

## जीवन में आई परिस्थितियां हमें कुछ सिखा जाती हैं



**दिल्ली-करोल बाग।** 'स्ट्रेस फ्री लाइफ स्टाइल' विषय पर आयोजित 10 दिवसीय कोर्स का उद्घाटन करते हुए जस्टिस वी. ईश्वरैया, सुप्रीम कोर्ट रजिस्ट्रार सरजीत डे, ब.कु. पुषा व ब.कु. विजय।



**वाराणसी-गायघाट।** सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् विधायक रविन्द्र जयसवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. मधु। साथ हैं ब.कु. चंदा, ब.कु. सरोज व अन्य।



**तोशाम।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् सिविल जज सुनील दीवान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. मञ्जू। साथ हैं ब.कु. रामेश्वर व अन्य।



**फर्रुखाबाद-वीवीगंज।** किसान आध्यात्मिक संगोष्ठी में ग्राम्य विकास एवं शाश्वत जैविक, यौगिक खेती की पत्रिका का विमोचन करते हुए परियोजना निर्देशक डी.आर. विश्वकर्मा, ब.कु. राजेन्द्र, अनार सिंह यादव, मेडिकल कॉलेज के चेयरमैन मेजर एस.डी. सिंह, सांसद मुकेश राजपूत, एस.डी.एम. सुनील कुमार वर्मा, ब.कु. सरोज, ब.कु. रचना व ब.कु. मञ्जू।



**नेपाल।** भूकंप से क्षतिग्रस्त इलाकों में पीड़ितों को भोजन उपलब्ध कराते हुए ब.कु. तिलक।



**नोएडा से.26।** 'री डिस्कवरी लाइफ' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए जिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट एन.पी. सिंह। साथ हैं ब.कु. शील, ब.कु. मोहन सिंघल तथा अन्य।

**प्रश्न:-** जीवन में आई परिस्थितियां हमें कुछ सिखा जाती हैं। मैं किसी भी परिस्थिति में सोच सकती हूँ। लेकिन जब हमें ये पता चल जाता है कि इससे मैं स्वयं ही दुःखी हो रही हूँ तो फिर हम सोचना शुरू कर देते हैं।

**उत्तर:-** यह बात भी हो जाती है कि दूसरे ने किया तो मेरा दर्द मैं रहना तो सही है। जैसे मान लो कि आपने आकर मुझे जोर से मारा तो मुझे दर्द होता है और मैं बैठी रहूँ और सबसे कहती रहूँ कि उन्होंने मुझे मारा।

**प्रश्न:-** अगर हमें अपने आप लगता तो इतना दर्द नहीं होता, जितना कि दूसरे के मारने से होता है।

**उत्तर:-** लेकिन अब तो मार भी कौन रहा है। बार-बार जब मैं उस दृश्य का अनुभव करती हूँ तो जैसे कि मैं अपने आपको मार रही हूँ। हमें ये समझना होगा कि मैं स्वयं ही अपने आपको भवनात्मक रूप से मार रही हूँ। अब आप स्वयं से कहें कि अपने आपको मारना तो बंद करो, दर्द तो अपने आप खत्म हो जायेगा। यदि कोई दूसरा मुझे मारे तो उसे रोकना मेरे अपने हाथ में नहीं है, लेकिन मैं अपने आपको मार रही हूँ, इसे रोकना तो अपने हाथ में है।

**प्रश्न:-** कभी हम अपने आपको शारीरिक रूप से भी मारते हैं।

**उत्तर:-** आप जानते हैं कि यह निराशा की अंतिम अवस्था है। कई भाई-बहनें हमें इमेल में प्रश्न भेजते हैं कि हम जोर-जोर से अपने आपको मारते हैं, कई बार तो लोग आपसे बाहर हो जाते हैं तो अपना सिर दीवार के साथ भी मारते हैं अर्थात् कुछ भी मेरे नियंत्रण में नहीं होता है। ये तब होता है जब मैं आपको समझाने की कोशिश करती हूँ और आपको समझ में नहीं आ रहा है तो मैं अपने आपको ही मारना शुरू कर देती हूँ। जो स्वयं को शारीरिक रूप से मारना शुरू

**स्वच्छ "मन" ...** -पेज 2 का शेष होते तरह-तरह के माध्यमों द्वारा प्रकट होते हम देख सकते हैं। एक प्रसिद्ध कवि दयाराम ने अपने पद्य में 'लोचन मन के झगड़े' कविता में लिखा है 'मन लोचन का प्राण तू, लोचन तू मन काय', 'हे मन! तू नेत्र का प्राण है और हे नेत्र! तू मन का शरीर है'।

'मनुष्य के मन की उसी क्षण की स्थिति नट जैसी होती है, वो एक क्षण में आनंदित होता है और क्षणभर में विषादग्रस्त होता है और क्षणभर में सौम्य भी बन जाता है।' सारी इंद्रियों के प्रवर्तन में मन ही कारणभूत है, जिस मन में वृत्तियां, विकार, लालसाएं होंगी तो ऐसे मन में कभी भी परमात्मा की प्रवेशता नहीं हो सकती। मानव अपने मन का आंगन स्वच्छ रखे तो ही उसके आंगन में ईश्वर आयेगा। इस संदर्भ में श्रीरामकृष्ण परमहंस कहते हैं कि, 'जब मन का सारा मेल धुल जाए, तभी ही ईश्वर का दर्शन होता है।' इसीलिए व्यक्ति को उसके चंचल और अस्थिर मन, जो वासनाओं के निर्देशन से बाहर दौड़ता है उसे परिवर्तन कर ईश्वर से जोड़ना चाहिए।

कर दे तो समझो कि वो व्यक्ति किस स्तर तक निराश हो चुका है। इससे लोग अपने-आपको बहुत ज्यादा दर्द देते हैं। अगर हम कुछ एक बातों का ध्यान रखें कि मैं खुश हूँ, मैं सुंदर हूँ, मुझे कहीं से इसकी कमी पूरी नहीं करनी है। मेरे जीवन में जो भी परिस्थिति आई है, वह हमें सिखाने के लिए आयी है कि हम विपरीत परिस्थितियों में भी अपना संतुलन कैसे बनाये रखें और सही निर्णय लें। और दूसरा, सफलता की जो परिभाषा है वो है संबंधों में स्थिर रहकर एक-दूसरे को पॉज़िटिव एनर्जी का विनिमय करें तो आप देखेंगे कि आपको फिर कोई भी बात दुःखी नहीं कर पायेगी। जिस-जिस व्यक्ति को आज तक हमने दोषी समझा था उन्हें क्षमा कर दें फिर आप देखेंगे कि आपकी खुशी वापस आ जायेगी।

**प्रश्न:-** बीते हुए समय के बारे में हमने पिछली कड़ी में जो देखा, जो समझा उसे हमने ट्राय भी किया। मैं कहीं जा रही थी और दो घंटे के लिए ट्रैफिक जाम में फंस गयी। उस समय हमने महसूस किया कि हम जो भी बात कर रहे थे वो या तो अतीत से जुड़ी हुई थी या फिर आने वाले कल से। उसका हम विश्लेषण कर रहे थे, उसको देख रहे थे या कुछ न कुछ हम आने वाले समय की बात करने की कोशिश कर रहे थे कि क्या करेंगे, कैसे करेंगे। उस समय मैंने यह कोशिश की शांति से बैठ जाऊँ और वर्तमान को देखूँ। जब हम वर्तमान में आते तो सामने ट्रैफिक दिख रहा था। यह हमारा कैसा वर्तमान है, इस बारे

में मैं थोड़ा जानना चाहूंगी।

**उत्तर:-** यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि हम वर्तमान में रहें। अब देखा है कि उस समय हमारे मन की स्थिति क्या थी। होता क्या है कि जैसे ही हम बीते हुए समय या आने वाले समय के बारे में सोचते हैं तो सबसे पहले हम सोचते हैं कि क्या करना है, फिर उसके बाद उस पर तर्क देकर चर्चा करते हैं। उस समय आप देखेंगे कि आपकी मन की स्थिति ऊपर-नीचे होने लगती है। अतीत की यदि कोई अप्रिय घटना के बारे में हम सोचते हैं तो उसके साथ दुःख-दर्द, क्रोध भी आने लगता है, फिर हमारी आलोचना होने लगती है। मेरे साथ क्या होगा तो मैं उसे पसंद करूंगी! भविष्य में हम आशा करेंगे कि ये होगा तो खुश होंगे, फिर भय आयेगा, हो सकता है कि ऐसा न हो, ये जो बहुत सारी भावनायें मिलकर हमें अस्थिर कर देती है और ये स्वतः ही होता है। जब हम वर्तमान समय में होते हैं तो हमें भविष्य के बारे में बात नहीं करनी चाहिए। मान लो कि अगर आप बात कर भी रहे हो कि कल हमें सारे दिन में क्या-क्या करना है। लेकिन साथ-साथ हमें यह ध्यान रखना पड़ेगा कि अगर ऐसा नहीं हुआ तो मैं दुःखी नहीं होऊँगी। क्योंकि मैं अभी भी खुश हूँ, इसके लिए मुझे भविष्य में देखने की आवश्यकता नहीं है। हम अपने मन को शर्तों में बांध देते हैं कि जब ये होगा न तो हम खुश होंगे, तो हमारा मन भी वो प्रोग्राम कर लेता है और इंतजार करता है कि जब ये होगा तो मैं खुश होऊँगी। जहां निर्भरता हो गयी तो उसके साथ-साथ अन्य चीज़ें भी आ जाती हैं।

इसमें महत्वपूर्ण यह है कि हम अपने मन को देखते रहें कि ये खुश है कि नहीं। लेकिन साथ-साथ यह भी याद रखें कि हमारी खुशी किसी चीज़ पर निर्भर नहीं है।

राजा दशरथ आईने के सामने खड़े अपना चेहरा निहार रहे थे। उन्होंने देखा कि उनके सिर का एक बाल सफेद हो गया है। एक सफेद बाल को देखकर दशरथ की आत्मा आंदोलित हो गई। वे रानीवास में पहुंचे और बोले 'आज के बाद संसार में मेरी कोई अनुरक्ति और आसक्ति नहीं रहेगी।' रानियां चौंक गईं और बोली 'आज यह क्या हो गया? आपके मन में अचानक वैराग्य कैसे जाग गया?' दशरथ ने कहा - 'देखो मेरे सिर का एक बाल सफेद हो गया है। अब जीवन को सुखित की ओर ले जाने वाली वेला आ गयी है।' दशरथ ने सिर में एक सफेद बाल देखा और वैराग्य जाग गया। जरा आईने में आप अपना चेहरा देखें। कड़ियों के सारे बाल सफेद हो गए हैं, फिर भी वही आसक्ति और अनुरक्ति बनी हुई है। व्यक्ति स्वयं को पकड़े, स्वयं में उतरे, स्वयं में जीए। बाहर की आसक्ति और अनुरक्ति के बजाय व्यक्ति स्वयं में उतरकर जीए। यह सारा संसार, यह दुनिया बनी-बनाई बंधन की माया है। व्यक्ति ने स्वयं बंधन बांधे हैं और स्वयं ही आसक्ति हो रहा है। कोई किसी

को बांधता नहीं है, हम ही जान-बूझकर बंधे और जुड़े हैं। याद रखें, जिंदगी में की गई सारी व्यवस्थाएँ रिजर्वेशन की तरह हैं, किसी का आठ घंटे का रिजर्वेशन और किसी का चौबीस घंटे का। कुछ महीने और कुछ वर्षों के रिजर्वेशन पर हम चल रहे हैं। मालूम है, जिस ट्रेन में बैठे हो वह ट्रेन छोड़नी है, जिस डिब्बे में बैठे हो उसमें से उतरना है और जिस सीट पर बैठे हो उसके मोह का त्याग करना है, फिर आसक्ति कैसी? संसार की चक्की में हर कोई पिसता जा रहा है। आप जानते हैं कि चक्की में भी कुछ गेहूँ के दाने बिना पिसे रह जाते हैं। आखिर क्यों? क्योंकि वह कील के आसपास रह जाते हैं। इसी तरह जिसने संयम, मर्यादा, विवेक की कील का सहारा पकड़ा है, वे संसार की चक्की में पिसकर भी अखण्ड रहते हैं, बाकी तो गये चक्की में और आटा बन गए पिसकर। व्यक्ति एक बार भी भीतर का स्नान करे, गंगा को उतारने जैसा अपने भीतर भागीरथी प्रयास करे तो वह अपने अन्तर्मन को भी निर्मल व पवित्र कर सकेगा।