

जीवन एक खेल की तरह जीएं ...

- ब्र.कु. नेहा, मुम्बई

हमने कइयों को ऐसा देखा है कि जिम्मेदारियों का बोझ दिमाग में लादे हुए कार्य करते हैं। कई बार तो उनकी मनोस्थिति ऐसी भी हो जाती कि ये कार्य छोड़ दें, क्यों ये बोझ लेकर मैं जी रहा हूँ! आखिर मुझे दो रोटी ही तो पेट के लिए चाहिए। फिर इतना बोझ ढोने का क्या मतलब! परंतु करे भी क्या, परिवार भी तो है ना! तो उसको भी तो सम्भालना है, बच्चों को पढ़ाना है, उनको सेटल करना है, समाज के उत्तरदायित्व निभाने हैं। आखिर मैं भी तो समाज का एक हिस्सा हूँ ना! तो ये सब तो करना ही है। यहाँ से भाग भी जाऊँ तो लोग क्या कहेंगे! तो ऐसे ऐसे चलते ख्यालातों के मध्य एक स्थिति ऐसी आती है, चलो यार, इसको अभी छोड़ ही दें। ऐसे वक्त पर हमें क्या करना चाहिए? इसी का हल और इसमें जिम्मेदारियाँ लेते हुए इसमें सफल होने का महामंत्र हम इस कहानी से समझते हैं...

एक राजा अपने राज्य में सुखपूर्वक राज्य करता था। लेकिन धीरे-धीरे देश में समस्याएं बढ़ गईं। जिससे राजा की चिंता भी बढ़ने लगी। उसे न भूख लगती, न ही नींद आती। वह बहुत परेशान रहने लगा।

आखिर एक दिन राजा अपने गुरु के पास गया और बोला: 'गुरुदेव, अब राजकाज में मेरा मन नहीं लगता। राज्य में परेशानियाँ बढ़ गई हैं। इच्छा होती है राजकाज छोड़कर कहीं चला जाऊँ।' गुरु जी अनुभवी थे, उन्होंने कहा: 'राज्य का भार पुत्र को सौंप दो और आप निश्चित रहो।' राजा ने कहा: 'पुत्र अभी छोटा है।' गुरुजी ने कहा: 'तो अपना राज्य मुझे सौंप दो।' राजा खुश हो गया। उसने पूरा राज्य गुरुजी को सौंप दिया और वहाँ से जाने लगा। गुरुजी ने पूछा: 'कहाँ जा रहे हो? राजा ने उत्तर दिया: 'मैं किसी दूसरे देश में जाकर छोटा-

मोटा धंधा करूंगा।' गुरुजी ने पूछा: 'धंधे के लिए पैसे कहां से लाओगे?' राजा ने कहा: 'खजाने में से ले जाऊंगा।' गुरुजी ने कहा: 'खजाना आपका है क्या? वह तो आपने मुझे सौंप दिया है।' राजा ने कहा: 'गुरुदेव, गलती हो गई, मैं यहाँ से कुछ भी नहीं ले जाऊंगा। बाहर जाकर किसी के पास नौकरी कर लूंगा।' तब गुरुजी ने कहा: 'नौकरी ही करनी है तो मेरे पास ही कर लो।'

राजा ने कहा: 'ठीक है, मुझे काम क्या करना होगा?' गुरुजी ने कहा: 'जो मैं कहूँ,

जीवन प्रभु पदत एक सौगात है, हमें यूँ ही इसे गंवाना नहीं है। बस उसी जीवन में तौर-तरीका बदलकर जीना है, तब ये जीवन यात्रा एक मौज में तबदील हो जायेगी। जीने का अंदाज़ बदलो, ज़िन्दगी संवर जायेगी।

वही करना होगा।' राजा ने गुरुजी के आदेश को स्वीकार कर लिया। गुरु जी ने उसको राज्य की सम्भाल का पूरा काम दे दिया। जो काम राजा पहले करता था वही पुनः उसके हिस्से में आ गया।

अंतर सिर्फ यह रहा कि अब वह राजा बनकर कार्य नहीं सम्भाल रहा था, बल्कि गुरुजी का सेवक बनकर निमित्त भाव से कार्य करता था। अब उसे अच्छी तरह नींद भी आने लगी, खाना भी भरपूर खाता और

खुश रहता, उसके सामने कोई समस्या भी नहीं रहती।

कुछ सप्ताह बाद गुरु जी ने राजा को बुलाकर पूछा: 'अब तुम्हें कैसा लगता है?' राजा ने कहा: 'अब मैं बहुत ही खुश हूँ। वही स्थान, वही कार्य पहले बोझ लगता था, अब खेल लगता है। निश्चिंतता आ गई है, जिम्मेवारी का बोझ मुझ पर से उतर गया है। सर्व बंधनों से मुक्त हो गया हूँ।'

गुरु ने कहा: 'तुम तो वही कार्य कर रहे हो, इसमें क्या बदला जो तुम्हें ये कार्य अब बोझ नहीं लगता? बस यही तो तुम्हें समझने की ज़रूरत है कि तुमने अपनी जिम्मेदारियों को इतना तवज्जो दे दिया था और अपने ऊपर इसे इतना हावी कर लिया कि ये तुम्हारे लिए बोझ बन गया। तुम उसे अपना समझते रहे, उससे तुम्हारा मैं-पन जुड़ गया और वही मैं-पन ही तुम्हें बोझिल करता रहा। अब जब तुमने ये सब मुझे सौंप दिया और ट्रस्टी होकर इसे सम्भालने लगे तो यही कार्य तुम्हें खेल लगने लगा, क्योंकि अब ये तुम्हारा कार्य नहीं रहा, इसलिए तुम्हारा मैं-पन भी खत्म हो गया। अब ये तुम्हें खेल लगता है और खेल में तो खुशी मिलती है। इसलिए अब तुम हल्का महसूस कर रहे हो।' देखो, जीवन का यही सार है कि जो कुछ भी हमारे पास है, उसमें से मेरा-पन निकालकर, हम उसे ईश्वर की अमानत समझ कर रहते हैं तो हम हल्के हो जाएंगे और खुश भी रहेंगे। बोझ सम्बंधों और चीज़ों का नहीं होता है, मेरे-पन का होता है। अतः मेरे-पन को तेरे-पन में बदल दो। मेरा के स्थान पर तेरा कर दो। मेरा नहीं ईश्वर का, इस ईश्वरीय श्रीमत् को अपने जीवन में धारण करने से ही हम बंधनमुक्त हो सकेंगे और जीवन में हर पल खुशी, आनंद और हल्केपन की अनुभूति करेंगे।

अलबेलापन -वाणी अर्थात् बोल - बोल के लिए अलबेलापन ज्यादा है। इस पर विशेष अंडरलाइन करो। आगे बढ़ने वालों के लिए तथा सभी के लिए तीन बातें - 'कम बोलो, धीरे बोलो और मधुर बोलो'। व्यर्थ बोलने वाले की निशानी है कि वह ज्यादा बोलेंगे, मजबूरी से समय प्रमाण, संगठन प्रमाण अपने को कंट्रोल करेगा, लेकिन अंदर ऐसा महसूस करेगा जैसे कोई ने शान्ति में चुप रहने के लिए बांधा है।

1. व्यर्थ बोल से बड़े ते बड़ा नुकसान क्या?

एक तो शारीरिक एनर्जी समाप्त होगी क्योंकि इसमें हमारी बहुत ऊर्जा खर्च होती है और दूसरा, समय व्यर्थ जाता है।

2. व्यर्थ बोलने वाले की आदत क्या होगी?

अलबेलेपन से क्या मिलेगा...!

छोटी सी बात हो, लेकिन वो उसे बहुत लम्बा-चौड़ा करेगा और बात करने में माहिर होगा।

अलबेलेपन का प्रभाव हमपर नहीं पड़ना चाहिए। आपकी दृढ़ता का प्रभाव औरों पर पड़ना चाहिये।



वा-चा-वि-वा-दृढ़ता की शक्ति श्रेष्ठ है, ना कि अलबेलेपन की शक्ति। **अलबेलापन या आलस्य छोटा कुम्भकरण**

- अलबेला रहने वाले को सेना का सैनिक नहीं कहा जायेगा।

- दृढ़ता और सिर्फ दृढ़ता चाहिए कि मुझे करना ही है। दूसरों के

कई दोस्त कहते हैं, थोड़ा सा अलबेलेपन के, आलस्य के, ढीले पुरुषार्थ के डनलप के तकिये में आराम कर लें। समय

पर ठीक हो जायेंगे। पक्का कराते हैं, देखना हम समय पर बहुत नम्बर आगे ले लेंगे। पर सावधान! समय पर जागे और समय प्रमाण परिवर्तन किया तो यह कोई बड़ी बात नहीं है। समय के पहले परिवर्तन किया तो ही आपको पुरुषार्थ की माक्स मिलेगी, अन्यथा नहीं। तो टोटल रिज़ल्ट में अलबेलेपन या आलस्य की नींद के कारण धोखा खा लेंगे। यह भी कुम्भकरण के नींद का अंश है। बड़ा कुम्भकरण नहीं है, छोटा है। पर उस कुम्भकरण का भी फिर क्या हुआ? अपने को बचा सका? नहीं बचा सका ना! तो यदि हम भी अलबेलेपन और आलस्य की नींद में छोटे कुम्भकरण बनकर सोते रहेंगे और समय व्यर्थ ही गंवा देंगे, तो अन्त समय में भी अपने को फुल पास के योग्य नहीं बना सकेंगे।



रीवा-म.प्र.। विन्ध्य प्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री पंडित शम्भूनाथ शुक्ल की स्मृति में अवधेश प्रताप सिंह विश्व विद्यालय के सभागार में आयोजित कार्यक्रम में खनिज साधन, वाणिज्य, उद्योग रोजगार, प्रवासी भारतीय मंत्री राजेन्द्र शुक्ल ने ब्र.कु. निर्मला को मानवता के प्रति उत्कृष्ट कार्य हेतु 'सारस्वत सम्मान' से सम्मानित किया।



मुम्बई-डोखिवली। यूथ फेस्टिवल 'तरंग' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकु दीदी, ब्र.कु. निकुंज, शिवसेना शहर प्रमुख राजेश मोरे, नगर सेवक रमेश म्हात्रे, आगरी महोत्सव अध्यक्ष गुलाब वझे, नगर सेवक जलंदर पाटील तथा अन्य।



रानीपरतेवा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित निःशुल्क चिकित्सा शिविर का उद्घाटन करते हुए जनपद पंचायत उपाध्यक्ष अवधराम साहू, डॉ. श्याम वर्मा, समाजसेवी एम.एल.ठाकुर, ब्र.कु.सुमन तथा अन्य।



फाजिलनगर-उ.प्र.। त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. नरेश नागरथ को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात ब्र.कु.भारती, ब्र.कु.प्रीति, ब्र.कु.संजय, ब्र.कु.सूरज, वकील जायसवाल, ब्र.कु. उदयभान, पशुपतिनाथ जायसवाल, ब्र.कु.उमेश तथा अन्य समूह चित्र में।



मंडी-हि.प्र.। 'खुशनुमा जीवन जीने की कला-आध्यात्मिकता' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए उपायुक्त मदन चौहान, ब्र.कु.उषा, ब्र.कु.शीला व ब्र.कु.शिखा।



बड़ौत-उ.प्र.। शहर के प्रतिष्ठित डॉक्टर मनीष तोमर को ज्ञानचर्चा के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवेश बहन।