परमपिता शिव परमात्मा
गीता - ज्ञान - दाता

(मासिक)

ज्ञानामृत

वर्ष 53, अंक 4, अक्टूबर, 2017
मूल्य 8.50 रुपये, वार्षिक शुल्क 100 रुपये

1. नई दिल्ली : ''स्वस्थ एवं सुखी भारत'' विषय पर महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी जी, राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी जी, विवेकानन्द योग संस्थान के अध्यक्ष डॉ. एच.आर.नागेन्द्र जी, परमार्थ निकेतन आश्रम हरिद्वार के स्थापक व आध्यात्मिक प्रमुख स्वामी चिदानन्द सरस्वती जी, ब्र.कु.बृजमोहन जी, ब्र.कु. संतोष बहन, ब्र.कु. चक्रधारी बहन, ब्र.कु. अमीरचन्द, ब्र.कु. मृत्युंजय तथा अन्य। **2. शान्तिवन (आबूरोड):** ब्रह्माकुमारीज़ के मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. निर्वैर जी, ब्र.कु. आत्मप्रकाश जी, ब्र.कु. करूणा जी, पूर्व प्रधानमंत्रियों के सूचना सलाहकार एस.नरेन्द्र जी, टी.आर.सी.आई.के मुख्य भ्राता एम.बी.जयराम, मदरहुड विश्वविद्यालय रूड़की के प्रतिकुलाधिपति डॉ. राजीव त्यागी, प्रो. कमल दीक्षित जी, भारतीय जनसम्पर्क संस्था के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजीत पाठक, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. शीलू एवं अन्य।

1

2

3

4

5

6

7

8

1.बैंगलुरू (जाकूर)- 'विश्व बंधुत्व' समारोह का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी जी, अभिनेता भ्राता सारीगामा वीजी, फिल्म संयोजक भ्राता अनंत कुमार, ब्र.कु.पदमा बहन, ब्र.कु.लीना बहन तथा अन्य। **2.सिरोही**- जिले में उत्कृष्ट कार्य के लिए ब्र.कु.लक्ष्मण भाईको प्रशस्ति-पत्र देकर सम्मानित करते हुए राजस्थान के राज्यमंत्री भ्राता ओटाराम देवासी तथा जिलाधीश भ्राता सन्देश नायक। **3.भोपाल (अरेरा कालोनी)**- श्रीमद्भगवद् गीता महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमार भ्राता बृजमोहन, ब्र.कु.अवधेश बहन, कुरुक्षेत्र विश्व विद्यालय से डॉ.एस.एम.मिश्रा, ब्र.कु.त्रिनाथ भाई, डॉ.पुष्पा पाण्डेय तथा अन्य। **4.भुवनेश्वर**- आध्यात्मिक-सामाजिक सेवाओं के लिए ब्र.कु.तपस्विनी बहन को 'नगरबंधु अवार्ड' से सम्मानित करते हुए उड़ीसा के मुख्यमंत्री भ्राता नवीन पटनायक। **5.नई दिल्ली**- 'स्वच्छ समाज-स्वस्थ समाज' विषयक अभियान का शुभारम्भ करते हुए दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री भ्राता सत्येन्द्र जैन, केन्द्रीय सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री भ्राता थावरचंद गहलोत, ब्र.कु.बृजमोहन भाई, ब्र.कु.अमीरचंद भाई, ब्र.कु.शुक्ला बहन, ब्र.कु.सुंदरी बहन तथा ब्र.कु.सुषमा बहन। **6.रायपुर (शान्ति सरोवर)**- त्रि-आयामी स्वास्थ्य समारोह का शुभारम्भ करते हुए स्वास्थ्य आयुक्त भ्राता आर. प्रसन्ना जी, डॉ. सतीश गुप्ता, एम्स रायपुर के निदेशक डॉ.नितिन एम.नागरकर, ब्र.कु.कमला बहन, ब्र.कु.बाला बहन तथा ब्र.कु.सविता बहन। **7.फरीदाबाद (सेक्टर-21डी)**- 'आन्तरिक शक्ति-आन्तरिक शान्ति' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.शिवानी बहन, ब्र.कु.उषा बहन, परफेक्ट ब्रेड के प्रबन्ध निदेशक भ्राता एच.के.बत्रा, लायन्स क्लब गवर्नर भ्राता बी.एम.शर्मा, ब्र.कु.प्रीति बहन तथा अन्य। **8.नई दिल्ली (हरिनगर)**- 'इन्नर पीस फॉर हैप्पी एण्ड हेल्दी माइंड' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान के उप-कुलपति भ्राता पी.एन.शास्त्री, इंडियन लॉ इन्स्टीट्यूट के रजिस्ट्रार भ्राता श्रीनिवास पुष्टि, प्रो.ई.वी.गिरीश, ब्र.कु.शुक्ला बहन, ब्र.कु.सुशांत भाई, ब्र.कु.राजश्री बहन तथा ब्र.कु.देवेन्द्र भाई।

संजय की कलम से

फिर आ गई दिवाली

अन्धकार की कालिमा धीरे-धीरे गहरी होती जा रही थी। चारों ओर फैले तिमिर के आवरण ने प्रकाश को पूर्ण रूप से निगल लिया था। ऐसे असहाय वातावरण में मानव ने अत्यंत घुटन, बेचैनी और छटपटाहट का अनुभव किया। घृणित मक्खी भी जिस अन्धकार में रहना पसंद नहीं करती तो भला देवताओं का वंशज मानव इसे कैसे सहन करता? उसने इस घने अंधकार को कहीं दूर गड्ढे या खाई में फेंककर आने का दृढ़ संकल्प किया। आधी रात्रि तक डलियों और टोकरों द्वारा अन्धकार को भर-भरकर फेंकने का यह प्रयास चलता रहा परन्तु जहाँ से अन्धकार उठाया जाता था, वहाँ उसी क्षण और भी अधिक गहरा अन्धकार हो जाता था और जहाँ उसे फेंका जाता था, वहाँ पहले से ही घना अन्धकार मौजूद था। शनै: शनै: अन्धकार और भी गहरा होता चला गया। निष्कर्ष कुछ भी न निकला। मानव-मन थकान और बेचैनी से तिलमिला उठा। हारकर वह मन-ही-मन किसी अज्ञात दिव्य शक्ति से सहयोग की कामना करने लगा।

आलोक पर्व का जन्म

तभी...उसे अपने सम्मुख एक दिव्य और अलौकिक आभा से आलोकित विचित्र-सा प्रकाश-पुंज दिखाई दिया और उसने उस छोटे-से प्रकाश-पुंज के दूर तक फैले हुए प्रकाश में एक गुंजायमान स्वर सुना, 'वत्स! यदि इस दिव्य ज्योति से तुम असंख्य दीपक जलाते जाओ तो क्षणों में ही इस घिनौने अन्धकार का अस्तित्व समाप्त हो जायेगा।' वैसा ही किया गया और धीरे-धीरे, एक से अनेक और फिर अनगिनत दीप मालायें उस दिव्य आभा से चमचमाने लगीं। सभी प्राणियों में नवीन उत्साह और उमंग की लहरें छा गईं। चारों दिशाओं में दूर तक भी अन्धकार का नामोनिशान न था। असत्य पर सत्य ने, मृत्यु पर अमरत्व ने तथा अन्धकार पर प्रकाश ने विजय प्राप्त कर ली थी। चहुँ ओर बिखरे दिव्य और अलौकिक आभा से युक्त इस प्रकाश में अब जगमगाते हुए स्वर्ण महल दिखाई दे रहे थे। घी और दूध की नदियाँ बह रही थीं। शेर और गाय एक घाट पर पानी पी रहे थे! ईर्ष्या, द्वेष और हिंसक प्रवृत्ति का नामनिशान न था। पतित और विकारी मनुष्यों के बदले अब दिव्य-गुण-सम्पन्न संपूर्ण निर्विकारी,

(शेष पृष्ठ 30 पर)

अमृत-सूची

◈ पापों से बचने का उपाय.. *(संपादकीय)* 4
◈ धरा पर अँधेरा *(कविता)* 6
◈ 'पत्र' संपादक के नाम 7
◈ प्रश्न हमारे, उत्तर दादी जी के...8
◈ 'मैं शरीर हूँ ' या 10
◈ बुरे विचार आने बन्द हो गए....11
◈ मूक प्राणी की चीत्कार सुनो....12
◈ फौलादी विचार, नारी मुक्ति...14
◈ वृद्धावस्था को बनायें सुखी.....16
◈ बाबा ने खर्राटे बंद कराये......17
◈ त्याग व सेवा की मूरत माता ...18
◈ कैसे बढ़ाएँ अपने..............20
◈ संतोष ही परम सुख है 21
◈ पत्थर भी पिघलते देखे हैं......22
◈ सुख सकारात्मक सोच का....24
◈ व्यसन पदार्थ बिक्री न करने ...25
◈ मौन ने बीमारी खत्म कर दी...26
◈ अकल्पनीय स्वास्थ्य सुधार.....27
◈ सचित्र सेवा समाचार 28
◈ ईश्वरीय ज्ञान ने दिया सुखद...34

सदस्यता शुल्क

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

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

For Online Subscription

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

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

(संजय की कलम से...पृष्ठ 3 का शेष)

सतोगुणी वृत्ति वाले देव-गण दिखाई दे रहे थे। सुख-समृद्धि तथा श्री एवं शक्ति अधिष्ठात्री सूर्य-सी तेजोमयी, कमल पुष्प पर विराजमान देवी लक्ष्मी की छटा चहुँ ओर बिखरी पड़ी थी। सम्पूर्ण विश्व बदल चुका था। दरिद्रता और कंगाली की प्रतीक टूटी-फूटी झोंपड़ियों की जगह, हीरे, माणिक, मोतियों से जड़े स्वर्णिम महलों ने ले ली थी। दुख और अशान्ति, भ्रष्टाचार तथा अत्याचार से पीड़ित कलियुग अब सुख-शान्ति तथा धन-धान्य से सम्पन्न सतयुग में बदल चुका था। नव-प्रभात की सुनहरी किरणें फूट रही थीं। बस! तभी से ही इस आलोक पर्व – दीपावली का जन्म हुआ। प्रतिवर्ष इसकी दिव्य स्मृति में खुशियाँ मनाई जाती रहीं।

जुड़ती गई किंवदन्तियाँ

लेकिन, कालान्तर में इसके साथ विभिन्न किंवदन्तियाँ तथा अनेक ऐतिहासिक घटनायें जुड़ती गईं। सागर-मंथन से चौदह-रत्नों सहित लक्ष्मी का प्रकट होना, महाकाली का शिव में समावेश, श्रीकृष्ण द्वारा नरकासुर के अत्याचारों का अंत, श्रीराम का अयोध्या में अपूर्व स्वागत, वर्द्धमान महावीर, स्वामी दयानंद, स्वामी रामतीर्थ आदि के देहान्तोत्सव तथा स्वर्ण मंदिर की नींव रखना आदि अनेक घटनायें समय-समय पर इसके साथ सम्बन्धित होती गईं। मनाने का ढंग और मनाने का कारण चाहे कुछ भी हो परन्तु भारत में सभी प्रकार के सम्प्रदायों के द्वारा यह त्योहार बड़ी धूमधाम से मनाया जाता रहा।

पुनः लोप हुआ सत्य ज्ञान-प्रकाश

समय के साथ-साथ धीरे-धीरे इन घटनाओं का महत्त्व बढ़ता गया और दीपावली का वास्तविक रहस्य लोप होता गया और साथ-ही-साथ लोप होता गया – सत्य ज्ञान का अद्वितीय प्रकाश। इसी कारण फिर से अज्ञान के अन्धकार का साम्राज्य छाने लगा, मनुष्य दानवता की ओर बढ़ने लगा। देश से सुख और समृद्धि की देवी रुष्ट हो गई। पहले जैसी घुटन और बेचैनी बढ़ने लगी। दिव्य और अलौकिक ज्योति के पावन पर्व – दीपावली की स्मृतियाँ अब धूमिल पड़ने लगीं और अज्ञान के अन्धकार में डूबा मनुष्य, स्थूल अन्धकार को मिटाने का उपाय ढूँढ़ने लगा।

प्रकाश की ओर ले चलने की प्रार्थना

मनुष्य में अन्धकार से प्रकाश की ओर जाने की प्रवृत्ति सदा से ही रही है। वह अन्धकार से आलोक की ओर बढ़ना चाहता है। अज्ञान के अन्धकार से सत्य-ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाने वाले परमपिता परमात्मा स्वयं भी प्रकाश स्वरूप हैं। तभी तो प्राचीन काल से आज तक विभिन्न धर्मों में उस सृष्टि रचयिता की आराधना विराट ज्योति-पुंज के रूप में की गई है। दिव्य ज्योतिस्वरूप परमात्मा से ही तमस की घुटन से निकाल, प्रकाश के सुखद अनुभव की ओर ले चलने की प्रार्थना की गई। आर्यों का तो प्राचीन नारा ही है – 'तमसो मा ज्योतिर्गमय'। ईसा ने भी बाइबल में कहा था, 'हमें प्रकाश चाहिए।' इस्लाम धर्म के प्रवर्तक हजरत मोहम्मद ने भी 'प्रकाश दो, प्रकाश दो' की कामना को व्यक्त किया। पारसियों के धर्मग्रंथ 'अबेस्ता' में भी लिखा है – 'हमें अग्नि या आलोक चाहिए।' जैन और बौद्ध धर्म के प्रवर्तक महावीर स्वामी और महात्मा बुद्ध ज्ञान के आलोक की खोज में ही आजन्म लीन रहे। गुरु नानक देव जी, स्वामी रामतीर्थ, दयानंद, विवेकानंद आदि अनेक महापुरुषों ने भी अज्ञान के अन्धकार को समाप्त कर विश्व में ज्ञान का प्रकाश फैलाने का सतत प्रयत्न किया परन्तु इतना सब कुछ होते हुए भी अन्धकार बढ़ता ही जा रहा है।

लाखों रुपये बहेंगे पानी की तरह

इस वर्ष भी प्रकाश के सुनहले विमान पर सवार, अमावस के अन्धकार को चीरती हुई, आलोक की स्वर्णिम किरणों को अपने में समेटे 'दीपावली' फिर आ रही है। मनुष्यों में फिर से अन्धकार को समाप्त करने का उत्साह जागृत होगा। एक-दो नहीं, अनगिनत दीप अमावस्या की इस घोर रात्रि में जगमगा उठेंगे, असंख्य दीप मालायें प्रज्वलित हो उठेंगी। अनगिनत रंग-बिरंगी मोमबत्तियों और बिजली के बल्बों का अद्वितीय प्रकाश सम्पूर्ण देश में चमचमा उठेगा। लाखों रुपये इस दिन इसी उपलक्ष्य में पानी की तरह बहा दिये जायेंगे। तेज ध्वनि तथा

विषैली गैसों से भरा ढेर सारा बारूद फूंककर अन्धकार को फिर वापिस न आने की चेतावनी दी जायेगी। घरों और व्यापारिक स्थलों में सुनहरा प्रकाश फैलाकर, विभिन्न प्रकार की सुगंधियों की भीनी-भीनी खुशबू में रात भर सुख और समृद्धि की देवी – लक्ष्मी का जोरदार आह्वान किया जायेगा। लक्ष्मी के वरदान धन को सदाकाल के लिए अपनी तिजोरियों में कैद करने के लिए चारों ओर जुए का बाजार खूब गर्म होगा।

नहीं दूर हुआ अंतर का तम

आज मनुष्य अज्ञान के अन्धकार में इतना खो चुका है कि वह इन त्योहारों द्वारा दिये जा रहे दिव्य संदेश की ओर कोई ध्यान नहीं देता। दीपावली पर वह जहाँ एक ओर असंख्य दीप मालायें प्रज्वलित करता है, वहीं दूसरी ओर वह ज्ञान की ज्योति को तरसते हुए, अपने अन्त:करण में छिपे सच्चे आत्मा रूपी चैतन्य दीपक की उपेक्षा कर रहा है। वह परमपिता परमात्मा द्वारा मिल रही दिव्य ज्योति के प्रकाश से नहीं जगमगाता। मकान, आंगन, गलियों की सफाई करके, उन्हें सुंदर-सुंदर वस्तुओं से सुशोभित तो करता है परंतु अपने आत्मा रूपी घर से विकारों रूपी कचरे को फेंककर, दिव्यगुण रूपी सुंदरता से सजाने में वह उदासीन है। वह वर्ष भर के व्यापार का लेखा-जोखा समाप्त कर नया हिसाब-किताब तो प्रारंभ करता है परंतु अपने अब तक के कर्मों के हिसाब-किताब की ओर उसने आँखें मूँद रखी हैं। यही कारण है कि असंख्य दीप जलाने पर भी मानव के अंतर का तम दूर नहीं हुआ।

वह सदियों से रात-रात भर जागकर लक्ष्मी की आराधना करने पर भी उसका दर्शन मात्र भी न कर पाया। इतना सब-कुछ प्रत्यक्ष देखते हुए भी मानव अपनी आत्म-ज्योति जलाने की ओर उदासीन है क्योंकि अंधविश्वासों तथा रूढ़िवादिता के जाल में वह ऐसा फंस चुका है कि उसे तोड़ने का उसमें साहस नहीं है। परंतु सोचने की बात है कि यदि यमुना को दिये वचन के अनुसार यम का कार्यालय इन दिनों बंद रहता था तो वर्द्धमान महावीर, स्वामी रामतीर्थ और स्वामी दयानंद आदि समाजसेवियों पर उसके क्रूर हाथों ने इस दिन रहम क्यों न किया? यदि घरों की सफाई-पुताई और मिट्टी के दीपकों को जलाने से लक्ष्मी प्रसन्न हो जाती तो सदियों से लक्ष्मी का आराधक आज दरिद्र और कंगाल क्यों होता तथा लक्ष्मी को न मानने वाले अमेरिका, रूस और जापान आदि देश समृद्ध क्यों होते?

अन्धकार का मूल कारण – विकार

वास्तव में इन सबका मूल कारण है – हमारे अन्त:करण में छाया हुआ अज्ञान का अन्धकार, जिसने हमारे विवेक को समाप्त कर दिया है। इस अज्ञान के अन्धकार का मूल कारण है – विकारों का समावेश।

ऐसे समय, जबकि इस सृष्टि की समस्त आत्माओं की ज्ञान-ज्योति बुझ चुकी है और मनुष्यात्मायें सही मार्ग प्रदर्शन न पाकर गलत रास्तों पर भटक रही हैं, उस दिव्य ज्योति पुँज परमपिता परमात्मा का अवतरण होता है।

सदा कल्याणकारी होने के कारण ही उस परमात्मा का वास्तविक नाम 'शिव' है। सूर्य, चांद, सितारों से परे, ब्रह्मा, विष्णु, शंकर की पुरियों वाले सूक्ष्म लोक से भी दूर, 'परमधाम' ही उनका निवास-स्थान है। सृष्टि में सत्य ज्ञान द्वारा एक ही धर्म वाली दैवी सृष्टि की स्थापना, उसकी पालना तथा उसके परिवर्तित, पतित स्वरूप – कलियुग का विनाश ही उनके प्रमुख कर्त्तव्य हैं।

अपने मन को सभी सांसारिक भोग पदार्थों से हटाकर परमपिता परमात्मा की दिव्य स्मृति में लगाना ही 'योग' कहलाता है। यदि मनुष्य अपने जीवन में ब्रह्मचर्य, सत्संग, शुद्ध अन्न तथा दैवीगुणों को अपनाकर परमपिता परमात्मा से बुद्धियोग लगाकर, उनसे प्राप्त होने वाली दिव्य ज्योति से अपने को जगमगा ले तो निश्चय ही बहुत थोड़े समय में अज्ञान के अन्धकार को मिटाया जा सकता है।

आत्मा रूपी चैतन्य दीपों को जलाने का मौसम अभी है। यदि हम सच्ची लगन, उत्साह और उमंग से असंख्य बुझे हुए दीपकों को प्रज्वलित करना प्रारंभ कर दें तो शीघ्र ही हमारे सदियों के स्वप्न साकार हो जायेंगे। अन्धकार का कहीं नामोनिशान न रहेगा। सम्पूर्ण विश्व में सुख और समृद्धि छा जायेगी। ❖

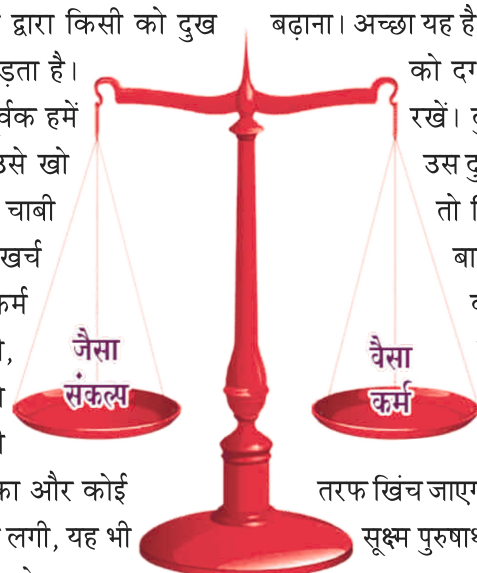
सम्पादकीय ..

पापों से बचने का उपाय

कर्मों का हिसाब-किताब अटल है इसलिए मनुष्य को हर कर्म करते सावधान रहना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज़ की प्रथम मुख्य प्रशासिका जगदम्बा सरस्वती कहा करती थी, ''जैसे रास्ता पार करते हुए अपनी सुरक्षा का ध्यान रखते हो, उतना ही ध्यान छोटा-बड़ा कर्म करते भी रखो। कछुए की तरह, कर्म पूरा होने पर अपनी वृत्ति को समेट लो और परमात्मा के साथ जोड़ लो। इससे मन विचलित नहीं होगा और विकर्म नहीं बनेंगे।''

अनजाने में किए कर्म का भी फल

असावधानी से हुए पाप कर्म द्वारा किसी को दुख मिलने पर, बदले में दुख पाना पड़ता है। मान लीजिए, किसी ने विश्वासपूर्वक हमें चाबी दी, लापरवाहीवश हमने उसे खो दिया और उस व्यक्ति को नई चाबी बनवाने में समय, शक्ति, धन, खर्च करना पड़ा – यह भी दुखदायी कर्म हो गया। जानबूझकर ना सही, अनजाने में होने पर भी परिणाम तो सामने आएगा ही। हमने जल्दबाजी में केले का छिलका रास्ते में फेंका और कोई फिसल गया, शरीर को भारी चोट लगी, यह भी हमारे खाते में, अनजाने में पाप जमा हो गया।



भूलें बना देती हैं 'बेचारा'

जैसे कोई बच्चा जल्दबाजी और लापरवाही में स्कूल जाते पेन लेना भूल जाए। इस भूल का परिणाम तो निकलेगा। शिक्षकों द्वारा बताई गई बातों को लिखने से वंचित रहेगा। सभी उसे 'बेचारा' की नज़र से देखेंगे। हम सब भी जीवन रूपी पाठशाला के विद्यार्थी हैं। हमारी छोटी-बड़ी भूलें, हमें सुअवसरों से वंचित कर देती हैं, 'बेचारा' बना देती हैं और मनोबल कम कर देती हैं।

दुख का व्यापार न करें

कर्मों की गति बड़ी गहन है। कई बार हमें लगता है, यह कर्म तो बुरा नहीं है पर उसमें गुप्त बुराई होती है। मान लीजिए, किसी व्यक्ति को दुखी देखकर या उसका दुख सुनकर हम दुखी हो जाते हैं और फिर उसके दुख का वर्णन दूसरों के आगे करके उन्हें भी दुखी बना देते हैं। यह तो दुख का व्यापार हो गया। एक से लेकर, दूसरे को दिया। ज्ञानी व्यक्ति का उद्देश्य दुख के व्यापार को रोकना है, न कि बढ़ाना। अच्छा यह है कि हम अपने ज्ञान-बल से उस दुख को दग्ध करें तथा अपने चित्त को हर्षित रखें। दुख को फैलाएँ नहीं, मिटाएँ। यदि उस दुख को दग्ध करने की ताकत नहीं है तो पिता परमात्मा से दुआ करें। दूसरी बात यह भी ध्यान में रखें कि यदि हमें कोई दुख आया हो तो चेहरे पर मुरझाहट या ग्लानि न आए क्योंकि हमारे ऐसे चेहरे को देख दूसरों के संकल्प चलेंगे, उनका ध्यान हमारी तरफ खिंच जाएगा, वे हमें प्रसन्न करने के लिए स्थूल, सूक्ष्म पुरुषार्थ करने लग पड़ेंगे, तो यह बोझ भी हम पर चढ़ जाएगा। हमारे कारण उनका समय व्यर्थ जाएगा।

दुखी से बुद्धि जुड़ेगी तो दुख का ताप आएगा

स्वयं सुखी रहने और दूसरों को सुखी बनाने का पुरुषार्थ बहुत महीन और गुह्य है। सुखों के सागर परमात्मा से बुद्धियोग जोड़कर ही सुखों से भरपूर रहा जा सकता है। जो स्वयं सुखी होगा, वही दूसरों को सुख दे सकेगा। यदि हमारा बुद्धियोग किसी दुखी व्यक्ति से जुड़ा होगा तो उसके

दुख का ताप हम तक पहुँचेगा अवश्य। आज की दुनिया में तो सभी दुखी हैं, कोई तन से, कोई मन से, कोई धन से, कोई जन से और कोई चारों से। यदि ऐसे दुखी मनुष्य से बुद्धि का योग जुड़ा होगा तो सुखी होने और सुखी करने की प्रक्रिया में बाधा अवश्य पड़ेगी।

कर्म-पत्री के ज्ञाता हैं परमात्मा

किसी मनुष्य ने क्या-क्या कर्म किए हैं, किन-किन का फल वह भोग चुका है और किस-किस कर्म का, क्या-क्या फल उसे कब और किस रूप में अभी भोगना है, यह बात कोई मनुष्य नहीं जानता। मनुष्य यह भी नहीं जानता है कि पहले उसने किस-किस कर्म का क्या फल, कब और किस रूप में भोगा है अथवा अब भोग रहा है। कर्म का फलज्ञाता मनुष्य स्वयं नहीं है; परमात्मा ही एक मात्र अजन्मे, अविनाशी, साक्षी, अकर्त्ता और अभोक्ता हैं जो सबकी जन्म-पत्री और कर्म-पत्री को जानते हैं। भगवान के महावाक्य हैं कि ''हे वत्स! तुम कितने पापी क्यों न हो, मेरी शरण लो (माम एकम् शरणं व्रज), मैं तुम्हें सब पापों से मुक्त कर दूँगा।'' विचार की बात है कि शरण लेने में ऐसा क्या जादू है कि जिससे मनुष्य के पाप समाप्त हो जाते हैं।

शरण का अर्थ क्या है?

परमात्मा की शरणागत होने का अभिप्राय है अपने तन, मन, धन को उसे समर्पण करके, उसकी ही आज्ञानुसार उनका प्रयोग करना। संसार में कोई भी कर्म ऐसा नहीं जिसका तन, मन अथवा धन से सम्बन्ध न हो। विकर्म होते हैं तो भी इन्हीं के प्रयोग से होते हैं और धर्म अथवा सत्कर्म होते हैं तो भी इन्हीं के प्रयोग से। हमें किसके साथ, किस प्रकार का लेन-देन रखना है ताकि आगे के लिए विकर्मी हिसाब-किताब न बने, यह बात क्या परमात्मा के सिवा अन्य कौन बता सकता है? देह के सम्बन्धियों के साथ हमारा अभी क्या लेन-देन अथवा कर्म-बन्धन है, हमें जीवन-निर्वाह किसके धन से, किस हद तक, कैसे करना है, हमें किसी के पास कहाँ तक सेवा लेने, खाने-पीने इत्यादि का अधिकार है, कौड़ी-कौड़ी का ऐसा महीन हिसाब-किताब परमात्मा के अतिरिक्त और कौन जानता है? इन सब कर्म-बन्धनों से मुक्त होने के लिए क्या कर्म-बन्धन में फँसे इन्सान की मत पर चलने से सफलता हो सकती है? कदापि नहीं। एक परमात्मा ही है कि जिनकी शरण अर्थात् कदम-कदम पर जिनकी राय लेने से कर्म-बन्धन से मुक्ति हो सकती है।

परमात्मा अवतरित होकर ही मनुष्य को शरण देते हैं

परमपिता परमात्मा के अवतरण का यही मुख्य उद्देश्य है। वे सिर्फ लोक और परलोक के गुह्य रहस्य ही बताने के लिए अवतरित नहीं होते बल्कि पग-पग पर सावधान करने

के लिए, मार्ग-प्रदर्शना करने के लिए और राय देने के लिए, साकार तन का आधार लेते हैं। यदि वे साकार रूप धारण न करें तो हर एक को उसकी परिस्थिति, योग्यता और कर्म-बन्धन के अनुसार सर्वोत्तम राय कैसे दे सकेंगे। मत लेने के लिए उनका बच्चा बनना आवश्यक है क्योंकि बाप अथवा टीचर (अध्यापक) अथवा गुरु अपने ही बच्चों को अथवा शिष्यों को ही मत देते हैं, न कि दूसरों को। इसके लिए परमात्मा पिता अपने साकार रूप द्वारा स्वयं आदर्श कर्म करके दिखाते हैं और कर्म करना सिखलाते हैं ताकि अल्प बुद्धि वाला मनुष्य माया से छला न जाए।

नुस्खे को केवल रटना नहीं, प्रयोग में लाना है

ज्ञान मार्ग और भक्ति मार्ग में यही अन्तर है। भक्ति मार्ग वाले केवल गायन करते हैं कि 'हे प्रभु हम तुम्हारी शरण आये हैं।' वे केवल कहते हैं कि 'द्वार पड़ा मैं तेरे, कृपा करो भर्ता, पार ब्रह्म परमेश्वर दुख के हर्त्ता।' परन्तु वे न तो यथार्थ रीति में परमात्मा की शरण लेते हैं और न ही उसकी मत पर चलते हैं। अत: माम एकम् शरणम् व्रज, यह एक महामंत्र (सर्वोत्तम सम्मति) है जिस द्वारा दुख की निवृत्ति हो जाती है। विकार रूपी रोग को दूर करने की यह एक मात्र संजीवनी बूटी और परम औषधि है परन्तु जैसे कोई बेसमझ, बीमारी को दूर करने के लिए औषधि का प्रयोग करने की बजाय नुस्खे को रटता रहे, वैसे ही लोग इस महामंत्र अर्थात् अनमोल राय पर चलने की बजाय इसे रटते रहते हैं। जैसे ''मैं पहुँच जाँऊ, पहुँच जाऊँ'' कहते रहने से कोई भी व्यक्ति अपनी मंजिल (लक्ष्य) पर पहुँच नहीं सकता बल्कि सन्मार्ग पर चलते रहने से ही पहुँच सकता है। वैसे ही ''प्रभु जी हम शरणागत तेरे'' कहते रहने से मुक्ति नहीं मिलती बल्कि इसकी गुह्यता में डुबकी लगाने से अनमोल रत्न हाथ लगते हैं।

परमात्मा का अवतरण तब होता है जब सब मनुष्यात्माएँ कर्म-बन्धन में फँसी हों। उस ही समय को 'धर्म-ग्लानि' का समय कहा जाता है। तब ही वे आत्माओं को कर्म-बन्धन से मुक्त कर जीवनमुक्त सतयुगी सृष्टि की स्थापना करते हैं अथवा मुक्तिधाम में ले जाने के लिए आते हैं। अत: मुक्ति और जीवनमुक्ति के दाता एक परमात्मा ही हैं, न कोई लोकिक गुरु, न मत-स्थापक, न ही विद्वान।

ब्र.कु.आत्मप्रकाश

धरा पर अँधेरा रह न पाए

ब्रह्माकुमारी रश्मि अग्रवाल, सिमडेगा (झारखण्ड)

दीपों का जगमगाता उत्सव 'दीपावली' आई,
दीप जलाओ, अँधेरा मिटाओ, सबको हो बधाई।
दीपों की लड़ी खुशी का अनमोल अहसास दिलाये,
दरो दीवार ही क्यों, दीपों से हर दिल मुसकराये।।
सुख-समृद्धि की प्रतीक लक्ष्मी भी प्रसन्न हो जाए।
धरा पर अँधेरा रह न पाए।
कितनी ही सदियाँ बीतीं, कितने हमने दीप जलाये,
किन्तु मानव जीवन का अँधियारा दूर नहीं कर पाये।
घड़ी आई 'परम-ज्योति' से 'आत्म-ज्योति' जगाने की,
प्रसन्नता के पटाखे और प्रेम की फूलझड़ी जलाने की।।
जीवन देह-दीप में आत्म-स्मृति की ज्योति जगमगाए।
धरा पर अँधेरा रह न पाए।
सबकी यही सोच हो कि हर तरफ खुशहाली हो,
अँधकार मिट जाए सारा, घर-घर में दीवाली हो।
स्नेहयुक्त बाती को करके, दया का भर दें उसमें तेल,
राग-द्वेष का तिमिर मिटा कर, करें मन-से-मन का मेल।।
सबको सुख पहुँचा कर, हम भी अलौकिक सुख पायें।
धरा पर अँधेरा रह न पाए।

‘पत्र’ संपादक के नाम

जून, 2017 अंक में लेख ‘देवियों की उपस्थिति का अहसास’ एवम् ‘व्यसनमुक्त जीवन’ सराहनीय हैं। संपादिका द्वारा लिखित लेख ‘आत्म-प्रदर्शन, न कि शरीर-प्रदर्शन’ में ध्यान खिंचवाया गया है कि आन्तरिक सुन्दरता बाहर दिखाने की चीज ना होकर हर संकल्प व श्वास में बसाने की चीज है, इसमें वह फौलादी ताकत है, जो किसी भी परिस्थिति को लांघकर अपने अस्तित्व को बनाये रखती है। जैसी होड़ हम बाहरी सुन्दरता के लिए करते हैं, वैसी ही आन्तरिक सुन्दरता के लिए होनी चाहिए। ‘बाबा ने कहा, घबराओ नहीं, मैं बैठा हूँ’ यह भाव भरा लेख पढ़कर बाबा के प्यार व मदद के अनूठे एहसास ने प्रेम के आँसू ला दिये। ‘मेरा आकाश, मेरा क्षितिज’ भी प्रेरणास्पद है। सभी लेखकों को साधुवाद व शुभकामनाएँ।

ब्र.कु.सन्तोष राठौर, जीवन पार्क (नई दिल्ली)

जुलाई अंक में लेख ‘‘त्याग व सेवा की मूरत माता’’ पढ़ा। लेखक ने बहुत अच्छे तरीके से माता का महत्त्व समझाया है। माता के अहसान, कोई भी पुत्र उतार नहीं सकता। माता वह शक्ति है, जिसके पैरों में बैठकर बहुत आनन्द का अनुभव होता है। एक माता ही है, जो अनेक पार्ट जैसे माता, पत्नी, बहू, सास, सहेली और बेटी – खुशी-खुशी अदा करती है। इतनी ज्ञान-वर्धक पत्रिका के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद।

ब्र.कु.रमेश मुन्जाल, कालका (हरियाणा)

इस महंगाई के जमाने में विज्ञापनों से रहित, शिक्षाप्रद तथा उच्च कोटि की ज्ञानामृत पत्रिका ईश्वरीय प्रसाद है। राजयोग के चारों विषय – ज्ञान, योग, धारणा और सेवा ज्ञानामृत में समायोजित हैं।

डॉ.मनीष गोयल, जोधपुर (राजस्थान)

ज्ञानामृत का अमृत पान करके बौद्धिक क्षमता व गुणवत्ता को विकसित करने में बहुत अच्छा सहयोग मिलता है। जुलाई अंक के सम्पादकीय ‘‘सफलता की कुँजी दृढ़ता’’ में महात्मा बुद्ध का उदाहरण बहुत ज्ञानवर्धक है। माला फेरने से नहीं, ईश्वर से तार जोड़ने से दृढ़ता को धारण कर पाते हैं। लेख ‘‘सृष्टि रंगमंच है’’ बहुत प्रेरणादायी है। ‘‘सम्मान मांगते वक्त कुरूप, देते वक्त सुंदर’’ लेख में सम्मान को अच्छा परिभाषित किया गया है। लेख ‘‘मानसिक तनाव से मिली मुक्ति’’ मानसिक रोगियों के लिए ‘‘रामबाण’’ साबित होगा। मुखपृष्ठ ‘‘राजयोग से प्राप्तियाँ’’ इतना आकर्षक बना है कि जिसको सामने से हटाने का मन नहीं करता है।

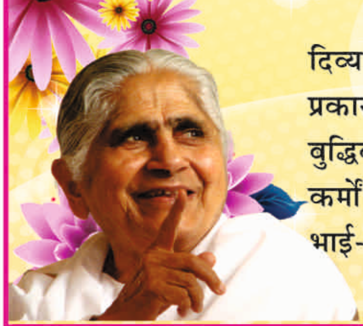
द्रोणसिंह गंगवार, कायमगंज, फर्रुखाबाद (उ.प्र.)

जुलाई, 2017 का अंक पढ़ने के बाद मेरे मन पटल पर ऊर्जा की किरणें जागृत होने के साथ-साथ चिंतन और मनन की ज्योति प्रकाशमान हुई है। राजयोगिनी दादी जानकी जी के द्वारा समाज और राष्ट्र को दिया गया शुभाशीष का सन्देश जनमानस से मनोविकारों को दूर करने की जागृति अवश्य देगा। सुदूरवर्ती (दुर्गम) ग्रामीण क्षेत्रों में ज्ञानामृत पत्रिका का प्रचार-प्रसार अधिक संख्या में हो, इस पुनीत कार्य में निरन्तर प्रयास जारी रहेगा।

एस.एस.मजीठिया, विकासनगर, देहरादून (उत्तराखंड)

**रुकावटें तो जिंदा इंसानों के लिए हैं,
‘अर्थी’ के लिए तो सब रास्ता छोड़ देते हैं।**

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- जब आप सभा में आते हो, आपको क्या अनुभव होता है?

उत्तर- जब भी सभा में आती हूँ, इतनी खुशी इमर्ज हो जाती है, वो खुशी मुख से बताई नहीं जा सकती है। इसके लिये सिर्फ ओम्शान्ति कहना ही बहुत है। आत्मा हूँ तो देह के सम्बन्धियों से पार हूँ। मैंने अनुभव किया है कि सम्बन्धों से न्यारा कैसे बना जाता है। बेहद में रहने से हद आपेही छूट जाती है। हम खुशनसीब हैं जो बाबा हमारे करीब है। राइट हैण्ड में है बाबा और लेफ्ट में है बीती को चितवो नहीं। बाबा ने दिनचर्या का जो नियम बना कर दिया है, बहुत जरूरी है। इससे बहुत अच्छा रहता है। एक अमृतवेले फिर नुमाशाम, संगठन में याद में बैठते हैं। बाबा देख रहा है, बच्चे कहाँ तक बाबा के प्यार में भरपूर हो गये हैं। बाबा ने चिंता से फारिग कर दिया है। पढ़ाई ऐसी है, पता ही नहीं है कि चिंता क्या होती है? चिंता है चिता के बराबर। हम सब परिवार में एक-दो के पास हैं या दूर हैं पर सब बाबा के साथ हैं, ऐसी फीलिंग है ना। बाबा मुझे गुप्त कहता है, तुम मेरी हो, तो वर्सा याद करना नहीं पड़ता है, आपेही याद आता है। वर्से में सभी को मुक्ति-जीवनमुक्ति मिली है ना। विदेश में कोई-कोई बहनें ऐसी हैं, जो उनके जीवन का परिवर्तन देख माँ-बाप ज्ञान में आ गये। जिस माँ-बाप ने जन्म दिया वो भी कितने भाग्यशाली हैं। कलियुगी कोई भी व्यक्ति या वैभव हमको सहारा देके नहीं बैठे हैं, किनारा भी नहीं करना है, सहारा भी नहीं लेना है।

प्रश्न- पास्ट के विकर्म विनाश हो जाएँ, उसके लिए क्या करें?

उत्तर- सभी कर्म में बंधायमान हैं। पास्ट का सब विनाश हो जाए, इसके लिये प्रेजेन्ट कर्म बहुत अच्छे करो। पहले-पहले विदेश जाते समय मैंने बाबा से कहा, बाबा कैसे जाऊँ, क्या करूँ, मैं तो इंगलिश आदि कुछ नहीं जानती हूँ। बाबा ने कहा, मैं साथ चलता हूँ। मैं हिन्दी में बोलती जाती थी और जयंती बहन ट्रांसलेसन करती थी तो सब बहुत प्यार से सुनते थे। बाबा के घर में हर धर्म वाली आत्मायें आयेंगी और वो भी यह अनुभव करके जायेंगी। बाबा जो हमको पढ़ाता, सिखाता है, वही हमको करना है तो पुण्य का खाता जमा होता जायेगा। अन्दर ही अन्दर, जो पाप का खाता रहा हुआ होगा वो खत्म होता जायेगा। विश्वास संगमयुगी जीवन में बहुत अच्छा साथ देता है। निश्चयबुद्धि हैं तो विजय निश्चित है, फिर निश्चिंत रहेंगे। ऐसे प्रैक्टिकल जीवन से औरों को भी विश्वास दिलाना सहज हो जाता है। सारे कल्प में एक ही बार इसी संगम के समय बाबा आता है, ना आगे ना पीछे, यह टाइम बाबा ने फिक्स कर दिया है। तो टाइम पर चलने वाले, बाबा की आज्ञाओं का पालन करने वाले, कभी भी दिन भर में अवज्ञा न करने वाले को बाबा कितना प्यार करता है। कभी भी अवज्ञा न करने वाले सदा ही प्रभु की बात सिर-माथे रखते हैं। बाबा ने हमारे ऊपर दया, कृपा और क्षमाभाव से भाग्य बनाने में साथ दिया है। कभी कोई भूल भी कर दी ना, तो भी नज़र से निहाल करता है। मुरली के द्वारा सारे दिन

का रूहानी भोजन बाबा एक ही बार सुबह को खिला देता है। बाबा घड़ी-घड़ी खाने को नहीं देता है। यह भोजन इतना भारी है जो सारा दिन चाहिए हज़म करने के लिये। अगर यह सुबह को न मिले तो सारा दिन क्या करेंगे, बिचारे हो जायेंगे। तो बिचारा शब्द हमारे लिये कभी कोई न कहे।

प्रश्न- राजी-खुशी में रहने का राज़ क्या है?

उत्तर- बाबा से जो मिलता है उसे जीवन में ला करके जीते हैं तो सब राज़ी-खुशी रहते हैं। कभी कोई नाराज़ नहीं होता है। कई आत्मायें कहती हैं, तुम हमारे से क्या चाहती हो? मैं कहती हूँ, आपको देख करके ही मुझे बड़ी खुशी हुई। बाबा के बच्चे सब खुश-राज़ी हों, यह पदमापदम भाग्य है। खुश हैं तो राज़ी हैं। न किससे नाराज़ होते हैं, न नाराज करते हैं। एक ने कही, दूसरे ने मानी। इतना अच्छा जीवन जीना हो तो क्या करना है? पढ़ाई से प्यार होने से संगम का समय सफल होता है। संगम के समय को सफल करने का भाग्य अभी प्राप्त है जो फिर सारे कल्प में ऐसा चांस नहीं मिलेगा। हम भी बिजनेसमेन हैं ना, हमारा बिजनेस कौन-सा है? हम बिजी भी नहीं हैं, लेजी भी नहीं हैं क्योंकि बिजनेस में कमाई बहुत होती है। पढ़ाई पढ़ते ही कमाई कर रहे हैं, कितना अच्छा बिजनेस बाबा ने हमको सिखाया है। यह पता नहीं था, हमारा बाबा इतनी ऊंची पढ़ाई पढ़ाकर, इतनी कमाई कराता रहेगा। कितनी अच्छी लाइफ बाबा ने बनाकर दी है। हमको न चमड़ी का अहंकार है, न दमड़ी का अहंकार है। लोभ भी क्यों रखें, क्या चाहिए? कुछ नहीं चाहिए। कितने खुशनसीब हैं जो बाबा हमारे दिल की बातें सुन रहा है, देख भी रहा है। हम भी सिर्फ बाबा को देखती रहूँ तो अच्छा है। ऐसा क्या है बाबा में जो बाबा को देखते ही दिलखुश मिठाई खाने जैसा अनुभव होता है। दिल को खुश रखना, चेहरे से खुशी की झलक दिखाना, जो ऐसे खुश हैं वो भाग्यवान हैं।

प्रश्न- सुबह से शाम तक कौन-सी बात अपने में चेक करनी है जो वो हमारा संस्कार बन जाए?

उत्तर- हमारे में कोई अभिमान नहीं है, पर स्वमान में रहने के लिये रास्ता सारा स्पष्ट है। सम्मान देना, स्वमान में रहना। प्रैक्टिकल लाइफ में सारे दिन में यह चेक करें, सुबह से रात्रि तक स्वमान में रहना, सम्मान देना। ये संस्कार इस समय बन रहे हैं। बाबा ने बच्चे-बच्चे कह करके मायाजीत-जगतजीत बना दिया है। जो जगत सारा माया से भरा पड़ा है वो हमारे हाथों में है, उसको पलटाना है। चारों ओर दु:ख का नाम-निशान न रहे, यह तपस्या करनी है। अभी नॉलेज ऐसी हमारी बुद्धि में हो। ज्ञान-स्वरूप स्थिति का आइना ऐसा है जो नयनहीन को भी राह मिल जाती है। रूहानी दृष्टि, रूहाब में रहना और रहमदिल बनना। थोड़े समय में बहुत अच्छी कमाई करना, यह भाग्यवान का काम है। भाग्यवान जो होगा वो समय के अनुसार बहुत अच्छी सेवा करता है। समय की कीमत हमारे इस जीवन की कीमत को बनाने वाली है।

प्रश्न- जब बाबा के नयनों में हम हैं या हमारे नयनों में बाबा है तो क्या होता है?

उत्तर- अपने आप बाबा याद आता है। यह है सच्चे दिल वाले का पुरुषार्थ कि मैं तुम्हें देखता रहूँ। मुख से न भी कहें तो भी अपने आप बाबा सामने आ जाता है या हम बाबा के पास पहुँच जाते हैं। दोनों तरफ की खींच है तो सब सहज हो जाता है। तो बाबा कितना मीठा, कितना प्यारा, कितना भोला शिव भगवान है। भोला है पर हमारा भाग्य बनाने में होशियार है। एक मिनट भी और किसी ख्याल में न जावें, और कोई चिंतन में न रहें। एक बाबा दूसरा न कोई, बस यह एक भावना हो। 108 की माला में आने के लिये भी शर्त है। सदा ही ऐसे रहो जो किसी के काम आओ। अभी इसमें अभिमान आया तो सारी कमाई चट करेंगे। संगमयुग पर पुरुषार्थी जीवन में कोई मेहनत नहीं है। कोई-कोई आत्मायें ऐसी हैं जो व्यर्थ संकल्पों में समय खराब नहीं करती हैं। कभी भी कुछ भी हो जाये, थोड़ा भी चेहरे पर उदासी न आये। एक बारी हंसी में बाबा ने कहा, जो उदासी में आयेंगे वो दासी बन जायेंगे। जिस घड़ी थोड़ा उदास शक्ल हो तो बाबा के ऐसे शब्द याद करो। कम से कम यहाँ बैठे तो ध्यान रखो कि बाबा, आपको मैं देखता रहूँ... तो खुश रहेंगे। बाबा भी कहते, बच्चे, तुम्हारी ऐसी स्थिति हो जो कैसी भी परिस्थिति खत्म हो जाये। हमारी स्व-स्थिति से बाबा सारे विश्व की सेवा करा सकता है। ❖

‘मैं शरीर हूँ ’ या ‘मेरा शरीर है’

ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन, गुरुग्राम (हरियाणा)

हमारी सबसे बड़ी अवधारणा, जिसे आज तक हम सत्य मान रहे थे, वो यह है कि ‘मैं शरीर हूँ।’ फिर इसके आधार से अन्य सारी अवधारणायें निर्मित हुई, फिर उनसे हमारा भाग्य बना। राजयोग के माध्यम से हमारी नई अवधारणा बनती है कि ‘गुस्सा स्वाभाविक नहीं है’ और ‘मैं शरीर नहीं हूँ’ बल्कि मैं इसे चलाने वाली चैतन्य शक्ति हूँ।

बहुत-से लोग कहते हैं कि ‘मै शरीर हूँ’ या ‘ये मेरा शरीर है’ इससे फर्क क्या पड़ रहा है? चलो कोई फर्क नहीं पड़ता तो एक दिन के लिए आप जब भी किसी से मिलें तो इस चैतन्यता के साथ मिलें कि मैं हरे रंग का कुर्ता हूँ। कुछ फर्क होगा आपके जीवन में? अपने आपको देखो। मुझे यह चैतन्यता है कि मैं सफेद रंग की साड़ी हूँ। अब हमारा लोगों से वार्तालाप किस अनुभव से होगा कि मैं सफेद रंग की साड़ी हूँ। जब हरे ड्रेस को देखती हूँ तो यही सोचती हूँ कि ये तो मेरे से ज्यादा सुंदर है, मैं इतनी सुंदर नहीं हूँ। फिर अगर इस पर थोड़ा-सा कुछ दाग लग गया तो किस पर लगा, मुझ पर ही लग गया है। फिर अगर ये आज थोड़ा-सा फट गया कहीं अटक कर, तो कौन फट गया, मैं फट गया हूँ। अगर मुझे पता चलता है कि यह कुर्ता आज शाम तक खत्म हो जाने वाला है, तो कौन खत्म हो जाने वाला है, मैं खत्म हो जाने वाला हूँ, जबकि यह सत्य नहीं है।

मैं सारा दिन इसकी ही दूसरे से तुलना करती रहूँगी, इसी को सजाने की कोशिश करती रहूँगी, इसी के ऊपर मेरा सारा ध्यान होगा। इसी तरह, हम इस समझ के साथ चल रहे थे कि मैं शरीर हूँ, आप भी शरीर हैं, तो जब मैं आपसे मिलती हूँ तो शरीर के स्तर पर ही मिलती हूँ और शरीर के साथ ही तुलना भी करती हूँ कि ये तो मेरे से ज्यादा सुंदर हैं। पूरा प्रसाधन उद्योग, पूरा फैशन उद्योग इस अवधारणा पर चल रहा है कि मैं शरीर हूँ और मेरा स्वभाव है कि मैं सुंदर दिखने की कोशिश करूँगी।

अगर आपने सोचा कि आप ये पोशाक हैं तो पूरा दिन आपका सारा ध्यान किस पर जायेगा? कपड़े पर। लेकिन आप सत्यता से तो दूर हैं। फिर हमने एक-दूसरे से तुलना की तो शरीर के स्तर पर, पद के स्तर पर, बात भी की तो पद के स्तर पर लेकिन कभी भी हमने वास्तविक चीज के बारे में बात की ही नहीं। फिर अगर किसी ने कह दिया, शायद आपका वजन थोड़ा-सा बढ़ गया है या आज आप थोड़े से काले लग रहे हैं, तो कौन काला लगा – ‘मैं’ माना कि शरीर। मैं छोटी-छोटी बातों पर दुखी होती गयी। किसी ने मेरी पैत्रिकता पर एक सवाल उठा दिया कि क्या आपके बच्चे ठीक नहीं हैं तो मैं दुखी हो गयी क्योंकि मैं एक माँ हूँ। किसी ने मेरे काम करने के तरीके पर कुछ टिप्पणी कर दी क्योंकि मैं वह पदवीनशीन हूँ। इस प्रक्रिया में दुखी कौन हो रहा है – ‘मैं’। क्योंकि मैंने अपने अंदर ईर्ष्या, प्रतियोगिता, तुलना, गुस्सा, घृणायुक्त विचार निर्मित कर लिये हैं।

मैं सुंदर तो अपने-आपको करना चाहती हूँ लेकिन शरीर के स्तर पर तुलना की तो मैं वास्तव में सुंदर होने की बजाय क्या होती गयी... अंदर ईर्ष्या निर्मित करती गई तो सुंदर होने की बजाए और गंदी होती गई और यह हमारे साथ हर दिन होता है क्योंकि मैं अपने-आपको शरीर ही समझती हूँ। राजयोग मेडिटेशन से हमारा विचार बदल जाता है। हम ऐसा नहीं कह रहे कि शरीर महत्वपूर्ण नहीं है। ये भी महत्वपूर्ण है। लेकिन जैसे ये मेरी पोशाक साफ होनी चाहिए, स्वच्छ होनी चाहिए, इसी तरह ये मेरा शरीर भी स्वच्छ होना चाहिए, स्वस्थ होना चाहिए लेकिन मैं कौन हूँ? ये तो नहीं होना चाहिए ना कि जो मेरा है, वो याद हो और मैं जो हूँ, वो ही भूल जाये।

जब आप शीशे में देखते हो तो आपको ये चैतन्यता है कि ये मेरी पोशाक है, ये मैंने पहनी हुई है लेकिन ये शरीर भी मैंने पहना हुआ है। इस तरह से भी तो आइने में देख सकते हैं। जब आप आइने में अपने कुर्ते को देखते हो तो यह थोड़े ही सोचने लग जाते हो कि 'मैं कुर्ता हूँ'। अब जब मुझे ये समझ में आ गया कि 'मैं एक पवित्र और अविनाशी आत्मा हूँ' तो अब अपने संकल्प के शीशे में देखना है कि मैं अच्छी लग रही हूँ, कहीं कुछ गुस्सा, कहीं कुछ दुख, कहीं कुछ ईर्ष्या का दाग तो नहीं लग गया। यदि लगे कि कुछ दाग लग गया है तो एक मिनट रुककर साफ कर दें।

हमें अपने शरीर को अनदेखा नहीं करना है। आज अगर शरीर को कुछ बीमारी हो जाती है तो मैं वास्तव में दुखी हो जाती हूँ। मेरे शरीर का एक हिस्सा थोड़ा-सा ठीक नहीं है तो यह न सोचो, वह बुरा है। यहाँ तक कि मृत्यु की प्रक्रिया में भी यह न सोचो, वो चले गये, वो खत्म हो गये, नहीं, वो एक ऊर्जा है, जिसे न उत्पन्न किया जा सकता है और न ही नष्ट किया जा सकता है। उस आत्मा ने अपना शरीर छोड़ दिया। ब्रह्माकुमारीज में यह बताया जाता है कि उस व्यक्ति की मृत्यु नहीं हुई बल्कि उस आत्मा का इस शरीर में पार्ट पूरा हो गया, इसलिए उस आत्मा ने दूसरा शरीर धारण कर लिया। जैसे ही हमें यह अनुभूति होती है तो हमारी मान्यता ही बदल जाती है। फिर जिन-जिन बातों पर हम दुखी हो रहे थे, तुलना कर रहे थे, ईर्ष्या हो रही थी, वो सभी बदल जायेंगी। ❖

बुरे विचार आने बन्द हो गए

ब्रह्माकुमार अभिमन्यु शिंदे, येरवडा जेल, पुणे

सन् 2015 की घटना है, मैं येरवडा मध्यवर्ती कारागृह, पुणे में 302 के अंतर्गत विचाराधीन बंदी था। उस समय मेरे मन में बुरे-बुरे संकल्प आते थे, नींद उड़ गई थी। दो महीने बाद हमारी बैरक में एक बंदी भाई ईश्वरीय परिचय का एक पर्चा लेकर आया। उसमें लिखा था, 'बच्चे, चिंता मत करो, मैं आया हूँ।' पर्चे में लिखा कार्यक्रम अगले दिन शुरू होने वाला था।

अगले दिन मैं और अन्य सब बंदी भाई मिलकर ज्ञान सुनने गये। मुझे आश्चर्य हुआ कि एक बहन हम सबको ईश्वरीय संदेश दे रही थी। यह अजब था क्योंकि आज के जमाने में माताओं-बहनों को पुरुषों जैसा महत्व नहीं मिलता है। हर जगह पुरुष ही आगे रहते हैं लेकिन मैंने अजब देखा कि इस ईश्वरीय ज्ञान मार्ग में सब मातायें आगे हैं। मैंने सात दिन का कोर्स पूरा करने का निश्चय किया।

पहले दिन मुझे परिचय मिला कि मैं कौन हूँ, कहाँ से आया हूँ। ऐसा ज्ञान मैंने कभी सुना ही नहीं था। सात दिन कब निकल गये, पता ही नहीं पड़ा। मुझे स्वयं के परिचय के साथ-साथ अपने 84 जन्मों का ज्ञान मिला। मुझ आत्मा के असली पिता कौन हैं, कहाँ रहते हैं, यह ज्ञान भी मिला।

ज्ञान में आने से पहले मैं भगवान को मंदिर में ढूँढ़ता था। मूर्ति में भगवान को देखता था। वृक्ष को, साँप को भगवान मानता था। यह मेरा अज्ञान था किंतु ज्ञान मुरली (परमात्मा के महावाक्य) ने मेरी आँखें खोल दीं कि भगवान किसी जड़ वस्तु में नहीं हैं। वो खुद इस धरती पर आये हैं और प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा हमें ज्ञान दे रहे हैं। हमें रोज़ 'मीठे बच्चे' कहते हैं, प्यार देते हैं। यह कितनी विचित्र बात है कि भगवान को हमने नहीं ढूँढ़ा, खुद भगवान ने हमें ढूँढ़ा है और वे हमें मनुष्य से देवता, कौड़ी से हीरा, काँटों से फूल बना रहे हैं। जबसे भगवान ने मुझे अपना बनाया है, तबसे मेरी सारी परेशानियाँ दूर हो गई हैं। मन में जो बुरे विचार आते थे, वे बंद हो गये हैं। स्वयं भगवान ने कर्म की गुह्य गति बताई है, जिससे मुझे हल्कापन महसूस होता है।

पिता परमात्मा को हम जितना धन्यवाद दें, कम है। आज यदि हमें दुख आता है तो बाबा गोद में ले लेते हैं, सुख में हमेशा साथ रहते हैं। फिर क्यों न हम तीव्र पुरुषार्थ करके शिवबाबा से पूरा वर्सा लें। ❖

एक अक्टूबर ''अन्तर्राष्ट्रीय शाकाहार दिवस'' पर विशेष

मूक प्राणी की चीत्कार सुनो

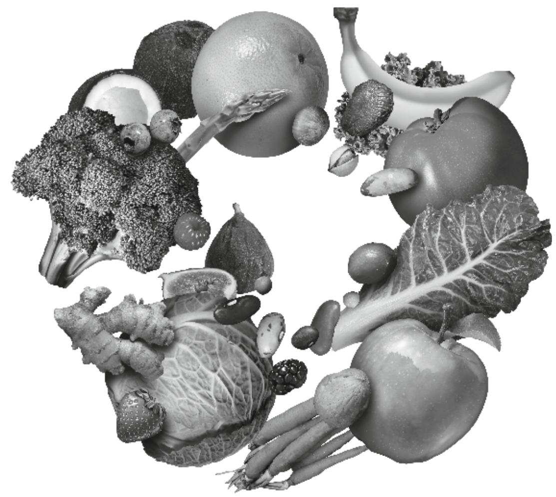
ब्रह्माकुमार सचिन, ओ.आर.सी., गुरुग्राम (हरियाणा)

भारतीय संस्कृति में भोजन करना यज्ञ करने के समान माना गया है। यज्ञ करते समय जिस प्रकार अग्नि में आहुतियाँ डाली जाती हैं उसी प्रकार एक-एक निवाला जो हम खाते हैं, जठराग्नि में डाली गई आहुति ही तो है। इसका अर्थ यह हुआ कि आहुति के रूप में प्रयुक्त पदार्थ बहुत ही शुद्ध होना चाहिए। वर्तमान समय स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग तीव्र गति से शाकाहार की ओर बढ़ रहे हैं। हर वर्ष 5 मिलियन लोग पूर्णत: शाकाहारी बन रहे हैं।

समाज में ऐसे भी मनुष्य हैं जो भोजन का पहला हिस्सा पशु-पक्षियों के लिए निकाल कर रखते हैं और दूर तक जाकर भी उनको खिलाकर आते हैं। पशु कुछ बोल नहीं पाता, मूक प्राणी है। वह भी हमारी तरह संसार में खेलने के लिए आया है। उसको मार देना हिंसा है। बचपन से उसे पालते हैं, फिर मारकर खाते हैं, यह धोखा है। देवी के सामने उस प्राणी पर फूल माला चढ़ाकर पीछे से उसे मारते हैं, यह विश्वासघात है।

जीवन दे नहीं सकते तो लेने का भी अधिकार नहीं

कहते हैं, जब भगवान ने पशु-पक्षियों को धरती पर भेजा तो उन्होंने भगवान से पूछा, 'हमारे पास वाणी तथा हाथ नहीं हैं, हम कैसे जीएँगे?' भगवान ने कहा, 'मैंने मनुष्य को हाथ तथा वाणी देकर भेजा है, वह तुम्हारा पालन-पोषण करेगा।' लेकिन विडम्बना देखिए, रक्षक ही भक्षक बना हुआ है। धरती माँ की वह भी संतान है, वह हमारा भाई है, उसे मरने दें, हम जीयें, यह कैसा न्याय है? जीओ और जीने दो का क्या अर्थ है? पशु-पक्षी का अमूल्य जीवन, जो उसे उपहार में मिला था, उसे हम सदा के लिए खत्म कर देते हैं, हम रक्षक हैं या कातिल, जल्लाद, कसाई और निर्दयी? हम कसी को जीयदान दे नहीं सकते



तो मारने का अधिकार भी हमारा नहीं है। कुछ सेकण्ड जीभ का स्वाद, जो पेट में जाकर खट्टा-मीठा एक हो जाता है, उसके लिए किसी को अकालमृत्यु के अंधकार में धकेलना, पाप की अति है। सभी धर्म-प्रवर्तकों ने मांसाहार का निषेध किया है।

पैशाचिक-वृत्ति

जब प्राणी को मारते हैं तब उसके आँसू आते हैं, वह प्राणों की याचना करता है, दया की भीख मांगता है, चिल्लाता है, संघर्ष करता है, घबरा कर मल बाहर निकाल देता है, आँखें लाल हो जाती हैं, मुँह से झाग निकलता है फिर भी मनुष्य इतना निर्दय, निष्ठुर है जो उसको मौत के घाट उतार देता है। इसका परिणाम बहुत भयंकर है। जान से मारना पैशाचिक वृत्ति है। कानून के हिसाब से किसी पालतू जानवर के ऊपर अधिक भार लादने से चालान कट जाता है। चमड़े से बने चाबुक से प्राणी को हाँकना, मारना कानूनी रूप से बंद कर दिया गया है। इसे दण्डनीय अपराध माना गया है।

प्राकृतिक विपदाएँ

शास्त्र कहता है, माँसाहार के लिए सहयोग करने वाले, खरीदने वाले, हिंसा करने वाले, बनाने वाले, परोसने वाले, रखने वाले, खाने वाले – सर्व पाप के भागीदार बनते हैं। जब पशु को मारते हैं तब उसके अन्दर कुछ विषैले अवयव पैदा होते हैं जिनसे माँसभक्षी नर बीमार हो जाते हैं। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, लगभग 800 बीमारियाँ ऐसी हैं, जो माँस खाने से होती हैं। मरते समय प्राणी की बद्दुआ की तरंगें, करुणा तरंगें, पीड़ा की तरंगें फैलती हैं, उनसे भूकम्प तथा बादल फटने की संभावना बढ़ जाती है। वैज्ञानिक शोध के अनुसार, बूचड़खाने से निकलने वाली असहनीय बदबू की तरंगों से भूकम्प और प्राकृतिक विपदायें होती हैं। माँसाहार से हर वर्ष 5 लाख लोगों की मौत हो जाती है। अधिकांश हृदयाघात मुर्गी का माँस और अण्डे खाने से होते हैं। चिकित्सा विज्ञान माँस भक्षण की निन्दा करता है। शाकाहारी को, माँसाहारी की तुलना में कैन्सर 40 प्रतिशत तथा हार्ट अटैक 30 प्रतिशत कम होता है।

हम कटे बकरे को, मुर्गी को लटका हुआ देख रास्ता बदल देते हैं। फल-सब्जी को देख ऐसा नहीं करते। एक प्रयोग में गाय को माँस खिलाया गया, गाय बीमार हो गयी। माँस पचाने में समय लगता है। फल और सब्जियाँ जल्दी हजम होते हैं। फल आदि धीरे-धीरे सड़ते हैं परन्तु माँस तुरन्त सड़ता है और फल, माँस से सस्ते हैं।

रसोई बनी कब्रिस्तान

अमिताभ बच्चन, जूही चावला, महात्मा गांधी, अब्दुल कलाम, अनिल कुम्बले आदि भी शाकाहारी हैं। विज्ञान ने भी शक्ति को हॉर्स पावर (घोड़े की शक्ति) के रूप में मापा है, घोड़ा शाकाहारी है। माँसाहारी की लार अम्लीय होती है, शाकाहारी की नहीं। हिंसक प्राणी के नाखून, दांत, चोंच नुकीले होते हैं ताकि वह सहज शिकार को पकड़ सके, मनुष्य के ऐसे नहीं हैं। माँसाहारी पानी को चाट कर पीते हैं, मनुष्य मुँह लगाकर पीता है। हिंसक प्राणी की आँतें छोटी होती हैं ताकि अन्दर माँस सड़े नहीं, तुरन्त उत्सर्जन हो जाए। मनुष्य की आँतें उससे 4 गुणा लम्बी होती हैं ताकि फल, सब्जी, अन्न का पूरा सारांश काम में आये। हिंसक प्राणी शान्त नहीं रहता, उसका चेहरा सदा आक्रमणकारी और शाकाहारी का चेहरा सदा शान्त रहता है। माँसाहारी ज्यादा बीमार होता है, शाकाहारी स्वस्थ रहता है। माँसाहारी की सूँघने की शक्ति ज्यादा है ताकि शिकार को दूर से पहचान जाए, मनुष्य में ऐसी नहीं है। हिंसक प्राणी की आँखें रात को चमकती हैं ताकि वह अन्धेरे में भी शिकार पकड़ सके, मनुष्य की ऐसी नहीं हैं। हिंसक प्राणी का नीचे वाला जबड़ा सिर्फ ऊपर-नीचे होता है, मनुष्य का सर्व ओर से हिलता है। माँसाहारी प्राणी की उमर कम होती है, शाकाहारी जैसे कछुआ 150 वर्ष, तोता 50 वर्ष तक भी जीवित रहते हैं। गिद्ध, कौवा, चील, कुत्ता तथा समुद्री जानवरों को प्रकृति ने सफाई का काम दिया है, मनुष्य को नहीं। माँसाहार शवाहार है, लाशाहार है। शव को कब्रिस्तान में जलाया जाता है, मानव उसे घर में लाकर पकाता है तो रसोई कब्रिस्तान बन गयी।

स्वाद की बलि दें, प्राणी की नहीं

कहते हैं, वनमानुष माँस खाता था परन्तु हम वनमानुष के वंशज नहीं हैं। हमारे पूर्वज श्री लक्ष्मी, श्री नारायण आदि देवी-देवता थे। बन्दर माँस नहीं खाता, तो क्या हम बन्दर से भी बदतर हैं? कई सोचते हैं, माँस नहीं खायेंगे तो कमजोर हो जाएंगे लेकिन सोयाबीन में कैल्शियम, मैग्निशियम, कैलरी आदि बहुत ज्यादा हैं, इतनी माँस में नहीं होती। कई तर्क देते हैं कि राम ने अपने पिताजी के श्राद्ध में माँस दिया था। देखा जाए तो हम श्रीराम के पवित्र मंदिर में जब भी जाते हैं, माँस तो क्या, प्याज-लहसुन भी नहीं ले जाते। ये सब बहाने हैं। आइये, हम प्रतिज्ञा करें, आज से हम इस चीज का त्याग कर, किसी प्राणी की बलि देने के बजाए अपने स्वाद की बलि देंगे। ❖

फौलादी विचार, नारी मुक्ति का आधार

ब्रह्माकुमारी उर्मिला, संयुक्त संपादिका

नारी और उसके सशक्तिकरण को लेकर आज बहुत कुछ कहा-सुना जा रहा है। हम इसे सामयिक चुनौती समझ, इसके प्रति प्रतिबद्ध हो जाएँ तो बहुत कुछ बदलाव ला सकते हैं। नारी अपने सम्मान की रक्षा स्वयं कर सकती है, यह बात हम अपनी वर्तमान और भावी पीढ़ी में कूट-कूट कर भर दें। उसे शारीरिक और वैचारिक बल से सम्पन्न करके यह लक्ष्य हासिल किया जा सकता है।

समाज में दोनों प्रकार की स्त्रियाँ हैं, शोषित भी और शोषण से मुक्त भी। शोषित अधिक हैं, यह सत्य है, इसके कारण क्या हैं, इसके लिए जिम्मेवार कौन है? सृष्टि-मंच का कोई भी परिदृश्य एक दिन में निर्मित नहीं होता है, इसके पीछे कार्य और परिणाम की एक लम्बी श्रृंखला होती है।

आरोपित हुई मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक हीनताएँ

स्त्री की पराधीनता की कहानी शाश्वत और सनातन नहीं है। सृष्टि के आदिकाल में नारी का स्थान पुरुष से ऊँचा था। नर से पहले उसका नाम उच्चारण में आता था जैसेकि देवता से पहले देवी (देवी-देवता) और श्री नारायण से पहले श्री लक्ष्मी और सृष्टि को आगे बढ़ाने के लिए सन्तान उत्पन्न करने की प्रकृति-जन्य क्षमता के चलते वह विशेष सम्माननीय थी। बदलते समय के साथ यह व्यवस्था बदल गई और मध्यकाल में आत्मिक बल की बजाए शारीरिक बल का पलड़ा झुक गया। पुरुष बाहरी उत्पादन क्रियाओं से जुड़ा रहा पर नारी बच्चों के पालन-पोषण के नाम पर बाहरी समस्त उत्पादन क्रियाओं से काट दी गई। उत्पादन क्रियाओं से निरन्तर जुटे रहने के कारण पुरुष धीरे-धीरे समस्त पैदावारों और परिवार का मालिक बन बैठा और स्त्री की स्थिति धीरे-धीरे दूसरे दर्जे की होती चली गई। स्त्री की स्थिति इस हद तक खराब होती गई कि उसे चल सम्पत्ति माना जाने लगा। ज्यादातर मानव समुदायों में उसे जन्मजात

हीन माना जाने लगा। शारीरिक, मानसिक, नैतिक – सभी हीनताएँ उस पर आरोपित होने लगीं। उस काल में पुरुष पूरी गम्भीरता से इस बात पर बहस किया करते थे कि स्त्री के पास आत्मा होती भी है या नहीं। इसी गलत मान्यता के चलते न तो उनकी शिक्षा का प्रबन्ध किया गया और न ही प्रवचन आदि अन्य बौद्धिक विकास के अवसर उन्हें दिए गए। इसलिए पीढ़ी दर पीढ़ी वे विकास के सर्व सुअवसरों से वंचित होती चली गईं।

आन्दोलनों से टूटी कुछ बेड़ियाँ

उन्नीसवीं सदी में समाज सुधारकों ने अन्य सुधारों के साथ-साथ स्त्री का दर्जा सुधारने की मांग जोर-शोर से उठाई थी। पर्दा प्रथा, सती प्रथा, कन्या-हत्या समाप्त करने और विधवा विवाह तथा स्त्री शिक्षा के समर्थन में आन्दोलन चलाए। उनमें स्त्री आन्दोलनकारिणी कम, आन्दोलन का विषय अधिक थी। सारे आन्दोलन पुरुषों के द्वारा चलाए गए। इन आन्दोलनों के परिणाम स्वरूप स्त्री की बेड़ियाँ टूटी, उसे कई सामाजिक अधिकार मिले और बीसवीं सदी आते-आते वह स्वयं उठ खड़ी होने लगी अपने अधिकारों की मांग को लेकर लेकिन फिर भी अपेक्षित माहौल समाज में नहीं बन पाया है।

नारी भी चाहती है स्वतन्त्रता, समानता, सम्मान

नारी के चरित्र को रहस्यात्मक बताते हुए अनेक

लेखकों ने उसके बारे में भ्रान्तिजनक विचार समाज में फैलाकर उसकी समस्याएँ बढ़ा दीं। कहते हैं कि अपने जीवन के अन्तिम समय में प्रख्यात विचारक फ्रायड इस सोच में गुम रहते थे कि आखिर स्त्रियाँ चाहती क्या हैं? सदियों से स्त्री के जीवन से जुड़े हर पहलू को रहस्यमय बनाकर प्रस्तुत किया गया है। इसके मूल में मानव की अज्ञानजनित देहदृष्टि रही है। नारी को मात्र शरीर मानकर उसकी परिभाषाएँ गढ़ी गईं। पर नारी के भीतर भी आत्मा है और यह आत्मा भी वही चाहती है जो पुरुष शरीर में मौजूद आत्मा चाहती है अर्थात् स्वतन्त्रता, समानता और सम्मान से जीने का अधिकार।

नर-नारी – समाज के दो पाँव

नर और नारी – दोनों समाज के अभिन्न अंग हैं। एक अंग यदि दूसरे अंग से अन्याय करता है तो इससे सारे समाज रूपी शरीर को हानि पहुँचती है। इसलिए दोनों के साथ समुचित न्याय जरूरी है। स्त्री-पुरुष दो जातियाँ नहीं, एक ही मानव जीवन के दो अंग हैं। बालक-बालिका के साथ समान व्यवहार करके बचपन से समभाव की नींव डालनी जरूरी है। हर देश में आधी संख्या स्त्रियों की होती है। यदि वे पिछड़ी रहती हैं तो आधा देश पिछड़ जाता है। जैसे कोई व्यक्ति एक पाँव से चले तो लंगड़ाता चलेगा, गति कम होगी, जल्दी थकेगा। दोनों पाँवों से कम समय में, बिना थके दूरी तय करेगा। इसी प्रकार नर-नारी समाज के दो पाँव हैं। स्त्री रूपी पाँव का समुचित प्रयोग न होने से समाज भी आज लंगड़ा रहा है, इसमें सर्वांगीण विकास का अभाव सर्वत्र दिख रहा है।

आत्मा को जानने से बढ़ेगा आत्मविश्वास

स्वयं के और समाज के हित में आगे आने के लिए चाहिए नारी में आत्मविश्वास। आत्मविश्वास किसी दुकान पर मोल नहीं मिलता। वह भीतर से अनुभव किया जाता है। जिसे अनुभव हो जाता है वह आगे बढ़ जाती है। आत्मविश्वास का अर्थ है आत्मा पर विश्वास। जब तक नारी आत्मा को जानेगी नहीं, यह विश्वास बढ़ेगा नहीं। जब तक वह शरीर रूपी मोटे आवरण में छिपे आत्मा रूपी छोटे हीरे को पहचानेगी नहीं तब तक वैचारिक दृढ़ता आएगी नहीं। इसलिए समय की मांग है कि आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए वह आत्मा को जाने और विचारों को फौलादी बनाए।

शास्त्रीय विधानों की उलझनें

लोग शास्त्रों का हवाला देकर उसके विश्वास को डगमगाने की कोशिश करते हैं। मनुस्मृति में एक स्थान पर लिखा है – 'पिता रक्षित कौमारे, भर्ता रक्षति यौवने। पुत्रस्तु स्थाविरे भावे, न स्त्री स्वतान्त्र्यमर्हति (बचपन में पिता, जवानी में पति और वृद्धावस्था में पुत्र रक्षा करता है क्योंकि स्त्री स्वतन्त्रता के योग्य नहीं होती)।' परन्तु उन तथाकथित शास्त्रवादियों से कोई पूछे, यदि किसी का भाई, पति, पुत्र ना हो तो वह क्या करे? झांसी की रानी लक्ष्मीबाई को न भाई था, पति-पुत्र की अकाल मृत्यु हो गई फिर भी नाम अमर कर गई। पति द्वारा असुन्दर घोषित की गई प्रख्यात लेखिका महादेवी वर्मा, अति सुन्दर साहित्य रचना के निमित्त बन गई। ऐसी कितनी ही नारियाँ हैं जो इन शास्त्रीय विधानों में उलझकर रह गईं, जो तोड़ सकी वे समाज को कुछ दे पाईं।

'पतिदेव' या 'पतिदैत्य'

जब शादी होती है तो शास्त्रीय विधान के अनुसार कहा जाता है कि वधू 'पतिदेव' की आज्ञा पर चलेगी। इसका अर्थ यह हुआ कि पति यदि देव जैसा हुआ तो उसकी आज्ञा पर चलेगी। ध्यान दीजिए, यह नहीं कहा गया कि वह 'पतिदैत्य' की आज्ञा पर चलेगी। मानव कर्मों से ही देव या दैत्य बनता है। जिसका मन-वचन-कर्म काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि विकारों से मुक्त है वह देव है और जिसके मन, वचन, कर्म पर विकारों, अशुद्ध खान-पान का वार हो वह दैत्य, तो फिर ऐसे दैत्य की आज्ञा का पालन तो धर्मसम्मत नहीं हुआ ना। लेकिन कालान्तर में 'देव' और 'दैत्य' को काटकर यह मान लिया गया कि वधू, पति की आज्ञा पर चलेगी ही चलेगी। यह तो सरासर एक तरफा फैसला हुआ। समय की मांग है कि नारी की गरिमा को गौण करने वाले ऐसे विधानों के कुचक्र से वह पूर्ण बाहर निकले।

(शेष पृष्ठ 23 पर)

एक अक्टूबर ''अन्तर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस'' पर विशेष

वृद्धावस्था को बनायें सुखी, शान्त एवं आनन्दमय

ब्रह्माकुमार शामलाल गुप्ता, मालवीय नगर, अलवर (राजस्थान)

भारतीय परिवार व समाज में वृद्धावस्था न केवल सम्माननीय बल्कि पूजनीय मानी जाती है। इतिहास में ऐसे अनेकों उदाहरण हैं जहाँ वृद्ध माता-पिता की इच्छापूर्ति के लिये संतानों ने बड़े से बड़ा बलिदान किया लेकिन आधुनिक भारत में अनेकों वृद्ध अपने परिवार में उपेक्षा व उपहास के साथ-साथ अमानवीय व्यवहार तथा हिंसा के शिकार हैं। वृद्ध महिलाओं कि स्थिति तो और भी दयनीय व चिंताजनक है।

शाश्वत सत्य

वृद्धावस्था मानव जीवन का शाश्वत सत्य है। सभी को शैशव, बाल, किशोर, युवा व अधेड़ अवस्था से होते हुए वृद्धावस्था तक पहुँचना होता है। सामान्यत: 60 वर्ष से अधिक उम्र वाले व्यक्ति को वृद्ध माना जाता है। ऐसे बहुत-से लोग हैं जो वृद्ध होने पर भी युवा जैसे दिखाई देते हैं और कुछ युवा, वृद्धों जैसे दिखाई देते हैं तथा उनकी सोच भी वृद्धों जैसी होती है। नि:संदेह युवा किसी आयु या अवस्था का नाम नहीं बल्कि व्यक्ति की कार्यक्षमता व सोच का नाम है। जिसका मनोबल प्रबल है तथा सकारात्मक सोच है वह 100 वर्ष का होकर भी युवा होता है। किसी ने सत्य कहा है, 'जैसा सोचोगे वैसा बन जाओगे।'

भारत में वृद्धों की स्थिति

सर्वे के अनुसार, हमारे देश में बुजुर्गों की संख्या बढ़ रही है। जो वृद्ध कार्य न कर पाने की स्थिति में हैं, उनकी संख्या लगभग नौ करोड़ है। इनमें से 33 प्रतिशत बुजुर्ग गरीबी की रेखा के नीचे हैं और 73 प्रतिशत अनपढ़ हैं। बुजुर्ग महिलाओं में 55 प्रतिशत विधवा हैं। देहली में एक सर्वे के अनुसार, 49 प्रतिशत वृद्ध ऐसा मानते हैं कि उनकी संतानें उनसे बुरा व्यवहार करती हैं। वृद्धों के साथ अमानवीय व्यवहार 1990 के बाद तेजी से बढ़ा है।

वृद्धावस्था की समस्याएँ

अकेलापन- यह एक बड़ी समस्या है। वृद्ध व्यक्ति सेवानिवृत्ति के बाद या शारीरिक कारणों से व्यापार व अन्य कार्यों को न कर पाने से निष्क्रिय हो जाता है। कुछ वृद्धों के पुत्र अच्छी सेवाओं के लिये विदेश चले जाते हैं अत: उनके वृद्ध माता या पिता घर में नौकरों के सहारे जीवन व्यतीत करते हैं। अकेलेपन के कारण वे भय, चिंता, हताशा, निराशा जैसे नकारात्मक चिंतन व अवसाद जैसे भयंकर मानसिक रोग के शिकार हो जाते हैं। अनेक वृद्ध अवसाद की स्थिति में आत्महत्या तक कर लेते हैं।

आर्थिक समस्या- अनुसंधान से पता चलता है कि विश्व में केवल एक तिहाई वृद्धजन ही आत्मनिर्भर हैं। दो तिहाई लोग परिवार पर निर्भर होते हैं। इस उपभोक्तावादी युग में कमाने वाले सदस्य परिवार से अलग हो जाते हैं इससे वृद्धजनों के लिए जीवन निर्वाह एक बड़ी समस्या बन गई है। वे अपनी कमाई पारिवारिक दायित्वों जैसेकि मकान बनाने में, बच्चों की शिक्षा, नौकरी तथा शादी आदि पर खर्च कर देते हैं। बाद में जरूरत के समय उन्हें तकलीफ झेलनी पड़ती है। उन्हें चाहिए कि वे अपनी कमाई का कुछ हिस्सा, जो जीवन-यापन के लिए आवश्यक है, अवश्य बचा कर रखें।

समायोजन की समस्या– वृद्धावस्था में शारीरिक व मानसिक क्षमता कमजोर हो जाने के कारण स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। वे परिवार व समाज के साथ समायोजन न कर पाने के कारण अपना सम्मान खो देते हैं और अपने को उपेक्षित समझ कर दुखी होते हैं।

सुखी वृद्धावस्था के लिए कुछ उपाय

व्यस्त रहें– हमारी संस्कृति हमें बताती है कि जीवन के पूर्वार्ध में समाज के सहयोग से जो प्रगति हमने की उसका ऋण वृद्धावस्था के समय समाज-सेवा द्वारा चुकाना चाहिए। अत: वृद्ध व्यक्ति अपना खाली समय समाज की सेवा में अवश्य लगायें। समाज हित में किये जाने वाले कार्य जैसेकि प्रौढ़ शिक्षा, नारी उत्थान, साम्प्रदायिक सौहार्द, जातिभेद और छुआ-छूत मिटाना, अशिक्षित व असहाय वृद्धों को उनके हित में बनाये गये कानूनों की जानकारी देना, किसानों को जैविक खेती के लिये प्रोत्साहित करना आदि उसे व्यस्त भी रखेंगे और दुआएँ भी मिलेंगी।

स्वाध्याय– समय के सदुपयोग एवं सकारात्मक चिंतन के लिये ज्ञानप्रद पुस्तकें पढ़ें। जलता हुआ दीपक ही अन्य दीपकों को जला सकता है अर्थात् जब हम ज्ञान से परिपूर्ण होंगे तभी अन्य को शिक्षा दे सकते हैं।

संयम– संयम से चरित्रबल एवं आत्मबल विकसित होता है। संतुलित आहार से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

साधना– साधना मनोकामना की प्राप्ति के लिए नहीं बल्कि मन से कामना अर्थात् विकारों (काम, क्रोध आदि) को समाप्त करने के लिये की जाये। इससे चित्त को शुद्धि व दिव्यप्रकाश की अनुभूति होती है। वातावरण में शान्ति, प्रेम, पवित्रता के प्रकम्पन वितरित होने से वह भी शुद्ध हो जाता है।

स्वचिंतन– सदा यह विचार मन में रखें कि जो हुआ वह अच्छा हुआ, जो हो रहा है वह भी अच्छा है तथा जो आगे होगा वह भी अच्छा होगा। व्यर्थ के संकल्पों को बिन्दी लगा कर सदैव वर्तमान में जीयें। अपने को आत्मा समझकर देही अभिमानी बनें और परमात्मा शिव की याद बनाये रखें ताकि अन्त समय शिव बाबा की याद में ही प्राण तन से निकलें। ❖

बाबा ने खर्राटे बंद कराये

डॉ.प्रमेन्द्र देशवाल, प्रधान सम्पादक 'आर्यपुत्र'
रुड़की, उत्तराखंड

अपनी बीमारी और अपनी कक्षा सबको बड़ी लगती है। मेरा परिवार-रिश्तेदार मेरे खर्राटों से परेशान थे। पत्नी बेचारी रातभर सो नहीं पाती थी। एक बार एक शादी में रात को रुकना पड़ा। मेरे कमरे में कई रिश्तेदार सो रहे थे, सुबह जागा तो एक भी नहीं था। पता चला कि खर्राटे इतने तेज थे कि रात में ही सब शिफ्ट हो गये।

हद तो उस रात हो गई जब मैं शान्तिवन-माउंट आबू पहली बार जा रहा था। ट्रेन में रात लगभग 12.30 बजे एक सज्जन आये और विनम्र भाव से बोले, साहब, यदि आपकी मेहरबानी हो तो कुछ देर हम भी सो लें। बहुत दुख हुआ यह सोचकर कि मेरी इस बीमारी से कितने लोग परेशान हैं। मैंने वहीं ट्रेन की सीट पर बैठे-बैठे दिल से दुआ की, शिवबाबा, आपके घर आ रहा हूँ, आपमें अपार शक्ति है। शिवबाबा, मुझको इस बीमारी से छुटकारा दिला दें। वह रात मैंने ट्रेन में बैठकर ही गुजारी।

शान्तिवन में सामूहिक कमरा मिला, हम पाँच पत्रकार बंधु इकट्ठे ठहरे थे। दिन तो कार्यक्रमों में गुजर गया, रात होते ही मैं परेशान हो गया कि ये चार रातें कैसे कटेंगी? सभी साथी सो चुके थे, लाख कोशिश के बाद भी मुझे नींद नहीं आ रही थी। शादी और ट्रेन वाली बात याद करके सो नहीं पा रहा था। पता नहीं कब मेरी आँख लगी, आभास हुआ जैसे किसी ने सिर पर प्यार से हाथ रखा हो और बहुत ही मीठी आवाज़ में कहा, बेटा, सो जाओ। मैं सुबह उठा, सभी मित्रों को साथ पाया, पूछा, आपको रात में मुझसे कोई दिक्कत तो नहीं हुई? सभी ने कहा, नहीं। मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। आपको विश्वास नहीं होगा, मैं बहुत देर तक नाचता रहा। वह दिन और आज का दिन, मेरे खर्राटे बंद हो गये। ऐसा चमत्कारी बाबा मैंने तो इससे पहले कभी देखा नहीं। ❖

गतांक से आगे

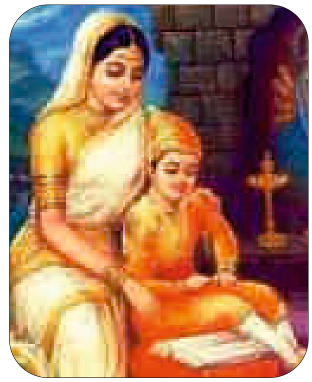
त्याग व सेवा की मूरत माता

ब्रह्माकुमार नरेश, मुजफ्फरनगर

बेटा पढ़-लिख कर बड़ा अधिकारी बन जाये और उसके साथ के अधिकारी उसके घर पर आयें, तो वह उन्हें अपनी अनपढ़ माता से मिलाना नहीं चाहता परन्तु जो संस्कारवान है वह समाज के सामने अपनी माँ तो क्या, माँ के समान किसी भी नारी की महिमा करने में गर्व महसूस करता है। अंग्रेजी राज्य के दौरान एक बार कोलकाता हाईकोर्ट के न्यायाधीश सर गुरुदास कोर्ट में बैठे मुकदमा सुन रहे थे। उसी समय एक बुढ़िया दरवाजे पर आयी, तो उसके मैले वस्त्रों को देख कर सन्तरी ने उसे अन्दर जाने से रोक दिया। बुढ़िया ने हाथ जोड़ कर कहा कि भैया, मुझे अंदर जाने दो, मुझे गुरुदास से मिलना है। इसी बीच न्यायाधीश गुरुदासजी की नजर बुढ़िया पर पड़ी तो वे पहचान गए कि यह वही धाय है जो बचपन में मुझे दूध पिलाया करती थी। वे फौरन न्यायाधीश का आसन छोड़ कर दरवाजे पर गये और बुढ़िया को दंडवत् प्रणाम किया। बुढ़िया ने उनके सिर पर हाथ रख कर कहा, मेरा गुरुदास बेटा जीता रहे। न्यायाधीश महोदय ने आश्चर्य में डूबे दर्शकों को बुढ़िया का परिचय देते हुए कहा कि ये मेरी माता हैं, इन्होंने बचपन में मुझे दूध पिलाया है। बाद में गुरुदास जी उस बुढ़िया को सम्मानपूर्वक अपने घर ले गए और उसका खूब आदर-सत्कार किया।

बहुत होता है माँ के ना होने का अहसास

एच.जी.वेल्स ब्रिटेन के विश्वविख्यात वैज्ञानिक, कथा-लेखक एवं इतिहासकार थे। उनका बचपन गरीबी में गुजरा। उनकी माँ घरेलु नौकरानी का काम करती थी। बड़े हो कर वेल्स ने काफी धन कमाया और एक बहुमंजिला आलिशान मकान बनवाया। एक बार उनका घनिष्ठ मित्र आया तो वेल्स उसे अपना मकान दिखाने लगे। नीचे के फ्लोर के कमरे आधुनिक सुख-सुविधाओं से सुसज्जित थे जिनमें वेल्स के नौकर-चाकर रह रहे थे। ऊपर के कमरे साधारण स्तर के थे, जिनमें वेल्स का परिवार रह रहा था। मित्र ने आश्चर्य व हैरानी से इसका कारण पूछा तो वेल्स ने कहा कि मेरी माँ नौकरानी थी। मेरे ये नौकर मुझे माँ की तरह दिखाई देते हैं, इनसे मेरी माँ की यादें ताजा हो जाती हैं। माँ के होने का एहसास कभी नहीं होता परन्तु माँ के ना होने का एहसास बहुत होता है।



माँ का दर्जा ईश्वर के बाद पहला

दुनिया ने धर्मस्थापकों को भगवान का स्थान दिया परन्तु सभी धर्मस्थापकों की माताओं को ममतावश वह बेटा ही नजर आता रहा। एक बार जब जीसस अनुयायियों से घिरे हुए थे तो जीसस की माँ मरियम वहाँ आयी। भीड़ में कई बोल पड़े कि किनारे हटो, जीसस की माँ को अन्दर जाने का रास्ता दो। इस पर जीसस ने अन्दर से चिल्ला कर कहा कि जीसस की कोई माँ नहीं है और तुम लोगों में जिस-जिस की माँ है, वह यहां से चला जाये और मेरा समय व्यर्थ न करे। कहावत है कि जब कोई महान आत्मा जन्म लेती है तो बाद में उसकी माँ मर जाती है अर्थात् वह व्यक्ति महानता को प्राप्त ही तब कर पाता है जब वह सारे संबंधों से ऊपर उठ जाता है। माँ के त्याग, तपस्या व सेवा की स्मृति होते हुए पुरुषार्थी बेटा माँ से भी वैरागी हो जाये, यह सबसे कठिन पुरुषार्थ है। माँ का दर्जा ईश्वर के बाद पहला है। जितने भी धर्मगुरु और महान विभूतियाँ हुई हैं, उनके श्रेष्ठ संस्कारों की धारणा में माँ द्वारा दी गई पालना का मुख्य योगदान था। आदि शंकराचार्य ने बाल्यकाल में

ही वैरागी होकर संन्यास ले लिया था परन्तु वे अपनी माता को न भूल पाए। माता के निधन से पहले, वायदे अनुसार उसके पास पहुंच गये थे। दुनिया इन धर्मगुरुओं व देवी-देवताओं को तो याद करती है परन्तु इनकी माताओं के योगदान पर किसी का ध्यान नहीं जाता।

निराला की माँ भीख नहीं माँग सकती

एक बार सूर्यकांत त्रिपाठी निराला अपने एक प्रकाशक से पैसा लेने इलाहाबाद के जीरो रोड पर गए। वहाँ उन्हें तीन सौ रुपये प्राप्त हुए, जो उस समय के हिसाब से एक बड़ी रकम थी। लौटते हुए, अलोपीबाग चौराहे पर एक भिखारिन ने उन्हें आवाज दी, बेटा, इस भूखी-प्यासी भिखारिन को कुछ दे दो। निराला जी ठिठक कर खड़े हो गए और पूछा, बताओ तुम्हें कितने पैसे मिल जाएं तो तुम भीख मांगना छोड़ दोगी? भिखारिन बोली कि बेटा क्यों हंसी करते हो ? निराला जी ने गंभीरता से कहा कि तुमने मुझे बेटा कहा है तो निराला की माँ भीख नहीं मांग सकती। यह कह कर निराला जी ने तीन सौ रुपये भिखारिन को थमा दिए। संसार में मानवीय संबंधों की सबसे बड़ी संवेदनहीनता यही है कि एक माँ निराश्रित हो कर हाथ फैलाये और लोग उसकी उपेक्षा करें। जो व्यक्ति एक विधवा माता को कष्टों में देखता हुआ भी अनदेखा करता है, वह मानव की परिभाषा से बाहर है।

हो गए चारों धाम

किसी ने माँ के कंधे पर सर रख कर पूछा, माँ, कब तक अपने कंधे पर सर रख कर सोने दोगी? माँ ने कहा कि जब तक लोग मुझे कंधे पर न उठा लें। सन्तान के सुख से माँ को सुख और सन्तान के दुख से माँ को दुख मिलता है। वह अपने बच्चों का जन्मदिन मनाती है परन्तु माँ के जन्मदिन की बच्चों को सुध नहीं होती। एक बार बी.बी.सी.वर्ल्ड सर्विस ने अनेक विशिष्ट व्यक्तियों से साधारण सवाल किया कि जन्मदिन के मायने क्या है? डा. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का जवाब सबसे सुन्दर था। उन्होंने कहा कि जीवन का एकमात्र ऐसा दिन, जब आप रो रहे थे और आपकी माँ हंस रही थी। बस यही एक अपवाद है, जब जन्म होते ही सन्तान रोती है और माँ खुश होती है। एक लेखक ने अपनी माँ के प्रति बड़े सुन्दर विचार व्यक्त किये कि **जब-जब मैंने कागज पर लिखा माँ का नाम, तो कलम अदब से कह उठी, हो गए चारों धाम।**

दुनिया का सबसे अमीर आदमी भी माँ के बिना गरीब है। जिन व्यक्तियों का बचपन माँ के साये में नहीं कटता, उनका स्वभाव नीरस और संस्कार दूषित हो जाते हैं। माँ से प्राप्त संस्कारों की अमीरी, विरासत में मिली स्थूल गरीबी को मिटा सकती है। ब्रह्मा ने सृष्टि की रचना रची, यह यादगार शास्त्रों में वर्णित है। देखा जाये तो प्रत्येक मनुष्य की जननी या माता उसकी ब्रह्मा होती है। मंदिर में वो भगवान है जिसे मनुष्यों की मान्यताओं ने रचा है, घर में वो सन्तानें हैं जिन्हें उनके मां-बाप ने रचा है परन्तु ब्रह्मलोक में वो परमात्मा हैं जो कहते हैं कि न तो मुझे और न तुम्हें किसी ने कभी रचा है। आत्माएं तो रची-रचाई हैं। लौकिक पिता बच्चे के शरीर की जरूरतें पूरी करता है और माता उसकी आत्मा को संवारती है, उसे गुणवान, संस्कारवान बना कर ईश्वरीय कर्तव्य के निमित बनाती है परन्तु अभी समाप्त हो रहे कलियुग के अंत में स्वयं परमात्मा शिव ब्रह्मा-मां के द्वारा ज्ञान का ऐसा दूध व श्रीमत की घूंटी पिलाते हैं कि बच्चे 84 साल के दीर्घायु नहीं बल्कि 84 जन्मों के कल्पायु हो जाते हैं।

क्रमशः

लेखकों से निवेदन

- जीवन-अनुभव के लेखों को निमित्त शिक्षिका के हस्ताक्षर के साथ भेजें।
- लेख और कवितायें पोस्ट द्वारा या ई-मेल gyanamritpatrika@bkivv.org पर भेजें।
- अपनी रचना के साथ अपना पूरा पता, फोन नंबर, ई-मेल, संबंधित सेवाकेन्द्र का नाम, जोन तथा टीचर का नाम भी अवश्य लिखें।

बच्चों का कोना

कैसे बढ़ाएँ अपने आत्मविश्वास को

ब्रह्माकुमार सत्यम, रादौर (हरियाणा)

मैं अपने कान्वेंट स्कूल में बहुत से ऐसे विद्यार्थियों को देखता हूँ जिनमें योग्यताएँ तो बहुत हैं पर आत्मविश्वास की कमी के कारण वे कभी मंच पर नहीं आते, किसी भी प्रतियोगिता में भाग लेने से भी डरते हैं। आत्मविश्वास की कमी के कारण पढ़ाई में भी उतने अच्छे अंक नहीं ले पाते, जितने अच्छे अंकों के वे हकदार हैं। जब हमारी अभिभावक-शिक्षक मीटिंग होती है तब मैं बहुत-से माता-पिता को यह कहते हुए सुनता हूँ कि हमारा बच्चा मेहनत बहुत करता है, इसे सब याद भी होता है पर यह सुना नहीं पाता। ऐसा क्यों होता है? इसका मूल कारण है उस बच्चे में आत्मविश्वास की कमी। जिंदगी में हम चाहे किसी भी क्षेत्र में चले जाएँ, हर जगह आत्मविश्वास तो बहुत जरूरी है। अगर हमारे पास बहुत योग्यताएँ नहीं पर आत्मविश्वास भरपूर है तो हमारी सफलता की संभावनाएँ उन योग्य उम्मीदवारों से, जिनके पास आत्मविश्वास कम है, कई गुणा अधिक होती हैं।

प्रश्न उठता है कि हम आत्मविश्वास को कैसे बढ़ाएँ। मैं अपने सभी प्रिय दोस्तों के साथ अपना अनुभव शेयर करना चाहता हूँ। मेरा प्रैक्टिकल अनुभव है, राजयोग हमारे भीतर के आत्मविश्वास को चमत्कारिक ढंग से बढ़ाता है। मैं प्रतिदिन सुबह परमपिता परमात्मा (शिवबाबा) को गुडमॉर्निंग कर इस स्वमान का अभ्यास करता हूँ कि ''मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सर्वशक्तिवान परमपिता परमात्मा हजार भुजाओं वाला मेरा साथी है।'' मुझे ऐसा अनुभव होता है कि परमात्मा पिता ने अपना वरदानी हाथ मेरे सिर पर रखा है और उनके हाथ से सर्वशक्तियाँ निकलकर मुझमें समा रही हैं। फिर परमपिता परमात्मा (बाबा) ने मेरे मस्तक पर तिलक लगाकर कहा, ''बच्चे, विजयी भव।'' बस मुझे ऐसा लगता है कि अब मेरी सफलता 100 प्रतिशत निश्चित है, स्वयं परमात्मा ने मुझे वरदान दे दिया है। जब मैं इस विश्वास के साथ कर्मक्षेत्र पर उतरता हूँ, यकीन मानिए, सफलता पीछे-पीछे चलती है। मुझे आश्चर्य इस बात का होता है कि मुझे मेहनत नहीं करनी पड़ती। सहज रूप से पुरुषार्थ करता हूँ और सदा हल्केपन का अनुभव होता है। स्टेज पर बोलना इतना सहज लगता है जितना माता-पिता से बात करना। परमपिता परमात्मा ने यह विशेषता देकर एक अलग पहचान बना दी है। मेरी यही शुभ भावना है कि प्रत्येक बच्चा इस विशेषता से सम्पन्न हो जाए।

हम सभी उस परमपिता परमात्मा की सन्तान हैं जो सर्वशक्तियों व गुणों का सागर है। हमारे भीतर भी सभी गुण व शक्तियाँ हैं, बस, उन्हें जागृत करना है। होता क्या है कि जब हमारे अन्दर कोई कमी होती है तो हम उसी कमी को बार-बार दोहराते हैं। हमारे आस-पास वाले भी हमें हमारी उसी कमी के बारे में बताते हैं। इससे हमें पूर्णतः यकीन होने लगता है कि मुझमें तो यह अवगुण है ही, मैं इससे कभी उबर नहीं सकता। इसके विपरीत, जब हम राजयोग का अभ्यास करते हैं तो स्वयं को सर्वगुणों व शक्तियों के सागर परमपिता परमात्मा से जोड़ते हैं और स्वयं को यह अनुभव कराते हैं कि मैं सर्वशक्तिवान की सन्तान हूँ, मुझमें सभी गुण व शक्तियाँ हैं तो धीरे-धीरे मेरे वे गुण व शक्तियाँ जागृत होने लगते हैं। इससे आत्माओं को फेस करने का डर निकल जाता है क्योंकि हजार भुजाओं वाला मेरा साथी हर वक्त साथ रहता है न! हमारा कोई भी मित्र, सम्बन्धी यहाँ तक कि हमारे माता-पिता, हर वक्त, हर जगह हमारा साथ नहीं निभा सकते परन्तु निराकार परमपिता परमात्मा को हम जहाँ चाहें, जिस वक्त चाहें, वहाँ बुला सकते हैं। मेरे बहुत-से अनुभव हैं जब अचानक ही मुझे कुछ सुनाने को या कोई कार्य करने को कहा गया, तब मैं घबराने की बजाए दिल से खुदा दोस्त को

बुलाता हूँ। सचमुच, वो मेरे एक बुलावे पर आकर मुझमें वो आत्मविश्वास भर देते हैं कि मुझे भी आश्चर्य होता है। कई बार गीत सुनता था, ''आपकी कृपा से सब काम हो रहा है, करते हैं प्रभु आप, मेरा नाम हो रहा है।'' इन लाइनों के भावार्थ को अनुभव करना इतना सुखदाई है जो शब्दों में बयाँ नहीं हो सकता।

प्रिय दोस्तो, क्या आप नहीं चाहते, स्वयं खुदा आपका दोस्त हो? क्या आप नहीं चाहते, अपने गुणों व शक्तियों को जागृत करना और पूरे आत्मविश्वास से जीना? अगर चाहते हैं तो फिर परमपिता परमात्मा को जानना तो पड़ेगा ना! जब तक उन्हें जानेंगे नहीं तो अपना कैसे बनाएँगे? अगर सब कुछ प्राप्त करना है तो क्या हम अपने 24 घण्टों में से एक घण्टा भी उन्हें नहीं दे सकते? जैसे हमें लगता है, पढ़ाई की कोई उम्र नहीं पर बाल्यकाल सबसे अच्छी अवस्था है, उसी प्रकार राजयोग हर उम्र में जरूरी है पर सबसे अच्छी उम्र बाल्यकाल है। बाकी निर्णय आपका है।❖

संतोष ही परम सुख है

कृष्णचन्द्र टवाणी, प्रधान संपादक ''अध्यात्म अमृत'', किशनगढ़ (राजस्थान)

मनुष्य की इच्छाएँ व आकांक्षाएँ अनंत होती हैं। जिस प्रकार समुद्र की गहराई तथा आकाश की ऊँचाई नापी नहीं जा सकती है उसी प्रकार इच्छाओं व आकांक्षाओं को भी नहीं मापा जा सकता। इन पर अंकुश न लगायें तो ये निरंतर बढ़ती रहती हैं। एक इच्छा पूरी होती है तो दूसरी आ जाती है और दूसरी पूरी होती है तो तीसरी आ जाती है, इस प्रकार मानव सांसारिक बंधनों से मुक्त नहीं हो सकता। इच्छाओं पर अंकुश वही लगा सकता है जो संतोषी है। प्रत्येक प्राणी की उदरपूर्ति प्रकृति के सहयोग से होती है। कहते हैं, चिड़ी को कण भर और हाथी को मण भर प्राप्त होता ही है। किंतु समय सदा समान नहीं रहता, मनुष्य के जीवन में सुख-दुख आते-जाते रहते हैं।

रहते नहीं सब दिन एक समान।
कभी धूप, कभी छांव, यही विधि-विधान।।

राजस्थानी कहावत है, ''कभी घी घणा, कभी मुट्ठी भर चना।'' इसलिए दुख के समय को धैर्य के साथ व्यतीत किया जाए तो निराशा नहीं होती। आज प्रतिस्पर्धा का युग है। प्रत्येक व्यापारी, उद्योगपति अपने व्यवसाय एवं उद्योग से अधिकाधिक लाभ कमा कर प्रगति की ओर बढ़ने की भरसक कोशिश कर रहा है। न केवल व्यवसाय में अपितु शिक्षा, कला, सेवा, पद, चिकित्सा आदि क्षेत्रों में भी एक-दूसरे से आगे बढ़ने की होड़ में पूर्ण मनोयोग से लगे हुए हैं। आज अधिकाधिक धनोपार्जन एवं उत्तम से उत्तम सुख-साधनों को प्राप्त करना ही जीवन का लक्ष्य हो गया है किन्तु जीवन से संतोष गायब हो गया है। अत: हमें कहीं पर तो अपनी तृष्णा, कामना को विराम देना ही होगा क्योंकि चाहे जितने धन एवं संपत्ति का संग्रह कर लें, जब संसार से विदा होंगे, तब सारी संपदा यहीं धरा पर धरी रह जाएगी। फिर आवश्यकता से अधिक संग्रह क्यों?

जरा सोचिए, कितने ही लोग इस संसार में अभावों की जिन्दगी जी रहे हैं? हम उनसे बेहतर हैं। पर हम ऐसा नहीं सोच पाते। जैसे गरीब दुखी है धन के अभाव में, उसी प्रकार धनवान दुखी है तृष्णा में। वह दूसरों के धन व ऐश-आराम को देखकर ईर्ष्या करता रहता है। निराश होना, चिंता करना, वैभव का प्रदर्शन करना, दूसरे की तरक्की देखकर जलना – ये सब ऐसे विकार हैं जो मनुष्य को दुखी करते हैं तथा उसकी कामनाओं को बढ़ाते हैं। हमें ईश्वर का धन्यवाद करना चाहिए कि उसने जो सुविधायें दी हैं वे हमारी जरूरत से बहुत ज्यादा हैं। इसलिए सोच को सकारात्मक रखकर, जो प्रभु ने दिया है, उसी में संतोष करें तथा मन को प्रसन्न रखें। संतोष ही सबसे बड़ा धन एवं सुख का साधन है। ❖

पत्थर भी पिघलते देखे हैं

ब्रह्माकुमार बबली भाई, खैरथल (अलवर)

बात सन् 2006 की है, मुझे मधुबन (आबू पर्वत) जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैं तो यही कहूँगा कि बाबा (परमपिता परमात्मा शिव) ने मुझे अपनी ओर खींचा। इससे पहले मैं बाबा और बाबा के इस विशाल कार्य (प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय) के बारे में बिल्कुल भी नहीं जानता था। जानता था तो बस इतना कि यह फालतू लोगों के फालतू के काम हैं। मेरे बड़े भाई जी और भाभी जी पिछले कई वर्षों से शिवबाबा के ज्ञान में चल रहे हैं। इस कारण जब कभी भी सेवाकेन्द्र की निमित्त बहन के हमारे लौकिक घर पर फोन आते और अगर मैं फोन उठाता तो उनके साथ बहुत ही असभ्यता से बात करता और फोन को पटक देता था।

समय के साथ बदलाव

लेकिन किसी ने ठीक ही कहा है कि समय बड़ा बलवान है। समय के साथ सब कुछ बदल जाता है। मेरी युगल को, मेरी अनुमति के बिना, एक माताजी ने हमारे घर पर आकर ही बाबा के ज्ञान का साप्ताहिक कोर्स करवा दिया और वह कभी-कभी मुझसे छिप कर सेवाकेन्द्र पर भी जाने लग गई। जब मुझे पता लगता तो मैं गुस्सा करके, डांट-डपट कर रह जाता। एक दिन मेरी युगल कहने लगी, कल आबू पर्वत चलना है, टिकट बन गई है, 5-6 दिन में वापिस आ जायेंगे। मैंने पूछा, वहाँ क्या काम है? मेरे पास समय नहीं है। जब सभी घर वाले कहने लगे तो मैंने कहा, चलो ठीक है लेकिन एक शर्त पर जाऊँगा। मैं तुम्हें आबू पर्वत छोड़कर सीधा द्वारकापुरी (गुजरात) घूमने चला जाऊँगा, वापिस साथ-साथ आ जायेंगे। आखिर इस तरह का कार्यक्रम बनाकर मैं आबू चलने के लिए तैयार हुआ।

नि:स्वार्थ सेवा का प्रभाव

भगवान को तो कुछ ओर ही मंजूर था। आबू पहुँचने पर मेरी युगल ने मुझसे कहा, आप प्लीज एक-दो क्लास जरूर अटैन्ड करके देखें। अगर अच्छी नहीं लगें तो भले ही चले जाना, मैं नहीं रोकूँगी। मैंने सोचा, ठीक है, कहती है तो एक-दो क्लास अटैन्ड कर लेता हूँ, फिर चला जाऊँगा। मैंने वहाँ पहली क्लास शीलू बहनजी की और दूसरी क्लास उषा बहनजी की अटैन्ड की। क्लास अटैन्ड करने के बाद देखा कि ये बहनें, जो ज्ञान बाँटती हैं, वास्तव में नि:स्वार्थ सेवा करती हैं, बहुत प्यार से बातें करती हैं, चेहरे पर अहंकार या क्रोध नाम की कोई चीज ही नहीं है। बहनों ने मुझे इतना प्रभावित किया कि मैंने आगे द्वारकापुरी जाने का विचार ही मन से निकाल दिया और ज्यादा से ज्यादा क्लास अटैन्ड की और वहाँ से आने के बाद स्थानीय सेवाकेन्द्र पर बाबा के ज्ञान का साप्ताहिक कोर्स भी कर लिया।

मुरली लगने लगी अच्छी

मैं हर रोज मुरली सुनने जाने लगा परन्तु ज्यादातर मुरली के तीसरे पेज के समय ही पहुँचता था। मुश्किल से 20-25 मिनट बैठता था। एक दिन एक निमित्त टीचर बहन ने कहा कि हमें रोज मुरली 'मीठे बच्चे' से ही सुननी चाहिए। इतना मीठा-प्यारा शिवबाबा हमको रोज इतने प्यार से कहता है, 'मीठे बच्चे' वह जरूर सुनना चाहिए। उस दिन से पक्का किया कि मुरली 'मीठे बच्चे' से ही सुननी है और पूरी सुननी है। अब बाबा के स्नेह में मुरली इतनी अच्छी लगने लगी है कि पूरी सुनने के बाद भी मन कहता है कि मुरली कुछ देर और चलती। पहले बाबा की सेवा में जाने को मन नहीं करता था और कुछ बहाना बना कर टाल देता था। अब बाबा की सेवा में सदा तत्पर रहता हूँ। जो भी सेवा मिलती है उसमें हमेशा हाँ जी का पार्ट

बजाने की कोशिश रहती है। बाबा के ज्ञान से बहुत हिम्मत और उत्साह आ गया है जिससे सेवा बड़े उमंग-उत्साह से होती है।

कोई चिन्ता नहीं है

मुझे कोई वारिस नहीं है। पहले बहुत तनाव में रहता था कि 7-8 वर्ष शादी के बाद भी बच्चा नहीं है। प्यारे बाबा की श्रीमत अनुसार अब बाबा को ही अपना बच्चा बना लिया है। इससे घर में चारों ओर खुशहाली ही खुशहाली है। कोई चिन्ता नहीं है। बाबा जो मिला, खुशी का खजाना मिला। हम 5 भाई और 2 बहनें हैं। हमारा लगभग पूरा परिवार बाबा के ज्ञान में चल रहा है।

रूहानी जादूगर की कमाल

एक बार की बात है, मैं कुछ समय से ही सेवाकेन्द्र के सम्पर्क में आया था। रक्षाबन्धन का पर्व मनाया जा रहा था। सेवाकेन्द्र की निमित्त बहन को गीता पाठशाला में राखी बाँधने पहुँचना था। भारी बारिश के कारण रास्ते खराब थे। बहनजी ने गाड़ी के लिए पूछा। मैंने जवाब दिया, पहली बार कह रहे हो इसलिए गाड़ी ले जाओ लेकिन आगे से कभी गाड़ी के लिए नहीं कहना। आज देखो तो वही गाड़ी पूर्ण रूप से ईश्वरीय सेवाओं के लिए सेवाकेन्द्र पर ही है। न जाने बाबा ने यह परिवर्तन कब और कैसे करा दिया!

कभी अपने जीवन के बारे में सोचता हूँ तो लगता है कि रूहानी जादूगर की जादूगरी ही है। कहाँ तो मैं बाबा के नाम से दूर भागता था, सेवाकेन्द्र से संबंधित हर बात में गुस्सा करता था लेकिन बाबा ने पत्थर दिल को ऐसे पिघलाया जो अब दिल कहता कि शिवबाबा बिना कुछ नहीं भाये। मीठे शिवबाबा की मीठी मुरली और ईश्वरीय सेवाओं के बिना कुछ अच्छा नहीं लगता। घड़ी-घड़ी हाथ छुड़ाकर दूर भागने वाले नटखट बच्चे जैसा था मैं और प्यारे बाबा ने ही मुझे पकड़कर गोदी में बिठा लिया। अब मैं भी और मेरा सब कुछ भी ईश्वरीय सेवाओं में अर्पित है, प्यारे बाबा की छत्रछाया में सुरक्षित है।

जिस पर रहती मेरे शिवबाबा की छत्रछाया,
वह भूल जाता सब मोह-माया,
रहता घर में सुख-समृद्धि का साया,
वह सदा पाता निरोगी काया।।

❖

(पृष्ठ 15 का शेष)

इस प्रकार के एकपक्षीय विधानों को नम्रतापूर्वक अस्वीकार करने में ही महिलाओं की उन्नति है। होना यह चाहिए कि धर्म सम्मत बात स्वीकार की जाएगी फिर चाहे वह वर कहे या वधू। महत्त्व लिंग का नहीं, गुणों का होना चाहिए।

अनैतिकता के लिए उकसाने का आक्षेप

कई बार पुरुष आक्षेप लगाते हैं कि हमें अनुचित साधनों से धन कमाने की प्रेरणा नारियों से मिलती है। वे अपनी आवश्यकताएँ इतनी अधिक बढ़ा लेती हैं, साज-सज्जा, बनाव-श्रृंगार आदि के साधनों की नित मांग करती रहती हैं। पड़ोसियों के घरों में, सहेलियों के घरों में, रिश्तेदारों के घरों में जो कुछ देख लेती हैं, वैसा सामान अपने घर में भी लाने की होड़ में लगकर हमें अनैतिक तरीके से धन कमाकर लाने के लिए उकसाती हैं।

नैतिकता की शुरूआत घर से करें

नारी जाति अपने पर लगे इस आक्षेप का स्वयं निराकरण करे। माताएँ-बहनें आत्म-सम्मान से दृढ़तापूर्वक कहें कि हमें किसी की आह निकलवाकर प्राप्त धन नहीं चाहिए। हम ईमान से कमाए गए धन से काम चलाएंगी, चाहे थोड़ा ही क्यों न हो। कहा गया है, नीति के एक रुपये में, अनीति के हजारों रुपयों से भी कई गुणा अधिक ताकत होती है। हम चादर से बाहर पाँव पसारेंगे तो किसी के आगे हाथ भी पसारने पड़ेंगे। माताएँ-बहनें दृढ़तापूर्वक यह संकल्प परिवार-जन के सामने दोहराती रहें तो वे ईमानदारी से धन कमाएँगे और नैतिकता की शुरूआत घर से ही हो जाएगी।

❖

सुख सकारात्मक सोच का

ब्रह्माकुमारी राजकुमारी, मजलिस पार्क, दिल्ली

दो-तीन बहनें दौड़ पड़ीं। मुझे पकड़ कर उठाने लगी। ओह! आज फिर धड़ाम से गिर पड़ी, एकदम खड़ी-खड़ी। न पैर फिसला, न चक्कर आया। हाथ में बापदादा का फोटो था, उसका भी काँच टूट गया। माथा बड़ी जोर से दीवार की टाइल्स पर जा लगा। घुटने (वो भी आपरेशन वाले) मारबल के फर्श पर हथौड़े की तरह बजे। सभी अंग ठुक से गए। जैसे किसी फोर्स ने पीछे से धक्का दिया हो।

''दीदी! माथे से हाथ तो हटाओ।'' मैंने दोनों हाथों से अपना माथा और गाल पकड़ रखे थे, ऐसे लगा कि सारे खून से लथपथ हैं। कुछ देर बाद बहनें मुझे उठाने में सफल हुईं। मुख से हाथ हटाया तो देखा, कहीं रक्त का नाम-निशान नहीं। ''कोई सुपर फोर्स सामने से बचा लेती है, पक्का, निश्चित ही।''

अगले दिन क्रिसमस डे का प्रोग्राम था। अंग-प्रत्यंग जैसे चूर था। पर रिंचक भी संशय नहीं आया कि प्रोग्राम कैसे होगा? वहीं लेटे-लेटे सारी तैयारी कराई। बहुत अच्छा कार्यक्रम हुआ। पूर्व दिन गिरने की स्मृति भी नहीं थी।

ठीक दो सप्ताह बाद 18 जनवरी ''स्मृति दिवस'' पर प्रात: साढ़े पाँच बजे फिर उसी तरह खड़े-खड़े जोर से धड़ाम से गिर पड़ी। आपरेशन वाले दोनों घुटने फिर पक्के फर्श पर हथौड़े की तरह बजे। सिर क्राकरी वाली अलमारी से जा लगा। बहनें दौड़ कर आईं, उठाया। बिस्तर पर बिठाया, रजाई ओढ़ाने लगी। कोई दूध-हल्दी लेने गई परन्तु मैं स्नान करने चली गई। नहाते समय मन में खुशी का गीत गा रही थी, हमें उन राहों पर चलना है जहाँ गिरना और सम्भलना है।

फिर आगे से किसी सुपर फोर्स ने बचा लिया। उस खुशी का ठिकाना न था। कहीं रक्त का या फ्रैक्चर का नाम-निशान नहीं था। उस समय तो लगा कि वाह! बाबा वाह! फिर बचा लिया। मैं क्लास कराने भी गई। मन में गिरने का अहसास भी नहीं था। ''तेरी खुशी और गमी का कौन जिम्मेवार? तेरे अपने ही संकल्पों का संसार।'' कोई भी बाहरी चोट तभी पीड़ा देती है जब मन की सोच में पीड़ा आ जाए। उस समय तो कोई निशान ढूँढ़े न मिला। और ही क्लास के भाई-बहनों से सुनने को मिला, ''इस उम्र में भी आप युवा-सी लगती हो...।'' मैंने मुस्करा भर दिया। शरीर पर पड़े ''नील'' तो आठ दिन बाद दीखे।

पिछले वर्ष मधुबन आ रही थी तो सीट के आगे ही खिड़की के पास रखी टेबल, गाड़ी के तेज झटके से उखड़ कर मेरे घुटनों पर आ पड़ी।

ओफ्फोह! सामने बैठी सवारियों के दिल दहल गए। मैं एकदम अशरीरी हो गई। होश आने पर मन ने माउण्ट आबू ग्लोबल हॉस्पिटल का थैंक्स किया। घुटनों में जाने कौन-सा फौलाद डाला था आपरेशन के समय। वाह बाबा वाह! आपकी सुपर फोर्स ट्रेन में भी बचाती है।

जब बीमार होती हूँ तो साकार बाबा के बोल याद आते हैं... बच्चे, आई एम ओ.के.। मैं आत्मा बीमार नहीं हूँ। यह शरीर तो पुरानी मोटर है न! खिट-खिट करेगी ही। मैं आत्मा बीमार नहीं हूँ।

जब चोट लगती है तो आदरणीया दादी जानकी जी का ''स्वर्णजयन्ती समारोह'' का वो चित्र याद आ जाता है जिसमें उनकी आँख पर बंधी पट्टी स्पष्ट दिख रही है। कितनी विदेही स्थिति है!

जब शरीर काँपता है तो आदरणीया गुलजार दादी जी का देदीप्यमान, मास्टर सर्वशक्तिमान जैसा, रूहानी रोशनी से रोशन, मुसकराता हुआ स्वस्थ चेहरा सामने आ जाता है, जो अपने काँपते हाथों के लिए प्रश्न पूछने वाले को

जवाब देती हैं, ''ये हाथ तो डांस कर रहे हैं।'' उनका चेहरा और समर्थ बोल, रूहानी नयन कितनी विश्वसेवा कर रहे हैं, कितनी शक्ति भरते हैं। ये बातें स्मरण कर-कर के मेरी खुशी का पारा द्विगुणित हो जाता है।

जब से होश संभाला है, मुझे याद है कि लगातार छह मास भी तन स्वस्थ रहा नहीं, मन कभी बीमार हुआ नहीं। कई आपरेशन हो चुके हैं, अनेक बार दुर्घटनाग्रस्त हो चुकी हूँ, अनगिनत बार चोटें लगी हैं। खाँसी मेरी सखी है, अस्थमा पड़ोस में ही है पर ''विल पावर'' मेरी बहन है, दृढ़ता घर कर बैठी है। पास में कुछ होता नहीं, काम कोई रुकता नहीं, सेवा कभी थमती नहीं। वाह बाबा वाह!

बहुत पहले की एक बार की बात है, जून की तपती गर्म दोपहरी में मैं गीता पाठशाला में क्लास करा के आई थी। एकदम पसीने से सराबोर, थकी हुई तो थी ही, नीचे क्लास रूम में गद्दे पर चित्त लेटते ही गहरी नींद आ गई। छत में एक 56 इंची ओरिएन्ट का पँखा धूम रहा था। बहुत गहरी नींद में एकदम ऊँची आवाज सुनाई पड़ी, ''राज! उठ!'', मेरी आँखें खुली। चहुँ ओर देखा, कोई नहीं था। पुन: सो गई।

फिर जोर से दरवाजे की घण्टी बजी। मैं पुन: चौंक कर उठी। दरवाजे तक गई, दरवाजा खोला, कहीं कोई नहीं था। आश्चर्य तो लगा कि दरवाजे की घण्टी किसने बजाई? कहीं कोई दिख नहीं रहा पर नींद का नशा होने के कारण पुन: आकर लेट गई। सोने का स्थान तो नापा नहीं होता, अब की बार पहले से थोड़ा हट कर सो गई थी शायद तभी तो बच गई (हुआ यूँ कि इस बार आँख लगते ही जोर से धम्म-सी आवाज हुई)। घबरा कर आँखें खोली तो बहुत चौंक गई। छत का चलता हुआ पँखा धरती पर गिर गया था, वो भी मेरे फैले हुए हाथ से मात्र आधा इंच दूरी पर।

वाह! आज तो भगवान ने कैसे बचा लिया... वाह बाबा वाह! कहाँ हो? अन्दर गीत बज उठा...''नजर नहीं आते पर आसपास हो।'' जहाँ पँखा गिरा था, गिरने पर भी चल रहा था। क्लास रूम की चादर, नीचे की फोम फट कर दरी में धँस चुके थे। पंखा गरड़-गरड़ की आवाज कर रहा था। छत से बिजली का तार धरती तक खिंच गया था।

मैंने उठ कर स्विच बन्द किया। कमाल है बाबा की! वाह बाबा वाह! थैंक्स आपका। जितना भी ध्यान करूँ उतना ही कम है। रूह अन्दर तक हर्षा उठी। रक्षक तो तुम बड़े निराले हो। जर्रा-जर्रा मानो शुक्रिया कर उठा। खुशी में मन गा उठा, ''तेरी खुशी और गमी का कौन जिम्मेवार? तेरे अपने ही संकल्पों का संसार...।'' ❖

व्यसन पदार्थ बिक्री न करने के लाभ

ब्रह्माकुमार शंकर अग्रवाल, धुलिया (महाराष्ट्र)

हमारा पूरा ही परिवार सन् 1992 से बाबा के ज्ञान में है। सन् 1994-95 की बात है, आदरणीया दादी प्रकाशमणि जी ने कुमारों की भट्ठी का आयोजन किया था। उसमें एक क्लास में दादी जी ने कुमारों को धन कमाने की विधि पर जोर देते हुए कहा कि ऐसी रीति से धन न कमाओ जिससे किसी की बद्दुआ मिले और जीवन पर उस धन का बुरा प्रभाव पड़े। उसी क्लास में दादी जी ने व्यसन की चीजें न बेचने की सलाह भी दी। हम दोनों भाइयों ने उसी क्षण यह शपथ ली कि हम दुकान में व्यसन की चीजें जैसे कि तम्बाकू, सिगरेट, गुटखा, तपकीर आदि नहीं बेचेंगे।

हमारी किराने की दुकान है, उसमें हम ये सब चीजें बेचते थे और काफी मात्रा में बेचते थे। उस समय हमारी दुकान का आकार 10×10 फीट था। दादी जी की प्रेरणा से हमने व्यसन की चीजें न बेचने की शपथ ली इसके परिणामस्वरूप प्यारे बाबा ने हमें इतना ऊँचा उठाया कि सन् 2004 में हमारी दुकान का आकार 15×25 फीट हो गया और माल रखने का गोडाउन भी 15×40 फीट हो गया। रहने का मकान भी दो मंजिला हो गया। यह कमाल है प्यारे सर्वशक्तिवान बाबा की जिसने जीवन सचमुच नंबर एक का बना दिया। ❖

मौन ने बीमारी खत्म कर दी

ब्रह्माकुमार सुनील, जिला कारागार, बुलन्दशहर

मैं पिछले सात सालों से, जेल में चलाये जा रहे ईश्वरीय ज्ञान को धारण कर रहा हूँ। यह ज्ञान बहुत अच्छा है। अपने में आये परिवर्तन से मुझे लगता है कि जेल में मेरा दूसरा जन्म हुआ है। मैं बहुत ही हताश, निराश था व जीवन से तंग था। पागलों से भी बदतर मेरी हालत थी। शिवबाबा ने मुझे कितना उठाया, क्या से क्या बना दिया!

मेरे घर में मेरी पत्नी और बच्चा खत्म हो गये। पत्नी के पिताजी ने मुझे और मेरे परिवार को दहेज-हत्या के केस में जेल भिजवा दिया। जेल आने पर माताजी खत्म हो गयी। चारों तरफ से दुख का पहाड़ गिर पड़ा। सारी खुशियाँ चकनाचूर हो गयीं। जीवन अन्धेरों से घिर गया। इसके लिए मैं भगवान को दोषी मानकर उसे कोसता रहता था।

शान्ति महसूस हुई

एक दिन एक भाई मुझे जेल में बने ओमशान्ति केन्द्र पर ले गया। वहाँ एक ब्रह्माकुमार भाई मुरली सुना रहे थे। मुझे मुरली की बातें बहुत अच्छी लगीं और शान्ति भी महसूस हुई। मुरली समाप्त होने के बाद भाई जी ने ज्ञान की बातें समझाईं जो दिल को छू गईं, आँखों में आँसू आ गये। फिर मैं रोज मुरली सुनने लगा, इससे चिन्ता कम होती गई।

किस्मत पर रोना आया

शिवरात्रि पर्व पर लगी प्रदर्शनी का प्रचार शिव अवतरण के पर्चों से किया जा रहा था। ऐसा पर्चा मुझे एक बार गाड़ी में पड़ा मिला था। मैंने उसे पढ़कर कचरे में डाल दिया था। उस समय समझ नहीं पाया कि भगवान धरती पर आ गये हैं। अब जेल में पर्चा देखकर किस्मत पर रोना आया। मैं शिवबाबा के सन्देश को समझ पाता तो जेल में नहीं आता। मुझे शायद भगवान ने ही बुलाया है। पाठको, मेरी तरह भूल नहीं करना, कहीं देर ना हो जाये।

नशीले पदार्थों से मुक्ति

बचपन से ही पूजा और व्रत करने का बहुत ही शौकीन रहा हूँ। जब काम के लिए शहर में गया तो बुरी संगत का असर पड़ गया और नशीले पदार्थों ने बुरी तरह से जकड़ लिया। जेल में यह आदत और भी बढ़ गयी। एक दिन व्यसन खाकर बाबा की क्लास में बैठा था। उसी दिन बाबा ने मुरली में कह दिया, अगर विकार नहीं छोड़ सकते हो तो घर बैठ जाओ। मुझे वह बात बहुत महसूस हुई और छोड़ने का निर्णय कर लिया। जो बीस साल से नहीं कर पाया था, बाबा ने कुछ ही दिनों में करवा दिया। यह सुनकर मेरे परिवार वाले बहुत खुश हुए। लोग पूछते हैं, क्या मिलता है ओमशान्ति में जाने से? मैं कहता हूँ, सुख मिला, शान्ति मिली, नशे पर जीत पाई। शिव बाबा ने कहा है, बच्चो, जल्दी तैयार हो जाओ, धरती पर सतयुग स्थापन करने की बारी आई है।

गवाह बोला मेरे हित में

शिवबाबा ने मुरली में कहा है, मुझे यूज करो, सब सुलटा हो जायेगा। मैं तारीख पर कोर्ट में बाबा को अपने साथ महसूस करता था और मन ही मन बाबा से बातें करता रहता था। मैंने 21 दिन योग का प्रयोग किया। मैंने बाबा से शक्ति लेकर गवाही देने वाली आत्मा को वायब्रेशन दिये। उसने वही कहा जो मेरे हित में था। पहले वह पूरा ही विपरीत था। मैं समझ गया, यह मेरे बाबा का ही कमाल है। जब निर्णय की तिथि आई, मैं बाबा से मन ही मन बातें कर रहा था कि मैं आपका बच्चा हूँ, आप अपने बच्चे का कल्याण ही करेंगे। कोर्ट में रहमदिल के वायब्रेशन चारों ओर फैलाये। जज साहब ने निर्णय में परिवार को बरी कर दिया और मुझे आजीवन सजा सुना दी।

सहनशील बनता है शहनशाह

मैं ज्ञान में चलने लगा तो कुछ लोग बहुत उल्टी-सुल्टी बातें सुनाने लगे। बाबा ने कहा, बच्चे, तुमको निन्दा-स्तुति सब सहन करना है। जो सहन करता है, वही शहनशाह बनता है और मैं सहन करता रहा। एक दिन वे सब स्वत: ही शान्त हो गये। आज वे लोग भाई जी कह कर सम्बोधित करते हैं, बहुत प्यार करते हैं। मुझे दो जगह मुरली सुनाने की निमित्त सर्विस मिली है। बहुत भाई ज्ञान का आनन्द ले रहे हैं।

एक महीने का मौन

परिस्थिति जब आयी, कुछ नया लेकर आयी। एक बार निमित्त भाई जी ने मुझे किसी कैदी भाई को बुलाकर लाने को कहा। मैं बिना किसी से पूछे उन्हें बुलाकर ले आया। इसी बात को लेकर मुझे बड़ों से सुनना पड़ा। मुझे बुरा महसूस हुआ। इस गलती के लिए मैंने एक महीने मौन रखा। मुझे एक बीमारी थी जो पिछले तीन सालों से खत्म ही नहीं हो रही थी। बाबा ने ऐसा चमत्कार किया, गाली तो मिली मगर मौन द्वारा बीमारी खत्म हो गयी। बाबा ने मौन अवस्था में बहुत अनुभव कराये।

मैं शुक्रगुजार हूँ उन महान आत्माओं का जो जेल में सेवा दे रहे हैं और जेल अधीक्षक साहब का भी, जो बहुत सुन्दर व्यवस्था हमें दे रहे हैं। सभी से निवेदन है कि ईश्वरीय ज्ञान जरूर लें। समय पर जागिए, कहीं देर ना हो जाये। ❖

अकल्पनीय स्वास्थ्य सुधार

ब्रह्माकुमार उमाशंकर पटेल, नरसिंहपुर (म.प्र.)

जून, 2016 में शान्तिवन (आबू रोड) में आयोजित एक शिविर में हम लोग घूमने के उद्देश्य से शामिल हुए लेकिन वहाँ का नजारा देखकर तो जीवन की दिशा ही बदल गई। वहाँ का अनुशासन, स्वच्छता, खाने, पीने, ठहरने की सुंदर व्यवस्था, जगह-जगह शिवबाबा के योग-कक्ष देख मैं दंग रह गया। ऐसे लगा जैसे साक्षात् स्वर्ग ही धरती पर उतर आया हो। वहाँ स्वत: संचालित व्यवस्था ने महसूस कराया कि ये सब कोई मनुष्य नहीं करा रहा है। किसी द्वारा कोई निर्देशन नहीं, मानो कोई अदृश्य सत्ता अव्यक्त रूप से सब कुछ कर और करा रही है। मेरे मन में यह भाव बैठा हुआ था कि परमात्मा नाम की कोई सत्ता नहीं है, उस भाव को पलटना पड़ा। मैं तो घूमने और देखने के उद्देश्य से गया था पर शिवबाबा के रंग में रंग गया। जीवन के कष्ट, कठिनाइयाँ, चिंताएँ हर कर शिवबाबा ने बिल्कुल सरल, हल्का जीवन बना दिया।

दवा लेने का अवसर ही नहीं आया

मधुबन (शान्तिवन) जाने की पूर्व रात्रि में दाहिने हाथ में बहुत दर्द उठा। पत्नी को बताया कि शायद मधुबन न जा पायेंगे। उनके मुँह से अनायास निकल पड़ा, चिंता नहीं करो, लोग कहते हैं, भगवान सब ठीक कर देते हैं। दर्द थोड़ा कम हुआ, यह दर्द कई वर्षों से था। शरीर के और भी कष्ट थे जैसे बी.पी., शुगर, एलर्जी आदि। इन सभी की दवाई भी साथ ले ली। शान्तिवन पहुँचे, विश्राम के लिए कमरे मिल गये। वहाँ की दिनचर्या अनुसार सुबह 4 बजे उठना था। जितने दिन वहाँ रहे, न ही कोई तकलीफ हुई और न ही किसी भी प्रकार की दवाई लेने का कोई अवसर आया, न हाथ में दर्द हुआ। अभी एक वर्ष, तीन माह गुजर चुके हैं। ब्लड प्रेशर की टेबलेट बहुत कम हो गई हैं। मेरा यह स्वास्थ्य सुधार अकल्पनीय और आश्चर्यजनक है। मेडिकल साइन्स भी इस पर विश्वास नहीं कर सकता। वर्षों से सेवन की जा रही दवाइयों से मुक्ति मिल गई है।

विकार पतझड़ की तरह झड़ गए

हालांकि आध्यात्मिक पहले भी था, हर कठिनाई का सामना साहस से करता आ रहा हूँ पर अब देह-अभिमान बिल्कुल छूटता जा रहा है। क्रोध, अहंकार, निराशा जैसे विकार पतझड़ की तरह झड़ चुके हैं। नित्य मुरली सुनने जाने में मन लगने लगा है। साहित्य का अध्ययन भी रोज करता हूँ और शिवबाबा की स्मृति में भी रहता हूँ। मेरे लिए तो बाबा ने सुख-शान्ति का खजाना खोल दिया है। अब तो केवल यही ख्वाहिश है कि

बाबा तेरी रजा रहे और तूँ ही तूँ रहे,
बाकी न मैं रहूँ, न मेरी आरजू रहे।।

लौकिक परिवार – बेटे, बहू, पोते, पोतियों से भरपूर है और पूर्ण सुख-शान्ति है, आदर्श परिवार है। जीवन के अंतिम पड़ाव में यही इच्छा है, बाबा ओ बाबा, आप जैसा बनना है। ❖

ईश्वरीय ज्ञान ने दिया सुखद अहसास

ब्रह्माकुमार प्रवीण, हसनपुर (हरियाणा)

मैंने ईश्वरीय ज्ञान में अगस्त, 2014 से चलना शुरू किया। तेरह वर्ष की उम्र तक भगवान में बहुत आस्था थी। शान्ति, प्रेम, सच्चाई, ईमानदारी व अच्छा आचरण – ये मेरे संस्कारों में शामिल थे। जब सुनता था कि त्रेतायुग में राजा राम के राज्य में स्नेह, सच्चाई व ईमानदारी थी तो सोचता था कि मैं वहाँ क्यों पैदा नहीं हुआ? शुरू से ही तीक्ष्ण बुद्धि था परन्तु पारिवारिक व सामाजिक विकारों के कारण एकाग्रता समाप्त होती चली गई व भटकाव की तरफ झुकाव होता गया। मन हर समय अशान्त रहने लगा। जीवन एकदम नीरस हो गया, आन्तरिक खुशी नहीं रही। माता-पिता व परिवार के प्रति अनावश्यक मोह था। जब कोई गलत चलता तो बहुत क्रोध आता था। अकेलेपन का अहसास भी होने लगा था। लगता था कि दुनिया में मेरा कोई नहीं है। जीवन में बहुत सारे दुख आए, अन्दर से टूटा लेकिन धैर्य नहीं खोया। भक्तिमार्ग में मंदिरों में सुख व शान्ति तलाशने की कोशिश की लेकिन वहाँ भी सब दिखावा लगा। फिर इस झूठी व पाप की दुनिया से वैराग्य आने लगा। निराशा के कारण शरीर को रोगों ने घेर लिया और अवसाद में रहने लगा। शरीर बिल्कुल ऊर्जारहित हो गया।

सुख-शान्ति का होने लगा अहसास

एक दिन अचानक मेरे एक मित्र ने बताया कि माउन्ट आबू में शान्ति है तो मन में ललक पैदा हुई कि एक बार आबू जाकर शान्ति का अनुभव करूँ। मैंने उनसे संस्था के बारे में पूछा, तो उन्होंने स्थानीय सेवाकेन्द्र पर जाने के लिए और कोर्स करने के लिए कहा। मैं ईश्वरीय ज्ञानकेन्द्र पर गया और कोर्स करने लगा। कोर्स के दौरान मालूम हुआ कि पहले हम देवी-देवता थे, कलाएँ कम होते-होते हम विकारी बन गये हैं और अब ज्ञान-मुरली सुनकर फिर से नई दुनिया में देवी-देवता बनेंगे, इस संगमयुग पर स्वयं परमात्मा हमें पढ़ाने आए हैं। कोर्स के तीसरे दिन ही मुझे सुख-शान्ति का अहसास होने लगा। जो शरीर ऊर्जारहित था, वो ऊर्जावान होने लगा। आहा! कैसा सुखद अहसास हो रहा है अब रोज ज्ञान सीखकर। बार-बार मन करता है इस पढ़ाई को पढ़ने के लिए। मुझे परमात्मा मिल गए हैं। जब योग में बैठता हूँ तो अहसास होता कि आबू को तो मैंने कई बार देखा है, कई बार वहाँ जा चुका हूँ।

अब मन में है भारी हर्ष

पहले सोचता था, पृथ्वी पर मेरा जीवन व्यर्थ है, यह दुनिया सिर्फ दुखों का भण्डार है, इस दुखभरी दुनिया को सुखधाम व शान्तिधाम में बदलने वाला कोई नहीं है लेकिन अब लगता है कि मेरा भी इस दुनिया में कोई है, वो कोई और नहीं, सृष्टि के रचयिता स्वयं परमात्मा शिवबाबा हैं। मन को बहुत भारी हर्ष होता है। मन में निश्चय है कि अब सतयुग आने वाला है। मेरा सौभाग्य है कि मुझे बाबा ने स्वयं आकर ढूंढ़ा है। इन 3 सालों के अलौकिक जीवन में तीन बार आबू जा चुका हूँ युगल व बच्चे के साथ। इस छोटे-से अलौकिक जीवन में मुझे बहुत सारे अनुभव हुए हैं। सबसे बड़ा चमत्कार यह है कि मेरी युगल, मेरे ज्ञान में चलने के एक महीने बाद ही ज्ञान में चलने लगी। मेरा सौभाग्य है जो बाबा ने मुझे अपना बनाया, अपने दिल में बिठाया।

आवश्यकता है

ग्लोबल अस्पताल माउन्ट आबू तथा आबू रोड, राजस्थान में रेजिडेन्ट मेडिकल ऑफिसर (आर.एम.ओ.) के पद हेतु एम.बी.बी.एस. डॉक्टर्स की आवश्यकता है।

उचित वेतन सुविधा, संपर्क करें –

9414144062 (सुबह 9 बजे से 5 बजे के बीच)

E-Mail : ghrchrd@ymail.com

ब्र.कु. आत्मप्रकाश, सम्पादक, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबू रोड द्वारा सम्पादन तथा ओमशान्ति प्रिन्टिंग प्रेस, शान्तिवन -307510, आबू रोड में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया। संयुक्त सम्पादिका - ब्र.कु. उर्मिला, शान्तिवन

▶▶ फोटो, लेख, कविता या अन्य प्रकाशन सामग्री के लिये : **E-mail : gyanamritpatrika@bkivv.org**

Website: gyanamrit.bkinfo.in **Ph. No. : (02974) - 228125**

1.बैंगलुरू (जाकूर)- 'विश्व बंधुत्व' समारोह का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी जी, अभिनेता भ्राता सारीगामा वीजी, फिल्म संयोजक भ्राता अनंत कुमार, ब्र.कु.पदमा बहन, ब्र.कु.लीना बहन तथा अन्य। **2.सिरोही**- जिले में उत्कृष्ट कार्य के लिए ब्र.कु.लक्ष्मण भाईको प्रशस्ति-पत्र देकर सम्मानित करते हुए राजस्थान के राज्यमंत्री भ्राता ओटाराम देवासी तथा जिलाधीश भ्राता सन्देश नायक। **3.भोपाल (अरेरा कालोनी)**- श्रीमद्भगवद् गीता महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमार भ्राता बृजमोहन, ब्र.कु.अवधेश बहन, कुरुक्षेत्र विश्व विद्यालय से डॉ.एस.एम.मिश्रा, ब्र.कु.त्रिनाथ भाई, डॉ.पुष्पा पाण्डेय तथा अन्य। **4.भुवनेश्वर**- आध्यात्मिक-सामाजिक सेवाओं के लिए ब्र.कु.तपस्विनी बहन को 'नगरबंधु अवार्ड' से सम्मानित करते हुए उड़ीसा के मुख्यमंत्री भ्राता नवीन पटनायक। **5.नई दिल्ली**- 'स्वच्छ समाज-स्वस्थ समाज' विषयक अभियान का शुभारम्भ करते हुए दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री भ्राता सत्येन्द्र जैन, केन्द्रीय सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री भ्राता थावरचंद गहलोत, ब्र.कु.बृजमोहन भाई, ब्र.कु.अमीरचंद भाई, ब्र.कु.शुक्ला बहन, ब्र.कु.सुंदरी बहन तथा ब्र.कु.सुषमा बहन। **6.रायपुर (शान्ति सरोवर)**- त्रि-आयामी स्वास्थ्य समारोह का शुभारम्भ करते हुए स्वास्थ्य आयुक्त भ्राता आर. प्रसन्ना जी, डॉ. सतीश गुप्ता, एम्स रायपुर के निदेशक डॉ.नितिन एम.नागरकर, ब्र.कु.कमला बहन, ब्र.कु.बाला बहन तथा ब्र.कु.सविता बहन। **7.फरीदाबाद (सेक्टर-21डी)**- 'आन्तरिक शक्ति-आन्तरिक शान्ति' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.शिवानी बहन, ब्र.कु.उषा बहन, परफेक्ट ब्रेड के प्रबन्ध निदेशक भ्राता एच.के.बत्रा, लायन्स क्लब गवर्नर भ्राता बी.एम.शर्मा, ब्र.कु.प्रीति बहन तथा अन्य। **8.नई दिल्ली (हरिनगर)**- 'इन्नर पीस फॉर हैप्पी एण्ड हेल्दी माइंड' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान के उप-कुलपति भ्राता पी.एन.शास्त्री, इंडियन लॉ इन्स्टीट्यूट के रजिस्ट्रार भ्राता श्रीनिवास पुष्टि, प्रो.ई.वी.गिरीश, ब्र.कु.शुक्ला बहन, ब्र.कु.सुशांत भाई, ब्र.कु.राजश्री बहन तथा ब्र.कु.देवेन्द्र भाई।

RNI No.10563/1965, Postal Regd. No.RJ/SRO/9559/2015-2017 Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment No. RJ/WR/WPP/002/2015-2017. Published on 20th of each Month &
Posted on 26th to 1st of each month. Price 1 copy Rs. 8.50, Issue : October, 2017.

अहमदाबाद (महादेवनगर)- युवा प्रभाग द्वारा आयोजित प्रदर्शनी बस अभियान का शुभारम्भ करते हुए गुजरात के उप-मुख्यमंत्री भ्राता नितिन भाई पटेल, राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी जी, ब्र.कु.चंद्रिका बहन, फिल्म कलाकार भ्राता उपेन पटेल, ब्र.कु.सरला बहन, ब्र.कु.ललित भाई तथा अन्य।

शान्तिवन (आबू रोड)- विश्व बंधुत्व दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी जी। मंचासीन हैं संयुक्त राष्ट्र संघ से आयी ग्लोबल इनिशियेटिव फाउण्डेशन की संस्थापक डॉ.पौला फैल्लिगहम, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई, ब्र.कु.भरत भाई तथा ब्र.कु.बिन्नी बहन।

ज्ञान सरोवर (आबू पर्वत)- 'माइंड बॉडी मेडिसिन' विषयक सम्मेलन का उद्‌घाटन करते हुए डॉ.बनारसीलाल शाह, ब्र.कु.मृत्युंजय भाई, चण्डीगढ़ के गृहसचिव भ्राता अनुराग अग्रवाल, उड़ीसा राज्यकल्याण आयोग अध्यक्षा बहन लतिका प्रधान, ब्र.कु.डॉ.निरंजना बहन, डॉ.निर्मला बहन, डॉ.प्रताप मिड्ढा, डॉ.अशोक मेहता, ब्र.कु.शिवानी बहन तथा डॉ.गिरीश पटेल।

ज्ञान सरोवर (आबू पर्वत)- आई.टी. प्रभाग द्वारा आयोजित सम्मेलन का उद्‌घाटन करते हुए ब्र.कु.डॉ.निर्मला बहन, ब्र.कु.करुणा भाई, ब्र.कु.यशवंत भाई, 'सिर्स' के सी.ई.ओ. भ्राता हार्दिक पारेख तथा अन्य।