

## पर-चिन्तन पतन की जड़

परदोष दर्शन आत्मिक विकास में सबसे बड़ी बाधा है। सांसारिक रूप में भी किसी को कानून अपने हाथ में लेने का अधिकार नहीं है। यदि वह ऐसा करता है तो स्वयं भी दण्ड का भागी बन जाता है। आध्यात्मिक क्षेत्र में तो यह और भी अधिक सत्य है। सृष्टि-नाटक विविधतापूर्ण है और सबके संस्कार भी अलग-अलग हैं। अतः अपने से भिन्न विचारों वाले व्यक्ति से घृणा करना भूल है। हमें यह सोचकर शान्तचित्त रहना चाहिए कि जो आत्मा जैसा कर्म करेगी, ईश्वरीय विधान के अनुसार वह वैसा ही फल पायेगी। लेकिन यदि हम स्वयं किसी को दण्ड देने का प्रयत्न करेंगे तो हमारी आत्मिक शक्ति का भी हास होगा और सूक्ष्म ईश्वरीय विधान के अनुसार हम भी तो दण्ड के भागी बन जायेंगे। अतः आध्यात्मिक साधक को दूसरों का अवगुण नहीं वरन् स्वयं के अवगुण देख उस अवगुण से मुक्त होने का भगीरथ प्रयास करना चाहिए।

हमें मोती चुगने वाला हंस बनना है, न कि गंद खाने वाला कौआ। हंस का ध्यान तो गंदगी की ओर जाता ही नहीं है। वह तो मोतियों की खोज में लगा रहता है। लेकिन कौए की दृष्टि

दूर से ही गंदगी पर चली जाती है और वह वहाँ पहुँच कर काँव-काँव करके अन्य कौओं को भी इकट्ठा कर लेता है तथा सभी बड़े प्रेम से गंदगी का स्वाद लेने लगते हैं। उसी तरह निर्दोष चित्त वाले व्यक्ति की दृष्टि किसी के अवगुण पर न जाकर उसके गुणों पर जाती है। लेकिन मलिन चित्त दूसरों का अवगुण ही खोजता रहेगा और कहीं किसी में रिंचक मात्र भी दिखाई देने पर प्रफुल्लित होगा और दूसरों को भी उसका अवगुण दिखाकर आनन्द लेगा। वह अभागा यह नहीं जानता कि इस तरह वह अपने बहुमूल्य समय और जीवन को व्यर्थ ही खो रहा है तथा अपने कुसंस्कारों को और भी जटिल बना रहा है।

जैसे किसी पहाड़ी से टकराकर हमारी प्रतिध्वनि वापस लौट आती है, वैसे ही दूसरों के प्रति ईर्ष्या, द्वेष, प्रेम आदि सब हमारे पास पुनः वापस लौट आते हैं। अतः आध्यात्मिक पथ के पथिकों के लिए यह अत्यावश्यक है कि वे दत्तात्रेय की तरह सबसे सदगुण ही ग्रहण करें तथा निरंतर स्व-चिन्तन और ईश्वर-चिन्तन करें। पर-छिद्रान्वेषण आध्यात्मिक जीवन के लिए विष-तुल्य है। पर-चिन्तन पतन की जड़ है और आत्म-चिन्तन उन्नति की सीढ़ी है। ❖

## अमृत-सूची

- ◆ जैसा कर्म वैसा फल (सम्पादकीय) ..... 4
- ◆ प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के.. 6
- ◆ शुभभावनाओं का सहयोग दो ..8
- ◆ पुरुषोत्तम संगमयुग में.....9
- ◆ 'पत्र' संपादक के नाम .....12
- ◆ अब तो जागें (कविता) .....12
- ◆ जगदीश भाई बड़े नेक .....13
- ◆ भला बन जाता है लाभ .....14
- ◆ ईश्वरीय महावाक्यों का .....15
- ◆ प्रभु को..(कविता) .....16
- ◆ आत्मा की आवाज़ का..... 17
- ◆ एक पैगाम - युवाओं के नाम .19
- ◆ समस्या के बजाय समाधान.... 21
- ◆ परखने की शक्ति .....22
- ◆ जागो खुदा के बन्दे (कविता) 24
- ◆ जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे ....25
- ◆ जीभ पर संयम .....27
- ◆ मैंने जाना, मैं कौन हूँ.....29
- ◆ सचित्र सेवा समाचार..... 30
- ◆ बाबा ने सारे दुख हर लिये....32
- ◆ आवश्यक सूचना.....33
- ◆ सचित्र सेवा समाचार..... 34

## सदस्यता शुल्क

भारत	वार्षिक	आजीवन
ज्ञानामृत	90 /-	2,000/-
वर्ल्ड रिन्युअल	90/-	2,000/-
विदेश		
ज्ञानामृत	1,000 /-	10,000/-
वर्ल्ड रिन्युअल	1,000/-	10,000/-

शुल्क केवल 'ज्ञानामृत' अथवा 'द वर्ल्ड रिन्युअल' के नाम से ड्राफ्ट या मनीऑर्डर द्वारा भेजने हेतु पता है- संपादक, ओमशान्ति प्रिंटिंग प्रेस, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन- 307510 (आबू रोड) राजस्थान।

शुल्क के लिए सम्पर्क करें -  
09414006904, 09414154383  
hindigyanamrit@gmail.com

## जैसा कर्म वैसा फल

हममें से बहुतों को अपने-अपने शरीर से शिकायतें रहती हैं। किसी को शिकायत है कि इसमें खून की कमी है, किसी को श्वास की तकलीफ है, किसी के जोड़ दुखते हैं, किसी को नजला बना ही रहता है। स्वास्थ्य के साथ-साथ कइयों को अपने शरीर की बनावट से भी शिकायत है कि इसका कद छोटा क्यों, नाक मोटी क्यों आदि-आदि। इसका कारण यह है कि वर्तमान शरीर कर्मजन्य है, हमारे कर्मों के आधार पर इसका जन्म हुआ है।

### इन दामों में यही चीज़

जब कोई व्यक्ति कर्ज़दार या अपराधी होता है तो उसकी पसंद-नापसंद पूछी नहीं जाती है। कारावास की कोठरियों में से किसी अपराधी को मनपसंद चुनाव करने का अधिकार नहीं होता। उसके कर्म के आधार पर उसे निकृष्ट से निकृष्ट स्थान भी रहने को दिया जा सकता है जिस पर वह कोई आपत्ति भी नहीं उठा सकता। इसी प्रकार हम जब कर्ज़दार बने तो प्रकृति ने भी हमें जो कोठरी (शरीर) रहने को दी, वह कोई हमारी पसंद पूछकर नहीं दी। उसने हमसे यह नहीं पूछा, आपको आँख, नाक, होंठ की बनावट कैसी चाहिए, बताइये, वैसी ही मिल जायेगी। जैसे बाज़ार में जैसा दाम

वैसी चीज़। एक लाख वाली कार भी है, पचास लाख वाली गाड़ी भी है। इसी प्रकार जैसा कर्म रूपी दाम अदा किया गया वैसी शरीर रूपी गाड़ी मिल गई। वर्तमान युग में व्यक्ति शरीर को बनावटी तरीके से, प्लास्टिक सर्जरी से, ऑपरेशन से मनपसंद आकार देने की कोशिश करते हैं परंतु यह तरीका बहुत खर्चीला है और बनावटी भी। बनावटी चीज़ आखिर बनावटी कहलाती है, प्राकृतिक से उसकी कोई होड़ नहीं है।

### जितना निवेश उतनी प्राप्ति

वर्तमान समय हम सभी आत्मायें अपने-अपने अंतिम जन्म में हैं। द्वापरयुग के प्रारंभ से अब तक के 63 जन्म हमने देह-अभिमान में बिताये हैं। देह-अभिमान ही सभी पापों की जड़ है। अभिमानवश किये गये कर्मों का बोझ हम पर चढ़ता गया और हर जन्म में हमारी प्राप्तियाँ क्रमशः घटती गईं। भले ही हमने दान-पुण्य भी किया परंतु दान-पुण्य के रूप में जो अदायगी की, वह कर्ज़ (बोझ) की भेंट में कम थी और फिर दान या पुण्य जिस क्षेत्र में किया गया उस क्षेत्र में प्राप्ति हुई पर सर्वांगीण प्राप्ति नहीं हुई जैसे भगवान कहते हैं, जिस किसी ने विद्यालय बनवाये, उसे पढ़ाई अच्छी आ गई; जिसने हॉस्पिटल बनवाये,

उसे स्वास्थ्य अच्छा मिला; जिसने धर्मशाला बनवाई, उसे मकान अच्छे मिल गये। इस प्रकार यदि विद्या ठीक मिली तो शरीर ठीक नहीं, शरीर ठीक मिला तो मकान नहीं क्योंकि एक क्षेत्र में निवेश किया तो प्राप्ति भी तो एक क्षेत्र में ही होगी।

### कर्मजन्य हैं देह के संबंध

जो बात शरीर पर लागू होती है, वही शरीर के संबंधों पर भी लागू होती है। हममें से बहुतों को अपने शरीर के संबंधों से भी शिकायत है कि हमें ऐसे माता-पिता, ऐसा पुत्र, ऐसा भाई, ऐसा पति, ऐसी पत्नी क्यों मिले। निभाये भी नहीं बनता, छोड़ते भी नहीं बनता। इसका कारण भी यही है कि वर्तमान के देह-संबंध भी कर्मजन्य हैं। जैसे आज के युग में चीज़ें धनजन्य है, जैसा और जितना धन लगाया वैसी चीज़ मिल गई। जैसे दो सौ रुपये लगाकर स्थानीय पंखा खरीदा, दो मास में ही पुर्जे हिलने लगे, चलाओ तो सुख नहीं, रखे रखो तो जगह घेरे, फेंको तो जी दुखे। पर दो हज़ार में कंपनी से खरीदा तो कई वर्ष चलता रहा। इसी प्रकार हमने दाम (पुण्य) तो लगाये पर थोड़े थे, उनमें ऐसे ही संबंधी मिले जिनके बारे में हम सोचते हैं, इनका ना होना, इनके होने से ज्यादा अच्छा था। वास्तव में हमारा पिछला कर्म ही,

हमारे संबंध का साकार रूप धारण कर हमारे सामने आया है। हमसे यह पूछा नहीं गया था कि आपको कैसा माता, पिता, भाई, पुत्र, पति चाहिए, हमारे दामों (कर्मों) के भाव (फल) हमें चीज़ दे दी गई।

### नये और पुराने कर्म खाते की पहचान

जिसका हम हँसते-हँसते, बिना दुख दिये केवल खाकर आए थे, वो हमारे पास इस जन्म में खाने आयेगा, पर खायेगा हँसते-हँसते। पर यदि हमने खाया भी था और रुलाया भी था तो कोई इस जन्म में हमारा खाता भी रहेगा और रुलाता भी रहेगा। बीमारी के रूप में, धोखे के रूप में, व्यसनों के रूप में या अन्य गंदे तरीके से धन की बर्बादी करना अर्थात् खाना भी और रुलाना भी। कोई कह सकता है कि हम तो करके नहीं आए, यह व्यक्ति नया हिसाब बना रहा है। नये और पुराने हिसाब की पूरी नहीं तो कुछ तो पहचान हो ही सकती है। एक ही दिन जन्मे दो बच्चों में से एक का जन्म महल में और दूसरे का जीवनोपयोगी वस्तुओं से रहित कहीं झुग्गी में होता है, यह पूर्व कर्म की प्रारब्ध अनुसार नहीं तो और क्या है?

### कर्म ले जायेगा छीनकर

एक बार, बीमार वृद्ध की सम्पत्ति तो पुत्र ने ले ली पर सेवा नहीं की। वह वृद्ध अपने पुत्र का गम झेलते-झेलते मर गया। कुछ दिनों बाद पुत्र के घर

बीमार बच्चे ने जन्म लिया। पुत्र ने उसे कंधे पर लिए-लिए अस्पतालों के चक्कर खूब लगाए। उसकी सेवा में ज़मीन-जायदादा सब बिक गई। बाद में बच्चे ने देह भी त्याग दी। ऐसे लगता है, यह बच्चा जमीन-जायदादा बिकवाने ही आया था। यह कौन था? यह वह वृद्ध पिता भी हो सकता है जो बच्चा बनकर अपनी उगाही कर ले गया। हम पीछे मुड़कर देखना नहीं चाहते तो कर्म हमारे आगे आकर खड़ा हो जाता है। हम खुशी से, कर्तव्य समझकर उन्नत नहीं होना चाहते हैं तो कर्म हमारे हाथों से झपटकर, छीनकर ले जाता है।

### बीती से शिक्षा लें, पश्चाताप न करें

अब प्रश्न यह है कि हम अपने कर्मों को महान और सुखदायी बनायें कैसे? समझदार व्यक्ति उसे कहा जाता है जो बीती बातों से शिक्षा लेकर अपने को परिवर्तन करता है, ना कि पश्चाताप में समय गंवाता है। हमें भी बीती को बीती कर अब से अपने मन को दैवी गुणों से भरपूर करना है। जैसे पानी को नीचे की ओर बहाने में कोई मेहनत नहीं करनी पड़ती, कोई साधन नहीं लेना पड़ता पर ऊपर चढ़ाने में मेहनत होती है, कोई साधन भी लेना पड़ता है। इसी प्रकार, मन को बेदाग बनाने के लिए ईश्वरीय ज्ञान और ईश्वर की याद रूपी साधन लेना पड़ता है।

### मन को धो डालिए ईश्वरीय स्मृति से

वर्तमान समय भगवान हमारी कर्मबंधनी स्थिति को देख हमें बड़े दया भाव से देख रहे हैं। वे सब देखते, जानते अपने रहम की किरणों बरसाते हुए बस इतना ही कहते हैं, बच्चे, सृष्टि के आदि-मध्य-अंत के ज्ञान से और मेरी स्मृति से अपने मन को धो डालो। धुले मन वाले का अर्थात् पवित्र आत्मा का हर संकल्प पूर्ण करने के लिए भगवान बंधे हुए हैं। ऐसे धुले मन वाले को तन कंचन समान, संबंध सुखदायी और प्रकृति तथा प्राणी भी सेवक के रूप में मिलते हैं। जो वर्तमान समय अपने तन, संबंध, धन आदि प्राप्ति से असंतुष्ट हैं, उनके लिए चेतावनी है कि वे अब से भगवान की श्रीमत प्रमाण श्रेष्ठ कर्म करें। ऐसे कर्मों का फल एक का पद्मगुणा है। इन श्रेष्ठ कर्मों द्वारा हम 63 जन्मों का कर्ज उतार कर भविष्य 21 जन्मों के लिए डायरेक्ट और अगले कल्प के अंत तक का इनडायरेक्ट भाग्य जमा कर सकते हैं। इसका प्रमाण प्रजापिता ब्रह्मा हमारे सामने हैं। केवल 33 वर्षों की गहन तपस्या से वे हिसाब चुकतू कर आने वाली दुनिया के सर्वोच्च पद – नारायण पद का पुण्य अर्जित कर सके। उनका अनुसरण कर हम भी पिछला घाटा पूरा कर आगे बहुत ऊँचा भाग्य जमा कर सकते हैं।

– ब्र.कु. आत्म प्रकाश

# प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के

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



**प्रश्न:-** व्यर्थ से बचने की सहज युक्ति बताइये।

**उत्तर:-** 'मैं क्या करती हूँ', इसके सिवाए और कुछ सोचना आता ही नहीं है। कल क्या हुआ था याद नहीं है, कल क्या होने वाला है, देखा जायेगा, समय बहुत है। एक बाबा की गहराई में जाओ, डीप जाओ तो कोई संकल्प नहीं आयेगा। पाँच मिनट भी व्यर्थ संकल्प चला, तो जीवन क्या? एक मिनट भी व्यर्थ संकल्प चला तो जीवन नहीं है। बाबा कहो और अन्दर चले जाओ... मैं आत्मा हूँ, बाबा की हूँ। ऐसी स्थिति बनाने के लिये अपनी घोट तो नशा चढ़े, जो करना है, अब करना है क्योंकि जो अब नहीं करेंगे, कब नहीं करेंगे। ऐसी-ऐसी बातें जो मीठे बाबा ने सुनाई हैं वो भूलना माना भटकना। जो बाबा की बातों को भूलते हैं उनकी बुद्धि को ठिकाना नहीं मिलता है। बाबा की बातों को याद करो तो बुद्धि सदा सालिम रहेगी। सोचने की बात नहीं है, समय अनुसार टच होगा - यह कर, यह न कर।

क्वेशन नहीं होगा कि करना है या नहीं करना है। वेट एण्ड सी। ऐसे-ऐसे जो बोल हैं उनसे जीवन में सुरक्षा है, ऐसों के संग में रहने वालों की भी सुरक्षा है। माया रावण से सुरक्षित रहना और साफ रहना।

**प्रश्न:-** कई भाई-बहनों को इच्छा रहती है कि हमें बाबा से, परिवार से प्यार मिले पर बाबा कहते, कोई इच्छा नहीं होनी चाहिए, तो यह कैसे हो कि इच्छा भी न हो और प्यार भी मिले?

**उत्तर:-** प्यार कभी इच्छा से नहीं मिलता है, बाबा पहले अपने आप प्यार देता है। कोई भी ब्राह्मण ऐसे नहीं होगा जो ज्ञान से पैदा हुआ हो, सभी प्यार से पैदा हुए हैं। ज्ञान भी तब सुना है जब कुछ शान्ति मिली है। किसी को प्यार से शान्ति मिली है और किसी को शान्ति से प्यार मिला है। शान्ति का अनुभव होने से बाबा के प्यार ने कमाल कर दिया है। फिर वो प्यार अविनाशी रखें, विनाशी से कोई प्यार न करें। बाबा का प्यार सदा महसूस क्यों नहीं

होता है या क्यों नहीं परिवार से प्यार मिलता है? जो बाबा के प्यार की कीमत को न जान आलसी और अलबेले रहते हैं उन्हें प्यार कैसे मिलेगा। बाबा जो नियम मर्यादायें सिखाता है उन पर चलने से बाबा का प्यार स्वतः मिलता है। बाबा की शिक्षाओं को जो बच्चा दिल से पालन करता है, वह बाबा के प्यार का अनुभव करता है। बाबा कहता है, कभी झूठ नहीं बोलो, कभी गुस्सा नहीं करो फिर भी हम झूठ बोलें, गुस्सा करें तो बाबा प्यार कैसे करेगा! जो लोभ, मोह में फंसा हुआ रहेगा, वह बाबा से प्यार कैसे लेगा? तो बाबा मुफ्त में प्यार नहीं देता है, फौरन रिटर्न देखता है, क्या बच्चा प्यार से रेसपांड करता है। तो पहले प्यार करता है मेरा बने, देह सहित देह की सब बातों को एकदम भूल जाये, न्यारा बन जाये क्योंकि जब तक देह के साथ सम्बन्ध है तब तक बाबा का प्यार खींच नहीं सकता, भले अमृतवेले बैठे। अगर कोई बाबा के साथ देह को भी देखेंगे या देह में जरा

भी ध्यान जायेगा तो उसे बाबा के प्यार की शक्ति नहीं मिलेगी। सारे दिन में सबके साथ रहते हुए और कारोबार में आते हुए जितना हम श्रीमत पर चलेंगे उतना हम औरों को भी प्यार दे सकते हैं। थोड़ी भी मनमत चलाई या किसी का स्वभाव देखा तो जैसे बाबा स्नेह देता है वैसे देने की अक्ल नहीं आयेगी। तो श्रीमत को सिरमाथे पर रखो। प्यार में सब चीजें ऑर्डर में चलती हैं।

**प्रश्न:- दादी जी, आपमें इतनी शक्ति कहाँ से आती है?**

**उत्तर:-** एक है बल, एक है शक्ति, एक है एनर्जी। यह बल भगवान से मिला है। निर्बल से लड़ाई बलवान की, ये कहानी है दीये और तूफान की। आखिर विजय किसकी हुई, दीये की। तूफान कितने भी आये पर दीया, दीया है ना। दीया अंधकार को मिटा देता है। दीये में भल तूफान लग जाये, पर दीया विश्वास है, अंदर की ज्योत है, जो परमात्मा बाप ने जगाई है अंधों को राह दिखाने। अभी सुनते-सुनते अंधे को राह मिल गई। यह भी भक्ति में गाते थे। अभी अंधे को रास्ते का पता चल गया, मुझे कहाँ जाना है। जो बाबा कहता है, तुम अंधों की लाठी बनो। उसके लिए हमारे अंदर वृत्ति बड़ी अच्छी हो। बत्तीस साल मैं साकार बाबा के साथ रही, 42 साल अव्यक्त बापदादा को आँखों से देखा

है। बाबा अव्यक्त होकर भी कितनी शक्ति हमको देता है। मुझ आत्मा ने जो परमात्म शक्ति पाई है वो चला रही है। वो है एनर्जी। सूक्ष्म, अति सूक्ष्म शक्ति मिली है। शक्ति तो चरित्र को चेंज करने के लिए मिली है। संग का रंग लगा। योगी बनना सहज हो गया। सहजयोगी सदा सहयोगी। योग कोई बड़ी बात नहीं। अंदर-अंदर इतनी एनर्जी मिलती है जो सारे कार्य को सफल करती है। पावर हाऊस से कनेक्शन टूट जाये तो अंधियारा हो जायेगा। योग क्या है? ऐसी हमारी स्थिति हो जो हमारा जीवन दूसरों के लिए दर्पण बन जाये। बाबा के साथ की शक्ति से आगे बढ़ते रहो तो एनर्जी बच जाती है, अपनी एनर्जी को खर्च ही मत करो तो एनर्जी जमा होती रहती है। मुझे शुरू से बाहर के अशुद्ध वातावरण में रहने का संस्कार नहीं है। भगवान के बच्चे हैं तो किसी हालत में भी कभी अपने को तन वा मन से कमजोर होने नहीं देना चाहिए क्योंकि अशरीरी बनने का अभ्यास और मनमनाभव के महामंत्र से अपने संकल्प को शुद्ध और शांत रखने की शिक्षा मिली है। भगवान बल देवे और हम निर्बल रहें, यह शोभता नहीं है। बाबा हमको जो प्यार और शिक्षा देता है, उससे हमारे में ताकत आनी चाहिए जिससे हेल्दी, वेल्दी और हैप्पी रहेंगे। तब बाबा कहेंगे, मेरा यह बच्चा काम

का है। जब समर्पण हुए हैं तो सर्वगुणसंपन्न बनना है, उसके लिए आठों शक्तियाँ चाहिए। सेवा में और संबंध में आते एक सर्वशक्तिवान बाप से ही कनेक्शन है तो न किसी के साथ कोई टक्कर, न ही कोई चक्कर होगा। इससे भी एनर्जी बचती, बनती और बढ़ती जाती है। कइयों के पास एनर्जी है ही नहीं क्योंकि खर्च ज्यादा है, कमाई है ही नहीं। जो पढ़ाई अच्छी पढ़ता है और श्रीमत पर चलता है, उससे बाप, टीचर, सतगुरु तीनों खुश रहते हैं, उसके ऊपर और कहीं का कोई भी प्रभाव नहीं पड़ सकता है।

**प्रश्न:- दादी जी, आप क्या पुरुषार्थ करती हैं?**

**उत्तर:-** मैं अपने दर्पण को साफ रखती हूँ। मेरा दर्पण साफ हो तो मुझे अपना स्वरूप दिखाई पड़े। दर्पण में अपना रूप दिखाई पड़ता है। शीशे से दूसरों का दिखाई पड़ता है। ज्ञान की जो गहराई में जाता है, योग का जो रीयल अनुभव करता है, वो अपने को सुधारता है। दर्पण मेरा साफ हो। मेरा बाबा मेरे लिए दर्पण है। कितनी मैं खूबसूरत बनी हूँ? उसमें और हमारे में कोई अंतर न हो। यह है योग। यह मेरे लिए आइना है। इसमें सारा दिन देखती हूँ। जो हमारी दृष्टि में होगा, वैसा हमारी वृत्ति में होगा। जो वृत्ति में होगा, वो दृष्टि औरों को मिलेगी। वृत्ति-दृष्टि बदलूँ तो जग बदलेगा। ❖

# शुभभावनाओं का सहयोग दो

● दादी हृदयमोहिनी

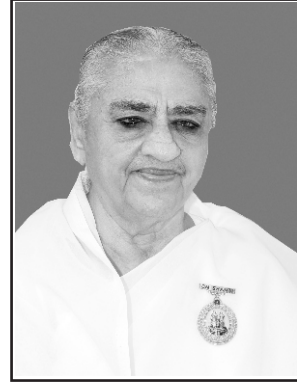
शुभ भावना और शुभ कामना यह शब्द बाबा बार-बार बोलते हैं। यह शुभ भावना, शुभ कामना हमारी नेचुरल लाइफ हो जानी चाहिए। जितना हम विशेषता देखने की आदत बनायेंगे, उतनी माया कम आयेगी। जब किसी के प्रति घृणा दृष्टि होती है, तब व्यर्थ विचार चलते हैं। बाबा ने हमारी वर्तमान समय की कमजोरी यही सुनाई है। व्यर्थ संकल्प इतनी तेज रफ्तार से चलते हैं जो दिमाग ही कमजोर हो जाता है, समय व्यर्थ जाता है। इसीलिए बाबा कहते हैं कि अवगुण देखेंगे ही नहीं तो व्यर्थ संकल्प चलेगा ही नहीं। विशेषता देखेंगे तो संकल्प भी शुभ चलेंगे। किसी भी कमजोर को शुभ भावना, शुभ कामना का सहयोग दो तो आपका पुण्य जमा होगा।

कोई बहुत बीमार है और आप उसको सहारा दे दो तो उसके मुख से क्या निकलता है? दुआयें ही निकलती हैं ना। गिरे हुए को उठा लो तो उसके मुख से क्या निकलता है? आपको तो मैं जीवन भर नहीं भूलूँगा, तो यह दुआ हुई ना।

तो अब अपनी कंट्रोलिंग और रूलिंग पावर बढ़ाओ। वो पावर बाबा की याद से मिलनी है। मेरा बाबा कहो तो याद भी कोई मुश्किल नहीं है।

आप चेक करके देखो सारा दिन क्या याद रहता है? मेरा काम, मेरा संबंध, मेरा शरीर, मेरा-मेरा ही याद रहता है, चलो मेरा बाबा भी कहो तो भी मेरा ही याद आया ना, और तो कुछ याद नहीं आता। तो मेरा-मेरा कहने वाला मैं राजा हूँ, यह नहीं भूलना चाहिए। बाबा कहता है – अभी समाप्ति का समय समीप आ रहा है। फरिश्ता बनकर फिर देवता बनना है तो यह भी चेक करो कि हम फरिश्ते बने हैं? यह भी चेक करो कि हम राजा बने हैं? फरिश्ता बनना बहुत सहज है। सिर्फ अपना बोझ अपने ऊपर न रख करके बाबा को दे दो, बस। यह वेस्ट थॉट्स, वेस्ट बोल यही बोझ है। बाबा कहते, यह बोझ क्यों उठाते हो? वेस्ट को बेस्ट में क्यों नहीं बदल देते हो?

बाबा हमेशा कहता है, सवरे का क्लास करना सबसे अच्छा है। सवरे-सवरे मन को ज्ञान के मनन का भोजन खिलाना चाहिए। मन का भोजन है यह मुरली। नहीं तो खाली मन शैतान का घर कहा जाता है। मन को मनन से भर लो, वेस्ट बेस्ट में बदलता जायेगा। मुरली सुनना माना उसमें जो बाबा ने कहा वो करना है, सिर्फ पढ़ना नहीं है, उससे फायदा उठाना है। मन को शुद्ध भोजन दिया तो मन ताकत वाला बन जाना चाहिए। मुरली से इतना प्यार



हो, तब बाबा कहेगा, मेरे से भी प्यार है क्योंकि बाबा का प्यार मुरली से है और आपका प्यार बाबा से है तो बाबा का जिससे प्यार है उससे आपका तो होना चाहिए। तो इतना बाबा से प्यार, बाबा के महावाक्यों से प्यार हो जिसको बाबा कहते हैं – श्रीमत।

अमृतवेले से लेकर बाबा ने हर कर्म की श्रीमत दे दी है। सहजयोगी बनना हो तो हर कर्म श्रीमत प्रमाण करते चलो। आँख से क्या देखो, मुख से क्या बोलो, बाबा ने सब डायरेक्शन दिया है। जो बाबा ने कहा है वो सिर्फ चेक करो। अच्छा, मैं जो बोल रही हूँ, जो बाबा के बोल हैं वही बोल रही हूँ? देखने के लिए बाबा का जो डायरेक्शन है, वही देख रही हूँ या शरीर को ही देख रही हूँ? फिर तो बस बेफिकर, मंजिल पर पहुँच ही जायेंगे।



# पुरुषोत्तम संगमयुग में ईश्वरीय सेवा की विधि में परिवर्तन

● ब्रह्माकुमार रमेश शाह, मुंबई (गामदेवी)

हम सब जानते हैं कि हमारी ईश्वरीय पढ़ाई के चार विषय हैं – ज्ञान, योग, धारणा और सेवा। सेवा का मुख्य लक्ष्य अन्य आत्माओं को परमात्मा का परिचय देना और उन्हें सच्चे सुख, शांति का अनुभव कराना है। पंद्रह नवंबर, 2011 से 3 अप्रैल, 2012 तक चली इस सीजन की मुरलियों में अव्यक्त बापदादा ने अनेक प्रकार के नये-नये ईश्वरीय सेवा के साधन हमें बताये हैं जैसे कि पहले ईश्वरीय सेवा का लक्ष्य था संदेश देने का, बाद में अनुभूति कराने के लक्ष्य को लेकर सेवा शुरू हुई। अभी बाबा रिज़ल्ट दिलाने वाली सेवा (Result Oriented Sewa) चाहते हैं। इसमें भी 3 अप्रैल, 2012 की अव्यक्त मुरली में बापदादा ने बताया कि ईश्वरीय सेवा में क्या-क्या बातें हुई हैं और क्या-क्या बातें अभी बाकी हैं। अव्यक्त बापदादा के शब्दों में – “अभी तक की रिज़ल्ट में क्या सभी कहते हैं, ब्रह्माकुमारियाँ बहुत अच्छा काम कर रही हैं, बाप प्रत्यक्ष नहीं है। वह अभी तक गुप्त है। अभी यह प्रत्यक्ष करो कि स्वयं परमात्मा ब्रह्मा तन में प्रत्यक्ष हो ब्रह्माकुमारियों को ऐसा योग्य बना रहे हैं। अभी यह प्वाइंट रही हुई है।

अभी यह कहें कि ब्रह्माकुमारियों का भगवान बाबा आ गया। इसका प्रत्यक्ष प्रोग्राम बनाना। प्रोग्राम बनाते हैं ना, मीटिंग करते हैं ना। तो मीटिंग में यह प्रोग्राम बनाओ कि अभी सब बच्चों को पता तो पड़े कि वर्सा देने वाला बाप आ गया। वंचित नहीं रह जायें।”

हम सब ईश्वरीय सेवा तो बहुत अच्छी रीति से करते हैं लेकिन अभी इसकी विधि में परिवर्तन करने की ज़रूरत है। कारण यही है कि प्रदर्शनी, संग्रहालय, मेला आदि देखने के बाद विज़िटर्स से जब ऑपिनियन फॉर्म भरवाते हैं तो उसमें इस प्रकार के प्रश्न होते हैं कि आप धूम्रपान छोड़ेंगे, आप क्रोध पर विजय प्राप्त करेंगे, आप विकारों का दान देंगे आदि-आदि। जैसे प्रश्न पूछा जाता है फिर उसका उत्तर भी वैसा ही मिलता है। तो अब चित्र, प्रदर्शनी, मेले, म्यूज़ियम वही रहेंगे पर हमारे लक्ष्य में परिवर्तन होगा। हम आने वाले भाई-बहनों से पुराने प्रश्न अर्थात् नेगेटिव प्रश्न छोड़कर पॉज़िटिव प्रश्न पूछें तो ज़रूर उनके उत्तर भी पॉज़िटिव आ सकते हैं। पॉज़िटिव बातें सिद्ध करने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा तीन या चार प्रश्न हो सकते हैं। इस पर सभी विचार कर सकें,

इसलिए निम्नलिखित प्रश्न मेरे ध्यान पर आये हैं –

**प्रश्न 1:** आप एक अजर-अमर-अविनाशी आत्मा हैं, क्या आप इस बात को मानते हैं?

**उत्तर:** मैंने समझ लिया है कि मैं आत्मा हूँ।

**प्रश्न 2:** आपका अपने पारलौकिक पिता परमपिता से क्या संबंध है?

**उत्तर:** मेरा पारलौकिक पिता परमात्मा है और मैं उनकी संतान हूँ और इसलिए हम आपस में भाई-भाई हैं।

**प्रश्न 3:** परमपिता परमात्मा के दिव्य अवतरण से स्वर्गिक दैवी सृष्टि का वर्सा मिलता है, क्या आप यह वर्सा प्राप्त करने के लिए तैयार हैं?

**उत्तर:** मैं मानता हूँ कि परमपिता परमात्मा का दिव्य अवतरण हुआ है और मैं उनसे स्वर्णिम दैवी सृष्टि का वर्सा प्राप्त करने के लिए अवश्य पुरुषार्थ करूँगा।

**प्रश्न 4:** आपको प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में आने से क्या प्राप्ति हुई है?

**उत्तर:** मुझे यहाँ परमात्मा का सत्य परिचय मिला है और इसके लिए मैं प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय का बहुत-बहुत शुक्रगुज़ार

हूँ।

एक कहानी है, एक नामी-गिरामी कलाकार सोचता था कि वह बहुत अच्छा कलाकार है। उसने बड़ी मेहनत से एक चित्र बनाया जिसमें एक घर, बाहर आंगन में खेलते बच्चे, पास में कुत्ता, नदी आदि दृश्य थे। चित्र के साइड में उसने एक पेपर पर लिखा – इस चित्र में आपको जो कमी दिखाई देती है, उस पर कलम से निशान लगायें। उसने यह चित्र 24 घंटे के लिए प्रदर्शनी में रखा, दूसरे दिन कलाकार ने देखा कि सारा ही चित्र निशानों से भरा हुआ था। उसे बहुत दुख हुआ कि उसके बनाये चित्र में इतनी सारी गलतियाँ हैं। परिणामरूप वह डिप्रेशन में आकर आत्महत्या करने चला। रास्ते में उसके दोस्त ने पूछा, आपका मुख इतना पीला कैसे है? तो उसने बताया कि मैं अच्छा कलाकार नहीं हूँ, मेरे चित्र में हज़ारों गलतियाँ हैं। तब उस मित्र ने कहा कि यह गलती तुम्हारी है क्योंकि तुमने लोगों से जिस तरह का सवाल पूछा, उसी तरह का तुम्हें उत्तर मिला। यही प्रयोग मैं भी करना चाहूँगा, आप मुझे वह चित्र दुबारा बनाकर दो। कलाकार ने चित्र बनाकर दिया और प्रदर्शनी में रखा। मित्र ने चित्र के साथ लगे कागज़ पर लिखा, इसमें आपको जो-जो बातें अच्छी लगें, उन पर पेंसिल से

निशान बनायें। अगले दिन दोनों ने देखा कि सारा ही चित्र अच्छी बातों के निशान से भरा हुआ था। मित्र ने कलाकार से कहा, देखा तुमने, चित्र वही है परंतु पहले तुमने नकारात्मक बात के लिए प्रश्न पूछा तो देखने वालों ने भी उसी भाव से उत्तर दिया। अब हमने सकारात्मक दृष्टिकोण से प्रश्न पूछा तो जवाब भी हमें सकारात्मक ही मिला। इसका अर्थ यही है कि चित्र में कोई गलती नहीं है, तुम्हारी कला में भी कोई कमी नहीं है परंतु तुमने जिस दृष्टिकोण से प्रश्न पूछा, उसमें अंतर है।

इसी तरह से हम प्रदर्शनी, म्यूज़ियम आदि में विकारों पर जीत पाने, क्रोध जीतने, शराब, जुआ आदि त्यागने के बारे में प्रश्न पूछते हैं इसलिए दर्शक भी इन सब नकारात्मक वृत्तियों के त्याग के बारे में लिखते हैं। अगर उनसे सकारात्मक प्रश्न पूछे जायें जिनका जिक्र मैंने लेख के प्रारंभ में किया है तो अवश्य ही जवाब भी सकारात्मक ही मिलेंगे और बाबा जो चाहते हैं कि ब्रह्माकुमारियों का भगवान बाबा आ गया, यह प्रत्यक्षता होने में देरी नहीं लगेगी।

3 अप्रैल के बाबा मिलन के अंत में जब हम तीन भाई बाबा से मिल रहे थे तब मैंने यह बात निकाली थी जिस पर बाबा ने संक्षिप्त जवाब दिया –

“पॉजिटिव करेंगे तो नेगेटिव दबता जायेगा। यह मीटिंग होगी ना उसमें राय करो।” इस प्रकार बाबा ने भी इस बात को स्वीकार किया। हम विजिटर्स से नेगेटिव बात पूछकर उसे छोड़ने का संकल्प कराते, उसके बदले अब पॉजिटिव बातों का लक्ष्य दिया जाये तो अवश्य ही प्यारे बापदादा की चाहना पूरी हो सकती है।

सार रूप में ईश्वरीय ज्ञान तथा योग आदि की बातों में कोई परिवर्तन करने की जरूरत नहीं है परंतु उसे हम भाई-बहनें समाज के सामने कैसे रखते हैं, उसकी विधि में परिवर्तन करने की आवश्यकता है। इस पर भी एक कहानी है कि एक घोड़े के मालिक ने घोड़े को खाने के लिए पीला सूखा घास दिया जिसे देखकर घोड़ा नखरा करने लगा और घास खाना बंद कर दिया, तब मालिक ने युक्ति रची। उसने घोड़े को हरे रंग का चश्मा पहना दिया जिससे उसे घास हरा दिखने लगा और खाना शुरू कर दिया। कहने का अर्थ है कि बातें वही होती हैं, ज्ञान भी वही होता है किंतु हमारे दृष्टिकोण में फर्क करने की जरूरत है। मनोविज्ञान में भी यही बात सिखाई जाती कि हम अपने मन को किस प्रकार से चलायें अर्थात् किस प्रकार के संकल्पों की मन में रचना करें। नकारात्मक विचारों से मन, वाणी और कर्म



नकारात्मक बनते और सकारात्मक विचारों से मन, वाणी और कर्म श्रेष्ठ बनते।

एक कहानी है कि एक शिकारी ने दो तोतों को पकड़ा और उन्हें बाज़ार में बेच दिया। पहले तोते को एक शराबी ने खरीद लिया और अपने घर ले आया। शराबी रोज़ घर पर पत्नी के साथ गाली-गलौच और मार-पीट करता। तोते ने भी वही सीख लिया। वह भी हर आने-जाने वाले को गंदी-गंदी गालियाँ देता। दूसरे तोते को एक पंडित ने खरीद लिया और अपने घर में लाकर पिंजरे में रख दिया। पंडित के घर के लोग सात्विक थे। पंडित रोज़ाना मंत्र, श्लोकों का उच्चारण करता। तोते ने भी वही सीख लिया। वह तोता भी हर आने वाले मेहमान का स्वागत करता, उन्हें मंत्र, श्लोक सुनाता। इस प्रकार जैसे तोतों में संग का रंग लगा उसी प्रकार से प्रदर्शनी में भी हम सकारात्मक विधि द्वारा अच्छे-अच्छे प्रश्न पूछें और आने वाले मेहमानों को साप्ताहिक पाठ्यक्रम द्वारा आत्मा, परमात्मा, परमात्मा द्वारा दिव्य कर्तव्य, उनसे ईश्वरीय वर्षा प्राप्त करने की प्रेरणा दें तो अवश्य ही जो परिणाम बाबा चाहते हैं, वह मिल सकता है।

पहले हम प्रदर्शनी में कलियुग और सतयुग का विस्तार से मॉडल

बनाकर रखते थे, बाद में ख्याल आया कि तमोप्रधान दुनिया का अनुभव तो सबको है ही इसलिए कलियुग का दर्शन कराने के लिए मॉडल्स की जरूरत नहीं है लेकिन सतयुग की श्रेष्ठ बातें मॉडल्स के रूप में दिखाने से लोगों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है और वे परमात्म ज्ञान लेने तथा वर्षा प्राप्त करने को तत्पर हो जाते हैं।

मैंने कई जगह पर अपने संग्रहालयों में रखी विज़िटर्स की ऑपिनियन बुक देखी है तो पाया है कि उसमें प्रश्नों के नकारात्मक उत्तर ज्यादा थे परंतु कुछेक जगहों पर सकारात्मक दृष्टिकोण से भी प्रश्नों के उत्तर दिये गये थे। मैंने पूछा कि यह अंतर कैसे है तो उत्तर मिला कि जो गाइड जिस दृष्टिकोण से समझाता है, उस दृष्टिकोण से ही विज़िटर्स उत्तर देते हैं। कई वर्षों पहले ब्रह्मा बाबा ने तीन प्रश्नों की एक प्रश्नावली छपवाई जिसे हम लोगों से भरवाते थे तो पाते थे कि 99% लोगों ने पॉज़िटिव बातें ही लिखी हैं, कारण कि हमने उनसे पॉज़िटिव प्रश्न ही पूछे थे।

विज्ञान के क्षेत्र में एक वैज्ञानिक ने टिन के डिब्बे के अंदर से पूर्ण रूप से हवा निकालने का प्रयोग किया पर वह सफल नहीं हो पाया। वह जानता था कि अगर टिन के डिब्बे के अंदर से पूरी हवा निकाली जायेगी तो

Atmosphere Pressure के कारण वह डिब्बा एक बॉम्ब की तरह फूट जायेगा परंतु हमारी मातायें, बहनें इतनी होशियार हैं कि टिन के डिब्बे से हवा निकालने के लिए उसमें पानी भर देती हैं। जब पानी टिन के डिब्बे के अंदर जायेगा तो हवा स्वतः ही बाहर निकल जायेगी। इसी प्रकार चित्रों को समझाने के लिए नेगेटिव शैली की बजाय पॉज़िटिव शैली का प्रयोग करना है। सकारात्मक बातें लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन अवश्य ही लाती हैं। ऊपर जो हमने 4 प्रश्न निकाले हैं, उनमें हमारे विद्वान भाई-बहनें परिवर्तन कर सकते हैं। सकारात्मक रीति से ईश्वरीय सेवा करने का प्रयोग अगर हम अगले 6 मास में करें और इसका रिज़ल्ट आने वाले सीजन के प्रारंभ में अव्यक्त बापदादा के सामने रखें तो मैं अवश्य ही यह समझता हूँ कि प्यारे बाबा हमारी इस प्रकार से ईश्वरीय सेवा में परिवर्तन की बात की सराहना करेंगे। इसलिए इस लेख के द्वारा मैं अपने सभी बहन-भाइयों से नम्र निवेदन करता हूँ कि आप 6 मास तक इसका प्रयोग करें और जो भी रिज़ल्ट आये, उसे मुंबई ऑफिस में भेजें। फिर उस रिज़ल्ट से हम ज्ञानामृत के लेख द्वारा सभी को अवगत करायेगे। ❖



## ‘पत्र’ संपादक के नाम

ज्ञानामृत पत्रिका अत्यंत ज्ञानवर्धक और मार्मिक है। जीवन की वास्तविकता का लेख ‘हाफ पार्टनर’ पढ़कर मन गद्गद हो गया। भगवान को अपना बच्चा बनाकर जीने की राह इस लेख से मिलती है। इससे कई माताओं को धीरज मिला है। इसी तरह बच्चों को भी मार्गदर्शन मिलेगा।

— ब्र.कु. सरस्वती क्यासा, बीदर

मम्मा-बाबा के कमल हस्तों से पली-बढ़ी, ज्ञान की सप्तरंगी वर्षा करने वाली अनोखी पत्रिका ‘ज्ञानामृत’ हम आत्माओं को निराली सीख से व ज्ञान से रंगने वाली है। यथा नाम तथा गुण को पूर्णतः चरितार्थ करती है। फरवरी माह के अंक में ‘संजय की कलम से’ तथा ‘सम्पादकीय लेख’ से विशेष प्रेरणादायी व सारयुक्त अनुभव हुआ। ज्ञानामृत पत्रिका की प्राप्ति जिस दिन होती है, लगता है कोई स्वप्नेही मिल गया। पत्रिका में वरिष्ठ ज्ञानी, योगी भाई-बहनों के सुंदर सारयुक्त लेख मन, बुद्धि पर अमिट छाप छोड़ देते हैं।

— ब्र.कु. जयकिशोर, गाजीपुर

मैं ज्ञानामृत पत्रिका का कई वर्षों से अध्ययन कर रहा हूँ। पत्रिका एक आइने के समान है। जैसा पढ़ने वाले

का विचार होता है, वैसी यह पत्रिका उसे दिखती है। मुझे दिसंबर, 2011 का संपादकीय ‘एक परमात्मा, एक विश्व परिवार’ बहुत पसंद आया।

— लेखराज मल्होत्रा,  
महिदपुर सिटी (उज्जैन)

‘अच्छी पुस्तकें मनुष्य की अच्छी मित्र हैं’ यह बात ज्ञानामृत पत्रिका पर शत प्रतिशत लागू है। इतनी कम कीमत में इतनी अच्छी पत्रिका प्रभु-प्रसाद नहीं तो और क्या है। इस पत्रिका को पढ़कर भरपूरता का अनुभव होता है और खुद पर गर्व महसूस होता है कि इतनी अच्छी पत्रिका पढ़ने को मिली।

— ब्र.कु. मनीष, जोधपुर

ज्ञानामृत पत्रिका ज्ञान का उजाला है। मैं पोलियो की ड्यूटी से प्राप्त पैसों से ज्ञानामृत का आजीवन सदस्य बना हूँ। हर पल, हर समय नई विचारधारा को पढ़ने-समझने के लिए ज्ञानामृत पत्रिका का इंतजार रहता है। घर-परिवार की तू-तू, मैं-मैं से शांति प्रदान करने में यह मददगार है। जितनी भी सराहना की जाये, शब्द बहुत कम हैं।

— राजशर्मा राजकुमार,  
चाकरपुर (बिजनौर)

पिछले कुछ दिनों से ज्ञानामृत पढ़ रहा हूँ। आज जब भाषा और आचरण

के नाम पर दावानल जारी है, तब ज्ञानामृत पढ़ना शीतल जल और शीतल बयार-सा सुख प्रदान करता है। ज्ञानामृत में प्रकाशित आलेख और अनुभव पढ़ना माना परमात्मा का अनुभव करना है। साहित्य और लेखन में अध्यात्म का समावेश जरूरी है। आज समाज में सुविचार, श्रेष्ठ संस्कार और सदाशयता को बढ़ाने के लिए सद्साहित्य की जरूरत है, ज्ञानामृत इस जरूरत को पूरा कर रही है।

— मनोहर मंजुल (पत्रकार),  
पिपल्या बुजुर्ग (म.प्र.)

### अब तो जागें

प्रो. डॉ. शरद नागयण खरे, मंडला  
बहुत सो चुके, अब तो जागें  
अंधकार में रहे भटकते  
औरों को हम रहे स्वटकते  
कांटे बनकर सदा जिचे हम  
द्वेष, कपट का नीर पिचे हम  
वक्त आया, दुर्गुण से भागें  
बहुत सो.....  
जीवन श्राप बना था अब तक  
पापकर्म में सना था अब तक  
हर बुराई को गले लगाया  
सच्चा जीवन न मिल पाया  
अब तो विषय-वासना त्यागें  
बहुत सो.....  
ब्रह्मा बाबा साथ हमारे  
कदम बढ़ायें, साथ सहारे  
सफल हुआ है अब यह जीवन  
महक रहा मानो रस मधुबन  
सब पाकर क्यो अब मांगें  
बहुत सो.....

# जगदीश भाई बड़े नेक और उदार थे

● ब्रह्माकुमार प्रेम प्रकाश, नोएडा (दिल्ली)

ब्रह्माकुमारीज के मुख्य प्रवक्ता, महान चिंतक, विद्वान, दार्शनिक, लगभग 200 आध्यात्मिक पुस्तकों के लेखक तथा संस्था की तीन पत्रिकाओं 'ज्ञानामृत', 'द वर्ल्ड रिन्युअल', 'प्यूरिटी' के मुख्य संपादक भ्राता जगदीश चंद्र जी ने मेरे आध्यात्मिक जीवन पर एक अमिट छाप छोड़ी। ईश्वरीय ज्ञान का पहला प्रवचन मुझे उन्हीं के द्वारा दिल्ली कमला नगर सेन्टर पर उनके कमरे में 4 जनवरी, 1960 को मिला। उस 45 मिनट के प्रवचन ने मुझे मंत्रमुग्ध कर दिया जिसमें उन्होंने आज के तमोगुणी वातावरण में आध्यात्मिक जीवन जीने के महत्त्व पर जोर दिया था। मेरे अंदर तीव्र प्रेरणा उत्पन्न हुई कि मुझे सात दिन का कोर्स जल्दी शुरू कर देना चाहिए। इस शक्तिशाली संकल्प ने मुझे 10 जनवरी, 1960 में साप्ताहिक कोर्स आरंभ करने पर मजबूर कर दिया और मैं ईश्वरीय ज्ञान को जीवन में धारण करने लगा।

## वे स्नेही और सेवाभावी थे

जगदीश भाई एक चुंबकीय व्यक्तित्व एवं आध्यात्मिक प्रतिभा के धनी थे। उनके चारों ओर एक शक्तिशाली आध्यात्मिक ओरा बना रहता था। आध्यात्मिक पुरुषार्थ में

अक्सर वे मेरा मार्गदर्शन करते और मुझे 'ज्ञानामृत' पत्रिका में लेख लिखने की प्रेरणा देते थे। एक बार मैंने उन्हें बताया कि मैं 'विश्व विनाश' विषय पर विज्ञान के आंकड़ों पर आधारित लेख लिखने की सोच रहा हूँ। वे कहने लगे, प्रेम प्रकाश भाई, मैं भी इस मास विश्व विनाश पर ही लिखने की सोच रहा था। अपना विशाल हृदय दर्शाते हुए उन्होंने मेरा लेख पत्रिका में प्रकाशित किया। एक बार जब मैं बीमार हुआ तब एक शाम मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा जब मैंने देखा कि भ्राता जगदीश जी तथा आदरणीया गुलजार दादी जी घर में मेरे स्वास्थ्य का हाल पूछने आये। अगले दिन दोबारा जगदीश भाई आये और मुझे स्वास्थ्य संबंधी कुछ महत्त्वपूर्ण बातें बताईं। ये दो दिन मेरे लिए यादगार बन गये।

## ईश्वरीय सेवाओं द्वारा आगे बढ़ाना

ईश्वरीय विश्व विद्यालय की अनेक पुस्तकों के प्रकाशन संबंधी सेवायें, प्रूफ रीडिंग की सेवाएँ तथा हिन्दी-अंग्रेजी अनुवाद की सेवाएँ समय प्रति समय वे मुझे देते रहते थे। इन पुस्तकों का कार्य वे मुझे देते थे। इनमें 'Soul, Matter & God', 'Eternal World Drama'



पुस्तकें उल्लेखनीय हैं। उनका मेरे साथ बहुत स्नेह था परंतु एक बार उनके द्वारा मुझे मीठी डांट भी खानी पड़ी क्योंकि मैं एक लेख का अनुवाद समय पर नहीं कर सका था लेकिन इसने मुझे जीवन में एक पाठ पढ़ाया।

## हँसने और हँसाने की कला में माहिर थे

कई भाई-बहनें समझते हैं कि जगदीश भाई का स्वभाव बहुत गंभीर था परंतु ऐसा नहीं था। बापदादा ने उन्हें 'गणेश' टाइटल दिया था। सभी जानते हैं कि शास्त्रों में गणेश की सवारी चूहा दिखाई गई है। जब भी कभी जगदीश भाई किसी चूहे को कमरे में दौड़ता देखते तो कहते, अरे देखो, यह मेरी सवारी है। भई जल्दी करो, मेरी सवारी को पकड़ो, कहीं यह भाग न जाये। उनकी इस विनोद भरी बात पर, जो भाई-बहन वहाँ होते, खूब हँसते। समय प्रति समय वे चुटकुलों से भी सभी का मनोरंजन

करते। विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि यदि गणेश जी की योग्यताओं और विशेषताओं की जगदीश भाई जी के साथ उपमा की जाये तो पायेंगे कि उनके अंदर वे सभी योग्यतायें थी जो गणेश जी में बताई गई हैं जैसे कि सभी की बातों को ध्यानपूर्वक सुनना (गणेश जी के लंबे कान), दूरदर्शिता एवं परखने की कला (गणेश जी की छोटी आँखें), समाने की शक्ति (गणेश जी का बड़ा पेट) आदि-आदि, ये योग्यतायें इस बात को सिद्ध करती हैं कि एक योग्य नेता के अंदर जो गुण होने चाहिए वे सभी उनमें विद्यमान थे।

#### उदारचित्त तथा

#### विशाल हृदय वाले थे

उनके साथ की एक घटना ने मेरे दिल पर गहरा प्रभाव डाला। जब नोएडा, सेक्टर-26 में 'सद्भावना भवन' का निर्माण हो रहा था तभी एक बार जगदीश भाई वहाँ आये। उस समय बड़े हॉल का कार्य अधूरा पड़ा हुआ था, जबकि शेष भवन लगभग तैयार हो गया था। जगदीश भाई ने मेरे से पूछा, प्रेम प्रकाश भाई, यह हॉल अधूरा क्यों पड़ा है? यह वह समय था जब हॉल की फिनिशिंग के लिए हमारे पास बिल्कुल भी पैसे नहीं बचे थे इसलिए ठेकेदार ने निर्माण कार्य रोक दिया था। मैंने जगदीश भाई को साफ शब्दों में बताया कि पैसे

की कमी के कारण हॉल का शेष काम पूरा नहीं हो पा रहा है। वे मुझे एक ओर ले गये और मुझे धीरे से कहा कि आप कल पांडव भवन में आ जाना। अगले दिन जब मैं वहाँ पहुँचा तो उन्होंने मुझे एक लिफाफा दिया जिसमें 20 हजार रुपये थे और कहा कि आप लोग हॉल का बाकी कार्य शुरू करा दें। मैंने वापस आकर यह बात शील बहन को बताई और हमने शीघ्र ही हॉल का काम शुरू करा दिया। मैं जगदीश भाई के इस नेक और उदार कर्म को कभी नहीं भूल पाऊँगा। समय पर किसी को सहयोग देना यह बहुत पुण्य का काम है। हम देखते हैं कि जगदीश भाई के दिमाग के दोनों भाग – दायँ भाग (दया, करुणा, प्रेम इत्यादि) और बायाँ भाग (ज्ञान, तर्क-वितर्क, शोध कार्य इत्यादि) पूरी तरह से विकसित थे।

धन्य हैं जगदीश भाई जिन्होंने मानव-मानव के बीच दिलों की दूरियों तथा मतभेदों को दूर करने का पूरा प्रयास किया। उनके देह-त्याग के कुछ ही दिन पहले जब वे ग्लोबल अस्पताल में आई.सी.यू. में दाखिल थे, तब मैं और शील बहन उन्हें देखने गये। बीमारी के कारण उनकी आवाज़ बहुत कमजोर हो चुकी थी, फिर भी उन्होंने आदरणीया चक्रधारी बहन से पूछा, शील बहन और प्रेम प्रकाश भाई को टोली खिलाई है? इन्हें फल और टोली खिलाओ। मैं इस दृश्य को कदापि भूल नहीं सकता। मैं भाव-विभोर हो गया, अपनी भावनाओं को काबू में नहीं रख सका और अश्रुओं की धारा मेरे गालों पर बहने लगी। ऐसी महान आत्मा जगदीश भाई को शत-शत प्रणाम करता हूँ। ❖

#### भला बन जाता है लाभ

आज मानव स्वभाव से ही लाभ को पहले पसंद करता है लेकिन लाभ जब लोभ में बदल जाता है तो मानव अंधा हो जाता है। इस अर्थ में कि उसका समझ रूपी नेत्र बंद हो जाता है और धन प्राप्ति का भूत अंदर डेरा जमा लेता है। हम अपने दरवाज़ों पर शुभ-लाभ लिखते हैं, मात्र लिखने भर से लाभ थोड़े हो जायेगा, लाभ तब होता है जब हमारे द्वारा दूसरों का भला होता है। जो जाते समय भला है वह लाभ बनकर हमारे पास लौटता है। जो दूसरों का लाभ छीनकर, अपना भला चाहते हैं, उनका लाभ एक दिन पूर्णतया समाप्त हो जाता है। जो परोपकारी आत्मायें होती हैं, वे पहले दूसरों को लाभ देने का व्रत रखती हैं। जो चीज़ दी जाती है वही कई गुणा होकर लौटती है, इसलिए भला कई गुणा लाभ लेकर आता है।

# ईश्वरीय महावाक्यों का चुंबकीय आकर्षण

● ब्रह्माकुमार अशोक, राजौरी (जम्मू एंड कश्मीर)

वैत 7 जून सन् 1996 की है, मैं पठानकोट में मिलिट्री में हवलदार के पद पर सेवारत था। उस दिन अपने किराये के घर से निकल नाइट ड्यूटी के लिए मिलिट्री कैम्प में जा रहा था। रात्रि के 9 बजे थे। घर से 5 मिनट की दूरी पर एक घर में माइक लगा था, उसमें मुझे तीन शब्द सुनाई दिए, 'निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी'। इनको सुनने के बाद मुझे ऐसी महसूसता आई कि ऐसे शब्द तो मैंने आज तक किसी भी साधु, संत, धर्मसंस्थान में नहीं सुने। मैं अनेक धार्मिक स्थानों पर जाता रहता था, धार्मिक लोगों से मिलने का भी अनुभवी था। मैं इन शब्दों के आकर्षण में बँधकर वहीं खड़ा हो गया, मैं इतना बंध गया कि ड्यूटी जाना ही भूल गया और लगभग पंद्रह मिनट वहीं खड़े होकर आगे का प्रवचन सुनता रहा। इन पंद्रह मिनट में बार-बार सुनाई दिया, बाबा कहते हैं, मीठे बच्चे, दुनिया में जो भी देखते हो, उसमें आकंठ ना डूबो।

## ड्यूटी पर जाकर भी उसी

### खुशी में खोया रहा

पंद्रह मिनट के बाद मैं चला। मुझे इतना आकर्षण हुआ कि अभी उस स्थान पर जाऊँ जहाँ से यह आवाज़ आ रही है परंतु फौजी ड्रेस पहने, जनसाधारण के बीच ना जा सकने की

मजबूरी और ड्यूटी पर समय पर पहुँचने की पाबंदी, इसलिए मैं चल तो पड़ा लेकिन मन वहीं लगा रहा, उन्हीं शब्दों में रमण करता रहा। मेरी आँखों से खुशी के आँसू बहते रहे और मैं साइकिल पर बैठना भी भूल गया। पैदल ही चलता रहा। पैदल चलते, उन महावाक्यों पर विचार करते ड्यूटी पर पहुँच गया। वहाँ जाकर भी उसी खुशी में खोया रहा कि आज मैंने कितना रसीला प्रवचन सुना।

## राजयोग पाठशाला में जाने का संयोग

वास्तव में वह आवाज़ पठानकोट में ममून क्षेत्र में स्थित एक ब्रह्माकुमारी पाठशाला से आ रही थी। उस रात वहाँ विशेष कार्यक्रम था। कई ब्रह्माकुमारी बहनें-भाई एकत्रित हुए थे और माइक पर ईश्वरीय महावाक्यों को पढ़कर सुनाया जा रहा था। मैंने जो सुने, वे ईश्वरीय महावाक्य थे जो सीधे मेरे दिल में उतर गये। ड्यूटी पूरी करके सुबह 6 बजे मैं घर पहुँचा। रास्ते में उस पाठशाला के आगे से गुज़रते मैं फिर रुका, कैसे अंदर जाऊँ, यह बात मन में आती रही और मैं घर आ गया। भोजन के बाद युगल ने कहा, बच्चे, डेढ़ बजे स्कूल से आ जाते हैं, शाम तक फ्री रहते हैं, अपने घर के पास एक गीता पाठशाला है, उसको एक शिक्षक भाई संचालित



करते हैं, आप बच्चों के ट्यूशन के लिए उनसे बात करके आओ।

## सारा बोझ उतर गया

जब मैं गया तो देखा यह वही घर है जिसमें से सुबह ईश्वरीय महावाक्य गूँज रहे थे और पाठशाला के निमित्त भाई ही शिक्षक भी थे। मैंने उनसे बच्चों के ट्यूशन की बात की। उन्होंने 3 बजे का समय दिया और मुझे ईश्वरीय ज्ञान सुनाना शुरू कर दिया। उनके मुख से ज्ञान सुनते ही लगा जैसे कि कई जन्मों के कैदी के बंधन ढीले हो गये। मन पर रखा सारा बोझ उतर गया। सब नकारात्मक विचार, चिन्तायें, दुख, परेशानियाँ भाग गये और मैं बरी हो गया। ज्ञान सुनकर मानो तीसरा नेत्र मिल गया।

## स्वास्थ्य में इजाफा

उन्होंने शाम को साढ़े सात बजे फिर बुलाया। घंटा भर एक बहन ने मुझे और मेरी युगल को प्रदर्शनी समझाई और हमने उसी समय से सात दिन का कोर्स प्रारंभ कर दिया। बहनजी ने जब दृष्टि दी तो मुझे बेहद

सुख मिला। इसके बाद हम नियमित मुरली सुनने लगे। घर आश्रम जैसे बन गया। ईश्वरीय ज्ञान में आते ही घर में जो थोड़ा झगड़ा होता था, वह समाप्त हो गया। गलतफहमियाँ खत्म हो गईं, सहनशक्ति की मुझे कमी थी, वह पूरी हो गई। घर की तनाव भरी परिस्थितियों से निपटने की शक्ति आ गई। स्वास्थ्य में इज़ाफ़ा हो गया।

### लाइट ले गई सुरक्षित स्थान पर

मैं एक विशेष घटना का ज़िक्र यहाँ करना चाहता हूँ। ज्ञान लेने के बाद, मेरी पोस्टिंग पूछ के पास सीमा पर हुई। उन दिनों कारगिल की लड़ाई का माहौल चल रहा था। अक्सर हमारी ड्यूटी के स्थान पर पड़ोसी देश की तरफ से बम फेंके जाते थे। एक दिन मैं और मेरा एक साथी इकट्ठे अपनी ड्यूटी पर थे, उस समय बम फायर आया जो लगभग 7 कि.मी. की दूरी पर था। इससे हमें अंदाजा हो गया कि अभी और बम भी आ सकते हैं। मैंने अपने साथी को कहा, चलो हम मोर्चे पर चलते हैं लेकिन मेरे साथी ने कहा, दो मिनट रुको, मैं ज़रूरी आदेश गाड़ियों को सुरक्षित जगह पर पहुँचाने का दे देता हूँ। मेरा साथी फोन करने लगा और एक लाइट आई और मुझे फूल की तरह हलका बनाकर सुरक्षित जगह की तरफ खींच कर ले गई। मेरे वहाँ पहुँचते ही एक बम गिरा जिससे मेरा साथी बुरी तरह जख्मी हो गया। हमने

उसकी प्राथमिक चिकित्सा की और फिर हॉस्पिटल में दाखिल करवाया। इस प्रकार बाबा ने मुझे आत्मा की रक्षा की। बिल्ली के पूंगरों की तरह आग के बीच में से भी भगवान ने मुझे सुरक्षित रखा। बाबा कहते हैं, बच्चे, यदि तुम याद में होंगे तो बाबा तुमको ऐसी टचिंग देगा जो तुम्हारे पाँव खतरे से दूसरी दिशा की ओर स्वतः बढ़ेंगे।

### ईमानदारी से मिली खुशी

जब से ज्ञान और योग जीवन में आया तब से मुझे आर्मी की सेवा में ज़्यादा आनन्द आया। मुझे जो भी काम दिया जाता, उसे ईमानदारी से निभाने की ताकत आ गई, इससे आत्मा को बहुत खुशी होती थी। पहले कोई कुछ कहता था तो बड़ी फीलिंग आती थी कि यह कार्य बार-बार मुझे ही क्यों बोला जाता है, किसी और को क्यों नहीं परंतु ईश्वरीय ज्ञान मिलते ही समझ आ गई कि यह मेरी ड्यूटी है, मेरा फर्ज है और मैं इसको करने के योग्य हूँ इसलिए मुझे कहा जा रहा है।

### सर्वशक्तिवान जिसे जगाए,

### वह नुकसान क्यों उठाए

एक बार मैं गहरी नींद सोया हुआ था, रात को लगभग 12 बजे बाबा ने मुझे जगाया और कहा, बच्चे, बाहर देखो क्या हो रहा है पर मैं सो गया। दूसरी बार फिर जगाया पर अत्यधिक थकावट के कारण फिर सो गया। तीसरी बार फिर जगाया, मुझे बैठाया

और इस बार मैं बाहर लाइट जगाकर देखने आया, देखा कि एक सर्प, घर में बने बाबा के कमरे में फर्श पर सोये हुए मेरे पुत्र की तरफ बढ़ रहा था। मैंने मेन गेट खोलकर लकड़ी से उसको बाहर किया। इस प्रकार बाबा ने एक हादसे से बचाया। राजौरी क्षेत्र में सर्प से काटे जाने की घटनायें अक्सर घटती रहती हैं पर बाबा की मदद से एक बड़ा हादसा टल गया। मेरे साथ मेरा एक रिश्तेदार भी सोया था, वह उठ गया और हैरान होते हुए बोला कि आपको पता कैसे पड़ा, यह होने वाला है परंतु सर्वशक्तिवान जिसे जगाये, वह नुकसान कैसे उठा सकता है!

### प्रभु को...देखा

ब्रह्माकुमार धरमपाल,  
अकरा-घाना (वेस्ट अफ्रीका)

प्रभु को नवयुग रचते देखा  
विषय-विकार भरे इस जग में  
नर नारायण बनते देखा  
प्रभु को नवयुग.....  
परिवर्तन के कारण शिव को  
ब्रह्मा तन में मिलते देखा  
तृष्णामय दूषित समाज में  
अनुपम प्रिय रस बहते देखा  
प्रभु को नवयुग.....  
तजे विकार बने सत योगी  
दिव्य गुणों से सजते देखा  
योगीजन के हर्षित मन में  
प्रभु को हर पल बसते देखा  
प्रभु को नवयुग.....

## आत्मा की आवाज़ का आदर करें, इसी वक्त छोड़ें तंबाकू

● प्रकाश रातड़िया, मंदसौर

आत्मा की आवाज़ प्रत्येक व्यक्ति को उसके आचरण के अच्छे-बुरे होने का बोध कराती रहती है। जो लोग तंबाकू के व्यसन से ग्रस्त हैं उन्हें पता है कि यह आत्मघाती बुराई है। तंबाकू फांकने, सूंघने, पान या गुटखे खाने या बीड़ी-सिगरेट के रूप में पीने वाला अच्छी तरह जानता है कि उसका यह दुर्व्यसन उसके जीवन व स्वास्थ्य के लिए घातक है। भ्रमवश इसे वह लाचारी मानता है तथा अहंकारवश इस बुराई का बुराई होना प्रकट रूप से स्वीकार नहीं करता है।

### तंबाकू में ज़हर ही ज़हर

पूरी दुनिया में तंबाकू के व्यसन से प्रतिवर्ष लगभग 40 लाख लोग मौत के मुँह में चले जाते हैं। भारत में ही लगभग 10 लाख लोग तंबाकू के व्यसन से शरीर में संचरित होने वाले ज़हर से मरते हैं। शायद वाहन दुर्घटनाओं या आतंकवादी हमलों में मारे जाने वाले व्यक्तियों की संख्या से यह संख्या बहुत अधिक है। तंबाकू में कई ज़हर होते हैं। निकोटिन प्रमुख ज़हर है जो जीवन के लिए घातक है। कोलतार, आर्सेनिक, अमोनिया, फिनाइल, एसीटोन, डीडीटी, ब्यूटेल, हाइड्रोजनसाइनाइड, नेप्थालिन, केडमियम, कार्बनमोनो

आक्साइड जैसे घातक पदार्थ जो विष के पर्याय हैं, तंबाकू में होते हैं। तंबाकू उपभोक्ता के शरीर को शनैः शनैः जर्जर बनाकर निर्जीव बना देते हैं।

### स्वास्थ्य का शत्रु तंबाकू

कई गंभीर और जानलेवा बीमारियाँ तंबाकू से होती हैं। कैंसर जैसा गंभीर रोग प्रायः तंबाकू के कारण ही होता है। अधिकांश कैंसर रोगी तंबाकू के व्यसनी होते हैं। अल्पसंख्या में अन्य लोगों को भी कैंसर होता है किंतु उनमें से भी कई, अन्य लोगों द्वारा किये गये धूम्रपान या तंबाकू सेवन के दुष्प्रभाव से रोग की चपेट में आ जाते हैं। क्षय रोग (टीबी), दमा, ब्रंकाइटिस, गहरी खांसी, पक्षाघात, लकवा, रक्तचाप, हृदयरोग जैसी बीमारियाँ तंबाकू के कारण होती हैं। तंबाकू के ज़हर से नाक, कान, जिगर, गुर्दे, फेफड़े, मुँह, जीभ, दांत, मसूड़े के रोग, उदर-रोग भी होते हैं। इन रोगियों से चिकित्सक का पहला प्रश्न यही होता है कि क्या आप धूम्रपान या तंबाकू सेवन करते



"Save your lungs, save your life"

हैं, यदि हाँ तो तत्काल त्यागने का परामर्श दिया जाता है।

### व्यक्तित्व को विकृत करता तंबाकू

अनेक गुणों से संपन्न प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तित्व प्रकृति की अनमोल धरोहर है। इसे आत्मिक, बौद्धिक एवं भौतिक रूप से संरक्षित करना प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है। इसके लिए दुर्गुणों से दूर रहना आवश्यक है। धूम्रपान जैसे व्यसन से ग्रस्त व्यक्ति के प्रति किसी के मन में अनुराग पैदा नहीं होता बल्कि उसकी बदबू, गंदगी तथा स्वरूप विकृति के कारण हर कोई ऐसे व्यक्ति से दूर रहना ही पसंद करता है। पग-पग पर उपेक्षा एवं अपमान सहने के लिए ऐसे व्यक्ति विवश होते हैं। व्यसनी से संपर्क करने वाले सदाचारी व्यक्ति

कई बार लोक व्यवहार के खातिर प्रत्यक्ष अभिव्यक्ति नहीं करते किंतु उनके मन-मस्तिष्क में व्यसनी व्यक्ति के प्रति अच्छा प्रभाव नहीं होता है। आश्चर्यजनक रूप से भारत के 25 करोड़ लोग इस व्यसन की चपेट में हैं जिन्होंने अपने सुंदर स्वरूप को विकृत बनाया है।

### अमानवीय है तंबाकू का उपयोग

उपयोग व उपभोग के लिए कई अच्छी वस्तुएँ उपलब्ध हैं किंतु आश्चर्य है कि मनुष्य इन अच्छी वस्तुओं की बजाय बुराइयों का प्रतीक तंबाकू को अपना लेता है। सभी धर्मग्रंथों व महापुरुषों ने तंबाकू को मनुष्य के लिए वर्जित बताया है। इसके सेवन से मानवीय गुणों का पतन होता है। क्रोध, क्रूरता, अधीरता, कायरता, निराशा, नकारात्मक भाव तथा विध्वंसकारी विचार जीवन में स्थान बना लेते हैं। अकारण या तुच्छ बात पर उत्तेजना तथा आलस्य, प्रमाद, अकर्मण्यता जैसे विकार की मनोवृत्ति बन जाती है।

### कानूनी अपराध

लगभग तीन शताब्दियों से तंबाकू का व्यसन एक चुनौती बना हुआ है। मानव कल्याण के लिए चिंतित अग्रणी मनीषियों के द्वारा सतत् इस व्यसन की बुराइयों के प्रति सचेत किया जा रहा है फिर भी यह व्यसन न केवल यथावत् है बल्कि अपना

विस्तार कर रहा है। जन जागरण के अतिरिक्त कानूनी उपाय भी समय-समय पर होते रहे हैं। अभी सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पाद के विज्ञापन पर प्रतिबंध है और व्यापार वाणिज्य उत्पादन प्रदाय वितरण, विनिमय अधिनियम 2003 प्रभावी हुआ है जिसके द्वारा सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान प्रतिबंधित किया गया है। अस्पताल, रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड, यात्री प्रतीक्षालय, पुस्तकालय, भोजनालय, रेस्टोरेंट, सार्वजनिक कार्यालय, न्यायालय, शिक्षण संस्थाओं आदि स्थानों पर धूम्रपान प्रतिबंधित है। इसी प्रकार 18 वर्ष से कम आयु के व्यक्तियों को तंबाकू एवं तंबाकू सहित अन्य वस्तुओं बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि के विक्रय पर प्रतिबंध है, इनके विज्ञापनों पर भी प्रतिबंध है। इसका उल्लंघन कारावास एवं अर्धदण्ड से दण्डनीय अपराध है किंतु कानूनी प्रावधानों की, बुराई मिटाने में भूमिका सीमित होती है। जन जागरण अधिक प्रभावी होता है।

### संभव है तंबाकू छोड़ना

तंबाकू / धूम्रपान के अधिकांश व्यसनी इसे बुराई मानने पर भी इसलिये नहीं छोड़ पा रहे हैं कि उनके मन-मस्तिष्क में यह भ्रम गहरे तक स्थान बना चुका है कि इसे छोड़ना संभव नहीं है। जबकि ऐसे कई

उदाहरण हमने प्रत्यक्ष देखे हैं कि इस व्यसन में आकंठ डूबे व्यक्तियों ने भी एक क्षण में इसे तिलांजलि दे दी। आवश्यकता इस बात की है कि वे इसे गंभीरता से बुराई मानें। ऐसा होने पर केवल एक संकल्प इस बुराई से मुक्त होने के लिए पर्याप्त है। एकाएक तंबाकू या धूम्रपान त्याग देने पर स्वास्थ्य या शारीरिक गतिविधियों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है, यह भी कोरा भ्रम है। लाखों लोग संसार में हैं, जो इसे त्यागने के बाद स्वास्थ्य सुधार का आनन्द ले रहे हैं।

### सबकी समस्या, सब करें प्रयास

तंबाकू / धूम्रपान / गुटखा की समस्या केवल इनके व्यसनी व्यक्तियों की ही नहीं है बल्कि इनके दुष्प्रभाव से मानव मात्र हानि उठा रहा है। जो लोग इनसे दूर हैं उनका भी पीने वाले के धुएँ एवं तंबाकू से फैलाई हुई गंदगी से वास्ता पड़ता है जो उनके जीवन एवं स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव डालता है। इसलिये यह समस्या सबकी है। सबको मिलकर इसको मिटाने का प्रयास करना है।

तंबाकू / धूम्रपान की बुरी आदत से जकड़े व्यक्ति एकांत में बैठकर चिंतन, मनन और विचार करें तो उन्हें इतना आत्मबल प्राप्त होगा कि वे आत्मा की आवाज़ का आदर कर तत्क्षण बुराई से मुक्ति का संकल्प कर सकेंगे। ❖





## एक पैगाम – युवाओं के नाम

**जै** से सागर में लहरें उठती हैं वैसे ही आज के अधिकांश युवा, मन में प्रश्नों का उठता हुआ ज्वार महसूस करते हैं। खंडहर होती समाज की नैतिक व्यवस्थायें इस ज्वार को बांध देने में समर्थ नहीं हो पा रही हैं। परिणामरूप भीतर का असंतोष विकृत व्यवहार के रूप में बाहर फूट पड़ता है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में अनेकानेक युवा हैं जिन्हें अध्यात्म के मार्ग पर चलकर भीतर की शान्ति और स्थिरता मिली है। यह बात जब कभी मंचों द्वारा, साहित्य द्वारा प्रचारित की जाती है तो युवाओं के मन में एक दुरुह प्रश्न उठ खड़ा होता है कि आध्यात्मिकता और नैतिकता क्या हैं तथा भौतिकता की चकाचौंध में नैतिकता के फीकेपन को कैसे आत्मसात् किया जाये? वास्तव में नैतिकता फीकी नहीं है, अति मीठी है। अंतर इतना है कि भौतिकता बाहर से आकर्षक और अंदर से कड़वी-कसैली है जबकि नैतिकता बाहर से फीकी दिखने पर भी अंदर से रसीली ही रसीली है। भौतिकता की चकाचौंध उड़ती नज़र से भी पकड़ में आ जाती है पर नैतिकता के रस तक पहुँचने के लिए समय चाहिए। भागती जिन्दगी में भौतिकता ही हाथ आती है, नैतिकता तथा

आध्यात्मिकता को समयाभाव में मुश्किल कहकर टाल दिया जाता है। परन्तु, ध्यान रहे कि नैतिकता और आध्यात्मिकता के बीज पर ही दिव्यगुणों के फूल खिलते हैं। दिव्यगुण संपन्न व्यवहार ही भटकते मन को चिर शान्ति का अहसास कराता है।

### श्रम और शर्म

एक बार एक पहाड़ी क्षेत्र में जाना हुआ। पहाड़ से दो लोग उतर रहे थे। एक वृद्धा सिर पर ट्रंक उठाये थी और एक नौजवान हाथ हिलाता हुआ साथ-साथ चल रहा था। ऐसा लग रहा था मानो किसी बड़े आदमी का बेटा, किसी नौकरानी से ट्रंक उठवाकर गंतव्य की ओर जा रहा हो। जहाँ हम बस के इंतजार में थे, वे भी आकर रुक गये। पूछने पर पता चला कि वह वृद्धा माँ है और नौजवान उसका पुत्र। परंतु पुत्र को ट्रंक उठाने में शर्म आ रही थी तो माँ उठाकर ले आई, वह हॉस्टल में पढ़ने जा रहा था।

दृश्य देखकर मन में प्रश्न उठा कि क्या अपना सामान उठाना शर्म की बात है? बड़ी नौकरी, बड़ी कमाई, कुछ सामाजिक शिष्टाचार की नियमावली हो तो अपने सहायकों, प्रशंसकों से सामान दुआया जा सकता है परंतु अभी तो विद्यार्थी जीवन है।

### ● ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शान्तिवन

शरीर में ताकत है, ऐसे में सामान बूढ़ी माँ उठाए, यह शोभा है या शर्म की बात? शर्म करने के तो और बहुत से क्षेत्र हैं, झूठ बोलने में, चोरी करने में, मुख से गलत शब्द बोलने में, तोड़-फोड़ करने में, अभिमान, अहंकार दिखाने में, दिखावा करने में, दुख देने में, ठगी करने में शर्म करें पर परिश्रम में क्यों?

### श्रम है विभूतियों को प्रकट करने वाली कुदाल

परिश्रम तो एक ऐसी कुदाल है जिसके माध्यम से हम अपने संस्कारों में छिपे सदगुणों को और व्यक्तित्व की विभूतियों को बाहर प्रकट कर सकते हैं। मेहनत से महानता खिल उठती है और शिथिलता, कामचोरी, अकर्मण्यता, आलस्य, काहिली से तन रोगी हो जाता है, शक्ति सो जाती है। कोई कह सकता है कि श्रम तो पशु भी करते, मजदूर भी करते, उन्हें मोती क्यों नहीं मिलते। ये दोनों अपने विवेक द्वारा नहीं, मालिक के विवेक द्वारा निर्देशित होते हैं अतः केवल श्रम का फल पाते हैं, विवेक का फल मालिक ले लेता है। जहाँ श्रम और विवेक दोनों मिलें वहाँ फल कई गुणा हो जाता है। आज श्रम से जी चुराने से उपजे आलस्य और कामचोरी के कारण ही अपराध बढ़ रहे हैं।

### सच्ची प्रसिद्धि

संचार के साधनों से नित्य ही नाम-मान वाले लोगों की जानकारी जन-जन तक पहुँचती रहती है। ऐसे में कइयों के मन में नाम पाने की लालसा जागृत हो उठती है। यदि सीधे रास्ते जाकर नाम ना कमाया जा सके तो गलत रास्ते जाकर, गलत लोगों की सूची में आकर नाम कमाने का प्रयास किया जाता है। परंतु, गलत चीज़ तो गलत ही होती है। कोई भिड़ (ततैया, काटने वाला जीव) के डंक के ज़हर से अल्पकाल के लिए फूल जाये तो उसे मोटा नहीं कहा जा सकता, इसी प्रकार गलत तरीके की प्रसिद्धि को प्रसिद्धि नहीं, बदनामी ही समझिए। प्रसिद्धि हो तो ऐसी हो जो हमारे जाने के बाद भी बनी रहे, शरीर मिट जाये पर इसके द्वारा किये कार्य युगों-युगों तक जीवित रहें।

### अमर होने का मंत्र

एक बार एक नौजवान ने अमर होने का मंत्र पूछा तो गुरु ने प्रतिप्रश्न पूछा, क्या तुमने दधिचि ऋषि का नाम सुना है? युवक ने कहा, हाँ। गुरु ने पूछा, दधिचि ऋषि के समकालीन बहुत से राजा और उनके दरबारों में एक से एक सुंदर नर्तकियाँ भी थीं, क्या उनके नामों को भी जानते हो? नौजवान सोच में पड़ गया, बोला, ये सब रहे तो अवश्य होंगे पर उनका नाम आज तक सुनने में आता रहा हो,

ऐसा नहीं है। महात्मा ने कहा, दधिचि का नाम आज तक भी है माना वो अमर हैं अपने त्याग, परोपकार और दान के कारण। धन या सुंदरता अल्पकाल की प्रसिद्धि दिला सकते हैं परंतु चरित्र के ऊँच गुण, देह त्याग के बाद भी यश-शरीर के रूप में जीवित रहते हैं। यही है प्रसिद्ध होने और अमर होने की सहज-सुखदायी विधि। भगवान शिव वर्तमान समय हमें ऐसे कर्म सिखा रहे हैं जिनके बल से सतयुग-त्रेतायुग में हम देवपद पाते हैं और द्वापर-कलियुग के मंदिरों, शास्त्रों में हमारे जड़ चित्रों और कर्तव्यों की महिमा गूँजती रहेगी।

### धन संपन्न और गुण संपन्न

जिस प्रकार प्रचार माध्यम नाम-मान का प्रचार करते हैं ऐसे ही धन, साधन, पदार्थों का भी खूब प्रचार हो रहा है। आज के युग में 'धन है तो मान है' इस बात को लेकर धनवान बनने की होड़ मची है। ऐसे में कइयों के मन में यह प्रश्न भी उठता है कि क्या संपन्नता के लिए हाथ-पाँव मारना बेकार है?

संपन्नता का आधार व्यक्ति की कर्मठता, परिश्रम, सुलझा हुआ विवेक, साहस आदि होते हैं। संपन्नता का मान माना इन गुणों का मान। संपन्न व्यक्ति इन गुणों से जो धन कमाता है और यदि उससे केवल स्वयं की इच्छायें-आवश्यकतायें पूरी

करता है तो उसे अपने कर्म का फल मिल जाता है, इतना फल पर्याप्त है। जब हम गुणों को महत्व न देकर केवल धन को महत्व देने लगते हैं, केवल धनी को ऊँची निगाहों से देखने लगते हैं तो मन में येन-केन प्रकारेण धनी बनने की, नैतिक मूल्यों को ताक पर रखकर भी धनी बनने की लालसा जागती है। यह लालसा भी गलत है और ऐसा मान भी निम्न स्तर का है। गलत हथकण्डों से धन कमाकर, उस धन के आधार पर कमाया गया मान अपने को अशान्त करता है और समाज के लोगों तक गलत संदेश जाता है। अतः धन-संपन्न बनना अच्छा है पर गुण-संपन्न भी। धन और गुण – इन दोनों टाँगों पर दौड़ लगाने वाला ही सच्चा धनी है।

### धारा के विपरीत बहकर आदर्शों की स्थापना

एक बार एक शहर में महामारी फैली। प्रतिदिन कितनी ही लाशों को उठाया जा रहा था। टूटती सांसें के साथ चिकित्सालय में मरीज़ प्रवेश करते थे और कइयों की तो अंदर ही सांस उखड़ जाती थी। एक युवा चिकित्सक ने अभी-अभी शादी की थी। उसने अपनी चिकित्सिका पत्नी से कहा, बच्चे को जन्म देने के कारण आप उसके लिए कम से कम साल भर के लिए तो व्यस्त हो ही जायेंगी। इस एक साल की व्यस्तता के कारण पता

नहीं कितने ही मरीज़ अकाल काल के गाल में समा जायेंगे। क्या ही अच्छा हो, हम मरीज़ों को ही अपने बच्चे मान लें और दिन-रात उनकी सेवा में दुआयें कमायें। पत्नी सहमत हो गई। दोनों ने दिन-रात जी-तोड़ पुरुषार्थ कर, मरीज़ों की सेवा की। धारा के विपरीत तैरकर ऐसे आदर्श की स्थापना की, जो शहर में दोनों का खूब नामाचार हो गया। यदि कोई बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय अपने क्षणिक सुखों और तृष्णाओं को त्यागता है तो पूजनीय बन जाता है।

#### एक और गुलाम नहीं

जब भारत पराधीन था तब एक देशभक्त की शादी हो गई। उसने अपनी पत्नी को कहा, हम 30 करोड़ भारतवासी गुलाम हैं, क्या गुलामों की भीड़ में एक और गुलाम बढ़ाना ठीक रहेगा? समझदार पत्नी ब्रह्मचर्यव्रत का वचन दे देश-सेवा में लग गई।

#### संसार में रहते अलिप्त

भारतीय शास्त्रों में वर्णन आता है कि मनु और शतरूपा की पुत्री देवहूति का हाथ जब कर्दम ऋषि को दिया गया तो उन्होंने कहा, मैं भोग-विलास के लिए नहीं परंतु नित्य आत्म-सुख प्राप्त करने के लिए विवाह करना चाहता हूँ, स्वीकार्य है आपको? माता-पिता तो उलझन में पड़े पर देवहूति ने ऋषि की सेवा स्वीकार कर ली और ब्रह्मचर्यव्रत का पालन करते

हुए संसार-सागर से अलिप्त रहने के पुरुषार्थ में पति का साथ देने लगी। बारह वर्ष के बाद कपिल मुनि पुत्र रूप में पधारे। महान साधना का फल भी महान होता है।

क्या हम कहेंगे कि उपरोक्त जोड़ों में प्रेम नहीं है, इनका प्रेम इतना विस्तृत हो गया कि सारा समाज उसमें समा गया। दूसरी तरफ प्रेम की खाल ओढ़े काम रूपी भड़िये को देखिये, भोगों की अग्नि में जलना और सदा

अतृप्त रहना ही उसका काम है। वास्तव में सच्चा प्रेम देने में है, काम तो छीनता है। जितना काम बढ़ता है, प्रेम कम हो जाता है। सच्चे प्रेम का अभाव ही तनाव, कलह, शंका, तलाक, संबंध-विच्छेद आदि का मूल कारण है। काम एक निम्नवृत्ति है जो प्रेम के प्रतिष्ठित होने में बाधा डालती है। इस सत्य को जानने से ही व्यक्ति आत्म-प्रेम और ईश्वरीय प्रेम का मीठा रस चखने को तैयार होता है। ❖

### समस्या के बजाय समाधान का चिन्तन

प्रकाश तलाठी, लागोस (नायजीरिया)

समस्या को समस्या समझो ही नहीं। समस्या समझना नकारात्मक है। समस्या को देखने का नज़रिया बदलो। समस्या को चुनौती समझो, परीक्षा समझो, उन्नति का साधन समझो, खेल समझो, कार्टून शो समझो, साइड सीन समझो। फिर अपना सारा ध्यान 'क्या हल हो सकता है', इस पर केंद्रित करो। क्यों, क्या, कैसे – ऐसे प्रश्न नहीं करो। कारण के पीछे शक्ति का व्यय नहीं करो, निवारण के पीछे शक्ति लगाओ। मैं कहता हूँ कि आपको वह हल (निवारण) मिल ही जायेगा और आप गौर से देखेंगे तो आपको आश्चर्य लगेगा कि समस्या के हल का बीज उसी समस्या में ही था।

अगर समस्या नहीं आये तो उस पर जीत पाने का साहस हममें कहाँ से आयेगा? समस्या आती है हमें शक्तिशाली बनाने के लिए और कुछ पाठ पढ़ाने के लिए। परीक्षा आती है हमारी तैयारी देखने के लिए और हमारी कमजोरी कहाँ है, यह दिखाने के लिए। अगर परीक्षा में पास हो गये तो हम अगली कक्षा में जायेंगे। जब हम सफर करते हैं, कितने ही साइडसीन आते हैं, जाते हैं। कोई रुकता थोड़े ही है। वैसे ही परिस्थितियाँ आती हैं, जाती हैं, रुकती नहीं हैं। तो उन्हें आने दो, जाने दो, आप क्यों ऊपर-नीचे होते हो? आप क्यों उस घटना को पकड़कर रखते हो? अपनी मनोवृत्ति किसी के प्रति क्यों बदली करते हो? परिस्थिति में, घटना में कोई जान नहीं है, वह बेजान चीज़ आपको कैसे तनाव में ला सकती है? परिस्थिति में अक्ल है, वह आती है, वैसे चली जाती है, क्या हमारे में अक्ल नहीं है?

# परखने की शक्ति

● विजय कटरे, पुलिस अधीक्षक, धमतरी

परखने की शक्ति स्वयं से स्वयं की पहचान कराती है, साथ ही दूसरों को पहचानने की क्षमता पैदा करती है। परखने की शक्ति का स्रोत है सत्यता और पवित्रता। ये दोनों गुण आत्मा के स्वधर्म हैं तथा जीवन संचालित करने वाली शारीरिक प्रणालियों के आधार भी हैं। हमारे दिल की धड़कन, श्वास की गति, मांसपेशियों का संचालन और अन्य आंतरिक प्रणालियाँ सत्यता और पवित्रता के बल पर निर्बाध गति से जीवन के अंत तक चलती रहती हैं। देह-अभिमान के कारण असत्यता और अपवित्रता का समावेश होने पर इन आंतरिक प्रणालियों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। यदि हम लंबे समय तक इन तथ्यों को नज़रअंदाज करें तो पहले मानसिक और फिर शारीरिक रूप से बीमार भी पड़ सकते हैं।

**मुट्टी में पकड़े चावलों से**

**झूठ-सच का फैसला**

आपने लाई डिटेक्टर या झूठ पकड़ने वाली मशीन तथा नारको टेस्ट के संबंध में अवश्य सुना होगा। ये दोनों टेस्ट यह प्रमाणित करते हैं कि हमारा जीवन सत्यता और पवित्रता पर आधारित है। लाई डिटेक्टर की कार्यप्रणाली पर गौर करें – इसके आविष्कार की कहानी बड़ी रुचिकर

है। मनुष्य ने झूठ की स्थिति में, शरीर में आने वाले परिवर्तन को काफी पहले जान लिया था। चीन में बहुत पहले, मुट्टी में चावल पकड़ाकर उस व्यक्ति से प्रश्न किये जाते थे और फिर मुट्टी में पसीने के कारण चिपकने वाले चावलों की मात्रा के आधार पर झूठ और सच का फैसला किया जाता था।

**झूठ बोलने से होते हैं**

**शारीरिक परिवर्तन**

सन् 1921 में कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के वर्कले में एक मेडिकल छात्र एवं एक पुलिस अधिकारी द्वारा लाई डिटेक्टर का आविष्कार किया गया। इसमें जिस व्यक्ति का परीक्षण किया जाना है, उससे संबंधित प्रकरण का अध्ययन कर, जाँच अधिकारी द्वारा एक प्रश्नावली तैयार की जाती है। यह परीक्षण मनुष्य के मन एवं शरीर के आपसी रिश्तों (Psychosomatic interaction) पर आधारित है। झूठ के पकड़े जाने पर सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक दबाव इतना अधिक होता है कि व्यक्ति पुनः झूठ बोलकर बचना चाहता है परंतु अंतरात्मा उसे ऐसा करने से रोकती है। इस मानसिक ऊहापोह की स्थिति में उसमें शारीरिक परिवर्तन (Physiological changes) आने लगते हैं। उसकी अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ उत्तेजित हो जाती



हैं, एडरीनल नामक द्रव उसके खून में मिलने लगता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है, हृदय एवं श्वास की गति परिवर्तित हो जाती है।

**कंप्यूटर द्वारा मापे जाते हैं**

**शारीरिक परिवर्तन**

लाई डिटेक्टर टेस्ट के दौरान इन सभी शारीरिक परिवर्तनों को नापने के लिए उपकरणों और कंप्यूटर का प्रयोग किया जाता है। इसमें मुख्य रूप से तीन तार होते हैं जो कंप्यूटर के माध्यम से उस शरीर पर लगाये जाते हैं (आवश्यकता हो तो 4 से 6 तार भी अन्य प्रणालियों के साथ लगाये जाते हैं जो मांसपेशियों की स्थिति आदि को नापते हैं)। पहला तार हृदय की गति मापता है, दूसरा श्वास की गति एवं तीसरा पसीने की ग्रंथि (Sweat glands) तथा चमड़ी पर विद्युतीय प्रभाव (Galvanic skin reflex) को मापता है। ये सभी ग्राफ मॉनीटर पर दिखाई देते हैं। आरंभिक पूछताछ में उस व्यक्ति से सामान्य

प्रश्न जैसे नाम, पता आदि पूछे जाते हैं। सामान्य स्थिति में तीनों ग्राफ सामान्य स्थिति को दर्शाते हैं। आगे के प्रश्नों में जैसे ही वह व्यक्ति गलत उत्तर देता है, उसके हृदय की गति, श्वास की गति और पसीने की ग्रंथि तथा चमड़ी पर विद्युतीय प्रवाह में परिवर्तन आ जाता है जो मानीटर पर स्पष्ट तौर पर देखा जा सकता है और ग्राफ पर अंकित हो जाता है। इस प्रकार उस व्यक्ति के सच-झूठ को पकड़ा जाता है। ई.सी.जी. में जिस प्रकार एक चलायमान ग्राफ द्वारा हृदय की धड़कन अंकित हो जाती है, उसी प्रकार इस परीक्षण में तीनों ग्राफ एक साथ बनते हैं इसलिए इसे पॉलीग्राफ टेस्ट (Polygraph Test) भी कहा जाता है।

### सत्यता आत्मा का स्वधर्म है

इस परीक्षण के दौरान किसी-किसी व्यक्ति के शरीर की मांसपेशियों में ऐंठन भी आ जाती है, चमड़ी में बिजली के करंट जैसा प्रभाव पैदा होता है जिसे हम सिहरन या रोंगटे खड़े होना भी कहते हैं। उसे भी इलेक्ट्रोड के माध्यम से अंकित कर लिया जाता है। कुल मिलाकर यह परीक्षण हमारी आत्मा के सत्यता रूपी स्वधर्म पर आधारित है और इस बात की पुष्टि करता है कि हम चाहकर भी आत्मा को सत्य स्वधर्म से दूर नहीं कर सकते और यदि ऐसा करने का प्रयास करते

भी हैं तो इसका दुष्प्रभाव हमें जीवित रखने वाली प्रणालियों पर पड़ता है। आत्मा की मूल पवित्रता का इससे बड़ा प्रमाण और क्या हो सकता है।

### नारको टेस्ट

नारको टेस्ट किसी ऑप्रेसन थियेटर में किया जाता है जहाँ प्रश्नाधीन व्यक्ति को सोडियम पेन्टोथॉल (Sodium pentathol) या सोडियम एमीटल (Sodium amytal) नामक घोल (truth syrum) पिलाया जाता है। घोल पिलाये जाने के बाद प्रश्नाधीन व्यक्ति चेतन (conscious) तथा अवचेतन (subconscious) मन के मध्य की स्थिति में रहता है जिस कारण से वह प्रश्नों के सही उत्तर देता है क्योंकि वह उत्तरों को घुमा-फिरा पाने की स्थिति में नहीं होता है। एक तरह से वह अर्धबेहोशी की हालत में चला जाता है जिसमें उसकी तर्कबुद्धि कार्यशील नहीं रहती है। मनोवैज्ञानिक द्वारा उससे प्रश्न पूछे जाते हैं जिनका वह सही उत्तर देता है। यह प्रक्रिया तीन से पाँच घंटे तक चलती है। पूरी प्रक्रिया की वीडियोग्राफी कराई जाती है एवं पूरी बातें रिकार्ड की जाती हैं। यह विधि इतनी प्रभावशाली है कि अपराधी इस टेस्ट से गुजरने के दौरान सब कुछ तत्काल बता देता है जो सामान्य पूछताछ से तीन माह में बताता है।

### अवचेतन मन है भोला

नारको टेस्ट द्वारा किया गया मनोवैज्ञानिक परीक्षण यह सिद्ध करता है कि हमारा स्वधर्म सच्चाई है। इसे परखने की भूल के कारण ही अपने जीवन को कितना मुश्किल और कष्टप्रद बना लेते हैं। हमारा अवचेतन मन भोला होता है वह सच और झूठ में फर्क नहीं करता, नारको टेस्ट के दौरान वह व्यक्ति अवचेतन मन के बहुत करीब होता है इसलिए वह बिना किसी दुराव या छिपाव के सच बात को कह देता है। इस प्रकार सत्य, जो आत्मा का स्वधर्म है, प्रकट होता है। Truth Syrum पीने के बाद स्नायु तंत्र अपनी स्वाभाविक स्थिति में आते हैं और प्रश्नाधीन व्यक्ति सच बोलने लगता है।

### इल्ली से तितली बनने जैसी घटना

राजयोग के साप्ताहिक कोर्स के प्रथम दिन हमें हमारी वास्तविक पहचान से अवगत कराया जाता है। स्वयं की पहचान हो जाने पर हममें धीरे-धीरे एक बड़ा परिवर्तन आने लगता है। परखने की शक्ति के अलावा हमारे अंदर समाने की शक्ति, सामना करने की शक्ति, समेटने की शक्ति, सहनशीलता की शक्ति आदि आने लगती हैं। यह इतना बड़ा परिवर्तन है जिसकी तुलना हम प्रकृति में इल्ली से तितली बनने की घटना से भी कर सकते हैं, जिसे

विज्ञान की भाषा में Metamorphosis (Transformation) कहते हैं। इल्ली के जीवनकाल में अचानक एक बहुत बड़ा परिवर्तन आता है, जैसे ही उसका स्वरूप समाप्ति की ओर बढ़ता है तो उसके अंदर की वह एकमात्र कोशिका सक्रिय हो जाती है और उसमें परिवर्तन आरंभ हो जाता है, परिणामस्वरूप वह एक सुंदर तितली के रूप में प्रगट होती है। हम भी जब आरंभ में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में प्रवेश करते हैं तो देहभान से ग्रस्त इल्ली के रूप में होते हैं। इल्ली देह का प्रतीक है। देह को देखकर अंदाजा नहीं लगता कि इसके अंदर एक शक्ति (आत्मा) भी है जो सारी कोशिकाओं से अलग है। सेन्टर की बहन अंदर की उस भिन्न प्रकार की कोशिका (आत्मा) से हमारा परिचय कराती है। हमारा देह अभिमान छूटता जाता है और फिर धीरे-धीरे हम भी सुंदर तितली (आत्मा) के रूप में स्वयं को पहचानने लगते हैं। हमें स्वयं को, परमात्मा को एवं असंख्य अपने जैसी आत्माओं को परखने की शक्ति प्राप्त हो जाती है।

### परिवर्तन का सिलसिला

तितलियाँ स्वाभाविक रूप से फूलों पर मंडराती हैं। इस संसार रूपी बगिया में असंख्य आत्मायें फूल के रूप में उपस्थित हैं। शिवबाबा इस बगिया के माली हैं। हम इन फूल रूपी आत्माओं के पास तितली के रूप में जाते हैं, उनके कानों में शिवबाबा का संदेश अपनी सेवा के रूप में देते हैं। उनमें से कुछ आत्मायें सेन्टर में आकर स्वयं को पहचानती हैं। इस प्रकार, परखने का और परिवर्तन होने का यह सिलसिला चलता रहता है। शिवबाबा के सानिध्य से प्राप्त स्वयं तथा अन्य को परखने की इस महान शक्ति का हम ऐसा उपयोग करते पूरे विश्व को एक दिन स्वर्ग बना देते हैं। ❖

## जागो खुदा के बन्दो

ब्रह्माकुमार चमन, जम्मू-कश्मीर

जागो खुदा के बन्दो, खुदा खुद ही आ रहे हैं  
दोजख बने इस जग को जन्नत बना रहे हैं  
खुदियों की फिर खुदा से महफिल सजा रहे हैं  
दहशत भरे जहां को मोहब्बत सिखा रहे हैं  
कब्रों से फिर जगाके, घर फिर ले जा रहे हैं  
**बनाने ज़मीं को जन्नत हर दिल पर छा रहे हैं**  
है जिस्म भी यह फानी, मजहब जिस्म के फानी  
नुकताए नूर रूह है, नूरे इलाही की निशानी  
अमन और पाकीज़गी, मजहब रूह का है रूहानी  
यह खुद सुना है हमने, खुद खुदा की जुबानी  
आदम जिस्म में आके रूहानी इल्म सिखा रहे हैं  
**बनाने जमीं को** .....

रचना रची जो रब ने, था चैनो अमन प्यार और रसूक  
ना जाते मजहब ही थे, ना मिलिट्री, पुलिस और बंदूक  
फातेहा पाक ही थे खाते, कहलाते अशरफ मरूलूक  
उड़नखटोलों में थे उड़ते निभाते प्यार सब और सलूक  
तलबे रूहें मुहब्बत और उस खुदा की सोहबत गोली चला रहे हैं  
**बनाने जमीं को** .....

सुनो, समझो, अमल में लाओ और कर लो तुम यकीन  
भारत में खुदा हैं आए, बनाने अल्लाह अवलदीन  
खुदी को तुम पहचानो, बने दुनिया यह हसीन  
खिदमत खुदाई करके, बनो दिलतख्तनशीन  
कह कहके मीठे बच्चे, गुलशन सजा रहे हैं  
**बनाने जमीं को** .....

उठो, जागो मैदां में उतरो, यह वक्त है तादीकी  
खुदी की और खुदा की, लो समझ तुम बारीकी  
अब रिश्ते खुदा से जोड़ो, बढ़ाओ उससे तुम नज़दीकी  
दुनियावी इश्क नहीं यह, है इश्क यह हकीकी  
लाखों ही आदमज़ादे, पैगामे अमन सुना रहे हैं  
**बनाने जमीं को** .....

# जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे

● ब्रह्माकुमार साहनी (एडवोकेट), भोपाल

**आ**ज हर मनुष्य चाहता है कि उसके जीवन में सच्चा सुख-शांति हो, सभी उससे प्यार करें, वह भी सभी से प्यार करे और उसके चारों ओर खुशियों का अम्बार हो। इसके लिए मनुष्य ने यथासंभव भौतिक, धार्मिक एवं वैज्ञानिक संसाधनों का भी खुलकर उपयोग किया है। लेकिन यह विडंबना ही है कि ज्यों-ज्यों मनुष्य इन साधनों में लिप्त होता गया, त्यों-त्यों मानसिक शांति उसके लिए कल्पना बनकर रह गई और वह पहले से कहीं अधिक दुखी, अशांत एवं तनावग्रस्त रहने लगा।

## काँटों का जंगल

एक समय था जब इसी सृष्टि पर संपूर्ण सुख-शान्ति का साम्राज्य था, शेर और गाय एक घाट पर पानी पिया करते थे, देवतुल्य मानव निवास करता था परन्तु आज यह दुख रूपी काँटों का जंगल बनकर रह गई है। मनुष्य ही मनुष्य के खून का प्यासा हो गया है, यहाँ कुछ भी सुरक्षित नज़र नहीं आता, न किसी का जीवन, न किसी की इज्जत यहाँ तक कि प्रकृति के पाँच तत्व भी मनुष्य के दुख और भावी विनाश का स्पष्ट कारण बन चुके हैं। जापान का भूकंप और सुनामी इसका जीता-जागता उदाहरण है और आने वाले समय की सीधी-सीधी चेतावनी है। अब तो लगता है कि यह दुनिया उस मरीज़ की तरह हो गई है जो वेन्टीलेटर (जीवन चलाने का कृत्रिम यंत्र) पर पड़े-पड़े मौत के आखिरी क्षण का इंतज़ार कर रहा हो।

## पानी पर संकल्पों का प्रभाव

मनुष्य की नकारात्मक सोच ही उसके चारों ओर के वातावरण की निर्माता और बर्बादी की ज़िम्मेदार है। मनुष्य जैसा सोचता है, वैसी ही विचार तरंगें उठती हैं जो जड़ और चैतन्य दोनों को ही समान रूप से प्रभावित करती रहती हैं, इस विषय पर विश्व के अनेक वैज्ञानिक आज भी शोध कर रहे हैं। हाल ही में जापान के एक वैज्ञानिक डॉ. मसारू इमोटो ने पानी पर नकारात्मक और सकारात्मक सोच



अथवा शब्दों के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए अनूठा प्रयोग कर यह निष्कर्ष निकाला कि हमारी सोच और शब्दों के प्रकंपनों का प्रभाव न केवल चैतन्य पर बल्कि पानी जैसी जड़ वस्तु पर भी समान रूप से पड़ता है। मनुष्य के शरीर में सामान्यतया 60 से 70 प्रतिशत तक पानी ही है। एक अन्य शोध के अनुसार व्यक्ति जैसा सोचता है, उसके शरीर से वैसे ही हार्मोन्स डिस्चार्ज होने लगते हैं। तदनुसार उसके शारीरिक अंगों में वैसे ही प्रतिक्रिया होने लगती है।

## वातावरण है सोच से निर्मित

कोई व्यक्ति हमें बहुत अच्छा लगने लगता है और किसी व्यक्ति से हम जल्दी ही पीछा छुड़ाना चाहते हैं, यह सब भी हमारे शरीर से निकलने वाली रिपल्लिक्स और अट्रेक्टिव तरंगों अथवा नकारात्मक और सकारात्मक ऊर्जा प्रवाह के कारण ही होता है। निष्कर्ष यह है कि हमारी सोच ही चारों ओर के वातावरण का निर्माण करती है। आज मनुष्य नकारात्मक सोच के कारण ही इतना नीचे गिर गया है और विश्व का वातावरण इतना दूषित हो गया है। आज का मनुष्य सोचता कुछ है, कहता कुछ है, करता उससे भी कुछ भिन्न ही है। सतयुग में प्रकृति सतोप्रधान और मनुष्य की अनुयायी (दासी) थी और आज मनुष्य स्वयं प्रकृति का दास बनकर रह गया है क्योंकि सतयुग

में हमारी सोच पूर्ण रूप से सकारात्मक थी और आज पूर्ण रूप से नकारात्मक हो गई है।

**क्या है नकारात्मक सोच?**

नकारात्मक सोच का मूल है दूसरों के अवगुणों को देखना और उनका चिंतन करना। परचिंतन एवं परदर्शन करने वाला व्यक्ति परवश होकर स्वयं ही गिरता है। सोच से ही दृष्टि-वृत्ति बनती है। नकारात्मक सोच ही सर्वप्रथम दुख और अशांति का कारण है।

**क्या है सकारात्मक सोच?**

सकारात्मक सोच अर्थात् गुणग्राही बनना अर्थात् अपने अंदर सदगुणों को धारण करना, हर एक के प्रति शुभभावना, शुभकामना रखना; संकल्प में भी किसी को दुख नहीं पहुँचाना, हर परिस्थिति में अचल व अडोल रहना और शुभचिंतन करना। सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति सदैव विनम्र एवं सरल स्वभाव वाला होता है। वह मनसा, वाचा और कर्मणा में समान होता है, वह किसी पूर्वाग्रह से ग्रस्त नहीं होता, वह स्वयं से सदा संतुष्ट रहता है तथा सभी उससे संतुष्ट रहते हैं और वह व्यवहारकुशल बन स्वस्थ समाज के निर्माण में सहयोगी बनता है। वह तो अपकारी पर भी उपकार करने वाला होता है।

जीवन में महान लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए उच्चस्तरीय सोच अति

आवश्यक है। यही सोच विषम परिस्थितियों में हमारे अंदर नई शक्तियों का संचार करती है, हमारी पथप्रदर्शक भी बनती है। इसी से हम सही समय पर, सही निर्णय लेने में सफल होते हैं, व्यर्थ चिंतन एवं तनावों से बच जाते हैं।

**कैसे बदलें नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में?**

नकारात्मक सोच हमारे अंदर दानवता के संस्कारों को जन्म देती है, अच्छी सोच हमारे अंदर देवत्व के गुणों एवं संस्कारों को भरती है। क्यों न हम अभी से नकारात्मक सोच को अलविदा कहते हुए गांधी जी के तीन बंदरों के समान बनकर यह दृढ़ संकल्प करें, न बुरा देखेंगे, न बुरा सुनेंगे और न ही बुरा बोलेंगे। चाहे हमारे सामने कैसी भी परिस्थितियाँ हों अथवा कैसे भी व्यक्ति हों, हमें इसके लिए चाहे कोई भी त्याग करना पड़े, हम नहीं छोड़ेंगे सकारात्मक सोच के दृढ़ संकल्प को। भर लें अपने अंदर शुभभावना-शुभकामना के श्रेष्ठ संकल्पों का सागर और भूल जायें ईर्ष्या, द्वेष, संशय, अनुमान और मान-शान के झूठे एवं व्यर्थ चिंतन को। जो हुआ वह भी कल्याणकारी था, जो हो रहा है वह भी कल्याणकारी है और जो आगे होगा वह भी कल्याणकारी होगा। बन जायें शुभचिंतकमणि क्योंकि जो सभी का शुभचिंतक होता है उसका प्रभु स्वतः

ही रक्षक बन जाता है। हमारे बारे में कौन क्या सोचता है, क्या कहता है, भूल जायें इस परचिंतन की बीमारी को और एकाग्रचित्त होकर बैठ जायें उस शांति, प्रेम, आनंद, ज्ञान के सागर परमपिता शिव बाबा के समक्ष। भर लें अपने अंदर शांति की शक्ति को और फिर विशुद्ध शक्तिशाली सकारात्मक सोच के प्रकंपनों के द्वारा सभी को गुण-शक्तियों का दान करें।

**स्व-परिवर्तन से विश्व परिवर्तन**

इस प्रकार का अभ्यास जब हम नित्यप्रति करने लगेंगे तो हमारे अंदर सकारात्मक ऊर्जा भरती जायेगी। जैसे-जैसे हम यह अभ्यास बढ़ाते जायेंगे वैसे-वैसे हमारे अंदर से नकारात्मक सोच के संस्कार स्वतः ही समाप्त होते जायेंगे। हम जीवन में सच्ची-सच्ची सुख-शांति एवं अतीन्द्रिय सुख का अनुभव करने लगेंगे। बस पहला कदम तो हमें ही बढ़ाना होगा फिर हज़ारों कदम उस प्रभु के स्वतः बढ़ते जायेंगे।

स्वपरिवर्तन से ही होगा विश्व परिवर्तन जिसका आधार है सकारात्मक सोच जिसका व्यावहारिक ज्ञान प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के स्थानीय सेवाकेन्द्र पर पधारकर निःशुल्क प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि यह शाश्वत सत्य है कि जैसा बोओगे वैसा ही काटोगे और जैसा सोचोगे वैसा ही बनोगे। ❖



## जीभ पर संयम

### ● ब्रह्माकुमार नरेश, मुजफ्फरनगर

यह मौन है जो मनुष्य को नींद में जा कर तरौताजा होने का मौका देता है। नवजात शिशुओं को 18 से 20 घंटे सोने की ज़रूरत पड़ती है ताकि तेज़ी से बढ़ रहे उनके शरीर को अनुकूल स्थिति प्राप्त हो। इसमें उनको बोलना न आना भी मदद करता है। वह तो बस हंसना, मुसकराना व रोना ही जानता है। वह एक साल में बोलना सीख पाता है परन्तु बड़ा होने पर मौन में रहना सारा जीवन नहीं सीख पाता। कई बार जब दो अलग-अलग भाषा वाले व्यक्ति मिलते हैं तो अपनी बात समझाने के लिए उन्हें गूंगे की तरह हाथ के इशारे करने पड़ते हैं। गूंगों में भाव-भावना, मुखमुद्रा व दृष्टि ज्यादा काम करती है। जो ज़्यादा बोलते हैं, उनमें ही गाली देने व चुगली करने की आदत पाई जाती है।

### पर-कल्याण में स्व की रक्षा

एक बार एक राजा के पास ऐसे चोर को पकड़ कर लाया गया जिसकी भाषा राजा नहीं जानता था। राजा ने उसे फांसी पर चढ़ाने का हुक्म दिया। चोर ने यह सोच कर कि मरना तो है ही, अपनी भाषा में राजा को गंदी से गंदी गालियां दीं। राजा ने मंत्री से पूछा कि यह क्या कह रहा है? मंत्री दयालु था, उसने कहा कि यह कह रहा है कि महाराज, आपने मेरे कर्मों

के अनुसार न्याय ही किया है परन्तु मेरी गरीबी ने मुझसे चोरियां करवाई हैं। मेरे जैसे व्यक्ति को जीने का कोई अधिकार नहीं है। राजा बड़ा प्रभावित हुआ और उसने उस चोर को छोड़ देने का आदेश सुनाया। मंत्री द्वारा उठाये गये जोखिम से चोर की आत्मा हिल गयी और उसने चोरी से तौबा करने का प्रण लिया। वह मंत्री को मीठी दृष्टि से देखता हुआ चला गया। इस पर दरबार में बैठे एक दरबारी ने राजा से कहा कि महाराज मंत्री ने आपको धोखा दिया है, उस चोर ने तो आपके बाप-दादाओं तक को सड़ी से सड़ी गालियां दी हैं। राजा जानता था कि वह दरबारी, मंत्री से द्वेष रखता है। राजा बोला कि मंत्री ने चोर की जान बचाने के लिए झूठ बोला। परन्तु तुम तो चोर व मंत्री दोनों को फांसी पर चढ़वाना चाहते हो। मुझे अपने मंत्री पर नाज़ है। यह एक आध्यात्मिक सत्य है कि जब पर-कल्याण की नेक भावना से आप जोखिम उठाते हैं तो ईश्वरीय शक्ति आपकी रक्षा करती है।

### प्रकृति की गर्जना का अर्थ

जो ज़्यादा काम करते हैं वे कम बोलते हैं। मानसिक एकाग्रता किसी भी कार्य के लिए आवश्यक है और बोलते समय एकाग्रता कम हो जाती है। प्रकृति रात-दिन चुपचाप अपना काम करती रहती है अतः उसे बोलने

की फुर्सत नहीं। परन्तु जब मनुष्य उसके साथ छेड़छाड़ की अति करते हैं तो प्रकृति भीषण गर्जना करती है। बाढ़, अकाल, आंधी-तूफान, जंगली आग, भूकम्प आदि प्रकृति की गर्जना ही तो हैं अन्यथा प्रकृति मनुष्यों की सेवा में तत्पर रहना ही पसन्द करती है।

### कथनी से पहले हो करनी

कथनी-करनी का बैलेंस समझना ज़रूरी है। करने का काम बिना कथनी में आए भी हो सकता है परन्तु कहने या कथन का कार्य कोई ज़रूरी नहीं कि करनी में भी आए। परन्तु सूक्ष्म रूप से देखा जाए तो किसी भी 'करनी' से पहले मन में विचार उठता है। बिना विचारे कोई कर्म नहीं हो सकता। आज देखने में आता है कि मनुष्य कथनी में तो अत्यधिक आते रहते हैं परन्तु करनी में कम आते हैं। यह उचित नहीं है। कहा भी गया है

मत करो भेद इन दोनों में,  
है अलग नहीं कथनी करनी।  
वह कथनी ही क्या कथनी है,  
हो साथ नहीं जिसके करनी।।

### संयमित वाक्-कला

बातचीत के दौरान कुछ ऐसे आम प्रश्न होते हैं जिन्हें नहीं पूछना चाहिए। जैसे कि आपकी इन्कम कितनी है, आप की उम्र कितनी है, आपकी शादी इतने विलम्ब से क्यों हुई, आपको प्रमोशन क्यों नहीं मिला, आप कहां तक पढ़े हैं आदि-आदि। बात वह की जाये जो समसामयिक हो, जो दूसरे को उत्साहित करे, जो

सकारात्मक-रचनात्मक हो, जो दूसरे पर आक्षेप न लगाये, जो एक दूसरे को हर्षित करे। बातचीत में हल्की बातें न हों, संयम का समावेश हो, दिमाग ठंडा व चित्त शान्त हो और दूसरे को भी बोलने का पर्याप्त मौका हो। हर एक के पास कहने को बहुत कुछ होता है परन्तु आपकी ऐसी युक्तियुक्त संयमित वाक्-कला होनी चाहिये जो हर एक को केवल मतलब की बातें बोलने का मौका मिले। कभी-कभी चुप्पी अनेक भाव व्यक्त कर देती है। अकसर चुप्पी 'हाँ' का आभास देती है। हेजलिट के अनुसार, चुप्पी बातचीत की कला का प्रमुख माध्यम है। यदि कोई सुनने को तैयार नहीं है और सपाट मुख से चुप्पी धारण कर लेता है तो अगले को भी अपनी बात समाप्त करनी पड़ती है। परन्तु यदि कोई चुप्पी धारण कर मुख पर उत्सुकता का भाव धारण करता है तो अगले को सन्देश जाता है कि आप अपनी बात जारी रखो, मैं सब सुन रहा हूँ।

### विषय कठोर भले हो पर भाषा नहीं

बातचीत का विषय कठोर हो सकता है परन्तु बातचीत की भाषा व शब्द कठोर नहीं होने चाहिये। कटु वक्ता की यह खासियत होती है कि वह सामने और पीठ पीछे भी कठोर भाषा बोलता है जबकि मधुर भाषी, कटु-वक्ता के सामने कम बोलता है

या चुप रहता है परन्तु पीठ पीछे मधुर बोलता है। जैसे कि कौवा सामने हो या पीछे हमेशा कटु आवाज़ करता है जबकि कोयल सामने कम आती है परन्तु पीठ पीछे मधुर आवाज़ निकालती है। काग व कोयल दोनों बोलते ज़ोर से ही हैं। ज़ोर से बोलना तब होता है जब या तो बिल्कुल झूठ बोला जाता है या बिल्कुल सच। काग झूठ-फरेब का व कोयल सच-निर्मल हृदय की सूचक है।

### डॉक्टरों की दलाल जीभ

मनुष्य के भोजन का 70 प्रतिशत ही अपने लिए खाया जाता है और 30 प्रतिशत संयम रहित जीभ के लिए खाया जाता है। जीभ तो मानो डाक्टरों की दलाल है क्योंकि ज़ायकेदार भोजन की अधिकता से मनुष्य का हाज़मा गड़बड़ा जाता है और वह डाक्टरों की शरण में जा पहुंचता है। पहुंचाने वाली जीभ होती है। यदि भोजन के प्रति जीभ का लोभ हट जाए तो मनुष्य की खुराक लगभग 30 प्रतिशत कम हो जायेगी। इससे देश में जो अन्न की कमी है, वह तो दूर होगी ही, दवाइयों व डाक्टरों के खर्च से भी बचा जा सकेगा। आप जांच करें कि आपका कितना भोजन शरीर की मांग पूर्ति करता है और क्या-क्या व कितना भोजन जीभ की मांग-पूर्ति हेतु होता है। जीभ वाला भोजन आंतों को उसी प्रकार ढोना पड़ता है जिस प्रकार बिना टिकट के यात्री को बस को ढोना

पड़ता है। इससे आंतें खराब होती हैं।

यदि मनुष्यों के हाथ उतना काम करें जितना जीभ करती है, तो वे स्व-कल्याण व जग-कल्याण कर सकते हैं परन्तु आज अधिकतर कर्म भी असंयमित हैं और जीभ भी असंयमित हैं। अच्छे शब्दों व कर्मों का मूल्य अधिक होता है परन्तु लागत कुछ भी नहीं। फिर भी संयम के अभाव में शब्द व कर्म कौड़ी-तुल्य हो कर रह गये हैं।

उपरोक्त बातों से जीभ के संयम का महत्व समझ में आता है। यह एक तथ्य है कि 'जीभ-प्रबन्धन' से कोई प्रालब्ध नहीं बनती क्योंकि आत्मा के संस्कार नहीं सुधरते परन्तु 'जीभ पर संयम' संस्कारों को सुधारने में मदद करता है। प्रबन्धन है शरीर के क्रिया-कलापों को अनुशासित करना और संयम है आत्मा का अनुशासित होना जिससे कर्म स्वतः अनुशासित हो जाते हैं। संयम जब लम्बे समय तक चलता है तब आत्मा में इसका संस्कार बन जाता है। संयम भी तब ही चल पाता है जब आत्मिक शक्तियां प्रयोग में आएँ और इसी में असली मेहनत है। शक्तियां ही गुणों में परिवर्तित होती हैं। संयम का संस्कार में बदलाव अर्थात् शक्तियों का गुणों में बदलाव, जो प्रालब्ध की कमाई कराता है। आइये 'संयम की शक्ति' से आत्मिक शक्तियों के प्रयोगी बनें और फिर गुणवान बनें।

(समाप्त)

# मैंने जाना, मैं कौन हूँ

● ब्रह्माकुमारी अमिता, इन्दौर

शहर के सात मंजिला अस्पताल में मैंने अपने पाँच साल के बेटे को ब्लड कैंसर की वजह से दाखिल करा रखा था। सुबह होते ही नन्हे ने खून की उल्टियाँ की और शरीर छोड़ दिया। ठंडा शरीर भोद में पड़ा था। मैं निस्तब्ध हो देखती रही। डॉक्टर ने देखा, टका-सा जवाब दे दिया, इसे ढक दो। सुनते ही संयम का बाँध टूटकर अविरल अश्रुधारा के रूप में बह चला। इस दुख ने मेरे सामने एक गुह्य प्रश्न खड़ा कर दिया। बार-बार मन में आता, मैं कौन हूँ और वह कौन था जो जीवन में इतने अल्प समय के लिए आया और गहरे दुख में डालकर चला भी गया। उम्र के 30 वर्ष गुजर चुके थे। कभी भी इतने गहरे विषाद का अनुभव नहीं हुआ था। मैंने अनेकों के कष्ट सुने व देखे थे किंतु आप-बीती का अवसर प्रथम था। तब से प्रत्येक कार्य-व्यवहार में, मैं कौन हूँ, यह प्रश्न मन में उभरता और कुछ समय हलचल मचाकर पुनः शांत हो जाता।

## अशान्ति दूर हुई

प्रश्न का उत्तर पाने की इच्छा थी, समय व्यतीत होता गया। मन की शान्ति के लिए कई पुस्तकें पढ़ीं, गुरु मंत्र लिया, व्रत-नियम आदि में स्वयं को बाँधा किंतु मन की अशान्ति दूर नहीं हो पा रही थी। गुरु-मंत्र से धीरे-धीरे अच्छा महसूस होने लगा। मंत्र

निरंतर स्मृति में चलता रहता था।

## आत्मा का हिसाब एक शरीर तक सीमित नहीं

एक कार्यक्रम में एक चौदह वर्ष की बालिका से मुलाकात हुई। मैंने पूछा, कहाँ रहती हो? उसने कहा, पास के ही ब्रह्माकुमारी सेन्टर पर रहती हूँ, दीदी, आप भी सेन्टर पर चलो। मुझे लगा, कोई मेरा हाथ पकड़कर प्यार से कह रहा है, आओ, बच्ची आओ। सेन्टर पर आई, वहाँ का स्वच्छ, शुभ वातावरण अच्छा लगा। बालिका ने समझाना शुरू किया, दीदी, हम स्वयं को नहीं देख पाते हैं क्योंकि आत्मा बहुत ही सूक्ष्म, चमकते हुए सितारे की भाँति है। आत्मा अविनाशी है, दिखती नहीं है। जब साकार शरीर में आकर अपनी सोच को क्रियान्वित करती है, तब कर्म दिखता है। कोई भी शरीर एक जन्म आत्मा के साथ रहता है फिर नष्ट हो जाता है पर आत्मा तो शरीर लेने के पहले भी थी, बाद में भी रहेगी इसलिए इसका हिसाब एक जन्म के शरीर तक सिमटा नहीं रह सकता। उसे पुनर्जन्म लेकर हिसाब पूरा करना पड़ता है।

## अन्तस का स्पर्श

मैं एकटक उस बालिका की आँखों में देख रही थी। उसके मुख से झरते शब्द सीधे मेरे अन्तस को स्पर्श कर सुख दे रहे थे। उसने कहा, दीदी,



कल इसी समय आना, शिवबाबा के ज्ञान का पूरा कोर्स जो सात दिन का होता है, मैं आपको समझाऊँगी। मैंने कहा, अवश्य आऊँगी। घर लौटते समय मेरे पैर जमीन पर नहीं थे। महसूस कर रही थी कि मेरे प्रश्नों के उत्तर बस यहीं मिलेंगे। मेरी उत्सुकता अगले दिन मुझे पुनः वहाँ खींच कर ले गई। चित्रों के माध्यम से बालिका द्वारा सात दिनों तक लगातार, गहन प्रश्नों के आसान उत्तर पाकर गद्गद हो उठी। मैं आज भी उस बहन को भरपूर दुआएँ देती हूँ क्योंकि उसने मुझे भवसागर के दुखों से उबारने के लिए शिव परमात्मा का मीठा संदेश, मीठी वाणी द्वारा देकर तृप्त कर दिया।

यह घटना सन् 1997 की है। तब से आज तक ईश्वरीय विश्व विद्यालय की सक्रिय विद्यार्थी हूँ। ज्ञानामृत के समस्त पाठकों के प्रति यही शुभ भावना है कि वे यथार्थ में बाप समान बन अनेकों का कल्याण करने में जुट जाएँ। सोचती हूँ, देर हुई किंतु बाबा ने गोद में बिठा लिया है। पूर्व घटित घटना ने मुझे खुशानसीब आत्मा बना दिया है। सदा दिल से शिवबाबा को धन्यवाद देती हूँ। ❖

# बाबा ने सारे दुख हर लिये

● ब्रह्माकुमारी बेबी, हरदुआगंज (अलीगढ़)

ईश्वरीय ज्ञान में आने से पहले हमारे घर में अत्यधिक क्लेश रहता था। पति शराब पीकर आते थे, मार-पीट करते थे, बच्चे डरे-सहमे रहते थे। घर में जो भी होता, उसे ले जाकर बेचकर शराब पी लेते थे। काम तो कोई करते ही नहीं थे। घर में तंगी इतनी थी कि कई बार बिना खाये भी रह जाते थे। किराये का मकान था, मकान मालिक रोज़ाना मकान खाली करने को कहता रहता था। मैं मन ही मन भगवान से प्रार्थना करती रहती थी कि हे भगवान, मुझे कब इस नर्क से मुक्ति दिलाओगे। बच्चों की पढ़ाई छूट गई थी।

उन्हीं दिनों हमारे शहर में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की शाखा खुली। आश्रम की ओर से 'एक शाम शिव पिता के नाम' कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस कार्यक्रम में शहर के काफी भाई-बहनें आये थे। कार्यक्रम बहुत ही मनमोहक व रूह को राहत देने वाला था। निमित्त दीदी ने बताया कि हरदुआगंज में गीता पाठशाला चल रही है, वहाँ पर शिवबाबा का ज्ञान विस्तार से सिखाया जाता है जिससे जीवन के सारे दुख-दर्द दूर हो जाते हैं।

**दिल को मिली राहत**

मैं अगले ही दिन से ज्ञान सुनने आश्रम में पहुँच गई। ईश्वरीय ज्ञान

सुनकर दिल को बहुत ही राहत मिली। लगा कि अब मुझे जीने का सहारा मिल गया है। घर जाकर पति को भी बाबा का ज्ञान सुनाया। शुरू में उन पर कोई असर नहीं पड़ा किन्तु धीरे-धीरे वे बाबा की बातें सुनने लगे। मैं मन ही मन बाबा से कहती रहती कि प्यारे बाबा, अपने बच्चों के लिए एक मकान की व्यवस्था कर दो तो मकान मालिक की रोज़-रोज़ की मकान खाली कराने की धमकी से निजात मिल जाये। इसी बीच दीदी मुझे ओ.आर.सी. दिल्ली ले गईं। वहाँ ईश्वरीय ज्ञान की बातें सुनकर बहुत खुशी मिली।

**पति में आया परिवर्तन**

समय बीतता गया। पति ज्ञान की भूँ-भूँ सुनते रहते परंतु जीवन में कोई खास परिवर्तन नहीं आया। एक दिन मेरे अनुरोध पर वे आश्रम आये व निमित्त बहन से मिले। बहन ने बड़े प्यार से बाबा का ज्ञान सुनाया व प्रसाद खिलाया। उनकी दिनचर्या पूछी तथा शराब-बीड़ी छोड़ने की प्रतिज्ञा लिखवा कर ली। इससे उनके जीवन में परिवर्तन आना शुरू हो गया। फिर हमने मकान बनाने का कार्य शुरू कर दिया, घर में अधिक रुपये तो नहीं थे। इसी बीच मधुबन बाबा से मिलने जाने की तारीख आ पहुँची। मैं मकान की नींव रखवा कर दीदी के साथ मधुबन



चल दी। मधुबन में बहुत ही अच्छा लगा जिसका शब्दों में वर्णन कर पाना संभव नहीं। बाबा से मिलकर तो जैसे जन्म-जन्मांतर की प्रभु मिलन की आस पूरी हो गई।

**बाबा ने खूब सुनी**

**मुझ आत्मा की**

बहुत खुशी-मौज में बाबा के घर की यात्रा करके 8 दिन बाद वापस लौटी। आकर देखा तो मकान की दीवारें चौखट तक पहुँच चुकी थी। मन ही मन बाबा का बहुत-बहुत शुक्रिया किया। उसके बाद तो मकान बनता ही गया जैसे जादूमंत्र से बन रहा हो। एक दिन वह भी शुभ घड़ी आ पहुँची जो हम किराये का मकान खाली करके अपने मकान में आ गये। अब मेरे पति शराब-बीड़ी छोड़ चुके हैं व सुबह बाबा की क्लास में जाते हैं। बाबा ने मकान भी अपनी गली में ही दो मकान छोड़कर दिया है। बच्चों की पढ़ाई भी शुरू हो गई है। बाबा ने मेरे जैसी दुखियारी आत्मा की खूब सुनी है। अब मेरे जैसा सुखी संसार में कोई नहीं होगा क्योंकि मुझे बाबा मिल गये, घर में सुख-शान्ति हो गई व पूरा परिवार सुखमय हो गया। ❖

## आवश्यक सूचना (सदस्यता शुल्क से संबंधित)

1. इस नये वर्ष 2012-13 से कागज़ की कीमतों में वृद्धि होने के कारण पत्रिकाओं का भारत में वार्षिक शुल्क 90 रुपये तथा विदेशों में वार्षिक शुल्क 1,000 रुपये कर दिया गया है। आजीवन शुल्क भारत में 2,000 रुपये तथा विदेश में 10,000 रुपये रहेगा।
2. 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 जिस द्वारा उसी दिन 10 मिनट के अंदर भारत के किसी भी कोने से पत्रिकाओं की राशि शान्तिवन डाकघर में पहुँच जाती 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।
3. आपको ज्ञात होगा कि स्टेट बैंक ऑफ़ इंडिया (SBI) की ब्रांच शान्तिवन में है।
4. ड्राफ्ट के ऊपर केवल 'ज्ञानामृत, शान्तिवन' या 'The World Renewal, Shantivan' ही लिखें। किसी व्यक्ति या शहर का नाम न लिखें।
5. अभी आप ऑनलाइन भुगतान सुविधा द्वारा भी ज्ञानामृत के सदस्य बन सकते हैं। बैंक एकाउंट का विवरण निम्नलिखित है –

बैंक का नाम : स्टेट बैंक ऑफ़ इंडिया

बैंक ब्रांच का नाम : शान्तिवन

सेविंग बैंक एकाउंट नंबर : 30297656367

सेविंग बैंक एकाउंट का नाम: World Renewal Gyanamrit

IFS Code: SBIN0010638

E-mail: hindigyanamrit@gmail.com

ऑनलाइन भुगतान करने के बाद ऊपर लिखे ई-मेल पर अपना पूरा पता और बैंक भुगतान का पूरा विवरण भेजें।

6. नये डायरेक्ट पोस्ट करने वाले पते टाइप करके या बड़े अक्षरों में साफ-साफ अंग्रेजी में ही लिखकर भेजें।

### संपर्क के लिए

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

फोन : 02974-228125, फैक्स : 02974-228116

मोबाइल : 09414006904, 09414423949 E-mail: omshantipress@bkivv.org