

ज्ञानामृत

वर्ष 49, अंक 10, अप्रैल 2014 (मासिक),
मूल्य 8.50 रुपये, वार्षिक शुल्क 100 रुपये

शान्तिवन (आबू रोड)- 78th त्रिमूर्ति शिवजयंती महोत्सव पर शिवध्वजारोहण के पश्चात् प्रसन्न मुद्रा में राजयोपिनी दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु.निर्वैर भाई, ब्र.कु.रमेश भाई, ब्र.कु.वृजमोहन भाई, ब्र.कु.मुन्नी बहन तथा अन्य।



1. श्रीरामपुर- भारतमाता मंदिर के आचार्य स्वामी सत्यमित्रानंदजी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. मंदा बहन। साथ में गोसेवक प. महेश व्यास। 2. नागपुर- 'विश्व शान्ति सरोवर' रिटोट सेंटर के निमित्त 'भूमि शुद्धिकरण' पट्टिका के अनावरण के बाद मंगल चिन्ह अंकित करते हुए राजयोगिनी दादो रतनमोहिनी जी। साथ में ब्र. कु. पुष्पारानी बहन, ब्र. कु. सन्तोष बहन तथा अन्य। 3. राजिम- छत्तीसगढ़ के राज्यपाल महामहिम भ्राता शंखर दत्त को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. पुष्पा बहन। साथ में ब्र. कु. नारायण भाई तथा सांसद भ्राता चन्दू लाल जी। 4. नेपालगंज- नेपाल के उपराष्ट्रपति भ्राता परमानन्द झा को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. दुर्गा बहन। साथ में ब्र. कु. मुन्ना बहन। 5. करहल (कानपुर)- यू. पी. के मुख्यमंत्री भ्राता अखिलेश यादव को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. निधि बहन। 6. मुम्बई (धाने)- ब्र. कु. कन्वय बहन, महाराष्ट्र के स्कूल-शिक्षा मंत्री भ्राता राजेन्द्र डारडा तथा सांसद भ्राता सजीव नाइक को ईश्वरीय सौगात देते हुए। 7. शाहवाड (मुलवर्गी)- केन्द्रीय रेलमंत्री भ्राता मल्लिकार्जुन खर्गे को ईश्वरीय निमंत्रण देते हुए ब्र. कु. रत्ना बहन। 8. जयपुर (वैशाली नगर)- भारतीय डाक विभाग के अधिकारियों के लिए आयोजित कार्यक्रम में ईश्वरीय सन्देश देने के बाद ब्र. कु. अनामिका बहन, डाकघर के प्रवर अधीक्षक भ्राता पी. एल. सोमवंशी तथा अन्य ईश्वरीय स्मृति में।

संजय की कलम से ..

स्वार्थ का चश्मा

स्वार्थ एक ऐसी माया है जिसका चश्मा पहन लेने के बाद मनुष्य की दृष्टि ही बदल जाती है। स्वार्थी मनुष्य दूसरों का शोषण करने, उनके साथ अनैतिक व्यवहार करने, उनका अनादर करने, उनकी अवहेलना करने और उनके साथ अभद्रता से पेश आने में भी संकोच नहीं करता। स्वार्थी मनुष्य मीठा बोलकर भी अपना मतलब निकालना चाहता है और दबाव डालकर, गुस्सा दिखाकर, रोब दिखाकर, रूठने की क्रिया करके गुट बनाकर, इल्जाम लगाकर, तर्क का प्रयोग करके और इस प्रकार एक-हज़ार-एक तौर तरीके अपनाकर स्वयं पर सवार हुई धुन को पूरा करना चाहता है। कई बार स्वार्थी व्यक्ति यह समझता है कि लोग उसकी चाल को नहीं भांप सकते और कई बार वह यह भी सोचता है कि वह स्वयं उनसे ज्यादा होशियार है और उन्हें परास्त कर देगा और कई बार उसकी नीयत में यह होता है कि पीछे लगे रहने से आखिर वह अपना रास्ता निकाल ही लेगा। जो भी हो, 'स्वार्थ' परमार्थ को मिटा देता है और भूत की तरह सवार होकर बुद्धि की शुद्धि को नष्ट-भ्रष्ट कर देता है।

ऐसे में जो सज्जन और सुशील स्वभाव का व्यक्ति होता है, वह अपने सामने इस कठिन प्रश्न का समाधान

ढूंढने लगता है। कभी उसके मन में यह भाव जागृत होता है कि वह स्वार्थी के षड्यंत्रों का भंडाफोड़ करे और मुखौटा उतारकर सबको उस व्यक्ति का असली रूप दिखाए और कई बार तो यह सोचता है कि वह अधिक चालाकी से या कूटनीति से व्यवहार करे और 'जैसे-को-तैसा' की कहावत के अनुसार कम-से-कम एक बार तो उस व्यक्ति को पराजित करके उसके अभिमान को चूर करे परन्तु दूसरी बार वह यह सोचता है कि माया को माया से जीतना योगी की शैली अथवा संहिता में शामिल नहीं है। इसलिए ज्ञानवान व्यक्ति अपने दिव्य चक्षु द्वारा यह सब तमाशा देखते हुए भी उस व्यक्ति के प्रति घृणा न करते हुए उसका भला सोचता है और धीरज न खोकर अपने पथ पर दृढ़ता से चलता जाता है।

सबसे बड़ी बात यह है कि उसके मन में यह मान्यता सुदृढ़ रहती है कि कानून को अपने हाथ में नहीं लेना, दूसरे की बुराई को देखकर स्वयं बुरा नहीं बनना, माया को माया से नहीं जीतना बल्कि दिव्यता से आसुरीयता को परास्त करना है, अच्छा बनना है और दूसरों को अच्छा बनाना है। कानून को अपने हाथ में न लेकर कानून बनाने या चलाने वालों से सहयोग लेकर स्थिति को सुधारना है।

अमृत-सूची

- ◆ प्रश्नचित्त नहीं, प्रसन्नचित्त (समादकीय) 4
- ◆ प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के .6
- ◆ 'पत्र' संपादक के नाम8
- ◆ ईश्वरीय कारोबार में.....9
- ◆ अन्न का सदुपयोग12
- ◆ भाग्यविधाता ने बनाया13
- ◆ बाबा ने जीने की राह दिखाई .14
- ◆ यज्ञ-भोजन15
- ◆ सारे बोझ उतर गए16
- ◆ हमारा स्वास्थ्य, हमारे हाथ ...17
- ◆ बदलती परिस्थितियों में.....18
- ◆ बाबा ने मुझे विश्व की सैर....19
- ◆ जानकारी और ज्ञान.....20
- ◆ असीम बल है21
- ◆ पत्नी बनी मार्गदर्शक22
- ◆ बाबा का कमाल23
- ◆ सच्चे सेवाधारी के गुण24
- ◆ परोपकार में स्वउपकार25
- ◆ सर्वांगीण स्वास्थ्य26
- ◆ अपने दोषों को देखें.....27
- ◆ सचित्र सेवा समाचार28
- ◆ हँसी-खुशी द्वारा.....30
- ◆ सचित्र सेवा समाचार32
- ◆ नकारात्मक को33

सदस्यता शुल्क

भारत	वार्षिक	आजीवन
ज्ञानामृत	100 /-	2,000/-
वर्ल्ड रिन्युअल	100/-	2,000/-
विदेश		
ज्ञानामृत	1,000 /-	10,000/-
वर्ल्ड रिन्युअल	1,000/-	10,000/-

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

शुल्क के लिए सम्पर्क करें -
09414006904, 09414423949
hindigyanamrit@gmail.com

प्रश्नचित्त नहीं, प्रसन्नचित्त

यह संसार विभिन्न भाव-स्वभाव वाले लोगों से मिलकर बना है। भिन्नता हम सबको अच्छी लगती है। जब बाजार में जाते हैं तो एक ही चीज़ के सैकड़ों आकार-प्रकार देखते हैं। एक कुर्सी को ही ले लीजिए। किसी कुर्सी की ऊँचाई कम, किसी की ज्यादा, किसी की गद्दी मोटी, किसी की पतली, किसी की बाजू पर गद्दी, कोई बिना गद्दी वाली बाजू की, कोई घूमने वाली, कोई स्थिर रहने वाली, कोई आरामदायक और कोई पीठ को सीधा खड़ा रखने वाली और भी पता नहीं कितने नमूने! ये भिन्न-भिन्न प्रकार दिखाकर दुकानदार खुश होता है और हम भी उसी दुकान पर जाना चाहते हैं जहाँ एक ही चीज़ के अनेकानेक रूप और प्रकार मिलें।

प्रश्न हर लेते हैं प्रसन्नता

जिस प्रकार मानवकृत बाजारों में चीज़ों के भिन्न-भिन्न रूप, रंग देखकर हम आनन्दित होते हैं, उसी प्रकार सर्वोच्च रचनाकार की रची इस सृष्टि में यदि मनुष्यों के रूप, रंग, भाव-स्वभाव में भिन्नता है तो उन्हें देखकर भी तो हमें उतना ही आनन्दित होना चाहिए। यह ऐसे क्यों करता है और वह कैसे क्यों करता है, इसको ऐसे करना चाहिए, उसको कैसे करना

चाहिए, इस प्रकार के प्रश्न हमारी प्रसन्नता को हर लेते हैं। 'जो हुआ, ठीक हुआ' या 'जो हो रहा है, ठीक हो रहा है', ये विचार मन को शान्त कर देते हैं। ईंट का जवाब पत्थर से देने के विचार के बदले 'जाने दो', 'छोड़ दो', 'भूल जाओ' ये विचार भी शान्ति देते हैं।

भाव-स्वभाव की टकराहटों से बचें

मान लीजिए, हम सड़क पर चल रहे हैं। सामने से एक स्कूटर सवार भी आ रहा है। वह एक बार स्कूटर को इस किनारे, फिर दूसरे किनारे ले जाता है। उसकी हरकतें देखकर हमारे मन में विचार आता है कि इसका मानसिक सन्तुलन ठीक नहीं है, इसका कोई भरोसा भी नहीं है, कहीं हमें दुर्घटनाग्रस्त न कर दे। यह सोचकर हम सड़क छोड़कर पगडंडी के एक किनारे खड़े हो जाते हैं। उसके निकलते ही हम सुख की सांस लेते हैं और आगे कदम बढ़ाते हैं। हमने उस आदमी का सामना करने के बजाए उससे किनारा करना उचित समझा क्योंकि हम जानते हैं कि ऐसे व्यक्ति से टक्कर लेना माना अपना अहित करना। इसी की तुलना में एक दूसरा दृश्य सामने लाते हैं। एक व्यक्ति क्रोध

में उबलता हुआ, अपशब्द बोलता हुआ हमारी ओर चला आ रहा है। जैसे उस मोटरसाइकिल सवार का अपने पर नियन्त्रण नहीं था वैसे ही इस क्रोधी का भी अपने पर नियन्त्रण नहीं है। इस स्थिति में भी यदि हम यह निर्णय ले लें कि इस व्यक्ति पर तो क्रोध का भूत सवार है, सामने जाने से हम में भी वह भूत प्रवेश हो जाएगा, हमें भी उसकी तरह उबालेगा और अपशब्द बुलवाएगा इसलिए हम सामना नहीं करेंगे। इस निर्णय से हम सुरक्षित रह पाएंगे। सड़क पर चलते हुए दुर्घटनाओं से अपने को सुरक्षित रखना जितना जरूरी है, जीवन-यात्रा में चलते मानसिक दुर्घटनाओं, भाव-स्वभाव की टकराहटों और बोल की बमबारी से बचना भी उतना ही अधिक जरूरी है।

क्रोध है कैन्सर, तृष्णा है महाज्वर

क्रोध की तरह ही लोभ, लालच, तृष्णा, संग्रह आदि भी त्याज्य हैं। क्रोध यदि कैन्सर है तो लोभ महाज्वर है। किसी को अवैध धन लेते या अन्य गलत तरीके से हथियाते, संग्रह करते देख बहुधा मन उसका अनुकरण करने को ललचा जाता है। विचारने योग्य बात है कि किसी को ज्वर चढ़ा हो, तो क्या हम उसका अनुसरण

करने की बात सोचते हैं कि इसको चढ़ गया, मुझे भी तो चढ़े। फिर तृष्णा भी तो ज्वर की तरह ही है, बल्कि ज्वर से भी भयंकर है, उसे हम अपने पर क्यों चढ़ा लेते हैं। और यदि धन गलत तरीके से प्राप्त भी कर लिया तो उसे भोगने के लिए स्वस्थ शरीर, अच्छी बुद्धि, लम्बी आयु, मीठी वाणी, सुदृढ़ चरित्र, स्नेही परिवारजन भी चाहिए, तो क्या वे भी रिश्वत में मिल जाएंगे? यदि नहीं तो इनके अभाव में प्राप्त हुए धन या पदार्थों का ताले में ही अम्बार लगा रहेगा। कई बार तो ऐसे धन और पदार्थ प्राप्तकर्ता के लिए दुखदायी वातावरण निर्मित कर देते हैं, तब हम ऐसी स्थिति में कहेंगे कि हे धन, तुम हमारे होकर भी हमारे न हुए।

भूलना और क्षमा करना सीखें

हम मनुष्यों के बीच अधिकतम समय गुज़ारते हैं और लेन-देन भी उनसे ही करते हैं परन्तु देखा जाता है कि उन्हीं के प्रति क्यों-क्या के प्रश्न भी उठाते हैं और छोटी-छोटी बातों में असहनशील होकर अप्रसन्न भी हो जाते हैं। यदि हम किसी कमरे में बैठे हों और छत की सिमेन्ट का कोई छोटा टुकड़ा हमारे सिर या कन्धे पर आ गिरे तो हम किस पर झल्लाएंगे, चुपचाप सहन कर लेंगे ना। एक बार इतना भर कह देंगे कि आजकल लोग मिलावट करते हैं इसलिए सिमेन्ट की

पकड़ मजबूत नहीं थी, टूटकर गिर गई। इसके बाद भुला देंगे। यदि सड़क पर चलते कोई पशु टक्कर मार दे तो भी थोड़ा उसे दुत्कार कर आगे चल पड़ेंगे और भुला देंगे पर यदि कोई व्यक्ति चलते-चलते हमसे टकरा जाए या उसका वाहन हमारे वाहन से थोड़ा स्पर्श हो जाए तो अधिकतर हम सहन नहीं करते। गाली-गलौज या हाथापाई पर उतर आते हैं, आपा खो देते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि हम जड़ चीजों या पशुओं के प्रति तो सहनशील हैं पर मनुष्यों के प्रति नहीं। होना यह चाहिए कि जिनके साथ हम अधिकतम समय गुज़ारते हैं, उन मनुष्यों के जाने-अनजाने में किए गए व्यवहार को सहना सीखें, उनकी बातों को भूलना और क्षमा करना सीखें तभी प्रसन्नचित्त रह सकेंगे।

उलझें नहीं, उपेक्षित करें

कई बार हम यह कह देते हैं कि किसी के गलत व्यवहार को भला कब तक सहन किया जा सकता है। सहन करना ही वास्तव में उस व्यवहार को फुलस्टॉप लगाना है, यदि सहन नहीं करेंगे तो गलत व्यवहार वाला खेल चलता रहेगा। खिलाड़ी जब खेलते हैं तो अपनी गेंद, सामने वाले के क्षेत्र में फेंकते हैं। सामने वाला उसे पकड़ता है और वापस फेंकता है, इस प्रकार खेल आगे बढ़ता है। यदि सामने वाला गेंद पकड़े भी नहीं और परिणामस्वरूप

वापस फेंके भी नहीं तो खेल वहीं रुक जाएगा। इसी प्रकार, जीवन व्यवहार में भी यदि हम किसी की कही बात को पकड़ें भी नहीं, चित्त पर रखें नहीं और बदले में अपनी तरफ से कुछ कहें भी नहीं, तो बोल-चाल, कहा-सुनी, बहस-बाज़ी का खेल आगे चलेगा नहीं। अतः दृढ़ संकल्प ले लें कि बातों रूपी गेंद ना फेंकेंगे, ना पकड़ेंगे। हमारी तरफ से गलत बात या व्यवहार रूपी खेल को उपेक्षित कर दिए जाने से सदा के लिए वह समाप्त हो जाएगा। यदि उपेक्षित न करके उसमें उलझते रहेंगे तो वह चलता रहेगा। भलाई इसी में है कि हम उसे चलने न दें, आगे बढ़ने न दें। प्रश्न उठाने वाले भी हम हैं और प्रसन्नचित्त रहने की शुभेच्छा भी हमारी ही है। निर्णय हमें करना है कि हम प्रश्न उठाएँ या प्रसन्नचित्त रहें। जीवन बहुत छोटा है, इसे प्रश्नों में ना उलझाकर प्रसन्नचित्त रहें, यही सबके हित में है।

— ब्र.कु. आत्म प्रकाश

साधना ऊँची है, साधन छोटे हैं। साधनों की चमक में साधना को ना भूलें





प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के

दिव्य बुद्धि 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 गुत्थियाँ सुलझाकर समाधानस्वरूप बना देती हैं। प्रस्तुत हैं भाई-बहनों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के दादी जानकी द्वारा दिये गये उत्तर

— सम्पादक

प्रश्न:- भाग्यवान की निशानी क्या होगी?

उत्तर:- बार-बार श्वासों-श्वास अभ्यास चलता रहे कि मैं आत्मा हूँ। मैं आत्मा हूँ तो बाबा की हूँ। पहला पाठ, मैं आत्मा हूँ, दूसरा पाठ, मैं बाबा की हूँ। दोनों का सम्बन्ध है। चेक करना है, ऐसी याददाश्त है? याद मेरी स्वाभाविक है या करनी पड़ती है? भाग्यवान वो जिसको किसी का अवगुण न दिखाई दे। यह अपना रिकार्ड हो। चार्ट है योग का, रिकार्ड है सम्बन्ध में आते हुए गुणग्राही बनकर रहना क्योंकि अभी मुझे सर्वगुण सम्पन्न बनना है। बाबा कहे, जो ईश्वर के गुण हैं, वैसे में ले लो। बाबा ज्ञान का सागर, प्रेम का सागर है। बाबा सागर है तो तुम उसका स्वरूप बन जाओ।

प्रश्न:- बाबा की चाहना क्या है?

उत्तर:- दुनिया सच की खोज में है, बाबा हमको कहता है, सच तो बिठो नच। सच्चे दिल के कारण योगी की दृष्टि महासुखकारी है। हर एक अपनी

दृष्टि देखे, बदल रही है? शुरू में कहते थे, ओम मण्डली वालों की आंखों में जादू है। कौन-सा जादू है? हर एक देखो, कौन-सा जादू लगा है? देह, दुनिया को नहीं देखो, दिखाई नहीं पड़ती है। उसका हमारे ऊपर कोई असर नहीं हो सकता। उसे हमें बदलना है। ऐसी दृष्टि हो जो दुनिया बदल जाए। झूठ, हिंसा खत्म हो जाए। यह शक्ति सर्वशक्तिवान से मिली है। बाबा ज्ञान के सागर हैं, अनुभव करो। शान्ति के सागर, प्रेम के सागर हैं, पतित-पावन हैं। कैसी भी आत्मा है, पावन बना देते हैं। सर्वशक्तिवान हैं, अनुभव करो। सर्वशक्तिवान बाप हमको अपना बना करके कहते हैं, रहो संसार में पर मुसकराते रहो। बाबा सब देखते हैं, बच्चे क्या करते हैं। बाबा के पास टी.वी. है, उससे सब देखते हैं। एक बार जिसने बाबा कहा उसको बाबा छोड़ते नहीं हैं। बाबा चाहते हैं, मैं बच्चों को कंधे पर बिठाकर सारी दुनिया को दिखाऊँ कि देखो मेरे बच्चे कौन हैं, कितना

ईश्वरीय आकर्षण है इन में। यह ईश्वरीय आकर्षण सारी दुनिया से पार ले जाने वाला है।

प्रश्न:- बाबा से सर्व सम्बन्धों में कमी होगी तो क्या नुकसान होगा?

उत्तर:- अगर ज़रा भी बाबा से सम्बन्ध में कमी है, तो वह कोई के अधीन बनता है या बनाता है, यह गहरी बात है। अधीन नहीं बनना है, एक बल एक भरोसे, एक के सहारे रहना है। दुनिया में रहते हुए, सब सम्बन्ध में रहते हुए, इन्सान का सहारा नहीं पकड़ना है। परन्तु कोई भी इमारत स्तम्भ के बिना नहीं बनती है, हम कहें, ऐसे ही छत डल जाए, नहीं होगा, थोड़े समय के लिए स्तम्भ लगाने पड़ते हैं। हाँ, एक बार छत पड़ गई, दीवारें बना ली तो फिर उस स्तम्भ को निकाल देते हैं। सिर्फ इतना सहारा (सहयोग) देना या लेना है। निमित्त किसी को सहयोग देना या लेना यह भी समझ चाहिए। योगी सो सहयोगी हो जाते हैं। इसका मतलब कोई को अधीन नहीं बना रहे हैं पर भावना है कि बाबा के बच्चे इतने

शानदार बन जायें जो फरिश्तों की महफिल लग जाए।

प्रश्न:- बाबा को खुश करना है तो क्या करें?

उत्तर:- “मैं” का ज्ञान बड़ा मीठा है, ऐसे ही मैं नहीं कहते लेकिन अन्दर अपने को देखना है। किसी भी पुराने विचार या दूसरों के विचारों से हम नहीं चलेंगे। जो बाबा की श्रीमत है उसी अनुसार चलेंगे। बाबा की बनाई हुई दिनचर्या प्रमाण सुबह से रात्रि तक एक्यूरेट रहना, चलना, करना यह भी हम सबकी शान है। जैसे याद में भोजन बनायें, वैसे याद में भोजन स्वीकार करें। डायरेक्शन को अमल में लाने वाले की नेचर सुन्दर बन जाती है क्योंकि यज्ञ के डायरेक्शन को प्रैक्टिकल में लाया। हमें अपनी प्रैक्टिकल चलन से दूसरों को सिखाना भी है। जिनके निमित्त हम बनेंगे वो भी फिर ऐसे ही करेंगे। अगर एक्यूरेट चलना चाहते हैं तो कोई बहाना न दें। जो बहाना देता है, बाबा को उससे यह फीलिंग नहीं आयेगी कि यह सच्चा बच्चा, अच्छा बच्चा है। जैसे बाबा सच्चे हैं, ऐसे बाबा को हम बच्चों से फीलिंग आए कि मेरा बच्चा, सच्चा बच्चा है। उस स्कूल में पढ़ाई में कोई इतना होशियार नहीं होता है तो कहते हैं, पीछे जाकर बैठो। यहाँ यह नहीं कह सकते हैं। इतने बाबा रहमदिल हैं, कभी नहीं कहेंगे कि यह निकम्मा बच्चा है। बाबा

इतना बच्चों से प्यार करते हैं, तो बच्चे भी बाबा को इतना ही प्यार करें, बाबा के डायरेक्शन को अमल में लायें तो बाबा कितने खुश हो जायेंगे!

प्रश्न:- चार्ट में मुख्य बात क्या देखनी है?

उत्तर:- हम कहाँ रहते हैं? भगवान के दिल में, भगवान कहाँ रहते हैं? हमारे दिल में। अब इस तरह से अपना चार्ट देखने में खास टाइम की ज़रूरत नहीं है। मेरे को अगर कोई भी प्रकार का बाहर का मान, शान, पैसा कुछ भी मिलता है तो भी मैं बाबा के दिल में ही रहूँ, बाबा मेरे दिल में रहे। नहीं तो संगम पर आत्मा और परमात्मा की यह जो प्राप्ति है वो मिस होती है। बाबा की याद में रहने से, इस शरीर में आत्मा को बाबा चला रहा है। जिस तरह से बाबा ने चलाया है, उसी तरह का हमारा प्रैक्टिकल पुरुषार्थ है।

प्रश्न:- सब शक्तियाँ बाबा से लेनी हैं तो क्या करें?

उत्तर:- हमारी क्वीन मदर के शब्द हैं, मरना, झुकना, सीखना... ये शब्द सदा काम में आये हैं। मुझे मरना है। ऐसे नहीं, क्या सदा मैं ही मरूँ, हाँ मैं ही मरेगी। जो बाबा ने सिखाया है वही करना है, इसमें धीरज रखने से कोई भी (व्यर्थ) संकल्प नहीं आता है। सब शक्तियाँ बाबा से लेनी हों तो धीरज धर मनुआ। जल्दी उतावली नहीं करो। जो भी बातें सुनाई हैं वो न बिसरो और जो न काम की बातें हैं वो

न याद करो।

प्रश्न:- खुशी कैसे बढ़ती है?

उत्तर:- बाबा ऐसे शब्दों में ज्ञान देते हैं जिनसे तीसरा नेत्र खुलने के साथ त्रिकालदर्शी भी बन जाते हैं। जब तक तीसरा नेत्र नहीं खुला है, बाबा के लव में लीन नहीं हुए हैं, तो बाबा के प्यार, बाबा की पालना, बाबा से जो प्राप्ति है उसकी अनुभूति नहीं होगी। बाबा से बहुत खजाने मिले हैं, जितने खुश रहो उतना खजाना बढ़ता जाता है। ज्ञान का मनन-चिंतन करो तो खुशी होती है और कोई बात चिंतन में नहीं लो। ड्रामा कहता है, अच्छा हो जायेगा। ड्रामा की नॉलेज बाबा दे रहे हैं, हर आत्मा का अपना पार्ट है, एक का पार्ट दूसरे से नहीं मिल सकता, हरेक छोटे-बड़े का अपना पार्ट है, बूढ़े-जवान का अपना पार्ट है। संगमयुग पर “मेरा बाबा” कहने का पार्ट भी हमारा ही है। ऐसा पुरुषार्थ करना है जो बाबा जैसे अच्छे बन जाएँ। माँ-बाप सामने बैठे हैं, अच्छी तरह से देखो, उनका कितना अच्छा चेहरा है। जितना सिम्पल बनो उतना कम खर्च बालानशीन। हाथ खाली अच्छा लगता है, खिलाने वाला बाबा बैठा है। कई कहते हैं, बैंक से इतना ब्याज मिलता है, बहुत अच्छा। पर शरीर छूटेगा तब ब्याज याद आयेगा और यज्ञ में अगर सफल हो गया तो मैं बेफिक्र हूँ। ❖



‘पत्र’ संपादक के नाम

जनवरी, 2014 अंक बहुत-बहुत-बहुत पूरा ही अच्छा लगा। सभी महारथी बहन-भाइयों के अनुभव पढ़ने को मिले। एक-एक पर बाबा ने कितनी मेहनत की, कितना प्यार दिया, यह पता चला। बृजमोहन भाई जी के ये शब्द बहुत अच्छे लगे, “बाबा त्रिकालदर्शी हैं, उनके मुख से जो बात निकल जाती है वह पूरी जरूर होती है, चाहे 10 साल बाद पूरी हो या 20 साल बाद।” अचल बहन जी ने लिखा है, बाबा कहते थे, “बच्चे, ड्रामा बना हुआ है, धैर्य के गुण को धारण करना है।” उनका अनुभव पढ़कर, बाबा कैसे अभ्यास करवाते थे, कैसे दृष्टि देते थे, यह सब समझ में आया। प्रेम बहन जी ने लिखा है, “बाबा का वरदान काम करता है और हम सफल हो जाते हैं।” विजय बहन जी का अनुभव बहुत प्यार भरा है। सुशीला बहन जी, रामनिवास भाई जी के अनुभव से लगा कि बाबा की कितनी सबके प्रति शुभभावना थी। माहेश्वरी भाई जी का ‘रोटी कैसे सेकनी चाहिए’ यह बाबा के साथ का अनुभव कितना अच्छा है। रमेश भाई जी के लेख से समझा कि बाबा के सामने भी वंश परंपरा का प्रश्न हो सकता था लेकिन बाबा ने वैसा नहीं किया। उन्होंने लिखा कि सर्वश्रेष्ठ व्यक्तियों द्वारा ही

सर्वश्रेष्ठ कार्य हो सकता है, बहुत अच्छा लगा। इन सर्व बहन-भाइयों के अनुभव पढ़कर ऐसे लगा कि मैं भी बाबा के साथ का अनुभव कर रही हूँ। बाबा की गोद का अनुभव कर रही हूँ। बहुत आनंद आया। पूरा अंक बहुत आनंदमय है। सभी लेखक बहन-भाइयों को दिल से हार्दिक शुभभावना, यादप्यार, आभार। सभी ने बाबा के साथ का अनुभव कराया।

— ब्र.कु.कुमुदिनी, संगमनेर

ज्ञानामृत के लेख व कवितायें अंतरात्मा पर ऐसी भावनाओं को प्रेषित करते हैं जो पढ़ते-पढ़ते दैवी जीवन की राह पर चलने को मन मजबूर हो जाता है। जनवरी, 2014 के सम्पादकीय में नारी को जिम्मेवारी दी है कि वह भोग्या से पूज्या बने। वह अपने को चिकने चमड़े के नीचे ढका हुआ मात्र मांस का टुकड़ा न समझे, वह अपने को मूल्यों और सदगुणों की खान समझे। ये विचार बहुत अच्छे लगे।

— द्रोण सिंह गंगवार,
पितौरा, कायमगंज

पाठकवृन्द की चहेती पत्रिका ज्ञानामृत के दिसम्बर, 2013 अंक में “साथी बने हो तो बने रहना” लेख में हर कर्म में बाबा (भगवान) को साथ रखने की लेखक की दिनचर्या एवं

जीवनशैली प्रभावित करने वाली है। समस्याओं और प्रतिकूलताओं में ईश्वरीय मदद का अनुभव, पाठकों में ईश्वर के प्रति निश्चय दृढ़ करने वाला है। लेखक का आदर्श जीवन, विशेष तौर पर, कुमार-कुमारियों के लिए अनुकरणीय है। प्रेरणाप्रद रचना के लिए साधुवाद। इसी अंक में सम्पादकीय “वृत्ति द्वारा वृत्ति का परिवर्तन” एवं लेख “आत्मप्रबन्धन से जीभप्रबन्धन” भी बहुत शिक्षाप्रद रहे।

— ब्र.कु.के.एल.छाबड़ा, रुड़की

अक्टूबर, 2013 के लेख “सहना, सोने का गहना” में लिखा है ‘सहनशीलता भी एक अति सुन्दर और कीमती गहना है जिसको धारण करने से अन्य गुण रूपी गहने भी सहज धारण हो जाते हैं।’ यह पढ़कर बहुत अच्छा लगा क्योंकि आज के ज़माने में सहनशक्ति न होने के कारण कई लोग शरीर को खत्म कर देते हैं। ऐसे लोगों में यह लेख शक्ति भरेगा। इस अंक में ‘कर्मगति के ज्ञान द्वारा व्यर्थ संकल्पों से मुक्ति’ लेख में दो बच्चों की कहानी ‘कोई देने आता है, कोई लेने आता है’ पढ़कर क्यों, क्या जैसे सब प्रश्न सहज ही मिट जाते हैं। पत्रिका के हर पन्ने पर जो सुविचार लिखे हैं वे पत्रिका में चार चाँद लगा देते हैं। पत्रिका पढ़कर दिल से निकलता है – वाह, ज्ञानामृत, वाह!

— ब्र.कु.ज्ञानेश्वर,
शाहपुर, बुरहानपुर (म.प्र.)

ईश्वरीय कारोबार में आदर्श व्यवस्था संपन्न करने की ज़रूरत - 6

● ब्रह्माकुमार रमेश शाह, मुंबई (गामदेवी)

पि छले कुछ लेखों के द्वारा मैं सतयुगी दुनिया के कारोबार के सम्बन्ध में और उसके आधार पर वर्तमान ईश्वरीय सेवा के कारोबार के बारे में लेख लिख रहा हूँ। मुझे इसके बारे में एक पत्र आया कि मैं मैनेजमेन्ट के बारे में लेख क्यों लिखता हूँ। तो मैंने समझा कि मैं आप सभी को इस लेख द्वारा इसकी पृष्ठभूमि एवं मेरी भूमिका के बारे में बताऊँ, अतः यह लेख लिख रहा हूँ।

यज्ञ कारोबार और ईश्वरीय सेवा में बहुत अंतर है। हमारे प्रिय ब्रह्मा बाबा, मातेश्वरी जी, दादी प्रकाशमणि जी, दीदी मनमोहिनी जी आदि सभी यज्ञ कारोबार में पूर्णरूपेण अनुभवी थे। शिवबाबा का रथ होने के कारण ब्रह्मा बाबा को डबल इंजन के रूप में; मातेश्वरी जी को माँ के रूप में, दादी प्रकाशमणि जी को जिसे सिंधी में मुन्नी मम्मा कहते हैं, के रूप में कारोबार का अनुभव था। ऐसे ही दादी को डायरेक्ट ब्रह्मा बाबा की पालना मिली, दादी जानकी जी भी 21 वर्ष की आयु में समर्पित हुईं और उन्हें यज्ञ में रहने वाले 45 बच्चों की पालना का अनुभव शुरूआत में ही मिला था अर्थात् इन सभी के पास यज्ञ कारोबार का अनुभव था क्योंकि ये सभी 1937

से 365 दिन 24 घंटे यज्ञ में ही रहते थे। परंतु मेरे लिए तो ये सारी बातें निराली थीं क्योंकि मुझे मेरा व्यवसाय, घरबार तथा ईश्वरीय सेवा तीनों को देखना होता था। इस ईश्वरीय सेवा में प्रदर्शनी बनाना, गीत आदि बनवाने का कारोबार करता था। तो मैंने पाया कि ईश्वरीय सेवा और यज्ञ कारोबार करने में ज़मीन-आसमान का अंतर है। ईश्वरीय सेवा में यज्ञ का कारोबार सम्पूर्ण रूप से नहीं आता है क्योंकि यज्ञ कारोबार में अनेक प्रकार की सेवायें आती हैं।

मेरे पास यज्ञ के कारोबार का अनुभव नहीं था, इसका एक मिसाल आपको बताता हूँ। सन् 1965 में एक बार जब मैं मधुबन आया तब ब्रह्मा बाबा रात्रि क्लास करा रहे थे। बाबा ने ईशू दादी को क्लास में ही कहा कि बच्ची, दिल्ली से जो जगदीश बच्चे का लेख आया है, उसे ले आओ। बाबा ने वह लेख मुझे दिया और कहा कि अगर आपको इसमें कुछ लगता है तो आप इसे ठीक कर दो। मैंने बाबा की इस बात को बहुत साधारण रीति से लिया क्योंकि तब मुझे यज्ञ के कारोबार का अनुभव नहीं था और हम सब तो सदा बेपरवाह बादशाह रहते हैं। दूसरे दिन सुबह मुरली

क्लास में बाबा ने मुझसे पूछा कि बच्चे आपने उस लेख को पढ़ा तो मैंने 'ना' कहा। उस समय तो बाबा ने मुरली के बीच में मुझे कुछ नहीं कहा परंतु बाद में मुझे बुलाया और पूछा कि बच्चे आपने वह लेख क्यों नहीं पढ़ा? मैंने बहुत साधारण रीति से जवाब दिया कि बाबा कल रात्रि क्लास में आपने मुझे दिया और रात को विशेष कारोबार ना होने के कारण मैं सो गया और सुबह तैयार होकर मैं मुरली क्लास में आ गया तो मुझे समय ही कहाँ मिला? उस समय मुझे बाबा से पहला पाठ पढ़ने को मिला कि यज्ञ सेवा का जो कारोबार होता है, उसे शीघ्र ही करना चाहिए तथा उसमें कोई बहाना नहीं करना चाहिए।

फिर बाबा ने मुझसे वह लेख ले लिया तो मैंने बाबा को कहा कि बाबा मैं अभी इसे पढ़ लेता हूँ। बाबा ने कहा कि नहीं बच्चे, सेवा का अवसर एक बार ही मिलता है, दूसरी बार नहीं मिलेगा। मैंने दूसरी बात सीखी कि यज्ञ सेवा का अवसर केवल एक बार मिलता है इसलिए अगर हम उसमें बहानेबाज़ी या अलबेलापन करते हैं तो हमें दुबारा यज्ञ सेवा करने का मौका नहीं मिल सकता। प्यारी मातेश्वरी जी भी हमेशा कहती थी कि

सुनहरे अवसर दुबारा नहीं आते (Golden opportunities never repeat) और यह वास्तविकता है। गुजराती में भी एक कहावत है कि लक्ष्मी जब तिलक करने आई तो कई लोग मुँह धोने चले गये अर्थात् लोग अलबेलेपन के कारण अच्छे अवसर गँवा देते हैं। यह मेरे लिए बहुत बड़ा पाठ था। फिर बाबा ने कहा कि बच्चे यह लेख अभी बाबा चेक कर लेगा। बाबा ने उस लेख को पढ़ा, उसका जवाब भी लिखा और सुबह 10 बजे तक वह पोस्ट से भेज भी दिया। इससे मैंने एक और बात सीखी कि भगवान का कार्य तो होने ही वाला है, हम नहीं करेंगे तो कोई और उसे कर लेगा या वह खुद करेगा। यह ड्रामा अविनाशी और अविरत चलता है और चलता रहेगा इसलिए करनकरावनहार बाबा किसी को भी निमित्त बनाकर उस कार्य को करा लेगा।

तब से मैंने यज्ञ के कारोबार के बारे में त्वरित निर्णय लेने की बात पक्की सीखी। इसलिए मेरे पास जो भी रोज ई-मेल या पत्र आदि आते हैं उनका जवाब मैं 24 घंटे के अन्दर देता हूँ, उसमें देरी नहीं करता हूँ। इससे मुझे दो फायदे होते हैं – 1) मुझे रोज 60-70 ई-मेल आते हैं। अगर मैं उस दिन जवाब नहीं देता तो दूसरे दिन कुल 120-140 और फिर तीसरे

दिन 180-200 ई-मेल हो जायेंगे और अगर मुझे उन सबका जवाब देना है तो आधे से ज्यादा दिन उसमें चला जायेगा। इसलिए जिस दिन का काम हो, वह उसी दिन करो तो काम सहज हो जाता है। इसलिए कहते हैं कि तुरंत दान महापुण्य अर्थात् समय से पहले अगर हम अपना कर्तव्य पूरा करते हैं तो हमारा पुण्य और श्रेष्ठ भाग्य भी बनता है।

इसी प्रकार दो साल के बाद बाबा ने मुझे सेवा के लिए एक सेवाकेन्द्र पर भेजा। तब मैं इस प्रकार की सेवा का अनुभवी नहीं था। उस सेवाकेन्द्र पर भाई-बहनों में गलतफहमी के कारण मनमुटाव हुआ था। वहाँ के भाई-बहनों नये-नये थे, उन्हें यज्ञ के कारोबार के बारे में पता नहीं था इसलिए उन्होंने दुनियावी रीति से कहा कि आप हमारी यह बात बाबा को बता दो और स्वीकार कर लो, नहीं तो हम धरना देंगे। मैंने कहा कि ठीक है। जब मैंने वह बात ब्रह्मा बाबा को बताई तो बाबा बहुत गंभीर हो गये। बाबा ने कहा कि बच्चे, मैं सर्वशक्तिवान हूँ, आप किसी के भी सहयोग के बिना मैं अकेला विश्व परिवर्तन का कार्य कर सकता हूँ परंतु अगर मैं यह कार्य करूँ तो आप सब बच्चों का भाग्य कैसे बनेगा, आप सबका भाग्य बनाने के लिए मैं ये सेवायें आप बच्चों से करवाता हूँ। अगर किसी को, किसी

प्रकार की सेवा का प्रस्ताव (offer) आता है तो उसे स्वीकार कर अपने श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करना चाहिए। फिर उन भाई-बहनों के प्रश्नों के जवाब में कहा कि बच्चों को हमेशा अपनी मर्यादा में रहना चाहिए क्योंकि बाप बाप है और बच्चे बच्चे हैं। बाप रचना है और बच्चे रचना हैं इसलिए रचना को हमेशा अपनी मर्यादा में रहना चाहिए। यज्ञ के कारोबार में आंदोलन, धरना आदि का प्रयोग नहीं होना चाहिए, ना ही ऐसे शब्द मुख से निकलने चाहिए। तब मैंने बाबा से सीखा कि जिस कार्य के लिए मुझे निमित्त बनाया गया है, उसके बारे में मुझे आगे बढ़ना है और कार्य करना है क्योंकि उससे मेरा ही श्रेष्ठ भाग्य बनेगा।

सन् 1968 में ट्रस्ट के निर्माण का कार्य शुरू हुआ तब नवंबर 1968 से 15 जनवरी 1969 तक हर रोज ब्रह्मा बाबा के पत्र मेरे पास आते थे। बाबा ट्रस्ट के संचालन के संबंध में मुझे शिक्षायें देते थे। उन्होंने बहुत-सी शिक्षायें दी जिसमें से दो शिक्षायें प्रमुख हैं –

- 1) ब्याज के पीछे नहीं दौड़ना है।
- 2) ट्रस्टी माना सेवाधारी, जितना हो सके उतना ट्रस्ट के द्वारा सबको सहयोग देना है।

इन सब बातों के आधार पर एक अनुभव मैं फिर से लिखता हूँ ताकि

जो हमारे नये बी.के. भाई-बहनें हैं उन्हें यह बात पता चले। बात 1969 दिसम्बर की है। मुम्बई में पहली बार यज्ञ द्वारा कॉन्फ्रेंस का आयोजन हो रहा था जिसका कारोबार खुद दादी प्रकाशमणि जी देख रही थी। उनके साथ कई महारथी भाई-बहनें आये थे जैसे कि दिल्ली से जगदीश भाई, सुदेश बहन (जो वर्तमान में जर्मनी में हैं) आदि-आदि। यह कॉन्फ्रेंस रविवार को समाप्त होने वाली थी तो उससे एक दिन पहले शनिवार दोपहर में दादी प्रकाशमणि जी ने मुझे कहा कि हम सब बहनों ने तय किया है कि कल सुबह 6 बजे हम पीस मार्च निकालेंगे। मेरे मुख से एकदम निकल गया कि दादी, मैंने दो दिन से कुछ खाया-पिया भी नहीं है और आप पीस मार्च निकालने के लिए कह रहे हैं। दादी जी ने बड़े प्यार से कहा कि रमेश भाई, आप यहाँ के निमित्त हैं इसलिए मैंने यह बात आपसे कही। अगर आप मना करते हैं तो ठीक है, कोई बात नहीं, किसी और से करा लूँगी। मैंने भोजन किया और मैं वहाँ से निकल गया। कार चलाते-चलाते मुझे बाबा की श्रीमत के वायब्रेशन्स आने लगे कि जब दादी ने तुम्हें निमित्त बनने की ऑफर की तो तुमने उन्हें मना कैसे किया, अगर तुम हाँ करते तो बाबा वह कार्य मक्खन से बाल निकालने जैसा अथवा पहाड़ से राई एवं राई से

रूई जैसा सहज कर देते थे। तब मैंने मन ही मन में बाबा से वायदा किया कि बाबा यह कार्य मैं अवश्य ही करूँगा। कॉन्फ्रेंस के समय मैं दादी के पास गया और कहा कि अगर आपने यह सेवा किसी को नहीं दी हो तो मैं इसे अवश्य करूँगा। दादी ने कहा, ठीक है, आप इसे करो।

फिर कॉन्फ्रेंस में व्यस्त होने से इस कार्य के बारे में भूल गया और दादी जी भी भूल गई। रात को जब हम भोजन के स्थान पर पहुँचे तब दादी ने पूछा कि रमेश भाई कल पीस मार्च है तो कोई मदद करने के लिए तैयार है या नहीं, मुझे एकदम ख्याल आया कि मैंने बाबा से इस सेवा की जिम्मेदारी निभाने का वायदा किया था। मैं एकदम उठ गया। दादी जी ने कहा कि आप भोजन करो, मैंने कहा, अभी तो काम होने के बाद ही भोजन होगा और मैं चला गया। पीस मार्च के स्लोगन सुदेश बहन जी के पास थे। दादी ने सुदेश बहन को एक भाई के साथ मेरे पास भेजा। हम तीनों मुम्बई के प्रिन्सेज स्ट्रीट में उनको साइक्लोस्टाइल करवाने के लिए गये। परंतु उस समय लगभग सभी दुकानें बंद हो गई थीं। केवल एक ही भाई था, वह भी दुकान बंद कर रहा था। मैंने उससे विनती की कि वृत्तपथा आप हमें साइक्लोस्टाइल करवाकर देना जी। मैंने उसे संस्था के कार्य के बारे में

बताया और कहा कि हमें इसकी 400 कॉपीज चाहिए। उस भाई ने कहा, मैं सिन्धी हूँ और संस्था को अच्छी तरह से जानता हूँ, मेरे कई रिश्तेदार इस संस्था में आते हैं। आपने मुझे सेवा का मौका दिया है तो मैं यह कार्य फ्री में अवश्य करूँगा। इसके बारे में जब मैं अपने रिश्तेदारों से कहूँगा तो वे भी खुश हो जायेंगे।

यह कार्य पूरा करके मैंने सुदेश बहन और साथ के भाई से कहा कि आप वापिस जाकर भोजन कर लो। मैं पुलिस स्वीकृति लेकर आता हूँ। रात के 9.30 बजे थे और पीस मार्च सुबह 6.00 बजे थी। मुझे याद आया कि मेरे एक रिश्तेदार हैं, उनकी पहचान वाला एक बड़ा पुलिस अफसर है इसलिए मैं उनके पास गया और उनको लेकर मैं उनकी पहचान के पुलिस अफसर के घर गया। वहाँ पर सबसे पहले उनके कुत्ते ने स्वागत किया और फिर उनकी युगल और बेटे ने स्वागत किया। जब हमने उस अफसर भाई के बारे में पूछा तो उनकी युगल ने कहा कि वे तो नाइट ड्यूटी पर गये हैं और कल सुबह ही आयेंगे इसलिए आपका जो काम होगा तो वह कल सुबह होगा। हम वापिस जा रहे थे तो बाबा ने हमको टच किया कि क्यों ना वहीं किसी पड़ोस के अफसर से बात करें तो हम फिर से वापिस पहले वाले अफसर के घर में गये और उन्हें

कहा कि कोई और पुलिस अफसर नजदीक रहता हो तो हमें बतायें। उनके बेटे ने हमें कहा कि सामने वाली बिल्डिंग में एक अफसर हैं, मैं उन्हें जानता हूँ, मैं आपको उनके पास ले चलता हूँ और हम उनके बेटे के साथ दूसरे अफसर के घर गये। जब हमने उनसे बात की तो उस अफसर ने कहा कि पीस मार्च, रैली आदि को स्वीकृति देना मेरी ही ड्यूटी है। उन्होंने हमसे पूछा कि क्या आपने स्वीकृति के लिए एप्लीकेशन लाई है तो मैंने कहा, नहीं। तब उनके बेटे ने कहा कि मैं इन अंकल को जानता हूँ, ये मेरे पापा के दोस्त हैं और इसलिए आप इन्हें स्वीकृति दे दीजिए, यह काम तो आपको करना ही पड़ेगा। फिर उस अफसर ने कहा कि ठीक है, अगर आप का पीसमार्च सुबह 6.00 बजे है, तो मैं 5.45 बजे ही पहुँच जाऊँगा। जब हम रात को भोजन के स्थान पर पहुँचे तो दादी जी ने हमसे पूछा कि क्या रहा तो हमने कहा कि जादूगर ने अपनी जादूगरी दिखाई और सब काम चुटकी में हो गया।

उपरोक्त बातों से मैं यह कहना चाहता हूँ कि सच्चे दिल से अगर हम यज्ञ की सेवा करेंगे तो कितना भी कठिन कार्य हो वह मक्खन से बाल निकलने जैसा सरल हो जायेगा। इस प्रकार ईश्वरीय सेवा में मुझे जो भी शिक्षा मिलती गई उसे मैं सीखता चला

गया और उस अनुसार कार्य करता गया। मैं याद दिलाना चाहता हूँ कि बाबा का कोई भी कार्य अवश्यम्भावी होकर ही रहेगा। अगर हम उसे करने के लिए मना करेंगे तो उसमें हमारा ही नुकसान है क्योंकि हम अपने भाग्य से वंचित हो जायेंगे।

सन् 1968 में मैंने बाबा से एक प्रश्न पूछा तब बाबा ने मुझे कहा कि मुझे ईश्वरीय सेवा में सेन्टर चलाने का अनुभव नहीं है और फिर वरदान दिया कि बच्चे आपको यह अनुभव भी हो जायेगा। जब 1971 में विदेश सेवा का प्रारंभ हुआ तब हम अमेरिका गये थे। वहां पर हमें एक फ्लैट मिला जिसमें हम छह भाई-बहनें रहते थे। वहां सब चीजें बहुत दूर थीं इसलिए हमें दूर से सब्जी, आटा, अनाज आदि 25-25

किलो वजन हाथ में उठाकर लाना पड़ता था। वहां पर भ्राता जगदीश जी की सेवा झाड़ू लगाने की थी, मेरी बर्तन सफाई की एवं कपड़े धुलाई की थी। इस प्रकार हमें इन सब बातों की प्रारंभिक ट्रेनिंग मिली। साथ-साथ यह भी पता चला कि कैसे हम कम खर्च बालानशीन बन कर ईश्वरीय सेवा का कारोबार करें।

मैंने यह लेख इसलिए लिखा कि मुझे जैसे ईश्वरीय सेवा के कारोबार में अनुभव मिले ऐसे अन्य भाई-बहनों को भी मिलें और आने वाली दुनिया में वे भी श्रेष्ठ पद के अधिकारी बनें।

आशा है कि जिस भाई ने मुझे पत्र लिखा उन्हें जवाब मिला होगा और अन्य भाई-बहनों को इस आधार पर श्रेष्ठ भाग्य बनाने की प्रेरणा मिलेगी।

अन्न का सदुपयोग

ब्रह्माकुमारी नीलम, फिरोजपुर शहर

अन्न का हर दाना बेशकीमती होता है। अन्न की कीमत उस गरीब से पूछिए जिसे कई दिनों से भरपेट भोजन ना मिला हो या फिर उन लोगों से पूछिए जिनके पास पैसा तो हो लेकिन वो किसी प्राकृतिक त्रासदी में फंस कर अन्न के एक-एक दाने के लिए तरस रहे हों, झगड़ रहे हों, भूख से बेहाल हो गए हों। दूसरी ओर हम जैसे लोग इसी भोजन को लापरवाही वश, आलस्य वश या स्वादवश छोड़ देते हैं। अन्न का दुरुपयोग अपराध है, समाज के खिलाफ, प्रकृति के खिलाफ और इन्सानियत के खिलाफ भी। इसलिए जरूरत अनुसार भोजन सामग्री खरीदें। भोजन खराब ना होने दें। वक्त रहते खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करें, जरूरत जितना थाली में भोजन लें और झूठा खाना ना छोड़ें। हमारे द्वारा व्यर्थ किया गया भोजन किसी और के लिए जीवनदायी हो सकता है। ❖

भाग्यविधाता ने बनाया भाग्यवान

● ब्रह्माकुमारी लोचनी पटेल, लड़केरा

मेरा लौकिक जन्म सन् 1970 में हुआ। बचपन से कमज़ोर हूँ, ठीक से चल नहीं सकती, बोल भी नहीं सकती इसलिए गाँव के लोग हँसी भी उड़ाते थे और कह देते थे, यह किसी काम की नहीं। लौकिक पिताजी के मन में था कि शायद यह बचेगी नहीं। भगवान ने मुझे बचा तो दिया पर बचना और मरना समान हो गया क्योंकि मैं विकलांग हूँ।

सफेद कपड़े पहने ये कौन?

बाल्यकाल से भक्ति की, उपवास किए, शिव मन्दिर गई, सात्विक भोजन ही स्वीकार किया परन्तु केवल दसवीं कक्षा तक ही पढ़ाई कर पाई क्योंकि मेरा मुख नहीं खुलता था और तेज़ गति से लिख नहीं पाती थी। पढ़ाई पूरी होने पर मुझे एक दुकान सम्भालने की ज़िम्मेवारी दी गई। मैं खुद ही सामान लाती थी। सामान देने वाला मोरी लिस्ट देखाकर आश्चर्यचकित होता था, मुझे पागल भी समझता था। फिर पहले पैसे मांगता था, पैसे दे देती थी तो चुपचाप सामान दे देता था। मैं जिस बस से आना-जाना करती थी, उसमें ब्रह्माकुमारी बहनें भी यात्रा कर रही होती थीं परन्तु मैं तो जानती नहीं थी

उनके बारे में। उन्हें देख यह ज़रूर सोचती थी कि इतनी कम आयु में सफेद कपड़े पहने हुए, बिना कोई गहने पहने हुए ये कौन हैं? कई प्रश्न पूछना भी चाहती थी पर चूँकि मेरा मुँह पूरा नहीं खुलता था तो सोचती थी, इनको मेरी बात समझ में नहीं आएगी इसलिए चुप रह जाती थी।

प्रवचन अच्छा लगा

एक दिन ब्रह्माकुमारी बहनें हमारे गाँव की ब्रह्माकुमारी पाठशाला में पधारीं। मेरी माताजी तथा अन्य कई लोग उनके प्रवचन सुनने गए, मुझे भी चलने को कहा पर मैंने सोचा कि लाल कपड़े वाली कई माताएँ आती हैं, प्रवचन देती हैं, वैसे ही ये भी होंगी इसलिए क्या करूँगी जाकर। माताजी प्रवचन सुनकर आई और मुझे सुनाया तो बहुत अच्छा लगा। फिर एक दिन आया, जो मेरे लिए भगवान को पाने का दिन साबित हुआ। उस दिन मैंने उपवास कर रखा था। गाँव में मीटिंग चल रही थी, मैं भी उपस्थित थी। तभी ब्रह्माकुमारी बहनें बस से उतर कर ईश्वरीय पाठशाला की ओर चली गईं। मेरे पास बैठी एक माताजी ने कहा, दीदी आ गए, चलो मुरली (ईश्वरीय महावाक्य) सुनने चलते हैं। मुझे भी कहा, तुम भी चलो।



मुरली में आ जाती थी मन की बातें

मुझे संकोच था, मुझे कुछ कहेंगी तो नहीं। माताजी ने कहा, कुछ नहीं कहेंगी। मैं गई तो राजयोग का क्लास चल रहा था। मैं शान्त होकर बैठ गई। इसके बाद मुरली चालू हुई। मुझे अच्छा लगा, फिर रोज़ आने लगी। चमत्कार यह हुआ कि मैं मन में जो सोचती थी, मुरली में वही बातें आ जाती थीं। मैं आश्चर्य में पड़ जाती थी कि इनको मेरे मन के संकल्पों का ज्ञान कैसे हो जाता है। मुझे यह जादू जैसा लगता था। फिर मैं सोचती थी, जो भी हो, मुझे अच्छा तो लगता है। इसके बाद धीरे-धीरे बहनों ने मुझे आत्मा, परमात्मा, काल-चक्र, परमधाम आदि का सारा ज्ञान दिया। जब ब्रह्माबाबा की जीवन-कहानी सुनाई और उनका फोटो देखा तो

बचपन का सपना याद आया। सपने में बाबा, मेरे दादा बनकर आए थे।

बाबा ने सिखाया मुरली पढ़ना

लौकिक पढ़ाई में मैंने हिन्दी भाषा नहीं पढ़ी थी इसलिए मुरली पढ़नी नहीं आती थी। मन दुखी होता था, आँखों से आँसू आते थे। यह बात जानकर एक दिन बहनजी ने कहा, अमृतवेले बाबा के सामने मुरली रखकर बाबा को कहना, बाबा, मुझे मुरली पढ़ना सिखा दो। मैं रोज़ बाबा को कहने लगी। और प्यारे बाबा ने अपनी बच्ची की आशा पूर्ण कर दी। केवल पढ़ना ही नहीं, लिखना भी सिखा दिया। अब मैं हर रोज़ मुरली पढ़ती भी हूँ, लिखती भी हूँ।

बाबा ने बनाया सेवा के निमित्त

बहनजी ने मुझमें हिम्मत भरी और मैं आबू अब्बा के घर बाबा से मिलन मना सकी। अब तक छह बार बाबा से मिल चुकी हूँ। मैंने बाबा की सेवा के लिए संकल्प किया कि मुझे अनेक आत्माओं को ईश्वरीय सन्देश देना है। बहनजी ने कहा, आप उड़िया पत्रिका के सदस्य बनाओ। पहले मैंने 3 सदस्य बनाए। फिर बहन ने कहा, 10 बनाओ। मुझे संकोच था कि मेरे मुख से स्पष्ट शब्द उच्चारित नहीं होते हैं, लोग मेरी बात जल्दी समझ नहीं पायेंगे परन्तु कमाल बाबा की, 30 सदस्य बन गए। पाँच हिन्दी के भी बने।

कमाल है बाबा आपकी, जो इस भाग्यहीन को भाग्यवान बनाया। मुझे किसी ने नहीं पहचाना, आपने पहचाना। आपने मुझे चुना और मेरे दिल की बातें सुनीं। मुझे इतना प्यार

दिया जो कभी सोचा नहीं था। दिल से यही गीत निकलता है, बाबा, आपने कमाल कर दिया, मेरा सारा जीवन खुशहाल कर दिया।

❖

बाबा ने जीने की राह दिखाई

ब्रह्माकुमारी पूनम, मिनगवाँ (मेवात, हरियाणा)

सन् 2011 में मेरी शादी हुई। मैं बहुत खुश थी। इतनी खुश थी कि खुशी का पार ही न था। लेकिन मुझे क्या पता था कि यह खुशी कुछ दिन तक रहेगी। सन् 2013 को मेरे पति की मृत्यु हो गई। जब मुझे पता चला तो मेरे पैर तले ज़मीन खिसक गई। मैं काफी दिनों तक होश में नहीं आई। मैं दो साल के अन्दर ही विधवा हो गई। मेरी एक बेटा भी है। ना मैं जी सकती थी, ना मर सकती थी। पति की मृत्यु के बाद मैंने दो-तीन बार मरने की कोशिश की। ज़हर भी खाया, फाँसी भी लगाई लेकिन नहीं मर सकी, मुझे कुछ भी नहीं हुआ। मैं गुम-सुम-सी रहने लगी। घर से बाहर भी नहीं निकलती थी। मैं पूरी तरह से बरबाद हो चुकी थी। ससुराल वालों से भी सम्बन्ध समाप्त हो गए। मैं मायके में रहने लगी। बहुत ज्यादा चिड़चिड़ी हो गई और सबसे गुस्से से बोलने लगी। जीने की इच्छा बिल्कुल खत्म हो गई थी।

एक दिन अचानक ब्रह्माकुमारी कुन्दा बहन मेरे पास आई और आत्मा के बारे में बताया। जन्म-मृत्यु के बारे में समझाया। काफी दिनों तक वे ज्ञान देती रही। फिर मैंने सात दिनों का कोर्स किया। मुझे ईश्वरीय ज्ञान अच्छा लगने लगा। अब मैं रोज़ सेन्टर जाती हूँ, मुरली सुनती हूँ। जब से बाबा मिले हैं मुझे जीना आ गया। लोगों ने आश्रम जाने से काफी रोका लेकिन मैंने जाना नहीं छोड़ा। लोग कहते थे कि ब्रह्माकुमारियाँ जादू-टोना करती हैं लेकिन मुझे बाबा पर पूरा विश्वास हो चुका था। मैं घर से बाहर निकलने लगी। मेरा गुस्सा भी शांत हो गया। मुझे नया जन्म मिल गया। बाबा ने मुझे बताया कि जन्म-मरण सब कर्मों के खेल हैं। कर्म अच्छे करते रहो, फल की चिन्ता मत करो। पिछले जन्मों के कर्म हमें भोगने पड़ते हैं, चाहे हँस कर या रो कर। जिसका जितना पार्ट है वह उतना बजाकर चला जाता है। अब मैंने बाबा की कृपा से अपना व्यापार शुरू कर लिया है और कर्मों के खेल को स्वीकार कर लिया है। ❖

यज्ञ-भोजन

● ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शान्तिवन

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की प्रथम मुख्य प्रशासिका जगदम्बा सरस्वती जी कहा करती थी कि इस ईश्वरीय यज्ञ का एक-एक कण मोहर के बराबर है। अनाज सफाई के दौरान जमीन पर गिर जाने वाले एक-एक दाने को भी वे बहुत प्यार से सहेज लेती थी। विचारणीय प्रश्न है कि एक दाना मोहर समान कैसे हो सकता है।

**बात दाने की नहीं,
हर चीज़ कीमती**

आइये, ईश्वरीय गणित से इसे समझने का प्रयास करें। सांसारिक दृष्टि से एक दाने की कीमत, एक दाने जितनी ही है परन्तु जब वह दाना, भगवान द्वारा रचे गए यज्ञ की सेवा में अर्पित हो जाता है, तो अर्पण करने वाले को भगवान बदले में पदमगुणा देता है। एक दाने का पदमगुणा कितना होगा? संसार में बड़ी रकम को करोड़, अरब-खरब में मापा जाता है। मान लीजिए एक दाने का खरब गुणा मूल्य चुकाना पड़े तो कितने दाने देने होंगे? इससे भी बढ़कर एक दाने के बदले यदि खरब गुणा से भी अधिक अर्थात् पदमगुणा भगवान चुकाए तो वह दाना मोहर के बराबर ही नहीं, मोहर से भी ज्यादा कीमती हो गया। बात केवल दाने की

नहीं है, यज्ञ की हर चीज़, यज्ञ के रचयिता परमपिता परमात्मा शिव पर अर्पित है और हर अर्पित चीज़ का पदमगुणा मूल्य चुकाने के लिए भगवान बंधायमान है इसलिए यज्ञ अर्पित की कीमत बाज़ार भाव से नहीं, ईश्वरीय भाव से मापी जाती है।

क्या है यज्ञ-शेष

जैसे यज्ञ की हर चीज़ अमूल्य होती है, इसी प्रकार यज्ञ का भोजन भी अति स्वादिष्ट, पौष्टिक, आयु बढ़ाने वाला और निरोगी बनाने वाला गाया गया है। श्रीमद्भागवत में यज्ञ-शेष को बहुत महत्व दिया गया है। यज्ञ शेष क्या है? यज्ञ के सामूहिक भोजन को परमात्मा पिता तथा पवित्र ब्राह्मणों को अर्पित करने के बाद जो बचता है उसे यज्ञ-शेष कहा जाता है। इसी को ब्रह्माभोजन भी कहा जाता है। इस भोजन की इतनी महिमा क्यों है? इसे देवता भी क्यों तरसते हैं? यह इतना स्वादिष्ट क्यों होता है?

**हर कोई बंधा है याद, प्यार,
अहसान और कृतज्ञता
की डोरी में**

भोजन बनाने की आधारभूत सामग्री है अन्न, दाल, मसाले, भाजी आदि। जब कोई भी व्यक्ति यज्ञ के लिए इस प्रकार की सामग्री भेजता है तो उसकी बुद्धि में केवल एक ही

बात होती है कि मैं शिवबाबा के लिए, शिव बाबा के अखण्ड भण्डारे के लिए यह सामग्री भेज रहा हूँ। केवल एक शिवबाबा को ही बुद्धि रूपी नेत्र के सामने रखने के कारण उसके संकल्पों में कृतज्ञ भाव, ईश्वर प्रेम, त्याग भाव आदि हिलोरें मार रहे होते हैं। ये संकल्प उसके द्वारा भेजी गई सामग्री में भी भर जाते हैं। जब वह सामग्री यज्ञ में पहुँचती है तो उसे सम्भालने के निमित्त आत्माओं के मन में भी एक ही संकल्प रहता है कि यह बाबा ने अपने बच्चों के लिए भिजवाई है। यह बाबा की है। बाबा-बाबा की यह धुन उस सामग्री में और बल भर देती है। उस सामग्री से भोजन बनाने वाला भी इसी चिन्तन में बनाता है कि बाबा के भण्डारे में, बाबा के लिए बना रहा हूँ, यह बाबा के लिए है। इसे बाबा स्वीकार करेंगे। भोजन खाने वाले के समक्ष भी बाबा ही रहते हैं कि बाबा मेरी पालना कर रहे हैं, बाबा ने मेरे लिए बनवाया है, बाबा प्यार से मुझे खिला रहे हैं। बाबा जो खिलाए, वही अमृत-तुल्य है। इस प्रकार भेजने वाला, सम्भालने वाला, बनाने वाला, खाने वाला हर कोई प्रभु के प्यार, याद, अहसान और कृतज्ञता की डोरी में बंधा हुआ आनन्द-मग्न रहता है, इसलिए इस भोजन में स्वाद और सुख होता है। खाने वाला प्रेम से भीग कर एक-एक कौर प्रभु को अर्पण करते हुए खाता है तो वो प्रेमरस भोजन को अत्यंत रसीला बना देता है।

आसक्ति बनाती है रसहीन, पेटभराऊ

इसकी भेंट में, आसक्ति से भोजन करने वाले की जीभ पता नहीं क्या-क्या मांगती रहती है। उस मांग को पूरा करने और कराने के लिए वह कितना ही धन, समय, शक्ति खर्च करने को तैयार रहता है। जीभ की तुष्टि करते-करते सोता है और सुबह उठते ही पुनः जीभ की सन्तुष्टि के पुरुषार्थ में लग जाता है। यदि किसी को खिलाता भी है तो आसक्ति की मिलावट, दिखावे की मिलावट या मोह की मिलावट करके खिलाता है। यदि सामने वाला न खाए तो खीझ, झुंझलाहट और अन्य भी कई नकारात्मक वृत्तियों के अधीन होता है। इस प्रकार कहाँ तो ईश्वर के प्रेमरस से भीगा ब्रह्मा भोजन और कहाँ तृष्णा, इच्छा, लालच, आसक्ति, क्रोध आदि विकारों की परछाई पड़ने से रसहीन, पेटभराऊ भोजन। दोनों में महान अन्तर हो जाता है।

हम सबने जन्म-जन्म देह और देह के सम्बन्धियों की याद में, आकर्षण में, उनकी तुष्टि के लिए भोजन बनाया, खाया। अब जबकि भगवान हमारे सम्मुख हैं तो एक जन्म तो उनकी याद में बनाएँ, खिलाएँ, खाएँ। ऐसा यज्ञ-शेष जन्म-जन्म के कर्मबन्धनों से तो मुक्त करता ही है, साथ-साथ काया को निरोगी और आयु को लम्बी भी करता है। ❖

सारे बोझ उतर गए

ब्रह्माकुमारी रशीदा, अहमदाबाद



मात्र 17 साल की उम्र में, इच्छा के विरुद्ध जबरन मेरी शादी कर दी गई। दो बेटों का जन्म हुआ। पति के साथ के पन्द्रह सालों में आर्थिक, मानसिक रूप से बहुत परेशान रही। दशा चित्तभ्रमित-सी हो गई। एक जिन्दा लाश की तरह यंत्रवत् जी रही थी। फिर पति से तलाक ले लिया और बच्चों के साथ रहने लगी।

गुस्सा, मायूसी सब हावी हो गए

मैंने आत्मनिर्भर होने के लिए पढ़ाई की, कई कोर्स किये पर कभी आत्मनिर्भर नहीं बन पाई। भाई की आर्थिक सहायता से बच्चे बड़े हुए। चारदीवारी में ही बन्द होकर जीती रही। तलाक, नाकामयाबी और परावलम्बी जीवन (आत्मनिर्भर न हो पाने का दुःख) के कारण गुस्सा, तनाव, चिड़चिड़ापन, उदासी, मायूसी सब हावी हो गए, मैं भयंकर डिप्रेशन में आ गई। दवाई और इबादत-बन्दगी का बिलकुल असर नहीं हो रहा था। मेरा अपने आप पर नियन्त्रण न रह पाता और बड़े बेटे के साथ सदा लड़ती रहती थी। चिल्लाकर बोलना, अपशब्द कहना, सब चीजें फेंक कर तोड़ डालना, घर से बाहर भाग जाना, इस प्रकार की मनोस्थिति में कई साल गुजर गए।

भूल का अहसास

एक दिन ऐसी तनावभरी स्थिति थी कि सर तो जैसे अभी फट जाएगा। कहाँ जाऊँ? क्या करूँ? यह सोचते-सोचते ब्रह्माकुमारी सेन्टर में पहुँच गई। निमित्त सेवाधारी बहन को अपनी कहानी सुनाते-सुनाते मैं रोने लगी। बहन ने मुझे सांत्वना दी और राजयोग का सात दिन का कोर्स करने का निमंत्रण दिया। पहले ही दिन मैं कौन हूँ? मैं आत्मा हूँ, यह सत्य बात सुनते ही सारा शरीर हल्का हो गया जैसे कोई बड़ा बोझ उतर गया। जब यह बात सुनी कि हम दुनिया की स्टेज पर रोल निभाने आए हैं तो मुझे मेरी भूल का अहसास हुआ। बेटे से मेरा व्यवहार बदल गया। मैं उसके साथ शान्ति से, प्यार से, बिना चिढ़े बात करने लगी।

माफ किया तो हल्की हो गई

पहले कहीं भी, किसी भी काम में मन नहीं लगता था। अब कर्मयोग का ज्ञान मिल गया है इसलिए हर काम आसानी से करती हूँ, बोझ नहीं लगता। पूर्व पति की यातना को याद कर करके दुःख में डूबी रहती थी, अब उन्हें माफ कर दिया है। इससे आत्मा फूल जैसी हल्की हो गई। मैं रोज मुरली सुनने जाती हूँ। आन्तरिक शान्ति महसूस कर रही हूँ। कमाल का जादू हो गया है। ज्ञानामृत पत्रिका पढ़ती हूँ जिससे मुझे अपनी शक्ति को पहचानने और ज्ञान में निखार लाने का मौका मिला है। मैं बहुत शुक्रगुजार हूँ इस सेवाधाम की और सभी सेवाधारी भाई-बहनों की और प्यारे शिवबाबा की। ❖

हमारा स्वास्थ्य, हमारे हाथ में

• सी.एल.बंसल, सेवानिवृत्त ई.टी.ओ., भिवानी

चा हे नवजात शिशु हो या सौ वर्ष का वृद्ध, नर हो या नारी, पशु हो या पक्षी, स्वाधीन हो या पराधीन, जब तक स्वस्थ शरीर न हो तब तक कुछ भी अच्छा नहीं लगता। क्या हमने कभी सोचा है कि यह स्वास्थ्य नाम की वस्तु किस बाजार में मिलती है? सत्य तो यह है कि यह हमें किसी भी कीमत पर कहीं भी नहीं मिलेगी। जिस प्रकार विष तो हर स्थान पर उपलब्ध है पर अमृत दुर्लभ है। इसी प्रकार स्वास्थ्य भी केवल हमारे हाथ में है, अन्यत्र दुर्लभ है। आइये, जानें कि स्वस्थ शरीर के लिए किन-किन बातों की आवश्यकता है।

निद्रा

सबसे आवश्यक है निद्रा। जब हम रात को सोते हैं और नींद नहीं आती है तो हम चिड़चिड़े हो जाते हैं। यदि नींद ठीक आ जाती है तो हम सुबह स्फूर्ति और चुस्ती के साथ उठते हैं, दिनचर्या ठीक से निभाते हैं। नींद न आने पर न काम में मन लगता है, न ध्यान में, न घर में मन लगता है, न बाहर में और न ही शरीर साथ देता है। नींद एक प्रकार से बैटरी का काम करती है जो रात को हमारे शरीर को रिचार्ज करती है। राजयोग के अभ्यास से भी आत्मा की बैटरी रिचार्ज होती है। राजयोग में हम स्वयं को इन्द्रियों से न्यारा कर,

परमात्मा पिता की प्रेम भरी स्मृति में स्वयं को लीन कर लेते हैं। इससे ईश्वरीय शक्ति प्राप्त होती है। निद्रा में भी आत्मा इन्द्रियों से न्यारे होने का सुख और हलकापन महसूस करती है इसलिए उसकी दिनभर की थकान उतर जाती है और शक्ति का संचार हो जाता है। परन्तु नींद में परमात्मा से शक्ति नहीं मिलती वह तो केवल ध्यान (राजयोग) से ही सम्भव है। नींद की गोलियों का सहारा लेकर नींद न लें। अगर नींद न आती हो तो हलका संगीत सुनें, परमपिता परमात्मा को याद करें। गारंटी है, नींद अवश्य आयेगी, अगर कोई शारीरिक पीड़ा न हो तो।

भोजन

दूसरी ज़रूरी वस्तु है भोजन। मान लो भोजन न किया हो, पेट खाली हो तो नींद भी नहीं आयेगी। अतः स्वस्थ शरीर के लिए सात्विक भोजन अति आवश्यक है। भोजन भूख से थोड़ा कम हो तथा नियमित समय पर ही करें। जंक फूड, फास्ट फूड, मैदा के बने पदार्थ व तली हुई चीजें लीवर को खराब कर देती हैं।

स्वस्थ मन

तीसरी ज़रूरत है स्वस्थ मन। हम आयुर्वेद में पढ़ते हैं आधि और व्याधि। आधि का अर्थ है मानसिक, व्याधि

का अर्थ है शारीरिक। अगर शरीर में कोई बीमारी है तो हम दवा लेकर ठीक कर सकते हैं परंतु अगर मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं तो उसका कुप्रभाव शरीर पर भी पड़ेगा। इसलिए कहावत है, मन के हारे हार है, मन के जीते जीत। जैसे किसी देश के राजा की हिम्मत टूट जाये तो सारी सेना और प्रजा ही हार मान जाती है। उसी तरह यदि हम मन से हार जायेंगे तो शरीर भी साथ छोड़ देगा। अतः मानसिक रूप से अपने को अवश्य स्वस्थ रखें। इसके लिए हम आध्यात्मिक जीवन की तरफ अवश्य बढ़ें।

अंग्रेजी में एक कहावत है- **Health is Wealth.** आज के मशीनी युग में मनुष्य भी मशीन बनता जा रहा है। पैसे कमाने की होड़ में वह शरीर रूपी मशीन को घिसता चला जाता है। याद रखें, धन-दौलत क्षणिक सुख प्रदान कर सकते हैं पर स्वास्थ्य तो जीवन भर चाहिए। जैसे मशीन के लिए ग्रीस, तेल, देखभाल की ज़रूरत है वैसे ही शरीर की भी सम्भाल चाहिए। नियमित रूप से अगर व्यायाम, योग, ध्यान करते हैं तो ये बुढ़ापे में बहुत मददगार सिद्ध होंगे। रोज़ एक घंटा स्वास्थ्य के लिए दें। कहा भी गया है, 'योग भगाये रोग'। मित्र, रिश्तेदार, पुत्र, पड़ोसी

आदि बीमारी में सहानुभूति प्रकट कर सकते हैं परंतु कष्ट तो अपने शरीर को ही भोगना पड़ता है।

एक सुझाव और, नशे से दूर रहें।

शराब, गुटखा, तम्बाकू, हेरोइन का सेवन न करें। शाकाहारी भोजन करें। चिंता, क्रोध से यथासंभव बचें।

प्रकृति ने हमें मानव शरीर रूपी

पारसमणि दी है, इसका सदुपयोग करें। कहा भी है, “बड़े भाग मानुष तन पावा”।

❖

बदलती परिस्थितियों में एकरस रहें

● ब्रह्माकुमार लीलाकान्त, दरभंगा (बिहार)

हम सभी स्वस्थ होने और रहने के लिए अनेक प्रकार के उपाय सांसारिक रूप से करते आये हैं फिर भी स्वास्थ्य का अनुभव बहुत कम लोग कर पाते हैं। हम वस्तुओं और वैभवों को सुख का आधार बना लेते हैं। फल यह होता है कि उनके बदलने पर हम दुखी हो जाते हैं। हम यह समझ लें कि चीजों के बदलने से जो बदलता है वह मेरा स्वरूप नहीं है और जो नहीं बदलता है वही मेरा स्वरूप है। अनेक परिस्थितियों में भी हम वही हैं। अनेक घटनाओं के बीच भी हम वही होते हैं। बहुत समय बीतने पर भी हम वही रहते हैं। सिर्फ उन घटनाओं से अपने को अलग करके देखें तो मौज ही मौज है।

हर सहज योगी यह चाहता है कि उसका मन निर्विकार हो जाये, मन पर अनुकूलता या प्रतिकूलता का असर ना पड़े लेकिन ऐसा हो नहीं पाता है। जैसे यदि व्यापार में लाभ होता है तो हम खुश हो जाते हैं और घाटा होता है तो दुखी हो जाते हैं। दोनों स्थितियों में हम तो वही रहते हैं फिर दुखी क्यों? वास्तव में दुख का कारण है परिस्थिति का चिन्तन। क्यों हुआ, कैसे हुआ – इस प्रकार का चिन्तन। अगर हम सोचें कि परिस्थिति आएगी, जाएगी, कभी लाभ, कभी हानि – ये घटनाएँ तो घटेंगी पर मैं तो वही रहूँगा। घाटा धन का हुआ, मेरे स्वरूप का तो घाटा हुआ नहीं, मेरा स्वरूप तो शाश्वत है। हमें दृढ़ रहना है कि मैं वही हूँ। सुख के समय भी वही था और दुख के समय भी वही हूँ। प्रकृति के साथ अपने को जोड़ लेने से सुख और दुख भोगने का कारण बनना पड़ता है।

अपने आप में स्थित होना ही स्वस्थ होना है (स्व + स्थ)। ‘स्व’ सदा ही निर्विकार है। ‘स्व’ या निज या स्वयं या खुद में कोई विकार नहीं होता। देह अभिमान से विकार उत्पन्न होते हैं। अपने को देह मानने से सुखी व दुखी होते रहते हैं।

हमें यह मानना है कि देखने वाला, दिखने वाली वस्तुओं से अलग होता है। सुखदायी और दुखदायी स्थिति को भी हम ही देखते हैं। जैसे किसी को पुत्र हुआ, वह प्रसन्न हो गया। पुत्र ने शरीर छोड़ दिया तो वह दुखी हो गया। क्यों भाई? पहले पुत्र था नहीं। बीच में हुआ। फिर चला गया। इसमें दुखी होने की क्या बात हो गयी। इसका कारण है कि हम संसार में होने वाली घटनाओं से चिपक जाते हैं। संसार का दुख मुफ्त में पकड़ लेते हैं। भगवान ने दुख पैदा किया ही नहीं है। परिवर्तन होने वाली चीजों से संबंध जोड़कर हम दुख मोल लेते हैं। इसका उपाय है कि हम बदलने वाली चीजों के साथ मिलें ही नहीं। हमें महसूस करना है कि हम अलग हैं क्योंकि जानने वाला, जानने में आने वाली अवस्थाओं से अलग होता है। यह तो पक्की बात है कि मैं शरीर नहीं हूँ। जैसे मैं मकान में रहता हूँ। मैं और मकान एक नहीं हो सकते।

हम शरीर के स्वास्थ्य के लिए कड़वी दवा भी पी लेते हैं। सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए “मैं अलग हूँ और शरीर सहित हर परिवर्तनशील वस्तु अलग है” यह औषधि ग्रहण करनी पड़ेगी। जब हम यह आत्मसात् कर लेंगे तो हम स्व में स्थित हो जायेंगे यानी “स्वस्थ” हो जायेंगे। ❖

बाबा ने मुझे विश्व की सैर कराई

● ब्रह्माकुमार ब्रह्मवीर, इन्द्रापुर, पूना

मन में भरपूर उमंग लेकर मेरा पहली बार मधुवन (शान्तिवन) में ईश्वरीय सेवार्थ जाना हुआ। मन में सबसे बड़ी खुशी की बात यह थी कि हम बाबा के घर माना अपने घर में बाबा के साथ रहेंगे।

दोस्तों और सगे-संबंधियों ने हमसे पूछा, आप कितने दिन वहाँ रहेंगे? हमने सहज ही कह दिया, एक या दो मास तो जरूर रहेंगे। इस पर कइयों ने सवाल खड़े किये कि इतने दिन रहोगे! उस समय मुख से कुछ ऐसे बोल निकले कि भाई, अब तो हम विश्व की सैर पर निकले हैं। जब विश्व में अलग-अलग स्थानों पर जाना है तो समय तो लगेगा ही। इस पर वे सब हँस दिये। हम भी इस बात को भूल गये। मगर बाबा ने हमारे वे बोल सत्य बना दिये, कैसे?

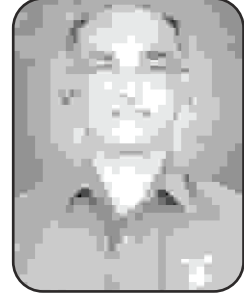
कोई घूमने (टूर) के लिए जाता है तो क्या करता है? जहाँ जाता है, वहाँ की संस्कृति और विभिन्न दर्शनीय स्थल आदि का अवलोकन करता है। कइयों से रिश्ते बनाता है, दोस्ती जोड़ता है। यह सब बाबा ने हमें एक जगह बैठे-बैठे ही दे दिया।

जब हम शान्तिवन पहुँचे तो हमें न्यू डायमंड हाउस (एक भवन का नाम) के स्वागत-कक्ष में सेवा मिली। वहाँ लोग हमें आकर मिलते थे, उन्हें

मिलने के लिए हमें कहीं नहीं जाना होता था। देश-विदेश के लौकिक और आध्यात्मिक वी.वी.आई.पी. और वी.आई.पी. आत्माओं का आना-जाना बना रहता था। वहाँ के निमित्त समर्पित सेवाधारी भाई की हर्षितमुखता तथा भाईचारे की भावना देखने लायक रही।

उन दिनों विदेश के 73 देशों के भाई-बहनें शान्तिवन में पधारे थे। उनमें से अनेकों की निवास व्यवस्था न्यू डायमंड हाउस में की गई थी। हमें उन सबकी अच्छी सेवा करने का सुंदर मौका मिल रहा था। बिना किसी खर्चे के और बहुत थोड़े समय में हमारा उनके साथ अलौकिक स्नेह हो गया था और प्रेम भरा रिश्ता भी बन गया था। इससे बड़ा भाग्य और क्या हो सकता है?

अगर हम इन सभी से मिलने अलग-अलग देशों में जाते तो न जाने कितना समय और धन चाहिए होता लेकिन यह सब बाबा ने हमें बैठे-बैठे ही दे दिया। यह देखकर, सोचकर हम स्वयं को पद्मापद्म भाग्यशाली समझ रहे हैं। वहाँ हमें जो भी आत्मा मिली, वह स्वयं में एक हीरा (डायमंड) थी। बाबा के सिकीलधे बच्चे थे। ना कोई मिलावट, ना कोई धोखाधड़ी। उनके चेहरे से पवित्रता



और सादगी जैसे भरपूर होकर बह रही थी। उन्हें (विदेशी भाई-बहनें और भारत के समर्पित भाई-बहनें) देखकर तो ऐसे लगता कि सचमुच फरिश्ते ही धरती पर उतर आये हैं।

सच में बाबा ने एक जगह बैठे ही सारी दुनिया की सैर कराई। इतना ही नहीं, दुनिया में जगह-जगह हमारा अपना ही घर-परिवार (दैवी परिवार) है, यह बाबा ने अनुभव करवाया। वहाँ हम कभी भी उड़कर (फरिश्ते बनकर) जा सकते हैं। यह कितना बड़ा भाग्य है।

हमें बाबा की समीपता का, साथीपन का अनुभव भी हुआ। महसूस हुआ कि बाबा अपने बच्चों की कैसे पालना करते हैं। कैसे उनके हर सपने को सहज ही हकीकत में बदल देते हैं। सच ही कहते हैं कि शिव बाबा बहुत बड़े जादूगर हैं। हम उनके मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चे हैं, हमें कितना फखुर है उन पर। वाह बाबा, वाह, वाह मेरा भाग्य, वाह! ❖

जानकारी और ज्ञान

● ब्रह्माकुमारी प्रीति, लखनऊ

प्रतिदिन ईश्वरीय महावाक्य पढ़ने-सुनने और राजयोग के अभ्यास के बाद भी जीवन की छोटी-छोटी परिस्थितियाँ और समस्याएँ अक्सर हमें प्रभावित कर लेती हैं। यह तो उसी तरह हो गया जैसे एक बच्चे ने टाफ़ियों से भरे मर्तबान में हाथ डालकर ढेर सारी टाफ़ियाँ हाथ में ले लीं और अब हाथ बाहर नहीं निकल रहा है अर्थात् हाथ में टाफ़ियाँ तो बहुत सारी हैं लेकिन मज़ा एक का भी नहीं उठा पा रहा है। इसी तरह बुद्धि में ज्ञान का तो काफी विस्तार है लेकिन अनुभूति नहीं हो रही है। इसका एक मुख्य कारण है जानकारी और ज्ञान के बीच के अंतर को न जानना।

**जानकारी है किताबी,
ज्ञान है व्यवहारिक**

ज्ञान को केवल जानना जानकारी है और जब हम ज्ञान को स्वीकार करके उसके अनुसार चलने लगते हैं, उसे अनुभव करने लगते हैं, तब वह ज्ञान कहलाता है। जानकारी किताबी है जबकि ज्ञान व्यवहारिक होता है। मौखिक हम बहुत अच्छा समझा लेते हैं और दूसरे उसे सुनकर प्रभावित भी हो जाते हैं लेकिन हम स्वयं उस ज्ञान का मज़ा नहीं ले पाते।

**एक बार में केवल एक ज्ञान-
बिन्दु पर मनन**

हमने पहले उदाहरण में समझा कि

बच्चा टाफ़ियों का मज़ा क्यों नहीं ले पा रहा क्योंकि हाथ में ज्यादा टाफ़ियाँ भर ली हैं जिसकी वजह से हाथ मर्तबान के बाहर नहीं निकल रहा। लेकिन अगर एक बार में एक टाफ़ी उठाये तो हाथ सहजता से बाहर भी आ जायेगा और बच्चा टाफ़ी का मज़ा भी उठा पायेगा। हम भी एकाग्रता की कमी के कारण, अधीर होने के कारण एक बार में ही सब अनुभव करना चाहते हैं, जो आसान नहीं है। एक बार में एक ही ज्ञान-बिन्दु को लें और फिर उसे अपने अन्दर तलाश करें। जैसे हमने अपने पर्स में देखा कि पैसे हैं या नहीं हैं। अगर होंगे तो इस्तेमाल करेंगे और अगर नहीं होंगे तो उसे भरने का प्रयास करेंगे। ठीक इसी तरह हमने उस ज्ञान-बिन्दु को अपने अन्दर चेक किया, अगर अन्दर है तो उसका प्रयोग करें और अगर नहीं है तो उसे धारण करने का प्रयास करें। एक साथ ज्यादा ज्ञान-बिन्दु नहीं, एक बार में केवल एक।

जैसे हम भोजन करते हैं, अगर जल्दी-जल्दी और ज्यादा खाने का प्रयास करेंगे तो भोजन शक्ति देने की बजाय तकलीफ दे देगा। अगर आराम से एक-एक कौर को चबा-चबा कर खाया जाये तो स्वाद और शक्ति शरीर को दोनों मिलेंगे। ऐसे ही एक बार में एक ज्ञान-बिन्दु ले कर उसका मनन-चिंतन करें तो उससे परिस्थितियों और

समस्याओं से लड़ने की शक्ति मिलेगी।

**एक सम्बन्ध को चुनें,
उसकी गहराई में जायें**

योग की अनुभूति अर्थात् अपने परमपिता परमात्मा से मिलन का अनुभव। मिलन मनाने के लिए सम्बन्ध का होना आवश्यक है। सम्बन्ध को अनुभव करने के लिए गहराई में जाना आवश्यक है। जैसे गोताखोर समंदर में एक ही बार में सभी दिशाओं में गोता नहीं लगाते बल्कि एक बार में एक ही दिशा व स्थान के इर्द-गिर्द रहते हैं, तभी उन्हें गहराई में जा के कुछ प्राप्ति होती है। गोताखोर चाहे तो भी सारे समंदर का सार एक ही बार में नहीं पा सकता क्योंकि समंदर अथाह है, अनंत है।

ऐसे ही हमारे प्यारे बाबा हमारे बेहद के पिता हैं, सर्व गुणों और शक्तियों के सागर हैं। उनसे मिलन मनाने की गहरी अनुभूति करने के लिए किसी एक सम्बन्ध को चुनें और उसकी गहराई में जायें गोताखोर की तरह और फिर धीरे-धीरे हर सम्बन्ध की महसूसता करें। तैराक सिर्फ ऊपर-ऊपर तैरते हैं तो उन्हें आनंद की अनुभूति तो होती है लेकिन प्राप्ति उतनी नहीं होती। ऐसे ही जब हम योग में बैठते हैं लेकिन गहराई में नहीं उतर पाते तो बाबा से स्नेह के कारण सुख-शान्ति मिलती है परन्तु

लम्बे समय तक नहीं रहती।

सम्बन्ध की गहरी और दीर्घकालीन अनुभूति के लिए उसे सच्चाई-सफाई से निभाएं। बाबा कहते हैं, सच्चे दिल पर साहेब राजी। बाबा के साथ सच्चा होने के लिए खुद के

प्रति सच्चा होना आवश्यक है। हम जितना खुद से सच्चे रहते हैं, उतना ही बाबा से और सर्व से सच्चे होते हैं। बाबा के साथ का अनुभव ही सर्व शक्तियों और सर्व गुणों की चाबी है। जैसे बच्चा अपने माता-पिता के साथ

रहता है तो उनके गुण और शक्तियाँ बच्चे में स्वतः आते हैं, उसे मांगने नहीं पड़ते। ऐसे ही बाबा के साथ का अनुभव हमारे अन्दर गुण और शक्तियाँ स्वतः भरता है, मांगने की दरकार नहीं। ❖

असीम बल है शुभभावनाओं में

— ब्रह्माकुमारी सुमन, मडलौडा, पानीपत

शुभ भावना अर्थात् किसी के लिए श्रेष्ठ भाव रखना। हमारी शुभ भावनायें दूसरों के लिए छत्रछाया का काम करती हैं। शुभ भावनाओं से सम्पन्न आत्मा हर आत्मा तक श्रेष्ठ वायब्रेशन पहुँचाने का कार्य करती है। उदाहरण के तौर पर, हम तालाब में छोटा-सा पत्थर फेंकते हैं, वो पानी में हलचल पैदा कर देता है जबकि पानी की तुलना में पत्थर का वजन नगण्य होता है। इसी प्रकार, चाहे हमारी शुभ सोच थोड़ी ही क्यों न हो, वह वातावरण को अवश्य प्रभावित करती है। यह हम पर निर्भर करता है कि हमारी सोच एक घर तक, एक शहर तक पहुँचती है या सम्पूर्ण विश्व तक। हमारे संकल्प जितने अच्छे होंगे हमारी शुभ भावनायें उतनी ही प्रभावशाली होंगी। कई बार हम शुभ भावनायें रखते-रखते थक जाते हैं और सोच लेते हैं कि कहां तक शुभ भावना रखें परन्तु हमें यह विश्वास होना चाहिए कि देर-सवेर जीत सत्य की ही होगी।

निःस्वार्थ भावनाएँ ले आती हैं परिवर्तन

हम नकारात्मक सोचने वालों के प्रति भी यदि शुभ भावना प्रवाहित करते रहेंगे तो उन में भी एक दिन परिवर्तन अवश्य आएगा। परन्तु उन शुभ भावनाओं में हमारा स्वार्थ नहीं होना चाहिए। निःस्वार्थ भावनायें दूसरों में परिवर्तन अवश्य ले आती हैं। आज मानव के पास गाड़ी है, बंगला है, सुख-सुविधाओं के साधन हैं लेकिन उसके अंदर की भावनायें दूषित हो गई हैं। भावनाओं को श्रेष्ठ बनाकर ही

हम सच्चा सुख पा सकते हैं। हमारी शुभ भावनायें दूसरों के लिए उमंग-उत्साह का कार्य करती हैं। दूसरों के विघ्नों को नष्ट करती हैं। शुभ भावनायें पहुँचाने के लिए पहले स्वयं के प्रति शुभ भावना रखें कि मुझे जो रोल (पार्ट) मिला है, बहुत अच्छा है। फिर विश्व के लिए अच्छा सोचें कि हर व्यक्ति का अपना-अपना पार्ट है, इसमें उसका कोई दोष नहीं है। इससे हमारे व्यर्थ संकल्प नहीं चलेंगे।

तनाव और डिप्रेशन की दवा है शुभ भावनाएँ

हम जिस भी व्यक्ति के लिए जैसा भी सोच रहे होते हैं, वे विचार उस तक पहुँच रहे होते हैं। आज के युग में स्विच ऑन करने पर कमरे में लाइट आ जाती है और स्विच ऑफ करने पर लाइट चली जाती है। शुभ भावनायें भी लाइट की तरह प्रकाश फैलाती हैं। हम किसी को व्यक्तिगत शुभ भावना भी दे सकते हैं और संगठित रूप से भी दे सकते हैं। शारीरिक व्याधि के दौरान स्वयं को भी शुभ भावना दे सकते हैं। हमारी शुभ भावनायें सम्पूर्ण विश्व के लिए कल्याणकारी हैं। जब हम कोई पौधा उगाते हैं और प्रतिदिन अपनी शुभ भावना से उसका ध्यान रखते हैं तो वह फलता-फूलता है, इसी प्रकार हम अपनी शुभ भावनाओं से दूसरों को डिप्रेशन, तनाव, चिंता, उदासी, भय आदि रोगों से मुक्त करवा कर सुख की अनुभूति करवा सकते हैं। आओ हम सभी मिलकर अपनी शुभ भावनाओं एवं शुभ कामनाओं से विश्व के कल्याण में सहयोग दें। ❖

पत्नी बनी मार्गदर्शक

● ब्रह्माकुमार हरीश, पूणे

सेना से सेवानिवृत्त होने के बाद सिविल सर्विस में मैं स्वयं को एडजस्ट नहीं कर पा रहा था। नौकरी तो चाहिए थी, बच्चों की पढ़ाई की भी चिन्ता थी। कई जगह नौकरी भी की, कम्पनियों में निवेश भी किया लेकिन बाहरी दुनिया का सही ज्ञान न होने के कारण नुकसान ही उठाया। बार-बार नुकसान के कारण मेरा व्यवहार क्रोधी व चिड़चिड़ा होने लगा जिसका असर पारिवारिक जीवन पर भी पड़ने लगा। एक दिन सफ़र में एक भाई मिले जो ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय से जुड़े थे, उन्होंने मुझे एक छोटी पुस्तिका दी जिसमें ईश्वरीय ज्ञान की संक्षिप्त जानकारी थी। जीवन उलझन में तो था ही, सोचा, क्या पता ईश्वरीय विश्व विद्यालय में आकर जीवन बदल जाये इसलिए पत्नी व दोनों बच्चों के साथ सेन्टर जाकर ईश्वरीय ज्ञान का सात दिन का कोर्स कर लिया।

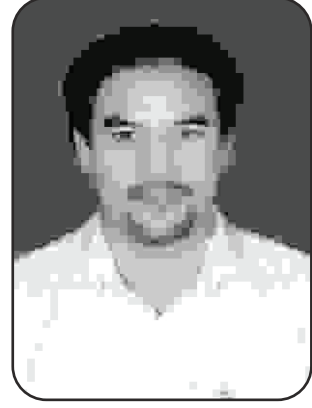
घर में आने लगी 'ज्ञानामृत'

कुछ समय बाद मेरी युगल नियम से ईश्वरीय ज्ञान की क्लास में जाने लगी। उनका निश्चय व पक्का विश्वास शिवबाबा पर बढ़ता गया। शिव बाबा की मुरली (महावाक्य) में वो जो भी सुनती, मुझे भी बतातीं। मुझे ज्यादा कुछ समझ में नहीं आता था।

मुझे भी वह सेन्टर चलने को कहती पर मैं अपनी उलझनों में उलझा रहता। जीवन में कोई नियम व दृढ़ता न होने के कारण आलस्य भी मुझ पर हावी होने लगा। युगल ज्ञान मार्ग में आगे बढ़ती गई। हर दिन घर में शिवबाबा के गीत बजने लगे। अमृतवेले और शाम को उनका योग नियम से चलने लगा। कुछ भी हो वे अपना ज्ञान क्लास ज़रूर करतीं। सदगुरुवार का प्यारे शिवबाबा का भोग हम सभी को सेन्टर से लाकर देतीं। घर में ज्ञानामृत आने लगी, दैनिक कार्य समाप्त कर समय निकाल वह ज्ञानामृत पढ़ती, मुझे भी पढ़ने को कहती। कभी-कभी कोई विशेष लेख भी खोलकर पढ़ने को देती। मुझे बताती कि क्यों इतना अमूल्य समय व्यर्थ गंवारहे हो।

आलस्य ले लेता है कब्जे में

एक दिन एक लेख में मैंने पढ़ा कि जितना हम विकारों को हवा देते हैं उतना ही वे हमें दलदल में धकेलते हैं। आलस्य रूपी राक्षस बलवान होकर, हमें कमज़ोर कर अपने कब्जे में लेकर नुकसान पहुँचाता है। जो व्यक्ति आलस्य के वश हो जाता है, आलस्य उसको बेबस कर देता है। जो व्यक्ति आलस्य रूपी राक्षस को अपनी मुट्ठी में बन्द कर खत्म कर देता है उसका जीवन खुशियों से भर जाता



है। इस लेख को पढ़कर मेरे अन्दर भी एक तीव्र इच्छाशक्ति जाग्रत हुई। मैंने दृढ़ निश्चय किया कि मैं अपना जीवन यूँही व्यर्थ नहीं जाने दूँगा। फिर मैं भी प्रतिदिन युगल के साथ सेन्टर आने लगा। शुरु में बहुत मुश्किल लगता था वहाँ पर बैठना व बाबा की मुरली सुनना क्योंकि ठीक से समझ नहीं आती थी। यह देख बहन जी ने मुझे ज्ञान का कोर्स फिर से कराया। अब मुझे बाबा की मुरली नियमित सुनना अच्छा लगने लगा है। शिवबाबा पर मेरा पूरा विश्वास हो गया है।

हर मुसीबत से बचा लेते हैं बाबा

सितम्बर, 2012 में सूरत (गुजरात)-मुम्बई हाइवे पर हमारी होन्डा सिटी कार दुर्घटनाग्रस्त होकर फ्लाई ओवर के बायें सिरे से ज़ोर से टकराई। फिर हवा में ऊपर जाकर 20-30 कदम आगे रोड पर सीधी खड़ी हो गई। कार का बायाँ टायर

पूरी तरह पिचक गया। मैं अपने चार मित्रों के साथ उस कार में था। इतना बड़ा हादसा होने के बाद भी हम में से किसी को भी ज़रा-सी खरोंच भी नहीं आई। यदि गाड़ी फ्लाईओवर से नीचे गिरती तो क्या होता, यह हम समझ सकते हैं। इस हादसे से मुझे एक बात का दृढ़ निश्चय हो गया है कि यदि हम सच्चे मन से दृढ़ निश्चय करके शिवबाबा की श्रीमत पर चलते हैं तो अवश्य ही बाबा हमारे साथ होते हैं व हमें सदा हर मुसीबत से बचा लेते हैं। अब यही निश्चय है कि तीव्रता के साथ पुरुषार्थ कर हर पल को सफल बनाना है। स्वयं ज्ञान की धारणा कर फिर जितना होगा सेवा में अपना समय लगाना है।

बाबा ने उबार लिया

ज्ञान मार्ग पर मुझे चलाने के निमित्त बनी हैं मेरी युगल गीता जी। उनकी बड़ी अभिलाषा है कि मैं प्यारे शिवबाबा की छत्रछाया में अपना जीवन बिताऊँ। अब मुझे अहसास हुआ है कि चाहे हमारे अन्दर कितने ही अवगुण क्यों न हों, हम कितनी भी गलतियाँ क्यों न करते हों लेकिन प्यारे शिवबाबा कभी भी हमारी गलतियाँ व अवगुणों को न देखकर सदा ही प्यार से बच्चे-बच्चे कहकर गुह्य ज्ञान बताते हैं क्योंकि शिवबाबा तो हैं ही प्यार के सागर। बलिहारी हूँ मैं प्यारे शिवबाबा पर व लाखों धन्यवाद

शिवबाबा को जिन्होंने मुझे अपना बच्चा बनाकर पतित से पावन बनाया। मैं उलझनों में फँसा था, उन्होंने मुझे उबार लिया। मैं नतमस्तक हूँ, बहुत-बहुत शुक्रिया प्यारे शिवबाबा। मैं

धन्यवाद करता हूँ बहनों का जो मुझे इतनी श्रेष्ठ पालना देने के निमित्त बनी हैं और ज्ञान के रास्ते पर आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करती रहती हैं। ❖

बाबा का कमाल

ब्रह्माकुमार गोपालप्रसाद मुद्गल, डीग, भरतपुर

ज्ञान सरोवर में तीन मई से सात मई, 2013 तक कला एवं संस्कृति प्रभाग का कार्यक्रम था। बाबा की साधना स्थली को देखकर मैथिलीशरण गुप्त की दो पंक्तियाँ याद आ गईं –

“इच्छा होती है स्वजनों को, एक बार यहाँ ले आऊँ।

और यहाँ की अनुपम महिमा, घूम-घूम कर दिखलाऊँ।”

वहाँ के रूहानी माहौल को छोड़कर वापस आने की इच्छा नहीं थी किन्तु आगामी कार्यक्रमों की व्यस्तता ने मुझे मजबूर कर दिया अतः 7 मई, 2013 को ज्ञान सरोवर छोड़कर आना पड़ा।

रात के 12 बजे भरतपुर पहुँचा। उस समय डीग कस्बे में स्थित अपने घर आने को बस नहीं थी अतः बस अड्डे के पास खादी समिति में ही सोने का विचार किया। चौकीदार ने तख्त पर गद्दा और चदर बिछा दी। तकिया भी मिल गया। पर एक विकट संकट था, मच्छरों की भरमार। उनसे बचने के लिए एक मोटी चदर ओढ़ ली। गर्मी बेहद थी। ऊपर पंखा भन्ना रहा था। चदर ओढ़ने पर गर्मी परेशान कर रही थी, पर मच्छरों से बचने की और कोई तरकीब नहीं थी। गर्मी और मच्छरों ने नींद आने ही नहीं दी। थोड़ी देर के बाद बिजली चली गई। गर्मी और बढ़ गई। करेला और नीम चढ़े वाली बात थी। क्या करता, करवट बदलता रहा।

कुछ देर बाद बिजली आ गई। जान में जान आई पर अचानक चलता हुआ पंखा मेरे ऊपर आ गिरा। बाबा का कमाल! पंखा पेट पर गिरा। चदर ओढ़ रखी थी अतः कुछ तो चदर ने ही झेल लिया। कहने का मतलब है कि मैं पूरी तरह बच गया। यह सब करिश्मा बाबा के कारण हुआ। यदि पंखा सर पर या मुँह पर गिरता तो क्या हाल होता! खैर, मैंने पंखा पेट पर से उतार कर जमीन पर रख दिया और बाबा को धन्यवाद दिया। हाँ, यह गीत अपने आप निकल पड़ा – “डरने की क्या बात है, बाबा अपने साथ हैं।”

सच्चे सेवाधारी के गुण

● सुमन चोपड़ा, दिल्ली (खानपुर)

परमपिता परमात्मा का अवतरण धर्म की अति ग्लानि के समय होता है अर्थात् नैतिक मूल्यों व दैवी गुणों के अति हास के समय पर होता है। तभी वे प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा ज्ञान-यज्ञ की स्थापना करते हैं। उससे पहले या बाद में यह ज्ञान-यज्ञ होता ही नहीं। यज्ञ के लिए योग्य व्यक्तियों और साधनों की आवश्यकता होती है। योग्य सेवाधारियों में निम्नलिखित गुण होने आवश्यक हैं –

पवित्र प्रेम

सतयुग की स्थापना वास्तव में पवित्र प्रेम भाव की पुनः स्थापना है। प्रेम जब काम, क्रोध, मोह, लोभ या स्वार्थ का रूप धारण कर लेता है तो वह ईर्ष्या, द्वेष को जन्म देते हुए सर्व दुखों का कारण बन जाता है। ज्ञान का सार है आत्मिक स्वरूप में स्थित हो आत्मिक प्रेम करना, न कि दैहिक प्रेम। आत्माओं के पिता से प्यार होने से प्यार का शुद्धिकरण होता है।

सहनशीलता

दो व्यक्तियों में संघर्ष का मूल कारण दिव्य गुणों का अभाव है। उदाहरणार्थ एक व्यक्ति गुणों के अभाव में दूसरे को नीचा दिखाने की कोशिश करता है और उसकी थोड़ी भी कमी को बढ़ा-चढ़ा कर बताता है। इसी प्रकार शुभ-भावना, स्नेह के

अभाव के कारण आसुरी लक्षण पैदा हो जाते हैं। यदि दूसरा व्यक्ति गंभीरता, सहनशीलता नामक दिव्य गुणों को व्यवहार में लाकर पहले व्यक्ति के दुर्व्यवहार को सहन करता चला जाता है, चुप रह कर हर बात को पी जाता है, प्रभु भरोसे चलता रहता है, तो एक दिन सच्चाई सामने अवश्य आती है। अतः धीरज और सहनशीलता होने से कई मसले हल हो जाते हैं।

मर्यादा

परिवार और समाज में स्नेह और व्यवस्था बनाए रखने के लिए मर्यादा अति आवश्यक है। जीवन में सुख सामग्री होने पर भी यदि मर्यादा न हो तो जीवन तुच्छ, त्याज्य और सड़ा हुआ लगता है। उत्तम मर्यादा ही हमें मर्यादा पुरुषोत्तम बनाने वाली है। स्वयं मर्यादानुसार चलना, दूसरों को मर्यादानुसार चलने के लिए प्रेरित करना, शिक्षा देना, सावधान करना बड़ों का कार्य होता है। यदि वे हर एक से न्याय से, स्नेह से व्यवहार करते हैं तो मर्यादा भंग होने का सवाल ही नहीं आता। जैसे मिस्त्री साहुल (सीध नापने का उपकरण) लगाकर देखता है कि ईट पर ईट ठीक आ रही है वैसे ही बड़ों को यह देखना है कि इमारत टेढ़ी तो नहीं बन रही वरना ध्वस्त हो सकती

है। उत्तम मर्यादा का पालन किये बिना सतयुग में राज्य भाग्य प्राप्त करना संभव नहीं है।

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास की कमी विपरीत परिस्थितियों जैसे संघर्ष और अनबन को जन्म देती है, जो मनुष्य को थकाकर, दिलशिकस्त बनाकर आलसी बना देते हैं। आलस्य मनुष्य के आध्यात्मिक पुरुषार्थ का महावैरी है। वह पुरुषार्थ को वैसे ही जला डालता है जैसे आग की चिंगारी सब कुछ राख कर देती है। आलस्य एक बार प्रवेश करने पर मुश्किल ही निकलता है। संगमयुग का समय बड़ा अनमोल है। इसमें श्रेष्ठ कर्म करके श्रेष्ठ भाग्य बनाया जा सकता है इसलिए मनुष्य को चाहिए, जहाँ तक हो सके सेवा के लिए जी हाँ करते हुए निराशा, उत्साहहीनता, निंदा, आलोचना का सामना करते हुए जीवन का लक्ष्य सामने रख मन, वचन, कर्म से तथा तन, मन, धन से पूरा पुरुषार्थ करे अन्यथा ऐसा देव या देवी बनेगा जिसकी न मूर्ति बनाई जाती है और न ही पूजा और प्रतिष्ठा होती है।

पारदर्शिता

इसका अर्थ है मानसिक निर्मलता। कहते भी हैं, सच्चे दिल पर

साहब राजी। इस एक गुण में अनेक गुण समाये हैं। निर्मल मन वाले एक-दूसरे के निकट होते हैं। जिस समाज में हरेक व्यक्ति का मन निर्मल होगा उसमें पाप हो ही नहीं सकेंगे। न कोई किसी का विरोधी होगा, न प्रतिरोधी, न सत्ता दल होगा, न पुलिस होगी, न जेल क्योंकि होगा सभी में तालमेल।

दुर्गुणों को अनदेखा करना

किसी के भी सम्पर्क में आने पर उसके गुण और दोष बार-बार सामने आते हैं। इसके लिए हमें सोचना है कि हम ग्राहक किस चीज के हैं। गुणों के या अवगुणों के? यदि हमें मनुष्य से देवता बनना है तो किसी भी दुर्गुण के ग्राहक हो नहीं सकते। यदि दिखाई भी दें तो अनदेखा कर आगे चलते जाएं क्योंकि समय हाथ से निकला जा रहा है। हमें गुणों से सम्पन्न बनना है तो हमारा ध्यान दिव्य गुणों में ही रहे तभी हमारे व्यवहार में सदैव दिव्य गुणों का ही समावेश रहेगा। हम परमपिता परमात्मा के फरमानबरदार हैं। ब्रह्मा बाबा के वफादार हैं और दिव्य गुणों की मूर्ति पर बलिहार हैं। हमें चाहिए, हम निर्मल और विमल, शुद्ध और श्रेष्ठ रहें। यदि हमारे प्रभाव से किसी दूसरे के दुर्गुण दूर नहीं होते तो कम से कम हम तो मन के दुर्गुणों से दूर रहें। यदि कोई व्यर्थ बात उठा भी ले तो उसे दिव्य गुणों में बदल दें क्योंकि उसकी स्मृति योग, पवित्रता के लिए बाधक

होगी।

आत्मा का आकर्षण

आत्मा वास्तव में आनंद की ओर आकर्षित होती है। इसलिए सर्वश्रेष्ठ आकर्षण का केन्द्र वही हो सकता है जिससे मनुष्य को सदाकाल के लिए आनंद की प्राप्ति हो जाए। ऐसा आकर्षण तो केवल सुख, शान्ति के दाता और आनंद के सागर निराकार परमात्मा शिव में ही है। वर्तमान समय मनुष्य की जन्म-जन्मान्तर की तड़प और पुकार के बाद अब परमपिता स्वयं उन्हें सदाकाल के आनंद की

प्राप्ति कराने हेतु परमधाम छोड़ सृष्टि पर आ चुके हैं। आत्माएं उनकी ओर आकर्षित हो रही हैं। यही आत्मा-परमात्मा का पारस्परिक आकर्षण है जो सर्वश्रेष्ठ है, इसी द्वारा आत्माओं को परमानन्द, मुक्ति, जीवनमुक्ति की प्राप्ति हो रही है।

यदि हम इन सब नैतिक मूल्यों पर विचार करें, इनको अपने-अपने जीवन में अपनाएँ तो वह दिन दूर नहीं जब ईश्वर द्वारा रचाये हुए इस ज्ञान यज्ञ में पूर्णाहूति डालते हुए हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे। ❖

परोपकार में स्वउपकार

चित्रा वासवानी, मुम्बई (नेपियन्सी रोड)

एक राजा था जिसका कोई बच्चा नहीं था। राजा और रानी ने बच्चा पाने के लिए बहुत प्रयास किये मगर असफल रहे। राजा के मन में एक मंदिर बनाने की चाह भी बहुत थी। किसी महर्षि ने राजा को देवी की आराधना करने की सलाह दी जिससे पुत्र-प्राप्ति हो। देवी, राजा की आराधना से प्रसन्न होकर प्रकट हुई और राजा से उसकी मनोकामना पूछी। राजा ने औलाद पाने की इच्छा बता दी। यह सुनकर देवी ने दो में से एक मनोकामना के पूर्ण होने का आशीर्वाद दिया – या तो आप बच्चा पा सकते हो या मंदिर बना सकते हो। राजा ने देवी से, अपनी पत्नी से राय लेने की अनुमति चाही। रानी ने राजा को राय दी कि वो मंदिर बनाये। राजा ने देवी के समक्ष मन्दिर बनाने की मनोकामना प्रकट कर दी। यह सुनकर देवी बहुत प्रसन्न हुई और उसने राजा की दोनों मनोकामनायें पूर्ण कर दीं। राजा-रानी को औलाद का सुख भी प्राप्त हुआ और मन्दिर भी बन गया।

ठीक ही कहा गया है, परमार्थ का कार्य करो तो व्यवहार अपने आप सरल हो जाता है। परोपकार में स्वउपकार तो गुप्त रूप में समाया ही रहता है। ❖

सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए सिद्धांत

● ब्रह्माकुमार राजेश, रायपुर

वर्तमान परिवेश में प्रत्येक मनुष्य को बार-बार, छोटी-छोटी बातों में दुखी होने की आदत पड़ गई है। वह स्वयं तो दुखी होता ही है साथ ही अपने दुख को औरों को भी बताता है जिससे दुख फैलता है। इसका समाधान यह है कि दुख मनुष्य को ना बताकर, भगवान को बतायें इससे वह कम होगा। दर्द की दवा डाक्टर के पास है परन्तु दुख की दवा भगवान के पास है। बहुत गहन अध्ययन से हमने यह जाना है कि दुखी होने की वजह से ही शरीर के अंगों में दर्द शुरू हो जाता है इसलिए बार-बार मन को न दुखायें। यदि मन को बार-बार दुखाया तो निश्चित जानिये कि उस दुख के असर से तन में भी कहीं न कहीं दर्द शुरू हो जाएगा।

दिया हुआ दुख वापस मिलता है

बीमारी का एक कारण यह भी है, मन में सदा ही दुनियादारी का चिंतन चलाते रहना, दूसरों के अवगुण देखते रहना। इसलिए हम पहले स्वयं को अच्छी तरह निहारें और मन-वचन-कर्म से किसी भी व्यक्ति की अवहेलना, बुराई न करें। किसी का भी अपमान करने से उसे दुख होता है और वही दिया हुआ दुख हमें दर्द एवं तकलीफों के रूप में, बीमारियों के

रूप में वापस मिलता है। इसलिए सदैव स्वचिंतन करें एवं परचिंतन से स्वयं को बचाकर रखें क्योंकि स्वयं भगवान ने कहा है, स्वचिंतन स्वर्ग की सीढ़ी है, परचिंतन पतन की जड़ है।

विकारों से

बीमारियों का जन्म

बीमारियों से मुक्त होने के लिए हम स्वयं को बुरी संगत से बचायें। अगर कोई व्यसनी है, नशा करता है, तो उसका संग भी न करें। नशे वाला व्यक्ति अनेक विकारों से ग्रसित रहता है। वह कामी, क्रोधी, लोभी होगा और उसकी आदत का प्रभाव हम पर भी पड़ेगा। क्रोध, लोभ, काम आदि विकारों से अनेक प्रकार की बीमारियों का जन्म होता है। इसलिए सदैव स्वस्थ रहने के लिए पवित्र, योगी, तपस्वी, निर्विकारी, निर्व्यसनी लोगों को अपना मित्र बनाइये, उनके साथ अधिक समय बिताइये।

धैर्य बचाता है

दिल के रोगों से

मुख्य बात है, अपनी भावना को एवं अपने भाव को पूरी तरह निर्मल, शुद्ध, पवित्र बनाना। भावना एवं भाव शुद्ध होने से जीवन में सत्यता एवं नम्रता स्वतः ही आ जाती हैं। किसी भी प्रकार के धन-वैभव-पद एवं शारीरिक बल का अभिमान करना

अर्थात् बड़ी-बड़ी बीमारियों को आमंत्रित करना।

बार-बार किसी भी बात पर, किसी परिस्थिति पर मूड बिगाड़ लेना बीमारियों का कारण बनता है। इसलिए मूड सदैव एकरस रखें। जीवन में किसी भी प्रकार की उलझन आये तो निश्चय करें कि हर समस्या का समाधान है। उलझनों को धैर्य से सुलझाने का प्रयत्न करना अर्थात् दिल के रोगों से सदैव बचे रहना। अगर हम दिल में सदैव हर एक के प्रति सच्चा, निःस्वार्थ आत्मिक स्नेह रखेंगे तो निश्चित जानिये कि खतरनाक, प्राणघातक हृदयाघात की बीमारी से जीवनपर्यन्त बचे रहेंगे। मन को सदैव अलौकिक शांति से भरते रहेंगे तो ब्रेनहेमरेज की बीमारी कभी नहीं होगी।

बीमारी में भी

भगवान का शुक्रिया

यदि बहुत पहले से बीमारी लगी हुई है और किसी भी तरह से नहीं छूट रही है तो हमें यह समझ लेना चाहिए कि अनेक जन्मों के बुरे कर्मों का फल है बीमारी। कर्मगति की समझ विकसित करके इस चिंता से मुक्त होने का पुरुषार्थ करें कि मेरा क्या होगा, बच्चों का क्या होगा, घर का क्या होगा। चिंता के बदले भगवान

का शुक्रिया करें कि सारे बुरे कर्मों के फल इसी जन्म में समाप्त हो रहे हैं और मैं कर्मभोगों से मुक्त हो रहा हूँ।

सेवा से बनता है भाग्य

भगवान की यही एक मर्जी है कि दुनिया में रहकर सब एक-दूसरे के सुख-दुख और परेशानियों को समझकर, एक-दूसरे से मीठा व्यवहार करें, आपस में मिलकर रहें, किसी भी प्रकार के भेद-भाव में न पड़ें, सदा सबकी सेवा करते रहें। सेवा का फल मेवा अवश्य मिलता है, सेवा से ही हमारा भाग्य बनता है। निःस्वार्थ भाव से की गई सेवा सुख देती है। यदि हमने किसी की सेवा की और बदले में मान-सम्मान की चाहत रखी तो समझ लीजिये कि हम सेवा से बहुत जल्दी थक जायेंगे। मान-सम्मान नहीं मिला तो मन दुखी होगा, दुखी मन बीमारियों का कारण बनता है।

विदेही प्रभु को साथी बनाएँ

परमपिता परमात्मा को सदैव अपने माता-पिता-सखा-स्वामी-सद्गुरु के रूप में साथी समझें। सिर्फ भावना में नहीं बल्कि उठते, बैठते, खाते, बोलते उसके साथ का अनुभव करें। किसी व्यक्ति विशेष का दंभ न भरें क्योंकि कोई भी व्यक्ति सदा का साथी नहीं है। वह एक न एक दिन इस जहाँ से ज़रूर जायेगा। अतः विदेही प्रभु को अपना साथी बनाएँ, उसका ही दंभ भरें तो सच मानिये, हम कभी

बीमार नहीं पड़ेंगे। निरोगी रहना है तो सच्चे योगी बनें, योगी अर्थात् सर्व से आत्मिक नाता रख एक भगवान से बुद्धि का सम्बन्ध बना के रखने वाला। आजकल चार पाप सर्वव्यापी हो गये हैं – झूठ बोलना, चोरी करना, ठगी करना एवं निंदा करना। दुनिया में इन्हें

पाप नहीं समझते जबकि इन्हीं पापों की वजह से हम बीमार पड़ते हैं। दुनिया में व्यर्थ बातें बहुत हैं परन्तु हम सदैव समर्थ बातों को ही अपने पास रखें। व्यर्थ बातें किसी काम की नहीं हैं, उन्हें छोड़ते जायें तो सदैव स्वस्थ रह सकेंगे। ❖

अपने दोषों को देखें

ब्रह्माकुमार रामकुमार, रिवाड़ी

प्रतिदिन अपने दोषों को देख लेना भी पुरुषार्थ की सफलता का मार्ग है। इन्द्रियाँ बाह्य जगत् को आसानी से देखती हैं इसलिए दूसरों के दोष देख लेना आसान है किन्तु अपने दोष देखना कठिन है। जैसे चोर को देख लिया जाए तो वह टिकता नहीं है, इसी प्रकार अपने दोषों को यदि देख लिया जाए तो वे भी नहीं टिकेंगे। अपने मन की परीक्षा लेते रहें। कई बार दोष दिख जाते हैं पर हम उन्हें दोष मानते नहीं इसलिए भी वे नहीं छूटते। भलाई इसी में है कि किसी भी विकार का आक्रमण होते ही, ज्ञान-झाड़ू से उसे निकाल दें, इससे आत्मा, इन्द्रियाँ सब शुद्ध हो जाएंगे। यदि काम, क्रोध, लोभ, मोह..... आदि विकारों का आक्रमण हो रहा है तो निश्चित जान लें कि हम देह अभिमान में हैं। ये विकार रूपी भूत कहीं बाहर से नहीं आते, यदि बाहर से आते तो इन्हें गोली मार दी जाती या इनसे बचकर भाग जाते। पर ये अन्दर संस्कारों में हैं। यदि संस्कारों में हैं तो जंगलों की गुफाओं में जाने से क्या फायदा? यदि ये विकार निकल जाएं तो बस्ती में रहने से क्या हानि? कहने का अर्थ है कि संस्कार व्यक्ति के साथ जाते हैं। मान-हानि के भय से या मान-प्राप्ति के लोभ से ये अल्पकाल के लिए दब जाते हैं पर नष्ट नहीं होते। भय या लोभ से कोई कार्य ठीक से सम्पन्न नहीं हो पाता है, विकारों से मुक्ति स्वयं की लगन से ही होती है।

विकार अन्दर से नहीं निकले, तो भला करते भी अन्तिम परिणाम बुरा हो जाएगा। विकार तो ईश्वरीय ज्ञान और सहज राजयोग द्वारा ही समाप्त हो सकते हैं। ❖

हँसी-खुशी द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य

● ब्रह्माकुमार नारायण, इन्दौर

कहावत है, ज्यों-ज्यों दवा की, त्यों-त्यों मर्ज़ बढ़ता गया। यह कहावत वर्तमान समय में चरितार्थ हो रही है। मेडिकल साइंस समझ नहीं पा रहा है कि रोग प्रतिदिन क्यों बढ़ते जा रहे हैं जबकि पहले की अपेक्षा वर्तमान में डाक्टर्स तथा मेडिकल कालेज भी बढ़ रहे हैं। सभी विज्ञानों में औषधि विज्ञान सबसे ज्यादा अनिश्चित है। किसी भी रोग के प्रति सभी डाक्टर्स की राय एकमत वाली नहीं होती है। आज हम अपनी विवेक शक्ति को खो कर साधनों पर आधारित होते जा रहे हैं। यदि व्यक्ति को यह ज्ञान हो जाये कि संसार की सबसे बड़ी शक्ति है संकल्प शक्ति तो वह काफी समस्याओं के मुक्ति पा सकता है।

इस शक्ति का प्रयोग गलत दिशा में करने से रोगों की जटिलतायें बढ़ती जा रही हैं। यदि हम अच्छा सोचें व खुश रहें तो एक जन्म नहीं बल्कि जन्म-जन्म निरोगी रह सकते हैं। यह इतना आसान तरीका है जो कैसा भी गरीब व्यक्ति भी अपने असाध्य रोगों को ठीक कर सकता है। बीमारी की चिन्ता, बीमारी को बढ़ाती है, यह गहरा मनोविज्ञान है।

आत्मा और शरीर का आपसी संबंध

शरीर का आत्मा के साथ गहरा संबंध है जिसको साइकोसोमेटिक रिलेशन कहते हैं। मन आत्मा की विचार शक्ति है। मन की शक्ति से शरीर का संचालन होता है। जैसा मन होता है वैसा तन होता है। मन श्रेष्ठ तो तन भी श्रेष्ठ। मेडिकल साइंस भी मानता है कि 95 प्रतिशत बीमारियों (शल्य के अलावा) का कारण व्यक्ति का मन है। मन से जैसी विचार तरंगें उठती हैं उनका वैसा ही प्रभाव शरीर, प्रकृति, वातावरण पर निरंतर पड़ता रहता है। मानव मन की नकारात्मक व कमजोर सोच के कारण आज रोगों की संख्या में इजाफा हो रहा है अर्थात् ज्यादा सोचने की आदत से हमारे शारीरिक अंग जैसे हृदय, फेफड़े, किडनी, लीवर पर दबाव पड़ने से वे सामान्य रूप से कार्य नहीं कर पाते हैं। धीरे-धीरे अंग कमजोर होकर रोग पैदा कर देते हैं। जब हमारे विचार खुशी से भरे होते हैं तो हमारी बॉयोकेमिस्ट्री भी अच्छी बन जाती है जिससे शरीर सेहतमंद रहता है। नकारात्मक विचार और तनाव, शरीर व मस्तिष्क की कार्यक्षमता को

बुरी तरह कमजोर कर देते हैं।

स्वउपचार

हम सभी के अन्दर मूलभूत अंदरूनी प्रोग्राम होता है, इसे स्वउपचार कहा जाता है। जब हमें कोई घाव होता है तो वह स्वतः ठीक होता है। जब बैक्टीरियल इनफेक्शन होता है तो प्रतिरोधक तंत्र उससे मुकाबला करके शरीर को ठीक कर देता है। प्रतिरोधक तंत्र अपना इलाज खुद करने के लिए बनाया गया है। दवाओं की शक्ति प्रकृति की शक्ति से अधिक नहीं होती है।

प्लासीबो इफेक्ट

उपचार के क्षेत्र में “प्लासीबो” इफेक्ट को भी समझिए। प्लासीबो एक ऐसी नकली दवा है जिसका शरीर पर कोई प्रभाव नहीं होता। यह दवा नहीं, शक्कर की गोली है। जब मरीज़ को यह कह कर प्लासीबो की गोली देते हैं कि यह दवा अच्छी और असरकारक है तो उसका प्रभाव असली उपचारक दवा जैसा ही होता है। रोगी का मस्तिष्क दवा के प्रभाव और उससे मिलने वाले आराम की तरफ केन्द्रित हो जाता है। मस्तिष्क का पूरा ध्यान बेहतरी की तरफ होता है और उसी के आधार पर पूरा शरीर

काम करने लगता है। मस्तिष्क शरीर के प्रतिरोधक तंत्र को पुनः जागृत कर देता है, इससे आराम मिलने लगता है। मानसिक चिकित्सा दवाओं के साथ मिलकर काम करती है। संपूर्ण स्वास्थ्य एक ऐसी चीज़ है जिसके बारे में कोई भी व्यक्ति गोपनीय रूप से सोच सकता है भले ही उसके चारों तरफ कुछ भी हो रहा हो। प्रकृति ने हम सभी को दो चीज़ें दी हैं, खुशी व अच्छी सोच। इनके द्वारा हम असाध्य रोगों को भी ठीक कर सकते हैं।

खुशी की गोली – मेरा बाबा

भगवान कहते हैं, खुशी की गोली खाओ तो बीमारी दूर हो जायेगी, वह गोली है “मेरा बाबा”। भगवान मेरा साथी है, हर कार्य में मददगार है, इससे बड़ी खुशी की बात और क्या हो सकती है। जब भगवान हमें साथ दे रहे हैं तो हम उस प्यार में मग्न हो जायें। इससे अंतर्मन की खुशी बढ़ने लगती है। इस खुशी से शरीर में इन्डोरफिन हार्मोन का स्त्राव होता है जो हमारे उमंग, उत्साह, आनंद को बढ़ा देता है। आज भी ग्रामीण अंचलों में जहाँ साधनों का नितांत अभाव है, लोगों का तन शहरवासियों की तुलना में अधिक स्वस्थ होता है, कारण कि वे कम साधनों में भी सदा खुश रहते हैं।

बीमारी की बजाय सेहत पर ध्यान

वर्तमान में जो मेरे साथ हो रहा है

उसके लिये मैं ही ज़िम्मेवार हूँ। मेरे विचार ज़िम्मेवार हैं। यदि हम बीमारी के लक्षणों पर ध्यान केन्द्रित करते हैं तो बीमारी को बढ़ावा देते हैं। उपचार तब तक नहीं होगा जब तक कि हम अपना ध्यान बीमारी की बजाय सेहत पर केन्द्रित नहीं कर लेते। जैसी सोच वैसा शरीर। हम अच्छा सोचें कि मैं हूँ ही स्वस्थ। सेहत के बारे में अच्छा सोचें तो हम एक अच्छे शरीर के अधिकारी हो जायेंगे।

हंसने से थम जाते हैं विचार

प्रसन्नता व हंसी को जीवन में शामिल करें। प्रसन्नता व हंसी नामक औषधि का कोई विकल्प नहीं है। यह मन की गांठें खोलती है। प्रसन्नता से मतलब है आंतरिक प्रसन्नता। जब हम प्रसन्न रहते हैं, तब इन्डोरफिन हार्मोन एक अच्छे दर्द निवारक का कार्य करता है। जब हम खुल कर हंसते हैं तो शरीर में आक्सीजन का प्रवाह बढ़ जाता है और फेफड़े, हृदय, लीवर आदि अंग पूरी क्षमता से कार्य करना शुरू कर देते हैं। जब हम हंसते

हैं तो ध्यानपूर्ण अवस्था में होते हैं। उस समय विचार प्रक्रिया रुक जाती है। हंसने के साथ-साथ विचार करना मुश्किल है। दोनों बातें विपरीत हैं। या तो हम हंस सकते हैं या विचार ही कर सकते हैं। यदि हम हंस रहे हैं तो विचार रुक जायेंगे। हंसी, खुशी को आकर्षित करती है, नकारात्मकता को नष्ट करती है और चमत्कारिक इलाज की ओर ले जाती है। एक शोध के अनुसार, 20 सेकेण्ड की हंसी 10 मिनट के नौका विहार के बराबर है। बच्चा दिन में 400 बार हंसता है जबकि बड़े दिन में केवल 17 बार हंसते हैं। हमें मुसकराने हेतु 9 मांसपेशियां चाहियें जबकि गुस्सा व्यक्त करने हेतु 19 मांसपेशियां चाहियें।

अतः इस बात पर विश्वास करें कि हंसी, खुशी और अच्छी सोच मन वांछित फल प्रदान करती है। तभी तो जोश विलिंग्स ने लिखा है, ‘औषधि में आमोद-प्रमोद नहीं लेकिन आमोद-प्रमोद में औषधि है।’ ❖

घुटनों व कूल्हों की प्रत्यारोपण सर्जरी

नियमित हर महीने के अंतिम सप्ताह में की जाती है।

सर्जरी यू.के., ऑस्ट्रेलिया और जर्मनी से प्रशिक्षित, मुम्बई के कुशल एवं अनुभवी सर्जन डॉ. नारायण खण्डेलवाल द्वारा की जाती है। अग्रिम चेकअप तथा सर्जरी की तारीख जानने के इच्छुक मरीज संपर्क करें:

डॉ. मुरलीधर शर्मा, ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू, राजस्थान।

मो.: 09413240131 फोन: (02974) 238347/48/49

वेबसाइट: www.ghrc-abu.com फैक्स: (02974) 238570

ई-मेल: drmurlidharsharma@gmail.com

नकारात्मक को सकारात्मक में बदलो

● ब्रह्माकुमार भगवान, शान्तिवन

मन के व्यर्थ विचारों से जीवन का अमूल्य समय व्यर्थ जाता है। जिसके मन में सदा समर्थ संकल्प का झरना बहता है वही कर्मयोगी बन स्वयं के श्वास और संकल्प सफल करता है। वास्तव में यही तीव्र पुरुषार्थ है। जिसके मन में समर्थ संकल्प चलते हैं वही स्वयं को, दूसरों को, वातावरण को समर्थ बनाने की गुप्त सेवा करता है। व्यर्थ संकल्पों का कीड़ा मानव को अंदर से खोखला बना देता है जिससे आत्मा शक्तिहीन बन जाती है। व्यर्थ संकल्पों से मुक्त बनना यही सच्ची साधना है।

वह जाती है शक्ति

व्यर्थ संकल्प रूपी छिद्रों से

एक बार एक शिष्य ने अपने गुरु जी से पूछा, मेरी अनेक वर्षों की साधना अभी तक सफल नहीं हुई, क्या परमात्मा मुझसे रूठे हुए है? मेरी साधना की असफलता का मर्म क्या है? शिष्य को उत्तर देने के लिए गुरु जी ने एक ज्ञानयुक्त प्रसंग बताया। उन्होंने कहा, कल दोपहर मैं बगीचे में गया। वहाँ कुछ युवा आये, उनको प्यास लगी थी, पास के कुएँ पर जाकर पानी निकालने लगे। बाल्टी और रस्सी की सहायता से पानी निकालने की कोशिश की पर देखा, बाल्टी खाली आई क्योंकि बाल्टी में छेद था

इसलिए वे कुएँ के पास रहते भी प्यासे रहे। ठीक इसी तरह तुम भी साधना करने की मेहनत करते हो। परमात्मा शक्ति देने के लिए तैयार है परंतु मन में व्यर्थ संकल्प के छेद होने के कारण तुम प्राप्ति की अनुभूति नहीं कर पाते हो। इसलिए मन के व्यर्थ संकल्प रूपी छिद्रों को पहले बंद करो, यही साधना की सफलता का मर्म है।

जीवन जीने की कला

जो जीवन की हर परिस्थिति को सकारात्मक रूप में देखता है, वही स्वयंप्रिय, लोकप्रिय और प्रभुप्रिय बन जाता है। इस पर संत तुकाराम महाराज के जीवन की घटना याद आती है—

संत तुकाराम श्री विठ्ठल की भक्ति करते थे। उनकी भक्ति लोगों में लोकप्रिय होने लगी। कुछ धर्मविरोधी लोगों को यह अच्छा नहीं लगा। उन्होंने उनके प्रति गलत प्रचार किया और उनका अपमान करने का सोचा। उन्होंने संत तुकाराम महाराज का सिर मुंडन कर उस पर हल्दी का लेप लगाकर, मुँह को काला कर, गले में बैंगन, टमाटर, आलू, नींबू, मिर्च आदि सब्जियों की माला डालकर, गधे पर बिठाकर गाँव में, गली-गली में घुमाकर अपमानित किया। अंत में उनके घर के सामने

उनको लाया गया और घर के अंदर से उनकी पत्नी को बुलाकर सब दिखाया गया। यह दृश्य देख पत्नी को बहुत बुरा लगा। उसने सभी को गालियाँ देना शुरू किया। ऐसी परिस्थिति में संत तुकाराम महाराज ने शान्ति से पत्नी को समझाया और गले में पड़ी सब्जियों की माला को दिखाते हुए कहा, इनको गालियाँ क्यों देती हो, इन्होंने तो अपने लिए आठ दिन की सब्जी लाकर दी है। मेरे सिर में फोड़े आ रहे थे, इन्होंने सिर के बाल उतार कर और हल्दी लगाकर दवाई की है, अब फोड़े ठीक हो जायेंगे। जब हमारी शादी हुई थी तो बारात नहीं निकली थी, ये सब गली-गली में आज बारात निकाल कर लाये हैं। मैंने बहुत दिनों से अपना गाँव अच्छी तरह से नहीं देखा था, आज इन्होंने गाँव का हर घर घुमा दिया। जब घुमाने ले गये तो बाहर धूप बहुत तेज थी। इन्होंने पाँव में कुछ भी नहीं पहना था इसलिए छाले पड़ गये होंगे पर मुझे कुछ नहीं हुआ क्योंकि मैं तो गधे पर बैठा था। इसलिए गाली देने की बजाय इनको चाय-पानी पिला दो और धन्यवाद दो। संत तुकाराम महाराज के ये वचन सुनकर गाँव वालों का मन भर आया कि हमने एक महान आत्मा के ऊपर अन्याय किया है। फलस्वरूप संत

तुकाराम महाराज के प्रति उनके मन में आदर व प्रेमभाव जागृत हुआ। इसको ही कहा जाता है जीवन जीने की कला। संत तुकाराम महाराज ने नकारात्मक परिस्थिति को सकारात्मक रूप में बदल दिया इसलिए वे महान बने।

अपमान को गुलाब जल समझें

किसी ने अपमान किया या गाली दी तो समझो कि यह अपमान या गाली नहीं बल्कि मेरे ऊपर गुलाब जल डाल दिया। वर्तमान में जो अपमान करता है वही भविष्य में रोज़ गुलाब के फूलों से पूजा करेगा। अपमान करने वालों को दुआयें दो, उनके प्रति मन में शुभ-भावना, शुभ-कामना रखो। विपरीत परिस्थिति आने पर किसी को श्राप देने वाला व नकारात्मक सोचने वाला पूज्यनीय नहीं बन सकता। नकारात्मक परिस्थिति को सकारात्मक बनाने से सहनशीलता, धैर्य, एकाग्रता, अंतर्मुखता, शान्ति आदि गुण विकसित होते हैं। नकारात्मक परिस्थिति को सकारात्मक बनाने वाला ही सरलचित्त बन हरेक के साथ मिल-जुल कर रह सकता है। उसके मन में सदैव यह धारणा बनी रहती है कि हर बात में कल्याण है। कई बार किसी वस्तु की पैकिंग अच्छी नहीं होती है लेकिन अंदर की वस्तु अच्छी हो

सकती है। ठीक इसी तरह, वर्तमान परिस्थिति विपरीत है लेकिन उसका भविष्य परिणाम बहुत अच्छा हो सकता है, ऐसा जो समझता है वही व्यर्थ से मुक्त बन सकता है। परिस्थिति को सकारात्मक रूप में देखने वाला ही स्वयं पर, परमात्मा पर और अन्य व्यक्तियों पर विश्वास रख, निश्चयबुद्धि बन चल सकता है।

अप्रिय को प्रिय में बदल लें

एक बार मैं शान्तिवन के डायनिंग हाल में किसी कार्य से गया था। उसी समय एक माता ने कहा कि मेरी सेवा यहाँ भोजन परोसने की है। यहाँ बर्तन साफ करने वाले लोग ज़ोर-ज़ोर से बर्तनों को जाली में डालते हैं जिस कारण सिर में बहुत ज़ोर से दर्द हो जाता है, जिसे मैं सहन नहीं कर पाती, योग भी नहीं लगता है। मैं एक महीने के लिए सेवा में आई थी लेकिन लगता है, इस कारण से मैं जल्दी ही वापिस चली जाऊँगी। मैंने माता जी को समझाया कि आप उस आवाज़ को बर्तनों की आवाज़ नहीं समझो बल्कि मन के विचारों को बदलो और यह समझो कि सवेरे से रात्रि तक मेरे भक्त मंदिर में घंटे बजा रहे हैं। यह सुनकर माताजी बहुत खुश हुईं। कुछ दिनों के बाद माताजी ने अपना स्वयं का अनुभव बताया कि मुझे अब बर्तनों की आवाज़ से सिर में दर्द पैदा नहीं

होता है बल्कि सेवा करने का उमंग-उत्साह और बढ़ जाता है तथा माता जी ने अपना सेवा काल बढ़ाकर तीन माह कर दिया। इसी तरह अप्रिय परिस्थिति को प्रिय रूप देने से जीवन में उमंग-उत्साह बढ़ता है और व्यर्थ खत्म हो जाता है।

सेवा है भाग्य

एक दूसरे सेवाधारी ने मुझसे प्रश्न पूछा कि सवेरे से रात्रि तक मुझे बहुत सेवा करनी पड़ती है जिस कारण मुझे स्वयं की सेवा या पुरुषार्थ के लिए समय नहीं मिल पाता, फलस्वरूप मुझे चिड़चिड़ापन आता है, मैं क्या करूँ? इस पर मैंने बताया कि सेवा में आप जितना अधिक व्यस्त होंगे उतना अधिक आपका भाग्य बनता है। आपके पास ज्यादा ग्राहक आते हैं। जिसके पास सेवा नहीं उसके भाग्य का दुकान भी कम चलता है। तुम्हारे पास भाग्य बनाने की जैसे सीज़न ही चल रही है। स्वयं भाग्य तुम्हारे द्वार पर आता है जिसका फायदा उठाकर भाग्यवान बनो। यह सुनकर उसे बहुत अच्छा लगा तथा धीरे-धीरे उसका चिड़चिड़ापन समाप्त हो गया।

किसी भी परिस्थिति से हार खाने की बजाय या व्यक्ति से किनारा करने की बजाय अपने विचारों को सकारात्मक रूप में बदल दो, तभी हम व्यर्थ से मुक्त बन सकते हैं। ❖



1. **होशियारपुर-** शिवश्वजारोहण अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में है केन्द्रीय स्वास्थ्य राज्यमंत्री बहन संतोष चौधरी, पूर्व विश्वायक भाता रामलुभाया, ब.कु.राजकुमारो, डा.मनोरमा तथा अन्य। 2. **अहमदनगर-** महाशिवरात्रि विशेषांक "शिव अवतरण" समाजसेवी भाता अण्णा हजारे को भेंट करते हुए ब.कु.राजेश्वरी। साथ में ब.कु.दीपक भाई। 3. **फरीदाबाद-** हरियाणा के कैबिनेट मन्त्री भाता महेन्द्र प्रताप सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.बबीता बहन तथा ब.कु.निधि बहन। 4. **कोटागुडेम-** आन्ध्रप्रदेश के उच्च न्यायालय के न्यायाधीश भाता परवीन कुमार को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.महेरवरी बहन। 5. **सोनीपत (विश्व कल्याण सरोवर)-** शिवश्वजारोहण करते हुए न्यायमूर्ति भाता वी.ईश्वरय्या, ब.कु.चक्रधारी बहन, ब.कु.लक्ष्मण भाई तथा ब.कु.शिवानी बहन। 6. **पालनपुर-** शिवश्वजारोहण करते हुए सांसद भाता हरिभाई चौधरी, पूर्व विश्वायक भाता गोविन्द प्रजापति, ब.कु.राजू भाई, ब.कु.रेणुका बहन तथा अन्य। 7. **खरखोदा (मेरठ)-** सांसद भाता राजेन्द्र अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.सुनीता बहन। 8. **चांग (महम)-** महाशिवरात्रि कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए चण्डीगढ़ उच्च न्यायालय के टेक्सट्रिब्यूनल सदस्य भाता सुभाष कौरािक, समाजसेवी भाता विशम्भर अरोड़ा, प्राचार्य भाता यशपाल कटारिया, स्वामी मंगलानंद जी, ब.कु.चेतना बहन तथा ब.कु.सुमन बहन

RNI No.10563/1965, Postal Regd. No.RJ/SRO/9559/2012-2014 Posting at Shantivan-307510 (Abu Road) Licensed to post without prepayment No. RJ/WR/WPP/002/2013-2014. Published on 25th of each Month & Posted on 1st to 6th of each month. Price 1 copy Rs. 8.50, Issue : April 2014.



गुलबर्गा-

राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संयुक्त प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज को डाक्टरेट की मानद उपाधि से सम्मानित करते हुए गुलबर्गा यूनिवर्सिटी के कुलपति भ्राता इ.टी.पुटैया, रजिष्ट्रार भ्राता चंद्रकांत यातनूर।

पूणे- (कर्वेनगर)-
पूर्व राष्ट्रपति प्रतिभाताई पाटिल को ईश्वरीय सौगात देते हुए
ब्र.कु.नीरू बहन
तथा अन्य।



काठमाण्डू (नेपाल)-

महाशिवरात्रि पर्व के उपलक्ष्य में निकाली गई शान्ति-यात्रा के समापन कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए नेपाल के उपप्रधानमन्त्री भ्राता प्रकाशमान सिंह। साथ में ब्र.कु.राज बहन, ब्र.कु.रतन दादा तथा ब्र.कु.रामसिंह भाई।



पोखरा (नेपाल)- 'पयूवर ऑफ पॉवर' कार्यक्रम के उद्घाटन के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में हैं अपीलेट कोर्ट के न्यायाधीश भ्राता विश्वम्भर पी.श्रेष्ठ, ब्र.कु.सुरेन्द्र बहन, ब्र.कु.परिणीता बहन, भ्राता निजार जुमा, भ्राता अन्टोनी फिलीप तथा अन्य सम्मानित मेहमान।