OM-14-2020 FILE_Page 1 and 2 19/10/2020 10:15 AM Page 4

संसार में परिवर्तन लाने के लिए अपने संस्कारों को बदलना है। आंतरिक दुनिया में परिवर्तन करने का नियंत्रण हमारे पास है। ये हमारा चयन है, ये हमारी शक्ति है।

जीवन के कुछ आध्यात्मिक समीकरण हमें ध्यान रखने हैं। याद रखना है कि आत्मा का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है। संकल्प से सृष्टि बनती है। आन्तरिक दुनिया बाहर की दुनिया को बनाती है।

अगर हमारा बदलाव सही दिशा में होगा, तो रिश्ते भी सही होंगे।

ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

संसार से संस्कार नहीं है, संस्कार से संसार बनता है

जब हम परिवर्तन शब्द सुनते हैं, तो हमारा ध्यान दुनिया की तरफ, लोगों की तरफ व खुद की तरफ जाता है। ये परिवर्तन हर जगह हो रहा है, बाहर, आस-पास और अपने अंदर भी। हम सुनते आए हैं परिवर्तन संसार का नियम है, लेकिन इस पर हमारा ध्यान कहां जाता है! इसमें भी महत्वपूर्ण है कि कौन-से परिवर्तन पर हमारा नियंत्रण है। जहाँ हमारा खुद का चुनाव है।

कई बार हम समझते हैं कि जो बाहर का परिवर्तन है वो हमारे ऊपर प्रभाव डालता है। जब बाहरी चीज़ें हमारे अनुसार नहीं होती तो हम एक तय जीवन जीने के तरीके से ढल चुके होते हैं और फिर अचानक इतनी बड़ी बात (कोरोना)आ गई। हमें ये भी नहीं पता कि ये कब तक चलेगी। अचानक बाहर की दुनिया बदल गई, जब ये बदलाव हुआ तो उसका असर हमारे काम करने के तरीके पर आया, अर्थव्यवस्था पर आया, लोगों के व्यवहार पर भी आ गया। कुछ लोग जो पहले शांत रहा करते थे, अब अचानक से रिएक्ट कर देते हैं। किसी को रोना आ रहा है, तो कोई गुस्सा कर रहा है।

जब बाहर की दुनिया में ये सब परिवर्तन हो रहे थे तब हमारा ध्यान इस ओर गया कि लोगों को ठीक कैसे करें। परिस्थिति को ठीक कैसे करें। इन सबमें हमारी भावना बहुत अच्छी थी, इरादे नेक थे, लेकिन हमने अपनी आंतरिक दुनिया में अपनी सोच व भावनाओं की तरफ ध्यान ही नहीं दिया, क्योंकि हमने कहा, बाहर जो हो रहा है उसी का ही तो असर हमारी अंदर की दुनिया पर होगा। लेकिन अंदर का परिवर्तन किस दिशा में होना था, ये हमारा चयन था। हमने कहा कि डर, चिंता, गुस्सा तो स्वाभाविक है और हम भी उसी दिशा में हो गए। हमारे अंदर बदलाव आ गया क्योंकि बाहर परिवर्तन हुआ, डर हमारा एक नैचुरल इमोशन बन गया, ये भी तो आंतरिक जगत में एक परिवर्तन हुआ। जब ये आंतरिक दुनिया में परिवर्तन हुआ तो इसका प्रभाव बाहर की परिस्थिति पर पड़ने लगा।

हम बाहर मेहनत बहुत कर रहे हैं, एक दूसरे का ध्यान रख रहे हैं, लेकिन हम कौन-सी वायब्रेशन फैला रहे हैं? उस पर हमने ध्यान नहीं दिया, क्योंकि हमने कहा कि ये तो सहज है। जीवन के कुछ आध्यात्मिक समीकरण होते हैं, जो हमें ध्यान रखने हैं। हमें यह हमेशा याद रखना है कि आत्मा का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है। संकल्प से सृष्टि बनती है। आंतरिक दुनिया बाहर की दुनिया को बनाती है। ये इक्वेशन है। लेकिन जब हम ये इक्वेशन भूल गए तो हमने सोचा बाहर का परिवर्तन अंदर का परिवर्तन लाता है। जब भी बाहर कोई चेंज आएगा, तो हमारे पास एक विकल्प है। हम जैसे थे वैसे नहीं रह सकते, लेकिन चेंज होते समय यह याद रखना होगा कि हमारा बदलाव, बाहर के बदलाव को प्रभावित करेगा। ये इक्वेशन सही होना बहुत ज़रूरी है। संसार से संस्कार नहीं है, बल्कि संस्कार से संसार बनता है। संसार में अब जो परिवर्तन लाना है उसके लिए अपने संस्कारों को परिवर्तन करना है। आंतरिक दुनिया में परिवर्तन करने का नियंत्रण हमारे पास है। ये हमारा चयन है। ये हमारी शक्ति है। लेकिन जब तुम इस शक्ति का इस्तेमाल नहीं करते तो हम दूसरी दुनिया में परिवर्तित हो जाते हैं।

मान लो आपका एक बहुत करीबी अचानक ही बदल गया है। अब अगर आपने ध्यान नहीं रखा तो आपके अंदर भी परिवर्तन आएगा, लेकिन ये सही दिशा में नहीं होगा। हमें बुरा लगेगा, हर्ट होंगे, नाराज़ होंगे, हम भी ऊंची आवाज में बोलना शुरू कर देंगे, विश्वास टूट जाएगा। तो जब बाहर ये बदलाव आया तब हमारे अंदर भी परिवर्तन हुआ, लेकिन वह परिवर्तन हमने चैतन्य होकर(कॉन्शियसली) नहीं चुना, अपनी शक्ति का इस्तेमाल नहीं किया, खुद में सही परिवर्तन नहीं लाया।

तो जो स्वतः परिवर्तन हुआ वो दूसरी दिशा में था और ये परिवर्तन हमारे संस्कार, संसार पर प्रभाव डालता है। पहले वो बदले थे सिर्फ, अब हम भी बदल गए और हमारे संस्कार का प्रभाव हमारे संसार पर पड़ा तो हमारा रिश्ता बदल गया। रिश्तो की नींव हिल गई। और जब ये सबकुछ हुआ तो हमने जिम्मेवार किसको ठहराया? सामने वाले को। ये सच है कि वे बदल गए हैं, लेकिन ये भी सच है कि हम भी बदले। अगर हमारा बदलाव सही दिशा में होता, अपना बदलाव कॉन्शियसली चुनते तो हमारा संसार, वो रिश्ता एक अलग दिशा में चला जाता।

कथा सरिता

दर्जी और राजा

एक बार किसी देश का राजा अपनी प्रजा का हाल-चाल पूछने के लिए गाँवों में घूम रहा था। घूमते-घूमते उनके कुर्ते का बटन टूट गया। उन्होंने अपने मंत्री से पूछा कि इस गांव में कौन-सा दर्जी है, जो मेरे बटन को सील सके।

उस गांव में सिर्फ एक ही दर्जी था, जो कपड़े सिलने का काम करता था। उसको राजा के सामने ले जाया गया। राजा ने कहा कि तुम मेरे कुर्ते का बटन सी सकते हो?

दर्जी ने कहा कि यह कोई मुश्किल काम थोड़े ही है! उसने मंत्री से बटन लिया और फौरन टांक दिया। राजा ने दर्जी से पूछा कि कितने पैसे दूँ?

उसने कहा : "महाराज रहने दो, छोटा-सा काम था।" उसने मन में सोचा कि बटन तो राजा के पास था, उसने तो सिर्फ धागा ही लगाया है।

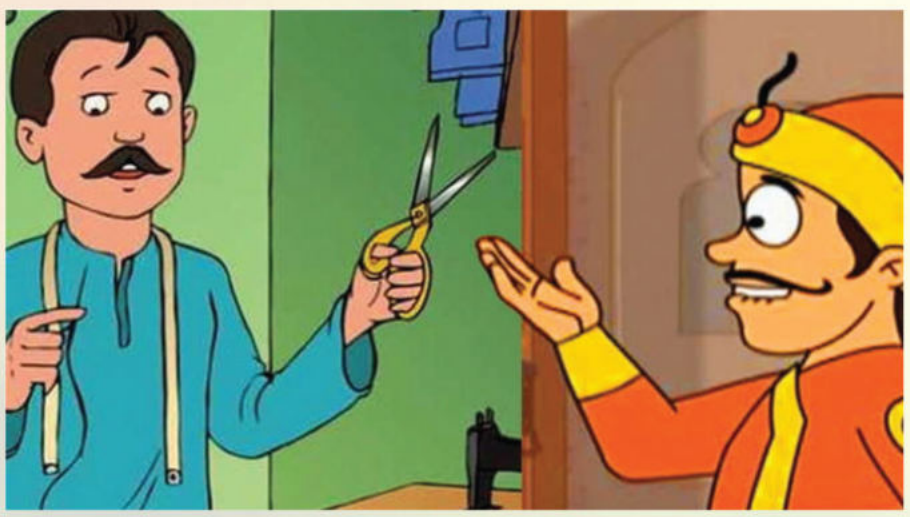
राजा ने फिर से दर्जी से पूछा - नहीं, बोलो कितने दूँ? दर्जी ने सोचा कि दो रूपये मांग लेता हूँ। फिर मन में यही सोच आ गई कि कहीं राजा यह न सोचे कि बटन टांकने के मुझसे दो रूपये ले रहा है, तो गाँव वालों से कितना लेता होगा! क्योंकि उस ज़माने में दो रूपये की कीमत बहुत होती थी।

दर्जी ने राजा से कहा कि महाराज जो भी आपकी इच्छा हो, दे दो।

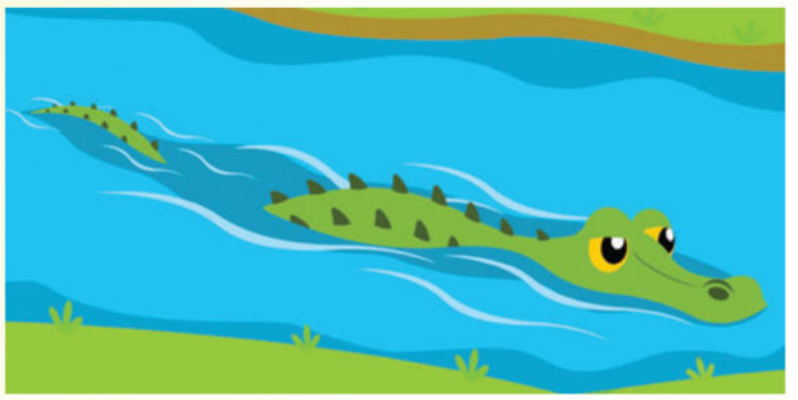
अब राजा तो राजा था, उसको अपने हिसाब से देना था। कहीं देने में उसकी इज्जत खराब न हो जाये। उसने अपने मंत्री को कहा कि इस दर्जी को दो गांव दे दो, यह हमारा हुक्म है।

यहाँ दर्जी सिर्फ दो रूपये की मांग कर रहा था, राजा ने उसको दो गांव दे दिए।

इसी तरह जब हम प्रभु पर सबकुछ छोड़ देते हैं तो वह अपने हिसाब से देता है और मांगते हैं तो सिर्फ हम मांगने में कमी कर जाते हैं। देने वाला तो पता नहीं क्या देना चाहता है अपनी हैसियत से और हम बड़ी तुच्छ वस्तु मांग लेते हैं।



खूनी झील



एक बार की बात है कि एक जंगल में एक झील थी। जो खूनी झील के नाम से प्रसिद्ध थी। शाम के बाद कोई भी उस झील में पानी पीने के लिए जाता तो वापस नहीं आता था। एक दिन चुन्नू हिरण उस जंगल में रहने के लिए आया।

उसकी मुलाकात जंगल में जग्गू बन्दर से हुई। जग्गू बन्दर ने चुन्नू हिरण को जंगल के बारे में सब बताया लेकिन उस झील के बारे में बताना भूल गया। जग्गू बन्दर ने दूसरे दिन चुन्नू हिरण को जंगल के सभी जानवरों से मिलवाया।

जंगल में चुन्नू हिरण का चीकू खरगोश सबसे अच्छा दोस्त बन गया। चुन्नू हिरण को जब भी प्यास लगती थी तो वह उस झील में पानी पीने जाता था। वह शाम को भी उसमें पानी पीने जाता था। एक शाम को वह उस झील में पानी पीने गया तो उसने उसमें बड़ी ही तेज़ी से अपनी ओर आता हुआ मगरमच्छ देखा। जिसे देखकर वह बड़ी तेज़ी से जंगल की तरफ भागने लगा। रास्ते में उसको जग्गू बन्दर मिल गया।

जग्गू ने चुन्नू हिरण से इतनी तेज़ भागने का कारण पूछा। चुन्नू हिरण ने उसको सारी बात बताई। जग्गू बन्दर ने कहा कि मैं तुमको बताना भूल गया था कि वह एक खूनी झील है। जिसमें जो भी शाम के बाद जाता है, वह वापस नहीं आता। लेकिन उस झील में मगरमच्छ क्या कर रहा है, उसे तो हमने कभी नहीं देखा। इसका मतलब वह मगरमच्छ ही सभी जानवरों को खाता है।

अगले दिन जग्गू बन्दर जंगल के सभी जानवरों को ले जाकर झील के पास गया। मगरमच्छ सभी जानवरों को आता देखकर छिप गया। लेकिन मगरमच्छ की पीठ अभी भी पानी से ऊपर दिखाई दे रही थी।

सभी जानवरों ने कहा कि यह पानी के बाहर जो चीज़ दिखाई दे रही है, वह मगरमच्छ है। यह सुनकर मगरमच्छ कुछ नहीं बोला। चीकू खरगोश ने दिमाग लगाया और बोला नहीं यह तो पत्थर है, लेकिन हम तभी मानेंगे जब यह खुद बताएगा।

यह सुनकर मगरमच्छ बोला कि मैं एक पत्थर हूँ। इससे सभी जानवरों को पता लग गया कि यह एक मगरमच्छ है। इसके बाद जानवरों ने मिलकर उस मगरमच्छ को झील से भगा दिया और खुशी-खुशी रहने लगे।

शिक्षा : इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि यदि हम किसी भी मुसीबत का सामना बिना घबराये मिलकर करते हैं तो उससे छुटकारा पा सकते हैं।