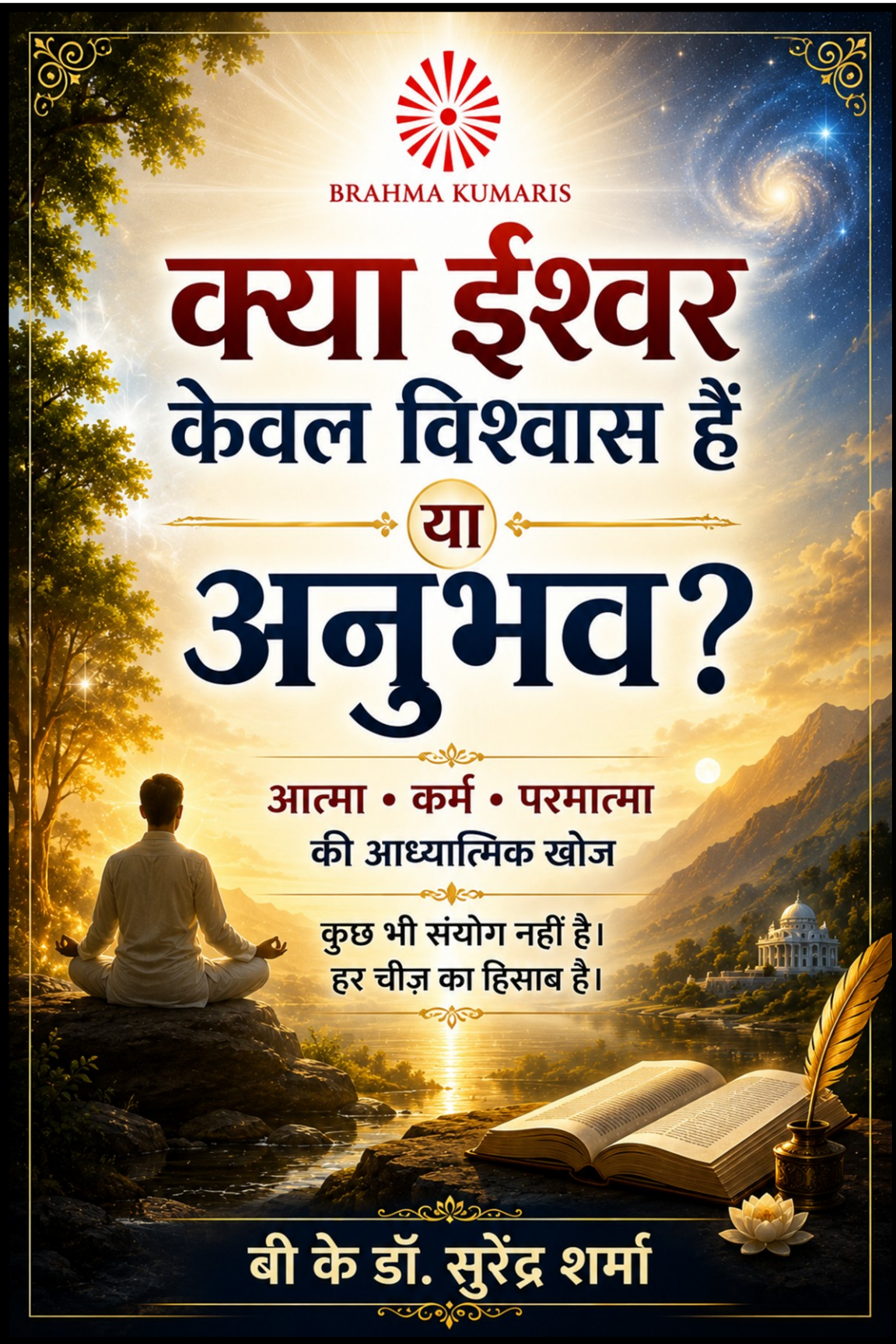
BRAHMA KUMARIS
क्या ईश्वर
केवल विश्वास हैं
या
अनुभव?
आत्मा • कर्म • परमात्मा
की आध्यात्मिक खोज
कुछ भी संयोग नहीं है।
हर चीज़ का हिसाब है।
बी के डॉ. सुरेंद्र शर्मा

क्या ईश्वर केवल विश्वास हैं या अनुभव?

आत्मा • कर्म • परमात्मा की आध्यात्मिक खोज

बी के डॉ. सुरेंद्र शर्मा

कॉपीराइट © 2026 BK Dr. SURENDER SHARMA
सर्वाधिकार सुरक्षित।

इस पुस्तक का कोई भी भाग लेखक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप या माध्यम से पुनः प्रकाशित, वितरित या प्रसारित नहीं किया जा सकता।

यह पुस्तक आध्यात्मिक समझ एवं व्यक्तिगत अनुभूति पर आधारित है।
लेखक का उद्देश्य किसी भी धार्मिक मान्यता या भावना को ठेस पहुँचाना नहीं है।
इस पुस्तक का उद्देश्य आत्म-जागरूकता एवं जीवन की गहन समझ के लिए प्रेरित करना है।

स्वतंत्र रूप से मुद्रित।
प्रथम संस्करण।

यह निःशुल्क आध्यात्मिक संस्करण केवल शैक्षिक एवं आध्यात्मिक समझ के उद्देश्य से साझा किया गया है।

आधिकारिक Amazon संस्करण:
https://www.amazon.in/dp/B0GZKS45SF

अस्वीकरण (DISCLAIMER)

यह पुस्तक राजयोग दर्शन एवं व्यक्तिगत आत्म-अनुभूति पर आधारित आध्यात्मिक समझ प्रस्तुत करती है।

इसका उद्देश्य शैक्षिक एवं आध्यात्मिक आत्म-समझ प्रदान करना है।

लेखक सभी धर्मों, आस्थाओं एवं दार्शनिक परंपराओं का सम्मान करता है।

पाठकों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे अपने स्वयं के अनुभव, जागरूकता एवं आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से चिंतन करें, अनुभव करें और समझ विकसित करें।

Contents

अस्वीकरण (DISCLAIMER) 4

प्रस्तावना..... 8

अध्याय 1 - सत्य वह नहीं है जिस पर आप केवल विश्वास करें। सत्य वह है जिसे आप स्वयं अनुभव करें।..... 11

अध्याय 2 - कुछ भी संयोग नहीं है। हर चीज़ का हिसाब है।..... 15

अध्याय 3 - ईश्वर कोई मान्यता नहीं है। ईश्वर एक अनुभव है।..... 21

अध्याय 4 - मान्यताएँ लोगों को बाँट सकती हैं। अनुभव लोगों को बदल देता है।..... 27

अध्याय 5 - वह प्रश्न जो कभी समाप्त नहीं होता..... 35

अध्याय 6 - हम ईश्वर से क्या समझते हैं?..... 38

अध्याय 7 - विज्ञान और आध्यात्मिकता..... 43

अध्याय 8 - मैं कौन हूँ? शरीर या आत्मा?..... 49

अध्याय 9 - कर्म का नियम - पूर्ण न्याय..... 55

अध्याय 10 - दुःख क्यों अस्तित्व में है - न्याय का निरंतर नियम.... 61

अध्याय 11 - परमात्मा की भूमिका..... 68

अध्याय 12 - हम कुछ विशेष लोगों से क्यों मिलते हैं? - कर्मिक संबंध का नियम..... 72

अध्याय 13 - सच्चा मार्ग - ज्ञान से अभ्यास तक..... 80

(F.A.Q.) 83

F.A.Q 1. यदि ईश्वर है, तो दुःख क्यों है? 84

F.A.Q 2. यदि आत्मा है, तो हम उसे देख क्यों नहीं सकते? 86

F.A.Q 3. क्या ईश्वर मानव जन्म लेता है? 87

F.A.Q 4. यदि सब कुछ कर्म है, तो क्या हमारे पास स्वतंत्र इच्छा है? 88

F.A.Q 5. क्या प्रार्थना कर्म बदल सकती है? 92

F.A.Q 6. यदि ईश्वर है, तो वह सब कुछ सीधे ठीक क्यों नहीं कर देता? 96

F.A.Q 7. क्या आध्यात्मिकता विज्ञान के विरुद्ध है? 97

F.A.Q 8. मृत्यु के बाद क्या होता है? 98

F.A.Q 9. क्या मेडिटेशन केवल कल्पना है? 99

F.A.Q 10. क्या अलग-अलग धर्म अलग-अलग ईश्वर में विश्वास करते हैं? 100

F.A.Q 11. यदि जीवन पहले से निर्धारित है, तो हमें पुरुषार्थ क्यों करना चाहिए? 102

F.A.Q 12. क्या कर्म तुरंत वापस आते हैं? 105

F.A.Q 13. अच्छे लोग भी दुःख क्यों सहते हैं? 106

F.A.Q 14. क्या वास्तव में ईश्वर का अनुभव किया जा सकता है? 110

F.A.Q 15. मुझे कहाँ से शुरुआत करनी चाहिए? 111

वास्तविक जीवन परिवर्तन की कहानियाँ 112

कहानी 1 - तनाव से शांति तक 113

कहानी 2 - क्रोध का समझ में परिवर्तन 116

कहानी 3 - जब मृत्यु का भय समाप्त होने लगा 119

कहानी 4 - कर्म ने कैसे एक संबंध को बदल दिया 121

कहानी 5 - मेडिटेशन में एक मौन अनुभव 124

राजयोग का अभ्यास कैसे करें 127

लेखक परिचय 129

चिंतन पृष्ठ 1 - रुकें और अपने भीतर देखें 134

चिंतन पृष्ठ 2 - समझ से परिवर्तन तक 137

प्रस्तावना

ॐ शांति

यह पुस्तक आपको किसी बात पर विश्वास कराने के लिए नहीं लिखी गई है।
यह आपको समझने में सहायता करने के लिए लिखी गई है, क्योंकि विश्वास उधार लिया जा सकता है, परंतु समझ को स्वयं अनुभव करना पड़ता है।

आज की दुनिया में हम चारों ओर से जानकारी से घिरे हुए हैं। हम पहले से अधिक पढ़ते हैं, अधिक सुनते हैं, और अधिक जानते हैं।
फिर भी, इतने ज्ञान के बावजूद भीतर एक मौन बेचैनी बनी रहती है।

प्रश्न उठते हैं:

मैं कौन हूँ?
क्या ईश्वर है?
दुःख क्यों है?
क्या जीवन केवल संयोग है, या इसके पीछे कोई गहरा नियम कार्य कर रहा है?

बचपन से ही हममें से अधिकांश को उत्तर दे दिए जाते हैं।
हमें बताया जाता है कि क्या मानना है, और क्या सही या गलत है।
लेकिन बहुत कम ही हमें रुककर यह पूछने के लिए प्रेरित किया जाता है:
“क्या जिस पर मैं विश्वास करता हूँ, वह वास्तव में सत्य है?”

यह पुस्तक उसी बिंदु से आरंभ होती है–विश्वास से नहीं, बल्कि ईमानदार जिज्ञासा से।
इसका उद्देश्य तर्क-वितर्क करना या निष्कर्ष थोपना नहीं है।
इसका उद्देश्य आपको जीवन की गहरी समझ की ओर धीरे-धीरे मार्गदर्शन देना है, क्योंकि आध्यात्मिक सत्य को बलपूर्वक स्वीकार नहीं कराया जा सकता।
उसे किसी सूत्र की तरह सिद्ध नहीं किया जा सकता, और न ही भय या दबाव से स्वीकार कराया जा सकता है।
उसे केवल समझा और फिर अनुभव किया जा सकता है।

संभव है कि इस पुस्तक के कुछ विचारों से आप सहमत हों, और कुछ पर प्रश्न उठाएँ।
यह बिल्कुल स्वाभाविक है।
वास्तव में, प्रश्न करना ही स्पष्टता की शुरुआत है।

जब आप पढ़ें, तो जल्दबाज़ी न करें।

रुकें, चिंतन करें, और अपने विचारों को देखें।
विचारों को अपने भीतर उतरने दें, क्योंकि जिन उत्तरों की आप खोज कर रहे हैं, वे बाहर नहीं हैं–वे आपके भीतर अनुभव होने की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

सत्य वह नहीं है जिस पर आप केवल विश्वास करें।
सत्य वह है जिसे आप स्वयं अनुभव करें।

अध्याय 1 - सत्य वह नहीं है जिस पर आप केवल विश्वास करें। सत्य वह है जिसे आप स्वयं अनुभव करें।

“क्या हो यदि आपकी हर मान्यता अधूरी हो?”

मानव इतिहास मान्यताओं से भरा हुआ है।

लोगों ने विश्वास किया:

पृथ्वी समतल है
सूर्य पृथ्वी के चारों ओर घूमता है
दुःख क्रोधित देवताओं की सज़ा है
पहचान केवल शारीरिक है

लेकिन लोगों के अलग-अलग विश्वास करने से सत्य नहीं बदला।

सत्य, विश्वास से पहले भी अस्तित्व में था।

विज्ञान तब आगे बढ़ता है जब धारणाओं पर प्रश्न किए जाते हैं।

आध्यात्मिकता तब आगे बढ़ती है जब चेतना पर प्रश्न किए जाते हैं।

सबसे बड़ा प्रश्न यह नहीं है:
“आप क्या मानते हैं?”

सबसे बड़ा प्रश्न यह है:
“आपने क्या अनुभव किया है?”

एक प्यासे व्यक्ति को पानी पर विश्वास की आवश्यकता नहीं होती।
उसे स्वयं पानी चाहिए।

इसी प्रकार, आध्यात्मिक सत्य केवल बौद्धिक स्वीकृति के लिए नहीं है।
यह अनुभव के लिए है।

राजयोग सिखाता है कि आत्मा शरीर नहीं है, बल्कि शरीर का उपयोग करने वाली चेतन शक्ति है।

आधुनिक न्यूरोसाइंस मस्तिष्क की गतिविधियों का अध्ययन कर सकती है,
लेकिन “चेतना” स्वयं आज भी विज्ञान के सबसे बड़े रहस्यों में से एक है।

विचारों को कौन देख रहा है?
भावनाओं का अनुभव कौन करता है?
कौन कहता है:
"मैं सोच रहा हूँ"?

शरीर निरंतर बदलता रहता है।
कोशिकाएँ बदलती हैं।
स्मृतियाँ बदलती हैं।
व्यक्तित्व बदलता है।

फिर भी भीतर "मैं" का अनुभव बना रहता है।

यही अपरिवर्तनीय साक्षी है, जिसे आध्यात्मिक ज्ञान "आत्मा" कहता है।

मुरली पॉइंट:
"शरीर बदलता है, लेकिन आत्मा अपनी यात्रा जारी रखती है।"
हर धर्म अनुभूति की ओर संकेत करता है:

बौद्ध धर्म जागृति की बात करता है।
ईसाई धर्म भीतर के राज्य की बात करता है।
सूफी मत ईश्वरीय प्रेम के प्रत्यक्ष अनुभव की बात करता है।
वेदांत आत्म-साक्षात्कार की बात करता है।
राजयोग आत्म-अभिमान (सोल कॉन्शसनेस) की बात करता है।

सत्य वहीं से आरंभ होता है जहाँ अंधविश्वास समाप्त होता है।

राजयोग भय पर आधारित नहीं है।
यह जागरूकता पर आधारित है।

जब आत्मा शांत होती है,
तो भीतर की स्पष्टता बढ़ती है।

तब सत्य केवल चर्चा का विषय नहीं रहता–
वह अनुभव बन जाता है।

चिंतन

अपने आप से पूछिए:

क्या मैंने वास्तव में स्वयं को जाना है,
या मैंने केवल विरासत में मिली मान्यताओं को स्वीकार किया है?

क्योंकि सत्य वह नहीं है जिसे आप उधार लें।

सत्य वह है जिसे आप स्वयं अनुभव करें।

अध्याय 2 - कुछ भी संयोग नहीं है। हर चीज़ का हिसाब है।

“क्या हो यदि हर विचार भविष्य का निर्माण करता हो?”

बहुत से लोग मानते हैं कि जीवन केवल संयोग है।

कुछ लोग कहते हैं:

“चीज़ें बस यूँ ही हो जाती हैं।”

लेकिन विज्ञान स्वयं दिखाता है कि अस्तित्व नियमों के अनुसार कार्य करता है।

ग्रह नियमों के अनुसार चलते हैं।

ऊर्जा नियमों के अनुसार व्यवहार करती है।

प्रकृति नियमों के अनुसार कार्य करती है।

ब्रह्मांड में कुछ भी बिना कारण के प्रकट नहीं होता।

यदि भौतिक संसार नियमों का पालन करता है,

तो क्या मानव जीवन भी नियमों का पालन नहीं करता होगा?

यही कर्म दर्शन की नींव है।

कर्म का अर्थ दंड नहीं है।

कर्म का अर्थ परिणाम है।

हर विचार ऊर्जा उत्पन्न करता है।

हर कर्म प्रभाव उत्पन्न करता है।

हर भावना और संकल्प चेतना पर एक छाप छोड़ता है।

आधुनिक मनोविज्ञान भी पुष्टि करता है कि बार-बार आने वाले विचार मस्तिष्क में नए मार्ग बनाते हैं।

आदतें व्यक्तित्व का निर्माण करती हैं।

व्यक्तित्व भाग्य को प्रभावित करता है।

राजयोग इससे भी गहराई में जाता है।

यह कहता है:

विचार सूक्ष्म ऊर्जा हैं।

मुरली पॉइंट:

“जैसे संकल्प होंगे, वैसा भाग्य बनेगा।”

यदि क्रोध बार-बार दोहराया जाए,

तो क्रोध स्वभाव बन जाता है।

यदि शांति का अभ्यास किया जाए,

तो शांति शक्ति बन जाती है।

आधुनिक भौतिक विज्ञान भी सिखाता है:

ऊर्जा कभी नष्ट नहीं होती।

वह केवल रूप बदलती है।

इसी प्रकार,

आध्यात्मिक दर्शन कहता है:

कर्म समाप्त नहीं होते।

उनके प्रभाव लौटकर आते हैं।

यह जीवन के कई रहस्यों को स्पष्ट करता है:

दुःख अलग-अलग क्यों हैं

प्रतिभाएँ अलग-अलग क्यों हैं

आकर्षण अलग-अलग क्यों हैं

संबंध कर्मिक रूप से जुड़े हुए क्यों प्रतीत होते हैं

कर्म बदला नहीं है।

यह आध्यात्मिक हिसाब-किताब है।

यह समझ घृणा को समाप्त करती है।

यह पूछने के बजाय:

“मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है?”

आत्मा पूछना शुरू करती है:

“मैं इससे क्या सीख रहा हूँ?”

सभी धर्मों में कर्म के नियम के संकेत मिलते हैं:

“जैसा बोओगे, वैसा काटोगे।”

“जैसा करोगे, वैसा पाओगे।”

“हर क्रिया की प्रतिक्रिया होती है।”

राजयोग सिखाता है कि कर्मों को बदला भी जा सकता है।

कैसे?

इनके माध्यम से:

जागरूकता

श्रेष्ठ संकल्प

पवित्र भावनाएँ

परमात्मा की याद

क्योंकि चेतना भविष्य के कर्मों को प्रभावित करती है।

अस्तित्व के सूक्ष्म नियम में कुछ भी छिपा हुआ नहीं है।

कुछ भी संयोग नहीं है।

हर चीज़ का हिसाब है।

अध्याय 3 - ईश्वर कोई मान्यता नहीं है। ईश्वर एक अनुभव है।

“क्या हो यदि मानवता अब तक ईश्वर को गलत तरीके से खोजती रही हो?”

हज़ारों वर्षों से मानवता ईश्वर की खोज कर रही है।

मंदिर बनाए गए।

धर्म स्थापित हुए।

शास्त्र लिखे गए।

प्रार्थनाएँ की गईं।

फिर भी एक प्रश्न आज भी बना हुआ है:

यदि ईश्वर है,

तो इतने लोग आज भी स्वयं को अलग-थलग, भयभीत और भीतर से खाली क्यों महसूस करते हैं?

संभव है समस्या ईश्वर की अनुपस्थिति नहीं है।

संभव है समस्या खोजने के तरीके में है।

अधिकांश लोग समझ से पहले मान्यता प्राप्त करते हैं।

एक बच्चे को सामान्यतः सिखाया जाता है:

"यह भगवान है।"

"यह धर्म है।"

"यह सत्य है।"

लेकिन विरासत में मिला विश्वास अनुभूति के समान नहीं है।

कोई व्यक्ति प्रकाश पर विश्वास कर सकता है,

फिर भी अंधकार में जी सकता है।

इसी प्रकार,

कोई व्यक्ति ईश्वर में विश्वास कर सकता है,

फिर भी उसने कभी दिव्य शांति, प्रेम या आध्यात्मिक शक्ति का अनुभव न किया हो।

राजयोग एक अलग बिंदु से आरंभ होता है।

यह पूछता है:

ईश्वर को मानने से पहले,

क्या आपने स्वयं को समझा है?

क्योंकि जब तक स्वयं को नहीं समझा जाता,

तब तक परम सत्ता को नहीं समझा जा सकता।

आधुनिक विज्ञान पदार्थ का अध्ययन करता है,

लेकिन चेतना आज भी उसके सबसे गहरे रहस्यों में से एक है।

न्यूरोसाइंस मस्तिष्क की गतिविधियों को देख सकती है,

लेकिन वह पूर्ण रूप से यह नहीं समझा सकती:

जागरूकता का अनुभव कौन करता है?

शांति का अनुभव कौन करता है?

प्रेम का अनुभव कौन करता है?

कौन कहता है:

“मैं अस्तित्व में हूँ”?

आध्यात्मिकता उत्तर देती है:

अनुभव करने वाली सत्ता आत्मा है।

आत्मा चेतन ऊर्जा है।

शरीर उसका साधन है।

जब यह स्पष्ट हो जाता है,

तो एक और तार्किक प्रश्न उठता है:

यदि व्यक्तिगत चेतन ऊर्जा अस्तित्व में है,

तो क्या एक सर्वोच्च चेतन ऊर्जा भी हो सकती है?

राजयोग कहता है:

हाँ।

वही सर्वोच्च चेतन सत्ता परमात्मा है।

न कोई मानव शरीर।

न कोई भौतिक रूप।

न कल्पना।

बल्कि एक निरंतर, शाश्वत, निराकार स्रोत:

शांति का

पवित्रता का

ज्ञान का

प्रेम का

आध्यात्मिक शक्ति का

मुरली पॉइंट:

“परमात्मा शांति, प्रेम, ज्ञान और पवित्रता का सागर है।”

अध्याय 4 - मान्यताएँ लोगों को बाँट सकती हैं। अनुभव लोगों को बदल देता है।

“क्या होता है जब आध्यात्मिकता तर्क नहीं, बल्कि अनुभव बन जाती है?”

इतिहास के दौरान मानवता ने अनगिनत मान्यताएँ बनाई हैं।

अलग-अलग धर्म,

अलग-अलग परंपराएँ,

अलग-अलग रीति-रिवाज,

अलग-अलग दर्शन।

हर समूह मानता है कि उसकी समझ सही है।

लेकिन जब मान्यता कठोर हो जाती है,

तो विभाजन शुरू हो जाता है।

एक व्यक्ति कहता है:

“मेरा धर्म सत्य है।”

दूसरा कहता है:

“मेरा मार्ग श्रेष्ठ है।”

फिर तर्क-वितर्क शुरू होता है।

संघर्ष इसलिए नहीं होता कि सत्य अलग है,

बल्कि इसलिए होता है क्योंकि व्याख्याएँ अलग हो जाती हैं।

मान्यता स्वयं समस्या नहीं है।

मान्यता के प्रति अंधा लगाव समस्या उत्पन्न करता है।

कोई व्यक्ति शांति में गहरा विश्वास रख सकता है,

फिर भी भीतर से क्रोधित रह सकता है।

कोई व्यक्ति ईश्वर की बातें कर सकता है,

फिर भी भय, ईर्ष्या, असुरक्षा या खालीपन महसूस कर सकता है।

क्यों?

क्योंकि उधार लिया हुआ विश्वास आध्यात्मिक अनुभूति के समान नहीं है।

राजयोग की समझ कहती है:

सत्य को अनुभव बनना चाहिए।

जब शांति का अनुभव होता है,

तो तर्क करने की आवश्यकता कम हो जाती है।

जब आत्म-अभिमान विकसित होता है,

तो घृणा कम हो जाती है।

जब दिव्य प्रेम का अनुभव होता है,

तो विभाजन मिटने लगता है।

अनुभव सीधे चेतना को बदल देता है।

उदाहरण के लिए:

एक भूखे व्यक्ति को भोजन पर विश्वास की आवश्यकता नहीं होती।

उसे वास्तविक भोजन चाहिए।

इसी प्रकार,

आत्मा को केवल ईश्वर पर दार्शनिक चर्चा की आवश्यकता नहीं है।

आत्मा को आध्यात्मिक अनुभव चाहिए।

इसीलिए सभी महान आध्यात्मिक परंपराएँ अंततः अनुभूति की ओर संकेत करती हैं:

बौद्ध धर्म जागृति की बात करता है।

सूफी मत दिव्य अनुभव की बात करता है।

ईसाई धर्म भीतर के मिलन की बात करता है।

वेदांत आत्म-साक्षात्कार की बात करता है।

राजयोग आत्मा और परमात्मा के संबंध की शिक्षा देता है।

भाषाएँ अलग हो सकती हैं,

लेकिन दिशा एक ही है:

अंधविश्वास से ऊपर अनुभव।

मुरली पॉइंट:

"ज्ञान को अनुभूति बनाना है।"

जब आध्यात्मिकता केवल बौद्धिक स्तर पर रह जाती है,

तो अहंकार प्रवेश कर सकता है।

तब लोग स्वयं को बदलने के बजाय अपनी मान्यताओं की रक्षा करने लगते हैं।

लेकिन सच्चा आध्यात्मिक अनुभव विनम्रता लाता है।

जो व्यक्ति शांति का अनुभव करता है,

वह स्वाभाविक रूप से दूसरों के प्रति शांत हो जाता है।

जो व्यक्ति आत्म-अभिमान का अनुभव करता है,

वह स्वाभाविक रूप से सभी आत्माओं का सम्मान करता है।

इसीलिए सच्ची आध्यात्मिकता घृणा उत्पन्न नहीं कर सकती।

सत्य को हिंसा की आवश्यकता नहीं होती।

सत्य को भय की आवश्यकता नहीं होती।

सत्य को बलपूर्वक मनवाने की आवश्यकता नहीं होती।

सत्य अनुभूति के माध्यम से स्वयं स्पष्ट हो जाता है।

राजयोग आत्मा से अंधविश्वासपूर्वक स्वीकार करने के लिए नहीं कहता।

यह प्रोत्साहित करता है:

समझ

चिंतन

आत्म-जागरूकता

आध्यात्मिक अनुभव

क्योंकि परिवर्तन केवल अनुभूति से होता है।

मान्यता कुछ समय के लिए मन को प्रभावित कर सकती है।

लेकिन अनुभव चेतना को स्थायी रूप से बदल देता है।

इसीलिए आध्यात्मिक अनुभव तर्क से अधिक शक्तिशाली है।

क्योंकि मान्यताएँ लोगों को बाँट सकती हैं।

लेकिन अनुभव लोगों को बदल देता है।

अध्याय 5 - वह प्रश्न जो कभी समाप्त नहीं होता

हर मानव जीवन में एक ऐसा क्षण आता है जब प्रश्न उठने लगते हैं।

ये प्रश्न बाहर से नहीं आते; वे भीतर से उठते हैं।

शुरुआत में वे शांत होते हैं, लेकिन समय के साथ वे अधिक गहरे और शक्तिशाली हो जाते हैं।

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमें बहुत-सी बातें सिखाई जाती हैं।

हमें बताया जाता है कि क्या सही है और क्या गलत।

हमें जीवन के बारे में मान्यताएँ, परंपराएँ और व्याख्याएँ दी जाती हैं।

हम उन्हें बिना प्रश्न किए स्वीकार कर लेते हैं, क्योंकि हमें उसी प्रकार से ढाला गया होता है।

लेकिन एक समय ऐसा आता है जब कुछ अधूरा-सा महसूस होने लगता है।

सफलता, सुविधा और ज्ञान के बीच भी भीतर एक सूक्ष्म बेचैनी बनी रहती है।

ऐसा लगता है कि कुछ अभी भी समझा नहीं गया है।

यहीं से वास्तविक यात्रा शुरू होती है।

हम ऐसे प्रश्न पूछना शुरू करते हैं जो केवल जानकारी से गहरे होते हैं।

ऐसे प्रश्न जिनका उत्तर केवल तर्क से नहीं दिया जा सकता।

मैं कौन हूँ?

मैं यहाँ क्यों हूँ?

क्या ईश्वर है?

यदि ईश्वर है, तो उसकी भूमिका क्या है?

एक स्थान पर सुख और दूसरे स्थान पर दुःख क्यों है?

क्या जीवन केवल संयोग है, या इसके पीछे कोई गहरी व्यवस्था कार्य कर रही है?

ये प्रश्न नए नहीं हैं।

वे हर युग में, हर संस्कृति में और हर मानव मन में मौजूद रहे हैं।

लेकिन महत्वपूर्ण बात प्रश्न नहीं है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि क्या हम वास्तव में उत्तर को समझने के लिए तैयार हैं।

क्योंकि विश्वास उधार लिया जा सकता है।

हम दूसरों की बातों पर विश्वास कर सकते हैं।

हम परंपराओं का पालन कर सकते हैं।

हम समाज द्वारा दी गई व्याख्याओं को स्वीकार कर सकते हैं।

लेकिन समझ उधार नहीं ली जा सकती।

समझ को स्वयं अनुभव करना पड़ता है।

वह स्पष्टता, अनुभव और भीतर की जागरूकता से आती है।

अध्याय 6 - हम ईश्वर से क्या समझते हैं?

ईश्वर के अस्तित्व के बारे में पूछने से पहले, हमें सबसे पहले यह समझना होगा कि जब हम "ईश्वर" शब्द का उपयोग करते हैं, तो उसका अर्थ क्या है।

यदि परिभाषा स्पष्ट न हो, तो प्रश्न स्वयं ही भ्रमित हो जाता है, और कोई भी उत्तर अधूरा रह जाता है।

विभिन्न लोग ईश्वर को अलग-अलग रूपों में देखते हैं।

कुछ लोग ईश्वर को मनुष्य के समान एक सत्ता मानते हैं, जो कहीं ऊपर बैठकर सब कुछ देख रही है और नियंत्रित कर रही है।

कुछ लोग मानते हैं कि ईश्वर ऊर्जा का एक रूप है।

कुछ लोग ईश्वर को मानव मन द्वारा बनाई गई एक कल्पना मानते हैं, जबकि कुछ अनेक रूपों और प्रतिरूपों में विश्वास करते हैं।

इन्हीं अलग-अलग व्याख्याओं के कारण भ्रम उत्पन्न होता है।

जब एक व्यक्ति कहता है "ईश्वर है" और दूसरा कहता है "ईश्वर नहीं है", तो अक्सर वे एक ही विषय पर बात नहीं कर रहे होते।

वे अलग-अलग धारणाओं, अलग-अलग चित्रों और अलग-अलग समझ की बात कर रहे होते हैं।

इसलिए पहला कदम है – स्पष्टता।

ईश्वर कोई मनुष्य नहीं है, क्योंकि मनुष्य सीमित है।

मानव शरीर का आरंभ और अंत होता है।

वह समय, स्थान और परिस्थितियों पर निर्भर है।

यदि ईश्वर भी मनुष्य जैसा होता, तो वह भी सीमित होता, और जो सीमित है वह सर्वोच्च नहीं हो सकता।

ईश्वर केवल भौतिक ऊर्जा भी नहीं है।

ऊर्जा में शक्ति हो सकती है, लेकिन उसमें चेतना नहीं होती।

वह सोचती नहीं, निर्णय नहीं लेती, और न ही समझती है।

लेकिन जब हम ईश्वर की बात करते हैं, तो हम एक चेतन सत्ता की बात करते हैं।

तो फिर ईश्वर क्या है?

ईश्वर को समझने के लिए हमें पहले स्वयं को समझना होगा।

यदि आप अपने अनुभव का निरीक्षण करें, तो आपको एहसास होगा कि आप जागरूक हैं।

आप सोचते हैं, महसूस करते हैं और निर्णय लेते हैं।

यह जागरूकता शरीर नहीं है।

शरीर भौतिक है, लेकिन शरीर का अनुभव करने वाला कुछ और है।

वही आत्मा है।

आत्मा चेतन ऊर्जा का एक बिंदु है।

वह शरीर का उपयोग करती है, जैसे चालक वाहन का उपयोग करता है।

शरीर दिखाई देता है, लेकिन आत्मा अदृश्य है।

शरीर बदलता है, लेकिन आत्मा बनी रहती है।

यदि अनेक आत्माएँ हैं, तो यह तर्कसंगत है कि एक परम आत्मा भी होनी चाहिए – ऐसी सत्ता जो कभी प्रभावित न हो, कभी कमजोर न पड़े और कभी विस्मृत न हो।

वही परम आत्मा ईश्वर है।

ईश्वर जन्म नहीं लेता और पुनर्जन्म नहीं लेता।

ईश्वर पवित्रता और अपवित्रता की अवस्थाओं से नहीं गुजरता।

जहाँ आत्माएँ समय के साथ बदलती हैं, वहीं ईश्वर सदा एक समान रहता है।

ईश्वर शुद्ध चेतन प्रकाश का एक बिंदु है – शांति, प्रेम, ज्ञान और शक्ति का स्रोत।

जब यह समझ स्पष्ट हो जाती है, तो भ्रम समाप्त होने लगता है।

हम ईश्वर को भौतिक रूपों में कल्पना करना बंद कर देते हैं, और न ही उसे केवल एक विचार मानकर अस्वीकार करते हैं।

इसके बजाय, हम ईश्वर को एक वास्तविकता के रूप में समझने लगते हैं।

यह समझ एक संबंध उत्पन्न करती है।

यदि हम आत्माएँ हैं, और ईश्वर परमात्मा है, तो दोनों के बीच एक स्वाभाविक संबंध है – मार्गदर्शन, सहयोग और समझ का संबंध।

ईश्वर कोई ऐसा रहस्य नहीं है जिससे डरना चाहिए।

ईश्वर एक ऐसी वास्तविकता है जिसे समझना चाहिए।

और जब समझ आ जाती है, तब वह संबंध अनुभव होने लगता है।

अध्याय 7 - विज्ञान और आध्यात्मिकता

विज्ञान ने मानव जीवन को अद्भुत तरीकों से बदल दिया है।

इसने हमें भौतिक संसार को समझने, ब्रह्मांड का अन्वेषण करने और ऐसी तकनीकों का विकास करने में सहायता की है, जिन्होंने जीवन को अधिक सुविधाजनक और प्रभावशाली बना दिया है।

चिकित्सा से लेकर संचार तक, विज्ञान ने मानव क्षमता को उन स्तरों तक पहुँचा दिया है जो कभी अकल्पनीय थे।

विज्ञान यह समझाता है कि चीज़ें कैसे कार्य करती हैं।

यह पदार्थ, ऊर्जा, अंतरिक्ष और समय का अध्ययन करता है।

यह निरीक्षण करता है, मापता है और विश्लेषण करता है।

यह प्रमाण और प्रयोगों पर आधारित है, और इसकी शक्ति बाहरी संसार को सटीकता से समझाने में है।

लेकिन इतनी प्रगति के बावजूद विज्ञान की भी सीमाएँ हैं।

विज्ञान मस्तिष्क का अध्ययन कर सकता है, लेकिन चेतना को पूर्ण रूप से नहीं समझा सकता।

यह मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों को देख सकता है, लेकिन यह नहीं बता सकता कि जागरूकता क्यों अस्तित्व में है या उसका स्रोत क्या है।

यह ब्रह्मांड की संरचना का वर्णन कर सकता है, लेकिन यह उत्तर नहीं दे सकता कि ब्रह्मांड अस्तित्व में क्यों है।

विज्ञान "कैसे" का उत्तर देता है,

लेकिन "क्यों" का पूर्ण उत्तर नहीं देता।

उदाहरण के लिए, विज्ञान समझा सकता है कि शरीर कैसे कार्य करता है, कोशिकाएँ कैसे विभाजित होती हैं, और हृदय कैसे धड़कता है।

लेकिन यह नहीं समझा सकता कि जीवन क्यों अस्तित्व में है या जीवन का उद्देश्य क्या है।

यहीं से आध्यात्मिकता आरंभ होती है।

आध्यात्मिकता विज्ञान के विरुद्ध नहीं है।

यह अंधविश्वास नहीं है, और न ही कल्पना है।

यह आंतरिक संसार की खोज है – चेतना, पहचान और उद्देश्य के संसार की।

यदि विज्ञान बाहरी संसार का अध्ययन करता है,

तो आध्यात्मिकता आंतरिक वास्तविकता का अध्ययन करती है।

आज भी सबसे बड़े रहस्यों में से एक है – चेतना।

जब कोई व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त होता है, तो शरीर वहीं रहता है।

मस्तिष्क भी मौजूद रहता है।

सभी भौतिक अंग उपस्थित होते हैं।

फिर भी, कुछ अत्यंत आवश्यक अनुपस्थित होता है।

वह अनुपस्थित तत्व है – जागरूकता।

यह संकेत देता है कि चेतना शरीर द्वारा उत्पन्न नहीं होती।

वह कुछ ऐसी सत्ता है जो शरीर का उपयोग करती है।

आध्यात्मिक समझ इसे स्पष्ट रूप से समझाती है।

शरीर एक साधन है, और आत्मा उसका उपयोग करने वाली सत्ता है।

मस्तिष्क माध्यम है, लेकिन चेतना आत्मा की है।

इसीलिए जब आत्मा शरीर छोड़ देती है,

तो शरीर निष्क्रिय हो जाता है।

इस समझ से गहरी स्पष्टता आती है।

विज्ञान संरचना को समझाता है,

लेकिन आध्यात्मिकता उद्देश्य को समझाती है।

विज्ञान जीवन की प्रक्रिया को समझाता है,

लेकिन आध्यात्मिकता जीवन का अर्थ समझाती है।

विज्ञान सुविधा देता है,

लेकिन आध्यात्मिकता दिशा देती है।

दोनों महत्वपूर्ण हैं।

यदि हम केवल विज्ञान पर निर्भर रहें,

तो हम संसार को समझ सकते हैं, लेकिन स्वयं को नहीं।

और यदि हम केवल बिना समझ के विश्वास पर निर्भर रहें,

तो हम स्पष्टता खो सकते हैं।

संतुलन आवश्यक है।

जब विज्ञान और आध्यात्मिकता को साथ समझा जाता है,

तो जीवन की अधिक संपूर्ण तस्वीर सामने आती है।

तब हम समझने लगते हैं कि जीवन संयोग नहीं है।

हम समझने लगते हैं कि चेतना का भी एक स्रोत है, और वह स्रोत भौतिक संसार से परे होना चाहिए।

और यही हमें एक गहरे प्रश्न की ओर ले जाता है:

यदि चेतना अस्तित्व में है, तो उसका स्रोत क्या है?

यदि आत्मा अस्तित्व में है, तो उसका मूल क्या है?

और यही हमें परम सत्ता को समझने के और निकट ले आता है।

विश्वास के माध्यम से नहीं,

बल्कि स्पष्ट समझ के माध्यम से।

अध्याय 8 - मैं कौन हूँ? शरीर या आत्मा?

ईश्वर को समझने का प्रयास करने से पहले, हमें स्वयं को समझना होगा।

क्योंकि जब तक हम यह नहीं जानते कि हम कौन हैं, तब तक परम सत्ता को समझना संभव नहीं है।

अधिकांश लोग मानते हैं कि वे शरीर हैं।

यह मान्यता इतनी गहरी है कि शायद ही कभी उस पर प्रश्न उठाया जाता है।

बचपन से ही हम स्वयं को शरीर से जोड़ लेते हैं – उसके नाम, रूप, भूमिकाओं और संबंधों से।

लेकिन यदि हम ध्यानपूर्वक देखें, तो एक सरल प्रश्न उठता है।

जब हम कहते हैं "मेरा शरीर", तो "मेरा" कहने वाला कौन है?

यदि शरीर "मेरा" है, तो इसका अर्थ है कि "मैं" शरीर से अलग हूँ।

इसी प्रकार, हम कहते हैं "मेरा मन", "मेरे विचार" और "मेरी भावनाएँ"।

यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि इन सबका अनुभव करने वाला उनसे अलग है।

वही जागरूक सत्ता स्वयं है।

वही स्वयं आत्मा है।

शरीर दिखाई देने वाला, भौतिक और अस्थायी है।

यह पदार्थ से बना है और समय से बंधा हुआ है।

इसका जन्म होता है, यह बढ़ता है और अंततः नष्ट हो जाता है।

लेकिन शरीर का अनुभव करने वाली सत्ता – जो सोचती है, महसूस करती है, निर्णय लेती है और अनुभव करती है – अदृश्य है।

वही आत्मा है।

आत्मा चेतन ऊर्जा का एक बिंदु है।

वह भौतिक नहीं है, फिर भी सभी अनुभवों का स्रोत है।

वह शरीर को एक साधन की तरह उपयोग करती है, जैसे चालक वाहन का उपयोग करता है।

जब चालक उपस्थित होता है, तो वाहन चलता है।

जब चालक चला जाता है, तो वाहन निष्क्रिय हो जाता है।

इसी प्रकार, जब आत्मा शरीर छोड़ देती है, तो शरीर कार्य नहीं कर सकता।

यह दर्शाता है कि जीवन शरीर में नहीं है।

जीवन आत्मा में है।

एक और महत्वपूर्ण समझ यह है कि शरीर बदलता है, लेकिन आत्मा बनी रहती है।

बचपन से वृद्धावस्था तक शरीर कई बार बदलता है।

एक ही जीवन में शरीर पहले जैसा नहीं रहता।

फिर भी "मैं" का अनुभव निरंतर बना रहता है।

वह "मैं" शरीर नहीं है।

वह "मैं" आत्मा है।

आत्मा अपने संस्कार, आदतें और अनुभव एक जन्म से दूसरे जन्म तक लेकर जाती है।

इन छापों को संस्कार कहा जाता है।

यही संस्कार व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं और व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

इसीलिए समान परिस्थितियों में जन्म लेने के बावजूद लोग एक-दूसरे से अलग होते हैं।

सबसे बड़ी भूल जो हम करते हैं, वह है स्वयं को शरीर समझना।

यही देह-अभिमान भय, आसक्ति, अहंकार और असुरक्षा को जन्म देता है।

हम प्रशंसा और आलोचना से प्रभावित हो जाते हैं।

हम तुरंत प्रतिक्रिया देने लगते हैं।

हम परिस्थितियों और दूसरों के व्यवहार से विचलित हो जाते हैं।

लेकिन जब हम यह समझने और अनुभव करने लगते हैं कि "मैं आत्मा हूँ", तो कुछ बदलने लगता है।

हम अधिक स्थिर हो जाते हैं।

हम अधिक जागरूक हो जाते हैं।

हम प्रतिक्रिया देने के बजाय निरीक्षण करना शुरू करते हैं।

यदि कोई कठोर शब्द बोलता है, तो देह-अभिमानी व्यक्ति तुरंत प्रतिक्रिया देता है।

लेकिन आत्म-अभिमानी व्यक्ति रुकता है, समझता है और जागरूकता से उत्तर देता है।

यह जागरूकता शांति लाती है।

यह स्पष्टता लाती है।

यह शक्ति लाती है।

आत्म-अनुभूति केवल एक विचार नहीं है।

यह समस्त आध्यात्मिक समझ की नींव है।

जब तक हम स्वयं को नहीं जानते,

तब तक हम परम सत्ता को नहीं समझ सकते।

और जब हम स्वयं को आत्मा के रूप में अनुभव करना शुरू करते हैं,

तो अगला कदम स्वाभाविक हो जाता है।

हम आत्मा और परमात्मा के संबंध को समझने लगते हैं।

और वहीं से गहरी समझ की शुरुआत होती है।

अध्याय 9 - कर्म का नियम - पूर्ण न्याय

जीवन के सबसे महत्वपूर्ण प्रश्नों में से एक है: यदि ईश्वर है, तो दुःख क्यों है?

कुछ लोग सुख का अनुभव क्यों करते हैं जबकि अन्य पीड़ा से गुजरते हैं?

इसका उत्तर भाग्य, संयोग या किस्मत में नहीं है।

इसका उत्तर कर्म के नियम में है।

कर्म कोई मान्यता नहीं है;

यह कारण और परिणाम का एक सटीक और अटल नियम है।

हर विचार, हर शब्द और हर कर्म एक परिणाम उत्पन्न करता है।

कुछ भी खोता नहीं है।

कुछ भी अनदेखा नहीं होता।

सब कुछ दर्ज होता है, और सब कुछ लौटकर आता है।

हर आत्मा का अन्य आत्माओं के साथ एक कर्मिक खाता होता है।

इसका अर्थ है कि जीवन में होने वाला प्रत्येक संबंध एक बड़े संतुलन का हिस्सा है।

हम किसी से भी संयोगवश नहीं मिलते।

हम केवल उन्हीं आत्माओं से मिलते हैं जिनके साथ हमारा कोई हिसाब बाकी होता है।

हर संबंध – चाहे प्रेम का हो, मित्रता का, संघर्ष का या पीड़ा का – इसी खाते का हिस्सा है।

प्रत्येक आत्मा अपने कर्मिक संतुलन के लिए स्वयं जिम्मेदार है।

कोई दूसरा उसे समाप्त नहीं कर सकता, और कोई उसमें हस्तक्षेप नहीं कर सकता।

इसीलिए इस व्यवस्था में सच्चा न्याय मौजूद है।

यह समय, परिस्थिति या मानवीय निर्णय पर निर्भर नहीं करता।

यह केवल संतुलन पर आधारित है।

समझने योग्य एक अत्यंत महत्वपूर्ण बात यह है कि सुख और दुःख एक-दूसरे को समाप्त नहीं कर सकते।

यदि कोई आत्मा सुख देती है, तो वह सुख लौटकर अवश्य आएगा।

यदि वह दुःख देती है, तो वह दुःख भी लौटकर आएगा।

दोनों अलग-अलग हैं और दोनों का अनुभव स्वतंत्र रूप से करना होगा।

उदाहरण के लिए, यदि मैं किसी को चार इकाई सुख और दो इकाई दुःख देता हूँ, तो दो को चार में से घटाया नहीं जा सकता।

मुझे चार इकाई सुख और दो इकाई दुःख अलग-अलग प्राप्त होंगे।

न कम, न अधिक – बिल्कुल समान।

यही पूर्ण न्याय है।

यदि सुख और दुःख एक-दूसरे को समाप्त कर सकते, तो न्याय का अस्तित्व ही नहीं रहता।

क्योंकि सुख का अनुभव और दुःख का अनुभव समान नहीं हैं।

दोनों को पूर्ण रूप से जीना पड़ता है, और दोनों को ठीक उसी प्रकार लौटना पड़ता है।

एक और महत्वपूर्ण सत्य यह है कि वही आत्माएँ अलग-अलग भूमिकाओं में फिर मिलती हैं।

शरीर बदल जाते हैं, नाम बदल जाते हैं और परिस्थितियाँ बदल जाती हैं, लेकिन आत्माएँ वही रहती हैं।

हिसाब वही बना रहता है।

आज कोई आत्मा मेरे निकट हो सकती है, और कल वही आत्मा किसी दूसरी भूमिका में सामने आ सकती है।

लेकिन संबंध बना रहता है, क्योंकि कर्मिक खाता बना रहता है।

हिसाब आत्मा के साथ है, शरीर के साथ नहीं।

शरीर वस्त्रों की तरह बदलता है, लेकिन आत्मा अपना रिकॉर्ड साथ लेकर चलती है।

जिस प्रकार कपड़े बदलने से ऋण समाप्त नहीं होता, उसी प्रकार शरीर बदलने से कर्म समाप्त नहीं होते।

कर्म तुरंत वापस नहीं आते।

इसमें समय लग सकता है।

कई जन्म लग सकते हैं।

लेकिन जब वे लौटते हैं, तो बिल्कुल सटीक होते हैं।

ईश्वर इस व्यवस्था में हस्तक्षेप नहीं करता।

ईश्वर दंड नहीं देता, क्षमा नहीं करता और कर्मिक खातों को समाप्त नहीं करता।

यदि ईश्वर हस्तक्षेप करे, तो न्याय बाधित हो जाएगा और व्यवस्था अन्यायपूर्ण बन जाएगी।

ईश्वर की भूमिका ज्ञान देना, नियम समझाना और मार्ग दिखाना है।

लेकिन कर्म और उसका परिणाम आत्मा का अपना है।

जब यह समझ विकसित होती है, तो भीतर कुछ बदलने लगता है।

दोषारोपण समाप्त होने लगता है।

शिकायतें कम होने लगती हैं।

जिम्मेदारी बढ़ने लगती है।

हम समझने लगते हैं कि जो कुछ भी आज हम अनुभव कर रहे हैं, वह संयोग नहीं है।

यह हमारे अपने पिछले कर्मों का परिणाम है।

इस संसार में कोई अन्याय नहीं है।

केवल अदृश्य कर्म हैं।

कुछ भी संयोग नहीं है।

हर चीज़ का हिसाब है।

और हर हिसाब को चुकाना ही पड़ता है।

अध्याय 10 - दुःख क्यों अस्तित्व में है - न्याय का निरंतर नियम

यदि ईश्वर है, तो दुःख क्यों है?

यह प्रश्न सदियों से मानवता को परेशान करता आया है।

सतही दृष्टि से दुःख अन्यायपूर्ण प्रतीत होता है।

हम लोगों को पीड़ा, हानि और कठिनाइयों का सामना करते हुए देखते हैं, और अक्सर ऐसा लगता है कि जीवन असमान है।

लेकिन दुःख को समझने के लिए, हमें पहले दो महत्वपूर्ण बातों को समझना होगा – शरीर के जीवन और आत्मा के जीवन का अंतर, तथा कर्म के नियम की निरंतरता।

शरीर का जीवन सीमित होता है।

यह तब आरंभ होता है जब आत्मा उसमें प्रवेश करती है और तब समाप्त होता है जब आत्मा उसे छोड़ देती है।

लेकिन आत्मा एक शरीर के साथ आरंभ और समाप्त नहीं होती।

आत्मा की यात्रा बहुत लंबी है।

वह परमधाम से आती है, अनेक जन्म लेती है और समय के साथ अपनी यात्रा जारी रखती है।

आध्यात्मिक समझ के अनुसार, सम्पूर्ण विश्व चक्र 5000 वर्षों का है।

इस चक्र के भीतर सब कुछ नया प्रतीत होता है।

एक ही चक्र में कुछ भी दोहराया नहीं जाता।

लेकिन 5000 वर्षों के बाद वही चक्र उसी क्रम में पुनः दोहराया जाता है।

इसका अर्थ है कि जीवन संयोग नहीं है; यह एक पूर्णतः व्यवस्थित और दोहराए जाने वाले नाटक का हिस्सा है।

दुःख को समझने के लिए हमें न्याय को समझना होगा।

ईश्वर कहीं बैठकर यह निर्णय नहीं करता कि किसे दुःख मिले और किसे नहीं।

न्याय बाहर से थोपा नहीं जाता।

न्याय कर्म की व्यवस्था में ही निहित है।

हर क्षण, प्रत्येक आत्मा एक साथ दो कार्य कर रही होती है – पुराने कर्मों का हिसाब चुकाना और नए कर्म बनाना।

यही न्याय का निरंतर नियम है।

हर कर्म की दो दिशाएँ होती हैं।

उसका एक भाग पुराने कर्मिक खाते को समाप्त करता है, और दूसरा भाग नया खाता बनाता है।

इसी कारण कर्म की व्यवस्था कभी रुकती नहीं।

वह सदैव सक्रिय रहती है।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए चक्र की शुरुआत में एक आत्मा दूसरी आत्मा को दुःख देती है।

वह कर्म दर्ज हो जाता है।

बाद में, संभवतः चक्र के मध्य में, दूसरी आत्मा पहले को दुःख लौटाती है।

उस क्षण पुराना खाता समाप्त हो जाता है।

लेकिन उसी समय एक नया खाता भी बन जाता है।

अब यह नया खाता भी भविष्य में चुकाना होगा।

अगले चक्र में, जब वही क्षण पुनः आएगा, भूमिकाएँ फिर बदल जाएँगी।

जो पहले बनाया गया था, वह अब समाप्त होगा, और साथ ही फिर एक नया खाता आरंभ हो जाएगा।

इस प्रकार, कर्मिक खाते केवल समाप्त ही नहीं होते – वे निरंतर बनते भी रहते हैं।

इसीलिए यह व्यवस्था हर समय पूर्ण संतुलन में रहती है।

इसीलिए न्याय हर क्षण होता रहता है।

सीमित दृष्टि से कुछ अन्यायपूर्ण प्रतीत हो सकता है।

लेकिन सम्पूर्ण दृष्टि से, हर अनुभव एक बड़े संतुलन का हिस्सा है, जिसे निरंतर बनाए रखा जा रहा है।

इसीलिए दुःख अस्तित्व में है।

यह ईश्वर द्वारा दिया गया दंड नहीं है।

यह पिछले कर्मों का ठीक-ठीक लौटकर आना है।

समय बदल सकता है।

परिस्थितियाँ बदल सकती हैं।

हमारी भूमिकाएँ बदल सकती हैं।

लेकिन कर्म का संतुलन नहीं बदलता।

जो बनाया गया है, उसे चुकाना ही पड़ता है।

जब यह समझ आती है, तो हमारी दृष्टि पूरी तरह बदल जाती है।

"मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है?" पूछने के बजाय,

हम समझने लगते हैं कि यह उस प्रक्रिया का हिस्सा है जिसमें मैं पहले से ही सम्मिलित हूँ।

साथ ही, हमें यह भी समझ आने लगता है कि वर्तमान में हम जो कर रहे हैं, वही भविष्य के अनुभवों का निर्माण कर रहा है।

हम जिस प्रकार सोचते हैं, बोलते हैं और कर्म करते हैं, वही आगे चलकर हमारे अनुभवों को आकार देता है।

यह समझ जिम्मेदारी लाती है।

हम समझते हैं कि हम जीवन के शिकार नहीं हैं।

हम कारण और परिणाम की एक निरंतर व्यवस्था के सहभागी हैं।

ईश्वर इस व्यवस्था में हस्तक्षेप नहीं करता।

ईश्वर दंड नहीं देता, क्षमा नहीं करता और कर्मों के परिणामों को बदलता नहीं।

यदि हस्तक्षेप होता, तो संतुलन बिगड़ जाता और न्याय समाप्त हो जाता।

ईश्वर की भूमिका ज्ञान देना, हमें इस व्यवस्था के प्रति जागरूक करना और सही समझ की ओर मार्गदर्शन देना है।

लेकिन कर्म और उनके परिणाम आत्मा के साथ ही रहते हैं।

जब यह समझ स्पष्ट हो जाती है, तो हमारे भीतर कुछ बदलने लगता है।

शिकायतें कम होने लगती हैं।

दोषारोपण समाप्त होने लगता है।

जागरूकता बढ़ने लगती है।

हम समझने लगते हैं कि हर क्षण अर्थपूर्ण है।

हर अनुभव का एक कारण है।

हर संबंध एक बड़े संतुलन का हिस्सा है।

इस संसार में कोई अन्याय नहीं है।

केवल कर्म का निरंतर नियम है।

कुछ भी संयोग नहीं है।

हर चीज़ का हिसाब है।

और हर क्षण न्याय हो रहा है।

अध्याय 11 - परमात्मा की भूमिका

ईश्वर को स्पष्ट रूप से समझने के लिए, हमें आत्मा और परमात्मा के बीच का अंतर समझना होगा।

दोनों चेतन हैं, दोनों निराकार हैं, और दोनों जीवित ऊर्जा के बिंदु हैं।

फिर भी, उनकी भूमिकाएँ पूरी तरह भिन्न हैं।

हम आत्माएँ शरीर धारण करती हैं।

हम शरीर में प्रवेश करते हैं, कर्म करते हैं, कर्म बनाते हैं और फिर शरीर छोड़ देते हैं।

हम पवित्रता और अपवित्रता की विभिन्न अवस्थाओं से गुजरते हैं।

हम भूलते हैं, सीखते हैं, बदलते हैं और अपने अनुभवों से प्रभावित होते हैं।

परमात्मा ऐसा नहीं है।

परमात्मा हमारे समान जन्म नहीं लेता।

वह जन्म और पुनर्जन्म के चक्र में नहीं आता।

उसके कोई शारीरिक माता-पिता नहीं हैं, कोई शिक्षक नहीं और कोई गुरु नहीं।

फिर भी, उसे सभी आत्माओं का पिता, माता, शिक्षक और सच्चा सद्गुरु कहा जाता है।

पहली दृष्टि में यह समझना कठिन लग सकता है, लेकिन भूमिकाओं का अंतर समझने पर यह स्पष्ट हो जाता है।

हम आत्माएँ जीवन रूपी नाटक के कलाकार हैं।

परमात्मा उसी अर्थ में कलाकार नहीं है।

वह बार-बार चक्र में नहीं आता।

वह चक्र से परे, सदा पवित्रता, जागरूकता और पूर्णता की अवस्था में स्थित रहता है।

क्योंकि वह सदैव पूर्ण है, इसलिए वह कभी भूलता नहीं।

क्योंकि वह कभी भूलता नहीं, इसलिए वह कभी अपवित्र नहीं बनता।

और क्योंकि वह कभी अपवित्र नहीं बनता, इसलिए उसे शुद्ध होने की आवश्यकता नहीं होती।

इसीलिए उसे परम कहा जाता है।

अब अगला प्रश्न है: यदि परमात्मा जन्म नहीं लेता, तो वह संसार में कब और कैसे आता है?

उत्तर अत्यंत स्पष्ट है।

परमात्मा सम्पूर्ण चक्र में केवल एक बार आता है।

वह एक विशेष समय पर आता है – जब संसार अपनी सबसे निम्न अवस्था में पहुँच चुका होता है, जब पवित्रता घट चुकी होती है, और जब सभी आत्माएँ तमोप्रधान होकर दुःख, भ्रम और दुर्बलता से भर चुकी होती हैं।

उस समय हर आत्मा खोज में होती है।

शांति की खोज।

सत्य की खोज।

अर्थ की खोज।

यही वह समय है जब परमात्मा अपनी भूमिका निभाता है।

अध्याय 12 - हम कुछ विशेष लोगों से क्यों मिलते हैं? - कर्मिक संबंध का नियम

जीवन में कुछ प्रश्न बार-बार उठते हैं।

मैं इसी विशेष परिवार में क्यों जन्मा?

मैं इस व्यक्ति से क्यों मिला?

किसी ने मुझे दुःख क्यों दिया?

कुछ लोग अत्यधिक कष्ट क्यों सहते हैं जबकि कुछ सुरक्षित प्रतीत होते हैं?

कुछ लोग तुरंत हमारे निकट क्यों आ जाते हैं, जबकि कुछ बिना किसी स्पष्ट कारण के असहजता उत्पन्न करते हैं?

पहली दृष्टि में ये प्रश्न अलग-अलग प्रतीत होते हैं।

लेकिन वास्तव में, ये सभी एक ही उत्तर की ओर संकेत करते हैं – कर्मिक खाते के नियम की ओर।

हर आत्मा का अन्य आत्माओं के साथ एक कर्मिक खाता होता है।

इसका अर्थ है कि जीवन में होने वाला प्रत्येक संबंध एक निरंतर चल रहे आदान-प्रदान का हिस्सा है।

हम किसी से भी संयोगवश नहीं मिलते।

हम केवल उन्हीं आत्माओं के संपर्क में आते हैं जिनके साथ हमारा कोई पुराना संबंध – कोई अधूरा हिसाब – होता है।

इसीलिए हम एक विशेष परिवार में जन्म लेते हैं।

ये लोग संयोगवश नहीं हैं।

ये वही आत्माएँ हैं जिनके साथ हमारे सबसे गहरे कर्मिक संबंध हैं।

माता-पिता, भाई-बहन, जीवनसाथी और बच्चों के संबंध आकस्मिक नहीं होते; वे पिछले कर्मों की एक सटीक व्यवस्था का हिस्सा होते हैं।

यही सिद्धांत जीवन में मिलने वाले प्रत्येक व्यक्ति पर लागू होता है।

मित्र, सहकर्मी, पड़ोसी, और यहाँ तक कि वे अजनबी भी जो किसी न किसी प्रकार से हमें प्रभावित करते हैं – सभी कर्म के माध्यम से जुड़े हुए हैं।

जो लोग हमें दुःख देते हैं या विरोध करते हैं, वे भी इस व्यवस्था से बाहर नहीं हैं।

वे भी इसी कर्मिक आदान-प्रदान के नेटवर्क का हिस्सा हैं।

एक अत्यंत सूक्ष्म और महत्वपूर्ण बात यह है कि किसी को देखना भी कर्म का हिस्सा है।

हम किसी को जिस दृष्टि से देखते हैं – सम्मान, प्रेम, क्रोध या नकारात्मकता से – वह भी एक आदान-प्रदान उत्पन्न करता है।

दृष्टि स्वयं कर्म बन जाती है।

और हर कर्म खाते का हिस्सा बन जाता है।

इसका अर्थ है कि कर्म केवल शारीरिक कार्यों तक सीमित नहीं है।

विचार, भावनाएँ और दृष्टिकोण भी इस व्यवस्था में सम्मिलित हैं।

अब उन परिस्थितियों पर विचार करें जो अत्यधिक प्रतीत होती हैं।

उदाहरण के लिए, जब कोई घटना एक साथ अनेक लोगों को प्रभावित करती है – जैसे हिंसा या आपदा – तब कुछ लोग अपनी जान गंवा देते हैं जबकि अन्य बच जाते हैं।

सतही दृष्टि से यह अन्यायपूर्ण लगता है।

लेकिन गहराई से देखने पर यह व्यक्तिगत कर्मिक खातों को दर्शाता है।

प्रत्येक आत्मा का अपना अलग संतुलन होता है।

किसी भी दो आत्माओं का कर्मिक रिकॉर्ड बिल्कुल समान नहीं होता।

इसीलिए एक ही परिस्थिति में भी अनुभव अलग-अलग होते हैं।

एक व्यक्ति अधिक कष्ट सह सकता है, दूसरा कम, और कोई लगभग अप्रभावित रह सकता है।

यह अंतर संयोग के कारण नहीं है।

यह प्रत्येक आत्मा से जुड़े कर्मों की सटीक मात्रा के कारण है।

एक और महत्वपूर्ण समझ यह है कि परिस्थितियाँ बदल सकती हैं, लेकिन खाता नहीं बदलता।

हमारी भूमिकाएँ अलग हो सकती हैं, हमारे आसपास के लोग अलग दिखाई दे सकते हैं और परिस्थितियाँ बदल सकती हैं – लेकिन भीतर का संतुलन वही रहता है।

एक आत्मा को जितना सुख और दुःख अनुभव करना है, वह उसके अपने कर्मों के आधार पर निश्चित है।

उसे बढ़ाया या घटाया नहीं जा सकता।

उसे केवल अनुभव किया जा सकता है।

जिस माध्यम से वह आता है, वह बदल सकता है।

जिस व्यक्ति के माध्यम से वह आता है, वह बदल सकता है।

लेकिन अनुभव स्वयं सटीक रहता है।

इसीलिए कभी-कभी हमें लगता है कि हमारे साथ ऐसा नहीं होना चाहिए था।

लेकिन जब हम कर्म को समझते हैं, तो हमें एहसास होता है कि जो हो रहा है वह नया नहीं है।

यह उस कर्म का लौटना है जो पहले ही बनाया जा चुका था।

यह समझ हमारी दृष्टि को पूरी तरह बदल देती है।

हम दूसरों को दोष देना बंद कर देते हैं।

हम "क्यों मैं?" पूछना बंद कर देते हैं।

इसके बजाय, हम समझने लगते हैं:

"यह मेरे कर्मिक खाते का हिस्सा है।"

साथ ही, एक गहरी जागरूकता विकसित होती है।

हम समझते हैं कि जहाँ हम पुराने खाते समाप्त कर रहे हैं, वहीं नए खाते भी बना रहे हैं।

वर्तमान क्षण में हमारा हर विचार, हर प्रतिक्रिया और हर उत्तर हमारे भविष्य के अनुभवों को आकार दे रहा है।

यह सोच में एक अत्यंत महत्वपूर्ण परिवर्तन लाता है।

अब प्रश्न यह नहीं रहता:

“ऐसा क्यों हुआ?”

प्रश्न बन जाता है:

“मैं अभी क्या कर रहा हूँ?”

क्योंकि जो हम अभी करेंगे, वही आगे चलकर लौटेगा।

यह जागरूकता जिम्मेदारी लाती है।

यह स्थिरता लाती है।

यह संबंधों में स्पष्टता लाती है।

हम प्रतिक्रिया के बजाय समझ के साथ उत्तर देना शुरू करते हैं।

हम आवेग के बजाय जागरूकता के साथ कर्म करना शुरू करते हैं।

और धीरे-धीरे, हमारे कर्मों की गुणवत्ता बदलने लगती है।

जीवन अधिक अर्थपूर्ण लगने लगता है।

संबंध अधिक समझ में आने लगते हैं।

और संयोग का अनुभव धीरे-धीरे समाप्त होने लगता है।

जीवन में कोई भी मुलाकात आकस्मिक नहीं होती।

कोई भी संबंध निरर्थक नहीं होता।

कोई भी अनुभव संयोग नहीं होता।

सब कुछ जुड़ा हुआ है।

सब कुछ सटीक है।

हर कर्म का लेखा-जोखा सुरक्षित है। और हर आत्मा ठीक उन्हीं आत्माओं से मिलती है जिनके साथ उसका कर्मिक संबंध होता है।

अध्याय 13 - सच्चा मार्ग - ज्ञान से अभ्यास तक

अब तक हमने जीवन के कुछ सबसे महत्वपूर्ण प्रश्नों का अध्ययन किया है।

हमने समझने का प्रयास किया कि हम कौन हैं, ईश्वर क्या है, कर्म कैसे कार्य करता है और जीवन वैसा क्यों unfold होता है जैसा होता है।

लेकिन केवल समझ पर्याप्त नहीं है।

ज्ञान का वास्तविक उद्देश्य केवल समझना नहीं, बल्कि उसे जीवन में उतारना है।

यहीं से सच्चे मार्ग की शुरुआत होती है।

अब आप समझ चुके हैं कि आप शरीर नहीं, बल्कि आत्मा हैं।

आप यह भी समझ चुके हैं कि ईश्वर परमात्मा है – शुद्ध, स्थिर और जन्म-मरण के चक्र से परे।

लेकिन अब प्रश्न है: इस समझ के साथ क्या किया जाए?

ज्ञान को अनुभव बनना चाहिए, और अनुभव को जीवन जीने का तरीका बनना चाहिए।

यह ज्ञान मनुष्यों द्वारा बनाया गया नहीं है।

यह समय के साथ विकसित कोई दर्शन नहीं है, और न ही ऐसा कुछ जिसे साधारण शिक्षक सिखा सकें।

आध्यात्मिक समझ के अनुसार, यह ज्ञान स्वयं परमात्मा द्वारा प्रत्यक्ष रूप से दिया जाता है।

यही इसे अद्वितीय बनाता है।

राजयोग वह विधि है जिसके माध्यम से इस ज्ञान का अभ्यास किया जाता है।

यह कोई कर्मकांड नहीं, कोई शारीरिक व्यायाम नहीं और न ही ऐसी परंपरा है जिसमें बाहरी क्रियाओं की आवश्यकता हो।

यह जागरूकता और संबंध की प्रक्रिया है।

राजयोग में आत्मा सीधे परमात्मा से जुड़ती है।

यहाँ किसी कर्मकांड, समारोह या औपचारिक अभ्यास की आवश्यकता नहीं है।

किसी मानव गुरु को अपनाने की आवश्यकता नहीं है, न दीक्षा की आवश्यकता है और न बाहरी प्रतीकों की।

सामान्य अर्थों में प्रार्थना भी आवश्यक नहीं है।

ईश्वर के साथ संबंध प्रत्यक्ष है।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (F.A.Q.)

आत्मा, कर्म और परमात्मा की समझ

F.A.Q 1. यदि ईश्वर है, तो दुःख क्यों है?

दुःख ईश्वर द्वारा दिया गया कोई आकस्मिक दंड नहीं है।

आध्यात्मिक समझ के अनुसार, हर कर्म एक परिणाम उत्पन्न करता है।

इसे ही कर्म का नियम कहा जाता है।

विचार, शब्द और कर्म ऐसे अनुभवों का निर्माण करते हैं जो अंततः आत्मा के पास लौटकर आते हैं।

ईश्वर दुःख उत्पन्न नहीं करता।

ईश्वर ज्ञान, मार्गदर्शन और आध्यात्मिक शक्ति देता है।

कर्मों का परिणाम आत्मा का अपना होता है।

कर्म को समझने से प्रश्न बदल जाता है:

“मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है?”

से “मैं इस अनुभव से क्या सीख सकता हूँ?”

F.A.Q 2. यदि आत्मा है, तो हम उसे देख क्यों नहीं सकते?

बहुत-सी महत्वपूर्ण वास्तविकताएँ ऐसी हैं जिन्हें सीधे देखा नहीं जा सकता।

हम विचारों, भावनाओं, प्रेम या चेतना को भौतिक रूप से नहीं देख सकते,

फिर भी हम उनका अनुभव करते हैं।

आत्मा चेतन ऊर्जा है।

वह भौतिक पदार्थ नहीं है, इसलिए उसे सामान्य भौतिक इंद्रियों से नहीं देखा जा सकता।

शरीर दिखाई देता है।

लेकिन शरीर के भीतर अनुभव करने वाली सत्ता अदृश्य है।

वही अनुभव करने वाली सत्ता आत्मा है।

F.A.Q 3. क्या ईश्वर मानव जन्म लेता है?

राजयोग की समझ के अनुसार, ईश्वर परमात्मा है – निराकार, शाश्वत और जन्म-मरण के चक्र से परे।

ईश्वर सामान्य मानव आत्माओं की तरह जन्म नहीं लेता।

लेकिन विशेष समय पर परमात्मा आध्यात्मिक ज्ञान और मार्गदर्शन देने के लिए एक मानव माध्यम का उपयोग करता है।

F.A.Q 4. यदि सब कुछ कर्म है, तो क्या हमारे पास स्वतंत्र इच्छा है?

आध्यात्मिक समझ के अनुसार, विश्व नाटक शाश्वत रूप से सटीक है और हर 5000 वर्षों में बिल्कुल समान रूप से दोहराया जाता है।

हर आत्मा का इस शाश्वत नाटक में एक निश्चित पार्ट है।

पूरा चक्र ठीक उसी प्रकार दोहराया जाता है जैसा पहले हुआ था।

कुछ भी आकस्मिक नहीं है, और कुछ भी नाटक से बाहर नहीं है।

तब स्वाभाविक रूप से एक प्रश्न उठता है:

“यदि नाटक पहले से निश्चित है, तो क्या वास्तव में कुछ बदल सकता है?”

उत्तर है:

नाटक स्वयं नहीं बदलता।

लेकिन नाटक के भीतर, हर आत्मा प्रयास, निर्णय, भ्रम, सफलता और परिवर्तन का अनुभव करती है – यह सब उसकी पहले से रिकॉर्ड की गई भूमिका का हिस्सा है।

हर आत्मा स्वयं रिकॉर्डेड है।

आत्मा अपने भीतर ही इस शाश्वत चक्र की रिकॉर्डिंग क्षमता लेकर चलती है।

कुछ भूमिकाएँ थोड़े समय तक चलती हैं, जबकि हर आत्मा की सम्पूर्ण भूमिका 5000 वर्ष के चक्र में विद्यमान रहती है।

नाटक दोहराता है।

कर्मिक खाते दोहराते हैं।

अनुभव दोहराते हैं।

फिर भी हर चक्र में आत्मा को ऐसा अनुभव होता है:

"मैं पहली बार अभिनय कर रहा हूँ।"

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अभिनय करते समय आत्मा को अपनी सम्पूर्ण रिकॉर्डेड भूमिका याद नहीं रहती।

जिस प्रकार कोई अभिनेता पूरी स्क्रिप्ट को एक साथ देखे बिना स्वाभाविक रूप से अभिनय करता है, उसी प्रकार आत्मा भी जीवन को क्षण-प्रतिक्षण अनुभव करती है।

यही चुनाव और प्रयास का अनुभव उत्पन्न करता है।

वास्तविकता में:

प्रयास करना भी निश्चित है

प्रयास न करना भी निश्चित है

ज्ञान को समझना भी निश्चित है

ज्ञान को भूलना भी निश्चित है

सब कुछ शाश्वत नाटक के अनुसार unfold होता है।

लेकिन क्योंकि अगला क्षण आत्मा को ज्ञात नहीं होता, इसलिए जीवन नया और अर्थपूर्ण प्रतीत होता रहता है।

आत्माओं के कर्मिक खाते और स्वयं नाटक गहराई से जुड़े हुए हैं।

कर्म नाटक से बाहर नहीं है; कर्म उसी के भीतर कार्य करता है।

इस समझ से स्थिरता आती है।

हम जीवन से संघर्ष करना बंद कर देते हैं।

हम यह पूछना बंद कर देते हैं:

“ऐसा क्यों हो रहा है?”

इसके बजाय, हम समझने लगते हैं:

“यह शाश्वत नाटक में मेरा पार्ट है।”

यह समझ आलस्य उत्पन्न नहीं करती।

यह स्वीकृति, जागरूकता और शांति उत्पन्न करती है।

F.A.Q 5. क्या प्रार्थना कर्म बदल सकती है?

शाश्वत नाटक पूर्ण सटीकता के साथ कार्य करता है।

कर्म केवल भावनात्मक विनती, भय या प्रार्थना से नहीं बदलते।

यदि कर्म का नियम अनुरोध या भावनात्मक अपील से बदल सकता, तो नाटक की सटीकता नष्ट हो जाती।

तब न्याय पूर्ण रूप से सटीक नहीं रह पाता।

प्रार्थना स्वयं कर्मिक खातों को समाप्त नहीं करती।

जो वास्तव में आत्मा को बदलता है, वह है आध्यात्मिक ज्ञान और आत्म-परिवर्तन।

राजयोग की समझ के अनुसार:

आत्मा को स्वयं को समझना होगा, अपनी कमजोरियों को पहचानना होगा और जागरूकता के साथ अपने विचारों, संस्कारों और कर्मों को बदलना होगा।

इसी आंतरिक परिवर्तन के माध्यम से आत्मा में गुण विकसित होते हैं:

शांति

पवित्रता

प्रेम

स्थिरता

ज्ञान

परमात्मा हस्तक्षेप करके कर्म समाप्त नहीं करता।

परमात्मा देता है:

ज्ञान

जागरूकता

दिशा

आध्यात्मिक शक्ति

फिर आत्मा समझ और अभ्यास के माध्यम से स्वयं को बदलती है।

इसीलिए राजयोग अंधी प्रार्थना पर आधारित नहीं है।

यह आधारित है:

जागरूकता पर

आत्म-अनुभूति पर

आत्म-अभिमान पर

परमात्मा के साथ संबंध पर

मुरली पॉइंट:

"ज्ञान परिवर्तन का बीज है।"

वास्तविक आध्यात्मिक प्रगति ईश्वर से भाग्य बदलने की प्रार्थना करने से नहीं होती,

बल्कि स्वयं को बदलने से होती है।

F.A.Q 6. यदि ईश्वर है, तो वह सब कुछ सीधे ठीक क्यों नहीं कर देता?

यदि ईश्वर हर कर्मिक परिणाम में हस्तक्षेप करे, तो न्याय समाप्त हो जाएगा।

ब्रह्मांड आध्यात्मिक नियमों के अनुसार कार्य करता है, जैसे भौतिक संसार प्राकृतिक नियमों के अनुसार कार्य करता है।

ईश्वर की भूमिका कर्म में हस्तक्षेप करना नहीं है, बल्कि:

आत्माओं को जागृत करना

ज्ञान देना

मानवता को परिवर्तन की ओर मार्गदर्शन देना

F.A.Q 7. क्या आध्यात्मिकता विज्ञान के विरुद्ध है?

नहीं।

विज्ञान बाहरी संसार का अध्ययन करता है।

आध्यात्मिकता आंतरिक संसार का अध्ययन करती है।

विज्ञान पदार्थ, ऊर्जा, अंतरिक्ष और समय का अन्वेषण करता है।

आध्यात्मिकता चेतना, पहचान, उद्देश्य और जागरूकता का अन्वेषण करती है।

जब दोनों को साथ में समझा जाता है, तब दोनों अधिक अर्थपूर्ण बन जाते हैं।

F.A.Q 8. मृत्यु के बाद क्या होता है?

मृत्यु आत्मा का अंत नहीं है।

शरीर बदलता है, लेकिन आत्मा अपनी यात्रा जारी रखती है।

आत्मा अपने साथ लेकर चलती है:

संस्कारों की छापें

संस्कार

कर्मिक खाते

प्रवृत्तियाँ

एक जन्म से दूसरे जन्म तक।

मृत्यु शरीर का परिवर्तन है, चेतना का विनाश नहीं।

F.A.Q 9. क्या मेडिटेशन केवल कल्पना है?

सच्चा मेडिटेशन कल्पना नहीं है।

राजयोग मेडिटेशन जागरूकता है।

आत्मा देह-अभिमान से ध्यान हटाना सीखती है और अपने मूल गुणों का अनुभव करती है:

शांति

पवित्रता

स्थिरता

आंतरिक मौन

मेडिटेशन कल्पना नहीं, बल्कि अनुभव बन जाता है।

F.A.Q 10. क्या अलग-अलग धर्म अलग-अलग ईश्वर में विश्वास करते हैं?

मनुष्य अलग-अलग नाम, भाषाएँ, प्रतीक और धार्मिक परंपराएँ उपयोग कर सकते हैं,
लेकिन परमात्मा एक ही है।

परमात्मा को वास्तव में अनुभव करने और पहचानने का मार्ग भी अंततः एक ही है।

राजयोग की समझ के अनुसार, स्वयं परमात्मा संगमयुग पर आता है और आत्माओं को प्रत्यक्ष आध्यात्मिक ज्ञान देता है।

यह ज्ञान मनुष्यों द्वारा बनाया गया नहीं है।
यह परमात्मा द्वारा प्रकट किया गया है।

ईश्वर से वास्तविक मिलन का अर्थ शारीरिक दर्शन या कर्मकांड नहीं है।

वास्तविक मिलन यह है:

परमात्मा ज्ञान देता है

आत्मा उस ज्ञान को ग्रहण करती है और समझती है

यही आदान-प्रदान आत्मा और परमात्मा के मिलन का अनुभव बन जाता है।

स्वयं परमात्मा समझाता है:

हम कौन हैं
कर्म क्या है
समय चक्र कैसे कार्य करता है
आत्माएँ उससे पुनः संबंध कैसे जोड़ सकती हैं

इसलिए ईश्वर तक पहुँचने का सच्चा मार्ग मानव कल्पना से निर्मित नहीं है।

यह वही मार्ग है जिसे स्वयं परमात्मा प्रकट करता है।

अलग-अलग धर्म आध्यात्मिक अनुभव को अलग-अलग प्रकार से व्यक्त कर सकते हैं,
लेकिन परमात्मा एक ही है, और वास्तविक अनुभूति की विधि उसी के द्वारा दिए गए ज्ञान से प्राप्त होती है।

F.A.Q 11. यदि जीवन पहले से निर्धारित है, तो हमें पुरुषार्थ क्यों करना चाहिए?

आध्यात्मिक समझ के अनुसार, परमात्मा और सभी आत्माएँ 5000 वर्ष के विश्व नाटक की सम्पूर्ण रिकॉर्डिंग अपने भीतर धारण किए हुए हैं।

हर आत्मा स्वयं रिकॉर्डेड है।

प्रत्येक आत्मा का पार्ट इस शाश्वत चक्र में पहले से निश्चित है।
हर 5000 वर्षों के बाद नाटक बिल्कुल समान रूप से दोहराया जाता है।

फिर भी हर चक्र में आत्माएँ अनुभव करती हैं:
“मैं पहली बार अभिनय कर रही हूँ।”

क्यों?

क्योंकि अभिनय करते समय आत्मा को अपनी सम्पूर्ण रिकॉर्डिंग याद नहीं रहती।

अगला क्षण आत्मा के लिए अज्ञात रहता है।

यही नाटक के भीतर स्वाभाविक अनुभव, प्रयास, भावनाएँ और सीखने की प्रक्रिया उत्पन्न करता है।

यहाँ तक कि यह विचार भी:
"मुझे आध्यात्मिक पुरुषार्थ करना चाहिए"
पहले से निश्चित नाटक का ही हिस्सा है।

और यह विचार भी:
"मुझे पुरुषार्थ नहीं करना चाहिए"
वह भी निश्चित है।

नाटक से बाहर कुछ भी नहीं होता।

फिर भी, क्योंकि आत्मा अभिनय करते समय भविष्य को नहीं जानती, इसलिए पुरुषार्थ स्वाभाविक रूप से चलता रहता है।

इसीलिए आध्यात्मिक पुरुषार्थ अभी भी अर्थपूर्ण लगता है।

नाटक केवल इसलिए अर्थहीन नहीं हो जाता क्योंकि वह पहले से निश्चित है।

जैसे किसी फिल्म की पूरी स्क्रिप्ट पहले से मौजूद होने के बावजूद दर्शकों के लिए वह अर्थपूर्ण रहती है,

उसी प्रकार शाश्वत नाटक भी पूर्ण सटीकता के साथ चलता रहता है, जबकि आत्माएँ उसे क्षण-प्रतिक्षण स्वाभाविक रूप से अनुभव करती हैं।

इस समझ से भय और चिंता समाप्त होने लगती है।

आत्मा समझती है:
कुछ भी संयोग नहीं है।
कुछ भी नाटक से बाहर नहीं है।
सब कुछ पहले से रिकॉर्ड है।
और हर आत्मा अपना शाश्वत पार्ट ठीक उसी प्रकार निभा रही है।

F.A.Q 12. क्या कर्म तुरंत वापस आते हैं?

कभी-कभी कर्म जल्दी लौट आते हैं।
कभी वर्षों बाद लौटते हैं।
और कभी कई जन्मों बाद।

केवल इसलिए कि परिणाम में देर हो रही है, इसका अर्थ यह नहीं कि वह समाप्त हो गया है।

हर कर्म चेतना पर एक छाप छोड़ता है।

अंततः हर कर्मिक खाता बिल्कुल सटीक रूप में लौटकर आता है।

F.A.Q 13. अच्छे लोग भी दुःख क्यों सहते हैं?

सतही दृष्टि से कभी-कभी ऐसा प्रतीत होता है कि अच्छे लोग दुःख सहते हैं, जबकि अन्य लोग सुखी या सुरक्षित दिखाई देते हैं।

यह भ्रम उत्पन्न करता है और एक महत्वपूर्ण प्रश्न खड़ा करता है:
"यदि कोई अच्छा है, तो उसे दुःख क्यों होता है?"

आध्यात्मिक समझ के अनुसार, विश्व नाटक पूर्ण न्याय से भरा हुआ है।

नाटक के भीतर हर कर्म कर्मिक संतुलन से जुड़ा हुआ है।

किसी आत्मा को कम नहीं मिलता।
किसी आत्मा को अधिक नहीं मिलता।

हर आत्मा को अपना कर्मिक खाता पूर्ण और सटीक रूप से चुकाना होता है।

मनुष्य सामान्यतः केवल वर्तमान दृश्य परिस्थिति को देखकर निर्णय करते हैं।

हम किसी को अभी अच्छा व्यवहार करते हुए देखते हैं और मान लेते हैं कि उसकी पूरी कर्मिक यात्रा भी वैसी ही रही होगी।

लेकिन आत्मा की यात्रा एक वर्तमान परिस्थिति या एक जन्म से कहीं अधिक विशाल है।

हर आत्मा अपने साथ लेकर चलती है:

पिछले कर्म
संस्कार
कर्मिक खाते
समय के साथ संचित अनुभव

इसीलिए वर्तमान व्यवहार मात्र से हर अनुभव को तुरंत समझाया नहीं जा सकता।

एक आत्मा वर्तमान में श्रेष्ठ कर्म कर रही हो सकती है, और साथ ही पुराने कर्मिक खातों को भी समाप्त कर रही हो सकती है।

यही न्याय का निरंतर नियम है।

हर क्षण:

एक कर्मिक खाता समाप्त हो रहा होता है
दूसरा कर्मिक खाता बन रहा होता है

नाटक पूर्ण संतुलन में बना रहता है।

कोई भी अनुभव निरर्थक नहीं है।
कोई भी दुःख संयोग नहीं है।

हर संबंध और अनुभव में सटीक कर्मिक न्याय कार्य कर रहा है।

यह समझ हमारी दृष्टि को पूरी तरह बदल देती है।

हम यह पूछने के बजाय:
"अच्छे लोगों के साथ ऐसा क्यों हो रहा है?"

समझने लगते हैं:
"हर आत्मा अपना कर्मिक खाता पूर्ण न्याय के साथ समाप्त कर रही है।"

विश्व नाटक पक्षपात, भावनात्मक निर्णय या संयोग के आधार पर कार्य नहीं करता।

यह सटीक आध्यात्मिक नियमों के अनुसार कार्य करता है।

यह समझ दोषारोपण, क्रोध और शिकायत को कम करती है।

आत्मा अधिक जागरूकता और स्थिरता के साथ जीवन को स्वीकार करना शुरू करती है।

क्योंकि अंततः:
हर आत्मा को शाश्वत नाटक में आगे बढ़ने से पहले अपना कर्मिक खाता पूर्ण रूप से संतुलित करना ही पड़ता है।

कुछ भी अन्यायपूर्ण नहीं है।
हर चीज़ का हिसाब है।

F.A.Q 14. क्या वास्तव में ईश्वर का अनुभव किया जा सकता है?

हाँ।
ईश्वर का अनुभव भय या अंधविश्वास के माध्यम से नहीं होता।

यह अनुभव विकसित होता है:

मौन के माध्यम से
आत्म-अभिमान के माध्यम से
आंतरिक पवित्रता के माध्यम से
राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से
परमात्मा के साथ संबंध के माध्यम से

जैसे-जैसे मन शांत और स्थिर होता है, आत्मा शांति, प्रेम, शक्ति और मार्गदर्शन जैसे दिव्य गुणों का अनुभव करने लगती है।

F.A.Q 15. मुझे कहाँ से शुरुआत करनी चाहिए?

शुरुआत आत्म-जागरूकता से करें।

प्रतिदिन कुछ क्षण रुकें।
अपने विचारों का निरीक्षण करें।
मौन का अभ्यास करें।

याद रखें:
"मैं एक शांत आत्मा हूँ।"

फिर धीरे-धीरे राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से अपने मन को परमात्मा से जोड़ना सीखें।

आध्यात्मिक समझ बाहर से नहीं,
भीतर से आरंभ होती है।

ॐ शांति।

वास्तविक जीवन

परिवर्तन की

कहानियाँ

कहानी 1 - तनाव से शांति तक

रोहित दुनियावी दृष्टि से सफल था।

उसके पास एक स्थिर नौकरी, परिवार और आर्थिक सुरक्षा थी।
लेकिन भीतर से वह लगातार अशांत रहता था।
उसका मन कभी रुकता ही नहीं था।
घर पर बैठे हुए भी उसके विचार काम के दबाव, भविष्य की चिंताओं और असफलता के भय में फँसे रहते थे।

रात में वह शांति से सो नहीं पाता था।

शरीर थक जाता था,
लेकिन मन दौड़ता रहता था।

डॉक्टरों ने आराम की सलाह दी।
मित्रों ने मनोरंजन सुझाया।
कुछ लोगों ने छुट्टियाँ मनाने की सलाह दी।

अस्थायी राहत मिली,
लेकिन भीतर की शांति कभी स्थायी नहीं रही।

एक दिन, जीवन के कठिन दौर में, रोहित ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के एक निकटवर्ती सेवा केंद्र में राजयोग मेडिटेशन क्लास में भाग लिया।

वहाँ उसने एक सरल वाक्य सुना:

"तुम शरीर नहीं हो।
तुम आत्मा हो।"

शुरुआत में यह केवल एक दार्शनिक बात लगी।
लेकिन धीरे-धीरे उसने इस पर गहराई से चिंतन करना शुरू किया।

वर्षों से वह पूरी तरह देह-अभिमान में जी रहा था:

दबाव
तुलना
प्रतिस्पर्धा
प्रतिष्ठा खोने का भय

उसका मन मौन को भूल चुका था।

उसने प्रतिदिन आत्म-अभिमान का अभ्यास शुरू किया।

हर सुबह वह कुछ मिनट शांति से बैठता और यह जागरूकता अभ्यास करता:

“मैं एक शांत आत्मा हूँ।”

धीरे-धीरे कुछ बदलने लगा।

विचारों की गति कम हुई।
प्रतिक्रियाएँ कम हुईं।
भय कम हुआ।

बाहरी परिस्थितियाँ लगभग वैसी ही रहीं,
लेकिन उसकी आंतरिक प्रतिक्रिया पूरी तरह बदल गई।

कई वर्षों में पहली बार,
उसने बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर हुए बिना शांति का अनुभव किया।

तब उसे समझ आया:
शांति बाहर से नहीं बनती।
शांति आत्मा का मूल स्वभाव है।

तनाव संसार को बदलने से समाप्त नहीं हुआ।
तनाव तब कम हुआ जब चेतना बदल गई।

कहानी 2 - क्रोध का समझ में परिवर्तन

मीना का हृदय प्रेमपूर्ण था,
लेकिन उसे बहुत जल्दी क्रोध आ जाता था।

छोटी-छोटी बातें उसे विचलित कर देती थीं:

पारिवारिक मतभेद

अनादर

देरी

दूसरों की गलतियाँ

हर विवाद के बाद उसे पछतावा होता था।

वह शांति चाहती थी,
लेकिन क्रोध एक गहरा संस्कार बन चुका था।

कभी-कभी वह प्रार्थना करती:
“हे भगवान, मेरा क्रोध समाप्त कर दो।”

लेकिन आदत बनी रही।

बाद में, आध्यात्मिक ज्ञान का अध्ययन करते समय, उसने एक महत्वपूर्ण सत्य समझा:

केवल प्रार्थना संस्कारों को नहीं बदल सकती।
जागरूकता और अभ्यास आवश्यक हैं।

उसने सीखा कि क्रोध तब शुरू होता है जब आत्मा आत्म-सम्मान खो देती है और देह-अभिमान सक्रिय हो जाता है।

जब अपेक्षाएँ बढ़ती हैं,
तो क्रोध बढ़ता है।

जब अहंकार आहत होता है,
तो क्रोध प्रकट होता है।

उसने अपने विचारों का ध्यानपूर्वक निरीक्षण करना शुरू किया।

तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय,
उसने बोलने से पहले रुकना शुरू किया।

जब भी क्रोध आता, वह अभ्यास करती:
"मैं एक शांत आत्मा हूँ।

दूसरा व्यक्ति भी एक आत्मा है।"

इस छोटे-से परिवर्तन ने सब कुछ बदल दिया।

धीरे-धीरे:

प्रतिक्रियाएँ कम हुईं
समझ बढ़ी
संबंध बेहतर हुए

परिस्थितियाँ समाप्त नहीं हुईं,
लेकिन उसकी चेतना बदल गई।

एक दिन उसने गहराई से अनुभव किया:
क्रोध सबसे पहले दूसरे व्यक्ति को नहीं जलाता।
वह सबसे पहले स्वयं को जलाता है।

वही अनुभूति वास्तविक परिवर्तन की शुरुआत बनी।

कहानी 3 - जब मृत्यु का भय समाप्त होने लगा

एक निकट संबंधी को खोने के बाद, अमित को मृत्यु से गहरा भय लगने लगा।

वह लगातार सोचता रहता:
“मृत्यु के बाद क्या होगा?”
“यदि सब कुछ अचानक समाप्त हो गया तो?”

छोटी-छोटी स्वास्थ्य समस्याएँ भी भय उत्पन्न कर देती थीं।

बाहरी रूप से वह सामान्य दिखता था,
लेकिन भीतर निरंतर चिंता थी।

फिर एक दिन, एक आध्यात्मिक प्रवचन के दौरान, उसने सुना:

“मृत्यु आत्मा का अंत नहीं है।
यह केवल शरीर का परिवर्तन है।”

यह विचार उसके मन में बना रहा।

उसने आत्म-अभिमान का गहराई से अध्ययन करना शुरू किया।

धीरे-धीरे उसने समझा:

शरीर बदलता है
लेकिन अनुभव करने वाली सत्ता बनी रहती है
चेतना स्वयं समाप्त नहीं होती

उसने अपने जीवन पर चिंतन किया।

बचपन से युवावस्था तक,
उसका शरीर कई बार बदला,
फिर भी भीतर "मैं" का अनुभव लगातार बना रहा।

तब उसे समझ आया:
"मैं शरीर नहीं हूँ।
मैं शरीर का उपयोग करने वाली आत्मा हूँ।"

इस समझ ने धीरे-धीरे भय को कम कर दिया।

मृत्यु अब विनाश नहीं लगी।
वह परिवर्तन प्रतीत होने लगी।

कहानी 4 - कर्म ने कैसे एक संबंध को बदल दिया

कई वर्षों तक राजेश अपने भाई को पारिवारिक संघर्षों के लिए दोष देता रहा।

जब भी कोई समस्या होती,
क्रोध और कटुता बढ़ जाती।

यहाँ तक कि छोटी-छोटी बातचीत भी बहस में बदल जाती थी।

भीतर ही भीतर वह मानता था:
"मेरे दुःख का कारण वही है।"

लेकिन आध्यात्मिक अध्ययन के दौरान उसे कर्मिक खातों की समझ मिली।

उसने सुना:

"कोई भी संबंध संयोग नहीं है।
हर आत्मा कर्मिक संबंध के अनुसार मिलती है।"

शुरुआत में उसने इस विचार को स्वीकार नहीं किया।

लेकिन धीरे-धीरे उसने ईमानदारी से चिंतन करना शुरू किया।

दूसरे व्यक्ति की गलतियों पर ध्यान देने के बजाय,
उसने अपनी प्रतिक्रियाओं को देखना शुरू किया।

उसे समझ आया:

घृणा दुःख को बढ़ा रही थी
दोषारोपण अधिक नकारात्मक कर्म बना रहा था
प्रतिक्रियाएँ उसी पुराने चक्र को जारी रख रही थीं

एक दिन उसने सचेत रूप से निर्णय लिया:

"मैं दूसरी आत्मा को नियंत्रित नहीं कर सकता,
लेकिन मैं अपनी प्रतिक्रिया बदल सकता हूँ।"

यही उसके जीवन का मोड़ बन गया।

उसने अधिक शांत तरीके से बोलना शुरू किया।
अपेक्षाएँ कम हुईं।
अहंकार कम हुआ।

धीरे-धीरे संबंध सुधरने लगा।

इसलिए नहीं कि दूसरा व्यक्ति पहले बदल गया,
बल्कि इसलिए कि जागरूकता के माध्यम से कर्मिक ऊर्जा बदल गई।

तब राजेश ने एक गहरा सत्य समझा:

जब चेतना बदलती है,
तो संबंध बदलने लगते हैं।

कर्म केवल अतीत के बारे में नहीं है।
वह वर्तमान में भी निर्मित हो रहा है।

कहानी 5 - मेडिटेशन में एक मौन अनुभव

नेहा हमेशा मानती थी कि मेडिटेशन केवल कल्पना है।

उसने कई तरीके अपनाए,
लेकिन उसका मन अशांत ही रहा।

एक दिन वह राजयोग की कक्षा में गई, जहाँ शिक्षक ने समझाया:

“राजयोग कल्पना नहीं है।
यह आत्म-अभिमानी जागरूकता है।”

यह बात उसे अलग लगी।

उसने प्रतिदिन कुछ मिनट मौन में बैठने का अभ्यास शुरू किया।

शुरुआत में,
विचार लगातार आते रहे।

लेकिन धीरे-धीरे,

उसने विचारों से लड़ने के बजाय उन्हें देखना सीख लिया।

फिर एक सुबह, मेडिटेशन के दौरान, उसने कुछ असामान्य अनुभव किया।

कुछ क्षणों के लिए,
मन का सामान्य शोर शांत हो गया।

न कोई भय था।
न कोई दबाव।
न कोई भावनात्मक बोझ।

केवल गहरी शांति।

न भावनात्मक उत्तेजना।
न कल्पना।
बल्कि स्थिर आंतरिक मौन।

उस छोटे-से अनुभव ने उसे गहराई से प्रभावित किया।

उसे एहसास हुआ:
शांति बनाई नहीं जाती।
शांति पहले से ही आत्मा के भीतर मौजूद है।

उस दिन के बाद,

मेडिटेशन उसे केवल एक सिद्धांत नहीं लगा।

वह उसका व्यक्तिगत अनुभव बन गया।

और तब उसने समझा:

ईश्वर कोई मान्यता नहीं है।
ईश्वर एक अनुभव है।

राजयोग का अभ्यास कैसे करें

शांति में आराम से बैठें।

अपना ध्यान शरीर से हटाएँ।

स्मृति रखें:

"मैं एक शांत आत्मा हूँ।"

स्वयं को प्रकाश के एक बिंदु के रूप में अनुभव करें।

अपने मन को परमात्मा से जोड़ें –

जो शांति, प्रेम और प्रकाश का सागर है।

शांति, पवित्रता और आध्यात्मिक शक्ति का अनुभव करें।

अंतिम अनुभूति

आप शरीर नहीं हैं।

आप आत्मा हैं।

ईश्वर कोई मान्यता नहीं है।

ईश्वर एक अनुभव है।

जीवन संयोग नहीं है।

हर चीज़ का पूर्ण हिसाब है।

ईश्वर को खोजने से पहले,

यह समझिए कि आप क्या खोज रहे हैं।

लेखक परिचय

BK Dr. Surender Sharma प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के एक समर्पित विद्यार्थी तथा राजयोग मेडिटेशन प्रशिक्षक हैं, जो वर्ष 1990 से निरंतर आध्यात्मिक ज्ञान और मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में सेवा कर रहे हैं।

वे दिल्ली प्रशासन के शिक्षा निदेशालय से सेवानिवृत्त व्याख्याता हैं और उन्होंने अपना जीवन आध्यात्मिक जागरूकता, नैतिक मूल्यों और आत्म-अभिमान के प्रसार के लिए समर्पित किया है। वे व्याख्यानों, लेखन और डिजिटल माध्यमों के द्वारा आध्यात्मिक ज्ञान का प्रसार करते रहे हैं।

उन्होंने हिन्दी, नैतिक शिक्षा, आध्यात्मिक विज्ञान तथा ललित कला में स्नातकोत्तर उपाधियाँ प्राप्त की हैं। उनका शैक्षणिक अनुभव, दशकों की आध्यात्मिक साधना और शिक्षण के साथ मिलकर उन्हें गहन आध्यात्मिक सत्यों को सरल, तार्किक और व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत करने में सक्षम बनाता है।

वर्षों के दौरान BK Dr. Surender Sharma ने विभिन्न संस्थानों और सार्वजनिक मंचों पर आध्यात्मिक व्याख्यान एवं जागरूकता कार्यक्रम प्रस्तुत किए हैं, जिनमें शामिल हैं:

विद्यालय एवं वरिष्ठ माध्यमिक संस्थान

महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय

SCERT शैक्षणिक कार्यक्रम

कारागार एवं पुनर्वास केंद्र

धार्मिक एवं आध्यात्मिक सभाएँ

सार्वजनिक सेमिनार एवं मेडिटेशन कार्यशालाएँ

उनकी शिक्षाओं का मुख्य केंद्र है:

आत्म-अनुभूति

आत्म-अभिमान

कर्म दर्शन

राजयोग मेडिटेशन

आंतरिक शांति

आत्मा और परमात्मा का संबंध

डिजिटल क्षेत्र में उन्होंने YouTube पर 5,000 से अधिक आध्यात्मिक वीडियो तैयार और साझा किए हैं, जिनके माध्यम से हजारों लोगों को आध्यात्मिकता को व्यावहारिक एवं अनुभव आधारित रूप में समझने में सहायता मिली है।

अपने लेखन और व्याख्यानों के माध्यम से उनका उद्देश्य अंधविश्वास को बढ़ावा देना नहीं, बल्कि व्यक्तियों को भ्रम से

स्पष्टता की ओर, तनाव से स्थिरता की ओर, और विश्वास से आध्यात्मिक अनुभूति की ओर मार्गदर्शन देना है।

उनका कार्य मानवता को आध्यात्मिक समझ और राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से शांति, पवित्रता और जीवन के वास्तविक उद्देश्य को पुनः खोजने में सहायता करने के लिए समर्पित है। वे YouTube और ऑनलाइन आध्यात्मिक शिक्षा मंचों के माध्यम से डिजिटल आध्यात्मिक सेवा में भी सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं।

अधिक जानकारी के लिए आप प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के अपने निकटतम सेवा केंद्र से संपर्क कर सकते हैं।

आधिकारिक संपर्क:

https://brahmakumarisbkomshanti.com/contact

वेबसाइट:

https://brahmakumarisbkomshanti.com

YouTube चैनल:

BK Dr. Surender Sharma - BK Omshanti GY

BK Omshanti BK Dr Surender SharmaBK Omshanti BK Dr Surender Sharma

चिंतन पृष्ठ 1 - रुकें और अपने भीतर देखें

एक क्षण रुकिए।

आगे बढ़ने की जल्दबाज़ी मत कीजिए।

रुकिए और चिंतन कीजिए।

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं है।

यह अनुभव करने के लिए है।

अपने आप से पूछिए:

मैंने इस पुस्तक से वास्तव में क्या समझा?

कौन-से विचार मुझे सत्य प्रतीत हुए?

कौन-से प्रश्न अब भी मेरे भीतर अनुत्तरित हैं?

क्या मैं स्वयं को शरीर मानता हूँ, या आत्मा?

क्या मैं समझता हूँ कि मेरे जीवन में कर्म कैसे कार्य करता है?

क्या मैं अपने विचारों के प्रति जागरूक हूँ,

या मैं स्वतः प्रतिक्रिया देता हूँ?

अब अपने चिंतन लिखिए:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

सत्य वह नहीं है जिसे आप केवल पढ़ते हैं।

सत्य वह है जिसे आप अनुभव करते हैं।

चिंतन पृष्ठ 2 - समझ से परिवर्तन तक

समझ केवल शुरुआत है।

वास्तविक प्रश्न यह है:

अब मैं क्या करूँगा?

इस पुस्तक को पढ़ने के बाद मैं अपना जीवन कैसे अलग ढंग से जीऊँगा?

गहराई से चिंतन करें:

मैं किस प्रकार के विचार उत्पन्न करना चाहता हूँ?

क्या मैं सुख देता हूँ, या दुःख उत्पन्न करता हूँ?

कठिन परिस्थितियों में मैं कैसी प्रतिक्रिया देता हूँ?

क्या मैं अपने कर्मों की जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार हूँ?

अपना संकल्प लिखिए:

“मैं, आत्मा,______________________________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

याद रखें:

आज आप जो सोचते हैं,

वही कल आपकी वास्तविकता बनता है।

आप जो देते हैं,

वही आपको प्राप्त होता है।

यात्रा यहाँ समाप्त नहीं होती।

यात्रा यहीं से आरंभ होती है।-