

ईश्वर व उसकी हर रचना से क्षमा मांगकर पुण्य का खाता बढ़ाएं

आज हम सभी जानते हैं कि दुनिया भर में एक कोरोना वायरस की महामारी किस तरह से फैलती जा रही है और भारत में भी धीरे-धीरे आंकड़े बढ़ते जा रहे हैं। भले ही दुनिया के हर देश की सरकार, हर कोई प्रयत्नशील है कि इस बीमारी को कैसे रोका जाये, लेकिन कोई भी आपदा जब जीवन में आती है महामारी के रूप में, जब मनुष्य जीवन पर आक्रमण होता है तो हर कोई यही कहता है कि ये मनुष्य के बुरे कर्मों का ही परिणाम है और इसीलिए अब उसका दुःख भोगने का समय आया है। परन्तु मनुष्य ये जो दुःख भोग रहा है इसका मतलब ही ये हुआ कि जाने-अनजाने में मनुष्य ने किसी न किसी रूप से प्रकृति को, पशु-पक्षियों को, जीव-जन्तुओं को, कीटाणुओं को किसी न किसी रीति से परेशान किया है, मनुष्य ने उनका शोषण किया है। अपनी आसक्ति के कारण या अपनी लोभ वृत्तियों के कारण प्रकृति का भी शोषण किया, पशु-पक्षियों का, जीव-जन्तुओं का, कीटाणुओं का हर रीति से नाश भी किया, दुःख भी दिया है इसीलिए अब ये सारे “जो मनुष्य ने जाने-अनजाने में, दुःख-दर्द देने का जो कार्य किया है वो कर्म सिद्धान्त के हिसाब से वापस आना भी जरूर है” और इसीलिए एक महामारी के रूप में सारे विश्व की आत्मायें उससे आज भयभीत हो रही हैं। ऐसे समय पर हम क्या कर सकते हैं, कर्म सिद्धान्त के हिसाब से यही कहेंगे कि यही समय है क्षमा मांगने का। तो आइये प्रकृति से, पशु-पक्षियों से, जीव-

जन्तुओं से, कीटाणुओं से अनेक मनुष्यों से क्षमा मांगें। जिन्हें हमने दुःख देने का कार्य किया है उसके लिए क्षमा, भावना उनसे



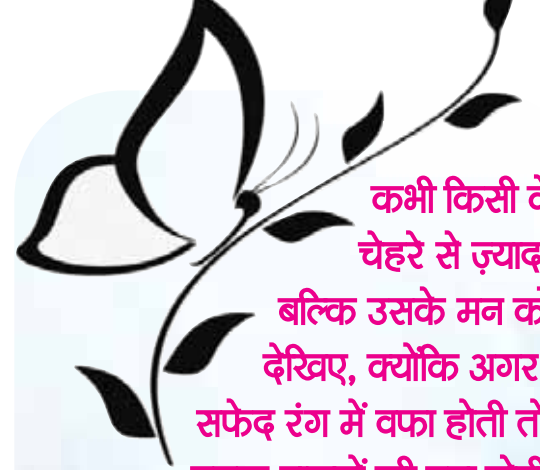
-डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

मनुष्य ये जो दुःख भोग रहा है इसका मतलब ही ये हुआ कि जाने-अनजाने में मनुष्य ने किसी न किसी रूप से प्रकृति को, पशु-पक्षियों को, जीव-जन्तुओं को, कीटाणुओं को किसी न किसी रीति से परेशान किया है, मनुष्य ने उनका शोषण किया है।

मांगें। ये क्षमा मांगने का कार्य अति उत्तम है। निर्माणता से जब हम क्षमा मांगते हैं तो क्षमा देने के लिए कोई भी सहज ही अपने हाथ आगे बढ़ाते हैं, प्रकृति से भी क्षमा मांगें क्योंकि प्रकृति का भी शोषण हमने किया है, पशु-पक्षियों का भी शोषण किया है या

अपनी जिह्वा की लालसा के लिए मनुष्य ने कितने पशु-पक्षियों को मारा है। तो आज सभी प्राणी मात्र से, हर आत्मा से हम क्षमा मांगते हैं, चाहे प्रार्थना के रूप में उनसे क्षमा मांगें, चाहे मेडिटेशन के माध्यम से उनसे क्षमा मांगें, या किसी भी तरीके से अभी प्रायश्चित्त करने का समय आया है और इसीलिए दिल से जब तक हम इन सबसे क्षमा नहीं मांगेंगे तब तक ये हमें क्षमा नहीं करेंगे। और तब तक दुनिया से ये महामारी जाने का नाम नहीं लेगी। इसीलिए मेडिटेशन के माध्यम से हम सभी को कुछ क्षण के लिए परमेश्वर की याद में मन को एकाग्र करना है और जैसे-जैसे अपने मन को परमात्मा के सानिध्य में ले जाते हैं, स्वयं को आत्मनिश्चय करते हुए अंतर चक्षु से परमात्मा के सानिध्य में स्वयं को देखना है। इसके लिए विधि ये है कि सबसे पहले हमें परमेश्वर से क्षमा मांगनी है कि “हे प्रभु! जाने-अनजाने में हमने जो आपकी रचना को दुःख-दर्द पहुँचाया है। आपसे आज हम क्षमा मांगते हैं, साथ ही साथ आपको साक्षी रखते हुए हर प्राणी मात्र से, प्रकृति से भी हम क्षमा मांगते हैं। दिल की गहराइयों से, अंतरमन से हम क्षमा मांगते हैं, कोई भी जन्म में, किसी भी तरीके से हमने आपको दुःख-दर्द पहुँचाया हो या आपके प्राण हरे हों आज हम मनुष्यात्मायें आपसे क्षमा मांगते हुए, अपने निर्मल भाव से यही दृढ़ संकल्प करते हैं कि आगे से सात्विक जीवन जीते हुए हम आपको भी जीने का अधिकार देंगे।

यह जीवन है



कभी किसी के चेहरे से ज़्यादा

बल्कि उसके मन को देखिए, क्योंकि अगर

सफेद रंग में वफा होती तो नमक जख्मों की दवा होती।

जैसे-जैसे नाम आपका ऊंचा होता है वैसे-वैसे शांत रहना सीखिए, क्योंकि आवाज हमेशा सिक्के ही करते हैं, नोटों को कभी बजते नहीं देखा!

सिक्के खनखनाते हैं और नोट चुप रहते हैं। इसीलिए अगर जीवन में ऊँचा उठना

हो तो शान्त और नम्र रहना सीखें।

लोगों की आलोचनाओं से कभी भी रास्ते मत बदलना, क्योंकि सफलता कभी भी शर्म से नहीं, साहस से मिलेगी।

कोरोना बीमारी के बारे में बन रहे भय के माहौल से डिप्रेशन का खतरा



डॉ. कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हमें यह याद रखना चाहिए कि जानकारी से ही हमारे विचार बन रहे हैं। अगर हम लगातार

एक ही जानकारी लेते रहे तो हमारा भय बढ़ जाएगा। कोरोना वायरस के दौर में हमें ध्यान रखने की जानकारी लेनी है, न कि इससे होने वाले नुकसान की। कोरोना के बारे में जानने के लिए हम दिन में 15 मिनट भी समाचार सुनें तो हमें पता लग जाएगा कि दुनिया में क्या हो रहा है। लेकिन अगर हर 15 मिनट के बाद कोरोना के बारे में सुनें, उसका विजुअल देखेंगे और फिर उसके ही बारे में सोचेंगे, फिर अगले एक घंटे तक उसके ही बारे में बात करेंगे तो पूरी ऊर्जा सिर्फ बीमारी, मृत्यु, आतंकित और चिंता करने वाली हो जाएगी। अगर हमने लगातार वही देखा, वही पढ़ा, वही मैसेज चार बार सुन लिए। फिर सिर्फ सुना और पढ़ा ही नहीं, औरों को भी सुनाया। औरों को भी भेजा। इससे तो हम, लोगों के मन में डर और चिंता को कई गुना बढ़ा रहे हैं। वो वायरस इतना डर और चिंता पैदा नहीं कर रहा है, जितना ये मैसेज एक-दूसरे को भेजने से पैदा हो रहा है। सूचना का यह आदान-प्रदान हमारे मन पर प्रभाव डाल रहा है और हमारा मन हमारे शरीर को प्रभावित कर रहा है। जब हमारा मन और शरीर दोनों कमजोर हो जाएंगे तो हमारे ऊपर उस बीमारी के होने की सम्भावना बढ़ जाती है। जब हम इतनी सारी सावधानियां एक-दूसरे को सुना रहे हैं, शेयर कर रहे हैं तो सबसे बड़ी सावधानी तो ये होनी चाहिए कि हमें इससे सम्बन्धित किसी को मैसेज न भेजना है और न ही सुनना है। डॉक्टर ने हमें जो बताया है,

सरकार ने हमें जो बताया है वो एक छोटे से नोट में आ जाएगा। उसके लिए इतने सारे वीडियो, इतने सारे मैसेजेज, इतने सारे डेटा को जानने की आवश्यकता नहीं है। इस प्रकार की जानकारी से बचाव नहीं होता, बल्कि रिस्क फैक्टर और ज़्यादा बढ़ जाता है। हमें लगता है कि भय क्या कर सकता है, भय होना तो नैचुरल है। जबकि भय हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य को कमजोर कर रहा है। थोड़ी देर का भय प्राकृतिक है, लेकिन यहाँ तो स्थायी हो गया ना। माना हम गाड़ी में कहीं जा रहे हैं अचानक सामने से एक गाड़ी आती है, तो थोड़ी देर के लिए हमें डर लगता है कि कहीं एक्सीडेंट न हो जाए। लेकिन ये भय कितनी देर का होता है, पाँच मिनट, ज़्यादा से ज़्यादा वो आपके मन पर एक घंटा और रह जाएगा या एक दिन आप उसे नहीं भूलेंगे। लेकिन, यहाँ तो हमें कोई भूलने ही नहीं दे रहा है। आप इस वायरस को थोड़ी देर के लिए भूलने की कोशिश भी करते हैं तो दस मिनट के बाद कोई न कोई बहुत ही प्यार से आपको याद दिला ही देता है। किसी चीज़ के बारे में अगर हम सिर्फ वही सोचेंगे और वही बोलेंगे तो वो तो हमारे मन में बैठ जाएगा। पिछले एक महीने से हम भय, चिंता, तनाव से डर-डरकर ही तो जी रहे हैं। जब ये स्थायी हो जाएगा तो इसका सीधा असर हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ेगा। डब्ल्यू.एच.ओ. ने बताया है कि औसतन चार-पाँच लोगों में से हर एक को डिप्रेशन के लक्षण हैं या डिप्रेशन होने की आशंका है। ये महामारी से पहले के आंकड़े हैं। अब अचानक से ये परिस्थिति आई और हमने पूरे विश्व में भय और चिंता को नॉर्मल कर दिया। क्या हम एक मिनट

बैठकर कल्पना कर सकते हैं कि जब यह डर बढ़ेगा तो जिन चार लोगों में डिप्रेशन के लक्षण नहीं थे, उनमें से भी एक लक्षण वालों में शामिल हो सकता है। इसका मतलब है जब इतना डर और चिंता स्थायी होगी तो हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर इसका बहुत बड़ा असर आने वाला है। हम एक वायरस से बचने के बारे में तो सोच रहे हैं, लेकिन सोचने का तरीका इतना गलत है कि हम एक और महामारी खड़ी कर देंगे। ये वायरस निश्चित तौर पर खत्म हो जाएगा। अधिकांश लोग ठीक हो रहे हैं तो हम सब भी धीरे-धीरे ठीक हो जाएंगे। लेकिन अगर हमारे डराने से किसी को डिप्रेशन हो जाता है तो भले ही वायरस एक-दो महीने में खत्म हो जाए, लेकिन डिप्रेशन खत्म नहीं होगा, क्योंकि यह हमारे मन के अन्दर घूम रहा है। इसलिए हमें विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। अगर हम इसके बारे में इतना डर का और चिंता का माहौल बनाएंगे तो जितने लोगों को डिप्रेशन है वो बढ़ जाएगा। जिनको नहीं है, उनको भी होने की सम्भावनाएं बढ़ जाएंगी। वायरस खत्म हो जाएगा, डिप्रेशन महीने में नहीं जाएगा। शायद कईयों के लिए तो जीवन का हिस्सा बन जाएगा। तो एक चीज़ का ध्यान रखना है कि उसके डर से सारे जीवन में हम मुश्किलें नहीं ला सकते। इसके लिए हमें अपनी सोच पर ध्यान रखना ही पड़ेगा कि हमारी इमोशनल हेल्थ का हमारी मेंटल हेल्थ पर सीधा असर पड़ता है। कितने आंकड़े हैं देश में और विश्व में, जिनको हाई ब्लड प्रेशर हृदय रोग, कैंसर या डायबिटीज है। क्या हम कल्पना कर सकते हैं इस डर का इन बीमारियों पर क्या असर पड़ेगा?

ख्यालों के आईने में...

जब ईश्वर ने एक पेड़ के दो पत्ते भी एक जैसे नहीं बनाए, हर पत्ते की अपनी मौलिकता है। इसी प्रकार दूसरों को देखकर उनसे अपनी तुलना करने की बजाए अपनी मौलिकता पर ध्यान दें। इसी में आपके जीवन का असली आनन्द, शक्ति और संतुष्टि समाई हुई है।

सम्मान हमेशा समय और स्थिति का होता है, पर इंसान उसे अपना समझ कर भूल कर लेता है... हम कड़वी गोली को जल्दी से गटक जाते हैं परन्तु मीठी चॉकलेट को खूब चबाकर खाते हैं, इसी तरह जीवन में बुरे समय को जल्दी भूलें और अच्छे समय का खूब आनन्द उठाएँ।