

सोलह वर्ष के बाद आप बनें अपने बच्चे के दोस्त

गतांक से आगे...

आज अगर आपका बेटा हो और वह 15-16 साल का हो जाये तब तक उसको आप गाइड करते हैं बेटा ऐसा नहीं, ऐसा करो। ये करना चाहिए, ये कहना चाहिए। ये नहीं कहना चाहिए आदि आदि। माना कि हर रीति से आप उसको गाइड करते हैं। लेकिन 16 साल का वह हो जाये, उसके बाद भी आप उसको बात-बात में टोकते रहो तो वो क्या कहेगा? हमें मालूम है आप हमें क्यों कहते रहते हो। वो सुनना कभी पसंद नहीं करेगा। अगर आप बार-बार टोकते रहेंगे, तो उसके मन में यही भाव आता है कि बात-बात में इंटरफियर क्यों करते हैं? तब उसको माँ-बाप से जो लगाव होता है, वो धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसलिए दुनिया में भी कहा जाता है कि 16 साल के बाद अगर आपको अपने बच्चे को गाइड भी करना है, तो आप उसके साथ एक दोस्त बन जाओ। दोस्त के नाते से उसको गाइड करना शुरू करो, एक बच्चे के नाते से नहीं। नहीं तो बात-बात में वो आपका अपमान करने लगेगा। कहेगा, मुझे पता है, आप बात-बात में मुझे टोको नहीं। आज आपका बच्चा, आप उसको अच्छी भावना से गाइड करना चाहते हैं, तो भी उसको लगता है कि मुझे टोक रहे हैं, मुझे ये टोकना पसंद नहीं है। ईश्वर भी अगर बात-बात में हमें टोकता रहे, हमपर हाथ उठाये। तो क्या इतनी भी स्वतंत्रता हमारी नहीं है? तो मनुष्य भी भगवान को कहेगा ना कि अगर तुम्हें ही सब कुछ करना है तो मुझे जन्म क्यों दिया? हमें

इस संसार में क्यों भेजा? अगर तुम्हें ही मेरा हाथ उठाना है, तो तुम ही शरीर लेकर आओ। हाथ उठाओ और चलाओ। तो इतनी स्वतंत्रता हमारी होनी चाहिए कि नहीं होनी चाहिए? इसलिए भगवान ने बुद्धि दी और स्वतंत्रता दी। ये दो गिफ्ट दे दी। अब हर कर्म के लिए मनुष्य खुद जिम्मेवार है। इसलिए कहा जाता है

कि - "जो करेगा सो पायेगा" "जो करता है सो भोगता है"। तो हमारे पुण्य कर्म या पाप कर्म के लिए भगवान जिम्मेवार नहीं है। जब मनुष्यात्मा के ज्ञान पर अज्ञानता का पर्दा पड़ जाता है,

तब वो मोह, माया में उलझकर अपने निज स्वरूप को भूल जाता है और परमात्मा को ही अपने कर्मों के लिए उत्तरदायी समझने लगता है। जीवन में ये महान-ते-महान अज्ञानता है। यही सबसे बड़ा अज्ञान है। भगवान ने यही बात अर्जुन को समझायी है। इस रीति से आत्मज्ञान द्वारा यह अज्ञान नष्ट होता है। इसलिए हमने पहले भी बताया था कि जीवन में आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता क्यों है। आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता इसलिए है, क्योंकि वही अज्ञान को न्यूट्रलाइज करके खत्म करता है। जब आत्मज्ञान द्वारा अज्ञान नष्ट हो जाता है, तब सभी बातें स्पष्ट समझ में आने लगती

हैं। जैसे सूर्य की रोशनी में हर चीज़ स्पष्ट दिखायी देती है। ऐसे ज्ञान भी रोशनी है। जब ज्ञान की रोशनी बुद्धि को प्राप्त होती है तो हर चीज़ सही स्वरूप में नज़र आने लगती है।

आगे भगवान ने कहा कि इंद्रियों के विषय से उत्पन्न सुख, ये आदि, मध्य और अंत

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक बहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



के दुःख का कारण है। जो मनुष्य काम, क्रोध से उत्पन्न वेग को सहन कर, उससे मुक्त हो जाता है वह समर्थ आत्मा है। वही सच्चा योगी है। वह अपने मन और बुद्धि को परमात्मा में स्थित कर सकता है, श्रद्धा से उनकी शरण में चला जाता है, उसकी सर्व के प्रति सम दृष्टि हो जाती है। इसलिए संसार में रहते जो मोह रहित, संशय रहित है, वह जीवनमुक्त है। वह मन की एकाग्रता द्वारा असीम सुख का अनुभव करने लगता है। जीवन मुक्त इसलिए कहा जाता है क्योंकि मुक्ति से भी श्रेष्ठ है जीवन मुक्त स्थिति।

- क्रमशः

मन को आकाश... - पेज 2 का शेष

चिंता। मुझे मेरे स्वास्थ्य; अपच और अनिद्रा की भी चिंता रहती थी। ऐसी छोटी-मोटी चिंताओं के भंवर में मैं डूब रहा था।

जिम बर्डसाल ने लिखा है कि, 'मैंने मेरी चिंताओं के बारे में एक प्रोफेसर को बताया। उनके साथ बात कर मुझे बहुत लाभ हुआ। उन्होंने कहा: जिम, तू दृढ़तापूर्वक अपनी वास्तविकता का सामना कर, जितना समय और शक्ति तू चिंता करने में खर्च करता है, उस समय और शक्ति का उपयोग समस्याओं के निवारण में कर। तुझे चिंता करने की आदत पड़ गई है।

जिम बर्डसाल को उसके प्रोफेसर ने चिंतामुक्त होने का तीन सिद्धान्त बताया :

1. स्वयं की समस्याओं को यथार्थ रूप से समझ लेना।
2. समस्याओं के कारणों को जान लेना।
3. समस्याओं के निराकरण के लिए सही कदम उठाएँ।

इसके बाद जिम ने समस्याओं की चिंता करने के बजाये निराकरण करने का अभिगम बनाया। भौतिक शास्त्र में वे बहुत कमज़ोर थे, तो उसपर ज़्यादा ध्यान केन्द्रित किया। जिम को लगा कि स्वयं की चिंतायें मात्र आंतरिक कन्फ्यूज़न्स ही थे, स्वयं की चिंताओं के कारणों को ढूँढ़ने में विलंब करना था।

स्व. कवि हरिवंशराय बच्चन की एक प्रसिद्ध कविता है : है अंधेरी रात, पर दीया जलाना कहाँ मना है ?

जीवन में हमेशा च्वाइस होती है। हम एक ही पक्ष की ओर सोचते हैं, इसलिए दुःख-दर्द व चिंताओं से ग्रस्त हो जाते हैं। अगर दूसरे पक्ष की ओर से देखें तो समस्याओं का निवारण होना सरल है।

अंधकार को कोसते रहने की आदत के बजाये उसके निवारण के विषय पर उपाय ढूँढ़ने में अपना समय लगाना चाहिए। ज़रूरत है मन और हृदय के दीप जलाने की।

जीवन किसी को किसी की गारन्टी या खामी नहीं देता। परिश्रम और आत्मबल और श्रद्धा, ये तीन ऐसे तत्व हैं जो आपकी डूबती नैया को बचा सकते हैं। योग्य निर्णय मन को संकीर्णता के

दायरे से निकाल खुले आकाश में दीप प्रगट कर सकता है।

मन के खुले आकाश में दीप प्रगट करने का सिद्धान्त कौन सा ?

1. मन के आकाश के लिए परिस्थिति जन्म चिंताओं को छोड़कर ऐसे विचार करें कि :

मेरे में अखुट आत्मबल है और मैं हारने वाला नहीं।

2. लोग आपकी उपेक्षा करें, दगा दें, ईर्ष्या कर नुकसान पहुंचाने की कोशिश करें, तब उनका तिरस्कार करने के बजाये ऐसे विचार करो कि : दुनिया में ऐसा कौन सा महापुरुष है जो सदा निंदामुक्त रहा हो!

3. चिंताओं और समस्याओं को मेहमान बनाकर उसे तंदुरुस्त होने का अवसर देने के बजाये तुरंत विदाई करें।

4. आपके विरोधी लोगों को याद करने के बजाये उन्नत व उन्नयन करने वाले लोगों का सदा सिमरण करो और अवरोध करने वालों के प्रति क्षमा भाव रखो।

5. दूसरों में सार ढूँढ़ने की आदत बनायें। प्रसन्न रहेंगे तो परमशक्ति आपकी प्रसन्नता को पुरस्कृत करेगी।

आवश्यकता

ग्लोबल हॉस्पिटल द्वारा संचालित कम्प्यूनिटी मोबाइल क्लिनिक में असिस्टेंट पद हेतु 12वीं पास, शारीरिक रूप से विकलांग भाइयों की आवश्यकता है:-

दिन में 9 बजे से 5 बजे तक इस नंबर पर संपर्क करें : 9414144062

ई.मेल द्वारा बायोडाटा भेजें:

ghrchr@gmail.com



सैफवी-उ.प्र.। मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निधि व ब्र.कु. पूनम।



संगरिया-राज.। 'अलविदा डायबिटीज़' शिविर के दौरान तहसीलदार विक्रम सिंह राठौर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमल। साथ हैं डॉ. प्रो. मोहिन्द्र सिंह, सी.एम.एच.ओ., जज हरी नारायण श्रीवास्तव व डॉ. श्रीमंत साहू।



गाज़ीपुर-उ.प्र.। 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' विषय पर कार्यशाला के दौरान चित्र में दायें से पूर्व मंत्री शारदा चौहान, ब्र.कु. निर्मला, प्रो. श्रीमती गुप्ता व डॉ. प्रो. रिचा राय।



जोधपुर-लोहावट(राज.)। योगगुरु संत बाबा रामदेव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बीनू व ब्र.कु. पुष्पा।



सांपला-हरियाणा। यौगिक खेती किसान सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रक्षा, सरपंच जगन्नाथ शर्मा, ब्र.कु. ललिता, ब्र.कु. बबिता व अन्य।



सरकाघाट-हि.प्र.। नलवाड़ मेले का उद्घाटन करते हुए विधायक महेन्द्र सिंह ठाकुर। साथ हैं ब्र.कु. निर्मला व अन्य।