

सबकी मत है कि जो कुछ हम सोचते हैं उसके आधार से जीवन है, लेकिन क्या आपको ये सही लगता है? हमें तो नहीं लगता, इसमें मत ना मिलने का मतलब ये नहीं कि सोचने से जीवन नहीं बनता, लेकिन सोच के ऊपर भी कुछ ऐसी चीज़ें हैं जिसके बारे में हम कभी नहीं सोचते। शायद सभी का अनुभव होगा कि सोचता तो बहुत अच्छा हूँ लेकिन कुछ बदलता नहीं है। तो इस बात को लेकर चिंतन चला कि इसका कारण क्या हो सकता है? हमारे हिसाब से जो कारण है वो है हमारी वृत्ति, जो हमारा सबकुछ बदल कर रख देती है।

आपने कभी तालाब के अन्दर कोई कंकड़ फेंका है! हमने तो फेंक कर देखा कि जब पत्थर पानी के अन्दर गिरता है तो उसके चारों तरफ गोल-गोल वृत्त के आकार का एक घेरा बनता है। जैसे एक घेरा पूरा होता है तो दूसरा घेरा उसके पीछे चलता चला जाता और ये इतना तीव्र गति से होता है कि हम अगर एक पलक झपकायें तो कम से कम दो-तीन बार वृत्त बन ही जाता है। ऐसे ही हमारे संकल्पों का खेल चलता है, एक संकल्प पूरा होता है उसके पीछे दूसरा, फिर तीसरा, फिर चौथा, ऐसे संकल्पों का वृत्त बनता चला जाता। अब देखो आप इन दोनों में समानता क्या है? हमने उधर जब पत्थर फेंका तब जाकर वृत्त या गोल-गोल घेरा बनता है, वैसे

## वृत्ति ही सबकुछ है...

ही कोई भी संकल्प ऐसे तो नहीं चलता होगा ना! उसमें कोई न कोई तो परिस्थितियों का पत्थर फेंका होगा ना तभी तो संकल्प चलते होंगे। सारा संसार इस बात को लेकर अपने आप से ही झूठ बोल रहा है, किसी से पूछो कि आपका मन ठीक नहीं है,



तो कहेंगे कि नहीं-नहीं ऐसी कोई बात नहीं है। तो हमें ऐसा क्यों लग रहा है कि आपके कुछ संकल्प चल रहे हैं या तो ऐसी कोई बात होगी जो किसी को बताना नहीं चाहते। आप देखिये, सबके साथ ऐसा चलता ही है। उसका प्रमाण ये है कि उस व्यक्ति की नींद पूरी नहीं होगी, उसके हाथ-पैर बीच-बीच में हिलते रहेंगे, वो अपने नाखून दांतों से काट रहे

होंगे, उनका चेहरा धूमिल सा रहेगा हमेशा सुस्ती, आँखों के नीचे काले घेरे, तबीयत बीच-बीच में ऊपर-नीचे, ये निशानियाँ हैं आपके संकल्प चलने के। यदि आपके संकल्प नहीं चलेंगे, शुद्ध या श्रेष्ठ चलेंगे तो आपके साथ उपरोक्त बातें नहीं होंगी। संकल्प चलने का आधार तीन है - 1.) पूर्व मान्यताएं, 2.) पूर्व अनुभव, 3.) सूचनाएं। कोई भी विचार ऐसे ही हमारे अन्दर नहीं आ जाते। या तो आपने वो चीज़ कभी देखा है या तो कभी सुना है या कहीं पढ़ा है। हम ये कह सकते हैं कि आज हमारे मन में कुछ भी हमारा नहीं चल रहा है, सबकुछ देखी-सुनी या अनुभव की हुई बातों के आधार से ही चल रहा है। बड़े विश्वास से लोग कहते हैं कि हमने यह बात देखी है, हमने यह बात सुनी है, अब देखी और सुनी बात पर विश्वास तो किया जा सकता है! परन्तु हम इस बात को गलत सिद्ध कर सकते हैं कि देखी-सुनी बात पूरी तरह से सत्य नहीं हो सकती। उदाहरण के लिए, अगर एक लड़का और लड़की कहीं एक साथ चल रहे हों तो उन्हें देखकर मान्यताओं के हिसाब से ही विचार आयेंगे कि ये भाई-बहन हो सकते हैं, मित्र हो सकते हैं या पति-पत्नी हो सकते हैं, लेकिन इसको प्रमाणित कौन करेगा? इसी को देखकर ही आज लोगों का दुनिया में भाव बदल चुका है, बस देख सुनकर अपना और दूसरों का मूड खराब करते रहते हैं। हर एक मान्यता, हर एक सूचना,

हर एक पूर्व अनुभव की इतनी बार पुनरावृत्ति हुई है कि वो सबके मन में बैठ चुकी है, निकलती ही नहीं है, उसी की वजह से हमारा मन खराब होता जा रहा है।



- ब्र. कु. अनुज, दिल्ली

अब देखो हमारा परमात्मा हमसे यही बात तो निकलवाने आया है कि जब तुम शरीरों को देखते हो तो उनकी हरकतों के आधार से अपने भाव बदलते जाते हो, अपना मन खराब करते जाते हो, जबकि सभी को चलाने वाली शक्ति जो हमें चलाने वाली है, उसके अन्दर भरे संस्कारों के आधार से हरकतें सबकी अलग-अलग हैं। हम हर एक के संस्कार को नहीं देखते, उसके रिफ्लेक्शन को देखते हैं और मन खराब कर लेते हैं। परमात्मा हमें इसलिए प्यार करते हैं क्योंकि वो हमारी ज्योति बिन्दु आत्मा को देखते हैं और उसी को प्यार करते हैं, शरीरों को नहीं देखते। इसीलिए हमें भी अगर अपना मूड ठीक करना है तो अपनी वृत्ति में बार-बार ये बात डालनी है कि सब बहुत अच्छे हैं। तब देखो हमारा जीवन यूँ चुटकी में बदलता है, नहीं तो ऐसे ही कुढ़-कुढ़ के जीते रहेंगे। समझा! इसीलिए स्वयं को ऐसा बनाओ कि जहाँ तुम रहो वहाँ सब तुमको प्यार करें। जहाँ से चले जाओ वहाँ तुमको लोग याद करें, और जहाँ आप पहुँचने वाले हो वहाँ लोग आपका इंतज़ार करें। यही जीवन है।

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



**प्रश्न:-** मेरा नाम अंजलि है। मैं सी.ए. की स्टूडेंट हूँ। मुझे बारहवीं कक्षा से ही एक समस्या रहती है कि जैसे ही परीक्षा के एक मास रह जाते हैं, मेरे अंदर एक विशेष डर आ जाता है। मैं पढ़ नहीं पाती हूँ। यद्यपि मैंने पहले अच्छी तैयारी की होती है लेकिन ज्यों-ज्यों परीक्षा के दिन नज़दीक आते हैं मेरी पढ़ाई में अरुचि हो जाती है। इससे मेरा रिजल्ट अच्छा नहीं रहता। मैं इस मानसिक स्थिति से कैसे मुक्त होऊँ?  
**उत्तर:-** आपके अंदर ये सूक्ष्म एज़ाम फियर है। इसे आप इस तरह दूर करें... सवेरे उठते ही 7 बार संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, निर्भय हूँ और मैं अपने एज़ाम को एन्जॉय करूँगी। एज़ाम मेरे लिए एक खेल की तरह है। मेरे तो बहुत अच्छे मार्क्स आयेंगे।  
आपको आधा घण्टा सवेरे और आधा घण्टा शाम को राजयोग मेडिटेशन अवश्य करना है। अपने मन को बहुत लाइट कर दें और जब भी आप पानी पियें, उसे चार्ज करके ही पीयें। साथ ही साथ प्रतिदिन अपने ब्रेन को 10

मिनट एनर्जी अवश्य दें। बस ये सब कुछ करने से आपकी एकाग्रता बढ़ जाएगी और पढ़ाई में रुचि भी उत्पन्न हो जाएगी।

**प्रश्न:-** मैं सुनीता दसवीं क्लास में हूँ। मैं पढ़ने में बहुत कमज़ोर हूँ। कृपया उपाय बतायें।  
**उत्तर:-** आप जैसी ही एक दिल्ली



## मन की बात

- राजयोगी  
ब्र. कु. सूर्य

की लड़की जो सेकेण्ड क्लास से ही ज़्यादा मार्क्स नहीं ला पाती थी, कुछ अच्छे अभ्यास करने से हाई स्कूल में उसके 88 प्रतिशत मार्क्स आए। आप भी पढ़ाई लिखाई में बहुत होशियार हो सकती हैं। पहले तो आप आधे घण्टे सवेरे-शाम अच्छा योगाभ्यास किया करें, इससे आपको मनइच्छित सफलता मिलेगी।

आप सवेरे उठते ही 5 बार याद करना- मैं बुद्धिमान हूँ... मैं चरित्रवान हूँ... मैं एकाग्रचित्त हूँ... मैं पढ़ाई में बहुत होशियार हूँ। पानी जब भी पियो, उसे इस संकल्प से चार्ज करना कि मैं परमपवित्र आत्मा हूँ। पानी को दृष्टि देकर यह संकल्प 7 बार करना और फिर यह संकल्प करना कि इस पानी को पीने से मेरी बुद्धि का विकास हो। साथ ही किसी भी टाइम अपने ब्रेन को एनर्जी देना।  
जब भी पढ़ाई या होमवर्क शुरू करो अथवा स्कूल के हर पीरियड के प्रारंभ में ये अभ्यास करना - मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ... मन-बुद्धि की मालिक हूँ और फिर अपने मन-बुद्धि से बातें करना कि हे मेरे मन! तू शांत रहा कर। हे मेरी बुद्धि! अब जो भी मुझे पढ़ाया जाए या जो भी मैं पढ़ूँ तू उन सबको ग्रहण कर लेना। इससे आपकी बौद्धिक शक्ति बढ़ने लगेगी। साथ ही साथ चलते-फिरते ये संकल्प कई बार करते रहना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। ये सब आप 3

मास करना, आप होशियार विद्यार्थी बन जाएंगी।

**प्रश्न:-** मैं जब योग करता हूँ तो पहले आत्मा का चिंतन करता हूँ अर्थात् आत्माभिमानी होने का अभ्यास करता हूँ, परन्तु जब शिव बाबा से योग लगाता हूँ तो यह तो याद ही नहीं रहता है कि मैं आत्मा हूँ। यह तो मिस हो जाता है। तो क्या करूँ जो दोनों एक साथ हों?

**उत्तर:-** आप बिलकुल ठीक योगाभ्यास करते हैं। जब हम शिव बाबा की याद में मन को मग्न करते हैं और उससे पूर्व आत्म स्मृति में रहते हैं तो शिव बाबा की याद में आत्माभिमानी स्थिति समाई होती है, फिर बार-बार हमें आत्म-स्मृति की आवश्यकता नहीं। वैसे भी एकाग्रता केवल एक पर ही होती है, दो पर नहीं।  
हमारा लक्ष्य आत्माभिमानी बनना भी है। आत्म-स्मृति व योगाभ्यास से धीरे-धीरे हम आत्माभिमानी बनते जायेंगे। हमें देह से न्यारेपन का अलग से भी अभ्यास करते रहना चाहिए।

Contact e-mail  
bksurya8@yahoo.com



दिल्ली-हरिनगर। नेशनल लॉ युनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. डॉ. रणवीर सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र. कु. नेहा।



दिल्ली-ओम विहार। मेयर कमलजीत शहरावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र. कु. विमला।



दिल्ली-खानपुर। अहमदिया मुस्लिम मिशन के डायरेक्टर फिरोज़ अहमद को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र. कु. आशा।



भुवनेश्वर-फॉरेस्ट पार्क। विधायक सुब्रत तरई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र. कु. गीता।