(मासिक)

ज्ञानामृत

वर्ष 52, अंक 4, अक्टूबर, 2016
मूल्य 8.50 रुपये, वार्षिक शुल्क 100 रुपये

1.नई दिल्ली- भारत के प्रधानमंत्री भ्राता नरेन्द्र मोदी को राखी बांधने के पश्चात् ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु.आशा बहन, ब्र.कु.चन्द्रिका बहन तथा ब्र.कु.बृजमोहन भाई। **2.नई दिल्ली-** भारत के गृहमंत्री भ्राता राजनाथ सिंह को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.आशा बहन तथा अन्य ब्र.कु.भाई-बहनें।

1

2

3

4

5

6

7

8

1.रायपुर- शान्ति सरोवर में सुरक्षा प्रभाग द्वारा स्व सशक्तिकरण विषय पर आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी का उद्घाटन करते हुए छ.ग.के गृहमंत्री भ्राता रामसेवक पैकरा, ब्र.कु.दीपा बहन, कर्नल भ्राता बी.सी.सती, ब्र.कु.कमला बहन, ब्र.कु.शुक्ला बहन तथा अन्य। **2.अनन्तपुर (ओल्ड टाउन)-** आन्ध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री भ्राता एन.चन्द्रबाबू नायडू को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.शारदा बहन। **3.इन्दौर (ओमशान्ति भवन)-** 'युवाओं में नैतिक मूल्यों की पुनर्स्थापना' विषयक चर्चा के बाद समूह चित्र में ब्र.कु.अनिता बहन, मेडिकेप्स यूनिवर्सिटी के कुलपति भ्राता रमेश मित्तल, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई, मेडिकेप्स यूनिवर्सिटी के उप-कुलपति डॉ.सुनील सोमानी, वैष्णव यूनिवर्सिटी के उप-कुलपति डॉ.उपेन्द्र धर, ब्र.कु.शशि बहन तथा अन्य। **4.जयपुर (भवानी नगर)-**आध्यात्मिक झांकी का उद्घाटन करते हुए राजस्थान के देवस्थान विभाग के सभापति भ्राता एस.डी.शर्मा, उद्योगपति भ्राता मदनलाल शर्मा, ब्र.कु.हेमा बहन तथा अन्य। **5.शान्तिवन (आबू रोड)-**दादी प्रकाशमणि स्मृति दिवस पर आयोजित मिनी मैराथन का शुभारम्भ करते हुए राजस्थान के बाल अधिकार संस्थान के अध्यक्ष भ्राता मनन चतुर्वेदी, भाजपा जिलाध्यक्ष भ्राता लुम्बाराम चौधरी, जिलाप्रमुख बहन पायल पी.पुरिया, यू.आई.टी.अध्यक्ष भ्राता सुरेश कोठारी, माऊंट आबू नगरपालिकाध्यक्ष भ्राता सुरेश थिंगर, ब्र.कु.मुनी बहन, ब्र.कु.गीता बहन, ब्र.कु.भरत भाईतथा अन्य। **6.जगन्नाथपुरी-** पुरी के गणपति महाराजा दिव्यसिंह देव जी को राखी बांधने के पश्चात् ब्र.कु.निरूपमा बहन तथा अन्य समूह चित्र में। **7.अमेरिका (न्यू जर्सी)-** "आत्मा की आंतरिक शक्तियों की अनुभूति" विषयक प्रवचन के बाद ब्र.कु.आत्मप्रकाश भाई, ब्र.कु.डॉली बहन तथा अन्य समूह चित्र में। **8.मैंगलुरू-** राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर विजेता खिलाड़ियों के सम्मान समारोह का उद्घाटन करते हुए अर्जुन अवार्ड विजेता बहन मंजरी भार्गव, युवा सशक्तिकरण तथा खेल विभाग के उप निदेशक भ्राता प्रदीप डी.सौजा, खेल संस्थान अध्यक्ष भ्राता हरीष, ब्र.कु.विश्वेश्वरी बहन तथा अन्य।

श्रद्धांजलि

मधुबन की मोहिनी बहन जी का देहावसान

हम सबकी अति स्नेही, साकार मम्मा-बाबा के हस्तों से पली, सदा बेहद की सेवायें करने वाली, दिव्यदृष्टि की वरदानी, मीठी मोहिनी बहन जी ने दिनांक 7 सितम्बर, 2016 को सवेरे 8.45 पर अपने भौतिक शरीर का त्याग कर बापदादा की गोद ले ली। आपका कुछ समय से अहमदाबाद में किडनी का इलाज चल रहा था।

आप सन् 1953 में मात्र 12 वर्ष की छोटी आयु में संस्था के संपर्क में आईं तथा सन् 1959 में आपने लखनऊ, उत्तर प्रदेश में लौकिक पढ़ाई के साथ-साथ अलौकिक जीवन का प्रारम्भ किया। संस्था के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने आपके लिए कहा था कि यह बच्ची एक देव कन्या है जो आगे चलकर इस संस्था की महत्वपूर्ण गतिविधियों में अपनी भूमिका निभायेगी। आपने मातेश्वरी जगदम्बा माँ की पालना के साथ-साथ, सभी दादियों की भी बहुत अच्छी पालना ली। उसके पश्चात् विशेष पंजाब ज़ोन में ईश्वरीय सेवायें की। बापदादा के अव्यक्त होने के पश्चात् आपने दादी प्रकाशमणि जी के अंग-संग रहकर पूरे विश्व में सेवाओं की धूम मचाई। दादी जी के साथ पूरे विश्व का भ्रमण कर अपने प्रवचनों के द्वारा तथा अव्यक्त वतन से दिव्य सन्देश लाकर अनेक आत्माओं के पुरुषार्थ को तीव्र बनाने में बहुत सक्रिय योगदान दिया।

आपने अपनी विशाल बुद्धि, निश्चय और निर्भयता की शक्ति के साथ यज्ञ की सेवाओं को निर्विघ्न बनाने में भरपूर सहयोग दिया। आप ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा बनी, आपकी अध्यक्षता में अनेक स्वच्छता अभियान, व्यसन मुक्ति अभियान, किसान सशक्तिकरण अभियान आदि निकाले गये। आपके दिशा निर्देश में शाश्वत यौगिक खेती प्रोजेक्ट बना, जिससे देश-विदेश में कृषि क्षेत्र में अनेक

कृषि वैज्ञानिकों की तथा गाँववासियों की सेवायें हो रही हैं। अनेक गाँव दत्तक लिये गये। आपने राजनीतिक प्रभाग में उपाध्यक्ष के रूप में सेवायें दी। गंगे दादी जी के अव्यक्त होने के पश्चात् उत्तर प्रदेश ज़ोन की सेवाओं का कार्यभार भी आपने सम्भाला। आपने आबू के आस-पास की सेवाओं को बढ़ाने हेतु सिरोही, जालोर आदि जिलों में अनेक सेवाकेन्द्र खुलवाये तथा उनका कुशल संचालन किया। आप संस्था की मैनेजमेंट कमेटी की सदस्या भी थीं।

आप हर एक के दिल की बात को बहुत ध्यान से सुनतीं तथा उनको सही मार्गदर्शन देकर आगे बढ़ाती थीं। दादी प्रकाशमणि जी के अव्यक्त होने के पश्चात् भी आपने दादी जी की सेवाओं को सुचारु रूप से आगे बढ़ाया। आपका स्वास्थ्य काफी समय से ठीक नहीं चल रहा था। अंत में किडनी की थोड़ी तकलीफ हुई और आप 77 वर्ष की आयु पूरी कर नये विश्व की स्थापना में अपना विशेष योगदान देने हेतु एडवांस पार्टी में चली गईं।

आपकी अन्तिम यात्रा में भाग लेने हेतु देश-विदेश की अनेकानेक टीचर्स बहनें, लौकिक सम्बन्धी तथा दैवी परिवार के स्नेही भाई-बहनें पहुंचे। आपके पार्थिव शरीर का अन्तिम संस्कार 9 सितम्बर, 2016 को आबू रोड में किया गया। ऐसी स्नेही, अथक सेवाधारी, महान आत्मा को पूरा दैवी परिवार बहुत स्नेह से श्रद्धा सुमन अर्पित करता है। ❖

सम्पादकीय ..

राजयोग द्वारा मुक्ति की ओर

भारत में अधिकतर लोग मुक्ति (मोक्ष) की अभिलाषा रखते हैं। वे मन्दिरों में, पूजा स्थलों में ऊँचे स्वर से या मन ही मन गाते हैं, भगवान, मुक्ति दे। विचार करने की बात है कि यह कौन मुक्ति मांग रहा है और किससे? क्या शरीर ही शरीर से मुक्ति मांग रहा है? या कहने वाला केवल शरीर न होकर एक चेतन आत्मा है जो शरीर रूपी आवरण से छूटना चाहता है अर्थात् मुक्ति मांगता है? जड़ तत्वों से बना शरीर तो जड़ है। मुक्ति की इच्छा या अन्य प्रकार की संकल्पना भला इस जड़ शरीर को कैसे हो सकती है? अवश्य इसके भीतर रहने वाली चेतन आत्मा इसे आधार बना, इसके मुखेन्द्रिय का प्रयोग कर अपनी इच्छा व्यक्त करती है।

कहाँ गया दस साल पहले वाला शरीर?

कैसी है यह आत्मा? शरीर तो दिखता है पर यह दिखती क्यों नहीं? ना दिखने पर भी यह शाश्वत है और शरीर दिखने वाला होते हुए भी क्षणभंगुर है। जब हम 10 वर्ष के थे, तब शरीर कैसा था? आज जैसा था क्या? वो कहाँ गया? कहीं उतारकर रखा है क्या? नहीं ना। वो मर गया। यह शरीर मरणधर्मा है, मरना इसकी आदत है, यह पल-पल मरता है, पुरानी कोशिकाएँ मरती हैं, नई जन्म लेती हैं इसलिए रोज थोड़ी-थोड़ी शक्ल बदलती जाती है। हमें दिखता नहीं है क्योंकि ये स्थूल आँखें सूक्ष्म बदलाव को नहीं देख पाती। रेत के कण को नहीं देख पाती, रेत के ढेर को देख लेती हैं। पल-पल के परिवर्तन को नहीं देख पातीं, इकट्ठे हुए परिवर्तन को देख पाती हैं परन्तु शरीर तो पल-पल क्षीण होता जा रहा है। इसीलिए 10 साल वाला, 20 साल वाला, 30 साल वाला शरीर आज मौजूद नहीं, वो मर गया और यह 40 साल वाला, जो आज है, कल नहीं रहेगा, कल आते-आते इसका रंग-रूप और ज्यादा बदल जाएगा। तो क्या मैं बदलने वाली, बदलते-बदलते मिटने वाली सत्ता हूँ? नहीं। मैं आत्मा हूँ, अमर हूँ, अजर हूँ। जब यह शरीर 10 साल का था तब भी मैं थी, ऐसी की ऐसी, जैसी अब हूँ, शरीर 20 साल का था तब भी ऐसी की ऐसी थी, आज भी हूँ, कल भी रहूँगी। शरीर घिसता रहेगा पर मैं सदा रहूँगी। शरीर में रहते इस सत्य का अनुभव कर लेना ही सही अर्थ में मुक्ति है।

अमृत सूची

- प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के ...7
- चैतन्य दीपक 9
- आओ! असली रावण जलाएँ हम (कविता) 10
- सचित्र सेवा समाचार 11
- बाबा ने बचाया धोखेबाजी से ...12
- एक हजार का नोट.............13
- सचित्र सेवा समाचार 14
- अच्छे दिन आयेंगे..............16
- बीच में कोई और..(कविता)...17
- सचित्र सेवा समाचार 18
- सर्जनों के सर्जन का हाथ 20
- मिल गई मंज़िल................21
- खुशखबरी 21
- सचित्र सेवा समाचार 22
- धनतेरस, नरक चतुर्दशी.......23
- अब के दीवाली (कविता) 25
- सचित्र सेवा समाचार 26
- अमेरिका और कनाडा में......27
- अवसाद (डिप्रेशन) की 30
- श्रद्धांजलि 33
- ज्ञानामृत सदस्यता वृद्धि 34
- तुरन्त आवश्यकता है 34

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

आत्मा है भारहीन

जीवित शरीर का वजन और कुछ पल बाद मृत हो जाने पर उसका वजन बराबर होता है। इसका अर्थ यह है कि शरीर को जीवित रखने वाली सत्ता जिसे हम आत्मा कहते हैं, भारहीन है। उसे देखा भी नहीं जा सकता इसलिए वह निराकार और अदृश्य भी है। उसकी लम्बाई-चौड़ाई मापने का तो प्रश्न ही नहीं उठ सकता इसलिए वह मापहीन है। वह अविभाज्य भी है और जलने, कटने से परे अर्थात् अमर है। उस पर आयु का कोई प्रभाव नहीं इसलिए अजर भी है। उसे पकड़ा नहीं जा सकता इसलिए वह बन्धनमुक्त भी है। जो है ही निर्बन्धन उसकी मुक्ति की मांग कैसी?

आत्मा है कर्त्ता, न कि शरीर

आत्मा परमधाम से साकार सृष्टि पर आकर शरीर धारण करती है और अपने विचारों से शरीर को गति देती है। उत्पन्न होने के बाद विचार खत्म नहीं होते, वापस लिपट जाते हैं जैसे दृश्य दिखाने के बाद दृश्य फिल्म में से खत्म नहीं हो जाते, वापस लिपट जाते हैं। अत: आत्मा में विचार अविनाशी रूप से रहते हैं और क्रमवार उत्पन्न होकर शरीर को कर्म में नियोजित करते हैं। शरीर का कुछ भी अविनाशी नहीं है। इसमें निरन्तर परिवर्तन होता रहता है। जन्म होना भी परिवर्तन है, बड़ा होना भी परिवर्तन है और फिर मृत्यु भी परिवर्तन है। इस प्रकार निरन्तर तेजी से परिवर्तन होने वाले शरीर को आत्मा अपने स्वरूप में टिककर चलाए। इसका अर्थ यह है कि वह चिन्तन करे, मैं आत्मा चिरायु हूँ, अकालमूर्त हूँ, मैंने इस शरीर से भी सुन्दर, स्वस्थ शरीरों का संचालन किया है। कालक्रम में मुझे अब जैसा मिला है, उसका संचालन साक्षी होकर कर रही हूँ। इस स्मृति से वह शरीर को चलाते हुए भी न्यारी रहेगी और कर्म करते हुए भी बन्धन से मुक्त रहेगी। बन्धन तब आता है जब वह मैं आत्मा कर्त्ता की बजाय, मैं शरीर कर्त्ता मान लेती है। मैं आत्मा करनहार और इन्द्रियों से करावनहार हूँ, इस स्मृति और अनुभूति को शरीर में रहते मुक्ति कहते हैं।

अनिर्णय की स्थिति

आत्मा को बन्धन है मैं-पन का, कर्त्तापन का, देह-स्मृति का। इससे तब छूटेंगे जब पल-पल संकल्पों पर ध्यान देंगे, संकल्पों को अनुशासित करेंगे। इस प्रक्रिया को राजयोग कहते हैं। राजयोग से कर्मों में कुशलता आती है। कर्मों का आधार संकल्प हैं। यदि मन के विचारों को ठीक से सेट न किया जाए, उन पर ध्यान न दिया जाए तो कई बार छोटे से कर्म या किसी विशेष कर्म के चिन्तन में घंटों भी बर्बाद हो जाते हैं और परिणाम सार्थक नहीं निकल पाता। मान लीजिए, किसी संस्थान के किसी समारोह में हमें सजावट की ड्यूटी मिली है। सुबह आँखें खुलते ही सजावट के विचार आने लगे। एक विचार आया कि सजावट ऐसी होनी चाहिए, मन ही मन उसे साकार रूप दिया, फिर निरस्त कर दिया। इसके बाद दूसरे तरीके से सोचा, उसका भी विस्तार से रूप बनाया, फिर उसे भी निरस्त कर दिया। फिर सोचा कि प्रोफेशनल से सजावट करवा लूँ पर उसके बजट को देखते हुए उस विचार को भी निरस्त कर दिया। चूँकि किसी निर्णय पर नहीं पहुँच पा रहे हैं इसलिए मन भारी हो गया, चिन्ता हो गई, समय कम है, काम ज्यादा है, मन के साथ शरीर भी भारी होने लगा। ये भारीपन, ये चिन्ता, ये अनिर्णय – यही आत्मा को बाँधते हैं।

कम संकल्प ऊर्जा से बढ़िया परिणाम

इसका अर्थ यह हुआ कि मन में योजनाओं की, विचारों की भीड़ मच गई है। इस भीड़ के बीच में प्रात:कालीन ज़रूरी कार्यों को निपटाने के विचार उपेक्षित हो गए हैं परिणामस्वरूप देरी हो रही है। इस देरी पर भी झुंझलाहट पैदा हो रही है। हम चिड़चिड़े हो गए हैं। यहाँ राजयोग हमारी मदद करता है। राजयोग सिखाता है कि जिस कार्य में आप निर्णय नहीं ले पा रहे हैं, उसे एक बार किनारे करें, प्रात:कालीन दिनचर्या से जुड़े हुए जो

आवश्यक और महत्त्वपूर्ण कार्य हैं उन्हें प्रसन्न मन से पहले पूर्ण करें। प्रसन्न मन से संस्थान में जाएँ, वहाँ अनुभवी साथियों, वरिष्ठों से राय करें, जो उचित राय लगे उसे क्रियान्वित करें। राय को क्रियान्वित करते भी साक्षी रहें, निमित्त भाव में रहें और होने के बाद उसे कालचक्र की रील में लिपट जाने दें, बार-बार खोलकर उसे न देखें, अगले कार्य में ध्यान एकाग्र करें। इस विधि से कर्म करने से कर्त्तापन, मैं-पन से मुक्त रहेंगे, आत्मा हल्कापन महसूस करेगी अर्थात् अपने को बोझों से मुक्त महसूस करेगी।

अनेक विचार एक साथ

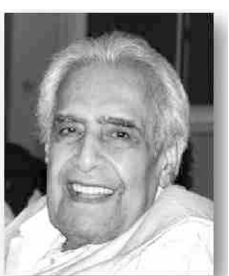
जैसे बाह्य जगत में यातायात के नियम हैं इसी प्रकार आन्तरिक जगत में विचारों रूपी ट्रैफिक के लिए भी नियम हैं। मान लीजिए, हमारे मन में एक साथ चार विचार चल रहे हैं। एक विचार है, अमुक व्यक्ति को फोन द्वारा ज़रूरी सूचना दे दूँ। दूसरा विचार है, भोजन का समय हो गया है, भोजन कर लूँ। तीसरा विचार है, न्यूज का समय है, दूरदर्शन पर न्यूज देख लूँ। चौथा विचार है, पड़ोस में फंक्शन है, कोई आया है, पहले वहाँ हो आऊँ। हम चारों विचारों को एक साथ क्रियान्वित कर नहीं सकते। पर एक को करने लगते हैं तो दूसरा, तीसरा, चौथा भी हावी होने लगता है और हम एक पर केन्द्रित नहीं हो पाते। राजयोग के अभ्यास से हममें इतनी शक्ति और सूझ आ जाती है कि इन चारों को बिना तनाव के क्रमवार सम्पन्न कर सकते हैं। जैसे ट्रैफिक पुलिस वाला गाड़ियों को बारी-बारी चौराहा पार करवाता है इसी प्रकार हम भी प्राथमिकता के आधार पर एक-एक संकल्प को पूरा करते जाते हैं।

मन समयानुकूल और कार्यानुकूल संकल्प उठाए

राजयोग, मन को संकल्प उत्पन्न करने, संकल्प उत्पन्न ना करने, संकल्पों को दिशा देने, संकल्पों को फुलस्टाप लगाने, संकल्पों की गति धीमी करने, संकल्पों की बचत करने आदि की कला सिखाता है। मन समयानुकूल और कार्यानुकूल संकल्प उठाए और कार्य के समेटे जाने पर संकल्पों को भी समेट ले। इस प्रकार राजयोग द्वारा मन के विचारों को संयमित, नियंत्रित करके हम संसार में रहते हुए भी तनाव, चिड़चिड़ेपन, जल्दबाज़ी, परदोषदर्शन, मान-अपमान तथा अन्य मानसिक आघातों से सुरक्षित रह सकते हैं। शरीर में रहते भी शरीरातीत रहना – यही मुक्ति है।

– ब्र.कु. आत्म प्रकाश

श्रद्धांजलि



पिछले 35 वर्षों से ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग के अभ्यासी मुरली दादा ने 92 वर्ष की आयु में 29 अगस्त, 2016 को अपनी पार्थिव देह का त्याग कर बापदादा की गोद ली।

आपका जन्म सन् 1923 में सिन्ध-हैदराबाद में हुआ। दादा लेखराज (ब्रह्मा बाबा) आपके लौकिक कजन (Cousin) थे। आप सन् 1957 में परिवार सहित लंदन में रहने लगे। आपकी युगल रजनी माता सन् 1957 से ईश्वरीय ज्ञान में थी और बाबा की अनन्य बच्ची थी, उन्होंने सन् 2001 में पार्थिव देह का त्याग किया। आपकी सुपुत्री जयन्ती बहन जिन्हें बाबा फ्लाइंग एन्जल कहते हैं, दादी जानकी की राइट हैन्ड और विदेश-सेवाओं की निदेशिका हैं। आपका पुत्र हरेश भी बाबा का सहयोगी बच्चा है। ईश्वरीय सेवा अर्थ पाँच योगियों का पहला डेलिगेशन जो सन् 1971 में विदेश गया, आप उनके मेजबान बने। यू.के. तथा विदेश के अन्य स्थानों पर बाबा की सेवाओं को आगे बढ़ाने में आप सदा सहयोगी रहे। ऐसी महान त्यागी, तपस्वी आत्मा को पूरा दैवी परिवार अपनी स्नेह श्रद्धांजलि अर्पित करता है।

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

प्रश्नः- भगवान के बच्चों की निशानी क्या होगी?

उत्तरः- एक बाबा दूसरा न कोई। बाबा से जितना मिला है वो बांटते जाओ तो बढ़ता जायेगा। बाबा ने क्या दिया है, वो बांटो, सिर्फ मीठा बनो। कभी कड़वा शब्द एक भी निकला, यह भूल है। बाबा को फॉलो करने वाला ही बाबा समान बन सकता है और औरों को भी आप समान बना सकता है। बाबा ने हम बच्चों को गोद में बिठाकर गले लगाया। दृष्टि, वृत्ति कितनी बदल गई है। यह लाइफ, लाइट रहने की, माइट खींचने की है। अगर हम लाइट रहते हैं तो सूक्ष्म माइट बाबा से मिलती है। कोई भी जब यह कहता है, मुझे दुआ दो, मैं कहती हूँ, प्लीज, दुआ नहीं मांगो। भगवान का बच्चा दुआ मांगे, वो तो दुआ देने वाला है ना। भगवान का बच्चा हूँ। हमको खुशी है, हम भाग्यवान हैं, भगवानुवाच हमारे प्रति है। भगवान जो बोल रहा है, मेरे को बोल रहा है और कह रहा है, बच्ची समझा! जी बाबा। क्या समझा? सुबह-शाम दिन-रात न कुछ सोचना है, न कुछ बोलना है, आता ही नहीं है। सिर्फ दृष्टि-वृत्ति बड़ी अच्छी हो, जो देखे वह खुश हो जाये। बाबा को जो कराना है, हम जी हज़ूर करने वाले हैं।

प्रश्नः- कौन-सी भाषा शोभती नहीं?

उत्तरः- कोई के स्वभाव के वश होकर नाराज़ हो जाऊँ या कुछ भी हो जाऊँ, शोभता नहीं है। मेरे किसी स्वभाव के कारण किसी को तकलीफ होती हो तो यह भी नहीं करना है। मैं कहूँ, इसका स्वभाव ऐसा है, मैं इसके साथ नहीं चल सकती हूँ, इनका रहन-सहन मुझे अच्छा नहीं लगता है, यह भाषा शोभती नहीं है क्योंकि सतयुग आने वाला है, कलियुग जाने वाला है। अभी कलियुग को यहाँ रहना नहीं है। अभी गया कि गया। भगवान का प्लान है, हमको कहता है, तुम लायक बन जाओ सतयुग में आने के लिये, यह अच्छा लगता है। ऊपर जाके थोड़ा समय रहेंगे पर अभी भी ऊपर रहने में मज़ा है। भले यहाँ स्थूलवतन में हैं पर सूक्ष्म ईश्वरीय स्नेह बाबा की तरफ ऐसा खींचता है जो दिल गीत गाने लगता है कि बाबा, मैं तुम्हें देखता रहूँ...।

प्रश्नः- जीएँ तो कैसे, शरीर छोड़ें तो कैसे?

उत्तरः- भगवान मेरा साथी है। भगवान मेरी माता भी है, पिता भी है, टीचर भी है पर साथी है तो बल मिलता है। मैं नहीं कर सकती हूँ, वो करा देगा। सेवा का कभी किसी प्रकार का इशारा मिलेगा, उसी अनुसार हाज़िर हो जाना, यह मेरा भाग्य है। बाबा के जो बच्चे ज्ञान को समझते हैं वो अचल-अडोल रहते हैं। हमको कभी भी कोई बात का फिक्र नहीं है। मुझे कहते हैं, यह मस्त फकीर है क्योंकि मेरे पास कोई फिकर नहीं है इसलिए फकीर हूँ। तो बेफिकर बादशाह हूँ, भगवान का बच्चा हूँ। उसका काम वो जाने, हमको सिर्फ अचल-अडोल रहना है, मीठा बनना है। सब एक जैसे नहीं होंगे क्योंकि यह वैराइटी ड्रामा है, खेल है, हरेक का पार्ट अपना है। भले कैसी भी दुनिया है पर हर आत्मा के साथ सूक्ष्म सच्चाई, स्नेह से चलने की जो शिक्षायें हमें मिली हैं, उससे समय, धन और एनर्जी सफल हो जाते

हैं। इन तीनों को कभी व्यर्थ नहीं करना है तभी समर्थ बनेंगे। ऐसे समर्थ बने हैं तभी हम फ्री बैठे हैं। शरीर छोड़ने से पहले ऐसी कमाई करूँ जो ऊँ, आँ करके शरीर न छोड़ूँ और जीऊँ तो कभी भी कोई भी प्रकार का दु:ख न हो। कितने लोग मिलने आते हैं, कहेंगे, दुआ करो। मैं कहती हूँ, दुआ मांगी नहीं जाती है। ऐसे काम करो जो अपने आप हर एक के दिल से दुआ निकले। सबके स्नेह से, सब काम सहज हुए हैं, कोई भी काम बड़ा नहीं है।

प्रश्न:- आप भाव-स्वभाव की कहानियाँ कभी नहीं सुनते हो, इसका राज बताइये?

उत्तर :- मन में सच्चाई हो, पहनावे में सफाई हो, रहने में सादगी हो और चलना-खाना सादा हो। बाबा ने सीढ़ियों से उतरना भी सिखाया, धीरे से बिना आवाज़ किये उतरने का होता है। सत् का संग मिला है, सत्य ज्ञान मिला है, बाबा मेरा साथी है और ज्ञान ऐसा दिया है जो साक्षी होकर के पार्ट बजाने में बहुत अच्छा आनन्द आता है। सब अच्छा है। कभी नहीं कहेंगे, यह अच्छा नहीं है। भाव-स्वभाव के वश कई कहानियां सुनाते हैं, मैं नहीं सुनती हूँ क्योंकि जानते हैं, भावना अच्छी है तो सब अच्छे हैं। मन को शान्त करते हैं, दिल को खुश करते हैं और बुद्धि को लक्ष्य मिला है लक्ष्मी-नारायण जैसा बनने का तो लक्षण ऐसे आ जाएँ जैसे मेरे ब्रह्मा बाबा। लक्ष्मी-नारायण तो पीछे बनेंगे, अभी ऐसी ऊंची स्थिति हो जो अनेक आत्माओं को कहाँ भी बैठे वायब्रेशन मिलें, यह भासना देने की भावना हो। कई कहते हैं, हमारे स्वप्नों में आती हो। मैं भी देखती हूँ, हमारे स्वप्नों में भी शान्ति और प्रेम है, खुशी में रहने की शक्ति है।

प्रश्न:- दादी जी आप को क्या चाहिए, आपकी भावना क्या है?

उत्तर :- दिमाग ठण्डा, दिल खुश रहे। कभी भी दिमाग गरम न हो। ऐसी स्थिति में रहने से बाबा की अन्दर ही अन्दर इतनी शक्ति मिलती है, जो सन्तुष्ट रहना बड़ी बात नहीं है। सदा सन्तुष्ट रहने में सुख मिलता इलाही है। कोई पूछते हैं, आपको क्या चाहिए? चाहिए, चाहिए, चाहिए से फ्री हो गये हैं। कुछ नहीं चाहिए। सफेद कपड़े, जेब खाली... क्या करेंगे! न मेरे ऊपर कोई बोझा हो, न मैं किसी के ऊपर बोझा रहूँ, सदा ही लाइट-लाइट रहूँ। आत्मा लाइट है, लाइट का एक अर्थ है रोशनी, दूसरा अर्थ है हल्का। तो अपनी आत्मा को देखो, इतनी हल्की बनी है? शुरू में मस्तक में वहाँ से लाइट दिखाई पड़ती थी, जहाँ पर टीका देते हैं। यह ज्ञान सरल है, कोई बहुत बड़ा भारी नहीं है। बाबा का ज्ञान सुनते-सुनते हर बात में समझदार बन, अनुभव करते आगे चलते चलो तो हल्के रहेंगे। जैसे सीढ़ी का चित्र देख बाबा कहते, देखो बच्चे, यहाँ ऊपर से उतरते-उतरते नीचे पहुँच गये, अभी कहाँ जायें? अभी यहाँ से उड़ करके ऊपर चले जाओ। चक्र के ज्ञान में संगम पर खड़े हो जाओ, परमधाम में जाना है फिर सुखधाम में आना है। दिन-रात ज्ञान का सिमरण करने से सिमर-सिमर बहुत सुख पायेंगे। बीजरूप बाबा ने हमको ऐसा निमित्त बनाया है जो सारे विश्व को पहचान मिल जाए कि परमात्मा कौन है? कैसा है? कहाँ रहता है? क्या करता है? कैसे करता है? उस करनकरावनहार बाबा को अपना बनाके बड़ी खुशी पाई है। आप भी सब खुश रहो, यह मेरी भावना है।

प्रश्न:- स्थिति अचल-अडोल कैसे रहेगी?

उत्तर :- अपनी स्थिति सदा अचल-अडोल तभी रहेगी जब अन्तर्मुखता की नेचर हो। बाहरमुखता की नेचर से इधर की बात, उधर की बात... यह मुझे आता ही नहीं। सारे जीवन में कभी भी किसकी भी बातों के चक्कर में आना या सुनना-सुनाना, कभी नहीं किया होगा। अन्तर्मुखता से एकाग्रता की शक्ति अचल-अडोल बनाती है। भारत चाहे विदेश में, जिन भाई-बहनों के संग रही होंगी, जो हमारे संग रहे होंगे, बड़े खुश-सन्तुष्ट रहे हैं। हम दिल्ली में थे, दो-तीन मिलके रहते थे। बहुत अच्छे दिन थे वे, मतलब यह है कि जहाँ भी रहे हैं, जिनके साथ भी रहे हैं, बड़े मज़े से रहे हैं। सारे जीवन में न दु:ख दिया है, न दु:ख लिया है। ❖

चैतन्य दीपक

ब्रह्माकुमार डॉ.बलदेवराज, लुधियाना

दीपावली, प्रकाश तथा दीपकों के उत्सव के रूप में मनाई जाती है। यदि आध्यात्मिकता की दृष्टि से देखा जाए तो प्रकाश से अभिप्राय ज्ञान की रोशनी से है तथा दीपक से अभिप्राय आत्मा रूपी दीपक से है। अन्धकार से अभिप्राय अज्ञानता रूपी अंधकार से है। जब कहते हैं, ''तमसो मा ज्योतिर्गमय'' तो इसका अर्थ भी यही है कि हे प्रभु, हमें अज्ञान-अन्धकार से निकालकर ज्ञान की रोशनी में ले चलो। बाहर के अन्धेरे को दूर करने के लिए हम माटी के दीए जलाते हैं लेकिन अन्दर के अंधेरे को दूर करने के लिए हमें आत्मा का दीपक ही जलाना होगा। स्थूल दीपक में माटी का दीपक, तेल, बाती, लौ तथा प्रकाश होता है वैसे ही आत्मा रूपी चैतन्य दीपक में इन वस्तुओं का क्या भाव होगा, इस पर हम आध्यात्मिक दृष्टि से विचार करेंगे –

पात्र

सबसे पहली वस्तु माटी का पात्र होता है। यहाँ पात्र अर्थात् पात्रता अर्थात् योग्यता। आत्मा का दीपक जलाने के लिए क्या पात्रता चाहिए? ईश्वरीय ज्ञान के अनुसार, पवित्रता ही पात्रता है। काम, क्रोधादि से रहित व्यक्ति ही पात्र है। पवित्रता नहीं तो पात्रता नहीं। गीता में कहा है – यथा धूमेन.... एतत त्रयं जयेत। भावार्थ है कि जैसे धुएँ से अग्नि, मैल से शीशा तथा जेर से गर्भ ढका रहता है वैसे ही काम विकार से हमारा ज्ञान ढका रहता है। कामी व्यक्ति की बुद्धि में ज्ञान का मर्म नहीं बैठ सकता। रजोगुण से उत्पन्न होने वाले काम, क्रोधादि विकार आत्मा का नाश करने वाले तथा पापात्मा बनाने वाले हैं इसलिए इनको तू अपना शत्रु मान तथा काम, क्रोध और लोभ इन नरक के द्वारों को जीत। तुलसीदास जी ने कहा है –

जहाँ राम वहाँ काम नहीं, जहाँ काम वहाँ राम।
तुलसी कबहु न रह सकें रवि, रजनी इक धाम।।

पतंजलि योगदर्शन में पांच यमों में ब्रह्मचर्य को आवश्यक माना है – 'अहिंसा, सत्य, आस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रहा यमा।' सुखमणी साहिब में लिखा है – 'काम, क्रोधादि-वश कई जन्म बिताए हैं, अब हे प्रभु, अपनी कृपा से मुझे इनसे बचा लो।' इस सबका मतलब यह है कि यदि काम, क्रोधादि में लीन रहने से परमात्मा की प्राप्ति हो जाती तो इनसे बचने के लिए कोई न कहता। अत: यह कहना ही पड़ेगा कि पवित्रता बिगर आत्मा का दीपक नहीं जल सकता।

घृत

दूसरी बात, दीपक में घृत होता है। घृत से तात्पर्य ज्ञान की धारणा से है। ज्ञान सुनना-सुनाना अलग बात है लेकिन ज्ञान स्वरूप बनने से ही शक्ति मिलती है। जितना ज्ञान धारणा स्वरूप में होगा उतना ही दीपक जलेगा और प्रकाश देगा। घृत स्नेह का भी प्रतीक है। हमारे अन्दर अन्य आत्माओं के प्रति जितना ईश्वरीय व कल्याणकारी स्नेह होगा उतनी ही हम दूसरों को रोशनी दे सकेंगे। यदि हमारा स्नेह स्वार्थयुक्त या भेदभावयुक्त या नाम-रूप की दृष्टि से युक्त या अन्य किसी प्रकार से दूषित होगा तो जैसे कोई गन्दी वस्तु जलती है तो बदबू देती है वैसे हमारे दीपक से भी दुर्गन्ध ही निकलेगी इसलिए यह आवश्यक है कि हमारे अन्दर ज्ञान और स्नेह दोनों प्रचुर मात्रा में हों तथा शुद्ध

क्रोध हवा का वह झोंका है जो बुद्धि के दीपक को बुझा देता है

स्वरूप में हों, तभी दीपक सदा जलेगा।

बाती

दीपक की बाती तेल को लगातार ऊपर की ओर प्रवाहित करती है, कभी रुकती नहीं। यदि वह तेल का प्रवाह बन्द कर दे तो दीपक बुझ जाएगा, यह बाती हमें अथक परिश्रम तथा कर्मठता का सन्देश देती है। हम कभी आलस्य न करें। जो भी कार्य करें, पूरी जिम्मेवारी समझकर करें।

लौ

दीपक की लौ ही प्रकाश देती है। लौ से अभिप्राय है कि आत्मा के जो सात गुण – ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख, आनन्द, शक्ति हैं, ये हमारे में प्रचुर मात्रा में हों। यदि हमारे में ही नहीं होंगे तो हम कैसे इन्हें फैला सकेंगे। दीपक का जलना माना हम सदा इन गुणों में दृढ़ रहें। चाहे कितने भी तूफान आएँ, परीक्षाएँ आएँ लेकिन इन गुणों को जाने न दें। कहा गया है, दीपक वही जो तूफानों में भी जलता रहे।

प्रकाश

दीपक के प्रकाश की किरणें चारों ओर फैलती हैं तथा दूसरों को राह दिखाती हैं। प्रकाश का तात्पर्य है कि हम आत्मा के गुणों के प्रकम्पन वातावरण में फैलाएँ, ये प्रकम्पन विश्व के कोने-कोने को प्रभावित करें। सम्पर्क में आने वालों को हमसे इन गुणों की अनुभूति हो।

दीपावली

दीपावली का अर्थ है कि हम सभी संगठित रूप से प्रकाश दें। एक अकेला दीपक न तो इतना प्रकाश दे सकता है, न किसी को आकर्षित कर सकता है। इसलिए दीवाली के दिन घरों की छतों पर तथा अन्य स्थानों पर दीपकों की पंक्तियाँ जलाई जाती हैं। तो आओ, हम सभी सुपात्र बन, ज्ञान और स्नेह के घृत से भरपूर होकर, बाती की तरह अथक परिश्रम व कर्मठता से, संगठित रूप में विश्व के कोने-कोने में दिव्य गुणों का प्रकाश फैला दें।

❖

आओ! असली रावण जलाएँ हम

ब्रह्माकुमारी रश्मि अग्रवाल, सिमडेगा (झारखंड)

मुद्दतें हो गयीं रावण का स्वनिर्मित बुत जलाते हुए,
हुआ न मन मुदित, पावन रस्म ये निभाते हुए।

लाखों-करोड़ों का अपव्यय होता मात्र रावण दहन पर,
कैसी ये परंपरा बनी है, बोझ है जैसे मानवता पर।।

ये कैसा रावण का राज, सारे विश्व पर है छाया,
इन सब प्रश्नों का उत्तर परमात्मा शिव ने बताया।

विकारों रूपी रावण ने किया जब आत्मा-सीता का हरण,
सुस्ती, निद्रा, अज्ञानता का प्रतीक बन गया कुंभकर्ण।।

मेघनाद-सी गर्जना करते दिखते जन हैं आज,
मन में काम, क्रोधादि विकारों का राज।

लोभ, पाप की लंका जब जलकर होगी राख,
दीप जलेंगे खुशियों के अनगिनत लाखों-लाख।।

टिमटिमाएगा सत्य विजय का स्वर्णिम सितारा,
जब मरेगा बुराइयों रूपी रावण, बे-चारा।

शीश कटेगा विकारों का, होगी पावन वसुंधरा,
तभी मनेगी विजयादशमी और होगा सच्चा दशहरा।।

बाबा ने बचाया धोखेबाजी से

ब्रह्माकुमार सुनील, जोधपुर (राजस्थान)

मीठे-प्यारे शिवबाबा ने हमें अपनी पलकों में छिपाकर सुरक्षित रखा है। शिवबाबा हर परिस्थिति में साथ निभाते हैं, यह विश्वास जीवन को निश्चिन्त बनाता है। ऐसी ही एक परिस्थिति में बाबा ने सुरक्षित रखा, इस अनुभव को याद करके प्यार से आँखें भर आती हैं।

बात 19 मई, 2015 की है, मैं जैसलमेर में कार्यरत था और घटना के समय सेवाकेन्द्र पर सायंकालीन मुरली क्लास करा रहा था। उस समय एक फोन आया, जो किसी धोखेबाज का था। उसने कहा, ''मैं बैंक से बोल रहा हूँ, आपका ए.टी.एम.कार्ड ब्लॉक होने वाला है।'' इसके बाद उसने ए.टी.एम.कार्ड पर छपे हुए नम्बर की जानकारी चाही। मैंने उसे जानकारी नहीं दी क्योंकि ऐसी धोखेबाजी से मैं परिचित था। मैंने फोन काट दिया और मुरली क्लास चलाता रहा।

पहले यह फोन मेरी युगल के पास आया था और यह सारी जानकारी उससे माँगी गई थी। युगल ने उसे मेरा फोन नम्बर दे दिया और मुझसे बात करने के लिए कहा। मेरे द्वारा जानकारी न दी जाने पर उसने युगल के पास पुन: फोन किया और कहा, ''सर तो किसी क्लास में व्यस्त हैं और मुझे कहा है कि ए.टी.एम.कार्ड घर पर रखा है, आप मेरी युगल से जानकारी ले लीजिए।''

मेरी युगल ने जानकारी देने से पहले मुझसे बात करने की इच्छा जताई तो वह बोला, ''हमारे पास इतना समय नहीं है। अगर आप मुझे अभी जानकारी नहीं देंगी तो आपका ए.टी.एम.बंद हो जाएगा और इस असुविधा के लिए आप स्वयं जिम्मेदार होंगी।''

उसके ऐसा कहने पर मेरी युगल ने ए.टी.एम.कार्ड के सभी सोलह अंक तथा सी.वी.वी.(CVV) नम्बर उसको बता दिए। सारी जानकारी मिलते ही उसने मेरे बैंक खाते से कम्प्यूटर (ATM Net Banking) द्वारा दस हजार रुपये निकालने की कोशिश की। इसके लिए बैंक द्वारा भेजा गया पासवर्ड ओ.टी.पी.(O.T.P.) जो कि ऑथोराइज्ड मोबाइल नम्बर पर आता है, मेरी युगल से यह कहकर पूछा, 'आपके पास हमने एक पासवर्ड भेजा है, कृपया बताइये।' मेरी युगल ने वो पासवर्ड बता दिया पर पैसे नहीं निकले (उसने सोचा कि शायद 10 हजार रुपये खाते में नहीं होंगे इसलिए नहीं निकल रहे हैं)। उसने फिर 5000 रुपये निकालने की कोशिश की। फिर नये पासवर्ड का सन्देश युगल वाले मोबाइल पर आया, उसने वो भी पूछ लिया और प्रयोग किया। रुपये फिर भी नहीं निकले। फिर उसने सोचा कि शायद 5000 रुपये भी खाते में ना हों, फिर 2000 रुपये निकालने की कोशिश की। पुन: फोन पर नया पासवर्ड आया। उस द्वारा पूछे जाने पर मेरी युगल ने वो पासवर्ड भी बता दिया पर फिर भी रुपये नहीं निकले। तीन बार भी रुपये न निकलने पर ए.टी.एम.कार्ड ब्लॉक हो गया। तब उस धोखेबाज ने पूछा कि आपके खाते में कितने रुपये हैं क्योंकि सारी जानकारी होने के बावजूद भी रुपये नहीं निकले, इसका एक ही कारण हो सकता था कि खाते में रुपये न हों लेकिन मेरे खाते में चालीस हजार रुपये के करीब थे।

यह किसी चमत्कार से कम नहीं हो रहा था। ऐसा लग रहा था कि स्वयं शिवबाबा बैंक एकाउंट और उस धोखेबाज के बीच में खड़े हों और उसे चुनौती दे रहे हों कि तुम पैसे निकाल कर दिखाओ। यह न सिर्फ मेरे को बल्कि

जो लोग मेरे सम्पर्क में हैं उन सबको भी आश्चर्यचकित करने वाला घटनाक्रम था।

वास्तव में पैसे न निकलने का कारण, धोखेबाज द्वारा कोई न कोई टैक्निकल गलती थी जैसे कि पासवर्ड का ठीक से टाइप न कर पाना आदि-आदि। यह गलती क्यों हो रही थी, हम समझ सकते हैं इसीलिए कहा जाता है, भगवान की लाठी की आवाज नहीं होती। यह सब सोचकर मेरी आँखों में पानी आ जाता है कि शिवबाबा ने मेरी इतनी मदद की! मुझे बाबा के महावाक्य बार-बार याद आते हैं कि बच्चे, तुम चिन्ता मत करो, मैं बैठा हूँ, अपनी सब जिम्मेवारी मुझे देकर बेफिक्र बादशाह बन जाओ। इस घटना के 15 दिन बाद ऐसी ही धोखेबाजी के माध्यम से एक अन्य भाई के 20000 रुपये निकल गए। अनुभव लिखने का उद्देश्य यही है कि पाठक भाई-बहनें किसी भी प्रकार की धोखेबाजी का शिकार होने से बचने के लिए हर संभव सावधानी बरतें और सदा शिवबाबा की याद और सेवा के कवच में सुरक्षित रहें। मैं भी बाबा की सेवा में व्यस्त था इसलिए बाबा ने बच्चे के धन की सुरक्षा की जिम्मेवारी निभाई। ❖

एक हजार का नोट

ब्रह्माकुमार रामसिंह, रेवाड़ी

बात एक बड़े सभागार की है जो मनुष्यों से खचाखच भरा था। एक प्रतिष्ठित वक्ता ने सभागृह में प्रवेश किया। वे मानवीय मूल्यों को लेकर व्याख्यान देने वाले थे। उनके प्रेरक भाषणों की बड़ी ख्याति थी परन्तु उन्होंने भाषण शुरू करने की बजाय अपने हाथ में एक हजार रुपये का नोट दिखाया और पूछा, इस नोट को कौन लेना चाहेगा? उनके इस प्रश्न पर सभागार में सारे हाथ ऊपर उठ गए। फिर वक्ता ने नोट को हाथों में बुरी तरह मसल दिया और पूछा, अब इस नोट को कौन लेना चाहेगा? इस बार भी बहुत सारे हाथ ऊपर उठे।

वक्ता ने कहा, मैं यह नोट आपको दूँगा परन्तु मुझे इस नोट के साथ कुछ और करना है। ऐसा कहकर उन्होंने उस हजार के नोट को जमीन पर पटक दिया और अपने जूतों से मसल दिया। अब वह मुड़ा-तुड़ा नोट और भी मैला-कुचैला हो गया। उसकी मूल चमक चली गई थी लेकिन था फिर भी वह हजार का नोट।

वक्ता ने प्रश्न दोहराया, इस मैले-कुचैले नोट को कौन लेना चाहेगा? सभागृह में अब भी कई व्यक्ति थे जो वह

नोट लेने के लिए उत्सुक थे। यह देखने के बाद वक्ता बोले, मेरे प्रिय भाइयो, मैंने नोट के साथ चाहे जो किया हो लेकिन आप इसे लेने के लिए फिर भी उत्सुक हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसकी हालत चाहे जो भी हो जाए, इसकी कीमत नहीं गिरती। यह एक हजार का नोट ही रहता है।

इसी प्रकार जीवन में अपने फैसलों या परिस्थितियों के कारण हम भी कुचले जाते हैं अर्थात् गिरावट में आ जाते हैं और अपनी चमक खो देते हैं। हमें लगता है कि हमारा कोई मूल्य नहीं है लेकिन यह अटल सत्य है कि मनुष्य के साथ चाहे जो हो लेकिन उसकी आत्मा का मूल्य कभी नहीं खोता। वह अजर-अमर-अविनाशी है। आत्मा पर जंक (कट) चढ़ जाती है जो परमात्मा पिता की याद से इस कल्याणकारी पुरुषोत्तम संगमयुग पर उतरती जायेगी और अन्त में आत्मा सतोप्रधान बनकर सतयुग में जाने के लिए तैयार हो जायेगी। ❖

अच्छे दिन आयेंगे की आशा

ब्रह्माकुमारी गीता, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, शान्तिवन

कभी-कभी जीवन और संसार के हालातों को देखते हुए सोच चलता है कि इतने दुखों के बीच मनुष्य जीवन कैसे जीता है? जीवन की इस संघर्षपूर्ण, विकट यात्रा में किस वजह से वह आगे बढ़ता रहता है? सृष्टि का चक्र निरंतर चलता रहता है। रोज हजारों-लाखों जन्म लेते हैं, जीवन जीते हैं और लाखों जाते भी हैं। फिर भी नये-नये सपनों के इन्द्रधनुष रचकर इन्सान किस सहारे जीवन जीता रहता है? उसका एक मात्र जवाब है – आशा।

आज जो है, मानव उसे स्वीकार करे

आशा के सहारे ही मनुष्य इतनी लम्बी और कष्टपूर्ण जीवन-यात्रा करता है। जैसे हरा-हरा घास किसी जानवर के सामने दूर बाँध दिया जाये तो उसे मुँह में पाने की आश में वह चलता रहता है। इसी प्रकार 'कल कुछ अच्छा होगा', 'अच्छे दिन आयेंगे', 'आज के दुख-दर्द व रोग-शोक भविष्य में दूर होंगे' – ऐसी आशाओं में मनुष्य की भी जिंदगी पूरी हो जाती है। परंतु थोड़ा-सा सोच समझकर व्यक्ति अपने में परिवर्तन करे और कल की आशा पर जीने के बजाय आज जो और जैसा है उसे स्वीकार कर, पूरी तन्मयता से, श्रेष्ठ तरीके से जीना प्रारंभ करे तो वर्तमान जीवन ही सुखमय-सार्थक बन सकता है।

पर्याप्त होने पर भी अधिक की आश

आज का परिणाम ही कल है। जो आज सुखी नहीं है वह कल कैसे सुखी हो सकता है? कल तो कभी आता ही नहीं है। जब भी आता है, आज बन जाता है। इसलिए आज पर ही ध्यान केन्द्रित करना है। हमारी आँखें भी स्वयं के बजाए आगे ही आगे देखती रहती हैं इसलिए हरेक को अपने पास जो है वह कम लगता है, और चाहिए-चाहिए की आश बनी रहती है। अभी जितनी धन-संपत्ति, साधन-सुविधाएँ हैं वे जीवन निर्वाह और सुख पाने के लिए पर्याप्त होने पर भी, 'थोड़ा और भी ज्यादा धन मिल जाने पर ही आराम से जी सकेंगे' की आश में जिंदगी पूरी हो जाती है।

श्रेष्ठ विधि से जीने वाले का प्रतिदिन सुख का दिन

'थोड़ा और ज्यादा' का तो कोई नाप-तोल है ही नहीं। वर्तमान प्राप्ति कम और आधी-अधूरी लगने के कारण व्यक्ति को उसमें सुख भासता नहीं है। जो प्राप्त है वो पर्याप्त है, मेरी योग्यता से ज्यादा मिला है, जो कुछ मुझे मिला है वो किसी सही हिसाब से और सही आशय से है, ऐसी समझ रखने से तथा विश्व नियंता परमात्मा और संसार रचना की नियति में विश्वास रखने से हमें वर्तमान में जीने की कला आ जाती है। मैं स्वयं के और अपने जैसे लाखों राजयोगी भाई-बहनों के प्रैक्टिकल अनुभव से कह सकती हूँ कि श्रेष्ठ विधि से जीवन जीने की कला जिनके पास होती है वे कभी किसी भी हाल में दुखी नहीं होते हैं। उन्हें प्रतिदिन सुख के दिन ही अनुभव होते हैं।

लम्बी होती जाती है आशा की डोर

केवल भविष्य की आशा व्यक्ति को जीवन भर भटकाती है। उस भ्रमजाल में वो उलझा हुआ रहता है। कई बार कोई सोचता है, हमें अपना बच्चा नहीं है इसलिए दुख है। परमात्मा पुत्र देगा तो जीवन सुख से छलक जायेगा। परंतु उसे अपने खुले नेत्रों से यह सत्य कभी नहीं दिखता कि जिनके एक या अनेक बच्चे हैं, वे भी कई प्रकार के दुख-दर्दों से पीड़ित हैं, व्यथित हैं। बच्चा छोटा

होता है तो मनुष्य सोचता है, बड़ा होगा, फिर सुख के दिन आयेंगे, पढ़ेगा-लिखेगा, नौकरी-धंधा करेगा, जीवन में सेट हो जायेगा फिर हम निश्चिंत हो जायेंगे। उसके बाद भी आशायें अटकती नहीं हैं। उसकी शादी हो जाये, उसको भी बेटा हो, फिर वो पोता भी पढ़े, नौकरी करे, शादी करे....इस प्रकार आशा की डोर लम्बी होती चली जाती है। और ...और...जीवन का 'आज' तो अतृप्त, दुखभरा और अधूरा ही बना रहता है।

स्वरूपस्थ होकर सँवार सकते हैं वर्तमान को

जिनके पास पद है, प्रतिष्ठा है, प्रचुर मात्रा में प्राप्तियाँ हैं, वे भी सुखी व संतृप्त नहीं हैं। हम उनकी मनोदशा को देख नहीं पाते हैं इसलिए वे सुखी भासते भर हैं और उनके जैसा बनने की इच्छा होती है। समझते हैं कि इनके जैसे साधन सम्पन्न, समृद्ध बन जायें तो जीवन में सुख का अनुभव होगा परंतु सत्यता तो अलग ही है। सुख साधनों में नहीं है, हम आत्मा स्वयं सुख-स्वरूप हैं। शान्ति जंगलों में नहीं है, मुझ आत्मा का स्वधर्म शान्ति है। आनंद फिल्मों में, होटलों में नहीं है, आत्मा स्वयं आनंद स्वरूप है। सुख, शान्ति, आनंद – ये सूक्ष्म अनुभूतियाँ हमारे आंतरिक अति सूक्ष्म, चैतन्य आत्म-स्वरूप से जुड़ी हुई हैं। स्थूल, भौतिक, बाह्य में वो कहाँ से मिलेंगी? इसलिए अंतर्यात्रा के लिए तैयार होना है। अत: आवश्यकता है अपने मूल स्वरूप की सत्यता – वास्तविकता जानने की और उसमें स्थित होकर जीवन जीने की। प्रतिदिन कुछ क्षण शान्ति में बैठकर अंतर्मुखी मन से खुद की सत्यता को, खुद ही महसूस करें। अनुभव कहता है कि जब हम अपनी वास्तविकता में स्थित होने का अभ्यास करते हैं तो जीवन के वर्तमान में ज्यादा समय रह सकते हैं और वर्तमान को सँवार सकते हैं, श्रेष्ठ बना सकते हैं।

हमें खुद अच्छे दिन लाने हैं

हम सभी जिस कार्यक्षेत्र में हैं, जिस स्थान या पद पर हैं, वहाँ रहते हुए उसे श्रेष्ठ बनाने पर ध्यान केन्द्रित करें तो अवश्य ही हमारा सर्व प्रति श्रेष्ठ योगदान रहेगा और बहुत जल्दी हम अच्छे दिन ला सकेंगे। न सिर्फ अच्छे दिन अपितु अच्छा संसार बना सकेंगे। दूसरे से आश लगाकर बैठ जाने से काम नहीं चलेगा, हमें मिलजुल कर परमार्थिक-आध्यात्मिक और व्यवहारिक – हर रीति से उद्यमी बनकर खुद के सपने साकार करने की आवश्यकता है। हम समझ लें, अच्छे दिन अपने आप नहीं आयेंगे। अच्छे दिन और कोई नहीं लायेगा। हमें खुद यथार्थ पुरुषार्थी बन अच्छे दिन लाने हैं। हम हरेक अपने वर्तमान समय में ही सकारात्मकता का विकास करें और व्यक्तिगत स्वार्थ से ऊपर उठकर मानवता की सेवा में प्रवृत्त हों तो अवश्य ही हमारा सर्व का मिला-जुला सहयोग, सर्वोदय करेगा, बस, शुरूआत आज, अभी और स्वयं से करनी है। ❖

बीच में कोई और न आए

ब्रह्माकुमारी इला मजूमदार, पाषाण, पुणे

आपने कहा था कि खत लिखना,
सो बैठ गई कलम उँगलियों में दबाए।
पर लिखूँ तो क्या लिखूँ,
यह बात समझ में न आए।

आप तो अन्तर्यामी हैं,
जान लेते हैं बिन बतलाए,
कौन-सी बात छुपी है आपसे,
जिसे हम लिखकर बताएँ?

पाया जब से साथ आपका,
बैठें हैं दुनिया को भुलाए,
बाबा आप मेरे, मैं आपकी,
बीच में कोई और न आए।

उजड़ा चमन लहराने लगा है,
कलियाँ चटकी, फूल मुसकराए,
दुख की घटाएँ छँट गई गगन से,
सुख किरणों से धरा जगमगाए।

खुशियाँ आपसे मिली हैं इतनी,
मन ही मन हम फूले न समाएँ,
कैसे शुक्रिया अदा करें शब्दों से,
उपकार इतने किए, कागज में न समाएँ।

सर्जनों के सर्जन का हाथ है सिर पर

सीनियर फिज़ीशियन डॉ.टी.एन.सिंह, एवर हैल्दी हॉस्पिटल, शान्तिवन

मैं बिहार में चम्पारन जिले के एक छोटे-से गाँव का रहने वाला हूँ। मेरी प्राथमिक शिक्षा उसी गाँव के स्कूल में हुई। जब मुझे पता पड़ा कि बिहार सरकार की ओर से नेतरहाट आवासीय विद्यालय खुला है जिसमें बहुत अच्छी शिक्षा दी जाती है तो मुझे दृढ़ संकल्प आया कि मैं भी वहाँ पढ़ूँ। कठिन परीक्षाएँ पास कर मैं उसमें दाखिल हो गया और डॉक्टर बन गया।

सिगरेट, शराब न पीने का दृढ़ संकल्प

डॉक्टरी पढ़ाई के प्रथम वर्ष में Anatomy Dissection, जो कि सड़े हुए मृत शरीर पर किया जाता है, के दौरान सिगरेट पीना जरूरी हो जाता है, ऐसा वरिष्ठ साथियों का कहना था पर मैं अन्दर से दृढ़ था कि मुझे सिगरेट नहीं पीनी है, मैं इस पर कायम भी रहा। एम.बी.बी.एस. की डिग्री लेने के बाद मुझे आगे पढ़ने की इच्छा थी पर आर्थिक कारणों से सेना में डॉक्टर के रूप में सेवारत हो गया और वहीं आगे की पढ़ाई करते हुए मेडिसिन तथा स्किन (Medicine and Skin) में विशिष्टता प्राप्त की। सेना में सेवा के दौरान कई अवसरों पर सेना के बड़े-बड़े साथी अधिकारियों द्वारा शराब पीने के लिए दबाव डाला गया पर मैंने शराब को छुआ भी नहीं। सन् 1970 में कारगिल पोस्टिंग के दौरान भी, जहाँ भोजन के साथ जवानों और अफसरों को शराब दी जाती थी, मैंने शराब न पीने के दृढ़ संकल्प को कायम रखा।

लोगों ने किया सम्मानित

सन् 1973 में सेना से स्वैच्छिक निवृत्ति लेकर गोपालगंज में निजी क्लिनिक शुरू किया। यहाँ भी उसूल बनाया कि मुझे मेडिकल सर्टिफिकेट (इन्जुरी रिपोर्ट injury report) किसी को नहीं देना है क्योंकि आमतौर पर प्रभावशाली लोग साधारण चोट को भी गम्भीर (Grievous injury) चोट के रूप में लिखवाना चाहते हैं और उसके लिए अच्छा पैसा भी देते हैं परन्तु 35 साल की प्रैक्टिस के दौरान मैंने एक भी इन्जुरी रिपोर्ट नहीं दी और इसका फायदा यह हुआ कि मैं सबका चहेता बना रहा। कोई भी मेरा दुश्मन नहीं बना। लागों ने 'डॉ.टी.एन.सिंह पथ' बनाकर मुझे सम्मानित किया।

इलाज की शुरूआत होती है मन से

इसी बीच मेरी युगल बिमला गोपालगंज के स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर जाने लगी। वहाँ से ज्ञानामृत पत्रिका, ओमशान्ति मीडिया आदि लेकर पढ़ने लगी और उनके अच्छे-अच्छे लेखों को अन्डरलाइन करके मेरी टेबल पर भी रख देती थी। उन दिनों मैं इतना व्यस्त प्रैक्टिशनर था कि लगातार 8 घन्टे तक भी मरीजों को देखता रहता था। जब थोड़ा खाली होता था तो टेबल पर रखे साहित्य का अवलोकन करता था। मुझे अहसास होने लगा कि यह संस्था ज्ञान देती है, मैं ज्ञान लेना चाहता था इसलिए अधिक जानने की उत्सुकता बढ़ने लगी। स्थानीय ब्रह्माकुमारी बहन ने मुझे प्राथमिक कोर्स कराया और फिर सन् 1998 में आबू पर्वत पर आयोजित Mind Body Medicine 'माइन्ड-बॉडी मेडिसिन कॉन्फ्रेन्स' में हम दोनों शामिल हुए। सम्मेलन के दौरान मुझे नई बात जानने को मिली कि इलाज की शुरूआत डॉक्टर तथा रोगी दोनों को अपने-अपने मन (Mind) से करनी है और इसलिए राजयोग (Meditation) सीखने की जरूरत है।

'ज्ञान-झंकार' का प्रभाव

इसके बाद वापस लौटकर हम दोनों सेवाकेन्द्र से अच्छी

तरह जुड़ गए। मैं सुबह मुरली (ईश्वरीय महावाक्य) पढ़ने लगा और शाम को वही मुरली स्टाफ तथा मरीजों को सुनाने लगा। फिर संस्था के साहित्य का अध्ययन करने लगा। सबसे अधिक प्रभाव मुझ पर मातेश्वरी जगदम्बा की पुस्तक 'ज्ञान झंकार' का पड़ा। मेरे दो पुत्रों में से बड़ा पुत्र तथा पुत्रवधू अहमदाबाद में स्टर्लिंग तथा सामवेद हॉस्पिटल में कैंसर के सुपर स्पेशलिस्ट हैं। एक बार मैं उनसे मिलने गया। मुझे शारीरिक तकलीफ थी। जाँच के दौरान पता चला कि कैन्सर प्रोस्टेट है जिसका बड़ा ऑपरेशन होना ज़रूरी है। संयोग से हॉस्पिटल में अहमदाबाद के महादेव नगर सेवाकेन्द्र की वरिष्ठ ब्रह्माकुमारी बहन से मुलाकात हुई। मैं प्रतिदिन वहाँ ज्ञान-मुरली सुनने जाने लगा। मेरी बीमारी को ध्यान में रखकर बहन जी ने मुझे सकारात्मक प्रकंपन देने प्रारम्भ किए। परिणाम यह निकला कि मेरा बड़ा ऑपरेशन (8 घन्टे का) सहज ही सफल हो गया जबकि एक अन्य पेशेन्ट (हाईकोर्ट के जज) का भी यही ऑपरेशन मेरे साथ-साथ हुआ पर वो सफल नहीं हो सका। ब्रह्माकुमार भाई-बहनों की शुभभावनाओं और सकारात्मक वायब्रेशन्स का जो बल मुझे मिला, उसका यह कमाल था। मैं भी बाबा पर इतना निश्चय बुद्धि रहा कि मैंने ऑपरेशन से पहली रात जो नींद की गोली दी जाती है, वो भी नहीं ली, मुझे कोई डर ही नहीं था।

बाबा तुरन्त हल्का कर देते हैं

बाबा की इस मदद से मैं बाबा के अधिक करीब आ गया। मुझे लगने लगा, यह नया जीवन जो मिला है, बाबा की देन है, अब मुझे लौकिक कमाई छोड़कर बाबा की सेवा में लग जाना है। मैंने गोपालगंज के क्लिनिक को समेट लिया और मधुबन के वरिष्ठ भाई के मार्गदर्शन में एवरहैल्दी हॉस्पिटल में सीनियर फिजीशियन के रूप में सेवा देना चालू कर दिया। राजयोगी जीवन का अनुभव यही है कि जब कभी कोई बोझ महसूस हुआ, बाबा को समर्पित कर दिया और बाबा ने तुरन्त मुझे हल्का भी कर दिया। जब कभी अपने पैतृक गाँव जाना होता है तो वहाँ नि:शुल्क चिकित्सा शिविर लगाकर लोगों की सेवा करता हूँ, इससे मुझे बहुत शान्ति और खुशी मिलती है। हॉस्पिटल में भी समय पूरा होने के बाद भी लगन से सेवा देता हूँ। मैं प्रतिदिन अमृतवेले बाबा को एक ही बात कहता हूँ, बाबा, आप सर्जनों के सर्जन का हाथ मेरे सिर पर है अत: मेरा निदान और उपचार (Diagnosis and Treatment) 100 प्रतिशत ठीक हो, सभी पेशेन्ट के साथ मेरा व्यवहार मीठा रहे, मेरी सेवा परफेक्ट हो। ❖

मिल गयी मंज़िल

डॉ.प्रमेन्द्र देशवाल, रुड़की (उत्तराखंड)

गुरु बिन ज्ञान नहीं, गुरु बिन मुक्ति नहीं, इस प्रकार की लोकोक्तियाँ अक्सर सुनने में आती रहती हैं। कथा वाचकों, गुरुओं, अध्यात्म वक्ताओं, शंकराचार्यों, धर्मगुरुओं की आज बाढ़-सी आ गयी है। टी.वी.पर तो 200 चैनल्स पर भजन, प्रवचन, ज्योतिष, कवच, जागरण, कीर्तन, कथा इत्यादि के रूप में धार्मिकता का राग अलापा जा रहा है। दूरदर्शन पर सब अच्छे लगते हैं, निकट दर्शन का मौका मिला तो सब एक ही थैली के चट्टे-बट्टे निकले। एक दिन चैनल्स बदलते-बदलते 'पीस ऑफ माइंड चैनल' मिल गया। उस पर शिवानी बहन तथा ओबेराय जी की चर्चा चल रही थी। उनकी सटीक बातें दिल को छू गई। फिर एक दिन बहन ऊषा जी को सुना, लगा जैसे मंजिल मिल गयी और मैं सीधा ब्रह्माकुमारीज आश्रम पहुँचा। एक सप्ताह में ही लगता है जैसे दुनिया का खजाना मिल गया हो।

खुशखबरी

ज्ञानामृत पत्रिका के पुराने अंकों का अध्ययन करने के इच्छुक भाई-बहनों के लिए खुशखबरी है कि gyanamrit.bkinfo.in लिंक से जनवरी, 1980 से दिसम्बर, 1985 तक की पत्रिकाएँ नेट पर उपलब्ध हैं। इससे आगे के अंक भी धीरे-धीरे उपलब्ध किए जाते रहेंगे...

– सम्पादक

धनतेरस, नरक चतुर्दशी और दीपावली

भारत के सभी त्यौहार बहुत ही कल्याणकारी हैं। इनके मनाने के पीछे बहुत ही अलौकिक और उच्च आध्यात्मिक रहस्य छिपे हैं परन्तु आज के मनुष्य इनके अलौकिक अर्थ को न लेकर लौकिक रीति से ही इन्हें मनाते हैं इसलिए उन्हें अलौकिक सुख की अनुभूति नहीं होती और उनकी आत्मिक स्थिति भी उच्च नहीं बनती। दीपावली और इससे सम्बन्धित पर्वों को मनाने के बारे में भी यही बात कही जा सकती है। दीपावली का त्यौहार कार्तिक मास की अमावस्या की रात्रि को मनाया जाता है। दीपावली से दो दिन पूर्व धन-तेरस और एक दिन पूर्व यम चतुर्दशी मनाई जाती है। यम चतुर्दशी को ही नरक चतुर्दशी भी कहते हैं। 'दीपावली' शब्द का लौकिक अर्थ (दीपों की पंक्ति) लेकर हर वर्ष इस दिन मिट्टी के दीपक जलाते अथवा बिजली की रोशनी से घरों को सजाते हैं। वास्तव में दीपावली शब्द लौकिक दीपमाला का नहीं बल्कि आत्मा रूपी दीपक जगाने का सूचक है। यह सत्यता दीपावली और इससे सम्बन्धित पर्वों के बारे में प्रचलित आख्यानों, किंवदन्तियों पर विचार करने से स्पष्ट समझी जा सकती है।

धन-तेरस

धन तेरस के बारे में दन्त-कथा है, एक बार यमराज ने अपने दूतों से पूछा कि जब आप प्राणियों के प्राण हरने जाते हैं तो उस समय आपको दया आती है या नहीं? यमदूतों ने कहा, ''महाराज, जब अकाल मृत्यु होती है, तब हमें अवश्य ही दया आती है।'' अपनी बात को स्पष्ट करने के लिए यमदूतों ने एक वृत्तांत सुनाया, ''यमराज! एक बार एक राजा शिकार करते-करते किसी अन्य राज्य में चला गया। वहाँ के राजा ने उसका आदर-सत्कार किया। सत्कार करने वाले राजा के यहाँ उसी दिन एक पुत्र पैदा हुआ परन्तु आकाशवाणी हुई कि तुम्हारा यह पुत्र विवाह के चार दिन बाद मर जाएगा। इस बात से दोनों राजाओं को दुख हुआ। दोनों ने उसे बचाने के अनेकानेक उपाय किये परन्तु विवाह के ठीक चार दिन बाद हम (यमदूतों) ने उस पुत्र के प्राण हर लिए। इससे वहाँ खुशी की बजाय रोना-धोना शुरू हो गया। ऐसी असामयिक मृत्यु को देख कर हमें भी प्राणियों पर दया आती है। अत: हे यमराज, आप कोई ऐसा उपाय बताइये कि जिससे प्राणी अकाल मृत्यु से उद्धार पा सकें।'' यह सुनकर यमराज ने कहा कि जो प्राणी धन-तेरस के दिन धर्मशाला, मन्दिर, मठ, चौराहे आदि स्थानों पर दीपक जगायेगा अथवा दीपदान करेगा, उसकी असामयिक मृत्यु कभी नहीं होगी और वह धन-धान्य-सम्पन्न होगा।

उपर्युक्त दन्त-कथा पर विचार करने से स्पष्ट है कि

इसका कोई लौकिक भाव नहीं हो सकता अर्थात् मिट्टी के दीपक जगाने मात्र से कोई मनुष्य यम के दण्ड अथवा अकाल मृत्यु से नहीं बच सकता क्योंकि अकाल मृत्यु का कारण मनुष्य का कर्म-भोग है। जब किसी शरीर द्वारा भोगे जाने वाले कर्म समाप्त हो जाते हैं तो आत्मा उस शरीर को छोड़कर दूसरा शरीर ले लेती है। अब इस नए शरीर द्वारा उसका कर्म-भोग शुरू हो जाता है। वास्तव में जब मनुष्य ईश्वरीय ज्ञान तथा राजयोग द्वारा आत्मा रूपी दीपक जगाते हैं और मठ, मन्दिर, चौराहे, बावली आदि स्थानों पर एकत्रित अनेकानेक ईश्वर प्रेमियों को ज्ञान रूपी दीपक का दान देते हैं, तो वे भविष्य में यम की यातनाओं से तथा अकाल मृत्यु से छूट जाते हैं।

नरक–चतुर्दशी

नरक-चतुर्दशी अथवा यम चतुर्दशी के बारे में भी एक दन्त-कथा प्रचलित है। कहा जाता है कि इसी दिन वामन अवतारधारी भगवान ने राजा बली की सारी पृथ्वी को तीन पैर में नाप लिया था। फिर उन्होंने राजा बली से वर मांगने को कहा। बली ने कहा, मुझे अपने लिए तो किसी वरदान की आकांक्षा नहीं है परन्तु लोक-संग्रह के लिए यह पूछना चाहता हूँ कि यम की यातनाओं से छूटने का क्या साधन है? वामन ने कहा, ''मनुष्य को चाहिए कि वह इस दिन दीपक जगाए और दीपदान करे।'' इसी बात को लेकर आज तक लोग दीपावली के एक दिन पहले भी दीपक जगाते और दान करते हैं। धन-तेरस तथा नरक चतुर्दशी दोनों दिन दीपक जगाकर पितरों को भी मार्ग दिखाते हैं। जिसका पिता जीवित हो वह भी तर्पण कर सकता है।

उपर्युक्त दन्त-कथा का संकेत भी ज्ञान-प्रकाश करने अथवा योग रूपी दीपक-दान करने की ओर है। स्थूल दीपक जगाने से भला पितरों का मार्ग कैसे प्रकाशित हो सकता है? जीते-जागते पिता के भविष्य के मार्ग को प्रकाशित करने के लिए तर्पण करने की बात भी योग रूपी दीपक-दान करने से ठीक सिद्ध हो सकती है वरना तो वह हास्यप्रद बन जाती है। मनुष्य योग-प्रकाश द्वारा ही जीवित और मृत दोनों प्रकार के सम्बन्धियों का कल्याण कर सकता है। भारत के त्योहारों की महानता है कि वे मनुष्य को न केवल अपने कल्याण के लिए बल्कि अपने मित्र-सम्बन्धियों तथा अन्य जनों के कल्याण के लिए भी प्रेरित करते हैं।

सोचने की बात है कि यदि धन-तेरस अथवा नरक चतुर्दशी के दिन दीपक जगाने मात्र से ही कोई यम के दण्ड से अथवा अकाल मृत्यु से छूट सकता तो फिर संसार में सत्संग, योग, संन्यास, ब्रह्मचर्य आदि-आदि साधनों की क्या आवश्यकता थी? स्पष्ट है कि 'दीपक-दान' करने अथवा 'दीपक जगाने' का कोई लौकिक अर्थ लेना भूल करना है। वास्तव में योग द्वारा आत्मा रूपी दीपक जगाकर अन्य अनेकानेक आत्माओं को भी ज्ञान तथा योग से प्रकाशित करना ही इसका सच्चा अर्थ है।

दीपावली

दीपावली के बारे में भी इसी तरह की एक किंवदन्ती प्रचलित है। कहते हैं, ''एक बार बली, जो कि असुर राजा था, की जेल में श्री लक्ष्मी जी सभी देवी-देवताओं सहित बन्धन में थी। दीपावली के दिन भगवान ने उन सबको बली की कैद से छुड़ाया था और बन्धन-मुक्त होकर सभी देवता श्री लक्ष्मी के साथ क्षीरसागर में चले गये थे। अत: जो लोग इस दिन दीपक जगाते हैं और श्री लक्ष्मी का आह्वान करते हैं, लक्ष्मी जी उनके घर में आवास करती हैं। उनके सर्व अनिष्ट समाप्त हो जाते हैं।''

किन्चित विचार कीजिए कि क्या मिट्टी के दीपक जगाने मात्र से किसी व्यक्ति की सभी अनिष्टों से निवृत्ति हो सकती है? उनके घर में श्री लक्ष्मी का निवास हो सकता है? और वह धन-धान्य सम्पन्न हो सकता है? यदि ऐसा सम्भव होता तब तो आज सभी भारतवासी धन-धान्य सम्पन्न होते और भारत देश मालामाल होता परन्तु हम देख रहे हैं कि भारत अभी तक भी निर्धन देश है। दीपक जगाने

मात्र से कोई धनवान बन जाता फिर तो मनुष्य कर्म छोड़कर, केवल दीपक जगाकर ही धन-प्राप्ति का यत्न करते परन्तु हम जानते हैं कि संसार में मनुष्य को अपने कर्मों ही का अच्छा या बुरा फल मिलता है और अच्छे कर्म करने के लिए ज्ञान-प्रकाश का होना अथवा आत्मा रूपी दीपक का जगा हुआ होना बहुत जरूरी है वरना मनुष्य को यमराज का दण्ड भी भोगना पड़ता है और वह धन-धान्य से भी वंचित रह जाता है।

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखा जाये तो अमावस्या अज्ञानान्धकार की अथवा कलियुग के अन्तिम चरण की सूचिका है क्योंकि इस काल में सभी नर-नारी अज्ञानावृत्त होते हैं। दैत्य राजा बली वास्तव में 'माया' अथवा 'विकारों' का प्रतीक है क्योंकि माया बहुत बली है, इस पर विजय प्राप्त करना बहुत कठिन है और यही मनुष्य को दैत्य बना देती है। श्री लक्ष्मी और अन्य देवी-देवताओं को दैत्यराज बली की कैद में बतलाने का भाव यह है कि भारतवासी लोग, जोकि सतयुग और त्रेतायुग में देवी-देवता होते हैं अथवा श्री लक्ष्मी और श्री नारायण के वंशज हैं, जन्म-मरण में आते-आते कलियुग के अन्त में दैत्य अथवा आसुरी स्वभाव के हो जाते हैं अर्थात् महाबली (माया) के बन्धन में बँध जाते हैं। तब परमात्मा जो कि वामन हैं, ज्योति बिन्दु रूप हैं, अवतरित होकर उन देवताओं को बली (माया) की कैद से छुड़ाते हैं। इसके लिए ज्ञान और योग की शिक्षा देकर नर-नारियों का आत्मा रूपी दीपक जगाते हैं। जब वे इस पुरुषार्थ द्वारा बली (माया) की कैद से छूट जाते हैं तब वे पुनः देवता बन कर सतयुगी सुखी सृष्टि (क्षीर सागर) में जाकर विश्राम करते हैं। उसी वृत्तांत की याद में लोग आज तक दीपक जगाते हैं और इस दिन श्री लक्ष्मी का भी आह्वान करते हैं परन्तु वे दीपकों का अलौकिक अर्थ न जानने के कारण आत्मा रूपी दीपक नहीं जगाते और श्री लक्ष्मी के समान दिव्य गुणों को धारण नहीं करते, इसलिए भारत भूमि पर श्री लक्ष्मी का आवास नहीं हो पाता और यहाँ श्री नारायण का सुख-शान्ति सम्पन्न राज्य स्थापित नहीं होता। आइये, इस बार दीपावली पर हम आत्म-ज्योति जगाकर संसार से अज्ञानान्धकार दूर करने का दृढ़ संकल्प लें ताकि भारत में पुनः श्री लक्ष्मी, श्री नारायण का सुख-शान्ति सम्पन्न राज्य स्थापित हो सके।

अब के दीवाली

ब्रह्माकुमार विवेक, पांडव भवन, आबू पर्वत

आँखों में मुसकान हो, चेहरे पर खुशी की लाली,
लाखों खुशियाँ लेकर आए, अब के दीवाली।।

बंटे मिठाई स्नेह की, सफलता की आतिशबाजी,
दीप जलें ज्ञान के, तन-मन से हों सब राजी।।

भरें घड़े शुभ भावना से, हुए आज जो खाली,
लाखों खुशियाँ लेकर आए, अब के दीवाली।।

यह दुनिया अमन के फूलों से महकती रहे,
विश्व-वृक्ष पर शान्ति की चिड़िया चहकती रहे।।

देश हो हमारा, ज्यों भरपूर फलों की डाली,
लाखों खुशियाँ लेकर आए, अब के दीवाली।।

हम यूँ ही सदा आपस में मिलते रहें,
उमंगों के फूल जीवन में खिलते रहें,

और इन फूलों को लगाने में बनें हम खुद ही माली,
लाखों खुशियाँ लेकर आए, अब के दीवाली।।

विजय की निशानी दीवाली, राजतिलक की याद,
खुद पर विजय पाएँ हम, मानव हों फिर आबाद,

दीपराज शिव से ज्योति जगे, जो सबका है वाली,
लाखों खुशियाँ लेकर आए, अब के दीवाली।।

अमेरिका और कनाडा में प्रभु-प्राप्ति की अपार लालसा

ब्रह्माकुमार आत्मप्रकाश, शान्तिवन (टोली विभाग)

प्यारे शिवबाबा की सेवा के निमित्त मई-जून-जुलाई, 2016 में मेरा अमेरिका, कनाडा सहित सेन्ट्रल अमेरिका के 9 देशों (कोस्टारिका, पनामा, प्यूर्टोरिको, रिपब्लिका डॉमिनिकाना, अल सल्वाडोर, क्यूटो इक्वेडोर, होंडुरस, निकारागुआ एवं ग्वाटेमाला) में जाने का कार्यक्रम बना। यात्रा अत्यन्त लाभकारी रही। प्रत्येक देश में सार्वजनिक कार्यक्रम, रेडियो टॉक, टी.वी. इंटरव्यू, कार्यशालाएं एवं दैवी परिवार हेतु स्व-उन्नति के क्लासेज़ हुए जिनसे अनेकानेक आत्माओं को बेहद भाग्य प्राप्त करने का अवसर मिला।

जिन भी देशों में जाना हुआ वहाँ के भाई-बहनों की भावनाएँ देख कर दिल द्रवित हो गया। भ्रमण के दौरान मैंने महसूस किया कि भले ही हरेक आत्मा अलग है लेकिन सबके अन्दर परमात्म-मिलन की लालसा है। सब जगह भारत देश के लिए अपार श्रद्धा-भाव देखने को मिला। कई देशों में सुख-साधनों की भरमार है लेकिन अन्दर से सभी खाली हैं। यात्रा के दौरान कई कार्यक्रमों में श्रोताओं ने अनेक प्रकार के सवाल किये। जन-लाभार्थ प्रस्तुत हैं कुछेक चुने हुए प्रश्न और उनके उत्तर।

शिकागो (अमेरिका) में एक नामीग्रामी कम्पनी के अधिकारी ने पूछा,

प्रश्न:- मेरे में बहुत कमियाँ और बुरी आदतें हैं, इसके बावजूद मैं आकर्षक व्यक्तित्व बनाना चाहता हूँ। आध्यात्मिकता का इस कार्य में क्या योगदान हो सकता है?

उत्तर:- किसी भी कमी को मिटाने के लिए और अच्छाई को धारण करने के लिए ज्ञान अर्थात् युक्ति की आवश्यकता है और योग अर्थात् शक्ति की ज़रूरत है। युक्ति और शक्ति से विकारों से मुक्ति और दिव्य गुणों की प्राप्ति सम्भव है। राजयोग के अभ्यास में ज्ञान-सूर्य परमात्मा के साथ बुद्धियोग जोड़ने से शक्तियाँ प्राप्त होती हैं जिससे जीवन में परिवर्तन महसूस होने लगता है और हम जैसा व्यक्तित्व बनाना चाहें, बना सकते हैं। आकर्षक व्यक्तित्व बनाने के लिए चरित्रवान बनना ज़रूरी है और चरित्र में इत्र शब्द अंतर्निहित है। इत्र अर्थात् दिव्यता की सुगन्ध। हमारे प्रभावशाली व्यक्तित्व से दूसरों को प्रेरणा स्वत: ही प्राप्त होती रहती है – यही महान व्यक्ति की निशानी है।

टोरंटो (कनाडा) में एक खिलाड़ी ने पूछा,

प्रश्न:- कुश्ती में प्रवीण हूँ लेकिन मैदान में जाते ही हिम्मत हार जाता हूँ जिसके कारण रियो-ओलम्पिक में मेरा चयन नहीं हो सका। तब से मैं बहुत निराश हूँ, कृपया कोई उपाय बताएँ।

उत्तर:- जय-पराजय जीवन के दो पहलू हैं। कोई भी हार स्थायी नहीं होती है। हर पराजय कोई पाठ पढ़ाने के लिए ही आती है। हार होने पर भी कभी हिम्मत नहीं हारनी है। विश्लेषण करना है कि कौन-सी कमी रह गई, फिर उसे दूर करने का पुरुषार्थ शुरू कर दें। शेर जब गुफा में सोया रहता है तो चूहा भी उसके ऊपर दौड़ता रहता है लेकिन वही शेर जब जाग्रत अवस्था में होता है तो उसके पास फटकने की किसी की भी हिम्मत नहीं होती है। आप अभ्यास करें कि मैं विजयी आत्मा हूँ, विजय मेरा जन्म-सिद्ध अधिकार है...। दिन में कई बार इस स्वमान को दोहराने से आत्मा की सुषुप्त शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं। विजय का जज़्बा आ जाता है और निराशा के बादल छंट जाते हैं।

न्यूयार्क (अमेरिका) में अधेड़ उम्र के एक व्यक्ति ने पूछा,

प्रश्न:- आजकल यह मान्यता है कि सकारात्मक तनाव जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है, इसमें आपका दिल क्या कहता है?

उत्तर:- सकारात्मक तनाव जैसी कोई चीज़ होती ही नहीं है। शोधकर्त्ताओं ने सिद्ध किया है कि तनाव होना तो दूर, तनाव के बारे में सोचने भर से भी हमारी शक्ति क्षीण हो जाती है, हम अन्दर से खोखले हो जाते हैं। टेंशन से मुक्त होने के लिए हमें अटेन्शन की अति आवश्यकता है। आज का काम आज ही करें, अपनी दिनचर्या व्यवस्थित रखें, सवेरे कुछ समय के लिए राजयोग का अभ्यास तनाव से छुटकारा दिलाने में आपकी अच्छी मदद कर सकता है।

अल सल्वाडोर में एक गृहस्थी परिवार ने पूछा,

प्रश्न:- गरीबी के कारण हमारे देश में चोरी-चकारी, लूटमार की घटनाएँ दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही हैं जिससे हम भय से जीते हैं, कृपया भय से मुक्त होने का कोई रास्ता बताएँ।

उत्तर:- देखिये चोरी की घटनाओं पर हमारा सीधा नियंत्रण नहीं है लेकिन हम घबराने की बजाय ज़्यादा सतर्क रहें। आध्यात्मिकता के प्रचार-प्रसार द्वारा मन की निर्धनता को दूर कर दिया जाये तो लूटपाट की घटनाएँ कम होंगी। शुभकामनाओं में चोर के मन को भी परिवर्तन करने की शक्ति है। राजयोग का अभ्यास इसमें काफी मददगार साबित हो सकता है। देह का भान है तो भय है। इसके विपरीत, आत्मिक-भान, भय से मुक्त करता है। सारे दिन स्वयं को चमकती आत्मा देखना और दूसरों को भी उसी स्वरूप में देखने से भय खत्म होकर प्रेम और करुणा जाग्रत हो जाती है। आप ब्रह्माकुमारीज़ के निकटतम सेवाकेन्द्र पर जाकर राजयोग का साप्ताहिक कोर्स करें तो अच्छा रहेगा।

प्यूर्टोरिको में एक बुजुर्ग महिला ने पूछा,

प्रश्न:- मैं बार-बार बीमार पड़ती रहती हूँ, रोग मेरा पीछा नहीं छोड़ रहा है, इस कारण से मुझे छोटी-छोटी बातों में चिड़चिड़ापन-सा आ जाता है, इससे मुक्त होने के लिए कोई उपाय बताइये।

उत्तर:- आज आयुर्विज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि अधिकतर रोग मनोकायिक हैं। मन के नकारात्मक संकल्पों का बुरा प्रभाव शरीर की कोशिकाओं पर पड़ता है। इसके विपरीत, सकारात्मक चिन्तन से शरीर की कोशिकाओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आयुर्विज्ञान में इसे आस्था से उपचार कहा जाता है। राजयोग हमें प्रतिकूल परिस्थिति में सकारात्मक चिन्तन की कला सिखाता है। कहावत भी है – योग भगाये रोग। स्वस्थ मन हो तभी तन स्वस्थ हो सकता है। मनमनाभव के मंत्र से मन को शक्तिशाली बनायें तो रोग से सहज मुक्ति सम्भव हो सकती है।

निकारागुआ में एक बैंक कर्मचारी ने पूछा,

प्रश्न:- एक व्यक्ति मेरी सदा ही ग्लानि करता है, मुझे कदम-कदम पर नीचा दिखाने की कोशिश करता

है, जिसके कारण मेरे मन में उसके प्रति तिरस्कार की भावना बनी रहती है। क्या ऐसे मनुष्य के प्रति शुभ भावना रखना सम्भव है?

उत्तर:- इस संसार में हरेक इंसान में खूबियाँ भी हैं तो खामियाँ भी हैं। जैसा चश्मा पहनते हैं वैसा ही व्यक्ति नज़र आता है। महान व्यक्ति हमेशा सबके अन्दर विशेषता ही देखता है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी कमियाँ निकालने का प्रयास करता ही रहता है। यदि हम दूसरों के दोष ही देखते रहेंगे तो हमारी बुद्धि कचरे का डिब्बा बनकर रह जायेगी। परिणामस्वरूप खुशी गायब हो जायेगी। जैसे मधुमक्खी हरेक फूल से मधु ही संग्रह करती है, ऐसे मुझे भी हरेक आत्मा के प्रति गुणग्राही बनना है। क्षमाभाव रखने से सामने वाले के प्रति घृणा भाव समाप्त हो जाता है। जीवन जीने की कला यह है कि व्यक्ति विशेष के वर्तमान स्वरूप को न देख, उस आत्मा के आदि-अनादि अर्थात् सतोप्रधान सम्पूर्ण स्वरूप को ही देखें जिससे हमारे दिल में शुभभावना पनपती रहेगी। राजयोग का मूलमंत्र हरेक के प्रति आत्मिक-भाव, शुभ भाव, श्रेष्ठ भाव व कल्याणकारी भाव रखना है।

रिपब्लिका डॉमिनिकाना में एक युवक ने पूछा,

प्रश्न:- जब से मेरे माता-पिता की सड़क दुर्घटना में मृत्यु हुई है, मैं अन्दर से टूट-सा गया हूँ, मैं अपने को बेसहारा अनुभव करता हूँ, अब आप ही बताइये मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर:- जीवन एक यात्रा के समान है। श्रीमद्भगवद्गीता में बताया गया है कि जिसको मृत्यु समझते हो वास्तव में वहीं से नवजीवन की शुरूआत है। शरीर विनाशी है, आत्मा अजर-अमर-अविनाशी है। मृत्यु कुछ और नहीं लेकिन आत्मा ने कपड़ा और कमरा बदल लिया। आत्मा तो थी और आत्मा रहेगी। हमें यह पाठ पक्का करना है कि हरेक आत्मा की अपनी यात्रा है। बेसहारा-पन को मिटाने के लिए आप परमात्मा को अपना सहारा बनाएँ, प्रभु की छत्रछाया में चलते रहें, पलते रहें तो जीवन की राह आसान हो जायेगी। निराश होने की बजाय यह संकल्प करें कि मुझे माता-पिता के रहे हुए अधूरे कार्यों को पूरा करना है, उनका नाम रोशन करना है। समय सबसे बड़ी औषधि है, धीरे-धीरे सब ठीक हो जायेगा।

सैनफ्रांसिस्को (अमेरिका) में एक युवती ने पूछा,

प्रश्न:- मन की स्थिरता के लिए अनेक प्रकार के योग आसन करती हूँ लेकिन मन अभी भी अशान्त रहता है, क्या राजयोग से मन स्थिर हो सकता है?

उत्तर:- ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग दूसरे योगों से भिन्न है। आत्मा की तीन शक्तियाँ हैं मन, बुद्धि और संस्कार। बुद्धि, मन को नियंत्रित करने वाली शक्ति है। इन दोनों शक्तियों का आपस में गहन सम्बन्ध है। जहाँ बुद्धि जाती है उसके पीछे मन भागता है इसलिए बुद्धि की एकाग्रता को बढ़ायेंगे तो मन स्वत: स्थिर हो जायेगा और मन पर विजयी बनना ही विश्व-विजयी बनने के समान है। आप प्रतिदिन यह अभ्यास करते रहें। हो सकता है आरम्भ में थोड़ी मेहनत महसूस हो लेकिन धीरे-धीरे मन की स्थिरता-एकाग्रता बढ़ती हुई महसूस करेंगे।

मांट्रियल (कनाडा) में एक युवा ने पूछा,

प्रश्न:- क्या परमात्मा को याद करने के लिए गिरिजाघरों में जाना ज़रूरी है?

उत्तर:- सर्वप्रथम यह जानने की ज़रूरत है कि ईश्वर से मेरा क्या सम्बन्ध है? परमात्मा मेरे जन्म-जन्मान्तर के अविनाशी पिता हैं तो फिर उन्हें कहीं भी याद किया जा सकता है। गिरिजाघर जाकर भी याद कर सकते हैं और घर को भी गिरिजाघर जैसा बनाया जा सकता है। जिस घर में परमात्मा की याद है वह देवालय ही तो है। बस भगवान को सच्चे मन से याद करना है। ईश्वर के समक्ष स्वयं को समर्पण करना ही उसकी सच्ची आराधना है। ❖

जिसकी आँखों पर अहंकार का पर्दा पड़ा हो, उसे न तो दूसरों के गुण दिखाई देते हैं और न अपने अवगुण

अवसाद (डिप्रेशन) की अचूक दवा सहज राजयोग

ब्रह्माकुमार श्यामलाल गुप्ता, अलवर

अवसाद एक भयंकर मनोरोग है। व्यक्तियों में विशेष रूप से नवयुवकों में बढ़ती हुई आत्महत्या की प्रवृत्ति का मुख्य कारण अवसाद है। वर्तमान शोध के अनुसार, हर पाँच में से एक व्यक्ति अवसाद का शिकार है। आज यह एक महाव्याधि का रूप ले चुका है। इससे ग्रस्त रोगी लाखों रुपये खर्च करके भी मुक्त नहीं हो पाता, कारण यह है कि अवसाद मन का रोग है अर्थात् चेतन का है (आत्मा चेतन है) लेकिन चिकित्सक उपचार कर रहे हैं शरीर का, जो जड़ है। परमपिता परमात्मा (शिवबाबा) द्वारा बताया गया सहज राजयोग अवसाद की अचूक दवा है तथा इसके अभ्यास पर कोई भी खर्चा नहीं होता। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रत्येक सेवाकेन्द्र पर सहज राजयोग का सात दिन का प्रशिक्षण निःशुल्क दिया जाता है जिसमें प्रतिदिन एक घण्टा समय देना होता है। भारत के शहरों एवं गाँवों में लगभग 8500 सेवाकेन्द्र हैं तथा मुख्यालय माउण्ट आबू है।

क्या है अवसाद?

वर्तमान युग में शिक्षा, व्यवसाय, रोजगार व जीवन के अन्य क्षेत्रों में कड़ी स्पर्धा के कारण व्यक्ति को असफलता मिलती है तो उसमें निराशा व हताशा के मनोभाव उत्पन्न होते हैं। यदि असफलता बार-बार दोहरायी जाती है तो हताशा व निराशा के स्थायी मनोभावों को ही अवसाद कहा जाता है। मनोरोग विज्ञान में अवसाद को 'मूड डिसऑर्डर' के अंतर्गत रखा जाता है, इसमें व्यक्ति के आचार एवं व्यवहार में अत्यधिक अस्थिरता पाई जाती है। दैनिक जीवन में आने वाली छोटी-छोटी समस्याओं से व्यथित व पीड़ित होकर व्यक्ति निराश व उदास हो जाता है तब अवसाद पनपता है। वर्तमान युग में व्यक्ति के पास जो धन, वैभव, सुख के भौतिक साधन (कार, ए.सी., मकान आदि) आदि हैं, उनसे और अधिक पाने की तीव्र आकांक्षा

पूर्ण न होने पर उसमें तनाव पैदा होता है तथा दीर्घकालीन तनाव अवसाद को जन्म देता है।

अवसाद के मानसिक लक्षण

एकाग्रता में कमी, चिड़चिड़ापन, थकान व आराम न मिलने का एहसास, अपने आपको असहाय, अनुपयोगी, महत्त्वहीन समझ कर आत्महीनता जैसे नकारात्मक विचारों के कारण व्यक्ति में आत्महत्या करने के विचार उत्पन्न होते हैं। जब ऐसा व्यक्ति अकेले में होता है तो आत्महत्या कर बैठता है। अवसाद के रोगी का यही सबसे दुखद पहलू है। वह अपने आपको परिवार व दोस्तों से अलग कर लेता है तथा दूर-दूर रहने लगता है। वह बिना वजह से हर बात में अपराध-बोध का एहसास करने लगता है। अवसाद के अन्य लक्षणों में नींद का न आना या अधिक नींद आना, रात में जल्दी नींद का उड़ जाना, जगने के बाद पुनः नींद न आना, कम भूख लगना, कमर दर्द, सरदर्द व बदन दर्द होना आदि हैं।

अवसाद के कारण

जिस प्रकार कमजोर शरीर शीघ्र ही शारीरिक रोगों से ग्रस्त हो जाता है उसी प्रकार दुर्बल मन अर्थात् मानसिक

ऊर्जा की कमी के कारण व्यक्ति अवसाद जैसे मानसिक रोग का शिकार हो जाता है। शोध यह बताते हैं कि अवसाद में मानसिक ऊर्जा का स्तर न्यूनतम व अधोगामी होता है। चूँकि मन आत्मा की सूक्ष्म शक्ति है अत: अवसाद में आत्मिक शक्ति अर्थात् आत्मबल की कमी के कारण व्यक्ति के आत्मविश्वास में अत्यधिक कमी हो जाती है।

आइए थोड़ा गहराई से विचार करें कि नकारात्मक विचारों से आत्मशक्ति कैसे कम होती है। हम सब जानते हैं कि पानी का मूल स्वभाव ऊपर से नीचे गिरना है। यदि पानी के मूल स्वभाव के विपरीत इसे नीचे से ऊपर चढ़ाना है तो पम्प द्वारा चढ़ाना होगा जिसमें विद्युत ऊर्जा खर्च करनी पड़ेगी। चूँकि अवसाद में भय, चिन्ता, निराशा, उदासी, अशान्ति, अविश्वास आदि आत्मा के मूल स्वभाव के विपरीत हैं अत: इनके कारण आत्मिक शक्ति का भारी मात्रा में क्षरण होने के कारण आत्मबल में कमी आती है।

परमपिता परमात्मा ने मनोबल को कमजोर करने वाले निम्न कारण बताये हैं –

1. व्यर्थ संकल्प; 2. भय; 3. चिन्ता; 4. लूज कनेक्शन 5.संगदोष

इनमें से पहले तीन कारण हैं नकारात्मक चिंतन के आधार पर, चौथे कारण में आत्मा का परमात्मा से लूज कनेक्शन होने के कारण उसे परमात्मा से शक्ति नहीं मिल पाती और आत्मबल में कमी आती है। बिन्दु 5 में शरीर (जड़) को ही सब कुछ मान लेने के कारण हम क्षणभंगुर सांसारिक सुखों में लिप्त हो गये, जो शारीरिक व मानसिक दुखों का मुख्य कारण है।

ऊर्जा में कमी तथा नकारात्मक विचार

अवसाद के लिये उत्तरदायी सभी उपरोक्त कारण चेतन ऊर्जा (आत्मा) से संबंधित हैं लेकिन विभिन्न मनोवैज्ञानिकों व चिकित्सकों द्वारा बताये गये कारण शरीर अर्थात् जड़ से संबंधित हैं। यह निर्विवाद सत्य है कि आत्मा, शरीर की स्वामी है अत: अवसाद के शारीरिक कारण गौण हैं लेकिन उन पर संक्षेप में विचार कर लेना प्रासंगिक होगा।

वैज्ञानिक अध्ययनों के आधार पर यह सिद्ध हो चुका है कि नकारात्मक विचारों के कारण अंत:स्रावी ग्रंथियों द्वारा अधिक हार्मोंस स्रावित होते हैं जो विभिन्न प्रकार के मनोरोग उत्पन्न करते हैं। जैसे एड्रिनिल ग्रंथि द्वारा स्रावित एपिनेफ्रिन व कार्टिसोल हार्मोंस की अधिकता से चिंता उत्पन्न होती है तथा अत्यधिक चिंता से निराशा पैदा होती है जो अंतत: अवसाद का रूप ले लेती है। आनुवंशिक कारण भी अवसाद उत्पन्न करते हैं। जीवन घातक बीमारियाँ जैसे कैंसर, हृदयाघात, एड्स, डायबिटीज आदि से भी अवसाद उत्पन्न होता है।

अभिभावकों की अपने बच्चों से हर क्षेत्र में नम्बर वन की आकांक्षा होती है। जब बच्चा अभिभावकों के सपनों को पूरा नहीं कर पाता तो उसके संवेदनशील मन में तनाव उत्पन्न होता है तथा दीर्घकाल में यही तनाव अवसाद का रूप ग्रहण कर लेता है। अभिभावक अपने बच्चों पर अपना लक्ष्य न थोपें वरन् उन्हें भरपूर प्रेम तथा मार्गदर्शन दें जिससे बच्चे अपनी रुचि, योग्यता व संस्कार अनुसार सुंदर भविष्य बना सकें।

पति व पत्नी के तनावपूर्ण संबंध या परिवार में अन्य प्रतिकूल संबंध, शारीरिक कमी जैसे विकलांगता, आर्थिक तंगी तथा प्रियजन की अकाल-मृत्यु भी अवसाद के कारण हैं। अवसाद से रोगप्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है।

अवसाद का रोगी मानसिक ऊर्जा की कमी के कारण सही निर्णय नहीं ले पाता। इससे वह अपने व्यवसाय में आर्थिक हानि उठाता है। यदि व्यक्ति जॉब में है तो अपना जॉब खो देता है। फिर बहुत अधिक तनाव के कारण स्मरण शक्ति भी कम हो जाती है। अवसाद का रोगी उदासी, चिंता को मिटाने के लिए शराब, सिगरेट, अफीम,

हेरोइन आदि नशीली वस्तुओं का सेवन करते-करते नशे का आदी हो जाता है जिसका उसके मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

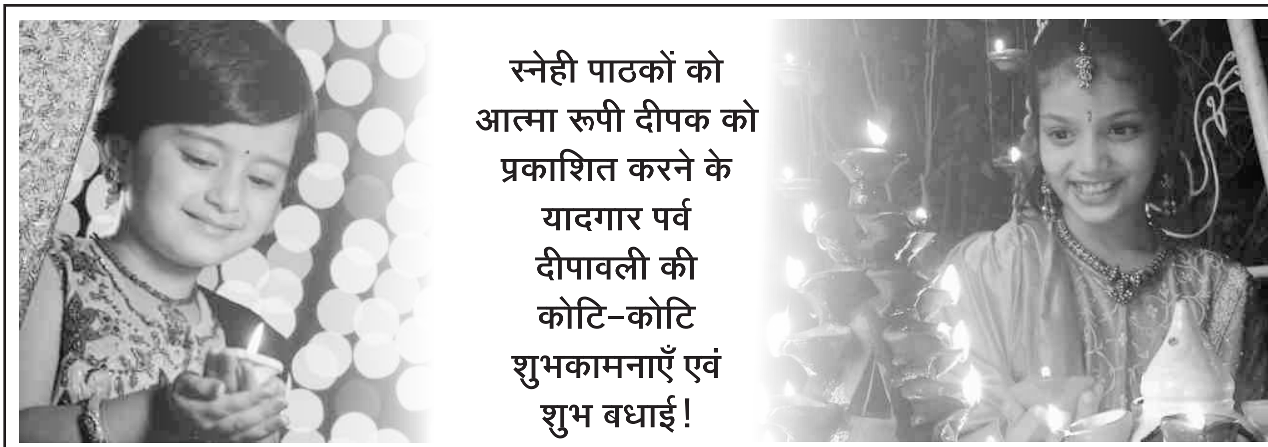
अवसाद की अचूक दवा सहज राजयोग

योग का अर्थ है जुड़ना या मिलना। सहज राजयोग द्वारा आत्मा व सर्वशक्तिमान परमात्मा का संबंध जुड़ता है। सहज राजयोग में आत्मा का परमात्मा से प्रेमपूर्ण, घनिष्ठ संबंध स्थापित होता है। ऐसा होने पर आत्मा को परमात्मा से आत्मिक शक्ति, उनके श्रेष्ठ गुण तथा शक्तियाँ प्राप्त होती हैं जिससे उसमें सकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं। चूँकि अवसाद का मुख्य कारण मानसिक ऊर्जा में कमी व नकारात्मक विचार हैं अत: सहज राजयोग द्वारा मानसिक ऊर्जा में असीम वृद्धि तथा सकारात्मक विचारों की उत्पत्ति के कारण अवसाद रोग जड़ से समाप्त हो जाता है।

आइए, वैज्ञानिक दृष्टि से विचार करें कि सहज राजयोग से आत्मा को परमात्मा से अनंत चेतन ऊर्जा कैसे प्राप्त होती है? हम जानते हैं कि सूर्य प्रतिदिन अनंत ऊर्जा साकार सृष्टि पर बिखेरता है लेकिन यहाँ उपस्थित जीव व निर्जीव को मात्र सामान्य गर्मी व रोशनी दे पाता है। यदि सूर्य की इस ऊर्जा को सोलर उपकरण द्वारा संग्रहित किया जाये तो बहुत अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है। इसका उदाहरण है शान्तिवन में सोलर कुकिंग प्लांट जिससे एक समय में 35 हजार व्यक्तियों का भोजन भी बन सकता है।

इसी प्रकार, परमप्रिय परमात्मा प्रतिदिन ब्रह्मांड में अनंत चेतन ऊर्जा बिखेरते हैं। आत्मा एक चेतन ऊर्जा है जो मन व बुद्धि द्वारा शरीर की कर्मेन्द्रियों से कर्म कराती है, इस प्रक्रिया में उसकी चेतन ऊर्जा का क्षरण होता है। अत: आत्मा ब्रह्मांड में बिखरी चेतन ऊर्जा को आकर्षित करके ऊर्जा के क्षरण की कुछ पूर्ति करती है लेकिन सहज राजयोग द्वारा आत्मा का परमात्मा से सीधा कनेक्शन जुड़ने के कारण वह अधिक चेतन ऊर्जा को आकर्षित कर लेती है जिससे आत्मशक्ति में असीम वृद्धि होती है।

वर्तमान में मेडिटेशन पर विश्व में शोध चल रहे हैं तथा मनोचिकित्सक यह मानने लगे हैं कि मनोरोगों का उपचार मेडिटेशन से किया जा सकता है। भारत में योग की विभिन्न पद्धतियाँ प्रचलित हैं जैसे कि बुद्ध की विपशना पद्धति जिसमें श्वास व प्रश्वास पर ध्यान एकाग्र किया जाता है, ओशो की विचारशून्यता (जो संभव नहीं है) तथा अष्ट चक्रों पर ध्यान आदि। यह सत्य है कि उपरोक्त मेडिटेशन पद्धतियों से चेतन ऊर्जा का अपव्यय रुकता है तथा मन की एकाग्रता के कारण काफी लाभ मिलता है लेकिन सहज राजयोग में आत्मा का परमात्मा से संबंध जुड़ने के कारण अनंत चेतन ऊर्जा तथा परमात्मा के श्रेष्ठ गुण व शक्तियाँ मिलती हैं, इस कारण यह अन्य मेडिटेशन पद्धतियों से श्रेष्ठ है। ❖



श्रद्धांजलि

बापदादा की लाडली, यज्ञ स्नेही, आत्मप्रकाश भाई (ज्ञानामृत-प्रेस) की लौकिक माता जी, जिनका नाम 'प्रेमलता' माता था। आपने 111 वर्ष की आयु पूरी कर 24 अगस्त, 2016 को अपना पुराना शरीर छोड़ बापदादा की गोद ली। दादी प्रकाशमणि जी ने 2005 में माता जी का 100वाँ जन्मदिन बहुत-बहुत धूमधाम से मनाया था।

आप 1957 में पूरे लौकिक परिवार सहित ज्ञान में आईं। साकार में बाबा-मम्मा की बहुत अच्छी पालना ली। आप सम्पूर्ण निश्चयबुद्धि, यज्ञस्नेही, पूर्ण समर्पित, बाबा की अनमोल रत्न थी। आपके लौकिक युगल, 4 लौकिक बच्चे और 1 बच्ची, सभी आपके साथ-साथ ज्ञान में आये। आत्मप्रकाश भाई (ज्ञानामृत प्रेस, शान्तिवन), लक्ष्मण भाई (कुरूक्षेत्र), राज बहन (अमृतसर) ये तीनों समर्पित रूप में अपनी सेवायें दे रहे हैं। दो बच्चे लौकिक में रहते हुए बाबा की सेवा में ही हैं। आपकी पौत्री सपना बहन ग्लोबल हॉस्पिटल में समर्पित रूप से अपनी सेवायें दे रही है। पूरा ही लौकिक परिवार, बच्चे, पुत्र-पौत्रियां सब यज्ञ स्नेही-सहयोगी हैं। आपने पटियाला से ज्ञान लेकर पहले वहाँ सेवायें दीं, उसके बाद दीदी मनमोहिनी जी की प्रेरणा से जालन्धर, जयपुर, कुरूक्षेत्र और झांसा में सेवायें कीं। फिर 1994 से शान्तिवन, ज्ञानामृत प्रेस में आत्मप्रकाश भाई के साथ ही रहने लगीं। आप दीदी-दादी की सहेली, जानकी दादी की अति प्रिय रहीं। आपने अपना सर्वस्व समर्पित कर बहुत अच्छी खुशनुमा जिन्दगी व्यतीत की।

प्रेमलता माताजी अपने तीन पुत्रों तथा पुत्री के साथ

लौकिक-अलौकिक परिवार की उपस्थिति में 26 अगस्त को मधुबन के चारों धामों की यात्रा कराते हुए आपका अन्तिम संस्कार किया गया। ऐसी महान त्यागी, तपस्वी आत्मा को पूरा दैवी परिवार अपनी स्नेह श्रद्धांजलि अर्पित करता है।

मीरा सोसायटी, पुणे में पिछले 27 सालों से समर्पित वरिष्ठ भ्राता यशवंत जी ने 2 अगस्त, 2016 को अपनी पार्थिव देह त्याग कर बाबा की गोद ली। आपका जन्म 27 नवम्बर, 1948 को मुंबई में हुआ। पुणे महानगरपालिका में एकाउन्ट्स विभाग में 25 सालों तक कार्यरत रहे। सन् 1976 में कुमार अवस्था में ही मीरा सोसायटी सेवाकेन्द्र पर ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त हुआ। सन् 1989 में लौकिक नौकरी से स्वैच्छिक निवृत्ति लेकर अपने को पूर्ण रूप से ईश्वरीय सेवा में समर्पित कर दिया। गुणों के भण्डारी शिवबाबा ने सच्चाई-सफाई, सादगी, सरलता, हर्षितमुखता, सहयोग, मिलनसारिता आदि अनेकानेक दिव्य गुणों से आपका रूहानी श्रृंगार किया। आप यज्ञ के नियम-मर्यादाओं में बहुत ही पक्के थे। एकाउन्ट्स की सेवा में भी बहुत कुशल थे। ईश्वरीय ज्ञान-आयु के 40 सालों में आप सदा ही कर्मयोगी, सहजयोगी और आदर्श राजयोगी रहे। बाबा के ऐसे नूर-ए-रतन यशवंत भाई जी को समस्त दैवी परिवार अपने श्रद्धा-सुमन अर्पित करता है।

ज्ञानामृत सदस्यता वृद्धि के लिए विशेष योजना

प्रभु प्रिय नूरे रत्न सर्व टीचर्स बहनों को तथा पाठक भाई-बहनों को सूचित करते हुए अति हर्ष हो रहा है कि दैवी परिवार की संख्या इस समय लगभग दस लाख से ऊपर है और प्यारे बाबा के समय से प्रारम्भ हुई ज्ञानामृत पत्रिका की प्रकाशन संख्या केवल तीन लाख तीस हजार (3,30,000) है। इसकी प्रकाशन संख्या बढ़ाकर ईश्वरीय सेवा में वृद्धि के लिए निमित्त बड़ों द्वारा नवम्बर 2016 से जून 2017 तक के लिए एक विशेष योजना बनाई गई है।

जो सेवाकेन्द्र, उपसेवाकेन्द्र अथवा व्यक्तिगत रूप से ज्ञानामृत पत्रिकाएँ ले रहे हैं उनकी निम्नलिखित प्रकार से अतिरिक्त (सेवा के लिये नि:शुल्क) प्रतियाँ नवंबर से बढ़ा दी जायेंगी –

वर्तमान ज्ञानामृत की प्रतियाँ	नि:शुल्क प्रतियाँ जो बढ़ाई जायेंगी
60 से 99 तक	5
100 से 159 तक	10
160 से 199 तक	15
200 से 259 तक	20
260 से 299 तक	25
300 से 359 तक	30
360 से 399 तक	35

इसी क्रम से हर साठ (60) की बढ़ोतरी के साथ पाँच (5) प्रतियाँ नि:शुल्क दी जायेंगी ताकि आप अपने सेवास्थान के भाई-बहनों को नये सदस्य बनाने की सेवा में व्यस्त कर सकें

नोट : जो सेवाकेन्द्र, उपसेवाकेन्द्र अथवा व्यक्तिगत रूप से, पहले से जो पत्रिकाएं ले रहे हैं उससे कम कर देंगे, उन्हें यह सुविधा नहीं मिलेगी।

संपादक

आवश्यक सूचना

ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज / ग्लोबल नर्सिंग स्कूल (शिवमणि होम के नजदीक, तलहटी, आबू रोड) के रसोईघर में सेवा के लिए अच्छी हिन्दी बोलने में सक्षम दो ब्रह्माकुमार भाइयों की आवश्यकता है।

योग्यता : हाईस्कूल पास, कम से कम दो साल का कूकिंग का अनुभव

सम्पर्क सूत्र: Email : nntagrawal@gmail.com Mobile : 8432403244 / 9414143717

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

1.**विजयवाड़ा-** आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक श्री श्री रवि शंकर को राखी बांधते हुए ब्र.कु.शान्ता बहन। 2.**वेल्लोर-** श्रीपुरम स्वर्ण मन्दिर के संस्थापक भ्राता शक्ति अम्मा को राखी बांधते हुए ब्र.कु.ज्ञानसुन्दरी बहन। 3.**विजयवाड़ा-** आन्ध्रप्रदेश के मुख्यमंत्री भ्राता एन.चन्द्रबाबू नायडू, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई का शाल, मोमेन्टो तथा गुलदस्ते से सम्मान करते हुए। 4.**शान्तिवन (आबू रोड)-** उषा, पोलार, खेतान, बजाज कम्पनी के ऑथोराइज्ड डीलर भ्राता विजयकुमार तथा उनकी धर्मपत्नी शान्तिदेवी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.मृत्युंजय भाई। 5.**श्रीराम नगर (वाराणसी)-** केन्द्रीय मानव संसाधन विकास राज्यमंत्री भ्राता महेन्द्रनाथ पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.सरोज बहन, ब्र.कु.वन्दना बहन तथा ब्र.कु.अन्जली बहन। 6.**सैफयी-** यू.पी. मेडिकल यूनिवर्सिटी के उप-कुलपति भ्राता टी.प्रभाकर को राखी बांधते हुए ब्र.कु.निधि बहन। 7.**करहल-** सांसद भ्राता तेज प्रताप यादव को राखी बांधते हुए ब्र.कु.निधि बहन। 8.**भुवनेश्वर-** उड़ीसा के आबकारी एवं सहयोग मंत्री डॉ.दामोदर राऊत को राखी बांधते हुए ब्र.कु.लीना बहन। 9.**आगरा (कमला नगर)-** सांसद भ्राता रामशंकर कठेरिया को राखी बांधते हुए ब्र.कु.शशि बहन। 10.**कूचबेहर-** पश्चिम बंगाल केवन मंत्री भ्राता विनय कृष्ण को राखी बांधते हुए ब्र.कु.सम्पा बहन। 11.**मुम्बई (विले पार्ले)-** ओलम्पिक पदक विजेता बहन साक्षी मलिक को विश्व का सबसे बड़ा गुलाब के फूलों का गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु.क्रिना बहन, ब्र.कु.तपस्विनी बहन तथा ब्र.कु.दीपक हरके। 12.**भैरहवा-** नेपाल के उप-प्रधानमंत्री तथा गृहमंत्री भ्राता बिमलेन्द्र निधि को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.शान्ति बहन।

RNI No.10563/1965, Postal Regd. No.RJ/SRO/9559/2015-2017 Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment No. RJ/WR/WPP/002/2015-2017. Published on 20th of each Month &
Posted on 26th to 1st of each month. Price 1 copy Rs. 8.50, Issue : October, 2016.

1

1.शान्तिवन (आबू रोड):

राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन का उद्‌घाटन करते हुये राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्रह्माकुमार करुणा भाई, एनटीआर ट्रस्ट की अध्यक्षा बहन लक्ष्मी पार्वती, राजस्थान विश्व विद्यालय मास कम्यूनिकेशन केन्द्र के अध्यक्ष डॉ. संजीव भानावत, केन्द्रीय सूचना आयुक्त डॉ. एम. श्रीधर आचार्युलु, ब्रह्माकुमार आत्मप्रकाश भाई, प्रोफेसर दीक्षित जी तथा अन्य।

2

2.शान्तिवन (आबू रोड)-

शिक्षक सम्मेलन का उद्‌घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी जी, मिजोरम के राज्यपाल सेवानिवृत्त लेफ्टिनेन्ट जनरल महामहिम भ्राता निर्भय शर्मा, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई, ब्र.कु.राज बहन, ब्र.कु.हरीष शुक्ल तथा अन्य।

3

3.ज्ञान सरोवर (आबू पर्वत)-

राजनीतिज्ञ सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित सम्मेलन का उद्‌घाटन करते हुए ब्र.कु.डॉ.निर्मला बहन, केन्द्रीय सामाजिक न्याय और सहकारिता मंत्री भ्राता थावरचंद गहलोत, सांसद डॉ.सुब्रह्मण्यम स्वामी, ब्र.कु.बृजमोहन भाई, ब्र.कु.उषा बहन तथा अन्य।

4

4.शान्तिवन-

कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा आयोजित सम्मेलन का उद्‌घाटन करते हुए महाराष्ट्र के उद्योग एवं लोक निर्माण राज्यमंत्री भ्राता प्रवीण पोटे पाटिल, ब्र.कु.संतोष बहन, प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री बहन ग्रेसी सिंह, टी.वी.कलाकार बहन श्वेता शिंदे, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई, ब्र.कु.कुसुम बहन तथा अन्य।