आत्मा के लिए अमृत

जीवन में दुख, निराशा और अशांति को दूर कर सुख, समृद्धि
और शांति का संचार करने वाली अमृत तुल्य पुस्तक!

सुभाष लखोटिया

आत्मा के लिए अमृत

Breakfast for the Soul

डायमंड बुक्स

eISBN: 978-93-5278-558-2
© लेखकाधीन
प्रकाशक: डायमंड पॉकेट बुक्स (प्रा.) लि .
X-30 ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II
नई दिल्ली-110020
फोन: 011-40712100, 41611861
फैक्स: 011-41611866
ई-मेल: ebooks@dpb.in
वेबसाइट: www.diamondbook.in
संस्करण: 2017
आत्मा के लिए अमृत
लेखक : सुभाष लखोटिया

दो शब्द

क्या आप पारिवारिक सामाजिक, आर्थिक अथवा कार्य-संबंधी किसी समस्या से परेशान हैं, तनावग्रस्त हैं? अच्छी आय-व्यय के बावजूद भी क्या आपकी आत्मा बेचैन है, अतृप्त है? यदि ऐसा है-तो प्रस्तुत पुस्तक 'आत्मा के लिए अमृत' निश्चित रूप से आपके लिए लाभकारी सिद्ध हो सकती है ।

इस पुस्तक में उन गंभीर सच्चाइयों का उद्घाटन किया गया है जिन्हें यदि सहज और सरल ढंग से अपनाते हुए सकारात्मक रूप में लिया जाए तो अनायास ही दुख को सुख में, गम को खुशी में और कड़वाहट को मधुरता में बदला जा सकता है । इस प्रक्रिया की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें न तो किसी को अपमानित किया जाता है और न ही किसी से अपमानित होना पड़ता है । इसमें किसी की हार-जीत नहीं, बल्कि सभी के लिए केवल जीत-ही-जीत है और यही 'जीत' हर बाल युवा वृद्ध एवं नर-नारी की आत्मा के लिए अमृत का काम करती है ।

इस पुस्तक के लेखक सुभाष लखोटिया विश्व के अनेक देशों की यात्राएं कर चुके हैं । वे देश-विदेश के भिन्न-भिन्न व्यवसाय और मानसिकता के लोगों से अंतरंग रूप से मिल चुके हैं । अत: स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि लखोटिया जी को दुनिया-भर के लोगों के मनोविज्ञान की गहरी जानकारी है । वैसे तो लखोटिया जी 'इन्कम टैक्स' से संबंधित मामलों के विशेषज्ञ हैं और इस विषय पर 'डायमंड बुक्स' में उनकी अत्यंत लाभप्रद पुस्तकें 'इन्कम टैक्स बचाने के अचूक मंत्र', 'इन्कम टैक्स बचाने के 51 टिप्स', 'पूंजीगत लाभ पर कर कैसे बचाएं, 'करोड़पति से अरबपति कैसे बने' और कई अन्य पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं जिन्हें पढ़कर अनेक पाठक लाभ उठा रहे हैं । यदि आपको टैक्स से संबंधित लाभकारी जानकारियों की आवश्यकता है तो सुभाष लखोटिया द्वारा लिखी गई पुस्तकें अवश्य पढ़ें ।

सुभाष लखोटिया ने अपनी विशेषज्ञता वाले विषय से हटकर जीवन के एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक पक्ष को अपनी रचना का केंद्र बनाते हुए प्रस्तुत पुस्तक 'आत्मा के लिए अमृत' लिखी है । इस पुस्तक में लखोटिया जी ने देश-विदेश से अर्जित ज्ञान, अनुभव और मानवोचित मनोविज्ञान को समेटने का सफल प्रयास किया है । हमें आशा ही नहीं, बल्कि पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक आपके जीवन में भय, भ्रम और भटकाव को मिटाकर प्रेम और प्रसन्नता का प्रकाश फैलाने में सहायक सिद्ध होगी ।

-एम.आई. राजस्वी

प्रस्तावना

हम मनुष्यों के लिए प्रभु का विशेष वरदान बहुत महत्त्व रखता है, वही हमें हमारे स्वप्न तथा महत्त्वाकांक्षाएं पूरी करने के योग्य बनाता है। इस पुस्तक में भी प्रभु के ऐसे ही वरदानों व आशीर्वादों की चर्चा है, जिनका हमने किसी-न-किसी रूप में अनुभव किया है। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि हम किस धर्म या विचारधारा से संबंध रखते हैं। मैं इस पुस्तक के माध्यम से आपके साथ अपनी आध्यात्मिक यात्रा के कुछ अनुभव बाँटना चाहूँगा। इनमें से कुछ अनुभव मेरे हाल ही में किए गए फिनलैंड दौरे के है।

संसार में हजारों व्यक्तियों ने इस वास्तविकता के परमानंद का अनुभव किया है। यह पुस्तक कई मार्मिक विचार प्रस्तुत करती है। ये विचार पाठकों को नया आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करेंगे। यदि आप पुस्तक में दिए गए आनंददायी विचारों को मित्रों तथा संबंधियों से बांटेंगे तथा अपने अनुभव मुझे लिखेंगे, तो मुझे बेहद प्रसन्नता होगी।

पिता श्री आर.एन. लखोटिया की सतत प्रेरणावश ही मैं आध्यात्मिक विषयों पर लेखन कर सका।

मैं पाठकों को आध्यात्मिक आनंद व आत्मिक सुख का आश्वासन देता हूं। अंत में, मैं अपने प्रकाशक श्री नरेन्द्र कुमार वर्मा का आभार प्रकट करना चाहूँगा, जिन्होंने इतने कम समय में पुस्तक को प्रकाशित किया।

-सुभाष लखोटिया

जनवरी, 2011

स्पिरिचुअल फ्लब्स इंटरनेशनल
लखोटिया निवास
एस-228 ग्रेटर कैलाश, पार्ट-2
नई दिल्ली-110048
फोन-011-29215434, मोबाइल - 9810001665
ई-मेल : slakhotia@satyam.net.in

विषय सूची

1. अमृत का स्वाद
2. वरिष्ठ नागरिक के साथ नाश्ता
3. बस की टिकटें देने की प्रसन्नता
4. डैडी के जन्मदिन की एक अनूठी दावत
5. गुलाबी खून
6. स्टॉकहोम का महल
7. डिनर टेबल पर नाश्ता
8. तिवोली गार्डन व आत्मा की तृप्ति
9. मां का कैंसर व उनके साथ आनंद
10. जीवन गीत
11. इस्टोनिया की आनंददायक संध्या
12. नौकर का विवाह तथा पत्नी की इच्छा
13. सबको सराहें किसी को दोषी न ठहराएं
14. पहले किसकी मृत्यु
15. पुत्री के बच्चों के साथ आनंद
16. कूड़े से मिली अंगूठी
17. आत्मा का रोमांच
18. अतीत और भविष्य के बजाय वर्तमान में निवेश करें
19. बोनस का सावधानी से आनंद लें
20. तनावमुक्त जीवन : परमानंद का पासपोर्ट
21. नदी व आनंद
22. यह न सोचें कि लोग क्या कहेंगे
23. संतुष्ट रहें प्रसन्नता पाएं
24. मुस्लिम परिवार के साथ होली की धूम
25. दिवंगत मां का जन्मदिवस
26. पीने के पानी का कूलर व आत्मा की तृप्ति
27. मां की पुण्यतिथि
28. ड्राइवर तथा मेरी पोशाक
29. पांच मिनट में पूरे जीवन की कमाई
30. प्रेरणास्त्रोत
31. आत्मिक आनंद व शांति
32. लकड़ी का सैंडविच

33. एक नया अनुभव
34. इस्कॉन मंदिर में नौकरों के साथ आनंद
35. ईश्वर के सहायक
36. अमूल्य हैं खुशी के आंसू
37. पांच माइलस्टान
38. नियति की चर्चा
39. धूपबत्ती की ली
40. स्वर्गीय भोजन
41. आध्यात्मिक निद्रा
42. आध्यात्मिक आनंद के लिए गीतासार
43. जी हाँ, ईश्वर को पत्र लिखें
44. सबसे बड़ी प्रसन्नता
45. ईश्वर को शुभ प्रभात कहें
46. शांत व सहज रहें
47. बच्चों को जेबखर्च-एक नया आध्यात्मिक विचार
48. पहली नजर का प्यार-एक नया आध्यात्मिक अनुभव
49. प्रभावी निद्रा के लिए आत्म-परामर्श
50. अच्छे कर्म ही ईश्वर की पूजा हैं
51. काम से लगाव- थकान मिटाने का उपाय
52. भलाई के रूप
53. चप्पल वितरण व आध्यात्मिक आनंद
54. भाई की मृत्यु व आध्यात्मिक संदेश
55. दूसरों को प्रसन्नता दें
56. एक भले कार्य की स्मृति
57. जीवन के अधूरे लक्ष्य
58. जीवन के फूलों का गुलदस्ता
59. ईश्वर स्मरण जीवन का वास्तविक आनंद
60. प्रारब्ध की रोचक कथा
61. स्वामी रामतीर्थ अमेरिका में
62. सबसे सौभाग्यशाली व्यक्ति
63. ईश्वर के साथ बैंक खाता खोलें
64. विचारों के मौन की कला
65. तनाव को कहें 'न'
66. जीवन संगीत
67. क्रोध पर नियंत्रण
68. मौन का जादू

69. रोग का कारण
70. नकारात्मक विचारों से मुक्ति
71. अपने आनंद के लिए कभी न उलझें
72. मंत्र का जादू

1

अमृत का स्वाद

मैं नई दिल्ली से सीधे हेल्सिंकी की सात घंटे लंबी उड़ान में था । लगभग चार घंटे तक चुप बैठने के बाद मुझे थोड़ी ऊब होने लगी । मेरे पास एक डॉक्टर बैठे थे, वे भी दिल्ली से ही थे। उनके चेहरे पर भी बोरियत साफ झलक रही थी । वे दिल्ली के बड़े अस्पताल के सीनियर आर्थोपेडिक डॉक्टर थे । हालांकि वे बोर हो रहे थे, पर मैं उनके चेहरे से झलकता उत्साह भी देख सकता था । वे नाव में अपनी बिटिया से मिलने जा रहे थे। मैंने उन्हें हैलो कहा और जल्दी ही हम आपस में बातचीत करने लगे। लंबे समय तक चली वह बातचीत मेरी आत्मा के लिए तृप्तिदायक नहीं, जबकि उस समय तक एयरलाइंस की ओर से नाश्ता भी नहीं परोसा गया था ।

डॉक्टर से बात करते समय ऐसा लग रहा था मानो मेरी आत्मा को अमृत का; ब्ल्यू चीज का स्वाद आ रहा हो । वे डॉक्टर, जिन्हें मैं एयरक्राफ्ट दोस्त कहता हूं, वे दिन में करीब तीस किलोमीटर पैदल चलते हैं । वे नई दिल्ली के ग्रेटर कैलाश बाजार में एक व्यावसायिक भवन के स्वामी हैं । दिल्ली के व्यस्ततम व व्यावसायिक इलाके में एक बड़ा घर भी है, किंतु इसके बावजूद वे काफी सादे इंसान हैं । उनकी सादगी ने मुझे विशेष रूप से आकर्षित किया व बातचीत जारी रखने की प्रेरणा दी । उन्होंने कहा कि वे स्वयं को चुस्त तथा स्वस्थ रखने के लिए कोई योग या व्यायाम नहीं करते, बस पैदल चलना ही उनका व्यायाम है । वे प्रतिदिन सुबह करीब 20 कि.मी. तथा शाम को 10 कि.मी. के करीब पैदल चलते हैं। यह उनके अटूट विश्वास का राज था । वे कार तक नहीं रखते, क्योंकि उनका मानना है कि प्रतिदिन गाड़ी चलाने से सड़क पर कितने कीड़े-मकोड़े मर जाते हैं । यही है उनका चिंतन ।

सत्तर वर्ष से अधिक आयु के इस डॉक्टर से वार्तालाप का सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू था उनके घर की नौकरानी की बेटी से उनके व्यवहार का तरीका । उन्होंने बताया कि आलीशान बंगले में वे अपनी पत्नी के साथ रहते हैं । उनकी बेटी विदेश स्थित किसी नामी कंपनी की वाइस प्रेजीडेंट होने के कारण बाहर ही रहती है ।

अपनी बोरियत मिटाने के लिए मैंने उनसे कहा कि वे कोई ऐसी घटना सुनाएं, जिसने सही मायनों में उनकी आत्मा को परम तृप्ति दी हो, पोषित किया हो । यह सुनकर वे उत्साहित हो उठे तथा अपने जीवन से जुड़ी एक वास्तविक घटना सुनाने लगे । उन्होंने कहा कि उनके घर की एक पुरानी नौकरानी की छः साल की बिटिया है । वे उस बच्ची को बेहतर शिक्षा व सभी सुविधाएं प्रदान करना चाहते हैं । उन्होंने कहा कि वह बच्ची उन्हीं के साथ सोती है । डॉक्टर व

उनकी पत्नी उस बच्ची को अपनी बिटिया की तरह दुलार देते हैं। वे सब सुबह-शाम एक साथ खाना खाते हैं। नौकर की बिटिया को वही सब परोसा जाता है, जो वे दोनों खाते हैं। डॉक्टर साहब उसे दिल्ली के अच्छे स्कूल में पढ़ने भेजते हैं। उन्होंने कहा कि जब वह बच्ची साल में दो-तीन बार अपने दादा से मिलने गांव जाती है, तो वे उसे गाड़ी के ए. सी. कम्पार्टमेंट में भेजते हैं।

जब मैं उनके जीवन की यह वास्तविक घटना सुन रहा था, तो मन में एक ही विचार आ रहा था कि यदि हम सब भी इसी प्रकार की गतिविधियां अपना लें तो यह संसार रहने के लिए एक खूबसूरत और बेहतर जगह हो सकता है और साथ ही हमारी आत्मा भी पोषण व तृप्ति के लिए कहीं बेहतर सामग्री पा सकती है। आप जब-जब आत्मा द्वारा लिए गए इस आनंद को दोहराएंगे, उतनी बार यह अनुभव प्रसन्नता प्रदान करेगा। यह अब आप पर निर्भर करता है कि क्या आप कुछ ऐसे कार्य करेंगे, जो सही मायनों में आपकी आत्मा को पोषण दे सकें?

2

वरिष्ठ नागरिक के साथ नाश्ता

यदि पाश्चात्य देशों को छोड़कर भारतीय संदर्भ में बात करें, तो आयु में वृद्धि की बदलती प्रवृत्ति के कारण एक ही घर में तीन-चार पीढ़ियाँ तक एक साथ रहती देखी जा सकती हैं । इन दिनों संयुक्त परिवार विलुप्त हो रहे हैं, किंतु भारत में इसकी जड़ें इतनी गहरी हैं कि यह अवधारणा अब भी जीवित है । मुझे याद है कि एक सुबह, दस बजे के करीब मैं सीनियर सिटीजन समूह द्वारा आयोजित सेमिनार में बैठा था । वहां मुझे उन लोगों के राशि प्रबंधन के विषय में अपने विचार प्रकट करने थे । इस अवसर पर दिल्ली की मुख्यमंत्री सहित कई अन्य माननीय अतिथि भी मौजूद थे । वे सभी देश में वृद्ध-जनों से जुड़े मसलों पर चर्चा के लिए एकत्र थे । अचानक मैंने पाया कि वक्ता इन वृद्ध-जनों को युवा, होशियार ,जीवंत रखने की चर्चा पर आ गए थे । निष्कर्ष बड़ा सादा था और मुझे पूरा यकीन है कि यदि पाठक उस निष्कर्ष को अपने घरों में लागू कर सकें, तो न केवल वृद्ध-जनों के चेहरों पर मुस्कान खेलेगी, बल्कि वे पहले से कहीं चुस्त तथा युवा भी महसूस करेंगे । सभी एकमत से सहमत थे कि परिवार में वृद्ध-जनों की उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए । उस सेमिनार में वृद्ध-जनों के साथ-साथ युवा पीढ़ी भी उपस्थित थी । युवा पीढ़ी यह नहीं समझ पा रही थी कि वे परिवार के बुजुर्गों को प्रसन्न व अच्छी तरह से सेहतमंद कैसे रख सकती थी । अंतत: यह सादा किंतु शक्तिशाली उपाय सामने आया कि परिवार के वृद्धों को भी सबके साथ एक ही मेज पर सुबह, दोपहर व रात का खाना खाने का अवसर मिलना चाहिए । हालांकि बात दिखने में साधारण है, लेकिन सबके बीच बैठकर वृद्धजन स्वयं को कभी उपेक्षित नहीं मानेंगे । मेरा भी यही मानना है कि परिवार के बुजुर्गों को सबसे पहले आपका साथ चाहिए । इससे परिवार के छोटे सदस्यों को भी आत्मा का पोषण मिल जाएगा ।

व्यक्ति ज्यों-ज्यों वृद्ध होता है, गतिविधियां कम हो जाने के कारण वह स्वयं को उपेक्षित मानने लगता है । जब घर के बुजुर्गों को लगता है कि परिवार में सभी व्यस्त हैं तथा कोई उनसे बातचीत नहीं करता, तो भी वे खुद को सबसे कटा हुआ महसूस करते हैं। वास्तव में कोई भी घर के बुजुर्गों को ऐसा अहसास नहीं दिलाना चाहता, लेकिन वे अपनी दिनचर्या में इतने व्यस्त होते हैं कि चाहकर भी कुछ नहीं कर पाते।

यदि आप अपनी दिनचर्या के बीच वास्तविक प्रेम, शांति व आनंद पाना चाहते हैं, तो घर के बुजुर्गों के साथ बैठकर खाने-पीने की आदत डालें, फिर देखें, जीवन में कैसा बदलाव होगा । नाश्ता तो एक बार ही करेंगे, पर उसका दुगुना लाभ पाएंगे । एक नाश्ता शरीर को पोषण देगा तथा दूसरा आत्मा को तृप्त करेगा । हो सकता है कि अपने-अपने काम की वजह से सभी एक साथ बैठकर हमेशा न खा सकें, किंतु एक साथ नाश्ता करने की आदत अवश्य डालें। इस तरह आपका परिवार एक अद्भुत परिवार के रूप में, जीवन में नया आनंद व शांति पा सकता

है । जरा सोचें कि आज से कुछ साल बाद जब आप वृद्ध हो जाएंगे, तब अकेले बैठकर खाना पड़े, कोई बात न करे, कोई ध्यान न रखे तो कैसा महसूस होगा ।

आज से ही परिवार में एक साथ बैठकर खाना खाने की आदत डालें । भोजन करते समय अपने बुजुर्गों के चेहरों पर बार-बार नजर डालें, तब उन्हें भी लगने लगेगा कि वे उपेक्षित नहीं हैं । इस प्रसन्नता से उनकी आयु में भी वृद्धि होगी और आपकी आत्मा एक अद्भुत आनंद व तृप्ति का अनुभव करेगी । यदि आपने पेट के साथ-साथ आत्मा को पोषण देने वाले इस नाश्ते के विचार को अपना लिया है, तो अपना अनुभव मुझे लिखना न भूलें । मुझे आपके विचार जानकर बेहद प्रसन्नता होगी । मेरा ई-मेल है : slakhotia@satyam.net.in

3

बस की टिकटें देने की प्रसन्नता

मैंने फरीदाबाद के नगर निगम ऑफिस के बाहर खड़े पार्किंग वाले लड़के से कहा कि वह मेरी चाबियां दे दे । उस दिन सचमुच बहुत गर्मी थी, मैं पार्किंग वाले लड़के की प्रतीक्षा में था कि वह मेरी कार की चाबियां दे और मैं घर जाऊं । वह मेरी बात नहीं सुन रहा था और उसका पूरा ध्यान अपने साथ खड़े व्यक्ति की ओर था । मैंने फिर उससे कार की चाबियां देने का आग्रह किया । पता नहीं उसका ध्यान कहां था । चेहरे पर थोड़ी परेशानी और तनाव साफ झलक रहा था । कारण तो मुझे पता नहीं, पर वह काफी उलझन में दिखा । मुझे लगा कि शायद पार्किंग एरिया से कोई गाड़ी चोरी हो गई है। इसी वजह से वह परेशान होगा । मैंने झट से पूछा, "इतने परेशान क्यों हो? क्या कोई गाड़ी चोरी हुई है? '' अब मुझे भी अपनी कार की चाबियां लेने के बजाय उसकी परेशानी जानने की उत्सुकता हो रही थी ।

अब मैं पूरे ध्यान से उन लोगों की बातें सुनने लगा । वहां उस लड़के के पास एक परिवार खड़ा था, जिसमें एक अधेड़ पुरुष स्त्री व दो बच्चे शामिल थे । मैं पहले तो कुछ समझ नहीं सका, लेकिन फिर उस अधेड़ पुरुष के चेहरे को देखा तो गालों पर आँसू दिखाई दिए । वह रो रहा था, साथ ही मैं उसकी पत्नी की आंखों से टपकते आंसू भी देख सकता था । दोनों ने एक-एक छोटा बच्चा गोद में ले रखा था और बच्चे भी रो रहे थे । मेरे पूछने पर उस लड़के ने बताया कि वह परिवार किसी काम से आगरा से फरीदाबाद आया था, पर उस व्यक्ति का बटुआ खो गया । उनके पास गाँव लौटने के लिए फूटी कौड़ी तक नहीं थी । इसी वजह से पूरा परिवार आंसू बहा रहा था ।

मैंने फिर पार्किंग वाले लड़के से कार की चाबियां मांगी । मैं उसके चेहरे पर खिंची तनाव की रेखाएं देख सकता था । वह बोला, ''सर, आपको तो अपनी चाबियों की चिंता है। आप इसकी परेशानी नहीं समझ रहे।'' फिर वह बताने लगा कि लंच का समय होते ही वह ऑफिस के लोगों व चपरासियों से पैसे इकट्ठे करेगा, ताकि वे लोग बस की टिकटें खरीदकर अपने गांव लौट सके ।

एक पल के लिए अचानक दिमाग में एक विचार आया, यहां एक परिवार अपनी बदहाली पर आंसू बहा रहा है और मुझे कार की चाबी न मिलने से बरबाद होने वाले समय की पड़ी है। मैंने सोचा कि नगर निगम में कितने अच्छे कर्मचारी काम करते हैं, वे सब मिलकर उस परिवार के गांव लौटने की व्यवस्था कर देंगे । फिर अचानक लगा कि मैं इस परिवार की गांव लौटने में सहायता क्यों नहीं कर सकता? मैंने उनसे गांव का नाम-पता पूछा और अपनी गाड़ी की चाबी लेने से पहले, जेब से बटुआ निकाला व गांव तक जाने का किराया दे दिया । मैंने बस की टिकटों के अलावा कुछ खाने के लिए भी पैसे दिए । मुझे लगा कि दोपहर हो चली थी, उन्हें कुछ खाना भी होगा । यदि वह पार्किंग वाला अपने सीमित संसाधनों के बावजूद सबसे पैसे

लेकर टिकटों का प्रबंध कर सकता है, तो मैं क्यों नहीं कर सकता? यह विचार मन में आते ही मैंने झट से रुपये निकालकर उस परिवार के हाथ में रखे तो उनके चेहरे खिल गए। अब चेहरों पर खुशी के आंसू थे और वे मेरे पाँव तक छूने को तैयार थे। मैंने उन्हें ऐसा करने से रोका व भविष्य में रुपयों के मामले में सावधानी रखने को कहा, फिर उन्हें बस स्टेशन की ओर जाने वाला रास्ता भी दिखा दिया ।

अब पार्किंग वाले लड़के से गाड़ी की चाबी मांगने की बारी थी । मैंने चाबी ली, पार्किंग का किराया दिया और घर की राह ली । हालांकि उस दिन दोपहर के भोजन का समय हो गया था और सुबह जल्दी निकलने के कारण मैं नाश्ता भी नहीं कर सका था, पर अब मुझे अपना पेट भरा हुआ महसूस हो रहा था । सुबह से कुछ खाया नहीं था, लेकिन उस देहाती परिवार के चेहरों से छलकती खुशी ने मेरी आत्मा को पोषण दिया था । गाड़ी चलाते समय ऐसा महसूस हो रहा था, मानो मैं कोई हैलीकॉप्टर उड़ा रहा हूं। मुझे भूख भी नहीं लग रही थी, क्योंकि मेरी आत्मा को सर्वोत्तम भोजन मिला था। यदि आप अपनी आत्मा को ऐसा ही भोजन देना चाहें, तो मानव जाति की सेवा के लिए तत्पर हो जाएं। किसी जरूरतमंद इंसान की मदद करेंगे तो आत्मा के लिए स्वयं ही पोषण तैयार मिलेगा ।

4

डैडी के जन्मदिन की एक अनूठी दावत

28 अप्रैल, 2010 को बुधवार का दिन था और दोपहर के बारह बजे थे । मेरे डैडी के जन्मदिन का अवसर था और मैंने उनके लिए एक विशेष पार्टी रखी थी । वह एक अद्भुत आइसक्रीम पार्टी थी । मुझे आज भी वह दिन याद है, जब 250 व्यक्तियों ने आइसक्रीम खाई । मेरा परिवार और डैडी ही उस आइसक्रीम पार्टी के गवाह थे । हमने आइसक्रीम का एक चम्मच तक नहीं चखा था, लेकिन फिर भी हमें उस आइसक्रीम का पूरा स्वाद पूरा आनंद आ रहा था । आपने भी ऐसी दावत के बारे में शायद न सुना हो, जहां मेजबान खुद मीठा (आइसक्रीम) न चखे । सुनने में भले ही विचित्र लगे, किंतु यह एक वास्तविकता थी । डैडी ने भी आइसक्रीम नहीं ली । उस दिन बर्थ-डे ब्बॉय के लिए भी आइसक्रीम नहीं थी । इसके बावजूद इस आइसक्रीम के स्वाद का आनंद, उसकी प्रसन्नता उठा रहे थे ।

प्राय: हमारे घर में जन्मदिन का समारोह या शादी की वर्षगांठ थोड़े अलग तरीके से मनाई जाती है । उस वर्ष मेरे डैडी के 78वें जन्मदिन पर सबके लिए गर्म भोजन व आइसक्रीम की व्यवस्था की गई थी । यह कार्यक्रम एक स्कूल में था । जहां समाज के अल्पसुविधा प्राप्त बच्चे पढ़ते हैं । मेरे डैडी के जन्मदिन से पहले स्कूल की आदरणीय प्रिंसीपल महोदया कोमल से सारा कार्यक्रम तय किया गया था । पहले उन्हें सुबह 11:30 बजे के करीब गर्म भोजन दिया गया, जो उनके रोज दिए जाने वाले नाश्ते से अलग था । इसके साथ ही मीठा भी था । स्कूल की छुट्टी होने से थोड़ा पहले सभी लड़के-लड़कियां कतार बांधे खड़े हो गए और सबकी निगाहें आइसक्रीम की उस रेहड़ी पर टिकी थीं, जिसमें कई स्वाद व रंगों की आइसक्रीमें भरी थीं । वे गर्मी के महीने में आइसक्रीम पार्टी लेने जा रहे थे । मेरी पत्नी पुत्र बहन व डैडी ने अपने हाथों से उन नन्हें-मुन्ने बच्चों को आइसक्रीम दीं । जैसा कि मैंने पहले भी कहा हम आइसक्रीम नहीं खा रहे थे, परंतु उन बच्चों की आंखों से छलकती खुशी से ही हमें मीठा खाने का स्वाद व आनंद मिल रहा था । हम उनके मुंह से एक भी शब्द सुने बिना उन 250 बच्चों की प्रसन्नता का अनुमान लगा सकते थे, जो बड़े मजे से आइसक्रीम खा रहे थे ।

यदि आप भी सचमुच आइसक्रीम का सुपर स्वाद चखना चाहें तो अगली बार सड़क के ठेले से एक आइसक्रीम का कप खरीदें व किसी ऐसे व्यक्ति को दें, जो आइसक्रीम खरीदकर खाने की हैसियत न रखता हो, फिर उसे स्वाद लेकर आइसक्रीम खाता देखें । मुझे यकीन है कि आपको आइसक्रीम का अनोखा स्वाद आएगा और आप उस घटना को कभी भुला नहीं पाएंगे । यह वह अवसर होगा जब आपको असली आइसक्रीम खाने से कहीं ज्यादा स्वाद आएगा । स्वयं इसे आजमाएं, व फर्क देखें । अगर आप भी पहले से ऐसा अनुभव पा चुके हैं, तो मुझे लिखना न भूलें ताकि मैं भी उसे अपने मिलने वालों से बांट सकूं ।

मुझे आज भी याद है कि समाज के उन अल्पसुविधा प्राप्त बच्चों को दी गई आइसक्रीम पार्टी ने सही मायनों में मेरी आत्मा को पोषित किया । आज भी जब मैं उस घटना की बात करता हूं या उसे याद करता हूं, तो वही स्वाद पाता हूं । खुशकिस्मती यह है कि इस घटना से मेरे डैडी का जन्मदिन भी जुड़ा है ।

5

गुलाबी खून

आप गुलाबी खून के बारे में सुनकर चकित हो सकते हैं । आप यह भी सोच सकते हैं कि भला किस देश में खून का रंग गुलाबी होता है । सार्वजनिक रूप से सभी यह तथ्य जानते हैं कि खून का रंग लाल और सिर्फ लाल होता है । अब नहीं बल्कि सदियों पहले भी खून का रंग लाल ही होता था, किंतु मैं आपको गुलाबी खून देखने का अनुभव सुनाने जा रहा हूं । गुलाबी रंग सहजता व प्रसन्नता का प्रतीक है । गुलाबी रंग विवेक व प्रसन्नता का प्रतीक है और मुझे अपनी आंखों से यह गुलाबी खून देखने का अवसर मिला ।

हम स्टॉकहोम की यात्रा पर थे । लंबे सफर के बाद तकरीबन आधी रात को पूरा दल होटल के कमरे में पहुंचा । हम सभी नींद से बेहाल थे । दल के सदस्य होटल की लॉबी में इंतजार कर रहे थे । लॉबी में काफी भीड़ थी, क्योंकि स्टॉकहोम के चार या पांच सितारा होटलों में भारत के फाइव स्टार होटलों जैसी विलासितापूर्ण लॉबी नहीं होती । चूंकि आधी रात का वक्त था । सभी थके लोग सोफों कुर्सियों व कालीनों पर पसरे हुए थे । सभी चुप थे, क्योंकि काफी थके हुए थे । हमारी अपने टूर गाइड से बातचीत होने लगी । वह एक अविवाहित युवक था और शायद पहली बार स्कैंडीनेवियाई देशों के दौरे पर आया था । दल के सभी सदस्य खराब होटल व्यवस्था व रहन-सहन के प्रबंधों के लिए उसे फटकारने लगे । वह एक-एक कर सभी की फटकार सुन रहा था । सभी लोग बेकार प्रबंधों के लिए उसे ही खरी-खरी सुना रहे थे ।

करीब एक घंटे बाद कोई भी उस युवक की नम आंखें देख सकता था । इसी दौरान उसे पता चला कि उसका पासपोर्ट खो गया । हम सब जानते हैं कि किसी भी विदेश यात्रा में दूसरे कागजात के मुकाबले पासपोर्ट की क्या अहमियत होती है । कोई भी व्यक्ति उसके प्रति सहानुभूति नहीं दिखा रहा था, क्योंकि एक तो सभी थके हुए थे, दूसरे ट्रैवल एजेंट के खराब इंतजामों के कारण नाराज भी थे । अब टूर के बिग बॉस पीछे पड़ गए। किसी ने तो यहां तक कहा कि वह गाइड को थाने पहुंचा देगा । टूर गाइड चुपचाप बैठा था । वह कुछ भी कहने की हालत में नहीं था। उसकी आंखें डबडबा रही थीं फिर उसके धैर्य का भी बांध टूट गया और वह बोला कि वह अगली सुबह टूर को अधूरा छोड़कर भारत लौट जाएगा । यह सुनकर तो दल के कई सदस्य और भी खीझ गए। वे सब थकान के कारण आराम करना चाह रहे थे और इस होटल कांड की वजह से सबको लॉबी में इंतजार करना पड़ रहा था । होटल का मैनेजर सहज व शांत था । वह हर किसी की भरसक मदद करने की कोशिश कर रहा था । दल में लगभग सत्तर वर्ष की आयु की एक महिला भी थीं, वे बंगलुरु से आई थीं । वे बार-बार यही कर रही थीं कि मैं बंगलुरु में अपने दामाद को फोन करूंगी । वह एक बड़ा एक्सपोर्टर है । वह सारी परेशानी हल कर देगा । उन्हें अपने दामाद पर पूरा भरोसा था कि वह बंगलुरु में बैठे-बैठे आधी सत को स्टॉकहोम में उनकी परेशानी सुलझा सकता था ।

खैर, करीब एक घंटे की बकझक के बाद भी कोई सकारात्मक नतीजा न निकलते देख सभी सोने चले गए। हमेशा की तरह सुबह के समय होटल का नाश्ता तैयार था। सभी फटाफट नाश्ता कर रहे थे, क्योंकि घूमने जाने का समय था । नाश्ते के बाद बंगलुरु वाली महिला होटल की लाबी में आराम से बैठी थीं । अचानक मैंने उनकी आंखों से टपकते आंसू देखे । मैंने तत्काल पास जाकर पूछा कि मैं उनकी कोई मदद कर सकता हूं। मुझे बात करते-करते वे और भी जोर से रोने लगीं । दस मिनट रोने के बाद उन्होंने कहा कि वे टूर गाइड के लिए चिंतित थीं, जिसका पासपोर्ट गुम हो गया था ।

मैंने कहा, ''मैडम! रात तो आप उससे कितनी नाराज थीं । उसे जेल भेजना चाहती थीं । उसे कितना कोस रही थीं और आज उसके लिए आंसू बहा रही हैं । उसके पासपोर्ट की चिंता कर रही हैं । ये कैसा दिखावा है? ''

उन्होंने कहा, ''देखो! आप यह सब नहीं समझ सकते । मैं पहले एक मां हूं और बाकी सब बातें बाद की हैं ।

एक मिनट बाद मैंने उस टूर गाइड को महिला की गोद में देखा । वे उसे पूरी तसल्ली देने की कोशिश कर रही थीं और कह रही थीं कि वे स्वयं दोपहर को इंडियन एसेम्बली जाकर उसका डुप्लीकेट पासपोर्ट तैयार करवाएंगी । मैं देख सकता था कि महिला की आंखों से बहता गुलाबी खून टूर गाइड के गालों पर टपक रहा था । वह गुलाबी खून था । उस महिला की आंखों से बहते आंसू चुपचाप टूर गाइड को हिम्मत बंधा रहे थे । कह रहे थे कि हम तुम्हारे साथ हैं ।

मित्रो! यदि कभी आप भी आंखों से बहते गुलाबी खून का अनुभव करना चाहते हैं तो कर सकते हैं । हालांकि देखने में ये सामान्य आंसुओं जैसे होते हैं, लेकिन आंखें बंद करके देखें तो इनसे आपके मन की सहजता झलकती है और पीड़ित मानव जाति की सेवा का उद्देश्य भी प्रतिबिंबित होता है । यदि आप उस बंगलुरु वाली महिला की तरह ही कोई नेक काम करेंगे, तो स्वयं ही इसका अनुभव कर पाएंगे । इसे आजमाकर देखें । यदि कोई भलाई का काम नि:स्वार्थ भाव से करेंगे, तो वह आनंद ही अनूठा होगा ।

6

स्टॉकहोम का महल

वास्तव में वह एक अद्भुत आलीशान भव्य और सुव्यवस्थित महल था । मैं स्वीडन के स्टॉकहोम महल की बात कर रहा हूं । हाल ही में स्कैंडीनेवियाई देशों की यात्रा के दौरान मुझे स्टॉकहोम का शानदार महल देखने का अवसर मिला । मुझे स्वयं भी वह महल देखने की बेहद उत्सुकता थी । महल में प्रवेश करते ही हमें उसकी भव्यता व विशालता का अनुभव हुआ । गाइड ने बताया कि उसमें 506 कक्ष हैं । हमने स्वयं अपनी आंखों से बड़ा बहुत बड़ा ड़ाइंगरूम, बड़े बड़े शयनकक्ष और सबसे बड़ी कॉन्फ्रेंस मेज देखी । हम कमरों के हर कोनों में सजी बड़ी-बड़ी पेंटिंग्स भी देख सकते थे । यहां तक कि छत भी पेंट की गई थी । महल देखकर तो ऐसा ही लगा मानो हम स्वर्ग में आ गए हों । मैंने सोचा कि राजा-रानी इस भव्य महल में कितनी शानो-शौकत से रहते होंगे ।

एक बात मैंने यह देखी कि सालों पहले बने वे कक्ष ज्यों-के-त्यों थे । बड़ी-सी मेज, बड़ी क्रॉकरी, लकड़ी के फर्श और कालीन भी ज्यों-के-त्यों थे, पर उन वस्तुओं को प्रयोग में लाने वाले कहीं विलीन हो गए थे । अचानक मेरे दिमाग में आया कि वर्षों पूर्व इस महल में रहने वाले राजा-रानी की जीवनशैली, कितनी भव्य, अद्भुत, प्रसन्नतापूर्ण, राजसी व विलासिता से संपन्न रही होगी, किंतु वे इनमें से कोई भी विलासिता साथ नहीं ले जा सके । मैंने सोचा कि महाराज व महारानी, आप तो दुनिया से चले गए, परंतु जीवन की सभी सुविधाएं यहीं छोड़ गए । महाराज! आपके पास तो पूरे स्टॉकहोम में सबसे ज्यादा शक्तियां थीं, किंतु आप उनमें से साथ क्या ले जा सके? कुछ भी नहीं? तभी मेरे दिमाग में आया कि यदि आप भले काम करते हैं, तो ये आपके साथ रहते हैं और हमेशा रहेंगे । विचारणीय तथ्य यह है कि हमें जीवन की विलासिता नहीं बल्कि भले काम सहेजने चाहिए । ऊंचे महलों, बड़े फार्म हाउसों, बड़ी कारों, बड़े नाम व यश का आनंद लें, किंतु यह सब यहीं धरा रह जाएगा । आप इनमें से कुछ भी साथ नहीं ले जा सकते । आपके द्वारा मानव जाति की की गई सेवा के किस्से-कहानियां ही साथ जाएंगे, यही आप साथ ले जा सकते हैं । यही आपकी आत्मा व आपके संपर्क में आने वाले सभी व्यक्तियों की आत्माओं को पोषण देंगे ।

मैं महल के एक कोने में बैठकर सोचने लगा कि इस बड़े से महल में क्या होता होगा? यहां बड़े बड़े हुनर बड़ी दावतें दिलबहलाव के तमाशे; सब कुछ होता होगा, किंतु आप चले गए तो सब चला गया । महल यहीं रह गया व आप अपने साथ कुछ नहीं ले जा सके । अब आपके लिए सही वक्त आ गया है कि आप भले कामों की अहमियत को पहचानें, वही तो आपकी आत्मा को पोषण देंगे । आप तो जानते ही हैं कि आत्मा कभी नहीं मरती । अत: समाज के निर्धन दुखी व शोषित वर्ग की सहायता करने व उन्हें सहारा देने से उनकी भलाई करने से

आत्मा को पोषण मिलेगा, जो कि अमर रहेगी । आप इस दुनिया से जा सकते हैं, किंतु आपकी आत्मा इस पोषण का आनंद पाती रहेगी ।

मैंने गुरु नानक जी के बारे में एक प्रसंग पढ़ा था । एक बार एक धनी श्रद्धालु उनके पास पहुंचा । वह उनसे उपदेश लेने आया था, क्योंकि वह परमानंद तथा शांति का उपाय जानना चाहता था । उसने कहा कि इतना बड़ा व्यापारी होने पर भी उसके जीवन में प्रसन्नता का अभाव था । गुरु नानक जी अपनी गद्दी पर बैठे थे । उन्होंने कहा, ''इससे पहले कि मैं तुम्हारे प्रश्न का उत्तर दूं, मेरा एक काम कर सकते हो? ''

भक्त ने सहर्ष हामी भरी ।

गुरु जी ने उसके हाथ पर एक छोटी-सी सुई देकर कहा, ''मेरी यह सुई संभाल लो । जब मेरी मृत्यु हो जाए तो मुझे स्वर्ग में दे देना ।''

भक्त ने झट से कहा, "हां-हां क्यों नहीं, नानक गुरु जी! '' लेकिन उत्तर देने के कुछ क्षण बाद उसने बात पर गौर किया । गुरु नानक चाहते थे कि वह मरने के बाद उनकी मनपसंद सुई स्वर्ग में लौटाए ।

अब सारी बात व्यापारी की समझ में आ गई । हम मरते समय अपने साथ कुछ नहीं ले जा सकते, यहां तक कि एक सुई भी नहीं । गुरु नानक जी द्वारा पूछा गया वह सवाल ही उसके लिए उत्तर बन गया और वह अपने जीवन में नेक काम करने लगा, क्योंकि भले कामों से ही आपकी आत्मा का पोषण होता है और आत्मा कभी नहीं मरती ।

कृपया अपनी व्यस्त दिनचर्या में से पीड़ित मानव जाति की सेवा के लिए थोड़ा समय निकालें, तब आप पाएंगे कि आपकी आत्मा को भरपूर पोषण मिल रहा है । आत्मा को सदैव उसका स्वाद, आनंद व सुगंध याद रहेंगे ।

7

डिनर टेबल पर नाश्ता

कोपेनहेगन की सीधी उड़ान से हम सुबह सवेरे ही स्टॉकहोम पहुंच गए। स्टॉकहोम का एयरपोर्ट थोड़ा छोटा था। सुबह के समय काफी कम बत्तियां जल रही थीं । जब चेक-इन लगेज पहुंचा, तो सभी यात्री अपना सामान लेने लगे। मैंने व मेरे मित्रों ने भी यही किया । मेघ बड़ा सूटकेस तो झटपट आ गया, किन्तु तकरीबन पैंतीस मिनट के इंतजार के बाद भी मेरा दूसरा सूटकेस नहीं आया था । मैं काफी उलझन में था और चिंता करने लगा कि क्या करूँ ।

किस्मत से हमारे पूरे समूह में केवल मेरे साथ यह समस्या नहीं थी । दस लोग और थे, जो इसी परेशानी से जूझ रहे थे । यद्यपि हम सब । एक ही बार में कोपेनहेगन एयरपोर्ट पर अपना सामान जमा करवाया था, पर बस लोगों का आधा सामान नहीं पहुंचा था । अपना बड़ा सूटकेस उठाने के पांच मिनट बाद मन-ही-मन मुझे लगने लगा था कि जरूर काई गड़बड़ हुई है । फिर आधे घंटे बाद हकीकत हमारे सामने थी । हालांकि मैंने देश-विदेश की कई यात्राएं की हैं, पर इस तरह आधा सामान खोने का यह पहला अनुभव था । एयरपोर्ट अधिकारियों ने कहा कि हम शिकायत दर्ज करा दें व अगले बारह घंटे तक सामान मिलने की उम्मीद रखें यानी शाम छः बजे तक । हमें यह भी कहा गया कि हम 350 यूरो के कपड़े खरीदकर एयरलाइंस को बिल दे सकते थे । वह हमारे भारत के बैंक खाते में पैसा जमा करवा देगी । मुझे एयरलाइंस से मिल रहे पैसों से कपड़े खरीदने में कोई रुचि नहीं थी, क्योंकि मेरा पूरा ध्यान खोए हुए सामान की ओर था । उस यात्रा में मेरे पिता व पत्नी साथ थे । खैर किसी तरह होटल पहुंचे व थोड़ा अच्छा समय बिताया, लेकिन जब भी मैं घड़ी पर नजर दौड़ाता, तो ऐसा लगता कि उस दिन घड़ी की सुईंयां बड़ी धीरे चल रही थीं, फिर दोपहर के भोजन का समय हुआ । मैं लंच का स्वाद नहीं ले सका, क्योंकि दिमाग में खोया हुआ सूटकेस घूम रहा था । चिंता यही थी कि सूटकेस मिलेगा भी या नहीं । मेरे कुछ सहयात्रियों ने बताया कि उन्हें दूसरे अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डों पर ऐसे ही अनुभव हो चुके थे और बैग खोना एक आम बात है । एक लड़के ने तो यहां तक बताया कि उसका खोया सामान दस महीने बाद मिला था । डिनर का भी कोई मजा नहीं आया । मैं बार-बार रिसेशन पर पूछने जाता कि खोए सामान के बारे में कोई सूचना आई या नहीं । उसके पास कोई जवाब नहीं था, अंत में पता चला कि आधी रात के बाद ही सामान मिलने की उम्मीद थी । सामान खोने के कारण हम शहर के नजारों का भी पूरा आनंद नहीं ले सके । हिल्टन होटल के रिसेपान पर पूछताछ करने से एक ही जवाब मिलता कि उनके पास कोई खबर नहीं थी । खैर फिर मैंने सोचा कि शायद बैग न ही मिले, क्योंकि प्रायः इन देशों में खोया सामान लंबे अरसे के बाद मिलता है और फिर यात्री तक पहुंचता है ।

होटल वाले भी अच्छी तरह समझ गए थे कि मैं कोपेनहेगन से न पहुंचे सामान के बारे में परेशान था । मुझे उनके डिनर का स्वाद कैसे आता? फिर सोचा कि सब कुछ भगवान के

भरोसे छोड़कर सोना चाहिए । मैं तकरीबन आधा घंटा सोया लेकिन फिर आंख खुल गई । सामान खोने का भय दिमाग में लगातार चक्कर काट रहा था । अचानक ग्यारह बजे कमरे में फोन की घंटी बजी । रिसेशन वाले कह रहे थे कि मैं आकर अपना सामान ले आऊँ । मैं जल्दी से रिसेप्शन काउंटर की ओर लपका । मैं ऐसे चिंतित था, मानो मेरा जहाज छूटने वाला हो । रिसेप्शन पर पहुंचा दोनों बैग चैक किए और चैन की सांस ली । मैंने होटल हिल्टन के रिसेशन से सेब व मिंट लेकर खाया और मुझे लग रहा था कि वही वास्तव में मेरा अद्भुत नाश्ता लंच व डिनर था ।

फिर मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि जब कभी मन अशांत हो उलझन में हो, आप मुश्किल घड़ियों से गुजर रहे हों, तो मन के ऊपर से अपना नियंत्रण नहीं खोना चाहिए । शांत भाव, से जो भी करने योग्य हो, उसे करने के बाद सब ईश्वर पर छोड़ देना चाहिए तथा बार-बार यही सोचना चाहिए कि केवल ईश्वर ही मेरी मुश्किल पहचानते हैं : तो मुझे चिंता क्यों करनी चाहिए । इस तरह की सोच से आपकी आत्मा को एक अद्भुत पोषण मिलेगा, मन शांत होगा व आप सारी खीझ से ऊपर उठ पाएंगे । मन की नियंत्रित अवस्था आपको तनाव तथा उद्वेग से दूर रखती है ।

8

तिवोली गार्डन व आत्मा की तृप्ति

तिवोली गार्डन कोपेनहेगन का अद्भुत दर्शनीय स्थल है । हर रोज सुबह हम अपने दल सहित प्रसिद्ध तिवोली गार्डन देखने जाते थे, जो कि शहर के बीचोबीच स्थित है । हम सबने तिवोली गार्डन देखने का भरपूर आनंद उठाया । वहां का प्रवेश शुल्क हमारे टूर की फीस में पहले से शामिल था । हमें टिकटें खरीदने के लिए जेबों में हाथ नहीं डालने पड़े । यदि अवकाश के दौरान विविध स्थानों व संग्रहालयों के प्रवेश शुल्क न देने पड़े, तो घूमने का मजा दुगना हो जाता है । हमने अपने टूर ऑपरेटर से पहले ही कह दिया था कि वह चाहे जितना भी पैसा ले ले, लेकिन ध्यान रहे कि हमें टूर के दौरान कहीं जेबों में हाथ न डालना पड़े । मैं हर रोज अपने टूर ऑपरेटर को यह बात याद दिला देता था । तिवोली गार्डन वास्तव में दर्शनीय था । हम वहां और भी घूमना चाहते थे । किसी ने कहा कि वहां रातों का नजारा दर्शनीय होता है । हमने सोचा कि टूर ऑपरेटर को वहां रात को जाने का प्रबंध भी करना चाहिए, ताकि हम वहां की विशेष प्रकाश व्यवस्था व लेज़र शो देख सकें । हमें कहा गया कि हम 15 यूरो अतिरिक्त देकर हाथ में एक रबड़ स्टैम लगवा सकते थे । उसे दिखाकर दिन में चाहे कितनी बार तिवोली गार्डन घूमने जा सकते थे । मुझे तो यह विचार बेहद पसंद आया । हमारे दल के तकरीबन सभी सदस्यों ने 15 यूरो देकर हाथ में मोहर लगवा ली ।

दिन में घूमने के बाद हमने दोपहर का खाना खाया और फिर शहर के दूसरे दर्शनीय स्थल देखने गए । इस दौरान मेरा ध्यान अपने हाथ की रबड़ स्टैम्प पर ही रहा, यदि मैं उसे गलती से धो देता तो उस रात तिवोली गार्डन घूमने नहीं जा पाता । फिर मुझे उस शाम वहां घूमने के लिए तिवोली गार्डन की पूरी टिकट लेनी पड़ती ।

हम सभी अपने डिनर के बाद प्रसिद्ध तिवोली गार्डन घूमने के लिए तैयार थे । शाम को तिवोली गार्डन यात्रा वास्तव में रोमांचक रही । मैं वहां की प्रकाश व्यवस्था व लेज़र शो पर मोहित हो गया । वहां रात को दिन के समय से भी ज्यादा भीड़ थी । वहां मैंने एक और खास बात देखी, जो आज तक मेरे दिमाग में बसी हुई है । मैं पूरे तिवोली गार्डन में चारों ओर फैले कुछ ऐसे परिवार भी देख सकता था, जिनमें बच्चों व जवानों के अलावा महिलाएं भी शामिल थीं । वे सब पैदल नहीं बल्कि पहिया कुर्सियों में घूम रहे थे । कुछ की कुर्सियां तो मोटरयुक्त थीं व कुछ ने सादी पहिया कुर्सियां ले रखी थीं । सभी लोगों में एक बात सामान्य थी कि वे सब प्रसन्न थे । उस शाम तिवोली गार्डन में घूमते हर व्यक्ति के चेहरे पर मैं खुशी देख सकता था । यहां तक कि पहिया कुर्सी घुमाने वाले सहायक भी संतुष्ट दिखे । भारत के मुकाबले वहां काफी महंगाई है । वहां किसी रोगी के लिए सहायक रखना कोई आसान काम नहीं है, लेकिन मैंने गार्डन में कम-से-कम बीस लोग पहिया कुर्सियों पर घूमते देखे । उनके सहायक भी अपने अपंग संबंधियों की सहायता करने में संतुष्ट दिखे । मैं सोच रहा था कि वे व्यक्ति ऐसी सहायता

करके कितना आत्मिक आनंद पा रहे होंगे । किसी मित्र, संबंधी या अनजाने को सहायता देकर आप भी यही आनंद पा सकते हैं । यह एक ऐसी आनंददायक तृप्ति है, जो आजीवन आपकी आत्मा के साथ रहेगी ।

प्राय: भारत में जब कोई व्यक्ति किसी भी वजह से अपंग हो जाता है, तो वह खुद को घर की चारदीवारी में बंद कर लेता है, जीवन में रुचि नहीं लेता, कहीं बाहर घूमने नहीं जाता, किंतु मेरे हिसाब से ऐसे व्यक्तियों को तिवोली गार्डन में घूमते उन अपंग व्यक्तियों से प्रेरणा लेनी चाहिए । विविध रोगों से घिरे रोगी अपने परिवार के सदस्यों व मित्रों के साथ घूमते कितने प्रसन्न दिख रहे थे । मैंने एक ऐसा व्यक्ति भी देखा, जो बैठ तक नहीं सकता था । उसे किसी स्ट्रेचरनुमा चीज पर लिटाया गया था, किंतु फिर भी वह जीवन का भरपूर आनंद ले रहा था । अत: जीवन में जब कोई रोग हो तो कभी कुंठित न हों । इसे चुनौती के रूप में लें व जीवन का आनंद लेना न छोड़ें । जो व्यक्ति किसी दूसरे रोगी या अपंग व्यक्ति को घुमाने में अपनी सहायता दे सकें, वे निश्चित रूप से अपनी आत्मा के लिए भरपूर पोषण व तृप्ति पा सकेंगे ।

9

मां का कैंसर व उनके साथ आनंद

मई, 2007 में मेरे माता-पिता ने शादी की साठवीं सालगिरह मनाई । उसके बाद उनके लिए कैरेबियन क्रूस के ट्रिप की योजना बनी । जब सारी तैयारियां हो गईं, तो एक दिन मां ने मुझे बुलाकर कहा कि यदि मैं उस यात्रा में उनके साथ चलूं तो उन्हें बेहद प्रसन्नता होगी । प्राय : मैं माता-पिता के साथ घूमने नहीं जाता, क्योंकि मेरे या पिताजी में से किसी को घर व ऑफिस की देख-रेख के लिए रुकना होता है, किंतु पता नहीं उस दिन कैसे मैंने मां को हामी भर दी ।

मैंने झट से कहा, ''हां मैं आपके साथ चलूंगा ।''

माता-पिता के साथ-साथ मैं व मेरी पत्नी भी सफर की तैयारियां करने लगे । हमारी क्रूस यात्रा बेहद लंबी थी । आज भी उसकी यादें तरोताजा हैं । पहले हम कनाडा गए, फिर वहां से यात्रा को छोटा कर चीन घूमे और फिर जून, 2007 में भारत लौट आए ।

दिसंबर, 2007 में मां काफी थकी-थकी और कमजोर महसूस करने लगीं । डॉक्टर ने कई टेस्ट व सी.टी.स्कैन लिख दिए । दुर्भाग्यवश रिपोर्टों से पता चला कि मां को कैंसर था । हम तो यकीन ही नहीं कर सके, अभी छ: माह पहले तो हम इतनी बढ़िया छुट्टियां मनाकर आए थे, छ: माह में कैंसर कैसे हो गया? मैंने डॉक्टर से कहा कि यह कैसे हो गया, यह तो असंभव है । जरूर उनकी जांच में कोई गलती हुई है । डॉक्टर के पास दो बार लाने व कुछ और टेस्ट होने के बाद साफ हो गया कि मां को कैंसर ही था । हम ज्यादा कुछ तो नहीं जानते थे, बस इतना पता था कि यह एक खतरनाक रोग है तथा बहुत बड़ी समस्या है । दिसंबर 2007 में मेरे पुत्र सत्यप्रिय के यहां पुत्र का जन्म हुआ । वह बखूबी डॉक्टरों से बातचीत करता व मां की मेडिकल देख-रेख करता था । समय बीतने के साथ-साथ पता चला कि कैंसर तेजी से फैल, रहा था । हमने कीमोथैरेपी व सभी संभव मेडिकल इलाज दिलवाए, पर वे कैंसर को रोकने में नाकामयाब रहे । सत्यप्रिय हमेशा कहता कि कैंसर में वक्त का कुछ नहीं कह सकते । हमारे परिवार के लिए मां का एक-एक दिन बोनस था । मैं प्राय: बेटे के मुंह से ये शब्द सुनकर खीझ जाता, किंतु बाद में मुझे अहसास हुआ कि वह जो भी कह रहा था, वह जीवन की हकीकत थी ।

हर सुबह उठते ही मैं मां से मिलने जाता । यदि मुझे व्यावसायिक सेमिनार के सिलसिले में किसी दूसरे शहर में जाना होता तो वहां पहुंचते ही घर फोन करके मां का हाल पूछता । दिल्ली पहुंचते ही एयरपोर्ट से सीधा घर जाता ताकि मां से मिल सकूं । जनवरी 2008 में मैंने ध्यान दिया कि मां दिन-ब-दिन कमजोर होती जा रही थीं । वे मानसिक रूप से सजग व प्रसन्न थीं । किस्मत से उन्हें ज्यादा तकलीफ भी नहीं होती थी । वे चुपचाप सारी दवाएं व थैरेपी ले रही थीं

। मेरे डैडी सारी दवाओं का ध्यान रखते । दिन-रात मां का ध्यान रखने के लिए नर्सें नियुक्त की गई थीं ।

एक सुबह मैंने सोचा कि मुझे ऐसा कुछ करना चाहिए जिससे मां के शेष जीवन में थोड़ी खुशी आ सके । मैंने उसी समय एक व्हील चेयर लाने का फैसला किया. ताकि मां को घुमाने ले जाया जा सके । दोस्तों व मित्रों से इस बारे में बात की तो वे मजाक उड़ाने लगे । उन्होंने कहा कि कैंसर रोगी बाहर कैसे जाएगा? उसे तो बिस्तर पर ही रहना है । मैं डॉक्टरों की यह बात मानने को तैयार नहीं था । मैंने अपनी मां को कुछ मानसिक परिवर्तन व प्रसन्नता देने की ठान ली थी । मैं अपने बेटे सत्यप्रिय के साथ एक बड़ी मेडिकल दुकान पर गया और उसे सबसे बढ़िया व्हील चेयर दिखाने को कहा । हम नहीं जानते थे कि उस कुर्सी से कोई फायदा होगा या नहीं, पर हमने उसे खरीद लिया । वहां मैंने कुर्सी के अलावा एक और चीज़ पड़ी देखी, जिसमें चार हैंडिल लगे थे । दुकानदार से पूछने पर पता चला कि वह पालकी है । हमने झट से कुछ सोचा और वह पालकी भी ले ली । वह पालकी हमारे बहुत काम आई । मम्मी पालकी में बैठ जातीं और मैं अपने नौकर के साथ मिलकर पालकी को पहली मंजिल से नीचे ले आता । फिर हमने उन्हें कार में बिठाने की सोची । मां बड़े जीवट वाली महिला थीं । इतने बड़े रोग के बावजूद हमने उनके चेहरे पर कभी शिकन तक नहीं देखी, फिर हम उन्हें कार में बिठाने लगे । बस सोच यही थी कि किसी तरह उनके जीवन में प्रसन्नता आए, जो उनकी जिंदगी के कुछ दिन कुछ घंटे बढ़ा दे । डॉक्टर अपनी ओर से इलाज में कोई सकारात्मक उत्तर नहीं दे रहे थे । उनके पास मां की खोई खुशी लौटाने का कोई इलाज नहीं था । पूरे परिवार ने सोचा कि क्यों न मां को कहीं बाहर ले जाएं । अब सवाल यह था कि उन्हें कहां ले जाएं, क्योंकि वे काफी कमजोर थीं । सिर के बाल झड़ गए थे और वजन भी काफी कम हो चुका था, फिर भी हमने सोचा कि कोशिश करके देखते हैं ।

मैं मां को व्हील चेयर में बिठाकर दिल्ली के बड़े-बड़े शापिंग मत में ले जाता । पूरा परिवार भी साथ होता । जब हम उन्हें व्हील चेयर पर बिठाकर मॉल के चक्कर लगवाते तो वे बेहद खुश होतीं । रास्ते में कई दोस्त, जानकार मिलते, कुछ टी.वी. शो के दर्शक भी होते; वे सब दुआ सलाम करते तो मां को गर्व अनुभव होता । जल्दी ही मुझे पता लग गया कि इन बातों से मां को कोई तकलीफ नहीं, बल्कि खुशी ही मिल रही थी । वे मॉल में घूमने व लोगों से मिलने का पूरा आनंद उठाती । कुछ हमारे दोस्त व जानकार होते, तो कुछ उनके लिए बिल्कुल अनजान होते । खास बात यह थी कि मां मॉल जाने को हमेशा तैयार रहतीं । हम न केवल उन्हें नई दिल्ली साकेत के मॉल में ले गए, बल्कि नोएडा के बिग मील में भी ले गए । कभी-कभी हमारा पूरा परिवार एक साथ बाहर लंच या डिनर भी लेता । हालांकि वे ज्यादा कुछ खा नहीं पाती थीं, किंतु पूरे परिवार को वहां एक साथ देखना भी उनके लिए किसी दवा से कम नहीं था । हमने यह प्रयास जारी रखा । यकीन करें अगर आपके आस-पास या घर में कोई असाध्य रोगी है, तो उसे इस तरह से दवा दी जा सकती है । इस दवा का कोई बुरा असर भी नहीं होता ।

हम मां को व्हील चेयर में अक्षर धाम भी ले गए । वे बहुत प्रसन्न थीं । वे कुर्सी में बैठे-बैठे आध्यात्मिक आनंद ले रही थीं । एक दिन हम सपरिवार दिल्ली के ताज होटल में लंच लेने गए । हमने वहां दो घंटे बिताए । मां बहुत खुश दिखीं । मुझे उनके चेहरे पर प्रसन्नता की रेखाएं दिखीं व तसल्ली हुई कि वे कम-से-कम कुछ समय के लिए तो अपनी तकलीफ भुला सकीं। मैंने मम्मी-पापा के लिए किसी पांच सितारा होटल में तीन रातों के रहने का भी प्रबंध किया, ताकि उन्हें मानसिक रूप से थोड़ा बदलाव मिल सके । पहले हमने सूरजकुंड में सुईंट बुक किया, किंतु वे वहां अधिक प्रसन्न नहीं थीं । दो दिन बाद हमने उन्हें नई दिल्ली के इंटरकांटिनेंटल में दो दिन के लिए भेजा । होटल वालों ने उनके कमरे में कवरिंग सहित विशेष पलंग लगवाया, ताकि रोगी पलंग से गिर न जाए । मां ने उस होटल प्रवास का भरपूर आनंद लिया ।

एक दिन हम उन्हें व्हील चेयर में बिठाकर लोधी गार्डन ले गए। मेरी बहन भी साथ थी । मां के चेहरे से उल्लास छलक रहा था । हम सिनेमाहॉल भी गए, पर मां इतनी देर तक बैठकर पूरी फिल्म नहीं देख सकती थीं । हमने एक विशेष कुर्सी सहित फिल्म स्कीनिंग की व्यवस्था की । उस पिक्चर शो में मेरे परिवार सहित बहन भी शामिल थी, मां ने शो का आनंद उठाया ।

दुर्भाग्यवश मेरी मां 17 अक्टूबर, 2008 को परलोक सिधार गईं । नौ माह तक मल्टीपल कैंसर से जूझने के बाद वे चली गईं, लेकिन हम उन्हें इन छोटे-छोटे प्रयासों से प्रसन्न रखने की भरपूर कोशिश करते रहे । पापा बिल्कुल सही वक्त पर, हर तरह की दवा अपने हाथों से देते थे । मेरा मानना है कि अगर परिवार में कोई असाध्य रोगी हो तो उसे प्रसन्न रखने की भरपूर कोशिश करते रहना चाहिए । इससे न केवल रोगी बल्कि परिवार के सभी सदस्यों की आत्मा को पोषण मिलेगा । आज जब बैठकर मां के साथ बीते वे दिन याद करता हूं तो मन एक तृप्ति से भर उठता है । मां की बड़ी बीमारी के बावजूद परिवार ने उनके साथ जो आनंददायक क्षण बिताए, वे मेरी आत्मा को हमेशा संबल व तृप्ति देते रहेंगे । मां के निधन के पश्चात् हमने उनकी कुर्सी पालकी छड़ी व सभी अन्य उपकरण कैंसर रोगियों के केंद्र को दान कर दिए । आज जब मैं सोचता हूं कि मां द्वारा प्रयोग में लाई गई, वे चीजें किसी दूसरे के भी काम आ रही होंगी, तो इससे भी मुझे बड़ा आत्मिक आनंद मिलता है ।

प्रिय पाठको! जीवन में रोग-शोक तो आते ही रहते हैं, ऐसे में यदि आप रोगी को किसी तरीके से थोड़ी मानसिक सांत्वना या प्रसन्नता दे सकें, तो यह बहुत बड़ी बात होगी । पारिवारिक सदस्य के लिए किसी भी कीमत पर ली गई यह प्रसन्नता, आपकी आत्मा के पोषण, आनंद व शांति का भी स्रोत होगी ।

10

जीवन गीत

23 नवंबर, 2000 की बात है । मेरा पचासवां जन्मदिन था और मेरे माता-पिता ने नई दिल्ली के चेम्सफोर्ड क्लब में एक बड़ी दावत व डिनर का आयोजन किया था । इस. अवसर पर मेरी मां ने एक विशेष गाना तैयार किया था, जिसे मैं जीवन का गीत कहता हूं । उस दिन मेरे परिवार के सदस्यों सहित पांच सौ संबंधी व इष्ट मित्र इस भव्य जन्मदिन समारोह के साक्षी रहे । मेरी अर्द्धशती थी व सभी प्रसन्न थे । मां द्वारा तैयार किए गए उस गाने की स्मृति मेरे मस्तिष्क में आज भी ताजा है । मैं इसे 'जीवन का गीत' कहता हूं । इस गीत के शब्द सुनते ही मेरा मन प्रसन्नता व आनंद से भर जाता है । यह केवल एक गीत नहीं था, इसे मेरी मां ने नई दिल्ली के संभ्रांत वर्ग के सम्मुख सामूहिक रूप से प्रस्तुत भी किया था ।

यह जीवन गीत मेरी मां के हृदय के सच्चे उद्‌गार थे । मां आज साथ नहीं हैं, पर उनके उस जीवन गीत की मधुर स्मृति सदा मेरे साथ रहती है । एक-न-एक दिन तो सबको जाना ही पड़ता है, किंतु मां का वह जीवन गीत मेरी यादों में हमेशा सुरक्षित रहेगा ।

11

इस्टोनिया की आनंददायक संध्या

जून 2010 का पहला सप्ताह था । हालांकि दिल्ली में बेहद गर्मी थी, लेकिन हम इस गर्म मौसम से परे, स्कैंडीनेवियाई देशों की यात्रा पर थे । होटल के आरामदायक वातावरण व स्थानीय भ्रमण के अलावा हमने वहां के इस्कॉन मंदिर में जाने का सौभाग्य भी पाया । मैं यह देखकर चकित था कि फिनलैंड के इस्टोनिया नामक स्थान पर स्थानीय व्यक्ति कितनी खूबसूरती से मंदिर संभाल रहे थे ।

हमारे समूह में इनवेस्टर क्लब के सदस्य व उनके परिवार शामिल थे । हमारे होटल से मंदिर का बमुश्किल दस मिनट का पैदल रास्ता था । शाम को हम इस्कॉन मंदिर जा पहुंचे । हम सब फिनलैंड के इस्कॉन मंदिर को देखने के लिए रोमांचित थे । वहां विदेशियों को हरे कृष्णा हरे रामा का जाप करते देखना एक सुखद अनुभव था । सभी भक्तगणों ने पारंपरिक भारतीय पोशाक से पूरा शरीर ढका हुआ था । मैं उस पवित्र वातावरण में नाम जप से उत्पन्न अलौकिक आभा को उनके चेहरे पर देख सकता था । हमने देखा कि विदेशी आध्यात्मिक क्रिया-कलापों में व्यस्त थे तथा तबला आदि वाद्य यंत्र बजाते हुए आरती भी कर रहे थे । मेरी पत्नी सुशीला ने उस अवसर पर दो भजन गाए । अंत में इस्कॉन मंदिर में आने वालों को प्रसादम् वितरित किया गया ।

कुछ नवयुवकों से बातचीत के दौरान पता चला कि वे काफी अच्छी शैक्षिक पृष्ठभूमि से थे, किंतु फिर भी इस्कॉन मंदिर में सत्संग के लिए नियमित रूप से समय निकाल ही लेते थे, क्योंकि इससे उन्हें परम शांति व आनंद मिलता था । निश्चित रूप से किसी भी आध्यात्मिक स्थान की यात्रा से मौन व एकाग्रता का आनंद मिलता है जो कि स्वयं में एक अद्भुत अनुभव है ।

मैं सभी पाठकों से निवेदन करना चाहूंगा कि वे समय निकालकर किसी आध्यात्मिक केंद्र में जाएं तथा मंत्र जाप में भी हिस्सा लें । वहां अकथनीय आनंद की प्राप्ति होगी व आत्मा भी तृप्त हो जाएगी । मंत्र जाप के दौरान आपका शरीर व मन पूरी तरह एकाग्र हो जाता है जिससे परमानंद की प्राप्ति होती है । उस अवसर पर मेरी पत्नी द्वारा प्रस्तुत किए गए एक गीत से श्रोताओं की आंखें भर आईं, क्योंकि उसमें युवा पीढ़ी को संदेश दिया गया था कि उन्हें किसी भी कीमत पर माता-पिता को नहीं भुलाना चाहिए। फिर माता-पिता द्वारा किए गए त्यागों का वर्णन करते हुए अंत में पुन: स्मरण कराया गया था कि माता-पिता की वृद्धावस्था में कभी उनकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए ।

12

नौकर का विवाह तथा पत्नी की इच्छा

मेरे एक मित्र ऑयल व गैस कंपनी में एक वरिष्ठ अधिकारी थे। उनकी पत्नी का देहांत दो वर्ष पूर्व हुआ था । एक दिन मैं उनसे फिनलैड में, बहुत बड़ी नदी के किनारे टहलते-टहलते बातचीत कर रहा था । उन्होंने बताया कि अपनी मृत्यु से दो वर्ष पूर्व उनकी पत्नी ने इच्छा प्रकट की थी कि वह वसीयत बनवाना चाहती है, ताकि घरेलू नौकरानी की शादी के लिए कुछ पैसा रखवा सके। मेरे मित्र ने बड़ी सहजता से पत्नी को कहा कि वह जैसा चाहेगी वैसा ही होगा । हम सब वही करेंगे, जो तुम चाहती हो, किंतु वे अपनी इच्छा शीघ्र ही पूरी करने की जिद पर अड़ी रहीं। दो ही दिन में पारिवारिक वकील को बुलवाकर उनकी वसीयत तैयार करवाई गई। वसीयत में बाकी बातों के अलावा उन्होंने यह भी लिखवाया कि उनकी संपत्ति में से घरेलू नौकरानी की शादी पर पचास हजार रुपये दिए जाएं। उन्हें अपनी नौकरानी से इतना प्यार था कि वे उसकी शादी के लिए रुपये देना चाहती थीं। मित्र ने बताया कि जब नौकरानी की शादी हुई, तो उन्होंने पत्नी की इच्छा का मान रखते हुए पचास हजार से अधिक व्यय किया । यह कार्य करके उन्हें इतनी प्रसन्नता मिली, और महसूस हुआ मानो आत्मा को स्वर्ग की ओर से तृप्ति मिली हो।

मेरे मित्र ने बताया कि नौकरानी को प्रसव के दौरान भी परेशानी हुई, तो उन्होंने अपनी डॉक्टर बहन को कानपुर फोन कर दिया । उसने आपरेशन की व्यवस्था करवाई, आपरेशन करने के बाद घर में रखकर दस दिन तक सेवा भी की । यह घटना बताते समय उनके चेहरे से असीम आनंद झलक रहा था । निश्चित रूप से यही आनंद उनकी आत्मा को भी तृप्त कर रहा था । मैं अपने पाठकों से कहना चाहूंगा कि यदि वे भी अपनी आत्मा की तृप्ति चाहते हैं, तो निःस्वार्थ भाव से मानव जाति के कल्याण में तत्पर रहें ।

13

सबको सराहें किसी को दोषी न ठहराएं

यदि आप जीवन में आनंद व प्रसन्नता पाने के साथ-साथ आत्मा को भी तृप्ति देना चाहते हैं, तो सबसे पहले इस वाक्य को जीवन में अपनाएं, 'एक्यूज् नन परेज एवरीवन ।' जी हां, आपको इस वाक्य को सही मायने में अपने जीवन में उतारने का संकल्प लेना होगा, तभी आप एक बेहतर प्रसन्नतादायक व संतुष्ट जीवन जी पाएंगे । यह वाक्य जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में महत्त्व रखता है ।

मैं तथा मेरी पत्नी मेरे मित्र राजकुमार व उनकी पत्नी स्नेहा सहित केलिकी एयरपोर्ट पर प्रतीक्षा कर रहे थे, तभी अचानक यही 'एक्यूंज् नन परेज एवरीवन' वाली चर्चा चल निकली । उन्होंने कहा कि वे अपने रोजमर्रा के जीवन में इस वाक्य को अभ्यास में ला रहे हैं, जिससे उन्हें असीम प्रसन्नता व तनाव रहित जीवन जीने का सुअवसर मिला है । स्नेहा ने हमें वह घटना सुनाई, जो दो वर्ष पूर्व उनके परिवार में घटी थी । उन्होंने छुट्टियां मनाने के लिए उदयपुर जाने का कार्यक्रम बनाया । स्नेहा छुट्टियों की संपूर्ण योजना बनाने में विश्वास रखती हैं, इसलिए उन्होंने एयर टिकट होटल व वापसी की टिकटें आदि सब कुछ बुक करवा दिया था । नियत समय पर दंपत्ति एयरपोर्ट के लिए रवाना हुई । उन्होंने उदयपुर में एक पंचसितारा होटल आरक्षित करवाया था । उन्हें एयरपोर्ट पहुंचने में थोड़ी देर हो गई, तब तक एयरलाइन कंपनी ने अपनी विंडो बंद कर दी थी । उनकी टिकटें रद्द करके किसी दूसरे को दे दी गई थीं । प्राय: ऐसी परिस्थितियों में हममें से प्रत्येक को कठिन हालात का सामना करना पड़ता है । हम एक-दूसरे को दोषी ठहराने लगते हैं । यहां भी अपेक्षित था कि पत्नी पति को दोषी ठहराती व पति पत्नी को देरी के लिए दोषी ठहराता । दोनों एक-दूसरे से यही कहते कि वे सही हैं तथा सारी गलती दूसरे की है ।

स्नेहा ने बताया कि उड़ान रद्द होने के कारण होटल की बुकिंग भी रद्द करनी पड़ी और सारा कार्यक्रम चौपट हो गया किंतु उन दोनों ने अपना आपा नहीं खोया । एक-दूसरे को दोषी ठहराने के बजाय राजकुमार ने घर फोन किया व डाइवर से कहा कि वह शिमला जाने को तैयार रहे । ड्राइवर की कुछ समझ में नहीं आया, क्योंकि वह एक घंटा पहले तो उन्हें उदयपुर की उड़ान के लिए छोड़कर आया था । अब राजकुमार व स्नेहा जल्दी से घर पहुंचे । नौकर से कहकर नाश्ता बनवाया और नाश्ता करने के बाद शिमला रवाना हो गए । जब स्नेहा यह सारी घटना सुना रही थीं, तो वे स्वयं भी इसका आनंद ले रही थीं और उनके चेहरे पर तनाव की एक भी रेखा नहीं थी । उन्होंने कहा कि वे तथा उनके पति दोषी ठहराने के बजाय सराहने की अवधारणा में विश्वास रखते हैं ।

मेरा भी यही मानना है कि यदि हम रोजमर्रा के जीवन में इस विचार को अपना लें, तो घर हो या दफ्तर; हर जगह प्रसन्नता, शांति व आनंद का साम्राज्य होगा तथा तनाव का नामोनिशान

नहीं रहेगा ।

14

पहले किसकी मृत्यु

हमारी हाल ही की विदेश यात्रा में एक युवा जोड़ा हमारे साथ था । वे पूरे सफर में हमारे साथ थे । एक दिन मैंने देखा कि युवती के चेहरे पर उदासी के बादल थे । मैंने उससे उसकी उदासी का कारण जानना चाहा कि वह बीमार थी या उसे कोई परेशानी थी । उसने कोई उत्तर नहीं दिया, बस यही कहती रही कि सब ठीक है । जब एक घंटे बाद मैंने उससे वही सवाल दोबारा पूछा, तो इस बार उसने कहा कि एक छोटे-से प्रश्न ने उसे परेशान कर रखा था । मैंने उसे सुझाव दिया कि जब भी दिमाग को कोई बात या समस्या परेशान करे, तो उसे दूसरे से बांट लेना चाहिए, ताकि कोई संभव समाधान मिल जाए और चिंता का कारण ही समाप्त हो जाए ।

अब उसे अपनी बात कहने का थोड़ा साहस आ गया । उसने कहा कि एक प्रश्न उसे व्यथित कर रहा था कि पहले किसकी मृत्यु होगी? पहले तो मैं कुछ नहीं समझ सका, किंतु फिर उसने विस्तार से बताया वह यही सोच रही थी कि पति-पत्नी में से पहले किसकी मृत्यु होगी । मुझे हैरानी थी कि उस युवा जोड़े को इस तरह के सवाल ने चिंता में डाल रखा था । मैंने उसे एक व्यावहारिक व वास्तविक जीवन से जुड़ा समाधान देने का निर्णय किया । हम पति-पत्नी उस जोड़े के साथ एक बाग में जा बैठे, फिर मैंने कहा कि व्यक्ति को इस बारे में चिंता नहीं करनी चाहिए । हकीकत तो यह है कि यह तो निश्चित ही है । यह भी निश्चित है कि दोनों में से पहले किसी एक को ही जाना होगा । बस हम इस प्रश्न का उत्तर नहीं जानते कि पहले किसकी मृत्यु होगी? मैंने कहा कि व्यक्ति को उन बातों की चिंता नहीं करनी चाहिए, जो अभी घटी ही नहीं । यदि हम अनावश्यक रूप से ऐसी बातों पर विचार करते रहे, तो हमारी मानसिक शांति भंग होगी व हम तनाव तथा चिंता से घिरे रहेंगे । हमें कभी इस तरह की परिस्थिति व प्रश्नों पर विचार ही नहीं करना चाहिए । इसके बजाय यह सोचना चाहिए कि आज हम दोनों ही जीवित हैं । ईश्वर ने हम दोनों को आज का जीवनदान दिया अत: इसका समारोह मनाना चाहिए । यदि इस तरह की सोच अपनाएंगे, तो जीवन में प्रसन्नता शांति व आनंद का प्याला लबालब छलकेगा ।

एक घंटे तक इस विषय में चर्चा के बाद हम चारों दिल खोलकर खिलखिला रहे थे, क्योंकि हमें अहसास हो गया था कि जो घटना अभी घटी ही नहीं है, उस पर विचार करने से क्या मिलेगा? व्यक्ति को केवल अपने वर्तमान को बेहतर बनाने की योजना पर ही कार्य करना चाहिए । यह वास्तव में जीवन का आदर्श तथा प्रसंग है । जब भी कोई ऐसी परिस्थिति आए जहां आप सोचने लगें कि पहले किसकी मृत्यु होगी, तो सबसे पहले इस विचार को दिमाग से निकाल दें और वर्तमान से मिलने वाले आनंद पर केंद्रित हो जाएं । केवल वर्तमान की सोचें उन घटनाओं पर विचार न करें, जो अभी घटी ही नहीं ।

15

पुत्री के बच्चों के साथ आनंद

यदि आपकी कोई पुत्री है तथा विवाहित है, तो उसके बच्चों के साथ छुट्टियों पर जाने का विचार ही आनंद व प्रसन्नता से परिपूर्ण होगा । नाना-नानी बच्चों को छुट्टियां मनाने ले जाएं कितना अच्छा होगा ।

हाल ही में, जब हम फिनलैड के दौरे पर थे, तो मेरे मित्र कार व उसकी पत्नी उषा के साथ उनकी विवाहिता पुत्री व बच्चे भी छुट्टियां मनाने आए थे । मैं देख सकता था कि कार व उषा उन बच्चों की उपस्थिति में कितना आनंद पा रहे थे । अपनी बिटिया व दौहित्र, दौहित्री के साथ लंबा अवकाश मनाना भी एक अलौकिक अनुभव हो सकता है । इस ट्रिप में श्रीमान व श्रीमती जैन भी हमारे साथ थे । उनके साथ भी उनकी पुत्री व दौहित्री थीं । वे भी छुट्टियों का भरपूर मजा ले रहे थे । उन्हें देखते हुए मुझे अपने पिछले अवकाश की याद बार-बार आने लगी । पिछले साल हमने स्टार क्रूज पर छुट्टियां मनाई थीं । हमारी विवाहिता पुत्री शशि उसके बच्चे दामाद व हमारा पुत्र; सब साथ थे । सचमुच वे छुट्टियां बड़ी आनंददायक थीं ।

ओंकार व उषा अपने दौहित्र व दौहित्री के साथ मग्न थे । बच्चे उन्हीं के साथ सोते, साथ खेलते, साथ खाते-पीते थे । वास्तव में ये क्षण उनके जीवन के आनंददायी अनुभवों में से थे । मुझे याद है कि एक दिन दौहित्र को हल्का-सा बुखार हो गया, नाना-नानी ने नाश्ता नहीं किया और न ही उस दिन घूमने गए। उन्होंने तत्काल स्थानीय डॉक्टर को बुलवाकर बच्चे की जांच करवाई कि कहीं उसकी तबीयत और न बिगड़ जाए ।

यदि आप भी अपनी पुत्री व उसकी संतान के साथ छुट्टियां मनाने जा सकें, तो अवश्य जाएं । इससे आपकी आत्मा को भरपूर तृप्ति मिलेगी । बच्चों के साथ खरीदारी करें, नाचें-गाएं । उनकी छोटी-छोटी मांगें पूरी करते-करते जीवन का एक-एक पल जियें । ऐसा आनंद वास्तव में दुर्लभ है । इस अवसर को कदापि न चूके । यह अनुभव जीवन के दुखदायी क्षणों में भी स्फूर्ति प्रदान करेगा ।

16

कूड़े से मिली अंगूठी

मेरे मित्र राज की पुत्रवधू प्रियंका यू.एस.ए से आई है । वैसे तो वह भारतीय मूल की है, किंतु वह विवाह के बाद से पति के साथ विदेश में ही थी । वह काफी समय बाद भारत लौटी थी तो उसके पास कागजों के ढेरों पुलिंदे थे । जिनमें से कुछ काम के थे तो कुछ बेकार थे । उसके लिए कागजों की छंटनी करना काफी मुश्किल हो रहा था, क्योंकि एक-एक कागज को देखना जरूरी था ताकि काम का कागज कूड़े में न चला जाए । उसने कागजों की छंटनी शुरू की । जब सारा काम निबटाकर उठी तो उसने देखा कि उसके हाथ की अंगूठी गायब थी । वह परेशान हो गई । वह सगाई की अंगूठी तो पति ने पहनाई थी । प्रत्येक भारतीय नारी सगाई की उस अंगूठी को हमेशा सहेजकर रखना चाहती है ।

बहू को परेशान व तनावग्रस्त देख सासू मां स्नेहा भी अंगूठी खोजने में मदद करने लगीं । काफी देर की खोजबीन के बाद भी कोई नतीजा नहीं निकला । दिन ढल रहा था । रात होने वाली थी । तलाश जारी रही, पर सफलता नहीं मिली । अब अंगूठी केवल यादों में थी । स्नेहा उठने लगीं तो दिमाग में एक विचार आया । उन्हें लगा कि कहीं अंगूठी कूड़े में न चली गई हो, उसे वहां भी खोजना चाहिए । अगली सुबह जल्दी ही प्रियंका की खोई अंगूठी की खोजबीन होने लगी । घरेलू नौकर महेंद्र को झटपट कूड़ाघर भेजा गया । कड़ा घर संभालने वाले व्यक्ति पिछले दिन के कूड़े की एक-एक वस्तु को महेंद्र की उपस्थिति में पलट रहा था और पूरा परिवार घटना का निरीक्षण कर रहा था । तभी अचानक महेंद्र को अमरीकी कागज, लिफाफा, टैग व बिल आदि दिखे । उसे लगा कि हो न हो यह कहा उन्हीं के घर का है । बारीकी से सामान छांटते-छांटते अचानक प्रियंका की अंगूठी चमकी । कूड़े से अंगूठी मिलते ही सबकी खुशी का ठिकाना न रहा । अंगूठी की कीमत नहीं बल्कि उससे जुड़ी भावनाएं ज्यादा मायने रखती हैं । उन्हीं की वजह से पूरे परिवार के चेहरे पर प्रसन्नता की लहर दौड़ गई । घर की मालकिन स्नेहा ने कूड़े वाले और महेंद्र को इनाम दिया, फिर चेहरे पर मीठी मुस्कान के साथ बहू के हाथ में अंगूठी रख दी । पूरा परिवार इतना प्रसन्न था मानो आत्मा तृप्त हो गई हो । प्रत्येक व्यक्ति को आभूषण आदि कीमती वस्तुओं के रख-रखाव में सावधानी बरतनी चाहिए तथा उनके खोने पर भरोसा रखना चाहिए कि वे मिल सकती हैं, बशर्ते हर पिछली बात को ध्यान में रखकर खोजबीन की जाए ।

17

आत्मा का रोमांच

किसी भी व्यक्ति के जीवन में ऐसे असंख्य उदाहरण मिल सकते हैं, जहां उसे अपनी आत्मा से छलकते रोमांच को देखने का अवसर मिला हो । तथ्य तो यही है कि यदि आत्मा को प्रसन्नता व वास्तविक रोमांच देना हो तो प्रभु का आशीर्वाद व कृपा इसे संभव बना सकते है ।

यदि आप बिना किसी अपेक्षा के नि:स्वार्थ भाव से दूसरों की सहायता करें, तो जीवन में रोमांच को अनुभव कर सकते हैं ।

यह भी हमेशा याद रखें कि दूसरों को नि:स्वार्थ भाव से दी गई सहायता व सेवा अनंत प्रसन्नता आनंद व आत्मिक तृप्ति के रूप में फलदायी होती है । सही मायनों में यही आत्मा का यथार्थ पोषण है ।

18

अतीत और भविष्य के बजाय वर्तमान में निवेश करें

यदि आप वास्तव में जीवन का आनंद पाना चाहते हैं व अपनी आत्मा को पोषण देना चाहते हैं, तो वर्तमान का पूरा आनंद लेने का समय आ गया है । जी हां केवल वर्तमान का आनंद लें । यदि आप केवल वर्तमान का आनंद पाने की सोचते हैं तो पाएंगे कि यह वर्तमान ही यादगार बन जाएगा । प्रत्येक दिन के लिए, केवल आज के लिए आनंद पाने की सोचें । याद रखें कि बीता हुआ कल जा चुका है । आपका बीता कल अच्छा या बुरा कुछ भी हो सकता है, पर हकीकत तो यही है कि वह जा चुका है, ठीक इसी तरह आने वाला कल आएगा । उस आने वाले कल में हम हों, न हों, इसकी गारंटी भी कोई नहीं दे सकता ।

किंतु आज तो आज ही है ईश्वर को धन्यवाद दें कि उसने आपको आज का दिन दिया । अपने आज का भरपूर आनंद लें । अपने दिन को भरपूर जीने के बाद शाम को दो मिनट ध्यान से दिन की अच्छी बातों पर केंद्रित हों । केवल 'आज' के बारे में सोचने से ही आपके मन को शांति मिल सकती है और इसी से आपकी आत्मा को भी पर्याप्त पोषण मिलेगा ।

19

बोनस का सावधानी से आनंद लें

जो स्त्री-पुरुष साठ वर्ष से ऊपर की आयु के हैं, उनके लिए प्रतिदिन एक बोनस के समान है । जी हां जीवन में साठ वर्ष की आयु पूरी करने के बाद अपने जीवन के प्रत्येक दिन को परम पिता परमात्मा की ओर से बोनस मानें । कई देशों में औसत आयु पचहत्तर वर्ष से अधिक है, इसलिए आप सोच सकते हैं कि साठ से ऊपर की आयु के दिनों को बोनस क्यों माना जाए? जीवन का तथ्य यह है कि साठ वर्ष की आयु के बाद आपको परिश्रमपूर्ण गतिविधियों त्यागकर जीवन को मध्यम गति पर ले आना चाहिए, ताकि आप इसके पल-प्रतिपल का पूरा आनंद पा सकें । अपने प्रत्येक दिन को ईश्वर की ओर से उपहार मानकर स्वीकारें । यदि आप वास्तव में ऐसा कर सकें तो आप पूरे दिन का भरपूर लाभ लेंगे । इससे आपको प्रेरणा मिलेगी व आत्मा भी पूर्णत: पोषित होगी । चाहे आप सेवा में हैं, व्यवसाय में या फिर जीवन के किसी भी क्षेत्र में बोनस एक उपहार होता है । यदि आप बोनस पाते हैं, तो यह सदा एक अद्भुत उपहार है । इस सोच के साथ जियेंगे, तो सांसारिक परिस्थितियों का सामना कहीं बेहतर तरीके व उमंग से कर पाएंगे ।

20

तनावमुक्त जीवन : परमानंद का पासपोर्ट

क्या आप परमानंद व प्रसन्नता को पाना चाहते हैं? चाहे आप स्वयं से यह प्रश्न पूछें अथवा न पूछें, वास्तविकता तो यही है कि इस संसार में प्रत्येक व्यक्ति जीवन का आनंद व प्रसन्नता पाना चाहता है । यदि आप सांसारिक कार्यों में व्यस्तता के बावजूद आनंद व प्रसन्नता पाना चाहें, तो तनावमुक्त जीवन ही परमानंद पाने का पासपोर्ट हो सकता है । एक परम शांति व प्रसन्नतादायक जीवन जीने के लिए अभी से योजना बनाएं यह योजना तभी फलीभूत हो सकती है जब आपका जीवन तनावमुक्त होगा । हालांकि आप तभी तनावमुक्त हो सकते हैं, जब जीवन में व्यवस्थित रहना आता हो । अब जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में व्यवस्थित रहने का समय आ गया है । यदि आप सुव्यवस्थित होंगे, तो तनाव बीते कल की बात हो जाएगा । अभी से अपने सारे कार्य इस प्रकार व्यवस्थित करें कि तनाव का नामोनिशान तक न रहे । व्यक्ति को व्यावसायिक गतिविधियों व सामाजिक जीवन के साथ-साथ व्यक्तिगत रूप से भी व्यवस्थित रहना आना चाहिए । यदि आप सुव्यवस्थित हैं, तो सबसे बड़े विजेता हैं, क्योंकि यह आपके सारे तनाव को छूमंतर करने का एकमात्र उपाय है ।

21

नदी व आनंद

यकीन मानें, यदि आप हर चार महीने बाद नदी के किनारे जाकर उसे निहारने का नियम बना लें, तो आनंद, शांति व प्रसन्नता का वरदान पा सकते हैं । नदी के किनारे बैठकर सहज व शांत भाव से यह देखें कि नदी किस तरह बहती है, उस समय आपका ध्यान केवल नदी पर ही केंद्रित होना चाहिए । यदि आपने इस छोटे-से अभ्यास को जीवन में अपना लिया तो निश्चित रूप से महान आध्यात्मिक संदेश पा सकते हैं । मैं व्यक्तिगत रूप से इस गतिविधि से बेहद आकर्षित हूं । नदी को निहारने से मुझे न केवल इस दुनिया का सामना करने की ताकत मिलती है, बल्कि मैं जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में आने वाली चुनौतियों का सामना भी कर पाता हूं ।

यदि आप भी यह आनंद पाना चाहें तो नदी को कम-से-कम आधे घंटे तक निहारें । बीच में कोई बात न करें । न कोई संगीत हो, न ही मोबाइल फोन । बस आंखों को नदी निहारने की गतिविधि पर ही केंद्रित रखें । मैं अपनी व्यस्त दिनचर्या से थोड़ा समय पाते ही हरिद्वार चला जाता हूं, फिर अलकनंदा होटल के लॉन में बैठकर सहजता व शांतिपूर्वक बहती हुई नदी को देखता हूं । जितनी देर वहां बैठा रहता हूं, आध्यात्मिक आनंद की धारा शरीर में प्रवाहित होती रहती है । यदि आप भी यह प्रसन्नता व परमानंद पाना चाहें तो नियमित अंतराल पर नदी के किनारे अवश्य जाएं । आपके तनाव तथा चिंताएं बीते कल की बातें बन जाएंगे तथा आपको आने वाली चुनौतियों तथा समस्याओं का सामना करने के लिए एक जीवंत ऊर्जा प्राप्त होगी । बहती नदी निरंतर चलते रहने का संदेश देती है । बस, कहीं मत रुको, चलते रहो । बहती हुई नदी से यही प्रेरणा लें । एक केंद्रित लक्ष्य के साथ बढ़ते रहें कहीं न रुके । यह गतिविधि मुझे सिखाती है कि जीवन में आने वाली कठिनाइयों से घबराना नहीं चाहिए और निरंतर अपनी गतिविधियों पर केंद्रित रहना चाहिए ।

मुझे झील या तालाब के बजाय नदी पसंद है । झील चाहे कितनी भी बड़ी क्यों न हो, उसका पानी ठहरा हुआ होता है । तालाब का पानी भी ठहरा होता है, किंतु जब नदी की बात करते हैं, तो इसका जल निरंतर प्रवाहमान होता है । अब इस बहती नदी से अपने जीवन चक्र की तुलना करें । यदि नदी की तरह व्यवहार करेंगे तो आपका जीवनचक्र भी गतिमान रहेगा । कम-से-कम त्रैमासिक रूप से नदी दर्शन का अभ्यास अवश्य बनाएं । यदि आपके शहर में ही कोई नदी है, तो प्रत्येक सप्ताहांत पर वहां अवश्य जाएं, चाहे वहां 10-15 मिनट रुके, लेकिन पूरे ध्यान से नदी को देखें । आप हरिद्वार, ऋषिकेश या भारत के किसी भी आध्यात्मिक स्थल पर जा सकते हैं, किंतु उद्देश्य यही होना चाहिए । यदि आप इस अभ्यास को अनुभव करें, तो मुझे अवश्य लिखें । नि:संदेह यह एक महान आध्यात्मिक अनुभव होगा ।

अब इस बहती नदी से जीवन चक्र की तुलना करें । ज्यों ही सामने आने वाली समस्याओं का ध्यान आए, उसी समय बहती नदी के चित्र को आंखों के आगे ले आएं । नि:संदेह आप एक तनावरहित अद्भुत जीवन जीने में सक्षम हो पाएंगे । अपने परिवार व्यवसाय नौकरी या जीवन से जुड़ी किसी भी तरह की समस्याओं से घिर जाएं, तो बहती नदी को देखने से समस्याओं का सामना करने की अवर्णनीय शक्ति प्राप्त होगी । आत्मा को परम तृप्ति मिल जाएगी । आपको नियमित रूप से इस तृप्ति का आनंद पाना चाहिए । यदि आप चाहते हैं कि आपके मस्तिष्क में अद्भुत विचार प्रवाहित होते रहें, तो नदी दर्शन के अभ्यास को विकसित करें ।

22

यह न सोचें कि लोग क्या कहेंगे

आप पड़ोसी देशों के सस्ते ट्रेवल प्लान से आकर्षित होते हैं । आप अपने परिवार के साथ सबसे सस्ता प्लान चुन लेते हैं । इस यात्रा को आनंददायक बनाने के लिए आप दो-तीन दोस्तों से बात करते हैं और इस तरह बाकी दोस्त भी इस यात्रा के लिए तैयार हो जाते हैं । चूंकि किराया काफी कम है, कई जगह आप सारे खर्च का मुकाबला भारत में होने वाले खर्च से करते हैं व पाते हैं कि ऐसा ही ट्रेवल प्लान भारत में लेते तो इस विदेश यात्रा के मुकाबले महंगा पड़ता । खैर, अब आप सस्ती विमान दरों आदि से काफी प्रसन्न हैं, तभी तो आप विदेश यात्रा की योजना बना सके ।

अंत में वह दिन आ पहुंचता है, जब आप परिवार व मित्रों सहित प्रसन्न व संतुष्ट भाव से भारत के बाहर विदेशी एयरपोर्ट पर कदम रखते हैं । वहां पहुंचते ही आपका ध्यान खूबसूरत दुकानों पर जाता है । आप नाम से ही आकर्षित होने लगते हैं, किंतु फिर आपको लगता है कि आप स्थानीय बाजारों में जाएंगे वहां मोल-तोल करके वही चीज खरीदेंगे, जो काम की होगी । अभी आप खरीदारी की इस योजना के बारे में सोच ही रहे होते हैं कि दोस्त हाथ पकड़कर खींचने लगता है । वह आपको ड्यूटी फ्री शॉप पर ले जाना चाह रहा है ताकि कुछ सस्ती चीजें खरीद सके । अब आपकी असली परीक्षा का वक्त है । आप बहुत सोच-समझकर अपना रुपया खर्चना चाहते हैं । दूसरी बात यह उठती है कि अगर मैंने अभी खरीदारी न की तो दोस्त क्या कहेंगे । यह बात मन में आती है, आप भारी मन से दोस्त के साथ ड्यूटी फ्री शॉप की ओर चल देते हैं । कुछ अपनी पसंद की, कुछ दोस्त की पसंद की और कुछ चीजें मजबूरन भी लेनी पड़ती हैं, क्योंकि वे दोस्त को सस्ती लगती हैं । वह आपको सामान लेने पर विवश कर देता है, अगर तुमने नहीं खरीदा तो मैं तुम्हारे लिए ले दूंगा । यहां आपको भारी मानसिक तनाव से जूझना पड़ता है। हो सकता है कि आपने काफी मुश्किल से विदेशी दौरे का खर्च जुटाया हो और अब केवल दोस्तों को ध्यान में रखने के कारण सामान लेना पड़ रहा है । 'दोस्त क्या सोचेगा' यह प्रश्न दिमाग में आते ही आप मानसिक तनाव व यंत्रणा से गुजरने लगते हैं । कृपया याद रखें जीवन में यह कभी नहीं सोचें कि लोग क्या कहेंगे । हमेशा अपने दिल की सुनें । अपनी जेब देखें देखें कि बटुए में क्या है और फिर निर्णय लें कि कुछ खर्च करना है, या नहीं ।

'लोग क्या सोचेंगे' इस वाक्य को दिमाग से निकालकर ही आप जीवन का संपूर्ण आनंद पा सकते हैं । मेरा विश्वास रखें यह वाक्य सोचने से आपकी आत्मा को कष्ट होता है । अपने जीवन में निवेश, व्यय तथा दूसरे मुद्दों से जुड़े फैसलों पर किसी का दबाव न आने दें । हो सकता है कि दूसरों की परवाह न करने का यह अभ्यास पहले-पहल कठिन जान पड़े, किंतु

एक बार वह निर्णय लेने के बाद आप सदा प्रसन्नता व संतुष्टि पाएंगे तथा आत्मा भी पोषित होगी ।

23

संतुष्ट रहें, प्रसन्नता पाएं

जब हम भाई-बहन छोटे थे और अब बड़े होने पर भी हम सबने संतुष्ट रहने की कला सीखी है। हमारे माता-पिता ने हमें हमेशा संतुष्ट रहने की यह अद्भुत कला सिखाई है। कृपया याद रखें कि यदि आप संतुष्ट रहते हैं, तो प्रसन्नता आपके कदम चूमेगी। मुझे याद है कि आज से पचास वर्ष पूर्व मैं तकरीबन दस साल का था, हमें कोई खास इंजेक्शन लगवाना था। सभी भाई-बहनों के लिए वह इंजेक्शन लेना जरूरी था। उन दिनों इंजेक्शन बड़े दर्दनाक होते थे।

जब हम इंजेक्शन लगवाने को तैयार होते, तो माता-पिता चॉकलेट व टॉफियों से भरा डिब्बा हाथ में थमा देते और हम हाथ में वह डिब्बा लेकर बड़े प्यार से इंजेक्शन लगवा लेते। इंजेक्शन लगते ही डैडी हाथ से डिब्बा लेकर उसमें से एक टॉफी निकालकर देते। इसी तरह सभी भाई-बहनों की बारी आती। वे भी हाथ में उस डिब्बे को पकड़कर आराम से इंजेक्शन लगवाते और फिर उन्हें एक-एक टॉफी मिलती। हमने अपने माता-पिता से संतोष का यह पाठ सीखा था, जो कई दशकों से हमारे जीवन को प्रसन्नता प्रदान करता आ रहा है। मुझे पक्का यकीन है कि जो माता-पिता संतुष्ट रहने की कला जानते हैं, वे जीवन का पूरा आनंद लेते हैं, क्योंकि उन्होंने संतुष्ट रहने की आदत विकसित की है। याद रखें कि अगर आप संतुष्ट हैं, तो आत्मा विशेष रूप से पोषित होती है, जो कि आपकी दीर्घकालीन प्रसन्नता का कारण बन सकती है।

24

मुस्लिम परिवार के साथ होली की धूम

प्राय: हम भारतीय सोचते हैं कि होली का त्यौहार हिंदुओं का त्यौहार होता है तथा ईद के त्यौहार को मुसलमान धूमधाम से मनाते हैं। यहां मैं अपने पाठकों के साथ एक बहुत अच्छा अनुभव बांटना चाहता हूं जो मेरे परिवार व एक मुस्लिम परिवार ने होली के त्यौहार पर पाया । मेरे पिता के एक मित्र श्री मुहम्मद अली भाई, अहमदाबाद के एक मुस्लिम परिवार से थे । वे मेरी मां को अपनी बहन मानते थे । हम जब अहमदाबाद में थे, तो वे हर होली पर मां के लिए सिल्क की साड़ी लाते। मेरी मां याद करती थीं कि कभी उनके भाइयों ने होली पर कुछ नहीं भेजा, लेकिन मुहम्मद भाई हर होली के त्यौहार पर सुबह आठ बजे तोहफा लेकर हाजिर हो जाते ।

जब हम अहमदाबाद से कलकत्ता आ गए तो सोचा कि हमें मुहम्मद भाई की बहुत याद आएगी । कलकत्ता में पहली होली आई तो मां के लिए सिल्क की साड़ी का पैकेट पहुंच गया । मुहम्मद भाई अपना फर्ज निभाना नहीं भूले थे । मां को साड़ी भेजने का यह सिलसिला उनकी मृत्यु तक निरंतर जारी रहा । बीती यादें दोहराता हूं, तो लगता है कि हिंदू-मुसलमानों का यह नाता कितना अटूट था ।

यदि हमारे देश में सबके बीच ऐसा स्नेह व प्रेम पनप जाए तो कोई समस्या ही नहीं रहेगी व हिंदू-मुसलमानों की जिंदगी कितनी बेहतर हो जाएगी । होली के त्यौहार पर मां के हाथों में सिल्क की साड़ी पहुंचती, तो उनकी आत्मा आनंदित हो जाती और वह स्मृति दो-तीन माह तक बनी रहती । इस घटना के बारे में सोचते ही आत्मा एक नवीन आनंद से भर जाती है।

25

दिवंगत मां का जन्मदिवस

किसी प्रियजन की मृत्यु से उत्पन्न वियोग कितना पीड़ादायी होता है, वास्तव में यह समय मेरे लिए ही नहीं, बल्कि सबके लिए कितना कठिन होता होगा । उन क्षणों में, आप जीवन में कैसा महसूस करते हैं? यह वास्तविक जीवन की त्रासदी है । मित्र, धन या संबंधी, कोई भी आपको इतनी सांत्वना नहीं दे सकता कि आप अपनी भावनाएं प्रकट करने के बाद सामान्य सांसारिक जीवन जी सकें । ऐसा ही कुछ मेरे साथ हुआ, जब मेरी मां का जन्मदिन आने वाला था । सालों से मेरी मां का जन्मदिन; शुभकामनाओं केक, फूल व लंच पार्टी के साथ मनाया जाता रहा था, किंतु जीवन में एक ऐसा अवसर भी आता है, जब मां के जन्मदिन पर कोई शुभकामनाएं केक या समारोह नहीं रह जाता । ऐसा तब होता है, जब आपके कैलेंडर पर मां के जन्मदिन की तारीख तो होती है, पर मां नहीं होतीं । वह इस दुनिया से जा चुकी होती हैं । ऐसे में सवाल पैदा होता है कि क्या करें कैसे करें । यह परिस्थिति सबके सामने कभी-न-कभी आती ही है और मैं भी इसका अपवाद नहीं था ।

17 अक्टूबर, 2008 को मेरी मां का निधन हो गया, फिर 8 जुलाई, 2009 को मां का जन्मदिन आया । हम एक माह पहले से ही सोच रहे थे कि क्या करें, परिवार के सभी सदस्य शांत व सहज थे। शायद वे जीवन की वास्तविकताओं से समस्तता कर रहे थे। अचानक 8 जुलाई, 2009 को मां का जन्मदिन आ पहुंचा और हमने उसे बड़े ही अलग तरीके से मनाया। यह समारोह अपंग, असहाय व निर्धन व्यक्तियों के लिए कैलीपर कैंप के रूप में आयोजित किया गया था । लॉयंस क्लब, नई दिल्ली, अलकनंदा व हमारे परिवार से प्राप्त धनराशि द्वारा नि:शुल्क कृत्रिम अंग वितरित किए। कैंप के लिए भव्य आयोजन किया गया । इस महान लॉयंस क्लब के सदस्य व्यक्तिगत रूप से देहात व झोपड़पट्टी इलाकों में पर्चे बांटने गए व वहां के जरूरतमंदों को 8 जुलाई को कैंप में आने का निमंत्रण दिया ।

अंतत: वह दिन आ पहुंचा, हमारे परिवार की उपस्थिति में 200 लोगों को नि:शुल्क कृत्रिम अंग वितरित किए गए । इस समारोह में चारों ओर प्रसन्नता, स्नेह व मुस्कराहटों से भरा माहौल था । मैं इस सेवा के लिए लॉयंस क्लब के सदस्यों का आभारी हूं। एक ओर उन्होंने निर्धन तथा असहाय व्यक्तियों की सेवा की व दूसरी ओर मेरे परिवार को दिवंगत मां का जन्मदिन, एक अद्भुत तरीके से मनाने का अवसर भी दिया । इस तरह फिर अगला वर्ष आ पहुंचा । हम सोचने लगे कि मां का जन्मदिन कैसे मनाएं, क्या करें कि वह एक यादगार दिन बन जाए । अंत में हमने दिल्ली के निर्धन स्कूलों के करीब 250 छात्रों को अक्षरधाम की आध्यात्मिक व पिकनिक यात्रा पर ले जाने का निर्णय लिया । बच्चों को वसंतकुंज से अक्षरधाम तक लाने और ले जाने का सारा खर्च हमने किया । उन्हें कहीं प्रवेश शुल्क भी नहीं देना पड़ा और फिर हमने उन्हें नाश्ता भी करवाया है। दिवंगत मां के जन्मदिवस पर बच्चों को अक्षरधाम ले जाने

के इस कार्य से मेरे पूरे परिवार को बेहद आनंद व प्रसन्नता मिली । हमारी आत्मा असीम शांति के सागर में हिलोरें ले रही थी । ऐसा लग रहा था, मानो मां अदृश्य रूप से हम पर पुष्प वर्षा कर रही हों। मैं उस वर्षा को अनुभव कर सकता था, किंतु वह अदृश्य पुष्प वर्षा थी ।

यदि आप भी किसी दिवंगत प्रियजन के खास दिन पर होने वाले भावनात्मक तनाव व दुख से मुक्ति पाना चाहते हैं, तो गरीब व असहाय व्यक्तियों की मदद करें उन्हें दान दें; आपका दुख प्रसन्नता व परमानंद में बदल जाएगा । उन चेहरों पर खिलती मुस्कानें आपका सारा तनाव हर लेंगी । यह एक वास्तविकता है । इससे भावात्मक तनाव तो दूर होगा ही, साथ ही आपकी आत्मा को भी अद्भुत रूप से तृप्त होने का सुअवसर प्राप्त होगा ।

26

पीने के पानी का कुलर व आत्मा की तृप्ति

एक दिन मैं अपने मित्र ललित से बात कर रहा था । इसी दौरान मैंने उससे कहा कि वह मुझे कोई ऐसी घटना बताए, जिसने उसे असीम आनंद प्रसन्नता व शांति प्रदान की हो तथा आत्मा को तृप्त किया हो । मुझे लगा कि वह मुझे उस दिन की घटना सुनाएगा, जब उसने करोड़ों कमाए या जिस दिन उसने मारुति के बजाय मर्सडीज ली या वह मुझे अपनी नई प्रोडक्शन यूनिट या कंपनी के नए उत्पादों की जानकारी देगा । हालांकि जब उसने आत्मा को तृप्ति देने वाली घटना सुनाई, तो उसके मुंह से ऐसी एक भी बात नहीं निकली ।

ललित ने मुझे दो वर्ष पहले की एक सरकारी विद्यालय की घटना सुनाई । उस स्कूल में सुविधाएं काफी बुरी दशा में थी व इसी तरह छात्रों की पढ़ाई चल रही थी । किसी ने आकर ललित से कहा कि वह विद्यालय को वाटर कलर दान कर दे । उसने तत्काल हामी भर दी, क्योंकि उसे लगा कि यह तो कोई बड़ी बात नहीं गर्मियों में बच्चे ठंडा पानी पी सकेंगे । वह वाटर कूलर देने के बाद भूल गया ।

दो महीने बाद विद्यालय के सामने से गुजरते समय उसे वाटर कूलर का ध्यान आया । उसने सोचा कि जाकर देखना चाहिए कि वह ठीक तरह से काम कर रहा है या नहीं । उसने गार्ड से कहा कि वह मैकेनिक है तथा वाटर कूलर की जांच करने आया है । इस तरह ललित सीधा वहीं जा पहुंचा, जहां कूलर लगा था । दोपहर के भोजन का समय था । पहले उसे वाटर कूलर दिखाई नहीं दिया, तो वह चिंतित हुआ, लेकिन फिर उसने देखा कि वहां बच्चों की भारी भीड़ लगी थी । उसे वहां से ठंडा पानी पीते बच्चों को देख बहुत संतोष मिला । ललित याद करता है कि उस दिन वास्तव में नाश्ता न करने के बावजूद उस दृश्य ने ही उसकी आत्मा को परम तृप्ति दी थी । कहानी यहीं समाप्त नहीं होती ।

ललित उस वाटर कूलर के दान के बाद रुका नहीं, वह समाज के असहाय व पिछड़े लोगों की भलाई के लिए कई कार्य करने लगा । उन कार्यों की स्मृति ही उसकी आत्मा का अद्भुत भोजन बनती है ।

27

माँ की पुण्यतिथि

प्रत्येक व्यक्ति यह सुनकर चौंकेगा कि हमने अपनी मां की पुण्यतिथि मनाई हम जश्न की बात कर रहे हैं और वह भी मां की पुण्यतिथि के अवसर पर! पाठकों ने इससे पहले कभी भी मां की पुण्यतिथि का समारोह मनाने के बारे में नहीं सुना होगा ।

यह एक वास्तविक घटना है तथा मेरे जीवन से जुड़ी है । 17 अक्टूबर, 2008 को मां ने इस संसार से विदा ली । एक वर्ष बाद मां की पुण्यतिथि आ आ गई । पुण्यतिथि से तीन माह पहले ही परिवार में चर्चा चल रही थी कि उस दिन क्या करें जिससे परिवार के सभी लोग भावनात्मक पीड़ा से थोड़ी राहत पा सकें । तभी एक सकारात्मक उत्तर सामने आया । मैंने सोचा कि ऐसा कुछ क्यों न करें जिससे लोगों को प्रसन्नता मिले व परिवार के सदस्यों को मन की संतुष्टि, इस तरह हम मां की पुण्यतिथि सार्थक रूप से मना पाएंगे ।

चूंकि मेरा कार्यक्षेत्र कर शिक्षा व मार्गदर्शन से जुड़ा है तथा टी.वी. शो भी कर नियोजन व निवेश नियोजन से जुड़े हैं, इसलिए मैंने सोचा कि मां की पुण्यतिथि पर एक 'नि:शुल्क आयकर मार्गदर्शन कैंप' लगाने का विचार ठीक रहेगा । परिवार में चर्चा की तो सभी ने सकारात्मक उत्तर दिया । उस तिथि से दो माह पहले हमने काफी बड़ी संख्या में पर्चे छपवाए, जो दिल्ली की विभिन्न कॉलोनियों में, स्थानीय समाचार, पत्र एजेंटों के माध्यम से जाने थे । इस उद्देश्य द्वारा मानवता की सेवा तथा भावी कैंप के आयोजन की तैयारियों का रोमांच शुरू हो गया था । मैं मां की पुण्यतिथि पर इस नि:स्वार्थ सेवा द्वारा अपने भावात्मक तनाव को भी घटा सकता था ।

मैं सुबह 4-5 बजे दिल्ली के समाचार पत्र वितरकों के यहां जाता व उनसे समाचार पत्रों में पर्चे डालने की बातचीत करता । मेरी उपस्थिति में एक-एक पर्चा अखबारों में डालता और अंत में वह दिन आ पहुंचा, जिसके लिए मेरा पूरा परिवार दो महीने से प्रतीक्षा कर रहा था । 17 अक्टूबर, 2009 को 'आयकर मार्गदर्शन कैंप' लगाया गया । इसका समय 9 से 12 बजे तक था । यह आने वाले तीन माह तक हर रविवार हमारे घर पर लगाया जाता रहा । बड़ी जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली । अनेक व्यक्ति हमारे यहां आते वे मेरी मां को नहीं जानते थे, किंतु जब मैं उन्हें आयकर व निवेश के मामले में नि:शुल्क मार्गदर्शन देता तो उन्हें होने वाले लाभ के विचार से ही मुझे परमानंद मिलता, वे भी उचित परामर्श पाकर, प्रसन्न भाव से लौटते । उनकी यही प्रसन्नता मुझे अधिक-से-अधिक लोगों को यह सेवा प्रदान करने की ताकत देती ।

वे दिन बहुत आराम से बीते, क्योंकि मेरे पास मां की मृत्यु से उत्पन्न दुख पर विचार करने का समय तक नहीं था । मैं कैंप में आने वाले व्यक्तियों की आंखों से प्रकट होने वाले आभार को महसूस कर सकता था । कैंप में जीवन के विविध क्षेत्रों से लोग आए । इनमें व्यवसायी

विधवाएँ गृहिणियां व सेवानिवृत्त व्यक्ति शामिल थे । इसके अतिरिक्त ऐसे अनेक व्यक्ति आए जो तलाक, परिवार में मृत्यु या निवेश संबंधी समस्याओं से उत्पन्न पीड़ा से जूझ रहे थे । तीन माह तक प्रत्येक रविवार मैं सुबह 9 से 12 बजे तक लोगों की कर व निवेश संबंधी समस्याओं पर राय देता और मेरा मन प्रसन्नता के सागर में हिलोरें लेता रहता ।

मैं केवल कर तथा निवेश नियोजन की चर्चा नहीं करता था । मैं उनसे आध्यात्मिक पक्षों व पारिवारिक संबंधों की भी चर्चा करता था और जीवन के इन पक्षों से जुड़ी समस्याएं हल करने की भी कोशिश करता था । आज भी जब कभी खाली समय में बैठकर उस कैंप की मधुर स्मृतियां दोहराता हूं, तो ऐसा लगता है कि मां स्वर्ग से अपना स्नेह व आशीर्वाद दे रही हैं । जी हां, मैं इसे महसूस कर सकता हूं ।

मैं पाठकों को यही कहना चाहूंगा कि अगर उनके जीवन में भी किसी प्रियजन की पुण्यतिथि मनाने का अवसर आए, तो रोने-बिलखने के बजाय उनसे जुड़ी अच्छी यादें दोहराएं व निस्वार्थ भाव से मानव जाति की सेवा करें । यदि आप ऐसा कर सकें तो निश्चित रूप से असीम प्रसन्नता, आनंद व शांति पाएंगे। यदि ऐसा कोई अनुभव हो तो मुझे लिखना न भूलें । मेरा पता है:

एस-228, ग्रेटर कैलाश पार्ट-2, नई दिल्ली-48
(मोबाइल: 9810001665)

28

ड्राइवर तथा मेरी पोशाक

सुबह नौ बजे का समय था । प्राय: प्रतिदिन यह समय काफी व्यस्त होता है क्योंकि मैं इस समय ऑफिस के लिए तैयार होता हूं । दो दिन पहले तकरीबन पौने नौ का समय था । मैं किसी महत्त्वपूर्ण व्यावसायिक मीटिंग के लिए तैयार हो रहा था । ज्यों ही मैंने नहाकर कमरे में कदम रखा तो पाया कि मेरे कपड़े गायब थे । समय तेजी से बीत रहा था और जैसा कि अपेक्षित था मैंने हल्ला मचा दिया । मैं सुशीला को पुकारने लगा । वह भी जानती है कि सुबह का समय कितना व्यस्त रहता है, इसलिए वह एक ही पुकार पर आ गई । उसके हाथों में मेरे दूसरे कपड़े थे ।

मैंने पूछा, नहाने जाने से पहले मैं जो कपड़े निकालकर रख गया था वे कहां गए?

उसने कहा, ''ड्राइवर गाड़ी की चाबियां लेने आया तो मैंने देखा कि तेज बरसात से उसके सारे कपड़े बुरी तरह से भीग गए थे, इसलिए मैंने उसी समय वे कपड़े उसे पहनने को दे दिए ।''

मैं चकित था, स्तब्ध था, प्रसन्न था और रोमांचित था । मेरी पत्नी द्वारा भीगे हुए ड्राइवर को मेरे कपड़े देने का विचार ही कुछ ऐसा था, जिसने मेरी आत्मा को तृप्त कर दिया । हालांकि मैंने अपने मुंह से कुछ नहीं खाया था । सारा दिन मेरा मन प्रसन्न रहा और मैं सोचता रहा कि बारिश से भीगे ड्राइवर को मेरे सूखे कपड़े पहनकर कैसा लगा होगा ।

याद रखें कि हमारी ओर से भलाई का छोटा-सा काम या मानव जाति की सेवा एक प्रसन्न व बेहतर आत्मा पाने में सहायक होता है ।

29

पाँच मिनट में पूरे जीवन की कमाई

जी हां, केवल पांच मिनट में आपको अपने जीवन की पूरी कमाई देनी पड़ सकती है। आप सोच सकते हैं कि शायद मैं पगला गया हूं। आप सोच सकते हैं कि कोई मेरी संपत्ति कैसे ले सकता है? मैं किसी को नहीं दूंगा। यह सब तो मेरा है। यह सब मेरे कब्जे में है। इसे कोई दूसरा कैसे ले सकता है?

जी हां आपके दिमाग में भी नियमित रूप से ऐसे ही कुछ सवाल आते होंगे, किंतु हकीकत यही है कि एक दिन आप स्वयं अपनी मर्जी से बिना किसी दबाव के इसे किसी कागज के टुकड़े पर लिखकर दूसरे के हवाले कर देंगे। आपके लाखों-करोड़ों रुपये जमीन-जायदाद गहने संपत्ति व पिछले पांच दशकों की कड़ी मेहनत की कमाई पांच मिनट में दूसरे के हो जाएंगे। जी हां यही वास्तविकता है। कभी-न-कभी तो आप भी कागज के एक टुकड़े पर अपना सब कुछ बांट देंगे, जिसे वसीयतनामा कहते हैं। नियमित रूप से जिंदगी की इस हकीकत के बारे में सोचें, ताकि आप इस जीवन में मानवता की सेवा करने का विचार मन में ला सकें।

30

प्रेरणास्त्रोत

एक मनुष्य होने के नाते आपको अपने जीवन का उचित मिशन व उद्देश्य पता होना चाहिए। मेरा निजी रूप से मानना है कि जीवन के किसी-न-किसी मोड़ पर आपको किसी ने प्रेरित किया होगा। अब प्रश्न यह पैदा होता है कि आप अपने समाज में रहने वाले कुछ व्यक्तियों को प्रेरित क्यों नहीं करते ताकि यह धरती रहने के लिए एक बेहतर जगह बन सके। जरा सोचें कि आपकी प्रेरणा कैसे-कैसे चमत्कार कर सकती है। ऐसा कभी न सोचें कि आपके पास दूसरों को प्रेरित करने की पर्याप्त क्षमता, ज्ञान विचार या अंतर्दृष्टि नहीं है। हमेशा यही सोचें कि आप समाज के कुछ सदस्यों को निश्चित रूप से प्रेरित कर सकते हैं। इस विचार को मन में केंद्रित करने के तुरंत बाद, ठान लें कि आपको समाज में प्रेरणा देनी ही है। यदि आप एक भी व्यक्ति के प्रेरणास्त्रोत बन पाएं तो यह बड़ी बात होगी। आप प्रेरणा देने में अद्भुत आनंद पाएंगे। यदि हम प्रेरणा देने की मानव-श्रृंखला बना सकें, तो यह दुनिया जीने के लिए एक बेहतर स्थान हो सकती है। ज्यों ही आप दूसरों को प्रेरित करने की गतिविधि में लिप्त होंगे, आपकी अपनी आत्मा का पोषण होने लगेगा, उसे भरपूर संतुष्टि मिलेगी। बस आपकी यह प्रेरणा नि:स्वार्थ भाव से दी जानी चाहिए।

यदि आप वास्तव में अपनी आत्मा को अद्भुत आनंदलोक में विचरण करने का अवसर देना चाहें, तो इस विषय में गंभीरता से सोचें। संसार के दो शीर्षस्थ धनी व्यक्तियों से प्रेरणा लें कि वे किस प्रकार समाज में दान देने की परंपरा को प्रोत्साहित कर रहे हैं। उनकी प्रेरणा ने समाज के सैकड़ों व्यक्तियों को लोकोपकार के लिए प्रेरित किया है। हाल ही में इन दो व्यक्तियों ने चीन के धनी-मानी संपन्न वर्ग को प्रेरित किया कि वे देश तथा समाज के लिए दिल खोलकर दान दें। जरा सोचें कि ये व्यक्ति कितना प्रसन्न अनुभव कर रहे होंगे कि उनकी प्रेरणा से समाज के अल्पसुविधा प्राप्त वर्गों को करोड़ों डॉलर की सहायता मिल सकी।

मैंने स्वयं अपने जीवनकाल में कम-से-कम दुनिया के करोड़ लोगों को प्रेरणा देने का मिशन बना रखा है, जिसे मैं अपने लेखन, टॉक शो व समाज से मेल-जोल द्वारा देने का प्रयास करूँगा। मैं कहां तक सफल रहूंगा, ये तो ईश्वर ही जाने, किंतु मेरा मानना है कि किसी को प्रेरणा देने के कार्य से दोगुना लाभ होता है। प्रेरित होने वाले व्यक्ति के साथ-साथ प्रेरक की आत्मा भी गहन संतुष्टि व आनंद पाती है। यह न भूलें कि इस धरती पर किसी की प्रेरणा ने ही आपको धन, मान व यश पाने में सहायता की है, अत: समाज में किसी का प्रेरणास्त्रोत बनने के लिए तैयार हो जाएं।

31

आत्मिक आनंद व शांति

यदि आप वास्तव में आत्मिक आनंद व शांति पाना चाहते हैं, तो अपने जीवन से रोग पराजय मृत्यु व अवसाद को मिटा दें । आपको अपने रोग, पराजय, मृत्यु व अवसाद से जुड़ी स्मृतियों को दिल से निकाल फेंकना होगा । यदि ऐसा अभी न किया गया, तो आप दैवीय गुणवत्ता से भरपूर शांति व आनंद नहीं पा सकेंगे । कृपया इन्हें तत्काल अपनी स्मृति से निकाल दें, ताकि आत्मा को भरपूर पोषण मिल सके ।

हो सकता है कि कोई व्यक्ति करीब एक दशक पहले किसी गंभीर रोग से पीड़ित रहा हो । यदि आपने उसकी याद को न भुलाया, तो आप हमेशा इसी भय के साए में जिएंगे कि कहीं उसके जैसा या वही रोग फिर से न हो जाए । आपको न तो पिछले रोगों की चिंता करनी है और न ही भविष्य में हो सकने वाले रोगों के बारे में सोचना है । अभी से अपनी सेहत का ध्यान रखें । यही समाधान आपको आने वाले वर्षों में भी स्वस्थ संपन्न व बुद्धिमान बनाएगा । अपने पिछले भयंकर रोग को भुलाकर मस्तिष्क को शांत करें, ताकि यह अपने आस-पास के वातावरण से तरोताजगी पा सके । यदि परिवार के किसी सदस्य या मित्र-संबंधी को रोग रहा हो, तो उसे भी बार-बार याद न करें ।

तात्पर्य यह है कि रोग से जुड़ी कोई भी बुरी स्मृति आपको सही मायने में जीवन का आनंद नहीं पाने देती । अपने मन व शरीर की सेहत का ध्यान रखें । मन को वश में रखें तो कोई रोग पास नहीं फटकेगा ।

सामाजिक, व्यावसायिक, पारिवारिक या वैवाहिक दायरे में हुई कोई भी पराजय अब बीते कल की बात है । बार-बार उस पर विचार न करें। यदि कुछ सीखना ही चाहते हैं, तो अपनी हार से कोई सबक लें, पर किसी भी परिस्थिति में उसकी याद को अपने ऊपर हावी न होने दें । उस पराजय से मिले सबक को भविष्य की बेहतरी के लिए इस्तेमाल करें ।

किसी संबंधी की मृत्यु पर यदि विचार करते रहे, तो इससे आपकी सृजनशीलता प्रभावित हो सकती है । प्रिय संबंधियों की मृत्यु के विषय में बार-बार विचार न करें । बस यह याद रखें कि यह जीने का एक तरीका है । यह एक वास्तविकता है । सबका जीवन कहीं-न-कहीं आकर यही आकार लेता है । बुद्धिमान व्यक्ति किसी मित्र या संबंधी के वियोग में आंसू नहीं बहाते, जिनकी मृत्यु दो वर्ष पहले हुई हो । जो मित्र या संबंधी अब आपके बीच नहीं रहा, उसके साथ बीते अच्छे समय को याद करें । उसके जीवन में अपनी भूमिका को याद करें । उस शानदार अतीत को याद करें, जब आप उस दिवंगत मित्र या पारिवारिक सदस्य की प्रसन्नता का कारण

बने थे। आपको 'अवसाद' शब्द को भी अपने शब्दकोश से निकालना होगा। यदि आप अपने पिछले किसी अवसाद को याद करते रहे तो हो सकता है कि कटु स्मृतियां फिर से अवसाद में धकेल दें। अवसाद जैसे आता है, वैसे ही चला भी जाता है। जी हां, यही परिस्थिति का यथार्थ है। यदि उस अवसाद की याद आए तो उसी क्षण प्रभु को धन्यवाद दे सकते हैं कि उसने आपका सारा अवसाद कैसे धो-पोंछ दिया था।

अंतत: यदि आप अपने जीवन से इन चार अक्षरों को मिटा सके, तो निश्चित रूप से आत्मा को भरपूर पोषण दे पाएंगे। मन की नकारात्मकता बीते कल की बात हो जाएगी तथा आपके मन से केवल सकारात्मक ऊर्जा प्रवाहित होगी, जो आपको प्रत्येक कार्यक्षेत्र में निरंतरता बनाए रखने की प्रेरणा देगी।

32

लकड़ी का सैंडविच

यदि मैं आपसे आपकी सबसे महत्त्वपूर्ण संपत्ति के बारे में पूछूं, तो निश्चित रूप से आप अपने बैंक बैलेंस या एफ.डी, का नाम लेंगे । यदि आपकी पत्नी से पूछूं,तो शायद वह आपके द्वारा उपहार में दिए गए हार को ही सबसे कीमती संपत्ति कहेगी । यदि संसार के किसी शीर्षस्थ उद्यमी से यह प्रश्न पूछा जाए तो वह बड़े उद्योग तथा अंशों को सबसे कीमती संपत्ति मानेगा, किंतु मेरे हिसाब से संसार के हिंदुओं के लिए 'लकड़ी का सैंडविच' सबसे बड़ी संपत्ति है । मेरे पाठक यह पढ़कर अचंभे में पड़ जाएंगे कि भला मैं लकड़ी के सैंडविच को सबसे कीमती संपत्ति क्यों कह रहा हूं । इसके पीछे मेरा क्या उद्देश्य है?

इससे पहले कि हम आगे बढ़े, मैं बता दूं कि जब हम महत्त्वपूर्ण संपत्ति की बात करते हैं, तो हमें उसका नाम लेना चाहिए, जो संकट के समय में व्यावहारिक रूप से महत्त्व रखती हो । बड़े अफसोस के साथ कहना पड़ता है कि आपके कीमती आभूषण व्यावसायिक संपत्तियां व मोटे बैंक बैलेंस भी आपके जीवन की महत्त्वपूर्ण संपत्तियां नहीं हैं । मेरा मानना है कि लकड़ी का सैंडविच ही आपकी वास्तविक संपत्ति हो सकता है । हकीकत तो यही है कि इस संसार से विदा होते समय सब कुछ यहीं रह जाएगा । ये बड़ी-बड़ी कीमती संपत्तियां अपने स्थान से जरा भी नहीं हिलेंगी, जब मैं इस दुनिया से विदा लूंगा । यही जीवन का यथार्थ है । हम चाहें न चाहें मानें न मानें; सभी कीमती आभूषण व साजो-सामान इस धरती पर ही रह जाएगा । हमें अकेले ही यहां से जाना होगा । मेरे पास केवल लकड़ी का सैंडविच होगा । जब हमारी मृत्यु होती है तो हमारी सभी संपत्तियां बैंक या घर में पड़ी रह जाती है, किंतु लकड़ी के सैंडविच के साथ हमारी यात्रा समाप्त होती है । जब हमारा अंतिम संस्कार होता है, तो हमारे नीचे व ऊपर लकड़ी रख दी जाती है और यह सही मायनों में लकड़ी का सैंडविच बन जाता है । आपकी शेष संपत्ति का आपसे कोई लेन-देन नहीं रह जाता ।

यदि यही यथार्थ है, तो जीवन में इतना संग्रह, इतनी मारा-मारी किसलिए? प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन की उस वास्तविक संपत्ति को पहचानना चाहिए, जो अंत समय तक उसके साथ जाएगी ।

यदि पाठक इस तथ्य को समझ सकें तो काफी हद तनाव से मुक्ति पा सकते हैं । धन के प्रति मोह घटा सकते हैं व जीवन के यथार्थ को आनंदपूर्वक अपना सकते हैं, अत: लकड़ी के सैंडविच की इस हकीकत को हमेशा याद रखें ।

33

एक नया अनुभव

5 जनवरी, 2004 का दिन था । मैं सुबह के समय अपने जप व प्रार्थना में व्यस्त था । उस दिन सौभाग्यवश मुझे दुर्लभ उज्जवल प्रकाश देखने का अवसर मिला जिसे देखकर मैं परम आनंदित हो गया । यह दस ट्यूब लाइटों की रोशनी से भी कई गुना उजला था । एक मिनट तक मेरी आंखें बंद रहीं व मैं बंद आंखों से भी उस प्रकाश का प्रभाव देख सकता था । आंखें बंद करते समय मैं अपनी चेतना को बाईं ओर ले गया । वह प्रकाश बाईं ओर दिखने लगा, फिर चेतना को दाईं ओर ले गया तो वह प्रकाश भी उसी दिशा में दिखने लगा । मैंने सोचा कि अब आंखें खोल लूं किंतु मैं असफल रहा उस महाप्रकाश की उपस्थिति ही ऐसी थी कि मेरी आंखें नहीं खुल पाईं और मैं उसे अनुभव करता रहा । यह मेरी यथार्थ जीवन यात्रा में ईश्वर के अनुभव का चमत्कार था । मैंने महान ग्रंथों में पढ़ा है कि जिस पर प्रभु की असीम कृपा होती है, वही इस महाप्रकाश को बंद नेत्रों से भी देख सकता है । जब भी उस घटना को याद करता हूं तो लगता है कि मैं आज भी उस प्रकाश का आनंद ले रहा हूं। आज भी उस प्रकाश की स्मृति बिल्कुल ताजा है । मैं आज भी उस घटना के आनंद को अनुभव कर सकता हूं।

भारत के अनेक महान संतों ने भी अपने जीवन के वास्तविक अनुभवों में इसका वर्णन किया है। मुझे अभी भी ऐसे ही अनुभव होते रहते हैं, किंतु मेरा विश्वास करें कि यदि आपकी आत्मा शुद्ध है, पवित्र है तो आप बंद नेत्रों से भी उस महाप्रकाश को अनुभव कर सकते हैं। मैं चाहूंगा कि मेरे पाठक भी इस आनंद को अनुभव करें। यदि दृढ़ संकल्प से ऐसा चाहेंगे तो अवश्य पाएंगे । यदि आप भी मेरी तरह उस प्रकाश से प्राप्त आनंद प्रसन्नता व शांति पाना चाहें, तो प्रतिदिन नियत समय पर ध्यान अवश्य करें। आप पर भी निश्चित रूप से प्रभु की कृपा होगी ।

34

इस्कॉन मंदिर में नौकरों के साथ आनंद

करीब छः वर्ष पहले रविवार की सुबह थी मैं व मेरी पत्नी राजस्थान क्लब के सामाजिक समारोह से लौट रहे थे । रास्ते में हमने सोचा कि इस्कॉन मंदिर में दर्शन करते जाएं। यद्यपि हम पिछले पच्चीस वर्षों से इस्कॉन के आजीवन सदस्य हैं, किंतु दुर्भाग्यवश काम के दबाव के कारण इस्कॉन मंदिर में नियमित दर्शन की वचनबद्धता पूरी नहीं कर पाते। मन में यह शुभ विचार आते ही मैंने पत्नी से कहा कि ठीक है वापसी में मंदिर होते जाएंगे । इस्कॉन मंदिर में प्रवेश करते ही हमने प्रसन्नता व परमानंद पाया । उस दिन मंदिर में खूब जगमग रोशनी थी । शायद कोई खास दिन था या रविवार के कारण विशेष सजावट की गई थी, जब मंदिर से लौटने लगे तो गाड़ी में बैठते समय मेरी पत्नी सुशीला ने कहा कि वह घर के सभी नौकरों को इस्कॉन मंदिर की जगमगाती बत्तियां दिखाना चाहती है। मुझे भी सुझाव पसंद आया और मैंने तत्काल हामी भर दी ।

हमारे घर से इस्कॉन मंदिर 10-15 मिनट की दूरी पर ही है । हम घर पहुंचे, तो सुशीला ने कहा कि मैं भी उनके साथ चलूँ । उस दिन रविवार होने के कारण ज्यादा काम नहीं था इसलिए मैंने हामी भर दी । सुशीला ने सभी नौकरों को तैयार होकर गाड़ी में बैठने को कहा । हम फिर से इस्कॉन मंदिर की तरफ चले, लेकिन इस बार नौकर व उनके बच्चे हमारे साथ थे । पहले हमने उनके लिए मिठाई ली फिर उन्हें मंदिर ले गए । वे सब बहुत प्रसन्न हुए। हम उनके चेहरों से झलकती खुशी देख सकते थे। हम भी प्रसन्न व संतुष्ट थे । नौकरों को मंदिर लाने के इस छोटे-से काम ने हमारी आत्मा को भी पोषित किया था ।

प्यारे मित्रो व पाठको! आपको भी समय-समय पर ऐसा करना चाहिए । इससे न केवल नौकर प्रसन्नचित्त रहेंगे, वरन् आप भी उन्हें खुशी देकर अपनी आत्मा को तृप्त अनुभव करेंगे।

35

ईश्वर के सहायक

दो दशक पहले मैंने इकॉनोमिक टाइम्स में डॉ डेविड स्मूट की वास्तविक घटना पड़ी थी । उन्हें आपरेशन करने के दौरान भी भय तथा पीड़ा की भावना घेरे रहती थी । एक बार एक नर्स ने उनसे कहा, ''प्रिय डॉक्टर! सचमुच यह वक्त आपके लिए काफी मुश्किल होता होगा ।'' उन्होंने डॉक्टर को सर्जरी के दौरान मातृत्व भाव से सहारा दिया । डॉ. ने सोचा कि वह नर्स वास्तव में ईश्वर की सहायक बनकर ही उनके पास आई व उनके तनाव तथा उद्वेग का भार हल्का कर दिया । फिर उन्होंने सोचा कि क्यों न वे भी जीवन में ईश्वर के सहायक बनकर कार्य करें। जी हां, कम-से-कम कभी-कभी तो कर ही सकते हैं । यदि हम थोड़ा-सा भी प्रयत्न करें, तो जीवन में कभी-न-कभी किसी व्यक्ति के लिए ईश्वर का सहायक बनने का अवसर पा ही सकते हैं । यदि आप यह लक्ष्य बना लें, तो निश्चित रूप से इसे पा लेंगे ।

वास्तविकता यह है कि इसमें से कभी किसी ने ईश्वर को नहीं देखा । मुझे लगता है कि हम कभी ईश्वर बन भी नहीं सकते, किंतु कभी-न-कभी उसके सहायक तो बन ही सकते हैं । ऐसा तभी संभव है, जब आप अपेक्षित रूप से किसी की सहायता करें किसी की परेशानी हल करें और किसी के जीवन को एक नई दिशा दें ।

कृपया याद रखें कि प्रत्येक व्यक्ति को कभी-न-कभी ईश्वर का सहायक बनने की कोशिश करनी ही चाहिए । आपका दृढ़ संकल्प इस इच्छापूर्ति में सहायक हो सकता है । यदि आपने एक बार भी यह अवसर पाया, तो निश्चित रूप से आत्मा को तृप्त कर देने वाला पोषण पा लेंगे । संकटग्रस्त व्यक्ति की सहायता करने का प्रयास करें । अपने जीवन की उन घटनाओं को याद करने की कोशिश करें, जब कोई दूसरा आपके लिए ईश्वर का रूप बनकर आया था । आपके जीवन में भी कुछ ऐसे व्यक्ति आए होंगे जिन्होंने दु:ख, कष्ट, पीड़ा व अप्रसन्नता के क्षणों में आपको सहारा दिया होगा । प्रश्न यह उठता है कि क्या ऐसा करना संभव है? जी हां यह संभव है । यह एक वास्तविकता है, जिसे आप पा सकते हैं । इससे आप स्वयं को आनंदित व प्रसन्न अनुभव करेंगे और आपकी आत्मा को भी परम संतोष होगा ।

ऐसी घटनाओं, परिस्थितियों व गतिविधियों पर ध्यान दें, जहां आप किसी की नि:स्वार्थ भाव से अनपेक्षित सहायता कर सकें ।

36

अमूल्य हैं खुशी के आंसू

नि:संदेह धन बहुत महत्त्व रखता है । यह हमें प्रसन्नता दिलाने में भी सहायक है, किंतु इससे सब कुछ नहीं खरीद सकते । उदाहरण के लिए आनंद व प्रसन्नता से परिपूर्ण खुशी के आंसू अमूल्य हैं । ये धन से नहीं खरीदे जा सकते ।

मुझे साइमन एलेक्वेडर हैले का प्रसंग याद आ रहा है, जो आशिक रूप से घरेलू नौकर का काम करता था । बाद में वह कड़े परिश्रम से एक प्रशिक्षित सहायक बना । सभी यात्रियों को गाड़ी तक ले जाना उसका काम था । एक रात वह एक दंपत्ति से मिला । वे गर्म दूध चाहते थे । साइमन के लिए रात को गर्म दूध का इंतजाम करना मुश्किल था, पर फिर भी उसने किसी तरह प्रबंध किया । यह वास्तविक घटना आज से तीन-चार दशक पहले की है । दंपत्ति ने प्रसन्न होकर साइमन को 5 डॉलर की टिप दी, जबकि उस समय 50 सेंट टिप दी जाती थी । बाद में उन्होंने उसके पते पर 500 डॉलर भी भेजे ताकि, वह आगे की पढ़ाई जारी रख सके । इस सहायता राशि से एलेक्वेडर एक बड़ा आदमी बना । वह 'द संडे ईवनिंग पोस्ट' का संपादक और एक लेखक भी बना । सहायता देने वाला व्यक्ति कर्टिस प्रकाशन कंपनी में एक वरिष्ठ अधिकारी था ।

प्रिय पाठको! यदि आप भी आत्मा की संपूर्ण तृप्ति के लिए खुशी के आंसू पाना चाहते हैं, तो कुछ ऐसे कार्य अवश्य करें, ताकि किसी दूसरे की आंखों में भी खुशी के आंसू आएं, जिन्हें हम पैसे से नहीं खरीद सकते ।

37

पाँच माइलस्टोन

यदि आप अपनी आत्मा को अद्भुत तृप्ति व संतुष्टि प्रदान करना चाहते हैं, तो आपको जीवन में पांच माइलस्टोन (मील का पत्थर) जोड़ने का उद्देश्य बनाना चाहिए । यदि आप जीवन में पांच माइलस्टोन जोड़ने के संकल्प पर दृढ़ रहे, तो निश्चित रूप से मनुष्य जीवन का उद्देश्य पूरा करने की प्रसन्नता पा लेंगे । आज से ही आरंभ कर दें, जीवन बहुत छोटा है, समय तेजी से भाग रहा है, अपने जीवन के पांच माइलस्टोन का चार्ट बना सकते हैं, यह एक वास्तविकता है । यह संभव है तथा इसे सर्वशक्तिमान की कृपा व आनंद से संभव बना सकते हैं । आज से ही इस बारे में सोचना आरंभ कर दें ।

जब मैंने भारत के राष्ट्रपति का प्रेरणादायक भाषण सुना, तो मुझे भी जीवन में पांच माइलस्टोन बनाने की प्रेरणा मिली । मेरा मतलब डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम से है । हैदराबाद के भारतीय विद्या भवन में दिए गए भाषण में उन्होंने कहा कि वे अपने कैरियर के चार माइलस्टोन देख चुके हैं । पहला था-भारत के पहले सैटेलाइट लांच वाहन SLV3 का प्रोजेक्ट डायरेक्टर, दूसरा-भारतीय मिसाइल प्रोग्राम से जुड़ना, तीसरा-न्यूक्लियर परीक्षण का हिस्सा व एटोमिक एनर्जी तथा DRDO की साझेदारी और चौथा जब उन्होंने मित्र के साथ मिलकर कार्बन विकसित किया । यह आर्थोपेडिक व्यक्तियों के लिए हल्के भार की सामग्री थी ।

डॉ. कलाम के अनुसार यह उनके जीवन का एक महत्त्वपूर्ण माइलस्टोन था, निजाम इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस के एक सर्जन डॉ. अब्दुल कलाम से मिले । उनकी प्रयोगशाला में गए तो कलाम की नई खोज को हाथ में लेकर देखा, वह काफी हल्की थी । अब वे कलाम जी को अस्पताल ले गए, जहां आर्थोपेडिक रोगी भरती थे । नन्हें लड़के-लड़कियों ने भी 3-3 किग्रा. वजनी धातु के कैलीपर पहने हुए थे । उन्होंने कलाम से विनती की कि वे उन रोगियों की पीड़ा दूर करें ।

डॉ. कलाम ने बड़ी मेहनत से अपनी टीम के साथ मिलकर कैलीपर तैयार किए और उन्हें अस्पताल ले गए। नन्हें रोगी इस नई ईजाद को देखकर चकित रह गए । अब उनके कैलीपर का भार 3 कि.ग्रा. नहीं बल्कि 300 ग्राम था । जरा कल्पना करें कि यह माइलस्टोन पाने पर डॉ. कलाम को कितनी शांति, प्रसन्नता व आनंद का अनुभव हुआ होगा । उन बच्चों के माता-पिता की आंखों में भी खुशी के आंसू थे । मेरा मानना है कि भारत का राष्ट्रपति पद डॉ. कलाम के जीवन का पांचवां माइलस्टोन रहा होगा । यदि प्रत्येक व्यक्ति इसी तरह कुछ मील के पत्थर तय करे और उन्हें पाने का प्रयत्न करे, तो हमारा राष्ट्र जीने के लिए कहीं बेहतर स्थान बनेगा तथा हमारी आत्मा को परम तृप्ति मिलेगी ।

38

नियति की चर्चा

लगभग छः वर्ष पहले मैं अपनी बिटिया के साथ हरिद्वार में गंगा नदी के किनारे बैठा था । हम जीवन में नियति पर चर्चा कर रहे थे । मेरी बेटी का कहना था कि उसका समय खराब चल रहा है, जो कि भाग्य का दोष है । मैंने अपनी बिटिया को फटकारा व समझाया कि उसके जीवन में जो भी घट रहा था, वह उसके भाग्य का दोष नहीं, बल्कि उसके कारण ही हो रहा है । केवल भाग्य को दोषी ठहरा देना जीवन के लिए एक अच्छी पहल नहीं कही जा सकती । मैंने उसे कहा कि जीवन में हम ही अच्छे या बुरे परिणाम के उत्तरदायी होते हैं । इसमें भाग्य का कोई लेना-देना नहीं होता है । एक दिन मैंने जीवन बीमा निगम की पत्रिका योगक्षेम में एक रोचक वृत्तांत पड़ा । वहां लिखा था, 'सेंट लुईस, मिसोरी में एक बड़ी कंपनी के कर्मचारी लंच लेकर लौटे तो दरवाजे पर लिखा था, जो व्यक्ति कंपनी में आपकी प्रगति में बाधक था, कल उसकी मृत्यु हो गई । हम आप सबको उसके अंतिम संस्कार में शामिल होने के लिए जिम में आने का निमंत्रण देते हैं ।'

पहले-पहल तो सभी अपने सहकर्मी के निधन का समाचार पाकर उदास हो गए, फिर उनके मन में कौतूहल जागा कि भला कौन-सा व्यक्ति उनकी प्रगति की राह में बाधक था?

कर्मचारी एक-एक कर ताबूत के पास जाते, उसमें झांकते व मौन हो जाते । वे ताबूत के पास इस तरह स्तब्ध खड़े थे मानो किसी ने आत्मा की गहराई को छू लिया हो । ताबूत में एक दर्पण था । ताबूत में झांकने वाला प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को देख सकता था ।

दर्पण के पास ही लिखा था :

- केवल एक व्यक्ति ही आपकी वृद्धि की सीमाएं तय कर सकता है; वह आप हैं ।
- केवल आप ही अपने जीवन में क्रांति ला सकते हैं ।
- केवल आप ही अपनी प्रसन्नता सफलता व यथार्थ को प्रभावित कर सकते हैं ।
- केवल आप ही एकमात्र व्यक्ति हैं जो स्वयं अपनी सहायता कर सकते हैं: आपके बॉस मित्रों माता-पिता या कंपनी में बदलाव आने से आपमें बदलाव नहीं आता।

आपका जीवन तब बदलता है : जब आप स्वयं बदलते हैं जब आप अपनी ही सीमाओं से परे जाते हैं, जब आपको अहसास होता है कि अपने जीवन के लिए केवल आप ही उत्तरदायी हैं ।

अतः अपने जीवन की किसी भी अच्छी-बुरी घटना के लिए भाग्य को नहीं, अपितु स्वयं को जिम्मेदार मानें । प्रत्येक क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन देने के बाद सब कुछ ईश्वर पर छोड़ दें । यदि आप वास्तव में अपनी आत्मा को तुष्टि व परमानंद का उपहार देना चाहते हैं, तो

समर्पित भाव से जीवन को बेहतर बनाने की दिशा में प्रयत्न आरंभ कर दें । इससे निश्चित रूप से भाग्य में भी बदलाव आएगा ।

39

धूपबत्ती की लौ

मैं रविवार को अपने घर के पूजा कक्ष में पारिवारिक प्रार्थना के पश्चात बैठा था । मेरा ध्यान उस धूप पर जा टिका, जिसे हम हर रविवार पूजा से पहले जलाते हैं । मेरा पूरा ध्यान उससे उठते धुएं पर केंद्रित था; वह धुंआ कभी दाई ओर जाता तो कभी बाईं ओर, फिर कभी सीधा हो जाता । उसी समय मेरे मन में एक विचार आया, हे इंसान! तू अपने-आपको क्या समझता है? तू अपने को बड़ा मानता है, तू खुद को सबसे ताकतवर मानता है, तुझे लगता है कि तू इस धरती पर सब कुछ कर सकता है, पर जरा इस धूप से उठते धुएं को तो देख क्या तू इसे वश में कर सकता है?

मैंने अपने दोनों हाथों से उस धुएं की ली को सीधा करने की कोशिश की, लेकिन असफल रहा । तभी मेरे मन में यह विचार आया कि हम किसी भी संभव उपाय से इतना छोटा-सा काम तक नहीं कर सकते । न केवल भारत, बल्कि विदेशों की तकनीकी प्रगति भी इस धुएं की ली को वांछित दिशा में नहीं ले जा सकती । मेरे दिमाग में आया कि उस प्रभु की इच्छा के बिना हम किसी वृक्ष का पत्ता तक नहीं हिला सकते । इस संसार में सब कुछ उसी की इच्छा से होता है । हमें अपनी क्षमता की डींगे नहीं हांकनी चाहिए । हमें स्वयं को सबसे होशियार नहीं मानना चाहिए । हमें कभी नहीं सोचना चाहिए कि हम सब कुछ कर सकते हैं । हमें केवल यही सोचना चाहिए कि हम ईश्वर द्वारा दी गई भूमिका निभा रहे हैं, संसार को चलाने की वास्तविक शक्ति तो उसी के हाथों में है ।

जब हम धूप की ली को वांछित दिशा में नहीं ले जा सकते, तो घमंड कैसा! हमें स्वयं से यह अवश्य पूछना चाहिए कि हमें इतना अहंकार क्यों है? हमें अहसास होना चाहिए कि इस दुनिया में सब कुछ उस ईश्वर के निर्देशों से ही होता है, उसके सामने हमारी बुद्धिमत्ता ज्ञान या विशेषज्ञता भी कोई मायने नहीं रखते । आप स्वयं धूपबत्ती से उठती लौ का अनुभव करें । इसी से अपने जीवन को जोड़कर देखें । जीवन भी हमेशा एक-सा नहीं रहता । कभी हम प्रसन्न होते हैं, तो कभी उलझनों से घिर जाते हैं, किंतु जीवन फिर भी चलता रहता है । हमेशा एक-सी गतिविधियां नहीं रहतीं । इसी तरह जीवन हमेशा संघर्षों से घिरा नहीं रहता । प्रतिकूल परिस्थितियों में स्वयं को याद दिलाएं कि यह सब उस प्रभु की इच्छा से ही हो रहा है तथा हमेशा ऐसा नहीं रहेगा । यदि इस तरह की सोच अपनाएंगे तो जीवन में कभी तनाव नहीं होगा । आप चिंताओं से परे जाकर स्वयं को आत्मिक आनंद व तृप्ति से सराबोर पाएंगे ।

40

स्वर्गिक भोजन

हमने स्वर्ग को देखा तक नहीं तो हम स्वर्गिक भोजन का स्वाद चखने की अपेक्षा कैसे कर सकते हैं? यह प्रश्न किसी भी व्यक्ति को उलझा सकता है । वैसे इसका उत्तर सकारात्मक है । आपमें से प्रत्येक अपने लिए विशेष रूप से स्वर्गिक भोजन का प्रबन्ध कर सकता है । स्वर्गिक भोजन का स्वाद पाने व इसे चखने का अनुभव पाने का फार्मूला बिल्कुल सादा व बच्चों का खेल है ।

यहां स्वर्ग से भोजन पाने का फार्मूला प्रस्तुत है । जब भी अपने व अपने परिवार के लिए कोई फल-मिठाई या अन्य खाद्य पदार्थ खरीदें, तो उसका थोड़ा-सा अंश किसी निर्धन व असहाय व्यक्ति को देने के बाद ही खाएं । मानें या न मानें, इस तरह गरीब व्यक्ति को दिया गया भोजन आपके अपने भोजन का भी स्वाद बदल देगा । आपको अपने भोजन में स्वर्गिक भोजन का-सा आनंद आएगा । यदि आपने यह आदत डाल ली, तो हमेशा उस स्वर्गिक भोजन का स्वाद पाते रहेंगे व ऐसा लगेगा मानो गरीब व शोषित वर्ग की सहायता के रूप में ईश्वर ने हमें स्वर्गिक भोजन का पुरस्कार दिया है ।

स्वामी विवेकानंद ने भक्तियोग पर चर्चा करते हुए कहा था, 'जब मौसम का कोई पहला फल या खाद्य पदार्थ बाजार में आता, तो एक व्यक्ति उन्हें खरीदकर पहले निर्धनों को देता फिर स्वयं खाता है ।' यह इस देश का अनुकरणीय उदाहरण है उनके अनुसार यह 'क्रिया' कहलाता है- दूसरों की भलाई जो ईश्वर के समीप जाने में सहायक हो सकती है । इस विषय में तो बाइबिल का भी एक उद्धरण मिलता है ।

नई दिल्ली, अलकनंदा (1998-99) के लॉयंस क्लब अध्यक्ष के रूप में मैंने 'स्वर्ग से प्राप्त भोजन' का नारा दिया, इसी तरह लॉयंस क्लब इंटरनेशनल डिस्टिक के प्रांतीय चेयरमैन के रूप में सोसायटी के सदस्यों के सामने यह विचार रखा । उन्होंने भरपूर प्रतिक्रिया दी व विश्वास जताया । मुझे पूरे संसार से इस अवधारणा के लिए काफी प्रशंसा मिली । संयुक्त राष्ट्र के सैक्रेटरी जनरल की ओर से उनके सहायक सैक्रेट्री जनरल (एक्सटर्नल रिलेशन) रिलेशन गिलियन मालिन सोरेनसन ने 'स्वर्गीय भोजन' के विषय में लिखा-सैक्रेट्री जनरल मानते हैं कि मेरे विचार से बांटने व देने की प्रवृत्ति को प्रोत्साहन मिल सकता है तथा संसार के सभी लोग इसे करने के लिए प्रोत्साहित हो सकते हैं । उन्होंने मेरे द्वारा 'स्वर्ग से प्राप्त भोजन' कार्यक्रम आरंभ करने की पहल को भी सराहा । मैंने लॉयंस क्लब के सभी सदस्यों से लोगों की सेवा करने की जो अपील की उसे रामकृष्ण मठ के अध्यक्ष रंगनाथानंद से भी प्रशंसा मिली । ऋषिकेश के परमार्थ निकेतन अध्यक्ष स्वामी चिदानंद सरस्वती ने इस विचार को सराहते हुए कहा कि यह एक अद्भुत विचार है तथा जरूरतमंदों की सहायता के बाद स्वयं खाने का विचार कहीं अधिक तृप्तिदायक होगा ।

'स्वर्गिक भोजन' पर अपने विचार रखते हुए भारत रत्न डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने समाज के अल्पसुविधा प्राप्त लोगों की सहायता के लिए मेरे द्वारा किए गए प्रयत्नों को सराहा। प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी से संबद्ध कार्यालय के निदेशक ने लिखा कि मैं जो 'स्वर्ग से प्राप्त भोजन' का नारा लाया हूं, वह सभी को निर्धनों के साथ अपनी संपदा बांटने के लिए प्रेरित करेगा। यह विचार शास्त्रसम्मत भी है कि हमें निर्धनों को खिलाने के बाद ही स्वयं खाना चाहिए। अंत में प्रधानमंत्री ने अपनी शुभकामनाएं देने के साथ-साथ इच्छा प्रकट की कि सभी संगठनों को साथ मिलाकर इस नारे को मूर्त रूप दिया जाए।

तब से मैंने देश के विभिन्न हिस्सों की यात्राएं की हैं तथा रोटरी क्लब मीटिंग के टॉक शो व्यावसायिक समुदायों की सभाओं व स्कूल अध्यापिकाओं की सभाओं में इस विचार को प्रस्तुत किया है। यहां तक कि टी.वी. चैनलों ने भी इस अवधारणा पर एक कहानी प्रस्तुत की है। आप भी थोड़ा समय निकालें तथा व्यक्तिगत रूप से स्वर्गिक भोजन का आनंद पाने के लिए यही तरीका अपनाएं। निःसंदेह आपके खाद्य पदार्थ में स्वर्गिक स्वाद आ जाएगा। मुझे अपने अनुभव लिखना न भूलें।

41

आध्यात्मिक निद्रा

प्रत्येक व्यक्ति के लिए निद्रा का उद्देश्य यही होता है कि जब वह चैन की नींद से जागे तो नवीन ऊर्जा व शक्ति से भरपूर हो । लोग प्राय: लंबी नींद लेने की कोशिश करते हैं, ताकि वे तरोताजा हो सकें । कई बार भरपूर नींद लेने पर भी व्यक्ति स्वयं को तरोताजा नहीं पाता ।

यदि नींद का भरपूर आनंद पाकर तरोताजा होना चाहें तो आध्यात्मिक निद्रा का सहारा लें । यह 'आध्यात्मिक निद्रा' क्या है?

यदि आप इस आध्यात्मिक नींद का आनंद पाना चाहते हैं तो कहीं भी किसी भी, दिशा में आरामदायक मुद्रा में लेट जाएं । अब धीरे से अपनी आंखें बंद करें । यह ध्यान रहे कि आंखें ज्यादा तेजी से बंद न हों । अपने इष्टदेव का नाम जपें । अब आप पहले से कहीं बेहतर तरोताजगी के लिए आध्यात्मिक निद्रा लेने को तैयार हैं । अपने मन के सभी दरवाजे बंद कर दें ताकि कोई भी विचार भीतर न घुस सके । जी हां, अच्छे-बुरे सभी तरह के विचार! यदि प्रारंभ में लगे कि आप अपनी विचार प्रक्रिया पर काबू नहीं कर पा रहे तो आंखें व मुंह बंद करें मुंह को थोड़ा कसकर बंद करने के बाद दिमाग से कहें प्रिय मस्तिष्क! थोड़ी देर के लिए मेरी विचार प्रक्रिया को रोक दो । इस समय ध्यान रहे कि अपने मुंह से आवाज निकाले बिना भीतर-ही-भीतर दिमाग को आदेश देना है । अब विचार प्रक्रिया थम जाएगी । जी हां इसके बाद आप आध्यात्मिक निद्रा लेने के लिए तैयार हैं । आप पाएंगे कि विचार प्रक्रिया थमते ही मन भी शांत हो गया । आप बंद आंखों के साथ अपने भीतर झांक सकते हैं । जल्दी ही ऐसा अनुभव होगा कि आप किसी दूसरी ही दुनिया में हैं, जहां चारों ओर शांति का साम्राज्य है वहां आप किसी दुख या तनाव का अनुभव नहीं कर सकते । यह मानसिक अवस्था ही आध्यात्मिक निद्रा कहलाती है आप तत्काल मन की शिथिलता महसूस करेंगे; एक संपूर्ण मानसिक शांति व एक अकथनीय आनंद! 'आध्यात्मिक परमानंद' के साथ-साथ आप यह सब लाभ भी पाएंगे ।

आपके मस्तिष्क में अगला प्रश्न यह उठ सकता है कि इस 'आध्यात्मिक परमानंद' की अवधि कितनी होनी चाहिए । इस परमानंद की अवधि कोई बहुत बड़ा विचारणीय बिंदु नहीं है । खास बात यह है कि इस निद्रा के दौरान अपने सभी विचारों को रोकने के बाद आपके साथ केवल आप ही होने चाहिए । 10-15 मिनट की आध्यात्मिक निद्रा भी आपके चेहरे पर एक अद्भुत आभा व चमक ला देगी । एक बार यदि इसका अभ्यास शुरू कर देंगे, तो जल्दी ही बिना किसी प्रयास के घंटों, लंबी आध्यात्मिक निद्रा ले पाएंगे ।

आध्यात्मिक निद्रा के कुछ सत्रों के बाद आप इस निद्रा के दौरान अपनी आत्मा से भी वार्तालाप कर पाएंगे । आत्मा से साक्षात वार्तालाप के परिमाणस्वरूप आप अपने जीवन की कुछ जटिल समस्याओं के समाधान भी पा सकते हैं । इस आध्यात्मिक निद्रा के लाभ इतने

अधिक हैं कि हमारे अनेक भारतीय संत समाधि की अवस्था तक इसका अभ्यास करते आए हैं ।

सांसारिक कार्यों में उलझा सामान्य व्यक्ति यदि नियमित रूप से आध्यात्मिक निद्रा का अभ्यास आरंभ करे व अपनी जीवनशैली में बदलाव लाने वाले लाभदायक प्रभावों को देखे ।

यह सारा वर्णन लेखक के निजी अनुभव पर आधारित है । प्रारंभ में अवधि की चिंता न करते हुए इसके पल-प्रतिपल का आनंद लें । आपको आध्यात्मिक निद्रा का आनंद पाने के लिए कोई प्रयास नहीं करना, यह तो स्वयं ही घटित होगा । आपको आंखें बंद करके लेटना है व विचार प्रक्रिया पर ताला लगाना है, बस उसी क्षण से आप आध्यात्मिक निद्रा का आनंद पाने लगेंगे ।

यदि आप भी आध्यात्मिक निद्रा से प्राप्त निजी अनुभव बांटना चाहेंगे, तो लेखक को बेहद प्रसन्नता होगी ।

42

आध्यात्मिक आनंद के लिए गीता सार

गीता सार :

- क्यों अनावश्यक चिंता करते हो? किससे अनावश्यक भय करते हो? कौन तुम्हें मार सकता है? आत्मा न तो कभी पैदा होती है और न ही मरती है।
- जो हुआ, अच्छा हुआ; जो होने जा रहा है, वह भी अच्छा है और जो भी होगा, वह अच्छा ही होगा । जो बीत गया उसकी चिंता मत करो । आने वाले समय की चिंता मत करो और वर्तमान तो चल ही रहा है ।
- तुमने क्या खो दिया जो रोते हो? तुम क्या लाए थे, जो खो गया? तुमने क्या उत्पन्न किया था, जो नष्ट हो गया । तुम कुछ नहीं लाए थे; जो भी लिया यहीं से लिया और जो भी दिया यहीं दिया । तुम खाली हाथ आए थे और खाली हाथ जाओगे । आज जो भी तुम्हारा है, वह कल किसी और का था और परसों किसी और का होगा । यह तुम्हारा है, यह सोचकर प्रसन्न होना ही तो सभी दुखों व कष्टों का मूल है ।
- परिवर्तन संसार का नियम है । तुम जिसे मृत्यु समझते हो, वही जीवन है । एक ही क्षण में तुम राजा से रंक हो जाते हो । अपने मन से तेरा-मेरा छोटा-बड़ा; ये सोच निकाल दो; फिर तुम पाओगे कि सब कुछ तुम्हारा है और तुम सबके हो ।
- यह शरीर तुम्हारा नहीं व तुम इस शरीर के नहीं हो । यह शरीर जल, वायु व धरती और अग्नि आकाश से बना है और उसी में विलीन होगा, किंतु आत्मा स्थिर है; वही तो तुम हो । तुम्हें स्वयं को प्रभु के आगे समर्पित कर देना चाहिए । वही तो एकमात्र कारण है । जो प्रभु का आश्रय लेता है, वह हमेशा के लिए भय, चिंता व उदासी से मुक्ति पा लेता है ।
- तुम जो भी कर रहे हो, उसे ईश्वर को समर्पित कर दो व कर्म करते रहो । इसी से तुम्हारा जीवन प्रसन्न होगा व तुम जीवन का आनंद ले पाओगे ।

43

जी हाँ, ईश्वर को पत्र लिखें

वर्तमान भौतिकवादी युग में किसी ऐसे व्यक्ति को खोज पाना बेहद कठिन है, जिसे आप अपनी आंतरिक भावनाएं प्रकट कर सकें । नि:संदेह आपकी खुशियां मनाने के लिए मित्रों की कमी नहीं दावतों में भी खूब रौनक लगती है, लेकिन कोई भी ऐसा मित्र नहीं मिलता, जो आपकी भावनाओं सोच व संवेदनाओं को समझ सके । दावतों में आने वाले मित्रों की कमी नहीं होती, किंतु कोई एक भी ऐसा नहीं मिलता, जिससे आप मन का हाल बाँट सकें, अपनी भावनाएं प्रकट कर सकें । यह केवल आपके लिए नहीं, बल्कि भारत तथा विदेशों में रहने वालों के लिए भी सच हो सकता है । इससे आपके भीतर अकेलेपन की भावना पैदा होती है व इसका उपाय यही है कि आप ईश्वर को पत्र लिखें । यह सुनकर चकित न हों । आप संसार में अपने सबसे अच्छे मित्र ईश्वर से अपने विचार, भावनाएं व इच्छाएं बांट सकते हैं । यदि आपने उन्हें नियमित रूप से पत्र लिखने की आदत विकसित कर ली, तो निश्चित रूप से किसी दूसरे मित्र से सुख-दुख कहने की आवश्यकता नहीं रहेगी ।

जब सारा दिन बिताने के बाद आपका मन अनेक चिंताओं, तनावों व उलझनों से घिरा हो, कई अनुत्तरित समस्याएं व प्रश्न सामने हों, तो डायरी लिखें ईश्वर को लिखे, इस पत्र में अपना दिल खोलकर रख दें । बेहतर नतीजे पाना चाहें तो इन पत्रों को सार्वजनिक रूप से किसी भी मित्र या रिश्तेदार को न दिखाएं, क्योंकि वे आपका उपहास उड़ा सकते हैं और इस तरह आप पत्र लिखने से मिली शांति व सांत्वना का आनंद नहीं ले पाएंगे ।

एक बार इस पत्र-लेखन का अभ्यास हो गया, तो आपकी मानसिक क्षमता में वृद्धि होगी । आपका हृदय शरीर व आत्मा प्रकाशित हो जाएंगे । आपको मन का हाल कहने के लिए एक मित्र मिल जाएगा । उससे वह सब कुछ कह सकते हैं जो तथाकथित मित्रों-संबंधियों को नहीं कह पाते । यहां तक कि स्वर्गीय डॉ श्यामा प्रसाद मुखर्जी भी इस अवधारणा में विश्वास रखते थे । 7 जनवरी, 1939 को उनकी डायरी के एक पृष्ठ ने इस कथन को वास्तविकता में बदल दिया । उन्होंने लिखा था- 'हे ईश्वर। मुझे विश्वास साहस शक्ति व मन की शांति दे । मुझे दूसरों का कल्याण करने की संकल्पशक्ति दे । मुझे अपना आशीर्वाद दे, ताकि मैं सुख-दुख में तेरा चिंतन करते हुए स्वयं को तेरे असीम स्नेह में एकाकार कर दूं । मुझे मेरे अनुचित कार्यों के लिए क्षमा प्रदान कर व अपने पथ पर अग्रसर कर ।'

हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी भी नियमित डायरी लेखन पर बल देते थे । आप भी इस आदत को अपनाएं व ईश्वर को पत्र लिखना न भूलें । जब हृदय व्याकुल हो, तो ईश्वर को पत्र लिखने से मन का भार हल्का होगा । इष्टदेव को लिखा गया पत्र निश्चित रूप से आपकी आत्मा को पोषण प्रदान करेगा ।

44

सबसे बड़ी प्रसन्नता

पूरे संसार की मानवता इस नए मिलेनियम में किसी भी साधन द्वारा व किसी भी कीमत पर प्रसन्नता पाना चाहती है । परमानंद व प्रसन्नता की प्राप्ति भी जीवन के परम उद्देश्यों में से एक है । प्रसन्नता से अगला कदम 'श्रेष्ठ प्रसन्नता' है । इसे शब्दों में प्रकट नहीं कर सकते । केवल इसे पाने वाला ही इसका स्वाद जानता है ।

सर्वाधिक श्रेष्ठ प्रसन्नता पाने के लिए अधिक धन की आवश्यकता नहीं । केवल इसे पाने की उत्कट इच्छा ही सर्वोत्तम साधन बनती है ।

पिछले चार सौ वर्षों में विविध व्यक्तियों ने विभिन्न क्षेत्रों में तथा परिस्थितियों में सर्वोत्तम प्रसन्नता पाई है, बस शर्त यही थी कि उन्होंने भौतिक लाभों को वरीयता नहीं दी । यदि आप आडंबर रहित सादा जीवन जीते हैं व अपनी इच्छाओं को वश में रखना जानते हैं, तो यह प्रसन्नता पाना कठिन नहीं होगा ।

सांसारिक जीवन में केवल धन से इसे नहीं पा सकते । सुकरात ने कहा है-"मनुष्य धन से नहीं गुणों से सम्मान पाता है । वह अपने धन से नहीं गुणों से मुक्ति पाता है । अच्छे तथा बढ़िया वस्त्र मसखरों के जिस्म पर शोभा पाते हैं । दुष्ट खाने के लिए जीते हैं, तथा भले लोग इसलिए खाते हैं कि जी सकें । प्रसन्नता की चाह रखने वाले व्यक्ति को सादा जीवन बिताने के साथ-साथ कड़ी मेहनत भी करनी चाहिए, क्योंकि खाली दिमाग आसानी से शैतान का शिकार हो जाता है ।''

थॉमस एक्वीनोस ने कहा था कि प्रसन्नता का धन से मेल असंभव है, दिव्य सार की अंतर्दृष्टि के माध्यम से ही सच्ची प्रसन्नता पा सकते हैं । अपने धन को निर्धन व असहाय व्यक्तियों के साथ बांटना भी 'सर्वोत्तम प्रसन्नता' पाने का श्रेष्ठ उपाय है । महान दार्शनिक कैल्विन ने भी माना है कि धन की प्राप्ति भी ईशकृपा से ही संभव होती है ।

प्रसन्नता के आकांक्षी व्यक्ति को अपनी धन-संपदा का भोंडा प्रदर्शन नहीं करना चाहिए। 1651 में मैम्बर्स ऑफ मैसाचुसेट् जनरल कोर्ट ने एक आदेश जारी किया था-जिस व्यक्ति की संपत्ति 200 पौंड से अधिक मूल्य की न हो, यदि वह कोई भी सोना, चांदी, चांदी की लेस, सोने-चांदी के बटन या 2 शीलिंग प्रति यार्ड से ऊपर की बोन लेस सिल्क हुड या स्कार्फ पहनता है, तो उसे ऐसे हर अपराध के लिए 10 शिलिंग का जुर्माना देना होगा । आज से 500 साल पहले यदि ऐसे कड़े नियम थे तो नि:संदेह जीवन की गुणवत्ता कहीं बेहतर रही होगी, तथा अधिकतर नागरिक सर्वश्रेष्ठ प्रसन्नता के अधिकारी होते होंगे ।

अनुभवातीत सादगी भी सर्वश्रेष्ठ प्रसन्नता पाने का एक उपाय है, ऐसे व्यक्तियों का मानना है कि मनुष्य जीवन इतना अमूल्य है कि इसे व्यक्ति के सांसारिक आनंदों में नष्ट नहीं करना

चाहिए। अनुभवातीत सादगी के अनुयायियों का सामान्य लक्ष्य यही होता है कि ऐसी जीवनशैली अपनायी जाए, जिससे उनकी भौतिक आवश्यकताएं कम-से-कम रह जाएं तथा वे आध्यात्मिक सत्य और नैतिक आदर्श आसानी से पा सकें । सांसारिक सुखों तथा लालसाओं से परे रहने के कारण ही उन्हें सर्वोच्च प्रसन्नता पाने में देर नहीं लगती । इमर्सन व थोरयू भी इसी अवधारणा में विश्वास रखते थे ।

इमर्सन सादगी की रूमानी इच्छा में विश्वास रखते थे । इस प्रकार सादा जीवनशैली प्रसन्नता व परमानन्द पाने का पासपोर्ट है । थोरयू का भी यही कहना था 'जीवन का सरलीकरण करो ।'

व्यक्ति की संपत्ति बढ़ने से इच्छाएं बढ़ती हैं, उसे और कड़ी मेहनत करनी पड़ती है चिंताएं बढ़ती हैं और मित्रों तथा परिवार से संप्रेषण के अवसर घटने लगते हैं । न्यूयॉर्क टाइम्स के 11 नवंबर, 1904 के अंक में यह लेख छपा था । सर्वोच्च प्रसन्नता चाहने वाले व्यक्ति को केवल संपन्नता व समृद्धि में वृद्धि का उद्देश्य त्याग देना चाहिए ।

रूजवेल्ट ने एक बार घोषणा की थी कि भौतिकवाद की अति राष्ट्र के लिए बहुत बड़ा खतरा है । यहां तक कि इस नए मिलेनियम में भी यह सच है । लेडीज होम जर्नल के संपादक एडवर्ड बोक लिखते हैं -जिनके पास प्रचुरता थी उनके लिए नहीं, बल्कि उनके लिए सब कुछ काफी कठिन रहा, जो यह नहीं मानते कि जीवन की असली प्रसन्नता तो उन्हीं के पास है । हमारे पास जितना अधिक होता जाता है हम उसका उतना ही कम आनंद ले पाते हैं । यदि कोई महिला सादगी से भरपूर है, तो उसे पता है कि वह दुनिया की 88 आत्मा के लिए अमृत सबसे प्रसन्न महिला है । इस तरह महिलाओं की प्रसन्नता इसी में छिपी है कि वे सादगी से रहें । डेविड ग्रेसन ने 'संतुष्टि की आदत' को प्रसन्नता का वाहक माना । जी हाँ, सही मायनों में संतुष्टि ही मनुष्य को प्रसन्नता प्रदान करती है ।

न्यूयॉर्क में 1920 के दशक के सामाजिक आलोचक शल्फ बोरोसोडी का मानना था कि जब कोई व्यक्ति अच्छे रहन-सहन के लिए अधिक वस्तुएं उत्पन्न करता है, तो वह समय तथा सामग्री दोनों ही व्यर्थ करता है क्योंकि उनसे तो दुनिया को रहने के लिए एक बेहतर स्थान बनाया जाना चाहिए था । उन्होंने रचनात्मक प्रवृत्ति का अभ्यास किया व अनुभव किया कि सादा व देहाती जीवन कहीं अधिक आध्यात्मिक संतुष्टि प्रदान करेगा ।

करीब 75 वर्ष पूर्व यू.एस.ए के एडवर्ड बॉब ने 'मनी इज किंग' व 'बिजनेस इज अवर गॉड' जैसे लेखों के माध्यम से कहा था कि दुनिया में ज्यादा-से-ज्यादा लोग इस जटिल जीवनशैली से उकता रहे हैं । यदि वे सर्वोच्च प्रसन्नता पाना चाहें तो सादा जीवनशैली अपनाकर प्रकृति के निकट जाना होगा किंतु वह स्वयं 50 वर्ष की आयु में इतना धनी था कि उसके प्रसिद्ध लेडीज होम जर्नल की वार्षिक बिक्री 20,00,000 प्रतियां थीं । फिर उसने व्यवसाय छोड़ दिया और स्वयं को परोपकार के कार्यों में लगा दिया । संभवत: जीवन का यह नया मोड़ उसके लिए सर्वोच्च प्रसन्नता लाया होगा । उसने समय से पहले सेवानिवृत्त होते हुए कहा कि संपत्ति पर कब्जे में प्रसन्नता नहीं छिपी होती । सर्वोच्च प्रसन्नता पाने का उद्देश्य ही जीवन का प्रमुख लक्ष्य होना चाहिए।

1920 में लुईस क्सफोर्ड ने कहा कि कितने व्यक्ति ऑफिसों में अपना पसीना बहाते हैं, ताकि अपनी पत्नियों को एक निजी कार बहुत से बाथरूम वाला घर व महंगे फर लेकर दे सकें । प्रसन्नता के विषय में उन्होंने कहा कि ऐसे कितने पुरुष हैं, जिनकी पत्नियाँ अपने पति के अतिरिक्त समय व थोड़े अधिक ध्यानाकर्षण से कहीं अधिक प्रसन्न व संतुष्ट हो सकती हैं । उन्होंने समाज को सुझाव दिया कि सादगी तथा प्रसन्नता पाने के लिए व्यर्थ के आडंबरों को छोड़ना होगा काम को अधिक संतुष्टिदायक बनाने का प्रयास करना और पहले से कहीं अच्छे पारिवारिक संबंध विकसित करने होंगे तथा अंततः व्यावहारिकता व आध्यात्मिकता का एक सुंदर मेल पाना होगा । सर्वोच्च प्रसन्नता पाने के भी यही लक्ष्य हैं ।

जो व्यक्ति जीवन में सर्वोच्च प्रसन्नता व परमानंद पाना चाहें, उन्हें विनम्रता, सौजन्य व सादगी को अपनाते हुए सादा जीवन; उच्च विचार के मूल मंत्र को जीवन में उतारना चाहिए ।

45

ईश्वर को शुभ प्रभात कहें

किसी भी व्यक्ति को सबसे पहले सुबह उठते ही प्रभु को 'शुभ प्रभात' कहना चाहिए । यह शुभ प्रभात आपके दिल से हो व चेहरे पर खूबसूरत-सी मुस्कान होनी चाहिए । यदि आप ईश्वर को शुभ प्रभात कहकर दिन का आरंभ करेंगे, तो आपका दिन बहुत अच्छा जाएगा, क्योंकि आपने ईश्वर से संवाद स्थापित करते हुए धन्यवाद दिया है कि उन्होंने आपको इस दुनिया में जीने के लिए एक और दिन दिया । आपके मन में यह बात भी आ सकती है कि शुभ प्रभात कहने के लिए ईश्वर हैं कहां? देखिए, हो सकता है कि आप उन्हें नहीं देख सकते, पर वे तो आपको व आपके कर्मों को देख रहे हैं । इस सच्चाई पर भरोसा रखते हुए प्यारी-सी मुस्कान के साथ भगवान को गुडमार्निंग कहें व दिन की शुरुआत करें ।

46

शांत व सहज रहें

यदि कोई व्यक्ति वेदांत में विश्वास रखता हो तो उसे हमेशा प्रसन्नचित्त रहना चाहिए । हमारे ग्रंथ हमें उदास या निराश रहने की शिक्षा नहीं देते । प्रसन्नतादायक समय में प्रसन्न रहने के साथ-साथ सांसारिक परेशानियों में उलझने पर भी प्रसन्न रहें । करीब सौ वर्ष पूर्व स्वामी विवेकानंद ने भक्ति योग पर बोलते हुए कहा था-'व्यक्ति को अपने चित्त को प्रसन्न किंतु शांत रखना चाहिए । कहीं से भी अति में न जाएं, क्योंकि इससे प्रतिक्रिया उत्पन्न होगी । आवश्यकता से अधिक मौज-मस्ती की भी उपेक्षा करनी चाहिए । प्रसन्न रहने पर भी सहज व शांत रहें तथा स्वयं को सांसारिक प्रसंगों में अधिक न उलझाएं । यही परमानंद की सच्ची अवस्था है जिसे पुस्तकों से नहीं पा सकते ।'

हमारे मन को संपत्ति तथा विपत्ति दोनों में ही शांत रहना चाहिए । केवल शांत मन ही व्यावसायिक, आध्यात्मिक, पारिवारिक या धन संबंधी मामलों में सकारात्मक रूप से सोचता है । शांत मन की तुलना झील के ठहरे पानी से कर सकते हैं । एक घंटे के आध्यात्मिक अध्ययन से भी शांत व सहज अवस्था पा सकते हैं । यह तरीका आजमाया हुआ है । अप्रसन्नचित्तता धार्मिक व्यक्ति की विशेषता नहीं होती ।

स्वामी विवेकानंद ने कहा था, 'प्रफुल्ल चित्त व मुस्कान, किसी प्रार्थना की तुलना में ईश्वर के अधिक समीप ले जाते हैं।' प्रसन्नचित्तता ईश्वर के राज्य में प्रवेश करने का पासपोर्ट है । इसे क्यों न स्वीकारें? प्रसन्नचित्त व्यक्ति कभी कुछ खोता नहीं अपितु अनपेक्षित लाभ ही पाता है ।

'प्रसन्नचित्त रहेंगे तो स्वयं ईश्वर को देख पाएंगे ।'

47

बच्चों को जेबखर्च-एक नया आध्यात्मिक विचार

आपको याद होगा कि आज से तीन-चार दशक पहले जब आप अविवाहित थे, तो माता-पिता से जेबखर्च मिलता था ताकि आप रोजमर्रा के खर्च निकाल सकें । समय बदल गया, किंतु परंपरा अभी जारी है । अब आपके परिवार में भी बढ़ती उम्र के बच्चे होंगे । आप भी उन्हें जेबखर्च देते होंगे । इस लेख में मैं प्रत्येक व्यक्ति को सुझाव देना चाहूंगा कि वह अपने बच्चे को ऐसा जेबखर्च दें, जो उन्हें आध्यात्मिकता के निकट लाए व उन्हें समाज के अल्प सुविधा प्राप्त वर्ग की पीड़ा समझने की क्षमता दे ।

प्राय : आप जो भी जेबखर्च देते हैं, वह उसे पूरे महीने में खर्च करते रहते हैं, चाहे वह छोटी ऑडियो कैसेट हो, कोई खिलौना मित्र के लिए उपहार या प्रियजन के लिए ग्रीटिंग कार्ड । साल के बारह महीनों में उन्हें बारह बार जेबखर्च मिलता है । यहां मैंने जेबखर्च से एक आध्यात्मिक विचार जोड़ा है । जब भी बच्चे को महीने का जेबखर्च दें, तो उतनी ही धनराशि अतिरिक्त दें ताकि वे उससे कोई भलाई का काम करें । इस तरह आप अपने बच्चे को मानवता का पाठ पढ़ा पाएंगे । वे समाज के अल्पसुविधा प्राप्त वर्गों को पास से जानेंगे-समझेंगे । उन्हें अपनी दान राशि को व्यय करने की पूरी स्वतंत्रता दें । वे चाहें तो इसे एक साथ खर्च कर दें या टुकड़ों में खर्च करें । इस तरह उन्हें अपने हाथ से दान देने की असीम प्रसन्नता मिलेगी । मुझे लगता है कि इस तरह वे 21 वीं सदी के बेहतर नागरिकों के रूप में सामने आएंगे ।

बच्चों को सिखाएं कि समाज के निर्धन व असहाय वर्ग को हमारा सहारा चाहिए । उन्हें सिखाएं कि किसी जरूरतमंद व्यक्ति की मदद करके कितना सुख मिलता है । इस तरह उनके मन में संसार के सभी जीवों के प्रति दया भाव उत्पन्न होगा । यदि आप पूरे एक वर्ष तक बच्चे को सामान्य जेबखर्च के साथ आध्यात्मिक जेबखर्च भी देते रहें, तो नि:संदेह इससे उनमें बड़ा परिवर्तन आएगा । माँ-बाप से जेबखर्च पाने वाले सभी आयुवर्ग के बच्चों को यह विचार दिया जा सकता है ।

48

पहली नजर का प्यार-एक नया आध्यात्मिक अनुभव

किसी दीवाने की तरह आपको भी अपना 'पहली नजर का प्यार' याद होगा । प्यार तो प्यार होता है और वह भी पहली नजर का प्यार तो ऐसा अनुभव है, जिसकी यादें अभी तक आपके दिमाग में ताजा होंगी, किंतु जो व्यक्ति पहली नजर के प्यार का स्वाद पा नहीं सकें या इस अनूठे अनुभव को दिन-प्रतिदिन, साल-दर-साल जीना चाहते हों, उनके लिए ही आने वाली पंक्तियों में आजीवन पहली नजर के प्यार का अनुभव पाने का उपाय बताया गया है ।

अब पहली नजर के प्यार का आजीवन व्यावहारिक अनुभव आरंभ करें । इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि आप धनी हैं या निर्धन, संपन्न हैं या मध्यम वर्ग से हैं । इसके लिए आपको कहना यह है कि किसी अस्पताल अनाथाश्रम या किसी वृद्धाश्रम में जाना है, जहां असाध्य रोगियों को रखा गया हो । ऐसे लोगों से मिलकर उन्हें अपना सच्चा प्यार देने की कोशिश करें और पहली नजर के प्यार का अनुभव लेने को तैयार हो जाएं । यह वह प्यार है, जिसका आनंद ही अनूठा है । जिसकी स्मृतियां हमेशा-हमेशा आपके हृदय को आंदोलित करती रहेंगी । यहां हम किसी भी वचनबद्धता के बिना परस्पर स्नेह करते हैं, जो पहली नजर के प्यार का आनंद बनेगा । यदि आप कुछ न भी कर सकें, तो किसी निर्धन या असहाय को प्यारी-सी मुस्कान तो दे ही सकते हैं । वृद्धाश्रम में रह रहे वृद्धों के साथ कुछ वक्त बिताएं या अस्पताल के रोगियों से केवल 'हैलो' कहने का ही समय निकालें । इसी से उनके चेहरे खिल जाएंगे और आप पहली नजर के प्यार का वह अनुभव पा लेंगे । आपकी छोटी-छोटी मदद किसी दूसरे के चेहरे पर मुस्कान ला सकती है जो अहसास दिला सकती है कि आपके रूप में ईश्वर के देवदूत इस धरती पर मौजूद हैं । यहां तक कि स्वामी विवेकानंद ने भी कहा था, 'निर्धन को भोजन दो, उसके चेहरे में भगवान दिखेंगे ।'

यदि आप उस चेहरे में भगवान देख पाए, तो इसका अर्थ होगा कि पहली नजर में ईश्वर से प्यार है! इससे मिलने वाली प्रफुल्लता आपकी उदासी को भी हमेशा के लिए मिटा देगी । कृपया याद रखें ऋषि पतंजलि ने कहा है कि आपकी विचार प्रक्रिया ही आपको अलग प्रकार का पुरुष या स्त्री बनाती है ।

49

प्रभावी निद्रा के लिए आत्म-परामर्श

एक बहुराष्ट्रीय कंपनी के सीनियर एक्जीक्यूटिव अश्विनी कुमार सही तरीके से पूरी नींद नहीं ले पा रहे थे । काम व ऑफिस का दबाव, पारिवारिक वचनबद्धताएं तथा क्षेत्र की सामाजिक व सांस्कृतिक संस्थाओं से जुड़ी वचनबद्धता ही इसकी प्रमुख नजर थीं । कारण चाहे जो भी हो, अश्विनी पूरी नींद नहीं ले पा रहे थे । हालांकि वे भरपूर नींद लेना चाहते थे, इसलिए एक रात उन्होंने काम व डिनर जल्दी खत्म किया व लंबी नींद लेने को तैयार हो गए । वे रात को नौ बजे बिस्तर पर पहुंच गए ।

टाइम पत्रिका के ताजा अंक पर नजर डालते ही उन्होंने तत्काल शयनकक्ष की सभी बत्तियां बुझा दीं । आंखें बंद कींव सोने की चेष्टा करने लगे । दो मिनट में ही उन्हें कंपनी के मुकदमे की सुनवाई वाली घटना याद आ गई । कुछ ही देर में वे सोचने लगे कि अगर उनके हक में फैसला न हुआ तो कितना वित्तीय घाटा हो सकता है । फिर वे दोपहर को विदेशी प्रतिनिधियों से हुई भेंट के बारे में सोचने लगे कि बातचीत तो ठीक ही हुई थी, परंतु नतीजा क्या होगा? फिर वे ऑफिस में पिछले चार महीने से चल रही अधूरी समस्याओं से जूझने लगे । इन सब बातों ने दिमाग को परेशान कर दिया । उन्होंने बत्ती जलाकर समय देखा । रात के सवा दस बजे थे । उन्होंने एक गिलास पानी पीकर फिर से सोने की कोशिश की, परंतु पांच मिनट में ही अपने किशोर पुत्र व उसके अनुशासनहीन रवैये के बारे में सोचने लगे, फिर उन्होंने ध्यान दिया कि उनकी पत्नी भी कितना रूखा बोलने लगी थी । पत्नी व पुत्र से अप्रसन्न अश्विनी जी को नींद कहाँ से आती? बत्ती जलाकर समय देखा सवा ग्यारह बजे थे ।

त्रासदी यह है कि यह कहानी केवल अश्विनी की नहीं बल्कि लाखों उद्यमियों, व्यवसायियों व नौकरियों से संबद्ध व्यक्तियों की है। 'जीने की कला' के माध्यम से ही हम एक आनंददायी निद्रा पा सकते हैं । यदि आप भी इसी समस्या से ग्रस्त हैं, तो प्रभावी निद्रा के लिए आत्म-परामर्श की अवधारणा अपनाएँ ।

बिस्तर पर लेटते ही अपने मन को डपट दें कि वह इन सभी सांसारिक बातों से विमुख हो जाए । उससे कहें कि आप इस समय कोई समस्या नहीं सुलझा सकते । इसके लिए आपने सुबह, दोपहर व शाम का वक्त तय किया । आपके लिए एक भरपूर नींद लेना जरूरी है ताकि सुबह एक नए व ताजे सकारात्मक रवैये के साथ परिवार व व्यवसाय से जुड़ी समस्याएं हल कर सकें । यह आत्म-परामर्श बार-बार देने से ही एक आनंददायक निद्रा पा सकते हैं । यौगिक नियमों पर आधारित इस अभ्यास को दुनिया में अनेक व्यक्तियों ने अपनाया है । अच्छी नींद पाने के लिए नींद की गोलियां खाने के बजाय इस सरल तकनीक को अपनाएं । इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने कितने घंटे की नींद ली । यह अधिक मायने रखता है कि आप कितनी अच्छी तरह सोए । यदि यह उपाय आपको कारगर जान पड़े, तो अपने मित्रों को भी

यह संदेश दें व अपने अनुभव मुझे लिखें । अपने मन को आत्म-परामर्श देने के बाद कोई मंत्र-जाप करें व अगले 5 से 10 मिनट के भीतर आपको नींद आ जाएगी । अगली सुबह आप शांत मन के साथ तरोताजा होकर उठेंगे ।

50

अच्छे कर्म ही ईश्वर की पूजा हैं

बच्चे, जवान, स्त्री, पुरुष आदि सभी के मस्तिष्क में बार-बार यही प्रश्न आता है कि वास्तविक ईश्वर कहां व कौन है? मुझे कहां पूजा करनी है? असली भगवान कौन है? एक सवाल यह भी उठता है कि क्या आध्यात्मिक आनंद व प्रभु का सामीप्य-सुख पाने के लिए मुझे मंदिर, गुरुद्वारा या गिरजाघर जाना चाहिए? इसी तरह यह सवाल भी उठता है कि क्या आध्यात्मिक आनंद पाने के लिए हरिद्वार, ऋषिकेश या इलाहाबाद जाना चाहिए किंतु तथ्य यह है कि आपके अपने नेक कर्म ही भगवान की असली पूजा हैं। हो सकता है कि आप मंदिर, गुरुद्वारा या गिरजाघर कभी न जाते हों। हो सकता है कि प्रभु को जानने के लिए किसी पवित्र स्थान पर वास्तविक स्थान पर भी न गए हों, किंतु यदि आप दिन-प्रतिदिन के जीवन में वास्तविक शांति व प्रसन्नता पाना चाहें तो अपने नेक काम गिनें। नेक काम ही आपको ईश्वर के समीप ले जाते हैं। ये प्रार्थना से भी अधिक निकटता प्रदान करते हैं। हो सकता है कि आपको प्रार्थना करने का समय न मिलता हो। चिंता न करें, किंतु समाज के अल्प सुविधा भोगी व्यक्तियों के लिए भले काम करना न छोड़े, यहां जाति-पांति का भेद-भाव भी त्याग दें। आपके ये नेक कर्म ही आपको भगवान की निकटता का अहसास दिलाएंगे। इनसे ही आपको वे सब लाभ प्राप्त होंगे, जो मंदिर मस्जिद, गुरुद्वारे या गिरजाघर में पूजा करके मिल सकते हैं।

51

काम से लगाव-थकान मिटाने का उपाय

विशेष रूप से जब व्यक्ति अपने जीवन के सुनहरे वर्ष में पहुंचता है, तो उसे शारीरिक गतिविधियों को बनाए रखने में थकान महसूस होती है । जब यह थकान काम को प्रभावित करती है तो वह सारा दोष बढ़ती आयु पर डाल देता है, किंतु हकीकत यही है कि केवल बढ़ती आयु ही थकान की एकमात्र वजह नहीं होती । यदि किसी व्यक्ति को अपने काम से प्यार है तो उसे कोई थकान नहीं होगी । हाल ही में एक डॉक्टर के क्लीनिक में रिसेप्शन पर बैठा मैं अपनी बारी आने का इंतजार कर रहा था । मैंने देखा कि रिसेप्शनिस्ट का चेहरा प्रसन्नता से परिपूर्ण था । शाम के सात बजे थे और रिसेप्शनिस्ट की आयु तकरीबन पैंसठ वर्ष थी । चाहे मैं क्लीनिक में सात बजे जाता या रात नौ बजे, मुझे हमेशा वही व्यक्ति वहां बैठा दिखाई देता और उसके चेहरे पर वही रौनक होती ।

एक दिन मैंने अपनी बारी की प्रतीक्षा करते-करते सोचा कि क्यों न उस व्यक्ति से उसकी जिंदादिली का राज पूछा जाए । मेरे पूछने पर उसने कहा, ''मुझे अपने काम से प्यार है, इसलिए मैं हमेशा, हर वक्त व हर दिन प्रसन्न रहता हूं ।' फिर मैंने पूछा, 'आपकी आयु तो पैंसठ वर्ष के करीब है, आप सप्ताह के छ: दिन सुबह 9 बजे से शाम सात बजे तक काम करके थकते नहीं या बोर नहीं होते? ' उन्होंने कहा, 'मैं जिंदगी में कभी बोर नहीं होता और न ही थकान महसूस करता हूं, क्योंकि अपना काम करने की खुशी ही मुझे सारा दिन ऊर्जा प्रदान करती है ।' हाँ, ये वास्तविकता है कि अगर आपको अपने काम से प्यार होगा, तो आपको थकान महसूस नहीं होगी । यदि कोई व्यक्ति अपने काम को बोझ मानकर, बेदिली से काम करेगा तो चेहरे पर मायूसी छाई रहेगी व थकान भी होगी । जो व्यक्ति चाहते हैं कि बिना थके काम करते रहें, तो उन्हें हमेशा पूरे मन से काम करना चाहिए । अपने काम से लगाव ही बिना थके काम करते रहने का फार्मूला है ।

52

भलाई के रूप

जब हम किसी आम व्यक्ति से परोपकार की बात करते हैं तो उसका साधारण सा उत्तर होता है, 'मेरा अपना निर्वाह कठिनाई से होता है । मैं परोपकार के बारे में सोच भी कैसे सकता हूं? ' आम आदमी यही मानता है कि केवल धनी व्यक्ति ही परोपकार कर सकते हैं । जीवन की वास्तविकता यह है कि यह एक सही उत्तर नहीं है । यहां तक कि आम मध्यमवर्गीय व्यक्ति भी परोपकार के कार्यों द्वारा अपने जीवन में आनंद पा सकता है ।

इस संसार में अच्छाई व भलाई के माध्यम से, धन के बिना भी परोपकार संभव है । किसी अनजाने के लिए सहायता का हाथ बढ़ाना भी परोपकार है । ये भलाई के सभी छोटे कार्य आपके द्वारा निःस्वार्थ भाव से होने चाहिए । आप परोपकार के लिए अपने आस-पास के लोगों में ज्ञान बांट सकते हैं । यदि किसी विषय में पारंगत हैं तो निर्धन व असहाय छात्र को उस विषय की शिक्षा दें । यह भी परोपकार है। अपनी व्यस्त दिनचर्या से समय निकालकर दूसरों की भलाई के लिए ये छोटे-छोटे कार्य करें । इन पर आपका कोई पैसा खर्च नहीं होगा, अपितु आत्मा को असीम आनंद व तृप्ति का अनुभव होगा । इसी तरह यदि कोई व्यक्ति मेडिकल सहायता व मार्गदर्शन पाना चाहे और आप उसे किफायती चिकित्सा सुविधा दिलवा सकते हैं, तो आगे बढ़कर सहायता करें । यदि आप एक फोन से किसी की समस्या को हल कर सकते हैं या उसके सवाल का जवाब दे सकते हैं, तो पीछे न हटे । युवाओं को उनके कैरियर निर्माण के लिए मार्गदर्शन दें ।

जो व्यक्ति निःस्वार्थ भाव से, किसी भौतिक लाभ की अपेक्षा के बिना दूसरों की सहायता करते हैं, उन्हें ईश्वर का आशीर्वाद प्राप्त होता है। आप अपने पड़ोस के किसी युवा को परोपकार के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, यहां भी धन की कोई आवश्यकता नहीं। कृपया इतना याद रखें कि पैसे से ही सभी कार्य संपन्न नहीं होते। दूसरे की सहायता करने की मंशा कहीं अधिक मायने रखती है।

53

चप्पल वितरण व आध्यात्मिक आनंद

एक दिन मैं दिल्ली के स्थानीय रोटरी क्लब में 'स्वास्थ्य व प्रसन्नता' नामक विषय पर चर्चा कर रहा था । क्लब के एक सदस्य ने अपने जीवन का एक वास्तविक अनुभव सुनाया, जिसने उन्हें दुर्लभ परमानंद व प्रसन्नता प्रदान की थी ।

एक दिन वे भले सज्जन सड़क पर खड़े थे, उन्होंने एक निर्धन व्यक्ति को जूते-चप्पल के बिना नंगे पांव आते देखा । फिर उन्होंने देखा कि वह निर्धन व्यक्ति पास बैठे मोची के पास मरम्मत के लिए आए जूते-चप्पलों को घूरने लगा । तभी इस भले मानस को एक विचार सूझा । उन्होंने बाजार से एक चप्पल का जोड़ा खरीदा व दिल्ली की भयंकर गर्मी में सड़कों पर नंगे पांव चलने वाले उस व्यक्ति को सौंप दिया । उन्होंने चप्पलें दीं तो यह देखकर हैरान रह गए कि चप्पलें पाने वाला व्यक्ति मारे खुशी के रोने लगा । उस व्यक्ति को एक जोड़ा चप्पल देकर भलेमानस ने जाना कि मानव जाति की सेवा में कितना आनंद आता है । अब वे प्रतिवर्ष नि:शुल्क जूते-चप्पल बांटते हैं । यह प्रसन्नता व आनंद प्रदान करने वाला अनुभव वास्तविक जीवन से लिया गया है ।

54

भाई की मृत्यु व आध्यात्मिक संदेश

मेरे प्रिय छोटे भाई सुरेश लखोटिया का 30 मई, 2000 को पैंतालीस वर्ष की अल्पायु में निधन हो गया। परिवार के सभी सदस्यों सहित मेरे माता-पिता मानसिक रूप से व्याकुल थे। इस अवसर पर हमें ऋषिकेश के परमार्थ निकेतन के स्वामी चिदानन्द सरस्वती जी का पत्र मिला। उस पत्र ने हमारे परिवार को उस आकस्मिक दुख को सहन करने की शक्ति दी। इस पत्र का सार प्रस्तुत किया जा रहा है, ताकि परिवार में कोई दुख का अवसर होने पर व्यक्ति मानसिक शक्ति व आनंद पा सके-

श्री सुरेश जी के निधन का समाचार पाकर दुख हुआ। किसी प्रियजन को खोना बहुत कठिन होता है, यदि वह छोटा भाई हो तो दुख और भी विकट हो जाता है।

मैं जानता हूं कि आप इस समय दुख व उदासी से घिरे होंगे। यही समय है जब ईश्वर के प्रति हमारे विश्वास को चुनौती मिल सकती है। यदि कोई दैवी योजना आनंदद्ययी हो तो उस पर विश्वास करना सरल होता है। यद्यपि वह दुखदायी हो तो उस पर सहज में ही विश्वास नहीं होता। इस समय ईश्वर के प्रति आपकी आस्था बहुत महत्त्व रखती है, यह भरोसा ही आपको दुख के पार ले जाएगा। आपको जानना चाहिए कि आपका भाई अपने घर लौटा है। प्रिय सुरेश जी हमें अपने लगते थे; हम उन्हें अपनों की तरह ही चाहते थे, किंतु वास्तव में तो वे सदा से प्रभु के ही थे; प्रभु ने उन्हें कुछ समय के लिए दिया था और अब वापस अपने घर बुला लिया।

मैं आशा करता हूं कि आप केवल शोक करने से कुछ अधिक करेंगे। मैं जानता हूं कि आपका भाई एक समर्पित व सुंदर आत्मा होगी और वह नहीं चाहेगी कि उनकी मृत्यु को निराशा से जोड़ा जाएगा, अत: अपने हृदय को दुख से परिपूरित करने के बजाय उसी प्रेरणा व प्रोत्साहन से अनुप्राणित हों, जो आपके भाई दूसरों के लिए करते थे।

55

दूसरों को प्रसन्नता दे

मानव जीवन का उद्देश्य यही है कि वह दूसरों को प्रसन्नता दे । कभी-कभी व्यक्ति सोचता है कि वह दूसरों को प्रसन्नता दे ही नहीं सकता, क्योंकि उसके पास न तो शक्ति है और न ही निर्धनों में बांटने के लिए धन है । याद रखें, दान में दिया गया धन, दूसरों को प्रसन्न करने के उपायों में से है। मनुष्य जीवन में ऐसे अनेक अवसर आते हैं, जब हमें दूसरों को प्रसन्न करने के लिए किसी भी तरह से धन की आवश्यकता नहीं होती । मनुष्य जाति के लिए प्रेम व स्नेह की भावना दर्शाएं । बदले में आप भी उनके हृदय से निकली शुभकामनाएं पाएंगे । दूसरों के सुख में सुखी तथा दुख में दुखी होना भी ऐसा ही एक तरीका है । इसके लिए आपको कोई कीमत नहीं चुकानी पड़ती ।

किसी वृद्ध को सड़क पार करा देना, उसका बोझ अपने सिर ले लेना, किसी अनजान को सही रास्ता बताना, गाड़ी में छोटे बच्चे वाली मां को नीचे की बर्थ दे देना, ऐसे ही कुछ कार्य हैं, जिनमें आपको धन की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती और सामने वाले के चेहरे पर मुस्कान खेल जाती है ।

याद रखें कि ऐसी कोई भी सहायता करते समय आपको भी प्रसन्नचित्त होना चाहिए । स्वामी विवेकानंद ने कहा है- ‘हमेशा प्रसन्नचित्त रहने व मुस्कराने से आप किसी भी प्रार्थना के मुकाबले कहीं समीप आते हैं ।’ अत: चेहरे पर मुस्कान व प्रसन्नता के साथ दूसरों को ऐसी छोटी-छोटी सहायता देना जारी रखें ।

56

एक भले कार्य की स्मृति

एक व्यक्ति मुंबई में चौपाटी पर मिल्क बार के पास खड़ा था । उसने एक बच्चे को दूध की खाली बोतलों में बची दूध की बूंदें पीते देखा । वह भला व्यक्ति लड़के के पास गया और पूछा, क्या तुम दूध की पूरी बोतल पीना चाहोगे? कुछ क्षण तक वह लड़का कोई उत्तर नहीं दे सका, क्योंकि वह ऐसे अप्रत्याशित आग्रह को सुनकर सकते में आ गया था । लड़के के हामी भरते ही उस व्यक्ति ने उसे दूध की बोतल थमा दी । लड़के ने उसे पीकर कहा-'क्या मैं एक और पी सकता हूँ? '

हां, पी लो, उस व्यक्ति ने कहा । देखते-ही-देखते वहां भूखे-नंगे बच्चों की भीड़ इकट्ठी हो गई । उस भले आदमी ने बच्चों को एक कतार में खड़ा किया व सबके हाथ में दूध की एक-एक बोतल थमा दी ।

वह भला व्यक्ति कोई और नहीं बजाज कैपिटल के श्री के.के. बजाज थे । उन्होंने स्वयं यह घटना लेखक को सुनाते हुए कहा था-

''हालांकि यह सब पच्चीस साल पहले की बात है, किंतु मुझे जीवन में इससे अधिक प्रसन्नता कभी नहीं मिली ।''

57

जीवन के अधूरे लक्ष्य

जब मनुष्य जीवन के लक्ष्यों को अधूरा पाता है तो उसे दुख, तनाव, दुर्बलता व भूख न लगना जैसी परेशानियां घेर लेती हैं । यदि कोई स्वामी विवेकानंद जी पर विश्वास रखे, तो उसे जीवन के इन अधूरे लक्ष्यों के लिए चिंता नहीं करनी होगी, क्योंकि इस महान आध्यात्मिक उपदेशक के अनुसार हममें से प्रत्येक व्यक्ति जीवन में जो भी चाहे, पा सकता है । सबसे खास बात यह है कि व्यक्ति के लक्ष्य सुनिश्चित हों और फिर वह उन्हें पाने की दिशा में पूर्ण एकाग्रता से जुट जाए । यदि लक्ष्यों की दिशा में पूरी तरह से केंद्रित होंगे, तो उन्हें पाने में देर नहीं लगेगी । लक्ष्य जितने दिव्य होंगे ईश्वर के प्रति विश्वास रूपी बल से उतनी ही शीघ्रता से परिपूर्ण होंगे ।

जीवन के भरपूर लक्ष्यों का अर्थ है, जीवन के प्रति प्रेम तथा जीवन के प्रति प्रेम का अर्थ है, ईश्वर के प्रति प्रेम । ईश्वर से जितना प्रेम करेंगे जीवन के उतने ही लक्ष्य पूरे कर पाएंगे । जीवन में व्यक्ति चाहे किसी भी प्रकार का क्यों न हो उसे अपने लिए कुछ लक्ष्य अवश्य चुनने चाहिए और फिर उनके लिए प्रयत्न करना चाहिए ।

जीवन के लक्ष्यों को तीन हिस्सों में बांटना चाहिए-आध्यात्मिक लक्ष्य, भौतिक लक्ष्य तथा व्यक्तित्व विकास लक्ष्य । इन लक्ष्यों को निर्धारित करते समय जीवन के सभी पक्षों को ध्यान में रखना चाहिए ।

एक बार लक्ष्य तय हो जाएं तो समय-समय पर इनका आकलन करें व इन्हें प्राप्त करने की दिशा में मिली सफलता असफलता व प्रगति का अध्ययन करें। अधूरे लक्ष्यों की चिंता न करें । वे वहीं रहेंगे ईश्वर की सहायता व आपके निरंतर प्रयत्नों से वे भी साकार होंगे । तो अभी से अपने लक्ष्यों को साकार करने की दिशा में जुट जाएं, अधूरे लक्ष्य भी पूरे होंगे व कोई भी अधूरा लक्ष्य बीते कल की बात हो जाएगा ।

58

जीवन के फलों का गुलदस्ता

मैं गोरखपुर से दिल्ली जा रहा था । रेल के उसी डिब्बे में एक युवक अपने माता-पिता के साथ आया । वे सब काफी प्रसन्न थे । होते भी क्यों न उनका पुत्र अगले दिन उच्च शिक्षा पाने के लिए विदेश जाने वाला था । वे भी उसी गाड़ी से दिल्ली जा रहे थे । आधी रात का समय था और मैं सोने की तैयारी में था । मैं डिब्बे में फूलों का सुंदर गुच्छा देख सकता था। मैंने उस बुके को हाथ में लिया तो ताजे फूलों की महक से मन खिल गया । उस लड़के ने बताया कि वे फूल उसके सहपाठी ने उसके लिए विशेष रूप से लिए थे । फूलों को सौ रुपये में लिया गया था । मैं मन-ही-मन फूलों की सराहना करते-करते जाने कब सो गया ।

सुबह का समय था, ट्रेन नई दिल्ली पहुंच गई। हर कोई अपना सामान उतारने में व्यस्त था और कुलियों का शोरगुल सुनाई दे रहा था। मेरे सहयात्री भी उतरने की तैयारी में थे। अचानक मेरी नजर फूलों के उस गुच्छे पर पड़ी जो रात से ही मेरे दिलोदिमाग पर छाया था और अब मुरझाने की वजह से अपने मालिक से बिछुड़ने की तैयारी में था। मेरी नजरें उसी पर टिकी थीं। अचानक उस युवक ने गाड़ी से उतरते समय, फूलों के गुच्छे को बाहर फेंक दिया । मुझे यह देखकर धक्का-सा लगा कि जो फूल कल रात से इतनी खुशबू बिखेर रहे थे, उन्हें कितनी बेरहमी से फेंक दिया गया। हमारा मनुष्य जीवन भी तो फूलों के उस गुच्छे की तरह ही है। हम जन्म से ही समाज को प्रसन्नता, आनंद देते रहते है व अपना स्नेह प्रसारित करते रहते है, किंतु जब हम लोगों को स्नेह, प्रसन्नता व सुगंध नहीं दे पाते तो हमारी स्थिति फूलों के उसी गुच्छे जैसी हो जाती है, जिसे रेलगाड़ी से बाहर फेंक दिया गया था । अत: प्रत्येक व्यक्ति को समाज व परिवार का एक सदस्य होने के नाते अपनी सहायता समर्थन योगदान व स्नेह देते रहना चाहिए, ताकि हम इस संसार में अपनी यात्रा पूरी कर सकें तथा एक सार्थक व उपयोगी जीवन जीने की संतुष्टि पा सकें।

59

ईश्वर स्मरण जीवन का वास्तविक आनंद

एक व्यक्ति नेपाल जाने की तैयारी में था । वह न केवल जाने का सामान बांध रहा था बल्कि एक ब्रीफकेस में भारतीय करेंसी भी रख रहा था । वह मौज-मस्ती या घूमने के लिए नेपाल नहीं जाना चाहता था । उसे तो वहां के जुआघर में मौज मनानी थी । दूसरा व्यक्ति भारत से बाहर विदेश में जाना चाहता है, ताकि विदेश यात्रा का आनंद उठा सके । तीसरा व्यक्ति हाउसफुल सिनेमा हॉल के बाहर खड़ा ब्लैक में अगले शो की टिकटें लेने की सोच रहा है । उसे लगता है कि टिकट मिल गई तो फिल्म का आनंद ले पाएगा । एक व्यक्ति दोस्त के साथ सारी रात ताश खेलने की तैयारी में है, ताकि अधिक-से-अधिक आनंद पा सके । ये सब व्यक्ति विभिन्न रूप से एक ही उद्देश्य के पीछे हैं-जीवन का आनंद ।

पहला व्यक्ति जो नेपाल के जुआघर में गया था, वह खाली सूटकेस के साथ लौट आया है । दूसरा व्यक्ति अपनी विदेश यात्रा से लौट आया है, तीसरा भी फिल्म का आनंद ले चुका है व सभी अपने-अपने घर जाने की तैयारी में हैं । उन सभी ने अपने- अपने तरीके से आनंद तो पाया, किंतु वह तो क्षणिक आनंद था । यदि कोई व्यक्ति स्थायी तथा यथार्थ आनंद पाना चाहे तो उसे प्रभु-स्मरण करना चाहिए । यदि आप सच्चे हृदय से प्रभु का स्मरण करेंगे तो ऐसा आनंद पाएंगे, जिसे शब्दों में प्रकट नहीं कर सकते । यह आनंद किसी भी दूसरे प्रकार से मिले आनंद की तुलना में कहीं श्रेयस्कर होगा ।

यदि घर में छोटा-सा मंदिर हो तो रोजमर्रा के कार्यों से थोड़ा समय निकाल कर प्रभु का नाम लें । जप द्वारा प्रभु का नाम बार-बार ले सकते हैं । जब आप प्रतिदिन प्रभु स्मरण करेंगे तो पाएंगे कि प्रभु कृपा से अनेक सांसारिक समस्याओं के हल स्वयं ही सामने आ रहे हैं । यदि प्रभु से बात करते समय आंखों से आंसू बहने लगें, तो उन्हें रोकें नहीं । ये आंसू तो जीवन की खुशी बन जाएंगे । शरीर को प्रभु का सच्चा आनंद पाने के बाद एक विचित्र-सा हल्कापन महसूस होगा । आप तीन-चार घंटे के थियेटर शो या दो घंटे के सांस्कृतिक कार्यक्रम पर धन व्यय करते हैं। यदि सच्चे दिल से कहूं तो ये सभी आनंद अस्थायी हैं । यदि सही मामलों में जीवन का आनंद पाना चाहें तो ईश्वर का स्मरण ही एकमात्र उपाय है । किसी अनजान व्यक्ति को दी गई नि:स्वार्थ सहायता भी इसी श्रेणी में आती है । प्रभु की ऐसी संतानों का दुख-दर्द बांटने का प्रयास करें, जिन्हें जीवन में कुछ नहीं मिला । उनकी समस्याएं सुनकर हल देने मात्र से ही आपको अपने जीवन में परमानंद का अनुभव होगा ।

60

प्रारब्ध की रोचक कथा

फ्लोरेंस नाइटिंगेल का नाम सुनते ही हमारी आंखों के आगे एक ऐसी महिला का चित्र आ जाता है, जिसने लोगों के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया । जी उनके नर्सिंग के पेशे को याद करें, किंतु फिर इन पवित्र आत्माओं को इतना कष्ट क्यों उठाना पड़ता है? कई लोगों को पता नहीं होगा कि जीवन के पचास वर्षों में उन्होंने कितने दुख व पीड़ाएं सहन कीं। प्रश्न यह उठता है कि पीड़ित मानव जाति की सेवा करने वालों को असंख्य समस्याओं व कष्टों का सामना क्यों करना पड़ता है। उत्तर यह है कि व्यक्ति के विगत जीवन के कारण ही वर्तमान में कष्ट सहने पड़ते हैं। हमारी भारतीय जीवन शैली व शास्त्रों के अनुसार इसे 'प्रारब्ध' कहते हैं। अब प्रारब्ध की रोचक कथा आरंभ होती है।

सभी युगों में हम समाज के आदरणीय व्यक्तियों द्वारा भले कार्य करने के बावजूद उनके जीवन के दुखों व कष्टों की कहानियां सुनते हैं । यदि ये महान आत्माएं आज जीवित होतीं व हम इन पवित्र तथा शुद्ध आत्माओं से इनके दुख का कारण पूछते तो देशों की विभिन्न भाषाओं में जो भी उत्तर मिलता उसका एक ही अर्थ होता 'प्रारब्ध' । जीसस का ही उदाहरण लें । उनके अनुयायी उनके कदमों पर चले । उन्हें लाखों-करोड़ों ने मान-सम्मान दिया, अपना आध्यात्मिक मसीहा मानकर पूजा । इस प्रकार वे एक महान आत्मा थे, तो फिर उन्हें सूली पर क्यों चढ़ना पड़ा! उत्तर है 'प्रारब्ध' । हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को लें । उनके एक संकेत पर लाखों युवक-युवतियां सत्याग्रह आंदोलन में कूद पड़े, तो वे अपने ही पुत्रों को कैसे प्रभावित नहीं कर सके ।? सर्वविदित है कि बापू व कस्तूरबा अपने पुत्रों को कैसे प्रभावित नहीं कर सके? सर्वविदित है कि बापू व कस्तूरबा अपने पुत्रों से प्रसन्न नहीं थे । लाखों लोगों की जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन लाने वाला वह व्यक्ति, उन्हीं मूल्यों को अपनी संतान को क्यों नहीं दे सका? यदि हम बापू से इस प्रश्न का उत्तर चाहें, तो वे भी यही कहते, 'एक व्यक्ति का प्रारब्ध' ।

इन सभी उदाहरणों को देखकर तो हम यह भी कह सकते हैं कि ईश्वर कितना कठोर है, वह शुद्ध तथा पवित्र आत्माओं को भी कष्ट देने से बाज नहीं आता, किंतु क्यों? यहाँ सर्वशक्तिमान के कठोर होने का कोई प्रश्न नहीं है, यह हमारे पिछले जीवन का प्रभाव है, जो वर्तमान के भले कामों के बावजूद सांसारिक तनावों समस्याओं व कष्टों में उलझा देता है । यह प्रारब्ध का प्रभाव है । हमारे शास्त्र में प्रारब्ध के विशद रूपों का गहन वर्णन किया गया है । इसके अध्ययन के बाद समाज को इसके रोचक रूपों की जानकारी दी जानी चाहिए, ताकि वे जान लें कि वर्तमान में किए गए भले कामों के बावजूद यदि वे दुख पीड़ा तनाव व पारिवारिक कष्टों का सामना कर रहे हैं, तो ये उनके प्रारब्ध का प्रभाव है । जब व्यक्ति 'प्रारब्ध' से जुड़े व्यावहारिक विश्वास को समझ लेता है, तो उसे अवांछित परिस्थितियों से लड़ने की अतिरिक्त

ऊर्जा प्राप्त होती है, वह जीवन के कष्टों को, उसका एक अंग मानकर चिंता करना छोड़ देता है ।

राम तो प्रभु थे, किंतु उन्हें भी वनवास लेना पड़ा क्यों? यह उनका पहले का 'प्रारब्ध' था । इसी तरह हमें इतिहास के अनेक महापुरुषों के उदाहरण मिलते हैं । 'प्रारब्ध' की इस रोचक कथा को स्वीकारना चाहिए तथा इस पर बल दिया जाना चाहिए । प्रारब्ध के रूप में हमारे पिछले जन्मों के कर्म अवश्य सामने आते हैं, अत: इसे स्वीकार लेने से हम अनावश्यक तनाव व चिंता से मुक्ति पा सकते हैं । यदि इसे स्वीकार लें तो इससे प्राप्त आंतरिक ऊर्जा प्रसन्नतापूर्वक सब कुछ सह लेने की शक्ति प्रदान करती है ।

यहां तक कि स्वामी विवेकानंद स्वामी रामतीर्थ स्वामी रामकृष्ण परमहंस स्वामी दयानंद व संत ज्ञानेश्वर ने भी जीवन में अनेक कष्ट सहे व इनमें से अधिकतर अल्पायु में ही परलोक सिधार गए । वे अपने भले कामों व मानव जाति की सेवा के बल पर ही सांसारिक तनावों व कष्टों से मुक्ति पा सके । उन्होंने प्रारब्ध की अवधारणा को न केवल समझा, बल्कि उसे स्वीकार भी किया । आप इस संसार में भलाई के कार्य करते हुए काफी हद तक अपने प्रारब्ध को बदल सकते हैं। यह इसी बात पर निर्भर करता है कि आप नि:स्वार्थ भाव से भले काम करें । यदि इसी तरह नि:स्वार्थ भाव से सांसारिक कार्य करते रहेंगे, तो प्रारब्ध के प्रभाव से बचे रहेंगे । यहां तक कि अच्छी आत्माएं भी संसार में प्रारब्ध भोगती हैं, किंतु प्रारब्ध की रोचक कथा जान लेने के बाद वे सहज तथा प्रसन्नचित्त भाव से सांसारिक गतिविधियों में लिप्त हो सकती हैं ।

61

स्वामी रामतीर्थ अमेरिका में

अनेक भारतीय संत भारत के महान धार्मिक ग्रंथों में दिए गए, आध्यात्मिक संदेश के प्रचार-प्रसार के लिए अमेरिका गए हैं । स्वामी विवेकानंद जी की शिकागो यात्रा के विषय में सभी जानते हैं । स्वामी प्रभुपाद (इस्कॉन के संस्थापक) द्वारा अमेरिकियों का आध्यात्मिक उत्थान भी सर्वविदित है, किंतु इस दिशा में भारतीय स्वामी रामतीर्थ के सद्कार्यों से अधिक परिचित नहीं हैं । इस लेख में मैंने स्वामी रामतीर्थ की अमेरिका यात्रा पर प्रकाश डालने का प्रयास किया है ।

जिन परिस्थितियों में वे अमेरिका पहुंचे, वे भी काफी रोमांचक हैं । वे अंतर्राष्ट्रीय आध्यात्मिक कांफ्रेंस में हिस्सा लेने जापान गए । वहां जाकर समाचार मिला कि वह कांफ्रेंस नहीं हो रही, तो उन्होंने निराश होने के बजाय जापान में प्रवचन देने आरंभ कर दिए । वहीं उनकी भेंट प्रो. छत्रे से हुई, जिन्होंने उन्हें अमेरिका आने का निमंत्रण दिया ।

जापान से अमेरिका की जहाज-यात्रा के दौरान उनकी भेंट डॉ. एलर्ट डीलर से हुई, एलर्ट स्वामी जी से बेहद प्रभावित हुए व उनके शिष्य बन गए । स्वामी जी दो वर्ष तक अमेरिका में रहे, सैनफ्रांसिस्को में डॉ. हीलर के साथ रहने के दौरान वे अपना भोजन पकाने की लकड़ी स्वयं काटते थे, क्योंकि उनका मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति को अपना कार्य स्वयं करना चाहिए । स्वामी रामतीर्थ को पर्वत भ्रमण व 'ओम्' का जाप विशेष प्रिय था ।

एक दिन 'शास्था' पर्वत पर चढ़ने की प्रतियोगिता आयोजित की गई । अनेक अमेरिकी युवाओं के साथ-साथ स्वामी जी ने भी प्रतियोगिता में हिस्सा लिया । पहले-पहल तो अमेरिकी युवा उस दुबले-पतले भारतीय संन्यासी को प्रतियोगिता में हिस्सा लेते देख बहुत हंसे, किंतु जब स्वामी जी ने प्रतियोगिता में पहला पुरस्कार पाया, तो वे लज्जित हो गये । यद्यपि स्वामी जी ने वह पुरस्कार लेने से इंकार कर दिया । इसी तरह एक बार तीस मील लंबी मैराथन आयोजित की गई, स्वामी जी ने वहां भी पहला पुरस्कार जीतकर अमेरिकियों को आश्चर्यचकित कर दिया ।

पहले-पहल स्वामी जी के आध्यात्मिक प्रवचनों में केवल महिलाएं आती थीं, किंतु धीरे-धीरे पुरुषों की उपस्थिति भी बढ़ने लगी । वे बड़े स्नेह तथा विनम्रता से सबकी जिज्ञासाएं शांत करते । एक दिन एक धनी महिला ने उनसे प्रभावित होकर अपनी धन-संपदा त्याग दी व संन्यासिन बन गई । स्वामी जी ने उसके द्वारा दी गई संपदा लेने से इंकार कर दिया । भारतीय योग पद्धति के विशेषज्ञ स्वामी जी को कई डॉक्टरों ने निमंत्रित किया, ताकि वे यौगिक प्रदर्शन दिखा सकें । स्वामी रामतीर्थ ने उनसे कहा कि वे समीप ही खड़े हो जाएं, फिर उन्होंने प्राणायाम की सहायता

से श्वास व हृदयगति रोक ली। उनका शरीर एक मृतक के समान हो गया। शिष्य व्याकुल हो गए किंतु कुछ ही क्षण बाद स्वामी जी कुर्सी पर बैठे, मुस्करा रहे थे। इस प्रकार उन्होंने अमेरिकियों को भारतीय योग की महानता का परिचय दिया।

एक बार एक नास्तिक डॉक्टर ने उन्हें भोजन का निमंत्रण दिया। वह स्वामी जी उसके घर पहुंचे तो दरवाजे पर लिखा वाक्य पढ़कर चौंक गए-God is no where. उन्होंने 'where' शब्द से 'w' को हटाकर 'no' से जोड़ दिया और अब वहां लिखा था 'God is now here.' भोजन के पश्चात् उनसे डॉ. ने पूछा कि उन्होंने एक नास्तिक द्वारा दिया गया निमंत्रण क्यों स्वीकारा?

स्वामी रामतीर्थ उसे दरवाजे के बाहर ले गए तथा वहां लिखी पंक्तियां पढ़ने को कहा। उन्होंने अपने ही तरीके से उस नास्तिक का हृदय परिवर्तित कर दिया। वह व्यक्ति स्वामी रामतीर्थ जी का प्रशंसक बन गया। ये स्वामी जी की अमेरिका यात्रा के संस्मरण हैं। उन्होंने केवल दो वर्षों के कम समय में, अपने संपर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति को प्रभावित किया तथा पाश्चात्य जगत को महान भारतीय सांस्कृतिक धरोहर का परिचय दिया।

62

सबसे सौभाग्यशाली व्यक्ति

इस संसार में जन्म लेने वाला प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि वह धरती का सबसे सौभाग्यशाली व्यक्ति बने । इसी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए पूरी दुनिया के स्त्री-पुरुष चूहा दौड़ में शामिल हैं । न केवल भारत में बल्कि संसार के हर उस कोने में, जहां मानवता का अस्तित्व है, वहां यह प्रश्न विचारणीय है कि सबसे सौभाग्यशाली व्यक्ति कौन है?

संसार के कई स्थानों पर अकूत धन संपदा पाने वाले व्यक्ति स्वयं को सबसे सौभाग्यशाली मानते हैं। वहीं दूसरी श्रेणी में ऐसे व्यक्ति आते हैं, जो अंतिम संपूर्णता पाने का प्रयास करते है तथा सोचते हैं कि वही किस्मत वाले हैं। इसी तरह विभिन्न व्यक्तियों के पास इसी सोच को अपनाने के विभिन्न दृष्टिकोण हो सकते हैं। व्यक्ति के मस्तिष्क में चाहे कितने ही विविध विकल्प क्यों न हों, किंतु वास्तविकता तो यही है कि प्रत्येक व्यक्ति सबसे बेहतर सौभाग्यशाली बनने का उद्देश्य रखता है ।

स्वामी विवेकानंद ने अक्टूबर, 1886 में लंदन से किसी शिष्य को पत्र लिखा था । उसमें उन्होंने इसी विषय पर चर्चा करते हुए कहा :.... .क्राइस्ट ने पहाड़ी प्रवचनों में यह क्यों नहीं कहा- ‘वही सबसे अधिक सौभाग्यशाली हैं, जो हमेशा प्रसन्नचित्त रहते हैं तथा यह आशा रखते हैं कि उन्होंने पहले ही स्वर्ग का राज्य पा लिया है ।’ मुझे पूरा विश्वास है कि उन्होंने ऐसा अवश्य कहा होगा... ।

जो व्यक्ति प्रसन्न रहते हैं, जिनकी इच्छाएं सीमित हैं तथा अहं के प्रपंचों से परे है, वही सर्वाधिक सौभाग्यवान हैं। यदि आप भी ब्रह्माण्ड का सबसे सौभाग्यशाली व्यक्ति बनना चाहें, तो प्रत्येक परिस्थिति व परिदृश्य में प्रसन्न रहना सीखें। यदि आपने अपनी इच्छाएं सीमित कर, अहं से भी मुक्ति पा ली तो आप उन सौभाग्यशालियों में से एक होंगे, समाज में जिनके उदाहरण प्रस्तुत किए जाते है।

63

ईश्वर के साथ बैंक खाता खोलें

जी हाँ आपके व आपके मित्रों के लिए उचित समय आ गया है कि आप ईश्वर के साथ खाता खोलें । आप भी चकित होंगे कि यह खाता कैसे खुलेगा? आप बहुत ही आसान चरणों में उस सर्वशक्तिमान के साथ अपना बैंक खाता खोल सकते हैं । इस बैंक खाते की सबसे बड़ी खूबी यही है कि आपको एक भी नकद पाई तक नहीं चाहिए । आपको आराम से बैठकर उस बैंक खाते की प्रविष्टियाँ कागज पर लिखनी हैं ।

इस बैंक खाते की पासबुक में चार खाने होंगे । पहले में आप ईश्वर से हुए सौदे की तारीख लेंगे । दूसरे में सभी बैंक लेन-देन की खतौनी होगी । तीसरा व चौथा खाता क्रेडिट व डेबिट के लिए होगा । क्रेडिट खाते में आप लिखेंगे कि आपने मानव जाति के कल्याण या भलाई के लिए कौन-कौन से काम किए । इसमें अपने सभी अच्छे क्रिया-कलाप व गतिविधियां भी शामिल करें । इसी तरह डेबिट में वे सभी गलत काम लिखें, जो आपने आस-पास के लोगों के साथ किए । किसी को ठगा किसी को अपशब्द कहे या किसी को रोने पर मजबूर किया? ये सब बातें डेबिट खाते में लिखें । अब आपका बैंक खाता तैयार है? कम-से-कम महीने में एक बार इस पासबुक में सभी प्रविष्टियां लिखें । फिर वर्ष में एक बार डेबिट, क्रेडिट खाते का आत्मविश्लेषण अवश्य करें । स्वयं ही देखें कि क्रेडिट या डेबिट शेष कितना रहा ।

यदि आपने किसी व्यक्ति का एक आंसू भी पोंछा हो, तो उसे क्रेडिट खाते में लिखें । क्या आप जानते हैं कि श्री श्री परमहंस योगानंद जी ने भी ईश्वर के साथ बैंक खाता खोलने की बात की है । एक स्थान पर वे कहते हैं- ईश्वर के हाथों आशीर्वाद पाएं । ईश्वर के साथ बैंक खाता खोलें, ताकि आपको अहसास हो सके कि सारी शक्ति, धन, समृद्धि व स्वास्थ्य, उसी स्रोत से प्राप्त होता है । क्या यह बैंक खाता खोलने का सही वक्त नहीं है? यदि आप यह कार्य कर चुके हैं, तो इस संदेश को अपने मित्रों, संबंधियों व व्यावसायिक सहयोगियों तक पहुंचाएं व उन्हें भी बैंक खाता खोलने के लिए प्रोत्साहित करें । इस बैंक खाते में दर्ज किए गए विवरण से आपको आत्मविश्लेषण करने का अवसर प्राप्त होगा ।

64

विचारों के मौन की कला

चाहे आप स्त्री हों या पुरुष, व्यवसायी हों या उद्यमी, युवा हों अथवा वृद्ध एक बात तो निश्चित है कि आपके नन्हे-से दिमाग पर असंख्य विचारों का बोझ होता है, उसमें आपके व्यवसाय परिवार व मित्रों की ओर से आने वाले विचारों का तांता बंधा रहता है । यह प्रक्रिया सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक चलती रहती है । क्या आपने कभी सोचा है कि इस मस्तिष्क को भी थोड़ा आराम मिलना चाहिए? जीवन की जटिलता बढ़ रही है व पश्चिमी सभ्यता हमारे रहन-सहन की दुनियावी सभ्यता को प्रभावित कर रही है । इस समय विविध दिशाओं से आने वाले विचारों का मौन बहुत मायने रखता है । विचार प्रक्रिया को शांत रखना इतना आसान नहीं होता क्योंकि यह निरंतर चलती रहती है । यदि आप 'विचारों के मौन की कला' का अभ्यास करें, तो निश्चित रूप से मानसिक व शारीरिक शांति के लिए एक नया आध्यात्मिक अनुभव पा सकते हैं । निरंतर अभ्यास से यह कला सीखी जा सकती है व इसका अभ्यास कहीं भी कर सकते हैं । भारतीय मनीषियों द्वारा सुझाई गई यह कला वस्तुतः मानसिक प्रशांति का बेहतर टॉनिक साबित होगी ।

'अब विचारों के मौन की कला' का अभ्यास करने को तैयार हो जाएं । सीधा तनकर बैठें । बेहतर परिणामों के लिए पलंग या कालीन पर लेट भी सकते हैं । शरीर से सारा तनाव निकाल दें । शरीर के एक-एक अंग को हल्का व भार रहित कर दें । तीन बार 'ओम' का जाप करें । इस दौरान नेत्र बंद हों तथा जाप करते समय थोड़ा समय लें । जितना अधिक समय लेंगे उतनी ही बेहतर शिथिलता पाएंगे । मंत्र जाप करते समय ध्यान दें कि आपकी श्वास धीमी होनी चाहिए । आप मुख से बोलकर या मन-ही-मन ओम् का जाप कर सकते हैं । बंद आंखों से ही आधे मिनट तक प्रभु की वंदना करें । प्रार्थना करें कि वे आपके सहित सभी संबंधियों व पूरी मानव जाति का भला करें । यह विचार आपके शरीर का सारा तनाव दूर कर देगा । अब बंद नेत्रों से ही कल्पना करें कि आपका पूरा शरीर भारी, बहुत भारी होता जा रहा है । अब सजग रूप से अनुभव करें कि शरीर हल्का, बहुत हल्का, पंख-सा हल्का हो गया है । अब कोई अच्छा संकल्प लेने का समय है। जो भी संकल्प लेना चाहें, उस पर ध्यान लगाएँ व हिले-डुले बिना उसे तीन बार मन-ही-मन दोहराएं ।

शास्त्र कहते हैं कि इस अभ्यास के दौरान लिया गया संकल्प अवश्य सत्य होता है । जी हां, यह एक वास्तविकता है । अब अपनी सजगता को घुमाने का समय है । मन की इस सजगता को शरीर के विभिन्न अंगों तक ले जाएं । किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि के बिना मन-ही-मन अपने शरीर के प्रत्येक भाग का नाम लें । अब इस दौरान अपनी पूरी सजगता को बड़ी तत्परता व तीव्रता से एक से दूसरे अंग पर केंद्रित करते जाना है । इस परिवर्तन में सजगता बनी रहनी चाहिए । अपने दाएं अंगूठे के बारे में सोचें, फिर दाएं हाथ की उंगलियों के

बारे में सोचें, इस तरह अपनी सजगता को शरीर के पिछले व फिर बाएं हिस्से में ले जाएं। इसके साथ ही शरीर के घुटने, टखने, टांगों आदि अंगों पर भी ध्यान केंद्रित करना न भूलें। फिर धीरे-धीरे चेहरे पर केंद्रित होते हुए अपनी पूरी चेतना भौं के बीचोबीच ले आएं, फिर से शरीर का कोई भी अंग हिलाए बिना उसी प्रक्रिया को फिर से दोहराएं। भौंहों के मध्यबिंदु पर एकाग्र होना न भूलें। इससे न केवल मानसिक शांति मिलेगी, बल्कि विचारों को मौन रखने की प्रक्रिया भी संभव हो जाएगी।

शरीर के प्रत्येक अंग पर चेतना व सजगता लाने से उनका तनाव दूर हो गया। अब आपके विचार भी शांत हैं। आपके मन में कोई विचार नहीं है। अब सोचें कि आप किसी घने वन में भटक रहे हैं व प्रभु को सहायता के लिए पुकारते हैं, तभी आप वहां किसी परिचित को देखकर मुस्कराते हैं, हंसते हैं और फिर आप पर नींद हावी होने लगती है। इस समय धीरे-धीरे अपनी आंखें खोलें। अब शरीर को भी हिला सकते हैं। यदि लेटकर यह अभ्यास कर रहे थे, तो अब धीरे-धीरे उठने का समय है, अब आप विचार रहित मन व हल्के शरीर को अनुभव करें। विचारों के मौन की कला से ही यह अवस्था पा सकते हैं।

यदि आप इस कला का अभ्यास करना चाहें, तो ऊपर दिए गए निर्देशों को टेपरिकॉर्डर के माध्यम से सुनें। यदि परिवार का कोई व्यक्ति या मित्र इन्हें आपके लिए दोहरा सके, तो कहीं अधिक लाभ प्राप्त होगा। याद रखें कि विचारों को शांत रखने की कला का अभ्यास किसी भी क्षेत्र में बेहतर एकाग्रता पाने में भी सहायक होता है। यह कला न केवल आपको शारीरिक रूप से सजग व चुस्त रखेगी बल्कि मानसिक आनंद, शांति व आध्यात्मिक प्रसन्नता का भी माध्यम बनेगी।

65

तनाव को कहें 'न'

चाहे आप किसी व्यवसाय में हों या सेवा में, गृहिणी हों या स्कूल-कॉलेज जाने वाले छात्र, ऐसे असंख्य अवसर आएंगे, जब आपको लगेगा कि आप सिर्फ तनाव और तनाव से ही घिरे हैं । अब यह समय आ गया है कि अपने मन व शरीर से तनाव को दूर कर देना है । तनाव को दूर भगाने के लिए आपको वरी एक्शन प्लान (worry action plan) पर केंद्रित होना होगा, ताकि तनाव को अलविदा कह सकें ।

एक दिन मैं एक युवा एक्सपोर्टर से मिला, जो व्यवसाय से जुड़े अनेक तनावों से घिरा था । उसे 48 घंटों के लिए एस्कॉर्ट्स अस्पताल में भर्ती किया गया था । इसी तरह इंटरनेशनल सर्विस क्लब संगान के अध्यक्ष इतने तनाव में आ गए कि पूरे परिवार, मित्रों व सदस्यों द्वारा तसल्ली देने के बाद ही वे तनाव पर काबू पा सके । क्या आप जानते हैं कि तनाव आपकी सेहत पर बुरा असर डाल सकता है । तनाव के कारण शरीर को कई रोग घेर सकते हैं। किसी व्यक्ति को स्मार्ट व बुद्धिमान तभी कह सकते हैं, जब वह पूरी ताकत से हर समस्या का सामना करे और तनाव को स्वयं पर हावी न होने दे ।

कई बार लोगों को लगता है कि तनावग्रस्त गतिविधि से दूर रहकर ही तनाव से बच सकते हैं । यह तनाव की समस्या से जूझने का सही तरीका नहीं है । सही तरीका यह है कि तनाव से अपनी रक्षा करते हुए तनावकारी परिस्थितियों का सामना किया जाए । यह याद रखें कि ईश्वर हमेशा समस्याएं हल करने में आपकी मदद करते हैं । ईश्वर पर पूरा विश्वास न हो पाने के कारण ही हम तनावों को साथ लेकर डोलते रहते हैं । बाद में पता चलता है कि उस तनाव का कोई अर्थ ही नहीं था, किंतु तब तक उस तनाव व चिंता से इतना नुकसान हो चुका होता है, जिसे रोका नहीं जा सकता । आप हमेशा तनावग्रस्त परिस्थितियों के बीच अपनी सेहत को हानि पहुंचाते रहते हैं । हमें चुपचाप यह सब नहीं देखना चाहिए । सांसारिक गतिविधियों में लिप्त न हों । प्रभु की असीम कृपा व स्नेह के साथ अपने कर्तव्य निभाएं । भरोसा रखें कि यह तनाव हमेशा नहीं रहेगा । हमेशा तनावग्रस्त रहने का कोई आधार नहीं है । स्वयं को तनाव से दूर रखने वाली गतिविधियों में व्यस्त रहना सीखें । यदि आपने तनाव को कचरे के डिब्बे में फेंकने का निश्चय कर लिया, तो सबसे पहले आप आने वाले सालों में अच्छी सेहत का उपहार पाएंगे तथा परिवार व इष्ट मित्र भी एक तनावरहित प्रसन्नचित्त व्यक्ति का साथ पा सकेंगे ।

66

जीवन संगीत

पिछले वर्ष नववर्ष की पूर्व संध्या पर करीब चालीस मित्र मिलकर पार्टी का मजा ले रहे थे, तभी एक मित्र के मन में विचार आया कि क्यों न वहां उपस्थित सभी लोगों से उनके जीवन का सबसे श्रेष्ठ गीत जाना जाए ।

सभी को एक-एक छोटी चिट दी गई । पांच मिनट में ही सबकी चिट तैयार थी । हर पर्ची में व्यक्ति की पसंद का गाना व उसका नाम लिखा था । कुछ पर्चियों पर नजर डालकर पता लगा कि पिछले तीन दशकों में किसके गाने सर्वाधिक लोकप्रिय रहे । स्वाभाविक रूप से कुछ गानों के तो लाखों कैसेट बिके थे । एक पर्ची पर नए-से गाने की पंक्तियां व पर्ची लिखने वाले का नाम था । गीतकार का कोई पता न था । बहुत सारी पर्चियों के गानों पर मौज-मस्ती, चर्चा व हंसी-ठहाकों के बाद यह पर्ची सामने आई । वहां उपस्थित सभी लोग चकित थे । उन्होंने तो वह गीत कभी सुना ही नहीं था । तत्काल वह गीत लिखने वाले व्यक्ति को मंच पर बुलाया गया ताकि वह बता सके कि गीत किसका है व उसे इतना प्रिय क्यों है ।

वह व्यक्ति मंच पर पहुंचा तथा शांत स्वर में कहा कि वह गीत उसकी पचासवीं सालगिरह पर, पिछले सप्ताह उसकी मां ने लिखा व तैयार किया था । उस गीत में मेरे जीवन के विभिन्न पहलुओं के साथ जीवन-वृत्त भी शामिल था । उसमें मेरे जीवन की प्रत्येक महत्त्वपूर्ण घटना ली गई थी । उस गाने के बोलों ने, वहां बैठे सभी लोगों के दिल को छू लिया । कारण यही था कि वह 'जीवन संगीत' एक स्नेही मां के हार्दिक उद्‌गार थे ।

अब सबसे बढ़िया गाना चुनने की बारी थी । इस निर्णय में कोई वोटिंग नहीं थी । अंत में जिस गीत को चुना गया; न तो उसके लाखों कैसेट बिके थे और न ही वह एक टी.वी. का हॉट नंबर था, वह तो उस मां का लिखा गीत था, जो उसने पुत्र के जन्मदिवस पर गाया था ।

आज मुझे यह जानकर बेहद अफसोस होता है कि युवा पीढ़ी अपने माता-पिता की कद्र नहीं करती । यदि वे युवा भी मां के लिखे इस गीत को पढ़ते तो संभवत: जान पाते कि माता-पिता के दिल में हमेशा उनके लिए प्यार छलकता है और होंठों पर आशीर्वाद के शब्द रहते हैं । वह जीवन संगीत दुनिया की हर मां अपनी संतान के लिए गाती है, भले ही उसके शब्द अलग होते हों । माता-पिता की दुआएं ही बच्चों के जीवन में खुशियां लाती हैं ।

67

क्रोध पर नियंत्रण

यदि आप क्रोध के दुर्भाग्यपूर्ण आवेश पर नियंत्रण पाने योग्य हैं, तो आप पाएंगे कि आपका पारिवारिक, सामाजिक, व्यावसायिक व सबसे ऊपर आध्यात्मिक जीवन भी सही मायनों में आनंददायी हो जाएगा । केवल इस क्रोध को स्थायी रूप से फेंकते ही आप दिन के प्रत्येक घंटे व प्रत्येक घंटे के हर मिनट में आनंद, प्रसन्नता व प्रफुल्लता अनुभव कर पाएंगे । आपके भीतर के उत्साह को क्रोध के आवेश ने क्षीण कर दिया है । अब अपने क्रोध को परे हटाकर उस उमंग व जीवंतता को लौटा लाने का सही समय आ गया है । इसके अतिरिक्त अपनी निजी डायरी भी प्रतिदिन लिखें । महात्मा गांधी ने सैकड़ों बार नियमित रूप से डायरी लिखने की उपयोगिता पर बल दिया है । इस डायरी में प्रतिदिन लिखें कि आपको कितनी बार गुस्सा आया, फिर उसे पढ़ें, तब आप छोटी-छोटी बातों पर क्रोधित होने के लिए स्वयं ही शर्मिन्दा होंगे । इस तरह गुस्सा होने की आदत छूट जाएगी ।

याद रखें कि इस दुनिया में सब कुछ पाना संभव है, बशर्ते आपके भीतर उसे पाने की तीव्र इच्छा हो । यदि आप क्रोध रूपी शत्रु पर काबू पाना चाहते हैं, तो अभी से उचित कदम उठाएं । जरा सोचें कि यह क्रोध आपके धन व मान-सम्मान को कितनी हानि पहुंचाता है । आप यह भी पाएंगे कि जिस दिन से इस पर काबू पाने की योजना आरंभ करेंगे, जीवन में खुशहाली छा जाएगी ।

क्रोधी व्यक्ति कभी कोई बड़ा कार्य नहीं कर पाता, सहज व शांत न रहने वाले को जीवन से कुछ अधिक भी नहीं मिलता । क्रोध, घृणा या किसी भी आवेग से ग्रस्त व्यक्ति कार्य नहीं कर सकता; वह हमेशा शांति स्थापना के प्रयास ही करता रह जाता है । वह व्यावहारिक रूप से कुछ नहीं कर पाता । 10 नवंबर, 1896 को लंदन में वेदांत पर भाषण देते हुए स्वामी विवेकानंद ने कहा था, 'सहज, शांत, सबको क्षमा देने वाला तथा संतुलित मस्तिष्क ही महान कार्य कर पाता है ।' उनका यह कथन आज की पीढ़ी पर भी अक्षरश: लागू होता है । सभी धीर-गंभीर व्यक्तियों को इस विषय में विचार करना चाहिए कि हम सहज व शांत क्यों नहीं रह सकते, हमें किसी क्रोध के अवसर पर क्रोध क्यों करना चाहिए जबकि उस अवसर पर क्रोध न करके हम जीवन की यथार्थ उपलब्धि पा सकते हैं । क्रोधी रवैये पर नियंत्रण पा लेने वाले व्यक्ति के लिए यह संसार जीने के लिए, पहले से कहीं बेहतर हो जाता है ।

मन की सहजता व प्रफुल्लता ही सारे दिन को प्रसन्नता से भरपूर बनाए रखती है । इसके विपरीत क्रोधी व्यक्ति हमेशा अपने ही तनाव के बोझ से दबा रहता है । क्रोध पर काबू पाना चाहें, तो किसी शांत-एकांत स्थान पर बैठकर प्रभु से प्रार्थना करें कि वे आपको यह कार्य पूरा करने की शक्ति दें । जी हां, दृढ़ संकल्पशक्ति से राह में आने वाली प्रत्येक बाधा मिट जाती है ।

दिन-प्रतिदिन के जीवन में क्रोध रहित गतिविधियां पहले से कहीं अधिक प्रसन्नता, ताजगी, नवीनता व स्वास्थ्य का वरदान लाएगी । परिवार तथा व्यवसाय से जुड़े क्षेत्रों से क्रोध को हटाने का अर्थ होगा, जीवन का वास्तविक परमानंद । आपकी सेहत से जुड़ी छोटी-मोटी दिक्कतें तो यूं ही हवा हो जाएंगी । बस पहला कदम उठा ही लें, प्रतिदिन सोचें कि आज मैं मन पर नियंत्रण रखूंगा व किसी भी परिस्थिति में क्रोध को हावी नहीं होने दूंगा ।

68

मौन का जादू

जब आप संपूर्ण रूप से मौन होते हैं, तभी आपका भटकता मन सहज व शांत हो पाता है । जब आपका मन शांत होता है, तो इसके द्वार खुलने लगते हैं । मन की सहजता व शांति के लिए सुबह कम-से-कम एक घंटे तक मौन रखे व माह में एक बार पूरे चौबीस घंटे का मौन रखें ।

यदि आपने मौन की कला का अभ्यास करना आरंभ किया, तो आपका मन रचनात्मक विचारों से भरपूर हो जाएगा । इससे न केवल प्रसन्नता व परमानंद प्राप्त होगा बल्कि मस्तिष्क भी शांत व तीव्र होगा ।

पूरी तरह से शांत मस्तिष्क में ही सृजनात्मकता का जन्म होता है । याद रखें कि सारे अनावश्यक भार से मुक्त होते ही मस्तिष्क पहले से कही अधिक तरोताजा हो जाता है, जिससे आपको व्यावसायिक तथा सामाजिक गतिविधियों में कही बेहतर नतीजे मिलते हैं ।

हजारों वर्षों से हमारे साधु-महात्मा मौन की महिमा का गुणगान करते आए है । वर्तमान युग में मौन और भी अधिक महत्त्व रखता है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति जीवन के विविध क्षेत्रों में अतिरिक्त तनाव, दबाव व उद्वेग का सामना कर रहा है । नियमित अंतराल पर मौन धारण भी हमारी रोजमर्रा की दिनचर्या का हिस्सा होना चाहिए, ताकि हम संतुलित जीवन व्यतीत कर सकें ।

बेहतर होगा कि मौन के दौरान अपने इष्ट का नाम स्मरण करें ताकि मन यहां-वहां न भटके और सांसारिक गतिविधियों में न उलझे ।

जो व्यक्ति समाज तथा व्यवसाय को रचनात्मक विचार देने की इच्छा रखते हों, उन्हें तो निश्चित रूप से मौन का अभ्यास करना चाहिए तभी वे मौलिक विचार उत्पन्न कर पाएंगे । जब मन व्यर्थ के विचारों से परे होता है, तभी सृजनशील बनता है ।

यदि आप चाहते हैं कि आपका व्यक्तित्व संवरे तथा मस्तिष्क से नए विचार उत्पन्न हो, तो दिन में नियत समय पर मौन धारण करने का उचित समय यही है । अगले छः माह में आप स्वयं एक नवीन परिवर्तन अनुभव कर पाएंगे । याद रखें कि समय-समय पर आपके आपके परिवार, आपके संबंधों तथा व्यवसाय का आत्मविश्लेषण; एक संपूर्ण जीवन पाने में सहायक होता है ।

69

रोग का कारण

जी हाँ, आप रोगी हैं । प्रश्न यह नहीं कि आप रोगी हैं या नहीं, प्रश्न यह है कि आप क्यों बीमार हैं? मैंने सारी दुनिया के लाखों लोगों की वास्तविक जीवन परिस्थितियों के अनुभव व विश्लेषण से निष्कर्ष निकाला है कि अधिकतर लोग रोगी हैं, क्योंकि वे हंसते नहीं हैं । रोगियों का एक और समूह भी है जो मुस्कराता तक नहीं है । संसार में एक ऐसा समूह भी है जिसके पास धन-मान यश व सत्ता सब कुछ है बस संतुष्टि नहीं है । सबसे पहले तो रोग से बचाव के लिए हँसना-मुस्कराना सीखें । हंसना-मुस्कराना आपके रोजमर्रा के जीवन का अंग होना चाहिए ।

कुछ समय पहले मैंने किसी समाचार-पत्र में पढ़ा था कि मुस्कान आपके जीवन में सात वर्ष बढ़ा सकती है । एक अध्ययन से पता चला है कि चाहे मुस्कान के कोई पैसे नहीं लगते, किंतु यह दीर्घायु का माध्यम बन सकती है । मुस्कान से खिला चेहरा व आँखें दीर्घकालीन स्वास्थ्य की सूचक हैं । शोधकर्ताओं का कहना है कि मुस्कान में लंबी आयु का राज छिपा है । एक खिलता-मुस्कराता चेहरा सकारात्मक रवैया दर्शाता है, जो आपके दीर्घकालीन स्वास्थ्य के लिए बेहतर साबित होता है । मिशीगन की वायले स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने भी 1952 के बेसबॉल रजिस्टर में अंकित, मेजर लीग बेसबॉल खिलाड़ियों के आंकड़ों (जन्म, मृत्यु, वजन व वैवाहिक स्तर आदि) के आधार पर यही निष्कर्ष निकाला है ।

आपके जीवन में अवसाद तथा विभिन्न रोगों से जुड़ा एक और महत्त्वपूर्ण बिंदु है, वह है संतुष्ट रहने की कला । संतुष्ट रहने का प्रयास करें । संतुष्टि को रोगमुक्ति की दवा बना लें । संतुष्टि आपको प्रसन्नता, शांति व सहजता प्रदान करती है तथा शरीर को रोगमुक्त करती है । अपनी गतिविधियां जारी रखें । अधिक-से-अधिक पाने का प्रयत्न करें । अधिक पाने का प्रयास करें, किंतु साथ ही संतुष्ट भी रहें । मैंने 'TT' नामक एक फार्मूला बनाया है । सोचें कि प्रभु ने क्या दिया और जो दिया उसके लिए धन्यवाद दें। (Think what God has given and thank God for all that he has given).

-प्रिय पाठको! ईश्वर को उसकी देन के लिए धन्यवाद देते ही आप परम संतुष्टि पा सकते हैं । संतुष्ट रहें व दिल खोलकर हंसें, तब रोग छूमंतर होते देर नहीं लगेगी । हर रोज बाथरूम के शीशे में खुद को देखते हुए दिल खोलकर हंसें । यदि इसे दोहराते रहे, तो आपका व्यक्तित्व पहले से कहीं अधिक ओजस्वी व प्रफुल्लित हो जाएगा । आपके संपर्क में आने वाले लोग, आपको पहले से कहीं अधिक चाहने लगेंगे, यह तभी संभव होगा, जब आप मुस्कान को नियमित दिनचर्या का अंग बना लें ।

पाठको! हंसी व संतुष्टि साइकोमैटिक रोगों से लड़ने की अचूक दवा है । खुद से प्यार करें व खुलकर हंसें । जब भी किसी से मिलें उसे मीठी मुस्कान दें । व्यक्तित्व में भी विशेष रूप से निखार आएगा ।

70

नकारात्मक विचारों से मुक्ति

जब आप अप्रसन्न होते हैं, जब कोई काम आपके मनचाहे तरीके से नहीं हो पाता तो मन में आने वाले विचार नकारात्मक होकर; दुख तथा उदासी को बढ़ाते हैं । यदि आप अपने छोटे-से मस्तिष्क को बड़े-बड़े नकारात्मक विचारों से मुक्त करना चाहते हैं, तब आपको ईश्वर के स्वयं सिद्ध कथन में विश्वास रखना होगा- 'आप जो चाहते हैं, वह नहीं पाते । वही पाते हैं , जिसके हकदार होते हैं ।' रोजमर्रा के जीवन में ऐसे असंख्य अवसर आते हैं जब गतिविधियाँ हमारे हिसाब से संचालित नहीं होतीं, ऐसे में हमारे दिमाग को नकारात्मक विचार घेर लेते हैं । ये नकारात्मक विचार व्यक्ति को अवसाद भय उद्वेग व अन्य रोगों से भी ग्रस्त कर देते हैं । यदि नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाना चाहें, तो ईश्वर के इस संदेश को न भूलें । किसी को भी ईश्वर की शक्तियों पर संदेह नहीं रखना चाहिए । आप हमेशा अपनी सामर्थ्य के अनुसार ही पाते हैं ।

हमारे वर्तमान कर्मों के साथ-साथ पिछले जन्मों के कर्म भी बहुत महत्त्व रखते हैं । प्रत्येक व्यक्ति को भाग्य पर पूरा विश्वास रखना चाहिए । यदि ऐसी विचारधारा रखेंगे, तो अप्रिय घटना घटने पर भी आपका मूड खराब नहीं होगा । वेद हमें निर्भीक रहने की शिक्षा देते हैं । निर्भीक व्यक्ति सरलता से नकारात्मक विचारों से मुक्ति पा सकता है । प्रत्येक व्यक्ति को कर्म पर ध्यान देना चाहिए; फल की चिंता के बिना कर्म करना । तब नकारात्मक ऊर्जा पास भी नहीं फटकेगी । आध्यात्मिकता के इन सामान्य नियमों का पालन करें आने वाले वर्षों में आपके दिमाग में कभी नकारात्मक ऊर्जा नहीं आएगी और आप इस संसार को जीने के लिए एक बेहतर स्थान बनाने में सक्षम होंगे ।

71

अपने आनंद के लिए कभी न उलझें

कभी भी बहस में न पड़े । आप किसी बहस में क्यों जीतना चाहते हैं? इससे आपको कोई लाभ नहीं मिलने वाला । इससे आपका अहं तुष्ट होगा, दूसरे व्यक्ति के दिल को ठेस लगेगी और दोस्तों में मनमुटाव हो जाएगा । दूसरे व्यक्ति को उसके मन के साथ रहने दें । दुनिया में ऐसे लोगों की कमी नहीं, जिन्हें कभी बदला नहीं जा सकता । उन पर अपना समय नष्ट क्यों किया जाए?

जब आप बहस करते हैं, तो केवल अपने भीतर सुप्त अहं को संतुष्ट करने का प्रयास करते हैं । अहं की तुष्टि के लिए कभी बहस में न उलझें, अन्यथा आप एक अप्रसन्न व्यक्ति बनकर रह जाएंगे जिसके चारों ओर पीड़ा-ही-पीड़ा होती है । ऐसे व्यक्ति का व्यक्तित्व भी कुंठित हो जाता है । यदि आप लगातार कोई बहस जीतने के लिए बहस करते रहे, तो जीतने पर केवल जीत की प्रसन्नता के सिवा कुछ याद नहीं रहेगा । यह जीत आपके मस्तिष्क की चिंतन प्रक्रिया पर अहं की जीत होगी । यदि बहस करके हार गए और उससे सारा दिन मूड खराब रहे, तो ऐसी बहस से भी क्या फायदा?

सास बनाम बहू पिता बनाम पुत्र व पति बनाम पत्नी ही वे प्रमुख समूह हैं, जो बहस के बाद शरीर पर होने वाले हानिकारक प्रभाव झेलते हैं । प्रसन्नता व परमानंद पाना चाहें तो वाद-विवाद से दूर रहें ।

आंतरिक शांति का आनंद तभी पा सकते हैं, जब आप किसी बहस में न उलझें । यदि एक बार यह आदत छोड़ दी, तो परिवार कभी नहीं टूटेंगे, वैवाहिक व व्यावसायिक साझेदारी भी सही तरीके से चलती रहेगी । आप हमेशा दूसरे पक्ष के सामने अपनी बात रख सकते हैं, लेकिन कभी बहस में जीतने की कोशिश न करें, इससे कोई दीर्घकालीन लाभ नहीं होने वाला है ।

72

मंत्र का जादू

लगभग बारह वर्ष पहले की बात है, मैं अपने पिता के साथ किसी सेमिनार में भाग लेने के लिए दिल्ली से चेन्नई जा रहा था । उसी शाम हमें मुंबई की उड़ान भरनी थी । किन्हीं कारणवश हमने चेन्नई से शाम 6 बजे के बजाय रात को नौ बजे उड़ान भरी । विमान में मुझे नींद आने लगी, क्योंकि दिन काफी व्यस्त रहा था । पहले डिनर परोसा गया, फिर मैंने एक झपकी लेने की सोची । इसी बीच पायलट ने घोषणा की । वह घोषणा सुनते ही यात्रियों के चेहरों पर तनाव की रेखाएं खिंच गईं । घोषणा की गई कि चेन्नई हवाई अड्डे से प्राप्त सूचना के अनुसार किसी आतंकवादी ने विमान में बम रख दिया है; कभी भी कहीं भी कुछ भी हो सकता है, इसलिए यह उड़ान मुंबई जाने के बजाय चेन्नई वापस जाएगी । यह सुनते ही विमान में खलबली मच गई । यात्रियों की चीख-चिल्लाहट गूंजने लगी । कोई दूसरी आहट सुनते ही सभी को लगता कि बम फटने ही वाला है ।

कुछ देर बाद पायलट ने पुन: घोषणा की पुष्टि करते हुए कहा कि चेन्नई एयरपोर्ट पर अधिकारियों ने सुरक्षित लैंडिंग के सारे प्रबंध कर लिए हैं, तथा आपातकालीन सेवाओं की भी व्यवस्था हो चुकी है । यह सुनते ही सबके चेहरे पीले पड़ गए । मैंने पिता जी से बात करनी चाही, लेकिन जैसे मेरी जुबान ही तालू से चिपक गई थी । लाख कोशिश करके भी मुंह से आवाज नहीं निकल पाई । संभवत: उस घोषणा को सुनकर मुझे भी सदमा लगा था । मैं पिता जी के चेहरे को एकटक घूर रहा था और वे मुझे निहार रहे थे । कोई नहीं जानता था कि हम सुरक्षित रूप से एयरपोर्ट पहुंचेंगे या बम के धमाके से हमारी इहलीला का अंत हो जाएगा । सब ठीक ही होगा, मैं पिता की इस बात पर प्रतिक्रिया देने में भी असमर्थ रहा । अचानक मुझे मां पत्नी व बच्चों की चिंता सताने लगी, पुत्री अविवाहित थी और पुत्र अभी छोटा था । उसे तो व्यवसाय संभालना भी नहीं आता । यदि कुछ ही क्षणों में मेरी मृत्यु हो जाती, तो उनकी दुनिया कैसे पलट जाती । हमारे घर जमीन-जायदाद का क्या होगा, परिवार वाले सब कुछ कैसे संभालेंगे । पांच मिनट तक ये बातें सोचते सोचते मेरे दिमाग की नसें जैसे फटने लगीं । बाकी यात्री भी तनाव में थे । कुछ चिल्ला रहे थे, कुछ जोर-जोर से रो रहे थे और कुछ तेज स्वरों में जाने क्या-क्या कह रहे थे । हमें लग रहा था मानो मौत हमारे पास हो। मैं सोच रहा था कि शायद कुछ क्षण बाद हम इस दुनिया में नहीं होंगे । मन-ही-मन परिवार की चिंता खाए जा रही थी । अचानक जैसे अंतरात्मा ने कहा-'ओम नम: शिवाय' का जाप करो । मैंने जाप शुरू किया तो सारा तनाव व दुख जाने कहां चला गया । मैं 'ओम नम: शिवाय' की जादुई शक्ति का अनुभव कर सकता था । उस मानसिक द्वंद्व की स्थिति में मंत्र ने मेरे मन को शांत कर दिया । मैं पूर्ण आनंद में लीन था । इसी दौरान फिर से घोषणा हुई कि हम चेन्नई हवाई अड्डे पर उतर चुके थे । जहाज में बैठा हर व्यक्ति सीट से उठकर दरवाजे की तरफ लपका । हमारे विमान के

चारों ओर आपातकालीन सुविधाएं, अग्निशमन सेवा व एंबुलेंस आदि मौजूद थीं । कई लोग भी सेवा के लिए प्रस्तुत थे । ईश्वर की कृपा से सभी यात्री सही-सलामत विमान से बाहर आ गए । बाद में विस्तृत रूप से छानबीन के बाद पता चला कि विमान में कोई बम नहीं था, किसी ने अफवाह फैलाई थी ।

आज भी उस घटना को याद करता हूं, तो सर्द मौसम में भी पसीने छूट जाते हैं । उस समय मुझे उस महान मंत्र की जादुई शक्ति का स्मरण हो आता है । जब हम विमान में जीवन-मरण के बीच झूल रहे थे, तो उस मंत्र ने ही मुझे समय व्यतीत करने की शक्ति प्रदान की थी । अब मैं कह सकता हूं कि 'ओम नम: शिवाय' एक महामंत्र है । जब भी मानसिक द्वंद्व पीड़ा या तनाव से ग्रस्त हों, तो कुछ मिनट के लिए मंत्र का जप करें । मेरा निजी अनुभव कहता है कि इस मंत्र के जाप से सब कुछ सहज हो जाता है, मन को शांति मिलती है । मंत्र जाप करते समय मंत्र की शक्ति पर पूर्ण विश्वास रखना न भूलें । मैं तो जब भी सांसारिक चिंता या तनाव से ग्रस्त होता हूं, तो इस महामंत्र के जाप से परमानंद व शांति पा लेता हूं ।

■ ■ ■