



(मासिक)

# ज्ञानामृत

वर्ष 54, अंक 03, सितम्बर, 2018  
मूल्य 8.50 रुपये, वार्षिक शुल्क 100 रुपये





1. दिल्ली : भारत के गृहमंत्री भाता राजनाथ सिंह को ईश्वरीय निमंत्रण देती हुई ब.कु. राधा बहन। साथ में हैं ब.कु. सविता बहन तथा ब.कु. हुसैन बहन। 2. काठमाण्डू (नेपाल) : ब्रह्माकुमारीज की इस वर्ष की थीम 'स्वर्णिम संसार के लिए वैश्विक जागृति' का राष्ट्रीय शुभारम्भ करते हुए नेपाल के उप-प्रधानमंत्री तथा रक्षामंत्री भाता ईश्वर पोखरेल जी, ब.कु. आशा बहन, ब.कु. राज बहन तथा अन्य। 3. खरगोन : म.प्र. की महामहिम राज्यपाल आनन्दी बेन पटेल को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब.कु. किरण बहन। साथ में हैं जिलाधीश भाता शशिभूषण सिंह, भारत कृषक समाज के जिलाध्यक्ष ब.कु. भरत भाई यादव एवं अन्य। 4. इंदौरपुर : जनसंवाद कार्यक्रम में राजस्थान की मुख्यमंत्री बहन वसुंधरा राजे सिंधिया को ब्रह्माकुमारी संगठन की ओर से की जा रही सामाजिक सेवाओं की जानकारी देने के बाद ब.कु. विजयलक्ष्मी बहन तथा अन्य उनके साथ ग्रुप फोटो में। 5. महम : हरियाणा के मुख्यमंत्री भाता मनोहरलाल खट्टर को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब.कु. चेतना बहन तथा ब.कु. सुमन बहन। 6. मैसूर : 'भगवद्गीता - एक जीवन संदेश' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब.कु. रंगनाथ भाई, ब.कु. आनन्द भाई, ब.कु. सपना बहन, ब.कु. बृजमोहन भाई, प्रोफेसर भाता के.के. केशवमूर्ति, ब.कु. लक्ष्मी बहन, ब.कु. बीना बहन, ब.कु. रामचन्द्र राव तथा ब.कु. कृष्णमूर्ति भाई। 7. ज्ञानसरोवर (आबू पर्वत) : शिपिंग, एवियेशन और टूरिज्म प्रभाग द्वारा आयोजित अखिल भारतीय सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब.कु. मीरा बहन, ब.कु. करुणा भाई, ब.कु. कमलेश बहन, नेशनल शिपिंग बोर्ड के चेयरमैन भाता विश्वपति त्रिवेदी, तेलंगाना पर्यटन के संयुक्त निदेशक भाता अंजी रेड्डी, भाता जी.के. चौकियाल, कार्यकारी निदेशक, एयर इण्डिया, ब.कु. सन्तोष तथा अन्य। 8. फरीदाबाद : केन्द्रीय सामाजिक न्याय तथा सशक्तिकरण राज्यमंत्री भाता कृष्णपाल गुर्जर, ब.कु. प्रीति बहन को सम्मानित करते हुए।

## वर्तमान युग में राजयोग का स्थान

**आ**ज मनुष्य के रहने-सहने और जीविकोपार्जन के साधन भी बहुत ही तीव्र गति से बदलते जा रहे हैं। विज्ञान के इस तीव्र वेगी विकास ने मनुष्य को भौतिक सुख-सुविधा और मनोरंजन के अनगिनत साधन दिये हैं। फलतः, मनुष्य वैज्ञानिक साधनों पर अधिक निर्भर करने लगा है और उसकी आवश्यकतायें तथा प्रलोभन के विषय भी अधिक बढ़ गये हैं। इन सब के परिणामस्वरूप, मनुष्य के मस्तिष्क पर अभूतपूर्व दबाव है। इस दिमागी थकावट, मानसिक बोझ, जल्दबाजी और तनाव की हालत में मनुष्य अपने दैनिक कार्यों में जो निर्णय लेता है, वे भी ऐसे त्रुटिपूर्ण होते हैं कि उनसे और समस्याएं खड़ी हो जाती हैं तथा मनुष्य और उलझ जाता है। यह हाल न केवल मनुष्य का व्यक्तिगत रूप से है बल्कि आज देशीय और अन्तर्देशीय स्थिति भी ऐसी है।

### राजयोग ही एकमात्र साधन

ऐसी अवस्था में राजयोग ही एक मात्र ऐसा साधन है जिस द्वारा मनुष्य सम्पूर्ण शान्ति तथा ईश्वरीय आनन्द प्राप्त कर सकता है। योग ही है जिस द्वारा मनुष्य मानसिक विश्रान्ति पा सकता है। क्योंकि राजयोग मनुष्य के मानसिक आवेगों को नियन्त्रित करता है, उसके विचारों को अथवा उसकी मानसिक ग्रंथियों को सुलझाता है और उसे धैर्य तथा निष्पक्ष भाव से निर्णय करने की क्षमता देता है। इस द्वारा मनुष्य के मन की एकाग्रता बढ़ती है और उसे स्थायी एवं अलौकिक शान्ति का अनुभव होता है। इसके फलस्वरूप वह स्वयं शान्तिपूर्ण स्थिति अनुभव करता है और दूसरों को भी शान्ति से जीने देता है।

उसके मन की यह दिव्य स्थिति समाज को सुधारने में भी सहायक होती है जोकि आज अनाचार और अवैध कर्मों की ओर प्रवृत्त है। आज का समाज तो एक ऐसा समाज है जो यह प्रयत्न करने की बजाय कि संसार में अधिकाधिक संख्या में शान्ति-प्रिय और विधि-विधान के अनुसार कर्म करने वाले लोग हों, इस कोशिश में लगा है कि अधिकाधिक कानूनी किताबें हों, वकील हों, वकीलों की शिक्षा के लिए कॉलेज हों और न्यायालय तथा न्यायाधीश हों। वह स्वस्थ लोगों की संख्या बढ़ाने पर ध्यान देने की बजाय अधिकाधिक अस्पताल खोलने तथा डॉक्टरों की संख्या बढ़ाने की ओर प्रयत्नशील है! परन्तु राजयोग के फलस्वरूप एक ऐसे समाज का निर्माण होता है जिसके सदस्यों में पारस्परिक प्रेम एवं मैत्री हो और व्यवहार में शान्ति, धैर्य तथा सन्तोष हो; जहाँ के लोग सुखी, पवित्र एवं स्वस्थ हों और मनुष्य की शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक योग्यताओं तथा आत्मिक महानताओं का पूर्ण विकास हुआ हो।

## अमृत-सूची

- ◆ खुशी है अमूल्य... (संपादकीय) .....4
- ◆ प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के....7
- ◆ माता-पिता और सन्तान.....9
- ◆ पत्र संपादक के नाम .....10
- ◆ इतने दिन दूर क्यों रहा ज्ञान.... 11
- ◆ खुशी अहसास है, विचार नहीं...12
- ◆ स्नेह की गागर .....13
- ◆ क्या नारी ही नारी की शत्रु .....14
- ◆ आबू शैल-शिखर से (कविता)....17
- ◆ 'संस्कार' का स्वच्छता .....18
- ◆ खुश रहने के लिए चार .....19
- ◆ दृष्टि-वृत्ति-कृति हुई पावन.....20
- ◆ कैरेबियन लोगों को करीब से ....21
- ◆ महिला सशक्तिकरण .....25
- ◆ बाबा से मिला हर सवाल का....27
- ◆ पवित्रता का महत्व ..... 28
- ◆ आचा शिव भोला है (कविता).... 29
- ◆ मृत्यु से पहले पाँच अनिवार्य.....30
- ◆ पेड़ों को मत काटो (कविता).... 31
- ◆ सचित्र समाचार..... 32
- ◆ मौन मन की मुस्कान.....34

## सदस्यता शुल्क

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

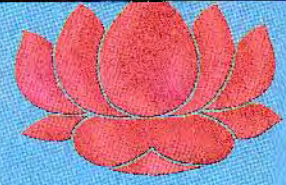
शुल्क 'ज्ञानामृत' के नाम से डाफ्ट या ई-मनीऑर्डर द्वारा भेजने हेतु पता है- 'ज्ञानामृत', ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन-307510 (आबू रोड) राजस्थान, भारत।

### 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



# खुशी है अमूल्य खजाना

**या**दगार शास्त्र महाभारत में प्रसंग है कि यक्ष ने युधिष्ठिर से पूछा, संसार का सबसे बड़ा आश्चर्य क्या है? तब युधिष्ठिर ने उत्तर दिया कि व्यक्ति प्रतिदिन जीवों को देह त्याग कर इस संसार से जाते हुए देखता है, फिर भी सोचता है कि मैं कभी नहीं मरूँगा, यही सबसे बड़ा आश्चर्य है। जिस व्यक्ति को यह याद रहता है कि मैं यात्री हूँ और मुझे जाना है तो वह सबसे मिलकर चलता है और खुश रहता है। जिन्दगी का सफर पूरा होने की स्मृति उसे देह और इन्द्रियों से न्यारा कर देती है। ऐसा व्यक्ति अपने मूल अस्तित्व के करीब आता है अर्थात् आत्म-स्वरूप को पहचानकर उसमें टिका रहता है। वह अपने में रमण करते हुए, अपने से बातें करता है और अपने आपके साथ ही असीम तृप्ति महसूस करता है।

## पराधीन सपनेहु सुख नाही

ऐसे व्यक्ति को कहते हैं आत्मनिर्भर (Self dependent)। नहीं तो वो परनिर्भर रहता है और सोचता है, इसके साथ, उसके साथ बातें करूँ; यह साथी चाहिए, वह साथी चाहिए; यह सहयोगी बने, वह सहयोगी बने। परनिर्भर अपनी ताकत को नहीं पहचानता और दूसरों से सहयोग की अपेक्षा रखता है परन्तु दूसरे भी तो उसी की तरह खाली हैं। जब चाहना पूरी नहीं होती है तो खुशी गायब हो जाती है। दो व्यक्ति अपने-अपने हाथ में खाली कटोरे लिए आमने-सामने खड़े हैं। पहला कहता है, तुम कुछ डालो ना मेरे कटोरे में। दूसरा कहता है, नहीं, पहले तुम

कुछ डालो ना। भावार्थ यह है कि हम दूसरे को कहते हैं कि पहले आप मेरा कहना मान लो, मुझे बहुत खुशी होगी। दूसरा कहता है, नहीं, पहले आप मेरा कहना मान लो, मुझे बहुत खुशी होगी। अब मेरी खुशी आप पर आधारित है और आपकी खुशी मुझ पर आधारित है। ना आप स्वतंत्र, न मैं। दोनों बंधे हुए हैं। दोनों ही खुश नहीं हैं। तो कौन किसको खुशी दे?

**व्यक्ति पहले अपनी भावनाओं में स्वनिर्भर बने। अपने आपसे सब कुछ लेना सीखे, शेर्य करना सीखे, इसको कहते हैं स्वतन्त्रता। नहीं तो वो परतन्त्र है और परतन्त्र के लिए कहावत है, पराधीन सपनेहु सुख नाही। पराधीन कभी मुसकरा नहीं सकता। स्वाधीन का अर्थ है स्व + अधीन अर्थात् जिसकी सारी इन्द्रियाँ आत्मा के अधीन हैं। जब आत्मा इन्द्रियों की गुलामी से मुक्त हो तो वह कहीं भी रहते खुश रह सकती है।**

## मैं कौन हूँ, किसका हूँ?

खुशी अमूर्त भाव है। यह कोई

स्थूल चीज नहीं है। यह अनुभव किया जाने वाला भाव है। अमूर्त चीज की प्राप्ति किसी मूर्त चीज से कैसे हो सकती है? वह किसी वस्तु, पदार्थ या भौतिक चीज से उपलब्ध कैसे हो सकती है? उसकी पूर्ति का आधार कोई अमूर्त शक्ति है। वो है अपने स्वरूप में टिकना, अपने स्वरूप की सुन्दरता और अमरत्व को देखना। अपने मूल उद्गम को याद करना कि वह तो शान्ति, आनन्द, प्रेम में है। हम याद करें कि मेरा मूल घर शान्तिधाम है, जहाँ मेरे में ये सारे गुण



पर्याप्त थे। दूसरा, यह याद करें कि मैं किसका हूँ? मैं उसका हूँ जो इन सब गुणों का स्रोत है। लेकिन यह बातें तब याद रहेंगी जब हम आत्म स्वरूप में टिकेंगे। मैं देह के स्वरूप में टिका हुआ हूँ तो मुझे याद आता है कि मेरा घर छोटा है, मैं गरीब हूँ, मैं बूढ़ा हो गया हूँ, मैं बीमार रहता हूँ, मेरी कोई सेवा नहीं करता लेकिन यह तो मेरा रोल है और ये रोल की उपलब्धियाँ या कमियाँ हैं। रोल हमेशा अस्थायी होता है। उससे एक्टर को फर्क नहीं पड़ता। यदि मैं रोल को केवल रोल समझूँ और उससे डिटैच हो जाऊँ और अपने मूल रूप में स्थित हो जाऊँ, तो मेरी खुशी को कोई छीन नहीं सकता। मैं तो वो आत्मा हूँ जो सर्वशक्तिवान की सन्तान है। उसकी सर्वशक्तियों पर मेरा हक है, यह याद आया तो खुशी आ गयी। रोल स्वरूप हुई तो खुशी गयी।

### रोल से अटैच होना ही दुख है

यह ज्ञान सबको है कि सृष्टि रंगमंच है और हम पार्टधारी हैं लेकिन फिर भी मनुष्य रोल कान्सेस हो जाता है और उसकी कमी को अपनी कमी और उसकी खूबी को अपनी खूबी मान लेता है। मान लीजिए, एक व्यक्ति को रामलीला में राम का पार्ट बजाना है। जब वह रंगमंच पर जाता है तो उसे सोने का मुकुट और सोने के कपड़े पहनाकर, सोने के सिंहासन पर बिठाया जाता है। ये वस्त्र और आभूषण उसके रोल की उपलब्धि हैं लेकिन वह भ्रमित होकर यह मानने लगता है कि मैं राम ही हूँ और ये वस्त्र-आभूषण मेरे ही हैं। यह सत्य नहीं है। सत्य तो यह है कि वह एक गरीब घर का लड़का है और दो घंटे के लिए राम बना है। अब जब उसका रोल पूरा हुआ तो निर्देशक कहता है कि ये कीमती वस्त्र और आभूषण उतार कर यहीं रख दो। वह दुखी हो जाता है यह सोचकर कि ये कीमती वस्त्र-आभूषण मुझे छोड़ने पड़ेंगे। इस दुख का इलाज क्या? वह भगवान के मन्दिर में जाता है और कहता है, प्रभु कुछ ऐसा करो कि मुझे यह सिंहासन छोड़ना न पड़े। पर क्या

भगवान कुछ कर सकते हैं? फिर वह किसी नामीग्रामी व्यक्ति के पास जाता है कि मेरी सिफारिश लगा दो कि मुझे सिंहासन छोड़ना न पड़े। फिर वह निर्देशक के चरण पकड़ लेता है, रो लेता है परन्तु क्या उसकी कोई भी युक्ति काम आयेगी? सत्य को स्वीकार करने के अलावा और कोई तरीका काम नहीं आ सकता। सत्य यह है कि तुम जिस रूप में रोल करने के लिए आये थे, उसी पुराने रूप को धारण करके वापस चले जाओ, तो किसी सिफारिश व युक्ति की जरूरत तुम्हें पड़ेगी ही नहीं और न तुम्हें दुखी होना पड़ेगा। तो खुशी गुम होने का कारण है सृष्टि रंगमंच के रोल से अपने को अटैच कर लेना। इस दुख का कोई सांसारिक इलाज है ही नहीं।

### दुख है स्वरूप विस्मृति के कारण

मेरे रोल में मुझे गरीबी मिली है और मैंने उसे असली गरीबी मान लिया। फिर मैं ईर्ष्या करता रहा कि मुझे धन नहीं मिला और दूसरे को इतना धन मिला। भगवान से कहूँ कि मुझे अमुक सम्बन्धी से धन दिला दो लेकिन भगवान कहते हैं, तुम गरीब हो ही नहीं, तुम्हारे अन्दर तो सारी शक्तियाँ हैं। ईश्वर का बल तुम्हारे पास है। तुम उसको देखो। रोल कान्सेस क्यों होते हो? तो दुनिया में लोग जिसे दुख कहते हैं वह मात्र स्वरूप विस्मृति है, भ्रम है। वह लाइलाज है। तुम डिटैच हो जाओ, दुख खत्म। जो डिटैच हो गये, उनका दुख खत्म हो गया। उन्होंने यही विधि अपनायी। जैसे अन्धकार का अस्तित्व नहीं है, ऐसे ही दुख का अस्तित्व नहीं है। विस्मृति ही दुख है और स्मृति ही खुशी है। जैसे ही स्मृति आयी कि मैं आत्मा सर्वशक्तिवान की सन्तान हूँ, पार्टधारी हूँ तो उसी शरीर में, उसी रोल में, उसी स्थान पर, उन्हीं मित्र-सम्बन्धियों के बीच खुशी आ गयी। जैसे अन्धकार को मिटाने के लिए प्रकाश का बटन ऑन करते हैं, ऐसे ही दुख को मिटाने के लिए स्मृति का बटन ऑन करें। क्या स्मरण करें? अपने स्वरूप का स्मरण करें कि मैं आत्मा अकेली नहीं हूँ, मेरी मित्र मैं स्वयं हूँ, मेरी

सलाहकार मैं हूँ, मेरा मार्गदर्शक मैं हूँ, मेरी सहयोगी भी मैं हूँ। मैं, मेरा सब कुछ हूँ। मुझे किसी से शिकायत ही नहीं है लेकिन मैं अपने को अपना नहीं बनाती और सोचती हूँ कि दूसरे मेरे बन जायें। इसको कहते हैं, आत्मविश्वास की कमी अर्थात् अपने बल पर और स्वयं के अस्तित्व पर अविश्वास! यही तो भ्रम है।

### बढ़ाना पड़ेगा आत्मविश्वास

यदि मुझे अपने पर विश्वास नहीं है कि मैं सुबह समय पर उठ सकता हूँ तो दूसरे को कहता हूँ कि मुझे सुबह उठा देना, मुझे पढ़ना है। कितना बड़ा भ्रम है कि मैं अपने पर विश्वास न करके दूसरे पर विश्वास कर रहा हूँ कि वह उठाने आएगा परन्तु किसी कारण से वह उठाने आया नहीं। अब मैं उसे देखते ही यह सोचकर दुखी हो जाता हूँ कि उसने मुझे धोखा दिया, मेरी पढ़ाई नहीं हो पायी लेकिन धोखा तो मैंने खुद, खुद को दिया, जो खुद पर विश्वास छोड़कर उस पर विश्वास किया। मैं उस पर निर्भर क्यों हुआ? हम जितने आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी बनेंगे, उतने अधिक खुश रहेंगे। हम सारा दिन दूसरों द्वारा विश्वासघात करने की शिकायतें कर-करके दुखी होते हैं। सुखी होने के लिए आत्मविश्वास बढ़ाना पड़ेगा।

### सहयोग लें, सहारा न बनाएँ

यहाँ एक सवाल यह है कि क्या हमें दूसरों का सहयोग नहीं लेना चाहिए? सहयोग अवश्य लें पर निर्भर न हो जायें। जब हम सहयोग लेते हैं तो नब्बे प्रतिशत अपना बल प्रयोग करते हैं और दस प्रतिशत दूसरे से चाहते हैं लेकिन जब निर्भर हो जाते हैं तो अपना बल जीरो प्रतिशत और दूसरे का सौ प्रतिशत चाहते हैं और दूसरे का नहीं मिलता तो दुखी हो जाते हैं, दिलशिकस्त हो जाते हैं, अपने को हारा हुआ महसूस करते हैं। इसलिए सहयोग लें पर सहारा न बनायें।

### जैसा चिन्तन वैसा जीवन

मन में जैसा चिन्तन होता है, वैसा ही भाव चेहरे पर आ

जाता है इसलिए कहा जाता है, जैसा चिन्तन वैसा जीवन। मेरा एक मित्र मुझसे मिलने आया और एक बहुत सुन्दर गुलाब का फूल लाया। जब उसने गुलाब का फूल मुझे दिया और हमने एक-दूसरे को देखा तो हम दोनों बहुत ही खुश हुए। मैंने वो गुलाब का फूल टेबल पर रख दिया। मित्र वापस चला गया और मैं भी अपने ऑफिस चला गया। ऑफिस में बॉस ने मुझे किसी बात पर डाँट दिया। मैं बहुत उदास और दुखी हुआ। उदासी के साथ मैं घर आया। घर आते ही मैंने टेबल पर पड़े उस गुलाब के फूल को देखा। देखते ही चेहरे पर मुस्कान आ गई। गुलाब का फूल तो मुरझा चुका था लेकिन उससे जुड़ी हुई स्मृति की जो फाइल थी, जिसमें खुशी भरी हुई थी, वह फूल को देखते ही ऊपर आ गयी और डाँट वाली फाइल नीचे चली गई। कम्प्यूटर में हम जिस फाइल को क्लिक करते हैं, वही स्क्रीन पर आ जाती है। अब तक डाँट वाली फाइल को मैं बार-बार क्लिक कर रहा था तो वह मेरे चेहरे रूपी स्क्रीन पर मौजूद थी। लेकिन, गुलाब के फूल को देखते ही खुशी वाली फाइल क्लिक हो गयी और खुशी चेहरे पर आ गई।

हम सबके अन्दर अनेक प्रकार की फाइलें पड़ी हैं। यह हम पर आधारित है कि हम किस फाइल पर क्लिक करते हैं। सुख की फाइल पर क्लिक करेंगे तो उसी घर में, उसी वातावरण में रहते हुए भी हम खुशी के अमूल्य खजाने से मालामाल दिखेंगे और यदि दुख वाली फाइल को क्लिक किया तो उन्हीं लोगों के बीच, उसी वातावरण में हम दुखी हो जायेंगे। अतः दुख का सम्बन्ध लोगों से नहीं है बल्कि हमारे क्लिक करने से है अर्थात् हमारे अपने संकल्प से है।

### ब्र.कु. आत्म प्रकाश

ईश्वरीय शक्तियों और वरदानों से भरपूर अनेक मनभावन राखियाँ ज्ञानामृत कार्यालय में प्राप्त हुई हैं। स्नेही प्रेषक बहनों को हार्दिक आभार और दिल की दुआयें!

सम्पादक



## 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-वहनों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के दादी जानकी द्वारा दिये गये उत्तर

- सम्पादक

**प्रश्न- दादी जी, आप अपनी चेकिंग करती हैं क्या, कैसे करती हैं?**

**उत्तर-** मैं सारा दिन यह चेक करती हूँ कि मैं कौन हूँ? आत्मा हूँ ना। मेरा मन कहीं भटकता नहीं है, अच्छा है मेरा मन। बाबा का फरमान है, मन को मेरे में लगा दो। बाबा देखता है, बच्ची का मन मेरी तरफ है। संगमयुग की महिमा बहुत बड़ी है। सतयुग के संस्कार यहाँ भर रहे हैं। कुछ बोलने का जी नहीं चाहता है। कहाँ बैठे हैं हम, धरती पर भी पाँव नहीं हैं, आसमान में भी नहीं हैं, तो फिर कहाँ हैं हम! मुझे हर समय मीठे बाबा के बोल याद रहते हैं, तभी दिल में यह गीत बजता रहता है, 'मुझे अपना बनाके मुस्कराना सिखा दिया।' यह गीत मेरे दिल को बहुत लगा हुआ है। बाबा का बन करके सारे जीवन में एडजेस्ट होकर चले हैं। कभी यह नहीं कहा है कि यह बात मुश्किल है क्योंकि कुछ मुश्किल नहीं है। तो मुस्कराओ। सारे विश्व में सेवा करने का भाग्य बाबा ने हमको दिया है। सब मेरे बहन-भाई हैं, सेवा के लिये हैं, बाकी कोई अटैचमेंट नहीं है। अन्दर शान्त रहने की शक्ति है। जितना शान्ति में रहने की आदत हो उतना अच्छा। न कोई चिंता है, न चिंतन है।

**प्रश्न- दादी जी, आपको बाबा बहुत ही प्यारा लगता है, बाबा के प्रति अपनी फीलिंग बताइये?**

**उत्तर-** रचता है हमारा बाबा, हम हैं उसकी रचना। बाबा बहुत अच्छा लगता है। वो कैसा है, हम मुख से उसकी महिमा नहीं कर सकते हैं। उनसे इतनी अच्छी प्राप्ति हुई है जो वह बहुत अच्छा लगता है। हम भाग्यवान हैं, इतना प्यार

करेगा कौन! बाबा का प्यार, बाबा की दृष्टि, बाबा की पालना और पढ़ाई, ये सब फिर कहाँ मिलेंगे! ऐसे बाबा को फॉलो करने से सुख मिलता इलाही है। दुःख का नामनिशान गुम। अभी भी ऐसा कोई है क्या जिसको कभी दुःख होता हो! सभी समझते हो कि बाबा ने हमको बहुत सुख दिया है? बाबा की दृष्टि महासुखकारी है। ऐसे बाबा को हमने अपना बनाकर बहुत सुख पाया है। बाबा ने रचता और रचना का ज्ञान बहुत अच्छा दिया है। बाबा कैसे रचता है, बाबा की यह सब रचना कितनी अच्छी है, एक-दो मिनट बाबा को अच्छी तरह से देखो। बाबा इतना मीठा क्यों लगता है? पतित पावन बाबा ने 'पवित्र बनो योगी बनो' का पाठ बहुत अच्छा पढ़ाया है। संगम की आँखों देखी कहानियाँ बहुत अच्छी हैं। बाबा कैसे प्यार से दृष्टि देता था, मुझे यहाँ बैठे वो दृश्य इमर्ज हो रहा है। उन दिनों तो बाबा ही भगवान दिखाई पड़ता था। इतना अच्छा लगता है बाबा, जो दिल कहता है, तुम्हें देखता ही रहूँ...

**प्रश्न- बाबा ने आपको इतना प्यार कैसे किया?**

**उत्तर-** दृष्टि से। बाबा की दृष्टि ने बहुत सुख दिया है। किसी ने कहा, तुम कहती हो, मुझे बाबा ने बहुत सुख दिया पर हमको कैसे देगा? मैंने कहा, आप भी सिर्फ बाबा से ऐसी दृष्टि लेते रहो तो अभी-अभी बाबा की दृष्टि से आपको वह सुख मिल जायेगा। बाबा ने नई सृष्टि बनाने में हम सबको अपना साथी बना लिया है। बाबा हमारे लिये नई दुनिया बना रहा है। यह अन्दर से पक्का है कि हम वाया शान्तिधाम, फिर सुखधाम में आने वाले हैं इसलिये अभी किसी भी

प्रकार का दुःख न फील होता है, न दुःख लेते हैं।

अच्छे बहन-भाई उन्हें कहेंगे जो चारों सबजेक्ट में फुल मार्क्स लेने का पुरुषार्थ करते रहते हैं। चारों सबजेक्ट भले नम्बरवार हैं, जैसे ज्ञान-योग-धारणा-सेवा। पहले सेवा नहीं है। 'मैं कौन हूँ' का ज्ञान जब दिल को लग गया, तो सेवा आपे ही होती रहेगी। संगमयुग की घड़ियां सारे कल्प में फिर नहीं मिलेंगी। हम यह रोना नहीं रो सकते हैं कि हमारा तन ठीक नहीं है, धन हमारे पास नहीं है, नहीं, सब कुछ है। हम जब भी यहाँ संगठन में याद में बैठते हैं, तो वायब्रेशन बहुत अच्छे होते हैं इसलिए कभी इसे मिस नहीं करना चाहिए। अभी वैकुण्ठ दूर नहीं है, वैकुण्ठ में जाने की खींच हो रही है, पर अकेली नहीं जायेंगी, औरों को भी तैयार करके सब मिल करके जायेंगे।

**प्रश्न:- दादी जी, बाबा आपको रमता योगी कहता था, क्यों?**

**उत्तर:-** बाबा को ऐसा बनाना था इसलिए पहले से ही कह दिया। मेरा एक जगह पांव है ही नहीं। मैं यह नहीं कह सकती हूँ, मैं यहाँ की रहने वाली हूँ। जहाँ भी होती हूँ, वे अपना समझते हैं। ऐसे नहीं, यह तो फॉरिन की है। अभी देखो, कल ही यहाँ पांव रखा, तो यहाँ वाले कहेंगे, यह हमारी है। अभी पाण्डव भवन जायेंगी तो वो भी यही कहेंगे, यह हमारी है, यहाँ की है। मुख्य बात, भगवान हमारे साथ है और भाग्य हमारे हाथों में है। ड्रामा बना हुआ है और आत्मा में 84 जन्मों का पार्ट भरा हुआ है, हमको सिर्फ प्ले करना है, वन्दर है। योग एक बाबा के साथ है तो यहाँ के वायब्रेशन सारे विश्व में जा रहे हैं। हम ब्रह्मावत्स हैं तो हमारे मुख से सारे सृष्टि-चक्र का ज्ञान ही निकल रहा है।

त्याग देखना हो तो बृजइंद्रा दादी का, तपस्या देखनी हो तो मम्मा की देखो। ये दोनों साधारण मानव नहीं थी। मम्मा को देख कई कुमारियाँ समर्पित हुईं। बाबा को जो कराना है, कराए। जहाँ बाबा को कराना होगा, वहाँ बाबा साक्षात्कार के जरिए भी अनुभव करायेगा। कराने वाला करा रहा है, हम

देखने वाले देख रहे हैं। साथी है बाबा, हमको साक्षी हो करके देखने का अभ्यास करना है। आँखें दो हैं, कान भी दो हैं इसलिये कोई ऐसी बात होती है तो एक कान से सुनी, दूसरे कान से निकाली। आँख के लिये ऐसा नहीं कहा जाता है। एक बार बाबा को कहा, बाबा एक आँख में ब्रह्मा बाबा, दूसरी आँख में शिवबाबा.. ऐसे है! तो क्या बोला? ऐसे कहते, ऐसी आँख दिखाई जो लाइट-सी पड़ी। तो मैंने यह बाबा की बात चोरी कर ली। तब तो बाबा धरती पर पाँव रखने नहीं देता है।

**प्रश्न- आपको किस-किस पर तरस पड़ता है?**

**उत्तर-** जो समय व्यर्थ करता है, भले उसको ख्याल नहीं है पर हमको तरस पड़ता है। तीनों लोकों का, तीनों कालों का ज्ञान बाबा ने ऐसा दिया है। उस पर मनन-चितन करो तो कितना वन्दरफुल है। ज्ञान की गहराई में जाओ, फिर योग क्या है, उसकी गहराई में जाओ। ज्ञान, योग, धारणा अच्छी है तो सेवा नेचुरल होती है। सिर्फ टाइम व्यर्थ करने की आदत न हो। मैं देखती हूँ, टाइम सफल हो रहा है, यह बहुत ही अच्छा है। इससे सब इजी हो जाता है। हठयोग बड़ा मुश्किल है, सहजयोग माना बाबा से कनेक्शन। फिर न्यारे रहने से बाबा का प्यार खींचते हैं तो धारणा अच्छी हो जाती है। तो साधारण और व्यर्थ बातें समाप्त होकर, समय सफल होता है। अभी हमको औरों को सुनाने का, आप समान बनाने का शौक होना चाहिए। इससे कदर बढ़ता है, यह बहुत अच्छी शिक्षा है।

ज्ञान मिला है कि तन, मन, धन मेरा नहीं है, सेवा के लिये है। अभी समय, संकल्प और श्वास सेवा में ही सफल हों। मेरे दोनों हाथ खाली हैं, कुछ भी नहीं है। मैं जब लण्डन आई थी, तो एक छोटी-सी बैग लेकर आई थी। बाबा का जो भी कार्य है, वो अभी पूरा सम्पन्न हो गया है और होना ही है, वो यही समय है। परन्तु वण्डर है, यह जब शुरू हुआ था तो कितने थोड़े लोग थे, अभी हजारों-लाखों हैं, जगते हैं, जगाते हैं, एक-एक कीमती है। सब एक हैं, एक के हैं और एक ही रास्ता है ऊपर जाने का। ❖



# खुशी अहसास है, विचार नहीं

ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन, गुरुग्राम (हरियाणा)



**आ**पको देखकर, आपके बारे में सोचकर या फिर औरों के बारे में सोचकर कि इन्होंने जो-जो प्राप्त किया, मैं नहीं प्राप्त कर पाई तो इससे मेरे अन्दर दुःख की अनुभूति पैदा हो रही है। फिर मेरे मन में प्रतिस्पर्धा शुरू हो जाती है कि जो चीज़ इनके पास है, वो मेरे पास भी होनी चाहिए। क्योंकि जब वो मेरे पास आयेगी, तब मुझे खुशी मिलेगी। यहाँ पर हमें यह समझना है कि वो वस्तु खुशी लेकर नहीं आती है, मात्र उसके बारे में सोच खुशी पैदा कर रही है। हाँ, यह ज़रूर है कि मैं उस वस्तु पर निर्भर हूँ। जब वो आयेगी, तब मुझे खुशी मिलेगी। वो वस्तु खुशी वाली सोच या खुशी वाली अनुभूति लेकर नहीं आयेगी, वो हमें ही पैदा करनी पड़ेगी।

यदि चार व्यक्तियों ने कहा कि यह वस्तु बहुत अच्छी है तो हमें अच्छा लगा। फिर पाँचवें व्यक्ति ने बोला कि वस्तु अच्छी नहीं है तो विचार बदल गये जबकि चीज़ तो वही है। विचार को जन्म देने वाले हम ही हैं। हमारे पास पाँवर है कि हम जैसे चाहें, वैसे विचार उत्पन्न कर सकते हैं। अब हमें चुनना है कि हमें कौन-सी सोच पैदा करनी है।

हम ये विचार उत्पन्न कर सकते हैं कि मेरी खुशी चीज़ पर निर्भर नहीं है। मेरी खुशी किसी चीज़ के खरीदने या न खरीदने पर निर्भर नहीं है। मेरी खुशी दूसरों पर निर्भर नहीं है, मेरी खुशी इस बात पर भी निर्भर नहीं है कि दूसरे लोग उस वस्तु के बारे में क्या सोचते हैं जिसे मैंने खरीदा है।

कोई भी वस्तु कुछ भी उत्पन्न नहीं करती। वो सिर्फ मुझे आराम दे सकती है। खुशी या कोई भी अनुभूति वह निर्मित नहीं कर सकती है क्योंकि उसके पास उत्पन्न करने की क्षमता नहीं है।

कोई भी वस्तु हमें खुशी नहीं दे सकती बल्कि वो मैं खुद अपने आपको देती हूँ चूँकि मैं चेतन हूँ, वस्तुएँ तो जड़ हैं। खुशी वास्तव में एक अनुभूति है, यह एक अनुभव है। इसे उत्पन्न करने के लिए कोई-न-कोई स्रोत (माध्यम) तो चाहिए। सारे दिन में हम बहुत प्रकार के अनुभव करते हैं। कभी खुशी का, कभी दर्द का, कभी चिंता का लेकिन इन अनुभूतियों का आधार क्या है? – यह समझना बहुत ज़रूरी है। खुशी की अनुभूति का आधार हमारे संकल्प है, जो उस समय हम उत्पन्न करते हैं।

हमने एक बहुत सुन्दर फूल देखा, इससे बहुत अच्छी अनुभूति आई। इसका आधार है – हम संकल्प उत्पन्न करते हैं कि यह कितना सुन्दर फूल है, तब अनुभूति आती है। अगर कोई उस सोच को पैदा नहीं करेगा तो उसे अनुभूति नहीं आयेगी। मैं फूलों की क्यारी को लापरवाही से पार कर जाऊँ तो मुझे कोई महसूसता नहीं आयेगी। फूल तो वहीं हैं परन्तु उन्होंने कोई अनुभूति नहीं दी। मैंने यह अनुभव ही नहीं किया कि यहाँ पर बहुत सुन्दर फूल लगे हुए हैं। मैंने फूल को देखकर, उसके ऊपर संकल्प नहीं चलाया, तो महसूसता उत्पन्न नहीं हुई। हम रुके, अन्तर्मन से (अपने मन की गहराई से) एक संकल्प किया कि यह बहुत सुन्दर फूल है, इसका रंग बहुत अच्छा है, खुशबू कितनी अच्छी है अर्थात् जो-जो विचार हम उत्पन्न कर सकते थे वो सब हमने किये, तब वह अनुभूति आई।

हम संकल्प कर रहे हैं कि कितना अच्छा फूल है। हमारी अनुभूति अच्छी है। उतनी ही देर में आकर किसी ने कुछ कह दिया। अब यहाँ पर हमारा सोचने का ढंग बदल गया कि मुझे ऐसा क्यों बोला, अनुभूति बदल गई, विचार बदल गया। फूल अब भी वहीं है लेकिन अब वो हमको कोई अनुभूति नहीं दे रहा है।

उस फूल को देखकर हमारी आँखों में आँसू आ सकते

हैं। हमें यह याद आ सकता है कि मुझे मेरे पति शुरू में कितना सुन्दर फूल लाकर दिया करते थे लेकिन अब लेकर नहीं आते हैं। फूल तो वही है लेकिन उस फूल को देख-देख कर हमने कितने सारे संकल्प किये। हम जिस प्रकार के संकल्प करेंगे, हमको उसी तरह की महसूसता होगी। हम सारा दिन या पूरा जीवन कैसा अनुभव करना चाहते हैं, वो किस पर निर्भर करेगा? मेरी सोच पर।

ईर्ष्या भी एक अनुभूति है। उसकी रचना करने के लिए मैंने एक सोच उत्पन्न की। कौन-सी? मेरी बहन ने मुझसे भी बड़ी गाड़ी खरीद ली। उसकी जगह मैं ऐसा भी तो सोच सकती हूँ कि बहुत अच्छा, मेरी बहन ने एक अच्छी कार खरीदी है, तो इससे अच्छी महसूसता आती है। गाड़ी वही है, बहन वही है लेकिन महसूसता में कितना अन्तर हो गया। अब मैं उस किस की सोच उत्पन्न करूँगी तो मुझे ईर्ष्या की ही महसूसता आयेगी। मुझे जिस प्रकार की

महसूसता आयेगी उसके आधार पर मैं और सोच उत्पन्न करती जाऊँगी।

हम सारा दिन किस जागरुकता के साथ चल रहे हैं, इस पर थोड़ा-सा ध्यान देने की आवश्यकता है। हमें पहले पता नहीं था कि सोच पहले आती है या महसूसता। अब हमें पता चला। अगर हम समाचार में देख रहे हैं कि कहीं किसी के साथ बहुत बड़ी दुर्घटना हो गई है, कहीं किसी के साथ अन्याय हो रहा है, कहीं किसी इलाके में अकाल पड़ गया है तब दुःख की महसूसता आयेगी। लेकिन दुःख अनुभव करने से पहले हमने क्या किया? वो सूचना अपने अन्दर डाली और उसके आधार पर संकल्प (विचार) किया, अब इन लोगों का क्या होगा या उन लोगों के साथ ऐसा कैसे हो गया, इनका अब भविष्य क्या होगा आदि-आदि। हम पहले सोच को पैदा करते हैं फिर उसका परिणाम हमें अनुभूति के रूप में मिलता है। ❖

## स्नेह की गागर

दिलीप भाटिया, रावतभाटा

अंधविश्वासी, रूढ़ीवादी भारतीय समाज में प्यार की सीमाएँ मात्र पति-पत्नी एवं प्रेमी-प्रेमिका के सम्बन्धों को ही परिभाषित करती हैं। परन्तु प्यार एक ऐसा पवित्र, निर्मल, सात्विक, निःस्वार्थ स्नेही रिश्ता है जो पिता-पुत्री, माँ-पुत्र, भाई-बहन, गुरु-शिष्य, मित्र-सहेली इत्यादि हर रिश्ते में संजीवनी की सार्थक और सकारात्मक भूमिका निभाता है। कई बार उम्र, जाति, लिंग की सीमाओं को लांघकर भी दो व्यक्तियों में प्यार होता है, जिसे किन्हीं औपचारिक शब्दों-रिश्तों में नहीं बांधा जा सकता। ऐसा ही सुखद अनुभव मुझे हुआ है।

स्नेह की गागर एक बहू, कब बेटा बन गई, जिसने फ्रेंडशिप डे पर बेस्ट फ्रेंड का बैज मेरी शर्ट पर टैग किया। रक्षा-बन्धन पर मेरी सुनी कलाई को राखी के डोरे से सजाया। मेरे जन्मदिन पर मेरे साथ केक भी कटवाया। मेरी माँ के शरीर छोड़ने पर मुझे धीरज बंधाया। मेरे दुख सुनकर

कभी मजाक नहीं बनाया, न ही कभी उन दुखों को किसी को फारवर्ड किया। “मैं हूँ ना” कहकर समाधान ही बतलाए। मेरे हॉस्पिटल में भर्ती होने पर, परिवार के सदस्यों के बाहर जाने पर, मूसलाधार बारिश में भीगती हुई भी मेरे लिए टिफिन लेकर आती रही। जब भी उसने फोन पर मेरे कुशल समाचार लेने चाहे, मैं उससे कभी ‘हाँ, सब ठीक है’ का झूठ नहीं बोल पाया। मेरे हर सुख में साथ हँसती रही, मेरे दुख में उसकी भीगी पलकें स्पष्ट दिखती रहीं। मेरी गलतियों, कमजोरियों पर उसने मुझे डाँटने के अधिकार का भी उपयोग किया। डाँटने के बाद खाना खिलाए बिना, मात्र चाय पिलाकर ही नहीं भेज दिया। स्नेह की गागर, प्यार की सागर, कभी बहूरानी, कभी बड़ी बेटा, कभी मित्र, कभी दोस्त, कभी दीदी – असमंजस में हूँ कि इस निर्मल, सात्विक, पवित्र, निःस्वार्थ प्यार को क्या नाम दूँ? पलकें भीग रही हैं, नमस्ते-प्रणाम मेरी प्यारी-सी मित्र...। ❖

# क्या नारी ही नारी की शत्रु है या कोई और छद्म...

ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शान्तिवन (आबू रोड)

**संयुक्त** राष्ट्र का हर वर्ष का एक सूत्र वाक्य होता है। साल 2018 का वो सूत्र वाक्य है, प्रेस फॉर प्रोग्रेस (Press for Progress)। जैसे बटन दबते ही कोई चीज चल पड़ती है, ऐसे विकास के लिए बटन दबाना है। इस वाक्य पर सारे विश्व में, सबको, सारा साल काम करना है। केवल स्त्रियों को नहीं बल्कि पुरुषों को भी और वो भी स्त्रियों के लिए काम करना है। इस वाक्य के अनुसार, पाँच बातें हैं जो विकास के लिए जरूरी हैं - 1. लैंगिक समानता की मानसिकता को बनाएँ, 2. रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रहों को चुनौती दें, 3. महिलाओं की सकारात्मकता को प्रत्यक्ष करें, 4. अपने नवीन विचारों से साथियों को प्रभावित करें,

सचमुच शत्रु है या कोई अन्य शत्रु है जो छद्म रूप धारण कर तकरार का कारण बनता है?

**सच्चाई जानने की कोशिश की क्या?**

नारियों के बारे में अक्सर यह बात कही जाती है कि नारी ही नारी की शत्रु है। जब भी कोई महिला कार्यक्रम होता है या अन्यत्र कहीं महिलाओं की चर्चा होती है तो किसी न किसी वक्ता के मुख से यह जुमला सुनने को मिल ही जाता है। मुझे याद है, मैं एक स्कूल में बच्चों को ईश्वरीय सन्देश देने गई थी, वहाँ दीवार पर लिखा था,

कब मिटेगा यह अत्याचार।

नारी ही नारी पर करती वार।।



5. महिलाओं ने जो भी उपलब्धि हासिल की है उसका कीर्तिगान करें।

उपरोक्त में से जो दूसरे नम्बर की बात है, 'स्त्रियों के प्रति रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रह' इसके अन्तर्गत एक पूर्वाग्रह की चर्चा यहाँ करेंगे। यूँ तो पूर्वाग्रह बहुत सारे हैं परन्तु यहाँ हम जिस पर चिन्तन करेंगे, वह है, क्या नारी, नारी की

मन में विचार उठा कि इस देश में प्राचीन काल से लेकर अर्वाचीन तक ज्ञान के लाखों-करोड़ों सूत्र वाक्य हैं, फिर भी अपरिपक्व बालमन को देने के लिए हमारे पास यही एक वाक्य बचा था क्या, जिसे हमने दीवार पर सजा दिया? बालमन में लिंग आधारित नकारात्मकता भरकर हम उसे कौन-सी दिशा दे रहे हैं और इस जुमले की सच्चाई को

जानने की कोशिश भी हमने कभी की क्या?

**इस जुमले का आधार क्या है?**

यदि नारी ही नारी की सचमुच दुश्मन है तो एक पिता की दो या तीन या इससे भी अधिक पुत्रियाँ एक ही घर में कई वर्ष इकट्ठी रहती हैं, वे दुश्मन क्यों नहीं बनती? माँ और बेटा भी नारियाँ हैं, उनका प्रेम जग-प्रसिद्ध है। कन्याओं के स्कूलों या कॉलेजों में हजारों कन्याएँ और उनकी शिक्षिकाएँ कई घण्टे इकट्ठी पठन-पाठन करती हैं, वे दुश्मन क्यों नहीं बनती? किसी हॉस्पिटल में अनेक नर्स बहनें, सुरक्षा क्षेत्र में अनेक महिला पुलिस बहनें कई-कई घण्टे इकट्ठी अपना कार्य करती हैं, उनमें तो कोई आपसी दुश्मनी नजर नहीं आती। सत्संगों में, कथाओं में और आध्यात्मिक क्षेत्र में भी माताएँ-बहनें इकट्ठी धर्म-लाभ लेती हैं, वहाँ भी दुश्मनी की कोई घटना सुनने-देखने को नहीं मिलती, फिर इस जुमले का आधार क्या है?

हाँ, सास-बहू का झगड़ा तथा देवरानी-जिठानी का झगड़ा अवश्य देखने और सुनने में आता है। परन्तु ये सम्बन्ध तो शादी के बाद बनते हैं। तो हमें यह भी तो अवलोकन करना पड़ेगा कि कहीं शादी नाम की सामाजिक व्यवस्था में ही तो कोई विकृति नहीं आ गई है? या इसकी आड़ लेकर कुछ असामाजिक वृत्तियाँ तो हममें घर नहीं कर जाती हैं? आइये, कुछ उदाहरणों से इसे समझने का प्रयास करें—

**उदाहरण एक**

एक परिवार में दो भाइयों का इकट्ठा व्यवसाय है। बड़े के दो बच्चे हैं, छोटा कुमार है। सब कुछ शान्तिपूर्वक चल रहा है। एक दिन छोटे भाई की शादी हो जाती है। लगभग छह महीने बाद पता चलता है कि साझे व्यवसाय में से कुछ पैसा बड़ा भाई चोरी-चोरी प्रतिदिन घर लेकर आता है। शक-सन्देह की लहरें चलते-चलते साल भर में स्पष्ट पता चल जाता है कि उसने अपनी पत्नी के नाम मोटी रकम की दो एफ.डी. सालभर में बनवाई हैं। छोटा भाई व उसकी पत्नी दुखी होते हैं और घर तथा व्यवसाय का बँटवारा हो

जाता है। मोहल्ले की चर्चाओं में फिर वही जुमला उड़ने लगता है कि देखो, नारी ही नारी की शत्रु है। दो नारियाँ साल भर भी इकट्ठी नहीं रह पाई, दोनों भाइयों के घर और व्यवसाय के बीच दीवार खिंच गई। गहराई से विचार कीजिए, दीवार खिंचवाने वाला कौन है? यदि वह व्यक्ति लालच न करता, यदि चोरी-छिपे धन का संग्रह न करता, यदि वह भाई, दूसरे भाई के साथ सच्चाई और पारदर्शिता का व्यवहार करता तो क्या यह नौबत आती? शत्रु कौन? नारी की शत्रु नारी है या ये लालच, झूठ, छिपाव, दुराव रूपी दुर्गुण दुश्मन हैं? ऐसे परिवार भी इस देश में हैं जहाँ सच्चाई और पारदर्शिता के आधार पर दो परिवार वर्षों तक एक होकर रहते हैं।

**उदाहरण दो**

एक परिवार में सास के साथ दो बहूएँ रहती हैं। छोटी बहू पति की नौकरी के कारण 10 वर्ष दूसरे शहर में रहकर वापस ससुर घर लौटी है। अब घर में देवरानी-जिठानी का रोज झगड़ा होने लगा है। झगड़े का कारण है बड़ी बहू का असन्तोष। उसका कहना है, घर की बड़ी बहू मैं हूँ, घर का हर काम मुझसे पूछकर होगा। छोटी को क्या देना है, क्या करना है, कहाँ जाना है, सब मेरी राय से होगा। मुझे घर की हर बात का निर्णायक माना जाए। सास का कहना है, जब तक छोटी बहू बाहर थी, बड़ी बहू मालिक रही, अब दोनों को बराबर सम्मान मिलेगा। इसी तनाव भरे माहौल से एक दिन समाचार आता है कि बड़ी बहू ने नदी में कूदकर आत्महत्या कर ली और फिर वही जुमला कि नारी, नारी की शत्रु।

यहाँ सवाल यह है कि हम दहेज में बहुत कुछ सुन्दर-सुन्दर सामान ले आते हैं परन्तु कहीं सहनशीलता लाना तो नहीं भूल जाते? जिसने आत्महत्या की, वे पीहर में चार बहनें थीं, 22 या 25 साल तक चारों इकट्ठी रही। यदि आपस में कहा-सुनी हुई तो भी चित्त की ऊपरी सतह पर उसकी कच्ची मार्किंग हुई और तुरन्त मिट गई। माता-पिता ने कई बार शिक्षा-सावधानी दी, डाँट-फटकार की, सब सहज

स्वीकार हुआ। पिता की कम आमदनी में सादा पहना, सादा खाया, अपने से भी पहले, अपने माता-पिता और बहनों के लिए सोचा। इस प्रकार प्रेम, परिश्रम और परोपकार के गुणों के साथ वह बड़ी हुई। शादी में बहुत भौतिक चीजें लाई, सब ताले में बन्द करके रख दी परन्तु प्रेम, परिश्रम, परोपकार और सहनशीलता को पीछे ही छोड़ आई। असली दहेज तो यह था। यह साथ होता तो पारिवारिक एकता, सद्भावना, समायोजन बना रहता। पीहर में तीन बहनों के साथ स्नेह से रही, यहाँ तो एक के साथ ही रहना था पर हुआ क्या? हुआ यह कि पीहर में जो प्रेम, परिश्रम, परोपकार थे, वो यहाँ तक साथ आये ही नहीं। उन गुणों के अभाव में ईर्ष्या, मैं-पन, मेरापन, अहंकार आदि दुर्गुणों ने दोनों के बीच जगह बना ली। जहाँ सद्गुण नहीं होंगे, वहाँ दुर्गुण जगह बनाएँगे ही। जैसे प्रकाश न रहने पर अंधकार जगह बना लेता है और स्वच्छता न रहने पर गन्दगी जगह बना लेती है। तो दुश्मन यह दुर्गुणों की गन्दगी है, न कि एक नारी, दूसरी नारी की। ये दुर्गुण किसी एक को नहीं, पूरे परिवार को ही कटघरे में खड़ा करेंगे। ये शत्रु हैं सभी के। अतः हममें से एक-एक को इन दुर्गुणों से अपनी रक्षा करनी है।

### उदाहरण तीन

एक बहन ने अपने शिक्षक से ही प्रेम-विवाह किया है। वह व्यक्ति उम्र में इससे 20 वर्ष बड़ा है। बहन साधारण मध्यम परिवार की है। पति 80 हजार रुपये हर महीने कमाता है। पति-पत्नी में मनमुटाव रहता है। कभी-कभी पत्नी तलाक ले लेने की धमकी भी देती है। कारण यह है कि यह हर महीने 80 हजार रुपये पति से लेकर मनमर्जी से खर्च करना चाहती है। करती भी है। इसका एक शैम् 1000 रुपये में आता है, कपड़ों का एक जोड़ा 10 हजार में आता है। यदि पति की बहन घर में आ जाए तो उसे कुछ देना या पति अपनी माँ को पैसे भेजे तो इसे अच्छा नहीं लगता। ननद और सास ने कनेक्शन लगभग खत्म कर दिया है। यहाँ भी वही पुराना जुमला बोला जा रहा है कि कुमार था तो माँ-बहन से प्यार था, पत्नी आ गई तो दोनों का पत्ता कट गया।

गहराई से विचार करने पर हम समझ सकेंगे कि किसी भी नारी या नर के भीतर मौजूद भोगवादी वृत्ति, फैशन, फिजूलखर्ची, दिखावा, आरामपसन्दी, जिह्वा का चटोरापन, पैसे का संग्रह और दुरुपयोग – ये उसे कइयों से दूर कर देंगे, कइयों के अप्रिय बना देंगे। अतः हम सबकी, हम सब जो सुखमय समाज चाहते हैं, उनकी लड़ाई इन कभी न तृप्त होने वाली इच्छाओं से है। यही हमारी शत्रु हैं। हमें इन्हें नष्ट करना है। इनका बहिष्कार करना है, न कि किसी नारी या नर का।

### उदाहरण चार

एक परिवार में रसोई में खिलाने-पिलाने का चार्ज एक बहू के पास है। वह अपने पति और बच्चों को दूध, फल, ज्यूस आदि खाद्य अधिक मात्रा में देती है, अन्य सदस्यों को कम। इसलिए घर में असन्तोष व्याप्त है। यहाँ मोह रूपी विकार के कारण सबकी शान्ति भंग है।

एक अन्य परिवार में बड़ी बहू को शक है कि छोटी बहू बहुत सुन्दर होने के कारण उसका पति उसे घूरता रहता है और उसकी महिमा करता है। यहाँ काम विकार का अंश और उससे उपजा सन्देह परिवार को तोड़ने के निमित्त है। इस प्रकार कोई भी विकार या उसके अंश, मानव में रोगाणुओं की तरह घुसकर, घर के सदस्यों को ही एक-दूसरे का शत्रु बना देते हैं परन्तु नाम नारी का लेकर हम अन्तर्मन में झँकने का प्रयास नहीं करते हैं।

अगर हम यह मानकर चलते हैं कि ये विकार तो स्वाभाविक हैं, तो हम कभी भी इनसे छूट नहीं सकेंगे। स्वाभाविक चीज से छूटा जा सकता है क्या? यदि हम घुटने के दर्द को स्वाभाविक मान लें तो उसका इलाज करेंगे क्या? उसे झेलते हुए चलते रहेंगे। यदि विकारों को भी स्वाभाविक मान लेंगे तो झेलते हुए चलने के अलावा चारा ही क्या है? परन्तु स्वाभाविक चीज को झेला नहीं जाता, उससे खेला जाता है। जीवन झेलने के लिए नहीं, आनन्दपूर्वक खेलने के लिए है। यह तभी होगा जब हम इन मनोविकारों को अस्वाभाविक मानकर इनसे बचे रहने का

पुरुषार्थ करेंगे। वो भी जंगल में जाकर नहीं, घर-गृहस्थ में रहते हुए बच कर दिखाएँगे। हम कहते हैं, गृहस्थ जीवन आदिकाल से चला आ रहा है, देवताओं का भी गृहस्थ जीवन था, यह बात सत्य है। परन्तु उनका गृहस्थ जीवन काम, क्रोध, लोभ, मोह... आदि विकारों से मुक्त था। इसलिए उनकी पूजा होती है और आज के गृहस्थ में दुर्गुण आ गए हैं इसलिए आज का गृहस्थी पुजारी बन गया है।

ये दुर्गुण ही मनुष्य के शत्रु हैं। ये नारी को नारी से लड़ाते हैं, ये नारी को नर से लड़ाते हैं। ये बिना भेदभाव के, समाज में किसी को भी, किसी से भी लड़ा सकते हैं। जैसे शरीर में प्रवेश हुए रोगाणु किसी को भी बीमार कर देते हैं, उसी प्रकार मन में प्रवेश हुए अवगुण (लालच, ईर्ष्या, दुर्भावना, घमण्ड, सन्देह, संग्रहवृत्ति, स्वार्थ...) किसी को भी समाज विरोधी, शान्ति विरोधी, परिवार-विरोधी और असामाजिक बना देते हैं। ये दिखते नहीं, दिखता है मनुष्य। हम मनुष्य को दोषी ठहरा देते हैं। असली दोषी ये दुर्गुण और विकार हैं। इन्हें आध्यात्मिक ज्ञान के द्वारा मिटाया जा सकता है। जैसे शरीर में रोगाणुओं को मारने के लिए इन्जेक्शन दिया जाता है, इसी प्रकार दुर्गुणों को मारने का शक्तिशाली इन्जेक्शन है 'मनमनाभव'। मनमनाभव का अर्थ है स्वयं को आत्मा समझकर मन को ईश्वर पिता के चिन्तन में लगाना। किसी ने बहुत सुन्दर कहा है,

**खुद को जानकर जब खोलेंगे दरवाजा।**

**तब खुदा खुद कहेंगे, आजा, भीतर आजा।।**

हमें यह चिन्तन निरन्तर करना है कि मैं शुद्ध आत्मा पिता परमात्मा की सन्तान हूँ, सभी आत्माएँ मेरे भाई हैं, हम सब इस सृष्टि मंच पर मेहमान हैं, पार्टधारी हैं और हमें आत्मा रूप धारण कर वापस पिता परमात्मा के धाम लौटना है।

जिस दिन हम यह समझ जायेंगे कि मेरे शत्रु बाहर नहीं, भीतर हैं, उस दिन क्या होगा?

**जिस दिन खुद से लड़ने को खड़े हो जाएँगे।**

**उस दिन खुद से बड़े हो जाएँगे।।**

आइये हम उपरोक्त पूर्वाग्रह को चुनौती दें और पहले अपने भीतर से तथा बाद में सारे समाज से इन दुर्गुणों को मिटाने के लिए कसर कस लें। भगवान अवतरित हो चुके हैं सदगुणी विश्व रचने के लिए, उसमें अवश्य अपना सहयोग दें। ❖

## आबू शैल-शिखर से गूँजे

ब्रह्माकुमारी उषा ठाकुर, मीरा सोसायटी, पुणे

**आबू शैल-शिखर से गूँजे, शिव का ये सन्देश।  
खेल खत्म होने को है अब, चलना है निज देश।।**

याद करो उस आदिकाल को, जब सृष्टि पर आये थे,  
उस स्वर्णिम युग की नई सुबह में, कितने सजे-सजाये थे,  
दैवी गुण सम्पन्न सभी थे, कहलाते थे देव।  
खेल खत्म होने को है.....।।

चौरासी के चक्र में तुमने आत्म-स्मृति को भुला दिया,  
रावण के चम्बे में फँस कर, सुख-शान्ति को गँवा दिया,  
जन्म-मरण में आते-आते, भूले अपना देश।  
खेल खत्म होने को है.....।।

स्वधर्म-धाम, निज रूप-गुणों का, तुमको है अहसास कहाँ,  
बाप और वसें को भूले, बन भटक रहे अनाथ यहाँ,  
अब याद करो उस शान्तिधाम को, भूलो ये परदेश।  
खेल खत्म होने को है.....।।

देह के सारे धर्म भूल अब, आत्म-स्थिति में कर्म करो,  
कमल-पुष्प सम रहो जगत में, ऐसा दृढ़ संकल्प करो,  
साक्षी हो करके देखो, अब सृष्टि का खेल।  
खेल खत्म होने को है.....।।

ज्ञान-योग धारण करके तुम, मानव से अब देव बनो,  
परमपिता के रचे यज्ञ में, कुछ तो तुम सहयोग करो,  
पवित्रता के बल से तोड़ो रावण की यह जेल।  
खेल खत्म होने को है अब, चलना है निज देश।।

## ‘संस्कार’ का ‘स्वच्छता अभियान’ – ‘सहज राजयोग’ ही एकमात्र साधन

ब्रह्माकुमार विनायक, सोलार प्लॉट (शान्तिवन), आबू रोड

कहा जाता है, स्वच्छता देवत्व के समान है (Cleanliness is next to Godliness)। बाह्य स्वच्छता का अर्थ है शरीर, वेश-भूषा, आवास-निवास, परिसर आदि को स्वच्छ रखना लेकिन मन की या संकल्पों की स्वच्छता ही सर्व प्रकार की स्वच्छता का आधार है। हिंसा, युद्ध, वैर, विरोध, अत्याचार, अनाचार, अशान्ति, निसर्ग का विनाश, समुद्र, नदी आदि में अस्वच्छता फैलाना, इन सबका मूल कारण है संकल्प की अस्वच्छता। संकल्प की जननी है संस्कार। कहते हैं, जैसा बीज वैसी फसल। संस्कार बीज है तो संकल्प उसकी फसल है। अगर बीज शुद्ध और शक्तिशाली है तो फसल अच्छी होगी तथा उसको सेवन करने वाले भी प्रफुल्लित रहेंगे। कमजोर बीज, शक्ति क्षय का कारण है।

हर्ष की बात है, संस्कार को स्वच्छ-शुद्ध बनाने वाला ऐसा एक महाअभियान भगवान शिव पिता के द्वारा जारी है जिसको सहज राजयोगाभ्यास कहते हैं। इस अभियान द्वारा वे एक तरफ काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, नफरत आदि अवगुणों को मिटाते भी हैं और साथ-साथ पवित्रता, शान्ति, प्रेम, दया जैसे दैवीगुण और अष्ट शक्तियाँ धारण भी कराते हैं।

सफाई अभियान के दो चरण हैं, पहला, उन बातों को रोका जाता है जिनसे मलीनता फैल रही है। दूसरा, फैली हुई मलीनता को स्वच्छ करना। राजयोगाभ्यास के भी दो चरण हैं। पहला है, स्वयं की अर्थात् आत्मा की पहचान जिससे मलीनता को रोका जा सके और दूसरा है, परमात्मा से योग जोड़ना जिससे पूर्व पाप कर्मों को भस्म किया जा सके।

### आत्मा की पहचान

सभी मनुष्यों में दो शक्तियाँ कार्य कर रही हैं, एक आत्मा और दूसरा शरीर। भूमिका निभाने वाली है चैतन्य

आत्मा, जड़ शरीर उसका साधन है। जैसे वाहन और चालक होते हैं वैसे ही भृकुटि में बैठी आत्मा चालक है और यह शरीर है वाहन। इस सत्यता की महसूसता ही सफाई अभियान का आरंभ है। जैसे डॉक्टर, इंजीनियर, वकील आदि में अपने पद की स्मृति के आधार पर वैसे ही गुण और कर्तव्य अपने आप प्रकट हो जाते हैं, वैसे ही स्वयं को ज्योतिबिन्दु आत्मा समझते ही आत्मा के गुणों और शक्तियों जैसे शान्ति, पवित्रता, प्रेम, दया, समाना, सहन करना, समेटना आदि की महसूसता होने लगती है। साथ-साथ यह भी महसूसता होने लगती है कि मैं आत्मा परमधाम की निवासी हूँ, अविनाशी हूँ, मेरी भूमिका (आयु) कुछ साल नहीं बल्कि मुझे इस सृष्टि-नाटक में निरंतर अभिनय करना है। जो कर्म मैं इस जन्म में करूँगी उस अनुसार ही सुख-दुख अगले जन्म में पाऊँगी। इन दो बातों की महसूसता आत्मा को दूरदेशी और पाप कर्मों से विमुक्त बना देती है। जैसे शरीर का पिता है वैसे ही आत्मा का पिता परमात्मा शिव है, हम सब उनके बच्चे हैं, इस परमसत्य का अनुभव सर्व प्रकार की अनेकता अर्थात् राष्ट्रभेद, धर्मभेद, जाति-मत-पंथ भेद, भाषाभेद, वैर, विरोध, मनमुटाव, ईर्ष्या-द्वेष आदि को क्षणभर में समाप्त कर भ्रातृत्व की मधुर भावनाओं को जागृत कर देता है। जहाँ भाईचारा है, दैवीगुणों से शृंगारित हैं और अष्ट शक्तियों से सुसज्जित हैं वहाँ अवगुण या पाँच विकार रूपी मैल फैलना समाप्त हो जाता है।

### सहज राजयोग का प्रयोग

अनेक जन्मों के पाप कर्मों के संस्कार जो आत्मा में अभिलिखित हैं और फिर से विकल्प की उत्पत्ति कराके पाप कर्म करने के लिए मन-बुद्धि को दुष्पेरित करते हैं, उन संस्कारों को दग्ध करने की अद्वितीय विधि है सहज राजयोग। परमपिता, परमशिक्षक, परमसद्गुरु,

## ज्ञानामृत

सर्वशक्तिवान परमात्मा शिव हम सब मनुष्यात्माओं के पिता हैं, जिनको सारा विश्व ईश्वर, अल्लाह, गॉड, जेहोवा, लिबरेटर आदि विविध नामों से पुकारता है। उनके वास्तविक रूप, देश, काल और कर्तव्यों को जानकर उनकी दी हुई विधि अनुसार योग जोड़ना, यह है राजयोग।

यह योग कोई हठयोग नहीं है बल्कि केवल याद है। जैसे शिशु अपने माता-पिता को, पत्नी अपने पति को याद करती है, विद्यार्थी, शिक्षक को और मरीज, वैद्य को याद करता है वैसे ही स्वयं को आत्मज्योति समझ कर ज्योतिबिन्दु परमात्मा को मन-बुद्धि से मूललोक में याद करना, इसे ही राजयोग कहा जाता है। यह नियम है कि सोना जब अग्नि में डलता है तब ही उसमें घुला मैल जल जाता है और सोना शुद्ध कहलाता है, वैसे ही योगाग्नि के प्रयोग से आत्मा में अभिलिखित अशुद्ध संस्कारों का दहन होता है और वह पवित्र बनती जाती है। कहा जाता है, सिंहणी के दूध के लिए सोने का बर्तन ही चाहिए। जैसे-

जैसे संस्कार स्वच्छ और शक्तिशाली बनते जाते हैं वैसे-वैसे परमात्मा से मिलने वाला ज्ञान, जो आत्मा को श्रेष्ठ अवस्था तक ले जाने वाला है, धारण करने की क्षमता आत्मा में आती जाती है। युगों से इस सृष्टिमंच पर जन्म-मरण द्वारा शरीरों को बदलते हुए आत्माओं ने भूमिका निभायी है। कलियुग के अंत अर्थात् इस सृष्टि-नाटक के अंतिम समय में आत्मा के गुण और शक्तियाँ सम्पूर्ण नष्ट हो जाते हैं। परमात्मा शिव गुण-शक्तियों के सागर हैं। उनके साथ योग जोड़ने से फिर से आत्मा गुण, कला, शक्तियों से भरपूर हो जाती है ताकि आने वाले स्वच्छ और सुंदर दैवी राज्य में भूमिका निभा सके।

इसलिए आइए, स्थूल स्वच्छता अभियान में राष्ट्रनायकों को साथ देने के साथ-साथ, संस्कार की स्वच्छता का अभियान, जो विश्वपिता ने आरंभ किया है और विश्व शान्ति स्थापना हेतु अत्यधिक आवश्यक है, में भी भाग लेते हुए सम्पूर्ण विश्व को पवित्र बनाने के महाकार्य में सहयोग दें। ❖

### खुश रहने के लिए चार कीमती रत्न

ब्रह्माकुमारी पूजा, जैथरा-कासगंज (उ.प्र.)

**वर्तमान समय दुनिया में सबसे अनमोल वस्तु है खुशी। कोई भी हो, चाहे वैरागी, चाहे गृहस्थी, चाहे शिक्षित या अशिक्षित, खुशी सबको चाहिए।**

कलियुग क्या आ गया है, खुशी के साथ-साथ अन्य कई मूल्य जैसेकि विलुप्त ही हो गये हैं। तभी आज दुनिया नर्क बन गई है। चेहरे मायूस दिखाई देते हैं। अब शिव बाबा फिर से खुशी से भरपूर करने के लिए ब्रह्मा तन में इस सृष्टि पर अवतरित हुए हैं और खुशी की दुनिया स्वर्ग रच रहे हैं। सदैव खुश रहने के लिए चार अनमोल रत्न वे हमें देते हैं। अगर ये साथ हैं तो खुशी जा ही नहीं सकती। इन रत्नों की सहायता से हम अपना जीवन आनंदमय एवं श्रेष्ठ बना पायेंगे।

#### पहला रत्न 'माफी'

तुम्हारे लिए कोई कुछ भी कहे, तुम उसकी बात को अपने मन में नहीं बिठाना और न ही उसके लिए कभी

प्रतिकार की भावना मन में रखना बल्कि उसे माफ कर देना।

#### दूसरा रत्न 'भूल जाना'

अपने द्वारा दूसरों के प्रति किये गये उपकार को भूल जाना। किये गये उपकार का प्रतिलाभ मिलने की उम्मीद कभी भी मन में नहीं लाना।

#### तीसरा रत्न 'विश्वास'

हमेशा अपनी मेहनत और परमपिता परमात्मा पर अटूट विश्वास रखना। कहा गया है, विश्वासम् फलदायकम्। जो आत्म-विश्वास रखता है, परमात्मा का साथ उसे हर संकट से बचा लेगा और सफलता देगा।

#### चौथा रत्न 'वैराग्य'

हमेशा याद रखना है कि जन्म हुआ है तो निश्चित ही शरीर छोड़ना भी है। जो साथ आया नहीं था, वह साथ जाएगा भी नहीं। किसी के प्रति मन में लोभ-मोह नहीं रखना। प्रिय भाई-बहनो, जब तक ये रत्न संभाल कर रखेंगे, खुश रहेंगे। ❖



# महिला सशक्तिकरण

ब्रह्माकुमार नरेश, मुजफ्फरनगर

अब ऐसे परिवारों की संख्या बढ़ रही है जहां पति-पत्नी दोनों काम पर जाते हैं और अतिरिक्त कमाई से अपने जीवन का स्तर ऊंचा उठाते हैं। परन्तु इससे उपजी एक हानिकारक बात चिन्ता का सबब बन गई है। ऐसे कामकाजी युगलों की सन्तानों को बाल्य अवस्था में उचित पालना नहीं मिल पाती है जिससे उनमें श्रेष्ठ संस्कार और मानसिक सुरक्षा व शक्ति का अभाव हो जाता है। उनका व्यक्तित्व निखर नहीं पाता और कई बार वे मानसिक रोगों के शिकार हो जाते हैं। ऐसी घटनाएं हमें यह सोचने को मजबूर कर देती हैं कि क्या पत्नी को भी नौकरी या व्यवसाय करना चाहिये? क्या जीवन-स्तर ऊंचा करने के लिए बाल-परवरिश को तिलांजली दी जानी चाहिए? यदि हमारी पारम्परिक संयुक्त परिवार की प्रथा कायम रहती तो यह समस्या नहीं आती क्योंकि घर में मौजूद बड़े-बुजुर्ग बच्चों की पालना में कमी नहीं आने देते परन्तु संयुक्त परिवार की प्रथा अब बिखर चुकी है।

## बुद्धि-योग द्वारा पालना

एक कुंज नाम का पक्षी होता है। यह जब अंडे देता है तो दूसरे पक्षियों की तरह अंडे पर बैठ कर उसे सेता नहीं है बल्कि दूर-दूर जा कर चुगा लाता है। परन्तु दूर होते हुए भी उसका बुद्धि-योग अपने अंडों से लगा रहता है और उसके शुभ भावना के प्रकंपन उन अंडों पर अपना कार्य करते रहते हैं। आज की कामकाजी नारी भी माता बनने पर यदि अपने कार्यस्थल पर गई हुई हो, तो उसका बुद्धि-योग घर में मौजूद अपने छोटे बच्चे से लगा रहता है। कई बार देखा गया है कि यदि बच्चा परेशानी या संकट में हो तो दूर बैठी माता को उसका आभास हो जाता है और वह अति शीघ्र घर लौटना चाहती है। नारी में अपनी सन्तान के प्रति जिम्मेवारी का बोध व सुरक्षा प्रदान करने की कुदरती शक्ति होती है, जिसे हम ईश्वरीय योजना की गुह्यता कह सकते हैं।

परन्तु कई बार देखने में आता है कि बालिका को वैसी पालना नहीं मिलती जैसी कि बालक को मिलती है। दुखद है कि एक नारी (माँ) भी अपनी हमजिन्स से ऐसा भेदभाव करती है। इसे हम कलियुग की पराकाष्ठा का प्रभाव भी कह सकते हैं। पक्षियों व पशुओं में यह भेदभाव नहीं होता। यदि बचपन से ही नारी से ऐसा भेदभाव होता है तो कुंठित मनःस्थिति में बढ़ी-पली नारी का सशक्तिकरण किया जाना इतना आसान नहीं। एक पौधा यदि तिरछा बढ़ रहा है तो उसे शुरू में ठीक किया जा सकता है अन्यथा वृक्ष बनने के बाद कुछ नहीं किया जा सकता।

## अन्तर्दृष्टि और अन्तर्द्वन्द्व

एक अन्य समस्या भी सामने आ रही है। महिलाओं का आर्थिक रूप से सशक्त होना व बाह्य जगत के सम्पर्क में आना उनमें उन्मुक्त सोच का विकास करता है, जो कई बार पति के साथ टकराव में भी लाता है। वह अपने को किसी भी रूप में कम नहीं मानती और पति की उपेक्षा करने लगती है। वह परिवार में अपनी अनुचित बात भी मनवाना चाहती है और उसका पति से मनमुटाव होने लगता है। पत्नी का आत्मनिर्भर होना उसमें यह भावना पैदा करने लगता है कि मैं पति के बिना भी जीवनयापन कर सकती हूँ। उसमें सहनशीलता व दूरदर्शिता का अभाव हो जाता है। परन्तु ऐसे माहौल में बच्चों का भविष्य अन्धकारमय हो जाता है। बच्चे मां-बाप के झगड़ों से कुंठित, हताश हो जाते हैं, उनकी खुशियां, उनका बचपन सब नष्ट हो जाते हैं। यदि पति समझता है कि उसकी पत्नी बेवकूफ है तो गृहस्थी की गाड़ी फिर भी चलती रहती है लेकिन पत्नी यदि यह समझने लगे कि उसका पति बेवकूफ है तो गृहस्थी बिखरते देर नहीं लगती। पुरुष द्वारा नारी को सैकड़ों सालों से दबा कर रखने का अर्थ ही है कि उसने उसे बेवकूफ समझ रखा है जबकि यह नारी का दबना नहीं बल्कि परिवार के हित हेतु

सहनशीलता है। पुरुष के पास दृष्टि है जो बदलती रहती है परन्तु नारी के प्रति उसका दृष्टिकोण नहीं बदलता। नारी के पास अन्तर्दृष्टि है जो सहनशील बनाए रखती है परन्तु अन्तर्द्वन्द्व में फंस कर वह अधीनता से बाहर नहीं आ पाती।

महिलाओं का आत्मनिर्भर होना उनमें नई सोच पैदा करता है। वह शादी को बन्धन समझते हुए उसे टालती रहती है और लिव-इन-रिलेशनशिप में किसी पुरुष के साथ उन्मुक्त जीवन जीने लगती है। यह नई परम्परा हमारी आदि सनातन संस्कृति से मेल नहीं खाती और इसके दुष्परिणाम सामने आते रहते हैं। परम्परागत शादी-विवाह महिलाओं को उनके भविष्य के प्रति सुरक्षा प्रदान करता था परन्तु बदलते समय व आधुनिकता की चलन के साथ महिलाओं में जाग्रति आई और वैवाहिक जीवन के प्रति पति-पत्नी का नजरिया बदलता गया। चूँकि महिलाओं में शिक्षा प्राप्त करने का चलन बढ़ा, तो उन्होंने महसूस किया कि नारी के लिए वैवाहिक जीवन की सीमाओं से परे भी जीवन के कई आयाम हैं और उन्हें भी पुरुष के समान जीवन को एक बड़े दायरे में जीने का अधिकार है। कामकाजी महिलाओं ने आमदनी, रुतबा व समाज में अलग पहचान पाकर, इसे वैवाहिक जीवन के लिए न्यौछावर करने से परहेज किया और विवाह को जहाँ तक संभव हो टालते रहना पसन्द किया। फिर अविवाहित कामकाजी महिलाओं ने अपने पद व रुतबे के अनुरूप पुरुष से विवाह करने की सोच रखी और योग्य वर के अभाव में विवाह कई साल तक टलता रहा। विवाहोपरान्त बच्चों की पालना व घरेलू कामकाज में कामकाजी युगलों ने यदि काम का बंटवारा तर्कसंगत व ईमानदारी से कर लिया तो गृहस्थी की गाड़ी ठीक चल जाती है अन्यथा पति, पत्नी पर नौकरी छोड़ने का दबाव बनाता है और यदि वह नहीं छोड़ती है तो विवाद होता है, जो आगे चल कर तलाक में भी बदल जाता है।

### सांस्कृतिक विरासत के प्रति समर्पण

नारी का कला-क्षेत्र में सहयोग उसे लैंगिक भेदभाव से

मुक्त करता है क्योंकि कला का संबंध आत्मा से है। थिरुवन-मियूर की श्रीमती रुक्मिणी अरुंडेल की प्रवीणता नृत्य, संगीत आदि ललित कलाओं में थी और उन्होंने सांस्कृतिक पुनर्जागरण के लिए कलाक्षेत्र नामक संस्था का गठन किया था जहाँ आज भी योग्य गुरुओं के द्वारा छात्र-छात्राओं को नृत्य, संगीत, चित्रकला आदि का प्रशिक्षण दिया जाता है। सन् 1977 में जब वह अपनी टोली के साथ भारतीय नृत्य प्रदर्शन के लिए हॉलैंड गई हुई थीं तो एक दिन प्रातः भारत के तत्कालीन प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई ने उनसे टेलिफोन पर सम्पर्क किया। मोरारजी ने प्रस्ताव रखा कि वे भारत की राष्ट्रपति बनें। श्रीमती रुक्मिणी दंग रह गईं और उनके मुख से निकला कि मैं तो राष्ट्रपति के पद व उनकी कार्यप्रणाली के बारे में कुछ भी नहीं जानती। मोरारजी ने उन्हें तसल्ली दी, जान जाओगी, और जो कुछ सीखना है वह सब सीख जाओगी, बस अपने सब कार्यक्रम रद्द करके तुरन्त भारत लौट आओ। रुक्मिणी ने कहा, आप कहते हैं तो मैं तुरन्त लौटने का प्रबन्ध करती हूँ। उस रात रुक्मिणी यह सोच-सोच कर सो नहीं पाई कि राष्ट्रपति बनने के बाद मेरी कला-साधना व कलाक्षेत्र संस्था का क्या होगा? मानसिक ऊहापोह की स्थिति में उन्हें हल्की-सी झपकी आई जिसमें कुछ आत्मिक प्रेरणाओं ने अपना काम किया। सुबह उन्होंने मोरारजी को विनम्रता से फोन किया कि "राष्ट्रपति पद पर रह कर मैं अपनी सांस्कृतिक सेवाओं को बढ़ा नहीं सकूंगी, अतः मैं इस पद के लिए अपने को असमर्थ पाती हूँ।" मोरारजी विस्मित रह गए और उन्होंने रुक्मिणी जी को काफी समझाया परन्तु वे अडिग रहीं। इस घटना से समझा जा सकता है कि नारी क्या होती है और उसका सांस्कृतिक विरासत के प्रति समर्पण कितना गहरा होता है। यदि भारत अपनी आध्यात्मिक व सांस्कृतिक विरासत के लिए पूरे विश्व में श्रेष्ठ माना जाता है, तो उसके पीछे भारतीय नारी की साधना, भावना व समर्पण का विशेष योगदान है।

**क्रमशः**

# मौन मन की मुस्कान है

ब्रह्माकुमार रामसिंह, रेवाड़ी (हरियाणा)



सन्त तिलोपा की ख्याति इस रूप में थी कि उनके पास सभी प्रश्नों के जवाब होते हैं। एक बार मौलुंक नाम का एक व्यक्ति उनके पास आया और अपने मन में उठने वाले अनेक प्रश्नों के उत्तर सन्त से जानने की इच्छा व्यक्त की।

सन्त ने कहा, मैं तुम्हारे सभी प्रश्नों के उत्तर दूँगा लेकिन तुम्हें इसकी कीमत चुकानी होगी। मौलुंक ने शर्त को स्वीकार कर लिया। तब सन्त बोले, तुम्हें दो वर्ष तक मेरे पास मौन बैठना पड़ेगा। इन दो वर्षों में तुम्हें कितना भी कष्ट या परेशानी आए किन्तु तुम कुछ नहीं बोलोगे। मौलुंक राजी हो गया। वह दो वर्ष तक सन्त तिलोपा के पास मौन रहा। इस अवधि में मन भी मौन हो गया, विचारों के आवेग मन्द पड़ते गए और उसके भीतर शान्ति का प्रवाह होने लगा। दो वर्ष पूर्ण होने पर सन्त तिलोपा ने उससे प्रश्न पूछने का आग्रह किया तो वह सन्त के चरणों में झुककर बोला, महाराज, इन दो वर्षों में जान गया हूँ कि मन के मौन में ही सारे प्रश्नों के उत्तर हैं। अब मुझे कुछ नहीं पूछना। मैंने सभी उत्तर पा लिये हैं।

उपरोक्त घटना का भाव यही है कि मानव के भीतर उसकी तमाम जिज्ञासाओं के समाधान मौजूद हैं किन्तु समाधान पाने के लिए मन का मौन रहना जरूरी है। शान्ति के अभाव में मनुष्य बेचैन रहता है और इस अवस्था में वह बाहर से अपने प्रश्नों के उत्तर पाने के लिए भटक रहा है। परन्तु बाहर तो प्रश्नों की बढ़ती भीड़ है। अन्दर जाकर ही इस भीड़ से बचा जा सकता है।

## मौन और चुप्पी में अंतर

मौन रहें और अपनी सुरक्षा करें। मौन कभी हमारे साथ विश्वासघात नहीं करेगा। मौन और चुप्पी में अन्तर है। चुप रहने का मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति अन्दर से भी शान्त है। चुप रहना अर्थात् दूसरों से बातें बन्द हैं लेकिन मौन रहना अर्थात् अन्दर भी संवादहीनता जारी है।

## मौन कब जरूरी है

वाणी की मुखरता और मौन दोनों यदि गलत समय पर हों तो झगड़े के कारण बनते हैं। जैसे पढ़ाई, खेल, कला आदि में तथा किसी को प्रोत्साहित करने के लिए जरूर बोलें। यदि इनमें मौन धारण किया तो महंगा पड़ सकता है परन्तु आलोचना या आवेश के समय मौन जरूरी है। अतः सही निर्णय जरूरी है कि किस समय बोलना है और कब चुप रहना है।

मौन अर्थात् मन के इक्का-दुक्का अति आवश्यक संकल्प, बस। जब व्यक्तियों से खटपट हो जाती है तो कुछ देर के लिए उनसे बात-चीत बन्द हो जाती है परन्तु भीतर ही भीतर एक-दूसरे के प्रति सवाल-जवाब चलते रहते हैं। बेचैनी व अशान्ति का जन्म होता है और यही बेचैनी, शरीर में बीमारी बनकर उभरने लगती है।

## मौन से मानसिक तनाव कम होता है

बातचीत करने की सबसे बड़ी कला है साइलेन्स। इससे निर्णय शक्ति बढ़ती है तो आत्मविश्वास भी बना रहता है। मौन में ही नए चिन्तन की कलम लगती है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है। इससे मानसिक तनाव भी कम होता है। ज्ञान के प्रकाश द्वारा किया गया मौन अन्दर ही अन्दर मुस्कान से भर जाता है। केवल बाहरी चुप्पी चेहरे पर रौब दर्शाती है तो आन्तरिक मौन मन की मुस्कान है। दूसरों से बोलने के लिए भाषा का प्रयोग किया जाता है लेकिन स्वयं से बात करने के लिए मौन जरूरी है। मौन द्वारा भीतर ही भीतर परमात्म सिमरण चलता रहता है जिससे तृप्ति मिलती है मानो परमात्म मिलन हो रहा है, फिर कुछ शेष नहीं रह जाता। जिस प्रकार मनुष्य के श्वास गिनती के हैं वैसे ही मनुष्य के बोल भी गिनती के हैं। बोल का स्टाक जमा रखने के लिए मौन अति आवश्यक है, नहीं तो अन्त में बहुत पश्चाताप होगा। ❖



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



1. **टोहाना** : हरियाणा के मुख्यमंत्री भ्राता मनोहरलाल खट्टर जी को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करती हुई ब.कु. वन्दना बहन, ब.कु. कौशल्या बहन एवं ब.कु. बिन्दु बहन। 2. **डालास (यू.एस.ए.)** : 'ब्यूटी ऑफ कर्मा' विषयक कार्यक्रम के बाद ब.कु. शौली बहन, प्रतिभागियों के साथ समूह चित्र में। 3. **दावणगेरे** : मीडिया सेमिनार का उद्घाटन करते हुए डॉ. शरणप्पा वी. हलसे, उप-कुलपति दावणगेरे विश्वविद्यालय, प्रो. कमल दीक्षित, पत्रकार प्रीति नागराज, ब.कु. शान्तनु भाई, ब.कु. सुशांत भाई, ब.कु. सुनीता बहन, डॉ. बसवराज राजऋषि तथा अन्य। 4. **केसरीसिंहपुर** : राजस्थान के खानमंत्री भ्राता सुरेन्द्रपाल सिंह टीटी को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब.कु. नीता बहन। 5. **ट्रिनीडाड** : ट्रिनीडाड तथा टोबागो में भारतीय उच्चायुक्त भ्राता विश्वडीप डे से ज्ञान-चर्चा के बाद ब.कु. आत्मप्रकाश भाई, ब.कु. हेमलता बहन तथा अन्य उनके साथ। 6. **शान्तिवन** : राजयोग शिविर का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी, ब.कु. गीता बहन, ब.कु. ऊषा बहन, ब.कु. मोहन सिंघल, ब.कु. सुरेन्द्र भाई तथा अन्य। 7. **जबलपुर (कटंगा कॉलोनी)** : सद्भावना द्वारा सम्पूर्ण ग्राम विकास विषयक सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. पी.के. बिसेन, नानाजी देशमुख पशु चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. पी.डी. जुवाल, जिला पंचायत अध्यक्ष मनोरमा पटेल तथा ब.कु. विमला बहन। 8. **रीवा** : विश्व प्रतिभा सम्मान समारोह में ब.कु. निर्मला बहन को सम्मानित करते हुए सांसद भ्राता जनार्दन मिश्र, विश्व विकास प्राधिकरण की उपाध्यक्षा बहन विमलेशा मिश्रा तथा अन्य।



**1. ज्ञानसरोवर (आबू पर्वत) :**

प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी जी, एचआरडी मंत्रालय के संयुक्त सचिव भ्राता वी.शांकां शेखर, ब्र.कु. वृजमोहन भाई, ब्र.कु. आशा बहन, ब्र.कु. अवधेश बहन, ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, ब्र.कु. हरीश भाई तथा अन्य।



**2. ज्ञानसरोवर (आबू पर्वत) :**

धार्मिक प्रभाग द्वारा आयोजित 'वैश्विक ज्ञानोदय द्वारा स्वर्णिम युग' विषयक राष्ट्रीय सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए डॉ. प्राग्भा विराट, डॉ. साध्वी समप्रज्ञा जी, महामण्डलेश्वर रामेश्वरानंद महाराज, ब्र.कु. मनोरमा बहन, महामण्डलेश्वर आनन्द चैतन्य जी महाराज, महामण्डलेश्वर विष्णुदास जी, ब्र.कु. गोदावरी बहन तथा अन्य।



**3. ज्ञानसरोवर (आबू पर्वत) :**

'आध्यात्मिक ज्ञानोदय द्वारा व्यापार में स्वर्णिम युग' विषयक राष्ट्रीय सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निर्मला बहन, ब्र.कु. शिवानी बहन, ब्र.कु. योगिनी बहन, ब्र.कु. मदनमोहन शर्मा, प्रख्यात प्रियंका चोपड़ा की माँ मधु चोपड़ा तथा ब्र.कु. गीता बहन।



**4. मनमोहिनीवन (आबू रोड)**

: युवा प्रभाग द्वारा आयोजित राष्ट्रीय स्तर की रिट्रीट का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. निर्वैर भाई, पूर्व रेलमंत्री भ्राता पवन कुमार बसल, ब्र.कु. चन्द्रिका बहन, राज्य निदेशक नेहरू युवा केन्द्र संगठन, भ्राता श्याम सिंह राजपुरोहित तथा अन्य।