

## अपनी मेमोरी को महान बनायें

स्टूडेंट और पढ़ाई एक ही सिक्के के दो पहलू की तरह हैं। पढ़ाई का मतलब सिर्फ रीड करना नहीं बल्कि उसे पढ़ना और उसे दिमाग में समाना भी है अर्थात् जिसे हम अपनी मेमोरी में रजिस्टर करना कह सकते हैं। मेमोरी पॉवर को शार्प करना या अपने ज्ञान की वृद्धि करना उसके लिए मुख्यतः तीन बिन्दु:- रजिस्टर, रिटें व रि कॉल पर सोचेंगे और समझेंगे।

जो भी हम पढ़ते हैं, देखते हैं, सुनते हैं उसे सबसे पहले अपनी मेमोरी में रजिस्टर करना जरूरी है। इन्फॉर्मेशन कहां से किसी भी ओर से आती है। सुनने से, देखने से और स्पर्श करने से उसे हूबहू अपनी मेमोरी में रजिस्टर करना यानी कि अपने अन्दर प्रवेश करना है। कई बार कहते हैं ना! टीचर ने सुनाया था लेकिन पूरी तरह से याद नहीं आ रहा, आधा-अधूरा याद आता है। इसका मतलब है कि वह ज्ञान व इन्फॉर्मेशन विधि पूर्वक रजिस्टर नहीं हुआ, अपने मेमोरी में ठीक तरह से दर्ज नहीं हुआ।

दूसरी बात जो मेमोरी में रजिस्टर किया है उसे रिटें करना भी उतना ही आवश्यक है। माना कि उसे मेमोरी बैंक में उसी तरह जमा करना। साथ ही उसे व्यवस्थित रूप से सार-सम्भाल करना ताकि हमें

उसकी जरूरत हो तब उसका उपयोग कर सकें। ठीक उसी तरह जैसे बैंक में जमा की हुई राशि। वे हम तब कर सकेंगे जब उसे उचित तरह से रखा होगा और समय प्रति समय हमने देखा होगा। कहीं वेदर की चपेट में वो खराब या नुकसान तो नहीं हो गया! अगर वो खराब हो गया तो वक्त पर उपयोग करना चाहें तो कर नहीं सकेंगे।

मेमोरी को रि-कॉल करना परम आवश्यक है जितना की रिटें करना। रि-कॉल का मतलब है कि जो हमने मेमोरी बैंक में जमा किया है उसे उसी रूप में चेक करना, उसे समझना, उसी स्वरूप की अनुभूति करना, रियलाइज करना है। जैसे एक सोल्जर अपने अस्त्र-शस्त्र की देखभाल करता, उसको यूज करके देखता और साथ ही साथ उनका अभ्यास भी करता। उसी तरह एक तेजस्वी छात्र भी समय प्रति समय जो पढ़ा है, सुना है उसे अपनी तरह से खुद ब खुद पेपर लेता है और उसे छुड़ाता है। क्योंकि जो मेमोरी में है वो उसे याद है और उसका उपयोग व प्रयोग कब, कहाँ, कैसे और उचित समय पर करना है। ताकि रियल में परिक्षा में उसे छुड़ा व सोल्व कर सके। इस तरह करने से उनका निजी विश्वास बन जाता है और अपनी तैयारी करने के कारण घबराता नहीं। ये उनका अनुभव बन जाता है। ऐसा बार-बार करने से वो सही तरह से उसका इस्तेमाल कर सकेगा। उसके विपरित अगर बैंक में जमा कर दिया और उसे देखा ही नहीं, स्मृतियों में लाया ही नहीं तो समय पर धोखा ही मिलेगा ना!

श्रेष्ठ विद्यार्थी वह है जो मिले हुए ज्ञान का मनन करता, चिन्तन करता और मंथन भी। क्योंकि बार-बार मानस पटल पर लाने से वो स्मृतियां तरो-ताजा रहती है। और उसे उचित समय पर इस्तेमाल भी कर सकता है। जैसी परिस्थिति वैसी ही स्मृति को रि-कॉल कर उस परिस्थिति में उपयोग व प्रयोग कर उसे पार कर लेगा। अर्थात् बाह्य परिस्थितियों के प्रभाव से मुक्त रहकर उसे हैंडल भी सही तरह से कर सकेगा। यानी कि वो सहज, सरल और शान्तचित्त स्थिति से बिना विचलित हुए आगे बढ़ेगा। घबरायेगा नहीं, हलचल में नहीं आयेगा। क्योंकि उनकी तैयारियों पर उसका पूरा भरोसा और विश्वास होने के कारण परिस्थिति में भी पराक्रम का अनुभव करेगा। परिणाम स्वरूप वह हिम्मत, उमंग-उत्साह और खुशी से झूमेगा और ज़्यादा शक्तिशाली महसूस करेगा।

हम जीवन में जो भी देखते हैं, सुनते हैं उसी बताई हुई विधि से अगर अपनी मेमोरी को, मेमोरी बैंक को समय प्रति समय सार-सम्भाल भी करेंगे और उसका अभ्यास करेंगे और साथ-साथ मनन-चिन्तन करते रहेंगे तो कभी हार नहीं होगी। सफलता उसे सदा आगे बढ़ाने का ज़ब्बा पैदा करेगी। उनकी चाल और चलन में खुशी की झलक दिखाई देगी। ठीक है ना, क्या सोच रहे हैं! अगर आपको विधि समझ में आई है तो आप उसे अपनायें और श्रेष्ठतम लक्ष्य की ओर तीव्रता से हिम्मत का कदम बढ़ाये।

**प्रश्न:- हम स्वयं को निमित्त भी समझते, यह भी संकल्प रहता कि बाबा और हम कम्पाइन्ड रूप से कार्य कर रहे हैं, क्या फिर भी सूक्ष्म अभिमान आ सकता है?**

**उत्तर:-** अगर थोड़ी महिमा के इच्छुक होंगे तो अभिमान आ सकता है। जिसको महिमा की इच्छा नहीं है, कार्य हुआ, ड्रामानुसार हुआ, बाबा ने कराया, वह इन्तज़ार नहीं करता कि औरों का मेरे प्रति क्या कॉमेन्ट्स है। लोगों को अच्छा लगा, वाह-वाह की तालियां बजाई, खुश हुए... वो नहीं हुआ तो अपमान की फीलिंग आयेगी। इतना कुछ किया कदर कुछ भी नहीं है, लोगों ने कॉमेन्ट्स भी नहीं दिया, थैंक्स भी नहीं दिया। यह सूक्ष्म ख्याल आना अभिमान की निशानी है। सदा यह देखें, कार्य हुआ, ड्रामानुसार बहुत अच्छा हुआ, सबको बाबा की याद आई, अच्छा हुआ। अभिमान आने

मन्मनाभव होकर तन-मन को हेलदी बनाने की एक्सरसाइज करो। साइलेन्स में बैठने से श्वास भी जो चलता है वो शान्ति वाला चलता है। संकल्प भी शुद्ध हो जाते हैं। वायुमण्डल बहुत अच्छा हो जाता है। अगर उसका हम अभ्यास नहीं करते हैं सिर्फ वो करते हैं तो इसकी वैल्यू का पता ही नहीं है। बाबा साइलेन्स वॉक सिखाता था। आवाज़ करने की आदत न हो तो शक्ति आती है। कर्मयोग में कभी भी सुस्ती या बहाना न दो तो सदा हेलदी रहेंगे। माइन्ड भी हेलदी, बॉडी भी हेलदी।

**प्रश्न:- बाबा कहते हैं सेकण्ड में जीवनमुक्ति प्राप्त होती है, इसका अर्थ क्या है? सेकण्ड में जीवनमुक्ति मिलने के बाद उससे जीवन में क्या प्राप्ति होती है?**

**उत्तर:-** जीवनमुक्ति का जो रस है,

बाबा ने हमें अमृतवेले से रात तक हर कर्म करने के जिम्मेवार बनाया है। किसी कारण से अमृतवेले नहीं उठते परन्तु ये भी सोचा कि मेरे उठने से कितनों को प्रेरणा मिलती है! ये प्रेरणा मिलना ही वरदान है। ऐसे ही अनासक्त-पन की जीवन देखकर सब सीखेंगे। थोड़ी घड़ी के लिए मेरे में सुस्ती है, तबियत के कारण या मेरी नेचर सुस्त है, क्या मेरी सुस्ती की नेचर औरों को प्रेरणा देगी या उसे बेमुख करेगी? सुस्ती के कारण मैं किसी को बेमुख करूं या मैं अपना मूड ऑफ अर्थात्

स्विच ऑफ करके अंधकार कर दूं, तो उसका कितना बुरा प्रभाव दूसरों पर पड़ेगा। कई तो बड़े फलक से कहते हैं कि आज मेरी मूड ऑफ है। जैसे बाबा ने कहा ओम



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

## साइलेन्स में रह बाप को याद कर मूड ऑफ को ऑन कर अंधकार से प्रकाश में आयें

शान्ति। हम कहते मूड शान्ति। अगर कोई कारण से मूड ऑफ भी हुई तो उसे बाबा की याद से सेकण्ड में अंधकार से प्रकाश कर देते हैं, हम साइलेन्स की शक्ति से मूड शान्त नहीं कर सकते?

हम सब ओपन थियेटर में बैठे हैं, हमें सारी दुनिया देख रही है, हम बाबा के बच्चे हैं, नूरे रत्न हैं, आँखों के तारे हैं, बाबा ने हमें नयनों पर बिठाया है, हम-आप साधारण नहीं हैं। लेकिन हम असाधारण अलौकिक हैं, हमारा बाबा निराला, हम भी निराले, बाबा हमेशा कहते बड़े तो बड़े छोटे शुभान अल्ला, आप सब बाबा की छत्रछाया, शक्ति के नीचे बैठे हो, नहीं तो आज का जमाना बहुत खराब है, आप सब एक दृढ़ संकल्प लेकर बाबा की गोद में आये हो। तो अपने से रूह रिहान करनी है कि हमें बाप के समान बनना है, सम्पन्न बनना है, समीप रहना है।

जग को परिवर्तन करने वालों को पहले स्वयं को परिवर्तन करना है। मेरे जीवन का हमेशा लक्ष्य रहता बाबा की पहले दिन की श्रीमत है- आज्ञाकारी, फरमानबरदार, वफादार। दूसरा है त्याग, तपस्या और सेवा, इन सबका आधार है - श्रीमत। श्रीमत में रहने से हमारी तथा सर्व की सेवा है, इसमें ही कल्याण है।

ईश्वरीय मर्यादा कहती है तुम्हें अन्तर्मुख रहना है, मेरी पसन्दी है बाहरमुखता, अगर मैं अन्तर्मुख न रहूँ तो दूसरों को कैसे कहेंगे? तो ये कौन-सी मैंने सर्विस की? बाहरमुखता की मेरी नेचर है, अन्तर्मुखता बाबा की श्रीमत है, तो मुझे आज्ञाकारी बनना है। अगर नहीं रहती हूँ तो क्या मैंने आज्ञा का पालन किया या उल्लंघन किया? आज्ञा पालन करने में बाप का आशीर्वाद मिला, न करने में श्राप।

## हमारे प्रश्न और दादी जी के उत्तर

का रास्ता है महिमा की भूख। कोई कहे न कहे, लेकिन बाबा हमारे से एक्यूरेट कराये, यह हमारे कॉन्शियस में हो।

**प्रश्न:- हेल्थ चार्ट के अनुसार कहा**

**जाता है हमको कुछ फिज़िकल एक्सरसाइज करना चाहिए ताकि स्वास्थ्य ठीक रहे। ब्रह्माकुमार-कुमारी किसी भी प्रकार का हठयोग क्यों नहीं करते, इसका कारण क्या है?**

**उत्तर:-** एक्सरसाइज करने की मना नहीं है। परन्तु राजयोग की जो एक्सरसाइज है वह पूरी तरह से करो जिससे तन भी ठीक हो, मन भी ठीक हो। सभी डॉक्टर कहते हैं बिमारियों का कारण है मन। तो मन की भी एक्सरसाइज करो। अपने खान-पान की भी सम्भाल करो। सुस्ती, अलबेलाई, उल्टा लटकना, सीधा लटकना इसकी आवश्यकता नहीं है। साइलेन्स में शान्ति से दौड़ भले लगाओ, साइलेन्स में सैर करो बाकी हठयोग की आवश्यकता नहीं है।



राजयोगिनी दादी जानकी जी

वह रस लेने में कितना मिनट लगता है? एक सेकण्ड में आप साइलेन्स में जाओ, लगता है सेकण्ड। मैं जीवन में हूँ, लेकिन फ्री हूँ। कहीं बुद्धि खिंचती नहीं है। बहुत फायदा होता है।

खुशी आती है, शान्ति आती है, शक्ति आती है। लगता सेकण्ड है। लाइट आने-जाने में कितना सेकण्ड लगता है? सिर्फ जोड़ने का ढग चाहिए। अपनी भी लिंक बाबा से अच्छी जुड़ी रहनी चाहिए। सतयुग में होंगे ही जीवनमुक्त। यहाँ कलियुग में बंधनों से मुक्त होकर फ्री हैं। देह का भी बंधन नहीं है, रस्म-रिवाज का भी बंधन नहीं है, स्वभाव का भी बंधन नहीं है, संस्कार का भी बंधन नहीं है, किसी आदत से मजबूर हम नहीं हैं। किसके मजबूर हम नहीं हैं, फ्री हैं। श्रेष्ठ कर्म करने के लिए कोई रोक नहीं सकता है। ज्ञान-योग ऐसा है, जिसमें माया भी विघ्न नहीं डाल सकती है। यह है जीवनमुक्ति का सुख। फिर कहेंगे बाबा ने इतना अच्छा वर्सा दिया जो मैं जीवन में होते भी मुक्त हूँ।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हम हिम्मत रखते हैं, बहादुरी भी करते हैं, लेकिन थोड़ा व्यर्थ संकल्प चलता इसलिए हमारे कर्तव्य में पूरी सफलता मिले वो थोड़ा कम हो जाता है।

हमको बाबा ने सम्पन्न और सम्पूर्ण बनने का मौका दिया है। बाबा कभी नहीं कहता था कि जाओ देखो, करो, फिर देखते हैं क्या होता है। पूरा निश्चय के साथ कहता था जाओ। हमारे साथ भगवान है इस निश्चय से हम करें

तो क्या बड़ी बात है! आजकल सभी ट्रायल करते हैं, प्रैक्टिकल में इतना निश्चित निश्चित नहीं रहते हैं। अगर निश्चय है तो उसका प्रुफ है विजय होनी चाहिए क्योंकि

देते हैं और बहुत श्रेष्ठ वरदान देते हैं लेकिन वह प्रैक्टिकल लाइफ में नहीं आते हैं, उसका कारण क्या है? पढ़ करके हमको कितनी खुशी होती है लेकिन उसका प्रैक्टिकल में लाभ होवे, उसके लिए बाबा ने

करने के तीन तरीके हैं। एक तो बाबा कहता है अपने पुरुषार्थ से जमा करना है, दूसरा बाबा कहता है कि सन्तुष्ट रहो और जिससे कनेक्शन में आते हो उसे सन्तुष्ट करो। तीसरा- निःस्वार्थ सेवा करो,

## हमको सम्पन्न बनना ही है ये संकल्प लें

कहा वरदान है बीज। बीज फल कब देता है? जब पानी और धूप लगती है तभी फल देता है। आप भी रियलाइज करो, वर्णन करो, प्रैक्टिकल में लाओ तो फल देगा इसलिए हम लोगों को अभी हर खजाने के महत्व को जान करके सम्पन्न बनना है, भरपूर रहना है। खाली चीज़ हिलती रहेगी, सम्पन्न भरपूर रहती है वो हिलेगी, टूटेगी नहीं। इसलिए हमें आज यह संकल्प करना है - हमको सम्पन्न बनना ही है।

दूसरी बात- खजाने को जमा

बाबा करावनहार बन करा रहा है, तो मैंपन नहीं रहेगा, अगर यह धारणाएँ हमारी अच्छी हैं, तो खजाने जमा होते रहते हैं। तो हम अपने को चेक करें कि हम इन तीनों ही तरीके से खजाने को अमर-अविनाशी बना रहे हैं! अगर यह तीनों तरीकों से जमा नहीं कर रहे हैं तो समय पर काम में नहीं आयेगे। समय पर यूज करने का अभ्यास हमको करना है। बाबा कहता था कि हरेक के प्रति शुभ भावना रखो। भले मुख से न बोलो। लेकिन अन्दर से दिल से शुभ भावना देते रहो।