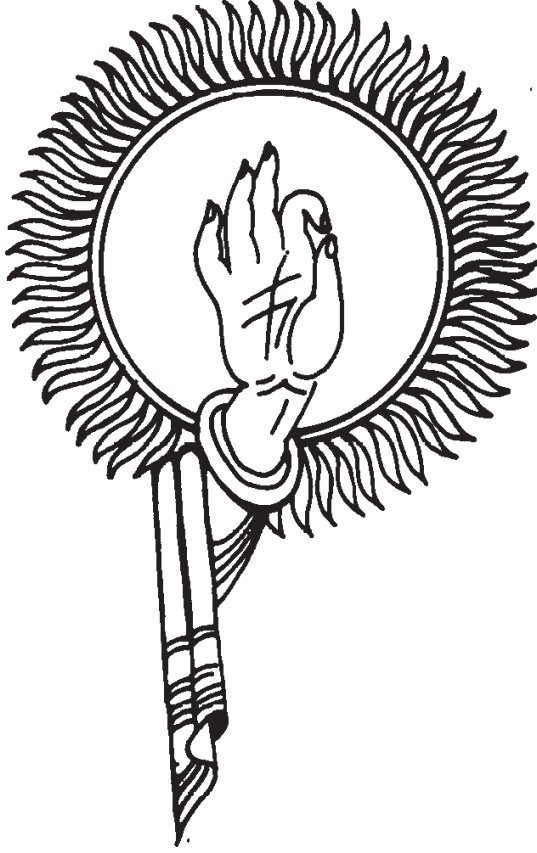


# भगवान का साथी



प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय  
पाण्डव भवन, आबू पर्वत (राज.)

**प्रथम मुद्रण :**  
फरवरी, 2001

**प्रतियाँ :**

**प्रकाशक एवं मुद्रक:**  
साहित्य विभाग,  
ओमशान्ति प्रेस, ज्ञानामृत भवन,  
शान्तिवन, आबू रोड – 307510  
☎ 28124, 28125

**पुस्तक मिलने का पता:**  
साहित्य विभाग,  
पाण्डव भवन, आबू पर्वत – 307501

**© कापी राइट:**  
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय,  
पाण्डव भवन, आबू पर्वत – 307501  
राजस्थान, भारत ।

# अमृत-सूची

1. बापदादा के प्रति .....	9
2. प्रस्तावना .....	10
3. दादी जानकी जी – एक शब्द चित्र .....	13
4. एक विदुषी महिला तथा शिक्षकों की शिक्षिका .....	16
5. प्रेरणा .....	19
6. दूसरों पर विश्वास .....	20
7. समस्या हल करना .....	21
8. ईश्वर को जानना .....	22
9. सम्बन्ध .....	23
10. रूहानी पथ .....	24
11. रूहानी सेना .....	25
12. विश्वास .....	26
13. ईश्वर से सम्बन्ध .....	27
14. मन को शान्त रखना .....	28
15. पवित्रता .....	29
16. मित्रगण एवं सम्बन्धी .....	30
17. सहनशीलता की बुद्धिमत्ता .....	31
18. मार्ग में बाधाएं .....	32
19. अपना दिल एक को दो .....	33
20. शान्ति स्थापित करना .....	34
21. आध्यात्मिक उन्नति .....	35
22. ईमानदारी का गुण .....	36
23. स्वयं से ईमानदारी .....	37

24. ईमानदारी व स्पष्टता .....	38
25. छिछला प्यार .....	39
26. प्रेम व अनासक्ति .....	40
27. प्रेम का सागर .....	41
28. ईश्वर का प्रेम .....	42
29. सम्पूर्ण प्रेम .....	43
30. पढ़ाई से प्रेम .....	44
31. ईश्वरीय प्रेम में समर्पण .....	45
32. साहस .....	46
33. ईश्वर का बालक .....	47
34. वास्तविक शान्ति .....	48
35. मित्रता .....	49
36. दूसरों के साथ तुलना करना .....	50
37. भावनात्मक पीड़ा .....	51
38. आध्यात्मिकता .....	52
39. विचारों की गुणवत्ता .....	53
40. अनासक्ति .....	54
41. बीमारी से लाभ .....	55
42. ईश्वर का प्रकाश .....	56
43. दया .....	57
44. दूसरों का आदर .....	58
45. ईश्वर मेरे सर्वस्व .....	59
46. प्रेम .....	60
47. आत्म-सम्मान .....	61
48. शान्ति .....	62

49. विकारों का उन्मूलन .....	64
50. नम्रता का विकास करना .....	65
51. समझदारी .....	66
52. सन्तुलन .....	67
53. शक्ति और स्नेह .....	68
54. शुद्ध भावनाएँ .....	69
55. शारीरिक पीड़ा .....	70
56. प्राप्ति .....	71
57. सूक्ष्म सेवा .....	72
58. शुद्ध विचार .....	73
59. धर्म .....	74
60. शान्त रहना .....	75
61. फ़न्दे .....	76
62. व्यर्थ आदतें हटाना .....	77
63. प्रसन्नता .....	78
64. स्वयं से बातचीत करना .....	79
65. स्व-राज्याधिकारी .....	80
66. ईमानदारी .....	81
67. आदर .....	82
68. प्रेम के लिए अन्तःकरण में जाइए .....	84
69. रूहानी तन्दुरुस्ती .....	85
70. रूहानी विद्यार्थी .....	86
71. प्रेम की तलाश .....	87
72. दिल टूट गया है .....	88
73. साफ़ और सच्चा दिल .....	89

75. अहंकार .....	90
76. जंगल में जीवन .....	91
78. प्रेम का प्रथम कार्य .....	92
79. आपका सच्चा प्रेम .....	93
80. ईश्वर का सच्चा प्यार .....	94
81. सदैव रहम भाव .....	95
82. दिल खुश व दिमाग शान्त .....	96
83. कोई मुझे हानि नहीं पहुँचा सकता .....	97
84. प्यार अमर है .....	98
85. प्रेम के माता-पिता .....	99
86. इच्छाएं .....	100
87. ज्ञान .....	101
88. सर्वशक्तिवान ईश्वर .....	102
89. आचार-नीति .....	103
90. ईमानदारी .....	104
91. आध्यात्मिक शिक्षा .....	105
92. सन्तुष्टि .....	106
93. बीमारी को समझना .....	107
94. सीखना .....	108
95. सफलता .....	109
96. विचार-शक्ति .....	110
97. सहनशीलता .....	111
98. असीम की ओर गमन .....	112
99. खुशी .....	113
100. ईश्वर का आशीर्वाद .....	114

101.	सेवाधारी के रूप में महिलायें .....	115
102.	शान्ति स्थापित करना .....	116
103.	दिल ईश्वर का दर्शन करता है .....	117
104.	परमात्मा को पहचानना .....	118
105.	स्पर्श और समझ .....	119
106.	ईश्वर के साथी .....	120
107.	अपने घर जाना .....	121
108.	ईश्वर जैसा बनना .....	122
109.	विरासत .....	123
110.	ज्ञान और शक्ति .....	124
111.	परमात्मा का रोल .....	125
112.	खोज का अन्त .....	126
113.	प्रभाव .....	127
114.	जीवन रूपी नाटक - I .....	128
115.	जीवन रूपी नाटक - II .....	129
116.	जीवन रूपी नाटक - III .....	130
117.	ईश्वर की मदद करना .....	131
118.	त्रुटियाँ .....	132
119.	दूसरों का नेतृत्व करना .....	133
120.	शिक्षक बनना .....	134
121.	स्वयं की जाँच करना .....	135
122.	अन्तर्मुखता .....	136
123.	विनम्रता .....	137
124.	श्रद्धा और विवेक .....	139
125.	बुद्धि .....	140

126.	सहयोग .....	141
128.	सुरक्षा .....	142
129.	धैर्य .....	143
129.	आत्म-बोध .....	144
130.	रूहानी पथ पर चलना .....	145
132.	शाश्वत प्रसन्नता .....	146
133.	चिन्ता .....	147
134.	आन्तरिक बाधाएं .....	148
135.	बदलते विचार .....	149
136.	ब्रह्म मुहूर्त का ध्यान .....	150
137.	रूहानी सहनशीलता .....	151
138.	शक्ति .....	152
139.	आत्मिक चेतना .....	153
140.	आध्यात्मिक पथ पर चलना .....	154
141.	आध्यात्मिक औषधि .....	155
142.	प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय का संक्षिप्त परिचय .....	156
143.	भगवान का साथी .....	157

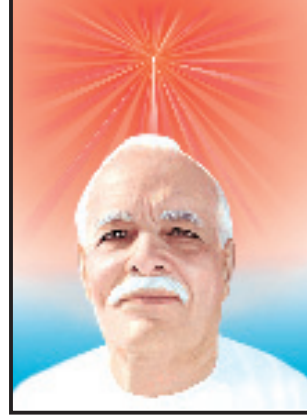






## बापदादा के प्रति

सुन्दरता से चमकाए गए इस असली 'रत्न' के लिए और दादी जानकी जी द्वारा हमें प्रदान किये गये सभी ज्ञान-रत्नों के लिए, हम हृदय से बापदादा (निराकार परमपिता परमात्मा 'शिव' एवं उनके साकार माध्यम पिताश्री ब्रह्मा बाबा) के आभारी हैं।





## प्रस्तावना

इस पुस्तक के प्रकाशन में बहुत विलम्ब हुआ है, शायद कई दशकों का विलम्ब। दादी जानकी जी की बुद्धिमत्ता और उनकी उपलब्धियों की जन-साधारण को अब तक पहचान नहीं हो पाई है, यह एक विलक्षण बात है।

व्यक्ति की उपलब्धि प्रायः उसके पद, सत्ता तथा उसकी सम्पत्ति के आधार पर आँकी जाती है जिन्हें प्राप्त करने में साधारणतया लम्बा समय लगता है। दादी जानकी जी की उपलब्धियाँ एक अलग तरह की सम्पत्ति हैं जो त्याग



के माध्यम से प्राप्त की गई है। पिछले 60 वर्षों से दादी जी नित्य भगवान से निजी वार्तालाप और मौन स्थिति में मन्त्रणा करती रही हैं जिससे वे भगवान के बिल्कुल करीब आ गयी हैं। आज वे विश्व भर में फैल रहे प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका के पद पर सुशोभित हैं। औपचारिक शिक्षा न होने पर भी ऐसी उपलब्धि होना कोई साधारण बात नहीं है।



दादी जी कभी यह नहीं कहेंगी कि उनके पास कोई सम्पत्ति है, सिवाय अपने आत्मा के गुणों के, जिन्हें भी वे ईश्वरीय देन मानती हैं। फिर भी, उनके जीवन का अध्ययन करने पर यह पाया जाता है कि वे अनेक आत्माओं के लिए प्रेरणा स्रोत रही हैं।

जब वे सन् 1974 में लंदन पहुँची तो किलबर्न में एक छोटे-से, दो कमरों वाले मकान में रहने लगी थीं। यही भारत से बाहर ब्रह्माकुमारियों का प्रथम सेवाकेन्द्र था। सन् 1980 के दशक के दौरान लंदन में नियमित जिज्ञासुओं की संख्या बढ़कर कई सौ हो गई। वे डुडन हिल में सीलन भरे एक अति साधारण सामुदायिक केन्द्र में हर रोज़ इकट्ठे हुआ करते थे। वह समय त्याग की भावना का था जबकि दादी जी के नेतृत्व ने हमें अनेक शिक्षाएं व प्रेरणाएं दीं। वर्ष 1991 तक उत्तर-पश्चिमी लंदन में “ग्लोबल को-आपरेशन हाउस” का निर्माण सम्भव हो पाया जो कि इस विश्व विद्यालय का अन्तर्राष्ट्रीय प्रमुख केन्द्र है। वर्ष 1993 में ऑक्सफोर्ड के बाहर पालाडियन में एक भव्य भवन खरीदा गया जो “ग्लोबल रिट्रीट सेन्टर” बना। दादी जी की प्रेरणा से वर्ष 1995 में लंदन शहर के बीच एक महत्त्वपूर्ण स्थान लिया गया जो अब ब्रह्माकुमारी संस्था का सूचना केन्द्र है।





इस संस्था के विश्व भर में अनेक सेवाकेन्द्र हैं। ये ऐसे स्मृति-स्तम्भ हैं जो कई दशकों की निःस्वार्थ सेवा व निरहंकारिता के प्रतीक हैं। ये सेवा स्थान इस बात का प्रमाण हैं कि आत्म-ज्ञान, आत्म-उन्नति व ईश्वर-प्राप्ति की चाह रखने वाले जिज्ञासुओं के प्रति शुभेच्छा रखने वाले व उन्हें आध्यात्मिक उन्नति हेतु प्रेरणा देने वाले लोगों की सहायता करने के लिए दुनिया दौड़ पड़ेगी।

पिछले दो दशकों में इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के 70 से भी अधिक देशों में रहने वाले विद्यार्थियों व शिक्षकों के निमन्त्रण पर दादी जानकी जी ने अनेक बार विश्व भ्रमण किया है। जिस सेवाकेन्द्र का वे दौरा करती हैं वहाँ हर सुबह उनका प्रवचन होता है। लंदन में स्थित “ग्लोबल को-ऑपरेशन हाउस” उनका प्रमुख संचालन केन्द्र है जहाँ उनके सप्ताह में कई दिन प्रवचन होते हैं। सायंकाल में वे सामूहिक कार्यक्रमों में व्याख्यान देती हैं तथा इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के शिक्षकों को विशेष शिक्षा देती हैं।

यह अवश्यभावी लगता है कि अब किसी भी पल यह विलक्षण महिला विश्व-विख्यात हो जायेगी। हो सकता है यह पुस्तक इस दिशा में एक कदम सिद्ध हो। दादी जानकी जी द्वारा पिछले दस वर्ष से भी अधिक समय में दिये गये प्रवचनों व व्याख्यानों को संकलित कर प्रकाशित किया जा रहा है जिस कार्य में अनेक आत्माओं ने अति प्रेम से, तन व मन का सहयोग दिया है।

यद्यपि इस कार्य में सहयोग के लिए प्रशंसा करना आवश्यक नहीं; परन्तु आभार-प्रदर्शन अवश्य न्याय-संगत लगता है।

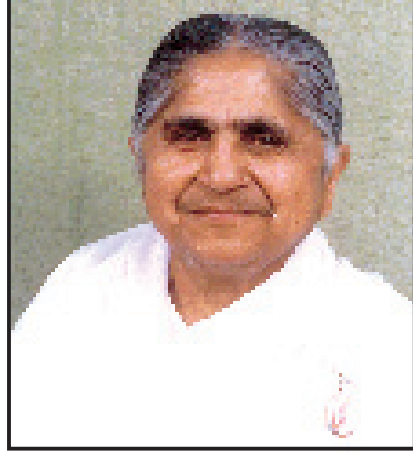
हमें विश्वास है कि आप ज्यों-ज्यों मनोहर व शक्तिप्रद ज्ञान रत्नों के इस सरोवर में डुबकी लगाते जायेंगे, आपको अत्यधिक खुशी की प्राप्ति होगी।





## दादी जानकी जी - एक शब्द चित्र

दादी जानकी जी एक विवेकशील महिला हैं। एक ऐसी नारी जिसने आध्यात्मिक सच्चाइयों को समझा है और व्यक्तिगत शान्ति तथा शक्ति की उच्चतम स्थिति को प्राप्त कर लिया है। विप्लव, हलचल के कगार पर खड़े आज के डाँवाडोल संसार में दादी जानकी जी ने स्वयं का सन्तुलित और व्यवस्थित संसार खोज निकाला है।



84 वर्षीया दादी जानकी जी को विश्व-भर में एक महान शिक्षक व सलाहकार के रूप में मान्यता प्राप्त है। शान्ति तथा सामन्जस्य की खोज में लगी अनेक आत्माओं की वे प्रेरणा स्रोत हैं।

अपने व्यक्तिगत एवं व्यवसायिक जीवन में स्त्री/पुरुष दोनों के गुणों का समावेश करने के इच्छुक समस्त नर-नारियों के लिए प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी जानकी जी एक आदर्श नेता हैं।

सभी धर्मों व समाज के सभी वर्गों से सम्बन्ध रखने वाले लोगों को उनके रूहानी स्वरूप अर्थात् आत्मा के प्रति सच्चा रहने के काम में दादी जी उन्हें बड़े स्नेह के साथ लगाये रखती हैं ताकि वे भविष्य-निर्माण में अपना अनूठा योगदान दे सकें - एक ऐसा संसार बना सकें जो भावी पीढ़ियों के रहने योग्य हो। संक्षेप में, दादी जानकी जी हमारी सुषुप्त सामर्थ्य को जागृत करने हेतु हमारा आह्वान करती हैं।

**दादी जानकी जी के शब्दों में -** “युद्ध, गरीबी, प्रदूषण, मृत्यु व दुःख रूपी इस शरद ऋतु के पश्चात् अब कैसा संसार आने वाला है? शरद ऋतु से हम बसन्त



के आने का पूर्व अनुमान लगा सकते हैं। विश्व के भविष्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने वालों ने हमारी इस धरा पर एक ऐसे संसार की छवि प्रस्तुत की है जहाँ सब चीज़ों का मुक्त आदान-प्रदान होगा तथा जहाँ मानव को सर्वोच्च शक्तियों की सिद्धि भी प्राप्त होगी। परन्तु उस स्थिति में हम तभी पहुँच पायेंगे जब हमें वहाँ ले जाने के लिए योग्य पथ-प्रदर्शक मिलेंगे।’’

दादी जानकी जी के कार्य को सन् 1992 में तब मान्यता मिली जब उन्हें ब्राजील में हुए महासम्मेलन में विश्व के दस प्रज्ञा-संरक्षकों (Keepers of Wisdom) में से एक प्रज्ञा-संरक्षक के रूप में निमन्त्रित किया गया। यह संसार के आध्यात्मिक नेताओं का एक ऐसा विशिष्ट समूह था जिसे इसलिए आमन्त्रित किया गया था ताकि वे आधुनिक विश्व की पर्यावरण सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारण – आध्यात्मिक संकटों के बारे में परामर्श दे सकें।

दादी जानकी जी ने लगभग 60 वर्षों से अपना जीवन मानव-सेवा के लिए समर्पित किया हुआ है। उनका आध्यात्मिक प्रशिक्षण काल 21 वर्ष की आयु में सन् 1937 में प्रारम्भ हुआ और वे प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के संस्थापक सदस्यों में से एक हैं। इन संस्थापक सदस्यों ने पहले 14 वर्ष तक एकान्त में साधना की। इसी प्रगाढ़ चिन्तन और आध्यात्मिक ज्ञान के अध्ययन ने दादी जी को भविष्य के लिए एक सुदृढ़ आधार प्रदान किया। दादी जी की यही विशुद्ध इच्छा है कि सभी व्यक्ति सत्य को जानें, अपनी आध्यात्मिक शक्ति को पहचानें और परमपिता परमात्मा के साथ अपना श्रेष्ठ सम्बन्ध जोड़कर शक्ति की अनुभूति करें। सार रूप में, यही है दादी जी के जीवन-पर्यन्त कार्य का आधार।

दादी जी, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका हैं। इस संस्था में, भारत में प्रचलित राजयोग के प्राचीन सिद्धान्त सिखाये जाते हैं। राजयोग का आधार है मौन चिन्तन। भारत से बाहर रहने वाले तथा इस विषय में रुचि रखने वाले अनेक व्यक्तियों को राजयोग के माध्यम से एक अवसर



प्राप्त हुआ है जिससे उन्होंने व्यक्तिगत मूल्यों को, स्वयं के बारे में अपनी मानसिक कल्पना को तथा आस्था को और अधिक गहराई से समझा है एवं इसका मूल्यांकन किया है।

आत्म-प्रबन्धन के इस बहुमूल्य दर्शन को भारत के रहस्यवादी क्षेत्र से लाकर इसका स्पष्टीकरण करने व इसे आधुनिक विश्व के कर्मक्षेत्र में व्यवहारिक रूप प्रदान करने का माध्यम दादी जी बनी हैं।

सबसे बड़ी बात यह है कि दादी जानकी जी एक ऐसी द्रष्टा हैं जिनकी दृढ़ आशावादिता और दयालुता अपने आप में एक अनूठापन लिए हुए है। दादी जी प्राप्ति करने के सम्बन्ध में किसी सीमा-रेखा को स्वीकार नहीं करतीं अर्थात् वे मानती हैं कि कुछ भी प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार दादी जी दूसरों को भी यह विश्वास करने की प्रेरणा प्रदान करती है कि वे भी असम्भव को सम्भव बना सकते हैं।





## एक विद्युषी महिला तथा शिक्षकों की शिक्षिका

– जयन्ति बहन

क्या किसी मानव के लिए सम्भव है कि वह परमात्मा को सदा अपना मित्र बनाये रखे? दादी जानकी जी ने यह प्रत्यक्ष कर दिखाया है कि ईश्वर के साथ आध्यात्मिकता से परिपूर्ण सजीव सम्बन्ध स्थापित करना सम्भव है। सहस्रों व्यक्ति ईश्वर का आदर तो करते हैं परन्तु उन्हें लगता है कि उनका ईश्वर से दूर का सम्बन्ध है। ऐसे व्यक्तियों के जीवन में दादी जी का सबसे बड़ा योगदान ही यह है कि उन्होंने ईश्वर के स्वरूप को – एक ऐसे स्नेही अभिभावक और बुद्धिमान शिक्षक के रूप में बदल दिया है – जो प्रत्येक का सम्बल, संरक्षक, पालनकर्ता और उत्थान करने वाला है। दादी जी एक ऐसी विद्युत-वैज्ञानिक (Electrician) हैं जो टूटे तार जोड़ सकती हैं और आत्मा की तारों को प्रकाश व शक्ति के परम स्रोत, जिसे शक्ति-पूँज अथवा परमात्मा कहते हैं, से जोड़ सकती हैं।

दादी जी इतनी विनम्र और साफ़ दिल हैं कि उन्हें प्रत्येक मानव में अच्छाई ही दिखाई देती है। दादी जी ने प्रभु से प्राप्त सत्य को इतनी गहराई तक आत्मसात किया है कि उनका हर श्वाँस, हर क्षण इस विवेक से परिपूर्ण है। सौभाग्य से मैं आठ वर्ष की आयु से ही इनके सम्पर्क में हूँ। दादी जी के स्नेह व सहृदयता की मेरे में बाल्यकाल की जो स्मृतियाँ अंकित हैं, उनमें दादी जी द्वारा आध्यात्मिक व सांसारिक उपहार देते रहने की यादें प्रमुख हैं। दादी जी की दृढ़ता और सतत योगी-जीवन ने किशोरावस्था के बदलाव वाले वर्षों में मेरा मार्ग-दर्शन किया। जब कभी भी मैं सुनने को तैयार होती थी तो दादी जी मुझे ऐसी अर्न्तदृष्टि प्रदान करती थीं जिससे मेरे अज्ञान से बन्द हुए द्वार खुल जाते थे।





संयोग ऐसा हुआ कि अप्रैल 1974 में, दादी जी और मैं लंदन में एक साथ आये। मुझे दिन-रात दादी जी के साथ रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ जो सचमुच अविश्वसनीय था तथा जिसने मुझे सीखने, बढ़ने और विकसित होने की शक्ति प्रदान की। मैंने दादी जी को आध्यात्मिक ज्ञान के रत्नों से खेलते हुए देखा है तथा हर क्षण इन रत्नों की दूसरों के साथ लेन-देन करते हुए देखा है। दादी जी व्यस्त रहते हुए भी कभी थकान महसूस नहीं करती हैं। वे अपने मन का द्वार सदा साफ़ और खुला रखती हैं ताकि ईश्वर का प्रकाश और प्यार उनमें भरता रहे। फिर वे इस ईश्वरीय प्रकाश व प्रेम को अपने सम्पर्क में आने वाली मनुष्यात्माओं में भरती रहती हैं। मैंने अनेक वर्षों तक दादी जी की अनुवादक के रूप में कार्य किया है जो मेरे लिये एक अनूठी शिक्षा और प्रशिक्षण रहा। मैं यह देखती रहती कि कैसे मनुष्यात्मायें आतीं और दादी जी से मिलने के बाद आनन्द से नाचते हुए वापिस जातीं। व्याकुल अवस्था में मनुष्यात्मायें आती हैं और दादी जी उन्हें स्थिति के ऐसे पहलू दर्शाती हैं जिन्हें वे स्वयं देखने में असमर्थ होतीं और फलस्वरूप वे स्पष्ट और सशक्त होकर वापिस जाती हैं। प्रतिदिन दादी जी सैकड़ों लोगों से मुखरित होती और प्रत्येक को समुचित सम्मान देती हैं और उनकी बात सम्मानपूर्वक, ध्यान से सुनती हैं। कभी उनके धैर्य को चुनौती दी जाती और कभी उनके विश्वास की परीक्षा ली जाती। परन्तु दादी जी ने कभी भी आत्माओं में आशा और विश्वास को नहीं खोया। वे उनके गुणों को इतने स्पष्ट रूप से पहचानती हैं जितना कि वे स्वयं भी नहीं जानते होंगे। साथ ही दादी जी उनमें ऐसी चेतना पैदा करती हैं जिससे वे स्वयं में शक्ति भर लेते हैं। यही कारण है कि सृष्टि-रचयिता ब्रह्मा बाबा ने उन्हें शिक्षकों की शिक्षिका बनने कार्य सौंपा।

दादी जी की सम्प्रेषण-शक्ति, (Communication Skill) उनके द्वारा प्रयोग किये गये शब्दों से कहीं अधिक है। वस्तुतः उनका हर बोल, हर शब्द उनके अनुभव और प्रयोग की गहराई से निकलता है। तथापि उनके मौन-शक्ति के अनुभव सबसे अधिक प्रभावशाली हैं। ईश्वर के स्नेह और आनन्द से परिपूर्ण मौन-शक्ति ने प्रत्यक्ष



रूप से लोगों की धारणाओं को बदला है। उनकी उपस्थिति से प्रस्फुटित होने वाली गहन शान्ति ने बहुत-से प्रश्नों का समाधान किया है। उनकी मौन-शक्ति ने मानसिक कल्पनाओं और स्वप्नों को साकार स्वरूप प्रदान किया है तथा मार्ग की अनेक बाधाओं को दूर कर दिया है।

दादी जानकी जी ने यह दिखा दिया है कि आयु, स्वास्थ्य, लिंग, व्यक्तित्व और प्रकृति आदि की सीमाओं से ऊपर कैसे उठा जाये। यह विधि है – प्रभु-प्रेम की छत्रछाया में रहना और रक्षा की इस विधि की सबके साथ लेन-देन करना।

*(जयन्ति बहन जी लंदन में ब्रह्माकुमारी संगठन की निर्देशिका हैं)*





## प्रेरणा

हम अपने आस-पास के लोगों की सेवा कैसे कर सकते हैं?

अपना जीवन प्रेरणादायक बनाकर तथा युक्ति और सूझबूझ के साथ कार्य करने से हम ऐसा कर सकते हैं। यदि वास्तविक वार्तालाप करने का अवसर न भी मिले, फिर भी हम एक-दूसरे की उपस्थिति से अच्छी बातें ग्रहण कर सकते हैं। हम उनकी श्रेष्ठता से सकारात्मक प्रेरणा लें और उनकी विशेषताओं को अपना लें।

इससे प्रेम तथा आदर का वातावरण निर्मित होता है जिसके कारण आध्यात्मिक अनुभवों की लेन-देन करना सहज हो जाता है। हम इतने हर्षितमुख रहें तथा हमारा जीवन ऐसा उदाहरण बन जाए कि लोग कहें,

“देखो, यह है फ़रिश्ता।”





## दूसरों पर विश्वास

यदि आपको किसी कार्य की ज़िम्मेवारी लेने की आवश्यकता पड़ती है तो ज़रूर लीजिये। फिर भी, यदि यह आपका कार्य नहीं है अथवा इसकी ज़िम्मेवारी किसी और की है, तो इसमें मत उलझिए। यदि आप सहायता करना चाहते हैं तो और अधिक सूक्ष्म ढंग से, विश्वास के आधार पर भी आप अपना सहयोग दे सकते हैं।

दूसरों पर विश्वास रखने से बहुत काम हो जाता है। इसका अर्थ ऐसा अंधविश्वास नहीं है कि हाथ-पर-हाथ रखे, निस्सहाय होकर देखते रहें। इसका अर्थ है घटित हो रही घटनाओं के प्रति सावधान रहते हुए, दूसरों में इस हद तक अपने विश्वास की शक्ति भर देना कि वे जो कुछ भी करना चाहें, उसे करने की सामर्थ्य स्वयं में अनुभव करें। इसे कहते हैं विश्वास करना, परन्तु यह आपके विश्वास की शक्ति का दान करना भी है। यदि दूसरा व्यक्ति ईमानदार तथा सच्चा है तो आपका विश्वास उसके लिए काम करेगा। इस प्रकार हम एक-दूसरे की सच्ची सहायता करना सीख सकते हैं।





## समस्या हल करना

किसी समस्या का समाधान करने की युक्ति यह है कि समस्या के उभर कर आने से पूर्व ही उसकी जड़ तक पहुँचा जाये ।

इसके लिए स्पष्टता तथा ईमानदारी जैसे गुणों की आवश्यकता होती है, क्योंकि सभी समस्याओं का समाधान है सत्यता। सत्यता का अर्थ है – मूल स्थिति, जिस स्थिति में कोई वस्तु दृष्टिकोणों तथा मान्यताओं के जुड़ने से पूर्व होती है। यह सत्यता आपको ईश्वर के समीप लाएगी और ईश्वर के शुद्ध प्रभाव से आप समस्या के सार या मूल कारण को सहज ही समझ सकेंगे। किसी समस्या को इसके मूल कारण के स्तर पर सुलझाने का कार्य एक सुन्दर अनुभव है। इस सौन्दर्य का प्रभाव सुधार लाने वाला होता है, न केवल आप में तथा उस समस्या में, अपितु उनमें भी जो कि समस्या का कारण बने हैं।

प्रतिदिन स्वयं से पूछिए कि आपने स्वयं को अपने सार रूप में अर्थात् एक आध्यात्मिक सत्ता के रूप में तथा ईश्वर के शाश्वत बालक के रूप में कितना समझा है। यह न केवल आपकी चेतना को विकसित करने की विधि है अपितु आपके रूहानी सौन्दर्य को बढ़ाने की विधि भी है। इससे समस्या हल करने का कार्य आसान हो जाता है।





## ईश्वर को जानना

आप कैसे जानेंगे कि आपने परमात्मा को उनके असली रूप में पहचान लिया है?

इसकी मुख्य पहचान यह है कि आप परमात्मा के समान बनते जाते हैं; आप प्रत्येक वस्तु को उसके आन्तरिक, रूहानी रूप में देखते हैं। आप स्वयं को एक रूहानी व्यक्तित्व समझकर, दूसरों को भी आत्मा जानकर, उनसे व्यवहार करते हैं।

आप गुणों के महत्त्व को समझते हैं, जो कि कभी कम नहीं होता। गुणों को अपनाकर आप सदा अविचलित रहते हैं। परमात्मा की सच्ची पहचान हो जाने पर अर्थात् यह जान लेने पर कि वे कौन हैं और क्या करते हैं, आप अनुभव करेंगे जैसे कि आप उनके हैं और वे आपके हैं। इस प्रकार उनका जो कुछ भी है, वह आपका हो जाता है।





## सम्बन्ध

जब किसी से सम्बन्ध सामान्य नहीं रहते तो ऐसा देखा गया है कि प्रायः इसका कारण होता है – आवश्यकताओं और आकांक्षाओं की पूर्ति न होना। अत्यधिक घृणा और क्रोध के कारण हो सकता है आप उस स्थान से भागना चाहें। चाहे कुछ भी हो, यह कोई समाधान नहीं है। यह केवल आपकी नासमझी को दर्शाता है कि आप असली समस्या को समझ नहीं पाए हैं।

सारी आवश्यकताओं और आकांक्षाओं का मूल कारण ही है आध्यात्मिक इच्छा का अपूर्ण होना। योग के द्वारा आप अपनी रूहानी इच्छाओं को पूर्ण कर, किसी के साथ भी सफलतापूर्वक सम्बन्ध निभा सकते हैं। आप दूसरों के साथ केवल इसीलिए सम्बन्ध रखेंगे ताकि लेन-देन कर सकें व आनन्द ले सकें। देने के इस कार्य में आप किसी बन्धन में बंधे हुए नहीं होंगे और आपका प्रेम किन्हीं शर्तों पर आधारित नहीं होगा।

हमें आपसी सम्बन्धों में आध्यात्मिकता का समावेश करने का प्रयास करना चाहिए। हमारे उदाहरण से दूसरे लोग शिक्षा ग्रहण करेंगे। यह एक-दूसरे को प्रोत्साहित करने व उन्नति करने की एक विधि है।





## रूहानी पथ

रूहानी पथ एक विद्यालय की तरह है परन्तु यह एक सामान्य विद्यालय नहीं है जहाँ आप साधारण कौशल सीखते हैं। यह तो एक रूहानी विद्यालय है जहाँ आप आत्मिक कौशल सीखते हैं, जैसे कि अपनी चारित्रिक कमियों को कैसे दूर किया जाय या अपने चारों ओर व्याप्त नकारात्मक प्रभावों से कैसे बचा जाये।

कुछ लोगों का यह विचार है कि यदि वे रूहानी मार्ग का अनुसरण करेंगे तो वे अपने गुणों का विकास नहीं कर पायेंगे। किन्तु आज लोगों को किस प्रकार के गुणों की वास्तव में जरूरत है? अपना अहंकार मिटाना एक बड़ा गुण है, दूसरों से प्रेम करना एक अन्य गुण है। दूसरी सभी जटिल चीज़ों को पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। यदि आपको ईश्वर का अनुसरण करने की आदत है तो ईश्वर का स्वभाव आपका अपना स्वभाव बन जायेगा। सच्चे बनो, रूहानी पढ़ाई के द्वारा अपने सत्य स्वरूप को प्रत्यक्ष करो तथा रूहानी वर्से के अधिकारी बनो।







## रूहानी सेना

इस समय असत्य तथा बुराई की ताकतों के विरुद्ध एक रूहानी सेना का गठन किया जा रहा है। सभी प्रकार की नकारात्मकता ही बुराई की ताकतें हैं। एक श्रेष्ठ रूहानी योद्धा बनने के लिए आपको क्या करना पड़ेगा? सबसे पहले, निडर बनो। यद्यपि नकारात्मकता की ये शक्तियाँ स्वयं (आत्मा) के अन्दर भी हैं और बाह्य संसार में भी, फिर भी यदि आपको यह निश्चय है कि अन्तिम विजय आपकी ही होगी तो यह विश्वास आपको सभी चुनौतियों का सामना करने के लिए शक्ति प्रदान करेगा। दूसरी बात, सिर्फ शान्त रहने की ओर ही ध्यान न दो, अपितु गुणवान बनने की ओर भी ध्यान दो। सावधान भी रहो। सावधानी, सम्भवतः एक सफल योद्धा का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण लक्षण है। एक सेना में सब कुछ सतर्कता पर निर्भर करता है—चाहे यह पदोन्नति हो अथवा प्रगति, जीत हो या हार! यदि सैनिक सावधान नहीं रहता तो उसे सेना से निकाल दिया जाता है! यदि आप रूहानी रूप से सतर्क हैं तो ज्यों ही नकारात्मकता का आगमन होगा, त्यों ही आप इसे पहचान लेंगे। अन्ततः यदि केवल एक आत्मा भी जागरूक रहती है तो उससे बहुत से अन्य लोगों की भी सुरक्षा होती है।





## विश्वास

यदि तुम लोगों की सहायता करना चाहते हो तो विश्वास रखना अनिवार्य है। विश्वास दो प्रकार के हैं – दूसरों पर विश्वास करना और दूसरों को स्वयं पर विश्वास दिलाना। जब लोग यह देखेंगे कि आपमें आत्म-विश्वास है और आप अपनी समस्याओं का समाधान एक विश्वसनीय व स्थिर रूप से कर सकते हो, तो वे सहज ही आप पर विश्वास करना शुरू कर देंगे। फिर भी, दीर्घकाल तक लोगों का विश्वास प्राप्त करने का एक और भी अधिक सक्षम तरीका है और वह है – उन्हें यह अनुभव करवाना कि आप उन पर विश्वास करते हो।

यह एक कला है जिसे निम्नलिखित विधि के द्वारा विकसित किया जा सकता है :-

न तो कभी गपशप सुनो और न ही इसे बढ़ावा दो, गप्प के आधार पर न अनुमान लगाओ और न ही कोई राय बनाओ। इसके बजाय आध्यात्मिक बनो और अपनी भावनाएं शुद्ध रखो। दूसरों के लिए शुभकामनाएं विकसित करना सीखो।

यही होगा विश्वास करने की आपकी योग्यता का मूलभूत मापदण्ड।





## ईश्वर से सम्बन्ध

जो श्रद्धालु हैं उनका ईश्वर से सम्बन्ध स्वतः जुट जाता है। श्रद्धा से मेरा तात्पर्य है जीवन के प्रति श्रद्धा, जैसा कि निम्न कथन में व्यक्त किया गया है:

“जो कुछ हुआ है, वह अच्छा ही हुआ है,  
जो होने वाला है, वह और भी अच्छा होगा”।

श्रद्धा बढ़ाने के लिए अपने अभिमान का त्याग कर दीजिए और अपनी बुद्धि को निर्मल बनाइए। स्वयं को दूसरों के प्रभाव में न आने दीजिये।

मैं ईश्वर का बालक हूँ—इस चेतना में स्थित होकर ईश्वर के महावाक्य सुनिए। लापरवाही से मत सुनिए। ध्यानपूर्वक, प्रेम से व आत्म-समर्पण के भाव से सुनिए। फिर, जब आप विचार कर रहे हों, या साधारण रूप में स्वयं से बात कर रहे हों, तब यह ध्यान रखिए कि ईश्वर ने क्या कहा है।

आपका ईश्वर से सम्बन्ध जितना गहरा होगा, आप उतनी अधिक शक्ति प्राप्त कर सकेंगे। भय समाप्त हो जायेगा। आपके जीवन में हर चीज़ आसान लगने लगेगी। आप स्वच्छ, समझदार व श्रेष्ठ बन जायेंगे।





## मन को शान्त रखना

अपने मन को व्याकुल होने की अनुमति मत दीजिए क्योंकि व्याकुल मन शीघ्र ही प्रभावित हो जाता है। इससे आपकी शान्ति की स्थिति खो जायेगी। अतः स्वयं को आकर्षणों से मुक्त करके अपनी शान्त स्थिति बनाए रखना सीखिए।

यदि आप दूसरों के साथ स्पर्द्धा करते हैं या उनके साथ अपनी तुलना करते हैं तो आप स्वयं में ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाएंगे। स्वयं के अन्दर ध्यान केन्द्रित करने से आप अपने श्रेष्ठ स्वरूप की ओर अभिमुख होते हैं। अपने मौलिक स्वभाव को स्मरण रखिए। इससे आप आसानी से ईश्वर के साथ सम्बन्ध जोड़ सकते हैं। तब व्यर्थ विचारों को पहचानना और उन्हें दिव्य स्वरूप के द्वारा बदल देना सहज हो जाता है।

अन्तर्मुखता से, आन्तरिक दुःख के स्थान पर आ जाता है ईश्वर का गुणगान। आप स्वयं को प्रफुल्लित, नवीनता से भरपूर महसूस करते हैं।

ईश्वर हमें अन्तर्मुखी बनना सिखा रहे हैं, अतः बड़े ध्यानपूर्वक सुनिए।

स्वयं की जाँच कीजिए व खुद को बदलिए। यह इन्तजार मत कीजिए कि दूसरे कुछ कहें।

एक शान्त मन केवल शान्तिमय ही नहीं है;  
यह है केन्द्रित, आत्म-नियन्त्रित तथा दिव्य मन।





## पवित्रता

रूहानी पढ़ाई का एक प्रबल लक्ष्य है पवित्रता, जिसे प्रायः सही रूप में समझा नहीं गया है। आत्मा की पवित्रता का अर्थ है आत्मा के मूल दिव्य गुणों की ओर लौटना। अवगुणों ने आत्मा को इतना मलिन कर दिया है कि यह जीवन का आनन्द नहीं ले सकती। आत्मा को पवित्र करने से यह इन्द्रियों का अधिकारी बन जाता है। व्यर्थ व नकारात्मक विचार समाप्त हो जाते हैं तथा दुःखदायी आदतें मिट जाती हैं। एक पवित्र आत्मा को दुःख छू नहीं सकता। वस्तुतः पवित्रता की शक्ति ऐसी है कि यह सारे विश्व के दुःखों को दूर करने की सेवा करती है। पवित्रता ही प्रसन्नता की पुनः स्थापना कर देती है और परमानन्द की भी।

अपनी पवित्रता की पुनर्स्थापना के लिए आपको सिर्फ इतना करना है कि आप इसकी इच्छा रखिए। परन्तु पवित्रता की इतनी तीव्र इच्छा रखनी है कि आप अन्य सब बातों को अलग कर सकें। “मुझे सम्पूर्ण पवित्र बनना है” – यह एक विचार आप में ईश्वर-प्रेम की चिंगारी पैदा कर देता है। यह अग्नि सारी विकृतियों को जलाकर राख कर देती है और आपकी पवित्रता एक ऐसी शक्ति बन जाती है कि यह आपको सदा के लिए सब संघर्षों से मुक्ति दिला देती है तथा आपको ईश्वर का सच्चा व शाश्वत साथी बना देती है।





## मित्रगण एवं सम्बन्धी

यदि मेरे मित्रगण व सम्बन्धी मेरे साथ आध्यात्मिक पथ पर नहीं चलना चाहते तो मैं उन्हें बाध्य क्यों करूँ कि वे स्वयं को परिवर्तन करने हेतु प्रयत्न करें? वे किसी भी प्रकार से मेरी बात नहीं सुनेंगे, चाहे मैं कुछ भी कहूँ। एक बेहतर उपाय यही होगा कि मैं स्वयं को परिवर्तन करने की विधि पर ध्यान दूँ। एक नदी को लोगों से यह अनुरोध नहीं करना पड़ता कि वे उसका पानी पीएँ। यदि नदी का जल स्वच्छ, बहता हुआ व मीठा है तो लोग इसकी ओर स्वतः खिंचे चले आते हैं। इसी प्रकार आप आध्यात्मिक पुरुषार्थ करके इतने आकर्षक बन जाइए कि हर कोई सहज ही आपके साथ रहना चाहे।

इसमें हमारी आसक्तियाँ बाधक बनती हैं, आसक्तियों के कारण ही हम यह भूल जाते हैं कि दूसरों पर आश्रित होने से हमारा कल्याण नहीं हो सकता और हममें से प्रत्येक में अपने विशिष्ट ढंग से आगे बढ़ने व प्रभा फैलाने की क्षमता है। इसे भूल जाने से हमने प्रसन्नता-प्राप्ति के लिए दूसरों की ओर प्रवृत्त होने की आदत बना ली। इस तरह अपने हित के लिए दूसरे लोगों को काम में लेना तो हित की कपटपूर्ण विधि है तथा इस कपट से बड़ी पीड़ा मिलती है। यदि हम अपने लक्ष्य पर नजर रखें तो हम इस आदत को बदल सकते हैं। यदि हम नहीं बदलते तो ज्यों-ज्यों हम स्वयं को हृद की भावनाओं के प्रभाव में आने देंगे, त्यों-त्यों हमारी आध्यात्मिक शक्तियाँ निरन्तर क्षीण होती रहेंगी। इस तरह अपनी शक्तियाँ नष्ट करने की बजाय हमें अपने कर्मों पर अधिक ध्यान देना चाहिए। हम दूसरों को तभी मुक्त कर पाएंगे जब पहले हम स्वयं बन्धनमुक्त बनेंगे।





## सहनशीलता की बुद्धिमत्ता

सहनशीलता का आधार है – आपस में फूट डालने वाली छोटी-छोटी बातों से ऊपर उठ जाना। अन्तर्मुखी बनने व आत्म-ज्ञान प्राप्त करने से सहनशीलता आती है। यदि मैं अपने अहंकार को दूर कर लेती हूँ तो मेरे क्रोध का समाधान हो सकता है। इससे बाह्य स्थितियों को सुलझाने में भी बहुत सहयोग मिलता है। जब मैं स्वयं के अहंकार को दूर कर लेती हूँ तो मैं किसी भी स्थिति को संभाल सकती हूँ। यदि ऐसा नहीं होता तो परिणाम वही पुराना होता है—मैं दूसरों की बात सहन नहीं करती और दूसरे मेरा विरोध करते हैं। यदि मैं निःस्वार्थी व दिल की सच्ची हूँ तो मैं दूसरों की जरूरतों की ओर ध्यान दूँगी। मैं इतनी भरपूर हूँ कि उनकी जरूरतें पूरी कर सकूँगी। जब आप स्वयं को इस तरह समझ लेते हो तो आप दूसरों को भी जान सकेंगे। “लोग मुझे समझें”—यह सोच बदलकर हो जाती है—“मैं दूसरों को समझूँ”। अब मैं ऐसा नहीं कहती कि “वे बदल जाएं” बल्कि यह भी कहती हूँ कि, “जो उन्हें चाहिए, वह मैं दूँगी।” इससे मुझमें धैर्य व शान्ति आ जाते हैं तथा मैं और अधिक परिपक्व बनती जाती हूँ। रूहानी सहनशीलता से ऐसी सहज बुद्धिमत्ता धारण होती है, जो पुस्तकें पढ़ने से प्राप्त नहीं हो सकती।

अंतर्मुख होकर, शान्ति में स्वयं को ईश्वरीय शक्तियों से सम्पन्न कीजिए। सदा याद रखिए कि आपको कुछ भी सिद्ध करने की ज़रूरत नहीं है। जो सत्य है, वह तो प्रत्यक्ष हो ही जाना है। श्रेष्ठ कर्मों से आप दूसरों का दिल जीत लेंगे और इससे आपके जीवन में खुशियाँ भर जाएंगी।





## मार्ग में बाधाएं

मार्ग में बाधाएं तो अवश्यभावी हैं।

अतः परेशान होने की ज़रूरत नहीं है।

किसी भी प्रकार की चिंता आपकी शक्ति का हास करती है।

परिस्थिति को कभी कठिन मत समझें।

यह प्रश्न कभी मत करें कि, “ऐसे क्यों हुआ है?”

कभी यह महसूस न करें कि आप अकेले हैं।

### याद रखिए

ईश्वर सदैव आपके साथ है।

ईश्वर आपको सहारा दे रहा है।

शान्ति में स्थित होने के लिए समय निकालिए।

शान्त रहने से संभ्रम की स्थिति समाप्त हो जाएगी।

आपमें पुनः शक्ति भर जायेगी।

अनेक बाधाएं आपकी अपनी ग़लतियों के कारण आती हैं।

अपनी ग़लती के कारण किसी अन्य के लिए बाधा मत बनें।







## अपना दिल एक को दो

हम रूहानी पथिकों का एक कार्य यह है कि हम दूसरों की मदद करें ताकि उन्हें अनुभव हो कि ईश्वर के साथ उनका सम्बन्ध है। इसका अर्थ है उन्हें उनके आध्यात्मिक व्यक्तित्व की पहचान करने में मदद करना। मैं ऐसा तभी कर पाऊँगी जब मैंने खुद में यह परिवर्तन लाया होगा। इस परिवर्तन में दो प्रकार से बाधा आ सकती है – एक तो मेरे चारों ओर के व्यक्तियों के प्रभाव से और दूसरी मेरे अन्तःकरण की गहराई में अंकित अति सूक्ष्म प्रभावों से। पहली कठिनाई का सामना करना तो सरल है, क्योंकि मुझे दुःख देने वाली उनकी संभावना तो प्रायः स्पष्ट और प्रत्यक्ष दिखती है। दूसरी कठिनाई अर्थात् मेरे सूक्ष्म विकार (उदाहरणार्थ अभिमान) अधिक समय लेते हैं। क्योंकि ये सूक्ष्म हैं, इसलिए इनको पहचानना और इनका सामना करना अधिक कठिन होता है।

यदि मैं अपना दिल केवल भगवान को देती हूँ तो उससे मुझे खुशी ही मिलेगी, दुःख कभी मिल ही नहीं सकता। मनुष्यों को दिल देने से खुशी भी मिल सकती है, पर दुःख भी मिलेगा, क्योंकि सबके प्रति श्रेष्ठ और रूहानी प्यार की मेरी मौलिक भावनाएं कम होकर एक सीमा में बँध जाएंगी। विश्व-प्रेम की भावना के स्थान पर कुछेक के प्रति आकर्षण ही रह जाएगा। यह निरन्तर खुशी का आधार नहीं है। जब मैं स्वयं को बार-बार हृद की भावनाओं के वश में हो जाने दूँगी तो मेरे रूहानी व्यक्तित्व को हानि पहुँचेगी। यह बेईमानी का सबसे सूक्ष्म रूप है, क्योंकि मुझे सीमित प्रेम का उदाहरण तो प्रस्तुत करना नहीं है, लेकिन दिव्यता का आदर्श बनना है। मेरा उद्देश्य दूसरों को अपने जैसा बनाना नहीं है, परन्तु उन्हें ईश्वर के समान बनाना है।





## शान्ति स्थापित करना

विश्व में शान्ति स्थापित करने का आधार स्वयं को शान्त-स्वरूप बनाना। इसके लिए पहले तो आपको अपना वास्तविक आत्मान्वेषण करने का शौक होना चाहिए कि कौन सी चीज़ ने मुझे अशान्त किया है। अपने मन को अन्दर की ओर मोड़ने पर आप पाएंगे कि दैनिक जीवन की भावनाओं की अनेक परतों के नीचे आपके रूहानी हित का शान्तिकुण्ड स्थित है। आवश्यकता इस बात की है कि आप बार-बार उसी भाग का अन्वेषण करें, न केवल इसे समझने के लिए परन्तु बार-बार इसका अनुभव करने के लिए। यह एक अति सन्तोषजनक अनुभव है जो आत्मा को ताजगी प्रदान कर शान्ति से भर देता है। इस सुविधाजनक स्थिति में रहकर यह पहचान करना आसान हो जाता है कि कौन-से विचार व भावनाएँ आत्मा का विनाश करने वाले हैं।

आत्मानुभूति की शक्ति मन की विनाशकारी आदतों को बदलने का चमत्कार कर देगी। आप अपनी अशान्ति के लिए दूसरों को दोष देना छोड़ देंगे और सत्य-प्राप्ति के अभ्यास में जुट जाएंगे।

शान्ति का आधार प्रेम, धैर्य, बुद्धिमत्ता आदि गुण हैं। आपको थोड़ी-सी ही शान्ति से सन्तुष्ट नहीं हो जाना है, परन्तु स्वयं को इससे भरपूर करना है। जब आप दूसरों के साथ व्यवहार करते हुए इसका अभ्यास करेंगे तो आपका स्वभाव शान्त बन जाएगा। यह आदत न केवल आपको लाभ देगी परन्तु आपके आस-पास वालों को भी लाभ पहुँचायेगी। इस प्रकार आप विश्व-परिवर्तन में सहयोगी बनते हैं। केवल शान्त रहना ही पर्याप्त नहीं। आपको अपने मन-वचन व कर्मों से शान्ति की तरंगें फैलानी हैं तथा शान्त वातावरण का निर्माण करना है।





## आध्यात्मिक उन्नति

यदि आप यह जान लेते हैं कि किस परिस्थिति को कैसे देखना है, तब आपके लिए हर परिस्थिति कल्याणकारी है। निरन्तर आध्यात्मिक प्रगति करने की एक युक्ति यह है कि आप हर घटना व परिस्थिति को (विशेषकर उन घटनाओं को जो आपको चुनौती देती हैं) ऐसे समझें कि यह मेरे व्यक्तिगत जीवन में प्रगति के विशेष उद्देश्य से बनाई गई एक योजना है। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि एक परिस्थिति में दिल तोड़ने वाले और क्रोधयुक्त शब्दों का आदान-प्रदान किया जाता है। ऐसी स्थिति में हम यह क्यों न समझें कि इससे हमें अपने चरित्र के विषय में बेहतर समझने का तथा जहाँ सुधार अपेक्षित है, वहाँ सुधार करने का अवसर मिला है? अथवा यह क्यों न मानें कि हमें जिस गुण या विशेषता का अभ्यास करने की बार-बार आवश्यकता पड़ती है, इस स्थिति के कारण हमें उसी गुण या विशेषता का पूर्वाभ्यास करने का मौका मिला है? वास्तव में हमें अपना मूल्यांकन करने का अवसर प्राप्त होने के लिए आभारी होना चाहिए।

इस तरह आप किसी भी परिस्थिति से सकारात्मक शिक्षा ग्रहण कर सकते हैं। यह कभी मत सोचो कि आपने काफी सीख लिया है और अब आप सीखना बन्द कर सकते हैं। जब दूसरे लोग आपकी ग़लती निकालते हैं या आपको सलाह देते हैं तो आपको उनकी यह बात अच्छी लगनी चाहिए। इससे आप सावधान हो जाते हैं और आपको सत्यता का अभ्यास करने का पर्याप्त अवसर प्राप्त हो जाता है। अपनी आलोचना सहन न कर सकना तथा अपने ज्ञान को दूसरों की आलोचना करने में प्रयोग करना तो बड़े खतरे का चिह्न है। प्रत्येक पल का महत्त्व गहराई से समझो तो निश्चय ही आपकी आध्यात्मिक प्रगति होगी।





प्रेम और सम्बन्ध

## ईमानदारी का गुण

प्रेम का सम्बन्ध गुणों से है। गुण ही प्रेम उत्पन्न करते हैं – स्वयं के प्रति भी प्रेम तथा दूसरों के साथ भी। गुणों की कमी होने से प्रेम की गुणवत्ता भी घट जाती है। जब सभी गुण होते हैं तो सम्पूर्ण व शुद्ध प्रेम भी होता है।

सभी गुणों में मुख्य है ईमानदारी। जब हम यह महसूस करते हैं कि दूसरा व्यक्ति हमारे साथ ईमानदारी से व्यवहार नहीं कर रहा है तो हमारा प्रेम समाप्त हो जाता है। चाहे वह कोई भी हो – हमारे माता, पिता, पति, पत्नी, या मित्र यदि हम महसूस करते हैं कि वे बेईमानी कर रहे हैं, तो प्रेम समाप्त हो जाता है।

जहाँ तक ईश्वर के साथ हमारे प्रेम का सम्बन्ध है, यदि हम उनके साथ सच्चे हैं तो हम उनका प्रेम प्राप्त कर सकते हैं। यदि नहीं, तो वह प्रेम समाप्त हो जाएगा। यदि हममें और कोई भी गुण नहीं हैं परन्तु ईमानदारी का गुण है, तो भी हम ईश्वर का प्रेम प्राप्त कर सकेंगे।

अतः ईमानदार होने का महत्त्व समझिए।





प्रेम और सम्बन्ध

## स्वयं से ईमानदारी

पहले प्रकार की ईमानदारी है – स्वयं के साथ ईमानदारी। यदि मैं स्वयं से सच्ची हूँ तो कोई कारण नहीं कि मैं किसी भी स्थिति में दूसरों के साथ ईमानदार न रहूँ।

यदि कोई मुझ पर विश्वास नहीं करता, अगर कोई मेरी ईमानदारी पर संदेह करता है, तो यह शायद इस बात का सूचक है कि मुझे और अधिक ईमानदार बनना है। दूसरों पर दोषारोपण करने की बजाय मुझे इस बात को महसूस करना चाहिए तथा और अधिक ईमानदार कैसे बना जाए—इस पर ध्यान देना चाहिए।





प्रेम और सम्बन्ध

## ईमानदारी व स्पष्टता

अपने मन की बात कह देना मात्र ही ईमानदारी नहीं है। ईमानदारी का अर्थ है अपने मन में उठने वाले हर विचार के विषय में अति स्पष्ट होना।

जहाँ ईमानदारी है वहाँ भावनाएं पवित्र व स्वच्छ बन जाती हैं। ईमानदारी वहाँ होती है जहाँ व्यक्ति के अन्दर अन्य कोई विचार या भावनाएं न हों, सिवाय उन भावनाओं के जो ईश्वर की भावनाएं हैं।

ऐसा करने से स्पष्टता आपके शब्दों में झलकेगी। आपके शब्दों में सत्यता की शक्ति भरी होगी और वे सहज ही, बेझिझक बोले जायेंगे। आपने स्वयं में जो सच्ची ईमानदारी धारण की है वह दूसरों तक जायेगी तथा उनके दिल को छू लेगी।





प्रेम और सम्बन्ध

## छिछला प्यार

यदि आप आसानी से लोगों के प्रभाव में आ जाते हैं तो इससे आपकी ईमानदार रहने की योग्यता कम हो जायेगी। दूसरों को आपसे सत्यता की वैसी अनुभूति नहीं होगी और आपके परस्पर सम्बन्धों में भी प्रेम की भावना नहीं होगी, उनमें छिछलापन दिखाई देगा। यद्यपि छिछला प्यार, बिल्कुल प्यार न होने से बेहतर है – क्योंकि इससे कम-से-कम इतना तो सुनिश्चित होता है कि आप बिल्कुल सूखे नहीं हैं—तथापि यह सुस्पष्ट ही है कि यह (छिछला प्यार) असली चीज़ नहीं है।





## प्रेम थ अनासक्ति

ईश्वर हमें प्रेम करने की कला सिखा रहे हैं। वे दाता हैं, प्रेम के सागर हैं और हमें बहुत कुछ देना चाहते हैं। परन्तु पहले मुझे अनासक्त रहने की कला सीखनी है, क्योंकि इसके बिना मुझे उनके प्रेम पर दावा करने का अधिकार नहीं होगा। अनासक्ति एक कौशल भी है और कला भी। आत्म-चेतना की स्थिति में रहकर इसका विकास किया जा सकता है। आत्म-चेतना की स्थिति में हम ईश्वर के साथ गहरा सम्बन्ध जोड़कर सीमित प्रेम के आकर्षण में फँसने से बच सकते हैं। इसका अर्थ यह है कि मैं अपनी सच्चे, रूहानी स्वरूप की चेतना में इतनी केन्द्रित हो जाऊँ कि मेरे व्यक्तित्व में जो विपरीत लक्षण मौजूद हों वे तथा आस-पास के सब मायावी आकर्षण स्वतः अस्वीकृत हो जाएँ। अनासक्ति के कारण मैं इन सबसे प्रभावित नहीं होती तथा अपने रूहानी व्यक्तित्व के मूल्यों व गुणों को धारण करती रहती हूँ।

ईश्वर हमें अपना पूरा प्यार देना चाहते हैं, परन्तु यदि हम अनासक्ति की पहली शर्त पूरी नहीं करते तो ईश्वरीय प्रेम प्राप्त नहीं कर सकते। अपनी नजर किसी दूसरी तरफ मोड़ देने से सत्य का मार्ग अवरुद्ध हो जाएगा व मेरी प्रगति रुक जायेगी। अतः यह अत्यावश्यक है कि पहले हम अनासक्ति को अपनाएं।







प्रेम और सम्बन्ध

## प्रेम का सागर

जब तक हम स्वयं को हृद की चेतना से अलग करना नहीं सीख लेते तब तक इन्सानों का प्यार, जिसकी अपनी सीमाएँ हैं, हमें हमारी इच्छा के विपरीत बार-बार अपनी ओर आकर्षित करता रहेगा। इस प्रकार की अनासक्ति की धारणा तब होती है जब हम ईश्वर के साथ ऐसा सम्बन्ध जोड़ें कि हमें उनसे हरेक सम्बन्ध की सन्तुष्टता का अनुभव हो। ईश्वर प्रेम के सागर हैं, अतः उन्हें पिता, माता, प्रिय इत्यादि के रूप में अनुभव किया जा सकता है, उनसे इन सब सम्बन्धों की अनुभूति एक साथ भी की जा सकती है। जब हम ईश्वरीय प्रेम के सब पक्षों की अनुभूति करते हैं तभी हम पवित्र बनते हैं अर्थात् यह प्रेम की शक्ति हमें सम्पूर्ण बनाती है। हृद की चेतना कभी हमें ऐसी सम्पूर्णता का अनुभव नहीं करने देती।

केवल एक (ईश्वर) के प्रति वफादार बनकर ही हम इस विधि से स्वयं को भरपूर कर सकते हैं। आत्माओं की यह आदत है कि वे इस भौतिक संसार के आकर्षण में आ जाती हैं। हमें पढ़ाई करनी है और अपनी देख-रेख करनी है ताकि कहीं हमारे साथ भी ऐसा न हो। इस आदत को एक ही चीज़ तोड़ सकती है और वह है आत्म-चेतना का अभ्यास। अन्तर्मुख होकर, अपना ध्यान एक (ईश्वर) की ओर केन्द्रित करके, हम ईश्वर से प्रकाश और शक्ति प्राप्त करते रहेंगे।





## ईश्वर का प्रेम

जो वस्तु प्रेम का अनुभव प्रदान करती है, लोग उसकी ओर आकर्षित हो जाते हैं। वे उस दिशा में खिंचे चले जाते हैं तथा प्रायः वहीं पर अटक जाते हैं। उन्हें लगाव हो जाता है, जो उन्हें अपनी ओर खींचता रहता है। मैं कभी किसी भी वस्तु या व्यक्ति की तरफ इस तरह आकर्षित नहीं हुई। कुछ लोग कोई पद या उपाधि देने के बाद जिस प्रकार का प्रेम प्रदान करते हैं उस प्रकार के प्रेम को मैंने सदा अस्वीकार किया है।

मैं किसी के प्रेम के पीछे कभी नहीं भागी—यहाँ तक कि मैंने अपने पिता, माता, पति, गुरु, मित्रों व अन्य किसी से भी कभी प्रेम की आशा नहीं की। फिर भी ईश्वर के प्रेम को अनुभव करने की मेरी सदा ही बड़ी तीव्र अभिलाषा रहती थी।

लोगों ने ईश्वर से कुछ प्राप्त करने की आशा में ईश्वर की प्रार्थना व आराधना प्रारम्भ की। उन्हें ईश्वर के प्रेम का अनुभव करने की खींच या इच्छा होती थी।





## सम्पूर्ण प्रेम

हमारे अर्द्धचेतन व्यक्तित्व की गहराई में सम्पूर्ण प्रेम का अनुभव निहित है और क्योंकि हमने किसी-न-किसी समय इसका अनुभव किया है, अतः तभी से लेकर हम इसकी तलाश कर रहे हैं। इस गहरे आन्तरिक अनुभव के कारण ही वस्तुतः हम किसी भी प्रकार के झूठे प्रेम से सन्तुष्ट नहीं होते।

झूठा प्रेम यद्यपि थोड़े समय के लिए तो ठीक लग सकता है, पर अन्ततः हम सदैव यही महसूस करेंगे कि कुछ खो गया है और जो कुछ हम अनुभव कर रहे हैं वह सच्चा, आदर्श प्रेम नहीं है। इस तरह एक बार पुनः खोज शुरू हो जाती है।

सम्पूर्ण प्रेम के लिए हमारी खोज अन्त में हमें वापिस खींच लाती है – ईश्वर के प्रेम की तलाश करने और उस प्रेम का अनुभव करने के लिए।





## पढ़ाई से प्रेम

जब हम आध्यात्मिक पथ पर चल पड़ते हैं तो हमें स्वतः ही ईश्वर से बेशुमार प्रेम मिलता है जिससे हम स्वयं को अन्य हृद के सहारों से मुक्त कर सकते हैं। छोटे बच्चों के समान हमें यह प्यार प्राप्त करने के लिए कुछ भी नहीं करना पड़ता। परन्तु बाद में ज्यों-ज्यों हम इस पथ पर आगे बढ़ते हैं, बड़े और बलवान बनते जाते हैं, तो ईश्वर चाहते हैं कि हम अपनी बुद्धि का प्रयोग करना सीखें। अतः वे पीछे खड़े होकर देखते हैं कि क्या बच्चा उनकी शिक्षाओं पर सही रूप से चल रहा है? क्या बच्चा रूहानी नियमों का पालन कर रहा है? वे यह जानने के लिए निरीक्षण करते हैं कि क्या हम सही रीति से रूहानी पढ़ाई पढ़कर स्वयं को बदल रहे हैं या कहीं हम सुस्त बनकर पढ़ाई में लापरवाही तो नहीं कर रहे हैं।

यदि मैं सही रीति से पढ़ाई नहीं पढ़ रही तो मैं ईश्वर के प्रेम पर अपना अधिकार गँवा देती हूँ। ईश्वर का प्रेम तो होगा परन्तु तब मैं उसे प्राप्त नहीं कर सकूँगी। यदि मैं सही रीति से पढ़ाई नहीं पढ़ती, यदि मेरे दैनिक व्यवहारिक जीवन में रूहानी ज्ञान की धारणा ही नहीं हो पाई है, तो मैं कितना आगे बढ़ सकूँगी? यदि मेरा जीवन अच्छा नहीं बन रहा होगा, तो मैं दूसरों के साथ कौन-सी अच्छाई का लेन-देन कर सकूँगी? ईश्वर उन बच्चों से विशेष प्रेम करते हैं जो उनके विशेष कर्तव्य में उनकी मदद करने को तैयार रहते हैं। यदि मैं पढ़ाई ही नहीं पढ़ती तो ईश्वर मुझे वह प्रेम कैसे प्रदान करेंगे?





प्रेम और सम्बन्ध

## ईश्वरीय प्रेम में समर्पण

ईश्वर से सच्चा प्रेम करने की कला सीखना उत्थान का लक्षण है। यह एक प्रकार से पर्वत की ऊँची चोटी पर चढ़ने के समान है। यात्रा के आरम्भ में धरातल पर आपका पैर यदि फिसल जाए और आप गिर पड़ें तो यह इतना खतरनाक नहीं होता। लेकिन आप जितनी अधिक ऊँचाई पर जाते हैं, मार्ग और अधिक तंग होता जाता है और यदि ऊँचाई से पैर फिसल जाए तो सौ गुणा अधिक चोट लग सकती है।

यदि आपको लगता है कि आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग बहुत कठिन है तो इसका कारण यह हो सकता है कि आपने अभी तक न तो ईश्वर के प्यार को समझा है और न ही इसका अनुभव किया है।

लोग रूहानी ज्ञान के आधार पर स्वयं को ईश्वर के आगे समर्पित नहीं करते परन्तु वे ईश्वरीय प्रेम के प्रति आकर्षण के कारण ऐसा करते हैं। वे ईश्वरीय प्रेम में ईमानदारी अनुभव करते हैं तो यह प्रेम उनको विश्वास दिला देता है कि उनका जीवन अभी अच्छा और ईमानदार बन जायेगा। समझदारी बाद में आती है, नियम भी बाद में आते हैं। पहला अनुभव प्यार ही है। यह तभी हो सकता है जब आप स्वयं को परमात्मा का बालक बन जाने दें। परमात्मा एक आदर्श माता-पिता के रूप में अपने अनन्त, निःस्वार्थ प्यार के साथ आपको अपनी गोद में बैठाकर अति प्रसन्न होते हैं।





## साहस

आज के बनावटी संसार में स्वयं के साथ सच्चा रहने के लिए मुझे साहस की आवश्यकता है। साहस रखना कोई छोटी बात नहीं है।

फिर भी, रूहानी पढ़ाई का तो लक्ष्य ही है साहस धारण करना अर्थात् जिसमें मैं विश्वास करती हूँ, उसका प्रतीक बनने का साहस।

मेरा वास्तविक व सत्य स्वभाव, शान्ति और दिव्यता का है। इसका अनुभव करने का अर्थ है स्वयं के आन्तरिक गुणों के पूर्ण महत्त्व से आश्रित होना। अपने दृढ़ विश्वास की शक्ति के बल पर मैं किसी भी प्रकार के विरोध का सामना कर सकती हूँ।

अनेक लोगों को स्वयं के उच्चतर स्वरूप में विश्वास करने में कठिनाई होती है और कुछ लोग भविष्य में विश्वास ही नहीं रखते।

स्वयं की पहचान करने से सन्देह दूर होते हैं। मेरा वास्तविक स्वभाव शान्त रहना है। मैं अपने व्यक्तित्व के गुणों के अधीन नहीं हूँ, मैं उनको रचने वाली हूँ।

मैं इस जीवन रूपी नाटक में एक दर्शक के साथ-साथ एक अभिनेता भी हूँ। जो कुछ हो रहा है वह कल्याणकारी है।

जैसे ही मैं इन सत्यों का अपने जीवन में समावेश कर लूँगी तो मेरा साहस कभी मेरा साथ नहीं छोड़ेगा।





## ईश्वर का बालक

क्या आप जानते हैं कि आप ईश्वर के बालक हैं? कहीं जीवन की परिस्थितियों ने आपको इतना वशीभूत तो नहीं कर लिया है कि आपके पास ईश्वर के साथ रहने के लिए समय ही नहीं है? आप कहते हैं कि “मुझे बहुत सारा काम करना है।” अपने जीवन के प्रति आपके अत्यधिक लगाव का यह बिल्कुल सही उदाहरण है, साथ ही यह आपके अहंभाव को भी दर्शाता है।

जैसे एक अभिनेता अपने द्वारा निभाई जा रही भूमिका से स्वयं को अलग समझता है, वैसे ही जीवन रूपी इस रंगमंच पर आप जो भूमिका निभा रहे हैं उससे स्वयं को अलग समझें। साथ ही आप अपने अस्तित्व के उस भाग से, जो कि भूमिका नहीं है, सम्बन्ध रखें।

जीवन का एक ऐसा अनुभव, जो भूमिका नहीं है और न ही नाटक का अंग, वह है ईश्वर का बालक होने का अनुभव।

मैं ईश्वर का बालक हूँ, सदा ही उसका बालक रहा हूँ और आगे भी सदैव रहूँगा। इसमें कभी संशय मत करो।

इस अनुभव में इतनी शक्ति है कि आप आसानी से विपत्तियों से पार हो जायेंगे। दुःख समाप्त हो जायेगा और आपका हृदय खुशी में नाच उठेगा।

ईश्वर के साथ सम्बन्ध जोड़ने से आपमें एक बालक जैसी मासूमियत व ईश्वरीय विवेक भर जायेगा।





## व्यक्तिगत शान्ति

शान्ति को ढूँढने की ज़रूरत नहीं है। शान्ति आपके अन्दर ही है। आपकी मौलिक स्थिति शान्ति की स्थिति है।

बाह्य परिस्थितियाँ आपको अशान्त कर देंगी। आन्तरिक भावनाएं भी आपको शान्ति की स्थिति से दूर ले जा सकती हैं। उदाहरण के तौर पर, थकावट हमें चिड़चिड़ा बना देती है।

स्वयं के अधिकारी बनकर रहना सीखो और शान्त रहो। अपनी चेतना को अपने रूहानी रूप – एक छोटे से ज्योति बिन्दु पर केन्द्रित करो, जो आपके मस्तक के मध्य स्थित है। आप (अर्थात् उस चमकते हुए सितारे) व आपके शरीर (जो कि भौतिक वाहन है) के बीच जो अन्तर है उसे वस्तुतः अनुभव करो। स्वयं को अपने वाहन (शरीर) से अलग करना सीख लो।

इस प्रकार का अभ्यास नियमित रूप से यदि कुछ पल भी किया जाए तो यह आपको स्वाभाविक शान्ति की स्थिति में ले आएगा। थकावट समाप्त हो जायेगी और चिड़चिड़ापन भी। आपके सब कार्य प्रेमपूर्ण होंगे – स्वयं के प्रति भी व दूसरों के लिए भी स्नेह से भरे हुए।







## मित्रता

यदि हम आध्यात्मिक मार्ग में मित्रता का पूरा आनन्द लेना चाहते हैं तो इसके लिए हमें सावधान रहना होगा। कभी-कभी हम अपने सम्बन्धों में इतने लिप्त हो जाते हैं कि हमारी व्यक्तिगत आध्यात्मिक प्रगति रुक जाती है। यह एक भूल है, क्योंकि मित्रता का लक्ष्य ही है आगे बढ़ना और यदि मैं अपने आध्यात्मिक प्रयत्नों में शिथिल हो जाऊँगी तो मैं अपनी सर्वश्रेष्ठ स्थिति के सकारात्मक प्रभाव का प्रयोग कैसे कर पाऊँगी?

व्यक्ति को चाहिए कि सदैव मित्रों की सहायता करने का लक्ष्य रखे। परन्तु यह सहायता शुद्ध होनी चाहिए अर्थात् यह प्रशंसा-प्राप्ति की इच्छा से रहित हो तथा यदि दूसरे लोग दुर्भावनायुक्त या दुःखदायक प्रतिक्रिया व्यक्त करें तो आप उससे प्रभावित न हों। इस प्रकार की सहायता करने से हमारी और अधिक आध्यात्मिक उन्नति होगी।

दूसरी ओर, यदि सहायता करने का मेरा प्रस्ताव दूषित है तो इसकी मधुरता खो जाएगी और लोगों का ध्यान इस ओर जाएगा। वास्तव में मधुरता ही आध्यात्मिक मैत्री का सम्बन्ध स्थापित करती है तथा दूसरों की बात सुनने और एक-दूसरे से सीखने का भाव पैदा करती है, ताकि उन्नति की जा सके।





## दूसरों के साथ तुलना करना

यदि आप आत्म-विकास में अपनी प्रगति की तुलना दूसरों से करोगे तो आप तीन तरह के दोषों के शिकार हो सकते हो: या तो आप स्वयं को दूसरों से हीन समझोगे या श्रेष्ठ अथवा उनसे प्रभावित हो जाओगे। ये तीनों ही स्थितियाँ हानिकारक हैं क्योंकि ये हमारे सच्चे आपसी सम्बन्ध के आधारभूत सिद्धान्त की उपेक्षा करती हैं। यह सिद्धान्त है व्यक्तिगत रूप से निर्मित, आत्म-गौरव पर आधारित आपसी प्यार व सम्मान का सिद्धान्त।

स्वयं को इस प्रकार की त्रुटियों से बचाने के लिए यह ध्यान रहे कि आप अन्तर्मुखी रहें और अपने शुद्ध गौरव के आध्यात्मिक अनुभव की ओर प्रवृत्त रहें। अपने श्रेष्ठ आत्म-सम्मान की स्थिति में स्थित रहने से आपको सहायता मिलेगी जिससे आप चारों ओर से लोगों से घिरे रहने पर भी शान्त रह सकेंगे। अपने आपसे पूछते रहिए कि “मैं कौन हूँ?” “मेरा रूहानी व्यक्तित्व इस घटना या व्यक्ति विशेष के प्रति कैसी प्रतिक्रिया करेगा?” इससे आपको स्वयं में स्थिरता लाने में और भी मदद मिलेगी।





## भावनात्मक पीड़ा

भावनात्मक पीड़ा की स्थिति में आपके पास दो विकल्प होते हैं – या तो समस्या का सामना किया जाए अथवा न किया जाए। समस्या के प्रति क्रियाशील रहने का अर्थ है कि आप इसका सामना कर रहे हैं। समस्या से पलायन करने का अर्थ है कि आप सामना नहीं कर रहे। इन दोनों में महान् अन्तर है।

समस्या के प्रति क्रियाशील रहने का मन से वही सम्बन्ध है जो पाचन-क्रिया का अमाशय से होता है। यदि आपका पाचन-तंत्र किन्हीं विशेष खाद्य-पदार्थों को पचा नहीं रहा तो आपको उनका सेवन बन्द करना होगा, अन्यथा आप बीमार पड़ जाएंगे। उसी प्रकार, यदि आप स्वयं को किसी स्थिति से निपटने में असमर्थ पाते हों तो उस स्थिति को सहन करते हुए वहीं बैठे मत रहिए। बिल्कुल वहीं, उसी वक्त विनीत भाव से कुछ कह देना बेहतर होगा। यदि आप में बातों को अपने अंदर रखने की आदत होगी तो यह आपके मन को स्वस्थ नहीं बनने देगी। जो आप अंदर रखेंगे वह पचेगा नहीं और दूसरों को यह स्पष्ट मालूम पड़ेगा कि आप समस्याग्रस्त हैं।

यदि हम दूसरे लोगों के बारे में बहुत अधिक चिन्तन करते रहेंगे तो इससे समस्याओं का सामना करने की हमारी योग्यता कम हो जाएगी। इससे मन के पाचन-तंत्र में भी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। मन का खट्टापन हटाने वाली सबसे अच्छी चीज है गहरी रूहानी पढ़ाई। इसके साथ-साथ आत्म-चेतना का नियमित अभ्यास मन की गहराई तक जाकर भावनात्मक पीड़ा को जड़ से नष्ट कर देता है। इससे भावना शुद्ध व परिष्कृत होती है और अन्ततः रूपान्तरित हो जाती है।





## आध्यात्मिकता

आध्यात्मिकता अपनी ज़िम्मेदारियों का सन्तुलन बनाए रखने की कला है। ये ज़िम्मेदारियाँ हैं – स्वयं के प्रति, परिवार के प्रति व सारे विश्व के प्रति। इस सन्तुलन बनाए रखने की कला का आधार है स्वयं की, परमात्मा की व कर्मों के नियम की गहरी समझ।

आत्म-ज्ञान होने से आपको भौतिक तत्वों व उनकी सीमाओं से अनासक्त रहने की शक्ति प्राप्त होती है। परमात्मा को जान लेने पर आप सर्वगुणों के स्रोत से गहरा, प्रेमपूर्ण सम्बन्ध स्थापित कर लेते हो तथा उस स्रोत से सारी विशेषताएं, गुण और शक्तियाँ स्वयं में ग्रहण कर लेते हो। कर्मों के गुह्य ज्ञान को समझने से आपको पुराने हिसाब चुकाने और वर्तमान में श्रेष्ठ कर्म करने के लिए प्रेरणा मिलती है।

शारीरिक अस्वस्थता, कमज़ोर मानसिक स्थिति, धन का अभाव और सम्बन्धों में कटुता का शिकार कोई भी व्यक्ति हो सकता है। मानव जीवन इन चार बातों – तन, मन, धन व जन पर आधारित है, फिर भी आज ये सभी अति क्षणभंगुर व अविश्वसनीय हैं। परमात्म-बल से सहनशक्ति बढ़ती है और किसी भी प्रकार की परिस्थिति का सामना करने की क्षमता आती है। कर्मों की गहन गति को जानने से यह स्पष्ट होता है कि किस प्रकार हमारे श्रेष्ठ विचार, शुद्ध भावनाएं और अच्छे कर्म, हमारी और सारे विश्व की सर्व समस्याओं का समाधान कर सकते हैं।





## विचारों की गुणवत्ता

एक ज्ञानी व्यक्ति यह समझता है कि दूसरों के बारे में चिन्तन (पर-चिन्तन) करने से कोई प्राप्ति नहीं होती।

पवित्र विचार व शुभ भावनाएँ सारा काम कर देंगे। उससे आगे सोचने की ज़रूरत नहीं है।

क्योंकि आपके विचारों की गुणवत्ता आपके रूहानी पुरुषार्थ को प्रभावित करती है, अतः अपने विचारों की जाँच करते रहिए।

यदि आप ऐसा नहीं करेंगे तो किसी समय आपके चिन्तन की विधि बिल्कुल साधारण हो जाएगी, आध्यात्मिक नहीं रहेगी।

इसकी पहचान यह होगी कि आपके मन में तेज़ गति से विचार उठने लगेंगे और आप छोटी-छोटी बातों के प्रति भी तीव्र प्रतिक्रिया करने लगेंगे। आप न केवल दूसरों की राय से प्रभावित होंगे बल्कि आपकी संकीर्ण मानसिकता भी आप पर प्रभाव डालेगी।

आपके विचार आपके सबसे अच्छे मित्र भी हो सकते हैं और सबसे बड़े शत्रु भी। यह आप पर निर्भर करता है।





## अनासक्ति

दूसरों का प्रभाव हम पर न पड़े, इसके लिये हमें शक्ति की आवश्यकता होती है। वह शक्ति है – अनासक्ति। यदि आप प्रभावों से मुक्त नहीं रह सकते तो आप अपने विचारों पर नियंत्रण नहीं रख पायेंगे। वहाँ से अवनति का मार्ग शुरू होता है जो आत्मिक उन्नति में बाधक है।

अनासक्ति का पहला कदम यह है कि आप अपने रूहानी व्यक्तित्व को पहचानें। ऐसा करने से आप स्वयं को अपने दैहिक व्यक्तित्व से तथा हृद के विचारों व भावनाओं की दुनिया से अलग कर सकेंगे। इसके बाद आप अपने रूहानी व्यक्तित्व अर्थात् आन्तरिक शान्ति व शक्ति वाले स्वरूप से संयुक्त हो सकते हैं।

एक साधारण दिवस के दौरान अनासक्ति को चुनौती देने वाली कई बातें सामने आयेंगी। एक ओर आपका रूहानी व्यक्तित्व होगा और दूसरी तरफ़ होगा व्यक्तियों की ओर तथा भौतिक संसार की ओर आपका आकर्षण। अनासक्ति का अर्थ भौतिक संसार से अलग होना नहीं है बल्कि संसार में रहते हुए, अपना पार्ट निभाते हुए केवल स्वयं को आत्मिक स्थिति में रखने का अभ्यास करना – अनासक्ति का अर्थ है।

अनासक्ति का अर्थ है कि आप आत्मिक स्थिति में स्थित रहें।





## बीमारी से लाभ

अस्वस्थ होने से आपको अवसर मिलता है कि आप स्वयं को एक नए ढंग से अनुभव करें। क्या आप इस अवसर को समझकर सहर्ष स्वीकार करते हैं? कहीं आप बीमारी से व्याकुल होकर इसका लाभ लेने में असमर्थ तो नहीं होते हैं? यदि ऐसा है तो स्वयं को बहुत पास से (अर्थात् अन्दर से) जांच करने की आवश्यकता है कि आपको किसी और बीमारी ने तो नहीं घेर लिया है।

जिस तरह बीमारी का बाह्य इलाज करने के लिए अस्पताल जाकर एक अच्छे डाक्टर से परामर्श लेना पड़ता है, आरामदायक विस्तर व स्वास्थ्यप्रद भोजन लेना पड़ता है, आंतरिक इलाज भी वैसा ही है। मुझे बुद्धियोग द्वारा आत्म-लोक में जाना होगा जहाँ पर सर्वोच्च चिकित्सक रहता है, उनकी याद की आरामदायक गोद में विश्राम करना है और पवित्र व श्रेष्ठ विचारों का सन्तुलित आहार करना होगा।

बीमारी हमें अपने मन को शारीरिक स्थिति से स्वतन्त्र करके इसे शान्ति के अपने आन्तरिक स्रोत से जोड़ देने का अवसर प्रदान करती है। सबसे अच्छा इलाज यही है।





## ईश्वर का प्रकाश

बहुत से धर्म यह विश्वास करते हैं कि ईश्वर एक प्रकाश है। ईश्वर का ज्ञान भी प्रकाश है और जो इस ज्ञान का अध्ययन करते हैं वे भी प्रकाश-स्वरूप बन जाते हैं।

इस प्रकाश को किसने बनाया? ईश्वर ने इसे बनाया, अपनी शाश्वत ज्योतिर्मय स्थिति से। ज्योति-स्वरूप ईश्वर अज्ञान के अंधकार को दूर कर देते हैं तथा अपने चारों ओर के संसार को ज्योतिर्मय बना देते हैं। ईश्वर का प्रकाश उनके रूहानी बच्चों के द्वारा सारे संसार में फैलता है। दूसरे लोग जब इस प्रकाश का व्यवहारिक प्रमाण ईश्वर के पुरुषार्थी बच्चों के जीवन में देखते हैं तो वे भी इस प्रकाश को प्राप्त करते हैं।

इस सेवा के लिए ईश्वर ऊपर (परमधाम) से अपना प्रकाश देते हैं। जो यह प्रकाश ग्रहण करते हैं तथा इसे दूसरों में बाँटते हैं वे प्रसन्न रहेंगे, चाहे उन्हें बदले में मनुष्यात्माओं से कितना ही ग़म क्यों न प्राप्त हो।







## दया

ईश्वर दया के सागर के रूप में विख्यात हैं।

जब आपको उनकी दया का अनुभव होता है तो आपको यह महसूस होता है कि आपने जीवन-भर के लिए एक सर्वोत्तम मित्र बना लिया है। आपके हृदय में शान्ति घर कर लेती है।

ईश्वर आपसे प्रेम करते हैं और उनके प्रेम को जब आप स्वीकार कर लेते हैं तो जीवन के प्रति आपकी दृष्टि बदल जाती है। यह ईश्वर की कृपा-दृष्टि ही है जिसके द्वारा आप यह समझ पाते हैं कि आप में सम्पूर्ण बनने की सम्भावना है। फिर स्वयं के प्रति रहमदिल बनना आपका कार्य है। स्वयं पर रहम करने का अर्थ है सम्पूर्णता के प्रति सच्चा होने का प्रयास करना।

हमें जिस भी शक्ति की आवश्यकता हो उसे हम ईश्वर से ले सकते हैं तथा जो चाहें वह बन सकते हैं।





## दूसरों का आदर

जब हमें आध्यात्मिक बोध हो जाता है तो उसका परिणाम यह होता है कि हम दूसरों का आदर करने लगते हैं। मेरे आस-पास के लोग स्वयं की उन्नति हेतु जो प्रयत्न कर रहे हैं उन्हें मैं आध्यात्मिक चेतना के द्वारा ही पहचानता हूँ। इससे मुझे प्रेरणा मिलती है कि मैं अपने साथियों की सम्भावित क्षमता व उनकी विशेष योग्यताओं पर अधिक ध्यान दूँ, न कि उनकी कमियों पर। वास्तव में लोगों को उनकी कमियों से मुक्त होने में सहायता करने की यही विधि है। अपने साथियों के अन्तिम परिवर्तन में मुझे कितना विश्वास है—यह समझने से मैं अपनी आध्यात्मिक चेतना की गुणवत्ता को जाँच सकती हूँ।

यह विश्वास व प्रेम ही सच्चा आदर है।





## ईश्वर मेरे सर्वस्व

क्या आप ईश्वर के साथ सम्बन्ध रखने का महत्त्व समझते हैं?

बहुत समय से मनुष्यात्माओं के साथ अनेक सम्बन्ध रखने के बाद अब आत्मा इतनी कमज़ोर हो गई है और थक चुकी है कि यह अपना उद्देश्य भी मुश्किल से स्मरण कर पाती है, इसे पाने की बात तो दूर रही।

ईश्वर को अपना मित्र बनाकर आप उनके समीप आ जाते हैं परन्तु महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि ईश्वर के साथ अपने अनुभव को सिर्फ एक ही सम्बन्ध तक सीमित नहीं रखना है। ईश्वर के साथ सर्व सम्बन्धों का अनुभव करो – ईश्वर आपकी माता है, पिता है, साथी, प्रिय, शिक्षक, गुरु, बालक है। हर सम्बन्ध बड़ी मिठास प्रदान करता है। यदि इनमें से किसी सम्बन्ध की कमी है तो हम उस सम्बन्ध के लिए किसी व्यक्ति का आधार लेने के लिए बाध्य हो जाते हैं। यह एक ग़लती है क्योंकि वर्तमान समय कोई भी मनुष्यात्मा आपको निरन्तर और निःस्वार्थ प्रेम प्रदान नहीं कर सकती। यही सोचकर सन्तुष्ट मत हो जाइए कि आपने इन सम्बन्धों को बुद्धि से समझ लिया है। आत्म-चिन्तन द्वारा अपना विकास कर प्रत्येक सम्बन्ध की स्पष्ट अनुभूति कीजिए।





## प्रेम

अगर आपका साथी ईश्वर है तो चाहे आप अकेले भी हों, फिर भी कभी अकेलापन महसूस नहीं करोगे।

खुशियाँ आपकी होंगी, चाहे आप दूसरे लोगों के साथ हो या अकेले हों। प्रभु का प्रेम ऐसे विभिन्न प्रकार के जादू करता है। यह हमें इस योग्य बनाता है कि हम परस्पर सम्बन्धों में प्रेम और सहयोग बनाए रखते हैं, यह हमें एक-दूसरे के लिए प्रेरणा के स्रोत बनाता है। सांसारिक प्रेम के विषय में कभी-कभार यह चिन्ता हो सकती है कि यह मेरी जीवन-वृत्ति या पढ़ाई में कहीं बाधक न बन जाय, परन्तु ईश्वर-प्रेम हर स्तर पर, कार्य करने की आपकी योग्यता को बढ़ाता है।





## आत्म-सम्मान

ईश्वर मुझे प्यार करते हैं – यह विश्वास ही आत्म-सम्मान का आधार है। इस अनुभव के आधार पर मैं स्वयं को प्यार करना शुरू कर देती हूँ। ईश्वर के गुणों का अध्ययन करके उन्हें अपने दैनिक जीवन में ग्रहण करने से मेरी अपनी स्वाभाविक योग्यता में विश्वास बढ़ जाता है।

आत्म-सम्मान का अनुभव करना प्रायः मुश्किल होता है क्योंकि मेरी स्वयं के विषय में समझ प्रायः बाह्य चीजों पर निर्भर करती है, जैसे प्रशंसा, पद, आय आदि-आदि। जैसे-जैसे ये घटते-बढ़ते हैं, उसी के अनुरूप मेरा आत्म-मूल्यांकन भी कम या अधिक होता है। एक दिन मैं महसूस करती हूँ कि मुझसे अच्छा कोई नहीं है और अगले ही दिन मैं स्वयं को बेकार समझने लगती हूँ। वास्तव में आत्म-सम्मान इस बात पर निर्भर नहीं करता कि मैं अपने जीवन में क्या कर रही हूँ बल्कि यह इस बात पर निर्भर करता है कि मैं अपने हर कार्य में किस हद तक गुणवत्ता व अच्छाई का समावेश करती हूँ।





## शान्ति

आप (आत्मा) का एक अंश सम्पूर्ण व पवित्र है। यह अंश उन अवगुणों से बिल्कुल अछूता है जिन्हें आपने इस अपूर्ण संसार में रहते हुए ग्रहण कर लिया है।

यह दिव्य गुणों से परिपूर्ण है, अतः निरन्तर सम्पन्न व आनन्दमयी स्थिति में रहता है। यह संघर्ष व नकारात्मकता से बिल्कुल रहित है जिस कारण यह भाग “स्थिर-बिन्दु” है, समृद्ध करने वाला, गहन शान्ति का एक अनुभव है।

शान्ति के इस आन्तरिक स्थान पर पहुँचने का अभ्यास करने के लिए समय लगाइए। इससे आपको बहुत लाभ होगा।

सबसे पहले, आप अपने विचारों को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकेंगे। उदाहरण के लिए आप पायेंगे कि आप जितना सोचते हैं उतना विचार करने की ज़रूरत नहीं है और मात्र शान्ति में बैठने से, बिना प्रयत्न किए, आपको वह सब मिल जाएगा जो आपको चाहिए।

दूसरे, शान्ति का यह अनुभव आपको नकारात्मक संस्कारों की जकड़ से छुड़ाएगा। अपनी आन्तरिक शान्ति व आत्म-गौरव की सत्यता को आप और अधिक आसानी से अनुभव कर सकेंगे। यह मन को एकाग्रता प्रदान करके इसे और अधिक समर्थ बनाता है।

तीसरे, शान्ति की शक्ति को बाँटा जा सकता है। जैसे-जैसे आप अपना शान्ति का अनुभव बढ़ाते हो, आपकी शक्ति असमर्थ आत्माओं की सहायता करेगी जिससे वे आत्म-विकास कर शान्ति की अनुभूति कर सकेंगी। आपके शान्ति के भण्डार में सच्चे, शक्तिशाली विचारों का भण्डार जुड़ जाता है, आप अन्य आत्माओं की मदद करते हैं जिससे वे हृदय से निकल बेहद व दिव्य बनते हैं।



इस तरह 'हदों से पार' जाना, विचारों व शब्दों को पीछे छोड़, पल भर के लिए शान्त हो जाना कितना अच्छा लगता है। यह तरोताज़ा व स्वस्थ करने वाला अनुभव है; यह आदत निर्माण करना है। रूहानी अन्तर्मुखता, एकान्त व शान्ति बहुत सुन्दर ढंग से हमारे जीवन को समृद्ध बनाते हैं।





प्रेम और सम्बन्ध

## विकाशों का उन्मूलन

जब हमने अपने शरीर का दुरुपयोग करना प्रारम्भ किया तो हम अपनी आध्यात्मिक पराकाष्ठा से नीचे आ गए। हम आत्माएँ हैं तथा हमने भौतिक शरीरों के माध्यम से जन्म-पुनर्जन्म के चक्र को शुरू किया था। अन्ततः हमने बुराइयों के लिए अपने शरीर का प्रयोग करना शुरू कर दिया, उस समय से लेकर हमारी आत्मा में बेकार का कूड़ा-कर्कट एकत्र होने लगा। इस तरह हमने अपनी शान्ति, प्रसन्नता, प्रेम व पवित्रता को खो दिया। जिन नकारात्मक बातों ने हमें इस जीवनकाल में या पूर्वजन्मों में प्रभावित किया है, वे आत्मा में गहरे प्रवेश कर गई हैं। उन सबको निकाल फेंकना कोई साधारण बात नहीं है।

पहले हम स्पष्ट नज़र आने वाली बुराइयों – तम्बाकू, नशीले पेय, वासना – इनको छोड़ना शुरू करें, जिन पर हम आश्रित हो गए हैं। परन्तु वास्तविक मेहनत तो सूक्ष्म बुराइयों, जैसे अहंकार को हटाने में है। सूक्ष्म बुराइयाँ हमें यह महसूस नहीं करने देती कि हमारा ईश्वर से सम्बन्ध है।







प्रेम और सम्बन्ध

## नम्रता का विकास करना

अहंकार एक ऐसा मनोविकार है जो गहराई में छिपा होता है। अधिकाँश व्यक्ति जानते भी नहीं कि उनमें अहंकार है। इस सम्बन्ध में उनसे कुछ कहने से केवल उनका अभिमान बढ़ेगा।

अहंकार, प्रेम को नष्ट कर देता है। इससे सीखने की योग्यता समाप्त हो जाती है इसलिए आगे आदान-प्रदान बन्द हो जाता है। मैं दिनभर में अनेक परिस्थितियों से गुजरती हूँ तथा यह सुनिश्चित करती हूँ कि मैं प्रेम का आदान-प्रदान करना बन्द न करूँ। नम्रता को विकसित करने से अहंकार पर विजय प्राप्त की जा सकती है। आत्मा में ईमानदारी के साथ नम्रता भी होनी चाहिए ताकि मैं जितनी अधिक ईमानदार बनूँ उतनी ही अधिक विनम्रता मुझमें हो। ये दोनों साथ-साथ रहती हैं। यदि मैं झुकना जानती हूँ तो प्रेम बना रहेगा। यदि मैं झुकना नहीं जानती तो प्रेम समाप्त हो जायेगा। अतः मुझे बार-बार झुकना है, झुकना है, झुकना है।

इसका राज यह है कि भगवान के साथ प्रेम का आदान-प्रदान कभी बन्द मत करो। ऐसा करने से मैं अपने दिल को बहुत मजबूत बना सकती हूँ ताकि यह किसी भी बात से आहत न हो। आहत भावनाएं ही मुख्य कारण हैं जिससे प्रेम का आदान-प्रदान बन्द हो जाता है।





प्रेम और सम्बन्ध

## समझदात्री

अधिकाँश व्यक्ति स्वयं को नहीं समझते हैं। उनमें इतना धैर्य नहीं होता है कि वे स्वयं को या दूसरों को समझें। हमें इसके लिए समय देना होगा। हम बहुत अधीर हो जाते हैं। क्योंकि, हम आमतौर पर समय निकालने के लिए उत्सुक नहीं होते, अतः ग़लतफहमी जारी रहती है।

हम शान्ति से दूसरे लोगों की बात सुनने तथा उन्हें समझने के लिए समय नहीं लगाते। फिर हम उनके बारे में बातें बनाते हैं, क्योंकि हमने उन्हें समझने के लिए समय ही नहीं लगाया।





प्रेम और सम्बन्ध

## सन्तुलन

दूसरों के साथ क्या हो रहा है, इसकी परवाह किए बिना,  
पूरी तरह स्वयं पर ही ध्यान देना यह आपके पुरुषार्थ में  
कमी को दर्शाता है। नम्रता धारण करने से मनुष्यात्माएँ एक-दूसरे  
के समीप आती हैं। उस स्थिति में आपको सन्तुलन बनाए रखने  
की आवश्यकता होती है कि आपको कितनी औपचारिकता अपनानी है  
ताकि सम्बन्धों में लापरवाही न आए, आपसी सम्बन्धों की गरिमा बनी रहे

और हम

सहज रूप से, खुशी से प्रेम प्रदान कर सकें।





प्रेम और सम्बन्ध

## शक्ति और स्नेह

वर्तमान समय आत्मा को सबसे अधिक ज़रूरत है शक्ति की। जन्म-पुनर्जन्म से गुजरते हुए आत्मा ने ढेर सारा कूड़ा-कर्कट इकट्ठा कर लिया है, जिससे यह भारी व निर्बल हो गई है तथा इसीलिए अपनी सर्वोच्च क्षमता के अनुसार कार्य नहीं कर पाती। जब हम अपने आन्तरिक स्रोतों का सही रीति से प्रयोग करते हैं तो हमें शक्ति प्राप्त होती है, जिससे हम भगवान के समीप रह सकते हैं तथा अपनी मंज़िल पर पहुँच सकते हैं। मन को साधारण, सांसारिक, संकुचित विचारों में लगाना तो समय और ऊर्जा की बर्बादी है। क्योंकि आत्माएँ इस तरह अपने संकल्प, शक्ति व श्वांस को व्यर्थ गँवाती हैं, अतः वे पथभ्रष्ट हो जाती हैं तथा ईश्वर का साथ भी छोड़ देती हैं। दूसरों पर दोष लगाना व शिकायतें करना तो मात्र बहाना है। यह एक दूसरी ग़लती है जो कि और अधिक ऊर्जा और शक्ति का हास करती है।

अब इस तरह का बर्ताव करने का और अधिक समय नहीं है। इस बात को समझिए कि आपको शक्ति की आवश्यकता है और इसे बढ़ाने में लग जाइए। जैसे-जैसे शक्ति बढ़ेगी, स्नेह भी बढ़ता जाएगा।





प्रेम और सम्बन्ध

## शुद्ध भावनाएँ

लोगों को जीवन में बहुत धोखा मिला है। प्रत्येक असत्य चीज़ का खूब आदान-प्रदान हुआ है, जिससे भावनाएँ नष्ट हो गई हैं। यही कारण है कि कुछ लोगों ने महसूस करना बिल्कुल बन्द कर दिया है तथा संसार को अस्वीकार कर दिया है। फिर भी, जब कोई आत्मा भगवान से कुछ प्राप्त करना शुरू करती है तो उसका हृदय उदार हो जाता है। इसलिए आइए, भगवान के प्रेम को ग्रहण कीजिये तथा शुद्ध भावना रखिए। आइये, यह महसूस करें कि शुद्ध भावनाएँ कैसी होती हैं। हम एक-दूसरे पर विश्वास करें तथा आत्म-विश्वास भी बनाए रखें। स्वयं से प्रेम करना सीखें। आइए, अपनी भावनाओं में शुद्धता लाएं, तभी हम प्रेम का अनुभव कर सकते हैं। ईश्वर से प्रेम लीजिए व उसे दूसरों में बाँटिये। जब हम दूसरों के लिए अत्यन्त शक्तिशाली शुभ कामनाएं व शुभ भावनाएं रखते हैं तो वे भावनाएं उन तक पहुँचती हैं। हम अपनी शुभ भावनाओं की शक्ति से एक-दूसरे की सहायता कर सकते हैं। मेरे हृदय की गहराई में यही एक भावना है : भगवान से मुझे जितना अधिक मिला है उतना ही उनके समस्त बच्चे अपने परमपिता से प्राप्त कर सकें।





## शाारीरिक पीड़ा

ईश्वर से स्नेह की इतनी अधिक अनुभूति की जा सकती है कि यदि आपको कोई पीड़ा है तो वह भी आपको महसूस नहीं होगी। ईश्वर को माँ के रूप में अनुभव करते हुए उनकी गोद में बैठ जाइए और उन्हें पलभर में इस पीड़ा को कम कर लेने दीजिए।

यह रोने से कहीं बेहतर है

(इससे कोई फायदा भी नहीं होता)

और यह एक रूहानी जीत भी है,

पीड़ा को सहन कीजिए।

यह आपको कुछ सिखाने का प्रयास कर रही है।

बीमारी को देखने के बजाय इससे मिलने वाली शिक्षा को समझिये।

ईश्वर की स्मृति सर्वोत्तम औषधि है।

प्रसन्नता और पीड़ा के आपसी सम्बन्ध को समझिये।

ईश्वर की स्मृति में अद्भुत जादू है जो पीड़ा को गायब कर देता है।

अतः ईश्वर में दृढ़ विश्वास रखकर

स्वयं को शरीर से अलग कीजिए।

बहुत शीघ्र दर्द दूर हो जाएगा।





## प्राप्ति

आध्यात्मिक प्राप्ति का अर्थ है:

आप अपने रूहानी व्यक्तित्व में पूर्णतः केन्द्रित हैं।

आप स्वयं को ईश्वर का बालक समझते हैं।

वर्तमान पूर्णतः अनुभव कर लिया गया है, अतीत बीत चुका है

और भविष्य स्पष्ट रूप से समझ लिया गया है।

आध्यात्मिक प्राप्ति ईश्वर से ग्रहण की जाती है।

यदि बुद्धि विचलित होगी तो यह न तो ईश्वर की ओर जायेगी

और न ही ये प्राप्तियाँ करा सकेगी।

“कैसे?” और “क्यों?” – यही सोचने में यह व्यस्त रहेगी।

इन प्रश्नों को समझने के लिए यह संसार की ओर मुड़ जायेगी,

जो कि बुद्धि को और भी अधिक भ्रमित कर देगा।

विश्वास का अभाव हो जाने पर आध्यात्मिक उन्नति रुक जाती है।

अतः विचलित मत होइये अपितु,

सहनशील बनकर निरन्तर प्रयासरत रहिये

और आप ईश्वर से वह सब-कुछ प्राप्त कर सकेंगे जो आप चाहते हैं।





## सूक्ष्म शैली

आपके शुद्ध मानसिक प्रकम्पन, सूक्ष्म रूप से सेवा करते हैं। ये शुद्ध प्रकम्पन हैं -- प्रेम, शान्ति, खुशी, बुद्धिमत्ता। आपके विचारों व कर्मों के द्वारा ये प्रकम्पन संसार में फैलते हैं। परन्तु ऐसा तब होता है जब आपके विचारों व कर्मों में दिव्यता भरी होती है। अतः अपने हर पल को शुद्ध बनाओ।

साधारण व अलौकिक में अन्तर समझो

और सिर्फ दिव्यता का ही अभ्यास करो।

यह स्मरण रखिए कि आप अपने मन व तन, दोनों के मालिक हैं तब इन्हें आज्ञा दीजिए और इन्हें अपने नियन्त्रण में रखिए।

जब आप मन को आज्ञा देकर इच्छित कार्य कराना सीख जाओगे तब आपके चिन्तन व कर्म करने के पुराने तरीके बदल जायेंगे।

अपने तन व मन, दोनों का मालिक बनकर

आप वस्तुओं को वैसी नहीं देखेंगे, जैसी वे दिखाई देती हैं परन्तु जैसी वे असल में हैं, वैसी ही देखेंगे।

आप प्रतिक्रिया कम करेंगे व अनुक्रिया अधिक।

आपकी उपस्थिति मात्र ही सत्य का आह्वान करने वाली बन जाएगी।

आपको पता है कि आपके शुद्ध प्रकम्पन सर्व आत्माओं को शीतलता व शान्ति प्रदान करते हुए चारों तरफ फैल जाते हैं।

शब्दों का प्रयोग किया जाता है तो उनका प्रभाव इससे आधा भी नहीं होता। आपकी मानसिक स्थिति से दूसरों को सहायता मिलेगी और इसका लाभ प्रत्येक को होगा। न केवल आपके आस-पास वालों को बल्कि संसार भर के सभी भाइयों व बहनों को भी।







## शुद्ध विचार

आप जैसा सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं।

प्रेम, पवित्रता, शान्ति, बुद्धिमत्ता – इनके सम्बन्ध में आप जितना चिन्तन करेंगे उतना ही आप इन गुणों का स्वरूप बनते जायेंगे।

कमज़ोरियाँ चाहे आप में हों या दूसरों में, जब इन्हें बढ़ा-चढ़ाकर प्रस्तुत किया जाता है तो ये नकारात्मक चिन्तन को निमन्त्रण देती हैं। यह चिन्तन आपको नष्ट कर देगा। अतः अपने विचार के केन्द्र-बिन्दु को बदलना सीखिए।

इसके बजाय यह विचार कीजिये : यद्यपि मैं अभी तक पवित्र नहीं बनी हूँ परन्तु मैं पवित्रता चाहती हूँ, ईश्वर मुझे मेरे गन्तव्य की ओर ले जा रहे हैं अतः मैं अवश्य ही पवित्र बन जाऊँगी।

जब आप गृह-निर्माण करते हो तो हरेक ईंट का महत्त्व होता है।

जब आप चरित्र-निर्माण करते हैं तो एक-एक विचार का महत्त्व है।

मैं तब ही पवित्र बन सकूँगी

जब मैं पहले पवित्र बनने के बारे में विचार करूँगी।





## धर्म

“मैं एक हिन्दू हूँ, आप एक ईसाई हैं।” पहले मैं कहा करती थी।

अब मैं ऐसा कभी नहीं कह सकती। मेरा दृष्टिकोण बदल गया है। अब मैं कहूँगी – “चाहे आप ईसा की मूर्ति के सामने खड़े हो या कृष्ण की प्रतिमा की पूजा कर रहे हो फिर भी हमारा एक ही पिता ईश्वर है – हम सब उस एक पिता के बच्चे हैं।”

इस संसार में धर्म के वास्तविक स्वरूप का अस्तित्व ही नहीं है। जब धर्म के नाम पर मात्र कर्मकाण्ड रह जाता है तो यह व्यर्थ व शक्तिहीन हो जाता है।

जहाँ वास्तविक ज्ञान है और वचनों में सत्यता है, वहाँ शक्ति भी है।

एक-दूसरे से लड़ाई करने के लिए भगवान से शक्ति प्राप्त नहीं होगी, वह तो हमें प्राप्त होती है शान्तिमय बनने के लिये।

सच्चा धर्म कहता है – “शान्ति”, सच्चा धर्म शान्ति की शिक्षा देता है।





## शान्त रहना

मेरा विश्वास है कि शान्ति की शक्ति, एटम बम्ब की शक्ति से भी बड़ी है। संसार चाहे जो भी शक्ति पैदा कर ले, शान्ति की शक्ति उससे भी बड़ी है। हम सभी को इस शक्ति में विश्वास करने की ज़रूरत है। हम यह नहीं सोचेंगे कि “मैं अपनी बन्दूक तैयार रखूँगी” अथवा “हम ये बम्ब तैयार रखेंगे।”

....हो सकता है कभी इनकी ज़रूरत पड़ जाए तो।” परन्तु, हम यह कहेंगे कि “मेरा शान्ति की शक्ति में सम्पूर्ण विश्वास है।”

मुझ से एक बार पूछा गया था कि अलग-अलग प्रकार के लोगों को शान्ति की शिक्षा देने का प्रयत्न करते हुए आप कैसे इतनी शान्त रह सकती हो।

मैं अपने सामने केवल यह लक्ष्य रखती हूँ कि मुझे शान्तिमय रहना है। क्योंकि मैं जानती हूँ कि यह शान्ति मेरे प्रियजनों तक और अन्ततः सारे संसार में पहुँच जायेगी।





## फ़न्दे

अपने आपको फ़न्दों से बचाए रखो।

ये फ़न्दे हैं –

दूसरों के बारे में चिन्तन,

दूसरों की आलोचना,

स्वयं की आलोचना,

स्वयं में सन्देह

आदि-आदि....

समस्या को बढ़ा-चढ़ाकर देखना भी एक फ़न्दा है।

इनसे मुक्त होने के लिए आप केवल पवित्र विचारों का सृजन कीजिए।

(अपने शाश्वत रूप व अन्यो के विषय में)

शुभ भावना रखिए,

(चाहे आपके प्रति दूसरों का व्यवहार कैसा भी हो)

ईश्वर की याद में रहिए,

(सच्चा बनकर रहने के लिए)

यदि कोई आकर आपकी बेइज्जती करता है, विशेषकर दूसरों के सामने (यह भी एक फ़न्दा है), तो सिर्फ़ इतना सोचिए, “यह एक परीक्षा है,” यह सोचते ही आप शीघ्र ही इससे मुक्त हो जायेंगे।

प्रत्येक वह विचार जो आपको आध्यात्मिक बनाए रखता है – जो आपका व्यक्तिगत रूप से हास नहीं करता – आपको सब फ़न्दों से मुक्त कर देगा।





## व्यर्थ आदतें हटाना

सर्वप्रथम, अपने पापों से डरो नहीं क्योंकि भगवान आपसे प्यार करना कभी नहीं छोड़ेंगे।

वे जानते हैं कि प्यार से ही बच्चे की प्रगति होती है अतः केवल इतना सोचिए कि ईश्वर आपसे क्या करवाना चाहते हैं और वही कीजिये।

“करने का प्रयत्न कर रहा हूँ”—ऐसा कहने से काम नहीं चलेगा।

“कोशिश” इनाम नहीं दिलाती है। भगवान की सहायता तभी प्राप्त होती है जब दिल से प्रयास किया जाता है और गहराई से यह बात समझ ली जाती है कि तुम किस बात में परिवर्तन लाना चाहते हो।

परमात्मा के पास बैठो और उनसे क्षमा माँगो। किसी-न-किसी तरह वे सदा क्षमा कर देते हैं। फिर दूसरों के साथ अपने अनुभवों की निरन्तर लेन-देन करो। यह एक आध्यात्मिक दान है जो खातों का निपटारा करता है, अन्ततः ये खाते ही तो पाप हैं।

फिर आप महसूस करने लगेंगे कि आप पहले से अधिक स्वच्छ, हल्के और भगवान के प्रिय हो गये हैं। आपको देखकर दूसरों को याद आएगा कि वे भी ऐसा बन सकते हैं।





## प्रशब्जता

यदि अन्तःकरण किसी कारण से हमें काट रहा हो तो इससे हमारी आन्तरिक खुशी नष्ट हो जाती है। अतः प्रत्येक कार्य को श्रेष्ठ तरीके से करना सीखो। यह एक कला है जो आपको आपके आन्तरिक सौन्दर्य की प्रशंसा करना सिखाती है। (यदि आन्तरिक सौन्दर्य को नष्ट करने वाला कोई विचार आता है तो यह हमें पुनर्विचार करने को भी कहती है)

जब हम कोई गलती किया करते थे तो स्वयं से कठोरता के साथ पेश आते थे लेकिन प्यार के साथ पेश आना कहीं अधिक प्रभावी होता है। स्वयं को डाँटना एक भयंकर आदत है। यह सूक्ष्म रूप से हमारे स्वभाव को दुःखी बना देती है।

व्यर्थ चिन्तन करने का धंधा अब बन्द करो। इसके बजाय आपको जो प्राप्त हुआ है उसे देखकर प्रसन्न रहो।





## स्वयं से बातचीत करना

जब आप मन-ही-मन स्वयं से बात करते हो तो आप अपने कौन-से स्वरूप से बात करते हो और कैसे? आमतौर पर लोग अपने दिव्य स्वरूप से बात नहीं करते बल्कि अपने व्यक्तित्व के सबसे बाह्य पहलुओं से बात करते हैं और यह बातचीत प्रायः भय, शिकायत और पुरानी बातों की बेसमझ पुनरावृत्ति का प्रवाह होता है। यदि हम किसी अन्य मनुष्य से उस तरीके से बात करते तो हमें क्षमा माँगनी पड़ती।

स्वयं से अच्छे तरीके से बात करना सीखना एक आध्यात्मिक पुरुषार्थ है। अतीत के विचार और भविष्य के बारे में चिन्ताएं अच्छी बातचीत का आधार नहीं बनते। इसके बजाय अपने मन से इस तरह बात करो जैसे यह एक बच्चा हो। इसके साथ प्यार से बात करो। अगर आप बच्चे को जबरदस्ती बैठते हो तो वह नहीं बैठेगा। अपने मन के लिए अच्छी माँ बनो, इसे अच्छी बातें, सकारात्मक चिन्तन करना सिखाओ ताकि जब आप इसे शान्ति से बैठने के लिये कहो तो यह बैठ जाए।

अपने मन से प्यार करो, प्रसन्न रहो।





## स्व-राज्याधिकारी

शान्त मन और श्रेष्ठ व्यवहार के बीच एक सम्बन्ध है। ध्यान देने पर यह रोचक लगेगा कि कैसे इसमें समूचा मस्तिष्क तंत्र-देखना, स्पर्श करना, सुनना, स्वाद लेना व सूँघना सम्मिलित है।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए मैं स्वयं से प्रतिज्ञा करती हूँ कि अब आगे मैं क्रोध नहीं करूँगी, क्योंकि मैंने समझ लिया है कि इससे कितनी हानि होती है, लेकिन तत्पश्चात् दिन में मैं कुछ नकारात्मक देखती या सुनती हूँ। यदि मैं स्वयं को अपनी प्रतिज्ञा भूल जाने की आज्ञा दे देती हूँ तो इसका अर्थ है कि मेरी चेतना का स्तर वहीं लौट आएगा जहाँ यह पहले था और तब मेरी तत्काल प्रतिक्रिया भी सम्भवतः उसके समान ही नकारात्मक होगी। यदि किसी प्रकार मैं अपनी प्रतिज्ञा को याद करती हूँ तो सम्भवतः उसी उत्तेजना वाली स्थिति के प्रति मेरी प्रतिक्रिया पहले की तुलना में अधिक बुद्धिमत्तापूर्ण व युक्ति-सम्पन्न होगी।

आध्यात्मिक पढ़ाई से मेरा मन दृढ़ बनता जाता है जिससे मैं कर्म करते हुए शान्त व सत्य के प्रति प्रतिबद्ध रह पाती हूँ। इस शक्ति से मैं अपनी ज्ञानेन्द्रियों पर नियंत्रण रख पाती हूँ। मैं उन्हें पहले की तरह – मेरी पूर्व स्थिति के अनुसार – चलने की अनुमति नहीं देती। मैं सतर्क रहती हूँ और मेरी इन्द्रियाँ जो भी करती हैं, उसकी जाँच करती रहती हूँ। यह मालिक बनने अथवा स्व के राज्याधिकारी बनने की दिशा में पहला कदम है।







## ईमानदारी

रूहानी ईमानदारी का अर्थ है “स्वयं के साथ सच्चा होना।” यह महानता का एक स्तम्भ है, क्योंकि यह परमात्मा के प्यार का व्यवहारिक अनुभव पैदा करता है और इससे ऐसा महसूस होता है कि हम ईश्वर के बहुत समीप हैं। इस अनुभव में बहुत शक्ति है। दुर्भाग्यवश ऐसी महानता का सहज ढंग से आनन्द लेने की बजाय अधिकतर लोग बहाने बनाकर इस अवसर को गँवा देते हैं। असत्य बोलना बेईमानी का स्पष्ट रूप है लेकिन बहाने बनाना तो वस्तुतः और भी अधिक बुरा है।

यद्यपि झूठ पर प्रायः ध्यान चला जाता है, लेकिन “मैं बहाने बना रहा हूँ”— यह महसूस करने में मुझे लम्बा समय लग सकता है। जीवन का बहुत-सा समय इस धोखे में व्यर्थ जा सकता है। जब आप इस विषय में विचार करें, तो कहिए स्वयं को ईश्वर के समीप न आने देने के कौन-कौन से बहाने हो सकते हैं?





## आदर

हम चाहते हैं कि हमारा आदर किया जाये और बहुत से लोग इसे अपना अधिकार मानते हैं, परन्तु जैसा कि अधिकाँश अधिकारों के साथ होता है, इसके साथ भी एक ज़िम्मेवारी जुड़ी हुई है। इस ज़िम्मेवारी को समझना है, ताकि आप सम्मान के पात्र बन सकें।

जो काम हम करते हैं उसे करने से सच्चा आदर इतना नहीं मिलता, जितना इस बात से कि हम उस काम को कितने अच्छे ढंग से करते हैं। इसका अर्थ है कि दूसरे हमारा आदर करते हैं हमारे गुणों व विशेषताओं के अनुसार, जो कि हमारे व्यवहार के द्वारा प्रकट होते हैं।

आदर के सम्बन्ध में आपूर्ति और माँग जैसी कोई बात नहीं है। इसके विपरीत, लोगों को यदि यह आभास हो जाये कि आप सम्मान की थोड़ी-सी भी इच्छा रखते हैं, तो वे आमतौर पर आपसे बिल्कुल दूर हट जाएंगे।

इसका कारण यह है कि यदि आप में सम्मान-प्राप्ति की चाह है तो यह दर्शाती है कि आपने स्वयं को समझने में कहीं-न-कहीं त्रुटि की है और अधिकाँश लोग अपनी ही त्रुटियाँ दूर करने का प्रयत्न करने में इतने व्यस्त हैं कि यदि किसी दूसरे की त्रुटि दूर करने की बात उनसे की जाये तो वे नाराज हो जाते हैं।

यदि आपको स्वयं में सम्मान पाने की कोई चाह दिखाई दे तो इसे संदेह की नज़र से देखिए। वास्तव में ऐसे विचार इस बात के पक्के सूचक हैं कि कोई किसी भी तरह आपको आदर नहीं दे रहा। सम्मान-प्राप्ति के लिए प्रयत्न करना





ही यह सिद्ध करता है कि आप आदर के योग्य नहीं हैं।

स्वयं में ईश्वरत्व को प्रत्यक्ष होने दीजिए। ईश्वरत्व आपको सुयोग्य बनाता है। यदि कोई आपका निरादर करता है तो हलचल में मत आइए। किसी तीसरे व्यक्ति से बात कीजिए ताकि आपके व्यवहार की परख हो सके। यदि आपने कोई गलती नहीं की और आपका दृष्टिकोण भी सही है तो यह समझिए कि यह परिस्थिति एक परीक्षा है—दूसरों के अनुमान से परे रहने की आपकी योग्यता की।

आपकी परीक्षा लेने ऐसी अनेक परिस्थितियाँ आएंगी। उन्हें अपने आत्म-सम्मान की परीक्षा समझिए। वे आपके आत्म-प्रेम व धैर्य की परीक्षा हैं।

अपने सच्चे रूहानी महत्त्व की खोज जारी रखते हुए स्वयं को समझने में जो त्रुटियाँ हैं उन्हें दूर कीजिए। क्योंकि यह ज्ञान, कर्म में भी आ जाता है अतः आप दूसरों का सम्मान करने में आसानी अनुभव करेंगे। जब आप परिपूर्ण हैं तो दूसरों को परिपूर्ण करना आसान होता है। जब आप परिपूर्ण हैं तो अपनी सारी परीक्षाएं पास कर लेते हो। सारी परीक्षाएं पास करने से आप दूसरों के सम्मान के पात्र बन जाते हो।





## प्रेम के लिए अन्तःकरण में जाइए

यदि आप स्वयं के अन्तःकरण में जाएँ तो वहाँ आपको मालूम पड़ेगा कि प्यार क्या है। यदि आप बाहर से प्यार की तलाश करते हैं तो आपको ढूँढते ही रह जाना पड़ेगा, क्योंकि आपको सिर्फ धोखा और दुःख ही मिलेगा। प्यार की तलाश करने के लिए आपको अपने अन्तःकरण में जाना पड़ेगा।





## रूहानी तन्दुरुस्ती

उत्तम रूहानी तन्दुरुस्ती का अर्थ है कि मैं रूह की बीमारियों से मुक्त हूँ।

नकारात्मकता का चिह्न भी नहीं है ,

सभी बाधाओं पर विजय प्राप्त कर ली गई है,

मेरा चेहरा खुशी से चमकता है।

उत्तम रूहानी स्वास्थ्य मिलता है स्वस्थ आध्यात्मिक जन्म से,

अपने शाश्वत माता-पिता – ईश्वर का स्मरण करते हुए

स्वयं के सत्य स्वरूप – पवित्रता के व्यक्तित्व में जन्म लो।

मैं ईश्वर के साथ जीवन जी रही हूँ।

मैं ईश्वर के साथ बातें कर रही हूँ।

मैं ईश्वर से शिक्षा ले रही हूँ।

आन्तरिक खुशी सबसे अच्छी खुराक है

यह इस पर निर्भर करता है कि आपके हृदय में क्या है।





प्रेम और सम्बन्ध

## रूहानी विद्यार्थी

रूहानी पथ का एक अच्छा विद्यार्थी सभी विषयों में सम्मान सहित उत्तीर्ण होता है। इसका अर्थ है कि आध्यात्मिक ज्ञान व ईश्वरीय शक्ति इतनी अच्छी तरह धारण कर ली जाय कि जीवन की प्रत्येक चुनौती का सामना करते हुए अपने शान्त स्वभाव व सत्यता को न छोड़ें। दिल में दया व परोपकार की भावना हो, न कभी दुःख दें, न कभी दुःख लें। भावनाएँ शुद्ध हों अर्थात् हम किसी से आशा न रखें और शुद्ध भावनाओं का दूसरों के साथ खूब आदान-प्रदान करें। आप सन्यासी बनकर तथा व्यवहारिक जीवन का त्याग करके यह प्राप्ति नहीं कर सकेंगे। इसकी अपेक्षा आप पूरी तरह रहिए तो संसार में परन्तु इसके विकारों व नकारात्मकता से दूर रहिए।

जीवन का ऐसा सफल विद्यार्थी बनने का समय अब है। आपको इस विषय में स्वयं पर कभी संदेह नहीं करना चाहिए। ईश्वर में विश्वास रखने से उनकी सहायता मिलती है। इसके साथ, अपने दृढ़ संकल्प की शक्ति से आप प्रगति कर सकेंगे। आपको जो भी वस्तु चाहिए वह ईश्वर आपको प्रदान करेंगे।





प्रेम और सम्बन्ध

## प्रेम की तलाश

आधुनिक प्रेम, दिल से बाहर निकल आया है और सिर (मस्तिष्क) में चला गया है। यही कारण है कि हमें सिरदर्द होता है, क्योंकि दिल की बजाय सिर ने प्रेम की तलाश करनी शुरू कर दी है। बेचारा दिल तो प्यार को खोकर दुःखी हो गया है। आयु चाहे कितनी भी हो, युवा हों या वृद्ध—यहाँ तक कि छोटे बच्चे भी—हर कोई प्यार की तलाश कर रहा है।





प्रेम और सम्बन्ध

## दिल टूट गया है

प्रेम पर लोगों का विश्वास उठ गया है। पहले निःस्वार्थ प्रेम का अनुभव करने के लिए उन्होंने ईश्वर को ढूँढना शुरू किया। जब इसमें सफलता नहीं मिली तो ईश्वर से विश्वास उठ गया। फिर जैसे ही लोगों ने एक-दूसरे से प्रेम प्राप्त करना चाहा और उसमें असफल रहे तो प्यार से विश्वास उठ गया।

प्रेम के बारे में बहुत-सी गलतफहमियाँ हैं। सच्चा प्रेम स्वार्थी नहीं होता है। स्वार्थी प्रेम की निशानी यह है कि आपकी इच्छित वस्तु यदि आपको प्राप्त नहीं हुई तो सम्बन्ध समाप्त हो जाएगा। आज हर प्रकार के स्वार्थी हैं, यहाँ तक कि माँ व बच्चे तथा पति व पत्नी के सम्बन्ध में भी स्वार्थी हो सकता है। स्वार्थी प्यार सदा ही बाहर से कुछ दिखाई देता है परन्तु अन्दर से कुछ और ही होता है।

इस प्रकार के धोखे से हृदय खिन्न हो गया है। जो भी प्रेम था वह घृणा में बदल गया है। जब आपको महसूस होता है कि एक रिश्ते के परिणामस्वरूप आपको भर्त्सना मिलने वाली है और आपको यह भी निश्चय न हो कि यह सम्बन्ध आपको कहाँ ले जाएगा तो आपका प्यार घृणा में बदल जाएगा। बहुतों को विश्वास होता है कि उन्हें सच्चा प्रेम मिल गया है, जबकि बाद में मालूम होता है कि उन्हें धोखा दिया गया है। क्योंकि दिल में सच्चाई तो रही नहीं, अतः दिल टूट गया है।







प्रेम और सम्बन्ध

## साफ़ और सच्चा दिल

जहाँ दिल में सच्चाई नहीं होती वहाँ निःस्वार्थ प्रेम नहीं होता है। ऐसा प्रेम व्यक्ति को अधीन बना देता है तथा यह सम्बन्ध के बजाय सौदे जैसा अधिक प्रतीत होता है। ऐसा प्रेम मादक द्रव्य के तुल्य हो गया है।

हमें ऐसा प्रेम नहीं चाहिए जो हमें आश्रित बना दे। प्रेम ऐसा होना चाहिए जो सच्चाई व ईमानदारी की वृद्धि करे। ईमानदारी हमें दिखाती है कि प्रेम क्या है और सच्चा प्रेम हमें दिखाता है कि ईमानदारी क्या होती है।

सच्चे प्रेम की परिपूर्णता व माधुर्य की अनुभूति करना ही झूठे प्रेम पर निर्भरता से मुक्त होने का मार्ग है। विष के स्थान पर अमृत ग्रहण कीजिए तो आप सहज ही पहचान जाएंगे कि झूठा प्रेम कितना सारहीन है। इधर से, उधर से या कहीं से भी हमारे पास जो प्रेम आता है, हमें उसे ही स्वीकार नहीं कर लेना है। यदि कोई आपको प्यार देना चाहता है तो पहले यह देखिए कि यह कैसा प्यार है। अपने अन्तर्ज्ञान से आप सहज ही समझ जायेंगे कि यह कैसा प्यार है।

सच्चे प्यार का अनुभव करने के लिए हम स्वयं से पूछें: क्या मेरा दिल साफ़ है? क्या यह सच्चा है? क्या यह उदार है? यदि ऐसा नहीं है, यदि मेरा दिल अभी भी टूटा हुआ है, तो मैं सच्चे प्रेम का अनुभव नहीं कर सकूँगी।





## अहंकार

कुछ लोग प्रेम नामक भाव के साथ कोई सम्बन्ध नहीं रखना चाहते। क्योंकि उन्हें सब तरफ से धोखा मिला है, अतः उन्होंने प्यार को तिलौजलि दे दी है। वे समझते हैं कि यह बहुत जटिल, थका देने वाला है। वे कहते हैं, “मैं अब किसी से प्यार नहीं करने वाला और न ही मैं चाहता हूँ कि कोई मुझे प्यार करे।” वे प्यार के विषय में बात भी नहीं करना चाहते। वे मातृ-प्रेम, मित्र-प्रेम या अन्य किसी प्रकार के प्रेम के विषय में सुनना ही नहीं चाहते।

ये ऐसे व्यक्ति हैं जो अंत में कह देते हैं, “मैं तो बस आजाद रहना चाहता हूँ।” वे सोचते हैं कि प्यार का अर्थ होना चाहिए इन चीजों से आजादी। वास्तव में यह एक प्रकार का अहंकार है। ऐसे लोग यह नहीं समझते कि यह संसार एक कर्मभूमि है और इस कर्मक्षेत्र को तथा हमारे जीवन को प्रेम रूपी जल की आवश्यकता है।





## जंगल में जीवन

प्रेम रहित जीवन तो जैसे जंगल का जीवन है।

जंगल में जीवन कैसा होता है? आपको निरन्तर भय रहता है कि आपके साथ न मालूम क्या हो जाय।

आप अकेले होते हैं, कहीं से कोई सहायता आपको नहीं मिलती।





प्रेम और सम्बन्ध

## प्रेम का प्रथम कार्य

लोग यह नहीं जानते कि प्रेम कैसे प्रदान किया जाय, न ही वे यह जानते हैं कि प्रेम कैसे प्राप्त किया जाय। इसीलिए हृदय सूना-सूना-सा रहता है। इसका कारण यह है कि उन्हें मालूम ही नहीं कि प्यार क्या है।

वास्तव में प्यार क्या है – इसे समझने के लिए समय निकाल कर प्रयत्न करना वस्तुतः प्रेम का ही एक कार्य है।





## आपका सच्चा प्रेम

सच्चा प्रेम असत्य बातों में कोई रुचि नहीं रखता। बनावटी भावनाएँ, जो आपको चीज़ों की सिर्फ ऊपरी सतह तक रखती हैं, सत्य प्रेम का आधार नहीं हैं। सच्चे प्रेम का अर्थ है शुद्ध प्रेम और शुद्ध प्रेम आपके अन्तर्हृदय की सत्यता, अच्छाई व दूसरों की भलाई करने की इच्छा पर आधारित होता है। बनावटी बनकर, दूसरों के बारे में अनुमान लगाने से शुद्ध प्रेम कम हो जाता है। यदि हम दूसरे लोगों के चरित्र द्वारा प्रभावित होते हैं तो भी प्रेम कम हो जाता है। पवित्र प्रेम को समझने के लिए तथा यह जाँच करने के लिए कि क्या आपके कर्म शुद्ध प्रेम पर आधारित हैं, आपको पुरुषार्थ करने की ज़रूरत है।

अपने प्रेम को इतना शुद्ध रखो कि चाहे दूसरे आपके शत्रु बन जाएँ, पर आप उनसे प्रेम करना न छोड़ें। सच्चाई से और दिल से प्रेम करो। आपका प्यार ऐसा होना चाहिए कि आप अपने हृदय पर हाथ रखकर यह जान सकें कि जो आप दे रहे हैं, वह सच्चा प्रेम है। हर व्यक्ति को सच्चे प्रेम की आवश्यकता है। अतः आप दूसरों के साथ सच्चा प्रेम ही बाँटिए।





प्रेम और सम्बन्ध

## ईश्वर का सच्चा प्यार

ईश्वर हमें सच्चा प्रेम प्रदान करते हैं। इस प्रेम से स्वयं को परिपूर्ण करने की कुंजी है “ईमानदारी”। मैंने ईश्वर से कभी कुछ नहीं छिपाया। मैं छिपा ही नहीं सकती। वे मेरे हृदय को बहुत अच्छी तरह जानते हैं और मैं भी उन्हें भली-भाँति जानती हूँ।

ईश्वर के साथ सच्चा रहने का गुण आत्मा को इस योग्य बना देता है कि वह ईश्वर से बहुत कुछ प्राप्त कर सकती है। जब आपके हृदय में ईश्वर के लिए सच्चा प्यार होता है तो बदले में तुम्हें भी ईश्वर का सच्चा प्यार मिलता है।





प्रेम और सम्बन्ध

## अद्वैत रहम भाव

शुद्ध, सच्चे प्रेम का परिणाम सदा अच्छा होता है। सच्चा प्रेम करने वाले कभी किसी के प्रभाव में नहीं आते। उनकी निर्णय करने की योग्यता या विवेक-शक्ति कभी कम नहीं होती। यदि आपका प्रेम शुद्ध है तो दूसरों को महसूस होगा कि आपके इरादे नेक हैं। आपकी दृष्टि प्रेम भरी होगी और उस प्रेम में रहम-भाव भरा होगा।

शुद्ध प्रेम में सदा ही रहम-भाव होता है।





प्रेम और सम्बन्ध

## दिल खुश थ दिमाग शान्त

मैं सदा ही बड़ी सर्तक रही हूँ कि मैं ईश्वर के प्रेम से दूर न रहूँ, स्वयं को उनसे थोड़ा-सा भी दूर न रखूँ ताकि मुझे ईश्वरीय प्रेम के अनुभव से वंचित न रहना पड़े। मैं यह भी सावधानी बर्तती हूँ कि मेरी बुद्धि का लगाव और कहीं न हो, ताकि ईश्वर स्वेच्छा से इसका प्रयोग कर सकें। यही कारण है कि मेरा दिल हमेशा खुश रहता है व दिमाग सदा शान्त। मैं हर वस्तु को अपने दिल में प्रवेश नहीं करने देती अन्यथा उसे हटाने में बहुत समय लगेगा व बड़ी मेहनत करनी पड़ेगी। यदि मैं वर्तमान, अतीत व भविष्य के बारे में सोचना शुरू कर दूँ तो सारी पुरानी भावनाएँ मेरे हृदय में एक साथ उमड़ने लगेंगी और उन्हें दूर करने में मुझे बहुत कठिन परिश्रम करना पड़ेगा। यदि मैं सदा ऐसी बातों में व्यस्त रहूँगी तो ईश्वर मुझे कैसे प्रेम प्रदान करेंगे और मैं उनके प्रेम को कैसे महसूस कर पाऊँगी?







प्रेम और सम्बन्ध

## कोई मुझे हानि नहीं पहुँचा सकता

प्रभु-प्रेम वास्तव में मुझे में आन्तरिक परिवर्तन लाता है। प्रभु-प्रेम के द्वारा पुराना सब-कुछ नष्ट हो जाता है। प्रभु-प्रेम मुझे दर्पण के समान बना देता है – एक ऐसा दर्पण जिसमें मैं स्वयं को स्पष्ट रूप से देख सकती हूँ और इसमें दूसरे भी स्वयं को देख सकते हैं – अविलम्ब ही।

सर्वशक्तिवान ईश्वर के स्नेह की शक्ति मेरी आत्मा में संचित हो गई है। प्रभु-स्नेह के कारण मेरा हृदय इतना समर्थ हो गया है कि यदि कोई मुझे हानि पहुँचाने के लिए कुछ करता भी है तो मैं स्वयं को चोट नहीं लगने देती। चाहे कोई कुछ भी कहे, वे मुझे हानि नहीं पहुँचा सकते।





प्रेम और सम्बन्ध

## प्यार अमर है

जब हम परमात्मा के प्रेम का अनुभव कर लेते हैं तो इससे परमात्मा में हमारा विश्वास सुदृढ़ हो जाता है। हालाँकि यह विश्वास तभी सुदृढ़ होगा जब यह मेरी भावनाओं व अनुभवों पर ही आधारित न हो बल्कि स्वयं के, परमात्मा के व जीवन के स्पष्ट ज्ञान पर आधारित हो। यह ज्ञान आत्मा को सुयोग्य और समर्थ बनाता है।

परमात्मा हमें इतना गहन और शक्ति-सम्पन्न स्नेह प्रदान करते हैं कि यह प्यार अमर बन जाता है। यह प्यार न तो कभी समाप्त होता है और न ही कभी कम होता है।

अतः हमारा प्यार भी शाश्वत बना रहना चाहिए।





## प्रेम के माता-पिता

जब मैं प्रथम बार लन्दन आई तो लोग मुझसे पूछा करते थे कि क्या मैं विवाहित हूँ और क्या मेरे कोई बच्चे हैं? मैं कह देती – “जी हाँ, मेरा एक पति है जो मुझे बहुत अधिक प्यार करता है। वह मेरे साथ बहुत अच्छा बर्ताव करता है। उसने मुझे इस छल-कपट वाले संसार से मुक्ति दिलाई है। उसने मुझे अपना बनाया है। वह मुझे इतना अपार प्यार करता है कि यदि मेरे दिल में कोई ऐसी वस्तु है, जो दर्द का कारण बनती है तो वह उसे मेरे दिल से मिटा देता है और इसीलिए मैंने उसका नाम रखा है – दिलाराम अर्थात् जो मेरे दिल को आराम देता है और मेरे दो बच्चे हैं – धीरज तथा शान्ति। इसीलिए मेरा जीवन बहुत आनन्दमय है। जब मुझ में धीरज व शान्ति है तो मैं प्यार का अत्यधिक आदान-प्रदान कर सकती हूँ। जहाँ न तो धीरज है और न ही शान्ति, वहाँ प्यार भी नहीं होता। प्रेम के माता-पिता भी शान्ति व धीरज हैं। यदि मुझ में धीरज है तो दूसरों के लिए मेरा प्रेम जल्दी व आसानी से कभी नहीं दूटेगा।”





## इच्छाएं

इच्छाएं कोई समस्या नहीं हैं

पर इच्छाओं की पूर्ति करना समस्या है।

परमात्मा कहते हैं – तुम मुझे अपनी सभी इच्छाएं बता दो और मैं उनको निश्चित रूप से पूर्ण कर दूँगा। परन्तु लोग ऐसा नहीं करते।

अपनी इच्छाओं को पूर्ण करवाने की आशा में वे दूसरे लोगों का सहारा लेते हैं। आशाएं भी एक प्रकार की इच्छाएं ही हैं। प्रशंसा पाने, मान्यता मिलने या स्वीकृति पाने की आशा तो आध्यात्मिक प्राप्ति के चिह्न Sign हैं। कुछ समय के बाद यह आपकी अवनति का कारण बन जाएगा और आपको दूसरों की सच्ची दुआएं भी नहीं मिलेंगी।

परमात्मा की शुद्ध इच्छा यही है कि हम उसके समान बनें  
और अब हमारी एकमात्र इच्छा भी यही होनी चाहिए।





## ज्ञान

यदि मैं एक सच्ची ज्ञानी आत्मा हूँ तो मैं आध्यात्मिक बातों में भी निपुण बनूँगी। मैं अपने अध्यात्म-स्वरूप पर एकाग्र होने में सफल रहूँगी। मैं अपने अतीत के प्रभावों से भी मुक्त हो जाऊँगी। मेरे अन्तःकरण में केवल शान्ति व खुशी भरी होगी।

सच्चा ज्ञान केवल बौद्धिक समझ का ही प्रश्न नहीं है, यह तो मेरे जीवन में धारण करने के लिए है, ताकि इसमें सुधार आए। मेरे हर विचार, शब्द और कर्म का ब्रह्माण्ड के नियमों के साथ सहज रूप से समन्वय हो जाता है। पहले कभी जो ग़लती हुई भी थी, वह ठीक होने लग जाती है।

यह “ज्ञान” मेरी रक्षा करता है क्योंकि इससे दूसरों को देखने या उनके बारे में सोचने का मेरा दृष्टिकोण संकीर्ण नहीं बन पाता। यह मुझे सामर्थ्य प्रदान करता है जिससे मैं प्रेम तो सबसे करती हूँ परन्तु दूसरों के अनेक मामलों में दखलंदाजी करके अपनी शक्ति का हास भी नहीं करती।

जिन्होंने स्वयं को गहराई से समझ लिया है, उनका यही कर्तव्य है।

बौद्धिक दम्भ इस बात की निशानी है कि मैं सच्ची ज्ञानी नहीं बन पायी हूँ। सच्चा ज्ञान मुझे जीवन के माधुर्य के सम्पर्क में ले आता है और उसी तरह मुझे भी मधुर बना देता है।





## सर्वशक्तियान ईश्वर

परमात्मा को सर्वशक्तियान के रूप में क्यों जाना जाता है? इसलिए, क्योंकि उनके पास सर्व शक्तियाँ हैं जिन्हें वे हम बच्चों को उत्तराधिकार के रूप में देते हैं।

वे हमारे अन्तर्मन में शक्ति भरकर अपनी ओर आकर्षित करते हैं ताकि हम सत्यता के सभी पहलुओं का अनुभव कर सकें। परमात्मा की शक्ति के द्वारा हमारे मन स्वच्छ व तरोताजा बन जाते हैं। यह उनकी शक्ति ही है जो हमें हदों से पार ले जाकर दिव्य अनुभूतियाँ कराती है।

जब हम स्वयं पर व संसार पर दृष्टिपात करते हैं तो हम पाते हैं कि सकारात्मक परिवर्तन की ओर उठने वाला प्रत्येक कदम इस दैवी उपहार का प्रमाण है।

ईश्वर के साथ मेरा सम्बन्ध प्रकट होता है—

मेरे चरित्र से, सम्बन्धों से और

जीवन के प्रति मेरे सामान्य दृष्टिकोण से।

जब मैं स्वयं को अकेली या कमजोर महसूस करती हूँ तो इसका अर्थ है कि मैं ईश्वरीय शक्ति को अपने लिये कार्य नहीं करने दे रही। यदि मैं न तो सहयोग कर सकती और न ही प्रेमपूर्ण भावनाएँ रख सकती तो इसका अर्थ भी यही है कि मैं ईश्वरीय प्रेम का अनुभव नहीं कर रही हूँ। तो मैं अपना उत्तराधिकार प्राप्त करना अभी से क्यों न शुरू कर दूँ?





## आचार-नीति

नीतिशास्त्र एक आचार-संहिता है जो आचरण व चरित्र को उन्नत करती है। मेरे व्यक्तिगत, सामाजिक व व्यवसायिक जीवन में आचार-नीति की आवश्यकता है। नीति-परायण होने का अर्थ है – स्वयं के लिए एक आचार-संहिता बनाए रखना।

व्यक्तिगत आचार-संहिता तभी बनाकर रखी जा सकती है जब हमारी बुद्धि छोटी-छोटी बातों में विचलित न हो। इसी कारण से आत्म-संयम रखना लाभप्रद है। आत्म-संयम प्रत्येक वस्तु को सही, सुन्दर, दिव्य और सरल बना देता है।

जिस व्यक्ति में अच्छा आत्म-अनुशासन है, उसके साथ अच्छे सम्बन्ध बनाना आसान होता है।

पहली नीति व आचार-संहिता है उदार-हृदय बनना। यदि आपका हृदय उदार नहीं है तो दुःख मिलता है – आप न तो मन-वाँछित कार्य कर सकते हैं और न ही स्पष्ट रूप से कह सकते। आप दूसरों को सहयोग भी नहीं दे सकते। आप स्वयं में शक्ति की कमी महसूस करेंगे और जब देंगे तो यह सावधानी बरतेंगे कि कितना दिया जाय। एक उदार-दिल होने का अर्थ धन-दान करने से नहीं है किन्तु यह एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें आप प्रत्येक व्यक्ति को समान समझकर व्यवहार करते हों।





## ईमानदारी

जो व्यक्ति विश्व-सेवा के निमित्त बनना चाहता है उसमें ईमानदारी से काम करने का गुण अवश्य होना चाहिए। ईमानदारी चरित्र को उच्च बनाती है और आन्तरिक शक्ति प्रदान करती है। यह शुद्ध दृष्टिकोण को प्रकट करती है। ईमानदार व्यक्ति अपने आप में उच्च पद पर तथा अति आदर के पात्र होते हुए भी अति विनम्र रहते हैं। जिन लोगों की संगति में वे होते हैं उनके अनुसार वे अपने चरित्र या गुणों को नहीं बदल लेते। उनमें आत्म-गौरव होता है।

ईमानदारी से कार्य करते रहने से आत्मा शक्तिशाली बन जाती है। इससे बुद्धि स्वच्छ होती है और यह सत्य के साथ असत्य को नहीं मिलाती। ईमानदार व्यक्ति अपने बुद्धिमत्तापूर्ण शब्दों से सच्चाई प्रकट करने में समर्थ होता है। उन्हें सच्चाई को सिद्ध करने की आवश्यकता महसूस नहीं होती। क्योंकि एक स्वच्छ अन्तःकरण ऐसी ईमानदारी का इनाम है अतः ईमानदार व्यक्ति प्रत्येक कार्य के परिणाम को समझता है और बिना सोचे- समझे हर किसी वस्तु के प्रति आकर्षित नहीं होता।







## आध्यात्मिक शिक्षा

आध्यात्मिक शिक्षा हमें सिखाती है कि मन को तनाव व उतार-चढ़ावों से मुक्त कैसे रखा जाय। जब आप स्वयं को परिस्थितियों द्वारा प्रभावित होने देते हो तो उसका परिणाम होता है मन की चंचलता। आध्यात्मिक ज्ञान से आप एकाग्रता प्राप्त करते हैं तथा सुरक्षित रहते हैं। आपकी खुशी में वृद्धि होती जाती है और आप दूसरों की खुशी बढ़ाने में भी सहयोगी बनते हैं।

यह संसार, दुःख का बड़ा बाज़ार है। यहाँ कुछ मत खरीदिए। एक अच्छी आध्यात्मिक शिक्षा आपको समझदारी से खरीददारी करना सिखाती है। संसार के लोगों से केवल खुशी स्वीकार कीजिए। अतः ईमानदार होने का महत्त्व समझिए।





## असन्तुष्टि

सर्वप्रथम यह समझिए कि असन्तुष्टि क्या है। असन्तुष्टि का कारण है निरन्तर बढ़ती इच्छाएं। एक इच्छा दूसरी इच्छा को जन्म देती है और इससे आप कभी भी सन्तुष्टि महसूस नहीं करेंगे।

**इच्छाएं फ़न्दों के समान हैं।**

अनन्त इच्छाओं के कारण परस्पर सम्बन्ध अत्यन्त क्षणभंगुर हो गए हैं। अत्यन्त चिड़चिड़ापन व क्रोध जो सामान्यतः दृष्टिगोचर होता है वह या तो वस्तुओं व व्यक्तियों के प्रति स्वार्थयुक्त लगाव से उत्पन्न होता है अथवा स्वयं की एक विशेष प्रतिष्ठा के प्रति लगाव से उत्पन्न अहंकार से पैदा होता है। जहाँ असन्तुष्टि होती है वहाँ दिल कभी भी शान्त नहीं हो सकता, क्योंकि व्यर्थ व नकारात्मक विचार-शान्ति को नष्ट कर देते हैं।

सन्तुष्टि तो आध्यात्मिक चेतना का फल है जिससे नकारात्मकता समाप्त होती है। यह आपकी चिन्तन शैली को बदल देती है। जैसे ही आप अपनी विराट अन्तः शक्तियों को सचेत करेंगे, आपकी सारी इच्छाएं पूर्ण हो जाएंगी व आप फिर से शान्ति को प्राप्त कर सकेंगे।





## बीमारी को समझना

बीमारी के प्रति आध्यात्मिक दृष्टिकोण का अर्थ यह है कि हम रोग को स्वयं के ही पूर्व कर्मों का परिणाम समझें। बीमारी कर्मों की गति के कारण आती है। कर्मों की गति यह बतलाती है कि आपकी जो स्थिति आज है वह कल किए गए कर्मों का परिणाम है। ये कर्म निकट अतीत में या काफी समय पहले किये गए हो सकते हैं। यदि आप इस प्रकार की ज़िम्मेवारी स्वीकार कर सकते हो और आपका दिल ईश्वर की याद में रहना जानता है तो आप ऐसी शक्ति प्राप्त कर लेंगे कि बड़ी-से-बड़ी शारीरिक बीमारी भी आपकी सहनशक्ति को प्रभावित नहीं कर सकेगी। पहाड़ भी राई बन जाएगा। यथार्थ ज्ञान न हो तो ठीक इसके विपरीत हो जाता है और छोटी सी शारीरिक पीड़ा भी बहुत बड़ी बीमारी महसूस होती है।

आध्यात्मिक बोध आपको कार्य सम्पादन करना सिखाता है ताकि आपके सुखद भविष्य की गारंटी मिल सके। इससे आप सुकर्म करने के महत्त्व को समझ जाते हैं क्योंकि सुकर्मों से ही अच्छा भविष्य बनता है। उदाहरणार्थ यदि आप अपने तन, मन और धन को मानवता की सेवा में लगाते हो तो स्वयं में अत्यन्त सूक्ष्म ऊर्जा व शक्ति भर सकते हो। दूसरी ओर, यदि इनका नकारात्मक प्रयोग किया जाता है तो परिणाम विपरीत होता है अर्थात् ऊर्जा व शक्ति का ह्रास होता है!





## सीखना

कुछ चीज़ें ज्ञानवर्द्धन करती हैं तथा अन्य चीज़ें ज्ञान को नष्ट करती हैं।

अहंकार इसे नष्ट कर डालता है।

“मुझे यह पहले ही मालूम है” –

यदि यह विचार मन में आया तो ज्ञान प्राप्त होना बंद हो जायेगा। लाखों चीज़ों के बारे में जानते हुए भी आप किसी वस्तु की गहराई में नहीं पहुँच सकते। जब तक आप किसी वस्तु की गहराई में नहीं पहुँच जाते, तब तक आप वस्तुतः परिवर्तित नहीं हो सकते।

जब ज्ञान मिलना बंद हो जाता है तो परिवर्तन भी नहीं होता। फिर आगे उन्नति भी नहीं होती है और आत्मा, जिसका कार्य सीखना व परिवर्तन करना है, का हास होने लगता है।

“इसका मुझे इतना तो ज्ञान है, किन्तु कल मैं इसे और इच्छी तरह समझ लूंगी।” – ऐसा चिन्तन करना भविष्य में और अधिक ज्ञान-प्राप्ति को सुनिश्चित करने का अच्छा तरीका है।

ज्ञान-प्राप्ति की चाह रखने वाले व्यक्तियों को सदा ही सीखने का अवसर मिल जाता है।

इस तरह सीखिए कि नई चीज़ों को ग्रहण करके जीवन में अपनाया जा सके। इसे कहते हैं समझदार होना, जो कि ज्ञान प्राप्ति का लक्ष्य है।





## सफलता

सफलता का अर्थ है विचारों का ऐसे स्तर तक पहुँचना जिससे शुद्ध कर्म सहज ही हों। शुद्ध कर्म अच्छे बीज के समान हैं जो बो देने के बाद स्वास्थ्यप्रद व मीठे फल देते हैं। “जैसा तुम करोगे, वैसा भरोगे।”

यदि मैं आज अपने कर्मों की गुणवत्ता के प्रति सचेत रहती हूँ तो इससे मेरे कल की सफलता सुनिश्चित हो जाती है। इसमें गुण ही मुख्य आधार हैं क्योंकि इस प्रकार की सफलता के लिए “आशा” की ज़रूरत होती है और आज के युग में आशा के लिए साहस की आवश्यकता है। यह आपके दृढ़ विश्वास की शक्ति के साथ कार्य करने की बात है, जो एक प्रकार की आध्यात्मिक ईमानदारी है। अपने इन गुणों का सन्तुलन बनाए रखो और तब आपका पथ आसान हो जायेगा। आप केवल आगे बढ़ते रहोगे और आपको अवश्य सफलता मिलेगी।

सिर्फ हिम्मत से भी सफलता नहीं मिलती। यदि केवल हिम्मत है तो उससे अहंकार आ जाएगा। हिम्मत के साथ जब परमात्मा की मदद दिलाने वाली ईमानदारी भी जुड़ जाती है तो इससे ही आपको सफलता की गारण्टी मिलती है।

“मेरे द्वारा इस कार्य को भगवान करा रहा है।”

“मैं तो इस कार्य में सिर्फ एक माध्यम हूँ।” –

ऐसे विनम्र विचार रखने से ही खुदा की मदद व सुरक्षा प्राप्त होती है। इस प्रकार की ईमानदारी व साहस के परिणामस्वरूप विनम्रता आती है। जिसमें उत्साह, हिम्मत, ईमानदारी और विनम्रता है, उसका जीवन प्रेरणाप्रद होता है।

यह दूसरों को सफल बनाने में उनकी मदद करने की एक विधि भी है।





## विचार-शक्ति

हम अपने विचारों के माध्यम से या तो शक्ति प्राप्त करते हैं या इसे नष्ट करते हैं। शुद्ध विचार करने से शक्ति पैदा होती है और अशुद्ध विचार करने से यह नष्ट होती है।

शुद्ध विचार वे हैं जो हमारे आध्यात्मिक व्यक्तित्व को अभिव्यक्ति प्रदान करते हैं। शेष सारे विचार अशुद्ध हैं। इन विचारों का हमारी सत्यता से कोई सरोकार नहीं होता। विचार ही वह माध्यम है जो हमारी अध्यात्म-शून्यता की स्थिति से हमें आत्म-सत्यता की ओर ले जाता है।

आध्यात्मिक ज्ञान एक छलनी के समान है जिसके द्वारा हम असत्यता को छानकर अलग कर सकते हैं। अपने विचारों को निरन्तर इस छलनी में से गुजारते रहने से हम आश्चस्त हो सकते हैं कि हम सही दिशा में बढ़ रहे हैं या नहीं। जब विचारों को कर्म में परिणत किया जाता है तो उन्हें तुरन्त देखा जा सकता है। जब मन को गुणों से भर लिया जाता है तो ये गुण हमारे कर्मों में प्रकट होंगे। अपने विचारों को उदार बनाने का परिणाम यह होता है कि हम वस्तुतः स्वयं को पवित्र बना सकते हैं और दूसरों को भी पवित्र बनने के लिए प्रेरित करते हैं।

खुद हमारा जीवन ही उनको बदलने में प्रेरणाप्रद बन जायेगा। उनको कुछ कहने की आवश्यकता भी नहीं होगी। हमारे शुद्ध विचारों की तरंगें फैलकर समस्त विश्व में पहुँच सकती हैं। हमारा जीवन ही प्रकाश-स्तम्भ का कार्य कर सकता है।





## सहनशीलता

सहनशीलता के तीन स्तर हैं : स्थिति को सतत प्रयत्नों के साथ सहन करना, आध्यात्मिक शक्ति का प्रयोग करते हुए स्वयं को परिस्थिति के अनुसार ढालकर उससे निपटना, परिस्थिति के ठीक बीच से होकर निकलना बिना यह ध्यान किये कि किसी चीज़ को सहन करने की ज़रूरत भी है।

सहनशीलता की कमी की निशानी है : जिस पल कोई व्यक्ति कुछ छोटी-सी बात कह देता है तो आप शिकायत करने या चिल्लाने लगते हैं। इतना संवेदनशील होना ठीक नहीं लगता। फिर भी, बिल्कुल संवेदना-शून्य होना भी ठीक नहीं है! दूसरे लोग जो कह रहे हैं उसे प्यार से समझो। आप जो कहते हैं उसके बारे में दूसरे कैसा महसूस करते हैं – इसके प्रति संवेदनशील बनो।

कुछ लोग आश्चर्य करते हैं कि दूसरे उनकी बात का बुरा मान जाते हैं। ऐसे लोग दूसरों के प्रति कठोर शब्द प्रयोग करते हैं पर दूसरे उन्हें कुछ कहें – यह वे सहन नहीं कर सकते।

सहनशीलता की कमी से अधैर्य उत्पन्न होता है जो वातावरण में आध्यात्मिकता व प्रेम के गुण को कम कर देता है!

“मुझे इस तरह कब तक सहन करते रहना है?”

यदि ऐसा विचार किया तो यह सहनशीलता को शक्ति रूप में प्रयोग करना नहीं है। याद रखिए! आप जीवन रूपी रंगमंच पर एक अभिनेता हो! कदम पीछे न करो! अनासक्ति के भाव से अपना पार्ट अदा करो।

अपने आध्यात्मिक पुरुषार्थ में दृढ़ रहिए और सहज ही अगले स्तर की ओर बढ़ जाइए।





## अक्षीम की ओर गमन

वर्तमान समय तुम्हें जो प्रयत्न करने की आवश्यकता है वह है परमात्मा के निकट आने का प्रयत्न। इसके अनुभव के लिए तुम्हें सीमित-चेतना (देह अभिमान) से परे रहने का अभ्यास करने की आवश्यकता तब तक है जब तक कि अन्ततः तुम निरन्तर बेहद आध्यात्मिक-चेतना (देही-अभिमान) में न रहने लगे। मानव द्वारा इस स्थिति को प्राप्ति करना अत्यन्त कठिन कार्य है क्योंकि हमने अनेक शरीर धारण किये हैं और हमारे बहुत से सम्बन्ध बने हैं। शरीर में रहते हुए और मानव-सम्बन्धों को निभाते हुए भी हम न्यारे बने रह सकते हैं परन्तु यह तभी सम्भव है जब परमात्मा के साथ हमारा सम्बन्ध जुटे।

परमात्मा के साथ ऐसा सम्बन्ध बनाने के लिए आपको अन्य सब आसक्तियों को छोड़ना पड़ेगा। तथापि उन आसक्ति रूपी बन्धनों को प्यार से काटना है। परमात्मा से मदद लो और अपने बंधनों को स्वयं काटना सीखो।







## खुशी

खुशी से बढ़कर दूसरी खुराक नहीं है।

(यह तो एक आयुर्वर्द्धक रसायन है)

दुःख के समान कोई बीमारी नहीं है।

(यह ज़हर के समान है)

काफी लम्बे समय से दुःखी रहने के कारण आत्मा अब शान्ति के लिए उत्कंठित है।

जब तक आत्मा शान्ति प्राप्त नहीं कर लेती, तब तक वास्तविक खुशी नहीं मिल सकती।

ऐसी गहन आन्तरिक शान्ति, जो परमात्मा के मिलन से प्राप्त होती है, इतनी अधिक शक्ति देती है कि आप दुःखों के बारे में बिल्कुल भूल जाते हैं। दिल में केवल कृतज्ञता व अपार खुशी रहती है।

सच्ची खुशी का अनुभव दुःखों की पीड़ा को हर लेता है।

यह इलाज केवल आपके जीवन में ही खुशी व आनन्द भरने के लिए नहीं है बल्कि इस संसार में भी खुशी व आनन्द भरने के लिए है।

एक हर्षित चेहरा प्रत्येक वस्तु को श्रेष्ठ बनाने में काफी योगदान करता है।





## ईश्वर का आशीर्वाद

जब आप यह समझते हो कि आप भगवान के हो तब आपका ज़िम्मेवार स्वयं भगवान हो जाता है। वह आपकी देख-रेख करता है।

जब खुदा के लिए प्यार बढ़ता है तो आपके अन्दर आध्यात्मिक बोध का झरना फूट पड़ता है। आप में बहुत शक्ति भर जाती है और आप अनुभव करते हो कि “ऐसा कुछ भी नहीं है जो मैं नहीं कर सकता।”

परमात्मा जैसे ही आपके प्यार व विश्वास को देखते हैं, वे बदले में और ज्यादा प्यार व विश्वास भर देते हैं और आप अनुभव करते हैं कि – “मेरा जीवन ईश्वर के हाथों में है।”

परमात्मा का आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए वे जो कुछ आपको दे रहे हैं सिर्फ उसे याद रखिए।

इस बात का अपने हृदय में बोध रखें व ज़िम्मेवार बनें। परमात्मा का आशीर्वाद केवल उन्हें मिलता है जो ईमानदार हैं।





## शेयाधारी के रूप में महिलायें

जिस समुदाय में मेरा लालन-पालन हुआ वहाँ महिलाओं द्वारा घर से बाहर की कोई भूमिका निभाए जाने के विचार का कड़ा विरोध किया जाता था। यह काफी समय पहले की बात है और अब काफी बदलाव आ चुका है। परन्तु मैंने यह परिवर्तन आने तक प्रतीक्षा नहीं की थी। मेरे अन्दर मानवता के उत्थान हेतु कार्य करने की तीव्र इच्छा थी और यही काम करने के लिए मैं निकल पड़ी।

मुझे ऐसा करने की हिम्मत इसलिए मिली क्योंकि मुझे अपनी आध्यात्मिक पहचान बिल्कुल स्पष्ट थी। सच तो यह है कि मैं न पुरुष हूँ और न ही नारी। मैं तो एक आत्मा हूँ, ईश्वर की बच्ची हूँ और इस समय नारी के शरीर में भृकुटि के मध्य विराजमान हूँ। मैं अपने लक्ष्य के बारे में भी बिल्कुल स्पष्ट थी और इस बारे में भी चिन्तन करती रहती थी कि दूसरों की ज़्यादा से ज़्यादा सेवा कैसे की जाय। इस संसार ने अपनी समस्याओं के समाधान हेतु कभी महिलाओं का आधार नहीं लिया। इसके बजाय यह संसार इस कार्य के लिए उच्च पदाधिकारियों, विद्वानों व धनी लोगों की ओर मुड़ा है। यह एक बहुत बड़ी भूल रही है। माँ की भूमिका है बच्चों को बड़े प्यार से जगाना और उनको सारे दिन के लिए तैयार करना। वह बच्चों का सम्बल है। वह उन्हें पालती है। आमतौर पर घर तथा बच्चों के प्रति मोह ही स्त्रियों को उनके कर्तव्य पालन से रोकता है। इस मोह से ऊपर उठना कोई छोटी उपलब्धि नहीं है। समाज क्या कहेगा—इस डर से परे जाना भी कम बात नहीं है। परमात्मा के प्रति मेरे सम्बन्ध ने मुझे ऐसी आन्तरिक शक्ति प्रदान की जिससे समाज के रीति-रिवाज मुझे रोक न सके क्योंकि तीव्र उत्साह था। अतः सभी बाहरी दबावों व प्रभावों का सामना कर लिया।





## शान्ति स्थापित करना

विश्व में शान्ति स्थापित करने में सहयोग देने के लिए आप कुछ तो कर सकते हैं और वह है स्वयं को शान्त-स्वरूप बनाना। इसके लिए पहले तो आपको अपना वास्तविक आत्मन्वेषण करने का शौक होना चाहिए कि कौन-सी चीज़ ने मुझे अशान्त किया है। अपने मन को अन्दर की ओर मोड़ने पर आप पाएंगे कि दैनिक जीवन की भावनाओं की अनेक परतों के नीचे आपके रूहानी हित का शान्तिकुण्ड स्थित है। आवश्यकता इस बात की है कि आप बार-बार उसी भाग का अन्वेषण करें, न केवल इसे समझने के लिए परन्तु बार-बार इसका अनुभव करने के लिए। यह एक अति सन्तोषजनक अनुभव है जो आत्मा को ताजगी प्रदान कर शान्ति से भर देता है। इस सुविधाजनक स्थिति में रहकर यह पहचान करना आसान हो जाता है कि कौन-से विचार व भावनाएं आत्मा का विनाश करने वाली हैं।

आत्मानुभूति की शक्ति मन की विनाशकारी आदतों को बदलने का चमत्कार कर देगी। आप अपनी अशान्ति के लिए दूसरों को दोष देना छोड़ देंगे और सत्य-प्राप्ति के अभ्यास में जुट जाएंगे।

शान्ति बहुत-सी चीज़ों से मिलकर बनती है, जैसे प्रेम, धैर्य, बुद्धिमत्ता आदि। आपको थोड़ी-सी ही शान्ति से सन्तुष्ट नहीं हो जाना है, परन्तु स्वयं को इससे भरपूर करना है। जब आप दूसरों के साथ व्यवहार करते हुए इसका अभ्यास करेंगे तो आपका स्वभाव शान्त बन जाएगा। यह आदत न केवल आपको लाभ देगी परन्तु आपके आस-पास वालों को भी लाभ पहुँचायेगी। इस प्रकार आप विश्व-परिवर्तन में सहयोगी बनते हैं। केवल शान्त रहना ही पर्याप्त नहीं। आपको अपने मन-वचन व कर्मों से शान्ति की तरंगें फैलानी हैं तथा शान्त वातावरण का निर्माण करना है।





ईश्वर कौन है ?

## दिल ईश्वर का दर्शन करता है

सन् 1937 के आसपास जब मैं इस संस्था के सम्पर्क में आई तो मुझे पहले-पहले जो अनुभव हुए उनमें एक अनुभव यह था कि मेरा बुद्धियोग बिजली के करंट के समान ईश्वर से जुट जाता था। परमात्मा की ओर से मुझ में सीधा प्रवाहित होने वाला यह विद्युत-प्रवाह ही था। यह अनुभव अत्यन्त आनन्ददायक था। इस अनुभव से मुझमें ईश्वर के प्रति समर्पित होने की इच्छा जागी। बाद में मुझे यह महसूस होने लगा मानो ईश्वर ने स्वयं मेरा हाथ थाम लिया हो और वही मुझे आगे बढ़ा रहे हों। आज भी मुझे ऐसा ही लगता है। मैं निरन्तर उनके साथ का अनुभव करती हूँ और मुझे महसूस होता है कि उनकी दुआओं का हाथ सदा मेरे सिर पर है।

यह मेरा अनुभव है कि आप परमात्मा को इन भौतिक चक्षुओं से देख नहीं सकते और उसे हृद की, स्थूल बुद्धि से समझ नहीं सकते। फिर भी परमात्मा को पहचानने की आवश्यकता है, जो कि 'देख लेने' मात्र से या दार्शनिक समझ से कहीं ज्यादा बोध प्रदान करने वाली है। परमात्मा की "पहचान" मस्तिष्क उस हृद तक नहीं कर सकता जिस हृद तक दिल कर सकता है। जब दिल ईश्वर को "देख लेता है", उसे "जान लेता है" तभी पहचान हो सकती है। अतः पहचान होती है भावनाओं से, अनुभवों से और दिल की समझ से।





ईश्वर कौन है ?

## परमात्मा को पहचानना

सबसे पहली बात, जिसे जानना और समझना है – यह है कि ईश्वर एक है। वह अद्वितीय है, उसके सिवाय किसी और को परमात्मा नहीं कहा जा सकता। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि हम मनुष्यात्माएं केवल मानव हैं और मनुष्यों के साथ ही महा-परिवर्तन होना है। पुराणों में वर्णित देव-देवियाँ तथा पूर्व दिशा के देशों की प्रतिमाएं व देव-मूर्तियाँ पूज्य, श्रेष्ठ प्राणी थे। लेकिन उनको इतना श्रेष्ठ किसने बनाया? ज़रूर भगवान ने बनाया।

इन चीजों की समझ ने मुझे भगवान को पहचानने में मदद की। इस संस्था में आने से पहले मैं भगवान में भक्ति-भाव से आस्था रखती थी। इसका अर्थ है कि यद्यपि मुझे परमात्मा में विश्वास था लेकिन परमात्मा कौन है—इसके बारे में मुझे असली व दिल छू लेने वाला अनुभव नहीं था।

अब मेरा दिल कहता है –

“मैंने परमात्मा को देखा है, मैंने परमात्मा को जाना है, मैंने परमात्मा को दिल से पहचाना है।”





ईश्वर कौन है ?

## स्पर्श और समझ

लोगों की ऐसी मान्यता है कि किसी चीज को समझने के लिये उन्हें विचार करने की ज़रूरत होती है। फिर भी, परमात्मा को समझने के लिए आपको सोचना नहीं पड़ेगा। जहाँ भौतिक वस्तुओं की बात होती है तो सोचने की आवश्यकता पड़ती है, विश्लेषण करना पड़ता है ताकि आप उनका सही समाधान कर सकें। परन्तु परमात्मा के लिए ऐसा नहीं है। क्या आपके साथ ऐसा कभी नहीं हुआ कि कोई विचार या कोई अन्तःप्रेरणा अथवा एक अकस्मात् प्रेरणा आपको एकदम, अचानक ही आया हो, जब कि आपने वास्तव में कुछ सोचा भी न हो? आपको वह प्रेरणा किसने दी? ज़रूर ईश्वर ने दी। क्या आपने कुछ विचार किया था? पलभर में ईश्वर ने आपको वह समझ दे दी। आपने कुछ विचार नहीं किया परन्तु अचानक ही सारी बात आपको बिल्कुल स्पष्ट हो गई जब कि साधारण परिस्थितियों में आपको वह तस्वीर साफ़ नहीं दिखाई देती, भले ही आप उसके बारे में वर्षों तक सोचते रहते। वह अन्तःप्रेरणा आपको ईश्वर ने दी। उन्होंने रोशनी के समान आपकी बुद्धि को, आपके दिल को लुआ।

यह एक आश्चर्यजनक बात है कि परमात्मा हमें इस प्रकार स्पर्श कर सकते हैं, जब कि वे स्वयं विचारों से परे हैं। परमात्मा सोचते नहीं हैं, उन्हें किसी प्रकार के विचार उत्पन्न करने की आवश्यकता नहीं पड़ती और अब वे हमें भी अपने समान बना रहे हैं – व्यर्थ और साधारण विचारों से परे, किसी प्रकार के विचारों से भी परे। असल में विचार करने की कोई ज़रूरत नहीं।

अत्यधिक सोचना तो केवल आदत है।





ईश्वर कौन है ?

## ईश्वर के साथी

जैसे-जैसे परमात्मा से हमारी जान-पहचान बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे उनसे हमारा प्यार भी बढ़ता जाता है। योग, प्यार में समाया हुआ और उसमें खोया हुआ एक महान अनुभव बन जाता है। इसका प्रभाव उस अग्नि के समान होता है जिसमें सब कुछ रूपान्तरित हो जाता है। योग की इस अग्नि में आप परमात्मा की मधुर याद में और उनके साथ सर्व सम्बन्धों के अनुभव की मधुरता में पूर्ण रूप से स्वाहा हो जाते हैं। हम इतने स्वच्छ व शुद्ध बन जाते हैं कि स्वयं को फ़रिश्ते अनुभव करते हैं। यह हमारे प्रति भगवान के प्यार की शक्ति है। यदि ईश्वर हमें प्रेम न करते तो हम इतने श्रेष्ठ कभी न बन सकते।

मैं महसूस करती हूँ कि भगवान मेरे लिए व्यक्तिगत रूप से बहुत कुछ कर रहे हैं। यह परमात्मा का प्यार ही है जो मुझे पवित्र कर रहा है और मुझ में आध्यात्मिक शक्ति व निपुणता भर रहा है। भगवान के प्यार ने ही मुझे शान्ति से भर दिया है। क्योंकि वे हमेशा मेरे साथ हैं, अतः मुझे कभी अकेलापन महसूस नहीं होता।

वे हमें बना रहे हैं फ़रिश्ते-ईश्वर के सच्चे साथी।







ईश्वर कौन है ?

## अपने घर जाना

इस भौतिक संसार में प्रत्येक चीज़ निरन्तर गतिमान है। ज्वार-भाटे आते और जाते हैं। सूर्य उदय होता है और अस्त हो जाता है। दिन, रात में और रात, दिन में बदलते रहते हैं। लेकिन आत्म-लोक अथवा परमधाम में, जहाँ परमात्मा निवास करते हैं, सब-कुछ शाश्वत, स्थिर व निश्चल है। वहाँ किसी भी तरह का परिवर्तन नहीं होता।

यह पूर्ण स्थिरता का अनुभव है।

यह इन पंच तत्वों के संसार से परे है।

हम मनुष्यात्माएँ, आत्म-लोक को छोड़ देती हैं और पदार्थ से निर्मित, भौतिक देह में जन्म लेती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि हम जीवन में द्वैत, परिवर्तन और विरोधाभास जैसे कि दुःख व खुशी इत्यादि का अनुभव करते हैं। किन्तु परमात्मा जन्म-मरण के चक्र में नहीं आते हैं, अतः आत्म-लोक में शान्ति-ही-शान्ति रहती है। जैसे-जैसे हम अपने उस घर में जाते हैं और परमात्मा के साथ रहना सीखते हैं, हम भी स्थिर व शान्त बनते जाते हैं।





ईश्वर कौन है ?

## ईश्वर जैसा बनना

भगवान इतना कुछ करते हैं, फिर भी वे कर्त्ता-पन के भाव से परे रहते हैं। वे सोचते नहीं हैं फिर भी आप कह सकते हैं कि वे विचारशील हैं।

ऐसा है उनका अद्भुत व्यक्तित्व। हम ईश्वर नहीं बन सकते, क्योंकि उनका पार्ट अद्वितीय है।

परन्तु उनके बच्चे होने के नाते हम उन जैसे बन सकते हैं। भगवान हमसे इतना ही काम कराना चाहते हैं।





ईश्वर कौन है ?

## विश्रासत

ईश्वर जब यह देखते हैं कि हम उन जैसा बनने का प्रयत्न कर रहे हैं, तो वे अति प्रसन्न होते हैं। जब हम ऐसा प्रयत्न नहीं करते तो उन्हें अच्छा नहीं लगता। इसका कारण यह है कि वे न केवल हमारे माता-पिता हैं वरन् हमारे शिक्षक भी हैं। यदि शिष्य अच्छी तरह पढ़ाई नहीं पढ़ते तो गुरु को अच्छा नहीं लगता। भगवान ने हमें समझ दी है, उन्होंने हमें अपना बनाया है और वे हमारी पालना इस तरह कर रहे हैं कि हम उन जैसे ही बन रहे हैं। हालांकि परम आत्मा व अन्य आत्माओं में महान अन्तर है, फिर भी उन जैसा बनना कठिन नहीं है। जितना हम भगवान के समान बनते हैं तथा सेवा करते हैं, उतना ही हम उनके कार्य के लिये उपयुक्त माध्यम बन सकते हैं। तब हम उनके साथ का और भी अधिक आनन्द ले सकते हैं। भगवान चाहते हैं कि हम उनके समान बनें और हम उन जैसे बनना चाहते हैं। अतः दोनों पक्षों की इच्छाएं पूर्ण हो रही हैं। भगवान के समान बनने का अर्थ है कि जो विशेषताएँ, गुण व शक्तियाँ ईश्वर के पास हैं, वे उन्हें हमें दे देते हैं। ये सब हमें वर्से के रूप में दी जाती हैं। ईश्वर को लगता है कि हम सुयोग्य हैं, अतः वे इन्हें हमें उत्तराधिकार के रूप में दे देते हैं। जो गुण व शक्तियाँ ईश्वर हमें देते हैं, उनसे हमें उन जैसा बनने में आसानी हो जाती है। जब हम उन जैसे बन जाते हैं तो भगवान हमारे माध्यम से जो कुछ भी कराना चाहते हैं वह करा सकते हैं। अतः ईश्वर से अपना वर्सा क्यों न प्राप्त करें?

आखिरकार वह केवल भगवान ही तो नहीं हैं, वे हमारे परमपिता भी तो हैं।





ईश्वर कौन है ?

## ज्ञान और शक्ति

हम अपना वास्तविक घर (आत्म-लोक) छोड़कर इस जीवन रूपी नाटक में आते हैं और अन्ततोगत्वा इसके कथानक को भूल जाते हैं। ईश्वर इस नाटक में कभी भी शामिल नहीं होते और इसीलिए वे कभी भी इस नाटक के कथानक को नहीं भूलते। इस तरह एकमात्र ईश्वर ही हमें सम्पूर्ण नाटक की सही समझ दे सकते हैं। ऐसा ज्ञान केवल भगवान के पास ही है, वे ही आकर इसका ज्ञान दे सकते हैं। इसीलिए वे 'परम आत्मा' हैं। वे सबसे परे हैं, सबसे अलग हैं, विशिष्ट हैं। वे परमपिता हैं और हमें नया जीवन देते हैं।

भगवान अद्भुत हैं—यह तो आप जानते ही हैं। यद्यपि वे इस नाटक में शामिल नहीं होते, तो भी उन्हें जीवन रूपी नाटक का पूर्ण ज्ञान है। यह ज्ञान प्राप्त करने के लिए उनका नाटक में शामिल होना ज़रूरी नहीं है। उनकी आँखें नहीं हैं, पर वे हमारे सारे अनुभवों को देखते हैं। वे हमें पहचान देते हैं ताकि हम उन्हें (ईश्वर को) देख सकें व जान सकें। जैसे एक विद्युत जनरेटर एक स्थान पर स्थित रहता है लेकिन सब तरफ विद्युत तरंगें प्रेषित करता रहता है, इसी प्रकार सर्वशक्तिवान पिता हमारे पास आध्यात्मिक शक्ति प्रेषित करते रहते हैं, यदि हम ठीक प्रकार से परमपिता से योगयुक्त रहते हैं और इस बात का ध्यान रखते हैं कि कहीं पर सम्बन्ध विच्छेद न हो।





ईश्वर कौन है ?

## परमात्मा का रोल

इस विश्व-रंगमंच पर जीवन रूपी नाटक के निर्देशक परमात्मा हैं। अतः इस नाटक में जो कुछ हो रहा है, उसे वे जानते हैं। इसके बावजूद ऐसी बात भी नहीं है कि वे हमें सारे नाटक का कथानक बता देंगे। वे हमें केवल वही बात बताते हैं जिसे जानना हमारे लिए ज़रूरी होता है। निर्देशक के रूप में परमात्मा हमारी मदद करते हैं ताकि हम नाटक को जैसा है वैसे ही रूप में समझें और उसके अनुसार अपनी भूमिका निभाएं। यह नाटक बहुत धीरे-धीरे चलता है, अतः हमें न तो ज़ल्दबाजी करनी है, न ही चिन्ता। इस नाटक को देखो, समझो और अपना रोल अदा करो। परमात्मा हमें यही प्रशिक्षण देते हैं।

पहले हम शिकायत किया करते थे – “हे ईश्वर, आप मेरी बात नहीं सुन रहे हो, आप मेरी मदद नहीं कर रहे, आप मेरे पास नहीं आ रहे।” यद्यपि यह सच है कि ईश्वर निर्देशक हैं परन्तु उन्हें भी कथानक के अनुसार अपना पार्ट बजाना पड़ता है। इसका अर्थ है कि ईश्वर अपने आने के समय से एक मिनट भी पहले नहीं आ सकते।

इस समय इस नाटक में ईश्वर का रोल यह है कि वे हमें इस योग्य बनाते हैं कि हम उनसे सम्बन्ध जोड़ सकें। इस प्रकार उनकी संगति में रहने से मैं खुदा की मददगार हो सकती हूँ और अपना भाग्य बना सकती हूँ। अब आपकी रुचि होने लगती है कि इस नाटक में एक अच्छी भूमिका निभाई जाये और आप बिना प्रमाद के इस भूमिका को बखूबी निभाना चाहते हैं।





## खोज का अन्त

शारीरिक नाम-रूप के प्रति आकर्षण ने हमें भगवान से दूर कर दिया है। इससे हम भगवान की खोज करने पर बाध्य होते हैं, ठीक वैसे ही जैसे किसी की प्रेयसी खो जाती है और वह उसे ढूँढ़ता है। इसी का उदाहरण एक खोया हुआ बच्चा है। कोई बच्चा जब गुम हो जाता है तथा एक अजनबी को मिलता है तो वह अजनबी उसे सब कुछ देकर खुश रखना चाहता है। “मत रो, प्यारे बच्चे, ये लो मिठाइयाँ, खिलौने।” इतना ध्यान दिये जाने के बाद भी वह बच्चा रोता ही रहता है, क्यों? क्योंकि उसे अपनी माँ चाहिए और हम क्यों रोते हैं? हमारे पास सुन्दर घर, अच्छे माता-पिता व अच्छा परिवार हो तो भी हम रोते हैं, क्योंकि आत्मा खो गई है, उसे माता चाहिए, पिता चाहिए।

भगवान को खोज लेने पर हम रोना बन्द कर देते हैं। हमारी खोज समाप्त हो जाती है। इसीलिए सदा यह कहा जाता है कि ईश्वर-प्राप्ति हेतु ग्रंथ आदि पढ़ना, तीर्थ-यात्रा करना भक्ति मार्ग है। जब भगवान स्वयं आ जाते हैं तो हमारी यह खोज बन्द हो जाती है। यह ठीक वैसे ही है जैसे कि जब बच्चे को सामने उसकी माँ मिल जाती है, तो वह अजनबी द्वारा दी गई सभी चीज़ें नीचे फेंक देता है और अपनी माँ की ओर दौड़ पड़ता है। जब बच्चे को माँ मिल जाती है तो अजनबी द्वारा और भी जो कुछ उसका दुःख कम करने के लिए दिया गया था, उसे वह बच्चा दूर फेंक देता है। अतः हम किसी खोये हुए व्यक्ति की दशा का, तथा ढूँढ़ने वाले व्यक्ति की दशा का अनुमान लगा सकते हैं। “भगवान कहाँ हो आप? क्या वास्तव में आपका अस्तित्व है? वह दिन कब आएगा जब मैं आपके दर्शन कर सकूँगा!” – ऐसा कहने वाले बहुत से जिज्ञासु हैं जिनकी यह प्यास अभी बुझी नहीं है। उनकी इच्छा अभी बाकी है। यह व्यग्रता की दशा तब तक रहेगी जब तक भगवान की पहचान नहीं हो जाती।





## प्रभाव

मैं विनम्र बनूँ।  
 दूसरों से समन्वय बनाए रखूँ तथा उनके साथ ठीक ढंग से कार्य करूँ  
 परन्तु मैं उन जैसी न बनूँ।  
 दूसरे लोग प्रभावित हो सकते हैं  
 उनके स्वयं के अहंकार से,  
 उनकी अपनी नकारात्मकता से,  
 या मन की साधारण स्थिति से  
 पर इसका अर्थ यह नहीं कि मुझे प्रभावित होना है।  
 मुझमें इतनी सत्यता होनी चाहिए कि  
 दूसरे भी सच्चे बन जायें।  
 मेरी आन्तरिक स्थिति ऐसी होनी चाहिए कि  
 न केवल मैं दूसरों के नकारात्मक विचारों से अप्रभावित रहूँ  
 बल्कि मेरी उपस्थिति मात्र का सकारात्मक प्रभाव  
 सारे नकारात्मक प्रभावों पर छा जाए —  
 यही है सच्ची आध्यात्मिक अनासक्ति।  
 स्वयं को आध्यात्मिक प्राणी के रूप में अनुभव करना  
 अत्यन्त आनन्ददायक है,  
 चेहरे पर वह आभा, जो ईश्वर के समीप आने से आती है—  
 मुझे इसे कभी छुपाना नहीं चाहिए।  
 पहले जो कार्य मैं अहंकार के आधार पर किया करती थी  
 अब वे कार्य प्रेम के आधार पर किए जा सकते हैं।





## जीवन रूपी नाटक - I

गुजरता हुआ हर पल नाटक की गुजरती भूमिका की तरह है।  
हम सभी अभिनेता हैं और अपना-अपना पार्ट बखूबी निभा रहे हैं।  
एक अभिनेता दूसरे अभिनेता के रोल पर ध्यान केन्द्रित करके  
निरन्तर उसकी आलोचना नहीं करता,  
वह केवल अपनी भूमिका का निर्वाह करता है  
और उसे यथाशक्ति श्रेष्ठ रूप से निभाता है।  
यह जीवन-नाटक है – शाश्वत, पूर्व-निर्धारित और यथार्थ।  
अन्य कोई जो कुछ कहता या करता है, वह उसका रोल है,  
न कि मेरा, मेरा काम तो अपनी भूमिका को सही ढंग से निभाना है।  
श्रेष्ठ विचार ही सारे नाटक को उपयुक्त बनाते हैं।  
स्वयं को निज भूमिका से अलग करने का अभ्यास कीजिए  
और अपने रोल में निहित सत्यता को समझिए।  
तब आप स्वयं को पाएंगे—  
आपकी भूमिका के हर पल से प्यार करते हुए।  
जीवन रूपी इस नाटक से  
“ऐसा क्यों हुआ?”—  
इस प्रश्न का उत्तर भी आपको मिल जाएगा।







## जीवन रूपी नाटक - II

कभी यह विचार मत करो कि आपको इस जीवन रूपी नाटक में कोई भूमिका नहीं चाहिए। ऐसा तो सम्भव ही नहीं है।

इन बातों को विस्तार से समझना बेहतर है।

ज्ञान की सामर्थ्य से आप अपने दुःख दूर कर सकते हैं, स्वराज्य-अधिकारी बन सकते हैं और दूसरों को भी स्वराज्य-अधिकारी बना सकते हैं।

चाहे कैसे भी दृश्य आँ

उनका सामना करने के लिए आवश्यकता है

आन्तरिक रूप से स्वयं की तैयारी करने की।

इस तरह स्वयं पर ध्यान देने से सब चिन्ताएं समाप्त हो जाती हैं।

तब विकट परिस्थितियाँ भी साधारण घटनाओं जैसी लगेंगी, वे आंंगी और चली जाएंगी।

आपका मन उन्मुक्त, प्रसन्न व समर्थ रहेगा।

इन्हीं भावों का आप दूसरों के साथ भी आदान-प्रदान करेंगे।





## जीवन रूपी नाटक - III

हमें सिर्फ एक काम करना है; यह याद रखना है कि मैं एक आत्मा हूँ और मेरे चारों ओर जीवन रूपी खेल चल रहा है।

फिर मुझे जो भी भूमिका अभिनय करने हेतु मिलेगी, मैं उसे बखूबी निभाऊँगी और स्वयं (अभिनेता) को भूमिका के साथ संबन्धित नहीं करूँगी।

जो व्यक्ति यह स्मरण रखता है, वह ईश्वर की नज़रों में एक नायक है; ईश्वर कहते हैं—“मैंने आपको अभिनय करने के लिए जो पार्ट दिया है, उसे समझिए।”

यद्यपि जिस नज़र से ईश्वर मुझे देखते हैं उस नज़र से मैं स्वयं को नहीं देखती पर मुझे यह नहीं कहना है कि “ऐसा कैसे?”

ईश्वर निर्देशक हैं और वे मुझे भली भाँति जानते हैं।

इसे स्पष्ट रूप से अनुभव करो कि “ईश्वर ने मुझे बहुत अच्छी तरह से जान लिया है।”





## ईश्वर की मदद करना

हम ईश्वर की मदद कर सकें – यह सुनिश्चित करने का सबसे बढ़िया तरीका यह है कि हम यह सुनिश्चित कर लें कि हमने सबसे अधिक सहायता ईश्वर से ले ली है।

यदि ईश्वर की ओर मुड़कर हम उनसे अनुरोध करें कि वे किसी व्यक्ति विशेष की सहायता कर दें तो इससे हम ईश्वर की मदद नहीं कर रहे।

वे जानते हैं कि किसे सहायता की ज़रूरत है।

वे हमारे माँगे बिना ही सहायता करेंगे।

जब हम ईश्वर का प्रेम ग्रहण करते हैं, इसे दूसरों में बाँटते हैं तथा अपनी निजी शिकायतें दूर करते हैं तब हम ईश्वर की सबसे अच्छी मदद करते हैं। दूसरों की कमियाँ देखने में खतरा है क्योंकि तब मन केवल इन कमियों पर केन्द्रित हो जाया करता है जिससे यह स्वयं व्यथित होता है तथा किसी का भी भला नहीं करता। रूहानी प्रेम, मन को सही ढंग से कार्य करना सिखाता है। हम दूसरों की सहायता इसी बात में करना चाहते हैं कि वे सच्चाई को समझें। शुभ भावनाएं व प्रेम सदा ही समाधान की दिशा में प्रथम कदम होते हैं। अपने भाइयों व बहनों से प्यार करना ही यह समाधान है।





## त्रुटियाँ

अपनी चेतना का तनिक विकास कीजिए और यदि आपसे ग़लती हो जाती है तो इससे स्वयं को अपराधी महसूस करने की ज़रूरत नहीं है।

उदाहरण के लिये यदि आप अपने जीवन को उसी तरह देखें जैसे कि एक अभिनेता अपने नाटक को देखता है, तो आप एक दृश्य के बाद दूसरे दृश्य को खुलता हुआ पायेंगे।

गुजरता हुआ प्रत्येक दृश्य, गुजर जाने पर पूरा हो जाता है। विवेक कहता है: आपको इसे ऐसे ही देखना है।

यदि आप यह स्मरण रखें कि आप अतीत को नहीं बदल सकते पर भविष्य को निःसन्देह परिवर्तित कर सकते हैं, तब बीती को बीती करना अथवा भुला देना अधिक सरल हो जाता है।

आप इधर-उधर कुछ परिवर्तन कीजिये ताकि कोई ग़लती दुबारा न हो। ईश्वर के साथ सम्बन्ध से आपको इतनी शक्ति प्राप्त होती है कि आपकी त्रुटियाँ मिट सकती हैं।





## दूसरों का नेतृत्व करना

अच्छा नेतृत्व गुप्त विशेषताओं पर आधारित होता है।

जैसे कि पवित्र भावनाएं, आस्था व विश्वास। इनसे आपकी मानसिक स्थिति सही रहती है तथा कार्य भी ठीक दिशा में आगे बढ़ता रहता है।

गलती करना मानव का स्वभाव है, परन्तु यदि आप किसी व्यक्ति के प्रति ऊँची आशाएं रखते हैं तो इससे उसकी त्रुटियाँ अवश्य मिट सकती हैं। लोगों पर सन्देह करने का परिणाम इसके बिल्कुल विपरीत होता है।

लोगों पर यकीन करना, उन तक अपने विश्वास की भावनाएं पहुँचाना, उन्हें कभी यह न कहना कि क्या करना है अपितु एक तरफ खड़े होकर विश्वास के साथ निरीक्षण करते रहना—ऐसा करने से ही कोई कार्य सही रीति से सम्पन्न होता है।

ऐसी आध्यात्मिक विशेषताओं को धारण किया जा सकता है यदि आप आत्म प्रवंचना से बचें, संवेदनशील बनना सीखें और सतर्क रहें। अपने रूहानी स्वास्थ्य का ध्यान रखिए।

जो कोई भी कमी है उसके लिए दूसरों की तरफ मत देखिए, परन्तु अपने अन्दर झाँकिए। यह देखिए कि क्या करना शेष है और वह कीजिए। महान व्यक्तियों को यह कहने का मौका मत दीजिए कि आपको क्या करना है, विशेषकर तब जब कि आप यह महसूस करते हों कि सच बात कुछ और है। इससे अवसाद उत्पन्न होता है और आप निरुत्साहित हो जाते हैं तो सहन कर नहीं सकते। समझदारी व प्रेम के साथ स्वयं की सम्भाल कीजिए और यह सुनिश्चित कर लें कि आप अपनी आध्यात्मिक उन्नति से कभी समझौता नहीं करेंगे।





## शिक्षक बनना

दूसरों को शिक्षा देने का कार्य सबसे अच्छी तरह किया जा सकता है सूक्ष्म रूप से। इस तरह स्पष्टीकरण करें कि मन विशाल हो जाय, क्योंकि हृदय इसे समझ लेता है।

शिक्षा देने की बजाय प्रेरणा देने का लक्ष्य रखें। जिन्हें मैं शिक्षा दे रही हूँ उनके प्रति मेरा प्रेम यह काम करेगा। ईश्वर के प्रति मेरा प्रेम यह काम कर देगा। शिक्षा देते समय मैं जिस हृद तक आत्म-चेतना की स्थिति में रहती हूँ उस हृद तक दूसरों को यह अनुभव होगा।

आध्यात्मिक पुरुषार्थ करने के लिए किसी को बाध्य न करें। जब मन विशाल बनता है, यह स्वतः हो जाता है। तुलना करने से बचें, क्योंकि इससे निराशा मिलती है। किसी के प्रति दुर्भावना न रखें तथा कभी स्वयं को ऊँचा दिखाने की चेष्टा न करें। स्वयं को माता-पिता के समान समझें। माता-पिता के प्यार से ही बच्चों का विकास होता है।





## स्वयं की जाँच करना

कोई कार या इसका ड्राइवर कितने भी अच्छे क्यों न हों, यदि कार की नियमित रूप से जाँच नहीं की जाती तो अनेकों समस्याएं खड़ी हो जाएंगी।

बिल्कुल इसी तरह यदि मैं एक पल तो प्रसन्न रहता हूँ और दूसरे पल दुःखी हो जाता हूँ तो मेरे मन रूपी वाहन में कुछ गड़बड़ है और मुझे इसकी जाँच करने की ज़रूरत पड़ेगी।

मन के प्रवाह की जाँच कीजिए। क्या इसमें पवित्रता है? क्या यह सत्य राह पर है? आत्म-गौरव के विरुद्ध अहंकार की क्या स्थिति है? मैं दूसरों को कितना कष्ट दे रहा हूँ? मेरी कमियाँ कहाँ हैं? मैं कैसे उन्नति कर सकता हूँ?

इन बातों की नियमित रूप से जाँच करते रहने से और इन्हें ठीक-ठाक रखने से आप मंज़िल पर पहुँच जायेंगे।

लापरवाही करने से आपकी गति धीमी हो जाएगी। जैसे आप तूफ़ान में फँस गए हों। ऐसा लगेगा मानो आप मार्ग में धँस गए हों।

अतः अपना तालमेल बनाए रखिए व सदैव तैयार रहिए। ध्यान का पर्याप्त अभ्यास कीजिए, शक्ति व प्रेम ग्रहण कीजिये।

स्वयं को उदार-हृदय बनना सिखाइए  
और निरन्तर देते रहिए।





## अन्तर्मुखता

अन्तर्मुखता आती है एकान्त से,  
ईश्वर के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध रखने से,  
जो आत्मा को अत्यधिक लाभ प्रदान करती है।

अन्तर्मुखता –

ऐसा मानसिक सन्तुलन पैदा करती है जिससे  
मैं सिर्फ बोलती ही नहीं

परन्तु बोलने से पहले विचार करती हूँ।

मैं अपने स्वभाव को एक तरफ कर देती हूँ

और सहज ही दूसरों के साथ टकराव से बच जाती हूँ।

इसके लिए अभ्यास अवश्य चाहिए

जैसे कि जब अनिवार्य हो तभी बोलें

और यह बहाने बनाना छोड़ दें कि

हमें समय नहीं मिलता।

अन्तर्मुखता के द्वारा मैं अपने मन का मालिक बन सकती हूँ,

बुद्धि को पवित्र बना सकती हूँ तथा जिस आदत को चाहूँ उसे बदल  
सकती हूँ।

मुझमें आध्यात्मिकता का समावेश हो जाता है और मैं बदल जाती हूँ।







## विनम्रता

जब आप दूसरों की सहायता करते हैं तो उसके पीछे जो शक्ति है वह आपके पास से नहीं आती, परन्तु प्रेम की शक्ति से आती है – जब आप में यह समझ आ जाती है तो विनम्रता आ जाती है। यह कहना ग़लत है कि यदि आप विनम्र बनेंगे तो दूसरे उसका अनुचित लाभ उठायेंगे। बल्कि जब विनम्रता नहीं होती तो आप आसानी से दूसरों के प्रभाव में आ जाते हो और कठिनाइयाँ पैदा होती हैं। परन्तु जहाँ विनम्रता होती है, वहाँ सत्यता की शक्ति भी होती है। आप अपने अन्तःकरण में जानते हैं कि आप अवश्य सफल होंगे, दूसरे चाहे कुछ भी क्यों न कहें या सोचें।

विनम्र व्यक्ति कभी यह नहीं सोचता कि वह किसी के आगे झुक रहा है। उसका शीश न तो ऊँचा रहता है, न झुकता है, वह तो सदैव सीधा रहकर आगे बढ़ता है एक देवदूत की तरह। विनम्रता आपके सत्य का प्रदर्शन करती है।

अहंकार आपसे दूसरों की आलोचना करवाता है और आपको जाल में फँसाता है। अहंकार बुद्धि को कुण्ठित करता है, आपकी ज़िम्मेवारी को सन्देहयुक्त बनाता है। अहंकार के कारण व्यक्ति कहता है – “यह तुम्हारा दोष है, मेरा इसमें कोई हाथ नहीं।” विनम्रता इस कुण्ठा को खोलने की चाबी है। यह आपको आत्म-प्रवंचना से मुक्त करती है। विनम्रता से आप अपनी अन्तरात्मा की आवाज़ सुन सकते हो और उसका पालन कर सकते हो। विनम्रता के साथ महसूस करने की शक्ति आती है जिसके कारण हममें परिवर्तन हो पाता है। आत्मा एक क्षण में ग़लती पहचान सकती है। किसी भी विवाद को यह कहकर सुलझाया जा सकता है—

“ठीक है, मेरी ग़लती है।”

विनम्रता हृदय को विशाल, स्वच्छ और ईमानदार बनाती है। यह तुम्हें सबके सहयोगी बनने और सबसे सहज सम्बन्ध स्थापित करने के योग्य बनाती है। विनम्रता न केवल प्रभु का व दूसरों का दिल जीतने में सहायक होती है, अपितु स्वयं आपका



दिल जीतने के योग्य भी बनाती है। आपकी भावनाओं में द्वन्द्व समाप्त हो जाता है तो व्याकुलता और कठिनाइयाँ स्वयं ही दूर हो जाती हैं, सन्तुष्टि आती है; सबके प्रति आस्था और प्रेम भाव बना रहता है।





## श्रद्धा और विवेक

श्रद्धायुक्त भावनाएं शुद्ध होती हैं—

मिठास और मासूमियत भरी।

ये ईश्वर में विश्वास की भावनाएं हैं

परन्तु इनमें हलचल हो सकती है।

भावना का समर्थन करने के लिए थोड़ा ज्ञान होना चाहिए। यदि भावना ज्ञान द्वारा समर्थित नहीं है तो यह ज़रूरत के समय आपको हताश कर देगी।

चिरस्थायी आध्यात्मिक प्राप्ति हेतु इन दोनों की ज़रूरत है जैसे कि —

स्वयं को निश्चयपूर्वक ईश्वर के व अन्यो के करीब महसूस करने के लिए या चाहे कुछ भी हो जाय, सच्ची भावनाएँ रखने के लिए; आध्यात्मिक रूप से सम्पन्न बनने के लिए।

यदि भावना या विवेक में से एक नहीं है तो जीवन ठीक रीति से नहीं चल सकता। यह वैसे ही होगा जैसे आप अपने डाक्टर का परामर्श समझ तो लें, पर किसी तरह उस पर विश्वास न कर पाएँ इससे आप असमंजस में पड़े रहेंगे।

इसलिए अपनी भावनाओं और विवेक के मध्य वार्तालाप कराइये। इन दोनों को एक-दूसरे को समझने की ज़रूरत है तथा एक साथ काम करने की भी।





## बुद्धि

बुद्धि एक पात्र है  
जो ईश्वरीय ज्ञान को धारण करती है  
और यह मन से भिन्न है।

स्वच्छ बुद्धि मन के लिए छलनी के समान है। यह मूल्यवान विचारों को व्यर्थ विचारों से अलग करती है। जो विचार मूल्यवान हैं सिर्फ उन्हें क्रियान्वित करने की सामर्थ्य यह मुझे प्रदान करती है।

इस तरह होती है बचत बहुत-सी ऊर्जा की। इससे मैं पहले से कम समय में, ज़्यादा और बेहतर काम कर पाती हूँ।

प्राचीन काल में भारत के प्रत्येक घर में पानी का एक विशेष पात्र रखा जाता था। प्रतिदिन प्रातः उस घड़े को खाली कर उसमें ताज़ा पानी भरना पहला काम होता था।

ईश्वर का रूहानी बालक होने के नाते मैं कम-से-कम इतना तो कर ही सकता हूँ कि प्रतिदिन अमृतवेले अपना बुद्धि रूपी पात्र साफ़ करूँ और इसे आध्यात्मिक सत्यों से भर दूँ।

जब मेरी बुद्धि स्वच्छ व भरपूर होगी तभी मैं दूसरों को कुछ मूल्यवान भेंट दे पाऊँगा।





## सहयोग

सहयोग चार विशेष बातों पर आधारित है –

**सबसे पहली बात है –** निरन्तर शुद्ध भावनाएं व श्रेष्ठ इरादे। यदि आप हर पल उचित प्रकार की भावनाएं रखने के लिए सचेत नहीं रहेंगे तो आपकी प्रकृति बिगड़ जाएगी।

**दूसरी बात है –** ईश्वर में आस्था। अहंकार तभी पैदा होता है जब आप यह नहीं समझते कि सब कुछ ईश्वर ही तो कर रहा है। इस अहंकार से प्रतिस्पर्धा व ईर्ष्या पैदा होती है।

**तीसरी बात –** अपने साथियों व नज़दीकी लोगों पर विश्वास करो। ऐसा विश्वास दूसरों में उत्साह पैदा करता है तथा उनके आत्म-विश्वास में आगे भी वृद्धि करने की सेवा हो जाती है।

**चौथी बात –** सहज व सरल भाषा का प्रयोग करते हुए अपने इरादों की जानकारी निरन्तर देते रहो। इससे हरेक के लिए समझना आसान हो जाता है और वे यह महसूस करते हैं कि वे भी कार्य का एक हिस्सा हैं।





## सुरक्षा

अगर मैं दुश्मन को न जानूँ तो उससे स्वयं की सुरक्षा के पर्याप्त साधन नहीं जुटा पाऊँगी।

ये दुश्मन हैं—क्रोध, लोभ, अहंकार, काम-वासना और मोह, जो मुझमें भी विद्यमान हैं और दूसरों में भी हैं। यदि मैं स्वयं इनसे अपनी सुरक्षा न कर पाऊँ तो और कौन मेरी सुरक्षा कर पायेगा?

विचारों का मूल्य न जानना अथवा निरुद्देश्य जीवनयापन करना तो अज्ञानता है। यह एक और प्रकार का शत्रु है। यह कहना कि “जैसा चल रहा है ठीक है”— इस बात का द्योतक है कि मैंने न तो अपनी अज्ञानता को पहचाना है तथा न ही अपनी सुरक्षा की आवश्यकता समझी है।

जो अहिंसक युद्ध मैंने प्रारम्भ किया है उसका ध्येय है — अपनी बुराइयों पर विजय पा लेना।

आध्यात्मिकता — जो मेरे जीवन में अच्छाई और बुद्धिमत्ता के रूप में प्रकट हो रही है — मेरी तलवार है, मेरी सुरक्षा है।





## धैर्य

स्वयं को बदलने के लिए सबसे आवश्यक गुण है – धैर्य।

यदि धैर्य न हो तो

स्वयं को बदलने की आशा जाती रहेगी।

जीवन-पथ पर चलते हुए जब कभी ऊबड़-खाबड़ रास्तों पर आपका पाँव फिसल जाता है और आप अचानक पथ से भटक जाते हैं, तब अशुद्ध विचार आते हैं, अनुचित शब्द बोले जाते हैं या गलत व्यवहार हो जाता है।

धैर्य आपको शान्त व स्थिर कर देता है।

यह आपकी जीवन-यात्रा को संभव बना देता है।

आत्म-बोध की प्रक्रिया दस गज की छोटी दौड़ नहीं है।

यह तो एक सौ पचास मील लम्बी दौड़ है।

आपको इसे ठीक गति से तय करना सीखना है।

धैर्य आपको इसे ठीक गति से तय करना सिखाता है।

जब तक आपमें इस तरह का धैर्य नहीं है।

तब तक आप ईश्वर से सहायता नहीं ले सकते।

जहाँ धैर्य है, वहाँ शान्ति है





## आत्म-बोध

जीवन की एक सुन्दर स्थिति आत्म-बोध की स्थिति है जिसमें व्यक्ति का पूरा ध्यान शारीरिक व्यक्तित्व से हट जाता है तथा वह स्वयं को एक आध्यात्मिक सत्ता समझता है। आत्म-बोध की इस स्थिति में आप पहले की भाँति स्वयं को पुरुष या स्त्री, गोरा या काला महसूस नहीं करते। आपका आत्म-गौरव भी किसी सांसारिक उपलब्धि पर आधारित नहीं होता। क्योंकि आप स्वयं को ईश्वर का बालक समझते हैं और इस गहरे व चिरस्थायी अनुभव के आधार पर ही अपना आन्तरिक महत्त्व समझते हैं; इससे आपका आत्म-गौरव निर्मित होता है।

आत्म-बोध की कमी हो जाने पर आप अपने हित के लिए वातावरण पर आश्रित हो जाते हैं। आप अपने आसपास के व्यक्तियों व परिस्थितियों के प्रभाव के अधीन हो जाते हैं और बाह्य परिस्थितियों के अनुकूल होने पर ही स्वयं को प्रसन्न व अच्छा अनुभव करते हैं। इस प्रकार आश्रित हो जाने के कारण आत्मा कमजोर व परेशान हो जाती है। दूसरी तरफ, आत्म-बोध आपको बाह्य प्रभावों से मुक्त कर देता है और एक ऐसे आन्तरिक कल्याण का मार्ग प्रशस्त करता है, जो कि पूर्णतया स्वतन्त्र है।

सोच-समझकर किये गये अभ्यास के द्वारा आत्म-बोध की स्थिति बनाई जा सकती है और इसके लिए प्रयत्न केवल वे ही करेंगे जिन्होंने ऐसे सच्चे, आन्तरिक आत्म-सम्मान की आवश्यकता समझी है। आपने आत्मोन्नति हेतु जो संकल्प किया है उसकी परीक्षा लेने के लिए कई प्रकार की कठिनाइयाँ आयेंगी। जैसे— शारीरिक अस्वस्थता, सम्बन्धों में कठिनाइयाँ, अतीत की स्मृतियाँ, आदि। फिर भी धैर्य व आत्म-निरीक्षण के द्वारा आप यह समझ जाएँगे कि कैसे यही परीक्षाएँ आपके रूहानी व्यक्तित्व को समर्थ बनाने का साधन हैं।







## रूहानी पथ पर चलना

आध्यात्मिक पथ पर चलने वाले हम लोगों ने इस रूहानी विद्यालय में अपना नाम लिखा लिया है। हमें सभी विषयों में सम्मान सहित उत्तीर्ण होने का लक्ष्य रखना चाहिए। इसका अर्थ है कि आध्यात्मिक ज्ञान व ईश्वरीय शक्ति को इतनी अच्छी तरह आत्मसात कर लिया जाय कि जीवन की चुनौतियों का सामना करते हुए हम अपने शान्त स्वभाव और सत्यता को न छोड़ें। रहम दिल व परोपकारी बनें, न कभी दुःख दें, न दुःख लें। हमारी भावनाएँ शुद्ध हों अर्थात् इनमें कोई आकाँक्षा या अपेक्षा न हो और हम इन शुद्ध भावनाओं का दूसरों के साथ खूब आदान-प्रदान करें और यदि हम दैनंदिन जीवन वाले इस संसार को त्याग कर सन्यासी बन जाएँ तो यह कार्य नहीं कर पाएँगे; इसके बजाय हम रहें तो पूरी तरह संसार में ही, परन्तु इसकी सारी बुराइयों व नकारात्मकता से दूर रहें।

जीवन का ऐसा सफल विद्यार्थी बनने का समय अभी है, इस विषय में मुझे स्वयं पर कभी संदेह नहीं करना चाहिए। ईश्वर पर विश्वास करने से उनकी सहायता मिलती है। इसके साथ, मेरे अपने दृढ़ निश्चय से शक्ति पैदा होगी जिससे मैं आगे बढ़ सकूँगा व प्रगति कर सकूँगा। ईश्वर मुझे सब-कुछ प्रदान कर रहे हैं! इस बात में विश्वास रखें और ईश्वर-तुल्य बनने के इस मार्ग पर आराम से कदम बढ़ाते रहें।





## शाश्वत प्रसन्नता

शाश्वत प्रसन्नता तभी मिलती है जब हमारा मन और इन्द्रियाँ स्थिर व शान्त हों। इस अवस्था में आध्यात्मिक शक्ति होती है। हम कार्य तो करते हैं परन्तु निष्काम भाव से—बिना फल की इच्छा के। ऐसी प्रसन्नता सब दुःखों का निवारण कर देती है। अब जब कोई दुःखी व्यक्ति मेरे पास आता है तो मैं उसका दुःख दूर कर देती हूँ, जिससे मेरे आस-पास का सारा वायुमण्डल शान्तिमय बना रहे। इस कार्य में समय लगा है – परन्तु ऐसा अवश्य हो पाया है।

शाश्वत प्रसन्नता का अर्थ है वह खुशी जो हमेशा मेरे पास रहती है, ताकि जब कभी मुझे यह महसूस हो कि यह मुझसे दूर हो रही है तो मुझे फिर से केवल खुशी की स्मृति को जागृत करने की ज़रूरत पड़े। इस रूहानी पढ़ाई से पहले मैं अपने जीवन के ऐसे बिन्दु पर पहुँच गई थी जहाँ खुशी गायब हो गई थी और उसे पुनः सजग करने की मेरी इच्छा हुई और मुझे शाश्वत प्रसन्नता का जो अनुभव हुआ, उसी की ओर आज भी मैं बार-बार आकर्षित होती हूँ।





## चिन्ता

जब व्यक्ति को पुराने सम्बन्ध, वस्तुएँ या घरेलू अथवा काम-धंधे की, समस्याएं याद आती हैं तो वह चिंतित व दुःखी हो जाता है। ऐसा लगता है कि ये चीजें आप पर निरन्तर प्रभाव डालती हैं, आपको बन्दी बना देती हैं। यदि गलती हो भी गई है तो मन में चिन्ता मत रखें।

यदि आप चिंतित रहेंगे तो स्वयं को ईश्वरीय प्रेम से परिपूर्ण नहीं कर पायेंगे। ईश्वरीय प्रेम से मन को भरपूर किया जा सकता है जिससे कि चिन्ता के लिए कोई स्थान ही न रहे। इस तरह चिन्ताओं को समाप्त करने से प्रसन्नता की शक्ति पुनः भर जाती है।





## आन्तरिक बाधाएं

आध्यात्मिक प्रगति में एक प्रमुख बाधा है व्यक्ति का अपना नकारात्मक स्वभाव। इस प्रकार के स्वभाव का मूल कारण है हृद की चेतना। इसे जड़ से, पूर्णतया नष्ट करना होगा, क्योंकि नकारात्मक स्वभाव से बाधाएं उत्पन्न होंगी जो ईश्वर से शक्ति ग्रहण करने में रुकावट डालेंगी।

ईश्वर हमारा है—जब हममें यह बोध व विश्वास होता है तो हम ईश्वर से शक्ति प्राप्त करते हैं। एक नकारात्मक स्वभाव इस विश्वास को भी तोड़ सकता है।

यदि हम समस्या के मूल कारण को पहचान लें तो इससे समस्या को रूपान्तरित करने में मदद मिलती है। संकीर्ण मानसिकता को बिल्कुल भी सहन मत करो। अन्तःकरण में पूर्ण शुद्धि होनी चाहिए। इसके लिये आपको उन बाधाओं के प्रति, जिनका आप सामना कर रहे हैं, बहुत ईमानदार होने की ज़रूरत है, क्योंकि स्वयं को धोखा देना बहुत आसान है। जब तुम समय लगाकर स्वयं के वास्तविक शान्त स्वभाव को समझोगे और अपना समय दूसरों की सहायता करने में लगाओगे, तो तुम्हारी संकीर्ण मानसिकता रूपान्तरित हो जाएगी।





## बदलते विचार

विचार बीज की तरह होते हैं। जैसे मेरे विचार होंगे वैसी ही मेरी मनोवृत्ति और आचरण होंगे। इसलिए मेरा ध्यान ग़लत आचरण पर इतना अधिक नहीं होना चाहिए जितना कि व्यर्थ चिन्तन पर, जो कि ग़लत आचरण का कारण है।

नकारात्मक विचार कितना नुकसान पहुँचाते हैं – इस सम्बन्ध में मुझे सचेत रहने की आवश्यकता है। यदि अधिक समय तक नकारात्मक, व्यर्थ चिन्तन किया गया तो वह मुझे सीधे रसातल में गिरा देगा।

आध्यात्मिकता के विद्यार्थी का कार्य है – स्थितियों को विचारों के द्वारा बदलना। सर्वप्रथम मुझे स्वयं ही बदलना पड़ेगा, तभी मैं विश्व को बदल सकती हूँ।





## ब्रह्म मुहूर्त का ध्यान

आध्यात्मिक उन्नति के लिए समर्पण करने का श्रेष्ठ समय अमृत वेला है, चाहे यह प्रार्थना हो, ध्यान हो या चिंतन हो। रात्रि भर विश्राम करने के बाद बुद्धि ताज़ा और पवित्र होती है। अपनी जागरूकता को बढ़ाने के लिए भगवान का ध्यान करने के लिए और अत्यधिक आध्यात्मिक लाभ लेने के लिए सुबह के चार बजे का समय सर्वश्रेष्ठ है। स्वयं का मूल्यांकन करने के लिए तथा यह जानने के लिए कि हम आत्मानुभूति के कितना निकट पहुँचे हैं, यह समय अनमोल है। उस समय हमारी उन्नति या सुस्ती के चिन्ह बिल्कुल स्पष्ट प्रत्यक्ष होते हैं। यह योग प्रकट करता है कि हमने कितना आध्यात्मिक राजत्व ग्रहण किया है।





## रूहानी सहनशीलता

सहनशीलता का अर्थ यह नहीं है कि चीज़ें जैसी हैं उन्हें वैसी ही छोड़ दिया जाए, जैसे दुनिया का यह दृष्टिकोण है कि यदि दर्द हो रहा है तो इसे सहन कर लो। रूहानी सहनशीलता आपको संकटपूर्ण स्थिति में धीरज रख इसे हल करने के लिए उपाय ढूँढ़ने की सामर्थ्य प्रदान करती है। इसका कारण यह है कि सहनशीलता का स्तर व शक्ति असहनशीलता, अहंकार व क्रोध के स्तर व शक्ति की तुलना में कहीं अधिक ऊँचा है। इसका अर्थ है कि सहनशीलता के कारण आप किसी स्थिति में समझदारी, सावधानी व रहम से काम लेते हैं। जहाँ मैत्री, व प्रेम की भावनाएँ हैं वहाँ कठिनाइयों को पार किया जा सकता है। किसी चीज़ को सहन करना यह दर्शाता है कि आप में दयाभाव है, आप सहयोग करने का लक्ष्य रखते हैं और समाधान की दिशा में कार्य करते हैं।

सहनशीलता दूसरों का दिल जीत लेती हैं।





## शक्ति

यदि आप रूहानी प्रगति करना चाहते हैं और दूसरों की प्रगति में सहायक बनना चाहते हैं तो इसके लिए आध्यात्मिक शक्ति की ज़रूरत है। यह एक प्रकार की आन्तरिक शक्ति है जो चरित्र का निर्माण करती है तथा मन को अनुशासन में रखती है। अनुशासित मन का अर्थ है शान्त और प्रसन्न मन। एक शक्तिशाली मन कभी व्याकुल नहीं होता।

इस शक्ति का विकास करने के लिए ईमानदारी धारण करो तथा ईश्वर से प्रेम करो और उनका आदर करो। ऐसा करने से आप भौतिक व भावात्मक परिमण्डल के विपरीत प्रभाव से स्वयं की रक्षा कर सकेंगे।

जब दूसरों की दुआएं मिलती हैं तो वे भी आत्मा के लिए शान्ति का एक अन्य स्रोत हैं। आपने जिनकी सेवा की है उनसे आपको दुआएं प्राप्त होती हैं और इस प्रकार की आन्तरिक शक्ति की लेन-देन करना दूसरों की सेवा का एक बहुत अच्छा साधन है। दूसरों को शक्ति वे ही दे सकते हैं जिन्होंने अपने दृष्टिकोण व कर्मों में ईश्वरीय गुणों को अपनाया होगा। इस प्रकार का पथ-प्रदर्शन करने व ज्ञान-दान देने का अर्थ है जीवन-दान देना।







## आत्मिक चेतना

जीवन की एक सुन्दर स्थिति आत्मिक चेतना की स्थिति है जिसमें व्यक्ति का पूरा आत्म-अनुभव शारीरिक व्यक्तित्व से हटकर आध्यात्मिक हो जाता है। आत्मिक-चेतना में अब आप स्वयं को पहले की भाँति पुरुष या स्त्री, गोरा या काला नहीं समझते। आपका आत्म-गौरव किसी सांसारिक प्राप्ति पर आधारित नहीं होता। ईश्वर का बच्चा होने के कारण आपकी निजी योग्यता के गहरे, स्थिर अनुभव से आपका आत्म-गौरव निर्मित होता है।

आत्मिक चेतना की कमी से आपका हित, वातावरण पर आश्रित हो जाता है। आप आस-पास के व्यक्तियों व परिस्थितियों के प्रभाव के अधीन हो जाते हो और जब परिस्थितियाँ अनुकूल होती हैं तभी ठीक-ठाक व प्रसन्न रहते हो। इस प्रकार की निर्भरता से आत्मा कमजोर व संभ्रमित हो जाती है। दूसरी तरफ, आत्मिक चेतना आपको ब्राह्म प्रभावों से मुक्त करती है तथा आन्तरिक कल्याण का मार्ग प्रशस्त करती है, जो कि पूर्णतया स्वतन्त्र है।

सुविचारित अभ्यास से ही आत्मिक चेतना की स्थिति बनाई जा सकती है तथा इसके लिए पुरुषार्थ सिर्फ वे ही करेंगे जिन्होंने इस प्रकार के सच्चे आन्तरिक आत्म-सम्मान की आवश्यकता समझी है। आत्म-उत्थान हेतु आपने जो संकल्प लिया है उसकी परीक्षा लेने के लिए कई प्रकार की कठिनाइयाँ आएंगी जैसे-शारीरिक बीमारी, सम्बन्धों में कठिनाई, अतीत की स्मृतियाँ आदि। फिर भी धैर्य व आत्म-निरीक्षण के द्वारा आप यह समझ जाओगे कि कैसे यही परीक्षाएं आपके रूहानी व्यक्तित्व को समर्थ बनाने का साधन हैं।





## आध्यात्मिक पथ पर चलना

आध्यात्मिक पथ पर चलने वाली हम आत्माओं ने आध्यात्मिकता के विद्यालय में दाखिला ले लिया है। हमारा लक्ष्य होना चाहिए सभी विषयों में प्रतिष्ठापूर्वक सफल होना। इसका अर्थ है कि ईश्वर से रूहानी समझ व शक्ति इतनी अच्छी तरह धारण कर ली जाय कि जीवन की हर चुनौती का सामना धैर्य व सत्यता से किया जाय। हृदय दयालु व परोपकारी बन जाय, न कभी दुःख दें, न दुःख लें। भावनाएं शुद्ध हों अर्थात् इच्छाओं या आकांक्षाओं से रहित हों। और इन पवित्र भावनाओं का खुले दिल से दूसरों के साथ लेन-देन किया जाय। संन्यासी बनकर व दिनोदिन जीवन का त्याग करने से हम ये प्राप्तियाँ नहीं कर सकते थे। हम रहें तो संसार में लेकिन सारी सांसारिक बुराइयों व नकारात्मकता से दूर रहें।

जीवन का ऐसा सफल विद्यार्थी बनने का समय अब है—इसमें मुझे स्वयं पर कभी सन्देह नहीं करना। ईश्वर में विश्वास करने से उनकी सहायता मिलती है। यह सहायता और मेरा आत्म-निश्चय मुझ में आगे बढ़ने व उन्नति करने की शक्ति पैदा कर देंगे। ईश्वर मुझे सब कुछ दे रहे हैं। इसमें विश्वास रखिए और ईश्वर के समान बनने के मार्ग पर आराम से आगे बढ़ते जाइए।





## आध्यात्मिक औषधि

मन का तन पर प्रभाव पड़ता है और तन का मन पर। ये दोनों मिलकर कार्य करते हैं और इन दोनों में से किसी एक पक्ष की उपेक्षा नहीं की जा सकती। औषधि का सेवन करना सिद्धान्त रूप में अनुचित नहीं है परन्तु केवल तन पर ही ध्यान देना और मन की उपेक्षा करना ग़लत है। यदि औषधि की आवश्यकता है, तो लीजिए, परन्तु सावधानी रखिए कि यह आपका आधार न बनने पाए और आप कहीं इस पर आश्रित न हो जायें।

जब हम मन को तनाव और चिन्ताओं से मुक्त रखते हैं तो निन्द्रा सहज ही आ जाती है अथवा यदि आप नींद न भी कर सकें तो भी इतनी शान्ति व विश्राम अनुभव होगा कि आप स्वयं को तरो-ताज़ा महसूस करेंगे। स्वयं के रूहानी डॉक्टर बनना सीखें। चाहे किसी भी प्रकार का रोग हो – हृदय रोग, कैंसर या तीव्र पीड़ा – योग की शक्ति और ईश्वर के स्मरण से आप रोग पर काबू पा सकेंगे। हो सकता है कि आपके स्वास्थ्य के विषय में, आपके मित्रगण या चिकित्सक ही, कोई नकारात्मक कथन कह दें तो यह शक्ति आपकी उससे भी रक्षा करेगी।

कभी-कभी दूसरों के रोग के बारे में सुनने मात्र से लोग चिन्ता करने लग पड़ते हैं कि कहीं उन्हें वह बीमारी न लग जाए और वे बीमार न पड़ जाएँ। अगर आपका स्वास्थ्य कुछ खराब है तो उसके बारे में चिन्ता करने से आप दूसरों तक अपनी चिन्ता फैलाते हो। इससे आप केवल अपनी अस्वस्थता को बढ़ावा देते हैं। यदि शरीर अस्वस्थ है तो भी आप अपने मन को सहज रूप से ईश्वर की स्मृति में स्थित करना सीखें। अगर अंशमात्र भी चिन्ता है तो कोई उपचार राहत नहीं दे सकेगा।





## प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय का संक्षिप्त परिचय

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय एक ऐसी संस्था है जो स्वयं को समझने और आत्मा की आन्तरिक शक्तियों तथा संसाधनों का ज्ञान प्राप्त करने की ओर विशेष ध्यान देती है ताकि जन-जन में नेतृत्व करने और उच्च कोटि की व्यक्तिगत ईमानदारी जैसी विशेषताओं का विकास हो सके। यह ईश्वरीय विश्व विद्यालय पिछले 64 वर्षों से विश्व के 75 देशों में स्थित अपने सेवाकेन्द्रों के माध्यम से मानवीय, नैतिक व आध्यात्मिक मूल्यों की शिक्षा प्रदान कर रहा है।

यह एक गैर-सरकारी अन्तर्राष्ट्रीय संस्था है जिसे संयुक्त राष्ट्र-संघ की आर्थिक और सामाजिक परिषद् तथा युनिसेफ में भी परामर्शदात्री पद प्राप्त है। इस विश्व-विद्यालय ने पिछले दशक के दौरान तीन मुख्य अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रमों का आयोजन किया है। इनमें “शान्ति के दस लाख क्षण (1986)” तथा “बेहतर विश्व के लिए विश्व-व्यापी सहयोग (1988-1991)” भी शामिल हैं। वर्ष 1995 में प्रारम्भ की गई परियोजना “बेहतर विश्व के लिए हमारे मूल्यों की लेन-देन” संयुक्त राष्ट्र संघ की 50वीं जयंती को समर्पित है।

विश्व भर में इस विश्व विद्यालय के 5000 सेवा-केन्द्रों पर राजयोग और आध्यात्मिक ज्ञान के प्रारंभिक पाठ्यक्रम की शिक्षा दी जाती है। इसके साथ-साथ सकारात्मक चिन्तन, आत्म-प्रबन्धन तथा तनावमुक्त प्रबन्धन पर व्याख्यानों एवं संगोष्ठियों (Seminars) का आयोजन भी किया जाता है।

ये पाठ्यक्रम तथा कार्यक्रम समुदाय के विभिन्न क्षेत्रों में भी आयोजित किये जाते हैं जिनमें अस्पताल, विद्यालय, जेल, व्यापारिक और औद्योगिक प्रतिष्ठान आदि सम्मिलित हैं। समुदाय की सेवा के लक्ष्य से ये सभी पाठ्यक्रम निःशुल्क आयोजित किये जाते हैं।





## भगवान का साथी

साधारण, मनोहर व अन्तर्दृष्टि प्रदान करने वाले ज्ञान-रत्नों का यह संकलन एक आध्यात्मिक अनुभव की धनी महिला की देन है।

दादी जानकी जी का ज्ञान व उनके शब्द आह्लादित करते हैं, प्रेरणा और शिक्षा देते हैं व साथ ही हमारी आध्यात्मिक उन्नति को सही दिशा देने के लिए एक प्रकाश-स्तम्भ का कार्य भी करते हैं। यह ऐसा दर्पण है जिसमें आप अपनी रूहानी प्रगति की जाँच कर सकते हैं।

