

## सुभाषचन्द्र बोस जी के उद्गार



स्वामी विवेकानंद जी ने पूर्व और पश्चिम, धर्म और विज्ञान, अतीत और वर्तमान का समायोजन किया। यही वजह है कि वह महान् है।

### छन्द

आज जब हर व्यक्ति आत्मकेन्द्रित है, स्वार्थी हो रहा है उसके जीवन का एकमात्र लक्ष्य मोटी कमाई है, तभी स्वामी विवेकानंद का संदेश ही देश की रक्षा कर सकता है।

### छन्द

यदि हो सके तो सहायता करो और सहयोग न दे सको तो फिर किसी का अनिष्ट मत करो। जो जहाँ है वहाँ से उसे ऊँचा उठाने की कोशिश करें। हमारा काम सहयोग देना और बाधायें दूर करना है। हम सब एक बढ़ते पौधे के चारों ओर सुरक्षा की बाढ़ लगाते हैं कि कोई उसे कुचल न दे। हम पौधे को नहीं बढ़ा सकते वह तो खयं प्रकृति का सहारा लेकर बढ़ता है।

सही दृष्टि में मनुष्य की आध्यात्मिक उन्नति का रूप ऐसा ही है देश की प्रकृति एवं हम सभी की प्रवृत्ति में आध्यात्म की भयंकर कमी से हम स्वार्थी एवं आत्म केन्द्रित होते जा रहे हैं। हमारा प्रयास हो कि हम आध्यात्म को पुर्णजीवित कर खयं को श्रेष्ठ बनाये तभी समाज एवं देश श्रेष्ठ बन सकेगा।

# जीवन सार-1

## रामगोपाल

( नव्यमानवतावादी एवं पर्यावरण प्रेमी )

## अक्षर प्रभात प्रकाशन

22-ए, इन्द्रपुरी, झोपाल-462022 (म.प्र.) भारत

मोबाइल : 9399515697, 9425013154

ईमेल : aksharprabhat@hotmail.com



महान संत समाट

## गुरु वे

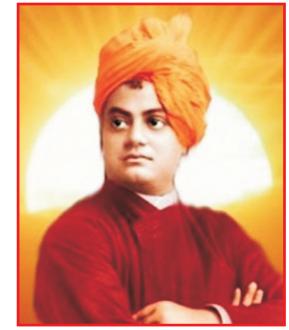
गुरु वे हैं जो हमको,  
लघु न रहने दे ।  
नजरों से दे दे सब कुछ,  
कुछ न कहने दें ।  
दीदार पाकर उनका,  
हम निहाल हो गये ।  
खुली आँख लगी समाधि,  
स्व में जम गये ।



जय गुरुदेव जी महाराज

## स्वामी विवेकानन्द जी उवाच

देश को वीरों की आवश्यकता है, अतः वीर बनो। पर्वत की भाँति अडिंग रहो। **सत्य** की ही सदैव विजय होती है। हम एक नई विद्युत शक्ति बनें जो राष्ट्र की नस-नस में नये जीवन का संचार कर दे। **साहसी बनो- कायर नहीं।** गंभीर से गंभीर कठिनाइयों में भी अपना मानसिक संतुलन बनायें रखें। क्षुद्र अबोध जीव तुम्हारे प्रति क्या कहते हैं, इसकी तनिक भी परवाह न करो। ध्यान रखें, आँखें दो हैं, कान भी दो हैं, लेकिन मुँह केवल एक है। इसलिये किसी की उपेक्षा मत करो। विष्ण वाधाओं से लड़ते हुये ही महान कार्य सम्पन्न होते हैं। अपना पुरुषार्थ प्रकट करो।



३०४

त्यक्ति का मान अपमान क्या है? मान-अपमान होता है। देश का, धर्म का, संस्कृति का।

३०५

श्री गायकबाड़ जी ने मन्दिर अथवा मठ बनवाने का प्रस्ताव रखा तो स्वामी विवेकानंद जी ने उत्तर दिया कि मंदिर नहीं, टेक्निकल स्कूल, इंजीनियरिंग कॉलेज खोलो। हमें व्यापार नहीं उद्योग चाहिये। अमरीका में छाती ठोककर कहा, धर्म हमारे पास बहुत है, धर्म हम तुम्हें देंगे तुम हमें टेक्नोलॉजी दो, प्रबन्धन दो।

३०६

शिक्षा से हम अपना जीवन निर्माण कर सके, मनुष्य बन सके, चरित्र गठन कर सके और विचारों का सामंजस्य कर सके, वही वास्तव में शिक्षा कहलाने योग्य हैं।



## श्री श्री गुरुदेव जी के चरणों में समर्पित

- जगा दे
  - ठीक दिशा बता दें
  - खोई वस्तु पहनाव दें
  - पुकारना सिरवा दें
  - अपने जैसा बना दें
- तत् पदम् दाशितम् देन, तरम् श्री गुरवे नमः

# जीवन सार - 1

**राम गोपाल**  
( नव्यमानवतावादी एवं पर्यावरण प्रेमी )

## अकार प्रभात प्रकाशन

22-ए, इन्द्रपुरी, भोपाल-462022 (म.प्र.) भारत  
मोबाइल : 9399515697, 9425013154  
ईमेल : aksharprabhat@hotmail.com

## प्रकाशक द्वारा सर्वस्तत्व संरक्षित

प्रथम संस्करण	—	2000 प्रतियाँ 8 दिसम्बर 2021
प्रकाशक	—	अक्षर प्रभात प्रकाशन 22-ए, इन्द्रपुरी, भोपाल (म.प्र.) भारत मो. 9399515697
मुद्रक	—	गोपी ग्राफिक्स, भोपाल
सम्पर्क सूत्र	—	♦ रामगोपाल मो. 9399515697
सहयोग राशि	—	30/-

1

- ♦ शक्ति के अभाव में विश्वास किसी काम का नहीं है विश्वास और शक्ति दोनों किसी महान् काम को करने के लिये अनियार्थी है।  
- सखदार बल्लभ भाई पटेल
- ♦ उपदेश सुनने से कोई धर्मात्मा नहीं हो जाता।  
- शशाकृष्ण प्रसाद
- ♦ बचपन में अविवेक, जवानी में द्रोध, बुद्धापे में विकलता जैसा स्थिलसिला जीवन में एक नएक मुस्कित लगाये रहता है।  
- काका कालेलकर

## सनातन - मानवधर्म - भागवत धर्म

**सनातन जो प्राकृतिक धर्म है।**

- स** — सुन्दर स्वस्थ शरीर, नियमित योग द्वारा **भौतिकवाद**
- ना** — नाम जाप अपने—अपने ईष्ट का, नियमित साधना द्वारा **मानसिकता**
- त** — तन—मन को समझों विश्व अपना घर 'वसुधैव कुटुम्बकय्' सम्पूर्ण विश्व को समझो एक परिवार **आध्यात्मिकता**
- न** — नाश करो असुर शक्तियों का (अपने अंदर आये असुर विचारों एवं समाज में आई असुर मानसिकता, संघर्ष करने के लिये तत्पर रहों **राष्ट्रीयता**

उठो, अन्याय के विरुद्ध तब तक संघर्ष करों जब तक कि वह समाप्त न हो जाये। अन्याय के विरुद्ध संघर्ष करना ही धर्म है।

राम गोपाल  
अक्षर प्रभात –2002

विश्व ब्रह्माण्ड के सभी मानव का, सबसे बड़ा कर्म यही।  
शुभ दिन को निकटतम लाना, श्रेय साधक का धर्म सही।  
(बाबा)

धर्म ऐव हृतो हृन्ति, धर्मो रक्षाति रक्षितः।  
तस्माद्धर्मो न हृतव्यो मा धर्मो हृतोऽवधीत्॥  
(धर्म उनकी रक्षा करता है जो उसकी रक्षा करते हैं। जो धर्म को नष्ट करते हैं वे स्वयं नष्ट हो जाते हैं। अतः हमें धर्म को नष्ट नहीं करना चाहिये जिसके परिणामस्वरूप हम भी नष्ट होने से बच सकें। )

## धर्म का आधार

- धर्म— जिसे हम धारण करते हैं जो मानवता की खुशहाली का आधार है।
- धर्म— सत्य सेवा, त्याग, प्रेम श्रद्धा में जो आचरण, अनुष्ठान –अनुभूति हो।
- धर्म— वास्तव में मनुष्य जीवन के सम्पूर्ण विकास की प्रक्रिया है और वह मतवाद, रेलिजन या सम्प्रदाय नहीं जिसे हम यह मान बैठे हैं।
- धर्म— संगठित करता है। रेलिजन विखण्डित करता है (धर्म मानव – मानव को जोड़ता है। रेलिजन मानव –मानव से दूरी पैदा करता है।)
- सेवा— सेवा ही परम धर्म – (सेवा—मेवा पाने के लिये नहीं) संगठन बनाओं फूट मत डालों, सेवा करो –शोषण मत करों, संतोष करो – संग्रह मत करो, सत्संग करों – संताप मत करो।
- सत्य— जगत (विश्व) में सत्य ही ईश्वर है। धर्म की स्थिति सत्य के आधार पर टिकी रहती है।
- त्याग— त्याग समाज को अमूल्य सम्पत्ति बनती है। त्याग से बलिदान तथा बलिदान से ईश्वर की प्राप्ति हो सकती है।
- प्रेम— प्रेम ही भक्ति है प्रेम ही ईश्वर हैं प्रेम मानव को उर्ध्वगामी बनाता है प्रेम बिना संसार संभव नहीं।
- श्रद्धा— विश्वास—आस्था पर ही जीवन टिका हुआ है। श्रद्धा—बिना जीवन शून्य।

रामगोपाल— अक्षरप्रभात 2002

"इस संसार मैं। बस एक बार ही तो गुजरुंगा इसलिये किसी मनुष्य का जो भी भला कर सकूँ अभी कर दूँ जो भी करुणा बरत सकूँ क्योंकि मै। इस राह से फिर नहीं गुजरुंगा।"

## मानव - मानव, भाई - भाई

न जाति आषा मतवाद हो, न भ्रेद बुद्धि व्यवहार।  
विश्व पिता और सुष्टि से, साधक करते प्यार।। बाबा

## आशीर्वचन

जीवन में उदासी सकारात्मक विचारों का अध्ययन/सत्संग करने से दूर होती है। पूर्वकाल से आज तक बहुत साहित्य इससे निजात पाने के लिये लिखा गया था। ताकि सफलता लोगों तक जीवन में आनन्दित रहते हुये कैसे प्राप्त हो। जीवन में असफलता उदासी रूप में सभी को घेरती है जब भी उदास हो तो उसे दूर करने के लिये हमारे आसपास का माहौल इसे दूर करने के लिये विपरीत माहौल तैयार हो सके जिससे इससे मुक्त हो सके। जब कभी ऐसी स्थिति न हो तब आपको सकारात्मक पुस्तकें ही आपका सहारा बन सकती है। उसी कड़ी में जीवन सार नाम से छोटी पुस्तकें **अक्षर प्रभात** द्वारा आप तक पहुंचाई जा रही है। ‘सवाल वही है जो इस उदासी को जीवरतों से सफलता के साथ निकाल ले जाये।’

हमारी यह छोटी सी कोशिश आपके काम आ सके यही हमारा सौभाग्य होगा, शेष अपना मत एवं सुझाव कैसा भी हो हम तक अवश्य पहुंचायेंगे। इसी कामना के साथ।

रामनिवास गोलस (भाईजी)

आदर्श हेतु संग्राम करो, आदर्श में मिल जाओं।  
आदर्श के लिये जीओ, आदर्श हेतु मिट जाओं॥  
बाबा

## दो शब्द

जीवन को आप जैसा देखते हैं आप को वैसा ही नजर आता है हम सबके पास कुछ न कुछ खुशी व गम के कारण है। लेकिन जिंदगी को जीने का हौसला भी है। उसी संदर्भ में हमने इस छोटी सी पुस्तिका को तैयार किया है। क्योंकि खुश रहने का अधिकार तो सभी को है आखिर जीवन “**खुश रहने**” का नाम है। लेकिन गम की स्थिति को झेलकर फिर खुश रहने की स्थिति में आ जाने की कला से हम इस जीवन को सफल और धन्य कर सकते हैं।

“ जीवन में सकारात्मक सोच रखें  
कई जीत बाकी है कई हार बाकी हैं  
अभी तो जिंदगी का सार बाकी हैं  
यहाँ से चले हैं नई मंजिल के लिये  
यह एक पन्ना था  
अभी किताब बाकी है।

❖ रामगोपाल

जीवन विज्ञान श्रेष्ठ मानव व समाज निर्माण के लिए अत्यंत उपयोगी उपक्रम है, श्रेष्ठ मानव और मानवता का सृजन आज विश्व के सामने एक गम्भीर चुनौती है। मूल्य आधारित शिक्षा पद्धति के विकास से राष्ट्र का विकास सम्भव है। **जातिवाद, सम्प्रदायवाद** व आतंकवाद को समाप्त कर राष्ट्र सुदृढ़ बन सकता है।

डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम  
(भूतपूर्व राष्ट्रपति, भारत)

## विषय सूची

i)	प्रकाशक	2
ii)	सनातन प्राकृतिक धर्म	3
iii)	धर्म का आधार	4
iv)	आर्शीवचन	5
v)	दो शब्द	6
vi)	विषय सूची	7–8
1)	असंतोष नहीं अभार का भाव रखे	9
2)	साधु को दोष से दूर रहना चाहिये	10
3)	पाप का आकर्षण छोड़ने से शुद्ध होगी आत्मा	10
4)	कर्मयोगी बने, दूसरों का हित भी सोचे	11
5)	तरक्की के लिये असफलता के डर बचे	12
6)	चिंता नहीं करें – समाधान तलाशे	13
7)	शरीर को संयमित रखना कठिन	13
8)	दूसरों की पीड़ा दूर करने में आनंद	14
9)	उपकार कामना के बिना होना चाहिये	14
10)	धैर्य से करे मुश्किलों का सामना	15
11)	भोगवाद के साथ बढ़ेगी तष्णा	15
12)	जीवन दायित्वों के बिना अर्थ हीन है।	15
13)	सेवा जैसा कर्मठ सत्यकार्य नहीं	16
14)	काया नहीं वचन पर दे ध्यान	17
15)	कृतिम चीजों से नहीं मिलता सच्चा सुख	17
16)	गुणों की पहचान पोशाक से नहीं	18
17)	परोपकार के कार्य में धैर्यवान बने रहें	18
18)	मनुष्य अपनी सोच से ही हारता	19
19)	जीवन में अवसर का सदुपयोग करना चाहिये	19
20)	अच्छे व्यवहार को स्वभाव से जोड़े	20

21)	सोच बदल दें—दुख को सुख से	20
22)	जैसा मन—वैसा जीवन	21
23)	बच्चों में बचपन से ही संस्कारों का हो बीजारोपण	22
24)	मनुष्य को हमेशा जागृत रहना चाहिये	22
25)	कर्तव्य का दर्जा भावना से बड़ा	23
26)	बड़ी सोच से निकलता है समाधान	23
27)	आत्मा सुख को प्राप्त करना ही जीवन का उद्देश्य	24
28)	निंदा करना परिणाम	25
29)	कर्म का परिणाम अपने पर निर्भर	25
30)	भूख	25
31)	चिड़ियाघर	28
32)	आईना	28
33)	सौ नहीं पचास	29
34)	मारे नहीं पाले	30
35)	प्रभावशाली बढ़ाने के चार चरण	30
36)	मेरी बिल्ली	32
37)	नजरिया	33
38)	तीन बातें	34
39)	मौका	35
40)	दुख ही हैं अधर्म की संतति	36
41)	इमानदारी से कमाएं	37
42)	अनुशासन मनुष्य को महान बनाता हैं	37
43)	बिना अपनत्व के दान व्यर्थ	38
44)	जीवन सुवित्तियाँ	39–44

कौशिश आखिरी सांस तक करनीचाहिये या तो लक्ष्य हासिल होगा या अनुभव चीजें दोनों ही अच्छी हैं।

## 1. असंतोष नहीं, अभाव का भाव रखें

असंतोष की जगह आभार भाव को ऊपर रखते हैं तो जीवन की खूबसूरती को बेहतर ढंग से महसूस कर सकते हैं।

दोस्त, परिवार, पड़ोस, सेहत, सुबह की ताजी हवा, अच्छी किताबों का संग्रह, पौष्टिक भोजन, बच्चों से बातें करना, मधुर गीत—संगीत, शांत दिमाग, मर्जी से खर्च करने को पैसे, दसों हाथ, दो मजबूत पैर, सेहतमंद दिल इनमें से कुछ तो आपके पास होगा ही, ये सब अगर आपके पास हैं। तो सोचिये आप कितने खुश किस्मत हैं। अपनी खुश किस्मती का आप मन ही मन आभार प्रकट कर सकते हैं सब कुछ हमारे नजरिये पर निर्भर है। हम सब जिस तरह का व्यवहार करते हैं, उसी प्रकार अपनी बात को रखते हैं। कभी—कभी हम जीवन से बहुत उम्मीद लगाकर अकारण ही नाराज हो जाते हैं।

हमें जागरूकता के साथ दूसरों से तुलना करना, उम्मीद लगाना, रोना—पछताना जैसे भावों का परित्याग कर देना चाहिए। हमारी प्रकृति ही हमकों बार बार संदेश देती है। कि पुलक (खुश हो) कर सबको धन्यवाद कहें। कलियाँ सूरज की किरणों का अभार व्यक्त करती हैं। मछलियाँ नदी को शुक्रिया कहती हैं। पंछी बादल से बतियाना हवा में उछलकर उसकों शुक्रिया कहते हैं। शुक्रिया को सबसे ऊपर रखने से शरीर और मन हमेशा तंदरुस्त रहेंगे। शुक्रिया कहना यानी नाराजगी से खुद को दूर कर लेना। फिर मन में अशांति, शिकायत, नकारात्मक विचार पैदा ही नहीं होंगे। अद्वैत ताकत हमेशा रहेगी। आत्मविश्वास कभी लुप्त नहीं होगा।

जब आप खुश रहेंगे तो अपने आसपास के वातावरण एवं परिजनों तथा दोस्तों को भी वैसे कुछ अच्छा और खुश माहौल मिलेगा। खुश रहना एक कला है इसे अपनाने से जीवन भर खुश रह सकेंगे।

## 2. साधु को दोष से दूर रहना चाहिये

रास्ते पर साइकिल चलाते समय अगर कागज जैसी कोई वस्तु चिपक जाये तो साइकिल को कोई नुकसान नहीं होता है। वैसे ही गाड़ी में भी अगर चिपक जाये तो उसको भी कोई प्रकार का नुकसान नहीं है। पर प्लेन के सामने एक छोटे से छोटा पक्षी भी आ जायें तो बहुत बड़ा नुकसान हो जाता है। दुर्घटना घट जाती है। प्लेन क्रेश हो जाता है। भस्मीभूत हो जाता है।

साधु जीवन एक प्लेन की तरह है। छोटा सा दोष भी उसकों छू जाये तो न होने वाला कार्य हो जाता है। इसलिये साधु को जागृत रहकर छोटा सा भी दोष न लगें इसका प्रयत्न करना चाहिये।

साधु का जीवन समाज में अच्छे विचार प्रदान करना और परमात्मा के प्रति भक्ति भाव रखना। साधु जीवन स्वयं में एक अद्भुत जीवन है और जब गृहस्थ साधु जैसा जीवन जी लेता है। जैसा कि जनक जी का जीवन आज तक आदर्श है।

3

## 3. पाप का आकर्षण छोड़ने से शुद्ध होगी आत्मा।

आत्मा को परमात्मा बनाने के लिए बाहर से कुछ भी जोड़ना नहीं है सिर्फ हमारी आत्मा में जो गैर जरूरी काम, वासना, क्रोध, निंदा ईर्ष्या, आसक्ति, अहंकार आदि दोष—पाप हैं। उनको शिल्पी जैसे सद्गुरु के माध्यम से निकालना हैं। पाप—दोषों से भरी हुई आत्मा से कितनी भी धर्म अराधना करेंगे, सुवास (सुगंध) नहीं आयेगी। सबसे पहले हमें सभी पाप—दोष की आलोचना सद्गुरु के पास करनी चाहिये।

पाप का त्याग करना चाहिये क्योंकि पाप का आकर्षण ही भयानक दोष है जो आत्मा को परमात्मा नहीं होने देता। पाप कर सुख—भोगने के लालच से हम दूर नहीं रह सकते? पाप को नहीं छोड़

सकेरें तो चलेगा। लेकिन पाप का आकर्षण नहीं छोड़ेगे, तो नहीं चलेगा पाप से भयंकर तो पाप का आकर्षण ही है। पाप की इच्छा का त्याग ही सच्चा त्याग, तप, साधना और धर्म है जब तक पाप का आकर्षण दूर करने का प्रयास शुरू नहीं होगा तब तक सच्चे धर्म की नींव भी नहीं डाल सकेरें। और आप इससे मुक्त भी नहीं होंगे वैसे पाप-पुण्य स्थिति जनक कारण होते हैं।

#### 4. कर्मयोगी बनें, दूसरों का हित भी सोचें

जब हम दूसरों के हित में चिंतन करते हैं तो उसमें स्वयं का हित भी निहित होता है। कर्मयोगी दूसरों के हित का भी सोचते हैं। अधिकतर मनुष्य को सुख कैसे मिले इसी भावना से कर्म करता है। वे यहीं देखते हैं कि उनके कार्य से दूसरे को कोई दुख या हानि तो नहीं पहुँच रही है। इसी स्वार्थ पूर्ति के कारण वे पाप कर्म कर लेते हैं और कर्म बंधन में बंध जाते हैं। दूसरी तरफ कर्मयोगी यह भाव रखकर कर्म करता है कि मेरे कर्म से दूसरों को सुख कैसे मिले तथा दुःख कितनों को होगा।

उसका उद्देश्य स्वार्थ रहित होकर अपना कर्तव्य पूरा करने का रहता है। इस भाव से सभी का कल्याण होता है। विवेक से रहित पशु-पक्षी, वृक्ष, लतायें भी अपना-अपना कर्तव्य पालन करते हुये मनुष्यों का उपकार ही करते हैं। लेकिन **विवेक प्रधान मनुष्य अपने स्वार्थ को पूरा करने के लिये दूसरों का अहित करता रहता है।** कभी कभी अनजाने में भी।

निस्वार्थ भाव से अपनी सामर्थ्य और योग्यता के अनुसार एक दूसरे की मदद करते हैं। तो इस में पाप की सम्भावना कम होती है। दूसरी तरफ से कुछ मनुष्य ऐसे समय में भी अपने निजी स्वार्थ की पूर्ति के लिये जरूरी पदार्थों की कालाबजारी कर धन की प्राप्ति के लिये अनजाने में और अज्ञानता के कारण पाप कर्म में लगे हुये हैं। उनका

लक्ष्य धन इकट्ठा करना होता है। और यहीं से पाप जन्म लेता है। इसका परिणाम उन्हे स्वयं ही भुगतना पड़ता है। जब दूसरों का हित करने की भावना से कर्म होता है। तब हमारा हित तो स्वयं ही होता है। अपने कर्मों का फल हमें स्वयं ही भुगतना पड़ेगा इसके लिये किसी अन्य को दोष नहीं देना चाहिये।

#### 5. तरक्की के लिये असफलता के डर से बचें

मनुष्य निरंतर तरक्की के साथ जीवन में आगे बढ़ना चाहता है। असफलता के डर से खुद को बाहर निकालना होगा यानि अपने मन से डर को किसी भी कार्य करने से पहले निकालना चाहिये। सबसे अधिक परेशानी तब होती है। जब असफल होने का डर सताने लगता है। व्यक्ति के स्वभाव में एक डर बैठ जाता है। मनुष्य कब और कैसे वह हर तरह की शारीरिक तकलीफ और खुद में होने वाले परिवर्तनों को ग्रहण कर लेता है और बड़ा हो जाता हैं माता-पिता को भी पता नहीं चलता।

4

इसी तरह हर विपरीत माहौल और दुख दर्द कब हमारी दिनचर्या में शामिल हो जाते हैं। और कब बाहर निकल जाते हैं। मन में इनका लेखा-जोखा नहीं रखना चाहियें। यह सब आसानी से हो सकता है इसे बदलते मौसम की तरह लेना चाहिये।

अगर जीवन में दुःख-तकलीफ है। तो उसे नजदीक से पहचानने की कोशिश करनी चाहिये। उसे जितना दबाते जाये वह उतना ही नुकसानदायक होता जायेगा दबाया हुआ दुख और जबरदस्ती छिपा दी गई, कमजोरी कुछ समय बाद ऐसे प्रहार करती है कि मानव असहाय हो जाता है। सफल जीवन के लिये असफलता को अभी अंगीकार कर लेने में कोई हानि नहीं है।

## 6. चिंता नहीं करें - समाधान तलाशें

जीवन में कोई समस्या हो तो चिंता करने के बजाये समाधान तलाशना चाहिये। कर्म करना उपयोगी हैं किन्तु चिंता करना व्यर्थ है। समस्या के समाधान के लिये हमें अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करना चाहिये।

चिंता करने से हम वास्तव में अपनी आयु कम कर रहे हैं। चिंता से तनाव होता है। और तनाव हमारे शरीर में उन हार्मोन को उत्पन्न करता है, जो खतरे से बचने के लिए बनाये गये थे। चिंता एक ऐसी स्थिति है। जो डर से पैदा होती है अगली बार किसी भी विषय को लेकर चिंता हो तो सही है। कि हम जीवन के बहुमूल्य समय को उन चीजों के विस्तार में लगा रहे हैं। जो शायद होंगी या नहीं या इसकी हमें कोई जानकारी नहीं, अतीत की अपनी गलतियों के प्रति सावधान रहें और भविष्य में उन्हें न दोहराने का संकल्प लें। इससे हम अपनी मानसिक ऊर्जा को अन्य कार्यों में लगाकर बेहतर परिणाम पा सकते हैं। चिंता मरणासन्न को चिता में परिवर्तित कर सकती है। (चिंता, चिता के समान होती है।)

## 7. शरीर संयमित रखना कठिन

शरीर को संयमित रखना कठिन है। मन को समझना सरल है। मन बदलने से सही रास्ते पर आगे बढ़ेगें ऐसा प्रयास जरूर हो आम रस का भोग करने के लिये पैसे चाहिये, आम खरीदना होगा कच्चा आम लाये तो उसे पकाना होगा। उसका स्वाद न खराब हो इसका भी ध्यान रखना होगा। इसके साथ ही और भी कई चीजों का ध्यान रखना पड़ेगां लेकिन त्याग करना सरल है बस उसके लिये पक्का संकल्प होना चाहिये।

50 साड़ी एक साथ नहीं पहन सकते मगर 50 साड़ी का त्याग सम्भव है। शरीर को संयमित नहीं कर पायेंगें लेकिन मन को जरूर संयमित कर सकते हैं मन की शक्ति से ही हम आगे बढ़ सकते हैं।

मन को ही बदलने का प्रयास करना है बार-बार गुरु का सत्संग करें, परमात्मा के पवित्र बचन सुनते रहें गुरु की लिखी हुई किताब पढ़ते रहेंगे तो आपका मन बदल जायेगा। सही रास्ते पर आगे बढ़ेगे। सब डर दूर हो जायेगा, डरने से कमजोरी आती है। रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है। सकारात्मक सोच रखना चाहिये। तथा अच्छे लोगों के साथ रहने से संभव है।

## 8. दूसरें की पीड़ा दूर करने में आनंद

खुद की सोचने वाला स्वार्थी होता है। दूसरों की सोचने वाला परमार्थिक कहलाता है। दूसरों की पीड़ा दूर करने में ज्यादा आनंद आयेगा, आत्मिक पीड़ा खुद की सोचे। अपनी भौतिक पीड़ा दूर करने से ज्यादा आनंद दूसरों की पीड़ा दूर होने से आयेगा, दूसरों की खुशी में अपनी नजर आनी चाहिये।

5

जानवर को ज्ञान और विवेक ना होने के कारण व दूसरों के लिये सोच ही नहीं सकता, मानव को ज्ञान है ज्ञान से जानकारी मिलने के बावजूद भी विवेक का उपयोग न करें तो वह कैसा मानव कहा जायेगा।

## 9. उपकार कामना के बिना होना चाहिये

इस पृथ्वी का भूषण मानव है। मानव का भूषण लक्ष्मी है। लक्ष्मी का भूषण दान एवं उपकार है। उपकार का भूषण निरपेक्षता है।

एक बार रेगिस्तान की धूल ने मेघराज को पूछा आप मुझ पर यूँ निरर्थक बरसते हो, आपके मुसलाधार बरसने पर भी मैं कभी उपजाऊ हूँ कि नहीं यह नहीं दिखता है। मेरा उपकार कभी भी निरपेक्ष होता है। और हाँ मुझे यह पता नहीं कि तेरी इस गर्म भूमि पर बरसने या चलने वालों को इस जल-वृष्टि से काफी शीतलता की अनुभूति होती है। इसलिये तेरे उसी वृष्टि का प्रभाव है। गिरे या ना मिटे इसमें मुझे भी

प्रवृत्ति करें तो निरपेक्ष रूप से यानि किसी भी कामना के बिना करें तभी उपकार / परोपकार है।

## 10. धैर्य से करे मुश्किलों का सामना

मनुष्य मुसीबतों व चुनौतियों को अपना दुश्मन मान बैठते हैं। जबकि हर मुसीबत अपने साथ एक शानदार उपहार लेकर आती हैं यह एक ऐसा उपहार जो विश्वास दिलाता है। कि आप कुछ भी कर सकतें हैं आप के लिये नामुमकिन कुछ भी नहीं लेकिन इसके लिये धैर्य और साहस के साथ उसका सामना करना है। जो लोग चुनौतियों और मुसीबतों से घबरा जाते हैं। वे इससे कभी भी आगे नहीं बढ़ पाते।

जीवन भी चुनौतियों से पूर्ण संघर्षमय होता है। इसका कुछ अलग ही आनंद होता है।

## 11. भीमग्रद के साथ बढ़ेगी तृष्णा

जितना ज्यादा भोगवाद बढ़ेगा, उतना लोगों के दिल में बैचेनी, व्यथा, तृष्णा बढ़ेगी अपनी तृष्णा की परिपूर्ति करने के लिये संसारी आत्मायें अनाचार का रास्ता अपनाएँगी। संसार के लोगों में दुख की पीड़ा बढ़ेगी।

विश्व की जीव सृष्टि को खुशी बनाने के लिये भगवान ने आध्यात्मिक मार्ग बताया है। उस पर मनुष्य को चलना चाहियेजिससे नियंत्रण हो सके।

## 12. जीवन दायित्व के बिना अर्थहीन है।

जीवन की खुशियाँ तो दायित्व निभाने के बाद ही मिलती हैं। हर व्यक्ति को अपने-अपने दायित्व के प्रति सदैव सजग रहना चाहियें बिना कर्तव्य अथवा परिश्रम के कोई भी कार्य सफल नहीं हो सकता। जीवन की रचना ईश्वर ने सिर्फ, इसलिये नहीं की कि हम उनकी कृति

का आनंद लें। बल्कि उस कृति को संभाल कर रख सके। समय की इस अंधी दौड़ में लोग दायित्वों को पीछे छोड़, आगे बढ़ने की चिंता में रहते हैं। उन्हें न अपने परिवार की चिंता हैं और नहीं समाज की। विश्व में बढ़ते आतंक, दायित्व हीनता और स्वार्थी की ऊपज से ऐसा हो जाता है।

माता-पिता का दायित्व अपने बच्चों की खुशियों को संजोना है। तो एक सैनिक का कर्तव्य अपने देश की रक्षा व उसका सम्मान करना है। नागरिक का दायित्व है कि वो संयम रख कर देश हित के लिये काम करें। आज अधिकांश लोग अपने दायित्वों को भूलते जा रहे हैं। ऐसी स्थिति मैं समाज विकृत होता जा रहा है। दायित्व निभाना मानव का सबसे बड़ा गुण है। यह गुण किसी दूसरे प्राणी में नहीं पाया जाता है। लेकिन आज हम अपने दायित्वों को भूल रहे हैं। जो परिवार व समाज के लिये घातक है जो देश हित में हो ही नहीं सकता?

दायित्व हीनता ने अराजकता को जन्म दिया है। हर व्यक्ति के जीवन का एक लक्ष्य होता है। उस लक्ष्य की पूर्ति के लिये दायित्व निभाना आवश्यक है। दायित्वहीन जीव को लक्ष्य पाना मुश्किल है। (जीवन में हर मनुष्य को अपना लक्ष्य निर्धारित करना चाहिये)

## 13. सेवा जैसा कोई सत्कार्य नहीं

जो व्यक्ति भारी दुखत्रास से संतप्त है। वह यदि ऐसे ही चिंता में धिरा रहेगा तो उसका जीवन मुरझा जायेगा। वह औरों के जीवन से जुड़ा रहेगा तो उसका एवं औरों का जीवन उपवन बन जायेगा।

जब मन किन्हीं दुविधाओं से धिरा है। तब वैसे हालातों में चुप न बैठकर सत्यकार्यों से जुड़ जाये। जैसे तपते सूर्य के नीचे तालाब में स्थित पानी अगर उसी स्थिति में रहेगा तो धीरे-धीरे सूख जायेगा। उसी पानी को लेकर यदि कोई उपजाऊ भूमि में बोये बीज पर सिंचन करें तो एक वृक्ष का निर्माण हो जाता है।

सत्यकार्य में मानव को संकट काल में वरदान बनकर रम जाना चाहिये। सेवा जैसा सत्कार्य नहीं, सरलता जैसा सद्गुण नहीं और समता जैसी साधना नहीं।

## 14. काया नहीं, वचन पर दें ध्यान

मानव काया के ऊपर जितना ध्यान देता है, उतना मन और वचन के ऊपर ध्यान नहीं देता है। लेकिन एक बात खास ध्यान देने की है कि मन एवं वचन का ही असर काया पर होता है। सबसे पहले मन में विचार उठते हैं। उसके बाद ही वह विचार के अनुरूप वचन और काया तैयार होती है। इसी कारण ज्ञानी पुरुषों ने मन के ऊपर सबसे ज्यादा निगरानी रखने की बात कही है। अगर मन में खराब / गलत विचार आया तो वहीं पर उस विचार को दबा दें, मन में ऐसे विचार को यथा सम्भव शीघ्र निकाल दें ताकि उन विचारों को आगे बढ़ने का मौका ही नहीं मिले। और आप अपनी काया से अपना वचन पूर्ण कार्य कर सकते हैं।

## 15. कृतिम चीजों से नहीं मिलता सच्चा सुख

सच्ची सुख संयम में ही है। कृतिम चीजों में सुख देने की शक्ति नहीं होती, कृतिम साधनों की सुख की तालाश में लोग पाप भी करते हैं। और असंयमित हो जाते हैं। जबकि संयम ही मोक्ष के मार्ग पर ले जाता है।

भोजन, पानी, पंखा, फ्रिज, ए.सी. आदि सामग्री में दुख दूर करने की शक्ति हो सकती है। लेकिन इनमें परम सुख देने की शक्ति नहीं है। भूख का दुःख होगा तो भोजन से सुख का अनुभव होगा। ठंड के मौसम में ए.सी. या पंखे आपको सुखी नहीं दुखी करते हैं। जबकि गर्मी में इनसे सुख का अनुभव होगा। पहले गर्मी का दुःख स्वीकारिये बाद में

उसे दूर करने के लिये पंखे या ए.सी. का इस्तेमाल कीजिये, दुख को दूर करने के लिये धन चाहियें पैसा कमाने के लिये अनीति, प्रपंच जैसे पाप करने से बड़ा दुख आयेगा यह सिलसिला चलता रहेगा। इससे अच्छा है कि संयमित जीवन स्वीकार कर मोक्ष तक पहुँचना। जहाँ दुःख ही नहीं है। इसलिये उसको दूर करने के लिये साधन सामग्री की जरूरत नहीं पाप करने की आवश्यकता नहीं लेकिन सुखमय जीवन के लिये कुछ तो करना ही पड़ेगा। त्याग या आध्यात्म कठिन तपस्या है इसे अपनाना कठिन होता है इसलिये प्राणी सत्ता और आसान रास्ता चुन लेता है सोचता है मंजिल तो मिल ही जायेगी।

## 16. गुणों की पहचान पोशाक से नहीं

हर काल में बगैर किसी चीज की न्यूनता महसूस होती है तो वह है सज्जनता व मानवता, मानव से ज्यादा महत्वपूर्ण है मानवता, अच्छे—अच्छे लिबास में रहने वाले घूमने वाले सब सज्जन नहीं होते। गुणों की पहचान पोशाक से नहीं प्रसंग से होती है। व्यवहार से होती है।

7

बारिश कम होती है तब अनाज और पानी का अकाल होता है। जिन चीजों का उत्पादन कम होता हैं और मांग ज्यादा होती है। तब अकाल महसूस होता है। कमी या न्यूनतम नजर आती है। दुख और आपत्ति के समय पर स्वजन या मित्रों का अकाल दिखाई देता है। तंगी लगती हैं क्यों ?

## 17. परेयकार के कार्य में धैर्यवृन्द बने रहें

जीवन में किसी भी सत्कार्य में प्रवेश करने के लिये उत्साह जरूरी है। उस कार्य में अनेक विषमताओं के बीच टिके रहने के लिये धैर्य तथा पूर्ण करने के लिये प्रशांत भाव अनिवार्य है। दूसरों के सुख—दुख में निज सम्पत्ति का हाथ बंटाने से हमें कभी भीषण दुखों का सामना करने की नौबत नहीं आयेगी।

निस्वार्थ भाव से किये हुये परोपकार के कार्य ऐसा विशिष्ट पुण्य का संचय कर देते हैं कि विषमता के दिन देखने नहीं पड़ते। कभी दुख आ भी जायें तो हमें वह दुख सहन करने की क्षमता एवं प्रसन्नता स्वयम् प्रदान हो जाती है। इससे यह साबित होता है कि किया गया उपकार का सुकार्य कभी निरर्थक नहीं होता। अतः परोपकार के कार्य में धैर्यवान बने रहे। मानव जीवन परोपकार के लिए ही मिला है।

## 18. मनुष्य अपनी सोच से ही हुरता

जीवन में दुख ही दुख है। सुख कहीं भी नहीं है। यदि यह अपना अनुभव होता तो आँखों का खुलना अनिवार्य था। दुख जगाता है मांजता है, निखारता है, परमात्मा ने इतने दुख क्यों दिये। इतने दुख होते हुए भी तो आप सोये हुयें हैं न देता तो जगाने की कोई आशा ही नहीं थी जीवन में बाहर से किसी को सुख नहीं मिला, केवल दुख हैं और जो आपके भीतर से बहता है वह आंतरिक होता है। केवल वहीं सुख है। लोहे को कोई दूसरा बर्वाद नहीं कर सकता लेकिन उसका खुद का जंग उसे बर्वाद कर देता है। ठीक उसी तरह मनुष्य को भी, कोई नहीं हरा सकता है परंतु उसकी खुद की सोच ही उसको हरा देती है। उसके द्वारा किये कर्म ही दोषी होते हैं।

## 19. जीवन में अवसर का सदुपयोग करना चाहिये

जीवन को सुदंर बनाने के लिये प्राप्त अवसरों का सदुपयोग करना चाहिए सत्कर्म, शुभ कार्य करने का अवसर मिले तो उसका सदुपयोग करना चाहिये। हमारे जीवन में प्रमाद इतना है कि हम सारे शुभकार्यों को टाल देते हैं। हमें पाप के कार्यों को टालना चाहिये और जीवन में सदैव सकारात्मक सोच रखें। नकारात्मक मन सोचने के सारे दरवाजे बंद कर देता है।

अपने भीतर असीम संभावनाएँ हैं। हमें हमारी शक्ति को जानना चाहिये इन चार बातों को जीवन में अपनाये ओर जीवन को सफलता की ऊँचाइयों पर ले जाये।

## 20. अच्छे व्यवहार की स्वभाव से जोड़े

हम अपनी छबि अच्छी बनाने के लिये जैसा व्यवहार उपयुक्त समझतें हैं। उसे अपनी अपनी आदत बना ले। उस व्यवहार को अपने स्वभाव से जोड़ लें जैसा किसी से पहली बार मिलते समय दिखाया था हमें सदैव अपने व्यवहार के बारे में अधिक सतर्क रहना चाहिये।

8

हम जब भी किसी से पहली बार मिलने पर अपना अच्छा प्रभाव छोड़ने में कोई कसर बाकी नहीं रखते, व्यक्ति विशेष से ही नहीं, उस समय वहाँ उपस्थित अन्य सभी से भी अत्यंत विन्रमता से पेश आते हैं। आदर्शों की बात करते हैं। यह है कि हम स्वयं को एक बहुत अच्छे इंसान के रूप में पेश करने की पूरी कोशिश करते हैं। इसलिये कि “फर्स्ट इंस्प्रेशन इज द लास्ट इंस्प्रेशन” इसका अच्छा प्रभाव भी निश्चित रूप से पड़ता है। लेकिन यदि हमारा व्यवहार बाद में बदल जाता है। तो पहले प्रभाव के आधार पर हम कितने दिनों तक लोगों को प्रभावित कर पायेंगे। जैसे ही हमारा व्यवहार बदलेगा न केवल लोगों का व्यवहार और प्रतिक्रिया बदल जायेगी बल्कि उसका नकारात्मक प्रभाव भी लोगों पर पड़ेगा।

## 21. सोच बदल दें - दुख को सुख में बदलें

अक्सर लोग परिस्थिति के आधार पर सुख-दुख का आंकलन करते हैं। परंतु यह सरासर भ्रम है। वास्तव में दुख का प्रादुर्भाव अपनी-अपनी धारणाएँ एवं मनोस्थिति के आधार पर होता है। यदि धारणा बदल दें तो दुख भी सुखद बन जाता है।

भगवान रामचंद्र को वनवास जाने का समय आया तो वे उस

विषम परिस्थिति में भी केकैयी के आवास में गये केकैयी राम को देखकर थोड़ा भयभीत और लज्जावान भी बनी, क्योंकि वह खुद ही राम के वनवास में निर्मम बनी थी परंतु आश्चर्य के बीच राम ने माता केकैयी के चरण में नमन कर बनवास की साधना के लिये आशीष की याचना की। राम ने कहा अम्बे, आज आपने मुक्ति दिलाकर साधना के आकाश में उड़यन करने का स्वसतत्त्व दिलवाया है। अतः आप मेरा योगक्षेम करने वाली वास्तविक माता हो, अब मुझ पर आशीष की झड़ी बरसाएँ कि मेरी यह बनवास की साधना निष्कटंक एवं निर्मल बने। यह संवेदना सुनकर लक्ष्मण ने अक्षुपात करते हुये राम को नमन किया बाहरी दृष्टि से देखा जाये तो जगत कहेगा कि श्री राम को वनवास जाने की दुविधा खड़ी हो गई, अतः वे दुखी हुये परंतु अंतर्गमन कहता है। कि राम अंतर से खुश है इस दुविधा को दुख रूप न मानकर साधना मार्ग की सुविधा का स्वर्ण मार्ग समझ लिया है। अतः वे भीतर से अत्यंत सुखी थे इसका चमत्कारी प्रभाव यह हुआ कि उन्होंने जंगल में रहना भी महल समान मान लिया। दुख के क्षण भी सुखद वरदान बन गये।

## 22. जैसा मन - वैसा जीवन

ताप, अताप, संताप, पाप, दुःख, दोष, आंधी, व्याधि, उपाधि को दूर रखने वाली साधना के समय अपनी उपस्थिति जरूर होनी चाहिये हमें नई पीढ़ी कों भी संस्कारिता करने की आवश्यकता है। कम से कम प्रत्येक रविवार को 15 साल से छोटे सभी बच्चे-बच्चियों को साधना सीखनी चाहिये वह उनमें संघर्ष करने की क्षमता बढ़ायेगी।

जीवन में कुछ पाने के लिये जो कार्य करें वह कार्य पूरी तरह सहभागिता के साथ कीजियें जहाँ सहभागिता है। वहाँ सफलता है। खाते समय खाने में ही मन लगायें, खाते समय टी.वी. या मोबाइल का इस्तेमाल नहीं करना चाहिये।

कपड़े, मकान, सामग्री आदि शरीर का रूप धारण नहीं करती है। लेकिन खाना तो खुद ही अपने शरीर में रूपान्तरित हो जाता है। इसलिये जीभ को जो योग्य हो वह खाना ही खायें जैसा अन्न वैसा मन। जैसा मन वैसा जीवन।

जीने के लिए खाना है। खाने के लिए नहीं जीना है। जीवन जीने के लिये जिसकी आवश्यकता नहीं है। उसका त्याग करना जरूरी है।

## 23. बच्चों में बचपन से ही संस्कारों का हो बीजारेपण

बच्चों के संस्कार की जिम्मेदारी उनके अभिभावकों की है। माता-पिता ने यदि लापरवाही की तो कुपरिणाम पूरे परिवार को भुगतना पड़ेगा। अभिभावकों का जिम्मा मात्र इतना नहीं है कि बच्चों के स्वास्थ्य, वस्त्र, पढ़ाई, लिखाई का ही ध्यान रखें। उनके सुसंस्कारों का भी ध्यान रखने की जरूरत है। संस्कारों का बीजारोपण बचपन से ही करना चाहिये। बचपन में यह काम नहीं किया तो परिवार के वरिष्ठों को रोने की बारी आयेगीं और अन्य स्थितियों से सामना करना पड़ेगा।

प्रेम से समझाने का प्रयास किया जाये तो बच्चे अवश्य समझेंगे। हमें धैर्य से काम लेना पड़ेगा। इसके लिए बार-बार प्रयास जरूरी हो सकता है।

## 24. मनुष्य को हमेशा जागृत रहना चाहिये

ज्ञानी व्यक्ति हमेशा जागृत रहता है। नींद व प्रमाद व्यक्ति की साधना में बाधक बनता है। ज्ञानी व्यक्ति हमेशा आत्मा व जीवन के कल्याण करने के बारे में सोचता रहता है। व्यक्ति को हमेशा लक्ष्य के प्रति जागरूक रहना चाहिये।

चेतना के लिये विवेक दृष्टि की जागृति आवश्यक है।

## 25. कर्तव्य का दर्जा भावना से बढ़ा

कर्तव्य का दर्जा भावना से भी बढ़ा है। भावना के साथ से भी बढ़ा है भावना के साथ जब कर्तव्य जुड़ जाता है, तो कोई भी कार्य अधूरा नहीं रहता। इससे हर कार्य पूजा और पूज्य बन जाता है।

कर्तव्य निष्ठा के साथ विनिमय का कोई संबंध नहीं है। लेन-देन का भाव जहाँ आ जाता है। वहाँ कर्तव्य गौण हो जाता है। और स्वार्थ हावी जो जाता है। स्वार्थ बुद्धि, निकृष्ट बुद्धि होती है। इसी कारण स्वार्थी कभी कर्तव्य परायण हो ही नहीं सकता। स्वार्थ की तराजू पर हर कार्य को जो तोलता है, उसका सेवा भाव पवित्र नहीं रहता।

कर्तव्य तो वह होता है, जिसका परिणाम सदैव सुंदर सुखदायी और सहानुभूति से भरा होता है। कर्तव्य की उपेक्षा करना घोर माननीय अपराध है। पाप और अपराध की चेतना से जो ऊपर उठ जाते हैं। वे कर्तव्य वीर होते हैं। कर्तव्य वारों ने कभी जांत-पांत का भेदभाव नहीं देखा वे वफादारी से अपना कर्तव्य निभाते हैं और समय के फलक पर अपना कर्तव्य नाम रोशन कर जाते हैं। किसी भी संकट के इस दौर में हर व्यक्ति को अपना कर्तव्य बोध रखना चाहिये। परिवार, समाज, देश के प्रति कर्तव्य निभाना एक साधना है। तपस्या है और कर्तव्य निष्ठा ही आज के युग की सबसे बड़ी मांग है।

वर्तमान संसार में इसके महत्व को कम आंकने एवं अनुदान लब्धता से ही ऐसी स्थिति निर्मित हुई है।

## 26. बड़ी स्तोच से मिलता है समाधान

हमें इस जन्म में माता-पिता, भाई-बहन, पति-पत्नी, प्रेमी-प्रेमिका, मित्र-शत्रु, सगे-संबंधी इत्यादि संसार के जितने भी रिश्ते नाते हैं सब मिलते हैं। क्योंकि इन सबको हमें या तो कुछ देना होता है। या इनसे कुछ लेना होता है। संतान के रूप में हमारा कोई

पूर्वजन्म का सम्बंधी ही जन्म लेता है। जिसे शास्त्रों में चार प्रकार से बताया गया है।

पूर्वजन्म में किसी से ऋण लिया हो तो वह घर में संतान के रूप में जन्म लेगा और धन नष्ट करेगा, जब तक उसका हिसाब पूरा ना हो जाये।

इसी तरह पूर्वजन्म का कोई दुश्मन बदला लेने के लिये संतान बनकर आयेगा और बड़ा होने पर माता-पिता से मारपीट, झगड़ा या उन्हें सारी जिन्दगी किसी भी प्रकार से सताता ही रहेगा। ऐसे ही उदासीन पुत्र भी जन्म लेता हैं जो माता-पिता को कोई सुख नहीं देता है। सेवक पुत्र भी जन्म लेता है। जो सेवा का ऋण उतारने के लिये पुत्र या पुत्री बनकर आता है। और सेवा करता है। जो बोया है वही तो काटोगे। अपने माँ-बाप की सेवा की है तो औलाद बुढ़ापे में सेवा करेगी अन्यथा कोई पानी पिलाने वाला भी पास नहीं होगा।

10

## 27. आत्मा सुख की प्राप्ति करना ही जीवन का उद्देश्य

जीवन निर्वाह की कला का ज्ञान तो सृष्टि के प्रमाणित को हासिल है। मगर जीवन निर्माण की कला का ज्ञान तो सिर्फ मनुष्य जीवन में ही सम्भव है। जीवन का उद्देश्य आत्मिक सुख प्राप्त करना है।

इस संसार में मनुष्यत्व, धर्म श्रवण श्रद्धा और संयम में पराक्रम इन चार चीजों का मिलना बेहद कठिन है। तथा मनुष्य जीवन रूपी किनारे पर पहुँचना तभी सम्भव है। जब व्यक्ति ने पुण्यार्जन किया हो सभी ग्रंथ, पंथ और संतो का मनुष्य जीवन की दुर्लभता के कथन का अभिप्राय यही है। कि व्यक्ति कहीं इसी जीवन की उपलब्धि को तुच्छ घटना मानकर सिर्फ खाने-कमाने और अमोद-प्रमोद में सिमट कर जीवन को दाँव पर न लगा बैठे। इस दुर्लभ जीवन का उद्देश्य इन्द्रियों

के विषय सुख की प्राप्ति नहीं बल्कि शाश्वत आत्मा सुख को प्राप्त करना है। संसार की सभी कलाओं में धर्म कला सर्वोपरि है। इस कला के अभाव में पशु और मनुष्य में कोई खास फर्क नहीं रह जाता है। जीवन में प्रत्येक प्रवृत्ति होश और सावधानी पूर्वक की जाये तो कर्म बंधन से बचा जा सकता है। शुभ कर्म से जीवन सफल हो सकता है।

## 28. निंदा करना याप कर्म

किसी की निंदा करने से पाप कर्म बंधता है। और यह दुःख का कारण बनता है। यदि दुख नहीं चाहिये तो किसी की कभी भी निंदा नहीं कीजिये। किसी से ईर्ष्या भी नहीं करना चाहिये। अगर बंधुत्व व प्रेम नहीं कर सकते ?

मानव भाव को बरबाद करने का कार्य निंदा— ईर्ष्या और माया की त्रिपुरी करती है। किसी की गलती सुधारने का इलाज प्यार से उसको ही समझाना। सामने बोलने में सत्त्व चाहिये। सत्त्वहीन व्यक्ति ही पीछे निंदा करता है। किसी के पास ज्यादा सम्पत्ति, साम्रग्री, सौंदर्य या सत्ता है तो भी हमें उसकी ईर्ष्या करने की जरूरत नहीं है। उसने पूर्वकाल में अच्छे विचार—वाणी—वचन, से ज्यादा पुण्य बोध कमाया होगा, इसलिये उसको ज्यादा मिला ईर्ष्या करने से दूसरे का कुछ कम नहीं होगा बल्कि खुद का पुण्य कम हो जायेगा। सुखी रहना है। तो कभी भी किसी से ईर्ष्या नहीं करनी चाहिये। माया कपट तो कभी भी नहीं करना चाहिए।

परमात्मा और गुरु से कभी कुछ भी नहीं छुपाना। मन में अलग वाणी में अलग बर्तन में अलग करना ही माया है। और यह मनुष्यत्व से अलग है।

## 29. कर्म का परिणाम अपने घर निर्भर

आज व्यक्ति ने अपना वर्तमान और भविष्य अंधकारमय बना रखा

है। उसका एक ही कारण है, विवेक के अभाव में मनुष्य उलझ जाता है। जैसे—मकड़ी अपना जाला स्वयं बनाती है और उसमें ही कैद हो जाती है।

व्यक्ति वह क्यों नहीं समझ पा रहा है कि यह जाल उसके चारों ओर उसका ही निर्मित किया हुआ है। और स्वयं ही इससे छूट भी सकता है। उन्होने कहा कि मनुष्य दोहरी प्रकृति का प्राणी हैं। एक पशु प्रवृत्ति हैं जो अपनी सहज प्रवृत्तियाँ, आवेगों, इच्छाओं एवं स्वचलित प्रेरणाओं के अनुसार जीवन—यापन करता है। दूसरी एक अति जागरूक बौद्धिक, नैतिक, विवेकपूर्ण और गतिशील प्रकृति है। एक और ऐसा चिंतन—मनन है जो निम्न प्रकृति को परिशोधन चाहता है। तो दूसरी और ऐसा संकल्प है। जो देवत्व को जीवन में उतारने के लिये उकसाता है। अच्छे—बुरे चिंतन और कर्म का परिणाम पाना अपने पर निर्भर करता है। व्यक्ति अनुपयुक्त विचारों को छोड़कर तथा विवेक और संयमशीलता को अपनाकर अपनी गतिविधियों में उत्कृष्टा का समावेश कर सकता है। और अपने कर्मों का शुभ फल पा सकता है।

11

## 30. भूख

बेचारे भूखे को रोटी की बजाए लट्ठ खिला दिया, जानवरों की तो कोई कद्र ही नहीं करता।

मंगला भिखारी दर्द से कराह रहे कालू श्वान के पांव को सहलाता हुआ बोला।

‘जब से आठे के भाव बढ़े हैं, लोगों ने रोटियां गिन कर बनाते हैं। अगर हम लोगों की भी दो—चार रोटियां गिन लें तो पहाड़ थोड़े ही टूट पड़ेगा उन पे! उसकी पत्ती रुकमा बोली, ‘कालू भूख में भूल गया था कि यह उस सेठ के बंगले के सामने खड़ा कूकने लगा जहां चौकीदार लट्ठ लिए खड़ा रहता है।’ मंगला ने कहा। ‘इसमें इसका क्या दोष जब सेठ के नौकर उनके पालतू श्वान को बिस्कुट खिला रहा था तो इसके

मुंह में भी पानी आ गया होगा सोचा होगा कि जब इसे बिस्कुट खिला रहा है तो मुझे भी खिलाएगा, मैं भी तो श्वान हूँ। 'दोनों श्वानों की किस्मत में फर्क है। आहा हा, आसपास कहीं गरमा—गर्म बन रही रोटियों की महक से मेरी भूख भी भड़क रही है।' 'मेरे कठोरे में सुखी रोटी है।' पगली, मुंह में दांत होते तो यह भी खा लेता। 'मैं किसी घर से मांग कर लाती हूँ।' रुकमा चल देती है। मंगला दर्द से कराह रहे कालू श्वान को पुचकारने लगता है। कुछ क्षणों बाद रुकमा लंगड़ाई हुई आई। 'अरे! यह क्या हुआ?' थोड़ी दूरी पे नया घर बना है इस उपलक्ष्य में वहां खाने का कार्यक्रम चल रहा था खाने की महक बहुत ही अच्छी आ रही थी। लग रहा था शायद पकवान भी थे। मैं मन ही मन खुश हो रही थी कि आज हमें पकवान भी खाने को मिलेगे। ये ख्याली पुलाव लिए उस घर के दरवाजे के पास जा कर खड़ी हो गई तभी घर की कोई महिला सदस्या आई उसे मैं बोली माई कुछ खाने को दे दो न। मेरे पति भूखे हैं 'मेहमानों के भोजन से पहले किसी को कुछ नहीं मिलेगा भिखारियों को तो पूरा खाने का कार्यक्रम सिमटने के बाद ही।' वह मुझे झिङ्कती हुई बोली। 'आप लोग ही तो कहते हैं। कि मेहमान भगवान का रूप होता है। थोड़ा खाना देदो न, मेरे पति को बड़े जोरों की भूख लगी है।' मैंने फिर विनती की। 'भिखारी होकर जुबान लड़ाती है। यह कहकर तैश में आकर मुझे अपनी लात से धक्का दे दिया। गिरने से मेरे थोड़े से घुटने छिल गए। अब दर्द भी हो रहा है। 'वाह रे, सभ्य समाज! खाने में धक्का, यह तो हमारे जीवन का एक हिस्सा सा बन गया है। हम लोगों की और कालू की किस्मत में अंतर है भी कितना? मंगला अतिक्रोश में बोला। 'सिर्फ इतना ही कि बस हम इंसान कहलाते हैं। और से जानवर।' रुकमा ने अपनी चोट पे फूँक मारते हुए कहा। 'अरे सुनो! खुशबू से लग रहा है की कहीं परांठे भी बन रहे हैं।' मंगला अपनी घ्राण शक्ति से सूंधता बोला।

लगता तो है, चलो हम उस कचरे की ढेरी के पास चल कर बैठें तो तुम्हारे लिए ठीक रहेगा। रुकमा सूखी रोटी को कठोरे में देखती हुई बोली।

## 31. चिड़ियाघर

मूकबधिर बच्चों को लेकर उनकी संस्था चिड़ियाघर जा रही थी कुछ बच्चे अनाथ थे और कुछ बच्चे उनके विशेष विद्यालय में पढ़ने आते थे। बच्चे वहां पहुँचें। वहां तरह—तरह के जानवर उनकी हरकते देखते, उत्सुकता से भरे वे मर्स्ती कर रहे थे।

उनमें चौदह साल का वर्षण गौर उन जानवरों को तो देख रहा था, किन्तु साथ ही हर आने जाने वाले उन्हे देखने वालों की हरकतो, उनकी विस्मय से भरी नजरों को भी देख रहा था। शाम को सारे बच्चे खुशी—खुशी लौट आए लेकिन वर्षण बुझा सा था।

12

शिक्षिका ने जब पूछा उसने इशारे से एक कागज पेन मांगा और उस पर लिख दिया। लिखा था मैडम क्या हमारा सेंटर भी चिड़ियाघर है। और हम भी कोई अजीब जानवर हैं। जो दूसरे दिन किसी संस्था वाले हमारे यहां आकर हमे अजीब सी नजरों से से देखते हैं? इस चिड़ियाघर के बंदर के करतब की तरह हमें उन्हें कुछ कर दिखाना होता है। हम सामान्य इंसान नहीं हैं? शिक्षिका ने सोचा कि सच है कभी—कभी हमारी दया अनजाने ही किसी के अभाव के अहसास की तीव्रता बढ़ा देती है।

## 32. अर्ड्डन्जा

घर के गर्म माहौल के ठंडा होने पर पति अपनी पत्नी से बोले, 'कभी बहू की तुम मां बनकर देखो।' इससे क्या फर्क पड़ता है? कोई विशेष बात नहीं है।' पत्नी ने तनिक आवेश में आकर जबाब दिया।

'बहुत फर्क पड़ता है। तुम्हें तो याद नहीं होगा किन्तु मुझे आज भी सब याद है। मेरी मां ने सदा ही मेरी खुशियों के लिए अपना जीवन दांव पर लगा दिया किंतु तुम्हारे लिए तो सदैव ही एक कठोर सास रहीं। उन्हे नहीं पता कि वे ऐसा करके मेरी ही खुशियां मुझ से दूर

करती रहीं। तुम भी उन्हीं के पद चिन्हों पर चल रही हो 'आप क्या कहना चाह रहे हैं, मैं समझी नहीं।

'मेरी सारी खुशियां तुमसे ही थी और तुम पर मां की ओर से बहुत—सी पार्बंदियां थीं मैं तुम्हे अपने तरीके से नहीं रख पाया। तुम ही बताओं मेरी इन खुशियों को किसने मुझ से दूर किया? क्या तुम भी अपने बेटे की खुशियों को उससे दूर नहीं कर रही हो।

पत्नी सोचती ही रह गई। जैसे आज उसने अपने को सही मायने में आईने में देख लिया हो।

### 33. स्त्री नहीं पचास

एक भिखारी को बजार में बटुआ पड़ा मिला। उसने बटुआ खोलकर देखा। उसमें सोने की पचास अशर्फिया थी उसी समय एक सौदागर चिल्लाते हुए वहां आया। मेरा बटुआ खो गया है।, जो उसे खोजकर लाएगा, मैं उसे इनाम दूंगा।, भिखारी इमानदार था उसने बटुआ सौदागर को सौंपकर कहा, यह रहा आपका बटुआ, मेरा इनाम दीजिए।

'इनाम!' सौदागर ने अपने सिक्के गिनते हुए कहा, इसमें तो सौ अशर्फिया थीं, तुमने आधी रकम चुरा ली और अब इनाम मांगते हों यहां से चले जाओं, वरना मैं सिपाहियों को बुला लूंगा। इतनी ईमानदारी दिखाने के बाद भी व्यर्थ का दोषारोपण भिखारी से सहन नहीं हुआ था वह बोला, मैंने कुछ नहीं चुराया है। मैं राजा के पास न्याय पाने के लिए जाने को तैयार हूं।' दोनों राजा के पास पहुंचे। राजा ने धैर्यपूर्वक दोनों की बात सुनी और कहा, 'मुझे दोनों पर यकीन है। मैं न्याय करूँगा। सौदागर, तुम कहते हो कि तुम्हारे बटुए में सौ अशर्फिया ही है। इसका मतलब है। यह बटुआ तुम्हारा नहीं हैं चूंकि भिखारी को मिले बटुए का कोई दावेदार नहीं है, इसलिए मैं आधी रकम शहर के खजाने में जमा

करने और बाकी भिखारी को इनाम में देने का हुक्म देता हूँ। बेइमान सौदागर हाथ मलता रह गया। अब चाहकर भी अपने बटुए को अपना नहीं कह सकता था, क्योंकि ऐसा करने पर उसे कड़ी सजा हो जाती। भिखारी को अपनी ईमानदारी का अच्छा इनाम मिल गया।

सीख लालच नहीं करना चाहिए अन्यथा कई बार हाथ में आया भी खोना पड़ता है।

### 34. मारे नहीं पालें

पर्यावरण की दृष्टि से भी पशु—पक्षियों को संरक्षण अनिवार्य है। यदि पशु—पक्षी समाप्त हो जायेंगे तो यहाँ हरियाली भी नहीं बचेगी। पेड़—पौधे वनस्पति हरियाली के बिना हम जीवित नहीं रह सकते। जीवन के लिए वनस्पति अनिवार्य है। पर्यावरण मनुष्य ने बिगड़ा है। पशु पक्षी, पेड़—पौधे की उपस्थिति अनिवार्य है। पशुओं का वध पर्यावरण का विनाश है, यह प्रकृति के लिये खतरनाक है। फिर भी किसी को इनकी चिंता नहीं मात्र विदेशी मुद्रा के लालच में हम अपने पशु धन को मिटाने पर तुले हुए है। हम प्रकृति को असंतुलित कर अपने जीवन को खतरे में न डाले, अपितु इसके लिए एक आंदोलन छेड़ें ताकि पशु—पक्षियों का संरक्षण हो सके और देश में हो रही अंधाधुध पशु हत्या पर रोक लग सके। मांस निर्यात रुक सके देश में लोतंत्र के स्थान पर पल रहें 'लोकतंत्र' को निकाल दें तो यह देश मांस के निर्यात से होने वाली कमाई के बिना ही उन्नत हो सकता है। एक एक पेड़ काटने पर व्यक्ति को सजा और जुर्माना भुगतना पड़ता है। लेकिन वर्तमान में तो प्रतिदिन हजारों—लाखों जिन्दा पशु कत्लखाने में काटे जा रहे हैं। सरकार ने उनको बचाने के लिए कोई कानून क्यों नहीं बनाया ? अब कत्लखानों को बंद करने के लिए कानून बनाने का समय आ गया हैं कत्लखाने देश के लिए कलंक हैं पशुओं को मारने की आवश्यकता नहीं उनको पालने करने की जरूरत है। इससे देश में खुशहाली आयेगी।

## 35. प्रभावशाली बढ़ाने के चार चरण

(1) **नेतृत्व** की प्रभावशीलता को बढ़ाने और विकसित करने के लिए आवश्यक विभिन्न 'मील के पथर' यानी चरण क्या है। आज हम उन पर चर्चा करेंगे स्थिति यह प्रारंभिक स्तर है। जब किसी व्यक्ति को लोगों के समूह का नेतृत्व या निर्देशन करने के लिए अधिकार या शक्ति का पद दिया जाता है। अधिनस्थ यहां आम तौर पर अधिकार या वैध शक्ति के आधार पर उपकृत और पालन करते हैं। लेकिन एक सच्चे दूरदर्शी और प्रभावशाली व्यक्ति के रूप में खुद को विकसित करने की खोज को निम्नलिखित स्तरों तक पहुँचने के लिए इस चरण से आरंभ करने की आवश्यकता है।

(2) **धारण** : इस स्तर पर, एक लीडर अधीनस्थों के साथ संबंध विकसित करना शुरू कर देता है। वह उनकी ताकत प्रेरणा और कार्यशैली समझने की कोशिश करता है उन्हें जानने के लिए एक लीडर को उनके दृष्टिकोण से देखने की जरूरत होती है। यह उसे परिस्थिति की तंत्र में समायोजित करने और रणनीति प्रयास पुनः शुरू करने में मदद करने के बाद, अगले स्तर की ओर ले जाता है।

(3) **परिणाम/प्रदर्शन**: इस चरण में लीडर कार्य को पूर्ण करने हेतु अपनी व्यवहारकुशलता, संचार और योजना कौशल का लाभ उठाता है। वह सभी से तालमेल विकसित करता है।

(4) **समग्र विकास**: इस स्तर पर एक लीडर को सभी सशक्त बनाने, उनके विकास में योगदान देने का प्रयास करता है। वह प्रभावशाली व होनहार अधीनस्थों का संरक्षण बन जाता है। और इस प्रकार नए लीडर व प्रबंधकों को तैयार करता है। इससे अधीनस्थों के लक्ष्य संगठन के लक्ष्यों से जुड़ते हैं और नेतृत्व कौशल व मूल्य, संगठन का अभिन्न अंग बन जाते हैं।

## 36. मेरी बिल्ली

रिंकी 10 साल की एक चुलबुली लड़की है। उसने एक प्यारी-सी बिल्ली पाल रखी है। अपनी प्यारी सी बिल्ली पूसी के बिना उसे एक पल भी चैन नहीं मिलता। 'लो दूध पी लो। यह स्वादिष्ट भी है और ताकत भी देगा' रिंकी ने बड़े प्यार से दूध का प्याला उसके सामने रखते हुए कहा। पूसी खुश हो गई और अपनी जीभ से फटाफट सारा दूध पी गई। फिर उसने प्यार से रिंकी की तरफ देखा और अपनी पूछ ऊपर करके धीरे-धीरे वहां से चल दी। 'मैं स्कूल जा रहीं हूँ अपना अच्छे से ख्याल रखना।' रिंकी ने हाथ हिलाते हुए उसे बाय कहा और घर से निकल पड़ी। यह उसका रोज का कार्यक्रम था। स्कूल से आते ही वह सीधी अपनी प्यारी बिल्ली के पास जाती थी उसे प्यार से दुलार कर बिरिकट खिलाती फिर बाद में खुद खाती। 'पूसी तुम कहां हो? देखो मैं स्कूल से आ गई।' उस रोज हमेशा की तरह रिंकी घर आते ही बोली। रिंकी की आवाज सुनते ही पूसी आ जाती थी पर उस दिन न जाने क्या हुआ कि वह नहीं आई। 'मम्मी, पूसी कहां हैं?' रिंकी ने आवाज लगाई। 'मम्मी ढूँढ़ों न उसे, तुम तो जानती हों उसके बिना मैं नाश्ता भी नहीं करती।' रिंकी परेशान हो गई 'आ जाएगी बेटा, कपड़े बदल और कुछ खा लें। मम्मी बोली। रिंकी ने पूरा घर छान मारा पर पूसी नहीं मिली। हारकर वह रोने लगी। पूसी का तो कही अता-पता तक नहीं था। रिंकी का रो-रोकर बुरा हाल हो रहा था। अपनी प्यारी पूसी के बगैर उसका मन बिल्कुल भी नहीं लग रहा था। वह उदास हो गई। 'अब मैं क्या करूँ इस लड़की का? कहां से लेकर आऊँ बिल्ली को,' यहां-वहां तलाश कर चुकने के बाद मम्मी भी थक गई। 'आंटी यह बिल्ली आपकी है?' तभी पड़ोस का एक लड़का बंटी हाथ में उसे लेकर आ गया। बिल्ली का नाम सुनते ही रिंकी ने चौक कर दरवाजे की तरफ देखा 'नहीं' यह मेरी पूसी नहीं हैं यह तो सफेद है। जबकि मेरी बिल्ली भूरे रंग की है।' बिल्ली की तरफ देखते ही रिंकी का चेहरा फिर से उत्तर गया। 'यह हमारे किचन में मजे से मेरे लिए रखा हुआ

दूध पीकर सो रही थीं।' बंटी ने मुस्कुराते हुए बताया।, जब मैं किचन में पहुंचा तो मुझे देखकर हड्डबड़ा गई और जल्दबाजी में वहां रखे आटो में जा गिरी। हालांकि रिंकी ने पूसी को नहीं पहचाना था पर पूसी पहचान गई अपनी दोस्त को। वह बंटी के हाथ से उछलकर रिंकी के पास जा पहुंची और उसके पैरों पर लोटने लगी। ऐसा करते हुए उसके शरीर लगा हुआ आटा धीरे-धीरे साफ हो गया। 'मम्मी यह तो अपनी पूसी है।' रिंकी ने उससे अब अच्छे से पहचान लिया था।

'तुम्हारा बहुत-बहुत धन्यवाद भैया। रिंकी ने बंटी को धन्यवाद देते हुए कहा मम्मी ने भी उसके आने से राहत की सांस ली। अब घर की उदासी दूर हो चुकी थी क्योंकि रिंकी अब चहकते हुए अपनी पूसी के साथ मजे से खेल रही थी।

## 37. नजरिया

घर-घर की कहानी हैं इस कोरोना काल में बिजनेस ठप हो गए, कहीं आधी तनखाह मिल रहीं, कहीं नौकरी पर खतरा सब परेशान, इधर आदर्श का काम भी नहीं चल रहा था। दुकान तीन महीने से बंद थी, 'अब खुलेगी तो देखता हूँ। वह सोच रहा था।

मां बोली, औरतों की परेशानियां सबको दिखती हैं। कभी आदमी के मन को सोचा, कितना तनाव झेलते, बाहर भीतर सब।' पिता ने सहमति में सिर हिलाया।

आदर्श और प्रीत का रिश्ता नोकझोंक भरा, छोटी-छोटी सी बात पर दोनों की लड़ाई होती रहती। आज भी गीला टॉवल बिस्तर पर रखने पर प्रीति चिल्ला रही थी, आदर्श भी बोल रहा था कुछ-कुछ। नीचे से मां ने सुना। आदर्श के दुकान चले जाने के बाद सास ने प्रीति को बुलाया और बोला, 'तुम जानती हो न अभी आदर्श परेशान है, तुम नोक-झोंक बंद नहीं कर सकती? आशा के विपरीत प्रीति मुस्कुराती हुई बोली— माँ आदर्श और मेरा रिश्ता, कभी नीम-नीम तो कभी

शहद-शहद है। अचानक शहद की मांग बढ़ा दूंगी। तो अजीब नहीं लगेगा। हमारी नोक-झोकतो हमारे रिश्ते का नमक है। चटपटा रिश्ता।' फिर वह थोड़ा गंभीर होकर बोली हमेशा एक दूसरों की आदतों पर पर रुठने मनाते, दोस्तों की तरह लड़ती झागड़ती मैं खूब प्रेम प्यार दिखाने लगूंगी तो बड़ा बनावटी नहीं लगेगा।

मां सब सामान्य है। ऐसा ही रहने दो जैसा था। इंसान परेशानी से उतना परेशान नहीं होता जितनी उसके लिए दिखाई जाने वाली सहानभूति से होता है। उसे ऐसा नहीं लगना चाहिए कि हम परेशान हैं। अपनी परेशानी से ज्यादा वह हमे परेशान देख दुखी हो जायेगा इसलिये हमें ऐसे ही रहने दों। गुनगुनाती हुई वह उठ खड़ी हुई, सास को आज समझ आ रहा था कि दोनों के बीच की नोक झोंक असल प्रेम है।

## 38. तीन बातें

**15** राजा हरि सिंह बेहद न्यायप्रिय और बुद्धिमान थे वह प्रजा का हर तरह से ध्यान रखते थे कुछ दिनों से उन्हें स्वयं कार्य से असंतुष्टि हो रही थी। वे हमेशा यहीं प्रयास करते थे कि राजा होने का अभिमान न पाले, पर कुछ दिनों से यश व धन की वर्षा ने उनके चंचल मन को हिला दिया था एक दिन वह अपने राजगुरु प्रखरबुद्धि के पास गए प्रखरबुद्धि नाम अनुरूप तीव्र बुद्धि वाले थे। राजा का चेहरा देखते ही उनके मन की बात समझ गए। उन्होंने कहाँ 'राजन, मैं ज्यादा कुछ कहते हुए केवल इतना कहूँगा कि यदि तुम मेरी तीन बातों को हर पल याद रखो, तो जीवन के पथ पर कभी भी नहीं डगमगाओंगे।' प्रखरबुद्धि की बात सुनकर राजा बोले, कहिए गुरुजी, वे तीन बातें कौन सी हैं? मैं उन्हे हमेशा याद रखूँगा। प्रखरबुद्धि बोले, **पहली** रात को मजबूत किले में रहना। **दूसरी** स्वादिष्ट भोजन ग्रहण करना और **तीसरी** सदा मुलायम बिस्तर पर सोना।' गुरु जी की अजीबोगरीब बाते सुनकर राजा बोले, गुरुजी इन बातों को अपनाकर तो मेरे में अभिमान और

अधिक उत्पन्न होगा। इस पर प्रखरबुद्धि मुस्कुरा कर बोले, तुम मेरी बातों का अर्थ नहीं समझें। मैं तुम्हें समझाता हूँ **पहली बात**, सदा अपने गुरु के साथ रहकर चरित्रवान् बने रहना, कभी बुरी आदत मत पालना। **दूसरी बात** कभी पेट भरकर मत खानां रुखा—सूखा जो भी मिले उसे प्रेमपूर्वक चबा—चबाकर खाना, खूब स्वादिष्ट लगेगा। **तीसरी बात** कम से कम सोना, अधिक समय तक जागकर प्रजा की रक्षा करना। जब नीद आने लगे तो राजसी विस्तर का ध्यान छोड़कर घास, पत्थर, मिट्टी जहां भी जगह मिले वही गहरी नीद में सो जाना। ऐसे में तुम्हें हर जगह लगेगा कि मुलायम बिस्तर पर हो बेटा यदि तुम राजा की जगह त्यागी बनकर अपनी प्रजा का ध्यान रखोगे तो कभी भी अभिमान, धन व राजपाट का मोह तुम्हें नहीं छू पाएगा।'

सीख— जीवन में अत्यधिक भौतिक सुख सुविधाओं से दूर रहें।

### 39. मौका

सुबह से उठकर एक हाथ में चाबी दूसरे हाथ में गाय के खाने का बर्तन ले, वह रोज घर के दरवाजें पर आ जाती। आदतन गाय सामने आ कर खड़ी हो जाया करती तभी पड़ोसी या सुबह घूमने निकलने वाले भी वहां से गुजरते और वो उनसे गपशप करने में व्यस्त हो जाती। गाय अपना काम करती रहती जब बर्तन खाली हो जाता तब वह उसके आगे से बर्तन उठाकर घर के भीतर का रुख करती। ये आम दिनों की बात थी। उसने गाय के आगे बर्तन रखा फिर उसे खातें हुए देखने लगी। निकट जा कर गाय को सहलाने लगी। उसने महसूस किया बर्तन खाली होने के बाद गाय उसके थोड़ा और निकट आ गई। तो क्या प्रकृति ने इंसान—इंसान के बीच दूरिया बनाने की विवशता खड़ी की जिससे इंसान इन मूक पशुओं से प्यार जता सके? आखिर इनका भी तो हक है। इंसानों पर इन्हें भी तो मौका मिलना चाहिए।

### 40. दुख छोड़ अधर्म की संतति

अधर्म से धर्म की यात्रा वस्तुतः शोक, तृष्णा व्याधि से हर्ष और शांति की यात्रा है। जीवन में हर्ष पाना है तो धर्म को अपनाना ही होगा।

श्री विष्णु पुराण में सृष्टि के प्रारंभ की कथा सुनाते महर्षि पराशर जी बताते हैं स्वायम्भुव मनु—सतरूपा की दो कन्याएं थीं, आकृति और प्रसुति। आकृति का विवाह रुचि प्रजापति से हुआ था, उन्हीं की सन्तति में हुए अधर्म। अधर्म की पत्नी का नाम था हिंसा जिनसे अनृत नामक पुत्र हुआ और अनृत के भय और नरक नाम के दों पुत्र हुएं इन नामों को लौकिक अर्थों में देखिए, अधर्म का मेल कभी न कभी हिंसा से हो ही जाता है। हर अधर्मी हिंसक और क्रूर होता है। इस मेल के बाद जीवन में भय और नरक आना ही है। यह आश्चर्यजनक सत्य है। कि अधर्मी और हिंसक व्यक्ति सदैव भयभीत रहता है और उसका जीवन नरक समान होता है। भय का विवाह माया नामक लड़की से हुआ, नरक का विवाह वेदना से, यहाँ भी वही साम्य है। माया भय का कारण होता है। जीवन में जितनी माया हो, उसे उतना ही भय होता है। और जितना भय हो उतनी ही माया जकड़ती है। दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। उसी तरह नरक और संवेदना भी एक दूसरे के पूरक हैं। नरक केवल परलोक में ही नहीं होता, वेदना की अधिकता हो इसी लोक में जीवन नरक हो जाता है।

आगे नरक और वेदना का पुत्र हुआ मृत्यु और माया और भय के पुत्र हुए व्याधि, जरा, शोक, तृष्णा और क्रोध। अधर्म की यह समस्त यन्तति 'दुःखोत्तर कहलाती है। क्योंकि इनके परिणाम में केवल और केवल दुख ही प्राप्त होता है। इनके न कोई स्त्री है न संतान। यह वंश वही ठहर जाता है। ये दुष्प्रभाव सदा—सदा के लिए बने रहते हैं। और विकास अवरुद्ध हो जाता है अनेक पीढ़ियों तक जीवन सदैव क्रोध शोक आदि में ही उलझा रहता है, इससे मुक्ति नहीं मिलती।

मनु की दूसरी पुत्री प्रसेति का विवाह दक्ष से हुआ, जिनकी तरह कन्याओं ने धर्म को पति रूप में स्वीकार किया इन तेरह पत्नियों से धर्म के नियम, संतोष श्रुत, दण्ड, नय, विनय, बोध, व्यवसाय, सुख, यश और काम आदि पुत्र हुए। इन्हीं काम के रति से हर्ष नाम के पुत्र हुए संकेत यह है कि यदि जीवन में हर्ष प्राप्त करना हो तो पहले धर्म को अपनाना होगा तभी उसकी दूसरी पीढ़ी से हर्ष प्राप्त होगा। अधर्म से धर्म की यात्रा वस्तुतः शोक, तृष्णा, व्याधि से हर्ष और शांति की यात्रा है।

## 41. ईमानदारी से कमाएं

इस्लाम ने ईमानदारी के साथ व्यापार करने पर जोर दिया हैं और उस तरीके से कमाने के लिए मना फरमाया है, जिससे इंसानियत को नुकसान होता है। पैगम्बर मुहम्मद से पूछा गया कि सबसे ज्यादा अच्छी कमाई कौन सी है। मुहम्मद साहब ने फरमाया आदमी का अपने हाथ से काम करना और वह व्यापार जिसमें व्यापारी बेईमानी और झूठ से काम नहीं लेता एक और मौके पर पैगम्बर शख्य साहब ने कहा कि अपने हाथ की कमाई से बेहतर खाना किसी शख्य ने कभी नहीं खाया। व्यापार में अच्छे व्यवहार की भी हिदायत दी गई है। मुहम्मद साहब ने कहा कि उस शख्स पर ईश्वर रहम फरमाये जो नामी और अच्छा वर्ताव करता है। खरीदने में, बेचने में, और अपना कर्ज मांगने में। एक मौके पर पैगम्बर मुहम्मद साहब ने कहा कि सच्चाई के साथ व्यापार करने वाला ईमानदार व्यापारी क्यामत (इंसाफ) के दिन ईशदूतों सच्चों और शहीदों की पंक्ति में होगा। अधिक मुनाफे के लालच से माल को रोककर बेचने के लिए मना किया गया है।

## 42. अनुशासन मनुष्य को महान बनाता है

अनुशासन एक ऐसी कला है जिसको अगर व्यक्ति जीवन में उतार ले तो वह महान बन सकता है।

आज के यांत्रिक युग में बच्चों में अनुशासन हीनता बढ़ती ही जा रही है जिसके कारण बच्चे दिशाहीन होकर भटक रहे हैं बच्चे छोटे-छोटे सूत्र अपनाकर अनुशासित जीवन जीने की आदत बना सकते हैं और जीवन को आदर्श बना सकते हैं; जो मनुष्य के जीवन का अभिन्न अंग है, अनुशासन से व्यक्ति शक्ति व सफलता दोनों प्राप्त कर सकता है।

## 43. बिना अपनत्व के दान व्यर्थ

किसी नगर में गंगा के किनारे बैठकर एक भिखारी भीख मांगा करता था। उसके हाथ में एक कटोरा रहता था, जिसे जो देना होता था, वह कटोरे में डाल देता था। वर्षों से भिखारी के जीवन का यही क्रम चलता आ रहा था। जाड़ा हो या गर्मी, वर्षों हो या बसंत, वह बड़े तड़के वहाँ आकर बैठ जाता और जब शाम का अंधेरा होने लगता तो वह उठकर चला जाता। कभी किसी ने यह जानने की कोशिश नहीं की कि वह कहाँ से आता है और कहाँ जाता है। लेकिन वह भिखारी दूसरे भिखारियों की तरह गिड़गिड़ाता नहीं था, दीनता नहीं दिखाता था। कोई सामने आता, तो कटोरा आगे बढ़ा देता, मुंह से कुछ भी याचना नहीं करता था। एक दिन की बात है कि एक आदमी उधर आया। उसकी चाल-ढाल, कपड़े-लत्ते, भारी-भरकम शरीर और गले में पड़ी सोने की जंजीर से समझ लिया कि यह कोई पैसे वाला आदमी है उसने कटोरा आगे बढ़ा दिया। उस आदमी ने भिखारी की ओर देखकर ऐसा मुंह बनाया जैसे कोई कड़वी चीज मुँह में आ गई हो, फिर जेब में हाथ डालकर बड़े अनमने भाव से दस पैसे का सिक्का निकाला और भिखारी के सामने जमीन पर फेंककर आगे बढ़ गया। वह भिखारी ये हरकते देख रहा था। उसने आव देखा न ताव, सिक्के को उठाकर उस आदमी की ओर फेंकते हुये बोला यह ले अपनी दौलत। मुझे तुझे जैसे गरीब का पैसा नहीं चाहिये। उस आदमी के पैर ठिठक गये।

उसने एक क्षण भिखारी की आँखों को देखा, उसकी भाव—भंगिमा को देखा। तभी उसे एक धर्म—ग्रंथ में पढ़ी बात याद आ गई, जिसे दान के साथ दानदाता नम्रता के साथ अपने कोनहीं देता, वह दान व्यर्थ है और जिसके पास दिल नहीं है वह करोड़ों की सम्पत्ति होते हुये भी सबसे गरीब है।

## 44. जीवन सुक्रितयों

- ❖ नकारात्मक विचारों को उसी समय नष्ट कर देना चाहिये जब वो दिमाग में पैदा होते हैं। क्योंकि उसी समय वह कमजोर होते हैं।
- ❖ एक सपने के टूटकर चकनाचूर हो जाने के बाद, दूसरा सपना देखने के हौसले को जिन्दगी कहते हैं।
- ❖ ‘सुख’ व्यक्ति के अहंकार की परीक्षा लेता है। जबकि दुःख व्यक्ति के धैर्य की, उत्तीर्ण व्यक्ति का जीवन ही सफल जीवन है।
- ❖ दिन की शुरुआत में लगता है कि जिन्दगी में पैसे बहुत जरूरी है। लेकिन दिन ढलने पर समझ आता है कि जिन्दगी में शांति अधिक जरूरी है।
- ❖ जीवन में सभी लोग किसी न किसी पर भरोसा कर के जीते हैं, हमेशा यही कोशिश करें कि लोग आप पर विश्वास करते रहे उनका विश्वास कभी ना टूटे।
- ❖ अति सुन्दर होने के कारण सीता का हरण हुआ अत्यंत अहंकार के कारण रावण मारा गया अत्याधिक दान देने के कारण कर्ण अपना सब कुछ गवा बैठा इसलिये हर व्यक्ति को अति से बचना चाहियें। —चाणक्य
- ❖ हिसाब रखा करो, लोग बड़ी जल्दी पूछ लेगे की तुमने मेरे लिये

18

किया क्या है।

—चाणक्य

- ❖ अर्जुन ने कृष्ण से पूछा जहर क्या है ? कृष्ण ने अति सुन्दर जबाब दिया “हर वो चीज जो जिन्दगी में आवश्यकता से अधिक होती है। वही जहर है। फिर चाहे वो ताकत हो, धन हो, भूख हो, लालच हो, अभिमान हो, आलस हो, महत्वकांक्षा हो, प्रेम हो या घृणा सभी जहर है।
- ❖ उलझनों का बोझ, दिल से उतार दो। बहुत छोटी हैं जिन्दगी, हँस के गुजार दो।
- ❖ उम्मीद एक ऐसी ऊर्जा है जिससे जिदंगी का कोई भी अंधेरा रोशन किया जा सकता है।
- ❖ जीतने का सबसे बड़ा मजा तब आता है जब सारे आपके हारने का इन्तजार कर रहे हो।
- ❖ जिस बात से डर लगता हो उस क्षेत्र में अपना ज्ञान बढ़ाना आरंभ कर दों डर अपने आप भाग जायेगा क्योंकि डर सदैव अज्ञानता से ही उपजता है।
- ❖ पूरी दुनिया जीत कर भी अगर माँ—बाप का दिल ना जीता तो वो जीत हार के समान हैं।
- ❖ दुनिया में सबसे तेज रफ्तार दुआओं की होती है। जो जुबान तक पहुँचने से पहले ही परमात्मा तक पहुँच जाती है।
- ❖ जो लोग दूसरों को हर समय नीचा दिखाते रहते हैं उनको यह एहसास नहीं है कि वह ऐसा करके खुद कितना नीचे गिर रहे हैं।
- ❖ नेकी करते वक्त बदले में कोई उम्मीद मत रखों क्योंकि अच्छाई का बदला इंसान नहीं रब (परमात्मा) देगा।
- (अ) चार से विवाद मत करों

40

- 1) मुर्ख से
- 2) पागल से
- 3) गुरु से
- 4) माता-पिता से
- (ब) चार से शर्म नहीं करना
- 1) पुराने कपड़ो से
  - 2) गरीब साथियों से
  - 3) बूढ़े माता-पिता से
  - 4) सादे रहन—सहन में
- (स) चार दुर्लभ गुण अपनाओं
- 1) धन के साथ पवित्रता
  - 2) दान के साथ विनय
  - 3) वीरता के साथ दया
  - 4) अधिकार के साथ सेवा भाव
- (द) चार से भाग जाते हैं।
- 1) देव गुरु दर्शन से दरिद्रता
  - 2) भगवान की वाणी से पाप
  - 3) जागते रहने से चोर
  - 4) मौन रहने से क्रोध
- हमेशा ध्यान रखे

19

- कुंडली में शनि  
दिमाग में मनी  
जीवन में दुश्मनी  
तीनों हानिकारक होते हैं।
- ❖ दूसरों के अनुभवों का लाभ उठाना बुद्धिमानी है।
  - ❖ माना दुख सताता है पर यहीं तो सुख का महत्व बताता है। आपका वर्तमान ही आपके जीवन का सबसे सुन्दर दिन है।
  - ❖ अभिमान नहीं होना चाहिये कि मुझे किसी की जरूरत नहीं पड़ेगी और ये वहम भी नहीं होना चाहिये कि मेरी जरूरत सबको पड़ेगी।
  - ❖ मित्रता कोई स्वार्थ नहीं बल्कि एक विश्वास हैं जहाँ सुख में हँसी—मजाक से लेकर संकट तक साथ देने की जिम्मेदारी होती है।
- प. आपने भगवान को देखा है ?  
उ. पांच तत्व का कोड है भगवान जिससे यह ब्रहाण्ड बना

भ+ग+व+अ+न

भूमि (धरती)+गगन (आकाश)+वायु (हवा) +अग्नि (आग) + नीर (पानी)

क्या अब भी कोई है जिसने भगवान को देखा अथवा नहीं देखा?

- ❖ नाजुक वक्त ना रखना किसी से बैर, हो सके तो हाथ जोड़कर “ईश्वर” से मांगना सब की खैर
- ❖ कभी आपको लगे कि

मैं अकेला क्या कर सकता हूँ  
 तो एक नजर सूरज  
 को देख लेना, वो अकेला  
 ही सारे संसार को अलोकित करता है

- ❖ ध्यान का अर्थ है – भीतर से मुस्कुराना और सेवा का अर्थ है इस मुस्कुराहट को औरों तक पहुँचाना।
- ❖ प्रशंसा और प्रसन्नता ऐसे इत्र हैं जिन्हें आप जितना अधिक दूसरों पर छिड़केंगे उतनी ही सुगंध आपको लौटकर मिलेगी।
- ❖ समय—सेहत संबंधी इन तीनों पर कीमत का लेवल नहीं लगा होता है लेकिन जब हम इन्हें खो देते हैं तब उनकी कीमत का अहसास होता है।
- ❖ जीवन मिलना तो भाग्य की बात है मृत्यु होना समय की बात है लेकिन मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना ये अच्छे कर्मों की बात है।
- ❖ थोड़ा सा सम्मान मिला पागल हो गये,  
 थोड़ा सा धन मिला बेकाबू हो गये।  
 थोड़ा सा ज्ञान मिला उपदेश की भाषा सीख ली।  
 थोड़ा सा यश मिला दुनिया पर हंसने लगे।  
 थोड़ा सा रूप मिला दर्पण ही तोड़ डाला।  
 थोड़ा सा अधिकार मिला दूसरों को तबाह कर दिया।  
 इस प्रकार तमाम उम्र चलनी में पानी भरते रहे अपनी समझ में बहुब बड़ा काम करते रहे।
- ❖ संसार में सबसे बड़ा अधिकार सेवा और त्याग में प्राप्त होता है।
- ❖ मेरे पास वक्त नहीं है,  
 नफरत करने का उन लोगों से,

20

- जो मुझसे नफरत करते हैं।  
 क्योंकि मैं व्यस्त हूँ उन लोगों में जो मुझसे प्यार करते हैं।
- ❖ अपनी गलतियों से तकदीर को बदनाम मत करो क्योंकि तकदीर तो खुद हिम्मत की मोहताज होती है।
  - ❖ प्रसन्न रहे, हँसते रहें, आनन्दित रहें।
  - ❖ मंजिल मिले ना मिलें,  
 ये तो मुकदर की बात है।  
 हम कोशिश भी ना करें,  
 ये तो गलत बात है।
  - ❖ जीवन का अर्थ है समय, जो जीवन से प्यार करते हैं वे आलस्य में समय न गवायें।
  - ❖ मौन और मुस्कान दो शक्तिशाली हथियार होते हैं मुस्कान से कई समस्यायें हल की जा सकती हैं और मौन रहकर कई समस्याओं को दूर रखा जा सकता है।
  - ❖ इंसान तब समझदार नहीं होता जब वह बड़ी—बड़ी बातें करने लगे, बल्कि समझदार तब होता है जब वह छोटी—छोटी बातें समझने लगें।
  - ❖ जो हो गया वह ही भाग्य कहलाता है भाग्य भरोसे बैठा व्यक्ति जीवन में कभी आगे नहीं बढ़ पाता है।
  - ❖ आत्मिक जीवन में प्रविष्ट होने के लिये मनुष्य के हृदय को शुद्ध होना चाहिये। हृदय की शुद्धता प्राप्त करने के लिये जीवन के समस्त कर्तव्यों का पालन करना चाहिये।
  - ❖ केवल अच्छा वेश धारण कर लेने भर से ही व्यक्ति संयमी नहीं हो जाता, क्योंकि अच्छा वेश तो असंयमी व्यक्ति भी धारण कर सकता है।
  - ❖ ईश्वर ने तुम्हें मानव शरीर दिया है। यही शरीर दिया है। यही उचित समय है, जब तुम परमात्मा को पा सकते हो। तुम्हारे अन्य सभी प्रयास व्यर्थ हैं सत्संग में प्रवृत्त होकर ईश्वर का नाम लो।