



(मासिक)

# ज्ञानामृत

वर्ष 55, अंक 10, अप्रैल, 2020  
मूल्य 8.50 रुपये, वार्षिक शुल्क 100 रुपये



दिल्ली- लालकिला मैदान में आयोजित शिवरात्रि महोत्सव में शिवध्वजारोहण करते हुए भारत के रक्षामंत्री भ्राता राजनाथ सिंह जी। साथ में ब्र.कु.वृजमोहन भाई, ब्र.कु.शुक्ला बहन, ब्र.कु.आशा बहन, ब्र.कु.चक्रधारी बहन तथा अन्य।



**लखनऊ-** 'काल आफ टाइम' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए आई.ए.एस.भाता मुकेश मेशराम, आई.ए.एस.भाता आलोक रंजन, आई.ए.एस.भाता दीपक त्रिवेदी, ब्र.कु.शिवानी बहन, ब्र.कु.राधा बहन तथा अन्य।



**पोखरा (नेपाल)-** दिव्य शान्ति अनुभूति केन्द्र के शिलान्यास समारोह का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.दुर्गा बहन, असम्बली मेम्बर भाता बी.के.थापा, कानून मन्त्री भाता एच.बी.चुमन, ब्र.कु.प्रणीता बहन, ब्र.कु.शीलू बहन, मुख्यमंत्री भाता पृथ्वी एस.गुरुंग तथा अन्य।



**नागपुर (विश्व शान्ति सरोवर)-** शाश्वत यौगिक खेती महासम्मेलन में मंचासीन हैं महाराष्ट्र के पशुपालन एवं दुग्ध विकास मन्त्री भाता सुनील बाबू केदार, ब्र.कु.सरला बहन, ब्र.कु.राजू भाई, जिला परिषद अध्यक्षा बहन रश्मि बर्वे, ब्र.कु.रुक्मिणी बहन, ब्र.कु.रजनी बहन तथा अन्य।



**उदयपुर-** राजस्थान के उप-मुख्यमंत्री भाता सचिन पायलट को ईश्वरीय निमन्त्रण देते हुए ब्र.कु.सुमन बहन तथा ब्र.कु.कोमल भाई।



**ब्रूसेल्स-बेल्जियम-** आयुर्वेद डे सेलेब्रेशन्स में ब्र.कु.पायल बहन को 'अम्बेसडर फॉर आयुर्वेद' अवार्ड से सम्मानित करते हुए बहन गायत्री इस्सार कुमार, बेल्जियम तथा लक्ष्मबर्ग में भारत की राजदूत तथा जियोफ्रे वान ओर्डन, यूरोपियन संसद के सदस्य।



**जनकपुरधाम (नेपाल)-** महाशिवरात्रि कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्यमंत्री भाता लालबाबू राउत, विकास मन्त्री भाता जितेन्द्र सोनल, सांसद भाता परमेश्वर साह, ब्र.कु.सुजना बहन, ब्र.कु.जगदीश भाई तथा अन्य।

# मन की आँखें खोलो, योगी बनो



**य**ह बात प्रसिद्ध है कि योग में स्थित होने से मनुष्य को आनन्द की प्राप्ति होती है। इसलिए बहुत लोगों के मन में यह शुभ इच्छा बनी रहती है कि योग सीखें ताकि प्रभु-मिलन का आनन्द भी प्राप्त करें और रोग तथा शोक से भी दूर हों। परन्तु वे समझते हैं कि योग में स्थित होना सहज नहीं है। अतः वे निराश होकर बैठ जाते हैं। परिणामस्वरूप वे भोगी बने रहते हैं। आत्मा के स्वरूप में तथा परमपिता परमात्मा की स्मृति में स्थित होने की बजाय उनकी स्थिति देह में होती है। उनकी वृत्तियाँ विषयों की ओर भागती हैं परन्तु सारी आयु विषयों को भोगने पर भी उनकी तृष्णा नहीं मिटती। 'आप भया बूढ़ा, तृष्णा भई जवान' वाली उक्ति उन पर घटती है। वे भोगों को क्या भोगते हैं, वास्तव में तो भोग ही उन मनुष्यों का उपभोग कर जाते हैं। उनकी इच्छायें बढ़ती जाती हैं और वे स्वयं कमजोर होते जाते हैं। इसलिए अन्त में भोगी लोगों को पश्चाताप में हाथ मसलने पड़ते हैं।

देखा जाये तो वास्तव में योग में स्थित होना कोई बहुत कठिन कार्य नहीं है बल्कि भोगी जीवन की हानियों और योगी जीवन के लाभों को ठीक-ठाक समझ कर केवल मन और दृष्टि को बदलने ही की

आवश्यकता है। यदि भोगी और योगी के श्रवण-मनन, बोल-चाल, दृष्टि-वृत्ति, स्मृति-स्थिति इत्यादि के अन्तर को जानकर परमपिता परमात्मा की ज्ञान-युक्त स्मृति का अभ्यास किया जाये तो मनुष्य सहज ही योगी बन सकता है। इसलिए मनुष्य को चाहिए कि भोगी जीवन में जो रोग और योगी जीवन में जो स्वास्थ्य और आनन्द मिलते हैं, उनको तोले, मन की आँखें खोले और अब योगी बने।

योगी का ध्यान एक ही स्थान (परमधाम) पर रहता है इसलिए वह एक ही स्थिति में रहता है। योगी अपने मन को एक परमात्मा ही का ठिकाना देता है परन्तु भोगी का मन बे-ठिकाना होकर कभी इधर, कभी उधर भटकता रहता है। इसलिए उसकी स्थिति डाँवाँडोल रहती है और वृत्ति चंचल होती है। इस प्रकार, योगी और भोगी की मति में बहुत अन्तर है। योगी की मति (बुद्धि) ईश्वर में और भोगी की विषयों को भोगने में होती है। इस कारण योगी की गति सद्गति और भोगी की गति दुर्गति होती है। योगी की मति (बुद्धि) ईश्वरीय मत पर आधारित और भोगी की माया-मत पर आधारित होती है। ■■■

## अमृत-सूची

● संजय की कलम से	3	● समस्याओं के समक्ष साहस	24
● संयम और सिद्धि -2 (सम्पादकीय)	4	● कलियुगी मॉडल से	
● सचित्र सेवा-समाचार	8	● संगमयुगी रोल मॉडल की ओर	25
● प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के	9	● पत्र सम्पादक के नाम	27
● घर बुलाता है	11	● सचित्र सेवा-समाचार	28
● कुछ कदम मानसिक स्वच्छता की ओर	14	● शिव बाबा की शिक्षाएँ,	
● श्रद्धांजली	15	● बच्चों का मनोबल बढ़ाएँ	30
● दत्तात्रेय के 24 गुरू	16	● गजब का आत्मविश्वास था उनके चेहरे पर	31
● अतीत में जीना छोड़ें	20	● देता वही है जो भरपूर हो	31
● आध्यात्मिकता से जीवन में मूल्य	21	● सचित्र सेवा-समाचार	32
● सोचने की कला	22	● आवश्यक सूचना	34
● जो मेरा है सो जाए नहीं	23		



# संयम और सिद्धि - २

(गतांक में हमने जाना था कि सफलता अथवा सिद्धि मुख्य रूप से 10 बातों पर आधारित है - 1.यत्न, 2.बुद्धि, 3.शक्ति, 4.एकाग्रता, 5.अवधि, 6.आत्मविश्वास, 7.दृढ़ता, 8.उपयुक्त मनोदशा, 9.त्याग-तपस्या तथा 10.भाग्य। इनमें से यत्न, बुद्धि, शक्ति, एकाग्रता तथा अवधि पर हमने पूर्व लेख में विचार किया था। आत्मविश्वास, दृढ़ता, उपयुक्त मनोदशा, त्याग-तपस्या तथा भाग्य पर हम इस लेख में विचार करेंगे

- सम्पादक)

## आत्मविश्वास

किसी भी बड़े कार्य को सम्पन्न करने के लिए मनुष्य में आत्मविश्वास की बड़ी आवश्यकता है। आत्मविश्वास के तीन पहलू हैं और वे तीनों ही सफलता के तीन आधार स्तंभ हैं। यदि उनमें से एक भी स्तंभ हिल जाता है तो मनुष्य की सफलता का टिकना कठिन हो जाता है। उन तीन स्तंभों में से एक है स्वयं में निश्चय।

## स्वयं में निश्चय

जब कोई मनुष्य यह सोचकर कार्य करता है कि मुझ में कुछ योग्यता है और कि यदि मैं उसका सही प्रयोग करूँ तथा उसे विकसित करूँ तो कोई महान कार्य कर सकता हूँ, तभी वह जीवन में कुछ विशेष विभूति अथवा वरदान प्राप्त करने में सफल होता है। इसके विपरीत, यदि वह सोचता रहे कि 'मैं तो किसी भी काम का आदमी नहीं हूँ, मेरा तो भाग्य ही अच्छा नहीं है, मैं तो इस काम को कर ही नहीं पाऊँगा, अमुक कड़े संस्कार को मिटा ही नहीं सकूँगा, विकारों को जीत ही नहीं सकूँगा...' तो वह ऐसे हीन विचारों द्वारा पहले ही अपनी शक्ति को क्षीण बना लेता है। वह लड़ाई लड़ने से पहले ही हार मान जाता है। परीक्षा के लिए उद्यम करने से पूर्व ही फेल होने का



निश्चय करके निष्फलता का आह्वान करता है। इसकी बजाय, निश्चयात्मा ही विजय को प्राप्त करता है। उत्साह वाला ही उद्यम कर लक्ष्य तक पहुँचता है और हताश व्यक्ति मानो सदा हताहत स्थिति में ही रहता है। अतः आत्मविश्वास, सिद्धि के लिए मूल मन्त्र है क्योंकि इसी से मनुष्य का उत्साह बना रहता है और उत्साह द्वारा उद्यम करने से ही सफलता मनुष्य के कदम चूमती है।

आत्मविश्वास का दूसरा भावार्थ है अपने किये

हुए निर्णय पर विश्वास। जो व्यक्ति बार-बार दूसरों की बातों में आकर स्वयं द्वारा समझी हुई बात को गलत मानने लगता है, उसे 'अक्ल का कच्चा' कहा जाता है। कच्चे घड़े की तरह उसका मन्तव्य जल्दी ही टूट जाता है; थोड़ा-कुछ दूसरे के द्वारा सुनने से उसका निश्चय काँच की चूड़ियों की तरह टुकड़े-टुकड़े हो जाता है। आज वह एक बात मानता है और कल, बे-पेदे के लोटे की तरह थोड़ा-सा हिलाये जाने पर ही अपने विश्वास के पेदे को खोकर पूरा ही लुढ़क जाता है। अतः मनुष्य को चाहिये कि अपनी आस्था की नींव सुदृढ़ बनाये रखे और पहले से ही बात को अच्छी तरह से समझ जाये, जिससे रोज-रोज दूसरों के बहकावे में आकर उसका निश्चय न डोले। वरना तो जो मनुष्य स्वयं में ही निश्चय नहीं कर सकता वह दूसरों में क्या निश्चय करेगा और जिसमें निश्चय ही नहीं है, उस चंचल बुद्धि, अस्थिर मन और कमजोर मस्तिष्क वाले व्यक्ति का क्या ठिकाना; वह जमकर पुरुषार्थ ही नहीं कर सकता, अपनी स्थिति में भी नहीं टिक सकता, न ही महत्व का कोई भी कार्य कर सकता, न ही कोई टिकाऊ सफलता प्राप्त कर सकता है।

आत्मविश्वास का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू यह है कि मनुष्य का आत्मा में विश्वास हो अर्थात् वह देहअभिमान की बजाय आत्म-निश्चय बुद्धि बना रहे। जो मनुष्य आत्मा के अस्तित्व में विश्वास रखता है, वह केवल इस जीवन के लिए नहीं बल्कि भविष्य के लिए भी और इस लोक के लिए नहीं बल्कि परलोक के लिए भी पुरुषार्थ करता है। अतः उसके पुरुषार्थ की तीव्रता अथवा दायरा बढ़ जाता है। उसका यह विश्वास होता है कि आत्मा अभी नहीं तो बाद में अपने कर्मों का फल अवश्य भोगेगी। अतः वह बुरे कर्मों और बुरे संस्कारों से बचकर रहता है। इस प्रकार, जिसका पुरुषार्थ प्रबल हो और जो बुरे कर्मों से बचकर ही रहे, उसे सिद्धियों का प्राप्त होना

स्वाभाविक ही है। जो देह में न रहकर आत्मा में रहता है, वह संदेह में नहीं बल्कि आत्मविश्वास में टिकता है और जो आत्म-निश्चय बुद्धि है, वह निश्चय ही विकार से बचा रहता है और जो विकार से बचता है उसका सब कार्य सहज ही सिद्ध हो जाता है।

### दृढ़ता

जहाँ दृढ़ता न हो, वहाँ स्थिरता नहीं होती और जहाँ स्थिरता न हो, वहाँ मनुष्य डट कर काम नहीं कर सकता। हरेक कार्य करते समय मनुष्य के सामने कुछ परीक्षाएँ, बाधाएँ, समस्याएँ, उलझनें और आलोचनाएँ आ उपस्थित होती हैं। यदि मनुष्य में दृढ़ता न हो तो लड़ाई के मैदान से भाग जाने वाले कायर की तरह वह भी काम को छोड़ देता है। वह धनुष और बाण को छोड़कर अर्जुन की तरह बहाने बनाता है। जैसे किसी मकान के लिए सुदृढ़ नींव का होना जरूरी है वैसे ही हर कार्य में सफलता प्राप्त करने के लिए दृढ़ विश्वास का होना जरूरी है और आध्यात्मिक साधना के लिए ध्रुव मन की अथवा अचल भूमिका की भी आवश्यकता है। जिसका पाँव अंगद के समान दृढ़ है, वही जमकर रावण को ललकार सकता है। जिसका मन चलायमान हो जाता है, बुद्धि लड़खड़ा जाती है, जो लक्ष्य पर दृढ़ता से



दृष्टि जमाकर पुरुषार्थ रूपी लक्ष्य-भेदी बाण नहीं छोड़ता, वह ध्रुव पद नहीं पा सकता और स्वयंवर में अर्थात् स्वयं को श्रेष्ठ (वर) बनाने के कार्य में सफलता रूपी जयमाला प्राप्त करने का अधिकारी नहीं होता।

संकल्प को दृढ़ बनाने से मनुष्य का मनोबल कई गुणा हो जाता है और मनोबल के बढ़ जाने से मनुष्य ऐसे-ऐसे कार्य कर डालता है, जिसको दुनिया असंभव मानती है। इतिहास ऐसी अनेक गाथाओं से भरा पड़ा है जो हमें इस निष्कर्ष पर पहुँचाती हैं कि दृढ़ता सिद्धि को समीप लाती है और सफलता को सुनिश्चित करती है।

भारत में ब्राह्मणों द्वारा जलान्जलि लेकर अथवा आचमन करके प्रतिज्ञा करने का जो रिवाज है अथवा व्रत लेने की जो प्रथा है, उसके पीछे यही रहस्य है कि मनुष्य उसे किये बिना टलता नहीं और जो अटल रहता है, वही 'अटल बिहारी (श्रीकृष्ण)' बनता है। यदि किसी अच्छे कार्य के लिए, पवित्र रहते हुए मनुष्य अपनी प्रतिज्ञा का पालन करता है तो उसे निश्चित ही निधि और सिद्धि की प्राप्ति होती है।

### उपयुक्त मनोदशा

मन के ठीक होने से ही तो सब काम ठीक होते हैं। यदि मनुष्य का मूड ही ऑफ हो जाये तो वह क्या कार्य करेगा? वह तो अपनी ही उधेड़-बुन में लगा रहेगा। क्या हम प्रायः कुछ लोगों को यह कहते नहीं सुनते कि 'छोड़ो भाई, अब मैं कुछ भी नहीं करूँगा, अब मेरा मूड ठीक नहीं है।' ऐसा व्यक्ति जिसका मूड बिगड़ गया, उस द्वारा कोई काम होने की बात तो एक ओर रही, उसका मूड ठीक करने के लिए तो दूसरे लोगों को भी अपना काम छोड़ देना पड़ता है। वह अगर कोई काम करे भी, तो उसका उल्टा ही परिणाम निकलता है। जो व्यक्ति परेशान हो, वह भला शानदार कार्य कैसे कर सकता है? जिसकी स्थिति ही ठीक न हो, उसे सिद्धि भला क्योंकर प्राप्त

होगी? जो बार-बार रूठता हो, तंग होता हो, उदास होता हो, निराश होता हो, थका हुआ-सा महसूस करता हो या अनिर्णय की स्थिति में रहता हो उसकी प्रगति अविच्छिन्न नहीं होती। वह संचय की हुई अपनी मानसिक शक्ति, खुशी, अथवा स्फूर्ति को गँवा बैठता है। इसके विपरीत, जिसका मन हर्षोल्लास की स्थिति में स्थित होता है उसकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है, उसके लिए एकाग्रता सहज होती है और वह तीव्र गति से अपने लक्ष्य तक पहुँच जाता है। अतः मनोदशा का स्वास्थ्य, सुदृढ़ता, सुव्यवस्था से गहरा सम्बन्ध है। तभी तो लोग जब अपने मित्रों को पत्र या मेल भेजते हैं तो वे इस प्रकार के वाक्यों का प्रयोग करते हैं – 'आशा है कि आप राजी-खुशी होंगे।' यह किसी से उसकी अच्छी मनोदशा की कामना प्रगट करने का शिष्ट तरीका ही तो है। अंग्रेजी भाषा में भी लोग लिखते हैं, 'I Hope you are in good health and spirits' अर्थात् मुझे आशा है कि आप स्वस्थ होंगे और मौज में होंगे।' भाव यही है कि सिद्धि प्राप्त करने के लिए मनोदशा का मुदित, सन्तुलित एवं अनुकूल होना जरूरी है।

### त्याग और तपस्या

जब हम किसी चीज के पीछे भागते हैं तो वह हमसे आगे-आगे भागती है परन्तु जब हम अनासक्त और उपराम चित्त हो जाते हैं और सेवाभाव तथा त्याग की वृत्ति को अपना लेते हैं तो वही वस्तु हमारे सेवक की तरह हमारी सेवा में उपस्थित हो जाती है। त्याग और वैराग्य मनुष्य का ऊँचा सौभाग्य बनाते हैं। इसी प्रकार तपस्या भी मनुष्य को वरदान प्राप्त करने के योग्य बनाती है। किसी भी कार्य के लिए अथक परिश्रम करना, उसके लिए आलोचना, निन्दा, सर्दी-गर्मी इत्यादि सहन करना, अथक होकर उसे किये जाना, विघ्नों की परवाह न करते हुए अपना ध्यान अपने लक्ष्य में लगाए रखना, अपने मन में एक ही धुन बनाए रखना, किसी भी प्रलोभन को स्वीकार न कर

पुरुषार्थ में लगे रहना, यही तपस्या है। जहाँ मनुष्य लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सर्वस्व न्यौछावर करने और त्याग करने को उद्यत हो, यहाँ तक कि वह अपने तन, धन को भी भुला डाले और उसके लिए ऐसा जमकर तप करे कि किसी कीमत पर भी वह अपने साध्य की साधना को न छोड़े तो बताइये उसे सिद्धि प्राप्त होगी या नहीं?

### भाग्य

निस्सन्देह आत्मविश्वास, दृढ़ता इत्यादि सिद्धि और सफलता देने वाले हैं परन्तु भाग्य का भी मनुष्य की सफलता में अपना स्थान है। हमारे इस कथन का यह भाव नहीं कि मनुष्य भाग्यवादी दृष्टिकोण अपना कर हाथ पर हाथ धर कर बैठ जाए बल्कि हमारा कथन यह है कि उपरोक्त सब साधन प्रयोग करने पर भी यदि सफलता और सिद्धि प्राप्त नहीं होती तो हमें समझना चाहिये कि भाग्य ही प्रतिकूल परिणाम का कारण बना है और यह सोचकर अपनी मनोदशा को ठीक रखते हुए पुरुषार्थ को और अधिक तीव्र कर सफलता की ओर कदम बढ़ाने चाहियें।

भाग्य क्या है? वह भी हमारे अपने ही पूर्व कर्मों के परिणाम अर्थात् फल का नाम है। अतः न केवल हम वर्तमान में अपने पुरुषार्थ को ऊँचा करके उस

परिणाम को हल्का कर सकते हैं बल्कि वर्तमान के कर्मों से अपने भविष्य के भाग्य का निर्माण भी तो कर सकते हैं। ऊँचा भाग्य ही ऊँची सिद्धि है जिसको बनाने की विधि हमारे अपने ही पास है।

### अलौकिक सिद्धि

हमने इस लेख में सिद्धि तक पहुँचने के कई सूत्र बताये हैं। यों सरसरी तौर से विचार किया जाये तो ये अलग-अलग मालूम होते हैं परन्तु योगाभ्यास अथवा योगी जीवन में ये सभी एक-साथ शामिल हैं। योग एक सर्वश्रेष्ठ अलौकिक प्रयत्न है जिसमें बुद्धि को दिव्य गुणों द्वारा दिव्य करते हुए उसे परमात्मा से जोड़ना होता है। इसमें विचार शक्ति का प्रयोग करते हुए, सर्वशक्तिमान परमात्मा से शक्तियों को अर्जित किया जाता है। इसमें एकाग्रता का तो इतना महत्वपूर्ण स्थान है कि कई लोग एकाग्रता को ही योग मानते हैं। फिर, योगी को निरन्तर अभ्यास तो करना ही होता है। योगी आत्मा, आत्मा के स्वरूप में तो स्थित होता ही है अर्थात् आत्म-विश्वास तो उसके पुरुषार्थ की नींव ही है। वह दृढ़तापूर्वक अपनी लगन में मग्न भी हुए रहता है और अपने साध्य के लिए त्याग तथा तपस्या भी करता ही है। यहाँ तक कि योगी शब्द त्यागी और तपस्वी का पर्याय माना जाता है। फिर भाग्य की क्या कहें? योगी को तो स्वयं भाग्यविधाता परमात्मा का सहयोग तथा मार्गदर्शना प्राप्त होती है। तभी तो लोग अपना भाग्य बनाने के लिए उसके पास जाते हैं। इसके अतिरिक्त वह योगी ही क्या हुआ जो स्थितप्रज्ञ, शान्तचित्त, खुशमिजाज और सन्तुलित मन वाला न हो अर्थात् जिसकी मनोदशा शान्त एवं आनन्दपूर्ण न हो। अतः इन सब बातों को सामने रखते हुए आप स्वयं ही निर्णय कीजिए कि योग कितनी बड़ी-बड़ी सिद्धियों को प्राप्त करने का साधन होता होगा। ■■■



# Photo Page



# प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के

करने का है? कल क्या हुआ! अच्छा हुआ। आज अभी क्या करने का है? कल क्या होगा? अच्छा होगा, यह भी गैरण्टी है।

उमंग-उल्हास में रहना बड़ी बात नहीं है, यह ब्राह्मण सो देवता बनने की निशानी है। हमको देवता बनना है ना, न सिर्फ अकेला बनना है, अनेकों को आप समान बनाना है। यह सिर्फ सेवा नहीं है, यह संग का रंग है। सच्चाई में शक्ति है। अन्दर में नियत साफ है तो जो संकल्प करते हैं, आपेही पूरा हो जाता है। जिनमें उमंग-उल्हास होता है तो ऑटोमेटिक सेवा का प्लान बन जाता है। हड्डी सेवा करने वाले का उमंग-उल्हास बना रहता है और साथ ही सत का संग मिल जाता है तो फिर सहज योग हो जाता है। ज्ञान सिर्फ बुद्धि में नहीं है, ज्ञान को यूज करते हैं। जो भी ज्ञान है, आत्मा का या परमात्मा का या कर्मों की गुह्यगति का, तीनों प्रैक्टिकल लाइफ में चलते-फिरते दिखाई दें। उमंग-उल्हास और सच्चाई का बल साथ है। दिल सच्ची है तो साहेब राज़ी है। निराश होना बड़ी गलती है। कोई भी घड़ी, कभी भी निराशा न आये। निराश रहने वाले खुद तो कुछ नहीं करेंगे पर औरों को भी उमंग-उल्हास दिलाने में निल हैं। जो उमंग-उल्हास में होता है वो कभी ऐसे झुटके वा घुटके नहीं खाता है। सदा उमंग-उल्हास में रहने वाले अपनी चलन और चेहरा देखो। उमंग-उल्हास से वृद्धि बहुत अच्छी होती है। इसमें हमको किसी से रीस नहीं करनी है। सबकी अपनी-अपनी सेवा और पुरुषार्थ है इसलिए थोड़ी भी रीस करने से मजा निकल जाता है। रीस न करके रेस करना माना उमंग-उल्हास में औरों को भी लाना। कम से कम कोई दस साल तक

**प्रश्न- आपको कौन-सी बातें याद रहती हैं और कौन-सी भूल जाती हैं?**

आप सब उमंग-उल्हास की बातें साथ ले जाना। ऐसी बातें भूल नहीं सकती हैं। जो निकम्मी बातें हैं, काम की नहीं हैं वो भूल जाती हैं। मेरे काम की बात नहीं, तो याद भी नहीं आती है। जो जरूरी है वो भूलती नहीं है, यह एक टोटका नहीं भूलना। जो प्यार से सेवा करते हैं वे सदा उमंग-उल्हास में रहते हैं और औरों को भी उमंग-उल्हास में साथी बना देते हैं। उनके उमंग-उल्हास को देख साथी भी बड़ा अच्छा सहज सहयोग दे देते हैं। किसी से कुछ मांगने वा कहने की जरूरत नहीं पड़ती है। तन से या मन से या धन से सहयोग दो, इस तरह से कभी हमने किसी से कुछ मांगा नहीं है। दिल कहे बाबा, आपने जो सिखाया है, आपने जो हम बच्चों में उम्मीदें रखी हैं, उन उम्मीदों को पूरा करना ही है। सदा ही दिल कहता है, आज क्या करना है, अब क्या करने का है? दिन में 2-3 बारी अपने से पूछती हूँ, आज क्या

लगातार उमंग-उल्हास में रहके दिखाये! हमारे को तो कितने साल हुए, उमंग-उल्हास में हैं, अब यह नेचर बन गई है। पुरुषार्थ करने की बात ही नहीं है। पुरुषार्थ क्या है? संगमयुग की स्मृति पुरुषार्थ कराती है। संगमयुग वन्दरफुल है। संगमयुग की घड़ियाँ हैं, बड़ी वैल्युबुल हैं। भगवान मेरा साथी है और ड्रामा में अपना और औरों का पार्ट देख सदा हर्षित रहने का भाग्य है।

### प्रश्न- महारथी की निशानी क्या है?

उत्तर- मेरे बाप का घर है यह पाण्डव भवन। यहाँ आते ही मैं बाबा के रूम में जाती हूँ, फिर हिस्ट्री हॉल में जाती हूँ। नीचे डायमण्ड हॉल है पर ओमशान्ति भवन जैसा नहीं है। कैसे बाबा ने साकार में इशारा दिया था, यहाँ बनाना है। बाबा के जो वचन हैं वो बहुत अच्छे हैं। बाबा के वचन महाराजा-महारानी बनाने के लिये हैं। सारे विश्व में मेरा बाबा निकले और ओमशान्ति का आवाज सारे विश्व में फैले। हमारी चलन और चेहरा परिचय देते हैं कि बाबा कौन है, कहाँ है? मेरे दिल में भी बाबा है, तो दृष्टि में भी बाबा आ गया। अव्यक्त बापदादा के मुख से जो सुना है वो वन्दरफुल है पर साकार में बाबा ने पुरुषार्थ करके हमको भी अच्छी तरह से पुरुषार्थ करना सिखाया है। मेहनत नहीं है परन्तु सच्चाई है, सफाई है तो सादगी भी है। महारथी शान्ति से काम लेता है। जो कुछ हो रहा है शान्ति से हो रहा है। यज्ञ सेवा सारे विश्व में शान्ति से हो रही है, तेरा-मेरा नहीं है। जैसे बाबा चलावे, वैसे ऑटोमेटिक अपने आप... करे कराये आपेही आप, मानुष के कुछ नहीं हाथ। अभी मैं जब बोलती हूँ ना तो देह के भान से परे हो जाती हूँ। जब मेरा कहती हूँ तो वो साथी (बाबा) आगे आता है, मुझे पीछे कर देता है। बाबा मेरा साथी है, फिर ड्रामा के नॉलेज से साक्षी हो करके पार्ट बजाती हूँ। यह क्या करता, क्या नहीं करता, इस चिंतन से फ्री हूँ। बाबा ने अपना बना करके सारे विश्व की सेवा करने के निमित्त बनाया है। मैं बाबा से पूछती

हूँ कि अब क्या करने का है? इतना प्यार करेगा कौन? दादी गुलजार बाबा का रथ है। मैं कोई बाबा का रथ नहीं हूँ परन्तु क्या हूँ, बताओ। जब बाबा आता है तो बाबा हमको कितना प्यार करता है। जब बाबा गुलजार दादी के रथ में नहीं है तब भी दादी कितनी मीठी लगती है।

### प्रश्न- आपकी दृष्टि में गलत क्या है, भूल क्या है?

उत्तर- साकार में बाबा ने लास्ट मुरली रात में हिस्ट्री हॉल में ही चलाई थी। उसी हॉल में जब बाबा मुरली चलाता था तो मम्मा साथ में बैठे बाबा को देखती रहती थी। वह दृश्य बड़ा वन्दरफुल होता था। हम ऐसे सारा टाइम बाबा को नहीं देख सकते थे पर सामने बैठते थे। बाबा मुझे नोट्स लेने नहीं देता था, कहता था, बच्ची कब पढ़ेगी? सामने मुरली सुनते, बाबा के महावाक्य बाबा के मुख से सुनते, अन्दर ही अन्दर शान्ति में रहने की शक्ति का स्पष्ट अनुभव होता था। शान्त रहना माना नम्रता, सत्यता, दिव्यता – ये सब नेचुरल गुण जीवन में आते रहें। इसके साथ-साथ केवल गुणों पर ध्यान रखना, किसी का अवगुण न देखना, न मुख से बोलना। अवगुण देखा वा सुना और मुख से वर्णन किया, गलत है, भूल है। हमारी आँखें वा मुख इसलिए नहीं हैं। सारे शरीर में कान, मुख, आँखें जरूरी हैं, भले हाथ भी जरूरी हैं, पर इनके बिगर शरीर काम का नहीं रहता। गीत भी है, मुखड़ा देख ले प्राणी दर्पण में। दिल, दर्पण के मुआफिक साफ हो, अच्छा आइना हो। मैं कौन, मेरा कौन? बचपन से ही बाबा ने ऐसा पाठ पक्का कराया है, जो इगो, अटैचमेंट, एंगर नज़दीक भी नहीं आ सकते हैं। ड्रामा में हर आत्मा की अपनी-अपनी विशेषता है। वो विशेषता सेवा कर रही है इसलिए सब अच्छे हैं। उमंग-उत्साह ऐसी सेवा कराता है जो यादगार बन जाती है। ■■■

# घर बुलाता है

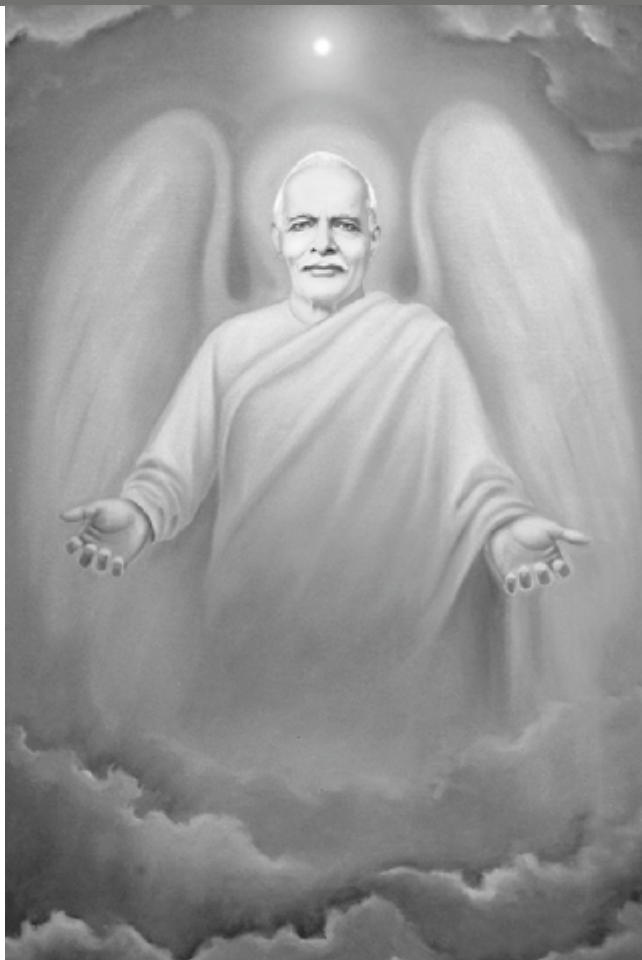
■■■ ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शान्तिवन

बहुत पहले की बात है, एक गाँव में एक लड़का था। वह पढ़ा-लिखा नहीं था। एक बार वह शहर में मेला देखने गया और वापस घर नहीं लौटा। गाँव में चर्चा फैल गई कि वह खो गया। कई वर्षों के बाद भिखारियों की एक टोली के साथ उसे देखा गया और फिर घर लाया गया। उसके चेहरे की रौनक जा चुकी थी। वृद्धावस्था और बीमारी जैसी हालत हुई पड़ी थी। उसने बताया कि सही जानकारी के अभाव में अज्ञान लोगों की टोली के साथ मिल जाने के कारण उसको बहुत कष्ट उठाने पड़े और असमय ही रोग और वृद्धावस्था का शिकार होना पड़ा।

उपरोक्त घटना का सार यह निकलता है कि यदि किसी कार्य की सिद्धि के लिए या घूमने के लिए हम घर से बाहर जाते हैं तो खुशी का अनुभव करते हैं परन्तु यदि घर को भुलाकर भटक जाते हैं तो सुख-चैन, स्थिरता, मान-सम्मान, जीवन का लक्ष्य आदि सब गँवा बैठते हैं।

## दो घर और दो पिता

हम सभी मानव आत्माएँ वर्तमान समय असली घर से दूर, सृष्टि-रंगमंच पर हैं तो हमारी स्थिति कौन-सी है? हम खुशी में हैं या मात्र भटकन में? यदि हम सुख-चैन से वंचित हैं तो अवश्य ही हम असली घर को भुले हुए हैं। जैसे हरेक मनुष्य के आँखें दो, कान दो, नथूने दो, हाथ दो, पाँव दो हैं, इसी प्रकार, उसके पिता भी दो हैं और घर भी दो हैं। शरीर के इन दो-दो अंगों के कारण शरीर सन्तुलित नजर आता है, इसी प्रकार, अपने दोनों पिताओं और दोनों घरों



को जान लेने के बाद ही हमारा सन्तुलित विकास होता है।

## शाश्वत और परिवर्तनशील

हमारे दो पिताओं में से एक पिता है इन नेत्रों से दिखने वाला परन्तु हर जन्म में बदल जाने वाला। दूसरा पिता है इन नेत्रों से न दिखने वाला और कभी न बदलने वाला। इसी प्रकार हमारे दो घरों में से एक घर है इन नेत्रों से दिखने वाला परन्तु जन्म-जन्म परिवर्तन होने वाला। दूसरा घर है इन नेत्रों से न दिखने वाला और काल के किसी भी खण्ड में न बदलने वाला अर्थात् शाश्वत। ऐसा शाश्वत घर है परमधाम और ऐसा शाश्वत पिता है परमात्मा। इन दोनों में ही परम

शब्द आया है जिसका एक अर्थ है परे ते परे और दूसरा अर्थ है सर्वोच्च। हमारा वो सच्चा पिता, परे ते परे रहने वाला है और उस परे ते परे परमधाम घर में ही रहता है। हम सभी भी वहीं के रहवासी हैं परन्तु पार्ट बजाने के लिए धरती पर आ गए हैं।

### सृष्टि के तीन तल्ले

परमपिता परमात्मा शिव ने बताया है कि इस सृष्टि के तीन तल्ले (Floor) हैं। 1. साकार लोक (ग्राउण्ड फ्लोर), 2. सूक्ष्म लोक (फर्स्ट फ्लोर) 3. ब्रह्मलोक (सेकेन्ड फ्लोर)। हम सभी जानते हैं कि जो भारी चीजें होती हैं वे सब नीचे वाले तल्ले में रखी जाती हैं। उनको ऊपर चढ़ाना-उतारना बहुत थका देने वाला काम हो जाता है इसलिए पेड़, पहाड़, जलाशय अर्थात् पाँच तत्वों से बनी सभी भारी-भरकम वस्तुएँ प्रथम तल्ले में हैं। मानव शरीर और उनके उपयोग के सभी भारी-भरकम पदार्थ भी इसी स्थूल लोक की शोभा बढ़ाते हैं।

दूसरे तल्ले में तुलनात्मक रीति से कम भार वाली चीजें रखी गई हैं जिन्हें हम निर्भार भी कह सकते हैं। इस लोक में सूक्ष्म शरीरधारी एकदम हल्के फरिश्ते रहते हैं। इन फरिश्तों का शरीर प्रकाश का होता है और वाणी के बजाए इशारों से सभी कार्य सम्पन्न होते हैं।

तीसरे तल्ले अर्थात् सबसे ऊपर वाली मंजिल में फरिश्तों से भी हल्की बिन्दु रूप आत्माएँ रहती हैं। उस बेहद के लोक में करोड़ों आत्माएँ बिल्कुल थोड़े-से स्थान को घेरे हुए हैं। यही हम सब आत्माओं का असली घर है और यहीं सम्पूर्ण शान्ति है।

### बेआरामी में भी आराम देती है घर की स्मृति

लौकिक दुनिया में जब कोई व्यक्ति घर से बाहर जाता है और वहाँ रहने-सोने की ठीक सुविधाएँ नहीं मिलतीं तो सोचता है, एक-दो दिन की या कुछ दिन

की ही तो बात है फिर तो अपने घर में आराम से खाना-पीना-सोना करूँगा अर्थात् घर की स्मृति उसे बेआरामी में भी आराम देती है। इसी प्रकार सृष्टिमंच पर पार्ट बजाते यदि किसी के जीवन में बेआरामी हो और वह भी यह याद कर ले कि बस कुछ दिन की बात है, फिर तो मुझे सच्चे चैन-आराम के लोक में अर्थात् स्वीट शान्तिधाम में, अविनाशी घर में चले ही जाना है, तो उसे भी बेआरामी में आराम का अनुभव हो सकता है। अतः सच्ची शान्ति के आलय, परे ते परे परमधाम घर के बारे में जानना हरेक के लिए आवश्यक है।

वर्ड्सवर्थ अंग्रेजी कवि थे। वे लिखते हैं कि मन से टिन्टर्न एबी को याद करके वहाँ के प्राकृतिक सौंदर्य और शान्ति का अनुभव मैं लंदन की भागती-दौड़ती जिन्दगी में भी कर लेता था अर्थात् तन से लन्दन में रहते भी वहाँ की तेज रफ्तार जिन्दगी मन को हिला नहीं पाती थी क्योंकि मन टिन्टर्न एबी में आनन्द लेने में मशगूल रहता था। संसार की भागम-भाग और तेज रफ्तार जिन्दगी के बीच रहते भी हम मन से परमधाम जाकर वहाँ की गहन शान्ति का अनुभव कर सकते हैं। मानव तन से कहीं भी रहे, मन से जहाँ रहता है, अनुभूति वैसी ही पाता है।

### हमें शान्ति प्रिय क्यों है?

जैसे ठण्डे स्थानों पर जन्म लेने वाले, पलने वाले लोगों को ठण्डे स्थानों पर रहना अच्छा लगता है। गर्म प्रदेश में समायोजन करना उनके लिए मुश्किल होता है। यदि परिस्थितिवश गर्म जगहों पर रहना पड़ जाए तो उन्हें बार-बार अपने ठण्डे प्रदेश की याद आती है। ऐसा ही गर्म प्रदेश में जन्म लेने वाले, पलने वाले लोगों के साथ भी होता है यदि उन्हें ठण्डे स्थानों पर रहना पड़े तो। हम आत्माएँ भी शान्तिधाम की रहवासी हैं जहाँ अखण्ड शान्ति है, निरन्तर मौन है, वह आवाजों और हलचल से परे सन्नाटे की दुनिया है। वहाँ

आत्माएँ अशरीरी हो रहती हैं इसलिए कार्य की भाग-दौड़ या शब्दों की झंकार वहाँ नहीं है। ऐसे एकरस शान्ति के लोक को छोड़कर जब हम पार्ट बजाने धरती पर आते हैं तो भले ही घर को विस्मृत कर देते हैं परन्तु हमें बार-बार खींच होती है कि मैं ऐसी शान्ति में जाऊँ जहाँ चित्त को चैन-आराम मिले। यह अप्रत्यक्ष रूप से शान्तिधाम की शान्ति की ओर हमारी खींच है। हमें अपना घर बुलाता है, हम वहाँ जाना चाहते हैं पर सही पता न होने के कारण धरती पर ही शान्ति पाने के अल्पकाल के साधन निर्मित करते हैं परन्तु स्थाई शान्ति तो शान्तिधाम के अलावा कहीं मिल नहीं सकती। वर्तमान समय स्वयं निराकार परमात्मा सृष्टि पर अवतरित हो, हम बच्चों को घर का पता दे रहे हैं और घर का बुलावा भी दे रहे हैं कि अब लौट चलो अपने घर, सृष्टि-चक्र को समेटना है और फिर नए सिर से चालू भी करना है।

### घर लौटने के नियम

घर लौटने के कुछ नियम हैं। जैसे जब हम बच्चे होते हैं और लौकिक घर से बाहर खेलने जाते हैं तो कई प्रकार की धूल-मिट्टी कपड़ों और शरीर पर लगा लेते हैं। कई साथी बच्चों से खिलौने ले लेते हैं, अपने उन्हें दे देते हैं। कई प्रकार की चीजें खेल-खेल में इकट्ठी कर लेते हैं और कई बच्चों से गहरी दोस्ती या किसी-किसी से झगड़ा भी कर लेते हैं। परन्तु दिन ढलने पर जैसे ही माता-पिता की ओर से घर चलने का बुलावा आता है, खिलौनों की लेन-देन, दोस्ती-दुश्मनी के भाव झट खत्म कर घर की ओर चल पड़ते हैं। घर जाने के नाम से ही खेल-खेल में रचे गए मन के सारे भाव तिरोहित हो जाते हैं, मन निर्मल हो जाता है, शरीर और कपड़ों पर लगी धूल झाड़ लेते हैं और कोशिश करते हैं कि जब खेलने आए थे, तब जैसे साफ-सुथरे थे वैसे ही बनकर घर लौटें। यदि धूल-

मिट्टी और दोस्ती-दुश्मनी के भाव खत्म ना हों तो माता-पिता से डाँट-डपट भी सहनी पड़ सकती है।

हम आत्मा रूपी बच्चे भी रंगमंच पर खेलने आए थे और खेल के दौरान जो भी संस्कार हमने बना लिए हैं उन सबसे आत्मा को खाली कर, अपने मूल संस्कारों (ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख, आनन्द, शक्ति) में टिककर हमें घर लौटना है। यदि जीवन रूपी खेल के दौरान बनाए गए अवांछित संस्कार खत्म नहीं हुए और मूल संस्कार भरपूर नहीं हुए तो हमें भी परमात्मा पिता से सजा मिल सकती है। सजा खाने के बाद ही गृह-प्रवेश की अनुमति मिल सकेगी।

### मीठे बाबा, हम आए कि आए

स्वामी विवेकानंद जी ने कहा है, 'जो साधनों से हटकर स्वयं में स्थित हो जाता है, वह शान्ति पाता है। फिर उसका वेष शान्ति हो जाता है। फिर वह इन ईंट-पत्थरों के देश में न रहकर उस देश का वासी हो जाता है, जहाँ शान्ति के सिवाए और कुछ है ही नहीं।'

मैं आत्मा भी उसी देश का वासी हूँ। जहाँ ईंट-पत्थरों की दीवारें नहीं, हदें और लकीरें नहीं, भेद और बँटवारा नहीं, जो विश्व की सर्व आत्माओं की सामूहिक अचल सम्पत्ति है, जो किसी कालखण्ड में बदलती नहीं, कम-अधिक होती नहीं, वो है हमारा लवली स्वीट होम। उस घर के मालिक ने बुलावा भेजा है, आ जाओ, मेरे लाडले बच्चे, चिरस्थायी शान्ति की गोद में।

पांच हजार साल पुराने हम आत्मा परदेशियों के लिए यह बुलावा कितना मीठा है। बुलावा भी किसी सन्देशवाहक से नहीं आया, घर का मालिक स्वयं बुलाने आया है। घर तो स्वीट है ही, बुलाने वाला स्वीटेस्ट है, अब तो जाना ही है। मीठे बाबा, हम आए कि आए। ■■■

# कुछ कदम मानसिक स्वच्छता की ओर

स्वच्छता देश व व्यक्ति के विकास के लिए एक महत्वपूर्ण विषय है। हर मानव को स्वच्छता अच्छी भी लगती है। इसीलिए हर साल बापू गांधी के जन्म दिवस पर स्वच्छ भारत अभियान से जुड़कर हर कोई परिवेश और पर्यावरण को स्वच्छ बना रहे हैं। लेकिन, परिवेश के साथ-साथ मनुष्य की मानसिकता को स्वच्छ बनाना भी अत्यन्त आवश्यक है।

स्वच्छता मूल रूप से दो प्रकार की होती है, एक बाहरी स्वच्छता, दूसरी, भीतरी स्वच्छता। सृष्टि के पांच तत्व एवं इनसे बना पर्यावरण, मनुष्य का तन, वस्त्र आदि बाहरी स्वच्छता के दायरे में हैं। भीतरी स्वच्छता के अन्तर्गत मनुष्य का अपना मन, मन में उत्पन्न विचार एवं उनसे निर्मित चरित्र की स्वच्छता आदि शामिल हैं। मानसिक रूप से स्वच्छ बनने के लिए निम्नलिखित कदमों को जीवन में अपनाना आवश्यक है।

**1. विचारों को संयमित करें:-** हम सभी को अपने विचारों पर ध्यान देना होगा। विचारों की उत्पत्ति हमारे देखने, सुनने अथवा पुराने संस्कारों के आधार से होती है। जो कुछ हम देखते हैं, उसके बारे में सोचने लगते हैं और वो एक चित्र के रूप में हमारे अंदर फिट हो जाता है। हमें जागरूक होना होगा कि किस विचार को लूँ और किस विचार को छोड़ूँ। सही और गलत का चुनाव हमें खुद करना है। किसी घटना या व्यक्ति को देखकर अगर मन में नकारात्मक विचार उत्पन्न होगा तो वही वाणी में आएगा एवं धीरे-धीरे चरित्र भी उसी अनुरूप बन जाएगा। अतः हर व्यक्ति या घटना के प्रति सकारात्मक व शुभ विचार ही करना उचित है, इससे मन सदा स्वच्छ रहेगा।

**2. आत्म चिन्तन का मार्ग अपनाएँ:-** आत्म चिन्तन का मार्ग एक ऐसा मार्ग है जिससे हम अपने



ब्रह्माकुमार शुभ, दुर्गापुर (पश्चिम बंगाल)

अंदर छिपी शक्तियों को पहचान कर, उनका सदुपयोग करके, सभी पुराने और नकारात्मक संस्कारों के बंधनों से आजाद हो, सच्ची खुशी व शांति प्राप्त कर सकते हैं।

**3. आलस्य-अलबेलेपन का त्याग:-** जीवन में निरन्तर सक्रियता की आवश्यकता है। जो जीवन अकर्मण्य है, जो व्यक्ति दूसरे के भरोसे जीता है, उसका जीवन अभिशाप है। कहावत भी है, 'खाली मन शैतान का घर है।' अकर्मण्य एवं आलसी व्यक्ति अपने खाली मन से नकारात्मक विचार समग्र संसार में फैलाकर, खुद एवं संसार को अस्वच्छ बना देता है। जितने भी महापुरुष हैं, उनकी सफलता एवं महानता का एकमात्र कारण उनका निरन्तर कर्तव्यपरायण बने रहना है। जब हम मन को सदा किसी सकारात्मक कार्य में सक्रिय रखेंगे तब मन में किसी भी प्रकार का कीचड़ जमा नहीं होगा। इसके लिए दो शब्द हमेशा स्मरण रखें – एक, आराम हराम है एवं दूसरा, कार्य के बाद ही विश्राम है।

**4. मन, वचन और कर्म में एकता स्थापित करें:-** मन में जो शुभ विचार उत्पन्न हो, वही वाणी

के द्वारा कहा भी जाये फिर वही किया भी जाए। कथनी और करनी में अन्तर वाले व्यक्ति को जीवन में असफलता, निराशा, अस्वच्छता आदि के अलावा कुछ भी प्राप्त नहीं होता।

**5. राजयोग का अभ्यास करें:-** राजयोग के द्वारा जब हम स्वयं के एवं परमात्मा के वास्तविक स्वरूप को पहचान कर, उनके साथ संबंध स्थापित कर लेते हैं तब सहज ही मन में शुद्ध विचार उत्पन्न होने लगते हैं। राजयोगी व्यक्ति संसार के लिए एक वरदान है। वह श्रेष्ठ एवं सुखदायी विचारों के द्वारा समाज व संसार को स्वच्छ बनाता ही जाता है।

**6. नकारात्मक विचारों से बचें:-** आजकल समाचार-पत्र तथा टी.वी. पर अधिकतर नकारात्मक खबरें आती हैं। तनाव तथा भय पैदा करने वाले ऐसे समाचार, पढ़ने-सुनने के बजाय आध्यात्मिक सामग्री पढ़ने-सुनने में समय लगाएँ। इसके साथ-साथ, सांसारिक वृत्तियों से ऊपर उठकर, ईश्वर-चिंतन का मार्ग अपनाकर, नकारात्मक विचारधारा वाले व्यक्तियों से दूर रह कर बुद्धि को गलत प्रभाव से बचा कर रखें।

**7. स्वीकार करना सीखें एवं क्षमा करें:-** न बदलने वाली परिस्थितियों व व्यक्ति को बिना टकराव के, उसी रूप में स्वीकार करें। साथ-साथ बुरी बातों को भूलने तथा दूसरों को क्षमा करने की आदत डालें। इससे हमारे बहुत सारे समय एवं मानसिक ऊर्जा की बचत होगी।

**8. मन को एकाग्रचित करें:-** कोई भी कार्य हम एकाग्रचित होकर करें। इससे चिंता, तनाव तथा मन की गति पर काबू रख सकते हैं। नियंत्रित मन हमेशा स्वच्छ ही होता है।

**9. भूतकाल को भूलें:-** बीती घटनाएँ मन में द्रुढ़ पैदा कर उसे मैला कर देती हैं इसलिए भूतकाल को भूल वर्तमान पर ध्यान दें।

**10. संबंधों में समरसता लाएँ:-** घरवाले, दोस्त, सहकर्मी-कर्मचारी आदि से प्यार भरा व्यवहार करें। सबके साथ मिलनसार होकर चलें, सबको स्नेह दें। इससे उन सभी से भी स्नेह, प्यार ही लौटकर हमारे पास आयेगा।

तो आइए, हम सभी दृढ़ प्रतिज्ञाबद्ध होकर, मानसिक स्वच्छता को अपनाकर, समस्त भारत तथा विश्व को स्वच्छ बनाने में योगदान दें। ■■■

## श्रद्धांजली

प्यारे साकार बाबा की पालना लेने वाली, बापदादा की अति लाडली ब्रह्माकुमारी अरूणा बहन जी का जन्म सन् 1947 में हुआ। सन् 1958 में आपको अमृतसर में ईश्वरीय ज्ञान मिला। आप 4 बहनें ईश्वरीय ज्ञान में समर्पित हुईं। आपने सन् 1968 से समर्पित होकर पंजाब तथा विशेष हिमाचल प्रदेश के अनेक शहरों में ईश्वरीय सेवायें कीं। आप लव और लॉ का बैलेंस रखने वाली गंभीरता की मूरत थीं। पिछले कई वर्षों से आप शिमला में सेवारत थीं। कुछ समय से आपकी तबियत ठीक नहीं थी। आप 29-02-2020 को अपना पुराना शरीर छोड़ बापदादा की गोद में चली गईं।

ऐसी स्नेही, बापदादा की आज्ञाकारी, वफादार, दिलतख्तनशीन आत्मा को सर्व दैवी परिवार श्रद्धांजली अर्पित करता है।



# दत्तात्रेय के 24 गुरु

■■■ ब्रह्माकुमार नरेश, मुजप्फरनगर

(गतांक में हमने दत्तात्रेय के 9 गुरु – पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि, आकाश, सूर्य, चन्द्रमा, समुद्र और अजगर के बारे में पढ़ा। शेष गुरुओं के बारे में इस अंक में पढ़िए – सम्पादक)



## 10. कबूतर –

सन्देशवाहक, सेवाधारी:- कबूतरों का एक जोड़ा शिकारी के जाल में फंसे अपने बच्चों को बचाने के लिए गया और खुद भी जाल में फंस गया अर्थात् मोह, बुद्धि को कार्य करने नहीं देता। कबूतर हो या गुरु, दोनों ही शान्ति के, स्वच्छता के व पवित्रता के सूचक हैं। जिस प्रकार भ्रमरी नाली के कीड़े को भूं-भूं करके उड़ने लायक बना देती है, उसी प्रकार ब्रह्माकुमार-कुमारियाँ भी कबूतर की तरह ज्ञान की गुटरगूं-गुटरगूं करके नासमझ को भी ज्ञानवान बना देते हैं।



आत्म-ज्योत जब टिमटिमाना, फड़कना व पतंगे बनाना बंद करके अचल स्थिति प्राप्त कर ले तो गुरु का उद्देश्य पूरा हो जाता है। पतंगे के क्षणभंगुर अस्तित्व से अनमोल शिक्षा प्राप्त होती है कि स्थूल रूप के आकर्षण में धोखा व विनाश है।

## 12. मछली – स्वाद

का आकर्षण न हो, परखने की शक्ति हो:- मछली में दुर्गन्ध होती है परन्तु वह जल को दुर्गन्धित नहीं करती। किसी में जो भी कमियाँ हों, उन्हें यदि वह मिटा नहीं सकता तो कम से कम अपने पास ही रखे, फैलाए नहीं, यह शिक्षा 'मछली-गुरु' से प्राप्त होती है। मछली बंसी के कांटे में चारे को देख लालच में 'छली' जाती है। आत्मा को इससे सीख मिलती है कि वह ध्यान रखे कि लोभवश कहीं 'मैं छली' न जाऊँ। परखने की शक्ति से अपने को छले जाने से बचा सकते हैं।



## 11. पतंगा – रूप का

आकर्षण न हो, आँखें धोखा न दें:- पतंगा अल्प आयु का उड़ने वाला कीड़ा भी होता है, तो दीपक की बत्ती से चिटकने वाली चिन्गारी भी होती है जो कुछ सेकेण्ड में बुझ जाती है। पतंगा दीपक की शिखा पर मुग्ध हो उसका सानिध्य करता है और मर मिटता है। मानव भी परकाया के रूप पर मुग्ध होकर कामचिता पर मर मिटता है। एक राजयोगी शिवबाबा के गुणों पर मुग्ध होकर, ज्ञानचिता पर जीते-जी मर कर विकारों को मिटाता है। गुरु का काम है कि वह शिष्य के मन में उठने वाले अपवित्र विचारों व भावनाओं का निराकरण समय रहते कर दे, उसे चिन्गारी से दावाग्नि न बनने दे।



## 13. हिरण – सचेत, एकाग्र:-

हिरण, हिंसक जंगली जानवरों से भरे वन में रहते हुए चौकना रहता है। उसकी सचेतता, उसके जीवन की रक्षा करती है। शेर की सूक्ष्मतम ध्वनि को भी सुनने की हिरण की शक्ति इसमें सहयोग करती है। हिरण-गुरु सिखाता है कि जहाँ खतरे का अंदेशा हो, पलक झपकते वहाँ से पलायन करो अर्थात् माया की प्रवेशता होने से पहले ही संग बदल लो।





**14. हाथी** – इन्द्रिय सुख (प्रथम विकार) का आकर्षण न हो:- हाथी 'कामान्ध' होकर नकली हथिनी की तरफ भागता है और शिकारी के गुप्त गड्ढे में गिर कर पकड़ा जाता है। बचपन से पतली रस्सी में बंधा हाथी बड़ा होने पर भी रस्सी तोड़ने का प्रयास नहीं करता। मनुष्य भी अपनी छोटी-मोटी आसक्तियों को तोड़ सकता है परन्तु 'मन के हारे हार है' इस लोकोक्ति को ही सत्य करता रहता है। हाथी अन्य पशुओं, विशेष कर भौंकते कुत्ते की परवाह नहीं करता और जो ठीक लगता है, वही करता है। हाथी विशाल-काया परन्तु सूक्ष्म नेत्रों वाला है और जिस चेहरे को एक बार देख लेता है, उसे कभी भूलता नहीं है। मनुष्य सर्वश्रेष्ठ काया व श्रेष्ठ नेत्रों के होते हुए भी इनका दुरुपयोग करके दुख ही भोगता है। हाथी मस्तिष्क से विशाल होता है और मनुष्य बुद्धि से। गणेश मस्तिष्क व बुद्धि, दोनों से विशाल है। गणेश, बुद्धि (प्रतिभा), ऋद्धि (प्रचुरता) व सिद्धि (निपुणता) की प्रखरता वाले व्यक्ति को कहा जाता है। हाथी का विवेक उसकी सूंड है, तो मनुष्य की सूंड उसका विवेक है। हाथी सूंड से अनेक स्थूल कार्य करता है, तो मनुष्य विवेक से अनेक सूक्ष्म निर्णय करता है।



**15. भृंगकीट** – गंध व रस का आकर्षण न हो:- भृंगकीट प्रकृति में उन्मुक्त विचरण करता है परन्तु जिस फूल में मधुरस (Nectar) है, उसी में प्रवेश कर मधुरस ग्रहण करता है। एक ज्ञानमार्गी पुरुषार्थी भी समाज में विचरण करते हुए जहाँ ज्ञानचर्चा व सज्जनों का संग मिलता हो, वहीं अपना समय खर्च करता है। जिस प्रकार भौरा विभिन्न पौधों के पुष्पों पर बैठ कर पराग कणों को दूसरे पौधों तक पहुँचाता है, उसी प्रकार एक पुरुषार्थी भी ज्ञान की बातों में बुद्धि को रमण कराकर



'ज्ञान-मधुरस' जिज्ञासुओं तक पहुँचाता है ताकि उनका कल्याण हो। कभी-कभी भृंगकीट फूल में फंस जाता है और उसी तरह कोई-कोई पुरुषार्थी भी किसी के रूप व आकर्षण में फंस कर लक्ष्य से भटक जाता है। भृंगकीट गंध व रस के इन्द्रिय सुख में फंसा रहता है। मनुष्य भी गंध के निमित्त 'नाक' व रस के निमित्त 'जीभ' के कारण दुख पाता है क्योंकि नाक अहंकार की व जीभ लोभ की प्रतीक है। अहंकारवश 'नाक की लड़ाई' करना व नाशवान धन का लोभ करना, ये मनुष्यों के दुख के कारण हैं।

**16. मधुमक्खी** – गुणग्राहकता, स्फूर्ति-एकता:- जिस प्रकार मधुमक्खी हर किस्म के फूलों का शहद इकट्ठा करती है, उसी प्रकार सभी धर्मों व शास्त्रों की अच्छी, मीठी बातों को अपनाना चाहिए। मनुष्यों के द्वारा शहद हड़प लिए जाने पर भी मधुमक्खी आक्रोशित नहीं होती। मधुमक्खी श्रेष्ठ कर्मयोगी है और श्रम करते रहना ही उसका संस्कार है। मधुमक्खी द्वारा एकत्रित शहद ड्रोन मक्खियों के द्वारा बिना श्रम किए खाया जाता है परन्तु फिर भी मधुमक्खी अपने इस आलसी, निठल्ले भाई को कुछ न कह कर अपने पुरुषार्थ में लगी रहती है। एक सेवाधारी पुरुषार्थी भी, सेवा न करने वाले अलबेले पुरुषार्थी के प्रति दुराग्रह न रख कर अपने सेवाकार्य में लगा रहता है और संगठन की एकता में सहयोग देता रहता है। मधुमक्खी तीन किलोमीटर तक भ्रमण करती है परन्तु उसका बुद्धियोग रानी मुधमक्खी से सतत् लगा रहता है। राजयोग का पुरुषार्थी भी लौकिक कार्यवश भ्रमण करते हुए अपना बुद्धियोग परमपिता शिव से लगाए रखता है। घरेलू मक्खी को डंक नहीं होता परन्तु वह बीमारियाँ फैलाती है। मधुमक्खी को डंक होता है परन्तु उससे बीमारियाँ नहीं फैलतीं। मनुष्य में अहंकार का डंक होता है



जिससे आत्मिक बीमारियाँ पनपती हैं और उम्र कम हो जाती है। घरेलू मक्खी आसुरी प्रवृत्तियों की, व मधुमक्खी दैवी प्रवृत्तियों की प्रतीक है। मीठे पर दोनों बैठती हैं पर एक भक्षण करती है तो दूसरी संग्रह। परन्तु ईश्वरीय स्मृति में बैठी मनुष्यात्मा तो गुणों से मीठी बन जाती है। द्वापर व कलियुग में गुणों का भक्षण होता है जबकि संगमयुग में मीठे गुणों का संग्रह होता है।

**17. शहद निकालने वाला – निर्भयता, साहस:-** यह जानते हुए भी कि मधुमक्खी के छत्ते को हाथ लगाना सारी मधुमक्खियों से पंगा लेना है, वह खतरा लेने से पीछे नहीं हटता। शहद निकालने वाला मुखौटा लगा कर ही छत्ते से शहद निकालता है। आज हर व्यक्ति चेहरे पर मास्क लगा कर सारे सम्बन्ध निभा रहा है। जो भी छल, ठगी, धोखा आदि करने वाले होते हैं, वे शराफत का मुखौटा लगा कर ही ऐसा करते हैं। यदि सभी अपने अन्दर की तामसिक सोच व स्वार्थ-भावना को बिना छिपाए संबंधों में आएँ, तो झगड़े-फसाद व मनमुटाव से सारे संबंध छिन्न-भिन्न हो जायें। एक आध्यात्मिक पुरुषार्थी दोहरा व्यक्तित्व न रख कर सच्चा व चरित्रवान बना रहता है, फिर चाहे समाज गालियाँ दे या सत्कार करे या महिमा करे। वह तो 'ज्ञानशहद' को ही कर्म में धारण करता रहता है। जिस प्रकार प्रकृति ने शहद मनुष्यों के लाभ के लिए रचा है, उसी प्रकार राजयोग का शहद-सा मीठा ज्ञान स्वयं रचनाकार शिव ने मनुष्यात्माओं के लाभ के लिए ब्रह्मामुख से उच्चारण है। शहद सम्पूर्ण पौष्टिक आहार है, जो कभी खराब नहीं होता। उसी प्रकार राजयोग का ज्ञान आत्मिक आहार है जिसका क्षय नहीं होता, हाँ, उससे बनी प्रालम्ब कम होती जाती है।

**18. कुरर पक्षी – अपरिग्रह, चीजें इकट्ठी करने की लालसा न हो:-** कुरर गिद्ध जाति का एक मांसाहारी पक्षी है। वह जब मांस के टुकड़े को लेकर अन्य पक्षियों से इसे बचाता हुआ भागता है, तो घिर जाने

पर इसे छोड़ देता है। इस 'त्याग' से उसे राहत व शान्ति मिलती है। शिक्षा यह है कि यदि शान्ति चाहिए तो संग्रह व लालच छोड़ो और दुआओं व भाग्य का संग्रह करो। इसके साथ ही 'छोड़ो तो छूटे' अर्थात् मोह की पारिवारिक शाखा को छोड़ कर आत्मिक उड़ान भरने से ही आत्मपंछी इहलोक के समय को सफल कर परलोक (सतयुग) में उच्च पद पा सकता है। त्याग से आत्मपंछी ईश्वरीय याद की ऊंची उड़ान भर सकता है।

**19. कुँआरी कन्या:-** एकान्तप्रिय, पवित्र:- 'कन्या' अर्थात् 'करे-नया'। एक कन्या धान कूट रही थी। उसकी चूड़ियों की आवाज से दूसरों का ध्यान भंग हो रहा था। यह देख कन्या ने दोनों हाथों में मात्र एक-एक चूड़ी ही धारण की। यदि आत्मिक स्थिति में एक ही सर्वोच्च ईश्वर को मन में धारण किया जाए तो कर्म कूटने नहीं पड़ते और साधना सफल होती है। कन्या ईश्वर के निकट होती है और निमित्त बनती है ईश्वरीय कार्य के सामयिक निष्पादन के। कन्या की पवित्रता उसे देवी के समकक्ष रखती है और देवी को मातृवत् व शक्तिस्वरूपा माना जाता है। नवरात्रों में कुमारी कन्याओं की पूजा की जाती है। पूजनीय या तो ईश्वर होता है या कन्या, गुरु या माता-पिता। तो कन्या में मां की छवि व देवी की छाया देखना भारतीय पुरातन संस्कृति की परम्परा रही है। 'कन्या-दान' करने के बजाए यदि माता-पिता 'कन्या का दान' ईश्वरीय सेवा हेतु करते हैं तो कन्या अपने लौकिक कुल के साथ-साथ अनेक दुखी, संतप्त आत्माओं के भाग्य का द्वार खोलने के भी निमित्त बनती है। कुँआरी कन्याओं व माताओं को आगे करके परमपिता शिव ने नए सतयुगी समाज की स्थापना का कार्य शुरू किया हुआ है। वह लिंगभेद रहित समानता का समाज होगा। सर्वगुण संपन्न चैतन्य नवदुर्गाएँ ही नवयुग को लाने हेतु प्रत्यक्ष हो रही हैं और सच्ची गीता के ज्ञानदाता को भी प्रत्यक्ष कर रही हैं।

**20. सर्प – शरीर से व लौकिक घर-परिवार से मोह नहीं रखना:-** जैसे



सर्प केंचुली त्याग कर उससे तनिक भी मोह नहीं रखता, वैसे ही एक पुरुषार्थी लौकिक संबंधियों से बेहद का संन्यास कर उनसे तनिक भी मोह नहीं रखता। सर्प केंचुली त्यागता है, जन्म से धारित विष नहीं। उसी प्रकार मनुष्यात्मा देह त्यागती है, अच्छे-बुरे संस्कार नहीं। परन्तु, ज्ञानमार्गी पुरुषार्थी तो जीते-जी मर कर लौकिक परिवार में रहते हुए भी 'विषय-विकार' रहित नया जन्म लेता है। 'सर्प-गुरु' से शिक्षा मिलती है कि कितना भी लौकिक मित्र-संबंधियों से वैरागी क्यों न बन जाओ, यदि संस्कारों में विकारों का विष समाया है तो सद्गति मिल नहीं सकती। सांप को बीन बजा कर वश में किया जाता है, तो विकारों को ज्ञान-मुरली बजा कर वश में किया जाता है। बिल में जल भरने से सांप निकल भागता है, तो मन-बुद्धि में ज्ञानजल भरने से विकार निकल भागते हैं।

**21. बालक** – जिज्ञासु, मासूम, आनंदित:- बालक जन्मा अर्थात् हृद का वारिस आया। राजयोग का ज्ञान समझा अर्थात् ईश्वरीय वारिस या बालक आया। बालक विकारों व बुराइयों से दूर होता है, चाहे वह लौकिक बालक हो या ईश्वरीय बालक। बालक बन कर ही शिवबाबा से वर्षा प्राप्त किया जा सकता है। बालक का किसी से वैर, द्वेष आदि नहीं होता, वह झूठ नहीं बोलता, दोहरा व्यक्तित्व नहीं रखता और हँसता भी है तो दिल से हँसता है। उसे तनाव, चिन्ता, लालच आदि नहीं होता। वह बीते कल या भविष्य कल की चिन्ता नहीं करता और 'आज' में यथार्थ जीवन जीता है। 'बालक-सो-मालिक' अर्थात् मालिक बनकर अपनी राय देना और बालक बनकर बड़ों के फैसलों को स्वीकार करना। बालक अपने जीवन से प्रेरणा देता है कि ईश्वर का बालक बन कर, सब कुछ उस पर छोड़ कर बेफिक्र जीओ।

**22. पिंगला वेश्या** – दैहिक विकर्म होते हुए भी मन का प्रभु में अर्पण:- पिंगला-गुरु सिखाती है कि ईश्वरीय प्राप्ति दैहिक कर्म से नहीं बल्कि आत्मिक

स्थिति, लगन व भावना से होती है। पिंगला दैहिक व्यवसाय, गाना-बजाना करते हुए भी प्रेम-भाव से मन को ईश्वर में लगाए रखती थी। समाज वेश्याओं के प्रति घृणा, उपेक्षा रखता है परन्तु ईश्वर वेश्याओं के उद्धार के लिए भी सेवाधारियों को प्रेरित करते हैं।

**23. बाण बनाने वाला** – गहन एकाग्रता, कर्मयोगी:- वह बाण बनाने में इतना तल्लीन था कि उसे राजा की सवारी दिखाई नहीं दी। बाण सिर के अगले भाग को भी कहते हैं, जहाँ बैठी आत्मा में मन को एकाग्र करने पर, मन अन्यत्र आकर्षित नहीं होता। बाण संकल्प का भी प्रतीक है। लक्ष्य को पैसे बाण से नहीं बल्कि पैसे-एकाग्र संकल्प से भेदा जाता है। ईश्वरीय स्मृति में रहते हुए यदि लौकिक कर्म व जीवकोपार्जन के कर्म किए जाएं, तो उच्चकोटि की प्राप्ति कर प्रालब्ध-सम्पन्न हुआ जा सकता है।

**24. मकड़ी** – संबंधों के मकड़जाल एवं विकल्पों व विकर्मों के जाल में नहीं फंसना:- मकड़ी मुँह से तार निकाल कर दूसरों के लिए जाल बनाती है। मकड़ी का जाल कुछ दिनों में विदीर्ण हो नष्ट हो जाता है या मकड़ी खुद ही इसे निगल लेती है। मनुष्य, रिश्ते-नातों व स्थूल संपदाओं का ताना-बाना बुनता है और अंत समय में उसी में फंस कर दुर्गति करा लेता है। उसे चाहिए कि वह अंत समय में संबंधों व विकर्मों के जाल को काट कर मुक्त भाव से ईश्वरीय स्मृति में शरीर से प्रस्थान करे।

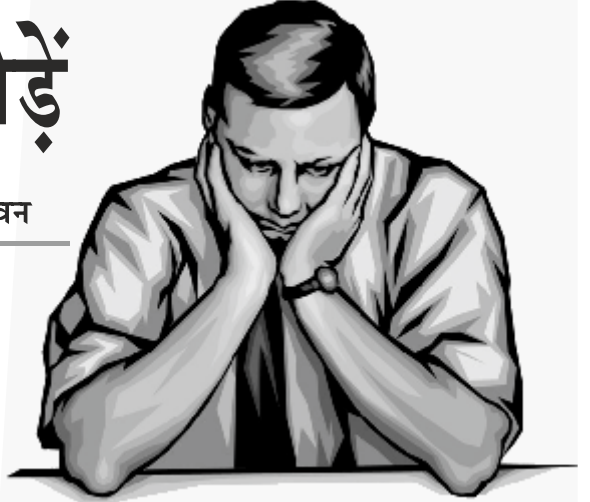


कहावत है कि सीखने की कोई उम्र नहीं होती, मृत्यु तक सीखना चलता रहना चाहिए। प्रकृति का हर प्राणी, हर अच्छी-बुरी घटनाएँ गुरु की तरह मानो ज्ञान सुना रही होती हैं। यदि परमपिता शिव परमशिक्षक बन कर ज्ञानामृत का पान कराते हैं, तो सृष्टि की उपरोक्त रचनाओं से भी कुछ न कुछ प्रेरणा ली जा सकती है।

(समाप्त)

# अतीत में जीना छोड़ें

■■■ ब्रह्माकुमारी डॉ. तृप्ति, शान्तिवन



**क**हा जाता है कि खुली आँखों से देखे गए सपने सच होते हैं क्योंकि वे सपने हम वर्तमान में रहते हुए, अपने व औरों के उज्ज्वल भविष्य के लिए देखते हैं। कुछ सपने ऐसे भी होते हैं जिन्हें बार-बार देखते रहने से हमारे वर्तमान और भविष्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

## बीता पल सपने की तरह है

हमारा हर बीता हुआ पल सपने की तरह ही तो है। जैसे नींद से जागने के बाद, देखे गए स्वप्न को हम याद कर सकते हैं और उसका वर्णन भी कर सकते हैं परन्तु उसमें बदलाव नहीं कर सकते। ठीक इसी तरह, जीवन में घटित अच्छी-बुरी घटनाएँ हम बार-बार याद कर सकते हैं, उनका वर्णन भी कर सकते हैं परन्तु चाहते हुए भी उनमें कोई परिवर्तन नहीं कर सकते। ऐसा व्यक्ति जो अपनी जिंदगी के पिछले पन्ने उलटने में ही अपना वर्तमान खर्च कर रहा है, घाटे का शिकार रहता है।

## छूटें अतीत की बेड़ियों से

भगवान कहते हैं, बीती को बिंदी लगा दो, उसे चितवो नहीं। अतीत की गलियों में रमण करने की आदत आपको अमूल्य वर्तमान समय का लाभ नहीं लेने देगी। वर्तमान समय मिल रही खुशियों और नए अनुभवों से भी यह आदत वंचित कर देगी जिसका नकारात्मक प्रभाव आपके भविष्य पर भी पड़ेगा। वैसे भी कहा जाता है कि कल होता नहीं है। जो भी है बस यही एक पल है, जो हमारा अपना वर्तमान है। हाँ, पुराने अनुभवों से शिक्षा लेकर उनका इस्तेमाल वर्तमान को सुखद बनाने में किया जा सकता है।

## पुरानी चीजों से लगाव

मनुष्य का स्वभाव ऐसा है कि उसे नवीनता

पसन्द है, जिसके अभाव में वह जीवन में नीरसता अनुभव करता है। परन्तु, साथ ही उसे अपनी पुरानी वस्तुओं से भी बहुत लगाव होता है। फिर भी व्यर्थ तो व्यर्थ ही होता है। जिन पुरानी बातों, दुखद घटनाओं और यादों से हमें वर्तमान समय दुख, निराशा, आत्मग्लानि या इसी तरह के अन्य नकारात्मक भावों के अलावा कुछ नहीं मिल रहा है, उनको बार-बार याद करना बुद्धिमानी नहीं मानी जा सकती।

## बुद्धि रूपी फ्रिज

हम कितनी भी महंगी, ताजी और स्वादिष्ट सब्जी या फल फ्रिज में रख दें और समय रहते इस्तेमाल न करें तो ये सड़-गल जाएँगी। इनकी बदबू चारों ओर फैलेगी, इससे हमें तथा आसपास वालों को परेशानी होगी। हमारे बुद्धिरूपी फ्रिज में भी न जाने कितनी ही पुरानी सड़ी-गली बातें, यादें, दुखद घटनाएँ पड़ी हुई हैं जिनकी बदबू, अतीत के पट बार-बार खोलकर देखते रहने से हमें परेशान कर देती है। उन नकारात्मक भावों की दुर्गंध हमारे भाव-स्वभाव को दूषित करती है जिसका बुरा प्रभाव वर्तमान के संबंध-सम्पर्क वालों पर पड़ता है। यदि किसी के साथ हमारा पिछला अनुभव बुरा रहा हो तो वर्तमान समय भी उस व्यक्ति से सामना होने पर हमारा व्यवहार उसी नकारात्मकता से युक्त होगा क्योंकि हमने अपने बुद्धिरूपी फ्रिज की सफाई की नहीं है।

### बुद्धि की सफाई

बुद्धि को साफ-सुथरा रखने के लिए अपने बीते हुए कल से समझौता करना सीखें। पुराने अनुभवों से शिक्षा लेकर स्वयं को सशक्त बनाएँ, स्वयं को और दूसरों को सच्चे दिल से माफ कर दें। साथ ही जिनका जाने-अनजाने दिल दुखाया हो, उनसे मन ही मन क्षमा माँग लें। इस तरह से अपना पुराना खाता समाप्त करके हल्के हो जाएँ। सदा याद रखें कि इस बेहद

विश्वनाटक का हर पल कल्याण से भरा हुआ है क्योंकि स्वयं कल्याणकारी शिव पिता परमात्मा इस समय हम बच्चों के साथ है। अब यह हमारे हाथ में है कि हम पुरानी यादों का बोझा वर्तमान के कंधों पर ढोते हुए, कछुए की रफतार से थके हुए चलें या फिर अतीत को कल्याणकारी रूप से स्वीकार करते हुए, हल्के होकर पंछी की तरह भविष्य की ऊँची उड़ान भरें। ■■■

## आध्यात्मिकता से जीवन में मूल्य

### ■■■ ब्रह्माकुमारी प्रवीन, भांडुप वेस्ट (मुम्बई)

**आ**ध्यात्मिकता वो धागा है जिसमें नैतिक मूल्य मणकों की भांति पिरोकर सुन्दर-सी माला बन जाती है। आध्यात्मिक ज्ञान वही दे सकता है जो सदा आत्मिक स्थिति में स्थित हो। ऐसे तो प्रेम के सागर, दया और करुणा के सागर, ज्ञान के सागर परमपिता परमात्मा शिव ही हैं। जन्म और मरण के चक्र से न्यारे, वे सदा अपने आत्मिक स्वरूप में स्थित रहते हैं और हम बच्चों को भी देह से न्यारी, आत्मिक स्मृति में स्थित होने की शिक्षा देते हैं।

आत्मिक ज्ञान से हम सभी की दृष्टि में परिवर्तन आता है। इससे हम स्वयं को आत्म-स्वरूप में देखते हुए अन्य सभी को भी आत्मा के रूप में देखने का अभ्यास करते हैं। साथ-साथ मैं आत्मा अजर हूँ, अमर हूँ, अविनाशी हूँ, इस महामंत्र का प्रयोग करने से हमारे अन्दर मूल्य सहज ही अविनाशी रूप में भरते चले जाते हैं। ये मूल्य एक जन्म नहीं परन्तु अनेक जन्म साथ चलने वाले हैं। इसी शिक्षा को राजयोग के नाम से जाना जाता है।

जब तक आत्मा का ज्ञान मनुष्य को नहीं है, वो

मूल्यों की शिक्षा लेता है लेकिन जीवन में चलते-चलते समाज में व्याप्त बुराइयाँ उसे अपना निशाना बना लेती हैं। मनुष्य स्वयं को साधारण देह मानते हुए, सब कुछ अल्पकाल के लिए ही है, ऐसा समझते हुए अपने कर्मों को अंजाम देता है। इससे मूल्यों की धारणा भी अल्पकालिक हो जाती है। इसीलिए मूल्य शिक्षा के साथ-साथ आध्यात्मिकता का होना परम आवश्यक है।

ब्रह्माकुमारियों की एज्यूकेशन विंग द्वारा मूल्यों की शिक्षा पर अनेक कोर्सेस बने हुए हैं, जो देश के 10 से भी अधिक विश्वविद्यालयों में ब्रह्माकुमारीज के सहयोग से ही संचालित हैं। यह शिक्षा मानव को एक ईश्वर से जोड़कर पूरे विश्व में एकता स्थापित करने का कार्य कर रही है। आज विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों को अपने पाठ्यक्रम में इन शिक्षाओं को तेजी से जोड़ना होगा। विद्यार्थियों, शिक्षकों, विद्यालयों के कर्मचारियों, अभिभावकों आदि सभी को यह शिक्षा प्रदान करनी पड़ेगी, जो कि एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। ■■■

# सोचने की कला

■■■ ब्रह्माकुमारी पूजा, नडियाद (गुजरात)

किसी भी कार्य को करने की एक कला होती है। जब कार्य उसी प्रमाण किया जाता है तो कम खर्च, कम ऊर्जा और कम समय में उसे सुन्दर बना सकते हैं। ऐसे कार्य से सबको सुख मिलता है।

संसार में अनेक प्रकार की कलाएँ हैं जैसे नाचने की कला, खाना बनाने की कला, भाषण-कला, चित्रकला आदि-आदि। इनको सीखने के लिए मनुष्य अपना बहुमूल्य समय और धन खर्च करता है और नाम भी कमाता है। कलाओं का ज्ञान देने के लिए दुनिया में बहुत संस्थाएँ, स्कूल, कॉलेज आदि हैं परन्तु इन सब कलाओं का आधार कहें या इनमें सबसे ऊँची कला कहें, वह है सोचने की कला।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में इसी कला का ज्ञान दिया जाता है। कई बार हम देखते हैं कि कोई चित्र इतना खूबसूरत नहीं होता परन्तु एक कलाकार उसमें रंग भरकर उसे आकर्षक बना देता है। इसी प्रकार हमारे मन में भी यदि किसी के प्रति गलत प्रतिमा बनी हुई है तो अब उसमें शुभभावना एवं शुभकामना के रंग भरकर हम भी उसे आकर्षक बना सकते हैं। इससे स्वयं को भी एवं उसको भी निश्चित रूप से सुख मिलेगा।

एक शोध के अनुसार, मनुष्य की अस्सी प्रतिशत संकल्प शक्ति व्यर्थ जा रही है। मुश्किल से बीस प्रतिशत काम में लग रही है। मनुष्य एक मिनट में 27 से 30 विचार उत्पन्न करता है। इनमें से अगर 80 प्रतिशत व्यर्थ चले गए तो काम के तो मात्र 5 या 6 ही बचे। अतः संकल्पों पर ध्यान देने की बहुत जरूरत है। कुछ व्यर्थ चिंतन चल रहा है तो निस्संदेह हमारी ऊर्जा व्यर्थ जा रही है। जैसे जंगल में भटक रहे व्यक्ति को जब तक दिशा नहीं मिलती, तब तक उसका समय, शक्ति व्यर्थ जाते रहते हैं, ऐसे ही

विचारों के जंगल में भटकते व्यक्ति को भी सही दिशा मिलना जरूरी है ताकि उसका समय और शक्ति बच सकें।

मान लीजिए, किसी के बहुत व्यर्थ संकल्प चल रहे हैं कि इसने ऐसा क्यों किया, मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है, इसको बदलना चाहिए.....आदि-आदि। ऐसे में बुद्धि में सृष्टि नाटक के यथार्थ ज्ञान को इमर्ज करो कि सृष्टि नाटक में हर एक का अपना-अपना पार्ट है, सबका पार्ट सही है। यह नाटक समय प्रमाण चल रहा है। इसको बदला नहीं जा सकता परन्तु स्वीकार करके चलना है।

संकल्पों से हमारे आस-पास का वायुमण्डल बनता है। हमारे हर संकल्प में रचनात्मक शक्ति होती है। संकल्पों के आधार पर शरीर रूपी प्रकृति भी बदल जाती है। यदि कोई पूरी दृढ़ता से बार-बार यह संकल्प करता है कि मैं बीमार हूँ, तो बीमारी के कीटाणु उसके शरीर में बन जाते हैं।

जैसे स्थूल धन का एक-एक पैसा खर्च करते समय कितना ध्यान देते हैं, बजट बनाते हैं, क्या इतना ही ध्यान अपने एक-एक संकल्प पर भी रहता है? **संकल्पों को श्रेष्ठ बनाने का आधार है, अटेन्शन रूपी पहरेदार सदा सुजाग रहे,** समय प्रति समय अपने संकल्पों की दिशा और गति को चेक करें। बार-बार देखें कि मेरे संकल्प ज्ञानयुक्त हैं, कल्याणकारी हैं, अगर कुछ कमी है तो ज्ञान के आधार पर परिवर्तन करें।

श्रेष्ठ संकल्प नर्क को स्वर्ग और मानव को देव बना देते हैं। श्रेष्ठ जीवन का आधार श्रेष्ठ कर्म और श्रेष्ठ कर्म का आधार श्रेष्ठ चिंतन है। कहा गया है, सोच को बदलोगे तो सितारे बदल जायेंगे, नजर को बदलोगे तो नजारे बदल जायेंगे, किशती बदलने की जरूरत नहीं तुम्हें, दिशा को बदलोगे तो किनारे बदल जायेंगे। ■■■

# जो मेरा है सो जाए नहीं

■■■ ब्रह्माकुमारी मंजू चौधरी, हैदराबाद



मेरा जन्म कोलकाता के एक साधारण परिवार में हुआ जहाँ रोज भगवान की पूजा काफी आस्था के साथ की जाती थी। मैं भी बचपन से पूजा करती आ रही थी। मेरी तीन सन्तान हैं – एक बेटा व दो बेटियाँ। कोलकाता में मेरे युगल का काम ठीक से न चलने के कारण हमें हैदराबाद आना पड़ा।

हैदराबाद में मेरे युगल की नौकरी लग गई और मैंने घर पर ही कपड़े का व्यापार शुरू कर लिया। काफी मेहनत की हमने जिसके फलस्वरूप व्यापार अच्छा चलने लगा। फिर युगल ने नौकरी छोड़ दी और हम दोनों मिल कर व्यापार करने लगे। बच्चों को अच्छी शिक्षा दी। कुछ सालों में हमने एक छोटा-सा घर भी खरीद लिया और जिन्दगी ठीक से चलने लगी।

कुछ समय बाद छोटी बेटी की शादी के सिलसिले में हमें दो दिनों के लिए बैंगलोर जाना पड़ा, बेटी का रिश्ता पक्का हो गया। लड़के वालों ने बेटी को जो गहने दिये थे वो मेरे हाथों से ओटो में ही छूट गये। हम बहुत परेशान हुए कि अब सम्बन्धियों को क्या जवाब देंगे! तब मैंने मन ही मन भगवान से प्रार्थना की, हे भगवान! मेरा सब कुछ चाहे ले लो पर मेरी बेटी की अमानत हमें दिलवा दो। दो-तीन घंटे के बाद ही समाचार मिला कि ओटो वाले ने वो बैग वापस लाकर दे दिया है। अगली सुबह हम हैदराबाद पहुँच गये।

## आ गई डिप्रेशन में

हैदराबाद में एक नई मुसीबत हमारा इन्तजार कर रही थी। घर के सारे ताले टूटे पड़े थे। गोदरेज की अलमारी का ताला तोड़ कर चोर, बेटी की शादी

के लिये रखे गहने, नगदी आदि सब कुछ ले गये थे। ऐसा लगा कि जिन्दगी वापस पुराने मोड़ पर आ गयी है। मैं तो डिप्रेशन में आ गयी, लगभग पागल ही हो गयी। इसी तनाव में घर से बाहर निकल पड़ी। कहाँ जाना है, क्या करना है, कुछ मालूम नहीं। थोड़ी दूरी पर एक ब्यूटीपार्लर था, मैं उसमें चली गयी। वहाँ मैंने सर्वप्रथम शिव बाबा का फोटो देखा। उस पार्लर की बहन ने मेरे पूछने पर ब्रह्माकुमारी संस्था का परिचय दिया और हमें हमारे घर के नजदीक ही चिकित्सक सेन्टर में जाने की सलाह दी।

## एक लाइन के ज्ञान ने दी हिम्मत

मैं और मेरे युगल जब सेन्टर पर गये तो वहाँ ब्र.कु.रेणुका बहन और ब्र.कु.शक्ति बहन ने हमारी बातें सुनी, हमें आत्मा का ज्ञान समझाया और कहा कि बहन जी, जो चीज तुम्हारी है उसे कोई ले नहीं सकता और जो चला गया वो तुम्हारा था ही नहीं। इस एक लाइन के ज्ञान ने मुझे काफी हिम्मत दी। इसके बाद हम दोनों ने सात दिन का कोर्स किया, सृष्टि ड्रामा के राज को समझा, रोज मुरली सुनने जाने लगे। धीरे-धीरे जिन्दगी सामान्य प्रतीत होने लगी।

## पूर्णविराम लगाना सीखा

बाबा के ज्ञान में आने के बाद बाबा की मदद का पल-पल अनुभव होने लगा। यदि कभी किसी बात पर या बेटे-बहू के व्यवहार पर दुखी होती तो अगले दिन मुरली में उसका समाधान मिल जाता। पहले जब ज्ञान में नहीं थी, तब काफी गुस्सा आता था। अगर कोई भी काम मेरे अनुसार नहीं होता तो मैं हंगामा मचा देती

थी परन्तु ज्ञान में आने के बाद मैंने बातों को खत्म कर पूर्णविराम लगाने की कला सीख ली है। इससे घर का माहौल खुशहाल रहने लगा है।

बाबा को दोस्त और माता-पिता के रूप में हर समय मैं अपने साथ रखती हूँ। मेरा अनुभव कहता है कि बाबा पर निश्चय और ड्रामा का ज्ञान हमें हर मुसीबत में शक्तिशाली बनाता है। इसके लिए हमारा हर कदम

मुरली में बताई गयी श्रीमत प्रमाण चलना चाहिए।

अब लगता है कि घर में चोरी हुई, यह भी कल्याणकारी है। चोरी न होती तो मैं बाबा के ज्ञान में कैसे आती? मैं बहुत भाग्यवान हूँ, थोड़े समय में ही बाबा की समीपता का गहरा अनुभव हुआ है। विनाशी, अविनाशी धन को, कर्मों की गुह्यगति को जानकर अब मुँह से निकलता है, वाह मेरे बाबा! वाह मेरा भाग्य! ■■■

## समस्याओं के समक्ष साहस

■■■ ब्रह्माकुमार विपिन गुप्ता, टीकमगढ़ (म.प्र.)



कठिन से कठिन परिस्थितियों और समस्याओं से घिरे होने के बाद भी कहिए, सब कुछ बहुत अच्छा है। मैं उन चीजों को नहीं देख रहा, जो मेरे पास नहीं हैं या मुझसे छिन गई हैं बल्कि मैं उन्हें देखता हूँ जो मुझे भाग्य से मिली हैं और अब भी मेरे पास हैं। कठिन समय में मेरे साथ खुद मैं हूँ। मैं मानता हूँ कि समस्या मेरे पास इसलिए आई है क्योंकि मुझमें उसे जीतने की शक्ति है। मैं समस्या से बड़ा हूँ, जितना मैं अपने को समझता हूँ, मैं उससे ज्यादा बड़ा हूँ। जितना मैं करता हूँ उससे कहीं अधिक कर सकता हूँ, ये याद दिलाने के लिए समस्या आई है।

मुझे मेरी गलतियां बताने और मुझे मेरी जिम्मेदारियों का अहसास कराने के लिए समस्या आई है। मुझे मेरी ताकत का एहसास करा कर मुझे मुझसे परिचित कराने के लिए समस्या मेरे पास आई है। मुझे मेरा मूल्यांकन करने का अवसर बन कर समस्या मेरे पास आई है। मुझे मेरे साथियों और

परिचितों के चरित्रों से अवगत कराने के लिए समस्या मेरे पास आई है। अगर सभी ने मेरा साथ छोड़ दिया है तो मुझे अपने पैरों पर खड़ा कराने के लिए समस्या मेरे पास आई है। मेरे चरित्र में सुधार कराने के लिए समस्या मेरे पास आई है। वह मुझे साहसी बनाने आई है, निर्भय बनाने आई है।

अगर अब कोई मेरा साथ नहीं दे रहा तो अब स्वयं भगवान मेरा साथ देगा बशर्ते मैं सच्चाई से उन पर विश्वास का और उनकी शिक्षाओं का हाथ पकड़ लूँ तो। मुझे मेरे शुभचिंतकों के प्यार और उनकी अच्छी सलाहों का महत्व समझाने के लिए समस्या मेरे पास आई है। मुझे पत्थर से मूर्ति बनाने के लिए समस्या मेरे पास आई है। मैं परमात्मा पिता के साथ के निश्चय पर, अपने दृढ़ संकल्प के बल पर, आई हुई चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार हूँ। मुझे अपनी हिम्मत और भगवान के प्यार पर पूरा विश्वास है। ■■■



# कलियुगी मॉडल से संगमयुगी रोल मॉडल की ओर

■■■ ब्रह्माकुमार कबीर राजपूत, नोएडा

परमात्मा पिता की शक्ति कैसे किसी के जीवन का कायाकल्प कर देती है और लोहे समान आत्मा को सोना बना देती है, मेरा जीवन इस अद्भुत एवं रोमांचकारी घटना का गवाह है।

## फिल्मी कलाकार बनने का सपना

मेरा जन्म सन् 1988 में उत्तर प्रदेश के नोएडा में छपरौली गाँव में हुआ। एक साधारण मध्यमवर्गीय कृषक परिवार में बचपन बीता। महज 10-11 वर्ष की आयु में ही मेरा स्वप्न बन गया कि मैं एक दिन मुम्बई जाऊँगा और फिल्मी कलाकार बनूँगा। मैं दोस्तों के बीच खुद को निराला महसूस करता था। घर में भक्ति-पूजा-पाठ का वातावरण सामान्य ही था। मैं 14 वर्ष की आयु में नास्तिक हो गया था, यह विचारधारा 22 वर्ष की आयु तक रही। इसके बाद जीवन में कठिनाइयों के चलते डर के साथ थोड़ा-थोड़ा भगवान को मानने लगा था।

## छूने लगा मॉडलिंग में ऊँचाइयाँ

लगभग 20 वर्ष की आयु में मेरे बचपन का स्वप्न पूरा होने का समय आया, तब एन.आई.एफ.टी. फैशन अकेडमी (मुम्बई) में फैशन डिजाइनिंग कोर्स शुरू किया। वहाँ तैयार किये गये नये फैशन के कपड़ों को नमूने के रूप में मुझे ही पहनाया जाता था। कॉलेज के स्टूडेंट मुझे मॉडल के रूप में पेश करते थे। शारीरिक कद-काठी और रूप में आकर्षक होने से मुझे ये अवसर मिले। इसका परिणाम यह हुआ कि मात्र छह महीने में ही मुझे मॉडलिंग के लिए चुन लिया



गया। फिर पढ़ाई छूट गई और जल्दी ही मॉडलिंग की दुनिया की ऊँचाइयाँ छूने लगा। मैंने नेशनल, इंटरनेशनल ब्रांड्स के लिए मॉडलिंग की और मुझे काफी पसंद किया गया। निविया डियो स्प्रे, कोलोन फेबरिक्स, आरकस्टोन फेबरिक्स, रेमंड फेबरिक्स आदि के लिए मॉडलिंग के साथ-साथ मि.अलिबाग (महाराष्ट्र) का टाइटल भी प्राप्त किया। स्टार प्लस और लाइफ ओके के साथ शो भी किया।

## देहभान की अति

आप सब जानते हैं कि मॉडल के अस्तित्व का अधिकाधिक आधार दैहिक सौन्दर्य ही होता है जिसके कारण उनमें अत्यधिक देहभान होता है। उन्हें सर से पाँव तक की सुन्दरता का ध्यान रखना होता है। उनकी जीवन पद्धति दैहिक आकर्षणों, अति दिखावे और तामसिकता से भरी होती है। मेरा जीवन भी तामसिक खानपान एवं भौतिक आकर्षणों से भरा हुआ था लेकिन फिर भी अपने को सुखी महसूस करता था।

## आकर्षित किया रूहानी व्यक्तित्व ने

शारीरिक फिटनेस के लिए मुम्बई में मैं नियमित जिम जाया करता था। जिम के सामने ही लोखंडवाला ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र था। एक बार किसी घटना के कारण मैं तनाव में था। जिम से निकलते ही यह खयाल आया कि इस आश्रम में चलता हूँ, थोड़ी मन की शान्ति मिलेगी। मैं ब्रह्माकुमारीज के बारे में कुछ भी नहीं जानता था।

सेवाकेन्द्र में प्रवेश करने पर मुझे मात्र 2-3 वर्ष बड़ी एक बहन मिली। उन्होंने परमात्म शक्ति की महसूसता कराते हुए मुझे सात दिन का कोर्स कराया। मैं जबरदस्त मायावी दुनिया से आया था। उम्र में मुझे 2-3 वर्ष बड़ी बहन के चेहरे पर अद्भुत पवित्रता, वाणी में अतिमिठास एवं व्यवहार में रूहानियत देखकर मैं हतप्रभ रह गया। पहले दिन का कोर्स सुनते हुए मेरा ध्यान उनके अलौकिक व्यक्तित्व की तरफ बार-बार खिंच रहा था कि क्या आज के समय में ऐसा व्यक्तित्व भी हो सकता है! पहला पाठ पूरा होते-होते मुझे लगने लगा कि मेरा भी व्यक्तित्व इन बहन जैसा होना चाहिए। उस दिन के बाद, सात दिन का कोर्स पूरा किया और फिर पीछे मुड़कर नहीं देखा। नियमित मुरली क्लास सुनने लगा और सुनते-सुनते विचारों में जबरदस्त परिवर्तन आने लगा परन्तु दिनचर्या एवं धारणाओं को बदलने में लगभग 7-8 महीने लग गए। साथ-साथ ईश्वरीय ज्ञान एवं रूहानी पालना के कारण मेरी सुषुप्त प्रतिभाएँ जागृत होने लगीं, वे थी योग में सुंदर रीति से ईश्वरीय अनुभूतियाँ करना।

### योग की सुखद अनुभूतियाँ

मैं श्रेष्ठ संकल्पों के साथ, बुद्धि से श्रेष्ठ परिकल्पना (विजुवलाइजेशन) करते हुए सरल एवं रमणीक तरीके से सुखद अनुभव करने लगा। फिर कॉमेन्ट्री द्वारा अन्य आत्माओं के योगाभ्यास को सरल व सुखद बनाने की सेवा के सुअवसर मुझे मिलने लगे। योग को शक्तिशाली बनाने के लिए मैंने मन और बुद्धि में निहित शक्तियों के बारे में विशेष अध्ययन करना शुरू किया। इन शक्तियों का यथार्थ प्रयोग समझकर योग में मैंने बहुत सकारात्मक अनुभव किये। इन अनुभवों के आदान-प्रदान से अनेक आत्माओं से दुआएँ और सन्तुष्टता का आशीर्वाद मिला। योग के सुंदर अभ्यास के सुखद परिणामस्वरूप कुछ समय बाद

लौकिक माता-पिता भी ईश्वरीय ज्ञान में चलने लगे और शेष परिवार सहयोगी बन गया। कुछ समय बाद प्यारे शिवबाबा ने, कुमार जीवन को सफल करने की प्रेरणा देते हुए मॉडलिंग की मायावी दुनिया से, संगमयुगी रोल मॉडल बनने की राह पर चलाते हुए मुम्बई से शिफ्ट करा कर वडोदरा सेवाकेन्द्र में सेवार्थ पहुँचाया। वहाँ एक वर्ष सेवा करने के बाद अब मैं लौकिक घर नोयडा में रहते हुए अलौकिक पढ़ाई और लौकिक-अलौकिक सेवा कर रहा हूँ।

इस प्रकार, ईश्वरीय शक्ति से संपन्न बन, ईश्वरीय प्राप्तियों को विश्व की आत्माओं तक पहुँचाने की सेवा द्वारा, सर्व की दुआएँ लेने में यह जीवन सफल हो, अब यही शुभकामना है। शिवबाबा के विश्व परिवर्तन के महान कर्तव्य में मैं आत्मा बाबा का राइट हैण्ड बनूँ, यही दृढ़ संकल्प है।



## आवश्यकता

निम्नलिखित पदों पर ग्लोबल अस्पताल माउण्ट आबू में सेवा (Job) हेतु भाई-बहनों की आवश्यकता है –

1. फिजिशियन – M.D.(Med.)+ exp. in critical care
2. मेडिकल ऑफिसर, मोबाइल वैन – MBBS
3. नर्सिंग ट्यूटर – Bsc. (Nursing)
4. लैब टेक्नीशियन – D.M.L.T.

उचित वेतन सुविधा, संपर्क करें – 8949466287;  
ई-मेल – ghrchrd@ymail.com



# पत्र सम्पादक के नाम

नवम्बर, 2019 माह की ज्ञानामृत में 'हर राह ईश्वर तक नहीं पहुँचती' एक साहसिक, सामयिक व परिपक्व लेख है, बहुत अच्छा लगा। समाज में व्याप्त अंधश्रद्धा व भेड़चाल में भटके हुआओं को असल परमात्म-मार्ग प्राप्त कराने वाला है। अगर सभी राह परमात्म-मिलन कराने वाली होती तो आज जो धर्म की अति ग्लानि हो रही है, नहीं होती। 'वारिस कौन' में बताया गया है कि सच्चा व असल वारिस तो हमारे अपने पुण्य व श्रेष्ठ कर्म ही होते हैं, जो कि हमारे जाने के बाद भी नाम को रोशन करते हैं।

**भाई धनेश्वर प्रसाद, सेन्ट्रल जेल,  
रायपुर (छ.ग.)**

जनवरी अंक में आदरणीया दादी जी ने अपने शुभ सन्देश में कहा है कि हमें 'गुणचोर' बनना है। औरों के गुण देखकर हमें स्वयं को श्रंगारना है। आज के दौर में हर मानव विशेषकर महिलाएँ अन्य आत्माओं के शारीरिक श्रंगार एवं कपड़ों के स्टाइल की नकल करती हैं, दादी जी की सीख उनके लिए विशेष प्रेरणादाई है कि हमें गुणों की नकल कर स्वयं को बेदाग हीरा बनाना है। 'संजय की कलम से' लेख में आदरणीय भ्राता जगदीश जी द्वारा उनके और ब्रह्मा बाबा के बीच के रिश्ते को बड़े ही अपनत्व के तरीके से बयां किया गया है जैसे कि वे दोनों एक-दूसरे के दिल की बात बिना बोले ही जान लेते हों। यह जानकर बड़ी खुशी हुई।

**ब्र.कु. प्रीति, मालवीय नगर, जयपुर**

जनवरी, 2020 का संपादकीय 'ब्रह्मा बाबा – एक बहु-आयामी व्यक्तित्व' पढ़ा। उनका बहु-आयामी होना इस बात का प्रमाण है कि हम आत्मा की पवित्रता को अनुभव में ला पाए हैं। 'संजय की कलम से' के अंतर्गत 'साकार बाबा के साथ के दिन बहुत निराले थे' दिल को छू गया। बाबा से गहरा प्यार मिल जाए तो जीवन सार्थक हो जाता है। माननीय राष्ट्रपति जी का आलेख सहज, सरल, सच्चे हृदय से लिखा हुआ है। उन्होंने सच कहा कि ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन, मानवीय वृत्ति का तार्किक और नये दृष्टिकोण से विश्लेषण कर समाज को नई राह दिखा रही हैं। 'जब भक्ति को भगवान मिला' लेख प्रेरक लगा। 'पवित्रता के वरदानि मेरे बाबा' लेख महान लगा और गोद का आश्चर्यजनक अनुभव भावविभोर कर गया।

ब्रह्माकुमारी कैलाश बहन से बाबा की बातचीत प्रेरक लगी। 'प्रेम का पथ निराला' भी मार्मिक लगा। सच है, अशान्ति का कारण ही यह है कि हम जिंदगी का जरूरी 'प्यार' शब्द ही भूल गए हैं। बाबा ने वह शब्द याद दिला दिया है। प्रेम के अभाव में मानव, मानव का शत्रु बन गया है। नव वर्ष में दादी जानकी जी का संदेश दिल को छू गया। दादी जी ने सच ही कहा है कि हमें मानना होगा कि संसार में हमारा कोई दुश्मन नहीं है। नव संस्कार धारण करें, इस कथन में बहुत गहराई है। हम सभी को नव संस्कार ग्रहण करने होंगे, दिलाराम भगवान की मीठी स्मृति में मन-बुद्धि को एकाग्र करना होगा।

**ललित कुमार शर्मा, इन्दौर (म.प्र.)**

Photo page

# Photo page

# शिवबाबा की शिक्षाएँ, बच्चों का मनोबल बढ़ाएँ

■■■ ब्रह्माकुमार संदीप,  
बहादुरगढ़



मैं हरियाणा प्रदेश के बहादुरगढ़ क्षेत्र में स्थित प्रभु दयाल मैमोरियल (पी.डी.एम.) विश्वविद्यालय में पिछले पाँच वर्षों से एक शिक्षक की भूमिका निभा रहा हूँ। शिक्षक का उत्तरदायित्व है कि वह अपने सभी विद्यार्थियों को उन्नत दिशा प्रदान करे। कुम्हार की भान्ति कच्ची मिट्टी को एक ऐसी सुन्दर सुराही का रूप दे जो वह स्वयं में शीतल जल रख, दूसरों को भी शीतलता प्रदान करे। मैं ब्रह्माकुमारी विश्व विद्यालय की शिक्षाओं को पिछले कुछ वर्षों से सुन रहा हूँ और चमत्कारिक अनुभव प्राप्त कर रहा हूँ।

## दो मिनट की साइलेंस से कक्षा का शुभारंभ

जब-जब नए विषय के स्पष्टीकरण हेतु क्लास में जाता हूँ तो क्लास की शुरुआत में दो मिनट की साइलेंस जरूर कराता हूँ जिससे बच्चों का मन शांत हो जाता है और वे नए विषय को सुनने के लिए तैयार हो जाते हैं। शान्ति अनुभूति के समय मन में संकल्प करता हूँ कि ये सब ज्ञान स्वरूप आत्माएँ, ज्ञानसूर्य परमात्मा की किरणों के नीचे हैं। ये सब परमात्मा के अति प्यारे बच्चे शान्त स्वरूप हैं। शान्ति के आधार से ज्ञान का हर एक नया बिन्दु बच्चों को पूर्णतया समझ में आ जाता है।

## बढ़ने लगी एकाग्रता की शक्ति

देखा गया कि ऐसा करने के बाद बच्चों का मन एकाग्र हो जाता है, यहाँ-वहाँ से हटकर केवल कक्षा में सुनाए जा रहे विषय पर केन्द्रित हो जाता है। उन्हें विषय की स्पष्टता का अनुभव होता है।

## मूल्यनिष्ठ शिक्षाओं को सुनने में रुचि

जब कभी कक्षा में पढ़ाया जा रहा विषय समयावधि से पहले समाप्त हो जाता है, तो अक्सर बच्चे मूल्य आधारित शिक्षाओं को सुनने में रुचि दिखाते हैं। ब्रह्माकुमारीज में सुनाई जाने वाली एक-एक शिक्षा मूल्यों से ओत-प्रोत है और मैं उन्हीं से बच्चों की परवरिश कर उन्हें मूल्यवान जीवन जीने की कला सिखाता हूँ। आधुनिक समय में साधनों के ज्यादा वशीभूत न होकर, साधनामय अर्थात् हीरे जैसा जीवन जीने को प्राथमिकता देना सिखाता हूँ।

## व्यवहार में आया सकारात्मक परिवर्तन

जिन बच्चों का मन पढ़ाई में नहीं लगता था, ऐसा करने से अब वो भी मन की एकाग्रता सीख अच्छी तरह से पढ़ने लगे हैं। जिनका मन चंचल था, भटकता था और व्यवहार उचित नहीं था, वे भी परमात्म ज्ञान की प्यार भरी शिक्षाओं से व्यवहारकुशल बन गए हैं। बच्चों में आए इस परिवर्तन को देख उनके अभिभावकों का अनुभव बहुत सुखद है।

## परीक्षा परिणाम में आया सुधार

मैं परमपिता परमात्मा शिव बाबा का दिल से शुक्रिया करता हूँ कि उन्हीं की परम शिक्षाओं के कारण बच्चों का परिणाम शत-प्रतिशत आ रहा है। विद्यार्थियों का जीवन रूहानी गुलाब-सा महक गया है और सभी बच्चे परमात्म शिक्षाओं को जीवन में धारण कर उन्नत राष्ट्र बनाने में अपनी सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। ■■■

# गजब का आत्मविश्वास था उनके चेहरे पर

■■■ अभय पाटोदी, सुदामा नगर, इन्दौर (म. प्र.)

सच ही कहा है कि किसी के साथ वर्षों रहने के बाद भी वह अपना नहीं होता और किसी से पहली मुलाकात में ही युगों-युगों की पहचान का अहसास हो जाता है। तन की आँखें, तन को निहारती हैं और अन्तस की आँखें आत्मछवि का साक्षात्कार कराती हैं। इसीलिये तो कहा है, 'जाकी रही भावना जैसी, प्रभु मूरत देखी तिन तैसी।'

आज मैं ऐसे ही एक अनुभव को व्यक्त कर अत्यन्त हर्षित हूँ। वैसे तो जानकी दादी को पीस आफ माइन्ड चैनल पर कई बार देखा मगर यह प्रसंग तब का है जब 22 दिसम्बर, 2019 को इन्दौर में स्वर्ण जयन्ती समारोह में जानकी दादी का आगमन हुआ। मैंने प्रथम बार दादी को रूबरू देखा, 103 साल की दादी जी के चेहरे पर चमक, तेज और गजब का आत्मविश्वास था। ऐसा लग रहा था मानो 103 साल की नहीं, 33 साल की कोई युवा हों और

उम्र की गिनती को भुलाकर किसी दिव्य आत्मा से मेरा साक्षात्कार हो रहा हो। उन्हें देख कर ऐसा लगा कि मैं तो इन्हें वर्षों से जानता हूँ। दिल गुनगुनाने लगा, 'तुम्हें देखता हूँ तो लगता है ऐसे, जैसे कि युगों से जानता हूँ।'

ऐसा अहसास शायद और लोगों को भी हुआ होगा और होना भी चाहिये। वास्तविकता तो यही है कि जिस छवि को देख कर आत्मीय मिलन का ईश्वरीय अहसास हो, वही सच्चे रिश्ते होते हैं।

संसारी रिश्ते तो दुख, तकलीफ, ईर्ष्या, घृणा के कारण हैं लेकिन जानकी दादी जैसी दिव्य आत्मा से रिश्ता परमात्मा से स्नेह का रिश्ता है।

मेरा मन बार-बार बस यही प्रार्थना करता है कि जानकी दादी सदा ऐसे ही ऊर्जावान बनी रहें और हम सबकी पथप्रदर्शक बन मार्गदर्शन करती रहें। ■■■

# देता वही है जो भरपूर हो

■■■ ब्रह्माकुमारी तनु, साधना भवन, सूरत

निस्वार्थ भाव से जीना, जीवन जीने की वह कला है, जो मानव को महान बनाती है। निस्वार्थ जीवन अर्थात् स्व में निहित इच्छाओं, तृष्णाओं और अपेक्षाओं से ऊपर उठकर अपना जीवन सर्व के प्रति समर्पित करना। मानव जीवन में सच्चा सुख लेने का आधार है ही निस्वार्थ भाव जिसमें सिर्फ देने की इच्छा है, लेना कुछ भी नहीं। दूसरों को खुश देखकर खुशी का अनुभव करना, दूसरों को सुख देकर सुख का अनुभव करना, यही आत्मतृप्ति का आधार है।

जब भी हम प्रकृति के सान्निध्य में आते हैं; खुशी, सुख और आन्तरिक शान्ति का अनुभव करते हैं। सागर के किनारे आती-जाती लहरों को देखकर, चहचहाते पक्षियों की आवाजें सुनकर, पेड़ों की झूमती हुई डालियों का संगीत सुनकर जैसी शान्ति, खुशी, सन्तुष्टता की अनुभूति हम करते हैं वैसे किसी शॉपिंग मॉल में जाकर या यहाँ-वहाँ घूमकर नहीं कर सकते। पता है क्यों? क्योंकि प्रकृति के पाँचों तत्व निःस्वार्थ भाव से हमें सिर्फ देते ही देते हैं।

निःस्वार्थ जीवन अर्थात् सीमाओं से परे। लेने में दुःख है क्योंकि सीमाएँ हैं, बन्धन हैं और जहाँ बन्धन हैं वहाँ दुःख है। आज मनुष्य दुःखी है क्योंकि वो सिर्फ लेना चाहता है; प्यार चाहिए, शान्ति चाहिए, सम्मान चाहिए। इन सबको लेने का आधार उसने अन्य मनुष्यों को ही बनाया हुआ है लेकिन अन्य मनुष्य भी आपसे यही चाहते हैं। जो आपको चाहिए वह उनके पास है ही नहीं, तो दोगे कहाँ से? उन अपूर्ण मानवों से पाने की इच्छा ही दुःखी करती है, जो पूर्ण हो ही नहीं सकती।

निःस्वार्थ जीवन अर्थात् देना और देता वही है जो भरपूर हो। धन से सम्पन्न व्यक्ति ही धन का खुले दिल से दान कर सकता है। उसी प्रकार सुख, शान्ति और प्रेम से भरपूर व्यक्ति ही दूसरों को सच्चा प्रेम, सुख और शान्ति दे सकता है। ऐसा भरपूर कौन? केवल एक भगवान शिव, जो सर्व गुणों और शक्तियों के भण्डार हैं। हम सबको भी गुणों और शक्तियों से भरपूर करने के लिए वे इस धरा पर अवतरित हुये हैं। वे सागर के समान बेहद हैं और हमें भी बेहद भरपूर बना रहे हैं। तो आइये, देना सीखें जन-जन को, लेना सीखें केवल प्रभु पिता से। ■■■

## आवश्यक सूचना (सदस्यता शुल्क से संबंधित)

- नये वर्ष 2020-21 में 'ज्ञानामृत' तथा 'दी वर्ल्ड रिन्युवल' पत्रिकाओं का भारत में वार्षिक शुल्क 120 रुपये तथा विदेशों में वार्षिक शुल्क 1,000 रुपये होगा। आजीवन शुल्क भारत में 2,000 रुपये तथा विदेश में 10,000 रुपये रहेगा।
  - शुल्क राशि भेजते समय किसी के भी पर्सनल नाम पर नहीं भेजें, केवल 'ज्ञानामृत' या 'The World Renewal' के नाम पर ड्राफ्ट, मनीऑर्डर या डाकघर द्वारा EMO से भेजें। शान्तिवन डाकघर में ई.मनीऑर्डर (EMO) सुविधा उपलब्ध है जिसका पिन कोड नं. 307510 है। EMO के लिए मनीऑर्डर की तरह ही अपना पूरा पता तथा पिन कोड नं. अवश्य देना होता है। साथ में फोन नंबर तथा ई-मेल ID जरूर लिखें।
  - आपको ज्ञात होगा कि स्टेट बैंक ऑफ इंडिया (SBI) की ब्रांच P.B.K.I.V.V. शान्तिवन में है।
  - ड्राफ्ट के ऊपर केवल 'ज्ञानामृत, शान्तिवन' या 'The World Renewal, Shantivan' ही लिखें। किसी व्यक्ति या शहर का नाम न लिखें।
  - अभी आप ऑनलाइन भुगतान सुविधा द्वारा भी ज्ञानामृत के सदस्य बन सकते हैं। बैंक एकाउंट का विवरण निम्नलिखित है –
  - ✦ बैंक का नाम : स्टेट बैंक ऑफ इंडिया
  - ✦ बैंक ब्रांच का नाम : शान्तिवन
  - ✦ सेविंग बैंक एकाउंट नंबर : 30297656367
  - ✦ सेविंग बैंक एकाउंट का नाम: World Renewal Gyanamrit
  - ✦ IFS Code: SBIN0010638
- ऑनलाइन भुगतान करने के बाद नीचे लिखे ई-मेल पर अपना पूरा पता और बैंक भुगतान का पूरा विवरण भेजें। डिपोजिट केवल NEFT/ONLINE के द्वारा ही करें।
- नये डायरेक्ट पोस्ट करने वाले पते टाइप करके या बड़े अक्षरों में साफ-साफ अंग्रेजी में ही लिखकर भेजें।
  - नकद राशि जमा करने की बजाय खाते में ही ट्रांसफर करें। यज्ञ के बैंक एकाउंट से ट्रांसफर नहीं करें।

### संपर्क के लिए

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

फोन : 02974-228125, फैक्स : 02974-228116

मोबाइल : 09414006904, 09414423949

E-mail: omshantipress@gmail.com, hindigyanamrit@gmail.com

### सदस्यता शुल्क:

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

### शुल्क ड्राफ्ट या ई-मनीऑर्डर द्वारा भेजने हेतु पता :

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

### For Online Subscription:

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

☺ अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क सूत्र : ☺

Mobile: 09414006904, 09414423949, 02974-228125 Email: hindigyanamrit@gmail.com, omshantipress@bkivv.org

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

मुख्य सम्पादक - ब्र.कु. आत्मप्रकाश, सम्पादक - ब्र.कु. उर्मिला, शान्तिवन, सह-सम्पादक - ब्र.कु. सन्तोष, शान्तिवन

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

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





**दिल्ली-** मुख्यमंत्री भ्राता अरविन्द केजरीवाल को ईश्वरीय सन्देश देते हुए ब्र.कु. आशा बहन।



**हथीन-** हरियाणा के मुख्यमंत्री भ्राता मनोहरलाल खट्टर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. सुदेश बहन। साथ में हैं केन्द्रीय मंत्री भ्राता के.पी. गुज्जर, हरियाणा के परिवहन मंत्री भ्राता एम.सी. शर्मा तथा विधायक भ्राता प्रवीन जी।



**दिल्ली (हरिनगर)-** दिल्ली के उप-मुख्यमंत्री भ्राता मनीष सिसोदिया को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. विजय बहन तथा ब्र.कु. नेहा बहन।



**विशाखापट्टनम (महारानीपेट)-** गोमत यूनिवर्सिटी के उप-कुलपति भ्राता के.एस.आर.कृष्णा, सेन्चुरियन यूनिवर्सिटी के उप-कुलपति भ्राता जी.एस.एन.राजू तथा अन्य, ज्ञान-चर्चा के बाद ब्र.कु. मृत्युंजय भाई तथा ब्र.कु. शिवलीला बहन के साथ।



**सिकन्दराबाद (मारडपल्ली)-** शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए तेलंगाना के पशुपालन मंत्री भ्राता टी. श्रीनिवास यादव, ब्र.कु. मन्जू बहन तथा अन्य।



**कोलकाता (न्यू टाऊन) -** न्यू टाऊन सेवाकेन्द्र पर आयोजित शिवरात्रि महोत्सव में शिवध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. मुन्नी बहन, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. पदमा बहन एवं अन्य।



**गुरुग्राम (ओ.आर.सी.)-** महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पूर्व लोकसभा अध्यक्षा बहन मीरा कुमार, त्रिनिदाद और टोबैगो के उच्चायुक्त भाता रोजर गोपेन, ब्र.कु.आशा बहन तथा एमिटी विश्वविद्यालय की पूर्व कुलपति बहन पदमाकली।



**रायपुर-** महिला दिवस पर आयोजित सम्मेलन का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु.सविता बहन, हेमचन्द्र यादव विश्वविद्यालय की कुलपति डॉ. बहन अरुणा पल्टा, ब्र.कु.कमला बहन, जवाहरलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज की डीन डॉ. बहन आभा सिंह तथा ब्र.कु.अदीति बहन।



**महेसाना-** श्रीमद् भगवद्गीता महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए विश्व हिन्दू परिषद् गुजरात के प्रमुख दिलीप भाई त्रिवेदी, ब्र.कु.शारदा बहन, सरला बहन, राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी, ब्र.कु.वृजमोहन भाई, जिला एवं सत्र न्यायाधीश भाता हेमंत भाई रावल, ब्र.कु.वीणा बहन तथा अन्य।



**बिदर (पावनधाम)-** स्वर्णजयन्ती कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.सन्तोष बहन, कर्नाटक के पशुपालन मन्त्री भाता प्रभु चौहान, सांसद भाता भगवन्त खूबा, आयुक्त भाता एच.आर.महादेव, ब्र.कु.प्रतिमा बहन तथा अन्य।