

अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका



स्वास्थ्य- सामाजिक-आध्यात्मिक एवं नव्यमानवता के साथ जीवन मूल्यों पर आधारित मातृभूमि को समर्पित मासिक पत्रिका

साधू के त्याग की महिमा

किसी बियाबान जंगल में एक साधु रहता था। उसकी कुटिया छोटी-सी थी। कंद, मूल, फल खाकर वह अपना गुजारा करता था तथा दिन-रात ईश्वर के ध्यान में लीन रहता था। एक दिन आधी रात के समय किसी ने कुटिया का दरवाजा खटखटाया। साधु ने उठकर दरवाजा खोला। देखता क्या हैं कि एक आदमी खड़ा है। पानी से सराबोर, ठंड से थर-थर कांपता हुआ। फिर वह आदमी बड़ी कठिनाई से बोला महाराज, बड़ी जोर से बारिश हो रही है। चारों ओर अंधेरा फैला है। मैं रास्ता भूल गया हूँ। बड़ी कृपा होगी, अगर आप मुझे रात को अपनी कुटिया में ही रहने दें। मैं सवेरे होते ही चला जाऊंगा। साधु ने बड़े प्यार से कहा— इसमें पूछने की क्या बात है आओं, अंदर आओं। हम बैठकर रात गुजार लेंगे। वे दोनों भीतर गए और आग के सहारे बैठकर बातें करने लगे। थोड़ी देर बाद दरवाजे पर फिर खटखट हुई। साधु ने द्वार खोला। एक आदमी खड़ा था। पहले आदमी की तरह पानी से तरबतर और कांपता हुआ। साधु को देखकर बोला—मैं भटकते-भटकते हैरान हो गया हूँ। रास्ता नहीं मिलता। क्या आज की रात मैं आपकी कुटिया में बिता सकता हूँ, दया कीजिए। साधु ने प्रेमपूर्वक कहा—भैया,, यह कुटिया मेरी नहीं, तुम सबकी हैं। इस कुटिया में इतनी जगह है कि एक आदमी लेट सकता है, दो बैठ सकते हैं और तीन खड़े हो सकते हैं। तुम अंदर आ जाओ। तीनों खड़े होकर मौज से बातें करेगे। इतना कहकर उसने बड़ी आत्मीयता से उस आदमी को अंदर कर लिया। कहते हैं, यह कोई कथा मात्र नहीं है। एक समय था जब हमारे देश में दूसरों के लिए लोग बड़े से बड़ा त्याग करने को तैयार रहते थे और उस समय के त्याग आज भी हमारे लिए आदर्श हैं। इसलिये हमें अपने जीवन काल में त्याग करने से पीछे नहीं हटना चाहिये। दूसरों के लिए त्याग करने से ही हमारा जीवन बड़ा बनता है।

जिंदगी की मुस्कान

शाम को दफ्तर से वापस आया तो मेरा मूड बहुत बिगड़ा हुआ था। दफ्तर में मेरे अफसर ने बेवजह मुझे डांट दिया था, जबकि मेरी कोई गलती थी ही नहीं। घर पहुंचते ही मेरी दस वर्षीय बेटी निष्ठा कहने लगी, 'पापा, याद है न आज तो आपको हमें बाजार घुमाने ले जाना है। मेरा मूड तो खराब था ही, मैंने निष्ठा को बुरी तरह झिड़क दिया। पत्नी से भी कोई बात नहीं की। बेडरूम के एक कोने में ब्रीफकेस रखकर बिनर जूते उतारे, कपड़े बदले पलंग पर लेट गया। लेटे-लेटे जैसे झपकी सी आ गई तभी अचानक मुझे लगा कि मेरे पैरों के पास कुछ हलचल सी हो रही है मैंने सिर उठाकर देखा, निष्ठा बड़ी लगनपूर्वक मेरे जूते उतारने की कोशिश कर रही थी। मैं दकदम से उठ बैठा और बड़ी प्यार भरी आवाज में करने लगा, चलो, चलते हैं, मम्मी को भी कहों, तैयार हो जाए।

मन के भीतर अपार शक्तियों का भंडार

दूसरों के दोष खोजने की बजाय मनुष्य अपनी सद्वृत्तियों पर ध्यान केंद्रित करें

समग्र और विराट होने से पूर्व की तैयारी में साधक को अपनी क्षुद्र संकीर्णताओं का परित्याग करना चाहिए। उनसे मुक्त होकर ही वह परम की ओर अग्रसर होते हुए पूर्णता को प्राप्त कर सकता है। निश्चय ही जब साधक पूर्णता पाने के लिए प्रतीक्षा करना छोड़कर स्वयं प्रयत्न करेगा तो यह लक्ष्य की ओर पहला कदम होगा।

यह परिवर्तन वास्तविक प्रगति और मौलिक विकास का आधार है। साधक दूसरों की प्रगति की प्रतीक्षा में न रहें, उसे यह प्रतीक्षा महंगी पडती है। अपने आंतरिक अन्वेषण में साधक यह जान लेता है कि हमें जितना श्रेष्ठ दूसरे मानते हैं हम उतने श्रेष्ठ नहीं होते, जबकि हम दूसरों में अनेक दोषों को देखते हुए उनकी समस्त श्रेष्ठताओं की दपेक्षा करते रहते हैं। अतः परदोष दर्शन से बचें और लगातार अपने अंदर झांके।

मानव देव हैं और पूर्ण भी। इस सनातन और शाश्वत तथ्य के प्रति सचेत होने पर वह अपने में अनंत शक्तियों का भंडार पाएगा। महर्षि सत्पुरुषों और जाग्रत महामानवों ने मानव में अपार शक्ति, सामर्थ्य और अकूल

साहस के साथ आगे बढ़ो

बाबा (श्री श्री आनंदमूर्तिजी) के रेल सेवा काल में जब आनन्द मार्ग की स्थापना नहीं हुई थी, कार्यालय के बाहर यानी मुहल्ले के लोग भी बाबा को अलौकिक व्यक्ति के रूप में जानते थे। उनमें से कुछ तो ऐसे थे कि उनके प्रति अगाध श्रद्धा रखते थे। उन्ही लोगों में से एक समाज सेवक व्यक्ति भी थे। वे बाबा के प्रति अगाध श्रद्धा रखते थे।

एक बार की बात है कि उनकी पत्नी जोरों से बीमार पड़ी। अस्पताल में डॉक्टर ने उन्हें खून चढ़ाने के लिए खून की व्यवस्था करने के लिए कहा। उस समय 'ब्लड बैंक' नहीं था। उनका तथा परिवार वालों का खून का ग्रुप उनकी पत्नी के खून के ग्रुप से नहीं मिला। खून चढ़ाना अनिवार्य था। वे बेसहारा महसूस करने लगे। इतने में ही उन्हें बाबा का स्मरण हुआ। उन्होंने देखा कि अभी का समय बाबा के मैदान में घूमने का समय है। वे तुरन्त मैदान की ओर दौड़े। किन्तु अस्पताल के गेट पर ही उन्हें बाबा का दर्शन हो गया। उन सज्जन ने अपनी समस्या सुनाई।

बाबा ने कहा कि— “आपके सारे परिवार का खून आपकी पत्नी को चढ़ाया जा सकता है ” उन्होने बताया कि सभी के खून की जाँच हो चुकी है और ऐसा नहीं हो सकता। इस पर बाबा ने कहा—“आप कल जाकर देखिए तो सही।” उन्होंने अगले दिन डॉक्टर से पुनः खून जाँच करने का आग्रह किया। खून जाँच के दौरान अबकी बार सारे परिवार का खून उनकी पत्नी के खून के ग्रुप से मिल गया। वे और डॉक्टर आश्चर्यचकित थे। तब उन्होंने कहा कि “यह प्रभात दादा का जो कोई नहीं कर सकता है वह हमारे प्रभात दादा कर सकते हैं।”

बाबा शुरू से ही मानवता में विश्वास रखते थे। उनकी बचपन से यह विश्वास था कि संसार के मानव मात्र की एक ही जाति के हित के लिए बनाया है। वे बचपन में भी, किसी भी सम्प्रदाय के प्रति विद्वेष पोषण नहीं करते थे। हर एक को सम्मान देते थे, लेकिन यदि अन्याय के विरुद्ध प्रतिकार की बात हो, तो उस हालत में वे अन्यायी का प्रतिकार करते। इस प्रकार की परिधि में कोई भी अन्यायी आ सकता था। बाबा में यह आदत हमने बचपन में भी कई बार देखी और बाद में भी कि अन्यायी के सामने वे तिरसठ के समान खड़े हो जाते और उस पर वे अपनी रणनीति, कुशलता तथा साहस के बल पर भारी पड़ते।

हमने बचपन से ही देखा कि बाबा स्वयं तो साहसी रहे, दूसरों को भी संकट के समय में साहस प्रदान करते रहे, बाबा कहते थे कि “तुम आगे बढ़ो और साहस के साथ आगे बढ़ो। तुम देखोगे कि धीरे-धीरे तुममें साहस पैदा हो जाएगा और तुम साहसी बन जाओगे।”

कुछ माता-पिता बच्चों को शान्त करने के लिए किसी काल्पनिक भयानक चीज, तथा कथित “भूत” अथवा किसी डरावने आदमी का भय दिखाने लगते हैं, लेकिन बाबा इसे पसन्द नहीं करते थे। वे कहते कि इससे बच्चों में भयभीत होने की आदत बन जायेगी। कायरता शब्द से उन्हें नफरत थी। लोगों को साहसी बनाने के लिए उन्होने स्वयं भी बचपन से ही साहस दिखला कर दृष्टांत दिया। बचपन में भी वे हमें कहते थे कि भूत-प्रेत में विश्वास मत रखो। वे कहते कि आदमी अपने ही मन में भूत बनाता है और उसी से डरता है।

बाबा आगे कहते कि तुम अन्याय मत सहो, लेकिन जितना तक सम्भव है तुम भी अन्याय से सचेत रहो हैं। वे कहते थे कि “मनुष्य तो अपनी पीड़ा की गुहार भी लगा सकता है। लेकिन अन्य प्राणी, वृक्ष, लता आदि तो गुहार नहीं लगा सकते। यदि वे गुहार नहीं लगा पाते हैं तो इसका यह अर्थ नहीं कि उन्हें पीड़ा नहीं पहुँचती है। इसलिए हमारा कर्तव्य है कि हम अपनी बुद्धि तथा बाहुबल से उन्हें संरक्षण प्रदान करें। यह संरक्षण मनुष्य के लिए भी लाभकारी है।

वे आगे कहते हैं कि “यदि तुम्हारे साथ कोई अन्याय करता है या तुम्हें हीन रूप में देखता है, तो तुम उसको कुछ समय तक नज़र अन्दाज करो कि शायद वह सच्चाई समझ कर अपनी भूल सुधार कर ले। लेकिन यदि कोई तुमको उसी रूप में देखना पसन्द करता है, तो तुम उसका अवश्य प्रतिकार करो। लेकिन एक बात ध्यान रखो कि तुम्हारा प्रतिकार न्याय संगत होना चाहिए।”

हँसी का कोई जबाब नहीं

स्वास्थ्य की कुंजी आपकी मधुर—मोहन मुस्कान में निहित है हँसने से जहाँ आपका तना व कम होता है, वहीं आप नई ऊर्जा व जोश से भी ओत—प्रोत हो जाती हैं शरीर में रक्त संचार (ब्लड सर्कुलेशन) भी सुचारु से होता है,

हँसने से रोगों को ठीक करने की शक्ति भी शरीर को प्राप्त होती है। हँसी से आपके समग्र शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है।

हास्य कार्यक्रम देखने व पुस्तकें पढ़ने वाले तमाम लोगों के मस्तिष्क का अध्ययन किया उनके अनुसार हँसने से दिमाग के रिचार्ज सेंटर सक्रिय होते हैं इनकी सक्रियता से तन—मन को एक नया ओज हासिल होता है।

मनुष्य द्विमुखी हैं।

मनुष्य द्विमुखी हैं पशु और देवता दोनों हैं पशु उसका अतीत हैं और देवता उसका भविष्य और इससे कठिनाई होती है अतीत बीत चुका है वह है नही उसकी स्मृति भर शेष है वह आया नहीं है वह एक स्वप्न भर है एक संभावना मात्र है और इन दोनों के बीच मनुष्य हैं अतीत की छाया और भविष्य तनावगस्त दिखाई देता है उसने एक किनारा छोड़ा और दूसरा किनारा अभी मिलने को है वह अभी मझधार में गोते लगा रहा है।

मन सर्वाधिक जटिल और नाजुक चीज हैं।

तुम्हारे लिये मन एक शब्द भर हैं, तुम्हें उसकी जटिलता का ज्ञान नहीं है मन अस्तित्व में सर्वाधिक जटिल चीज हैं, उसकी कोई तुलना नहीं हो सकती है। जहाँ तक ध्यान का सम्बन्ध है यह सिद्धांत का सम्बन्ध है यह सिद्धांत नहीं चलेगा, अगर तुम्हें मालूम नहीं है कि क्या किया जाये तो कुछ मत करो, क्योंकि मन बहुत जटिल है, बहुत पेंचीदा और नाजुक है, अगर तुम नहीं जानते हो कि क्या करना चाहिये तो बेहतर है कि कुछ मत करो, क्योंकि जाने बिना तुम जो भी करोगे उससे समाधान की बजायें उलझाव ही अधिक पैदा होगा, वह घाटक भी सिद्ध हो सकता है आत्मघातक भी सिद्ध हो सकता है अगर तुम मन के बारे में कुछ नहीं जानते हो और सच तो यही है कि तुम मन के बारे में कुछ भी नहीं जानते हो तुम्हारे लिये मन एक शब्द भर हैं तुम्हें उसकी जटिलता का कुछ ज्ञान नहीं है मन अस्तित्व में सर्वाधिक जटिल चीज हैं, तुम उसे नष्ट कर सकते हो तुम उसके साथ कुछ ऐसा कर सकते हो जिसे फिर न किया जा सके।

महान गुण

भक्ति से बढ़ कर दुनिया में कुछ नहीं है दुनिया पिण्ड और ब्रह्माण्ड तक सच्ची भक्ति पाई नहीं जाती, कोई महापुरुष है जिसकी हम भक्ति कर सकें हमारा सतगुरु सच्चा बादशाह है और उन्होंने इसका अनुभव शिष्यों(हम सब) को दे दिया है जो महापुरुष हैं वह आत्मज्ञान का पूरा-पूरा आदर्श हैं उसमें समस्त महान गुण विराजमान हैं और उसे हम आदर्श मान कर उसका अनुसरण कर सकते हैं।

मनुष्य के जीवन की उपादेयता एक गुणवान पुत्र से हो सकती है सैकड़ों गुणहीन पुत्र उसके लिये महत्वहीन ही होते हैं आचार्य चाणक्य कहते हैं कि एक चन्द्रमा रात के अन्धकार को हर लेता है जबकि असंख्य तारे मिलकर भी रात के अंधकार को हरने में सक्षम नहीं होते, इसी प्रकार एक ही गुणी पुत्र कुल भूषण कहलाता है जबकि सैकड़ों निकम्में पुत्र इसके विपरित कुल को कलंक ही लगाते हैं अतः दम्पतियों को चाहिये कि वे अपने एक मात्र पुत्र को गुणवान संस्कारवान एवं सद्पुरुष बनाने के लिये प्रयत्नशील रहें, न कि सैकड़ो पुत्रों के अर्जन में।

कड़वे वचन

अगर आप सास हैं और अपने परिवार में सुख—शान्ति चाहती हैं तो मेरी चार बातें ध्यान में रखियें ।

पहली बात — बहू और बेटी में फर्क मत डालिये। बहू को बेटी मानिये।

दूसरी बात — कभी बहू से झगड़ा हो जाये तो बहू के पीहर वालों को भला—बुरा मत कहिये। इसे बहू बर्दाश्त नहीं करेगी।

तीसरी बात — मंदिर में बैठकर बहू की बुराई मत करिये, इससे सुलह के सारे दरवाजे बंद हो जायेंगे।

चौथी बात — हमेशा ध्यान रखिये कि एक बहू— की चाहत क्या होती है। क्योंकि सास भी कभी बहू थी।

कमियाँ दूर करें

हममें कुछ कमी हैं जो प्रभु के दर्शन नहीं हो रहे हैं, वह कमी हम दूर कर सकते हैं, आध्यात्मिक डायरी जिंदगी में ढालें, जितनी कमियाँ हैं, उन्हें दूर करें। हमें यह जान लेना चाहिये की जो कुछ हो रहा है, हमारे भले के लिये हो रहा है कर्म हमने काटने हैं इस जिंदगी में वे जब तक कटेंगे नहीं, तब तक हम परमात्मा में जाकर लीन नहीं होंगे।

हममें विरह की एक अग्नि एक तड़प प्रभु को पाने की एक लगन बहुत तीव्र होनी चाहिये, जो बढ़ती जानी चाहिये, ताकि हम अपनी मंजिल तक पहुंच पायें।

सद्गुणों से भरा हुआ

हम सब एक धरती पर बसते हैं और एक ही सतगुरु एक ही परमात्मा की हम संतान हैं यही हमने अनंभव करना है यह अनुभव तब होगा जब हम अंतर्मुख होंगे दुनिया की सब चीजें हमें आसान लगती हैं लेकिन प्रभु को पाना बड़ा मुश्किल है इंसान इस दुनिया के किसी भी कार्य को किसी न किसी तरह से कर लेता है लेकिन इंसान सच्चा इंसान नहीं बन पाता, एक ऐसा इंसान नहीं बन जाता, जैसा प्रभु उसको बनाना चाहता है एक सच्चा इंसान वह है जो सद्गुणों से भरा हुआ हो जो प्रभु में लीन हो।

पानी में बहुत से गुण हैं

पानी में बहुत से गुण हैं अपचन हो तो भोजन न करके केवल पानी पीना औषधि लेने के बराबर हैं अपचन न हो तो भोजन पचने के पश्चात् पानी-पीना बलवर्द्धक हैं भोजन करते हुये बीच- बीच में थोड़ा-थोड़ा पानी पीना अमृत तुल्य होता है किंतु भोजन करने तुरन्त बाद पानी पीना हानिकारक विष के समान हैं। अभिप्राय यह है कि अपच में भोजन पच जाने के पश्चात तथा भोजन पच जाने के पश्चात तथा भोजन के समय (बीच में) तो जल का सेवन करना लाभप्रद हैं परन्तु भोजन समाप्त करते ही पानी पीना हानिकारक हैं। अतः भोजन कर चुकने के पश्चात तुरन्त पानी का सेवन नहीं करना चाहिये।

- जिसने न्याय को आचरण में उतार लिया, उसने ईश्वर को मूर्तिमान कर लिया।
- जीवन में रिश्तों का चुनाव तो आप नहीं कर सकते, लेकिन संगति का चुनाव करने में आप स्वतंत्र हैं। इसलिये मित्रों का चुनाव करने में आप पूरी सावधानी बरतें।
- बीस साल तक बच्चे को अच्छे संस्कार देकर राम बनाने की कोशिश करने पर भी वह राम नहीं बनता।
- अशांत अवस्था में बुद्धि स्थिर नहीं होती।
- किसी भी इन्सान को आप जितना चाहो उतना बदल सकते हो, किन्तु इसमें शर्त यह है कि वह इन्सान स्वयं भी बदलने का इच्छुक हो।

माँ

- ❖ माँ की दुआ सीधे कुबूल होती है
- ❖ माँ की दुआ जन्नत की हवा है, जिस घर में माँ नहीं वो घर किसी वीराने से कम नहीं,
- ❖ जिसके पास माँ हैं, उसके पास दुनिया की बड़ी दौलत हैं,
- ❖ माँ हमेशा सीधा और सच्चा रास्ता दिखाने की कोशिश करती हैं,
- ❖ माँ की आह सीधे खुदा के पास जाती हैं,
- ❖ मर्दों को एक माँ और औरतों को दो माँए मिलती हैं, शादी से पहले अपनी माँ शादी के बाद शौहर की माँ
- ❖ माँ कैसी भी हो उसका अदब और उसकी खिदमत औलाद पर जरूर होती हैं ।
- ❖ जिस घर माँ की कदर नहीं होती उस घर में कभी बरकत नहीं होती।

- ❖ मुझे मोहब्बत हैं अपने हाथों कि उंगलियों से, नाजाने कौन-सी उँगली पकड़ के माँ ने मुझे चलना सिखाया होगा।
- ❖ माँ जो भी बनाये उसे बिना नखरे किये खा लिया करो- क्योंकि दुनियां में ऐसे लोग भी हैं जिनके पास या तो खाना होता है या माँ नहीं होती सखाया। माँ वो तुम हो।

माँ वो तुम हो, वो मेरा चेहरा तुम हो,
जिसने मुझे अन्धेरे में भी सवेरा दिखाया वो मेरी खुशबू तुम हों,
जिसने इस रूखे जीवन में फूल महकाया वो ठंडी हवा तुम हो,
जिसने मुझाये सपनों को उड़ना सिखाया,
मुस्काये वो सूरज की पहली किरण तुम हो,
जिसने बंद आखों में सपनों को हैं जगाया, वो ईश्वर की देन तुम हो,
जिसने खुद मिट-मिट के भी, मुझे हर कदम पर चलना सिखाया,
वो ईश्वर की देन तुम हो, जिसने खुद सारे गमों को झेल के,
सारे मुश्किलों में भी, मुझे हँसना सिखाया माँ वो तुम हो, माँ वो तुम हो,
वो मेरा चेहरा तुम हो, जिसने मुझे अन्धेरे में भी सवेरा दिखाया।

मुस्कुराना

एक ऐसा उपहार हैं जो बिना मोल के भी अनमोल हैं इसमें देने वाले का कुछ कम नहीं होता और पाने वाला निहाल हो जाता हैं।

- ❖ नरम दिल वाले मूर्ख नहीं होते वे बखूबी से जानते हैं कि लोग उनके साथ क्या कर रहे हैं पर हर बार उनको माफ करना, ये जाहिर करता हैं कि वो एक खूबसूरत दिल के मालिक हैं।
- ❖ जहाँ संस्कृति हैं, वहाँ सभ्यता हैं जहाँ सभ्यता हैं, वहाँ संस्कार हैं जहाँ संस्कार हैं, वहाँ भावनायें हैं जहाँ भावनायें हैं वहाँ शुभकामनायें हैं।
- ❖ सहित दीपोत्सव पर्व पर अनंत-अशेष, अनेक, विशेष शुभकामनायें यह दीप पर्व आपके जीवन में सुख, शांति, समृद्धि, ऐश्वर्य, यश-कीर्तिनव संकल्प आरोग्य लेकर आये।
- ❖ कभी किसी की फीलिंग (भावना) के साथ मत खेलो, हो सकता हैं आप ये खेल जीत जायें पर ये पक्का हैं कि उस इंसान से आप हमेशा के लिये हार जाओगे।
- ❖ भगवान श्री कृष्ण ने कहा हैं कि कोई किसी के पास तीन ही परिस्थितियों में जाता हैं (1)भाव में (2)अभाव में (3) प्रभाव में

इसलिये आपके पास जब भी कोई आये तो उसे पूरा सम्मान दें पता नहीं वह किस स्थिति में आपके पास आया है।

- ❖ भाव— भाव से आया हैं तो बस प्रेम चाहिये।
- ❖ अभाव —अभाव में आया हैं तो मदद चाहिये और आपको सक्षम समझ कर आया हैं
- ❖ प्रभाव में आया है तो आप को अभिमान होना चाहिये कि आप इस हेतु स्वयं सक्षम है तो उसका तिरस्कार न करें।
- ❖ मेरा मजहब तो ये दो हथेलियों बताती हैं जुड़े तो “पूजा” खुले तो “दुआ” कहलाती हैं।

जीवन में याद रखने वाली कुछ अच्छी बातें

- ❖ कभी उसको **SORRY** मत बोलो जो आपको पसंद करता हैं।
- ❖ कभी उसको **BYE** मत कहो, जिसे आपकी जरूरत हो।
- ❖ कभी उस पर शक मत करें, जो आप पर अपने से भी ज्यादा भरोसा हो।
- ❖ कभी उसे मत भुलाना, जो आपको हमेशा याद रखता हो।
- ❖ कभी उसे मत रूलाना, जो आपको रोते देख खुद रो पड़ा हो।

खाली हाली हाथ आये और खाली हाथ चले जायेगे जो आज तुम्हारा हैं, कल और कसी का था, परसों किसी और का होगा। तूम इसे अपना समझ कर मग्न हो रहे हो। बस यही प्रसन्नता तुम्हारे दुखों का कारण हैं।

- जब लोग आपकी नकल करने लगे तो समझ लेना चाहिये कि आप जीवन में सफल हो रहे हैं।
- इंसान सब कुछ भूल सकता है सिवाय उन पलों के जब उसे अपनों की जरूरत थी और वे साथ नहीं थे।
- मुलाकातें जरूरी हैं अगर रिश्तें निभानें हैं वरना लगातार भूल जाने से तो पौधे भी सूख जाते हैं।
- हँसना जिंदगी है, हँस कर गम भुलाना जिंदगी हैं, जीत कर हँसे तो क्या हँसे हार कर खुशियाँ मनाना जिंदगी हैं।

भारतीय प्राणधर्म तो मानवीय प्राणधर्म हैं। वैश्विक प्राणधर्म हैं। भारतीय प्राणधर्म बचेगा तभी विश्व मानवता बचेगी। गरीबी जाति और धर्म देखकर नहीं आती फिर आरक्षण जाति और धर्म के आधार पर क्यों?

अपने तनाव के कारणों को जानिए

क्या आपने सोचा है.....

अपना आत्म विश्लेषण कीजिए, उन कारणों का पता लगाइए जिनके कारण आपके जीवन में तनाव पैदा होता है और इस बात की सूक्ष्म जांच कीजिए कि जिसे आप घर, कार्यालय या अन्य कहीं आपके आस-पास रहने वाले व्यक्तियों का दिया हुआ तनाव समझते हैं उसमें आपका स्वयं का कितना योगदान है।

तनाव मुक्ति के उपाय :- यों तो, तनाव कम करने के उपायों को एक सामान्य श्रेणी में नहीं रखा जा सकता अर्थात् एक उपाय जो किसी एक व्यक्ति के लिए कारगर सिद्ध हो। फिर भी निम्नांकित कुछ उपायों से मदद मिल सकती है:-

रोकथाम:-उपचार से बेतर उसकी रोकथाम होती है। यहां कुछ उपाय दिए गए हैं जो न केवल रोकथाम में उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं वरन तनाव पर निदान पाने में भी मददगार साबित हो सकते हैं:-

सकारात्मक, संतुलित दृष्टिकोण का विकास करें :

यह सबसे महत्पूर्ण पक्ष है और इसे करते रहना बड़ा कठिन है। विचारों से भावनाएं पैदा होती हैं और गलत विचारों से तनाव हो सकता है। अतः अपना विकास इस रूप में करें कि नकारात्मक विचार मन में न आए।

ये ऐसा है वो वैसा है

बुराई ढूंढने का शौक है तो शुरूआत खुद से किजिये दूसरों से नहीं.... क्योंकि उस इंसान को कोई बचा नहीं सकता जिस इंसान को खुद की गलती नजर नहीं आती । जी हाँ, एक नजर खुद के गिरबान में डालकर कबीर वाणी को सार्थक कर सकते हैं। कैसे.....? आइये इस पर ईमानदारी से मन्थन करते हैं। एक उम्र गुजार दी यह सोचते-सोचते कि यहाँ कौन सही है और कौन गलत? जो कल सही था पल भर में वह गलत लगने लगता है? जो अर्से तक तो यही लगता था पल भर में वह गलत लगने लगता है और वो जो कल तक गलत लगता था पल भर में वह सही लगते लगता है। एक अर्से तक तो यही लगता था कि वह शायद बदल गया है, उससे नाराज भी होता, खफा भी होता है लेकिन धीरे-धीरे यह अहसास होने

लगा कि बदलाव सामने वाले में ही आया हो, ऐसा हमेशा जरूरी नहीं। इसके लिये मेरा नजरिया, मेरी जरूरतें भी उतनी ही जिम्मेदार हैं। जब खुद पर नजर डाली तो पाया कि मेरी जरूरतें, मेरा नजरिया यह तय करता है कि मुझे सामने वाले का कौन सा रूप देखना है?

अगर उसकी जरूरत है तो उसकी अच्छाईयाँ दिखने लगती हैं और अगर उसकी जरूरत नहीं तो उसकी बुराईयाँ दिखने लगती हैं। उसकी कमियाँ या खुबियाँ गिनवाना तो बस अपने तर्क को सही ठहराने का एक बहाना भर है, असल में दिल के किसी गहराने का एक बहाना भर है, हम अपना निर्णय पहले ही ले चुके होते हैं। जब यह जाना तो अहसास हुआ कि मुझे जरूरत उन्हें बदलने की नहीं, बल्कि अपना नजरिया बदलने की है। जब से यह कोशिश शुरू की है जिंदगी आसान सी हो गई है। अब किसी पर कोई गुस्सा नहीं आता, अब कोई बुरा भी नहीं लगता, हर कोई अपनी ही तरह लगता है। अब किसी दूसरे को बदलने की कोशिश नहीं करता बस अपना नजरिया ठीक रखने की कोशिश किया करता हूँ। अब जानता हूँ कि यहाँ हम सभी कहीं न कहीं सही हैं और कहीं न कहीं गलत भी हैं.....

बस जरूरत है तो दूसरों को बदलने की जिद छोड़ खुद अपना नजरिया बदलने की.... हम खुद पहले अपने आप को सुधारें। हम सुधरेंगे तो जग सुधरेगा। आधी जिन्दगी गुजार दी पढ़ते-पढ़ते पर सीखा क्या.....?दूसरों को नीचा दिखाना-नीचा गिरना। दूसरों को नीचा दिखाने में नहीं..... खुद को ऊँचा उठाने में समय लगाओ। अपने बेशीमती समय को दूसरों की बेहतरी की अपेक्षा खुद की बेहतरी के लिये इस्तेमाल करें। ताकि आपकी ही बेहतरी, आपका ही आचार-व्यवहार दूसरों के लिये मिशाल (प्रेरणा) बने। कहा गया है- "आचरणात् पाठयति यः सः आचार्य"।

स्मरण रहें परमपुरुष के नजर में वो इंसान बड़ा नहीं है जो करोड़ों कमाता है, बल्कि वो इंसान बड़ा है जो करेड़ों दिल जीतता है। करोड़ों के दिल में बसता है करोड़ों के जीवन का प्रेरणा स्रोत है।

बिना अपनत्व के दान व्यर्थ

किसी नगर में गंगा के किनारे बैठ कर 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, वर्षा हो या बसंत, वह बड़े-सवेरे 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 दुसरे 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-लते 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 जब 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 हरकतें 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, जिस दान के साथ दानदाता अपने को नहीं देता, वह दान व्यर्थ है और जिसके पास दिल नहीं है वह करोड़ों की सम्पत्ति होते हुये भी सबसे गरीब है।

आज बच्चे इतने आक्रामक क्यों?

विद्या ददाति विनयं, विनयाद्याति पात्रताम्

इस श्लोक का मतलब है विद्या विनय देती है और विनय से पात्रता आती है। यह पंक्ति आज की पीढ़ी पर ज्यादा सटीक बैठती है चाहिये, क्योंकि आज हर बच्चा पढ़ रहा है। उन्हें नम्रता तो होनी ही चाहिये लेकिन इसके विपरीत वो आक्रामक होते जा रहे हैं। आजकल आये दिन पेपरों में बच्चों की अजीबो गरीब हरकत की खबर पढ़ने को मिलती है। अभी हाल की घटना है उत्तर प्रदेश के बुलन्द शहर में व किशोरों ने सात साल के बच्चे का अपहरण करके मार डाला। एक ऐसी घटना लखनऊ शहर की है कि 16 साल का लड़का मोबाईल गेम नहीं

खेलने देने के कारण अपनी माँ को गोली मार दी और सबसे बड़ी बात है कि ऐसी घटना को अंजाम देने वाले बच्चे को इस बात का अफसोस भी नहीं होता है। एक बच्चे का रिजल्ट अच्छा नहीं आया तो उसे मोबाइल पर लिखा कि **I am not good, let me out I shall not change him self for you**” यह पढ़कर यही लगता है कि आज जमाना कहाँ से कहाँ पहुँच गया। यही है आज के माहौल की देन। ऐसा क्यों हो रहा है? बच्चे क्यों मानसिक विकास से ग्रसित हैं? इसका जवाब एक अध्ययन में पाया गया कि बच्चों में इतने आक्रोश की वजह मानसिक तनाव है। उनपर सोशल मिडिया का प्रभाव है तथा घर का नकारात्मक माहौल भी। किशोर अपराधों के लिये आमतौर पर बुरी संगत, अलग-अलग तरह का मानसिक संघर्ष, अत्यधिक सामाजिक और पारिवारिक सुझाव या दबाव आदि जिम्मेदार हैं। आजकल इण्टरनेट की आसान पहुँच है जिससे वो सबकुछ आसानी से सीख लेते हैं। माता-पिता का दबाव भी कई बार बच्चों पर ज्यादा होता है माता-पिता का दबाव आदि जिम्मेदार हैं। आजकल इण्टरनेट की आसान पहुँच है जिससे वो सब कुछ आसानी से सीख लेते हैं। जैसे हर क्षेत्र में अपने बच्चे को उम्मीद होने की चाह भी बच्चों में तनाव का कारण है। कोटा में एक लड़की फाँसी लगाकर मरने से पहले **Suicide note** में लिखी कि “बचपन से माँ-बाप मुझे साईंस पढ़ने के लिये दबाव देते थे।” कोई भी अपराधी होने की क्षमता लेकर पैदा नहीं होता है बल्कि वातावरण की ऐसी प्रतिक्रियाओं के कारण बढ़ावा मिलता है।

परिवार बच्चों के शुरुआती ट्रेनिंग का सबसे अहम हिस्सा होता है। जहाँ से बच्चों में सामाजिक नियम, प्रेम और सहयोग की भावना पैदा होती है। यहीं से उन्हें जीवन के मूल्यों को बरकरार रखते हुए “कैसे चुनौतियों का सामना करना है” उसकी शिक्षा मिलती है। नकारात्मक माहौल आमतौर पर बच्चों में ड्रग का सेवन, बुलिंग और हिंसा जैसी प्रवृत्ति को बढ़ाता है। बच्चों के व्यवहार को आकार देने के लिये सही पालन-पोषण महत्वपूर्ण है। इसलिये माता-पिता को बच्चों की परवरिश के प्रति जागरूक होना आवश्यक है। इस अर्थ युग में हम अपने बच्चों को रूपया कमाने की मशीन बनाना चाहते हैं। अच्छे ज्ञान के अभाव में वह बच्चा बड़ा होकर न माँ-बाप से सरोकार रखता है और न समाज से। सिर्फ पैसा कमाना और अपने बीबी बच्चों तक अपना दायित्व समझता है।

पुराने समय में भारत वर्ष की शिक्षा प्रणाली योग और साधना पर आधारित थी। इसे सीखने के लिये दूर-दूर से लोग आते थे। वैसी शिक्षा पाकर लोग भौतिक मानसिक, और आध्यात्मिक रूप से विकसित और सबल हुआ करते थे। वे लोग प्रेम, नैतिकता, सहयोग, सहानुभूति और दया के मिसाल हुआ करते थे। “सा विद्याया विमुक्तये” के आधार पर शिक्षा दी जाती थी। यानि विद्या वह है, जो बन्धनों से मुक्त करे। जिनके घरों में आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होती उनके माता-पिता अपने बच्चों पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते हैं। कई घर ऐसे भी होते हैं जहाँ शानदार आय के बावजूद कैरियर की व्यस्तता के कारण बच्चों के भावनात्मक

विकास पर ध्यान नहीं देते हैं। हर व्यक्ति अपना संस्कार लेकर आया है। वो एक **Individual** आत्मा हैं। उसकी अपनी अलग पहचान है। कभी भी अपने बच्चों की तुलना दूसरों से न करें। हम माँ- बाप अक्सर ऐसी ही गलती किय करते हैं। हमें उसको उसी के पहचान में श्रेष्ठ बनाना है न कि अपने या दूसरों बच्चों के अनुसार उसका झुकाव जिस ओर है, उसी के क्षमता को बेहतर बनाना चाहिये। आचरण और व्यक्तित्व में सर्वांगिक विकास के लिये शिक्षा योग और साधना भी आवश्यक है। उससे व्यक्तित्व विकास के साथ-साथ याददाश्त भी बढ़ती है। जो बच्चा बचपन से साधना करेगा वह बच्चा अपने माँ-बाप और पूरे समाज से अवश्य ही प्यार करेगा।

अश्लील गीत गाने और लिखने वाले दोनों कभी नहीं चाहते हैं कि फूहड़ता खत्म हो क्योंकि ऐसा गाना सुनने वाले युवा वर्ग अगर नहीं रहे तो उनकी कमाई दोनों बर्बाद हो जायेगी। ऐसे में जो श्रोता हैं। जिसे हम समाज कहते हैं, उनकी जिम्मेदारी है कि यदि वह अपने बच्चों का भविष्य बचाना चाहते हैं तो ऐसे गाने को बन्द करवाने का प्रयास करें। गन्दगी परोसकर बच्चों के कोमल मन में अश्लीलता का बीजारोपण करना क्या एक सुदृढ़ समाज के लिये उचित है? ऐसे लोगों का बहिष्कार करना अति आवश्यक है। आज समाज इतना में अति आवश्यक है। आज समाज इतना चेतनाहीन हो गया कि अच्छे-बुरे में अन्तर नहीं समझ पा रहा है। आज समय आ गया है कि आध्यात्मिक विचार से विश्व के द्वारा जनमानस के मन को पवित्र बना दें।

बच्चों को मोबाईल सिर्फ आवश्यक भर दिया जाना चाहिये ताकि गेमिंग की लत नहीं लगे। यह माता-पिता की जिम्मेदारी है कि **Online** की गतिविधियों से उन्हें नियन्त्रण में रखें। बच्चों के स्कूल से भी पता लगाते रहें कि उनके दोस्त या स्कूल का माहौल कैसा है। बच्चों के **Negative Point** को न बताकर हमेशा उसके **Positive Point** की सराहना करनी चाहिये। हमेशा सकारात्मक ही बोलना चाहिये। इससे बच्चे प्रोत्साहित होंगे। माता-पिता जो बोलेंगे वैसा ही बच्चे अपने को समझ लेंगे। हमेशा अगर उनकी गलती को बतायेंगे तो उनके मन में यह बैठ जायेगा कि मैं ऐसा ही हूँ। संकल्प से सिद्धि होती है। प्रोत्साहित करने वाले शब्द बच्चों की क्षमता बढ़ायेगी।

माँ-बाप दोनों अपने बच्चों के सामने एक दूसरे को सम्मान दें। अगर दोनों में से एक बच्चे को डॉट या समझा रहे हैं तो दूसरे को चुप रहना चाहिये। कभी उसके बचाव में उसके सामने नहीं बोलें। अगर आपस में बच्चों के समान वाद-विवाद करेंगे तो वही बच्चे भी सीखेंगे। बच्चे माँ-बाप के हीरो होते हैं। हमारे व्यवहार को बच्चे अपने जीवन में उतारेंगे। बच्चों को हमेशा **Moral Story** सुनायें बच्चे जैसी कहानी सुनें, अपने को वैसा ही बनाने की कोशिश करेंगे। हमेशा अपने बच्चे के जिद को पूरा नहीं करें। क्योंकि यही वो अपना व्यवहार बना लेगे। अपनी बात मनवाने के लिये हर बात पर जिद करेंगे। बच्चों को सही और

गलत समझायेंगे। प्यार से बतायेंगे कि अभी आपके लिये यह जरूरी नहीं है, समय आने पर मैं दिला दूंगा। हर जिद तुरन्त पूरा करने बच्चे अपना अधिकार समझने लगते हैं। और हर बात जिद करके मनवाना चाहते हैं। बच्चों को कभी डरा-धमकाकर किसी बात को मनवाने की कोशिश नहीं करनी चाहिये। हमेशा देखा जाता है माँ डराकर बच्चों को खाना खिलाती या पढाई कराती हैं। यह गलत तरीका है। अगर खाना खिलाना है तो उसे समझा कर खिलाओगे तो ताकत आती है। इसी ढंग से पढाई के लिये भी प्रोत्साहित करना चाहिये। आप बहुत अच्छा लिखते हैं, आप बहुत जल्दी याद कर लेते हैं। थोड़ा और अच्छे से करोगे तो और भी अच्छा हो जायेगा।

कभी-कभी बच्चे किसी चीज के लिये गुस्सा भी करते हैं। तो उनके गुस्से का जवाब शारीरिक या मानसिक सजा देकर न करें। उस समय किसी और काम के बहाने से वहाँ से हट जायें। थोड़ी देर बाद आकर उसे प्यार से झप्पी लें। ऐसा करने से उनका गुस्सा भी थोड़ी देर के बाद समाप्त हो जायेगा। आज के युग में माँ-बाप दोनों नौकरी करते हैं जिसके कारण अपने बच्चों को समय नहीं दे पाते हैं लेकिन अपनी व्यस्तता के बीच थोड़ा समय अपने बच्चों को दे तो शायद बच्चे भी खुश रहेंगे।

- सुबह को उन्हें उठाने के लिये प्यार से झप्पी लें। सुबह का नमस्कार दें, उनके सर सहलायें और प्यार से जगायें।
- कम से कम रात को खाने के वक्त अपनी, बात बताये तो बच्चे भी अपनी बातें बतायेगे उन्हें हँस बोल कर अच्छा लगेगा।
- सोने के समय हमेशा बच्चों को Moral story सुनायें या बच्चे का झुकाव जिस ओर है, वैसे व्यक्ति की कहानी बतायें। बच्चों के मानसिक सेहत को लेकर भी जागरूक रहने की आवश्यकता है, बच्चों के द्वारा की जाने वाली शैतानियाँ, अधिक गुस्सा, अकेले में चुप रहना ऐसा कुछ असामान्य लगे तो विशेषज्ञों से सलाह लेनी चाहिये।

साधना के लिए समय,स्थान तथा परिवेश

अभ्यास के लिए हमें उपयुक्त समय, स्थान तथा परिवेश का चुनाव करना चाहिए। हमारे ऋषि-मुनि पहाड़ों की गुफाओं में तपस्या या साधना करते थे। इसका एक लाभ तो यह था कि पहाड़ों पर ठंड होने से साधना करना आसान होता था तथा साथ ही गुफा आदि बन्द स्थान पर अधिक ठंड नहीं लगती। एक अन्य महत्वपूर्ण बात यह है कि गुफा आदि स्थानों पर वात प्रवाह नहीं होता, जिससे साधना के दौरान एकत्र ऊष्मा आस-पास बनी होती।

साधना के लिए हमें चाहिए कि हम एकान्त स्थान का चुनाव करें, जहां हम घंटों भी बैठे तो कोई हमें परेशान न कर सके। यह स्थान शोर-शराबे से भी दूर होना चाहिए। इस स्थान पर टेलीफोन, कॉलबैल, फ्रिज़ या कम्प्यूटर आदि इलेक्ट्रॉनिक उपकरण नहीं होने चाहिए। यदि हैं, तो इन्हें बन्द कर दें। यह स्थान ठंडा होना चाहिए, लेकिन हवा का तेज़ प्रवाह बिल्कुल नहीं होना चाहिए। तेज़ प्रकाश भी ज़रूरी नहीं है। कम रोशनी या अंधेरा अच्छा रहता है। इस स्थान पर घुटन बिल्कुल नहीं होनी चाहिए। यदि साधना सामूहिक रूप से की जा रही हो, तो व्यक्तियों की संख्या के अनुसार स्थान भी काफी होना चाहिए।

साधना के लिए ज़मीन या फ़र्श आदर्श स्थल है, लेकिन आवश्यकतानुसार पलंग, कुर्सी, गद्दे या कुशन आदि का इस्तेमाल किया जा सकता है। कुछ अभ्यास ज़मीन पर या पलंग पर लेटकर तथा कुछ अपनी सुविधानुसार किए जा सकते हैं।

शान्त स्थान की तरह शान्त समय का भी चुनाव करना चाहिए। जैसे तो आज के व्यस्त जीवन में सुविधानुसार जब चाहे अभ्यास कर लें, लेकिन सुबह का समय उत्तम है। रोज़ के कामों से फुर्सत पाकर यदि व्यायाम आदि करते हैं, तो व्यायाम या योगासन आदि के बाद साधना करें।

साधना के बाद व्यायाम आदि बिल्कुल न करें। ध्यान या साधना के बाद थोड़ी देर बाद ही नाश्ता करें, तुरन्त बाद नहीं भोजन के फ़ौरन बाद भी साधना मना है। कहने का मतलब यह है कि व्यायाम, ध्यान-साधना आदि से पहले तथा एकदम बाद में भोजन आदि न करें।

साधना-स्थल साफ-सुथरा तथा स्वच्छ होना चाहिए। वहां किसी प्रकार की गन्दगी, कूड़ा-करकट या बेकार की चीज़ें नहीं होनी चाहिए। दीवारें भी एकदम साफ-सुथरी हों तथा चित्र इत्यादि हों, तो अवसर के अनुसार। मन को भटकानेवाली या उलझानेवाली कला-कृतियां (Abstract Paintings) बिल्कुल नहीं होनी चाहिए। प्रकृति के सुरम्य चित्र या फूलों के पौधे इत्यादि हों तो बहुत अच्छा है।

आस-पास किसी प्रकार की दुगन्ध या तेज़ कृत्रिम गन्ध नहीं होनी चाहिए। प्राकृतिक गन्ध जो मनोनुकूल हो, साधना में सहायक होती है। ताज़े फूलों या वनस्पतियों की गन्ध अच्छी होती है। धूप, अगरबत्ती तथा कपूर आदि का इस्तेमाल किया जा सकता है। बन्द स्थान या कमरा हो तो धूप जलाने से परेशानी हो सकती है। कपूर का इस्तेमाल करना चाहिए, लेकिन जलाकर नहीं बल्कि गर्म करके। इसके लिए मच्छर भगानेवाली मैट मशीन का इस्तेमान करें।

साधना में गन्ध का महत्वपूर्ण स्थान है। यदि साधना के समय आप नियमित रूप से किसी गन्ध का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन किसी समय साधना का मन न हो, तो भी उस गन्ध को सुघने के बाद आप साधना के लिए स्वतः एकदम तैयार हो जाएंगे। गन्ध आपको साधना के लिए प्रेरित करेगी।

साधना के समय शरीर स्वच्छ होना चाहिए। पसीने की बदबू आपके ध्यान को एकाग्र में बाधा उत्पन्न करेगी। अधिक गर्मी, पसीना, चिपचिपाहट तेज़ लू, हवा की सरसराहट तथ तेज सर्दी भी आपका ध्यान अपनी ओर खींचेगी। इसलिए सही स्थान का चयन आवश्यक होने के साथ-साथ तेज़ सर्दी से बचाव के लिए पर्याप्त वस्त्रों का चुनाव भी आवश्यक है।

साधना के समय मल-मूत्र आदि का दबाव भी नहीं होना चाहिए। एक बार आपको ध्यान-साधना की आदत पड़ जाए, तो कम सुविधाजनक स्थितियों में भी आप बखूबी अभ्यास कर लेंगे।

साधना नियमित रूप से की जानी चाहिए, लेकिन किसी कारण से यदि साधनों में रूकावट आ जाए, तो इसका अर्थ यह नहीं कि आप साधना दोबारा शुरू कर दें। प्रतिदिन एक ही समय पर साधना करें, तो उसका प्रभाव ज्यादा अच्छा होता है।

और यदि आप अभ्यास के लिए एक निश्चित स्थान का चुनाव करने के बाद प्रतिदिन उसी स्थान पर अभ्यास करते हैं तो बहुत अच्छी बात है, लेकिन उससे भी अच्छी बात है कि आप करें जरूर कहीं भी करें किसी समय जब आपको आनन्द आएगा, तो आप नियमित रूप से एक ही स्थान पर एक नियत समय पर अभ्यास करना शुरू कर देंगे। वस्त्र आरामदायक हों, टाइट न हों। कमर में बैल्ट, अंगूठी, घड़ी तथा अन्य आभूषण बाधा उत्पन्न कर सकते हैं। सरसराहट पैदा करनेवाले, खुजली पैदा करनेवाले, सिन्थेटिक या रेशमी या अन्य प्रकार के कपड़ों की अपेक्षा सूती कपड़े साधना के लिए उत्तम हैं।

यहां एक प्रश्न उठता है कि यदि उपयुक्त स्थितियां न हों, तो क्या साधना सम्भव ही नहीं है? साधना के लिए उपर्युक्त स्थितियां आवश्यक हैं विशेषकर शुरू में साधना सीखने के समय। इसके लिए जरूरी है कि जब हम सीखना शुरू करें, तो सही स्थितियों में ही शुरू करें। इसके लिए कोलाहल से दूर शान्त स्थानों पर चले जाएं। पार्को में या शहर से बाहर भी जा सकते हैं, आश्रमों में या साधनालयों में। एक बार ध्यान लगाने का अभ्यास शुरू हो गया, तो कम अनुकूल परिस्थितियों में भी अभ्यास करना सम्भव हो सकेगा।

मन की उड़ान

मन हमें भोगों में लगाना है। यह आराम—पसन्द है। यह काम से भागता है। दूसरों की निन्दा में इसे मज़ा आता है। किसी के दोषों को देखकर यह उससे घृणा करता है। अपने दोषों को चतुराई समझता है। कोई नहीं देख रहा, यह सोचकर हर तरह के बुरे को तैयार हो जाता है। परन्तु यदि इसे वश में करके अच्छे कामों में लगाया जाए तो इसकी ताकत बहुत बड़ी है। इस धरती पर जितना विकास हुआ है, जितनी रचनाएँ हुई हैं, जितने भी वीरता, साहस, पराक्रम, प्रेरणा तथा स्फूर्ति के काम हुए हैं, वे मन को ऊँचा उठाने से ही हुए हैं। यदि मन में दृढ़ता है, पवित्रता है तो इससे बड़े-बड़े काम बनते हैं, और यदि मन कमजोर है तो यह बुरे कामों की तरफ ले जाता है। हमारी कथनी और यदि मन कमजोर है तो यह बुरे कामों की तरफ ले जाता है। हमारी कथनी और करनी में एक रूपता तभी आ सकती है जब हमारा मन वश में हो। मन को वश में करना कठिन है, परन्तु अभ्यास करने से यह सिद्धि प्राप्त हो सकती है। इसी लिए कहा गया है— “मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।” जब मन को जीवन के लक्ष्य के साथ जोड़ा जाए तो पवित्र बनता है। लक्ष्य को पाने के लिए इसमें बल जाता है। तब बुरी भावनाओं को सोचने की इसे फुर्सत ही नहीं मिलती। बुरे भाव आते हैं तो मन उन्हें आप ही हटा देता है। जब मन बुरे भावों को परे हटा देता है, जब यह कमजोरियों को दूर भगा देता है, तब यह पवित्र और शुद्ध हो जाता है और अपने लक्ष्य को पाने की योजनाएँ बनाता है— काम को पूरा करने की तरकीबें सोचता है— अंगों और इन्द्रियों को आराम और भोगों से परे हटाकर उनको उचित कामों में लगाता है। मन की शक्तियाँ अनगिनत और अपार हैं। संसार की सारी रचनाएँ पहले मन में विचार—रूप में आती हैं, फिर इन्द्रियाँ उस विचार को अपने काम से ठोस रूप दे देती हैं। इसलिए मन को वश में करना, या पवित्र रखना, उसमें लक्ष्य को पाने की हरदम इच्छा बनाए रखना चरित्रवान का कर्तव्य है। जो मन को वश में नहीं रचाता, उसका मन चंचल होकर कभी इस इच्छा में, कभी उस इच्छा में दौड़ता है। दुर्बल और चंचल मन मनुष्य को जगह—जगह भटकाता है। वह उसे अपना लक्ष्य—वेध नहीं करने देता है। वह उसे ठीक निशाना नहीं लगाने देता। जो मन पर सवार है, जिसका मन वश में है, वह अपना काम ठीक समय में पूरा कर लेता है। पवित्र मन वाला मनुष्य ही चरित्रवान है। जिस समय मन पवित्र हो जाता है, उस समय इन्द्रियाँ श्रेष्ठ कर्मों में लग जाती हैं। जीवन ऊँचा उठने लगता है। तब शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक उन्नति का मार्ग खुल जाता है। मनुष्य काम नहीं बन्धन या मोक्ष का कारण है। अज्ञात के कारण मन अपवित्र हो जाता है। जब ज्ञान हो जाए, तो तब पवित्र होता है। अच्छा ग्रन्थ भी गुरु की तरह देता है, सबसे बड़ी बात यह है कि हम उसे सदा अपने पास रख सकते हैं। अपने को ऊँचा उठाने के अनेक उपाय हैं। पुस्तकें सस्ती हैं। निःशुल्क लाइब्रेरियाँ मौजूद हैं। अब किसी का यह बहाना उचित नहीं “मैं पढ़ नहीं सका अब क्या हो सकता है?” अरे जब तू जागे, तभी सवेरा।

दिव्य जीवन कैसे जिये?

दिव्य जीवन पर तुम्हारा अधिकार अवश्य होगा, भले ही तुम अनेक गलतियों के बीच भी इस जीवन का श्रीगणेश कर देते हो तथा पतन के पश्चात् पुनः प्रयास जारी रखते हो।

एक सर्वसामान्य प्रश्न लगभग प्रत्येक अध्यात्मसाधक पूछता है कि हम दिव्य जीवन का प्रारंभ किस प्रकार कर सकते हैं? यह एक अत्यन्त सहज स्वाभाविक और युक्तिसंगत प्रश्न है जो प्रत्येक यत्यान्वेषी व्यक्ति के मन में उठता है। जब समग्र समस्या के संदर्भ में प्रत्येक प्रश्न को अलग से उठाया जाता है, तब प्रायः प्रश्नकर्ता किसी रहस्यमय चमत्कार की अपेक्षा रखता है, जिसके स्पर्श मात्र से शायद मनुष्य अपना आत्मिक विकास द्रुतगति से कर सके। परंतु वास्तव में कोई जादू की छड़ी नहीं है। दिव्य जीवन जीना तो बुद्धि एवं हृदय पक्ष से संबंधित श्रृंष्ट आदर्शों को क्रमशः जीवन में उतारने की कला है। यह तो एक ऐसी ठोस प्रक्रिया है जिसके माध्यम से वर्तमान भौतिक जीवन के मिथ्या विचारों का परित्याग एवं भावी आदर्श जीवन के श्रेष्ठ भावात्मक मूल्यों का वरण किया जाता है। दूसरे शब्दों में, मनुष्य के जीवन का यह आन्तरिक विकास ही दिव्य जीवन की पूर्ण सफलता का आधार है। संक्षेप में, यहां कोई ऐसा जादू नहीं चलता जिसके द्वारा बड़े से बड़ा गुरु भी केवल कृपा दृष्टि, स्पर्श, संकल्प अथवा वाणी के प्रयोग से ही अपने शिष्य के भीतर आध्यात्मिकता भर सके।

जैसा लौकिक जीवन में होता है वैसा ही दिव्य जीवन के संबंध में भी सत्य है। लौकिक जीवन में बच्चा गिरते-पड़ते चलता है और चलना सिख लेता है। इसी प्रकार वह डूबते-उभरते तैरना भी सीख जाता है। ऐसा ही दिव्य जीवन में होता है। दिव्य जीवन का प्रारंभ कैसे किया जाए, इस बहुतचर्चित प्रश्न का सीधा उत्तर है बस जीना प्रारंभ कर दो।

दिव्य जीवन पर तुम्हारा अधिकार अवश्य होगा, भले ही तुम अनेक गलतियों के बीच भी इस जीवन का श्रीगणेश कर देते हो तथा प्रत्येक पतन के पश्चात् पुनः प्रयास जारी रखते हो।

जब कोई शिशु चलना सिखता है, तब गिरने की दशा में उसे संभालने के लिए उसके माता-पिता पास में ही खड़े रहते हैं। जब कोई बालक साइकिल चलाना सिखता है, ज बवह संतुलन का अभ्यास कराने के लिए उसके बंधु या मित्र उसका साथ देते हैं। जैरना सिखने वालो को भी पानी में डूबने से बचाने के लिए अन्य तैराक उसके समीप रहते हैं। इसी प्रकार हृदय जीवन जीने के लिए तुम्हारे प्रयास में तुम्हारे गुरुदेव, चाहे वे दूर हों या पास, प्रत्येक पतन-काल में तुम्हारी रक्ष करेगे तथा भगवत्प्राप्ति की पावन तीर्थयात्रा को सफल बनाने में तुम्हारा उत्साहवर्धन भी करेंगे। ऐसे ही जीवन पथ-प्रदर्शक सच्चे सद्गुरु होते हैं।

जीना प्रारंभ करो, यही दिव्य जीवन की शुरुआत है। यहीं कोई अलादीन का चिराग नहीं जिसमे से चुटकी बजाते ही कोई प्रकट होकर तुम्हें ईशदर्शन करा देगा। यहद अलादीन कोई साधक होता वह खूबसूत जिन उसकी कोई सेवा न कर पाता। अलादिन की एक मात्र यही आज्ञा होती—‘ले चल मुझ दिव्य जीवन की ओर’ और वह चमत्कारी जिन कहता — ‘नहीं मालिक, यह नहीं, कुछ और करने को कहो।’

हमने आप को अपने आप का निर्लिप्त साक्षी बनाकर आपके वर्तमान जीवन का परीक्षण पहले ही करा लिया। है। आपको निरीक्षण में ही इस आय-व्यय, आशा-निराशा, प्रेम-घृणा तथा राग-द्वेष वाले भौतिक, सांसारिक जीवन के तन पर से सभी प्रकाशित स्वर्णाभरणों को उतार कर, उसे नग्न रूप में देखा जा चुका है। अपनी नग्नावस्था में ये अनेक प्रकार से कष्टकारी, रक्तस्रावी, व्रण युक्त, कुष्ठ रोगी जीवन अपनी अंतिम सांसे गिन रहा है। यह स्वाभाविक ही है कि आप इसके घृणास्पद आलिंगन एवं भयावह आकर्षक की सीमा से बाहर आना चाहते हैं। दिव्य जीवन आप की प्रतीक्षा अत्यंत उत्सुकतापूर्वक का रहा है। शरीर-मन-बुद्धि से अपने को अनासक्त करने की साधना तथा विचार, वाणी और कार्यों के पीछे छिपे उद्देश्यों और प्ररकों का निष्पक्ष मूल्यांकन करने का अभ्यास —ये ही दिव्य जीवन के प्रारंभिक सोपान हैं।

प्रेम जोड़ता है— अहंकार तोड़ता है

मन अहंकार का एक अंग है जिसे पता है कैसे बंद हुआ जाए परंतु उसे खुलना कैसे है यह पता नहीं है। प्रेम करनक का अर्थ खुलना समर्पण करना है।

यदि ब्रह्मांड एक भव्य महासमुद्र है, तो हम सभी उसके अंग हैं। हम उस महासमुद्र की पृथक बूदें नहीं वरन् हमें उस महासमुद्र से अभिन्न, अभेद संयुक्त हैं, जब हम स्वयं का अस्तित्व से अलग एक पृथक बूंद मानते हैं, तब हमारा अस्तित्व, हमारे अनुभव एक सीमा में सीमित जान पड़ते हैं। इसी कसे ‘अहंकार’ कहते हैं।

जब तक हम इस महासमुद्र में एक बूंद के रूप में रहेंगे तब तक हम जीवन को अस्वीकार करते रहेंगे। हम न तो प्रेम कर पाते हैं और न ही किसी पर विश्वास और आनंद भी अनुभव नहीं होता है, क्योंकि आनंद सम्भव ही तब होता है जब प्रेम और श्रद्धा होती है। यह उर्हीं के लिए सम्भव है जो इस महासमुद्र अभिन्नता को अनुभव करने में सक्षम हैं। परमानंद तभी संभव है जब हमारा हृदय हां कहता है, स्वीकार से भरा होता है। तब अस्वीकार हमारे स्वभाव में पूर्णतः विदा हो जाती है। अस्वीकार अंधकार है, ‘स्वीकार’ प्रकाश है। ‘नहीं’ अहंकार है, ‘हां’ आत्मिकता है। ‘नहीं’ असजग व्यक्ति मार्ग है। ‘हां’ सजग मनुष्य का मार्ग है। हमारे

जीवन की सारी पीड़ाएं, सारे संघर्ष, सारे द्वन्द्व अस्वीकार के कारण हैं। 'नहीं' एक संघर्ष है। अस्वीकार अस्तित्व के साथ एक युद्ध है। 'स्वीकार' अस्तित्व से प्रेम और सहमति है। 'हां' है एक गहनसमन्वय हमारे वास्तविक स्वरूप की पूर्णता से। उस महासमुद्र से समन्वय आनंद उस समन्वय का, उस समस्वरता का दूसरा नाम है।

अहंकार चेतना का अवरुद्ध स्वरूप है। सळी द्वार— दरवाजे बन्द होते हैं। जीवन आवरण युक्त और बंद हो जाता है। हमारा अहंकार हमें सभी और से घेर लेता है। हमारा अहंकार एक बंद कैप्सूल के समान है। उसमें छोटा सा छेद भी नहीं होता जिसमें से कुछ अंदर जा पाएँ वह भय के कारण सिकुड़कर स्वयं में कैद हो जाता है। इस प्रकार हम हमारे लिए दुखों का निर्माण करते हैं।

प्रेम है अस्तित्व की गारा में प्रवाहित होते रहने की क्रिया और पूर्णतः अस्तित्व से एक लय हो जाने की स्थिति, अहंकार जमी हुई बर्फ जैसा है और प्रेम तरल पानी जैसा। केवल तभी हम महासमुद्र से एकत्व को प्राप्त कर सकते हैं जब हम तरल हो जाते हैं। उसके पश्चात् हमारा अपना कोई व्यक्तित्व लक्ष्य अथवा गंतव्य नहीं रह जाता है। प्रत्येक क्षण आनंदपूर्ण होता है। ब्रह्मांड की योजना अनुसार गतिमान होने से प्रतिपल अविश्वसनीय रूप से हर्षोल्लास से भरा हंआ होता है।

मन अहंकार का एक अंग है जिसे पता है कैसे बंद हुआ जाए परंतु उसे खुलना कैसे है यह पता नहीं है। प्रेम करने का अर्थ खुलना, समर्पण करना है। इसका अर्थ अस्तित्व के लिए उपलब्ध होना है। प्रकृति के प्रति खुल जाना है। फूलों के लिए, औरों के लिए, और तारे नक्षत्रों के प्रति हम कैसे अस्तित्व के इस सुन्दर संगीत को उपलब्ध हो जाएं जो ब्रह्मांड में गुंजरित है? हम कैसे इस निरंतर चलने वाले उत्सव में सम्मिलित हो जाएं। जहां फूल चलती पवन में नृत्य करते, पेड़—पौधे, तारों और शीतल पवन का आनंद लेते हैं। जो नित्य आनंद में है? मनुष्य को छोड़कर यब कुछ एक लय में, एक समन्वय में जान पड़ता है।

समस्या यह है कि हम भूल गए हैं कि हम कौन हैं और हमारा जन्म किस लिए हुआ है? हम भिखारी हैं। हमारे भीतर अस्तित्व का पूरा राज उपलब्ध है। फिर भी हम भौतिक वस्तुओं की भीख मागते रहते हैं। हम भौतिक वस्तुओं को इक्ठ्ठा किए चले जाते हैं यह जाने बिना कि हमारे भीतर अनन्त खजाने के भंडार हैं। हम महासमुद्र हैं फिर भी हम प्यासे हैं, क्योंकि हमारा अपने वास्तविक स्वरूप से संबंध टूट गया है। परंतु कितना भी हम भूल जाएं। कितने ही समय से हम भुला बैठे हों, इसे एक क्षण में स्मरण कर लिया जा सकता है और हम तुरंत फिर से जुड़ सकते हैं।

भगवान् और किसान

एक बार एक किसान परमात्मा से बड़ा नाराज हो गया ! कभी बाढ़ आ जाये, कभी सूखा पड़ जाए, कभी धूप बहुत तेज हो जाए तो कभी ओले पड़ जाये! हर बार कुछ ना कुछ कारण से उसकी फसल थोड़ी खराब हो थी। एक दिन बड़ा तंग आ कर उसने परमात्मा से कहा ,देखिये प्रभु, आप परमात्मा हैं , लेकिन लगता है आपको खेती-बाड़ी की ज्यादा जानकारी नहीं है ,एक प्रार्थना है कि एक साल मुझे मौका दीजिये , जैसा मैं चाहूँ वैसा मौसम हो,फिर आप देखना मैं कैसे अन्न के भण्डार भर दूंगा! परमात्मा मुस्कराये और कहा ठीक है, जैसा तुम कहोगे वैसा ही मौसम दूंगा, मैं दखल नहीं करूँगा! किसान ने गेहूँ की फसल बोई ,जब धूप चाही ,तब धूप मिली, जब पानी तब पानी ! तेज धूप, ओले,बाढ़ ,आंधी तो उसने आने ही नहीं दी, समय के साथ फसल बढ़ी और किसान की खुशी भी,क्योंकि ऐसी फसल तो आज तक नहीं हुई थी ! किसान ने मन ही मन सोचा अब पता चलेगा परमात्मा को, की फसल कैसे करते हैं ,बेकार ही इतने बरस हम किसानो को परेशान करते रहे.

फसल काटने का समय भी आया ,किसान बड़े गर्व से फसल काटने गया, लेकिन जैसे ही फसल काटने लगा ,एकदम से छाती पर हाथ रख कर बैठ गया! गेहूँ की एक भी बाली के अन्दर गेहूँ नहीं था ,सारी बालियाँ अन्दर से खाली थी, बड़ा दुखी होकर उसने परमात्मा से कहा ,प्रभु ये क्या हुआ ? ये तो होना ही था ,तुमने पौधों को संघर्ष का ज़रा सा भी मौका नहीं दिया . ना तेज धूप में उनको तपने दिया , ना आंधी ओलों से जूझने दिया ,उनको किसी प्रकार की चुनौती का अहसास जरा भी नहीं होने दिया , इसीलिए सब पौधा खोखले रह गए, जब आंधी आती है, तेज बारिश होती है ओले गिरते हैं तब पौधा अपने बल से ही खड़ा रहता है, वो अपना अस्तित्व बचाने का संघर्ष करता है और इस संघर्ष से जो बल पैदा होता है वोही उसे शक्ति देता है ,उर्जा देता है, उसकी जीवटता को उभारता है.सोने को भी कुंदन बनने के लिए आग में तपने , हथौड़ी से पिटने, गलने जैसी चुनौतियो से गुजरना पड़ता है तभी उसकी स्वर्णिम आभा उभरती है,उसे अनमोल बनाती है ! उसी तरह जिंदगी में भी अगर संघर्ष ना हो ,चुनौती ना हो तो आदमी खोखला ही रह जाता है, उसके अन्दर कोई गुण नहीं आ पाता ! ये चुनौतियो ही हैं जो आदमी रूपी तलवार को धार देती हैं ,उसे सशक्त और प्रखर बनाती हैं, अगर प्रतिभाशाली बनना है तो चुनौतियाँ तो स्वीकार करनी ही पड़ेंगी, अन्यथा हम खोखले ही रह जायेंगे. अगर जिंदगी में प्रखर बनना है,प्रतिभाशाली बनना है ,तो संघर्ष और चुनौतियो का सामना तो करना ही पड़ेगा !

अतिथि देव सुधार सकते हैं आपकी सेहत

अतिथि देवो भवः की मान्यता पर विज्ञान भी मोहर लगाता दिख रहा है। एक ताजा शोध के अनुसार आपके घर आने वाले मेहमान अपने साथ ऐसे लाखों बैक्टीरिया लेकर आते हैं, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में सक्षम हैं। ऐसे में बिना कीमत सेहत का खजाना देने वाले अतिथि को देवतुल्य तो माना ही जा सकता है।

यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो के शोधकर्ताओं ने बताया कि घर आया मेहमान हर घंटे करीब 3.8 करोड़ बैक्टीरिया आपके आस-पास मुक्त करता है। यहां तक कि आपकी रसोई में सांस थामकर खड़े रहने में भी मेहमान की त्वचा से कई लाख बैक्टीरिया मुक्त होते हैं। शोधकर्ता जैक ए. गिलबर्ट ने कहा, हमारे दोस्त और हमारे परिवार वालों से हमें मिलने वाले बैक्टीरिया हमेशा खराब नहीं होते। ये कई मामलों में हमारे लिए फायदेमंद होते हैं। हमारे आस-पास बेहद सफाई भरे माहोल के कारण हम अपने पूर्वजों की तुलना में बहुत कमजोर हो चुके हैं। उन्होंने कहा कि हमारे पूर्वज कई तरह के पेड़-पौधों और जानवरों से घिरे रहते थे। ऐसे में उनका शरीर नियमित तौर पर कई तरह के बैक्टीरिया के सम्पर्क में आता था। और इनसे लड़ते हुए प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती थी। वर्तमान में ऐसा नहीं होने के कारण ही एलर्जी, अस्थमा और बुखार जैसी परेशानियों की बहुतायत हो गई है। हमने बुरे वायरस और बैक्टीरिया को दूर रखने की दिशा में तो अच्छा काम किया है, लेकिन इस साफ-सुथरे माहौल ने हमें कमजोर बना दिया है। ऐसे में घर में मेहमानों के आने-जाने से हमारा शरीर उन चुनौतियों का सामना करता है, जिनकी इसे जरूरत है।

