

## अकर्म में कर्म को देखो

नहीं मिलेगा। अगर उसमें भी कोई श्रेष्ठ कर्म करे अर्थात् उस बीज को पुनः धरती में डाल कर के बोये - ये है अकर्म में कर्म को देखना अर्थात् वो बुद्धिमान है।

ऐसे जीवन में जो श्रेष्ठ कर्म करता है और उसके फलस्वरूप अकर्म भी करने लगता है, लेकिन उस अकर्म में पुनः श्रेष्ठ कर्म करने की क्षमता जिसके अंदर है। साधारणतः हम सभी लोग क्या करते हैं? फल खाकर बीज को फेंक देते हैं। हमने अकर्म में

कर्म को नहीं देखा लेकिन जो व्यक्ति पुनः उस बीज को बोता है तो पुनः उसको हज़ारों फल की प्राप्ति होती है। साधारणतः हम क्या करते हैं कि मैंने जो कर्म किया उसका फल मिला, मैंने उसको स्वीकार किया और संतुष्ट हो गये। उसी कर्म

में आगे कर्म करने की प्रेरणा हम नहा प्राप्त करते हैं। बुद्धिमान योगी जो होता है, वह ऐसे अकर्म में भी कर्म को देखना आरंभ करता है। जिसके कर्मों का आरंभ और फल की प्राप्ति में कामना का त्याग है तथा वह सांसारिक आश्रय रहित हो गया है, परमात्मा की याद में नित्य तृप्त है, उसके कर्मों में कोई त्रुटि नहीं होती है। वह ज्ञान रूपी अग्नि से विकर्म अर्थात् विकृत कर्म जो हुए हैं, उसको भी भस्म कर देते हैं। जो विकारों के वश किया गया कर्म है उसको भी भस्म करने की क्षमता वह रखता है। ये कर्मों की गुह्य गति भगवान ने अर्जुन को समझायी और फिर आगे कहते हैं कि जिसने शरीर की इंद्रियों और अंतःकरण को वश

किया हुआ है, जो अपग्रही है, वह शरीर सम्बन्धी कर्म करते हुए भी कर्म के बंधन में नहीं बंधता है। जो ईर्ष्या से परे, द्वंद्वों से रहित, सफलता व असफलता में समान हैं, जो संगदोष की आसक्ति से रहित है, अभिमान से मुक्त है, जिसकी बुद्धि ज्ञान स्थिर है और जो सदा संतुष्ट आत्मा है वह यज्ञ के लिए ही कर्म करता है, उसके सब पूर्व विकर्म दग्ध हो जाते हैं। ये उसके गुण

गीता ज्ञान का  
आध्यात्मिक  
रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



हैं कि हम कैसे पुराने विकृत कर्म को दग्ध कर सकते हैं? कई बार लोग कहते हैं कि हमें दूसरों के लिए ईर्ष्या नहीं है। लेकिन लोग हमारे लिए ईर्ष्या करते हैं तो क्या किया जाए? जो ईर्ष्या से परे है, वो द्वंद्वों से अतीत है। जहाँ ईर्ष्या होती है, वहीं द्वंद्व आरंभ हो जाता है। मुझे किसी के लिए ईर्ष्या नहीं है। लेकिन दूसरा जब मेरे प्रति ईर्ष्या करता है, तो अंदर द्वंद्व चलता है। तब अपने मन को कैसे शांत रखें? लेकिन यहाँ पर सोचने की बात यह है कि ईर्ष्या कब उत्पन्न होती है? जब किसी का भाग्य बहुत सुंदर होता है तो उसको देखकर के ही लोग ईर्ष्या करेंगे। अब मैंने जो भाग्य प्राप्त किया है उसे मैंने अपने कर्मों से प्राप्त किया है। - क्रमशः

## शांति से सफलता है, तनाव से नहीं

**प्रश्न:-** अगर हमें लगे कि टेंशन लेना तो स्वाभाविक है तो क्या करें?

**उत्तर:-** यदि कोई कहे कि मेरे घुटने में दर्द है और हमने उसको 'नॉर्मल' बोल दिया तो फिर क्या हम उसका ईलाज करायेंगे? नहीं। जब तक हमें यह अनुभूति नहीं होती है कि यह साधारण नहीं है ये दर्द है, ये मेरा स्वास्थ्य का स्तर नहीं है। फिर मैं कुछ न कुछ उसके लिए करूंगा। लेकिन अगर मैंने स्वीकार कर लिया कि ये तो साधारण है तो क्या होगा? हम उसी के साथ चलना शुरू कर देंगे।

**प्रश्न:-** इसका मतलब ये होगा कि आप उसके ऊपर काम ही नहीं करेंगे, बाकी सारी चीज़ों के ऊपर आप काम करते जायेंगे।

**उत्तर:-** आप काम नहीं करेंगे, क्योंकि स्वाभाविक क्या है, इसका बिलीफ बहुत स्पष्ट होना चाहिए। क्योंकि हम कंडीशन्ड हैं कि जो चीज़ नॉर्मल है मतलब वो ठीक है, जैसे ही हमने किसी चीज़ को कहा कि ये ठीक नहीं है तो हम उसके ऊपर कुछ मेहनत करते हैं। मान लो कि आप ऑफिस से घर पहुंचे, आपको थोड़ा सा बुखार हो गया है। आपने थर्मामीटर पर

देखा कि 100 डिग्री है या 101 डिग्री है। आपको मालूम है कि ये ठीक नहीं है। सबको ये पता है कि ये जो त्रिभुज का निशान बना है वहां तक ठीक है। पारा अगर उससे थोड़ा सा भी ऊपर होगा तो वो नॉर्मल नहीं है। मतलब कि मुझे बुखार है। तो मैं तुरंत डॉक्टर के पास जाऊंगी और अपना ईलाज कराकर दवाई लूंगी और बार-बार थर्मामीटर लगाकर चेक करती रहूंगी कि ये ठीक हुआ कि नहीं। जब थर्मामीटर में दिख गया कि ये ठीक हो गया है, तब हम दवाई नहीं लेंगे। अब टेंशन दूर करने के लिए दवाई क्यों नहीं ले रहे हैं? क्योंकि हमने कह दिया कि ये तो स्वाभाविक है। हम फिर थोड़े ही उसको खत्म करने का प्रयास करेंगे। पहले तो ये कि इस बिलीफ सिस्टम को बहुत अच्छी तरह से चेक करना पड़ेगा कि स्ट्रेस होना स्वाभाविक है, तनाव होना स्वाभाविक है, यह हरेक के जीवन का अंग बन गया है।



ब्र. कु. शिवानी

टेंशन कुछ भी नहीं है, ये एक दर्द है जो आता है मुझे बताने के लिए कि जीवन में कुछ परिवर्तन करना है।

**प्रश्न:-** हम थोड़ा-थोड़ा स्ट्रेस को कहते हैं नॉर्मल है। लेकिन वो जैसे ही ज़्यादा होने लगता है या जब हमसे वो बर्दाश्त नहीं होता है तब हम उसका समाधान ढूँढ़ते हैं।

**उत्तर:-** तब भी हम उसका समाधान कहा ढूँढ़ते हैं कि ये सब ठीक हो जाये, मेरा स्ट्रेस ठीक हो जायेगा। कभी हम परिस्थिति के अंदर उसका समाधान ढूँढ़ते हैं, तो कभी लोगों में समाधान ढूँढ़ते हैं कि परिस्थिति ठीक हो जाये तो मेरा स्ट्रेस ठीक हो जायेगा।

**प्रश्न:-** अब परीक्षा आ रही है तो आप स्ट्रेस में तो आयेंगे ही।

**उत्तर:-** हम अगर बच्चे को ये समझा सके कि 'परीक्षा के समय रिलैक्स रहना नॉर्मल है' तो बच्चा मन लगाकर पढ़ेगा भी और अच्छा प्रदर्शन भी करेगा। क्योंकि उसको इससे बढ़ावा मिलता है। क्या कभी हमने बच्चे से ये कहा कि रिलैक्सड रहना नार्मल नहीं है या बच्चे को रिलैक्सड ही रहना है, नहीं। हम तो यही कहते हैं कि टेंशन होना स्वाभाविक है और खुद भी इतने टेंशन में होते हैं कि बात मत पूछो। - क्रमशः

जो मनुष्य कर्म में अकर्म और अकर्म में कर्म को देखता है वो बुद्धिमान योगी है इसका भाव क्या है? कर्म और अकर्म का पहले भेद तो पता होना चाहिए। कर्म किसको कहा जाता है और अकर्म किसको कहा जाता है? कर्म तो हम सभी समझ सकते हैं कि इस संसार में अपने संस्कारों के आधार पर हम जो भी कार्य करते हैं उसे कर्म कहा गया। जिस कर्म का फल नहीं होता है उसे अकर्म कहा जाता है। जैसे आज हमने एक बीज बोया, ये कर्म मैंने किया। उस बीज के अंकुरित होने से पौधा निकला। वो पौधे से धीरे-धीरे वृक्ष बना और वृक्ष के ऊपर फल लगे। फल को तोड़कर मैं खाती हूँ, तो दोनों कर्म मैं खुद ही कर रही हूँ। बीज बोने का कर्म भी मैंने ही किया और बीज से जो वृक्ष निकला, वृक्ष पर जो फल लगे, उसको तोड़ने का कर्म भी मैं ही करती हूँ। दोनों कर्मों में कोई अंतर है या नहीं है? बीज बोना भी कर्म है, फल तोड़कर खाना भी कर्म है .... दोनों कर्म में कोई अंतर है या नहीं है? बीज बोने का जो कर्म है, वह श्रेष्ठ कर्म है, क्योंकि एक बीज बोने से हमें हज़ारों फल की प्राप्ति होती है। इसलिए ये कर्म श्रेष्ठ है। लेकिन फल तोड़कर जो हमने खा लिया वो संतुष्टि है। उसका आगे कोई फल नहीं मिलता है। उसको कहा जाता है अकर्म। जिस कर्म का फल नहीं है, उसको अकर्म कहा जाता है।

### कर्मों की गुह्य गति

परमात्मा अर्जुन को यहाँ पर कर्मों की गुह्य गति के बारे में बताते हैं कि "जो मनुष्य कर्म में अकर्म और अकर्म में कर्म को देखता है तो वह बुद्धिमान योगी है।" अब अकर्म में कर्म को देखना इसका भावार्थ यह है कि अकर्म हमने जो किया अर्थात् फल खाया। यह अकर्म हुआ, इसका कोई दूसरा फल

## शांति से सफलता है, तनाव से नहीं

**प्रश्न:-** अगर हमें लगे कि टेंशन लेना तो स्वाभाविक है तो क्या करें?

**उत्तर:-** यदि कोई कहे कि मेरे घुटने में दर्द है और हमने उसको 'नॉर्मल' बोल दिया तो फिर क्या हम उसका ईलाज करायेंगे? नहीं। जब तक हमें यह अनुभूति नहीं होती है कि यह साधारण नहीं है ये दर्द है, ये मेरा स्वास्थ्य का स्तर नहीं है। फिर मैं कुछ न कुछ उसके लिए करूंगा। लेकिन अगर मैंने स्वीकार कर लिया कि ये तो साधारण है तो क्या होगा? हम उसी के साथ चलना शुरू कर देंगे।

**प्रश्न:-** इसका मतलब ये होगा कि आप उसके ऊपर काम ही नहीं करेंगे, बाकी सारी चीज़ों के ऊपर आप काम करते जायेंगे।

**उत्तर:-** आप काम नहीं करेंगे, क्योंकि स्वाभाविक क्या है, इसका बिलीफ बहुत स्पष्ट होना चाहिए। क्योंकि हम कंडीशन्ड हैं कि जो चीज़ नॉर्मल है मतलब वो ठीक है, जैसे ही हमने किसी चीज़ को कहा कि ये ठीक नहीं है तो हम उसके ऊपर कुछ मेहनत करते हैं। मान लो कि आप ऑफिस से घर पहुंचे, आपको थोड़ा सा बुखार हो गया है। आपने थर्मामीटर पर

देखा कि 100 डिग्री है या 101 डिग्री है। आपको मालूम है कि ये ठीक नहीं है। सबको ये पता है कि ये जो त्रिभुज का निशान बना है वहां तक ठीक है। पारा अगर उससे थोड़ा सा भी ऊपर होगा तो वो नॉर्मल नहीं है। मतलब कि मुझे बुखार है। तो मैं तुरंत डॉक्टर के पास जाऊंगी और अपना ईलाज कराकर दवाई लूंगी और बार-बार थर्मामीटर लगाकर चेक करती रहूंगी कि ये ठीक हुआ कि नहीं। जब थर्मामीटर में दिख गया कि ये ठीक हो गया है, तब हम दवाई नहीं लेंगे। अब टेंशन दूर करने के लिए दवाई क्यों नहीं ले रहे हैं? क्योंकि हमने कह दिया कि ये तो स्वाभाविक है। हम फिर थोड़े ही उसको खत्म करने का प्रयास करेंगे। पहले तो ये कि इस बिलीफ सिस्टम को बहुत अच्छी तरह से चेक करना पड़ेगा कि स्ट्रेस होना स्वाभाविक है, तनाव होना स्वाभाविक है, यह हरेक के जीवन का अंग बन गया है।



ब्र. कु. शिवानी

टेंशन कुछ भी नहीं है, ये एक दर्द है जो आता है मुझे बताने के लिए कि जीवन में कुछ परिवर्तन करना है।

**प्रश्न:-** हम थोड़ा-थोड़ा स्ट्रेस को कहते हैं नॉर्मल है। लेकिन वो जैसे ही ज़्यादा होने लगता है या जब हमसे वो बर्दाश्त नहीं होता है तब हम उसका समाधान ढूँढ़ते हैं।

**उत्तर:-** तब भी हम उसका समाधान कहा ढूँढ़ते हैं कि ये सब ठीक हो जाये, मेरा स्ट्रेस ठीक हो जायेगा। कभी हम परिस्थिति के अंदर उसका समाधान ढूँढ़ते हैं, तो कभी लोगों में समाधान ढूँढ़ते हैं कि परिस्थिति ठीक हो जाये तो मेरा स्ट्रेस ठीक हो जायेगा।

**प्रश्न:-** अब परीक्षा आ रही है तो आप स्ट्रेस में तो आयेंगे ही।

**उत्तर:-** हम अगर बच्चे को ये समझा सके कि 'परीक्षा के समय रिलैक्स रहना नॉर्मल है' तो बच्चा मन लगाकर पढ़ेगा भी और अच्छा प्रदर्शन भी करेगा। क्योंकि उसको इससे बढ़ावा मिलता है। क्या कभी हमने बच्चे से ये कहा कि रिलैक्सड रहना नार्मल नहीं है या बच्चे को रिलैक्सड ही रहना है, नहीं। हम तो यही कहते हैं कि टेंशन होना स्वाभाविक है और खुद भी इतने टेंशन में होते हैं कि बात मत पूछो। - क्रमशः



**भरतपुर-राज.** पूर्व महाराजा के पुत्र विश्वेन्द्र सिंह, विधायक कुम्हरे डीग को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबिता व ब्र.कु. संतोष। साथ हैं ब्र.कु. जुगलकिशोर व डॉ. सुरेश यादव।



**सुनाम-पंजाब.** जैन साध्वी यशोधरा जी व साथी बहनों के सेवाकेन्द्र आने पर आयोजित कार्यक्रम में वे अपने विचार व्यक्त करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. मीरा।



**उदयपुर-राज.** जियोलांजी सर्वे ऑफ इंडिया (जी.एस.आई.) में 'हैम्पीनेस एंड पर्सनललिटी डेवलपमेंट' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. डी.बी. गुहा, रिजनल ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट जयपुर इन जी.एस.आई., ब्र.कु. रीटा व अन्य।



**सुन्दरपुर-वाराणसी.** ब्रिज एकेडमी स्कूल में आध्यात्मिक शिक्षा पर सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. प्रमोद, प्रधानाचार्य जय प्रकाश दूबे, टीचर्स एवं छात्र-छात्राएं।



**जम्मू.** गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज में आयोजित 'गुड बाय डायबिटीज़' कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं माननीय चौधरी लाल सिंह, मिनिस्टर फॉर हेल्थ एंड मेडिकल एज्युकेशन, ब्र.कु. सुदर्शन बहन, डॉ. श्रीमंत साहू, माउण्ट आबू व ब्र.कु. रविन्द्र।



**शिमला.** तम्बाकू निषेध दिवस पर सेन्ट्रल जेल में कार्यक्रम के पश्चात् जेल अधीक्षक प्रेम सिंह वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।