

२

अप्रैल -I-2021

ओम शान्ति मीडिया

विकारों से बचना है तो नियमित करें यह अभ्यास

मनुष्य दुःख से छूटने का जितना प्रयास करता, उतना ही वो और ही उस भंवर में उलझता चला जाता।

उसे न तो दुःख से छूटने का सही मार्ग का पता और न ही कैसे छूटा जाये उसका पता। वो समझता है कि भगवान का गुणगान करने से या पूजा आदि करने से उसके दुःख-दर्द मिट जायेंगे। परंतु यह तो ऐसा है कि मैंने लाल कपड़े

पहन कर कोई पाप कर्म किया और सफेद कपड़े पहने तो वो चुकू हो गया। ये तर्कसंगत बात नहीं है। जो दुःख आया है, वो दुःख उसी रूप और उसी अनुपात में ही पूरा होता है। जैसे हमने किसी से हजार रुपये नकद के रूप में उधार लिये तो हजार रुपये नकद लौटाने पर ही तो हमारा हिसाब बराबर होगा ना! ठीक वैसे ही दुःख आता ही है कोई न कोई विकारों के वश किये हुए कर्म के कारण। आसक्ति व स्वाधर्वश किया हुआ कर्म ही हमें दुःख देता है। ऐसे में हम क्या करें जो हम उससे मुक्त हो पायें? ऐसा नहीं हो सकता कि हमारे सामने परिस्थितियां व दुःख आवे ही ना, तो हम सुख-शांति से रहें। पर ये तो जीवन-यात्रा है, तो यात्रा में तो साइड-सीन आयेगी ही। ऊँचाई-निचाई तो होगी ना! इसमें परिस्थितियां, मुश्किलातें तो आयेंगी ही, पर हम उसमें से कैसे बिना असहज हुए पार हो सकें ये कला हमें खुद में लानी होगी।

माली समझदार हो, तो कांटों से नफरत नहीं, बागड़ का काम ले लेता है। ऐसे ही हमें कुछ बातों का सही इस्तेमाल कर लेना चाहिए और कुछ को तो शुरुआत में ही रोक देना चाहिए। जिन्दगी में कुछ चीजें यदि शुरुआत में न रोकी जाए तो फिर उन्हें बीच में रोकना मुश्किल होता है। जैसे तीर यदि एक बार कमान से निकल जाए तो छूटा हुआ तीर फिर नहीं रुकता। ऐसे ही शब्द और वासना, ये दो बातें ऐसी हैं जिनके साथ पूरा होश और पूरी समझ रखनी होगी। शब्द का तीर जीभ की कमान से निकलता है, वासना का तीर विचार की कमान से गुजरता है। शब्द का तीर यदि एक बार निकल गया, फिर आप कुछ नहीं कर पायेंगे। ऐसे ही यदि एक बार वासना का तीर छूटा, तो नुकसान पहुंचायेगा ही। इसलिए सबसे पहले जीभ के स्तर पर काम करिए, बोलने से पहले थोड़ा सोचिए। यह संभव हो सकेगा एक प्रयोग से।

अपनी जीभ को भीतर ही भीतर ऊपर मोड़िए और तालु पर टिकाकर दो-तीन मिनट रोकिए। इस अभ्यास से जीभ पर नियंत्रण होने लगेगा। ऐसे ही यदि वासना का तीर कंट्रोल करना हो तो विचार के स्तर पर काम करिए। जैसे ही मन में कोई बुरा विचार आए, उसे बहीं खत्म कर, तुरंत सांस रोक लें। मन को बुरे विचार का भोजन मिलना बंद होगा और वह बुरा ख्याल बाहर ही रह जायेगा। आप गलत विचारों से बच जायेंगे। आप इसे अभी ही करके देखें। आपके विचार की धारा बंद हो गई ना? इसी तरह आप कभी भी जोश में होश को नहीं खोयेंगे और विकारों के फोर्स से बच जायेंगे। और जहाँ एक बार उसका फोर्स कम हो गया, तो आपको सम्भलने का अवसर मिल जायेगा। और उससे होने वाले विकर्म से भी बच जायेंगे। जहाँ विकर्म नहीं होगा, वहाँ दुःख भी नहीं होगा। तो आपको लगातार अपने ऊपर अटेशन रखना होगा। आप अगर ऐसा तीन दिन के लिए कर पाये, फिर सप्ताह के लिए कर लिया, फिर आपने पंद्रह दिन तक कर लिया, ऐसे ही आपने क्रम में एक महीने से तीन महीने तक कर लिया तो आपकी बुरी आदतें और पुराने संस्कार पूर्ण रूप से कमज़ोर होकर जड़ से ही खत्म हो जायेंगे और आप इस तरह विकारों से बच जायेंगे अर्थात् दुःख से भी बचे रहेंगे। अब इसकी जगह जो खाली हुआ स्थान है, उस स्थान को सदृशिकारों और श्रेष्ठ विचारों के चिंतन से भरें, तो फिर जैसा बोओगे वैसा ही बाहर आयेगा, इस सिद्धान्त के अनुरूप आपने जो शुभ भरा है वो सुख के रूप में बाहर आयेगा।



द्रृ. कु. गंगाधर

टर्न होकर दिखाने में ही है बाबा के प्यार और पालना का रिटर्न

बाबा के प्यार का अभी हम सबको स्लोगन भी याद करा रहा है - न गयी तो जब भी वो सामने आयेगा दुःख दो न दुःख लो। अगर कोई भाई तो उसके प्रति कभी भी शुभ भावना, होता है तो उसका जो भी संकल्प, बोल, कर्म होता है वो प्यारा भी लगता है और उसका पता। वो समझता है कि भगवान का गुणगान करने से या पूजा आदि करने से उसके दुःख-दर्द मिट जायेंगे। परंतु यह तो ऐसा है कि मैंने लाल कपड़े

पहन कर कोई पाप कर्म किया और सफेद कपड़े पहने तो वो चुकू हो गया। ये तर्कसंगत बात नहीं है। जो दुःख आया है, वो दुःख उसी रूप और उसी अनुपात में ही पूरा होता है। जैसे हमने किसी से हजार रुपये नकद के रूप में उधार लिये तो हजार रुपये नकद लौटाने पर ही तो हमारा हिसाब बराबर होगा ना! ठीक वैसे ही दुःख आता ही है कोई न कोई विकारों के वश किये हुए कर्म के कारण। आसक्ति व स्वाधर्वश किया हुआ कर्म ही हमें दुःख देता है। ऐसे में हम क्या करें जो हम उससे मुक्त हो पायें?

ऐसा नहीं हो सकता कि हमारे सामने परिस्थितियां व दुःख आवे ही ना, तो हम सुख-शांति से रहें। पर ये तो जीवन-यात्रा है, तो यात्रा में तो साइड-सीन आयेगी ही। ऊँचाई-निचाई तो होगी ना! इसमें परिस्थितियां, मुश्किलातें तो आयेंगी ही, पर हम उसमें से कैसे बिना असहज हुए पार हो सकें ये कला हमें खुद में लानी होगी।

माली समझदार हो, तो कांटों से नफरत नहीं, बागड़ का काम ले लेता है। ऐसे ही हमें कुछ बातों का सही इस्तेमाल कर लेना चाहिए और कुछ को तो शुरुआत में ही रोक देना चाहिए। जिन्दगी में कुछ चीजें यदि शुरुआत में न रोकी जाए तो फिर उन्हें बीच में रोकना मुश्किल होता है। जैसे तीर यदि एक बार कमान से निकल जाए तो छूटा हुआ तीर फिर नहीं रुकता। ऐसे ही शब्द और वासना, ये दो बातें ऐसी हैं जिनके साथ पूरा होश और पूरी समझ रखनी होगी। शब्द का तीर जीभ की कमान से निकलता है, वासना का तीर विचार की कमान से गुजरता है। शब्द का तीर यदि एक बार निकल गया, फिर आप कुछ नहीं कर पायेंगे। ऐसे ही यदि एक बार वासना का तीर छूटा, तो नुकसान पहुंचायेगा ही। इसलिए सबसे पहले जीभ के स्तर पर काम करिए, अपने ऊपर लौटाने से पहले थोड़ा सोचिए। यह संभव हो सकेगा एक प्रयोग से।

अपनी जीभ को भीतर ही भीतर ऊपर मोड़िए और तालु पर टिकाकर दो-तीन मिनट रोकिए। इस अभ्यास से जीभ पर नियंत्रण होने लगेगा। ऐसे ही यदि वासना का तीर कंट्रोल करना हो तो बाहर विचार के स्तर पर काम करिए। जैसे ही मन में कोई बुरी विचार आए, उसे बहीं खत्म कर, तुरंत सांस रोक लें। मन को बुरे विचार का भोजन मिलना बंद होगा और वह बुरा ख्याल बाहर ही रह जायेगा। आप गलत विचारों से बच जायेंगे। आपके विचार की धारा बंद हो गई ना? इसी तरह आप कभी भी जोश में होश को नहीं खोयेंगे और विकारों के फोर्स से बच जायेंगे। और जहाँ एक बार उसका फोर्स कम हो गया, तो आपको सम्भलने का अवसर मिल जायेगा। और उससे जीभ के स्तर पर काम करिए। जैसे ही बोलने से पहले थोड़ा सोचिए। यह संभव हो सकेगा एक प्रयोग से।

अपनी जीभ को भीतर ही भीतर ऊपर मोड़िए और तालु पर टिकाकर दो-तीन मिनट रोकिए। इस अभ्यास से जीभ पर नियंत्रण होने लगेगा। ऐसे ही यदि वासना का तीर कंट्रोल करना हो तो बाहर विचार के स्तर पर काम करिए। जैसे ही मन में कोई बुरी विचार आए, उसे बहीं खत्म कर, तुरंत सांस रोक लें। मन को बुरे विचार का भोजन मिलना बंद होगा और वह बुरा ख्याल बाहर ही रह जायेगा। आप गलत विचारों से बच जायेंगे। आपके विचार की धारा बंद हो गई ना? इसी तरह आप कभी भी जोश में होश को नहीं खोयेंगे और विकारों के फोर्स से बच जायेंगे। और जहाँ एक बार उसका फोर्स कम हो गया, तो आपको सम्भलने का अवसर मिल जायेगा। और उससे जीभ के स्तर पर काम करिए। जैसे ही बोलने से पहले थोड़ा सोचिए। यह संभव हो सकेगा एक प्रयोग से।

अपनी जीभ को भीतर ही भीतर ऊपर मोड़िए और तालु पर टिकाकर दो-तीन मिनट रोकिए। इस अभ्यास से जीभ पर नियंत्रण होने लगेगा। ऐसे ही यदि वासना का तीर कंट्रोल करना हो तो बाहर विचार के स्तर पर काम करिए। जैसे ही मन में कोई बुरी विचार आए, उसे बहीं खत्म कर, तुरंत सांस रोक लें। मन को बुरे विचार का भोजन मिलना बंद होगा और वह बुरा ख्याल बाहर ही रह जायेगा। आप गलत विचारों से बच जायेंगे। आपके विचार की धारा बंद हो गई ना? इसी तरह आप कभी भी जोश में होश को नहीं खोयेंगे और विकारों के फोर्स से बच जायेंगे। और जहाँ एक बार उसका फोर्स कम हो गया, तो आपको सम्भलने का अवसर मिल जायेगा। और उससे जीभ के स्तर पर काम करिए। जैसे ही बोलने से पहले थोड़ा सोचिए। यह संभव हो सकेगा एक प्रयोग से।

अपनी जीभ को भीतर ही भीतर ऊपर मोड़िए और तालु पर टिकाकर दो-तीन मिनट रोकिए। इस अभ्यास से जीभ पर नियंत्रण होने लगेगा। ऐसे ही यदि वासना का तीर कंट्रोल करना हो तो बाहर विचार के स्तर पर काम करिए। जैसे ही मन में कोई बुरी विचार आए, उसे बहीं खत्म कर, तुरंत सांस रोक लें। मन को बुरे विचार का भोजन मिलना बंद होगा और वह बुरा ख्याल बाहर ही रह जायेगा। आप गलत विचारों से बच जायेंगे। आपके विचार की धारा बंद हो गई ना? इसी तरह आप कभी भी जोश में होश को नहीं खोयेंगे और विकारों के फोर्स से बच जायेंगे। और जहाँ एक बार उसका फोर्स कम हो गया, तो आपको सम्भलने का अवसर मिल जायेगा। और उससे जीभ के स्तर पर काम करिए। जैसे ही बोलने से पहले थोड़ा सोचिए। यह संभव हो सकेगा एक प्रयोग से।

अपनी जीभ को भीतर ही भीतर ऊपर मोड़िए और तालु पर टिकाकर दो-तीन मिनट रोकिए। इस अभ्यास से जीभ पर नियंत्रण होने लगेगा। ऐसे ही यदि वासना का तीर कंट्रोल करना हो तो बाहर विचार के स्तर पर काम करिए