

कथा सरिता

स्वस्थ कौन..?

महर्षि चरक ने एक बार अपने शिष्यों की परीक्षा लेनी चाही। उन्होने अपने शिष्यों से पूछा, “स्वस्थ कौन? शिष्यों में सबसे बुद्धिमान थे वाग्भट उन्होने जवाब दिया - हितभोजी, मितभोजी और ऋतुभोजी। आहार के बारे में तीन ही शब्द कहे जा सकते हैं, हित, मित और ऋत। हितभोजी वह है, जो स्वास्थ्य के अनुकूल एवं उपयोगी पदार्थ ही ग्रहण करता है। ऐसा व्यक्ति स्वाद के लिए नहीं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए खाता है। मितभोजी वह है, जो थोड़ा खाता है। जितना आवश्यक है, उतना खाता है।

ज्यादा खाने वाले व्यक्ति किसी भी तरह से साधना नहीं कर सकते। वह तो खाने के बाद सिर्फ पचाने वाले चूर्ण एवं हाजमे की गोलियाँ ढूँढते रहते हैं। आहार के बारे में तीसरा एवं सबसे महत्वपूर्ण शब्द है ऋत। ऋत का सम्बन्ध पवित्रता एवं चेतना की निर्मलता से है। ऋत का अर्थ भोजन में समाई भावनाओं में निहित है। भोजन बनाने वाले की भावनाएँ क्या हैं? फिर खाने वाले कर्तव्यनिष्ठ हैं भी या नहीं? ऋत भोजन को वही तैयार कर सकता है, जो भावनाशील है जिसमें माँ की ममता है, इसलिए इस भोजन

को वही खा सकता है, जो मुफ्त का नहीं खाता। दूसरे का शोषण नहीं करता। ध्यान रहे, हम दूसरों को जितनी ज्यादा सद्भावना अर्पित करते हैं, उतना ही हमारा आंतरिक बल बढ़ता है। दूसरों की आह के साथ जो भोजन हमारे पेट में जाता है, वह हमारी भावना को विकृत बनाता है। सत्य वही है कि आहार का मूल्यांकन चेतना के विकास का मूल्यांकन है। ऋत-आहार का स्वरूप हमारी चेतना को परिष्कृत या विकृत करता है। इसी परिष्कृति या विकृति की अभिव्यक्ति हमारे वेश-विन्यास में दिखाई पड़ती है।

बेलूड़ मठ के नवदीक्षित भक्त ने रामकृष्ण परमहंस से उनके आध्यात्मिक जीवन का रहस्य पूछा। उत्तर में परमहंस बड़ी ही पवित्र मुस्कान बिखेरते हुए बोले, “सुनो वत्स, यदि कभी यह मालूम करना हो कि व्यक्ति में आध्यात्मिक जीवन कितना विकसित हुआ है तो यह परखो कि उसकी संकल्पशक्ति कितनी विकसित हुई है।” संकल्पशक्ति को विकसित करने के लिए कुछ ही महत्वपूर्ण बातें हैं -

1. अपनी असफलताओं को पूर्ण परिपक्वता के साथ स्वीकारें। संकल्पशक्ति के अभाव में ही हम असफल होते हैं। इसलिए प्रत्येक असफलता के बाद अपनी गहरी छान-बीन करें। अपने दोष दूसरों के मध्ये मढ़ने के बजाय उन्हें स्वीकारें और सुधारें।

बुद्ध के सम्मुख एक व्यक्ति ने आकर सम्पूर्ण सच्चाई से अपने अपराधों को स्वीकार कर लिया। साथ ही यह निवेदन किया कि मैं अच्छा आदमी बनना चाहता हूँ, समझ में नहीं आ रहा कि कहाँ से शुरुआत करूँ। कैसे समझूँ कि मेरा सुधार-परिष्कार हो भी रहा है अथवा नहीं। ऐसा कहते समय उस व्यक्ति की आँखों में जो सच्ची भावना झलक रही थी, उसने बुद्ध के हृदय को छू लिया। उन्होने बड़े स्नेह से उस व्यक्ति को कहा, “वत्स! यदि तुम अच्छा बनना चाहते हो तो हर दिन किसी की निःस्वार्थ भाव से, निष्काम सेवा करो। निःस्वार्थ सेवा से अहंकार टूटता है, व्यक्ति के अंदर पवित्र भावना जन्म लेती है।”

गुण मूर्त जगदम्बा

पेज 4 का शेष ..

भी तो अपने करने से बने, अब जो बनाओ वह बनेगा, हम जो करते हैं वही ड्रामा बनता है, तो न ड्रामा पर, न तकदीर पर, न कर्मों पर दोष रखना है, पुरुषार्थ कर ऊंची तकदीर बनानी है, कोई पर दोष लगाए ठंडा हो चलना यह कमजोरी की निशानी है।

9. ऐसी कौनसी बात बुद्धि में रहे जिससे पुरुषार्थ आसान हो?

- बुद्धि में एक बात निश्चय में आ जाए कि हम इन आँखों से जो कुछ देखते हैं वह सब विनाशी है, इसका विनाश होना है, इसमें आसक्ति रखने से कुछ मिलना नहीं है। इसलिए इनसे बुद्धि हटाए नई दुनिया में मालामाल बनेंगे, इस जीवित दुनिया को मरा हुआ देखना और जो दुनिया अब नहीं है, आने वाली है, उसको जिन्दा देखना, गोया न देखी हुई चीज को याद करना और जो अब देख रहे हैं उस देखी हुई चीज को भूलना इस बात से ही पुरुषार्थ करना आसान है।

अच्छा कैसे बनें?

रोज-रोज की निष्काम सेवा, यह बात उस व्यक्ति को थोड़ी कठिन लगी। उसने कहा, “प्रभु, मेरा काफी बड़ा करोबार है, व्यस्तता बनी रहती है। हो सकता है कि प्रत्येक दिन ऐसा अवसर न मिल पाए।” बुद्ध ने कहा, “ऐसी दशा में तुम किसी के लिए कातर भाव से प्रभु से प्रार्थना करो। परन्तु यह प्रार्थना सच्ची, निष्कपट एवं स्वार्थरहित होनी चाहिए। इसमें तुम्हारी कोशिश यह रहे कि तुम उस व्यक्ति के लिए भी प्रार्थना कर सको, जो तुम्हारा विरोधी है। निष्काम

ब्र.कु.शिवाजी ...

पेज 1 का शेष ..

से भले चलो काम थोड़ा देरी से हो लेकिन वह संस्कार मुझे सदैव सुख देगा। हम यह विश्वास रखना होगा कि कोई भी परिस्थिति इतनी शक्तिशाली नहीं हो सकती जो मुझ शक्तिशाली आत्मा को तनाव में ला सके। हमारे मन की स्थिति का कंट्रोल दूसरों के हाथ में न हो। परिस्थिति है ही पर-स्थिति अर्थात् दूसरे की स्थिति। दूसरा हमारे मूड को खराब नहीं कर सकता। क्योंकि मेरी स्व-स्थिति किसी भी पर-स्थिति से शक्तिशाली है। किसी भी बात को अधिक समय तक अपने अंदर रखकर खुशी गुम करना है या तुरंत उसे समाप्त कर खुशी कायम रखनी है यह हम पर निर्भर है।

विकास होगा।

4. विरोधी एवं बुरे व्यक्तियों के साथ व्यवहार की कला सीखें। जब तक संसार में हैं, तब तक सभी तरह के व्यक्तियों से व्यवहार करना सीखना पड़ेगा। विरोध करने वालों से हमारा व्यवहार सहिष्णु और उदार रहे। इनके जीवन की केवल अच्छाइयों से मतलब रखें, बाकी निषेधात्मक पक्षों से दूर रहें।

5. संकल्पशक्ति की बढ़ोत्तरी में शारीरिक तप का भारी महत्व है। जीभ के स्वाद के अधीन न बनें और मौन को धारण करें तो संकल्पशक्ति का बड़ा ही त्वरित विकास होता है। जिनकी भावनाएँ ईश्वरोन्मुख हैं, उनके संकल्प कभी अधूरे नहीं रहते।

प्रार्थना से तुम्हारे अंदर सदगुणों का विकास होगा।” निष्काम सेवा या निष्काम प्रार्थना तुम कितनी निष्ठा से कर पा रहे हो, तुम्हारी भावनाएँ कितनी सच्ची हैं, इसी के आधार पर तुम अपना मूल्यांकन करो। संवेदनशीलता का विकास ही अपने आंतरिक मूल्यांकन की सच्ची कसौटी है। निष्पुरुता का उन्मूलन, संवेदनाओं का संवर्द्धन, इसी मापदंड पर कोई भी व्यक्ति अपना मूल्यांकन कर सकता है, क्योंकि संवेदनाएँ ही तपस्वी जीवन एवं पूण्यकर्मों का स्रोत हैं। यही शुभ भावनाएँ एवं शुभ कर्म प्रकारांतर से किसी को सफल इंसान बनाते हैं।



मऊ। ब्र.कु.गोमा एवं ब्र.कु.विमला को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए आर्ट ऑफ लीविंग के प्रणेता श्री श्री रविशंकर गुरु।



किल्ला पारडी (उदवादा)। ‘अलविदा तनाव’ कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.रंजन बहन। मंचासीन हैं अध्यक्ष जीतु भाई, सरपंच अजय भाई तथा अन्य।



नसवाडी। ‘अमृत महोत्सव’ का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए आचार्य गोविंद भाई राठवा, मणी भाई भील, ब्र.कु.डॉ.निरंजना बहन तथा अन्य।



नारगुण्डा। धर्मसभा का उद्घाटन करते हुए जगदगुरु वीरसोमेश्वर शिवाचार्यजी, जगदगुरु सिद्धलिंग शिवाचार्य, ब्र.कु.प्रभा बहन अन्य।



भिलाई। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.नेहा बहन, ब्र.कु.अंजली बहन तथा अन्य समाज सेवी भाई-बहनें।



इंदी। एम.एल.सी. दारगौड पाटील को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.यमुना बहन।