

# घोड़े की लगाम रखें हाथ में.....!!!

जब कोई अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता है तो उसे रास्ते में आने वाली चुनौतियों का सामना करना ही पड़ता है। जिस ओर वो जा रहा है, उसके बीच आने वाले जो भी नज़ारे हैं, अगर उनसे वो प्रभावित हो जाता है तो वो गंतव्य स्थान तक पहुंच नहीं पायेगा। हमारा आगे बढ़ने का असल मकसद है ही अपने लक्ष्य को हासिल करना। परन्तु देखा जाता है कि कई लोग उस मंजिल तक पहुंचने तक बीच में आने वाली कठिनाइयों में ही उलझ जाते हैं और परेशान होकर रुक जाते हैं।

हम सभी का लक्ष्य तो परफेक्ट बनने का है ना! परफेक्ट अर्थात् कोई भी डिफेक्ट नहीं। अगर डिफेक्ट रह जाता है तो उसके कई कारण हो सकते हैं। जैसे कि संकल्प में, सम्पर्क में व सम्बन्ध में किसी न किसी प्रकार का इफेक्ट होगा तो डिफेक्ट रहेगा ही! जैसे शरीर को मौसम का इफेक्ट हो जाता है, खान-पान का इफेक्ट होता है, तो तब बीमारी आती है। तो कोई भी डिफेक्ट ना रहे इसके लिए हर इफेक्ट से मुक्त रहना होगा। न होगा इफेक्ट और न रहेगा डिफेक्ट। तो कोशिश ये करनी है कि कोई भी प्रकार का इफेक्ट ना हो, इफेक्ट प्रूफ बन जायें। इसके लिए समय प्रति समय हमें स्वयं को देखना भी होगा, आकलन भी करना होगा। एक जगह हमने एक घड़ी को देखा जिसमें बच्चे का चित्र था और चित्र के मध्य में घड़ी चल रही थी और नीचे लिखा था 'नॉ प्रॉब्लम' और उसका सिर हिल रहा था और उसका चेहरा खिला हुआ था। तो हमारी सूरत में बदलाव आता ही तब है जब हम समस्याओं से जुड़ रहे होते हैं। चेहरे में बदलाव तब भी आता है जब हमें धूप, सर्दी व गर्मी लगती है। ठीक इसी तरह हमारे मन में कुछ प्रतिकूल संकल्प चलते हैं तो मनसा सबसे पहले प्रभावित होती है। फिर वो चेहरे पर आता है। मन पर पड़ने वाले इन प्रभावों के वार से कैसे बचा जाये, आइए उसे जानते हैं...

मन माना ही संकल्प। मन को स्वस्थ रखने के लिए चाहिए श्रेष्ठ संकल्प व श्रेष्ठ लक्ष्य। कहते हैं घोड़े को खुला छोड़ दें तो वह दिशाहीन होकर कहीं न कहीं भटकता रहेगा। अगर सवारी का सुख लेना है तो लगाम का अपने हाथ में होना जरूरी है। उसी तरह मन को भी श्रेष्ठ संकल्प देना होगा और लक्ष्य रूपी लगाम को अपने हाथ में रखना होगा। अन्यथा तो मन रूपी घोड़ा भी इधर-उधर भटकेगा। जिससे न ही हम लक्ष्य हासिल कर सकेंगे और न ही उसकी सवारी का सुख ले सकेंगे। मन को चाहिए शुद्ध संकल्पों का भोजन। और शुद्ध संकल्प के लिए चाहिए ज्ञान। इसका तरीका है हर रोज मन को शुद्ध संकल्पों का



भोजन देना

और उसे अपनी सोच का हिस्सा बनाना। कौन-सा संकल्प करने से व रखने से हम अपने मन को श्रेष्ठ व शक्तिशाली बना सकते हैं। उनका चयन हमें हरपल करते रहना होगा। ताकि मन की शक्ति को रचनात्मक रूप से हम यूज कर सकें, और लक्ष्य तक आगे बढ़ने में उसे मददगार बनाया जा सके। ऐसे ही वाचा को भी दूसरों से प्रभावित न होने दें। जैसे कहते हैं कि व्यक्ति की परख उनकी वाणी से होती है। तो हमारे बोल, हमारी वाचा शक्ति उसी पर केन्द्रित हो जहाँ हम पहुंचना

चाहते हैं, नहीं तो बनते काम भी बिगड़ जाते हैं। कहते हैं ना पहले तोलो फिर बोलो। हमेशा बाह्यता के प्रभाव से अपने को मुक्त रखें। इसलिए हमें सदा अपनी शक्तियों को बनाये रखने के लिए ध्यान देना होगा। संबंध व सम्पर्क को भी शक्ति बनायें। रिलेशन को स्ट्रेथ में बदलना ये कुशल योगी ही कर सकता है। क्योंकि जैसा संबंध होगा वैसा हमारा व्यवहार होगा और वैसा ही हमारा व्यापार होगा अर्थात् हम अपनी मंजिल की ओर अग्रसर होंगे। जिसके सम्बन्धों में स्वच्छता, निर्मलता होगी उतने ही वें अपनी सिद्धि में कामयाब होंगे। कहते हैं रिलेशन इज द स्ट्रेथ। तो हमें अटेन्शन रखना होगा कि चलते-चलते किसी से भी हमारा टकराव, मन-मुटाव या उलझाव न हो उसका ध्यान रखना होगा।

वर्तमान समय हमें ऐसा सुन्दर अवसर मिला है कि हम जो चाहें कर सकते हैं। हमें अपने को ऑब्जर्व करते हुए साक्षी होकर, जो हमारे पास परमेश्वर से प्राप्त शक्तियां हैं उन्हें देखें व समझें। वे कहाँ-कहाँ व्यर्थ जा रही हैं, उस लीकेज को बंद करें। और उन शक्तियों को लक्ष्य

की ओर मोड़ें।

हमें एक और बात पर ध्यान देना होगा, जब हम अपने कार्य सिद्धि की ओर आगे बढ़ते हैं तब संग का भी बड़ा ध्यान रखना होता है। कहते हैं ना संग तारे कुसंग डुबोए। संग की संभाल करना अर्थात् तीनों शक्तियों मनसा, वाचा, कर्मणा को उसी दिशा में आगे बढ़ाना व उपयोग करना, जहाँ हमारा पहुंचने का केन्द्र है। उसी प्वाइंट पर फोकस करते हुए सर्वशक्तियों का प्रयोग व उपयोग करना। और जहाँ हमारा मन होगा वहाँ हमारा तन होगा और वहाँ ही हमारी शक्तियां होंगी। और वहाँ सिद्धियां होंगी।



**गुवाहाटी-असम।** रक्षाबंधन पर्व पर राज भवन में माननीय राज्यपाल जगदीश मुखी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मौशुमी। साथ हैं उनकी धर्मपत्नी प्रेम मुखी।



**गानौर-सोनीपत(हरि.)।** रक्षाबंधन पर्व पर विधायक निर्मला को तिलक लगाते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. प्रमोद बहन।



**हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।** रक्षाबंधन पर्व पर आई.पी.एस. विक्रान्त वीर सिंह को रक्षासूत्र व टोली भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता।

समय का दौर ऐसा आया है जहाँ हर कोई दूसरे से मांग रहा है, सहायता, सहयोग की अपेक्षा कर रहा है। प्रतिकूल समय की बाढ़ में बह रहा है। ऐसे में कौन किसको बचाए, कौन किसको सहयोग करे ये प्रश्न बना रहता है। आये दिन ये नज़ारा देखते हैं कहाँ प्रकृति का प्रकोप, कहाँ बीमारी की महामारी, तो कहीं सम्बन्धों में टकराव, व्यक्ति को व्यक्ति से भी भय का नज़ारा दिखाई दे रहा है। ऐसे में जो मानसिक व शारीरिक रूप से सशक्त है उनका दायित्व दो तरह का है - एक तो फायर ब्रिगेड बनना, दूसरा खिवैया बनना।

जो इस तरह की काबिलियत रखते हैं वे ही हमें सहयोग और सहायता दे सकते हैं। आज की आसुरी प्रवृत्ति के युग में हमें आशा का दीप ना सिर्फ जलाए रखना है बल्कि उस दीप से दीप जलाना समय की मांग है। जिससे दूसरे के जीवन में उमंग-उत्साह आ जाये और वो भी सहायता देने लायक बन सके। अपने अन्दर उमंग-उत्साह का दीप जलाए रखना एक शक्तिशाली स्वरूप की पहचान है। जो स्वयं के अंतर्मन से उत्पन्न हुआ है। इसके कारण हर नया दिन भी अभिनन्दन योग्य बन जाता है।

इसी सकारात्मक शक्ति के कोष को हम आत्मा कह सकते हैं। आत्मा का अति सूक्ष्म रूप है, जो स्थूल आँखों के लिए अदृश्य है। आध्यात्मिक शक्ति के कारण यह जगमगाती है। स्वयंभू आत्मा में मूलतः मधुर प्रेम, ज्ञान, शक्ति, आनन्द, पवित्रता, सुख-शांति निहित है। ये सारी शक्तियां प्रत्येक व्यक्ति की जरूरत हैं। जो कि स्वयं में ही मौजूद हैं। परन्तु उसे यथार्थ रूप में न जानने व पहचानने के कारण वो बाहर उसे खोजता रहता है। जबकि परमात्मा ने ये सारी शक्तियां, उसे जब रचा तब ही उसे कुदरत के रूप में दिया है। अब हम इन शक्तियों के दीप को कैसे

## अपने में मौजूद काबिलियत को जानें



जलाए रखें, ये भी एक सवाल है। कहीं तो कोई उसे जलाने के लिए मन्दिरो में, मस्जिदों में, गुरुद्वारों में व अपनी-अपनी आस्था के अनुरूप प्रयास करता है। लेकिन हम आपको बताना चाहते हैं कि इनको यथार्थ रूप से प्राप्त करने के लिए स्वयं की वास्तविकता से रूबरू होना जरूरी है। एक उक्ति है 'अंतर्मुखी सदा सुखी' इसको अगर हम सही अर्थ में समझें तो भीतर में जो कुदरत ने आपको दिया है उसको जानें, तभी तो सुखी होंगे! अन्यथा तो कहते हैं इनकी खोज में कि 'चारों तरफ लगाए फेरे फिर भी हरदम दूर रहे'। वो कहानी भी आपको याद होगी कि रानी अपना हार



दूढ़ रही थी बाहर, पर जब उन्होंने अपना मुख आड़ने में देखा तो जिसे वो दूढ़ रही थी वो तो उसके गले में ही था। ठीक वैसा ही हाल आज हर इंसान का हो गया है। हर समस्या का समाधान वो बाहर से खोजने में लगा हुआ है। किन्तु एक समस्या सुलझती तो दस नई समस्यायें पैदा हो जाती।

ऐसे में हमें अपना ध्यान रखना अर्थात् अपनी शक्तियां, हुनर व योग्यताओं को निहारना और निखारना ही वास्तव में समाधान है। बस, आपको और कुछ नहीं करना है, सुबह उठने के बाद फ्रेश होकर 15 मिनट के लिए एक साफ-सुथरी जगह पर शांति से बैठना है और अपने से बातें करनी हैं। और देखना है कि परम शक्ति परमात्मा ने मुझे क्या-क्या दिया है। मैं उसे पूर्ण रूप से जानूँ और पहचानूँ। आप देखेंगे कि आपकी ये 15 मिनट की एकाग्रता एक चमत्कारिक उमंग-उत्साह के रूप में आपके जीवन में संचारित होगी। आपमें नया कुछ कर गुजरने का जोश पैदा होगा। आपका जीने का ढंग ही परिवर्तित

दिखेगा। आज तक आप दूसरों से जो कुछ अपेक्षायें रखते थे, उसकी जगह आप अपने अन्दर दूसरों को सहायता करने की काबिलियत महसूस करेंगे। जब आपमें ऐसी शक्ति का संचार होगा तब आपसे कुछ देने के वायब्रेशन स्वतः प्रवाहित होंगे। इसका सीधा-सा मतलब है कि आपमें जो है वही दूसरे को पहुंचता है। हम अपने को भरपूर महसूस करेंगे तो हम न सिर्फ भरपूर होंगे बल्कि दूसरों को भी देने के योग्य होंगे। इसी को हम सरल शब्दों में कहें तो वो है-मेडिटेशन। मेडिटेशन का अर्थ ही है - टू हिल यूअर सेल्फ। जो आपमें मौजूद है, सुषुप्त है उसको शक्ति के रूप में बाहर ले आना।

तो आप इस संसार में देने के योग्य बन जायेंगे और जो देने वाला है उसी को ही देवता कहते हैं। तो आप भी एक नव सृष्टि के निर्माण के भगीरथ कार्य में अपना योगदान दे सकेंगे। बस इतना ही तो करना है, सिर्फ अपने आपको यथार्थ रूप में जानना और पहचानना।