



नामस्वामी जगदावल सरस्वती

मम्मा जिस विषय को उठाती थी, उसकी अत्यंत गहराई में चली जाती थीं। विशेष, उन दिनों में मम्मा कर्म के ऊपर बहुत विस्तार से और गहन रूप से समझाती थीं। परमात्मा के परिचय के बारे में तथा पवित्रता की धारणा के ऊपर भी बहुत गहराई से समझाती थीं। गहराई के साथ समझाने की विधि बहुत सरल, सहज और रमणीक होती थी। सुनने वालों को धारणा भारी और कठिन नहीं लगती थी। सचमुच सुनने वालों को लगता था कि वे विद्या की देवी सरस्वती हैं और उनकी विद्या से उनका जीवन धारणा रूपी धन से सम्पन्न हो रहा है। उनकी धारणा बहुत उच्च कोटि की थी। मम्मा बोलती बहुत कम थीं, केवल क्लास में या किसी से व्यक्तिगत रूप से मिलते समय ही उनकी आवाज सुनने में आती थी। परमात्मा की याद में लवलीन रहने की उनकी एक स्वाभाविक स्थिति होती थी। उनके आस-पास के प्रकम्पन से जो अपनेपन का अनुभव होता था। उनके हर शब्द में ज्ञान समाया रहता था। यूँ कहें उनके रोम-रोम में ज्ञान समाया हुआ था। उनको देखते ही परमात्मा की याद में हमारा मन मगन हो जाता था। याद करने की मेहनत नहीं करनी पड़ती थी। परमात्मा पिता की याद सहज आती थी।

राम का गायन या पूजन ही हो! या हम भी राम बनें

आज हम राम जी के चरित्र के बारे में व उनकी कुछ ऐसी धारणाओं के बारे में जानते हैं, जिसमें हमने सुना है कि वो मर्यादा पुरुषोत्तम थे। उनके आदर्शों को भी हम आज अपने सिर माथे रखते हैं और उनके जन्म स्थान को आज भी यादगार के रूप में पूजा जाता है। और वर्तमान समय आप घटित होता देख भी रहे हैं। सिर्फ मर्यादा पुरुषोत्तम कहना या उनके लिए पूजा-अर्चना करना, उनके आदर्शों को पूरी तरह से हमें अपने अन्दर उतारना चाहिए या फिर सिर्फ और सिर्फ मन्दिर में स्थापित करना ही काफी है? ये सोचने का विषय है कि हम मनुष्य आत्मायें धार्मिक सरोकारों को लेकर कर्म कर रही हैं, ना कि राम के पद चिन्हों पर चलकर वैसा मर्यादा पुरुषोत्तम बनें, ऐसी सोच विकसित नहीं कर पा रहे। आज समाज में बहुत सारे बुद्धिजीवी लोग हैं, जो राम के कथनों को रामचरितमानस के माध्यम से कहते हैं, जगह-जगह उसका उदाहरण देते हैं और उनके कुछ आदर्शों को कुछ गलत तरीके से भी उपयोग करते हैं। जैसे राम की सीता चुराई जाना, राम का वन-वन भटकना, राम का पत्नी के लिए रोना बिलखना, इसका कुछ मानसिक सरोकार है, आध्यात्मिक सरोकार है, ना कि ऐसा जैसा हम सोचते हैं। राम चरितमानस में

तुलसीदास जी ने सीधा लिखा हुआ है कि मैं आत्मा राम के चरित्र को मानसिक रूप से तैयार करके उसको कलियुग की मनोदशा का वर्णन करने हेतु प्रयोग किया है। ये आत्मा राम की कहानी है कि आत्मा जब गिरावट की स्थिति में होती है तो उस समय उसकी मनोस्थिति क्या होती है। उसको अलग-अलग सोपानों में या कांडों (उत्तर कांड, बाल कांड) में वर्णन किया। इन चरित्रों को जब लोग पढ़ते हैं तो राम का मानसिक चरित्र बनाते हैं। लेकिन राम की एक-एक मर्यादा देखो तो राम पिता के आज्ञाकारी थे, पत्नी के साथ वफादार थे, माता के वात्सल्य से



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

अविभूत थे, भाइयों से स्नेह था, प्रजा पालक थे, प्रकृति का सम्मान करते थे, इतने सारे गुणों से भरपूर रामचन्द्र जी को हम सिर्फ पूजन तक रख रहे हैं या गायन तक रख रहे हैं, ना कि उनके चरित्रों को धारण करने की कोशिश कर रहे हैं। आज हमारी मानसिक स्थिति कलियुग में इतनी बदल गई है- हमारे अन्दर भेदभाव है, किसी के प्रति सम्मान नहीं है, किसी के प्रति वफादार नहीं हैं, ये सारे गुण रामचन्द्र जी के अन्दर थे इसीलिए तो आज उनको

पूजते हैं। गुणों के आधार से पूजा होती है, उनके जीवन में संघर्ष दिखाने का कारण ही यही था कि चाहे कुछ भी हो जाये वो गुणों को छोड़ते नहीं थे। उस समय भी अगर रावण जैसा व्यक्ति होता और ये स्थिति होती कि राम की सीता चुराई गई होती, तो उससे तो अच्छा समय आज है जो सुरक्षा गार्ड रख रहे हैं। ये जो उपरोक्त वर्णन है इसको हमने ब्रह्माकुमारी के सात दिन के कोर्स में देखा और पाया कि श्रीकृष्ण सतयुग में आये, राम त्रेता में आये। आत्मा राम की बुद्धि रूपी सीता कलियुग के आकर्षण रूपी सोने के मृग को देखकर परेशान हो जाती है। और पूरी जीवन ये जानते हुए भी कि ये माया है उससे निकल नहीं पाते। ये रावण विकार का प्रतीक है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार शामिल हैं। उसी ने हमारी बुद्धि को खराब कर रखा है माना चुरा लिया है। इस कोर्स से हमें पता चला कि असल में हम स्वतंत्र थे, शक्तिशाली थे, और राम जैसे थे। जो भक्ति मार्ग में गायन है कि जब राम ने रावण को मारना था तो उन्होंने नौ दिन लगातार शिव से शक्तियां प्राप्त करने के लिए तपस्या की और उसके बाद उनको जब इसमें शक्तियां प्राप्त हुई तो उन्होंने जाके

नौवे दिन उसका उद्यापन किया। जैसे किसी व्रत का उद्यापन करते हैं वैसे उन्होंने नौवे दिन उद्यापन किया। और उस उद्यापन के आधार से कहा जाता है कि उन्होंने रावण पर विजय प्राप्त की। अब ये कहानी एक आत्मा के बारे में है। जब आत्मा फुल टाइम किसी भी बात से निकलने में संघर्ष कर रही है, युद्ध की परिस्थिति है उसके अन्दर, लड़ाई का पूरा महौल बना हुआ है, माइंड अपने आप में लड़ रहा है। दसों इन्द्रियां अपने आप में लड़ रही हैं। इस पर विजय प्राप्त करना ही रावण पर विजय प्राप्त करना है। तो इस बार राम नवमी जब हम मनायें, जिस-जिस तरह की गहरी बातें हमारे अन्दर बैठ गई हैं उन बातों को शक्तिशाली, पवित्रता के वायब्रेशन से, पवित्रता की धारणा से, अच्छी सोच से, अच्छी वृत्ति से, ऐसे बाणों से उसे पूरी तरह से सुखा दें और एक नये जन्म के साथ, एक नये अवतार के साथ एक नया जीवन जीने की कोशिश करें। ये है सच्ची राम नवमी मनाना। हमारा आत्मा का नया जन्म हो गया, नया पुनर्जन्म हो गया। इस तरह से हम अपने आपको शक्तिशाली बना के जीवन में आगे बढ़ते रहें और बढ़ाते रहें। तो राम का जन्म माना आत्मा का पुनर्जन्म। इस तरह से इस बात को समझ के आगे बढ़ सकते हैं।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मेरा एक बेटा है, उसका नाम आवेग है। उसकी उम्र 16 साल है, 11वीं में पढ़ता है। मैं थोड़े समय से विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। प्रॉब्लम ये है कि बहुत जल्दी उसे गुस्सा आ जाता है और कभी-कभी तो उसे इतना गुस्सा आता है कि वो ये नहीं देखता कि कौन है, माता-पिता हैं या उसके ग्रैंड पैरेंट्स हैं, उसके मुख में जो आता है वो बोल देता है। ये हालत उसकी घर में है लेकिन बाहर स्कूल में लोगों के साथ जो व्यवहार है वो बहुत ही अच्छा है। और सबसे महत्वपूर्ण बात ये है कि वो सारा दिन टीवी और कंप्यूटर पर लगा रहता है। तो हम ऐसा क्या करें जो बच्चे की मनोस्थिति ठीक रहे?

उत्तर : ये भी एक मानसिक बीमारी ही है। क्रोध तो एक बुराई है। एक तो क्रोध से बुद्धि नष्ट होती है और दूसरा टीवी देखते हैं, सारा दिन नेट यूज करते हैं तो इन सबसे मन की एकाग्रता नष्ट हो जाती है। भले गन्दी चीजें ना भी देखते हों नेट पर लेकिन फिर ये सब चीजें मन में एक कंप्यूजन-सा क्रियेट करती हैं इसीलिए बच्चे के लिए ये सब बहुत हानिकारक है। अभी रही बात कि क्या करना चाहिए। आपने ज्ञान लिया है, योग सीखा है तो पहला आपको क्या करना है बच्चे को पवित्र भोजन खिलाना है। भोजन में शांति के वायब्रेशन डालें। बार-बार ये याद करें कि मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ...मैं पवित्र आत्मा हूँ। और जब भोजन बन जाए और बच्चे को खिलाएं तो ये संकल्प करें कि पवित्र भोजन खाने से इसका चित्त शांत हो जाये। दूसरा ये जब बच्चा सोया हो तो पांच बजे, साढ़े पांच बजे तो एक तो उसको वायब्रेशन दें पाँच से सात मिनट। योग जो करते हैं वो जानते हैं कि अच्छे वायब्रेशन कैसे दिए जाते हैं। फिर उसको आत्मा देखकर माइंड टू माइंड उससे बात करें। संकल्प दें कि तुम बहुत अच्छे हो, तुम्हें अपने भविष्य को बहुत महान बनाना है। तुम तो हमारे कुल के दीपक हो, तुम्हें तो पढ़ाई में बहुत होशियार होना है, टॉप करना है। ये इंटरनेट, ये टीवी आदि तो बेकार की चीजें हैं। इनसे तुम्हारा भला नहीं होगा। तुम तो शांत आत्मा हो, इसलिए तुम इस क्रोध को छोड़ दो। तो ऐसा एक ही समय पर रोज करेंगे, अच्छे विचार देंगे तो जब वो सोया है तो उसका सबकॉन्शियस माइंड इन विचारों को स्वीकार करेगा। और दो-चार दिन में उसके अन्दर ये विचार होंगे। ये विचार उसके व्यवहार में पूरी तरह से चेंज लायेंगे। रोज आधा घंटा आपको बच्चे के लिए योग करना चाहिए कि ये इसके कल्याण के लिए है-मैं विश्व कल्याणकारी हूँ। इस

योग की शक्ति से इस बच्चे का चित्त शांत हो। इसका कल्याण हो, ये पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे। ये तीन विधि अपनाते से निश्चित ही बच्चे में चेंज आयेगा।

प्रश्न : मेरा नाम सौभाग्य है। मैं हैदराबाद से हूँ। थोड़े दिनों से मुझे ज्ञान सुनने के समय और योग के समय बहुत नींद आती है, इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : नींद के कई कारण हो सकते हैं। रात को अच्छी नींद न आती हो और दूसरा है भोजन ठीक न हो, पाचन ठीक न हो, तो मनुष्य को सुस्ती आती है। जैसे ही चित्त को शांत करेंगे तो सो जायेंगे। थकान भी होने लगेगी। इसके लिए कुछ फिजिकल एक्सरसाइज भी करनी चाहिए जैसे अनुलोम-विलोम है, इससे ब्रेन को ऑक्सीजन जाती है। और मनुष्य

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य



चुस्त हो जाता है। योग के समय नींद आती है तो योग अभ्यास घूम फिर कर, कर लें। और मुरली सुनने के समय डायरी पेन लेकर बैठें, तो इस अटेंशन से सुनें कि मुझे हर बात लिखनी है। तो वो जो अटेंशन है वो आपकी नींद को समाप्त कर देगा। चुस्ती से बैठेंगे कि अमृत बंट रहा है और तुम सो गए। तो एक अच्छा उमंग रहेगा। पूरे दिन में मनुष्य कुछ ऐसी छोटी-छोटी गलती भी करता है जो आत्मा की प्योरिटी के विरुद्ध है। आत्मा जिसे एक्सेप्ट नहीं करती। तो वो जब ऐसे अच्छे कार्यों में बैठती है, जब बहुत सुन्दर अनुभूति होनी चाहिए, तो वो जो सारा दिन कर्म किया है उसका एक रिटर्न, दबाव आत्मा को सुला देता है। जिसके द्वारा सूक्ष्म पाप ज़्यादा होते हैं या जिनसे हुए हैं उनको ऐसे श्रेष्ठ समय पर नींद आ जाती है। हम सारा दिन सबको सुख दें। हमारे मन में किसी के प्रति बुरी भावनायें रहती हों तो उसे श्रेष्ठ भावना में बदल दें। हम पुण्य कर्मों पर ज़्यादा अटेंशन दें। दूसरों की ओर से मिलने वाली ब्लैसिंग्स भी ऐसे

समय पर मदद करती हैं।

प्रश्न : मेरा नाम प्रिया है। मैं 26 साल की हूँ। मैं साइकोथेरेपिस्ट हूँ। मैं काफी समय से विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। मेरी समस्या ये है कि मैं अपने कैरियर से खुश नहीं हूँ। उसमें मुझे इंटेरेस्ट पैदा नहीं हो पा रहा है। और इसके अलावा मुझे कोई भी अच्छी जॉब प्राप्त नहीं हो पा रही है। मन दिनभर कन्फ्यूज और उदास रहता है, जो भी काम करती हूँ उसमें सन्तुष्टि नहीं मिल पाती है। योग करने की कोशिश कर रही हूँ उसमें भी उतनी सफलता नहीं मिल पा रही है। तो ऐसे में मैं क्या करूँ?

उत्तर : आप सुबह जल्दी उठकर सुन्दर विचार करें, अपने श्रेष्ठ भाग्य को याद करें और बाबा को शुक्रिया करें। याद करें कि उसने मुझे क्या-क्या दिया है, श्रेष्ठ बुद्धि दी है, अच्छा तन दिया, अच्छा परिवार दिया...। आपको बारम्बार शुक्रिया। ऐसे सवरे उठकर मन को एक डीप हैप्पीनेस से भरें। इससे हम मन चार्ज हो जायेगा। और अनेक चीजें ठीक होने लगेंगी। फिर आपका योगाभ्यास अच्छा होने लग जायेगा। आपका मनोबल बढ़ेगा। मैं तो ये कहूँगा कि आप अपनी वर्तमान जॉब को ही एन्जॉय करें। बाकी आप 21 दिन का योगाभ्यास भी जरूर करें। मैं मास्टर सर्वशक्तियान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। इन दो संकल्पों को लेकर 1 घंटा मेडिटेशन करेंगे, तो द्वार भी खुल जायेगा। अगर आपका योग बहुत अच्छा होगा तो ये जो कार्य में मन नहीं लगता ये भी समाप्त हो जायेगा और कार्य को भी एन्जॉय कर पायेंगे। और सम्भव है कि नया मार्ग भी आपको मिल जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपको अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

