(मासिक)

ज्ञानामृत

वर्ष 53, अंक 6, दिसम्बर, 2017
मूल्य 8.50 रुपये, वार्षिक शुल्क 100 रुपये

1.सम्बलपुर- 'सशक्त भारत नवनिर्माण आध्यात्मिक महोत्सव' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी जी, झारखण्ड की राज्यपाल महामहिम बहन द्रौपदी मुर्मू, विधायिका बहन डॉ.रासेश्वरी पाणिग्राही, सांसद भ्राता प्रसन्न आचार्य, ब्र.कु.कमलेश बहन, ब्र.कु.पार्वती बहन तथा अन्य। **2.सुन्नी (शिमला)-** सार्वजनिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए हिमाचल प्रदेश के महामहिम राज्यपाल भ्राता आचार्य देवव्रत, ब्र.कु.अमीरचंद भाई, ब्र.कु.प्रकाश भाई, ब्र.कु.ऊषा बहन तथा अन्य। **3.चण्डीगढ़-** ब्रह्माकुमारीज की ८०वीं वर्षगाँठ के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में ईश्वरीय स्मृति में हैं जस्टिस राजन गुप्ता, हरियाणा के राज्यपाल महामहिम भ्राता कप्तान सिंह सोलंकी, मेजर जनरल भ्राता एम.एस.कांदल, द इंडियन एक्सप्रेस की रेजिडेन्ट सम्पादक बहन निरुपमा सुब्रह्मण्यम, ब्र.कु.अमीरचंद भाई, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई तथा अन्य। **4.जयपुर (सोडाला)-** केन्द्रीय व्यापार तथा उद्योग मंत्री भ्राता सुरेश प्रभु को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.स्नेह बहन तथा ब्र.कु.सन्नू बहन। **5.शान्तिवन (आबू रोड)-** भारत के संचार तथा रेल राज्यमंत्री भ्राता मनोज सिन्हा को ईश्वरीय सौगात देते हुए राजयोगिनी दादी जानकी जी। **6.ब्रह्मपुर-** शिक्षाविद् सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए उड़ीसा के राजस्व मंत्री भ्राता सूर्य नारायण पात्र, विधायक भ्राता आर.सी.सी. पटनायक, डॉ.पी.सी.साहू, उपकुलपति भ्राता अमरेन्द्र मिश्रा, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई, ब्र.कु.स्वामीनाथन, ब्र.कु.मंजू बहन तथा ब्र.कु.माला बहन। **7.तिनसुकिया-** ब्रह्माकुमारीज की 80वीं वर्षगाँठ के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए संयुक्त गृहसचिव भ्राता वी.शशांक, ब्र.कु.करुणा भाई, ब्र.कु.शारदा बहन, ब्र.कु.सत्यवती बहन, ब्र.कु.सन्तोष बहन, आसाम के बिजली राज्यमंत्री भ्राता पी.एल.दास, ब्र.कु.शीला बहन तथा अन्य। **8.श्रीनगर (उत्तराखण्ड)-**उत्तराखण्ड के विधानसभा अध्यक्ष भ्राता प्रेमचन्द अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.उषा बहन।

संजय की कलम से

आधि और उससे छूटने का उपाय

'आधि' क्या है? 'आधि' शब्द के दो अर्थ हैं। मनुष्य को जो मानसिक कष्ट होते हैं उन सभी के विशाल समूह को 'आधि' कहा जाता है। चिन्ता, भय, तनाव, मन की खिन्नता, उद्विग्नता, चंचलता, वेदना, मायूसी, हतोत्साहता, किसी प्रिय व्यक्ति या वस्तु के छिन जाने पर अनुभव होने वाली नीरसता, अकेलेपन की अनुभूति इत्यादि – सब 'आधि' में ही गिने जाते हैं।

'आधि' का दूसरा अर्थ है, किसी के पास अपनी चीज गिरवी अर्थात् बंधक रखना, किसी से पैसा लेकर, अपनी सम्पत्ति उसके हवाले करना। इस प्रकार वो व्यक्ति एक बन्धन में बंध जाता है। जब तक वो अपने ऋण को न चुकाए तब तक उसकी अपनी चीज उसे नहीं मिलती। मनुष्य की आज ऐसी ही तो हालत है। वो आज तक बंधुआ मुलाजिम है। जन्म-जन्मान्तर उसने न जाने कितनों से उधार ले रखा है और उसे चुकाने में लगा रहता है। वो लोग उसे डांटते-डपटते, धमकाते, अपमानित करते हैं परन्तु ये क्या करे; इसने ऋण जो ले रखा है। उसे चुकाए बिना और चारा ही क्या है? जब तक वो थोड़ा ब्याज चुकाता है, उससे अधिक और हो जाता है क्योंकि सच्चे कर्मों की कमाई तो है नहीं।

पेट की दो रोटी के लिये वो ये सारे दुख झेलता है क्योंकि वो बंधक है। ऐसे ही कभी काम, कभी क्रोध, कभी लोभ, कभी कोई और मानसिक प्रदूषण अथवा मन में घुसा हुआ चोर, डाकू उसे डरा धमका कर उससे जो कराना चाहे, कराता है। आज का मनुष्य कोई अपनी मर्जी से थोड़े ही चल रहा है। वो तो किसी और की लगाई चाबी से चल रहा है। सच्ची स्वतन्त्रता क्या है, झमेलों रहित जीवन क्या है, सबकी गुलामी से आजाद होकर सुख की सांस वाला जीवन कैसा होता है? मनुष्य को उसका अनुभव ही कहाँ है। तो ये सब प्रकार की गुलामी अर्थात् कर्मों के बंधन का हिसाब-किताब कैसे चुकता हो? इसका एक मात्र उपाय है – समाधि।

समाधि सब मानसिक रोगों की दवा है। समाधि वह है जो आत्मा को 'स्वस्थ' कर देती है अर्थात् 'स्व' में 'स्थित' कर देती है। समाधि रूपी इस उपाय से न भोग रहते हैं, न रोग। अशुद्ध वृत्तियों से निवृत्ति हो जाती है और मानसिक विघ्नों से मनुष्य निर्विघ्न हो जाता है। उसे एक नया जीवन मिलता है। वह साक्षी होकर स्व-नियंत्रण से जीवन व्यतीत करता है। वो सदा योग के आनन्द में रहता है और जिह्वा आदि सर्व कर्मेन्द्रियों की गुलामी से आजाद हो जाता है। इस प्रकार समाधि ही व्यक्ति की आदतों को इस प्रकार सुधारती है कि उसे कोई व्याधि न हो, यदि हो भी जाए तो तुलनाकृत आसानी से उसे पार कर लेता है।

अमृत-सूची

- न दुरुपयोग, न दमन(संपादकीय)..4
- मुसकराहट (कविता) 6
- पत्र संपादक के नाम............ 7
- प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के....8
- धर्मभ्रष्ट से धर्मनष्ट 10
- शराब और झगड़ा – दोनों 11
- त्याग व सेवा की मूरत माता 12
- दिन भर सकारात्मक रहने की..14
- फलों को धोना – 15
- धर्म और अध्यात्म 16
- राजयोग ने परसेन्टेज दुगुनी 19
- परमात्मा का संग बचाता है 20
- पवित्रता है आत्मा का निजी 21
- ईर्ष्या की चोट न दें, ...22
- राजयोग की प्राप्तियाँ............25
- ग्रामीण युवा आध्यात्मिक........26
- मुश्किल कार्य भी बाबा 29
- चिराग जल उठे 30
- सचित्र समाचार................32
- हृदयरोगियों के लिए एक.......34

सदस्यता शुल्क

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

शुल्क '**ज्ञानामृत**' के नाम से ड्राफ्ट या ई-मनीऑर्डर द्वारा भेजने हेतु पता है- 'ज्ञानामृत', ज्ञानामृत भवन, **शान्तिवन-307510 (आबू रोड) राजस्थान, भारत।**

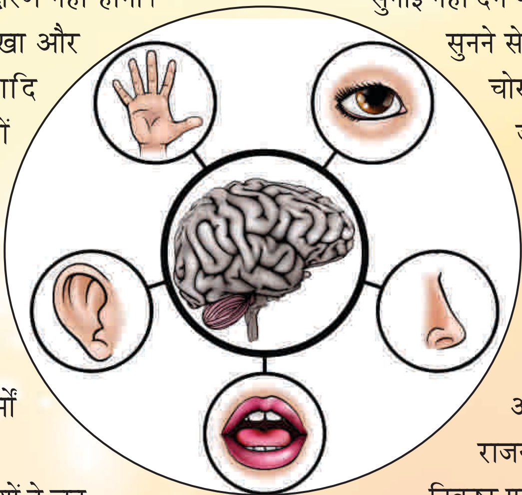
For Online Subscription

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

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

न दुरुपयोग, न दमन, केवल सदुपयोग

भारत ऋषि-मुनियों की धरती है। यहाँ की आध्यात्मिक विभूतियों ने आत्मा की सुषुप्त शक्तियों को जागृत करने के लिए जंगलों में एकान्तवास किया और अपनी हर इन्द्रिय को तपाया। तपाने का अर्थ है इन्द्रियों को बाहरी जगत से हटा लेना। इस संसार में जो कुछ भी दिखेगा, उसके बारे में विचारों की शृंखला चलेगी ही चलेगी, ऐसा सोचकर उन्होंने आँखों को बन्द करने का मार्ग अपनाया। जंगल में, एकान्त में ना किसी की आवाज सुनाई देगी, ना कोई प्रतिक्रिया मन में आयेगी अत: कान रूपी इन्द्रिय से भी शक्ति का क्षरण नहीं होगा। मुख रूपी इन्द्रिय को मौन में रखा और जिह्वा को कन्द-मूल आदि खिलाकर उसकी आसक्तियों को भी नियन्त्रित किया। ध्यान-मुद्रा में शरीर सहित हाथों-पावों को स्थिर रख स्पर्श के द्वारा होने वाले अनर्थों से भी वे बच गए। इस प्रकार इन्द्रियों की अधीनता से होने वाले पाप-कर्मों से वे कुछ हद तक सुरक्षित रहे।



उन आध्यात्मिक ऋषि-मुनियों ने जन-साधारण में अपनी इन्द्रिय-जीत (वास्तव में इन्द्रिय-दमन) की इस विधि का प्रचार किया परन्तु यह मार्ग सर्वमान्य नहीं हो पाया। जन-मानस ने इसे समाजोपयोगी की भावना से स्वीकार नहीं किया इसलिए यह बहु-प्रचलित नहीं हो पाया, अल्प-प्रचलित ही रहा।

निष्कृष्ट पर रोक, उत्कृष्ट को प्रोत्साहन

इसका एक कारण यह है कि यह एक तरह से इन्द्रियों को अनुपयोगी बनाने का मार्ग सिद्ध हुआ। क्योंकि यदि इन्द्रियाँ बाहरी जगत में उलझ कर शक्तियों का क्षरण करने का कारण बनती हैं तो ये आत्मा में छिपे श्रेष्ठ गुणों, कलाओं और शक्तियों को बाहरी जगत में प्रकट करने का माध्यम भी तो हैं। यदि हम इनका दमन कर देते हैं तो इनका समाजोपयोगी पहलू भी दमित हो जाता है। संसार में जीने और विभिन्न कार्यों का निष्पादन करने के लिए इन्द्रियों की सक्रिय भूमिका है। यदि कोई आँखें बन्द करके उनकी चंचलता नियंत्रित करना चाहेगा तो इस प्रयास में ईश्वर की श्रेष्ठ रचना के कई सुन्दर और दिव्य दृश्यों को देखने से भी वंचित हो जाएगा। जंगल में कानों को व्यर्थ आलाप तो सुनाई नहीं देंगे पर ईश्वर महिमा के सुन्दर पद भी सुनने से ये वंचित रह जाएंगे। वहाँ हाथ चोरी नहीं करेंगे पर दान और पुण्य जैसे श्रेष्ठ कर्म भी नहीं कर सकेंगे। तो वास्तव में हमें ध्यान या साधना का ऐसा मार्ग चाहिए जिसके द्वारा इन्द्रियों के दुरुपयोग पर तो रोक लगे परन्तु उनके समाजोपयोगी पक्ष में अधिकाधिक निखार आए। राजयोग ऐसा ही एक मार्ग है जिससे निकृष्ट पर रोक लगकर उत्कृष्ट का मार्ग प्रशस्त होता है।

घातक है चमड़ी और दमड़ी का आकर्षण

क्या श्रेष्ठ है और क्या निकृष्ट है, इस निर्णय के लिए बुद्धि का श्रेष्ठ और सशक्त होना अनिवार्य है और बुद्धि को ऐसा बनाने में राजयोग दो सहयोग करता है। एक तो ज्ञान द्वारा उसे सद् दृष्टि प्रदान करता है और दूसरा ईश्वर पिता से सीधा सम्पर्क कराकर उसकी रिक्त शक्तियों को भरता है। संसार में एक छोटे-से जीव का उदाहरण हमारे सामने है, जो बुद्धि के अभाव में, मात्र एक ही इन्द्रिय की अधीनता

से मारा जाता है, वह है पतंगा। पतंगे की आँखें रोशनी को देखते ही उस ओर दौड़ती हैं, बिना यह निर्णय किए कि कहीं यह रोशनी घातक तो नहीं। कल्याण-अकल्याण को परखे बिना रोशनी के आकर्षण के चंगुल में फँसा उसका मन, प्राणों के उत्सर्ग के रूप में इसकी कीमत चुकाता है। कई बार मानव भी चमड़ी या दमड़ी के आकर्षण में फँसकर, अपना कर्त्तव्य, सुरक्षा, मान, मर्तबा, रिश्तों की मर्यादा आदि सब भुला देता है और मृत्युपाश, अपमान-पाश या कंगाली के पाश में बंध जाता है। ऐसे में अगर हम राजयोगी हैं तो राजयोग हमें इस भटकाव से बचाता है।

क्षरण और भरण

राजयोग के ज्ञान से हम अपने से बातें करना सीखते हैं और दुनिया को समझाने के बजाए खुद को समझाना सीखते हैं। दुनिया को बदलने के बजाए खुद को बदलना सीखते हैं। चमड़ी और दमड़ी में सुख खोजने के बजाए आत्मा में सुषुप्त अतीन्द्रिय सुख को खोज निकालते हैं और इस प्रकार झूठे सुख के छलावे में आकर अकरणीय कृत्यों को करने से बच जाते हैं। भटकाव में क्षरण होने वाली शक्ति की बचत हो जाने से बुद्धि और अधिक सशक्त हो जाती है। ऐसी सशक्त बुद्धि, सर्वोच्च सत्ता परमात्मा से सहज सम्पर्क और सम्बन्ध साध लेती है, इस प्रकार, उसका दोहरा सशक्तिकरण होता है, क्षरण रुक जाता है और भरण बढ़ जाता है।

जिम्मेवारियों का निष्पादन बेहतर तरीके से

ऐसी बुद्धि वाला व्यक्ति, दिव्य बुद्धिवान बनकर अपनी सांसारिक जिम्मेवारियों को पहले से अधिक कर्मठता, सावधानी, समर्पण, निष्पक्षता, सन्तुष्टता, उदारता, एकाग्रता, नियमितता और उमंग-उत्साह के साथ निष्पादित करता है। अत: राजयोग की यह विद्या उन सभी के लिए अति उपयोगी है जो सांसारिक कर्त्तव्यों को कुशलता से निपटाना तो चाहते हैं पर आत्म-बल के अभाव में भारीपन महसूस करते हैं, तनावग्रस्त और चिड़चिड़े हो जाते हैं या फिर जगह बदलने या साथी बदलने का संकल्प करते हैं या कार्य से दूर भागने का मन बना लेते हैं।

पाप जैसे चढ़ाए, वैसे ही उतारने भी हैं

हम जिस तरीके से कोई चीज बिखेरते हैं, उसी तरीके से उसे समेटते हैं। यदि कदम-कदम चलकर जाते हैं तो वापस भी कदम-कदम चलकर आते हैं। यदि कोई धागा हाथों से लपेटते हैं तो हाथों से ही उसे उतारते भी हैं। हमने जो पाप-कर्म किए वो जंगल में जाकर एकान्त में नहीं किए, समाज के बीच में रह कर, समाज के लोगों से लेन-देन करते हुए, कार्य-व्यवहार में आते हुए और सम्बन्ध निभाते हुए किए। अत: पुण्य करने के लिए भी जंगल के एकान्त में नहीं जाना है। कार्य-व्यवहार करते, सम्बन्ध निभाते और समाज में सक्रिय लेन-देन करते हुए पुण्य का खाता जमा करना सीखना है, जो राजयोग के माध्यम से सम्भव है।

इन्द्रियों का चालक कौन?

राजयोग के लिए सर्वप्रथम यह जानना जरूरी है कि इन्द्रियाँ, जो जड़ शरीर का हिस्सा हैं, इनका चालक और प्रयोगकर्त्ता कौन है? जड़ चीज कोई भी, स्वयं के लिए नहीं होती। ये इन्द्रियाँ भी स्वयं के लिए कुछ नहीं करतीं। ये जो कुछ करती हैं, किसी अन्य के लिए करती हैं, वो कौन है? आँखों के माध्यम से कोई भी दृश्य अन्दर जाता है तो अन्दर से कोई बोलता है 'मैं' देख रहा हूँ। कानों से कोई आवाज अन्दर जाती है तो भी अन्दर से कोई कहता है, 'मैं' सुन रहा हूँ। नाक से खुशबू अन्दर जाए, जिह्वा से स्वाद अन्दर जाए या हाथों के स्पर्श से स्पन्दन अन्दर जाए, हर बार अन्दर से कोई एक ही कहता है, मैंने सूँघा, मैंने खाया या मैंने स्पर्श किया।

यन्त्र पाँच, प्रयोगकर्त्ता एक

दृश्य, शब्द, गंध, स्वाद, स्पर्श को ग्रहण करने वाले यन्त्र (इन्द्रियाँ) बाहर से तो पाँच दिखाई दे रहे हैं पर भीतर इन्हें ग्रहण करने वाला हर बार एक 'मैं' ही है। यह एक 'मैं' कौन है? यह अकेला 'मैं' ही रूप, शब्द, स्वाद, स्पर्श, गंध का वर्णन करता है, वर्णन करने वाले पाँच नहीं हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि इन्द्रियों का प्रयोगकर्त्ता, इनका मालिक

मैं अर्थात् आत्मा एक ही है जो इनकी तरह दृश्यमान नहीं है क्योंकि अभौतिक है परन्तु है इनकी संचालक या कमाण्डर।

एक छोटे बच्चे की इन्द्रियाँ पूर्ण विकसित न होने के कारण अभी रूप, रस, गंध आदि से राग नहीं रखती। छोटे बच्चे की आत्मा चाहे प्रथम जन्म में आई हो या पुनर्जन्म लेकर आई हो, उससे आत्मा के सभी गुण झरते दिखाई देते हैं। इन गुणों में से एक गुण खुशी को ही देख लीजिए। बच्चे के पास निश्छल खुशी है। इस खुशी का कारण पद, मान, धन आदि नहीं है। महल का बच्चा और कुटीर का बच्चा – दोनों की मुस्कान एक-समान होती है। लेकिन बड़े होने के क्रम में आत्मा अन्तर्मुखता से बाहरमुखता की ओर बढ़ती जाती है। इससे आन्तरिक गुण सुषुप्त होने लगते हैं और यही बच्चा संसार के वातावरण में व्याप्त दुर्गुणों की चपेट में आ जाता है।

इन्द्रियों के संग से हटकर, ईश्वर का संग

यहाँ प्रश्न यह है कि यदि भगवान के घर से आई हुई पवित्र आत्मा (बच्चा) संग द्वारा संसार से अपवित्रता ग्रहण कर सकती है तो संसार में रहते हुए यदि यही आत्मा परमात्मा का संग ग्रहण कर ले तो क्या पवित्र नहीं हो सकती? इसका उत्तर है, हो सकती है। बात संग की है। महत्त्व संग का है। राजयोग के द्वारा हम अपना संग बदलते हैं। इन्द्रियों के संग में आकर पदार्थों की ओर आकर्षित आत्मा को, इन्द्रियों से हटाकर परमात्मा की ओर लगाने का नाम ही राजयोग है। इससे जरूरत भर के लिए इन्द्रियों का सदुपयोग तो होगा पर उनका दुरुपयोग और दमन रुक जाएगा।

ब्र.कु. आत्म प्रकाश

मुसकराहट

ब्रह्माकुमार मदन मोहन,
ओ.आर.सी., गुरुग्राम (हरियाणा)

खुशियों की चमकती धूप, लबों की कायनात है।
प्यारी-सी मुसकराहट जिन्दगी की, बड़ी हसीन सौगात है।।

मुसकराहट एक आशा है, विश्वासों की भाषा है।
उम्मीदों के दामन से, करती दूर निराशा है।।
मिट जाती हैं दूरियां, बन जाती हर बात है।
खुशियों की चमकती धूप, लबों की कायनात है।।

मुसकराहट एक जादू-सी, सबको मित्र बना देती।
स्नेह के पुष्प खिल जाते, वैरभाव मिटा देती।।
मुश्किलें सहज हल हो जाती, करती ये करामात है।
खुशियों की चमकती धूप, लबों की कायनात है।।

अहसास इसका बड़ा सुखद, सबको है ये अपनाती।
मुसकराहट सहज दिलों में, रहम भाव लेकर आती।।
पावन रूप सदा इसका, मिलता प्रभु का साथ है।
खुशियों की चमकती धूप, लबों की कायनात है।।

जिन्दगी एक मुसकराहट, मुसकराहट बनकर जीयो।
मुस्कान एक अमृत की धारा, हर एक पल अमृत पीयो।
ये खुदा की है खुदाई, विघ्नों को देती मात है।
खुशियों की चमकती धूप, लबों की कायनात है।।

पास जिसके मुसकराहट, सच्चा दौलतमंद है।
बांटता जाता सभी को, सबको जो पसंद है।।
इसकी सह में है अमीरी, रोशन ये हयात है।
खुशियों की चमकती धूप, लबों की कायनात है।।

कामयाब व्यक्ति की सिर्फ चमक लोगों को दिखाई देती है, उसने कितने अंधेरे देखे हैं, यह कोई नहीं जानता है

‘पत्र’ संपादक के नाम

ज्ञानामृत के प्रत्येक अंक में संपादकीय लेख मूल्यों से भरा व प्रेरणा देने वाला होता है। अक्टूबर माह का संपादकीय विशेष अनुकरणीय है जिसमें लिखा है कि जैसा बीज होता है, पौधा भी वैसा ही होता है। मनुष्य के मन में उठने वाला संकल्प भी बीज है। जैसा संकल्प है, जीवन भी वैसा ही बनता चला जाता है। जीवन को ठीक रखना है तो मन को शक्तिशाली व श्रेष्ठ बनाना होगा। विचार ही मन का भोजन है। यह संसार शब्दों या बातों का सुपर बाजार है। यहाँ हर श्रेणी की बातें मिलती हैं। हर कोई अपनी चीज को उत्तम श्रेणी की बताकर दूसरों को देना चाहता है। यह हमारे विवेक पर निर्भर करता है कि कौन-सी बात स्वीकार करें व कौन-सी अस्वीकार। हम किसी को कटु वचन बोलने से रोक नहीं सकते, पर अपने मन के दरवाजे पर ‘नो एन्ट्री’ का बोर्ड लगा सकते हैं। कोटि-कोटि धन्यवाद, जो मनुष्य के अंदर देवत्व को जागृत करने के अथक प्रयास में आप लगे हैं।

ब्रह्माकुमार देवेन्द्र सिंह, नरेला मण्डी, दिल्ली

सितम्बर, 2017 अंक में लेख ‘सर्वांगीण मेकअप’ बहुत ज्ञानवर्धक है। इसमें लिखा है, बनावटी मेकअप से बर्बादी के अलावा और कुछ नहीं मिलता है। अन्दर के मेकअप पर ध्यान न देना बहुत बड़ी भूल है। क्रोध आदि विकार हमारे मेकअप को खराब करने वाले हैं। यह लेख, लेखनी का अद्‌भुत साहस ही है।

ब्रह्माकुमार रतन भाई, सिकन्दराराऊ (हाथरस)

अगस्त अंक में प्रकाशित सम्पादकीय ‘कटु-वचन प्रबन्धन’ सरल शब्दों में पिरोया हुआ, बहुत ही उपदेशात्मक तथा आचरण एवं व्यवहार में अनुकरणीय है। इसके दो वाक्य विशेष उल्लेखनीय हैं – ‘हम किसी को कटुवचन बोलने से रोक नहीं सकते पर अपने मन के दरवाजे पर प्रवेश वर्जित (No Entry) लिख सकते हैं’ तथा ‘जो फल हमें चाहिए ही नहीं, उसकी बिजाई बिलकुल भी न करें, इसी में कल्याण है।’

दुलीचंद जैन, अरजुनी

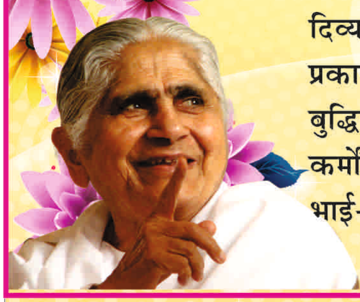
सितम्बर, 2017 अंक में ब्र.कु.शिवानी बहन का लेख ‘योग द्वारा सशक्त धारणाओं का निर्माण’ बहुत ही हृदयस्पर्शी है। ध्यान-धारणा के लिए अच्छा है। लेख की सुन्दर शिक्षा है, ‘आस-पास जो कुछ भी हो रहा है, उसे स्वीकार करें, प्यार से रहें, शांत रहें।’ बहन जी का हर लेख प्रेरणादायी संदेश लिए होता है।

ब्रह्माकुमार सुरेश, नेरूल, नवी मुंबई

अक्टूबर, 2017 के अंक में सम्पादकीय लेख ‘‘पापों से बचने का उपाय’’ में कर्म के ज्ञान को अच्छी तरह से समझाया गया है जो सराहनीय है। हम अनजाने में कुछ ऐसे कर्म करते हैं, जिनका हमें ज्ञान नहीं रहता लेकिन वे पाप बन जाते हैं, जैसे केला खाकर उसके छिलके को सड़क पर फेंक देना और उससे किसी का पैर फिसल कर टूट जाना। अनजाने में किया गया यह कर्म, पाप ही तो है जिसका हमें ज्ञान नहीं रहता। हम परमात्मा की श्रीमत पर चलकर ही कर्म-बन्धनों से मुक्त हो सकते हैं। ‘‘त्याग व सेवा की मूरत माता’’ लेख में कहा गया है कि माँ शब्द ही अतुलनीय है। लेख ‘‘फौलादी विचार–नारी मुक्ति का आधार’’ प्रशंसनीय है, आज नारी अबला नहीं, सबला है। अंत में ज्ञान का अमृत बरसाने वाली पत्रिका ‘ज्ञानामृत’ को कोटि-कोटि नमन।

ब्र.कु. सरोज साह ‘कमल’, बौरिया, बलिया (उ.प्र.)

प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के



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

– सम्पादक

प्रश्न- इस संसार में सबसे बड़ी बात कौन-सी हो सकती है?

उत्तर- भगवान को अपना बना देना, इससे बड़ी क्या बात हो सकती है। मुझे तो खास खुशी है क्योंकि मुझे भगवान का बने हुए 81 वर्ष हो गये। एक है हीरो एक्टर, दूसरा है हीरा। कोई दाग नहीं हो तब तो हीरे की इतनी कीमत होती है। कई प्रकार से परीक्षाएँ आयी होंगी, ऑफर किया, तुम भी थोड़ा यह पहनो, यह करो.. लेकिन कहाँ भी आँख नहीं डूबती है इसलिए बहुत फ्री हैं। बाबा का बनने से दु:ख का नाम-निशान ही खत्म हो गया, सुख-शान्ति में सम्पन्न हो गये। सुख-शान्ति दोनों बहन-भाई हैं या बच्चे हैं, दोनों बहुत अच्छे हैं। बाबा का हर एक बच्चा कहता है, मेरा तो एक बाबा दूसरा न कोई। दूसरे किसी को नहीं कहते हैं, यह मेरा है। नहीं। मेरा तो एक ही ऐसा है जिसने कहाँ से कहाँ पहुँचा दिया है।

स्वयं के साथ समय की पहचान मिल गयी है, तो अभी मुझे क्या करने का है? मेरा कौन? मैं कौन? मैं है अभिमान, मेरा है अटैचमेंट इसलिए अपने को अच्छी तरह से देखो। कोई मान देवे, यह इच्छा नहीं है, कोई अपमान करे तो दु:ख नहीं है। शुरू में जब बॉम्बे में सेवा पर गयी तो लौकिक माँ भी कहती थी और भी कई कहते थे कि कम-से-कम घड़ी तो पहनो ना, कैसे चलोगी? परन्तु घड़ी को घड़ी-घड़ी ऐसे देखना वेस्ट ऑफ टाइम। भगवान मेरा कम्पेनियन है, इसमें बहुत ताकत है। हम हाँ जी कहते हैं, हुआ ही पड़ा है। सिर्फ हमको समय की पहचान की स्मृति हो। अब 'ना' करने का समय नहीं है इसलिए पहले 'हाँ जी' कहने में आज्ञाकारी बनना है। तो भगवान का आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार, फरमानबरदार बच्चा बनना है, यह कम बात नहीं है। मैं बच्ची नहीं, बच्चा हूँ, वारिस हूँ। बच्ची के लिये माँ-बाप को ख्याल होता है, इसको देना होगा और बच्चे के लिये ख्याल है, देना नहीं है, यह अपना वारिस है। जो बाप की मिलकियत है वो बच्चे की है, वर्से में मिलती है। तो आप अपने को देखो, मैं बच्चा हूँ किसका? बच्चा समझने से लाइट (हल्के) हो जाते हैं और जिसका हूँ उसकी स्मृति आने से माइट (शक्ति) आ जाती है। अभी लाइट और माइट बनो तो उड़ती कला द्वारा सारे विश्व की सेवा कर सकेंगे। हिन्दू है, मुसलमान है, क्रिश्चियन है, यह काला, यह गोरा है, कहीं कोई भेदभाव नहीं रहेगा। हमारी नज़रों में सब एक भगवान के हैं क्योंकि परम आत्मा, परमपिता एक है, हम सब भी उस एक के हैं, अन्त मते सो गते यही होगी। सिवाए एक के और कोई हमें याद नहीं आता है। यह अन्दर अपनी चेकिंग करनी है, अटेन्शन से अपना चार्ट देखना है कि कहाँ जाना है और उसके लिये क्या करने का है? अन्दर भावना है, मुझे बाप के साथ परमधाम में जाना है, वो शान्तिधाम है, उसके लिए अभी वाणी से परे रहना है।

यह सहज योग, राजयोग, कर्मयोग है। कर्म करते भी योग में रहने से वो कर्म भी औरों को रोशनी देता है इसलिए

यह भी अटेन्शन हो कि जैसा कर्म मैं करेंगी, मुझे देख और करेंगे। कर्म बड़े बलवान हैं। जो करना है, जितना करना है, अभी कर लो, कल किसने देखा। सबको पता है ना कि क्या करना है? एक मिनट तो क्या, एक सेकेण्ड भी निष्फल न हो जाये। तन, मन, वाणी, कर्म सब सेवा में सफल हो जायें।

यह क्या करता है, वह क्या करता है... तुम्हारा क्या जाता है! औरों को देखना, सोचना – यह बड़ी भूल है। हर संकल्प में, हर श्वास में, हर समय उसी की स्मृति हो। शरीर में हैं तो भी स्मृति है, अगर शरीर अभी छूट जाए तो भी स्मृति में रहें क्योंकि जितना सिमरण करेंगे, सिमर-सिमर सुख पायेंगे उतना कलह-क्लेश मिटेंगे। थोड़ी भी नाराज़गी है तो उसको रखो नहीं, तुरंत मिटा दो।

प्रश्न- जीवन-यात्रा को सफल करने के सूत्र क्या हैं?

उत्तर- निश्चयबुद्धि, निश्चिंत रहना, निमित्त बनके अपनी जीवन-यात्रा सफल करना। ज्यादा सोचो नहीं। एक बिन्दी लगाओ तो 10 हो जायेंगे, दूसरी बिन्दी लगाओ 100 हो जायेंगे, तीसरी बिन्दी लगाओ 1000 हो जायेंगे। सिम्पल बात है। बिन्दी कहाँ लगानी है, एक शिवबाबा दूसरा न कोई। शिव भोला भण्डारी है और कहता है, मैं जन्म-मरण में नहीं आता हूँ इसलिए ब्रह्मा तन में आकर के अपना परिचय अनुभव कराता है, बहुत अच्छा है।

धरती पर पांव न हों तो क्या बनेंगे? फरिश्ता। फरिश्तों के पाँव धरती पर नहीं होते हैं। सदा ही कदम-कदम पर पदमों की कमाई है इसलिए पाँव को मैला नहीं बनाना है। अगर पाँव से धरनी पर चलेंगे तो मैले हो जायेंगे इसलिए सदा ही पाँव को साफ रखो क्योंकि इन पाँवों यानी इन कदमों से ही तो सारे विश्व की सेवा करनी है। ऐसे नहीं, विश्व की सेवा करने के लिये मेरे को पैसा चाहिए, मेरे को ये चाहिए, इस चाहिए-चाहिए को छोड़ो। चाहिए-चाहिए करेंगे तो अन्त मते सो गते... कोई भी ऐसे ख्याल रखने से गति भी ऐसी हो जायेगी इसलिए कभी भी स्थिति ऊपर-नीचे न हो, निश्चय का बल हो, तो निश्चयबुद्धि विजयंती। भले तन यहाँ है पर मन ऊपर में है, इधर-उधर नहीं देखो।

जब बाबा अव्यक्त हुआ तो जरा भी हमको यह नहीं लगा, अभी कैसे चलेगा। देखा है, विकर्माजीत, कर्मातीत और अव्यक्त स्थिति को पाने के लिये बाबा ने कैसे पुरुषार्थ किया। बाबा के चेहरे को देख लगता था, यही पुरुषार्थ है। विकर्माजीत माना कोई भी राँग काम नहीं हो सकता है। विकर्माजीत बनने से कर्मातीत बन सकते हैं। जो कुछ हुआ, हो गया, उसका न चिंतन है, न वर्णन है। तो सहनशीलता और समाने की शक्ति से कोई भी बात के विस्तार में नहीं जाते हैं। हमको क्या करने का है, उसको ध्यान में रखना है। दिल कहता है, शुक्रिया बाबा आपका, जो यहाँ बिठाके, अपना बनाके कैसी-कैसी सेवायें करा रहे हो। सेवा करते नशा चढ़ा हुआ है, हम किसके हैं! नम्रता भाव कितना न्यारा-प्यारा बना देता है। हरेक का पार्ट अपना है, न्यारा है, दो एक जैसे नहीं हो सकते।

जिसके चित्त में सच्चाई है वो आनन्द स्वरूप है। सत्, चित्त, आनन्द स्वरूप, ऐसी स्थिति में सदा रहना है। बाकी सफेद कपड़े, जेब खाली, कुछ नहीं है। वो चला रहा है, हम चल रहे हैं। कोई पूछते हैं, आप कैसे शान्त रहते हो? अरे, यह मेरा भाग्य है। भगवान मेरा साथी है और ड्रामा में जो पार्ट है वो बजाने में खुश हैं। तो साथी और साक्षी माना मैं क्या करूँ? करा रहा है ना, जिम्मेवारी उसके ऊपर है। हमको सिर्फ कहता है, चल उड़ जा रे पंछी, यह देश हुआ बेगाना...। अब इस देश में क्या काम है तुम्हारा...। तो बाबा ने हमेशा निश्चयबुद्धि विजयंती का हमको अच्छा पाठ पढ़ाया है। निश्चयबुद्धि, निश्चिंत रहना, निमित्त भाव और नम्रता से चलना, जो करना है अब कर ले, करावनहार करा रहा है। सच्चाई, प्रेम की शक्ति से पहले सैकड़ों थे, फिर हजारों हुए, अभी तो बाबा के लाखों बच्चे हैं। सारे विश्व का चक्कर लगाके देखो, दिल कहे बाबा तेरा शुक्रिया। ❖

धर्मभ्रष्ट से धर्मनष्ट

ब्रह्माकुमारी गीता, शान्तिवन (आबू रोड)

सूचना और प्रौद्योगिकी के युग में संचार और यातायात के ऐसे साधन बने हैं कि आज गाँव में बैठा व्यक्ति पूरे विश्व से जुड़ जाता है, विश्व की गतिविधियों का जानकार हो जाता है परन्तु हर वस्तु, व्यवस्था को नजदीक ले आने वाला विज्ञान व्यक्ति को व्यक्ति के दिल के नजदीक नहीं ला सका है। बस, यह एक आश्चर्यजनक बात रही हुई है। लगता है, दुनिया फिर से सोने की लंका बन गई है जहाँ भौतिक सुख-संपन्नता और प्रकृति पर प्रभुत्व तो है लेकिन मानव मन की विकृतियाँ बरकरार ही नहीं बल्कि वृद्धि को भी पाती जा रही हैं। बेशक, विज्ञान और तकनीकी विकास ने मानव मन की अनेकानेक मान्यताओं को तोड़ डाला है, व्यवहारों को बदल दिया है, फिर भी आश्चर्य की बात है कि अंधश्रद्धा कम होने के बजाय बढ़ती जा रही है।

जीवन निर्माण में उपयोगी हैं धर्म के नीति-नियम

वैसे तो जीवन और जगत से सम्बन्धित सत्यों का बोध कराने वाला धर्म, मानव के विकास में बाधारूप नहीं है लेकिन आत्मा, परमात्मा, स्वर्ग, नर्क आदि से सम्बन्धित गलत मान्यतायें और अंधश्रद्धा बाधारूप अवश्य हैं। जब धर्म के नाम पर किया जाने वाला दंभ और बाह्याचार हमारी जीवन पद्धति, रीति-नीति को शुभ और श्रेष्ठ नहीं बनाता तब सबके मन में धर्म के प्रति संशय और प्रश्न उठने लगते हैं। धर्म को मानने वाले लोग जब अधर्म का व्यवहार करते हैं तो स्वाभाविक है कि लोग धर्म से किनारा करने लगते हैं। जैसे सड़क पर चलने वाले वाहनों के लिए ट्रैफिक सिग्नल को मानना महत्वपूर्ण है, न मानने से दुर्घटना होती है, ऐसे ही श्रेष्ठ जीवन निर्माण में उपयोगी सिग्नल हैं धर्म के नीति-नियम। उन्हें तोड़ने से अपराध ही होते हैं।

धर्म साधन है आत्मशुद्धि का

विश्व का वर्तमान दिखा रहा है कि धर्म अपने मूल ध्येय से विचलित होता जा रहा है। हर धर्म में अनेक संप्रदाय, मठ, पंथ बन गये हैं और वे आपस में वैर-वैमनस्य बरतने लगे हैं। वास्तव में धर्म तो एक साधन है आत्मशुद्धि और परमात्मा की प्राप्ति का परन्तु धर्म के नाम पर धर्मांधता और धर्मजुनून की जो अति हो रही है उससे तो धर्मभ्रष्ट-कर्मभ्रष्ट समाज का स्पष्ट दर्शन हो रहा है। इसी कारण से आज की युवा पीढ़ी और शिक्षित वर्ग धर्मविमुख हो पथभ्रष्ट हो रहा है। वो अध्यात्म के सत्यों को भी जानना-समझना नहीं चाहता। मानव जीवन भोगवादी-भौतिकवादी, अनैतिक-अश्लील बनता जा रहा है।

धर्म का अर्थ है गुणों को धारण करना

हम कह सकते हैं कि हम धर्मभ्रष्ट हो चुके हैं। धर्म का अर्थ ही है गुणों की धारणा करना। हम धर्म को मानते हैं परन्तु उसको कर्म में, आचरण में नहीं लाते हैं। संसार अनादिकाल से चलता ही आ रहा है, चलता ही रहेगा लेकिन मूल तथ्यों से भटक जाना ही भ्रष्ट होना कहा जाता है। फल बाहर से साबुत ही रहता है लेकिन अंदर से सड़ने से वह अपने मूल गुणों जैसे कि रस, स्वाद, सत्व, सार से विकृत हो जाता है। इसी प्रकार धर्म के नाम पर कर्म-काण्ड बहुत चल रहे हैं लेकिन हम मूल ध्येय से, सत्पथ से भ्रष्ट हो गये हैं। यह धर्म-वृद्धि नहीं है, विस्तार है और विकृति है। बस, हम धर्मनष्ट की स्थिति की तरफ अग्रसर हैं। धर्मभ्रष्ट होना ही धर्मनष्ट होने की स्थिति का पूर्व संकेत देता है। इस धर्मभ्रष्ट स्थिति से अगर हमने अपने आपको उबारा नहीं तो सर्वनाश की स्थिति बन ही जायेगी।

धर्म का सम्बन्ध आत्मा से है, शरीर से नहीं

कोई भी चीज़ प्रथम अपने सत्य रूप में होती है, फिर साधारण, सामान्य स्थिति में आती है, फिर धीरे-धीरे रसहीन, सत्वहीन बनती जाती है अर्थात् श्रेष्ठ से भ्रष्ट बनती जाती है और आखिर नष्ट हो जाती है। ऐसी ही गति और

स्थिति धर्म की हमारे जीवन में हो रही है। धर्मभ्रष्ट से धर्मनष्ट की प्रक्रिया के दौरान जो लोग जीवन के, संसार के मूल, अचल, सर्वसामान्य सनातन सत्यों को समझ-परख लेते हैं, कर्म-व्यवहार में धारण कर लेते हैं और इस महापरिवर्तन के, हलचल के वातावरण में भी दृढ़ता से सत्यों के धारणास्वरूप बने रहते हैं वे ही फिर धर्मोदय यानि सत्धर्म की नींव बन जाते हैं। धर्मश्रेष्ठ, कर्मश्रेष्ठ आत्मायें दूसरों के लिए अनुकरणीय मिसाल बन जाती हैं। वास्तव में धर्म का सम्बन्ध आत्मा से है, स्थूल शरीर से नहीं। उस अर्थ में स्वधर्म, आत्मधर्म की बात हम कर रहे हैं। आत्मधर्म, आत्मा के मूल गुणों के प्रति ही ध्यान खिंचवाता है। अपने अनादि, शुद्ध, सत्य, पवित्र गुणों का स्वरूप बनना ही धर्माचरण कहा जाता है।

कई लोग जीवन में नैतिक मूल्यों की धारणा को महत्त्व देते हैं लेकिन नैतिकता का आधार आध्यात्मिकता है। वास्तव में ये गुण और मूल्य, सूक्ष्म अनुभूतियाँ हैं, आत्मा की स्थिति हैं। आत्मा गुण धारण करती है और परमात्मा गुणों का अनादि स्त्रोत, सागर, अखुट भण्डार है। जब तक परमात्मा से हम दिल-दिमाग से अर्थात् मन-बुद्धि, विवेक एवं भावना से नहीं जुड़ते, हम स्थायी एवं प्रभावी रूप से गुणों की धारणा नहीं कर पाते हैं।

मानव जीवन के नैतिक, चारित्रिक, सामाजिक, मानवीय जो भी मूल्य हैं, वे चैतन्य आत्मा के मूलभूत सात गुणों का संमिश्रण हैं। हमारे आंतरिक-आत्मिक गुणों का विकास होते ही भ्रष्टता और विकृतियाँ विदाई लेने लगती हैं। प्रकाश होने मात्र से अंधकार समाप्त हो जाता है। ऐसे ही सत्य की धारणा से निकृष्टता, भ्रष्टता समाप्त हो जाती है। आवश्यकता है आत्माभिमुख, परमात्माभिमुख बनने का अभ्यास नियमित रूप से करने की। स्वाभाविक बात है कि शुरूआत हम स्वयं से ही करें। नित्य शांत, स्वच्छ स्थान पर बैठकर, अंतर्मुखी बनकर स्वयं के शुद्ध आत्म-स्वरूप को गहराई से महसूस करें और परमशक्ति परमात्मा को यथार्थ रूप से जान-पहचान कर जिगरी, अनन्य प्रेमभाव से उनके साथ योगयुक्त हो मनोमिलन मनायें ताकि आज के धर्मनष्ट की कगार पर खड़े समाज में फिर से सत्धर्म की आदि का आधार हम बन सकें। ❖

शराब और झगड़ा – दोनों छूट गए

ब्रह्माकुमार पवन कुमार, रेवाड़ी (हरियाणा)

मुझे पिछले 15 सालों से शराब की आदत पड़ी हुई थी जो कि आठ दिन का ईश्वरीय ज्ञान का कोर्स करते ही अपने आप छूट गई। मेरी इस आदत की वजह से घर के लोग परेशान रहते थे। मैं भी इसे छोड़ना चाहता था लेकिन बहुत चाहने पर भी छोड़ नहीं पा रहा था। युगल के साथ इस बात को लेकर रोज झगड़ा होता था।

मुझे गुस्सा भी बहुत आता था जो कि ईश्वरीय ज्ञान को समझने से बहुत कम हो गया है। मेरे हाथों के नाखून फटने लगे थे और मुझे घबराहट भी बहुत होती थी, अब ये सब बातें ठीक हो गई हैं। मैं और मेरी युगल अब बहुत खुश हैं।

शिवबाबा की सही पहचान मिलने से युगल व बच्चों के प्रति मेरा प्यार बढ़ गया है। ज्ञान मिलने से पहले हम दोनों एक घंटा भी साथ नहीं बैठ पाते थे, झगड़ा हो जाता था। अब पूरा दिन साथ रहने पर भी झगड़ा नहीं होता। पिछले दो सालों से हम दोनों पवित्रता का जीवन जी रहे हैं, जो नामुमकिन लगता था।

ज्ञान में चलने से पहले प्रात: आठ बजे तक उठना भी मुश्किल लगता था। बाबा का बनने के बाद सुबह चार बजे उठ जाता हूँ और रात को 10 बजे सोता हूँ। अब मुझे किसी प्रकार की थकान महसूस नहीं होती है। वाह! शिव बाबा वाह!

❖

गतांक से आगे

त्याग व सेवा की मूरत माता

ब्रह्माकुमार नरेश, मुजफ्फरनगर

नवविवाहित युवक माँ व पत्नी दोनों से सन्तुलन बनाने को संघर्षरत रहता है। उसे विवाहित जीवन में सुख-शान्ति नहीं मिल पाती परन्तु परस्पर विरोधी सास व बहू जब आध्यात्मिक ज्ञान पा कर शिव से यादों का व्यापार करने लगती हैं, तो उनके आपसी संबंध मधुर हो जाते हैं। यादों का व्यापार अर्थात् शिव बाबा को प्यार से याद करना और उनसे ज्ञान, गुण व शक्तियों की सूक्ष्म सौगातें प्राप्त कर सेवा में लगाना। शिव ऐसा भोला व्यापारी है जो मात्र याद किए जाने से ही गुणों व शक्तियों के अखुट खजाने और जीवनमुक्ति प्रदान कर देता है। शिव की याद मनुष्य को संस्कारी व सतो-सांसारिक दोनों बनाती है। आज तमोप्रधान सांसारिक मनुष्य एक-दूसरे के पास होते हुए भी दूर हो गये हैं। ईश्वरीय ज्ञान से वे आत्मिक संबंधों की डोर से बंध कर सुख-शान्ति पाते हैं।

परिवार-माता और विश्व-माता

जब-जब नारी ने पिता से प्यार किया, उसे आदर्श बेटी कहा गया। जब-जब भाई से प्यार किया, प्यारी बहना कहा गया। जब-जब पति से प्यार किया तो संस्कारी बहू कहा गया। अपनी सन्तान से प्यार किया तो ममता की मूरत कहा गया लेकिन स्त्री ने जब-जब सिर्फ भगवान से प्रेम किया तो दुनिया वालों ने उसे बावली, कुल-नाशनी आदि क्या-क्या नहीं कहा। एक पुरुष यदि संन्यासी या वैरागी हो जाए तो सम्मान पाता है परन्तु एक स्त्री यदि ऐसा ही करे तो उसे दुनिया सहजता से नहीं स्वीकारती। समाज यही चाहता है कि स्त्री सिर्फ एक परिवार में माता हो कर रहे और यदि वह विश्व की माता बन कर रूहानी सेवा करना चाहे, तो समाज विरोध में खड़ा हो जाता है। यदि एक परिवार की सारी गतिविधियां परिवार की माता की गतिशीलता व सहनशीलता से संपन्न होती हैं, तो विश्व-परिवार को वसुधैव कुटुंबकम् बनाने का कार्य बिना माताओं के योगदान के कैसे पूरा हो सकता है ?

असम्भव को सम्भव करने वाले हैं शिवबाबा

सन्तान-उत्पन्न करने का कार्य माँ करती है, बच्चे की पालना कर लायक बनाने का काम माँ-बाप दोनों करते हैं। एक बच्चे को संस्कारी व अनुशासित बनाना आसान है जबकि एक कुसंस्कारी वयस्क को सुधारना मुश्किल है। फिर यदि कुसंस्कार 63 जन्मों के हों, तो इन्हें ठीक करना किसी मनुष्य मात्र के लिए संभव नहीं है। ऐसे में एकमात्र शिव बाबा ही हैं, जो इस असंभव कार्य को सम्पन्न करते हैं। परन्तु शर्त यह है कि मनुष्य अपने परमपिता को पहचानें, उनसे पिता-पुत्र का संबंध जोड़ें और उनके कहे पर चलें। संसार के सारे मनुष्य एक परमपिता की सन्तान हैं। परमपिता ने अपने बच्चों की सुख-सुविधाओं हेतु सारे संसार को प्राकृतिक संसाधनों से पाट रखा है परन्तु आज मनुष्य लौकिक माँ-बाप से धन प्राप्त होने पर या परमपिता से इतना सुन्दर मानव जीवन प्राप्त होने पर भी उनके प्रति धन्यवाद का भाव नहीं रखते। कहा भी जाता है कि मुफ्त की चीज की कद्र नहीं होती।

माँ और धरती माँ

माँ की दुआ कभी खाली नहीं जाती, उसकी बद्दुआ टाली नहीं जाती। बर्तन मांज कर भी एक माँ 3-4 बच्चों को पाल लेती है परन्तु शादी होने के बाद 3-4 बालिग बच्चों से एक माँ पाली नहीं जाती। कहावत है कि अगर

हाथ की लकीरें पूरी न हों तो तकदीर अच्छी नहीं होती, लेकिन यह भी सत्य है कि अगर सर पर माँ-बाप का हाथ हो तो लकीरों की जरूरत नहीं होती। एक पहेली है, वह कौन-सी जगह है जहाँ हर प्रकार के पाप व गलतियां माफ हो जाती हैं? उत्तर है, माँ का हृदय। एक बार यह पहेली पूछी गई कि रचनाकार को एक शब्द में व्यक्त करें। किसी ने राम कहा, किसी ने कृष्ण कहा। किसी ने अल्लाह या रहमान कहा तो किसी ने गीता या कुरान कहा। परन्तु वह श्रेष्ठ शब्द था 'माँ' । मैं कहने से दुनिया सिमट जाती है जबकि माँ कहने से दुनिया अपने विशाल स्वरूप में व्यक्त होती है। जब तक बच्चा, माँ की गोद में रहता है, वह सुखधाम की दुनिया होती है और जब वह बड़ा हो कर कर्मक्षेत्र पर आता है तो उसके लिए दुनिया दुखधाम हो जाती है।

माँ की गोद–सर्वश्रेष्ठ विश्वविद्यालय

विश्व का सबसे श्रेष्ठ विश्वविद्यालय माँ की गोद है। एक बार स्वामी विवेकानन्द से एक माता ने कहा कि मैं अपने बच्चे को आपके जैसा ज्ञानी व समझदार बनाना चाहती हूँ। मुझे बतायें कि आपने किस स्कूल में शिक्षा प्राप्त की थी ताकि मैं अपने बच्चे को वहाँ पढ़ा सकूँ। विवेकानन्द ने मुस्करा कर कहा कि वह स्कूल अब बंद हो चुका है। वह स्कूल मेरी माँ थीं, जो अब नहीं हैं। हर माता के अन्दर अपनी सन्तान के लिए एक स्कूल होता है जहाँ आत्मा में संस्कारों की बुनियाद रखी जाती है।

माता और विधाता

पौराणिक कथा के अनुसार, माता कयाधु को जब नारद जी से ब्रह्मज्ञान प्राप्त हुआ, तब इस ज्ञान की छाप गर्भस्थ शिशु प्रह्लाद पर पड़ी। यही कारण है कि पिता हिरण्यकश्यप के आसुरी स्वभाव के होते हुए भी प्रह्लाद के संस्कार श्रेष्ठ थे। हिरण्यकश्यप (हिरण+कश्यप) अर्थात् जिसकी आसुरी वृत्तियाँ हिरण की तरह चंचल व तीव्रगामी हों और मानवीय-गुण कश्यप (कछुआ) की तरह मन्द हों। नेपोलियन की माता के बारे में कहा जाता है कि वह गर्भकाल में सैनिकों की परेड देखा करती थी, जिसके फलस्वरूप नेपोलियन जैसे योद्धा का जन्म हुआ। नेपोलियन स्कूल में किताबी-कीड़ा कहलाता था। अन्य छात्र उसे उसके होस्टल के कमरे में भी तंग करते व चिढ़ाते थे। नेपोलियन अपने तकिये के नीचे माँ का एक पत्र रखता था जिसे वह परेशानी के समय निकाल कर पढ़ लिया करता था। पत्र में लिखा था, 'बेटा, यह वक्त निकल न जाए, इसका पूरा फायदा उठाना और पढ़ाई पर ध्यान देना।' वर्तमान में कुछ ऐसे ही शब्दों से शिव बाबा भी अपने बच्चों का ध्यान रूहानी पढ़ाई और गुजर रहे समय के प्रति दिलाते रहते हैं। माता हो या विधाता, उनके कल्याणकारी शब्द बच्चों के लिए प्रेरणा-स्रोत होते हैं।

मातृभक्त यतींद्रनाथ

यतींद्रनाथ एक प्रसिद्ध देशभक्त और क्रांतिकारी थे। एक बार एक बूढ़ी औरत सिर पर जलावन की लकड़ियों का बोझा उठा कर जा रही थी और गरमी की वजह से चक्कर खा कर गिर गई थी। भीड़ उसके प्रति सहानुभूति तो जता रही थी परन्तु कोई भी उसकी मदद नहीं कर रहा था। यतींद्रनाथ ने जब देखा तो वे भीड़ चीर कर वहाँ पहुँचे और जो कुछ देखा उससे उनका हृदय रो पड़ा। उन्होंने फौरन उस वृद्धा को होश में लाया व सहारा दे कर उठाया। उसका बोझा अपने सिर पर रख कर कहा कि चलो माँ, घर चलते हैं। उस बूढ़ी माँ के घर पर कोई और नहीं था। पूछने पर वह बोली कि पति व्यसनी था और मर गया। एक ही बेटा था, जो महामारी की भेंट चढ़ गया। अब मैं बोझा ढो कर पेट की आग बुझाती हूँ। यतींद्रनाथ की आँखों में आँसू आ गए। वे बोले, माँ, तुम्हारा बेटा तो तुम्हारे सामने खड़ा है। उन्होंने उसके चरण स्पर्श किए और रुपये देते हुए बोले कि माँ, तुम अब बोझा नहीं ढोना। जब तक वह बूढ़ी माँ जिन्दा रही, यतींद्रनाथ उसका भरण-पोषण करते रहे परन्तु आज ऐसे मातृभक्तों की कमी है। अब स्वयं रहमदिल परमपिता परमात्मा शिव उपेक्षित माताओं को आगे करके नई सृष्टि की स्थापना का कार्य कर रहे हैं।

क्रमशः

दिन भर सकारात्मक रहने की विधि

ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन, गुरुग्राम (हरियाणा)

मान लीजिए, घर या ऑफिस में कुछ ऊपर-नीचे चल रहा है, रिश्तों में कुछ संस्कार-स्वभाव का टकराव है, उस समय यदि हम सकारात्मक संकल्प करने में सक्षम हैं तो उस परिस्थिति को पार कर सकते हैं। न केवल परिस्थिति को पार कर सकते हैं बल्कि अपने संकल्पों से उस परिस्थिति को बदल भी सकते हैं क्योंकि परिस्थितियाँ हमारे ही संकल्पों से बनती और बदलती हैं। उन्हें ठीक करने की शक्ति हमारे अपने ही हाथों में है। इसके लिए पहली बात, हम दूसरों को दोष देना बंद कर दें कि इनकी वजह से ऐसा हुआ, उसकी वजह से ऐसा हुआ... नहीं। इसकी बजाए हम अपने आपको चेक करें कि इस समय मैं किस प्रकार के संकल्प निर्मित कर रही हूँ। उनकी गुणवत्ता क्या है? कई कहते हैं, अपने संकल्पों को देखना बहुत मुश्किल है, मुश्किल नहीं है, बस हमने इन्हें कभी देखा ही नहीं है।

दुनिया में भी आज 'सकारात्मक सोच' के बारे में ज्यादा चर्चा की जा रही है, उससे संबंधित किताबें लोग पढ़ रहे हैं, लेक्चर सुन रहे हैं लेकिन फिर भी हो नहीं पा रहा है, क्यों? क्योंकि विचारों का स्रोत क्या है, यह उन्हें मालूम ही नहीं है।

संकल्प एक ऊर्जा है जो अंदर निर्मित होती है। इसके लिए जैसी भी कच्ची सामग्री अन्दर जाएगी उसके आधार पर ये निर्मित होगी। यह सामग्री है सूचना। हम सारे दिन में कौन-सी सूचना अपनी इंद्रियों के माध्यम से लेते हैं। जैसे ही सुबह-सुबह उठते हैं, तो हम सभी की आदत होती है समाचारपत्र पढ़ने की। कभी-कभी ऐसा होता है कि बिस्तर पर ही समाचारपत्र पढ़ने लग जाते हैं। उसमें भी सबसे पहले मुख पृष्ठ पढ़ते हैं, उसमें किस किस्म का समाचार होता है....? उस दिन का जो सबसे खराब समाचार होगा वो मुख पृष्ठ पर आयेगा कि यहाँ ये हुआ, वहाँ ये हुआ, यहाँ किसी पिता ने सुबह अपने बच्चों को मार दिया तो समाचारपत्र के माध्यम से यह सूचना हमारे अंदर गई। चाहे सूचना नकारात्मक हो या सकारात्मक, अंदर तो जाती ही है।

सुबह-सुबह मन एकदम शांत है। इस समय मन में जो भी डालेंगे वो बहुत सरलता से अंदर चला जायेगा। आज विज्ञान ने भी यह सिद्ध कर दिया है कि सुबह के करीब दो घण्टे तक हमारे मन की ग्रहण करने की शक्ति बहुत अधिक होती है। इसके बाद इसकी क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है, जिसके कारण यह ज्यादा ग्रहण नहीं कर पाता है।

जब चेतन मन शांत हो जाता है तो अवचेतन मन सक्रिय हो जाता है। सुबह के समय हम जो भी डालेंगे वो सीधा कहाँ जायेगा....? वो सीधा अवचेतन मन में जायेगा। हमने नकारात्मक सूचनायें डाल दीं जैसे कि यहाँ भूकंप आया, यहाँ आतंकवाद है, यहाँ बाढ़ आ गई है, यहाँ एक्सीडेंट हो गया है, तो इस प्रकार की सूचनायें हम अवचेतन मन में डाल देते हैं जो कि हमारे अंदर बहुत गहराई तक चली जाती हैं। फिर इनसे हमारे संस्कार बनने शुरू हो जाते हैं। फिर दिनभर कहते हैं कि हमें डर क्यों लग रहा है क्योंकि हमने बीज ही डाला था भय, हिंसा और असुरक्षा का। जैसी जानकारी हम सुबह-सुबह अपने मन में डालेंगे तो दिन भर उसी किस्म की सोच निर्मित होगी। भले ही उस देश से हमारा कोई लेना-देना नहीं है, जिसके बारे में सुबह पढ़ा लेकिन शब्द कौन-से डाले थे? 'इस देश में ऐसा हुआ' वो शब्द हमारे अवचेतन मन में स्थित हो जाते हैं, जो दिनभर विचारों का निर्माण करते हैं। अब आप कितनी भी कोशिश करें कि सकारात्मक सोचना है, आप नहीं सोच पायेंगे, मुश्किल हो जाएगा।

मान लीजिए, आप शाम को घर पहुँचे उस समय अन्य कोई भी समय से घर में नहीं आया हुआ था। आपने फोन पर कोशिश की लेकिन उन्होंने फोन नहीं उठाया तो उस समय आपके मन में सबसे पहले कौन-से संकल्प आते हैं? कहीं एक्सीडेंट न हो गया हो। आपने बहुत ही सहजता से बोल दिया कि कहीं एक्सीडेंट न हो गया हो, इस प्रकार के संकल्प क्यों आये? क्योंकि हमने सुबह-सुबह अपने मन में क्या डाला था, वो उस पर निर्भर है। इसलिए सुबह का समय हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।

जब हम ब्रह्माकुमारीज में आते हैं तो मन को सकारात्मक बनाने में बहुत ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती है। इसकी सरल विधि है, सुबह में जब हमारा अवचेतन मन सक्रिय होता है तब बहुत ही सकारात्मक सूचनाएँ मन को दी जाती हैं। परमात्मा के द्वारा दिया हुआ आध्यात्मिक ज्ञान मन में भर दिया जाता है। जैसे ही वो सकारात्मक शक्तिशाली शब्द अंदर जायेंगे, तो वो सारे दिन सकारात्मक संकल्प ही उत्पन्न करेंगे। एक है, सुबह में हम कौन-सी सूचना लेते हैं और दूसरा है, रात को सोने से पहले कौन-सी सूचना लेते हैं। ये दो वक्त अवचेतन मन के लिए बहुत ही महत्त्वपूर्ण हैं।

❖

फलों को धोना – कितना अनिवार्य

ब्रह्माकुमार सीताराम, सहारनपुर (उ.प्र.)

फल धोकर खाना, शुद्ध खान-पान का अभिन्न अंग है। इस बारे में मैं निजी अनुभव प्रस्तुत कर रहा हूँ–

उपभोक्ता तक पहुँचने के लिए फल को अनेक हाथों और स्थानों से गुजरना पड़ता है। मैं स्थानीय प्लेटफार्म पर ट्रेन की प्रतीक्षा कर रहा था। थोड़ी दूरी पर हिमाचल प्रदेश से आई सेब की पेटियाँ रखी हुई थीं। एक आवारा कुत्ता आया, एक पेटी पर पेशाब करके चला गया। उसके पीछे एक दूसरा कुत्ता आया, वह भी उसी पेटी पर पेशाब करके चला गया। पाठकगण! सेब के कुछ पीस तो जरूर दूषित हुए होंगे।

दूसरा उदाहरण – मेरे सामने एक अमरूद बेचने वाले की ठेली से एक रिक्शे की टक्कर हो गई। उसके कुछ अमरूद छिटक कर पास की बहती गन्दी नाली में गिर गए। जब तक दोनों झगड़ते रहे, फल नाली में ही पड़े रहे। फिर फल वाले ने उन्हें नाली से निकाल कर अपने पायजामे से पोंछकर ठेली पर रख लिया और आवाज लगाते हुए कि लो आ गए इलाहाबाद के पेड़े, चलता बना। इन दो घटनाओं से हम समझ सकते हैं कि फलों को धोकर खाना कितना अनिवार्य है।

मानव की लापरवाही के अतिरिक्त कुछ अन्य प्राकृतिक और रासायनिक कारणों से भी फल दूषित हो सकते हैं। ग्रीष्मकालीन फलों पर विषाणु और कीटाणु रोग लग जाते हैं। बचाव में किसान लोग कीटनाशक दवा का छिड़काव करते हैं। कुछ फल छिड़काव से बच भी जाते हैं परन्तु दोनों प्रकार के फलों को धोना आवश्यक है। कुछ फल पक्षियों की बीट द्वारा दूषित हो जाते हैं। कुछ फलों (अमरूद, बेर आदि) को रात में चमगादड़ खाते हैं क्योंकि चमगादड़ को दिन में दिखाई नहीं देता। चमगाादड़ पक्षी फल को दाँत से काट कर उसका रस चूसता है। चूसते-चूसते बचा हुआ रस थूक देता है जो दूसरे फलों को भी दूषित कर देता है। इस पक्षी की बीट भी तरल होती है। उससे भी फल दूषित हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त धूल-मिट्टी और छोटे-बड़े कीड़े आदि भी, जो वृक्षों पर रहते हैं, फलों को दूषित करते हैं, इसलिए फल हमेशा अच्छी तरह धोकर, पोंछकर फिर इस्तेमाल करने चाहिएँ। ❖

धर्म और अध्यात्म

ब्रह्माकुमारी उर्मिला, संयुक्त संपादिका

धर्म का अर्थ है किन्हीं विशेष विचारधाराओं को लेकर बनाया गया एक समूह जबकि आध्यात्मिकता का सम्बन्ध आत्मा और उसके मूल गुणों से है। आत्मा सभी में होती है, चाहे वह किसी भी धर्म का हो और जहाँ आत्मा है वहाँ आत्मिक गुण भी होंगे ही। हम बोल-चाल में कहते हैं, हिन्दू धर्म, मुस्लिम धर्म, बौद्ध धर्म आदि-आदि पर क्या हमने कभी कहा, हिन्दू अध्यात्म, मुस्लिम अध्यात्म या बौद्ध अध्यात्म, नहीं। अध्यात्म का बँटवारा नहीं होता। उसके सिद्धांत सार्वभौमिक होते हैं, सर्वकालिक होते हैं। जब भिन्न-भिन्न सम्पद्राय प्रकाश में नहीं आए थे, आध्यात्मिक सिद्धांत तो तब भी थे।

परमात्मा तक पहुँचने का रास्ता एक, न कि अनेक

कई लोग कहते हैं कि सम्प्रदाय चाहे भिन्न हैं परन्तु सभी का लक्ष्य है परमात्मा को पाना, जैसे अनेक रास्तों से चलकर भी एक मंजिल पर पहुँचा जा सकता है। रास्ते स्थूल जगत की बात है, वे कई हो सकते हैं। जैसे एक प्रश्न का उत्तर, एक होता है, कई नहीं, इसी प्रकार परमात्मा तक पहुँचने का रास्ता भी एक है, कई नहीं। वह रास्ता स्वयं पिता परमात्मा द्वारा सिखाया जाता है, किसी देहधारी द्वारा नहीं और परमात्मा द्वारा सिखाया गया वह रास्ता ही आध्यात्मिक ज्ञान कहा गया है।

आचरण से प्रत्यक्षता, ग्रन्थों से नहीं

कई लोग यह सवाल भी उठाते हैं कि अध्यात्मवाद तो अत्यन्त पुराना होते हुए भी संसार की समस्याओं का हल चिरकाल पूर्व ही क्यों न दे सका, जिसके लिए आज मनुष्य भौतिक विज्ञान से आशावादी है। इसका उत्तर यह है कि बहुत काल से जिस अध्यात्म का मनुष्य अनुयायी है, वह अपने मूल सत्यों और गुह्यता से हट चुका है। अध्यात्म आचरण द्वारा प्रत्यक्ष होता है, ग्रन्थों द्वारा नहीं। मानव के आचरण की गिरावट से अध्यात्म का मूल स्वरूप प्राय:लोप होता गया। उसका स्थान कर्मकाण्डों और बाह्य आचारों ने ले लिया जिससे सृष्टि पतन की ओर अग्रसर हुई। सृष्टि को पतन से निकाल, उत्थान की ओर ले चलने के लिए वर्तमान समय परमात्मा स्वयं आध्यात्मिक ज्ञान देकर मानव के चरित्र द्वारा उसे प्रकट-प्रत्यक्ष कर रहे हैं। यह कार्य प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के माध्यम से हो रहा है।

जंगल से मंगल की ओर

आध्यात्मिकता सभी धर्मों का मूलतत्व है और यह जीवन जीने की कला सिखाती है। यह न तो कर्त्तव्यों से पलायन करना सिखाती है और न ही संसार को मिथ्या मानकर निराशावादिता को प्रश्रय देती है। जीवन को

हीरेतुल्य बनाने के लिए प्रत्येक प्राणी को इसकी आवश्यकता है। हमें संसार को छोड़कर जंगल में नहीं जाना बल्कि अपनी श्रेष्ठ वृत्तियों द्वारा जंगल को ही मंगल बनाना है।

विश्वास नहीं, अनुभव

आध्यात्मिकता हमें हमारी मान्यताओं को चुनौती देना सिखाती है। धर्म में हम किसी भी विश्वास को, विश्वास के स्तर तक छोड़ देते हैं और इसलिए दुविधाग्रस्त रहते हैं। हम उस पर प्रयोग करके उस विश्वास की अनुभूति नहीं करते। इसलिए लोग हमसे पूछते हैं, क्या आप भगवान पर विश्वास करते हैं? वे कभी नहीं पूछते, क्या आपने भगवान का अनुभव किया है? धर्म की भेंट में, आध्यात्मिकता कहती है, विश्वास नहीं, अनुभव करो। विज्ञान का भी यही ध्येय है, विश्वास नहीं, अनुभव करो। आध्यात्मिकता और विज्ञान दोनों एक-समान ध्येय के साथ चलते हैं। अत: धर्म आधारित विश्वासों को अनुभव की कसौटी पर कसे जाने की जरूरत है, नहीं तो उनके अंध-विश्वास में बदलने की सम्भावना बनी रहती है।

ठहराव नहीं, और आगे, और आगे

अध्यात्म का सार एक शब्द में है 'और आगे, और आगे।' इसका अर्थ है, थोड़ी-सी अनुभूतियों को पाकर रुक नहीं जाओ। और आगे बढ़ो, और गहन अनुभूतियाँ करो। अपने जीवन में थोड़ा-सा परिवर्तन देखकर यह मत सोचो कि मंजिल हासिल हो गई। जब तक व्यक्तित्व का पूर्ण रूपान्तरण ना हो जाए, तब तक बढ़ते रहो, चलते रहो। यह चलना, यह बढ़ना अन्दर की ओर है। अपने अस्तित्व की गहराई में जाकर छोटे-से खोट को भी ढूँढ़ लो और उसे खत्म कर डालो।

धार्मिक होने में एक ठहराव है। कर्मकाण्डों की घिसी-पिटी परिपाटी को वर्ष-दर-वर्ष ढोए जाने की एक मशीनी प्रक्रिया है। न अन्दर से बदलाव, न नयापन। बाहरी चकाचौंध बढ़ सकती है, अनुष्ठान महंगे हो सकते हैं, धर्मस्थल विस्तार को पा सकते हैं पर इन तक पहुँचने वालों के मन का संकुचन बढ़ता जाता है। यदि हम स्कूल में जाते हैं तो हर वर्ष कक्षा आगे बढ़ती है, ज्ञान बढ़ता है परन्तु हर वर्ष व्रत, पूजन, अर्चन करते रहने पर भी हमारा मानसिक स्तर उन्नत नहीं होता। आज से 20 वर्ष पहले, जब प्रथम पूजन किया तब भी हम कई बातों से भयभीत होते थे और इन बीस वर्षों में, 20 बार अनुष्ठान करने पर भी वही डर बरकरार है। कोई भी धार्मिक क्रिया करने से पहले हम जैसे होते हैं, उसे करने के बाद भी हमारे भीतर के काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के स्तर में कोई कमी नहीं आ पाती और आत्मबल, नैतिक बल, सत्यता के बल तथा पवित्रता के बल में अपेक्षित वृद्धि नहीं हो पाती है। अल्पकाल की खुशी या सन्तुष्टि मिल जाती है परन्तु बाहरी चकाचौंध अन्दर के अंधकार को भगा नहीं पाती।

केवल अध्ययन नहीं, आचरण

मान लीजिए, एक व्यक्ति को उसके गाँव से भेजी गई एक चिट्ठी मिलती है, जिस पर लिखा है, ''पाँच धोतियाँ, एक किलो बर्फी, पाँच पीतल की कटोरियाँ और एक साफा भेजना है।'' वह व्यक्ति बाजार गया परन्तु चिट्ठी घर भूल गया। उसे सामान याद तो था नहीं, इसलिए चिट्ठी लेने वापस घर आया। इस बार उसने सारे सामान याद कर लिए और चिट्ठी साथ लिए बिना ही सब सामान खरीद कर गाँव भिजवा दिए। चिट्ठी की जरूरत तब तक थी, जब तक उसने चिट्ठी में लिखे सामान को जाना नहीं था। जानने के बाद चिट्ठी का विशेष सरोकार नहीं रह गया।

इसकी भेंट में एक दूसरा व्यक्ति है, उसे भी गाँव से ऐसे ही सामानों को भेजने का पत्र आया है। वह पत्र को जेब में डाल कर बाजार जाता है, पत्र निकाल कर सामान की सूची को पढ़ता है और पत्र को वापस जेब में डाल लेता है। वह सामानों के नाम पढ़ता है पर उन्हें खरीदकर भेजने की सेवा नहीं करता है। ऐसे में, पत्र को लिए-लिए घूमने और रोज उसमें लिखे सामानों के नाम को मात्र पढ़ लेने की यह

प्रक्रिया किसी के भी, किस काम की? हो सकता है, पढ़ने से उसे तसल्ली मिलती हो पर उससे ना उसका, ना पत्र भेजने वाले का, कोई भला हो पाएगा।

उपरोक्त दोनों स्थितियों के आधार पर हम अध्यात्म और धर्म की तुलना कर सकते हैं। अध्यात्म कहता है, जितना पढ़ते हो सब व्यवहार में उतर जाना चाहिए और व्यवहार में उतरने के बाद उसे पढ़ने का कोई प्रयोजन नहीं रह जाता। आपने गीता में वर्णित आत्म-भाव, आत्म-स्थिति, स्थितप्रज्ञ अवस्था, अशरीरी अवस्था, दैवी गुण, काम-क्रोध-लोभ रूपी नरक के द्वारों से सुरक्षा आदि का अनुभव कर लिया, रोज करते हैं तो मानो उसे पढ़ने का प्रयोजन पूरा हो चुका है। वह जेब के बजाए मन में और आचरण में उतर चुकी है।

दूसरी तरफ, तथाकथित धार्मिक लोग, जीवन भर गीता या अन्य किसी भी शास्त्र के कुछ श्लोकों को नियम से पढ़ते हैं, कहीं जाते हैं तो साथ ले जाते हैं परन्तु उसमें कही बातों को जीवन का अंग नहीं बनाते। जेब में रखी पर्ची की तरह उन्हें उन धार्मिक ग्रन्थों की लिखत की स्मृति भी है, सम्भाल भी है, अध्ययन भी है परन्तु वह लिखत आचरण में नहीं है।

यही कारण है कि जो व्यक्ति केवल अध्ययन के स्तर तक है, वह अलग-अलग पुस्तकों में, अलग-अलग ढंग से लिखी बातों को पढ़ कर उलझ जाता है, भ्रमित हो जाता है परन्तु यदि उनका अनुभव कर लिया जाए तो सारे भ्रम मिट जाते हैं। बिना अनुभव किए प्रश्न बने रहते हैं, संदेह खड़े रहते हैं। अनुभव अर्थात् सत्य की प्रत्यक्ष अनुभूति या सत्य का मानसिक दर्शन, फिर शंका या संदेह की गुंजाइश नहीं रह जाती।

अन्दर से बाहर आने की प्रक्रिया

अंग्रेजी में अध्यात्म का अर्थ है, Menifestation of divinity already in man अर्थात् मानव के भीतर (आत्मा में) जो दिव्यता है, उसे बाहर प्रकट करने का नाम अध्यात्म है। आत्मा में सात दिव्य शक्तियाँ या गुण हैं – ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख, आनन्द और शक्ति। जीवन के हर पल, हर क्षण, हर कर्म में इन गुणों की प्रत्यक्षता हो, अध्यात्म का यह कहना है। अध्यात्म अन्दर से बाहर आने की प्रक्रिया है। अपने अन्दर छिपे खजानों को खोजना, अनुभव करना, मनन करके बढ़ाना, फिर बाहरी जगत में उनको बाँटकर लोगों को सुखी बनाना और बाहरी जगत की समस्याओं को मिटाना – यही अध्यात्म है। यदि हम बाहर से लेने की कवायद करते हैं तो बाहर हर चीज सीमित है और लेने वालों की लम्बी लाइन। बाह्य जगत से कुछ भी लेने के प्रयास में कई बार दूसरों से टकराव की सम्भावना है। परन्तु, अध्यात्म बाहर देता है, अन्दर से लेता है और अन्दर लेने की कोई थाह नहीं, वह अथाह है, अखुट है, वह कभी खत्म नहीं होता। वहाँ किसी से टकराव भी नहीं है। अन्दर से लेने का अर्थ है आत्मा में निहित सातों गुणों की गहराई में उतरते जाना, उतरते जाना, उतरते जाना ....। मान लीजिए हम शान्ति की गहराई में उतरे। प्रारम्भ में हम स्वयं शान्त स्वरूप होंगे, धीरे-धीरे दूसरों को हमसे शान्ति की अनुभूति होगी, अगले कदम में वातावरण भी शान्ति से भर जाया करेगा। और गहरे उतरे तो अशान्त मनों को शान्त करके समस्या मुक्त करेंगे और इस प्रकार जितना गहरा उतरेंगे, बाहर जड़-चेतन सहित सारे विश्व तक शान्ति पहुँचा पाएंगे। इसी प्रकार अन्य गुण भी। इस प्रक्रिया में हम जो पा रहे हैं, अन्दर से पा रहे हैं। बाहर किसी अवरोध, रुकावट की गुंजाइश ही नहीं। जो बांट रहे हैं वो भी सरहदों के पार तक जा सकता है बिना रोक-टोक के। इस प्रकार लेने में भी आनन्द और बाँटने में भी आनन्द। हर पल आनन्द है, परमानन्द है।

आचरण का खालीपन

अन्दर जाए बिना, आत्मा को जाने बिना यदि बाहरी जगत से प्राप्त, अन्य लोगों के जीवन के अनुभव, कुछ श्लोक, कुछ कथाएँ, कुछ विचार हम पढ़ भी लें, स्मरण कर भी लें, सुना भी लें तो भी इसकी एक सीमा है। यह

उथला ज्ञान है, यह निज-अनुभव सिद्ध नहीं, पर-अनुभव सिद्ध है इसलिए जितना है, उतना ही है, नई चुनौतियों के उत्तर इसमें नहीं होते। कभी बहस, कभी तुलना, किसी से टकराव, किसी से हीनता, किसी से उच्चता की भावना और कभी हठधर्मिता भी इसमें प्रवेश करती है। बाहर से अल्पकालिक प्रशंसा मिल जाने पर भी आचरण का खालीपन बना रहता है। चूँकि इसमें स्वानुभूति की चमक नहीं इसलिए चाहकर भी दूसरों को अपने जैसा बनाने की ताकत इससे नहीं आ पाती है।

खिलखिलाता हुआ अध्यात्म

समाज को बदलने के लिए विशुद्ध आध्यात्मिक ज्ञान की जरूरत है। जो व्यक्ति को पूरा बदल डाले, वही दुनिया को पूरा बदल सकता है। वर्तमान समय लगभग सभी धर्म और सम्प्रदाय अपनी चौथी अवस्था में थके, हारे, उदास, शक्तिहीन और विकृत से प्रतीत हो रहे हैं परन्तु विशुद्ध आध्यात्मिक ज्ञान, जो स्वयं परमपिता परमात्मा द्वारा दिया जा रहा है, अपने बालपन में खिलखिला रहा है। यह हँसता, मुस्कराता, खिलखिलाता अध्यात्म अपनी मुस्कान सातों महाद्वीपों में बिखेर रहा है। करनी-कथनी की एकता, पारदर्शिता, अपरिग्रह, निस्वार्थ साधना, त्याग, दया, करुणा, दातापन, एकता, एकाग्रता, सद्भाव, समभाव, सत्यता के भाव छलकाता हुआ यह अध्यात्म सम्पूर्ण विश्व को अपने आगोश में समेटकर कायाकल्प करने को कटिबद्ध है।

हर कल्प के अन्त में दिया जाने वाला यह आध्यात्मिक ज्ञान नए कल्प की पृष्ठभूमि बनता है। इस पृष्ठभूमि पर खड़े होने वाले नए कल्प का पहला युग सतयुग आध्यात्मिक मूल्यों में रंगा होता है जहाँ इस ज्ञान का पठन, पाठन, वर्णन, लेखन ना होकर देव-मानव के व्यवहारों से यह झलकता है। दो युगों के बाद जब यह झलक फीकी पड़ती है तो इस ज्ञान का लेखन, वर्णन, पठन, पाठन शुरू होता है पर शुद्ध रूप नहीं रह पाता। इसलिए कल्प के अन्त में परमात्मा पिता को अवतरित होकर यह ज्ञान पुन: देना पड़ता है। इसकी हर कल्प में हूबहू पुनरावृत्ति होती रहती है। वही समय अब चल रहा है। ❖

उन्नति के कई रास्ते हमेशा होते हैं पर दिखाई इसलिए नहीं देते क्योंकि हमारी नजर ज्यादातर बन्द रास्तों पर टिकी रहती है।

राजयोग ने परसेन्टेज दुगुनी कर दी

ब्रह्माकुमार प्रदीप नेमा, जबलपुर

प्यारे शिवबाबा अपने अति प्यारे, लाडले बच्चों की इच्छा कभी अधूरी नहीं रखते। बाबा का बच्चा बनते ही मुझे सब कुछ मिल गया, असंभव संभव हो गया। मेरा बेटा कक्षा 9वीं तक मात्र 40 प्रतिशत अंक लाकर मुश्किल से उत्तीर्ण होता था। उसकी जिस विषय की ट्युशन लगाते, उसमें ही उसके कम अंक आते थे। जब उसकी 10वीं की परीक्षा का समय आया तो मुझे और मेरी युगल को बाबा की टचिंग मिली। हम लोग उसकी परीक्षा के समय (8.00 से 11.00 प्रात:काल) बाबा के घर यानि सेवाकेन्द्र पर जाकर बाबा से रूहरिहान करते थे और बाबा के साथ योग लगाकर उसको दृष्टि देते थे। साथ में यह शुभ संकल्प भी करते थे कि यह आत्मा जो पढ़कर गई है, वही परीक्षा में आ रहा है, बाबा इसका पेपर हल करवा रहे हैं और यह सफल हो रहा है। बाबा की एकाग्र याद का चमत्कार देखिए, जब परिणाम आया तो उसको सभी विषयों में विशेष योग्यता मिली और 82 प्रतिशत अंक मिले। वाह बाबा वाह! बाबा के साथ ने परसेन्टेज डबल कर दी। मुख से यही निकला कि बाबा ने सभी इच्छायें पूरी कर दी। उस दिन से लेकर आज दिन तक, प्रतिदिन उन्नति की सीढ़ियाँ चढ़ते हुए, मेरा सुपुत्र अपने प्यारे बाबा की छत्रछाया में मुम्बई में बैंक में नौकरी कर रहा है। वाह मेरा भाग्य! वाह, वाह मेरा भाग्यविधाता बाप! वाह। ❖

परमात्मा का संग बचाता है कुसंग से

ब्रह्माकुमार सत्यम, रादौर (हरियाणा)

आज दुनिया में अनेक माता-पिता ऐसे हैं जो अपने बच्चों के बुरी संगत में फँसने से चिंतित हैं और कितने ही माता-पिता इस बात से भयभीत हैं कि कहीं बच्चा बुरी संगति में चला न जाए। सचमुच एक बार यदि बच्चा बुरी संगति में फँसकर खराब आदतों का शिकार हो जाता है तो अपनी जिन्दगी तो नर्क समान करता ही है, साथ-साथ पूरे परिवार को भी नर्क की आग में झोंक देता है। कहा जाता है, 'सत्संग तारे, कुसंग बोरे।' सत्संग वास्तव में क्या है? सत्य का संग ही सत्संग है। सत्य तो दुनिया में परमात्मा ही है, तभी तो कहा जाता है, 'सत्यम्, शिवम्, सुंदरम्'। जब हम आत्माएँ अजर, अमर, अविनाशी परमात्मा का संग करती हैं तो उसे ही सत्संग कहा जाता है। पर जब भी सत्संग की बात आती है तो हमें लगता है कि अभी कोई उम्र है सत्संग की!

कैसी विडम्बना है, जिस परमपिता परमात्मा ने हमें इतना सुंदर जीवन दिया, माता-पिता, रिश्तेदार, धन-सम्पत्ति आदि दिए, उसे याद करना हमें जरूरी ही नहीं लगता। सत्संग का अर्थ यह कदापि नहीं है कि सब कुछ छोड़ कर संन्यास धारण कर लो पर यह अवश्य है कि परमपिता परमात्मा का हमारे जीवन में सर्वोच्च व विशेष स्थान हो। चूँकि वह हमारा परमपिता है और सभी माता-पिता की तरह वह भी यह कभी नहीं चाहेगा कि उसके बच्चे सब कार्य छोड़ उसकी गोद में ही बैठे रहें परन्तु सभी माता-पिता की तरह वह यह तो अवश्य चाहेगा कि बच्चों की जिन्दगी में उसका विशेष स्थान व रिगार्ड हो।

मैं मात्र ढाई वर्ष का था तबसे राजयोग की शिक्षा ले रहा हूँ और परमात्म-संग का अनुभव कर रहा हूँ। मैंने तो कुछ भी नहीं छोड़ा। मैं अपने माता-पिता तथा सभी बड़ों का दिल से बेहद सम्मान करता हूँ। मेरे अनेक दोस्त हैं। मैं जहाँ भी जाता हूँ, सब अपने ही लगते हैं पर मेरी जिन्दगी में सर्वोच्च स्थान मेरे परमपिता, मेरे खुदादोस्त का है जिनके संग ने सारी दुनिया को मेरा परिवार बना दिया है।

वास्तव में सत्संग अर्थात् सत्य परमपिता परमात्मा को मन से सदा साथ रख कर्मक्षेत्र पर उतरना। जब हम दिन की शुरूआत परमपिता परमात्मा की याद से करते हैं; हर वक्त, हर कार्य में उन्हें साथ रखने लगते हैं तो कुसंग आ ही नहीं सकता। परमात्म-संग का सुरक्षा कवच हमें कुसंगति से बचा लेता है। बुरी संगत में हम तब जाते हैं जब अकेलापन अनुभव करते हैं पर परमात्मा ऐसे साथी हैं जिन्हें एक बार हमने दोस्त बना लिया तो वे कभी साथ नहीं छोड़ेंगे। दूसरा जब हम असफल हो जाते हैं तो कई बार उसका सामना नहीं कर पाते। चूँकि परमात्मा पिता शक्तियों के सागर हैं, उन्हें याद करने से हमारे अन्दर सहन करने की व सामना करने की शक्ति आती है जिससे हम किसी भी परिस्थिति का आसानी से सामना कर लेते हैं। तीसरा, जब गलत चीजों की तरफ हमारी बुद्धि का आकर्षण होता है तब परमात्मा को याद करने से वे हमें अपनी ओर आकर्षित नहीं कर पातीं। परमात्मा की याद से परखने की शक्ति व निर्भयता की शक्ति आने से भी हम बुरी संगति में जाने से बच जाते हैं। सचमुच परमात्मा से अच्छा दोस्त, अभिभावक कोई अन्य नहीं हो सकता।

छोटे बच्चों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है, उनके पास अनुभव की शक्ति नहीं होती। कच्ची मिट्टी की तरह हम उन्हें जैसे चाहें वैसे ढाल सकते हैं। जैसे हमें लगता है कि बच्चों के लिए शिक्षा, खेल, सुन्दर घर, अच्छे-अच्छे कपड़े, स्वस्थ शरीर परम आवश्यक हैं, वैसे ही एक घण्टा या आधा घण्टा राजयोग का अभ्यास भी उनके लिए जरूरी होना चाहिए। यह राजयोग ऐसा सुरक्षा कवच है जहाँ कोई भी बुराई प्रवेश नहीं कर पाती। इतना ही नहीं, जो बच्चे गलत

संगति में चले गये हैं, नशे आदि की आदतों के शिकार हैं, जहाँ आपने हर प्रयास कर हार मान ली है, मेरा आपसे विनम्र निवेदन है कि एक बार आप ब्रह्माकुमारीज से जुड़कर राजयोग की शिक्षा लें। एक अंतिम प्रयास और करें क्योंकि जहाँ सब शक्तियाँ फेल हो जाती हैं वहीं तो परमात्म-शक्ति काम करती है और परमात्मा फेल हो जाएँ, यह नहीं हो सकता। परमात्मा हमारा साथी बनने को तैयार है, बस, हमें एक कदम बढ़ाना है फिर परमात्मा के संग का रंग हम पर चढ़ेगा। परमात्म-संग के रंग से सुन्दर रंग तो दुनिया में और कोई भी हो ही नहीं सकता। ❖

पवित्रता है आत्मा का निजी गुण

ब्रह्माकुमारी पूजा, रोहतक (हरियाणा)

मनुष्य भगवान की महिमा में गाते हैं, 'पतित पावन परमपिता परमात्मा......।' यह महिमा किसी मनुष्य को नहीं दी जा सकती क्योंकि मानव में खुद को ही पवित्र बनाने की ताकत नहीं है तो दुनिया को पावन बनाने का तो वह ख्याल भी नहीं कर सकता।

पवित्रता आत्मा का एक निजी गुण होने के कारण हर एक चाहता है कि वो पवित्र बने लेकिन हिम्मतहीन होने के कारण सिर्फ गाने तक रह जाते हैं, वास्तविक जीवन में इसे धारण नहीं कर पाते। भक्ति-भाव वाली कुछ आत्माएँ ऐसी हैं जो एक दिन, दो दिन, नौ दिन या फिर एक महीना पवित्रता के व्रत को धारण कर भी लेती हैं परन्तु आजीवन उस व्रत को निभाने की ताकत अपने में नहीं समझतीं।

पवित्रता के व्रत को तोड़ने के लिए न जाने कितने तर्क-वितर्क दिए जाते हैं जैसेकि बिना विकार दुनिया कैसे चलेगी, यह तो गृहस्थियों का धर्म है, देवताओं को भी तो सन्तान होती थी आदि-आदि।

उन्हें यह मालूम ही नहीं है कि आज के गृहस्थ जीवन तथा देवताओं के गृहस्थ जीवन में रात-दिन का फर्क है। देवताओं का पवित्र गृहस्थ आश्रम था और आज पतित गृहस्थ जंजाल है। तभी तो आज मानव दुखी है तथा पावन देवताओं के आगे जाकर सुख-शान्ति मांगता है, माथा झुकाता है क्योंकि पवित्रता का ही गायन, पूजन एवं वंदन होता है। आज भी हम देखते हैं कि पवित्र कन्या की पूजा होती है। पहले साधु-सन्त पवित्र रहते थे तो उनकी भी पूजा होती थी और देवताओं की महिमा में तो आज तक गाते हैं, 'आप सम्पूर्ण निर्विकारी, मर्यादा पुरुषोत्तम......।'

दुनिया में कुछ महान पुरुष हुए हैं जिन्होंने समझा कि पवित्रता के बिना भगवान तक नहीं पहुँचा जा सकता। उन्होंने कठोर साधना के बल से कुछ हद तक अपनी कर्मेन्द्रियों को वश में किया तथा अल्पकाल की पवित्रता को हासिल भी किया। परन्तु फिर भी वे अपने फालोअर्स को अपने समान पवित्र नहीं बना सके क्योंकि खुद ने उस चीज को कठोरता से पाया, न कि एक निजी गुण की तरह से उसे अपनाया। उन्होंने लोगों के विकारी जीवन को संयमित करने के प्रयास में कहा, साल में एक बार या दो बार विकार में जा सकते हैं। तो सोचिए, परम पवित्र परमात्मा, जो पवित्रता के सागर हैं, वे तो अपने बच्चों को सम्पूर्ण पवित्रता का व्रत देंगे। वे तो चाहते हैं कि उनका हर बच्चा मन-वचन-कर्म से सम्पूर्ण पवित्र बन, पवित्र दुनिया का मालिक बने।

पवित्रता आत्मा का एक निजी गुण है इसलिए हर मनुष्य आत्मा पवित्र बनने की सूक्ष्म कामना लिए रहती है तथा इसके लिए कुछ यत्न भी करती है जैसे कि गंगा-स्नान, उपवास, भक्ति, याचना आदि। पवित्रता सुख-शान्ति की जननी है। जब मानव भगवान को याद करता है तो थोड़े समय के लिए पवित्रता का पालन भी करता है लेकिन यदि सुख-शान्ति सदाकाल की चाहिए तो पवित्रता भी ऐसी ही होनी चाहिए और ऐसी पवित्रता को धारण करना बहुत सहज है। हर रोज राजयोग के अभ्यास द्वारा परमात्मा का सान्निध्य प्राप्त किया जाए तो पवित्रता सहज ही जीवन में आ सकती है।

❖

ईर्ष्या की चोट न दें, न खाएँ

ब्रह्माकुमार विपिन गुप्ता, टीकमगढ़ (म.प्र.)

ईर्ष्यालु व्यक्ति की दशा उस कोयले के समान है जो दूसरे को जलाने के लिए स्वयं राख हो जाता है। ईर्ष्यालु व्यक्ति स्वयं जीतने को सफलता नहीं मानता वरन् दूसरे को हरा देने में सफलता मानता है। सच्चा पुरुषार्थी अपने परिश्रम की लकीर को बड़ी खींच कर ऊँचा उठने का उदाहरण बनता है और ईर्ष्यालु दूसरे की लकीर काट कर अपनी बड़ी दिखाने का प्रयत्न करता है। पुरुषार्थी की चाह सत्यता होती है और ईर्ष्यालु की चाह सत्ता। क्रोध, लोभ, मोह – ये विकार अपने स्वभाव में होना व्यक्ति, लोगों के सामने कुछ-कुछ स्वीकार भी कर लेता है परन्तु कुदृष्टि व ईर्ष्या ऐसे विकार हैं जिन पर वह हमेशा पर्दा डालना चाहता है क्योंकि इन्हें स्वीकार करके उसे स्वयं की तुच्छता का बोध होता है। आत्म-उन्नति के लिए अनिवार्य है कि व्यक्ति ईर्ष्या की चोट न किसी को पहुँचाये और न स्वयं किसी से यह चोट खाए।

हीनता बन जाती है दीनता

मूल में जाने पर यह पता चलता है कि ईर्ष्या का उद्गम अहम् या स्वार्थ से ही होता है। अहम् में मनुष्य अपने को जिस स्थान पर देखना चाहता है, पुरुषार्थ या पात्रता की कमी के कारण यदि वह लोगों के बीच उस स्थान को नहीं पाता है तो असंतुष्टता का अनुभव करने लगता है। अहम् व्यक्ति में दायित्वों के बोध को घटा देता है और अपेक्षाओं के बोझ को बढ़ा देता है। ऐसे में उसे यदि कोई सम्मान दे भी और वह उसकी अपेक्षा से कम हो या अन्य किसी के मुकाबले में कम हो तो वह भी अपमान ही लगता है। अन्य पुरुषार्थी यदि खुद से अधिक मान प्राप्त करता दिखाई दे तो उसके मन में असन्तुष्टता के साथ हीनता का भाव भी जागने लगता है। असंतुष्टता व हीनता से पैदा हुआ यही सूक्ष्म क्रोध, ईर्ष्या बन जाता है। उसे लगता है कि अमुक व्यक्ति ने मेरा स्थान ग्रहण कर लिया जबकि वास्तविकता यह होती है कि इस सृष्टि नाटक में हर मनुष्य केवल अपना ही स्थान ग्रहण कर सकता है, किसी दूसरे का नहीं। यह हीनता उसकी बुद्धि की दीनता बनने लगती है। वह अपनी उन्नति के मार्ग खोजने के बजाय दूसरे का मार्ग अवरुद्ध करने के उपायों में बुद्धि लगाना शुरू कर देता है। जो श्रेष्ठता उसके निज चरित्र में थी उस पर भी कठोर आघात कर बैठता है।

सच्चा पुरुषार्थी अर्थात् गुणग्राहक और गुणदाता

ईर्ष्यालु स्वमूल्यांकन के बजाय दूसरे की कमियों की खोजबीन कर अपने अहम् की तुष्टि करने लगता है और यदि कोई कमी मिल जाए तो उसके आधार पर उसे नीचा दिखाने के प्रयास में अपना समय व शक्ति व्यर्थ गंवाता है। दूसरे को गिरा कर कोई खुद ऊँचा नहीं बनेगा। यदि चाहता तो वह दूसरे की सफलता में खुश होकर उसका हमशरीक बन सकता था, उसका शुभचिंतक होने का गौरव प्राप्त कर सकता था, उससे कोई प्रेरणा ले सकता था, उसकी त्रुटि मिटाने में सहयोगी बनने की गरिमा प्राप्त कर सकता था परन्तु अभिमान से युक्त बुद्धि उसे यह उच्च आदर्श अपनाने से रोक देती है। उसके पुरुषार्थ के उद्देश्य ही दूसरे तय हो जाते हैं कि कोई मुझसे आगे न बढ़ पाए, यदि बढ़े तो मेरी शर्तों पर, मेरी सुविधानुसार।

परिस्थिति से ऊँची अपनी अवस्था बनाएँ

कम दुखदायी दशा उनकी भी नहीं होती जो दूसरों की ईर्ष्या व छलयुक्त व्यवहार की चोट से स्वयं को नहीं बचा पाते। ज्ञान की सूक्ष्मता के अनुभव व निश्चय की कमी के चलते कई अच्छे पुरुषार्थी भी दूसरों के दुर्व्यवहारों से अशांत व विचलित हो जाते हैं। कभी-कभी अपनी अच्छाई (अपरिपक्व अच्छाई) से भी तंग होने लगते हैं कि इतना

अच्छा करता हूँ, करना चाहता हूँ लेकिन ईर्ष्या-द्वेष रखने वाले बात-बात पर विघ्न डालते हैं, कमी निकालते हैं, नीचा दिखाने की फिराक में रहते हैं। फिर ऐसी अच्छाई का फायदा क्या जिसकी कोई कदर नहीं? ऐसा सोचकर वे उदसीन होने लगते हैं परन्तु यही वो समय है जहाँ ज्ञान की गहराई, निश्चय की अटलता एवं कर्मों की गहन गति की समझ आत्मा में कितनी है, इस बात की पहचान होती है। अतः भूल कर भी अपने पुरुषार्थ, सच्चाई, ड्रामा एवं शिव बाबा पर से विश्वास न हिलने दें बल्कि परिस्थिति जितना बढ़कर आए, उससे बढ़कर अपनी अवस्था बनाएँ, अपनी शक्ति दिखाएँ। इसके लिए अपने में ज्ञान, निश्चय एवं अनुभव का बल, गहन मंथन के द्वारा पैदा करें। कुछ विशेष ईश्वरीय शिक्षाओं के सार को चित्त में समा लें तो जटिल परिस्थितियाँ, मायाजीत बनने के निमित्त बन जाएंगी। आइये, कुछ सारगर्भित ज्ञानबिंदुओं पर दृष्टिपात करें –

सिद्धांत कभी असफल नहीं होते

यह जान लें कि सिद्धांत कभी असफल नहीं होते, उनका पालन करने में हम कभी-कभी असफल होते हैं। विद्यार्थी फेल हो सकता है, विद्या नहीं। जैसे हम कभी किसी वस्तु को यदि हाथ में अच्छे से संभालने में चूक जाएँ परंतु धरती का गुरुत्वाकर्षण उसे अपनी ओर खींचने में नहीं चूकेगा। हम भले ही देर से जागें परन्तु सूर्योदय समय पर होगा क्योंकि 'गुरुत्वाकर्षण' व 'समय पर सूर्योदय' एक सिद्धांत है, हमारी मर्जी नहीं। इसी प्रकार **नियति में ऐसा कोई सिद्धांत ही नहीं कि अच्छाई का परिणाम अच्छा न निकले। अच्छे का अच्छा और बुरे का बुरा परिणाम निकलना सिद्धांत है, किसी व्यक्ति विशेष की मर्जी नहीं।** नियति के पास दूसरा विकल्प नहीं और भगवान भी कहते हैं कि मैं भी ड्रामा (विधि के विधान) के अधीन हूँ क्योंकि ये नियम व मूल्य शाश्वत हैं। तो दिल में बिठा लें कि जैसा कर्म, वैसा ही परिणाम होगा परन्तु कब और कैसे, यह समय की योजनाओं में निहित है।

नैतिकता को अपने आचरण से सिद्ध करें

परिस्थितियाँ हमारी धारणाओं और सत्यता के लिए एक प्रतिस्पर्धी का काम करती हैं। ये हमें चुनौती देती हैं कि यदि आपकी धारणाएँ श्रेष्ठ हैं, यदि नैतिकता ही सर्वश्रेष्ठ है तो उसे अपनी अवस्था और आचरण से सिद्ध करके बताओ। यदि राम की शक्ति बड़ी है तो वह रावण (माया) की शक्ति पर विजय पाकर दिखाए। यहाँ स्वाभाविक तौर पर बुराइयों का एकाधिकार सिद्ध हो जाता है कि वे हमारी अच्छाइयों की पूरी शक्ति के साथ परीक्षा लें। माया के छल पर हमारे विवेक की, उसकी ईर्ष्या पर हमारे संयम व आत्मबल की, उसके द्वेष पर हमारी दया और आत्म-निर्भरता की, उसकी कुटिलता पर हमारी सद्बुद्धि और उसके स्वार्थ पर हमारे परमार्थ एवं परिश्रम की विजय हो। ये सर्टिफिकेट ही हमारी अच्छाई की शक्ति को प्रत्यक्ष करेंगे। खेल वही जिसमें सामने भी कोई खेलने वाला हो अन्यथा अकेले कोई अपने गुण क्या प्रत्यक्ष करेगा?

स्वस्थिति की बागडोर अपने हाथ में लें

अपने अंदर के डर का सामना करें। डर से चार कदम आगे हिम्मत व दृढ़ता के संकल्प से कार्य करें। दिल की धड़कन बढ़ जाए तो बढ़ जाने दें, कुछ समय बाद दृढ़ता की शक्ति के आगे ये भय की धड़कनें शांत हो जाएँगी परन्तु कदम साहस व दृढ़ता के हों, उग्रता व अड़ियलपन के नहीं। कर्मों की गति की गहराई में जाएँ। अपने को दया का पात्र न समझें बल्कि योग्य किरदार समझें जिसके सामने चुनौतियाँ हैं और चुनौतियाँ योग्य के सामने ही रखी जाएंगी। किसी ने कहा है, ''**यदि काम कठिन है तो करने योग्य है क्योंकि सरल काम तो सभी कर लेते है।**" रावण के दरबार में यथायोग्य स्थान न मिलने पर अंगद ने अपनी पूंछ (वास्तव में अवस्था) का और ऊँचा आसन बना लिया था। वह रावण के मान-सम्मान पर आश्रित नहीं रहा। वैसे ही अपने स्वमान को भूलकर औरों से मान और मधुरता की आश में रहना (भले ही हम उसके पात्र भी हों तो भी)

माना ही पराश्रित हो जाना और कहा गया है, पराधीन को सपने में भी सुख मिलना मुश्किल है। तो अपनी अवस्था की बागडोर अपने हाथ में खुद लीजिए।

परमात्मा देखते हैं कार्य के पीछे की मंशा को

ईश्वरीय ज्ञान और योग का एकमात्र लक्ष्य सर्वश्रेष्ठ चरित्र का निर्माण करना है जिससे मनुष्यात्मा श्रेष्ठ कर्म करके सुंदर संसार की रचना के योग्य बन सके। यदि कोई आत्मा ईर्ष्या व अभिमान के वश इस लक्ष्य को भूलकर रुतबे, रोब, वर्चस्व की ओर खिंचती है तो बहुत संभव है कि वह एक जीवन के लंबे या थोड़े समय के लिए पद व अधिकार प्राप्त कर भी ले परंतु श्रेष्ठ चरित्र व श्रेष्ठ संकल्पों के अभाव में इन अवसरों का महान सदुपयोग नहीं कर सकेगी। परिणामस्वरूप, अनेक जीवनों के लिए नारायणी पद के भाग्य को गवाँ देगी। **परमात्मा किसी के पद व क्रियाकलापों को नहीं बल्कि उनके पीछे गुप्त चरित्र एवं मंशा को देखते हैं। यदि कोई पद व अधिकार पाकर भी महान चरित्र व व्यवहार के उदाहरण प्रस्तुत नहीं करता तो क्या वह ईश्वर-प्रिय व जनप्रिय हो सकता है?** जो सुपात्र होते हुए भी, संगठन के हितों को देखकर अपने को छिपा लेता है, छोटे से छोटे कार्य को भी खुशी से महान कार्य की तरह करता है वह प्रत्यक्ष नहीं होता परंतु उसका चरित्र परमात्मा पिता के आगे प्रत्यक्ष होता है और समय आने पर सर्व के आगे भी प्रत्यक्ष हो जाता है। यही वास्तविक सफलता है क्योंकि दैवी सृष्टि व सुखी संसार बनाने के लिए इन्हीं चरित्रों की आवश्यकता होती है।

अच्छाई और भाग्य पर कभी सन्देह न करें

अवसर न दिए जाने या विघ्नों से मार्ग अवरुद्ध किए जाने पर भी जो विनम्र व शुभचिंतक रहे, ऐसे चरित्र वाला सदा संतुष्ट रहता है क्योंकि वह बड़ी बातें नहीं कर रहा बल्कि बड़े उदाहरण व आदर्श प्रस्तुत कर रहा है। बड़े-बड़े कार्य यदि निजी मान, महत्वाकांक्षाओं व लाभ की मिलावट के साथ किए भी जाएँ तो भी मैं-पन के खाते में ही जाते हैं। तो ऐसे में स्वयं सोचिए कि सफलता के वास्तविक पैमाने क्या? अत: अपनी अच्छाई और भाग्य पर कोई संदेह मत करिए। कर्म सिद्धांतों की गुह्य समझ को बुद्धि में बिठाकर निश्चिंत व निर्भय बनिए।

ईर्ष्या-द्वेष से बचना ही आत्म-रक्षा है

अपनी विजय पर अटूट निश्चय रखें। भले ही किसी में अद्भुत योग्यताएँ न हों परन्तु वह मन का सच्चा और निष्कपट है तो उस पर भगवान अवश्य राजी होते हैं क्योंकि सच्चे व्यक्ति बहुत कुछ करने में सक्षम न भी हों तो भी वे ईश्वरीय कार्यों में पूरी ईमानदारी से सहयोग देने की भावना अवश्य रखते हैं और कभी भी स्वार्थवश ईश्वरीय कार्यों में विघ्न नहीं बनते जबकि मैं-पन (अहम व ईर्ष्या) के वश व्यक्ति कितना भी ज्ञानी व विद्वान क्यों न हो, जाने-अनजाने उसकी प्राथमिकता निजी पसंद व प्रलोभनों की ही रहती है। ऐसे में वह ईश्वरीय कर्त्तव्यों के सच्चे मर्म को नहीं समझ सकते। भगवान की सुपात्र तो सच्चे मन वाली आत्माएँ ही होंगी। वे विघ्नों और कठिनाइयों को खुशी से सहन कर सकती हैं। अभिमानी दूसरों की अच्छाइयों को नजरअंदाज कर, कमी को बढ़ा-चढ़ा कर प्रस्तुत करता है और अपनी किसी एक अच्छाई से, अपनी कई त्रुटियों को अनदेखा कर देता है। सच्चे पुरुषार्थियों के आगे यही परीक्षाएँ अंदर की छोटी-छोटी त्रुटियों को समाप्त कराने के निमित्त बनती हैं जबकि अभिमानी अपने मूल्यांकन की आवश्यकता ही नहीं समझता। वह अपनी गलतियों का दोष दूसरे के सिर पर मढ़ कर खुद को तसल्ली दे देता है और सच्चा पुरुषार्थी अपनी छोटी से छोटी कमी को भी अपनी सफलता की रुकावट मानकर मिटाने का प्रयत्न करता है और वास्तविक खुशी व सफलता प्राप्त करता है। सिद्धांतों को गहराई से समझकर धैर्य की और आत्म-सम्मान की शक्ति स्वयं में धारण करके ईर्ष्या, द्वेष के कटु व्यवहारों के आघात से स्वयं को मुक्त रखना वास्तविक आत्मरक्षा है। तभी हम सन्तुष्ट और निश्चित विजयी बनेंगे।

सच्चे दिल वालों की हार नहीं हो सकती

सच्चे दिल वालों की जिम्मेवारी स्वयं भगवान लेते हैं कि कितनी भी कठिनाइयाँ आएँ परन्तु उनकी हार नहीं हो सकती क्योंकि सोचिए....सोचिए, जो परमात्मा पिता पर निश्चय रखकर सच्चाई के मार्ग पर निकले हों उनकी हार तो माना परमात्मा की हार है और ऐसा कभी हो सकता है क्या? तो क्षणिक हार-जीत को वास्तविक सत्य सफलता के मापदण्ड मत बनाइये। इससे परिस्थितियों के उतार-चढ़ाव में विचलित, उदास अथवा उग्र नहीं होंगे और अन्य आत्माओं के आगे उदाहरण बन जाएंगे। ❖

राजयोग की प्राप्तियाँ

ब्रह्माकुमार शुभ्र, दुर्गापुर (पश्चिम बंगाल)

भारत देश प्राचीन काल से ही योग तथा अध्यात्म के क्षेत्र में विशेष जाना जाता है। अनेक प्रकार के प्रचलित योगों में राजयोग सर्वश्रेष्ठ है और स्वयं भगवान द्वारा सिखाया जा रहा है। राजयोग परमपिता परमात्मा से मिला हुआ सबसे बड़ा वरदान है।

राजयोग क्या है?

राजयोग का अर्थ है स्वयं की खोज। यह स्वयं के भीतर जाने का मार्ग दिखाता है। एक योगी अंतर्जगत में सहजता से पहुंच सकता है। राजयोग की विद्या से श्रेष्ठ विचारों की उत्पत्ति, शुभ संकल्पों का प्रवाह, मन पर नियंत्रण तथा कर्मेन्द्रियों पर राज्य संभव है। संसार के तमाम दुःख, दर्द, परेशानियों तथा लोभ, मोह, क्रोध, अहंकार आदि को मिटाकार मन को सुमन बनाने का यह सरल एवं आनंददायी उपाय है। राजयोग हमें सिखाता है कि बुरे संकल्पों के प्रवाह में बहना नहीं है। मजबूत आन्तरिक स्थिति से बुरे को अच्छे में परिवर्तन करना है।

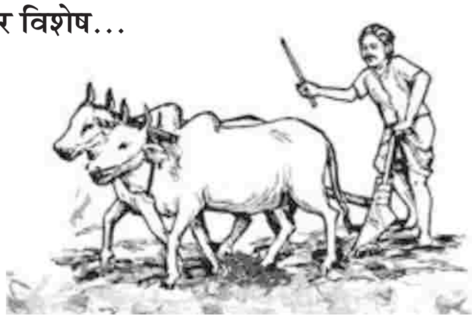
योग के मार्ग पर पैर रखने के पश्चात् विकारों के तूफान तो उठेंगे, उनका सामना करते हुए, उनमें से रास्ता निकाल कर समर्थ नाविक परमपिता परमात्मा शिव के मार्गदर्शन से हमें किनारा पाना है। कार्य करते हुए परमशान्ति का अनुभव करना है। आज दुनिया में यह देखने को मिल रहा है कि अकेलेपन में मनुष्य ज्यादा समय टिक नहीं सकता। उसे घबराहट होने लगती है। इसका मुख्य कारण है उसके द्वारा किए हुए पाप कर्मों का प्रभाव। जब मनुष्य अकेले में होता है तो उसके सामने एक दर्पण होता है, जिसमें उसे अपनी आंतरिक सूरत दिखाई देती है। यदि कर्म अच्छे नहीं होते हैं, विचार पवित्र नहीं होते हैं तो ऐसी मानसिक अवस्था का सामना करने का धैर्य उसमें नहीं होता है। इससे बचने के लिए वह किसी का साथ ढूँढ़ने की कोशिश करता है। सबसे अच्छा साथ है परमात्मा पिता का जिससे दुष्कर्म समाप्त हो जाते हैं और श्रेष्ठ गुण धीरे-धीरे प्रकट होने लगते हैं। सुख, शान्ति आदि सभी गुण मनुष्य आत्मा में सुषुप्त अवस्था में होते हैं। जरूरत होती है इन्हें जागृत करने की। राजयोग ऐसा प्रकाश स्तंभ है जिसकी रोशनी में ये सभी गुण जागृत हो जाते हैं।

चोट लगने की अवस्था में, बिना दवा लगाए उस पर पट्टी बाँध देने से चोट और अधिक गहरी हो जाती है। इसलिए घाव को शीघ्र ठीक करने के लिए बार-बार दवाई की आवश्यकता पड़ती है। सुप्रीम सर्जन परमात्मा शिव बाबा की याद भी दवाई का काम करती है जिससे हर प्रकार के मानसिक घाव ठीक हो जाते हैं।

विकारों की आग स्वयं को भी जलाती है और दूसरों को भी जलाती है। यह चैन से जीने नहीं देती है। इस जलन से छूटने के लिये मनुष्य दर-दर भटकता है, गुफाओं में इसका हल ढूँढ़ता है परंतु उसे निराशा ही हाथ लगती है। राजयोग आत्म-विश्लेषण की प्रयोगशाला है। यह बाहर के संसार से आंतरिक संसार की ओर जाने का सुगम पथ है। अत:राजयोग अपनाकर, घर-परिवार में रहते हुए, कर्त्तव्य पूर्ण करते हुए अपनी कर्मेन्द्रियों के अधिकारी बनने का लक्ष्य अवश्य हासिल करें। ❖

ग्रामीण युवा आध्यात्मिक सशक्तिकरण

ब्रह्माकुमारी सुमन, जानकीपुरम, लखनऊ



हे धरती पुत्रो, जरा याद करो तुम कहाँ पैदा हुए हो? जहाँ गांधी जी पैदा हुए, भगत सिंह पैदा हुए, रानी लक्ष्मीबाई पैदा हुई, ऐसे ग्राम तुम्हारे आलय हैं। ज़रा पहचान लो अपने आपको, तुम वहाँ के रहवासी हो, जहाँ शीतल हवाएं लोरियां सुनाती हैं, ठंडा जल, तन-मन-दिल-दिमाग को शीतलता के साथ राहत देता है। हरी सब्जियां और ताजे फल स्वास्थ्य का उपहार प्रदान करते हैं। गाय का ताजा मीठा दूध, बुद्धि के विकास के साथ उमंग-उत्साह भरी शारीरिक स्फूर्ति भी प्रदान करता है। पेड़ों की ठंडी छाया हर पथिक के लिए अनमोल औषधि का काम करती है।

मेरे प्रिय युवा भाइयो, उठो, जागो और जगाओ अपने स्वमान को, तुम्हें वह मिला है जिसके लिए आज बड़े-बड़े लोग भी तरसते हैं। तुम वह काम कर सकते हो, जो दुनिया का कोई भी पद वाला व्यक्ति नहीं कर सकता। तुम सबका जीवन चलाते हो, तुमसे दुनिया चलती है। तुम यह क्यों सोचते हो कि मैं साधारण गाँव के, साधारण किसान का बेटा, थोड़ी-सी शिक्षा लेकर क्या कर सकता हूँ? भाईयो, अब्दुल कलाम, अब्राहम लिंकन, भगत सिंह, लक्ष्मी बाई – ये लोग भी साधारण ग्रामीण क्षेत्र से निकले और इनमें से कइयों ने सैकड़ों वर्षों के अंग्रेजी साम्राज्य को न सिर्फ हिला दिया बल्कि भारत को आजाद कर देशवासियों को मुक्त गगन व उन्मुक्त धरा दी। इनमें से एक भारत का राष्ट्रपति बना, एक अमेरिका का राष्ट्रपति बना। इसलिए अगर कुछ कर गुजरने का उत्साह है तो लहरें भी साहिल तक पहुंचाने में मददगार साबित हो जाती हैं। भाईयो, उतार फेंको बुजदिली व दिलशिकस्ती की चादर और दिखाओ अपनी जिन्दादिली का आगाज। तुम किसी से कम नहीं हो।

ऊर्जा का प्रचण्ड रूप हो तुम

दुनिया में किसी ने, कितना बड़ा काम चाहे क्यों न किया हो पर उसके पास उतना ही दिमाग है जितना तुम्हारे पास, सिर्फ उसने अपने दिमाग को जगा लिया है, अपनी शक्तियों को पहचान कर उनको काम में लगा लिया और तुम सिर्फ सोच रहे हो। तुमने अपनी शक्तियों को या तो बन्द करके रख दिया है या फिर उनका अन्दाज ही नहीं है। भाईयो, तुम ऊर्जा का प्रचण्ड रूप हो, कड़ी मेहनत का पर्याय हो, तुम अदम्य साहस का प्रारूप हो, हिम्मत के दीप, उत्साह के धनी, परिवर्तन के आगाज, सृजनशीलता के प्रतिबिम्ब, निर्माणता के दर्पण हो, तुम्हें और किसी बैसाखी की जरूरत ही नहीं है। तुम भारत का भविष्य हो, पहचानो अपने आपको, तुम अपनी ही नहीं, सारे गाँव की तस्वीर बदल सकते हो। खोखले इरादे, बेकायदे के धन्धे, आधारहीन स्वप्न, उद्देश्यहीन कार्य, विवेकहीन संग निश्चित ही पतन के द्वार हैं जो आज नहीं तो कल गर्त में भेजेंगे ही। साधनहीन गाँव का हवाला देकर मेरे भाई अपनी जिम्मेदारियों से मत भागो।

मातृभूमि से अच्छा, ऊंचा कुछ भी नहीं

एक लकड़हारा छोटी-सी कुल्हाड़ी से एक बड़े से बड़े पेड़ को धराशायी कर देता है। यह ताकत कुल्हाड़ी की नहीं वरन् उसकी है जिसने अपनी भुजाओं से अनवरत वार करके फतह हासिल की। एक छोटी-सी हथौड़ी बड़ी दीवार को मटियामेट कर देती है। यह ताकत हथौड़ी की नहीं, उस व्यक्ति की है जिसने बिना हिम्मत हारे लगातार चलाने की इच्छा शक्ति को कायम रख विजय प्राप्त की। मेरे ग्रामीण भाइयो, क्या ये गुण तुम्हारे पास नहीं हैं? तुम

ऐसा क्यों सोचते हो कि नौकरी करते ही कोई जादुई चिराग तुम्हारे हाथ लग जायेगा जिससे कई जीवन खुशहाली से प्रकाशित हो जायेंगे। तुम्हें और किसका इन्तजार है कि कोई मसीहा आयेगा और तुम्हारे लिए जन्नत का दरवाजा खोल देगा। मेरे युवा भाईयो, जब सुभाषचन्द्र बोस ने विदेश में आई.सी.एस. की परीक्षा पास की, तो वहाँ के एक बड़े पदासीन व्यक्ति ने उन्हें अच्छी नौकरी का ऑफर किया। उन्होंने साफ मना कर दिया और कहा कि मैं अपने देश की सेवा करूंगा। अधिकारी ने पूछा, तुम खाओगे क्या? उन्होंने बड़े गर्व से कहा, मेरा पेट तो दो आने में भर जायेगा और दो आने तो मैं कमा ही लूंगा पर सबसे पहले है देशसेवा। मातृभूमि से अच्छा व ऊँचा कुछ भी नहीं।

पैदा करो, औरों को खिलाओ

तुम गांव से पलायन क्यों करना चाहते हो? किसी ने पैदा किया, तुमने खाया। इससे कहीं अच्छा है, तुम पैदा करो, औरों को खिलाओ। यह प्रतिज्ञा कर लो कि मैं अपने समाज को अच्छा अन्न उगा कर दूंगा, समाज को बीमारी से मुक्त करूंगा। अन्धाधुन्ध रासायनिक खादों, जहरीली कृषि रक्षक दवाइयों का प्रयोग करके, अन्न को हम लगातार जहरीला बना रहे हैं जिससे दिनोंदिन बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं। बढ़ती आबादी, चढ़ती महंगाई, भूखमरी और भ्रष्टाचार के बारे में मेरे भाई कुछ तो जागरूक बनो। उठाओ यह पान का बीड़ा और कह दो उन सब नौजवानों से जो निराशा की अन्धेरी सुरंग में भटक कर, शहरी चकाचौंध के आकर्षण में भागे जा रहे हैं। सुख वहाँ नहीं है जहाँ वे जा रहे हैं, सुख वहाँ है जिसे वे छोड़ने के कगार पर खड़े हैं। जब भी कोई अपना भाग्य देखने के लिए कहता है तो व्यक्ति क्या देखता है? अपने हाथ। इसका मतलब? हमारा भाग्य हमारे हाथों में है। हाथ कार्य के प्रतीक हैं अर्थात् अपने कर्म से हम अपना भाग्य बनाते हैं, बना सकते हैं। नौकर तो नौकर ही है, मजदूरी चाहे छोटी हो, चाहे बड़ी, उसमें राजाई का सुख कहाँ, जो अपने कार्य में है। बड़े से बड़ी नौकरी करने वाला नौकर ही कहलाता है जबकि खेती करने वाला जमींदार, लैन्ड लार्ड कहलाता है। फिर भी अगर तुम्हें लगता है कि मेरे पास कुछ नहीं है, तो हम तुम्हें छः इन्जेक्शन दे रहे हैं। अगर ये लगा लो तो सारा संसार जीत जाओगे। सोचो, महात्मा गांधी ने सिर्फ सत्य और अहिंसा के बल से सारे संसार सहित दुश्मनों का भी दिल जीत लिया और भारत के राष्ट्रपिता बन गये। मदर टेरेसा करुणा-दया रूपी अचूक शस्त्रों से भारत सहित समस्त विश्व की हृदय सम्राट बन गयी। कुमारी होते हुए भी विश्वभर की माँ बन गयी। वे छह इन्जेक्शन हैं :–

1. कड़ी मेहनत : इसका कोई विकल्प नहीं। मेहनत किसी की भी, कभी भी निष्फल नहीं जाती बशर्ते कि विवेकयुक्त होकर की जाये। खेती मेहनत चाहती है, खेत सोना उगलने के लिए आज भी तैयार हैं। हां, विवेक के साथ श्रेष्ठ संवेदनायें भी प्रेषित की जायें तो खेती मां का रूप धारण कर सब कुछ न्यौछावर करने के लिए आज भी तैयार है।

2. अटूट हिम्मत : कई बार प्राकृतिक आपदायें खेती को भारी क्षति पहुंचाती हैं परन्तु प्रकृति को समझकर उस अनुसार फसल का चयन करना होगा। हिम्मत सफलता का दूसरा रूप है। यह एक प्रकार से सफलता के महल में सीमेन्ट का काम करती है। चींटी को देखो, जो अपने से 50 गुणा अधिक भार उठाती है। सतत् प्रयासरत रहती है, कभी हिम्मत नहीं हारती, 50 बार असफल होने के बाद भी पुनः उसी उत्साह से प्रयास करती है, और एक दिन सफल होती है। तुम तो सर्वश्रेष्ठ प्राणी हो।

3. सहयोग: सहयोग संगठन की डोर है। संगठन बड़े से बड़े कार्य को सहज ही संपन्न करने की क्षमता रखता है। गाँव के बहुत से कार्य ऐसे हैं जिनमें संगठन की आवश्यकता है। जिसमें जितनी क्षमता है, उतना सहयोग ईमानदारी से करे, निश्चित ही बड़े सहयोग के लिए रास्ता तैयार होता जाएगा। कबूतरों की कहानी पता है ना, सबने

एक साथ सहयोग किया तो वे शिकारी का पूरा जाल ही लेकर उड़ गये।

4. सदाचार : अर्थात् सच्चा एवं श्रेष्ठ आचरण। कहा गया है कि व्यक्ति की पहचान उसके बोल नहीं, उसके कर्म कराते हैं। चरित्र वह खुशबू है जो हर किसी के जीवन को गंदगी के बीच भी महका देती है। कुछ और सीखें या न सीखें पर सच्चाई-ईमानदारी जरूर सीख लें। आज भी लोग खुद चाहे कैसे भी हों परन्तु अपना साथी सदाचारी ही चाहते हैं। किसी से चाहे थोड़ा ही संपर्क हो पर झूठे, बेईमान, भ्रष्टाचारी के साथ संबंध बुरे से बुरा व्यक्ति भी नहीं रखना चाहता। सत्य को परीक्षा तो देनी पड़ती है पर सत्य पराजित कभी नहीं होता। परिश्रम पराजय को भी विजय में बदल देगा।

5. सात्विकता : श्रेष्ठ मन ही श्रेष्ठ जीवन का आधार है। सात्विकता ही श्रेष्ठ मन दे सकती है। हमारे मन पर 75% असर हमारे भोजन का होता है इसलिए कहा गया है, जैसा अन्न, वैसा मन और वैसा ही फिर जीवन बनता चला जाता है। व्यसन कोई भी हो, यह वह कैंची है जो सभी संबंधों को काट कर रख देती है। व्यसन एक घुन है जो धीरे-धीरे शरीर को खत्म कर के ही छोड़ता है। हर मौसम में शरीर को जो चाहिए वह प्रकृति उपलब्ध कराती है। फिर भी न खाने योग्य चीजों को खाकर, न सिर्फ स्वयं को मौत के हवाले करते हैं बल्कि समाज को भी एक संक्रामक रोग दे जाते हैं।

6. परमात्मा की याद : हर बात का जवाब, हर कर्म की सफलता, हर बीमारी का इलाज, सर्वगुणों का स्रोत, सर्व शक्तियों का सागर, हर खुशी का खजाना, गरीब नवाज, सबका मसीहा, सबका तारनहार हमारा पिता परमात्मा है। हम उसकी सन्तान, उसकी हर चीज के हम वारिस हैं। वह हमारा है, हमें खुशी देने के लिए, सुखमय संसार बनाने के लिए आया है। जरा उसे याद करके तो देखो, खुशी के साथ कारून का खजाना भी हाथ लग जायेगा।

हर मंजिल दस्तक देती है, पुरुषार्थ की उत्तम रेखा पर,
तकदीर स्वयं बदलती है, सतकर्मों की अभिलेखा पर।
नहीं शेर कभी ढूंढ़ा करते, पदचिन्हों में अपने पथ को,
जांबाज नहीं मांगा करते, कभी किसी की रहमत को।

❖

अन्नामलाई विश्वविद्यालय
के तकनीकी सहयोग से संचालित पाठ्यक्रम
ब्रह्माकुमारीज़, शिक्षा प्रभाग (R.E.R.F)

मूल्य शिक्षा एवं अध्यात्म

डिप्लोमा	बी.एससी.	स्नातकोत्तर डिप्लोमा	एम.एससी.	पी.जी. डिप्लोमा इन काउण्सिलिंग	Self Management & Crisis Management एम.बी.ए.
हिन्दी / अंग्रेजी / तमिल / कन्नड़ / उड़िया / मलयालम / तेलगू / गुजराती	हिन्दी / अंग्रेजी / तमिल	हिन्दी / अंग्रेजी / तमिल / कन्नड़ / उड़िया / मलयालम / तेलगू / मराठी / गुजराती / नेपाली	हिन्दी / अंग्रेजी / तमिल / कन्नड़ / उड़िया / गुजराती / तेलगू / मराठी	अंग्रेजी	अंग्रेजी
+ 2 अथवा समकक्ष	+ 2 अथवा समकक्ष	डिग्री या समकक्ष	डिग्री या समकक्ष	डिग्री या समकक्ष	डिग्री या समकक्ष
एक वर्ष	तीन वर्ष	एक वर्ष	दो वर्ष	एक वर्ष	दो वर्ष

पाठ्यक्रम **नियमावली और आवेदन फार्म** http://audde.in/oncampus.php तथा http://audde.in/feesnewadmnbox.php लिंक से प्राप्त कर सकते हैं।
(1) फार्म शुल्क - 100 रू. (एम.बी.ए. के लिए 250 रू.)
वार्षिक परीक्षा प्रत्येक वर्ष 19 मई से प्रारम्भ होगी।

प्रवेश प्रारम्भ: प्रवेश की अंतिम तिथि 30 नवम्बर, 2017

AU Nodal Office
ब्रह्माकुमारीज़, विश्व शान्ति भवन
36, मिनाक्षी नगर, P&T नगर के पीछे
मदुराई - 625 017 (तमिलनाडु)
9442268660/9414153010
valueeducationmadurai@gmail.com
www.bkvalueeducation.in

मुश्किल कार्य भी बाबा की याद से सम्भव

ब्रह्माकुमार प्रशान्त कुमार, धानोरी, पुणे

मैं सन् 2001 में वायुसेना के तकनीकी क्षेत्र में भर्ती हुआ। मेरी तीसरी पोस्टिंग के दरम्यान अलवल (सिकन्दराबाद) में फरवरी, 2013 में बाबा का ज्ञान मिला। मुझे सेवाकेन्द्र पर जाना, मुरली सुनना बहुत अच्छा लगता था। मैं ड्यूटी के साथ-साथ बाबा की सेवा में हिस्सा लेता था। मैं अपने घर का माहौल सेवाकेन्द्र जैसा ही बनाकर रखता था। धीरे-धीरे मेरा छोटा भाई रिकेश कुमार, युगल रुबी कुमारी तथा माता-पिता भी ज्ञान में चलने लगे। पहले भविष्य की बहुत चिंता होती थी कि आगे क्या होगा? दो-दो बेटियों की शादी कैसे होगी लेकिन अब सभी समस्याओं का हल बाबा ने दे दिया है।

बाबा की याद में दवाई का असर दोगुना

बाबा के साथ का अनुभव सबसे ज्यादा तब हुआ जब मैं एक गम्भीर बीमारी से ग्रसित हो गया। अक्टूबर, 2015 में मेरी छाती में दर्द शुरू हुआ। जाँच के बाद पता चला कि मेरे फेफड़े में पानी भर गया है। मैं पूना के कमांड हॉस्पिटल में भर्ती हो गया और इलाज शुरू हो गया। मुझे श्वास लेने में भी तकलीफ होने लगी थी। बात भी नहीं कर पाता था। मेरा वजन घटते-घटते 60 कि.ग्रा. से 44 कि.ग्रा. रह गया। मैं थोड़ा घबरा गया था। ये सब बातें लौकिक भाई ने निमित्त बहन को बतायीं तो उन्होंने मेरे लिए अलवाल सेवाकेन्द्र पर योगभट्ठी का कार्यक्रम रखा। इससे मैंने काफी आराम महसूस किया और शक्ति आने की महसूसता हुई। उस समय मुझे सहारे की जरूरत थी लेकिन मैंने बाबा को बताया कि बाबा मैं आपका बच्चा केवल आपका सहारा लेना चाहता हूँ। मुझे तरह-तरह की टचिंग होती थी। केवल बाथरूम तक ही जाता था तो चलते समय भगवान की छत्रछाया महसूस करता था। ऐसा लगता था कि परमधाम से एक रूहानी रोशनी, जो बहुत शक्तिशाली है, मेरे ऊपर गिर रही है और मेरे में चलने की ताकत आ रही है। बुरे सपने आने बंद हो गये। बाबा की याद में दवाई खाता था तो असर दोगुना होता था।

सर्वोच्च डॉक्टर है साथ तो डरने की क्या बात

बीमारी के दौरान मैंने योग के सहयोग का अनुभव किया। एक बार एक जूनियर डॉक्टर से मैंने पूछा कि मेरा दर्द कब तक ठीक होगा। जवाब सुनकर मैं हैरान हो गया। वे बोले, दर्द के साथ जीना सीख लो। लेकिन मैंने सोचा, यह डॉक्टर तो निमित्त मात्र है, मेरे साथ तो सर्वोच्च डॉक्टर है, तो डरने की क्या बात है। इसके बाद बाबा की टचिंग के आधार पर लिखकर स्वमान का अभ्यास करता था, ''मैं रोगमुक्त आत्मा हूँ'', ''विजय मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है'', ''मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ'' आदि-आदि। प्रतिदिन मुरली पढ़ता था। पवित्र खाना, पवित्र सोचना सब कुछ बाबा की श्रीमत पर करता था। इससे एक सप्ताह के अंदर छाती का दर्द खत्म हो गया। यह मेरे लिए चमत्कार था। तब मुझे बाबा की असीम शक्ति का एहसास हुआ। बीमारी बड़ी थी, इलाज चलता रहा। छह महीने के बाद पुन: स्कैनिंग होने पर रिपोर्ट देखकर डॉक्टर आश्चर्यचकित रह गया और बोला, इतनी अच्छी रिपोर्ट! इतनी जल्दी मैंने किसी को ठीक होते नहीं देखा। मैंने बाबा को याद किया और कहा, ओ बाबा, आपकी शक्ति अपरम्पार है। बाबा का लाख-लाख शुक्रिया। इसी बीच मेरी पोस्टिंग पुणे आ गई। वर्तमान में मैं पुणे के धानोरी केन्द्र पर मुरली सुनने जाता हूँ और स्वस्थ हूँ। बाबा के साथ से बहुत फायदा है। मैं भाई-बहनों को यही बताना चाहता हूँ कि मुश्किल कार्य बाबा की याद से संभव हो जाता है। सबसे बड़ी बात है बाबा की श्रीमत पर चलना। ❖

जिन्दगी में ऊँचा उठने के लिए किसी डिग्री की जरूरत नहीं, अच्छे शब्द ही इंसान को बादशाह बना देते हैं

चिराग जल उठे

ब्रह्माकुमारी मधु हमाल, महेन्द्रनगर (नेपाल)

बात सन् 1992 की है, जीवन में घोर निराशा का अन्धकार छा चुका था और गुमगुम-सी रहने लगी थी क्योंकि मेरे एकमात्र युवा पुत्र ने शरीर छोड़ दिया था। यूँ तो सभी माताओं को अपने बच्चों से प्यार होता ही है लेकिन फिर भी मैं यह कहूँगी कि मेरा बेटा औरों से बहुत भिन्न था। उसमें कुछ गुण ही ऐसे थे कि वह मुझे ही नहीं अपितु परिचितों, दोस्तों अथवा जिसके भी सम्पर्क में आता था, सभी को अति प्रिय था। जैसे बाबा कहते हैं, 'कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो' बिल्कुल ऐसी धारणा वाला ही था मेरा बेटा। चेहरे पर छाई चिरस्थाई मुस्कान और मृदुभाषी, यही उसके व्यक्तित्व की पहचान थी।

विक्षिप्त हो गई पुत्र वियोग में

बचपन से ही क्रोध करना तो जानता ही नहीं था। तन, मन और धन से जरूरतमंदों का सहयोग करता था। उसके जाने के बाद मैं जैसे विक्षिप्त ही हो गई। सोचती थी, अब उसके बगैर जी नहीं पाऊँगी। पन्द्रह दिन तो आने-जाने वालों का तांता लगा रहा। कौन आया, कौन गया, मुझे कुछ होश नहीं था। पन्द्रहवें दिन मेरा बेटा सपने में आया, बोला, मम्मी, अपने हाथ फैलाइए। मैंने दोनों हाथों की अंजलि बनाकर उसके सामने कर दी। उसने मेरे हाथों में चमेली के सफेद फूल भर दिए। उन सफेद फूलों के बीच था अद्‌भुत दिव्य गुलाब का फूल जिसके चारों ओर चार लाल गुलाब और भी जड़े थे। फिर उसने मुझे एक बहुत बड़ा शिवलिंग दिखाया और बोला, ये फूल इस पर चढ़ा दीजिए। मैंने उस विशाल शिवलिंग पर वे फूल चढ़ा दिए और गुलाब के फूल की पंखुडियाँ निकाल कर, एक घर के अन्दर दीवार पर बनी हुई मूर्तियों पर चढ़ा दी। उसके बाद उसने हाथ जोड़कर कहा, मम्मी, अब मुझे छुट्टी दीजिए, अपने मन में शान्ति रखिए, रोइए नहीं। इतना कहकर वो आकाश की ओर उड़ने लगा। मैं उसे जाते हुए देखती रही। जब वो आकाश में, आँखों से ओझल हो गया तो मेरी नींद खुल गई। फिर मुझे बहुत रोना आया। उस वक्त तो मैं सपने के रहस्य को नहीं समझ सकी लेकिन कुछ वर्षों के बाद जब माउण्ट आबू गई तो ब्रह्माकुमारीज के पीस पार्क में वही शिवलिंग, जो पुत्र ने मुझे स्वप्न में दिखाया था और जहाँ मैंने फूल चढ़ाए थे, देखकर आश्चर्यचकित रह गई। जिस कमरे में मूर्तियों पर गुलाब चढ़ाए थे वो दिलवाड़ा मंदिर था। ओह! अब मेरी समझ में आया कि मेरा बेटा मुझे क्या दिखाकर गया था।

ज्ञान की पुस्तक की तरफ देखती भी नहीं थी

अब मैं सेवानिवृत्त शिक्षिका हूँ। उस समय मैं कन्या हाईस्कूल में शिक्षिका थी और कन्याओं को होम साइन्स पढ़ाती थी। बेटे के जाने के बाद मैं बिल्कुल टूट चुकी थी। विद्यालय के सभी साथी टीचर्स तथा विद्यार्थी मेरे दुख से बहुत दुखी थे। प्राय: रोज ही स्कूल की लड़कियाँ मेरे घर आतीं, जिद्द करके साइकिल पर बिठाकर स्कूल ले जातीं और छुट्टी होने के बाद घर छोड़ जातीं। विद्यालय में एक ऐसा शिक्षक भी था जो बचपन से ही मेरा विद्यार्थी रह चुका था। वो मेरा बहुत सम्मान भी करता था और प्यार भी। वो काफी दिनों से ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय से जुड़ा हुआ था। मैं हमेशा कहती थी, तू वहाँ क्यों जाता है, वहाँ क्या है? लेकिन वो बोलता कुछ नहीं था केवल मुस्करा देता था। स्कूल में मुझे गुमसुम बैठे देख उसे अच्छा नहीं लगता था। उसने आश्रम से एक पुस्तक लाकर मेरे सामने रख दी लेकिन मैं उसकी तरफ देखती भी नहीं थी। वो इसी कोशिश में रहता कि मुझे किसी तरह बाबा का ज्ञान

मिले और मैं दुख से उबर जाऊँ।

पुस्तक की बात छू गई दिल को

आखिर उसकी सद्भावना रंग लाई और एक दिन उसकी लाई पुस्तक को मैंने यूँ ही उठा लिया और उसके पन्ने पलटने लगी। एक जगह पर मेरी दृष्टि अटक गई। उसमें लिखा था, ''यह सृष्टि एक नाटक है जो बार-बार रिपीट होता रहता है। जो बीत गया, फिर कल्प बाद ही होगा। जो अभी हो रहा है वो पाँच हजार वर्ष पहले भी हुआ था। फिर भी होगा।'' यह बात मेरे दिल को छू गई क्योंकि मुझे ऐसे अनुभव पहले भी होते रहे हैं। कुछ करने से पहले लगता है कि यह काम तो मैं पहले भी कर चुकी हूँ। किसी अनजान व्यक्ति को पहली बार देखने पर भी लगता है कि पहले भी देखा है। किसी नई जगह पर जाती हूँ तो भी ऐसा प्रतीत होता है कि जैसे यहाँ पहले भी आई हूँ। ऐसा क्यों होता है? कुछ समझ में नहीं आता था। इस पुस्तक के हाथ में आते ही मैं बड़ी बेसब्री से उस शिक्षक की प्रतीक्षा करने लगी। जैसे ही वो क्लास में आया, मैंने उससे कहा, ''मुझे आज ही ओमशान्ति आश्रम लेकर चलो।''

बाबा लगे दिल के बहुत करीब

जैसे ही स्कूल की छुट्टी हुई, वो मुझे आश्रम लेकर गया। उस समय आश्रम का निजी भवन नहीं बना था। स्कूल के नजदीक ही किराए के एक घर में ऊपरी मंजिल पर आश्रम था। उसमें परम पूजनीया, बालब्रह्मचारिणी अमृता दीदी जी रहती थी। जैसे ही मेरी नजर उन पर पड़ी, मैं स्तब्ध-सी खड़ी देखती रह गई। चेहरे पर फरिश्ते जैसी रूहानियत और नैनों से असीम ममता टपक रही थी। ऐसा लगा जैसे वो मेरी अपनी है और बहुत समय बाद मिल रही है। मन भर आया। दीदी मुझे बाबा के कमरे में लेकर गई। बाबा को देखकर भी ऐसा ही अनुभव हुआ कि ये मेरे दिल के बहुत करीब हैं। मैंने पूछा, ''ये किसकी फोटो है?'' दीदी जी ने कहा, ''कल बताऊँगी।'' मुझे लग रहा था, ''मेरे असली पिता यही हैं, बहुत दिनों बाद मिले हैं।'' इतना अपनापन महसूस हो रहा था कि आँखों में आँसुओं का सैलाब-सा उमड़ पड़ा। जब कोई अपना बहुत समय बाद मिलता है तो रोना तो आ ही जाता है। मेरा भी यही हाल था, मैं बहुत देर तक रोती रही। दीदी कुछ नहीं बोली। जब मैं रोते-रोते थक गई और जी हल्का हुआ तो दीदी जी ने मुझे भोग (प्रसाद) लाकर दिया। उस दिन सत्गुरुवार था। मैंने भोग खाया और दीदी जी ने मुझे 'कल आना' कहा। मैं घर गई। उस दिन खुद को बहुत ही हल्का महसूस कर रही थी और दीदी तथा बाबा की छवि आँखों से ओझल ही नहीं हो रही थी। ऐसा लग रहा था कि रात जल्दी से बीते, सवेरा हो और मैं दीदी जी के पास चली जाऊँ।

जान लिया जीवन के रहस्य को

दूसरे दिन मैं दीदी जी के पास सेवाकेन्द्र पर पहुँची, दीदी जी ने बड़े प्यार से मेरा स्वागत किया और आत्मा का पाठ पढ़ाकर साप्ताहिक कोर्स की शुरूआत की। जैसे-जैसे कोर्स आगे बढ़ता गया, मुझमें परिवर्तन आता गया। कोर्स पूरा होते-होते मैं पहले से सामान्य हो चुकी थी। अब मेरा मन कहता कि मैं अधिक से अधिक समय उनके साथ बिताऊँ। मैंने जीवन के रहस्य को जान लिया था। आत्मा और परमात्मा के सम्बन्ध से परिचित हो चुकी थी। यहाँ जो भी होता है, ड्रामा में नूँध है। ऐसा लगने लगा कि घोर अन्धकार से निकलकर प्रकाश में आ गई हूँ।

एक साथ जैसे सैकड़ों चिराग जल उठे हों। मेरे जीवन में हर तरफ रोशनी ही रोशनी हो गई। अब तो मन में यही संकल्प रहता है कि सभी दुखी और अशान्त आत्माओं को मेरी तरह बाबा का परिचय मिले, बाबा का ज्ञान मिले, उनके जीवन में भी रोशनी हो जाए। इतना सब कुछ मुझे देने के लिए बाबा को लाखों लाख शुक्रिया। अब तो मन यही गुनगुनाता है –

सब कुछ तो मिल गया है, तुझे चाहने के बाद।
अब क्या किसी से मांगूँ, तुझे पाने के बाद।।

हृदयरोगियों के लिए एक चमत्कार

ब्रह्माकुमार आर.आर.सुराणा, नासिक (महाराष्ट्र)

व्यवसाय से मैं वकील हूँ। सन् 1997 के अन्त में मुझे सीने में दर्द महसूस हुआ। मैं स्थानीय हृदयरोग विशेषज्ञ के पास चला गया। शारीरिक जाँच करने के बाद उन्होंने मुझे कुछ दवाइयाँ लिखकर दीं जिन्हें कुछ समय तक लेते रहने के बाद भी मुझे कोई खास फरक दिखाई नहीं दिया। मैं पुन: डॉक्टर के पास गया। उन्होंने मेरी पुन: जाँच की और मुझे एन्जीयोग्राफी करवाने की सलाह दी। एन्जीयोग्राफी की रिपोर्ट में मुख्य तीन धमनियों में 95 प्रतिशत, 85 प्रतिशत, 80 प्रतिशत अवरोध दिखाई दिए। यह बात अपैल 1998 की है। डॉक्टर ने मुझे 2-3 मास में बाईपास सर्जरी कराने को भी कहा लेकिन मेरा मन बाईपास सर्जरी कराने का नहीं था।

उसी समय मुझे पता चला कि माउंट आबू में ग्लोबल हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर में जीवनशैली परिवर्तन अपनाकर हृदयरोग की रोकथाम का कार्यक्रम शुरू हुआ है। मैंने तय किया कि मुझे ऑपरेशन कराना नहीं है और यह कार्यक्रम (Healthy & Happay Life Style) अपनाना है। तुरन्त ही मैं माऊंट आबू के ग्लोबल हॉस्पिटल में डॉ.गुप्ता जी से मिला और उन्हें अपनी सब रिपोर्ट दिखाई, जिन्हें देखने पर डॉ.गुप्ता जी ने मुझे जुलाई 1998 में शुरू होने वाले कैम्प में शामिल होने की इजाज़त दी। वह मेरा पहला कैम्प था। निष्णात और उच्च शिक्षित डॉ.गुप्ता जी कैम्प को पूर्णतया सेवाभाव से चलाते हैं। उनके सभी सहयोगी भी पूरे सेवाभावी हैं। डॉक्टर गुप्ता जी एक बड़ी आध्यात्मिक हस्ती हैं। प्रथम कैम्प में शामिल होने से ही मेरे सीने का दर्द कुछ मात्रा में कम हुआ। मैं आनंदित हुआ।

जीवन शैली परिवर्तन (Life Style Intervention Programme) कार्यक्रम के अंतर्गत तीन बातों का समावेश है। एरोबिक एक्सरसाइज, शाकाहार (Vegeterian Diet) तथा राजयोग मेडिटेशन।

एरोबिक एक्सरसाइज में सुबह सूर्योदय के बाद 45 मिनिट से एक घंटे तक पैदल चलना अर्थात् 2-4 कि.मी.तक चलना। शाम को सूर्यास्त के पहले थोड़ा-सा पैदल चलना। शाकाहार में ज्यादा से ज्यादा तंतुमय (Fibrous) अन्न सेवन करना। हरी सब्जियाँ, ताजे फल, अंकुरित अन्न और दालें आदि का समावेश करना भी जरूरी है।

विश्व में दो शक्तियाँ हैं, एक विज्ञान की और दूसरी मन या आत्मा की। आत्मिक शक्ति मनुष्य का तनाव कम करने में काफी मदद करती है इससे हृदयरोगियों को राहत मिलती है इसलिए इस प्रोग्राम में राजयोग मेडिटेशन का समावेश भी किया गया है।

हृदयरोग से बचने या उसे कम करने के लिए राजयोग मेडिटेशन एक अनोखी और जबरदस्त विधि है। इससे हम अपनी आंतरिक शक्ति को अच्छी तरह से बढ़ा सकते हैं।

सन् 2000, अगस्त माह में मैंने दुबारा एन्जीयोग्राफी करवाई। पहले वाली रिपोर्ट और इस रिपोर्ट में आश्चर्यजनक अन्तर दिखाई दिया। जिस धमनी में 95 प्रतिशत ब्लाकेज थे वे काफी कम हो गए तथा दूसरे 2 ब्लाकेज 50 प्रतिशत दिखाई दिए। राजयोगी जीवनशैली अपनाने से मुझे नया जीवन मिल गया, जिसकी मैं उम्मीद खो बैठा था। इस उल्लेखनीय उपलब्धि के लिए मैं डॉ.सतीश गुप्ता, उनकी समर्पित टीम, ब्र.कु.बाला बहन तथा अन्य सेवाधारियों का बहुत-बहुत आभारी हूँ।

हृदयरोगियों के लिए मैं कहना चाहूँगा की वे इस विधि (जीवन शैली) को जरूर अपनाएँ। यह विधि ईश्वरीय देन है। इसमें न तो कोई खतरा है, ना खर्चा है इसलिए जो हृदयरोगी ऑपरेशन नहीं कराना चाहते या जो ऑपरेशन का भारी खर्चा उठाने में असमर्थ हैं उन्हें इसे जरूर अपना लेना चाहिए। ❖

ब्र.कु. आत्मप्रकाश, सम्पादक, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबू रोड द्वारा सम्पादन तथा ओमशान्ति प्रिन्टिंग प्रेस, शान्तिवन -307510, आबू रोड में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया। संयुक्त सम्पादिका - ब्र.कु. उर्मिला, शान्तिवन
▶▶ फोटो, लेख, कविता या अन्य प्रकाशन सामग्री के लिये : **E-mail : gyanamritpatrika@bkivv.org**
Website : gyanamrit.bkinfo.in **Ph. No. : (02974) - 228125**

1.करनाल (सेक्टर-7)- हरियाणा के मुख्यमंत्री भ्राता मनोहर लाल खट्टर, अन्तर्राष्ट्रीय आध्यात्मिक-सांस्कृतिक सम्मेलन में ब्र.कु.संतोष बहन (सेंट पीटर्सबर्ग) को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए। **2.सोनीपत (विश्व कल्याण सरोवर)-** शान्ति के लिए सामूहिक योग विषयक कार्यक्रम में ईश्वरीय सन्देश देते हुए ब्र.कु.बृजमोहन भाई। मंचासीन हैं ब्र.कु.सुदेश बहन, राजयोगिनी रुक्मिणी दादी जी, ब्र.कु.शुक्ला बहन तथा अन्य बहनें। **3.नई मुम्बई (वाशी)-** आई.टी.विभाग द्वारा आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए रिलायंस जिओ की उपाध्यक्ष बहन मधु दुआ, रिलायन्स इन्डस्ट्रीज के उपाध्यक्ष भ्राता अतुल श्रीवास्तव, विधायक भ्राता प्रशान्त ठाकुर, ब्र.कु.शिवानी बहन, ब्र.कु.सन्तोष बहन, ब्र.कु.शीला बहन, ब्र.कु.यशवंत भाई तथा अन्य। **4.कटक-** श्रीमद्भगवद् गीता महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.बृजमोहन भाई, ब्र.कु.कमलेश बहन, जस्टिस भ्राता वी.ईश्वरैय्या, ब्र.कु.पुष्पा पाण्डे, ए.डी.एम.भ्राता रघुराम अय्यर, प्रो.भ्राता कृपासिन्धु पाण्डा तथा अन्य। **5.दिल्ली (सिविल लाइन्स)-** दिल्ली के राज्यपाल महामहिम भ्राता अनिल बैजल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.मीरा बहन, ब्र.कु.ममता बहन तथा ब्र.कु.पीयूष भाई। **6.सिंगरोली-** 'पीसफुल माइंड एण्ड ब्लिसफुल लाइफ' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.शिवानी बहन, रिलायंस पावर प्लांट के मुख्य कार्यकारी अधिकारी भ्राता अनिल सिंह, जिलाधीश भ्राता अनुराग चौधरी, ए.एस.पी.भ्राता सूर्यकांत शर्मा, ब्र.कु.अवधेश बहन तथा अन्य। **7.रायपुर (चौबे कालोनी)-** ज्ञानांजलि कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु.कमला बहन, राज्यपाल के सचिव (आई.ए.एस) भ्राता अशोक अग्रवाल, ब्र.कु.सविता बहन तथा ब्र.कु.भावना बहन। **8.लॉस एंजेलिस (यू.एस.ए.)-** संगीत निदेशक भ्राता बप्पी लहरी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.गीता 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 : December, 2017.

फूलवानी (उड़ीसा)- आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी जी, विधायक भ्राता डुगूनी कन्हार, डॉ. बनारसी भाई, डॉ. श्रीमंत शाहू, ब्र.कु. भारती बहन तथा अन्य।

भुवनेश्वर- भारत के उप-राष्ट्रपति भ्राता वेंकैय्या नायडू को ईश्वरीय सन्देश देते हुए ब्र.कु.लीना बहन। साथ में ब्र.कु.प्रफुल भाई एवं ब्र.कु. विजय भाई।

भदोही- विश्व शान्ति भवन का उद्घाटन करते हुए उत्तर प्रदेश के राज्यपाल महामहिम भ्राता राम नाईक, ब्र.कु.बृजमोहन भाई, ब्र.कु.सुरेन्द्र बहन, ब्र.कु.विजयलक्ष्मी बहन, ब्र.कु.आरती बहन, ब्र.कु.ब्रजेश भाई तथा अन्य।

शान्तिवन (आबू रोड)- समाजसेवा प्रभाग द्वारा आयोजित सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी जी, ब्र.कु.भ्राता निर्वैर जी, दिल्ली के गृह, स्वास्थ्य तथा लोक निर्माण मन्त्री भ्राता सत्येन्द्र जैन, महाराष्ट्र के पूर्व मंत्री भ्राता हर्षवर्धन पाटिल, ब्र.कु.अमीरचंद भाई, ब्र.कु.प्रेम भाई, डॉ.तारामन अमर्त्य तथा ब्र.कु.अवतार भाई।