



कोलकाता। पश्चिम बंगाल के राज्यपाल महामहिम एम.के. नारायणन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मुनी तथा ब्र.कु.रुमुकी।



रांची। झारखण्ड के राज्यपाल महामहिम डॉ. सैय्यद शिब्ले को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.निर्मला।



पुरी। गजपति महाराज दिव्यसिंह देब को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ब्र.कु.अनुपमा तथा ब्र.कु.सत्यानंद समूह चित्र में।



त्रिवेन्द्रम। केरल के राज्यपाल महामहिम निखिल कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मिनी।



पुणे। महाराष्ट्र के राज्यपाल के.शंकर नारायणन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.अरुणा।



पालनपुर। कलेक्टर हिंगराजिया को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय वरदान देते हुए ब्र.कु.भारती।



गांधीनगर। गुजरात के माननीय मुख्यमंत्री नरेन्द्र मोदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरला साथ हैं ब्र.कु.अमर।

यात्रा का ...

हूँ, वह क्रोध को बदलेगा कैसे? बदलेगा कौन?

पहली बात जरूरी है कि आप जो हो-बुरे-भले-बिना निर्णय के उसे स्वीकार कर लेना। निर्णय लिया कि अस्वीकार शुरू हो जाता है। आप निर्णय भी मत करना। आप सिर्फ खोज-बीन करना कि तथ्य क्या है? मैं बेईमान हूँ? चोर हूँ? झूठा हूँ?

अगर आपने इतना भी कहा कि 'झूठा होना बुरा है', तो आप पूरा स्वीकार न कर पाओगे। क्योंकि बुरा कैसे स्वीकार करोगे? अगर आपने निंदा की कि बेईमानी पाप है, तो तुम फिर बेईमानी को भी स्वीकार न कर पाओगे। क्योंकि पाप को कैसे कोई स्वीकार कर सकता है! आप निर्णय मत लेना, निंदा मत करना। पहले सिर्फ तथ्यों की खोज करना : 'क्या है?' और जो हो, उसे स्वीकार कर लेना। बदलने की जल्दी मत करना; क्योंकि बदलना बचने की तरकीब है।

बेईमान जिंदगी भर ईमानदार होने की कोशिश करता रहता है और बेईमान ही मरता है। हिंसक अहिंसक होने की जन्मों से कोशिश कर रहे हैं और अभी तक अहिंसक नहीं हो पाए हैं! वे कभी हो भी नहीं पायेंगे। क्योंकि वे पहला कदम ही चूक गये। और जो पहला कदम ही चूक गया, उसको मंजिल कैसे आयेगी? उसकी यात्रा ही शुरू नहीं हुई।

पहला कदम है : प्रमाणिक स्वीकृति। प्रमाणिक स्वीकृति का पहला हिस्सा है : आप निंदा मत करना; आप बुरे-भले का विचार मत करना। आप पहले तो खोज लेना 'क्या है।' आप जल्दी से यह मत कहना कि 'यह बुरा है।' क्योंकि जिसको भी आप बुरा कह देते हो, उसको आप अपने से ही छिपाने लगते हो; दूसरों से ही नहीं-अपने से ही छिपाने लगते हो। और जब आप अपने से ही छिपाने लगते हो, तो अप्रमाणिक हो जाते हो। वहीं तुम्हारी आर्थेन्टिसिटी खो जाती है। और जब आप प्रमाणिक नहीं, तो सत्य से संबंध कैसे होगा? सत्य के द्वार आपके लिए बंद हो रहे हैं; क्योंकि आप ही सत्य के लिए बंद हो। दूसरी बात समझ लेनी जरूरी है कि जो आप अपने प्रति स्वीकार करो, उसे आप दूसरों के प्रति भी प्रकट कर देना। प्रकट करना एक बड़ी कला है। खुद स्वीकार करते, आधी ताकत समाप्त हो जाती है। अगर आप बेईमान हो और आपने खुद स्वीकार कर लिया कि 'मैं बेईमान हूँ' तो आप पाओगे-आधी ताकत बेईमानी की

पेज 2 का शेष

खो गई। अब उतना आसान न रहा-बेईमान होना। पर आधी ताकत अभी भी बची है, क्योंकि दूसरों को पता नहीं है। आप दूसरों के सामने भी प्रकट कर देना कि आप बेईमान हो।

आप झूठा सम्मान मत मांगना। झूठे सम्मान का मूल्य भी क्या है? वह कचरा है। आप कह देना वह-आप जो हो। अपमान मिले, निंदा मिले; स्वीकार करना। वह आपका भाग्य है। वह बेईमानी की नियति है। अगर आप चुपचाप स्वीकार कर लो-सबके सामने-'आप जैसे हो' तो बची आधी ताकत भी खो जाएगी। यह स्वीकार बड़ा क्रांतिकारी है। अचानक आप पाओगे कि आपके भीतर एक नया बीज टूटा, एक नया अंकुर आया है-जो अब तक छिपा था भूमि में; इस स्वीकृति की वर्षा के नीचे अंकुरित हो उठा था। आप पाओगे : ईमानदारी के पौधे की बहुत शुरुआत हुई है। बेईमानी गई।

जिससे आप छिपाते हो, वह बचता है। और आप पाप को छिपाते हो, इसलिए पाप बचता है। जीजस ने इसी प्रक्रिया को कम्पेशन कहा है-स्वीकार कर लेना। लेकिन हम तर्क खोजते हैं, हम तर्कों से खोजते हैं, हम बचने के मार्ग खोजते हैं, हम रेशनलाइज करते हैं। हम कहते हैं कि आदमी तो मैं अच्छा हूँ, लेकिन स्थिति ऐसी आ गई कि मुझे बुरा व्यवहार करना पड़ा। और अगर मैं बुरा व्यवहार न करता, तो दूसरों का बुरा होता।

ध्यान रहे : प्रमाणिकता का संबंध तुम्हारे ईमानदार होने से नहीं है। प्रमाणिकता का संबंध आपके अचोर होने से नहीं है; अहिंसक होने से नहीं है। प्रमाणिकता का संबंध इस बात के स्वीकार से है कि आप जो भी हो-अच्छे-बुरे, चोर-अचोर, साधु-असाधु-आप उसे स्वीकार करते हो, आप उसे छिपाते नहीं। आप वस्त्रों में अपने को ढाँकते नहीं। तुम नग्न खड़े हो। आप जैसे हो, वैसे ही तुमने अपने को खोल दिया है।

यह प्रमाणिक आदमी है। और ऐसे प्रमाणिक आदमी को सत्य को खोजने नहीं जाना नहीं पड़ेगा; सत्य उसे खोजता हुआ आ जायेगा। ऐसे प्रमाणिक आदमी के जीवन में ऐसी आग जलती है कि सब कचरा जल जाता है। प्रमाणिकता वह अग्नि है जहाँ सब बेईमानी, चोरी, सब झूठ जल जाता है। उठता है-एक सरल, सौम्य, विनम्र जीव-वह-जिससे हम 'आध्यात्मिक आदमी' कहते हैं।

विपरीत हालात में रखें मन को स्थिर

प्रश्न :- खुशी मेरी अपनी क्रियेशन है यह मानने के बाद भी चिंता क्यों उत्पन्न होती है ?

उत्तर :- जीवन में हर प्रकार की परिस्थितियाँ आती हैं, लोग अच्छा-बुरा व्यवहार करते हैं तो कहीं न कहीं हमारा जीवन हमारे नियंत्रण से बाहर चला जाता है। तब ये थॉट चलनी शुरू होती है कि आखिर इस तरह से जीवन कब तक चलेगा। फिर हमने हैपीनेस के ऑपोजिट वाली फीलिंग चाहे वो चिंता की है, हम उसे स्वीकार करना शुरू कर देते हैं क्योंकि परिस्थिति पर संकल्प निर्भर करता है और परिस्थिति सदा हमारा साथ देने वाली नहीं है। हमेशा रिश्तों में हर चीज मेरे अनुसार चले ये होने वाला नहीं है, लोग मेरी आशाओं को हमेशा पूरा करते रहें ये होने वाला नहीं है, जैसा मैं सोचूँ आप वैसा व्यवहार करें ये भी होने वाला नहीं है। अगर हमारी खुशी आपके व्यवहार पर निर्भर है तो यह हमारे लिए बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है। अब हमने रियलाइज किया कि परिस्थिति तो बाहर से आती है लेकिन उससे जुड़े संकल्प हम क्रियेट करते हैं। अगर हम अपने आपको देखना शुरू करें और स्वयं को बदलना शुरू करें तो हो सकता है कि उसी परिस्थिति में हम अपने आपको थोड़ा सा अच्छा अनुभव कर सकते हैं।

पहली बात तो हमें ये समझनी है कि खुशी क्या है? क्या हम उत्तेजना की बात कर रहे हैं? क्या हम बहुत ज्यादा उमंग-उत्साह की बात कर रहे हैं? नहीं। खुशी का अर्थ यह नहीं है कि हम सदा उछल-कूद करते रहें। कहीं कुछ बात हो गयी है, घर में कोई हादसा हो गया है, कोई बीमार है, किसी की मृत्यु हो गई है, आप उस समय कहेंगे कि मैं खुश रहूँ! उस समय मैं खुश नहीं रह सकती हूँ, लेकिन स्थिर तो रह सकती हूँ। ऐसी परिस्थिति में दुःख-दर्द क्रियेट होना तो नैचुरल है। क्योंकि जितना हम स्थिर रहेंगे, उतना हम उस परिस्थिति को अच्छी तरह से पार कर सकेंगे। जिस क्वालिटी के हम थॉट क्रियेट करेंगे, उसी क्वालिटी की फीलिंग हमारे अंदर उत्पन्न होगी, फिर वैसी ही हमारी वृत्ति बनेगी, फिर हमारी पर्सनालिटी भी वैसी बन जायेगी, फिर वैसा ही हमारा भाग्य बनेगा।

प्रश्न :- नेगेटिव सोचने की आदत पड़ गयी है तो ऐसे विचारों से कैसे मुक्त हों ?

उत्तर :- हमारे थॉट पर इन्फॉर्मेशन, बीता हुआ समय, अनुभव और हमारे बिलीफ सिस्टम का प्रभाव पड़ता है। मैं अपने अनुभव से कहती हूँ कि इन तीनों में से बिलीफ सिस्टम हमारे जीवन में बहुत ही जबरदस्त रोल प्ले करता है। इन्फॉर्मेशन में तो आप थोड़ा ध्यान रख सकते हैं कि हमें अंदर क्या लेना है और क्या नहीं लेना है। बीते हुए अनुभव में भी हमने देखा कि उसके ऊपर काम करें तो वह ठीक हो सकता है, लेकिन विश्वास जो कि बचपन से शुरू होकर जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है वह भी हमारे मन में गहराई तक बैठता जाता है।

प्रश्न :- हमारा बिलीफ सिस्टम कैसे बना ?

उत्तर :- बिलीफ सिस्टम बनने के लिए वातावरण भी हो सकता है या जो बचपन से मुझे सिखाया गया है वो भी हो सकता है। जब मैं छोटी थी तो मैंने देखा कि जब भी मुझे कुछ गलती हुई तो मुझे डांटा गया या जब भी मैंने ऐसा कुछ किया, जो मेरे माता-पिता के अनुसार सही नहीं था, तो मुझे डांटा गया। अब इस घटना को देखते हुए हमारा यही बिलीफ बना कि जब भी कोई कुछ ऐसा करे, जो आपको सही नहीं लगे तो उसको चेंज करने का तरीका है, उसको डांटो। इस तरह से हम बिलीफ सिस्टम बनाते गये। अब इसका मतलब ये नहीं है कि हम औरों पर दोष डालना शुरू कर दें कि हमने जो भी सिस्टम बनाये उसके लिए आप जिम्मेवार हैं। हमें अपने जीवन में थोड़ा रूककर देखना पड़ेगा कि वो बिलीफ सिस्टम क्या परिणाम क्रियेट कर रहा है। यह तो जैसे एक कम्प्यूटर के समान है। इसको चलाने वाली जो पावरफुल चीज होती है वो है ऑपरेटिंग सिस्टम। ऑपरेटिंग सिस्टम हर एक के अलग हैं, तो ऑपरेटिंग सिस्टम महत्वपूर्ण है क्योंकि सारे प्रोग्राम्स उसी के आधार पर चलेंगे। तो ये जो हमारा बिलीफ सिस्टम है वह ऑपरेटिंग सिस्टम की तरह है। इसको समय-समय पर अपडेट करना पड़ता है।



-ब्र.कु.शिवानी