(मासिक)

ज्ञानामृत

वर्ष 54, अंक 12, जून, 2019
मूल्य 8.50 रुपये, वार्षिक शुल्क 100 रुपये

मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती

1.गांधीनगर- गुजरात के राज्यपाल महामहिम भ्राता ओ.पी.कोहली को ईश्वरीय निमंत्रण और सौगात देने के बाद ब्र.कु.मृत्युंजय भाई उनके साथ। **2.कड़पा-** आन्ध्रप्रदेश के राज्यपाल महामहिम भ्राता ई.एस.एल.नरसिम्हन जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.गीता बहन। **3.पटना-** बिहार के राज्यपाल महामहिम भ्राता लालजी टण्डन को उनके जन्मदिवस पर बधाई व ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.काजल बहन, ब्र.कु.अस्मिता बहन तथा ब्र.कु.ज्योति बहन। **4.सुल्तानपुर-** केन्द्रीय महिला तथा बाल विकास मन्त्री बहन मेनका गांधी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.दुर्गा बहन। **5.राजसमंद-** मुख्यमंत्री भ्राता अशोक गहलोत को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.पूनम बहन। **6.रायपुर-** कृषि महाविद्यालय में 'तनाव प्रबन्धन' विषयक व्याख्यान देते हुए ब्र.कु.उर्मिला बहन। मंचासीन हैं डीन भ्राता एस.एस.राव तथा अन्य। **7.भुवनेश्वर (इंदिरा हाउसिंग बोर्ड कालोनी)-** ब्र.कु.स्वागतिका साहू को पोस्ट ग्रेजुएट साइकोलोजी के लिए स्वर्ण पदक पुरस्कार, महामहिम राज्यपाल गणेशीलाल जी की उपस्थिति में उड़ीसा उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश भ्राता कैलाश शतेन्द्र डावरी जी प्रदान करते हुए। **8.चतरा (विराटनगर)-** प्रोविन्स नं.एक के मुख्यमंत्री भ्राता शेरधन राई को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.नानी मैया।

दु:शासन कौन?

एक बार मम्मा देहली में एक सेवाकेन्द्र पर आई थी। उसी सेवाकेन्द्र पर एक बुजुर्ग व्यवसायी आता था। वहाँ की निमित्त बहन ने उस भाई को मिलवाने के लिए मम्मा से समय निश्चित किया। उस व्यवसायी की पत्नी इस विद्यालय में आती थी और यहाँ की शिक्षाओं को जीवन में धारण करना चाहती थी परन्तु वह भाई उसकी धारणाओं में बहुत विघ्न डालता था। रोज़ घर में झगड़ा होता था। निमित्त बहन ने उसे बहुत समझाया पर वह समझ ही नहीं पा रहा था। बहन ने सोचा कि प्यारी मम्मा इसे समझाएगी तो शायद इसकी समझ में आ जाएगा इसलिए मम्मा को सारी बात से अवगत कराके, उस भाई को माँ के सामने बिठा दिया।

मम्मा बहुत मधुर थी

प्यारी मम्मा ने योगयुक्त, वात्सल्यमयी दृष्टि से उसे निहारते हुए कहना शुरू किया – यह अन्तिम जन्म है, सृष्टि परिवर्तन का थोड़ा-सा समय बाकी है, क्या थोड़े समय के लिए बाप की बात नहीं मानोगे, पवित्र नहीं बनोगे, जन्म-जन्मान्तर के लिए सुख-शान्ति का खजाना प्राप्त नहीं करोगे, समझा बच्चे। वह भाई मुख से न हाँ, न ना बोलता था बस सिर हिला देता था। मैं पास बैठा था। मम्मा बहुत हंसी। वे बहुत मधुर थी। बहुत प्यार से समझाती थी, मम्मा तो उस पर आध्यात्मिक स्नेह का प्रयोग कर रही थी पर वह कह रहा था कि मैं नहीं समझा। थोड़ी देर बाद मम्मा ने कहा – देखो बच्चे, बाबा की श्रीमत पर चलने से स्वर्ग का राज्यभाग्य मिलता है, विकारों में क्या रखा है? अच्छा समझे? फिर उस भाई ने सिर हिला दिया। मम्मा ने चार-पांच बार उसको मीठी समझानी दी और वो हर बार 'ना' में सिर हिलाता रहा, मम्मा भी मुस्कराती रही। मम्मा ने बहुत ज्ञान-तीर छोड़े पर एक भी तीर उसको लगा नहीं। सुबह का समय था। मम्मा को क्लास में जाना था, समय हो गया था इसलिए वे यह कहते हुए क्लास की तरफ गई कि अच्छा बच्चे, सोचना, विचार करना, अभी क्लास में जा रही हूँ।

उसकी आँखें गीली हो गईं

वह भी क्लास में बैठ गया। प्यारे बाबा की मुरली पहले सुनाई गई। उस मुरली में आया कि जो जबरदस्ती दूसरे के वस्त्र खींचता है वह दु:शासन है। उसने भी सुना, उसके मन में तुरन्त यह तीर लगा कि वो दु:शासन मैं हूँ, यह मेरे लिए कहा गया है। अभी तक तो वो सोचता था कि दु:शासन था महाभारत की लड़ाई के समय लेकिन

शेष भाग पृष्ठ ...7 पर

अमृत-सूची

- संजय की कलम से 3
- मानवीय मूल्य (सम्पादकीय) 4
- जग में बिखरा प्यार तेरा (कविता) 6
- बार-बार प्रणाम(कविता) 7
- प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के 8
- पत्र सम्पादक के नाम 10
- श्रद्धांजलि 10
- कर्म सम्भल कर कीजिए 11
- सुख-शान्ति का आधार - सहज राजयोग 15
- मातेश्वरी जी के साथ की स्वर्णिम यादें (अनुभव) 19
- सहज राजयोग - सर्वांगीण स्वास्थ्य पाने का एकमात्र मार्ग 21
- प्यारे बाबा ने दिया नया जन्म (अनुभव) 24
- राजयोग द्वारा प्राप्त सूक्ष्म शक्तियां 27
- बीमारी बनी वरदान (अनुभव) 28
- सभी व्यसनों से मुक्ति (अनुभव) 28
- सचित्र सेवा-समाचार 29
- वाह मेरे रूहानी सर्जन 30
- सचित्र सेवा-समाचार 32
- राजयोग की उपलब्धियाँ 34

सम्पादकीय

मानवीय मूल्य

जब किसी मनुष्य को किसी अन्य मनुष्य से वांछित व्यवहार नहीं मिलता तो प्रायः हम यह कहते हुए सुनते हैं कि 'उस मनुष्य में तो मनुष्यता ही नहीं है' अथवा कि 'वह तो इन्सानियत से ही गिर चुका है।' आज के वातावरण में जबकि लोग दूसरों का हक छीनते हैं, बर्बरता-पूर्ण व्यवहार करते हैं और अश्लीलता तथा नग्नता को साहित्य, समाचार पत्रिकाओं, कला-कृतियों, चलचित्रों और नाट्यगृह के मंचों पर देखना पसन्द करते हैं, तब भी हम कुछ लोगों को यह कहते हुए सुनते हैं कि 'अब तो मानव दानव बन गया है' अथवा कि 'अब तो वह पशु-तुल्य हो गया है।' इससे भी अधिक जब एक देश, दूसरे देश के नगरों पर, वहाँ के अस्पतालों पर, धर्म-स्थानों पर, बसे हुए जन-स्थानों पर अपने बम फेंकते हैं तब हम जन-जन के मुख से इस वाक्य का उच्चारण सुनते हैं कि 'अब इन्सानियत का तो जनाजा ही उठ गया है' अथवा कि 'अब तो इन्सान हैवान से भी बदतर, पूरा शैतान बन गया है।' दूसरे अवसरों पर जब पड़ोसी-पड़ोसी के परस्पर व्यवहार की बात आती है अथवा मिल-मालिकों के अपने मजदूरों के साथ या धनवान लोगों के निर्धनों के साथ सम्बन्ध की चर्चा होती है तब हमें प्रायः यह सुनने को मिलता है कि 'अब तो इन्सान का दिल ऐसा पत्थर का-सा हो गया है कि गरीबों के बच्चों को भूख से बिलबिलाते देखकर या उन्हें जून की आफत की गर्मी और कड़ाके की धूप में पत्थरों पर पड़े देखकर भी उसे दया नहीं आती!' या जब हम देखते हैं कि महानगरों के फुटपाथों पर दाँत बजाने वाली सर्दी के मौसम में जमीन पर ठिठुरते मनुष्य को देखकर भी देश के कर्णधार, नेता या धनवान लोग करुणा-प्लावित हुए बिना वहाँ से चले जाते हैं, तब भी यही कहा जाता है कि 'अब न जाने मानवता कहाँ खो गई है!'

मानव, दानव, पशु और शैतान में क्या अन्तर है?

इस सारी चर्चा-परिचर्चा के परिप्रेक्ष्य में प्रश्न उठता है कि मानव और दानव में, मानव और पशु में अथवा इन्सान और शैतान में क्या मुख्य अन्तर है? दूसरे शब्दों में कौन-कौन-से ऐसे मूल्य अथवा गुण हैं जिनके कारण मानव का दर्जा हमने सबसे ऊँचा रखा है, जिनकी वजह से यह कहा जाता है कि समस्त ईश्वरीय रचना में मनुष्य ही सर्वश्रेष्ठ प्राणी अथवा 'अशरफ-उल-मखलूकात (The Best of the creation)' है।

मुख्य मानवीय मूल्य

ऊपर हमने मानवी व्यवहार के बारे में जो कुछ कहा है उससे कुछेक ऐसे मानवीय मूल्य तो स्पष्ट रूप से हमारे सामने आ जाते हैं जिनके कारण मनुष्य को 'मनुष्य' – अन्य प्राणियों से श्रेष्ठ – माना जाता है अथवा दानव, शैतान या हैवान से उच्च माना जाता है। फिर भी संक्षेप में कुछेक विशेष मानवीय मूल्यों का यहाँ हम उल्लेख कर

रहे हैं –

क्षमाशीलता, दया अथवा करुणा

हम पीछे मानव और पशु की तुलना कर रहे थे। पशु में बर्बरता होती है। वह दूसरे के हित का कभी चिन्तन नहीं करता। शेर, चीता, भेड़िया आदि दरिन्दे अपना पेट भरने के लिए दूसरे को शिकार बनाते हैं और अपने लिए दूसरे को पीड़ा देते हैं। वे प्रहार करके, हिंसा करके, अन्य का रक्तपात करके, निर्दयतापूर्वक अपना जीवन व्यतीत करते हैं। इसके विपरीत मनुष्य से आशा की जाती है कि वह 'जीयो और जीने दो' अथवा 'न दुख दो, न दुख लो' की नीति के अनुसार संसार में जीवन-यात्रा करेगा। इसलिए आप देखेंगे कि जब कोई मनुष्य दूसरों के साथ अन्याय और अत्याचारपूर्ण व्यवहार करता है अथवा 'जिसकी लाठी उसकी भैंस की नीति अपनाता है तो लोग कहते हैं कि 'इसमें इन्सानियत तो रही ही नहीं।' इसका अर्थ यही हुआ कि मानव-मात्र के प्रति सद्भावना, न्याय, सहानुभूति, अहिंसा और दया मानवीय मूल्य हैं। इनमें क्षमा तो सम्मिलित हो ही जाती है क्योंकि क्षमा के बिना दया की सीमा संकुचित हो जाती है। ध्यान दिया जाए तो हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि करुणा में पूर्वोक्त सभी मानवीय गुण एक साथ आ जाते हैं क्योंकि जहाँ करुणा है, वहाँ हिंसा, पर-पीड़ा, स्वार्थपरता, अनाधिकार चेष्टा, अन्याय आदि हो ही नहीं सकते बल्कि उनका स्थान सहअस्तित्व, सहनशीलता, सहकारिता, सहयोग, सहानुभूति आदि ले लेते हैं और मनुष्य दूसरों के कल्याणार्थ त्याग, सेवा आदि मानवीय मूल्य स्वत: ही अपना लेता है।

वैसे भी हम व्यवहार-जगत् में झाँक कर देखें तो आज कोई भी मानव सर्वगुण सम्पन्न तो है ही नहीं। अत: हरेक में कोई-न-कोई कमी है और हरेक से कोई-न-कोई भूल भी होती ही है। अत: यदि कोई दूसरे द्वारा भूल होने पर उसे क्षमा नहीं करेगा तो किसी समय स्वयं द्वारा भूल होने पर दूसरों से भी अपमानित होगा। अत: अपनी भूल के लिए प्रायश्चित्त करना और उसका सुधार तथा दूसरे की भूल को क्षमा कर उसे भुला देना, स्वयं भी सुखपूर्वक जीने की नीति अपनाने और दूसरे को भी अपना मित्र बनाने की विधि है। इस प्रकार स्नेह न कि घृणा, क्षमा न कि प्रतिशोध ही मानवीय मूल्य है। स्वयं को बदलकर दिखाने में ही मानवता की पराकाष्ठा है, बदला लेना मानवता का पतन है। 'अपकारी पर भी उपकार (परोपकार)' करना ही मानवी मूल्य है, तिरस्कार करना अमानवी है।

शुभचिन्तन और शुभचिन्तक

मानव और दानव में भी अथवा मनुष्य और शैतान में भी यही मुख्य अन्तर है। दानव और शैतान – दोनों स्वयं भी दुखी होते हैं और दूसरों को भी दुखी करते हैं। अपनी स्वार्थ-सिद्धि के लिए वे दूसरे का ज़रा भी हित-चिन्तन या शुभ-चिन्तन नहीं करते। उनका व्यवहार दूसरों के लिए भयकारक और अहंकारपूर्ण होता है। उनमें सौहार्द, स्नेह और विधि-विधान का अभाव होता है। वे चरित्र, नियम और मर्यादा की संहिता का सदा उल्लंघन करते हैं। दानव वह है जिसके लिए ईमानदारी, वफादारी, फरमानबरदारी और शालीनता का कोई मूल्य नहीं परन्तु मानव के लिये तो ये मौलिक गुण हैं। दानव के स्वभाव में क्रूरता और कर्कश कर्मों का समावेश रहता है जबकि मानव में सन्तुलन, अनुशासन और मधुरता का समावेश होता है। अत: ईमानदारी, वफादारी, चारित्रिक दृढ़ता, शालीनता, आत्म-नियन्त्रण तथा मानसिक सन्तुलन मानवीय गुण हैं। इनसे ही पारस्परिक व्यवहार में शान्ति और प्रेम बने रहते हैं वरना इनके अभाव में संसार में लड़ाई-झगड़ा, कलह-क्लेष और अशान्ति पनपते हैं।

शान्ति, निरहंकारिता और निर्विकारिता

अब यदि मानव और शैतान के अन्तर पर विचार करें तो हम देखते हैं कि जो उच्छृंखल, अमर्यादित और अत्याचारी है वही शैतान है। शैतान अपराध करता है। वह सामाजिक जीवन को अस्त-व्यस्त करता, तोड़-फोड़ करता तथा दूसरों की शान्ति को भंग करता है। इस दृष्टि से यदि देखा जाये तो काम, क्रोध, लोभ, मोह और

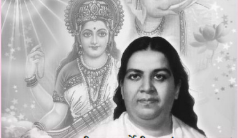
लाखों की सम्पत्ति इकट्ठी होने पर भी अगर तृष्णा शान्त न हुई हो तो वह गरीब है

अहंकार मानव को शैतान बनाने वाले हैं क्योंकि कामी मनुष्य भी छेड़-छाड़ और कामघात, अपहरण, परस्त्रीगमन, वेश्यागमन आदि अपराधों अथवा पापों में प्रवृत्त होकर समाज में अनाचार, दुराचार और अशान्ति फैलाता है। क्रोधी तो अपनी क्रोध की अग्नि को लिये हुए यत्र-तत्र-सर्वत्र आग और धुएँ से सभी के अश्रुपात और मानसिक पीड़ा के निमित्त बनता है। वह अपने जहरीले 'शब्द बाणों' से, अपनी रक्तिम ज्वालामयी दृष्टि से, अपने उबलते हुए मन से न जाने कितने अपराध कर डालता है। ऐसे ही कर्म वह करता है जिस पर लोभ, मोह या अहंकार का भूत सवार होता है। अत: यदि देखा जाये तो निरहंकारिता और निर्विकारिता ही मानवी मूल्य हैं और अहंकार तथा अन्य सभी विकार शैतान के लक्षण हैं। बाइबिल में कहा गया है कि भगवान ने इन्सान को अपने अनुरूप बनाया तो अवश्य ही भगवान ने जो मनुष्य बनाया वह भी भगवान की तरह निर्विकारी ही होगा अर्थात् दैवी स्वभाव वाला ही होगा। आदम, जो कि आज के आदमी का पूर्वज था अथवा मनु जो मनुष्य का आदि-पूर्वज था, में इन सभी मूल्यों की विद्यमानता स्वीकार की जाती है। परन्तु हम देखते हैं कि इन्हीं मूल्यों के ह्रास के कारण यह संसार स्वर्ग से नरक बन गया है। अत: अब इन्हीं मूल्यों की पुनर्स्थापना द्वारा ही सतयुग का अभ्युदय हो सकता है।

आध्यात्मिक विद्योपार्जन द्वारा चारित्रिक उत्कर्ष

विशेष बात यह है कि मनुष्य एक मननशील प्राणी है। अन्य प्राणियों की तुलना में उसकी यह भिन्नता है कि वह भाषा जानता है, जो कुछ सीखना चाहे सीख सकता है और स्वयं में महान गुण धारण करके पवित्र, महान अथवा पूज्य बन सकता है। वह विश्व-नाटक में स्वयं की भूमिका तथा परमपिता परमात्मा के बारे में सत्यता को जान सकता है। वह लोक-परलोक की पहेली को समझ सकता है। अत: आध्यात्मिक विद्योपार्जन तथा उस द्वारा चारित्रिक उत्कर्ष ही सभी मानवी मूल्यों की नींव है। इसके बिना मानव और दानव अथवा मानव और पशु या मानव और शैतान का अन्तर पूर्णत: नहीं मिटता। जब मनुष्य यह समझ लेता है कि 'मैं एक ज्योतिस्वरूप आत्मा हूँ और अन्य सभी भी आत्माएँ ही हैं और हम सभी परमपिता परमात्मा की अमर सन्तानें हैं', तभी उसमें सही रूप से भ्रातृत्व, सहानुभूति, प्रेम, क्षमा, दया, करुणा, उदारता, त्याग आदि-आदि मानवी मूल्य उभर पाते और टिक पाते हैं। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, ईश्वरीय ज्ञान और सहज राजयोग की अनुभूति द्वारा मानवी मूल्यों की पुनर्स्थापना की सेवा में निरन्तर तत्पर है। ■■■

जग में बिखरा प्यार तेरा



ब्रह्माकुमार नीरज चतुर्वेदी, सारंगपुर (म.प्र.)

तुम हो माँ एक अनुपम ज्योति,
जग में बिखरा प्यार तेरा।
बाबा का संदेश सुनाता, कर्म-ज्ञान का सार तेरा।
मम्मा हमने तुमको पाया, मन ही मन इतराते हैं।
मम्मा तेरी मधुर छवि को, कभी भुला ना पाते हैं।
हमसा नहीं कोई इस जग में, भाग्य जो ऐसा पाया।
मम्मा रूपी कीमती हीरा, बाबा लेकर आया।
बाबा अपना सच्चा साथी, नहीं किसी की चाह हमें।
बाबा देता ज्ञान खजाना, मम्मा देती राह हमें।
'मम्मा' शब्द में समा रहा है, ममता का एहसास।
मम्मा के प्रकम्पन जैसे, बाबा की मिठास।।

संजय की कलम से ...पृष्ठ 3 का शेष भाग

मुरली सुनकर उसे लगा कि मैं ही वो दु:शासन हूँ, किसी एक दु:शासन की बात नहीं है। महाभारत का वह पात्र आज के समय को चित्रित करता है। वह मन-ही-मन खुश हो गया। मम्मा की वाणी चलने के बाद जब क्लास समाप्त हुई तो निमित्त बहन को कहने लगा कि मुझे दो मिनट के लिए मम्मा से फिर मिला दो। बहन जी ने सोचा, यह पहले भी मम्मा का बहुत समय ले चुका है, अब फिर भी समय लेगा इसलिए बोली – भाई, मम्मा के पास इतना समय नहीं है, उन्हें औरों से भी मिलना है। वह कहने लगा – नहीं, मैं दो मिनट की जगह तीन मिनट भी नहीं लूँगा, बस खड़े-खड़े मिला दो। मम्मा जब बाहर निकली तो उसे मिलाया गया। मम्मा ने पूछा – बोलो बच्चे, क्या कहना चाहते हो? उसने कहा – मम्मा, आज मैं समझ गया। मम्मा को आश्चर्य हुआ कि आज कैसे समझ गया। उसने मम्मा को बताया कि आज बाबा की मुरली में आया था कि जो दूसरे के चीर, जबरदस्ती हरता है वो दु:शासन है। मम्मा, वो दु:शासन मैं हूँ, यह कहते हुए उसकी आंखें गीली हो गईं और आँसू टपकने जैसे हो गए।

कवच माया के विरुद्ध पहनो

वह सिर झुकाके मम्मा के सामने खड़ा हो गया। मम्मा ने उसे बहुत प्यार किया। मम्मा ने कहा – अच्छा, अब तो ठीक रहोगे? वह कहने लगा – ठीक है, आज के बाद मैं ऐसा नहीं करूँगा। तो प्यारे बाबा के वे बोल उसे बाण की तरह लगे थे। ज्ञान, परिवर्तन का एक साधन है, एक विधि है जिससे सिद्धि मिलती है। ज्ञान एक युक्ति है जिससे जीवनमुक्ति मिलती है। हम महाभारत की कथा में सुनते हैं कि आज अमुक महारथी मारा गया, कल अमुक मारा गया था परन्तु हमारे अन्दर की महाभारत में कौन-सा विकार मारा गया? यदि नहीं मारा गया तो क्या भगवान जी के ज्ञान रूपी तीर व्यर्थ चले गए। कवच पहनना चाहिए बुराइयों (माया) के विरुद्ध और हमने मुरली (ईश्वरीय महावाक्यों) के विरुद्ध ही पहन लिया। उसका एक तीर भी नहीं लगा। यह तो उल्टा हो गया। कवच माया के विरुद्ध पहनो और बाबा की मुरली का तीर तो ऐसी गहराई में लगना चाहिए कि मन-बुद्धि-संस्कारों में छिपा हुआ वह गुप्त शत्रु, जिसका हमें भी ज्ञान नहीं था, मारा जाए और लगे कि आज तो मैं हल्का हो गया। ■■■

बार-बार प्रणाम

ब्र.कु. इला मजूमदार,
सूस रोड, पाषाण, पुणे

ओ जगदम्बे मम्मा तुमको बार-बार प्रणाम
शिव बाबा की वरद-पुत्री तुम,
ब्रह्मा बाबा ने की पालना।
सिखलाया तुमने हम सबको,
बात बाप की कभी न टालना।
सदा रहेगा मम्मा तुमरा जग में ऊँचा नाम।
ओ जगदम्बे मम्मा तुमको बार-बार प्रणाम

अधरों में है अपूर्व माधुरी,
नैनों में है ज्ञान रोशनी।
दिव्य-तेजस्वी-भव्य मूरत,
वाणी में है मधुर रागिनी।
महायोगिनी, महातपस्विनी, महान् आत्मा अभिराम।
ओ जगदम्बे मम्मा तुमको बार-बार प्रणाम

बाबा की श्रीमत पर चलकर,
पहुँची हो तुम इस स्वरूप में।
अहोभाग्य है हम बच्चों का,
पाया तुमको मातृ रूप में।
माँ सरस्वती, तुम मम्मा बनकर आईं थीं इस धाम।
ओ जगदम्बे मम्मा तुमको बार-बार प्रणाम

धनी होने से कोई पुण्य-फल का भोक्ता कहा जा सकता है, पुण्यात्मा नहीं

प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के

प्रश्न- दादीजी, सभी आपसे क्या प्रश्न पूछते हैं?

उत्तर- मुझे सभी पूछते हैं, ठीक हो? तो अभी मैं आप सबसे पूछती हूँ, मैं ठीक हूँ ना! यह जो खुश रहने की सबजेक्ट है ना, वो कभी मैं मिस नहीं करती हूँ। मैं आत्मा स्वदर्शन चक्रधारी हूँ। स्वदर्शन ऐसा है जो परचिंतन से फ्री कर दिया है। चिंता छूट गयी, कोई का भी चिंतन नहीं करना है, चित्त साफ रखना है। अभी चित्त साफ है इसलिए बाबा भी हमारे से खुश, मैं भी बाबा से खुश। अभी बाबा कहते हैं, तुम आवाज में नहीं आओ। बाबा बहुत अच्छा है। शान्ति और प्रेम, खुशी और शक्ति देने वाला दाता हमारा बाप है। स्वमान में रहना, सम्मान देना, बाबा ने ऐसी-ऐसी अच्छी-अच्छी बातें सिखाई हैं जो किसी भी भाई-बहन से कभी ये भूलें नहीं। हम सब भाई-बहनों को बाबा ने मुक्ति-जीवनमुक्ति दी है। मैं तो समझती हूँ, मुक्ति माना कोई भी गलत काम नहीं हो सकता। जीवनमुक्ति माना जीवन में हैं तो भी मुक्त हैं। कोई भी भूल-चूक नहीं हो, जो पश्चाताप करना पड़े। बाबा आपने जो सिखाया है, वही जीवन में है, तब जीते जी मुक्त हैं, इसी को जीवनमुक्ति कहेंगे।

प्रश्न- सच्चे योगी की निशानियाँ क्या हैं?

उत्तर- मम्मा की प्रैक्टिकल लाइफ मैंने देखी। मैंने देखा, बाबा की मम्मा पर नज़र पड़ी और बाबा ने कहा, यह राधे है, ओम् राधे है। मम्मा ने बहुत एकनामी और एकॉनामी से एक्यूरेट पार्ट बजाया। अभी आप सब भी ऐसे अच्छे कर्म करो जो कर्मयोगी, राजयोगी, सहजयोगी बन जाओ। योगी माना ही सच्चाई, सफाई, सादगी से जीवन जीना क्योंकि बाबा ने सबको प्रैक्टिकल में सब कुछ सिखाया है। खाना कैसे है, फिर खिलाना कैसे है, यह सब ऐसा हो जो किसी को प्रेरणा मिले। मम्मा ने मेरा

प्रश्न- अपने दिल को कैसा बनाकर रखना है?

उत्तर- बाबा कहते, बच्चे, कभी भी दिल को ऐसा नहीं बनाना जो किसी को जरा-सा भी दु:ख पहुँचे। दु:ख न देना है, न लेना है। संगम के समय सुख लेना है, सुख देना है क्योंकि बाबा की बातें (शिक्षायें) सिर्फ सुनने के लिये नहीं हैं, दिल को लगाने के लिए हैं। यह दुनिया अब हमारी नहीं है, फिर भी हम यहाँ क्यों बैठे हैं, क्यों आते हैं? परमधाम, निर्वाणधाम, शान्तिधाम जो मेरे बाबा का घर, वो हमारा भी घर है। जैसे परमात्मा ऊपर है, वैसे हमारे भी पैर इस धरती पर नहीं हैं। हमारा जो असली पार्ट है वही बजाना है। हमको नकली नहीं बनना है परन्तु असली अर्थात् सच्चाई और प्रेम से रहना है। सच्चाई की जो खुशी है वो शक्ति देती है। एक मिनट के लिए देखो, सच्चाई की खुशी नयनहीन को कैसे रोशनी दे देती है। नयनों के द्वारा ही हम राजयोग सीखते भी हैं, समझ में भी आता है और हम साक्षी हो करके पार्ट बजाने में यही कहते हैं कि ड्रामा में समय ऐसा आया है जो भगवान हमारा साथी है। जहाँ इतना बड़ा संगठन हो, भगवान हमारे साथ हो वहाँ योग करना नहीं पड़ता है पर परमात्मा के साथ सहज योग लग जाता है।

बहुत ख्याल रखा है, मम्मा ने मुझे बहुत साथ दिया है। मम्मा ने समझा कि यह भले कुछ नहीं करती पर शान्त तो रहती है। यह चाहिए, यह चाहिए तो नहीं करती है। अरे क्या चाहिए, भगवान के घर में बैठे हैं, भाग्यवान हैं। जिसको परम आत्मा कहा जाता है, वो हमारा साथी है। यहाँ ऐसा अच्छा मिलन हो गया ना, तो और क्या चाहिए!

प्रश्न- संगम पर बड़ा भाग्य कौन-सा है?

उत्तर- बाबा ने सिखाया है, बच्चे, कोई भी बात हो, यह क्या हुआ, कैसे हुआ, कभी भी ऐसे शब्द आप मुख से नहीं बोल सकते हैं। यह मुख अभी बाबा के महावाक्य बोलने के लिए ही है। कानों से बाबा के महावाक्य सुनते हैं, मुख से सुनाते हैं और आँखों से बाबा दृष्टि दे करके न्यारा और प्रभु का प्यारा बना देते हैं। बाबा के प्यार में न्यारा भी बनते हैं और प्यारा भी बनते हैं। संगमयुग कितना अच्छा है, संगमयुग में बाबा ने चुन-चुन करके अपने गले की माला बना दिया है। सारे कल्प में बाबा कहने का जो भाग्य मिला है, वो अभी मिला है, फिर कल्प के बाद मिलेगा। संगमयुग भले छोटा है पर बड़े काम का है। कलियुग से जा रहे हैं, सतयुग में आना है। सतयुग में आने के पहले परमधाम में, वानप्रस्थ अवस्था में जाना, इसके लिए वाणी से परे रहना है। संगम पर सुख-शान्ति का स्वरूप बनना, यह बहुत बड़ा भाग्य है। बाबा के बच्चे, दिल के सच्चे, नशा चढ़ा हुआ है। हम हैं सच्चे, एक-दो से न्यारे, बाबा के प्यारे।

प्रश्न- बाबा के दिल में बैठना है तो क्या करना है?

उत्तर- बाबा के दिल में बैठना, बाबा के दिल को अपना तख्त बनाना, इसके लिए सच्चा रहना है। बाबा का दिल बहुत अच्छा और बहुत बड़ा है, उसमें कितने भी एक साथ बैठ सकते हैं। मैं कभी भी यह नहीं समझती हूँ कि मैं बड़ी हो गयी हूँ। मैं तो बाबा की बेबी हूँ। मैं क्लास क्या कराऊँ, बाबा की बेबी हूँ। बेबी को जहाँ बिठाओ, जैसे चलाओ। मेरे जैसा भाग्यवान तो क्या, हजार गुणा भाग्यवान कोई नहीं।

प्यारे बाबा ने, मीठे बाबा ने बचपन से ही सब कुछ सिखा दिया इसलिए दिल में, नयनों में एक बाबा ही बैठा है। दिल में, दिलाराम बैठा है, वही मन को मोहित करने वाला है। मन मेरा नहीं है, मन किसका है? मनमनाभव। जब मनमनाभव है तो मध्याजीभव ऑटोमेटिक है ही। ये घड़ियां भविष्य के लिये कमाई करने के लिए हैं।

सतयुग का भी राज्यपद पाना हो तो क्या करना है? इसके लिए बहुत गुप्त पुरुषार्थ, सच्चा पुरुषार्थ चाहिए। केवल एक बाबा ही हमारे दिल में हो, उसके सिवाए और कुछ भी नहीं। यह जो रूहानी लेन-देन है, सुख-शान्ति-प्रेम-आनन्द में रहने की है। जरा भी, थोड़ी भी नम्रता कम हुई तो सुख-शान्ति-प्रेम-आनन्द में मस्त नहीं रहेंगे। इसके लिए, 'मेरा तो एक दूसरा न कोई।' अभी जितनी कमाई करेंगे, उतना हमारा हर जन्म साधारण नहीं होगा। बाबा जो शिक्षा देता है, उन शिक्षाओं को प्रैक्टिकल लाइफ में धारण करने के लिए शक्ति भी देता है। तो बाबा रक्षक का भी काम करता है। इतनी अच्छी और ऊंची पढ़ाई और पालना मिल रही है। फिर भी किसी में थोड़ी भी इच्छा, ममता है तो वो बाबा के दिलपसन्द नहीं है।

प्रश्न- दादीजी, कौनसी बात सारा दिन याद रखें?

उत्तर- बाबा की मुरली कितनी मीठी और जादू भरी हुई है। एक-एक अक्षर बाबा का अच्छी तरह से सुनते-सुनते पहले दिल में चला जाये फिर चेहरे से दिखाई दे क्योंकि बाबा एक-एक अक्षर अर्थ सहित समझाते हैं। सब नम्बरवन पुरुषार्थ करते हो या नम्बरवार पुरुषार्थ? बाबा कहते, तुम्हारे जैसी रेस और कोई कर नहीं सकता, तो हम सब यह कर रहे हैं ना! बाबा जिस घड़ी, जो बात कहता है, उसी घड़ी अगर हम प्रैक्टिस करते हैं तो नेचुरल हो जाता है। दूसरा, बाबा ने आज कहा कि जितना तुम जास्ती याद करेंगे उतना तुम्हारा रजिस्टर में नाम अच्छा रहेगा, तो सारा दिन यह लाइन अच्छी तरह से याद रहे। ■■■

पत्र सम्पादक के नाम

फरवरी अंक के लेख 'ऐसी शिवरात्रि अबकी बार' में शिवरात्रि के असली चढ़ावे का जो जिक्र किया गया है वो इस बार शिवरात्रि मनाने और लोगों को समझाने में बहुम काम आया। इससे लोगों को बहुत प्रेरणा मिली। अनेक आत्माओं को, असली चढ़ावा क्या है, यह प्रैक्टिकल में समझाया गया। इसे सुनकर भक्तों को बहुत मजा आता था। आपको बहुत-बहुत धन्यवाद।

ब्रह्माकुमारी रूपा, केशोद (गुजरात)

ज्ञानामृत दिसम्बर, 2018 का अंक अलीगढ़ के एक कार्यक्रम में प्राप्त हुआ। अध्ययन करते-करते पाया कि पत्रिका में सचमुच ज्ञानामृत भरा है। अनेक पृष्ठों पर अनेक ज्ञानवर्धक सुवाक्य पढ़ने को मिले। सम्पादकीय में ब्रह्मचर्य पर चर्चा सारगर्भित है तथा 'निन्दा हमारी जो करे' का तो जवाब ही नहीं। 'परीक्षा के भय से मुक्ति', 'उम्र की जंजीरों से आजाद रहें' और 'नशा – मजा है या सजा' तीनों सामयिक ज्वलंत प्रश्नों के सटीक उत्तर लिखे हैं। जीवन्त सम्पादन और प्रकाशन हेतु बधाई।

ज्ञानेन्द्र साज, अलीगढ़

ज्ञान-कलश है ज्ञानामृत, पावन गंगा-सी धारा है,
अजामिल सम पापियों का जीवन इसने संवारा है।

प्रकाश-किरण है ज्ञानामृत, अमृत की यह धारा है,
मृत-सम सोये मानव का प्राण-सम ये सहारा है।

अन्धों की लाठी ज्ञानामृत, भटकों का यही सहारा है, देकर ज्ञान-नेत्र इसने नयनहीन को पार उतारा है।

पथ-प्रदर्शक है ज्ञानामृत, भूले राही का किनारा है,
पग-पग करती दिग्दर्शन, जन-जन का सहारा है।

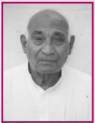
पालनहार है ज्ञानामृत, ज्ञान-रत्नों से शृंगारा है,
अनुभव रसपान कराकर जीवन को खूब संवारा है।

ब्रह्माकुमार अजय, राऊ, इन्दौर (म. प्र.)

मार्च, 2019 का अंक हाथोंहाथ सिमट गया, मानो प्यास की किस्म जैसी थी, पेय पदार्थ वैसा ही मन-बुद्धि को उपलब्ध हो गया। विशेषत: 'सिद्धि पाने के लिए बुद्धि का सशक्तिकरण करो', 'प्रभु पालना के चमत्कार', 'सच्चे पिता ने दी जीवन जीने की वजह', 'अहंकार पर विजय' और 'ज्ञान रंग बरसे' लेखों के आत्मीय लेखक-वृंद को कोटिश: बधाइयाँ स्वीकार हों।

शम्भू प्रसाद शर्मा, सोडाला, जयपुर

श्रद्धांजलि



प्यारे बापदादा के अति स्नेही,
अथक सेवाओं में सदा आगे रहे

दैवी भ्राता ब्रह्माकुमार त्यागी जी का लौकिक जन्म 13-11-1917 को उ. प्र. में हुआ। आपको सन् 1956 में कानपुर में मम्मा के भाषण के दौरान देवी माँ का साक्षात्कार हुआ, तभी से आप शिवबाबा के पक्के निश्चय-बुद्धि बच्चे बन गए। साकार मम्मा-बाबा की प्रत्यक्ष पालना का आपको परम सौभाग्य प्राप्त हुआ। उसी पालना के स्वरूप आपने अनेक कन्याओं, माताओं तथा कुमारों को यज्ञ में समर्पित कराया।

सन् 1978 में, अपनी कन्या ब्र. कु. गीता बहन, नवसारी सेवाकेन्द्र (गुजरात) को, यज्ञ में समर्पित करके, आप स्वयं भी बाबा की बेहद सेवाओं के लिए समर्पित हो, दिल्ली – शक्ति नगर सेवाकेन्द्र पर रहते हुए आदरणीय भ्राता जगदीश जी के राइट हैण्ड के रूप में सेवारत रहे। इसके बाद स्वास्थ्य लाभार्थ मधुबन घर में लगभग 4 वर्षों तक रहे। बापदादा तथा दादी जानकी जी की प्रेरणा अनुसार पिछले 7 वर्षों से गुजरात के नवसारी सेवाकेन्द्र पर योग के पावरफुल वायब्रेशन द्वारा सेवाएँ दे रहे थे। आपने 13-04-2019 को अपना पुराना शरीर त्याग बापदादा की गोद ली। अपने नाम के अनुरूप ही आप त्यागी-तपस्वी और महान आत्मा को सर्व दैवी परिवार श्रद्धासुमन अर्पित करता है।■■■

कर्म सम्भल कर कीजिए

■■■ ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शान्तिवन

कर्म रूपी कड़ियों से जुड़कर मानव जीवन बनता है। 'जैसा कर्म वैसा जीवन' यह अकाट्य सत्य है। हम जो कुछ करते हैं मानो बीज बोते हैं, जो कालान्तर में उगकर फल के रूप में हमारे सामने आता है और हमारा भाग्य बन जाता है। करते समय जो कर्म था, लौटते समय वही भाग्य बन जाता है। हम सबने यादगार शास्त्र रामायण पढ़ा है। उसके दो प्रसंग हमें कर्मगति को समझने में काफी मदद करते हैं।

पहला प्रसंग

श्रीराम, लक्ष्मण, भरत तथा शत्रुघ्न अपने बाल्यकाल में सरयू नदी के किनारे कबड्डी खेला करते थे। एक दिन जब वे खेल रहे थे तो श्रीराम और लक्ष्मण एक तरफ थे और भरत तथा शत्रुघ्न दूसरी तरफ थे। खेलते-खेलते श्रीराम के पक्ष के सभी बच्चे जीतते गए और भरत के पक्ष के सभी बच्चे हारते गये। यह देखकर श्रीराम के पक्ष के बच्चों ने तालियाँ बजा-बजाकर कहना शुरू कर दिया कि 'राम भैया जीत गए, राज भैया जीत गए.....।' यह सुनकर श्रीराम ने कहा, जब तक भरत भैया नहीं हारे तब तक मैं कैसे जीत गया? हार-जीत का फैसला करने के लिए फिर उन्होंने स्वयं ही कहा कि मैं दौड़ूँगा और भरत भैया मुझे छूएँगे। यदि ये छू लेंगे तो जीत इनकी और यदि न छू पाए तो जीत मेरी। श्रीराम के पक्ष के सभी बच्चों ने कहा, भैया राम, आप तेज दौड़ना ताकि भरत भैया आपको छू ना पाएँ परन्तु श्रीराम तो ऐसे दौड़े जैसे उन्हें दौड़ना ही न आता हो और चार कदम चलकर भरत ने उन्हें छू दिया। जैसे ही भरत ने छूआ, श्रीराम पीछे की ओर मुड़े और ताली बजाकर हँसते हुए कहने लगे, 'भरत भैया जीत गए, भरत भैया जीत गए.....।' यह देख भरत की आँखों में आँसू आ गए।

इस प्रसंग में श्रीराम का भाई भरत के प्रति निस्वार्थ स्नेह, उदारता, अपनी जीत का त्याग करके भी उसे जिता देने का भाव प्रदर्शित किया गया है। इसी भाव को महसूस करके भरत की आँखें गीली हो गई। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि श्रीराम ने त्याग, प्रेम, उदारता और स्वयं हारकर दूसरे को जिताने के बीज बोए। बोए गए बीज अवश्य उगते हैं, आज नहीं तो कल। श्रीराम के बोए गए ये बीज भी समय आने पर उगे। वो समय था उनके राजतिलक का। उस समय कैकेयी ने राजा दशरथ से श्रीराम के लिए वनवास और भरत के लिए राजगद्दी का वरदान माँग लिया था। तब श्रीराम के बोए गए बीज फल में परिवर्तित होकर उन्हीं की झोली में आ गिरे अर्थात् भरत ने राजगद्दी स्वीकार करने से मना कर दिया। जो भाई, उसकी जीत के लिए सदा हारता रहा, उसे आज भरत भी हारने नहीं देना चाहता। उसने माँ को ठुकरा दिया पर भाई के प्रति भ्रातृ स्नेह पर आँच नहीं आने दी। उसने भी श्रीराम के प्रति निस्वार्थ स्नेह, त्याग, उदारता, सत्यता, भ्रातृभक्ति की एक मिसाल कायम कर दिखाई।

यह प्रसंग हमें प्रेरणा दे रहा है कि हम जो बोएँगे वही उगेगा। त्याग बोएँगे, त्याग उगेगा; प्रेम बोएँगे, प्रेम उगेगा; सत्य बोएँगे, सत्य उगेगा; उदारता बोएँगे तो उदारता उगेगी। हमारा बोया हुआ ही हमें वापस मिलता है, इसमें ज़रा भी हेर-फेर नहीं हो सकती। कर्म रूपी बीज चाहे हम

अकेले में बोएँ, अन्धेरे में बोएँ या छिपकर बोएँ परन्तु जब वह उगता है, बढ़ता है और फलता है तब सभी को पता पड़ जाता है कि हमने क्या बोया था। यदि मेरे जीवन में दुख है तो भी मेरे ही बीजों का फल है और सुख है तो भी मेरे ही बीजों का फल है। यह हो सकता है कि बीज बचपन में बोए और फल जवानी में लगे। श्रीराम के बचपन के बोए बीज, जवानी में ही तो उनके सामने आए फल बनकर। बीज को उगने में, बढ़ने में समय लगता है अर्थात् कर्म का फल निकलने में समय लगता है। कभी कम समय लग सकता है, कभी ज्यादा भी, कितना समय लगेगा, यह कर्म की श्रेणी पर निर्भर करता है कि वह कैसा है।

दूसरा प्रसंग

रामायण में दिखाया है कि राजा दशरथ शिकार खेलते हैं। शिकार खेलना बड़ी भारी हिंसा है। इस हिंसात्मक कर्म में अनेक निर्दोष जानवर तड़पते हैं और कर्त्ता बहादुरी के किस्से गढ़ता है। इससे भी आगे, जब मारने की आदत पड़ गई तो जानवर के साथ-साथ मानव की भी बारी आ गई। जानवर के अन्देशे में राजा दशरथ का तीर श्रवणकुमार को जा लगा। श्रवणकुमार ने तड़प-तड़प कर जान दे दी। जब कोई मरता है तो अकेला नहीं मरता, उसकी मौत का सदमा कइयों को लगता है। श्रवणकुमार के आश्रित उसके अन्धे माता-पिता भी उस सदमे के शिकार हुए और उनके प्राण पखेरू उड़ गए।

राजा दशरथ से अनजाने में हत्या हो गई। दूसरे शब्दों में राजा दशरथ ने अनजाने में तड़पाने के, हिंसा के, हत्या के बीज बो दिए। बीज चाहे जानबूझकर बोओ या अनजाने में, उगता जरूर है। राजा दशरथ के बोए ये बीज भी उगे पर एक अन्तराल के बाद। परन्तु इस समय तो महल में जाते ही उसे चार राजकुमारों की प्राप्ति हो गई। लोगों के मन में तो यही सन्देश गया कि हत्या करने वालों को पुत्र प्राप्त हो जाते हैं, यह विधि का कैसा न्याय है? परन्तु कर्म का हिसाब व्यापारिक हिसाब जैसा नहीं है कि मैंने 50 अच्छे कर्म किए और 50 बुरे कर्म किए तो 50 के बदले 50, हिसाब बराबर हो गया। कर्म के विधान में 50 पुण्यों का फल अलग से मिलेगा और 50 पापों का फल अलग से प्राप्त होगा। राजा दशरथ को चार पुत्र पूर्व के किन्हीं महापुण्यों के फल के रूप में प्राप्त हुए हैं और इन तीन हत्याओं के पाप का फल भविष्य में सामने आना बाकी है।

धीरे-धीरे समय आगे बढ़ा, चारों राजकुमार बड़े हुए, चार राजकुमारियों से उनके विवाह हुए, अयोध्या में सर्वत्र आनन्द ही आनन्द है परन्तु एक दिन अचानक राजा दशरथ द्वारा अनजाने में बोए गए बीज फलित हो गए और उसी की झोली में आ गिरे। वो दिन था श्रीराम के राजतिलक का। रानी कैकेयी ने जैसे ही वर के रूप में श्रीराम का वनवास माँगा, राजा दशरथ तड़पे वैसे ही जैसे श्रवणकुमार तड़पा था। तड़प बोई थी, तड़प उग आई। कष्ट बोया था, कष्ट उग आया। हत्या बोई थी, हत्या उग आई। तड़प-तड़प कर प्राण त्यागने पड़े। एक श्रवणकुमार के साथ जैसे माता-पिता दोनों सदमे में चल बसे ऐसे ही वनवास तो केवल श्रीराम को मिला था परन्तु श्री सीता जी और लक्ष्मण जी भी महाराज की आँखों से ओझल हो गए। वे भी श्रीराम के साथ वनवासी बन गए। इस प्रकार जो बीज बोए, जैसे बीज बोए, जितने बीज बोए उतने ही, उसी प्रकार से उग आए और वे झेलने पड़े। कर्म के विधान में यह भी सत्य है कि कर्म अपने कर्त्ता को पहचानकर उसी को फल की अनुभूति देता है। कर्म के फल को बाँटा नहीं जा सकता। स्वयं ही स्वीकार करना पड़ता है। कोई दूसरा चाहकर भी कर्मों का बोझ हल्का नहीं करवा सकता। नजदीकी सम्बन्धी भी नहीं। राजा दशरथ के चार पुत्र, चार पुत्र वधुएँ, तीन रानियाँ तथा मन्त्रीगण, सभासद और अनेक नौकर-चाकर होते हुए भी अपने कर्म का फल उन्हें अकेले झेलना पड़ा। कोई उनकी तड़फ बाँट नहीं सका, मिटा नहीं सका, कम नहीं कर सका। यहाँ तक कि श्रीराम भी, जिन्हें अवतार का दर्जा दिया गया, जो अहिल्या को श्राप से मुक्त कर सके परन्तु अपने पिता को कर्मफल भोगने से बचा नहीं सके।

इसलिए रामायण कहती है,

कर्म प्रधान विश्व करि राखा।
जो जस करई सो तस फल चाखा।

भावार्थ है कि संसार कर्म प्रधान है, जो जैसा करेगा, वैसा ही पाएगा। किसी ने सत्य कहा है, कर्म से डरो, भगवान से नहीं। भगवान माफ कर देगा, कर्म नहीं। वह तो निश्चित फल लेकर ही लौटेगा।

कुछ लोग कहते हैं कि कैकेयी दोषी थी। परन्तु कैकेयी तो केवल निमित्त बनी। असली दोषी तो राजा का वो हिंसा का कर्म था। यदि राजा वो कर्म न करता, श्रापित न होता तो कैकेयी भी निमित्त न बनती। हमारे कर्म के भुगतान के लिए कोई न कोई निमित्त जरूर बनता है। जैसे हमने सेठ से उधार ली। एक दिन उसका नौकर उधार चुक्ता कराने आ गया। हमारा अहंकार जाग गया कि तुम कौन होते हो हमसे उधार चुक्ता करने के लिए कहने वाले परन्तु यह नौकर तो निमित्त है। यदि हमने उधार ली ही न होती तो यह नौकर क्यों आता? हम अपने कर्म को भूल जाते हैं और उसके कड़वे फल को देख क्रोधित या दुखी हो जाते हैं। इससे कर्म की गुत्थी और अधिक उलझ जाती है। न्यायालय में सिपाही हथकड़ी डालता है, न्यायाधीश सजा सुनाता है परन्तु ये दोनों दोषी नहीं हैं, दोषी है अपराधी का अपराध। यदि उसने वो अपराध न किया होता तो कोई क्यों हथकड़ी लगाए और कोई क्यों सजा सुनाए? अत: हम कर्म रूपी बीज पर ध्यान दें। फल तो जैसा बीज होगा, वैसा निकलेगा ही।

कर्म के तीन स्तर हैं – मनसा, वाचा, कर्मणा। मनसा अर्थात् सोचना, वाचा अर्थात् बोलना और कर्मणा अर्थात् शरीर द्वारा कर्म करना।

मनसा

हम जिसके प्रति जैसा सोचेंगे, वह व्यक्ति भी हमारे प्रति वैसा भी सोचेगा। कहा गया है, `Thoughts also travel' अर्थात् विचार भी यात्रा करते हैं। जैसे फोन के नम्बर दबाने पर हजारों मील दूर व्यक्ति के फोन में घन्टी बन जाती है। यह इलेक्ट्रो मैग्नेटिक वेवज के माध्यम से होता है। इसी प्रकार, हमारे मन में उठे विचार से हजारों मील दूर बैठे व्यक्ति के विचार प्रभावित हो सकते हैं। विचार एक सेकण्ड में कहीं से कहीं पहुँचकर अपना प्रभाव डाल सकते हैं। अच्छे विचारों का प्रभाव अच्छा और बुरे विचारों का प्रभाव बुरा होता है। विचारों के प्रभाव से जुड़ी एक सुन्दर घटना का जिक्र करना प्रासंगिक होगा – एक गाँव में एक बुढ़िया अपने खेत में रूई उगाती थी और बैलगाड़ी में भरकर शहर में एक सेठ के यहाँ बेचने जाती थी। एक दिन बुढ़िया के मन में विचार आया, इतने दिन से रूई बेच रही हूँ, कुछ ज्यादा आमदनी नहीं हो रही है, आज गाड़ी में भरी रूई के बीच वाले हिस्से में एक किलो पानी डाल देती हूँ, इससे वजन बढ़ जाएगा और पैसा ज्यादा मिलेगा। बुढ़िया ने वैसा ही किया और रूई लेकर सेठ जी की दुकान के सामने पहुँच गई। जैसे ही सेठ जी ने उसे देखा, उसके मन में विचार आया, इतने दिनों से इसकी रूई खरीद रहा हूँ, बचत कुछ ज्यादा नहीं होती है, आज तुला की सूत की डोरी थोड़ी चढ़ा लेता हूँ। उसने ऐसा ही किया। इससे रूई वाला पलड़ा हल्का हो गया और वजन उतना ही निकला जितना हमेशा निकलता था, परिणामस्वरूप बुढ़िया को पैसे भी उतने ही मिले जितने हमेशा मिलते थे। प्रश्न यह है कि सेठ जी के मन में अचानक डोरी चढ़ाने का विचार कहाँ से आया?

वास्तव में जब हम किसी के बारे में कुछ भी सोचते हैं तो हमारे विचारों के प्रकम्पन (सूक्ष्म प्रभाव) उस व्यक्ति की दिशा में जाकर उसके विचारों को प्रभावित करते हैं जिसका पता उसे भी नहीं पड़ता कि यह प्रभाव कहाँ से आ रहा है परन्तु उसके विचार प्रभावित अवश्य होते हैं। बुढ़िया ने जब सोचा कि मैं सेठ के साथ ऐसा करूँगी तब उस सोच के प्रकम्पनों ने सेठ जी के विचारों को भी उन्हीं भावों (ठगी के भावों) से प्रकम्पित कर दिया। हम यह ना सोचें कि मैंने किसी को कुछ बताया नहीं तो सामने वाले को क्या पता पड़ेगा, हमारे विचारों के सूक्ष्म प्रभाव बिना बोले भी सब कुछ सुझा देते हैं। अत: विचार रूप में भी ठगी, बेईमानी, धोखा, विकृतियाँ बोएँगे तो यही उगेंगी और हमें वह उगा हुआ फल स्वीकार करना पड़ेगा।

भगवान कहते हैं, भावना का फल अवश्य मिलता है। आप सबकी श्रेष्ठ भावना है, स्वार्थ रहित भावना है, रहम की भावना है, कल्याण की भावना है। ऐसी भावना का फल नहीं मिले, यह हो नहीं सकता। जब बीज शक्तिशाली हो तो फल जरूर मिलता है। सिर्फ इस श्रेष्ठ भावना के बीज को सदा स्मृति का पानी देते रहो तो समर्थ फल, प्रत्यक्ष फल के रूप में अवश्य प्राप्त होता ही है। क्वेश्चन नहीं, होगा या नहीं होगा। सदा समर्थ स्मृति का पानी है अर्थात् सर्व आत्माओं के प्रति शुभ भावना है तो विश्व शान्ति का प्रत्यक्ष फल मिलना ही है। सर्व आत्माओं की जन्म-जन्म की आश बाप के साथ-साथ सभी बच्चे भी पूर्ण कर रहे हो और सर्व की हो जानी है।

वाचा

हम जो बोलते हैं, वह भी कर्म है और उसका फल भी बीज के अनुरूप ही निकलता है। इसलिए कहा गया है,

शब्द सम्भल के बोलिए, शब्द के हाथ न पाँव।
एक शब्द बने औषधि और एक शब्द करे घाव।।

मान लीजिए, हजारों की सभा में हमने एक शब्द उछाला कि 'आप सभी बहुत अच्छे हैं', तो हमारे इस एक बीज के हजारों फल बनकर हमारे पास वापस लौटेंगे। सामने बैठे सभी कहेंगे, 'आप भी बहुत अच्छे हैं।' हमारा दिया हुआ ही हमारे पास वापस आ गया। हम जो बोलेंगे, प्रतिध्वनित होकर वही लौट आएगा। आज हमारे पास जो कुछ है वह हमारा दिया हुआ ही लौटा है, चाहे वह अच्छा है या बुरा है। एक बार एक विद्यालय में एक कक्षा में बच्चे बहुत शोर मचा रहे थे। शिक्षक कक्षा में गया और क्रोध में आकर बच्चों को कहा, 'क्यों क्लास रूम को बूचड़खाना बना रखा है?' शिक्षक ने क्रोध में जो शब्द रूपी बीज बोया वह हजारों फल लेकर उसी के पास लौट आया। कक्षा में बैठे सभी बच्चों ने मिलकर उस शिक्षक का नाम बूचड़ रख दिया। अब वो जिधर भी जाता है, उसके कानों में शब्द आता है, बूचड़ जा रहा है, बूचड़ जा रहा है। केवल उस कक्षा तक सीमित न रहकर यह शब्द स्कूल के बच्चे-बच्चे तक फैल गया। हम बाजरे के एक दाने से हजारों दाने पाते हैं, मकई के एक दाने से भी हजारों दाने पाते हैं, इसी प्रकार, एक नकारात्मक शब्द बोया तो बिल्कुल वैसे ही हजारों नकारात्मक शब्द उग आए। जो बोएंगे वही उगेगा। अपशब्द बोएंगे तो अपशब्द ही उगेंगे। शुद्ध शब्द बोएंगे तो वही सुनने को मिलेंगे।

कर्मणा

शरीर और इसकी इन्द्रियों द्वारा किए जाने वाले कर्मों को कर्मणा कर्म कहा जाता है। लेख के प्रारम्भ में रामायण के दो प्रसंगों के माध्यम से हम कर्मणा कर्मों को काफी समझ चुके हैं। एक राजस्थानी कहानी से इसका स्पष्टीकरण और अच्छे से हो जाएगा। पुराने जमाने की बात है, एक गरीब ठठेरा तीर्थ यात्रा के लिए गया और अपनी जीवनभर की कमाई, गाँव के ठाकुर के पास रख गया। कई तीर्थों की यात्रा करके वह छह माह बाद लौटा और ठाकुर जी से अपना धन माँगा। ठाकुर जी देने से मुकर गए। जब इस गरीब ने रोना-चिल्लाना शुरू किया तो ठाकुर जी ने अपने आदमियों को बुलाकर इसे धक्के मारकर निकालने का आदेश दे दिया। जब आदमी इसे पकड़कर ले जाने लगे तो ठाकुर जी की दहलीज पर, यह कहते हुए ठठेरे के प्राण निकल गए कि यह धन तो मैं लेकर ही रहूँगा। ठाकुर जी ने अन्तिम संस्कार करवा दिया और सोचा, बला टली। छह मास बाद ठाकुर जी को पोता जन्मा पर जन्म से बीमार। उसके इलाज में पानी की तरह पैसा बहने लगा। बालक जब आठ साल का हुआ तो यह कहकर संसार से विदा हो गया कि ठठेरे के रूप में मैंने जो धन आपको दिया था, वह मैंने अपने शरीर पर लगवा लिया। अब आप पर मेरा कोई कर्ज नहीं बचा इसलिए मैं जा रहा हूँ। कहानी हमें बता रही है कि धोखे, झूठ, ठगी से प्राप्त धन बीमारी में लगकर समाप्त हो गया। ऐसा धन आँधी की गति से आकर तूफान की गति से चला जाता है। बरकत केवल ईमानदारी से कमाए धन से ही होती है। ■■■

सुख-शान्ति का आधार

सहज राजयोग

■■■ ब्रह्माकुमार नरेश, मुजफ्फरनगर

आज संसार के समक्ष ज्वलन्त प्रश्न है कि सर्वत्र मची आपाधापी, अराजकता, तनाव, अनिश्चिंतता व हिंसा को समाप्त कर शान्ति की स्थापना कैसे की जाए? विभिन्न उपायों को विफल देख कर विश्व समुदाय अब 'योग' से निदान प्राप्त करने की आश लगाए बैठा है। परन्तु उसके सामने उलझन यह है कि 'योग' वास्तव में है क्या, सैकड़ों प्रकार के बताए जा रहे योग में सर्वश्रेष्ठ व फलदाई योग कौन-सा है, योग शरीर का विषय है या मन का और योग से क्या-क्या प्राप्त किया जा सकता है, वह भी कितने समय में? ऐसे में उसका ध्यान ब्रह्माकुमार-कुमारियों के द्वारा किए जा रहे राजयोग के अभ्यास व प्रचार-प्रसार की तरफ जा रहा है जिससे लाखों नर-नारी लाभान्वित हो रहे हैं। वे अतीत के दुखों से उबर कर वर्तमान में शान्ति का अनुभव कर रहे हैं और सुनहरे भविष्य की योग्यता धारण कर रहे हैं।

मनुष्य डूबा है विषाद में

सुख व शान्ति हेतु प्रकृति में भटकती हुई मनुष्यात्मा का प्रकृति से परे परमात्मा से मिलन 'योग' कहा जा सकता है। योग की आवश्यकता क्यों है? क्योंकि आज मनुष्य विषाद में डूबा है। उसके विषाद का कारण पांच क्लेश - अविद्या (अज्ञानता), अस्मिता (अहंकार), राग, द्वेष व अभिनिवेश (मृत्यु-भय) हैं। उसका मन विक्षिप्त है। ये पांच क्लेश तीन प्रकार की बीमारियों से मनुष्य को ग्रसित कर रहे हैं, जो हैं आधि (मानसिक रोग), व्याधि (शारीरिक रोग) और उपाधि (अहंकार)।

मन श्रेष्ठ बनता है राजयोग से

योग की आवश्यकता का यदि कोई एक अकेला कारण है, तो वह है मनुष्य का 'अहंकार' या देह-अभिमान। उसके द्वारा धारित अन्य विकार तो वस्तुत: अहंकार के ही सह-उत्पाद (By-products) हैं। जब अहंकार आता है, तो सभी गुण चले जाते हैं और जब अहंकार जाता है, तो सभी गुणों की प्रवेशता आसान हो जाती है। आज यह देखने का चलन है कि किसी के पास कितना 'रुपया' है और उसने कैसा 'रूप-पाया' है परन्तु 'योग' का संबंध मन से है। तन व धन स्थूल में दिखता है परन्तु सूक्ष्म 'मन' जो नहीं दिखता है, उसकी गुणात्मक स्थिति पर ही व्यक्ति का व्यक्तित्व व चरित्र निर्भर करता है। यदि मन एकाग्र, शक्तिमय, कल्याणमय व पवित्र हो, तो तन निरोगी व धन उपयोगी-सुखदाई बन जाता है। राजयोग द्वारा मन को श्रेष्ठ बनाया जा सकता है। लेखन के धनी जॉन मिल्टन अंधे थे और उनकी पत्नी थीं तन से खूबसूरत परन्तु मन से अहंकारी व झगड़ालू। एक बार मिल्टन के एक मित्र ने उन्हें इतनी खूबसूरत पत्नी पाने की बधाई देते हुए कहा कि 'आपकी पत्नी तो गुलाब के फूल की तरह है।' यह सुनकर मिल्टन बोले, 'मित्र, मैं रंग-रूप तो नहीं देख सकता परन्तु कांटों की चुभन जरूर अनुभव करता हूं।' गुलाब के फूल की झड़ती पंखुड़ियां उसके नीचे की मिट्टी को भी खुशबूदार बना देती हैं अर्थात् गुणवान मनुष्य के गुजर जाने पर भी समाज में उसके चरित्र की खुशबू याद की जाती है। गुलाब नीचे के कांटों से प्रभावित नहीं होता और कमल-पुष्प नीचे की गंदगी से प्रभावित नहीं होता। इस प्रकार दोनों अपना न्यारापन-प्यारापन कायम रखते हैं परन्तु ये कांटे या गन्दगी यदि आत्मा में आ जाएं, तो केवल उस मनुष्य का ही जीवन नहीं बल्कि संबंध-सम्पर्क वालों का जीवन भी प्रभावित होता है।

अहंकार सद्गुणों से वियोग करा देता है

आज मिट्टी (शरीर) के ढेर में बैठी मनुष्यात्मा कूड़े (अवगुण) को समेटे हुए है। मिट्टी नीचे और कूड़े का ढेर मस्तिष्क में ऊपर। कूड़ा बिकता नहीं है बल्कि पैसा दे कर उठवाया जाता है। अभी राजयोग की ईश्वरीय पढ़ाई से

कोई भी पीछे जाकर नई शुरूआत नहीं कर सकता, पर हम सभी नई शुरूआत करके बेहतर अंत कर सकते हैं

यह शिक्षा मिल रही है कि कैसे बिना पैसे दिए आत्मा के कूड़े से मुक्त हुआ जाए। इस समय विश्व का सर्वाधिक विनाशकारी योग है 'आत्मा का अहंकार से योग', जो सारे सद्गुणों से वियोग करा देता है। आजकल नॉनस्टिक-कोटिंग (Non-stick coating) वाले बर्तन आते हैं, जिनमें भोजन पकाने से कुछ भी चिपकता नहीं है। मोहक रूप का अहंकार या देह-अभिमान भी आत्मा पर नॉनस्टिक-कोटिंग है जो किसी भी गुण को धारण होने नहीं देती। खूबसूरती के अभाव में गुण जल्दी प्रत्यक्ष होते हैं। एक बार प्रख्यात चिन्तक सुकरात दर्पण के सामने खड़े होकर अपने बदसूरत चेहरे को निहार रहे थे। जब उनका ध्यान दूर खड़े शिष्य पर गया, जो उन्हें देख मुस्करा रहा था, तो उसके मनोभाव को समझ कर बोले, मैं दर्पण इसलिए देखता हूं ताकि यह सजगता बनी रहे कि मेरा चेहरा जितना भद्दा है उससे ज्यादा खूबसूरत मुझे अपने मन को बनाना है। मुझे अपने शरीर की कुरूपता अपने खूबसूरत चरित्र व गुणों से ढक देनी है।

अहंकार की भ्रूण हत्या

अहिल्याबाई होलकर एक ऐसी ही गुणवान साम्राज्ञी थीं। उनके गुणों की महिमा में राजकवि ने एक काव्य-ग्रन्थ लिखा और भरे राजदरबार में अपने ग्रन्थ का पाठ करने की अनुमति मांगी। दरबारियों की मांग पर अनुमति मिली और कवि ने उमंग के साथ अपने ग्रन्थ के मुख्य हिस्सों को दरबार में सुनाया। सुन कर सभी ने हर्षनाद किया और मुक्तकंठ से कवि की प्रशंसा की। अहिल्याबाई ने कवि की कला की सराहना तो की परन्तु उसे यह भी समझाया कि ग्रन्थ में महिमा केवल भगवान की होनी चाहिए और यदि आपने यह ग्रन्थ भगवान की प्रशंसा में लिखा होता तो सुनाने वाले और सुनने वाले - दोनों को पुण्य मिलता। मेरी जैसी सांसारिक व साधारण महिला की प्रशंसा करके आपको क्या मिला? फिर अहिल्याबाई ने उस ग्रन्थ को अपने मन्त्री को सौंपते हुए कहा कि 'इसे नर्मदा नदी में प्रवाहित कर दें।' यह थी गुणों के द्वारा अहंकार की भ्रूण हत्या अन्यथा बार-बार की महिमा से अहल्याबाई में अहंकार आ सकता था, जो फिर दीमक की तरह गुणों को चाट जाता।

अशांत किया अहंकार ने

राजयोग एक प्रकार से अहंकार के विसर्जन का आध्यात्मिक उपाय है। जहां अहंकार है, वहां खुदा नहीं और जहां खुदा है वहां अहंकार नहीं। तो खुदा से योगयुक्त होना ही अहंकार से मुक्ति का साधन है। यदि 'खुद' (आत्मा) और खुदा के बीच से 'अहंकार' निकल जाये, तो खुद को खुदा व उसकी 'खुदाई' दोनों प्राप्त हो जाएं। मनुष्य का अपना क्या है? जन्म दूसरे ने दिया, नाम दूसरे ने दिया, शिक्षा दूसरे ने दी, रिश्ता भी दूसरे से जुड़ा, काम करना भी दूसरे ने सिखाया, अन्त में श्मशान भी दूसरे ले जायेंगे। सब कुछ दूसरों ने किया और आजीवन दुखी व अशान्त खुद के अहंकार ने किया जिसने कभी विवेकवान, गुणवान बनने नहीं दिया।

'मांग' और 'दुख' आपस में जुड़े हुए हैं

मनुष्यात्मा को शरीर मिलता है बिना मांगे, श्वास मिलती हैं बिना मांगे, माता-पिता मिलते हैं बिना मांगे, भोजन मिलता है बिना मांगे, प्राकृतिक संसाधन मिलते हैं बिना मांगे, फिर पूजा-प्रार्थना करते यह मांगने की आदत कहाँ से आ गई? मांगने का कारण यह है कि जिससे बिन मांगे सब कुछ मिलता है, उससे सम्पर्क टूट गया है। जैसे कि उतराखण्ड राज्य के तीर्थस्थलों में जब सन् 2013 में प्राकृतिक आपदा आयी तो वहां का सम्पर्क, राज्य के शेष भाग से टूट गया और जनता दर-बदर हो कर भोजन व दवाइयां मांगने लगी। तो आज मनुष्यों का सम्पर्क अपने परमपिता से टूट गया है और वह मंगता बन गया है। मांगने का मतलब यह भी है कि देना नहीं आता। 'मांग' और 'दुख', ये आपस में जुड़े हुए हैं। मनुष्य पहले नौकरी की मांग करता है, फिर नौकरी में काम की अधिकता से दुखी होता है। वह पहले पत्नी की मांग करता है, फिर पत्नी के स्वभाव से दुखी होता है। वह पहले मकान की मांग करता है, फिर प्राप्त मकान की टूट-फूट से दुखी होता है। वह पहले सन्तान के लिए दुखी होता है, फिर सन्तान की नालायकी से दुखी होता है। अत: उसे मांग या इच्छा नहीं करनी चाहिए और बिना मांगे जो कुछ मिलता है उसमें सन्तोष करना चाहिए। उसमें देने की वृत्ति होनी चाहिए। देने से रिक्त हुई जगह को कुदरत चारों दिशाओं से भरने को दौड़ती है और कई गुणा ज्यादा मिल जाता

है। लेते रहना और देना नहीं, इससे जो असन्तुलन पैदा हुआ है, आज उसने मन की शान्ति छीन ली है जिसे योग से भरने का प्रयास हो रहा है। योग है दिल (प्रेम व समर्पण) का विषय, ना कि दिमाग (अहंकार व स्वार्थ) का विषय। दिमाग की मानते हुए मनुष्य को अशान्ति ही मिली है।

धैर्य व एकाग्रता के अभाव में सीखता है आधा-अधूरा योग

आज का मानव है 'आधा-अधूरा' परन्तु उसे हर चीज चाहिए दुगुनी। किसी से भी आप मिलें, वह आधा सामने है और मन-बुद्धि से आधा कहीं और है; वह आधा खुश है और आधा बेचैन है; वह आधा सच बोलता है और आधा झूठ; वह आज का काम आधा करता है और आधा काम छोड़ता है कल पर; यहां तक कि मरते समय भी वह आधा अपने शरीर में रहता है और आधा रहता है घर-गृहस्थी की मोह-माया में। ऐसे अर्धमानव के जीवन में जब अस्थिरता आती है तो वह योग सीखने जाता है और धैर्य व एकाग्रता के अभाव में योग भी सीखता है आधा-अधूरा। अधूरा योगी योग के पथ पर अधूरा चल कर घर बैठ जाता है पूरा का पूरा। जाहिर है कि उसे नए कल्प में जीवन भी मिलता है लगभग आधे कल्प के बाद। परन्तु सहज राजयोग के अभ्यास से पूरे कल्प का भाग्य प्राप्त होता है क्योंकि उसे पहले पूरा मानव बनाया जाता है। अधूरा मानव कभी भी दैवी गुण धारण नहीं कर सकता।

आगे रहना चाहते हैं तो दूसरों को आगे बढ़ाएँ

लौकिक गीता कहती है कि जो अपने को अनर्थक क्लेश देते हैं, वे कभी योगी नहीं हो सकते। अतिभोजनकारी या अति-उपवासशील, अधिक जागरणशील या अधिक निद्रालु, अति-कर्मशील अथवा बिल्कुल आलसी, इनमें से कोई भी योगी नहीं हो सकता। क्लेश में फंसे या विकारों में डूबे मनुष्यों का संग भी योगी नहीं बनने देता। 'संग' का यदि इतना असर है, तो क्यों न सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा 'शिव' का संग किया जाए। राजयोग है ईश्वरीय संग से आत्मा को निरोगी व सर्वगुण संपन्न बनाने की विधि। यदि आप चाहते हैं कि आप तेजी से आगे निकल जाएं, तो आप मात्र ईश्वर का साथ ले कर चलें। यदि आप चाहते हैं कि दूर तक चलें, तो आप ईश्वर के अन्य साथियों का संग भी करते हुए आगे बढ़ें। और यदि आप हमेशा आगे रहना चाहते हैं तो हमेशा दूसरों को आगे बढ़ायें। ईश्वरीय ज्ञान कहता भी है कि 'दूसरों को आगे करना ही आगे रहना है।'

संयम, न कि दमन

राजयोग अर्थात् ''संयम-मय-जीवन''। इससे आत्मा में एकाग्रता व दृढ़ता आती है और विक्षेप, विकल्प, विकार व भटकाव समाप्त हो जाते हैं। मनुष्य को अपनी इच्छाओं, लालसाओं, वासनाओं आदि का दमन नहीं बल्कि उनका संयम करना चाहिए। दमन में हिंसा है और संयम में युक्ति व तप है। 'दमन' अहंकारी रावण की तरह है जो कुपित हो मन का दम निकाल देता है, मन को निर्बल बना कर इन्द्रियों का दास बना देता है। संयम एक अच्छी 'पवित्रता रूपी नर्स' है जो आत्मा में वासनाओं को वास नहीं करने देती। दमन है अपने व्यक्तित्व से द्वंद्व या संघर्ष जबकि संयम व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। दूसरे शब्दों में- अपने आप से ही युद्ध करना दमन है और अपनी वृत्तियों को शुद्ध करना संयम है। दमन को समाप्त करने का सरल उपाय है 'दामन' अर्थात् एक परमअहिंसक, परमपिता शिव का दामन या हाथ पकड़ लिया जाए। शिव की श्रीमत ही उनका हाथ है। श्रीमत पर चलने से अपनी बुराइयों व आसुरी वृत्तियों के प्रति संयम आता है और लम्बे काल का संयम और शिव की स्मृति इन बुराइयों का विनाश करती है। संयम वह रेशमी डोरी है, जो सद्गुणों के मोतियों की माला के अन्दर पिरोई होती है। संयम और ईश्वरीय नियम राजयोग का आधार और मानव जीवन का शृंगार हैं। एक राजयोगी किसी भौतिक, आधिभौतिक (Supra physical) या सांसारिक ऋद्धि-सिद्धि के लक्ष्य पर निशाना नहीं लगाता बल्कि संयम, एकाग्रता व दृढ़ता के द्वारा जीवनमुक्ति के लक्ष्य पर निशाना साधता है।

संयम और एकाग्रता से सफलता

स्वामी विवेकानन्द अमेरिका प्रवास के दौरान एक दिन नदी के किनारे टहल रहे थे। उन्होंने देखा कि एक पुल पर खड़े कुछ युवक नदी में तैर रहे अंडों के छिलकों को गोली का निशाना बनाने का असफल प्रयास कर रहे

थे। उन युवकों की विफलता देख कर स्वामीजी मुसकराने लगे। उनमें से एक युवक को स्वामीजी की मुसकान अच्छी नहीं लगी और वह बोला कि ''आप मुस्करा रहे हैं क्योंकि आपको पता नहीं कि निशाना लगाना इतना आसान नहीं होता, चाहें तो आप भी प्रयास करके देख लीजिए।'' स्वामीजी ने बंदूक ली और एक के बाद एक 10-12 अंडों के छिलकों को गोली से उड़ा दिया। वह युवक आश्चर्य से बोला कि जरूर आप पुराने निशानेबाज हैं। स्वामीजी मुसकराए और कहा कि मैंने जीवन में आज पहली बार बंदूक पकड़ी है। मैं चूंकि योगी हूं अत: मेरे मन के संयम और एकाग्रता के कारण सही निशाने लगे।

योग्य बनाता है राजयोग

राजयोग है मानव के शक्ति-संपन्न आत्मिक अस्तित्व की महसूसता का आधार। आत्मा जब निज-स्वरूप में टिक कर, शक्ति के स्रोत परमात्मा से प्रेम भरी याद की डोर से जुड़ती है, तो सारे सांसारिक बंधन ढीले पड़ जाते हैं, सांसारिक बोझ हल्के हो जाते हैं, दैहिक महसूसता आत्मिक महसूसता में बदल जाती है और संसार वैसा ही दिखने लगता है जैसा कि वास्तव में इसे होना चाहिए। राजयोग, योग्य बनाता है अर्थात् उन विस्मृत आत्मिक योग्यताओं को प्रत्यक्ष करता है, जो शान्तिप्रद, सुखमय जीवन का आधार हैं। राजयोग से मनुष्य वर्तमान की आन्तरिक स्थिति, गुण-अवगुण, अब तक के जीवन के हानि-लाभ, जीवन की दिशा व दशा, पाप-पुण्य आदि का साक्षात्कार करता है। वह खुद का धर्मराज बन, अपनी इन्द्रियों की अदालत लगाकर खुद को बेनकाब करता है, खुद को दण्ड देता है। दूसरे के द्वारा दी गई हल्की सजा भी ज्यादा दर्द देती और सुधार होता नहीं; जबकि स्वयं द्वारा स्वयं को दी गई भारी सजा भी हल्का दर्द देती है और सुधार होता है। दादा लेखराज अपनी किसी भी इन्द्रिय की भूल पर खुद को ही दण्ड दिया करते थे और विश्व की सर्वश्रेष्ठ पहले नंबर की सम्पूर्ण आत्मा बने। इस तरह एक राजयोगी अपने भविष्य का निर्माता बनता है।

राजयोगी की परीक्षाएँ प्रतिदिन

संसार में अनेक प्रकार की विद्याएं विभिन्न स्कूल-कॉलेज या विश्वविद्यालयों में पढ़ाई जाती हैं जिन्हें पढ़ कर विद्यार्थी रोजी-रोटी कमाता है। परन्तु राजयोग ऐसी अनूठी ईश्वरीय पढ़ाई है जिसे पढ़ कर पुरुषार्थी वर्तमान में रूहानी सुख लेता है तो भविष्य के जन्मों में सुख-शान्ति का दैवी राज्य प्राप्त करता है। 'स्वयं' को, 'ईश्वर' को व 'सृष्टिचक्र' को जानने की विद्या से बढ़ कर संसार में कोई भी विद्या नहीं है। लौकिक पढ़ाई में विद्यार्थी को सालाना परीक्षाएं पास करनी होती हैं जिनका रिपोर्ट-कार्ड शिक्षक बनाता है और कमजोर विद्यार्थी के मां-बाप ट्यूशन लगवा कर अपने बच्चे की मदद करते हैं। परन्तु राजयोग के विद्यार्थी की परीक्षाएं तो प्रतिदिन चलती रहती हैं जिसका रिपोर्ट-कार्ड भी उसे खुद रात्रि विश्राम से पहले लिखना होता है और खुद को, खुद ही फेल या पास करना होता है। उसके मां-बाप तो स्वयं ब्रह्मा व परमपिता परमात्मा शिव होते हैं जो अमृतवेले उसकी कमजोरियाँ दूर करने के लिए उसमें शक्ति भरते हैं। किसी भी अन्य योग-पद्धति में आत्मोत्थान हेतु ऐसी ईश्वरीय पढ़ाई व अलौकिक पालना नहीं दी जाती जैसी कि राजयोग के विद्यार्थी को मिलती है। इस पढ़ाई से कई ऐसे 'राज' या रहस्य खुलते हैं जिन्हें जानने से चली आ रही धार्मिक व सामाजिक मान्यताओं व परम्पराओं की त्रुटियां समझ में आती हैं और पुरुषार्थ को एक नई दिशा मिलती है। इस पढ़ाई का विद्यार्थी अपनी सभी कर्मेन्द्रियों पर शासन करने लगता है और अपने स्वतंत्र आत्मिक अस्तित्व व शक्ति-संपन्न सत्ता का अनुभव करते हुए हर्षित, आनंदित होता है। राजयोगी के जीवन में आए सुखद बदलाव से उसके संगी-साथी, अड़ोसी-पड़ोसी अचंभित होते हैं। राजयोगी अपना वर्तमान ही श्रेष्ठ नहीं बनाता बल्कि सतयुगी दैवी राज-पाट की प्रालब्ध भी संचित करता है। वह अंत में परमपिता शिव की स्मृति में देह त्यागता है और श्रेष्ठ 'गति' को प्राप्त होता है। जाहिर है कि राजयोगी बनना एक प्रकार से ऐसी लॉटरी लेना है जो वर्तमान में रूहानी नशे का 'प्रत्यक्ष-फल' देती है तो भविष्य के 21 जन्मों तक सतत सुख-शान्ति भी देती है।

क्रमशः

मातेश्वरी जी के साथ की स्वर्णिम यादें

■■■ ब्रह्माकुमारी वीरबाला, लखनऊ (उ.प्र.)

माँ जगदम्बा सरस्वती की महिमा स्वयं परमपिता परमात्मा ने ब्रह्मा मुख से की है। वे शिव की शक्ति-सेना की सेनानी हैं। इसीलिए भारत में शिव के समान ही देवियों की पूजा भी होती है। मन्दिर की मूर्ति की तरह आकर्षक, दिव्य विभूतियों से परिपूर्ण मातेश्वरी के चेहरे के दर्शन मात्र से ही मन की कलुषित भावनायें समाप्त हो जाती थी। ऐसी मीठी माँ से प्रथम मुलाकात मधुबन में हुई थी।

मम्मा ने बताई ईश्वरीय सेवा की युक्ति

प्रात: क्लास में बाबा से पहले, मम्मा की ज्ञान वाणी चलती थी। मम्मा की मुरली संक्षिप्त होती थी परन्तु बहुत सरल और सारगर्भित होती थी। शाम को मम्मा की कचहरी होती थी। सब बहनें-भाई मम्मा के साथ बैठते थे। किसी से कोई गलती हो जाती तो वह बताता था। किसी को कोई समस्या, परेशानी या ईश्वरीय सेवा में बाधा का कोई कारण होता तो वो बताता। सब बातों को मम्मा सहज रीति से सुलझा देती। एक दिन मैंने भी मम्मा से प्रश्न किया, 'माँ, हम दूसरों को सम्पूर्ण निर्विकारी होने की शिक्षा देते हैं जब कि हम स्वयं भी सम्पूर्ण निर्विकारी नहीं बने हैं। पर उपदेश कुशल बहुतेरे, क्या हम भी इसी श्रेणी में नहीं आ जाते? ज्ञान-योग की शक्ति से हम कर्मणा-वाचा को तो कन्ट्रोल कर लेते हैं परन्तु मनसा अपवित्रता भी तो मन को मलीन करती है, मम्मा, कोई युक्ति बताइये?' मम्मा ने जवाब दिया, 'ईश्वरीय सेवा हमारे चार प्रमुख विषयों में से एक है। ज्ञान, योग, धारणा द्वारा हमने क्या सीखा है, कितना सीखा है, इसका दर्शन हमें सेवा द्वारा होता है। सेवा में हमें विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों और व्यक्तियों का सामना करना पड़ता है। तब हम अपनी जाँच करते हैं कि हममें क्या कमी है। सेवा के दौरान ही सहनशक्ति, समाने की शक्ति, निर्णय शक्ति, परखने की शक्ति आदि शक्तियों का विकास होता है। दूसरों की सेवा के साथ-साथ हम अपनी सेवा भी करते हैं। सम्पूर्ण अवस्था हो जाने पर यह शरीर छोड़ना पड़ेगा, फिर सेवा का अवसर ही नहीं मिलेगा।'

मम्मा की लिखाई बहुत साफ थी

मम्मा के समझाने का ढंग इतना प्रभावशाली होता था कि उनकी शिक्षा बुद्धि में स्थाई रूप से बैठ जाती थी। मम्मा की समझानी से पुराना भक्तिमार्ग का काँटा मेरी बुद्धि से निकल गया। फिर राज्यपाल, मन्त्री तथा बड़े-बड़े अधिकारियों की सेवा का मौका मिला। अपने विश्व विद्यालय के कार्यक्रमों में भी सेवा का मौका मिलता रहा। कई बार मम्मा का पत्र भी आ जाता किसी विशेष सेवा में सहयोग देने के लिए। मम्मा गुरुमुखी में पत्र लिखती थीं। उनकी लिखाई बहुत साफ थी।

लखनऊ में ज्ञान वर्षा

ज्ञान-वीणावादिनी माँ सरस्वती की ज्ञान-स्वरलहरी साल-दो-साल बाद विभिन्न सेवाकेन्द्रों पर भी गूँजती रहती थी। सन् 1960-61 में मातेश्वरी जी का हजरतगंज सेवाकेन्द्र, लखनऊ में आगमन हुआ। सेवाकेन्द्र की निमित्त बहन जी ने मुझसे और लखनऊ (मधुबन) वाली मोहिनी बहन की लौकिक माताजी से

वह व्यक्ति जिसे खुद पर भरोसा होता है, वही आखिरकार दूसरों का भरोसा जीतने में भी कामयाब रहता है

सेवार्थ सेवाकेन्द्र पर रुक जाने को कहा। मुझे तो जैसे मनचाहा वरदान मिल गया। मातेश्वरी और तपस्वी बहनों की छत्रछाया में मुझे जो सुख मिला, उसका वर्णन नहीं कर सकती। छोटे परिवार और छोटे मकान में समीपता का विशेष अनुभव होता है। मम्मा के आने पर क्लास की रौनक खूब बढ़ गई थी। अन्य सेवाकेन्द्रों से भाई-बहनों का और मिलने-जुलने वालों का ताँता लगा रहता था। फिर भी बीच-बीच में मुझे भी काफी समय मिल जाता था मम्मा के पास बैठ कर ज्ञान-वार्ता सुनने का। मम्मा की ब्राह्मणी जमुना बहन से मेरी अच्छी मित्रता हो गई थी। वह मम्मा के गुणों के विषय में खूब चर्चा करती थी।

बहुत मधुर स्वभाव था मम्मा का

मम्मा प्रात: 3 बजे उठकर अपने कमरे में योग व मुरली का अध्ययन करती थी। पाँच बजे से भाई-बहनें मम्मा के कमरे में आने लगते। मम्मा सभी को नजर से निहाल करके ज्ञान लोरी सुनाती, गोद में बिठाती और फिर टोली खिलाकर मुख मीठा कराती। छह बजे प्रात: क्लास शुरू हो जाती। मम्मा अपनी मुरली में किसी एक विषय को लेकर उस पर पूरी समझ देती थी। मुरली का एक प्वाइंट समाप्त होने के बाद वे प्राय: कहती थी, ये सब बातें परमात्मा आकर हमें समझाते हैं।

बहुत शान्त, शीतल और मधुर स्वभाव था मम्मा का। छोटे-बड़े सभी को वे माँ का प्यार देती थी। दूसरी ओर, सबको आदरपूर्वक 'जी' और 'आप' कहकर सम्बोधित करती थी। ज्ञान के अतिरिक्त मम्मा बहुत कम बोलती थी, सदैव विचार सागर मंथन व मुरली अध्ययन में लगी रहती थी।

सब प्रकार के बच्चे बाबा को प्रिय हैं

एक दिन हम क्लास के भाई-बहनों ने मम्मा के साथ वोटेनिकल गार्डन में पिकनिक का प्रोग्राम बनाया। सभी गार्डन में पहुँच गये। सुबह की सुहावनी धूप, ताजे-खिले बहुरंगी फूलों की सुषमा, हरे-हरे पेड़-पौधे और मातेश्वरी के साथ ज्ञान की रिमझिम! ऐसे अलौकिक वातावरण में किसका मन खुशी से न झूमेगा! जमुना बहन फूल तोड़ लाई। गुलाब, चम्पा, चमेली, गेंदा, सूरजमुखी, रतनजोत आदि कई प्रकार के सुन्दर फूल थे। मम्मा ने फूलों का उदाहरण देकर समझाया कि किसी में योग की सुन्दरता होती है, किसी में ज्ञान की सुगन्ध। सब प्रकार के बच्चे बाबा को प्रिय हैं। अक के फूल भी परमात्मा पर समर्पित हो, अन्य फूलों में मिल कर सुगन्धित हो जाते हैं।

मम्मा ने गाया गीत

मम्मा के साथ अलौकिक आनन्द का अनुभव करते एक सप्ताह कैसे बीत गया, पता ही नहीं चला। फरवरी का महीना था, शिव जयन्ती का शुभ दिन आ गया। इस बार मम्मा हमारे साथ थी। सोचा, इस अमूल्य समय का पूरा लाभ उठायेंगे। पूरे दिन और रात का प्रोग्राम बनाया गया। सभी बहनें-भाई चौबीस घंटे सेवाकेन्द्र पर रुके। दिनभर योग और ज्ञान मुरली का कार्यक्रम चला। शाम को अच्छा शानदार सार्वजनिक कार्यक्रम रखा गया। शिवरात्रि पर जागरण करते हैं। हमने भी जागरण का कार्यक्रम रखा। शिव बाबा के क्लास रूम को खूब सजाया, रोशनी की। क्लास में, हम सब क्लास के भाई-बहनें, मातेश्वरी जी, गुलजार बहन, लखनऊ वाली मोहिनी बहन, शान्तामणि बहन, सती बहन और कृष्णी बहन थी। हमारी जिद्द पर मम्मा ने छोटा-सा गीत गाया। मम्मा की आवाज बड़ी सुरीली थी। वीणावादिनी के सुरीले स्वरों की ध्वनि आज भी मस्तिष्क में गूँज रही है।

■■■

चुनौतियाँ ही ज़िंदगी को रोमांचक बनाती हैं और इसी से आपकी ज़िंदगी का महत्व तय होता है

सहज राजयोग - सर्वांगीण स्वास्थ्य पाने का एकमात्र मार्ग

ब्रह्माकुमार विनायक, सोलार प्लान्ट, शान्तिवन

संपूर्ण स्वस्थ उसी को कहा जाता है जो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक, आर्थिक और सामाजिक – इन छह प्रकार से दुरुस्त हो। लेकिन, वर्तमान समय, इन में से एक प्रकार का भी स्वास्थ्य दिखाई नहीं देता है क्योंकि जीवन शैली ही अस्वस्थ है। दवाइयाँ एक बीमारी को ठीक करने के साथ दूसरी बीमारी को बढ़ा देती हैं, जैसे, शरीर को ठीक करने वाली दवाई मन को खिन्न करती है और खिन्नता शरीर को शक्तिहीन बना देती है। नैतिक, आर्थिक और सामाजिक स्वास्थ्य की किसी में महसूसता तक न होने के कारण तीनों पतन के कगार पर हैं। ऐसे समय में मनुष्य को संपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान कराने वाला एक मात्र मार्ग है भगवान शिवपिता का सिखाया हुआ सहज राजयोग।

सारी समस्याओं का एक ही उपाय कैसे हो सकता है?

समझ से बढ़कर दूसरी कोई भी दवाई इस दुनिया में नहीं है। समझ अर्थात् सच्चाई की महसूसता। बचपन में राजमहल से बिछुड़कर जंगली जानवरों के संग में जंगली की तरह ही पले एक राजकुमार को जैसे ही सच्चाई की समझ मिली तो उसका संपूर्ण रहन-सहन जंगली से राजाई घराने के योग्य बन गया। सहज राजयोग से मिलने वाली सच्चाई की समझ मनुष्य को हर प्रकार से निरोगी बना सकती है।

सहज राजयोग क्या है?

'मैं ज्योतिबिंदु आत्मा हूँ, न कि शरीर' इस सत्य को जानना और आत्मिक स्थिति में रहकर भगवान शिवपिता, जो हम सब आत्माओं के परमपिता हैं, को याद करना, यह है प्राथमिक विधि। साथ-साथ सृष्टिचक्र का परिभ्रमण, तीनों लोकों व तीनों कालों की जानकारी, मनुष्य का उत्थान व पतन, देवता व असुर कौन हैं, संगमयुग एवं परमात्मा का अवतरण, कर्म का फल, इन सब ज्ञान की बातों का संयुक्त रूप में अभ्यास करना ही सहज राजयोग है। इस विधि को दैनिक जीवन में प्रयोग करने वाला व्यक्ति हर कदम सच्चाई की सुंदरता का आस्वादन करते हुए सुख-शान्ति-आनंद भरा जीवन जीने की कला सीखता है।

मन का स्वास्थ्य

मन को स्वस्थ रखने की खुराक है शान्ति। अशान्ति का मुख्य कारण है स्वयं को शरीर समझना। चालक खुद को चालक समझना छोड़ अगर खुद को ही कार समझता है तो क्या यह गंभीर मानसिक बीमारी नहीं है? वैसे ही हम आत्माएँ अगर स्वयं को शरीर समझती हैं तो मन का अस्वस्थ होना निश्चित है। मन का स्वास्थ्य अति अमूल्य है क्योंकि, मन अर्थात् आत्मा की एक शक्ति जो कि संकल्पों को उत्पन्न करता है। संकल्प, जीवन रूपी नय्या की पतवार हैं। जैसे संकल्प उठते हैं उस अनुसार कर्मेंद्रियाँ कर्म करती हैं और कर्म ही जीवन है। मन स्वस्थ है तो संकल्प तथा कर्म यथार्थ होंगे।

मूल गुण के रूप में शान्ति

शांति आत्मा का मूल गुण है। मैं शरीर हूँ, जैसे ही यह भ्रम नष्ट होकर, 'मैं आत्मा हूँ' यह रोशनी चमकती है तब अंतर्मन से शान्ति का फव्वारा निकल पड़ता है। स्वयं को आत्मा समझ कर जब हम परमपिता शिव परमात्मा, जो शान्ति के सागर हैं, को याद करते हैं तब तो ऐसी गहरी शान्ति (silence) और शीतलता (calmness) की अनुभूति में खो जाते हैं जिसका शब्दों में वर्णन करना असंभव है। वह है परमशांति। यह अनुभव हर प्रकार की मानसिक बीमारियों के लिए रामबाण अर्थात् सर्वोत्तम दवाई है।

केवल याद करने से दवाई कहाँ से बनकर आती है? इस प्रश्न का बहुत आश्चर्यजनक और सुंदर

स्पष्टिकरण है। शरीर व मन के अस्वस्थ होने का मूल कारण है जन्म-जन्मांतर से किए हुए पापों या विकर्मों का बोझ, जो आत्मा पर है। इसलिए बीमारी से परेशान किसी व्यक्ति को देखते हैं तो कहते हैं, उसका कर्म। इस पाप के बोझ को आसुरी संस्कार कहते हैं, जो आसुरी संकल्पों को उत्पन्न करता है। ईर्ष्या-द्वेष, संशय, हठ, रीस करना, दुख देना व लेना – इन नकारात्मक बातों से संबंधित संकल्प मानसिक बीमारी के कारण बनते हैं। सहज राजयोग में हम जिनको याद करते हैं, वे कोई साधारण व्यक्ति नहीं हैं बल्कि सर्वशक्तिवान शिव भगवान हैं। याद करना अर्थात् बुद्धि के माध्यम से संबंध जोड़ना। बुद्धि रूपी तार द्वारा परमात्मा की शक्तियाँ आत्मा की तरफ प्रवाहित होकर आत्मा के आसुरी संस्कारों को ही भस्म कर डालती हैं, जो कि बीमारी की जड़ थी।

सम्बन्ध-संपर्क में शान्ति

परिस्थितियों से गुजरते या संबंध-संपर्क में आते, औरों के प्रतिकूल स्वभाव-संस्कार, व्यवहार को देखकर भी मन अशांत होता है। लेकिन, सहज राजयोग के अभ्यासी को इस बात का निश्चय रहता है कि इस सृष्टिनाटक में हम सब अभिनेता हैं , हर एक अभिनेता को अपनी-अपनी भूमिका मिली हुई है। इस समझ से औरों को दोषी बनाने का दृष्टिकोण बदल जाता है। यह बदलाव अशुभ संकल्पों की उत्पत्ति को समाप्त कर स्थाई शान्ति का गहरा अनुभव कराता है। उपरोक्त दोनों प्रकार की शान्ति का अनुभव मन को सदा के लिए स्वस्थ बना देता है।

बौद्धिक स्वास्थ्य

परखने, निर्णय करने और एकाग्र करने की क्षमता से बुद्धि के स्वास्थ्य को नापा जाता है। बुद्धि की स्थिरता उपरोक्त तीनों शक्तियों का बीज है। व्यर्थ और स्वार्थ भरे संकल्पों से स्थिरता बिगड़ जाती है। कार्य-व्यवहार में तीव्र व्यस्त रहने से बुद्धि को स्थिर होने का अवसर ही नहीं मिलता है। सहज राजयोग के नियमित अभ्यास से व्यर्थ विचारों व स्वार्थ को त्यागना सहज हो जाता है। इससे व्यस्त रहते हुए भी बुद्धि को स्थिर रखने की क्षमता आ जाती है। स्थिरता से इन तीनों शक्तियों का विकास होता है। स्वयं के संकल्प यथार्थ हैं या अयथार्थ, इस बात को बुद्धि स्पष्ट पहचान लेती है जिससे पाप कर्म करने से स्वयं को रोक सकते हैं। संबंध-संपर्क में आने वालों की चाह को परखकर उनकी मनोकामना पूर्ण कर सकते हैं। समस्याओं में यथार्थ समाधान दे सकते हैं। सफलता का आधार एकाग्रता है। राजयोग से जब चाहें, जहाँ चाहें, जितना समय चाहें बुद्धि को एकाग्र करने की क्षमता आ जाती है।

शारीरिक स्वास्थ्य

शरीर को स्वस्थ रखने के मुख्य घटक हैं हार्मोन्स। संकल्पों के आधार से स्रावित होने वाले ये रासायनिक, मन के भावों को शरीर के एक-एक जीवकोश तक पहुंचाने के निमित्त हैं। शरीर की वृद्धि, पाचन क्रिया, मस्तिष्क की कार्यशैली, नींद, स्वास्थ्य लाभ, शरीर के सर्व अंगों की यथार्थ कार्यविधि – ये सारी बातें हार्मोन्स के स्राव पर अवलंबित हैं। शरीर में लगभग 50 हार्मोन्स हैं जिनके संतुलन से मानव तंदुरुस्त और क्रियाशील रहता है। गामा एमिनो ब्युटिरिक एसिड (GABA), जो मस्तिष्क को विश्रांति देता है; सोमैटोट्रोपिन, जो शरीर के अंगों की अभिवृद्धि करता है; मेलेटोनिन, जो रोग निरोधक शक्ति बढ़ाता है; ग्रेलिन, जो भूख को बढ़ाता है – ये सारे महत्वपूर्ण हार्मोन्स गहरी नींद में, जब मन से डेल्टा तरंगें निकलती हैं, तब अधिक प्रमाण में स्रावित होते हैं। लेकिन, वैज्ञानिक उपकरणों से यह सिद्ध हुआ है कि सहज राजयोग के अभ्यास के समय, मन द्वारा गहरी शान्ति की अनुभूति किए जाने के कारण भी, सबसे अधिक शक्तिशाली डेल्टा तरंगें निकलती हैं, जो हार्मोन्स के स्राव को सुधारती हैं।

शुद्ध आहार का भी बहुत महत्व है। भोजन बनाने वालों की दूषित मानसिक तरंगों का असर आहार पर और उसको स्वीकार करने वाले – दोनों पर पड़ता है, जो अस्वस्थता लाती हैं। सहज राजयोग में परमात्मा शिव पिता की याद में रहकर भोजन बनाना और याद करते हुए उसे स्वीकार करने की अनोखी विधि सिखाई जाती है ताकि याद के बल से भोजन दोषरहित बन जाए।

राजयोग से यह भावना जागृत होती है कि यह शरीर

मेरा मंदिर है और मैं पवित्र मूर्ति हूँ। मंदिर को अंदर-बाहर साफ रखते हैं और अपवित्र वस्तु को अंदर नहीं लाया जाता है। वैसे ही राजयोगी अपवित्र खान-पान और अस्वच्छता से दूर रहता है।

शरीर को स्वस्थ रखने का एक अन्य घटक है नींद। डाक्टर सब से पहले मरीज़ को यही प्रश्न पूछते हैं कि नींद ठीक आती है या नहीं। अनिद्रा बीमारियों की जड़ है। संबंधों में कड़ुवाहट, जिम्मेवारी का दबाव, जीवन शैली से संतुष्ट न रहना, इन सब बातों के कारण, नींद करने का समय चिंता करने में चला जाता है। सहज राजयोग के नियमित प्रयोग से समय-प्रति-समय हर समस्या का यथार्थ समाधान मिलता है जो प्रश्नचित्त को प्रसन्नचित्त बनाता है। सदा निश्चिंत रहने के कारण प्रसन्न व्यक्ति की नींद हमेशा गहरी होती है।

नैतिक स्वास्थ्य

कर्म फल का ज्ञान मनुष्य को नैतिक मार्ग दिखाता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार इन पांच विकारों से क्षणिक सुख पाने की इच्छा रखना, इसको कहते हैं अनीति। कर्म, विकारों के लेप से मुक्त हो तब कहेंगे नैतिक। विकारों के वश किए गये कर्म को पाप कहते हैं और दिव्य गुणों पर आधारित कर्म है पुण्य। सहज राजयोग की शिक्षा में इस बात को धारण कराया जाता है कि कर्मेंद्रियों से सदा पुण्य कर्म ही करें। कहते हैं, जैसी करनी, वैसी भरनी। पुण्य करने से सुख-शांति-संपत्ति की प्रालब्ध पाते हैं और पाप का फल है दुख-अशांति-अभाव। कर्मेंद्रियों पर नियंत्रण मजबूत रहे, उस के लिए सहज राजयोग से आठ प्रकार की शक्तियाँ भी प्राप्त होती हैं। इनमें से मुख्य हैं, सहन शक्ति, समाने की शक्ति और विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति। गुण और शक्तियों के रक्षा कवच में व्यक्ति नैतिक धारणाओं में मजबूत रहेगा और मूल्यों पर आधारित कर्म करेगा ताकि कर्म की सजा भोगनी न पड़े।

आर्थिक स्वास्थ्य

धन से भरपूर रहना, इसी को आर्थिक स्वास्थ्य नहीं कहा जाता बल्कि कमाने व खर्च करने की विधि पर आर्थिक स्वास्थ्य निर्भर है। लोभ एक विकार है। राजयोग का अभ्यासी बनने के बाद दुराचार से कमाना और अशुद्ध कामनाओं के लिए, दुर्व्यसनों के लिए खर्च करना, इन बीमारियों से व्यक्ति मुक्त हो जाता है। जैसे कमल, कीचड़ में रहते हुए भी स्वच्छ रहता है वैसे ही प्रपंच भरे वातावरण में रहते हुए भी वह निर्लोभी रहता है अर्थात् धन के लालच से न्यारा रहता है। शिवपिता की याद में रहकर मेहनत व प्रामाणिकता से कमाता है और उस धन को सकारात्मक और कल्याणकारी कार्यों में सफल करता है।

सामाजिक स्वास्थ्य

अशान्ति, भय, असुरक्षा महसूस होने का कारण है अपनेपन का अभाव। जात, मत, धर्म, भाषा, देश, उच्च, नीच आदि अनेक प्रकार के भेद-भाव, मेरा-तेरा, राग-द्वेष से भरे नकारात्मक भावों से ग्रस्त मानव अपनेपन की सुंदर भावना को खो बैठा है। इस का मुख्य कारण है, हम सब किसके बच्चे हैं, इस सच्चाई को न जानना। सहज राजयोग हमें इस सच्चाई का दर्शन कराता है कि हम सब एक ही पिता की संतान हैं। जैसे, चावल को अंग्रेजी में राईस, हिंदी में चावल, मराठी में तांदूळ, जापान में गोहन, चाईना में माईफन कहते हैं परन्तु वस्तु तो एक ही है। वैसे, भगवान शिवपिता को अंग्रेजी में गॉड, हिंदी में शिव, इस्लाम में अल्लाह आदि विविध नामों से पुकारा जाता है लेकिन है एक ही पिता। एक पिता के हम सब बच्चे, इस महसूसता से भेद-भाव की मनोवृत्ति नष्ट होकर भाइचारे की भावना या अपनापन जागृत होता है। राजयोग के अभ्यास से हम जहाँ भी रहें वहीं अपनेपन का वातावरण निर्मित कर सकते हैं, यही सामाजिक स्वास्थ्य है।

आज ऐसे लाखों उदाहरण हैं जिन्होंने सहज राजयोग के नियमित प्रयोग से सकारात्मक और कल्याणकारी कर्म करते हुए संपूर्ण स्वस्थ, सफल जीवन अपनाया है और विश्व के सामने आदर्शमूर्त बनकर खड़े हैं। ■■■

प्यारे बाबा ने दिया नया जन्म

■■■ ब्रह्माकुमारी डॉ.तृप्ति बहन, एम.बी.बी.एस., शान्तिवन (आबू रोड)

मेरा जन्म जिला गोंदिया (महाराष्ट्र) में हुआ, जहाँ 12वीं कक्षा तक पढ़ने के बाद मैं एम. बी. बी. एस. की पढ़ाई पढ़ने सरकारी मैडिकल कॉलेज, नागपुर गई। वहाँ बहनों के लिए बने हॉस्टल में मैं अपनी सहपाठी बहनों के साथ रहने लगी।

मम्मी थी मेरी सर्वोत्तम मित्र

बाल्यकाल से लेकर बड़े होने तक बहुत बहनें मेरी मित्र बनीं परन्तु मम्मी ही मेरी सर्वोत्तम मित्र रही जिनको मैं दिनभर घटने वाली हर छोटी-बड़ी बात बताती और वे भी न सिर्फ उनको सुनती बल्कि समझती भी, उन्हें याद भी रखती तथा जरूरी हो तो मुझे राय भी देती। मम्मी की कमर के जोड़ों के दो बड़े ऑपरेशन होने बाद से वे शारीरिक रूप से काफी कमजोर हो गई थी और आए दिन बीमार रहने लगी थी। मुझे यह अहसास तक नहीं था कि वे मुझे छोड़ कर इतनी जल्दी चली जाएगी। एम.बी.बी.एस. पास करके उसी मैडिकल कॉलेज में जब मैं इन्टर्नशिप कर रही थी तब 29 जुलाई, 2012 की रात मम्मी ने अपना पार्थिव शरीर त्याग दिया।

चारों तरफ था अंधकार ही अंधकार

मुझे मम्मी से बहुत-बहुत प्यार था। मैं उनके बिना जीवित रहने के बारे में सोच भी नहीं सकती थी। उनका जाना मेरे जीने की वजह ले गया। मुझे गहरे अवसाद ने आ घेरा। दिनभर अपनी सहपाठी बहनों के साथ अस्पताल के काम करके जब शाम को अपने कमरे में जाती तो बस जमीन पर बैठकर रोती ही रहती। रोते-रोते जब नींद आ जाती तो वहीं सो जाती। मन में दुख भरा प्रश्न उत्पन्न होता कि आखिर मम्मी मुझे अकेला छोड़ कर क्यों चली गई? अब मैं किसके लिए जीऊँ? क्यों जीऊँ? मुझे बार-बार एक बात याद आने लगी जो मैंने बचपन में पढ़ी थी कि जब तक आपके जीवन का मकसद पूरा नहीं हो जाता, तब तक आपकी मृत्यु नहीं हो सकती। मैं माँ (दुर्गा देवी माँ) से पूछती कि 'आप ही बताइए, आखिर क्या बचा है मेरे जीवन में करने के लिए, जो मुझे जीवित रखा है, मुझे तो केवल अंधकार ही अंधकार नजर आ रहा है।'

सपने में दिखे प्रकाशमय काया वाले वृद्ध

इस प्रकार रोते हुए कई रातें गुजर गईं परन्तु मेरा दुख ज्यों का त्यों बना रहा। फिर एक अक्टूबर, 2012 की रात सपने में मैंने देखा कि एक प्रकाशमय काया वाले वृद्ध बाबा मुझे गले से लगाए खड़े हैं। यह दृश्य मैं काफी देर तक देखती रही और उसके ओझल हो जाने के बाद भी बहुत शान्ति तथा गहन सन्तुष्टता की सुखद अनुभूति करती रही। इस अनुभव से पिछले दो महीनों का दुख किसी जादू की तरह सुख में बदल गया। ऐसा महसूस होने लगा जैसे मेरे जीवन में कभी कोई गम था ही नहीं। खुशी मेरे चेहरे से छलकने लगी। जीवन में इस तरह का यह पहला-पहला अनुभव था। मैं सोचने लगी कि आखिर यह व्यक्ति है कौन जिसने मुझे ऐसी अविस्मरणीय अनुभूति कराई? मैं किससे पूछूँ? तभी मुझे याद आया कि एक बार मेरी एक सहपाठी बहन ने मुझे बताया था कि उसका एक नया सलवार-सूट हॉस्टल से चोरी हो जाने पर, उसकी जूनियर ने उसे कहा था कि 'आपने भी पिछले जन्म में चोरी करने वाले की ड्रेस चुराई होगी, आपका हिसाब-किताब चुक्ता हो गया!'

ईश्वरीय ज्ञान लगा तर्कसंगत

मैने उस जूनियर को अपना यह अनुभव सुनाया क्योंकि मुझे लगा कि जो बहन पुनर्जन्म तथा कर्मों के हिसाब-किताब को समझती है, वह मेरी इस बात को भी अवश्य ही समझ पाएगी। मेरी पूरी बात सुनकर वह बहन मुझे ब्रह्माकुमारीज महाल (नागपुर) सेंटर पर ले गई जहाँ वह स्वयं भी रोजाना जाया करती थी। वहाँ की निमित्त बहन ने मेरा अनुभव सुनकर, मुझे ईश्वरीय ज्ञान का साप्ताहिक कोर्स करने के लिए कहा, जिसे मैंने तुरन्त मान लिया। अगले दिन से ही मेरा कोर्स शुरू हो गया। उसमें बताई गई सभी बातें इतनी तर्कसंगत थीं कि मेरे मन में कोई प्रश्न उत्पन्न हुआ ही नहीं। मैं सभी बातें सहज रीति से स्वीकार करती चली गई। कोर्स करते-करते मैं समझ गई कि स्वप्न में दिखे वृद्ध पुरुष ब्रह्मा बाबा ही थे जिन्होंने गले लगाकर मुझे अलौकिक जन्म दिया है। तब से लकर आज तक बापदादा की गुप्त पालना का हर कदम पर सुंदर अनुभव होता आ रहा है।

स्वर्ग के प्राकृतिक दृश्यों का अनुभव

मैं पहली बार 18 जनवरी, 2013 में बाबा मिलन के लिए शान्तिवन आई। बापदादा की अव्यक्त आवाज मैं पहले ही स्वप्न में सुन चुकी थी जिसमें बापदादा इशारा दे रहे थे कि अंत समय में किसी महारथी का साथ नहीं परन्तु तुम्हारा अपना पुरुषार्थ ही तुम्हें सुरक्षित रखेगा। इस स्वप्न के दो दिन बाद, दूसरे स्वप्न में मुझे सुंदर प्राकृतिक दृश्यों से ओत-प्रोत स्वर्ग दिखाई दिया जहाँ सुंदर, चमकीली हरी घास वाला बगीचा था। रंग-बिरंगे फूलों से लदे पेड़ थे, पेड़ों पर सुन्दर-सुन्दर फूल ही फूल थे, पत्ते कहीं नजर नहीं आ रहे थे। फूल भी बहुत चमकीले थे। सारी प्रकृति में चमचमाहट और झिलमिलाहट थी, वह एक बहुत ही सुन्दर-रंगीन दुनिया थी।

अदृश्य घड़ी

मैं रोज अमृतवेले तीन बजे उठकर 108 बार 'मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ' लिखती और फिर बाबा की याद में बैठ जाया करती थी। ऐसा करते दो-तीन दिन ही हुए होंगे कि मेरे हॉस्टल के कमरे में माँ की नर्म-नर्म गोद का सुखद अहसास कराने वाला लाल-सुनहरा-नारंगी-सा मिश्रित दिव्य प्रकाश हो जाता। मैं घड़ी देखती तो सुबह के चार बज रहे होते और जब 4.45 बज जाते तो वह प्रकाश गायब हो जाता। किसी अदृश्य घड़ी की तरह उस प्रकाश का आना और जाना बता देता कि क्या समय हो गया है। यह सिलसिला करीब एक वर्ष तक चलता रहा। यह भी प्यारे बाबा की सूक्ष्म दिव्य पालना का ही एक सुन्दर अनुभव था।

पहली पोस्टिंग ग्रामीण अस्पताल में

इन्टर्नशिप पूरी करके मुझे तालुका सड़क अर्जुनी, जिला गोंदिया के ग्रामीण अस्पताल (Rural Hospital) में चिकित्सा अधिकारी के पद पर एक वर्ष का सर्विस बॉण्ड पूर्ण करने जाना पड़ा। वहाँ पहुँचने पर पता चला कि यह गाँव एक कैबिनेट मंत्री का है तथा यहाँ का हर दूसरा व्यक्ति मंत्री से अपना नजदीकी सम्बन्ध बताकर सरकारी अस्पताल के कर्मचारियों पर रौब जमाने की कोशिश करता है। स्थानीय पत्रकार भी किसी कर्मचारी की छोटी-बड़ी कमियों को बढ़ा-चढ़ाकर अखबार में छाप देते थे। इस डर से कोई डॉक्टर स्वेच्छा से वहाँ काम करना नहीं चाहता था। यदि उसे भेजा भी जाता तो एक मास के अन्दर-अन्दर ही वह अस्पताल छोड़कर भाग जाता था।

न मरीज से शिकायत आई, न अखबार में शिकायत छपी

इन्टर्नशिप के बाद यह मेरी पहली-पहली सेवा होते हुए भी, राजयोग के अभ्यास, परमात्मा पिता पर निश्चय तथा मुरली के नित्य अध्ययन से मैं बहुत निर्भय और निश्चिंत हो गई थी तथा हर परिस्थिति के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर चुकी थी। ड्यूटी

के दिन मुझे अकेले ही ओ.पी.डी. के मरीज तथा भरती मरीजों की जाँच, पोस्टमार्टम (शव विच्छेदन), आकस्मिक सेवाएँ तथा पुलिस कर्मियों द्वारा लाए गए अपराधियों की जाँच आदि करनी पड़ती थी। परन्तु, ये सभी कार्य बहुत सहजता से हँसते-खेलते ही पूरे हो जाते थे। कर्मचारियों के साथ उठना-बैठना, निष्पक्षता से उनकी बातें सुनकर सलाह देना, नर्सिंग स्टेशन पर जाकर नर्स बहनों की मदद करना, ड्यूटी के दौरान उन्हें चाय पिलाना आदि करने से सभी कर्मचारी मेरे बहुत सहयोगी-साथी बन गए थे। मैं उन्हें परमात्म अवतरण का संदेश तथा मुरली की कुछ शिक्षाएँ सुनाती, वे सुनते थे तथा मेरे बिना कहे ही अपना-अपना काम ठीक रीति से करते थे। इस कारण से न कभी किसी मरीज की शिकायत आई न कभी अखबार में कोई शिकायत छपी। इससे स्थानीय लोगों का, पत्रकारों का व पुलिस कर्मचारियों का मेरे प्रति सम्मान तथा विश्वास बैठ गया। वे आज भी कहते हैं कि मैडम, आप वापिस आइए, हम आपसे मिलने इतनी दूर राजस्थान नहीं आ सकते हैं।

हंगामा बदल गया गहन शान्ति में

एक बार की बात है, पास के इलाके के नौ साल के एक लड़के का बाँया हाथ तथा 12 साल की एक लड़की का बाँया पैर सड़क दुर्घटना में बुरी तरह जख्मी हो जाने पर उन्हें अस्पताल में इमरजेन्सी में लाया गया। ड्यूटी पर मौजूद नर्सिंग स्टाफ ने मुझे यह सूचना दी तथा कहा कि जल्दी आइए। यह भी बताया कि गाँव के बीस-पच्चीस नवयुवक भी साथ आए हैं और शोर मचा रहे हैं कि डॉक्टर कहाँ है? नर्स बहनें इन्जेक्शन लगाने तथा जख्म की सफाई करने में लग गई थीं और मैं उस वक्त किसी जरूरी काम से बाहर गई थी, जिस वजह से सात-आठ मिनट देरी से अस्पताल पहुँची। भीतर से बहुत आवाजें आ रही थीं परन्तु मेरे वहाँ कदम रखते ही सारे युवक दो लाइनें बनाकर सावधान की मुद्रा में चुपचाप खड़े हो गए और मैं उनके बीच से गुजरते चीफ की तरह जल्दी-जल्दी उन जख्मी बच्चों के पास पहुँची। उनमें से एक युवक सामने आया और किस तरह दुर्घटना घटी, इसका सारा विवरण देकर चुप हो गया। मैंने भी बच्चों का प्राथमिक उपचार करके, आगे के इलाज के लिए जिला अस्पताल में ले जाने की सलाह दी जिसे तुरन्त मान कर वे शान्ति से दोनों बच्चों को, अम्बुलेंस से जिला अस्पताल ले गए।

यह कमाल थी बापदादा की कि इमरजेन्सी में चिकित्सक थोड़ी देर से आए और मरीज के साथियों का हंगामा सूई पटक शान्ति (पिन ड्रॉप साइलेन्स) में बदल जाए। उस बात को याद करके आज भी दिल में शुक्रिया का गीत बज उठता है।

मधुबन आने की प्रेरणा

ऐसे बहुत-से अनुभव करते-करते मेरे तीन साल वहाँ पूर्ण होने को आए तब मैंने आत्मनिरीक्षण किया कि मेरा मन न तो पोस्ट ग्रेज्युएशन की तरफ है, न इसी पद पर स्थायी होने की तरफ, मेरा रुझान तो ज्ञान-योग तथा अतीन्द्रिय सुख की ओर बढ़ता जा रहा है। असमंजस की स्थिति में एक नुमाशाम के योग में मैंने बाबा से पूछा कि बाबा, आप ही बताइए, मैं आगे क्या करूँ, आगे अधिक पढ़ाई में मेरी रुचि नहीं है। कुछ ही देर में बाबा की टचिंग हुई कि 'बच्ची, मधुबन आओ।' मेरी खुशी का तो ठिकाना ही न रहा। मैंने सोचा ही नहीं था कि यह भी कोई विकल्प हो सकता है? मैंने तुरन्त घर वालों को सूचित कर दिया कि मैं त्यागपत्र देकर घर आ रही हूँ अतः आप कल ही गाड़ी भेज दीजिए। हॉस्पिटल की सेवा से त्यागपत्र देकर, अगले दिन मैं घर आ गई। इसके बाद घरवालों की सहमति से मैं मधुबन आ गई। पिछले सवा दो साल से शान्तिवन के एवरहैल्दी हॉस्पिटल में मैं बापदादा की छत्रछाया में सन्तुष्टता और प्रसन्नता के साथ मैडिकल की सेवाएँ दे रही हूँ। बाबा आपका बहुत-बहुत शुक्रिया, आपने मेरा जीवन खुशहाल और महान बना दिया। ■■■

राजयोग द्वारा प्राप्त सूक्ष्म शक्तियां

ब्रह्माकुमारी प्रीति खत्री, मालवीय नगर, जयपुर (राजस्थान)

भौतिक विकास की एकपंखीय दौड़ में लगा समाज नित्य नयी भयावह समस्याओं से ग्रसित होता जा रहा है। नौनिहालों में फैलती हिंसा, युवाओं में पसरती अपराधवृत्ति, शोषण में सिसकती नारी, पेट की आग में झुलसती गरीबी, सेवा को तरसता बुढ़ापा और इसी तरह अनेक अंतहीन समस्याएं आज संसार में व्याप्त हैं जिन्होंने प्रत्येक व्यक्ति को अति कमजोर एवं बेबस कर दिया है।

हर इंसान इनसे मुक्त होने की चाह रखते हुए भी उबर नहीं पाता क्योंकि वह सही विधि नहीं जानता। राजयोग ही एक ऐसी विधि है जिससे हम स्थूल एवं सूक्ष्म शक्तियां प्राप्त कर अपने जीवन को सही दिशा प्रदान कर सकते हैं।

राजयोग द्वारा प्राप्त कुछ सूक्ष्म शक्तियां इस प्रकार हैं –

महसूसता की शक्ति – वह क्षण हमारे लिए अनमोल होता है जब हम अपनी कमी-कमजोरी को महसूस करते हैं क्योंकि उसी क्षण हम उसको निकालने का संकल्प करते हैं। स्वयं के अलावा अन्य आत्मा की कमी-कमजोरी को, उसकी परवश स्थिति को महसूस कर, उसके प्रति भी दया भावना का संकल्प करते हैं एवं स्वयं के साथ-साथ उसके संस्कार परिवर्तन के लिए भी परमात्मा से सकाश प्राप्त कर उस आत्मा तक पहुँचाते हैं।

परिवर्तन शक्ति – महसूसता के पश्चात परिवर्तन शक्ति स्वत: ही काम करती है। परमात्मा प्रतिदिन हमें मुरली के द्वारा अनेक इशारे देते हैं और किस मुरली की कौन-सी शिक्षा मेरे परिवर्तन में मदद करेगी, पता नहीं। जिंदगी में किसी भी क्षण परिवर्तन आ सकता है अत: अर्जुन की तरह हर इशारे का अर्जन आवश्यक है।

मनन शक्ति – ज्ञान मुरली की गहराइयों में जाना ही मनन शक्ति है। परमात्मा की प्रतिदिन की शिक्षा पर अपनी बुद्धि केंद्रित कर, उसके राज़ को जान कर उनके फायदे पा सकते हैं।

एकाग्रता की शक्ति – एकनामी अर्थात् एक शिवबाबा का स्मरण हमें एकाग्रचित्त बनाता है। बुद्धि का भटकना बंद हो जाता है और हम संकल्पों की बाढ़/तूफानों से स्वयं को सुरक्षित रख सकते हैं एवं अंतर्मुखी बन सदा सुखी रह सकते हैं।

सत्यता की शक्ति – सत्य बाप के बच्चे कभी भी सत्यता का दामन छोड़ नहीं सकते क्योंकि सत्य को प्रमाण की आवश्यकता नहीं रहती। सच्चा इंसान स्वयं से, परमपिता से एवं अपने लौकिक-अलौकिक परिवार के साथ सदा सच्चा रहता है।

निडरता/निर्भयता की शक्ति – जहाँ सत्यता है वहाँ निडरता स्वत: ही आ जाती है क्योंकि सांच को आंच नहीं। जहां कोई आंच या मुश्किल नहीं वहां ही निर्भयता रहती है। राजयोग हमें हर परिस्थिति में निर्भय रहने की प्रेरणा देता है।

क्षमा की शक्ति – स्वयं की गलतियों के लिए क्षमा मांगने वाला और अन्य अनेक आत्माओं द्वारा किए गए गलत कर्मों के लिए उन्हें क्षमा करने वाला व्यक्ति महान बनता है। क्षमा की शक्ति हमें शील प्रदान करती है। क्षमा का वास्तविक स्वरूप है कि हम सर्व के प्रति क्षमाशील बनें ना कि सिर्फ अपनों के प्रति।

शीतलता की शक्ति – कबीर दास जी का एक दोहा है, 'ऐसी वाणी बोलिए मन का आपा खोय, औरन को शीतल करे, खुद भी शीतल होय।' कबीर जी ने अपने दोहे में शीतलता को बहुत ही सटीक रूप से परिभाषित किया है कि औरों के साथ-साथ स्वयं को भी शीतल रखना अति आवश्यक है। परमात्मा पिता भी शीतलता के सागर हैं। उनकी छत्रछाया की शीतल किरणें विकार, लगाव और पश्चाताप की अग्नि को अंश सहित शीतल कर सकती हैं। अंश से ही वंश पैदा होता है। यह अनुभव सिद्ध है कि राजयोग से स्थूल एवं सूक्ष्म शक्तियां अर्जित करना आज के तमोप्रधान वातावरण में अति आवश्यक एवं लाभकारी है। ■■■

बीमारी बनी वरदान

ब्रह्माकुमारी सुशीला, पानीपत (न्यू प्रकाश नगर)

मैं पिछले 28 वर्षों से ईश्वरीय ज्ञान में चल रही हूँ। जब से बाबा की बनी हूँ; जो खुशी, आनंद मुझे मिले, उन्हें शब्दों में लिखा नहीं जा सकता। पशुतुल्य जीवन से मनुष्य बनी, यह तो चमत्कार है ही परन्तु जो चमत्कार मेरे साथ बीमारी के दौरान हुआ, मैं उसको आप सभी के साथ साझा करना चाहती हूँ।

घटना ऐसे घटी कि तीन मई को सेवाकेन्द्र पर माताओं की भट्ठी में एक भाई ने अपना अनुभव सुनाया कि उनकी पत्नी का कैंसर चौथी अवस्था तक पहुँच चुका था इसलिए इलाज के दौरान ही वे चल बसी। भाई ने यह भी बताया कि वो सुबह 4 बजे उठी, योग किया और मुरली सुनते-सुनते बाबा की गोद में सो गई। इतना होने पर भी मेरा व मेरे बेटे का निश्चय अडिग रहा और सब बाबा पर छोड़ हम सामान्य जीवन जीने लगे। इस अनुभव से मैंने शिक्षा ली कि अगर कभी ऐसा हुआ तो मुझे विचलित न होकर, दृढ़ निश्चय के साथ बाबा को प्रत्यक्ष करना है। उस समय मेरी ब्रेस्ट में गाँठ नजर आ रही थी पर मुझे मालूम नहीं था कि ये कैंसर की है। एक अन्य माताजी ने अपना अनुभव सुनाया कि जब मैं बीमार होती हूँ तो सोचती हूँ, बाबा कहीं सेवा कराना चाहते हैं। इस प्रकार की बातों से मेरा मनोबल बहुत ऊँचा हो गया।

मेरी जो गाँठ थी वो कैंसर की ही थी। बाबा पर पूरा निश्चय रख कर एक जून, 2018 को मैंने ऑपरेशन करवाया, मुझे कोई दिक्कत नहीं हुई और बीमारी से निजात भी मिल गई। मैंने डाक्टर साहब को बाबा का संदेश, टेबल कैलेण्डर, मासिक पत्रिका व बाबा की टोली दी। मुझे यह बीमारी कम, वरदान ज्यादा लगी। इसमें विदेही अवस्था की महसूसता ज्यादा हुई जो बड़ी मुश्किल बात नजर आती थी। बीमारी में ऐसा अनुभव हुआ जैसा कि यादगार शास्त्र रामायण में लिखा है कि असली सीता को राम ने अपने पास रखा और नकली सीता को लंका भेज दिया। मेरे साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ। बाबा ने आत्मा को अपने पास रखा हुआ था और शरीर कैंसर द्वारा हिसाब चुक्ता कर रहा था। मुझे कोई दुख-पीड़ा नहीं हुई। ■■■

सभी व्यसनों से मुक्ति

■■■ ब्रह्माकुमार प्रेमनाथ 'भोला', आनन्दपुरी कालोनी, हाथरस (उ.प्र.)

मेरा जन्म सन् 1952 में एक पंजाबी परिवार में हुआ। माँसाहार से लेकर तम्बाकू, शराब आदि व्यसनों की अधीनता से मैं आत्मा तामसिक वृत्ति वाली बन गई। रामचरितमानस, हनुमान चालिसा आदि पाठ घर में करता रहता था लेकिन मन में शान्ति नहीं थी। रात को 12 बजे तक तो नींद का सवाल ही नहीं था। रात्रि दो बजे सोकर देर तक उठता था फिर रोज के काम-धन्धे में जीवन यूँ ही जा रहा था। इसी के लिए गीता में कहा गया है कि जब सारा संसार सोता है तो ज्ञानी जन जागते हैं और जब ज्ञानी और संयमी जागते हैं तो सारा संसार सोता है। यह बात तब समझ में नहीं आती थी।

स्थानीय ब्रह्माकुमारी केन्द्र के धवल वस्त्रधारी भाई-बहनों के सानिध्य में आया और ईश्वरीय ज्ञान का साप्ताहिक कोर्स किया। तम्बाकू की जो आदत 45 सालों से पड़ी थी वह नियमित ज्ञान मुरली के श्रवण से छूट गई है।

अपने को परिवार का मुखिया समझने के कारण अहंकारी तो था ही जिसकी वजह से बात-बात पर क्रोधित होना स्वभाव बन गया था। सृष्टि नाटक का और आत्मा का ज्ञान पाकर अब बिल्कुल शान्त हो गया हूँ। अब तो यही इच्छा रहती है कि जो शान्ति मुझे मिली है वह परिवार और संसार के सभी मनुष्यों को मिले। ■■■

वाह मेरे रूहानी सर्जन

■■■ डॉ.अनुपमा सिंह, रॉबर्टस्गंज, सोनभद्र (उ.प्र.)

मानव सेवा के व्यवसाय को चुनने वाले चिकित्सक ही यदि मानसिक तनाव और अशान्ति का शिकार हो जायें और दवाइयाँ भी उनका इलाज करने में असफल हो जायें तो बड़ी असहज स्थिति उत्पन्न हो जाती है। मेरी स्थिति भी कुछ ऐसी ही हो गई थी इसलिए शान्ति की खोज करने लगी। कई पड़ावों से गुजरने के बाद साईं बाबा की शरण में गई परन्तु पूर्ण शान्ति नहीं मिली। जीवन अस्त-व्यस्त हो गया। फिर मैं टेलीविजन, सिनेमा, संगीत, सीरियल और बाबाओं के प्रवचनों में मानसिक शान्ति और जीवन की सार्थकता ढूँढ़ने लगी।

मानसिक शान्ति का हुआ अनुभव

अचानक एक दिन मेरी अँगुली एक चैनल पर ठहर गई। एक श्वेत वस्त्रधारिणी युवा देवी प्रवचन कर रही थी। उनकी बातों को सुनने में इतनी खो गई कि जैसे समय ही ठहर गया हो, समय का कुछ पता ही नहीं चला। पहली बार मानसिक शान्ति का अनुभव हुआ। मुझे लगा कि यहाँ से मुझे जीवन का सच्चा अर्थ और महत्व प्राप्त हो सकता है। प्रवचन के अन्त में स्क्रीन पर फोन नम्बर दिखाया जा रहा था जिसमें किसी प्रकार की समस्या के समाधान हेतु सम्पर्क करने के लिए अनुरोध था। मैंने तुरन्त फोन किया कि मैं माउण्ट आबू आना चाहती हूँ। फोन रिसीव करने वाले ने मेरे शहर का नाम पूछा। मैंने कहा, राबर्टस्गंज-उत्तर प्रदेश। उन्होंने कहा, आपके शहर में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र है, वहाँ से सम्पर्क कीजिए, सात दिन का कोर्स कीजिये, आपकी सभी समस्याओं का समाधान मिल जाएगा। राबर्टस्गंज एक छोटा-सा शहर है, इसका भौगोलिक आकार बहुत बड़ा नहीं है। परन्तु इस प्रकार के नाम और पते से मैं बिल्कुल बेखबर थी। पहली बार मुझे आभास हुआ कि भौतिकता की चकाचौंध की न जाने किस गली में हम पढ़े-लिखे लोग खो गये हैं कि ऐसे पवित्र और जीवन का मार्गदर्शन करने वाले ब्रह्माकुमारीज मार्ग का पता ही मेरी नजरों से ओझल रहा। मैं कई लोगों से ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के बारे में पूछती रही लेकिन धन की खोज में व्यस्त लोग ब्रह्माकुमारीज के बारे में अनजान ही थे।

पूर्ण हुई शान्ति की खोज

एक दिन दवा की सप्लाई करने वाले एक भाई से सेवाकेन्द्र का सही पता मिल गया, जो बहुत दूर नहीं था। मेरे जीवन का अविस्मरणीय दिवस है 12 फरवरी, 2012। तब मैं पहली बार सेवाकेन्द्र पर पहुँची थी और सेवाकेन्द्र की मुख्य निमित्त बहन ने मुझे ईश्वरीय ज्ञान का कोर्स कराया। कोर्स करते ही जीवन में चमत्कारिक परिवर्तन आने लगे। शान्ति की खोज पूरी हो गयी। मन एक अलौकिक खुशी में मगन रहने लगा। जीवन का अर्थ एवं महत्व समझ में आ गया। सूर्योदय के बाद सोने वाली मुझ आत्मा की दिनचर्या अब अमृतवेले से प्रारम्भ होने लगी। बाबा से गुडमार्निंग करने के बाद उनसे आत्मिक बातें होने लगीं। बाबा का हाथ और साथ एक अदृश्य छत्रछाया की तरह हर पल अनुभव होने लगा। दवाओं के सहारे चलने वाला जीवन परमात्मा की दुआओं से पलने लगा। जीवन में घटित दो घटनाओं ने बाबा की अनुभूति को प्रत्यक्ष प्रमाणित कर मुझे अधिक रोमांचित कर दिया है।

दवा से अधिक हुआ दुआ का प्रभाव

पहली घटना अक्टूबर, 2017 की है। भारत के खूबसूरत राज्य त्रिपुरा की राजधानी गंगटोक में पैराग्लाइडिंग करते समय अचानक दुर्घटना हो गई और मैं 15-20 फीट ऊँचाई से जमीन पर गिर गई। यह देखकर सभी लोग किसी बड़ी दुर्घटना की आशंका से सिहर उठे। परन्तु मैंने बाबा को याद किया। बाबा ने जैसे मुझे अपनी गोद में उठा लिया। मैं स्वयं पैदल और सीढ़ियों पर चढ़ते हुए वापस आई। बाद में एक्सरे करने पर पता चला कि मेरी रीढ़ की हड्डी में फ्रैक्चर है और मुझे दो महीने बेडरेस्ट करना पड़ेगा। बाबा कहते हैं, हर घटना कल्याणकारी है। मेरे लिए इन दो महीनों का समय योग भट्ठी जैसा वरदानी साबित हुआ। इस दौरान मैंने मुरली की सूक्ष्म बातों और योग के प्रयोग द्वारा आत्माओं को

सकाश देने की विधि को गहराई से समझा और सीखा। अब मैं इसका प्रयोग क्लीनिक में आने वाले दु:खी और अशान्त मरीजों पर करती हूँ। इसका बहुत ही उत्साहजनक परिणाम देखकर बाबा में आस्था और अधिक गहरी होती जा रही है। जो काम दवा नहीं कर पाती है वह काम बाबा की दुआ कर देती है।

दूसरी घटना भी परम रक्षक, सुप्रीम चिकित्सक और मार्गदर्शक शिव बाबा की अनुभूति का प्रत्यक्ष प्रमाण है। कोटा में कोचिंग करने वाले अपने छोटे बेटे से मिलकर, चिकित्सक पति और बड़े बेटे के साथ कार से वापस आ रही थी। घटना जनवरी, 2018 की है। अमृतवेले का समय था, मैं बाबा को गुडमार्निंग करके उन्हें याद कर रही थी। अचानक ड्राइवर को झपकी आ गयी और कार, सामने क्रॉस कर रही कार से टकरा कर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गयी। पर वाह रे कमाल मेरे प्यारे शिव बाबा की! गाड़ी में आगे बैठे मेरे पति और अन्य किसी को भी खरोंच तक नहीं आई। इस घटना से मेरे पति और बच्चे के मन में बाबा के प्रति बहुत ही सकारात्मक सोच उत्पन्न हुई है। सभी कहने लगे, आज बाबा ने हमें बचा लिया। एक नया जीवन-दान दिया है।

व्यस्त जिन्दगी में भर गई खुशियाँ

सम्पूर्ण पवित्रता की धारणा और बाबा की श्रीमत का हाथ पकड़ कर रखना, यह मेरे जीवन का लक्ष्य बन गया है। अब गुडमार्निंग द्वारा दिनचर्या का प्रारम्भ और गुडनाइट द्वारा दिनचर्या का समापन बाबा के साथ ही होता है। नियमित रूप से मुरली पढ़ती हूँ और प्रत्येक गुरुवार तथा सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रमों में अनिवार्य रूप से जाती हूँ। अब मेरी व्यस्त जिन्दगी बाबा की याद और श्रीमत से खुशियों से भर गयी है। अपने मरीजों और अन्य सम्पर्क-सम्बन्ध में आने वाली आत्माओं को ईश्वरीय ज्ञान और सकाश देती हूँ। अब दिल गाता रहता है –

तुम तो यहीं कहीं बाबा मेरे आसपास हो। ■■■

शीघ्र आवश्यकता

ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबूरोड, सिरोही, राजस्थान में प्रिंसिपल की आवश्यकता है।

योग्यता: मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी. एस. सी. नर्सिंग/पोस्ट बेसिक बी. एस. सी. नर्सिंग एवं एम. एस. सी. नर्सिंग

अनुभव: मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थान में शिक्षक पद पर 5 वर्ष एवं प्रिंसिपल पद पर 5 वर्ष का अनुभव (as per INC Norms)

ग्लोबल अस्पताल, माऊंट आबू, राजस्थान में रेजिडेन्ट मेडिकल ऑफिसर (R.M.O) के पद हेतु M.B.B.S/B.AM.S डॉक्टर्स की आवश्यकता है। (उचित वेतन सुविधा)

संपर्क करें: सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक, मोबाइल नं.: 9414144062, ई-मेल: ghrchrd@ymail.com

प्रवेश प्रारंभ

सरोज लाल जी महरोत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज में बी.एस.सी. नर्सिंग (4 वर्षीय) एवं ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग में जी.एन.एम (3 वर्षीय) कोर्स में प्रवेश प्रारंभ हो चुका है

योग्यता: (बी.एस.सी. नर्सिंग) आयु 31 दिसम्बर 2018 तक : 17-28 वर्ष (महिलाओं के लिए) 17-25 वर्ष (पुरुषों के लिए) फिजिक्स, केमिस्ट्री एवं बायलोजी में कम से कम 50 प्रतिशत अंक

संपर्क करें: मोबाइल: 7014986102, 8432345230, 9529047341, ई-मेल: slmgnc.raj@gmail.com

योग्यता: (जी. एन.एम) आयु 31 दिसम्बर 2018 तक : 17-34 वर्ष (महिलाओं के लिए) 17-28 वर्ष (पुरुषों के लिए) साइंस, आर्ट, कॉमर्स में से कम से कम 50 प्रतिशत अंक

संपर्क करें: मोबाइल: 9649475278, 7976121052, ई-मेल: ghsn.abu@gmail.com

नोट:फॉर्म जमा कराने की आखिरी तारीख : 20 जुलाई, 2019,

फॉर्म डाउनलोड करने के लिए:http://www.ghrc-abu.com/global-hospital-school-of-nursing

राजयोग की उपलब्धियाँ

ब्रह्माकुमारी डॉ. कुमकुम मेहरोत्रा (गाइनीकोलोजिस्ट), मुरादाबाद (उ. प्र.)

राजयोग मेडिटेशन की उपलब्धियाँ अनेक हैं। कहाँ तीन वर्ष पहले मुझे ध्यान-योग का सही मतलब भी पता नहीं था और अब बाबा की प्रेरणा से अलग-अलग स्कूलों में जाकर बच्चों को मेडिटेशन सिखाना शुरू कर दिया है। पहले बहुत बार खाली समय में समझ नहीं आता था कि कैसे बोरियत दूर भगायें। अब इसकी कोई दरकार ही नहीं, परमानेन्ट गाइड जो साथ में है। इतनी राहें हैं सेवा की जो 24 घंटे भी कम पड़ जाते हैं।

पहले मेरी नींद 8-9 घण्टे से कम में पूरी नहीं होती थी, नींद की गोलियाँ भी खानी पड़ती थीं। अब 6 घण्टे में ही नींद पूरी हो जाती है। इन तीन सालों में नींद की दवा की कभी आवश्यकता ही नहीं पड़ी, अमृतवेले योगाभ्यास भी होने लगा।

मुझे लगता था कि सम्मान, शरीरधारियों से मिलने की चीज है परन्तु अब समझ में आया कि सम्मान की परिभाषा क्या है। पहले घर में खाना बनाने वाली के साथ मेरा अक्सर झगड़ा हो जाता था जिसके फलस्वरूप दोनों का ही मूड अपसेट हो जाता था। अब मेरे व कर्मियों के बीच बहुत मधुर सम्बन्ध हैं। इस प्रकार जो मानसिक सन्तोष प्राप्त हुआ उसे ही स्वर्गिक आनन्द की संज्ञा दी जायेगी।

मुझे बचपन से माइग्रेन होता था जो अब 99 प्रतिशत ठीक हो चुका है। पैरों में फेशिआइटिस नामक तकलीफ थी जिसके इलाज में हर उम्मीद छोड़ चुकी थी। रूहानी सर्जन ने इस तकलीफ को 100 प्रतिशत ठीक कर दिया है।

राजयोग कोर्स करते समय मैंने स्वयं कोशिश शुरू कर दी कि कैसे अपने को मस्तक में, भ्रकुटि में और बाबा को आकाश से परे परमधाम में देखना है। ड्राइविंग के समय मैं जैसे ही बाबा को याद करती हूँ तो एक किरण सदा मुझे मस्तक में छूते हुए साथ-साथ चलती है।

पाँच वर्ष पूर्व मेरी बेटी की डिग्री व सर्टिफिकेट्स की फाइल, जो कि मैंने बहुत सम्भाल कर रखी थी, घरभर में ढूँढ़ने से कहीं भी नहीं मिल रही थी। हमने यह मान लिया कि कहीं खो गई या फाइल चोरी हो गई। एक दिन सुबह पाँच बजे मेडिटेशन के दौरान मैंने बाबा से पूछा, प्यारे बाबा, बताइये ना, कहाँ रखी है फाइल? बाबा ने मुझे संकल्प दिया और उसी स्थान पर फाइल अंततः मिल गई।

अब बाबा की और निमित्त बहन की पालना से हमारे यहाँ डिवाइन मेडिटेशन हॉल बन गया है जिसमें सभी धर्मों के मरीज रूहानी-जिस्मानी इलाज के लिए आ-जा सकते हैं। ■■■

सदस्यता शुल्क:

(भारत) वार्षिक: 100 /- आजीवन : 2,000 /-
(विदेश) वार्षिक - 1,000/- आजीवन - 10,000/-

शुल्क ड्राफ्ट या ई-मनीऑर्डर द्वारा भेजने हेतु पता :

'ज्ञानामृत', ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन- 307510
(आबू रोड) राजस्थान, भारत।

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

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क सूत्र :
Mobile: 09414006904, 09414423949, **Email:** hindigyanamrit@gmail.com, omshantipress@bkivv.org

ब्र.कु. आत्मप्रकाश, मुख्य सम्पादक एवं प्रकाशक, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबूरोड द्वारा सम्पादन तथा ओमशान्ति प्रिन्टिंग प्रेस, शान्तिवन-307510, आबूरोड में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया।
मुख्य सम्पादक - ब्र.कु. आत्मप्रकाश, **सम्पादक** - ब्र.कु. उर्मिला, शान्तिवन

फोटो, लेख, कविता या अन्य प्रकाशन सामग्री के लिये :

E-mail : gyanamritpatrika@bkivv.org, omshantiprintingpress@gmail.com, Website: gyanamrit.bkinfo.in

1.भदोही- उ.प्र.के ऊर्जा मंत्री भ्राता श्रीकान्त शर्मा के साथ ज्ञान-चर्चा करते हुए ब्र.कु.करुणा भाई। साथ में ब्र.कु.विजयलक्ष्मी बहन तथा अन्य। **2.चण्डीगढ़-** समाजसेवा अभियान कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.उत्तरा बहन, ब्र.कु.अमीरचन्द भाई, न्यायमूर्ति भ्राता ए.एन.जिन्दल, ब्र.कु.शैलजा बहन, डॉ.एस.पी.सिंगला तथा अन्य। **3.धर्मशाला-** हिमाचल प्रदेश के खाद्य आपूर्ति तथा उपभोक्ता मामलों के मंत्री भ्राता किशन कपूर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.उमा बहन। **4.पोखरा-** दिव्यदर्शन सरोवर शान्ति उद्यान के शिलान्यास समारोह में मंच पर उपस्थित हैं राष्ट्रीय सभा के अध्यक्ष भ्राता गणेश तिमिल्सिना, गण्डकी प्रदेश के उद्योग, पर्यटन तथा वन मंत्री भ्राता विकास लम्साल, ब्र.कु परिणीता बहन तथा अन्य। **5.शान्तिवन (आबू रोड)-** अन्तर्राष्ट्रीय श्रमिक दिवस पर श्रमिकों को व्यसनमुक्ति की प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु.आत्मप्रकाश भाई, ब्र.कु.उषा बहन, ब्र.कु.भरत भाई तथा स्वच्छता विशेषज्ञ भ्राता अरुण जी। **6.देगलूर-** 'मेरा गाँव व्यसनमुक्त गाँव' जन जागृति रैली को शिवध्वज दिखला कर रवाना करते हुए ब्र.कु.सुमंगला बहन, ब्र.कु.सुनंदा बहन, ब्र.कु.मेनका बहन, ब्र.कु.विद्या बहन, विधायक भ्राता सुभाषराव साबने, नगरसेवक भ्राता गंदपवार, नगरसेवक भ्राता शैलेश उल्लेवार तथा अन्य। **7.राजकोट (गायकवाड़ी)-** एयरपोर्ट पर तनाव प्रबन्धन कार्यक्रम के बाद ईश्वरीय स्मृति में हैं एयरपोर्ट निदेशक भ्राता रविकान्त, सी.आई.एस.एफ.के असिस्टेंट कमान्डर भ्राता अनिल कुमार, ब्र.कु.ज्योत्सना बहन तथा अन्य। **8.जनकपुर (नेपाल)-** स्नेह मिलन पश्चात् प्रदेश नं.2 के मुख्यमंत्री भ्राता लाल बाबू राउत तथा गृहमंत्री भ्राता ज्ञानेन्द्र यादव को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.सृजना बहन।

RNI No.10563/1965, Postal Regd. No.RJ/SRO/9559/2018-2020 Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment No. RJ/WR/WPP/002/2018-2020. Published on 20th of each Month &
Posted on 26th to 1st of each month. Price 1 copy Rs. 8.50, Issue : June, 2019.

कुरुक्षेत्र- कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के सीनेट हाल में आयोजित श्रीमद्भगवद्गीता सेमिनार का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु.बृजमोहन भाई, ब्र.कु.ऊषा बहन, पत्राचार पाठ्यक्रम की निदेशक बहन मंजुला चौधरी, श्रीमद्भगवद्गीता अध्ययन के निदेशक प्रो.देशवाल तथा ब्र.कु.सरोज बहन।

ज्ञान सरोवर (आबू पर्वत)- सूचना तकनीकी सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.डॉ.निर्मला बहन, ब्र.कु.करुणा भाई, ब्र.कु.शिवानी बहन, ब्र.कु.यशवन्त भाई तथा अन्य।

ज्ञानसरोवर (आबू पर्वत)- कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए अभिनेत्री बहन प्रतिमा कानन, अभिनेत्री बहन अरुणा सांगल, नृत्य ज्योति काथक केन्द्र की निदेशिका बहन ज्योति खण्डेलवाल, केन्द्रीय सूचना प्रसारण मंत्रालय अतिरिक्त निदेशक भ्राता राजीव जैन, ब्र.कु.तृप्ति बहन, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई, ब्र.कु.करुणा भाई तथा अन्य।

ज्ञान सरोवर- खेल प्रभाग की ओर से आयोजित सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए मोतीलाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल, सोनीपत के निदेशक कर्नल राज बिश्नोई, अन्तर्राष्ट्रीय निशांत क्रिकेटर भ्राता महेन्द्र वैष्णव, डॉ.गुरदीपसिंह, ब्र.कु.शशि बहन, ब्र.कु.बसवराज भाई, ब्र.कु.जगबीर भाई तथा अन्य।