



हाथरस-उ.प्र.। राज्यपाल माननीय रामनाइक जी से 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत' के अंतर्गत व्यसन मुक्ति विषय पर चर्चा करते हुए ब्र.कु. राधा। साथ है ब्र.कु. बंदी विशाल, ब्र.कु. गजेन्द्र तथा ब्र.कु. दिनेश।



दिल्ली। राज्य वर्धन सिंह राठोड़, सूचना एवं प्रसारण राज्य मंत्री के साथ कम्युनिटी रेडियो स्टेशन्स विकास के बारे में चर्चा करते हुए ब्र.कु. यशवंत, स्टेशन हेड, रेडियो मधुवन।



मोहाली। रोटरि इंटरनेशनल के जिला सम्मेलन में सम्बोधित करने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. अमीरचंद, जिला राज्यपाल प्रदीप चहल, पूर्व जिला राज्यपाल डॉ. एस.पी. सिंगला तथा अन्य क्लब्स के अध्यक्ष।



अलीराजपुर। गायत्री मंदिर के महंत देवा पुरी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. माधुरी व ब्र.कु. नारायण।



हरिद्वार। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए आशुशक्ति महाकाली पीठ कनखल के अध्यक्ष महामण्डलेश्वर स्वामी रसानन्द। साथ है ब्र.कु. मीना।



वोंगईगांव-असम। वोंगईगांव कॉलेज के स्वर्णजयंती समारोह में आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी में उपस्थित है ब्र.कु. लोनी तथा प्रतिभागी बच्चे।

आध्यात्मिकता द्वारा व्यसनमुक्त जीवन

वर्तमान हम सभी एक प्रतिस्पर्धात्मक और तनावपूर्ण वातावरण के बीच रहते हुए अति दबाव वाला जीवन जी रहे हैं, जिसके चलते हम सभी किसी न किसी व्यसन के आदि हो ही जाते हैं। विश्व में हुए एक सर्वेक्षण अनुसार अधिकांश व्यसनी व्यक्तियों ने अपने अनुभव में यही कहा है कि उन्हें व्यसन करने से कुछ पल की शांति व सुख का अनुभव होता है, अर्थात् अधिकतर लोग ऐसा मानते हैं कि तनावमुक्त होने के लिए किसी न किसी प्रकार का व्यसन करना पड़ता है। यह जानने के बावजूद कि इन व्यसनों का हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा, हम फिर भी जिज्ञासा, साधियों के दबाव में आकर, अवसाद के वश एवं हताशा से बाहर निकलने के लिए उनमें लिप्त हो जाते हैं। आज के तथाकथित आधुनिक समाज का एक आश्चर्यजनक तथ्य बड़ी हैरानी पैदा करता है, जिसमें हम देख रहे हैं कि विश्व के अंदर जितने भी व्यसनी हैं उनकी बहुमत प्रतिशत 11-30 वर्ष के आयु वर्ग की है, जो उम्र का एक ऐसा चरण है, जहां हमारा मन बड़ा कोमल एवं नम्य होता है और यदि उसे सही समर्थन और मार्गदर्शन के साथ संवारा जाए, तो वह समाज के उत्थान में बड़ी सशक्त भूमिका निभा सकता है। पर

अफसोस की बात यह है कि वर्तमान परिदृश्य कुछ और ही है, नतीजन अपराधिक प्रवृत्तियों में बढ़ोतरी होती जा रही है और सामाजिक नैतिकता में गिरावट आती जा रही है। आमतौर पर व्यसनों को हम सिगरेट, गुटका, गर्द, शराब इत्यादि के रूप में देखते व समझते हैं, लेकिन इन सभी व्यसनों के अलावा कुछ ऐसे सूक्ष्म व्यसन भी हैं, जिन्हें हम अनदेखा कर देते हैं, जैसे कि सुबह ही न्यूज़ पेपर पढ़ना, टी.वी. देखना, इंटरनेट पर ज्यादा समय बिताना, मोबाइल फोन, एस.एम.एस., चाय, कॉफी इत्यादि। हममें से अधिकतर लोग इन सभी व्यसनों को हानिरहित आदतें मानते हैं, किन्तु हमें यह जांच करने की आवश्यकता है कि कहीं हम धीरे-धीरे उन आदतों पर निर्भर तो नहीं होते जा रहे? क्योंकि ऐसी कोई भी आदत, संस्कार या पदार्थ जो धीरे-धीरे हमें अपने कब्जे में कर लेता है और अंततः जो हमारे लिए अप्रतिरोध्य हो जाता है, उसे व्यसन ही कहा जाता है। अतः हमें स्वयं से यह प्रश्न पूछना चाहिए कि क्या मुझे सुबह की चाय नहीं मिलने पर सिरदर्द हो जाता है? या सुबह का अखबार हाथ में न मिलने पर क्या मुझे चिड़चिड़ाहट महसूस होती है? यदि इसका जवाब हाँ है, तो फिर यह बड़ी चिंता

का विषय है, क्योंकि एक लत धीरे-धीरे अपने साथ अनेक लतें पैदा कर देती हैं, जिसके परिणामस्वरूप हम इतने कट्टर व्यसनी बन जाते हैं कि हम चिकित्सा इलाज से परे हो जाते हैं। समाजशास्त्रियों द्वारा किये गए गहरे अध्ययन के अनुसार यह देखा गया है कि इन सभी व्यसनों का मूल कारण आधुनिक समाज परिव्यय में आध्यात्मिकता का अभाव है। बड़ी अजीब सी बात है कि आज हम रचता अपनी ही बनाई हुई रचना के गुलाम बन गए हैं। ऐसे परिदृश्य के तहत, हमारे पास आध्यात्मिकता का ही एकमात्र ऐसा तंत्र है, जो इस संकट से उबरने में हमारी सहायता कर सकता है, क्योंकि आध्यात्मिकता हमें खुद की असली पहचान से रूबरू कराती है और साथ-साथ सर्वोच्च सत्ता परमात्मा से संबंध बनाने में हमारी सहायता करती है। एक बार हम परमात्मा से जुड़ जाते हैं, उसके पश्चात् हम कभी भी अपने आंतरिक निर्वात को भरने के लिए किसी बाह्य सांसारिक बातों की तरफ नहीं देखेंगे, अर्थात् हम एक शांतिपूर्ण सत्व बनकर सभी तृष्णाओं पर काबू पाके सर्वशान्तिमान के सानिध्य में सदा उत्साहित रहेंगे। तो आओ, आज से आध्यात्मिकता के व्यसनी बनें, ताकि अन्य सभी प्राणघातक व्यसनों से हमारी मुक्ति हो।

— ब्र.कु. निकुंज, मुम्बई।

आप हैं ही सम्पूर्ण, तो प्राप्ति की इच्छा क्यों?

प्रश्न:- वो कल आ जायेगा जिसने मुझे खुशी देनी है।

उत्तर:- खुशी देनी है वो परिस्थिति आ जायेगी। लेकिन आज अगर मैंने चिंता क्रिपेट की तो कल भी मेरी मानसिक स्थिति कैसी होगी? कल मेरे पास एक और कल है ना, चिंता करने के लिए। देखो अगर मेरी चिंता करने की आदत बन गयी है तो दिन की समाप्ति भी चिंता के साथ ही होगी। किसी ने सच ही कहा है कि हम पूरा जीवन उन बातों को सोच कर बिता देते हैं जो वास्तव में हुई ही नहीं हैं। जब वो होगी तब देखेंगे ना। फिर हम कहते हैं इसलिए मैं चिंता करता हूँ कि मैं अपना ध्यान रख सकूँ। हमने चिंता के साथ सावधानी को भी जोड़ दिया। सावधानी तो प्यार है, स्नेह की शक्ति है और चिंता भय की शक्ति है। भय और स्नेह इकट्ठे नहीं हो सकते।

ये जो भविष्य की चिंता करने की आदत है, उससे हम वर्तमान में भी डर से जीते हैं। इससे हमारी बहुत सारी एनर्जी खत्म हो जाती है और हमारा वर्तमान समय दर्द में बीतता है। दूसरा आपने कहा प्राप्ति को प्राप्त करना है। ये तो बहुत अच्छा है कि आप कुछ प्राप्त करना चाहते हैं। लेकिन जो इस तरह का जीवन जीते हैं, वो प्राप्ति पर ही निर्भर होते हैं। फिर उनकी मानसिक स्थिति अगले प्राप्ति पर निर्भर होती है। वो ऐसे नहीं बैठ पायेंगे, वो वास्तव में खुश नहीं होते हैं, वे हमेशा दूसरी प्राप्ति की ओर देखते रहते हैं। क्योंकि जो प्राप्ति है वो उनको प्रोत्साहन देती है। कभी-कभी यह मान्यता हो सकती है या औरों की स्वीकृति हो सकती है। कुछ समय के लिए यह महसूस भी होता है कि मुझसे ऐसा

हो गया या कुछ समय बाद सोचते हैं कि मुझे तो वो करते ही जाना है क्योंकि उसी से मुझे खुशी मिल रही है। तब क्या होता है कि वो अपना लक्ष्य निर्धारित करते जाते हैं और टिक मार्क करते जाते हैं, ये हुआ, ये प्राप्त किया। जिस पल वो कुछ प्राप्त करते हैं तो उन्हें एक राहत की अनुभूति होती है कि चलो ये भी हो गया। इससे हमें राहत मिलती है खुशी नहीं। और ये भी थोड़ी देर के लिए होता है। जिन्होंने अपनी खुशी को प्राप्ति के ऊपर निर्भर कर दिया तो वो खुशी भी नहीं होते, उस पल वो सिर्फ राहत महसूस करते हैं और वो भी कितनी देर के लिए? बस थोड़ी देर के लिए। अगले पल में हम हर समय खुशी की चाहना रखते हैं न ही भय में, न ही पूर्वानुमान में कि आगे क्या होगा। ये भी करना है क्योंकि जब ये कर लेंगे तब खुशी मिलेगी। तब उनका सारा ध्यान किस पर केंद्रित हो जाता है? कि अब क्या करना है। उस प्रक्रिया में वर्तमान समय बीत जाता है। अब ऐसे लोगों के जीवन में प्राप्ति बहुत सारी आ जाती है। क्योंकि जीवन में उनका एक ही उद्देश्य होता है कि हमें कुछ प्राप्त करना है। उन्हें स्वयं से पूछना चाहिए कि क्या उन्हें खुशी मिली? क्योंकि प्राप्ति की जो पूरी यात्रा होती है वह एक प्राप्ति से पूरी होकर दूसरी प्राप्ति की ओर बढ़ जाती है और यह चक्र हमेशा चलता ही रहता है।

प्रश्न:- उसमें काफी कुछ खोने का डर रहता है कि जो मेरे पास है कहीं वो भी न छूट जाये

या मैं वहां तक पहुंच जाऊंगा?

उत्तर:- कहीं न कहीं उनकी खुशी उस प्राप्ति के ऊपर निर्भर हो जाती है क्योंकि वो एक संस्कार बन जाता है और उस प्राप्ति को पाने के लिए वो कुछ भी करने के लिए तैयार रहते हैं। चाहे वो अपनी वैल्यू सिस्टम पर हो, चाहे वो अपने परिवार पर हो, क्योंकि प्राप्त करना है... प्राप्त करते जाना है। प्राप्त हो जायेगा.. खुशी पता नहीं। जैसे स्वप्न देखना, बहुत ज्यादा भविष्य के बारे में सोचना, तो हमें स्वयं से पूछना चाहिए कि इससे मुझे खुशी मिलेगी? दूसरी बात जो हम बहुत साधारण चीज करते हैं कि हम भविष्य में खुशी ढूँढते हैं। यह तो इच्छा हुई ना। हर कोई यही कहेगा कि छांव के बिना तो जीवन कैसे बीत सकता है। ये होगा तो मुझे खुशी मिलेगी, यह तो इच्छा हुई। मैं लोगों से प्यार पाने की भी इच्छा रखती हूँ, मैं ज्यादा समय के लिए इच्छा रखती हूँ, मुझे और समय मिल जाये न तो मैं बहुत कुछ कर सकती हूँ, मुझे तो 24 घंटे भी कम पड़ते हैं। ये जो इच्छाओं की सूची है वो बहुत लम्बी होती जाती है और कई बार हम कहते हैं कि हमारी इच्छा पूरी हो नहीं होती है। हमारी जितनी इच्छायें पूरी होती हैं, उतनी ही उसकी सूची और लम्बी हो जाती है। क्योंकि इन इच्छाओं के पीछे जो सूक्ष्म विचार होता है, वो ये है कि जब ये सब इच्छायें पूरी हो जायेंगी तो मैं पूर्ण रूप से सुरक्षित व खुश महसूस करूँगी।

जबकि राजयोग हमें यह बताता है कि बाहर की कोई भी चीज खुशी नहीं दे सकती है। मुझे बाहर से कुछ भी नहीं चाहिए जिससे मैं पूर्ण हो जाऊँ।



ब्र.कु. शिवानी