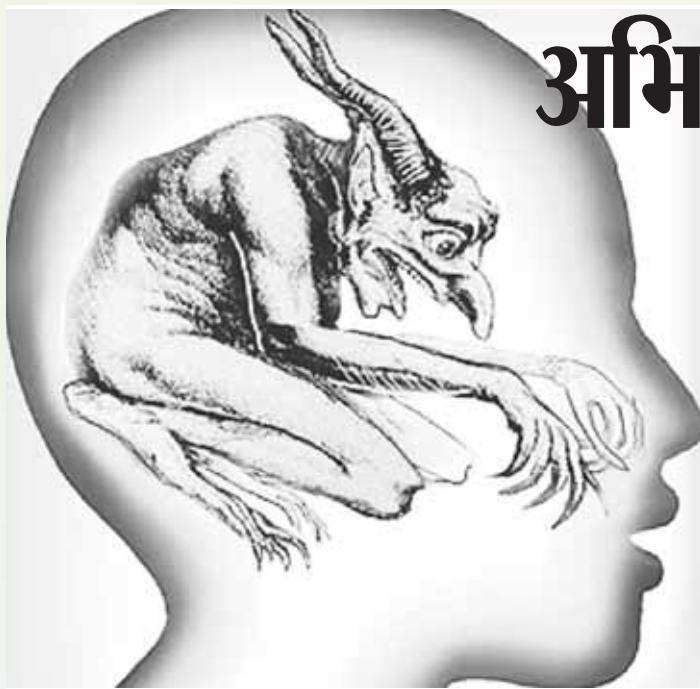


एक दिन जाना है, यह सत्य है। लेकिन जानते हुए ना स्वीकार करना कितना बड़ा अभिमान है! और यही अभिमान या तो हमें जिन्दा रख रहा है या पल-पल दुःख पैदा कर रहा है। शायद जिन्दगी के ये दौराहे सबको समझ नहीं आ रहे।

हर पल घटने वाला मनुष्य जीवन हमें कैसा लग रहा है? हम जिये जा रहे हैं, कहीं कुछ कम या कहीं कुछ ज्यादा। क्या ऐसा है जो मनुष्यों को जिन्दा रख रहा है? वह है कोई न कोई सहारा। वही सहारा हमारे अंदर अभिमान पैदा करता जा रहा है। जीवन के छोटे-छोटे सहारे हमारे लिए अभिमान का एक बहुत बड़ा पुलिंदा बन गया है। उदाहरण के लिए जैसे किसी को बुद्धि का सहारा या बुद्धि अच्छे होने का अभिमान है, वो उस अभिमान के सहारे जी रहा है। किसी को धन का सहारा, किसी को पद-पोजीशन का सहारा। वो सहारे तो हैं, उनसे हमको थोड़ा अच्छा लगता तो है ही है, लेकिन हमको हर पल दुःख भी हो रहा है, डर भी लग रहा है। शायद इसलिए कि जो हमें करना है उसकी हर एक बात में हम कोई न कोई ऐसी चीज ढूँढ लेते हैं जिसके सहारे जीने लग जाते

# कोई भी सहारा...



## अभिमान

हैं। ये भी सत्य है कि आने वाले समय में सारे सहारे टूटेंगे, माँ भी नहीं रहेगी, पिता भी नहीं रहेगा, धन भी नहीं रहेगा, पद-पोजीशन भी नहीं रहेगा। फिर भी तो लोग जियेंगे ना! जियेंगे लेकिन मरे

से, क्योंकि सहारे आज नहीं तो कल टूटने हैं या छूटने हैं। सभी मनुष्य इस बात से अनभिज्ञ हैं कि परमात्मा आकर के हम सभी को पूरा-पूरा बेगर बना रहे हैं। वे कहते कि बच्चे, यहाँ तुमको

सबकुछ अगर छोड़ना है तो किस बात का सहारा! बेगर का अर्थ- हर एक चीज भूल जाये। मैं-पन, मेरा-पन खत्म हो जाये। हर एक व्यक्ति थोड़े दिन किसी न किसी बात से वैराग्य जरूर महसूस करता है लेकिन वो वैराग्य थोड़े दिन बाद सामान्य जन जीवन के साथ जुड़ जाता है। जिस चीज से उसको वैराग्य आया हुआ होता है, उसे उससे कहीं न कहीं फिर से सहारा फील होने लग जाता है और वो सबकुछ भूलकर फिर से उसी सहारे के सहारे जीना शुरू कर देता है। अब इसका निदान क्या हो सकता है? हमारे हिसाब से तो इसका निदान सिर्फ एक है, वो ये कि जब व्यक्ति को पता ही है कि सब सहारे छूटने वाले हैं तो उलझन में इतनी देर क्यों रहना! अब दुनिया से वो जायेगा अच्छी तरह से, जिसे दुनिया में कोई सहारा फील नहीं होगा। तभी शायद दुनिया में लोग कहते फिरते हैं कि मुझे बेटे का सहारा है, धन का सहारा है, परिवार का सहारा है। लेकिन व्यक्ति तो टेम्परी है तो सहारे भी टेम्परी हुए। यह एक तरह से गलत तरीके के अभिमान ने हमें अंधेरे में रखा हुआ है। उजाले की तरफ हमको ले जाने के लिए परमात्मा शिव का आगमन इस धरती पर होता और आकर के उन्होंने सबसे पहले देह और देह के

सम्बन्धियों से जो सहारा सबको मिला हुआ है उसको भूलने के लिए कहा और कहा कि मुझे परमात्मा को अपना सहारा बनाओ। मैं ही वो परम रक्षक हूँ, परम शिक्षक हूँ जो हर पल-हर क्षण तुम्हारा साथ देता हूँ और देता रहूँगा। जीवन के इन सहारों से तुम हमेशा असुरक्षित महसूस करते हो। कभी बहुत खुश हो जाते हो, कभी बहुत दुःखी। एकरस अवस्था नहीं होती। इसलिए आत्मा की जो अविनाशी शक्तियाँ हैं वो अविनाशी शक्तियाँ परमात्मा की शक्तियों के साथ जुड़कर ही बहुतकाल का सहारा फील कराती हैं और सुरक्षा की सच्ची भावना हमारे अंदर विकसित करती हैं। इसलिए शिव बाबा, एक तेरा ही सहारा, ये स्लोगन अपने अंदर बिठाना चाहिए। यही हमारे जीवन का मूल मंत्र है। इसलिए हे बेसहारों, अब सहारा दाता शिव बाबा हम सबके आगे स्वयं अपने आपको रखकर कह रहे हैं कि देह अभिमान से जुड़ी सारी बातों को छोड़ अपने को आत्मा समझ परमात्मा को दिल से सहारा मान पुरुषार्थ पर आगे बढ़ जीवन को सुंदर और सरल बनाओ। ये अभिमान से निकलने का मूल मंत्र है।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न :** कैसे हम भी मोक्ष प्राप्त करें और हमारा भी जन्म-मृत्यु ना हो, जैसे शिवबाबा का नहीं होता है।

**उत्तर :** जन्म-मरण से मुक्त होकर करेंगे क्या? अच्छे व्यक्ति को तो अच्छा पार्ट प्ले करना चाहिए ना यहाँ। अब किसी ने इंजीनियरिंग की हो, बहुत अच्छे अंकों में एम.टेक कर लिया हो। पीएचडी भी कर लिया हो और वो कहे, नहीं अब तो हम कुछ नहीं करना चाहते, हम तो घर में आराम करना चाहते हैं। तो लोग मजाक नहीं उड़ायेंगे? मान लो योग्यतायें हैं, ऑफिसर्स हैं उनमें योग्यताएँ हैं संगठन को चलाने की, पुण्य कर्म करने की, दूसरों को प्रेरणा देने की। घर में बैठकर आप क्या करेंगे? मुक्ति माना घर में बैठ जाना। जन्म-मरण नहीं होना माना वर्ल्ड स्टेज पर ना आना। लेकिन एक अच्छे व्यक्ति को वर्ल्ड स्टेज पर पार्ट बजाने का संकल्प करना चाहिए। फिल्मों में देखो हर एक्टर सोचेगा ना कि अच्छे से अच्छा करके हीरो तक पहुँच जाऊँ। ऐसे भी नहीं सोचना है। लेकिन अगर आप मुक्ति चाहते ही हैं, मोक्ष चाहते ही हैं, वैसे शिवबाबा तो नहीं बन पायेंगे आप, पर लम्बे समय तक आपको मोक्ष मिल सकता है, मुक्ति मिल सकती है। उसके लिए आपको बहुत अच्छा योगाभ्यास करना पड़ेगा ताकि आपके विकर्म नष्ट हो जायें। क्योंकि जब विकर्म नष्ट हो जायेंगे तो आत्मा क्लीन होकर परमधाम में वास करेगी। लेकिन इस धरा पर एक सुन्दर पार्ट बजाना, इस धरा पर देव तुल्य पार्ट बजाना, इस धरा पर सबको सुख देते हुए कार्य करना, ये तो एक महान उपलब्धि है ना। महात्मा गांधी को

ही ले लीजिए, उन्होंने भारत को स्वतंत्र कराने के लिए कई आंदोलन छेड़े। उनको कितना कष्ट हुआ। आम व्यक्ति सोचता है, कहाँ ये बूढ़ा फँस गया बिना मतलब, भला अंग्रेजों से किसी को मुक्त कराया जा सकता है! क्योंकि वहाँ सेना नहीं, हथियार नहीं, ये चले हैं कुछ लोगों को लेकर देश को स्वतंत्र कराने। उनको भी कष्ट हुआ, जेल में डाला गया, डंडे भी खाये। ग्लानि भी सुनी, अपनों की भी तो बहुत ग्लानि सुनी होगी। उन्होंने कभी नहीं सोचा, मैं ये काम ना करूँ, मुक्ति में रहूँ। गीता तो वो भी पढ़ते थे, शास्त्रों का तो उन्हें भी ज्ञान था। लेकिन उन्होंने कभी नहीं सोचा कि मैं अपना कर्तव्य छोड़ कर मोक्ष में चला जाऊँ। यहाँ लोग परेशान हैं तो

## मन की बातें

- राजयोगी व.कु. सूर्य



होने दो ना। इसीलिए अच्छे व्यक्ति को अच्छे कार्य को ही अपना ध्येय बना लेना चाहिए। उसी में उसके जीवन की ब्यूटी है। घर में बैठने वालों को कोई नहीं पूछता। जो स्टेज पर हैं, जो महान कार्य कर रहे हैं वही महिमा योग्य बन रहे हैं। **प्रश्न:** मेरा बेटा ड्रिंक करने लगा है। परिवार में सभी लोग ईश्वरीय विश्व विद्यालय से जुड़े हुए हैं तो थोड़ा ठीक नहीं लगता है। सभी लोग अच्छे मार्ग पर चल रहे हैं और घर में ही हमारा बेटा ड्रिंक करता है। तो कृपया बतायें कि क्या करें?

**उत्तर :** तब तो पैसे की भी कमी होगी। पैसा कहाँ से मिलता है? युवक इसी गलत राह पर चलने के कारण अपने भविष्य को बिल्कुल ही मटमैला कर लेते हैं। जब हमें बहुत कुछ करना चाहिए था तब हमें किसी ने समझ नहीं दी। और जब हमें समझ आई तो मंजिल बहुत दूर चली गई थी। तो सचमुच आपका पूरा परिवार ज्ञान में है, आप सबको मिलकर उसके लिए

कुछ करना चाहिए। क्या करना चाहिए? आध्यात्मिक शक्ति मदद करती है। ये समस्या बहुत बड़ी है और अनेक परिवारों में उनके बच्चों के साथ ये घटनायें हो रही हैं। तो विशेष रूप से तीन चीज अपनायेंगे। एक तो उसको पवित्र भोजन खिलाया जाये। जो भी भोजन बनता है, मैं परम पवित्र आत्मा हूँ... इसी स्मृति को बार-बार लाते हुए जैसे मेरे नैनो से पवित्र वायब्रेशन्स भोजन में समा रहे हैं। परमात्मा की याद में स्थित रहते हुए बहुत प्यार से और शुद्ध भावनाओं से भोजन बनाना चाहिए। और जब उसे खिलायें तो ये संकल्प करें कि पवित्र भोजन खाने से इसका ये व्यसन छूट जाये, ये पीने की आदत छूट जाये। बहुत विश्वास के साथ दो बार भी ऐसा भोजन उसको करायेंगे तो बहुत जल्दी परिणाम होगा। घर में सभी लोग ज्ञान योग का अभ्यास करते हैं तो आधा घंटा कोई व्यक्ति इसके लिए रोज योगदान करे। और इस संकल्प से कि इसका ये व्यसन छूट जाये। तीसरी जो बहुत सुन्दर बात है जो सभी को सीख लेनी है। सवेरे पाँच बजे जब वो सोया हो, जब मनुष्य सोया होता है, तब उसका अंतर्मन जगा होता है। सब-कॉन्शियस माइंड तब जगा होगा। तब उसको पाँच सात मिनट अच्छे वायब्रेशन्स देकर माइंड टू माइंड उससे बात की जाये। लेकिन हो ये कि सात दिन तक अवश्य निर्धारित समय पर निर्धारित संकल्प उसको दिये जायें। करना 21 दिन है। जैसे तुम बहुत अच्छी आत्मा हो... तुम तो भगवान के बच्चे हो... तुमने जन्म कितनी महान आत्माओं के घर लिया है... तुम बहुत भाग्यवान हो... तुम बहुत बुद्धिमान हो... ये तो निम्न कोटि के मनुष्यों का कार्य है... छोड़ दो इसे। बस, तो जब वो उठेगा, दो-चार दिन में ही उसको ये संकल्प आने लगेंगे कि मेरा परिवार कितना अच्छा है और मैं कहाँ चल पड़ा, मुझे ये छोड़ देना चाहिए। परन्तु मनुष्य जल्दी नहीं छोड़ पाता है, व्यसन उसको विवश करते हैं। ऐसा करते-करते बहुत जल्द ही ऐसा हफ्ते में भी हो सकता है, पंद्रह दिन में भी हो सकता है, लेकिन निश्चित रूप से उसके व्यसन छूट जायेंगे। और दुबारा इसके पास नहीं आयेंगे क्योंकि आध्यात्मिक शक्ति के द्वारा ये काम हुआ। तो ये तीन कार्य सभी को करने चाहिए।

Contact e-mail -  
bksurya8@yahoo.com

मन की सुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका  
अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

