

**मनीषियों की फहरिस्ट में बहुतों के नाम शामिल हैं, लेकिन उन नामों की चमक दिन ढलने के बाद ढलती चली गई। लेकिन कुछ ऐसे मनीषि भी हुए इस धरती पर, जिन्होंने अपने लिए ना जीकर विश्व सेवार्थ जीवन को जिया और ऐसा जिया कि जाने के बाद भी उनके बारे में उनकी जीवन गाथा कहते मुख नहीं थकते।**



दादी के बारे में आजतक का जो मेरा अनुभव कहता है, कि दादी जी स्वयं की उन्नति में पूरे विश्व की उन्नति समझती थीं। जिस संस्था से दादी जुड़ी हुई थीं, उस संस्था की मान-मर्यादा का सम्पूर्ण ध्यान दादी जी को रहता था। दादी जी कहते, कि अगर संस्था का एक व्यक्ति कुछ गलत कहता है या करता है, तो उसके छोटे स्वयं पर तो पड़ते ही हैं, साथ साथ पूरे संस्था पर भी पड़ते हैं। एक बार दादी जी हम सबको क्लास करा रहे थे, तब उन्होंने एक बात कही कि जो परमात्मा के सेवधारी बच्चे हैं, जो परमात्मा के कार्य में अपना पूरा जीवन

दे चुके हैं, उन्हें अपना जीवन तलवार की धार समझकर जीना चाहिए। अगर उसमें इधर उधर थोड़ा सा भी हिले तो तुरंत कट जायेंगे। वो कहतीं, कि हम आपसे एक अनुरोध करते हैं, कि चाहे कुछ भी हो जाए, लेकिन जिस जीवन को आपने अपनाया है, उसे किसी भी कीमत पर किसी के साथ समझौता करके नष्ट नहीं करना है। हमारा जीवन दूसरों के लिए मिसाल तब बनेगा जब हम दुनिया की लोक लाज छोड़ उस परलोक की चिंता करेंगे। जो इस लोक की चिंता करता है, उसको परलोक का सुख नसीब नहीं होगा, अर्थात् परमात्मा का अतीन्द्रिय सुख उसे नहीं मिल पायेगा। इस बात को समझने में हमें थोड़ा वक्त जरूर लगा, लेकिन अब समझ में आ गया कि किसी को यदि अपने जीवन से प्रेरणा देनी है, तो अपना सौ प्रतिशत उस कार्य में लगा देना है। क्योंकि दुनिया में भी लोग एक छोटी नौकरी लेने के लिए अपना सर्वस्व लगा देते हैं, किंतु हमको तो पूरे विश्व पर राज्य करना है, तो अपना सबकुछ, निःस्वार्थ भाव से झोंक देना है। कहना आसान है, करना मुश्किल है ऐसा लोग कहते हैं, लेकिन हमारा करना लोगों को कुछ कहने के लिए मिसाल बन जाये, कि कर्म अगर देखना है तो इन लोगों का

## गरिमामयी दादी जी

देखो। दादी जी को देखने के बाद कर्म को प्रैक्टिकल में करने की प्रेरणा बहुत आती थी। शुरू में दादी से जब हम मिले तो उनके प्रकम्पन हमें कुछ अलग करने

मानवता को अपने आप में समेटे हुए थे। दादी जी नियमित रूप से समय पर हर कार्य को अंजाम देते थे। उनका हर कर्म एक इतिहास बन जाता था।



की प्रेरणा दे गये। अभी दादी के एक एक कर्म की गाथा अपने वरिष्ठ भाई बहनों से जब हम सुनते हैं, तो हमें समझ में आता है कि दादी जी तो एक सम्पूर्ण

एक बार की घटना है कि दादी जी किसी वी.आई.पी. से मिल रहे थे, बातचीत कर रहे थे, तो उसमें दादी ने उनसे पूछा कि आपको यहाँ आकर कैसा लगा, तो उस

भाई ने बोला कि हमें सारा कैम्पस घूमने के बाद उस व्यक्ति से मिलने की इच्छा हुई जो इस कैम्पस का



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

चीफ है। अब मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि यहाँ की गतिविधियाँ और कार्य इतने अच्छे क्यों चल रहे हैं, क्योंकि आप बहुत अच्छे हैं, आपकी तरंगों को मैं अनुभव करके कह सकता हूँ कि आपके परिवार में कैसे बिना कुछ कहे, सभी कार्य को करते चले जा रहे हैं। तो कुल मिलकर हम यह कहना चाहते हैं कि दादी जी का जीवन एक प्रैक्टिकल जीवन था, उन्होंने सभी को दिल से माना, दिल से प्यार किया, बात-बात में ही सबको शिक्षा दे देते थे, और ये भी कहते कि चाहे हमारा कुछ भी चला जाये, लेकिन हमारे मन की शांति नहीं जानी चाहिए। ऐसी हमारी प्यारी दादी की हमें जो थोड़ी बहुत पालना मिली, उसके आधार से हम अपने जीवन को सफल बना रहे हैं, उन्हें हमारी तरफ से इतना सुंदर जीवन बनाने की प्रेरणा देने के निमित्त बनने हेतु शत शत नमन।

### उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



**प्रश्न:** मैं ज्ञान में चल रही हूँ। पारिवारिक तथा व्यवहारिक हालात अच्छे न होने के कारण समस्याएँ हावी हो जाती हैं, ऐसे में मैं क्या करूँ?

**उत्तर:** संसार में ये समस्याएँ घर-घर में बढ़ती जा रही हैं और ऐसा आभास हो रहा है कि कुछ ही वर्ष में ये दुनिया मेंटल हॉस्पिटल के रूप में दिखाई देने लगेगी। इसका कारण है बढ़ता पापकर्म, अहंकार व क्रोध, और मनुष्य के अंदर धधकती हुई काम-वासना। आपके जो बच्चे हैं, आपको तो यही सत्य ज्ञात है कि ये मेरे बच्चे हैं, परंतु यह भी सत्य है कि वे 63 जन्मों का पाप-पुण्य भी अपने साथ लाये हैं। उन पर कलियुग का भयानक प्रभाव भी है। यदि आपने भी अपनी स्थिति बिगाड़ ली तो परिस्थितियाँ और भी बिगाड़ जाएंगी। ये तो ऐसे ही होगा जैसे बीमार को देखकर डॉक्टर भी बीमार हो जाए। इसलिए स्वयं को सम्भालो। यदि आप चिन्ता व परेशानियों की अग्नि में जलती रहीं तो वे भी जलकर भष्म हो जाएंगे। वे जलेंगे काम की अग्नि में व समस्याओं की अग्नि में। याद कर लो-स्व-स्थिति श्रेष्ठ तो परिस्थितियाँ कुछ भी नहीं, तथा स्व-स्थिति श्रेष्ठ होगी स्वमान से। पहले स्वयं को हल्का करो... कौन मुझे साथ दे रहा है, बार-बार याद करो... मन के बोझ बच्चों के भाग्य पर व बाबा पर छोड़ दें। फिर दोनों समय भोजन बनाते हुए एक सौ आठ बार याद करो, मैं परमपवित्र आत्मा हूँ। इससे आपका मन भी शांत होगा

व भोजन भी पवित्र हो जाएगा। दस-दस मिनट तीन बार अपने घर में बैठकर कॉमेंट्री से योग करो। तीन मास तक ये दोनों काम करो। साथ में एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन प्रतिदिन करो। याद रहे-समस्याएँ आने पर अमृतवेला उठना व मुरली सुनना छोड़ देना, सबसे बड़ी गलती है।



### मन की बातें

- राजयोगी व.कु. सूर्य

**प्रश्न:** मुझे यह जानना है कि एकाग्रता बढ़ाने के लिए किन-किन धारणाओं की आवश्यकता है व हमें क्या-क्या त्याग करना चाहिए? मैं एक विद्यार्थी हूँ। पढ़ाई व राजयोग दोनों में आगे जाना चाहता हूँ।

**उत्तर:** एकाग्रता बढ़ाने के लिए मन में श्रेष्ठ विचारों का होना आवश्यक है तथा बुद्धि पूर्णतः स्वच्छ रहे। आज टी.वी. चैनल्स ने, अनेक गंदी पत्र-पत्रिकाओं ने तथा फिल्मों ने मनुष्य की बुद्धि की स्वच्छता को नष्ट कर दिया है। इसलिए विद्यार्थी को इनसे जितना हो सके बचना चाहिए। बुरे साथियों का संग करना, बढ़-चढ़कर उनके मध्य बातें करना व कुछ गलत आदतें सीखकर युवक एकाग्रता

को नष्ट कर देते हैं, इनसे बचना चाहिए। जो लक्ष्य जीवन में लेकर चले हैं, उस पर सम्पूर्ण रूप से ध्यान हो। पढ़ाई में अच्छे अंक लाने हैं, तो बस इधर-उधर न देखें। राजयोग में कुशलता पानी है तो अन्तर्मुखी रहें, खान-पान शुद्ध हो, चित्त सरल रहे, व्यर्थ बातों में रहने की रुचि न हो, हर

बात को सहज भाव से लें और सवेरे उठकर योगाभ्यास अवश्य करें।

**प्रश्न:** मैं मानसिक रूप से कमजोर होती जा रही हूँ। मैं मृत्यु से बहुत डरने लगी हूँ। अकेली रहना पसंद करती हूँ। मुझे

डिप्रेशन सा हो रहा है। मैं दूसरों को देखती हूँ कि मृत्यु तो उनकी भी होनी है, पर वो तो बड़े खुश हैं तो मैं सोचती हूँ कि मैं खुश क्यों नहीं रहती? मैं इन सबसे मुक्त रहना चाहती हूँ और अपने मन को सशक्त बनाना चाहती हूँ, कृपया कुछ उपाय बतायें?

**उत्तर:** संसार में मानसिक रोग दिनों-दिन बढ़ते जा रहे हैं। इसका कारण केवल वर्तमान ही नहीं, लेकिन पूर्व जन्मों से भी जुड़ा है। पूर्व के 100-200 वर्षों में कइयों ने ऐसी गलतियाँ कर ली हैं कि उनके प्रभाव से भी मन की शक्ति क्षीण पड़ गयी है। वर्तमान में भी अनेक युवकों के ब्रेन काफी निर्बल हो गए हैं और उस पर पड़ने वाला विभिन्न प्रकार का प्रेशर उन्हें

और भी कमजोर बनाता जा रहा है। सभी युवकों को ध्यान रखना चाहिए कि प्रेशर और तनाव के कारण ज्यादा सोचने की आदत और नेगेटिव सोचने की आदत उनमें मानसिक रोगों को जन्म दे रही है। सभी को चाहिए कि बहुत सहज रूप से जीवन की यात्रा तय करें। अपनी कामनाओं को कम करें और अपनी खुशी के लिए दूसरों की ओर न देखें। याद रखें किसी भी मनुष्य की सभी कामनाएँ पूर्ण नहीं होतीं। इसलिये उसे कामनाओं का गुलाम नहीं होना चाहिए। जीवन सबसे अधिक महत्वपूर्ण है, बातों का महत्व बहुत कम है। हमारी खुशी और शांति का महत्व ज्यादा है। इसलिये आप छोटी-छोटी बातों को दिमाग में न रखकर अपने जीवन में खुशियाँ बढ़ायें। राजयोग से स्थायी खुशी प्राप्त होती है। ईश्वरीय ज्ञान हमें जीवन जीना सिखाता है। तो आप रोज सवेरे उठते ही 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। इससे आपको नौद का सुख प्राप्त होगा और ब्रेन को पवित्र वायब्रेशन्स प्राप्त होंगे। आप अपने ब्रेन को कभी भी 10 मिनट एनर्जी दें और दिन में कई बार पानी चार्ज करके पीयें। पानी इस संकल्प से चार्ज करके पीयें कि मैं परमपवित्र आत्मा हूँ। ये काम आप 3 मास तक करें और कोशिश करें कि आप अकेले ना रहें। रोज ईश्वरीय महावाक्य सुनें और दूसरों को ज्ञान देने की सेवा में भी कुछ समय लगायें। ऐसा करने से आपका मन पूर्णतया स्वस्थ हो जाएगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com