



**मम्मा**  
एक साधारण आत्मा  
से **जगदम्बा** तक

प्रेम, पवित्रता, योग और सेवा से भरे  
एक दिव्य जीवन की प्रेरक कहानी



# मम्मा

## एक साधारण आत्मा से

## जगदम्बा तक

प्रेम, पवित्रता, योग और सेवा से भरे एक दिव्य जीवन की  
प्रेरक कहानी

---

लेखिका  
स्वाती विल्हेकर

---

ॐ शान्ति

\*\*\*\*\*



## समर्पण

परमपिता शिव बाबा और मम्मा को समर्पित

यह पुस्तक उन दिव्य आत्माओं को सादर समर्पित है जिन्होंने अपने जीवन द्वारा प्रेम, पवित्रता, शांति और सेवा का सर्वोच्च उदाहरण प्रस्तुत किया।

परमपिता शिव बाबा, जिनके ज्ञान और प्रेम ने मानवता को नई दिशा प्रदान की—  
और

मम्मा, जगदम्बा सरस्वती, जिनका जीवन आध्यात्मिक गुणों का जीवंत स्वरूप था।

उनकी प्रेरणा से यह विनम्र प्रयास समर्पित है उन सभी आत्माओं के लिए जो स्वयं को जानना, परमात्मा से जुड़ना और एक श्रेष्ठ जीवन जीना चाहती हैं।

ॐ शान्ति

---



## लेखिका की ओर से

प्रिय पाठक,

जब भी हम किसी महान आत्मा के जीवन को पढ़ते हैं, तो हम केवल उनके बारे में नहीं सीखते—हम अपने बारे में भी कुछ नया खोजते हैं।

मम्मा का जीवन ऐसा ही एक प्रकाशस्तंभ है।

उनकी पवित्रता, विनम्रता, प्रेम और परमात्मा के प्रति अटूट समर्पण आज भी लाखों आत्माओं को प्रेरित करता है।

इस पुस्तक को लिखने का उद्देश्य केवल मम्मा के जीवन का परिचय देना नहीं था, बल्कि उनके गुणों और शिक्षाओं को सरल, प्रेरणादायक और जीवनोपयोगी रूप में प्रस्तुत करना था, ताकि बच्चे, युवा और वयस्क सभी इससे लाभान्वित हो सकें।

मेरी आशा है कि यह पुस्तक आपके हृदय को स्पर्श करेगी और आपको अपने भीतर के दिव्य गुणों को पहचानने और विकसित करने की प्रेरणा देगी।

प्रेम और शुभकामनाओं सहित,

**स्वाती विल्हेकर**

---



## भूमिका (Preface)

एक प्रेरणादायक जीवन की कहानी

कुछ लोग अपने शब्दों से प्रेरणा देते हैं।

कुछ लोग अपने कार्यों से।

लेकिन कुछ दुर्लभ आत्माएँ ऐसी होती हैं जिनका पूरा जीवन ही एक प्रेरणा बन जाता है।

मम्मा, जगदम्बा सरस्वती, ऐसी ही एक महान आत्मा थीं।

उन्होंने अपने जीवन द्वारा यह सिद्ध किया कि आध्यात्मिकता केवल विचारों का विषय नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है।

उनकी यात्रा एक साधारण बालिका से विश्वभर की आत्माओं के लिए आध्यात्मिक प्रेरणा बनने तक की यात्रा है।

यह पुस्तक उसी अद्भुत यात्रा का सरल और प्रेरणादायक परिचय है।

प्रत्येक अध्याय में केवल घटनाएँ ही नहीं, बल्कि जीवन को सुंदर बनाने वाले मूल्य और शिक्षाएँ भी प्रस्तुत की गई हैं।

आशा है कि यह पुस्तक आपके जीवन में शांति, प्रेम और आत्म-परिवर्तन का एक नया अध्याय आरम्भ करेगी।

---



## इस पुस्तक को कैसे पढ़ें

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं, बल्कि अनुभव करने और जीवन में अपनाने के लिए लिखी गई है।

इस पुस्तक से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए निम्न सुझावों का पालन करें:

### 1. धीरे-धीरे पढ़ें

प्रतिदिन एक अध्याय या कुछ पृष्ठ पढ़ें।

जल्दी समाप्त करने के बजाय प्रत्येक विचार को समझने का प्रयास करें।

### 2. चिंतन करें

हर अध्याय के बाद स्वयं से पूछें:

- मैंने क्या सीखा?
- यह शिक्षा मेरे जीवन में कैसे लागू हो सकती है?
- कौन-सा गुण मुझे विकसित करना है?

### 3. अभ्यास करें

पुस्तक में दिए गए अभ्यासों, ध्यान और आत्म-चिंतन प्रश्नों को अवश्य करें।

ज्ञान का वास्तविक लाभ अभ्यास से मिलता है।

### 4. नोट्स बनाएँ

जो विचार आपको विशेष रूप से प्रेरित करें, उन्हें लिखें।

अपनी व्यक्तिगत सीख और अनुभवों को भी नोट करें।

### 5. परिवार के साथ साझा करें

इस पुस्तक को अपने परिवार, बच्चों और मित्रों के साथ पढ़ें और चर्चा करें।

साझा की गई सीख और भी गहरी हो जाती है।

### 6. गुणों को जीवन में उतारें

इस पुस्तक का सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य है—

**पढ़ना नहीं, बदलना।**

यदि एक भी गुण आपके जीवन में विकसित हो जाए, तो इस पुस्तक का उद्देश्य सफल हो जाएगा।



## पाठकों के लिए एक विशेष संदेश

प्रिय आत्मा,

इस पुस्तक के प्रत्येक पृष्ठ में एक निमंत्रण छिपा है—  
स्वयं को जानने का।

परमात्मा को याद करने का।

और अपने जीवन को गुणों से भरने का।

मम्मा की कहानी केवल उनकी नहीं है।

यह हर आत्मा की संभावनाओं की कहानी है।

साइए, इस यात्रा को साथ मिलकर आरम्भ करें।

ॐ शान्ति 🙏 🌸

## प्रेरणादायक चित्र संग्रह





## विषय-सूची

### मम्मा : एक साधारण आत्मा से जगदम्बा तक

- मम्मा का परिचय.....10

---

#### भाग 1 : एक दिव्य जीवन की शुरुआत

- अध्याय 1 : एक विशेष बालिका का जन्म.....12
- अध्याय 2 : राधे से मम्मा बनने की यात्रा.....17
- अध्याय 3 : जब ईश्वर ने पुकारा.....23
- अध्याय 4 : ज्ञान की नई सुबह.....29

---

#### भाग 2 : आध्यात्मिक परिवर्तन की यात्रा

- अध्याय 5 : पवित्रता की शक्ति.....35
- अध्याय 6 : सेवा का सच्चा अर्थ.....40
- अध्याय 7 : विनम्रता का आभूषण.....45
- अध्याय 8 : प्रेम जो सबको अपना बना ले.....51

---

#### भाग 3 : मम्मा के दिव्य गुण

- अध्याय 9 : नेतृत्व जो प्रेरणा बन गया.....56
- अध्याय 10 : परीक्षाएँ जो महानता गढ़ती हैं.....61
- अध्याय 11 : योग - शक्ति का सच्चा स्रोत.....67
- अध्याय 12 : फरिश्ता जीवन की ओर.....73

---

#### भाग 4 : मम्मा से सीखें

- दैनिक ध्यान अभ्यास.....78
- दैनिक आत्म-चिंतन डायरी.....81



मम्मा के प्रिय सुविचार.....	86
दिव्य गुणों की अनुक्रमणिका.....	89

---

भाग 5 : आगे की यात्रा

अनुशंसित अध्ययन.....	94
यात्रा को आगे बढ़ाएँ.....	98
हृदय से एक संदेश.....	102
धन्यवाद.....	106
पाठकों की प्रतिक्रिया (Feedback) .....	107

---

समापन

"मम्मा का जीवन केवल एक कहानी नहीं, बल्कि हर आत्मा को उसके दिव्य स्वरूप की याद दिलाने वाली एक प्रेरणादायक यात्रा है।"

ॐ शान्ति 🙏 🌸

\*\*\*\*\*



## मम्मा कौन थीं?

जगदम्बा सरस्वती - प्रेम, पवित्रता और आध्यात्मिक शक्ति की मूर्ति

मम्मा, जिनका मूल नाम राधे पोखरदास राजवानी था, ब्रह्माकुमारी संस्था की प्रारंभिक और सबसे प्रमुख आध्यात्मिक विभूतियों में से एक थीं। उन्हें प्रेमपूर्वक "मम्मा" कहा जाता था क्योंकि वे केवल एक शिक्षिका या प्रशासक नहीं थीं, बल्कि हजारों आत्माओं के लिए एक स्नेहमयी आध्यात्मिक माता थीं।

कम आयु में ही उन्होंने असाधारण पवित्रता, गहन आध्यात्मिक समझ और परमात्मा के प्रति अटूट समर्पण का परिचय दिया। जब परमपिता शिव बाबा ने ब्रह्मा बाबा के माध्यम से ईश्वरीय ज्ञान का अवतरण किया, तब राधे ने उस ज्ञान को तुरंत पहचान लिया और अपने सम्पूर्ण जीवन को ईश्वरीय सेवा के लिए समर्पित कर दिया।

मम्मा ने अपने जीवन द्वारा यह सिद्ध किया कि सच्ची आध्यात्मिकता केवल ज्ञान प्राप्त करना नहीं, बल्कि उस ज्ञान को प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म में उतारना है। उनकी विनम्रता, मधुरता, सहनशीलता और योगयुक्त जीवन ने उन्हें लाखों आत्माओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बना दिया।

ब्रह्माकुमारी संस्था के प्रारंभिक विकास में उनकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही। उन्होंने भारत और विदेशों में अनेक आत्माओं को राजयोग का मार्ग दिखाया तथा उन्हें आत्म-परिवर्तन और परमात्मा से जुड़ने की प्रेरणा दी।

मम्मा का जीवन हमें सिखाता है कि एक साधारण आत्मा भी परमात्मा के प्रेम, ज्ञान और योग के बल से असाधारण बन सकती है।

आज भी उनकी शिक्षाएँ, उनके गुण और उनका दिव्य उदाहरण अनगिनत लोगों को शांति, पवित्रता और उद्देश्यपूर्ण जीवन की ओर प्रेरित कर रहे हैं।



**मम्मा एक दृष्टि में**

**पूरा नाम:** राधे पोखरदास राजवानी (जगदम्बा सरस्वती)

**प्रेम से पुकारा जाने वाला नाम:** मम्मा

**विशेषताएँ:**

- अटूट परमात्म प्रेम
- गहन योगयुक्त जीवन
- पवित्रता की प्रतिमूर्ति
- विनम्र नेतृत्व
- निःस्वार्थ सेवा
- मातृवत् स्नेह

**जीवन का संदेश:**

*"स्वयं को आत्मा समझो, शिव बाबा को याद करो और अपने जीवन को दिव्य गुणों से भर दो।"*

---

मम्मा केवल एक महान व्यक्तित्व नहीं थीं; वे इस बात का जीवंत प्रमाण थीं कि जब आत्मा परमात्मा से जुड़ जाती है, तो उसका जीवन स्वयं एक प्रेरणा बन जाता है।

ॐ शान्ति

---



## अध्याय 1 : पहली पहचान

### जब आत्माएँ समय की सीमाओं से परे मिलती हैं

जीवन में कुछ ऐसे क्षण आते हैं जो देखने में साधारण लगते हैं, लेकिन चुपचाप इतिहास की दिशा बदल देते हैं। ऐसा ही एक क्षण तब आया जब एक युवा कन्या राधे की मुलाकात उस व्यक्ति से हुई, जिन्हें आगे चलकर संसार ने प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के नाम से जाना।

यह केवल दो व्यक्तियों का परिचय नहीं था। यह उस दिव्य संबंध की पहचान थी जो समय की सीमाओं से भी परे अस्तित्व में था।

राधे बुद्धिमान, सौम्य, प्रतिभाशाली और अनेक सांसारिक सुख-सुविधाओं से संपन्न थीं। वे एक समृद्ध परिवार से थीं और उनके सामने उज्ज्वल भविष्य था। संसार की अनेक आकर्षक वस्तुएँ और सफलताएँ उनका इंतजार कर रही थीं।

लेकिन उनके हृदय में एक गहरी खोज चल रही थी। वे ऐसी किसी चीज़ की तलाश में थीं जिसे केवल धन, प्रतिष्ठा या भौतिक सफलता से प्राप्त नहीं किया जा सकता था।

जब वे पहली बार लेखराज कृपलानी (बाद में ब्रह्मा बाबा) के सामने आईं, तब कुछ असाधारण हुआ। जैसे ही ब्रह्मा बाबा ने उन्हें देखा, उन्होंने उनके भीतर छिपी पवित्रता और आध्यात्मिक सामर्थ्य को पहचान लिया।

गहन स्नेह से उन्हें देखते हुए उन्होंने कहा:

**"यह मेरी बहुत समय से बिछड़ी हुई और अब मिल गई संतान है।"**

वहाँ उपस्थित लोगों को यह बात असामान्य लगी होगी। कोई व्यक्ति किसी अपरिचित को इस प्रकार कैसे पहचान सकता है?

लेकिन आध्यात्मिक संबंध केवल एक जन्म तक सीमित नहीं होते। कभी-कभी आत्माएँ लंबे समय बाद फिर मिलती हैं और तुरंत एक गहरे अपनत्व का अनुभव करती हैं, जिसे तर्क से समझाया नहीं जा सकता।



राधे ने भी उस आध्यात्मिक ज्ञान के प्रति एक अद्भुत आकर्षण अनुभव किया जो साझा किया जा रहा था। यह अंधविश्वास नहीं था। यह आत्मा की पहचान थी। उन्होंने जो सत्य सुना, उसने उनके हृदय की गहराइयों को स्पर्श कर लिया। उन्हें ऐसा नहीं लगा कि वे कोई नई बात सीख रही हैं। बल्कि ऐसा लगा जैसे वे उस ज्ञान को पुनः स्मरण कर रही हैं जिसे वे सदैव से जानती थीं। बहुत से लोग जीवन का उद्देश्य खोजने में वर्षों लगा देते हैं। कुछ दूर-दूर तक यात्राएँ करते हैं, कुछ अनगिनत पुस्तकें पढ़ते हैं। लेकिन कुछ दुर्लभ आत्माएँ ऐसी होती हैं जो सत्य को देखते ही पहचान लेती हैं। राधे ऐसी ही एक आत्मा थीं।

---

### एक निर्णय जिसने सब कुछ बदल दिया

उस समय राधे के पास अपने आरामदायक जीवन से जुड़े रहने के अनेक कारण थे। समाज उन्हें सुरक्षा, सम्मान और सफलता प्रदान कर रहा था। लेकिन जब आत्मा की पुकार स्पष्ट हो गई, तब उन्होंने एक अलग मार्ग चुना। यह निर्णय आसान नहीं था। जब भी कोई व्यक्ति किसी उच्च उद्देश्य को चुनता है, तो चुनौतियाँ अवश्य आती हैं। परिवार की अपेक्षाएँ, समाज का दबाव और व्यक्तिगत भय अक्सर रास्ते में खड़े हो जाते हैं। लेकिन राधे में एक विशेष गुण था—दृढ़ विश्वास से उत्पन्न साहस। उन्होंने समझ लिया था कि अस्थायी सुख कभी भी स्थायी आंतरिक खुशी का स्थान नहीं ले सकते। इसलिए उन्होंने परिचित और सुविधाजनक जीवन को छोड़कर सत्य को अपनाने का निर्णय लिया। यही निर्णय आगे चलकर उनके उस महान स्वरूप की नींव बना, जिसे संसार ने "मम्मा" के रूप में जाना—वह आध्यात्मिक माता जिसने हजारों आत्माओं को प्रेरित किया।

---



## बाहरी रूप से परे देखने की कला

इस कहानी का सबसे बड़ा संदेश है—बाहरी रूप से परे देखना।

अधिकांश लोग दूसरों का मूल्यांकन उनकी आयु, शिक्षा, धन, पद या सामाजिक स्थिति से करते हैं।

लेकिन ब्रह्मा बाबा ने कुछ और देखा।

उन्होंने आत्मा को देखा।

उन्होंने राधे के भीतर पवित्रता, सच्चाई और आध्यात्मिक महानता को पहचाना।

उन्होंने केवल यह नहीं देखा कि राधे उस समय क्या थीं, बल्कि यह भी देखा कि वे क्या बन सकती हैं।

कल्पना कीजिए कि यदि हम भी लोगों को इसी दृष्टि से देखना सीख जाएँ तो हमारे संबंध कितने बदल जाएँगे।

हम कमजोरियों की जगह गुणों को देखेंगे।

हम गलतियों के आधार पर लोगों को लेबल नहीं देंगे, बल्कि उनकी संभावनाओं को पहचानेंगे।

महान शिक्षक यही करते हैं।

वे वर्तमान में भविष्य की झलक देख लेते हैं।

---

## पहचान की शक्ति

पहचान (Recognition) मनुष्य की सबसे गहरी आवश्यकताओं में से एक है।

हर व्यक्ति चाहता है कि उसे समझा जाए, देखा जाए और उसका मूल्य समझा जाए।

जब ब्रह्मा बाबा ने राधे की आध्यात्मिक योग्यता को पहचाना, तब उनके भीतर आत्मविश्वास जागृत हुआ।

ब्रह्मा बाबा के विश्वास ने राधे को स्वयं पर विश्वास करना सिखाया।

इतिहास में अनेक जीवन इसलिए बदल गए क्योंकि किसी ने उन पर विश्वास किया, उससे पहले कि वे स्वयं पर विश्वास कर पाते।



- एक शिक्षक विद्यार्थी की प्रतिभा पहचानता है।
- एक माता-पिता अपने बच्चे की क्षमता पहचानते हैं।
- एक मार्गदर्शक भविष्य के नेता को पहचानता है।
- एक आध्यात्मिक गुरु आत्मा के भीतर छिपी महानता को पहचानता है।

पहचान महानता का निर्माण नहीं करती, वह केवल उसे प्रकट करती है।

---

### चिंतन

राधे और ब्रह्मा बाबा की पहली मुलाकात हमें सिखाती है कि जीवन बदल देने वाले अवसर अक्सर बहुत शांत रूप में आते हैं।

वे किसी व्यक्ति, किसी शिक्षा, किसी पुस्तक या किसी गहन अनुभूति के रूप में हमारे सामने आ सकते हैं।

महत्वपूर्ण बात यह है कि क्या हम उन्हें पहचानने के लिए जागरूक हैं?

जैसे राधे ने सत्य को पहचान लिया, वैसे ही हम सभी के जीवन में ऐसे क्षण आते हैं जो हमें एक उच्च उद्देश्य की ओर बुलाते हैं।

प्रश्न यह है—

जब सत्य हमारे सामने खड़ा होगा, क्या हम उसे पहचान पाएँगे?

---

### मम्मा का संदेश

"एक पवित्र हृदय सत्य को शीघ्र पहचान लेता है।"

---

### आज का आत्म-चिंतन

स्वयं से पूछें:

- जब मैं स्वयं को नहीं पहचान पा रहा था, तब किसने मेरी क्षमता को पहचाना?
- आध्यात्मिक उन्नति के कौन-से अवसर मैं अनदेखा कर रहा हूँ?
- क्या मैं दूसरों के गुण देखता हूँ या केवल उनकी कमजोरियाँ?



---

## आज का अभ्यास

आज जिस भी व्यक्ति से मिलें, उसके भीतर कम से कम एक अच्छाई को पहचानें और मन ही मन उसकी सराहना करें।

---

## अभ्यास करने योग्य गुण

### पहचान (Recognition)

दूसरों के भीतर छिपी अच्छाइयों और संभावनाओं को देखने की कला।

---

## अध्याय का सार

जब हम लोगों को उनके लेबलों से नहीं, बल्कि आत्मा के रूप में देखना सीख जाते हैं, तब हम अपने भीतर और दूसरों के भीतर छिपी महानता को पहचान लेते हैं।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 2 : समर्पण का साहस

### श्रेष्ठ भाग्य का चुनाव

जीवन हमें अक्सर दो मार्गों के सामने खड़ा करता है। एक मार्ग आरामदायक, परिचित और समाज द्वारा स्वीकार किया हुआ होता है। दूसरा मार्ग अनिश्चित, चुनौतीपूर्ण और त्याग की माँग करने वाला होता है। अधिकांश लोग पहले मार्ग को चुनते हैं क्योंकि वह सुरक्षित लगता है। लेकिन कुछ साहसी आत्माएँ दूसरे मार्ग को चुनती हैं क्योंकि वह सही लगता है। युवा राधे भी ऐसे ही एक मोड़ पर खड़ी थीं। उनके पास वह सब कुछ था जिसका अधिकांश लोग सपना देखते हैं। वे एक प्रतिष्ठित और समृद्ध परिवार से थीं। वे बुद्धिमान, प्रतिभाशाली, सौम्य और सभी की प्रिय थीं। उनका भविष्य सुरक्षित और उज्ज्वल दिखाई देता था। समाज ने उनके लिए सफलता का पूरा मार्ग पहले ही तैयार कर दिया था। लेकिन उनके हृदय में एक और पुकार उठ रही थी। जब राधे ब्रह्मा बाबा द्वारा दिए जा रहे आध्यात्मिक ज्ञान के संपर्क में आईं, तब उनकी दृष्टि पूरी तरह बदल गई। उन्होंने अनुभव किया कि सांसारिक सफलता चाहे कितनी भी आकर्षक क्यों न हो, वह आत्मा को पूर्ण संतुष्टि नहीं दे सकती। भौतिक सुख-सुविधाएँ आराम दे सकती हैं, लेकिन स्थायी शांति नहीं। समाज की प्रशंसा कुछ समय के लिए खुशी दे सकती है, लेकिन आत्मिक तृप्ति नहीं। पहली बार उन्होंने समझा कि "सब कुछ होना" और "सच्चा सुखी होना" दो अलग बातें हैं।

---

एक असामान्य निर्णय



वर्षों बाद लोग मम्मा के जीवन को सम्मान और प्रशंसा की दृष्टि से देखने लगे। लेकिन शुरुआत में उनके निर्णय की सभी ने सराहना नहीं की।

राधे एक ऐसी युवती थीं जिनके पास धन, अवसर और सामाजिक प्रतिष्ठा सब कुछ था। फिर भी जब उन्होंने एक उच्च आध्यात्मिक उद्देश्य को पहचाना, तो उन्होंने वह निर्णय लिया जिसे बहुत-से लोग असामान्य मानते थे।

उन्होंने सांसारिक आकर्षणों से स्वयं को अलग करके ईश्वरीय भाग्य को अपनाने का निर्णय लिया।

दुनिया को यह त्याग दिखाई दिया।

लेकिन राधे को यह प्राप्ति लगी।

किसी चीज़ को छोड़ देने और उससे कहीं अधिक मूल्यवान चीज़ को पा लेने में बहुत बड़ा अंतर होता है।

जैसे—

- बच्चा एक छोटे खिलौने को छोड़ देता है जब उसे उससे अधिक मूल्यवान वस्तु मिलती है।
- विद्यार्थी अपने सपने को पूरा करने के लिए आराम का त्याग करता है।
- खिलाड़ी पदक जीतने के लिए सुविधाओं का त्याग करता है।

उसी प्रकार राधे ने समझ लिया था कि अस्थायी सुख आध्यात्मिक जागृति के आनंद की तुलना नहीं कर सकते।

---

### सच्चा समर्पण क्या है?

बहुत से लोग समर्पण का अर्थ गलत समझते हैं।

उन्हें लगता है कि समर्पण का अर्थ है कमजोरी, निर्भरता या अपनी स्वतंत्रता खो देना।

लेकिन वास्तविक समर्पण बिल्कुल विपरीत है।

समर्पण का अर्थ है उन सीमाओं को छोड़ देना जो हमें हमारी वास्तविक महानता तक पहुँचने से रोकती हैं।



- एक बीज वृक्ष बनने के लिए अपने पुराने रूप का समर्पण करता है।
- एक इल्ली तितली बनने के लिए अपनी पुरानी पहचान छोड़ती है।
- एक नदी महासागर में मिलने के लिए अपनी अलग धारा का त्याग करती है।

उसी प्रकार राधे ने सीमित मान्यताओं, सांसारिक आसक्तियों और भय का त्याग किया।

वे छोटी नहीं बनीं।

वे और महान बन गईं।

उनका समर्पण हार नहीं था।

वह साहस का प्रतीक था।

---

### विरोध के बीच स्थिर रहना

हर महान निर्णय अपने साथ चुनौतियाँ लेकर आता है।

जब कोई व्यक्ति आध्यात्मिक मार्ग चुनता है, तो लोग प्रश्न उठाते हैं।

मित्र समझ नहीं पाते।

परिवार चिंतित हो जाता है।

समाज आलोचना करता है।

राधे ने भी ऐसी अनेक परिस्थितियों का सामना किया।

फिर भी वे अडिग रहीं।

क्यों?

क्योंकि दृढ़ विश्वास शक्ति देता है।

जब हमारे निर्णय बाहरी दबावों पर आधारित होते हैं, तो हम जल्दी हतोत्साहित हो जाते हैं।

लेकिन जब वे गहरी आत्मिक समझ से जन्म लेते हैं, तब वे अटल बन जाते हैं।

बाद में मम्मा अपनी अद्भुत स्थिरता के लिए जानी गईं।

लेकिन यह स्थिरता एक दिन में नहीं आई।



यह हर उस क्षण में विकसित हुई जब उन्होंने भय के स्थान पर विश्वास और आराम के स्थान पर उद्देश्य को चुना।

---

### छिपा हुआ पुरस्कार

दुनिया सफलता को धन, पद और उपलब्धियों से मापती है।  
लेकिन आध्यात्मिकता सफलता को अलग तरीके से देखती है।  
वह पूछती है:

- आप कितने शांत हैं?
- आपके इरादे कितने पवित्र हैं?
- आप कितना प्रेम बाँटते हैं?
- आपके कारण कितने जीवन बेहतर हुए हैं?

इन मापदंडों से देखा जाए तो राधे अत्यंत समृद्ध बन गईं।

जिस युवती ने संसार की दृष्टि में सब कुछ छोड़ दिया था, उसने वास्तव में बहुत कुछ पा लिया था—

- आंतरिक शांति
- आध्यात्मिक ज्ञान
- ईश्वरीय प्रेम
- हजारों जीवनों को स्पर्श करने वाला उद्देश्य

इतिहास उन्हें उनके धन के कारण नहीं, बल्कि उनके व्यक्तित्व के कारण याद करता है।

---

### आधुनिक जीवन के लिए संदेश

हममें से अधिकांश को अपना घर या संपत्ति छोड़ने की आवश्यकता नहीं है।  
लेकिन प्रतिदिन हमें छोटे-छोटे समर्पण करने के अवसर मिलते हैं।  
हमें त्यागना पड़ सकता है—

- संबंध बचाने के लिए अहंकार।



- शांति बनाए रखने के लिए क्रोध।
- सपनों को पूरा करने के लिए भय।
- उत्कृष्टता पाने के लिए आलस्य।
- बेहतर बनने के लिए नकारात्मक आदतें।

जब भी हम किसी निम्न चीज़ को छोड़कर किसी उच्च गुण को अपनाते हैं, तब हम उसी सिद्धांत का पालन करते हैं जिसने राधे का मार्गदर्शन किया था।

---

### चिंतन

सबसे बड़ा परिवर्तन तब शुरू होता है जब हम यह पूछना बंद कर देते हैं—

**"मैं क्या खो रहा हूँ?"**

और यह पूछना शुरू कर देते हैं—

**"मैं क्या बन रहा हूँ?"**

राधे का जीवन हमें याद दिलाता है कि साहस का अर्थ भय का न होना नहीं है। साहस का अर्थ है—भय के बावजूद सही को चुनना।

उनकी कहानी सिखाती है कि आत्मा का सर्वोच्च भाग्य अक्सर हमारी सुविधा-सीमा के उस पार होता है।

---

### मम्मा का संदेश

**"ऐसा भाग्य चुनो जिसे कोई तुमसे कभी छीन न सके—आध्यात्मिक संपत्ति का भाग्य।"**

---

### आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मैं ऐसी कौन-सी चीज़ पकड़े हुए हूँ जो अब मेरी उन्नति में सहायक नहीं है?
- क्या कोई भय मुझे आगे बढ़ने से रोक रहा है?
- कौन-सा उच्च गुण मुझे विकसित करने का निमंत्रण दे रहा है?



---

## अभ्यास

आज एक छोटी-सी आसक्ति, आदत या नकारात्मक सोच को छोड़ने का संकल्प लें।

उसके स्थान पर कोई सकारात्मक गुण अपनाएँ—

- शांति
- धैर्य
- कृतज्ञता
- प्रेम

---

अभ्यास करने योग्य गुण

साहस (Courage)

साहस वह नहीं है जो आसान हो।

साहस वह है जो सही हो।

---

अध्याय का सार

हर महान भाग्य की शुरुआत किसी अच्छी चीज़ को छोड़कर उससे भी बेहतर चीज़ को अपनाने के साहस से होती है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 3 : ज्ञान की ज्योति जब सत्य आत्मा को जगा देता है

कभी-कभी जीवन में ऐसा क्षण आता है जब एक सत्य हमारी पूरी दुनिया बदल देता है।

वह सत्य नया नहीं होता। वह हमेशा से मौजूद होता है। लेकिन जब आत्मा उसे पहचानती है, तो ऐसा लगता है जैसे अंधकार से भरे कमरे में अचानक दीपक जल गया हो।

युवा राधे के जीवन में भी ऐसा ही हुआ।

ब्रह्मा बाबा के माध्यम से जो ईश्वरीय ज्ञान प्रकट हो रहा था, वह केवल जानकारी नहीं था। वह आत्मा को जगाने वाला ज्ञान था।

यह ज्ञान बताता था—

- मैं यह शरीर नहीं, एक आत्मा हूँ।
- परमात्मा मेरा पिता है।
- यह संसार एक महान नाटक है।
- प्रत्येक आत्मा मूल रूप से पवित्र, शांत और प्रेममयी है।
- सच्चा सुख बाहर नहीं, भीतर है।

इन बातों ने राधे के हृदय को गहराई से स्पर्श किया। उन्हें ऐसा लगा जैसे किसी ने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण प्रश्नों का उत्तर दे दिया हो।

---

### ज्ञान और सूचना में अंतर

दुनिया में बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है।

लोग विज्ञान, इतिहास, व्यापार, राजनीति और तकनीक के बारे में बहुत कुछ जानते हैं।

लेकिन आत्मज्ञान अलग होता है।



सूचना हमारे मस्तिष्क को भरती है।  
ज्ञान हमारी चेतना को बदलता है।  
सूचना हमें बताती है कि दुनिया कैसी है।  
आत्मिक ज्ञान हमें बताता है कि हम वास्तव में कौन हैं।  
राधे ने केवल शब्द नहीं सुने थे।  
उन्होंने उन शब्दों की सच्चाई को अनुभव किया था।  
यही कारण था कि ज्ञान उनके लिए केवल अध्ययन का विषय नहीं रहा; वह  
जीवन का आधार बन गया।

---

### आत्मा की पहली जागृति

कल्पना कीजिए कि कोई व्यक्ति वर्षों तक स्वयं को भूल जाए।  
फिर एक दिन कोई उसे उसका वास्तविक परिचय याद दिला दे।  
उसे कैसा अनुभव होगा?  
ठीक यही आत्मिक जागृति है।  
सदियों से मनुष्य स्वयं को शरीर, नाम, पद, संबंध और उपलब्धियों से पहचानता  
आया है।  
लेकिन जब आत्मा स्वयं को आत्मा के रूप में पहचानती है, तब एक नया  
दृष्टिकोण जन्म लेता है।  
राधे ने अनुभव किया कि—  
मैं केवल एक बेटी नहीं हूँ।  
मैं केवल एक विद्यार्थी नहीं हूँ।  
मैं केवल एक सामाजिक पहचान नहीं हूँ।  
मैं एक शाश्वत, ज्योतिर्मय आत्मा हूँ।  
यह समझ उनके जीवन की दिशा बदलने लगी।

---



## प्रश्न पूछने का साहस

राधे की एक विशेषता थी।

वे अंधविश्वास नहीं करती थीं।

वे गहराई से समझना चाहती थीं।

जब भी कोई नया सिद्धांत सामने आता, वे उसे सोचतीं, समझतीं और अनुभव करतीं।

सच्चा ज्ञान कभी भी प्रश्नों से नहीं डरता।

बल्कि प्रश्न ज्ञान को और स्पष्ट बनाते हैं।

यही कारण था कि वे जो कुछ सीखती थीं, उसे केवल स्वीकार नहीं करती थीं; उसे जीवन में परखती भी थीं।

धीरे-धीरे उनके भीतर एक गहरा विश्वास विकसित हुआ।

यह विश्वास किसी दबाव से नहीं, बल्कि अनुभव से पैदा हुआ था।

---

## ज्ञान का प्रभाव

जब ज्ञान केवल सुना जाता है, तब वह शब्द बनकर रह जाता है।

जब ज्ञान समझा जाता है, तब वह विचार बन जाता है।

जब ज्ञान जिया जाता है, तब वह शक्ति बन जाता है।

राधे के जीवन में यही हुआ।

उनकी सोच बदलने लगी।

उनका व्यवहार बदलने लगा।

उनके संबंध बदलने लगे।

उनकी प्राथमिकताएँ बदलने लगीं।

वे पहले से अधिक शांत, स्थिर और संतुलित बनने लगीं।

लोगों ने केवल उनके शब्दों में नहीं, बल्कि उनके व्यक्तित्व में भी परिवर्तन देखना शुरू कर दिया।

---



## ज्ञान एक प्रकाशस्तंभ की तरह

समुद्र में यात्रा करते समय जहाज़ों को दिशा देने के लिए प्रकाशस्तंभ (Lighthouse) का उपयोग किया जाता है।

तूफान कितना भी बड़ा हो, प्रकाशस्तंभ स्थिर रहता है।

उसी प्रकार आध्यात्मिक ज्ञान जीवन के तूफानों में दिशा देता है।

जब परिस्थितियाँ कठिन हों—

ज्ञान मार्ग दिखाता है।

जब लोग विरोध करें—

ज्ञान स्थिरता देता है।

जब मन भ्रमित हो—

ज्ञान स्पष्टता देता है।

राधे ने इस प्रकाश को अपने जीवन का मार्गदर्शक बना लिया।

और यही प्रकाश आगे चलकर हजारों अन्य आत्माओं तक पहुँचा।

---

## ज्ञान का उद्देश्य

ज्ञान केवल स्वयं को बदलने के लिए नहीं होता।

सच्चा ज्ञान स्वाभाविक रूप से दूसरों तक पहुँचता है।

जैसे दीपक स्वयं जलता है और साथ ही आसपास को भी प्रकाशित करता है।

राधे ने जो ज्ञान प्राप्त किया, उसे अपने तक सीमित नहीं रखा।

उनका जीवन स्वयं एक संदेश बन गया।

लोग उनके शब्दों से पहले उनके आचरण से सीखते थे।

यही ज्ञान की सबसे बड़ी परीक्षा है।

आप क्या जानते हैं, उससे अधिक महत्वपूर्ण है—

आप कैसे जीते हैं।

---



## आधुनिक जीवन के लिए संदेश

आज जानकारी की कमी नहीं है।

मोबाइल, इंटरनेट और पुस्तकें हमें हर प्रकार की जानकारी दे सकती हैं।

लेकिन फिर भी लोग तनावग्रस्त, असंतुष्ट और भ्रमित क्यों हैं?

क्योंकि सूचना और ज्ञान एक जैसी चीज़ें नहीं हैं।

हमें केवल यह जानने की आवश्यकता नहीं कि दुनिया में क्या हो रहा है।

हमें यह भी जानने की आवश्यकता है कि हमारे भीतर क्या हो रहा है।

जब आत्मा स्वयं को पहचानती है, तब जीवन में संतुलन आने लगता है।

यही वह ज्योति है जिसने राधे का जीवन बदला और वही ज्योति आज भी प्रत्येक आत्मा को मार्ग दिखा सकती है।

---

## चिंतन

यदि किसी कमरे में वर्षों से अंधेरा हो, तो अंधकार को बाहर निकालने के लिए संघर्ष नहीं करना पड़ता।

केवल एक दीपक जलाना होता है।

उसी प्रकार जीवन की अनेक समस्याएँ तब हल होने लगती हैं जब आत्मज्ञान का प्रकाश हमारे भीतर जलता है।

प्रश्न यह नहीं है कि अंधकार कितना बड़ा है।

प्रश्न यह है कि क्या हमने दीपक जलाया है?

---

## मम्मा का संदेश

"ज्ञान वह प्रकाश है जो आत्मा को स्वयं से और परमात्मा से पुनः मिलाता है।"

---



## आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मैं स्वयं को किस पहचान से देखता हूँ—शरीर या आत्मा?
- मेरे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण सत्य क्या है?
- क्या मेरा ज्ञान मेरे व्यवहार में दिखाई देता है?

---

### अभ्यास

आज दिन में तीन बार एक मिनट के लिए रुकें और स्वयं से कहें:

**"मैं एक शांत, पवित्र और ज्योतिर्मय आत्मा हूँ।"**

फिर देखें कि आपके विचार और भावनाएँ कैसे बदलती हैं।

---

### अभ्यास करने योग्य गुण

#### जागरूकता (Awareness)

स्वयं को सही रूप में पहचानने और उसी अनुसार जीने की क्षमता।

---

### अध्याय का सार

जब आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप को पहचान लेती है, तब ज्ञान केवल शब्द नहीं रहता—वह जीवन को प्रकाशित करने वाली ज्योति बन जाता है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 4 : ईश्वरीय प्रेम का अनुभव जब आत्मा अपने सच्चे पिता को पहचानती है

दुनिया में हर व्यक्ति प्रेम की खोज करता है।

बचपन से लेकर जीवन के अंतिम क्षण तक मनुष्य चाहता है कि कोई उसे समझे, स्वीकार करे और बिना शर्त प्रेम करे।

लेकिन अधिकांश प्रेम अपेक्षाओं, परिस्थितियों और संबंधों से जुड़ा होता है।

जब परिस्थितियाँ बदलती हैं, तो भावनाएँ भी बदल जाती हैं।

इसी कारण बहुत-से लोग प्रेम की तलाश में रहते हैं, फिर भी भीतर कहीं न कहीं खालीपन अनुभव करते हैं।

युवा राधे के जीवन में एक ऐसा अनुभव आया जिसने इस खोज को समाप्त कर दिया।

उन्होंने केवल ईश्वर के बारे में नहीं सुना।

उन्होंने ईश्वर के प्रेम को अनुभव किया।

---

### परमात्मा कौन है?

जब ईश्वरीय ज्ञान प्रकट हुआ, तब आत्माओं को यह समझ मिली कि परमात्मा कोई दूर बैठी हुई शक्ति नहीं है।

वे सभी आत्माओं के निराकार, ज्योतिर्मय और कल्याणकारी पिता हैं।

जैसे प्रत्येक बच्चे का एक शारीरिक पिता होता है, वैसे ही प्रत्येक आत्मा का एक परम पिता भी है।

यह विचार राधे के लिए केवल एक दार्शनिक सिद्धांत नहीं था।

यह एक जीवंत अनुभव बन गया।

उन्होंने अनुभव किया कि परमात्मा उन्हें जानते हैं, समझते हैं और बिना किसी शर्त के प्रेम करते हैं।



## प्रेम जो बदल देता है

दुनिया में बहुत-से लोग स्वयं को बदलने का प्रयास करते हैं।

वे अपनी कमजोरियों से लड़ते हैं।

वे अपने दोषों को समाप्त करने का प्रयास करते हैं।

लेकिन केवल संघर्ष हमेशा परिवर्तन नहीं लाता।

सच्चा परिवर्तन प्रेम से आता है।

जब कोई व्यक्ति सम्मान और प्रेम अनुभव करता है, तो उसके भीतर छिपी

अच्छाइयाँ जागने लगती हैं।

राधे ने ईश्वरीय प्रेम के माध्यम से यही अनुभव किया।

उन्होंने महसूस किया कि परमात्मा उन्हें उनकी कमियों से नहीं, बल्कि उनकी मूल पवित्रता से देखते हैं।

यह अनुभव इतना शक्तिशाली था कि उसने उनके भीतर आत्म-सम्मान को और गहरा कर दिया।

---

## आत्म-सम्मान की नींव

बहुत-से लोग अपना मूल्य दूसरों की राय से तय करते हैं।

यदि लोग प्रशंसा करें तो वे खुश हो जाते हैं।

यदि लोग आलोचना करें तो वे दुखी हो जाते हैं।

लेकिन यह आधार बहुत कमजोर होता है।

राधे ने एक नया आधार खोज लिया।

उन्होंने समझा—

**"मेरा मूल्य इस बात से नहीं तय होता कि लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं। मेरा मूल्य इस बात से तय होता है कि मैं वास्तव में कौन हूँ—एक पवित्र आत्मा, परमात्मा की संतान।"**

यह समझ उनके आत्म-सम्मान का आधार बन गई।

---



## प्रेम और निर्भयता

जहाँ प्रेम होता है, वहाँ भय कम होने लगता है।

जब बच्चा अपने माता-पिता का हाथ पकड़ता है, तो अंधेरी सड़क भी उसे डरावनी नहीं लगती।

उसी प्रकार जब आत्मा परमात्मा के प्रेम को अनुभव करती है, तो जीवन की चुनौतियाँ उतनी भारी नहीं लगतीं।

राधे ने अपने जीवन में अनेक कठिन परिस्थितियों का सामना किया।

समाज का विरोध, गलतफहमियाँ और अनेक प्रकार की चुनौतियाँ सामने आईं।

लेकिन उनके भीतर एक गहरा विश्वास था—

**"मैं अकेली नहीं हूँ। परमात्मा मेरे साथ हैं।"**

यही विश्वास उनकी शक्ति बन गया।

---

## प्रेम जो सभी के लिए समान है

दुनिया में अक्सर प्रेम सीमित होता है।

हम कुछ लोगों को अपना मानते हैं और कुछ को पराया।

लेकिन परमात्मा का प्रेम सभी आत्माओं के लिए समान होता है।

वे किसी धर्म, जाति, भाषा या देश के आधार पर भेदभाव नहीं करते।

राधे ने इस सार्वभौमिक प्रेम को समझा।

यही कारण था कि बाद में जब वे "मम्मा" बनीं, तो उन्होंने भी सभी आत्माओं को समान स्नेह और सम्मान दिया।

लोग उनके पास केवल ज्ञान के लिए नहीं आते थे।

वे उस प्रेम को अनुभव करने आते थे जो उन्हें स्वीकार करता था और आगे बढ़ने की शक्ति देता था।

---



## प्रेम का प्रतिबिंब बनना

ईश्वरीय प्रेम का सबसे सुंदर परिणाम यह है कि धीरे-धीरे आत्मा स्वयं भी प्रेम का स्रोत बनने लगती है।

जैसे सूर्य की किरणें चंद्रमा पर पड़ती हैं और चंद्रमा प्रकाश फैलाने लगता है।

उसी प्रकार जब आत्मा परमात्मा के प्रेम से भर जाती है, तो वह दूसरों को भी प्रेम देना शुरू कर देती है।

राधे के साथ भी यही हुआ।

वे केवल प्रेम पाने वाली आत्मा नहीं रहीं।

वे प्रेम बाँटने वाली आत्मा बन गईं।

उनकी उपस्थिति लोगों को शांति देती थी।

उनके शब्द लोगों को आशा देते थे।

उनका जीवन लोगों को प्रेरणा देता था।

---

## आधुनिक जीवन के लिए संदेश

आज की दुनिया में लोग पहले से अधिक जुड़े हुए दिखाई देते हैं।

सोशल मीडिया, फोन और तकनीक ने दूरियों को कम कर दिया है।

फिर भी अकेलेपन की भावना बढ़ती जा रही है।

क्यों?

क्योंकि संपर्क (Connection) और आत्मिक संबंध (Belonging) अलग-अलग चीजें हैं।

आत्मा को केवल बातचीत नहीं चाहिए।

आत्मा को प्रेम चाहिए।

ऐसा प्रेम जो उसे उसके वास्तविक मूल्य का अनुभव कराए।

ईश्वरीय प्रेम हमें यही अनुभव कराता है।

यह हमें याद दिलाता है कि हम कभी अकेले नहीं हैं।

हम परमात्मा की संतान हैं।



---

## चिंतन

यदि कोई व्यक्ति जीवन भर प्रेम खोजता रहे और अंत में यह जान पाए कि प्रेम का सबसे बड़ा स्रोत हमेशा उसके पास ही था, तो उसे कैसा लगेगा?

राधे के जीवन में यही खोज पूरी हुई।

उन्होंने उस परम प्रेम को पहचान लिया जो न बदलता है, न समाप्त होता है। और उसी प्रेम ने उन्हें "मम्मा" बना दिया—हजारों आत्माओं के लिए आध्यात्मिक माता।

---

## मम्मा का संदेश

"जब आत्मा परमात्मा के प्रेम को अनुभव करती है, तब उसकी सारी कमी पूरी हो जाती है।"

---

## आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या मेरा आत्म-सम्मान दूसरों की राय पर आधारित है?
- मैं प्रेम पाने की अपेक्षा अधिक करता हूँ या प्रेम देने का प्रयास?
- क्या मैं परमात्मा के प्रेम को अनुभव करने के लिए समय निकालता हूँ?

---

## अभ्यास

आज पाँच मिनट शांत बैठें।

अपने आप को एक छोटी ज्योति-बिंदु आत्मा के रूप में देखें।

फिर अनुभव करें कि परमात्मा, प्रेम के महासागर, अपनी दिव्य किरणों से आपको भर रहे हैं।

केवल अनुभव करें—

**"मैं परमात्मा की प्रिय संतान हूँ।"**



---

अभ्यास करने योग्य गुण

प्रेम (Love)

बिना अपेक्षा के स्वीकार करना, सम्मान देना और शुभभावना रखना।

---

अध्याय का सार

ईश्वरीय प्रेम आत्मा को उसकी वास्तविक कीमत का अनुभव कराता है और उसे दूसरों के लिए प्रेम का स्रोत बना देता है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 5 : सेवा का आह्वान जब ज्ञान केवल अपने लिए नहीं रहता

सच्चा ज्ञान कभी केवल अपने तक सीमित नहीं रहता।

जब किसी आत्मा को कोई अनमोल खजाना मिलता है, तो उसके भीतर स्वाभाविक रूप से उसे दूसरों के साथ बाँटने की भावना जागती है।

यही भावना युवा राधे के भीतर भी जागी।

उन्होंने जो शांति अनुभव की थी, वे चाहती थीं कि अन्य आत्माएँ भी उसे अनुभव करें।

उन्होंने जो प्रेम पाया था, वे चाहती थीं कि वह प्रेम औरों तक भी पहुँचे।

उन्होंने जो सत्य जाना था, वे चाहती थीं कि उससे औरों का जीवन भी प्रकाशित हो।

---

### सेवा का वास्तविक अर्थ

बहुत-से लोग सेवा को केवल दान, सहायता या किसी कार्य में योगदान देने तक सीमित समझते हैं।

लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि से सेवा का अर्थ कहीं अधिक गहरा है।

सेवा का अर्थ है—

- किसी को आशा देना।
- किसी के मन में साहस जगाना।
- किसी को उसकी अच्छाई का अनुभव कराना।
- किसी आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप की याद दिलाना।

राधे ने समझ लिया था कि संसार की सबसे बड़ी सेवा आत्माओं को आत्म-जागृति की ओर ले जाना है।

---



## छोटी उम्र, बड़ा उत्तरदायित्व

राधे अभी बहुत युवा थीं।

सामान्यतः लोग सोचते हैं कि नेतृत्व केवल उम्र और अनुभव से आता है।

लेकिन आध्यात्मिक संसार में नेतृत्व का आधार आंतरिक परिपक्वता होती है।

राधे की पवित्रता, समझ और स्थिरता इतनी गहरी थी कि लोग स्वाभाविक रूप से उनसे प्रेरित होने लगे।

वे केवल ज्ञान सुनती नहीं थीं।

वे ज्ञान को जीती थीं।

यही कारण था कि उनके शब्दों में प्रभाव था।

उनके जीवन में प्रामाणिकता थी।

और यही प्रामाणिकता उन्हें एक स्वाभाविक सेवाधारी बना रही थी।

---

## उदाहरण की शक्ति

दुनिया में दो प्रकार के शिक्षक होते हैं।

पहले वे जो केवल बताते हैं कि क्या करना चाहिए।

दूसरे वे जो स्वयं करके दिखाते हैं।

राधे दूसरे प्रकार की शिक्षिका थीं।

यदि वे शांति की बात करतीं, तो लोग उनके चेहरे पर शांति देखते थे।

यदि वे प्रेम की बात करतीं, तो लोग उनके व्यवहार में प्रेम अनुभव करते थे।

यदि वे आत्म-सम्मान की बात करतीं, तो लोग उनके व्यक्तित्व में आत्म-सम्मान की गरिमा देखते थे।

इसीलिए उनकी सेवा केवल शब्दों से नहीं, बल्कि उनके जीवन से होती थी।

---

## सेवा और विनम्रता

जैसे-जैसे लोग राधे का सम्मान करने लगे, वैसे-वैसे उनकी विनम्रता भी बढ़ती गई।



यह एक दुर्लभ गुण है।  
अक्सर प्रशंसा मिलने पर अहंकार बढ़ जाता है।  
लेकिन सच्चे सेवाधारी समझते हैं कि वे केवल एक माध्यम हैं।  
राधे कभी स्वयं को केंद्र में नहीं रखती थीं।  
उनका ध्यान सदैव परमात्मा और सेवा के उद्देश्य पर रहता था।  
वे जानती थीं कि शक्ति का स्रोत परमात्मा हैं।  
इसीलिए सफलता भी उन्हें अहंकारी नहीं बना सकी।

---

### **सेवा का प्रभाव**

किसी भी महान सेवा का प्रभाव तुरंत दिखाई नहीं देता।  
एक किसान बीज बोता है, लेकिन फसल समय आने पर दिखाई देती है।  
उसी प्रकार राधे द्वारा बोए गए आध्यात्मिक संस्कारों के बीज हजारों आत्माओं के  
जीवन में फल देने लगे।  
कई लोगों को जीवन का उद्देश्य मिला।  
कई लोगों को आत्म-सम्मान मिला।  
कई लोगों को शांति मिली।  
कई लोगों को परमात्मा से संबंध जोड़ने का मार्ग मिला।  
एक आत्मा का परिवर्तन अनेक आत्माओं के परिवर्तन का कारण बन गया।

---

### **सच्चा नेतृत्व**

समय के साथ राधे को अनेक जिम्मेदारियाँ मिलने लगीं।  
लेकिन उन्होंने कभी नेतृत्व को अधिकार के रूप में नहीं देखा।  
उन्होंने नेतृत्व को सेवा के रूप में देखा।  
सच्चा नेता वह नहीं जो लोगों पर प्रभाव डाले।  
सच्चा नेता वह है जो लोगों के भीतर छिपी शक्ति को जागृत करे।  
राधे लोगों को अपने ऊपर निर्भर नहीं बनाती थीं।



वे उन्हें आत्मनिर्भर बनाती थीं।

वे लोगों को स्वयं की आध्यात्मिक शक्ति पहचानने में सहायता करती थीं।

---

### आधुनिक जीवन के लिए संदेश

हममें से प्रत्येक के पास सेवा करने का अवसर है।

सेवा करने के लिए मंच, पद या बड़ी संस्था की आवश्यकता नहीं होती।

हम सेवा कर सकते हैं—

- एक मुस्कान से।
- एक शुभकामना से।
- एक प्रोत्साहन के शब्द से।
- किसी को ध्यानपूर्वक सुनकर।
- किसी को उसकी अच्छाई याद दिलाकर।

कभी-कभी एक छोटा-सा सकारात्मक विचार किसी व्यक्ति का पूरा दिन बदल सकता है।

और कभी-कभी एक दिन का परिवर्तन पूरे जीवन का परिवर्तन बन जाता है।

---

### चिंतन

जब दीपक जलता है, तो वह यह नहीं सोचता कि उसे प्रकाश देना चाहिए या नहीं।  
उसका स्वभाव ही प्रकाश देना है।

उसी प्रकार जब आत्मा ज्ञान और प्रेम से भर जाती है, तो सेवा उसका स्वाभाविक स्वभाव बन जाती है।

राधे का जीवन इसी सत्य का उदाहरण है।

उन्होंने स्वयं को बदला।

फिर उनके माध्यम से संसार बदलने लगा।

---



## मम्मा का संदेश

"जो आत्मा स्वयं भरपूर होती है, वही दूसरों को सच्ची प्राप्ति दे सकती है।"

---

## आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मैं अपने आसपास के लोगों के जीवन में क्या सकारात्मक योगदान दे रहा हूँ?
  - क्या मेरी उपस्थिति लोगों को शक्ति देती है?
  - क्या मैं सेवा को कर्तव्य समझता हूँ या सौभाग्य?
- 

## अभ्यास

आज कम से कम तीन लोगों को सच्चे दिल से कोई सकारात्मक बात कहें।

उनके किसी गुण की प्रशंसा करें।

उन्हें प्रोत्साहित करें।

उनके लिए शुभभावना रखें।

---

## अभ्यास करने योग्य गुण

### सेवाभाव (Service-mindedness)

दूसरों के कल्याण के लिए निःस्वार्थ भावना से कार्य करना।

---

## अध्याय का सार

जब आत्मा ईश्वरीय प्रेम और ज्ञान से भर जाती है, तब सेवा उसके जीवन का स्वाभाविक प्रवाह बन जाती है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 6 : मम्मा बनना

### एक युवा आत्मा से आध्यात्मिक माता तक की यात्रा

कुछ लोग अपने जीवन से सफलता प्राप्त करते हैं।

कुछ लोग अपने जीवन से प्रेरणा देते हैं।

लेकिन बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जिनका जीवन हजारों लोगों के लिए आश्रय, शक्ति और प्रेम का स्रोत बन जाता है।

राधे ऐसी ही एक आत्मा थीं।

समय के साथ लोग उन्हें केवल उनके नाम से नहीं, बल्कि एक विशेष संबोधन से पुकारने लगे—

**"मम्मा"।**

यह केवल एक नाम नहीं था।

यह प्रेम, सम्मान और आध्यात्मिक मातृत्व की पहचान थी।

---

**मातृत्व केवल संबंध नहीं, एक गुण है**

आमतौर पर जब हम "माँ" शब्द सुनते हैं, तो हमारे मन में एक ऐसे व्यक्ति की छवि आती है जो जन्म देती है, पालन-पोषण करती है और अपने बच्चों की देखभाल करती है।

लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि से मातृत्व एक गुण है।

यह वह शक्ति है जो—

- स्वीकार करती है।
- पोषण देती है।
- प्रोत्साहित करती है।
- क्षमा करती है।
- आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है।

राधे के भीतर ये सभी गुण स्वाभाविक रूप से विकसित होने लगे थे।



इसी कारण लोग उनके पास केवल ज्ञान के लिए नहीं, बल्कि स्नेह और शक्ति पाने के लिए भी आते थे।

---

### उम्र से नहीं, गुणों से महानता

जब राधे को महत्वपूर्ण जिम्मेदारियाँ मिलीं, तब वे उम्र में बहुत बड़ी नहीं थीं।

बहुत से लोगों को यह आश्चर्यजनक लगता था।

लेकिन आध्यात्मिक जीवन में योग्यता का आधार केवल उम्र नहीं होता।

योग्यता का आधार होता है—

- पवित्रता
- स्थिरता
- विनम्रता
- आत्म-सम्मान
- ईश्वरीय प्रेम

राधे के पास ये गुण इतनी गहराई से थे कि लोग सहज रूप से उनका सम्मान करने लगे।

वे किसी पद के कारण आदरणीय नहीं बनीं।

वे अपने गुणों के कारण आदरणीय बनीं।

---

### मम्मा की विशेषता

बहुत-से लोग ज्ञान देते हैं।

बहुत-से लोग नेतृत्व करते हैं।

लेकिन मम्मा की विशेषता कुछ और थी।

वे हर आत्मा को विशेष अनुभव कराती थीं।

जब कोई उनके सामने बैठता था, तो उसे लगता था कि उसे समझा गया है।

जब कोई अपनी कमजोरी बताता था, तो उसे आलोचना नहीं, बल्कि प्रोत्साहन मिलता था।



जब कोई निराश होता था, तो उसे आशा मिलती थी।  
यही एक आध्यात्मिक माता की पहचान है।  
वह केवल समस्याएँ नहीं देखती।  
वह संभावनाएँ देखती है।

---

### **अनुशासन और प्रेम का संतुलन**

मम्मा केवल स्नेह का स्वरूप नहीं थीं।  
वे आध्यात्मिक अनुशासन की भी प्रतिमूर्ति थीं।  
वे जानती थीं कि केवल प्रेम पर्याप्त नहीं है।  
प्रेम के साथ सही दिशा भी आवश्यक है।  
इसलिए वे कोमल भी थीं और दृढ़ भी।  
यदि किसी आत्मा को सुधार की आवश्यकता होती, तो वे उसे प्रेमपूर्वक मार्गदर्शन देतीं।  
यदि किसी को प्रोत्साहन चाहिए होता, तो वे उसे शक्ति देतीं।  
उनके भीतर प्रेम और सत्य का सुंदर संतुलन था।

---

### **मौन की शक्ति**

मम्मा की सबसे बड़ी विशेषताओं में से एक थी उनका मौन।  
वे केवल बोलकर नहीं सिखाती थीं।  
उनकी उपस्थिति भी शिक्षा देती थी।  
कई लोग कहते थे कि उनके पास बैठने मात्र से मन शांत हो जाता था।  
ऐसा इसलिए था क्योंकि उनका मन स्वयं शांत था।  
उनके विचार पवित्र थे।  
उनकी चेतना स्थिर थी।  
सच्ची शिक्षा शब्दों से कम और स्थिति से अधिक दी जाती है।  
मम्मा इसका जीवंत उदाहरण थीं।



---

## सभी आत्माओं की माता

मम्मा का प्रेम सीमित नहीं था।

वह किसी एक परिवार, समूह या समुदाय तक सीमित नहीं था।

वे प्रत्येक आत्मा को परमात्मा की संतान के रूप में देखती थीं।

इसी कारण उनका प्रेम सार्वभौमिक था।

कोई नया हो या पुराना।

कोई शिक्षित हो या अशिक्षित।

कोई धनी हो या गरीब।

उनकी दृष्टि में सभी आत्माएँ समान थीं।

यही आध्यात्मिक मातृत्व का सर्वोच्च स्वरूप है।

---

## आधुनिक जीवन के लिए संदेश

आज दुनिया को केवल बुद्धिमान लोगों की आवश्यकता नहीं है।

दुनिया को ऐसे लोगों की आवश्यकता है जो—

- सुन सकें,
- समझ सकें,
- स्वीकार कर सकें,
- प्रेरित कर सकें।

हम सभी अपने जीवन में "मम्मा" जैसे गुण विकसित कर सकते हैं।

इसके लिए किसी विशेष पद की आवश्यकता नहीं है।

जहाँ प्रेम, धैर्य और करुणा है, वहाँ आध्यात्मिक मातृत्व प्रकट हो सकता है।

---

## चिंतन

एक वृक्ष अपने लिए फल नहीं खाता।

एक नदी अपने लिए नहीं बहती।



एक दीपक अपने लिए नहीं जलता।  
उसी प्रकार महान आत्माएँ केवल अपने लिए नहीं जीतीं।  
वे दूसरों के जीवन को समृद्ध बनाने के लिए जीती हैं।  
मम्मा का जीवन इसी सत्य का सुंदर उदाहरण है।

---

### मम्मा का संदेश

"सच्ची महानता दूसरों को ऊपर उठाने में है, स्वयं ऊपर उठने में नहीं।"

---

### आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- क्या लोग मेरी उपस्थिति में सहज और सुरक्षित महसूस करते हैं?
- क्या मैं दूसरों की कमियों से अधिक उनके गुणों को देखता हूँ?
- क्या मेरे प्रेम में स्वार्थ कम और शुभभावना अधिक है?

### अभ्यास

आज किसी एक व्यक्ति को बिना आलोचना किए पूरा ध्यान देकर सुनें।  
उसे यह अनुभव कराएँ कि वह महत्वपूर्ण है।  
केवल सुनें, समझें और शुभभावना रखें।

### अभ्यास करने योग्य गुण

#### मातृत्व (Spiritual Motherhood)

हर आत्मा को प्रेम, सुरक्षा, सम्मान और प्रोत्साहन देने की क्षमता।

---

### अध्याय का सार

मम्मा इसलिए महान नहीं बनीं क्योंकि उन्होंने नेतृत्व किया; वे इसलिए महान बनीं क्योंकि उन्होंने हर आत्मा को प्रेम और शक्ति का अनुभव कराया।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 7 : ज़िम्मेदारी का मुकुट जब विश्वास के साथ उत्तरदायित्व आता है

जीवन में कुछ लोगों को अवसर मिलते हैं।  
कुछ लोगों को सम्मान मिलता है।  
और कुछ लोगों को ज़िम्मेदारियाँ मिलती हैं।  
अक्सर लोग सम्मान चाहते हैं, लेकिन ज़िम्मेदारी से बचना चाहते हैं।  
लेकिन आध्यात्मिक जीवन में दोनों साथ-साथ चलते हैं।  
जिस आत्मा पर अधिक विश्वास किया जाता है, उसे अधिक उत्तरदायित्व भी दिया जाता है।  
राधे के जीवन में भी ऐसा ही हुआ।  
जैसे-जैसे उनकी आध्यात्मिक परिपक्वता बढ़ती गई, वैसे-वैसे उन्हें बड़ी-बड़ी जिम्मेदारियाँ सौंपी जाने लगीं।  
लेकिन उन्होंने इन जिम्मेदारियों को कभी बोझ नहीं माना।  
उन्होंने इन्हें परमात्मा द्वारा दिया गया एक पवित्र विश्वास समझा।

---

### विश्वास कैसे प्राप्त होता है?

विश्वास माँगा नहीं जाता।

विश्वास कमाया जाता है।

जब कोई व्यक्ति—

- अपने वचनों का पालन करता है,
- ईमानदारी से कार्य करता है,
- परिस्थितियों में स्थिर रहता है,
- और निस्वार्थ भाव से सेवा करता है,

तब लोग स्वाभाविक रूप से उस पर विश्वास करने लगते हैं।

राधे ने अपने जीवन में यही गुण विकसित किए थे।



वे जो कहती थीं, वही करती थीं।

उनके विचार, शब्द और कर्म में एकरूपता थी।

यही कारण था कि धीरे-धीरे सभी उन्हें महत्वपूर्ण जिम्मेदारियाँ सौंपने लगे।

---

### नेतृत्व का नया अर्थ

दुनिया में नेतृत्व को अक्सर अधिकार से जोड़ा जाता है।

लोग सोचते हैं कि नेता वह है जो आदेश देता है और दूसरे उसका पालन करते हैं।

लेकिन मम्मा ने नेतृत्व की एक अलग परिभाषा प्रस्तुत की।

उनके लिए नेता वह था जो—

- सबसे पहले स्वयं उदाहरण बने।
- सबसे अधिक जिम्मेदारी स्वीकार करे।
- सबसे कम श्रेय ले।
- सबसे अधिक सेवा करे।

वे कभी लोगों पर नियंत्रण नहीं चाहती थीं।

वे लोगों को सशक्त बनाना चाहती थीं।

यही सच्चे नेतृत्व की पहचान है।

---

### बड़ी भूमिका, वही विनम्रता

आमतौर पर जब लोगों को ऊँचा पद मिलता है, तो उनका व्यवहार बदलने लगता है।

लेकिन मम्मा के साथ इसका उल्टा हुआ।

जितनी बड़ी उनकी भूमिका होती गई, उतनी ही उनकी विनम्रता बढ़ती गई।

वे जानती थीं कि हर उपलब्धि का आधार परमात्मा की शक्ति है।

इसलिए वे कभी स्वयं को केंद्र में नहीं रखती थीं।

उनकी दृष्टि हमेशा उद्देश्य पर रहती थी, व्यक्तित्व पर नहीं।



यही कारण था कि लोग उनका सम्मान केवल उनकी भूमिका के कारण नहीं, बल्कि उनके चरित्र के कारण करते थे।

---

### कठिन निर्णय लेने की शक्ति

ज़िम्मेदारी के साथ एक और चुनौती आती है—

निर्णय लेने की।

कभी-कभी ऐसे निर्णय लेने पड़ते हैं जो सभी को पसंद नहीं आते।

कभी सत्य के पक्ष में खड़ा होना पड़ता है।

कभी दीर्घकालिक लाभ के लिए अल्पकालिक असुविधा स्वीकार करनी पड़ती है।

मम्मा ने ऐसे अनेक अवसरों का सामना किया।

लेकिन उन्होंने हमेशा सिद्धांतों को सुविधाओं से ऊपर रखा।

उनका आधार था—

**"क्या यह सही है?"**

न कि—

**"क्या यह आसान है?"**

यही सोच उन्हें एक विश्वसनीय मार्गदर्शक बनाती थी।

---

### जिम्मेदारी और आत्म-देखभाल

एक महत्वपूर्ण बात यह है कि सच्ची जिम्मेदारी का अर्थ स्वयं को थका देना नहीं है।

मम्मा समझती थीं कि जो स्वयं भीतर से शक्तिशाली नहीं है, वह दूसरों को शक्ति नहीं दे सकता।

इसलिए वे नियमित रूप से योग, आत्म-चिंतन और परमात्मा के साथ संबंध पर ध्यान देती थीं।

उनकी बाहरी सेवा का स्रोत उनकी आंतरिक स्थिति थी।

जितना वे परमात्मा से भरती थीं, उतना ही वे दूसरों को दे पाती थीं।



---

## हजारों आत्माओं की प्रेरणा

समय के साथ मम्मा हजारों आत्माओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गईं।

लोग उनके पास केवल सलाह लेने नहीं आते थे।

वे उनके पास शक्ति लेने आते थे।

वे जानते थे कि यहाँ उन्हें—

- स्पष्टता मिलेगी,
- प्रोत्साहन मिलेगा,
- सत्य मिलेगा,
- और प्रेम मिलेगा।

यही किसी भी महान उत्तरदायित्व का सर्वोच्च परिणाम है।

जब आपकी उपस्थिति लोगों के जीवन को बेहतर बनाने लगे।

---

## आधुनिक जीवन के लिए संदेश

हम सभी किसी न किसी रूप में नेता हैं।

- माता-पिता अपने बच्चों के नेता हैं।
- शिक्षक अपने विद्यार्थियों के नेता हैं।
- प्रबंधक अपनी टीम के नेता हैं।
- और हम सभी अपने विचारों के नेता हैं।

प्रश्न यह नहीं है कि हमारे पास कितनी शक्ति है।

प्रश्न यह है कि हम उस शक्ति का उपयोग कैसे करते हैं।

क्या हम लोगों को नियंत्रित करते हैं?

या उन्हें प्रेरित करते हैं?

मम्मा का जीवन हमें दूसरा मार्ग चुनना सिखाता है।

---



## चिंतन

मुकुट पहनना आसान है।

उसके योग्य बनना कठिन है।

जिम्मेदारी सम्मान नहीं मांगती।

जिम्मेदारी समर्पण मांगती है।

मम्मा ने अपने जीवन से दिखाया कि सच्चा नेतृत्व अधिकार का नहीं, उत्तरदायित्व का विषय है।

---

## मम्मा का संदेश

"जिसे परमात्मा का कार्य सौंपा जाता है, उसे पहले स्वयं को योग्य बनाना पड़ता है।"

---

## आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मेरे जीवन में कौन-सी जिम्मेदारियाँ सबसे महत्वपूर्ण हैं?
  - क्या मैं उन्हें बोझ समझता हूँ या अवसर?
  - क्या लोग मुझ पर भरोसा कर सकते हैं?
- 

## अभ्यास

आज अपनी किसी एक जिम्मेदारी को विशेष जागरूकता और प्रेम के साथ निभाएँ।  
शिकायत के बिना।

बहाने के बिना।

पूरी निष्ठा के साथ।

---



अभ्यास करने योग्य गुण

उत्तरदायित्व (Responsibility)

विश्वास के योग्य बनना और अपने कर्तव्यों को निष्ठा से निभाना।

---

अध्याय का सार

सच्चा नेतृत्व पद से नहीं, बल्कि उस विश्वास से जन्म लेता है जिसे हम अपने चरित्र, सेवा और निष्ठा से अर्जित करते हैं।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 8 : पवित्रता की शक्ति वह नींव जिस पर महानता खड़ी होती है

दुनिया शक्ति को अक्सर बाहरी उपलब्धियों से मापती है।  
लोग धन, पद, प्रसिद्धि और प्रभाव को शक्ति का प्रतीक मानते हैं।  
लेकिन आध्यात्मिक जीवन एक अलग सत्य सिखाता है।

**सबसे बड़ी शक्ति पवित्रता है।**

पवित्रता केवल बाहरी व्यवहार नहीं है।

यह मन की स्वच्छता, भावनाओं की निर्मलता और इरादों की सच्चाई है।  
मम्मा के जीवन की सबसे बड़ी विशेषताओं में से एक उनकी अद्भुत पवित्रता थी।  
यही पवित्रता उनकी शक्ति, उनकी शांति और उनके प्रभाव का आधार बनी।

---

### पवित्रता क्या है?

बहुत-से लोग पवित्रता को केवल कुछ नियमों का पालन करना समझते हैं।  
लेकिन वास्तविक पवित्रता उससे कहीं अधिक गहरी है।

पवित्रता का अर्थ है—

- शुद्ध विचार रखना।
- शुभ भावनाएँ रखना।
- स्वार्थ से मुक्त इरादे रखना।
- सभी के प्रति सम्मान रखना।
- आत्मा की मूल अच्छाई में स्थित रहना।

जब मन शुद्ध होता है, तो निर्णय स्पष्ट होते हैं।

जब भावनाएँ शुद्ध होती हैं, तो संबंध मधुर होते हैं।

जब इरादे शुद्ध होते हैं, तो कार्य सफल होते हैं।

मम्मा ने अपने जीवन से यह सिद्ध किया।

---



## पवित्रता और आत्म-सम्मान

जो व्यक्ति स्वयं का सम्मान करता है, वही पवित्रता को बनाए रख सकता है।

और जो पवित्र रहता है, उसका आत्म-सम्मान और बढ़ता है।

यह एक सुंदर चक्र है।

मम्मा हमेशा आत्मा की गरिमा में स्थित रहती थीं।

वे स्वयं को परमात्मा की संतान मानती थीं।

इसलिए वे अपने विचारों, शब्दों और कर्मों को भी उसी गरिमा के अनुरूप रखती थीं।

उनका जीवन यह संदेश देता था—

**"मैं कौन हूँ, यह मेरे व्यवहार में दिखाई देना चाहिए।"**

---

## पवित्रता से जन्मी शक्ति

लोग अक्सर सोचते हैं कि कठोरता शक्ति है।

लेकिन वास्तविक शक्ति कोमलता में भी हो सकती है।

मम्मा की शक्ति उनकी आवाज़ की ऊँचाई में नहीं थी।

उनकी शक्ति उनकी आंतरिक स्थिति में थी।

जब कोई आत्मा पवित्र होती है—

- उसका मन कम विचलित होता है।
- उसके निर्णय अधिक स्पष्ट होते हैं।
- उसके संबंध अधिक सच्चे होते हैं।
- उसका प्रभाव अधिक गहरा होता है।

यही कारण था कि मम्मा की उपस्थिति लोगों को स्थिरता और सुरक्षा का अनुभव कराती थी।

---



## विचारों की स्वच्छता

पवित्रता की शुरुआत विचारों से होती है।

हर शब्द एक विचार से जन्म लेता है।

हर कर्म एक विचार से शुरू होता है।

इसलिए मम्मा अपने विचारों के प्रति अत्यंत सजग रहती थीं।

वे जानती थीं कि नकारात्मक विचार पहले स्वयं को कमजोर करते हैं और फिर वातावरण को प्रभावित करते हैं।

इसके विपरीत, शुद्ध और शुभ विचार वातावरण में शांति और शक्ति फैलाते हैं।

इसलिए वे केवल सही कार्य करने पर ही नहीं, सही सोचने पर भी ध्यान देती थीं।

---

## पवित्रता और संबंध

अधिकांश संबंध अपेक्षाओं के कारण कमजोर हो जाते हैं।

जब हम दूसरों से कुछ पाने की आशा रखते हैं, तो निराशा की संभावना भी बढ़ जाती है।

लेकिन जब संबंध सम्मान, शुभभावना और निस्वार्थ प्रेम पर आधारित होते हैं, तो वे मजबूत बनते हैं।

मम्मा लोगों से जुड़ती थीं, लेकिन उन पर निर्भर नहीं होती थीं।

वे प्रेम करती थीं, लेकिन आसक्त नहीं होती थीं।

वे सेवा करती थीं, लेकिन बदले में कुछ नहीं चाहती थीं।

यही आध्यात्मिक पवित्रता का सुंदर स्वरूप है।

---

## पवित्रता का प्रभाव

सुगंधित फूल बोलते नहीं हैं।

फिर भी उनकी खुशबू दूर तक फैलती है।

उसी प्रकार पवित्रता को प्रचार की आवश्यकता नहीं होती।

उसका प्रभाव स्वाभाविक रूप से फैलता है।



मम्मा के जीवन में भी यही हुआ।  
लोग केवल उनके शब्दों से प्रभावित नहीं होते थे।  
वे उनकी स्थिति से प्रभावित होते थे।  
उनकी आँखों की शांति, उनके चेहरे की स्थिरता और उनके व्यवहार की सादगी  
लोगों के दिलों को छू लेती थी।

---

### **आधुनिक जीवन के लिए संदेश**

आज का संसार पहले से कहीं अधिक व्यस्त है।  
जानकारी अधिक है।  
विकल्प अधिक हैं।  
विकर्षण अधिक हैं।  
ऐसे समय में पवित्रता और भी महत्वपूर्ण हो जाती है।  
पवित्रता हमें यह चुनने में सहायता करती है—

- क्या सोचना है।
- क्या बोलना है।
- क्या करना है।
- और क्या छोड़ देना है।

यह केवल आध्यात्मिक गुण नहीं है।  
यह जीवन को सरल, सुंदर और शक्तिशाली बनाने की कला है।

---

### **चिंतन**

एक साफ दर्पण में प्रतिबिंब स्पष्ट दिखाई देता है।  
लेकिन यदि दर्पण धूल से ढक जाए, तो छवि धुंधली हो जाती है।  
आत्मा भी एक दर्पण की तरह है।  
जब उसमें नकारात्मकता, क्रोध, ईर्ष्या या अहंकार की धूल जमा हो जाती है, तो  
उसकी मूल सुंदरता दिखाई नहीं देती।



पवित्रता उस दर्पण को साफ़ करती है।

और तब आत्मा का वास्तविक प्रकाश चमकने लगता है।

---

### मम्मा का संदेश

"पवित्रता आत्मा का आभूषण नहीं, उसकी वास्तविक पहचान है।"

---

### आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मेरे विचार कितने स्वच्छ और सकारात्मक हैं?
- क्या मेरे इरादे निस्वार्थ हैं?
- क्या मैं दूसरों को सम्मान की दृष्टि से देखता हूँ?

---

### अभ्यास

आज पूरे दिन अपने विचारों पर विशेष ध्यान दें।

जब भी कोई नकारात्मक विचार आए, उसे बदलकर एक शुभ विचार उत्पन्न करें।

उदाहरण:

- आलोचना → शुभकामना
- शिकायत → कृतज्ञता
- क्रोध → समझ

---

### अभ्यास करने योग्य गुण

#### पवित्रता (Purity)

विचार, भावना और कर्म की निर्मलता।

---



अध्याय का सार

पवित्रता वह अदृश्य शक्ति है जो आत्मा को स्थिर, प्रभावशाली और परमात्मा के निकट बनाती है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*

## अध्याय 9 : मौन की महाशक्ति

जहाँ शब्द समाप्त होते हैं, वहाँ अनुभव प्रारम्भ होता है

दुनिया शोर से भरी हुई है।

लोग बोल रहे हैं।

विचार दौड़ रहे हैं।

सूचनाएँ लगातार हमारे मन को भर रही हैं।

लेकिन इस शोर के बीच आत्मा जिस चीज़ की सबसे अधिक तलाश करती है, वह है—मौन।

मौन केवल बोलना बंद करना नहीं है।

मौन एक आंतरिक स्थिति है, जहाँ मन शांत, स्थिर और जागरूक हो जाता है।

मम्माम के जीवन की सबसे प्रभावशाली विशेषताओं में से एक उनका गहरा और शक्तिशाली मौन था।

उनका मौन खाली नहीं था।

वह प्रेम, शक्ति और ज्ञान से भरा हुआ था।

---

### मौन क्यों आवश्यक है?

यदि किसी झील का पानी लगातार हिलता रहे, तो उसमें आकाश का प्रतिबिंब स्पष्ट दिखाई नहीं देगा।

लेकिन जब पानी स्थिर हो जाता है, तो पूरा आकाश उसमें झलकने लगता है। मन भी ऐसा ही है।



जब मन चिंताओं, इच्छाओं, भय और व्यर्थ विचारों से भरा होता है, तब सत्य स्पष्ट दिखाई नहीं देता।

लेकिन जब मन शांत होता है, तब आत्मा अपनी वास्तविकता को अनुभव करने लगती है।

मम्मा ने अपने जीवन में इस आंतरिक मौन को विकसित किया था।

यही कारण था कि उनके निर्णय स्पष्ट होते थे और उनकी उपस्थिति स्थिरता प्रदान करती थी।

---

### **मौन में परमात्मा की आवाज़**

परमात्मा हमें ऊँची आवाज़ में नहीं पुकारते।

वे सूक्ष्म प्रेरणाओं के माध्यम से मार्गदर्शन देते हैं।

लेकिन उस मार्गदर्शन को सुनने के लिए मन का शांत होना आवश्यक है।

मम्मा नियमित रूप से योग और आत्म-चिंतन में समय बिताती थीं।

उनके लिए मौन केवल विश्राम नहीं था।

वह परमात्मा से मिलने का समय था।

उस मौन में वे शक्ति प्राप्त करती थीं।

उस मौन में वे दिशा प्राप्त करती थीं।

और उसी मौन में वे स्वयं को पुनः भर लेती थीं।

---

### **शब्दों से अधिक प्रभावशाली**

बहुत-से लोग अच्छा बोलना सीखते हैं।

लेकिन कुछ लोग ऐसी स्थिति विकसित करते हैं जो बिना बोले भी शिक्षा देती है।

मम्मा ऐसे ही व्यक्तित्व की धनी थीं।

लोग कहते थे कि उनके पास बैठने मात्र से मन शांत होने लगता था।

कई बार उन्हें बहुत कुछ कहने की आवश्यकता नहीं होती थी।

उनकी दृष्टि, उनकी मुस्कान और उनकी स्थिरता ही लोगों को उत्तर दे देती थी।



यही मौन की शक्ति है।

जब हमारी स्थिति बोलने लगती है, तब शब्दों की आवश्यकता कम हो जाती है।

---

### व्यर्थ से शक्तिशाली तक

मन की अधिकांश ऊर्जा व्यर्थ विचारों में नष्ट हो जाती है।

- क्या होगा?
- उसने ऐसा क्यों कहा?
- लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं?
- अगर ऐसा हो गया तो?

ये विचार ऊर्जा को कम करते हैं।

मम्मा सिखाती थीं कि मन को व्यर्थ से बचाकर सार्थक विचारों की ओर ले जाना चाहिए।

जब मन व्यर्थ से मुक्त होता है, तब उसमें शक्ति का संचय होने लगता है।

मौन ऊर्जा की बचत भी है और शक्ति का निर्माण भी।

---

### मौन और संबंध

अक्सर लोग सोचते हैं कि अच्छे संबंधों के लिए बहुत अधिक बोलना आवश्यक है। लेकिन कई बार सबसे गहरे संबंध मौन में बनते हैं।

जब हम किसी को पूरी स्वीकृति, सम्मान और शुभभावना देते हैं, तब शब्दों से परे भी संवाद होता है।

मम्मा लोगों को केवल सुनती नहीं थीं।

वे उन्हें महसूस करती थीं।

इसी कारण लोग उनके सामने स्वयं को सुरक्षित अनुभव करते थे।

उनका मौन आलोचना से नहीं, स्वीकार्यता से भरा होता था।

---



## संकट के समय मौन

जीवन में ऐसे क्षण आते हैं जब समस्याएँ बड़ी लगने लगती हैं।

ऐसे समय लोग घबरा जाते हैं।

वे जल्दबाज़ी में निर्णय लेने लगते हैं।

लेकिन मम्मा का तरीका अलग था।

जब परिस्थिति कठिन होती, तब वे पहले मौन में जातीं।

वे प्रतिक्रिया नहीं करतीं।

वे स्थिति को देखतीं, समझतीं और फिर उत्तर देतीं।

यही कारण था कि उनके निर्णय संतुलित और प्रभावशाली होते थे।

मौन हमें प्रतिक्रिया से उत्तरदायित्व की ओर ले जाता है।

---

## आधुनिक जीवन के लिए संदेश

आज का मनुष्य पहले से कहीं अधिक व्यस्त है।

लेकिन व्यस्तता हमेशा उत्पादकता नहीं होती।

कभी-कभी हमें रुकने की आवश्यकता होती है।

कुछ मिनटों का मौन—

- तनाव कम कर सकता है।
- स्पष्टता बढ़ा सकता है।
- संबंध सुधार सकता है।
- निर्णय बेहतर बना सकता है।

मौन समय की बर्बादी नहीं है।

मौन मन की सफाई है।

---



## चिंतन

कल्पना कीजिए कि आपके भीतर एक सुंदर मंदिर है।

लेकिन उसके बाहर इतना शोर है कि आप उसके अंदर की घंटियों की मधुर ध्वनि नहीं सुन पा रहे।

मौन उस शोर को कम करता है।

और तब आत्मा अपने भीतर की दिव्यता को सुन पाती है।

मम्मा का जीवन हमें यही सिखाता है—

**मौन भागना नहीं है। मौन स्वयं से और परमात्मा से मिलना है।**

---

## मम्मा का संदेश

**"मौन में आत्मा स्वयं को सुनती है और परमात्मा को अनुभव करती है।"**

---

## आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मेरे मन में सबसे अधिक कौन-से विचार चलते रहते हैं?
  - क्या मैं प्रतिदिन कुछ समय मौन में बिताता हूँ?
  - क्या मैं प्रतिक्रिया देता हूँ या समझदारी से उत्तर देता हूँ?
- 

## अभ्यास

आज तीन बार, दो-दो मिनट के लिए पूर्ण मौन का अभ्यास करें।

आँखें बंद करें और अनुभव करें:

**"मैं एक शांत ज्योति-बिंदु आत्मा हूँ।"**

फिर परमात्मा की शांति की किरणों को अपने ऊपर अनुभव करें।

---

## अभ्यास करने योग्य गुण

**स्थिरता (Stillness)**



परिस्थितियों के बीच भी शांत और संतुलित बने रहने की क्षमता।

---

**अध्याय का सार**

मौन वह आंतरिक शक्ति है जो आत्मा को परमात्मा से जोड़ती है, मन को स्पष्ट बनाती है और जीवन को दिशा देती है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*

## **अध्याय 10 : परीक्षाएँ जो महानता गढ़ती हैं हर चुनौती एक छिपा हुआ उपहार है**

कोई भी महान जीवन चुनौतियों के बिना नहीं बनता।

सोना आग में तपकर शुद्ध होता है।

हीरा अत्यधिक दबाव सहकर बनता है।

और आत्मा परीक्षाओं से गुजरकर शक्तिशाली बनती है।

मम्मा का जीवन भी इसका अपवाद नहीं था।

उनके जीवन में अनेक ऐसी परिस्थितियाँ आईं जो साधारण व्यक्ति को हतोत्साहित कर सकती थीं।

लेकिन उन्होंने हर चुनौती को एक अवसर में बदल दिया।

यही कारण है कि वे केवल एक महान शिक्षिका नहीं बनीं, बल्कि आध्यात्मिक शक्ति की जीवंत मिसाल बन गईं।

---

**परीक्षा क्यों आती है?**

जब जीवन में कठिनाई आती है, तो लोग अक्सर पूछते हैं—

**"मेरे साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है?"**

लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि एक अलग प्रश्न पूछती है—

**"यह परिस्थिति मुझे क्या सिखाने आई है?"**



परीक्षाएँ हमें तोड़ने के लिए नहीं आतीं।  
वे हमें हमारी छिपी हुई शक्ति दिखाने आती हैं।  
यदि जीवन में कभी चुनौती न आए, तो हमें अपने धैर्य, साहस और विश्वास का पता ही न चले।  
मम्मा ने हर परिस्थिति को सीखने और आगे बढ़ने का अवसर माना।

---

### **विरोध का सामना**

जब भी कोई नया और परिवर्तनकारी विचार दुनिया में आता है, तो प्रारंभ में उसका विरोध होता है।  
लोग समझ नहीं पाते।  
वे प्रश्न उठाते हैं।  
वे आलोचना करते हैं।  
मम्मा और प्रारंभिक ईश्वरीय परिवार को भी ऐसे अनेक विरोधों का सामना करना पड़ा।  
समाज के कई लोगों ने उन्हें गलत समझा।  
कई लोगों ने उनके मार्ग पर प्रश्नचिह्न लगाए।  
लेकिन मम्मा ने प्रतिक्रिया नहीं दी।  
उन्होंने अपने उत्तर अपने जीवन से दिए।  
उन्होंने सिद्ध किया कि सत्य को शोर की आवश्यकता नहीं होती।  
सत्य स्वयं अपनी शक्ति से स्थापित होता है।

---

### **धैर्य की शक्ति**

परीक्षा के समय सबसे महत्वपूर्ण गुणों में से एक है—धैर्य।  
धैर्य का अर्थ केवल प्रतीक्षा करना नहीं है।  
धैर्य का अर्थ है—  
**प्रतीक्षा करते समय भी सकारात्मक बने रहना।**



मम्मा के भीतर यह गुण अद्भुत रूप से विकसित था।  
जब परिस्थितियाँ तुरंत नहीं बदलती थीं, तब भी उनका विश्वास नहीं डगमगाता था।  
वे जानती थीं कि हर बीज को वृक्ष बनने में समय लगता है।  
इसी प्रकार हर प्रयास को फल देने में भी समय लगता है।

---

### विश्वास बनाम भय

हर चुनौती के समय हमारे सामने दो विकल्प होते हैं—

- भय
- विश्वास

भय हमें कमजोर बनाता है।

विश्वास हमें आगे बढ़ाता है।

मम्मा ने अपने जीवन में बार-बार विश्वास को चुना।

उन्हें विश्वास था—

- परमात्मा साथ हैं।
- सत्य विजयी होगा।
- हर परिस्थिति कल्याणकारी है।
- हर अनुभव आत्मा को मजबूत बना रहा है।

यही विश्वास उनके साहस का स्रोत था।

---

### कठिन लोगों से सीखना

परीक्षाएँ केवल परिस्थितियों के रूप में नहीं आतीं।

कभी-कभी वे लोगों के रूप में भी आती हैं।

कुछ लोग हमें सहयोग देते हैं।

कुछ लोग हमें चुनौती देते हैं।

मम्मा हर व्यक्ति में सीख देखने का प्रयास करती थीं।



जो लोग प्रेम देते थे, उनसे वे कृतज्ञता सीखती थीं।  
जो लोग कठिनाई देते थे, उनसे वे सहनशीलता सीखती थीं।  
यही आध्यात्मिक दृष्टि है।  
हर व्यक्ति शिक्षक बन सकता है।

---

### **सहनशीलता का आभूषण**

सहनशीलता कमजोरी नहीं है।  
सहनशीलता वह शक्ति है जो हमें परिस्थितियों के ऊपर उठने में सहायता करती है।  
समुद्र की गहराई में शांति होती है, चाहे सतह पर कितना भी तूफान क्यों न हो।  
मम्मा की स्थिति भी ऐसी ही थी।  
बाहरी परिस्थितियाँ बदलती रहती थीं।  
लेकिन उनका आंतरिक संतुलन बना रहता था।  
यही सच्ची सहनशीलता है।

---

### **परीक्षा का परिणाम**

हर परीक्षा का एक उद्देश्य होता है।  
यदि हम सही दृष्टिकोण रखें, तो प्रत्येक चुनौती हमें कुछ मूल्यवान देकर जाती है—

- धैर्य
- साहस
- विनम्रता
- अनुभव
- आत्मविश्वास
- परमात्मा पर भरोसा

मम्मा की महानता अचानक नहीं बनी थी।



वह उन असंख्य क्षणों में बनी थी जब उन्होंने कठिन परिस्थितियों में भी अपने आध्यात्मिक मूल्यों को नहीं छोड़ा।

---

### आधुनिक जीवन के लिए संदेश

आज हम सभी किसी न किसी परीक्षा से गुजरते हैं।

- परिवार की चुनौतियाँ
- स्वास्थ्य की समस्याएँ
- आर्थिक चिंताएँ
- संबंधों की उलझनें
- कार्यस्थल का दबाव

इन परिस्थितियों को केवल समस्या मानने के बजाय हम उन्हें शिक्षक के रूप में भी देख सकते हैं।

हर परिस्थिति पूछ रही होती है—

**"तुम्हारे भीतर कौन-सा गुण विकसित होना चाहता है?"**

---

### चिंतन

एक तितली को अपने कोकून से बाहर निकलने के लिए संघर्ष करना पड़ता है।

यदि कोई उसकी सहायता कर दे, तो उसके पंख मजबूत नहीं बनते।

संघर्ष ही उसकी शक्ति बनाता है।

उसी प्रकार जीवन की परीक्षाएँ आत्मा के पंख मजबूत करती हैं।

मम्मा का जीवन हमें सिखाता है कि कठिनाइयाँ शत्रु नहीं हैं।

वे हमारी महानता की निर्माता हैं।

---

### मम्मा का संदेश

**"परीक्षा से मत डरो; परीक्षा तुम्हें वह बनाती है जो तुम बन सकते हो।"**

---



## आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मेरी वर्तमान सबसे बड़ी चुनौती क्या है?
- मैं उससे क्या सीख सकता हूँ?
- क्या मैं भय से देख रहा हूँ या विश्वास से?

---

### अभ्यास

आज किसी एक कठिन परिस्थिति को चुनें।

उसके बारे में शिकायत करने के बजाय लिखें:

"यह परिस्थिति मुझे कौन-सा गुण सिखा रही है?"

कम से कम तीन उत्तर लिखें।

---

### अभ्यास करने योग्य गुण

#### सहनशीलता (Tolerance)

परिस्थितियों और लोगों के बीच भी आंतरिक शांति बनाए रखने की क्षमता।

---

### अध्याय का सार

हर परीक्षा आत्मा के लिए एक प्रशिक्षण है। यदि हम विश्वास और धैर्य के साथ उसका सामना करें, तो वही चुनौती हमारी सबसे बड़ी शक्ति बन जाती है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 11 : योग - शक्ति का सच्चा स्रोत परमात्मा से जुड़कर स्वयं को भरना

एक दीपक तब तक प्रकाश देता है जब तक उसमें तेल होता है।  
एक मोबाइल तब तक चलता है जब तक उसकी बैटरी चार्ज होती है।  
उसी प्रकार आत्मा भी तब तक शक्तिशाली रहती है जब तक वह अपने मूल स्रोत से जुड़ी रहती है।  
मम्मा के जीवन की सबसे बड़ी शक्ति केवल उनका ज्ञान, सेवा या नेतृत्व नहीं था।

उनकी सबसे बड़ी शक्ति थी—

**उनका परमात्मा से गहरा और निरंतर योग।**

यही योग उन्हें वह आंतरिक शक्ति देता था जिसने उन्हें हजारों आत्माओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बना दिया।

---

### योग क्या है?

बहुत-से लोग योग शब्द सुनते ही शारीरिक व्यायाम के बारे में सोचते हैं।  
लेकिन राजयोग का अर्थ कुछ और है।

योग का अर्थ है—

**आत्मा का परमात्मा से संबंध जोड़ना।**

जब आत्मा स्वयं को शरीर से अलग एक ज्योति-बिंदु के रूप में अनुभव करती है  
और प्रेमपूर्वक परमात्मा को याद करती है, तब योग की अवस्था बनती है।

यह केवल एक अभ्यास नहीं है।

यह एक जीवंत संबंध है।

जैसे बच्चा अपने पिता को याद करता है।

जैसे मित्र अपने प्रिय मित्र को याद करता है।

वैसे ही आत्मा अपने परम पिता को याद करती है।



---

### ज्ञान से पहचान, योग से शक्ति

ज्ञान हमें बताता है कि हम कौन हैं।

लेकिन योग हमें वह शक्ति देता है जिससे हम उस पहचान में स्थिर रह सकें।  
उदाहरण के लिए—

हम जान सकते हैं कि क्रोध अच्छा नहीं है।

लेकिन कठिन परिस्थिति में शांत रहने की शक्ति कहाँ से आएगी?

हम जान सकते हैं कि प्रेम करना चाहिए।

लेकिन अपमान के समय प्रेम बनाए रखने की शक्ति कहाँ से आएगी?

यह शक्ति योग से आती है।

मम्मा केवल ज्ञानवान नहीं थीं।

वे योगयुक्त थीं।

इसीलिए उनका ज्ञान जीवन में दिखाई देता था।

---

### परमात्मा की बैटरी से जुड़ना

कल्पना कीजिए कि एक मोबाइल कितना भी महँगा क्यों न हो, यदि वह चार्ज न हो तो उसका उपयोग नहीं हो सकता।

इसी प्रकार मनुष्य कितना भी बुद्धिमान, प्रतिभाशाली या शिक्षित क्यों न हो, यदि वह आंतरिक रूप से खाली है तो वह लंबे समय तक शक्तिशाली नहीं रह सकता।

मम्मा नियमित रूप से परमात्मा से जुड़ती थीं।

वे योग को एक विशेष समय तक सीमित नहीं रखती थीं।

चलते हुए, काम करते हुए, सेवा करते हुए भी उनकी स्मृति परमात्मा से जुड़ी रहती थी।

यही उनकी निरंतर शक्ति का रहस्य था।

---



## योग और शांति

दुनिया की अधिकांश समस्याओं की जड़ अशांति है।  
अशांत मन सही निर्णय नहीं ले सकता।  
अशांत हृदय प्रेम नहीं दे सकता।  
अशांत व्यक्ति दूसरों को भी अशांत कर देता है।  
योग आत्मा को उसकी मूल शांति का अनुभव कराता है।  
जब मम्मा योग में बैठती थीं, तो वे केवल शांति के बारे में सोचती नहीं थीं।  
वे शांति को अनुभव करती थीं।  
धीरे-धीरे वही अनुभव उनकी स्वाभाविक स्थिति बन गया।

---

## योग और प्रेम

परमात्मा को प्रेम का सागर कहा जाता है।  
जब आत्मा योग में उस प्रेम को अनुभव करती है, तो उसके भीतर की कमी भरने लगती है।  
तब वह लोगों से प्रेम माँगना कम कर देती है।  
और प्रेम देना अधिक शुरू कर देती है।  
मम्मा के प्रेम का स्रोत यही था।  
उनका प्रेम किसी व्यक्ति विशेष पर आधारित नहीं था।  
वह परमात्मा से प्राप्त प्रेम का प्रवाह था।

---

## योग और परिवर्तन

बहुत-से लोग अपनी आदतें बदलना चाहते हैं।  
वे नकारात्मक सोच छोड़ना चाहते हैं।  
वे बेहतर बनना चाहते हैं।  
लेकिन केवल इच्छा पर्याप्त नहीं होती।  
परिवर्तन के लिए शक्ति चाहिए।



योग वही शक्ति देता है।

जैसे सूर्य की किरणें बर्फ को पिघला देती हैं, वैसे ही परमात्मा का प्रेम और शक्ति धीरे-धीरे आत्मा की पुरानी कमजोरियों को समाप्त करने लगते हैं।

मम्मा का जीवन इसका सुंदर उदाहरण था।

उनकी महानता केवल प्रयास का परिणाम नहीं थी।

वह परमात्मा की शक्ति के साथ सहयोग का परिणाम थी।

---

### **मौन और योग**

योग का सबसे सुंदर वातावरण मौन है।

जब मन शांत होता है, तब आत्मा परमात्मा को अधिक स्पष्ट रूप से अनुभव कर सकती है।

मम्मा अक्सर गहरे मौन में स्थित रहती थीं।

लेकिन वह मौन खाली नहीं था।

वह परमात्मा की स्मृति से भरा हुआ था।

यही कारण था कि उनके पास बैठने मात्र से लोग शांति अनुभव करते थे।

---

### **आधुनिक जीवन के लिए संदेश**

आज लोग थके हुए हैं।

शरीर से नहीं।

मन से।

भावनाओं से।

चिंताओं से।

ऐसे समय में योग केवल आध्यात्मिक अभ्यास नहीं है।

यह मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने का माध्यम है।

प्रतिदिन कुछ मिनट परमात्मा की याद में बैठना जीवन की दिशा बदल सकता है।

---



## चिंतन

यदि नदी अपने स्रोत से कट जाए, तो धीरे-धीरे सूखने लगेगी।

यदि आत्मा परमात्मा से कट जाए, तो वह भी धीरे-धीरे अपनी शक्ति खोने लगेगी।

योग उस संबंध को पुनः स्थापित करता है।

मम्मा का जीवन हमें सिखाता है कि महान कार्यों का रहस्य बाहरी प्रयासों में नहीं, बल्कि परमात्मा से जुड़े रहने में है।

---

## मम्मा का संदेश

"योग आत्मा की वह उड़ान है जिसमें वह परमात्मा के प्रेम और शक्ति से भर जाती है।"

---

## आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मैं प्रतिदिन कितना समय परमात्मा की याद में बिताता हूँ?
- मेरी शक्ति का स्रोत क्या है?
- क्या मैं परिस्थितियों पर निर्भर हूँ या परमात्मा पर?

---

## अभ्यास

आज पाँच मिनट शांत बैठें।

स्वयं को एक चमकती हुई ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

फिर परमधाम में स्थित परमात्मा, ज्योति के सागर, से निकलती प्रेम और शक्ति की किरणों को अपने ऊपर अनुभव करें।

मन में दोहराएँ:

"मैं परमात्मा की संतान हूँ।

मैं शक्ति से भर रहा हूँ।"



---

अभ्यास करने योग्य गुण

योगयुक्तता (Soul-Conscious Connection)

हर परिस्थिति में परमात्मा से जुड़कर शक्ति प्राप्त करने की कला।

---

अध्याय का सार

ज्ञान दिशा देता है, लेकिन योग शक्ति देता है। परमात्मा से जुड़ी हुई आत्मा

असंभव प्रतीत होने वाले कार्य भी सहजता से कर सकती है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अध्याय 12 : फरिश्ता जीवन की ओर धरती पर रहते हुए भी हल्का और मुक्त बनना

जब कोई पक्षी उड़ता है, तो वह अपने साथ बोझ नहीं ले जाता।  
उसके पंख उसे ऊपर उठाते हैं क्योंकि वह हल्का होता है।  
उसी प्रकार आत्मा भी तभी ऊँची उड़ान भर सकती है जब वह अतीत, चिंता, भय  
और आसक्तियों के बोझ से मुक्त हो जाए।  
मम्मा का जीवन हमें इसी उड़ान का रहस्य सिखाता है।  
वे संसार में रहती थीं, कार्य करती थीं, हजारों आत्माओं की सेवा करती थीं, लेकिन  
फिर भी भीतर से अत्यंत हल्की और मुक्त रहती थीं।  
इसी अवस्था को आध्यात्मिक भाषा में "फरिश्ता जीवन" कहा जाता है।

---

### फरिश्ता कौन है?

जब लोग "फरिश्ता" शब्द सुनते हैं, तो वे पंखों वाले किसी दिव्य प्राणी की कल्पना करते हैं।

लेकिन आध्यात्मिक अर्थ में फरिश्ता वह आत्मा है—

- जो शरीर में रहते हुए भी आत्म-अभिमानि हो।
- जो कर्म करे लेकिन कर्मों के बोझ से मुक्त रहे।
- जो सभी से प्रेम करे लेकिन आसक्त न हो।
- जो संसार में रहे लेकिन संसार उस पर हावी न हो।

मम्मा इसी अवस्था की जीवित मिसाल थीं।

---

### हल्केपन का रहस्य

लोग अक्सर थक जाते हैं क्योंकि वे केवल कार्य नहीं करते, वे मानसिक बोझ भी उठाते रहते हैं।

- अतीत की बातें



- भविष्य की चिंताएँ
- लोगों की राय
- अधूरी अपेक्षाएँ

ये सब मन को भारी बना देते हैं।

मम्मा ने एक महत्वपूर्ण रहस्य समझ लिया था—

जो बीत गया, उसे परमात्मा को सौंप दो।

जो आने वाला है, उस पर विश्वास रखो।

और जो आज करना है, उसे श्रेष्ठ भाव से करो।

इसी कारण वे भीतर से हल्की रहती थीं।

---

**देना, लेकिन बंधना नहीं**

मम्मा सभी आत्माओं से प्रेम करती थीं।

लेकिन उनका प्रेम आसक्ति नहीं था।

आसक्ति कहती है—

*"तुम मेरे हो।"*

शुद्ध प्रेम कहता है—

*"मैं तुम्हारे कल्याण की कामना करता हूँ।"*

यही अंतर है।

मम्मा लोगों को स्वतंत्र बनाती थीं।

वे उन्हें अपने ऊपर निर्भर नहीं करती थीं।

वे उन्हें परमात्मा से जोड़ती थीं।

सच्चा आध्यात्मिक प्रेम बंधन नहीं बनाता।

वह उड़ान देता है।

---



## अतीत को छोड़ने की कला

बहुत-से लोग वर्तमान में नहीं जी पाते क्योंकि उनका मन अतीत में अटका रहता है।

किसी की गलती।

किसी का व्यवहार।

किसी का अपमान।

किसी की असफलता।

मम्मा सिखाती थीं कि अतीत को पकड़कर रखना ऐसा है जैसे कोई व्यक्ति भारी पत्थर लेकर दौड़ने की कोशिश करे।

यदि हमें आगे बढ़ना है, तो छोड़ना सीखना होगा।

क्षमा केवल दूसरे व्यक्ति को मुक्त नहीं करती।

वह स्वयं को भी मुक्त करती है।

---

## ऊँची दृष्टि

फरिश्ता जीवन का एक और गुण है—ऊँची दृष्टि।

जब हम केवल परिस्थितियों को देखते हैं, तो समस्याएँ बड़ी दिखाई देती हैं।

जब हम आध्यात्मिक दृष्टि से देखते हैं, तो समाधान दिखाई देने लगते हैं।

मम्मा हर परिस्थिति में कल्याण देखती थीं।

वे समस्या से अधिक संभावना पर ध्यान देती थीं।

यही दृष्टि उन्हें हर परिस्थिति में सकारात्मक बनाए रखती थी।

---

## सेवा करते हुए भी हल्के रहना

कई लोग सेवा करते-करते थक जाते हैं।

क्योंकि वे परिणामों का बोझ अपने ऊपर ले लेते हैं।

मम्मा का दृष्टिकोण अलग था।

वे पूरी निष्ठा से कर्म करती थीं।



लेकिन परिणाम परमात्मा को समर्पित कर देती थीं।  
इसलिए उनके कर्म में परिश्रम था, लेकिन तनाव नहीं।  
कर्तव्य था, लेकिन बोझ नहीं।  
यही फरिश्ता जीवन की सुंदरता है।

---

### आधुनिक जीवन के लिए संदेश

आज लोग काम के बोझ से कम और मानसिक बोझ से अधिक थके हुए हैं।  
हमारे पास—

- बहुत अधिक जानकारी है,
- बहुत अधिक अपेक्षाएँ हैं,
- बहुत अधिक तुलना है।

ऐसे समय में फरिश्ता जीवन का संदेश अत्यंत महत्वपूर्ण है।  
हल्के बनो।

जो आवश्यक नहीं है, उसे छोड़ दो।  
जो बदल नहीं सकता, उसे स्वीकार करो।  
और जो श्रेष्ठ है, उस पर ध्यान दो।

---

### चिंतन

यदि एक गुब्बारे से भारी वजन बाँध दिया जाए, तो वह उड़ नहीं सकता।  
लेकिन जैसे ही वजन हटाया जाता है, वह ऊपर उठ जाता है।  
आत्मा भी ऐसी ही है।  
उसकी स्वाभाविक दिशा ऊपर की ओर है।  
उसे केवल अपने बोझ छोड़ने हैं।  
मम्मा का जीवन हमें यही सिखाता है—  
उड़ान पाने के लिए पंखों से अधिक हल्केपन की आवश्यकता होती है।



---

## मम्मा का संदेश

"जो आत्मा परमात्मा पर भरोसा करना सीख जाती है, वह जीवन का बोझ उठाना छोड़ देती है।"

---

## आज का आत्म-चिंतन

अपने आप से पूछें:

- मेरे मन का सबसे बड़ा बोझ क्या है?
  - मैं किस बात को छोड़ नहीं पा रहा हूँ?
  - क्या मैं प्रेम करता हूँ या आसक्त हो जाता हूँ?
- 

## अभ्यास

एक कागज़ लें और लिखें:

"मैं आज इन तीन बातों को छोड़ रहा हूँ..."

फिर उन बातों को परमात्मा को समर्पित करने का संकल्प लें।

अनुभव करें कि आपका मन हल्का हो रहा है।

---

## अभ्यास करने योग्य गुण

### हल्कापन (Lightness)

अतीत, चिंता और आसक्ति के बोझ से मुक्त रहने की क्षमता।

---

## अध्याय का सार

फरिश्ता जीवन का अर्थ संसार से भागना नहीं, बल्कि संसार में रहते हुए भी हल्का, मुक्त और परमात्मा से जुड़ा रहना है।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## दैनिक ध्यान अभ्यास मम्मा की शिक्षाओं के साथ पाँच मिनट

मम्मा को हम जो सबसे बड़ी श्रद्धांजलि दे सकते हैं, वह केवल उनके जीवन के बारे में पढ़ना नहीं, बल्कि उन मूल्यों को अपने जीवन में उतारना है जिन्हें उन्होंने प्रतिदिन जिया। अपनी दैनिक गतिविधियाँ शुरू करने से पहले प्रतिदिन सुबह केवल पाँच मिनट मौन में बैठें।

### चरण 1 : विश्राम (1 मिनट)

आराम से बैठें और अपनी रीढ़ सीधी रखें।

कुछ धीमी और गहरी साँसें लें।

अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

बीते हुए कल की चिंताओं और आने वाले कल की फिक्र को छोड़ दें।

स्वयं को वर्तमान क्षण में स्थिर करें।

---

### चरण 2 : आत्म-अभिमान (1 मिनट)

धीरे-धीरे स्वयं को स्मरण कराएँ:

"मैं यह शरीर नहीं हूँ। मैं एक शांत, पवित्र और अमर आत्मा हूँ।"

अपने आप को ललाट के मध्य स्थित एक छोटी ज्योति-बिंदु के रूप में अनुभव करें।

महसूस करें कि शांति की लहरें आपके मन में प्रवाहित हो रही हैं।

---

### चरण 3 : शिव बाबा से योग (1 मिनट)

अपने ऊपर स्वर्णिम-सफेद प्रकाश के एक सुंदर सागर की कल्पना करें।

शिव बाबा को याद करें—परमात्मा, शांति, प्रेम, पवित्रता और ज्ञान के सागर।

अनुभव करें कि उनकी दिव्य किरणें आपकी आत्मा को शक्ति, खुशी और निस्वार्थ प्रेम से भर रही हैं।



महसूस करें कि आप हल्के, शक्तिशाली और प्रकाशमय बन रहे हैं।

---

#### चरण 4 : एक गुण का अभ्यास (1 मिनट)

आज के लिए एक गुण चुनें:

- शांति
- प्रेम
- पवित्रता
- धैर्य
- विनम्रता
- विश्वास
- साहस
- करुणा
- संतुष्टि
- कृतज्ञता

मन ही मन संकल्प करें:

"आज मैं इस गुण को अपने प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म में प्रकट करूँगा।"

---

#### चरण 5 : शुभकामनाएँ फैलाएँ (1 मिनट)

अपने परिवार, मित्रों, सहकर्मियों और पूरे विश्व को अपने सामने देखें।

सभी आत्माओं के प्रति शांति और शुभभावनाओं की किरणें फैलाएँ।

मन ही मन दोहराएँ:

"हर आत्मा शांत रहे।

हर आत्मा स्वस्थ रहे।

हर आत्मा परमात्मा के प्रेम का अनुभव करे।

संपूर्ण विश्व में शांति स्थापित हो।"



कुछ क्षण मौन में रहें।

फिर इस शांत और पवित्र स्थिति को पूरे दिन अपने साथ बनाए रखें।

---

**प्रातःकालीन संकल्प**

**मैं एक शांत आत्मा हूँ।**

**मैं शिव बाबा की संतान हूँ।**

आज मैं पवित्र विचार, मधुर वचन और निःस्वार्थ कर्म चुनता हूँ।

परिस्थितियाँ कैसी भी हों, मैं शांत, प्रेममय और न्यारा बना रहूँगा।

मैं परमात्मा के प्रेम और प्रकाश का एक निमित्त हूँ।

---

**मम्मा की दैनिक याद**

**"अपने दिन की शुरुआत परमात्मा से करो, दिनभर गुणों के साथ जियो और दिन का समापन कृतज्ञता के साथ करो।"**

---

**पाँच मिनट। एक संकल्प। जीवनभर का परिवर्तन।**

**ॐ शान्ति 🙏**

\*\*\*\*\*



## दैनिक आत्म-चिंतन डायरी

:>

### मम्मा की शिक्षाओं के साथ आत्म-परिवर्तन की यात्रा

मम्मा सिखाती थीं कि सच्चा परिवर्तन केवल ज्ञान सुनने से नहीं, बल्कि स्वयं को प्रतिदिन देखने और सुधारने से आता है।

प्रत्येक दिन के अंत में कुछ मिनट निकालकर अपने आप से ये प्रश्न पूछें। अपने उत्तर लिखें और अपनी आध्यात्मिक यात्रा को आगे बढ़ते हुए देखें।

---

दिनांक : \_\_\_\_\_

आज का चुना हुआ गुण

- शांति
- प्रेम
- पवित्रता
- धैर्य
- विनम्रता
- साहस
- विश्वास
- करुणा
- संतुष्टि
- कृतज्ञता

आज मैंने किस गुण का विशेष अभ्यास किया?

---

---

---



### 1. आज का सबसे सुंदर अनुभव

आज ऐसा कौन-सा क्षण था जब मैंने आत्मिक खुशी, शांति या परमात्मा के प्रेम का अनुभव किया?

---

---

---

---

### 2. आज मैंने क्या सीखा?

आज जीवन, स्वयं या दूसरों के बारे में मैंने क्या नई सीख प्राप्त की?

---

---

---

---

### 3. मैंने कौन-सा श्रेष्ठ कर्म किया?

आज मैंने किसी की सहायता, प्रोत्साहन या सेवा किस प्रकार की?

---

---

---

---

### 4. कहाँ सुधार की आवश्यकता है?

आज ऐसी कौन-सी स्थिति थी जहाँ मैं और अधिक शांत, प्रेममय या समझदार बन सकता था?

---

---

---

---



### 5. मेरी सबसे बड़ी उपलब्धि

आज मुझे स्वयं पर किस बात के लिए गर्व है?

---

---

---

---

### 6. परमात्मा के साथ मेरा संबंध

आज दिनभर में मैंने कितनी बार शिव बाबा को याद किया?

- बहुत बार
- कभी-कभी
- कम
- लगभग नहीं

योग के दौरान मेरा अनुभव:

---

---

---

---

### 7. कृतज्ञता सूची

आज मैं इन तीन बातों के लिए आभारी हूँ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 8. कल के लिए मेरा संकल्प

कल मैं किस एक गुण को और अधिक प्रकट करना चाहता हूँ?

---



---

### मेरा संकल्प:

"कल में हर परिस्थिति में \_\_\_\_\_ का अभ्यास करूँगा/करूँगी।"

---

### रात्रि चिंतन

आँखें बंद करें और स्वयं को एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

महसूस करें कि दिनभर की सभी चिंताएँ, गलतियाँ और बोझ परमात्मा के प्रेम में विलीन हो रहे हैं।

मन ही मन कहें:

"मैं शांत हूँ।

मैं पवित्र हूँ।

मैं सुरक्षित हूँ।

मैं परमात्मा की संतान हूँ।"

---

### मम्मा का संदेश

"हर दिन स्वयं को देखो, स्वयं को सुधारो और स्वयं को परमात्मा के और निकट ले जाओ।"

---

### दैनिक आत्म-जांच

आज मैंने:

- किसी की आलोचना करने से बचा।
- सकारात्मक विचार बनाए रखे।
- कम से कम एक व्यक्ति को खुशी दी।
- परमात्मा को याद किया।
- कृतज्ञता का अभ्यास किया।
- स्वयं को आत्मा समझा।



- किसी को क्षमा किया।
- अपने गुणों को प्रकट किया।

---

दिन का अंतिम विचार

"आज मैं कल से बेहतर हूँ, और कल मैं आज से बेहतर बनूँगा/बनूँगी।"

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## मम्मा के प्रिय सुविचार दैनिक जीवन के लिए ज्ञान के अनमोल मोती

मम्मा की शिक्षाओं और उनके जीवन-मूल्यों से प्रेरित ये विचार प्रतिदिन पढ़ें, उन पर मनन करें और उन्हें अपने जीवन में उतारने का प्रयास करें।

1.

एक पवित्र हृदय सत्य को शीघ्र पहचान लेता है।

2.

किसी गुण को सिखाने से पहले स्वयं वह गुण बनें।

3.

ज्ञान तभी शक्तिशाली बनता है जब उसे जीवन में उतारा जाता है।

4.

दूसरों की कमजोरियों को मत देखो; अपने भीतर के गुणों को जागृत करो।

5.

हर परिस्थिति में शांत रहो, तब हर समस्या छोटी लगने लगेगी।

6.

सच्ची सेवा शुद्ध विचारों से प्रारम्भ होती है।

7.

विनम्रता आध्यात्मिक जीवन का सबसे सुंदर आभूषण है।

8.

शिव बाबा को याद करो, और हर बोझ हल्का हो जाएगा।

9.

सबसे बड़ी विजय अपने मन पर विजय प्राप्त करना है।

10.

कम बोलो, अधिक सुनो, और अपने कर्मों को सबसे ऊँची आवाज़ बनने दो।

11.



जहाँ विश्वास है, वहाँ भय नहीं रहता।

12.

क्षमा सबसे पहले क्षमा करने वाले को मुक्त करती है।

13.

हर आत्मा मूल रूप से पवित्र, शांत और दिव्य है। सभी को इसी दृष्टि से देखो।

14.

यह मत गिनो कि तुम्हें कितना मिला है; यह गिनो कि तुमने कितना दिया है।

15.

धैर्य, बुद्धिमत्ता का सच्चा साथी है।

16.

प्रेम से भरी एक मुस्कान दुखी हृदय को भी ठीक कर सकती है।

17.

हर चुनौती और अधिक शक्तिशाली बनने का एक अवसर है।

18.

परमात्मा का साथ साहस का सबसे बड़ा स्रोत है।

19.

हर विचार आशीर्वाद बने, हर शब्द मधुर बने और हर कर्म सेवा बन जाए।

20.

एक प्रकाशस्तंभ बनो। तूफान से विचलित मत हो; दूसरों को किनारा पाने में सहायता करो।

21.

मौन वह भाषा है जिसके माध्यम से आत्मा परमात्मा की आवाज़ सुनती है।

22.

जितने न्यारे बनोगे, उतने ही प्रेमपूर्वक सेवा कर सकोगे।

23.

दुनिया के बदलने की प्रतीक्षा मत करो; परिवर्तन स्वयं से शुरू करो।



24.

सबसे सुखी आत्मा वही है जो कम अपेक्षा रखती है और अधिक देती है।

25.

इतना सुंदर जीवन जियो कि तुम्हारा जीवन स्वयं परमात्मा का संदेश बन जाए।

---

### दैनिक अभ्यास

- प्रतिदिन सुबह एक सुविचार पढ़ें।
- एक मिनट उसके अर्थ पर मनन करें।
- दिन के अंत में स्वयं से पूछें:

"क्या मैंने आज इस विचार को अपने जीवन में जिया?"

छोटे-छोटे दैनिक प्रयास स्थायी आत्म-परिवर्तन का आधार बनते हैं।

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## दिव्य गुणों की अनुक्रमणिका

### गुणों का दिव्य उपवन

मम्मा अक्सर याद दिलाती थीं कि आध्यात्मिकता केवल ज्ञान प्राप्त करने का नाम नहीं है, बल्कि दिव्य गुणों का साकार स्वरूप बनने का नाम है। प्रत्येक गुण एक सुगंधित फूल के समान है, जो हमारे जीवन को सुंदर बनाता है और हमारे आसपास सभी को खुशी प्रदान करता है।

आत्म-परिवर्तन की यात्रा में ये गुण आपके दैनिक साथी बनें।

---

#### 1. शांति (Peace)

शांति आत्मा का मूल स्वभाव है। शांत मन बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय लेता है और जहाँ भी जाता है वहाँ सामंजस्य स्थापित करता है।

**अभ्यास:** प्रतिक्रिया देने से पहले कुछ क्षण रुकें। शांत और संतुलित होकर उत्तर दें।

---

#### 2. प्रेम (Love)

सच्चा प्रेम निःस्वार्थ और बिना शर्त होता है। यह बदले में कुछ नहीं चाहता और प्रत्येक आत्मा को सम्मान एवं करुणा के साथ स्वीकार करता है।

**अभ्यास:** अपने शब्दों और कर्मों से दूसरों को महत्वपूर्ण होने का अनुभव कराएँ।

---

#### 3. पवित्रता (Purity)

पवित्रता की शुरुआत शुद्ध विचारों से होती है। जब मन पवित्र होता है, तो संबंध सुंदर बनते हैं और जीवन सार्थक हो जाता है।

**अभ्यास:** नकारात्मक विचारों को शुभभावनाओं से बदलें।

---

#### 4. प्रसन्नता (Happiness)

वास्तविक खुशी भीतर से आती है। यह लोगों, वस्तुओं या परिस्थितियों पर निर्भर नहीं होती।



**अभ्यास:** पाने से अधिक देने में आनंद खोजें।

---

### 5. विनम्रता (Humility)

विनम्रता वह शक्ति है जो सफलता मिलने पर भी हमें जमीन से जुड़ा रखती है। यह बुद्धिमत्ता को विकसित होने का अवसर देती है।

**अभ्यास:** अपने कार्यों और उपलब्धियों को स्वयं बोलने दें।

---

### 6. धैर्य (Patience)

हर बीज को वृक्ष बनने में समय लगता है। उसी प्रकार प्रत्येक आत्मा अपनी गति से विकसित होती है।

**अभ्यास:** प्रक्रिया पर विश्वास रखें और विलंब के समय भी शांत बने रहें।

---

### 7. विश्वास (Faith)

विश्वास कठिन समय में साहस देता है। यह हमें याद दिलाता है कि परमात्मा सदैव हमारे साथ हैं।

**अभ्यास:** जब भी चिंता हो, शिव बाबा को याद करें और अपनी चिंताओं को उन्हें समर्पित कर दें।

---

### 8. करुणा (Compassion)

करुणा का अर्थ है दूसरे व्यक्ति के दर्द को समझना और आलोचना के स्थान पर दयालुता से प्रतिक्रिया देना।

**अभ्यास:** अधिक सुनें और कम आलोचना करें।

---

### 9. क्षमा (Forgiveness)

क्षमा क्रोध और मनमुटाव के बोझ से हृदय को मुक्त करती है।

**अभ्यास:** बीते हुए दुखों को छोड़ दें और आज शांति को चुनें।



---

## 10. संतुष्टि (Contentment)

संतुष्टि का अर्थ है जो हमारे पास है उसकी सराहना करना और साथ ही स्वयं को बेहतर बनाने का प्रयास करते रहना।

**अभ्यास:** प्रत्येक दिन की शुरुआत और अंत कृतज्ञता के साथ करें।

---

## 11. ईमानदारी (Honesty)

ईमानदारी विश्वास और आंतरिक शक्ति का निर्माण करती है। सत्यनिष्ठ व्यक्ति मन की शांति का अनुभव करता है।

**अभ्यास:** विचार, वचन और कर्म-तीनों में सत्यता रखें।

---

## 12. अनुशासन (Discipline)

अनुशासन सपनों को वास्तविकता में बदलता है। छोटे-छोटे दैनिक प्रयास स्थायी सफलता का आधार बनते हैं।

**अभ्यास:** स्वयं से किए गए वचनों का पालन करें।

---

## 13. साहस (Courage)

साहस का अर्थ है सही कार्य करना, चाहे वह कितना भी कठिन क्यों न हो।

**अभ्यास:** भय के स्थान पर आत्मविश्वास के साथ चुनौतियों का सामना करें।

---

## 14. कृतज्ञता (Gratitude)

कृतज्ञता साधारण क्षणों को भी आशीर्वाद में बदल देती है।

**अभ्यास:** प्रतिदिन परमात्मा को उनके प्रेम, मार्गदर्शन और संरक्षण के लिए धन्यवाद दें।

---

## 15. न्यारापन (Detachment)



न्यारापन जीवन से दूर भागना नहीं है। इसका अर्थ है प्रेमपूर्वक सभी जिम्मेदारियाँ निभाते हुए भी भीतर से स्थिर रहना।

**अभ्यास:** हर कर्म करें, लेकिन प्रशंसा की अपेक्षा न रखें।

---

### 16. सेवा (Service)

निःस्वार्थ सेवा प्रेमपूर्ण हृदय की स्वाभाविक अभिव्यक्ति है। जितना अधिक हम देते हैं, उतनी ही हमारी आत्मा समृद्ध होती है।

**अभ्यास:** प्रतिदिन कम से कम एक निःस्वार्थ सेवा का कार्य करें, बिना किसी प्रतिफल की अपेक्षा के।

---

### 17. बुद्धिमत्ता (Wisdom)

बुद्धिमत्ता वह ज्ञान है जिसे जीवन में उतार दिया गया हो। यह हमें आसान और सही के बीच अंतर समझने में सहायता करती है।

**अभ्यास:** कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले स्वयं से पूछें—  
"क्या यह मेरे सर्वोच्च मूल्यों के अनुरूप है?"

---

### 18. सहनशीलता (Tolerance)

सहनशीलता वह क्षमता है जो हमें लोगों और परिस्थितियों के हमारी अपेक्षाओं से भिन्न होने पर भी शांत रहने में सहायता करती है।

**अभ्यास:** भिन्नताओं को स्वीकार करें और विचलित न हों।

---

### 19. सम्मान (Respect)

प्रत्येक आत्मा सम्मान की अधिकारी है क्योंकि प्रत्येक आत्मा परमात्मा की संतान है।

**अभ्यास:** हर व्यक्ति से आदरपूर्वक बात करें, चाहे उसकी स्थिति या पृष्ठभूमि कुछ भी हो।



---

## 20. दृढ़ संकल्प (Determination)

सफलता उन्हीं को मिलती है जो हार नहीं मानते।

**अभ्यास:** यदि गिर जाएँ, तो और अधिक उत्साह के साथ उठें और अपनी यात्रा जारी रखें।

---

मम्मा का संदेश

"गुण आत्मा के सच्चे आभूषण हैं। जितने अधिक गुणों का अभ्यास करोगे, उतने ही अपने मूल दिव्य स्वरूप के निकट पहुँच जाओगे।"

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



## अनुशंसित अध्ययन

### मम्मा की शिक्षाओं को और गहराई से समझने के लिए

यदि इस पुस्तक ने आपको प्रेरित किया है और आप मम्मा के जीवन, ब्रह्माकुमारी ज्ञान तथा आध्यात्मिक जीवन के सिद्धांतों को और गहराई से समझना चाहते हैं, तो निम्नलिखित पुस्तकों का अध्ययन उपयोगी हो सकता है।

---

#### 1. मम्मा - जगदम्बा सरस्वती का जीवन चरित्र

मम्मा के जीवन, उनकी आध्यात्मिक यात्रा, उनके त्याग, तपस्या और सेवाओं का विस्तृत वर्णन।

##### क्या सीखेंगे?

- मम्मा का व्यक्तित्व
- परमात्मा के प्रति उनका समर्पण
- आध्यात्मिक नेतृत्व की कला
- दिव्य गुणों का व्यावहारिक स्वरूप

---

#### 2. साकार मुरली

ब्रह्मा बाबा के माध्यम से शिव बाबा द्वारा दिए गए दैनिक ज्ञान का संग्रह।

##### क्या सीखेंगे?

- आत्मा और परमात्मा का ज्ञान
- कर्म सिद्धांत
- राजयोग ध्यान
- जीवन को श्रेष्ठ बनाने के सूत्र

---

#### 3. अव्यक्त मुरली

बापदादा द्वारा दिए गए गहन आध्यात्मिक संदेशों का संकलन।

##### क्या सीखेंगे?



- फरिश्ता जीवन
  - पुरुषार्थ की गहराई
  - आत्मिक स्थिति की ऊँचाइयाँ
  - सेवा और योग का संतुलन
- 

#### 4. राजयोग मेडिटेशन

राजयोग ध्यान की विधि और उसके अनुभवों को समझाने वाली पुस्तक।

**क्या सीखेंगे?**

- मन को शांत करने की कला
  - परमात्मा से योग
  - तनाव-मुक्त जीवन
  - आत्म-अभिमान का अभ्यास
- 

#### 5. संतुष्टमणि जीवन

आध्यात्मिक मूल्यों को जीवन में उतारने की प्रेरणादायक शिक्षाएँ।

**क्या सीखेंगे?**

- संतुष्टि
  - विनम्रता
  - कृतज्ञता
  - आंतरिक खुशी
- 

#### 6. शिव बाबा के महावाक्य

परमात्मा के ज्ञान के संक्षिप्त लेकिन अत्यंत प्रभावशाली सूत्र।

**क्या सीखेंगे?**

- दैनिक जीवन के लिए आध्यात्मिक मार्गदर्शन
- सकारात्मक सोच



- आत्मिक शक्ति
- श्रेष्ठ संकल्प

---

## 7. गीता का आध्यात्मिक रहस्य

भगवद्गीता के गहन आध्यात्मिक अर्थों का सरल अध्ययन।

### क्या सीखेंगे?

- कर्मयोग
- आत्मा की पहचान
- धर्म और अध्यात्म
- जीवन का उद्देश्य

---

### अध्ययन का सुझाव

इन पुस्तकों को केवल पढ़ें नहीं।

प्रत्येक अध्याय के बाद स्वयं से पूछें:

- मैंने क्या सीखा?
- मैं इसे अपने जीवन में कैसे लागू कर सकता हूँ?
- कौन-सा गुण मुझे विकसित करना है?

ज्ञान तब तक पूर्ण नहीं होता जब तक वह अनुभव में न बदल जाए।

---

### मम्मा का संदेश

"पढ़ो, समझो, मनन करो और फिर ज्ञान को अपने जीवन का हिस्सा बनाओ।"

---

### अंतिम प्रेरणा

यह पुस्तक समाप्त हो सकती है, लेकिन आपकी आध्यात्मिक यात्रा अभी प्रारम्भ हुई है।

हर दिन एक नया अवसर है—



- स्वयं को जानने का,
- परमात्मा के निकट आने का,
- और अपने दिव्य गुणों को प्रकट करने का।

**आप भी वही बन सकते हैं जो मम्मा बनीं— परमात्मा के प्रेम, शांति और शक्ति का एक जीवंत माध्यम।**

**ॐ शान्ति 🙏**

\*\*\*\*\*



## यात्रा को आगे बढ़ाएँ मम्मा की विरासत को अपने जीवन में जीवित रखें

प्रिय पाठक,

अब आपने मम्मा के जीवन की प्रेरणादायक यात्रा को पढ़ लिया है।

आपने जाना—

- एक साधारण बालिका राधे कैसे मम्मा बनीं।
- पवित्रता, योग और सेवा ने उनके जीवन को कैसे महान बनाया।
- उन्होंने चुनौतियों को अवसरों में कैसे बदला।
- उन्होंने हजारों आत्माओं को प्रेम, शक्ति और आशा कैसे प्रदान की।

लेकिन इस पुस्तक का वास्तविक उद्देश्य केवल मम्मा की कहानी बताना नहीं था। इसका उद्देश्य आपको आपकी अपनी कहानी की याद दिलाना था।

---

**आप कौन हैं?**

मम्मा बार-बार हमें यह स्मृति दिलाती थीं कि—

**"आप केवल एक शरीर नहीं हैं।**

**आप एक शाश्वत, पवित्र और दिव्य आत्मा हैं।"**

आपके भीतर भी वही शांति है।

वही प्रेम है।

वही पवित्रता है।

वही शक्ति है।

जिसे मम्मा ने अपने जीवन में प्रकट किया, वही गुण आपके भीतर भी बीज रूप में उपस्थित हैं।

---



## आपकी आध्यात्मिक यात्रा

हर आत्मा की यात्रा अलग होती है।

लेकिन मार्ग एक ही है—

**स्वयं को जानना, परमात्मा को जानना और अपने श्रेष्ठ स्वरूप को प्रकट करना।**

इस यात्रा में जल्दबाज़ी की आवश्यकता नहीं है।

प्रतिदिन एक छोटा कदम भी पर्याप्त है।

- एक श्रेष्ठ विचार।
- एक मधुर शब्द।
- एक निःस्वार्थ कर्म।
- एक मिनट का सच्चा योग।

धीरे-धीरे ये छोटे कदम जीवन को बदल देते हैं।

---

## मम्मा की विरासत

मम्मा ने कोई भौतिक संपत्ति नहीं छोड़ी।

उन्होंने छोड़ी—

- शांति की विरासत,
- प्रेम की विरासत,
- पवित्रता की विरासत,
- सेवा की विरासत,
- और परमात्मा से जुड़े रहने की विरासत।

जब भी आप इन गुणों को अपने जीवन में अपनाते हैं, तब मम्मा की विरासत जीवित रहती है।

---

## संसार को क्या चाहिए?

आज दुनिया को अधिक जानकारी की नहीं, अधिक गुणों की आवश्यकता है।

दुनिया को ऐसे लोगों की आवश्यकता है—



- जो शांत रहें।
- जो प्रेम बाँटें।
- जो दूसरों को प्रेरित करें।
- जो आशा जगाएँ।
- जो स्वयं प्रकाश बनें।

आप ऐसा व्यक्ति बन सकते हैं।

---

### प्रतिदिन याद रखें

जब भी जीवन कठिन लगे, स्वयं से कहें—

मैं आत्मा हूँ।

मैं शांत हूँ।

मैं शक्तिशाली हूँ।

मैं शिव बाबा की संतान हूँ।

मैं अकेला नहीं हूँ।

---

### एक अंतिम अभ्यास

कुछ क्षण आँखें बंद करें।

अपने आपको एक चमकती हुई ज्योति-बिंदु आत्मा के रूप में देखें।

अपने सामने मम्मा का शांत और स्नेहमय स्वरूप अनुभव करें।

फिर शिव बाबा, परम ज्योति, से निकलती दिव्य किरणों को अपने ऊपर बरसते हुए अनुभव करें।

मन में कहें—

"मैं मम्मा के गुणों को अपने जीवन में अपनाने का संकल्प करता/करती हूँ।

मैं शांति का दूत हूँ।

मैं प्रेम का दाता हूँ।

मैं परमात्मा का एक श्रेष्ठ निमित्त हूँ।"



---

### अंतिम संदेश

अपने जीवन को इतना सुंदर बनाओ कि लोग तुम्हें देखकर शांति अनुभव करें।  
इतना पवित्र बनो कि तुम्हारे विचार आशीर्वाद बन जाएँ।  
इतना प्रेममय बनो कि तुम्हारी उपस्थिति दूसरों को शक्ति दे।  
यही मम्मा का जीवन था।  
यही उनकी शिक्षा थी।  
और यही इस पुस्तक का सार है।

---

### समापन

हे परमपिता शिव बाबा,  
हमें मम्मा जैसे गुण अपनाने की शक्ति दें।  
हमारे विचारों को पवित्र,  
हमारे शब्दों को मधुर,  
और हमारे कर्मों को सेवा का माध्यम बनाएँ।  
हम सदा आपके प्रेम, शांति और शक्ति में स्थित रहें।

---

### मम्मा का अंतिम संदेश

"स्वयं बदलो, संसार बदल जाएगा।"

---

आपकी यात्रा अभी प्रारम्भ हुई है...

ॐ शान्ति 🙏 🌸

समाप्त – लेकिन आत्म-परिवर्तन की यात्रा अनन्त है।

\*\*\*\*\*



## हृदय से एक संदेश प्रेम, कृतज्ञता और शुभकामनाओं के साथ

प्रिय आत्मा,

यदि आप यहाँ तक पहुँचे हैं, तो यह केवल एक पुस्तक पढ़ने की यात्रा नहीं रही है।

यह स्वयं को समझने, अपने भीतर झाँकने और अपने जीवन को एक नई दृष्टि से देखने की यात्रा रही है।

मम्मा का जीवन हमें यह याद दिलाता है कि महानता किसी विशेष परिस्थिति, प्रतिभा या अवसर की मोहताज नहीं होती।

महानता तब जन्म लेती है जब एक आत्मा अपने सच्चे स्वरूप को पहचान लेती है और परमात्मा के प्रेम में स्वयं को समर्पित कर देती है।

मम्मा भी कभी एक साधारण बालिका थीं।

लेकिन उन्होंने अपने जीवन को पवित्रता, योग, सेवा और समर्पण से इतना सुंदर बना लिया कि वे लाखों आत्माओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गईं।

उनकी कहानी केवल इतिहास नहीं है।

वह एक निमंत्रण है।

एक निमंत्रण—

- स्वयं को जानने का,
- अपने गुणों को जागृत करने का,
- परमात्मा के निकट आने का,
- और अपने जीवन को अर्थपूर्ण बनाने का।

---

### इस पुस्तक का उद्देश्य

इस पुस्तक का उद्देश्य केवल आपको मम्मा के बारे में जानकारी देना नहीं था।

इसका उद्देश्य आपको यह याद दिलाना था कि—



**आपके भीतर भी वही प्रकाश है।**

आपके भीतर भी—

- शांति है,
- प्रेम है,
- पवित्रता है,
- शक्ति है,
- और असीम संभावनाएँ हैं।

जैसे एक बीज के भीतर एक विशाल वृक्ष छिपा होता है, वैसे ही आपके भीतर भी एक महान आत्मा छिपी हुई है।

उसे केवल जागृत करने की आवश्यकता है।

---

**एक छोटा कदम, बड़ा परिवर्तन**

परिवर्तन हमेशा बड़े कार्यों से नहीं आता।

कभी-कभी एक छोटा-सा संकल्प जीवन की दिशा बदल देता है।

- प्रतिदिन पाँच मिनट योग।
- एक शुभ विचार।
- एक मधुर शब्द।
- एक निःस्वार्थ सेवा।
- एक क्षमा।

ये छोटे कदम मिलकर एक सुंदर जीवन का निर्माण करते हैं।

---

**जब भी आप भूल जाएँ...**

यदि कभी जीवन कठिन लगे...

यदि कभी मन निराश हो...

यदि कभी स्वयं पर विश्वास कम हो जाए...

तो रुककर स्वयं से कहें:



में आत्मा हूँ।

में शांत हूँ।

में पवित्र हूँ।

में शक्तिशाली हूँ।

में शिव बाबा की संतान हूँ।

और फिर अनुभव करें कि परमात्मा का प्रेम आपको पुनः शक्ति प्रदान कर रहा है।

---

### हमारी शुभकामनाएँ

हमारी हार्दिक शुभकामना है कि—

- आपके जीवन में शांति बनी रहे।
  - आपके हृदय में प्रेम बना रहे।
  - आपके विचार पवित्र बने रहें।
  - आपका मन परमात्मा से जुड़ा रहे।
  - और आप जहाँ भी जाएँ, वहाँ खुशी और आशा का प्रकाश फैलाएँ।
- 

### मम्मा की याद में

मम्मा का जीवन हमें यह सिखाता है कि सबसे सुंदर जीवन वह है जो दूसरों के जीवन को सुंदर बना दे।

सबसे बड़ी सफलता वह है जो आत्मा को परमात्मा के निकट ले जाए।

और सबसे बड़ी सेवा वह है जो किसी के हृदय में आशा जगा दे।

---



हे शिव बाबा,  
हमें मम्मा जैसे गुण अपनाने की शक्ति दें।  
हमारे विचारों को पवित्र बनाएँ।  
हमारे हृदय को प्रेम से भर दें।  
हमारे जीवन को आपकी सेवा का माध्यम बनाएँ।  
हम जहाँ भी जाएँ, वहाँ शांति, खुशी और शुभभावनाओं का प्रकाश फैलाएँ।

---

प्रेमपूर्वक

मम्मा की प्रेरणा और शिव बाबा की याद में  
आपकी आध्यात्मिक यात्रा के लिए ढेरों शुभकामनाएँ।

ॐ शान्ति 🙏🌸

"हर आत्मा विशेष है।

हर आत्मा प्रकाश है।

हर आत्मा परमात्मा की संतान है।"

\*\*\*\*\*

"यदि मम्मा का जीवन आपको प्रेरित करता है, तो उनके गुणों को अपने जीवन में  
अपनाइए। यही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है।"

ॐ शान्ति 🌸🙏

\*\*\*\*\*



## धन्यवाद

### कृतज्ञता के साथ

यह पुस्तक केवल एक व्यक्ति के प्रयास का परिणाम नहीं है। इसके निर्माण में अनेक आत्माओं का प्रेम, सहयोग, प्रेरणा और आशीर्वाद शामिल है।

सबसे पहले, हम परमपिता **शिव बाबा** के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके प्रेम, ज्ञान और मार्गदर्शन ने इस पुस्तक की प्रत्येक पंक्ति को प्रेरित किया।

हम **मम्मा (जगदम्बा सरस्वती)** के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करते हैं, जिनका जीवन पवित्रता, प्रेम, विनम्रता और सेवा का एक उज्ज्वल उदाहरण है। उनकी शिक्षाएँ आज भी लाखों आत्माओं को प्रेरणा और शक्ति प्रदान कर रही हैं।

हम उन सभी वरिष्ठ ब्रह्माकुमार एवं ब्रह्माकुमारियों के प्रति भी आभारी हैं, जिन्होंने मम्मा के जीवन, उनके गुणों और उनकी शिक्षाओं को संरक्षित और साझा किया, जिससे आने वाली पीढ़ियाँ उनसे प्रेरणा प्राप्त कर सकें।

विशेष धन्यवाद उन सभी शिक्षकों, अभिभावकों, सेवाधारियों और आध्यात्मिक साधकों को, जो बच्चों और युवाओं तक आध्यात्मिक मूल्यों को पहुँचाने के कार्य में समर्पित हैं।

और सबसे महत्वपूर्ण—

### आपका धन्यवाद।

प्रिय पाठक, आपने इस पुस्तक को पढ़ने के लिए अपना समय, ध्यान और हृदय दिया। आशा है कि मम्मा का जीवन आपके भीतर शांति, प्रेम, पवित्रता और आत्म-परिवर्तन की प्रेरणा जगाएगा।

यदि इस पुस्तक की किसी एक पंक्ति ने भी आपको अपने श्रेष्ठ स्वरूप के निकट पहुँचने में सहायता की है, तो इसका उद्देश्य सफल हुआ है।

---

### कृतज्ञता का संदेश

हर आत्मा जो हमारे जीवन को स्पर्श करती है, हमें कुछ न कुछ देकर जाती है।



आइए, हम भी अपने विचारों, शब्दों और कर्मों से इस संसार को थोड़ा अधिक शांत, प्रेममय और सुंदर बनाने का संकल्प लें।

---

प्रेम और शुभकामनाओं सहित  
शिव बाबा की याद में  
मम्मा की प्रेरणा से  
आपकी आध्यात्मिक यात्रा के लिए समर्पित  
ॐ शान्ति 🙏🌸

*"कृतज्ञता वह पुष्प है जो विनम्र हृदय में खिलता है।"*

\*\*\*\*\*

आपका सुझाव हमारे लिए महत्वपूर्ण है  
इस पुस्तक के संबंध में आपके सुझाव, अनुभव और प्रतिक्रियाएँ हमारे लिए अत्यंत मूल्यवान हैं।  
यदि आप अपने विचार साझा करना चाहते हैं, तो कृपया हमें ईमेल करें:

✉️ [shivbaba311218@gmail.com](mailto:shivbaba311218@gmail.com)

आपकी प्रतिक्रिया हमें भविष्य में और बेहतर आध्यात्मिक एवं प्रेरणादायक सामग्री तैयार करने में सहायता करेगी।

धन्यवाद एवं शुभकामनाएँ।

ॐ शान्ति 🙏🌸

\*\*\*\*\*

**"मम्मा का जीवन हमें सिखाता है कि सच्ची महानता दूसरों पर प्रभाव जमाने में नहीं, बल्कि अपने भीतर के दिव्य गुणों को प्रकट करने में है।"**

\*\*\*\*\*



## विशेष पृष्ठ

### मम्मा के जीवन की प्रमुख घटनाएँ

### एक दिव्य यात्रा की समयरेखा

मम्मा का जीवन केवल घटनाओं की श्रृंखला नहीं था, बल्कि आध्यात्मिक परिवर्तन, सेवा और परमात्म प्रेम की एक अद्भुत यात्रा थी। आइए उनके जीवन के कुछ महत्वपूर्ण पड़ावों पर एक दृष्टि डालें।

---

#### ❁ 1919

##### राधे का जन्म

भारत के सिंध प्रांत (वर्तमान पाकिस्तान) में राधे का जन्म हुआ। बचपन से ही उनमें पवित्रता, सरलता और आध्यात्मिकता के विशेष संस्कार दिखाई देते थे।

---

#### ❁ 1936

##### ईश्वरीय ज्ञान से पहली मुलाकात

किशोरावस्था में राधे ने दादा लेखराज (बाद में ब्रह्मा बाबा) के माध्यम से प्राप्त हो रहे ईश्वरीय ज्ञान को सुना। उन्होंने तुरंत उसकी सच्चाई को पहचान लिया और उसे अपने जीवन का आधार बना लिया।

---

#### ❁ 1936-1937

##### ओम मंडली की स्थापना

राधे प्रारंभिक आध्यात्मिक परिवार "ओम मंडली" की प्रमुख सदस्य बनीं। उन्होंने छोटी आयु में ही असाधारण नेतृत्व और आध्यात्मिक परिपक्वता का परिचय दिया।

---



## ❁ 1937

### जगदम्बा सरस्वती की भूमिका

राधे को संस्था के ट्रस्ट और प्रशासनिक कार्यों की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी गई। उनकी बुद्धिमत्ता, पवित्रता और योगयुक्तता के कारण उन्हें "जगदम्बा सरस्वती" की उपाधि प्राप्त हुई।

---

## ❁ 1938-1950

### तपस्या और आध्यात्मिक प्रशिक्षण

प्रारंभिक वर्षों में मम्मा और ईश्वरीय परिवार ने अनेक चुनौतियों और विरोधों का सामना किया। इन वर्षों में उन्होंने गहन योग, अध्ययन और आत्म-परिवर्तन द्वारा अपने जीवन को दिव्य गुणों से भर लिया।

---

## ❁ 1950

### माउंट आबू में नई शुरुआत

संस्था का मुख्यालय माउंट आबू, राजस्थान में स्थापित हुआ। मम्मा ने संस्था के विस्तार और प्रशिक्षण कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

---

## ❁ 1950-1960

### आध्यात्मिक शिक्षिका के रूप में सेवा

मम्मा ने हजारों आत्माओं को राजयोग, आत्म-अभिमान और परमात्मा की स्मृति का मार्ग सिखाया। उनकी मधुरता और स्पष्टता ने अनेक जीवनों को बदल दिया।

---

## ❁ 1960-1964

### विश्व सेवा की नींव

उनकी प्रेरणा और मार्गदर्शन से ब्रह्माकुमारी सेवा का विस्तार विभिन्न क्षेत्रों में होने लगा। वे अनेक साधकों के लिए आध्यात्मिक शक्ति का आधार बनीं।



---

## 🌸 1965

### विदेश सेवा का शुभारंभ

मम्मा ने विदेशों में ईश्वरीय ज्ञान के विस्तार के लिए प्रेरणा और दिशा प्रदान की। यह संस्था की विश्वव्यापी सेवा का प्रारंभिक चरण था।

---

## 🌸 1965

### अव्यक्त गमन

24 जून 1965 को मम्मा ने अपना शरीर त्याग दिया। यद्यपि उनका शारीरिक साथ समाप्त हुआ, लेकिन उनके संस्कार, शिक्षाएँ और प्रेरणाएँ आज भी लाखों आत्माओं का मार्गदर्शन कर रही हैं।

---

## 🌸 आज भी...

### जीवित है उनकी प्रेरणा

मम्मा आज भी अपने गुणों, शिक्षाओं और आदर्श जीवन के माध्यम से अनगिनत आत्माओं के हृदयों में जीवित हैं। उनका जीवन हमें याद दिलाता है कि—  
पवित्रता शक्ति है। विनम्रता महानता है। योग सफलता का आधार है।  
और सेवा जीवन का सर्वोच्च उद्देश्य है।

---

### मम्मा की विरासत

❤️ प्रेम 🕉️ शांति 🌸 पवित्रता 🤝 सेवा ✨ विनम्रता 🌍 विश्व कल्याण

---

### स्मरणीय संदेश

"मम्मा का जीवन यह प्रमाण है कि जब आत्मा परमात्मा के प्रेम में समर्पित हो जाती है, तब उसका जीवन स्वयं एक प्रेरणा बन जाता है।"

ॐ शान्ति 🙏

\*\*\*\*\*



# मम्मा

एक साधारण आत्मा  
से जगदम्बा तक

यह प्रेरणादायक पुस्तक जगदम्बा सरस्वती (मम्मा) के पवित्र जीवन की अदभुत यात्रा को प्रस्तुत करती है— एक साधारण बालिका राधे से लेकर लाखों आत्माओं के लिए प्रेरणा और मार्गदर्शक बनने तक।

- ❁ मम्मा का बचपन, शिक्षा और आध्यात्मिक जागृति
- ❁ ब्रह्माकुमारीज संस्थान की स्थापना में अमूल्य योगदान
- ❁ पवित्रता, योग और सेवा से भरा दिव्य जीवन
- ❁ उनकी शिक्षाएँ, अनुभव और अनमोल मार्गदर्शन
- ❁ योग, ध्यान और आध्यात्मिक अध्यास
- ❁ हर आयु वर्ग के लिए प्रेरणादायक और उपयोगी

मम्मा का जीवन हमें सिखाता है कि जब आत्मा परमात्मा से जुड़ती है, तो वह स्वयं प्रकाश बन जाती है और जगत को भी प्रकाश देती है।

यह पुस्तक हर उस आत्मा के लिए समर्पित है जो अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाना चाहती है और परमात्मा के प्रेम में आगे बढ़ना चाहती है।

मम्मा का जीवन – एक प्रेरणा, एक मार्ग, एक वरदान।  
आइए, हम भी उनके गुणों को अपने जीवन में अपनाएँ।

ॐ शान्ति