

## कहां-क्या

	मन के मालिक बनो 3		मन को ताकतवर बनायें 13
	जीवन को सहज ऐसे जिएं 5		क्योंकि... अब तुम ही हो 18
	रहिमन धागा प्रेम का... 11		अपने मन के राजा हैं आप 21
सफलता के सात नियम 7	23	समस्याओं का समाधान स्वप्नों से	
कमजोरी भी होती है ताकत 15	25	योग द्वारा घुटनों के दर्द का निवारण	
आपके अंदर बहुत बड़ा खजाना है 17	27	मृत्यु की असत्यता	

संपादन परामर्श  
बी.के. शिवानी, गुडगांव

डॉ. सतीश गुप्ता,  
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ, आबू

प्रो. ई.वी. स्वामीनाथन  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, मुंबई

बी.के. सूर्य  
अनुभवी योग-प्रेयोगी

डॉ. गिरीश पटेल,  
वरिष्ठ मनोचिकित्सक, मुंबई

कार्यकारी संपादक मंडल  
ममता व्यास, भोपाल  
बी.के. कोमल, आबू  
मंजरी शुक्ला, गोरखपुर  
गीत दीक्षित, भोपाल

संपादक\*  
प्रो. कमल दीक्षित

(संपादन एवं व्यवस्था संबंधी सभी सहयोग स्वैच्छिक व अवैतनिक)  
पीआरवी एक्ट के तहत प्रकाशित सामग्री के लिए उत्तरदायी।

प्रकाशक

कमल दीक्षित

9-बी, फिरोज गाँधी प्रेस परिसर, इंदौर-3

संपादकीय संपर्क

9-बी, फिरोज गाँधी प्रेस परिसर, इंदौर

मोबा. 9425058483, 9425352312

ई-मेल: rajikhushi9@gmail.com

प्रसार, विज्ञापन एवं व्यवस्था

9-बी, फिरोज गाँधी प्रेस परिसर इंदौर- 452008

ई-मेल: rajikhushi9@gmail.com

12kk10@gmail.com

मो. 08989499923, 09827458656, 09425076379

मुद्रण

स्पृत्निक प्रिंटिंग प्रेस, 9-बी, फिरोज गाँधी प्रेस परिसर इंदौर- 452008

वर्ष-2, अंक- 6

जून 2013

कीमत : एक प्रति 15 रुपए, वार्षिक 150

RNI No. MPHIN/2011/42202

## ✉ आपने कहा है ✉



## आशीर्वचन

**प्रि** य दैवी भ्राता प्रोफेसर कमल दीक्षित जी। बहुत-बहुत ईश्वरीय मधुर याद स्वीकार हो।

बाद समाचार, आपका अमूल्य भावनाओं से भरा दिनांक 31 जनवरी का पत्र प्राप्त हुआ, जिसके धन्यवाद के लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं। पत्रकारिता में तो आपकी मास्टरी है। मैं तो बिल्कुल नया हूं...जो थोड़ा सा प्रयास करता हूं। बापदादा की देन से कुछ यज्ञ अथवा विश्व की सेवा कर सकता हूं। राजीखुशी तो सचमुच यज्ञरत्नों से भरपूर मैगजीन है, जिससे अवश्य अनेक आत्माएं प्रेरणा और मार्गदर्शन प्राप्त करती हैं। और ही दिन दूनी, रात चौगुनी सेवा में आगे बढ़ते रहें, मेरी बहुत-बहुत शुभकामनाएं हैं। आपकी टीम के सभी सदस्यों को बहुत-बहुत मुबारक।

ईश्वरीय सेवा में  
बी. के. निर्वैर

## अबला से सबला बनी सुमन

**पे** ट की भूख इंसानों को क्या से क्या बना देती है, इसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। ये एक ऐसी महिला की दास्तान है जिसे सुनकर घृणा उत्पन्न होती है, इस नश्वर संसार में पूज्या नारी को कैसी-कैसी पगडंडियों से भटकना पड़ता है? जब व्यक्ति को अपनों से धोखा व किसी से सहारा नहीं मिलता तो वह न चाहते हुए भी जुर्म की काली दुनिया के अपराधों को अपना लेती है। सुमन जो इटावा (उत्तरप्रदेश) की रहने वाली थी, जिसके पति ने उसे बीच मझधार में छोड़ दिया था, जब वह तीन बच्चों की माँ थी। पिता तो बच्चों से पल्ला झाड़ सकता है, किंतु माँ उन्हें कैसे अनाथ छोड़ सकती थी? जब अपनों से सहारा मांगा तो उन्होंने भी सौदा करना चाहा, जो सुमन कतई नहीं चाहती थी। किंतु पेट की आग और बच्चों के भूख से तरसते चेहरों के आगे सुमन कब तक स्वयं को उसूलों पर चला सकती थी। आखिर उसे शैतानों के सामने घुटने टेकने पड़े और शुरू हो गई एक नई दुनिया जिसमें धन, दौलत, अय्याशी तो बहुत थी, लेकिन अंदर के सुख चैन का नामो-निशान तक नहीं था। और सुमन उस काली जुर्म की दुनिया में बढ़ती चली गई, जिससे वापस निकल पाना नामुमकिन था। धीरे-धीरे वह बड़े कामों को अंजाम देने लगी और एक दिन ऐसा आया कि वह कारों की चोरी के मामले में छः राज्यों के केस में पकड़ी गई। सुमन को कई सालों की सजा हुई, जेल में सजा काटना मुश्किल हो गया तो वह दिल से भगवान को पुकारने लगी। तभी ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा सुमन ने रतलाम में ज्ञान प्राप्त किया। अपने आप को जाना तो वह उस परमप्रिय परमात्मा के आगे अपने विकर्मों का प्रायश्चित्त करने लगी। वह अब धीरे-धीरे कई राज्यों के केस से बरी हो रही है। अब तो सुमन बहुत हलका महसूस करने लगी। जैसेकि उसकी खुशी को पंख लग गए हों। परमात्मा को ही अपना सच्चा सहारा, साथी बनाकर अब वह अपने जीवन को चलाने का फैसला कर चुकी है। सच में फिर से जीवन हरा-भरा हो रहा है। स्वयं के कल्याण के साथ बे-सहारा, बिगड़े रास्तों पर चलने वाली माताओं-बहनों और विश्व कल्याण के लिए भी वह नियमित योग का दान करती है।

- ब्रह्माकुमारी मधुबाला, रतलाम

जैसे किसी का अनादर किया, किसको अपशब्द बोला, जो बिचारा एक घंटा सोचता रहा, परेशान होता रहा। इन सबका हिसाब देना पड़ेगा। यह छोटे-छोटे पाप जो हैं एक दिन इकट्ठा होकर बड़े रूप में हमारे सामने समस्याएं, परिस्थिति, बीमारी, मूड आफ, टेंशन, आदि भिन्न रूपों में सामने आते हैं। जैसे वह पथरी पेट के अंदर कैसे बनती है? कण-कण इकट्ठा होके वह पत्थर बन जाता है।



## सफल होने के लिए मन के मालिक बनो

**दादी गुलजार**  
**जो** भी काम करो, उसका पहले परिणाम सोचो। नुकसान है या फायदा है, बेस्ट है या बेस्ट है, पाप है या पुण्य है? यह सब सोचो फिर करो। जाने-अंजाने में छोटे-छोटे पाप होते रहते हैं, जिससे दूसरों को दुःख मिलता है, तो यह ठीक नहीं है। उनके दिल का दुःख हमारी खुशी को गायब कर देता है। छोटा सा पाप भी पाप है। जैसे किसी का अनादर किया, किसको अपशब्द बोला, जो बिचारा एक घंटा सोचता रहा, परेशान होता रहा। इन सबका हिसाब देना पड़ेगा। यह छोटे-छोटे पाप जो हैं एक दिन इकट्ठा होकर बड़े रूप में हमारे सामने समस्याएं, परिस्थिति, बीमारी, मूड आफ, टेंशन, आदि भिन्न रूपों में सामने आते हैं। जैसे वह पथरी पेट के अंदर कैसे बनती है? कण-कण इकट्ठा होके वह पत्थर बन जाता है। इसलिए इनको आप छोटे पाप नहीं समझें, यह तो होता है ना, यह तो सबसे होता है, चलता है।

अच्छी या बुरी कोई बात होती है तो पहले वह संकल्प में ही आती है, फिर वाणी में आती है, फिर कर्म में आती है। अगर आप संकल्प में ही चैक कर चैज कर लेंगे तो वाणी और कर्म में नहीं आएगा।

संकल्प उठते हैं मन में। तो मन की कंट्रोलिंग पावर चाहिए जो परमात्मा को सच्चे दिल से याद करने से मिलती है। अगर मेरी गाड़ी में ब्रेक ठीक नहीं है तो जहां मैं ब्रेक लगाना चाहती हूँ वहां के बजाय ब्रेक थोड़ी दूरी पर लगेंगे, तो इतनी देर में एक्सीडेंट हो ही जाएगा। जब हम कहते हैं मेरा मन। तो मैं मन की मालिक हुई, मेरे स्टाप कहने से स्टाप होना चाहिए।

मन को बार-बार परमात्मा की तरफ लगाते रहे, यहां-वहां चंचल न होने दें। मन को एक ऐसे शुद्ध संकल्प में एकाग्र करने के अभ्यास से हमारा मनोबल बढ़ने लगता है।

सफलता कब मिलेगी? जब मन के ऊपर कंट्रोल हो। अगर मेरी मनसा शक्ति

पावरफुल है तो अर्थात् मैं जैसा चाहूँ मन को चला सकती हूँ, तो कभी कोई कमजोर संकल्प या संशय नहीं होगा।

कमजोर संकल्प या संशय सफल नहीं होने देते। समस्याएं सब जगह आती हैं। अगर समस्याएं समाप्त हो जाएं तो फिर हम ठीक हो जाएं, यह तो होना नहीं है। हम ज्यादा सोचते हैं कि इसने यह क्यों किया? यह बदलेगा या नहीं बदलेगा, व्यर्थ का चिंतन करते हैं।

तो सदा याद रखो कि मैं मन का मालिक हूँ, यह मेरी शान है। इस नशे में रहने से मन हमेशा साथ देता है, अगर मैं शान से परे होता हूँ अर्थात् मन मेरा मालिक बन नकारात्मक या व्यर्थ सोचता है, तो मैं परेशान होता हूँ। मन का भटकाव ही दुःख का कारक है। मन को सुमन बनाने के लिए अध्यात्म को अपनाना होगा। मन को तनाव व चिंता से मुक्त किए बिना तन को भी स्वस्थ नहीं बनाया जा सकता।

**प्रस्तुति - बी के भावना**

## अंतर में छिपा प्रकाश बाहर लाएं

दामिनी के बाद गुड़िया। और भी कई उन्हीं की तरह कामुक हिंसा और अमर्यादित व्यवहार की शिकार हुई हैं, हो रही हैं। सब जगह। लोगों का क्रोध व्यक्त भी हुआ है। इसी तरह के एक निर्णय पर लोगों की प्रतिक्रिया थी- धन्यवाद उस न्यायाधीश को जिसने फांसी की सजा सुनाई। जबाबदार लोग अपने को, अपने दायित्व और व्यवस्था को उस तरह से बचाने और बनाने में कामयाब नहीं हो सके, जैसा लोग चाहते हैं। वे उस तरह के जबाब ढूंढने में मशगूल थे जिससे वे बच सकें। लगभग सभी इस कालिख को मिटाने में अपनी असतर्कता के प्रति बेचैन कम थे। इसके बरक्स पूरे समाज में कोई ऐसा कदम नहीं उठा जिससे आश्वस्त हुआ जा सके कि अब ऐसा नहीं होगा। कोई ऐसी गंभीर कोशिश भी नहीं हुई जिससे यह तलाश की जा सके कि ऐसा क्यों हो रहा है। ऐसी तलाश और सामूहिक कदम के बिना यह दोनों काम समानान्तर चलते हुए दिखाई दे रहे हैं यानी व्यभिचार, यौन हिंसा और लोगों का क्रोध।

यह जो हो रहा है वह अन्य अमर्यादाओं तथा कामनाओं की संगति में है। एक तरह से व्यक्ति उन कामनाओं से उद्दीप्त है जो संबंधों, नियमों, मर्यादाओं, मानवीय संवेगों को किनारे करता हुआ अपने मन को संतुष्ट करने के लिए यह सब करता जा रहा है। मन का यह आवेग और उद्दीपन न विवेक की संगति में है और न उसे उस विवेक की परवाह है। ऐसा नहीं है कि वह यह न जानता हो कि वह जो कर रहा है, वह उसके और समाज के लिए कलंकित करने वाला है। पर ऐसे क्षणिक सोच को अविवेक, कामनाजन्य उद्दीपन हवा के

सामने आये कागज की तरह उड़ा देता है। इस अविवेक, उद्दाम वासना और उसके लिए मानसिक आवेग न तो कानून से समाप्त होगा और न सामाजिक नियमन से। हां, इनसे डर तो पैदा किया जा सकता है और कुछ विधि की परिधि में आकर दंडित हो भी सकते हैं, हो भी रहे हैं, पर रक्तबीज की तरह इसके बढ़ते प्रवाह के लिए यह सब नाकाफी है। इसे समझने के लिए यह काफी है कि कानूनों की उपलब्धता के बावजूद अपराध लगातार बढ़े हैं और उनमें यौनजन्य अपराधों की संख्या सबसे ज्यादा है। यह भी सबको पता है कि समाज और परिवार में कोई ऐसा नहीं है जिसके सहारे यह सब रूक सके। कुछ कहीं अपवाद हो सकते हैं पर समाज और परिवार अब मर्यादाओं की लक्ष्मण रेखा नहीं रह गये हैं।

यह सब कहने का आशय यह नहीं है कि इसे नहीं रोका जा सकता है। न यह कि इस सबको स्वीकार करना हमारी विवशता है। हां, इसके लिए हमें गहरे जाकर उन बातों की तलाश तो करनी होगी जिनके कारण यह सब हो रहा है। इतना ही नहीं, उन कारणों को रोकने के लिए भी हमें ही आगे आना होगा। हमें अपने होने यानी अपने वास्तविक स्वरूप को भी समझना होगा। वह स्वरूप जो विविध वर्णों, स्थितियों और सम्पन्नताओं में व्यक्त होने के बावजूद एक ही है, एक जैसा ही है। यह जानना होगा कि व्यक्ति के आनंद और सुख का आशय क्या है। यह भी समझना होगा कि ऐंद्रिक और मनोनुकूल भोग और ऐश्वर्य रेगिस्तान के चमकीले पानी की तरह निरंतर आगे ही क्यों बढ़ते जाते हैं। ठहरते क्यों नहीं और अपूर्ण क्यों बने रहते हैं?

## अथातो...

प्रो. कमल दीक्षित

एक आस वचन है -जब आत्मिक स्थिति और आत्मिक स्मृति होती है, तब कर्म और वचन, नियम और मर्यादा के अंदर होते हैं। जाने क्यों हम भारत के लोग अपने इस अनुभव को भूल गये हैं कि व्यक्ति का आत्म स्वरूप और उसका स्वधर्म शांति, अहिंसा, प्रेम आदि है। यह स्वधर्म उस आत्म, आत्मा या चैतन्य का है जो हमारे विचार और व्यवहार का नियमन करता है। इंद्रियां उसके अनुसार कार्य करती हैं, वह इंद्रियों की कामना के अनुसार काम नहीं करता है। वह अपने मूल स्वरूप में इच्छा और कामना रहित है। पवित्रता-मन और कर्म की सदा ही अपनाई जाती रही है। आत्म का गुण सात्विक है। तमस की प्रधानता कभी स्वीकार नहीं की गई। सत्त्व से तमस तक की यात्रा तो होती रही है पर समाज और उसके प्रेरक सात्विकता के लिए ही प्रयत्नरत रहे। समाज इस तरह के नियमन का मुखिया रहा है और उसी के कारण और प्रेरणाओं से परिवार में भी इसी तरह के नियमन का व्यवहार पारिवारिकता कही जाती रही है। समाज और परिवार के बीच इन्हीं प्रेरणाओं के आधार पर मूल्य-धारणा बनी रही है जिससे समाज में विकृतियों को न तो पोषण मिला और न ही प्रोत्साहन। अब यह स्थिति नहीं है। अब परिवार ही मूल्यहीनता को व्यावहारिकता मानकर चलता है और ऐसी ही समाज की स्थिति है।

यह सही है कि कभी भी सभी लोग न तो अरविन्द, रामकृष्ण, विवेकानंद या गागी, सारदा, दादी जानकी आदि की तरह थे पर ये उनके प्रेरक और अनुकरणीय जरूर रहे हैं।

शेष पृष्ठ 9 पर...

# जीवन को सहज सरल ऐसे जियें

प्रो कमल दीक्षित

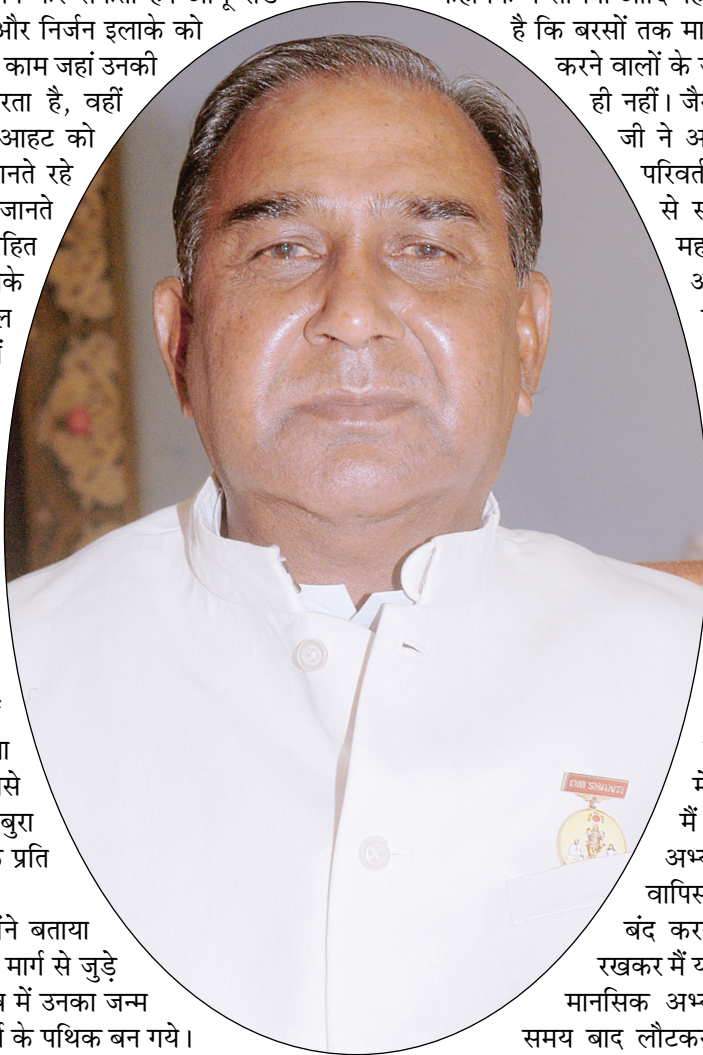
**भो**पाल भाई की जैसी खनखनाती आवाज है, वैसा ही खरा व्यक्तित्व और व्यवहार। न लरजती आवाज और न उस तरह की चाल। एक तो दिल्ली के आसपास की बोली का भी गुण है जो अध्यात्म में आने के बाद भी उनकी पहचान बना हुआ है। फिर उन्होंने दायित्व भी ऐसे ही संभाले हैं जिन्हें न हर कोई संभाल सकता है और न उनका प्रबंधन कर सकता है। आबू रोड के नदी के पास वाले वीरान और निर्जन इलाके को हराभरा और दर्शनीय बनाने का काम जहां उनकी सृजन संभावना को स्पष्ट करता है, वहीं भविष्य की संभावनाओं की आहट को भी वे बहुत ठीक-ठीक पहचानते रहे हैं। लगभग सभी वरिष्ठ लोग जानते हैं कि तलहटी में शांतिवन सहित जो भी, जहां भी निर्माण है, उसके लिए भूमि की योजना में भोपाल भाई प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप में हैं। वे कहते भी हैं—मुझे ऐसी प्रभु प्रेरित भासना होती थी, प्रेरणा होती थी और मैं भूमि तथा अन्य की व्यवस्था करता था। बाद में वही प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के विस्तार में काम आती गई। भय से वे कोसों दूर हैं और भय भी उनसे दूरी बनाये रखता है, पास नहीं आता है। वे कहते हैं—जब पिता परमात्मा साथ है, तो भय किससे और किसलिए। न किसी का बुरा सोचता हूँ और न ही किसी के प्रति बुरा बोलता हूँ।

राजी खुशी के लिए उन्होंने बताया कि वे पचास वर्षों से इस ज्ञान मार्ग से जुड़े हुए हैं। दिल्ली के पास एक गांव में उनका जन्म हुआ था। युवा होते ही इस मार्ग के पथिक बन गये। देश, समाज धर्म के प्रति बचपन से ही भावनाएं थी, संस्कार थे। पर आत्मा, परमात्मा का न तो ज्ञान था और न ही अनुभव। यहां आये तो जाना कि आत्मा क्या है, क्या करती है, क्या होती है और उसका परमात्मा से क्या संबंध है। यहां आकर ही जाना कि शरीर को चलाने वाली आत्मा है और हम जो कर्म करते हैं उससे आत्मा की ही शक्ति खर्च होती है, वैसे ही जैसे बैटरी कमजोर हो जाती है, उसका उपयोग करने से। यहां आकर जाना कि इस कमजोर हो चली आत्मा को मजबूत या शक्ति सम्पन्न कैसे बनाना है। यह पहले नहीं जानते थे कि देह भान ही असल में आत्मा को कमजोर

करता है। अपने को शरीर न मानकर आत्मा मानना और अनुभव करना और उसे परमात्मा से जोड़कर उससे शक्ति प्राप्त करना यही असल तरीका है, शांति का, सुख का और शक्ति का। यह ज्ञान यहां आकर ही हुआ।

भोपाल भाई ने बताया कि वे तर्क, अभ्यास या साधना आदि के पक्ष में नहीं थे। जब यहां आये तो उन्होंने ब्रम्हाकुमारी बहनजी से कहा कि वे साधना आदि नहीं कर पाएंगे क्योंकि उन्होंने देखा है कि बरसों तक माला फेरने वाले या आसन-ध्यान करने वालों के जीवन में तो कोई परिवर्तन आया ही नहीं। जैसे थे, वैसे ही बने हुए हैं। बहन जी ने अभ्यास से मानसिक वृत्तियों का परिवर्तन होता है, इसे उन्हें एक उदाहरण से समझाया। उन्होंने कहा कि एक महात्मा ने अपने चले को ऐसा ही अनुभव कराया था। एक कमरे का दरवाजा बंद करके उस कमरे की खिड़की खोलकर उस चले से कमरे से बाहर जाने और आने को कहा तो चेला खिड़की से बाहर चला गया और आ भी गया। फिर एक भैंस को लाये और चले से कहा कि अब इसको भी खिड़की से अंदर ले जाओ और बाहर लाओ। तो चले ने कहा कि यह तो हो नहीं सकता। खिड़की छोटी और भैंस बड़ी है। फिर महात्मा ने चले से कहा कि तुम इस कमरे में बैठकर यह अभ्यास करो कि मैं भैंस हूँ, यह शरीर नहीं। यह अभ्यास तब तक करो जब तक मैं वापिस नहीं आता हूँ। चेला कमरे को बंद करके अपने सामने भैंस का चित्र रखकर मैं यह शरीर नहीं हूँ, मैं भैंस हूँ, इसका मानसिक अभ्यास करता रहा। महात्मा कुछ समय बाद लौटकर वापिस आये तब उन्होंने उस

चले से कहा कि अब तुम खिड़की से बाहर आ जाओ। चेला बोला मैं तो भैंस हूँ, खिड़की से बाहर नहीं आ सकता। तब उन्होंने बताया कि तुम भैंस नहीं हो, और अनुभव कराया तब जाकर वह बाहर आया। बहन जी ने इस तरह से अभ्यास के प्रभाव के बारे में बताया तो यह अहसास हुआ कि हम भी तो अपने को मैं यह हूँ, मैं वह हूँ आदि समझते रहते हैं जबकि हैं तो हम आत्मा जो अत्यंत सूक्ष्म है और परमात्मा की शक्ति से सम्पन्न है। शरीर और इंद्रियों, पद, पोजीशन आदि के रूप में अपने को समझने के कारण हम भी तो भूल गये हैं। यह ज्ञान यहां आकर हुआ और इसका



अनुभव भी हुआ। एक बार नहीं अनेकों बार यह अनुभव किया मैं आत्मा हूँ जो इस शरीर का संचालन कर रही हूँ। मैंने यहां आकर अनुभव किया कि किस तरह से आत्मा परमात्मा को याद करते हुए शक्ति सम्पन्न बनती है और मन का भटकना रूक जाता है। मन ही तो है जो लोगों में, बाजार में, मेरे-तेरे में भटकाता है और हम भटकते जाते हैं। यहां आकर यह समझ आई कि इसे रोक सकते हैं। अपने संकल्पों से इसे बदल सकते हैं। पहले न यह अनुभव था और न ही समझ थी।

उन्होंने बताया कि यहां आकर ही यह समझ मिली कि सच्ची सुख-शांति है क्या। आज लोग सुख और शांति के लिए ही तो यहां-वहां भटक रहे हैं या यह-वह कर रहे हैं। यहां समझ आई कि यह मन ही तो है जो उन्हें भटका रहा है। इसे रोक लें और अपने को आत्मा समझकर परमात्मा से जोड़े तो जो अनुभव होगा, जो सुख-शांति मिलेगी वह वही होगी जिसके लिए ये महल-माड़ी और साधन इकट्ठे किये जा रहे हैं। यह अनुभव हुआ कि हम तो उस शांति और सुख के सागर परमात्मा के बच्चे हैं और सुख-शक्ति सम्पन्न हैं फिर क्यों भटक रहे हैं। यह भी अनुभव में आया कि यह जो ज्ञान है जिसका ध्येय ही है लोगों को भटकने से रोकना और सुख-शांति का जीवन जीना बतलाना। तो फिर संकल्प किया कि अब इसी मार्ग पर चलते हुए अपना और अन्य लोगों के जीवन का कल्याण करेंगे। अपने को समर्पित कर दिया इस मार्ग पर।

निर्झर की तरह उनका संचित ज्ञान और अनुभव बहता जा रहा था। प्रश्न होते ही वे बताने लगते। वे उन भाग्यशाली लोगों में हैं जिन्हें ब्रह्मा बाबा की पालना मिली। इस बारे में उन्होंने बताया कि ज्ञान लेने के बाद पहली बार जब ब्रह्मा बाबा से मिलने आये थे तब उन्हें अजब तरह की अनुभूति हो रही थी। वे उत्सुक थे यह जानने के लिए कि जिसे परमात्मा ने अपने ज्ञान का माध्यम बनाया है, वह कैसा है, उसके पास जाने में क्या अनुभव होगा और उससे कैसा व्यवहार करेंगे? याद आया कि ऐसी ही परिस्थिति के लिए तो कहा गया था-गुरु गोविन्द दोउ खडे, काके लागू पाय। फिर अंतर से आवाज आई, एक में ही तो दोनो हैं, तो एक को किया वंदन दोनों को ही हो जायेगा। अपनी उस अनुभूति को बतलाते हुए भोपाल भाई



जैसे किसी अन्य लोक में विचरण कर रहे थे। ऐसा लग रहा था जैसे वे देख कर नहीं बोल रहे हैं। अपने में खोये हुए उन्होने बताया- उस दिन ऐसा लगा जैसे तपती रेत में से आये हुए व्यक्ति को जैसे बर्फ की टंडक का सुख मिलता है, जैसे जेट की तपती झूलसती आग बरसाती गरमी से आये हुए व्यक्ति को ठंडी छाया सुख देती है, ऐसा ही सुख और शांति मुझे ब्रह्मा बाबा से मिलकर हुई। जैसे टंडे पानी के फुहारों में स्नान हो गया हो, जैसे कई तरह की सुगंधें आनंद दे रही हों। उनसे मिलने और इस अनुभूति के बाद ही संकल्प कर लिया कि अब यही करूंगा और इसी ज्ञान के माध्यम से अपना और लोगों का कल्याण करता रहूंगा।

भोपाल भाई ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन परिसर का प्रबंधन-प्रशासन देखते हैं। इस संबंध में उन्हें कई तरह के उन अनुभवों से गुजरना पड़ता है जो प्रायः अध्यात्म की बाधाएं मानी जाती हैं। इस बारे में उनसे जानना चाहा तो उन्होने हंसते हुए बताया कि हां, सब तरह के लोगों, अधिकारियों से वास्ता तो पड़ता है। इतना बड़ा और फैला हुआ काम है तो सभी तो हमेशा खुश नहीं रखा जा सकता। कभी कोई बुरा मान भी जाता है, बुरा बोल भी जाता है। पर मैं तो उस समय अपने को आत्मा में स्थित होकर

सबको समान तरह से व्यवहार करता हूँ। सोचता हूँ- इस आत्मा का पार्ट यानी भूमिका यह है और मैं आत्मा की भूमिका अलग है। दोनों को अपने-अपने पार्ट निभाने हैं। ऐसा सोचते हुए मैं पूरा हलका हो जाता हूँ और किसी के प्रति भी मेरे मन में बुरा भाव या संकल्प नहीं उठता। सोचता हूँ यह समझ और शक्ति भी तो उसी परमात्मा से मुझे मिली है। कुछ और कुरेदने पर उन्होंने बताया कि जब ऐसे काम आ जाते हैं जिनमें कठिनाई दिख रही होती है, उस समय मैं अपनी आत्मा में स्थित होकर निमित्त भाव में आ जाता हूँ यानी करनकरावनहार तो वही है। मैं तो बस इंस्ट्रूमेंट हूँ। बस काम बहुत आसानी से हो जाता है और कठिनाई पहाड़ से रूई हो जाती है। कई बार ऐसी भासना होती है कि ऐसा काम आगे चलकर होगा और सचमुच ही ऐसा होता है। ऐसे कई अनुभव हैं और कई बार हुए हैं। इसी सब से यह कह रहा हूँ कि परमात्मा का यह मार्ग जीवन को ज्यादा सरल और सहज होकर जीने का है। यह समाज या परिवार से भागने के बजाय उनके साथ रहने का है। हां विकार और व्यसन तो छोड़ना पड़ता है। भोजन और विचार की शुद्धि तो जरूरी है। पवित्रता इस जीवन का आधार है। ऐसा करें तो आपको लगेगा कि सचमुच परमात्मा आपके साथ ही है और आपका हमकदम है।



# जीवन में सफलता के सात नियम

**जी** रामगुलाम वन में सफलता हासिल करने का वैसे तो कोई निश्चित फार्मूला नहीं है लेकिन मनुष्य सात आध्यात्मिक नियमों को अपनाकर कामयाबी के शिखर को छू सकता है।

ला जोला कैलीफोर्निया में 'द चोपड़ा सेंटर फार वेल बीइंग' के संस्थापक और मुख्य कार्यकारी डा.दीपक चोपड़ा ने अपनी पुस्तक 'सफलता के सात आध्यात्मिक नियम' में सफलता के लिए जरूरी बातों का उल्लेख करते हुए बताया है कि कामयाबी हासिल करने के लिए अच्छा स्वास्थ्य, ऊर्जा, मानसिक स्थिरता, अच्छा बनने की समझ और मानसिक शांति आवश्यक है।

'एजलेस बाडी, टाइमलेस माइंड' और 'क्रांटम हीलिंग' जैसी 26 लोकप्रिय पुस्तकों के लेखक डा.चोपड़ा के अनुसार सफलता हासिल करने के लिए व्यक्ति में विशुद्ध सामर्थ्य, दान, कर्म, अल्प प्रयास, उद्देश्य और इच्छा, अनासक्ति और धर्म का होना आवश्यक है।

**पहला नियम-**विशुद्ध सामर्थ्य का

पहला नियम इस तथ्य पर आधारित है कि व्यक्ति मूल रूप से विशुद्ध चेतना है, जो सभी संभावनाओं और असंख्य रचनात्मकताओं का कार्यक्षेत्र है। इस क्षेत्र तक पहुंचने का एक ही रास्ता है प्रतिदिन मौन, ध्यान और अनिर्णय का अभ्यास करना। व्यक्ति को प्रतिदिन कुछ समय के लिए मौन (बोलने की प्रक्रिया से दूर) रहना चाहिए और दिन में दो बार आधे घंटे सुबह और आधे घंटे शाम अकेले बैठकर ध्यान लगाना चाहिए।

इसी के साथ उसे प्रतिदिन प्रकृति के साथ सम्पर्क स्थापित करना चाहिए और हर जैविक वस्तु की बौद्धिक शक्ति का चुपचाप अवलोकन करना चाहिए। शांत बैठकर सूर्यास्त देखें। समुद्र या लहरों की आवाज सुनें तथा फूलों की सुगंध को महसूस करें।

विशुद्ध सामर्थ्य को पाने की एक अन्य विधि अनिर्णय का अभ्यास करना है। सही और गलत, अच्छे और बुरे के अनुसार वस्तुओं का निरंतर मूल्यांकन है- 'निर्णय'। व्यक्ति जब लगातार मूल्यांकन, वर्गीकरण और विश्लेषण में लगा रहता है, तो उसके

अन्तर्मन में द्वंद्व उत्पन्न होने लगता है जो विशुद्ध सामर्थ्य और व्यक्ति के बीच ऊर्जा के प्रवाह को रोकने का काम करता है। चूंकि अनिर्णय की स्थिति दिमाग को शांति प्रदान करती है। इसलिए व्यक्ति को अनिर्णय का अभ्यास करना चाहिए। अपने दिन की शुरुआत इस वक्तव्य से करनी चाहिए- 'आज जो कुछ भी घटेगा, उसके बारे में मैं कोई निर्णय नहीं लूंगा और पूरे दिन निर्णय न लेने का ध्यान रखूंगा।'

**दूसरा नियम-** सफलता का दूसरा आध्यात्मिक नियम है- देने का नियम। इसे लेन- देन का नियम भी कहा जा सकता है। पूरा गतिशील ब्रह्मांड विनियम पर ही आधारित है। लेना और देना- संसार में ऊर्जा प्रवाह के दो भिन्न- भिन्न पहलू हैं। व्यक्ति जो पाना चाहता है, उसे दूसरों को देने की तत्परता से संपूर्ण विश्व में जीवन का संचार करता रहता है।

देने के नियम का अभ्यास बहुत ही आसान है। यदि व्यक्ति खुश रहना चाहता है तो दूसरों को खुश रखे और यदि प्रेम पाना चाहता है तो दूसरों के प्रति प्रेम की भावना

रखे।

यदि वह चाहता है कि कोई उसकी देखभाल और सराहना करे तो उसे भी दूसरों की देखभाल और सराहना करना सीखना चाहिए। यदि मनुष्य भौतिक सुख-समृद्धि हासिल करना चाहता है तो उसे दूसरों को भी भौतिक सुख-समृद्धि प्राप्त करने में मदद करनी चाहिए।

**तीसरा नियम-** सफलता का तीसरा आध्यात्मिक नियम, कर्म का नियम है। कर्म में क्रिया और उसका परिणाम दोनों शामिल हैं। स्वामी विवेकानन्द ने कहा है- कर्म मानव स्वतंत्रता की शाश्वत घोषणा है.. हमारे विचार, शब्द और कर्म. वे धागे हैं, जिनसे हम अपने चारों ओर एक जाल बुन लेते हैं। ...वर्तमान में जो कुछ भी घट रहा है वह व्यक्ति को पसंद हो या नापसंद, उसी के चयन का परिणाम है जो उसने कभी पहले किये होते हैं।

कर्म, कारण और प्रभाव के नियम पर इन बातों पर ध्यान देकर आसानी से अमल किया जा सकता है... आज से मैं हर चुनाव का साक्षी रहूंगा और इन चुनावों के प्रति पूर्णतः साक्षीत्व को अपनी चेतन जागरूकता तक ले जाऊंगा। जब भी मैं चुनाव करूंगा तो स्वयं से दो प्रश्न पूछूंगा.. जो चुनाव मैं करने जा रहा हूं, उसके नतीजे क्या होंगे और क्या यह चुनाव मेरे और इससे प्रभावित होने वाले लोगों के लिए लाभदायक और इच्छा की पूर्ति करने वाला होगा। यदि चुनाव की अनुभूति सुखद है तो मैं यथाशीघ्र वह काम करूंगा लेकिन यदि अनुभूति दुःखद होगी तो मैं रुककर अंतर्मन में अपने कर्म के परिणामों पर एक नजर डालूंगा। इस प्रकार मैं अपने तथा मेरे आसपास के जो लोग हैं. उनके लिए सही निर्णय लेने में सक्षम हो सकूंगा।

**चौथा नियम-** सफलता का चौथा नियम 'अल्प प्रयास का नियम' है। यह नियम इस तथ्य पर आधारित है कि प्रकृति प्रयत्न रहित सरलता और अत्यधिक आजादी से काम करती है। यही अल्प प्रयास यानी विरोध रहित प्रयास का नियम है।

प्रकृति के काम पर ध्यान देने पर पता चलता है कि उसमें सब कुछ सहजता से गतिमान है। घास उगने की कोशिश नहीं करती, स्वयं उग आती है। मछलियां तैरने की कोशिश नहीं करतीं, खुद तैरने लगती हैं, फूल खिलने की कोशिश नहीं करते, खुद

खिलने लगते हैं और पक्षी उड़ने की कोशिश किए बिना स्वयं ही उड़ते हैं। यह उनकी स्वाभाविक प्रकृति है। इसी तरह मनुष्य की प्रकृति है कि वह अपने सपनों को बिना किसी कठिन प्रयास के भौतिक रूप दे सकता है।

मनुष्य के भीतर कहीं हल्का सा विचार

प्रकृति के काम पर ध्यान देने पर पता चलता है कि उसमें सब कुछ सहजता से गतिमान है। घास उगने की कोशिश नहीं करती, स्वयं उग आती है। मछलियां तैरने की कोशिश नहीं करतीं, खुद तैरने लगती हैं, फूल खिलने की कोशिश नहीं करते, खुद खिलने लगते हैं और पक्षी उड़ने की कोशिश किए बिना स्वयं ही उड़ते हैं। यह उनकी स्वाभाविक प्रकृति है। इसी तरह मनुष्य की प्रकृति है कि वह अपने सपनों को बिना किसी कठिन प्रयास के भौतिक रूप दे सकता है।

छिपा रहता है जो बिना किसी प्रयास के मूर्त रूप ले लेता है। इसी को सामान्यतः चमत्कार कहते हैं लेकिन वास्तव में यह अल्प प्रयास का नियम है। अल्प प्रयास के नियम का जीवन में आसानी से पालन करने के लिए इन बातों पर ध्यान देना होगा- मैं स्वीकृति का अभ्यास करूंगा। आज से मैं घटनाओं, स्थितियों, परिस्थितियों और लोगों को जैसे हैं. वैसे ही स्वीकार करूंगा, उन्हें अपनी इच्छा के अनुसार ढालने की कोशिश नहीं करूंगा। मैं यह जान लूंगा कि यह क्षण जैसा है, वैसा ही होना था क्योंकि

सम्पूर्ण ब्रह्मांड ऐसा ही है। मैं इस क्षण का विरोध करके पूरे ब्रह्मांड से संघर्ष नहीं करूंगा, मेरी स्वीकृति पूर्ण होगी। मैं उन स्थितियों का, जिन्हें मैं समस्या समझ रहा था, उनका उत्तरदायित्व स्वयं पर लूंगा। किसी दूसरे को अपनी स्थिति के लिए दोषी नहीं ठहराऊंगा। मैं यह समझूंगा कि प्रत्येक समस्या में सुअवसर छिपा है और यही सावधानी मुझे जीवन में स्थितियों का लाभ उठाकर भविष्य संवारने का मौका देगी।.. मेरी आज की जागृति आगे चलकर रक्षाहीनता में बदल जाएगी। मुझे अपने विचारों का पक्ष लेने की कोई जरूरत नहीं पड़ेगी। अपने विचारों को दूसरों पर थोपने की जरूरत भी महसूस नहीं होगी। मैं सभी विचारों के लिए अपने आपको स्वतंत्र रखूंगा ताकि एक विचार से बंधा नहीं रहूं।

**पांचवा नियम-** सफलता का पांचवां आध्यात्मिक नियम 'उद्देश्य और इच्छा का नियम' बताया गया है। यह नियम इस तथ्य पर आधारित है कि प्रकृति में ऊर्जा और ज्ञान हर जगह विद्यमान है। सत्य तो यह है कि क्वांटम क्षेत्र में ऊर्जा और ज्ञान के अलावा और कुछ है ही नहीं। यह क्षेत्र विशुद्ध चेतना और सामर्थ्य का ही दूसरा रूप है. जो उद्देश्य और इच्छा से प्रभावित रहता है।

ऋग्वेद में उल्लेख है.. प्रारंभ में सिर्फ इच्छा ही थी जो मस्तिष्क का प्रथम बीज थी। मुनियों ने अपने मन पर ध्यान केन्द्रित किया और उन्हें अन्तःज्ञान प्राप्त हुआ कि प्रकट और अप्रकट एक ही है। उद्देश्य और इच्छा के नियम का पालन करने के लिए व्यक्ति को इन बातों पर ध्यान देना होगा.. उसे अपनी सभी इच्छाओं को त्यागकर उन्हें रचना के गर्त के हवाले करना होगा और विश्वास कायम रखना होगा कि यदि इच्छा पूरी नहीं होती है तो उसके पीछे भी कोई उचित कारण होगा। हो सकता है कि प्रकृति ने उसके लिए इससे भी अधिक कुछ सोच रखा हो। व्यक्ति को अपने प्रत्येक कर्म में वर्तमान के प्रति सतर्कता का अभ्यास करना होगा और उसे ज्यों का त्यों स्वीकार करना होगा लेकिन उसे साथ ही अपने भविष्य को उपयुक्त इच्छाओं और दृढ़ उद्देश्यों से संवारना होगा।

**छठवां नियम-** सफलता का छठा आध्यात्मिक नियम अनासक्ति का नियम है। इस नियम के अनुसार व्यक्ति को भौतिक



संसार में कुछ भी प्राप्त करने के लिए वस्तुओं के प्रति मोह त्यागना होगा। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि वह अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए अपने उद्देश्यों को ही छोड़ दे। उसे केवल परिणाम के प्रति मोह को त्यागना है। व्यक्ति जैसे ही परिणाम के प्रति मोह छोड़ देता है, उसी समय वह अपने एकमात्र उद्देश्य को अनासक्ति से जोड़ लेता है। तब वह जो कुछ भी चाहता है, उसे स्वयमेव मिल जाता है।

अनासक्ति के नियम का पालन करने के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना होगा.. आज मैं अनासक्त रहने का वायदा करता हूं। मैं स्वयं को तथा आसपास के लोगों को पूर्ण रूप से स्वतंत्र रहने की आजादी दूंगा। चीजों को कैसा होना चाहिए, इस विषय पर भी अपनी राय किसी पर थोपूंगा नहीं। मैं जबरदस्ती समस्याओं के समाधान खोजकर नयी समस्याओं को जन्म नहीं दूंगा। मैं चीजों को अनासक्त भाव से लूंगा। सब कुछ जितना अनिश्चित होगा, मैं उतना ही अधिक सुरक्षित महसूस करूंगा क्योंकि अनिश्चितता ही मेरे लिए स्वतंत्रता का मार्ग सिद्ध होगी। अनिश्चितता को समझते हुए मैं अपनी सुरक्षा की खोज करूंगा।..

**सातवां नियम-** सफलता का सातवां आध्यात्मिक नियम, धर्म का नियम, है।



संस्कृत में धर्म का शाब्दिक अर्थ..जीवन का उद्देश्य बताया गया है। धर्म या जीवन के उद्देश्य का जीवन में आसानी से पालन करने के लिए व्यक्ति को इन विचारों पर ध्यान देना होगा.. मैं अपनी असाधारण योग्यताओं की सूची तैयार करूंगा और फिर इस असाधारण योग्यता को व्यक्त करने के लिए किए जाने वाले उपायों की भी सूची बनाऊंगा। अपनी योग्यता को पहचानकर

उसका इस्तेमाल मानव कल्याण के लिए करूंगा और समय की सीमा से परे होकर अपने जीवन के साथ दूसरों के जीवन को भी सुख,समृद्धि से भर दूंगा। हर दिन खुद से पूछूंगा..मैं दूसरों का सहायक कैसे बनूँ और किस प्रकार मैं दूसरों की सहायता कर सकता हूँ। इन प्रश्नों के उत्तरों की सहायता से मैं मानव मात्र की प्रेमपूर्वक सेवा करूंगा...

#### पृष्ठ 4 का शेष...

#### अंतर में छिपा प्रकाश बाहर लाएं

जैसे उनका शरीर इंद्रियों की कामनाओं के विपरीत इंद्रियों का शमन कर उनको पवित्र बनाये रखता था वैसे ही लोग उनका अनुकरण करते थे और उन्हीं मूल्यों का समाज पोषण करता था। उसी तरह के लोगों को प्रोत्साहन मिलता था। इसलिए ऐसे लोगों की संख्या नगण्य थी जो इस मूल्यधारा के विपरीत होते थे। सोचें कि क्या अब भी ऐसा ही है। यह भी सोचें कि क्या इस तरह से व्यक्ति, परिवार को बदले बिना समाज को केवल कानून के सहारे बदला जा सकता है। यह बहस की बातें नहीं हैं। गंभीरता से सोचने और परिवर्तन के आधारों को समझने की बातें हैं। आत्मा के मूल धर्म तथा गुणों को व्यवहार में लाये बिना व्यक्ति के सोचने और व्यवहार को बदलना आसान नहीं है। जब तक वे अपने आत्मिक स्वरूप की स्थिति में रहेंगे आत्मिक स्मृति को अपने

चेतन स्वरूप में रखेंगे, तब ही तदनुकूल व्यवहार संभव है। अरविन्द आदि को अपने आत्म की स्मृति रही है और वे उस स्वरूप में रहे हैं। इसलिए विकार उनसे और वे विकारों से कोसों दूर रहे हैं और उन्होंने अन्य लोगों को भी यही प्रेरणा दी है। तब समाज ने भी उनको स्वीकार किया क्योंकि वे समष्टि मन के अनुकूल थे।

अपने को पहचानने और अपने स्वधर्म के अनुसार चलने को इस समय संभवतः अप्रगतिशील, पिछड़ा और समयानुकूल नहीं माना जाता है। ऐसे भी लोग मिल जायेंगे जो काम को रति का पर्यायी मानकर उसकी अनिवार्यता पर अड़े रहने की जिद में रहेंगे। वे पतंजलि या अन्य के इस कथन को अवैज्ञानिक मानकर अस्वीकार करेंगे कि यह जीवन के लिए आवश्यक है। कारण यही है कि वे जीवन और जीव को इंद्रियों का ही समूहरूप मानते हैं जिसमें मन भी शामिल है। उन्होंने इन इंद्रियों के पार की सत्ता का

अनुभव किया ही नहीं है तो अतीन्द्रियता के उस संसार और अस्तित्व का पता कैसे चले। वह सत्य है इसे तो वही जान सकता है जो उसका अनुभव करता है। विवेकानंद, अरविंद, ब्रम्हाबाबा, जानकी दादी आदि उन्हीं अनुभवियों की परम्परा के लोग हैं। वस्तुतः वही आत्मस्वरूप और उसकी स्मृति उन समष्टि मूल्यों का आह्वान करती है जिससे विश्व आनंदमय और विकारशून्य बनता है। जिससे प्रेम निश्चल और सर्वग्राही होता है। जिससे एक में सब समाये रहते हैं। सब के साथ सब होते हैं। तब ही तो गाया जाता है मेरे मन तू उस तरह के कल्याणकारी संकल्पों से भरे रहो। तभी तो कहा जाता है- साथ चलें, साथ खायें और साथ ही आनंद मनायें। यही कामना हमारे अंतर्मन की भी है जिस हम भूले हुए हैं। उसके अभाव में मनुष्यता कैसे आयेगी। सोचें और विचारें - हम क्या थे, क्या हो गये और क्या होंगे अभी।

बी.के. अमिता मराठे

**ध**न्नासेठ एक दिन अपने बंगले के बगीचे में बैठकर सोच रहे थे, ईमानदारी से कमाया हुआ धन सार्थक कार्यों में लगा हुआ देखूँ, जिससे मन को शांति मिलेगी। सेठ जी ने सोचा पहले मैं अपनी संपत्ति का आंकलन कर लूँ। बहुत दिन सेठ जी ने चल-अचल संपत्ति की गिनती में लगा दिए, जिंदगी में इतना धन जो बिना दोष का था, उसे पाने वाला भी निर्दोष हो ऐसी सेठ जी की इच्छा थी।

सेठ जी ने अपने बेटों को बुलाकर ईमानदार संस्था तथा संस्कारी व्यक्ति की खोज करने को कहा। इस कार्य को करने की इच्छा सेठ जी के बेटों की नहीं थी। किसी सज्जन ने सेठ जी की चिंता का कारण समझ कर सलाह दी कि प्रातः जिसका स्मरण करोगे उसे निश्चित होकर समर्पित कर दो। सेठ जी सज्जन के भाव समझ नहीं पाए, किंतु प्रतिदिन की भांति ईश स्मरण में लीन होते ही सेठ जी को साक्षात्कार हुआ कि जैसे भगवान शिव अपने दोनों हाथ फैलाए अपनी ओर बुला रहे थे। उस दिव्य प्रकाश में अनुभव हुआ कि भगवान कुछ कह रहे हैं, बच्चे मैं जैसा हूँ वैसा ही स्मरण करते तन-मन-धन से समर्पित हो जाओ। धन्नासेठ धन्य हो गया, उसे जो चाहिए था मिल गया। दिन भर प्रसन्नचित्त तथा शुभ सोच के नशे में रहा किंतु उसे समझ में नहीं आ रहा था कि यह दान कैसे करे, उसके सत्पात्र दानग्राही को कहां से ढूंढा जाए?

## सत्पात्र दानग्राही



विचाराधीन सेठ जी की तंद्रा पुराने मित्र गोविंद भाई की आवाज से टूट गई, उन्हें देखते ही सेठ जी खुश हो गए। गोविंद भाई शिव प्रेरित ज्ञान मार्ग के नियमित विद्यार्थी थे। धन्ना सेठ ने उन्हें अपनी प्रातः अनुभूति कह सुनाई। गोविंद भाई ने कहा अभी मेरे साथ आश्रम चलो, वहां प्रातः का सत्पात्र दानग्राही मिल जाएगा। प्रसन्नता से सेठ जी आश्रम पहुंच गए, वातावरण की शांति ने उन्हें प्रसन्न कर दिया, उसी समय सेठ जी गुप्त निर्णय से गुप्त दान तक पहुंच गए, वहां

कदम रखते ही धन्ना सेठ ने अनुभव किया कि कोई उन्हें कह रहा है कि आओ, मेरे बच्चो आओ।

सच है ईश्वर अर्थ किया गया दान सफल होता है। आश्रम से अनभिज्ञ सेठ जी ने ईश्वर की अनुभूति कर भगवान से तन-मन-धन का सौदा कर लिया। संतुष्ट सेठ जी की धन संपत्ति के साथ मुक्ति व जीवनमुक्ति का मार्ग भी प्रशस्त हो गया। धन्ना सेठ ने शिवबाबा से जैसा ग्राहक वैसा सौदा कर लिया व सदा के लिए निश्चित हो गए।

अहम् की गांठें  
खुल जाती अगर

रिश्तों की रस्सी के  
बल सुलझ जाते

रिश्तों में  
पवित्रता आ जाती

अपने पराये ना बनते  
सड़क पर चलने वाले

पराये कम  
अपने अधिक होते

अपने, अपने ही नहीं  
हृदय के हिस्से होते

डा.राजेंद्र तेला,निरंतर

# रहिमन धागा प्रेम का...

प्रो. हरदीप सिंह

रहीम का प्रसिद्ध दोहा यह संदेश देता है कि प्रेम का धागा परस्पर रिश्तों को



बांध कर रखता है, इसलिए प्रेम को कभी कम नहीं करना चाहिए। यदि किसी कारणवश दोस्तों में, माता-पिता या बच्चों में अथवा

पति-पत्नी में यह संबंध चटक जाए तो पुनः जोड़ पाना बहुत मुश्किल और मेहनत का काम होता है। यदि बहुत यत्न करने पर इसे जोड़ लिया जाए तो भी एक गांठ पड़ जाती है, यानी पहले वाली सहजता नहीं रहती।

पति-पत्नी के मधुर रिश्ते में भी तब दरार आ जाती है, जब उनमें किसी बात को लेकर तकरार होती है, जो बढ़ते-बढ़ते विवाद का रूप धारण कर लेती है, कई बार लड़ाई-झगड़ा बढ़कर हाथापाई तक भी हो जाता है। घरेलू हिंसा वर्तमान सदी का प्रमुख समस्या है। इसके परिणामस्वरूप दोनों एक-दूसरे से बात करना बंद कर देते हैं, एक-दूसरे को देखना तक नहीं चाहते। तल्खी इतनी बढ़ जाती है कि वे उस घड़ी को कोसने लगते हैं जब विवाह के बंधन के लिए हाँ कही थी। कई दिन या कई महिनों तक बात नहीं होती, दोनों यह सोचते हैं कि पहले दूसरा बोले तो हम बात करें। क्योंकि

उनकी अवधारणा यह होती है कि गलती दूसरे की है। इसलिए यदि दूसरा हमसे पहले बात नहीं करेगा तो हम कैसे करें? दूसरा आकर हाथ बढ़ाए, बात करे इसके इंतजार में कई दिन या महिने निकल जाते हैं।

इसका मूल कारण है असरदार तरीके से अपनी बात दूसरे को न समझा पाना। पारस्परिक संबंधों को जोड़ने में आपकी आपसी बातचीत का सटीक होना बहुत जरूरी है। इसका आशय यह कदापि नहीं लेना चाहिए कि बातचीत में हम अपनी बात रखने का प्रयास ज्यादा करें, जबकि सही बातचीत वह होती जिसमें दूसरों की बात को इस भाव से सुनना कि वह सही कह रहा है। इसके साथ ही आपसी बातचीत कभी बंद (ब्रेकडाउन) नहीं करनी चाहिए।

इसलिए यदि बातचीत बिगड़ जाती है तो चाहे कितनी भी बुरी तकरार हो फिर भी आपस में बातचीत करना बंद नहीं करना चाहिए। अन्यथा इसका असर पति-पत्नी पर तो पड़ता ही है, साथ ही बच्चों और परिवार के सदस्यों पर भी इसका खराब असर होता है। इससे घर का माहौल तनाव भरा व बोझिल हो जाता है कि आप उससे भागते हैं। इसलिए पति-पत्नी के मधुर संबंध को बरकरार रखने के लिए इंतजार नहीं करना चाहिए कि पहले दूसरा आकर बात करें। जितनी देर हम करेंगे, उतनी ही चुभन, तनाव, कटुता बढ़ती जाएगी। इतनी ही निगेटिव एनर्जी हम दूसरे में पैदा करेंगे। अंग्रेजी का एक शब्द है हार्मनी इसे हिंदी में

नए अर्थ में ले तो हार मान ली, तो संबंधों की दूरी खत्म हो जाएगी। चाहे किसी के रिश्ते को टूटे हुए सालों बीत गए हों लेकिन हम सोच लें कि मुझे स्वयं को बदलना है, दूसरे को नहीं तो इस मंत्र से कोई भी टूटा हुआ रिश्ता जुड़ सकता है।

**परस्पर बोलचाल, वार्तालाप बेहतर बनाने के आठ तरीके हैं-**

**1- अपनी जिम्मेदारी समझिए -** उम्र भर हम यही सीखते हैं, कि जो सोचते हैं, जैसा सोचते हैं, उसके लिए दूसरे जिम्मेदार होते हैं, जबकि यह मंत्र गांठ बांध लीजिए कि मेरी सोच के लिए अन्य नहीं मैं स्वयं जिम्मेदार हूँ। इस भ्रांति के कारण अनेक रिश्तों के बीच चुभन अथवा खटास पैदा हो जाती है और एक-दूसरे पर शिकायतें लगाने या दोष मढ़ने का सिलसिला चल पड़ता है। जिससे आहत होकर दोनों पक्ष एक-दूसरे से दूर हो जाते हैं। इसलिए यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि किसी भी प्रकार के वार्तालाप के बाद हम जो भावनात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, उसके लिए हम स्वयं उत्तरदायी हैं।

**2- सम्मान देना -** बातचीत में कठिनाई तब आती है, जब हम सामने वाले से डरते हैं या हम दूसरे व्यक्ति को नापसंद करते हैं। दूसरे के प्रति पहले से कोई कटु स्मृति अथवा गलत अवधारणा के कारण हम



उनका सम्मान नहीं करते। एक मानव के रूप में उनके आंतरिक गुणों का अवलोकन करने में हम आंख मूंद लेते हैं। परस्पर एक दूसरे के आदर के बिना कोई भी बातचीत शीघ्र अदावत का रूप ले लेती है।

मान लीजिए कि आप कोई पुरानी कटुता को एकदम भूलने में असमर्थ हैं अथवा असहज अनुभव करते हैं तो यह प्रयोग करके देखें। सामने वाले की कम से कम किसी एक विशेषता को देखिए, इससे आपकी यह ऊर्जा तुरंत सामने वाले के पास सूक्ष्म रूप में पहुंच जाएगी कि आप उसका महत्व समझते हैं। इससे सामने वाला भी समझ लेगा कि आप ने उसका आदर रखा है इससे बातचीत सरल हो जाएगी।

**3- टकराव से बचें** - जब एक बार हम समझ लेते हैं कि अपनी मनोदशा और सोच के लिए हम स्वयं ही उत्तरदायी हैं तो दूसरों को विचारों से सहमत न होने पर भी हम उसका टकराव या प्रतिरोध नहीं करेंगे। टकराव या प्रतिरोध करने वाले व्यक्ति की बुद्धि पर ताला लग जाता है और वह दूसरे व्यक्ति की बात को समझना तो क्या सुनना भी नहीं चाहता। गलतफहमी और भ्रांत धारणा किसी की बातचीत को बदमजा कर सकती हैं। दूसरे की स्वीकृति का अर्थ यह नहीं है कि आप उनकी हर बात को स्वीकार कर लें, लेकिन स्वीकार करने का अर्थ यह है कि आप दूसरे की बात से

असहमत होते हुए भी उसके साथ अपना संबंध निभाते रहते हैं।

**4- दिल और दिमाग दोनों की सुनिए** - जब दूसरों की बात को दिल से सुनते हैं तो बातचीत का रुख चाहे कैसा भी हो, बात बिगड़ती नहीं है। दूसरों के तथ्यों को ही नहीं बल्कि उनकी भावनाओं को समझना भी अच्छी बातचीत के लिए आवश्यक है। दूसरे की बात को सुनना भी एक कला होती है। अपने भावों को नम्रतापूर्वक व्यक्त करने का अभ्यास आप आईने के सामने खड़े होकर कर सकते हैं। जब आप किसी दूसरे की बात को दिल और दिमाग दोनों से सुनते हैं, तो उनके साथ आपके संबंध स्वतः ही मजबूत होते जाते हैं।

**5- झुकना और मोल्ड होना** - अपने स्वभाव को ऐसा उदार बनाना चाहिए कि जिसमें स्वयं को मोल्ड कर सकें। कई बार बातचीत के दौरान एक कठिन स्थिति यह आ जाती है कि हम कुछ चाहना रखते हैं या कुछ चाहना नहीं रखते हैं जिससे हमारी शांति भंग होने का डर रहता है। इसलिए परस्पर निर्वाह करने के लिए उदारता अर्थात् स्वयं का मोल्ड होना भी आवश्यक है। लेकिन पहले मुझे मोल्ड होना है, मुझे झुकना है, यह नहीं कि पहले दूसरा झुके।


**6- अपेक्षा और अनुमान का त्याग** - बातचीत चाहे किसी भी रिश्ते में हो वह

अपेक्षा और अनुमान रहित होना चाहिए क्योंकि इससे जो क्षति होती है उसकी भरपाई बहुत कठिन होती है। जब हम किसी के प्रति कोई अनुमान लगाते हैं, तो अपने ही निष्कर्षों में कैद हो जाते हैं। इसलिए तनाव रहित वार्तालाप के लिए अपना दिल बड़ा रखना चाहिए। दूसरों के प्रति सहानुभूति और स्नेह रखना चाहिए जिससे बातचीत का रुख अपने नियंत्रण में रहता है।

**7- बीती को बीती करो** - सफल बातचीत के लिए अपने 'पास्ट' अनुभव को बार-बार बीच में नहीं लाना चाहिए। केवल उससे आगे के लिए सबक लेकर बीती बात को छोड़ देना चाहिए कि उस तरह की परिस्थिति से भविष्य में किस तरह निपटेंगे। इसलिए कई बार बातचीत आग भड़काऊ होती है।

**8- स्पष्टीकरण और जस्टिफिकेशन से बचें** - जब आप बातचीत में रक्षात्मक रवैया अख्तियार करेंगे, तो सामने वाला अपने को आपसे अधिक शक्तिशाली समझेगा। इसलिए दूसरों को कुछ कहने से पहले उनकी बातचीत या पक्ष को समझ लेना चाहिए। यह शांति और धैर्य बनाए रखने के लिए भी जरूरी है। इसके लिए इस तरह के वक्त्यांशों का प्रयोग लाभदायक हो सकता है कि - 'आपकी इस विषय में राय क्या है?'




 तनाव के संबंध  
 हमारे मन से है,  
 कमजोर मन वाला  
 व्यक्ति बहुत जल्दी तनाव में  
 आ जाता है। छोटी-छोटी  
 बातों में डिस्टर्ब होना,  
 चिड़चिड़ा होना, आवेश में  
 आना ये कमजोर मन की  
 निशानियां हैं। तनाव को  
 ठीक करने के लिए  
 राजयोग संजीवनी का काम  
 करता है। राजयोग के माध्यम  
 से व्यक्ति को सकारात्मक  
 दिशा मिलती है, जिसके  
 कारण मनोबल बढ़ने  
 लगता है। मोडिटेसन करने  
 से आंतरिक शक्तियों का  
 विकास होता है और मन  
 बहुत शक्तिशाली बनता है,  
 शक्तिशाली मन वाला व्यक्ति  
 हर परिस्थिति को  
 अच्छे से फेस  
 करता है।



## मन को ताकतवर बनायें : तनाव भगायें

**बी.के. पूजा**  
**जी** वन तो हर व्यक्ति जी रहा है, कुछ  
 मजबूरी से जी रहे हैं तो कुछ स्वयं  
 के लिए जी रहे हैं, लेकिन जीवन उन्हीं का  
 सफल है जो दूसरों के लिए जी रहे हैं।  
 निःस्वार्थ भाव से लोगों की मदद करना,  
 उनकी गलतियों को माफ करना, उन्हें सही  
 मार्गदर्शन देकर एक आदर्श नागरिक बनाना,  
 यही जीवन की वास्तविकता है। बीके उषा  
 दीदी का जीवन अनेक आत्माओं को श्रेष्ठ  
 जीवन व सफल जीवन बनाने की कला  
 सिखाता है। आपका जन्म 11 जुलाई 1955  
 को जबलपुर के एक प्रतिष्ठित सिख परिवार  
 में हुआ, आपके पिताजी फारेस्ट कांटेक्टर  
 थे। बाल्यकाल में ही आप ब्रह्माकुमारीज के  
 संपर्क में आईं, अब आपका पूरा परिवार

ज्ञान श्रवण करता है। आपने जबलपुर  
 यूनिवर्सिटी से बीए किया और एक परमात्म  
 अनुभूति से आपने अपना जीवन ईश्वरीय  
 सेवार्थ समर्पित कर दिया। आपने इंदौर,  
 जबलपुर, कोटा, रायपुर, भिलाई आदि बड़े  
 स्थानों पर रहकर निःस्वार्थ भाव से ईश्वरीय  
 सेवाओं को एक नई दिशा दी, वर्तमान में  
 आप महाकाल की नगरी उज्जैन में रहकर  
 अपनी सेवाएं दे रही हैं। आपने उज्जैन में  
 बहुत विशाल स्तर पर सन् 1980, 1992  
 और 2004 में तीन कुंभ मेले किए जिनके  
 माध्यम से लाखों लोगों में अध्यात्म की  
 ज्योत जगाई व श्रेष्ठ जीवन बनाने की कला  
 सिखाई। आप इंदौर झोन की प्रशासक विंग  
 की झोनल कोआर्डिनेटर हैं। **राजीखुशी** के  
 लिए बीके पूजा ने उनसे भेंटवार्ता की

जिसका संक्षेप यहां प्रस्तुत है-

**प्रश्न - वर्तमान समय में लोगों का  
 मानसिक तनाव बहुत बढ़ रहा है, ऐसे में  
 आप कैसे राजयोग के माध्यम से लोगों  
 को तनावमुक्त करती हैं?**

**उत्तर -** तनाव के संबंध हमारे मन से है,  
 कमजोर मन वाला व्यक्ति बहुत जल्दी तनाव  
 में आ जाता है। छोटी-छोटी बातों में डिस्टर्ब  
 होना, चिड़चिड़ा होना, आवेश में आना ये  
 कमजोर मन की निशानियां हैं। तनाव को  
 ठीक करने के लिए राजयोग संजीवनी का  
 काम करता है। राजयोग के माध्यम से व्यक्ति  
 को सकारात्मक दिशा मिलती है, जिसके  
 कारण मनोबल बढ़ने लगता है। मोडिटेसन  
 करने से आंतरिक शक्तियों का विकास

होता है और मन बहुत शक्तिशाली बनता है, शक्तिशाली मन वाला व्यक्ति हर परिस्थिति को अच्छे से फेस करता है। तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति में भी तनाव से मुक्त रहता है लेकिन इसके लिए जरूरी है कि हम स्वयं के आत्मस्वरूप को गहराई से अनुभव करें, क्योंकि तन में रहने से तनाव तो होगा ही और यदि आत्मस्मृति में रहेंगे तो आनंद की अनुभूति होगी।

**प्रश्न - राजयोग के अभ्यास से सकारात्मक परिवर्तन आता है, कोई उदाहरण बताइये?**

**उत्तर -**कुछ समय पहले की बात है एक भाई आश्रम पर आते थे, वो पहले किसी अन्य संस्था में जाते थे और हमारे विरोध में थे। कभी-कभी वे आश्रम आते थे और जानते थे कि इन बहनों को मेरे बारे में सबकुछ पता है। लेकिन हम लोगों ने कभी उन भाई के साथ दुर्व्यवहार नहीं किया, हमेशा उनके प्रति शुभभावना रखी। जब भी उनसे मिलते तो बहुत प्यार से सम्मानपूर्वक। उनको हमारा व्यवहार देखकर बहुत आश्चर्य होता। एक दिन भाई कहने लगे कि बहन जी मैं तो आपका विरोधी था, लेकिन आपने कभी भी मेरा विरोध नहीं किया, हमेशा प्यार और सम्मान से बात की। मैंने कहा कि हम राजयोग का अभ्यास करते हैं, जिससे जीवन में सकारात्मकता आती है, जो हमें सकारात्मक व्यवहार करना, और जीवन जीना सीखाता है। अब वो भाई रोज आश्रम पर आते हैं तथा राजयोग का अभ्यास करते हैं।

राजयोग की पहली सीढ़ी है सकारात्मक सोच, जब कोई भी व्यक्ति राजयोग का अभ्यास करता है, तो स्वयं में ही बहुत कुछ सकारात्मक परिवर्तन देखता है और उसका परिवर्तन देख अन्य लोग आश्चर्यचकित होते हैं। वर्तमान समय में लोगों के अंदर नकारात्मकता बहुत बढ़ रही है, चाहे वो परिवार में हो, समाज में हो, व्यापार में हो या अन्य स्थानों पर। सभी जगह झगड़े की जड़ हमारे अंदर की नकारात्मक सोच ही है। जो पारिवारिक दूरियों को बढ़ाती है, आपसी संबंधों को भी तोड़ देती है। इसके विपरीत हमारी सकारात्मक सोच हमारे टूटे हुए संबंधों को भी जोड़ देती है।

**प्रश्न - किस प्रेरणा के आधार पर आपने अपना जीवन ईश्वरीय सेवा में समर्पित किया?**

**उत्तर -**इंदौर झोन के निदेशक आदरणीय ओमप्रकाश भाई जी ने हमारा घर किराए पर लेकर वहां आश्रम खोला था। हमारे पिताजी रोज ज्ञान सुनते, मैं उस समय बहुत छोटी थी, मुझे सिर्फ अपनी पढ़ाई से मतलब था। आश्रम पर रहने वाली बहन बहुत अच्छी लगती थी, उनके स्नेह के कारण कभी कभी प्रसाद लेने आश्रम जाती थी, बाकी ज्ञान योगमें कोई रुचि नहीं थी। मेरी लाइफ बहुत फैशनेबल थी, मुझे हर तरह के फैशन का शौक था, कालेज के समय में रोज सहेलियों के साथ फिल्म देखने भी जाती थी। बाकी चीजों से कोई मतलब नहीं था।

18 जनवरी के दिन आश्रम पर विशेष रूप से मेडिटेशन चल रहा था मैं आश्रम गई तो बहनों ने कहा कि आप भी मेडिटेशन करें। मैंने सोचा कि 12 बजे तक बैठकर मेडिटेशन नहीं कर सकती, इसलिए मैंने मना कर दिया, बहन जी कहा कि प्रसाद ले लो, मैं प्रसाद लेकर बैठी रही, योग में बैठी तो बहुत सुंदर और दिव्य अनुभूति हुई। जैसे कि मैं आत्मा प्यार के सागर परमात्मा में समा गई और अतिंद्रीय सुख का अनुभव करने लगी, वहां में घंटों बैठी रही मुझे इस बात का पता भी न चला। बाद में मुझे महसूस हुआ कि सच्चा जीवन है तो यही ईश्वरीय जीवन है।

**प्रश्न - आप सिख धर्म से हैं, क्या आपके परिवार वालों ने आपको आश्रम पर रहने से मना किया?**

**उत्तर -**हाँ, मेरे परिवार वालों ने मुझे परमिशन नहीं दी, उनका कहना था कि आप घर में रहकर ज्ञान सुनों लेकिन आश्रम पर समर्पित रूप से नहीं रहना है। उन्हीं दिनों मेरा माउंटआबू जाना हुआ। उस समय पांडव भवन में आदरणीय गुलजार दादी जी के तन में परमात्मा का अवतरण होता था, सभी भाई बहन व्यक्तिगत रूप से परमात्मा से मिलते थे। मैं भी अव्यक्त बाबा से मिली तो बाबा ने कहा कि बच्ची ईश्वरीय सेवा करोगी? मैंने कहा बाबा परिवार वाले मना करते हैं, तो बाबा ने कहा कि बच्ची हिम्मत

दिखाओ। 'मरने वाला कभी पूछकर नहीं मरता' और प्यारे शिव बाबा ने विशेष शक्तिशाली दृष्टि देकर मुझमें शक्ति भरी। उसी पल से मैंने फैसला कर लिया कि अब मुझे समर्पित रूप से भगवान की आज्ञा का पालन करना है।

**प्रश्न - क्या आप मेडिटेशन में डायरेक्ट भगवान से बात करती हैं ?**

**उत्तर -**हाँ, हम मेडिटेशन में भगवान से बात करते हैं, लेकिन ये बातें मुख से नहीं मन से होती हैं। जब हम आत्मस्मृति में परमात्मा से कोई संबंध जोड़कर उसे याद करते हैं तो परमात्मा उस संबंध की अनुभूति करते हैं। वैसे तो ईश्वर को पिता, बंधु, सखा सबकुछ वही है। तो मेडिटेशन द्वारा कोई एक संबंध जोड़कर उससे बात की जा सकती है और परमात्मा के संबंध का सुख लिया जा सकता है।

**प्रश्न - उज्जैन महाकाल की नगरी है, वहां आप किस तरह से ईश्वरीय संदेश देने की सेवाएं करती हैं?**

**उत्तर -**उज्जैन में ईश्वरीय सेवा का काम बहुत सहज है, क्योंकि वहां अधिकांश लोग शिवभक्त हैं। वहां परमपिता परमात्मा शिव का सत्य परिचय देना सहज होता है। महाकाल के मंदिर में विशेष रूप से शिवरात्रि के अवसर पर बड़े-बड़े भिन्न भिन्न लोगों द्वारा ज्ञान सुनाया जाता है भारत के अलग-अलग स्थानों और विदेशों से भी लोग महाकाल के दर्शन करने आते हैं। जब उन लोगों को आध्यात्म ज्ञान द्वारा महाकाल के सत्य स्वरूप का परिचय मिलता है तो उनको बहुत खुशी होती है।

वर्तमान समय में हम लोग प्रोविडेंट फंड जहां पर 6 राज्यों के लोग आते हैं और ट्रेनिंग लेते हैं। हम लोग प्राविडेंट फंड की परमानेंट फेकल्टी हैं, डेली जाकर भिन्न भिन्न विषयों पर व्याख्यान देते हैं, सप्ताह में पांच दिन ट्रेनिंग चलती है। अनेक धार्मिक स्थानों पर, क्लबों में, स्कूलों में कालेजों में प्रोग्राम चलते रहते हैं। इस तरह से अनेकों लोगों को उनके जीवन में परिवर्तन के लिए प्रयत्न किए जा रहे हैं।

**जहां स्नेह होता है वहां त्याग का अनुभव नहीं होता।**

# कमजोरी भी होती है ताकत

मानव होने का मतलब है इंपरफेक्ट होना, यह अपने आप में बुरा नहीं होता, बुरा होता है इससे डील करने का तरीका, अगर ओकायो चाहता तो बाएं हाथ न होने का रौना रोकर जीवन भर अपाहिज की तरह रह सकता था, लेकिन उसने इस वजह से खुद को कभी हीन नहीं महसूस किया। उसमें अपने सपने को साकार करने की दृढ़ इच्छाशक्ति थी और यकीन जानिए जिसके अंदर यह इच्छाशक्ति होती है, भगवान उसकी मदद के लिए कोई न कोई गुरु भेज देता है, ऐसा गुरु जो उसकी सबसे बड़ी कमजोरी को उसकी सबसे बड़ी ताकत बना उसके सपनों को साकार कर सकता है।

**जा**पान के एक छोटे से कस्बे में रहने वाले ओकायो को जूडो सीखने का बहुत शौक था। घर पर हुई दुर्घटना से बायां हाथ कट जाने के कारण माता-पिता उसे जूडो सीखने की अनुमति नहीं देते थे, पर अब वह बड़ा हो रहा था और उसकी जिद भी बढ़ती जा रही थी।

अंततः माता-पिता को झुकना ही पड़ा और ओकायो को शहर के मशहूर आर्ट गुरु के यहां दाखिला दिलाने ले गए।

गुरु ने जब ओकायो को देखा तो अचरज हुआ, बिना बाएं हाथ का लड़का जूडो क्यों सीखना चाहता है? उन्होंने पूछा - तुम्हारा बायां हाथ नहीं है भला तुम अन्य लड़कों से मुकाबला कैसे करोगे?

ये बताना आपका काम है- ओकायो ने कहा। मैं तो बस इनता जानता हूँ कि मुझे सभी को हराना है, और एक दिन खुद सेंसेई (मास्टर) बनना है।

गुरु उसकी सीखने की इच्छाशक्ति से बहुत प्रभावित हुए, और बोले- ठीक है मैं सिखाऊंगा लेकिन एक शर्त है, तुम मेरे हर निर्देश का पालन करोगे, उस पर दृढ़विश्वास रखोगे।

ओकायो ने सहमति से सिर झुका दिया।

गुरु ने लगभग 50 छात्रों को एक साथ जूडो सीखना शुरू किया, ओकायो भी अन्य लड़कों की तरह सीख रहा था। पर कुछ दिनों बाद उसने ध्यान दिया कि गुरुजी अन्य लड़कों को अलग दांवपेंच सिखा रहे हैं, जबकि वह अभी भी किक का अभ्यास कर रहा था। उससे रहा नहीं गया उसने गुरु जी पूछा- गुरु जी आप अन्य लड़कों को नई चीजें सिखा रहे हैं, पर मैं अभी भी किक मारने का अभ्यास कर रहा हूँ, क्या मुझे नई चीजें नहीं सिखानी चाहिए?

गुरु जी बोले - तुम्हें बस इसी एक किक में महारत हासिल करने की आवश्यकता है। और आगे बढ़ गए।

ओकायो को विस्मय हुआ पर उसे गुरु पर पूर्ण विश्वास था, वह फिर अभ्यास में जुट गया।

समय बीतता गया, देखते-देखते दो साल बीत गए, एक बार फिर ओकायो को चिंता होने लगी वह फिर गुरु जी से बोला - क्या अभी भी यही करता रहूंगा, बाकी सब नई तकनीकों में पारंगत हो रहे हैं।

गुरुजी बोले- तुम्हें मुझमे यकीन है तो जारी रखो।

ओकायो ने गुरु जी की आज्ञा का पालन करते हुए 6 साल तक

उसी किक का अभ्यास किया।

सभी को जूडो सीखे आठ साल हो चुके थे, एक दिन गुरु जी ने सभी शिष्यों को बुलाया और बोले - मुझे आपको जो ज्ञान देना था, वो मैं दे चुका हूँ, अब गुरुकुल की परंपरा के अनुसार सबसे अच्छे शिष्य का चुनाव प्रतिस्पर्धा के माध्यम से किया जाएगा। इसमें विजयी होने वाले शिष्य को सेंसेई की उपाधि से सम्मानित किया जाएगा।

प्रतिस्पर्धा आरंभ हुई।

गुरुजी ने ओकायो को अपने पहले मैच में हिस्सा लेने के लिए आवाज दी।

ओकायो ने लड़ना शुरू किया और खुद आश्चर्यचकित रहते हुए शुरू के दो मैच आसानी से जीत लिए। तीसरा मैच थोड़ा कठिन था लेकिन कुछ क्षणों के लिए विरोधी ने अपना ध्यान उस पर से हटा दिया, ओकायो को मानों इसी मौके का इंतजार था, उसने अपनी अचूक किक विरोधी के ऊपर जमा दी और मैच अपने नाम कर लिया। अभी भी अपनी सफलता से आश्चर्य में पड़े ओकायो ने फाइनल में जगह बना ली।

इस बार विरोधी कहीं अधिक ताकतवर, अनुभवी व विशाल था, देखकर ऐसा लगा कि ओकायो उसके सामने एक मिनट भी नहीं टिकेगा।

मैच शुरू हुआ, विरोधी ओकायो पर भारी पड़ा रहा था, रैफरी ने मैच रोक कर विरोधी को विजेता घोषित करने का प्रस्ताव रखा, लेकिन गुरुजी ने कहा नहीं मैच पूरा चलेगा। मैच फिर से शुरू हुआ।

विरोधी आत्मविश्वास से भरा हुआ था और ओकायो को कम आंक रहा था, इसी दंभ में उसने भारी गलती कर दी, उसने गार्ड छोड़ दिया, ओकायो ने फायदा उठाते हुए आठ साल तक जिस किक की प्रैक्टिस की थी, उसे पूरी ताकत और सटीकता से विरोधी पर जड़ दी और उसे धराशायी कर दिया, उसकी किक में इतनी शक्ति थी कि विरोधी मूर्च्छित हो गया, ओकायो को विजेता घोषित कर दिया गया।

मैच जीतने के बाद ओकायो ने गुरुजी से पूछा - सेंसेई, भला यह प्रतियोगिता मैंने सिर्फ एक मूव सीख कर कैसे जीत ली?

शेष पृष्ठ 16 पर...



एक बार पशुओं का सम्मेलन हुआ, पशुओं ने कहा कि हमारी संसार में कद्र नहीं है, क्योंकि हमारे में कोई राजा नहीं है। हमें एकमत होकर आज इस सभा में राजा का चुनाव कर लेना चाहिए। इसलिए आज यह महत्वपूर्ण सम्मेलन बुलाया गया है। निश्चित समय पर मीटिंग का कार्रवाई प्रारंभ हुई, राजा बनने योग्य पशुओं के नाम आने लगे। सर्वप्रथम एक पशु ने हाथी का नाम प्रस्तुत किया, उसने कहा पशुओं ने यह सबसे बड़ा है अतः इसे राजा बनाया जाए। ऊंट ने खड़े होकर कहा- हमारे साथी महोदय ने हाथी का नाम प्रस्तुत किया है, यह सत्य है कि हाथी बहुत बड़ा जानवर है लेकिन उसमें एक बहुत बड़ी कमी है- उसकी नाक बहुत लंबी है। नाक लंबी दिखने में सुंदर नहीं होती, राजा को तो सबसे अधिक सुंदर होना चाहिए। मेरी दृष्टि से हाथी राजा बनने के लिए उपयुक्त नहीं है।

दूसरे पशु ने शेर का नाम प्रस्तुत किया- शेर सबसे अधिक बहादुर है, इसके सामने कोई पशु टिक नहीं सकता, इसलिए शेर राजा बनने के लिए उपयुक्त है। ऊंट ने पुनः खड़े होकर कहा - जहां तक वीरता का प्रश्न है, शेर सबसे बढ़कर है पर शेर में भी एक कमी है। वह यह कि शेर की आंखें बहुत क्रूर हैं, जबकि राजा की आंखों से प्रेम छलकना चाहिए। राजा यदि क्रूर आंखों से प्रजा को निहारेगा तो प्रजा उसके प्रति समर्पित कैसे रहेगी? तीसरे पशु ने राजा के लिए घोड़े का नाम प्रस्तुत किया कि घोड़ा सबसे फुर्तीला जानवर है, दिखने में सुंदर है और स्वभाव से भी सौम्य है, इसलिए घोड़े को ही राजा बनाया जाए। ऊंट ने

# स्वयं को देरवो



अपना तर्क प्रस्तुत करते हुए कहा कि - यों तो घोड़े का शरीर सुंदर है, स्वभाव सौम्य है, पर घोड़े की टांगें बहुत पतली हैं इसलिए घोड़ा राजा बनने योग्य नहीं है।

एक पशु ने गेंडे का नाम प्रस्तुत करते हुए कहा कि इसका शरीर बड़ा ही मजबूत है, जिस पर तलवार का भी असर नहीं होता, इसलिए गेंडा राजा बनने के लिए उपयुक्त है। ऊंट ने इस प्रस्ताव का विरोध करते हुए कहा कि - गेंडे का शरीर तो मजबूत है पर शक्ल इतनी भद्दी है कि देखने की इच्छा नहीं होती, अन्य पशुओं के नाम प्रस्तुत किए गए ऊंट सभी का खंडन करते चला गया।

वह सभी का कमियां बताता रहा, अंत में सियार ने कहा - मामा! आप सभी की कमियां बता रहे हैं पर आपने कभी

अपनी शक्ल देखी है? जरा तलाब किनारे पानी में देख तो लो, अन्य जानवरों में तो एक-दो कमियां होंगी, पर आपमें तो 18 कमियां हैं, आपके सारे अंग-प्रत्यंग टेढ़े हैं। सियार की बात सुनकर ऊंट की जबान बंद हो गई।

हमें किसी के अवगुणों का चिंतन करने में अपना अनमोल समय नहीं गंवाना चाहिए। अवगुण कम हों या ज्यादा, नुकसानकारक ही हैं, हरेक मनुष्य में कुछ गुण भी हुआ करते हैं। बुद्धिमान व्यक्ति दूसरों को अवगुणों को छोड़ गुणों को चुगता है, इसलिए हमारी दृष्टि गुणों पर जानी चाहिए। याद रखें! हमारा आचरण, हमारी जबान से अधिक तेज बोलता है।

**बीके शशि,  
इंदौर**

## पृष्ठ 15 का शेष...

### कमजोरी भी होती है ताकत

तुम दो वजहों से जीते - पहला तुमने जूडो की सबसे कठिन किक पर अपनी मास्टरी हासिल कर ली कि शायद ही दुनिया में कोई इतनी दक्षता से यह किक लगा पाए, दूसरा किक से बचने का एक ही उपाय है, विरोधी के बाएं हाथ को पकड़कर उसे जमीन पर गिराना।

ओकायो समझ गया कि उसकी सबसे बड़ी कमजोरी आज उसकी सबसे बड़ी ताकत बन गई।

मित्तों मानव होने का मतलब है इंपरफेक्ट होना। यह अपने आप में बुरा नहीं होता, बुरा होता है इससे डील करने का तरीका, अगर ओकायो चाहता तो बाएं हाथ के न होने का रोना रोकर जीवन भर अपाहिज की तरह रह सकता था, लेकिन उसने इस

वजह से खुद को कभी हीन नहीं महसूस किया। उसमें अपने सपने को साकार करने की दृढ़ इच्छाशक्ति थी और यकीन जानिए जिसके अंदर यह इच्छाशक्ति होती है, भगवान उसकी मदद के लिए कोई न कोई गुरु भेज देता है, ऐसा गुरु जो उसकी सबसे बड़ी कमजोरी को उसकी सबसे बड़ी ताकत बना उसके सपनों को साकार कर सकता है।



# आपके अंदर बहुत बड़ा खजाना है



## जिग जिगलर

**क**ई वर्षों पहले ओकलाहोमा की किसी भूमि जो कि किसी बूढ़े भारतीय की जमीन में तेल खोजा गया, अपनी पूरी जिंदगी वह बूढ़ा गरीबी में रहा, परंतु तेल की खोज ने उसे अचानक धनवान बना दिया। उसने जो काम सबसे पहले किए उनमें एक बड़ी केडिलेक ट्रैकिंग कार खरीदना भी था, उन दिनों ट्रैकिंग कारों के पीछे दो टायर होते थे। तथापि वह बूढ़ा भारतीय उस क्षेत्र में सबसे लंबी गाड़ी चाहता था, इसलिए उसने चार और अतिरिक्त टायर जोड़े। उसने अब्राहम लिंकन जैसा स्टोवपाइप हैट और एक बो टाई खरीदी थी तथा अपनी वेशभूषा को एक बड़े काले सिगार के साथ पूरा किया। वह रोजाना नजदीक के गर्म, धूलभरे, छोटे कस्बे ओकलाहोमा में अपनी कार से जाता। वह कार हर किसी को देखना व दिखाना चाहता था। वह मित्तवत बूढ़ा व्यक्ति था, इसलिए कस्बे से गुजरते हुए वह हर किसी से बात करने के लिए दाएं और बाएं दोनों ओर घूमता था।

सच तो यह है कि वह चारों ओर घूम घूम कर लोगों से बात करता था। रोचक बात यह है कि उसने न कभी किसी को टक्कर मारी, ना किसी के ऊपर कार चढ़ाई। उसने कभी किसी को शारीरिक क्षति या किसी की संपत्ति को क्षति नहीं पहुंचाई। कारण बिल्कुल स्पष्ट था, उस बड़ी खूबसूरत

कार के ठीक सामने दो घोड़े उसे खींच रहे थे।

स्थानीय मैकेनिकों ने बताया कि कार के इंजन में कोई खराबी नहीं थी, पर उस बूढ़े भारतीय ने कभी सीखा ही नहीं कि चाबी लगाकर कैसे कार के इंजन को चालू किया जाता है। कार के अंदर सौ घोड़े तैयार थे और चलने को उत्सुक थे, परंतु वह बूढ़ा बाहर के दो घोड़ों का इस्तेमाल कर रहा था।

बहुत से लोग बाहर की ओर दो घोड़ों को ढूंढने की गलती करते हैं, जबकि उन्हें अंदर देखना चाहिए कि उनके पास सौ से अधिक घोड़े हैं। मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि हमारी उपलब्ध योग्यता और हमारे द्वारा प्रयोग की जाने वाली योग्यता की दर भी इसी प्रकार की है- 2 से 5 प्रतिशत। ओलिवर वेंडेल होम्स ने कहा था कि 'अमेरिका में सबसे बड़ी त्रासदी प्राकृतिक संसाधनों की बहुत अधिक बर्बादी नहीं हालांकि यह दुःखभरी बात है सबसे बड़ी त्रासदी मानव संसाधनों की बर्बादी है।' मिस्टर होम्स ने बताया कि औसत व्यक्ति अपने संगीत को अपने अंदर रखे हुए ही अपनी कब्र तक पहुंच जाता है। इसलिए दुर्भाग्यवश सबसे मधुरतम संगीत रचनाएं हैं जो बजी ही नहीं।

बहुत लंबे समय तक मैं सोचता था कि किसी व्यक्ति के जीवनकाल में सबसे दुःखभरी बात यह होती होगी कि जब वह

मृत्युशैया पर हो तब उसे पता चले कि उसकी जमीन में तेल का कुंआ निकला है या सोने की खान है। अब मैं जानता हूँ कि व्यक्ति के अंदर उससे भी कई गुनी पड़ी हुई दौलत को न खोज पाना उससे अनंत गुना बदतर है। जैसा कि मेरा एक अच्छा मित्र मेजर रुबेन सिवरलिंग कहा करता है 'एक पैसे और बीस डालर के सोने का मूल्य एक ही है अगर वे समुद्र की तली में पड़े जंग खा रहे हों।' मूल्य में अंतर तभी होता है जब आप उन सिक्कों को उठाकर उनका उसी तरह प्रयोग करते हैं, जैसा प्रयोग उनका होना चाहिए। आपका मूल्य वास्तविक हो जाता है जब आप अपने अंदर पहुंचना और वहां उपलब्ध अपार संभाव्यता को उपयोग करना सीख जाते हैं। अगर आपके द्वारा प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग कभी भी नहीं किया गया तो वे पृथ्वी के प्राकृतिक संसाधनों के विपरीत बर्बाद या खत्म हो जाएंगे।

अतः मेरा उद्देश्य आपकी प्रतिभा को और अधिक काम में लगाना है ताकि आप व दूसरे लोग अन्य जो कुछ आपके पास है उसका आनंद ले सकें। आपकी प्रतिभा के बारे में कोई संदेह नहीं है, आपके पास यह निःसंदेह है और अब आप इसका उपयोग करना शुरू करने जा रहे हैं ताकि निपुण व निर्धन (अगर आप निर्धन हैं तो) होने की बजाय आप निपुण व समृद्ध हो सकें।

(शिखर पर मिलेंगे)

# क्योंकि ...अब तुम ही हो

**ममता व्यास**

एक बार की बात है बहुत से लोग मिलकर एक व्यक्ति को पीट रहे थे,



कोई पत्थर, कोई लाठी कोई कोड़ा ...जिसके हाथ में जो आया वो उसे मार रहा था और वो खामोशी से मुस्कराता हुआ सभी वार झेल रहा था। उसका एक प्रिय मित्र भी उस भीड़ का

हिस्सा था, कुछ देर बाद भीड़ ने उसके मित्र से कहा तुम भी मारो इसे ...मित्र असमंजस पड़ गया एकतरफ उसका खास दोस्त और एक तरफ दुनिया.... वो सोचने लगा क्या करूँ ऐसा कि भीड़ भी खुश हो जाए और दोस्त भी नाराज ना हो। उसने सोचा पत्थर तो नहीं मार सकूंगा एक फूल ही मार देता हूँ। उसने एक फूल उठाया और मार दिया ...लेकिन बड़ी अजीब बात हो गयी, जो आदमी अभी तक भीड़ के पत्थर, लाठी, जहर बुझे तीर और कोड़े खाकर भी हँस रहा था। वो अपने प्रिय मित्र के फूल मार देने से कराह उठा और फूट-फूट के रो दिया। भीड़ हैरान थी और उसका मित्र भी, पूछा क्या हुआ? वो बड़े दुःखी स्वर में बोला- मित्र ये दुनिया तो मेरी दुश्मन थी, गैर थी इसलिए उससे तो ऐसे व्यवहार की ही अपेक्षा थी लेकिन तुम भी उनके साथ खड़े हो जाओगे, ये उम्मीद नहीं थी। भीड़ ने मुझ पर जो अत्याचार किये वो सब मैं अपनी देह पर झेल गया क्योंकि मेरा दिल तुम्हारे प्रेम से भरा था, लबरेज था, मजबूत था इसलिए मैं हंसता गया इस दुनिया पे लेकिन... जब तुम भी मारने वालों में शामिल हो गए तो तुम्हारा फेंका हुआ फूल ही मेरे दिल को छलनी कर गया। मैं बिखर गया, टूट गया। तू भी जमाने के जैसा हो गया। ऐसा कह कर वो आदमी मर गया।

क्या वह आदमी देह पर लगी चोटों से मर गया? नहीं वह दिल पर लगे घावों से मरा, वह दिल पे लगे तीर से मारा गया, वह प्रेम की टूटन सह नहीं पाया, वह भरोसे के टूटने से मरा क्योंकि वो मित्र उसकी उम्मीद था, भरोसा था, प्रेम था।

हम अपने जीवन का बहुत सा समय प्रेम की खोज में बिताते हैं और प्रेम जब आ जाता है तो उससे बचने में भागने में या उसे आजमाने में बिता देते हैं। या कभी-कभी



हम जब किसी को अपना सर्वश्रेष्ठ समग्र, सर्वश्रेष्ठ भावनाएं, विचार और प्रेम देते हैं तो बदले में उससे भी सर्वश्रेष्ठ की आस करते हैं। इतनी आस तो माली भी अपने पौधों से करता है। समर्पण भाव से रोज पानी सींचने वाले हाथ, बड़े ही प्यार और धीरज के साथ हर पौधे से सुन्दर फूल की आस कर ही बैठते हैं इसमें क्या गलत है? जब हम खुद को एक भरोसे के साथ किसी को सौंप देते हैं तो अगले की जिम्मेदारी बनती है की वो दूजे की परवाह करे, फ़िक्र करे, अनदेखा ना करे।

पूरा जीवन ही इस आजमाइश में बीत जाता है। ऐसे लोग हमेशा प्रेम से वंचित रह जाते हैं। बहुत कोमल और तुनकमिजाज है प्रेम,

अनदेखा जरा भी बर्दाश्त नहीं इसे। एक पल में रूठ जाए। एक पल में टूट जाए... किसी से कोई उम्मीद नहीं होती प्रेम में, बल्कि कोई हमारी उम्मीद ही बन जाता है। उसके बिना कोई नहीं, उसके सिवा कोई नहीं क्योंकि वो ही है सब, वो ही है अब ....और वो नहीं जब..? तो टूटती है उम्मीद, प्रेम और भरोसा इस कहानी में भी यही हुआ।

एक सुन्दर उदाहरण से बात शायद स्पष्ट हो जायेगी। एक फिल्म थी 'बरफी' जिसमें नायक न बोल सकता है ना सुन सकता है, उसे एक मंदबुद्धि लड़की से प्यार है। पूरी फिल्म में मंदबुद्धि नायिका बरफी, बरफी पुकारती है लेकिन नायक सुन नहीं सकता.... ये रिश्ता दो अधूरे लोगो का रिश्ता था... अधूरे लोगो के पूर्ण प्रेम का रिश्ता, समझ का रिश्ता, साथ का रिश्ता... एक दिन बरफी को उसकी पुरानी प्रेमिका मिलती है। बरफी अपनी पागल प्रेमिका को अनदेखा करता है। और वो ये अनदेखा बर्दाश्त नहीं कर पाती और हमेशा के लिए चली जाती है। दरअसल प्रेम अनदेखी बर्दाश्त ही नहीं करता, वो कभी दूसरे नंबर पर रहना ही नहीं चाहता। सेकेंडरी होना उसे सख्त नापसंद है।

पहली नजर में देखने से दोनों उदाहरणों में कोरी भावुकता या भावना का अतिरेक दिखता है लेकिन ....परते उघाड़ने पर आपको गहरा प्रेम, गहरा विश्वास और समर्पण नजर आएगा बशर्ते आप उसे देखना चाहे तो ....दोनों ही उदाहरणों में दोस्तों ने, प्रेमियों ने अपने साथी से खालिस प्रेम की, ध्यान की परवाह की, फ़िक्र की उम्मीद की थी। यहाँ कोई धन या देह की चाह नहीं थी।

दरअसल हम रिश्ते बनाते समय दिल की आवाज पर यकीन करते हैं। लेकिन जब रिश्ते संभाले नहीं जाते तो दिमाग का इस्तेमाल करने लगते हैं। भला प्रेम के कारोबार में होशियारी के गणित की क्या जरूरत? दिल की जमीन पर ही उगते हैं प्रेम के पौधे और जरा सी होशियारी की धूप उन्हें मुरझा देती है।

हम जब किसी को अपना सर्वश्रेष्ठ समग्र, सर्वश्रेष्ठ भावनाएं, विचार और प्रेम देते हैं तो बदले में उससे भी सर्वश्रेष्ठ की आस करते

हैं। इतनी आस तो माली भी अपने पौधों से करता है। समर्पण भाव से रोज पानी सींचने वाले हाथ, बड़े ही प्यार और धीरज के साथ हर पौधे से सुन्दर फूल की आस कर ही बैठते हैं इसमें क्या गलत है? जब हम खुद को एक भरोसे के साथ किसी को सौंप देते हैं तो अगले की जिम्मेदारी बनती है की वो दूजे की परवाह करे, फ़िक्र करे, अनदेखा ना करे।

मनोवैज्ञानिक नजरिये से देखा जाए तो हम सभी अपनी आयु, परिवेश, समाज के साथ निरंतर अंतर्क्रिया (interaction) करते रहते हैं। हम एक व्यक्ति के नाते समाज और परिवार के विभिन्न व्यक्तियों के साथ अलग-अलग स्तरों के अंतर्संबंध बनाते हैं। हम अपने लिए कुछ अपेक्षाएं करते हैं और इसी तरह हमारे आसपास के लोग भी हमसे अपेक्षा

रखते हैं। इन्हीं की पूर्ति के आधारों पर हम अपने मन में लोगों की छबि (इमेज) बनाते हैं और उन्हें तौलते हैं यही नहीं हम अपने आपको भी अपनी छबि और उसकी पूर्तियों के हिसाब से तौलते हैं। अपनी समझ और ज्ञान के विकास के साथ-साथ अपनी मान्यताएं भी बदलते जाते हैं। हम अपने आसपास के रिश्तों से, संबंधों से, समाज से ही अपेक्षा नहीं करते वरन खुद से भी अपेक्षा करते हैं खुद की भी छबि गढ़ते हैं और ठीक इसी समय हमारे मन में अन्तर्विरोध पैदा होते हैं, द्वंद्व भी पनपते हैं और यही चीज हमारे व्यवहार को असहज और सतर्क बनाती है।

लेकिन फिर वही खास बात कि, रिश्तों को समझने के लिए आवश्यक है कि धीरज हो, समर्पण हो वास्तविक लगाव हो जिससे उष्णता बनी रहे, निकटता बनी रहे। निरी

भावुकता और रोमांच नहीं, एक भरोसा जरूरी है। कोई जरूरी नहीं की आप प्रेम चालीसा पढ़े, प्रेमी का नाम जपे उससे रोज मिले या दोस्ती साबित करें लेकिन उसे विश्वास तो दिलाना ही होता है की तुम ही हो, अब तुम ही हो। एक अहसास ही काफी होता है रिश्तों की लम्बी उम्र के लिए। रिश्तों के प्रति हमेशा होशवान बने रहना होता है। आप उन्हें लापरवाही से छोड़ कर संतुष्ट नहीं हो सकते की वो आ ही जायेगा एक दिन यकीनन...

बहुत ही कोमलता से संभालना होता है कोमल रिश्तों को, भरोसा दिलाना होता है। जो रिश्ते हमें जीवन देते हैं, सौंस देते हैं, सर्द रातों में आंच देते हैं, हमें उनसे कहना ही होता है कभी न कभी... क्योंकि... अब तुम ही हो...

बहुत पुरानी बात है। मिस्र देश में एक सूफी संत रहते थे जिनका नाम जुन्नू था। एक नौजवान ने उनके पास आकर पूछा, 'मुझे समझ में नहीं आता कि आप जैसे लोग सिर्फ एक चोगा ही क्यों पहने रहते हैं!? बदलते वक्त के साथ यह जरूरी है कि लोग ऐसे लिबास पहनें जिनसे उनकी शिखिसयत सबसे अलग दिखे और देखनेवाले वाहवाही करें'।

जुन्नू मुस्कुराये और अपनी उंगली से एक अंगूठी निकालकर बोले, 'बेटे, मैं तुम्हारे सवाल का जवाब जरूर दूंगा लेकिन पहले तुम मेरा एक काम करो। इस अंगूठी को सामने बाज़ार में एक अशर्फी में बेचकर दिखाओ।'।

नौजवान ने जुन्नू की सीधी-सादी सी दिखनेवाली अंगूठी को देखकर मन ही मन कहा, 'इस अंगूठी के लिए सोने की एक अशर्फी! इसे तो कोई चांदी के एक दीनार में भी नहीं खरीदेगा!' 'कोशिश करके देखो, शायद तुम्हें वाकई कोई खरीददार मिल जाए', जुन्नू ने कहा।

नौजवान तुरत ही बाज़ार को खाना हो गया। उसने वह अंगूठी बहुत से सौदागरों, परचूनियों, साहूकारों, यहाँ तक कि हज्जाम

और कसाई को भी दिखाई पर उनमें से कोई भी उस अंगूठी के लिए एक अशर्फी देने को तैयार नहीं हुआ। हारकर उसने जुन्नू को जा कहा, 'कोई भी इसके लिए चांदी के एक दीनार से ज्यादा रकम देने के लिए तैयार नहीं है।'

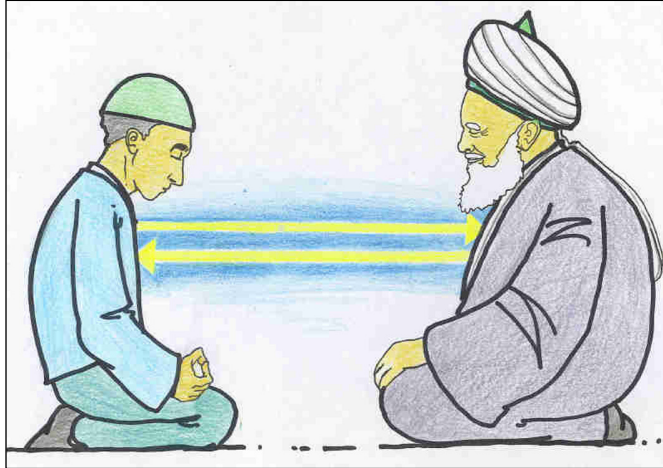
जुन्नू ने मुस्कुराते हुए कहा, 'अब तुम इस सड़क के पीछे सुनार की दुकान पर जाकर उसे यह अंगूठी दिखाओ। लेकिन तुम उसे अपना मोल मत बताना, बस यही देखना कि वह इसकी क्या कीमत लगाता है।'

नौजवान बताई गयी दुकान तक गया और वहाँ से लौटते वक्त उसके चेहरे पर कुछ और ही बयाँ हो रहा था। उसने जुन्नू से कहा, 'आप सही थे. बाज़ार में किसी को भी इस अंगूठी की सही कीमत का अंदाजा नहीं है। सुनार ने इस अंगूठी के लिए सोने की एक हजार अशर्फियों की पेशकश

की है। यह तो आपकी माँगी कीमत से भी हजार गुना है!' जुन्नू ने मुस्कुराते हुए कहा, 'और वही तुम्हारे सवाल का जवाब है।'

किसी भी इन्सान की कीमत उसके लिबास से नहीं होती, बाहरी दिखावे और बयानबाजी से हटकर देखने पर हमें हर तरफ हीरे-मोती ही दिखेंगे। **प्रस्तुति: विवेक अग्रवाल**

## इन्सान की कीमत



## ✉ आपने कहा है ✉

### बाबा के नयनों की नूर-ए-रत्न

**आ**ज जब हमारे प्रेरणास्रोत श्रद्धेय निर्वैर भाई साहब से बातचीत हो रही थी, मैंने पूछा कि नित्य सुबह चार बजे उठकर राजयोग के अभ्यास द्वारा शिवबाबा जैसा कनेक्शन होना चाहिए, नहीं होता। जिस दिन होने लगेगा मुझे विश्वास है कि मेरी सारी कमजोरी, बुराई सब डिजाल्व हो जाएगी एवं सिर्फ बाबा ही बाबा जेहन में रह जाएंगे। लगेगा जैसा खुले आसमान के नीचे बिना पंख के उड़ना, मगर ऐसा नहीं है। उनका जवाब था, हो गया न बहन जी, इसे ही तो योग कहते हैं। मैंने कहा भाई जी आप तो मुझे लालीपाप दे रहे हैं। उन्होंने मुझे समझाया कि जब बाबा पत्र लिखते थे, तो सबसे ऊपर लिखते थे नूर-ए-रत्न। उसके बाद हम उसी नशे में रहते थे कि बाबा के नूर-ए-रत्न हम हैं। अब आप इसी नशे में रहेंगी कि मैं बाबा की नयनों की नूर-ए-रत्न हूँ, बस और कुछ भी नहीं सोचना, यह नशा ही सबकुछ करा देगा। भाई साहब तो बाबा के नूर-ए-रत्न हैं। उनसे बात कर बहुत अच्छा लगता है। ऐसा लगता है कि मेरे हलक में अमृत उड़ेल दिया हो। मैं उनसे बहुत छोटी-छोटी बातें करती हूँ। उस समय मुझे क्यों ऐसा लगा कि मैं चार साल की बेबी हूँ एवं वे मेरे बाबूजी। बस यही अहसास बच्चे जैसी बातें करा देता है। मैंने जब भाई जी से कहा कि मैं बाबा को कहती हूँ कि मुझे भाई जी जितना प्यार का अहसास न भी हो तो उसके एक छोटे से हिस्से जितना तो कर पाऊँ। वे बोले, नहीं मुझसे बहुत आगे, बहुत आगे, आप नूर-ए-रत्न हैं बाबा के, सिर्फ यही याद रखना है। मैंने कहा कि तब तो मुझे सात जन्म भी कम पड़ जाएंगे, वैसा होना कोई मजाक थोड़े ही है। आप मुझ बच्ची को भुला रहे हैं, ऐसा तो मेरी छोटी सी कल्पना में भी नहीं। मैं शिवबाबा से सच्चा कनेक्शन चाहती हूँ। शाम को जब मैं मेडिटेशन में बैठी तब बाबा से बोली कि मुझे भाई जी की आंखों में बहुत प्यार-वात्सल्य दिखाई देता है। मेरा मन करता है कि सारा पी लूँ। आप बताइये कि आज भाई जी से बात कर जैसा अच्छा लगा, वो और बढ़ता जाए, ऐसा और किसी के साथ नहीं लगता। जिस दिन भाई जी से बात होती है उस दिन मेडिटेशन क्यों होता है। बाबा आप हमेशा के लिए ऐसा कर दें। मैंने बाबा से फिर पूछा कि क्या मैं भाई जी को तंग करती हूँ, क्योंकि युगल कहते हैं कि तुम भाई जी को बहुत तंग करती हो। अगर उन्होंने बात करना बंद कर दिया फिर। मैंने युगल को समझाया कि ऐसे कैसे बंद कर देंगे। मैं तंग थोड़े ही करती हूँ, सिर्फ अपनी बात पूछती हूँ। तब बाबा ने जवाब दिया- ना मेरी बच्ची, तू तंग नहीं करती, वे तुझसे हमेशा बात करेंगे। और उस दिन मुझे मेडिटेशन भी बहुत अच्छा लगा। उस समय शिवानी दीदी का टीवी प्रोग्राम चालू था, नीचे मंदिर में आरती हो रही थी। घंटे की आवाज वगैरह सबकुछ थे, मगर सबके बीच में भी मैं किसी के बीच नहीं थी। भीतर एकांत था, बहुत कूल था, सबकुछ अलग सा जो कभी महसूस नहीं हुआ। बाहरी कोलाहल के बीच भी कुछ सुनाई नहीं दे रहा था। मैं सिर्फ और सिर्फ शिवबाबा से बात कर रही थी। काश! ऐसा हमेशा हो।

-श्रीमती शिवप्रकाश मोदी, कोलकाता

### आसक्ति विचार



**य**दि नाव को पानी से आसक्ति हो जाए तो क्या होगा, नाव में पानी भर जाएगा और नाव पानी में समा जाएगी। अतः नाव तो पानी में रहे किंतु पानी नाव में न रहे, इसी से नाव उपयोगी साबित होगी। हमें आसक्तिको जीवन में अधिक महत्व नहीं देना चाहिए। निर्दोष एवं निश्चल आसक्ति के कारण ही श्रीकृष्ण ने द्रोपदी को चीरहरण के समय निर्वस्त्र होने से बचाया था। तुकाराम, सूरदास, मीरा, नृसिंह मेहता ने भगवान से निश्चल आसक्ति रखी इसी कारण समाज में वे सर्वश्रेष्ठ भक्तों की श्रेणी में हैं। उनके भजन, कथामृत सब चाव से सुनते हैं। युधिष्ठिर इन्हीं वजहों से धर्मराज कहलाते थे। निष्पक्षता एवं निश्चल आसक्ति के कारण वे सशरीर स्वर्ग गए। व्यक्ति संसार से आसक्ति रखे लेकिन संसार यदि व्यक्ति से आसक्ति रखे तो संसार का अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाएगा।

डी.के. निगम, उज्जैन

जो सदा स्नेही होते हैं उनके स्मृति में भी सदा रुहानी स्नेह ही रहता है, इसलिए उनकी सूरत सदा स्नेही मूर्त प्रत्यक्ष दिखाई देती है।

कोई भी परिस्थिति आ जाए, कैसी भी समस्या आ जाए, सदा विजयी बनने के लिए सिर्फ परमात्मा के सदा साथ रहो।

# आपने मन के राजा हैं आप



निर्मला अग्रवाल

**वि**ख्यात मनोचिकित्सक अंतर्राष्ट्रीय ट्रेनर डॉ. गिरीश पटेल असाधारण व्यक्तित्व के धनी हैं। उनके चेहरे से झलकता आत्मविश्वास अनुकरणीय है। परिष्कृत मनन चिन्तन से सींचा गया एक-एक वाक्य लोगों के दिल व दिमाग को तरोताजा कर देता है। उनमें निरहंकारिता है इसलिए कठिन से समस्याओं के निदान में उनका मार्गदर्शन लोगों को सहज लगता है। अपने शिविरों के माध्यम से वे लोगों को स्वास्थ्य लाभ के अलावा नवचेतना, नवस्फूर्ति का संदेश देते हैं। “डिवाइन महिला मंच” के माध्यम से शुजालपुर में ऐसा ही तीन दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया था जिसमें डॉ. गिरीश पटेल ने मन की शक्ति, तनाव से मुक्ति, आत्मविश्वास का विकास आदि कई विषयों पर प्रकाश डाला।

डिवाइन महिला मंच की प्रणेता श्रीमती निर्मला अग्रवाल जो विगत 35 वर्षों से ईश्वरीय सेवाओं में संलग्न हैं, ने उनसे पूछा कि गिरीश भाई आज जबकि शैक्षणिक जगत में लोग इतने आगे बढ़ चुके हैं। वे हर बात के हर रहस्य को बहुत अच्छी तरह से जानने की बात करते हैं फिर भी उन्हें बात-बात में तनाव क्यों आता है? उससे मुक्ति कैसे मिले?

डॉ. गिरीश पटेल ने बताया कि वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मानव जितनी प्रगति कर रहा है ऊंचाइयों को छू रहा है उतना ही उसका नैतिक पतन भी हो रहा है। मानव जीवन के मूल्यों का तेजी से ह्रास होता जा रहा है। यह चिन्तन का विषय है। परिस्थितियां उनकी स्वस्थिति पर हावी हो रही हैं। किसी अप्रिय घटना को देखते ही वह भयभीत हो उठता है और वह तनावग्रस्त हो जाता है। यह सब उसके ही गलत दृष्टिकोण, कुविचारों या कहें कि नकारात्मक विचारों से आता है। तनाव तो आज क्षयरोग की तरह हर मानव पर हावी हो चुका है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि...

“तनाव से दोस्ती हो गई है इस कदर कि तनाव होता है, तनाव के ना आने पर।”

डॉ. पटेल ने बताया कि भूतकाल का डर और भविष्य की चिंताओं को छोड़कर वर्तमान में जीना सीखें। अपनी दिनचर्या को बोझिल ना होने दें। हर काम आनंदपूर्वक करें। नहाना, चाय पीना, भोजन करना, घूमना या फिर पढ़ाई करना प्रत्येक कार्य अलमस्त होकर खुशी खुशी करें। फिक्र या टेंशन को स्थान न दें। यदि मनुष्य परिस्थितियों से दूर भागने की बजाय उसे चुनौती के रूप में स्वीकार कर ले तो टेंशन या तनाव से मुक्ति मिल सकती है। तनाव से कई बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। इस बात का सदैव ध्यान रखें जीवन नदियों की

तरह है। वे सदा बहती रहती हैं। लोग उसका आनंद लेते रहते हैं और यही उसका उपकार भी है। यदि वह रूक जाए तो वातावरण बदबूदार हो जाता है। मानव जीवन में भी समस्याएं आंभींगी लेकिन उनसे डरो नहीं। रास्ता निकाल लो और आगे बढ़ते जाओ, आप तनाव के हर वार से बच जाएंगे। इस तर्क को और अधिक स्पष्ट करने के लिए आपने बताया कि सूर्य जब सिर पर आ जाए और हम गर्मी से विचलित होते रहें तो क्या होगा? अब जबकि सूर्य को तो हम रास्ते से हटा नहीं सकते तो आप स्वयं स्थान बदल लो। मन की स्थिति को ऊंचा उठा लो तो तनाव स्वतः ही छोटा नजर आएगा। कई बार हम अपने दिमाग की चैनल को पहले से ही प्रोग्राम दे देते हैं कि अमुक व्यक्ति यह बोलेगा तो मैं ऐसा बोलूंगा या बोलूंगी। या फिर वह ऐसा करेगा तो मैं भी ऐसा करूंगा। और बस। जैसे ही परिस्थितियां बनती हैं वह बैलून की तरह फट जाती है और इसी से संबंधों के बीच तनाव पैदा हो जाता है।

अपने आप से कैसे बाते करें जिससे तनाव कम हो जाए? उनसे प्रश्न किया।

कुछ देर एकाग्र होकर बैठ जाइये। शांति से सोचिए, समस्या का समाधान आपके पास है। आप स्वयं जानते हैं कि हर अंधेरी रात के बाद सवेरा तो आना ही है, फिर

टेशन क्यों? सोचें, विचार करें-

-मैं किन कारणों से तनावग्रस्त हूँ?

-क्या सचमुच परिस्थिति इतनी विकट है?

-क्या तनाव सचमुच मेरा मकसद हल करेगा?

-क्या तनाव मुझे कोई फायदा देगा?

-क्या इस समस्या को सुलझाया जा सकता है?

*सुबह का सूरज ढल जाता है।*

*पतझड़ भी बसंत में बदल जाता है।*

*हे मेरे मन, मुसीबतों में हिम्मत न हारना  
समय कैसा भी हो बीत जाता है।*

भोपाल से आई एकीकृत पर्यावरण नियोजन एवं शोध संस्थान की सचिव रेणु गुप्ता का प्रश्न था कि- मन की अद्भुत शक्ति का विकास और क्रोध की मुक्ति के उपाय क्या है?

डॉ. गिरीश पटेल ने कहा कि आत्मा एक छोटा सा अणु मात्र है। लेकिन उसमें अद्भुत शक्ति है। जब सुप्राकॉन्सेस जाग जाए तब आत्मा शक्तिशाली बन जाती है। मन बुद्धि और संस्कार आत्मा की सूक्ष्म शक्तियां हैं जिनके द्वारा आत्मा शरीर और उसकी कर्मेन्द्रियों को कंट्रोल करती हैं। परमात्मा हमें विवेक देता है। इसके लिए साक्षीपन का अभ्यास जरूरी है। साक्षी भाव अर्थात् जो चीज जैसी है वैसी ही दिखाई दे। उसमें हमारे विचार मिक्स ना हो। इसके लिए मौन बहुत जरूरी है। मौन से एकाग्रता आती है। मुख के मौन से मन का मौन स्वतः ही हो जाता है। आपने आगे बताया कि हम सभी यात्री हैं। यहां आए हैं तो रिटर्न टिकट लेकर ही आए हैं लेकिन जाना कहां है? इसके लिए आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता है। उन्होंने विवेकानंद जी का भी उदाहरण दिया कि जब शिकागो में धर्मसभा के लिए उन्हें आमंत्रण मिला तब वे वहां पहुंचे। उन्होंने विवेकानंद को नीचा दिखाने के लिए हिन्दू धर्मशास्त्र को सबसे नीचे रख दिया। बाकी सभी धर्मशास्त्र ऊपर रखे गये थे। वहां उन्होंने अपने मन की अद्भुत शक्ति का कमाल दिखाया। सभी राष्ट्र के प्रतिनिधियों ने अपना भाषण अंग्रेजी में शुरू किया, लेकिन विवेकानंद जी ने सर्वप्रथम बड़ी ही नम्रता से हाथ जोड़कर मेरे प्यारे भाइयों और बहनों करके ज्योंहि संबोधन किया पूरा हॉल

तालियों से गूँज उठा। तत्पश्चात उन्होंने जैसे ही गीता को नीचे से खींचा तो सारे शास्त्र एक के ऊपर एक धाराशायी हो गए। उन्होंने सिद्ध कर बताया कि गीता माता है। उसकी नींव पर सारे धर्मशास्त्र टिके हैं। यह है सुप्राकॉन्सियस बुद्धि का कमाल।

जहां तक क्रोध पर नियंत्रण का सवाल है तो प्रत्येक व्यक्ति को यह समझना चाहिए कि क्रोध या गुस्सा करने से काम बनता नहीं बल्कि और ही बिगड़ जाता है। क्रोध अग्नि है। क्रोध करने वाले व्यक्ति का चेहरा तांबे



जैसा लाल हो जाता है। उसके पास कोई जाना भी नहीं चाहता। अतः यदि जीवन जीने का आनंद लेना है तो सोचें कि थोड़ा ऊपर नीचे तो होता ही रहता है। यह तो मिर्च मसाला है। यदि बच्चों से गलती हो भी जाए तो उन्हें डांटने की बजाए सच बोलने के लिए प्रेरित करें। जब वह सच बोलता है तो उसे इनाम भी दें। हमेशा ऐसा समझें कि जो कुछ भी मुझे मिला है वह मेरी केपिसिटी से भी ज्यादा ईश्वर ने मुझे दिया है। क्रोध का उल्टा प्यार है। धैर्यता संयम और शांति के गुणों को अपनाकर क्रोध पर विजय पाई जा सकती है।

कर्म, अकर्म और विकर्म की गहन गतियों के राज को भी उन्होंने स्पष्ट किया। मनुष्य कर्म प्रधान है। अच्छे व बुरे कर्म उसके पिछले व वर्तमान के संस्कारों से ही बनते हैं। वैसे भी कहा जाता है कि 'बोए पेड़ बबूल का तो आम कहां से होय' या जैसा कर्म वैसा फल। श्रेष्ठ कर्मों पर चलकर ही महानता आती है। उनके चेहरे से दिव्यता

झलकती है। मनुष्य से देवता बनने का यही एक उत्तम प्रयास है।

जीवन में आध्यात्मिकता कैसे आए पर उन्होंने बताया कि आध्यात्मिकता का अनुभव करिए। किसी भी कार्य की सफलता के लिए एक लक्ष्य का निर्धारण किया जाए। आज परिवारों का विघटन तेजी से हो रहा है, उसके लिए आध्यात्म से जुड़ना आवश्यक है। राजयोग मेडीटेशन के द्वारा अपनी अंतरनिहित शक्तियों को जागृत करें। लोग ईश्वर पर भरोसा तो करते हैं लेकिन सिद्धांतों पर अमल नहीं करते। जैसे कि गुड़ की मिठास के बारे में किसी ने सुना है, किसी ने गुड़ को देखा है लेकिन किसी ने उसे चखा भी है। अब जिन्होंने सिर्फ सुना है वे अनजान और अज्ञानी हैं या अनभिज्ञ हैं, जिन्होंने देखा है उन्हें उसका ज्ञान है लेकिन जिन्होंने उसकी मिठास को चखा भी है वो अनुभवी है। आध्यात्मिकता दिव्य दृष्टि प्रदान करती है। अपने मूल स्वरूप को पहचाननेके लिए जंगल में अथवा पहाड़ों की चोटी पर जाने की आवश्यकता नहीं है, आप जिस जगह बैठे हैं बस एकाग्र होकर बैठ जाइये।

डॉ. गिरीश पटेल ने बताया कि सच पूछा जाए तो लोगों को सही ढंग से श्वास लेना व छोड़ना भी नहीं आता। उन्होंने प्रेक्टिकली इस विधि को बताया। प्रणायाम और ध्यान की क्रियाओं द्वारा सिरदर्द, अस्थमा, ब्लडप्रेसर एवं डायबिटीज जैसी अनेकानेक बीमारियों पर नियंत्रण के उपाय बताए। शिविर के पश्चात डॉ. साहब पेशेन्ट्स को भी देखते थे। उन्हें उचित मार्गदर्शन देकर दवाइयां लिखकर देते फिर उन्हें प्रोत्साहित भी करते थे। करीबन 50 मरीजों का इलाज भी किया और पुनः मिलते रहने की सलाह भी दी। डॉक्टर गिरीश का यह भी कहना है कि रोज खुलकर हंसना और खूब तालियां बजाना भी सुस्वास्थ्य की निशानी है। इससे शारीरिक और मानसिक कर्मेन्द्रियों में ताकत व स्फूर्ति पैदा होती है।

मनुष्य का चेहरा खिले गुलाब की तरह होना चाहिए। शक्ति और उत्साह कम ना होने पाये।

*फेंक दो हमारी जिन्दगी को आग में  
आग को भी बदल देंगे हम बाग में  
विजयी होंगे हम हर मोड़ पे  
आने दो मौत को भी सामने।*

# समस्याओं का समाधान स्वप्नों से...



रविन्द्र सिंह

**स्व**प्न विज्ञान एक बहुत ही प्राचीन विज्ञान है जिसके बारे में अरस्तु और सुकरात जैसे दार्शनिकों से लेकर कार्ल जुंग एवं सिगमंड फ्रायड जैसे मनोवैज्ञानिकों ने वर्णन किया है। कुछ वैज्ञानिकों के अनुसार स्वप्न हमारे अवचेतन मन का दर्पण हैं जो हमारी कुंठित इच्छाओं की अभिव्यक्ति का मार्ग भी है। प्राचीन समय से कई ग्रंथों में भविष्यवाणी करने वाले स्वप्नों का उल्लेख है। स्वप्न क्या हैं और उनके उद्गम का स्रोत क्या है? क्या वह हमें हमारे भविष्य के बारे में बता सकते हैं? हम इस लेख में इन सभी प्रश्नों के उत्तर जानने का प्रयास करेंगे। यदि हम स्वप्नों के लिखित इतिहास की खोज करें तो हम पायेंगे कि ईसा से करीब 3000 वर्ष पूर्व मैसोपोटामिया में सुमेर सभ्यता के लोगों ने स्वप्नों के बारे में लिखा है। प्राचीन यहूदी भी मानते थे कि स्वप्न हमें ईश्वर के साथ जोड़ते हैं और वह हमारे ईश्वर से संबंध का प्रतीक है। यहूदियों के प्राचीन ग्रंथ - "तालमूद" में 200 से अधिक स्वप्नों का उल्लेख है। प्राचीन मिस्र वासी राजाओं के स्वप्नों पर विशेष ध्यान देते थे क्योंकि उनका यह मानना था कि देवी-देवता राजाओं को स्वप्नों में दर्शन देते हैं। प्राचीन मिस्र के स्वप्नों के देवता सेरापिस के मंदिर भी बनवाये गये जहां लोग जाकर स्वप्न देखते थे। इन मंदिरों में जाने से पहले लोग उपवास

रखते थे, प्रार्थना करते थे एवं चित्र बनाते थे ताकि उन्हें देवी-देवताओं के दर्शन स्वप्न में हो। चीन के लोग यह मानते थे कि स्वप्नों का निर्माण स्वप्न लेने वाले व्यक्ति की आत्मा द्वारा होता है। उनका यह भी मानना था कि व्यक्ति की आत्मा शरीर को छोड़कर स्वप्न में मृत व्यक्तियों के लोक में विचरण करती है। चीन में भी स्वप्न-मंदिरों का निर्माण करवाया गया। उच्च पदाधिकारी किसी नगर में जाने से पूर्व स्वप्न मंदिर में जाकर मार्गदर्शन प्राप्त करते थे। प्राचीन ग्रीस में लोगों का यह मानना था कि स्वप्न में देवी-देवता लोगों को दर्शन देते हैं। ये देवता एक छिद्र द्वारा व्यक्ति के स्वप्न में प्रविष्ट होते हैं एवं उसे दिव्य संदेश देकर वापस लौट जाते हैं। ईसा से 500 साल पूर्व ग्रीस में एंटीफोन नामक व्यक्ति ने स्वप्नों पर एक पुस्तक भी लिखी। हिप्पोक्रेटस जिसे आर्युविज्ञान का पिता भी माना जाता है, स्वप्न-विज्ञान का विशेषज्ञ था जिसने स्वप्न विज्ञान पर "ऑन ड्रीम्स" नामक पुस्तक लिखी। उसके अनुसार दिन में हमारी आत्मा दृश्य प्राप्त करती है जिसे रात्रि में स्वप्न के रूप में हम देखते हैं। प्रसिद्ध दार्शनिक अरस्तु के अनुसार हमारे स्वप्न हमारे शरीर की अवस्था के बारे में भी बताते हैं। उसके अनुसार स्वप्नों का देवी-देवताओं से कोई लेना-देना नहीं है। ग्रीस के एक गैलेन नामक चिकित्सक का यह मानना था कि हमें अपने

स्वप्नों का गहरा अध्ययन करना चाहिए क्योंकि वे हमारी चिकित्सा में सहायक होते हैं। प्राचीन पौराणिक ग्रंथों में तीन प्रकार की अवस्थाओं का वर्णन है: 1. जागृत अवस्था 2. स्वप्न अवस्था 3. सुषुप्ति अवस्था। इनके अनुसार स्वप्न का निर्माण परमात्मा द्वारा प्राणी के कुछ कर्मों का फल प्रदान करने के लिये होता है। स्वप्न परमात्मा की माया का एक अंग है जिसमें परमात्मा इच्छित वस्तुओं को जागृत अवस्था की भांति प्रदान करता है। वेदांत के अनुसार कुछ स्वप्न भविष्यवाणी करने वाले भी होते हैं। कुछ स्वप्नों में आने वाले दृश्यों के अर्थ अग्नि-पुराण में पाये जाते हैं। गरुड़ पुराण के अनुसार कुछ स्वप्न मृत आत्माओं द्वारा भी पैदा किये जाते हैं। वेदों के अनुसार यदि हिंसात्मक स्वप्न में हम वीरता का परिचय देते हैं तो यह हमें वास्तविक जीवन में भी सफलता प्रदान करता है। यदि हम ऐसे स्वप्न में कुछ नहीं करते तो यह हमारे भविष्य में अनिष्ट का सूचक होता है। उपनिषदों के अनुसार स्वप्न के बारे में दो मत हैं। एक मत के अनुसार हमारे स्वप्न हमारी इच्छाओं के प्रतिबिंब मात्र होते हैं। दूसरे मत के अनुसार हमारी आत्मा स्वप्न अवस्था में भौतिक शरीर को छोड़कर बाहर विचरण करती है जहां उसे मार्गदर्शन प्राप्त होता है। सिगमंड फ्रायड नामक एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक ने 1899 में स्वप्नों के अर्थ

जानने के लिये एक पुस्तक लिखी जो काफी प्रसिद्ध हो गयी। उसके अनुसार स्वप्न दो प्रकार के होते हैं। एक प्रकार के स्वप्न का अधिक महत्व नहीं होता क्योंकि वे अवचेतन मन के दृश्य मात्र होते हैं। वहीं दूसरी ओर कुछ स्वप्न हमारे मन की अव्यक्त इच्छाओं की अभिव्यक्ति होते हैं। एक ओर प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक कार्ल जुंग के अनुसार यदि हम जागृत अवस्था में किसी विषय की उपेक्षा करते हैं तो वह बार-बार हमारे स्वप्न में आता है ताकि हम उसका समाधान करें। उसके अनुसार स्वप्नों में संकेतों द्वारा संदेश देने का प्रयास किया जाता है। इन स्वप्नों को समझने के लिये हमें इन संकेतों को समझने की आवश्यकता है। जुंग ने अपने जीवनकाल में 80,000 से अधिक



स्वप्नों का अर्थ निकाला। फ्रायड और जुंग के बाद भी कई मनोवैज्ञानिकों ने स्वप्न-विज्ञान के सिद्धांतों की व्याख्या की है। हिपनोथैरेपी अथवा सम्मोहन विज्ञान ने भी स्वप्न विज्ञान में अपना योगदान दिया है। हिपनोथैरेपी द्वारा हमें निम्नलिखित लाभ प्राप्त होते हैं। 1. स्वप्नों को स्मरण रखना। 2. स्वप्नों की सांकेतिक भाषा को समझकर संकेतों द्वारा दिये गये संदेशों को समझना। 3. अपनी इच्छा अनुसार स्वप्नों से संदेश प्राप्त करना। 4. अपने जीवन की समस्याओं का समाधान स्वप्नों से प्राप्त करना। एंजल चिकित्सा द्वारा भी स्वप्नों में अपने एंजल से संदेश प्राप्त किये जा सकते हैं।

( प्यूचर समाचार )

## गज़ल

### थोड़ा सा इमान

हमें भी खूबसूरत ख्वाब आँखों में सजाने दो,  
हमें भी गुनगुनाने दो, हमें भी मुस्कराने दो.

हवा इतना करेगी बस कि कुछ दीपक बुझा देगी,  
मुडेरों पर सजा दो औ दियों को झिलमिलाने दो

हमें भी टाँगने दो चित्र बैठक में उजालों के,  
हमें भी एक पौधा धूप का घर में लगाने दो.

समझने दो उसे माचिस का रिश्ता मोमबत्ती से,  
जलाता है, जलाने दो, बुझाता है, बुझाने दो.

हवाओं को पहुँचने दो हमारी खिड़कियों तक भी,  
हमारी खिड़कियों के काँच टूटें, टूट जाने दो.

हमें कोशिश तो करने दो समंदर पार करने की,  
हमारी नाव जल में डूबती है, डूब जाने दो.

अशोक रावत



# योग द्वारा घुटनों के दर्द का निवारण

ए.के. रावल, योग विशेषज्ञ



घुटना दर्द 40-45 वर्ष के पुरुषों व 30-35 वर्ष की स्त्रियों में अधिकतर होता है। घुटने में दो हड्डियां होती हैं एक ऊपर तथा एक नीचे। ऊपर वाली हड्डी को फीमर तथा नीचे वाली हड्डी को टीबिया कहते हैं। घुटने का दर्द बहुत जनसाधारण को होता है। अर्थाइटी घुटने के दर्द को अस्टियो आर्थराइटिस कहते हैं, इससे जोड़ों में दर्द होता है साथ ही घुटनों में भी। एक र्यूमेटिक आर्थराइटिस होता है, जिसके कारण भी दर्द होता है।



## घुटनों में दर्द के कारण -

- 1- अधिक उम्र में दर्द शुरू हो जाता है।
- 2- मोटापा अधिक होने से स्त्री-पुरुष के घुटने उनके शरीर का वजन सहन नहीं कर पाते इससे दर्द शुरू होता है।
- 3- झटका लगने पर या एक्सीडेंट के कारण दर्द होना।
- 4- अपनी आयु को अनुसार खेलकूद होना चाहिए, या कभी फुटबाल, हाकी या टेनिस खेलते समय भी हो जाता है।
- 5- कभी-कभी अधिक आयु में जागिंग करने से होता है।
- 6- घुटने में दर्द उम्र की वजह से साइनोवियल फ्लूड के कम होने से दर्द होता है।

## घुटने के दर्द का निवारण -

- 1- सर्वप्रथम डाक्टर की सलाह ली जाए, उसके बाद आयु व शक्ति के अनुसार ही कार्य व खेलकूद किए जाएं। जैसे फुटबाल, टेनिस आदि।
- 2- मोटापा नहीं होने देना चाहिए। अपना वजन संतुलित रखें, अधिक वजन से घुटनों में दर्द होता है।
- 3- जब कभी नीचे से भारी वजन उठाना हो तो उसमें उम्र व शक्ति का ध्यान रखें,

नीचे जाते वक्त घुटनों को नीचे करना चाहिए।

- 4- घुटने में दर्द हो तो कार चलाते समय घुटनों को सीधा रखना चाहिए।
- 5- अधिक देर तक कहीं बैठने का कार्य हो तो धीरे-धीरे उठना चाहिए।

**योग में इसके लिए निम्नलिखित आसन हैं। जो किसी योग विशेषज्ञ से सीखकर और लंबी गहरी सांस के साथ करना चाहिए।**

- 1- ताड़ासन 2- कोणासन 3- मर्जरी आसन 4-पादहस्तासन 5- घुटने के नीचे तकिया रखकर 25-30 बार लंबी गहरी सांस के साथ दबाना 6- एक पांव ऊपर उठाना 40-50 डिग्री जमीन से उठाना और शक्ति के अनुसार रोकना और लंबी गहरी सांस लेना।
- 7- साइकिल चलाना 8-शरीर संचालन 9-धनुर्षासन 10- प्रार्थना आसन 11-खड़े होकर घुटनों की कटोरी को दाएं-बाएं चलाना या घुमाना 10 वक्त 12- पौष्टिक व संतुलित आहार 13- भोजन नियंत्रित करना, आसन प्राणायाम या शवासन करते हुए नाड़ी संस्थान पर अकस्मात जोर नहीं पड़ना चाहिए। 14- भोजन में अधिकतर हरी-

ताजी तरकारी लाभदायक है। 15- अंकुरित बीज लाभदायक हैं, गेहूं, चावल, ज्वार, बाजरा का उपभोग कर सकते हैं 16- आसनों में पवनमुक्तासन लाभदायक है 17- स्त्री पुरुष को अपना वजन नहीं बढ़ने देना चाहिए। 18- अलग-अलग दर्द में अलग-अलग स्त्री पुरुषों के अनुसार दर्द 15 दिन से तीन माह में ठीक होता है। यदि दर्द शुरू हुआ ही है तो डाक्टर से सलाह करके योग विशेषज्ञ की सहायता से योगासन, प्राणायाम, ध्यान क्रिया शुरू की जाए तो जल्दी आराम मिलेगा।

सूर्य की रोशनी में सिंकाई करना, रात में गर्म पानी की थैली से सेंकने में आराम मिलता है। अपनी उम्र के अनुसार फुटबाल, हाकी, टेनिस आदि व्यायाम करना चाहिए। पैदल चलत समय झटके व गड्डों से बचना चाहिए। शक्ति के अनुसार सुबह या शाम १ से 3 टाइम योगासन के साथ-साथ घुमना और नियमित भोजन किया जाए तो घुटने के दर्द में आश्चर्यचकित लाभ होता है। इसमें ध्यान, प्राणायाम व योगनिद्रा भी करनी चाहिए। सोने से 2 घंटे पहले रात का भोजन करना चाहिए, दिन में एक बार दिल खोलकर हंसना चाहिए।

# सिंघाड़ा: एक अतिपौष्टिक फल

**सिं**घाड़ा भारत का एक अतिप्राचीन फल है। इसका उल्लेख शृंगाटक नाम से मिलता है, शृंगाटक के लिए इति लोके शब्दों में सिंघाड़ा का परिचय दिया है। इसके अन्य नाम शृंगाटकं कारण यह जलफल कहलाया और रूप में त्रिकोण होने के कारण त्रिकोणफल, इसका लैटिन नाम ट्रिया बिस्पिनोसा है। हूपर का कहना है कि इसमें चावल के समान ही पौष्टिक तत्व हैं। पौष्टिकता की दृष्टि से निघंटुओं में इसकी भूरि-भूरि प्रशंसा की गई है। भावप्रकाश में कहा गया है कि शृंगाटकं हिमं स्वादु गुरु वृष्यं कषायकम् । ग्राहि शुक्रानिल श्लेष्मप्रद पित्तारुद्राहनुत ।। सिंघाड़ा स्वादिष्ट तथा कषायरस, युक्त शीतल, गुरु, वृष्य, ग्राही, शुक्र, वात तथा पित्त और हाद को दूर करने वाला है।

राजनिघंटु में कहा गया है  
शृंगाटकः शोणित पित्तहारी  
लघुः सरोः वृष्यत्सो विशेषात्  
त्रिदोष ताप श्रम शोफहारी  
रुचिप्रदोमेहनद्रादूर्यहेतुः ॥

सिंघाड़ा रक्त-पित्त का हरने वाला, पचने में लघु विशेष रूप से बलकारक होता है। त्रिदोषनाशक, ताप, श्रम, शोथ को हरने वाला होता है, रुचिकर, जननेन्द्रियों को दृढ़ बनाता है। माधव द्रव्य गुण (21/43) में इसका गुण इस प्रकार वर्णित है - कशेरुकं हिमं स्वादु

पित्तास्तवातजितष ग्राहि  
शुक्रानिलश्लेष्मप्रदं शृंगाटकं तथा ॥

कसेरु ठंडा, स्वादिष्ट, पित्त जनक, वात को दूर करने वाला, वीर्य वर्द्धक, ग्राहि, कफ बढ़ाने वाला है। 22/71 में आता है शृंगाटकं गलोदयं च गुरु विष्टम्भि शीतलं । सिंघाड़ा एवं कमलगट्टा गुरु, विष्टंभि, शीतल, रक्तपित्त, ज्वर का नाश करने वाला। अर्वाचीन ही नहीं आयुर्वेद के प्राचीन ग्रंथों में भी सिंघाड़े का उल्लेख मिलता है। गुरु विष्टम्भि शीतौ च शृंगाटक कशेरुकौ (सुश्रूत सूत्रस्थान 46/304) सिंघाड़ा और कसेरु गुरु, विष्टंभि और शीतल हैं। इसका उल्लेख



चरक संहिता तथा अष्टांगसंग्रह में भी मिलता है। निघंटु रत्नाकर का संबंध देकर कहा गया है कि सिंघाड़ा अत्यंत कामोद्दीपक, हल्का, मलरोधक, रुचिकर, वीर्यवर्द्धक, वात, कफ पैदा करने वाला, लिंग को दृढ़ करने वाला, मधुर, शीतल, तृप्तिकारक, पित्तनाशक तथा दाह, त्रिदोष, प्रमेह, भ्रम, रक्तविकार सूजन, संताप को हरने वाला है।

यूनानी चिकित्सा के मत से ताजा सिंघाड़ा सदैव तर, सूखा दर्द एवं खुश्क होता है। गुणधर्म की दृष्टि से यह संतापहर है। शुक्रल, शुक्रसांद्रकर (शुक्र को गाढ़ा बनाने वाला), वायु धारक, धारक, संग्राही, प्रशमन एवं तृष्णहर है। यह ताजा प्यास को बुझाता है, अंगदाह, कंठशोथ को मिटाता है। सिंघाड़ा मामूली फल होते हुए भी बहुत लाभ करता है। कच्चा सिंघाड़ा रक्त-पित्त नाशक है। यदि गुदा से रक्तस्राव होता हो तो इसे लगातार खाने से रक्तस्राव बंद हो जाता है। यह अत्यंत वीर्यवर्द्धक है जिन युवकों में वीर्य कुत्रेष्टाओं के कारण पतला पड़ गया हो, उन्हें इसका सेवन अवश्य करना चाहिए।

यह मात्र पुरुषों के लिए हीनहीं स्त्रियों के

लिए भी बड़ा लाभकारी है। कहा गया है कि सिंघाड़ा में स्त्रियों के लिए लाभकारी, परमपवित्र अद्भुत शक्ति प्रदान करने की क्षमता है। जिन स्त्रियों का गर्भाशय निर्बल हो गया हो, गर्भ नहीं रुक रहा हो, या गर्भ रक्तस्राव होता हो तो उन्हें इसका सेवन अवश्य करना चाहिए। डा. बापालाल वैद्य ने अपने ग्रंथ निघंटु आदर्श में कहा है कि - गर्भिणी के लिए सातवे मास में लेने योग्य औषधीय द्रव्यों में शृंगाटक की गणना की गई है। (शा. 100 62) 70 अन्य स्थल पर रक्त स्तंभ के रूप में इसका उल्लेख किया गया है, सिंघाड़े को स्तनजन्य भी बताया गया है।

डॉ. हूपर ने कहा है कि सिंघाड़े की सभी जातियों में मैगनीज को खींचने की अद्भुत शक्ति होती है, सिंघाड़े में भी उपर्युक्त धातु का अंश होता है। नायर चौपड़ा ने ग्लासरी आफ इंडियन मेडिसीनल प्लांट्स में कहा है कि सिंघाड़े का प्रभाव शीतकर है। और यह पतले दस्त आने पर, पीत जन्य रोगों में लाभकर है।

( भविष्य दर्शन नवंबर 2012 )

## श्री अरविंद

**अ**र्जुन की बात सुनकर श्रीकृष्ण के मुंह पर हंसी की झलक दिखाई दी, वह हंसी रंगमय यानी प्रसन्नतापूर्ण थी- अर्जुन के भ्रम में मानवजाति के पुराने भ्रम को पहचान कर अंतर्दामी हंस पड़े - यह श्रीकृष्ण की ही माया से उत्पन्न भ्रम है, जगत में शुभ, अशुभ, दुःख-सुख की अधिनता, प्रिय और अप्रिय का बोध, इत्यादि अर्जुन की बातों से झलकता था, इसी अज्ञान को मनुष्य की बुद्धि से दूर करके जगत को शुभ-अशुभ से मुक्त कराना जरूरी था, इसी शुभ कार्य को लिए, अनुकूल अवस्था में लाने के लिए श्रीकृष्ण आए थे, गीता को प्रकट करने जा रहे थे। लेकिन पहले अर्जुन के मन में जो भ्रम उत्पन्न हुआ था, उसका भोग द्वारा क्षय करना आवश्यक था। अर्जुन श्रीकृष्ण के सखा थे, मानवजाति के प्रतिनिधि थे, उन्हीं के सामने गीता को प्रकट करना था, वही श्रेष्ठ पात्र थे, लेकिन मानवजाति अभी तक गीता का अर्थ ग्रहण करने के योग्य नहीं बनी थी, अर्जुन भी उस संपूर्ण अर्थ को ग्रहण नहीं कर पाए। जो शोक, दुःख और कातरता उनके मन में उठे थे, उसे मानवजाति कलियुग में पूरी तरह से भोगती आ रही है। ईसाई धर्म प्रेम से, बौद्ध धर्म दया से, इस्लाम शक्ति से इस दुःख भोग को कम करने में लगे हैं। आज कलियुग में सत्ययुग के पहले खंड का आरंभ होगा, भगवान फिर से भारत को, कुरुजाति के वंशधरों को गीता प्रदान कर रहे हैं, अगर वे उसे ग्रहण करने, धारण करने में समर्थ हो तो भारत का मंगल, जगत का मंगल इसका सुनिश्चित फल है।

श्रीकृष्ण ने कहा - तुम पंडितों की तरह पाप-पुण्य का विचार कर रहे हो, जीवन-मरण के तत्व की बात कर रहे हो, जाति का कल्याण और अकल्याण किससे होता है इस बात को समझने की कोशिश कर रहे हो, लेकिन तुम्हारी बातों से सच्चे ज्ञान का प्रमाण नहीं मिल रहा है, बल्कि हर बात बहुत अज्ञानपूर्ण है। साफ-साफ यह कहो कि मेरा हृदय दुर्बल है, शोक से कातर है, बुद्धि से कर्तव्य से मुंह मोड़े है, ज्ञान की भाषा में अज्ञेय का तर्क करके अपनी दुर्बलता का समर्थन करने की कोई आवश्यकता नहीं है। हर मनुष्य के हृदय में शोक उत्पन्न होता है। मनुष्य मात्र के लिए मृत्यु और विच्छेद बहुत भयंकर, जीवन बहुत मूल्यवान, शोक असह्य, कर्तव्य एक कठोर वस्तु होता है, मनुष्य अपने स्वार्थ की सिद्धि को मधुर जानकर हार्षित होता है, दुःख मनाता है, हंसता है, रोता है लेकिन

ये सभी वृत्तियां कोई ज्ञान से उत्पन्न वृत्तियां नहीं हैं। जिन लोगों के लिए शोक करना अनुचित है उन्हीं के लिए तुम शोक कर रहे हो। ज्ञानी किसी के लिए शोक नहीं करता - न मृत व्यक्ति के लिए न जीवित के लिए। वे इस बात को जानते हैं कि न मृत्यु है, न विच्छेद है, न दुःख है, न ही हम अमर हैं, हम चिरकाल से एक हैं, हम आनंद की संतान हैं, अमृत संतान हैं, जीवन-मरण के साथ, सुख-दुःख के साथ इस धरा पर लुका-छिपी खेलने आए हैं- प्रकृति के विशाल मंच पर हंसने रोने का अभिनय करते हैं, शत्रु-मित्र बनाकर, युद्ध और शांति, प्रेम और कलह के रस का आस्वादन करते हैं। यह जो थोड़े समय के लिए बचे रहते हैं, कल - परसों देह त्याग कर कहां चले जाएंगे पता नहीं, यह हमारी अनंत क्रीड़ा का एक मुहुर्त मात्र, क्षणभर का खेल, कुछ क्षणों का प्रेम है। हम थे, हम हैं, हम रहेंगे- सनातन, नित्य, अनश्वर- हम प्रकृति के ईश्वर हैं। जीवन-मरण के कर्ता भगवान के अंश हैं, भूत, वर्तमान और भविष्य के अधिकारी हैं। जिस तरह शरीर की बाल्य, युवा और वृद्धावस्था होती है उसी तरह दूसरे के शरीर की प्राप्ति बस एक नाम है, नाम सुनकर हम न डरते हैं, न दुःखी होते हैं अगर हम बालक की यौवनप्राप्ति को मरण समझकर रोते हुए यह कहे कि ओह,

हमारा वह प्रिय बालक कहा चला गया, यह युवा पुरुष वह बालक नहीं वह हमारा सोने का चाँद कहां चला गया तो हमारे व्यवहार को सभी हास्यास्पद और घोर अज्ञान भरी बात कहेंगे। यह दूसरी अवस्था प्रकृति का नियम है, बालक और युवक के शरीर में एक ही पुरुष बाहरी परिवर्तनों से परे, स्थिरभाव में विराजमान है, ज्ञानी साधारण मनुष्य मृत्यु का भय और दुःख देखकर उसके इस व्यवहार को ठीक उसी तरह हास्यास्पद और घोर अज्ञानमय मानते हैं, क्योंकि देह बदलना प्रकृति का नियम है, स्थूलदेह, सूक्ष्मदेह में एक ही पुरुष बाह्य परिवर्तन से परे स्थिर भाव में विराजमान रहता है। हम अमृत की संतान हैं, कौन मरता है, कौन मारता है? मृत्यु हमारा स्पर्श तक नहीं कर सकती-मृत्यु खोखला शब्द है, मृत्यु भ्रम है, मृत्यु नहीं है।

गीता की भूमिका पेज नं. 83-86

## मृत्यु की असत्यता



# मृदुता-करुणा आती है दिल से

ब्रह्माकुमार राम लखन

**मृ**दुता को अमृत कहना गलत नहीं है। करुणा और मृदुता मन की अति सरलता है। इनसे ही दयाभाव जागृत होता है। पूजनीय देवी-देवताओं को आज भी कृपालु कहकर इसलिए पुकारा जाता है। मिठास के साथ जहां परोपकार हो वहां ये गुण सहज ही आ जाते हैं। दिव्य जीवन के लिए इन दोनों गुणों की अत्यंत आवश्यकता पड़ती है। हिंसक लोग ही इनका प्रयोग करते हैं। इन गुणों से जीवन के सभी उच्च भाव जुड़े हुए हैं। इनसे ही धरा पर देवत्व का निर्माण होगा।

मृदुता व करुणा दिमाग नहीं दिल से प्रकट होती है। इन गुणों में निपुण महिलाएं होती हैं। पुरुष कठोर न हो तो वे भी बन सकते हैं। यहां अहंकार को जगह नहीं मिल सकती। इसमें तेरी-मेरी के परचिंतन की भी जरूरत नहीं होती। ये स्नेह, प्रेम, वात्सल्य और श्रद्धा के व्यावहारिक रूप हैं। परमात्मा को करुणा का सागर कहते हैं, अर्थात् उनमें रहम भाव की भरमार होती है, वे किसी को नहीं सताते। करुण लोग सर्व का भला करने वाले होते हैं। उनके मन की भावनाएं बहुत पवित्र और सुकोमल होती हैं। स्वयं के सद्व्यवहार और दयालुता के बल पर वे सर्व जगत को जीत सकते हैं। इनकी उत्पत्ति की स्रोत सरलता है। यदि हमारा हृदय सरल तथा मधुर नहीं है तो हम मृदुल व करुण नहीं बन सकते। मनोभावों की जटिलता ही ऐसे दिव्य गुणों को हमसे दूर करती है। मृदुल व करुण होते हुए भी हमें कभी कोमल नहीं बनना चाहिए, अपेक्षित कोमलता के साथ दृढ़ता परम आवश्यक है।

हमारे अंदर शुभ भावना, शुभ कामना का उदय इन गुणों से ही होता है। मृदुता महिलाओं की पहली पहचान है। संरक्षण और पोषण भी उनका मुख्य गुण है। उनकी बुद्धि व्यावसायिक होते हुए भी संकल्प-विकल्प से मुक्त होती है। स्पष्टता के कारण सृजनशीलता बनी रहती है। वर्तमान में जीते हुए भी वे कामनाओं से जुड़ी रहती हैं। संकोच के कारण ही वे राजनीति तथा कूटनीति में कम रुचि लेती हैं। परंतु ईश्वर की शक्ति के रूप में वह सदा सहगामिनी रहती हैं। पुरुष भी जब तक करुण प्रकृति का नहीं बनता तब तक सामान्य ही बना रहता है। करुण का अर्थ प्रेम पूर्ण होना चाहिए, भावुक और मोह युक्त कभी नहीं बनिए। अत्यधिक भावुकता और मोह से मनुष्य पतन के गर्त में गिरता जाता है। प्रेम, करुणा, दया व मृदुलता से वह उन्नति के

शिखर पर चढ़ता जाता है। करुणानिधान भगवान हमें भी सतोप्रधान बनाने के लिए हमको मृदुल स्वभाव प्रदान करते हैं। मैत्री और करुणा में ही मनुष्य की विजय है। यदि हम अभिमान वश कोई भूल कर बैठते हैं तो करुणा के सागर हमारे पश्चाताप में सहायक बनकर उस भूल को मिटाने का भरसक प्रयास करते हैं।

सत-रज-तम को ही हम सरस्वती, लक्ष्मी, काली के रूप में पूजते हैं। मार्ग चलने के लिए होता है आसक्ति के लिए नहीं। देखिए, समझिए, आगे बढ़िए। तटस्थ रहकर भी हम संस्कारवान बन सकते हैं। ध्येय को पूरा करने का मार्ग महिलाएं कुशलता से निकाल लेती हैं। इसलिए शिव के साथ शक्तियों का ही गायन है। पति को प्रेरित कर वे अंधेरे जंगल को भी पार करा सकती हैं। परंतु उनकी सबसे बड़ी कमजोरी उनका शरीर है। उनकी जीवनचर्या शरीर के इर्दगिर्द ही बनी रहती है। पुरुष को न नहाने में समय लगता है न खाने में। परंतु नारियाँ श्रृंगार में ही बहुत समय लगाती हैं। पुरुष दिमाग से सदा व्यस्त दिखाई देते हैं, पर

मृदुल महिलाएं सभी संबंधों में प्रिय लगती हैं। पुरुषों में ऐसी मृदुलता नहीं आ पाती। महिलाएं ही पुरुषों में करुणा और मृदुलता का संचार करती हैं। नारी की बहुत बड़ी विशेषता शीतलता भी है। मृदुता व शीतलता से वह पुरुषों के साथ संतुलन बनाए रखती हैं। आज की क्रूर बनी पुरुषों की बराबरी करना चाह रही हैं। दोनों पूरक के बजाय एक-दूसरे के प्रतिस्पर्धी बन गए हैं। साथ-साथ रहते हुए भी हिसाब-किताब अलग-अलग रखते हैं। तकरार होती है तो स्त्री भी लड़ाकू बन जाती है। इसी कारण दिव्यता प्रायः लोप हो गई है।

हम मूल रूप से दैवीय संस्कारों वाले थे। अब अवसर आते ही हिंसक हो जाते हैं। परंतु मनुष्य, पशु, प्राणी सभी को वश में करने का अमोघ अस्त्र है मृदुता। सर्कस या पालतू पशुओं पर हमारी मृदुता स्पष्ट दिखाई देती है। आनंदमय आत्माओं में मृदुता की समावेशता है। देवी-देवताओं का सारा जीवन ही मृदुल होता है, इसी कारण आज भी उनकी मूर्तियों तथा चित्रों में कितनी कशिश होती है हमारा दर्शन दृढ़ संकल्पों के साथ जन्म-जन्मांतर के लिए आत्मियता के संबंध बांधता है। शील भावना, मृदुता का परम बिंदु है। हमारा तन भी मृदुता से मंदिर लायक बन जाता है। उसमें करुणा, दया का संचार हो जाए तो सोने में सुहागा जुड़ जाता है।

- शांतिवन, आबूरोड ( राजस्थान )

मृदुता व करुणा दिमाग नहीं दिल से प्रकट होती है। इन गुणों में निपुण महिलाएं होती हैं। पुरुष कठोर न हो तो वे भी बन सकते हैं। यहां अहंकार को जगह नहीं मिल सकती। इसमें तेरी-मेरी के परचिंतन की भी जरूरत नहीं होती। ये स्नेह, प्रेम, वात्सल्य और श्रद्धा के व्यावहारिक रूप हैं। परमात्मा को करुणा का सागर कहते हैं, अर्थात् उनमें रहम भाव की भरमार होती है, वे किसी को नहीं सताते। करुण लोग सर्व का भला करने वाले होते हैं। उनके मन की भावनाएं बहुत पवित्र और सुकोमल होती हैं। स्वयं के सद्व्यवहार और दयालुता के बल पर वे सर्व जगत को जीत सकते हैं।

पिता ने अपने नन्हे बेटे को कुछ पैसे देकर फल लाने के लिए बाजार भेजा। बच्चे को रास्ते में कई गरीब लोग दिखे, जिनके बदन पर चीथड़े भी पूरे नहीं थे। वे भूख से छटपटा रहे थे और लोगों से मदद मांग रहे थे। पर कोई उन पर ध्यान नहीं दे रहा था। बच्चे को उन पर दया आ गई। उसने उन गरीबों को वे पैसे दे दिए। उन गरीबों के चेहरे पर खुशी के भाव देखकर बच्चे को बेहद संतोष हुआ। वह प्रसन्न मन से घर लौटा।

पिता ने बेटे को खाली हाथ आता देख कहा-बेटा, फल नहीं लाए? बालक ने हंसकर उत्तर दिया- लाया हूँ न। पिता चौंक पड़े। उन्होंने कहा- पर कहा हूँ फल, दिखाई नहीं दे रहे। बालक ने कहा- आपके लिए अमरफल लाया हूँ पिताजी। पिता ने पूछा-इसका क्या मतलब है? बालक बोला- मैंने बाजार में जब अपने ही जैसे कुछ लोगों को भूख से तड़पते देखा तो मुझसे रहा नहीं गया। मैंने अपने पैसे उन्हें दे दिए ताकि वे कुछ खा सकें। उनकी भूख मिट गई। हमलोग फल खाते तो दो-चार क्षणों के लिए हमारे मुंह मीठे हो जाते पर भूखों को खिलाकर जो फल

## फल का स्वाद



हमने पाया है उसका स्वाद और प्रभाव तो स्थायी रहेगा। वह अमर रहेगा। इस फल के आगे उस फल की क्या बिसात।

पिता भी धार्मिक प्रवृत्ति के थे। अपने बेटे की बात से भावविभोर हो गए। उन्होंने

मन ही मन सोचा-ऐसा फल शायद ही किसी बेटे ने पिता को लाकर दिया होगा। वह लड़का आगे चलकर संत रंगदास के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

संकलन: राधा नाचीज

तमन्नाएं मुझे अक्सर ही बहकाती रही  
जिन्दगी रोती कभी मुस्कुराती रही।



किनारे हँस रहे मुझे देख कर मजधार में  
लहरें पास आकर दूर खो जाती रहीं।

कर रहा हूँ प्रायश्चित्त जिन्दगी के गुनाह का  
हमने जीया जो उधार में वह उम्र भी जाती रही।

उसने तपती रेत को मेरा मुकद्दर कह दिया  
एक तिनका छांव भी कल शाम समझाती रही।

आग तो भूखी रही समन्दर भी प्यासा सो गया  
भविष्य की बरसात गीली रोटियाँ गढ़ती रही।

— उमाशंकर चौबे

# अपने परिवार को जोड़ें दिल से

## भावना हेमनानी

**पु**राने जमाने में परिवार के बड़े बुजुर्ग पूरे परिवार को एक धागे में पिरोए रखते थे, यह उनकी बहुत बड़ी जिम्मेदारी होती थी कि परिवार में फूट न पड़े क्योंकि वे समझते थे कि फूट पड़ने से नुकसान हमारा ही है। एकजुट परिवार की ताकत किसी भी विपदा का सामना कर सकती है।

परिवार में खुशी और प्यार से ही घर, घर बनता है। एक-एक ईंट रख कर ही तो घर बनता है। इसमें बहुत मेहनत लगती है। घर को घर बनाने में भी त्याग और तपस्या लगती है। सच यह है कि परिवर्तन की रफ्तार बहुत तेज हो गई है। जीवनशैली, खान-पान, रहन-सहन सब तेजी से बदलता जा रहा है। पर मूलतः खुशी, प्यार, परिवार की परवाह, सहयोग तो हर एक को सदा चाहिए। आज के हालातों में इसकी आवश्यकता ज्यादा है।

अपने परिवार को सुदृढ़, एकजुट, करने की चेष्टा दिल से करें तो रास्ते खुद ब खुद दिखते जाएंगे। दादी जानकी कहती हैं 'रोज प्रेम, शांति और धीरज की तीन गोलियां खाइये, जैसे शरीर से दुर्बलता के लिए विटामिन की गोली खाते हैं।

परिवार में मतभेद में आने से बचें। किसी सदस्य को कोई समझाईश देनी भी है तो उस समय न दें जब वो तनाव या क्रोध में हो। अच्छे मूड में दें। शुभकामना और शुभभावना रखते हुए इशारा दीजिए, बात-बात पर टोंके न हों, दूसरों को आहत न करें। उनका दुःख स्वयं की खुशी छीन लेगा। तो एक-दूसरे को सुख देते रहें। खुशी देने से स्वयं की खुशी कम न होगी वरन बढ़ेगी ही। तोहफों से खुशी मिले न मिले, पर दिल की गहराई से, संवेदनाओं से, आत्मिक अहसास से जरूर मिलेगी। खुशी जैसी खुराक नहीं। अच्छा स्वास्थ्य खुशी से बनता है। स्वास्थ्य अच्छा हो तो काम भी शीघ्र और अच्छे होते हैं, जिससे स्वयं को संतुष्टि मिलती है। जब मन में खुशी और हृदय में प्यार और सच्चाई है तो ताल से ताल स्वयं बजती है। जीवन में उत्साह आ जाएगा। जहां खुशी है वहां सबकुछ है। किसी काम में कोई कमी रह गई है तो किसी को शिकायत न होगी। प्यार से कोई गलती बता दें, तो बुरा भी न लगेगा। कोई नुकसान हुआ तो मुख से निकलेगा कोई बात नहीं, पर थोड़ा ध्यान रखना। कभी झुकना पड़े भी तो खुशी से झुकेंगे, आहत न होंगे।

कर्तव्य समझ परिवार के लिए सबकुछ करें पर कोई अपेक्षा न रखें जो कभी पूरी होने पर दुःख हो। जो करें अपनी खुशी से करें दिल से करें तब उसका फल मिलेगा। न्यारापन हर कर्म में सफलता का सहज अनुभव कराता है।

पुरानी बातों को दिल दिमाग से निकाल दें। बीती को बीती करें, कभी मतभेद हो जाएं तो बात को जल्दी खत्म करें। सबका कल्याण हो, ऐसी भावना भीतर रखें अर्थात् शुभचिंतक बने। तो सब अच्छा ही होगा।

परिवार में सबको एक दूसरे की जरूरत होती है। तो कमियों न देख, परिवार को प्यार से सींचें तो वृक्ष फलीभूत भी होगा, मीठी छांव भी देगा।

रोज परमात्मा को प्यार से याद करें, उन्हें याद करने से मन शांति और प्रेम से भर जाता है। दिल साफ हो जाता है। कोई बात मन पर बोझ है तो उन्हें दे दीजिए, वे संभाल लेंगे। हर एक उनका ही बच्चा है। तो परमात्मा को सदा साथ रखो। उनके ज्ञान को समझे तो कारणका निवारण करने में समर्थ हो जाएंगे। एक एक कदम से इंसान मंजिल तक पहुंच जाता है, बूंद-बूंद से घड़ भर ही जाता है।

