

# सचेतन



श्री जगदीश चंद गुप्ता





## गणेश जी की आरती

जय गणेश, जय गणेश, जय गणेश देवा ।  
माता जाकी पार्वती, पिता महादेवा ॥  
एकदन्त दयावन्त, चार भुजाधारी ।  
माथे पर तिलक सोहे, मूसे की सवारी ॥  
पान चढ़े फूल चढ़े, और चढ़े मेवा ।  
लड्डुअन का भोग लगे, सन्त करें सेवा ॥  
जय गणेश, जय गणेश, जय गणेश देवा ।  
माता जाकी पार्वती, पिता महादेवा ॥  
अँधे को आँख देत, कोढ़िन को काया ।  
बाँझन को पुत्र देत, निर्धन को माया ॥  
सूर श्याम शरण आए, सफल कीजे सेवा ।  
माता जाकी पार्वती, पिता महादेवा ॥  
जय गणेश, जय गणेश, जय गणेश देवा ।  
माता जाकी पार्वती, पिता महादेवा ॥



हम सचेतन का प्रारम्भ प्रार्थना से करते हैं। प्रार्थना और आराधना आध्यात्मिकता की और पहला कदम होता है। प्रार्थना करते समय यह बहुत आवश्यक है कि जब हम प्रार्थना करते हैं तो हमारा पूरा विश्वास ईश्वर पर रखें। परंतु जब भी कोई कार्य करें तो पूरा विश्वास अपने ऊपर रखें क्योंकि ईश्वर भी उन्हीं की मदद करता है जो अपनी मदद खुद करते हैं। ध्यान का अर्थ है किसी एक विषय की धारणा करके उसमें मन को एकाग्र करना होता है। मानसिक शक्ति, एकाग्रता, दृढ़ मनोबल, ईश्वर का अनुसंधान मन को निर्विकार करना मन पर काबू पाना आदि ध्यान कि प्रक्रिया से प्राप्त किया जा सकता है।

ध्यान करने के कारण शरीर की आंतरिक क्रियाओं में परिवर्तन होते हैं और शरीर की प्रत्येक कोशिका प्राणतत्व (ऊर्जा) से भर जाती है।

शरीर में प्राणतत्व बढ़ने से प्रसन्नता, शान्ति और उत्साह का संचार होता है।

व्यक्ति को एक शुद्धि एक चित होना चाहिए मनुष्य को प्रत्येक अंग पर नियंत्रण रखना चाहिये। यदि मन पर नियंत्रण होगा तो आध्यात्मिक उन्नति होगी। बुद्ध ने कहा है अपनी आंखों पर नियंत्रण रखें, अपने कानों को वश में करो, गंध की भावना को नियंत्रित करो अपने शरीर को नियंत्रित करो। अपनी वाणी पर नियंत्रण करो। स्वाद की इन्द्रियों को नियंत्रित करो। यह चोतरफा संयम वास्तव में आवश्यक है हम अध्यात्म की और अग्रसर होते हैं।

### 19-4-2023

शिक्षा जीवन के सबसे शक्तिशाली पहलुओं में से एक है। शिक्षा और सीखना हमें अपने चारों ओर की दुनियां हमारे अन्दर की दुनियां और हम जहां फिट होते हैं को समझने में सहायक होती है। शिक्षा हमें नये विचारों, अवधारणाओं के समर्थक में आने में मदद करती है। जिनका उपयोग हम अपने आस-पास की दुनियां और हमारे भीतर की दुनियों को सराहने और सुधार करने के लिए कर सकते हैं।

यदि आप असफल होते हैं तो कभी निराश न हो हार ना माने क्योंकि फेल का अर्थ है **First attempt is learning (APJ)**

अहंकार व्यक्ति के पतन का सबसे बड़ा कारण होता है अहंकार चाहे सत्ता का हो, धन का हो बल का हो, ज्ञान का हो या किसी का भी क्यों न हों। ये चीजें जीवन की दिशा तय करती हैं। अहंकार में इंसान के चरित्र को पतन की ओर ले जाने वाली प्रवृत्तियां हैं। प्रत्येक व्यक्ति अहम् भाव को त्याग कर सम्मान और

## सचेतन

सद्भाव से जीवन जीने का प्रयत्न करना चाहिये।

जिस प्रकार मैदान में दर्शक ही शोर करते हैं और खिलाड़ी केवल अपने खेल पर ध्यान देते हैं। उसी प्रकार जीवन में लोग आपके बारे में कुछ भी बोले आप सिर्फ अपनी प्रगति और कर्म पर ध्यान केन्द्रित करें और अग्रसर होते रहे।

20-4-2023

जीवन में शक्ति के रूपांतरण से ही आपका विकास संभव है। इसके लिए

- अपने कार्यों की प्राथमिकता तय करें
- अपने समय का प्रभावी प्रयोग करें
- अपने व्यक्तिगत और व्यवसायिका विकास की योजना बनाएं
- अपने लिए लक्ष्य का मिर धारण।
- अपने सपनों और जीवन को जियो। दूसरों की अपेक्षाओं और विचार से स्थान पर अपनी दृष्टि और उद्देश्य के अनुसार अपने सपनों और जीवन को जीने के लिए प्रयाप्त बहादुर बनें।
- मनुष्य प्रवृत्ति की सबसे उत्कृष्ट रचना है। जिसे सोचने के लिए मस्तिष्क, भावनाओं के लिए हृदय संवेदना का लिए मन और सहयोग के लिए रिश्ते नाते दिये हैं। मनुष्य अपने कर्मों के द्वारा अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाता है।
- आप सभी का एक नई सुबह में स्वागत है। आपके होटों पर सदैव मुस्कान बनी रहें। आपके दिल में सभी के लिए प्रेम भाव हो। आपके मन में हमेशा सद्विचारों प्रति कुटित हो इससे आपका दिन बहुत सुन्दर एवं शुभ होगा।

21-4-2023

आज अलविदा है यानी पवित्र रमजान का अंतिम शुक्रवार है। पूरे एक महीने के रोजे में यह अंतिम शुक्रवार आता है। जो एक तरह की घोषणा होती है कि रहमतों, बरकतों और माफी का महीना खत्म होने जा रहा है यह महीना जो आपको त्याग का अध्याय बतलाता है। यह महीना जो दूसरों की भूख को महसूस करने का प्ररिक्षण देता है। वह महीना जो ईश्वर के निकट लाता है। वह महीना जो कहता है जितना त्याग कर सको करो। जितना उद्गार बन सकों बनों। जितना दूसरों की मदद कर सको करो। जो भी जीवन में अच्छा करना योग्य है कर डालो और ईश्वर को दिल से याद करो कि तुम्हें सांसे दी है उन सांसों में एक खुबसूरत जिंदगी डाली है। तमाम खूबियों से भरपूर इस महीने के चले जाने का अंतिम दिन अलविदा है।

## सचेतन

अगले एक दो दिन में ईद होगी। जिन्होंने त्याग समर्पण, प्रार्थना का महीना हर प्रस्थिति का मुकाबला करते हुए पार कर लिया। उनके लिए यह खुशिया हैं। ईद स्वयं एक उपहार है। रमजान के दिनों में अलविदा और ईद एक दूसरे से जुड़े हैं। अलविदा में इस बात का गम होता है कि ईश्वर का प्रिय महीना पवित्र रमजान खत्म होने को है पर खुशी भी होती है कि हमने यह महीना उसूल, अनुशासन, नियम और संयम के साथ बिताया। रमजान एक तरह का प्रशिक्षण है। अपनी कमजोरियों पर विजय पाने का जिसे पूरा करने पर ईद जैसा उपहार हमारा स्वागत करता है।

25-4-2023

आपको आज जो काम मुश्किल लग रहा है वह कल आपकी सबसे बड़ी सफलता का मार्ग बन सकता है। जैसे महाभारत का युद्ध लड़ने के बाद अर्जुन को सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर योद्धा होने का प्रमाण मिला था हर मुश्किल या संकट के समय में भगवान का साथ रखिए और यकीन रखिए कि इन्हीं मुश्किलों के जरिए आप अपने जीवन की बड़ी अच्छाईयों को छुएंगे। इसलिए भगवान श्रीकृष्ण गीता में समझाते हैं तुम जो भी काम करो हमेशा इस भगवाना के साथ करो की उसमें मेरी इच्छा है इसलिए काम को केवल शरीर से मत करो उसे पूरी लगन मेहनत और ध्यान से करो। वो काम जो भी हो कि ताना भी छोटा या बड़ा हो। यहीं ईश्वर के मार्ग पर चलने की सच्ची परिभाषा है।

तप तीन प्रकार के होते तामसीक तप, दूसरा तप राजसी तप है और तीसरा तप सात्विक तप होता है।

व्यक्ति जब सात्विक तप करता है तो उसमें समक्षता शक्ति या सिद्धी जो कुछ भी प्राप्त होता है। उसे वह दूसरों को भलाई के लिए या अपने स्वभाव में टिकने के लिए या फिर अपने आपको जानने के लिए खर्च करता है। ऐसा सात्विक तप शुद्ध कहलता है। तप का मतलब है अपने बहार बहती शक्ति का संचय करना शरीर को व्यवस्था देना, इन्द्रियों को सही दिशा में देना, मन को एकाग्र करना। यह बात हमेशा ध्यान में रखने की है कि बुद्धि का सही निर्णय करना, भावों को शुद्ध करते रहना और अपने आपको जानने का निरंतर प्रयास करते रहना ही सच्चा तप है।

हम सबको उसी की तैयारी उसी का अभ्यास करना चाहिए।



सर्वश्रेष्ठ पुरुष यह जानता है कि मनुष्य का शरीर एक निश्चित समय के लिए अपना और समाज के कल्याण करने के लिए प्राप्त हुआ है। उसने अनवरत मार्गों में ही व्यतीत करना मुखर्तता है। उसके किए जाने वाले कर्म निस्वार्थ और निष्काम भाव से होते हैं। अपने कर्तव्य कर्म निस्वार्थ भाव से पालन करता है। इससे अतः करण का मलीनता दूर होती है और उसका विवेक जाग जाता है। उसके सभी कार्य विवेकपूर्ण होते हैं। व दूसरों के हित को दृष्टि में रखते हुए तय होते हैं। वह सभी में आत्मा भाव रखता है। दूसरे व्यक्ति भी उसके हित का कामना करते हुए उसके आचरक का अनुसरण करते हैं। एक दूसरे की उन्नति का भाव मनुष्य में जागृत होता है और एक स्वस्थ समाज की स्थापना होती है।

समय किसी के लिए नहीं रूकता। समय अपनी गति से चलता रहता है। व्यक्ति जैसा कार्य आज करता है उसका फल भविष्य में अवश्य मिलता है। अतः कल आना तो निश्चित है। आप उस कल को किस रूप में देखना चाहते हैं और पाना चाहते हो यह आपके ऊपर निर्भर है।

और आपके द्वारा वर्तमान में किये गए कार्यों पर निर्भर करता है।

**27-4-2023**

इस पृथ्वी पर कोई भी इंसान नहीं है जिसके पास समस्या नहीं है। पर ऐसी कोई समस्या नहीं है जिसका समाधान न हो बस हमे समाधान को खोजना होता है और उस पर पूरी तनम्यता के साथ कर्म करना होता है।

क्या आपकी सोच नकारात्मक हो गई है। नकारात्मक सोच से सकारात्मक सोच के लिए सिर्फ आवश्यकता है अपने नजरिये को बदलने की।

जिंदगी में आपके साथ क्या हो रहा है यह निर्भर करता है आप कैसा महसूस करते हो, आपकी उम्मीद क्या है और आपको अपने ऊपर विश्वास कितना है। अगर आप आपकी सोच को निखारते हैं तो वास्तव में आप अपनी जिंदगी को निखारते हो। और यह परिवर्तन कभी-कभी पलक झपकते हो जाते हैं ये ऐसे ही हो सकता है जैसे एक सकारात्मक शब्द किसी को भी मुस्कराहट दे सकता है। लोग रातो रात सफल नहीं हो जाते क्योंकि सफलता के पीछे समय के साथ कड़ी मेहनत और उधम है। सफलता पाने के लिए प्रत्येक दिन आपको अपने लक्ष्य के थोड़े नजदीक-नजदीक आना चाहिये और इसके लिए अपने आपको बेहतर बनाने के हर अवसर को उपयोग करना चाहिए।

मनुष्य केवल फूल-माली पसंद करता है और उसे केवल फूल चाहिए काटे नहीं तो वो दूसरों के जीवन के काटों को चुनना और गिनना क्यों पसंद करता है। वहां उसे फूल दिखाई नहीं देते। जीवन सभी जी रहे हैं। लेकिन श्रेष्ठतम जीवन कैसे जीया जाये यह विचारणीय है।

अगर जीवन को कुछ गदन अर्थ में समझने की कोशिश की जाये अपने ही अंदर गहराई से झाकां जाये तो दिखाई देगा की हमारे मन में केवल राग द्वेष, फूट पाखंड, लोग कपट अहंहार जैसी बुराईयों के काटे ही नहीं किसी कौने में करूणा और पवित्रता जैसे भावों के पुष्प खिले हुए हैं।

और इसकी ओर हमारा ध्यान आम तौर पर नहीं जाता।

क्योंकि हमारी नजर काटे देखने की आदि होती है। अपने अंदर के इन फूलों पर ध्यान दे तो हमारा जीवन बदल सकता है।

अरस्तु से एक जिज्ञासु ने पूछा संसार में सबसे आसान और सबसे मुश्किल काम कौन सा है। अरस्तु ने जबाव दिया संसार में सबसे आसान काम है दूसरों को देखना और सबसे कठिन काम है स्वयं को देखना। हमारी एक सहज आदत यह भी है कि जीवन की राह में जब भी कोई कुछ देना चाहता है। जरूरत हो या ना हो हम ले ही लेते हैं इस तरह मन में कहां-कहां का करचा इकट्ठा कर लेते हैं। कर आगंन में करचा.....

लेकिन कोई हमारे दिलों दिमाग में फूटी और निर्थक बातों का कचरा भरता है तो हम बिल्कुल बुरा नहीं मानते बल्कि इस प्रक्रिया का रस लेते हैं।

मन में अच्छे भाव हो तो जीवन सहज रहता है।

जीवन यात्रा का हर पड़ाव सुगमता से आनन्द पूर्वक पार हो और अंतिम लक्ष्य को प्राप्त हो इसके लिए आवश्यक है अशुभ भावों का संग्रह किया जाये।

जीवन के पथ में श्रेष्ठ भावों का पायेच लेकर चले और हर जगह वितरित करें। जिस पशिक की जीवन झोली में ऐसा मूल्यवान **पाचेय** होगा वह अंतिम लक्ष्य की ओर तेजी से बढ़ेगा।

प्रकाश तो द्वार पर खड़ा है लेकिन दिखेगा स्वयं की अपनी आंखों को ही दूसरों की आंखों के सहारे जीवन नहीं गुजारा जा सकता। अपने आपको जगाना है तो पुरुषार्थ भी खुद करना होगा। चेतना जागृत होते ही हमारी दृष्टि बदल जाएगी। दृष्टि बदलते ही आचार विचार की दशा और दिशा सब बदल जाएगी।

बाहच घटनाओं का मूल्य अपने आप कम हो जायेगा। जागृत आत्मा बाहर से भीतर की ओर सरक जाएगी। और तभी जीवन का पूर्ण सूर्यादय होगा।

ज्यादातर लोगों को लगता है किया तो उनके पास समय की कमी है या उन्हें सफल होने में मदद करने के लिए पर्याप्त प्रेरणा की कमी है यदि आपके सपने आपके लिए मायने रखते हैं। तो आप हमेशा उनके लिए उत्साहित होते रहेंगे। आप वो सब कुछ भी करने के लिए तत्पर रहेंगे जो आपको आपके सपनों के करीब ला सकें।

इंतजार करने वालो को सिर्फ उतना ही मिलता है जितना कोशिश करने वाले छोड़ देते हैं मेहनत इतना खामोशी से करो की आपकी सफलता सभी को अचम्भित कर दें।

तप सकारात्मक होंगे जब मन शांत शीतल और स्वस्थ होगा मन दुरूस्त होगा और तन भी दुरूस्त होगा।

**2-5-2023**

परिवर्तन सृष्टि का नियम है। बदलाव मुख्य रूप से दो तरह से होते हैं एक प्राणी और प्रकृति में गुण और शक्तियों का दास होना। दूसरा जीव या मानव का नया जीवन आना। ऊर्जा मेरे वातावरण का निर्माण होता है। दूसरे प्रकार का परिवर्तन सकारात्मक है। नकारात्मक परिवर्तन से आंतरिक शक्तियों का क्षरण होता है। मन में

सकारात्मक ऊर्जा के अभाव के कारण मानव जीवन और समाज में नैतिक मूल्यों और आध्यात्मिक चरित्र में गिरावट आई है। चारित्रिक धोपतन और नकारात्मक तत्वों के कुप्रभाव से जड़ और जीव जगत आज संकट में है। इस स्थिति को बदलने के लिए सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि की आवश्यकता है।

कहते हैं स्व परिवर्तन से ही विश्व परिवर्तन होगा यानी हर व्यक्ति अपने दुख दायी स्वभाव और संस्कारों को सुखदायी बनाना होगा। इसी से संसार और परिवार सुखमय होगा। ऐसे सकारात्मक परिवर्तन प्रक्रिया का आरंभ दृढ़ संकल्प और इच्छा शक्ति से होता है। कारण कि व्यक्ति की सोच से ही उसकी भावना, दृष्टि, वृत्ति, नजरिया और कर्म व्यवहार प्रेरित होते हैं, कर्मों से चरित्र और स्वभाव-संसाकारों का निर्माण होता है। दूसरे शब्दों में संस्कार परिवर्तन प्रक्रिया मन में आरंभ होती है। इसलिए मन को सकारात्मक और पावरफूल बनाने की आवश्यकता है।

- मन के चार आयाम हैं:- संकल्प, भावना दृष्टि कोण और स्मृति। इन्हें अंग्रेजी में थॉट, इमोशन एटीट्यूट और मेमोरी कहते हैं। इन चारों अंग्रेजी शब्दों के प्रथम अक्षरों को जोड़े तो जो शब्द मिलता है वो है टीम मन की टीम यानी चारों आयाम और नियम हममें अच्छी आदतों की नींव रखते हैं। उसी तरह आसान और



प्राणायाम भी हमारी अच्छाईयों को कुशलताओं को और सामर्थ्य को अडिंग बनाते हैं। आसन केवल शरीर के अंगों को तोड़ना मरोड़ना नहीं होता। आसन का सच्चा अर्थ है अपने मन को जानना और उसमें स्थिरता का बीज बोना। प्राणायाम भी कुछ ऐसा ही है प्राणायाम केवल सांस अन्दर लेने और बाहर छोड़ने नहीं है। यह बात मन की विचलताओं को पार करके धैर्य और विश्वास पाने की है।

जब हमारे कर्म अच्छे होंगे तो परिणाम भी अच्छे होंगे।

आध्यत्म स्वभाव की यात्रा है। जब इस सत्य का अनावरण होता है तब वह अध्यात्म कहलाता है। आध्यात्म का अर्थ है अपने स्वभाव में लौटना जहां शान्ति, आनन्द और स्थायी समाधान हों। आध्यात्म हमारे भीतर की ऊर्जा को स्वयं की आग को जगाता है।

यह बताता है कि कैसे प्रतिकूल परिस्थितियों में अडिंग रह जायें।

हमारा मन, बुद्धि और कर्म ये तीनों हमारी स्वच्छता और मलीनता के अनुसार चतली है। क्योंकि जब हमारे मन में स्वच्छता होती है। तो हमारी बुद्धि ठीक, निर्णय लेती है। तो हमारे कर्म भी उसके अनुसार श्रेष्ठ और सुखदायी होते हैं।

### 03-5-2023

मनुष्य दो तरह का जीवन जीता है पहला तरीका बाहरी दुनिया के हिसाब से दूसरा अपने भीतर की आवाज को सुनकर बाहरी दुनिया से प्रभावित जीवन कई प्रकार की गतिविधियों और कार्यों के चलते बिखरा हुआ होता है इस तरह व्यक्ति केवल एक निश्चित दिन चर्चा से बंधा रहता है वह प्राकृतिक ढंग से जीवन जीने की कला से अनजान होता है ऐसे में संतुलित होकर रहना बहुत कठिन है जीने का यह चलन सामान्य माना जाता है आम इंसान इससे एकदम मुहं भी नहीं मोड़ सकता ऐसे में वह आसान बेचैन असंतुष्ट और दुखी हो जाता है। वह अपनी सामान्य जिंदगी का विश्लेषण करने को कहती है इस वैचारिक स्थल उत्तल का उसका उसे पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है वह धीरे-धीरे सामान्य जीवन के पूर्व ग्रहों और दुर्भावनाओं से छूटने लगता है ऐसे आंतरिक रूपांतरण से जीवन बाहर से चमकने लगता है अंदर से रूपांतरित होने वाले विचार भाव आचार व्यवहार कार्य गतिविधियों और दैनिक जीवन चर्चा सभी कुछ बदलने लगता है।

विचारणीय है कि जो अपरिभाषित परेशानियां मनुष्य को आसान कर रही हैं उनका समाधान ज्ञान विज्ञान जैसे भारी विषयों के पास नहीं हैं उसका समाधान अध्यात्म कि अंतयात्रा में निहित है। अध्यात्म को स्पर्श करने के लिए अपने अंदर देखना होगा और जीना होगा। मनुष्य की भीतर और बाहरी दुनिया का अंतर समझे बिना और बाहरी दुनिया से संबंध तोड़कर भीतर से जुड़े बैगर हम

## सचेतन

समस्याओं का समाधान नहीं ढूंढ सकते।

04-5-2023

राजमार्गों और पहाड़ी सड़कों पर चलते वाहनों की सुरक्षा के लिए चेतावनी के बोर्ड लगे होते हैं नजर हटी दुर्घटना घटी। चालक का ध्यान स्टीयरिंग के बजाय बाहरी नजरों या पीछे बैठी सवारियों के अटपटे आचरण का लुप्त होने पर रहेगा तो गड़बड़ घोटाला हो सकता है। इसी तरह आंख और अन्य इंद्रियों का नियंत्रण में ना रखना हमें गंभीर संकट में डाल सकता है। राह गंतव्य नहीं होती छोटी सोच वाला ही इसे गंतव्य समझ कर जाएगा उलझेगा। सोच ऊंची होगी तो फोकस गणतव्य पर रहेगा और सफलता की गारंटी होगी। जब तक जीवन में उकसाना या भटकाने वाली परिस्थितियों को खारिज करते रहना होगा सफलता की ओर अग्रसर व्यक्ति चिंता नहीं करता कि उसके पास क्या अवांछित घट रहा है। निधि सोच को सकारात्मक मुद्रा में रखते हुए उसकी दृष्टि दूरगामी लक्ष्य पर टिकी रहेगी अपने या दूसरों के अतीत के प्रसंग भी उसे विचलित नहीं करते वह वर्तमान में जीता है। बल्कि जो कार्य हाथ में है उसे मनोयोग से संपन्न करना। याद करो बचपन में बिंदुओं को मिलाते हुए अक्सर लेखन करना प्रत्येक अशुद्ध शब्दों को पांच बार लिखना कितना ऊबाऊ होता था। लेकिन इन्हीं अथक अनवरक अभ्यास से कला कौशल्या निखरता है रचनात्मक धार आती है। कहा गया है जिसने बिना विचलित हुए चुनौतीपूर्ण दुष्कर राहों पर चलना सीख लिया उसी ने सफलता प्राप्त की और दूसरों का पथ प्रदर्शन बना।

06-5-2023

गिरते सामाजिक मूल्य और आसान मां का दुष्प्रभाव लोगों की रोजमर्रा की जिंदगी में प्रत्यक्ष परोक्ष रूप से लगातार दिखाई दे रहा है। हालत यह है कि समाज में हताशा बहुत गहराइयों से महसूस की जाने लगी है। संबंधों में प्रगाढ़ता और सामाजिक समरसता का ग्राफ गिर रहा है। आम जनों की दिमागी तौर पर निराशा परेशानी और बेचैनी बढ़ रही है। ऐसे माहौल में स्वयं को शांत सकारात्मक और अहिंसक रखने का रास्ता अगर कोई दिखाता है तो वह तथागत बुद्ध है। बुद्ध कहते हैं की खुशी का संबंध इससे नहीं कि हमारे पास अथाह धन संपदा है या नहीं बल्कि इसका संबंध हमारे अंतर्मन की स्थिति से है। बुद्ध ने तंत्र-मंत्र से बिल्कुल अलग आध्यात्मिक ज्ञान का एक ऐसा नया मार्ग अन्वेषित किया। आज दीपों भव यानी अपना दीपक खुद बनो अपनी बुद्धि विवेक और प्रज्ञा शक्ति का इस्तेमाल करो और अपने जीवन को सार्थक बनाओ।

हम अक्सर यह सोचकर संतुष्ट हो जाते हैं कि जैसा चल रहा है वैसा चलने दे। ध्यान से सोचे तो यह वाक्य सुनने में आराम से लवरेज जरूरी दिखाई पड़ता है। लेकिन वास्तव में है यह हमारे जीवन का अटो पायलट मोड पर डाल देता है। उसी तरह व्यक्ति का जीवन भी बिना किसी योजना के स्वता: बीतने लगता है। जिंदगी लगभग हमारे हाथ में नहीं रहती बल्कि किसी के भी हाथ में नहीं रहती। जिंदगी स्वचालित हो जाती है क्या हमें यह जिंदगी ऐसे चलताऊ किस्म के दर्रे पर चलाने के लिए मिली है। अगर नदी तो नहीं तो फिर हमें क्या करना चाहिए। गौर से सोचे तो ज्यादा कुछ नहीं बस एक काम है। लेकिन उससे भी हम नहीं कर पाते अगर उसे काम को सही समय पर ठीक ढंग कर लिया जाए तो शायद हमारी जिंदगी की लगाम हमारे अपने हाथ में आ सकती है वह काम है आत्मा निरीक्षण यानी अपने व्यक्तित्व का मूल्यांकन। इसके लिए हम यदि दूसरों पर निर्भर रहेंगे तो भी सुधार संभव है। लेकिन खुद अपनी कमियों को देखने पहचानने से बेहतर कुछ भी नहीं परंतु अपने मूल्यांकन करना उतना सहज नहीं जितना सुनने में लगता है। आत्म निरीक्षण की इस प्रक्रिया में सबसे बड़ी बाधा है अपनी कमी मूल को स्वीकार न करने की कमजोरी। अगर मेरी कमियं या बुरी आदतें मुझे जीवन में आगे बढ़ने से रोक रही है तो उन्हें दूर करने से पहले उन्हें स्वीकार करना पड़ेगा। सबसे पहले थोड़ा सा समय निकालए और बैठकर सोचिए की आप आज जो कर रहे हैं, उसका उद्देश्य क्या है ऐसा क्या है जिसे बदलने की जरूरत है। वह कौन सी आदत है जिसे छोड़ने से आपके जीवन में सुधार की अनंत भावनाएं प्रकट हो सकती हैं। व्यक्तित्व के वो कौन से पहलू हैं जिनसे आप ना खुश हैं। खुद से यह सवाल करने की यह प्रक्रिया आत्म निरीक्षण कहलाती है।

**08-5-2023**

आमतौर पर आत्म निरीक्षण का फैसला करके उसे पर अमल लेने भर से आधा काम हो जाता है। शेष आधा करने के लिए बस आपको हर रोज एक कदम बढ़ाना है। विराम उस जिंदगी की और जो जिंदगी है आप हमेशा जीना चाहते हैं। इसी बड़े बदलाव की योजना मत सोचिए या बनाएं क्योंकि लक्ष्य पाने का संकल्प कमजोर पड़ सकता है। जीवन छोटे-छोटे बदलाव से बदलता है और हर बड़ी यात्रा एक-एक कदम से पूर्ण होती है।

**10-5-2023**

यह जीवन आपको सुख और शांति से बिताने के लिए मिला है। और इसका फैसला भी आपको ही लेना पड़ेगा कोई दूसरा नहीं ले सकता। यदी ज्ञान क्षेत्र है



सांस हमें मुफ्त में प्राप्त होती है इसलिए की कोई भी इसकी कीमत अदा नहीं कर सकता। संसार में कितना भी धन हो, कोई सांस खरीद नहीं सकता इस सांस का आना जाना है आपके ऊपर भगवान की कृपा। यह है भगवान का चमत्कार जो आपके ऊपर हर क्षण हो रहा है। पर आप उसे समझ नहीं पा रहे हैं। आप इधर-उधर देखते हैं पर अपने घर की तरफ नहीं देखते।

जिस मिट्टी से मनुष्य बना है उसे एक दिन उसी में मिल जाना है। पर वह क्या है जो उसे एक मिट्टी में मिलने से रोक रहा है। वह सांस जो निरंतर चल रही है। क्या आप जानते हैं कि हर सांस में आनंद लेने की संभावनाएं है। क्या आप उन संभावनाओं को साकार कर सकते हैं। यहां पर हर कुछ विधान के अनुकूल होता है। उसके विपरीत नहीं। उसी विधान के अनुकूल इस सांस का आना-जाना है और हर एक सांस के अंदर सुख व शांति का खजाना भरा हुआ है अगर आप इस खजाने को ज्ञान की चाबी से खोल दें तो आपका सारा जीवन सफल हो जाएगा।

अध्यात्म का संपूर्ण जोर इस पर है कि व्यक्ति अपनी मूर्छा से जगे और जान ले वह शुद्ध और बुद्ध है।

11-5-2023

अध्यात्म एक ही सत्य की अलग-अलग ऐतिहासिक निष्ठाओं का साक्षात्कार करता है। आध्यात्म निर्दोष, सहज सरल पथ है। हमारे यहां लोग अध्यात्म को जीते हैं। हमारी भूमि आध्यात्मिक चेतना का केंद्र मानी गई है। यहां से मोक्ष का द्वार खुलता है। देवता भी इस भारत भूमि के गुण गाते हैं। यहां जन्म लेना बड़े भाग्य की बात है। इस सुख शांति में मां पिता के आशीर्वाद और दुआओं का बड़ा महत्व है। इसी से जीवन प्रल्लवित होता है।

दुनियां में भारत एकमात्र ऐसा देश है जिनकी धरती की संकल्पना माता या मातृभूमि के रूप में की गई है। ऋग्वेद का पृथ्वी सूक्त तो जैसे भारत की एकात्मता का मूल मंत्र है। जिसमें देशवासियों का आह्वान करते हुए कहा गया है माता भूमि पुत्रों अहम प्रथिव्या यानी जिस धरती के साथ हम सबका माता और संतान का संबंध ही हमें एकत्व भाव से जोड़े रखता है चाहे हम सबका, जाती, मत पथ, भाषा खान-पान कुछ भी हो लेकिन हम भारत माता की संतान हैं। यह अनुमति ही भारत को मौलिक एकता का सूत्र है। जीवन बड़ा अमूल्य है इसमें संसार का सौंदर्य भरा हुआ है। पर उसका आनंद तभी मिल सकता है जब जीने की कला समझे। आध्यात्म जीवन जीने की कला सिखाता है। आध्यात्मिक अंधकरण का निर्माण मनुष्य की पहली मांग है। परिणाम स्वरूप मनुष्य के जीवन

में शांति समाधान और सकल अनुकूल तारा प्रकट होने लगती है। अध्यात्म का अर्थ है अपने मूल स्वभाव में लौटना जहां शांति आनंद और स्थाई समाधान है

13-5-2023 p 20

जिंदगी में कई बार हमें लगता है कि हम जैसे दिखते हैं उससे हमारी पहचान होती है। हमें लगता है कि यह चेहरा यह शरीर ही हमारा अस्तित्व है शरीर में है जो हमें दिखता है लेकिन हमारे अस्तित्व का सच्चा आधार आत्मा है। भगवान श्री कृष्ण समझते हैं कि हमारा शरीर और बुद्धि जीवन जीने के औजार हैं। इसलिए हमें हमारे शरीर और बुद्धि का सही उपयोग करना सीख लेना चाहिए। इसलिए जब शरीर के इस्तेमाल की आवश्यकता हो तब कीजिए। और उसे विश्राम दीजिए इसी प्रकार आपकी बुद्धि का जितना काम है उसे निकालिये और फिर उसे आराम करने दीजिए।

क्षमा सभी धर्म का आधार है। क्षमा नफरता का निदान है क्षमा देने देना या क्षमा याचना करना दोनों ही महानता के परिचायक हैं। क्षमा देने वाले व्यक्ति की भांति क्षमा मांगने वाला भी श्रेष्ठ है। क्षमा व्यक्ति में तेजस्वी में उत्पन्न करती है विनय क्षमाशील और उद्धार मन साधक के पास सकल देव अनुकूलताएं ईश्वरीय अनुग्रह और आनंद जैसी द्विवताए, स्वयं प्रकट होने लगती हैं और स्वभाव में सरलता आने लगती है।

15-5-2023 p 21

भगवद् गीता में भगवान श्री कृष्णा हमें समझते हैं कि हमें ऐसे कर्मों को छोड़ देना चाहिए जिनकी नींव स्वार्थ या लोभ से बनी हो। हमारे कर्म के पीछे हमारे भाव होते हैं। वास्तव में उनसे ही हमारे कर्म की पहचान होती है। हम कोई भी बहुत अच्छा कार्य भी कर रहे हो लेकिन वह काम करते समय हमारे मन में गुस्सा, द्वेष, या ईर्ष्या जैसे भाव हो तो वह कर्म इन भावनाओं से जुड़ जाता है। उदाहरण के तौर पर आप भगवान का भजन गा रहे हैं लेकिन आपके मन में संश्या हो रहा है कि पता नहीं भगवान है भी या नहीं। ऐसे सवाल और शंका की भावना के साथ भजन गाना व्यर्थ है। याद कीजिए जब आप बोल कुछ रहे हैं, सोच कुद रहे है और कर कुछ और ही रहे हैं। ऐसे कर्म कभी सही नहीं निकलते। भगवान श्री कृष्ण के अनुसार कर्म वही सही है जिसके विचार भाव कीर्तन सब में सामानता हो और अपनी निस्वार्थला हो। यह तो हो गई भक्ति के बात लेकिन यह नियम आपके जीवन के हर पहलू पर लागू होता है अब आप अपने ऑफिस की बात ही ले लीजिए लोग कहते हैं की पूरी मेहनत से काम करता हूं सबसे

ज्यादा काम करता हूं लेकिन फिर भी खुश नहीं हूं। भगवान श्री कृष्ण कहते हैं कि कर्म वही उचित होता है जिससे जिसमें स्वार्थ क्रोध या लालच नहीं भरा हो जो काम है उसे अच्छे से कीजिए इसलिए नहीं कि आपके पास देखें और कहें कि आपने बहुत अच्छा काम किया जब आप काम को पूरे मन से करेंगे तो आपका मन खुद उसका जवाब लेकर आयेंगा।

16-5-2023 p 22

दर्पण का काम चेहरे के दाग दिखाना है उसे दूर करने के लिए हाथ को ही सक्रिय होना पड़ता है। वैसे ही ज्ञान और कर्म का काम सोधन का है आत्म सुधार के लिए तो सब्यक पुरुषार्थ ही एकमात्र विकल्प है। जो कार्य मनुष्य के जीवन को नियंत्रित अथवा सुबह स्थित करने के लिए ही वही पुरुषार्थक है। प्रगति सफल हो सफलता और सम्पनता का एकमात्र आधार पुरुषार्थ ही है। जब तक मनुष्य पुरुषार्थ नहीं करेगा तब तक किसी प्रकार के क्षेत्र का अधिकारी नहीं बन सकता लक्ष्मी श्रम और उदय की ही अनुगामिनी होती है भाग्य कठिन परिश्रम का दूसरा नाम है। प्रकृति के सारे जड़ चेतन अपने कार्य में लगे रहते हैं चींटी को भी पल भर में चैन नहीं रहता मधुमक्खी जाने कितनी लंबी यात्रा कर बूंद-बूंद मधु जुटाती है। फिर मनुष्य को तो बुद्धि मिली है विवेक मिला है उसके द्वारा अक्रमण्य रहकर सफलता की कामना करना व्यर्थ है गीता के अनुसार मानव जीवन का सबसे बड़ा पुरुषार्थ सकारात्मक कर्म है। जीवन का वास्तविक सुख और शांति मनुष्य को अपने श्रम से ही प्राप्त होती है। उपलब्धियों के पीछे जो एक चीज दिखाई देती है वह है पुषार्थ ही है यथार्थ ही कहा गया है। सकल पदार्थ है जग माही करम हीन नर पावत नाहीं।

23-5-2023 p 23

विकास मनुष्य की प्रकृति है। उसमें यह स्वाभाविक इच्छा जागती है कि वह जिस रूप में है उसी रूप में है न रहे बल्कि उससे बेहतर स्थिति में आ जाए अपना विकास करें। इसलिए विकास को हम एक स्वाभाविक क्रिया माने। विकास की अनेकों दिशाएं होती हैं कोई दिशा मनुष्य के लिए अच्छा वातावरण निर्मित कर देती है विकास हमारे दृष्टिकोण पर निर्भर करता है। आदमी क्या चाहता है और कैसा है जीवन जीना चाहता है उस पर निर्भर करता है। समय के साथ मनुष्य का चिंतन बदलता है और आज त्याग के संयम गोल हो गया भौतिक और आर्थिक विकास मुख्य बन गया है इसलिए हमारी विकास की अवधारणा सही नहीं है संतुलित नहीं है नैतिक और अध्यात्मिक मूल्यों का विकास साथ में हो

तो विकास संतुलित होता है। संतुलित विकास जो सिद्धांत प्रतिपादित किया है। उसमें चतुष्कोषीय विकास का उद्देश्य सामने रखा है। भौतिक विकास, आर्थिक विकास, नैतिक विकास, अध्यात्मिक विकास। इनसे एक संतुलित विकास बनता है। जो मनुष्य के सुख और शांतिपूर्ण जीवन जीने में सहायक होता है। इन चारों का संतुलन आवश्यक है सुख शांति के लिए बहुत जरूरी है। कि हम विकास की आज की प्रचलित अवधारणा पर पुर्नविचार करें। सुख शांति के लिए सागर नदी संतुष्टि आवश्यक है।

18-5-2023 p 24

स्वयं पर विश्वास करना अर्थात आत्मविश्वास होना। अगर खुद पर भरोसा है तो सफलता मिलने से कोई रोक नहीं सकता। आत्मविश्वास का तलब यह भी है कि आप खुद पर इतना विश्वास करते हैं कि किसी भी परिस्थिति से निपट सकते हैं। यह आत्मविश्वास अनुभव से मिलता है। अपना मूल्यांकन करना, अपने आपको समझना आपका हक है। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि आप खुद को ही नहीं समझते और यही सबसे बड़ी गलती हो जाती है जिससे आपका आत्मविश्वास खोता चला जाता है।

जगाना होगा आत्मविश्वास - अपना आत्मविश्वास जगाने कि लिए दूसरों की मदद करने के लिए आगे आना होगा। दूसरो के चेहरे पर खुशी देखना आपको एक अलग खुशी देगा। तब आप स्वयं को मुल्यवान समझेंगे।

किये गये श्रेष्ठ कार्य लिखें। आपने अब तक जो भी श्रेष्ठ कार्य किये उसे एक डायरी में नोट करें आज का भी श्रेष्ठ कार्य अंकित करें। रात को एक बार उसे अवश्य देखे। आपको अपनी अहमियत समझ में अवश्य आयेगी। और विश्वास बढ़ेगा। चुनौतियों को साथी बनायें -

आप कुछ ऐसा करें जिसमें चुनौती हो। इससे आपकी प्रतिभा निखरेगी। आपको अगर किसी कार्य के करने में डर लगता है तो उस कार्य को अवश्य करें। कोई आपको चुनौती दे रहा है। कि आप मोटे हो दौड़ ही नहीं सकते तो आप आज से थोड़ा थोड़ा दौड़ना शुरू कर दें। इससे दो फायदे होंगे शक तो आप दौड़ने लगेगे और आपका बजन भी धीरे धीरे ऐसी ही कोई चुनौती चुने।

18-5-2023 p 25

लक्ष्य निरधारित करें-

कई बार हम दूसरों के लक्ष्यों को देखकर ऐसा ही करने की सोचने लगते हैं और अपना लक्ष्य निर्धारित नहीं कर पाते। दूसरों के पीछे न भागकर अपना लक्ष्य निर्धारित कर उसमें जी जान से जुट जायें। दूसरों को सन्तुष्ट न कर अपनी सन्तुष्टि करें। अपने लक्ष्य को पूरा करे. और आत्मविश्वास की लौ जगाये रखें।

आपको किसी क्षेत्र में सफलता पानी है तो स्वयं पर विश्वास करें। अपनी क्षमताओं पर भरोसा रखें।

19-5-2023 p 26

जीवन विचित्र है। जगत असीमित है। जीवन जगत की विचित्रता और असीमितता में मनुष्य भटक रहा है। वह मोह में उलझा हुआ है। माया से बंधा है। मोह माया की अपनी स्वतंत्र गति बर्ही होती। इनके साथ काम क्रोध, लोभ अर्थ, आसक्ति, गैर स्वार्थ जैसे दुर्गम अपने आप जुड़ जाते हैं। स्वयं से परिवार से धन संसाधन, सम्पत्ति, प्रद प्रतिष्ठा, यश, कीर्ति वैभव मान सम्मान से मनुष्य का जो लगाव है। वही मोह माया है। लगाव का यह रोग बढ़ता जाता है और मनुष्य जीवन के मुख सागर में डूबता जाता है। भवसागर पार नहीं होता। इस भीड़ पर मनुष्य असहाय होकर ईश्वर को पुकारता है। वह ईश भक्ति करने लगता है। ईश्वरीय कृपा से उसे जीवन की सद्गति का ज्ञान होने लगता है। यह भुनुष्य के में विद्यमान 2 रूप अपनी बाहरी काया को देखता है। उसकी नश्वरता का स्वनुभूत विचार उसे भी तर बाहर से बदलने लगता है। जीवन मृत्यु का सत्य उसे मोह माय से अलग करता है। इस तरह मानव पर ईश्वर की कृपा बरसती है। मनुष्य अपने शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के उद्देश्यों से परिचित का ज्ञान आध्यात्म देता है। शरीर की नश्वरता, मन की चंचलता, बुद्धि की वैचारिकता और आत्मा की अमरता-अजरता का संज्ञान देता है।

अध्यात्म शब्द अध्यऔर आत्म से मिलकर बना है। अध्य का अर्थ है अध्ययन और आत्म का अर्थ है मूल है। यानी दुनिया के प्रभाव से भुनुष्य के मन, बुद्धि में एकत्र मायावी ज्ञान विज्ञान से अलग विकसित होने वाला प्रज्ञान ही मूल तत्व होता है। यही भूल निजी बोध आध्यात्म है।

भगवान की रचित सृष्टि में मनुष्य हो एक ऐसा जीवात्मा है जिसे ईश्वर ने एक महान उपलब्धि से नवाजा है। और वह है मनुष्य के सोचने की शक्ति, मनुष्य ही है जो उचित अनुचित का अन्तर समाझता है। सोच-विचार की शक्ति को आगे बढ़ाए तो सकारात्मक सोच तक पहुंच कर हम जीवन में एक सुनिश्चित मार्ग पर चल सकते हैं। जीवन में हमें जो भी प्राप्त होता है हम उसे देने से पूर्णतया प्रसन्न हो कर नकारात्मक रवैया अपना लेते हैं। केवल यह सोचकर कि हमें भगवान ने फला-फला सुख क्यों नहीं दिये। जो सुख प्राप्त हैं उसका भी पूर्ण आनन्द अनुभव न करके प्रभु का शुक्रिया भी अदा नहीं करते।

लेकिन हम शिक्षित होते हुए भी पढ़ने और समझने के बाद भी नकारात्मकता की चादर ओढ़ लेते हैं। हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि यदि भौतिक सुखों की बाते करें तो उनकी प्राप्ति की एक सीमा होनी चाहिये। आज के महंगाई के युग में धन महत्वपूर्ण है। पर यह सब कुछ नयीं है। अति किसी भी पदार्थ की बुरी होती है। समय रहते यह हमको समझना चाहिये। वेदों में स्पष्ट रूप से कहा है कि हमें प्रभु से धन सम्पदा, समृद्धि सब कुछ प्रार्थना के बाद मिल जाता है। प्रभु अपने भक्तों की सच्ची प्रार्थना जो हृदय से निकलती है सुनते हैं और हमारी इच्छाओं को पूर्ण करते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि हमारी कमाई शुद्ध एवं सात्विक हो। मर्यादित जीवन शैली अपनाते हुए भौतिक और अभौतिक का सामन्जस्य होना जरूरी है। सकारात्मक एक सोच रखना अनिवार्य है।

22-5-2023 p 28

समझिये स्वयं को, आपकी बात-चीत बता देती है कि आप कैसे ईन्सान है। बहस बता देती है कि आपका ज्ञान कैसा है। नजरें बता देती है कि चरित्र कैसा है। ठोकर बता देती है की ध्यान कैसा है। स्पर्श बता देता है। नियत कैसी है। विजय बता देती है शिक्षा कैसी है मुश्किले बता देती हैं हौसला कैसा है। बाजी बता देती है स्वभाव कैसा है।

आप अपनी साँस पर कितना ध्यान देते हैं अगर कम देते हैं तो उसे बढ़ा दीजिए क्योंकि हमारी साँसें ही हमारी जीवन उर्जा है। आपके भीतर जितनी ऊर्जा भरी रहेगी आपका शरीर उतना ही निरोगी रहेगा? साँस के माध्यम से प्राण वायु आपका मस्तिक और खून में जाकर मिलती है वह यह सुनिश्चित करती है कि दोनों अपने सर्वोत्तम स्वरूप में काम करें। इसलिए जब भी आप खाली बैठे तो साँस वह ध्यान दें। नाक से साँस ले कुछ देर रोके और मुंह से छोड़ दें।

लोग क्या कहेंगे। पहले दिन हँसेंगें। दूसरे दिन मजाक उड़ाएंगे और तीसरे दिन

## सचेतन

भूल जायेंगे। इसलिए लोगों की परवाह मत करो। वह करो जो उचित है जो तुम चाहते हो जिसमें तुम खुश हो यह याद रखना यह जीवन आपका अपना है लोगों का नहीं। ?

आप अपनी खुशियों ढूँढ़ें- कमियाँ निकालने के लिए लोग हैं। अगर रखना है तो कदम आगे रखें पीछे खींचने के लिए लोग हैं। सपने देखने हैं तो ऊंचे देखो। नीचा दिखाने के लिए लोग है। अपने अन्दर जूनून की चिंगारी भड़काओ जलने के लिए लोग हैं। अगर प्यार करना है तो खुद से करो दुशमनी करने के लिए लोग हैं।

23-5-2023 p 29

हम सबके मन में अनेक विषयों का चिंतन अनवरत चलता रहता है। उनमें से कोई विषय हमें अच्छा लगने लगता है। यह सोचकर कि इसमें सुख मिलेगा लाभ होगा। इसको हम अपने मन का उस विषय को प्रति संकल्प कहते हैं। इस तरह हमारे मन में अनेक संकल्प-विकल्प आते जाते रहते हैं। हम अपनी बुद्धि से जब निश्चय करके विकल्प छोड़कर संकल्प को पकड़ लेते हैं, तब हमारे मन में उस विषय या वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा या कामना उत्पन्न होती है।

कामना के प्राप्ति के लिए मनुष्य कर्म करना शुरू करता है। इसलिए प्रत्येक कामना के पीछे मन का संकल्प होता है। संकल्प हमें कर्म में लगाए रखता है। इसी को शास्त्रों में सकाम भाव से कर्म करना कहा गया है। हम सबका स्वभाव अनुभव है कि हमारी कामनाएँ कमी समाप्त नहीं होती। एक को पूरा करते हैं तो दूसरी कामना उत्पन्न हो जाती है। और हमें शान्ति से जीवन यापन नहीं करने देती। जब कामनाएँ हमारे सामर्थ से बाहर हो जाती है तब हम अनुचित तरीकों का प्रयोग करना शुरू कर देते हैं और गलत मार्ग पर चलने लगते हैं। ऐसी स्थिति में हमारे कर्म विकर्म यानी अशुभ शास्त्रनिषिद्ध या पाप कर्म बन जाते हैं। भगवान श्री कृष्ण गीता में अर्जुन से कहते हैं कि दम, मान और मद ये युक्त मनुष्य किसी प्रकार पूर्ण न होने वाली कामनाओं का आश्रय लेकर भ्रष्ट आचरण धारण करते हुए संसार में विचरते हैं। ऐसे मनुष्य असंख्य। चिन्ताओं का आश्रय लेने वाले विषयों को भोगने पर तत्पर रहते हैं। वे काम क्रोध के प्रभाव में आकर विषय भोगों के लिए अन्यायपूर्वक धनादि प्रदायों का संग्रह करने की चेष्टा करता है। इस प्रकार हमारे अन्दर सकल्पों से उत्पन्न होने वाली कामनाएँ हमारे पतन का कारण बन जाती हैं।



23-5-2023 p 30

उस समस्यां से मुक्त होने के लिए गीता में भगवान कहते हैं कि जिस मनुष्य के संपूर्ण शास्त्र सम्यक्त कर्म बिना कामना और संकल्प के होते हैं और जिसके समस्त कार्य ज्ञानरूप अग्नि भष्म हो गये हों उस महापुरुष को ज्ञानीजन पंडित ज्ञानी बुद्धिमान मानते हैं। जब हम सिर्फ इच्छा पूर्ति के लिए बल्कि अपना कर्तव्य समझकर कर्म करते हैं तो उसमें दूसरों का हित जुड़ा होता है। तब कर्म के पूरा होने पर हम अपने अन्दर एक प्रकार की शक्ति और प्रसन्नता का अनुभव करते हैं। हमारे अन्दर कामनाये धीरे-धीरे कम होने लगती है। हमें कर्तापन का अभिमान नहीं होता फल की आसक्ति नहीं रहती। हमारी पूरी एकाग्रता साधन सामग्री और शक्ति अपने कर्म पर ही सीमित हो जाती है। इसके हम एक असीम आनन्द की अनुभूति करते हैं। ऐसी स्थिति में जब हम कर्म करते हैं। तो हमारे अन्दर में-पनका अहंकार नहीं होता एक अकर्ता भाव रहता है। और हम अपने उस कर्म में एक निमित्त मात्र ही समझते हैं। ऐसे कर्म कर्मबन्धन से मुक्त करते हैं।

- गुण और कर्म के साथ हमारा सम्बन्ध ही हमारे जन्म का कारण बनता है। जैसे कमल जन से उत्पन्न होता है। जल में ही रहता है फिर उसका जत्त में लिप्त नहीं रहता। उसी प्रकार से कर्म योगी व्यक्ति भी इस क्रियाशील और विकारी संसार में निर्लिप्त और निर्विकार भाव से अपना कर्म करते हुए इस संसार के आवागमन से मुक्त हो जाता है। इसीलिए ज्ञानी पुरुष भी ऐसे मनुष्य को बुद्धिमान कहते हैं। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार जिन्दगी में दूसरों की शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करके उनकी सहायता करना महान कर्म अवश्य है। लेकिन जीवन में अभाव की मात्रा जितनी अधिक रहती है सहायता या उपकार उतना दूर तक असर कर सकता है और जो उपचार जितनी देर तक असर करता है वह उतनी ही असल होता है।

24-5-2023 p 31

जीवन बहुत रहस्यमय है। यह फूलों की सेज नहीं बल्कि काटों भरा ताज है। यह देश काल परिस्थिति के अनुसार बदलता रहता है। कहावत है समय बहुत बलवान है। लेकिन बदलता है। इसलिए खराब समय में घबराना नहीं चाहिये। खराब समय के बाद अच्छा और अच्छे वक्त के बाद बुरा समय आता रहता है। जीवन क्षणभंगुर है अगले एक सैकेड़ का भी पता नहीं है। इस संदर्भ में कबीरदास जी का दोहा काल करे सो आज कर, आज करके सो अब, पल में परलय होएगी बहुरी करेगा कब।

हर व्यक्ति सकून से जीना चाहता है लेकिन सकून ऐसे चाहने से नहीं मिलता। यह हमारे सोचने के अन्दाज से हमारे नियमित अभ्यास से जीवन का हिस्सा बन जाता है। जरूरी है कि हम छोटी छोटी खुशीयों का आनन्द लेना सीखें ऐसा नहीं कि हम बड़ी खुशी के इंतजार में छोटी खुशीओं के आनन्द से भी वंचित रह जाय। आज में जीना चादिये। आज का आनन्द लें। कल का कोई भरोसा नहीं। वर्तमान में सकारात्मकता को सत्यजिए। गीता हमें सीखाती है कि हम व्यवहार कैसे करें और अनुकूल और प्रतिकूल सभी परिस्थितियों में कैसे कार्य करें कि चिंता शोक तनाव भय और अन्य विकारों से निजात पा सकें। गीता के अनुसार मनुष्य को शोक तब होता है जब यह संसार के पदार्थ और प्राजी में विभाजन कर लेता है। जिनको वह अपना मानता है उनमें ममता, कामना, प्रियता आसक्ति हो जाती है। जब तक हम अपने आपको देह मानते रहेंगे, चाहे हम कितना भी उपदेश सुनले या सुनाते रहें विभिन्न साधारण भी करते रहें कोई लाभ नहीं होगा श्रीकृष्ण कहते हैं कि शरीर जड़ है, नाशवान है, परिवर्तन शील है और आदि अन्त बाला है। इसमें चेतन तत्व अविनाशी है। आनन्द है नित्य है। यह चेतन न कभी जन्म लेता है न कभी भरता है। यह निरन्तर रहने वालो शाश्वत है।

25-5-2023 p 32

मुक्ति के लिए हम जिन्दगीभर साधना में लगे रहते हैं। मुक्ति नहीं मिली। लेकिन यह प्रयास भी जीवन की सफल ही है। भावे सांसारिक बातों में सफल हो भी गये और यह सफलता गलत भार्ग पर चलकर या अनीति बेइमानी शार्टकट से और न जाने कितनों के अधिकार को छीनकर पाई हुई तो वो सफलता नहीं है। दुनिया का एशवर्य प्राप्त कर लिया लेकिन गलत मार्ग पर चलकर तो यह जीवन की सबसे बड़ी असफलता है। सत्य के पथ पर आदमी चाहे जीवन में सफल न हो, पर उसका जीवन सफल ही है।

भले ही सत्य के मार्ग पर चलकर किसी को बहुत संघर्ष करना पड़ा हो। लेकिन उस आदमी कोई विफल नहीं कहेगा। जब विचार में भगवान प्रकट हो जाये तो उसका नाम ज्ञान है। भाव में भगवान प्रकट हो जाये तो उसका नाम भक्ति है। उसी प्रकार जब कर्म में भगवान प्रकट हो जाये तो वह कर्मयोग है। चाहे व्यावहारिक जीवन हो या पारमार्थिक - ज्ञान, भक्ति और कर्म तीनों की आवश्यकता है। जीवन में जब भक्ति प्रेम नहीं तो कर्म में से प्रेरित कौन करेगा। ज्ञान नहीं तो कर्म ठीक कैसे करोगे। जो करना है वह जानते हो लेकिन कर नहीं रहे तो भी बात नहीं बनेगी। तो जीवन में ज्ञान भक्ति और कर्म तीनों चाहिये।

कई बार जब हम काम करने या पढ़ने लिखने के लिए बैठते हैं तो हमारा ध्यान उसमें नहीं लगता। ध्यान का भटकना स्वभाविक है। पर कार्य अध्ययन और पठन-पाठन में सफलता के लिए इस भटकाय को रोकना हमारे लिए अनिवार्य हो जाता है। सवाल उठता है कि हमारा ध्यान भटकता ही क्यों है। इसका सीधा उत्तर है एकाग्रता के अभाव में ध्यान भटक जाता है। और ध्यान कार्य में लगने की जगह बार-बार कहीं और चला जाता है। इसलिए आपेक्षित सफलता नहीं मिल पाती।

तकरीब सभी विद्यालयों में पढ़ाई शुरू होने से पूर्व सामुहिक प्रार्थना होती है। जिसमें सभी विद्यार्थी शांत स्थिर होकर हिस्सा लेते हैं। वास्तव में प्रार्थना का उद्देश्य विद्यार्थियों में एकाग्रता उत्पन्न करना भी है। उससे विद्यार्थी अपने घरों के माहौल को भूलकर पढ़ाई के लिए तत्पर हो जाते हैं। प्रार्थना करते ही मन में यह भाव उत्पन्न हो जाता है कि अब पढ़ाई करनी है विद्यार्थी सचमुच पढ़ाई में जुट जुट जाते हैं। इसके साथ ही जो प्रार्थना की जा रही होती है एकाग्रता के कारण उसमें प्रयुक्त शब्दों के भाव भी हमारे जीवन की वास्तविकता में परिवर्तित हो जाते।

जब भी प्रार्थना मंत्र, बीज मंत्र, धार्मिक चित्र या चिन्ह रूपी पासवर्ड को बोला या लिखा जाता है मस्तिष्क की कोशिकाएँ फौरन सक्रिय होकर ऐसी स्थिति का निर्माण करने में जुट जाती हैं जो पढ़ाई लिखाई या अन्य अपेक्षित कार्य करने के लिए तत्पर और मानसिक रूप से एकाग्र होने में सहायक हों। यह सब स्वचालित सा होता है। इसके लिए अतिरिक्त प्रयास नहीं करना पड़ता सिवाय प्रार्थना, बीज मंत्र-मंत्र धार्मिक चित्र या चिन्ह रूपी पासवर्ड तैयार करके बोलने या लिखने के। एकाग्रता या सफलता प्राप्त करने के लिए इससे सरल और क्या उपाय हो सकता है।

अकसर विद्यार्थी किसी नई कापी पर लिखना शुरू करने से पहले पन्ने पर स्वास्तिक या अन्य कोई ऐसा चिन्ह बना देते हैं जो कहीं न कहीं उनकी आस्था से जुड़े हैं। इसने पीछे यदि विश्वास काम करता है। कि ऐसा करने से सफलता अवश्य मिलेगी। हालांकि यह एक टोटका है। भगर इसकी बजह से ऐसा करने वालों को सफलता के प्रतिपूर्ण विश्वास हो जाता है।

यादों का हमारे जीवन में क्या योगदान है? कभी पलट कर सोचें कि यादें हमारे जीवन की कोई दिशा तय करती हैं। या लेवल याद भर दी हैं। यादें सबके पास होती है। बच्चे से लेकर जवान और बुजुर्ग को यादे गढ़ती है। इसी से हमारे व्यक्तित्व का निर्माण होता है। और इसी आधार पर इंसान अच्छा बुरा तथ करता है। क्या ग्रहण करने योग्य है क्या त्यागा जाना चाहिये। इसलिए उनका महत्व जानना आवश्यक है।

स्मृति बच्चों का व्यवहार बनाती है। बचपन में उन्होने दूसरों किसी व्यक्ति के सम्पर्क को कैसा महसूस किया है, वह जीवन भर उनके व्यवहार में इलकता है। वल्कि जीवन में हम जो भी सुधार करते है वह स्मृतियों के मूल्यांकन और परिक्षण के आधार पर बने अनुभव से ही सम्भव हो सकता है। जीवन में हम बेहतरीन डॉक्टर, वकील, शिक्षक, राजामेतिज्ञ आदि सब कुछ स्मृति ही बनाती है। यह हमें सही रास्ते का चुनाव करने में मदद करती है। इसका महत्व यू समझे कि अगर अभी हमारा हाथ किसी अंगों से जला हो तो यह जलन ता उम्र याद तो रहेगी, आग से मिलती जुलती हर चीज से सतर्क करेगी। सबसे गहरी समृति होती है सुगन्ध की। कभी बचपन में आपको कोई फूल फल या साबुन की सुगन्ध महसूस हुई हो तो बर्रों बाद वैसी ही सुगन्धा कहीं से आये तो तुरन्त बचपन की यादों में पहुंच जायेंगे। यह समृति ही बताती है कि कब और कहाँ आपको मास्तिष्क में बैठ गई. इसलिए आध्यात्मिक जीवन में शुचिता, सरलता, सत्यता और सादगी पर बहुत बल दिया जाता है। ताकि आपकी जो स्मृति वने या भविष्य में आप जिसे सस्ते पर चले वह सर्वोत्तम हो। फिर कहा भी जाता है कि अच्छी यादों को सहेजकर कर रखों। क्योंकि बुरी यादें आपको पल-पल संकट में लायेगी पीड़ा देगी और भविष्य के रास्ते में मुश्किल पैदा करेगा जीवन में कुछ ऐसा कर जाओ कि लोग याद करें। यानी खुद के व्यक्तित्व का ऐसा निर्माण करें कि दूसरे की खूबसूरत यादों में दर्ज हो जाओ। जीवन की यही कुल सफलता है।

31-5-2023 p 35

कहते हैं, कर भला तो हो भला। दूसरों का भला सोचने और करने वाले का आप ही भला हो जाता है। परोपकार का फल अवश्य मिलता है। आज नहीं तो कर। चाहे फल की अशा रखें या न रखें कर्म करने के बाद उसका फल आवश्यक प्राप्त होता है। पर सतकर्म करते समय सूकुन और गलत काम करते समय भय या तनाव होता है। उचित या अनुचित कार्य करने से पहले या करते वक्त मनुष्य के मन में उसी अनुरूप शुभ या अशुभ भावनाएं चलती है। इसका स्वस्थ या अस्वस्थ प्रभाव मन पर पड़ता है। इससे व्यक्ति को शान्त या तनाव का एहसास होता है।

अगर कोई खुद को निस्वार्थ सेवा या अच्छे कार्य में नियोजित करता है तब उसे सच्ची शान्ति और खुशी मिलती है। उसे आत्म सन्तुष्टि और खुशी मिलती है इसके विपरीत संकीर्ण, स्वार्थ और छोटी नीयत से गलत गलत काम करने वाले को दृढ़ द्वेष, आशंका, अशान्ति और अस्थिरता सताती है। फिर वह कर्म भोग, पश्चाताप और सजा का अधिकारी बन जाता है। यह सच दुसरो के लिए बास सोचने या करने वालो का अदित होता है। जैसे दुसरो के लिए गड्डा खोदने वाला अकसर खुद ही उसमें गिरता वहीं और को भला चाहने वाला या करने वाला सदा आबद और खुश रहता है। सबके लिए शुभ कर्म कल्याणकारी सोच से जीवन में सच्ची सुख-शान्ति का आधार हैं। मन वचन, कर्म से दूसरों को सुख देने वाला हमेशा दुखी रहता है। तभी न दुख दो न दुख लो की कहावत सदा सरोकारी हैं। कर्म ऐसा करें, जिससे स्वयं सहित सबको सुख मिले। इन्सान के हर कर्म को सुखदायी बनने के लिए संकल्प का शुभ और सुखदायी होना जरूरी है। क्योंकि प्रत्येक कर्म का आरम्भ मनुष्य के संकल्प से होता है। ईश्वर भी श्रेष्ठ संकल्पो से श्रृष्टि रचते हैं इसलिए इंसान को अपनी सोच, चिंतन, भावना और वृत्ति आदि को हमेशा स्वस्थ, शुभम, आत्मिक और सकारात्मक रखना चाहिये।

01-6-2023 p 36

अकसर, हम सम्बन्ध निमित्त, सहयोग, रोग, सामर्थ्य और समझ के कारण बनाते हैं। किसी अपरिचित व्यक्ति का अचानक मिल जाना संयोग या पूर्व जन्मों के आधीन है। दूसरे प्रकार के सम्बन्ध सामर्थ्य पर टिके होते हैं। यानी लेन-देन की क्षमता और उपयोगिता की क्षमता। तीसरी तरह के सम्बन्ध का कारण बनती है समझ। से बने सम्बन्ध निःस्वार्थ रूप से लेन-देन की रीति सिखाते हैं। शुभलेना है तो शुभ देना है अशुभ भी मिले तो शुभ भाव से स्वीकार करना। सम्बन्ध दुख

## सचेतन

निवारक औषधि की तरह होते हैं। अन्तर है तो इतना कि दवाईयों पर एक्सपायरी डेट लिखी होती है, सम्बन्धों में छुपी एक्सपायरी डेट हमारी क्षमता पर निर्भर करती है। याद रखें कि सामने वाले का हृदय पानी नहीं होता जो हमारे मन माफिक सांचे में ढल जाये।

सम्बन्ध बारिश की तरह नहीं कि जो आई और चली गई। सम्बन्ध तो उस प्राणदायी हवा की तरह होते हैं। जो सदैव संग रहती है। जिनके बिना जीवन की कल्पना ही नहीं की जा सकती। सम्बन्धों को सौहार्दपूर्ण बनाए रखने के लिए प्राथमिक और अनिवार्य शर्तें हैं अन्य व्यक्ति की विशेषताएँ भिन्नता, विपरीतता को सहर्ष स्वीकार कर लेना। सम्बन्धों में पसन्दगी कम होती है। समझौता ज्यादा होता है। प्रत्येक आत्मा स्वतन्त्र है, सबकी कार्य प्रणाली भी अलग-अलग है यह सोचते ही द्वेष ईर्ष्या सब तिरोहित हो जायेंगे और जिसे भी देखेंगे, जिससे भी मिलेंगे सुख और प्रसन्नता का आभास होगा।

02-6-2023 p 37

पत्तों का बिछौना चेतवन में एक बार गौतम बुद्ध प्रणच्या घर विराजमान थे कि हस्तक आलवक नाम के कि एक शिष्य ने उनसे पूछा भले कल आप सुखपूर्वक सोए। हाँ कुमार कल मैं सुख की नींद सोया। अब शिष्य ने कहा भगवान कल रात तो बरस रहा था ठण्ड भी कड़ाके की थी। आपके पत्तो का आसन एकदम पतला है, ऐसे में आप सुख की नींद कैसे सोए। बुद्ध बोले, पहले तुम मेरे एक प्रश्न का उत्तर दो। मान लो किसी धनपति के पुत्र का कक्ष वायु राहित और बन्द हो उसके पलंग पर चार अंगुल मोटा आराम दायक गद्दा विछा हो। बहुत ही सुविधाजनक तकिया हो, खुशबू के लिये उस कमरे में इत्र छिड़का गया हो, सेवा के लिए चार पांच सेवक तत्पर हो तब क्या उस धनपति का पुत्र सुख ऐसे सो सकेगा। अब तक बोले हाँ भते, इतनी सुख सुविधाएं होने पर भला वह मुख से क्यों न सोया उसे सुख ही नींद आयेगी। किन्तु कुमार यदि उसके पुत्र को रोग से उत्पन्न शरीरिक या मानजिक कष्ट हो तो क्या वह सुख से सो पायेगा। बुद्ध ने पूछा नहीं भते उस हाल में वह सुख की नींद नहीं सोएगा। शिष्य बोला। और यदि उस धनपति के पुत्र को द्वेष या मोह से उत्पन्न शारीरिक या मानसिक कष्ट हो तो क्या वह सुख से सोएगा। बुद्ध ने अगला प्रश्न किया नहीं भते तब भी वह सुख से नहीं सोयेगा। तब तथागत बोले मुझमें राग, द्वेष और मोह से उत्पन्न होने वाली जलन. जड़ नष्ट हो गई है। इसी कारण सुख की नींद आएगी थी। वास्तव में नींद को आरामदायिक बिस्तर की आवश्यकता नहीं होती तुमने यह सुना होगा कि सूली के ऊपर भी नींद आ जाती सुखद नींद के लिए चित्र का शान्त होना

आवश्यक है चित्र शांत होगा तो पत्तों को बिछौना भी आरामदायक बिस्तर से बेहतर होता है।

स्नेह वन्दन आप स्वस्थ रहें। आपका दिन शुभ हो प्रातः का प्रेम पूर्वक प्रणाम

04-6-2023 p 38

लोग जगह-जगह आत्मज्ञान और शान्ति की तलाश करते रहते हैं। परन्तु जिस चीज को आप खोज रहे हैं। यदि वो आपके पास ही है तो उसे खोजने की जरूरत नहीं है। वह मित्र तो हमारे अन्दर ही है। हमसे अत्यधिक प्रेम करता है। अंतिम समय तक सच्चे मायने में हमारा साथ निभाता है। मनुष्य में शान्ति-आशान्ति सबकी क्षमता है। बनाने वाले ने हमको ऐसा ही बनाया है। हम चाहे तो शान्ति मिल सकती है। लेकिन हम लोग अपनी हर क्षमता का इस्तेमाल नहीं करते। और जो हमारी समझ में आता है उसी के अनुकूल चलने की कोशिश करते हैं। जब हम उस क्षमता को अपने अन्दर पहचान लेगे तब, हमारे हृदय में खुश शान्ति स्थापित हो जायेगी और जीवन में आनन्द भी सम्भव हो पाएगा।

जीवन में आनन्द एक महत्वपूर्ण चीज है। जिसके बिना रहना मुशकिल है। जब तक आपके जीवन में शान्ति नहीं होगी तब तक आपकी जिन्दगी के अन्दर आनन्द नहीं आ सकता और शान्ति भी तभी होगी। जब हम खुद को पाले लेकिन हम तो दुनिया रूपी मेले में खो गए हैं। तरह-तरह के गैजेट्स हमारे हाथ में है। आप जहाँ से आए हैं वहीं चले जायेंगे। चूँकि साँस चल रही है। जिसे चलाने वाला अविनाशी रूप में हमारे हृदय में विराजमान है। इसे शाश्वत जानकर आनन्द मिलता है। इसलिए कहता हूँ अपने आपको जानो शान्ति वहीं है। आत्म ज्ञान और आनन्द भी। हम लोग दूसरों को सलाह मशवरा मार्ग दर्शन देते हैं अगर उनको हम अपने जीवन में भी अपनाये तो सुख, शान्त समृद्धि और आनन्द से हमारा जीवन भरपूर हो जाएगा।

06-6-2023 p 39

भगवान श्री कृष्ण हमें समझाते हैं कि कर्म में दृढ़ता अच्छी बात है। लेकिन जब हमारी दृढ़ता का आधार गलत होता है तब हमारी यह दृढ़ता गलत बन जाती है। दृढ़ता कब बनती है। वो कौन से हालात होते हैं। जब हमारा संकल्प गलत बन जाता है। संकल्प हो या दृढ़ता वह गलत तब बनती है जब हम अपने लक्ष्य के आगे कुछ और देखा या समझ नहीं पाते हैं। जैसे अगर हमने किसी चीज को पाने का लक्ष्य बना लिया और कुछ कारण से वह सम्भव नहीं हुआ तो हम टूट जाते हैं। हमें लगता है कि हमने तो पूरा मन लगा कर काम किया था फिर हमारे



कर्म का फल कैसे नहीं मिला। ऐसी स्थिति में दृढ़ता तामसिक हो जाती है। भगवान श्री कृष्ण के अनुसार ऐसी दृढ़ता, ऐसा ध्यान और ऐसा संकल्प पूरी तरह तामसिक है। यह तामसिक इसलिए है क्योंकि उसकी उत्पत्ति हमारे अहम से हो रही है इसके पीछे कहीं न कहीं हमारा इगो है। हमे लगता है जब हमें हमारे कर्म का फल मिलता है तभी उसका मोल होता है। हमारे अहम को इस बात की ठेस लगती है कि हम किसी बात में असफल हो जाते हैं। वह ठेस फिर उदासी और गुस्सा बनकर निकलने लगता है। भगवान कृष्ण हमें यह बात अच्छे से समझाते हैं कि यह गलत है। दृढ़ता और ध्यान अच्छी बात है लेकिन जब वह इतना बढ़ जाये कि हमारे लक्ष्य कि असफलता हम बर्दाशत न कर पाए तब यह ? बात गलत है। भगवान श्रीकृष्ण के अनुसार हम जीवन में बहुत सारे काम करते हैं। लेकिन जब हमारा मन हमारे काम के नतीजे से बन्ध जाता है कि हमारी खुशी और शान्ति उस पर निर्भर होने लगती है। तब हम तामसिक गुणों का प्रदर्शन कर रहे होते हैं। इसी तामसिकता के कारण हम चिडचिड़े हो जाते हैं। और हमें गुस्सा आता है। भगवान-कहते है कि हम जो भी काम करें इसका प्रतिदृढ़ जरूर हों। काम में पूरा मन और ध्यान भी लगाए। मगर काम का नतीजा हमारी सोच से अलग निकले तो उदास या दुखी न हो हमेशा याद रखें अगर हमारे मन की नहीं हो रही है तो भगवान के मन की पहरं हो रही है हो तो भगवान के मन की हो रही है और भगवान कभी हमारा बुरा नहीं चाहेंगे।

07-6-2023 p 40

हमारी जिन्दगी हर पल हमें नई सीख देती है। एक तरफ कठिन समय में मन में उपजा डर भी है तो दूसरी तरफ पुनः शुरू हो रहे नये दिनों की साररकता का विचार। जिन्दगी हमें यह संदेश देना चाहती है कि परिस्थितियां चारे कितनी विकट हो जायें हमें कभी भी हताश नहीं होना चाहिये ।

जब साँसे विचलित होती हैं तो मन भी अस्थिर हो जाता है। लेकिन जब साँसे शान्त हो जाती है तो मन भी स्थिर हो जाता है। इसलिए साँसों पर नियन्त्रण करना सीखना आवश्यक है। प्राणायामेन युक्तेन सर्वे रोग क्षयो भवेत्. अर्थात् अच्छे से प्राणायाम करने से शरीर रोग दूर होते हैं। गलत तरीके से प्राणायाम करने से कई रोग उत्पन्न होते हैं।

हमारा स्वास्थ्य ही जीवन का वो आधार स्तम्भ है जिसके आधार पर ही जीवन के समस्त सुखों का उपयोग सम्भव है। इसलिए हमारी पहली प्राथमिकता अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना होता है। ठीक ढंग से प्राणायाम स्वस्थ रहने की ओर एक उचित कदम है।

सुबह की पवित्र मंगल बेला पर विधाता आपको व आपके परिवार को सदैव अक्षय, आरोग्य, धन उर्जा प्रदान करें मेरी सभी के लिए यहीं मंगल शुभ कामनाएँ हैं।

कर्म को धर्म से श्रेष्ठ माना गया है क्योंकि धर्म करके ईश्वर से माँगना पड़ता है जबकि कर्म करने से ईश्वर को स्वयं ही देना पड़ता है।

स्वास्थ्य सबसे बड़ा तोहफा है। संतोष सबसे बड़ी सम्पत्ति है। मित्रों में विश्वास सबसे अच्छी रिस्तेदारी है। संस्कारों से बड़ी कोई चीज नहीं है। ईमानदारी से बड़ी कोई विरासत नहीं है। आज मुशकिलें हैं कल थोड़ा बेहतर होगा बस अब उम्मीद और सद कर्म करना मत छोड़ना 3 भविष्य जरूर बेहतरीन होगा।

आप जो प्राप्त करना चाहते हैं उसे पहले अपने आप में स्थापित करें। अगर आप प्यार चाहते तो प्यार दो, अगर आप सच्चाई चाहते हो तो सत्यवादी बनो। अगर आप सम्मान चाहते हैं दूसरों को सम्मान दो।

### 09-6-2023 p 42

हर दिन विशेष है ऐसा सोचें। प्रत्येक क्षण एक यादगार कि तरह है। अगर आप ऐसा सोचें। प्रत्येक व्यक्ति अभीतीय है अगर आप ऐसा देखें। जीवन बहुत सुन्दर है अगर आप उसे उस प्रकार से जीये इसलिए सकारात्मक सोच रखें खुशी से ये जीयें और जिन्दगी का जश्न बनाए। डर गम दर्द जो भी वह बस हमारे अन्दर है अपने बनाये इस पिंजरे से बाहर निकाले जिन्दगी खुशियों से भर जायेगी। हमारा दिमाग एक उपजाउ भूमि की तरह है। दोनों ही फसलों की उसमें जबरदस्त पैदावार होती है। यह आप पर निर्भर की आप सकारात्मकता के बीज और विचार बोतें है या नकारात्मकता से विचारों से। आत्मशक्ति व्यक्ति को महान बनाती है। जो व्यक्ति आत्म शक्ति से परिपूर्ण है वो सदैव अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है। नित्य अपने लक्ष्य, परिश्रम, आत्म विश्वास और आत्मशक्ति को याद करने पर सफलता का मार्ग सुगम हो जाता है।

### 12-6-2023 p 43

हमारा जीवन हमारी हाथ की रेखाओं और *fingerPrint* की तरह है। इसकी नकल नहीं की जा सकती। इसलिए आप अपने जीवन के अच्छे चिन्ह छोड़ें। अपने जीवन का एक भी क्षण बेकार न करें क्योंकि समय की न तो कोई दुष्टि होती है और न ही रुकता है। समय अपनी गति से निरंतर चलता रहता है। आपके सपनों की *Copiriting* अन्तिम तिथि नहीं होती और हमारे जीवन में कोई

Pause बटन नहीं है। हासिल कर लिजिये या गवा दीजिये। मगर अपने स्वार्थ के लिए किसी का इस्तेमाल मत कीजिए गुरु माता-पिता और स्वामी की बातें हमारी अपनी भलाई के लिए होती हैं उन्हें प्रसन्न मन से मानना चाहिये। उसमें उचित अनुचित का विचार व्यर्थ है।

जीवन में आपको थोड़ा सा प्रयास, थोड़ा सा परिश्रम थोड़ी सी ईमानदारी, थोड़ी सी लगन, थोड़ा सा आत्मविश्वास, थोड़ा धैर्य, थोड़ा कष्ट थोड़ी, नम्रता आपको एक सफल व्यक्ति बना सकती है।

12-6-2023 p 44

हमारे शास्त्र और मंत्र पुरुष, जप तप स्वाध्याय और सत्संग पर बहुत बल देते हैं। उन सबका प्रमुख उद्देश्य यही है कि अन्तर्दृष्टि का विकास हो। अगर उपवास व्रत जप-तप सत्संग करते हुए भी हमारी दृष्टि वाहिर मुरकी है तो समझ ले की अभी अंतरयात्रा शुरू नहीं हुई है। अनर्दृष्टि का पा लेना आसान नहीं है। न केवल सांसारिक जीवन में वल्कि धार्मिक जीवन में भी। आखिर क्यों धर्म स्थानों में भी जाकर आदमी बाहर-बाहर ही रह जाता है। खुद के भीतर झाँक नहीं पाता संत दर्शन और तीर्थदर्शन के लिए हर वर्ष लाखों लोग सामूहिक यात्राएं करते हैं।

कई बार जिज्ञासावश यात्रा के बारे में जानने की कौशिका करी तो सभी ने लगभग एक जैसा ही जबाब दिया कि बहुत अच्छी रही यात्रा खूब मजा आया / रास्ते भर रहने खाने की सुन्दर व्यवस्था की गई थी। हर किसी ने मंदिरों मूर्तियों वहाँ को सजावट भव्यता की खूब तारीफ की। लेकिन मुझे आश्चर्य हुआ कि प्रवचन या धर्म के बारे में ज्यादातर लोग चुप ही रहें। उन्हें याद ही नहीं कि संतों ने किस विषय पर व्याख्यान दिया है मैं हमेशा सोचता हूँ कि जब और सब कुछ याद है तो प्रवचन क्यों नहीं। इसलिए कि नजर अभी बाहर ही लगी है। भीतर नहीं मुड़ पाई दरअसल हम रोशनी के पास जाकर भी माटी में उलझे रहते हैं। दर्शन भूलकर प्रदर्शन में खो जाते हैं। प्रश्न केवल एक ही है कि हमारी नजर कहाँ है। मिलने वाला है। जहाँ पर हमारी नजर है वही हमें मिलना वाला है इसलिए कहा जाता है कि सृष्टि पर नहीं दृष्टि पर ध्यान दें सारा निर्णय यही होने वाला है। सारा खेल दृष्टि का ही है। हमारी अपनी दृष्टि बदलते है सृष्टि को बदलने में देर नही लगेगी।

14-6- 2023 p 45

संत महापुरुषों के अनुसार रूहानियत का अर्थ है प्रभु के द्विय प्रेम का अनुभव करना। एक बार जब हमारी आत्मा अपने अन्तर में उस दिव्य प्रेम का अनुभव कर लेती है, तो आंतरिक और बाहरी जीवन में सन्तुलन बनाना सीखते हैं। हम बाहरी संसार में अपने उद्देश्यों को पूरा करने के साथ-साथ आत्मिक खोज की कला सीखकर उसमें निपुण बन सकते हैं। इसका अर्थ है कि हम आत्मिक खजानों का आनन्द ले सकते हैं और इसको दूसरों के साथ बाट सत्खाते हैं। जब हम अपनी आत्मा का अनुभव कर लेते हैं तो क्या होता है? जिस प्रकार कम्प्युटर का मॉनीटर उसकी हार्ड डिस्क से जुड़ा होता है और उससे आंकड़े प्राप्त करता है। ठीक उसी प्रकार, हम भी प्रभु से जुड़ जाते हैं और लगातार ज्ञान, निःस्वार्थ प्रेम और आनन्द प्राप्त करते हैं। जब हम ध्यान से अभ्यास में रोजाना कुछ निर्धारित समय लगाते हैं तो अपने अन्तर में प्रभु का प्रेम को अनुभव करते हैं। प्रभु का यह प्रेम ध्यान अभ्यास के समय ही साथ नहीं रहता। जब ध्यान अभ्यास नहीं कर रहे होते हैं तब भी वह हमारे साथ रहता है। जब हम इस दुनिया में किसी से प्रेम करते हैं। तो पुरा संसार प्रेम के रंगों में रंगा नजर आता है। हमे हर चीज सुन्दर और आनन्दायक लगती है। वैसे ही जब हम अन्तर में दिव्य आनन्द की अवस्था में पहुंचते हैं तो यह संसार दिव्य आनन्द का रंग ले लेता है।

15-6- 2023 p 46

स्वामी विवेकानन्द, कहते हैं। कि तुम मुझे पसन्द करो या मुझसे नफरत करो दोनों ही मेरे पक्ष में हैं। अगर आप मुझे पसन्द करते हैं तो मैं आपके दिल में हूँ, अगर आप मुझसे नफरत करते हो तो मैं आपके मन में हूँ। पर रहूँगा आपके पास है। परिवर्तन संसार का नियम है। किसी भी बदलाव से घबराएं नहीं उसे स्वीकार करें। कुछ परिवर्तन आपको सफलता दिलाएंगे और कुछ परिवर्तन आपको सफल होने के गुर सिखायेंगे। कोई भी कार्य करने के लिए आत्मविश्वास की अनिवार्यता है। किसी भी कार्य की नींव का मजबूत पत्थर आपका आत्म विश्वास है। अगर आप अपने जीवन में सफल होना चाहते हैं तो सबसे पहले अपने मन में आत्मविश्वास भरिये आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए।

- आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए आप अपने बड़े लक्ष्य

को छोटे छोटे लक्ष्यों में विभाजित करलें

आखों से आँख मिलाकर बात करना सीखें।

अपने अतीत की उपलब्धियों को याद करें।

\* आत्मविश्वास को हमेशा अपने अन्दर महसूस करें

## सचेतन

किसी भी कार्य को मत टाले ।

\* आत्मविश्वास के लिए स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक है ।  
सही निर्णय लेने में सहायक होता है । डर और चिंता को समाप्त करता है ।  
हमारी उत्पादक क्षमता को बढ़ाता है ।

15-6- 2023 p 47

खुशी एक ऐसा अहसास है जिसकी हर किसी को तलाश रहती है । गम एक ऐसा अनुभव है जो सबके पास है । जिन्दगी वही जीता है जिसे खुद पर विश्वास है । इसी प्रकार आनन्द भी एक ऐसा दी अहसास है । जिसे प्रत्येक व्यक्ति दूढ़ता रहता है और प्राप्त करना चाहता है । दुख का अनुभव भी प्रत्येक व्यक्ति के पास होता है । जिन्दगी में सफल होने को लिए स्वयं पर विश्वास होना अति आवश्यक है । कष्ट इतना कष्ट कारी नहीं होता जितनी उसकी चिन्ता होती है ।

- सुख और दुख मन की एक स्थिति मात्र है । जब तक हम मौलिक चीजों को जीवन में सब कुछ मानते रहेंगे तब तक आप साक्षत आनन्द प्राप्त नहीं बकर सकते ।

दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति खुख चाहता है । दुख कोई नहीं चाहता । दुख से छुटकारा पाने का लिए तरह-तरह के प्रयास करता है । अर्थात दुख को समाप्त करने को लिए और सुख को सृजित करने के लिए व्यक्ति अपनी क्षमता के अनुसार कुछ न कुछ प्रयत्न अवश्य करता है । सुख और दुख सदैव छाया की तरह सदा इन्सान के साथ रहते हैं । जीवन में खट्टे मिठे पदार्थों की तरह स्वाद चखना होता है । सुख-दुख के सह अस्तित्व को कोई आज तक मिटा नहीं सका । जीवन की प्रतिमा को सुन्दर और सुसृजित बनाने के लिए सुख और दुख के आभूषण के समान है ।

20-6- 2023 p 48

11 जून को दुनिया भर में अन्तराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है । यह साल का सबसे लम्बा दिन होता है । समझा जाता है कि इस दिन सूरज की रोशनी और प्रकृति का धरती से विशेष सम्बन्ध होता है । इस दिन को किसरी व्यक्ति विशेष को ध्यान में रख कर नहीं बल्कि प्रकृति को ध्यान में रख कर चुना गया है । योग विद्या में शिव को आदियोगी और आदि गुरु माना जाता है । भगवान शंकर के बाद वैदिक/ऋषि मुनियों से योग का प्रारम्भ माना जाता है । महर्षि पंताजलि ने इसे व्यवस्थित रूप दिया ।

शरीर को प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए सूर्य की प्रथम

शेरानी में स्नान जरूरी है। सूर्य नमस्कार पृथ्वी पर उर्जा के स्रोत यानी जीवन शक्ति के प्रति हमारी कृतज्ञता है। इसका किसी धर्म विशेष से कोई सरोकार नहीं है। सूर्यनमस्कार दिनचर्या में शामिल करने की चीज है।

योग धर्म से जुड़ी पूजा पाठ रस्म नहीं बल्कि स्वस्थ तन मन के लिए एक पहचान है। आरिवर स्वस्थ से बड़ा को सा धन हो सकता है ध्यान रहे योग के माध्यम से आप जिस एकमात्र व्यक्ति की पूजा करते हैं। वह कोई और नहीं आप स्वयं हैं। क्योंकि आप अपने स्वास्थ्य और भलाई को बेहतर बनाने के लिए इन मुद्राओं का उपयोग करते हैं।

22-6- 2023 p 49

विनम्रता से बोलना, एक दूसरे का आदर करना माफी मांगना और धन्यवाद अदा करना। हम सभी को अपने अन्दर विकसित करना चाहिए। मान लो कोई व्यक्ति आचार्य है। पर काम नहीं करता है। तो क्या को आचार्य है। नहीं वह आचार्य नहीं है। आचार्य नाम के योग्य वह नहीं है। लोग उन्हें श्रद्धा नहीं करेंगे। कर्म से ही आचार्य बनते हैं। आचार्य माने क्या? जो अपने आचरण से दूसरों को शिक्षा देते हैं। वे ही आचार्य हैं। याद रखें आचरण ठीक होना चाहिये। आचार्य हो कर कोई बैठकर पान चबाते रहे तो वह आचार्य नहीं है। सब कुछ कर्म से बनता है। जैसा करोगे वैसा मरोगे। बोया पेड़ बबूल का तो आम कहां से होय। **जैसी करनी वैसी भरनी**

**प्याऊ लगाना।**

26-6- 2023 p 50

जीवन में विश्वास करना सीखें उसी की नींव पर दुनिया खड़ी है हर संबंध विश्वास पर तो ही खड़ा है। चाहे संबंध गुरु-शिष्य का हो या भक्त भगवान का चाहे मालिक नौकर का हो या पति पत्नी का या फिर भाई भाई का विश्वास हर हर रिस्ते का मूल है। लेकिन सही पहचान भी होनी चाहिये मान लीजिये हम कहे उन्मुक्त काम ऐसा हो या गुरुजी हमारी इच्छा है कि इस कार्य से हमें इतना फायदा हो। ऐसे में यदि कार्य इच्छानुसार होता है तो भगवान में और गुरु में विश्वास बना रहता है। लेकिन इच्छा के विपरीत हुआ तो विश्वास डगमगा जाता है। क्या आप इसे विश्वास कहेंगे। जो हर रोज घटता बढ़ता रहता है। क्या विश्वास में कोई शर्त होती है। शर्त स्वार्थ में होती है। विश्वास में नहीं अगर आप विश्वास को श्रद्धा और प्रेम का पानी देते चले अन्दर ही अन्दर आनन्द का स्रोत अपने आप बहना शुरू हो जायेगा।

भगवान भी उसी को देखते हैं। जिसको उनमें पूर्ण विश्वात है। इसलिए इधर-

उधर ने मटके और निराशा को पास न आने दें। निराशा जीते जी मौत के समान है। जीवन में आशा जगाएँ। प्रभु के जीवन को सार्थक बनाये। विश्वास का प्रेम प्रेम का प्रकाश अपने चारों तरफ फैलाते रहे। अपने जीवन को आनन्द से भर दें। इससे जीवन को नयापन और परम आनन्द प्राप्त होता है। जिसके जीवन में विश्वास और आनन्द है। उसकी मस्ती से अलग होती है वह न तो भटकता है और न ही भटकाता है।

वैज्ञानिक को सिद्ध किया है कि समाज के कुछ लोग भी अगर मन को शान्त और परम आनन्द की प्राप्ति कर ले तो उसका असर समाज पर पड़ता है। जीवन में प्रेम और विश्वास का दरिया बहाते चलो।

27-6- 2023 P 51

हम सब कैसे एक हो सकते हैं। इसके लिए पहला कदम यह है कि हमें यह सुनिश्चित करना है। कि हमारे दिलों में किसी के लिए भी नफरत और पक्षपात न हो। उसके लिए हमें अलग-अलग धर्मों, राष्ट्रों, जाति रंग और किसी भी आर्थिक स्तर के लोगों के प्रति सच्चा प्रेम विकसित करना होगा। हमें अपने अन्दर से पक्षपात और भेदभाव भी बाहर निकालना होगा। यह कहा जाता है कि हम दिल की गहराईयों से बात करते हैं। अगर हम किसी, से नफरत करते हैं तो हम उसे छिपा नहीं सकते। नफरत हमारे चेहरे पर झलकती है और मुहँ से निकल जाती है। हमारे कार्य हमारे शब्दों से जोर से बोलते हैं। इसके विपरीत मानवीय एकता में जीने की शुरुआत अपने हृदय में दूसरों के प्रति वैर न रखने से होती है। जब हम दिल के आड़ने में दूसरों के प्रति भेद-भाव या पक्ष-पात को साफ करते हैं। तब परमात्मा वहां निवास करते हैं। परमात्मा क्या है? परमात्मा प्रेम है। सर्वव्यायी है और समुची सृष्टि को वह एक परिवार को रूप में अपनाते हैं। जब हम दूसरों के प्रति अपने नकारात्मक विचारों को हटा देते हैं। तब प्रेम हमारे हृदय में प्रवेश करता है। जब हमारे बचन दूसरों के लिए प्रशंसा और सहायता व्यक्त करते हैं तब मानवीय एकता में जी सकते हैं। हमें अपने शब्दों पर नियन्त्रण रखने की आवश्यकता है ताकि दूसरों को ठेस न पहुंचे। प्रेम और संभाल वाले शब्द लोगों को आपस में जोड़ते हैं। अपने कार्यों के बल पर हम मानवीय एकता में जी सकते हैं। अगर हम व्यक्तिगत रूप से निरीक्षण करें। कि हम कहाँ खड़े हैं। हम अपने हृदय से नफरत को हटाकर प्रेम को सुगंध भरने का संकल्प करें यदि किसी के लिए भेदभाव है तो उसे सुल्मक दें।



28-6- 2023 P 52

किताबें पढ़ना मोबाइल फोन या टीवी पर विडियो देखने की तुलना में बेहतर है। इस वाक्य के पक्ष में तमाम तकनीकी, सामाजिक और वैज्ञानिक तर्क दिये जाते हैं। लेकिन स्क्रीन है कि छुटती ही नहीं। एक अजीब नशा है तारी है लोगों के दिमाग पर एकदिन मैंने एक पढ़ने लिखने वाले मित्र को मैसेज भेजा कि मैं फ्रेंस फिलासफर जयां पाल सार्थ को समझना चाहता हूँ आसान भाषा में कोई लेख या खिताव जानकारी में हो तो बताओ।

थोड़ी देर बाद यूट्यूब के दो विडियो लिंक भेज दिये विडियो देखकर सार्थ की फिलोसफी पर मेरा कोई नजरिया विकसित नहीं हुआ।

पंचतन्त्र की कहानियों को पढ़ने और उनका विडियो। देखने के अन्तर को महसूस करें विडियों और पढ़ने का अन्तर। टेक्सट को पढ़ने के दौरान हमारा दिमाग विजुअलाइज करता है। उसके मायने तलाशता है। कई वार तो हम पढ़ते पढ़ते किसी लाइन पर रूक जाते हैं और सोचने लगते हैं। इस प्रक्रिया में दिमाग को श्रम करना पड़ता है। यही दिमाग की कसरत है। लेकिन विडियो के केस में सीन थोड़ा अलग है। विडियो देखते समय आपको खाली जगह नहीं मिलती जो कि टेक्सट पढ़ने के दौरान मिलती है। खाली जगह से तात्पर्य पॉज या विश्राम से है। जहाँ दिमाग कल्पना करता है। कल्पनाशीलता वह चिड़िया है जो खाली जगहों पर आकर बैठती है विडियो में इन खाली जगहों का अभास होता है। यही वजह है कि विडियो देखने के बाद भी हममें कल्पनाशीलता व अपने नजरिये में कमी रहती है।

30-6- 2023 P 53

गीता के अध्याय 16 देवी सम्पदाएं

निर्भयता, अन्तकरण की स्वच्छता, ज्ञान में निष्ठा उदारता, इन्द्रिया निग्रह, परमार्थ कर्म, स्वाध्याय आत्म चिंतन, सत्प्रयोजन के लिए कष्ट सहना सादगी, सत्य, आक्रोष और अभिमान का त्याग, अनुद्वेषा, निन्दा, चुगली से दूर रहना दयालुता निर्वता, सहदृढता दुष्कर्मों को करने से बचना छिछोरेपन से बचना, तेजस्वता क्षमा धैर्य, सफाई, शत्रुता का भाव न रखना, अपने आप को दूसरों से श्रेष्ठ न समझना आत्मिक गुण है। जब प्रकाश होता है तो हमें हमारे आस-पास की वस्तुएँ दिखाई देने लगती हैं। उसी प्रकार जब ज्ञान होता है। तो वह दिखाई देने लगता है जिसे आँखें नहीं देख पाती दीपक बोलता नहीं उसका प्रकाश उसका परिचय देता है। ठीक इसी प्रकार आप अपने बारे में कुछ न बोलें। अच्छे कर्म करते रहे और ज्ञान अर्जित करते रहें वो ही आपका परिचय देंगे।

30-6- 2023 P 54

प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन में प्रतिकूल या कुछ दुखदायी परिस्थिति आने पर विचालित हो जाता है। ऐसे में कुछ मनुष्य तो अपने विवेक के दम पर शीघ्र ही उस परिस्थिति से अपने को बाहर निकाल लेते हैं। कुछ ऐसे होते हैं जो थोड़ा समय लेते हैं। और दूसरों के समझाने का सहारा देने पर उन परिस्थितियों से बाहर निकालते हैं। लेकिन कुछ व्यक्ति तो उस परिस्थिति से विल्कुल टूट जाते हैं और उनके स्वास्थ्य पर भी उसका असर डाल कर उसमें उनझे रहते हैं। हम सबका अनुभव है कि संसार विषम है। इसमें एक प्रकार की परिस्थिति हमेशा नहीं बनी रहती है। निरन्तर परिवर्तन होते रहना ही नियम लाभ हानि अनुकूल प्रतिकूल जैसे है। सदी, गर्मी, सुख-दुख लाभ हानी अनुकूल प्रतिकूल जैसे दृन्द सभी के जीवन में आते रहते हैं। विषम परिस्थिति में संतुलन या समन्वय बनाए रखना बुद्धिमानी का रास्ता है। जो व्यक्ति अपने जीवन में प्रतिकूल परिस्थिति, कठनाई और संघर्ष को प्रासन्नता पूर्वक सहन करते हुए अपने कर्तव्यों में लगा रहता है, उनसे घटराकर या मांगकर उसे बीच में नहीं छोड़ देते उसे गीता में श्रीकृष्ण ने अपयज्ञ कहा है। इसीलिए कठिन से कठिन परिस्थिति में प्रसन्नतापूर्वक सहन करते हुए सर्वधर्म यानी निष्काम भाव से अपना कर्तव्य पालन करना सबसे बड़ा तप है।

मनुष्य जन्म का मुख्य उद्देश्य अपने स्वरूप को जानना है। यदि उसे जान लिया तो हमारा जन्म सार्थक हो जाता है। एक बार स्वरूप का बोझ हो जाना पर फिर उसकी विस्मृति नहीं होती। उसे कर्मयोग से जाने या ज्ञान रूप से जाने या भक्तियोग रूप के जरिये जाने या साधक की अपनी स्थिति या स्वभाव पर निर्भर करता है।

01-7- 2023 P 55

शुद्धि के बिना सिद्धि सम्भव नहीं है। इसलिए हमारे दैनिक जीवन में पवित्रता का बहुत महत्व है साधन की पहली सीढ़ी शुद्धि है। शुद्धि से तात्पर्य मात्र शरीर की शुद्धि से नहीं है। बल्कि मन, प्राण और भाव विचार के साथ-साथ हमारा अन्तःकरण भी निर्मल होना चादिये शुद्धि के फलस्वरूप अन की शान्ति, चित के स्थिरता प्राण की एकाग्रता व हृदय च्छी तनमयता का प्रादुर्भाव स्वभावत होने लगता है।

जीवन में शक्ति के रूपांतरण से ही आपका

विकास सम्भव है। इसके लिए अपने कार्यों की प्राथमिकता तथा करें।

अपने समय को प्रभावी छग से उपयोग करें, अपने व्यक्तिगत और व्यवसायिक

## सचेतन

विकास की योजना बनाए,  
अपने लिए लक्ष्य का निर्धारण करना,  
अपने सपनों और जीवन को जिओ,  
दूसरों की अपक्षाओं और विचारों के बजाय अपनी बुद्धि  
और उद्देश्य के अनुसार अपने सपनों और जीवन को जीने के लिए प्रयाप्त बहादुर  
बनें।

शरीर का तथ - स्वच्छता, इमानदार, अनुशासन ब्रह्मचारी मन कर्म वचन से  
अहिंसा वादी तप, मन का तप  
ऐसी वाणी बोलिये, मन का आप खोय, औरन को शीतल करें, आपन शीतल  
होए।

04-7- 2023 P 56

माँ है ममता रूपी गुरु जो राही गलत का पाठ पाती है। पिता हे संयमी रूपी गुरु जो परिस्थियों से लड़ना सिखाता है। बुजुर्ग हैं अनुभव रूपी गुरु जो मुश्किलों का हल बताते हैं। मार्गदर्शक हैं आस रूपी गुरु जो सफलता का विश्वास जगाते हैं। वां अन्तराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को अभी हमने मनाया। लेकिन गुरु दिवस/ गुरु पूर्णिमा तो हम सालों से मनाते आ रहे हैं। गुरु अपने शिष्य के भीतर असीन सम्भावनासो द्वारा खोल देता है। इससे व्यक्ति अपनी सोमाओं को पार अनन्त ब्रह्माण का अंग बन जाता है। सभी के जीवन में गुरु उत्त्वश्य होना चाहिये गुरु मिलने पर नतमस्तक होकर अपना अंहकार उनके चरणों में रख देना चाहिये। गुरु के प्रति समर्पित: होते दी गुरु तत्व, गुरु कृपा, गुरुउर्जा, गुरु स्पर्श और गुरु वाणी शिष्य के भीतर बहनी शुरू हो जाती है। जब भी. गुरु के सामने जाये तब धन, कुटुम्ब, मान सम्मान या बड़े पद प्रतिष्ठा वाले बान कर न जाये। केवल श्रद्धा भाव से गुरु के प्रति नतमस्क हो जायें। गुरु कोई शरीर मात्र नहीं एक तत्व है। जो पूरे ब्रह्मान में विधामान है। कहते हैं दृष्टि रूठे गुरु ठौर है। गुरु रूठे नहीं ठौर। अर्थात् हरि के रूठने पर तो गुरु शरज मिल जाती है। गुरु के रूठने पर कही शरण नहीं मिल पाती। गुरु महिमा में कहा है, गुरुदेवों गुरुधर्मों गुरुों मिष्टा परम् तप: गुरोर परतरं नास्ति, त्रिवारं कथयामी ते। यानी गुरु दी देव है गुरु ही धर्म है, गुरु में निष्ठा ही परम धर्म है। गुरु से अधिक और बुरु नहीं।  
-मनुष्य जन्म चेतना की ऊचाईयों को छूने के लिये। फोटो मिलतार है और यह काम बिना गुरु के सम्भव नहीं है। गुरु अपने शिष्य को दर पहलु की शिक्षा देते हैं।

05-7- 2023 P 57

मूल्यां की तलाश के लिए जीवन में शिवतत्व की खोज आवश्यक है। शिव हमेशा तपस्या, ध्यान और चिन्तन के पथ पर चलते हैं। इससे उनको शक्ति और ऊर्जा प्राप्त होती है। इस शक्ति कारण ही वो अमय होते हैं और ऊर्जा के कारण प्रभुत्व की कामना नहीं रहती। ऊर्जा का विस्तार ही शिव असीम और अनन्त बनाता है। अपने भीतर ऊर्जा विस्तार के कारण ही शिव नृत्य करते हैं और खुद के अन्दर प्रकृति के विभिन्न शक्तिरूपों को देख कर प्रसन्न होते हैं।

भगवान शिव को सावन बहुत प्रिय है क्योंकि प्रकृति इसी समय अपने सम्पूर्ण रस और रंगों के साथ अठखेलियाँ करती है। सावन एक अवसर देता है कि हम अपने अन्दर काम कर प्रकृति के आधीन हैं।

वह हमें हमें बाध्य करती है। लेकिन जब हम आध्यात्मिक रूप से जाग जाते हैं। तो शिव से मुलाकात होती है। पर इसके लिए नियंत्रण और ऊर्जा की जरूरत होगी यह तप, ध्यान और चिन्तन से ही प्राप्त होगी

**अनुप्रेक्षा, चिन्तन मनन**

08-7- 2023 P 58

जिन्दगी हमें वह नहीं देती जो हमें चाहिये होता है। जिन्दगी हमें वह देती है जिसके हम काबिल होते हैं। हर सुबह एक नई चुनौती लेकर आती है। दिन ढलने के साथ-साथ जीवन जीने के तर्जुबे देकर जाती है। दिन प्रतिदिन आने वाली चुनौतियों को स्वीकार करके उन पर विजय पाकर ही जिन्दगी को सही अर्थों में जीया जा सकता है। संसार में चारों तरफ समस्याओं का **मानझाँ** बात है। इन समस्याओं को जैसे-जैसे सुलझायेंगे वैसे-वैसे ही जिन्दगी आसान और खुशहाल होती जायेगी। अनदेखा करेंगे तो आनन्द आत्मिक सुख सब कुरू अनदेखा होगा और हमारी ऊर्जा उलझनों पर टिकी रहेगी।

चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में अपनी सीमाओं का विस्तार करने और मानवीय अनुभव में अधिक समृद्धि सुन्दरता लाने के लिए प्रेरित करती है। चुनौतियों से भयभीत होकर भागे नहीं, अपितु कल से बेहतर बनने के लिए हर दिन खुद को नहीं चुनौती दें।

जीवन में हर किसी को चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। मायने यह रखता है कि आप उन चुनौतियों को कैसे पार करना सीखते हैं। और अपने फाभदे के लिए उनका इस्तेमाल करते हैं। परिस्थितियों से आगे बढ़ने से विकास शुरू होता है।

हमारा जीवन हमारे विचारों से बहुत मूल्यवान है क्योंकि हमारे पास हमारी सोच से अधिक क्षमता है। हम अपनी पूरी क्षमता को तब तक नहीं जान पायेंगे जब तक हम अपनी खुद की थोपी गई सीमाओं से आगे नहीं बढ़ते। जीवन में सबसे बड़ी खुशी डस काम को करने में है जिसे लोग कहते हैं कि तुम नहीं कर सकते। स्वयं अपने ही सबसे बेड प्रतियोगी बनें।

निराश न हों जहां तक रास्ता दिख रहा है वहाँ तक चलें। आगे का रास्त वहाँ पहुंचने के बाद दिखने लगेगा।

मुशकिले एक दिन की होती हैं। सहासी का साहस अनन्त होता है। हमारी हर मुशकिल का समाधान हमारे पास होता है दूसरों ने पास केवल

सुझाव है।

10-7- 2023 P 59

भगवत गीता में श्रीकृष्ण हमें निष्काम कर्म का सिन्दान्त समाझाते हैं। श्री कृष्ण कहते हैं कि हम जो भी काम करते हैं जो भी प्रभास करते हैं, वह कभी व्यर्थ नहीं जाता। हालांकि कभी-कभी जीवन में ऐसा होता है कि किसी चीज के लिए हमने बहुत मेहनत की लेकिन वह चीज हमें नहीं मिली। श्री कृष्ण के अनुसार ऐसा केवल हमें लगता है कि हमें फल नहीं मिला है। सच्चे मन और अच्छे इरादे से किए गये हर कर्म का फल अपने आप हमारे पास आ जाता है। वह शायद उस तरह नहीं आये जिस

- उदाहरण के लिए प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी जी जान और मेहनत के साथ कारते हैं। एडमिशन नहीं मिला। नौकरी-अगर बात एडचिशन या नौकरी की है तो हाँ अब्य उसमे सफल नहीं रहे। लेकिन तैयार के दौरान जो ज्ञान आपको प्राप्त हुआ आपसे कौन छीन सकता है। ऐसी तैयारी करने में आपने जो हौसला दिखाया, जो विल पावर दिखाई क्या उस स्किल यानी क्षमता का कोई मूल्य है। लेकिन आप में धैर्य सहनशक्ति और हार का सामना करने की काविलियत ही ना हो तो आप जिन्दगी में कभी सही मायने में आगे नहीं बढ़ पायेंगे। आप कैसे किसी परीक्षा में हार कर जिन्दगी जीत सकते हैं। आपको आपकी पढ़ाई का और मेहनत का फल तो मिला लेकिन बस उस तरह या उस समय पर नहीं मिला जैसा आपने सोचा था। श्रीकृष्ण के अनुसार निष्काम कर्म का एक अर्थ यह भी होता है कि आप जो भी कर रहे हैं उसे पूरे मन से करें। अपने काम इसलिए करें क्योंकि वह करके आपको खुशी मिलती है। इसलिए नहीं कि उससे आपको फायदा होगा। श्रीकृष्ण समझाते हैं कि मन में फल की कामना होना मनुष्य की प्रकृति है। श्रीकृष्ण यह नहीं कहते कि कामना को पूरी तरह दवा कि दीजिये। वह कहते हैं कि सिर्फ फल के लिए काम करने से आप अपने बढ़ाव, विकास

की क्षमता और दायरों को अकसर बांधी देते हैं इसलिए सच्चा सुख हमेशा कर्म में ढूँढ़िए उसके फल में नहीं। प्रदोष - 6-9 वजे राजी 19-15 मिनिकाल धान/12 - 3 बजे निन्द्रा सुबह 3-6 तुषाकाल 6-9 9-12 अध्यात्म (7) 12-3 निवृत्ति लिए (8) 3-6 बजे

11-7- 2023 P 60

किसी वस्तु की प्रकृति कुछ विशेषताओं के जरिये निर्धारित की जाती है धर्म के मार्ग पर चलने वाले व्यक्ति की विशेषताओं के संबंध में वेदों में कहा गया है। जिनमें सबसे महत्वपूर्ण धैर्य है। किसी भी परिस्थिति में परेशान होना मनुष्य के लिए बिल्कुल भी सही नहीं है। व्यक्ति को हमेशा शान्त रहना चाहिये। एक धार्मिक व्यक्ति के गुण क्या हैं। सबसे पहले उसे धैर्य रखना चाहिये। दम शब्द का वास्तविक अर्थ व आत्मसंयम है। दमन का अर्थ है स्वयं पर नियंत्रण और शमन का अर्थ है। दूसरों पर नियंत्रण 7 एका व्यक्ति जो सामाजिक तत्वों के खिलाफ लड़ता है और उन्हें नियंत्रित है उसे शमन करने बाला कहा जाता है। जबकि खुद को नियंत्रित करने वाले को दमन करने वाला कहा जाता है। जब मनुष्य पाँच कर्मन्द्रियों और पाँच ज्ञानेन्द्रियों पर सफलता पूर्वक नियंत्रण प्राप्त कर लेता है तो इसे इन्द्रिय निग्रह कहा जाता है। मनुष्य जीवन के प्रत्येक स्तर पर अपनी ज्ञानेन्द्रियों का उपयोग करता है। शक व्यक्ति जो अपने जीवन में हजारों किताबें पढ़ता है वह पढ़ी हुई हर चीज को याद नहीं रख पाएगा। पाठक के लिए अधिकांश सामग्री भूल जाना स्वभाविक है क्यों मानव संमृति कम होती है। मानव मस्तिष्क में यह क्षमता नहीं होती कि वह अपनी याददास्त को लम्बे समय तक बनाये रखें। साधना के बल पर इस स्मृति की शक्ति को जाग्रत करना होता है और उसके लिए मानवीय बुद्धि की आवश्यकता होती है। विद्या का अर्थ है आत्मज्ञान। वह ज्ञान जो मनुष्य को परमार्थ की ओर ले जाता है। मनुष्य को सांसारिक वस्तुओं की ओर ले जाने कला ज्ञान अविद्या कहलाता है। लोगों को विद्या और अविद्या को प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम करना पड़ता है। धार्मिक लोगों के लिए विद्या आवश्यक है। अविद्या हालांकि सांसारिक उद्देश्यों को पूरा करते हैं। और इसे पूरी तरह से खारिज नहीं किया जा सकता मानवता के कल्याण के लिए विचार और शब्दों का सही प्रयोग ही सत्य है सत्य है

दान

सुधार दान लेने वाला - दान देनेवाले की पात्रता, श्रद्धा अधर्म युक्त देश-स्थान समय काल

दूसरों के द्वारा बताई गई बातें आपको प्रेरणा दे सकती है आपको अपने विचार आपको उत्साहित कर सकते हैं। परन्तु केवल आपकी काम करने की क्षमता और कठिन परिश्रम ही आपको आपके सपने साकार करने की मदद करेंगे।

आत्मविश्वास हमें ऐसी शक्ति देता है जिसके द्वारा हम कुछ भी आसानी से कर पाते हैं। आत्म शक्ति से हमारी संकल्पशक्ति को बल मिलता है। हमारी संकल्प शक्ति हमारी आत्मिक शक्ति को बढ़ाती है। आत्मिक शक्ति से सभी कार्य सम्भव हो जाते हैं।

आत्मविश्वास का अर्थ है हर स्थिति में आर्डिंग रहने की भावना। आत्मविश्वास का होना आपको किसी भी चुनौती के लिए तैयार करता है।

दुख दर्द, भय, गिल्ट, रिग्रट्स की फिलिंग और इमोशनस स्वाभाविक है। बहुत सारे इमोशनस का हमने स्वयं निर्माण किया है। ये हमारे मास्तिष्क में घाव की तरह जम जाते हैं इनकी फीलिंग आवश्यक है।

मेडिटेशन/ध्यान से मन थी ही लिंग का अर्थ है अपने विचार, फिलिंगस, इमोशनस, नजरिया और कर्म व्यवहार को स्वच्छ और स्वस्थ बनाना। ये हम अपनी दृढ़ इच्छा शक्ति से ही कर पायेंगे

दान देना था लेना-संकल्प की आवश्यकता हिंसा कटु बोलना, अन्याय पूर्वक, नास्तिक बुद्धि माफ करना अभयदान सुविचार, ज्ञान विद्या

हमारे जन्म से मृत्यु के बीच की कालावधि ही जीवन कहलाती है। जो कि ईश्वर के द्वारा दिया गया एक वरदान है। किसके जीवन में अगले पल क्या होगा सिवाय परमात्मा के कोई और नहीं जानता बहुत बार हमारे कष्ट में भी खुशी छुपी होती है जिसका आभास हमें देर से होता है। इसलिए क्या अच्छा क्या बुरा है परमात्मा ही जाने अतः हमारे जीवन का आधार परमात्मा होते हैं।

मानव जीवन कर्म प्रधान है। हम हमारे कर्मों के आधार पर ही पहचाने जाते हैं। हमारे कर्म ही हमारा भाग्य निर्धारित करते हैं। हमारे कर्मों का आरम्भ हमारे विचारों से होता है। जिस प्रकार के विचार हमारे मन में उत्पन्न होते हैं। हम उसी प्रकार के कार्य करने लगते हैं। यही कार्य क्रियाएँ हमारी आदत बन जाती है। हमारी आदतें हमारे चरित्र का निर्धारण करती है। इसलिए अपनी सोच को सकारात्मक बनाये और उसके अनुसार कर्म करें।

दया कर दान विद्या-का हमें परमात्मा देना। दया करना हमारी आलिया में शुद्धता देना ।



14-7- 2023 P 63

इंसान जो सबसे माहन कार्य कर सकता है उनमें से एक है दूरियों की सेवा करना। वह सेवा जिसके बदले में कुछ भी न लें। हमें इसी भावना के साथ सेवा करनी चाहिये। इसका मतलब यह है कि हमें अपने नाम, शोहरत, सत्ता और कीर्ति को दूरियों में प्रचार प्रसार नहीं करना चाहिये। इसने विपरित हम अपने दिल, आत्मा और मदद की भावना से सेवा करते रहना चाहि मे। क्योंकि उस परम पिता परमेश्वर की संतान होने के नाते हमारे लिए ऐसा करना उचित है। इसी प्रवृति में उपचार की शक्ति मौजूद है।

निष्काम सेवा केवल काम को पूरा करना नहीं है। यह एक खुले दिल से प्रेम बाँटने के उपचार का कार्य है। यह एक बहुत बड़ी सौगाता है। जो प्रेम और उपचार यो दूरियों में फैलाती है। इसमें देने वाले का हृदय प्रसन्न और स्वस्थ रहता है। वह इन्सान प्रेम से भर जाता। है इसमें लेने वाले के हृदय का उपचार होता है। कहा जाता है नैतिकता ही आध्यात्मिक जीवन की पहली सीढ़ी है। नैतिक जीवन व्यतीत करने में अहिंसा, नम्रता प्रेम और निष्काम सेवा जैसे गुणों को बढ़ाने पर जोर दिया जाता है। जब हम ऐसा जीवन जीते हैं जिसमें दूरियों के लिए सेवा, दया, और सब्र होता है तो हम आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करते हैं।

इसलिए निष्काम सेवा हमारे अध्यायिक विकास को मजबूत करती है।

हम दूरियों को यह कहने के बजाय। कि निष्काम सेवा कैसे करें खुद निष्काम सेवा करके एक उदाहरण पेश करें। चाहे हमारी पृष्ठ भूमि अलग अलग है, लेकिन हम परमात्मा के परिवार के सदस्य हैं यहीं प्रेम और सबको एक मानने का भाव ही, निष्काम सेवा का मूल रहस्य है।

महादान - तुलादान

तीन दान के प्रकार शुक्ल मिश्रन-कृष्ण

17-7- 2023 P 64

ध्यान रखें कि किसी को दुखी न करें। प्रशंसा करने और मधुर बोलने से तनाव कम होता है कठिन स्थितियां सामान्य हो जाती है और आपसी समझदारी में बढ़ोतरी होती है। अगर आपबी बात में दम है तो सहमति के बिन्दु अपने आप उभरने लगेंगे यह जरूरी नहीं है कि अपनी बात किसी तरह भी मनवाई जाये लेकिन यह जरूरी है कि अपने बर्ताव और बातों से किसी को चोट न पहुंचे। जब आप किसी पर आप अपनी बात मानने डालो तो वह आपके विरोध में खड़ा हो जाता है तब आपकी कोशिश का क्या हश्र होगा।

एक आदमी को किसी ने बताया कि पालतु डॉंगी को कॉर्ड लिवर ऑयल देना

फायदेमंद होता है। इसलिए उसने अपने पालतू डॉगी को वही ऑयल पिलाने का फैसला किया उस आदमी ने अपने डॉगी का चेहरा अपने दोनों घुटनों के बीच फंसाया और ताकत लगाकर उसका जबड़ा खोला और शीशी में भरा हुआ तेल उसके मुंह में उड़ेल दिया। डॉगी ने विरोध किया भागने को कौशिश की और अचानक उसकी पकड़ से छूट कर दूर खड़ा हो गया। मालिक के हाथ से तेल तेल की शीशी फिसल गई और तेल फर्श पर बिखर गया। डॉगी के मालिक की हैरत का ठिकाना ना रहा जब उसने देखा डॉगी खुशी से फर्श पर विखरे, तेल को खुशी-खुशी चाट रहा है और शीशी को भी चाटने लगा। तब मालिक को समझने आया कि उसका डॉगी तेल पीने का विरोध नहीं कर रहा था बल्कि तेल पिलाए जाने के तरीके का।

किसी अनायास आक्रमण से डरे नहीं

किसी की सुन्दरता और व्यक्तित्व को खुद पर हावी न होने दें। मन को शान्त रखें और संकट से बचने का उपाय सोचें। सामने वाले के साथ सज्जनता से पेश आए उसकी बातों को गोर से सुनें और समझने की कोशिश करें।

देष का आक्रोस पाप

### 18-7- 2023 P 65

अर्जुन से भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि है अर्जुन तु युद्ध कर और मेरा-स्मरण भी कर। वे यह नहीं कहते कि है अर्जुन तू मेरा स्मरण करने के लिए युद्ध छोड़ दे।

श्री कृष्ण ने कहा कि जो तुम्हें करना है, वह करो पर वह भी करो, जिसके करने से अशुभ से बच जाओगे। अशुभ क्या होता है। सबसे बड़ा अशुभ है कि खाली हाथ आए ये और खाली हाथ इस संसार से चले गये। इससे ज्यादा अशुभ कोई चीज नहीं है। क्योंकि इस मनुष्य जीवन का कोई निश्चित नहीं कि यह दोबारा मिलेगा या था। नहीं मिलेगा। भी है मानुष जन्म अनमोल है, माटी में न रोल रे। अब तो मिला है फिर न मिलेगा कभी नहीं कभी नही कभी नहीं रे। तो यह समझने की बात है अगर सचमुच तुम विद्वान हो तो इस बात को समझों। हर व्यक्ति के अन्दर गुंजाइश है कि वह अपना जीवन सफल बना सके। इसलिए खोदों जरा उस खान को और आनन्द रूपी सोने को प्राप्त करो।

अगर आप डिप्रेष्ट है कनफ्युजड हैं या दुखी है तो चिंता मत करो। दर्पण के सामने जा कर खड़े हो जायें और आपको वह सबसे खुबसुरत व्यक्ति मिल जायेगा जो आपकी

आराम के वक्त अपने तन को भूलकर अपने मन को शान्तता के साथ किसी मुद्दे

पर लगा देना ही चिन्तन कहलाता है। और आराम के वक्त अपने तन को भूलकर अपने मन को शान्तता के साथ किसी देवी-देवता के पीछे लगा देना ही ध्यान कहलाता है। और जो लोग चिन्तन और ध्यान में माहीर होते हैं। वह स्वस्थ, सुखी, दीर्घ आयु जीवन शैली पर उनका आधिकार होता है।

19-7- 2023 P 66

संसार के सारे सुखों के लिए हम दिन रात एक करते रहते हैं। उसके बाद भी हमें सुख की प्राप्ति नहीं होती है। यह सुख हमारे शरीर से जुड़े शरीर और संसार की तरह ये भी नश्वर हैं। दूसरी ओर अपनी आत्मा के सुख के लिए हम कभी प्रयास नहीं करते। उसी से कई प्रकार के पाप होते रहते हैं। हम मन में सिर्फ सुख का चिन्तन करते रहते हैं। जबकि इस संसार में सुख और दुख है ही नहीं। सुख और दुख को हम स्वयं मान लेते हैं। दुख के कम होने को ही हम सुख मानते हैं। हमारे मन का काम होता है भ्रम पैदा करना। जिस चीज की हमें चाह होती है या जिस चीज से हमें कोई डर होता है कई बार उसके होने या दिखने का हमें भ्रम होता है। यह हमारे मन से ही निर्मित होता है। इससे पहले हमारे मन में उसकी छवि पैदा होती है और बाद में हमें कुछ दिखाई देने का भ्रम प्रतीत होता है।

दुनिया में सभी प्रकार के भ्रम हमारे मन से ही निर्मित होते हैं। इसे हम अपने मन की कल्पना शक्ति से जोड़ कर देख सकते हैं। यह तो सब जानते हैं कि आज का ही समय है और अभी का ही पथ है। भूतकाल या कहे बीता हुआ कल और भविष्यकाल या आने वाला कल जैसी कोई चीज नहीं हैं। गंगा में डुबकी लगाकर तीर्थ किये हजार उनसे क्या होगा अगर बदले नहीं विचार।

20-7- 2023 P 67

सांसारिक बंधनों से मुक्ति के सारे उपाय वेदों में हैं। वैदिक ज्ञान और दर्शन सम्पूर्ण सृष्टि की अखंडता को स्वीकार करता है। यह मनुष्यों ने भेद नहीं करता बल्कि एक ही आत्मा के विभिन्न रूपों को मानता है। मनुष्य ही नहीं बल्कि पशु पक्षी बनस्पति आदि को भी ईश्वर के रूप मानकर उनकी पूजा करता है। वेदों अध्ययन करने से ईश्वर जीव और सृष्टि का सत्यस्वरूप और परमात्मा की उपासना की सही विधि का ज्ञान होता है। इससे न केवल भौतिक सुख, बल्कि उससे भी कई में अधिक ईश्वरीय? -आनन्द मिलता है, जिसे परमआनन्द कहते हैं। मनुष्य के समस्त कर्तव्यों का ज्ञान भी है भी हमें अपने शास्त्रों से होता है वेद से तात्पर्य ज्ञान से है। वैदिक मार्ग से है तात्पर्य उस मार्ग से है जो पूर्ण और

शुद्ध ज्ञान सहित प्राकृतिक विधान से पूर्ण सामर्थ्य पर आधारित है। यह सृष्टि और प्रशासन का मुख्य आधार है। इसलिए वेद और सृष्टि का संविधान कहा गया है। शास्त्रों में मनुष्य जीवन का उद्देश्य और लक्ष्य कर्म, अर्थ काम व मोक्ष की प्राप्ति को बताया गया है। कहा गया है कि ईश्वर साक्षात्कार जीवन का लक्ष्य है। जिसे प्राप्त करने पर मोक्ष की प्राप्ति होती है।

मुक्ति के लिए मनुष्य को अपना आचरण कैसे बनाना चाहिए। शास्त्र में कहा गया है कि अधर्म, अवधिया, कुसंग कुसंस्कार बुरे व्यासनों से अलग रहना चाहिए और सत्य बोलना परोपकार विद्या, पक्षपात रहित न्याय, कर्म की वृद्धि करना ईश्वर की आज्ञा का पालन करना ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना उपासना करने, विद्या, अध्ययन-अध्यापन, उत्तम साधनों का आचरण करना ही धर्म है। जो कुछ करें यह वह सब पक्षपात रहित न्याय और धर्मानुसार ही करें। उन सभी साधनों से मुक्ति होगी।

21-7- 2023 P 68

जैतवन में गौतमबुद्ध लोगों से। बातचीत कर रहे थे। हल्की फुल्की ज्ञानवर्धक बातें हो रही थीं। हंसी मजाक का माहौल था। तभी एक किसान अपने छोटे बेटे को पीटते हुए उनके सामने लाया किसान ने शिकायत की उसका पुत्र सवाल बहुत पुछता है अक्सर ऐसे सवालों तक पहुंच जाता है, जहाँ न उसका दिमाग काम करता है और सही गाँव में किसी और का वहाँ बैठे अन्य लोग भी किसान कि हाँ में हाँ मिलाने लगे। भगवान बुद्ध ने पूछा कि क्या गाँव में और कोई भी सवाल पूछता है। गाँव वाले बोले नहीं भगवन। सब कुछ तो पहले से लिखा हुआ है। जब सबकी जियति तय है तो हम सवाल क्यों पूँछें। क्या सवाल पूछने से किसी की नियति बदल सकती है। यह सुनकर भगवान बुद्ध मुस्कराएँ उन्होंने पूछा क्या निति बदल सकती है। सबने कहा नहीं बुद्ध ने कहा लेकिन नियति तो बदलती रहती है। आज धूप है कल बारिश होगी। बारिश के मौसम-में सूखा पड़ेगा और अगली बारिश में हो सकता है बाढ़ आ जाए। अगर नियति से निपटने की तैयारी रखनी है तो मन में उनसे निपटने वाले सवाल भी होने चाहिये। ज्ञान यूँ ही नहीं मिलता है। जब मन में जिज्ञासा होती है तभी उसका समाधान भी होता है। यदि जिज्ञासा ही नहीं रहेगी, सवाल ही नहीं होंगे तो ज्ञान कहाँ से आयेगा। याद करके नचिकेता की कहानी जिसके सवालों से यम तक परेशान हो चले थे। लेकिन अन्त में नचिकेता में ज्ञान लेकर ही माने। ज्ञान उनका सपना था जो उनके सवालों ने पूरा किया घर से काम पर निकलना और काम से घर लौट आना सबसे खतरनाक है। हमारे सपनों का मर जाना है। जिनकी आँखों में सपने बसते

हैं, उनकी जुबान पर सवाल होते हैं। और सवाल जो उनके सपनों से जुड़े होते हैं। अपने सपनों को पूरा करने की चाहत रखने वाले उतनी ही सिद्धत से अपने पास सवाल रखते हैं। सवाल सपनों को पूरा करने वाली पहली सीढ़ी है। जैसे-जैसे जवाब मिलता जाता है। हम सीढ़ी चढ़ते जाते हैं और एक दिन हमारे सपने पूरे हो जाते हैं।

22-7- 2023 P 69

कोई भी व्यक्ति तब तक सफल नहीं हो पाता जब तक वह स्वयं को पहचान नहीं लेता। अकसर हम अपनी कार्य करने की क्षमता से अनिमित्य होते हैं। इसलिए असफलता से पूर्व अपने आप को अपनी क्षमताओं को अपनी कुशलताओं को जानना अतिआवश्यक है। यह केवल अपनी विशेषताओं को जानना नहीं है बल्कि अपनी कमियों को जानना भी है। यह निश्चय करना की आपको क्या करना है क्या नहीं करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि यह निश्चय करना की आपको क्या करना है।

सत्य कमी बुढ़ा नहीं होता झूठ की कोई उम्र नहीं होती। सत्य एक बार बोलना पड़ता है झूठ को बार-बार बोलना या बदलना पड़ता है। सत्य को छुपाना नहीं पड़ता और झूठ को छुपना पड़ता है। सत्य उन्हें औसधी की तरह काम करता है और झूठ हमें अन्दर से खोखला कर देता है। इसलिए हमेशा सत्य बोलों और सत्य का साथ दो। समर्पण का भाव वधुता से प्रभुता मिलें।

24-7- 2023 P 70

कठो पर्निशद में कहा गया है कि जब एक सच्चिदानन्द स्वरूप सद्गुरु और श्रद्धावान शिष्यों का समन्वय होता है तो बेजोड़ ज्ञान बार उद्य होता है। गीता में ज्ञान अर्जित करने से सम्बंधित एक श्लोक में योगेश्वर कहते हैं कि श्रद्धावान तमते ज्ञानमय तत्पर बने सचतेन्द्रिय यानी ऐसे शिष्य को ज्ञान की प्राप्ति होगी जो श्रद्धावान है तत्पर है और संयमी है। कबीर दास जी ने सदियों पहले कहा था गुरुगोविन्द दोड़ खड़े काके लागू पाय बलिहारी गुरु आपने गोविन्द दिया मिलाय। गुरु एक ऐसा प्रकाश सतम्भ है उसकी रोशनी से शिष्यों कि थी मंजिले आसान होती हैं। आध्यात्मिक ज्ञान अर्जित करने के लिए सद्गुरु का मार्गदर्शन जरूरी है।

गुरु एक एसा प्रकाश स्तंभ है। जो ज्ञानरूपी प्रकाश भी देता है। और प्रेरणा भी, जो मार्ग भी दिखाता है और मंजिल पर भी पहुंचाता है। गुरु पवित्रता का प्रवाह है, गुरु नैतिकता का निर्वाह है। विश्व विख्यात वैज्ञानिक अलबर्ट

आइसटाइन ने कहा है कि वह गुरु ही है जो रचनात्मक क्रियाओं और अपने ज्ञान से हमारे अंतकरण में आनन्द उत्पन्न करता है। इस आनन्द की अनुभूति में आत्मसात किए गये व विषय को शिष्य जीवन पर्यन्त नहीं भूलता। अन्तकरण

वायु पुराण में गुरु को बहुत सुन्दर शब्दों में परिभाषित किया गया है। जो हमें सद्बुद्धि दें, हमें संसार में जीना सिखाए, सामाजिक बाधाओं को सहजता से पार करने की कला सिखाए, गुट से गुट बातों को सरलता से समझाएं और समझाने का तरीका ऐसा कि यह बात हृदय में उतर जाए। आशय यहीं है कि आध्यात्मिक मार्ग हो या सांसारिक जीवन, सद्गुरु की कृपा से प्रगति सुनिश्चित है।

25-7- 2023 P 71

हम अब समझदार और होशियार होना चाहते हैं। लेकिन समझदारी क्या होती है। अकसर हम स्वार्थ, अहम या हट को समाना का नाम दे देते हैं।

लेकिन अहम: या हट से किया गया कोई भी काम सार्थक नहीं होता। श्री कृष्ण भगवत गीता में समझाते हैं कि असली ज्ञानी या समझदार वह होता है कि जिसको अपने कर्म को चिंता नहीं होती असली ज्ञानी वह है कि जिसके मन में अपने कर्म को लेकर एक बेराग्य की भावना होती है।

इसका मतलब यह नहीं है कि वह इस बात में नहीं उलझता कि काम का परिणाम क्या होगा। उसका ध्यान पूरी तरह से सिर्फ और सिर्फ अपने काम पर होता है। वैराग्य का मतलब यह नहीं है कि आप कुछ न न करे और जंगलों में जाकर सन्यासी का जीवन बिताये। वैराग्य का सीधा अर्थ है कि आपका ध्यान और मन केवल आपके काम पर हो। उसके फल की चिंता करने में नहीं। भगवान श्रीकृष्ण के अनुसार जब हम अपने काम में इतना ध्यान लगा पाते हैं कि आ हमें उसके अलावा कुछ न दिखे तब हम सच्चे ज्ञानी बनते हैं। भगवान श्रीकृष्ण के अनुसार जो सच्चा ज्ञानी होता है। उसके विचारों में शुद्धि, सरलता और सेवा की भावना भरी होती है। तो आप जो करते हैं उससे इस दुनिया को थोड़ा बेहतर बना सकते हैं। क्योंकि आपके विचार में शुद्धि, सरलता और सेवा की भावनाओं का मिश्रण है। उसी तरह जबकी आप कोई धर्म करते हैं तो मन में यह बात जरूर रखिये कि अगर आप किसी का भला नहीं कर सकते तो किसी का बुरा न करें। जब आपका कर्म इस विचार से उठेगा तो वह अपने आप ही ज्ञान का प्रतीक बन जायेगा।

26-7- 2023 P 72

प्रणाम प्रेम है। प्रणाम अनुशासन है। प्रणाम शीतलता है। प्रणाम आदर सिखाता है प्रणाम से सुविचार आते हैं। प्रणाम झुकना सीखाता है। प्रणाम क्रोध मिटाता है प्रणाम आँसू धो देता है प्रणाम अंहकार-मिटाता है।

दिमाग ठण्डा, मन शान्त और जुबान मीठी रखों कोई आपका दुष्मन नहीं बनेगा। हमारा जीवन हमारे हाथ की रेखाओं और फिंगर प्रिंट की तरह है इसकी नकल नहीं की जा सकती। इसलिए आप अपने जीवन के अच्छे चिन्ह छोड़े। अपने जीवन का एक भी क्षण बेकार न करें क्योंकि समय की कोई ही नहीं होती और न ही यह रुकता है। सपनों की कोई अन्तिम तिथि नहीं होती और हमारे जीवन में क्यों ई P'suse† बटन नहीं होता है। केवल कर्म नहीं बल्कि कर्म के साथ दिशा, दशा साधन, साधना पवित्रता, कर्म के प्रति समर्पण के संयोग से लक्ष्य प्राप्त करना सम्भव है।

26-7- 2023 P 73

हमारी धारणा बन गई है कि हमारे जीवन में जितनी अधिक सुविधाएं होंगी। खुशियां भी उतनी अधिक होगी लेकिन हकीकत कुछ और ही है। व्यास सुविधाएं ही जीवन अस्त-व्यस्त कर हमारी दुविधा का कारण बनती हैं। जैसे स्वास्थ्य और धार्मिक सृष्टि से अधिकांश लोग किसी दिन किसी खाद्य पदार्थ जैसे नमक या मीठे का सेवन नहीं करते उसी तर्ज पर क्यों न अपने को संतुलित रखने के लिए अपने जीवन में सीमाएँ भी बनालें।

समय और उर्जा की सीमा निश्चित है। यह सोच अपने-अपने समय और उर्जा का उपयोग उन चीजों के लिए बचा कर रखने के लिए जो हमारे पास है यदि शान्ति चाहिये तो हमें मौलिक पदार्थों में दो नहीं अपनी सोच को लेकर भी जरूरी और गैरजरूरी में फर्क करना सीखना होगा। इसी अन्तर को न समझने के चलते हमारा सुख-दुख भी दूसरों पर निर्भर हो चला है। हमें अपना सुख छोटा लगता है और सामने वाले का सुख बड़ा दिखाई देता है। जबकि अधिकांश लोग अन्दर से उतने खुश नहीं होते जितना कि वे बाहर से दिखते हैं। खुशी दिखाने की नहीं, अनुमति का विषय है। आज कोई दुर्घटना नहीं हुई हम पूरी तरह स्वस्थ है। क्या यह सबसे बड़ी खुशी नहीं है। तो फिर क्यों किसी से तुलना करके अपनी खुशियों को बर्बाद कर

देते हैं। अमेरिकी आध्यात्मिक शिक्षक और दार्शनिक बनौन हावर्ड ने कहा है कि जो चीजें मौजूद है सरल जीवन और आत्मनिर्भरता उन्हीं से सन्तुष्ट होने में है। जब भी कोर अभाव या असफलता हमें दुखी करें तो हम तुरन्त सोचें कि बहुत सारे लोग ऐसी या इससे बुरी स्थिति में हैं। जब और खुशी खुशी जीवन जी रहें हैं। इस तरह से सकारात्मक सोचने की कला हमें सीख लेनी चाहिये। हम रोते जन्मते हैं। परिवार पड़ोसियों और प्रसाशनों से शिकायत करते हुए जीते हैं। सच्चाई यह है कि हम अपनी जिद से दूखी हैं।

31-7- 2023 P 74

राजा विक्रमादित्य के दरबार में कई जाने-माने ज्योतिषी यो इसके बावजूद राजा विक्रमादित्य कोई काम शुभ लगन देखकर या ज्योतिषियों की सलाह लेकर नहीं करते थे यह देख एक दिन राज ज्योतिषी राजा विक्रमादित्य के पास आए और उनसे कहा महाराज आपके दरबार में कई ज्योतिषी हैं। आपकी तरफ से उन्हें सभी प्रकार की सुख सुविधाएं मिली हुई हैं। मगर आप हैं कि कभी हमारी सेवाएं नहीं लेते आज मैं आपकी हस्तरेखा देखकर यह जानना चाहता हूं कि आप ऐसा क्यों करते हैं राज ज्योतिषी की बात सुनकर राजा विक्रमादित्य कुछ देर सोच-विचार करते रहे फिर उन्होंने कहा कि मेरे पास इतना समय नहीं रहता कि मैं आप लोगों से कुछ सलाह मशवरा कर सकूँ। जहाँ तक हस्त रेखा दिखाने की बात है की मैं इसमें विश्वास नहीं रखता। यह सुनकर राज ज्योतिषी को बड़ी हैरानी हुई। वह विचार करने लगे कि फिर दरबार में इतने ज्योतिषियों का क्या मतलब। बिना उत्तर दिये चुपचाप खड़े रहे और इन्हीं विचारों में उलझे रहे। राज ज्योतिषी को इस तरह चुपचाप देखकर राजा विक्रमादित्य में उनसे पूछा की आप इतने परेशान क्यों है। राज ज्योतिषी ने कहा कि आपकी हस्तरेखाएं तो कुछ और कहती हैं। ज्योतिषी के अनुसार आपको दुर्बल और दीन हीन होना चाहिये या लेकिन आप इसके विपरीत हैं। राजज्योतिषी को राजा विक्रमादित्य ने समझाते हुए कहा कि ज्योतिषी महाराज आप परेशान मत हों। ज्योतिष विद्या भी तभी सारथक होती है जब



मनुष्य में कुछ करने का संकल्प हो। हस्तरेखा तो भाग्य नहीं बदल सकती लेकिन मनुष्य में यदि पुरुषार्थ है और अभाग्य से लड़ने की शक्ति है तो उसकी नकारात्मक रेखाएँ भी रूप बदल सकती हैं। मेरे साथ भी ऐसा ही कुछ हुआ है। राजा विक्रमादित्य की यह बात सुनकर राज ज्योतिषी अवाक हो गये और उनकी सोच पर नतमस्तक हो गये।

### 01-8- 2023 P 75

हर व्यक्ति आगे बढ़ना चाहता है। आगे बढ़ने ने लिए पुरुषार्थ आत्मविश्वास और सहिष्णुता का गुण जरूरी है। पुरुषार्थ में जिमका विश्वात होता है वह कठिन से कठिन काम करने में झिझकता नहीं है। वह यह मानकर चलता है कि उन्नति के शिखर पर नहीं पहुंच सकता है। जो पुरुषार्थ में यकीन हो वह जीना भी जातना है। हमें सफलता के रहस्य को जानना होगा। लेकिन सफलता के रहस्य को जानकर हाथ पर हाथ रख कर बैठ जाने से कुछ नहीं होगा उस पर काम भी करना पड़ेगा। ध्यान रखिए केवल सोचने रहने से या इच्छाएँ करने से कुछ हाथ नहीं लगता (हमें उन चाहतों को पूरा करने की दिशा में भी कदम बढ़ाना होता है। हम वही चूक जाते हैं। अकसर कुछ करते नहीं सिर्फ सोचते रहते हैं। डॉ. हेनरी लिकं कहते हैं बैठे रहने से डर पैदा होता है। काम करते रहना उन डरों को दूर कर देता है। पुरुषार्थी व्यक्ति भी बीच में रूक जाता है यदि वह कष्ट सहने की चुनौती नहीं लेता और सहासी नहीं होता।

इन्सान अगर ये बातें सीख ले तो वह ऊंचे से ऊंचा लक्ष्य बहुत जल्दी प्राप्त करने में सफलता प्राप्त कर सकता है। आत्मविश्वास पुरुषार्थ और सहनशीलता का विकास करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति में आस्था का संचार होना जरूरी हैं। श्रद्धाहीन व्यक्ति ज्ञान याप्त नहीं कर सकता और ज्ञान के बिना वह आचरण वान नहीं बन सकता। आचरण के बिना आत्मा के चरम विकास की कल्पना भी नहीं की जा सकती। ऊचे आचार के साथ आस्था शीलता का आनिवार्य सम्बन्ध है। क्षेत्र चाहे धर्म का हो या विज्ञान का बिना आस्था के न धार्मिक क्षेत्र में सफलता मिलती है और न वैज्ञानिक क्षेत्र में और न ही कर्म क्षेत्र में आस्था हीनता एक प्रकार से भटकन का निमंत्रण है। भटकन के दुष्परिणामों से बचने के लिए आस्था का द्वीप हाथ में रखना ही होगा। यानी आस्था का द्वीय जलने पर ही ज्ञान का प्रकाश फैलता है।

व्यक्ति के व्यक्तित्व को आकार देने में उसकी मनोवृत्ति की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। मनोवृत्ति जन्मजात न होकर समय के साथ विकसित होती है मनोवृत्ति का विकास व्यक्ति के परिवेश से होता है इस परिवेश में शिक्षा, संस्कृति और संगति जैसे पहलुओं का समावेश होता है। मनोवृत्ति का प्रभाव व्यक्ति के आचार-विचार एवं व्यवहार में स्पष्ट दिखाई देता है। अच्छी मनोवृत्ति वाले लोग सदैव सकारात्मक सोच रखते हैं। और दूसरों की सहायता एवं सुख की वृद्धि में सहायक बनते हैं। वही बुरी मनोवृत्ति वाले लोग नकारात्मक सोच के वशीभूत होकर दूसरों को परेशान कहते हैं। प्रख्यात भनो वैज्ञानिक डोनालड आर्थर नार्मन ने मनोवृत्ति को स्वस्थ रखने के लिए उत्साह कृतज्ञता, शान्ति और स्थिर वृद्धि को आधार बताया है। इसके निरन्तर अभ्यास से अवसादग्रस्त व्यक्ति को मनोवृत्ति में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। दार्शनिक अरस्तु भी कहते हैं की आश्चर्य की मनोवृत्ति के कारण ही मनुष्य ने चिन्तन करना आरम्भ किया। इसमें कोई सन्देह नहीं कि मनोवृत्ति में परिवर्तन लाकर प्रतिकूल स्थितियों को भी अनुकूल बनाया जा सकता है। उदारता, संवेदनशीलता और दया के भाव से भी मनोवृत्ति को बदला जा सकता है उसके लिए सदैव प्रयास करें कि हमारी मनोवृत्ति दूसरों के प्रति सकारात्मक होने के साथ-साथ ही सहयोगात्मक हो, किसी से द्वेष और प्रतिशोध का भाव न रखें और न ही पूर्वाग्रह से ग्रस्त होकर अपनी कोई धारणा बनाए यह उचित कहा गया है कि जैसे हम सोचते हैं वैसी ही हमारी प्रकृति और मनोवृत्ति होती है। आपके आचार-विचार से यह ज्ञात हो जाता है। की आप किस मनोवृत्ति के व्यक्ति है।

मनोवृत्ति से आपकी छवि है और आपको प्रति धारणा का निर्माण करती है। तो सदैव अच्छा सोचने, अच्छा बोलने और अच्छा करने के लिए सक्रिय रहना ही श्रेयकार है।

नींद कि स्थिति है जिसमें हमारे शरीर और मन को आराम मिलता है। यह एक प्राकृतिक अवस्था है। नींद के दौरान हमारा शरीर विभिन्न चक्रों से गुजरता है, जिससे हमारे शरीर और मन को फिर से चार्ज करने का समय मिलता है। नींद न आने से हमारी मानसिक और शारीरिक ममता प्रभावित हो सकती हैं। और तनाव बढ़ सकता है। वहीं समाधि एक गहन दयान और प्रज्ञा की स्थिति है। इसे **स्टोर** के साथ धारण करने वाला व्यक्ति अपनी अन्तर आत्मा तथा परमात्मा से गहरा सम्बन्ध अनुभव करता है। समाधि में व्यय का विचार और धारणा रूक जाते हैं और व्यक्ति का मन पूरी तरह स्थिर और अवचलित हो जाता है। समाधि

में आध्यात्मिक उन्नति, अन्तत शान्ति और गहरी समझ जैसे अनुभव मिलते हैं इसे आध्यात्मिक विकास और आत्म साक्षात्कार के लिए एक महत्वपूर्ण साधन माना जाता है। नींद और समाधि दोनों ही अनवस्थाएँ मन कि स्थितियों की गहराई से प्रभावित करती हैं। लेकिन दोनों भिन्न है और अलग-अलग उद्देश्य और अनुभव से सम्बन्धित हैं। दोनों स्थितियों के बीच अन्तर की मुख्य बात यह है कि नींद एक स्वभाविक शारारिक प्रक्रिया है जो दर व्यक्ति को विश्राम के लिए याद। चाहिए जबकि समाधि एक साधना है। जिसे ऐसे ही नहीं पाया जा सकता इसके लिए ध्यान और अभ्यास की आवश्यकता होती हैं। समाज और नींद दोनों शरीर और मन के लिए महत्वपूर्ण हैं। नींद हमें ऊर्जा देती है जबकि समाधि हमें आध्यात्मिक अनुभव और अन्तत शांति। दोनों ही अवस्थाएँ अलग-अलग है। अनुभव देती है और हमारे जीवन में संतुलन और समृद्धि के लिए जरूरी है।

04-8- 2023 P 78

अपनी क्षमता एवं रूचि के अनुसार आप आगे बढ़ें तो सफलता सिद्ध मिल जायेगी। महापुरुषों ने कहा है कि अपने स्वयं को संतुष्टि के लिए एक संगीत्कार संगीत की धुन तैयार करता है। एक कलाकार चित्रकारी करता है। और कवि-कविताएँ लिखता है। आश्चर्य यह है कि है कि एक व्यक्ति के भीतर जिस प्रकार की क्षमता है, उसके अनुसार उसे प्रयास करना चाहिये। जो है उसे छोड़कर, जो नहीं है उसे उस और भागना मानव स्वभाव है फिर चाहे कोई चीज हो या रिश्ते यूँ आगे बढ़ना अच्छी बात है पर कई बार सब मिल जाने के बावजूद भी वहीं कौना खाली रह जाता है। जो हमारा अपना होता है। हम विश्व से जुड़ते हैं पर स्वयं से कट जाते हैं। प्रेक्षा ध्यान में इसलिए स्वयं से साक्षात्कार पर बल दिया गया है। यदि विश्व बदलना है तो आरम्भ घर से करें और परिवार को प्यार करें।

जरा सोचिए कि हम अपने जीवन में जितनी भी भूमिका निभाते हैं उनमें सबसे महत्वपूर्ण भूमिका कौन सी है। और हम अपना जीवन कैसा बनाना चाहते हैं। क्या बच्चों को उनके भावी जीवन के लिए तैयार करना हमारा लक्ष्य है। या फिर अपने समाज की सेवा करना। दूसरों की उन्नति देखकर बुरा सा मुँह बनाने वालों की कमी नहीं है। लगता है मानों हम मेहनत कर के मिट रहे हैं। और दूसरों को सब बैठे बिठाएँ मिल रहा है। अकसर दूसरों की सफलता के पीछे हमें उनकी मेहनत की तिकड़मबाजी ही नजर आती है जो सफल लोगों से घृणा

करते हैं। उनके साथ बस एकही समस्या है। वे लोग उनकी प्रसिद्धि देखते हैं उसके पीछे लगी मेहनत, संघर्ष और त्याग को नहीं देखते। कुछ लोग समाज सेवा से शुरुआत करते हैं तो कुछ अपनी पसन्द की चीजों से लेकिन वे उस काम में उत्साह की हद तक लग जाते हैं तो यह उनके जीवन को सार्थकता प्रदान कर देता है। अगर किसी काम को करते हुए खुशी नहीं सार्थक तो उसे सार्थक बनाने का तरीका खोजे। जैसे उस क्षेत्र से जुड़ा नया कौशल सीखें दूसरों की सहायता करें।

### 04-8- 2023 P 79

स्वस्थ मन प्रसन्न एवं उज्ज्वल दिन की मंगल कामना सहित सुप्रभात

- सफलता की साधना विश्वास पर निर्भर करती है। लेकिन जो व्यक्ति नकरात्मकता तरीके से सोचता है, कभी प्रभावशाली व्यक्ति नहीं बन सकता।
- अपना हौसला मत हारो हिम्मत से आगे बढ़ो तब आपका भाग्य जरूर बदलेगा
- सफलता पाने के लिए सोच जूनून और विश्वास की जरूरत होती है।
- सामान्य व्यक्ति भाग्य में विश्वास रखते हैं। जबकि बुद्धिमान व्यक्ति अपना भाग्य खुद लिखने में विश्वास करते हैं क्योंकि वह मानते हैं कि अपने भाग्य का विद्याता वे खुद हैं।
- महान बनने के लिए अधिक इन्तजार मत करो, खुद पर विश्वास करो और बड़ी सफलता प्राप्त करो।
- मनुष्य द्वारा हिम्मत, परिश्रम और विश्वास से किया गया कार्य अवश्य सफल होता है फिर कोई भी बाधा कठिनाई या कष्ट उस सफलता को रोक नहीं सकती।
- कड़ी मेहनत और विश्वास किसी को सफल होने की गारंटी नहीं देता लेकिन सफल होने की संभावना का 20% बढ़ा देता है। परन्तु बड़ा चिंतन बड़ा आदमी बनते में 100% सहायक होता है।
- भाग्य पर भरोसा रखें परंतु उस पर आश्रित न रहें। क्योंकि मेहनत के बिना भाग्य नहीं चमकता।

05-8- 2023 P 80

क्या आपने कभी खुद से पूछा है कि, वास्तव में मैं कौन हूँ क्या मैं एक पिता हूँ, एक पति, एक मित्र, एक इंजीनियर, एक मुसाफिर या एक मरीज हूँ। सच्चाई यह है कि एक पुत्र के आधार पर आप पिता हो, पत्नी के आधार से आप पति हो। आप ट्रेन में सफर कर रहे हो इसलिए आप एक मुसाफिर हो। आपकी सभी पहचाने जो भी कुछ भी आप मान रहे हो, वह सभी दूसरों पर आधारित है। तो फिर आप स्वयं कौन हो। एक पिता, एक पति या एक मुसाफिर।

- मैं कौन हूँ इसका उत्तर नहीं जानने से आप स्वयं की पहचान बनाते रहते हैं इसके परिणाम स्वरूप आप अपने सच्चे स्वरूप से दूर होते चले जाते हैं। जीवन में सारे दुख अपनी असली पहचान ना जानने के कारण है। जब तक आप अपने सच्चे स्वरूप का अनुभव नहीं करते तब तक आप खुद को उस नाम से मानते हैं जो आपको दिया गया है।

मैं कौन हूँ मेरा परिचय क्या है। यह मेरे लिए खुद एक प्रश्न है। जब मैं अपने बारे में सोचता हूँ तो यह प्रश्न अपने आप से स्वभाविक तौर से उठता है कि कि लोग मुझे समझते हैं मैं वैसा ही हूँ या अन्दर से कुछ और हूँ लोग मुझे प्रचलित नाम के अतिरिक्त कई नामों से जानते हैं। कुछ लोग मुझे अन्तरमुखी कहते हैं कुछ लोग शरारती कहते हैं कुछ लोग गुस्सैल कहते हैं तो कुछ लोग नटखट प्यार कहते हैं। पर वास्तव मैं कौन हूँ मैं ही अनुभव कर सकता हूँ।

08-8- 2023 P 81

चीन के एक महान फकीर हुए चुआंग चाऊ एक बार वह अंधरी रात में श्मशान से गुजर रहे थे। वह श्मशान शाही खानदान का था अचानक उनका पैर एक खोपड़ी से टराया। वह घबरा गये वह खोपड़ी को उठाकर अपनी कुटिया पर ले आए और उसे सामने रख कर हाथ जोड़कर क्षमा मांगने लगे। उनके परिचितों ने यह सब देखा तो कहा पागल हो गये हो क्या जो उस निहाय खोपड़ी से क्षमता मांग रहे हो।

- फबीर ने जबाब दिया, यह जिस व्यक्ति की खोपड़ी है वह सिंहासन पर बैठ चुका होगा। इसलिए मैं इससे क्षमता मांगता हूँ क्योंकि आज वह जीवित होता और मेरा पैर उसके सिर पर लग जाता तो पता नहीं मेरी क्या हालत बनाता। इसलिए क्षमा मांगना ठीक है। मित्रों ने कहा तुम बड़े पागल हो। चुआंग ने कहा मैं उस मरे हुए आदमी से कहना चाहता हूँ एक समय तू सोचता होगा मैं सिंहासन पर बैठा हूँ लेकिन आज उसकी खोपड़ी लोगों की है, फकीर की ठोकर खा रही है। और उफ भी नहीं कर सकती। कहां गया तेरा सिंहासन कहां

गया तेरा अहंकार सुनकर मित्र अवाक रह गये। फकीर ने मित्रो को सझमाया, आदमी को कभी पद और मान का घमंड नहीं करना चाहिए। लेकिन इस संसार में हर कोई सात्विक प्रकृति का नहीं है। तामजिक विचार वालों की कमी नहीं है। ऐसे व्यक्ति किसी की भी उन्नति से प्रसन्न होने की बजाय दुखी होते हैं। कोई न कोई कमी निकाल कर आलोचना था निंदा करते हैं। लेकिन किसी को भी अपनी आलोचना या निंदा से दुखी नहीं होना चाहिये। यदि कोई आपकी आलोचना करता है तो अपने अन्दर झांक कर देखे न कि उसके प्रति दुर्भावना रखें। किमी ने आपकी गलती बताई है तो उसे यह कहकर धन्यवाद दें आपने मुझे मेरी गलती का अहसास करा दिया।—दूसरों के कर्तव्यों को भली भांति अनुसरण करने की अपेक्षा अपाए कर्तव्य पालन स्वधर्म को दोष पूर्ण ढंग से करना भी अधिक कल्याणकारी होता है दूसरों के कर्तव्य के अनरसण करने से भय उत्पन्न होता है। अपना कर्तव्य पालन करना हमेशा श्रेय कर होता है।

### 10-8- 2023 P 82

– हम वो हैं जो हमें हमारी सोच ये बनाया है, इसलिए इस बात का हमेशा ध्यान रखिए कि आप क्या सोचते हैं। शब्दकोण है। विचार रहते हैं वह दूर तक यात्रा करते हैं

–सत्य को हजारों तरीके से बताया जा सकता है फिर भी हर एक सत्यही होगा।

–एक विचार लो, उस विचार को अपना जीवन बना लो, उसके बारे में सोचों उसके सपने देखो, उस विचार को जिओ, अपने मस्तिक, मासपेशियों, नसों शरीर के हर हिस्से को उस विचार में डूब जाने दो और बाकी विचार को किनारे रख दो यही सफल होने का तरीका है।

–जब कोई विचार अनन्य रूप से मस्तिष्क पर अधिकार कर लेता है तब वह वास्तविक भौतिक या मानसिक अवस्था में परिवर्तित हो जाता है।

–सबसे बड़ा धर्म है अपने स्वभाव के प्रति सच्चे होना, स्वयं पर विश्वास करो। जो भरोसा भगवान पर है जो लिखा है तकदीर मैं वहीं पाओंगे भरोसा खुद पर है तो भगवान वही लिखेगा जो आप चाहोगे।

ईश्वर को भापग्राही कहते हैं वह भक्तों के स्नेह और श्रद्धा भाव को ग्रहण करते हैं। चढ़ावा तो असल में भक्ति भाव को व्यक्त करने का एक स्थूल जरिया है। यह जांच करना जरूरी है कि अगर मन में छल कपट ईर्ष्या दोष है तो हम ईश्वर से कोसों दूर हैं। मन बचन और कर्म में खोट है तो न स्वयं को परिवार को या समाज को प्रिय लगेंगे और न ही प्रभु को कोई भी मनोविकार इंसान को अशांत परेशान तनावग्रस्त और अपराधिक बना देता है। कहते हैं, नीयत साफ तो मुराद हासिल यानी नेक मकसद को पूरा के लिए साफ नीयत, शुभ संकल्प और मकसद मुताबिक कर्म की जरूरत है।

\* भगवान के द्वारा मानव का भाग्य बदलने का भाव यह नहीं कि इंसान की तकदीर ईश्वर बनाते हैं। ईश्वर तो केवल मार्गदर्शक और पथप्रदर्शक का कर्तव्य करते हैं। मनुष्य अपने कर्मों से भाग्य बनाता है और बिगाड़ता है।

\* अकसर हम कर्म को कर्मफल से यानी पुरुषार्थ को प्राबध से अलग समझने की भूल करते हैं। तभी हम खुखशान्ति से कार्य करने के बजाय सुख शान्ति पाने के लिए काम करते हैं। जीवन यात्रा में सुख, शान्ति को हम सही बनाने के बजाय उसे दूर की मंजिल बना देते हैं। तभी हम सुख पाने के लिए संघर्ष करते हैं। गीता में कहा गया है। कि योग में स्थित होकर यानी योगयुक्त होकर ही हमें सांसारिक कार्य करने चाहिये। तभी हम शान्तचित, स्थिर बुद्धि, सन्तुष्ट मन और खुशी की स्थिति में रहकर अपना कर्तव्य कुशलता और सफलता पूर्वक कर सकते हैं। प्रतीकात्मग

आचार्य तुलसी कहते हैं कि आचरण हीन ज्ञान पंगू है। और ज्ञानहीन आचरण अंधा है। आंख भी उपयोगी हैं और पाँव भी। यह संसार भी एक ऐसी विशाल झोपड़ी है। जिसमें क्रोध का दबा नल धधक रहा है अभिमान के नांग फुंकार रहे हैं। माया के कांटे बिछे पड़े हैं। हम सभी इन समस्याओं से जुझ रहे हैं। सफलता के लिए समर्थक और दृष्टि का योग आपेक्षित है। दर्शन हो और उसके अनुरूप आचरण न हो यह अनुरापन है। और आचरण के पीछे कोई दर्शन न हो तो निरर्थक कोरा श्री दर्शन जीवन को रूपांतरित नहीं कर सकता और कोरा आचरण मानदंड नहीं बन सकता। दर्शन की धरती पर उगा आचरण का पौधा ही अच्छी तरह फलता-फूलता है।

जब धर्म और जीवन-व्यवहार किसी बिन्दु पर पहुंचकर एक हो जाते हैं तो आध्यात्मिक चेतना का जागरण हो जाता है। पर जब उन दोनों के बीच दुरियाँ

बनी रहती हैं तो अध्यात्म विश्रुत हो जाता है। हमारी चेतना बुद्धिर्मुती होकर भटकने लगती है। अध्यात्म कर्म की प्रेरणा है। अध्यात्मिक व्यक्ति तमी निष्क्रिय हो ही नहीं सकता न ही वह परोक्ष सता पर निर्भर रहता है। ऐसा व्यक्ति बाहर की अपेक्षा भीतर अधिक सक्रिय रहता है। और भीतर की सक्रियता उसके व्यवहार में झलकती है। व्यवहार जितना परिष्कृत होता है उतना ही धार्मिक और नैतिकता का परिचायक होता है। आध्यात्म शून्यधर्म या नैतिकता वास्तव में धर्म या नैतिकता की पहचान है।

\* धर्म व्यवहार को परिमर्जित करता है और व्यवहार धर्म को अभिव्यक्त करता है। परिमार्जन गलतियां दूर करना और अविव्यन्जन, कार्यक्रम चेतना के जागरण की सहज सिद्ध प्रक्रिया है।

### 15-8- 2023 P 85

ज्ञान ही संतोष का मार्ग है। यह व्यक्ति को सही गलत, न्याय अन्याय अपने पराये, सत्य झूठ कर्म दुष्कर्म का अहसास कराता है। यह व्यक्ति की ऐसी बहुमूल्य सम्पति है जिसे न कोई लुट सकता है और कोई छीन सकता है। ऐसा इंसान समाज की अमूल्य धरोहर होता है और समाज को सही मार्ग घर ले जाता है। जो कार्य बड़े-बड़े राजा महाराजा, बाहुवली नहीं कर सकते वह कार्य एक बुद्धिमान व्यक्ति कर सकता है। ऐसा व्यक्ति धनसंपति वैभव पद शक्ति से ऊपर उठ चुका होता है। स्नेह प्रेम सद्भाव, आत्मियता के रास्ते पर चल निकलता है। ऐसे व्यक्ति के लिए समस्त जगत अपना है पराया तो कोई होता ही नहीं। राजकुमार सिद्धार्थ अपना प्यार परिवार, राजपाट छोड़ कर वर्षों बाद महात्मा के रूप में अपने राज्य में पहुंचे। उनके पहुंचते ही पूरे राज्य में यह सूचना फैल गई कि जो राजकुमार कभी सजित रचों पर सवार होकर निकला करता था आज भिक्षा मांगता घूम रहा है। बुद्ध के दर्शन से राज्य के लोग आने लगे बुद्ध के पिता स्वयं महल से बहार निकले और पुत्र को गले लगा लिया। वह उन्हे आदर सहित अन्दर ले गये और आसन पर बैठने के लिए कहा। बुद्ध ने कहा मैं आपका पुत्र हूँ आपके सामने आसन पर कैसे बैठ सकता हूँ उन्होंने कहा महाराज प्राचीन प्रथा के अनुसार पुत्र जब बाहर से आता है तो सबसे बहुमूल्य वस्तु अपने पिता को सौंपता है। आज्ञा दें तो अजर्ति कोष आपके चरणों में उपस्थित कर कर दूँ। वह सांसारिक क्षणिक वस्तुओं का नहीं है वह शाश्वत ज्ञान का कोष है। यह कहकर उन्होंने वहाँ सत्य, अहिंसा सदाचार का उपदेश सुनाया। तो सभी उस आलौकिक धर्मज्ञान संपदा को पाकर कृतकृत्य हो उठे। इस अनूठी ज्ञान संपदा से राजा के मन में पहली बार सन्तुष्टि और शान्ति प्राप्त हुई। इसके बाद



पूरा परिवार ही सांसारिक सुख सम्पत्ति का परित्याग कर धर्माचार में लगगया।

15-8- 2023 P 86

ज्ञान का उद्देश्य जीवन लक्ष्य की खोज है। इसको धारण कर जीवन धन्य हो उठता है। मानव जीवन सफल हो जाता है। अज्ञानता जीनत लक्ष्य से भटकाव है। इसका साथ जीते जी कीतनी वार मार देता है ज्ञान की पहली धारा बोध की है। जो ऊर्जावान वाणी बनकर शब्द की उपासना से प्राण प्रतिष्ठित होती है। इसको सुनने से मात्र से मन, कर्म, बचन धन्य हो उठते हैं। व्यक्तिवन्दनीय हो जाता है। यह देवत्व का मार्ग है जो शान्ति, दया उपकार तृप्ति, प्रेरणा और उत्साह का सृजन का मनुष्य को सन्मार्ग की और ले जाने में सहायक है। यहीं नहीं यह हमारे जीवन से को सच्चे आनन्द और असली खुशी से परिपूर्ण करता है। आध्यात्मिक जीवन के परम लक्ष्य को पाने के तीन मार्ग बताये गये हैं। बुद्धि मार्ग, कर्म मार्ग, और भक्ति मार्ग बुद्धि का अर्थ किताबी नहीं बल्कि आत्मबोध है। इस तक सत्य की सहायता से पहुँचा जा सकता है।

18-8- 2023 P 87

यूनान से प्रसिद्ध दार्शनिक सुकरात एक बार अपने शिष्यों के साथ किसी गंभीर विषय पर चर्चा कर रहे थे। तभी व्यक्ति वहां आ पहुँचा। वह एक ज्योतिषी था। उस व्यक्ति का दावा था। कि वह किसी भी व्यक्ति का चेहरा देखकर उसके चरित्र के विषय में बता सकता है। वह सुकरात को नहीं जानता था। सुकरात की विद्वता, विवेक शीलता, विनय और संयम का कोई सानी नहीं था। लेकिन बाहय सौन्दर्य नाम की कोई बात उनमें नहीं थी ज्योतिषी ने सुकरात का चेहरा ध्यानपूर्वक देखते हुए कहा की इनके मस्तक और सिर की आकृति बता रही है कि यह व्यक्ति बहुत लालची है। इनके नखुनों की बनावट उसे पता चलता है कि यह व्यक्ति बहुत गुस्से नाला है। ज्योषी की बात सुनकर शिष्य नावान नाराज होकर ज्योतिषी को भला बुरा कहने लगे। सुकरात न उन्हें रोक दिया। इसने बाद ज्योतिषी ने कहा कि उनके होठों की बनावट से साफ झलकता है कि यह व्यक्ति परम विद्रोही स्वभाव का है। यह व्यक्ति न केवल स्वयं हमेशा विद्रोह करता रहता है बल्कि दूसरों को भी विद्रोह के लिए प्रेरित करता रहता होगा। इनकी चिबुक की बनावट बताती है कि सनकी भी कम नहीं है और हमेशा वक वक करता रहता होगा।

अपने बारे में यह सुनकर सुकरात मुस्कुराए और उन्होंने ज्योतिषी से कहा कि आपने मेरे विषय में जो बातें बताई हैं वो सब सच हैं। यह देखकर सुकरात के

शिष्यो उनसे कहा कि ज्योतिषी ने जो कुछ बतलाया वह सब सच है। मनुष्य दुर्गुणों का पुतला है और मुझमें भी वे सारे दुर्गुण हैं जो ज्योतिषी ने बतलाये हैं। प्रश्न उठता है कि जो आप अपने दुर्गुण सबको मुझमें दुर्गुण क्यों दिखाई नहीं पड़ते, क्योंकि मैं अपने विवेक और संयम से उन पर अंकुश लगाये हुए हूँ। जिस दिन मेरा विवेक, और संयम नष्ट हो जायेगे ये सारे दुर्गुण मुझमें भी नजर आने लगेगे। क्रोध त्यागने से हमें धैर्यवान बनते हैं तो अहंकार त्यागने से बिनम्र यदि हममें दुर्गुण है तो कोई बात नहीं, विवेक का अभाव नहीं होना चाहिये। हमें अपने मन पर काबू करने का प्रयास करते रहना चाहिये। विवेक को भरने मत दीजिये। विवेक के अभाव में हमारा विनाश निश्चित है। विवेक के इस्तेमाल से ही हम अपना आन्तरिक और बाह्य विकास कर सकते हैं।

### 21-8- 2023 P 88

\* अगर लोगों को आपने कोई समस्या है। तो यह आपकी नहीं उनकी समस्या है।

\* जो अवगुण अन्य दुसरो में देखते हैं उन अवगुणों को अपने नागरीक न आने है अगर हैं, तो उन्हें अपने भीतर न रहने दें।

\* जब प्रकाश अर्थात रोशनी होती है तो हमें आस पास की वस्तुएं दिखाई देने लगती है लेकिन जब जान होता है। तो वह दिखाई देने लगता है जो हमारी आँखें नहीं देख पाती

\* दीपक बोलता नहीं उसका प्रकाश उसका परिचय देता है। ठीक उसी प्रकार आप अपने बारे में कुछ न बोलें, अच्छे कार्य करते रहे ज्ञान अर्जित करते रहे वो ही आपका परिचय देगा।

\* चाहे वह आपका शरीर हो, आपका मन हो या फिर आपकी जीवन उर्जा, आप जितना इस्तेमाल करेंगे ये उतने ही बेहतर होते जायेंगे।

\* पीछे किये गये कार्यों पर नजर डालें और उनसे अनुभव प्राप्त करें।

\* आगे देखें और आशावादी बने।

\* अपने चारों ओर देखें और अपने आपको वास्तविकता से परिचित करायें। अपने भीतर झाँके कर देखें और अपनी क्षमताओं को पहचानें।

\* अपना मूल्य समझें और अपने आप पर विश्वास करो कि तुम संसार के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हो (विवेकानन्द)

हम जीवन को जितना समझते हैं जीवन उससे कहीं अधिक है। मनुष्य रूप में हमें जो जन्म मिला है। वह अपनी आत्मा को जानने और उसका मिलाप परमात्मा से कराने के लिए है। जब यह पता होगा हमारी आत्मा को परमात्मा में लीन होना है। तभी हम आन्तरिक आध्यात्मिक यात्रा शुरू करेंगे। इसी यात्रा से हम अपने अन्तर में परमात्मा का अनुभव कर सकते हैं। इसके लिए हमें अपने ध्यान को बाहरी दुनियाँ से हटा कर अन्तर में केन्द्रित करने की सही तकनीक को सीखने की जरूरत है। इस प्रक्रिया को हम ध्यान अभ्यास कहते हैं।

जब हम अपना ध्यान बाहर की दुनिया से हटाकर अन्तर में केन्द्रित करते हैं, तब हमारे लिए आन्तरिक आध्यात्मिक दुनियाँ खुल जाती हैं। तब हम परमात्मा को ज्योति और प्रेम से जुड़ जाते हैं। शान्त होकर बैठन की प्रक्रिया दिखने में आसान है लेकिन जब ध्यान अभ्यास के लिए बैठते हैं, तब पाते हैं कि कई रूकावटें हमारे रास्ते में आती हैं। जैसे है हमें अपने अन्तर में कुछ अनुभव होता है तब हमें भ्रम होता है कि हमने अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लिया। जबकि हम रास्ते ले एक मोड़ तक। पहुंचते हैं। हमें लक्ष्य में आनेवाले मोड़ को समझने की जरूरत है। हमें मोड़ को मंजिल समझकर रुकना नहीं चाहिये बल्कि अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहना चाहिये।

जैसे ही हम परमात्मा की ओर जाने वाले रास्ते पर कदम बढ़ाते हैं। हमारा मन हमें अन्तर में कई मुश्किलों और वाधाओं में डाल देता है। मन से उत्पन्न होने वाले विचार और इच्छाएँ हमें विचलित कर हमारे ध्यान अपने लक्ष्य से मटका कर दूर कर देते हैं। ध्यान अभ्यास के दौरान हमें से बहुत से लोग शरीर या मन को स्थिर नहीं कर पाते। हम एक या दो दिन की कोशिश के बाद हार मान लेते हैं। क्योंकि लम्बे समय तक स्थिर नहीं रह सकते। लेकिन जब हमें इसका अभ्यास हो जाता है तो हम अपने आप को आन्तरिक आध्यात्मिक नजारों और आवाजों का आनन्द लेते हुए पाते हैं।

ध्यान अभ्यास के लिए हमें धैर्य दृढ़ता और कठिन परिश्रम की जरूरत होती है। इसमें हमे अपने ध्यान को भीतर केन्द्रित कर भटकने नहीं देना चाहियो। समय के साथ-साथ मेहनत करके हम मन और शरीर पर कोई रिचर करने में सक्षम हो जाते हैं। फिर आन्तरिक दुनिया दमारे लिए खुल जाती है। फलस्वरूप हम परमात्मा प्रेम और ज्योति के साथ जुड़ने का असीम आनन्द अनुभव कर सकते हैं। इस आनन्द या अनुभव को शब्दों में वयान नहीं किया जा सकता है।

हमें रोजाना ध्यान अभ्यास करने की आदत को विकसित करना चाहिये। तभी हम अपना ध्यान अन्तर के और केन्द्रित कर सकते हैं। और लम्बे समय तक प्रभु की मीठी याद में बैठ सकते हैं। जैसे ही हम प्रभु का अनुभव करते हैं। कदम दर कदम जैसे ही हम अपनी तकनीक में सुधार लाकर अपने लक्ष्य की ओर ध्यान करते हैं तो हम इस उद्देश्य को पूरा कर सकते हैं।

हम में से प्रत्येक आन्तरिक यात्रा कर सकता है। प्रश्न केवल यही है कि हम अपने लक्ष्य की तरफ कितना ध्यान केन्द्रित करते हैं और उसकी प्राप्ति के लिए कितनी लगन और दृढ़ निश्चय के साथ प्रयास करते हैं।

शिक्षा जीवन के सबसे शाक्तिशाली पहलुओं में से एक है। शिक्षा और सीखना हमें अपने चारों ओर की दुनियाँ हमारे अन्दर की दुनियाँ और हम जहाँ घूम रहे होते हैं। को समझने में सहायक होती है। शिक्षा हमें नये विचारों, नयी अवधारणाओं के सम्पर्क में आने में सहायक होती है। जिनका उपयोग हम अपने आस-पास की दुनिया और हमारे भीतर की दुनियाँ को समझने और सराहने में मदद करती है। शिक्षा के द्वारा हम स्वयं में और दूसरों में सुधार ला सकते हैं। अहंकार व्यक्ति के पतन का सबसे बड़ा कारण होता है। अहंकार चाहे सत्ता का हो, धन का हो, ज्ञान का हो या किसी भी वस्तु का क्यों न हो। ये चीजें जीवन की दिशा तय करती हैं। अहंकार में व्यक्ति के है। प्रत्येक व्यक्ति को चरित्र का पतन प्रारम्भ हो जाता है। प्रत्येक व्यक्ति को अहम भाव त्याग कर सद्भाव से जीवन जीने का प्रयत्न करना चाहिये। आप सभी का एक नई सुबह में सहृदय स्वागत है। आपके होटों पर सदैव मुस्कान बनी रहें। आपले हृदय में सभी के लिए प्रेम भाव हो। आपके मन में हमेशा सद्विचार प्रति फुटित हो। आपका दिन बहुत सुन्दर एवं शुभ हो।

बल से ज्यादा बुद्धि का प्रयोग करने वाले जंग जीतते हैं।

कहा जाता है कि हर व्यक्ति के जीवन में एक ऐसा पल आता है जब वह सही गलत की पहचान करना भूल जाता है। इसे ऐसे भी कह सकते हैं कि उस व्यक्ति को समझ नहीं आता कि उसे क्या करना चाहिए। जीवन में अधिकतर समस्याओं के अम्बार लगे होते हैं। समस्या निवारण के लिए कुछ लोग तो भरपूर संघर्ष करते हैं और अपनी समस्याओं पर विजय प्राप्त कर लेते हैं। लेकिन कुछ अपनी समस्याओं को हल करने का सरल और अद्भुत तरीका खोज लेते हैं। समस्याओं का यह तरीका उन्हें पाखंड की दुनिया में ले जाता है।

अपनी समस्या का हल खोजने के लिए व्यक्ति सीधे पहुचता है ईश्वर के दूत कहे जान वाले सिंह और खुद को सिद्ध पुरुष बताने वाले पाखण्डी इन्सानों के पास जब यहाँ पर भी जब व्यक्ति सन्तुष्ट नहीं हो पाता तो वह तांजकों की शरण में पहुंच जाता है। तांत्रिक जिक कुछ ऐसी बातें बताता है कि पीड़ित व्यक्ति उनके जाल में फंसता चला जाता है सोचिरा यहि तांत्रिक ये पास कोई शक्ति होती जिससे वह दूसरों की समस्याओं का निवारण कर सकता तो वह सबसे पहले अपना जीवन संवारता मनुष्य की आस्था जब अंधविश्वास बन जाए तो सिर्फ विनय होता है

संसार में अपनी समस्याओं को अपनी बुद्धि और बाहुबल से समाप्त किया जा सकता है। व्यक्ति का साहस लग्न और आत्मविश्वास सभी समस्याओं का निवारण है। हमारी पूरी शक्ति दूसरों से प्रतिस्पर्धा में खपजाती है। दूसरों की खुशी हमें ज्यादा प्रभावित करती है और कहीं न कहीं इर्ष्या की भावना व्याप्त हो जाती है। जरूरी है कि खुद से प्रतिस्पर्धा करें न कि औरों से संयोग की भावना रखें। किसी व्यक्ति से मिले तो उसके सद्गुणों और विशेषताओं का अनुकरण करें। इससे आपके दोष अपने आप दूर हो जायेंगी जैसे पेड़ के सूखे पत्ते अपने आप झड़ जाते हैं। गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं जीवन का हर दांव जीतना है तो बल से ज्यादा बुद्धि का उपयोग करें। विवेकशील बनिए, स्वविवेक का इस्तेमाल अवश्य कीजिये।

लाखों रुपये की कार एक भावी पर और एक ब्रेक पर और करोड़ों का घर ताले चाबी पर निर्भर रहता है। उसी तरह व्यक्तित्व भी हमारी हमारी सोच और स्वभाव पर निर्भर करता है। सोच हमारा मन है और व्यवहार हमारा कर्म है। हमारे स्वभाव से हमारी पहचान बनती है। हमारा जैसा स्वभाव होगा हमारा मन भी वैसा ही होगा। और हम वैसा ही व्यवहार और कर्म करेंगे।

संस्कार और स्वभाव बदलते नहीं। यदि बदलते सकते तो श्री कृष्ण दुर्योधन की सोच बदल देते और महाभारत न होती। स्वभाव बदलना मुश्किल है तो दम अपने व्यवहार में तो परिवर्तन जरूर ला सकते हैं। व्यवहार में सकारात्मकता आते ही हमारा व्यक्तित्व निखर उठता है। इसलिए स्वभाव कैसा भी हो, व्यवहार हमेशा सही रखें क्योंकि दुनिया हमारा आचरण देखकर ही हमारी तरफ बढ़ती है। व्यवहार किसी को दोस्त भी बना सकता है किसी को विरोधी। हम लोगों के साथ किस तरह मिलते जुलते हैं बात करते हैं इसके आधार पर ही लोग हम पर प्यार लुटायेंगे।

जिसके स्वभाव में प्रेम बसा है, वह जो भी सोचता है प्रेममय ही सोचता है। शांति से सोचता है। ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में आने वाले प्रत्येक को प्रेम और शांति की अनुभूति होती है। हमें सभी के साथ विभ्रमता और करुणा पूर्वक व्यवहार करना चाहिये।

इसलिए नहीं कि वे लोग अच्छे हैं अपितु इसलिए की हम अच्छे हैं। एक विचित्र सी मनोवृत्ति हम सबकी यह होती है हम अपने प्रति किया गया दूसरों का व्यवहार तो बड़ी बारीकी से परखते हैं। लेकिन इस बात पर ध्यान नहीं देते हम लोगों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। यदि व्यवहार करने से पहले थोड़ा सोच समझ ले तो हो सकता है सबसे मित्रवत सम्बन्ध बने रहें।

स्वभाव रखना है तो उस दीपक की तरह रखो जो एक राजा के महल को भी उतना प्रकाश देता है जितनी की किसी गरीब की झोपड़ी में।

हर एक की सुनो हर एक से सीखो। क्योंकि हर कोई सब कुछ नहीं जानता लेकिन हर एक कुछ ना कुछ जरूर जानता है।

भीष्म-पितामह मृत्यु शैथ्या पर लेटे थे। कौरव और पांडव उन्हें घेर कर खड़े थे। पितामह सभी को देखते हुए बोले, अब आप सबसे विदा लेने का समय आ गया है। मेरे पास कुछ ही समय शेष है। यह सुनकर वहां उपस्थित सभी परिजन भावुक हो गये धर्मराज युधिष्ठिर उनके चरणों की ओर बैठते हुए बोले, पितामह आपसे निवेदन है कि आप हमें कुछ ऐसी शिक्षा दे जो हमारे भावी जीवन के लिए हितकर हो। भीष्म-पितामह बोले एक नदी की कहानी सुनाता हूं। जिममें जीवन का सार छुपा है। एक दिन समुन्द्र ने नदी से प्रश्न किया कि तुम बड़े-बड़े पेड़ों को अपने प्रवाह में बहा ले आती हो लेकिन क्या कारण है छोटी-छोटी घास, बेले नरम पौधे बचजाते हैं। समुन्द्र की बात सुनकर नदी बोली जब

मुझमें पानी का बहाव आता है तब-तब बेले घास के तिनके और नरम पौधे झुक जाते हैं। और मुझे रास्ता दे देते हैं पर वृक्ष अपनी कठोरता के कारण झुकने को तैयार नहीं होते वे सीधे खड़े रखते हैं। ऐसे में मेरा तेज भाव उन्हें तोड़कर अपने साथ बहा ले जाता है। मैं बेलों घास के तिनकों और छोटे पत्तों के विनम्र स्वभाव को पसन्द करती हूं इसलिए और उनके आगे झुक जाती हूं। लेकिन पेड़ों का अंहकार मुझे पसन्द नहीं इसलिए मैं उन्हें दंडित करती हूं।

नदी के जवाब से समुन्द्र सन्तुष्ट हो गया। यह कहानी सुनाकर भीष्म पितामह धीरे से बोले शायद आप सब भी इस कहानी में छिपे जीवन के रहस्य के सार को समझ गये होंगे इसका सार यहीं है कि व्यक्ति को हमेशा विनम्र रहना चाहिये। विनम्रता के साथ अपने जीवन के मार्ग पर आगे बढ़ना। चाहिये। यही सफलता की मूल मन्त्र है।

जीवन का सही मार्ग क्या है? इस प्रकार जीना कि उसमें किसी का शोषण न हो, उत्पीड़न न हो, किसी का नुकसान न हो, दूसरे के भाग का अपहरण न हो। लेकिन इसके लिए पहले परिग्रह को समझना होगा। परिग्रह चाहे विचार का हो या अर्थ का, यह सारे फसाद की जड़ है। परिग्रह का लोक पक्ष संग्रह है और वही जन्मदाता है शोषण का गरीबी का और भूख का संग्रह की मूल इच्छा है। इच्छा आवश्यकता से अलग चीज है। आपश्यकता है शरीर की और इच्छा है मन की। आवश्यकता है। रोटी कपडा और मकान यह न्युनतम होती है। लेकिन इच्छा की भूख कभी मिटती नहीं। इच्छाओं का अतिरेक ही संग्रह, शोषण, विषमता और हर प्रकार की अप्रभाविकता का कारण बनता है। आज के समाज

को देखा जाए तो वर्तमान स्थिति है को देखा जाए तो सारा दृश्य अमर्यादित इच्छाओं की कुत्सा को प्रतिविम्बित करता है। इसे ही समझने की आवश्यकता है।

समाज को आवश्यकता से जोड़ कर चलना होगा इस तरह आगे ले जाना होगा कि कोई भूखा न रहे, किसी के घर में अंधेर का वास न हो दुख में कोई तड़पता दिखाई न दे कोई बीमार अकेला जीवन से लड़ न रहा हो। इसके लिए हमें अपने नजरिये में सुधार करना होगा। अगर समाज के प्रति हमारा नजरिया बेहतर और संवेदनशील हो जाये तो हम खुद के लिए कम और दूसरों के लिए ज्यादा जीन लगेगे। तब यह समाज कैसा होगा, यह आप ही कल्पना कर सकते हैं।

### 02-09- 2023 P 96

अपने लिए एक मंत्र तैयार करो जैसे कोई बात नहीं, मैं तो फिर भी काफी अच्छ हूँ।

-अपनी कमियों को दूर करें गलतियों से घबराय नहीं अपितु सादगी सर्वोत्तम सुन्दरता है। गलतियों को पुनरावृत्ति न करें।

-क्षमा अतुलनीय बल है।

-नम्रता सर्वश्रेष्ठ गुण है।

-मैत्री सर्वोत्तम सम्बन्ध है।

-आत्मसम्मान और आत्मविश्वास अगर एक साथ मिल जाये तो एक सर्वश्रेष्ठ, व्यक्ति था निर्माण होता है।

-वक्त का सम्मान करो तो वह आपका सम्मान करेगा।

-श्रीकृष्ण सन्देश देते हैं अर्जुन सृष्टि में ज्ञान से श्रेष्ठ कोई दूसरी वस्तु नहीं है। और ज्ञान प्राप्ति के लिए श्रद्धा, आस्था और आत्मसमर्पण को धारण करना आनवार्य है।

-कृष्ण सदैव कर्म के प्रति प्रतिबद्ध दिखाई देते हैं। वह कोई निजी हित को साधने के लिए कर्म से प्रेरित नहीं होते इसलिए अर्जुन के माध्यम से समस्त संसार को कर्म फल की चिंता से मुक्ति का संदेश देते हैं।

किसी के कहने से यदि अच्छा या बुरा होने लगे तो ये संसार या तो स्वर्ग वन जाये या पूरी तरह से नरक। इसलिए ये ध्यान मत दो कि कौन क्या कहता है बस वो करो जो अच्छा है और सच्चा है।



04-09- 2023 P 97

चैतन्य से जुड़ने पर जीवन का आनन्द प्राप्त होता है। आनन्द के लिए हम लोग कहाँ-कहाँ नहीं भटकते और कैसे कैसे उपाय करते लेकिन वह आनन्द क्षणिक होता है। साधनों से प्राप्त आनन्द कुछ समय बाद छुट जाता है लेकिन अपने अन्दर जो चैतन्य है उससे जुड़ने पर जीवन में सच्चा आनन्द प्राप्त होता है। हमें अपने जीवन में यही प्रयास करना चाहिये। ये हम अपने चैतन्य से जुड़े रहें। कबीर ने अपने अन्दर अनुभव किया है तब कहा इस घर-अन्तर बाग-बगीचे इसी में सिरजनहारा। इस घट अन्तर सात समुन्द्र उसी में नौ लख तारा। इस घट अन्तर पारस मोती उसी में परखनहारा इस पर अन्तर अनहद गरजै उसी में उठत फुहारा। साथक अपनी साधना की परम अवस्था में पहुँचने के बाद ही उसका अनुभव करता है। हमारा आकर्षण सौन्दर्य के प्रति हमेशा रहता है। हम क्यों सुंदर और देखना पसन्द करते हैं। क्यों हमारे अन्दर भी सौन्दर्य का एक अद्भुत खजाना बसा है। अद्भुत उस सौन्दर्य को न निहार पाने के कारण हम एक तरह की अतृप्ति, एक प्यास, एक खालीपन महसूस करते हैं। और उसकी तलाश में बाहर के सौन्दर्य की और आकर्षित होते हैं। कबीर कहते हैं। घट की वस्तु नजर नहीं बाहर फिरत गंवारा रे। जीवन के इस सौन्दर्य में एक सुमधुर संगीत है। अनह नाद है राम थिरकन है, राम थिरकन है, रचदन है नृत्य है इस नृत्य के साथ अपनी लच जोड़कर नृत्य का आनन्द उठा सकते हैं। झूम सकते हैं। चूँकि जीवन शाश्वत है रस और संगीतमय है। विलक्षण नृत्य से परिपूर्ण है, इसालिए भीतर तो जीवन, उत्सव हो रहा है। इसका आयोजन हमें नहीं करना सिर्फ अन्त करण में जाकर उस उत्सव के साथ जुड़ जाना है। जीवन सरल सहज और मधुर है। इसालिए अपने अन्दर झाकों और स्वर्ग के उपवन में भ्रमण करो और जीवन के मधुरस का पान कर कृत्य-कृत्य हो जाओ।

05-09- 2023 P 98

याद रहे पाप और पुण्य कर्म दोनों ही बाँधते हैं। एक लोहे को जंजीर में तो एक सोने की। लोहे की जंजीर से छुटकारा पाने का मन करता है लेकिन अगर जंजीर सोने की है तो उससे छुटने का मन नहीं करता। पाप कर्मबन्धन है तो पुण्यकर्म भी बन्धन है। जब तुम सुख में होते हो तो इसमें एक ही इच्छा होती है। हमेशा सुख बना रहे। यह कामना जब गन में उत्पन्न होती है तो हम भूल जाते हैं कि कोई भी परिस्थिति कायम नहीं है समय बदलता रहता है। बदलाव समय का स्वरूप है। इक्कीस साल पहले जो हमारा जो शरीर था वह आज नहीं है। गंगा के घाट पर बैठक गंगा जी देखते हो तो तुन्हें लगता है गंगा वहीं है, ऐसा नहीं

है। गंगा नदी नहीं है बल्कि घाट वही है। देखते ही देखते गंगा में बहुत जल बह गया। समय का चक्र चलता रहता है। हारी दृष्टि वर्तमान, भूत, भविष्य काल ऐसे भेद हो सकते हैं समय अपने आप में न भूत हैं, न वर्तमान है न भविष्य है। सब कुछ समय के भीतर हो रहा है। लेकिन समय नहीं बदलता। वह अव्यय अखंड है यह समय यह काल परमात्मा का ही रूप है। गीता में कहा गया है कि परमात्मा सबके भीतर है। सबके बाहर भी है। जो भीतर है उसे हम अंतयामी कहते हैं और जो बाहर हैं उसको कालस्वरूप काहते हैं। अंतयामी है प्रभु। तुम्हारे भावों, तुम्हारे विचारों सबके वह साक्षी है। तुम उनसे कुछ छुपा नहीं सकते। बाहर वह काल स्वरूप है। भीतर है तो तुम्हारी सांसे चल रही हैं। मजे की बात यह है कि भीतर रहकर वह जीवन दे रहा है और बाहर रहकर वह जीवन हर रहा है। वास्तव में मृत्यु जैसी कोई चीज नहीं है, गीता में भगवान श्रीकृष्ण सगज्ञाते है आत्मा किसी काल में न तो जन्म लेती है, न मरती है और न उत्पन्न होकर फिर होने वाली ही है।

12-9-2023 P 99

क्रोध विनाश का कारण बन जाता है। क्रोध कभी नहीं करना चाहिये। क्रोध व्यक्ति की मति मार देता है बुद्धि हर लेता है, इसके वशी भूत होकर लोग अक्सर गलत कदम उठा लेते हैं। इसकी वजह से इन्सान सही गलत में अन्तर नहीं कर पाता है और वह शीपन पर उतारू हो जाता है। उनके प्रमाण में आदमी अपनापन, स्नेह, लगाव, प्रेम आत्मीयता को तो छोड़िये अपना अस्तित्व तक भुल जाता है क्रोध की अवस्था में किसी व्यक्ति और खुंखार जानवर में कोई अन्तर नहीं रह जाता है।

आखिर गुस्सा क्यों आता है। भाव सिकता को जब ठेस पहुंचती है। या किसी की भावना आहत होती है। तो उसे गुस्ता आता है। जब व्यक्ति किसी की बात का विरोध मानसिक रूप से करने लगता है तो उसे क्षोभ होता है। यह हमारे शरीर में रहने वाला एक शत्रु है। जो हमें नुकसान पहुंचाता है।

क्रोध का जनक भय भी है माना जाता है। जब इन्सान भय पर नियंत्रण करने की कौशिश करता है तो वह रोष के रूप में प्रकट होता है। कहा गया है कि काम, क्रोध, मद, लोभ मोह ये सब जीवन के सबसे बड़े शत्रु है।

गुरु हमेशा अपने शिष्यों को हमेशा अच्छाई और सदाचार का प्रचार प्रसार करने की शिक्षा दिया करता हैं। वह कहता हैं केवल उपदेश देने में समय न गंवाना बल्कि अपने हाथों ये दीन दुखियों पीढ़ितों, असहायों, निराक्षितों की अधिक से अधिक सेवा करना। अपने पास जरूरत भर की ही चीजें रखना। अधिकसंग्रह

मत करना।

गुस्से की हालत में व्यक्ति खुद का भी नहीं रहता। वह अर्थहीन बातें करने लगता है। शास्त्रों में इसे सबसे बड़ा शत्रु माना गया है। ऐसे में व्यक्ति अपना आपा खोकर कुछ भी कर बैठता है। शेष और आंधी को एक समान बताया गया है। दोनों के शान्त होने पर पता चलता है कि कितना नुकसान हुआ। भगवान श्री कृष्ण ने यह है कि क्रोध सभी विवर्तियों का मूल कारण है, इससे भ्रम पैदा होता है और बुद्धि खराब होती है।

12-9-2023 P 100

एक दिन महात्मा बुद्ध एक वृक्ष को नमन कर रहे थे। दूर खड़े एक भिक्षु ने देखा तो उसे हैरानी हुई। वह बुद्ध के पास गया और पूछा भंते आपने इस वृक्ष को नमन क्यों किया। भिक्षु की बात सुनकर बुद्ध ने जबाब में कहा क्या इस वृक्ष को नमन करने से कुछ अनहोनी हो गई? शिष्य बोला नहीं भगवना ऐसी बात नहीं पर मुझे यह देखकर हैरानी अवश्य हुई। कि आप जैसे ज्ञानी महापुरुष इस वृक्ष को नमस्कार करा रहा है जबकि यह न तो आपकी किसी बात का उत्तर दे सकता न ही आपके नमन करने पर प्रसन्नता जाहिर कर सकता है। बुद्ध मुस्कराये और उन्होंने कहा, वत्स तुम्हारा सोचना गलत है। वृक्ष भले ही बोलकर उत्तर न दे सकता हो। पर जिस प्रकार व्यक्ति की एक भाषा होती है उसी प्रकार प्रकृतिक की भी अपनी भाषा होती है। वृक्ष में भी प्राण है उसकी भी अपनी भाषा है। उस वृक्ष के नीचे बैठकर मैंने साधना की है। उसकी घनी पत्तियों ने मुझे शीतलता प्रदान की है। चिलचिलाती धूप वर्षा से मेरा बचाव किया है। प्रत्येक पल इसने मेरी सुरक्षा की। इनके प्रति कृतज्ञता प्रकट करना मेरा परम कर्तव्य है। और बात केवल इस वृक्ष की ही नहीं है। प्रत्येक जीव को प्रकृति का कृतज्ञ होना चाहिये। आगे बुद्ध ने समझाया तुम इस वृक्ष की और ध्यान से देखो। उसकी हिलती हुई की टहनियों को देखो, महसूस करो धीरे-धीरे तुम इससे जुड़ने लगोगे। फिर महसूस करोगे कि वृक्ष बातें भी करते हैं। बुद्ध की बात पर शिष्य ने वृक्ष को नये आलोक में देखा तो उसे अनुभव हुआ सचमुच वृक्ष की पत्तियों, शाखाएं फूल मन को एक अद्भुत शान्ति प्रदान करते हैं। अब शिष्य भी वृक्ष के सम्मान में झुक गया।

### जुबान पर काबू नहीं रहेगा तो जीवन में संतुलन कैसे आयेगा

हमारी इन्द्रियों में से एक जुबान है जो एक नहीं बल्कि दो काम करती है। एक काम तो इसका है बोलना और दूसरा है खाना उल्टा सीधा खाकर हम अपने आपको बीमार कर लेते हैं। तो उल्टा सीधा बोलकर हम मन को बीमार कर लेते हैं। जुबान काबू में न रही तो खाने-पीने गड़बड़ी रोगों लाईन लग जाती है। अगर बोलचाल में गड़बड़ी हुई तो मन के रोग रूकने का काम नहीं लेते।

जब हमारा खाने-पीने की आदतों पर नियंत्रण नहीं हो पाता तो इसके फस्वरूप जुबान दूसरा काम करने लगती है। जुबान का दूसरा काम है बोलना अनियंत्रित भोजन की वजह से जुबान भी अनियंत्रित हो जाती है। ऐसे में व्यक्ति अनावश्यक रूप से बोलने लगता है। कोई बोल रहा तो उसे बार-बार टोकने लगता है। आवाज तेज हो जाती है, स्वर में नाराजगी का पुर भर जाता है। व्यक्ति में रूखे से रूखा बोलने का दोष पैदा हो जाता है। नतीजा होता है कि वाणों और टिके हुए संबंध कमजोर पड़ने लगते हैं। क्योंकि हम अनजाने में उन शब्दों को भी बोल जाते हैं जो सानने वाले के सम्मान पर आक्रमण करते हैं। गंभीर बात यह है कि व्यक्ति इन शब्दों को बोलकर भूल जाता है। क्योंकि वह एक आदत है। से बोल रहा था। जैसे हम खाना एक आदत के आधार पर खाते हैं। खाने-पीने का समान हमारे सामने आते ही हमें भुख हो चाहे न हो कई लोग तुरन्त खाने लगते हैं। मतलब खाने-पीने पर जब नियंत्रण नहीं रहता तो शरीर तो विखतरा ही है साथ ही जुबान पर इसका सीधा प्रभाव पड़ता है। और हम मनको भी विखेर जाता है संयम से हम अपनी जिह्वा को ही नियन्त्रित करते हैं। उसका रास्ता भी हम जानते हैं। रास्ता है मौन और उपवास साधना। दोनों साधनाएं जिह्वा गो संचालित रखती है। यदि जुबान पर हमने नियंत्रण कर लिया तो जो कि हमने शरीर और मन दोनों को साथ लिया व्यवस्थित वाणी हमारे मन को व्यवस्थित कर देती है। और सदा हुआ मन हमारे कर्म और वचन दोनों को संतुलित कर देता है।

एक चित्रकार के पास एक घनी कला प्रेमी चित्र खरीदने आया। उसने एक चित्र देखकर उसका दाम पूछा। चित्रकार ने उसकी कीमत 50 गिनी बताई। कला प्रेमी छोटे चित्र की अधिक कीमत पर आश्चर्य जताया। इस पर कलाकार ने कहा मेरे तीन वर्ष निरंतर परिश्रम करने के बाद में उस योग्य बना हूं कि ऐसे चित्र चार दिन बना सकूं। कला प्रेमी उत्तर से सन्तुष्ट हुआ और उसने वह चित्र खरीद लिया। यदि चित्रकार कम मूल्य लगाता तो निश्चय ही उसे कम मूल्य ही मिलता। उसके आत्मविश्वास और साधना की जीत हुई। चित्रकार ने अपने को जितना मूल्यवान

सभाज्ञा संसार ने उतना ही महत्व स्वीकार किया। हमें उतना ही सम्मान, यश प्रतिष्ठा प्राप्त होती है, जितना हम स्वयं को अपने व्यक्तित्व का लगाते हैं। शान्त चित्त ऐसे ही कभी अपने चरित्र की अच्छाईयों, श्रेष्ठताओं और उत्तम गुणों पर विचार करें। आप देर तक अपनी अच्छाईयों पर मन एकाग्र करेंगे उतना ही वे आपके चरित्र में विकसित होगी। बुराईयों को त्यागना एक उपाय है कि हम एकांत में अपने चरित्र, स्वभाव और श्रेष्ठ गुणों का चिन्तन करे और उनमें वृद्धि करते रहें। मनुष्य के मन में ऐसी अदभुत गुप्त चमत्कारी शक्तियों दबी पड़ी रहती हैं कि वह जिन गुणों का चिन्तन करता है गुप्त रूप से दिव्य गुण उसके चरित्र में बढ़ते पनपते रहते हैं। आत्म निरीक्षण से आप अपने हैं। दैव्य विशिष्ट गुण को बखुबी मालुम कर सकते हैं आप कभी अपने गुणों, अपनी विलक्षण प्रतिभा, अपनी विशेष ईवरीय देन के बारे में खूब सोचिए। त्रुटियों की उपेक्षाकर श्रेष्ठताओं की सूची बनाईए उन्हीं पर विचार एकाग्र कीजिए। यह अपनी श्रेष्ठताओं को विकसित करने का एक मनोवैज्ञानिक मार्ग हैं। आप में असीम शक्तियाँ भरी पड़ी हैं। उनकी खोज की जाये तो निश्चय ही आप संसार को चमत्कृत कर सकते हैं। आज से आप नए सिरे से अपने व्यक्तित्व का मूल्यांकन कीजिए।

15-9-2023 P 103

- शरीर व्यक्तिगत है मन भी व्यक्तिगत है पर चेतना व्यक्तिगत नहीं हो सकती ये सिर्फ समावेशी हो सकता है।

-वो हर काम आप बिना जागरूकता के करते हैं वो आप जागरूकता के साथ भी कर सकते हैं और इसमें बहुत फर्क पड़ता है।

\* भगवान हमारे निर्माता ने हमारे मस्तिष्क और व्यक्तित्व में असीम शक्तियाँ और क्षमताएं दी है। भगवान की प्रार्थना हमें इन शक्तियों को विकसित करने में मदद करती है।

\* जो व्यक्ति क्रोध, अहंकार, दुष्कर्म, अति उत्साह उदण्डता इत्यादि दुर्गुणों की ओर आकर्षित नहीं होता और जो व्यक्ति सरदी गरमी, अमीरी-गरीबी, प्रेम घृणा इत्यादि विषय परिस्थितियों से विचलित नहीं होता और तटस्थ भाव से अपना धर्म निभाता है वही सच्चा ज्ञानी है।

\* जिस तरह आप नित्य अपने तन की सफाई ध्यान से करते हैं उसी प्रकार आप अपने मन की सफाई भी नित्य करें।

मनुष्य का उद्देश्य किसी न किसी लक्ष्य की प्राप्ति होता है। जीवन में लक्ष्य को प्राप्ति के लिए सही दिशा में निरन्तर कर्म कार्य करने की आवश्यकता होती है। किसी भी कार्य में जब निरन्तरता होती है तो वह कुछ दिन कुछ महिनों या सालों में आदत बन जाती है। और जब आदत बन जाती है तो उसे करने में थकान महसूस नहीं होती। सफलता प्राप्त करने के लिए आत्मविश्वास के साथ-साथ निरन्तर परिश्रम करते रहना आवश्यक है।

कर्म हमारे अधिकार में है। इसलिए कर्म में निरन्तरता रखते हुए हमेशा सफलता की प्रति आशावान बने रहना चाहिए।

-बुरे कर्म करने नहीं पड़ते बस हो जाते हैं। वहीं अच्छे कर्म होते नहीं करने पड़ते हैं।

- पुरुषार्थ के बिना भाग्य का निर्माण नहीं हो सकता वाल्मिकि

क्रोध करना हो तो कहना कल करेंगे। चोरी करनी हो तो कहना कल करेंगे। किसी को मारना पीटना हो तो कहना कल करेंगे। फिर तुमसे गलत हो कृत्य हो ही नहीं सकते। क्योंकि कल तो कभी आता ही नहीं है। जो अच्छा करना है। शुभ करना है तो अभी कर लेना अगर उसे कल पर टालो तो वह कभी नहीं होगा। क्योंकि कल तो कभी आता ही नहीं है।

## 25-9-2023 P 105

कुछ लोग कहते हैं कि वे नियमित रूप से आसन, प्राणायाम और योग करते हैं। इस एक वाक्य से ही साफ हो जाता है कि ऐसे लोग योग का सही रूप नहीं समाले। योगसूत्र में कहा गया है। की चित्त वृत्तियों और मन पर नियंत्रण ही योग है। योग के आठ अंग हैं-यम नियम आसन, प्राणायामा प्रत्याहार, धारणा ध्यान और समाधि। चिकित्सा-पद्धति के रूप में या फिर शरीर और मन के रूपांतरण के लिए योग के सभी आठों अंगों का अभ्यास करना अनिवार्य है। योग में शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के अभ्यास सम्मिलित होते हैं। सवाल यह है कि शारीरिक अभ्यास क्रम महत्वपूर्ण है या मानसिक अभ्यासक्रम।

हमारा शरीर और व्यक्तित्व वास्तव में हमारी भाव प्रक्रिया से ही बनता है। जैसा हम लगातार चिंतन करते हैं जो कुछ हम सोचते रहते हैं वैसे ही हम हो जाते हैं। हमारी विचार प्रक्रिया का सीधा असर हमारे स्वास्थ्य और रोग पर भी पड़ता है। यही विचार प्रक्रिया रोग के उपचार में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यहाँ मन महत्वपूर्ण हो जाता है। जैसा या जो भी हम चाहते हैं वो मन-मस्तिष्क की एक खास अवस्था अल्फा में पूरा होता है। अब प्रश्न उठता है कि अगर सारा खेल मन का ही है तो फिर आसन, प्राणायाम की हमें जरूरत ही क्यों है। भौतिक शरीर जड़ता को खत्म करके उसे मन से जोड़ना और उसके बाद मन को

## सचेतन

आपेक्षित दशा अर्थात अब्जा अवस्था में ले जाने के लिए योगासन और प्राणायाम का अभ्यास अनिवार्य है।

26-9-2023 P 106

शिक्षा जीवन के सबसे शक्तिशाली पहलुओं में से एक है। शिक्षा और सीखना हमें अपने चारों ओर की दुनिया हमारे अन्दर की दुनिया और हम जहाँ फिट होते हैं उसको समझने में सहायक होती है। शिक्षा हमें नये विचारों और अवधारणाओं के सम्पर्क में आने में मदद करती है। जिनका उपयोग हम अपने आस-पास की दुनिया और अपने भीतर की दुनिया को सरहाने और सुधार करने के लिए तैयार करती है।

शिक्षा अच्छे दिनों में आभूषण है विपत्ति या कठिन समय में सहायक है और वृद्धावस्था में संचित सामग्री है। अरस्तु)

26-9-2023 P 107

विद्वानों का मत है कि तन-मन ज्ञान बुद्धि एवं आत्मा के संयोजन से मानव बनता है। मानव इन पांचों थी सन्तुष्टि या पूर्णता के लिए जो भी उद्यम या कर्म करता है वहीं मानव का पुरुषार्थ कहलाता है। पुरुषार्थ का शाब्दिक अर्थ है प्रयत्न करने या कार्य करने से उद्यम करने से हैं।

हमारा मन बुद्धि और कर्म ये तीनों चीजें हमारी स्वच्छता और मलीनता पर पर निर्भर करती हैं और उन्ही के अनुसार चलती हैं। बच्चों कि जब हमारे मन में स्वच्छता होती है तो हमारी बुद्धि ठीक निर्णय लेती है तो हमारे कर्म भी उसके अनुसार श्रेष्ठ और सुखदायी होते हैं।

अशान्त मन में कभी भी सकारात्मक विचार नहीं.. आ सकते। एक शान्त और स्थिर मन हो हमें उचित मार्ग दिखाता है। इसलिए मन को सदैव शान्त रखने का प्रयास करते रहना चाहिये।

संसार के सभी धर्मों में एक बात समान है। वह है प्रार्थना प्रार्थना किसी भी मनुष्य के जीवन के लिए एक बड़ी साधना है। जब यह एकांतभाव और भावपूर्ण हृदय से की जाती है तो एक अद्भुत आनन्द की अनुभूति होती है। एकान्त में भक्त अपने मन की बात ईश्वर से कर सकता है क्योंकि उसके प्रभु उसके अन्दर ही विनाजमान हैं। हमारा शरीर ईश्वर का मन्दिर है। मन की बात केवल ईश्वर सुनता है कोई दुसरा नहीं।

जड़-चेतना।

अक्षर क्षेर परमात्मा

- विसर्जन कीजिए गुस्से का
- विसर्जन कीजिए द्वेष का
- विसर्जन कीजिये लोभ का
- विसर्जन कीजिये मोह माया का
- विसर्जन कीजिए आलस का
- विसर्जन कीजिए चिंता का
- विसर्जन कीजिए निराशा का
- विसर्जन कीजिए दुराचार का
- विसर्जन कीजिए अहम और गुरूर का
- विसर्जन कीजिए किसी भी परिणाम के लिए अत्यन्त विसर्जन जल्दी का
- विसर्जन कीजिए नकारात्मक विचारों का
- विसर्जन कीजिए बुरी आदतों का
- निसन्देह सभी विघ्न दूर होंगे

- बुद्धि अध्यात्म ज्ञान से स्वच्छ होती है। पार
- याद करने की क्षमता मनन और चिन्तन से स्वच्छ होती है
- Ego सेवा से स्वच्छ होती है।
- स्वयं को रखने के लिए अधिक से अधिक मौन धारण करें
- संवेदन प्यार और सम्पूर्ण से स्वच्छ होता है। नियमित संयमित जो रहे घर योग चित ध्यान सुख काया-माया मिले हो जीवन कल्याणा
- सुबह की पवित्र मंगल बेला पर विद्याता आपको व आपके परिवार की सदैव अक्षय, आरोग्य, धन ऊर्जा प्रदान करे यही मंगल शुभ कामनाएँ।
- ऐसी वहस से दूर रहें जो आपको गुस्सा दिलाती है। ऐसे विचारों से दूर रहें जो आपको खुशी चुराते हैं। जितना अधिक आप इनसे दूर रहोगे उतना ही आप प्रसन्न रहेंगे।



04-10-2023 P 110

आध्यात्म साधना को ज्ञान और विज्ञान दो पक्षों में विभाजित कर सकते हैं। ज्ञान वह यज्ञ है जो पशु और मनुष्य के बीच अन्तर प्रस्तुत करता है और प्रेरणा देता है कि दुर्लभ मनुष्य जीवन का उपयोग उसी उद्देश्य हमें हो जिसके लिए यह मिला है। इसके लिए जिस तरह सोचना और जिस तरह रीतिरिवाज अपनाना उचित है उसे हृदय में उतारना ज्ञान का काम है। स्वाध्याय.. सत्संग का कथा प्रवचन, पाठ मनन चिंतन का सहारा इसी के लिए लिया जाता है।

इसी पक्ष का दूसरा चरण है कि धर्म, सदाचार, संयम कर्तव्य पालन के उच्च सिद्धान्तों को अपनाकर आदर्शवादी जीवन जिया जाए। बेवजह की चिंता और स्वार्थ पूर्ण कर्म में अधिकांश शक्तियाँ खर्च होती रहती हैं। छल कपट और बुरी सोच वाले व्यक्ति अपना महत्व नहीं समझते। वे अपने जीवन को यूँही नष्ट करते रहते हैं। और धीरे धीरे अपने अन्दर की शक्तियों को गवा बैठते हैं जो उन्हें श्रेष्ठता की ओर ले जा सकती हैं। ये शक्तियाँ वैसी ही हैं जैसे किसी का कार में पट्रोल होता है। बिना पट्रोल के मोटर नहीं चल सकती उत्सी प्रकार आध्यात्मिक प्रगति के मनुष्य के लिए आत्मिक प्रगति सम्भव नहीं।

05-10-2023 P 111

सुनना एक महान कला है। आवाज अन्तरआत्मा की हो या बाहर की हमें सुननी है। लेकिन समस्या समस्या की जड़ है कि हमें जीवन में किसी को पूरी तरह सुनने की कला ही विकसित नहीं हुई। जब आप किसी को पूरी तरह से सुनते हैं तो उस वक्त आप अपनी खुद की समस्याओं, अनिश्चितताओं दुर्दशा या भ्रम और सुरक्षा के लिए अपनी चाह को समझने लगते हैं। यह सब स्वचालित है तरीके से चलता रहता है। जैसे मशीन चलती है।

मानसिक तौर पर आप अपना महत्व समझते हैं। यह जानले कि आप हैं, तभी यह संसार है। आपके केश काले या सफेद हो सकते हैं। आपका चेहरा गेहुँआ काला कुछ भी हो सकता है आप दूसरों की अपेक्षा लम्बे या नाटे हो सकते हैं आपकी आंखों बनावट तिरक्षी हो सकती है पर याद रखें आप महत्वपूर्ण हैं। आप हैं तभी यह संसार है। सुनने की कला हमने खो दी है।

सबसे पहले सुबह एक संकल्प करें। मैं शान्त आत्मा हूँ। शान्ति मेरा संस्कार है। शान्ति मेरा स्वभाव है। शान्ति मेरा व्यक्तित्व है। मैं शान्ति मय हूँ। कुछ क्षणों के लिए सुबह इस संकल्प को मनन करें। चिंतन करें।

## सचेतन

मनुष्य के पास सबसे बड़ी पूंजी, उसके अच्छे विचार है क्योंकि बंधन और बल किसी को भी गलत राह पर ले जा सकते हैं किन्तु अच्छे विचार सदैव अच्छे कार्यों के लिए प्रेरित करेंगे।

09-10-2023 P 112

हम सबकी बार महसूस करते हैं कि हमारा मन संयम में नहीं है। जो सोचना चाहिये जितना सोचना चाहिये जितनी देर सोचना चाहिये और जैसा नहीं सोचना चाहिये। हमें लगता है हमारा मन हमारे अनुसार काम नहीं कर रहा। तब हम मन के मालिक खुद नहीं खुद को मन का गुलाम अनुभव करते हैं। साथ ही यह भी है मन जीते जग जीते। जो अपना मन जीत लेता है। वह अपने जग यानी अपने शरीर, अपने रिश्ते, अपने कार्य व्यवहार अपने पर्यावरण इन सब पर भी जीत पा सकता है।

सबसे पहली बाता यह है कि मेरा मन मेरे नियंत्रण में नहीं है। ऐसा कभी नहीं कहना चाहिये। इस भषा को इस संकल्प के बदलने की जरूरत है। मेरा मन मेरा अपना है, और मेरी अपनी चीज मेरे अनुसार चलती है। मैं जो सोचना चाहूँ जितनी देर सोचना चाहूँ जब अपने संकल्प को परिवर्तन करना चाहूँ सब कुछ मेरी मर्जी से होता है। भले ही अभी न हो रहा हो लेकिन संकल्प शुरू करना है। क्योंकि जैसा हम सोचते हैं वैसा होता जाता है। हमारे संकल्प सिद्ध होते हैं। लेकिन जब हमने बार-बार कह मेरा मन मेरा कहना नहीं मानता है। मेरा मेरे अनुसार नहीं है। किसी ने कहा मन हो तो वेलगाम घोड़ा है। भागता ही रहता है। हमने सुनलिसा और हमने भी कहा कि मेरा मन तो वेलगन घोड़ा है। हमने इतना कहा और वैसा होने लगा।

थोड़ा परिवर्तन अपनी सोच में और भाषा में करना होगा। मेरा मन मेरा मित्र है। जो सही है यह वही सोचता है। और उतनी देर सोचता है जितना आवश्यक है। सारा दिन हम सब चीजों पर ध्यान रखते हैं। अपने फोन को चार्ज करते हैं। अपने शरीर को लिए हम कुछ देर बाद पानी पीते हैं। भोजन करते हैं। हम अपने घर को बीच-बीच में उठकर थोड़ा ठीक ठाक करते हैं। लेकिन मन की तरफ ध्यान नहीं देते। जिस चीज की तरफ ध्यान नहीं दो गें तो फिर वह हमारे अनुसार कैसे चलेगी।

10-10-2023 P 113

जिन्दगी में उतार-चढ़ाव आते रहते थे ये तो जिन्दगी का हिस्सा हैं। लेकिन उतार चढ़ाव से घबराकर हमें रुकना नहीं चाहिये। हमें यह बात हमेशा याद रखनी चाहिए। खुशी हो या दुख हो हमेशा के लिए नहीं रहते।

खास बनने और अपनी पहचान बनाने में सालो लग जाते हैं और उसे गवाने में

## सचेतन

पाँच मिनट नहीं लगते। अगर आप इस बारे में सोचोगे तो आप चीजे अलग तरीके से सोचोगें और करोगें।

जब प्राणस्वरूप, दुख नाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ तेजस्वी, पापनाशक, देव स्वरूप, परमात्मा को हम अपने अन्तःकरण में धारण करें तो वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सनमार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करता है।

अभिमान की ताकत फरिस्तों को भी शैतान बना देती है और नम्रता साधारण व्यक्तियों को भी फरिस्ता बना देती है।

इसी विचार के साथ आप सभी को मेरा सस्नेह बन्दन। आप सदैव इंसानी जीवन में सफलता की और अग्रसर रहें। सुख शान्ति एवम् समृद्धि की मंगलमय कामनाओं सहित व्यस्त रहें, स्वस्थ रहें।

प्रार्थना स

-सकारात्मक उर्जा का संचार होता है।

-मन शान्त रहता है

-आत्म नियंत्रण में सुधार

-तवान दूर होता है।

-चेहरे में चमक

-एकता की भावना

11-10-2023 P 114

किसी भी मनुष्य का सभी बाहरी कार्यों से विरक्त होकर किसी एक कार्य में लीन हो जाना ध्यान है। आशय यह है। ये कि किसी एक कार्य में किसी का इतना लिस हो जाना कि उसे समय मौसम एवं अन्य शारीरिक जरूरतों का बोध न रहे इसे ध्यान कहते हैं।

-ध्यान से लाम

-बेहतर स्वास्थ्य। शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि रक्तचाप में नियंत्रण तनाव में कमी। स्मृति क्षय में कमी/स्मृति शक्ति में वृद्धि।

-उदत्पादकता में वृद्धि में मन शान्त होने पर उत्पादक शक्ति में बुद्धि

-आत्मज्ञान ध्यान से हमें अपने जीवन का उद्देश्य समझने में सहायता मिलती है।

किसी कार्य का उद्देश्य और महता का सही ज्ञान हो पाता है।

-छोटी-छोटी बातें परेशान नहीं करती। मन की यह प्रकृति है कि वह छोटी छोटी अर्थहीन बातों को बड़ा करके गम्भीर समस्या के रूप में बदल देता है। ध्यान से अर्थहीन बातों की समझ बढ़ जाती है। उनकी चिन्ता करना छोड़ देते हैं सदा बड़ी तस्वीर देखने के अमस्त हो। जाते हैं।

नियम हमारे अन्दर अच्छी आदतों की नींव रखते हैं। उसी तरह आसन और प्राणायाम भी हमारी अच्छाईयों और कुशलताओं को और सामर्थ्य को अर्जित बनाते हैं। आसन केवल शरीर को लोडना मरोड़ना नहीं होता। आसन का सच्चा अर्थ अपने मन को जानना और उसमें स्थिरता का बीज बोना है। प्राणायाम भी कुछ ऐसी दो प्रक्रिया है। प्राणायाम केवल साँस को अन्दर लेने और बाहर छोड़ना भर नहीं है यह मन की विचवताओं को पार करके धैर्य और विश्वास पाने की है। जब हमारे कर्म अच्छे होंगे तो चारवान भी अच्छे होंगे।

हमारा मन, बुद्धि और कर्म के तीनों हमारी स्वच्छता

और मलीनता के अनुसार चलती हैं। क्योंकि जब हमारे मन में स्वच्छता होती है तो हमारी बुद्धि ठीक निर्णय लेती है तो कर्म भी उनके अनुसार श्रेष्ठ होते हैं। जब हम सकारात्मक होंगे तब मन शान्त शीतल और स्वस्थ होगा। जब मन स्वस्थ होगा तो हमारे कर्म और स्वास्थ्य भी दुरुस्त होंगे।

जब प्रकाश होता है तो हमें आस पास की वस्तुएं दिखाई देने लगती हैं। इसी प्रकार जब ज्ञान प्राप्त होता है तो वह भी दिखाई देने लगता है जिसकी आंख नहीं देख पाती लेकिन हमारा अन्तःकरण ज्ञान के प्रकाश से प्रकाशित हो जाता है। दीपक बोलता नहीं उसका प्रकाश उसका परिचय देता है। इसी प्रकार आप अपने बारे में कुछ न बोले केवल सद् कर्म करते रहें ज्ञान अर्जित करते रहें वो ही आपका परिचय करवायेंगे।

मन और तन दोनों का मजबूत और स्वस्थ होना आवश्यक है। एक मजबूत और स्वस्थ मन कमजोर शरीर को चला सकता है। लेकिन एक कमजोर और अस्वस्थ मन एक मजबूत शरीर को नहीं चलाने में असमर्थ रहता है। आत्मबल शारीरिक बल से महत्वपूर्ण है।

मन को कमजोर मतकरो। हिम्मत मत हारो। शरीर कमजोर और मन मजबूत हो तो काम चल जायेगा लेकिन मन कमजोर हो, और शरीर मजबूत तो काम नहीं चल पाएगा। जिन्दगी में चुनौतियाँ तो मिलेंगी चुनौतियाँ कालीदास, को मिली, तुलसीदास कबीरदास को भी मिली। मन छोटा नहीं विश्वास भरा बनाईये।

इस दुनिया में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जिसने अपने जीवन में दुख और असफलताओ का दौर न देखा हो। हर व्यक्ति के जीवन में असफलता, निराशा, हताशा और दुख के दौर आते जाते रहते हैं। जो व्यक्ति इन सभी चुनौतियों और मुसिबतों का डट कर सामना करता है और बुलंद हौसले के साथ अपने लक्ष्य

की और बढ़ता है। वही व्यक्ति अन्त में सफलता पाता है। इसलिए जीवन में परिस्थितियों कितनी भी कठिन क्यों न हों। कभी भी अपने लक्ष्य से ध्यान न हाटारे और कड़ी मेहनत और प्रयास करते रहें सफलता आपको अवश्य प्राप्त होगे

**प्रारंभ कर्म साचत कर्म**

16-10-2023 P 117

जिसका मन वश में नहीं वो हो विवश है श्रीमद्भागवत गीता में भगवान श्री कृष्ण अजुने से कहते कि ये मन बड़ा ही चंचल है प्रथम स्वभाववाला है। दृढ़ और बलवान है। इसलिए इसे रोकना वायु को रोकने जैसा है। मनना तो कभी तृप्त होता है और ना ही कभी शान्त बैठता है। यह अभाव और दुख की ओर बार-बार ध्यान आकर्षित करता है। थोड़ा सा कम सम्मान मिलने पर अकारण ही यह अपमान होने का अहसास करता है। मन ही तो मान अपमान का बोध करता है।

अशान्ति कहीं और से नहीं आती भीतर से आती है। इसका जन्म दाता मन है। जिसने मन को साथ लिया वही तो मुनि है। निरन्तर अभ्यास से इस मन को निमंत्रित किया जा सकता है। जो भीतर शान्त है इसके लिए स्ववर्त्र शान्ति है।

प्रतिस्पर्धा

-आपका सबसे बड़ा मुकाबला अपने से है। अपनी आज की अवस्था और उपलब्धियों को उनाप कल क्या थे उसको नाप कर देखें। कभी भी दूसरों से अपनी तुलना मत करो।

-तुलसी साथी विपत्ति के विद्या विनय विवेक, साहस सुकृति सुसत्यव्रत राम भरोसे एक

- तुलसी दास जी कहते हैं। किसी विपत्ति या बड़ी परेशानी से ये सातगुण बचायेंगे। आपका ज्ञान या शिक्षा, आपकी विनम्रता, आपकी बुद्धि आपके भीतर साहस, आवके अच्छे कर्म, सत्य बोलने की आदत और ईश्वर में विश्वास । आँखे संसार की हर चीज देखती मगर आंख के भीतर कुछ चला जाए तो उसे नहीं देख पाती। ठीक इतो प्रकार मनुष्य दूसरों की बुराइयों तो देखता है पर अपने भीतर बेठी बुराइयाँ उसे दिखाई नहीं देती।

17-10-2023 P 118

जीवन में मानासिक संतुलन आवश्यकता है। मन में न तो श्रेष्ठता की भावना होनी चाहिये और न हीन भावना की। अपने अन्दर संतुलित भावना विकसित हो अपने आस-पास भी ऐसा वातावरण निर्मित हो यह पूर्ण सफलता की पहली शर्त है। स्वयं को दूसरों से श्रेष्ठ समकना एक गम्भीर मानवीय मूल है। और हीन भावना से ग्रस्त होना एक

## सचेतन

मानसिक रोग के समान है। आपको दूसरों में भी श्रेष्ठता की भावना या हीन भावना को बढ़ावा नहीं देना चाहिये। इसके लिए मानसिक संतुलन बनाए रखना होगा। इसलिए व्यक्ति को विनम्र होना आवश्यक है।

सहनशीलता को विकसित करने में सबसे बड़ी बाधा बनती है। श्रेष्ठता या दोनंता की भावना। खुद के अन्दर से और दूसरों के अन्दर से इन भावनाओं को समाप्त करने का उपाय यह है कि सबके लिए सम्मान सुनिश्चित किया जाए।

यदि आप किसी को सम्मान दिलाना चाहते हैं तो आपको यह समझना होगा कि आखिर उन्हें सामाजिक प्रतिष्ठा क्यों नहीं मिलती तीन मुख्य कारण है। पहला समाज समाज ने उसे मान्यता नहीं दी। दूसरा यह आर्थिक रूप से कमजोर है। तीसरा वह शिक्षा और ज्ञान की चाहत से वंचित है। आर्थिक आत्म निर्भरता और शिक्षा एक साथ देनी होगी। तभी आप उसे सम्मान दे पायेंगे। प्रत्येक मनुष्य को सन्मान देना धर्म मा अभिन्न अंग है। मनुष्य एक ही ईश्वर को सन्तान हैं। इसलिए सभी को सम्मान सामाजिक प्रतिष्ठा मिलनी चाहिये।

19-10-2023 P 119

दूसरों के द्वारा की गई आलोचना को नजर अंदाज करें कबीर जी का दोहा **निन्दक नियरे रखिये, आंगन कुटी छवाय बिन पानी, साबून बिना निर्मल करे सुझाय**। यानी जो हमारी निन्दा या आलोचना करता है, उसे अपने पास ही रखना चाहिये।

वह तो बिना साबून पानी के हमारी कमियों को बताकर हमारे स्वभाव को साफ करता है। लेकिन यह भावना हमारे साथ काम करने वाले हर व्यक्ति के साथ लागू नहीं होती। काम की आलोचना करने वाला हर व्यक्ति शुभचिंतक हो ऐसा जरूरी नहीं हैं। हो सकता है वह हमें तंग करने के लिए हमारी आलोचना करता है। ऐसे लोगों को नजरन्दाज करें नहीं तो नुकसान आपका होगा।

### अपनी गलती का समझे

अगर कोई बार-बार आपके हर काम में गलतियां निकालता है। तो आपको उससे नाराज होने की बजाय उनकी बातों पर ध्यान देना चाहिए। कि आखिर वह ऐसा क्यों कर रहा है।

बेहद जरूरी है आप अपनी गलतियों को समझे ताकि आगे से उन गलतियों को दोहराने से बच जायें। वैसे भी गलती करना मानवीय स्वभाव है लिहाजा अगर आपसे कोई है गलती हो जाए तो डरने या घबरान बजाय उस गलती को स्वीकार करें और उसे सुधारने का तरीका खोजें। इस प्रकार की गलतियों को ना दौराये

## सचेतन

- गलत सोच ही हमारे जीवन की सबसे बड़ी गलती है।
- सही ज्ञान हमारी समस्त समस्याओं का निराकरण करता है।
- विश्ववर्धक ही अन्नति का मार्ग प्रशस्त करती है।
- हमारा प्रत्येक कर्म प्रार्थना के रूप में हो सकता है।
- \* अपने चारों ओर द्विवता को महसूस करें
- मोहमाया का त्याग कर द्विवता की ओर अग्रसर हो।

### 20-10-2023 P 120

आपके कर्मों की गूँज अपने शब्दों की गूँज से ऊँची होती है। कर्म एक ऐसा रेस्टोरेन्ट है जहाँ हमें आर्डर करने की जरूर नहीं पड़ती क्योंकि हमने जो पकाया होता है हमें नहीं मिला है।

कर्म साइन और प्रभाव का नियम। कर्म एक क्रिया है। चाहे वो शारीरिक हो या मानसिक, व्यक्तिगत हो या सामुहिक। प्रत्येक क्रिया का एक परिणाम होता है। प्रकृति के नियमों के अनुसार मानव को अपने सभी किये गये गलत कार्यों का भुगतान करना पड़ता है। उसे ही कर्मों का नियम कहा जाता है। उसे ही कर्मों का नियम कहा जाता है।

अगर हम बुरे काम करते हैं तो वो हमारे बुरे कर्म हैं मतलब वोयो पेड़ बबूल का हो आम कहाँ से होय। अगर हम काटों के पेड़ का बीज पोते हैं तो काटों का ही पेड़ पैदा होता है आम नहीं।

अच्छे काम से मतलब यह नहीं की आप अच्छे काम तो कर रहे हैं पर गलत नियत से अगर आप अच्छे काम कर रहे हैं तो हमारी सोच हमारी नजर और सुनने में भी कर्मों काम है। अहम काम है हम जैसा सोचते हैं वैसा काम करने की कौशिक करते है। आपका मन बोले की अच्छा सोच तो आप के साथ अच्छा हो तो आज से ही अच्छा सोचना, अच्छा देखना शुरू कर दो।

चेतना बुद्धि इन्द्रिय और शरीर से प्रथक है।

### 21-10-2023 P 121

-मन की यह वृत्तिया शक्ति जिससे जीव या प्राणी को आन्तरिक अनुभूतियों, भावों विचारों आदि और बाहरी घटनाओं तत्व या बातों का अनुभव या भाव होता है। होश, हवास चेतनता, बुद्धि समझ ज्ञान चैतन्य होश

-बुद्धि उम्र के अनुसार नहीं अपितु ज्ञान अनुसार बढ़ती है।

-बुद्धि की वृद्धि तब सबसे अधिक होती है जब व्यक्ति की रूचि और सिद्धि एक कार्य में होती है।

-मनुष्य का जीवन कर्म प्रधान है क्योंकि व्यक्ति उसके कर्मों के द्वारा पहचाना जाता है। अर्थात् हमारे कर्म ही हमारा भाग्य बनाते हैं और बिगाड़ते हैं। यदि मनुष्य अच्छे कर्म करता है तो उसे अच्छे फल प्राप्त होते हैं और बुरे कर्म करता है तो बुरे फल मिलते हैं। हमारे कर्मों का प्रभाव हमारे विचारों से होता है। जिस प्रकार के विचार हमारे मन में उत्पन्न होते हैं। हम वैसे ही कर्म करने लगते हैं। सकारात्मक और अच्छे विचार अच्छे कर्म कराते हैं। इसका विपरीत भी उतना ही सत्य है। तो क्यों न अपनी सोच को सदैव सकारात्मक रखे।

जिसकी सोच वैसे उसके कर्म जैसे जिसके कर्म वैसे उसके फल हमारे विचार हमें उद्देश्यों की ओर ले जाते हैं। उद्देश्य कार्यवाही में आगे बढ़ते हैं। क्रियाएँ आदते बनती हैं। आदतें हमारा चरित्र निर्धारित करती हैं।

25-10-2023 P 122

इन्द्रियाँ अपने इन्द्रिय विषयों की ओर आकर्षित होती हैं। उनको आपसी सामाजिक से सुख और दुख की अनुभूति होती है जिन्हें स्वादिष्ट व्यंजनों को चखने की आदि होती है और कड़वा स्वाद उसे पसन्द नहीं। जब हम मन और इन्द्रियों रुचिकर और अरूचिकर दोनों की दासता से मुक्त हो जाते हैं तब हम अपनी अधम प्रकृति से ऊपर उठ जाते हैं। और फिर हम अपने कर्तव्यों का निरवहन करते समय सुख और दुख दोनों स्वभाव से रहते हैं। तब हम वास्तव में अपनी विशिष्ट प्रकृति से मुक्त हो कर कार्य करते हैं।

अपने सांसारिक कर्तव्यों पालन करते हुए हमें अनुकूल और प्रतिकूल प्रसिद्धियों का सामना करना पड़ता है हमें न तो अनुकूल प्रसिद्धियों के लिए ललचाना चाहिए और न ही प्रतिकूल परिस्थितियों की उपेक्षा करनी चाहिये। जब हम मन और इन्द्रियों के रुचिकर और अरूचिकर दोनों विषयों की दासता से मुक्त हो जाते हैं तब हम अपनी अधम प्रकृति से ऊपर उठ जाते हैं। और फिर हम अपने कर्तव्यों का निरवहन करते हैं समय सुख और दुख दोनों में संभव से रहते हैं। तब हम वास्तव में अपनी विशिष्ट प्रकृति से मुक्त हो कर कार्य करते हैं।

इन्द्रियों का इन्द्रिय विषयों के साथ स्वभाविक रूप से राग और द्वेष होता है किन्तु मनुष्य को उनके वशी भूत नहीं होना चाहिये क्योंकि ये आत्म कल्याण के मार्ग के अवरोधक और शत्रु हैं।



आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अन्तर्मुख दृष्टि, ध्यान साधना और अध्ययन की आवश्यकता होती है। ध्यान और मेधावी साधना के माध्यम से अपने मन को स्थिर करता है और अपनी आत्मा की गहराई में समादित होता है। आत्म ज्ञान प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अपने आंतरिक स्वरूप का अध्ययन करने की आवश्यकता होती है। साधना और ध्यान अभ्यास आत्मज्ञान प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह आपके मन की शान्ति, मनोवृत्ति के नियंत्रण और आन्तरिक स्थिरता प्रदान करता है।

-जो कार्य जितनी श्रद्धा से किया जायेगा उतना ही श्रेष्ठ होगा महात्मा बुद्ध  
-कर्म करने पर हो तुम्हारा अधिकार है फल में नहीं तुम कर्म फल का कारण मत बनो और अपनी प्रवृत्ति कर्म करने में रखो श्रीमद् भगवत गीता।

विद्यालय में शिक्षण गुणवत्ता महत्वपूर्ण है, भवन नहीं अस्पताल में उपचार महत्पूर्ण है दवाईयों और उपकरणों का भण्डार नहीं। मन्दिर में भगवान की मूर्ति विशेष होती है मन्दिर की भव्यता नहीं। उसी प्रकार आत्मा मुख्य है शरीर नहीं। शरीर आत्मा का निवास स्थल है और आत्मा विद्या प्राप्त करने का विद्यालय अवश्य है। पर जिस उद्देश्य के लिए यह शरीर है इन्द्रियां मानव मस्तिष्क अंग सहित पूर्ण शरीर मिला है क्या हम उस शरीर के अन्दर विराजमान आत्मा को उसके गुब्बारों से सजाते हैं। उसे दूषित होने से बचाते हैं। नहीं हम अपना जीवन शरीर की साज सज्जा में ही अधिकतर खर्च कर देते हैं। उसकी पुष्टि सुरक्षा, सफाई शक्ति वृद्धि में लगे रहते हैं। समस्त सुविधाएं जुटा कर इन्द्रियों के विषयों को मन में पिरोकर हम शरीर को सुख का अनुभव कराते रहते हैं शरीर के लिए इतना सब कुछ करते हैं पर उसमें प्रतिष्ठित आत्मदीप जिसके आधार पर शरीर की सारी कोशिकाय सक्रिय हैं उसकी पलभर चिंता नहीं करते। शरीर जब बीमार होता है तो हम डॉक्टर की शरण में जाते हैं। अगर हम जाने में देर करते हैं। तो आस पड़ौस, सगे सम्बन्धि सभी धक्का मार मारकर डॉक्टर के पास पहुंचा देते हैं। तरह-तरह की दवाइयाँ लेते हैं। लेकिन आत्मा पर विचारों की छाया आ जाये, उसमें विषय वस्तु के प्रति आकर्षण अपना डेरा जमा ले, इन्द्रियां उस पर शासन करने लगे तो उसके उपचार और निराकरण के लिए कभी जरूरी सतर्कता और सजगता नहीं बरतते हैं।

शरीर में जो आदिशक्ति है। वह आत्मा की ही है शरीर में जो आदि है वो आत्मा की ही है। शरीर मन, इन्द्रिय में यदि कोई अपनी शक्ति होती तो

## सचेतन

आत्मा के निकल जाने के बाद शरीर बेकार क्यों होता है। शरीर और मन के लिए हमारी आत्मा ने जो शुभ-अशुभ कर्म बांधे हैं ये वहीं आत्मा के साथ जाते हैं। अच्छा चरित्र, आचार व्यवहार, सेवा ऐसे साधन हैं जो आत्मा को सुख पहुंचाते हैं जिस तरह हम शरीर की सुरक्षा के लिए रोज ध्यान देते हैं उसी प्रकार सदाचार को जीवन में उतारे तो निश्चित ही आत्मा प्रफुल्लित रहेगी।

28-10-2023 P 125

प्रकृति की सबसे उत्कृष्ट रचना मानव है। मनुष्य ही है जिसे सोचने के लिए मस्तिष्क भावनाओं के लिए हृदय संवेदना के लिए मन और सहयोग के लिए रिश्ते नाते दिये हैं। मनुष्य अपने कर्मों आचरण, व्यवहार के द्वारा अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाता है।

कर्म हमारी परछाई की तरह होते हैं जो सदैव हमारे साथ-साथ चलते हैं। इसलिए व्यक्ति विशेष पर निर्भर करता है कि वो किस प्रकार के कर्म करना चाहता है शुभ कर्म करने वाला व्यक्ति अपने भविष्य को उन्नत बनाता है।

अशान्त मन में कभी भी सकारात्मक विचार नहीं आ सकते। एक शान्त और स्थिर मन हमें ठीक मार्ग दिखाता है। इसलिए मन को हमेशा शान्त और नियंत्रित रखने का प्रयास करते रहे।

ध्यान के नियमित अभ्यास से स्वास्थ्य में सुधार आता है सेहत अच्छी होती है। चेतना में तीक्ष्णता आती है और अच्छे ध्यान से आप हमेशा ऊर्जावान बने रहते हैं।

### प्राण विद्या

30-10-2023 P 126

#### प्राण विद्या

-तन की खूबसूरती एक भ्रम है। सबसे खूबसूरत आपकी वाणी है। चाहे तो दिल जीत ले। चाहे तो दिल चीर दे। इन्सान सब कुछ कॉपी पेस्ट कर सकता है लेकिन किस्मत और नसीब नहीं। श्रेय मिले या ना मिले सदैव अपना श्रेष्ठ देना कभी बन्द न करें। वाणी को वीणा बनाएं बाण न बनाये। वीणा बनेगी तो जीवन में संगीत होगा। वाण बनेगी तो महामारत होगा।

-समय एक एक ऐसी चीज है जो गिनते रहोगे तो कम पड़ेगा उपयोग करोगे तो वृद्धि होगी। संग्रह करोगे तो हाथ से निकल जायेगा। संभाल लेगे तो आपका हो जायेगा।

-जो मनुष्य अपने हर कर्म के अच्छे बुरे फल का जिम्मेदार खुद को समझता है

## सचेतन

उसे जीवन में कभी किसी से शिकायत नहीं होती। ज्ञान धन और विश्वास तीनों बहुत अच्छे दोस्त थे। एक दिन वक्त आया कि तीनों को जुदा होना पड़ा। तिनों ने एक दूसरे से प्रश्न किया कि अब कहाँ मिलेगे। ज्ञान ने कहा मैं विद्यालय में मिलूंगा, धन ने कहा मैं अमीरों के पास मिलूँगा विश्वास चुप था ज्ञान और धन से विश्वास से चुप रहने का कारण पूछा तो विश्वास ने रोते हुए कहा कि मैं एक बार चला गया तो फिर मेरा वापिस मिलना बहुत कठिन है।

31-10-2023 P 127

विद्या कितने प्रकार की होती है।

श्रुति, स्मृति, साख्य, योग, नीति वैश्विक गंधर्व (संगीत) धुनर्वेद, पुराण, चिकित्सा, इतिहास, ज्योतिषी, माया जादू, छन्द हेतु विद्या, मंत्र (राजनय) और शब्द (व्याकरण) यह 18 शिल्प विद्याएँ हैं। शुक्रनीति में उल्लेख है कि विद्याओं की संख्या यथपी अन्नत तथापि बत्तीस विद्यालय एवं चौसठ कलाएँ प्रसिद्ध हैं। विद्या वो ज्ञानकारी और गुण हैं जो हम देखने सुनने, सुनाते या पढ़ने पढ़ाने शिक्षा के माध्यम से प्राप्त करते हैं। हमारे जीवन को शुरुआत में हम सब जीना सीखते हैं। शिक्षा लोगों को ज्ञान और विद्या दान करने को कहते हैं। व्यवहार में सकारात्मक एवं विकासोन्मुख परिवर्तन को शिक्षा माना जाता है।

**सब करी भागाई एक फल राम चरण रति होई**

2-11-2023

सब करी भागाई एक फल एक रामचरन रति होई

सब तीर्थ व्रत आदि का एक ही फल माँगे कि है भगवान आपको भुले नहीं। हरदम लगन लग जाये कि है मेरे नाथ मैं आपको भुलु नहीं मेरे स्वामी मैं आपको भूलु नहीं। काम क्रोध लोभ मोह ईश्या द्वेष पाखण्ड आदि सब नष्ट हो जाये। राम कृष्ण शिव शक्ति गणेश सूर्य आदि जो आपका इष्ट हो उसमें सच्चे हृदय से लग जाओ। कि हे नाथ हे मेरे स्वामी मैं आपको भुलू न। मेरे को और कुछ नहीं चादिये। इसको छोड़ो मत। ऐसा नित्य करने से आप मैं विलक्षणता आ जायेगी। भगवान को याद रखने से आपका अन्तः करण शुद्ध निर्मल हो जायेगा।

2-11-2023 P 128

शक्ति कई गुणों का मिश्रण है जैसे की ज्ञान, साहस धैर्य, आत्मविश्वास, नम्रता, स्वाभिमान आदि। ये गुण परिश्रम करके प्राप्त किये जा सकते हैं। इन गुणों को बाजार में किसी दुकान से नहीं खरीदा जा सकता।

सत्य में सबसे ज्यादा शक्ति होती है जो व्यक्ति उसे अपना मित्र सदा उसके साथ रहता है आर्थ सदैव सत्य का आचरण करते है। वो जीवन में सुखी समृद्धि और सफल होते है।

अभ्यास हमें बलवान बनाता है। दुख में इन्सान बनता है। हार हमें विनम्रता सिखाती है। जीव हमारे व्यक्तित्व को निखारती हैं। लेकिन सिर्फ विश्वास ही जो हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

3-11-2023 P 129

रोज सत्कर्म अवश्य कीजिये। जिस प्रकार धाम और पैड़ पौधों को हरा और स्वास्थ्य रखने के लिए उसमें पानी डालना पड़ता है उसी प्रकार भाग्य को हराभरा रखने के लिए सतकर्म का पानी डालना पड़ता है।

क्रोध को जीवन का हिस्सा मत बनाईये यह एक ऐसी आग है जो जलती तो दूसरों को जलाने के लिए पर अंततः ? गुम्सा करने वाले को जला बैठती है। यह चिंगारी की तरह उठती है और ज्वालामुखी की तरह फटती हैं।

सफलता और असफलता जीवन के साथ चलती है। कुछ कार्यों को करने से हमें सफलता मिलती हैं तो कुछ कार्यों को करने पर असफलता का स्वाद चरखना पड़ता है। इसका मतलब यह नहीं कि हम अपनी असफलता के लिए दूसरों को जिम्मेदार ठहरायें और ठीकरा दूसरों के सिर मढ़ दें। यह ठीक है कि कई बार दूसरों की वजह से चीजें बिगड़ती हैं। फिर भी अगर हमारी प्राथमिकता कार्यों को पूरा करने की है और चीजों को ठीक करना है तो हमें दोषारोपण की आदत से बचना चाहिये। जीवन में अग्रसर होने के लिए हमें दूसरों से टकराने या दोषारोपण करने की बजाय अपने गन्तव्य पर ध्यान रखना चाहिए है।

6-11-2023 P 130

कर्मों को आवाज शब्दों से ऊंची होती है। दूसरों को नसीहत देना तथा आलोचना करना सबसे आसान काम है।

सबसे मुश्किल काम है चुप रहना और आलोचना सुनना। यह आवश्यक तो नहीं कि हर लड़ाई जीती जाय, आवश्यक तो यह है कि हर हार से कुछ सीखा जाये। यदि आपके द्वारा किए जाने वाले कार्य में किसी प्रकार की बाधा आ जाए तो

## सचेतन

कार्य को मत रोकिये अपित प्रयास करने की शैली में परिवर्तन लाने का प्रयास करे सफलता अवश्य मिलेगी।

हर व्यक्ति का कौशल समान भले ही न हो लेकिन सबके पास कौशल विकास के अवसर जरूर होते हैं। अपनी क्षमताओं को पहचाने उन्हें कम या ज्यादा आँकने की बजाय निरन्तर निखारने का प्रयास करते रहना चाहिए।

जीवन में अधिक से अधिक जान लेना या ज्ञान प्राप्त कर लेना प्रार्यप्त नहीं है। हमने जो जाना है और सीखा है सदुपयोग करना आवश्यक है। इसी प्रकार सपने देखना या कुछ बनने या पाने की इच्छा करना ही प्रयाप्त नहीं है उन्हें पूरा और प्राप्त करने हेतु लग्न सदकर्म और मेहनत की आवश्यकता होती है।

7-11-2023 P 131

तीन चीजों पर सदा नियंत्रण रखें। विचार जो आपके अपने मन में सोचते हैं। चित्र जो आप अपने मन में अंकित करते हैं। जीवन में किये जाने वाले कार्य जो वास्तव में आप करते हैं। जीवन संघर्ष कमजोर करने की नहीं अपितु मजबूत बनाने की क्रिया है। जो व्यक्ति इन बात को एक समझाता है वह व्यक्ति हर परिस्थिति में प्रसन्न रह कर सफलता प्राप्त करता है।

इस पृथ्वी पर कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं है जिसके पास समस्या नहीं है। इसके साथ ही ऐसी कोई समस्यां नहीं है जिसका समाधान नहीं है। बस हमें इतना करना है कि समस्या का समाधान ढूढ़ना है। आपको अपने जीवन को संचालित करने के लिए जिन वस्तुओं की आवश्यकता है जैसे कि साहस ऊर्जा शक्ति और आत्म विश्वास ये सभी आप सब में समाहित हैं। आवश्यकता केवल अपने भीतर झाँकने की है और अपनी इन शक्तियों की पहचान कर उन्हें मजबूत और क्रियाशील करना है।

16-11-2023 P 132

पस्तावा मन की वह अवस्था है जब आप स्वयं को अपराध बोध के कुए में धकेल देते है। इस स्थिति से उबरना उतना ही आवश्यक जितना पौधों को पानी देना। ऐसे में आवश्यकता होती है आत्मचिंतन की यह। किसी ऐसे व्यक्ति की जो आपके भीतर उठ रही अपराध बोध की लपटों को शान्त कर दे या आप स्वयं अपने मन को समझाये कि शायद ईश्वर ने मेरे लिए अभी यहीं निश्चि किया है। हो सकता है कि आगे चलकर कोई बेहतर अवसर मिले जिसके बारे मैंने सोचा तो नहीं था। इस विचार को ईश्वर का प्रसाद समझकर ग्रहण करें। इसके उपरान्त आप महसूस करेंगे की आपका मन हीन भावना से मुक्त हो गया है तब आप स्वयं को नहीं काम में लगा सकते हैं। और बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकते

हैं। वह वक्त जो आपने व्यर्थ के पछतावे में गवायाँ अगर उस समय का सदुपयोग किसी और दिशा में पूरी कर्मठता के साथ लगाया होता तो उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त होते। पछतावे में समय गवांन और बीतीबातों को बार-बार याद करना अपने जीवन के अमूल्य क्षणों को दाँव पर लगाने के समान है। ऐसा कर आप स्वयं के ही पैरों पर कुल्हाड़ी मारते हैं। और खुद लो अपनी ही नजरों में नीचे गिरा लेते हैं। आत्मसम्मान को खोना आपकी सबसे बड़ी निधि का श्रय है। यदि इस स्थिति से बचना चाहते हैं तो आपको जीवन में आने वाले नकारात्मक परिवर्तनों को देखने का नजरिया बदलना होगा। तभी आप इन विकट परिस्थितियों पर जीत हासिल कर पायेंगे और स्वयं को एक निश्चित शांत और आत्मसन्तुष्टि वाला वातावरण तैयार कर पायेंगे। इस पछतावें नाम की बिमारी के बारे में हमें अपने साथ-साथ आसपास के अन्य लोगों को भी आगाह करना होगा। क्योंकि स्वस्थ मन ही स्वस्थ समाज बना सकता है। निति ने जो निश्चित किया है वह तो होना ही है। उस पर दुख या क्षोम मैं खुद को जरूरत से ज्यादा लिस कर लेना अपनी जिम्मेदारियों से मुंह मोड़ने के समान ही है।

17-11-2023 P 133

सत्य को सिद्ध करने की है। आवश्यकता नहीं होती है। सत्य तो स्वयं सिद्ध है। समपूर्ण सत्यता का आधार पवित्रता होती है। और सच्ची पवित्रता मनुष्य की आत्मा में प्राकृतिक स्वभाव में रहती है। अगर पवित्रता नहीं अर्थात मन में बचन और आचरण में शुद्धता, स्वच्छता सरलता पारदर्शित नहीं है तो सम्पूर्ण सत्यता या दिव्यता नहीं। दिव्यता का अर्थ है दिव्य गुण युक्त, सोच बोल कर्म और व्यवहार। जैसे विकारवश कर्म करने से पाप होता है उसी प्रकार दिव्य गुण अर्थात शान्ति खुशी प्रेम पवित्रता के आधार पर मन वचन और कर्म करने से पुण्य प्राप्त होता है। सत्यता सिर्फ सत्य बोलना, सच करना ही नहीं बल्कि अपने सत्य स्वरूप को जानना और मानना है। मैं आत्मा हूँ इस सत्य स्वरूप को जानना व अपनाना है। मैं ये हूँ या मैं वो हूँ यह मेरी देह है यह दुनिवादी पद प्रतिष्ठा है यह सत्य का मूल स्वरूप नहीं है। मेरा असली सत्य और नित्य तो दिव्य ज्योति बिन्दु स्वरूप है। उस रूप में सर्व आत्माओं के रूहिणी पिता निराकार परमपिता परमात्मा का सचिदानंद स्वरूप हैं। यह सत्य है देह और वैहिक दुनिया असत्य, अनित्य, अपवित्र एवं दुखदाई है। केवल अंतरआत्मा और परमात्मा ही सत्यता, नित्यता, दिव्यता, पवित्रता, सुख शान्ति व आनन्द के मूल और शाश्वत स्रोत है।

17-11-2023 P 134

ज्ञान धन से उत्तम है क्योंकि धन की रक्षा आपको करनी पड़ती है जबकि आपका ज्ञान आपकी रक्षा करता है और समस्याओं का समाधान करने में सहायक होता है। सही व्यक्ति का कंधा जीवन के हर बोझ को हल्का कर देता है। आप जैसे हो जैसे ही बने रहो क्योंकि मूल प्राप्ति की कीमत छायांकित प्रति से हमेशा अधिक होती है। खिचड़ी अगर बर्तन में बने तो बीमार को ठीक करने में सहायक होती है। अगर खिचड़ी दिमाग में पके तो अच्छे खासे इन्सान को बीमार कर सकती है।

इसलिए बुरे विचार और गलत सोच से बचें। मानव सम्बन्धों में सबसे बड़ी गलती यह है कि हम आधा सुनते हैं चौथाई समझते हैं और शून्य सोचते हैं। लेकिन प्रतिक्रिया दुगनी प्रदर्शित करते हैं।

लगातार हो रही असफलताओं से निराश नहीं होना चाहिये क्योंकि कभी कभी गुच्छे की आखरी चाकी भी ताला खोल देती है।

20-11-2023 P 135

मन को स्वस्थ बनाए रखने के लिए है ध्यान हमारे शरीर का मालिक हमारा मन है। हमारा शरीर उसी के अनुसार काम करता है। प्रसन्नता शरीर के स्वास्थ को बढ़ाती है जबकी मन का तनाव, भय दुख शरीर में बीमारियों पैदा करता है अगर हम अपने मन को प्रसन्न रख सकें तो शरीर स्वस्थ बना रहता है। बीमारियों का कारण अकसर मन होता है। हम स्वस्थ बने रहें इसके लिए अच्छा खाना, व्यायाम अच्छी नींद और दिन भर क्रियाशीलता रहना आवश्यक है। ऐसे में अगर मन प्रसन्न नहीं है तो सारी मेहनत खराब हो जाती है।

ध्यान मन को स्वस्थ बनाए रखने का साधन है। जिसे कहीं भी और कभी भी किया जा सकता है। अगर रोजाना 10 मिनट बिना विचार और ख्याल के वस मूर्ति की तरह बैठकर ध्यान किया जाए तो आप पाएंगे कि धीरे-धीरे आपके जीवन का हिस्सा बन रहा है। ऐसे अनेक प्रयोग हो चुके हैं। जहाँ ध्यान से शरीर का साध्य और असाध्य बीमारियां ठीक हो जाती हैं। ध्यान का अभ्यास स्वस्थ तन और सुन्दर मन का निर्माण करता है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि हमारा मन भावनाएं और विचार भी स्वस्थ होने चाहिये।

एक अच्छे स्वास्थ और खुबसूरत सुबह की मंगल कामना के साथ आप सभी का दिन शुभ है।

अक्सर हर कोशिश से शायद सफलता नहीं मिल पाती लेकिन फिर भी हर सफलता का कारण अवश्य कोशिश जरूर होती है। इसलिए प्रयास कोशिश अवश्य करते रहना चाहिये। क्योंकि हमने अगर असफलता से हताश होकर प्रयास करने से मुह मोड़ लिया तो हम कभी भी सफलता को छू भी नहीं सकेंगे। अगर कोई आपसे आगे निकल जाए किसी के पास ज्यादा धन दौलत हो जाए उसके कारण से आप अपने अन्दर ईर्ष्या या द्वेष की भावना को पनपने न दें। दूसरों से खुद की तुलना करके अपनी खुशियों को खत्म न करें।

जो ज्ञान मनुष्य को चिन्तन करने से नहीं प्राप्त होता को ज्ञान उसे अपनी परिस्थितियों से संघर्ष करने से प्राप्त हो जाता है। (श्रीकृष्ण)

फोकस बढ़ाने के लिए मंत्र योग

ब्रेन हेल्थ में सुधार होता है।

स्ट्रेस कम होता है।

स्वप्न नियंत्रण में असर दिखता है।-

बैठना 4 मिनट से आधा घण्टा गहरी सांस-मंत्र जाप-बोल कर धीमे बोलकर मंत्र की रफ्तार सांसो साथ बदले

महसूस होगा सांस और मंत्र एक फ्लो में डाल दें मन में कोई अन्य विचार न लाएँ समय समाप्त होने पर रोक दें। सुबह शाम कर सकते हैं। कुछ समय पश्चात इसके फायदे नजर आने लगेंगे।

### 24-11-2023 P 137

\* किसी भी व्यक्ति की सहायता करने के उपरान्त उसे भूल जाना चाहिये तथा अपने मन में यह विचार बिल्कुल न आने दें कि वह हमारे काम आयेगा।

जीवन में हमें अगर कोई रोकने-ठोकने वाला है तो हमें उसका एहसान मानना चाहिये क्योंकि जिन उपवनों में माली नहीं होते वो जल्दी हो बेजार हो जाते हैं। अपने दिन को शुरुआत हमेशा यह सोच करे कि अन्त में हमारे साथ क्या हो जाएगा पैसा, परिवार या पुण्य कर्म इस सोच के साथ दिन की शुरुआत करने से आप बहुत सारे बुरे कर्मों से बच जायेंगे। कौवा कोयल की आवाज दवा समता है, लेकिन स्वयं कोयल जैसी आवाज नहीं निकाल सकता है। उसी प्रकार निन्दा करने वाला व्यक्ति सज्जन व्यक्ति को बदनाम कर सकता है परन्तु स्वयं सज्जन नहीं बन सकता शब्दों को लोग दो ही तरह से पढ़ते या सुनते हैं। पहला ज्ञान प्राप्त करने के लिए या दूसरों की गलतियों निकालने के लिए।

1. अन्मयकोष 2. प्राणमय कोष 3. मनोमय कोष 4. विज्ञापन में कोषमें कोष आनन्द भय कोष



जिस प्रकार आप परीक्षा में आए प्रश्नों के हल निकाल कर सदा अच्छे अंकों को प्राप्त करते हैं। उसी प्रकार जीवन की उलझनों को संयम के साथ सुलझाकर आप उत्तम सुख व शान्ति प्राप्त कर सकते हैं।

अपने विकास के लिए अन्तिम समय तक संघर्ष कीजिए संघर्ष ही जीवन है। अपने जीवन में किसी दिन को मत कोसना क्योंकि अच्छा दिन खुशियां लाता है और बुरा दिन अनुभव।

समय किसी के लिए नहीं ठहरता समय की एक प्राकृतिक निरधारिता गति है उसी के अनुरूप निरन्तर चलते रहता है।

व्यक्ति जैसे कर्म आज करता है उसका फल जीवन में अवश्य मिलता है अतः कल आना तो निश्चित है आप अपने कल को किस रूप में देखना चाहते हो और पाना चाहते हो यह आप पर और आपके वर्तमान के कर्मों पर निर्भर है इसलिए यह निश्चित करना कि आपको क्या नहीं करना चाहिये उतना ही महत्वपूर्ण है जितना यह कि आपको क्या करना चादिये।

दवाई जेब में रखने से कोई लाभ नहीं होता, दवाई से लाभ जी प्राप्ति तब होती है जब वह हमारे भीतर जाती है। जैसे ही अच्छे विचार तो हमें हर जगह सुनने एवं पढ़ने के लिए मिलते जब हम उन अच्छे विचारों को अपने हृदय से जीवन में परिष्कृत करते हैं तो जीवन में सुधार आना प्रारम्भ हो जाता है।

मानव जीवन में अनन्त ऊर्जा और क्षमताएं हैं। इसलिए कठिनाओं विषम परिस्थितियों का साथ धैर्य और आत्मविश्वास के साथ सामना करें विवेकपूर्ण और दयालू व्यक्ति के लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। कठिन समय में धैर्य बनायें रखें और नाकारात्मक विचारों से दूर रहे। याद रखें केवल धैर्य ही आपको अपनी पूरी मानसिक क्षमता का उपयोग करने में सहम बनाता है।

धैर्य के दम पर आप कठिन से कठितन चुनौतियों की सफलता पूर्वक सामना करने के योग्य बन जाते हैं।

धैर्य रखने का सीधा अर्थ है आपको अपने स्वभाव को शान्त कहने से हैं। जब आम शान्त होकर स्थिरता के साथ चुनौतियों का सामना करते हैं। और अपने को उत्तेजित नहीं होने देते हैं तो याद रखें आपके अंदर पनपने वाले विचार आपके अंदर संचलित ऊर्जा को प्रभावित करते हैं। जिस तरह के विचार आप अपने अन्दर लायेंगे वैसा ही प्रभाव आपके व्यक्तित्व पर पड़ेगा।

इसलिए नकारात्मकता प्रवृत्ति वाले लोगों से दूर रहे और संक्रात्म सोचने वालों

## सचेतन

के साथ अपनी बात साझा करें। इससे आपकी ऊर्जा को सही दिशा मिलेगी। जो उपलब्ध है, उसका भरपूर आनन्द लेने में की बुद्धिमानी है। वहीं संतोष भरा सन्तुलन बनाए रखता है। आगे प्रगति करने का प्रयास जारी रखें पर वह एक खिलाड़ी जैसा मनोबल रख कर किया जाना चाहिये।

प्रतिमा, स्वर्ण, वार्ता दर्शन और आस्वादन वेदना।

व्याधि शारीरिक के बीमारी। अस्तायान-मन का विक्षिप्त संशय सुबेहा स्वयं, होना पर संशय-संदेह स्वयं ध्यान प्रक्रिया पर संशय- गुरू पर संशय/प्रसाद- आलस्य-अविरिति, इंद्रिय क्रिया, कल्प के वारे में सोचते रहना।

02-11-2023 P 140

जब तक आप समझने की इच्छा रखोगे, तब तक दो इकाइयों के बीच अनुपयुक्त संबंध बना ही रहेगा) जब तक तुम यह सोचोगे, स्वीकार और विश्वास करोगे की यह समझने लायक कोई वस्तु है और उसे समझने को अपने जीवन का लक्ष्य बनाओगे तब तक तुम खोज और संघर्ष के बीच मटकते रहोगे। पर आपके कई प्रश्न होते हैं इन सभी प्रश्नों का एक स्रोत और वह तुम्हारा ज्ञान इसलिए जब तुम तुम कोई प्रश्न हो तो तुम्हारे दिमाग में पहले से दी उसका उत्तर मौजूद है जरूरत है कि अपने आपको उन उत्तरों से मुक्त किया जाए।

बर्फ या कोई ठण्डी वस्तु एक मिनट तक लगातार फिर उसे हटा दें और दो मिनट तक अनुभव करें कि वहीं ठंडक मिल रही है। सग्रउष्मता का गरम किया हुआ पत्थर का टुकड़ा शरीर पर स्पर्श काराकर उसकी अनुभूति कायम रखने की भावना करनी चाहिए। पंखा झल कर हवा करना चिकना कांच का गोला या रूई की गेंद का त्वचा पर स्पर्श को ध्यान में रखना भी इस प्रकार का अभ्यास है। ब्रुश से रगड़ना लोहे का गोला उठाना जैसे अभ्यास की भी इसी प्रकार से ध्यान भावना की जा सकती है।

किसी समतल भूमि पर एक बहुत ही मुलायम गद्दा विंछा कर उस पर लेटे रहिये। कुछ देर उसकी कोमलता का अनुभव करते रहिये इसके बाद कठोर जमीन पर लेट जाईए कठोर भूमि पर पड़े गद्दे के स्पर्श की भावना कीजिए फिर पलट कर गद्दे पर आ जाईए और कठोर की कल्पना कीजिए प्रकार भिन्न वातावरण की भावना करने से तीक्ष्णता की सिद्धि मिलता है। स्पर्श साधना में सफलता प्राप्त करने पर शारीरिक कष्टों को है हंसते हंसते सहने की शक्ति प्राप्त होती है।

इन साधनों से मन वश में होता है। चित्र वृत्तियां का निरोध होता है। और विचारों पर काबू होता है।

कभी भी यह मत सोचिये कि आप कुछ नहीं है तथा कभी ऐसा भी मत सोचिए कि आप ही सब कुछ है हमेशा यह सोचिए की आप कुछ तो हैं जो सब कुछ कर सकते वह ज्ञान बेकार है जिसमें कर्तव्य का बोध में ना हो। और वह कर्तव्य भी बेकार है जिसमें सार्थकता न हो।

आपके विचार से आपका भाव प्रदर्शित होता है। आपके परिश्रम से आपका सोभाग्य प्रदर्शित होता है। आपके प्रभास से आपको मिलने वाला परिणाम प्रदर्शित होता है। और आपके निर्णय से आपका वर्तमान प्रदर्शित होता है। कुछ सहन करना सीखना चाहिये, क्योंकि हमारे अन्दर भी बहुत सारी ऐसी कमियाँ हैं जिनको दूसरे सहन करते हैं।

निर्णय हमारे हाथ में है किस्मत नहीं हमारी किस्मत हमारे निर्णय नहीं बदल सकती परन्तु हमारे निर्णय हमारी किस्मत बदल सकते हैं।

विचार ही सच्चा कार्य है। लेकिन सुखोपयोग करना और उसका विचार करना, इन दोनों में बड़ा अन्तर है। दार्शनिक रूप से कामना कर्म से अधिक है। ईश्वर मनुष्य की प्रकृति के अनुसार ही फल देता है अपने विचारों से शुद्ध बनिये। तभी ईश्वर आपके सामराज्य में प्रवेश कर सकेंगे।

सांसारिक मनुष्य को धन या पद का आभिमान हो सकता है। उसे अपने बच्चों और स्त्री के लिए मोह हो सकता है। पर सन्यासी या योगी को महान आध्यात्मिक और नैतिक आभिमान होता है। वह ऐसा समझता है मैं ग्रहस्थी से बढ़कर हूँ। मैं तो महान योगी हूँ। मैं बारह घंटे ध्यान कर सकता हूँ मुझमें बहुत शुद्धता है त्याग और वैराग्य है। उस प्रकार का अभिमान गृहस्थों के अभिमान से कहीं खतरनाक है। उनसे दूर रहना बहुत कठिन है। मैं कौन हूँ का विचार सुगम साधना नहीं है। वहीं मनुष्य इसका अभ्यास कर सकता है जिसके पास सफल शुद्ध और सूक्ष्म बुद्धि है। जो साधन चतुष्टय से सम्पन्न है। जिसे विवेक तथा आत्मतत्त्व का समुचित ज्ञान है। साधक ही मैं कौन हूँ का उत्तर ध्यान में प्राप्त कर सकता है अन्यथा मन साथक को भ्रमित करता रहेगा।

09-12-2023 P 143

सफलता की पहली सीढ़ी है कोशिश, जब हम कौशिश करते हैं तो गलतियां होना सम्भव है, अपनी गलतियों से नया सबक सीखें। नये सबक हमारा तजुर्बा बढ़ाते हैं और हमारे तजुर्बे हमें सफलता दिलाने में सहायक होते हैं।

भाव एक संस्कृत शब्द है जो भावनाओं को दर्शाता है। भावना दृष्टिकोण, आत्मीयता या अवशोषण के रूप में किया जा सकता है। लेकिन भाव का धार्मिक महत्व भी है। हिन्दू योगिक दर्शन के संदर्भ में भाव ईश्वरीय या उच्च स्व विचारों में डूबने का आध्यात्मिक दृष्टि कोण है।

इसे किसी भी रोजमर्रा की गतिविधियों के दौरान ईश्वर या गुरु को उपस्थिति के बारे में गहन जागरूकता के रूप में वर्जित किया जा सकता है। यह सोचना स्वाभाविक है कि भाव साधना आध्यात्मिक अभ्यास से उत्पन्न होता है। लेकिन यह अभ्यास ईश्वर और आत्म साक्षात्कार के लिए तीव्र लालसा से मेल खाना चाहिया।

भाव के अर्थ के अनेक स्तर हैं:-

-जिस तरह आप भगवान को देखते हैं।

आप स्वयं को ईश्वर के सम्बन्ध कैसे देखते हैं

ईश्वर को एक विशेष देवता या प्रेम और ज्ञान के रूप में आपका दृष्टिकोण।

संसार में दो प्रकार के पेड़-पौधे होते हैं। एक जो अपना फल स्वयं दे देते हैं।

जैसे-आम अमरूद केला इत्यादि दुसरा-अपना फल छुपा कर रखते हैं।-आलू

अदरक प्याज:- पहले की सेवा दूसरे को जड़ से उखाड़ इसलिए अपने विद्या घन शक्ति को स्वार्थ वश छिपा कर न रखें इनका उपयोग किसी की सहायता के लिए करें।

11-12-2023 P 144

चंचल मन को साधने का अभ्यास धारणा है।

अगर ध्यान को जीवन का हिस्सा बनाना है तो हमें धारणा को मजबूती देनी होगी। क्योंकि बिना धारणा के ध्यान में उतरना कठिन हो जाता है। धारणा का

अर्थ है अपने मन को, शक्ति को ऊर्जा को, प्राणों को साँसों को, विचारों को,

भावों को अर्थात् पूरे समग्र व्यक्तित्व को किसी एक स्थान के ऊपर

अभ्यासपूर्वक टिका देना। यह स्थान बाहर प्रकृति में, भगवान की मूर्ति में फूल

पेड़, बहते पानी, चाँद तारों, गुरु मूर्ति आदि कहीं भी हो सकता है। या फिर अपने

शरीर के भीतर अपने चक्रों पर, मंत्र पर टिकाया जा सकता है। आप धारणा कर

रहे हैं तो मन बार-बार आदत के अनुसार इतर-उधर भटकेगा। हमारा काम है

मन को बार-बार वहाँ लाना जहाँ धारणा की जा रही है। इस तरह संकल्प और

प्रयास पूर्वक मन को साधा जा सकता है। फिर एक समय ऐसा आता है जब हमारा भन ठहर जाता है। और धारणा लम्बे समय तक होने लगती है। तब धारणा में रुकावट नहीं आती। जब धारणा का समय बढ़ता जाए और मन उसी स्थान पर टिका रहे जहाँ धारणा की गई थी तो इस अवस्था जो ध्यान कहते हैं। दिन में बाहर या किसी भी दिव्य स्थान पर धारणा का अभ्यास कई बार करते रहना चाहिये। ताकि हमारा ध्यान पक्का हो जाये। भगवान से प्रार्थना कीजिये कि नेत्र रोते हों जो लोगों में सर्वश्रेष्ठ देखें। हृदय ऐसा हो जो लोगों की गलती को क्षमा कर दे और ऐसा हो जो लोगों की बुराईयों को विस्मृत कर दें। कोई भी परिणाम आपकी सोच के अनुरूप नहीं होता यह तो बस आपकी मेहनत से अनुरूप होता है।

12-12-2023 P 145

संसार में कोई भी वस्तु न स्पर्धा अच्छी है और न ही स्पर्धा बुरी है। वस्तु जैसी है वैसी है उसका जो स्वभाव है वही स्वभाव रहेगा। वस्तु में अच्छा या बुरापन उसके सदुपयोग या दुरुपयोग से। माना कि एक पत्थर है वह किसी देवता के मूर्ति रूप में भी है अनाज गूँहू आटा पिसने के लिए चक्की के रूप में है तब वह पत्थर अच्छा किन्तु वह पत्थर यदि किसी का सर फोड़ दे तो अच्छा कैसे हो सकता है। संबंध कभी भी मीठी आवाज या सुन्दर चेहरे से नहीं टिकते वो टिकते हैं सुन्दर हृदय और कभी ना टूटने वाले आपसी विश्वास से विश्वास किसी पर इतना करों कि वह आपको छलते समय खुद को दोषी समझे। और प्रेम किसी से इतना करो कि उसके मन में सदैव आपको खोने का डर बना रहे।

योगक्षेम स्वयं प्राप्त करना-अप्राप्त की प्राप्ति को योग एवं प्राप्त की रक्षा को क्षेम करना कहते हैं। शरीर का भरण पोषण तो भगवान सारे जीव-जन्तुओं के लिए भी उपलब्ध कराते हैं। मनुष्य के लिए उपलब्ध कराना कौन सी बड़ी बात है। अतः मनुष्य के लिए योग का अर्थ है भगवान से जुड़ना और क्षेम करना का अर्थ उस सम्बन्ध की सुरक्षा करना भगवान सर्वशाक्ति मान, सर्वान्तयामी, सवज्ञ और सर्वशुद्ध है। उन चारों विशेषताओं पर अटूट श्रद्धा और विश्वास रखने से भक्त सब प्रकार से एक भगवान को उपासना करते हैं। इस उपासना के तीन अंग हैं नम्बर-1 अपने को भगवान का भाग समाझना 2. सब प्रकार से उनके गुण प्रभाव और तत्व का रस लेते हुए भजन कीर्तन करना तथा उन्ही के अनुसार निष्काम भाव से उन्हीं की प्रसन्नता के लिए शास्त्रनुमोदित सारे स्वाभाविक सांसारिक कर्तव्य प्रसन्नतापूर्वक और उत्साहपूर्वक करना। उपरोक्त प्रकार से भगवान का चिंतन और उनकी उपासना करते रहना ही नित्य उनसे जुड़े रहने वाला होता है। भगवान ने स्पष्ट कहा है सब मेरा ही स्मरण करते हुए युद्ध रूपी सारे कर्तव्य करो।

जब हम रोजाना ध्यान अभ्यास में कुछ निर्धारित समय लगाते हैं। तो हमें अपने अन्तर में प्रभु प्रेम को अनुभव करते हैं। प्रभु का यह प्रेम यहीं तक सीमित है बल्कि इसके बाद भी हमारे साथ रहता है। जब दिन भर अपना काम कर रहे होते हैं। हमारे भीतर प्रभु प्रेम प्रवाहित होता रहता है। इसी से हमें ज्ञान मिलता है और ऊर्जा प्राप्त होती है। आत्मा के इन गुणों के अनुसार हम कार्य करते हैं यह स्रोत हम हर समय से अन्दर हमें जीवन देता है और हमारा जीवन समृद्ध होता है।

कर्तव्य और वर्तमान हमारे अपने हाथ में है। फल और भविष्य ईश्वर के हाथ में हैं। अपने दिन की शुरुआत हमेशा यह सोच कर करे कि अन्त में हमारे साथ क्या हो जायेगा, पैसा, परिवार या पुण्य कर्म। उस सोच के साथ दिन की शुरुआत करने से आप बहुत सारे बुरे कर्मों को करने से आप स्वतः ही बच जायेंगे।

सुकर्म से सुख और कुकर्म से दुख मिलता है। हर कर्म की शुरुआत संकल्प से होती है। सेवा और सहयोग देन का शुभ संकल्प या श्रेष्ठ कर्म से सौभाग्य बनता है। संकीर्ण स्वार्थवस दूसरों से बलपूर्वक प्राप्त करने की या हड़पने की अशुभ सोच से संस्कार निकृष्ट होते हैं और दुर्भाग्य बनता है। यह सच है कि अपने किये हुए कर्म या पाए हुए भाग्य से भाग नहीं सकते। जैसे हम एक गेंद को दीवार पर फेंकते हैं तो वो लौटकर हमारे पास की आती है। लेकिन गेंद पर हमारी पकड़ तभी तक है जब तक हमने उसे फेंका नहीं है। किसी ने हमें कुछ बुरा कहा हम उसका कुछ नहीं कर सकते लेकिन ऐसा होने पर हमारी सोच और व्यवहार दोनों पूरी तरह हमारे हाथ में हैं।

मेरी हर सोच या बोल या प्रक्रिया एक नई गेंद के समान है जो मैंने उसी क्षण फेंकी है नये कर्म कौन सा करना है। यह पूरी तरह हमारे हाथ में है। लेकिन होता क्या है उसने ऐसा क्यों कहा, उसने ऐसा क्यों किया? यह बार-बार सोचने से या बोलने से या करने से नई गेंद भी काले रंग की हो जाती है।

जिस तरह किसी के लिए बुरा सोचने की कोई सीमा नहीं है उसी तरह अच्छा सोचने की भी नहीं है। जरूरत है अंहकार थोड़ा सा दबाकर खुद पर थोड़ी सी मेहनत करके, प्यार से खुद को रोक लेने की। अगर हम कहें कि बात खत्म हुई माफ करो आगे बढ़ो तो शरीर स्वस्थ हो जाएगा। सफेद गेंद भेजी है तो वही लोटकर आयेगी। क्योंकि हमारे पास जो आया है वह हमारी भेजी हुई शक्तियों की वापसी है।

रवीन्द्रनाथ टैगोर ने आठ साल की उम्र में कविताएँ लिखनी शुरू कर दी थी। 16 साल की उम्र में उन्होंने कलक्रातियाँ आकनी शुरू कर दी। शुरूआती दिनों में उनकी कविताएँ भानुसिंह के नाम से प्रकाशित होती थी। वे एक विचारण ही नहीं एक साधक थे। शान्तिपूर्ण जीवन उन्हें पसन्द था। और अपने आस-पास के लोगों के साथ बातचीत और व्यवहार में शान्ति का परिचय भी देते थे। अपनी सच्चाई को वह बचाना जानते थे। इसलिए वह भयमुक्त भी थे। उनका स्वभाव बहुत शान्त था। उनके गुण और स्वभाव के चलते प्रशंसकों की कमी नहीं थी। उनके गुण ही ऐसे थे की उनकी प्रशंसा करने से लोग थकते नहीं हैं। लेकिन कुछ लोग ऐसी भी जो उनसे चिढ़ते थे और पीठ पीछे उनकी निंदा करते थे क्योंकि रवीन्द्रनाथ की ख्याति को वो पचा नहीं पाते थे।

इस बात का पता उनके एक प्रिय मित्र शरद बाबू को लगा। वह रबीन्द्रनाथ को यह बात बताना चाहते थे लेकिन कहीं उनके मन को ठेस न लगे यह सोचकर नहीं बता पा रहे थे। रबीन्द्रनाथ को बागवानी भी पसन्द थी जब समय मिलता फूलों की क्यारियों बनाने, पौधों की कटाई छटाई करने में समय देते थे।

एक बार जब वह बागवानी में तल्लीव थे उनके मित्र शरद बाबू को लगा इस बारे में बात करने का यह सही समय है। उन्होंने रबीन्द्र नार्थ से कहा देखिए मुझसे आपको आलोचना सही नहीं जाती। आपकी ख्याति से ईर्ष्या करने वाले कुछ लोग वेवजहः आपकी आलोचना करते हैं मेरा नियेदन है कि आप अपनी आधारहीन आलोचना का प्रतिकार करें। रबीन्द्रनाथ ने शान्त भाव से कहा आप जानते हैं मेरा अपना स्तर है। और मैं अपने कर्मों में व्यस्त रहता हूँ। उसको छोड़कर मैं उन लोगों के स्तर तक नहीं जा सकता जो मेरी निन्दा करते हैं। जब तक उनके बराबर नहीं जाऊंगा प्रतिकार कैसे करूँगा। इसलिए आप दुखी न हो।

अच्छे शब्द मन को आनन्द की अनुभूति कराते हैं। यदि कभी आपने अपने शब्दों पर गौर किया हो, उनकी अहमियत पर सोचा हो तो आप जानेंगे कि शब्द बड़ी ताकत बर चीज है ये शब्द ही जो प्रेम का बीज बाते है तो वे वैमनस्य भी बढ़ा देते हैं। सम्मान हो या अपमान, दोनों ही शब्दों के माध्यम से होता है। इसलिए कहा गया है कि पहले तोलिए फिर बोलिए। शब्द सम्पदा है इसलिए सोच समझकर उनका खर्च करने की सलाह दी जाती है। कारण यह है कि जिस चीज का इस्तेमाल जरूरत से ज्यादा होगा, उसका अवमूल्यन हो जायेगा और महत्व घट जायेगा। शब्दों के आदन प्रदान से रिश्ते बनते हैं। भावनाये प्रकट होती है और आपका नाता बनता है। कभी उनमें कटुता आ जाती है तो कमी प्रेम। शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। वे व्यक्ति के विचारों को प्रभावित करते हैं। सही मायनों में शब्द हमारे विभागों की मुद्रा होते हैं। शब्द में वह शक्ति है जो खराब से खराब महौल को भी पलट सकती है। वाणी को कोमलता, शब्दों की मधुरता स्वभाव की शीतलता, विचारों की सुन्दरता और हृदय की विशालता जीवने के सफर को सुमधुर और रिस्तों को सुगन्ध से भर देती है। जो लोग बिना विचारों बोलते रहते हैं वे उस मुखर्ष व्यक्ति की तरह है जो फलों से लदे वृक्ष पर पक्के फलों को छोड़ कर कच्चे फलों को तोड़ते रहते हैं।

अच्छे शब्द मन को आध्यात्म और आनन्द मी अनुभूति प्रदान करते हैं। जिसकी जुबान से खुशबूदार फूलों की वर्षा हो या ऐसा पात्र आज करे मशीनी जीवन में दुर्लभ है। झाँक रहे है इधर-उधर सब अपने अंदर झाँके ढूँढ रहे दुनिया में कमियां अपने मन में झाँके दुनिया सुधरे सब चिल्लाते है खुद को आज सुधारे पर उपदेश कुशल बहुतरे खुद पर आज विचारे हम सुधरेगे तो जग सुधरेगा यह सीधी बात स्वीकारें।



\* जिस प्रकार थोड़ी सी औषधि भयंकर रोगों को शांत कर देती है उसी तरह ईश्वर की थोड़ी सी स्तुति बहुत से कष्ट और दुखों का नाश कर देती है। जीवन में सच बोलने की आदत हमारे अन्दर किसी भी स्थिति का सामना करने का साहस प्रदान करती है।

गीता शास्त्र सम्पूर्ण मानव जाति के मोह अज्ञान या संशयों को दूर करके प्रत्येक अनुकूल या प्रतिकूल परिस्थिति में भी लौकिक व्यवहार के साथ परमार्थ ज्ञान का बोध कराता है। व्यक्ति किसी भी वर्ण, आश्रम या संप्रदाय को मानने वाला हो उसी को मानते हुए गीता में बताए मार्ग पर चलकर अपना कल्याण कर सकता है। गीता ज्ञान के प्रकाश से साधक सिद्धि असिद्धि में समान भाव रखते हुए विषम परिस्थिति में बिना विचलित हुए निष्काम भाव से अपना कर्तव्य कर्म करते हुए कल्याण के मार्ग पर बढ़ता जाता है। संसार में आवागमन का मूल कारण अज्ञान है जिसे गीता दूर करती है और मनुष्य राग-द्वेष से रहित होकर विषयों में विचारण करता हुआ वास्तविक प्रसन्नता को प्राप्त होता है। उससे उसके सभी दुखों का अभाव हो जाता है। गीता इन सभी ज्ञान दर्शन से रूबरू कराती है।

जो जन मुझे भजते सदैव अन्याय भावा पन्त हो।

उनका स्वयं मैं ही चलाता योग क्षेत्र प्रसन्न हो।

### 30-12-2023 P 151

खोई हुई साम्पत्ति श्रम करने से दोबारा प्राप्त की जा सकती है। ज्ञान अध्ययन से बिगड़ा हुआ काम अचार से फिर मिल सकता है। लेकिन बीता हुआ समय फिर लौट कर नहीं आता। समय का अर्थ ही बदलना है। अगर परिवर्तन हो तो समय का बोध नहीं पाएगा। सूर्य भी सुबह निकलता है, दोपहर का अपने चरम पर होता और शाम को ढल जाता है। समय ने रुकता है न लौट कर वापिस आता है। जिन्होंने समय का सदुपयोग किया वे इतिहास के पन्नों में दर्ज हुए।

समय वह है जो हमें सबसे ज्यादा चाहता है। लेकिन इसी को हम सबसे ज्यादा खराब भी करते हैं। समय को नियंत्रित नहीं करेंगे। तो समय हमें नियंत्रित करेगा। सही समय पर लिया गया एक सही फैसला, भविष्य में होने वाली बड़ी परेशानियों से बचाता है। हर काम अपने सही समय पर होता है जैसे पेड़ों पर फूल और फल अपने सही समय पर आते हैं।

जो समय के साथ चलता है वह अकसर समय से आगे दिखता है। हम जितना समय दूसरों को समझाने में लगाते हैं अगर उसका आधा समय खुद पर लगाये तो जीवन में बहुत आगे निकल सकते हैं। जो समय बीत गया उसकी चिन्ता

कदापि में भी नहीं करनी चाहिए। किसान अगर समय पर बीज न बोये तो अंकुरण नहीं होगा। दीपक बुझाने के बाद उसमें तेल डालने से प्रकाश नहीं लौटेगा। इसलिए समय का सदुपयोग करें। समय बीत जाने पर पछताने के अतिरिक्त और कोई विकल्प नहीं रह जाता। समय की बर्बादी वर्तमान और भविष्य दोनों को बर्बाद कर देती है।

इसलिए हमेशा समय या बहुत सोच विचार के साथ सदुपयोग करना चाहिये।

01-01-2024 P 152

नया साल सिर्फ कलेंडर बदलने का नाम नहीं है। यह जीवन में एक चक्र का नाम है। जिसमें आपकी तमाम यादें तमाम सफलताएं असफलतार सुख-दुख गए हुए हैं अगर यह सिर्फ कलेंडर बदलने का नाम होता तो दुनियाँ इसमें हर्षोल्लास न पिरोती। पुराने साल का पीछे छुट जाना और नए वर्ष का सामने आना बताता है कि सांसों ने एक चक्र पूरा कर लिया। यह चक्र पूरा कर लेना कोई साधारण काम नहीं है।

यदि आप गहरी दृष्टि से देखिये तो आपको नये साल का दर्शन दिखाई देगा। यह कहता है तुम विराम मत करो हम पुराने वर्ष को विराम देते हैं। यह कहते हुए नया साल हमें इतनी आशाए देता है कि हम प्रत्येक संघर्ष के लिए 36 खड़े होते हैं। पीछे मुड़कर देखते हैं कि जो गलतियाँ पीछे हुईं। उन्हें अब आगे नहीं करना है। पिछली सफलताओं से आगे के लक्ष्य को पाना है और तमाम असफलताओं को सफलताओं में बदलना है।

नव वर्ष केवल कलेंडर बदलने का नहीं बल्कि अपने लक्ष्य को निर्धारित करने का भी है नाम है। जब हम नव वर्ष की बधाई देते हैं, शुभ कामनाएं देते हैं तो यह खुला संकेत होता है। कि हम अगले वर्ष में प्रवेश करने के लिए पूरी सकारात्मकता के साथ खड़े हैं। आप अपने लक्ष्य को इस वर्ष पा लीजिये। नव वर्ष की बधाईयाँ दीजिये और स्वीकार भी कीजिये। यह भी प्रतिबंधित भी रहे कि इस नये वर्ष में समय के साथ चलेंगे। सभी लक्ष्यों को पाने का भरसक प्रयास भी करेंगे। दूसरों को सहयोग भी करेंगे ताकि वो अपना लक्ष्य पूरा कर सकें नए वर्ष का यही दर्शन है अपने आप को दोबार पूरी ऊर्जा के साथ तैयार करो। वह शिखर प्राप्त करें जिसका सपना देखते हो।

02-01-2024 P 153

जब भी कोई बीमारी आये तो उस समय अपने मन को देखना बीमारी के समय मन और बिखर जाता है। मन दुखी और भयभीत होने लगता है। इसका नतीजा होता है कि हम और ज्यादा बीमार हो जाते हैं। बीमार मन शरीर की बीमारी को और बढ़ा देता है। अगर शरीर में कोई भी बीमारी है, उस समय ध्यान में बैठ कर स्वस्थ हो जाने के विचार मन में दिये जायें और मन से ऐसा भाव पक्का किया जाये कि मेरा शरीर स्वस्थ हो रहा है तो ऐसे में ध्यान शरीर की बीमारी को दूर करने में मदद करेगा। अस्पतालों अगर मरीज को ध्यान कराया जायें तो उनके रोग श्रीघ्नता से ठीक होने लगेंगे क्योंकि ज्यादातर बीमारियाँ उनती बड़ी नहीं होती जितनी बड़ी उन्हें मन बना देता है। ध्यान डरे हुए मन को शाक्ति देकर आत्मिक बल पैदा करेगा। यह ध्यान रोला न हो कि हम बीमारी आने के इन्तजार में बैठे रहें कि बीमारी होगी तभी ध्यान करेंगे। बल्कि अभी के से ध्यान शुरू कर दें। ऐसा करने से बीमारी कम होने की समभावना बढ़ जायेगी।

05-01-2024 P 154

धर्म की छाया में रहें, लेकिन फल की आशा मतकरो। क्योंकि धर्म का वृक्ष वट वृक्ष है। धर्म मुखे के किरा भोजन है प्यासे के लिए पानी अन्धे के किए आँख है और परियों के लिए पंख है। धर्म वह जो हम अपने लिये चाहते हैं, वही दूसरों के लिए भी चाहना। हम अपने लिए सुख, सौभाग्य खुशी प्रेम, स्वर्ण चाहते हैं बस दूसरों के लिए भी यही चाहला है।

—हमारे जीवन के लिए सत्य मार्ग ही कल्याणकारी है। हालांकि इस पर चलना बहुत कठिन होता है। पर सही मायने में व्यक्ति को मानव बनाने का मार्ग भी यही है। इस मार्ग पर चलकर चलने वाला व्यक्ति दयालु सहज समाज और दूसरों मनुष्यों का भला सोचने लगता है। दुर्गुणों और व्यसनों से दूर रहने वाला होता है। सबसे बड़ा लक्षण यह है कि ऐसा व्यक्ति सभी से प्रेम करने वाला होता है। ऐसे लोगों की राह में बहुत काँटे विछे होते हैं। ऐसे व्यक्ति जीवन जीवन खुली किताब की तरह होता है। उसके जीवन की किताब का कोई भी पन्ना दागी नहीं होता है जबकि झूठे व्यक्ति का जीवन दानवता हिंसा और अनैतिकता से भरा होता है।

— व्यक्ति सत्य और असत्य को जानता है। उसे हमेशा असत्य के मार्ग से हटकर यथार्थ भ के मार्ग पर ही चलना चाहिये और ऐसी ही प्रेरणा दूसरों को भी देना चाहिये। इंसान को असत्य का आवरण नहीं करना चादिये। सच हमेशा कड़वा होता है। इसे बोलने वाले को कष्ट झेलने पड़ते हैं। लेकिन सच बोलने वाले अन्य व्यक्तियों को पीछे छोड़कर आगे निकल जाता है। सत्य का मार्ग ही जीवन का आधार होना चाहिये

हम सभी ईश्वर की खोज में लगे हैं। उसे पाने के लिए तरह-तरह के धार्मिक क्रियाएं करते हैं। तीर्थस्थलों पर जाकर अपने शीश नवाते हैं। दान-पुण्य करते हैं। यज्ञ आदि करते हैं। क्या इन सब से भगवान मिल जायेंगे। बाहर की दौड़ बाहद उपकरणों से मेल जोल कराती है और अन्दर की दौड़ अंतमन से ताल मेल बढ़ाती है। ईश्वर बाहर की चीज नहीं है, फिर उसके लिए इस संसार में क्यों भटकना।

-अगर ईश्वर को खोजना है और पाना है तो भीतर की मात्रा करनी होगी। इस यात्रा में आंखे, कान, नाक, गला कोई काम नहीं आ सकता। यह यात्रा अंतीश्रीय होगी, अन्तर के तत्व का दर्शन कर पायेंगी। अन्तर की आँखें जिसे तीसरा नेत्र कहा गया है। और महावीर के अनुसार इसे प्रज्ञा नेत्र का नाम दिया गया है। पर इससे जुड़ने का आधार चादिये प्रकृति से जुड़ने के लिए इन्द्रियों का सहारा चाहिये।

- धूप अन्धेरे में बैठे रहने पर किसी वस्तु को ढूढ़ना हो तो रोशनी की जरूरत होती है लेकिन अपने आप को ढूढ़ना हो तो अन्धेरे में भी पता रहता है। संसार को ढूढ़ना है तो बाहर ढूढ़े अपनी खोज करनी है तो भीतर।

इसे ऐसे समझा जा सकता है कि जो ईश्वर को ढूढ़ रहा है वह स्वयं ही ईश्वर है। इसलिए ईश्वर की खोज नहीं यह तो आत्म बोध है, आत्म दर्शन है। पर से मुक्ति स्वयं में संतुष्टि इसका नाम ही तो आत्मबोध है। आत्मबोध होते ही हमें अपने हर कृत्य में ईश्वर की अनुभूति होने लगती है।

-प्रार्थना और विश्वास दोनों अदृश्य है। परन्तु दोनों में इतनी शक्ति हैं। है कि ये नामुमकिन को मुमकिन बना देते हैं।

भावनाएँ मनुष्य के व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जिसे व्यक्ति के भीतर जिस प्रकार की भावनाएं आकार लेंगी, उसका व्यक्तित्व भी उसी के अनुरूप विकसित होता जाता है। भावनाएं वास्तव में हमें आन्तरिक संदेश देती हैं कि हम किस दिशा में स्थित हैं या हम जो कर रहे हैं वह स्मारे विश्वास, हमारी मान्यताओं और हमारी ईच्छाओं एवं आकांक्षाओं के अनुरूप है या नहीं। एक प्रकार से भावनाएँ अन्तरात्मा की आवाज की अभिव्यक्ति हैं। हमारे सभी क्रियाकलाप भावनाओं से हीतो संचालित होते हैं। हम अच्छी भावनाएँ महसूस करते हैं तो कार्य सिद्ध हो जाते हैं जिनमें हम पारंगत नहीं होते। वहीं नकारात्मक भावनाओं के वशीभूत होकर वह कार्य भी पूर्ण नहीं कर पाते जिसमें माहरत हासिल हो।

भावनाएँ हमें आध्यात्मिक मनोवैज्ञानिक और क्रियात्मक तौर पर प्रभावित करती हैं। यदि हम सकारात्मक भावनाओं से ओत प्रोत हैं। तो लाभ में रहेंगे। यदि हम नकारात्मक भावनाओं के नियंत्रण में हैं तो हमें क्षति उठानी पड़ेगी। ऐसे में अपने भाव को इस प्रकार रखना उचित होगा कि उनसे अच्छी भावनाएँ प्रति स्फुरित हो।

उसमें अतीत के अनुभव प्रभावी सिद्ध होते हैं। इससे हम वस्तुस्थिति के बेहतर आंकलन में सक्षम हो सकते।

-अपनी भावनाओं को संतुलित और नियन्त्रित रखना जीवन के सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक है। बुरी भावनाओं से निपटने का सबसे सरल उपाय है कि उन्हें समझना न कि उन्हें नकारना या उनके साथ बह जाना। सबसे पहले हम स्वयं से पूछें कि हम जो भावना महसूस कर रहे हैं वो क्या है। कैसी महसूस हो रही है और वह हमें क्या बताना, चाहती है। उसकी प्रकृति स्वरूप को समझकर हमें उसके साथ अपनी ताल मिलानी चाहिये। स्मरण रहें कि कई बार भावनाओं के अतिरेक में बहकर हम अपना अहित कर बैठते हैं। इसलिए भावनाओं के प्रवाह की चाह लेकर ही आगे की राह चुनना समझदारी है।

12-01-2024 P 157

बुद्धि दो प्रकार की होती है-सद्बुद्धि और दुःख कुबुद्धि। प्रतिभा को जिस प्रकार की बुद्धि का संग मिलता है उसकी वैसी ही गति हो जाती है। प्रतिभाशाली व्यक्ति के पीछे अहंकार एक परछाई की तरह पीछे लग जाता है। सद्बुद्धि वाला व्यक्ति तो सही समय पर जाग जाता है और अहंकार से पीछा छुड़ाने का प्रयास करने लगता है। फलस्वरूप सत्य का मान होते ही विनम्रता को अंगीकार कर लेता है इसके विपरीत कुबुद्धि वाला व्यक्ति कितना ही प्रतिभाशाली क्यों न हो अहंकार का गले लगा कर पतन की राह पा बढ़ता जाता है। रावण के दस सिर किमी असाधारण विशेषता या असमान्य शरीरिक संरचना को प्रदर्शित नहीं करते वरन सामान्य से व्यक्ति की तुलना में दस गुना अधिक अहंकार के द्योतक हैं।

स्वयं को कर्ता और स्वामी समझने का अहंकार भाव व्यक्ति के अन्दर नैसर्गिक पवित्रता को दूषित कह देता है। व्यक्ति स्वयं को ईश्वर के आधीन नहीं अपितु स्वयं को ईश्वर के समकक्ष समझने लगता लगता है। उसे लगने लगता है कि वह जो चाहे पा सकता है। अपने भाग्य का आग्यविधाता वही है। वह भूल जाता है कि यह दुनिया ईश्वर की रची हुई है। स्वयं को सर्वोच्च सर्वेसर्वा समझने वाला व्यक्ति तो एक मात्र एना चकरी वाले झूले में बैठा उत्थान के सर्वोच्च बिन्दु पर है जहाँ से पतन के निम्नतम बिन्दु तक आना तय है। इस चकरी से निकलने का एक मात्र रास्ता है कि अपनी समस्त उपलब्धियों को ईश्वर को समर्पित करते जाना, अहंकार का पूर्णतः त्याग कर देना, सरल एवं विनम्र हो जाना। सफलता और असफलता सब ईश्वर द्वारा प्रायोजित है। अहंकार राम महाज्ञानी परम विद्वान, बुद्धिमान को भी खलनायरक के रूप में स्थापित कर देता है। इसलिए अस्कार का परित्याग ही श्रेयस्कर है।

हमारे जीवन पर संगति का प्रभाव बहुत शीघ्र होता है। हमेशा तमोगुण और रजोगुण में रहने वाला व्यक्ति भी थोड़ी देर सत्संग में बैठ जाए तो उसमें में भी सकारात्मकता और सात्विक ऊर्जा का संचरण होने लगेगा। सत्संग का आश्रय ले।

चेतना एक ऐसी ऊर्जा है जो पूरे दिन प्रवाहित होती रहती है। उसे जैसा परिवेश मिलेगा वह उसी में ढलने के लिए तैयार होने लगती है। मनुष्य पूरे दिन बदल रहा है। अच्छे व्यक्ति से मिलकर अच्छा सोचने लगता है तो बुरे आदमी से मिल कर बुरे होने के विचार आने लगते हैं।

मन का स्वभाव है कि यह पूरे दिन भटकता रहता है। इसे सात्विक ही वने रहने देना। रजोगुण बढ़ा तो लोभ बढ़ेगा और लोभ बढ़ा तो ज्यादा भाग दौड़ होगी। जीवन में बाहर की दौड़े जितनी ज्यादा होगी अन्दर की शान्ति उतनी ही कम होगी। सत्संग का आश्रय ही आपको आपके मन को स्थिर बना सकता है। निर्णय आपका है।

परिवार को व्यक्ति निर्माण का सांचा माना जाता है। इसे श्रेष्ठ व्यक्तियों को ढालने वाली ठकमाल भी कह सकते हैं। किमी भी फैक्टरी में अच्छे उत्पाद के लिए अनुकूल परिस्थितियां तैयार की जाती हैं। जैसे सूत कताई मिल में नमी का एक स्तर बना कर रखा जाता है। पेड़ पौधे उगाने के लिए उचित जलवायु/तापमान की आवश्यकता होती है। उसी प्रकार व्यक्तित्व को निखारने के लिए समुचित वातावरण का ध्यान रखना अति आवश्यक है। इसे ही सुसंस्कारिता का वातावरण कहते हैं। गरम मट्टी में तपाया हुआ लोहा गरम हो जाता है, उसे आसानी से मनचाहा आकार दिया जा सकता है। उसी प्रकार संस्कारों के धर्मोत्सवों में पुरोहित आचार्य की उपस्थिति मनोभूति में गहराई तक प्रेरणा दे जाती है। ऐमा अक्सर व्यक्ति के मन मस्तिष्क पर चिरकाल तक अपना प्रभाव बनाए रहते हैं।

ऐसे वातावरण में न केवल संस्कार वाले व्यक्ति बल्कि उपस्थित संगे सम्बन्धियों के परिवार भी लभान्वित होते हैं विशेष कर बालकों पर बहुत ही अच्छा असर होता है। -अयोजन पूरा करने के लिए घरों में धार्मिक वातावरण बनाए रहने के लिए संस्कारों को धर्म प्रक्रिया शास्त्रकारों ने प्रचलित की हैं। परिवार में सुसंस्कारिता का वातावरण बनाने में संस्कारों का क्रम, उपासना, साधना, प्रणाम अभिनंदन और प्रेरणा पढ़ कथा कहानियां जिन घरों में स्थान पायेंगे उस घर में वैसे ही संस्कारों का सीचन होता रहेगा। इस अभ्यास को नियमित रखना ही मानव समाज का जरूरी हिस्सा है।

किसी काम को करने से पहले बहुत से लोग इस बात को जानना चाहते हैं कि उन काम को करने के लिए कौन सा समय ठीक रहेगा। यहसमय ठीक है या नहीं। इसके लिए पंचांग देखते हैं। उन्हें भरोसा होता है कि यदि पंचांग में शुभ समय देखकर सब काम किया जाता है तो कोई बड़ी घटना नहीं होती लेकिन यह गारंटी देने वाला भी नहीं जानता कि किस समय उस काम को करने से घटना नहीं होगी। मनुष्य का सामर्थ्य सीमित है। तब भी उस सीमित परिवेश के मीटर जो जितना जानता है उसको लेकर कह सकता है कि मैं जितना जनता हूँ, समझता हूँ उसके अनुसार काम करता हूँ। मैं किसी चीज की गारंटी नहीं दे सकता। यह है स्पष्ट स्वीकारोक्ति। यह अहम् भाव को कम देता है। जागतिक ज्ञान जिस प्रकार का हो या जितना अधिक हो किसी को उसका पूर्ण ज्ञान नहीं होता क्योंकि ज्ञान तो एक ही है वह है ईश्वर विषयक बान। ईश्वर को जानने का जो प्रयास है वही प्रयास सही ज्ञान है। बाली ज्ञान सूचना भर है।

आप लोग राम रावण युद्ध के बारे में तो जानते हैं। रावण धराशाई हो गया। तब राम रावण के निकट जाकर बोले आप तो ज्ञानी राजा हैं कुछ परामर्श दीजिए। तब रावण ने कहा मैं तुम्हें अपनी अभिज्ञता से दो बातें सिखाता हूँ। एक है शुभस्व शीघ्रम और दूसरा है अशुभ काल हरजम्। यदि कोई अच्छा काम करना चाहते हो तो जितना जल्दी सम्भव हो उस कार्य को आरंभ कर दें। थोड़ी भी देर न करें। उसे लेकर माथापच्ची करने की कोई आवश्यकता नहीं है औरन ही किसी से परामर्श लेकर भटकने की आवश्यकता है। यहीं मूल मंत्र है। शुभस्य शीघ्रम दूसरे मूल मन्त्र के बारे में कहना है यदि कोई अशुभ काम, खराब काम करने की अब मैं इच्छा उठे तो उसे तुरन्त करना शुरू मत करो, देरी करते जाओ। उस समय को कट जाने दो, विलम्ब करो। शुभ पाड़ी स्वयं आ जायेगी।

**17-01-2024 P 161**

अज्ञान, आसक्ति और मोह सभी समस्याओं को जड़ है। जिन्हें अध्यात्मिक विचारों का आश्रय लेकर समाप्त किया जा सकता है। अज्ञानता की काली रात जैसे बीतती है जीवन उषाकाल के सूर्य समान दमकने लगता है। जीवन निर्वहन के लिए कर्म तो कमी करते हैं पर आध्यात्मिक राह पर चलने वाले साधक अपने समस्त कार्यों को उत्साह पूर्वक संचालित कहते हैं। यदि निती कार्य को अपने ऊपर भार मान कर क्योंगे तो अपना सर्वश्रेष्ठ नहीं दे पाओगे। यह हमारी प्रगति में बाधक साहित होगा प्रत्येक नार्ग तो कुशलता एवं उत्साहपूर्वक परमात्मा की सेवा मानकर संपादित करना ही सफलता का रहस्य है। आध्यात्मिक प्रगतिका मूल आधार अन्तःकरण को निर्मल और शुद्ध करना है। वह मनुष्य निश्चय ही सौभाग्यवान है जिसने अपने अन्तःकरण

को निर्मल बना लिया उसका जीवन आध्यत्म की राह पर है।

वेदों में उपासना को परमपिता परमात्मा की प्राप्ति का विशेष साधन माना गया है। जैसे सर्दी में ठिठुले मनुष्य को अग्नि के पास जाने से ठंड जाती रहती है। वैसे ही उपासना के माध्यम से परमेश्वर की समीपता प्राप्त होने से दुख दूर हो जाते हैं। मनुष्य में जब तामासिक वृत्तियां बढ़ जाती हैं तो उसमें वह लोग मोह, ईर्ष्या, घृणा कामवासना और अज्ञानता सैली ओर बढ़ने लगते हैं। यही मनुष्य को अधोगति की ओर ले जाता है। उपासना मलिन मन को सात्विकता और एकाग्रता प्रदान करती है। ईश्वर की उपासना से आत्मा का बल इतना बढ़ जाता है कि पर्वत के समान दुख में धमराहट नहीं होती।

चजुर्वेद में बताया गया है। की दुखों से निवृत्ति और मोक्ष प्राप्ति का कोई अन्य सस्ता नहीं है। प्रभु मक्ति से आनन्द की अनुभूती की जा सकती है। इस प्रकार उपासना से अन्तःकरण में पवित्रता और दिव्य गुणों का अवतरण होता है। यही उपासना और प्रभु भक्ति मनुष्य के भ्रमित चित को एथाग्रता का कवच प्रदान करती है।

20-01-2024 P 162

### चीता-लकड़हारा-बंदर

हमारे जीवन में शब्द बहुत मायने रखते हैं। दोनों दिना चीता तो बही था वहीं फुर्ति और वही ताकत थी जिस दिन उले हतोत्साहित किया गया वो असफल रहा और जिस दिन उसे प्रोत्साहित किया गया वो सफल हो गया।

25-01-2024 P 163

जीवन का अपने आप में कोई अर्थ नहीं होता, अर्थ तो गुणों को डालने से होता है जीवन में जो कुछ श्रेष्ठ है महत्वपूर्ण है अपने योग्य उसे पाने के लिए पुरुषार्थ करना है होता है। आज की बदलती-भागती दौड़तों दुनिया से हमारे जीवन में नित नये परिवर्तन के साथ उनकी विक्रतियां आई गई हैं। व्यर्थ के साथ इतना लगाना हो गया है कि हम सार असार, अर्थ-व्यर्थ अच्छा-बुरा शुभ-अशुभ, में भेद नहीं कर पा रहे हैं। ऐसे में व्यर्थ को हटाना ही साधना है इसे हम अपनी भौतिक व्यवस्था के कारण भुलते जा रहे हैं। जैसे ही हम व्यर्थ को काट-छाटकर अलग कर देंगे हमारे जीवन की सार्थकर्ता स्वयं ही सवर जाएगी।

और न्यूनतम प्रयास करने के बाद बड़ा फल मिलेगा।

जीवन कोई रेडीमेड पदार्थ नहीं है जो कहीं से भी सजा सवरा मिल जाए। साधक को सत्य मिलता है, खोजी को रत्न मिलता है और जो जीवन को सार्थक बनाने के लिए चिंतन मन्न करता है उसे ज्ञान मिलता है। हमारा जीवन एक अनगढ़ पत्थर को भाँति अपने में कई अदृश्य मूर्ति छुपा हुए हैं इसमें अगर निर्माण की कला है तो इस



अनगढ़ पत्थर को सुन्दर मूर्ति बना सकते हैं। जरूरत है सृजनात्मक साधना की। सुबह तो सभी की समान है पर शाम अलग-अलग होती है। जन्म मा प्रारम्भ सभी का एक जैसा ही है लेकिन अन्त एक जैसा नहीं होता। जन्म तो कौरै कैनवास की भांति मिलता है जिनमें जीवन को उपलब्ध करना होता है। हम स्वयं ही निर्मित या अनिर्मित होते हैं। विचार के शास्त्रागार से हम उन शास्त्रों को तैयार करते हैं जिनसे हम या तो हम खुद नष्ट हो जाते हैं या जिनके साथ हम अपने किए आनन्द, शाक्ति और शान्ति से स्वर्गीय स्थल बनाते हैं।

जीवन कितना जी या उसका महत्व नहीं है महत्वपूर्ण यह है कि भले ही थोड़ा जिये लेकिन प्रशस्त रीती से जीये।

जीवन एक बहुत गहरी अनुभूति का नाम है। किसी अमृत किसी ऐसे तत्व को जान लेना जिसकी मृत्यु नहीं वो खोज ही जीवन का उतना ही मूल्य है जितना हम पैदा करते हैं। हम चाहे इममें सुगन्ध भरे था कचरा भरकर व्यर्थ कर दें। यदि उपर चलता है तो श्रम करना होता है नीचे उतरने के कुछ करने की जरूरत नहीं है। इस मामले में हम खुद ही अपने निर्णायक होते हैं।

27-01-2024 P 164

एक बार एक युवक कबीर साहिब जी के पास और कहने लगा गुरु महाराज मैंने अपनी शिक्षा से प्रयाप्त ज्ञान नाम ग्रहण कर लिया है। मैं विवेकशील हूँ और अपना अच्छा बुरा भलि भांति समझता हूँ। परन्तु मेरे माता-पिता निरंतर सत्संग की सलाह देते हैं। जब मैं इतना ज्ञान वाण और विवेक युक्त हूँ तो रोज सत्संग की क्या जरूरत है। कबीर जी ने उसके प्रश्न का उत्तर न देते हुये एक हथौड़ी उठाई और पास ही जमीन पर पड़े खुटे पर मार दी। और युवक अनमने भाव से भला गया। अगले दिन का फिर कबीर के पास आया और बोला मैंने कल आपसे एक प्रश्न पूछा था किन्तु आपने उत्तर नहीं दिया। क्या आप आज उत्तर देंगे। कबीर जी ने पुनः खूटे पर हथौड़ी मार दी। किन्तु बोले कुछ नहीं। युवक ने सोचा संत पुरुष है शायद आज भी मौन में होंगे। वह तीसरे दिन फिर आया और अपना प्रश्न दोहराया। कबीर जी ने फिर खूटे पर हथौड़ी चलाई। अब युवक परेशान होकर बोला आखीर आप मेरी बात का जबाव क्यों नहीं दे रहे हैं मैं तीन दिन से आपसे प्रश्न पूछ रहा हूँ।

तब कबीर जी ने कहा मैं तो रोज तुम्हे जबाव दे रहा हूँ। मैं इस खूटे पर हर दिन हथौड़ी मार कर इसकी पकड़ मजबूत कर रहा हूँ। यदि मैं ऐसा नहीं करूंगा। इससे बंधे पशुओं द्वारा खीचतान में या किसी के ठोकर लगने से अथवा जमीन में थोड़ी सी हरकत होने पर यह निकल जायेगा। यही काम सत्संग हमारे लिए करता है। वह हमारा मन रूपी खूटे पर नितरंत प्रहार करता है। ताकि हमारी पवित्र भावनाएं दृढ़ रहें। युवक को कबीर जी ने सही दिशा का बोध करा दिया। सत्संग हर रोज नित्य प्रति

हृदय में सत को अस्त को मिटाता है इसलिए सत्संग हमारी जीवन चर्चा का अनिवार्य अंग होना चाहिये।

### 29-01-2024 P 165

मन की सफाई के लिए जरूरी है ध्यान हम सभी प्रसन्न, सुखी और स्वस्थ रहना चाहते हैं। लेकिन यह केवल चाहते हैं। चाहत होना और उसका पूरा होना-नदी के दो अलग-अलग किनारे हैं। अपनी चाहतों को पूरा करने का सही तरीका हमें आना चाहिये। प्रसन्न हो, सुख हो या स्वास्थ्य हो इसका केन्द्र कोई दूसरा नहीं बल्कि हम ही होते हैं। कोई दूसरा हमें प्रसन्न, सुखी और स्वस्थ नहीं कर सकता। जब हम जीवन को गलत तरीके से जीते हैं। तो ऐसे जीवन में प्रसन्नता सुख और स्वास्थ्य कहाँ है। लेकिन जब हम जीवन को सही दिशा से जीते हैं तो जीवन के सारे रहस्य हमारे सामने प्रकट होने लगते हैं। असली जीवन जीने का सही तरीका ध्यान से होकर जाता है। क्योंकि लोगों के जीवन में ध्यान नहीं है इसलिए जीवन दुखमय दिखाई देता है। जिनके जीवन में ध्यान उतर जाता है। जीवन के प्रति उनकी दृष्टि बदल जाती है। इसलिए ध्यान हमारी दिनचर्या का नित्य कर्म की तरह हिस्सा होना चाहिये। ध्यान मन की सामाई है। रोज हम भिकारी मन को साफ कह सके तो स्वास्थ्य मन जीवन को सही चलाए गए अगर मन निर्मल है तो जीवन निर्मलता से भर जायेगा। यदि मन मन मलिन है तो जीवन सुन्दर कैसे हो पाएगा। इसलिए ध्यान हमारे दिन का काम होना चाहिए।

### 30-01-2024 P 166

हमारा हर संकल्प एक उर्जा है जो हमारे जीवन को गति दशा और दिशा-प्रदान करते करता है। सकारात्मकता सोच सुखमय जीवन का आधार है।-नकारात्मक विचार अपने आप में एक ऐसी उर्जा है, जो इन्सान की वृत्ति, वाईब्रेशन और वातावरण को दुखदायी बनाती है। यह खुद या दूसरों के लिए समस्याएं उत्पन्न करता है। हमें अपने दैविक स्वस्थ, और सुन्दर पर ध्यान रखने के साथ-साथ अपने मन, बुद्धि, भावनाओं और विचारों को स्वस्थ शुद्ध, सुन्दर और सकारात्मक बनाने की जरूरत है। उसके लिए हमें अपने अन्दर निरन्तर चल रहे संकल्प और भावनाओं का निरीक्षण कर उनमें परिवर्तन करने की जरूरत है। इससे हम वातावरण में बढ़ रही नकारात्मक उर्जा को समाप्त कर सकते हैं। हम सबके प्रति शुभ भावना व शुभकामना रूपी सकारात्मक शक्तिज्यों की मात्रा को स्वयं में और दुनिया के हर स्तर पर बढ़ा सकते हैं।

मनुष्य अपने जीवन में सदैव यही आशा रखा है। कि उसका जीवन सुखमय हो, दुख कमी न आए। लेकिन सच तो यह है कि सुख-दुख जीवन भर चलता है। जीवन है तो समस्याएं भी हैं। मनुष्य इन समस्याओं से बच नहीं सकता क्योंकि ये सभी समस्याएं हमारी बनाई हुई हैं। समस्याओं का बोल अमीर-गरीब सबके लिए बराबर है। यह बात अलग है कि से समस्याएं प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक नया रूप लेकर आती हैं। एक सच्चाई यह भी है कि जीवन में निराशा है तो आशा भी है। जैसे सूर्य उदय होता है, अस्त होता है और एक नई सुबह आती है। ठीक उसी प्रकार हर दिन आशाओं से भरा होता है।

जो कुछ मैंने कल किया, जो भी मेरी कल समस्या थी वह आज मेरे लिए बदल सकती हैं। हम सोचते हैं कि नौकरी परिवार की जिम्मेदारी है यही सबकुछ हमारा जीवन है। लेकिन यह जीवन नहीं है। इस जीवन की अगर कोई कड़ी है तो वह है एक-एक साँस जो अन्दर आती है और जाती है।

जिस दिन इस साँस का आना जाना बन्द हो जायेगा। आपका मान सम्मान, रिस्ते नाते, नौकरी, आपका धन वैभव और वो सारी चीजें जिनको आप अपना समझते हैं ये सब समाप्त हो जायेगी। जीवन का कुछ लक्ष्य होना चाहिये। तो वह यह है कि मैं उस चीज को जान लूँ और जिसके होने से मैं सब कुछ हूँ।

**01-02-2024 P 168**

मनुष्य के जीवन में राम के बाद एक विपरीत परिस्थितियों खड़ी होती रहती है। इनके कारण हमें अपने जीवन में कभी भी सहजता को नहीं छोड़ना चाहिये। हमारे जीवन में कुछ न कुछ हलचाल बनी ही रहती है। हमें उनका धैर्य विवेक और बुद्धि बल से समस्या का समाधान ढूँढना चाहिये। फिर हर परिस्थिति चाहे वह विपरीत हो या अनुकूल हो उससे निकलने का रास्ता ईश्वरीय कृपा से मिल ही जायेगा।

जब प्राण स्वरूप, दुख नाशक, सुख-स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देव स्वरूप परमात्मा को हम अपने अन्तःकरण में धारण करें तो परमात्मा हमारी बुद्धि को सनमार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करता है।

**03-02-2024 P 169**

-शिक्षा सबसे अच्छी मित्र है। एक शिक्षित व्यक्ति हर जगह सम्मान पाता है। शिक्षा-सौन्दर्य और यौवन को परास्त कर देती है।

- वैसे तो लोहे को कोई नष्ट नहीं कर सकता। लेकिन उसके खुद की जंग उसे नष्ट कर देती है। ठीक वैसे ही इन्सान की खुद की मानसिकता और सोच ही इन्सान को नष्ट करने के लिए काफी है।

- हमें कभी अंकार नहीं करना चाहिये। जितना हो सके लोगों के काम आना

## सचेतन

चाहिये, जिससे वक्त पड़ने पर तुम मी किसी से मदद मांग सको। जब हम किसी की मदद करेंगे तब ही काई हमारी भी मदद करेगा।

समय और शब्द दोनों के उपयोग में लापरवाही न करें। क्योंकि ये दोनों न दोबारा आते हैं न मोका देते हैं।

दूसरों की छाँव में खड़े होकर हम अपनी परछाई खो देते हैं। अपनी परछाई बनाने के लिए स्वयं धूप में खड़ा होना पड़ता है।

05-02-2024 P 170

संत महापुरुष समझाते हैं कि इस संसार में कुछ भी स्थिर नहीं है सब कुछ बदलता रहता है। लेकिन केवल एक ही चीज है जो हमेशा-हमेशा के लिए रहने वाली है। और वह है परमपिता परमेश्वर।

इस दुनियाँ की बाकी सभी चीजे बदल जाने वाली हैं। लेकिन परमपिता परमेश्वर ही हमारी रक्षा करने वाले हैं। हमारे साथ रहने वाले हैं। और हमारे सच्चे और हमेशा हमारे ऊपर अपना प्यार बरसाने वाले हैं। जब हम प्रेम का अनुभव करते हैं। और उनमें अपनी मित्रता देखते हैं तो हमारे लिए एक नई दुनिया खुल जाती है। वह ऐसी दुनिया होती है जिसकी हमने कभी कल्पना भी नहीं की होगी। जब हमें परम पिता परमेश्वर के प्यार का अनुभव होता है। तो हम अन्दर से प्यार और सुरक्षा की भावना से भर जाते हैं, और अपने आस-पास की उथल पुथल से प्रभावित हुए बिना अपना जीवन जीना शुरू कर देते हैं लेकिन परमपिता परमेश्वर का साथ कैसे पा सकते हैं। तो ध्यान-अभ्यास के माध्यम से परंपित परमेश्वर के साथ अपनी मित्रता का अनुभव कर सकते हैं। परमपिता परमेश्वर को सुख का सागर कहा गया है। इस संसार में अथाह प्रेम है। दोस्ती का साक्षत सम्बन्ध जब परमपिता परमेश्वर से स्थापित हो जायेगा। तो हम उनके ज्ञान शांति आनन्द और प्रेम की विशेषताओं को ओरों में भी बांट सकते हैं। हमें जो शान्ति और आनन्द प्राप्त होगा। धीरे-धीरे वह पर्यावरण में फैल जायेगा। इससे हमारे आस-पास की हर चीजे सकारात्मक प्रभाव पड़े। परिणाम स्वरूप ने केवल हम बल्कि हमारे आस-पास स्थाई सुख देने वाले संसार की रचना हो जाएगी। इस संसार में हम होंगे आप होंगे और हमारे परमपिता परमेश्वर होंगे।

जीवन में उजाला चाहिये तो खुद का दिया जलाओ, दूसरों की मोमवत्ती के सहारे जिन्दगी रोशन नहीं हुआ करती। भावनाएं और त्यौहार ये ही हैं जो दूर रहकर भी अपनों की नजदीकियों का अहसास कराती है। रिश्ते खून के नहीं रहमास के होते हैं तो अजनबी भी अपने होते हैं। और यदि एहसास नहीं है तो अपने भी अजनबी हो जाते हैं। यदि हम अभी भी उस व्यक्ति को ढूँढ रहे हैं जो हमारी जिन्दगी बदल सकता है तो एक बार आईने में जरूर देखना चाहिये क्योंकि खुद से ज्यादा हमें और कोई नहीं बदल सकता है। उपकार का आभार मानना शिष्टाचार है। जिन्दगी के हाथ नहीं होते मगर कभी-कभी ये ऐसा थप्पड़ मारती है जो पूरी उम्र याद रहता है। जिन्दगी के कुछ पल किसी अच्छे मित्र के साथ जरूर गुजारिये, आप महसूस करेंगे की आपकी जिन्दगी स्वर्ग से भी सुन्दर है। सन्तुष्टि के साथ सोने जाओ दृढ़ संकल्प के साथ जागो ये सोचना छोड़ें कि क्या गलत हो सकता है और सोचना शुरू करो कि क्या सही हो सकता है। अब हर सुबह इस विचार के साथ उठो कि आज कुछ अद्भुत होने वाला है।

मनुष्य को ईश्वर से प्राप्त मन एक दिव्य ऊर्जा है इसी दिव्य मन के जरिये मनुष्य अपने जीवन के समस्त क्रिया कलापों का संचालन करता है। अध्यात्मिक शब्दावली में मन का बंधन और मोक्ष का करण माना गया है। अद्भूत सामर्थ्य से परिपूर्ण हमारे मन जब शिव संकल्प यानी श्रेष्ठ और शुभ संकल्प से परिपूर्ण होता है। तब हमारे जीवन में परमआनन्द की ओर ले जाता है। मन की शक्ति असीम है दार्शनिको ने मन को छठि इन्द्रिया कहा है। यह छठि इन्द्रिया अन्य इन्द्रियों से कई महत्वपूर्ण है। सामान्य तौर पर जिन पाँच इन्द्रियों का उल्लेख किया जाता है, उनका काम भारी विषयों, जैसे रूप रंग गंध स्पर्श का अनुभव करना है। कह सकते हैं कि इन्द्रियों के जरिये हम विषयों ज्ञान प्राप्त करते हैं। लेकिन छठी इन्द्रिय मन के जरिये हम बाहरी और आन्तरिक जगत जो हमारे अन्दर जिसे हम खुली आँख से नहीं देख पाते। दोनों विषयों का ज्ञान करता है। इसलिए मन को श्रेष्ठ इन्द्रिया कहा जात है। मन इन्द्रियों का प्रकाशक है ज्योति स्वरूप है। मन ही इन्द्रियों का नियंत्रक है। इसलिए अगर मन में उठने वाले संकल्प कल्याणकारी हैं तो ऐसा श्रेष्ठ मन इन्द्रियों को श्रेष्ठ कर्मों की ओर प्रेरित करेगा। मनुष्य का जीवन मन के संकल्प से प्रभावित होता है जैसे संकल्प भन में सृजित होंगे मनुष्य बैसे ही कर्मों के साथ जुड़ जाता है। और उन्हीं कर्मों के अनुरूप आचरण होने लगता है। इसीलिए कर्म का आधार मनुष्य के मन में उठने वाले विचार है। मनरूपी भूमि पर उगने वाले विचार अशुभ या निकृष्ट प्रकृति के है तो वह मनुष्य को दल-दल की ओर ले जाता है।

हमारे मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति के लिए। शिव संकल्पों का अहम योगदान है। शिव संकल्पित मन मनुष्य को अपने परम लक्ष्य की ओर ले जाता है। मन अनंत ज्ञान का स्रोत है। जप, तप साधना का मार्ग है इसी शुभ संकल्पों से युक्त मन से पराश्रत होता है।

शिव संकल्पों से समावेशित मन ही मनुष्य का धर्म अर्थ काम लोभ, मोक्ष के आध्यात्मिक मार्ग ना पाथिक बनाना है।

10-02-2024 P 173

आज सातका सज्ज का बालक दूध पीने से इसलिए मनाकर देता है क्योंकि दुख उसके चुविधा कप में नहीं दिया गया आत सभी क्षेत्रों में विकल्प का प्रभाव है। खुशहाली और कामयाबी का द्वारोमदार चुने गये विकल्पों पर निर्भर रहता है। उमाले विकल्प ने भयन में सुविचार और दूर दर्शाता बरतनी होगी। लक्ष्य जनरीत में हमें प्रभास और निष्ठा जारी रखें तो मुकाम तक जरूर पहुंचेंगे। सफलता संयोगवश आ अचानक अनायास नहीं मिल जाती यह नित्य प्रति अपनाये गये। विकल्पों पर का पाईजान होती है।

जागरूक रहने और व्यक्तित्वको परिपूर्ण बनाने के लिए हमें वही विकल्प चुनना होगा जो सबसे ज्यादा जनहित में हो। यह उपाय हमें सफलता असफलता से उटने की प्रवति से उबारेगा क्योंकि हम अपने लिए तो कुछ कर ही नहीं रहे। उराले हाम और जो कर रहे हैं, रेश्वर और लोगो के लिए ही कर रहे हैं। इससे हम उन्हऔर सहज उन्मुक्त, बेहतर जिन्दगी की ओर प्रशस्त होंगे। कुछ भी करने से पहले यह सोचें कि इस में लोगो के गले का विकल्प क्या और जब वो सूफजाये तो निश्चंत हो कर आगे बढ़ लोगो के हित में कर्म करोगे तो डर हमेशा दूर रहेगा।

धैर्य, सद्बुद्धि, संचम, निरन्तर प्रयास

जीवन में ध्यान तब प्रकट हो सकता है जब हम अपनी दिनचर्या में धन्यवाद के भाव को प्रकट करें। मेरा यदि हमारे भीतर धन्यवाद ही नहीं है तो हम रूखे हो जाते हैं और रूखा व्यक्ति में व्यक्ति कभी ध्यान में उतरने सकता। ध्यान में उतरने के लिए चित्त में नम्रता और शुकराना की आवश्यकत होती है। देखा जाये तो परमात्मा हर पल हमको जीवन दे रहा है। सारी सृष्टि हमारी सेवा में है हमें प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से अनको लोगों का सहयोग मिल रहा है।

जब हमारे चारों ओर हमारे लिए सहयोग घट रहा है तब भी हम धन्यवाद के भाव को भूलाकर अपने अहंकार के कारण केवल शिकायत पकड़ लेते हैं।

यह शिकायतें हमें ध्यान से दूर कर देती हैं। शिकायतों से भरा व्यक्ति यदि ध्यान में बैठना भी चाहे तो बिखरा मन उसको ध्यान में बैठने नहीं देगा।

लेकिन शुकराना-धन्यवाद का भाव हमारे अन्दर आने से ध्यान सहज होने लगता है। इसलिए अपनी दिनचर्या को धन्यवाद और शुकराना के भाव से भर दीजिए।

### 15-02-2024 P 175

किशोर नाम का एक लड़का था जो बहुत गरीब था। दिनकर लकड़ियाँ काटकर लाता था। और उन्हें बेचा करता था एक दिन जब लकड़ियों का गठ्ठर सिर पर रखकर वापस जा रहा था तो उसने एक बुद्ध व्यक्ति दुर्बल लगता था उसने कई दिनों से कुछ खाया नहीं था। लड़के का दिल पिघल गया। लेकिन उसके पास खाने के लिए कुछ भी नहीं था। उस बूढ़े व्यक्ति को खाने के लिए। कैसे प्रबन्ध करें यह सोचकर आगे बढ़ गया। कुछ दूर आगे उसे एस औरत दिखाई दी जिसका बच्चा प्यास से रो रहा था। बच्चे की हालत देख किशोर बहुत दुखी हुआ लेकिन क्या करता इसके पास जंगल में पानी नहीं था।

कुछ दूर जा कर किशोर को एक व्यक्ति दिखाई दिया। वह तम्बू लगाने के लकड़ियाँ खोज रहा था किशोर ने लकड़ियाँ इस व्यक्ति को बेच दी और बदले में उसने किशोर को कुछ खाने के लिए और पानी दिया। किशोर के मन में बृद्ध व्यक्ति और प्यासे बच्चे का ख्याल आया। उसने वापस जाकर बूढ़े को खाना खिलाया और औरत के बच्चे को पानी पिलाया ऐसा कर उसे बहुत अच्छ महसूस हुआ।

कुछ दिन बाद किशोर एक दिन पहाड़ी पर चढ़कर लकड़ी काट रहा था। उमका पैर फिसल गया चोट लगी दर्द से चिल्लाने लगा बूढ़े ने उसे उठाया औरत ने पट्टी बांधी दूसरों की मदद करके हम असल में अपनी मदद कर रहे होते हैं। जब हम दूसरों की मदद करते हैं तब आवश्यकता पड़ने पर कोई दूसरा हमारी मदद करेगा। आप से अनुरोध है कि आप निर्णय लें कि हर रोज हम किसी ना किसी की मदद अवश्य

करेंगे। रोज नहीं तो सप्ताह में एक बार नहीं तो महीने में एक बार, जरूरी नहीं कि मदद हमेशा पैसों से ही की जाये। किसी वृद्ध को सड़क पार करा कर किसी भुखे को खाना खिला सकते हैं प्यासे को पानी पिला सकते हैं।

यकीन माने ऐसा करके आपको बहुत खुशील मिलेगी। और जरूरत पड़ने पर लोग आपकी मदद के लिए आगे आएंगे।

### 23-03-2024 P 195

सत्य का मार्ग ही सृजन का मार्ग है। सत्य का मार्ग साहस जा मार्ग है। और सत्य का मार्ग ही अत्मकल्याण का मार्ग है। सत्य के मार्ग का अनुकरण सबके बस की बात नहीं है इसलिए सत्य का मार्ग आपको दुनिया की भिड़ से बचा लेता है। सत्य के मार्ग पर चलने से व्यर्थ उसी प्रकार छूट जाता है। जिस प्रकार सूर्योदय होने से अन्धकार स्वयं मिट जात है। केवल गति महत्वपूर्ण नहीं है। श्रेष्ठ मार्ग का चयन भी महत्वपूर्ण है। गलत दिशा की ओर हजार कदम चलने भी अपेक्षा सत्य की ओर चार कदम चलना श्रेष्ठ है। सत्य के मार्ग में विघन बधाएं अवश्य पर जीवन दिर्घ भ्रमित होने से बच जाएगा। जीवन में लक्ष्य हिन गति का नाम भटकाव है।

प्रार्थना एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम ईश्वर अज्ञात शक्ति तक अपनी बात पहुंचाने की कोशिश करते हैं।

जब भी हम हृदय (आत्मा) से प्रार्थना करते हैं तो हम देखते हैं कि वह प्रार्थना सत्य का रूप लिए हैं, तो हमें लगता है कि कोई ईश्वर या कोई अज्ञात शक्ति है जो समस्त जीव कल्याण का कार्य करती है।

मैं भगवान से अष्ट सिद्धि या मोक्ष की कामना नहीं करता मेरी यह प्रार्थना है कि समस्त प्राणियों के अंतकरण में स्थित होकर उनके समस्त दुखों को सहूँ अंतकरण ध्यान का परवेश केई शरीर से रहित और शान्तिदायी हो यह विशेष रूप से आपको अपने लक्ष्यों पर ध्यान केन्द्रित करने में संयम बनायेगा। मन को मटकाने वाली चीजों की बौछार से बचायेगा।

रंग ही प्रकृति का श्रृंगार है। बिना रंग के प्रकृति के रूप की कल्पना भी भंयावय है। ठीक ऐसे ही सद्वृत्तियां मानव जीवन को रंग हैं। अपने अंतस की कालिमा के भेद कर स्नेह प्रेम के रंगों से रंगते हुए मन की दुर्भावना को मिटाकर सद्भावना का रंग अपने जीवन में भरे आत्मिता प्रेम एवं सौहार्द का रंग एक दूसरे के ऊपर डाल कर जीवन को आनन्दमय बनाने का प्रयास करें।



समुन्द्र कि किनारे एक तेज लहर आई तो एक बच्चे की चप्पल अपने साथ बाहर ले गई बच्चा रेत पर उंगली से लिखता है समुन्द्र चौर है उसे समुन्द्र की दूसरी और एक मछलारा बहुत सारी मछलियां पकड़ लेता है। वह उसी रेत पर लिखता है समुन्द्र मेरा पालन हार है एक युवक समुन्द्र में डूबकर मृत्यु को प्राप्त होता है। उसकी माँ रेत पर लिखती है समुन्द्र हथियारा है, एक दूसरी जगह एक बूढ़ा टेड़ी कमर लिये रेत पर टहल रहा था उसे एक बड़ी सोच में एक अनमोल मोती मिलता है। वह रेत पर लिखता है समुन्द्र बहुत दानी है।

अचानक एक बड़ी सी लहर आती है और सारा लिखों हुआ मिटा देती है और चली जाती है मतलब समुन्द्र को कोई फर्क नहीं पड़ता कि लोगों की उसके बारे में क्या राय है। वो हमेशा अपनी लहरों से साथ मस्त रहता है। अगर विशाल समुन्द्र बनना है तो जीवन में कभी फिजूल की बातों पर ध्यान न दें। अपने उफान, उत्साह, शौर्य, पराक्रम और शान्ति समुन्द्र की भाँति अपने हिसाब से तय करें। लोगों का क्या-3 उनकी राय परिस्थिति के हिसाब से से बदलती रहती है।

यदि समस्याओं पर चर्चा करने के स्थान पर उन्हें सुलझाने पर ध्यान दें तो समस्याएं अपने आप ही आप कम हो जायेगी। इसलिए हमें जीवन की हर परिस्थिति में धैर्य रखना चाहिए।

उस पछतावे के साथ मत जागिये जिसे आप कल पूरी नहीं कर सकें। उस संकल्प के साथ जागिये जिसे आपको आज पूरा करना है।

एक रफ कॉपी जो होती है वह सारे विषयों की जिम्मेदारी उठाती है। लेकिन सबसे पहले कचरे में आती है। इसी प्रकार जो व्यक्ति सबकी जिमेदारी उठाता है एक समय ऐसा आता है कि उसकी कन्द्र कम होने लगती है।

सबके प्रति अपनी जिम्मेदारी निर्वाह करना बहुत अच्छी बात है और इन्सान को करना भी चाहिये। परन्तु दूसरों के प्रति जिम्मेदारीयां निभाने के साथ-साथ मनुष्य को स्वयं के प्रति अपनी जिम्मेदारियों के प्रति सचेत एवं सजग रहना चाहिये। फिर भी निर्णय आपका है।

ईश्वर सदैव हमारे संग है। हमेशा हस्ते मुस्कुराते रहें अपने लिए अपनों के लिए व्यस्त रहे। सकारात्मक सोच के साथ हमेशा सक्रिय बने रहें। ईश्वर में आस्था बनाये रखें। अगर हमारी ईच्छाएं पूर्ण नहीं होती तो क्रोध बढ़ता है। और अगर हमारी ईच्छाएं पूर्ण होती है तो लालच बढ़ता है। इसलिए दोनों ही अवस्था में धैर्य रखना सबसे अच्छा गुण है। अपने दिन की शुरुआत सकारात्मक सोच उर्जा के साथ करें और प्रसन्न विचारों के साथ करें।

**28-03-2024 P 198**

जब दो लोगों में किसी बात पर भतभेद या विरोध होता है तो वह अकसर जोर-जोर से बोलने लगते हैं। चिखने चिल्लाने लगते हैं। उनके बीच दूरी होत तो आवाज पर जोर देना जरूरी माना जा सकता है। लेकिन बिल्कुल करीब होने पर जोर से बात करने की कोई वजह नजर नहीं आती। क्यों बिल्कुल पास-पास खड़े हुए दो व्यक्ति भी अचानक जोर-जोर से बोलने लगते है या चीख-चीख कर बाते करने लगते हैं। गौर करें तो यहाँ एक दूरी होती है जो अदृश्य है। यह दूरी दो स्थानों के मध्य नहीं बलिक दो मनो के बीच, होती है। मन के मिलने में अहंकार एक बड़ी बाधा है। कई बार गलना फहमी के कारण मन के बीच की दूरी बढ़ भी जाये और अहंकार न हो तो धीरे-धीरे गलत फहमी दूर हो जाती है। अहंकार हमारे व्यवहार को विनम्र और शिष्ट नहीं रहने देता। ध्यान रहे चीख कर चिल्लाकर किसी को आतंकित तो कर सकते हैं लेकिन अपनी बात सही ढंग से उस तक नहीं पहुंचा सकते। अपनी बात को जोर देकर कहने और जोर-जोर से बोलने में बहुत अन्तर है। हम बिना जोर-जोर से बोले या चिल्लाए भी अपनी बात शिष्टतापूर्वक अपनी बात कह सकते है। सुनने वाले पर उसका असर भी होता है। हमारी बात दूसरों तक पहुंचे और दूसरों की बात हम तक पहुंचे। इसके लिए बात-चीत से पहले मानसिक स्वीकृती न सही खुलापन आवश्यक है। जब तक हम मन से किसी बात नहीं करना चाहेंगे। तो जबान में मिठास और लहजे में शिष्टता नहीं आ सकती। इसलिए विरोधियों से भी बात कहनी हो तो मन में बात कहने और सुनने भी इच्छा जगाकर ही बात करनी चाहिए।

**30-03-2024 P 199**

मौन क्रोध की सर्वोत्तम चिकित्सा है। अपने खिलाफ की जाने वाली बातों को खामोशी से सुनले उन पर विचार करें, वक्त बेहतरीन जबाव देगा। इन्सान के गुण नमक की तरह होने चाहिये जो भोजन में रहता है मगर दिखाई नहीं देता अगर वो ना हो तो उसकी बहुत कमी महसूस होती है। इंसान सब कुछ कापी पेस्ट कर सकता है लेकिन किस्मत, नसीब और ज्ञान नहीं। दुनिया की सबसे सस्ती चीज मशवरा है। एक से भागों तो हजार देने के लिए तैयार होते हैं। दुनिया की सबसे महंगी वस्तु मदद है। हजारों से मांगो तो कोई एक देता है।

सत्य हमेशा जल में तेल से की बून्द के समान होता है कितना भी पानी डालें वह हमेशा हो ऊपर तैरता है। इसलिए सच्चाई और सच्चे सम्बन्धित हमेशा कायम रहते हैं। ईश्वर को कुछ चढ़ाना है तो आप अपना अहंकार चाढ़ाईये क्योंकि अहंकार दो वो चीज है जो आप स्वयं का है। बाकी सब तो ईश्वर को ही दिया हुआ है।

01-04-2024 P 200

जीवन में अच्छा बनने के लिए किसी शैक्षणिक योग्यता की आवश्यकता नहीं होती व्यक्ति के संस्कार और व्यवहार ही व्यक्ति को सच्चा या बड़ा बनाते हैं।

हम कौच के टुकड़े बनकर रहेगे तो कोई भी हमें उपयोग नहीं पर जिस दिन हम दर्पण बन जायेंगे तो बिना देखे रहेगा नहीं। ये जिन्दगी एक संघर्ष है, जिन्दगी तो चलती रहेगी परन्तु कभी अपने जीने का अन्दाज न खोए। दूसरों को सुख देने से सुख होता है और दुख देने से दुख होता है यही जीवन है का यथार्थ है।

हमारे जीने की शैली ही जीवन में शान्ति एवं अशान्ति का निर्धारण करती है। हम अकारण अपने स्वभाव और व्यवहार से जीवन को अशान्त और क्लेशमय बना देते हैं। सहज रहकर ही जीवन को पसन्नत और आनन्द से जिया जा सकता है।

सहजता और धैर्य के आश्रय में लिया गया जीनत है। सुखी और सबमाद्रिय बन जाता है।

हम स्थिति परिस्थिति को नहीं बदल सकते लेकिन अपने क्रिया-कलाप और अपने स्वभाव को अवश्य बदल सकते हैं। जिस दिन हमारा स्वभाव बदल जाता है हमारा जीवन भी बदलना प्रारम्भ हो जाता है।

याद रखिए मन घर निमंजण नहीं तो सुख की खोज व्यर्थ है।

02-04-2024 P 201

मानसिक तनाव से मुक्त होकर जीने का मंत्र। हमारी मात्र बहुत छोटी है। एक महिला बस में चढ़ी एक आदमी के पास बैठने के क्रम में उसे अपने बैग से कई बार मार दिया। पुरुष चुप रहा तो महिला ने पूछा जब उसने बैग से मारा तो शिकायत क्यों नहीं की। उस पुरुष ने मुस्कुरा कर जबाब दिया। इतनी महत्वहीन बात से परेशान होने की जरूरत नहीं है। क्योंकि हमारी एक साथ की यात्रा बहुत छोटी है, मैं अगले पड़ाव पर उतर जाऊंगा। इस जबास से महिला को इतना परेशान किया कि उसने उस आदमी को क्षमा करने के लिए प्रार्थना की।

इममें से प्रत्येक को यह समझना चाहिये कि इस दुनिया में हमारा समय कम है कि इसे वेबेकार तर्कों ईर्ष्या दूसरों को क्षमा न करने, असंतोष, बुरे व्यवहार के साथ समय कम व्यर्थ करना समय और ऊर्जा की रम्य हास्यपद बर्बादी है।

क्या किसी ने आपको आहत किया ? शान्त रहो, यात्रा बहुत छोटी है क्या किसी ने आपको धोखा दिया धमकाया या अपमानित किया। आराम करें तनावग्रस्त न हो। यात्रा बहुत छोटी है। क्या किसी ने बिना वजह आपका अपमान किया शान्त रहो इसे नजरंदाज करो। यात्रा बहुत छोटी है।

क्या किसी ने ऐसी टिप्पणी की जो आपको पसन्द नहीं आई शान्त रहें नजरंदाज करे

क्षमा करें। उन्हें अपनी प्रार्थनाओं में रखें और बिना किसी कारण उन्हें अभी भी प्यार करें। यात्रा बहुत छोटी है हमारी यात्रा कितनी लम्बी है यह कोई नहीं जानता। मन्त्र किसी ने नहीं देखा। कोई नहीं जानता कि हम अपने पड़ाव पर अचानक कब पहुंच जायें।

आईये हम दोस्तों और परिवार की सराहना करें। उन्हें हंसी खुशी रखें। उनका सम्मान करें। उनका आदरणीय भाव दें। हम स्वयं दयालू, प्रेममय और क्षमाशील बनें। हम वास्तव में कृतज्ञता और आनन्द से भर जायेंगे हर किसी के साथ मुस्कान साझा करें। अपना रास्ता चुने कि आप जितना सुन्दर बनना चाहते हैं उतना ही सुन्दर बने। हमारी यात्रा बहुत छोटी, आपकी यात्रा शुभ हो।

03-04-2024 P 202

एक आदमी रात के समय अपनी झोपड़ी में बैठकर एक दीये को जलाकर शास्त्र पढ़ रहा था। आधी रात बीत गई। जब वह थक गया तो फूंग मारकर उसने दीय बुझा दिया। लेकिन वह यह देखकर हैरान हो गया कि जब तक दिया जल रहा था पूर्णिमा का चाँद बाहर खड़ा रहा। लेकिन जैसे ही दीया बुझ गया तो चाँद की रोशनी उसकी झोपड़ी में फैल गई। वह आदमी बहुत हैरान परेशान हुआ यह देखकर कि एक छोटे से दीये ने इतने बड़े चाँद को झोपड़ी के बाहर रोक कर रखा।

इसी तरह हमने अपने जीवन में अहंकार के बहुत छोटे-छोटे दिये जला रखे हैं जिसके कारण परमात्मा का चाँद बाहर खड़ा रह जाता है। जब तक वाणी को विश्राम नहीं दोगे तक मन शांत नहीं होगा। ईश्वर की उपस्थिति महसूस होगी। मन शान्त होगा तभी ईश्वर की उपस्थित महसूस होगी।

04-04-2024 P 203

मानसिक और शारीरिक दुख दर्द दोनों ही प्रकृति के संकते हैं कि हम जो इशार कर रहे हैं कि हम जीवन रुपी खेल को अनुसार नियम के अनुसार नहीं खेल रहे हैं। इन्हें अनदेखा न करें हमेशा अपनी दिनचर्या, खान, पान और अपने विचारों पर अवश्य ध्यान दें क्योंकि यह छोटी-छोटी चीजें, छोटे-छोटे दुख दर्द और फिर बड़ी शारीरिक या मानसिक बीमारी का रूप ले लेते हैं।

अता सदा सुखी, स्वास्थ्य और शान्तिमय जीवन जीने के लिए इस अमूल्य शरीर के लिए शुद्ध भोजन, मन के लिए सकारात्मक विचार, अच्छे संस्कार और सबके साथ अच्छा व्यवहार करना आवश्यक है।

8-4-2024

कठिनाईयाँ जीवन का हिस्सा हैं इनके आने से ही मनुष्य निखरता है।

जीवन में तीन चीजें कभी भी एक जैसी नहीं रहती। आपका आपकी उम्र और आपके

पैर पर लगने वाली चोट संभल कर चलना सीखाती हैं और मन पर लगने वाली चोट समझदारी से जीना सिखाती हैं। जीवन के जो भी युद्ध हैं वो अर्जुन की तरफ स्वयं ही लड़ने होते हैं। ईश्वर सार्थी से ज्यादा भूमिका नहीं निभा सकते।

चैन से जीने को लिए चार रोटी और दो कपड़े प्रयाप्त हैं पर और बैचनी से जीने के लिए चार मोटर दो बंगले और तीन प्लॉट भी कम हैं। आदमी सुनता है, मन भर सुनने के बाद प्रवचन देता है टन मर और खुद ग्रहज नहीं करता।

जो स्वयं को पढ़ रहा है स्वयं से भीतर भाँक रहा है स्वयं की कमियों को और खुवियों को पररख रहा है। वही वास्तव में बदल रहा है। जिसका ध्यान केवल परिदा है परस्तुति करने में, दूसरे की निंदा और कमियाँ निकालने और विरोध करने में वह केवल नकारात्मकता से के गर्क में नित्य फंस रहा है।

### 04-04-2024 P 204

छल कपट और पाप का फल इस धरती पर भुगतना पड़ता है। याद रखना समय किसी को माफ नहीं करता है। किसी ने आपके साथ बुरा किया है। तो छोड़ दे उससे और आगे बढ़े उसका कर्म उसको सजा देगा।

### 09-04-2024 P 204

हिन्दी नववर्ष की शुभकामनाएँ। यह नव वर्ष रिद्धि दे सिद्धि दे वंश में वृद्धि है, हृदय में ज्ञान दे, चित्त में ध्यान दे, अभय का वरदान दे, दुख को दूर कर, सुख को भरपूरकर, आशाओं को पूर्ण, कुटुम्ब में प्रीत दे, निरोगी काया दे। मान सम्मान दे सुख समृद्धि और ज्ञान दे। शान्ति दे शक्ति दें और भक्ति भरपूर दें।

### 09-04-2024 P 205

एक बार स्वामी जी अपने आश्रम में अपने एक छोटे पालतु कुत्ते से साथ टहल रहे थे। तभी अचानक एक युवक उनके आश्रम में आया और उसके पैरों में झुक गया और कहने लगा, स्वामी जी मैं अपनी जिन्दगी से बहुत परेशान हूँ। मैं प्रतिदिन पुरूषार्थ करता हूँ। लेकिन आज तक सफलता प्राप्त नहीं हुई। ईश्वर ने मेरे भाग्य में क्या लिखा है जो शिक्षित होने के बावजूद भी कामियाव नहीं हूँ। युवक की परेशानी को स्वामीजी ने सुना और तुरन्त समझ लिया। उन्होंने युवाक से कहा भाई मेरे उस कुत्ते को कहीं दूर तक सैर करा दो। उसके बाद मैं तुम्हारे प्रश्न का उत्तर दूंगा। स्वामी जी की बात युवक को थोड़ी अजीब लगी लेकिन दूबारा उसने कोई प्रश्न नहीं किया। और कुत्ते को दौड़ाता हुआ आगे निकल पड़ा। कुत्ते को सैर कराने के बाद जब युवक आश्रम में पहुंचा तो देखा कि युवक का चेहरा शान्त और तेज हैं और कुत्ता थक कर जोर-जोर से हाँफ रहा था।

स्वामी जी ने पूछा भाई मेरा कुत्ता इतना कैसे थक गया और तुम बड़े शान्त दिख रहे

## सचेतन

हो। क्या तुम्हें थकावट नहीं हुई। युवक ने कहा स्वामी जी मैं धीरे-धीरे आराम से चल रहा था। लेकिन यह कुत्ता आशांत था सभी जानवरों के पीछे छोड़ता था इसीलिए बहुत थक गया।

तब स्वामी विवेकानन्द ने कहा भाई तुम्हारे प्रश्नों का उत्तर तो यही है। तुम्हारा लक्ष्य तुम्हारे आस-पास है लेकिन तुम उससे दूर चलते हो। अन्य लोगों के पीछे दौड़ते रहते हो। और जो तुम चाहते हो वो दूर हो जाता है। गलती सुधारन का फैसला लिया। अपने लक्ष्य पर ध्यान रखो और भटकाने वाली चीजों से दूरी बनाओं।

13-04-2024 P 206

सामने हो मंजिल तो रास्ते न मोड़ना। जो भी मन में हो सपने वो कभी न तोड़ना। कदम-कदम पे मिलेगी मुश्किल आपको बस सितारे चुनने हैं। इसलिए कभी जमीन न छोड़ना। लोगों के बदले हुए मिजाज ही तो हमें इंसान बनाते हैं। वरना हम समझ ही ना पाते कि जिन्दगी कितनी मुश्किल है। आत्मा तो हमेशा जानती है। सही क्या है गलत क्या है। लेकिन मनुष्य के सामने तो चुनौती तो मन को समझाने भी होती है। गलत लोग सभी के जीवन में आते हैं। सीख हमेशा वही देकर जाते हैं। बुद्धिमान-पुरुष एक पैर आगे रखता है। परन्तु दूसरे पैर को जमाये रखता है। जब तक दूसरे स्थान की छान बीन अच्छी तरह से नहीं कह लेता तब तक पहले स्थान को नहीं छोड़ता। अर्थात कोई भी कार्य सोच समझ कर करना ही हितकर हैं। भक्ति वह है जो ज्ञान उत्पन्न करती है ज्ञान वह है जो स्वतन्त्रता को बढ़ाता है।

एक हँसमुख डॉक्टर बहुत ही होशियार थे। उनके बारे में यह कहा जाता है कि वह मौत के मुंह में से भी बीमार को वापस ले आते थे।

डॉक्टर के पास जो भी मरीज आता वह उससे एक फॉर्म भरवाते थे।

मरीज से यह पूछते कि आप इस फार्म में लिखें कि यदि आप बच गए तो किस तरह से किस तरह से बाकी जिंदगी जियेंगे और आपने जीवन में क्या करना शेष रह गया है जो आप करना चाहेंगे?

सभी मरीज अपने मन की बात लिखने लगे।

अगर मैं बच गया तो अपने परिवार के साथ अपना समय बिताऊंगा।

मैं अपने पुत्र और पुत्री की संतानों के साथ जी भर कर खेलूंगा।

किसी ने जी भर कर पर्यटन, घूमने का शौक पूरा करने का लिखा।

किसी ने तो यह भी लिखा की मेरे द्वारा जिंदगी में यदि किसी को ठेस पहुंची है तो मैं उससे माफी मागूंगा।

किसी ने लिखा कि मैं अपनी जिंदगी में हँसी की मात्रा बढ़ा दूंगा।

जिंदगी में किसी से भी शिकायत नहीं करूंगा और ना किसी को शिकायत का मौका दूंगा। किसी का भी मन न दुखे ऐसा काम करूंगा।

बहुत से लोगों ने/तरह-तरह की बातें लिखी।

डॉक्टर इलाज के बाद जब मरीज को छुट्टी देते तब वह लिखा हुआ फार्म उन्हें वापस कर देते थे। मरीज से कहते की आपने जो फॉर्म में लिखा है वह आप अपनी जिंदगी में कितना पूरा कर पा रहे हो। उस पर निशान लगाते जाएं। वापस आएँ और मुझे बताएं कि हमने इसमें से किस तरह की जिंदगी जी है।

डॉक्टर ने कहा कि एक भी व्यक्ति ने ऐसा नहीं लिखा कि अगर मैं बच गया तो मुझे किसी से बदला लेना है। अपने दुश्मन को खत्म कर दूंगा। मुझे केवल बहुत सारा धन कमाना है। डॉक्टर ने प्रश्न किया की जब आप स्वस्थ थे तब आपने उस तरह का जीवन क्यों नहीं जिया, आपको कौन रोक रहा था। अभी कौन सी देरी हो गई है।

कुछ क्षण अपने जीवन के बारे में चिंतन मनन करें। हमें अपनी जिंदगी में किस तरह का जीवन शेष रह गया है जो हम जीवन जीना चाहते थे। बस इस तरह का जीवन जीना प्रारम्भ करें।

जीवन का आनंद तब ही है की जब जीवन की यात्रा पूर्ण हो तब कोई कामना नहीं रहे, कोई अफसोस ना रहे।

मन में यह ना रहे की, मैं जैसा जीवन जीना चाहता था वैसा जीवन नहीं जी सका।

**हँसते रहिये, हँसाते रहिये हमेशा पॉजिटिव रहिए।**



## ॥ दोहा ॥

श्रीगुरु चरन सरोज रज, निज मनु मुकुरु सुधारि । बरनऊं रघुबर बिमल जसु, जो दायकु फल चारि ॥  
बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरिँ पवन-कुमार । बल बुद्धि बिद्या देहु मोहिं, हरहु कलेस बिकार ॥

## श्री हनुमान चालीसा



## ॥ दोहा ॥

## ॥ चौपाई ॥

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर, जय कपीस तिहुं लोक उजागर ॥ 1  
रामदूत अतुलित बल धामा, अंजनि-पुत्र पवनसुत नामा ॥ 2  
महाबीर बिक्रम बजरंगी, कुमति निवार सुमति के संगी ॥ 3  
कंचन बरन बिराज सुबेसा, कानन कुंडल कुंचित केसा ॥ 4  
हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै, कांधे मूंज जनेऊ साजै ॥ 5  
संकर सुवन केसरीनंदन, तेज प्रताप महा जग बन्दन ॥ 6  
विद्यावान गुनी अति चातुर, राम काज करिबे को आतुर ॥ 7  
प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया, राम लखन सीता मन बसिया ॥ 8  
सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा, बिकट रूप धरि लंक जरावा ॥ 9  
भीम रूप धरि असुर संहारे, रामचंद्र के काज संवारे ॥ 10  
लाय सजीवन लखन जियाये, श्रीरघुवीर हरषि उर लाये ॥ 11  
रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई, तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई ॥ 12  
सहस्र बदन तुम्हरो जस गावैं, अस कहि श्रीपति कंठ लगावैं ॥ 13  
सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा, नारद सारद सहित अहीसा ॥ 14 ॥  
जम कुबेर दिगपाल जहां ते, कबि कोबिद कहि सके कहां ते ॥ 15  
तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा, राम मिलाय राज पद दीन्हा ॥ 16  
तुम्हरो मंत्र बिभीषन माना, लंकेस्वर भए सब जग जाना ॥ 17 ॥  
जुग सहस्र जोजन पर भानू, लील्यो ताहि मधुर फल जानू ॥ 18  
प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं, जलधि लांघि गये अचरज नाहीं ॥ 19  
दुर्गम काज जगत के जेते, सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते ॥ 20  
राम दुआरे तुम रखवारे, होत न आज्ञा बिनु पैसारे ॥ 21  
सब सुख लहै तुम्हारी सरना, तुम रक्षक काहू को डर ना ॥ 22  
आपन तेज सम्हारो आपै, तीनों लोक हांक तैं कांपै ॥ 23  
भूत पिशाच निकट नहिं आवै, महाबीर जब नाम सुनावै ॥ 24  
नासी रोग हरै सब पीरा, जपत निरंतर हनुमत बीरा ॥ 25  
संकट तैं हनुमान छुड़ावै, मन क्रम बचन ध्यान जो लावै ॥ 26  
सब पर राम तपस्वी राजा, तिन के काज सकल तुम साजा ॥ 27  
और मनोरथ जो कोई लावै, सोइ अमित जीवन फल पावै ॥ 28  
चारों जुग परताप तुम्हारा, है परसिद्ध जगत उजियारा ॥ 29  
साधु-संत के तुम रखवारे, असुर विकंदन राम दुलारे ॥ 30  
अष्ट सिद्धि नै विधि के दाता, अस बर दीन जानकी माता ॥ 31  
राम रसायन तुम्हरे पासा, सदा रहो रघुपति के दासा ॥ 32  
तुम्हरे भजन राम को पावै, जनम-जनम के दुख बिसरावै ॥ 33  
अन्तकाल रघुबर पुर जाई, जहां जन्म हरि-भक्त कहाई ॥ 34  
और देवता चित्त न धरई, हनुमत सेइ सर्ब सुख करई ॥ 35  
संकट कटै मिटै सब पीरा, जो सुमिरै हनुमत बलबीरा ॥ 36  
जै जै जै हनुमान गोसाई, कृपा करहु गुरुदेव की नाई ॥ 37  
जो सत बार पाठ कर कोई, छूटहि बंदि महा सुख होई ॥ 38  
जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा, होय सिद्धि साखी गौरीसा ॥ 39  
तुलसीदास सदा हरि चेरा, कीजै नाथ हृदय मंह डेरा ॥ 40

पवन तनय संकट हरन, मंगल मूरति रूप ॥ राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप ॥





ॐ भूर्भुवः स्वः  
तत्त्ववितुर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्यः धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

अर्थ- उस, प्राणस्वरूप, दुखनाशक, सुख स्वरूप, तेजस्वी, श्रेष्ठ,  
पापनाशक, दिव्य परमात्मा (ईश्वर) को हम अपनी अंतरात्मा में  
धारण करें. जो हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करो