

## स्वप्न में भी क्या, क्यों का संकल्प नहीं आए

भगवान को दिव्य बुद्धि और दिव्य दृष्टि के बिगर न जान सकते हैं और न ही देख सकते हैं, इसलिए बाबा ने हमें सेकंड में दिव्य बुद्धि दी। दिव्य दृष्टि देकर हमारा तीसरा नेत्र खोल दिया, जिससे बाबा को देखा जाना। सेकंड में जीवनमुक्ति हो गई। कितने भी दुनिया के बंधन थे, वह फूट गए। बाबा के हो गए। जब आदि-मध्य-अन्त का ज्ञान पाया तो पता चला हम कौन थे? कैसे 84 के चक्र में आए? कैसे पार

हमारी प्रेरणापुंज...

राजयोगिनी दादी जानकी

मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

बजाया? अभी जैसे ब्रह्मा बाबा को शिवबाबा ने बताया है तुम्हारे बहुत जन्मों के अंत का जन्म है। ऐसे ही हमें भी स्मृति आई कि यह अन्तिम जन्म का अंत है। शिवबाबा इसमें प्रवेश होकर प्रत्यक्ष हुआ वह हमने प्रैक्टिकल में देखा, बुद्धि से जाना। बाबा ने हमें सुमत देकर बुद्धि दे दी। हमें श्रीमत् देने वाला स्वयं भगवान है। हमारा बाबा न सिर्फ ज्ञान देता है लेकिन सावधानी और समझानी भी देता है। सबको हर बात ऐसी स्पष्ट समझाता है जो हर कोई समझ जाए। आत्मा का ज्ञान देखो, परमात्मा का ज्ञान देखो, सृष्टि चक्रका ज्ञान देखो... इतना स्पष्ट समझाता है। पढ़ाने वाला एक ही टीचर है जो आदि से अन्त तक पढ़ाता ही रहता है। यह भी आंखों से देखा कि अव्यक्त होकर भी पढ़ा रहा है।

जब बाबा ने कहा यज्ञ का रक्षक तुम बनो, तो हमारा रक्षक पहले खुद बना है। अभी बाबा कहते हैं तुम इतना योगबल में रहो, इतना योग लगाओ जो सारे यज्ञ के तुम रक्षक बनो। यज्ञ के रक्षक माना सारे विश्व के अन्दर जहां भी बाबा के बच्चों हैं तो न सिर्फ शिक्षा देनी है लेकिन इतना स्नेह से रक्षक हो करके रहें जो माया से बचकर रहें। कभी भी बाबा से दूर होने का ख्याल उसको न आए, जो एक बार बाबा के बच्चों बने, उन्हें बाबा ने माया से बचा लिया। माया कितनी जबरदस्त है। कच्चों को तो माया खा जाती है। इसलिए बाबा कहते हैं तुम पक्का और सच्चा बच्चा बनाने की सेवा करो। कच्चा होगा तो फिर से माया के हो जाओगे और माया को भी ईर्ष्या होती है। वह भी नहीं चाहती कि यह प्रभु के बन जाएं। आधकल्प से उसने अपना गुलाम बनाके रखा है तो जितना पुरुषार्थ करते हैं तो माया फिर अपने तरफ खींचने के लिए, कोई डाउट हो जाएगा, वचेक्षण उठेगा, कहेगा मुझे इस वचेक्षण का आन्सर ही नहीं मिलता है। भला यहां यह क्यों हो रहा है? जब कहते हैं ईश्वरीय ज्ञान है, ईश्वरीय यज्ञ है, भगवान का घर है फिर यह क्यों हो रहा है...! यह संकल्प आना माना यह घर का बच्चा नहीं है। ज्ञानी तू आत्मा नहीं है। जो कहता है, क्यों हो रहा है, क्या हो रहा है... हमें पता है हरेक नम्बरवार पुरुषार्थी अच्छी मेहनत कर रहे हैं। सब एक जैसा होंगे भी नहीं। लेकिन सच्ची भावना से सब सेवा कर रहे हैं। थोड़ा बहुत नीचे-ऊपर किसी का भी थोड़ा संस्कार है तो कोई मन में ख्याल ही नहीं आता है। ऐसे ख्यालों से अपने को जो फ्री रखता है, वह सदा जीवनमुक्त अवस्था का अनुभव करता है। यह ख्याल भी अभिमान या परचित्तन की निशानी होती है। हमारा काम है भगवान के यज्ञ की अच्छी तरह, प्यार से, सच्ची दिल से सेवा करना और बाबा का सच्चा और पक्का बच्चा होके रहना। ज्ञान मार्ग में आने से कई प्रकार के विघ्न और परीक्षाएं आती हैं। यह तीन बातें हरेक के सामने आती हैं, जो अच्छा पढ़ने वाला हो उनके सामने कैसी भी टेस्ट आए, बड़ा पेपर आए तो भी क्यों भेजा है, नहीं। शान्ति से पढ़ने वाला जवाब एक सेकंड में दे देता है। लेकिन जिसकी बुद्धि फास्ट चलती है तो बुद्धि को फास्ट चलाना माना फेल होना। कोई भी परीक्षा-टेस्ट आए, शान्ति में रहना तो किसी हर प्रश्न का जवाब आ जाएगा। क्यों-क्या, फलाना, ऐसा-वैसा, नहीं होना चाहिए।

अरे तुम्हारी बुद्धि तुरन्त इतना नाचने क्यों लगी ! इतनी ऊंची और अच्छी पढ़ाई है तो कम से कम तू धीरज तो रख, शान्ति तो रख, प्रेम तो रख... यह क्या हो रहा है, क्यों हो रहा है... अरे थोड़ा गम्भीर तो बन। यह गुण सिखाने के लिये टेस्ट आती हैं। अभी हम छोटे बेबी थोड़े ही हैं। बड़े बाबा के बच्चों हैं परन्तु समझ तो बच्चों जैसा नहीं है। बाबा हमको समझदार बनाता है।

## आइए जानते हैं... बेहतर संबंधों के सूत्र

# विचारों में होती है जादूई शक्ति, अपने बच्चों का सदा हौसला बढ़ाएं, फिर देखिए चमत्कार



बीके रुषा

जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञ  
माउंट आबू

मान लो आपका बच्चा रोज आपके सामने आकर कहे कि हे पिताजी आप तो बहुत बुद्धिशाली हो, होशियार हो आदि-आदि और मैं आपका बच्चा मूर्ख हूँ, निकम्मा हूँ, मुझमें कोई योग्यता नहीं आदि-आदि तो क्या आप यह बातें अपने बच्चे के मुख से सुन खुश होंगे? आप यही समझेंगे कि यह क्या बोल रहा है? आप प्रसन्न नहीं होंगे लेकिन आप अपने बच्चे को अपने जैसा या अपने से भी आगे देखना चाहते हैं। तो भगवान भी हमारा पिता है वह हमारी ऐसी प्रार्थना सुन खुश नहीं होते। वह हमें भी अपने जैसा देखना चाहते हैं। कई लोग सोचते हैं हम तो हैं ही परमात्मा के बच्चे? लेकिन रोज मंदिर में प्रार्थना गा लेने से भी बच्चे नहीं बन जाते।

जैसे एक राजा का बेटा राजकुमार होता है तो उसका उठना, बैठना, चलना, फिरना, बोल-चाल, व्यवहार कैसा होता है? उसमें राजसी संस्कार होता है, उसे सिखाना नहीं पड़ता कि तू राजकुमार है और तुम्हें ऐसा करना चाहिए या ऐसा नहीं करना चाहिए। परन्तु अपने आप उसमें वह बातें स्वतः आने लगती हैं। ठीक इसी प्रकार हम भी भगवान के बच्चे हैं तो क्या हमारा उठना, बैठना, बोल-चाल सब ईश्वर के बच्चे कहलाने जैसा है? अगर नहीं तो हम अपने को भगवान के बच्चे कैसे कहला सकते हैं? हमें भी भगवान जैसी वह दिव्यता धारण करनी है। यह है आध्यात्मिक समझ। परमात्मा से यथार्थ सम्बन्ध जोड़कर प्यार से याद करना ही राजयोग है।

सवाल है कि कितने प्रकार के सम्बन्ध हम परमात्मा के साथ जोड़ सकते हैं? हमने तो अपनी

### कैसा हो... माता-पिता और बच्चे का संबंध ?

शारीरिक माता-पिता को याद करना सहज है। माता-पिता को उनके गुणों के आधार पर उनकी विशेषताओं के आधार पर, प्यार भरी पालना के आधार पर या कभी उनकी सख्ती या शिष्टाचारों में भी उनका हमें योग्य पात्र बनाने की शुभभावना के आधार पर याद किया जाता है।

ऐसे ही परमात्मा अगर माता-पिता हैं तो उनको कैसे याद करें? परमात्मा को भी उनके गुणों के आधार पर, उनकी प्यार भरी पालना के आधार पर याद करना है। इस बात को समझने के लिए एक कहानी याद आती है - एक बार एक व्यक्ति स्वप्न में अपनी जीवन यात्रा देखता है। उसे ऐसा लगता है जैसे वह समुद्र के किनारे-किनारे चल रहा है। ध्यान से देखता है तो कहीं-कहीं उसे चार पैरों के निशान दिखाई पड़ते हैं और कहीं-कहीं दो पैरों के निशान दिखाई देते हैं। जब और ध्यान से देखता है तो महसूस करता है कि जब - जब उसके जीवन में सुखभरे दिन थे, उतसाहभरे दिन थे, तब चार पैरों के निशान दिखाई दिए और जब उसके जीवन के दर्दभरे दिन थे, कठिनाईयों भरे दिन थे, तब उसको सिर्फ दो पैर के ही निशान दिखाई दिए। वह मन ही मन भगवान से बातें करता है। हे प्रभु, मैं तो समझता था कि आप हर वक्त मेरे साथ हो लेकिन ये आज मैं क्या देख रहा हूँ? जब मेरे जीवन के सुखभरे दिन थे, उतसाह भरे दिन थे, तब तो आप मेरे साथ-साथ चलते रहे। यह दो आपके पैरों के निशान और दो मेरे पैरों के निशान। लेकिन जब मेरे जीवन के दुःखभरे दिन थे, कष्टों भरे दिन थे, जब मुझे आपकी सबसे ज्यादा आवश्यकता थी तब तो आप मुझे छोड़कर कहां चले गए थे? यह दो ही निशान क्यों दिखाई दे रहे हैं? तो

प्रार्थना में तो गाया कि: **त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव, त्वमेव विद्या द्रविणम् त्वमेव, त्वमेव सर्वम् ममदेव देवाः** हमने इस प्रार्थना का कभी प्रत्यक्ष में अनुभव



ईश्वर मुस्कराते हैं और उसको कहते हैं नहीं बेटा, तब भी मैं तो तेरे साथ ही था। तेरे खुशी भरे दिनों में, उतसाह भरे दिनों में तेरी उंगली पकड़कर चल रहा था इसलिए जो चार पैरों के निशान दिखाई दिए, उसमें दो तेरे और दो मेरे हैं। लेकिन तेरे कष्टों भरे दिनों में, तेरे दर्द भरे दिनों में तेरा दर्द मुझसे भी सहा नहीं गया, इसलिए मैंने तुम्हें अपनी बांहों में उठा लिया था। तुझे चलने का और कष्ट नहीं देना चाहता था। ये दो पैरों के निशान दिखाई दे रहे हैं न, वो तेरे नहीं, मेरे हैं। तो यह है ईश्वर का प्यार। अगर हम अपनी जीवन यात्रा में मुड़कर देखें कि जब भी हमारे जीवन में कोई कठिनाई आई, कोई दुःख-दर्द आया, उस वक्त उस दुःख को पार करने की जो शक्ति मिली वह कहां से मिली थी? दुनिया के लोग, मित्र-संबंधी जब मिलने आते हैं तो सहानुभूति के दो बोल सुना कर चले जाते।

नहीं किया कि परमात्मा मात-पिता हैं तो कैसे हैं? या वह बन्धु हैं तो कैसे हैं? मनुष्य के अति निकट के छह सम्बन्ध हैं जिससे उसका लगाव होता है, जिसकी याद उसे बार-बार सताती है। ...**क्रमशः**

## वृक्षासन के अभ्यास से मांसपेशियां हो जाएंगी मजबूत

### वृक्षासन का शेष भाग

ये होंगे आपको लाभ...

1. एड़ियों के दर्द से परेशान व्यक्ति के लिए वृक्षासन का योगाभ्यास करना चाहिए। यह एड़ियों के दर्द को कम ही नहीं करता बल्कि एड़ियों का लचीलापन भी बढ़ाता है। साथ ही पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाता है।
3. इससे गठिया का दर्द और सुन्नत होने की समस्या भी दूर हो जाती है।
4. इस आसन के अभ्यास से आप तनाव और चिंता को बहुत हद तक कम कर सकते हैं।
5. इसके नियमित अभ्यास से आप डिप्रेशन से भी निजात पा सकते हैं।
6. छोटे बच्चों को इस आसन का अभ्यास जरूर करने चाहिए। क्योंकि इसके लगातार अभ्यास से बच्चों का कद बढ़ता है।



### वृक्षासन योग सावधानियां...

- वृक्षासन उनको नहीं करनी चाहिए जिनके घुटनों में बहुत ज्यादा दर्द है। अधिक पड़ियों के दर्द होने पर इस आसन का अभ्यास नहीं करनी चाहिए।
7. यदि आपको नस का दर्द बना रहता है तो इसका पूरा प्रशिक्षण लेकर इसका अभ्यास शुरू करें। इससे कुछ ही दिन के अभ्यास से नस की परेशानियों से बचा जा सकता है।
  8. इसके अलावा इसका एक और सबसे महत्वपूर्ण लाभ, इससे शरीर का वजन कम किया जा सकता है। यह शरीर की चर्बी को गलाने में सहायक है।
  09. इसके अभ्यास से शरीर में संतुलन बढ़ता है और आकर्षक होता है।
  10. रीढ़ की हड्डी के लिए यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत करते हुए इसको स्वस्थ रखता है।