

(मासिक)

# ज्ञानामृत

वर्ष 50, अंक 10, अप्रैल, 2015  
मूल्य 8.50 रुपये, वार्षिक शुल्क 100 रुपये

100  
वर्ष

राजयोगिनी दादी जानकी के शताब्दी वर्ष में प्रवेश होने के उपलक्ष्य में आयोजित महोत्सव।



1. नई दिल्ली- 'शिव और शिवरात्रि का आध्यात्मिक महत्व' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए त्रिनिडाड वैदिक विरवाविद्यालय के उपकुलपति स्वामी ब्रह्मदेव, दिल्ली के पूर्व कानून मंत्री भाता सोमनाथ भारती, ब.कु. वृजमोहन भाई, ब.कु.शुक्ला बहन, ब.कु.पुष्पा बहन तथा अन्य। 2. काठमाण्डू- महाशिवरात्रि महोत्सव का उद्घाटन करते हुए नेपाल के उप-प्रधानमंत्री तथा गृहमंत्री भाता बामदेव गौतम, ब.कु. राज बहन, धर्म-शान्ति प्रतिष्ठान की अध्यक्ष बहन इन्दिरा मानन्धर तथा ब.कु. रामसिंह भाई। 3. राजकोट- महाशिवरात्रि महोत्सव का उद्घाटन करते हुए ब.कु. सरला बहन, केन्द्रीय कृषि राज्य मंत्री भाता मोहन कुन्दरिथा, गुजरात वित्त बोर्ड के अध्यक्ष धनसुखभाई भंडेरी, ब.कु. भारती बहन तथा अन्य। 4. मुंबई (सांताक्रुज)- सांताक्रुज सेवाकेन्द्र के 40 वर्ष पूरे होने पर आयोजित महोत्सव का उद्घाटन करते हुए मुंबई, भाजपा अध्यक्ष भाता आशीष शंभर, डिप्टी मेयर बहन अलका केरकर, ब.कु. रमेश शाह, ब.कु. डॉ. निर्मला बहन, ब.कु. संतोष बहन, ब.कु. मोरा बहन, ब.कु. योगिनी बहन तथा अन्य। 5. दिल्ली (पांडव भवन)- महाशिवरात्रि कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब.कु. वृजमोहन भाई, राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष भाता वी. ईश्वरैय्या, सर्वोच्च न्यायालय के रजिस्ट्रार भाता जे.रमेश, ब.कु.पुष्पा बहन तथा अन्य। 6. दिल्ली- मुख्यमंत्री भाता अरविन्द केजरीवाल को ईश्वरीय सन्देश देने के बाद ब.कु. आशा बहन, ब.कु. उर्मिल बहन तथा अन्य उनके साथ। 7. बैंगलुरु (वरदानी भवन)- महाशिवरात्रि महोत्सव का उद्घाटन करते हुए केन्द्रीय रसायन तथा उर्वरक मंत्री भाता अनंत कुमार, ब.कु. मृत्यंजय भाई तथा ब.कु. अंबिका बहन। 8. इम्फाल- महाशिवरात्रि महोत्सव का उद्घाटन करते हुए मणिपुर के यातायात मंत्री डॉ. भाता के.रतनकुमार, सचिव बहन श्यामा देवी, ब.कु. नीलिमा बहन तथा अन्य। 9. दिल्ली (हरिनगर)- महाशिवरात्रि महोत्सव का उद्घाटन करते हुए ब.कु. सुरांत भाई, ब.कु. सुंदरलाल भाई, न्यायमूर्ति भाता वी. ईश्वरैय्या, ब.कु. शुक्ला बहन, पार्षद बहन राधिका सैतिया तथा भाता हेमंत सैतिया।

## धीरज धर मनुआ

**म**नुष्य जब कोई काम करता है तो इच्छा रखता है कि इसका जल्दी ही फल निकल आये। यदि फल निकलने में थोड़ी देर हो जाये या कुछ बाधाएँ आएँ तो वह बर्दाश्त नहीं कर सकता। धैर्य की कमी के कारण ऐसा होता है। मान लीजिये, एक व्यक्ति ने एक लेख लिखना शुरू किया। अभी उसका अभ्यास परिपक्व नहीं हुआ, लेख में वे खूबियाँ ही नहीं आईं जो होनी चाहिएँ। समाचार-पत्र के सम्पादक ने उस व्यक्ति का लेख प्रकाशित नहीं किया। धीरज न होने के कारण वह व्यक्ति, जो कि लेख के प्रकाशित होने की आशा लगाए बैठा है, इसको सहन नहीं कर सकता और कहने लगता है, “अजी, संसार में अन्धेरा है! मैंने इतना अच्छा लेख लिखा था, किसी ने छपा ही नहीं। छोड़िये, मैं भविष्य में कभी लिखूँगा ही नहीं....।” इस प्रकार धैर्य को छोड़ देने से उसमें एक अच्छी कला का विकास रुक जाता है।

एक माता का बच्चा स्कूल गया था परन्तु वापस आने में किसी कारण से देर हो गयी। स्कूल में मास्टर जी ने थोड़ा अधिक देर तक रोक लिया था क्योंकि परीक्षा निकट होने के कारण विद्यार्थियों को एक-दो आवश्यक बातें बतानी थीं। अब माता जी को चिन्ता लग जाती है। थोड़ी देर के बाद

वह रोने लग जाती है और आँसू बहाते हुए पड़ोसियों से कहती है कि आज मुन्ना अभी तक नहीं आया! धैर्य खो बैठने से उसमें यह हिम्मत ही नहीं रहती कि वह स्कूल जाकर पता ही कर ले बल्कि रोने के कारण उसके हाथ-पाँव फूल जाते हैं और बुद्धि काम नहीं करती।

आड़े समय में मनुष्य जब धैर्य खो देता है तब उसकी निर्णय-शक्ति काम नहीं करती बल्कि जल्दबाजी में वह नई-नई उलझनें पैदा कर देता है। उसकी स्थिति डोल जाती है। झगड़ा मिटने की बजाय बढ़ जाता है और समस्या सुलझने की बजाय अधिक विकट हो जाती है। अतः मनुष्य को चाहिए कि धैर्य धारण करे। शीघ्र ही सुख के दिन आयेंगे। यह संसार परिवर्तनशील है, कभी भी एक-जैसा नहीं रहता, आज कोई आपदा आई तो कल नहीं तो परसों वह टल जायेगी क्योंकि इस संसार में सदा स्थाई चीज़ कोई नहीं है। केवल धीरज धरने की ज़रूरत है। आज कोई व्यक्ति अत्याचार करता है तो कल उसके मन में दया आयेगी क्योंकि हमारी इच्छा एक दिन उस पर प्रकट अवश्य होगी। परन्तु आज उसे सहन करने तथा कल तक धैर्य करने की ज़रूरत है और सहन करते समय भी हर्षितमुख होने की ज़रूरत है। ❖

### अमृत-सूची

- ◆ स्व-सशक्तिकरण (सम्पादकीय) ..... 4
- ◆ प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी ..... 6
- ◆ ‘पत्र’ संपादक के नाम ..... 8
- ◆ श्रद्धांजलि ..... 8
- ◆ ईश्वरीय कारोबार में ..... 9
- ◆ जीवन बना खुशहाल ..... 12
- ◆ समाने की शक्ति ..... 13
- ◆ माफ किया तो दिल ..... 16
- ◆ प्यारा मधुबन (कविता) ..... 16
- ◆ सहनशीलता ..... 17
- ◆ योगयुक्त भोजन का कमाल .. 19
- ◆ बच्चों को गुणवान ..... 20
- ◆ पुण्य कर्म ..... 21
- ◆ जेल में हुआ ज्ञान की ..... 23
- ◆ भौतिक निर्माण का आधार .. 24
- ◆ श्रेष्ठ कर्मों से सहजयोग ..... 27
- ◆ सचित्र सेवा समाचार ..... 28
- ◆ इंटरनेट या माया का गेट ..... 30
- ◆ सचित्र सेवा समाचार ..... 32
- ◆ आओ खुशियाँ बाँटें ..... 33
- ◆ आवश्यक सूचना ..... 34

### सदस्यता शुल्क

भारत	वार्षिक	आजीवन
ज्ञानामृत	100 /-	2,000/-
वर्ल्ड रिन्युअल	100/-	2,000/-
<b>विदेश</b>		
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, 09414423949  
hindigyanamrit@gmail.com

# स्व-सशक्तिकरण

**आ**ज के युवा, देश में या विदेश में भी जाकर विद्यालयों, महाविद्यालयों से बड़ी-बड़ी डिग्रियाँ लेकर अपने को शैक्षणिक रूप से सशक्त महसूस करते हैं। लेकिन सशक्तिकरण का सर्वांगीण स्वरूप क्या है? मान लीजिए, एक विद्यार्थी ने एम.टेक (M.Tech.) की डिग्री ली, इसका अर्थ है कि वह टेक्नोलॉजी में मास्टर अर्थात् तकनीकी ज्ञान में प्रवीण हो गया। पर सवाल यह है कि क्या उसने व्यक्तित्व से हर पल जुड़ी रहने वाली इन्द्रियों, जिनके साथ वह खाता, सोता, हर कार्य पूरा करता है, उन पर मास्टरी की? आज जब संचार माध्यमों द्वारा अपराध बढ़ने की खबर पढ़ते हैं या अपने चारों ओर बढ़ते अपराधों को देखते हैं तो पाते हैं कि कोई व्यक्ति अपराधी इसलिए नहीं बना कि उसके पास विश्वविद्यालय की मास्टर डिग्री नहीं है बल्कि इसलिए बना कि उसके पास इन्द्रियों पर मास्टरी (नियन्त्रण) करने वाली डिग्री नहीं है। यदि हम अपराधमुक्त, हिंसा मुक्त, भ्रष्टाचार, पापाचार मुक्त समाज की स्थापना करना चाहते हैं तो हमें इन्द्रियों पर मास्टरी प्राप्त कराने वाली डिग्री लेनी ही होगी। आत्म नियन्त्रित हुए बिना दूसरों को नियन्त्रित किया ही नहीं जा सकता।

## नौकर के साथ मालिक भी अटक गया

मान लीजिए किसी सुन्दर चीज को देखा और आँख उसे देखते-देखते उसमें अटक-सी गई। आँख का नियन्त्रण बटन आत्मा के पास है पर चूँकि उस बटन को प्रयोग करने का ज्ञान हमने (आत्मा ने) नहीं सीखा इसलिए आँख को वहाँ से हटाने की बजाय आत्मा स्वयं भी वशीभूत हो देखने के कर्म में सहयोग देने लगी। होना तो यह चाहिए था कि मालिक अपने नौकर को रोके कि तुम इस तरह से मत अटको, हमें जीवन में बहुत सारे महत्वपूर्ण कार्य करने हैं पर नौकर के साथ मालिक भी अटक गया तो कौन, किसको रोके? अब तो कोई अन्य शक्ति ही इनको दिशा दिखा सकती है। जैसे हमने आँख का उदाहरण लिया, ऐसे ही अन्य इन्द्रियों के भी अपने-अपने विषय में उलझ जाने, उनके अधीन हो जाने की यही कहानी है। ऐसे में आवश्यक है आत्मा राजा को शक्तिशाली बनाने की।

## चालक हमेशा वाहन से न्यारा होता है

आत्मा को शक्तिशाली बनाने की दिशा में पहला कदम है शरीर और आत्मा के अन्तर को महसूस करना।

स्वयं को कर्मन्द्रियों से न्यारा और उनका संचालक समझना। जो चालक या नियन्त्रक होता है वह हमेशा अपने साधन से न्यारा, अलग, भिन्न होता है। एक जहाज़ का चालक, जहाज़ से अलग है। जहाज़ के हजारों पुर्जे हैं, कोई पुर्जा उससे अलग नहीं हो सकता पर उसका चालक जब चाहे अपनी चालक-सीट से उतर और चढ़ सकता है। मानव शरीर में भी छोटे-बड़े सैकड़ों अंग हैं, कोई भी अंग शरीर से स्वाभाविक तौर पर अलग नहीं हो सकता है पर आत्मा जब चाहे अपनी बिखरी हुई स्मृतियों को आत्म-केन्द्रित कर शरीर के भान से न्यारी हो सकती है। इन्द्रियों के प्रयोग को ठहरा सकती है और जब चाहे पुनः चालू कर सकती है।

## आत्मा है शरीर रूपी साइनबोर्ड में गुप्त ट्यूब

शरीर और इसके अंगों का तेज और आकर्षण आत्मा की उपस्थिति के कारण है। आत्मा गुप्त रहकर भी एक बल्ब या ट्यूब की तरह अंगों को प्रकाशित करती है। हम रात के अन्धेरे में दुकानों पर जगमगाते साइनबोर्ड देखते हैं। उनकी सुन्दरता हमारा ध्यान खींचती है और उन पर लिखे अक्षरों को हम पढ़ पाते हैं। इसका कारण यह

होता है कि साइनबोर्ड के पीछे ट्यूब जल रही होती है। उसी की रोशनी बोर्ड के डिजाइन और अक्षरों को आकर्षक बनाए होती है। आत्मा भी शरीर रूपी साइनबोर्ड में गुप्त रूप से रोशन ट्यूब या बल्ब (अदृश्य और सूक्ष्म) है जो इसके हर अंग को, हर इन्द्रिय को आकर्षक बनाए हुए है। मान लीजिए, एक सुन्दर नयन, नक्शा वाला मृत शरीर सामने पड़ा है, क्या हम उसे देखना, छूना या बात करना चाहेंगे? नहीं ना। उसकी सुन्दर आँखें अब सुन्दर क्यों नहीं लग रही? जैसे बिजली के अभाव में साइनबोर्ड अन्धेरे में डूब जाता है, उसकी चमक-दमक के गुम होने के साथ-साथ उसका अस्तित्व भी गुम-सा हो जाता है, उसी प्रकार आत्मा के अभाव में शरीर, इसकी हर इन्द्रिय भी चमक-दमक रहित, अस्तित्व रहित, सुन्दरता रहित और त्याज्य हो जाती है।

### निज गुणों में रमण करना ही स्वमान है

इसकी भेंट में, एक चेतन बच्चा (एक मास या दो मास का ही हो), भले ही उसकी आँखें बन्द हों, निश्चल हो, फिर भी उसे निहारने, उस अनबोल से बतियाने में आनन्द आता है क्योंकि उसमें आत्मा का निवास है जिससे चेतन ऊर्जा प्रवाहित हो रही है। आत्मा की उपस्थिति ही शरीर को उपयोगी बनाती है। एक शक्तिशाली

आत्मा ही शरीर जैसे अमूल्य साधन का सदुपयोग कर सकती है। कमजोर आत्मा शरीर और इसकी इन्द्रियों का दुरुपयोग कर स्वयं भी दुखी होती है और दूसरों के दुख का कारण बनती है। आत्मा को शक्तिशाली बनाने के लिए आत्मा के मान को जागृत करना अनिवार्य है जिसे ही आत्म-सम्मान या स्वमान कहा जाता है। आत्मा का अपने गुणों को याद करना और गुणों में रमण करना ही आत्म-सम्मान या स्वमान में टिकना कहलाता है। आत्मा के मूल सात गुण हैं – ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख, आनन्द, शक्ति। चलते-फिरते यह स्मृति में रहने से कि 'मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ', किसी भी प्रकार की अशान्ति अन्दर प्रवेश नहीं कर सकती। 'मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ' इस प्रकार चिन्तन करने से कोई भी कमजोरी अन्दर नहीं आ सकती।

स्वमान के साथ-साथ परमात्मा पिता की स्मृति भी अनिवार्य है। जैसे शरीर रूपी आवरण से ढकी हुई आत्मा शरीर की संचालक है इसी प्रकार जड़ और चेतन के मेल से बने इस विश्व के संचालक, रचयिता परमात्मा पिता हैं, जो शक्ति के अविनाशी स्रोत हैं। मन सहित कर्मेन्द्रियों को जीतने के लिए आत्मा को सर्वशक्तिवान परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ने और फलस्वरूप

शक्ति का प्रवाह प्राप्त करने की आवश्यकता है।

### महसूस होती हैं ईश्वरीय शक्तियाँ

आत्मा ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप है, अपने इस स्वरूप को बार-बार स्मरण करने से आत्मिक स्थिति दृढ़ हो जाती है। परमात्मा पिता भी ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप हैं। पाँच तत्वों से पार परमधाम के वासी हैं। आत्मा के स्वरूप में टिकते ही आत्मा का स्मृति का तार ज्योतिर्बिन्दु परमात्मा से सहज ही जुड़ जाता है। इस जुड़ाव का दृश्य बड़ा ही मनोहारी है। आत्मा को महसूस होता है कि ज्ञान-सूर्य परमात्मा पिता की असीम शक्तिशाली किरणों एक फव्वारे की भांति उस पर उतर रही हैं और वो इन किरणों के बीच आनन्दित हो रही है मानो ये किरणों उसे चारों तरफ से घेरकर उसकी कमजोरियों को जला रही हैं और ईश्वरीय शक्ति से भरपूर कर रही हैं। कुछ क्षणों की यह अनुभूति आत्मा को चार्ज कर देती है। जैसे गाड़ी में पेट्रोल डालने की 10 या 15 मिनट की क्रिया उसे कई सौ किलोमीटर चलने में समर्थ बना देती है, इसी प्रकार परमात्मा पिता से शक्ति प्राप्त करने की कुछ पलों की यह सूक्ष्म क्रिया आत्मा को घन्टों तक सशक्त बनाए रखती है। स्व-सशक्तिकरण का सर्वांगीण स्वरूप यही है, यही सरलतम उपाय है।

– ब्र.कु. आत्म प्रकाश



## प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के

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

– सम्पादक

**प्रश्न:- अपने को परिवर्तन करने के लिए क्या करें?**

**उत्तर:-** संकल्प शुद्ध, श्रेष्ठ है तो मुझे भी फायदा, आपको भी फायदा। एक तरफ मैं विकर्माजीत बनने का पुरुषार्थ कर रही हूँ, दूसरी तरफ कर्म करते कर्मातीत, सम्बन्ध में होते कर्मातीत यानि किसी के साथ हिसाब-किताब नहीं। यह शुद्ध संकल्प, भावना वाला संकल्प औरों को भी परिवर्तन करता है। पर पहले मैं विकर्माजीत, कर्मातीत रहूँ। श्रेष्ठ कर्म ऐसा हो जो बाबा कैसे थे, सब यह अनुभव करें। जिसको परिवर्तन होना है वह दस बारी बाबा के रूम में जावे। जा करके आधा घण्टा, एक घण्टा बैठे, पता चलेगा बाबा कैसे हैं, उन जैसा मुझे बनना है। मुझे किससे भेंट नहीं करनी है क्योंकि हरेक का पार्ट अपना है। सबका भला हो, यह भावना हो तो परिवर्तन क्या होना है, बस, बाबा जैसे! बाबा कैसे थे, कैसे हैं, अभी भी हैं, अच्छी तरह से काम कर रहे हैं और ज्यादा कर रहे हैं। जब याद में

बैठो तो कोई संकल्प न चलें, भले कार्य हुआ, पूरा हुआ। सेवा है मुसकराने की।

**प्रश्न:- निमित्त भाव वाली आत्मा में क्या-क्या गुण दिखाई देंगे?**

**उत्तर:-** वन्दरफुल बाबा है जो अनेक आत्माओं को अपना बना करके सहयोगी बनाया है, कोई एक का काम नहीं है। जो निमित्त बनता है, उसमें चार बातें होती हैं – स्नेह, सहयोग, सच्चाई, समानता। सब एक समान, जिसको भी देखो, किसी की कोई कमी नहीं। ऐसे नहीं कि मैं नहीं कर सकता हूँ या मैं नहीं कर सकती हूँ। कभी किसी की कमी-कमजोरी को नहीं देखना, नहीं तो मेरी भी कमी को कोई देखेगा क्योंकि यह भी सूक्ष्म हिसाब-किताब होता है। इसके लिए बाबा कहते हैं, याद ऐसी हो जो सारे विकर्म विनाश हों, कभी विकल्प न आये, क्यों-क्या का ख्याल न आए, ऐसी याद हो जो और कुछ याद नहीं। निमित्त भाव अर्थात् नम्बरवन पवित्रता, कभी अशुद्ध ख्याल न आए,

100 परसेंट प्यूरिटी। तो ऐसी पवित्रता से सत्यता स्वतः और सहज काम करती है। जैसे बाप सत्य है, ज्ञान सत्य है, मुझे भी ऐसे ही सत्य रहना है। पवित्रता और सत्यता कम्पलीट तो धैर्य है। इसकी निशानी है, कभी भी जल्दी-जल्दी नहीं बोलेंगे, न सोचेंगे। नम्रता से रहेंगे। कभी ऐसे नहीं कहेंगे, मेरा मानते थोड़े ही हैं... क्या बोला, एक-एक बात की गहराई में जायेंगे। मधुरता यानि वाणी में मिठास हो। बाबा की मदद से ऐसी क्वालिटी बनने से औरों को बहुत मदद मिलती है। तो ये बातें अन्दर से रिपीट करना, रिवाइज करना, रियलाइज करना इसके अलावा और कुछ आता ही नहीं है। बाबा की बातें सिर्फ मुख से रिपीट न करना पर अन्दर ही अन्दर रिवाइज करना, रियलाइज करना। रियलाइजेशन से मेरे पास रियल्टी आ जायेगी। बाकी सब अपने आप छुटकारा...फ्री। फिर मेरी यह भावना है, सभी ऐसी स्थिति बनाओ व्यक्तिगत, भले सेवा जो भी है, सेवा

में भाव-स्वभाव.... उसका खात्मा करो एकदम। अकेले में याद करना पड़ता है, संगठन में कमाल देखनी होती है। कारोबार में ट्रस्टी हैं तो योगी हैं। जनक राजा के मिसल एकदम ट्रस्टी यानि कोई भी प्रकार से, कोई भी बात से मेरा लगाव नहीं हो, लगावमुक्त। कोई स्वभाव नहीं, कभी नाराज़ नहीं।

**प्रश्न:- बाबा ने इस समय विशेष किस बात पर ध्यान खिंचवाया है?**

**उत्तर:-** शुद्ध, शान्त, श्रेष्ठ और दृढ़ संकल्प अपना काम कर रहा है। कइयों की बुद्धि में होता है कि मेरा पार्ट क्या है? मेरी कोई कदर नहीं है यानि मेरा क्या होगा? जैसेकि उसे पांव धरती पर रखने के लिए कुछ चाहिए। मैं तो धरती पर नहीं हूँ, आसमान में भी नहीं हूँ, धरती-आसमान से परे हूँ। धरती यहाँ है, आसमान ऊपर है, मैं कहाँ रहती हूँ? मैं तो अपने बाबा के साथ हूँ ना। बाबा कहाँ है? धरती-आसमान से पार है। पर सारे विश्व को सकाश दे रहा है। बाबा ने विशेष इस समय मनसा सेवा पर ध्यान खिंचवाया है। दुनिया कहती है, परमात्मा सर्वव्यापी है पर बाबा कहते हैं, माया सर्वव्यापी है। अभी बाबा बच्चों के सामने एक मिनट में प्रेजेन्ट हो जाते हैं। बाबा प्रेजेन्ट हो जाएँ और मैं थोड़ी अपसेट हो करके अबसेन्ट रहूँ? मारो चमाट अपने को, सीधा करो अपने को। बाबा प्रेजेन्ट हो

जाए और मैं और कोई बातों के संकल्प में रहूँ, तो अपने आपको सुधारने का यह समय है, मैं क्यों आयी हूँ? यह एक प्यार है, सच्चाई है, समय का कदर है।

**प्रश्न:- पूर्वज और पूज्यनीय आत्मा की क्या निशानियाँ होंगी?**

**उत्तर:-** अष्ट रत्नों में आना मेरे लिए बड़ी बात नहीं है। उसकी अष्ट शक्तियाँ काम कर रही हैं परन्तु पूर्वज हूँ, पूज्यनीय हूँ। पूर्वज और पूज्यनीय के अन्दर धैर्य, गम्भीरता, नम्रता, सत्यता ऐसी होती है, जो वो कहे, कोई न माने, हो नहीं सकता। उसको कहने की भी ज़रूरत नहीं है, बाबा को कभी कहने की ज़रूरत नहीं पड़ी है। बाबा ने हमें सिर पर बिठाया है, गोद में बिठाया है, गले लगाया है, नयनों पर बिठाके यहाँ बिठा दिया है। अब सिर्फ हमें पूर्वज और पूज्यनीय की स्मृति में रहना है। वण्डर तो यह है, हर एक का पार्ट अपना है, हर एक बहुत अच्छे हैं। अन्दर में देखो, किसी भी देह के सम्बन्धियों से लगाव तो नहीं है? देह में लगाव है तो अन्दर रहता कि देह का शृंगार करूँ, यह करूँ, वो करूँ परन्तु देह-अभिमान से फ्री होना है। शरीर में हूँ तो कैसी हूँ? मेरा बाबा कैसे था! जब अर्थी देखी तो लगता था, बाबा गया नहीं है। मेरी अर्थी पीछे निकले, पहले मैं देखूँ, मेरा बाबा दुनिया में प्रत्यक्ष हो जाए। इस अर्थ से आत्मा यहाँ शरीर में रही हुई है। कोई तो काम बाबा को कराना है ना। बहुत

थोड़े हैं, जो मेरी भावना को कैच करते हैं, उसका फायदा लेते हैं। जो बाबा ने कहा था, बुद्धि क्लीन एण्ड लाइन क्लीयर हो, तो कैचिंग पॉवर, टचिंग पॉवर एक्यूरेट होगी।

**प्रश्न:- सबसे अच्छा शृंगार क्या है जिसे धारण कर बाबा का नाम बाला कर सकेंगे?**

**उत्तर:-** हर एक अपने आपमें देखे कि मेरी पवित्रता कैसी है? कभी भी थोड़ा व्यर्थ तो क्या, कोई भी साधारण संकल्प भी न आवे जो पवित्रता भंग कर दे, तभी सत्यता काम करेगी। संकल्प में अति पवित्रता हो, फिर सत्यता, फिर धैर्य। मेरे में भी धीरज थोड़ा कम है। संकल्प आता है, जल्दी-जल्दी बाबा प्रत्यक्ष होवे, सब कहें, बाबा, बाबा, बाबा... क्या इसमें धीरज रखें? पवित्रता, सत्यता, धैर्य, नम्रता, मधुरता – ये पाँचों ही गले का हार हैं। और कोई शृंगार क्या करेगे! ड्रामा अनुसार यह ड्रेस भी वण्डरफुल है। अगर ऊपर बताई हुई 5 बातें जीवन में होंगी तो बाबा का नाम बाला करेगे। मुझे ऐसा बनाने वाला वो है, बनना मेरा काम है। संकल्प में जरा भी निराशा या किसी से भेंट करना या किसी की कमज़ोरी देखना, यह न हो। आँखें इसलिए नहीं हैं। सब अच्छे हैं, हरेक का पार्ट अपना है। कहने का मतलब, हर एक अपने आपको अच्छी तरह से पहचानो और बाबा से शक्ति लो। ❖

# ‘पत्र’ संपादक के नाम

ज्ञानामृत पत्रिका में बहुत साफ-सुथरी धार्मिक व जनउपयोगी सामग्री होती है। इसकी विशेषता यह भी है कि इसमें किसी के धार्मिक विचारों पर आक्षेप नहीं होता अतः आध्यात्मिक जगत को इससे कोई परेशानी नहीं। दिसम्बर अंक का सम्पादकीय “दुख-सुख हैं कर्मजन्य” अपने विचारों के अनुरूप लगा। “कर्म हंसाए कर्म रूलाए, कर्म बड़ा बलवान” सारा कर्म का खेल है। आपने कबीरदास की पंक्तियों का उल्लेख किया –

कबीर करनी अपनी,  
कबहु न निष्फल जाए।  
सात समुद्र आड़ा पड़े,  
मिले अगाऊ आए।

वास्तव में कर्म किसी को नहीं छोड़ता। प्रभु किसी का बुरा-भला नहीं करते, सब कर्मों के अनुसार दुख-सुख प्राप्त करते हैं। दुख-सुख की कर्ता स्वयं आत्मा ही है। पत्रिका की छपाई, कागज, चित्र सुन्दर व आकर्षक हैं। इसके प्रबुद्ध लेखकों से प्रेरणा प्राप्त होती है। मेरे संस्कार धार्मिक हैं अतः पत्रिका अच्छी लगती है।

– डॉ. हीरालाल छाजेड़, कटक

सितम्बर, 2014 का सम्पादकीय लेख “कर्मों का खाता” अक्टूबर, 2014 का लेख “मानव जीवन रूपी धारावाहिक” और सम्पादकीय “निर्विघ्न जीवन” बहुत अच्छे लगे। इससे शिक्षा मिलती है कि विघ्न आते हैं मजबूत बनाने के लिए। ज्ञानामृत पत्रिका बहुत अच्छी है। इसे पढ़ने से प्रेरणा मिलती है। मन को खुशी और शक्ति मिलती है। कर्मगति का गुह्य राज समझ में आता है। जो लेख बहुत अच्छा लगता है उसे बार-बार पढ़ती हूँ। सभी भाई-बहनों को बहुत-बहुत धन्यवाद।

– ब्रह्माकुमारी संगीता, मलकापुर (अकोला)

फरवरी, 2015 माह का अंक बहुत ही शिक्षाप्रद, प्रेरणायुक्त लगा। ‘महाशिवरात्रि का गूढ़ रहस्य’ तथा ‘आध्यात्मिक ज्ञान लेने का उचित समय’ सम्पादकीय बहुत अच्छा लगा। कर्तव्यनिष्ठा से समय पर कार्य सम्पन्न करना मनुष्य का प्रथम कर्म है। ‘नारी तुझे सलाम’ भावुकतापूर्ण लेख है, यह नारी की मार्मिक तस्वीर द्वारा नारियों के प्रति सकारात्मक सोच बनाने की तरफ इंगित करता है।

– ब्र.कु.रामचन्द्र, पीलीबंगा (राज.)

## श्रद्धांजलि

प्राण प्यारे अव्यक्त बापदादा के अति लाडले, बहुत-बहुत शान्त, गम्भीरमूर्त, अथक सेवाधारी, मधुबन निवासी “जीवन काका” पाण्डव भवन में रहकर बहुत समय तक रात का पहरा देते रहे। आपने सन् 1974 में जूनागढ़ से ज्ञान प्राप्त किया और 1984 में समर्पित हो गये, तब से मधुबन में रहते बहुत शान्त, योगयुक्त रह अपना अच्छा रिकार्ड रख बहुत प्यार से सेवायें करते रहे। आपकी लौकिक दो बेटियाँ, पोत्रियाँ आदि समर्पित रूप से गुजरात और राजस्थान में ईश्वरीय सेवायें दे रही हैं। आप 22 फरवरी, 2015 को पुराना शरीर छोड़ बापदादा की गोद में चले गये। आपकी शारीरिक आयु 88 वर्ष थी। लौकिक-अलौकिक परिवार की उपस्थिति में 23 फरवरी को आपके पार्थिव शरीर को अन्तिम विदाई दी गई। ऐसे स्नेही, अथक सेवाधारी, महान आत्मा को पूरा दैवी परिवार बहुत स्नेह से श्रद्धा सुमन अर्पित करता है।





# ईश्वरीय कारोबार में आदर्श व्यवस्था संपन्न करने की ज़रूरत - 18

○ ब्रह्माकुमार रमेश, मुंबई (गामदेवी)

हम सब जानते हैं कि सतयुग में जो विश्व महाराज न होंगे उन्हें राज कारोबार में सहायता करने के लिए मंत्री आदि नहीं होंगे। राजा अपनी ही दिव्य बुद्धि से निर्णय लेंगे और इसी कारण वहां का राज्य कारोबार करने के संस्कार यहीं से ले जाने होंगे। आशा करता हूँ कि इस लेख को पढ़ने वाले भी वास्तविक तैयारी करके अपने अंदर ऐसे श्रेष्ठ संस्कार भरेंगे।

पिछले लेख में मैंने मैनेजिंग ट्रस्टी के रूप में कारोबार करने के लिए पत्रों द्वारा प्यारे ब्रह्मा बाबा ने जो पहली शिक्षा दी, उसके बारे में लिखा था। इस लेख में मुझे बाबा द्वारा जो दूसरी शिक्षा मिली उसके बारे में लिख रहा हूँ। प्यारे ब्रह्मा बाबा ने मुझे लिखा था, “बच्चे, आप को बाबा ने धन दान (donation) स्वीकार करने की स्वीकृति दी है परंतु धन का दान लेते समय मेरी जिम्मेदारी का ख्याल रखना क्योंकि आप लेंगे और मुझे देना पड़ेगा।” इस बात पर हम गहराई से चर्चा करेंगे।

पहली बात तो बाबा ने कही कि मुझे देना पड़ेगा। यह बात हम सब जानते हैं कि हम बच्चे बाबा के घर में जो भी तन-मन-धन से सेवा करते, उसका रिटर्न हमें बाबा से मिलता है। फल की आशा के बगैर कोई भी कर्तव्य नहीं होता है।

इसी संदर्भ में शास्त्रों में लिखा है कि फल की आशा न रखते हुए कर्तव्य करना चाहिए। परंतु साकार बाबा ने कहा कि फल की आशा के बिना कोई भी कर्म नहीं होता है। फल की आशा के बिना कर्म करना, यह भी एक आशा है। जैसे मनुष्य की परछाई होती है वैसे ही कर्म का फल भी उसकी परछाई की तरह है। जैसे बाबा ने बताया कि दान में जो धन देता है तो बाबा को उसका फल देना पड़ता है। यह फल भी अनेक प्रकार का होता है। भक्तिमार्ग में बताते हैं कि भक्ति का फल मिलता है परंतु वह अल्पकाल का फल मिलता है। दूसरे प्रकार का फल एडवान्स पार्टी में गई हुई आत्माओं को मिलता है। हम जानते हैं कि जो भी एडवान्स पार्टी में आत्मायें गई हुई हैं अर्थात् जो हमारे पूर्वज हैं उन सबका जन्म बहुत ही अच्छे घराने में हुआ है और उनके ही सहयोग से अंतिम समय की सेवा अच्छी रीति से होगी। कई एडवान्स पार्टी वाली आत्मायें अपने अच्छे, सम्माननीय, धनाढ्य परिवार के सदस्यों को बाबा के घर में लायेंगी। तीसरा फल सतयुगी दैवी दुनिया में श्रेष्ठ पद और प्रालम्भ पाने का है। इसलिए बाबा ने बताया कि आज अगर कोई धन से ज्यादा सेवा करते हैं तो उसका अंतिम रिजल्ट यही होगा कि सतयुगी दुनिया में उसको एक

का सौ गुणा या एक का हजार गुणा करके बाप को फल देना पड़ेगा। यह एक का हजार गुणा देने की बाबा की जिम्मेदारी भी तब बनेगी जब हम ज्यादा से ज्यादा धन की बचत कर ईश्वरीय सेवार्थ उपयोग करते हैं। देने वाले ने बाबा पर पूर्ण विश्वास करके बाबा को दिया तो उसका श्रेष्ठ प्रालम्भ बनेगा ही।

बापदादा दोनों ही बहुत अच्छे अर्थशास्त्री हैं और इसलिए ही धन के संबंध में उन्होंने पवित्र धन का सिद्धांत हमें सिखाया। बाबा के इस महावाक्य के गुह्य अर्थ है कि हमें ज्यादा धन इकट्ठा नहीं करना चाहिए। इसलिए ही हमारे कई बहनें-भाई जब मकान बनाने के लिए या बड़ा प्रोग्राम करने के लिए कहते हैं तो हम सबसे पहले उनसे बजट लिखवा लेते हैं जिससे हमें मालूम पड़ता है कि कितना धन मिलेगा और कितना खर्चा होगा। अचल सम्पत्ति खरीदने के समय भी हम देखते हैं कि सम्पत्ति के लिए जितना धन आवश्यक है उतना ही धन स्वीकार करें।

बाबा का कोई भी कारोबार धन की कमी के कारण रुक नहीं सकता है। बाबा किसी ना किसी को निमित्त बनाकर सहयोग दिलवा ही देते हैं। इस संदर्भ में मैं अपना अनुभव बताना चाहता हूँ। मैं और ऊषा जी अमृतसर

गये हुए थे और वापिस लौटते समय दिल्ली आये थे। दिल्ली से मुम्बई जाने वाली ट्रेन के लिए दो घंटे का समय था तो हम दोनों गुरुद्वारा रोड के सेन्टर पर गये, स्नान आदि करके हमने नाश्ता किया। वहाँ पर दिल्ली के दो अनन्य भाई भ्राता रामनाथ जी और भ्राता रामलुभैया जी आये हुए थे। उन्होंने बताया कि कल उन्होंने एक मकान देखा है और वे चाहते थे कि हम भी उसे देखें। भ्राता रामलुभैया जी ऊषा जी को पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन स्थित सेवाकेन्द्र दिखाने ले गये और भ्राता रामनाथ जी मुझे वह मकान दिखाने ले गये। मकान मुझे जँच गया। अंदाज से उस समय उस मकान की कीमत करीब 4 लाख रुपये थी। फिर हम मुम्बई वापिस आये। उन दिनों दादी प्रकाशमणि जी मुम्बई में थे इसलिए लौकिक ऑफिस में जाने से पहले मैं दादीजी के पास दिल्ली के मकान का समाचार देने के लिए गया और यह भी बताया कि मकान के लिए 4 लाख रुपये देने पड़ेंगे। दादीजी ने कहा कि ये 4 लाख रुपये कहाँ से आयेंगे? मैं इसका उत्तर दूँ, इससे पहले दीदी मनमोहिनी का मधुबन से फोन आया, दीदी ने दादीजी को बताया कि रमेश भाई ने दिल्ली में एक मकान देखा है। दादीजी ने दीदीजी को कहा कि इस मकान के लिए 4 लाख रुपये का खर्चा आयेगा, फिर दीदी जी ने मुझे कहा कि 4 लाख रुपये कहाँ से आयेंगे? मैंने कहा कि आप पहले

मकान तो पसंद कर लो, बाबा पैसे की व्यवस्था कर देंगे। तब दीदीजी ने आबू में गुलजार दादीजी को कहा कि आप इस मकान के तथा इसके खर्चे के बारे में बाबा से पूछना तो गुलजार दादीजी ने कहा कि मैं कल सुबह बाबा से पूछकर बताऊँगी और ऐसा कहकर दादी गुलजार जी नाश्ते के लिए गये। जाते-जाते बीच में दादी जी बाबा के कमरे में गये तो वहाँ पर बाबा ने गुलजार दादी की बुद्धि की तार खींच ली और संदेश दिया कि रमेश बच्चे को कहो कि वह मकान ले ले। फिर दादी जी ने बाबा को कहा कि बाबा मकान खरीदने के लिए 4 लाख रुपये लगेंगे, वे कहाँ से आयेंगे? अव्यक्त बापदादा ने कहा कि बाबा बैठा है और बाबा दिला देगा। बाबा ने आगे मेरे लिए यह भी कहा कि अगर आज हो सकता है तो कल पर नहीं जाना चाहिए और कल होता है तो परसों तक नहीं जाना चाहिए अर्थात् देरी ना करें। गुलजार दादीजी नाश्ते के लिए जाने के बदले बाबा का संदेश लेकर दीदीजी के पास गई और कहा कि बाबा ने कहा है कि बाबा पैसा भेज देगा। फिर दीदीजी ने तुरंत ही दादी प्रकाशमणि जी को फोन करके मकान खरीदने की बाबा की स्वीकृति का शुभ संदेश दिया। उस समय तक मैं दादीजी के पास ही बैठा था। यह सुनकर मैंने वहाँ बैठे-बैठे दिल्ली के लिए हवाई जहाज की टिकट बुक की और दूसरे ही दिन जाकर मकान का सौदा किया और मुम्बई वापिस आया।

उसके दूसरे दिन बाबा ने किसी आत्मा को निमित्त बनाया और मकान की धनराशि भेज दी। मैं फिर दिल्ली गया और मकान खरीद कर लिया। यह दिल्ली के पाण्डव भवन की कहानी है।

यह मिसाल लिखने का मुख्य उद्देश्य यही है कि यह यज्ञ बाबा का है और यज्ञ की सब प्रकार की सुरक्षा करने की जिम्मेवारी बाबा की है जिसे बाबा किसी न किसी को निमित्त बनाकर पूर्ण करते हैं। कोई भी नया सेवाकेन्द्र या उप-सेवाकेन्द्र बनता है तो बाबा किसी ना किसी को निमित्त बनाकर, वह स्थान सुचारु रूप से चल सके, ऐसा प्रबंध करता है।

धन के कारोबार में बाबा हमेशा ही पूरा सहयोग देते हैं, यह मेरा अनुभव है। मिसाल के तौर पर, 1973 में भारत के वित्तमंत्री ने अपने बजट में प्रस्ताव रखा कि सभी धर्मादा संस्थाओं में धन दान देने वाले व्यक्ति का नाम, पता आदि सही रीति से लिखा होना चाहिए, अगर ऐसा नहीं हुआ अर्थात् भण्डारी के द्वारा प्राप्त हुई धनराशि में अगर दाता का नाम, पता आदि नहीं है तो उस धनराशि पर सरकार 2/3 टैक्स के रूप में लेगी। उदाहरण के तौर पर, अगर भण्डारी में किसी दाता ने 300 रुपये दिये और उस में दाता का नाम, पता आदि नहीं है तो इस 300 रुपये की आमदनी पर 200 रुपये टैक्स सरकार को देना पड़ेगा। उस समय मैंने अव्यक्त बापदादा से पूछा कि क्या हम भण्डारी प्रथा

(System) चालू रखें या बंद करें, तो बाबा ने संदेश दिया कि आप भण्डारी प्रथा चालू रखो, आगे देखो ड्रामा में क्या होता है। वित्तमंत्री के इस प्रस्ताव पर तत्कालीन प्रधानमंत्री ने एक कमेटी बनाई और चर्चा हुई। मुझे अभी भी याद है, 12 अगस्त 1975 को कमेटी ने अपनी रिपोर्ट पेश की जिसमें बताया कि भण्डारी प्रथा चालू रहे परंतु संस्था को उसमें से 85% खर्चा करना पड़ेगा और संस्था ज्यादा से ज्यादा 15% बचत कर सकती है। उस दिन मैं प्रोग्राम अनुसार आबू में आया हुआ था। मैंने यहाँ मीटिंग में सरकार की रिपोर्ट की बात बताई।

मीटिंग में 1-2 आत्माओं का विचार ऐसा था कि भण्डारी प्रथा नहीं होनी चाहिए क्योंकि सभी सेन्टर्स निमन्त्रण पर खुलते हैं। उदाहरण के तौर पर, एक भाई ने कहा कि मैं हर महीने सेन्टर चलाने के लिए 100 रुपये दूँगा। अगर वह भाई निमित्त बहन के हाथ में देता है तो वह अपने किये हुए वायदे के अनुसार देगा और अगर भण्डारी प्रथा होगी तो वह 100 रुपये की बजाय 50 रुपये भी डाल देगा तो कैसे मालूम पड़ेगा कि उस व्यक्ति ने पूरा डाला है या नहीं, इस बात पर काफी चर्चा हुई। हमारी मीटिंग में शीलइन्द्रा दादीजी बैठे थे, वे भी संदेशी थे, दादीजी ने उनसे कहा कि आप बाबा से पूछकर आओ कि भण्डारी प्रथा रखें या नहीं, शीलइन्द्रा दादीजी वतन में गये और 1 मिनट में ही

वापिस आये। सभी ने समझा कि शीलइन्द्रा दादीजी वापिस आये परंतु 5-7 मिनट के बाद पता चला कि शीलइन्द्रा दादीजी जी के तन में बाबा पधारे हैं। फिर हमने बाबा से पूछा कि बाबा आप कैसे पधारे, तो बाबा ने कहा कि मैं आप बच्चों को बहुत ही महत्वपूर्ण कारोबार हेतु मार्गदर्शन देने के लिए आया हूँ। बाबा ने कहा कि भण्डारी प्रथा चालू रहेगी। बाबा के सभी बच्चे ईमानदार हैं इसलिए कोई ऐसा नहीं करेंगे कि 100 रुपये बोलकर 50 रुपये ही डालेंगे। अगर कोई अपने वचन से मुकर कर 100 रुपये के बदले 50 रुपये डालेंगे तो मैं धर्मराजपुरी में उन्हें देख लूँगा। बाबा ने कहा कि भण्डारी प्रथा यज्ञ में चालू रहेगी और एक बहुत महत्वपूर्ण बात कही कि आपको सभी सेवाकेन्द्रों के लिए मधुबन से ही भण्डारी बनाकर भेजनी है परंतु वह खाली नहीं भेजनी है, उसमें यज्ञ की तरफ से सीड मनी (Seed Money) डालकर देना है, उस सीड मनी से वृक्ष बनेगा और निमित्त बहन को पैसे की कभी कमी नहीं पड़ेगी। दादी जी ने बाबा की इस श्रीमत के आधार पर कारपेन्टरी विभाग से बहुत भण्डारियाँ बनवाईं और कई सालों तक सेवाकेन्द्रों को यज्ञ की तरफ से शागुन के रूप में 11 रुपये सीड मनी के रूप में डालकर भण्डारी देते रहे। ट्रस्ट के लिए जब बैंक एकाउण्ट खोलने थे तो उसमें भी यज्ञ की तरफ से 1000 रुपये शागुन के

रूप में देकर एकाउण्ट खोलने का कारोबार दादियों ने शुरू किया था। यह मैंने इसलिए बताया कि शिवबाबा यज्ञ का रक्षक है और उन पर पूरी श्रद्धा रखो तो बाबा तन-मन-धन से सेवा करने वालों को भेज देते हैं जिससे कि सेवाकेन्द्र की सेवा सुचारु रूप से चल सकती है।

धन के बारे में ब्रह्मा बाबा ने साकार मुरली में एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात कही है कि अगर किसी बच्चे के पास स्वयं के लिए और परिवार की पालना के लिए पर्याप्त धन है तो उसे वर्तमान समय के लिए अधिक धन की प्राप्ति के लिए पुरुषार्थ नहीं करना चाहिए परंतु भविष्य प्रालब्ध बनाने के लिए पुरुषार्थ करना चाहिए। इसी मुरली में बाबा ने कहा कि अधिकतर बच्चे वर्तमान कमाई के लिए ही पुरुषार्थ करते हैं परंतु भविष्य की कमाई के लिए जितना पुरुषार्थ पर अटेन्शन देना चाहिए उतना नहीं देते हैं। धन तो विनाशी है। अतः बच्चों को अपने श्रेष्ठ भविष्य प्राप्ति के लिए पुरुषार्थ करना चाहिए। इसके बारे में चाइनीज गीता में बहुत सुन्दर मार्गदर्शन दिया गया है जिसके बारे में आगे के लेख में लिखेंगे।

**नोट:-** मैं इन लेखों में प्यारे बापदादा के साथ के अनुभव इसलिए लिखता हूँ क्योंकि अनुभवों द्वारा सिद्धान्तों को स्पष्ट करना तथा उसके महत्व को स्वीकार करना सहज होता है। फिर भी पाठक मित्रों का कोई सुझाव हो तो अवश्य लिख सकते हैं।

# जीवन बना खुशहाल

○ ब्रह्माकुमारी सावित्री बहन, वसंतनगर, नांदेड



हर इन्सान के जीवन में कुछ ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं कि वह जिंदगी से तंग हो जाता है और ईश्वर का सहारा ढूँढ़ता है। मेरी भी हालत ऐसी ही थी। मुझे गुटखा खाने का बहुत शौक था, दिन भर में 20 रुपयों तक के गुटखे खा जाती थी। मेरी ड्यूटी हास्पिटल में नर्स के साथ है, कभी रात में, कभी दिन में सेवा होती है इसलिए यह आदत और ज्यादा पक्की बनती गयी। इस शौक के कारण मेरा मुँह अंदर से पूरा छिल गया, मैं खाना नहीं खा सकती थी, ज्यादा मुँह भी नहीं खोल सकती थी। बीमारी से परेशान होने पर भी व्यसन छूट नहीं रहा था। डाक्टर ने कहा, जब तक आप गुटखा खाना नहीं छोड़ेंगी तब तक मुख की बीमारी ठीक नहीं हो सकेगी। उन्हीं दिनों हास्पिटल की एक नर्स ने सारे स्टाफ को ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर कोर्स करने के लिए ले चलने का कार्यक्रम बनाया। मैंने सोचा, देख लेते हैं क्या कोर्स है?

## बाबा ने मुझे पढ़ना सिखाया

स्टाफ के साथ जब मैं भी आश्रम पर आयी तो मुझे बहुत अच्छा लगा। ज्ञान का कोर्स किया, वह भी अच्छा

तो लगा लेकिन मैं किताब पढ़ना चाहती थी और इतनी पढ़ी-लिखी हूँ नहीं। सेवाकेन्द्र जाकर मुरली सुनना प्रारंभ कर दिया पर ड्यूटी से आती तो कभी देर भी हो जाती, कभी मुरली सुनने को मिलती और कभी नहीं भी मिलती। मैं सोचती, बहनें तो सेवा में व्यस्त हैं, मुरली कौन सुनाए? मैं मुरली लेकर बाबा के कमरे में बैठ जाती, मुरली को देखती रहती और बाबा से बातें करतीं, 'बाबा, मुझे पढ़ना तो सिखा दीजिए, आप टीचर हैं ना!' फिर मैंने एक कापी-पेन्सिल खरीदी और कापी में नर्स बहन से अ-आ-ई तथा बारह कड़ी लिखवा ली। अमृतवेले बाबा के सामने बैठकर उन अक्षरों की नकल करती रहती और ज़ोर-ज़ोर से बोलती रहती। कुछ ही दिन बाद बड़ा आश्चर्य हुआ कि मैं पढ़ने लगी, वह भी सिर्फ मुरली पढ़ सकती हूँ। बाबा ने मुझे पढ़ना सिखा दिया। मैं अब दूसरों को भी मुरली पढ़कर सुना सकती हूँ। मैं बाबा की इस प्यार भरी मदद से खुशी में झूमने लगी।

## मुँह की बीमारी ठीक हुई

उन्हीं दिनों सेवाकेन्द्र पर ब्रह्मा भोजन का आयोजन हुआ। मैं जब सेवाकेन्द्र पर पहुँच गयी तो सोचने लगी

कि मैं यह प्रसाद कैसे खा सकती हूँ, मुझे तो तीखा खाना पचता ही नहीं है। मैं खाने के लिए बैठी, बाबा को याद करने लगी तभी निमित्त बहन जी ने कहा, 'यह ब्रह्माभोजन है, आप खा सकती हैं, कुछ नहीं होगा।' मैं बाबा को याद कर भोजन खाने लगी तो सचमुच मुझे तीखा भी नहीं लगा और मेरा मुँह भी खुल गया। मैंने फिर बड़ी खुशी से भोजन किया। वह दिन और आज का दिन, मुँह की बीमारी ठीक हो गयी।

यह सब कमाल है बाबा का। उन्होंने मुझ दुखी, परेशान आत्मा को ढूँढ़कर अपना बनाया और सेवा में भी लगा दिया। अब दो साल से मैंने अपने घर में ही बाबा की पाठशाला प्रारंभ की है जिसमें हर रोज 30 मातायें मुरली सुनने आती हैं जिन्हें बाबा की प्यारी मुरली सुनाने का भाग्य मुझे मिला है। बाबा ने मुझ अनपढ़ और व्यसनी आत्मा को सहारा दिया जिससे जीवन खुशियों से भर गया। अब मैं बाबा के गीत गाती हूँ और सेवा करती हूँ। वाह! बाबा वाह! मेरी तकदीर की तस्वीर बनाने वाले, दिल कहे तेरा शुक्रिया!



## समाने की शक्ति



○ ब्रह्माकुमारी उर्मिला, संयुक्त संपादिका

एक परिवार में एक मेहमान घर में प्रवेश हुआ। उसने देखा, दो बहुएँ एक बेलन को अलग-अलग छोर से पकड़े हुए अपनी-अपनी तरफ खींच रही हैं। पास बैठी सास ने मेहमान का स्वागत किया, उसे छत पर बने कमरे में ले गई और कहा, देखिए, मेरी बहुएँ बेलन की खींचातान इसलिए कर रही हैं कि एक कहती है, आज चपाती मैं बनाऊँगी और दूसरी कहती हैं, मैं बनाऊँगी। मेहमान सुनकर प्रसन्न हुआ, निश्चिन्त भी हुआ कि वह एक प्रेम भरे घर में आ गया है।

लेकिन वास्तव में बात यह नहीं थी। बात यह थी कि घर के सामान का बँटवारा हो रहा था। सब कुछ बँट चुका था। उस बेलन को लेकर दोनों बहुएँ इसलिए खींचातान कर रही थीं कि दोनों को वही बेलन चाहिए था। सास चाहती तो बहुओं के ऐसे व्यवहार के बारे में मेहमान के कान भर सकती थी पर समाने की शक्ति का प्रयोग करके उसने अपने घर की साख (इज्जत) मेहमान के सामने बहुत सुन्दर बना दी।

कोई प्रश्न उठा सकता है कि झगड़े को वह कब तक ढककर रखेगी, असलियत तो सामने आएगी ही। असलियत बेशक सामने आए पर हम तो उसको फैलाने, उड़ाने, वर्णन करने, किसी के दिल में किसी की

साख खराब करने के निमित्त ना बनें।

मान लीजिए, आंधी आ रही है, मिट्टी उड़ रही है, उस पर हमारा वश नहीं है पर अपने हाथों से मुट्ठी भर-भर कर मिट्टी उड़ाने के निमित्त तो ना बनें और फिर भगवान कहते हैं, बात उसको बताओ जो समाधान कर सके। जैसे यदि किसी को खाँसी आ रही है, उसको दमे की बीमारी है तो क्या हम हरेक के आगे उसकी बीमारी का वर्णन करते रहेंगे? नहीं। कोई पूछेगा तो कहेंगे, ऐसे ही थोड़ी खाँसी है इसको। फिर डॉक्टर को विस्तार से बताएँगे क्योंकि वो समाधान करेगा। इसलिए यदि कोई मानसिक बीमारी है तो उसे भी उच्च आध्यात्मिक व्यक्ति को, मुकर्रर समर्थ को, निमित्त को या परमात्मा को बताएँ ताकि वह समाप्त कर दे।

समाने की शक्ति का बहुत सुन्दर परिणाम निकलता है। पूर्वोक्त घटना में यदि वो मेहमान खाना खाते समय, खिलाने वाली बहू से कह दे कि आपकी सास ने आप दोनों बहुओं के आपसी प्रेम की सुन्दर बात मुझे सुनाई, आपका ऐसा प्रेम देख मैं आनन्दित हो गया। तो यह सुनकर उस बहू के मन में सास की सूझ, उसके बड़े दिल, उसके क्षमा भाव, उसकी समाने की शक्ति का बड़ा सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, वह खुद को बदलेगी भी और

सारा जीवन सास की कृतज्ञ भी रहेगी।

**समाने का तरीका क्या है?**

गलत, नकारात्मक बातों को फैलाना भी गन्दगी को फैलाने के समान है जिसके गलत असर से कइयों के प्रेम भरे रिश्तों में दरार आ जाती है, कइयों के संकल्प व्यर्थ चलते हैं, कइयों को चिन्ता हो जाती है, और भी कई तरह के नुकसान हो जाते हैं। इसलिए भगवान कहते हैं, अन्तर्मुखी होकर रहो, साक्षी होकर देखो, कल्याण का सोचो। पास्ट में जो कुछ बीता उसे भी समा लो। समाने का तरीका क्या है? जैसे हमारे घरों में बुजुर्ग शरीर छोड़ देते हैं। उनका पुराना सामान करनीघोर को दे देते हैं पर कई कीमती या कलात्मक या विशेष यादगार वाली चीजें रख भी लेते हैं। कहाँ रखते हैं? एक बॉक्स के अन्दर डालकर ताला लगा देते हैं। उन कीमती चीजों को बेचा भी नहीं, फेंका भी नहीं, किसी को दिया भी नहीं, रोज़ के प्रयोग के सामान में उनको मिलाया भी नहीं पर सम्भाल कर घर के एक कोने में रख दिया।

अब मान लीजिए, किसी विशेष कार्य के लिए एक काँसे की कटोरी की ज़रूरत पड़ी। हमें याद आया कि उस पुराने सामान में है, उसमें से निकाली, प्रयोग में लाई और फिर

समेटकर रख दी। कई पुरानी स्मृतियों को हमने भुला दिया, योगबल से जला दिया, पर कुछ ऐसे अनुभव हैं जो बुजुर्ग के सामान की तरह कभी-कभी काम आ जाते हैं। उन्हें समेटकर अन्दर एक कोने में रख दो, रोज़ की ज़रूरी स्मृतियों में उनकी मिलावट मत करो। बार-बार उन्हें याद करके वर्तमान को डिस्टर्ब मत करो। मान लीजिए, आप एक बार चाइना गए थे, कोई आपसे पूछने आया, वहाँ कैसा लगा था, आपने दादाजी की काँसे की कटोरी की तरह पुराने अनुभव को याद किया, सुनाया और फिर समेटकर रख दिया।

### ज़रूरत पड़ेगी तब करेंगे विचार

केवल पास्ट को ही नहीं, वर्तमान की भी अनावश्यक बातों को समाना सीखिए। कई बातें उड़ती हुई हमारे कानों में आती हैं, वो आवश्यक नहीं होतीं, वे ना होतीं तो भी हमारा काम चल जाता, ऐसी बातों को समाना सीखिए। जैसे अधिक आवश्यक कार्य के समय हम कम आवश्यक कार्य को समेटकर रख देते हैं। मान लीजिए, खाली समय में हम पेंटिंग करते हैं पर तभी मेहमान आ गए तो हम रंग, ब्रश सब समेट देंगे और मेहमाननवाज़ी में लग जाएंगे। एक कार्य से हटाकर तन को तुरन्त दूसरे कार्य में लगा लिया। इसी प्रकार, वे बातें, जो किसी भी दृष्टि

से हमारी आत्म-उन्नति में सहायक नहीं हैं, मन को उनसे तुरन्त हटाकर सार्थक चिन्तन में लगा लें। मन को कह दें, जब इस बात में मेरे सहयोग की ज़रूरत पड़ेगी तब इस पर विचार कर लेंगे, अभी तो आधी-अधूरी बात पर क्या विचार करूँ। फिर मन को सार्थक कार्य में लगा लें।

### मन को पढ़ाएँ

इसके लिए मन को पढ़ाना पड़े और वो भी पक्का पाठ। कच्चे पाठ परीक्षा भवन तक पहुँचते-पहुँचते भूल जाते हैं। प्रतिदिन कुछ समय निकालें, मन से बातें करें, उसे बताएं कि जिन्दगी की परीक्षाओं में पूरे अंक लेने के लिए उसे किस प्रकार के चिन्तन को सम्भालना है और किस चिन्तन को पानी पर लकीर की तरह मिटा देना है। फिर हर रोज़ आत्म-अवलोकन भी करें कि मन ने मनमानी की या बुद्धिमानी की। फिर यह भी चेक करें कि अनावश्यक विचारों को खारिज करने, उपेक्षित करने, तूल न देने का चार्ट किस गति से आगे बढ़ रहा है। जैसे कई प्रशिक्षित कुत्ते, कई वारदातों की तह तक पहुँचने में, पुलिस, सेना आदि की मदद करते हैं। एक आम कुत्ता यह सेवा नहीं कर पाता है। इसी प्रकार मन को भी घड़ी-घड़ी प्रशिक्षण देकर, चेक करके 'कम विचार - अधिक कार्य' इसमें सफल बना सकते हैं।

### भूल दूसरे की, सज़ा स्वयं को

अगर किसी व्यक्ति ने भूल की तो सज़ा उसे मिलनी चाहिए लेकिन देखने में आता है, भूल दूसरा करता है और उसे देख-देख मन को हम भटकाते, एकाग्रता खोते, दुखी होते, उग्र होते, रोष प्रकट करते, भूल में ही मन केन्द्रित कर लेते, महत्वपूर्ण कार्य रोक लेते – आदि प्रतिक्रियाओं के द्वारा सज़ा हम भोगते हैं। हमें सोचना चाहिए, हम यह सज़ा क्यों भोग रहे हैं? हम समाएँ, माफ करें, सहन कर लें, समाधान निकालें, गलती का प्रतिस्थापन करें – इस प्रकार का व्यवहार हमें शोभा देता है।

### अवगुण रूपी फोड़े को ना कुरेदें

भूल से जो नुकसान हुआ वो तो हुआ पर हम अपनी शान्ति, स्थिरता और संकल्प शक्ति का तो नुकसान ना होने दें। इसके लिए चाहिए निरन्तर मन पर ध्यान और मन को हर परिस्थिति में शान्त, स्थिर, शीतल बनाए रखने की लगन। जिस प्रकार शरीर पर फोड़ा निकलना बीमारी है, उसी प्रकार आत्मा में अवगुण होना भी, आत्मा की बीमारी है। डॉक्टर या वैद्य उस फोड़े पर दवा लगाकर फोड़े वाले अंग को सावधानीपूर्वक सम्भालने की राय देते हैं। यदि हम फोड़े को कुरेदते रहें तो वह कभी ठीक नहीं होगा, बढ़ जाएगा। इसी प्रकार किसी आत्मा में जो अवगुण हैं उनकी हम चर्चा करते

रहें, एक-दो को सुनाकर मज़ा लेते रहें, अपने मन में उसके बारे में संकल्प चलाते रहें तो यह भी एक प्रकार से उस अवगुण रूपी फोड़े को कुरेदना और बढ़ाना ही है। हमारे ऐसे व्यवहार को देखकर, जानकर वह व्यक्ति हमसे दूर भागेगा, नफरत करेगा, हमसे नाता भी नहीं रखना चाहेगा। फिर कोई ऐसा व्यक्ति जो बेशक हमसे पद में कम है, उसका साथ लेगा और उसका कहना मानेगा, उसकी महिमा करेगा। हमारे मन में आएगा, मुझ अधिक योग्य को छोड़कर वो कम योग्य की ओर क्यों चला गया? इसका कारण यह है कि वह 'कम योग्य' उसकी हंसी नहीं उड़ाता, उसके फोड़े को कुरेदता नहीं बल्कि शुभभावना की मरहम लगाता है। इस अर्थ में आज के युग में जबकि चारों ओर अवगुणों से भरे मानव हैं, किसी को अपना बनाने और उसका विश्वास तथा दिल जीतने का फार्मूला यही है कि हम उसकी कमियों को जानते हुए भी उन्हें शुभभावना से भरें, उन्हें चित्त पर ना रखें, उन्हें सह लें और उस व्यक्ति में उम्मीद ना खोएँ। हमारी यह योग्यता ही गोंद का काम करेगी और लोगों को हमसे जोड़कर रखेगी।

### अपने आप से बातें करें

प्रतिदिन अपने मन को प्रशिक्षण दें, "ए मेरे मन, तू किसी की बुराई, कमी, कमजोरी, अस्वच्छता,

लापरवाही को देख अपनी अच्छाई को क्यों छोड़ते हो? यह तो ऐसे ही हुआ कि किसी बीमार को देखकर तुमने अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ लिया। किसी गन्दे को देखकर तुमने अपनी स्वच्छता को खो दिया। बुरे को देखा, बुराई को पहचाना, यहाँ तक ठीक है पर बुराई से अपने को एक बार भी स्पर्श नहीं होने दें। किसी की बुराई को देखकर उस बुराई का चिन्तन करना, एक पहलू है लेकिन बुराई को देखकर, परमात्मा को याद करना, रहमदिल बनना, उस आत्मा को शुभभावना से सशक्त करना, दूसरा पहलू है, बता दोनों में से कौन-सा ठीक है? बुराई देख सेकण्ड में उससे न्यारा होने की दृढ़ता पैदा कर। इसमें तेरा कल्याण है। नहीं तो तुम बुराई को पकड़े-पकड़े कमजोर हो जाते हो। जैसे मानव आग को देखकर एकदम दूर भागता, किसी की कमी-कमजोरी देखने की आदत को आग के समान समझ, नहीं तो वो तेरे सुख को जला देगी।"

### समाने की शक्ति का प्रयोग

जिनकी कमियाँ हमें बार-बार परेशान करती हैं (कड़ियों को परेशान नहीं करतीं पर चिन्तन चलवाकर संकल्पों और समय को नष्ट कर देती हैं), उन्हें इमर्ज करें और रहम की दृष्टि से उसी प्रकार देखें जैसे एक स्वस्थ व्यक्ति, एक बीमार को देखता

है। अगले मिनट उसे शुभ भावनाओं का दान दें, बाबा से शक्ति लेकर दें, खुद शुभ संकल्प करें कि इसको शक्ति मिले जिससे इसकी यह आदत ठीक हो जाए।

### शिव भगवानुवाच:

“बाप समान समाने की शक्ति और बाप समान बनाने की शक्ति – दोनों भरने की आवश्यकता है क्योंकि बाप समान बनने के लिए जब सेवा की स्टेज पर आते हो तो अनेक प्रकार की बातें सामने आती हैं। उन बातों को समाने की शक्ति के आधार से मास्टर सागर बन जाते हो और औरों को भी बाप समान बना सकते हो। समाना अर्थात् संकल्प रूप में भी किसी की व्यक्त बातों और भावों का आंशिक रूप समाया हुआ (चिन्तन में, स्मृति में) न हो, अकल्याणकारी बोल कल्याण की भावना में ऐसे बदल जाएं जैसे अकल्याण का बोल था ही नहीं, ऐसे स्टेज को विश्व कल्याणकारी स्टेज कहा जाता है। किसी का भी कोई अवगुण देखते हुए एक सेकण्ड में उस अवगुण को गुण में बदल दें, नुकसान को फायदे में बदल दें, निन्दा को स्तुति में बदल दें। ऐसी दृष्टि और स्मृति में रहने वाला ही विश्व कल्याणकारी कहा जाता है। विश्व कल्याणकारी ही नहीं लेकिन स्वयं कल्याणकारी बनें। ऐसी स्टेज बाप समान कही जाती है।”



# माफ किया तो दिल हुआ साफ

○ ब्रह्माकुमार रवि बंसल, बठिण्डा (पंजाब)

**मैं** जनवरी, 1992 में आबू पर्वत घूमने के लिए आया था। तब मैंने ओमशान्ति भवन देखा था। वहाँ पर भाइयों ने मुझे बठिण्डा सेवाकेन्द्र का पता दिया था। हमारा घर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के बहुत ही नजदीक था पर जा नहीं पाया।

## नौकरी छोड़ दी, परेशान रहने लगा

एक घटना ने मेरी ज़िन्दगी बदल दी और मुझे प्यारे बाबा से मिलवाया। सन् 2008 में मेरी मुलाक़ात एक लड़की से हुई, जो उम्र में मेरे से काफी छोटी थी। हमारी जान-पहचान इतनी बढ़ गई कि हमने शादी करने का मन बना लिया। मुझे बहुत खुशी हो रही थी लेकिन ड्रामा तो कुछ और ही था। लड़की के घर वालों ने मेरी बड़ी उम्र (38 वर्ष) के कारण मुझसे शादी करने के लिए उसे मना कर दिया। मैं उस समय प्राइवेट कंपनी में ASA (Area Sales Officer) की नौकरी करता था। महीने में 30-35 हजार रुपये कमाता था। शादी न होने से मुझे इतना झटका लगा कि मैंने नौकरी तक छोड़ दी और परेशान रहने लगा। सारा दिन रोता रहता और भगवान को कोसता रहता कि अगर शादी नहीं करवानी थी तो बड़ी उम्र में आकर ऐसा क्यों करवाया? उम्र के

38 वर्ष पार करने तक समाज के ताने कई बार सुने, शादी करने का मन भी करता था लेकिन शादी को लेकर मैं कभी इतना परेशान नहीं हुआ था। ज्ञान में आने के बाद समझ में आया कि गुप्त रूप में भगवान ने मुझे अपनी गोद में बैठा रखा था।

## हर बात का मिला जवाब

इस घटना के बाद मैं एक बार किसी दुकान पर सामान लेने गया, वहाँ एक भाई के बैज लगा देख, उनसे इसके बारे में जानना चाहा। उस भाई ने मुझे सेवाकेन्द्र पर जाकर, बहनों से मिलकर साप्ताहिक कोर्स करने को कहा। मई, 2011 का वह दिन बहुत भाग्यशाली था जब मैं कोर्स कर रहा था, मुझे हर उस बात का जवाब मिल रहा था, जो कहीं से स्पष्ट नहीं हो पा रही थी। बहुत खुशी का अहसास कर रहा था।

## योग-मार्ग की रुकावट खत्म हुई

कुछ दिन तक उस लड़की की याद आती रही, जिससे मेरा योग नहीं लग पा रहा था। जब मैंने यह बात बहन जी को बताई तो उन्होंने मुझे कहा, आप उस आत्मा को सामने लाकर कहो, आपने मुझ आत्मा को इस जन्म में जो धोखा दिया है मैं उसके लिए आपको माफ करता हूँ और जो पिछले जन्मों में मुझ आत्मा द्वारा आप आत्मा को धोखा दिया गया, उसके

लिए माफी मांगता हूँ। यह 21 दिन तक रोज 30 मिनट करने को कहा। अभी 10 दिन ही बीते थे कि मुझे योग करने में कोई परेशानी नहीं आई। अब तो बार-बार यही कहता हूँ, “वाह बाबा वाह!” “वाह ड्रामा वाह!” ❖

## प्यारा मधुबन

ब्रह्माकुमार भुवनकिशोर लांजी,  
बालाघाट (म.प्र.)

सुधा धार निःसृत हृदय की  
मस्ती मगन मनस्वी की  
जीवन ज्योति सिक्त नयन  
और सच्ची लगन तपस्वी की  
पावन कुमकुम भाल धरे  
पवित्रता की चन्दन रोली  
श्वेत चमकते परिधानों में  
मानस हंसों की टोली  
जीवन और सृष्टि की बाबा  
कैसी रचना कर डाली  
स्नेह और करुणा की थाती  
मधुबन की डाली-डाली  
निर्झर धार ज्ञान की अवरिल  
त्याग-तपस्या-सेवा निर्मल  
तन-मन महक उठा अब सारा  
धवल-धवल, सब धवल-धवल  
शिखर-शिखर पर रजत पूर्णिमा  
स्वर्ण प्रभात जड़ित आंगन  
रत्न जड़े सदगुण के सारे  
आलोकित सारा कण-कण  
निर्विकार यह सृष्टि सारी  
निर्विकार यह मुक्त गगन  
नमन-नमन हे शांति प्रदाता  
नमन-नमन प्यारे मधुबन



# सहनशीलता



➤ गुणवंत पाटिल, पूणे



सच्चा आत्मिक स्नेह शक्ति देता है। इस शक्ति से ही परमात्म-प्यार दृढ़ होता है। यह शक्ति हिम्मत का स्रोत है। हिम्मत का पहला कदम समर्पण है तो दूसरा कदम सहनशीलता है।

## मामला सुलझे, बिगड़े नहीं

सहनशील कोई भी परिस्थिति में उदास नहीं होता। हँसते-हँसते समस्या का सामना करता है और उसे खेल समझ हल्का रहता है। तिल का ताड़ नहीं करता बल्कि पहाड़ को गेंद बना विस्तार को सार रूप में समाता है। 'नथिंग न्यू' का पाठ पक्का कर बातों को विराम देता है ताकि मामला सुलझे, बिगड़े नहीं। ऐसी आत्मा सदा ज्ञान-योग में स्थित रहती है। किसी व्यक्ति, वैभव से प्रभावित नहीं होती। ब्रह्मा बाबा इसकी जिंदा मिसाल थे इसलिए वे सदा समर्थ स्वरूप रहे।

## तीन शक्तियों की सौगात

सहनशीलता की धारणा हमारे शान्त स्वरूप पर निर्भर होती है। ताल ठोक कर जवाब देने वाले को दुनिया तेजस्वी समझती है लेकिन यह तेज नहीं है। सहनशील ही वास्तव में अधिक तेजस्वी है। बड़े लोग कार्य-व्यवहार में बहुत बार (कर्मों से) छोटे दिखते हैं लेकिन आम आदमी अपनी सहनशीलता से आकाश भी छू लेते हैं। सहनशीलता का रंग संग से भी सहज लगता है। सहनशक्ति की ऐसी ही पराकाष्ठा हमारे पुरुषार्थ में शिवबाबा चाहते हैं। तभी हम ऊँच पद के अधिकारी हो सकेंगे। जीवन एक रणभूमि है, आने वाला समय बड़ा कठिन है जिसमें परिस्थितियों का सामना करने के लिए सहनशक्ति को प्रचंड रूप से बढ़ाना होगा। कठिन हालातों में, मम्मा (माँ जगदम्बा) भी हमेशा तीन शक्तियों की सौगात साथ रखने का बच्चों से अनुरोध

करती थी - 1.समेटने की शक्ति। 2.सहनशक्ति। 3.सामना करने की शक्ति। समेटने की शक्ति से हम नष्टोमोहा होंगे। बुद्धि 'एक' में एकाग्र होगी। सहन करने से हल्के रहेंगे, उमंग-उत्साह, चमक बढ़ेगी। सामना करने की शक्ति से बलशाली होंगे।

## वीरों का शृंगार सहनशीलता

सहनशीलता कमजोरी नहीं है, वीरता का शृंगार है। उदारता से क्षमा करना यह आत्मा की महानता है। अंतःकरण की शुद्धि के लिए साधना और तपस्या ही उपाय है। इसी से ही सकारात्मक विचार करने की ताकत आती है। नकारात्मकता जीवन-यात्रा में एक भुलावा है। उससे आगे बढ़ने की बजाय हम फिर से उसी स्थान पर या उससे भी पीछे आ जाते हैं। सकारात्मकता जीवन जीने की नई दृष्टि देती है। सहनशीलता का मतलब यह नहीं कि दूसरों के प्रति उदासीन दृष्टि रखें। सहनशीलता का अर्थ है उनकी भिन्नता को अपनाते हुए आदर करें। मुण्डे-मुण्डे मतिभिन्ना। विचारों की, मतों की, संस्कारों की विविधता तो स्वाभाविक ही है। शिव बाबा ने भी हमें हमारी गुण भिन्नता और विशेषताओं की भिन्नता के साथ स्वीकार किया है। सबको संस्कार परिवर्तन की एक ही श्रीमत दी है, कोई भेद नहीं किया है। प्रभु की यह दिव्यता ही विश्व परिवर्तन का आधार है।

## दूसरों की कमजोरी से प्रभावित न हों

समाज में कई बातें होती हैं। मान-अपमान, निंदा-स्तुति, हार-जीत लेकिन सहनशीलता के अभाव में गलत खेल शुरू होता है। कोई ने झूठ बोला तो क्रोध आता है, सहयोग नहीं मिला तो नाराज़ होते हैं। इस प्रकार प्रभावित होना कतई समझदारी नहीं है। रिश्तेदारी में, सम्बन्धों में

आत्मीयता और दिव्यता लाने के लिये सहनशीलता ज़रूरी है। हरेक के लिए शुभ भावना, शुभकामना, कल्याण की वृत्ति रखनी है। बदले में कोई अपशब्द, कटुवचन कहे, वैर करे, ईर्ष्या करे तो उसे उसकी कमज़ोरी, दुर्बलता समझ, लाचारी समझ नज़र-अंदाज़ करना है। अपनी कल्याण की वृत्ति से उसे सहनशीलता का पाठ पढ़ाना है। सहनशक्ति श्रेष्ठ शक्ति भी है, सदगुण भी है। मन में ठान लें, 'मुझे सहनशक्ति का अवतार बन औरों को शान्ति की अनुभूति करानी है'। संस्कार परिवर्तन का, निःस्वार्थ सच्ची सेवा का आधार सहनशीलता है। सहनशील और शान्त स्वरूप आत्मायें ईश्वर को भी भाती हैं।

एक बार मुहम्मद पैगंबर अपने अबूबकर नाम के शिष्य के साथ जा रहे थे। रास्ते में विश्राम के लिए दोनों एक जगह रुक गये। वहाँ पहले से रुके हुए एक व्यक्ति ने अबूबकर को बेवजह गाली दी, अबूबकर ने ध्यान नहीं दिया। फिर उस व्यक्ति ने गुस्से में और गालियाँ सुनाईं। फिर भी अबूबकर चुप रहे। उस व्यक्ति ने फिर बौखलाहट में गालियों की बौछार शुरू कर दी। फिर क्या? अबूबकर के सब्र का भी बांध टूट गया। उसने भी जमकर गालियाँ दीं। यह देखकर पैगंबर नाराज़ हो गये और उठकर चलने लगे। अबूबकर पीछे-पीछे चल पड़े और पैगंबर को बोले, "हुज़ूर, ऐसे क्यों?" पैगंबर बोले, "अबूबकर जब तक तू चुप था तब तक अल्लाह का फरिश्ता तेरे साथ था लेकिन जैसे ही तूने चुप्पी तोड़ी वह फरिश्ता तेरा साथ छोड़ चला गया।"

#### देखभाल करें बन्दी की, न कि कैदखाने की

हर हालत में सहनशीलता ही हमें शान्त, अचल, साक्षी रख सकती है, यह भूलना नहीं है। महापुरुषों में परिस्थितिजन्य आघात, प्रहार, उद्रेक सहन करने की क्षमता होती है। पुरुष के पास शारीरिक बल होता है लेकिन मानसिक तौर पर नारी ही अधिक सहनशील होती है

इसीलिए परमात्मा ने भी ज्ञान-कलश माताओं के सिर पर रखा। नम्रता, करुणा, सहनशीलता – इन गुणों से केवल संस्कार ही श्रेष्ठ नहीं होते बल्कि जीवन भी समृद्ध और खुशबूदार होता है। सहनशीलता ही हमें देही अभिमानी बनाती है। देह एक कैदखाना है। इसमें एक बन्दी है। उसकी तरफ कोई ध्यान नहीं देता। कवींद्र रवीन्द्रनाथ जी 'गीतांजली' में कहते हैं, "लोग केवल कैदखानों की दीवारों की चिंता करते हैं लेकिन सच में बन्दी आत्मा की फिक्र करने की दरकार है। विवेक से अगर आत्मा की देखभाल हो तो वह हीरेतुल्य बन जायेगी।" शिवबाबा भी तो यही चाहते हैं।

#### जो बदला न जा सके उसे स्वीकार कर लें

जो बातें हम बदल नहीं सकते उन्हें स्वीकार करना ही समझदारी है क्योंकि उनमें कोई नई बात नहीं है। 'नथिंग न्यू' यह इस पुनरावृत्त होने वाले ड्रामा का स्थायी भाव है, सच्चाई है। सफलता की राह कंटीली होती है। जो कुछ होता है वह हमारे कर्मों का फल है। यह समझदारी जीने की नई दृष्टि देती है। कर्मभोग कर्मफल ही है। सहनशीलता हमें कर्मभोग चुक्ता करने की हिम्मत देती है। अनुचित कामनायें, इच्छायें हमारी सहनशीलता समाप्त करती हैं, हमें दुखी और तंग करती हैं। रेस करनी है, रीस नहीं। रीस से आत्मा कमज़ोर होती है। जो सहन करते हैं वे ही शहंशाह बनते हैं। सहनशील निरहंकारी होते हैं। वे व्यर्थ झगड़ा नहीं करते। समय पर झुकते भी हैं। बाढ़ में दूब स्वयं को बनाके-बचाके रखती है लेकिन महाकाय वृक्ष बह जाते हैं।

महसूस करें, सहनशीलता मेरी मौलिक दौलत है। उसकी धारणा से मेरी खुशी, शान्ति सदा बनी रहेगी। सहनशीलता से श्रीमत का पालन सहज करते हुए चेकिंग के साथ चेंज भी होंगे। सहनशीलता ही परिवर्तन का यथार्थ आधार है। जीना है, जीने दो, जीते-जीते जीवन का मज़ा लेना ही जीवनमुक्ति है। ❖

# योगयुक्त भोजन का कमाल

○ ब्रह्माकुमारी ऊषा, पोखरा, छापरा

**मैं** बचपन से ही बहुत भक्ति करती थी। पूजा करने और रात्रि में जागरण करने का मेरा सिलसिला अनवरत चलता रहा। एक दिन सुबह 4 बजे हल्की नींद में थी। एक वृद्ध व्यक्ति उजले वस्त्र पहन कर आया, मुझे मीठी खीर खिलायी और बोला, 'भगवान आ चुके हैं।' दूसरी बार स्वप्न में फिर उसी वृद्ध व्यक्ति को देखा, उसने मेरा आँचल भोग से भर दिया। जब-जब उसे देखती, मैं खूब खुश हो जाती।

## सफेद वस्त्रधारी बहन-भाइयों को देखा

कुछ दिन बाद एक धर्मशाला में सफेद वस्त्रधारी बहन-भाइयों को देखा। उस दृश्य ने मेरे मन को ऐसा मोह लिया कि उनमें सम्मिलित होने की लगन लग गई। मैंने पढ़ रखा था कि सत्संग में पैर डालने में प्रभु के दर्शन हो जाते हैं। सत्संग में जाने की जब-जब इच्छा व्यक्त करती, मेरे क्रोधी युगल डाँट कर कहते, 'बाहर कहीं नहीं जाना है।' डर से मेरी भावना सिमट जाती। युगल के बन्धन के कारण भक्ति की भावना अधिक बढ़ गई और पहले से भी अधिक भक्ति में लीन रहने लगी। सत्संग में जाने के लिए मन बेचैन रहता, आँखों

से आँसुओं की धारा बहती पर मैं आँसू का घूँट पीकर रह जाती।

## सत्संग में जाने की अनुमति मिली

एक दिन सत्संग में जाने की तड़प से मेरी आँखों से आँसू बह रहे थे। मेरे युगल अपने विद्यालय जा चुके थे। उसी समय पड़ोस की एक बूढ़ी माता आ गई। उसने मुझसे रोने का कारण पूछा। मैंने सच-सच सब कुछ बता दिया। वह दूसरे दिन फिर आयी। उस समय मेरे युगल घर पर ही थे। बूढ़ी माता ने उन्हें समझा-बुझाकर राजी कर लिया। मैंने भी डरते हुए अपने युगल से आज्ञा माँगी। उन्होंने मुझे सत्संग में जाने की आज्ञा दे दी। मैं गद्गद् हो गई। उनके विद्यालय जाने के बाद मैं बूढ़ी माता के साथ सत्संग में चल दी।

## स्वप्न वाले वृद्ध व्यक्ति का चित्र देखा

सत्संग वाले कमरे में प्रवेश करने के बाद वहाँ सफेद वस्त्र पहने बहन-भाइयों को देखकर मैं आनन्दित हो गई। फिर मेरी नज़र उजले वस्त्रधारी वृद्ध व्यक्ति (पिताश्री प्रजापिता ब्रह्मा) के चित्र पर पड़ी। अब तो मेरी खुशी का ठिकाना ही नहीं रहा। मैं सोचने लगी, यही तो मुझे मीठी खीर खिलाया करते थे और मेरे आँचल को भोग से



भर दिया करते थे, इन्होंने ही तो कहा था कि भगवान आ चुके हैं। यह दृश्य देखकर दिल में परमात्मा के प्रति अगाधप्रेम भर गया।

## योग में बनाए भोजन का असर

इसके बाद युगल की आज्ञा लेकर बूढ़ी माता के साथ प्रतिदिन क्लास करने लगी। मुरली का ज्ञान सुनकर उसका प्रयोग अपने जीवन पर करने लगी। युगल का मन परिवर्तन करने की भावना से बाबा के एक-दो महावाक्य सुनाती थी तो वे क्रोधित होकर कहते थे, 'तुम बाबा-ढाबा को मानो, मुझे ये सब मत सुनाओ।' मैं बिल्कुल चुप हो जाती थी। फिर दो-तीन दिन के बाद दूसरा वाक्य कह देती थी। वे क्रोध से बोलकर फिर शान्त हो जाते थे। मेरा यह सिलसिला दो महीने तक चलता रहा। मैंने बाबा की याद में भोजन बनाना शुरू कर दिया। याद में ही भोजन परोसने और

पानी देने का काम करने लगी। पन्द्रह दिनों के बाद मैंने उनमें कुछ परिवर्तन देख कहा, सुबह थोड़ा जल्दी स्नान कर लीजिए। यह सुनकर वे हल्के क्रोध से बोले, 'तुम सुबह में स्नान करो, मेरे ऊपर यह बोझ मत डालो।' मैं चुप हो गई। वे भी शान्त मुद्रा में कुछ सोचने लगे। दूसरे दिन से बिना कहे ही सुबह स्नान करने लगे। योगयुक्त भोजन का असर देखकर मैं बहुत खुश हो गई।

### युगल खुशी से आश्रम जाने लगे

धीरे-धीरे उनमें और परिवर्तन आता गया। इसी बीच मुझे कई साक्षात्कार भी हुए जिनके बारे में उन्हें सुनाती थी। उनका क्रोध धीरे-धीरे सहयोग में बदलने लगा। एक दिन मैंने उन्हें आश्रम में चलने का अनुरोध किया। आश्रम का नाम सुनकर वे जल-भुन जाते थे लेकिन उस दिन खुशी-खुशी मेरे साथ चल दिए। इसके बाद रोज़ पूरी रुचि से बाबा के महावाक्य सुनने लगे। बहन जी जब मुरली की प्वाइंट पूछती तो 20 मिनट तक बोलते रह जाते थे। मैं खुश थी कि मेरा आगे का रास्ता साफ हो गया। एक साल के बाद हम दोनों तन-मन-धन से बाबा की सेवा में लग गए। कई ब्रह्माकुमारी पाठशालाओं की सेवा के निमित्त बाबा ने हमें बनाया है।

परमात्मा की याद में बनाये हुए भोजन का बहुत बड़ा कमाल है। यह दवा और दुआ दोनों का काम करता है। अशान्त परिवार को शांति प्रदान करता है। उल्टी बुद्धि को सुल्टी बना देता है। रोगी काया को निरोगी बना देता है। कड़वे बोल को मीठा बना देता है। अहंकारी को विनम्र बना देता है। योगयुक्त भोजन में गुप्त शक्ति भर जाती है, जो आसुरीयता को समाप्त कर दिव्यता ला देती है। याद में बनाया भोजन बहुत कल्याणकारी है। ❖

## बच्चों को गुणवान कैसे बनायें ?

— ब्र.कु. कल्याण संतोष काटे, चालीसगाँव

जब किसी सुनार की दुकान पर जाकर गहनों को देखते हैं तो हमें पसंद तो कई गहने आ जाते हैं लेकिन उनकी कीमत को देख पीछे हट जाते हैं। सोचते हैं कि इतनी कीमत तो हम नहीं दे पाएंगे। ऐसे ही हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे गुणवान बनें, अच्छे कर्म करें, सब उनका गुणगान करें लेकिन इसकी कीमत चुकाने का वक्त आता है तो हम पूरी तरह पीछे हट जाते हैं। वह कीमत है हर परिस्थिति का सामना कर पहले स्वयं गुणों को धारण करना।

परिस्थिति सुनार की तरह है जो पहले हमसे कीमत मांगती है फिर गुणों, शक्तियों रूपी गहने हमें देती है। हम खुद किसी भी परिस्थिति में अपने गुणों को नहीं छोड़ेंगे, तभी तो बच्चों को सिखा सकेंगे। बच्चे बोलने से नहीं सीखते, हमारे व्यवहार को देखकर सीखते हैं।

माँ-बाप के चरित्र की गुणवत्ता ही बच्चों के जीवन का आधार होती है। अगर आधार हिलने वाला हो तो बच्चे भी उसी तरह हलचल में आने वाले होंगे। भगवान भी कहते हैं, 'जैसा रचयिता वैसी रचना', 'जैसा बीज वैसा झाड़'। हम अपने चरित्ररूपी आधार को मज़बूत बनायेंगे तो उस पर खड़ा होने वाला, बच्चों का जीवन रूपी महल जन्म-जन्मांतर साथ देने वाला होगा।

माँ-बाप को बच्चों की भावनाओं को भी समझना बहुत ज़रूरी है। समझेंगे तभी तो सुधार सकेंगे। उनके संस्कारों को बदलना हमारे ही हाथ में है, उनके जीवन को सही दिशा देना ही सच्चे अर्थ में माँ-बाप के कर्तव्य को पूर्ण करना है। ❖

# पुण्य कर्म

➤ ब्रह्माकुमारी किरण, मुम्बई (बोरिवली)



क्यों ढूँढ़ता हूँ तकदीर हाथों की लकीरों में,  
तकदीर उनकी भी होती है जिनके हाथ नहीं होते।

जी हाँ, दुनिया में कई ऐसे महान व्यक्ति मौजूद हैं जो अपने जीवन में सफल हैं और जिनके दोनों हाथ हैं ही नहीं। वे यह नहीं सोचते कि हमारा भला नहीं हुआ इसलिए हम औरों का भी भला नहीं करेंगे! वे जीवन में भला ही भला करते जाते हैं। हम स्वयं से पूछें कि शरीर इतना ठीक-ठाक होने के बाद भी हमने कितनों का भला किया?

## हम कौन-से हाथ लेकर आए थे?

कहा जाता है, 'खाली हाथ आये थे, खाली हाथ जाना है।' प्रश्न उठता है कि हम कौन-से हाथ लेकर आये थे? शरीर और इसके दोनों हाथ तो हमें यहीं आकर मिले हैं। फिर हम कौन-से हाथों की बात कर रहे हैं? यहाँ हम शरीर के हाथों की बात नहीं कर रहे हैं। बात है आत्मा के पुण्य कर्म रूपी हाथों की।

जो मनुष्य यह याद रखता है कि मुझे खाली हाथ नहीं जाना है, पुण्य कमाकर साथ ले जाना है, वह सदा अपनी मृत्यु अपनी आँखों के सामने देखता है। किसी ने खूब कहा है, 'सोते वक्त अपनी मृत्यु सिरहाने के नीचे और उठने के बाद अपनी आँखों के सामने रखना।' यज्ञ माता जगदम्बा सरस्वती का स्लोगन था, 'हर घड़ी को अंतिम घड़ी समझो।' ऐसा समझने से ही हम कुछ अच्छे कर्म कर पायेंगे।

## अच्छे कर्म किन्हें कहेंगे?

क्या किसी प्यासे को पानी पिलाना, भूखे को अन्न देना, किसी के तन को वस्त्र से ढकना या फिर स्कूल, कॉलेज, हॉस्पिटल, धर्मशाला आदि खोलना, यही अच्छे कर्म हैं? इसका अर्थ तो यह हुआ कि अच्छे कर्म वही कर सकता है जिसके पास धन बहुत है परन्तु कलियुगी संसार में देखें तो लगता है कि जिनके पास धन है वे ज्यादा पाप कर्म कर रहे

हैं। तो फिर पुण्य कौन कर रहे हैं और कैसे? पाप और पुण्य कर्मों में जोड़ना और घटाना नहीं होता है जैसे कि हमने पाँच पाप कर्म किए और दस पुण्य कर्म किए तो बाकी पाँच पुण्य कर्म बच गए। नहीं। कार्मिक खाते में यह हिसाब नहीं है। हमें पाँच पाप कर्मों का भी फल मिलेगा और दस पुण्य कर्मों का भी फल मिलेगा।

## जैसी भावना वैसा फल

'जैसा कर्म वैसा फल' यह बात मनुष्यों की सिखायी हुई है परन्तु भगवान सिखाते हैं, कर्म करते समय जैसी भावना होती है वैसा फल मिलता है। मान लीजिए, हम केवल दिखाने के लिए अच्छे कर्म करते हैं और भावना अन्दर में अच्छी नहीं है तो बताइए फल कैसा होगा? 1. अच्छा, 2. बुरा या 3. दोनों प्रकार का? भावनाएँ या विचार, किसी भी कर्म के बीज हैं, बीज की तरह भावनाएँ गुप्त हैं। कर्म उसी प्रकार दिखाई देते हैं जैसे बीज से बना वृक्ष। फिर फल मिलता है। तो मूल बात है 'जैसी भावना वैसा फल'। आज तक हम भावना रहित अच्छे कर्म करते रहे। फिर फल मिला तो अपना सिर पटक कर कहने लगे, 'आज तक मैंने कोई गलत काम नहीं किया फिर मेरे साथ ऐसा क्यों?' कर्म गलत नहीं था पर भावनाएँ गलत थी इसीलिए फल गलत मिला।

अच्छे कर्म करके जाने वालों की प्रतिमाएँ बनाकर हम उन्हें याद करते हैं। विचार कीजिए, क्या उनके पास करोड़ों रुपये थे? हजारों घोड़े या गायें थी? क्या उन्होंने कोई युद्ध जीते थे? क्या उनके महल बहुत सुन्दर थे? क्या वे स्वयं सुंदर थे? या फिर उनकी भावनायें सुन्दर थी? हम अपने घरों में किसके फोटो लगाना पसंद करेंगे? अनिल अंबानी, ऐश्वर्या राय या फिर गांधीजी और मदर टेरेसा के? अब थोड़ा और आगे बढ़िए। आज हम इन्हें को याद तो करते हैं

परंतु पूजा नहीं करते हैं। इनको हम वीर पुरुष, महापुरुष या युगपुरुष कहते हैं। परन्तु जिनकी हम पूजा करते हैं (श्रीकृष्ण, श्रीराम आदि) उनको देव पुरुष (पुरुषोत्तम देवता) कहते हैं। एक अच्छा इन्सान दूसरों को अच्छी बातें सिखाकर अच्छा इन्सान तो बना सकता है परन्तु देवता नहीं बना सकता। एक बच्चा अनेक शिक्षकों का सहारा लेकर पढ़ते-पढ़ते डॉक्टर या वकील बन जाता है परंतु देवता नहीं बन सकता। तो प्रश्न उठता है इन देवताओं ने ऐसे कौन-से कर्म किए होंगे जो इनकी इतनी पूजा होती है और इतने मंदिर बनाये जाते हैं? ऐसे पुण्य कर्म इनको सिखलाए किसने? यह अति आवश्यक बात जानना चाहेंगे ना!

### पुण्य कर्म किसे कहेंगे?

पहले तो हमें अच्छे कर्म सीखने चाहिए। फिर आते हैं पुण्यकर्म। अच्छे कर्म अच्छी भावनाओं से होते हैं तो पुण्य कर्म ऊँची और श्रेष्ठ भावनाओं से होते हैं। श्रेष्ठ भावनाओं में सर्वप्रथम है निश्चल, शुद्ध और पवित्र भावना जिसके द्वारा फिर सारी ऊँची भावनाएँ हमारे में आ जायेंगी परन्तु द्वार है 'पवित्रता'। अच्छी भावना से सुख मिलता है और पवित्र भावना से सदा सुख मिलता है। किसी को परमात्मा का परिचय देना सबसे बड़ा पुण्य कर्म है। नियम अनुसार तो कोई जब बड़ा होकर अच्छा कार्य कर दिखाता है तब उसकी वाह-वाह होती है परंतु श्रीकृष्ण की तो पालने में ही पूजा होती है, क्यों? इसका अर्थ यह हुआ कि इन्होंने पिछले जन्म में परमात्मा से ऊँचे और श्रेष्ठ कर्म सीखे होंगे। इन्हें कहा ही जाता है देवात्मा तो जरूर पिछले जन्म के कर्म अनुसार अगले जन्म में देव पद प्राप्त किया है।

### पाप कर्म किसे कहेंगे

हम सोचते हैं – अरे हमसे चींटी मर गई, पाप हो गया और इन्सानों को हम दिनभर में कितनी बार धक्का देकर चले जाते हैं, क्या वो पाप नहीं है? हम किसी को अहंकार वश ठोकर मार देते हैं, क्रोध वश कितनी बार अपने शब्दों से दुख देते हैं, मोह वश कितनी बार झूठ बोलते हैं, लोभ वश कितनी

बार ठगी करते हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार – इन पांच विकारों का उपयोग हम दिनभर करते रहते हैं। इन्हीं विकारों के कारण हम सभी पापात्मा बन गए हैं। इन विकारों को छोड़ते ही पुण्यात्मा बन सकते हैं। भगवान ने हमें सिखाया है कि किसी को मनसा, वाचा, कर्मणा दुख देना भी पाप है। तो आइए हम सभी मिलकर प्रण लें कि मनसा, वाचा, कर्मणा कभी किसी को दुख नहीं देंगे।

### पुण्य कर्म करने का समय

जैसे हम अधिक मास या श्रावण मास में दान करने का पुण्य कर्म करते हैं। इसे हम धर्माऊ मास भी कहते हैं। इस मास में हम धार्मिक क्रियाएँ जैसे कि पूजा-पाठ, व्रत-नियम तथा तीर्थ-यात्राओं पर ज्यादा ध्यान देते हैं। इस मास में हम शिव-परमात्मा की भक्ति ज्यादा करते हैं। वास्तव में यह मास यादगार है कलियुग के अंत और सतयुग के आदिकाल वर्तमान संगमयुग का। वर्तमान समय संगमयुग चल रहा है और स्वयं परमपिता परमात्मा शिव इस धरा पर अवतरित हो चुके हैं। वे सभी मनुष्य आत्माओं को श्रेष्ठ कर्म रूपी पूजा, स्वयं को आत्मा समझने का पाठ, पवित्रता का व्रत और जहाँ परमात्मा शिव स्वयं रहते हैं उस परमधाम में जाने की यात्रा सिखलाते हैं। यही तो वो समय है जिसमें हम धार्मिक क्रियाओं के सच्चे अर्थ को जानकर, समझकर पुण्य कर्म अर्थात् भाग्य जमा कर सकते हैं वरना 'अभी नहीं तो कभी नहीं'। सृष्टि चक्र की हर 5000 वर्ष के बाद हूबहू पुनरावृत्ति होती है। कहावत है, 'भगवान भाग्य बांटने आये तब सोये थे क्या?' भगवान भाग्य बांटते हैं तब लेने में भी नंबरवार होते हैं, कोई ज्यादा तो कोई कम लेते हैं। जो सबसे ज्यादा भाग्य प्राप्त करते हैं वे देवात्मा बन जाते हैं। जो धरती पर आए परमात्मा को पहचान नहीं पाते वे मानव के मानव ही रह जाते हैं।

तो आइए हम भगवान को और भाग्य बनाने के समय को पहचानें और इसके लिए नजदीकी ब्रह्माकुमारी केन्द्र से संपर्क करें क्योंकि बहुत गई थोड़ी रही, थोड़ी भी अब जाए।

# जेल में हुआ ज्ञान की श्रेष्ठता का अनुभव

○ ब्रह्माकुमार शत्रुघ्न कुमार, सुरेन्द्रनगर (गुजरात)

मेरा जन्म बिहार राज्य के बेतिया ज़िले के एक छोटे-से गाँव में हुआ। दसवीं कक्षा की शिक्षा लेने के दौरान मैं कुछ गलत दोस्तों के संग में आ गया जिससे शराब, माँसाहार जैसे व्यसनों में लिप्त हो गया और पढ़ाई को छोड़कर पैसे कमाने के लालच में आकर नकली नोटों का गलत धंधा चालू कर दिया। एक वर्ष में मैंने धन तो बहुत कमाया लेकिन कभी खुश नहीं रह पाता था। सदा भय के साये में रहा कि न जाने कब, कहाँ से पुलिस के हाथों पकड़ा जाऊँ।

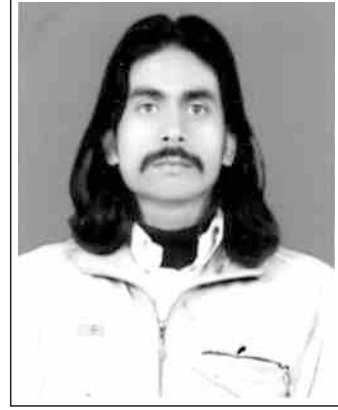
## जेल में हुआ राजयोग शिविर

एक दिन मेरे ही साथी की खबर पर पुलिस ने मुझे इस धंधे में रंगे हाथों पकड़ लिया। बिहार जेल में 5 महीनों तक रहने के बाद ट्रान्सफर वारन्ट के कारण मुझे सुरेन्द्रनगर जेल में लाया गया। यहाँ एक दिन श्वेतवस्त्रधारी बहनों से मेरी मुलाकात हुई। मेरी लौकिक माता जी और मेरे चाचा का परिवार ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़ा हुआ है इसलिए उन बहनों को देखते ही मैं पहचान गया कि ये ओमशान्ति संस्था से आई हैं। लौकिक माता जी व चाचा का परिवार हमेशा समझाते

रहते थे लेकिन श्रेष्ठ ज्ञान की तरफ मैंने कभी ध्यान ही नहीं दिया और पिता परमात्मा के लिए कभी समय ही नहीं निकाला। बहनों ने जेल में सात दिवसीय शिविर का आयोजन करने की मंजूरी ली और अगले ही दिन से सभी कैदी भाइयों के लिये राजयोग शिविर शुरू हुआ। मुझे बहुत खुशी हुई कि दया के सागर बाबा ने मुझे जुर्म के अन्धेरे घेरे से निकालने के लिए जेल में ही यह सुनहरा मौका दिया ताकि ज्ञान द्वारा अपना जीवन बदल सकूँ।

## ईमानदारी व इज्जत के साथ जीने का संकल्प

सात दिवसीय शिविर के दौरान ही मुझे समझ आने लगा कि जिस राह पर मैं चल रहा था वह बहुत ही गलत थी और अब मुझे सच्चा रास्ता मिला है तो इस रास्ते को छोड़ना नहीं है। इस शिविर के बाद नियमित मुरली क्लास का भी मुझे लाभ मिला। बहनों के कहे अनुसार मैंने रोज़ सवेरे 4.00 बजे से 4.45 बजे तक अमृतवेले योग करना भी शुरू किया जिससे मैं सभी व्यसनों से मुक्त हो गया और मुझे बहुत शान्ति और खुशी की अनुभूति भी हुई। आज शिवबाबा की मदद से ही मैं जेल से



बाहर हूँ। जेल से निकलने के बाद मैं सुरेन्द्रनगर सेवाकेन्द्र पर गया। वहाँ जाकर ऐसा लगा मानो मैं अपने ही घर में आ गया हूँ। बहनों ने भी मुझे बहुत स्नेह दिया, साथ ही आगे बढ़ने के लिए पुरुषार्थ की सहज युक्तियाँ भी बताईं। मैं अपने पुराने साथियों आदि को भी बाबा का परिचय देता हूँ ताकि उनका जीवन भी मेरे जीवन की तरह सँवर जाए। अब तो यह लक्ष्य है कि मैं शिवबाबा की सेवा करते अपनी जिन्दगी ईमानदारी व इज्जत से व्यतीत करूँ। ❖

अपने को खुश करने  
का उत्तम तरीका है कि  
पहले किसी और को  
खुश करो



## भौतिक निर्माण का आधार वैचारिक निर्माण

○ ब्रह्माकुमारी संगीता, सूरत

उज्ज्वल, सुन्दर, सफल एवं निरोगी चाहते हैं तो अपने अन्दर उत्तम विचारों की ही कल्पना करें। अपने अन्दर सदैव उत्साह, संयम एवं आत्मविश्वास के ही भाव उत्पन्न करें।

**व**र्तमान युग में हरेक की आँखों में सफलता जल्द से जल्द प्राप्त करने की अधीरता साफ देखने में आती है। किसी को पदोन्नति जल्दी चाहिए तो किसी को आधुनिक जीवन-पद्धति से जीवन जीने की तमन्ना रहती है। लेकिन यदि तमन्ना पूरी ना हो तो हताश-निराश हो जाते हैं। कभी सोचा है, इसका कारण क्या है? रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में ऐसे बहुत से क्षण आते हैं, जब हमें सफलता पाने के लिए तत्काल ही ठीक फ़ैसला करना होता है। और यदि सही समय पर, सही फ़ैसला नहीं करते हैं तो अवसर खो देते हैं। ज़िन्दगी में सफलता पाने के लिए फ़ैसले लेने की कला में हमें माहिर बनना पड़ेगा। इसके लिए चाहिएँ निरन्तर सकारात्मक विचार। जैसे हमारे विचार होंगे, निर्णय भी उसी अनुसार होंगे, फिर सफलता भी उसी अनुसार मिलेगी।

### जैसी कल्पना वैसा जीवन

दुनिया में दो तरह के लोग होते हैं। पहले, वे जो ज़िन्दगी के मालिक होते हैं और दूसरे, वे जिनकी ज़िन्दगी मालिक होती है। रचनात्मक सिद्धान्त यह कहता है कि 'विश्व में किसी भी वस्तु का भौतिक निर्माण होने से पहले उसका वैचारिक निर्माण होता है।' इन्सान पहले विचार करता है, फिर वह चीज़ हकीकत में बदलती है। इस सिद्धान्त को समझाने के लिए अनेकों प्रयोग आयोजित किए जा चुके हैं। जैसी हमारी कल्पना वैसा ही हमारा जीवन। हम जैसा सोचेंगे वैसा ही हमारे साथ होगा। यदि हम अपना जीवन

### विचार-शक्ति पर प्रयोग

“हम जो हैं, वह सब विचारों का फल है।” मनोवैज्ञानिकों ने विचारों की शक्ति पर कई प्रयोग किए हैं। जैसे किसी इंसान को आत्मसूचनाओं द्वारा मन की गहरी अवस्था में ले जाकर कहा, ‘अब तुम्हारी बाँह पर लोहे की एक बहुत गर्म सलाख दागने वाले हैं।’ हकीकत में उसके हाथ पर साधारण सलाख रखी गई लेकिन आश्चर्यजनक रूप से उस इंसान की बाँह पर फफोला उभर आया। सलाख बिलकुल गर्म नहीं थी लेकिन एकाग्रित विचारों की वजह से उसकी बाँह पर फफोला आ गया। इस प्रयोग के साथ ही वैज्ञानिकों ने यह भी साबित कर दिखाया कि यदि विचारों से फफोला उभर सकता है तो विचारों से ही फफोला जा भी सकता है। इस प्रकार विचारों की शक्ति से ही उस इंसान को फिर से उसी अवस्था में ले जाकर ठीक किया गया।

### शरीर रूपी जहाज के चालक और कैप्टन

कहते हैं, हमारे मन के कई स्तर हैं। एक चेतन मन (Conscious mind), दूसरा अवचेतन मन (Sub-conscious mind), तीसरा अचेतन मन (Un-conscious mind) और चौथा अति चेतन मन (Super-conscious mind)। सभी को दो में विभाजित करें तो यह होंगे – चेतन मन व अंतर्मन। चेतन मन यानि बाहरी मन का कार्य दिखाई देता है, अंतर्मन का कार्य दिखाई नहीं देता है। चेतन मन हर कार्य, विचार व



भाव को महसूस करता है, अनुमान लगाता है जबकि अंतर्मन खामोशी से कार्य करता रहता है। जैसे पानी पर चलने वाले जहाज का पूरा नियंत्रण जहाज के नीचे स्थित कंट्रोल रूम में होता है। जहाज के चालक को आगे का रास्ता दिखाई नहीं देता है। वह ऊपर कैप्टन से मिलने वाली सूचनाओं का पालन करता है। अगर जहाज का कैप्टन कहता है कि 'जहाज़ दाएं मोड़ो' या 'सीधा चलो' तो नीचे बैठा चालक उसके कहे अनुसार कार्य करता है। अतः कैप्टन की एक गलत सूचना भी जहाज़ को डुबो सकती है। ठीक इसी प्रकार शरीर रूपी जहाज का कैप्टन है हमारा चेतन मन और नीचे जो चालक है, वह है हमारा अंतर्मन। चेतन मन की सूचना पर हमारा अंतर्मन कार्य करता है और शरीर का पूरा नियंत्रण अंतर्मन के पास होता है। अंतर्मन को गलत सूचना (विचार) मिली कि मैं बीमार हो सकता हूँ, मैं असफल हो जाऊंगा... तो भविष्य में हमारे साथ नुकसानकारक घटनाएँ होने की आशंका हो सकती है। इमर्सन ने कहा है, विचार ही कर्म का कारण है। यदि हम जीवन में मिली असफलता के कारण स्वयं को सदा कोसते रहते हैं कि मुझे यह कार्य नहीं करना चाहिए था, भाग्य सदैव मेरे विरुद्ध ही रहता है, कठिन परिश्रम करके भी मैं सफलता नहीं पा सकता, तो यह गलत है। असल में हमारे कुविचार ही हमारी सफलता के मार्ग में बाधक हैं। हमारी अपनी मनोदशा ही हमारा कार्य बिगाड़ रही है। हमेशा यह याद रखना चाहिए कि हमारे मनोभावों के अनुकूल ही परिस्थितियाँ हमारी ओर आकर्षित होती हैं। इसलिए अपने विचारों के प्रति सदा जाग्रत रहें कि हम अपने अंतर्मन को गलत विचारों के जरिए गलत सूचना तो नहीं दे रहे हैं।

### मन में रखें सदा उत्तम और शुभ विचार

यदि हम प्रगति-पथ पर अग्रसर होना चाहते हैं तो



अनहोनी घटनाओं की आशंका से अपने को सदैव मुक्त रखें। अपने मनोमस्तिष्क में सदैव उत्तम एवं शुभ विचारों को ही रखें। "मैं नहीं कर सकता" – इस प्रकार के असफलता के विचार हमारी प्रतिभा में बाधक साबित होंगे। ऐसे विचार रखने वालों की संगति भी नहीं करनी चाहिए।

विचारों में इतनी शक्ति है कि यदि कोई इंसान एक विचार एक मिनट तक मन में पकड़कर रखने का अभ्यास करे तो उसके जीवन में चमत्कार होने प्रारंभ हो सकते हैं। शुरूआत में शायद यह असंभव लगेगा परन्तु समझ प्राप्त होते ही हमारे विचारों और विश्वास में बड़ा परिवर्तन होने लगेगा। 'सब संभव है' यह विश्वास जागेगा। विचारों के जरिए मनचाही चीज़ हासिल हो सकती है। बस! ज़रूरत है तो केवल सही समझ, सकारात्मक दृष्टिकोण, आशावादी विचार और शुद्ध भावना की।

### जरूरी है विचारों का प्रशिक्षण

नकारात्मक सोच से दुनिया के हर कोने से हमारे पास नकारात्मक चीज़ें पहुँचने लगती हैं और हमें बरबाद कर देती हैं। दूसरी तरफ सकारात्मक सोच से हमारे पास पूरे विश्व के सकारात्मक लोगों की शक्ति पहुँचती है जिससे हम स्वस्थ और समृद्ध बनते हैं। विचारों का प्रशिक्षण न होने से हम नकारात्मक विचारों में उलझकर दुखी होते रहते हैं। हमें कभी यह अहसास ही नहीं होता है कि मेरे दुखों का कारण मेरे ही विचार हैं। कई बार हम अपने दुखों का

कारण दूसरों को मानकर उन पर इल्जाम लगाते रहते हैं। जो लोग मन में उठने वाले विचारों के प्रशिक्षण का महत्व जानते हैं वे सदा सुखी रहते हैं।

### विचार बदला, किस्मत बदली

एक कुम्हार चिलमें बनाया करता था। एक बार वह किसी देवस्थान पर गया जहाँ श्रद्धापूर्वक उसने आराधना की और थकान उतारने के लिए पास में ही रखी एक चौकी पर सो गया। तभी उसे एक स्वप्न आया जिसमें एक देवता ने उससे पूछा, 'तुम क्या करते हो?' कुम्हार ने हाथ जोड़कर कहा, 'मैं चिलमें बनाता हूँ।' देवता ने कहा, 'जिन्दगी भर चिलमें ही बनाते रहोगे, तुम्हें पता है, चिलमें बनाकर तुम कितने लोगों के स्वास्थ्य का नुकसान कर रहे हो। छोड़ दो यह धंधा और कोई उपयोगी सामान बनाओ। घड़ा क्यों नहीं बनाते, यह बहुत उपयोगी बर्तन है।' इतना कहकर देवता अदृश्य हो गया और कुम्हार की नींद खुल गई। नींद खुलने पर कुम्हार स्वप्न की बात नहीं भूल सका। उसने चिलमें बनाना छोड़ा और घड़े बनाने शुरू कर दिए। दो पैसे की कमाई के बदले अब उसे दो रुपये की कमाई होने लगी थी। उसमें तृप्ति का भाव उत्पन्न हो गया इसलिए कि घड़े का ठंडा पानी पीकर लोगों को आनन्द मिलता था और उनकी प्यास बुझती थी। कुम्हार ने कई घड़े बनाए और उनमें पानी भरकर सड़क के किनारे रख दिए। लोग आते और ठंडा पानी पीकर चले जाते। पानी के लिए उसे आशीष भी देते। कहने का अर्थ है कि कुम्हार का विचार क्या बदला, उसकी किस्मत ही बदल गई। हमें समय एवं आवश्यकता अनुसार अपने विचार बदलने चाहिए तभी हम आगे बढ़ सकेंगे।

### हर इन्सान विचारों का खंभा

बार-बार एक ही विचार दोहराने से वह अन्तर्मन में बैठ जाता है, इसे ही मन की प्रोग्रामिंग कहते हैं। यह प्रोग्रामिंग क्योंकि हमारे ही विचारों से बुनी जाती है अतः यह

सकारात्मक या नकारात्मक दोनों ही तरीकों से हो सकती है। अपने भूतकाल के जीवन पर मनन करके देखें कि किस तरह हमने कोई विचार रखा था और वही विचार कैसे हकीकत में बदल गया। हमें अपनी मानसिक शक्तियों को पहचानना चाहिए। हरेक इंसान विचारों का खंभा है। जैसे बिजली के सभी खंभे आपस में तारों से जुड़े होते हैं ऐसे ही हर इंसान एक-दूसरे के विचारों रूपी तारों से जुड़ा हुआ है। जिस प्रकार विद्युत शक्ति सैकड़ों-हजारों मील दूर, सागर के पार सन्देश पहुँचाने में समर्थ है, उसी प्रकार हमारी अपनी वैचारिक शक्ति विघ्न बाधाओं को पार करती हुई कार्य करने के हमारे सामर्थ्य को बढ़ा देती है।

### हर मुश्किल का हल हमारे भीतर

कहने का तात्पर्य है कि सब कुछ हमारी सोच पर निर्भर करता है। पहली विजय हमें अपने मन पर करनी होगी। यदि हमें कदम-कदम पर सफलता प्राप्त करनी है तो हीन-भावना, कुविचार, लगाव, आसक्ति के विचार.... जो हमारी सफलता में सबसे बड़ी बाधा उत्पन्न करते हैं उन्हें बदलना होगा। ये ही हमें पीछे को धकेल कर आगे बढ़ने से रोकते हैं। अतः हमें अपनी सोच को ही सिर से बदलना होगा। विचारों को शुद्ध करने पर ही हमें सफलता का द्वार दिखाई पड़ेगा। हमारी कार्य-क्षमता और उत्पादन शक्ति हमारे मानसिक भावों में, हमारे विचारों में छिपी हैं। जब भी हम अपने मन को एकाग्र करते हैं, हमको उसका फल सफलता प्राप्त होता ही है। दिन की शुरूआत किसी अच्छे विचार के सुनने या पढ़ने से करें। ये हमें दिनभर के लिए सही लय देते हैं और हमारे सोच को सही ढाँचे में ढाल देते हैं। मन के विचारों में सौंदर्य है तो फल भी सुन्दर ही मिलेगा। एक सशक्त विचार विश्व को नई दिशा दे सकता है। हर मुश्किल का हल है और वह हमारे भीतर ही है। सकारात्मक परिणाम की उम्मीद और अपनी सफलता पर यकीन रखें। ❖

# श्रेष्ठ कर्मों से सहजयोग

○ ब्रह्माकुमार सुरेश कुशवाहा, भिलाई नगर

**प्र**जापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में चार विषयों ज्ञान, योग, सेवा और धारणा की पढ़ाई होती है। इनमें योग को सर्वोच्च स्थान दिया गया है क्योंकि योग का बाकी तीनों विषयों से गहन सम्बन्ध है। योग द्वारा ही परमात्मा से मिलन मनाकर सर्वशक्तियों की प्राप्ति होती है, अतीन्द्रिय सुख का अनुभव होता है। राजयोग का एक नाम सहजयोग भी है क्योंकि इसे चलते-फिरते, कार्य-व्यवहार करते भी किया जा सकता है। कई साधकों की शिकायत रहती है कि योग में अनुभूति नहीं होती या योग नहीं लगता। योग में बैठते ही भारीपन भी लगने लगता है। इस संबंध में एक घटना दृष्टव्य है –

एक तपस्वी महात्मा के पास एक व्यक्ति ध्यान सीखने जाता था। बहुत दिन बीतने के बाद भी उसका मन शांत नहीं हो पा रहा था। थोड़ी बहुत एकाग्रता कभी-कभी ज़रूर हो जाती थी। एक दिन उसने अपने गुरुजी से पूछा, मेरा मन शांत नहीं हो पा रहा है। कितना भी प्रयास करो, एकाग्रता ही नहीं पाती। क्या कारण है? गुरुजी ने कहा, कुछ आक्षेप रह गया है, वह दूर होते ही ध्यान लग जायेगा। शिष्य

वापिस घर आ गया। कुछ दिन बाद उसके घर का दरवाज़ा खटखटाकर किसी बूढ़ी माता ने पानी मांगा। वह कोई राहगीर माता थी जो पैदल कहीं जा रही थी। गर्मी के दिन थे। शिष्य को बहुत तरस आया। उसने माताजी को बैठाकर घड़े का शीतल जल व अपने लिए रखे हुए कुछ आम उसे दिये। माताजी पानी पीकर व आम खाकर बहुत तृप्त हुई। उसने कुछ कहा तो नहीं लेकिन उनके चेहरे पर संतुष्टता व कृतज्ञता के ऐसे भाव उभरे जैसे कि अंदर ही अंदर दुआयें दे रही हो। माताजी चली गई। अब शिष्य जब ध्यान में बैठा तो उसकी सहज समाधि लग गई। घंटों वह अतीन्द्रिय सुख में व परमात्मा के प्रेम में मग्न रहा। इसके बाद उसे योग में कभी परेशानी नहीं हुई क्योंकि उसने सहजयोग का रहस्य जान लिया था।

उपरोक्त दृष्टान्त का रहस्य यह है कि जब हम निःस्वार्थ भाव से, शुभभाव से किसी की सहायता करते हैं, उसे आगे बढ़ाने का प्रयास करते हैं या कोई अन्य सेवा करते हैं तो उस आत्मा की व परमात्मा की, दोनों की दुआयें प्राप्त होती हैं जिससे सहज अनुभूति हो जाती है। सेवा का अर्थ ही

है – साक्षी भाव से, सच्ची दिल से, बिना दिखावे की भावना से, बिना नाम-मान-शान की अपेक्षा से सबको सुख पहुँचाना, आगे बढ़ाना। इसे ही श्रेष्ठ कर्म कहा जाता है। उससे भी आगे की बात यह है कि जो हमें अपना दुश्मन समझता है उसके प्रति भी सदा शुभभावना रहे क्योंकि कहा जाता है, योगी का कोई शत्रु नहीं होता। वह निर्वैर होता है, सर्व के प्रति समभाव रखने वाला होता है।

दुनिया में सबसे बड़ा श्रेष्ठ कर्म है किसी को ईश्वर के नज़दीक लाना। श्रेष्ठ कर्मों की शक्ति सर्व की दुआओं का पात्र बना देती है। यह सूली को काँटा व पहाड़ को राई तो क्या रूई बना देती है। विघ्नविनाशक बना देती है। तो आइये हम सभी भी प्रतिदिन कुछ न कुछ श्रेष्ठ कर्म करते, अपने जीवन को सहजयोगी बनाते चलें व सदा आध्यात्मिक पथ पर उन्नति को प्राप्त करते चलें। ❖

**दूसरों के विचारों  
को सम्मान दो तो  
वे आपके मददगार  
बन जाएंगे।**



# इंटरनेट या माया का गेट

○ ब्रह्माकुमार दिनेश, हाथरस

“प्लीज इंटरनेट की माया से बचकर रहो।” अपने अन्दर एण्टर (प्रवेश) करके स्वयं को देखने और बुराइयों से दूर रहने की यह मार्मिक अपील ब्रह्माकुमारीज की मुखिया दादी जानकी जी ने, आध्यात्मिक युवाओं से जब ज्ञानामृत मासिक पत्रिका के माध्यम से की तो लगा, एक माता अपने बड़े होते बच्चों को संसार में इंटरनेट से फैल रही विकृति से बचाने के लिए कितनी सजग है।

## काम विकार के कारण मानव अंधा

इंटरनेट एक ऐसा महासागर है जहाँ एक क्लिक करते ही जिन्न की तरह सब आँखों के सामने हाज़िर हो जाता है। हालाँकि इंटरनेट वर्तमान समय बहुत ही काम की चीज़ है लेकिन अफ़सोसजनक यह है कि बहुतायत में अब यह काम (Lust) की चीज़ बनकर रह गया है। एक सर्वे के अनुसार 25 करोड़ से भी ज्यादा पोर्नोग्राफिक (अश्लील) वेबसाइट इस पर मौजूद हैं जो खेती में खरपतवार की तरह तेजी से बढ़ती जा रही हैं और रात-दिन अश्लीलता परोस रही हैं। इंटरनेट का उपयोग करने वाले अधिकांश या तो जानबूझकर या अनजाने में इन वेबसाइटों पर गोते लगा ही जाते हैं। इंटरनेट के माध्यम से काम विकार के गटर में गिरकर चरित्र गंदे नाले में बह रहा है। जिसने एक बार इस गंदे नाले में गोता लगाया वह काम की कीचड़ में सने बिना रह नहीं सकता। शराब, तम्बाकू, गाँजा, चरस आदि नशीले पदार्थों का एक एडिक्शन होता है। उसी प्रकार जिसे इस इंटरनेट का काम रूपी एडिक्शन लगा वह मनसा, वाचा, कर्मणा अपराध जगत में पहुँच ही जाता है। इस

एडिक्शन वालों के मस्तिष्क का अध्ययन करने पर पता चलता है कि उनमें डोपमाइन न्यूरोट्रांसमीटर का स्तर काफी ज्यादा होता है। यह हार्मोन इच्छाओं की पूर्ति के लिए उकसाता है। इसका मस्तिष्क पर असर नशीले पदार्थ ‘कोकीन’ की तरह ही होता है। इसके लक्षण भी वैसे ही नज़र आने लगते हैं जैसे कि किसी दूसरे काम में मन का न लगना, भूख न लगना, नींद न आना, सदा ही विकारी संकल्पों का आवागमन होना इत्यादि। काम विकार के कारण मनुष्य अंधा हो जाता है, यह मेडिकल साइंस के अनुसार सही माना गया है। इसमें विभिन्न हार्मोन्स की भूमिका पाई जाती है। मस्तिष्क के कुछ हिस्से कार्य करना बन्द कर देते हैं। यही वजह होती है कि काम विकार में फंसा मनुष्य जाति, धर्म, उम्र, समय, स्थिति कुछ भी नहीं देखता और सोचता।

## कैसे बचें युवा

युवा और इंटरनेट वर्तमान में एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। हम पहले ही कह आये हैं, आज के संचार क्रान्ति के युग में यह साधन आवश्यकता बन गया है। मुट्ठी में सारी दुनिया सिकुड़ गई है क्योंकि मोबाइल में भी इंटरनेट मौजूद है। माता-पिता भी इस बीमारी से चिंतित हैं परन्तु असहाय महसूस कर रहे हैं। इस मायावी दुनिया से बचने का सबसे पहला उपाय है आत्मनियंत्रण। एक अन्य उपाय इंटरनेट पर ही उपलब्ध है। वहाँ ऐसी अनेक वेबसाइट हैं जिनके द्वारा अश्लील वेबसाइटों को हमारे कम्प्यूटर पर आने की अनुमति नहीं होगी। इसके बावजूद भी

आत्मनियंत्रण ही सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

राष्ट्रीय स्वतन्त्रता आन्दोलन में अपनी महती भूमिका निभाने वाले क्रान्तिकारी चन्द्रशेखर आजाद और राजगुरु के बीच की एक घटना है। एक बार ये आन्दोलनकारी छिपते-छिपाते अपनी क्रान्तिकारी गतिविधियों को जारी रखे हुए थे। एक दिन राजगुरु कहीं से एक कलेण्डर लेकर आये जिसमें किसी सुन्दर युवती का चित्र बना था। उसने कैलेण्डर कमरे में टांग दिया। आजाद उस समय बाहर गये हुए थे। लौटकर आये तो कलेण्डर को देखते ही उसे फाड़कर फेंक दिया। कहा कि जब भारत माता गुलामी की जंजीरों में है तो हमें और तुम्हें ऐसी तस्वीरों से क्या काम!

#### ‘काम’ का कीजिए काम तमाम

जिन युवाओं को बुराइयों की अग्नि से धधकते हुए संसार को नई दिशा और दशा देनी हो, जिन्हें इन बुराइयों के विरुद्ध धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे युद्ध करना हो उनका इस काम विकार से क्या वास्ता! जिस गली में जाना ही नहीं उसका पता पूछने से क्या लाभ? जिस फल को खाना ही नहीं उसका रूप, रंग देखने से और भाव पूछने से क्या फायदा? जिन्हें अध्यात्म की सर्वोच्च मंजिल पर समय से पहुँचना हो उनके पास इन फालतू, मायावी, वाह्यात बातों, चित्रों, चलचित्रों को देखने के लिए समय ही कहाँ! जैसे कहीं लम्बी यात्रा के लिए ट्रेन पकड़ने के लिए यात्री घर से निकल चुका हो और रास्ते में फल वाला उसे कहे कि आज तो आधे से भी कम दामों पर फल दे रहे हैं तो क्या यात्री उसे खरीदने में अपना समय गँवाता है? कोई मदारी का खेल दिखाने वाला मिल जाये तो क्या यात्री उसे देखने में लग जाता है? इसी प्रकार बाज़ारों में, मेलों में बहुत-सी वस्तुएँ बिकती हैं, दुकानदार ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए भिन्न-भिन्न सजावट, दिखावट करते हैं, ऊँची आवाज लगाकर ग्राहकों को बुलाते हैं लेकिन वे भद्रजन जो उन्हें अपने काम की वस्तु नहीं समझते, देखते हुए भी नहीं देखते, आवाज



को सुनते हुए भी नहीं सुनते। हम कह सकते हैं कि चाहे वे नेपोलियन हों, राजा भर्तृहरि, स्वामी विवेकानन्द, रामकृष्ण परमहंस, महात्मा गांधी और प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय रूपी संगठन के आदि पिता प्रजापिता ब्रह्मा, माता सरस्वती या अन्य दादी या दीदियाँ या अन्य आत्मीयजन – सभी ने शिखर पर पहुँचने के लिए, अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मानवता के इस परमवैरी ‘काम’ का काम तमाम ही किया है।

#### स्वयं में इन्टर करें

जिस प्रकार भारत सरकार ने पोलियो उन्मूलन के लिए अभियान ज़ोर-शोर से चलाया और रिकार्ड के अनुसार पोलियो मुक्त भारत बन चुका है। इस कार्य में जिस प्रकार से अनेक स्वयंसेवी संगठन सहयोगी बने थे, आज उसी प्रकार से जोंक की तरह जकड़ लेने वाले इस काम विकार को सम्पूर्ण विश्व से उखाड़ फेंकने के लिए परमपिता परमात्मा शिव ने प्रजापिता ब्रह्मा के द्वारा यह शंखनाद किया है जिसमें सभी वर्ग, जाति, धर्म और सम्प्रदाय के लोगों को, खासकर युवाओं को अपना योगदान देना होगा तभी इस परमशत्रु का काम तमाम संभव होगा। आदरणीया दादीजी के आह्वान के अनुसार, आत्मा स्वयं में इन्टर करे, अवगुणों का अवलोकन करके उन्हें निकाले, गुणों और अच्छाइयों को बढ़ाए, इससे यह वसुन्धरा सुन्दर दैवयुग या कृतयुग में अवश्य बदल जायेगी। ❖

# आओ खुशियाँ बाँटें

## ○ ब्रह्माकुमारी दीप्ति, जबलपुर (सिविल लाइन)

धीरे हमारे अनुकूल होने लगती हैं। हर परिस्थिति में संतुलित रहते हुए हम जो अच्छा कर सकते हैं, करें और जो नहीं हो सकता उसको अर्पित कर दें।

### अंगुली हमेशा 'खुश महसूस करना' बटन पर रहे

जब हमारे विचार खुशानुमा होते हैं तो शरीर सेहतमंद रहता है। नकारात्मक विचार और तनाव शरीर व मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बुरी तरह कमजोर कर देते हैं। आप की अंगुली हमेशा 'खुश महसूस करना' के बटन पर रहनी चाहिए। आप इसे दृढ़ता से दबाए रखें, चाहे आपके चारों तरफ जो भी हो रहा हो। सदा खुश रहने के दृढ़ संकल्प से पूरी कायनात आपके लिए खुशियाँ आकर्षित करने में जुट जाएगी। मन में भय, ईर्ष्या व क्रोध के विचारों की जगह प्रेम, नम्रता, सद्भावना, आनंद, उमंग-उत्साह, सुख व शान्ति के विचारों को भरें। ईश्वरीय शक्तियाँ आप पर सदा बरस रही हैं। एक के बल के साथ विश्वास की डोर से जुड़े रहिए।

### सबसे बड़ा दान, खुशियों का दान

आइये हम सब मिलकर खुशियों का लहलहाता हुआ सागर बन जाएँ जिससे सदा सुख के प्रकम्पन फैलते रहें। आज के युग में सबसे बड़ा दान है खुशियों का दान। जो भी हमारे संबंध-संपर्क में आएँ उन्हें हमसे सिर्फ खुशियाँ मिलें। खुशी ऐसा खजाना है जो बाँटने से वृद्धि की ओर जाता है। जिन पर स्वयं भाग्यविधाता का वरदहस्त हो, उनसे बड़ा खुशनसीब व भाग्यशाली भला कौन हो सकता है? वो सुख के सागर परमपिता ज्ञान अमृत पिलाकर, खुशियों की सौगात दे रहे हैं। आइये, प्रयास करें कि यह वर्षा हमारे सभी भाई-बहनों को नसीब हो। दाता बन दुआएँ लेते चलें और दुआएँ देते चलें। अंत में यही कहना चाहूँगी –

आसमान में इतने सितारे हों कि बादल दिखाई न दें।

आपके जीवन में इतनी खुशियाँ हों कि तनाव दिखाई न दे।

जिंदगी खूबसूरत है, जीना सीखना है,  
अपने जख्मों को खुद ही सीना सीखना है।  
हर पल में आनन्द है, बस अमृत पीना सीखना है।।

आज जीवन में क्या ऐसी चीज़ है जिसका अभाव हर मानव को खटकता रहता है? निश्चित ही वह अभाव सुख व शांति का है। सुख हमें किसी व्यक्ति, वस्तु या पदार्थ से नहीं मिल सकता। हमें अपनी खुशी का आधार खुद बनना है, खुशी का संचार हमसे शुरू होता है। हम खुद खुश रह करके दूसरों को खुशी का उपहार भेंट कर सकते हैं। हर छोटी बात में खुशी ढूँढ़ें। खुशियों को हर पल संचित (जमा) करके खुशियों का एक बैंक खोल दीजिए, ब्याज समेत खुशियाँ बाँटने का पुण्य कार्य कीजिए।

हर व्यक्ति आज लेना चाहता है, देना नहीं चाहता। जो देता रहता है, सदा सुखी रहता है। हमें खुश रहने के लिए आध्यात्मिकता की ज़रूरत है। इससे हमें खुश रहने का बल मिलता है। हम दूसरों के कर्तव्यों को न देखकर अपना कर्तव्य पूरा करते रहें, तो बिज़ी भी रहेंगे और शांत व सुखी भी रहेंगे।

### चिंताएँ परमात्मा पिता को अर्पित करें

राजयोग एक ऐसी कला है जिससे हमारे अंदर खुशी, उमंग-उत्साह भर जाता है। अध्यात्म और राजयोग हमें उच्च विचारों की रचना करना सिखाते हैं। राजयोग के निरंतर अभ्यास से हमें खुशानुमा जीवन जीने की प्रेरणा मिलती है। हम परचिंतन के बजाए स्वचिंतन में खो जाते हैं। सदा सुखी रहने के लिए सबसे सरल विधि है कि हम अपनी चिंताएँ अपने परमपिता परमात्मा को अर्पण करके उनके गुणगान में खो जाएँ। चिंता की जगह चिंतन भरने से व्यर्थ से सदा के लिए मुक्ति मिल जाएगी। हमारे शुभ संकल्प ही हमारी खुशी का आधार हैं। जब हम अपनी अच्छाई में अचल रहते हैं, मूल्यों पर चलते हैं, तो परिस्थितियाँ धीरे-

## आवश्यक सूचना (सदस्यता शुल्क से संबंधित)

1. नये वर्ष 2015-16 में 'ज्ञानामृत' तथा 'द वर्ल्ड रिन्युअल' पत्रिकाओं का भारत में वार्षिक शुल्क 100 रुपये तथा विदेशों में वार्षिक शुल्क 1,000 रुपये रहेगा। 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 ऑफ इंडिया (SBI) की ब्रांच **P.B.K.I.V.V.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 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। डिजिटल केवल NEFT के द्वारा ही करें।

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

### 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

ब्र.कु. आत्मप्रकाश, सम्पादक, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबू रोड द्वारा सम्पादन तथा ओमशान्ति प्रिंटिंग प्रेस, शान्तिवन -307510, आबू रोड में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया। संयुक्त सम्पादिका - ब्र.कु. उर्मिला, शान्तिवन  
E-mail : omshantipress@bkivv.org Ph. No. : (02974) - 228125 gyanamritpatrika@bkivv.org



1. नई दिल्ली- दिल्ली के उपमुख्यमंत्री भाता मनीष सिसोदिया को ईश्वरीय साहित्य देते हुए ब्र.कु.आरा बहन। 2. पानीपत- केन्द्रीय महिला एवं बालकल्याण मंत्री बहन मेनका गांधी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.ज्योति बहन तथा ब्र.कु.भारत भूषण भाई। 3. कोलकाता (राँय बगान)- महाराष्ट्रवासी महोत्सव में ईश्वरीय सन्देश देते हुए ब्र.कु.बिन्दु बहन। मंचासीन हैं पश्चिम बंगाल के उपभोक्ता मामलों के मंत्री भाता साधन पांडे, पश्चिम बंगाल के पूर्व राज्यपाल तथा इलाहाबाद उच्च न्यायालय के पूर्व मुख्य न्यायाधीश भाता शामिल सैन। 4. नवी मुंबई (वारी)- महाराष्ट्र की महिला एवं बालकल्याण मंत्री बहन पंकजा मुंडे को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.शीला बहन। 5. मुम्बई (घाटकोपर)- महाराष्ट्र के आवास, श्रम तथा खनन मंत्री भाता प्रकाश मेहता को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.मलिनो बहन। 6. इन्दौर (सुखलिया)- मध्य प्रदेश के नगरीय प्रशासन मंत्री भाता कैलारा विजयवर्गीय को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.संगीता बहन। 7. राजिम- आध्यात्मिक कार्यक्रम के बाद छत्तीसगढ़ के राज्यपाल महामहिम भाता बलरामदास टंडन, कृषिमंत्री भाता ब्रजमोहन अग्रवाल, ब्र.कु.पुष्पा बहन तथा ब्र.कु.नारायण भाई समूह चित्र में। 8. राँची- 'फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए भाता निजार जुमा, ब्र.कु.निर्मला बहन तथा सूर्य निर्मल इन्कार्टक्कर के अध्यक्ष भाता सूर्यभान सिंह। 9. सोनीपत (सेक्टर-15) हरियाणा की कैबिनेट मंत्री बहन कविता जैन को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.प्रमोद बहन। 10. आबू पर्वत- हिमाचल के खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों के मंत्री भाता जी.एस.बाली को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु.प्रकाश भाई। 11. सादुलशहर- राजस्थान के सिंचाई एवं जल संसाधन मंत्री डॉ. रामप्रताप को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.माधवी बहन। 12. दिल्ली- ब्र.कु.सूर्य भाई को 'चाणक्य अवार्ड' प्रदान करते हुए जनजातीय मामलों के केन्द्रीय मंत्री भाता जुअल औराम। साथ में जन सम्पर्क परिषद् अध्यक्ष भाता एम.बी.जयराम, पी.आर.सी.के.उपाध्यक्ष भाता बी.एन.कुमार।





**1.शान्तिवन (आबू रोड)-**  
 समाजसेवा प्रभाग द्वारा आयोजित महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी, हरियाणा तथा पंजाब के राज्यपाल महामहिम भाता कप्तान सिंह सोलंकी, ब्र.कु.बृजमोहन भाई, ब्र.कु.अमोरचंद भाई तथा अन्य।



**2.जोधपुर-**  
 'फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राजस्थान उच्च न्यायालय के एडिशनल एडवोकेट जनरल डॉ.पुष्पेन्द्र भाटी, शिवम् नाट्यालय की सस्थापिका गुरु मंजूषा सक्सेना, भाता बी.एल.माहेश्वरी, भाता निजार जुमा, भाता एन्थनी फिलिप्स, ब्र.कु.फूल बहन तथा ब्र.कु.शौल बहन।



**3.अमृतसर-**  
 'फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जन कल्याण सगठन निदेशक भाता स्वराज प्रोवर, हैदर कारा, भाता एथनी फिलिप्स, भाता निजार जुमा, ब्र.कु.राज बहन, ब्र.कु.जयंती बहन तथा डॉ.प्रशांत।



**4.अहमदाबाद-**  
 नवनिर्मित 'डायमंड लोटस हाउस' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी, राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी, दादी रत्नमोहिनी, हस्तो पेट्रो केमिकल एण्ड शिफ्टिंग लि., सारंगपुर के प्रबंध निदेशक भाता रुचि पारिख, ब्र.कु.शरला बहन, ब्र.कु.निर्वेर भाई, ब्र.कु.बृजमोहन भाई तथा अन्य।