा खाते पर निर्भर

भाग्य मनुष्य के कर्म से बनता है। जैसा बोते हैं वैसा काटते हैं। सुख और खुशी तथा दुख और रंज हमारे अच्छे या बुरे कर्मों के जमा खाते पर निर्भर करते हैं। इस संसार को कर्मक्षेत्र कहा जाता है। व्यक्ति के कर्म ही फैसला करते हैं कि किस हद तक उसे जीवन का सुख मिलेगा। किसी व्यक्ति का अधिकार इस बात पर निर्भर है कि उसके कर्म कितने अच्छे रहे हैं।

पदार्थ एक अच्छा नौकर पर एक बुरा मालिक भी

पदार्थ एक अच्छा नौकर हो सकता है परंतु एक अच्छा मालिक कभी नहीं। जब आत्मा पदार्थ की दास बन जाती है तब दुख अनुभव करती है और जब यह पदार्थ पर, उसे पदार्थ समझ नियंत्रण रखती है तब सुख अनुभव करती है। अतः सच्ची खुशी और शांति अंदर से प्राप्त होती है। जब हम अपने मन को ठीक दिशा में प्रयोग करना सीख लेंगे तब हम स्वतः ही दूसरों की ओर अपनी खुशी के लिए पदार्थों का सही प्रयोग करने में समर्थ हो जायेंगे। ♦

शाश्वत यौगिक खेती -एक अनोखा विज्ञान

● ब्रह्माकुमार बालासाहेब रुगे, इचलकरंजी (महाराष्ट्र)

प्राचीनकाल से कहा जाता रहा है कि अन्न का मन पर प्रभाव पड़ता है और जैसा मन वैसा तन। सभी मनुष्यों का लक्ष्य यही है कि हम निरोगी रहें, शान्त, शीतल और सात्त्विक वृत्ति को धारण कर सुखमय जीवन जियें। इस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए पौष्टिक और सात्त्विक अन्न का सेवन करना बहुत आवश्यक है।

खेती से अनाज उत्पादन करने की कई पद्धतियाँ हैं जैसेकि नैसर्गिक खेती, सेंद्रिय जैविक खेती, रासायनिक खेती, जैव ऊर्जा खेती आदि-आदि। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के राजयोग एज्युकेशन एंड रिसर्च फाउण्डेशन के अन्तर्गत ग्राम विकास प्रभाग द्वारा कई किसान “शाश्वत यौगिक खेती” कर रहे हैं। आइये, खेती की इस पद्धति को समझने की कोशिश करें –

शाश्वत यौगिक खेती अपनाने के लिए हमें कुदरत के नियम प्रमाण चलकर, विज्ञान के आधार से, प्रकृति के पाँचों तत्वों सहित, सर्व जीव-जंतुओं, पशु-पंछी, ज़मीन, बीज, वृक्ष, वनस्पतियों से स्नेह और प्रेम का रिश्ता जोड़ना है। राजयोग के अभ्यास में हम इन सभी को परमात्मा की शक्तियों के प्रकंपन देकर इनका सहयोग लेते हैं जिससे वनस्पतियाँ बढ़ती हैं, उत्पादन मिलता है।

योग के प्रयोग में हम ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख, आनन्द, शक्ति और दिव्य गुण इन सूक्ष्म शक्तियों का (चैतन्य ऊर्जा का) अनुभव करते हैं। चैतन्य ऊर्जा के प्रकम्पन पहले प्रकृति के पाँच तत्व, चन्द्र, तारे, ग्रहों को 20 मिनट तक देते हैं। मन ही मन उनसे बातें करते हैं कि आज तक हमने आपको जो भी दुःख दिया है इसके लिए माफी मांगते हैं और आगे से आपके नियमों में कोई भी बाधा नहीं ढालेंगे। इस भावना से प्रकृति सतोप्रधान, सुखदाई बनती है और हम उससे सहयोग लेते हैं।

इसके लिए पहले प्रकृति को 20 मिनट, फिर जिस ज़मीन में फसल लेनी है उसको सुबह 10 मिनट तक प्रकम्पन देते हैं। इससे ज़मीन में जो जीवाणु होते हैं उनकी कार्यक्षमता बढ़ती है। जीवाणुओं की संख्या बढ़ाने के लिए हम सेंद्रिय जैविक खाद का इस्तेमाल करते हैं।

महाराष्ट्र में सांगली ज़िले में ‘कवठेपिरान’ नाम के गांव में, किसान शंकर दत्तु माली की खेती और उसके चारों ओर की करीब 200 एकड़ से भी ज्यादा ज़मीन बंजर हो गई थी जिसमें कोई भी फसल नहीं आती थी। ऐसी नमकीन (खारयुक्त) ज़मीन में उस किसान ने सेंद्रिय जैविक खेती पद्धति को अपनाकर उत्पादन

लेना शुरू किया। उनको एक एकड़ में गने का उत्पादन 12-15 टन, सोयाबीन 7-8 किंवंटल, गेहूँ 4 किंवंटल, जवारी 5 किंवंटल – इतना ही मिलता था। जब राजयोग के अभ्यास द्वारा उन्होंने परमात्म शक्तियों के प्रकम्पन देने शुरू किये तो सन् 2008 में उनको एक एकड़ में 40 टन गना, 14 किंवंटल सोयाबीन, 12 किंवंटल गेहूँ, 11 किंवंटल ज्वारी का उत्पादन मिला। इसके साथ ज़मीन भी बहुत शक्तिशाली बन गई है। ज़मीन में केंचुवे तैयार हुए हैं जो फसल को आवश्यक खाद देने वाली फैक्ट्री हैं। उन्होंने अपनी खेती के चारों ओर नीम के पेड़ लगाये हैं, कई पंछी भी आकर बैठते हैं। ये सारे जीव जंतु कुदरत की ऐसी देन हैं जो बिना पैसे दिन-रात काम कर रहे हैं और फसल को बढ़ा रहे हैं। यह प्रत्यक्ष प्रमाण देख उस गांव के ही 8-10 किसानोंने यौगिक पद्धति से खेती करना प्रारंभ कर दिया है।

मेरा अनुभव है, सन् 2007 में जब यौगिक खेती पद्धति शुरू की तब ज़मीन का सेंद्रिय कर्ब 0.4 था और गने का उत्पादन रासायनिक खाद से ज्यादा से ज्यादा 40 टन मिलता था। सन् 2011 में ज़मीन का सेंद्रिय कर्ब 1.22 है और सेंद्रिय यौगिक खेती पद्धति से गने का उत्पादन 50 टन मिल रहा है।

बीज बुआई की विधि

जब बीज बुआई करनी होती है तो

सुबह 10 मिनट तक स्वयं परमात्मा की शक्तियों का अनुभव करते हुए, बीज को चमकती हुई लाल सुनहरी किरणों के रूप में ईश्वरीय प्रकम्पन देते हैं। उसी अनुभव में स्थित होकर संकल्प करते हैं कि आपको (बीज को) निरोग और शक्तिशाली पौधों का निर्माण करना है। इससे बीज के अन्दर की ऊर्जा कार्यक्षम होती है, हमारे श्रेष्ठ शक्तिशाली विचार बीज को प्रेरित करते हैं और परिणाम दिखाई देता है।

आज वैज्ञानिक लोग भी बीज को चुम्बकीय प्रकम्पन देकर उसकी अंकुरित होने की, बढ़ने की, कीट व रोगों के प्रतिकार की शक्ति बढ़ाने का प्रयास कर रहे हैं, इस प्रयोग में उन्हें सफलता मिली है।

सरदार वल्लभ भाई पटेल कृषि विद्यापीठ, दांतीवाड़ा (गुजरात) और ब्रह्माकुमारीज़ के ग्राम विकास प्रभाग में योग के प्रयोग से खेती में उत्पादन बढ़ाने के बारे में एक समझौता हुआ है। इसमें जिस बीज को योग से प्रकंपन दिये गये उसकी उगने की ताकत 94 प्रतिशत मिली और जिस को प्रकम्पन नहीं दिये, उसकी उगने की ताकत 85 प्रतिशत मिली है। बीज पर डॉ. ग्रैड और मसारु इमोटो नाम के वैज्ञानिकों ने बहुत ही अच्छी तरह से प्रयोग किया है कि मन की ऊर्जा

का पानी पर और पानी का असर बीज पर कैसे होता है।

हम खेती की पूरी फसल को एक ही समय योग की शक्ति से प्रकम्पित करते हैं। जब यह सूक्ष्म चेतन ऊर्जा बनस्पति को टच करती है तो ऊर्जा का विद्युत शक्ति में परिवर्तन होता है। उसी समय हम मन ही मन पौधों को विचार देते हैं कि आपको निरोग और शक्तिशाली होकर बढ़ा ना है। इस प्रयोग से फसल की बढ़त अच्छी होती है, कीट व रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ती है और उत्पादन गुणवत्ता के साथ बढ़ता है।

सर जगदीशचंद्र बोस जी ने भी यह बात स्पष्ट की है कि कैसे बनस्पति मानव के विचारों को समझती है और प्रतिक्रियायें देती है। उन्होंने ऑप्टिकल पल्स रिकॉर्डर मशीन से सिद्ध किया है कि जब बाहर से किसी भी प्रकार की ऊर्जा पौधों को स्पर्श करती है तो उसका विद्युत शक्ति में परिवर्तन होता है। वह ऊर्जा सकारात्मक होती है तो पौधों के अन्दर की ऊर्जा कार्यक्षम (गतिमान) होती है। अगर वही ऊर्जा नकारात्मक होती है तो पौधे घबराते हैं, उनकी प्रतिकारक क्षमता कम होती है, उत्पादन कम होता है।

सर जगदीशचंद्र बोस जी के प्रयोग को आगे बढ़ाते हुए क्लीव बॉकस्टर नाम के संशोधक ने कैलिफोर्निया में बहुत ही विस्तार से स्पष्ट किया है कि

मानवीय सोच का असर पौधों पर किस प्रकार से होता है।

आज खेती करते समय जब किसान व्यसन करता है या नकारात्मक विचार चलाता है या किसी समस्या से घबरा जाता है तो बुरा परिणाम फसल पर होता है। ज़मीन को तैयार करते समय यदि ट्रैक्टर पर अश्लील गीत बजाते हैं तो उसका भी गलत असर होता है। उस समय हमें भगवान की याद दिलाने वाले गीत बजाने वा सुनने चाहिए। अन्नामलाई विद्यापीठ (चेन्ई) में भी डॉ. टी. सी. सिंग जी ने फसल में बांसुरी, वीणा, तबला, संगीत बजाकर उत्पादन 20 प्रतिशत से भी ज्यादा लिया है।

जब ज़मीन में सेंद्रिय खाद या जीवामृत मिलाते हैं तो उसे भी योग के प्रयोग से परमात्म ऊर्जा के प्रकम्पन देते हैं, फसल पर टॉनिक या कीटनाशक या बीमारी को नियंत्रण करने वाली दवाई स्थे करने से पहले और स्थे करते समय भी यही प्रयोग करते हैं। फसल को पानी देते समय, पानी को प्रकम्पन देने से बहुत अच्छे परिणाम मिलते हैं। एक किसान के कुएँ के पानी की क्षारता (EC) 6.20 होते हुए भी आज उसकी खेती में एक एकड़ में 50-55 टन गने का उत्पादन मिल रहा है और भी सभी प्रकार की फसल वह अपनी खेती में ले रहा है।

योगयुक्त अवस्था में हम खाद, पानी, दवाइयों को विचार देते हैं कि आपको फसल को बढ़ाने में और सुरक्षा करने में मदद करनी है। फसल में अनाज भरते समय भी योगयुक्त अवस्था में संकल्प करते हैं कि इस अनाज को खाने वाले व्यक्तियों का मन शान्त, शीतल और सात्त्विक बने, तन शक्तिशाली और निरोगी रहे।

जब फसल को नुकसान पहुँचाने वाले जानवर या पंछी आने की संभावना होती है तो हम फसल के चारों और पवित्र और शक्तिशाली ऊर्जा का औरा बनाते हैं और संकल्प करते हैं कि इनको जितना आवश्यक है उतना ही खाकर चले जायें, ज्यादा नुकसान न करें। इस प्रयोग को जिन किसानों ने किया उनकी खेती में से ज्यादा करके 10 प्रतिशत अनाज प्राणी-पंछियों ने खाया, फसल को बिल्कुल खराब नहीं किया और 10 प्रतिशत तो उनका भी अधिकार है। उनके आने से कुदरत के नियम प्रमाण परागीकण से या उनकी विष्टा से हर प्रकार से एक बैलेन्स रहता है।

महाराष्ट्र और गुजरात में जंगली सुअर और जंगली गाय (नील गाय) द्वारा होने वाले नुकसान इस प्रयोग से कम हुए हैं।

ऐसे जो भी योग के प्रयोग हैं ये सब सम्पूर्ण विज्ञान हैं। ऐसे प्रयोग कोई भी किसान कर सकता है। आवश्यकता है कुछ नियमों पर चलकर मन की

एकाग्रता बढ़ाने की और पवित्र भावनाओं की; स्नेह से धरती माँ से, पेड़-पौधों से रिश्ता जोड़ने की।

इसके साथ कर्मों की गहन गति क्या है, यह भी हमने समझा है – जो करेगा सो पायेगा, जितना करेंगे उतना मिलेगा।

खेती में आवश्यकता से ज्यादा रासायनिक खाद का इस्तेमाल करने से, जहरीली दवाइयों को स्ये करने से, मित्र कीटों को मारने से बहुत बड़ा नुकसान हो रहा है और हम अपने आपके लिए एक समस्या का निर्माण कर रहे हैं, इसका हिसाब तो एक दिन देना ही पड़ेगा। कहते हैं, मनुष्य इस सृष्टि पर सबसे बुद्धिवान प्राणी है, तो कुदरत के नियम प्रमाण चलकर प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाने में ही उसका कल्याण है। जब हम ऐसे सहयोगी बनते हैं तो प्राकृतिक आपदाओं में भी प्रकृति हमें सुरक्षित रखती है।

हम खेती कोई व्यवसाय या अनाज उत्पादन देने का साधन समझकर नहीं करते हैं। ज़मीन को अपनी माँ और पेड़-पौधों को अपने बच्चों की तरह पालना देते हैं। कई किसान ज्यादा पैसा कमाने हेतु धरती माँ को ज़हर पिलाकर मार रहे हैं। हम यौगिक सेंद्रिय खेती पद्धति द्वारा धरती माँ को शक्तिशाली बना रहे हैं, क्योंकि यही हमारे लिये आने वाले समय में सबसे बड़ी पूँजी है। हम

राजयोग के अभ्यास से ये सब बातें सहज अनुभव कर रहे हैं।

राजयोग के अभ्यास में हम देह-भान से न्यारे हो स्वयं को आत्मा समझ परमात्मा को याद करते हैं। परमात्मा ज्ञान के सागर हैं; पवित्रता के सागर हैं; शान्ति के सागर हैं; प्रेम, सुख, आनन्द के सागर हैं; सर्वशक्तिवान हैं; सर्व गुणों के भण्डार हैं। यही गुण आत्मा के मूल गुण हैं। देह-अभिमान और विकारों के अधीन होने के कारण आत्मा की ये शक्तियाँ कम हुई हैं। जिस प्रकार बैटरी का कनेक्शन पावर हाऊस के साथ जोड़ने से बैटरी चार्ज होती है, उसी प्रकार सर्वशक्तिवान परमात्मा, जो सर्वगुण व शक्तियों के स्रोत हैं, के साथ समानता के आधार से सम्बन्ध जोड़ने से आत्मा में अनेक गुण व शक्तियों का संचार होता है। आत्मा इन शक्तियों से भरपूर होती है, मानसिक तनाव दूर होता है। तन-मन को सुख-शान्ति और शक्ति मिलती है। मनुष्य को इस कलियुग के दूषित वातावरण में संतुलित जीवन जीने की कला प्राप्त होती है। मनोबल बढ़ाने के लिए, शुद्ध विचारों की उत्पत्ति के लिए, मन की एकाग्रता बढ़ाने के लिए राजयोग एक औषधि है।

राजयोग जीवन को दिव्य बनाकर सम्पूर्णता की राह पर चलाने वाली एक साधना है। यह योगाभ्यास, किसी भी धर्म, जाति, रंग, उम्र,

व्यवसाय, देश का व्यक्ति कर सकता है। सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक आइंस्टार्टन अपने सापेक्षता के सिद्धांत के आधार पर इस निष्कर्ष पर पहुँचे थे कि इस सृष्टि पर जो भी ऊर्जायें हैं उनका स्रोत इस सृष्टि से बाहर, और एक ऊर्जा का केन्द्रबिंदु हो सकता है, उसी प्लाइट को उन्होंने भगवान कहा है। उनकी यह कल्पना हमारी सत्यता से मिलती जुलती है। उसी केन्द्रबिंदु को हम परमात्मा कहते हैं, वही इस संस्था का संस्थापक है, जो इस रचनात्मक ऊर्जा का रचयिता है और वह एक लाईट और माईट की तरह ब्रह्माण्ड में स्थित है। हम योग में उसी लाइट और माइट से मन-बुद्धि द्वारा मिलन मनाते हैं और सर्वोच्च ऊर्जा का अनुभव करते हैं।

योगयुक्त अवस्था में आत्मा द्वारा निकलने वाली ऊर्जा शरीर से बाहर वातावरण में फैलती है और इसी ऊर्जा का आभामण्डल (औरा) बनता है। इस ऊर्जा को अपने विचारों की तरंगों द्वारा कितनी भी दूर वाली खेती में पहुँचाकर खेती को, पेड़-पौधों को, वातावरण को शुद्ध और शक्तिशाली बनाते हैं। दूर से भी पेड़-पौधों से वार्तालाप करते हैं। आत्मा की पवित्र ऊर्जा से, वातावरण में नुकसान पहुंचाने वाले जीवाणु निष्क्रिय बनते हैं और फसल निरोगी होकर बढ़ती है, उत्पादन पौष्टिक और सात्त्विक मिलता है, यह है शाश्वत यौगिक खेती पद्धति। इस खेती पद्धति को अपनाकर हम सच्चे-सच्चे अन्न दाता बन, भारत भूमि को सुजलाम्-सुफलाम् बनाकर, परमात्मा की, उनके दिव्य कर्तव्य की और समय की पहचान सभी को करा रहे हैं। ♦

शुभकामनाओं का भण्डार -

सुखी जीवन का आधार

ब्रह्मकुमार सुरेश कुशवाहा, भिलाई नगर

संसार में कोई भी व्यक्ति अपने लिए अशुभ नहीं चाहता लेकिन दूसरों के प्रति अशुभ ज़रूर सोच लेता है। विज्ञान का नियम है, किया की प्रतिक्रिया अवश्य होती है। दूसरों के प्रति अशुभ सोचकर लोग अपने जीवन को स्वयं दुखी, अशांत बनाते जा रहे हैं। जब हम नकारात्मक सोचते हैं तो विश्व के समस्त नकारात्मक ऊर्जा समूह से जुड़ जाते हैं और हमारे नकारात्मक संकल्प कई गुणा शक्तिशाली होकर हमारे पास ही लौट आते हैं तथा हमें दुखी, परेशान करते हैं। इसी प्रकार, जब हम शुभ संकल्प करते हैं तो विश्व के समस्त सकारात्मक ऊर्जा समूह से जुड़ जाते हैं और हमारी शुभकामनायें, कई गुणा होकर हमारे पास ही लौट आती हैं तथा हमें आंतरिक खुशी व शांति की अनुभूति कराती हैं।

शुभभावना में सर्व के प्रति कल्याण की, रहम की, स्नेह व सहयोग की भावनायें अंतर्निहित होती हैं। अध्यात्म पथ पर शुभभावनायें, शुभकामनायें आगे बढ़ने की सहज लिफ्ट है, इनसे औरों में भी परिवर्तन लाने के हम निमित्त बन जाते हैं। वास्तव में शुभ व शक्तिशाली संकल्प से वृत्ति, वृत्ति से प्रकंपन, प्रकंपन से सशक्त वायुमण्डल का निर्माण होता है जो उपस्थित आत्मा में परिवर्तन ला देता है। शुभ और शक्तिशाली संकल्प पैदा करने के लिए परमात्म याद में रहना अति आवश्यक है। शुभ संकल्प की शक्ति से स्थूल कार्य भी सहज किए और कराए जा सकते हैं। हमारी शुभभावनायें दूसरों में श्रेष्ठ भावना जगाती हैं। तो आइये, हम सभी ईर्ष्या, द्वेष, घृणा आदि नकारात्मक भावनाओं को समाप्त कर सदा शुभभावनाओं के भंडार बन, सर्व को सुख-शांति की अनुभूति कराकर, परमात्मा के वर्से का अधिकारी बनें व बनायें। यदि सदा सर्व प्रति शुभ संकल्प करने की धुन लगा दें व नकारात्मक को पास भी न फटकने दें तो कैसी भी परिस्थितियाँ आयें वो पानी पर लकीर जैसी हो जायेंगी और हम स्वयं को सदा शक्तिशाली अनुभव करेंगे। ♦

तृप्ति की पराकाष्ठा का अनुभव

● डॉ. शकुंतला, किंगजवे कैम्प, दिल्ली

पिछले तीन वर्ष से मैं ईश्वरीय ज्ञान की नियमित विद्यार्थी हूँ। प्रसूति और महिला रोग विशेषज्ञ होने के साथ-साथ एक अस्पताल की प्रशासिका भी हूँ। प्रारंभ से ही मेरी रुचि पाखंड और अंधश्रद्धा से भरे भक्तिमार्ग में कम थी। जब मन गुरु करने को हुआ तो वो भी अन्य मनुष्यों की भाँति लाचार दिखे, फिर भक्ति चैनलों ने तो जैसे अध्यात्म के सैकड़ों मार्गों की वर्षासी कर दी। यह सब देख मन में आता, प्रभु, आप कब और कैसे मिलेंगे? फिर यह भी लगता कि शायद मैं ही असामान्य हूँ, जो न जाने क्या ढूँढ़ रही हूँ।

ज्ञान बचाता है त्रुटियों से

ईश्वरीय ज्ञान में आने से तृप्ति की पराकाष्ठा का अनुभव हुआ। शिवबाबा का सानिध्य और उनकी एक-एक शिक्षा मनुष्य को आत्म-विवेचना करा, सदाचार का सन्मार्ग दिखाती है। यही वह ज्ञान है जो सर्वोच्च कोटि की व्यवस्था से अवगत कराता है और त्रुटियों से बचाकर शक्तिशाली बना देता है। ईश्वरीय ज्ञान में आने से पहले किसी असाध्य रोगी या किसी की मृत्यु के बारे में बताते-बताते मैं स्वयं विचलित हो जाया करती थी या फिर बताने का तरीका ऐसा होता होगा कि रोगी के

संबंधी कभी-कभी उत्तेजित हो जाते थे। इससे अपनी मनःस्थिति को संभालने में मुझे समय लग जाता था।

उत्तेजित आत्मा भी हो जाती है

मूक और शान्त

ईश्वरीय ज्ञान में आने के बाद सृष्टि ड्रामा में अटूट निश्चय तथा शिवबाबा के साथ और सिर पर उनके हाथ से अब विषम से विषम परिस्थिति भी सहज संभल जाती है। ऐसे लगता है जैसे कि करनकरावनहार सामने वाली आत्मा को स्वयं शक्ति दे रहे हैं। योगयुक्त वातावरण के प्रकंपन मन को सुख और शांति की किरणों से भरपूर कर देते हैं। कितनी भी विचलित और उत्तेजित आत्मा क्यों न हो, सामने आते ही मूक और शांत हो जाती है, यह चमत्कार शिवबाबा के अलावा और कौन कर सकता है?

सफल चिकित्सक के गुण

- विषय की गहन पकड़ के साथ संतुलित और शक्तिशाली बुद्धि हो, स्नेह और सौम्यता का संतुलन हो, शालीनता, सदाचार के साथ एकरस होने की कला भी हो।
- प्रभावशाली डॉक्टर वह है जो अनुशासित हो, वह न सिर्फ नियम बताये वरन् उनका पालन स्वयं भी करे वर्ना इतने व्यस्त जीवन में डॉक्टर को भी रोगी बनते देर नहीं



लगती।

- सरल और सहज हो, मिलनसार हो, साथ ही न्यारा और सबका प्यारा हो।
 - धैर्य, सहनशीलता और कार्यकुशलता का बैलेन्स रखकर ही वह मृत्यु से जूझने वाली दुखी आत्माओं को प्रेम और शान्ति का अनुभव करा सकता है।
 - वह निरहंकारी और विनम्र भी हो।
 - ईश्वरीय ज्ञान में आने के बाद अन्यत्र कहीं प्रशासन और व्यवहार कौशल सीखने जाने की आवश्यकता नहीं, ये सभी गुण व्यक्तित्व में स्वतः समाहित होते जाते हैं।
- परमात्मा पिता प्रति मेरा आभार**
- नगर ढिंडोरा पीट दो कि
प्रीत किये सुख होय
अब सच्चा प्रीतम मिल गया,
तो और न मांगू कोए।
- ❖

बाबा ने मुझे नेचुरल नींद सुलाया

● नम्रता मोदी, भरुच

मेरा बचपन खूब मौज-मस्ती में बीता। दुख क्या होता है, वह कभी जाना भी नहीं। अपनी मर्ज़ी से शादी की, पति काफी गरीब होने के कारण मेरे पापा, बुआ, मामा सभी इस शादी के खिलाफ थे। शिक्षा को देखकर मैंने शादी की और सब अपने नसीब पर छोड़ा। शादी के कुछ समय बाद पति को तंजानिया में नौकरी मिली। आठ साल वहाँ खूब सुख से रहे। फिर बच्चों की पढ़ाई के लिए भारत आये और कसौटी के दिन शुरू हो गये। कुछ खराब परिस्थितियाँ मेरे दिल-दिमाग पर इतना घर कर गई कि मैं डिप्रेशन में आ गई। बीमारी बढ़ती ही गई। कई शहरों में इलाज कराने के बावजूद भी कुछ फर्क नहीं पड़ रहा था। डिप्रेशन में बस नींद की गोलियाँ खाती थीं और सोती थीं। पति का खूब साथ था। बीमारी में 18 साल बीत गये। नींद की गोलियाँ बढ़ती रहीं। नेचुरल नींद 18 साल तक नहीं आई।

एक दिन अचानक टीवी पर बी.के.शिवानी बहन का प्रोग्राम देखा। फिर रोज़ देखने लगे। फिर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की स्थानीय शाखा में हम दोनों ने सात दिन का राजयोग कोर्स

शुरू कर दिया। हमें बहुत सुकून मिलने लगा जैसे हमारी तो लॉटरी ही निकल गई। फिर रोज़ ही सेन्टर पर जाना, मुरली सुनना आदत-सी बन गई। एक रुहानी नशा रहने लगा। शुरू के तीन-चार महीने नियम पर चलना कठिन रहा। जैसे अमृतवेला सुबह 3.30 बजे उठना, कभी ना उठ पाना, अलबेला हो जाना, परमात्मा की याद थोड़े समय रहना फिर गायब हो जाना। विकारों ने भी तंग किया। लेकिन बाबा के प्यार के आधार पर और निमित्त बहनों के अथाह प्यार से संतुष्ट रहकर मैं आगे बढ़ती रही। घर का काम करते, खाना बनाते बस बाबा के साथ की मस्ती में रहने लगी।

मेरे मीठे प्यारे सिकीलधे बाबा ने मुझे अपनी गोद में सुलाकर बड़ी ही प्यारी-मीठी नींद दी। अठारह साल की बीमारी जैसे 18 सेकंड में ही खत्म हो गई। आज मैं बिना नींद की गोली खाये बाबा को गुडनाइट कहकर प्यारी नींद का आनन्द लेती हूँ और अमृतवेले 3.30 बजे बाबा को गुडमॉर्निंग कहकर फ्रेश उठती हूँ। बाबा बड़े प्यार से अमृतवेले उठाता है। अलार्म की ज़रूरत भी नहीं रहती। अब मुझे परमात्म शक्ति मिल गई है इसलिए हर परिस्थिति में खुश



रहना सीख लिया है। हर काम बाबा से कहकर ही करती हूँ। बाहर भी बाबा से कहकर ही निकलती हूँ। हमेशा मेरा बाबा मेरे साथ होता है। इस तरह रुहानी डॉक्टर शिवबाबा ने मुझे इतनी अच्छी तरह से संभाला और प्राकृतिक नींद में सुलाया। कृत्रिम नींद से बचाया। रुहानी डॉक्टर शिवबाबा को तहेदिल से शुक्रिया। शुक्रिया बाबा शुक्रिया! अनेक बार शुक्रिया!

बाबा का साथ अलादीन के चिराग जैसा है जो कहानियों में पढ़ते थे। अब संगमयुग में तीव्र पुरुषार्थ से सब प्रैक्टिकल में अनुभव होता है। मेरी सब भाई-बहनों से विनती है कि एक बार ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विद्यालय में जाकर राजयोग का अभ्यास ज़रूर करें, सफलता स्वतः आपके सामने आयेगी। ♦

ज्ञानामृत की 'ज्ञान दान योजना' के अंतर्गत 'वरदानी', 'महादानी' तथा 'दानी' लाइटल प्राप्त करने वाले बहन-भाइयों के नाम

वरदानी

अमन अनूजा- अमृतसर (300)
 कंचन- ठाणे (252)
 जगन्नाथ- हाँसी (210)

महादानी

रूपचंद- हाँसी (167)
 शैलेन्द्र- बेतिया पश्चिम चम्पारण (141)
 मंगला- चौपड़ा (125)
 मोहन चौधरी- वसई रोड (121)
 वीणा- बेतिया पश्चिम चम्पारण (111)
 विक्रम- नारनौंद (105)
 सुरेश- माउंट आबू (102)
 सूरज- महेन्द्रनगर (नेपाल) (102)
 मुरली मनोहर- कोटकपुरा (101)
 रंजन- बेतिया पश्चिम चम्पारण (101)
 पुष्टा कुमावत- चित्तौड़गढ़ (101)
 अनीता- चित्तौड़गढ़ (101)
 मधु- चित्तौड़गढ़ (100)
 डिम्मी- फरीदकोट (100)
 दीपा सुरेखा- अमृतसर (100)
 देविन्द्र कौर बहन- अमृतसर (100)
 डॉ. किरण बहन- अमृतसर (100)
 डॉ. सूरजप्रकाश पोपली- अमृतसर (100)
 डॉ. साहिल- अमृतसर (100)
 गोविन्द- बठिण्डा (100)

दानी

सुनील कुमार सिंह- लखनऊ (80)
 चंद्रशेखर- चौपड़ा (75)
 जैतो- फरीदकोट (65)
 रमा सोलंकी- अलवर (65)

चंद्रहंस- हाँसी (62)	राजेश- नरवाना (50)
सुमित कुमार- चित्तौड़गढ़ (60)	राकेश- नरवाना (50)
भगवती शर्मा- चित्तौड़गढ़ (60)	वर्षा चोवाटिया- राजकोट (50)
चंद्रा भाटिया- सफीदों (57)	सोनम अंबालिया- राजकोट (50)
सुभाष शर्मा- अलवर (55)	आशा- कोटद्वार (50)
मीना- अरेराज पू. चम्पारण (55)	कलावती- कोटद्वार (50)
अनिल पाटिल- वसई रोड (55)	अमित- अमृतसर (50)
सुरेन्द्र- नारनौंद (55)	बृजमोहन- अमृतसर (50)
अजीत सिंह राणा- रोहतक (53)	दीनदयाल- अमृतसर (50)
सीता- मोतिहारी पू. चम्पारण (51)	सरदारी लाल- अमृतसर (50)
अशोक- मोतिहारी पू. चम्पारण (51)	शांति लाल- अमृतसर (50)
अंजना- बेतिया प. चम्पारण (51)	मंजू- अमृतसर (50)
रामेश्वर- बेतिया प. चम्पारण (51)	सुनंदा- अमृतसर (50)
नारायण- बेतिया प. चम्पारण (51)	सीमा शर्मा- अमृतसर (50)
ग्रीसमणी- बेतिया प. चम्पारण (51)	अनीता- अमृतसर (50)
परमेश्वर- बेतिया प. चम्पारण (51)	पवन कुमार- अमृतसर (50)
अभिमन्यु- अरेराज पू. चम्पारण (50)	साक्षी- अमृतसर (50)
हेमलता पटेल- राजकोट (50)	किरण- बठिण्डा (50)
गोरधन चागनी- राजकोट (50)	अशोक- बठिण्डा (50)
बलिया खुट- राजकोट (50)	महावीर- बठिण्डा (50)
सीता गजेरा- राजकोट (50)	अशोक गोयल- बठिण्डा (50)
धर्मशी सावकिया- राजकोट (50)	रेवा छाहड़ीया- सुनाम (50)
कांता सावकिया- राजकोट (50)	पार्वती खंडलवाल- चित्तौड़गढ़ (50)
राजू परमार- राजकोट (50)	विनोद कुमार- चित्तौड़गढ़ (50)
विजय पीठाडिया- राजकोट (50)	मीना- चित्तौड़गढ़ (50)
भरत पटेल- गांधीनगर (50)	नरेश कुमावत- चित्तौड़गढ़ (50)
अजीत सैनी- सफीदों (50)	शिवली- चित्तौड़गढ़ (50)
सुनील सुलतानिया- देवघर (66)	कृष्णा- चित्तौड़गढ़ (50)
प्रीति- लातूर (50)	रेखा- चित्तौड़गढ़ (50)
राजू- पाँवटा साहिब (50)	मानसिंह- हाँसी (50)
सागर- अकोला (50)	नीलम- हाँसी (50)

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