

(i)

## लघु कथाएँ

महाभारत, रामायण, गीता, श्रीमद्भागवत्, दत्तात्रेय, स्वामी रामकृष्ण  
परमहंस, स्वामी शिवानन्द, स्वामी सत्यानन्द,  
स्वामी निरंजनानन्द तथा दैनिक जीवन की सत्य कथाएँ



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी)

(ii)

## AN APPEAL

This book is being written by divine inspiration of Param Guru Swami Sivananda and infinite blessings of Paramhansa Swami Satyananda Saraswati. Paramhansa Swami Niranjananand Saraswati (Paramacharya of world's first Yoga University "Bihar Yoga Bharti) is guiding this writing. This is the 21st book of Jnana Yajna series of Param Guru Swami Sivananda in Steel City of Bhilai. The main aim of publishing these books is to disseminate spiritual knowledge for public health and welfare. For paving the development of common man these books are being distributed free of cost all over the world through various devotees by hand, post and internet regularly. These books are being donated to nearly 55 Libraries & 8 old age homes all over the world. A set of these books is being kept in Sivananda Ashram, Rishikesh. Five sets of these books are being kept in Bihar School of Yoga, Munger.

Dissemination of spiritual knowledge ensures eradication of all evil qualities . It is the best service - Swami Sivananda

"Gyan Yagya is much better than Dravaya Yagya"- Geeta IV,33

"The punya (Merit) of dissemination of spiritual knowledge is 16 times greater than punya of other charities"- Sri Mad Bhagvat, Maharishi ved Vyas.

### **An opportunity to take an active part in this Gyan Yagya.**

Advertisements are accepted for publishing in this book. To Publish 3000 copies of one book approximately Rs. 48,000 is required. I request donors to contribute generously for this noble mission. Please address all correspondence and donations by draft, money order or account payee cheque in the favour of **Gyan Yagya Welfare Society** and post to the following address:

PRITI AGGARWAL,  
Qr 2A, Street 24, Sector 9, Bhilai - 490009, Distt-DURG (C.G.), India  
Tel : 09907180679

---

Each of these books is being sent to Rikhia Peeth and Sivanand Ashram offered as Jnana Flower Garland at the lotus feet of my Param Guru Swami Sivananda.

(iii)

## एक अपील

यह पुस्तक परम गुरु स्वामी शिवानन्द की दिव्य प्रेरणा और परमहंस स्वामी सत्यानंद के असीम अनुग्रह की परिणति है। विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय बिहार योग भारती के परमाचार्य स्वामी निरंजनानंद सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं। परम गुरु स्वामी शिवानंद के ज्ञान यज्ञ की यह 21 वीं कड़ी है, इस्पात नगरी भिलाई नगर में, जिसका मुख्य उद्देश्य है आध्यात्मिक ज्ञान का निःशुल्क वितरण लोक स्वास्थ्य एवं लोक कल्याण के लिए। इस पुस्तक का वितरण इन्टरनेट से, डाक से तथा अनेक भक्तों के माध्यम से देश विदेश में नियमित रूप से किया जा रहा है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द के ऋषिकेश आश्रम के पुस्तकालय में इन पुस्तकों का एक सैट रखा गया है। इन पुस्तकों के पाँच सैट “ बिहार स्कूल ऑफ योगा ” मुंगेर के पुस्तकालय में रखे गए हैं। विश्व के लगभग 55 पुस्तकालयों एवं 8 वृद्धाश्रमों में इन पुस्तकों को भेंट स्वरूप दिया गया है।

“ज्ञान का वितरण सर्वोत्तम सेवा है। ज्ञान के वितरण से समस्त दुर्गुणों का निराकरण सम्भव है।” - स्वामी शिवानन्द

ज्ञान यज्ञ द्रव्य यज्ञ से अत्यंत श्रेष्ठ है। - गीता iv, 33

### इस ज्ञानयज्ञ में सक्रिय भाग लेने का एक सुअवसर

इस पुस्तक में प्रकाशनार्थ विज्ञापन स्वीकृत हैं। जानकारी लिखकर प्राप्त करें। इस पुस्तक की 3000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 48,000 रूपये तक का खर्च आ रहा है। दानदाताओं से प्रार्थना है कि वे अपना सहयोग दें और दान की राशि मनीऑर्डर, एकाउंट पेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के द्वारा ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी के नाम से निम्नलिखित पते पर भेजें।

### **प्रीति अग्रवाल**

क्वाटर नं.-2ए, सड़क-24, सेक्टर-9, भिलाई - 490009, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत।

दूरभाष : 09907180679

यह प्रत्येक पुस्तक परमगुरु स्वामी शिवानन्द के चरणों में ज्ञान पुष्पमाला के रूप में अर्पित करने के लिए रिखियापीठ एवं शिवानन्द आश्रम भेजी जा रही है।

(iv)

## स्वामी शिवानन्द सरस्वती



स्वामी शिवानन्द का जन्म 8 सितम्बर 1887 को तमिलनाडु में हुआ। वे एक चिकित्सक थे। लोगों के दुःखों से द्रवीभूत होकर शरीर के चिकित्सक ने सब कुछ त्याग कर आध्यात्मिक जीवन अपनाया। ज्ञान का वितरण उनका प्रिय विषय था। वे कहते थे, “जब तुम भूखे को रोटी देते हो तो वह पुनः भूखा हो जाता है कुछ समय बाद। जब तुम नंगे को वस्त्र देते हो तो वह पुनः वस्त्र माँगता है, उस वस्त्र के फट जाने के बाद। यदि तुम किसी को ज्ञान देते हो तो उसका संस्कार बनता है और उसका जीवन बदल जाता है।” 1936 में उन्होंने ऋषिकेश में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की। आज वहाँ भव्य शिवानन्द आश्रम, दातव्य चिकित्सालय, कुछ आश्रम एवं योग वेदान्त फोरस्ट अकादमी एवं प्रेस हैं। उस पूरे क्षेत्र को शिवानन्द नगर कहा जाता है। उन्होंने अपने जीवन काल में तीन सौ से अधिक पुस्तकें विभिन्न विषयों पर लिखीं। ऋषिकेश में 14 जुलाई, 1963 को उन्होंने इस नस्त्र देह का त्याग किया।

### स्वामी चिदानन्द



स्वामी जी का जन्म 1916 में दक्षिण भारत के एक समृद्ध परिवार में हुआ। सन् 1949 में परमगुरु शिवानन्द ने उन्हें संन्यास दिया एवं स्वामी चिदानन्द नाम दिया। चिदानन्द का अर्थ है जो सदैव सर्वोच्च चेतना तथा परमानन्द में स्थित रहता हो। स्वामी जी को करुणावतार कहा जाए तो अतिशयोक्ति न होगी। जड़, चेतन दोनों पर उनकी करुणा निरन्तर बरसती थी। यद्यपि मैंने उनको कभी देखा नहीं है परन्तु उन्होंने अपनी करुणा से, असीम अनुकम्पा से मुझे अभिभूत कर दिया है। उनकी प्रत्येक शिक्षा मेरे मानस पटल पर इतना गहरा प्रभाव डाल रही है कि मैं स्वयं आश्चर्यचकित हूँ। स्वामी शिवानन्द ने उनके बारे में कहा था, “यह स्वामी चिदानन्द का आखिरी जन्म है। वे एक जीवन मुक्त सन्त हैं। इनका लेखन स्वर्णाक्षरों में लिखा जाना चाहिए।” 28 अगस्त, 2008 को स्वामी जी ने इस नस्त्र देह को त्याग दिया।

### स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



स्वामी सत्यानन्द का जन्म 1923 में उत्तर प्रदेश के अल्मोड़ा ग्राम में हुआ। सन् 1943 में, वे अपने गुरु शिवानन्द से मिले और 12 वर्ष तक गुरु आश्रम में रहकर उन्होंने गुरु की आज्ञानुसार कठिन श्रम किया। गुरु के आदेशानुसार 1956 में वे योग का प्रचार और प्रसार सम्पूर्ण विश्व में करने के लिए निकले। सन् 1963 से 1983 तक उन्होंने योग का प्रचार संपूर्ण विश्व में किया। सन् 1989 झारखण्ड रिखिया ग्राम को अपनी तपस्थली बनाया और वहाँ संन्यासी का जीवन अपना कर अनेक कठिन साधनाएँ कीं। मुंगेर में उन्होंने योग की ज्योति प्रज्वलित की और रिखिया में सेवा, प्यार और दान का परचम लहराया। रिखिया पीठ में 5 दिसम्बर, 2009 को उन्होंने इस नस्त्र देह का त्याग किया।

### स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



स्वामी जी का जन्म 1960 में छत्तीसगढ़ के राजनांदगाँव में हुआ। 11 वर्ष की अत्यायु में, वे योग का विकास करने के लिए विदेश चले गए। वहाँ उन्होंने अनेक देशों की यात्रा की और अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द के मिशन (योग का प्रचार-प्रसार) को दिशा दी।

(v)

सन् 1993 में उनके गुरु ने उनको अपना उत्तराधिकारी घोषित किया और उन्हें विश्व गुरु की उपाधि दी। वे एक शांत, सौम्य और हंसमुख स्वभाव के स्वामी हैं और वे बरबस ही भक्तों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। उनकी पुस्तकों में योग को वैज्ञानिक ढंग से समझाया गया है जो आज के बुद्धिजीवियों के लिए उपयुक्त है।



### स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

स्वामी जी का जन्म 1953 में प. बंगाल में हुआ। उन्होंने संन्यास ग्रहण करने से पूर्व एयर इण्डिया में सेवा करते हुए पूरे विश्व का भ्रमण किया। 22 वर्ष की उम्र से, उन्होंने अपने गुरु के साथ देश-विदेश की अनेक यात्राएँ कीं। उनका मातृवत् स्नेह और कुशल निर्देशन एक अनोखा संगम है। वे अनथक रीखिया पंचायत के पिछड़े वर्गों के उत्थान का कार्य 1989 से कर रही हैं। अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द की ऊर्जा का वे एक सशक्त माध्यम हैं। रीखिया जाने वाले सब साधकों का वह बखूबी आध्यात्मिक मार्गदर्शन करती हैं।

### ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी के बारे में कुछ शब्द :-

परमगुरु स्वामी शिवानन्द के दिव्य अनुग्रह से मुझे उनके वृहद् ज्ञान यज्ञ में एक बूँद बनने का सुअवसर प्राप्त हुआ। यह सोसायटी एक दातव्य संस्था है, जिसका मुख्य उद्देश्य है आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार एवं प्रसार निःशुल्क। यह संस्था पूर्णतया धर्म-निरपेक्ष है और सभी सन्तों को समान आदर देने में विश्वास रखती है। परमहंस स्वामी सत्यानन्द के आशीर्वाद से इस संस्था का गठन, परमहंस स्वामी निरंजनानन्द के अपरोक्ष निर्देशन से किया गया है।

आज आधुनिक युग में मानव पीड़ित है भौतिकवाद की अधिकता के कारण। इन पुस्तकों में विभिन्न सन्तों की शिक्षाओं का सरलीकरण करते हुए एक प्रयास किया गया है, मानव को उसके अपने अन्दर के ईश्वर तत्व से जोड़ने का। संसार में रहते हुए व्यक्ति आज भी एक दिव्य जीवन यापन कर सकता है, यही इस ज्ञान यज्ञ का अंतिम उद्देश्य है। ये लेख सत्य अनुभवों पर आधारित हैं, अतः प्रत्येक व्यक्ति इनसे प्रेरणा लेकर एक प्रयोग कर सकता है और अपना उत्थान स्वयं कर सकता है।

सुख, शांति और प्रसन्नता तो तेरे बस में है ऐ मानव। कहाँ तू ढूँढ़ता है उसे संसार क विषय भोगों में? कहाँ तू ढूँढ़ता है उसे झूठे और धोखेबाज ठगों के दरबार में? करनी है सेवा निष्काम थोड़ी सी। करना है दान थोड़ा सा निःस्वार्थ भाव से।

करना है प्यार थोड़ा सा अनजानों को, वृद्धों, गरीबों और जरूरतमंदों को। यही है सार सब धर्मों का। यही है सार सब पन्थों का।

### एक अनुरोध

पाठकों से नम्र निवेदन है कि वे पढ़ने के पश्चात् इन पुस्तकों को आस-पास के पुस्तकालयों में दे दें ताकि, अनेक लोग इस साहित्य को पढ़ सकें और लाभान्वित हो सकें।

(vi)

### क्यों करती हूँ मैं यह ज्ञान यज्ञ ?

कभी-कभी सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ, यद्यपि प्रभु का इतना अधिक अनुभव मुझे होता है, फिर भी सांसारिक समस्याएँ मुझे इतना उद्वेलित क्यों करती हैं?

प्रभु कृपा के उन क्षणों में, मानो मैं उस परमपिता के एकदम समीप होती हूँ।

मिट जाती हैं सब चिन्ताएँ और परेशानियाँ, दुविधाएँ और निराशाएँ।

उस क्षणिक आनन्द को शब्दों में बयान करना एकदम असंभव है।

वह क्षणिक आनन्द मुझे पूरे दिन उत्साहित और ऊर्जावान रखता है।

जब-जब संसार में लोगों के द्वारा छली जाती हूँ, प्रताड़ित की जाती हूँ तो प्रभु का वह अनुभव मुझे उस परमपिता के और नजदीक धकेलता है।

समझ पाती हूँ लीला उस परमपिता की और इन सांसारिक पीड़ाओं को उसका दिव्य आशीर्वाद समझ कर ग्रहण करने का प्रयास करती हूँ।

एक व्यक्ति जिसे प्रभु की कृपा अनुभव नहीं हो रही, इस तथ्य से पूर्णतया अनभिज्ञ है कि वह परमपिता उसके बिल्कुल समीप है।

करुणा की इसी भावना से प्रेरित होकर यह साहित्य जन-जन में बाँटने का अनथक प्रयास करती हूँ।

गुरु की अतिशय कृपा से अपने इस प्रयास से प्रभु की कृपा और ऊर्जा अधिकाधिक प्राप्त करती हूँ।

करते हैं पीड़ित अनेक जन्मों के कुसंस्कार, परन्तु गुरु कृपा से अब एक हृद तक उन्हें समझ पाती हूँ और उन्हें निष्कासित करने का प्रयास करती हूँ।

करती हूँ ग्रहण सत्त्व को और राजसिक वृत्तियों (काम, क्रोध, द्वेष आदि) को धीरे-धीरे कम करने का सफल प्रयास करती हूँ।

समझ पाती हूँ स्वयं के अनुभवों से कि सत्त्व की शरण ग्रहण करने से मुझे अधिकाधिक मानसिक शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त होती है।

थम जाता है राग और द्वेष, मिट जाती है समस्त इच्छाएँ संघर्ष की और प्रभु लीला के आवेग में ही बह जाती हैं समस्त भावनाएँ।

(vii)

देखना चाहती हूँ अब अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों को द्रष्टा भाव से ।  
करती हूँ प्रयास सम रहने का सुख और दुःख में, मान और अपमान में, निन्दा और स्तुति में ।  
यद्यपि अनेक बार असफल होती हूँ अपने इस प्रयास में, फिर भी हिम्मत करती हूँ, उठती हूँ और पुनः प्रयास करने का दृढ़ संकल्प लेती हूँ।  
यही है यात्रा हर जीव की, तमस से सत्त्व की ओर, स्वामी निरंजन की शिक्षा की गहराई अब समझ पाती हूँ।  
समझ कर कठिनाई इस यात्रा की, स्वयं को विषाद के गर्त में गिरने से बचा पाती हूँ।  
गुरु कृपा से आखिर एक शुरुआत तो हुई। उस असीम, अकथनीय, अनिवर्चनीय आनन्द का स्वाद तो चखने को मिला ।

### रात को सोने से पहले - 10 मिनट का ध्यान का अभ्यास

दिन के 24 घंटों में से केवल 10 मिनट अपने लिए निकालिए । अपने मन में एक विचार उत्पन्न करिए - मैं यह शरीर नहीं हूँ । मैं यह मन नहीं हूँ । मैं दुःख और सुख का अनुभव नहीं हूँ । स्वयं को शरीर और मन दोनों से पूर्णतया पृथक करिए । आन्तरिक स्थिरता और मौन की शान्ति का अनुभव करिए । शीघ्रता से पूरे दिन की गतिविधियों का निरीक्षण करिए । पूरे दिन में अपनी प्रतिक्रियाओं का मानसिक अवलोकन करिए । धीरे-धीरे आप अपनी प्रतिक्रियाओं को मनोनुकूल ढंग से निर्देशित कर पाएँगे । इस अभ्यास को नियमित रूप से करने से आपकी सजगता का विकास होगा और आप जीवन की कठिन परिस्थितियों का बेहतर तरीके से सामना कर पाएँगे । अपनी सहज श्वास के प्रति सजग बनिए । 5 मिनट लम्बी गहरी श्वास लीजिए और छोड़िए । - **स्वामी निरंजन**

(viii)

### विषय सूची

1. थोड़ा देना और अधिक प्राप्त करना	1
2. भ्रातृ प्रेम	1
3. एक कथा कृष्ण और सुदामा की	2
4. दुःख दाता का दूत है	3
5. ध्रुव की कहानी आधुनिक युग के परिपेक्ष में	4
6. स्वधर्म	5
7. स्वामी रामकृष्ण परमहंस के राम लला	6
8. प्रकृति की सरल शिक्षाएँ	7
9. ईश्वर स्वामी शिवानन्द के जीवन में कैसे आए ?	8
10. सेवानन्दा	9
11. कीर्तन सम्राट	11
12. जीवित ईसामसीह	12
13. स्वामी शिवानन्द और एक लुटेरा	14
14. यह है कहानी "मैं" की	15
15. माया की कहानी	16
16. एक परमहंस के प्रयोग बच्चों पर	17
17. प्रार्थना	18
18. इच्छा शक्ति	18
19. संस्कार	19
20. आत्मा का भोजन	20
21. मंत्रों का महत्व	20
22. अनुशासन	21
23. अवचेतन मन का चमत्कार	22
24. संन्यासी का धन	23

## (ix)

25. सेप्टिक टैंक की सफाई	23
26. सुबह जल्दी कैसे उठें ?	24
27. हरीमिर्च और स्वामी निरंजन	25
28. सेवा शिवानन्द होम से	25
29. रिखियापीठ की विभूति का चमत्कार	26
30. सत्यानंद योग पद्धति (सत्य अनुभव)	27
31. मेरी कहानी (विषाद मुक्ति)	28
32. उच्च पद कैसे प्राप्त करें ?	30
33. विश्वास	31
34. चिन्ता मुक्त कैसे हों ?	32
35. नीचा मन- एक शैतान बच्चा ?	33
36. प्रार्थना का चमत्कार	34
37. आसक्ति हमारे दुःख का कारण ?	35
38. दूध का एक गिलास	37
39. बड़ा कौन ?	38
40. बम्बई से बैंगलौर	39
41. मन की शक्ति का चमत्कार (सत्य कथा)	40
42. जूते की आत्मकथा	41
43. काल्पनिक भय सफलता में बाधक ?	42
44. मेरा छात्र मेरा शिक्षक	43
45. लक्ष्य को कैसे प्राप्त किया जाए ?	44
46. हम पढ़ाई से बोर हो गए हैं	45
47. खरगोश और कछुआ (एक नूतन दृष्टिकोण)	46
48. कुसंगति का प्रभाव	46
49. कामचोरी का परिणाम	48

## (x)

50. स्वतन्त्रता (सत्य कथा)	49
51. इन्सानियत आज भी जिन्दा है (सत्य कथा)	50
52. यह है लगन ! (सत्य कथा)	51
53. दूसरों के साथ बाँटने का परिणाम	51
54. लोभी राजा	52
55. यह समय भी बीत जाएगा	54
56. वह लंगड़ा भिरखारी (सत्य कथा)	55
57. परमार्थ में ही स्वार्थ है	56
58. अमरीका का एक परिवार (सत्य कथा)	56
59. गुरु कृपा और मैं (सत्य कथा)	58
60. मानसिक यज्ञ और मैं (सत्य कथा)	59
61. ईश्वर का अनुभव कैसे करें ? (सत्य अनुभव)	59
62. मैं यह शरीर नहीं हूँ (सत्य अनुभव)	62
63. चिड़िया का एक घोंसला	62
64. काव्या एवं स्वामी सत्यानंद की शिक्षाएँ	64
65. ईश्वर को कैसे बुलाएँ	65
66. आसक्ति की कहानी	66
67. ईश्वर नाम जप की पूंजी	67
68. बच्चों का भोलापन	68
69. कष्ट-ईश्वर कृपा का रूप	68
70. अनासक्ति की शिक्षा लें हम बच्चों से	69
71. Depression Cured	70
72. मेरा संक्षिप्त परिचय	71
73. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची	73
74. दानदाताओं की सूची	74

1

## 1. थोड़ा देना और अधिक प्राप्त करना

भारतीय परम्परा में दान को बहुत अधिक महत्व दिया जाता है। महाभारत में व्यास जी ने लिखा है - युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में एक बार भगवान श्री कृष्ण की उँगली कट गई और उसमें से रक्त बहने लगा। महारानी द्रौपदी ने एक पल की देरी किए बिना अपनी चुनरी फाड़ी और उसकी पट्टी बना कर श्री कृष्ण की उँगली पर बांध दी। कृष्ण ने कहा - पांचाली, तुमने इतनी महंगी चुनरी फाड़ दी? द्रौपदी ने कहा - कृष्ण, मैं तुम्हारी उँगली से रक्त बहते हुए नहीं देख सकती थी। यह सर्वविदित है कि जब जुए में युधिष्ठिर ने द्रौपदी को दांव पर लगा दिया तो वे उसे हार गए। दुर्योधन की आज्ञानुसार दुःशासन ने द्रौपदी का चीर हरण करना प्रारम्भ किया। द्रौपदी ने आखिरी विकल्प के रूप में मदद के लिए कृष्ण को पुकारा। कृष्ण ने द्रौपदी की साड़ी को इतना बढ़ा दिया कि दुःशासन खींचते-खींचते थक गया परन्तु साड़ी खत्म नहीं हुई। द्रौपदी ने एक चुनरी की पट्टी फाड़ कर कृष्ण की उँगली पर बाँधी थी और कृष्ण ने कई मीटर कपड़ा उसकी साड़ी में जोड़ कर उस उपकार का ऋण उतारा!

अपने जीवन में भी जब हम बिना अपेक्षा के किसी को कुछ देते हैं तो प्रभु की कृपा से उस दान का अनन्त फल अवश्यमेव हमें प्राप्त होता है। आवश्यकता है उदार बनने की और कर्म के विधान पर विश्वास करने की।

## 2. भ्रातृ प्रेम

रामायण में कथा आती है राम के राज्याभिषेक की। जब गुरु वसिष्ठ ने राम को उनके राज्याभिषेक की सूचना दी तो वे मन ही मन बहुत व्यथित हुए। उन्हें लगा था- राज्य मुझे अकेले को ही क्यों मिल रहा है? बाकी तीनों भाई भी इस राजगद्दी के बराबर के हकदार हैं। राम के वन गमन के पश्चात् जब भरत के राज गद्दी पर बैठने का अवसर आया तो भरत ने राज्याभिषेक करवाने से साफ इन्कार कर दिया। गुरु वसिष्ठ और माता कौशल्या के आग्रह को भी उन्होंने साहसपूर्वक टुकरा दिया। भरत ने ही सबको वन चलने के लिए तैयार किया ताकि राम को मना कर वापस लाया जा सके और वे स्वयं वन में रह जाएँ।

2

वन में भी अयोध्यावासियों ने अद्भुत दृश्य देखा। राम और भरत दोनों ही राजगद्दी एक दूसरे को देने के लिए तैयार थे। अन्ततः जीत राम की ही हुई। परन्तु भरत ने राम की चरण पादुकाओं को राजगद्दी पर रखकर राज्य का कार्यभार एक सेवक की तरह संभाला। भरत एक वनवासी की भाँति पर्णकुटी बना कर, सादा भोजन खा कर ही रहे। कहाँ है आज के युग में ऐसे भाई? जो सुख देने में है, वह लेने, हड़पने में नहीं, यह सत्य कितने लोग समझ पाते हैं?

## 3. एक कथा कृष्ण और सुदामा की

श्री मद्भागवत् में कथा आती है श्री कृष्ण और सुदामा की मित्रता की, सुदामा की भक्ति की और सुदामा की निर्धनता की। गुरुकुल में सुदामा और श्री कृष्ण सखा थे। दोनों एक साथ ही खाते-पीते, खेलते और वन में लकड़ियाँ एकत्र करने के लिए जाते थे। एक बार गुरुमाता ने दोनों को लकड़ियाँ एकत्र करने के लिए वन में भेजे हुए थोड़े से चने एक पोटली में बाँध कर खाने के लिए दिए। लकड़ियाँ एकत्र करते-करते वे दोनों गुरुकुल से बहुत दूर निकल गए। साँझ का समय हो गया एवं काले बादल धिर आए। अचानक तेज बारिश होने लगी। बारिश से बचने के लिए दोनों एक पेड़ पर चढ़ गए। सुदामा के पास चने थे, अतः वह चने खाने लगा। सुदामा को बहुत भूख लगती थी, गुरुकुल में भी वह श्री कृष्ण के हिस्से का एक तिहाई भोजन उनकी पत्तल में से चट कर जाता था। चनों के चबाने की कुटुर-कुटुर सुन कर, श्री कृष्ण ने कहा- अरे मित्र, मुझे भी थोड़े चने खाने के लिए दो न, बहुत भूख लग रही है। सुदामा सारे चने अकेले ही खाना चाहता था, अतः उसने झूठ बोल दिया - चने की पोटली तो रास्ते में कहीं गिर गई थी, यह आवाज तो मेरे दाँत किटकिटाने की हो रही है। श्री कृष्ण को सुदामा पर बहुत दया आई। उन्होंने मन ही मन सोचा - अरे नादान! तुमने अनजाने में ही अपने भाग्य में गरीबी लिखवा ली है। कर्म का विधान बहुत प्रबल है। जैसा करोगे, वैसा भरोगे। आज कलियुग में अनेक व्यक्ति भ्रष्टाचार, चोरी एवं बेईमानी का प्रयोग करना अपनी समझदारी समझते हैं। वे नहीं जानते कि आने वाले समय में उन्हें निर्धनता के दंश को अवश्यमेव ही भोगना पड़ेगा।

गृहस्थ जीवन में चिरकाल तक सुदामा ने निर्धनता का सामना किया - यहाँ तक

कि अनेक बार उनको सपरिवार भूखे ही सोना पड़ता था। बच्चों का भूख से तड़पना सुदामा और उनकी पत्नी दोनों के लिए असहनीय था। श्री कृष्ण की भक्ति के फलस्वरूप सुदामा पर कृपा हुई और उनकी निर्धनता दूर हुई।

#### 4. दुःख दाता का दूत है

अनेक वर्षों पहले यह वाक्य मैंने एक सन्त द्वारा रचित अनमोल वचनों में पढ़ा था। उस समय यद्यपि यह वाक्य मुझे अच्छा लगा था, परन्तु इस कथन की गहराई मैंने जीवन की इस डगर पर चलते-चलते बहुत अच्छी प्रकार से समझी है। रामायण के सुन्दरकाण्ड में विभीषण का रावण को सुझाव देने का प्रसंग आता है। जब श्री राम जी अपनी सेना के साथ समुद्र पार करके लंका के बिल्कुल पास आ जाते हैं तो राज्यसभा में माल्यवंत और विभीषण रावण को सीता को वापस करने का सुझाव देते हैं। विभीषण कहते हैं - सुमति कुमति सब के उर रहहीं। जहाँ सुमति तहाँ संपति नाना, जहाँ कुमति तहाँ विपत्ति अनेका। अर्थात् जहाँ बुरी बुद्धि (छल, कपट, लालच आदि) है वहाँ अनेक मुसीबतें सहज ही आ जाती हैं और जहाँ सुमति अर्थात् अच्छी बुद्धि (प्रेम, उदारता, सत्य, संतोष आदि) है, वहाँ अनेक संपत्तियाँ सहज ही आ जाती हैं। रावण का काल उसके सिर चढ़ कर बोल रहा था अतः उसने विभीषण को लात मार कर अपमानित किया एवं राज्यसभा से निकल जाने का आदेश दिया।

अपमानित हो कर निकाले जाने पर विभीषण ने भगवान श्री राम की शरण ग्रहण की और उनके दर्शनों का सौभाग्य प्राप्त किया। देश निकाले एवं अपमान का दुःख उन्हें श्री राम की शरण में ले गया। श्री राम ने विभीषण को अपनी शरण में स्वीकार किया एवं लंका का राज्य भी प्रदान किया। हम में से कितने व्यक्ति ऐसे हैं जो दुःख आने पर अपना मानसिक सन्तुलन बनाए रख पाते हैं। दुःख का आवेग अधिकांश व्यक्तियों को अपने बहाव में डुबो देता है। साधारण सी असफलता अथवा अपमान अधिकांश व्यक्तियों को विषाद के गर्त में गिरा देती है। वन में श्री राम ने ऋषि शापित अहल्या को उसके पाषाण रूप से चरण स्पर्श करके मुक्ति प्रदान की थी। श्री राम का दर्शन प्राप्त करने के पश्चात् अहल्या ने कहा था - अपने पति के श्राप के कारण ही मैं पाषाण (पत्थर) बनी और आपकी दृष्टि मुझ पर पड़ी। अतः मुझे आपके दर्शनों का

सौभाग्य बिना तपस्या के ही प्राप्त हो गया। अपने जीवन में यदि दुःख को हम सकारात्मक रूप में पूर्णतया स्वीकार कर पाते हैं तो प्रभु की लीला को समझ पाते हैं और उस असीम आनन्द को प्राप्त कर पाते हैं जिस पर हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

#### 5. ध्रुव की कहानी आधुनिक युग के परिपेक्ष में

प्राचीन काल में उत्तानपाद नामक एक राजा था। उस राजा की दो रानियाँ थी - सुनीति और सुरुचि। सुनीति के पुत्र का नाम था ध्रुव। सुनीति सदैव राजा को धर्म के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करती थी और प्रजा के कल्याण की विभिन्न योजनाएँ कार्यान्वित करवाती थी। राजा को सुरुचि अधिक प्रिय थी। सुरुचि के पुत्र का नाम था उत्तम। सुरुचि सदैव अपने पुत्र के कल्याण के विषय में सोचती थी और राजा को भोग विलास में व्यस्त रहने के लिए प्रेरित करती थी। अपना अधिक समय राजा सुरुचि के महल में ही व्यतीत करते थे। एक बार ध्रुव राजा की गोद में खेल रहा था। सुरुचि ने ध्रुव को राजा की गोद से उतार दिया और अपने बेटे उत्तम को बिठा दिया। नन्हा ध्रुव जो उस समय केवल पाँच वर्ष का था जोर-जोर से रोने लगा और पुनः पिता की गोद में चढ़ने के लिए जिद करने लगा। क्रोधित होकर सुरुचि ने कहा - यदि तुम महाराज की गोद में बैठना चाहते हो तो अगले जन्म में मेरी कोख से पैदा होना। बालक ध्रुव रोता-रोता अपनी माँ सुनीति के पास पहुँचा। सुनीति ने उसकी व्यथा सुन कर कहा - बेटा तुम वन में जाकर भगवान विष्णु को प्राप्त करने के लिए तपस्या करो। वे तुम्हें सब कुछ प्रदान करेंगे। नन्हे ध्रुव को यह बात समझ में आ गई और वह तुरन्त वन की ओर चल पड़ा। रास्ते में उसे नारद मुनि मिले। नारद मुनि ने ध्रुव से पूछा - बेटा तुम कहाँ जा रहे हो? ध्रुव ने अपनी व्यथा नारद मुनि को बताई। नारद ने ध्रुव को वापस जाने के लिए बहुत समझाया, परन्तु ध्रुव ने उनकी एक भी बात नहीं मानी। ध्रुव का हठ देखकर नारद मुनि ने उसे भगवान विष्णु के दर्शन प्राप्त करने का मंत्र दिया - 'ऊँ नमोः भगवते वासुदेवाय नमः।' ध्रुव ने उस मंत्र का जप करना आरम्भ किया। अनेक वर्षों तक ध्रुव ने (ईश्वर कृपा से) पूर्ण विश्वास के साथ उस मंत्र का जप किया। जंगल के खूँखार जानवरों से ईश्वर ने ध्रुव की रक्षा की। अन्त में भगवान प्रसन्न हुए और उन्होंने ध्रुव को दर्शन देकर बिना माँगे ही, उसकी समस्त इच्छाएँ पूर्ण की।

5

आधुनिक युग में अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए यदि व्यक्ति बाधाओं से घबराए बिना दृढ़ निश्चय के साथ प्रयत्न करता है तो उसे सफलता अवश्य प्राप्त होती है। परन्तु अक्सर देखा जाता है कि धैर्य के अभाव में अधिकांश व्यक्ति अधर्म (भ्रष्टाचार, बेईमानी, झूठ आदि) का मार्ग चुन लेते हैं। अधर्म का मार्ग क्षणिक सफलता तो अवश्य दिलवा सकता है, परन्तु स्थायी सुख, ज्ञान्ति और प्रसन्नता ऐसे व्यक्ति से कोसो दूर ही रहती है। अधर्म के मार्ग पर चल कर प्राप्त की गई सफलता अधिक समय तक टिक नहीं पाती है और व्यक्ति को अनेक शारीरिक और मानसिक रोगों का उपहार प्रदान करती है। प्रत्येक झूठ डर का उपहार प्रस्तुत करता है। मोह और आसक्ति के जाल में फँसा हुआ मानव किसी न किसी बात को लेकर सदैव दुःखी ही रहता है।

## 6. स्वधर्म

गीता के 18 वें अध्याय में भगवान श्री कृष्ण ने स्वधर्म पालन पर बहुत जोर दिया है। स्वधर्म का अर्थ है अपने स्वभाव वश कर्म करना। उदाहरणतया एक ब्राह्मण का स्वधर्म है इन्द्रियों का निग्रह करना, दूसरों के अपराधों को क्षमा करना, वेदों तथा शास्त्रों का अध्ययन एवं अध्यापन करना। आज कलियुग में अधिकांश मन्दिरों में पुजारी (जो स्वयं को ब्राह्मण कहते हैं) लोभ के कारण दक्षिणा के लिए गृहस्थ को डराते और धमकाते हैं। अपनी रुढ़िवादिता के कारण धर्म, लिंग (कई मन्दिरों में स्त्रियों का प्रवेश वर्जित है) और वस्त्रों का प्रतिबंध लगाते हैं। स्वामी निरंजन ने लिखा है - पुरातन काल में भारतीय संस्कृति में अनेक स्त्रियाँ (मैत्रेयी, गार्गी) शास्त्राचार करती थीं और परमात्म तत्व का सतत अनुभव करती थीं। तब उस काल में चेतना के स्तर (सात्विक, राजसिक, तामसिक) के अनुसार कार्यों का विभाजन किया गया था। अर्थात् जिसकी आन्तरिक वृत्ति सात्विक थी उसे ब्राह्मण माना जाता था। जिसकी आन्तरिक वृत्ति सात्विक और राजसिक थी उसे क्षत्रिय माना जाता था। जिसकी आन्तरिक वृत्ति राजसिक और तामसिक थी वह वैश्य और जिसकी आन्तरिक वृत्ति तामसिक थी वह शूद्र माना जाता था। कालान्तर में यही विभाजन कट्टर जाति वाद में कुछ अज्ञानियों द्वारा परिणित कर दिया गया।

6

अतः यदि हम मन्दिर में तथाकथित ब्राह्मणों को दुराचार करते हुए देखते हैं तो हम स्वयं को विचलित होने से बचा सकते हैं। एक व्यक्ति जो स्वभाव वश सात्विक है, अपनी इन्द्रियों का संयम करते हुए परमात्मा के अनुभव के लिए साधना करता है एवं दूसरों की मदद, शास्त्रों के अध्यापन से करता है। वही स्वधर्म का पालन करता है और उसी से उस व्यक्ति को मुक्ति प्राप्त हो सकती है। अतः हम अपने स्वभाव का विवेचन आत्मनिरीक्षण के द्वारा कर सकते हैं और किसी सद्गुरु की शरण ग्रहण करते हुए सरल साधनों द्वारा संसार में रहते हुए भी अपनी मुक्ति का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं।

## 7. स्वामी रामकृष्ण परमहंस के रामलला

स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने कलकत्ता के दक्षिणेश्वर मन्दिर में अनेक वर्षों तक सेवा की। एक बार वहाँ पर रहने के लिए एक साधु आए। साधु के पास भगवान श्री राम की एक मूर्ति थी जिसे वे प्यार से 'राम लला' कहा करते थे। वे राम लला को अपने बच्चे की तरह प्यार करते थे और उसी प्रकार स्नान करवाते एवं भोग लगाते थे। राम लला की यह मूर्ति स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने साधु से पूजा करने के लिए माँगी। साधु ने सहर्ष ही कुछ दिनों (जब तक वे उस मंदिर में थे) के लिए अपने राम लला को स्वामी जी को दे दिया। स्वामी जी राम लला को सदैव अपने पास रखते थे। जब वे स्नान करने के लिए जाते तो राम लला को भी स्नान करवाने के लिए ले जाते थे। एक बार राम लला पानी से बाहर ही नहीं आना चाह रहे थे। क्रोधित हो कर स्वामी जी ने राम लला को कुछ क्षण के लिए पानी में जबरदस्ती डुबा कर रखा। राम लला की आँखों और नाक में पानी भर गया। राम लला रोने लगे। तब स्वामी जी भी बहुत दुःखी हुए और रोने लगे। अपने क्रोध के लिए उन्होंने स्वयं को बहुत कोसा।

रामलला को भोजन करवाते हुए एक बार चावल के एक टुकड़े में धान लगा था जिससे उनकी जीभ कट गई और उसमें से खून निकलने लगा। स्वामी जी अपनी लापरवाही पर बहुत दुःखी हुए एवं रोने लगे। जब साधु मन्दिर छोड़ कर जाने लगे तो राम लला ने उनके साथ जाने से साफ इन्कार कर दिया। स्वामी जी भी राम लला को अपने पास ही रखना चाहते थे। राम लला का हठ देख कर साधु ने उन्हें स्वामी जी के पास ही छोड़ दिया और भारी मन से उन्हें अलविदा कहा। धन्य हैं ऐसे सन्त जो



भगवान की मूर्ति में उनको न केवल देख पाते हैं अपितु उनको नहला, खिला एवं सुला भी पाते हैं बिल्कुल अपने बच्चे की तरह। कितना शुद्ध भाव रहा होगा उन सन्तों का जो भगवान उस मूर्ति में बाल रूप में प्रकट हो गए !

## 8. प्रकृति की सरल शिक्षाएँ

इतिहास में वर्णन आता है कि दत्तात्रेय ईश्वर का अवतार थे। जन्म से ही उनको आत्मज्ञान (अर्थात् आत्मा और परमात्मा का ज्ञान) प्राप्त था। युवावस्था में ही जब उन्होंने अपनी माता अनुसूया से संन्यास ग्रहण करने की आज्ञा माँगी तो माता ने मोह के वश उनको मना कर दिया। दत्तात्रेय ने माता को कहा- यह बाहरी चमड़ी तो केवल एक खोल मात्र है, सबके अन्दर तो वही रक्त, मांस और हड्डियों का ढाँचा है। यदि तुम इस चमड़ी से ही प्यार करती हो तो देखो इस शरीर का असली स्वरूप। ऐसा कह कर उन्होंने योग शक्ति से अपनी चमड़ी के आवरण को ठीक उसी प्रकार अलग कर दिया जिस प्रकार हम तकिये के गिलाफ को उतार देते हैं।

दत्तात्रेय ने जाति-पाति और धर्म के भेद-भाव को नकारते हुए करोड़ों व्यक्तियों को भगवान के नाम की दीक्षा दी। अपने जीवन को बेहतर बनाने और इसी पृथ्वी पर असीम सुख-शान्ति प्राप्त करने के लिए लोगों को उन्होंने प्रकृति से जुड़ने का महत्वपूर्ण सूत्र दिया। उदहारणतया- उन्होंने कहा - मेरे चौबीस गुरु ईश्वर रचित इस सृष्टि की ही देन हैं। मधुमक्खी अनथक मेहनत करके फूलों से पराग एकत्रित करती है और उसका शहद बनाती है। एक दिन शिकारी आकर सारा शहद लूट कर ले जाता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को संग्रह वृत्ति से बचना चाहिए। एक कबूतर बिल्ली को देखकर आँखें बन्द कर लेता है और सोचता है यह संकट टल जाएगा। परन्तु होता है ठीक इसके विपरीत, बिल्ली एक छलांग लगाती है और कबूतर को अपना आहार बना लेती है। जीवन की कठिनाइयों का सामना हम साहस और धैर्य से करेंगे तो न केवल स्वयं की रक्षा कर सकते हैं अपितु अपने आत्मबल को भी बढ़ा सकते हैं। बदलती हुई परिस्थितियों के आगे घुटने टेक देना तो कायरों का काम है। वृक्षों से हमें असीम धैर्य की शिक्षा मिलती है। एक आम पेड़ को हम यदि डण्डा मारते हैं तो हमें वह फल प्रदान करता है। क्या हम यह उदारता और क्षमा अपने व्यवहार में उतार सकते हैं ?

आज के युवा गुरु की शरण ग्रहण करने से घबराते हैं, डरते हैं। न जाने कौन से बंधनों, नियमों में हम पड़ जाएँ ? धोखेबाज ठगों ने गुरुडम को एक व्यापार बना लिया है, यह सत्य भी युवाओं को किसी सच्चे सन्त पर विश्वास करने से रोकता है। प्रकृति की दौलत हमारे चारों तरफ बिरखरी पड़ी है, हम उसी से छोटी-छोटी शिक्षाएँ ग्रहण करते हुए अपने जीवन को दिव्य बना सकते हैं। गुलाब के फूल सबको प्रिय लगते हैं, उनके साथ काँटों को व्यक्ति सहज ही स्वीकार करता है। सुख के साथ दुःख अवश्यमेव आएगा। सफलता के साथ असफलता का दंश भी होगा, ऐसा सोच कर व्यक्ति असफलता में भी अपना मनोबल बनाए रख सखता है और विषाद से सहज ही बच सकता है।

## 9. ईश्वर स्वामी शिवानन्द के जीवन में कैसे आए ?

परमगुरु स्वामी शिवानन्द का जन्म दक्षिण भारत में हुआ था। उनके माता-पिता भगवान के भक्त थे। बचपन से ही वे अपने पिता जी की पूजा-अर्चना के लिए फूल एकत्रित करने में बहुत आनन्दित होते थे। जब उनके पिता जी पूजा एवं कीर्तन करते थे तो वे मग्न हो कर नृत्य करते थे। उनके हाव-भाव देख कर बचपन से ही उनके माता-पिता व अन्य व्यक्ति अत्यधिक प्रसन्न होते थे। स्वामी जी ने लिखा है - बचपन में ईश्वर मेरे जीवन में उस मूर्ति के रूप में आए। स्वामी शिवानन्द को शारीरिक अभ्यास करना बहुत अच्छा लगता था। अतः अपने गाँव के एक हरिजन शिक्षक से उन्होंने अनेक अभ्यास करने का प्रशिक्षण ग्रहण किया। वे एक ब्राह्मण कुल में जन्मे थे। उस जमाने में उच्च कुल के व्यक्ति नीच कुल के व्यक्तियों से दूर ही रहते थे। जब गाँव के एक व्यक्ति ने उन्हें उस शिक्षक से अभ्यास सीखते हुए देखा तो उन्हें बहुत डाँटा और धमकाया। आज भी भारत के अनेक ग्रामीण क्षेत्रों में छुआ-छूत की प्रथा प्रचलित है। रात को सोते हुए उन्होंने स्वप्न में देखा कि मन्दिर वाले भगवान शिव ही उस हरिजन शिक्षक के हृदय में विराजते हैं। अगले दिन सुबह उठ कर वे उस शिक्षक के घर गए और उसको फूल माला पहनाई एवं साष्टांग प्रणाम किया। स्वामी जी ने लिखा है - ईश्वर मेरे जीवन में उस हरिजन शिक्षक के रूप में आए।

डाक्टरी की शिक्षा ग्रहण करने के पश्चात् उन्होंने मलेशिया में बिना भेद-भाव के

रोगियों का तन, मन और धन से उपचार किया। उन रोगियों, पीड़ितों के रूप में ईश्वर उनके जीवन में आए। एक रोगी साधु को उन्होंने अपने घर लाकर रखा एवं उसकी खूब सेवा-सुश्रुषा की। उस साधु ने उनकी सेवा से प्रसन्न होकर अपनी वेदान्त की कुछ बहुमूल्य पुस्तकें उन्हें भेंट स्वरूप दीं। उस साधु के रूप में ईश्वर उनके जीवन में आए। उन पुस्तकों को पढ़ने से उनके मन में आध्यात्मिक मार्ग अपनाने की गहन आकांक्षा उत्पन्न हो गई। एक दिन उन्होंने अपनी नौकरी से इस्तीफा दे दिया और अपना सारा सामान लेकर वापस भारत अपने गाँव आ गए। सामान छोड़ कर वे माँ से बिना मिले ही बनारस चले गए। ऋषिकेश में ईश्वर उनको स्वामी विश्वानन्द के रूप में मिले। स्वामी विश्वानन्द ने उनको दीक्षा दी। अनेक तपस्याएँ करते-करते कुछ युवाओं ने उनको अपना मार्गदर्शक बनने का अनुरोध किया। इस तरह धीरे-धीरे दिव्य जीवन संघ की स्थापना हुई। स्वामी जी जब सन् 1950 में विश्व भ्रमण के लिए गए तो ईश्वर उनके जीवन में अनेक श्रोताओं के रूप में आए। एक बार एक हत्यारे ने शिवानन्द आश्रम ऋषिकेश में उनकी हत्या करने का असफल प्रयास किया। तब स्वामी जी ने, न केवल उसको क्षमा किया अपितु उसकी पूजा-अर्चना की और कहा-ईश्वर इस हत्यारे के रूप में मेरे जीवन में आए हैं। उन्होंने गोविंद नामक उस व्यक्ति को दीक्षा दी और माला, रूपए एवं कुछ पुस्तकें देकर अपने दो शिष्यों के साथ उसे उसके गाँव वापस भेज दिया। प्रत्येक जीव में वे उस ईश्वर को ही देखते थे।

## 10. सेवानन्दा

परमगुरु स्वामी शिवानन्द को उनके कई विदेशी भक्त सेवानन्दा कह कर पुकारते थे। सेवा की एक अविरल धारा स्वामी जी के व्यक्तित्व में प्रवाहित होती रहती थी। सेवा के प्रत्येक कार्य को वह पूरे मनोयोग के द्वारा करते थे। मलेशिया में एक डाक्टर के रूप में उनकी ख्याति दूर-दूर तक शीघ्र ही फैल गई। प्रत्येक रोगी की सेवा वह बहुत आनन्द के साथ करते थे। संन्यास लेने के पश्चात् ऋषिकेश में वे साधु सन्तों को दवाई देने के लिए मीलों तक दौड़-दौड़ कर जाते थे। दान में प्राप्त पैसों से वे रोगियों के लिए फल और दूध खरीद देते थे।

अनेक आध्यात्मिक साधनाएँ करने के पश्चात् न चाहते हुए भी उन्हें एक आश्रम की

स्थापना करनी पड़ी, अपने शिष्यों का मार्ग दर्शन करने के लिए। आश्रम में अपने प्रत्येक शिष्य की सुख सुविधाओं का ख्याल वह स्वयं ही रखते थे। बीमार शिष्यों की छोटी से छोटी आवश्यकता को पूरा करना, उनकी सेवा आत्म भाव से वे स्वयं ही करते थे। अपनी परवाह किए बिना, हैजे के रोगियों की सेवा करते थे और उनके साथ सो भी जाते थे। कुछ रोगियों को आश्रम में लाना, उनकी सेवा करना उन्हें बहुत प्रिय था।

स्वास्थ्य खराब होने पर भी वह सुबह उठ कर कड़ाके की ठंड में अपने शिष्यों को जगाने दूर-दूर तक जाते थे। उनको मधुमेह का रोग था, परन्तु अपने लेखन कार्य को वह हाथ में पीड़ा होने के बावजूद करते जाते थे। गरीबों की सेवा उन्हें अत्यधिक सुख प्रदान करती थी। फूल वालों से बहुत सारे फूल केवल उनकी मदद के लिए खरीद लेते थे। सेवा के लिए अपनी जेब में सदा चिल्लर पैसे रखते थे, किसी वृद्ध, अपंग भिखारी को देखने से तुरंत दे देते थे। रोगी व्यक्ति के पास जा कर, महामृत्युंजय मंत्र का जप करना और कीर्तन सुनाना भी वह एक सेवा के रूप में करते थे। दूर होने पर भी, रोगी के लिए प्रार्थना और मंत्र जप करवाते थे। यदि किसी कार्यक्रम में उन्हें बुलाया जाता तो स्वास्थ्य खराब होने के बावजूद, वहाँ जाकर कीर्तन करवाते थे। भारत भ्रमण के समय जब एक बार उनका पेट खराब था तो प्लास्टिक का अंडरवियर पहन कर उन्होंने कीर्तन करवाया।

सेवा का ऐसा उत्कृष्ट उदाहरण ! अपने लेखों के द्वारा उन्होंने आध्यात्मिक ज्ञान का वितरण एक निःस्वार्थ सेवा के रूप में किया। उनके इस दिव्य चरित्र को पढ़ कर सहसा विश्वास ही नहीं होता कि क्या कोई ऐसा मानव हो सकता है ! इतनी सेवा और वह भी निस्वार्थ !

जीवन में सुख, शांति और प्रसन्नता प्राप्त करने का मूलमंत्र सेवा के रूप में उन्होंने विश्व को दिया। उनके लेखों को योगविद्या में पढ़ने के पश्चात् मैंने सेवा के प्रत्येक अवसर का लाभ उठाने का दृढ़ निश्चय किया। आरम्भ में निस्वार्थ भाव लाना अत्यधिक कठिन था। परन्तु प्रभु की असीम कृपा से धीरे-धीरे मेरा जीवन एक अनिर्वचनीय आनन्द से भर गया है, सेवा करते-करते निःस्वार्थ भाव, करुणा और प्रेम भी मेरे जीवन के सहज अंग बन गए हैं।

## 11

सेवा प्रेम की सहज अभिव्यक्ति है। इससे हृदय उदार बनता है। जितनी अधिक ऊर्जा आप दूसरों की सेवा में लगाते हो, उतनी ही अधिक ईश्वरीय ऊर्जा आप के अन्दर बहने लगती है। नम्रता, करुणा और प्रेम से सेवा करो। सेवा के प्रत्येक अवसर को ढूँढो। - स्वामी शिवानंद।

### 11. कीर्तन सम्राट

परमगुरु स्वामी शिवानंद को कीर्तन सम्राट कहा जाता था। ईश्वर के दिव्य नामों का लय, ताल और संगीत के साथ गायन ही कीर्तन है। सर्वप्रथम चैतन्य महाप्रभु ने कीर्तन की इस शैली को अपनाया और कलियुग में ईश्वर प्राप्ति के लिए इसका प्रचार किया। सदाचार, सत्य और संयम का कलियुग में सर्वथा अभाव है। जप, तप, यज्ञ और योग भी अत्यधिक दुःसाध्य ही हैं। अनेक संतों ने प्रभु नाम सिमरन को ही कलियुग की भवतारिणी नाव बताया है।

कीर्तन प्रभु नाम सिमरन का एक अद्वितीय साधन है। मन तो साँप की भाँति ही कीर्तन के संगीत में स्वतः एकाग्र हो कर झूमने लगता है। प्रभु के दिव्य नामों का गायन और श्रवण करते - करते आन्तरिक शुद्धि होती है। मन निर्मल हो जाने से भक्ति का पदार्पण हो जाता है। आज विज्ञान भी कीर्तन के प्रभाव को मान रहा है। जब दूध देने के समय गायों को संगीत सुनाया जाता है तब वे अधिक दूध देती हैं। जब बगीचे में हरिनाम संकीर्तन किया जाता है तो पौधे आश्चर्यजनक रूप से स्वस्थ होने लगते हैं। यदि पौधों और पशुओं पर इसका इतना अधिक प्रभाव दृष्टिगोचर होता है, फिर मानव तो बुद्धिमान प्राणी है।

स्वामी जी जब किसी भी सत्संग में जाते थे, तो वहाँ बोलते कम थे और कीर्तन अधिक करवाते थे। उनके कीर्तनों में लोग अपनी सुध बुध खोकर नाचने लगते थे। “कीर्तन से भावसमाधि लग सकती है” - स्वामी शिवानंद

आज कलियुग में सर्वत्र दुःख, अशान्ति और चिंता का साम्राज्य है। धनी और निर्धन दोनों ही समान रूप से दुःख के सागर में गोते लगा रहे हैं। शारीरिक और मानसिक रोगों की बढ़ती हुई संख्या, इस का दुष्परिणाम है। कीर्तन को रोग उपचार के लिए यदि प्रयोग किया जाता है, तो शीघ्र ही प्रभुनाम की दिव्य तरंगों से अतिशय

## 12

लाभ मिलता है। परमहंस स्वामी सत्यानंद जी की तपस्थली रिखिया में कीर्तन को अत्यधिक महत्व दिया गया है। आदिवासी कन्याओं द्वारा गाये हुए कीर्तन और बटुकों द्वारा मनमोहक नृत्य, एक दिव्य सम्राट बाँध देते हैं।

बच्चों के कैम्प में जब मैंने कीर्तन का प्रयोग किया तो बच्चों को अत्यधिक पसन्द आया। अनेक बच्चे कीर्तन की धुन पर झूमने लगते थे। अनेकों की इच्छा नृत्य करने की भी थी, जो वे झिझक के कारण नहीं कर सके। आज बाजार में सी.डी., डी.वी.डी. और कैसेट के रूप में कीर्तन के अनेक विकल्प उपलब्ध हैं। अतः कीर्तन के इस दिव्य आनन्द को नित्य प्रतिदिन उठाते हुए अपने जीवन को एक नई दिशा अवश्य दी जा सकती है।

### 12. जीवित ईसामसीह

अनेक बार मैंने ईसा मसीह की कहानियों में उनके क्रॉस पर लटकाए जाने का दुःखदायी वृत्तान्त पढ़ा है। जब-जब ऐसी कहानी में पढ़ती थी तो सोचती थी - क्या इस पृथ्वी पर सचमुच कोई ऐसा इन्सान जन्म ले सकता है? वे एक ऐसे सन्त थे जिन्होंने अपने मृत्युदाताओं के लिए भी ईश्वर से प्रार्थना की थी। उन्होंने कहा था, “हे ईश्वर इन्हें माफ करना क्योंकि ये नहीं जानते कि ये क्या कर रहे हैं” इस एक प्रार्थना के द्वारा उन्होंने अपने आन्तरिक करुणामय, दयामय और प्रेम परिपूर्ण हृदय का सहज ही परिचय दे दिया। परमगुरु स्वामी शिवानन्द के जीवन में एक ऐसी घटना घटी जिसने उन्हें ईसा मसीह के जीवित रूप में प्रस्तुत किया - ऋषिकेश आश्रम में रात्रि सत्संग नियमित रूप से साढ़े सात बजे से साढ़े नौ बजे तक सम्पादित किया जाता है। सन् 2010 में जब मुझे गुरुकृपा से शिवानन्द आश्रम में रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ तो मुझे इस सत्संग में बहुत आनन्द आया था। 8 जनवरी सन् 1950 के रात्रि सत्संग में एक अद्भुत घटना घटी। आश्रमवासी गोविन्दन ने स्वामी शिवानन्द पर रात के अन्धेरे में कुल्हाड़ी से तीन बार प्राणघातक हमला किया।

रात्रि सत्संग में कीर्तन के समय स्वामी जी हाल के गेट के पास ही बैठे थे। उस समय दीपक कम कर दिए गए थे, इसलिए गेट के पास एकदम घुप अन्धेरा था। गोविन्दन ने उसी अन्धकार में स्वामी जी पर अपनी कुल्हाड़ी से पहला वार किया।

13

भजन हाल का दरवाजा थोड़ा सा आगे निकला हुआ है, अतः कुल्हाड़ी का प्रहार स्वामी जी के सिर पर न पड़ कर उस द्वार पर पड़ा। गोविन्दन ने तुरन्त दूसरा वार किया। दीवार पर टंगी हुई तस्वीर पर लगने से गोविन्दन का यह निशाना भी चूक गया। तीसरा प्रहार स्वामी जी की कपड़े की पगड़ी पर किया गया। उस पगड़ी ने स्वामी जी के सिर की रक्षा की और कुल्हाड़ी उनके हाथ को छूते हुए चली गई। स्वामी जी ने सोचा - 'शायद कोई मुझे छड़ी से मार रहा है।' उनके पास बैठे एक शिष्य को भी पता चल गया और उसने कूद कर गोविन्दन को पकड़ लिया और दूसरे शिष्यों ने उनकी पुकार सुनकर गोविन्दन के हाथ-पैर रस्सी से बाँध दिए। दो तीन शिष्यों ने क्रोधावेश में गोविन्दन को लातों, घूंसों और चप्पलों से पीटना शुरू कर दिया।

स्वामी जी चिल्लाने लगे - 'अरे उसे मत मारो, उसे छोड़ दो।' एक शिष्य ने दूर से स्वामी जी की आवाज़ सुनी और आकर गोविन्दन को छुड़ा कर एक कमरे में बन्द कर दिया। कुछ शिष्य तुरन्त पुलिस को बुला लाए। स्वामी जी ने पुलिस को कुछ भी शिकायत लिखवाने से मना कर दिया और वे स्वयं गोविन्दन के पास गए और कहने लगे- गोविन्दन स्वामी जी- आप यदि मुझे और पीटना चाहते हैं तो पीट लीजिए। क्या आप सन्तुष्ट हैं? अन्य शिष्यों ने कठिनाई से अपने क्रोध को दबाया। दो शिष्यों को स्वामी जी ने गोविन्दन की सुरक्षा के लिए तैनात कर दिया और स्वयं सोने के लिए चले गए।

अगले दिन स्वामी जी ने गोविन्दन को साष्टांग प्रणाम किया और कहा, 'ये माला और कुछ पुस्तकें लेकर आप यहाँ से अपने घर चले जाइए। स्वामी जी ने उसे मन्त्र दीक्षा दी और मन्त्र जप करने का आदेश देते हुए कहा- 'आध्यात्मिक संस्कार तुम्हारे अन्दर दबे हुए हैं। मन्त्र जप से वे संस्कार जागृत हो जाएँगे।' शिष्य एकदम स्तब्ध थे। तब स्वामी जी ने शिष्यों को कहा- 'गोविन्दन के अन्दर भी वही ईश्वर है जो हम सब के अन्दर है। इसने मेरा कोई प्रारब्ध कर्म सरलता से काट दिया है। अतः मैं इसे धन्यवाद देता हूँ। अभी इस शरीर से मुझे कुछ सेवा और करनी है, अतः ईश्वर ने मेरी रक्षा कर ली है।' क्या आज कलियुग में कोई ऐसी कल्पना भी कर सकता है? क्षमा करना एक ऐसा दिव्य गुण है जो एक इन्सान को भगवान बना देता है। ऐसे व्यक्ति की रक्षा

14

स्वयं भगवान करते हैं। आवश्यकता है अपने अन्दर के पशुत्व (बदला लेने की भावना जनित क्रोध) को समाप्त करने की और एक प्रयास करने की।

जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए यदि हम स्वयं को कष्ट देने वाले को क्षमा कर पाते हैं (चाहे शुरू में ऊपर-ऊपर से ही) तो सहन शक्ति का दिव्य गुण हमारी संपत्ति बनता है। प्रत्येक प्रतिकूल परिस्थिति में अपना मानसिक संतुलन बनाए रखना आसान तो नहीं है। प्रतिस्पर्द्धा के इस युग में अधिकांश व्यक्ति दूसरों को गिरा कर उच्च पद प्राप्त करना चाहते हैं। कुछ व्यक्ति सरलता के कारण ऐसी नीची हरकतों को अनेक बार समझ भी नहीं पाते और यदि समझ भी जाते हैं तो उलझना नहीं चाहते हैं। जीवन के अनुभवों से गुजरते हुए, सन्तों के व्यवहार से सीख कर, यदि व्यक्ति उनके चरित्र को व्यवहारित करता है तो सफलता, यश, सम्मान स्वयं ही उसके कदम चूमने लगते हैं। अनेक लोग ऐसे व्यक्तियों के अनुगामी बनते हैं।

### 13. स्वामी शिवानन्द और एक लुटेरा (सत्यकथा)

अनेक वर्ष पूर्व ऋषिकेश में एक लुटेरा रहता था। उस लुटेरे ने यात्रियों को लूटने का एक अद्भुत तरीका अपनाया था। वह एक घने पड़े की डालियों में छिप कर बैठ जाता था। जो भी यात्री उस रास्ते से अकेला निकलता था, वह उस पर पत्थर फेंकता था और कूद कर उसे दबोच लेता था। यात्री के पास जो भी धन एवं कीमती सामान (घड़ी, स्वर्ण-आभूषण आदि) होता था लूट लेता था। इस प्रकार कई यात्रियों को उसने लूटा था। एक दिन एक गाँव वाला हट्टा कट्टा यात्री उसके चंगुल से बच कर भाग गया। उस यात्री ने चार-पाँच साथियों को इकट्ठा किया और अगले दिन उस लुटेरे को फंसाने के लिए षडयन्त्र रचा। अन्य साथी छिप कर दूर बैठ गए और उन्होंने अपने एक साथी को उस पेड़ के नीचे से आगे जाने के लिए भेजा। रोज़ाना की भाँति जब लुटेरे ने उस यात्री को धर दबोचा तो अन्य साथियों ने आक्रमण कर दिया और लुटेरे को खूब पीटा एवं बाँध कर एक पुलिस वाले के सुपुर्द कर दिया। वह पुलिस वाला उस लुटेरे को स्वामी शिवानन्द के अस्पताल में ले आया।

अस्पताल में उस लुटेरे की प्राथमिक चिकित्सा की गई एवं स्वामी जी को सूचित कर दिया गया। रात्रि सत्संग में जाने से पूर्व स्वामी जी अपने कुछ शिष्यों के साथ उस

लुटेरे को देखने के लिए आए। अनेक शिष्य सांस रोक कर इन्तजार कर रहे थे और विचार कर रहे थे - स्वामी जी इस चोर-लुटेरे को क्या सज़ा देंगे। स्वामी जी ने उस लुटेरे का हाल-चाल पूछा और अपने कुटीर से बिस्कुट मँगावा कर उसे प्रसाद रूप में खाने के लिए दिए। स्वामी जी ने अपने समस्त शिष्यों के साथ उस व्यक्ति के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए महामृत्युंजय मंत्र का जप भी किया। उन्होंने कहा- नारायण (ईश्वर) इस रूप में हमारे पास आए हैं, हमें इनकी सेवा-शुश्रूषा अच्छे से करनी चाहिए। ऐसा उदात्त चरित्र ! एक ब्रह्मज्ञानी सन्त ही बुराई में भी अच्छाई का अवलोकन कर सकता है।

#### 14. यह है कहानी "मैं" की (स्वामी शिवानन्द की शिक्षाओं से)

एक गाँव में राम नाम का गरीब नवयुवक रहता था। अपनी निर्धनता से परेशान होकर उसने बम्बई जा कर अपना भाग्य आजमाने का निर्णय लिया। उसी गाँव का नवयुवक भील प्रसाद कुछ वर्ष पहले बम्बई जा कर बस गया था। भील प्रसाद बम्बई में बहुत धन कमा रहा था, अतः राम बड़ी कठिनाई से ढूँढ़ता-ढूँढ़ता भील प्रसाद के घर पहुँचा। भील प्रसाद के बड़े से घर को देखकर राम बहुत खुश हुआ। अहंकार की भावना से प्रेरित होकर भील प्रसाद ने राम का बहुत सत्कार किया। थोड़ी देर बाद राम को गर्मी लगने लगी, तब भील प्रसाद से उसने हाथ का पंखा माँगा। भील प्रसाद ने झट (बिजली का) पंखा चला दिया और कहा, "मैं अपनी शक्ति से यह पंखा चला सकता हूँ, अतः तुम्हें मेहनत करने की कोई जरूरत नहीं है।" अन्धेरा होने पर जब राम ने उससे मोमबत्ती माँगी तो भील प्रसाद ने तुरन्त ट्यूब लाईट जला दी। राम बहुत अधिक प्रभावित हुआ। रात को भील प्रसाद ने टेलिविज़न पर राम को विभिन्न चलचित्र दिखाए एवं गाने सुनवाए। राम के गाँव में उस समय तक बिजली पहुँची नहीं थी अतः वह भील प्रसाद की शक्ति का लोहा मान कर उसके पैरो में गिर पड़ा। भील प्रसाद का अहंकार बहुत अधिक बढ़ गया। जिस प्रकार एक गुब्बारे में हवा भरने से वह फूल जाता है उसी प्रकार भीम प्रसाद भी फूल गया और अपनी शेखियाँ बघारने लगा।

कुछ समय पश्चात् अचानक बिजली चली गई। पंखा, टेलिविज़न एवं ट्यूब लाईट

बन्द हो गई। घुप अंधेरा छा गया। राम ने भील प्रसाद को अपनी शक्ति से अंधेरा दूर करने के लिए कहा। भील प्रसाद शर्म से पानी-पानी हो गया। तब उसे राम को सच्चाई बतानी पड़ी। मानव भी इस संसार में अपने कार्यों की सफलता का श्रेय खुद ले लेता है और स्वयं को कर्त्ता मानते हुए निरन्तर अपने अहंकार को पोषित करता है। वह भूल जाता है कि जहाँ पुरुषार्थ महत्वपूर्ण है, वहाँ ईश्वर कृपा भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। अन्दर की सच्चाई, अच्छाई के बिना ईश्वर कृपा प्राप्त करना असंभव है। हो सकता है कि छली-कपटी इन्सान को कुछ समय के लिए सफलता मिल जाए, परन्तु यह सफलता कदापि स्थायी नहीं हो सकती है। जो व्यक्ति सच्चे दिल से दूसरों की मदद करता है, सफलता न केवल उसके कदम चूमती है अपितु, उसे आन्तरिक प्रसन्नता और आनन्द के रूप में ईश्वर कृपा भी बहुतायत में प्राप्त होती है।

#### 15. माया की कहानी (स्वामी शिवानन्द की शिक्षाओं से)

एक गाँव में राम और श्याम नामक दो मित्र रहते थे। एक बार वे पैदल ही शहर जा रहे थे। रास्ते में घना जंगल पड़ता था। रात को उन्होंने पेड़ के नीचे विश्राम किया। सुबह उठकर पास बहती हुई नदी में जब वे स्नान करने के लिए गए तो उन्होंने नदी में बहता हुआ एक काले रंग का कम्बल देखा। राम ने श्याम से कहा- मित्र तुम्हें तैरना आता है, तुम वह कम्बल निकाल कर ले आओ। श्याम तुरन्त नदी में कूद पड़ा और तैरते हुए शीघ्र ही कम्बल के पास पहुँच गया। वास्तव में वह कम्बल नहीं डूबता हुआ काले रंग का भालू था। जैसे ही श्याम ने कम्बल समझ कर उस भालू को खींचने के लिए पकड़ा, वैसे ही भालू ने अपनी जान बचाने के लिए श्याम को पकड़ लिया। भालू के साथ-साथ श्याम भी डूबने लगा। नदी के किनारे खड़ा हुआ राम चिल्लाने लगा-मित्र वह कम्बल छोड़ दो और बाहर आ जाओ अन्यथा तुम भी डूब जाओगे। श्याम ने कहा- यह कम्बल मुझे छोड़ नहीं रहा, इसने मुझे पकड़ लिया है। राम के देखते-देखते श्याम नदी में डूब गया और उसे अकेले ही गाँव वापस आना पड़ा। कम्बल के लालच में श्याम को अपनी जान से हाथ धोने पड़े। संसार के विषय - भोग भी नदी में डूबते हुए भालू की तरह ही तो हैं जो हमें आकर्षित करते हैं और बाद में हमें दुःख का उपहार प्रदान करते हैं। जबान के स्वाद के कारण व्यक्ति गरिष्ठ, चटपटे, और मिर्च-मसाले वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करते-करते अनेक रोगों को सहज ही आमंत्रित कर बैठता है। दूरदर्शन

पर दिखाए गए आकर्षक विज्ञापन भी व्यक्ति को 'मैगी', बरगर जैसे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक खाद्य पदार्थ जो मैदे तथा कई परिरक्षकों (Preservatives) से बने होते हैं, ग्रहण करने के लिए उकसाते हैं। यही तो माया है।

## 16. एक परमहंस के प्रयोग बच्चों पर

परमहंस स्वामी सत्यानंद के मुंगेर आश्रम में एक ऐसा बालक लाया गया जो अत्यधिक उपद्रवी था। उसके माता-पिता उसके व्यवहार से अत्यधिक व्यथित थे। वह बहुत तोड़-फोड़ करता था और पढ़ता-लिखता भी नहीं था।

श्री स्वामी जी ने उस पर एक प्रयोग किया। जब वह सो जाता था, तब वह उसके पास बैठ कर गीता या रामायण के मंत्रों का उच्चारण करते थे। लगभग 15 दिन के पश्चात् उस बच्चे के व्यवहार में थोड़ा-थोड़ा परिवर्तन दिखने लगा। वह धीरे-धीरे शान्त होने लगा। उसके तोड़ने-फोड़ने की प्रवृत्ति कम होने लगी। अन्दर के उद्वेग शान्त होने से वह पढ़ाई भी करने लगा। श्री स्वामी जी के इस प्रयोग से प्रेरित हो कर मैंने, जब एक माता को अपनी बिटिया का क्रोध शान्त करने के लिए उसके सो जाने के पश्चात् निर्देश देने के लिए कहा तो इस सरल प्रयोग के आश्चर्य जनक परिणाम उस माता को प्राप्त हुए। उस की बेटी 4 वर्ष की है। धैर्य के साथ इस प्रयोग को करते - करते उस की बेटी स्वतः ही पढ़ाई भी मन लगा कर करने लगी है।

आज माता - पिता अत्यधिक तनाव के वातावरण में जी रहे हैं। बढ़ती हुई क्रोध की मात्रा, प्रतिस्पर्द्धा और बच्चों के उच्चतम शिखर पर पहुँचने की अभिलाषा ने स्थिति को और भी भयावह बना दिया है। ऐसे में यदि गुरुदेव की इस सरल शिक्षा का अनुसरण माता-पिता करते हैं, तो अनेक समस्याओं का निदान सहज ही संभव है। जब हम सो जाते हैं, तो हमारा अवचेतन मन जागृत रहता है। अवचेतन मन की ग्रहण शीलता भी बढ़ जाती है। श्री स्वामी जी ने अवचेतन मन की इस शक्ति का अनुभव स्वयं किया, जब उनके गुरु जी ने उनको बच्चों के स्कूल की रखवाली का काम सौंपा। पूरी रात जागने के पश्चात् वह सुबह सो जाते थे। कुछ दिनों के पश्चात् उन्होंने पाया कि बच्चों के द्वारा उच्चारित मंत्र उनको याद हो गए थे। ये बच्चों की प्रार्थना के मंत्र थे। अपने इस अनुभव से प्रेरित हो कर ही श्री स्वामी जी ने योग निद्रा,

जो ध्यान की एक सशक्त एवं सरल प्रक्रिया है, उसका आविष्कार किया। सजग माता-पिता श्री स्वामी जी के इस आविष्कार का प्रयोग निरन्तर करते हुए, बच्चों की अत्यधिक मदद कर सकते हैं।

## 17. प्रार्थना

प्रार्थना में अपरिमित शक्ति है। सच्चे मन से की गई प्रार्थना प्रभु अवश्य सुनते हैं, और न केवल सुनते हैं, अपितु पूरी भी करते हैं। आवश्यकता है केवल अदम्य विश्वास की। जब स्वामी सत्यानन्द जी से किसी ने प्रश्न किया- क्या भगवान प्रार्थना सुनते हैं? तो श्री स्वामी जी ने कहा- 'हाँ, प्रभु प्रार्थना अवश्य सुनते हैं और उस प्रार्थना को पूरा करने के लिए किसी ऐसे व्यक्ति को भेज देते हैं, जो समर्थ हो।' उदाहरणतया: एक बार श्री स्वामी जी ने आदेश दिया - एक गाँव में कोई स्त्री है, उसका पति और घर जल कर राख हो गया है। उसके 6 बच्चे और वह एक वृक्ष के नीचे जीवन व्यतीत कर रहे हैं। उस विधवा स्त्री को ढूँढो और मदद पहुँचाओ। एक सप्ताह के बाद सुदूर गाँव में ऐसी एक विधवा स्त्री मिली, जो वृक्ष के नीचे अपने 6 बच्चों के साथ भूखी प्यासी रो रही थी। तब उसके लिए एक घर निर्मित किया गया और उसके पालन पोषण की व्यवस्था भी रिखिया आश्रम की ओर से की गई।

## 18. इच्छा शक्ति

परमहंस स्वामी सत्यानंद सरस्वती रिखिया में अनेकानेक तपस्याएँ कर चुके हैं। कई वर्षों से एकान्तवास का वरण करते हुए विश्व कल्याण के लिए श्री स्वामी जी ने अपना पूर्ण अस्तित्व समर्पित कर दिया था। आज उनकी तपस्थली रिखिया पीठ उनके भक्तों के लिए एक पवित्र तीर्थ से कम नहीं है। और मजे की बात तो यह है कि श्री स्वामी जी की आध्यात्मिक यात्रा का एक - एक पड़ाव पुस्तकों में वर्णित है। उनके आखिरी पड़ाव शरीर की तितिक्षा और उनकी इच्छा शक्ति पर ही मैं यह लेख लिख रही हूँ।

श्री स्वामी जी उत्तरी भारत के पर्वतीय स्थल अल्मोड़ा में जन्मे थे। सन् 1989 तक अनेक साधनाएँ करने के पश्चात् भी वह गर्मी सहन नहीं कर सकते थे। वे जहाँ भी जाते उनको वातानुकूलित कक्ष ही भाता था। 25 डिग्री सेन्टीग्रेड से ऊपर का तापमान उन्हें असहनीय और कष्टप्रदायक था। परन्तु रिखिया आने के बाद श्री स्वामी जी ने दृढ़

निश्चय के साथ अपनी पंचाग्नि साधना प्रारंभ की। उन्होंने कहा - यदि मैं मर भी जाऊँ तो कुछ नहीं, परन्तु मुझे इस कमजोरी पर विजय प्राप्त करनी ही है।

पंचाग्नि साधना का अर्थ है - पाँच अग्नि के मध्य बैठना। उनके चारों ओर लकड़ी की आग थी और पाँचवी आग थी सूर्य का ताप। मकर संक्रांति 14 जनवरी से कर्क संक्रान्ति 16 जुलाई तक, जब ग्रीष्म ऋतु में तापमान 50 डिग्री सेन्टीग्रेड तक भी चला जाता था, उन्होंने हिम्मत नहीं हारी।

तुलसी देवी उनकी अधिष्ठात्री देवी थीं। 1995 में अपनी साधना समाप्त करने के पश्चात् उन्होंने राजसूय यज्ञ प्रारंभ किया। जीवन पर्यन्त रिक्खिया में बिना पंखे के रहते हुए उन्होंने अपने करोड़ों शिष्यों को अपने चरित्र की गरिमा से प्रेरित किया। यदि हम अपनी इच्छा शक्ति को बढ़ाना चाहें तो हम भी एक प्रयास कर सकते हैं, एक शुरुआत कर सकते हैं। आवश्यकता है केवल आत्मविश्वास और दृढ़ निश्चय की।

## 19. संस्कार

स्वामी निरंजनांद सरस्वती का बचपन मुख्यतः मुंगेर आश्रम में ही व्यतीत हुआ। बच्चे और शैतान न हो ? ऐसा सम्भव नहीं है। स्वामी निरंजन बचपन में खूब शैतान थे और आश्रम में आने वाले संन्यासियों को तरह-तरह से परेशान करते थे। कभी किसी का कुछ सामान छिपा देते या किसी की चुटिया खींच लेते। और जब वे संन्यासी मारने के लिए, पकड़ने के लिए दौड़ते तो भागकर श्री स्वामी जी की ओट में छिप जाते। अब गुरु जी के सामने बेचारा संन्यासी क्या करे ?

आश्रम में नया रेडियो या घड़ी तोड़-फोड़ कर उसके अन्दर के कलपुर्जे देखते रहते। परन्तु उनको स्वामी सत्यानन्द जी ने कभी भी रोका नहीं। उनकी बाल सुलभ जिज्ञासाओं, चपलताओं को सहज भाव से स्वीकार किया और आज जब उनको परमहंस के रूप में देखते हैं तो मन सहज ही उनके व्यक्तित्व की गरिमा से प्रभावित हो जाता है। आध्यात्मिक संस्कारों की जो खेती उनके गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद ने की थी, आज भरपूर लहलहा रही है।

## 20. आत्मा का भोजन

परमहंस स्वामी निरंजानंद सरस्वती 6 साल की अल्प आयु में मुंगेर आश्रम में रहने के लिए आए। जब वह 7-8 साल के थे तो श्री स्वामी जी को विदेश यात्रा पर जाना पड़ा। श्री स्वामी जी ने उनको बगीचे की देखभाल का काम सौंपा। जब कुछ दिन बाद श्री स्वामी जी वापिस लौटे तो उन्होंने देखा कि बगीचे में सारे पेड़-पौधे मुरझा गए हैं। उन्होंने स्वामी निरंजन से पेड़ पौधों के सूखने का कारण पूछा। स्वामी निरंजन ने कहा - हम तो रोज कपड़े से हर पौधे को पोंछते थे, हर एक पत्ता अच्छी तरह से साफ करते थे। कीड़ा होने से निकाल देते थे। तब श्री स्वामी जी ने उनको बताया कि पौधों की जड़ को पानी देना अति आवश्यक है। यदि हम जड़ को पानी नहीं देंगे तो पौधे कुछ ही दिन में सूख कर मर जाएँगे। उसी प्रकार हमारे शरीर में आत्मा जड़ की भाँति है। और इस जड़ को नित्य प्रतिदिन पोषण प्रभु नाम स्मरण, कीर्तन और मन्त्र उच्चारण के रूप में देना अति आवश्यक है। संयम आत्मा का भोजन है - स्वामी निरंजनांद सरस्वती। आज इस पोषण के अभाव में हमारी आत्मा नित्य प्रतिदिन अपने परमपिता परमेश्वर से दूर जाने के कारण निर्बल होती जा रही है। संयम का अर्थ है अपने ऊपर नियंत्रण। जब मन बुराई की ओर प्रेरित करे तो अच्छे कार्य करना, जब मन अनुशासन भंग करने के लिए प्रेरित करे तो नियम का पालन दृढ़ता से करना, निष्काम सेवा करना।

## 21. मंत्रों का महत्व

परमहंस स्वामी निरंजनांद सरस्वती की गरिमा का शब्दों में वर्णन करना एक असंभव कार्य है। इस छोटी सी उम्र में वह बिहार योग भारती (विश्व का प्रथम योग विश्वविद्यालय) के परमाचार्य होने के साथ-साथ अनेक संस्थाओं के अध्यक्ष हैं। बच्चों के प्रति स्वामी जी का विशेष स्नेह है। उन्होंने मुंगेर में एक बाल योग मित्र मंडल की स्थापना की है, जिसमें 7-18 वर्ष की उम्र के 1 लाख बच्चों को योग शिक्षकों के रूप में प्रशिक्षित किया जा रहा है।

उनके गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद द्वारा लिखित पत्रों में जब मैंने उनके बचपन का वृत्तान्त पढ़ा, तो मैं आश्चर्य चकित हो उठी। श्री स्वामी जी की पुस्तक योग साधना में मैंने उन पत्रों को पढ़ा, जो उन्होंने स्वामी निरंजन की माता जी को उस समय लिखे थे

## 21

जब वे गर्भवती थीं। श्री स्वामी जी ने उनको शुद्ध स्वनिर्मित भोजन खाने के साथ-साथ रामायण, गीता और अन्य धार्मिक ग्रन्थों के पठन का भी विशेष महत्व लिखा है।

स्वामी निरंजन का नामकरण भी उन्होंने स्वयं ही किया। और उनकी माता जी को यह निर्देश भी पुनः - पुनः लिखा, तुम बच्चे को स्तनपान कराते हुए मंत्र उच्चारण अथवा रामायण, गीता आदि ग्रन्थों का पाठ लगातार करती रहना। तुम यह चिन्ता मत करना कि बालक को कुछ समझ में आ रहा है या नहीं। तुम मंत्र उच्चारण और सद्ग्रन्थों का अध्ययन बालक की उपस्थिति में करते जाना। श्री स्वामी जी और उनके प्रयोग का परिणाम स्वामी निरंजन के रूप में जग विदित है।

## 22. अनुशासन

परमहंस स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने अपने शिष्य परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती को यह कहानी उनके बचपन में सुनाई थी। एक राजा था। उसके पास चार जंगली घोड़े थे। उन घोड़ों को प्रशिक्षित करने के लिए उसने अनेक प्रयत्न किए। अनेक प्रकार के इनामों की घोषणा भी की। परन्तु कोई भी इन घोड़ों पर सवारी नहीं कर सका। जो भी व्यक्ति उन को प्रशिक्षित करने के लिए आए वे या तो घायल हो गए या रौंद डाले गए। राजा निराश हो गया। अचानक एक दिन एक व्यक्ति राजा के पास आया और कहने लगा - महाराज मैं इन घोड़ों को प्रशिक्षित करना चाहता हूँ। परन्तु मुझे एक वर्ष का समय चाहिए। राजा ने कहा - ठीक है, सब लोग तो प्रयास कर के हार गए, अब तुम भी कोशिश कर के देख लो।

एक वर्ष के पश्चात् राजा ने देखा कि एक व्यक्ति चार घोड़ों के साथ आ रहा है। उनमें से एक घोड़े पर वह सवार था। पहले तो राजा को समझ नहीं आया। फिर राजा को अचानक याद आया कि ये वही चार जंगली घोड़े हैं। राजा बहुत प्रसन्न हो गया। उसने उस व्यक्ति से पूछा कि उसने उन घोड़ों को कैसे प्रशिक्षित किया?

उस व्यक्ति ने कहा - महाराज पहले तो मैंने इन के साथ मित्रता की। जब ये चारा चरते थे, तो मैं भी खाना खा लेता था। जब ये सोते थे तो मैं भी सो जाता था। धीरे-धीरे मैंने इनकी पीठ पर हाथ रखा। इनको अच्छा नहीं लगा। परन्तु फिर आदत पड़ गई। फिर मैंने इनकी पीठ पर कम्बल रखा। इनको अच्छा तो नहीं लगा परन्तु फिर

## 22

आदत पड़ गई। इसी प्रकार धीरे-धीरे मैंने इनको अनुशासित किया। स्वामी जी ने कहा - उस समय बचपन में सुनी कहानी का अर्थ अब समझ में आता है। कहानी के चार जंगली घोड़े मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार ही तो हैं। मन को अनुशासित करने के लिए मन के साथ मित्रता करनी बहुत आवश्यक है। अभ्यास के द्वारा जब व्यक्ति अपने मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार को जानने लगता है, पहचानने लगता है, तभी उन को अनुशासित कर पाता है।

## 23. अवचेतन मन का चमत्कार

परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती 6 वर्ष की अल्पायु में मुंगेर आश्रम में रहने के लिए आ गए। परमहंस स्वामी सत्यानंद सरस्वती उनके माता, पिता, गुरु सब कुछ थे। परमहंस जी जब भी उनको स्कूल जाने के लिए कहते तो उनका एक ही जवाब होता - स्वामी जी आप को सब कुछ आता है, मैं आप से ही सीखूँगा। श्री स्वामी जी ने अपने इस कुशाग्र बुद्धि शिष्य पर एक अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रयोग किया जिसका परिणाम आज सर्वत्र दृष्टिगोचर है। परन्तु खेद की बात है कि उनका यह प्रयोग किताबों तक ही सीमित रह गया। यदि माता - पिता विश्वास के साथ इसका प्रयोग करेंगे, तो शिक्षा जगत में एक क्रान्ति आ सकती है। श्री स्वामी जी ने लिखा है - यह बालक बाल्यावस्था में भैंसे की तरह सोता था। रात को उसको अगर एक कमरे से दूसरे कमरे में भी डाल दिया जाए तो उसको पता नहीं चलता था। जब वह सो जाता था, तो श्री स्वामी जी उसके पास बैठ कर गीता, रामायण और अन्य विषयों को पढ़ते थे। स्कूल न जाने के बावजूद भी आज परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती जी का गरिमामय व्यक्तित्व करोड़ों को मार्ग दर्शन देने में समर्थ है।

बिहार योग भारती जो कि विश्व का सर्वप्रथम योग विश्वविद्यालय है, उसके परमाचार्य होने के साथ-साथ अनेक संस्थाओं के प्रणेता और अध्यक्ष भी हैं। 11 वर्ष की अल्प आयु से ही वे विदेशों में योग शिक्षा के प्रचार के लिए कार्यरत हैं।

अवचेतन मन अत्यधिक प्रभावशाली है, उसकी शक्ति का प्रयोग करना ही चाहिए।



## 24. संन्यासी का धन (सत्य कथा)

स्वामी निरंजन बचपन में बहुत नटखट थे। एक बार वे किसी अन्य संन्यासी के साथ यात्रा पर गए। यात्रा में स्वामी सत्यानन्द ने उन्हें 50 रुपये दिए। रेलगाड़ी में बैठकर स्वामी निरंजन ने 10 रूपये की मूँगफली खरीद ली। गाड़ी का सफर मूँगफली खाते हुए खूब मजे से गुजरा। स्वामी सत्यानन्द का नियम था कि आश्रम के पैसे का पूरा हिसाब एक रजिस्टर में लिखा जाए। अतः 50 रुपये में से 10 रुपये की मूँगफली का खर्च स्वामी निरंजन के नाम लिख कर उस संन्यासी ने बाकी 40 रुपये वापस कर दिए। स्वामी सत्यानन्द ने अपने प्रिय शिष्य को कहा- निरंजन यह धन संन्यासियों को दूसरों के लिए दिया जाता है, अपने लिए नहीं। कुछ वर्षों के पश्चात् एक बार वायुयान से स्वामी निरंजन यात्रा कर रहे थे। तकनीकी खराबी के कारण वायुयान को रास्ते के किसी एयरपोर्ट पर उतारना पड़ा। वायुयान ठीक करने में कुछ अधिक समय लगा। फर्स्टक्लास के यात्रियों को तो एयरलाइन वालों ने भोजन के कूपन दे दिए परन्तु इकॉनमी क्लास वालों को चाय से ही सन्तोष करना पड़ा। भारत वापस आकर जब स्वामी निरंजन ने अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द को विदेशियों द्वारा भेंट स्वरूप दी गई दान राशि दी तो स्वामी जी ने कहा- तुम इस पैसे से कुछ खा पी लेते। स्वामी निरंजन ने उत्तर दिया-यह पैसा आप की अमानत था, मैं तो केवल एक डाकिये की भांति इस पैसे को आपको देने का अधिकार रखता था। इतना संयम ! स्वामी निरंजन एक सुयोग्य गुरु के सुयोग्य शिष्य हैं जो अपने व्यवहार से करोड़ों लोगों को प्रेरित कर रहे हैं।

## 25. सेप्टिक टैंक की सफाई (सत्य कथा)

अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द के आश्रम में रहते हुए स्वामी निरंजन ने हम सब के लिए अनेक प्रेरणास्पद कार्य स्वयं किए हैं। एक घटना जो मैंने योगविद्या में पढ़ी थी मैं पाठकों के लिए लिख रही हूँ :- मुंगेर स्थित गंगादर्शन आश्रम (जो बिहार स्कूल ऑफ योगा के नाम से भी जाना जाता है।) में सिवरेज सिस्टम खराब हो गया। सेप्टिक टैंक जब खोला गया तो मल से वह ऊपर तक भरा हुआ था। प्रश्न था उसको कौन साफ करे? स्वामी सत्यानन्द के साथ अनेक शिष्य खड़े होकर इस समस्या के बारे में विचार कर रहे थे, परन्तु किसी ने भी स्वयं आगे बढ़ कर स्वेच्छा से इस दुष्कर कार्य को करने

का साहस नहीं किया। स्वामी जी ने पुकारा-निरंजन, उनके कुछ कहने से पहले ही स्वामी निरंजन मल से भरे हुए उस सेप्टिक टैंक में कपड़े पहने हुए ही कूद पड़े। बाल्टी भर-भर कर उन्होंने स्वयं मल को बाहर फेंकना शुरू कर दिया। जब पूरा टैंक खाली हो गया तो स्वामी जी ने अपने इस सुयोग्य शिष्य को अपने हाथों से साबुन मल-मल कर नहलाया। इतना समर्पण ! शिष्यत्व का ऐसा अद्भुत प्रमाण एक उच्च कोटि का शिष्य ही दे सकता है। प्रत्येक शिष्य उनके जीवन से प्रेरणा लेते हुए अपने मन को टटोल सकता है और परख सकता है कि वह किस स्तर पर है ?

## 26. सुबह जल्दी कैसे उठें ? (सत्य कथा)

सुबह चार से छह बजे तक का समय ब्रह्ममुहूर्त कहा गया है। इस काल में वातावरण पूर्णतया शान्त रहता है। अतः अधिक काम कम समय में किया जा सकता है। सन्त कहते हैं - इस काल में वातावरण में सत्त्व गुण की प्रधानता रहती है अतः मन शीघ्र ही एकाग्र हो जाता है और एक एकाग्र मन न केवल ध्यान के लिए सर्वाधिक आवश्यक है अपितु अद्वितीय शक्ति का स्रोत भी है। शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी सुबह जल्दी उठना लाभकारी है। अंग्रेजी में कहावत है अर्ली टू बैड, अर्ली टू राइस, मेक्स ए मैन हैल्थी, वैल्थी एण्ड वाइस।

अनेक लोग चाहते हुए भी सुबह जल्दी उठ नहीं पाते हैं। स्वामी निरंजन के एक लेख में मैंने पढ़ा- बचपन में मैं सुबह आलस्य के कारण जल्दी उठ नहीं पाता था। सुबह आठ बजे उठने पर मन में एक गहन अपराध बोध भी बना रहता था। अनेक संन्यासियों को आश्रम में सुबह जल्दी उठ कर पुनः सोते देखता था तो मुझे यह ठीक नहीं लगता था। अनेक संन्यासी दिन भर उबासियाँ लेते रहते थे। वह भी मुझे अच्छा नहीं लगता था। अतः मैंने प्रत्येक सप्ताह पन्द्रह मिनट पहले उठने का निर्णय लिया और इसी प्रकार अलार्म लगाया। इस प्रकार धीरे-धीरे अपने तन और मन को सुबह जल्दी उठने के लिए प्रशिक्षित किया।

स्वामी जी का लेख पढ़ कर मैंने जब यह प्रयोग अपने जीवन में किया तो धीरे-धीरे सुबह का आलस्य छूट गया। यद्यपि कभी-कभी सुबह उठने पर आलस आता रहता है, परन्तु मैं तुरन्त आँख खुलने पर 11 बार महामृत्युंजय मंत्र अपने स्वास्थ्य के लिए,

25

11 बार गायत्री मंत्र आत्मज्ञान प्राप्ति के लिए एवं 3 बार दुर्गा जी के 32 नामों का पाठ करना शुरू कर देती हूँ। कभी-कभी यह मन पुनः आलसी होने लगता है तो उठ कर पानी से मुँह धो लेती हूँ। इस प्रकार अब मैं अपने सुबह उठने से अनेक लाभ उठा पा रही हूँ।

## 27. हरीमिर्च और स्वामी निरंजन (सत्य कथा)

बचपन में स्वामी निरंजन को टॉफियाँ खाना बहुत अच्छा लगता था। स्वामी जी के अनेक भक्त विदेशों से चॉकलेट, टॉफियाँ आदि लेकर आते थे, अतः स्वामी निरंजन की मौज रहती थी। एक दिन स्वामी जी ने कहा- निरंजन तुम्हें टॉफियाँ बहुत पसन्द हैं न, परन्तु जीवन में कुछ तीखा भी होना चाहिए, सदैव मीठा-मीठा ही क्यों? ऐसा कहते हुए उन्होंने स्वामी निरंजन को दो हरी मिर्च खाने के लिए दीं और कहा- क्या तुम ये हरी मिर्च भी इतनी ही सरलता और प्रसन्नता से खा सकते हो? अभिमान में भर कर स्वामी निरंजन ने कहा- हाँ, स्वामी जी, मैं हरी मिर्ची खाऊँगा। स्वामी निरंजन ने अपने प्रवचन में कहा- वे दो हरी मिर्च खाते-खाते, मेरी आँख, कान और नाक से पानी निकलने लगा था, परन्तु गुरु जी ने मुझे रोका नहीं था। उन मिर्चों की जलन मुझे आज भी याद है। ऐसा प्रशिक्षण! जीवन में सुख की टॉफियाँ तो हम सब खा लेते हैं परन्तु कठिनाइयों, दुःखों का तीखापन हम सहन नहीं कर पाते, नहीं क्या? अपना मानसिक सन्तुलन खो बैठते हैं और अनेक रोगों को अनचाहे ही आमंत्रित कर बैठते हैं।

## 28. सेवा शिवानन्द होम से (सत्य कथा)

शिवानन्द होम शिवानन्द आश्रम ऋषिकेश में एक ऐसा अस्पताल है, जहाँ उन लोगों की देखभाल की जाती है जिनका इस संसार में कोई नहीं है। सड़क के किनारे पड़े हुए अनाथ, निराश्रित बीमार रोगियों को लोग शिवानन्द होम पहुँचा देते हैं और वहाँ इन लोगों की देखभाल अपने सगे सम्बन्धियों की भाँति की जाती है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द प्रत्येक जड़-चेतन में भगवान को देखते थे। उनके शिष्य स्वामी चिदानन्द ने शिवानन्द होम की स्थापना इसी शिक्षा को आधार बना कर की होगी। अनेक वर्षों से दिव्य जीवन संघ द्वारा प्रकाशित मासिक पत्रिका में मैं 'शिवानन्द होम से

26

सेवा' नामक लेख पढ़ रही हूँ। ये लेख अत्यन्त मार्मिक प्रसंग प्रस्तुत करते हैं और दिल में अन्दर तक एक दिव्य प्रेरणा उत्पन्न करते हैं।

हम नित्यप्रतिदिन असहायों, निराश्रितों और रोगियों को रेल्वे स्टेशन, बस स्टैंड अथवा फुटपाथ पर देखते हैं, परन्तु हम में से कितने ऐसे हैं जो इन लोगों के लिए कुछ सार्थक मदद का प्रयास करते हैं। कुछ वर्षों पूर्व शिवानन्द होम में एक कुष्ठ रोगी को लाया गया। रोगी को समय पर चिकित्सा न मिलने के कारण उसकी आँखों की ज्योति चली गई थी एवं वह सुन भी नहीं सकता था। उस व्यक्ति ने संकल्प लिया था - यदि मुझे कहीं रहने की जगह मिल गई तो मैं दिन में केवल एक बार ही भोजन खाऊँगा। वह व्यक्ति आज भी शिवानन्द होम में अनेक नवागन्तुकों की देखभाल करता है। कितना आश्चर्य है कि वह न देख सकता और न सुन सकता है फिर भी वह एक अनोखी शक्ति से दुःखियों की देख-भाल करता है। ईश्वर ने उसकी आत्मा का अनुभव इतना प्रखर कर दिया है कि वह न केवल दूसरों का दुःख समझ सकता है अपितु उनकी मदद भी कर पाता है। किसी सन्त ने ठीक ही कहा है- तुम अपनी आत्मा की आवाज़ सुनो जो तुम्हारे अन्दर ही है, उसके लिए तुम्हें बाहरी कानों की जरूरत नहीं है। अनेक सन्तों ने लिखा है - आत्मा सब जीवों में एक ही है। अतः हमें दूसरे का दुःख अपना दुःख समझ कर उसकी यथासम्भव मदद अवश्य करनी चाहिए।

## 29. रिखियापीठ की विभूति का चमत्कार (सत्य कथा)

रिखियापीठ परमहंस स्वामी सत्यानन्द की एक ऐसी तपस्थली है जो झारखण्ड के ग्रामीण क्षेत्र रिखिया में स्थित है। रिखिया आज से 10 वर्ष पूर्व एक अत्यन्त पिछड़ा हुआ ग्रामीण क्षेत्र था। स्वामी सत्यानन्द ने ईश्वरीय आदेशानुसार रिखिया में 20 वर्ष तक अनेक कठिन साधनाएँ की जिसमें से एक साधना थी पंचाग्नि साधना। पंचाग्नि साधना का अर्थ है अपने शरीर को पाँच अग्नियों के द्वारा तपाना। यह एक प्रायश्चित्त साधना है। स्वामी जी के अतिरिक्त भारत में केवल 3-4 सन्तों ने ही इस साधना को सफलता पूर्वक सम्पन्न किया है। इस साधना में स्वामी जी मकर संक्रान्ति (14 जनवरी) से कर्क संक्रान्ति (16 जुलाई) तक चारों तरफ लकड़ी की आग और सिर पर सूर्य का ताप सहन करते थे। यह साधना उन्होंने पाँच वर्ष तक लगातार की। वह

धूनी आज भी रिखियापीठ में जल रही है। हम सब भक्तों को इस धूनी की विभूति प्रसाद के रूप में प्रदान की जाती है।

मेरे पति को यदा कदा बवासीर की शिकायत हो जाती है। सन् 2008 में एक बार उन्हें खूनी बवासीर की शिकायत अचानक प्रारम्भ हो गई। एलोपैथिक मलहम लगाने से कोई खास फर्क नहीं पड़ रहा था। उन्हें किसी सम्बन्धी के विवाह में बाहर भी जाना था। मेरे परिचित एक सन्त ने विभूति को प्रार्थना करके लेने का सुझाव दिया। मेरे पति दफ्तर जाते हुए विभूति लेकर चले गए और दिन में थोड़ी-थोड़ी खाते रहे। शाम तक खून आना बन्द हो गया। इसके पश्चात् वे लखनऊ जाकर विवाह में भी शामिल हो पाए। सन् 2012 जनवरी में जब यह तकलीफ पुनः प्रारम्भ हुई तो मैंने तुरन्त उन्हें वह विभूति खाने की लिए दे दी। 2-3 बार विभूति का सेवन अल्प मात्रा (एक चुटकी) में करने से वे पूर्णतया स्वस्थ हो गए।

### 30. सत्यानंद योग पद्धति (सत्य अनुभव)

स्वामी सत्यानंद द्वारा स्थापित की गई योग पद्धति एक संपूर्ण पद्धति है। यह पद्धति मानव के संपूर्ण विकास अर्थात् शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उत्थान पर केन्द्रित है। आज साधारणतया लोग योग के केवल और केवल शारीरिक पक्ष (जिसमें मुख्यतः आसन और प्राणायाम ही आते हैं) को ही अपने जीवन में अपनाते हैं। अधिकतर योग शिक्षक योग को एक दवाई अर्थात् रोग निवारक पद्धति के रूप में जन साधारण को सिखा रहे हैं। शरीर का वजन कम करने के लिए कुछ प्राणायामों (कपाल भाती) का भी प्रचार किया जा रहा है। परन्तु प्राणायाम का महत्व मानसिक शान्ति, आन्तरिक शुद्धि एवं आध्यात्मिक अनुभूतियों के लिए न तो अज्ञानी शिक्षकों को है और न वे जन-साधारण को इसका ज्ञान दे पा रहे हैं।

सत्यानन्द योग पद्धति में विभिन्न आसनों और प्राणायामों को पूर्ण सजगता के साथ करने पर बहुत अधिक जोर दिया गया है। महर्षि पतंजलि के यम-नियम पालन करते-करते व्यक्ति न केवल लोकप्रिय बनता है परन्तु धीरे-धीरे अपने अन्दर के ईश्वर से जुड़ने की कला को सीखता है। वह समाज में रहते हुए सदाचार का पालन करता है और सेवा, ध्यान और दान के दिव्य पथ का पथिक बनता है। अपनी जीवन शैली में केवल कुछ

परिवर्तन करने से ही वह ईश्वर प्रदत्त उस असीम सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द का अनुभव कर पाता है जिसकी उसने कल्पना भी नहीं की थी। मंत्रों का जप यद्यपि कुछ व्यक्तियों को धार्मिक लग सकता है, परन्तु यह पूर्णतया ध्वनि तरंगों के विज्ञान पर केन्द्रित है। मौखिक एवं लिखित जप के द्वारा व्यक्ति न केवल मानसिक रूप से व्यस्त रहता है अपितु मंत्रों की तरंगों उसकी आन्तरिक शुद्धि में एक वृहद भूमिका निभाती हैं।

विभिन्न प्रार्थनाओं, स्तोत्रों के पाठ से भी व्यक्ति धीरे-धीरे उस परमपिता परमेश्वर से जुड़ने की कला को सीखता है। विभिन्न ग्रन्थों एवं शास्त्रों (रामायण, बाईबल, कुरान इत्यादि) के स्वाध्याय से वह जीवन की विषम परिस्थितियों में भी सम रहने की कला को धीरे-धीरे सीखता है। 'सुख और दुःख जीवन में आते जाते रहेंगे और मैं मानसिक रूप से हर्ष और विषाद में सम रह सकता/सकती हूँ' - यह विचार व्यक्ति को एक गहन शान्ति से भर देता है।

### 31. मेरी कहानी (विषाद से मुक्ति)

#### अन्धकार से प्रकाश की ओर

सन् 2011 में अपने 42 वर्षीय पुत्र के विवाह के लिए मैं भारत गई। मैं बहुत अधिक उत्तेजित थी क्योंकि मेरा पुत्र बहुत मुश्किल से विवाह के लिए तैयार हुआ था। भारत जाकर मैंने जोर जोर से विवाह की तैयारियाँ आरम्भ कर दीं। जिस व्यक्ति से मुझे मदद की आशा थी, उसने मदद करने की अपेक्षा निन्दा, चुगली का सहारा लेकर विवाह की तैयारियों में रंग में भंग डालने का काम किया। दुःखी मन से विवाह के पश्चात् मैं अमरीका (जहाँ मैं रहती हूँ) वापस आ गई। अमरीका वापस आ कर मैंने महसूस किया कि मेरे परिवार की एकता क्षत-विक्षत हो चुकी थी। निरन्तर नकारात्मक विचार मेरे मन-मस्तिष्क को मथने लगे। उन नकारात्मक विचारों का परिणाम विषाद के रूप में प्रकट हुआ। मेरे हृदय की धड़कन असामान्य हो गई (पैलपिटेशन), मेरे हाथ पैर काँपने लगे, मेरा पेट असमय ही गुड़गुड़ाता रहता था और मुझे बार-बार शौचालय जाना पड़ता था। अनेक अनकहे भय (कहीं मैं पागल न हो जाऊँ? मेरे पति की मृत्यु के पश्चात् मेरी देखभाल कौन करेगा? आदि) मेरे मन-मस्तिष्क को मथते रहते थे।

घबरा कर मैंने एक मनोचिकित्सक को दिखाया। अनेक एलोपैथिक दवाइयाँ खाने के बावजूद मेरी अवस्था में कोई सुधार नहीं हुआ। मेरे छोटे बेटे ने मुझे अपने साथ घूमने जाने की सलाह दी, परन्तु मैंने मना कर दिया क्योंकि मैं अपना आत्मविश्वास पूर्णतया खो चुकी थी। मुझे लगता था कि मेरा अन्त समय नजदीक है। मैंने अपनी आखिरी वसीयत भी लिख दी! ऐसा 3 माह तक चलता रहा। मैं प्रतिदिन मंदिर जाने लगी और ईश्वर से एक आध्यात्मिक व्यक्ति मेरे जीवन में भेजने के लिए प्रार्थना करने लगी। एक रविवार को मंदिर में ईश्वर कृपा से मेरी भेंट प्रीति जी से हुई। मैंने उनको अपनी समस्या संक्षेप में बताई। अपने बेटे के घर में नियमित रूप से उन्होंने मुझे योग सिखाना शुरू किया।

मैंने पवनमुक्त आसन -1 के अभ्यास, दैनन्दिनी साधना (11 बार महामृत्युंजय मंत्र, 11 बार गायत्री मंत्र और 3 बार दुर्गा जी के 32 नाम) प्रतिदिन दो बार करनी आरम्भ कर दी। मुझे साईबाबा पर विश्वास है अतः उनके सुझाव पर मैंने साईराम कॉपी में दो पेज लिखने शुरू कर दिए। माला के द्वारा साईबाबा का नाम जप भी करने लगी। मैं प्रतिदिन अपनी दशा के सुधार के विषय में अपनी डायरी में लिखती थी। मैंने भजन, कीर्तन और विष्णु सहस्रनाम भी प्रतिदिन सुने। लगातार ॐ उच्चारण, योग निद्रा, अन्तर्मौन एवं अजपा जप के अभ्यास भी उन्होंने मुझे करवाए। परिवार से ध्यान हटा कर ईश्वर पर ध्यान केन्द्रित करना सिखाया। यद्यपि ये अभ्यास मैं नियमित रूप से दिन में दो बार (सुबह और रात को सोने से पहले) कर रही थी, फिर भी मेरा नीचा मन बार-बार मुझसे कहता था - ये सब अभ्यास बेकार हैं। तुम बिल्कुल ठीक नहीं हो सकती हो। परन्तु प्रीति जी को अपने गुरु स्वामी सत्यानंद की शिक्षाओं पर पूर्ण विश्वास था। मुझे लगता था - प्रयास करने में कोई नुकसान नहीं है। अतः उनके विश्वास की डोर को पकड़ कर मैं नियमित रूप (सप्ताह में दो बार) से न केवल कक्षा में जाती रही, अपितु घर में अभ्यास भी करती रही।

मेरे बिना जाने ही धीरे-धीरे मुझे रात को नींद अच्छी आने लगी। धीरे-धीरे मेरी नींद की गोली भी छूट गई। आसन और प्राणायाम करने से मेरे शरीर और मन में एक नूतन आत्मबल का प्रादुर्भाव होने लगा। मैंने हिम्मत करके कार चलाना दुबारा शुरू

कर दिया। मेरे हाथों का काँपना एक हद तक ठीक हो गया। विभिन्न जोड़ों की जकड़न भी कम होने लगी। उन्होंने मुझे सिखाया कि विश्वास और लगन से जीवन में चमत्कार हो सकता है। मैं आश्चर्यचकित हूँ जो कार्य दवाइयाँ नहीं कर सकीं, योग तथा ध्यान के अभ्यासों तथा कांडसलिंग (परामर्श)से सम्भव हो सका।

मेरी प्रार्थना सुनकर ईश्वर ने प्रीति जी को एक आध्यात्मिक शिक्षक, मार्गदर्शक एवं चिकित्सक (healer) के रूप में भेजा। वे भारत से भी मेरा मार्गदर्शन करती रहेंगी!

प्रीति जी ने मेरे जीवन को बहुत अधिक प्रभावित किया है। मेरे जीवन की धारा ही बदल गई है। उन्होंने मुझे अनन्त प्रसन्नता प्राप्त करने का मार्ग दिखाया है। परिवार में रहते हुए समस्याएँ तो आती ही रहेंगी, परन्तु हमें उन से स्वयं को अप्रभावित रखते हुए निबटना आना चाहिए। मैं दूसरों को बदल नहीं सकती परन्तु ईश्वर से प्रार्थना अवश्य कर सकती हूँ। मैंने अपने सारे दुःख ईश्वर के चरणों में रख दिए हैं और मैं ईश्वर से उन दुःखों का सामना करने की मानसिक शक्ति माँगने लगी हूँ। अपने परिवार की शान्ति के लिए मैं सतत प्रयासरत हूँ। एक हद तक मुझे सफलता मिली है, परन्तु अभी भी बहुत गड़बड़ है। मैं अपने ध्यान के अभ्यास और प्रार्थना नियमित रूप से कर रही हूँ। इन्हीं अभ्यासों की वजह से मैं पहले की भाँति पूर्णतया टूटी नहीं हूँ। परिवार की एकता और शान्ति के लिए मैं लगातार ईश्वर से प्रार्थना कर रही हूँ। मेरे परिवार वाले अपने निम्न मन से मुक्ति पाएँ और ईश्वर प्राप्ति की राह पर चलें, यही मेरी प्रार्थना है।

भवानी रंजन (अमरीका) - संकलित

### 32. उच्च पद कैसे प्राप्त करें ?

प्यारे बच्चों क्या तुम जानते हो कि इस पृथ्वी पर हम सब यात्री हैं। वह परमपिता ईश्वर हमारा रक्षक है। उस परमपिता ने हमें इस पृथ्वी पर भेजा है अच्छे कार्य करने के लिए। यदि हम इस पृथ्वी पर आकर अपने कर्तव्यों का पालन सच्चाई और ईमानदारी से करते हैं तो वह हमें अच्छे माता-पिता के रूप में दिव्य उपहार प्रदान करता है। विपुल धन सम्पत्ति तो सहज ही हमारी दासी बन जाती है। बचपन में पढ़ाई-लिखाई अच्छी तरह से करते हुए हम न केवल एक सफल व्यवसायी बनते हैं अपितु एक नेक इन्सान बन कर अनेकों के लिए प्रेरणा स्रोत बनते हैं। यह एक ऐसा चक्र है जो जन्म

से मरण तक चलता रहता है।

महाभारत में पाँच पाँडवों की एक कथा आती है। राजा युधिष्ठिर सदैव सत्य बोलते थे। बचपन में गुरु द्रोण ने उन्हें पाठ पढ़ाया- 'सदा सच बोलो।' युधिष्ठिर अनेक दिनों तक उसी पाठ पर अटके रहे, उससे आगे नहीं बढ़े। जब भी गुरु द्रोण अन्य शिष्यों को अगले पाठ पढ़ाते तो युधिष्ठिर कहते -अभी मुझे पहला पाठ याद नहीं हुआ तो मैं अगला पाठ कैसे पढ़ूँ? गुरु द्रोण को एक दिन क्रोध आ गया। उन्होंने पूछा- क्यों तुम एक ही पाठ पर अटके रहोगे, आगे नहीं बढ़ोगे? तब युधिष्ठिर ने कहा- मैं सत्य बोलने का पाठ याद कर रहा हूँ और सत्य बोलने का प्रयास भी कर रहा हूँ। जब तक मैं पूर्णतया इसमें स्थित नहीं हो जाता, आगे कैसे बढ़ूँ? यदि शिक्षा प्राप्त करते हुए हम एक भी ऐसा सदाचार अपने जीवन में अपनाने का संकल्प ले सके तो हमारा राजा बनने का मार्ग सुनिश्चित हो सकता है। यद्यपि युधिष्ठिर एक राजा (पाण्डु) के ज्येष्ठ पुत्र थे, फिर भी कुरुक्षेत्र का युद्ध विजय करने के पश्चात् ही वे राजगद्दी पर बैठ सके थे। कुरुक्षेत्र के उस युद्ध में उन्होंने दुर्योधन (जो बुरे गुणों की खान था) एवं उसके अनेक भाइयों, मित्रों को मारा था। यह जीवन भी एक कुरुक्षेत्र का संग्राम ही तो है जहाँ हम अपने अन्दर उठने वाली बुराइयों को, कमजोरियों को समाप्त करके ही राजा (उच्च पद) बन सकते हैं।

### 33. विश्वास (सत्य कथा)

रोज़ी का जन्म एक गरीब परिवार में हुआ था। उसके पिता एक कारीगर थे और माँ होटल में वेटरस (परिचारिका) का काम करती थी। रोज़ी का छोटा भाई केविन बहुत बीमार था। डाक्टर ने केविन के दिमाग में ट्यूमर (गॉंठें) बताया था। उस ट्यूमर का ऑपरेशन करवाने के लिए बहुत से डॉलरों की आवश्यकता थी। रोज़ रात को रोज़ी के सो जाने के पश्चात् उसके माता-पिता आपस में बात करते अब केविन को 'मिराकल' ही बचा सकती है और अपनी बेबसी पर रोते थे। जैसे-जैसे समय बीतता जा रहा था केविन की तबियत अधिक खराब होती जा रही थी। रोज़ी को भगवान पर बहुत विश्वास था। वह रोज़ रात को सोने से पहले अपने माता-पिता का रोना सुनती और भगवान से प्रार्थना करती थी -हे ईश्वर आप मेरे भाई केविन को ठीक कर दो, हमें बहुत

सा धन दे दो। एक दिन रोज़ी ने केमिस्ट की दुकान से अपने पिता को भाई के लिए कुछ दवाइयाँ खरीदते हुए देखा। अगले दिन उसने अपनी गुल्लक में से एक डॉलर और ग्यारह सेंट निकाले और केविन के लिए 'मिराकल' नामक दवा खरीदने के लिए केमिस्ट की दुकान पर गई। उसे लगा था कि रोज़ रात को उसके माता-पिता 'मिराकल' की प्रार्थना भगवान से करते थे, वह शायद कोई दवाई का नाम था। उसने दुकानदार को एक डालर और ग्यारह सेंट दे कर कहा-मुझे 'मिराकल' खरीदनी है, उससे मेरे भाई का ब्रेन ट्यूमर ठीक हो जाएगा। दुकानदार ने हैरान हो कर कहा- हमारे पास 'मिराकल' नामक कोई दवाई नहीं है। दिमाग का एक डाक्टर केमिस्ट की दुकान पर कुछ दवाइयाँ खरीदने के लिए आया था। उसने रोज़ी की बात सुनी। बच्ची का भोलापन उसे बहुत अच्छा लगा। वह डाक्टर ब्रेन सर्जन था। उसने रोज़ी से कहा- मैं एक डॉलर ग्यारह सेंट में तुम्हें 'मिराकल' नामक दवाई दे सकता हूँ जिससे केविन पूर्णतया ठीक हो जाएगा, तुम मुझे अपने घर ले चलो। उस डाक्टर ने केविन का ऑपरेशन मुफ्त में किया और वह बिल्कुल ठीक हो गया। रोज़ी के माता-पिता ईश्वर के इस चमत्कार से अत्यधिक आश्चर्यचकित थे, परन्तु रोज़ी को मालूम था कि इस चमत्कार की कीमत थी एक डालर और ग्यारह सेंट।- संकलित

### 34. चिंता मुक्त कैसे हों

हवाई जहाज़ से यात्रा करते समय घोषणा की गई - बाहर का मौसम खराब होने के कारण यात्री अपनी सीटों की बेल्ट बाँध लें। भोजन भी देर से परोसा जाएगा। अनेक यात्री चिन्ता करने लगे- यदि मौसम अधिक खराब हो गया तो हम अपनी मंजिल तक कैसे पहुँचेंगे। उस विमान में एक पादरी भी यात्रा कर रहा था। उसने देखा-उसके साथ वाली सीट पर 10 वर्ष की एक छोटी सी बालिका चैन से एक पुस्तक पढ़ रही थी। घोषणा सुनने के पश्चात् उसने पुस्तक खोली और पूरी निश्चिन्तता के साथ पुनः पढ़ने लगी। थोड़ी देर के बाद विमान में पुनः घोषणा की गई, मौसम अधिक खराब हो गया है अतः कोई भी यात्री शौचालय का प्रयोग न करे। अनेक यात्री चिन्ता ग्रस्त हो गए और अपने सहयात्रियों से बातें करने लगे। पादरी ने देखा - वह छोटी बालिका आराम से अपनी पुस्तक पढ़ती रही। कुछ समय पश्चात् विमान जोर-जोर

से हिचकोले खाने लगा। कुछ यात्री डर के कारण रोने लगे, अपने सम्बंधियों को याद करने लगे। विमान परिचारिका (एयर होस्टैस) घूम-घूम कर सब यात्रियों को बेल्ट कसे रखने एवं सीटें सीधी रखने का निर्देश दे रही थी। तूफान के कारण चारों तरफ एक अनिश्चितता का वातावरण था। पादरी ने देखा- वह बालिका अभी भी आराम से अपनी पुस्तक पढ़ रही थी। लगभग आधे घंटे के पश्चात तूफान थम गया, विमान अपनी सहज गति से चलने लगा। सब यात्रियों ने चैन की सांस ली। पादरी ने उस बालिका से पूछा- तुम्हें डर नहीं लगा? उस बालिका ने कहा- इस यान के चालक (पायलट) मेरे पिता जी हैं। मैं जानती हूँ कि वे मुझे अवश्य ही घर माँ के पास पहुँचा देंगे, अतः मैं क्यों डरूँ?

अपने जीवन के तूफानों (दुःखों) में क्या हम उस परमपिता परमेश्वर को याद करते हुए निश्चिन्त नहीं रह सकते? आवश्यकता है अपने विश्वास को बच्चों की भाँति दृढ़ रखने की। जीवन की इस यात्रा में चलते-चलते हम अपना बचपन पीछे छोड़ देते हैं और खो जाते हैं चिंता, परेशानी और दुःख की गलियों में। कठिनाइयों का सामना यदि हम निडरता से करते हैं तो वह समय शीघ्र ही बीत जाता है और आशा की किरणें हमें आत्मबल प्रदान करती हैं। प्रत्येक अंधेरी रात के बाद सूरज अवश्य निकलता है।

### 35. नीचा मन-एक शैतान बच्चा?

हम सब के अन्दर एक नीचा मन है जो लगातार हमें तरह-तरह के सुझाव देता है। कभी कहता है आइसक्रीम खाओ, कभी कहता है चॉकलेट खाओ, कभी कहता है पूरी, कचौड़ी समोसा अथवा मैगी खाओ। घूमने-फिरने, पिकचर एवं टी.वी. देखते रहने से भी यह मन बहुत व्यस्त रहता है और हम सोचते हैं - हम बहुत खुश हैं। इस मन का कहना मानने से स्वास्थ्य धीरे-धीरे खराब होने लगता है, पढ़ाई का अधिकांश समय मनोरंजन में ही व्यतीत हो जाता है। वर्ष के अन्त में जब परीक्षा सिर पर आ जाती है तो तनाव, चिन्ता और परेशानी के कारण पढ़ने बैठने के बावजूद यह मन एकाग्र नहीं हो पाता है। बार-बार टी.वी. अथवा कम्प्यूटर की ओर हमें धकेलता है।

एक किसान के खेत में बहुत सुन्दर गेहूँ के पौधे लगे थे। किसान ने उस खेत की रखवाली की जिम्मेदारी अपने दस वर्षीय बालक राम को सौंप दी। बालक का नीचा मन तो उसे अपने दोस्तों के साथ खेलने-कूदने में लगा देता था। खेत में लगे गेहूँ के दानों को धीरे-धीरे चिड़ियों एवं अन्य पक्षियों ने खा लिया। सुरक्षा के लिए लगाई गई लकड़ी तोड़ कर कभी-कभी गाय, भैंस और बैल भी खेत में घुस जाते थे और गेहूँ के हरे-हरे पौधे खा जाते थे। कुछ ही दिनों में किसान की अधिकांश फसल पशुओं एवं पक्षियों का भोजन बन गई।

कुछ दिनों के पश्चात् जब किसान दूसरे गाँव से वापस आया तो अपनी लुटी हुई फसल देख कर उसे बहुत दुःख हुआ। फसल के नुकसान के कारण उसे अनेक आर्थिक कठिनाइयों का सामना भी करना पड़ा। हम सब के अन्दर दो मन हैं। एक ऊँचा मन किसान की भाँति है जो हमें समय का सदुपयोग करने एवं अपनी कमाई की रक्षा करने के लिए प्रेरित करता है। एक नीचा मन है जो बालक राम की भाँति हमें खेलने-कूदने और मनोरंजन के साधनों की ओर प्रेरित करता है। ऊँचा मन हम सब के अन्दर उस ईश्वर का अंश है जो हमारा जीवन उज्ज्वल बनाना चाहता है, हमारे व्यक्तित्व को निखारना चाहता है। नीचा मन शैतान का रूप है जो हमें गलत राह का पथिक बनाना चाहता है। फैसला तो हमें स्वयं ही करना है कि हमें क्या चाहिए? एक रास्ता शुरू में थोड़ा बोर लगता है परन्तु उस पर चलते-चलते हमें सफलता के अनेक उपहार सहज ही मिलते हैं। माता-पिता और शिक्षकों का भरपूर स्नेह भी मिलता है। दूसरे मार्ग पर हमें कुछ दोस्तों का साथ मिलता है और असफलता, निराशा, चिन्ता, परेशानी और गरीबी के उपहार मिलते हैं। माता-पिता और शिक्षकों के स्नेह से भी हम वंचित रह जाते हैं। क्रोध, घृणा और ईर्ष्या हमारे सहज स्वभाव का अंग बन जाते हैं।

### 36. प्रार्थना का चमत्कार (सत्य कथा)

तेज बारिश हो रही थी, जूली की गाड़ी अचानक सुनसान इलाके में रुक गई। रात का अंधकार चारों ओर छा गया था। उसका मोबाइल फोन भी सिग्नल पकड़ नहीं रहा था। उसने कार स्टार्ट करने की बहुत कोशिश की, परन्तु कार किसी तरह से भी स्टार्ट नहीं हुई। अपनी बेबसी पर वह रुआंसी हो उठी। ऐसी परेशानी के समय उसे अपनी माँ

35

की बात याद आई-कठिनाई के समय यदि तुम सच्चे दिल से ईश्वर को पुकारते हो तो वह अवश्य ही किसी न किसी को तुम्हारी मदद करने के लिए भेज देता है। आखिरी विकल्प के रूप में जूली ने ईश्वर से प्रार्थना करनी आरम्भ कर दी। प्रार्थना करने से उसका ध्यान वर्तमान परेशानी और चिन्ता से कुछ पल के लिए हट गया। अचानक उसे कुछ दूर से एक रोशनी आती हुई दिखाई दी। उसने अपनी कार का हार्न जोर-जोर से बजाना शुरू कर दिया ताकि उस गाड़ी का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कर सके।

वह एक टैक्सी थी। उस टैक्सी को जेम्स नामक एक व्यक्ति चला रहा था। जेम्स ने गाड़ी रोक दी और जूली को अपनी टैक्सी में उसके घर तक छोड़ने का सुझाव दिया। डूबते को तिनके का ही सहारा था। जेम्स को ईश्वर का दूत मान कर जूली झट उसकी टैक्सी में बैठ गई। मन ही मन वह डर भी रही थी कि कहीं जेम्स उसकी मजबूरी का फायदा उठाने की कोशिश न करे। वह ईश्वर से मन ही मन अपनी सुरक्षा के लिए प्रार्थना भी करती रही। लगभग एक घंटे में जेम्स ने उसे उसके घर पहुँचा दिया। जूली ने चैन की सांस ली और टैक्सी का किराया देने के लिए अपना पर्स खोला। जेम्स ने कहा- अपनी बहन समझ कर मैंने आपकी मदद बिना किसी अपेक्षा के की है। जीवन में जब आपको कोई अन्य असहाय व्यक्ति मिले तो आप उसकी मदद बिना अपेक्षा के करिएगा और सोच लीजिएगा कि आपने मेरा बदला चुका दिया। जूली की आँखें कृतज्ञता से भर उठीं और उसने जेम्स को घर के अन्दर बुला कर अपने परिवार के सब सदस्यों से मिलवाया। एक निर्धन टैक्सी ड्राइवर ने कितने सरल शब्दों में आज उसे इन्सानियत का महत्वपूर्ण संदेश दे दिया था। उसने जेम्स का तहे दिल से शुक्रिया अदा किया और उसे प्रणाम भी किया। रात को सोते समय उसने ईश्वर को धन्यवाद दिया जिन्होंने जेम्स जैसे देवदूत को भेज कर न केवल उसकी रक्षा की अपितु उसे एक महत्वपूर्ण शिक्षा भी दी। जीवन में जब हम सच्चे दिल से प्रार्थना करते हैं तो ईश्वर मुसीबत में हमारी मदद के लिए अवश्य ही किसी न किसी को भेज देते हैं, यह बात जूली ने स्वयं अपने अनुभव से सीखी।

### 37. आसक्ति हमारे दुःख का कारण? (सत्य कथा)

आधुनिक युग में आसक्ति अर्थात् वस्तुओं, व्यक्तियों (मित्रों, संबंधियों) से

36

अत्यधिक लगाव ही इन्सान के दुःख का कारण है। जो जिस परिस्थिति में रहता है उसमें यदि थोड़ा सा भी बदलाव (चाहे दूसरों की वजह से अथवा अनचाहे कारणों से) आता है तो वह विषादग्रस्त हो जाता है। उदाहरणतया आज युवाओं के लिए नौकरी बदलना एक सामान्य बात है। एक कम्पनी से जब दूसरी कम्पनी में (अधिक पेय पैकेज प्राप्त करने के लिए) व्यक्ति जाता है तो अनेक प्रकार की मानसिक और भावनात्मक समस्याओं का उसे सामना करना पड़ता है। यदि नई कम्पनी में परिस्थितियाँ मनोनुकूल रहती हैं तो भी नए-नए लोग, नया घर, नई जगह मित्रों का अभाव अनेक बार युवाओं को यह सोचने पर मजबूर कर देता है- क्या यह अतिरिक्त धन मुझे अधिक प्रसन्नता प्रदान कर रहा है? उस अधिक धन से खरीदे गए विषय भोग के पदार्थ भी मानसिक और भावनात्मक समस्याओं को सुलझाने में असमर्थ रहते हैं।

मेरे एक परिचित युवा ने जब अपनी पहली कम्पनी (जिसमें वह पाँच वर्ष से कार्यरत था) बदली तो नई कम्पनी में उसे अनेक मानसिक और भावनात्मक स्वरचित समस्याओं का सामना करना पड़ा। उसे अपने पुराने मित्रों की याद बहुत अधिक व्यथित करती थी। यद्यपि अधिक धन से उसने अनेक नूतन विषय भोग (नया टी.वी., नया मोबाइल आदि) के पदार्थ खरीद लिए थे फिर भी नई कम्पनी में स्नेह का अभाव उसे बहुत अस्वस्थ था। उसने अपनी पहली कम्पनी के बॉस से वापस जाने के लिए पुनः सम्पर्क स्थापित किया, परन्तु पुरानी कम्पनी की पॉलिसी ऐसे कर्मचारियों के पुनर्स्थापन के विरुद्ध थी। ईश्वर कृपा से उस युवा ने ईश्वर पर विस्वास रखते हुए प्रार्थना की - हे प्रभु आप मुझे वही देना जो आप मेरे भविष्य के लिए उचित समझते हो। जब भी वह आन्तरिक रूप से उद्वेलित होता था तो यह प्रार्थना उसे मानसिक रूप से आत्मबल प्रदान करती थी। मेरे सुझाव पर उसने दैनन्दिनी साधना (11 बार महामृत्युंजय मंत्र, 11 बार गायत्री मंत्र और 3 बार दुर्गा जी के 32 नामों का पाठ) प्रतिदिन करनी भी आरम्भ कर दी। मेरी बात मानकर उसने हनुमान चालीसा का पाठ भी नियमित रूप से करना शुरू कर दिया। ईश्वर नाम के उच्चारण से उसका मानसिक बल आश्चर्य जनक रूप से बढ़ गया। नई परिस्थितियों में वह सामंजस्य बैठा पाया। कुछ माह के पश्चात् उसने एक और नई कम्पनी बदली जहाँ उसके अनेक दोस्त कार्य करते थे। उस नई कम्पनी में उसे अधिक धन के साथ-साथ वातावरण भी स्नेहिल प्राप्त

37

हुआ। अपने अनुभव से उस युवा को समझ आ गया - ईश्वर अगर एक दरवाजा बन्द कर देता है तो दूसरा दरवाजा खोल भी देता है। आवश्यकता है धैर्य की, अपना मनोबल, आत्मबल बनाए रखने की और अपना दृष्टिकोण व्यापक बनाने की। जब जीवन में उसे पहले से अधिक अच्छा मिला तो वह एक हद तक आसक्ति को छोड़ने का महत्व अपने अनुभव से समझ पाया।

### 38. दूध का एक गिलास

हरीराम एक गरीब बालक था। उसके पिता खेतों में मजदूरी करते थे। घर की आय में योगदान करने के लिए वह घर-घर जाकर कपड़े बेचता था। गर्मी की एक दोपहर में उसका गला प्यास से बुरी तरह सूख रहा था। भूख भी जोरदार लगी हुई थी। अभी कपड़ों की गठरी बहुत भारी थी क्योंकि अनेक द्वार खटखटाने के बावजूद बहुत कम लोगों ने उससे मेजपोश खरीदे थे। उसकी माँ ने दो रोटी और एक छोटी बोतल में पीने के लिए पानी दिया था। रोटियाँ तो उसने सुबह ही खा ली थी। पानी भी बोतल में समाप्त हो चुका था। अपनी पूरी ताकत को बटोरते हुए उसने अगला द्वार खटखटाया। एक महिला ने द्वार खोला और पूछा- क्या बात है? हरीराम ने कहा- मेरे पास बेचने के लिए कुछ मेजपोश हैं, यदि आप खरीदना चाहें तो? यदि हो सके तो मुझे पानी पिला दीजिए, बहुत प्यास लगी है। महिला कुछ समय पश्चात् दो गिलास लेकर वापस आई। पहले उसने हरीराम को पीने के लिए पानी दिया, फिर एक गिलास भर कर दूध दिया। हरीराम ने हैरान हो कर पूछा- आपको कैसे पता चला कि मुझे भूख लगी है? उस महिला ने कहा- तुम्हारे चेहरे से मुझे सब समझ आ गया था। हरीराम ने पूरा दूध पी लिया और उस महिला का बहुत धन्यवाद किया। हरीराम के पूछने पर उस महिला ने अपना नाम जानकी बताया। यद्यपि जानकी को मेजपोश की आवश्यकता नहीं थी, फिर भी हरिराम को मदद करने के लिए उसने दो मेजपोश खरीद लिए।

हरीराम की बुद्धि की कुशाग्रता को देखते हुए गाँव के एक साहूकार ने उसे गोद ले लिया और पढ़ाई करने के लिए शहर भेज दिया। खूब लगन से पढ़ाई करने के फलस्वरूप हरीराम एक डाक्टर बन गया और शहर के एक बहुत बड़े अस्पताल में नौकरी करने

38

लगा। उसके माता-पिता गाँव छोड़ना नहीं चाहते थे अतः वह साल में एक बार गाँव उनसे मिलने अवश्य आता था। एक बार जब वह गाँव आया तो उसकी माँ ने बताया जानकी (जो अब वृद्ध हो चुकी थी) बहुत अधिक बीमार है। गाँव के वैद्य ने उसकी बीमारी को लाइलाज (असाध्य) बताया है। हरीराम जानकी को शहर ले कर गया और अपने पैसे से उसका पूरा इलाज करवाया। जानकी ने हरीराम को पहचाना नहीं क्योंकि वह जवान हो चुका था। स्वस्थ होने के पश्चात् जानकी ने हरीराम से पूछा- तुमने मुझ पर इतना खर्चा क्यों किया? हरीराम ने कहा- आपका दिया हुआ दूध का गिलास मुझे आज तक याद है। आपका वह उपकार मुझे सदैव याद रहता है और वही भावना मुझे असहायों, निर्धनों और जरूरत मंदों की यथासम्भव मदद करने के लिए सतत प्रेरित करती है।

### 39. बड़ा कौन ?

एक पाठशाला के अन्दर बहुत बड़ा बगीचा था। आधी छुट्टी के समय सब बच्चे वहाँ बैठ कर अपना नाश्ता खाते थे। उस दिन भी छुट्टी की घंटी बजते ही बच्चे टोलियाँ बना-बना कर बगीचे में छायादार वृक्षों के नीचे बैठ कर अपना-अपना टिफिन बाँट कर खाने लगे। एक गरीब और भूखा बच्चा ललचाई नजरों से यह सब देख रहा था। उसके पास कोने में कुछ सम्पन्न (अमीर) परिवार के बच्चे बैठे थे। बिस्कुट, पेस्ट्री आदि देखकर उसके मुँह में पानी भर गया। हिम्मत जुटा कर वह उन अमीर बच्चों के पास गया और उनसे भोजन माँगने लगा। उन अमीर बच्चों ने उस गरीब बालक (जिसका नाम राम था) को डाँट कर भगा दिया। राम दूसरी टोली के पास जा कर खड़ा हो गया। भोजन माँगने की उसकी हिम्मत नहीं हो रही थी। मध्यमवर्गीय परिवार के एक बच्चे ने अपने टिफिन में से एक रोटी राम को दे दी। उसको देख कर अन्य बच्चों ने भी अपने-अपने टिफिन में से थोड़ा-थोड़ा खाने का सामान राम को दे दिया। भोजन पाकर राम प्रसन्नता से बगीचे के दूसरे कोने की ओर चल पड़ा। उसने सोचा-आराम से बैठ कर भोजन खाऊँगा, दो दिन से भूखा हूँ, आज पेट दर्द ठीक हो जाएगा। उस कोने में एक भिखारी बैठा था। उस भिखारी ने कहा- बेटा कई दिनों से अन्न का एक दाना भी पेट में नहीं गया है, पानी पी-पी कर पेट दुःख रहा है, कुछ खाने को दो न! राम ने वह भोजन उस भिखारी को दे दिया। भिखारी भोजन खा



39

कर तृप्त हो गया और चला गया। राम ने नल का पानी पीकर अपनी भूख शांत की। मैं बगीचे में खड़े हो कर यह देख रहा था। मुझे राम पर बहुत दया आई। मैंने जब से कुछ रूपये निकाले और राम को दिए और कहा -बेटा, पास में जो हलवाई की दुकान है, तुम उस दुकान से जा कर पूरियाँ और सब्जी खा लो। मैंने राम को बहुत शाबाशी दी। मन ही मन मैं सोचने लगा- बड़ा कौन जिसके पास अधिक धन है अथवा जिसके पास करुणा है ?

- संकलित

#### 40. बम्बई से बैंगलोर (सत्य कथा)

रमा बम्बई से बैंगलोर जाने वाली रेलगाड़ी में सफर कर रही थी। टी.टी. ने उससे टिकट माँगा। रमा ने कहा- मैंने अपना टिकट चेक करा लिया है। टी.टी. ने कहा - मैं सीट के नीचे छिप कर बैठी हुई लड़की से टिकट माँग रहा हूँ। मैले कुचैले वस्त्रों में लिपटी हुई एक दुबली पतली लड़की सीट के नीचे से निकली और कहने लगी- मेरे पास टिकट नहीं है। टी.टी. ने उसे पकड़ लिया और कहा-तुम्हें जेल जाना पड़ेगा। रमा को उस लड़की पर दया आ गई और उसने टी.टी. को उस लड़की की टिकट बनाने के लिए कहा। रमा के पूछने पर उस लड़की ने बताया -मेरा नाम कनक है। माँ बचपन में ही मर गई थी। सौतेली माँ के अत्याचारों से तंग आकर मैंने घर छोड़ दिया है। बैंगलोर पहुँच कर रमा गाड़ी से उतर गई। ड्राइवर ने उसका सूटकेस पकड़ लिया और कार में रख दिया। रमा को लगा कि दो आँखें उसे देख रही हैं। रमा ने पीछे मुड़ कर देखा तो पाया कि कनक आशा भरी नजरों से उसे देख रही थी। रमा ने कनक को कार में बैठने के लिए कहा। कनक को उसने एक ऐसे अनाथ आश्रम में छोड़ दिया जहाँ वह नियमित रूप से दान देती थी। कुछ समय बाद अनाथ आश्रम के मैनेजर ने कनक को पास के स्कूल में भर्ती करवाने का प्रस्ताव रमा के सामने रखा। रमा ने सहर्ष ही स्वीकृति दे दी। रमा ने कहा- यदि कनक अच्छे से पढ़ेगी तो मैं उसकी पढ़ाई का पूरा खर्च दूँगी। कनक ने खूब जी-जान लगाकर बारहवीं कक्षा पास की। रमा चाहती थी कि कनक कॉलेज में दाखिला ले ले, परन्तु कनक कम्प्यूटर का तीन वर्षीय डिप्लोमा करना चाहती थी ताकि वह शीघ्र ही अपने पैरों पर खड़ी हो सके। रमा ने उसे डिप्लोमा करने की स्वीकृति दे दी। कनक ने अच्छे नम्बरों से डिप्लोमा पास किया और शीघ्र ही

40

उसे नौकरी भी मिल गई। रमा घर के व्यवसाय में बहुत व्यस्त रहती थी, कभी-कभी कनक का ई-मेल उसे आ जाता था। कुछ वर्ष बाद कनक ने रमा को अमरीका में नौकरी मिलने की सूचना दी। रमा बहुत खुश हुई। समय अपनी गति से बीतता गया। कुछ वर्ष पश्चात् रमा को किसी कार्य से अमरीका जाना पड़ा। जब दो दिन रहने के पश्चात् वह होटल का बिल चुकता करने गई तो होटल के मैनेजर ने कहा- मैडम आपका बिल किसी और ने दे दिया है। रमा ने पीछे मुड़ कर देखा। कनक एक सुन्दर सी साड़ी पहन कर एक विदेशी लड़के के साथ वहाँ खड़ी थी। रमा ने उसे अपने गले लगा कर बहुत प्यार किया। कनक ने कहा-यह मेरा पति है और आज मैं अपने परिवार और अपनी नौकरी में बहुत खुश हूँ। रमा ने कहा- तुमने मेरा होटल का बिल क्यों चुकाया ? कनक ने रोते-रोते कहा- क्योंकि आपने मेरी बॉम्बे से बैंगलोर तक की टिकट के पैसे दिए थे। - संकलित

#### 41. मन की शक्ति का चमत्कार (सत्य कथा)

दक्षिण भारत के एक गाँव में एक निर्धन परिवार का भरण पोषण करने वाला व्यक्ति सब्जी बेचता था। उसका नाम राजन था एवं उसकी पत्नी का नाम सुहासिनी था। तीव्र ज्वर के कारण राजन का देहान्त हो गया। समय पर दवाई न मिलना ही राजन की असमय मृत्यु का कारण था। युवावस्था में विधवा हो जाने से सुहासिनी पर चार बच्चों के लालन-पालन का भार आ गया। विज्ञान के इस युग में किसी व्यक्ति की मृत्यु तीव्र ज्वर से भी हो सकती है, हम शहर के पढ़े-लिखे लोगों के लिए यह अकल्पनीय है। अपने परिवार को दो वक्त रोटी खिलाने के लिए सुहासिनी ने सब्जी बेचना शुरू किया। उसने संकल्प लिया कि वह अपने गाँव में एक बड़ा चिकित्सालय अवश्य ही खुलवाएगी ताकि फिर किसी गाँव वासी को असमय काल के गाल में न जाना पड़े। गाँव में जिसने भी यह संकल्प सुना, सुहासिनी का मज़ाक उड़ाने लगा और कहने लगा- वह स्त्री शेखचिल्ली की भाँति सपने देख रही है। जब में रोटी के लिए पैसे नहीं हैं और सपने देखती है चिकित्सालय बनाने के। सुहासिनी ने अपने परिवार का भरण-पोषण करते-करते अपने अन्दर के स्वप्न को जीवित रखा। काल का पहिया अपनी गति से घूमता रहा। उसके बच्चे बड़े हो गए और उसके काम में हाथ बँटाने लगे। तब उसने पास के कस्बे के एक डाक्टर को अपने

41

गाँव में सप्ताह में दो दिन निःशुल्क क्लीनिक खोलने के लिए बड़ी मुश्किल से राजी (तैयार) किया। उसका यह प्रयास व्यर्थ नहीं गया। गाँव के कुछ समर्थ धनी व्यक्तियों ने दवाइयाँ दान करनी शुरू कर दीं।

सुहासिनी का छोटा बेटा कुशाग्र बुद्धि का था। अतः छात्रवृत्ति के द्वारा उसने मेडिकल की शिक्षा ग्रहण की और डॉक्टर बन गया। अब अपने गाँव के क्लीनिक में वह हर रोज़ निर्धनों की निःशुल्क सेवा करने लगा। धीरे-धीरे सुहासिनी के परिवार एवं गाँव वालों के प्रयास से उसे सरकारी लोन मिल गया। उस धन से चिकित्सालय के कुछ कमरे बनाए गए। सुहासिनी का संकल्प, स्वप्न सत्य हुआ। व्यक्ति के मन में अद्भुत शक्ति है। यदि वह उस शक्ति का प्रयोग परोपकार के लिए करता है तो दैवी शक्तियाँ उसके संकल्प को अवश्यमेव पूर्ण करने में सहयोग देती हैं। खेद है कि आज कलियुग में अधिकांश मानवों को स्वयं पर ही विश्वास नहीं है, फिर भगवान पर तो विश्वास कैसे होगा।

## 42. जूते की आत्मकथा

जूता कारखाने में बनता है, भिन्न-भिन्न रंगों से सजाया जाता है और भिन्न-भिन्न दुकानों के शो केसों में रखा जाता है। हम अपने पैरों की सुरक्षा के लिए (सर्दी, काँटों, एवं धूल-मिट्टी से) जूता/ चप्पल खरीदने जाते हैं। क्या कभी हम सोचते हैं कि 10 जूते ट्राई करने के बाद हम एक जूता चुनते हैं, बाकी नौ जूतों को कितनी हीन भावना का अहसास होता होगा, क्या यह विचार हमारे जेहन में कभी कौंधता है? इन्टरव्यू के समय हजारों बच्चों में से जब केवल कुछ बच्चों को नियुक्ति पत्र मिलता है, तो जिनका चयन नहीं होता वे कितनी हीन भावना का शिकार हो जाते हैं, नहीं क्या? कई युवा तो आत्महत्या के प्रयास भी कर बैठते हैं। निराशा, तनाव, चिन्ता और परेशानी तो आज हर बच्चे, युवा की परम प्रिय सम्पत्ति है। अन्तर की निराशा, परेशानी, जन्म देती है अनेक रोगों को जो मानसिक अथवा शारीरिक दोनों हो सकते हैं।

बहुत शौक से चुना हुआ जूता जब थोड़ा पुराना हो जाता है तो हमारे मन से उतर जाता है। आधुनिक युग में बदलते हुए फैशन के कारण भी हम जूते बदल लेते हैं। बेचारा जूता कूड़ेदान में फेंक दिया जाता है। यदि उस जूते का भाग्य अच्छा हुआ तो कोई जरूरतमंद उसे उठा कर पहन लेता है अन्यथा वह कचड़े के साथ पड़ा-पड़ा सड़

42

जाता है। यदि जूते की बुद्धि होती, जुबान होती तो वह अवश्य अनेक सवाल अपने विभिन्न मालिकों से पूछता, अपनी दुर्गति का कारण जानने के लिए। परन्तु जूते के पास तो ईश्वर प्रदत्त वाणी है नहीं जो हम सुन सकें अथवा समझ सकें।

यदि जूता किसी कंजूस व्यक्ति के द्वारा खरीदा जाता है तो वह उसको घिस डालता है। चाहे जूता फट भी जाए तो भी वह व्यक्ति जूते को मरम्मत करा-करा कर पहनता रहता है। आखिरी सांस तक उस बेचारे जूते को पैरों का बोझ सहना पड़ता है, दर-दर की ठोकें खानी पड़ती हैं। जरा सोचिए और विचार करिए क्या आप और हम उस जूते से कहीं अधिक भाग्यशाली नहीं हैं? प्रभु ने हमको बुद्धि दी है, अच्छी निर्णय शक्ति दी है। अच्छी बुद्धि के द्वारा हम सही निर्णय लेकर इस जीवन में असीम, सुख, शान्ति एवं प्रसन्नता प्राप्त कर सकते हैं। प्रभु की असीम कृपा के सुपात्र बन सकते हैं।

## 43. काल्पनिक भय सफलता में बाधक ?

एक धोबी अपने बेटे से एक दिन कह रहा था- मुझे रात से बहुत डर लगता है। मुझे शेर, चीते और बाघ से डर नहीं लगता। एक जंगली शेर झाड़ियों में छिपा हुआ बैठा था और यह बातचीत सुन रहा था। उस शेर ने सोचा- यह रात अवश्य ही कोई भयंकर जीव होगा जो मुझसे भी ताकतवर है। ये विचार मन में आते ही शेर अपनी शक्ति को भूल बैठा और डर के मारे थर-थर काँपने लगा। धोबी अपने गधे को ढूँढ़ रहा था बाँधने के लिए। गधा अन्धेरे में घास चरते-चरते दूर निकल गया था। रात के अन्धकार में धोबी ने शेर को ही गधा समझ लिया और पकड़ कर बाँध दिया।

सुबह सूरज के उगने से पहले अन्धेरे में ही धोबी ने शेर की पीठ पर कपड़ों का गड्ढर बाँधा और उसे घाट की तरफ ले कर चल पड़ा। रात नामक काल्पनिक जीव के भय से शेर भी धोबी के पीछे-पीछे गधे की भाँति चल पड़ा। जंगल के रास्ते में एक और शेर जा रहा था, जब उसने यह दृश्य देखा तो हँसने लगा और कपड़ों से लदे हुए शेर से कहने लगा- अरे ! तुम गधे क्यों बने हुए हो ? तुम तो शेर हो, जंगल के राजा। पहला शेर बोला- मैं रात नामक भयानक जीव के द्वारा बन्दी बना लिया गया हूँ। दूसरे शेर ने कहा- तुम शेर की तरह दहाड़ो, वह भयानक जीव स्वतः ही भाग जाएगा। दूसरे शेर की बात मान कर बन्दी बना हुआ शेर जोर से दहाड़ा। उसकी दहाड़ सुन कर धोबी ने

पीछे मुड़ कर देखा और शेर को देख कर कपड़े छोड़ कर वह भाग खड़ा हुआ।

इस प्रकार दूसरे शेर ने पहले शेर को बन्धन से मुक्ति दिलवाई। आज हम सब भी तो अनेक काल्पनिक भय मन में संजो कर उनसे डरते-डरते ही अपना जीवन व्यतीत कर देते हैं। ईश्वर ने हम सबको अद्वितीय शक्ति से भर कर भेजा है। हम सब अपनी उस शक्ति को भूल कर स्वयं को कमजोरी का बन्दी बना बैठे हैं, फिर सफलता कैसे प्राप्त करेंगे?

#### 44. मेरा छात्र मेरा शिक्षक (सत्य कथा)

सन् 2006 अक्टूबर में, मैंने अपना पहला लेख 'हिलींग पावर् ऑफ फेथ' लिखा। गुरुदेव की असीम अनुकम्पा से मैं निरन्तर अपने अनुभवों पर आधारित लेख लोक कल्याण के लिए लिख रही हूँ। जैसे - जैसे मेरा लेखन कार्य बढ़ने लगा, मुझे कम्प्यूटर सीखने की आवश्यकता महसूस होने लगी। 18 वर्ष पहले सीखे गए, कम्प्यूटर का अभ्यास न करने के कारण, मुझे कुछ भी याद नहीं था। समय की कमी और शारीरिक अस्वस्थता के कारण नियमित कक्षा में जाना मेरे लिए संभव नहीं था।

एक बालक जिसको गणित में मदद की आवश्यकता थी, सन् 2007 में ग्रीष्म अवकाश में मेरे पास पढ़ने आता था। वह कम्प्यूटर में अत्यधिक दक्ष था। अनुरोध करने पर उसने मेरे न केवल अनेकों लेख टाईप करके दिए, अपितु मुझे अपना खेलने का समय छोड़कर, कम्प्यूटर भी सिखाया। हर रोज गणित की कक्षा के बाद वह 1 घण्टा बैठकर धैर्य और प्रेम से मुझे निःस्वार्थ भाव से निःशुल्क कम्प्यूटर सिखाता था। उसके निःस्वार्थ भाव से मैं अत्यधिक प्रभावित हुई। वह सातवीं कक्षा का छात्र था।

एक दिन मैंने उससे पूछा-नील तुम अपना खेलने का समय छोड़ कर, मुझे कम्प्यूटर क्यों सिखा रहे हो? उसने उत्तर दिया- आन्टी, आप का काम दूसरे लोगों की भलाई के लिए है। मैं देख सकता हूँ कि आप स्वयं निःस्वार्थ भाव से सबको अपने लेख बाँट रही हैं। इसीलिए मुझे आपकी मदद करना बहुत अच्छा लग रहा है। इतनी छोटी उम्र और इतनी समझ ! मैं आश्चर्य चकित हो उठी। मुझे परमहंस स्वामी सत्यानंद का कथन अक्षरशः सत्य प्रतीत हुआ। "बच्चे ईश्वर का प्रतिरूप हैं, हमें उनसे सीखना चाहिए।"

#### 45. लक्ष्य कैसे प्राप्त किया जाए ?

प्यारे बच्चों हम में से केवल कुछ लोग ही अपने निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। ऊँचा लक्ष्य निश्चित करना एक बात है और उसको प्राप्त करना दूसरी बात है। उदाहरणतया एक बच्चा यदि डॉक्टर, इंजिनियर अथवा लेखक बनना चाहता है तो उसे अनेक वर्षों तक तन और मन से अनथक प्रयास करना पड़ता है। बचपन और तरूणावस्था के आकर्षणों को एक हद तक अनदेखा करना पड़ता है। जब उसके अन्य मित्र पिक्चरें अथवा सैर-सपाटे पर जाते हैं तो उसे सरस्ती से अपने आप को अनुशासित करना पड़ता है। ऐसा नहीं है कि उसका मन घूमने जाने को नहीं करता परन्तु उसकी दृष्टि लक्ष्य पर दृढ़ता से स्थिर रहती है और वह उस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए राह के प्रलोभनों को ठुकरा देता है।

एक बार मेंढकों के एक झुंड को पहाड़ी पर स्थित खम्भे की चोटी पर चढ़ने का लक्ष्य दिया गया। सब मेंढक (लगभग 100) खूब जोश के साथ अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए चल पड़े। कुछ दूर जाने के बाद आधे मेंढक थक गए और विश्राम लेने के लिए रुक गए। बचे हुए आधे मेंढक लक्ष्य प्राप्ति के लिए चलते रहे। कुछ घण्टों के बाद उनमें से कुछ मेंढकों को लगने लगा- लक्ष्य प्राप्ति असंभव है। हम खम्भे की चोटी पर नहीं पहुँच सकेंगे। जैसे ही मन में निराशा और विषाद आए, शरीर थकने लगा और उन्होंने चलना बन्द कर दिया। वे मेंढक वहीं बैठ गए और बाकी मेंढकों को भी चिल्ला कर हतोत्साहित करने लगे। इस प्रकार कुछ समय के पश्चात् केवल एक मेंढक बच गया जो निरन्तर चल रहा था। पीछे बैठने वाले मेंढक चिल्लाते रहे, परन्तु उसने किसी की बात नहीं सुनी। अन्ततः वह अपने लक्ष्य पर पहुँच गया।

जब विजेता मेंढक से उसकी सफलता का रहस्य पूछा गया तो उसने कोई जवाब नहीं दिया। उसके माता-पिता ने बताया- यह बचपन से बहरा है। कानों में पड़ने वाली निराशाजनक बातों को उस ने सुना ही नहीं, अतः दृष्टि लक्ष्य पर जमाए हुए वह वहाँ तक पहुँच सका। जीवन की इस रेस में हमें भी आस-पास वाले मित्रों की हतोत्साहित करने वाली बातों के प्रति बहरे बनना होगा। जीवन में एक उच्च लक्ष्य को प्राप्त करना आरम्भ में असंभव, दुःसाध्य लगता है, परन्तु अपने लेखन के अनुभव से मैं दावे के

साथ कह सकती हूँ सतत प्रयास यदि लगन और ईमानदारी के साथ किया जाए तो सफलता अवश्य प्राप्त की जा सकती है।

### 46. हम पढ़ाई से बोर हो गए हैं

यह वाक्य अक्सर माता-पिता के कानों में सुनाई देता है। बच्चों क्या तुम नहीं समझते कि यह पढ़ाई ही तुम्हें सफलता के उच्च शिखर पर ले जाएगी? मैं जानती और समझती हूँ कि तुम सब इस बात को पूर्णतया जानते हो, समझते हो। यह बात भी सही है कि लगातार पढ़ते-पढ़ते दिमाग थक जाता है और थोड़ा विश्राम चाहता है। विश्राम का यह विकल्प विविध विषयों की पढ़ाई के रूप में यदि अपनाया जाता है तो बहुत अधिक लाभ होता है। मैंने अनेक वर्षों तक बच्चों को गणित पढ़ाया है। सवाल हल करते-करते दिमाग बहुत थक जाता है। ऐसे में अधिकांश बच्चे टी.वी. का रिमोट पकड़ लेते हैं और सीरियल देखने लगते हैं। अपनी कक्षाओं में मैंने बच्चों को अनेक बार बताया- जब आप टी.वी. देख कर गणित के सवाल हल करते हैं तो बहुत गलतियां करते हो। होशियार (95% वाले) बच्चे जब अचानक मेरी कौचिंग कक्षा में कैलकुलेशन में बहुत गलतियाँ करने लग जाते थे तो मैं उनसे पूछती थी- आज आप टी.वी. देख कर आए हो? टी.वी. पर आज कौन सा क्रिकेट मैच आ रहा है? बच्चा तुरन्त अपने अनुभव से समझ जाता था कि उसे एक ही सवाल की कैलकुलेशन बार-बार क्यों करनी पड़ रही है। बच्चों की सर्वसम्मति से हमने टी.वी. का नाम ईडियट बॉक्स रख दिया था। बार-बार गलती होने से वह बच्चा स्वयं ही कह उठता- आज मैं फिर ईडियट बॉक्स के चंगुल में फंस गया था। यदि गणित के सवाल हल करते-करते आप बोर हो जाते हैं तो विज्ञान के चित्र बना लीजिए अथवा ज्योमैट्री की रचना का अभ्यास कर लें। अपनी मन पसन्द की शिक्षाप्रद कहानियाँ पढ़ना बोरियत का एक ऐसा विकल्प है जो आपके मन को सकारात्मक ऊर्जा से पोषित करता है और आप दुगुने जोश से अपने लक्ष्य पथ पर दृढ़ता से चल पड़ते हैं। सुसंगति में कुछ समय के लिए खेलना भी मन और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है।

एक उच्च लक्ष्य का चुनाव करने के पश्चात् उस पर सतत दृष्टि जमाए रखना और प्रयासरत रहना अत्यावश्यक है। आखिर अच्छे पेय पैकेज वाली नौकरी तो आप

सबको प्राप्त करने की इच्छा पूरी करनी ही है।

### 47. खरगोश और कछुआ (नूतन दृष्टिकोण)

पन्चतन्त्र की कहानियों में एक खरगोश और कछुए की कहानी आती है। एक रेस में खरगोश और कछुए ने हिस्सा लिया। खरगोश तेज दौड़ सकता है अतः वह कुछ ही समय में बहुत दूर निकल गया। कछुआ धीरे-धीरे चलता हुआ बहुत पीछे ही रह गया। अपनी काबलियत पर खरगोश अहंकार से भर उठा अर्थात् ओवर कॉन्फिडेंट हो गया। तब वह एक पेड़ की छाया में लेट कर सो गया। खरगोश ने सोचा- मैं सो कर उठने के पश्चात् जल्द ही लक्ष्य तक पहुँच कर यह रेस जीत लूँगा। यह सर्वविदित है कि धीमी गति से लगातार चलने वाला कछुआ ही वह रेस जीता।

खरगोश अपनी हार पर बहुत शर्मिन्दा हुआ क्योंकि रेस शुरू होने से पहले उसने बड़ी-बड़ी डींगें हाँकी थी। उसने कछुए से माफी माँगी। उस जगह के आगे एक नदी आती थी। खरगोश ने कछुए को कहा- तुम मुझे अपनी पीठ पर बैठा लो। हम दोनों मिल कर यह नदी पार करेंगे और शीघ्र ही अपने आवास स्थान पर पहुँच जाएँगे। कछुए ने खरगोश के साथ तुरन्त सन्धि कर ली और उसे पीठ पर बैठा कर नदी पार करवा दी।

सफलता सदैव कछुए की भाँति नम्र, उदार और सतत चलने वाले लोगों को ही प्राप्त होती है। जीवन में द्रुत गति का अपना महत्व है परन्तु अपनी क्षमता से अधिक तेज दौड़ने पर हर व्यक्ति को खरगोश की भाँति असफलता का सामना करना पड़ता है। अतः व्यक्ति चाहे धीरे-धीरे ही चले, परन्तु लगातार प्रयासरत रहे तो वह दुश्मनों, प्रतिस्पर्द्धियों को भी अपना सहभागी बना सकता है। आवश्यकता है नम्रता, उदारता एवं दूरदृष्टि की। योग के अभ्यास भी धीरे-धीरे नियमित रूप से किए जाने चाहिए तभी व्यक्ति उनका प्रभाव समझ पाता है और अपने अनुभवों से लाभान्वित होते हुए अपना जीवन उज्ज्वल बना सकता है। जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है एक स्वस्थ शरीर, शान्त एवं एकाग्र मन तथा सदगुणों से परिपूर्ण हृदय।

### 48. कुसंगति का प्रभाव (सत्य कथा)

मोहन का जन्म दिल्ली के मध्यमवर्गीय परिवार में हुआ था। माता-पिता के प्यार

की छाँव में उसका बचपन बहुत सुख से बीता। मोहन कुशाग्र बुद्धि का बालक था और अपना गृह कार्य नियमित रूप में करता था, अतः कक्षा में वह प्रथम, द्वितीय अथवा तृतीय स्थान प्राप्त करता था। उसके शिक्षक उसे बहुत प्यार करते थे। समय-समय पर स्कूल की अन्य गतिविधियों में उसने अनेक पुरस्कार जीते। समय पंख लगा कर उड़ता चला गया। तरुणावस्था में मोहन के दो मित्रों ने उसे बहुत प्रभावित किया। निखिल पढ़ाई में सदैव प्रथम स्थान प्राप्त करता था। अतः मोहन उसे एक प्रेरणा स्रोत की तरह मानते हुए उससे पढ़ाई संबन्धित अनेक सुझाव लेता था और उन्हें अपने जीवन में कार्यान्वित भी करता था। घर में उसे अपने माता-पिता का पूर्ण सहयोग और स्नेह प्राप्त होता था। मोहन के दूसरे मित्र का नाम था प्रियंक। प्रियंक मोहन को खेलने-कूदने, घूमने-फिरने के लिए अपने घर बुलाता था। प्रियंक की रूचि पढ़ाई में कम थी। उसे चलचित्र देखने, टी.वी. देखने में बहुत मज़ा आता था। मोहन धीरे-धीरे प्रियंक के साथ अधिक समय व्यतीत करने लगा। पढ़ाई से उसका ध्यान हटने लगा। परीक्षा में उसके नम्बर घटने लगे। मोहन के शिक्षक और माता-पिता मोहन को प्यार से समझाते थे परन्तु धीरे-धीरे वह पढ़ाई में पिछड़ने लगा। उसे यह बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता था। नित्य प्रतिदिन वह अपने अन्दर की कशमकश को झेलता था। कक्षा में उच्च स्थान प्राप्त करने के लिए वह अपना अधिक समय पढ़ाई में लगाना चाहता था, परन्तु उसका एक मन उसे टी.वी. और चलचित्रों की तरफ आकर्षित करता था। वह अच्छी तरह से समझता था कि यदि वह नियमित रूप से पढ़ाई करेगा तो उसे उच्च शिक्षा के लिए अच्छे से अच्छे कॉलेज में प्रवेश मिल जाएगा। परन्तु क्षणिक प्रलोभनों के प्रभाव में आकर वह अपना अधिक समय प्रियंक और उसके दोस्तों के साथ व्यतीत करता था।

बारहवीं कक्षा में नम्बर कम आने के कारण उसे अपने मन पसन्द शिक्षा संस्थान में प्रवेश न मिल सका। 'अब पछताए होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत' वाली कहावत उसके जीवन में चरितार्थ हो गई थी। प्यारे बच्चों आधुनिक युग में दूरदर्शन नामक इडियट बाक्स (पश्चिमी देशों में प्रचलित नाम) आपको अपनी तरफ बहुत आकर्षित करता है। समय व्यर्थ गँवाने का यह एक सर्वोत्तम साधन है। निर्णय आपको करना है -अपने लक्ष्य की प्राप्ति, अपने मन पसन्द उच्च शिक्षा संस्थान में प्रवेश के द्वारा अथवा

दर-दर नौकरी के लिए भटकना और पछताना अपनी गलतियों पर। समय एक ऐसा गंजा व्यक्ति है जिसके माथे पर बाल हैं। यदि आपने उसे आगे से पकड़ लिया तो ठीक अन्यथा आगे निकल जाने पर उसके गंजे सिर पर से आपका हाथ फिसल जाएगा। अपने मित्रों का चुनाव सावधानी पूर्वक करिए।

#### 49. कामचोरी का परिणाम (सत्य कथा)

मेरे पास एक गरीब लड़की पढ़ाई करने के लिए आती है। 5-6 व्यक्ति एक ही कमरे में रहते हैं। अतः वह अपने घर में पढ़ाई कर नहीं पाती है। माता-पिता, भाई-बहनों का नकारात्मक दृष्टिकोण भी उसे पढ़ाई पर मन एकाग्र करने नहीं देता है। भाग्य की प्रबलता के कारण उसे एक समर्थ महिला ने पढ़ाई के लिए बचपन से गोद ले लिया था। वे उसे स्कूल के लिए पुस्तकें, कापियाँ, पैन्सिलें और पेन खरीद कर देती थीं। उसका टिफिन (स्कूल ले जाने के लिए) भी नियमित रूप से बना कर देती थीं। धीरे-धीरे वह लड़की दसवीं कक्षा अच्छे अंकों से उत्तीर्ण करके पालिटेक्निक कॉलेज में उनके प्रोत्साहन पर प्रवेश प्राप्त कर सकी। यद्यपि वह महिला रिटायर होने के कारण दूसरे शहर में शिफ्ट हो गई परन्तु वहाँ से भी वह उसे लगातार पैसा भेजती रहीं है।

पालिटेक्निक कॉलेज में प्रवेश प्राप्त करने के पश्चात् यह लड़की पढ़ाई में थोड़ी ढीली पड़ गई। 3-4 वर्ष लगातार कॉलेज जाने के बावजूद वह केवल एक सेमिस्टर ही पास कर पाई। उसकी लापरवाही, आलस्य और कामचोरी ही उसके पतन का कारण बनी। आज सन् 2012 में उसे कॉलेज से निकाल दिया गया है और बड़ी मुश्किल से वह टायपिंग (हिन्दी) सीख रही है। कॉलेज में पढ़ाई करते समय उसे अंग्रेजी एवं कम्प्यूटर सीखने के भी अनेक अवसर प्राप्त हुए, परन्तु आलस्य और कामचोरी के कारण वह उन अवसरों का लाभ नहीं उठा सकी। 'अब पछताए होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत' वाली कहावत उसके जीवन में चरितार्थ हो रही है।

बड़ी मुश्किल से प्राइवेट पढ़ाई करके उसने न्यूनतम नम्बर प्राप्त करके 12 वीं कक्षा उत्तीर्ण की है। अब कहीं-कहीं कम्प्यूटर के शिविरों में जा-जा कर कम्प्यूटर भी सीख रही है। अच्छी नौकरी की दूर-दूर तक कोई आशा नहीं है। अपनी माँ की भाँति झाड़ू-पोचे और बर्तन माँजने का काम वह करना नहीं चाहती है। समय पर मेहनत

न करने के कारण आज वह निराशा का दामन थाम कर, अपनी डूबती हुई नाव को तैराने का अनथक प्रयास कर रही है। अनेक व्यक्तियों के शब्द बाण सहन करना आज उसकी नियति बन गई है।

### 50. स्वतंत्रता (सत्य कथा)

मेरे पति भिलाई इस्पात संयंत्र में कार्यरत हैं। सरकारी मकान में एक नौकर रखने की सुविधा है। मेरी नौकरानी रेवती ने लगभग दो वर्ष पूर्व मुर्गी-मुर्गे का एक जोड़ा पाला। मुर्गा एवं मुर्गी जैसे-जैसे बड़े होने लगे उड़ना सीख गए। कभी उड़ कर छत पर जा बैठते तो कभी पीछे गली में जमीन पर जा कर बैठ जाते थे। गली में आवारा कुत्तों से उनकी रक्षा करनी पड़ती थी। रेवती को बहुत क्रोध आता था अतः उसने उन दोनों के पैर छोटी-छोटी रस्सियों से आंगन के एक बड़े आम के पेड़ से बाँध दिए। वहीं पर वह उनको दाना डाल देती थी। मुर्गा-मुर्गी रोज उड़ने का प्रयास करते थे पर पैर बंधे होने के कारण उड़ नहीं पाते थे। वे चीखते-चिल्लाते पर कुछ कर नहीं पाते थे। धीरे-धीरे समय बीतता गया। कुछ माह के पश्चात् मैंने खिड़की में से देखा-मुर्गी ने खूब जोर लगा कर रस्सी तोड़ दी और उड़ कर छत पर जा बैठी। खूब जोर-जोर से बाँग देने लगी, मानो अपनी मुक्ति (स्वतंत्रता) का उत्सव मना रही हो। उसे छत पर बैठे हुए देख कर मुर्गा भी उड़ने के लिए अपनी रस्सी तोड़ने की कोशिश करने लगा, परन्तु उसने दो-तीन बार के प्रयास के पश्चात् ही हिम्मत हार दी और दाना चुगने लगा।

संसार में रहते हुए अधिकांश व्यक्ति विषय भोगों के बंधनों में ही फँसे रहते हैं और अपनी मुक्ति का प्रयास नाम-मात्र के लिए ही करते हैं आधे-अधूरे मन से। अनेक व्यक्ति तो ऐसा प्रयास भी नहीं करते। कुछ विरले व्यक्ति ही ऐसे होते हैं जो ईश्वर कृपा के फलस्वरूप विषय भोगों का आकर्षण कम करने का प्रयास करते हैं। यदि जीवन में असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करनी है तो प्रयास हमें ही करना होगा। थोड़ा-थोड़ा सा प्रयास भी सरलता से हमारी आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर सकता है और सांसारिक जीवन में असीम आनन्द के आन्तरिक स्रोत का द्वार खोल सकता है।

कलियुग केवल नाम अधारा। सुमिर सुमिर नर उतरहहिं पारा।। - संत तुलसीदास

### 51. इन्सानियत आज भी जिन्दा है (सत्य कथा)

सन् 2012 के अप्रैल माह में मुझे अमरीका के एक शहर बैलवियू में छः माह रहने का सुअवसर प्राप्त हुआ। उस सोसायटी में 99% भारतीय ही रहते थे अतः विदेश में भी स्वदेश का अहसास बना रहता था। घर से थोड़ी दूर पर एक हिन्दु मन्दिर था जहाँ सुन्दर काण्ड (प्रत्येक मंगलवार), रूद्राभिषेक (प्रत्येक सोमवार) और प्रत्येक रविवार को भगवान सत्यनारायण की कथा होती थी। विशेष त्योहारों जैसे जन्माष्टमी अथवा गणेश चतुर्थी पर अनेक भारतीय परिवार मंदिर में पूजा करने के लिए आते थे। मंदिर के अन्दर एक दूसरा भारत दृष्टिगोचर होता था।

समय अपनी गति से भागता जा रहा था। रात्रि के लगभग आठ बजे एक बार बेटे की गाड़ी बीच रास्ते में खराब हो गई। सड़क के किनारे वहाँ गाड़ी खड़ी करना मना है, अतः दाहिनी साइड में बने हुए तीन घरों के बीच की जगह में गाड़ी को खड़ा किया। चेक करने पर लगा कि शायद एक टायर पंक्चर हो गया है। विदेशी गाड़ी का हिसाब किताब (सिस्टम) बहुत ज्यादा बेटे को पता नहीं था। बहू और पति ने मिल कर स्टेपनी को बाहर निकाला और बेटा कार ठीक करने वालों को बुलाने के लिए फोन पर व्यस्त हो गया। एक घर में से एक अंग्रेज दम्पती निकल कर देखने लगे। उत्सुकतापूर्वक उस व्यक्ति ने पास आकर हमसे बातचीत की। जब उसको हमारी परेशानी का पता चला तो वह अपने कपड़ों की परवाह किए बिना वहीं जमीन पर बैठ गया। अपने घर से वह एक छोटी टार्च ले कर आया और जमीन पर बैठ कर उस ने गाड़ी का पहिया बदला। जब वह पहिया बदल रहा था तो उसकी पत्नी अपनी छोटी 4 वर्षीय बच्ची के साथ बाहर ही खड़ी रही और मुझसे बातचीत करती रही।

आजकल टी.वी. पर अनेक सनसनीखेज़ (सी.आई.डी., क्राइम पैटोल आदि) सीरीयल देख-देख कर व्यक्ति का मानवता पर से विश्वास उठता जा रहा है। जब प्रभु कृपा से ऐसी घटनाएँ हमारे जीवन में घटित होती हैं तो हमें लगता है - इन्सानियत आज भी जिन्दा है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द की वाणी का स्मरण करते हुए मुझे लगा - विदेश की धरती पर ईश्वर इस रूप में मेरे जीवन में आए और हम सब को संकट से उबारा।

## 52. यह है लगन ! (सत्य कथा)

मेरी एक मित्र जो 59 वर्ष की हैं सफल स्त्री रोग विशेषज्ञ हैं। उनका बहुत बड़ा नर्सिंग होम है जिसमें वे टेस्ट ट्यूब बच्चे पैदा करवाने के लिए (अनेक वैज्ञानिक प्रयोगों के द्वारा) प्रसिद्ध हो चुकी हैं। सफलता और धन उनके पास पर्याप्त मात्रा में हैं। उन्हें नए-नए वैज्ञानिक शोधों को जानने के लिए विदेशों में निरन्तर अनेक मेडिकल कॉन्फ्रेंस में जाना पड़ता है। विदेशों में बातचीत का माध्यम अंग्रेजी ही होता है। वे भारत के एक छोटे से प्रान्त में जन्मी और पढ़-लिख कर बड़ी हुई हैं। हिन्दी मीडियम स्कूल में पढ़ने के कारण उनको अंग्रेजी भाषा बोलने में कठिनाई होती थी। उन्होंने अंग्रेजी भाषा बोलने का अभ्यास गत वर्ष सन् 2011 में प्रारम्भ किया। उनकी एक मित्र जो अंग्रेजी की शिक्षिका है, उससे उन्होंने मदद माँगी। अपने व्यस्त जीवन में से समय (अंग्रेजी बोलना सीखने के लिए) निकालना उनके लिए बहुत अधिक कठिन कार्य था। परन्तु दृढ़ निश्चय, लगन और सतत अभ्यास से उन्होंने अंग्रेजी बोलना न केवल अच्छी तरह सीख लिया अपितु अंग्रेजी साहित्य भी वे लगातार पढ़ रही हैं। सप्ताह में तीन दिन वे एक घंटे का समय निकाल कर (अपने आराम के समय में से) एक वर्ष से नियमित रूप से कक्षा में जा रही हैं। इतनी लगन ! इस उम्र में ! जब उन्होंने मुझे बताया तो मैं बहुत प्रसन्न हुई। यदि 59 वर्ष की उम्र में अपनी व्यस्तताओं के बावजूद वे अपनी कमी को दूर करने के लिए इतनी लगन और मेहनत से प्रयास कर सकती हैं तो हम और आप क्यों नहीं ? आवश्यकता है हम अपने अन्दर झाँक कर देखें और अपने आलस्य को दूर भगाने का एक संकल्प लें। दृढ़ विश्वास और सतत प्रयास ही जीवन में सफलता प्राप्त करने की कुंजी है।

## 53. दूसरों के साथ बाँटने का परिणाम

एक किसान अपने खेत में हर वर्ष मक्का उगाता था। उसकी फसल सर्वोत्तम होती थी, अतः पूरे जिले की प्रतियोगिता में हर वर्ष उसे प्रथम पुरस्कार प्राप्त होता था। एक पत्रकार ने उस किसान से पूछा- आपकी सफलता का क्या रहस्य है ? किसान ने कहा- मैं प्रत्येक वर्ष सर्वोत्तम क्वालिटी के बीज प्रयोग करता हूँ। उनमें से आधे बीज मैं अपने पड़ोसी किसान को दे देता हूँ ताकि उसकी फसल भी अच्छी हो और उसके

खेत से उड़ कर जो बीज मेरे खेत में गिरें वे भी उत्तम हों। पत्रकार ने कहा- आपको प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त करने की संभावना से डर नहीं लगता ? किसान ने कहा- मैं बाँट कर खाने में विश्वास रखता हूँ। प्रथम स्थान प्राप्त करने के लिए मैं जी-जान से मेहनत करता हूँ और बाकी सब ईश्वर पर छोड़ देता हूँ। मेरा कर्म ही मेरे हाथ में है, फल तो ईश्वर के हाथ में है। यही विचार मुझे शान्त एवं प्रसन्न रखता है और मैं प्रतिस्पर्धा जनित ईर्ष्या और अशान्ति से भी सहज ही बच जाता हूँ। मैं अपनी संपूर्ण ऊर्जा शक्ति अपने खेत पर केन्द्रित रखता हूँ। पड़ोसी किसान की फसल कैसी हो रही है, इस पर मैं बिल्कुल भी ध्यान नहीं देता।

बिना अपेक्षा के यदि हम अपनी संपत्ति, विद्वत्ता दूसरों के साथ बाँट पाते हैं तो ईश्वर कृपा के अधिकारी सहज ही बन जाते हैं। सफलता हमारे कदम चूमने लगती है क्योंकि हमारा मन अपने कार्य में पूर्णतया व्यस्त रहता है। चिन्ता, परेशानी, ईर्ष्या, द्वेष जैसी नकारात्मक वृत्तियाँ स्वतः ही छूट जाती हैं। पूर्ण एकाग्रता से हम कुशलता पूर्वक अपने कार्य को कर पाते हैं। फल की आशा छोड़ देने से (चाहे एक हद तक ही) मन शान्त, प्रसन्न, सकारात्मक एवं आनन्दित रहता है।

## 54. लोभी राजा

योग एक विज्ञान है जो व्यक्ति के आन्तरिक उत्थान पर केन्द्रित है। आन्तरिक उत्थान का अर्थ है आन्तरिक सुख, शान्ति और प्रसन्नता। आज हम समाज में चारों ओर धन और भौतिकतावाद जनित विषय भोग अधिकाधिक देख रहे हैं। नए-नए वैज्ञानिक आविष्कार व्यक्ति को शारीरिक सुख-साधन तो उपलब्ध करवा सकते हैं परन्तु मन का सुख? शान्ति? और प्रसन्नता? धीरे-धीरे व्यक्ति शान्ति से दूर होता जा रहा है। मन निरन्तर विषय भोगों के पीछे भागता रहता है। उन विषय भोगों को प्राप्त करने के लिए यह मन धन के पीछे भागता रहता है। जब उन विषय भोगों (नया मोबाइल, नई कार, नई गाड़ी) को प्राप्त कर लेता है तब क्षणिक सुख ( जो शायद कुछ दिनों अथवा क्षणों) तो अवश्य मिलता है, परन्तु स्थाई सुख मानव की पहुँच से दूर ही रह जाता है।

इसी सन्दर्भ में एक राजा की कहानी लिख रही हूँ। प्राचीन काल में एक राजा सदैव

धन से अपना खज़ाना भरने के लिए व्याकुल रहता था। धन प्राप्त करने के लिए लोगों पर अनेक नए-नए कर लगाता रहता था। प्रजा उसके राज्य में बहुत दुःखी थी। एक दिन एक सन्त उस राज्य में आए। वे लोगों की दुर्दशा देख कर बहुत दुःखी हुए। उन्होंने लोभी राजा को सबक सिखाने के लिए एक युक्ति निकाली। सुबह राजदरबार में जा कर उन्होंने कहा - हे राजन् मेरे पास एक ऐसा पत्थर है जो जिस किसी चीज़ से भी छू जाता है, उसे सोने में परिवर्तित कर देता है। आप जैसे बड़े राजा को मैं वह पत्थर भेंट करना चाहता हूँ। राजा सोचने लगा-पत्थर से सोना तो बहुत मिल जाएगा, परन्तु यदि वह पत्थर चोरी हो गया तो ? ऐसा सोच कर उसने सन्त से कहा- आप सोना बनाने की शक्ति मेरे हाथ में दे दीजिए ताकि मैं जो वस्तु भी छू लूँ वह सोने में परिवर्तित हो जाए। सन्त ने कहा - ऐसा मैं तभी करूँगा जब आप अपनी प्रजा पर से सभी अनावश्यक कर हटा लेंगे। राजा ने तुरन्त ऐसा आदेश मन्त्री को दे दिया। सन्त ने कहा- राजन् कल सुबह आपको वह शक्ति प्राप्त हो जाएगी। लोभी राजा ने सारी रात करवटें बदल-बदल कर काटी। वह बेसब्री से सूरज का इन्तजार करने लगा।

सूर्य की पहली किरण के साथ ही उसने अपने पलंग को छू दिया। वह पलंग सोने का बन गया। अब तो राजा की खुशी का परावार नहीं रहा। उसने दीवारों, खम्भों, पेड़, पौधों आदि सबको एक छोटे बच्चे की भाँति दौड़-दौड़ कर छूना आरम्भ कर दिया। थोड़ी देर बाद उसकी छोटी बेटा उसके पास दौड़ती-दौड़ती आई। हर्षातिरेक में राजा ने अपनी बेटा को गोद में उठा लिया। यह क्या! वह बच्ची सोने की मूर्ति बन गई। अब तो राजा बहुत दुःखी हुआ। भोजन करने के लिए जैसे ही उसने ग्रास उठाया, वह सोने का बन गया। भूख सहने की तो राजा को आदत नहीं थी अतः भूख के मारे उसका पेट दुःखने लगा। एक सिपाही को भेजकर उस सन्त को राजमहल बुलवाया गया। राजा सन्त के पैरों में गिर पड़ा और कहने लगा- आप यह वरदान वापस ले लीजिए। यदि मैं जीवित ही नहीं रह सका तो यह स्वर्ण मेरे किस काम का ? मैं अपने लोभ को समझ गया हूँ। आप मेरी बेटा को ठीक कर दीजिए, मैं वायदा करता हूँ, अब लोभ नहीं करूँगा। उस दयालु सन्त ने तुरन्त ही अपना वरदान वापस ले लिया। धर्म के मार्ग पर चलते हुए राजा ने अनेक वर्षों तक सुख-पूर्वक राज्य किया और अपनी प्रजा को भी सुखी रखा।

यह कथा आज के सन्दर्भ में एक दम सच्ची है। अधिक धन, नए से नए विषय भोग के पदार्थ (मोबाइल, कार, टी.वी., होम थियेटर, डी.वी.डी.) एकत्रित करते-करते ही व्यक्ति का बुढ़ापा और फिर मृत्यु आ जाती है, नहीं क्या ?

### 55. यह समय भी बीत जाएगा

प्राचीन काल में हर्षवर्धन नामक एक राजा था। वह बहुत न्यायप्रिय राजा था। अपनी प्रजा के सुख - दुःख का पूरा ख्याल रखता था। ईश्वर की असीम कृपा से उसके राजकोष में धन की विपुलता थी। वह साधु -सन्तों का बहुत सम्मान करता था और उन्हें यथा योग्य दान भी देता था। एक बार एक साधु उसके दरबार में आया। राजा ने उस साधु का यथोचित सम्मान किया और फिर उससे ज्ञान देने की प्रार्थना की। साधु ने एक कागज़ के टुकड़े पर उस राजा को एक वाक्य लिख कर दिया और कहा- राजन् आपके राज्य में सर्वत्र सुख समृद्धि का साम्राज्य है। जब आपके जीवन में कठिन समय आए तो आप यह उपदेश पढ़िएगा। राजा ने उस कागज़ को संभाल कर एक लाकेट में रख लिया और अपने गले में पहन लिया। समय का चक्र ऐसा घूमा कि कुछ वर्षों के पश्चात् पड़ोसी राजा ने हर्षवर्धन पर हमला कर दिया। वह युद्ध में हार गया और उसे अपनी जान बचा कर भागना पड़ा। जंगलों में भागते-भागते वह बहुत थक गया था और भूख-प्यास से व्याकुल था। चारों ओर दुःख का घोर अन्धकार था। अचानक उसे साधु के कागज़ के टुकड़े की याद आई। लाकेट खोल कर उसने पढ़ा। उस पर लिखा था- जिस प्रकार सुख का समय बीत गया, उसी प्रकार दुःख का समय भी बीत जाएगा। हिम्मत और धैर्य रखो।” इस उपदेश को पढ़ कर राजा को बहुत अच्छा लगा। उसने ईश्वर को बहुत अधिक धन्यवाद दिया और अपने टूटे हुए आत्मबल को एकत्रित किया। ‘मन के हारे हार है, मन के जीते जीत’ ऐसा मानते हुए उसने अपने मन को इस वाक्य को बार-बार दोहराते हुए मजबूत बनाने का प्रयास किया। अपने कुछ विस्वस्त सैनिकों को एकत्र किया और पुनः अपने राज्य को प्राप्त किया।

हम सब के जीवन में सुख का समय तो जल्दी-जल्दी बीत जाता है और दुःख में एक-एक पल कठिनाई से बीतता है। ऐसे समय यदि हम इस वाक्य को दोहराते हैं तो आत्मबल की प्राप्ति सहज ही हो सकती है। सुख एवं सफलता के समय भी यदि हम



इस वाक्य को दोहराते हैं तो अहंकार के दंश से सहज ही बच जाते हैं। इस वाक्य को मैंने सुख और दुःख दोनों में दोहराया और असीम शक्ति प्राप्त की। आज भी यह वाक्य मुझे मानसिक रूप से सफलता और असफलता में सम रहने में मदद करता है। न सफलता में अभिमान और न असफलता में विषाद !

### 56. वह लंगड़ा भिखारी !

अस्पताल आते-जाते हर बार मैं एक लंगड़े भिखारी को देखती थी। एक मोटी सी लाठी वह बैसाखी के स्थान पर प्रयोग करता था। उस युवा भिखारी को देखकर मेरा हृदय करुणा से द्रवित हो उठता था। इस उम्र में निर्धनता के साथ लंगड़ापन एक अभिशाप ही तो था। 'पिछले जन्म में बुरे कर्मों का परिणाम इस रूप में फलित होता है' यह वाक्य मैंने कहीं पढ़ा था। जो मुझे उसे देख कर याद आ जाता था। प्रत्येक आने-जाने वाले से वह भीख के साथ-साथ बैसाखियों के लिए प्रार्थना करता था। मेरे पति ने उसके लिए एक नई बैसाखी खरीद दी। जब मैं और मेरे पति उसे बैसाखी देने गए तो उसके पास एक जोड़ा नई बैसाखी रखी थी। पूछने पर उसने बताया, "कल ही मुझे कोई यह नई बैसाखी का जोड़ा दे कर गया है।" अब हम उस बैसाखी के जोड़े को लेकर घर आ गए। क्या करते कोई और लेने वाला जो नहीं था ! स्वामी शिवानन्द ने लिखा है - दान देने वाले व्यक्ति को लेने वाले व्यक्ति का धन्यवाद करना चाहिए क्योंकि यदि लेने वाला न होता तो देने वाला दान का सुख नहीं उठा सकता। यह कथन मुझे अपने अनुभव से अक्षरशः सत्य प्रतीत हुआ। खैर ! एक हड्डी के डाक्टर की मदद से मैंने वह बैसाखी का जोड़ा एक अन्य निर्धन रोगी को दे दिया तीन माह के पश्चात्। अपने अनुभव से मुझे यह समझ आया कि हम लेने वाले को हीन दृष्टि से देखने की अपेक्षा सम्मान की दृष्टि से देखें, मन ही मन उसका धन्यवाद करते हुए (क्योंकि उसी के कारण हमें दान का सुख मिल रहा है।) यदि हम दान देते हैं तो एक अच्छी सकारात्मक ऊर्जा से सहज ही अपने तन मन को आप्लावित कर सकते हैं। गुरु की अतिशय कृपा से उस भिखारी ने मुझे आत्मभाव का सुख भी प्रदान किया, क्योंकि जब मैं उसको देखती थी तो सोचती थी- यदि इसके स्थान पर मेरा बेटा होता तो ?

### 57. परमार्थ में ही स्वार्थ है (सत्य अनुभव)

परमार्थ का अर्थ है दूसरों की भलाई के लिए कुछ करना। स्वार्थ का अर्थ है अपने सुख के लिए कार्य करना। जीवन की इस राह पर मैं अब पूर्णतया परमार्थ की ओर मुड़ चुकी हूँ। परमार्थ करते-करते मुझे बहुत लाभ मिल रहा है। किसी के लिए जब मैं कोई अच्छा काम करती हूँ तो ईश्वर की कृपा मुझे बहुतायत में प्राप्त होती है। उदाहरणतया अपने सत्य अनुभवों पर आधारित लेखन को बाँटते-बाँटते मैं बहुत कुछ सीख रही हूँ जो दिन-प्रतिदिन मेरे जीवन को उन्नत बना रहा है। लेखन के इस कार्य में यद्यपि मुख्यतः नाम मेरा ही हो रहा है, फिर भी अनेक लोग निःस्वार्थ भाव से मुझे सहयोग दे रहे हैं। सहस्रों की दुआएँ सहज ही मेरी झोली में एकत्रित होती जा रही हैं। इन दुआओं के परिणाम स्वरूप सांसारिक जीवन भी खुशियों से परिपूर्ण हो गया है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- जो इस योग साधना के पथ पर चलता है, ईश्वर एवं अनजानी शक्तियाँ उसके सब कार्य स्वयं ही आश्चर्य जनक रूप से कर देते हैं। गुरु का यह कथन मेरे जीवन में अक्षरशः सत्य घटित हो रहा है। ईश्वर पर न केवल मेरा अपितु मेरे मित्रों एवं संबंधियों का विश्वास भी बढ़ता जा रहा है। अधिकाधिक लोग परमार्थ के इस कार्य में जुड़ते जा रहे हैं। परमार्थ की इस राह पर चलते-चलते मैं अपने अवगुणों को समझ पा रही हूँ और ईश्वर की कृपा से उनके निराकरण का सतत प्रयास भी कर रही हूँ। मेरा अन्तर्मन एक अद्वितीय, अनिर्वचनीय आनन्द से भर उठा है। यद्यपि घर-परिवार में रहते हुए अनेक समस्याएँ यदा-कदा मुझे व्यथित कर देती हैं, परन्तु अब मैं शीघ्र ही उनको सकारात्मक रूप में देख पाती हूँ। जीवन में उतार-चढ़ाव तो आते ही रहेंगे, अतः मैं स्वयं को एक हृद तक उनके दंश से मानसिक रूप से व्यथित होने से रोक पाती हूँ।

### 58. अमरीका का एक परिवार (सत्य कथा)

उस परमपिता परमेश्वर की जितनी महिमा लिखूँ, उतनी ही कम है। अमरीका की धरती पर किसी ऐसे परिवार से मेरा सम्पर्क होगा, यह मेरे लिए अकल्पनीय था। लगभग छ माह पूर्व मैं 11 अप्रैल 2012 को सियाटल पहुँची। कुछ माह पश्चात् यहाँ के एक हिन्दु मन्दिर में मेरी इन सज्जन से भेंट हुई। वे एक कम्प्यूटर इंजीनीयर हैं। खूब मन लगा कर, ईश्वर की भक्ति में डूब कर मैंने इन्हें रूद्राष्टकम् एवं सुन्दरकाण्ड का गायन

करते हुए देखा एवं सुना। भाव एवं संगीत के साथ गाया हुआ सुन्दरकाण्ड का पाठ पूरी रात्रि मेरे कानों में गूँजता रहा था। भक्ति को बढ़ाने के लिए उन्होंने कुछ पंक्तियों को विशेष रूप से दोहराया था, उदाहरणतया - अति कोमल रघुबीर सुभाऊ, यद्यपि अखिल लोक कर राऊ। मन क्रम बचन चरन अनुरागी, केहूँ अपराध नाथ हौं त्यागी। सहज पाप प्रिय तामस देहा, यथा उलूकहि तम पर नेहा आदि। ये सभी पंक्तियाँ वर्तमान मानव जीवन पर कहीं न कहीं सत्य प्रतीत होती हैं। भगवान श्री राम समस्त विश्व के अधिपति हैं फिर भी उनका स्वभाव अत्यन्त कोमल है, कोई अभिमान अथवा अहंकार नहीं है। उनके प्रति अपराध करने के पश्चात् यदि कोई उनसे क्षमा माँग लेता है और उनकी शरण में जाता है तो वे तुरन्त ही न केवल क्षमा कर देते हैं, अपितु अपनी कृपा भी ऐसे व्यक्ति पर बरसा देते हैं। रावण जब सीता जी को उठा कर ले गया और उन्हें अशोक वाटिका में कैद कर दिया तो वे बहुत दुःखी थीं। हनुमान से भेंट करने के पश्चात् वे श्री राम को संदेश भेजती हैं- मैं मन, कर्म और वचन से आपके श्री चरणों में अनुराग (स्नेह) रखती हूँ, फिर भी आपने मुझे त्याग दिया है अर्थात् मैं आपसे दूर क्यों हूँ? संसार में भक्त भी अपने भगवान के विरह में यही प्रार्थना करता है और इसी प्रकार भगवान की स्मृति उसे सदैव बनी रहती है। आज कलियुग में अधिकांश व्यक्ति मिर्च, मसाले युक्त राजसिक एवं तामसिक भोजन (जिसमें माँसाहार, लहसुन, प्याज आदि की बहुतायत होती है) ग्रहण करते हैं। विभीषण जब श्री राम की शरण में जाते हैं तब इन्ही पंक्तियों का बखान करते हैं।

यद्यपि मैंने सुन्दरकाण्ड अनेक बार पढ़ा एवं श्रवण किया था, फिर भी ये पंक्तियाँ मेरे मन को मथती रहती हैं। इन सज्जन के घर में टी.वी. और माइक्रोवेव नहीं है। अत्यन्त सादगीपूर्ण जीवन व्यतीत करते हुए इन्होंने अपने दोनों बालकों (7-8 वर्षीय) को भक्ति का भरपूर भोजन दिया है। बड़ा बालक मन्दिर में हारमोनियम के साथ सुन्दर काण्ड का मनोहर गायन करता है। उसे रामायण के अनेक काण्ड कण्ठस्थ हैं। साधारण बच्चे जो समय टी.वी. तथा विडियो गेम में व्यतीत करते हैं, उस समय में ये बच्चे संगीत(हारमोनियम, मृदंग आदि) की शिक्षा ग्रहण करते हैं। ईश्वर की असीम कृपा के फलस्वरूप इनकी धर्मपत्नी भी इनको पूरा सहयोग देती हैं। तीन कमरों के घर में इन्होंने एक कमरा पूर्णरूपेण भगवान के श्री चरणों में समर्पित किया हुआ है। उस कक्ष के एक

कोने में तीन-चार बड़े-बड़े तुलसी के पौधे हैं, जिनके चारों ओर सी.एफ.एल. लैम्प लगाए हुए हैं। धूप यहाँ केवल -2-3 मास ही निकलती है अतः तुलसी को कृत्रिम प्रकाश एवं ऊर्जा में ही जीवित रखा जा सकता है। फर्नीचर के नाम पर उनके घर में केवल 3-4 कुर्सियाँ और 2-3 मेज हैं, जिनको पढ़ाई-लिखाई का कार्य करने के लिए प्रयोग किया जाता है। भोजन को भगवान का प्रसाद बना कर (भोग लगाने के पश्चात्) ही बहुत आदर से वे सब लोग ग्रहण करते हैं।

भारतीय संस्कृति का ऐसा जीवंत रूप देख कर मैं प्रभु के श्री चरणों में नतमस्तक हूँ। जिस प्रकार कीचड़ में कमल खिलता है और उससे अप्रभावित रहता है, उसी प्रकार यहाँ (अमरीका) की भोग विलास की सभ्यता में अनेक परिवार सात्विक जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

### 59. गुरु कृपा और मैं

सन् 2006 में जब मैं पहली बार शतचण्डी यज्ञ में भाग लेने गई तो अनेक अतीन्द्रिय अनुभवों ने मेरे तन, मन और आत्मा को गुरुकृपा से आपूरित किया। यज्ञ के अखिरी दिन मैं बहुत थक गई थी क्योंकि बैठने के लिए रखी गई सारी कुर्सियाँ हटा दी गई थी। एक सीमेंट के ऊँचे चबूतरे पर कोने में बड़ी मुश्किल से बैठने के लिए जगह मिली। वह स्थान चूँकि कोने में था, अतः प्रत्येक आने-जाने वाले की ठोकर और धक्का लगातार मुझे व्यथित कर रहा था। विभिन्न स्तोत्रों पर मन कम टिक रहा था और परेशानी अधिक महसूस हो रही थी। कातर हो कर मैंने मन ही मन गुरु जी को पुकारा और कहा- यह कैसी भक्ति करवा रहे हो? मैं बहुत अधिक थक गई हूँ। इस वाक्य के कुछ क्षण पश्चात् ही यज्ञ की ज्योति से एक ज्योति निकली और मुझ तक आई। मैं एकदम ऊर्जा और शक्ति से भर उठी। सारी थकान एकदम गायब हो गई। इसी प्रकार अनेक अवसरों पर गुरु जी ने मेरी मानसिक प्रार्थनाएँ सुनी और उनके प्रत्युत्तर मुझे उनकी असीम कृपा के रूप में मिले। उनके कृपा प्रसाद ने मेरे विश्वास और श्रद्धा को उनके श्री चरणों में दृढ़ करने में अहम भूमिका निभाई। रामायण में गोस्वामी तुलसीदास जी लिखते हैं- प्रभु जिस पर चाहते हैं, उस पर अपनी कृपा बरसाते हैं और उस व्यक्ति का विश्वास स्वयं दृढ़ करते हैं। उनका यह लेखन मुझे अपने अनुभवों से अक्षरशः सत्य प्रतीत हुआ।

## 60. मानसिक यज्ञ और मैं

सन् 2010 की चैत्र नवरात्रि में मुझे परमहंस स्वामी निरंजन के सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ। चार दिनों के इन सत्संगों में एक दिन स्वामी जी ने मानसिक यज्ञ करवाया। उन्होंने कहा- लकड़ी, घी और हवन सामग्री से हवन करना सर्वोत्तम है। परन्तु यदि ऐसी सुविधा न हो तो आप मानसिक यज्ञ भी कर सकते हैं। ध्यान के आसन (कमर, पीठ, गर्दन और सिर सीधा रखते हुए, हथेलियाँ घुटनों पर ज्ञान अथवा चिन्मुद्रा में) में बैठकर मानसिक रूप से जलती हुई अग्नि का चित्र देखना तथा मानसिक रूप से ही उस अग्नि में आहुति देनी चाहिए। माँ दुर्गा के 108 नामों पर यह मानसिक यज्ञ उन्होंने चण्डी स्थान (जो मुंगेर में स्थित है) में समस्त उपस्थित श्रोतागणों को करवाया था।

दैनिक यज्ञ करना मुझे बहुत अच्छा लगता है अतः मैंने मानसिक यज्ञ करने का कभी प्रयास ही नहीं किया था। 9 अप्रैल सन् 2012 को मैंने भिलाई से अमरीका के लिए प्रस्थान किया। बेटे के घर में हवन की सुविधा उपलब्ध नहीं है। यहाँ मैंने स्वामी जी की शिक्षा को कार्यान्वित किया और मुझे यह लिखते हुए प्रसन्नता हो रही है कि मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। आरम्भ में कुछ माह तो ऐसे ही नए वातावरण में सामंजस्य बिठाते हुए निकल गए, परन्तु अब धीरे-धीरे गुरु की असीम अनुकम्पा से मैं माह की पाँच और छह तारीख को सत्यानन्द गायत्री पर मानसिक यज्ञ कर पा रही हूँ और गुरु की कृपा का सहज ही अनुभव भी हो रहा है। आज के युग में अनेक व्यक्ति धन के अभाव में भी यज्ञ की सब सुविधाएँ जुटा नहीं पाते हैं, अतः वे लोग मानसिक यज्ञ द्वारा अपनी इच्छा अवश्य ही पूरी कर सकते हैं। “यज्ञ से अन्धा देख सकता है, गूंगा बोल सकता है, बहरा सुन सकता है और लंगड़ा चल सकता है। यज्ञ से ईश्वर साक्षात्कार संभव है।” - स्वामी सत्यानन्द

## 61. ईश्वर का अनुभव कैसे करें ? (सत्य अनुभव)

आत्मा और परमात्मा का वही सम्बन्ध है जो पिता और पुत्र का है। जिस प्रकार एक पिता अपने पुत्र/पुत्री से अतिशय प्रेम करता है, उसी प्रकार वह ईश्वर (उसको तुम चाहे कोई भी नाम अथवा रूप दो) अपने सब बच्चों से प्यार करता है। यदि हम सच्चाई और ईमानदारी के मार्ग पर चलते हैं तो पग-पग पर वह परमपिता हमारी

मदद किसी न किसी रूप में आ कर करता है। सन्त कहते हैं - वह परमपिता निरन्तर हमें अच्छाई की ओर प्रेरित करता है। जब हम कोई अच्छा काम करते हैं तो वह हमें शाबाशी देता है। वह शाबाशी चाहे ऊर्जा के रूप में हो अथवा किसी पुरस्कार के रूप में। जब हम कोई गलत कार्य (चोरी, झूठ, क्रोध, लोभ, निन्दा, चुगली आदि) करते हैं तो वह ईश्वर हमें चेतावनी देता है। वह ईश्वर अन्तरात्मा के रूप में हम सब के अन्तःकरण में विराजमान है। यदि हम दृढ़ता से लगातार भलाई के कार्य (निर्धनों, असहायों, रोगियों, वृद्धों, अनाथों की मदद) करते जाते हैं तो हम उस परमपिता की आवाज सुन पाते हैं। निःस्वार्थ भाव से दूसरों की मदद करने से हमारी आन्तरिक शुद्धि होती है और हम अपने अन्दर के उस ईश्वर का अनुभव कर पाते हैं। जिस प्रकार एक रेडियो को ठीक स्टेशन पर ट्यूनिंग करने से हम वेव लैन्थ सेट करते हैं और मनचाहा प्रोग्राम सुन सकते हैं (विविध भारती, ऑल इन्डिया, एफ एम आदि) उसी प्रकार हम उस परमात्मा के ज्ञान, स्नेह भरे वाक्यों को सुन सकते हैं। आवश्यकता है झूठ और छल-कपट को छोड़ने की। एक सच्चा, ईमानदार और सरल व्यक्ति ईश्वर को बहुत प्रिय होता है। हम सब का मोबाइल नम्बर ईश्वर के पास रहता है और वह लगातार हम सब से सम्पर्क स्थापित करता है। यह अलग बात है कि उसकी आवाज सच्चा, ईमानदार और सरल व्यक्ति ही सुन पाता है। ईश्वर की असीम अनुकम्पा से मुझे उसका अनुभव प्राप्त करने का सौभाग्य मिला। उस एक अनुभव ने मेरे पूरे जीवन की धारा ही बदल दी है। ईश्वर पर श्रद्धा और विश्वास कई गुना अधिक बढ़ गया है। लगभग 15 वर्ष पूर्व एक मन्दिर में मुझे उस परमपिता की ध्वनि सुनाई दी। मन्दिर में साईबाबा की मूर्ति के सामने उस समय मैं बिल्कुल अकेली थी। अतः मैंने मूर्ति के चारो तरफ घूम-फिर कर अच्छी तरह से जाँच पड़ताल की। परन्तु वहाँ कोई व्यक्ति आस-पास भी नहीं था। बम्बई में एक मज़ार पर भी मुझे ईश्वरीय प्रकाश का प्रत्यक्ष अनुभव हुआ। तब मैं जान गई कि ईश्वर एक है, वह मन्दिर और मस्जिद दोनों में वास करता है। उसके पश्चात् जब भी मैं कष्ट में होती और अस्पताल जाती थी तो उस परमपिता की सांत्वना प्रेम पूर्ण वाक्यों के रूप में, मुझे सुनाई पड़ती रहती थी। ईश्वर की सांत्वना से मेरा मानसिक विषाद एक हद तक कम हो जाता था।

चेन्नई में आँख का लेजर इलाज करवाने से पहले आँखों का टेन्शन चेक किया

जाता है। घबराहट के मारे मेरा बुरा हाल था, आखिर आँख का मामला था। जब मैं परीक्षण के लिए कुर्सी पर बैठी तो वही चिरपरिचित आवाज़ मेरे कानों में गूँजने लगी- तुम घबराती क्यों हो? मैं तुम्हारे साथ हूँ, तुम बिल्कुल ठीक हो जाओगी। चेक करने के पश्चात् परीक्षक ने बताया- आपकी आँखों में टेन्शन नॉर्मल टेंशन से भी बहुत कम है। उस रात प्रभु की कृपा का स्मरण करके मैं बहुत रोई थी। वह ईश्वर सर्वत्र है, सर्वज्ञ है और सर्वशक्तिमान है, अपने अनुभव से मैं प्रत्यक्ष जान पाई।

कुछ दिन पहले मुझे डॉक्टर ने सी.टी. स्कैन करवाने के लिए कहा। जब मैं सी.टी. स्कैन की मेज पर लेटी थी तो प्रभु की उपस्थिति का अनुभव बहुत अधिक होने लगा। प्रभु नाम जप करते-करते मेरा डर एकदम भाग गया और मैंने पूर्ण मनोयोग से चिकित्सक को टेस्ट पूरा करने के लिए सहयोग दिया। उस टेस्ट की पूरी अवधि मैं पूर्णतया निश्चिन्त और मानसिक रूप से शान्त रह पाई।

एक बार दिल्ली से अम्बाला जाने के लिए मैंने शताब्दी की टिकट बुक कराई। गाड़ी का समय बदल दिया गया था। कुछ माह पूर्व वह गाड़ी 8.30 बजे सुबह नई दिल्ली से चलती थी, परन्तु अब वह 7.30 बजे सुबह नई दिल्ली से छूटती थी। पुराने समय का ख्याल करके हम नोएडा से गाड़ी पकड़ने के लिए निकले। स्टेशन पर पहुँचते ही पता चला कि गाड़ी का समय बदल गया है और दस मिनट में गाड़ी छूटने वाली है। सन् 2004 में गठिया वात के कारण मैं लाठी से ही तेज-तेज चल पाती थी। दस मिनट में दो पुल पार करके गाड़ी पकड़ पाना मेरे लिए असंभव सा कार्य था। परन्तु पता नहीं कहाँ से भागता हुआ एक कुली आ गया और उसने मेरा सूटकेस उठा कर पुल पर चढ़ना शुरू कर दिया। बेटा भी उस कुली के साथ-साथ दौड़ने लगा। मैं भी पूरी ताकत लगा कर लाठी की मदद से पुल पर चढ़ने लगी। प्रभु नाम निरन्तर मुझे प्रोत्साहित कर रहा था दौड़ने के लिए। गाड़ी के छूटने से एक मिनट पहले मैंने लाठी गाड़ी के अन्दर फेंकी और टी.टी. ने कन्धों से उठा कर मुझे गाड़ी के अन्दर खड़ा कर दिया। बेटा सामान के साथ बाद में चलती गाड़ी में चढ़ा। मेरा भाई जो हमें नौएडा से कार में छोड़ने आया था, नई दिल्ली स्टेशन पर ही हमारी वापसी की प्रतीक्षा कर रहा था। सीट पर बैठने के पश्चात् जब बेटे ने उसे फोन करके बताया तो वह भी इस चमत्कार से आश्चर्य चकित हो उठा था।

## 62. मैं यह शरीर नहीं हूँ (सत्य अनुभव)

“मैं यह शरीर नहीं हूँ। मैं यह मन नहीं हूँ। मैं अनन्त, अमर (अविनाशी), सच्चिदानंद आत्मा हूँ।” - स्वामी शिवानन्द। परमगुरु स्वामी शिवानन्द की यह शिक्षा पढ़ कर मुझे इस पर एक प्रयोग करने की प्रेरणा मिली थी। सन् 2003 में गठिया वात के इलाज़ के लिए मुझे एक एलौपैथिक दवाई का इंजेक्शन प्रत्येक सप्ताह लगाया जाता था। वह इंजेक्शन बहुत पीड़ादायक था। पहली बार स्वामी जी की यह शिक्षा मैंने इंजेक्शन लगवाते हुए अपने ऊपर प्रयोग की। मैंने सोचा कि जब यह शरीर मैं नहीं हूँ तो फिर पीड़ा का अनुभव मुझे नहीं होना चाहिए। आश्चर्य तो मुझे तब हुआ जब मैं डॉक्टर की मेज पर लेट कर यह शिक्षा दोहराती रही और मुझे पीड़ा का अहसास नहीं हुआ। अपने अनुभव से इस शिक्षा की गहराई को मैं समझ पाई। फिर जब भी शरीर के किसी अंग में पीड़ा होती थी तो मैं यह शिक्षा विश्वास के साथ दोहराने लग जाती थी। पीड़ा पूरी नहीं तो एक हद तक कम महसूस तो होने ही लगती थी।

संसार में रहते हुए, अनेक कठिनाइयों का सामना करते हुए, स्वामी जी की यह शिक्षा मुझे स्वयं को परिस्थितियों से पृथक रखने में एक अहम् भूमिका निभाती है। जब मैं यह शरीर हूँ ही नहीं तो फिर इस शरीर के सम्बन्धों से कैसा लगाव ? कैसा मोह ? और कैसी अपेक्षा? अनेक व्यक्तियों का झूठ, छल-कपट और धोखा-धड़ी एक बार तो अवश्य ही मुझे स्तब्ध कर देता है, परन्तु फिर शीघ्र ही मैं इस शिक्षा का आश्रय ग्रहण कर लेती हूँ और दुःख के दंश को कम कर पाती हूँ। आसक्ति, मोह और अपेक्षा की जड़ें बहुत गहरी हैं, अतः उन्हें निकालना अभी तो बहुत कठिन प्रतीत होता है। परन्तु हृदय में एक आश्वासन मिलता है कि मैं गुरु कृपा से इन जड़ों को ढीला करने का प्रयास तो कर पा रही हूँ। जीवन के सुख, दुःख, मिलना और बिछुड़ना अब अन्तःकरण को कम प्रभावित करते हैं।

## 63. चिड़िया का एक घोंसला

एक चिड़िया ने तिनका-तिनका जोड़कर पेड़ पर अपना घोंसला बनाया। समय आने पर उस घोंसले में उसने छोटे-छोटे चार सफेद रंग के अंडे दिए। मादा चिड़िया और नर चिड़िया दोनों दिन में दाना खाने के लिए बाहर जाते थे और शाम को अपने

घोंसले में लौट आते थे। कुछ शैतान बच्चों ने एक दिन उस पेड़ पर चढ़ कर चिड़िया के अंडे चुरा लिए और घोंसला तोड़ दिया। शाम को जब चिड़ियाँ वापस आईं तो पेड़ पर अपने अंडे और घोंसला न पा कर बहुत जोर-जोर से चीं चीं करने लगीं। ऐसा लगता था कि वह रो-रोकर अपने खोए अंडे एवं घोंसले का शोक मना रही हैं। अगले दिन चिड़ियाँ फिर से तिनका-तिनका जोड़ कर दूसरा नया घोंसला दूसरे पेड़ पर बनाने लगीं। उनको देखकर ऐसा लग रहा था, मानो कुछ हुआ ही न हो।

हम नित्य प्रतिदिन पक्षियों को देखते हैं। बहुत मेहनत से तिनका-तिनका जोड़कर वे अपना घोंसला बनाते हैं। तूफान आने से अथवा पेड़ काटने से उनका घोंसला ध्वस्त हो जाता है। अनेक बार मनुष्य अपने कक्ष में सजाने के लिए (उदाहरणतया बया पक्षी का घोंसला) भी इन घोंसलों को चुरा लेते हैं। पक्षी बिना समय व्यर्थ किए पुनः अपना घोंसला किसी अन्य पेड़ पर बनाना प्रारम्भ कर देते हैं। कई बार साँप एवं जंगली जानवर पक्षियों के अण्डे खा जाते हैं एवं उनका घोंसला नष्ट कर देते हैं। पक्षी दुःख में समय गँवाए बिना दूसरा स्थान ढूँढ़ते हैं और पुनः तिनके एकत्र करना प्रारम्भ करते हैं, दूसरा घोंसला बनाने के लिए।

मनुष्य के जीवन में जब दुःख, परेशानी और आकस्मिक दुर्घटनाएँ होती हैं तो वह गहन निराशा और विषाद में डूब कर आत्महत्या का विचार भी करने लगता है। अनेक बार कल्पित, स्वनिर्मित दुःख, परेशानी और चिन्ताएँ (भविष्य की) भी मनुष्य को मानसिक रोगी बना देती हैं। यही मानसिक रोग शारीरिक रोगों (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि) को जन्म देते हैं। मनुष्य को ईश्वर ने बुद्धि प्रदान की है। फिर क्या वह इस बुद्धि का प्रयोग अपने उत्थान के लिए नहीं कर सकता? आज तनाव, विषाद और निराशा के कारण अनेक युवा भी नशे का सहारा लेते हुए दिखाई देते हैं। आवश्यकता है कि हम ईश्वर रचित इस प्रकृति से शिक्षा लें और अपने आत्मबल को जागृत करें। दुःख और सुख तो जीवन के अभिन्न अंग हैं फिर उनसे क्या घबराना? पक्षियों की भाँति गहन दुःख आने पर भी समय निराशा, चिन्ता और परेशानी में व्यर्थ न गँवाए और अपने चिन्तन को सकारात्मक रखते हुए अपने जीवन को एक नई दिशा देने का प्रयास करें। 'जिन खोजा, तिन पाईयाँ' वाली कहावत पुरुषार्थ और साहस के द्वारा प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में सत्य घटित हो सकती है।

## 64. काव्या एवं स्वामी सत्यानन्द की शिक्षाएँ (सत्य कथा)

अमरीका के सियाटल शहर की हल्की-हल्की ठंड मुझे रास आने लगी है। यद्यपि मुझे ठण्ड अच्छी नहीं लगती फिर भी पहाड़ी क्षेत्र में स्थित यह प्रदेश मुझे अपनी हरियाली और हवा की ताजगी से सहज ही लुभाने लगा है। लकड़ी से बने हुए घरों के अन्दर कालीन बिछे हुए हैं जो बाहर की ठण्ड को अन्दर आने से रोकते हैं। बाहर निकलते ही ठण्डी हवा (तेज धूप में भी) स्वेटर/जैकेट पहनने के लिए विवश करती है। चारों तरफ हरी भरी तरतीब से कटी हुई घास बहुत सुन्दर दिखती है। यह शहर पहाड़ों को काट-काट कर बसाया गया है। पेसिफिक समुद्र के किनारे बसे होने के कारण वर्षा बहुत अधिक होती है। चारों ओर जहाँ भी दृष्टि जाती है हरियाली का साम्राज्य है। शीत ऋतु में हिमपात होता है अतः पाईन एवं नोकीले वृक्ष बहुतायत में उगे हुए हैं। सर्दियों में सूरज बहुत कम निकलता है, अतः जब भी धूप निकलती है लोग बहुत खुश होते हैं और घूमने-फिरने सैर-सपाटे के लिए निकल जाते हैं। भारत में सूर्य देवता की इतनी कृपा रहती है कि हम भारतीयों को धूप की कीमत का अहसास ही नहीं है। यहाँ अनेक भोज्य पदार्थों विशेषतया दूध में विटामिन डी मिलाया जाता है ताकि लोगों को इस विटामिन की कमी से उत्पन्न रोग न हों। जब धूप निकलती है तो रात को 8 बजे तक सूर्य तेज चमकता रहता है, एकदम दिन लगता रहता है।

ईश्वर की असीम अनुकम्पा से मुझे दादी बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। बच्ची का नाम काव्या रखा गया है। काव्या पर मैं अपने गुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द एवं परमगुरु स्वामी शिवानन्द की शिक्षाओं के अनेक प्रयोग कर रही हूँ जिसके सुखद परिणाम काव्या के व्यक्तित्व में स्पष्ट दृष्टिगोचर हो रहे हैं। गर्भावस्था में यदि माँ गायत्री मंत्र, प्रभु नाम संकीर्तन एवं सौन्दर्य लहरी और रामायण एवं गीता आदि पढ़ती अथवा सुनती है तो बच्चे का विकास बहुत अच्छा होता है। ऐसी प्रक्रियाओं से बच्चे में अनुवांशिक परिवर्तन भी आ सकते हैं। - स्वामी सत्यानन्द। गर्भावस्था में काव्या की माता ने मेरी बात मानते हुए गायत्री मंत्र, अमृतवाणी, प्रभु नाम संकीर्तन, सौन्दर्य लहरी इत्यादि को प्रतिदिन सुना था। काव्या एक खुशमिज़ाज बच्ची है और तीसरे माह से ही एक विशेष

65

आवाज़ के द्वारा पिशाब आने का संकेत करने लगी है। हम सब लोगों ने शुरु से ही उसको लटका कर पिशाब करवाने का प्रयास भी किया है, (लगभग-20-25 दिन की होने से ही) परन्तु उसके संकेत एक सुखद आश्चर्य के रूप में दृष्टिगोचर हो रहे हैं। चारों तरफ कालीन बिछा होने के कारण डायपर पहनाए रखना यहाँ अत्यावश्यक है, परन्तु काव्या बहुत कम डायपर गीला करती है। यदि कभी-कभी गीला हो भी जाता है तो खूब शोर मचाती है उस डायपर को बदलवाने के लिए।

काव्या जब चालीस दिन की हुई थी तो मैं सियाटल आ गई थी। प्रतिदिन मैं उसको गीता एवं सौन्दर्यलहरी के कुछ श्लोक अवश्य सुनाती हूँ। जितना अधिक हो सकता है भजन-कीर्तन उसके पास मोबाइल अथवा लेपटाप से चलाए रखती हूँ। कीर्तन सुनते हुए वह बहुत प्रसन्न रहती है और खेलती रहती है। बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'योग साधना' में स्वामी सत्यानन्द के साधकों को लिखे हुए पत्रों का संकलन है। उस पुस्तक में स्वामी जी ने स्वामी निरंजन की माता स्वामी धर्मशक्ति को गर्भावस्था में इस प्रकार के निर्देश दिए थे। आज स्वामी जी की शिक्षाएँ उनके उत्तराधिकारी स्वामी निरंजन के रूप में समस्त विश्व को अपने दिव्यालोक से प्रकाशित कर रही हैं। काव्या को दूध पिलाते समय भी मैं नाम संकीर्तन चलाए रखती हूँ जिसके द्वारा वह बहुत प्रसन्न होकर दूध पी लेती है। इतनी सरलता से बच्चे के व्यक्तित्व का अद्भुत विकास किया जा सकता है, यह लोग जाने और समझें, यही सत्य अनुभवों पर आधारित इस लेख का उद्देश्य है। काव्या की डाक्टर को हम ने जब यह बात बताई तो वह बहुत प्रसन्न हुई और कहने लगी- आज अमरीका में बच्चों को इसी प्रशिक्षण की आवश्यकता है।

### 65. ईश्वर को कैसे बुलाएँ ?

काव्या साढ़े चार माह की हो गई है। वह अब करवट लेकर पलटने लगी है। यदि उसके सामने कोई खिलौना रख दिया जाता है तो खूब देर तक उस खिलौने को पकड़ने की कोशिश करती रहती है और उसी अवस्था में लेटी रहती है। अन्यथा कुछ क्षणों के पश्चात् ही रोने लगती है। मैं देखती हूँ जब तक वह खिलौने से खेलती रहती है, उसकी माँ और हम सब अपने-अपने कार्यों में व्यस्त रहते हैं, परन्तु जैसे ही वह खिलौने से ऊब कर रोने लग जाती है माँ उसे गोद में उठा लेती है और पुचकारती है।

66

रामकृष्ण परमहंस ने कहा- जब तक व्यक्ति संसार के विषय भोग रूपी खिलौनों से खेलता रहता है, देवी माँ उसके पास नहीं आती हैं। जब वह व्यक्ति एक छोटे बच्चे की तरह देवी माँ को सच्चे हृदय से पुकारता है (संसार के विषय भोग छोड़कर) तो माँ को आना ही पड़ता है। देवी माँ आती हैं, व्यक्ति को अपनी गोद में उठाती हैं और उसकी सारी गन्दगी (छल, कपट, क्रोध, असत्य आदि) अपने हाथों से साफ करती हैं और उसे अपना प्यार और दुलार देती हैं। दुःख के समय भी व्यक्ति ईश्वर को यदि सच्चे हृदय से अपना एकमात्र सहारा समझ कर पुकारता है तो ईश्वर दौड़े चले आते हैं। क्या गज की पुकार सुन कर भगवान श्री कृष्ण उसे ग्राह से बचाने नहीं आए थे ?

### 66. आसक्ति की कहानी

काव्या अब पाँच माह की हो चुकी है। खेलते-खेलते अपने खिलौनों को दृढ़ता से पकड़ना सीख गई है। परन्तु वह स्वयं अनेक बार उन खिलौनों को छोड़ नहीं पाती है। जब वह अपनी उँगलियों को सीधा नहीं कर पाती है तो रोने लग जाती है। हम लोग हँसते हैं और कहते हैं- अरे पकड़ तो लेती हो, पर छोड़ नहीं पाती हो। उसको देख कर मेरे मन में विचार आता है- अधिकांश व्यक्ति इस संसार में विषय भोगों की वस्तुओं को पकड़ तो लेते हैं, पर छोड़ नहीं पाते हैं। इसी सन्दर्भ में मुझे एक कथा याद आती है- एक व्यक्ति एक बार एक साधु के पास गया और कहने लगा- मैं अपनी आसक्ति से बहुत परेशान हूँ, आप बताएँ कि मैं उसे कैसे छोड़ूँ ? साधु ने कहा- तुम कल सुबह आना। वह व्यक्ति अगले दिन सुबह साधु के पास गया। साधु ने उसे एक खंभे को पकड़ने के लिए कहा। उस खंभे पर साधु ने चिपकने वाला पदार्थ लगा रखा था। उस व्यक्ति ने जैसे ही खंभे को पकड़ा, वह खंभे से चिपक गया। लगभग एक घंटे बाद साधु ने कहा- अब खंभा छोड़ दो और मेरी कुटिया में आ जाओ। व्यक्ति ने कहा- मैं खंभे से चिपक गया हूँ, इसको कैसे छोड़ूँ ? साधु ने कहा - प्रयास करो तो अवश्य ही खंभा छोड़ पाओगे। एक घंटे के प्रयास के पश्चात् वह व्यक्ति खंभे को छोड़ पाया। तब साधु ने उसे समझाया - यह खंभा संसार के विषय भोगों का प्रतीक है। उस पर लगा हुआ गोंद तुम्हारे मन का आकर्षण है। इस संसार में आकर तुम्हारा मन संसार के विषय भोगों में इस प्रकार रम गया है कि तुम उसे चाह कर भी अलग नहीं कर पा रहे हो।

नियमित अभ्यासों के द्वारा ही तुम मन के आकर्षण को क्षीण कर सकते हो। ईश्वर के नाम का जप, इन सांसारिक विषय भोगों की निरर्थकता का सतत चिन्तन, सात्विक भोजन आदि कुछ ऐसे अभ्यास हैं जो तुम्हारे मन को पवित्र बना सकते हैं। पवित्र मन वाला व्यक्ति संसार में रहते हुए भी विषय भोगों के आकर्षण से मुक्त रह सकता है। प्रारम्भ में तो तुम संसार रूपी खंभे को पकड़ते हो, फिर मन का आकर्षण रूपी गोंद तुम्हें इस खंभे से चिपका देता है, तुम स्वयं को चाह कर भी अलग करने में असमर्थ पाते हो। ईश्वर की कृपा से जब तुम आसक्ति जनित दुःखों, चिन्ताओं और परेशानियों के प्रति सजग बनते हो तो एक सन्त की शरण में जाते हो। राजा जनक राजमहल के समस्त सुख ऐश्वर्यों के बीच रहते हुए भी पूर्णतया अनासक्त थे।

### 67. ईश्वर नाम जप की पूंजी

काव्या 4-5 महीने की होने के पश्चात् से ही दूध पीने में बहुत नखरे करने लगी है। उसकी माता उसे डाँट-डाँट कर दूध पिलाती है। उसे देखकर मैं सोचती हूँ कि अधिकतर व्यक्ति भी तो ईश्वर नाम का स्मरण किसी डर अथवा मजबूरी के कारण ही तो करते हैं। छोटे बच्चों को तो माँ डाँट कर कथा अथवा संकीर्तन में ले जाती हैं, परन्तु युवा एवं वयस्क वर्तमान युग में अपनी मन-मरजी करते हुए सहज ही देखे जा सकते हैं। ईश्वर हमें कष्ट देता है ताकि हम उसकी शरण ग्रहण करने के लिए बाध्य हों। मेरी एक सखी आज से कुछ वर्ष पूर्व ईश्वर नाम जप करना नहीं चाहती थी। सेवा करने के लिए भी वह समय निकालती नहीं थी। दुर्गा सप्तशती के मन्त्र पढ़ने से उसे घबराहट होती थी। जब उसके परिवार पर कष्ट आया तो न चाहते हुए भी आखरी विकल्प के रूप में उसने न केवल गुरुजी से दीक्षा ली अपितु गुरु मंत्र की माला भी दिन में दो बार करनी शुरू की। नियमित रूप से ईश्वर नाम का जप भी करना प्रारम्भ कर दिया। एक स्नेहमयी, करुणामयी माँ की तरह ईश्वर हमें दुःख का उपहार और कठिन परिस्थितियाँ देता है, ताकि हम उसके दिव्य नाम की पूँजी एकत्रित करें। ईश्वर का सहारा प्राप्त करके व्यक्ति संसार के दुःखों में भी शान्त रहने की कला का विकास कर पाता है। आखिर कमल भी तो कीचड़ में ही खिलता है।

### 68. बच्चों का भोलापन

काव्या सात माह की हो गई है और हम दोनों (दादा एवं दादी) से बहुत घुल मिल चुकी है। भजन कीर्तन उसे बहुत अधिक पसन्द है। जब भी वह सोने के लिए रोने लगती है तो हम उसे महिषासुरमर्दिनी स्तोत्र मोबाइल फोन के द्वारा सुनवा देते हैं, वह तुरन्त गहरी नींद में सो जाती है। सौन्दर्य लहरी के श्लोक भी उसे बहुत पसन्द हैं। जब भी मैं उसे सौन्दर्य लहरी के श्लोक सुनाती हूँ तो वह खेलना छोड़ कर मेरी ओर देखने लग जाती है और ध्यान से सुनती है। गीता पाठ उसे अधिक पसन्द नहीं है फिर भी मैं प्रतिदिन गीता के कुछ श्लोक उसे अवश्य सुनाती हूँ।

एक बार फोल्डिंग स्कोट पर खेलते-खेलते वह गिर पड़ी, उसके सिर में चोट लग गई। वह जोर-जोर से रोने लगी। जब मैंने एक खिलौना उसके सामने ले जाकर बजाया तो वह तुरन्त रोना भूल कर उस से खेलने लगी और फिर खिलखिला कर हँसने भी लगी। उसका ये व्यवहार देख कर मुझे लगा-सन्त कहते हैं कि बच्चों की तरह सरल और भोले बनो, तभी तुम्हें ईश्वर की कृपा प्राप्त होगी। यदि हमें कोई कष्ट पहुँचाता है तो हम अनेक वर्षों तक उस व्यक्ति के प्रति द्वेष की भावना को पोषित करते हैं। अनेक व्यक्ति तो प्रतिशोध की भावना से प्रेरित हो कर उस व्यक्ति को कष्ट पहुँचाने का हर संभव प्रयास भी करते हैं। परम गुरु स्वामी शिवानंद ने लिखा है- द्वेष का बदला प्रेम से दो। यदि तुम प्रेम नहीं दे सकते तो कम से कम तटस्थ तो रहो ही। यह शिक्षा वह स्वयं व्यवहारित करते थे। यदि आश्रम में कोई दुर्जन उनको तंग करता था तो वे उसका खूब मान-सम्मान करते थे। यदि उनके शिष्य उन्हें कहते थे -स्वामी जी इस व्यक्ति ने तो आपका अपमान किया था, इसे मान मत दीजिए। स्वामी जी कहते थे- यह मेरा कर्म है, वह उसका कर्म है।

### 69. कष्ट ईश्वर कृपा का रूप

काव्या आठ माह की हो चुकी है। वर्तमान युग में बच्चों को अधिकतर माएँ डिस्पोसेबल लंगोट पहनाती हैं। विदेशों में तो यह लंगोट पहनाना सर्दी एवं कालीन की वजह से अनिवार्य भी है। त्वचा पर लाल चकत्ते (rashes) न हों अतः दिन में कुछ समय के लिए काव्या को खुला छोड़ देते हैं। ऐसे ही समय एक शाम को काव्या ने मल त्याग दिया। कुछ मिनट वह चटाई पर वैसे ही खेलती रही क्योंकि हमें पता ही नहीं चला।

मल से उसकी टाँगे पूरी तरह गन्दी हो गई थी। कुछ मल कमर में भी लग गया था। जैसे ही पता चला शीघ्रता से मैंने उसके कपड़े उतारे और पानी से रगड़-रगड़ कर साफ किया। इस साफ करने की प्रक्रिया में लगभग 15-20 मिनट लगे। इतना समय काव्या चीख-चीख कर रोती रही। परन्तु उसे साफ करना आवश्यक था अतः हम लोगों ने उसके रोने पर कोई ध्यान नहीं दिया।

जब कष्ट हमारे जीवन में आते हैं तो वे ईश्वर की कृपा का ही रूप होते हैं। ऐसा अनेक सन्तों ने कहा है। कष्ट के द्वारा ईश्वर हमारे अंहकार, अभिमान और अन्य अनेक दुर्गुणों के मल को रगड़-रगड़ कर साफ करते हैं। जब कष्ट के समय हम रो-रो कर ईश्वर को पुकारते हैं और हमारी इच्छाएँ, माँगे पूरी नहीं होती तो हम और अधिक दुःखी हो जाते हैं। बहुधा हम ईश्वर से लड़ाई झगड़ा भी करते हैं और उन्हें खरी-खोटी सुनाने से भी नहीं चूकते हैं। कष्ट के समय धैर्य धारण करते हुए यदि हम ईश्वर से सच्चे मन से प्रार्थना करते हैं तो वह परमपिता अवश्य हमारी मदद के लिए किसी न किसी को भेजता है। कष्टों का सामना धैर्य से करने पर हमारे आत्मबल में भी आश्चर्यजनक रूप से वृद्धि होती है। ईश्वर के प्रति हमारी श्रद्धा भी बढ़ जाती है।

## 70. अनासक्ति की शिक्षा लें हम बच्चों से

काव्या अपने घर सियाटल (अमरीका) में है। हमने उससे कम्प्यूटर (फैस टाइम) के द्वारा बात-चीत करने का प्रयास किया। काव्या ने एक पल के लिए हमारी ओर देखा, फिर अपना खेल खेलने लगी, गाना गाने लगी। उसे स्वस्थ और प्रसन्न देखकर बहुत अच्छा लगा। कुछ क्षण पश्चात् मेरे मन में विचार आया यदि हम भी काव्या की भाँति निःस्पृह और अनासक्त बन सकें तो अनेक भावनात्मक समस्याओं का सामना करने से सहज ही बच सकते हैं। 'जेहि विधि राखे राम, तेहि विधि रहिए' की उक्ति को जीवन में अपना कर, हर परिस्थिति में प्रसन्न रहने की कला का विकास कर सकते हैं। ईश्वर ने हम सब को एक निश्चित उद्देश्य से इस धरा पर भेजा है। उस उद्देश्य की पूर्ति के लिए हमें विभिन्न परिस्थितियों में वह ईश्वर रखता है। विभिन्न व्यक्ति हमसे मिलते और बिछुड़ते हैं। केवल अपने कर्म हम सुधार सकते हैं। जब हमें उस नियंता की लीला का अहसास होने लगता है तो अन्तःकरण में एक हृद तक शान्ति का प्रादुर्भाव होने लगता है।

## MY STORY - FROM DARKNESS TO LIGHT

In Oct 2011, I went to India to make arrangements for my son's wedding which was going to take place in Dec. I was very excited as he was getting married at the age of 42 after lot of advice.

During those 3 months, there was lot of stress in our family. The person who should have led the family in the right direction chose to follow Satan's path. There was lot of lying, jealousy and back-stabbing going on. The family which was united started splitting and wedding was no more the focus. In spite of all these, my sister who is a selfless person was my great moral support and helped me a whole lot with all the wedding arrangements.

After the wedding, I returned to U.S. where I live. All of a sudden it hit on me that our family is completely split up. It is no more a happy united one. It affected me so bad, I lost my sleep completely.

I had severe anxiety, palpitation, jerking of the body and continuous negative thoughts. It led to depression and elevated B.P. and I was sure I am going to die soon. My second son tried to take me on vacation but I refused to go, as I lost confidence and interest in life. I went to a shrink who put me on lot of medications which didn't do any good. I even wrote my last will !! This continued for 3 months.

I knew only miracle could save me. I started going to temple almost every day. I prayed God to send a spiritual person in my life, who could help me. Believe it or not, that particular day, I visited a new temple which I found from internet. All of a sudden I heard some lady announcing about teaching yoga and meditation. Immediately I went to her and explained how I am suffering and whether she could help me. She (Pritiji) calmly listened to my story and said she can definitely help me. Then she arranged to counsel me in her son's house after talking to them. I started going twice a week. Even then I didn't think she could help me as I had a stubborn negative mind which overpowered my positive one. I just thought I will go anyway as I don't lose anything. I even thought Pritiji is wasting time on me !! But she didn't give up on me !!!!

But without my knowledge, I was slowly improving. I was doing Pawanuktasna - 1 for my shaky hands & stiff joints. I started chanting Gayatri Mantra & Mahamrityanjaya Mantra daily. As I have faith in Sai Baba, I wrote 'Sairam' (two pages) almost daily i.e. Likhit Japa. I wrote about my daily progress in brief in a diary. I listened to Bhajans



& kirtans & Vishnu Sahastranama too. She guided me by short practices of continuous Om Chating, Yog Nidra & Antarmouna & Ajapajap in class regularly. Two pranayamas - Nadi shodhan & Brahmari also helped in relaxing me. I started sleeping gradually without sleeping pill. She showed me how faith and perseverance can work wonders. From darkness, from hole, she brought me out. She taught me how we should not be affected by family problems, stress and focus on God which is permanent. I am amazed how daily spiritual practices can elevate us from stress, misery and depression. What medicines couldn't do was accomplished by Yoga, meditation & counseling.

Pritiji is God - Sent teacher, mentor, guide and healer in my life. Though she doesn't live here in U.S., she promised to continue to guide me from India !!!

Pritiji has been a great influence and turning point in my life. She showed me the way to eternal happiness. We are all bound to have some kind of problems in the family as it is not going to be 100% smooth and peaceful. But how we handle it without getting too upset and ruin our health is what is important. One thing I realized is that I cannot change others but only God can. I learnt that I need to put all my grievances in his feet and surrender to him completely and pray for mental strength to handle the drama that is going around me.

My constant effort to maintain the family peace, paid off to some extent. There is still a lot of discord in the family. But, it didn't affect me like before when I completely broke down and became a basket case !! That is because I continue my meditation and prayer rain or shine like my Guru Pritiji told me. I continue praying for the unity and peace of the family. I am praying that all my family members get rid of their lower mind and follow God's path - **Bavani Ranjan (U.S.A.)**

### मेरा संक्षिप्त परिचय

मेरा जन्म 3 नवंबर सन् 1959 में अम्बाला छावनी (हरियाणा) में एक मध्यम वर्गीय परिवार में हुआ। बचपन से मुझे अपनी सखियों को पढ़ाई में मदद करना बहुत अच्छा लगता था। अनेक छात्राएँ मेरे नोट्स माँग-माँग कर पढ़ती थीं कालेज तक। तनाव और चिन्ता मेरे स्वभाव के अभिन्न अंग थे। इन्हीं अनावश्यक तनावों और चिन्ताओं के कारण अपचन, कब्ज और कमरदर्द जैसी समस्याएँ मेरे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गईं। सन् 1993 में, कमरदर्द की अधिकता के कारण मैंने डरते-डरते योग की

शरण ग्रहण की, आखिरी विकल्प के रूप में। योगासनों को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते, न केवल मेरा कमर दर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्यनमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन स्फूर्ति से भर उठा। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया और एक नूतन आनन्द का रसास्वादन किया। मैं बेताबी से उस आनन्द को सब में बाँटना चाहती थी। गठिया वात के रोग से जूझते-जूझते भी मेरी आध्यात्मिक साधना चलती रही यद्यपि वह काफी धीमी हो गई थी। सन् 2001 से सन् 2003 तक मैंने रोग का भयावह रूप देखा जिसने मुझे एक हद तक पराधीन एवं अशक्त बना दिया था और मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। स्वामी सत्यानन्द की शिक्षाओं ने एक मजबूत स्तंभ की भाँति मुझे सहारा दिया और मेरा विश्वास और आत्मबल पग-पग पर बढ़ाया। जब मैं स्वस्थ होने लगी तब मैं संपूर्ण विश्व को बताना चाहती थी कि इस रोग से मुक्ति संभव है, योग के अभ्यासों द्वारा। सन् 2006, अक्टूबर में, मैंने गुरु की असीम अनुकम्पा से अपना पहला लेख "हीलिंग पॉवर ऑफ फेथ" अंग्रेजी में लिखा। यह लेख सब लोगों ने बहुत पसंद किया। आज परमगुरु स्वामी शिवानन्द के वृहद ज्ञान यज्ञ में मैं एक बूँद बन कर उनकी शिक्षाओं को प्रचारित और प्रसारित करने का सौभाग्य प्राप्त कर रही हूँ। यह 21 वीं पुस्तक है मेरे लेखन की। मैं जानती हूँ कि मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ गुरु के सशक्त हाथों में। यही भावना मुझे अहंकार से दूर रख पाती है एक हद तक और निन्दा का सामना करने का आत्मबल प्रदान करती है। मेरे जीवन के व्यावहारिक मंत्र हैं:-

1. "अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना" - स्वामी शिवानन्द।
2. "प्रशंसा जहर है और निन्दा तुम्हारा गहना।" - स्वामी शिवानन्द।
3. "ईश्वर जानता है कि हमें क्या चाहिए। कितना आश्चर्य है कि हम सोचते हैं वह नहीं जानता !" - स्वामी सत्यानन्द।
4. "ईश्वर का हर विधान मंगलमय है। हे ईश्वर तेरी इच्छा पूर्ण हो।" - माँ ज्ञान
5. "प्रत्येक परिस्थिति और अवस्था के बारे में कुछ सकारात्मक सोचना और कहना ही सफलता का रहस्य है।" - स्वामी शिवानन्द

## अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची

1. सत्संग-1500 प्रतियाँ
2. बच्चों के लिए योग का महत्व-1000 प्रतियाँ
3. संतों के जीवन से सच्ची कहानियाँ - 1500 प्रतियाँ
4. परमगुरु स्वामी शिवानंद- एक श्रद्धांजलि- 1000 प्रतियाँ
5. An Autobiography:- 1000 Copies
6. रोग और मैं - प्रथम संस्करण-2000 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण -1500 प्रतियाँ  
(भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ  
(गुप्त दानदाताओं के सहयोग से मुद्रित)
7. गुरु एक तत्व- 2000 प्रतियाँ
8. मेरी कहानी मेरी जबानी-1000 प्रतियाँ
9. गृहस्थों के लिए योग साधना -1000 प्रतियाँ
10. आज की त्रासदी- 1000 प्रतियाँ
11. स्त्री एक शक्ति-1000 प्रतियाँ
12. मेरी आध्यात्मिक यात्रा- 1000 प्रतियाँ
13. मेरा संघर्ष-1500 प्रतियाँ
14. क्या पाया मैंने अध्यात्म से - 1500 प्रतियाँ
15. मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद - 1500 प्रतियाँ
16. योग और शिक्षा - प्रथम संस्करण -1500 प्रतियाँ  
द्वितीय संस्करण - 1500 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित)
17. वृद्धावस्था एक अभिशाप अथवा वरदान -  
प्रथम संस्करण - 2000 प्रतियाँ  
द्वितीय संस्करण - 2000 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित)
18. सत्संग I - 2000 प्रतियाँ
19. सत्संग II - 2000 प्रतियाँ
20. सत्संग III-2000 प्रतियाँ

## दानदाताओं की सूची

1. काव्या - ज्ञान दर्शन योगाश्रम के द्वारा	5001
2. काव्या	2650
3. जिया माथुर	1245
4. रजत गोयल	1100
5. सुभाष गुप्ता	1100
6. अभिषेक अग्रवाल	1000
7. पी.के. चोपड़ा	500
8. नितिन चोपड़ा	500
9. कृष्णा सिंघल	500
10. श्रीमती अमिता रघुवंशी	500
11. प्रमिला नायर	500
12. रामरू	500
13. दीक्षा एवं निशिथ	500
14. फनीश राजरतन	500
15. राजिन्दर प्रसाद	500
16. अशमित अग्रवाल	500
17. डॉ. देवकीनन्दन बत्रा	500
18. हंसा	300
19. मंजीत पपोसा	250
20. मायरा	250
21. स्तुति देशपांडे	200
22. हरि प्रसाद	200
23. जी.आर. कठझरे	50

**“आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है।”**

**- महर्षि वेदव्यास**

**“दो और देते ही रहो। प्रचुरता में प्राप्त करने का यही रहस्य है। जो कुछ तुम्हारे पास है, उसे दूसरों के साथ बाँटो। - स्वामी शिवानन्द**

**आपका अल्प एवं वृहद् दान सहर्ष स्वीकार्य है ।**