संतोष का है सर्वत्र अभाव। है अशान्ति और दु:ख का साम्राज्य चारों ओर।

इच्छा के चंगुल में फँसा मानव आज स्वयं को ही भूला।

इच्छा से आए क्रोध और क्रोध से आए रोग।

यही है त्रासदी आज की। यही है विडम्बना आज की।

प्रथम संस्करण : 1000 प्रति, ज्ञानयज्ञ हेतु निःशुल्क वितरणार्थ

ज्ञानदर्शन योगाश्रम, सड़क–9, सेक्टर–10, भिलाई (छ.ग.) में आयोजित परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती के संन्यास दिवस (11 जनवरी) एवं श्रीमती कृष्णादेवी मिश्र, भागलपुर (बिहार) द्वारा निःसृत श्रीराम कथा (8 जन. से 12 जन., 2009) के शुभ अवसर पर प्रकाशित.

मत रह भाग्य के भरोसे । मत फँस अनन्त इच्छाओं और वासनाओं के चंगुल में।

कर ले आसरा उस सर्वनियंता का ।

कर ले आसरा निष्काम, निःस्वार्थ सेवा का ।

सेवा, प्यार और दान को अपनाने से सब सुख दु:ख मिट जाएँगे ।

पाएगा तू अनन्त सुख और शांति इसी धरा पर ।

फिर कैसा निर्वाण ? और कैसा मोक्ष ?

रोता है आज मानव बढ़िया से बढ़िया ब्रांडिड जूतों और कपड़ों के लिए ।

नहीं देखता कि अनेकों ऐसे हैं जिनके पाँव में जूते नहीं, पहनने को तन पर वस्त्र नहीं ।

रोता है आज बच्चा, माता–पिता के अत्यधिक लाड़ प्यार और दुलार से ।

नहीं देखता कि अनेकों अनाथ बच्चे गली कूचों में रूल रहे, गटर में फेंके जा रहे ।

रोता है मानव पानी और बिजली की कमी को लेकर।

नहीं जानता कितने प्राणी आज भी पानी के अभाव में मर रहे ।

रोता है मानव जबान के स्वाद के लिए। नहीं जानता कितने बच्चे आज भी भूखों मर रहे ।

सहकारी मुद्रणालय एवं प्रकाशन संस्थान मर्यादित, सेक्टर–10, भिलाई से मुद्रित

आज की त्रासदी

परम गुरु श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती के चरण कमलों में सादर समर्पित

– प्रीति अग्रवाल

विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृष्ठ क्र.
1.	आज की त्रासदी	
2.	आज की प्रार्थना	
3.	ये चेहरे	
4.	आज का मानव	
5.	आज का रावण	
6.	आज का मायाजाल	
7.	ये है कलियुग	
8.	जीवन की व्यथा	
9.	बुराई (सत्य कथा)	
10.	यह कैसा बड़प्पन ?	
11.	इच्छा की बेड़ियाँ	
12.	काम मेरा साथी, क्रोध मेरा साथी	
13.	मन	
14.	मनीराम (बच्चों के लिए)	
15.	इच्छाओं की कैद	
16.	ये दुनिया	
17.	टी.वी. या टी.बी.	
18.	टी. वी. टेबल	
19.	दूरदर्शन एक मीठा जहर (बच्चों के लिए)	
20.	टी. वी. का प्रकोप	
21.	क्या रखा है दूरदर्शन में ?	
22.	मेरी टी. वी. छोड़ने की यात्रा	
23.	गल्ती	
24.	समय का दुरुपयोग	
25.	जीवन के बदलते मूल्य	
26.	अन्दर का मानव	
27.	संघर्ष	
28.	बाहर की दुनिया/अन्दर की दुनिया	
29.	कठिनाईयाँ	
30.	कलियुग में सतयुग	
31.	विश्वास	
32.	सुख	
33.	सुख की चाह	
34.	प्रभु नाम	
35.	कृष्ण की बंसी	
36.	एक सरल सूत्र	
37.	सच्चा बड़प्पन	
38.	जीवन को धन्य कैसे बनाएँ	
39.	जीवन की सार्थकता	
40.	स्वार्थ	
41.	जीवन की सच्चाई	
42.	दुख का उपहार	
43.	मन और सत्संग	
44.	कमजोर मन से शक्तिशाली मन बनने की यात्रा	
45.	मन क्यों चंचल ?	
46.	एक दिव्य राह	
47.	दिव्य जीवन, सुखी जीवन	
48.	जागो ! अपने को पहचानों ।	
49.	परमार्थ	
50.	निष्काम सेवा – एक रामबाण औषधि	
51.	सेवा–आनन्द और सुख प्राप्त करने की कुंजी	
52.	सेवा की परिणति	
53.	ये बच्चे	
54.	बच्चों के लिए मेरा संदेश	
55.	युवाओं के लिए एक संदेश	
56.	मानव के लिए एक संदेश	

मेरी प्रेरणा

अपने गुरू स्वामी सत्यानंद के उदार व्यक्तित्व को करती हूँ याद नित प्रतिदिन।

अपने गुरू स्वामी सत्यानंद के आशीर्वाद को करती हूँ अनुभव नित प्रतिदिन।

है अब केवल एक प्रार्थना मेरी प्रभु से कि वो मुझे इतनी शक्ति दे कि अपने गुरू के ज्ञानयज्ञ को लोकार्पित करूँ नित प्रतिदिन।

भर जाऊँ निःस्वार्थ और निष्काम भाव से ।

पल पल में प्रेरणा स्त्रोत बनूँ अनेकों की।

दूर रहूँ अंहकार और अभिमान से।

अपने स्व को समर्पित करती रहूँ उनके श्री चरणों में नित प्रतिदिन।

भरती रहूँ झोली अपनी उनके आशीर्वादों से, उनके श्री वचनों से।

मैं जानती हूँ कि मैं तो केवल एक माध्यम हूँ, प्रेरणा स्त्रोत तो वही हैं।

फिर अंहकार करूँ, क्यों करूँ? फिर अभिमान करूँ, क्यों करूँ?

प्रस्तावना

आज मानव का मानव पर से विश्वास उठ गया है, क्यों? क्योंकि आज मानव ऊपर से कुछ और बोलता है, अन्दर से कुछ और सोचता है और उसका आचरण इन दोनों से ही पूर्णतया भिन्न होता है। आज संयुक्त परिवारों का पूर्णतया विघटन होना, माता–पिता दोनों का कार्यरत होना, बच्चों का संस्कार विहीन होना; एक वृहद समस्या बन गया है। ऐसे समय में दूरदर्शन (टी.वी.) ने आग में घी का काम किया है । बच्चों का मानसिक प्रदूषण इतना अधिक बढ़ गया है कि वो बड़ों का अपमान करने से पहले जरा भी नहीं सोचते । अपराध बोध की भावना का नितान्त अभाव है । धन के लिए अनेकों कुकर्म आज के समाज में आए दिन सुनने, देखने को मिल रहे हैं । इस पुस्तिका को लिखने का एकमात्र उद्देश्य है कि व्यक्ति थोड़ा सा मनन चिन्तन करे । अपने खोए हुए विश्वास को पुनः जाग्रत करे। सेवा के मार्ग को अपनाए । सेवा के द्वारा अर्जित सुख–शांति उसे अवश्य ही एक नई दिशा प्रदान करेगी । दूसरों को अपनी ही तरह प्यार करते हुए, उनकी समस्याओं से जुड़ते हुए, व्यक्ति सहज ही परमार्थ की डगर पर चल सकता है। जो कुछ भी अपने पास है उसे दूसरो के साथ बाँटना ही उस ईश्वर प्रदत्त संपत्ति का सदुपयोग है । सेवा, प्यार और दान करते करते व्यक्ति सहज ही असीमित ईश्वर कृपा प्राप्त कर सकता है। जीवन में सुख–शांति और समृद्धि, ईश्वर कृपा का एक रूप है ।

– प्रीति अग्रवाल

आज की त्रासदी

है क्रोध बड़ा दुश्मन आज मानव का । है काम बड़ा दुश्मन आज मानव का ।
मैं और मेरे के चक्कर में ही, उलझा रहता है मानव रात दिन ।
स्वयं को ही भरमाता है मानव रात दिन ।
कहाँ जाऊँ ? कैसे सुख पाऊँ? कैसे अधिक धन जुटाऊँ,
यही प्रश्न दिन रात उसके जेहन को मथते हैं, परेशान करते हैं ।
धन जुटाने के बावजूद भी, सुख साधन हासिल करने के बावजूद भी, आज मानव दुखी है ।
नहीं बिठा पा रहा है सामंजस्य दुख और सुख में ।
नही समझ पा रहा है कि ये उसके अपने कर्मों की ही खेती है ।
नही समझ पा रहा है कि दुख दाता का दूत है ।
नही समझ पर रहा है कि सुख विष की घूंट है ।
हरता है आत्मज्ञान जब सुख आता है ।
डूबोता है विषय भोगों में और अधिक सुख मानव को ।
बढ़ाता है कामना और क्रोध को ये सुख । बनाता है शरीर को कमजोर ये सुख ।
कर देता है पराधीन कामनाओं के, क्रोध के, ईर्ष्या और मोह के ।
छीन लेता है स्वाधीनता और आत्मिक सुख ।
भागता है व्यक्ति क्षणिक सुख के पीछे, एक मृग मरीचिका की भाँति ।
बीतता है जीवन यूँ ही भागते–भागते । खाली हाथ ही चला जाता है इस जग से ।
न देख पाता है अपने दिव्य स्वरूप को । न चख पाता है नित नूतन आनन्द के रस को ।
आनन्द रस जो उसके अंदर ही बहता है । आनन्द रस जो उसके अंदर ही झरता है ।
खोजता है जो सुख विषय भोगों में, कामनाओं में ।
वह क्षणिक सुख ही उसे रोगी बनाता है, भोगी बनाता है ।
नहीं समझ पाता है अपनी इस त्रासदी को, जब तक एक सद्गुरू का साथ नहीं पाता है ।

आज की प्रार्थना

धनं देहि, टेलीविजनं देही । — **परमहंस श्री स्वामी सत्यानंद जी**
टेलीविजनं देही तो बड़ा देही, बड़ा देहिं और लेटेस्ट देहिं ।।
कारं देहि तो बड़ी देहिं । बड़ी देहिं और लेटेस्ट देहिं ।।
घरं देहि तो बड़ा देहिं । बड़ा देहिं और सुसज्जित देहिं ।।
सब भोग की सामग्री देहिं । जीवन में आराम ही आराम देहिं ।।
हाथ, पैर कम से कम हिलाना पड़े । खाना भी गर मुख में आ जाए तो चबाना न पड़े ।।

दिन रात भोग विलास में डूबें । एक से एक बढ़िया हॉलीडे रिसोर्ट में घूमें ।
जेब में भरी हों नोटों की गड्डियाँ । ताकि जब जो मन चाहे खरीदें ।।
धन चाहे कहीं से भी आए । टेबल के ऊपर से या टेबल के नीचे से ।।
काला हो या गोरा, कैसा भी धन हो चलेगा । बस एक स्विस बैंक में एकाउंट मिलेगा ।।
एक ऐसा बैंक जो सीबीआई की पहुँच से बाहर हो ।
एक ऐसा बैंक जो पूर्ण गुमनामी का वायदा करता हो ।।
वायदा कता हो और अपना वायदा निभाता हो ।
किसी भी रिश्वत या प्रलोभन से न डिगता हो ।।
बस प्रभु एक बात और हमारी मान लेना । हमें किसी भी रोग से दूर ही रख लेना ।।
तेरे लिए एक मंदिर भव्य बनवा देंगे । तेरी पूजा का साजो–सामान जुटा देंगे ।।
गरीब और रोगी भक्त तो स्वयं ही तेरी पूजा करेंगे ।
तेरे भजन गाएँगे और तरह–तरह के चढ़ावे चढ़ाएंगे ।।
तू मंदिर में खुश रहना । बीच–बीच में हम भी आएँगे ।
जो कुछ भी कमी होगी, तेरी सब व्यवस्था करवा देंगे ।।
प्रभु, तु हमारा ख्याल रखना, हम तेरा ख्याल रखेंगे ।
अच्छा खाएँगे, अच्छा पहनेंगे, कभी–कभी तेरे गुण गाएँगे ।।
हमे मालूम है कि तेरी कृपा से, संसार में सब सुख उपभोग के साधन पाएँगे ।
न केवल पाएँगे, अपितु उनको भोगते हुए, दूसरों के साथ बाँटते हुए, ये जीवन सुख से बिताएँगे ।
साकार रूप में प्रत्येक जड़ चेतन में तुझको देखते हुए,
हर गरीब की मदद करने का प्रयास करेंगे ।
जो तू देगा, तो उसमें से कुछ जरूरतमंदों में बाँटेंगे ।।
तू तो करूणानिधान है, दया का सागर है ।
केवल इतना ही करने से भव सागर से भी तार देगा ।।

ये चेहरे

ये रंग बिरंगे चहेरे, चमकते दमकते चेहरे, चमकते दमकते लिबास, चमकते दमकते पहनावे ।
ऊपर से चमकते अन्दर से महकते, महकते नकली सुगंध से ।।
ऊपर से साफ अंदर से मैले? मैले मन से मैले व्यवहार से ।
ये चेहरे हैं आदमी के नकली चेहरे । असली चेहरा तो अंदर का चेहरा है ।।
ए मानव किसको तू बेवकूफ बना रहा है? खुद को या दुनिया को? मुझको या उसको?

चाहे कुछ भी कर ले, चाहे कुछ भी सोच ले । ईश्वर सब देख रहा है, ईश्वर सब जानता है ।।
उस ऊपर वाले के सामने तेरी एक न चले । जो तेरे कर्म है, जो तेरा अन्तर्मन है वही फले ।।
जितना भी चाहे चमका ले चेहरा, अंदर तो तेरा मैला । ईश कृपा तभी मिलेगी, जब अंतर तेरा उजला है ।।
ईश कृपा तभी मिलेगी, जब तेरे अन्दर निःस्वार्थ भाव है । ईश कृपा तभी मिलेगी, जब तेरे अंदर दया है ।।
छल कपट का तू छोड़ दे साथ । भलाई का तू थाम ले हाथ ।
तभी चेहरा तेरा चमकेगा । ईश्वरीय नूर से तेरा सम्पूर्ण व्यक्तित्व ही निखरेगा ।
दुनिया वाले खिंचे चले आएँगे, तेरे पैरों की धूलि को मस्तक पर लगाएँगे ।।

आज का मानव

आग में तप कर ही सोना, गहना बनने लायक बनता है ।
दुःख में तप कर ही आदमी, मनुष्य कहलाने लायक बनता है ।।
सुख में तो मानव डूबा रहता है भोग विलास में ।
केवल और केवल अपने और अपने छोटे से ही परिवार को पोसता है ।।
दिन रात सोचता कि मेरे अच्छे कर्मों से ही मुझे अच्छा सब कुछ मिला है ।
कभी कभी सेवा करने की भी सोचता है, परन्तु अपने व्यस्त, कार्यक्रम से समय निकाल पाता नहीं है ।।
कभी घूमने जाना, कभी टी.वी. देखना और कभी अखबार पढ़ने में ही समय बिताता है ।
बाकी समय तो खाने, पीने और कमाने में ही बीत जाता है ।।
परचर्चा भी उसका समय बिताने का एक प्रिय साधन बनता है ।
केवल दूसरों की निन्दा स्तुति करता है, स्वयं पर ध्यान नहीं देता है ।।
मैं कौन हूँ? कहाँ से आया हूँ? कहाँ जाना है?
ऐसे प्रश्न गर जेहन में आते भी हैं तो उनको फालतू समझ कर दबा देता है ।
दुःख आने से भागता है मन्दिर, मन्दिर संतों की शरण में ।
नकली साधु, संतों से चमत्कार की आशा रखता है ।।
उनके कहने पर नित नूतन प्रपंच रचता है और टोने–टोटके भी करता है ।
दुःख बीत जाने पर संतो की निंदा करने से भी नहीं चूकता है ।
पाप और पाप अपनी झोली में इकट्ठे करता है और फिर दया की उम्मीद रखता है ।
दिन–रात झूठ बोलता है, धोखा करता है और फिर प्रभु से उनकी कृपा मांगता है ।
कृपा कहाँ से मिलेगी? उसे तो झूठ के द्वार ने रोक दिया है ।

करुणा कैसी मिलेगी? उसे तो धोखे की चादर ने ढक दिया है ।
दया कैसी मिलेगी? उसे तो बेईमानी ने दूर भगा दिया है ।
रे मन, तू और कुछ नहीं तो कम से कम इन्सान तो बन जा ।
इन्सानियत के कम से कम एक गुण को तो अपना ले ।
इसी जीवन में प्रभु कृपा का आनन्द उठा ले ।।
होगा तेरा जीवन धन्य ! बनेगा तू प्रभु का प्यारा और दुलारा ।
अपने अनुभव से ही, मेरे कथन की सत्यता को परख ले ।।

आज का रावण

आज का रावण कौन ? आज का दानव कौन ? एक आंतकवादी ! एक भ्रष्टाचारी ! एक मिथ्यावादी !
कलियुग का है साया । घना अन्धकार है छाया । कहाँ से पाऊँ? कहाँ से लाऊँ? क्या ?
मन की शान्ति मन का चैन । देह का आराम ।।
दिन रात जलूँ । कलियुग की भट्टी में तपूं । कहीं तो राहत पाऊँ । कहीं तो सूरज देख पाऊँ ।
सूरज? कैसा सूरज?
वह सूरज जो अन्तर्मन कर दे प्रकाशित । वह सूरज जो अन्तर्मन कर दे ध्वलित ।।
सूरज तो रोज़ निकलता है । गगन में डूबता उतरता है ।। काले बादल में छिपा मेरा सूरज । किसके आँचल में छिपा मेरा ऊँचा मन ।।
आज कलियुग में है सब परेशान । चिन्ता, दुःख और रोग से हैरान ।।
सांस लेने की भी फुरसत नहीं । एक पल की भी राहत नहीं ।।
नींद को तरसे है ये देह । प्रभु चरणों से कैसे लागे नेह ?
क्या करूँ ? किसको पुकारूँ? कौन मदद करेगा?
स्वार्थ की आँधी है चारों ओर । दीपक ले कर ढूंढू निस्वार्थ भाव चारों ओर ।
नकल का है जमाना । असल को भूला मानव दीवाना ।।
सुख को ढूंढता इस नश्वर संसार में । सुख उपभोग के साधन जुटाता इस नश्वर संसार में ।।
ऐसे ही जीवन बीतता जा रहा । मृग मरिचिका में मानव का अस्तित्व ही खोता जा रहा ।।
कैसे जानूँ? कैसे पहचानूँ? किसको? अपने आप को । अपने दिव्य स्वरूप को ।।
अपनी आत्मा के प्रकाश को । भगवान के रूप को ।।
क्रोध है आज का रावण । ईर्ष्या है आज का मेघनाद ।। लोभ है आज का कुम्भकर्ण । काम है आज का निनाद ।।
ये खरीदूँ । वो पाऊँ । कैसे जोडूँ अपार संपदा ? संपदा जो दूर कर दे समस्त विपदा ।।
धन है पर सुख नहीं । गद्दा है पर नींद नहीं । घर है पर प्यार नहीं । नौकर है पर ईमानदार नहीं ।।
हत्या, लूट और डकैती का है बोलबाला । हर नारी है आज अबला ।।
नारी को सबला बनना ही होगा । अपने अस्तित्व की गरिमा को पहचानना ही होगा ।।
दुर्गा का रूप धरना ही होगा । इस कलियुग के रावण का संहार करना ही होगा ।।
शक्ति है तो शिव है । भक्ति है तो ज्ञान है ।
माँ है बच्चा है । माँ को उठानी है मशाल । देश का हर घर बने खुशहाल ।।
काम, क्रोध और लोभ को पटाखे की भाँति जलाना होगा । प्रत्येक बालक, बालिका को वीर सैनिक बनाना होगा ।
शिक्षा ही करेगी विश्व का उद्धार । शिक्षा ही करेगी इस दानव रूपी कलियुग का संहार ।।
इस दिवाली पर हम बाहर की बजाए अंदर का दीप जलाएँ । काम, क्रोध, लोभ की कालिमा को हटाएँ ।।
स्वार्थ को भगाएँ । निःस्वार्थ भाव को लाएँ ।।
विश्व के कोने कोने को प्रकाशित करें । भारत की पावन भूमि को गौरवान्वित करें ।।
हो भारत विश्व सम्राट ! अस्त्र से नहीं ! शस्त्र से नही ! प्रेम से! करुणा से! दया से! सेवा से ।
राम की इस पावन भूमि पर प्रत्येक घर में घी का दीप जलाएँ ।
एक ऐसा दीप ! जो अपनी आभा से पूरे विश्व को चमकाए ।।
कर दें चकाचौंध हम विश्व को । बता दें उन नेताओं को ।। क्या?
कि भारत में आज भी राम हैं ! लक्ष्मण हैं, भरत और शत्रुघ्न जैसे भाई जीवित हैं ।।
जो प्रेम के प्रतीक थे । सेवा का ज्वलन्त उदाहरण थे ।
आज भी भारत में कौशल्या सी जननी है । सुमित्रा सी भगिनी है ।।
जो दूसरे के वचन पर अपना सर्वस्व न्यौछावर करने को तैयार । ऐसे भारत देश को मेरा शत् शत् प्रणाम ।।
आओ ! उठो! जागो ! अपने देश की गरिमा को पहचानो ! अपने सत्य स्वरूप को जानो !
नेता बनों एक ऐसा, जो स्वार्थ से ऊपर हो । निःस्वार्थ भाव से पगा हो । जन जन की सेवा में लगा हो ।।
क्या करोगे नाम का? क्या करोगे दाम का? सब यहीं रह जाएगा । मत भूल हे मानव ! खाली हाथ आया था ! खाली हाथ ही जाएगा ।।
सेवा की तू कर ले कमाई । प्रभु ने यह दुनिया बनाई ।।

हम सब भाई बन्धु । फिर कैसा राग और कैसा द्वेष? फिर कैसा लोभ और कैसा क्रोध?
ईर्ष्या की तू आग जला ले । क्रोध के रावण को जला ले ।
सेवा का तू दीप जला ले । निःस्वार्थ भाव से उसे चमका ले । हर रात होगी दिवाली । हर दिना होगा उजियाला ।।
आत्मा के प्रकाश में तेरा मन होगा ईशमय ! जगदीशमय !
तोड़ दे इन बन्धनों को ! जाति के ! धर्म के! भूमि की सीमाओं के !
सेवा तेरा धर्म है ! करूणा तेरी जाति ! प्रेम तेरी थाती !
यही है असली संपदा । यही है असली खजाना ।।
दुःख तो आना भूल जाएगा । रोग तेरे से जी चुराएगा ।।
चिन्ता दूर खड़ी हैरान होगी, परेशान होगी । पर तुझ से कोसों दूर होगी ।।
एक बार ! सिर्फ एक बार ! इस प्रयोग को कर के देख ले । अपने ही अनुभव से सीख ले ।।
अपने अनुभव से ही जानना । अपने अनुभव से ही इस कथन की सत्यता पहचानना ।।
हिम्मत है? साहसी है? वीर है? क्या है तू? ये तू स्वयं से पूछ ले ! फूलों की डगर को चुन ले ।
सुवासित है ये डगर अनंत के फूलों से ! अनंत की संपदाओं से ।।
पथ पर बैठे देवी देवता । तेरा दामन भरने को । छलकाने को । बिन माँगे तुझ पर लुटाने को ।।
क्या ?
असीम सुख ! असीम शांति ! असीम प्रसन्नता ! असीम आनन्द ! असीम ऊर्जा !
ऐसी उर्जा जो समस्त थकान मिटा दे । ऐसी ऊर्जा जो तुझे भगवान बना दे ।
लोग करेंगे तेरी पूजा । तेरे समान न होगा कोई दूजा ।।
नाम, धन, यश, सुख सब आएँगें । तेरे भगाने पर भी न जाएँगे ।।
यही है सफलता की कुंजी । जो तेरे पास है । मेरे पास है ।
केवल लगाना है । स्वयं को जगाना है । स्वयं को सजग बनाना है ।।

आज का मायाजाल

कैसा है ये मोह और कैसी ये माया? धन के लोभ मे ये मानव है भरमाया ।
मद के गरूर में मानव ने स्वयं को ही भुलाया ।।
पद का अभिमान, धन का अभिमान, संतान का अभिमान और देह का अभिमान ।
छोटा सा यह जीवन, इनी गिनी साँसे । बीत जाएँ, खर्च हो जाएँ, इसी माया के जाल में ।
चिन्ता, क्रोध और रोग ही है इन सब का परिणाम ।
काम क्रोध, लोभ और मोह की अग्नि ने आज मानव को दिन रात जलाया ।
कहाँ जाएँ? किससे पूछें? क्या करें?

एक सद्गुरू कहाँ से पाएँ? कहाँ से अपना सच्चा हितैषी पाएँ?
इसी उधेड़बुन में, ये जीवन बीतता जा रहा ।
मानव का भाग्य बद से बदतर होता जा रहा ।।
आज ढूँढ़े सुख मानव नकली सुख साधनों में । आज ढूँढ़े सुख मानव धन के संग्रह में ।।
आज ढूँढ़े सुख मानव मकानों के ढाँचे में ।।
एक सुंदर आलीशान मकान, एक बड़ी सी आलीशान कार है, सपना इसका ।
क्या बच्चा, क्या युवा, क्या वृद्ध, माया ने है सबको भरमाया ।
एक इच्छा के बाद दूसरी, एक तृष्णा के बाद दूसरी, यही है आज मानव का धरम ।
उन्हीं इच्छाओं के पीछे भागते, महँगाई से जूझते, लड़ते,
रुपये पैसे का हिसाब किताब बिठाते, ही जीवन बीतता जा रहा । असली सुख और आनन्द तो मरूस्थल में मृगमरीचिका की तरह मानव से दूर ही जाता जा रहा ।
कोई कोई विरला है जो धर्म के कार्य कर पाता है ।
अनेक बाधाओं को बड़ी मुश्किल से लांघ पाता है । कभी गिरता, कभी पड़ता, कभी थक जाता है ।
प्रभु की कृपा से फिर उठता है । प्रभु अपना कोई न कोई दूत भेजता है ।
उसकी हिम्मत बँधाता है । फिर पुनः वह चल पाता है ।
रे मानव जाग तू ! धर्म का तू कर ले करम ।
टूटेंगें तेरे सब भरम । कटेंगे तेरे सब बुरे करम ।
निष्काम सेवा का तू ले ले व्रत, प्यार करने का तू बना ले नियम ।
हर जीव में ईश्वर को ही देखते हुए, सबका कल्याण करता जा, अपने जीवन की दिशा बदलता जा ।
तब बनेगा तू, प्रभु का प्यारा । रहेगा तू जग से न्यारा ।
करेंगे तेरे सब काम प्रभु स्वयं, बनेगा तू उनका प्यारा । तेरा जीवन बनेगा जग से न्यारा ।
इसी संसार में रहते हुए तू पाएगा निर्वाण, इसी संसार में रहते हुए तू पाएगा मोक्ष ।
धन, मकान जो भी तुझे चाहिए होगा, सब प्रभु कृपा से स्वतः तेरे पास चला आएगा ।
एक मायापति के आने से, माया तो स्वयं तेरी दासी बनेगी ।
आवश्यकता है थोड़े से विश्वास की, थोड़ी सी हिम्मत की और थोड़ी सी उदारता की !

ये है कलियुग !

ये दुनिया मुझे सिखाती है कि करूणा करना बेवकूफों की पाती है ।
जो भी करुणा दया करता है, उसको शक की नजर से देखा जाता है ।

शक की नजर से देखा जाता है और उसका मजाक उड़ाया जाता है ।
उठाया जाता है उसकी करुणा का नाज़ायज फायदा और बदले में कमजोर समझा जाता है ।
कमजोर समझा जाता है, डरपोक उसे समझा जाता है ।
कहाँ है वो सच्चाई ? कहाँ है वो ईमानदारी ?
आज विरले जो सच बोलते हैं, शक की नजर से देखे जाते हैं ।
अनेकों बार सच बोलने के कारण, दुःख पाते हुए भी देखे जाते हैं ।
संसार चाहे कुछ भी कहे, चाहे कुछ भी करे; परन्तु ईश्वर के दरबार में आज भी सच्चाई और ईमानदारी की कद्र है ।
करता है प्रभु प्यार उनको जिनके अन्तर में करुणा बहती है ।
करता है प्रभु निहाल उनको जिनके अन्तर में दया रहती है ।
दिखावे की दया का कोई लाभ नहीं ।
दिखावे की करूणा का उस ऊपर वाले के दरबार में कोई मोल नहीं ।
क्योंकि वह तो अन्तर्यामी है, घट घट का वासी है ।
वह हमारे अंदर देख सकता है । वह सच और झूठ का भेद जानता है ।
कलियुग में संत तुलसीदास ने कहा, प्रभु नाम सुमिरन ही तरने का आधार है ।
चाहे वह अल्लाह हो, ईसामसीह हो या नारायण हो ।
उस उच्च सत्ता का सिमरन निरन्तर कर । अपने कर्मो को प्रभु के चरणों में अर्पण कर ।
अपने अंदर के स्वार्थ को धीरे–धीरे समाप्त कर । करम तू निःस्वार्थ और निष्काम कर ।
कलियुग में मिलेगा तुझे अनन्त सुख और शांति ।
दुनिया चाहे कुछ भी समझे, प्रभु करेंगे तुझे निहाल, मालामाल ।
अपने अनुभव से ही मैं प्रभु की दया और कृपा को जान रही, प्राप्त कर रही ।
चाहती हूँ कि आज हर मानव जागे । इस कथन की गहराई समझे ।
संतों की वाणी, लेखनी को सम्मान दे । करे मनन, चिन्तन और पालन उनके वचनों का ।
गर चाहता है अपने जीवन का उत्थान । गर चाहता है अपना कल्याण ।
जब वो किसी जरूरतमंद को दान देगा, तभी प्रभु उसकी तिजोरी भरेगा ।
दिखावा करने से तो केवल दुःख ही हाथ लगेगा ।
जो आज कलियुग में पाना चाहता है सुख और शांति,
आवश्यकता है कि अपने अन्तर को धवल बनाए ।
हिम्मत करे, अपनी तामसिक वृत्तियों को राजसिक और फिर सात्विक वृत्तियों में बदले ।
केवल और केवल शारीरिक सुख, भोग विलास और स्वार्थ है तामसिक वृत्ति ।

क्योंकि यह लाती है आलस्य, प्रमाद और अज्ञान का उपहार ।
इच्छा, लोभ, अंहकार कर्तापन का, है राजसिक वृत्ति ।
यह लाती है क्रोध, तनाव और चिन्ता का उपहार ।
दूसरों के कल्याण के बारे में सोचना और कुछ निःस्वार्थ करना है, सात्विक वृत्ति ।
यह लाती है सुख और ज्ञान का उपहार ।
चुनना आपको है, निर्णय आपको करना है ।
कलियुग में रहकर धन संग्रह करना है और उसकी रखवाली में समय बिताते हुए, हर समय डर के साये में रहना है ।
अथवा कलियुग में रहकर धन का सदुपयोग कर दूसरों का भला करते हुए सुख, ज्ञान और विवेक प्राप्त करना है ।
इसी धरा पर स्वर्ग है । इसी धरा पर नर्क है ।
फैसला आपके हाथ में है राह आपको चुननी है ।
स्वार्थ की राह ले जाएगी दुःख के गहरे कुएं में ।
परमार्थ की राह ले जाएगी प्रभु की श्री चरणों में
जहाँ सुख ही सुख है, आनन्द ही आनन्द है । मिलेगी शक्ति पग–पग पर उस प्रभु की दिव्य राही को ।
कर देगी उसका जीवन सार्थक कलियुग में । बनाएगी उसे सन्त एक पल में ही ।

जीवन की व्यथा

मानव जीवन प्रभु की अद्वितीय कृति है । जिस प्रकार, प्रत्येक माँ अपने बच्चों से दूर रहने पर भी उनसे जुड़ी रहती है, बच्चें के सुख दुःख उसे गहराई से प्रभावित करते हैं, उसी प्रकार प्रभु भी हम सबसे जुड़े हैं। प्रभु ने प्रत्येक जीव को धरती पर बनाया है। पशु–पक्षी, जीव–जन्तु, पेड़–पौधे सब उसी की रचना है और एक माँ की तरह वह परमपिता सब बच्चों पर अपनी दृष्टि रखता है। उसको हर बच्चे की आवश्यकताओं, उनके सुख–दुःख का पता रहता है। कितने आश्चर्य की बात है कि हम लोग समझते हैं कि प्रभु हमसे दूर हैं? या प्रभु को हमारी आवश्यकताओं, इच्छाओं, चिन्ताओं या दुःखों का पता नहीं हैं ? प्रभु क्या केवल गिरिजा, मंदिर, मस्जिद या गुरूद्वारे में ही बसते हैं ? नहीं नहीं अनेक धर्मों, सम्प्रदायों के सन्तों ने स्पष्टतया एक ही उपदेश दिया है कि प्रभु हमारे सबसे निकट संबंधी हैं। ईश्वर हमारे सबसे अच्छे और सच्चे मित्र हैं। ईश्वर एक माँ की भाँति हमारी हर मदद करना चाहते हैं, और करते भी हैं। आवश्यकता है केवल विश्वास की ! विश्वास केवल मुँह से बोल कर नहीं, तीर्थ स्थान या मंदिर जाकर नहीं। विश्वास भी दृढ़

और मजबूत। हृदय की गहराई से निकली हुई प्रार्थना प्रभु अवयमेव सुनते भी हैं और पूरी भी करते हैं । कर्म का विधान ईश्वर की सृष्टि का अटल नियम है। जो जैसा करेगा, वैसा भरेगा । यदि आप जीवन में अच्छे कर्म करते हैं, तन, मन, भावना से किसी को दुख नहीं देते, तो आपको अवश्य ही सुख मिलेगा । बहुत बार ऐसा देखा गया है कि बुरे कर्मो वाले लोग बहुत सुख सुविधा में रहते हैं और अच्छे कर्मो वाले मानव बहुत दुख में जीवन व्यतीत करते हैं । पिछले जन्मों के बुरे कर्म, अनजाने में किए गए बुरे कर्म ही ऐसे जीवन का कारण बनते हैं और सुख क्या केवल भौतिक सुख सुविधा पर ही निर्भर करता है? बाहरी परिवेश से तो केवल भौतिक सुख सुविधाओं का ज्ञान होता है। एक भक्त, एक योगी जो सच्चे हृदय से प्रभु पर विश्वास करता है, वह एक झोपड़ी में ही महलों से अधिक सुखी और प्रसन्न जीवन व्यतीत करता है ।

केवल पूजा पाठ या रटी हुई प्रार्थनाओं को दोहराने से व्यक्ति सुखी हो जाता तो सर्वत्र इतने दुःख दृष्टिगोचर न होते । परन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि पूजा पाठ या प्रार्थना निष्फल है । उनका महत्व और लाभ एक हद तक ही सीमित होकर रह जाता है। और श्रद्धा और विश्वास के बिना की गई पूजा और प्रार्थना तो कुछ भी लाभ नहीं दे पाती। ऐसे समय में अधिकतर लोग प्रभु पर लांछन लगाते हुए, उन्हें अपशब्द कहने से भी नहीं चूकते । अब इसे दुर्भाग्य न कहा जाए तो और क्या कहें ? चिन्ता, क्रोध, तनाव निराशा आज के युग का एक ऐसा प्रबल अभिशाप है जिससे वृद्ध, युवा और बच्चे भी अछूते नहीं रह गए हैं। इन सब नकारात्मक भावनाओं ने प्रत्येक मानव के मन में इतनी गहरी जड़े जमा ली हैं कि यह मानव स्वभाव ही बन गया है । सुख आने पर भी मानव सहजता से उसका आनन्द नहीं ले पाता, अनिष्ट की आशंका उसे निरन्तर विचलित करती है । एक अज्ञात भय उसे उन सुखद क्षणों में भी आह्लादित नहीं कर पाता । भाग्य की कैसी विडम्बना है जिस सुख को प्राप्त करने के लिए उसने मन्दिरों में प्रार्थनाएं की, मन्नते माँगी, अनथक मेहनत की, पर स्वरचित भय के कारण उस का आनन्द नहीं उठा पाता ।

सच्चा सुख तो केवल प्रभु की चरणों में प्राप्त हो सकता है । जिस प्रकार एक बालक आँधी, तूफान आने पर केवल अपनी माँ की ममतामयी गोद ही में स्वयं को पूर्ण सुरक्षित अनुभव करता है, उसी तरह जो मनुष्य दृढ़ विश्वास रखते हुए उस परमपिता परमेश्वर की आराधना करता है, प्रभु उसे कदापि निराश नहीं करते । आवश्यकता है केवल धैर्य की ! साहस की ! और अटूट श्रद्धा और विश्वास की ! ईश्वर की कोई जाति, धर्म, सम्प्रदाय नहीं है । वह तो उपने बच्चों का सुख और केवल सुख चाहता है । उसको सरल, सच्चे हृदय से पुकारने पर वह स्वतः दौड़ता हुआ चला आता है । ईश्वर की सबसे सरल आराधना जो उसको अत्यन्त प्रिय है, वह है निष्काम सेवा । निष्काम सेवा का अर्थ है

निर्धनों, दुर्बलों और वृद्धों की सेवा बिना किसी अपेक्षा के । एक ऐसी सेवा जिसमें कोई कामना न हो स्वः के प्रति । जब मानव सच्चे मन से जरूरतमंदों की सेवा करता है तो ईश्वर सबसे अधिक प्रसन्न होता है । धीरे–धीरे सेवा करने वाला एक अद्वितीय प्रेम से भर जाता है । हृदय पवित्र हो जाता है । ऐसे पवित्र हृदय में ही प्रभु की दिव्य ज्योति का अवतरण होता है। जो मनुष्य जहाँ पर रहता है, वहीं पर सेवा के अवसर ढूँढ कर उत्साहपूर्वक सेवा करे। फल से अनासक्त रह कर की गई सेवा शीघ्र ही परिणाम लाती है । जिस प्रकार कस्तूरी मृग की नाभि में और मक्खन दूध में छिपा रहता है, उसी प्रकार ईश्वर हम सबके हृदय में ही निवास करते हैं । निष्काम, निःस्वार्थ सेवा के द्वारा हम अपने जीवन में प्रभु का अनुभव करते हुए उनका साक्षात्कार कर सकते हैं ! अपने जीवन को दिव्य बनाने का इससे सुगम मार्ग भला और कौन सा होगा?

बुराई

"बुराई हर जगह है । आप बुराई से भाग नहीं सकते।" — **स्वामी सत्यानंद**

सन् 2006 के शतचण्डी यज्ञ (रिखिया पीठ) में भाग लेने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ। कई वर्षो से योगाश्रम जाते हुए, स्वामी सत्यानन्द की शिक्षाओं का मनन, चिन्तन और पालन करते हुए, अपने जीवन में, मैंने उन्हे प्रत्यक्ष घटित होते हुए देखा। ज्ञानदर्शन योगाश्रम, भिलाई के आचार्य स्वामी देव शंकरानंद जी के निस्वार्थ व्यक्तित्व ने मुझे अत्यधिक प्रभावित किया। श्री स्वामीजी के दर्शन की अभिलाषा धीरे–धीरे कब तीव्र हो गई, ठीक से कह नहीं सकती। जीवन की व्यस्त परिस्थितियों से जूझते मन के किसी गहरे कोने में, निरन्तर मैं एक गहरी प्यास लेते हुए जीती रही । सन् 2005 में, गुरूदेव की असीम अनुकंपा से शतचण्डी यज्ञ के तीन दिन पहले, मुझे प्रथम बार रिखिया पीठ जाने का अवसर प्राप्त हुआ ।

स्वामी निरंजनानंद की करूणा और कृपा ने मेरा रोम–रोम आप्लावित कर दिया। अत्याधिक व्यस्त होने के बावजूद, उन्होंने हमे अपने कीमती समय के 35 मिनट दिए । उनकी असीम कृपा को अपनी झोली में समेटे, मैंने एक वर्ष उस दिव्य यज्ञ का बड़ी बेसब्री से इन्तजार किया । सन् 2006 में यज्ञ के दो दिन पहले ही पहुँचने के कारण, मुझे रिखिया पीठ में बैठने का स्थान और स्वामी जी से मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ । मेरे हर्ष का पारवार न था । खुशी के उन्माद में, मेरे पैर जमीन पर ही नहीं पड़ रहे थे । यज्ञ के पहले दिन ही, मुझे एक ऐसा झटका लगा, जिसकी मैने स्वप्न में भी कल्पना नहीं की थी ।

स्वामी जी द्वारा निर्धारित मेरी कुर्सी पर, कोई और सज्जन, अपनी रूग्ण धर्मपत्नी को बिठा चुके थे । मैं, वहाँ के नियमों से पूर्णतः अनभिज्ञ थी । मैंने उनसे प्रार्थना

की, "यह सीट स्वामी जी ने मुझे कल दी थी ।" परन्तु उन्होंने मेरी बात का कतई विश्वास नहीं किया । खैर मैंने किसी और का सामान उठाया और वहाँ बैठ गई । परन्तु मेरी अन्तरात्मा मुझे इस अन्याय के लिए कचौटती रही। कुछ समय बाद, एक स्वयं सेवक के भरोसे पर, मैंने अपनी वह कुर्सी एक और वृद्ध महिला को दे दी । क्या जानती थी कि वहीं से मेरे दुःखद यात्रा प्रारंभ हो जाएगी । इधर–उधर दौड़ते–दौड़ते तीन दिन में, मैं अपने लिए एक कुर्सी प्राप्त कर पाई । इस बीच अपनी बेवकूफी के कारण स्वामी जी से डाँट भी खानी पड़ी और अन्य लोगों के द्वारा प्रताड़ित भी की गई । ऐसे पवित्र यज्ञ स्थल में ऐसा अनुभव ! रो–रोकर मेरा बुरा हाल था । अन्दर के धक्के को मेरा मन सहन करने में असमर्थ था । परन्तु तीसरे दिन श्री स्वामी जी की फोटो के साथ, ये शिक्षा पढ़ने के पश्चात्, मेरा मन एक दम शान्त हो गया । स्वामी निरंजन ने भी चौथे दिन आ कर मुझ को एक अनमोल उपहार स्वयं दिया । मानो मेरे दुखते हुए घाव पर अपने स्नेह और प्यार का मरहम लगा दिया।

और तब मैं समझ पाई कि अनेकों वर्षों से रिखिया पीठ आने के बावजूद भी कई लोग काम, क्रोध और लोभ के दलदल में ही क्यों फँसे रहते हैं ?अपने अहंकार का दामन थामे, ये लोग दूसरों को प्रताड़ित करने में ही लगे रहते हैं । झूठ का सानिन्ध्य इनको गुरूकृपा से पूर्णतया वंचित ही रखता है । परमगुरू स्वामी शिवानंद की शिक्षा "अपमान सहो–सबसे ऊँची साधना ।" मैंने लगभग एक वर्ष तक की । तब उन लोगों को मैं अन्तर से धन्यवाद दे पाई । उन लोगों की बुराई के कारण, मुझे न केवल यह साधना करने का अवसर प्राप्त हुआ, अपितु मैं आंतरिक रूप से अत्यधिक मजबूत भी बन गई। आवश्यकता है जीवन में सकारात्मक दृष्किोण अपनाने की । बुराई का सामना डटकर करने की।

यह कैसा बड़प्पन ?

बड़े हुए तो क्या हुए, जैसे पेड़ खजूर । पंथी को छाया नहीं, फल लागे अति दूर ।।
– संत कबीर । आज समाज में बड़ा केवल उसे ही समझा जाता है जिसके पास ढेर सारा धन हो। वही सफल और योग्य व्यक्ति कहलाता है जो ऊँचे पद पर आसीन है या बहुत सा धन संचित करने में समर्थ है । चाहे वह धन अनैतिक तरीकों से कमाया गया हो । भ्रष्टाचार, घूस और चोरी बेईमानी इतनी फैल गई है कि जनसाधारण इसी को सही समझते हुए अपने आप को इस कुचक्र में से निकालने में असमर्थ पाते हैं ।

अत्यन्त दुख की बात है कि झूठ हमारे देश को कैन्सर की तरह खोखला करता जा रहा है । युवावर्ग अंधाधुंध धन कमाकर शीघ्रताशीघ्र धनी बन जाना चाहता है । नैतिकता को ताक पर रख कर अर्जित की गई यह सफलता भला कब तक ठहर सकती है?

सुख शांति तो बहुत दूर की बात है । धोखा देना आज पानी पीने के समान समझा जाता है और ऐसे वातावरण में कौन किस पर विश्वास करें? ईमानदार व्यक्ति के बहुत प्रयत्न करने के बावजूद, कोई उस की बात पर विश्वास करने के लिए तैयार नहीं होता । वासना की दुर्गन्ध दिन ब दिन तीव्र होती जा रही है । यह एक ऐसा गहरा कुँआ है, इंसान जिसमें से चाह कर भी बाहर नहीं आ सकता ।

ऐसा धन जिसकी नींव अनैतिक मूल्यों पर रखी गई हो कदापि सुख नहीं दे सकता और ऐसे धनाढ्य व्यक्ति निन्दनीय हैं न कि सराहनीय। एक छोटी से कहानी मुझे याद आती है – एक बार अर्जुन और भगवान श्री कृष्ण किसी धनी व्यक्ति के घर गए। उसने उनका बहुत अपमान किया और ठीक से पानी भी नहीं पिलाया। भगवान ने कहा, "तुम्हारा भला हो।" उसके पश्चात् अर्जुन और श्री कृष्ण एक गरीब के घर गए। उस व्यक्ति के पास केवल एक गाय थी। उसने बहुत आदर सत्कार से दोनों को दूध पिलाया। अर्जुन बहुत प्रसन्न हुआ। चलते–चलते भगवान ने कहा, "इसकी गाय मर जाए।" अब तो अर्जुन को बहुत क्रोध आया। उसने श्री कृष्ण से कहा, "आप भी कैसे उल्टे आशीर्वाद देते हैं, धनी व्यक्ति जिसने हमारा निरादर किया आपने उसे धन बढ़ने और भला होने का आर्शीवाद दिया और निर्धन की केवल एक पूँजी को भी खत्म कर रहे है?" श्री कृष्ण ने मुस्कुराते हुए कहा, – धनी का धन जब बढ़ेगा तो वह और भी अहंकारी हो जाएगा और उसका पतन हो जाएगा। इस निर्धन की आसक्ति गाय में है । गाय की मृत्यु होने से वह पूरी तरह से प्रभु भक्ति में लीन हो जाएगा। " अतः जब जीवन में हमारा कोई नुकसान हो या प्रिय व्यक्ति का निधन हो जाए तो दुःख के बजाय उसमें भी प्रभु की लीला देखते हुए सम रहने का प्रयत्न करना चाहिए। अनैतिकता से अर्जित किया हुआ धन रोग, ईर्ष्या, क्रोध को बढ़ाता है और केवल दुःख देता है ।

इच्छा की बेड़ियाँ

इच्छा एक ऐसा शब्द है जो छोटे से लेकर बड़े तक सर्वत्र उपलब्ध है, बहुलता में। जैसे ही शिशु को समझ आने लगती है; वह अपनी इच्छा के अनरूप खाना, पीना और सोना चाहता है । एक शिशु यह भली भाँति जानता है कि रोकर वह माता–पिता से अपनी नाजायज इच्छाएँ भी मनवा सकता है । और इसी अस्त्र का प्रयोग करते हुए, जब अनेक बार उसकी माँग पूरी नहीं होती; तो उसे सजा झेलनी पड़ती है । इच्छा की यह यात्रा संपूर्ण जीवन अनवरत चलती रहती है । अन्तर होता है, केवल रूप में । उम्र के साथ व्यक्ति की इच्छाएँ बदल जाती है; उनको मनवाने के तरीके भी बदल जाते है । बहुधा ऐसा देखा गया है कि व्यक्ति अपनी इच्छा पूरी करने के लिए छल, कपट और अन्याय का सहारा लेने से भी नहीं चूकता ।

इच्छा व्यक्ति को मानव से दानव बना देती है । विश्व के अनेक कुकर्मो और अपराधों की जड़ इच्छा ही तो है । धन की इच्छा, सम्मान की इच्छा, यश की इच्छा के कारण आज भी अनेक युद्ध अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर देखे जा रहे हैं । अपना प्रभुत्व जमाने की इच्छा के कारण ही दो विश्व युद्ध हो चुके हैं । परन्तु अनकी तबाही से सबक न लेते हुए; अनेक देश, आज भी पर्यावरण को ताक पर रख कर, परमाणु हथियारों को बना कर, उनका व्यवसाय कर रहे हैं । भारत जैसे शांति प्रिय देश भी आत्म सुरक्षा के भय से इन हथियारों को खरीदने पर बाध्य हैं । "इच्छा ही मृत्यु है ।" — **स्वामी विवेकानंद**

जब मैंने स्वामी विवेकानंद की यह शिक्षा पढ़ी तो मैं आश्चर्य चकित हो उठी । इच्छा के आगमन से क्रोध तो स्वयं ही हमारे स्वभाव का सहज अंग बन जाता है । क्रोध का कारण इच्छा की पूर्ति न होना ही तो है । यदि हम आत्म निरीक्षण करते हैं तो यह सत्य हमें तुरन्त पता चल जाता है । अपनी इच्छा को पूरी करने के लिए; वह मन जो एक ऐसी शक्ति है कि पर्वतों को चकनाचूर कर दे; ईश्वर दर्शन करवा दे; छल, कपट और उधेड़बुन में ही लगा रहता है । चिन्ता, परेशानी और बेचैनी आज मानव स्वभाव का एक अंग बन गए हैं । अनेक व्यक्ति समझते हैं कि इच्छा पूर्ति से उनको सुख मिलेगा परन्तु ऐसा होता नहीं है ।

"एक इच्छा के पूरी होते ही दूसरी इच्छा प्रकट हो जाती है । इच्छा को सगर्भा कहा गया है ।" — **स्वामी निरंजन ।** स्वामी जी का कहना है कि संसार में रहते हुए, इच्छा को समाप्त करना असंभव है । परन्तु इस इच्छा की बेड़ियों को धीरे–धीरे काटते हुए, यदि हम इसकी दिशा बदल दें; धारा मोड़ दें; तो इस इच्छा रूपी दानव की पकड़ स्वतः ढीली पड़ने लगती है ।

इच्छा के कारण ही हम पराधीन रहते हैं । जिस क्षण हम इस कटु सत्य को जान लेते हैं; हम स्वतंत्र हो जाते हैं । इच्छा के निराकरण से स्वार्थ का दामन छूटने लगता है । धीरे–धीरे फल की प्राप्ति की इच्छा को भी जब व्यक्ति छोड़ पाता है; तो अन्तर में एक गहन शांति का अवतरण होता है । गीता में भगवान श्री कृष्ण ने भी तो अर्जुन को कर्म के फल का त्याग करने की ही शिक्षा दी है । **'कर्मण्येवादिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।'**

आज की अंधी दौड़

काम मेरा साथी, क्रोध मेरा साथी । गुस्सा आज का कैंसर, इच्छा है तपेदिक ।।
गुस्से में हम जी रहे, इच्छाओं के पीछे हम दौड़ रहे । दौड़ रहे अंधाधुंध, बेतहाशा, बेहाल ।।
इस अंधी दौड़ में, न होश है स्वयं की । इस अंधी दौड़ में, न होश है अपने स्वत्व की ।।
इस अंधी दौड़ में, मानव, मानव का दुश्मन हुआ है । इस अंधी दौड़ में, मानव, मानव को मारना चाहता है ।।
इस अंधी दौड़ में, मानव, अकेला ही जीना चाहता है । इस अंधी दौड़ में, मानव, केवल अपने

परिवार को पोसना चाहता है ।।
इस अंधी दौड़ में, आज, बच्चे भी शामिल है । इस अंधी दौड़ में, आज, बचपन भी खो गया है ।
इस अंधी दौड़ में, आज, बच्चे भी तनाव में हैं । इस अंधी दौड़ में, आज, बच्चे भी दुविधा में हैं ।
तनाव जो बड़ो की बपौती था, आज बच्चों की संपत्ति है ।
क्रोध जो बड़ों का साथी था, आज बच्चों की संपत्ति है ।
पैसे की लालसा ने, बड़ा बनने की चाह ने बड़ो को क्रूर आज बनाया है ।
मानव ने आज स्वयं को ही भरमाया है ।
झूठी चीजों के पीछे भागते–भागते मानव आज स्वयं को भूला है ।
झूठी चीजों के पीछे भागते–भागते मानव आज ईश्वर को भूला है ।
मैं ईश्वर का अंश हूँ । मैं उसकी समस्त संपदा का अधिकारी हूँ ।
आज मानव भूल चुका है । उसका भाग्य उससे ही रूठ चुका है । भाग्य की कैसी विडम्बना ! विधि का कैसा विधान !
अपने करोड़पति पिता को छोड़, आज मानव हुआ बेहाल । ईश्वर की अनंत संपदा का है तू अधिकारी ।
गुस्सा है एक ऐसी बीमारी । जो तुझे धीरे–धीरे खोखला कर रही । तेरी जड़ें ही काट रही ।।
और तू इससे अनजान ! उसको अपना साथी मान बैठा है !
और तू इसे अनजान ! उसको अपना सहज स्वभाव मान बैठा है !

मन

क्या चाहे ये मन ?
दुःख से मुक्ति । चिंता से मुक्ति ।। रोग से मुक्ति । गरीबी से मुक्ति ।।
धन की प्राप्ति । समृद्धि की प्राप्ति । सुख की प्राप्ति ।।
सुख कैसा सुख ? अल्प कालीन या दीर्घ कालीन ? कितना ? क्यों ? कैसे ?
यह है त्रासदी आज की ।।
मन तो खुश है परोपकार में । हम करते नहीं ।। मन तो खुश है प्रभु नाम में । हम लेते नहीं ।।
मन तो खुश है सेवा में । हम करते नहीं ।। मन तो खुश है दया में । हम करते नहीं ।।
मन तो खुश है करूणा में । हम करते नहीं ।।
मन तो खुश है चुगली में । हम ऐसा सोचते हैं ।। मन तो खुश है परनिन्दा में । हम ऐसा सोचते हैं ।।
मन तो खुश है परचर्चा में । हम ऐसा सोचते हैं ।। मन तो खुश है ईर्ष्या में । हम ऐसा सोचते

हैं ।।
मन तो खुश है मनोरंजन में ।हम ऐसा सोचते हैं ।।मन तो खुश है दूरदर्शन में ।हम ऐसा सोचते हैं ।।
समय के विकल्प हम ढूंढूते हैं रात दिन ।सो कर आलस्य का साथ निभाते हैं रात दिन ।
मोटर गाड़ी में घूमते हैं, सुख की तलाश में रात दिन ।।
अरे मानव ! अब तो जाग ! अपने को पहचान !
अस्तित्व है तेरा निर्मल ।भविष्य है तेर उज्जवल ।।
जिस सुख की तुझे तलाश है ।वे तो तेरे पास है ।।
चारों ओर है प्रभु की कृपा ।तेरा जीवन जा रहा है वृथा ।।
अब तो तू कर ले कुछ सेवा ।निष्काम, निःस्वार्थ ।।
अपनी शक्ति को पहचान ।ईश्वर का तू अंश इसको जान ।।
जिस दिन होगा तुझे यह ज्ञान ।तेरी समस्याओं का होगा निदान ।।
अरे ! यह सब इतना सरल?
यही है कर्म का विधान ।प्रभु हमारा परमपिता है उसको तू जान ।।
हर मानव हमारा भाई बन्धु है ।इसको तू मान ।।जिस सुख की तू तके है राह ।वो तेरा दरबान ।।
उसकी क्या मजाल ।सेवक को छोड़ दे ।।यदि विश्वास नहीं ।तो अपनी राह मोड़ दे ।।
घूमता है चिन्ता की जिन गलियों में ।दुःख वहाँ का प्रहरी है ।।
निन्दा क्रोध और लोभ उसके साथी हैं ।।
चुनना तुझे है ।करना तुझे है ।क्यों? क्योंकि सुख तुझे पाना है ।।
सुख ! अनन्त सुख ! असीम आनन्द ! अनिवर्चनीय प्रसन्नता ।।
कहाँ है ऐसा सुख भोगों में? पकवानों में? घूमने फिरने में? निन्दा में? चुगली में?
अरे मानव जाग तू ।सच से मत भाग तू ।
ईश्वर तेरे साथ हैं ।तू उनका प्यारा है ।।जब तू ये जान लेगा ।अपने को पहचान लेगा ।।
फिर कहाँ का दुःख? कहाँ के रोग? कहाँ के शोक?
यही चाहे मन जिस रोज तू जान लेगा ।अपना जीवन ही बदल देगा ।

मनी राम (बच्चों के लिए)

आज बचपन कैद है मनी राम की जेल में ।
आज बचपन कैद है झूठे सपनों के जाल में ।

आज बचपन कैद है दूरदर्शन के जाल में ।
आज बचपन कैद है मातापिता के स्वप्न जाल में ।
आज बचपन कैद है स्वनिर्मित जंजाल में ।
आज बचपन कैद है मनीराम के जंजाल में ।
मनी राम ?मनी राम, वह मन जो दिन रात घुमाए ।
मनी राम, वह मन जो दिन रात भगाए ।।
मनी राम, वह मन जो झूठ बुलवाए ।मनी राम, वह मन जो क्रोध करवाए ।।
मनी राम, वह मन जो धोखा करवाए ।मनी राम, वह मन जो छल–कपट करवाए ।।
मनी राम, वह मन जो दूर–दूर उड़ाए ।मनी राम, वह मन जो शेख चिल्ली के सपने बुनवाए ।।
मनी राम, वह मन जो आलस की ओर ले जाए ।
मनी राम, वह मन जो विषाद की ओर ले जाए ।।
मनी राम, वह मन जो अपने दोषों से दूर भगााए ।
मनी राम, वह मन जो अपने गुणों को ही चमकाए ।।
मनी राम, वह मन जो दिन रात जले ।
मनी राम, वह मन जो दिन रात ईर्ष्या करे ।।
मनी राम, वह मन जो मानव को दानव बनाए ।
मनी राम, वह मन जो बच्चों को अपना बचपन भुला दे ।।
मनी राम, वह मन जो इंसान को अपनी इन्सानियत भुला दे ।
मनी राम, वह मन जो व्यक्ति को सीमित कर दे अपने परिवार तक ।
मनी राम, वह मन जो व्यक्ति को सीमित कर दे अपने आप तक ।।
मनी राम, वह मन जो व्यक्ति को स्वार्थी बना दे ।
मनी राम, वह मन जो व्यक्ति को परमार्थ से हटा दे ।
मनी राम, वह मन जो व्यक्ति को अपना ही दुश्मन बना दे ।।
मन है एक शक्ति का स्त्रोत ।मन है एक ऊर्जा का स्त्रोत ।।
मन है एक दिव्य प्राणी ।मन है एक उज्जवल प्राणी ।
मन की शक्ति जब जाग जाएगी ।प्रभु से दोस्ती हो जाएगी ।।
तब बनेगा मनी राम एक ऐसा मन जो सफलता दिलाएगा ।
तब बनेगा मनी राम एक ऐसा मन जो विश्वास लाएगा ।।
तब बनेगा मनी राम एक ऐसा मन जो सारे सपने पूरे करवाएगा ।
तब बनेगा मनी राम एक ऐसा मन जो विश्व में यश फैलाएगा ।।

तब बनेगा मनी राम एक ऐसा मन जो अनन्त शांति दिलवाएगा ।
तब बनेगा मनी राम एक ऐसा मन जो अनन्त प्रसन्नता दिलवाएगा ।।
होगी हर रात दिवाली ।होगा हर दिन उजियाला ।।
कहीं न अंधकार होगा ।चारों और प्रकाश ही प्रकाश होगा ।।
प्यारे बच्चों ।मनी राम के न तुम बनो गुलाम ।।
मनी राम सुलाए तो सोएँगे ।मनी राम उठाए तो उठेंगे ।।
मनी राम जो खिलाए खाएँगे ।मनी राम जो दिखाए देखेंगे ।।
मनी राम को तुम बनाओ गुलाम ।तभी तुम बनोगे गुलफाम ।।
तभी तुम बनोगे एक शंहशाह ।एक ऐसा शंहशाह जो सबको लुटाएगा ।।
एक ऐसा शंहशाह जो सबका प्यारा होगा ।एक ऐसा शंहशाह जो अपना स्वामी होगा ।
एक ऐसा शंहशाह जो जग का स्वामी होगा ।
पूरे होंगे सब सपने तुम्हारे ।तुम छू लोगे आकाश ।।
पूर होंगे सब सपने तुम्हारे ।तु छू लोगे पाताल ।।
समुद्र की गहराइयों से तुम्हारा परिचय होगा ।भारत की गरिमा का ध्वज उज्ज्वल होगा ।।
तुम बनोगे एक ऐसा सितारा जो ध्रुव की तरह अटल होगा ।
तुम बनोगे एक ऐसा सितारा जो विश्व को उज्जवल करेगा ।।
बनेगा भारत फिर से सोने की चिड़िया ।तुम उसके पहरेदार होगे ।तुम उसके कर्णधार होगे ।

इच्छाओं के कैद

इच्छाओं की कैद में है मानव आज जकड़ा हुआ ।
अपने ही हाथों से हैं अपनी खुशियों को पकड़ा हुआ ।
स्वतंत्र है अस्तित्व उसका, इस तथ्य से वो अनजान है ।
चुने है बन्धन उसमें, स्वयं के व्यक्तित्व के लिए ।
नित नूतन विषय भोगों में डूबता है ।उनमें ही सुख ढूँढता है ।
पाता है क्षणिक सुख इन्द्रियों की तृप्ति में ।खो जाता है उसका अस्तित्व इसी भाग दौड़ में ।
खो जाता है, डूब जाता है संसार के दुःखों में ।
दुःख जो एक गहरा सागर है ।थोड़े हैं, थोड़े स्यमेव बनाता है ।
क्या करूँ? कैसे उबरूँ? दिन रात इसी चिन्तन में समय बिताता है ।
पहले दुःख में या सुख में, फिर उसके चिन्तन में ही सारा जीवन निकाल देता है ।
हूँ मैं एक दिव्य आत्मा, जिसका स्वभाव सतत आनन्द है, जान नहीं पाता है ।

तोड़ता है जब इच्छाओं के बन्धन को, काटता है जब जंजीरे वासनाओं की, तब एक झलक पाता है अपने सत्य स्वरूप की ।
वह एक झलक ही उसके तन मन को एक दिव्य ऊर्जा से ओत प्रोत कर देती है ।
भर जाता है उसका मन एक अनिर्वचनीय शान्ति और आनंद से ।
तब जान जाता है वह कि उसका असली स्वरूप क्या है?
वर्षों पुराने, जन्मों पुराने भव बन्धनों को तब काटने का एक प्रयत्न करता है ।
कभी गिरता है ।कभी उठता है ।कभी हिम्मत हार देता है ।
डूब जाता है पुनः कभी उन्हीं विषय भोगों में ।जब उन भोगों में वह रस नहीं पाता है तो उनकी निरर्थकता का आभास उसे होने लगता है ।
चाहता है चखना उसी आनन्द और प्रसन्नता को ।
अतः नूतन प्रयास आरम्भ करता है तो उसका जीवन ही बदल जाता है ।
थामता है हाथ सद्गुरू उसका, पग पग पर संभालता है ।
भर देता है उसको अपनी ऊर्जा से, पथ के काँटे समस्त उठाता है ।
ले जाता है फूलों से भरी फुलवारी में, आनंद से उसका जीवन भर जाता है ।
हे मानव जाग तू! स्वयं को पहचान तू ।
इच्छाओं के जाल में न डोल तू ।काट दे इन माया के बन्धनों को ।
ये माना ऊपर से लुभावनी, पर हैं अन्दर से काली ।
लूट लेगी तेरी सारी प्रसन्नता ये एक ही पल में ।धकेल देगी तुझे पाप के गड्ढे में छल से ।
ये जीवन हाथ से निकल जाएगा ।तू हाथ मलता ही रह जाएगा ।
अगले जन्म में अपनी इच्छाओं, वासनाओं और पापों की गठरी साथ ले कर चला जाएगा ।
इस तरह तू जन्म मरण के चक्कर में ही पड़ा रह जाएगा ।
पाना है गर आनन्द इस जन्म में, कुछ स्वाध्याय कर, मनन चिन्तन कर ।
महापुरूषों की शरण ग्रहण कर ।अपने अनुभव से ही मेरे कथन की सत्यता को परख ।
मत कर विश्वास तू मेरी बात का ।अपने अनुभव की ही सर्वोच्चता को मान तू ।
तेरे अन्दर की शांति तेरी साक्षी होगी ।तेरे अन्दर का आनन्द तेरा गवाह होगा ।

ये दुनिया

ये दुनिया मुझे सिखाती है कि विश्वास करना बेवकूफों की पाती है।
विश्वास और आज के युग में ?
न तो खुद किसी पर विश्वास करती है और विश्वास करने वाले को भी बार–बार धोखा देती है।

देती है चैलेंज अगर तुम्हें विश्वास है अपने भगवान पर तो उनको बुला लो।
समझ लो कि ये धोखा भी उन्होंने ही दिया है।
हो जाती हूँ मैं आहत अपने अन्तर्मन तक ऐसी ओछी और छिछली बातें सुन कर।
हो जाती हूँ मैं हैरान अपने अन्दर में। सोचती हूँ, मनन चिन्तन करती हूँ उनके इन झूठे दावों का।
तभी अपने अनुभव से समझ पाती हूँ कि क्यों बड़े–बड़े संत कहते हैं कि विश्वास से ही प्रभु कृपा मिलेगी।
परंतु विश्वास भी तो प्रभु कृपा से ही मिलता है।
शुरू में अपने अहम् को मारकर थोड़ा तो पुरुषार्थ इंसान को करना ही पड़ता है।
गर थोड़ा सा पुरुषार्थ मानव करता है। संतों की वाणी पर विश्वास करके एक प्रयोग कर पाता है।
हो जाता है जीवन उसका कृतकृत्य और विश्वास रूपी धन से वह मालामाल हो जाता है।
आने से विश्वास रूपी धन के उसका जीवन ही बदल जाता है।
खुल जाता है द्वार प्रभु तक पहुँचने का। हो जाता है मार्ग प्रशस्त अनन्त सुख शांति और प्रसन्नता प्राप्त करने का।
क्या आज मानव को केवल और केवल सुख और शांति की तलाश नहीं है?
आखिर दिन रात की भागदौड़ वह सुख पाने के लिए ही तो करता है।
आखिर छल प्रपंच और कपट वह सुख पाने के लिये, अपनी बात मनवाने के लिए ही तो करता है।
नहीं जानता वह कि अनजाने में ही वह अपने अहम् को पोषित करता है।
अपने अहम् को पोषित करते–करते वह प्रभु के श्री चरणों से दूर और बहुत दूर चला जाता है।
और असली सुख और शांति तो प्रभु के श्री चरणों में ही मिलती है।
है रस असीम आनंद, सुख और शांति का प्रभु के श्री चरणों में जो दिनरात बरसता है।
बनता है मानव जब कृपा का अधिकारी, तभी उसका अनुभव कर पाता है।

टी. वी. या टी. बी. (स्वामी सत्यानंद)

टी. वी. एक नशा है एक ऐसा नशा। जो बदले है जग की दशा।।
कोई न रहा अछूता इस छूत बीमारी से।
क्या गरीब क्या अमीर सब आज हैं चपेट में इस महामारी की।।
सुबह, शाम, दिन, रात ये छाया जन–जन के मन में।

क्या बच्चा, क्या जवान, क्या बूढ़ा सब है इसकी गिरफ्त में।
घर के अंदर टी.वी., घर के बाहर टी.वी., चारों ओर है इसकी चर्चा।
प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का ये लूट रहा है मजा। अपने जीवन का उद्देश्य मानव भूल बैठा। अपने जीवन को मानव निकम्मा कर बैठा। एक दूरदर्शन के चलते अपने अस्तिव को भुला बैठा।
विज्ञापन संसार लगता है सच्चा। झूठ का व्यापार लगता है अच्छा।।
टीवी है समाज का कोढ़। धीरे–धीरे ये गला रहा। धीरे–धीरे ये सड़ा रहा।।
मानव की अच्छाई को। मानव की करुणा को।।
दिन रात दृश्य अपराध के ये दिखाता। प्रत्येक व्यक्ति निरंतर सहमा सा ही रहता।।
कब कौन मार डाले? कब कौन लूट ले? वर्षों की कमाई! वर्षों की मेहनत।
टीवी बना है कलियुग का राजा। इसकी करे सब कोई पूजा।।
मनोरंजन के ढूँढे नित नए साधन। ये कमजोर, ये बीमार मन।।
अरे मानव जाग तू! अपने को पहचान तू!
तू तो ईश्वर का अंश है। ये जीवन अनमोल है।।
एक–एक पल अनमोल। इसको पानी में न रोल।।
प्रभु का तू ले नाम। प्रभु का तू कर ले गुणगान। अपने अंदर के ईश्वर को तू जान।।

टी. वी. केबल

टी.वी. केबल है आज का कैंसर, टी.वी. केबल है आज का दानव।
टी.वी. केबल है आज का रावण, यह ऐसा रोग जो सर्वत्र छाया है।
यह ऐसा रोग जिसने सबको भरमाया।
प्रत्येक व्यक्ति है इसका दीवाना। प्रत्येक व्यक्ति है इसका परवाना।
समय को ये खाता जा रहा है। मानव जीवन को निरर्थक बनाता जा रहा है।
मानव आज भूला है स्वयं को। मानव आज भूला है स्वयं के प्रतिरूप को।।
मानव आज गुलाम है इस केबल का। मानव आज गुलाम है अपनी वासनाओं का।।
वासनाएँ जो दिन प्रतिदिन बढ़ रही हैं।
वासनाएँ जो दिन प्रतिदिन मानव की खुशियों का हनन कर रही हैं।।
क्रोध चिन्ता और दुःख आज सब की संपत्ति है।
ईष्या लोभ और रोग आज सब की संपत्ति है।।
बचपन भी इन वासनाओं की है चपेट में। बचपन भी इन रोगों की है लपेट में।।
बचपन का भोलापन आज है खोया।

बापू गाँधी राम का देश आज है खोया हुआ । बच्चे परेशान हैं । बड़े हैरान हैं ।।
कलियुग की चली आँधी ऐसी । मानव से मानव की प्रकति ही छुटी ।
चारो तरफ घोर अंधकार ऐसा । कहीं न प्रकाश का नाम निशान है ।।
प्रभु का नाम आज केबल मे कैद है । एक रिमोट से सारी दुनिया आबाद है ।।
रे मानव तू जाग । अपने को पहचान कृत्रिम को छोड! असली पकड़ !
बड़ा ही धोखे बाज ये विज्ञान है । भूला मानव अपनी पहचान है ।।
कब तक तू भरमाएगा । स्वयं को बेवकूफ बनाएगा ।।
इन झूठे साधनों में तू यूहीं अपना जीवन गँवाएगा ।
विज्ञान तो बदलता जाएगाा । पर तू न कहीं शान्ति पाएगा ।।
शांति पानी है तो नाम का तू कर ले जप । शांति पानी है तो श्याम का तू कर ले जप ।।
एक प्रभु के नाम से ही होगा तेरा उद्धार । एक प्रभु के नाम से ही होगा तेरा निस्तार ।।
अपने कर्तव्यों को तू निभाते जा । जीवन को उज्जवल बनाते जा ।।
सत्य, अंहिसा और ईमानदारी को तू अपनाते जा । क्रोध, लोभ और चिंता को तू भगाते जा ।।
आनन्द का होगा अवतरण तेरे जीवन में । प्रसन्नता का होगा वरण तेरे जीवन में ।।
तू बनेगा एक ऐसा संत । जिसके पास रहेंगे भगवत ।।
आएँगे सब गुण तेरे पास । भागेंगे सब अवगुण तेरे पास से ।।
अपने परिवर्तन से तू होगा हैरान । अपने परिवर्तन से तू करेगा ऐसे काम ।।
नाम, यश और धन स्वतः ही तेरे पास आएँगे ।
सुख, प्रसन्नता और आनन्द स्वतः ही तेरे पास आएँगे ।।
जिस सुख की तलाश तू करे रात दिन । जिस खुशी की तलाश तू करे रात दिन ।।
वो सुख, वो खुशी होगी, तेरे द्वार की चेरी ।
केवल एक आनन्द ही होगा, तेरे द्वार का प्रहरी ।।
निर्णय तुझको करना है ! क्या खोना और क्या पाना है !
एक तरफ अनन्त प्रसन्नता है । एक तरफ अनन्त दुःख है !
प्रभु तो तेरे एकदम पास है । उसे दिन रात तेरी ही आस है ।
तू कब उसे पुकारेगा? तू कब उसे याद करेगा ?
उसके बिना तेरा जीवन उदास है । वो तो तेरे एकदम पास है !

दूरदर्शन (टी. वी.) एक मीठा जहर ?

"टी.वी. को यदि टी.बी.कहा जाए तो अतिश्योक्ति न होगा । आज टी.वी. भारतीय सभ्यता और संस्कृति का हनन ही तो कर रहा है" — स्वामी निरंजन

अनेक वर्षों से शिक्षा के क्षेत्र में रहने के कारण, मैं निरन्तर बच्चों और उनके पालकों के संपर्क में रहती हूँ । आज से बीस वर्ष पहले पालकों को बच्चों के दुर्व्यवहार की समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता था । बाल अपराध की मात्रा भी आज की अपेक्षा कहीं कम थी । जिन्दगी अत्यधिक सरल थी ।

दूरदर्शन एक सशक्त ऑडियो विसुअल माध्यम है । आँखों द्वारा देखे गए चित्रों का दिमाग पर एक गहरा असर होता है । यद्यपि बच्चों को लगता है कि हमने केवल एक घंटा ही दूरदर्शन पर बिताया, परन्तु उन चित्रों का, कहानी किस्सों का मनन, चित्रण कई दिनों तक चलता रहता है । अनैतिकता के किस्सों को एक लुभावने रूप में आज जन साधारण को परोसा जा रहा है । टी.वी. पर छोटे–बडों को अपमानित करते हुए सहज ही देखे जा सकते हैं । छल, कपट और झूठ तो प्रत्येक सीरियल का एक महत्वपूर्ण अंग है ।

आखिर सीरियल निर्माता आज क्या संदेश देना चाह रहे है? विभिन्न अश्लील विज्ञापनों ने इच्छाओं की अग्नि में घी का काम किया है । हम यदि खुश रहना चाहते हैं तो एक गाड़ी खरीदें, तभी खुश रह पाएँगे, अन्यथा नहीं । अमूल चाकलेट द्वारा ही अपने प्यार का इजहार किया जा सकता है ? मैगी खा कर ही क्या बच्चा स्मार्ट बन सकता है?

विभिन्न समाचार चैनलों पर साधारण सी खबरों को भी सनसनीखेज बनाने के लिए खूब नमक मिर्च लगाकर प्रस्तुत किया जाता है । अपराध की कहानी को कई दिनों तक लगातार दोहराया जाता है । एक डर और दहशत आज आम आदमी को जकड़े रहती है । मोटापा आज बच्चों की भी समस्या बन गया है । खेलना, कूदना और पैदल चलना बहुत कम हो गया है । तनाव, चिन्ता और डर ने क्रोध को जन्म दिया है । क्रोध के आवेग में अच्छे से अच्छा इन्सान भी अमानवीय व्यवहार करते हुए देखा जा सकता है । गीता में भगवान श्री कृष्ण ने क्रोधी व्यक्ति को मृततुल्य ही कहा है ।

आज आवश्यकता है कि हम सब जागें और अपने लिए मनोरंजन के अन्य विकल्पों का चुनाव करें । टी.वी. को पाश्चात्य देश कई वर्षों से ''एक इडियट बाक्स'' कह कर संबोधित कर रहे हैं । अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करना, कीर्तन सुनना, शास्त्रीय संगीत सुनना, प्रभु की कथाओं का श्रवण करना, कहानियाँ पढ़ना या सुनाना इत्यादि कुछ ऐसे विकल्प हैं जो सारा परिवार एक साथ चुन सकता है ।

बाहर से सुन्दर और अन्दर से घुना हुआ, क्या यही मानव की परिणति है?

दिखने में मजबूत और अन्दर से खोखला, क्या यही मानव की गति है ?
बाहर से प्रसन्न और अन्दर से दुखी, क्या यही मानव की नियति है?
सुंदर कपड़े और रोगी शरीर क्या यही आज विज्ञान की प्रगति है?
ऐशो आराम के साधन और तनाव चिंता का आगमन क्या यही आज की गति है?
क्रोध है मेरा साथी, चिंता मेरी भगिनी, लोभ मेरा मित्र, फिर सुख कहाँ से पाऊँ?
महत्वाकांक्षा मेरी माता, तनाव मेरा पिता, फिर दुःख क्यों न मैं पाऊँ?
क्या सरलता में शान्ति नहीं है? क्या सरलता में सुख नहीं है?
क्या संतोष में आनंद नहीं है?
धन है पर नींद नहीं ।अन्न है पर भूख नहीं ।।
नौकरी है पर शान्ति नहीं ।मित्र है पर विश्वास नहीं ।।
क्या ऐसे ही मर जाना है? क्या जीवन केवल सोना, पीना और खाना है?
जरा विचार करो ।मनन चिन्तन करो ।
नकली सुख की तरफ मत भागो ।असली सुख का चुनाव करो ।
क्योंकि तुम उसी के लिए आए हो ।क्योंकि तुम उसी के लिए बने हो ।

टी. वी. का प्रकोप

छाया है सर्वत्र आज दूरदर्शन का प्रकोप ।है एक महामारी यह चेचक और हैजे की तरह ।।
चेचक और हैजे ने तो मारा, प्रताड़ित किया केवल शरीर को ही ।
टी.वी. नाम की बीमारी ने खत्म किया इंसान की इंसानियत को ही ।
देख–देख कर बन्दूक और पिस्तौल दूरदर्शन पर, आज बच्चे भी कठोर अन्दर से बन रहे ।
जिनका हृदय होता था कोमल फूलों से भी, वही आज हाथों में बन्दूक उठा रहे ।
मार रहे हैं युवा आज निरीह मानवों को ।आंतकवादियों की शार्गिदी में वो रह रहे ।
स्कूलों में आज हत्या और अन्य जघन्य अपराध हो रहे ।
क्या होगा आज मानवता का? बुद्धिजीवी स्वयं से निरन्तर प्रश्न कर रहे ।
प्रश्न तो कर रहे, परन्तु उत्तर कोई नहीं पा रहे ।
एक दहशत सी फैली है आज समाज में चारों ओर ।
गरीब भी इस दूरदर्शन की चपेट से नहीं बच पा रहे ।
है मीठा जहर ये जो मन को धीरे–धीरे दूषित कर रहा ।
बुहत कम लोग इस कटु सत्य को समझ पा रहे ।
है चर्चा चारों ओर इस दूरदर्शन रूपी डिब्बे की ।पश्चिम वाले तो इसे "इडियट बाक्स" बता रहे ।

आखिर कब जागेगा मानव? कब छोड़ेगा सच्चाई से मुँह छिपाना ।
लेपटॉप और मोबाईल तो रेलगाड़ी और हवाई जहाज में भी ये मानसिक प्रदूषण फैला रहे ।
है कोई कोई साहसी, जो अपना पीछा इस रोग से छुड़ा पा रहे ।
हिम्मत करने के बाद, दूरदर्शन से मुक्ति पाने के बाद ही व्यक्ति समझ पाता है इसका आंतक ।
अतः कुछ पाने के लिए, थोड़ी हिम्मत तो दिखानी ही पड़ेगी ।
करना पड़ेगा एक प्रयोग, फिर अपने अनुभव से ही लाभ उसका जानना होगा, पहचानना होगा ।
है रोग ये असाध्य, दुष्कर है इससे मुक्ति पाना ।ईश्वर की कृपा से, अल्लाह की दया से, ये संभव है ।
गर मैं कर सकती हूँ तो आप भी कर सकते हो ।चाहते हो गर अपने अन्दर के ईश्वरत्व से जुड़ना ।
चाहते हो गर अनन्त सुख, शांति और प्रसन्नता प्राप्त करना ।
तो एक प्रयोग करो ।साहसी बनो और इस लेख की सच्चाई को परखो ।

क्या रखा है दूरदर्शन में ?

दूरदर्शन क्या है? एक जादू का पिटारा? अकेलेपन का सहारा? मुक्ति का विकल्प?
मुक्ति कैसी? किससे और क्यों?
मुक्ति संसार की चिन्ताओं से ।मुक्ति संसार के दुःखों से ।
मुक्ति चिन्ता की गलियों से ।मुक्ति रोग और उसकी सहेलियों से ।।
क्षणिक मुक्ति भी कोई मुक्ति है क्या? क्षणिक प्रसन्नता भी कोई प्रसन्नता है क्या?
क्षणिक उपलब्धि भी कोई उपलब्धि है क्या?
संसार से हम दूर समझते हैं ।खुद को ।चिंताओं को ताक पर रखते हैं?
स्वयं को दिवा स्पप्न दिखाते हैं ! सपनों की दुनिया में जीते हैं !
शेखचिल्ली की भाँति हवा में महल बनाते हैं ।विज्ञापनों की चकाचौंध से प्रभावित होते हैं ।।
झूठ को सच मानते हैं ।अपने को समझाते हैं ! झूठी खुशियाँ ढूँढते हैं ।
मन तो चिन्ता में डूबा रहता है ।आवरण पर आवरण चढ़ाते हैं रात दिन !
अपनी व्यथा को छिपाते है दिन रात ! क्यों? किससे?
स्वयं से? या दूसरों से ?
झूठे सहारे का भरोसा करते हैं रात दिन ! धोखा खाने पर पछताते हैं रात दिन !

खुद को समझाते हैं रात दिन ।
अपने चेहरे को चमकाते हैं रात दिन ।मॉडल की भाँति दिखना चाहते हैं रात दिन!
वह मॉडल जो सोना है ।नकली है ।एक रिमोट से गायब होती है ।एक रिमोट से प्रकट होती है ।
गन्दगी को देखते हैं रात दिन! गंदगी को सोचते हैं रात दिन!
फिर साफ सुथरे कपड़े पहनते हैं रात दिन! स्वयं को साफ दिखाने का दावा करते हैं रात दिन!
अन्दर से गंदगी! ऊपर से चमाचम! एक टूटी मोटर की भाँति!
एक बुझती बाती की भाँति ।एक टिमटिमाती दीपक की लौ की भाँति!
वह लौ जो अन्ततः बुझ ही जाएगी ।वह लौ जो अनेकों का जीवन रोशन कर जाएगी ।
वह लौ जो खुद को जलाएगी दूसरों के लिए ।।
हम स्वयं से पूछे? क्या हम उस लौ से भी गए गुजरे हैं?
बनना तो हम चाहते हैं सूरज! आकाश की ऊँचाईयों को छूना हम चाहते हैं ।
परन्तु सूरज बनने के लिए अन्तर में निष्काम भाव तो लाएँ?
सूरज बनने के लिए समय का अनुशासन तो सीखें ।
सूरज बनने के लिए विश्व को अपना परिवार समझें।
सूरज बनने के लिए स्वयं को जलाना जरूरी है ।सूरज बनने के लिए स्वयं को गलाना जरूरी है ।।
सूरज बनने के लिए सब का प्यारा बनना जरूरी है ।सूरज बनने के लिए सबसे न्यारा बनना जरूरी है ।।
तभी तो विधाता हम को चमकाएँगे ।तभी विधाता हम को प्रकाशित करेंगे ।
प्रकाशित करेंगे अपने प्रकाश से! शक्तिशाली बनाएँगे अपनी शक्ति से!
समभाव जब हम लाएँगे ।विश्वबंधुत्व जब हम जगाएँगे ।जड़ और चेतन दोनों में उसका दिव्य रूप देखेंगे ।सबको अपनी ही तरह प्यार करेंगे ।
दूसरे का दुःख अपना दुःख समझेंगे ।अपनी संपत्ति को जरूरतमंदों में बाँटेंगे ।संचय की वृत्ति को समाप्त करेंगे ।
तब प्रभु आएंगे! हमको चमकाएँगे! सूरज बनाएगें! आकाश में बिठाएँगे ।।
तब होंगे हम अनन्त प्रसन्नता के स्वामी ।तब होंगे हम अनन्त संपदा के स्वामी ।।
तब होंगे हम अक्षय धन के स्वामी ।।
ऐसा धन जो खत्म न होगा ।ऐसा यश जो सर्वत्र फैलेगा ।।

ऐसा सुख जो सबको बँटेगा ।ऐसा गुर जो सबको मिलेगा ।।
हम बनेंगे उसके यंत्र ।हम देंगे लोगों को मंत्र ।।
सेवा का मंत्र! प्यार का मंत्र! करुणा का मंत्र!
एक ऐसा मंत्र जो धर्म की दीवारों में न बँधा हो ।एक ऐसा मंत्र जो अंधविश्वास की गलियों में न घूमता हो ।।
एक ऐसा मंत्र जो सबका जीवन खुशियों में भर देगा ।एक ऐसा मंत्र जो सबका जीवन दुःखों से मुक्त कर देगा ।।
तो आओ! हम स्वयं पर करुणा करें! हम स्वयं पर दया करें!
हम अपने समय का सदुपयोग करें ।उस खुशी को हासिल करें ।।
जो हमारे पास है ।जो हमारे साथ है।।
उस ईश्वर की कृपा के पात्र बनें ।लोगों के धन्यवाद के पात्र बनें ।।
सच्चे अर्थों में सूरज बनें ।अन्दर और बाहर से चमकें ।।
खुद भी चमकें ।दूसरों को भी चमकाएँ ।।इस धरा को स्वर्ग बनाएँ ।।
ईश्वर को पृथ्वी पर बुलाएँ ।हर रात दिवाली मनाएँ ।।

मेरी टी. वी. छोड़ने की यात्रा

कुछ वर्षों पहले मैंने परमहंस स्वामी सत्यानंद सरस्वती की पुस्तक 'योग साधना' में पढ़ा कि ''चलचित्र देखने से दिमाग की नसें कमजोर हो जाती हैं।'' उनकी अन्य शिक्षाओं की सत्यता को अपने जीवन में परखने के बाद मुझे उन पर पूर्ण विश्वास होने लगा था ।मुझे अपने अनुभव से समझ आ गया था कि उनका प्रत्येक वाक्य सच था, सच के अलावा और कुछ नही था ।परन्तु मेरा मन बहुत कमजोर था ।जब भी मैं दूरदर्शन पर कोई प्रोग्राम देखने बैठती तो, उनकी ये शिक्षा एक बार मेरे दिमाग में गूँजती अवश्य थी।अब ये अलग बात है कि मैं उसको नजरअंदाज कर देती थी ।या यूँ कहूँ कि मन के किसी गहरे कुएँ में धकेल देती थी ।

परन्तु योग के अनेक अभ्यास करते–करते मेरी शारीरिक और मानसिक शक्तियाँ दोनों बढ़ने लगीं।मेरी इच्छाशक्ति भी खूब बढ़ गई ।मन की चंचलता मुझे स्पष्ट दिखने लगी ।मैं प्रत्येक विचार के प्रति सजग हो गई ।मुझे अपने अनुभव से समझ आने लगा कि टी. वी. पर देखे गऐ सीरियल मेरे मन में 24 घंटे घूमते रहते ।वही छल कपट और धोखाधड़ी के विचार, इन्सान की क्रूरता धीर–धीरे मन को ठीक लगने लगी।जब मन में ऐसे विचार आते तो मन को समझाती, आज कलियुग में ये जायज है ।थोड़ी बहुत गड़बड़ होने से कुछ नहीं होगा।परन्तु धीरे–धीरे सत्संग और कीर्तन के प्रभाव से टी. वी. की

हानियाँ प्रत्यक्ष दिखने लगी, समझ आने लगी। बच्चों के कैम्प में एक पालक ने मुझे बच्चों को टेलीविजन की हानियाँ बताने के लिए कहा। आज बच्चों को टीवी का नशा हो गया है, इसकी लत पड़ गई है। तब मैंने टी.वी. की हानियाँ लिखी, जो बच्चों को बहुत पसंद आई।

इन सब हानियों का मनन चिन्तन करते–करते मेरा मन सहज ही टी.वी. से हटने लगा। धीरे–धीरे मैं केवल धार्मिक चैनल ही देखने लगी। परन्तु उनमें भी आजकल विज्ञापन बहुत अधिक दिखाने लगे है। उन विज्ञापनों के कारण मन भजन में डूब ही नहीं पाता था। रस ले ही नहीं पाता था। और इसके अलावा समय की भी बहुत बरबादी होती थी। अपने घर के कामों को मुझे टी. वी. के हिसाब से एडजस्ट (Adjust) करना पड़ता था। यदि कोई उस समय घर पर आ जाए अथवा कोई जरूरी काम निकल आता तो बहुत गुस्सा आता था। प्रोग्राम छूटने पर सारा दिन चिड़चिड़ाहट होती रहती थी। मुझे लगने लगा कि इस प्रवचन का मुझे फायदे से ज्यादा हानि हो रही है।

रविवार के दिन तो टी.वी. का रिमोट पतिदेव के हाथ में रहता है, अतः मन ही मन अपनी मन पसंद का प्रोग्राम देखने की योजना बनाती रहती। कभी समय न मिलने से मन बहुत अशांत हो जाता। एक दिन जब मन अत्यधिक व्यथित था, तब मैंने टी. वी. न देखने का दृढ़ संकल्प लिया। और गुरू कृपा से शीघ्र ही मुझे टी.वी. छोड़ने के अनेकों लाभ दिखने लगे। वह मन जो दिन रात टी. वी. पर देखे गए प्रोग्रामों का मनन चिन्तन करता था (चाहे धार्मिक ही), दूसरी तरफ मुड़ गया। अब बेचारा निम्न मन क्या करता। मैंने रामायण, गीता और श्रीमद् भागवत का अध्ययन उसी समय में आरंभ किया। रोज थोड़ा–थोड़ा ही पढती हूँ। कीर्तन भी कैसेट और सी.डी. से सुनने लगी। मुझे इस सब में भी अतिशय आनन्द मिलने लगा। गुरूकृपा की चरम सीमा तब पहुँची जब नित्य प्रति अपने टी.वी. छोड़ने के संकल्प को दोहराते–दोहराते, मैं लेख लिखने लगी। मेरे लेखों को बहुत लागों ने फोटो कापी करवाया और जन–जन में बाँटना शुरू किया। मुझे इस सेवा से अपने अन्तर में एक गहन शांति और सुख का अनुभव हुआ। मुझे धीरे–धीरे समझ आने लगा कि टी.वी. छोड़ने के पश्चात् ही मेरी अन्तर्निहित लिखने की नैसर्गिक योग्यता पल्लवित और पुष्पित हो रही है।

लिखने में मुझे आनन्द के साथ निःस्वार्थ सेवा का सुअवसर सहज ही प्राप्त हो गया। परमगुरू श्री स्वामी शिवानंद के ज्ञान यज्ञ में एक बूंद बनने का सौभाग्य मुझे तब प्राप्त हुआ जब इस लेखन को परमहंस श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती और परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती के साथ–साथ रिखिया पीठाधीश्वरी स्वामी सत्यसंगानंद सरस्वती का भी आशीर्वाद प्राप्त हुआ।

मेरी लेखनी अपने अन्दर के भावों को लिखने में नितान्त असमर्थ है। आज दो वर्ष के बाद मैं गर्व से कह सकती हूँ कि टी.वी. छोड़ने से मेरा जीवन धन्य हो गया। अपने आप को जानते हुए, पहचानते हुए मैं सरलता से योग के द्वारा प्रशस्त इस अनन्त सुख और शांति के मार्ग पर चल पा रही हूँ। कदम छोटे ही सही, परन्तु उठा तो पा रही हूँ। असफलताओं का साहस से सामना करते हुए, गुरू आज्ञाओं का अनुकरण करते हुए, अपने अवगुणों का निराकरण कर पा रही हूँ। धन्य है ऐसे गुरू जो अपनी सरल शिक्षाओं से अपने शिष्यों का मार्गदर्शन कर रहे हैं। मैं नतमस्तक हूँ।

गल्ती

गल्ती करता है ये मन, और गल्ती करके पछताता है।
पहले गल्ती में समय गँवाता है, फिर पछताने में समय गँवाता है।
पछताने में समय गँवा कर गर कुछ सीख पाता है, तो गल्ती करना सार्थक होता है।
गल्ती होती है हमे चेतावनी देने के लिए।
गर गल्ती समझ में आ जाए तो उसकी सार्थकता समझ में आ जाती है।
गल्ती करते हुए, उससे न घबराते हुए, अपितु उससे सीखते हुए। व्यक्ति आगे और बहुत आगे बढ़ सकता है।
अपनी गल्ती को देखते हुए, दूसरों की गल्तियाँ क्षमा करनी चाहिए।
गल्ती करना मानव प्रवृत्ति है। परन्तु गल्ती न मानना अंहकार की वृत्ति है।
जो गल्ती से नहीं सीखता वो जीवन में बार–बार गिरता है, ठोकरें खाता है और आगे नहीं बढ़ पाता है।
गल्ती को गर हम सकारात्मक ढंग से देखते हैं तो अपने जीवन में दया, क्षमा और नम्रता जैसे गुण रोपित कर पाते हैं।
गल्ती गर हो जाती है तो उससे सीखते हुए, उसे न दोहराने का संकल्प लो।
अपने जीवन में आगे बढ़ने का एक सोपान उसे समझो।
मनुष्य सारा जीवन गिरता है, उठता है, सीखता है और फिर आगे बढ़ता है।
गिरो पर गिरे मत रहा। हिम्मत करो! साहसी बनो!
वीरता से गल्ती स्वीकार करो और उससे सीखते हुए आगे बढ़ो।
जब अन्तर में नम्र भाव आ जाता है, तो प्रभु स्वतः ही एक सद्गुरू भेज देता है।
सद्गुरू जो सिखाता है गल्तियों से बचना। और गल्ती हो जाने पर शिष्य के आंसू पोंछता है।
दिखाता है उसे एक ऐसी राह जिस पर गिरते उठते शिष्य का जीवन सफल हो जाता है।

समय का दुरुपयोग?

आज हम में से अधिकांश, ईश्वर प्रदत्त इस मानव योनि को व्यर्थ ही गंवा रहे हैं। पढ़े लिखे समझदार लोग भी यह जानते हुए, समझते हुए कि समय निश्चित है; सांस गिने हुए है, अपना बहुमूल्य समय व्यर्थ ही गँवा देते हैं । यह पढ़कर अधिकतर लोगों को आश्चर्य होगा। मैं जानती हूँ कि अनेकों मेरे इस मत से सहमत भी नहीं होंगे । और शायद जो मैं कहना चाह रही हूँ, उसको सुनना भी पसंद न करें । परन्तु वास्तविकता यही है । व्यक्ति को जितनी सुविधाएँ, समय बचाने की आज उपलब्ध है; कुछ वर्षो पहले तक नहीं थी । विज्ञान की प्रगति के फलस्वरूप हवाई जहाज, रेल गाड़ी, मोटर कार और अनेक छोटे वाहन आज सड़क पर दौड़ते, इस कथन का प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं हैं क्या? घर में भी, रसोई कक्ष तरह–तरह के विभिन्न उपकरणों से सज गया है । आज प्रत्येक क्षेत्र में समय की वृहद बचत संभव है ।

परन्तु उस बचे हुए समय का हम क्या उपयोग करते हैं? अध्ययन में? मेहनत करने में? सेवा करने में? कुछ नया सीखने में? दूसरों के लिए अपने स्वार्थ के बिना कुछ करने में? यदि आपका उत्तर ईमानदारी से एक भी सही है, तो एक हद तक आप अपने बचे हुए समय का सदुपयोग कर रहें हैं। अन्यथा नहीं । हम यदि अपने चारों तरफ दृष्टि घुमा कर देखें, तो पाएँगे कि अमीर, गरीब, बच्चे–बूढ़े सब का अधिकांश समय या तो दूरदर्शन के सामने बीतता है; अथवा फोन से बातचीत करने में । और रहा बाकी का समय, तो वह चिन्ता, परेशानी और तनाव में । क्रोध, ईर्ष्या और अंहकार हमारे जीवन के सहज अंग बन चुके हैं। परचिन्तन अर्थात दूसरे लोगों के अवगुणों को सोचना भी, हमारा समय बिताने का साधन है । चुगली, निन्दा भी हम अनजाने में ही करते रहते हैं । अपने अहंकार का पोषण करने का ये सरलतम साधन जो है । किसी की प्रशंसा करने वाले आज के युग में कुछ गिने चुने लोग ही हैं।

परन्तु संतों का कथन है कि समय का सबसे बड़ा सदुपयोग है भगवद् नाम चिन्तन, गायन और लेखन । प्रत्येक धर्म इस कथन का पक्षपाती है । जब हम दृढ़ निश्चय के साथ, अपने समय का सदुपयोग, इस प्रकार करना प्रांरभ करते हैं, तो हमारी दृष्टि स्वयं पर केन्द्रित होती है । अपने अवगुणों से हमारा परिचय होता है । हम स्वयं को जानने और पहचानने लगते हैं। यहीं से शुरू होती है, हमारी यात्रा–जो अनन्त सुख, शांति और प्रसन्नता का मार्ग प्रशस्त करती है। राह के काँटों को चुनते हुए, यदि हम एक–एक कदम आगे बढ़ते जाते है; तो स्वयं ही इस कथन की सत्यता के साक्षी बन पाते हैं!

जीवन को बदलते मूल्य

जीवन के मूल्य बदलते हैं हर घड़ी हर पल । कभी मानव है बच्चा तो ,खेलना चाहता है हर पल ।
जब मानव दुःख में होता है तो सुख माँगता है हर पल, प्रभु को याद करता है हर पल ।
करता है वादे अनेक उससे । मन्नते माँगता है हर पल भगवान तेरा मंदिर बनवा दूँगा। तेरी मूर्ति हीरों से जड़वा दूँगा आदि आदि ।
सुख आते ही; डूब जाता है भोग विलास में और सुख माँगता है हर पल । भूल जाता है अपने वादे । सुख के अतिरेक मे विवेक भी गँवा देता है अनेकों बार।
सुख के बाद जब दुःख आता है तो फिर पछताता है अपनी गल्तियों पर हर पल ।
समय के चक्र में हर समय घूमता रहा है । गल्तियों पे गल्तियाँ करता है हर पल ।
निर्बलों को सताता है । दूसरों का मज़ाक उड़ाता है हर पल ।
परचर्चा और परचिन्तन में ही जीवन बिताता है हर पल ।
पर निन्दा में एक अनोखा रस पाता है हर पल ।
रहता है दूर अपने अन्दर के ईश्वर से । दुःख होने पर बाहर के ईश्वर को ही पुकारता है हर पल ।
गर प्रभु कृपा से, एक सद्गुरु की शरण में आता है और उसकी आज्ञा पालन करता है ।
तब बाहर से अन्दर की और चल पाता है हर पल ।
जान पाता है अपने अन्दर के गुरु को । आनन्द का अनुभव कर पाता है हर पल ।
समझ पाता है निरर्थकता विषय भोगों की, देह की और देह के अभिमान की ।
एक सकारात्मक दृष्टिकोण बना पाता है हर पल ।
जान पाता है अपने अन्दर छिपी हुई प्रतिभा को । अपने व्यक्तित्व को ही सजाता और सँवारता है हर पल ।
करता है आत्मशुद्धि सेवा, प्यार और दान के द्वारा ।
अपने अन्दर के स्वरूप से जुड़ पाता है हर पल ।
बदल जाती है दुनिया उसकी । बदल जाते हैं मूल्य उसके ।
दृष्टि बाहर से हटकर अन्दर ही रहती है हर पल ।
करता है अनुभव एक शाश्वत सुख अपने अन्दर हर पल ।
करता है अनुभव एक शाश्वत आनन्द अपने अन्दर हर पल ।
करता है अनुभव एक नूतन प्रसन्नता अपने अन्दर हर पल ।
भर जाता है जीवन उसका एक नूतन उल्लास और पर्व से ।
होता है जीवन में उत्सव उसके अब हर पल ।

रहता नहीं है नाता उसका छल प्रपंचों से अब । प्रभु की आराधना में ही जीवन बिताता है अब हर पल ।
जीवन धन्य बनाता है जीवन की सार्थकता का अनुभव कर पाता है अब हर पल ।
टूट जाता है नाता उसका असत् और निरर्थक वार्तालाप से,
डूबता है आत्मसुख में अब वह हर पल ।
नहीं करता है परवाह धन और प्रसिद्धि की । नहीं करता है चाह भोग और विलास की ।
अनुभव करना चाहता है अपने अन्दर के भगवान का, ईश्वर का, परमात्मा का हर पल ।
जीवन समर्पित करता है दूसरों की सेवा में अब । सेवा में ही सुख निरन्तर अनुभव करता है हर पल !

अन्दर का मानव

आज कलियुग में है मानव के अन्दर एक और मानव ।
एक और मानव जिसका रूप है बहुत ही भद्दा ।
एक और मानव जो क्रोध, ईर्ष्या और तनाव से भरा है ।
एक और मानव जो चिन्ता, दुख और परेशानी से भरा है ।
एक और मानव जो अपने बनाए हुए मायाजाल में ही फँसा है ।
माया जाल जो मकड़ी की भाँति स्वयं उसने अपने चारों तरफ बुना है ।
माया जाल जो एक चक्रव्यूह है, जिसमें वह घुस गया है ।
अभिमन्यु की भाँति वह घुस तो गया है, परन्तु बाहर निकल नहीं पा रहा है ।
घेरा है आज मानव को रोगों ने । घेरा है मानव को आज लोगों ने ।
धन की है बहुलता । समय की भी है बहुलता ।
खाली समय और बेकार मन । बेकार मन शैतान का घर ।
दिन रात शेख चिल्ली की भाँति जो सपने बुनता है ।
दूसरों को नीचे गिराने और नीचा दिखाने के तरीके सोचता है ।
दूसरों को नीचा दिखाकर, स्वयं को ऊँचा समझता है ।
कैसी है ये माया? कैसा है ये भ्रम जाल? कैसे तोड़ पाएगा मानव ये दुख, सुख के जंजाल?
ईश्वर की भक्ति ही उसका निस्तार करेगी । निःस्वार्थ सेवा ही उसका दामन खुशियों से भरेगी ।
जब वह इस दिव्य मार्ग को चुनेगा, अपने से नजर हटा कर दूसरों को आत्म भाव से देखेगा।
कोशिश करेगा दूसरों के दुख दर्द दूर करने की आत्मभाव से ।

तब ईश्वर स्वयं उसके पास आएगा । उसके जीवन के सब दुःख दर्द मिटाएगा ।
रोग रहते हुए भी वह उसके दुःख को महसूस नहीं करेगा ।
कष्ट रहते हुए भी वह प्रसन्न रहेगा । समझेगा उपहार सुख और दुख को ।
करेगा धन्यवाद हर जीव का चाहे जड़ हो या चेतन ।
क्योंकि वह हर जड़ चेतन में उस ईश्वर के ही दर्शन करेगा ।
होगी उस की हर रात दिवाली, होगा उस का हर दिन खुशियों से भरपूर ।
बनेगा वह एक ऐसे मन का स्वामी जो सदा दूसरों के दुःख हरने का विचार करेगा ।
बनेगा वह एक ऐसे व्यक्तित्व का स्वामी जो सदा दूसरों का मसीहा होगा ।
पूजा जाएगा वह इस जग में ईश्वर बन कर, दाता बन कर ।
क्योंकि अपने कर्मों से वह दूसरों का पथ प्रदर्शन करेगा ।
होगा वह निःस्वार्थ भाव से भरपूर । लुटाएगा वह प्यार की दौलत चारों ओर ।
बाँटेगा वह सब कुछ गरीबों और जरूरतमंदों में ।
बटोरेगा वह दुआएँ अनेकों की ।
सेवा, प्यार और दान करते करते, उसके अन्दर का मानव सब दुःखों से स्वयं ही छूट जाएगा ।
जब उसके अन्दर में अनन्त प्रकाश होगा तो वह स्वयं ही प्रेरित होगा, अपने अनुभवों से ।
उसका अन्तर भर जाएगा एक असीम सुख, प्रसन्नता, शांति और आनन्द से ।
तब दुःख चिन्ता, तनाव और रोग उससे कोसों दूर होगा ।
तो आओ इस सरल औषधि का सेवन करो ।
सेवा, प्यार और दान के पथ्य से जन,जन का कल्याण करते हुए अपना भी उत्थान करो ।
अपने अंदर के मानव को भी बाहर के मानव की भांति सजाओ, सँवारो ।
अंदर की चमक बढ़ने से, तुम्हें बाहर को चमकाना नहीं पड़ेगा ।
जब अन्तःकरण का दीपक जलेगा तो उसका प्रकाश स्वतः ही चारों ओर फैलेगा ।
हे मानव जाग ! स्वार्थ के अंधेरे से निकल ! निःस्वार्थ भाव के प्रकाश को अपना ।
सब जीवों को अपनी ही तरह प्यार कर । सात्विक दान के द्वारा अनेकों का कल्याण कर ।
बढ़ेगा तेरा खज़ाना दान करते करते आंतरिक और बाह्य ।
भरेगी तेरी तिज़ोरी ईश्वर कृपा से ।
केवल और केवल एक बार इस प्रयोग को कर के देख ले ।
अपने अनुभव से ही मेरे कथन की सत्यता को परख ले ।
तेरा अपना अनुभव ही है सबसे अच्छा शिक्षक; क्योंकि आज कलियुग में दूजे पर विश्वास करना है अत्यधिक दुष्कर ।

मेरी से तहेदिल से दुआ है कि ईश्वर तुझे शक्ति दे ये दिव्य प्रयोग करने की।
प्रयोग करने की और इस राह पर कदम बढ़ाने की, बाधाओं से जूझने की।
बाधाओं से जूझने की, और उनसे न घबराने की।
उनसे न घबराने की, और उनको अपनी शक्ति बढ़ाने का साध मानने की।
जिस रोज़ तू ऐसा कर पाएगा, अपने अंदर नित नूतन एक दिव्य प्रकाश देख पाएगा।
होगी एक दिव्य ऊर्जा तेरे रोम–रोम में प्रवाहित, इसी धरा पर तू स्वर्ग का अनुभव कर पाएगा।
यात्रा कठिन सही, पर तू सरलता से उस राह पर चल पाएगा।

संघर्ष

संघर्ष कैसा? किससे? और क्यों? स्वयं से? आत्मा से? शरीर से? अथवा दूसरों से?
समय हम बिताते संघर्ष में ।दिन रात सोते जागते स्वप्न में ।।
भला उस मन का क्या कसूर? बेचारा! आफत का मारा!
सोचता दिन रात कहाँ फँस गया? भागूँ तो भाग कर जाऊँ कहाँ?
संसार में? वहाँ तो चारों ओर ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध का साम्राज्य ।
सुख पाऊँ तो पाऊँ कहाँ? संसार में? वहाँ तो चारों ओर दुःख, चिन्ता और रोग का साम्राज्य।।
अरे! कोई तो बताए ।कोई तो राह दिखाए ।सुख की एक झलक दिखाए! पकड़ न लूँगा। उसको जकड़ न लूँगा ।
ये मानव तो व्यस्त है नींद में! आलस्य में! भोग विलास में!
खान–पान की इसको सुध नहीं! अध्ययन का इसको समय नहीं! अपने उत्थान की इसको समझ नहीं!
मैं बेचारा आफत का मारा! दिन रात इसके संघर्ष देखता हूँ ।दिन रात इसके साथ दौड़ता हूँ ।कहाँ? संसार में? संसार की उन वीथियों में ।
जहाँ दुःख और चिंता की नदियाँ बहती हैं ।जहाँ झूठ का बाजार गर्म है ।दिखावे का बोलबाला है ।
फिर ये चाहता है कि मैं इसके बस रहूँ! इसको सुख दिलाता रहूँ ।
क्षणिक सुख के पीछे तू भाग रहा! अनन्त सुख कहाँ से लाऊँ?
छोड़ेगा जिस रोज इस क्षणिक सुख का भोग ।छूटेगें तेरे सब रोग ।।
विश्वास नहीं तो कर के देख ले ।निस्वार्थ सेवा कर के देख ले ।।
आजमा के देख ले ।फिर अपने अनुभव का प्रभाव देख ले ।।सेवा में है वो नशा ।भूलेगा

नकली नशा।।
छोड़ेंगे यह रोग और भोग इसी जन्म में ।पाएगा तू फिर मोक्ष यहीं इसी जन्म में ।।
मै; मन तो कब से खड़ा ।सुख तेरे चरणों में पड़ा ।।
एक बार दूरदर्शन से नजर तो हटा ।अपनी जबान के स्वाद को हटा ।।
एक बार सिर्फ एक बार! थोड़ा सा प्रयोग। थोड़ा सा धैर्य। थोड़ा सा अभ्यास और अथाह परिणाम! अनन्त प्रसन्नता!
तेरी झोली न भर दूँ तो कहना ।अपना कौल न निभाऊँ तो कहना ।।कलियुग में खड़ा, देने को! दोनों हाथ पसारे ।
तू एक बार विश्वास से नाम ले के तो देख ।तू एक बार सच्चे दिल से मुझे पुकार के तो देख।।
मैं दौड़ा चला आऊँगा ।तुझे गोदी में बिठाऊँगा ।अपना प्यारा बच्चा बनाऊँगा ।
कर दूँगा तुझे मैं मालामाल! भूल जाएगा तू इस जग के हाल ।
छूटेंगे तेरे रोग और शोक! जगेगा तेरा विवेक! एक विवेक के आगमन से तू राह ही बदल लेगा।अपनी चाल ही बदल लेगा।
बन जाएगा तू मेरा स्वरूप ।संसार में मेरा काम करेगा ।अनन्त सुख, प्रसन्नता और यश प्राप्त करेगा ।जो तू चाहेगा मिलेगा ।
धन, यश और सुख होंगे तेरे द्वार के चाकर ।कहा मानेंगे सब संसारी तेरा आकर ।।
जग में सर्वत्र होगा तेरा डंका ।बस मिटा दे संघर्ष की यह लंका ।।
बन जा तू हनुमान ! अपनी शक्ति को पहचान ! अपनी ही पूंछ से इस पाप की लंका को जलाकर ही मान! हिम्मत है तो अपने अनुभव से मेरे कथन की सत्यता को जान!

बाहर की दुनिया /अंदर की दुनिया

बाहर की दुनिया की तरह हमारे अन्दर भी एक दुनिया है ।
बाहर की दुनिया तो नित नए रूप बदलती है ।
अन्दर की दुनिया सदा सर्वदा एक सी ही रहती है ।
बाहर की दुनिया छल, कपट और धोखे से भरी है ।
अन्दर की दुनिया सच्चाई, ईमानदारी और नैतिक मूल्यों से भरी है ।
जब हम बाहर की दुनिया में भी सच्चाई और ईमानदारी से चलते हैं,
तब हम अपने अन्दर की दुनिया को देख पाते हैं।
जब हम बाहर की दुनिया में अहिंसा का प्रयोग करते हैं,
तब हम अन्दर की दुनिया को देख पाते हैं।।

ईश्वर तो हम सब के अन्दर ही रहता है । है वह राजा उस दुनिया का ।
पर हम ! उससे अनजान रहते हैं । क्योंकि चाह कर भी,
समझ कर भी, छल कपट को हम छोड़ नहीं पाते हैं ।
डूबते हैं अधिकांश समय पर चिन्तन और पर निन्दा में,
फिर उसी नियंता को जुड़ने का समय हम नहीं निकाल पाते हैं ।
छोड़ पाएँगे जिस रोज हम इस दुनिया की झूठी चकाचौंध को ।
जुड़ जाएँगे उस रोज अपने अन्दर के उस सर्व नियंता से ।
पाएँगे विश्राम उस अनन्त की गोद में । नहीं बोलेंगे फिर झूठ और न ही करेंगे छल कपट ।।
क्योंकि इन सब की निस्सारता को अपने अनुभव से समझ जाएँगे ।
भूल जाएँगे विषय भोगों के स्वाद को, अपने अन्तर में ही एक अद्वितीय रस का पान सतत् करेंगे ।
ऐ मानव! तू खोया है किस दुनिया में? तू डूबा है झूठे विषय भोगों में?
जिस रोज तू जान जाएगा, अपने अन्तर से जुड़ जाएगा ।
पाएगा सुख और शान्ति अनन्त, बाहर की दुनिया के विषय भोगों से ऊब जाएगा ।
सत्य, अहिंसा का तू धर ले व्रत ।
एक सत्य को ही केवल पालने से तू अपने अन्दर के उस ईश्वर को जान जाएगा, पहचान जाएगा ।
क्या है रहस्य असीम सुख और शांति प्राप्त करने का, अपने अनुभव से ही जान जाएगा ।
हम सब ईश्वर की संतान हैं । सबको अपनी ही तरह प्यार कर ।
सब पर दया कर । सब पर अपनी करुणा बरसा ।
जो कुछ भी तेरे पास है दूसरों के साथ बाँट ।
भर देंगे प्रभु तेरी झोली दिव्य उपहारों से ।
पाएगा तू अनन्त सुख और शान्ति अपने कर्मों से ।
रहेगा दिन रात एक आनन्द लोक में, फिर कहाँ का विषाद? और कहाँ की त्रासदी?

कठिनाईयाँ

कठिनाईयों से निकलने के बाद ही सफलता मिलती है ।
कमल की सुन्दरता तो कीचड़ में ही खिलती है ।
होती है इंसान की तकदीर निरन्तर उज्जवल और धवल
गर पग–पग पर उसे कठिनाईयाँ झेलनी पड़ती हैं ।
मत डर ऐ इन्सान तू, पग–पग पर ईश्वर तेरे साथ है ।

गर करता है तू नेक काम तो ईश्वर की शक्ति तेरे साथ है ।
दूसरों का कल्याण करने में ही तेरा कल्याण है ।
जिस रोज़ तू ये जान जाएगा, अपने अनुभव से समझ पाएगा ।
उस रोज़ तेरी भाग्य की रेखा ही बदल जाएगी ।
चलेगा तू सेवा की उस राह पर जिस पर तुझे सितारे अनेक मिलेंगे ।
जुड़ जाएंगे तेरे दामन में, और तुझे एक दिन चाँद बनाएँगे ।
चमकेगा तू आकाश की उन ऊँचाईयों में, जिनकी तूने कभी कल्पना भी न की थी ।
मिट जाएँगी तेरे दुर्भाग्य की सब रेखाएँ, तेरा जीवन एक मिसाल बनेगा ।
पग–पग पर तेरा अन्तर्मन एक अद्वितीय शक्ति से भरेगा ।
प्रभु आएगा तुझे गोद में उठाएगा और अपने स्नेह से सराबोर करेगा ।
भूल जाएगा तू काँटे अपनी राह के; क्योंकि प्रभु की आनन्दमयी गोद में ही तू रहेगा ।
तू एक कदम चलेगा तो प्रभु दस कदम तेरे पास आएँगे ।
चुनेंगे सब काँटे तेरी राह के और फूलों से तेरी डगर को सजाएंगे ।
ए इन्सान कठिनाई से मत घबरा । उनको प्रभु के आने का सोपान समझ ।
अपनी पूरी शक्ति से उनका सामना कर । निराशा के घने बादल जिस रोज छटेंगे, तेरे मन, आत्मा के समस्त फूल खिलेंगे ।
बनेता तू ध्रुव । चमकेगा तू आसमान में । अपने साथ अनेकों का तू उद्धार करेगा ।
खुद तो तू चमकेगा, औरों को भी चमकाएगा । इस धरा पर तेरा आना सफल हो जाएगा ।

कलियुग में सतयुग

सोना जब गलता है तभी वह ढलता है । ढलता है एक मनमोहक और मनचाहे रूप में ।
इन्सान जब करुणा से भरता है, तभी वह बदलता है ।
छूटता है उसका क्रोध और तनाव जब, तभी वह ईश्वर कृपा प्राप्त करता है ।
सोचता है जिस रोज वह दूसरों के बारे में, स्वयं के दुःखों से मुक्ति पाता है ।
है यही निर्वाण का मार्ग । है यही एक रास्ता मोक्ष प्राप्त करने का ।
प्राप्त करता है गुण ईश्वर के समस्त, जब वह औरों पर दया करता है ।
परोपकार और प्रभु का नाम ही है आज मानव के निस्तार का एकमात्र साधन ।
जो समझता है वो निर्वाण पा जाता है ।
जो नहीं समझता, वो सतत दुःख और अशांति का ही अनुभव करता है ।
निर्णय आपको करना है निर्वाण या बन्धन? चुनना आपको है शाश्वत आनन्द या संताप?
यही है अन्तिम सत्य । यही है केवल एकमात्र इस जीवन का उद्देश्य ।

कब तक भागोगे झूठे सुखों के पीछे? चैन न दे पाएँगे ये तुमको ।
अब तक तो भाग के देख लिया ।अब और कितना भागोगे ?
मनन, चिन्तन करो ।अपने जीवन की राह बदलो ।
है सुख और शान्ति इसी धरा पर आज भी,
उसके लिए जिसने अपना जीवन परमार्थ के लिए समर्पित किया ।
जिस रोज ये रहस्य समझ जाओगे । हिम्मत करके परमार्थ की डगर पर कदम रख पाओगे।
कलियुग में ही सतयुग के मजे लूट पाओगे ।
है आसान आज ईश्वर की प्राप्ति ।है आसान आज सुख की प्राप्ति ।
एक प्रयोग करो ।अपने अनुभव से ही मेरे कथन की सत्यता को परखो।
परमार्थ की राह पर एक कदम रखते ही, समस्त स्वार्थ स्वतः भूल जाएँगे ।
मिलेगा सान्निध्य संत का और जीवन सुख, शांति, आनन्द से परिपूर्ण हो जाएगा ।

विश्वास

विश्वास वह अमूल्य धन है जो असंभव को संभव बना दे ।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो निर्धन को धनी बना दे ।।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो बुरे को अच्छा बना दे ।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो पापी को संत बना दे ।।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो चोर को दानी बना दे ।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो कृपण को दानी बना दे ।।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो नालायक को लायक बना दे ।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो पल में ईश्वर दर्शन करा दे ।।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो पल में ईश्वर से मिला दे ।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो विष को अमृत बना दे ।।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो पानी को दवा बना दे ।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो जरा को जवानी बना दे ।।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो मूर्ख को ज्ञानी बना दे ।
विश्वास वह अमूल्य धन है जो इंसान को भगवान बना दे ।।
विश्वास का तू कर ले संग।जीवन में हो शांति अभंग ।।
विश्वास का तू कर ले संग।प्रसन्नता से भरे हैं सब अंग ।।
विश्वास का तू कर ले संग।जीवन में रहेगा प्रभु का संग ।।

विश्वास का तू कर ले संग।जीवन में खिलेगा सत्संग ।।
विश्वास का तू कर ले संग।मृत्यु से तू होगा असंग ।।
विश्वास का तू कर ले संग।भय और चिन्ता से तू होगा असंग ।।
विश्वास, विश्वास और केवल विश्वास!
उस परमात्म सत्ता पर ।उस गुरु सत्ता पर ।।
यही केवल एक साधन है शांति प्राप्त करने के ।
यही केवल एक साधन है ।जीवन में फूल खिलाने का ।।
यही केवल एक साधन है ।जीवन में सफलता प्राप्त करने का ।।
यही केवल एक साधन है ।अपनी सोई हुई आत्म शक्ति को जगाने का ।
यही केवल एक साधन है ।अपने सपने पूरे करने का ।।
यही केवल एक साधन है ।ईश्वर से मिलने का ।।
अनन्त विश्वास! अथाह विश्वास! विश्वास जो पर्वत को हिला दे!
विश्वास जो मुसीबत के पहाड़ को चकनाचूर कर दे ।
हर पल, हर घड़ी, केवल और केवल, प्रभु का नाम पूरे भरोसे के साथ ।पूरे विश्वास के साथ!

सुख

हे मानव! तू सुख ढूँढता है दुःख के आगारों में, हे मानव! तू सुख ढूँढता है संसार के भोगों में,
हे मानव! तू सुख ढूँढता है झूठे सहारे में ।हे मानव ! तू सुख ढूँढता है झूठे रिश्तेदारों में ।।
वह सुख जो तेरी पैतृक संपत्ति है ।वह सुख जो तेरी बपौती है ।
वह सुख जो सहज उपलब्ध है । वह सुख जो सर्वत्र उपलब्ध है ।
तुझे मिलेगा प्रभु नाम सिमरन में ।तुझे मिलेगा प्रभु कथा चिन्तन में ।।
तुझे मिलेगा परोपकार में ।तुझे मिलेगा सदाचार में ।।
सत्य का तू कर ले संग।शांति बने तेरे जीवन का अंग ।।
जिस दिन तू ये जान जाएगा ।सब दुःखों से निवृत्ति पा जाएगा ।।
सब ओर होगा सुख की सुख ।सब ओर होगी शांति ही शांति ।।
सब ओर होगी प्रसन्नता ही प्रसन्नता ।मिटेगी तेरी सब चिन्ता ।।
मोक्ष का द्वार तेरे लिए खुल जाएगा ।मुक्ति का पथ तू पा जाएगा ।।
शुरू में यह कठिन ही सही, राह में अनेक काँटे ही सही ।।
पर राह में मिलेंगे तुझे अनेक उपहार ।जो बना देंगे, तेरा जीवन गुलजार ।।
इन उपहारों के सहारे तू झेल पाएगा।उन दुःखों के थपेड़े, उन सुखों के झोंके।।

हे मानव ! अब देर न कर । जाग । अपने से मत भाग ।
जीवन को जी ले भरपूर । अपने दुर्गणों को पहचान । अपने अवगुणों का सामना कर ।।
साहस और वीरता से अन्दर के दानवों को जान ।
उठा ले तलवार प्रभु नाम की । चला दे कृपाण प्रभु नाम की ।।
इसी धरा पर तू पाएगा स्वर्ग । इसी धरा पर तू पाएगा निर्वाण ।।
तज दे साथ तू ईर्ष्या का । तज दे साथ तू लोभ, मोह और क्रोध का ।।
कैसा संग्रह और कैसा विग्रह? कैसा मोह और कैसा क्रोध?
सब कुछ यहीं रह जाएगा । कुछ भी न तेरे साथ जाएगा ।।
यहाँ से लिया और यहीं रह जाएगा ।।

सुख की चाह

सुख की चाह किसे नहीं है? सुख की चाह हर किसी को है।
हर कोई चाहे केवल सुख ही सुख । हर कोई चाहे केवल आनन्द ही आनन्द ।
पर वह सुख कहाँ से लाऊँ, जो अनन्त हो?
कहीं तो होगा वह सुख! घर के विषय भोगों में तो वह सुख नहीं है मैं जान चुकी हूँ ।
क्योंकि एक इच्छा पूरी होते ही, दूसरी इच्छा का आगमन स्वतः हो जाता है ।
दूसरी इच्छा की आकाँक्षा पहली इच्छा के सुख को भी समाप्त कर देती है ।
दिन रात मैं डूबूँ इच्छाओं के इस भँवर में ।
एक मकड़ी के जाले की तरह भटकूँ इस मृगमरीचिका में ।
कुछ समझ न पाऊँ । मन घबराए । जी घबराए । पर कुछ समझ न पाऊँ ।
जानती हूँ इच्छा सगर्भा है । जानती हूँ, समझती हूँ यह माया का जाल है ।
वह ज्ञान कहाँ से लाऊँ जो इस माया जाल से बाहर निकालने का मार्ग सुझा दे ।
वह सद्गुरु कहाँ से पाऊँ जो इस माया जाल को तोड़ने की विधा बता दे ।
वह सत्संग कहाँ से पाऊँ जो ईश्वर चरणों की प्राप्ति का मार्ग बता दे।
ढूँढती हूँ मैं सत्संग दिन रात । ढूँढती हूँ एक सद्गुरु दिन रात ।
ढूँढती हूँ आत्मशुद्धि का उपाय दिन रात । कैसे इस मोह, आसक्ति और काम, क्रोध के बंधन टूटें ?
कैसे देख पाऊँ अपनी ही आत्मा का प्रकाश? कैसे पाऊँ वह ज्ञान जो अन्तर को उज्जवल धवल बना दे।
कलियुग का है साया घना । हर मानव तमस और रजस से है घबराया ।
कौन आएगा मसीहा बनकर? कौन आएगा ईसा बन कर?

कौन करेगा उसका मार्ग प्रकाशित? कौन मिटाएगा उसके अन्दर का अभिमान, अंहकार, काम और क्रोध?
करना तो मानव तुझे खुद ही है, अपने अन्दर एक गहन इच्छा जगानी है ।
गहन इच्छा? गहन लालसा जब सद्गुरु को पाने की जगेगी ।।
तभी तेरी तकदीर की राह बदलेगी ।
जिस दिन निष्काम, निःस्वार्थ सेवा का मंत्र तू पा जाएगा ।
अपने अन्दर के विरोध के बावजूद, उस गुरु को अपना पाएगा ।।
उसी दिन होगा तेरी आत्मशुद्धि का मार्ग प्रशस्त ।
सेवा करते–करते तेरे सारे कषाय कल्मष धुल जाएँगे ।
सेवा करते–करते तेरे समस्त कर्मों के भोग समाप्त हो जाएँगे ।
तब तू देख पाएगा अपने अन्दर का प्रकाश । तब तू समझ पाएगा इस सरल सूत्र का महत्व।
सेवा जब तू करेगा, तेरा हृदय स्वतः ही प्रेम से भरेगा ।
तब तू वह अनन्त सुख पाएगा जो कभी भी खत्म न होगा ।
चखेगा गर उस आनन्द की एक बूँद भी, तो उस आनन्द को पाने के लिए पर्वतों को भी लांघ जाएगा ।

प्रभु नाम

जिन्दगी है एक कुकर । तो प्रभु नाम है सेफ्टी वाल्व ।।
जिन्दगी के इस कुकर में । हम पकाते ईर्ष्या, लोभ का खाना ।।
जिन्दगी के इस कुकर में । हम डालते कुविचारों का सामान ।
जिन्दगी के इस कुकर में । हम डालते बेईमानी का सामान ।।
जिन्दगी के इस कुकर में । हम डालते छल कपट का मसाला ।
जिन्दगी के इस कुकर में । हम डालते मद, अभिमान का जल ।।
जिन्दगी के इस कुकर में । हम डालते मोह, आसक्ति का नमक ।
जिन्दगी के इस कुकर को हम पकाते झूठे सपनों की आग पर ।
जिन्दगी के इस कुकर को हम कभी न खाली करते ।
जिन्दगी के इस कुकर को हम कभी न माँजते ।।
जिन्दगी के इस कुकर से हम कभी न दूसरों को खिलाते ।
जिन्दगी के इस कुकर से हम अपने और अपने परिवार को ही केवल खिलाते ।।
जिन्दगी के इस कुकर से हम कभी न परमार्थ करते ।
जिन्दगी के इस कुकर से हम सदा स्वार्थ का ही स्वाँग रचते ।।

जिन्दगी के इस कुकर का हुआ है बुरा हाल ।
काम, क्रोध, मद, लोभ और मत्सर से आज मानव बेहाल ।।
अपने रूप को वह भूल चुका है । इस चिन्ता परेशानी को अपने जीवन का एक जरूरी अंग मान चुका है ।
प्रभु का नाम लेने की फुरसत कहाँ? किसी में उसको समझाने की जुर्रत कहाँ?
यदि कोई संत मिल जाए । ये जीवन ही सुधर जाय ।।
प्रभु नाम का एक बार जब स्वाद आ जाय । दुनिया के अन्य स्वाद सब भूल जाय ।।
एक बार ! केवल एक बार । अपनी जिन्दगी के कुकर को माँज के तो देख ।
एक बार! केवल एक बार । अपनी जिन्दगी के कुकर को खाली कर तो देख ।।
अरे मानव । इस कुकर में भर ले तू हरिनाम । इस रसना से गा ले तू हरिनाम ।।
चाहे हो अल्लाह, ईश्वर या जीसस । करेगा वो पावन नाम तेरा कल्याण ।।
एक रस में तुझे डुबो देगा । चिन्ता, निराशा का दामन छुड़ा देगा ।
तेरे जीवन की दिशा ही बदल देगा । इस धरती को स्वर्ग बना देगा ।।
तेरी सब चाहना छूट जाएगी । काम, क्रोध की तो कमर ही टूट जाएगी ।।
तेरी जीवन लीला ही बदल जाएगी । यश, प्रसिद्धि सब तेरे द्वार पर आ जाएँगी ।।
माँ लक्ष्मी करेंगी तुझे मालामाल । धन से भरेगा तेरा भण्डार ।।
बिन माँगे ही तू सब कुछ पा जाएगा । अनन्त संपदा का स्वामी बन जाएगा ।
प्रसन्नता बनेगी तेरे द्वार की चेरी । अब और न कर तू देरी ।।
मानव जीवन है अनमोल । इसका तू करले मोल ।।
हर एक सांस कीमती है । इसे कौड़ियों में न तोल ।।
कर ले कुछ परमार्थ । कर ले कुछ सेवा । जिन्दगी एक जुआ है । इससे तू जीत ले बाजी ।।
जब समय हाथ से निकल जाएगा । तू पछताता ही रह जाएगा ।।

कृष्ण की बंसी

कृष्ण का चरित्र एक ऐसा चरित्र है जो सदा से विवादों में घिरा रहा है । उनकी रास लीला को ले कर अनेक गलत भ्रांतियाँ समाज में प्रचलित हैं । उनकी बंसी प्रियता पर भी अनेक प्रश्न चिन्ह लगाए जाते रहे हैं । प्रत्येक व्यक्ति अपनी सोच के अनुरूप श्री कृष्ण को तौलता हुआ देखा जा सकता है । पर विचारणीय बात यह है कि श्री कृष्ण हमेशा ही सुर्खियों में रहे हैं, रहेंगे । आस्तिक और नास्तिक दोनो ही उनकी चर्चा करते हुए देखे जा सकते हैं ।

यदि हम वाद विवाद से हटकर उनकी बंसी पर अपनी चेतना केन्द्रित करते है । तो अनेक सवाल दिमाग में आते हैं । आखिर बंसी उनको इतनी प्रिय क्यों थी? अनेक संतों का मत है कि बंसी का खोखला होना ही उसकी सबसे बड़ी विशेषता है । यदि हम भी स्वयं को काम, क्रोध, ईर्ष्या इत्यादि विकारों से रिक्त कर देते हैं तो प्रभु हमे भी अपना प्रिय बना लेंगे । केवल आवश्यकता है अपने आप को जगाने की ! सजग होने की ! प्रभु तो दोनों हाथ फैला कर हमारा इन्तजार कर हैं! बड़े बड़े संतों की शिक्षाओं से भी हमको यही प्रेरणा मिलती है । सब सिद्धियाँ रिद्धियाँ स्वयं ही हमारी अनुगामी बन जाती हैं । प्रभु तो अनन्त संपदा के स्वामी हैं । फिर हम तो उनके बच्चे हैं । उस संपदा पर हमारा सहज ही अधिकार है । केवल इन विकारों के चक्कर में हम उस शाश्वत संबंध को भुला बैठे हैं ।

तो आओ, जागो ! अपने पैतृक अधिकार के प्रति सजग बनो । उस संपदा को लूटो, जिस पर तुम्हारा ही अधिकार है । छोड़ दो इन विकारों को । ये विकार ही, ये अहंकार ही तुम्हारे और प्रभु के बीच की सबसे ठोस दीवार है ।

एक सरल सूत्र

जो मजा देने में है, पाने में कहाँ ? जो मजा खिलाने में है, खाने में कहाँ ?
जो मजा मौन रहने में है, बोलने में कहाँ ? जो मजा एकता में है, विघटन में कहाँ ?
जो मजा प्रभु भजन में है, निरर्थक वार्तालाप में कहाँ? जो मजा प्रभु चिन्तन में है, पर निन्दा में कहाँ?
जो मजा प्रभु कीर्तन में है, पर चिन्तन में कहाँ? जो मजा प्रभु दरसन में है, दूरदर्शन में कहाँ?
जो मजा प्रभु गोद में है, दुनिया में कहाँ? जो मजा प्रभु के सान्निध्य में है, मित्रों के संग कहाँ?
जो मजा अपने अन्दर में है, भोग विलास में कहाँ? जो मजा निष्काम सेवा में है, स्वार्थ में कहाँ?
जो मजा बांटने में है, बटोरने में कहाँ? जो मजा लुटाने में है, संग्रह करने में कहाँ?
जो मजा प्रभु दरबार में है, बाहर कहाँ? जो मजा प्यार में है, ईर्ष्या में कहाँ?
जो मजा परिवार में है, बाजार में कहाँ? जो मजा विश्व सद्भाव में है, युद्ध में कहाँ?
जो मजा वसुधैव कुटुम्बकम में है, अकेलेपन में कहाँ?
ओ मानव सेवा, प्यार और दान का एक ही मंत्र है ।
सारे सुखों को प्राप्त करने का एक यही यंत्र है ।।
जीवन की बाजी गर तुझे जीतनी है । जीवन की राजी गर तुझे रखनी है ।।
इस सरल सूत्र का तू कर प्रयोग । इस सरल सूत्र का न कर वियोग ।।
जीवन तेरा होगा सफल । हो जाएगा तू मालामाल ।
संपूर्ण विश्व होगा तेरा गुलाम । प्रभु के यहाँ तू होगा गुलफाम ।।

सच्चा बड़प्पन

सच्चा बड़प्पन किसमें है? धन में? यश में? पदवी में?कुर्सी में?
सच्चा बड़प्पन तो है नम्रता में ।हम जानते नहीं ।।
सच्चा बड़प्पन तो है प्रेम में ।हम करते नहीं ।।
प्रेम? कैसा प्रेम? प्रेम जो निःस्वार्थ हो ! प्रेम जो तोड़ दे दीवारें !
प्रेम जो लाँघ ले सीमाएँ ! प्रेम जो वापसी चाहता नहीं ।
प्रेम जो केवल देना जानता है ।प्रेम जो माँगता नहीं ।।
मतलब के लिए किया गया प्रेम तो व्यापार है ।
धन कमाने के लिए किया गया प्रेम तो व्यापार है ।
स्वार्थ का प्रेम तो अधिक ठहरता नहीं ।स्वार्थ का प्रेम तो सबको दिखता है ।।
स्वार्थी व्यक्ति को कोई चाहता नहीं ।स्वार्थी व्यक्ति को कोई प्यार करता नहीं ।।
ऐसे व्यक्ति को कोई बुलाता है तो मतलब के लिए ।
ऐसे व्यक्ति को कोई चाहता है तो मतलब के लिए ।।
छोटा बच्चा भी जानता है सच्चे प्यार को ।छोटा बच्चा भी पहचानता है सच्चे प्यार को।।
छोटा बच्चा भी जानता है जिसे हम नादान समझते हैं।
बच्चे, बड़ों से बुद्धिमान हैं ।बच्चे, बड़ों से सरल हैं ।।
बच्चे, सच्चा प्रेम करते हैं।बच्चे, सच्चा प्रेम देते हैं।।
छल, कपट और झूठ तो बड़ों की संपत्ति है ।
धोखा, लोभ और घृणा तो बड़ों की बपौती है ।
जो बड़े होकर भी सरल रह पाते है।जो बड़े होकर भी बच्चे रह पाते हैं ।।
वही सच्चे बड़प्पन के स्वामी हैं।वही ईश्वर कृपा के धनी हैं ।।
संसार का नाम, धन और यश तो आएगा, जाएगा ।
हे मानव ! ये सब कुछ यहीं से पाया; यहीं रह जाएगा ।।
झूठ और धोखे से कमाया बड़प्पन केवल दुःख ही लाएगा ।
सफलता के अभिमान से तू अन्दर से छटपटाएगा ।
रोग और चिन्ता होगी तेरी संपत्ति ।आन्तरिक संपत्ति ।।
सुख और प्रसन्नता होगी एक मृग मरीचिका सी ।।
जब तू जागेगा ।तभी सवेरा होगा ।तभी तू बनेगा ईश्वर का सच्चा उत्तराधिकारी !
तभी तू बनेगा अनंत सुख और प्रसन्नता का स्वामी!
यह सरल सा विधान जब तू जान जाएगा ।अपने को पहचान जाएगा ।

विश्व को अपना परिवार बनाएगा ।प्रभु आएँगे ! तुझे सच में बड़ा बनाएँगे ।
भर देंगे तेरा दामन खुशियों से ।अनन्त संपदाओं से ।
देंगे तुझे ऐसा बड़प्पन जो दिन रात बढ़ेगा ।देंगे तुझे ऐसा स्वास्थ्य जो दिन रात चमकेगा ।
देंगे तुझे ऐसा यश जो दिन रात बढ़ेगा ।
नम्रता का तू कर ले साथ।अभिमान का तू तज दे हाथ ।।छल कपट से कर ले तू तौबा!
सरलता को अपना ले।जीवन अपना सफल बना ले ।।
अगला जन्म भी सुधार ले ।इस जन्म को चमका ले ।।
बड़ाई तो खुद चली आएगी ।दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जाएगी ।।
कहाँ है ऐसा सुख महलों में? कहाँ है ऐसा सुख कुर्सी में?
कहाँ है ऐसा सुख यश में? कहाँ है ऐसा सुख धन में?
ऐसा सुख है अच्छाई में ।ऐसा सुख न मिलेगा बुराई में ।।
ऐसा सुख है सेवा में ।ऐसा सुख न मिलेगा मतलब में ।।
ऐसा सुख है देने में ।ऐसा सुख न मिलेगा लेने में।।

जीवन को धन्य कैसे बनाएँ?

कौन बड़ा कौन छोटा? सब में तू ही समाया ।
मैं और मेरे के चक्कर में ये मानव भरमाया ।।
चाहता है सुख, पर करता है साधन सब दुःख प्राप्त करने के ।
चाहता है प्रसन्नता, पर करता है साधन सब वैमनस्य के ।
बिना सेवा के सुख कैसे मिलेगा? बिना प्यार के प्रसन्नता कैसे मिलेगी ?
जब तू सेवा करेगा भाव से, तभी तेरी शुद्धि होगी ।
जब तू प्यार करेगा दिल से, तभी तेरा अन्तर दया से भरेगा ।
दया के आते ही, करुणा भी चली आएगी ।
करुणा तो भगवान का गुण है ।दया तो भगवान का गुण है ।
चिन्तन औरों का करते–करते पीड़ा औरों की हरते हरते
तू स्वयं ही प्रभु स्वरूप बन जाएगा ।
जब तू प्रभु स्वरूप बन जाएगा, तब अपने अन्दर के अनन्त आनन्द और ऊर्जा के स्त्रोत से जुड़ जाएगा ।
होगा तेरा हर क्षण आनन्द से भूरपूर, फिर कहाँ तू सुख और प्रसन्नता ढूँढने जाएगा?
जो तुझे चाहिए, वह तो तेरे अन्दर ही है ।कहाँ तू भटकता है मन्दिरों और तीर्थों में?
ये शरीर एक मन्दिर है, तेरे हृदय में निवास उस ईश्वर का है ।

जिस रोज तू ये जान जाएगा, पहचान जाएगा । सुख और प्रसन्नता का रस अपने अन्दर ही पी पाएगा ।
समझेगा सबको एक समान, एक बराबर । सबमें उस ईश्वर के ही दर्शन कर पाएगा ।
तभी तू समझेगा अपने जीवन का उद्देश्य । अपने जीवन के उद्देश्य को पूरा करते करते, इस धरा पर अपना जीवन सार्थक बनाएगा ।
बनेगा प्यारा तू प्रभु का । बनेगा प्यारा तू हर इंसान का । परमार्थ की डगर पर चलते–चलते तेरा जीवन धन्य हो जाएगा ।

जीवन की सार्थकता

प्रत्येक व्यक्ति एक सुखी और प्रसन्न जीवन चाहता है । आज के युग में सुख की परिभाषा केवल और केवल भोग के साधन संग्रह करने तक ही सीमित है । व्यक्ति समझता है कि जितना अधिक धन होगा उतने ही अधिक शारीरिक सुख के साधन वह खरीद सकता है और प्रसन्न हो सकता है । परन्तु वास्तविकता इससे बिल्कुल भिन्न है । जितना व्यक्ति भोग के साधन संग्रहित करता है चिन्ता उतनी ही बढ़ती जाती है । जो साधन व्यक्ति अपने सुख के लिए खरीदता है, उसकी देख रेख साजो संभाल खो जाने के भय उसका अधिकांश समय ले लेता है । मोह और आसक्ति नामक दो सूक्ष्म विकार उसके जीवन का सुख चैन धीरे–धीरे चुरा लेते हैं । जिस प्रकार एक मधु मक्खी थोड़ा थोड़ा फूलों का रस पीकर शहद बनाती है और बहेलिया उन्हें छत्ते से भगा कर सारा शहद लूट लेता है । ठीक उसी प्रकार चोरी का डर धनी व्यक्ति का रात दिन का चैन समाप्त कर देता है ।

क्या यही इस जीवन की सार्थकता है ? प्रभु ने यह जीवन में हमें क्यों प्रदान किया? मेरा वास्तविक स्वरूप क्या है ? जब मानव के मन में ऐसे सवाल आने लगते हैं तभी उसकी सार्थक जीवन की शुरूआत होती है । इस जीवन की सार्थकता केवल सुख उपभोग के साधन संग्रह करने में नहीं है अपितु अपने को दूसरों के लिए उपयोगी बनाने में है । इस जीवन में हम कितना परहित कर सके? अपने परिवार के सीमित दायरे से निकल कर क्या हम किसी गरीब को एक रोटी खिला सके?क्या हम किसी गरीब के घर एक चिराग रोशन कर सके? क्या हम समाज के लिए कुछ उपयोगी कार्य कर रहे हैं ? ये प्रश्न कुछ ऐसे हैं यदि इनका उत्तर हमें हाँ में मिलता है तभी हम अपने जीवन को सार्थक समझना चाहिए ।

समय तीव्र गति से भागता जा रहा है, एक एक सांस कीमती है । क्या मालूम कब काल हमें यहाँ से ले जाने आ जाए? व्यर्थ में यह बहुमूल्य जीवन केवल निन्दा गपशप और चुगली में न बिताएँ । अपने जीवन के उत्थान के लिए साहस के साथ कुछ ऐसा कर दिखाएँ, जिस से आने वाली पीढ़ियाँ भी प्रेरणा ग्रहण कर सकें । जीवन की सार्थकता का

मापदण्ड नैतिकता की बढ़ोतरी में है, अच्छाई जो अन्तर तक छू जाए उसमें है न कि बाहरी दिखावे में, जिसका आधार अधिकतर छल कपट ही है । छल कपट और धूर्तता अधिक समय तक टिक नहीं पाते । ऐसे व्यक्ति का जीवन निरर्थक ही चला जाता है । कोई ऐसे व्यक्ति को पसन्द नहीं करता । और वास्तविक सुख तो उससे कोसों दूर रहता है ।
परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती ने अपने गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद सरस्वती के राजसूय यज्ञ में 'बहुजन हिताय बहुजन सुखाय' का संकल्प लिया । ऐसे संकल्प का यदि हम एक अंश भी अपने जीवन में धारण कर सकें, तो अनायास ही हमारा जीवन खुशियों से भर जाएगा । वह सुख जिसकी हमें खोज बाह्य साधनों में रहती है, स्वतः ही हमारे जीवन का सहज अंग बन जाएगा । आज स्वार्थ के इस युग में ऐसे संकल्प व्यवहारिक रूप में बहुत कम देखने को मिलते हैं । ऐसे सन्तों को हम अपने जीवन का आदर्श बनाएँ और अपने जीवन के एक–एक पल को सजगता से जीते हुए, आत्म परीक्षण, आत्म निरीक्षण करते हुए स्वयं से नित्य प्रतिदिन यह प्रश्न पूछें कि क्या मैंने आज कोई परहित का कार्य किया है?

स्वार्थ

स्वार्थ का अर्थ है केवल और केवल अपने लिए जीना । जब व्यक्ति केवल अपने शरीर और अपने परिवार पर ध्यान केन्द्रित रखता है तो अनेक दुःख चिन्ताएं और तनाव स्वयं ही उसके सहभागी बन जाते हैं । और अधिकतर व्यक्ति इस मूल तथ्य को न समझते हुए, अधिकाधिक रोगों से जूझते हुए ही यह अमूल्य जीवन व्यर्थ गवां देते हैं । बड़े भाग्य से मानव योनि प्राप्त होती है । केवल मानव के पास ही इतनी बुद्धि और सार्मथ्य है कि वह भगवद् नाम का स्मरण कर सके और उसका आनन्द उठा सके । पशु, पक्षियों और पौधों का ऐसा भाग्य कहाँ?

और केवल अपने लिए ही जीना, प्रकृति के नियम के विरुद्ध भी है । ईश्वर ने जितनी भी प्रकृति की संरचना की है, वह सब दूसरों के काम आते हैं । उदाहरणतया पेड़ अपना फल स्वयं नहीं खाते अपितु पेड़ का फल हम लोग पेड़ को डण्डा या पत्थर मार कर ही प्राप्त करते है । नम्रता का गुण, अहंकार हीनता का होना क्या वृक्ष से हम नहीं सीखते? इसी प्रकार सतत् निष्काम कर्म करने की शिक्षा भी हमें सूर्य से मिलती है । सूर्य से हम अनुशासन की शिक्षा भी प्राप्त कर सकते है । प्राचीन काल में जब घड़ियाँ नहीं थीं, तो सूर्य की किरणों से ही समय का अनुमान लगाया जाता था । सोचो, यदि एक दिन सूरज न निकले तो सारे विश्व में हाहाकर मच जाएगा । ईश्वर खुद भी निःस्वार्थ, निष्काम रहते हुए हम सब को अपने बच्चों की भाँति देखभाल करता है । मन्दिर में 11 रुपये का प्रसाद चढ़ा कर प्रभु से अपने लिए हम क्या कुछ नहीं माँगते? और अनके लोग स्वार्थ से प्रेरित हो कर ही

पूजा या अनेक आयोजन करवाते हैं । ऐसी भक्ति को शास्त्रों में व्याभिचारिणी भक्ति कहा गया है । ऐसी भक्ति का न्यूनतम लाभ ही मानव को मिल पाता है ।

ईश्वर की सच्ची पूजा तो निःस्वार्थ भाव से की गई सेवा में है ।

यह सृष्टि ईश्वर के द्वारा ही रचित है । ईश्वर के अनेक बच्चे दुखी, पीड़ित और रोगी हैं । यदि हम किसी भी रूप में बिना किसी अपेक्षा के उनकी मदद कर सकें, तो वही हमारी सबसे बड़ी सेवा है । और जब हम दूसरों के दुःख के बारे में सोचते हैं तो ईश्वर हमारे ऊपर अपनी अनन्त सम्पदा लुटा देते हैं । आप जितना दान दूसरों को निस्वार्थ भाव से देते हो, उससे कहीं अधिक आपको प्राप्त होता है । आवश्यकता है केवल जागने की ! सजग होने की ! अपनी जीवन धारा को दूसरी दिशा देने की ! वो सुख और शान्ति जो हम लोग भोगों में खोज रहे हैं, वह स्वयं ही हमारे द्वार की चेरी बन कर हाथ बाँधे खड़ी हो जाती है ।

जीवन की सच्चाई

तेरे अन्दर अनन्त शक्ति है जिस दिन तू ये जान जाएगा ।
तेरे अन्दर अनन्त गुण है उस दिन तू ये जान जाएगा ।
अरे मानव अब तो जाग, अपने से मत भाग ।
कहाँ जाएगा भाग कर, वापिस आएगा फिर इस संसार में ।
कब तक काटेगा चक्कर, जन्म मृत्यु से ले ले तू टक्कर
एक दिन तो प्रलय हो जाएगी । तेरी जीवन लीला समाप्त हो जाएगी ।
अब देर न कर, समय है कम, सबको तो मरना है, किस बात का है गम ।
कैसा डर? और कैसा भय? कैसा नाश? और कैसा विषाद?
जीवन तो है एक असीम आनन्द, इसी जीवन में है परमानंद
ऐसे पाएगा? कैसे चीन्हेगा? कैसे गाएगा उस ईश के गुण ।
वह ईश जो कण–कण में बसा है । वह ईश जो रोम रोम में रचा है ।
समय तू बिताए क्रोध में, ईर्ष्या और द्वेष में ।
समय तू बिताए नींद में, ख्वाब में और दूरदर्शन में ।
समय तू बिताए पर चिन्तन में पर चर्चा में और पर निन्दा में ।
समय तू बिताए घूमने में फिरने में और देह अभिमान में ।
समय तू बिताए इस बाहरी खोल को सजाने में और सँवारने में ।
समय तू बिताए इस काले मन को छिपाने में और लुकाने में ।
समय तू बिताए अपनी असलियत को छिपाने में ।
समय तू बिताए अपना प्रभाव दूसरों पर जमाने में ।

समय तू बिताए अधिक से अधिक धन कमाने में ।
समय तू बिताए उस धन की साज संभाल करने में ।
समय तू बिताए चिन्ता, निराशा और विषाद में ।
समय तू बिताए दूसरों पर अपना रोब जमाने में ।
बाहर से सुन्दर अन्दर से असुन्दर । बाहर से स्वच्छ अन्दर से अस्वच्छ ।
किसको तू धोखा दे रहा ? किस को तू बेवकूफ बना रहा ?
किसके सामने तू बड़ा बन रहा?
यह सब यहीं रह जाएगा । एक पल में यह जीवन समाप्त हो जाएगा ।।
याद रह जाएँगे तेरे अच्छे कर्म । याद रह जाएँगे तेरे बुरे कर्म ।।
निर्णय तुझे करना है । गर अमर तुझे बनना है । कुछ नेक कर्म करना है ।।
धर्म का संग करना है । ईर्ष्या, क्रोध को तजना है ।
द्वेष को दूर भगाना है । विश्व बंधुत्व को लाना है । सारे विश्व को एक परिवार बनाना है ।

दुःख का उपहार

बड़े भाग्य से सत्संग मिलता है । बड़े भाग्य से दुःख आता है ।
दुःख आता है जब दया प्रभु की होती है । दुःख आता है जब दृष्टि प्रभु की पड़ती है ।
प्रभु देते हैं दुःख अपने प्यारों को, जिनका कल्याण वो करना चाहते हैं ।
जब चाहते हैं प्रभु पास अपने बुलाना, तब पहले अपने दुःख रूपी दूत को भेज देते हैं ।
नहीं समझ पाते हैं हम उस दूत के महत्व को, अतः अज्ञान के कारण उस दुखः से दुःखी होते हैं ।
दुःख में ही तो मन हर समय प्रभु सिमरन करता है ।
दुःख में ही तो मानव संतों की शरण में जाता है ।
दुःख अहंकार की बेड़ियों को सहज ही काटता है ।
दुःख में ही व्यक्ति का सिर ईश्वर के सामने झुकता है ।
दुःख में व्यक्ति पुकारता है उस उच्च सत्ता को पूरे हृदय से ।
दुःख में व्यक्ति पुकारता है उस सत्ता को कम विश्वास होने से भी ।
करता है आशा अपने हृदय में, कहीं किसी कोने से शायद कोई मदद मिल जाए और दुः,ख टल जाए ।
जब प्रभु कृपा से उसका दुःख टलता है तो ईश्वर की कृपा को वह समझ पाता है ।
गर समझदार होता है तो उस दुःख के अनुभवों को एक सकारात्मक दृष्टिकोण से देखता है ।

सीखता है अपने अनुभवों से और, अधिक समझदार बनता है ।
बनता है वह मजबूत दुःख के थपेड़ों से, क्योंकि असलियत देख पाता है निरर्थक इच्छाओं की ।
बनता है वह समझदार दुःख के थपेड़ों से, क्योंकि दुनिया का असली रूप देख पाता है ।
दुःख के बाद जब सुख आता है तो उस सुख की भी कद्र करता है ।
गर समझदार है तो दुःख से सीखते हुए, अपने जीवन को एक नई दिशा दे पाता है ।
इस नई राह पर उसको मिलते हैं अनेक उपहार, प्रभु की कृपा के रूप में ।
संयम के द्वारा गर सुख को भोगता है तो आने वाले दुःख को झेल पाने की शक्ति प्राप्त करता है ।
हे मानव तू दुःख से न घबरा । दुःख आने पर उसका स्वागत कर ।
तब दुःख तुझे अधिक कष्ट न दे पाएगा ।
कर पाएगा तू अनुभव प्रभु कृपा का पल–पल और अनन्त सुख और शान्ति के मार्ग पर चल पाएगा ।
वह अनन्त सुख सेवा के मार्ग पर चलने से मिलता है ।
वह अनन्त सुख दूसरों को अथाह प्यार देने से मिलता है ।
वह अनन्त सुख दूसरों के साथ जो कुछ भी हमारे पास है, उसको बाँटने से मिलता है ।
जब जागता है आत्मभाव अन्तर में । जब समझ पाते हैं हम दूसरों को भी अपनी ही तरह ।।
तब अपने अन्दर के ईश्वर का पल–पल अनुभव होता है ।
तब दुःख में प्रभु अपनी गोद में उठाता है, सहलाता है और प्यार करता है ।
जब प्रभु का अनुभव होता है तब दुःख रहते हुए भी परेशान नहीं कर पाता है ।
धरने से थोड़ा सा धैर्य, दुःख आत्म शक्ति रूपी उपहार दे कर जाता है ।

मन और सत्संग

मन तो हमारे पास एक ही है चाहे दुनिया में लगा लो या भगवान में ।
तन तो हमारे पास एक ही है चाहे सेवा में लगा लो या स्वार्थ में ।
जीवन तो हमारे पास एक ही है चाहे परमार्थ में लगा लो या स्वार्थ में ।
दुनिया तो ईश्वर ने एक ही बनाई है, चाहे उसमें सुख से रह लो या दुःख से रह लो ।
सुख और दुःख दोनों हैं एक सिक्के के दो पहलू ।
अपने कर्मों से कभी चित्त तो कभी पट ऊपर होता है ।
रे मानव ! जिस रोज ये राज तू जान जाएगा, तेरा जीवन ही बदल जाएगा ।
आदिकाल से संत यही शिक्षा देते आ रहे । पर अधिकांश हममें से तो वही पुराने ढर्रे का

जीवन जीते आ रहे ।
क्योंकि नीचे गिरना सदा आसान होता है, ऊपर चढ़ने से ।
पहाड़ की चढ़ाई में सांस फूलता है, मेहनत करनी पड़ती है ।
उतराई तो झट कुछ समय में ही कम मेहनत में ही संभव हो पाती है ।
अच्छे कर्म करना है पहाड़ की चढ़ाई करना । बुरे कर्म करना है पहाड़ से नीचे उतरना ।
अच्छा करोगे तो अच्छा पाओगे । ये सब समझते तो हैं परन्तु मेहनत कर नहीं पाते ।
चाहते हुए भी, समझते हुए भी बुराई करना छोड़ नहीं पाते ।
लेते हैं रस निन्दा चुगली में रातदिन । पर चर्चा में ही व्यस्त रहते हैं ।
समाप्त होता है ये जीवन, रोते–रोते ही काल के गाल में चले जाते हैं ।
हे मन! तू कर ले सत्संग ! बदल जाएगी तेरे मन की दिशा ।
पाएगा तू अनन्त खुशी और प्रसन्नता इसी जीवन में, इसी धरा पर ।

कमजोर मन से शक्तिशाली मन बनने की यात्रा

कहीं न कहीं ये मन निरन्तर स्वार्थ ढूँढता है । स्वार्थ ढूँढता है और अपने मतलब की करता है ।
अपने मतलब की ही करता है और दूसरों से भी अपने मलतब की ही करवाना चाहता है ।
क्या करे बेचारा! दिन रात अपनी बात मनवाने के ही छल प्रपंच करता है ।
छल प्रपंच करता है और अधर्म करने से भी न डरता है ।
सच को झूठ बनाना, काले धन को गोरा दिखाना, और भी न जाने क्या क्या करता है ।
एक कमजोर मन आदमी का सबसे बड़ा दुश्मन होता है ।
जिस दिन इस कमजोर मन को संत की संगति मिल जाती है ।
उस दिन इसके कमजोर से सशक्त बनने की राह प्रशस्त हो जाती है ।
संत के जीवन में आने से, मिलती है प्रभु की कृपा, प्रभु की शक्ति ।
प्रभु की शक्ति से कमजोर मन बदलता है और एक शक्तिशाली मन में परिवर्तित हो जाता है ।
एक शक्तिशाली मन दिन रात परमार्थ के विचार करता है ।
परमार्थ करता है और परमार्थ में ही स्वार्थ है अपने अनुभव से खूब समझता है ।
होता है उसके अन्दर सच्चा विश्वास जागृत और दिन प्रतिदिन विश्वास प्रगाढ़ होता है ।
प्रभु कृपा का आभास जब उसे निरन्तर होता है तो उसका संपूर्ण जीवन ही बदल जाता है ।
हो जाता है जीवन उसका परमार्थमय । स्वार्थ की डगर तो स्वयं ही कहीं पीछे छूट जाती है ।

परमार्थ, परमार्थ और परमार्थ में ही उसका मन रमता है ।
जीता है वो औरों के लिए ।औरों के लिए ही मरता है ।
क्योंकि अब उसका कमजोर मन मर चुका होता है ।
गिनता है आखिरी साँस वह मन ।गर उसका थोड़ा सा भी अस्तित्व बचता है ।
धीरे–धीरे वह व्यक्ति पूर्ण परमार्थमय हो जाता है ।
अब न डरता है वह बाधाओं से और न मुश्किलों से घबराता है ।
क्योंकि ईश्वर की शक्ति का सम्बल दिन रात उसे मिलता है ।
मिलती है ईश्वर प्रेरणा उसे दिन रात, उसका पूरा जीवन ही बदल जाता है ।

मन क्यों चंचल?

मेरा मन दिन रात दौड़े ।कहाँ? क्यों? क्या करूँ? क्या पाऊँ? कैसे करूँ?
इसी ऊहापोह में जीवन बीता जाए ।
मैं तो ईश्वर अंश थी ।उसका ही प्रतिरूप थी ।'थी' ऐसा कभी कभी सोचती हूँ ।पढ़ती हूँ ।
चिन्तन करने का असफल प्रयास करती हूँ ।
पर मन! अरे! वह तो माने न ।जाने न ।कैसे उसे समझाऊँ? ठीक राह पर लाऊँ ।।
कोई तो मिले ।कोई तो बताए ।कैसे मोड़ूँ? क्या?
इस मन की चाल ।इस मन की दिशा ।।
संत कहें स्वयं को चीन्ह ।अपने पिता को चीन्ह ।।
नहीं इस संसार में वास उसका ।नहीं दुःख है प्रसाद उसका ।।
रोग तो बहुत दूर की बात ।जीवन है उल्हास उसका ।।
भरना चाहे अपने रंग से तुझे ।मुझे? उसे? सबको? क्यों?
क्योंकि हम सब उसके बच्चे! प्यारे बच्चे!
वह करता याद हम को निशदिन ।देने को सर्वस्व तैयार ।।
एक हम ही हैं जो भूले बैठे ।उससे मुँह फेरे बैठे ।।
एक सद्गुरु गर मिल जाए ।ये जीवन ही सुधर जाए ।।
जीवन सुधरे या न सुधरे ।मन की दिशा बदल जाए ।क्रोध, ईर्ष्या का दामन छूट जाए ।।
अपनत्व की चलाए ऐसी आँधी ।रह जाए सब कुछ यहीं ।।
जिस दिन तू ये जान लेगा ।मान लेगा ।
अपने अनुभव से चीन्ह लेगा ।अपने अन्तर को पहचान लेगा ।।
देख पाएगा दिव्य रूप आत्मा का ।दिव्य प्रकाश दाता का ।।
ऐसा एक नशा तुझ पर छा जाएगा ।यह संसार तेरे अन्तर से ओझल हो जाएगा ।।

कैसे करूँ? कहाँ से पाऊँ ये ज्ञान?
अरे दूर क्यों जाता है? सद्गुरू है इसकी खान ।।
उनके तू चरण थाम ले ।अपने मन की दिशा बदल ले ।।
एक ईश्वर ही है मन लगाने योग्य ।वही मिटाएगा सब कर्मों के भोग ।
भोगों से जब तू छूट जाएगा ।अरे क्या मजाल कि रोग तेरे पास आएगा ।
विश्वास नहीं तो आजमा के देख लें ।
जिस दिन ये विचार मन में पकड़ लेगा ।रोग रूपी दुष्ट दानव छोड़ देगा ।
फिर कहाँ का दुःख? कहाँ की त्रासदी?
तेरा जीवन बनेगा मंगलाचार ।मान ले मेरा कहा एक बार ।।
दरस जब वो दिखाएगा ।तेरा अन्तर्मन ही भिगोएगा ।।
हो जाएगा तू कृतकृत्य ।ये संसार पूर्ण रूपेण भूल जाएगा ।।

एक दिव्य राह

युगों से ऋषि, मुनि साधु और संत हम सब को एक ही संदेश दे रहे हैं कि हम ईश्वर का ही अंश हैं। और ईश्वर के अंश होने के नाते हम उसी परमपिता परमेश्वर की सन्तान हैं ।अब संतान में अपने पिता के सब गुण सहज ही आ जाते हैं ।गीता अध्याय–15 में भी भगवान श्री कृष्ण ने कहा है कि जीव मेरा ही अंश है; ये सब पढ़ कर मन में अक्सर विचार आता है कि जब हम उस ईश्वर के अंश हैं और वो नित्य आनन्द स्वरूप है, नित्य शुद्ध है तो फिर हम दिन रात दुःख सुखके झूले में क्यों झूलते रहते हैं। क्यों हम रोग से ग्रस्त होते हैं? क्यों हम दूसरों के हाथ छले जाते हैं?

सन् 2007 के राजसूय यज्ञ में श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती जी ने कहा कि ''सोने और सोने के अंलकार में क्या फर्क है?'' उनका यह कथन मैंने सुना और एक सत्संग में लिखा भी, परन्तु इसकी गहराई को मैं बिल्कुल भी समझ नहीं पाई थी ।परन्तु कुछ दिन हुए मुझे स्वामी चिदानंद की एक पुस्तक योग के विवेचन के ऊपर मिली ।उसमें मैंने पढ़ा, ''योग कहता है कि तुम शुद्ध हो ।तुम ईश्वर हो ।तुम में कोई विकार नहीं है ।चिन्ता, तनाव और क्रोध तो प्रकृति का गुण है जो अनजाने में ही तुमने अपने आप से जोड़ लिया है'' ये तथ्य पढ़कर मुझे बहुत अच्छा लगा ।तब मुझे सहज ही समझ आने लगा कि दुःखों की जड़ है, हमारा गलत दृष्टिकोण, गलत मनन और चिन्तन। ईश्वर ने तो हम सबको पृथ्वी पर एक विशेष उद्देश्य से भेजा है ।तब मुझे श्री स्वामी जी के वाक्य का अर्थ भी कुछ कुछ समझ आने लगा ।संसार में आकर हम सब स्वयं को सोने के गहने के रूप में ही तो देखने

लगे हैं। जिस प्रकार सुनार गहना बनाने के लिए उसमें थोड़ा सा पीतल अथवा तांबा मिलाता है खोट के रूप में, उसी प्रकार हमने चिन्ता, तनाव आदि को अपने शुद्ध स्वरूप में मिला लिया है । एक बच्चा ईश्वर का ही प्रतिरूप होते हुए चिन्ता, तनाव आदि परेशानियों से मुक्त रहते हुए सारा समय प्रसन्न रहता है । आवश्यकता है कि हम अपने मन की धारा को मोड़ें और स्वयं को शुद्ध ईश्वर मानकर प्रकृति के इन नकारात्मक प्रभावों (जिसे माया भी कहा गया है) से अलग करने का दृढ़ प्रयास करें । अपनी इन्द्रियों (नाक, कान, जीभ, आँख) आदि को संयम की लगाम लगाएँ । यदि हम ऐसा कर पाते हैं तो हमारा जीवन सहज ही एक उन्नत दिशा में प्रगति करने लगता है । क्रोध, झूठ और अत्याचार का दामन छोड कर व्यक्ति जब दया, करुणा और प्रेम जैसे ईश्वरीय गुणों को अपनाता है तो जीवन सहज ही आनन्द से भर जाता है । निष्काम सेवा का सरल सूत्र सहज ही मन से दुर्गुणों का मल साफ कर देता है । इस मार्ग पर चलते–चलते व्यक्ति अनजानों से प्यार करना सीखता है । उनको बिना किसी मतलब के देना सीखता है । और यहीं से शुरू होती है उस अनन्त सुख और प्रसन्नता की राह जिस पर प्रभु दोनों हाथ फैलाए खड़े हैं । तो आओ, हम स्वयं के लिए एक दिव्य राह का चयन करें और इसी धरा पर जीते जी प्रभु के कृपापात्र बनें । फिर दुःख कहाँ? विषाद कहाँ? मोह कैसा? और आसक्ति कैसी? एक आजाद पंछी की तरह उन्मुक्त गगन में उड़ान भरें और असीम सुख और शांति का अनुभव करें ।

दिव्य जीवन – सुखी जीवन

आज मानवता अंधकार के गर्त में डूबती जा रही है । वह अंधकार है दुःख और पीड़ा का । आज प्रत्येक मानव चिंता के अथाह सागर में निरन्तर गोते लगा रहा है । बचपन से ही चिंता रूपी राक्षसी मानव को जकड़ लेती है। चिंता और चिता में केवल एक बिंदु का ही अंतर है । यह चिंता मानव को चिता तक पहुँचने की यात्रा में पूर्ण सहयोग प्रदान करती है । यह जीवन प्रभु की सुंदर भेंट है और आज हम इसे तनाव, क्रोध और चिंता से निर्वाह कर रहे हैं । सब कुछ प्रभु के प्रदान करने के उपरांत भी विभिन्न प्रकार की स्वरचित चिंताएँ हमारा पीछा नहीं छोड़ती । हर समय मन उधेड़ बुन में ही लगा रहता है कि मैं अपनी बात कैसे मनवाऊँ । इसके लिए मानव छल, कपट चोरी, बेईमानी और भ्रष्टाचार जैसे जघन्य कुकर्म करने से भी नहीं चूकता । ये कुवासनाएँ उस पर इतनी हावी हो जाती है कि वह चाह कर भी उन्हें छोड़ नहीं पाता । धीरे–धीरे निराशा, विषाद और रोग ही उसके जीवन की परिणति बनकर रह जाते हैं । जैसे एक प्यासा मरुस्थल में पानी की एक बूँद के लिए तरस जाता है, मृगतृष्णा उसे बेहाल, परेशान कर देती है । उसी तरह लोभ के वश में होकर

मानव झूठी वस्तुओं में सुख ढूँढता है । पर चैन उसकी किस्मत में कहाँ? नींद उसकी आँखों से दूर चली जाती है । रेशमी गद्दे, वातानुकूलित कक्ष और तरह–तरह के महँगे आराम के साजो सामान भी उसे एक पल का आराम देने में सक्षम नहीं होते । क्रोध मानसिक कमजोरी को जन्म देता है और रक्तचाप, हृदयघात जैसे भयानक रोग उसे जकड़ लेते हैं ।

यह जीवन जो अनन्त सुख, शान्ति और प्रसन्नता का स्त्रोत है, व्यर्थ ही चला जाता है । दुःख और परेशानी से संघर्ष करते–करते कभी–कभी मानव आत्महत्या जैसे कुकर्म भी कर बैठता है । जैसे मकड़ी अपने ही बनाए हुए जाल में फँसकर मृत्यु को प्राप्त करती है, ऐसी ही दयनीय स्थिति उस मानव की भी हो जाती है । यह जीवन जो मानव से महामानव और महामानव से देवत्व की ओर ले जा सकता है, ऐसे दुःखद अंत को प्राप्त करता है । भाग्य की विडम्बना कहें या नियति का परिणाम? स्वरचित भाग्य ही उसके पतन का कारण बनता है ।

उठो! जागो! इस जीवन को व्यर्थ न गँवाओ। दिव्य गुणों को अपनाओ। धैर्य, सत्य, क्षमा परोपकार अद्वितीय धरोहर हैं हमारे पूर्वजों की । आदिकाल से ऋषि, मुनि और संत हमारे देश का गौरव विदेशों में स्थापित करते आ रहे हैं । स्वामी विवेकानंद, रामकृष्ण परमहंस जैस दिव्य पुरूष विदेशों में भारतीय मूल्यों, परम्पराओं, ग्रन्थों का ध्वज लहराने में सफल हुए हैं। आखिर अमेरिका, ईग्लैण्ड में धन की कमी नहीं है । फिर भी अधिकतर लोग वहाँ दुःखी क्यों हैं ? यदि धन से सुख और शान्ति अर्जित की जा सकती, तो धनी व्यक्ति कभी दुःखी नहीं होते । महात्मा बुद्ध कपिलवस्तु के विशाल साम्राज्य का त्याग करके जंगलों में तपस्या के लिए प्रस्थान न करते । जाड़े की सर्दी और ग्रीष्म की गर्मी उन्हें अपने मार्ग से विचलित नहीं कर सकी और अन्त में सत्य के अन्वेषक बनकर करोड़ों व्यक्तियों का जीवन दिव्यता से भर सके । जो भी मानव इस दिव्य पथ का पथिक बनता है, वह जानता है कि संसार के किसी भी सुख से सहस्त्र गुणा अधिक सुखद यह मार्ग है । यह आनन्द, प्रसन्नता अविनाशी है । चोर इस धन को चुरा नही सकता । इस आनन्द का स्त्रोत मानव के अन्तर्तम में ही छिपा है । बाहर की कोई वस्तु इसे प्रदान नहीं कर सकती । यह हमारी दिव्य पैतृक संपत्ति है । केवल आवश्यकता है इसके प्रति सजग बनने की और अपने अन्तर में एक चाह जागृत करने की । अगर प्रार्थना, चाहत सच्ची होगी तो प्रभु की कृपा से यह मार्ग स्वतः ही मानव के आगे खुलता चला जाता है । दुख के दानव से मुक्ति पाने का केवल और केवल एक ही उपाय है और वह है दिल की गहराईयों से एक सच्चा, योग्य और नेक मानव

बनने की । एक ऐसा मानव जो दिव्य गुणों की आभा से न केवल स्वयं को बल्कि संपूर्ण मानवता को प्रकाशित कर सके और सफलता के चरम शिखर पर जाने का दिव्य पथ प्रशस्त कर सके । आओ ! इस धरती को स्वर्ग बनाएँ, जहाँ हर युग में रामराज्य हो । मानव अन्य मानव का शत्रु नहीं, मित्र बने । सब में स्नेह और भाईचारा हो और 'वसुधैव कुटुम्बकम' की भावना चरितार्थ होती हो । जैसे पारस मणि लोहे को भी स्वर्ण में परिवर्तित कर सकती है, वैसे ही हम इन दिव्य गुणों को अपनाकर एक दिव्य परमानन्दमय जीवन जीने की कला सीखें, जिसकी हमने कभी कल्पना भी नहीं की थी ।

रात गँवाई सोय के, दिवस गँवाया खाय । हीरा जनम अमोल था, कौड़ी बदले जाय ।।

– संत कबीर

जागो ! अपने को पहचानो !

जागो उठो अपने से मत भागो; काल का है पहरा; समय बीता जा रहा ।
ऐसा न हो कि सांस खत्म हो जाए । हम मुँह ताकते रह जाएं ।।
जीवन कितना लम्बा? जीवन कितना सार्थक? जीवन कितना निरर्थक?
ये तो वही बताए; जो हिसाब किताब बनाए ।
बड़ा ही अनोखा उसका विधान; बड़ा ही अनोखा उसका ज्ञान ।
कौन जाने कब किस को चुन ले ! कौन जाने कब किसको गुन ले !
ऐसी ही है उसकी माया । पड़े है जिस पर उसकी छाया । उसका ही नूर छाया !
नजर तो घुमा! नैन तो खोल ! अन्धा भी देख ले !
लंगड़ा भी दौड़ ले ! गूंगा भी बोल दे ! तेरी तकदीर खोल दे! सोया भाग जगा दे !
विश्वास नहीं तो कर के देख ले ! उसका कहना कर के देख ले!
जिस रोज मानव तू जाग जाएगा । अपना रूप पहचान जाएगा ।।
होगी उस रोज दिवाली । होगी तेरी हर रात उजयाली !
अपनी चाल बदल के देख ले! अपनी सोच को बदल के देख ले ।।
कहाँ तू स्वर्ग का करे इन्तजार? अनन्त सुख तू पा यहीं बार–बार ।
जिस दिन तू ये जान लेगा । देने में है असीम सुख मान लेगा ।।
चाहत न बचेगी तुझे जोड़ने की । देर है बस अपनी राह मोड़ने की ।।
दाता तो देने को तैयार । तू बाँटने को हो तैयार ।।
तेरा क्या ? तू अपने घर से लाया ? जो भी है वह उसी से पाया ।
फिर कैसा अभिमान? कैसा ठहराव? कैसा जुड़ाव ?
बहने दे ! बहने दे ! बहने दे ! इस दान की गंगा को ।

यही है प्रभु का ज्ञान । वह दे, हम बाँटे । यही है सुख की खान !
अरे कब जागेगा ? कब लूटेगा उसकी अनन्त संपदा?
जिस पर है तेरा पैतृक अधिकार !

परमार्थ

दूसरों के कल्याण के बारे में सोचना और करना । बाधाओं से न डरना न घबराना, संघर्ष करते जाना – **स्वामी निरंजन ।**

यही है मूलमंत्र आनन्द, सुख शांति को पाने का
है कितना सरल ये सूत्र गर व्यक्ति अपना पाए, गर व्यक्ति समझ पाए ।
हम तो रात दिन रहते हैं स्वार्थ में मगन । केवल और केवल अपना ही उत्थान चाहते हैं ।
ईश्वर तो परमार्थ चाहता है क्योंकि वह स्वयं भी दिन रात परमार्थ करता है ।
मानव जिस रोज तू परमार्थ की राह पर आ जाएगा । तेरे समस्त दुःखों का ही निवारण हो जाएगा ।
भूल जाएगा तू स्वयं को ही, कहाँ दुःख और कहाँ विषाद याद आएगा ।
भर जाएगा तेरा अन्तरतम मन एक दिव्य आनन्द से, एक दिव्य आलोक से ।
उस ज्ञान के प्रकाश में तेरा अभिमान तो धुल जाएगा ।
कहाँ रहेगा फिर स्वार्थ और कहाँ रहेगा फिर देहाभिमान ।
डूबेगा तू परमार्थ में । तैरेगा तू परमार्थ में ।
डूबने न देगें तुझे प्रभु । उठाएँगे अपनी गोद में । अपने लोक में ले जाएँगे ।
इस लोक में भी तू सुख पाएगा, उस लोक में जाएगा तो परमपद पाएगा ।

निष्काम सेवा – एक रामबाण औषधि

आज बच्चे बेहाल हैं । बड़े परेशान हैं ।।
रोग और चिन्ता का सर्वत्र राज है । मानव हैरान है । विज्ञान परेशान है ।
धन का है बाहुल्य । आलस का है बाहुल्य ।। स्वार्थ का है बाहुल्य । दुःख का है बाहुल्य ।।
सुख है एक मृगमरीचिका । दुःख है एक सुरसा ।।
दुःख और चिन्ता का चारों ओर साम्राज्य है । रोग और निन्दा का चारों ओर साम्राज्य है ।।
अपने ही विचारों की दुनिया में आज मानव बंदी है ।
अपने ही स्वार्थ की दुनिया में आज मानव बंदी है ।
स्वार्थ है सोने की जंजीर । स्वार्थ है एक ऐसी पीर ।।
स्वार्थ के कारण ही मानव, मानव को भुला बैठा है ।

स्वार्थ के कारण ही ईश्वर, मानव से रूठा बैठा है ।।
स्वार्थ के कारण ही मानव चोरी करता है ।
स्वार्थ के कारण ही मानव, इक दूजे को ठगता है ।।
निःस्वार्थ भाव का आना है, प्रभु का आना ।
निःस्वार्थ भाव का आना है, सफलता का आना ।।
निःस्वार्थ भाव का आना है, सरस्वती का आना ।
निस्वार्थ भाव का आना है, लक्ष्मी का आना ।।
निःस्वार्थ भाव का आना है, सेवा का पाना ।
निःस्वार्थ भाव का आना है, निष्काम सेवा का पाना ।।
एक निष्काम सेवा के आने से, सारे पाप कट जाते हैं ।
एक निष्काम सेवा के करने से, सारे रोग छूट जाते हैं ।।
एक निष्काम सेवा के करने से, होता है मानव का कल्याण ।
एक निष्काम सेवा के करने से, होता है जन जन का बेड़ा पार ।।
निष्काम सेवा है रामबाण औषधि ।निष्काम सेवा है प्रभु को पाने की विधि ।
जिस दिन तू निष्काम बनेगा ।प्रभु तुझे आप्तकाम बनाएँगे।
कहाँ रहेगा स्वार्थ? कहाँ रहेगा काम? कहाँ रहेगा रोग? कहाँ रहेगा शोक?
जब अन्तर प्रभु प्रेम से परिपूर्ण होगा ।हर मानव ही तेरा भाई बन्धु होगा ।।
होगी सर्वत्र अनन्त शांति और प्रसन्नता ।प्रत्येक जीव के अन्तस में एक दीप जलेगा ।
प्रत्येक जीव के अन्तस में एक अनिर्वचनीय सुख पायेगा ।।
अपने दीपक से वह अनेकों दीपकों को रोशन करेगा ।अपने दीपक से वह प्राणिमात्र के दुःख दूर करेगा ।
आवश्यकता है साहसी बनने की ।निःस्वार्थ भाव अपनाने की ।।
प्रभु का प्यारा बनने की ।अपना जीवन उज्जवल बनाने की ।।

सेवा – आनन्द और सुख प्राप्त करने की कुंजी

भर रही है कामना मेरे अन्दर सेवा की, परमार्थ की ।
अधिक से अधिक सेवा मैं अब करना चाहती हूँ ।
क्यों? मैं खुद नहीं जानती ।ऐसा लगता है मानों कोई अनजानी ताकत मुझे सेवा की ओर धकेलती है ।
अथवा सेवा के फलस्वरूप जो आनन्द और ऊर्जा मैं प्राप्त करती हूँ वही मेरा पथ प्रदर्शक बनता है ।

सेवा करनी कितनी सरल है ।बस थोड़ा सा भाव लाने की आवश्यकता है ।
जैसे सब्जी में नमक वैसे सेवा में परमार्थ भाव जरूरी है ।
परमार्थ भाव आने से सेवा का फल कई गुना बढ़ जाता है ।
थोड़ी सी सेवा करने से और अधिक सेवा का रास्ता स्वतः ही खुल जाता है ।
सेवा करते करते होता है पूर्व संचित संस्कारों और कर्मों का क्षय ।
अन्दर का मन साफ होने से, प्रभु कृपा का अनुभव तुरन्त ही हो पाता है ।
सेवा करो परन्तु कुछ बदले की उम्मीद न करो; क्योंकि बदले की आशा करते ही दुःख का आगमन होता है ।
यदि सामने वाले को नारायण भाव से देख पाते हो तो सेवा का अनन्त फल प्राप्त करते हो ।
यही है रहस्य! यही है कुंजी! सेवा से सुख और आनन्द प्राप्त करने की ।
यही है एकमात्र रास्ता प्रभु कृपा प्राप्त करने का ।
चाहो तो आजमा के देख लो ।अपने अनुभवों से ही मेरे कथन की सत्यता को परख लो ।
जब अपना अनुभव आएगा, तब और किसी प्रमाण की न होगी आवश्यकता ।
अपने सुख और आनन्द से उत्साहित होकर, प्रोत्साहित होकर, तुम मेरी तरह स्वयं ही दिव्य राह का चयन करोगे ।
आज कलियुग में सेवा है एक रामबाण अस्त्र सब दुःखों को मिटाने का, सब चिन्ताओं को भगाने का ।
मौका मत चूके ।समय मत गँवाओं ।जो सुख साधन हैं, उनका उपयोग करो ।
राम जाने कब साँस खत्म हो जाए? कब ऊपर वाले का बुलावा आ जाए?
जो कुछ तुमने जोड़ा है, सब यहीं धरा का धरा रह जाएगा ।
कर लो सेवा निष्काम ।कर लो अपना उत्थान।
अन्यथा जीवन व्यर्थ चला जाएगा ।

सेवा की परिणति

सेवा करते करते मैंने पाया प्रभु को ।सेवा करते करते मैंने पाया उस अनन्त सुख को ।
उस अनन्त सुख और शान्ति को जिसकी आज सबको दरकार है ।
उस अनन्त सुख और प्रसन्नता को जिसका आज सबको इन्तजार है ।
बेहाल है आज मानव।दुःखी है आज जन साधारण।
क्योंकि स्वार्थ में अपने में ही डूबा है ।सोचता है दिन रात केवल अपनी ही ।
नहीं देख पाता ईश्वर प्रदत्त उपहारों को ।नहीं समझ पाता दुःख के महत्व को ।

थोड़ा सा भी दुःख आने पर बैचेन हो जाता है ।
प्रभु से दुःख हटाने के लिए मन्नतें माँगता है ।
करवाता है हजारों जप और पूजाएँ, दुःख का अर्थ समझ नहीं पाता है ।
दुःख और सुख तो हैं एक मौसम की तरह जो दिन रात बदलते हैं ।
कभी गर्मी और कभी सर्दी यही इस प्रकृति का विधान है ।
कभी दुःख और कभी सुख यह इस संसार का विधान है ।
दुःख के बाद सुख को तो अवश्यमेव आना ही है ।
सुख के बाद दुःख को तो अवश्यमेव आना ही है ।
जिस रोज मानव ये जान जाएगा ।हो जाएगी उसकी मुक्ति इसी धरा पर, इसी जन्म में ।
प्रभु प्रदत्त सुख या दुःख जो भी आए, उसका उपहार समझ कर स्वागत करो ।
न सुख में डूबो, न दुःख में डूबो ।
कोशिश करो सम रहने की ।दुःख और सुख दोनों को देखते जाने की ।
जब तुम ऐसा कर पाओगे; तो एक असीम शान्ति और प्रसन्नता का अनुभव अपने अन्दर कर पाओगे ।
लगेगा मन तुम्हारा तभी सेवा में और परमार्थ में ।
परमार्थ में निहित स्वार्थ है, जिस रोज तुम ये जान जाओगे, इस धरा पर रहते हुए ही निर्वाण पा जाओगे ।
ध्यान अपने से हटाओ, दूसरों पर केन्द्रित करो ।
विचार अपने ऊपर से हटाओ, दूसरों के बारे में सोचो ।
जिस दिन तुम सोच पाओगे दूसरों के विषय में, प्रभु की असीम कृपा स्वयं ही पाओगे ।
कहीं जाना नहीं ।ज्यादा कुछ करना नहीं ।केवल और केवल अपने आस पास के गरीबों, वृद्धों की थोड़ी सी मदद करनी है ।
अपने पास जो कुछ भी है उसमें से थोड़ा सा कुछ दूसरों को बाँटना है ।
भाव से की गई सेवा अनन्त फल देती है ।
जोड़ देती है कर्ता को उस दिव्य सत्ता से, जो विश्व की जीवनदायिनी शक्ति है ।
उठो! साहसी बनो ! व्यर्थ में समय मत गँवाओ ।
अपने जीवन की बागडोर अपने हाथों में सँभालो ।
एक दृढ़ निश्चय के साथ संकल्प लो ।बाधाओं से न डरो ।
प्रभु आएँगे, अपना अनुभव करवाएँगे । तुम्हारी राह के समस्त कांटे अपने हाथों से

उठाएँगे ।
ले जाएँगे तुम्हें उस दिव्य पथ पर जहाँ
हर पग पर आनन्द ही आनन्द है ।
फिर सुख माँगना नहीं पड़ेगा, वह तो स्वयं ही तुम्हारे पास आएगा ।
तुम्हें निहाल करेगा ।तुम्हारा जीवन उज्जवल करेगा ।

ये बच्चे

बच्चे बड़ों से बेहतर हैं ।बच्चे बड़ों से अधिक समझदार हैं ।
बच्चे बड़ों से ईमानदार हैं ।झूठ बोलना बड़ों ने बच्चो को सिखाया है ।
छल, कपट करना, बड़ों ने बच्चों को सिखाया है ।चोरी करना बड़ों ने बच्चों को सिखाया है ।
तनाव और क्रोध बड़ों की सम्पत्ति है ।दुःख, चिन्ता और रोग बड़ों की सम्पत्ति है ।
झूठ दिखावा बड़ों की वृत्ति है ।अपने झूठे मूल्य आज बड़े बच्चों को थोप रहे ।
अपने झूठे सपनों से आज बड़े बच्चों को तोल रहे ।
बाहरी चकाचौंध की दुनिया में, आज बड़े बच्चों को धकेल रहे ।
कार, स्कूटर और वायुयान में सैर करवाकर, आज बड़े बच्चों को आलसी बना रहे ।
कसूर किसका? मोटापा किसका? क्रोध किसका? तनाव किसका? महत्वाकांक्षा किसकी?
बच्चे ईश्वर का प्रतिरूप हैं ।बच्चे ईश्वर का रूप हैं ।
गुणों की दौलत से हर बच्चा धनवान है ।भोलेपन की दौलत से हर बच्चा धनवान है ।
जरूरत है उन्हें जगाने की ।एक सही दिशा दिखाने की ।
जिस दिन से जाग जाएँगे ।इनके तनाव सब भाग जाएँगे ।
ये बनेंगे भारत के कर्णधार ।ये बनेंगे बड़ों के पालनहार ।
दुनिया को ये चमका देंगे ।दुनिया में भारत का सिक्का जमा देंगे ।
भारतीय संस्कृति को ये शिखर पर पहुँचा देंगे ।

बच्चों के लिए मेरा सन्देश

प्यारे बच्चों तुम हो अन्नत संपदा के स्वामी ।मत भूलो कि तुम हो ईश्वर के सर्वप्रिय ।
अनन्तगुण हैं तुम्हारे अन्दर छिपे ।चिन्ता, शोक और क्रोध है उनको ढके ।
जिस दिन तुम ये जान जाओगे ।
जिस दिन तुम ये पहचान पाओगे ।
जाग उठोगे तुम ।अपने अन्दर की प्रतिमा को चमकाओगे ।

वो दिन होगा सबसे सुनहरा । वो दिन होगा सबसे रुपहला ।।
तो आओ स्वयं को जानो, स्वयं को पहचानो ।
और एक ऐसी राह चुनो जो ईश्वर ने तुम्हारे लिए चुनी है ।।
एक ऐसा लक्ष्य चुनो जो ईश्वर ने तुम्हारे लिए चुना है ।
चमको, चमको और चमकाओ ।
खुश रहो और वह खुशी सबको बाँटो ।।
भारत की गरिमा को सर्व ज्ञ फैलाओ ।
विश्व को एक परिवार बनाओ जहाँ सुख शान्ति का राज्य होगा ।
कोई किसी का बैरी न होगा तभी तो भारत विश्व सम्राट होगा ।।
प्रभु का विश्व बन्धुत्व का सपना पूरा होगा ।

युवाओं के लिए एक संदेश

आज युवा हैरान हैं ! परेशान हैं ! बेहाल हैं !
आकाश को छूने की चाह ? अनन्त संपत्ति और असीम प्रसिद्धि को पाने की चाह?
जल्दी से जल्दी सफल होने की चाह?
क्रोध, चिन्ता और तनाव ही है आज उनकी संपत्ति । यह तीनों ही हैं सबसे बड़ी विपत्ति ।।
क्रोध ने उनके व्यक्तित्व को किया है काला । चिन्ता ने उनके भोलेपन को ही है बदल डाला ।।
स्वयं को भूल कर, टी.वी. के मोह मे पड़कर । युवा भटक गए हैं । युवा बहक गए हैं ।
अभी पंख हैं उनके नाजुक, नर्म कोमल । उड़ना चाहते हैं वो अनन्त असीम आकाश ।।
थोड़ा दूर जाते ही अनेक दानव उनको लूटने को तैयार खड़े ।
आकाश में हैं बाधाएँ अनेक, मन है उनका चंचल, अस्थिर ।।
कभी यह करूँ?तो कभी वह करूँ?क्या करूँ?कहाँ जाऊँ ।
कलियुग में है झूठ का बोल बाला । आज भटका है युवा भोला भाला ।।
यदि आत्मा की आवाज सुनता है तो जमाना रूठता है ।
यदि दुनिया की आवाज सुनता है तो मन परेशान करता है ।
आज आवश्यकता है उसको स्वयं को जानने की पहचानने की ।
आज आवश्यकता है उसको अपने अंदर से जुड़ने की ।।
आज आवश्यकता है उसको अपनी अन्तरात्मा की आवाज सुनने की ।
आज आवश्यकता है उसको अपनी शक्ति को जगाने की ।
आज आवश्यकता है उसको अपने व्यक्तित्व को सजाने की संवारने की, निखारने की ।।

एक ऐसा व्यक्तित्व जिसकी आभा सूरज को शरमा दे ।
एक ऐसा व्यक्तित्व जिसकी शोभा पूरे विश्व में उसे चमका दे ।।
जब उसका व्यक्तित्व सुदृढ़ होना, तभी वह अपना स्वामी खुद होगा ।
जब उसका व्यक्तित्व क्रोध, चिन्ता और तनाव के दानव से मुक्त होगा, तभी विश्व में प्रसिद्ध होगा ।।
वह बनेगा एक ऐसा सपूत जिस पर भारत माता को गर्व होगा ।
बह बनेगा एक ऐसा सपूत जिस पर उसके मातापिता को फख्र होगा ।।
युवाओं से मेरी इल्तजा है कि वो जागें । स्वयं को इस काम, क्रोध, के दलदल से निकालें ।।
लोभ को दरकिनार करने, कुछ सेवा का काम करें । सेवा से ही होगा उनका शुद्धिकरण ।
सेवा से ही पाएँगें वो अपने अंदर के ईश्वर को । सेवा से ही उन्हें मिलेगी अनन्त सुख और शांति ।।
सेवा से ही उन्हें मिलेगी वह सफलता । सेवा से ही उन्हें मिलेगी वह प्रसन्नता ।।
जिसके लिए वो बेचैन हैं । जिसके लिए वो परेशान हैं ।
जिस सफलता को वो ढूँढते हैं गली–गली । जिस सफलता को वो ढूँढते हैं दर–बदर ।।
वह सफलता उनके द्वार की चेरी होगी ।
वह सफलता उनके द्वार पर हाथ बाँधे खड़ी होगी ।।
दया, करुणा और प्रेम ही उनका अस्त्र हो । अच्छा बनना और अच्छा करना ही उनका मंत्र हो ।।
भारतीय संस्कृति की गरिमा पहचानना ही उनका शस्त्र हो ।
बड़ों की सेवा, छोटों को प्यार देना ही उनका मंत्र हो ।
गरीबों, वृद्धों और रोगियों की सेवा करना ही उनका धर्म हो ।।

मानव के लिए एक संदेश

कैसा ये संसार?
बाहर से सुन्दर, अन्दर से भद्दा । बाहर से अच्छा, अन्दर से बुरा ।।
बाहर से सफेद, अन्दर से काला । बाहर से निर्मल, अन्दर से धूमिल ।।
बाहर से सुगंधित, अन्दर से दुर्गन्धित । बाहर से सीधा, अन्दर से टेढ़ा ।।
रे मानव ! किसको तू धोखा दे रहा? खुद को? दूसरों को? या प्रभु को?
दूसरों को तो कुछ समय बाद पता चल ही जाता है ।
खुद का अन्तरात्मा दिन प्रतिदिन क्षीण होता जाता है ।
प्रभु को तो सब कुछ दिखता और सुनता है । किस भ्रम में तू जी रहा ।

मानव जीवन को व्यर्थ ही गंवा रहा ।।
जो तेरी समझदारी है, यहीं की यहीं धरी रह जाएगी ।
जो तेरी चालाकी है, एक न एक दिन पता चल ही जाएगी ।
तब तू क्या करेंगा ?
कैसे करेगा सामना? दुनिया का/यमराज का/प्रभु का ।
ये तेरा नाम यहीं रह जाएगा ।ये तेरा शरीर पल भर में ही जल जाएगा ।।
साथ जाएँगे तेरे कर्म ।अच्छे कर्मो से अगले जन्म में अच्छा ही पाएगा ।
बुरे कर्मो से अगले जन्म में बुरा ही पाएगा ।जिस दिन तू ये जान जाएगा ।
जिस दिन तू ये मान जाएगा ।तेरा जीवन ही बदल जाएगा ।
करेगा सेवा निष्काम निःस्वार्थ ।करेगा दान दोनों हाथ से बिना बदले की आशा के ।
करेगा प्यार संपूर्ण हृदय से जन–जन को ।हर इंसान को ईश रूप में तू देख पाएगा ।
क्या धनी, क्या निर्धन सब को सम्मान तू दे पाएगा ।सारा विश्व ही होगा तेरा परिवार ।
विश्व बंधुत्व का दिव्य स्वप्न पूरा तू कर पाएगा ।तभी तू बनेगा प्रभु का प्यारा ।
तभी तू बनेगा, अन्दर और बाहर दोनों से सुन्दर ।
तभी तू बनेगा, अन्दर और बाहर दोनों से निर्मल ।
तभी तू बनेगा, अन्दर और बाहर दोनों से उज्जवल ।
ऊपर से चमकेगा, अन्दर के प्रकाश को देख पाएगा ।
मैं शिव हूँ ।मैं सच्चिदानंद स्वरूप हूँ ।तू जान पाएगा ।
अनन्त शांति और प्रसन्नता का दिव्य उपहार पाएगा। संतोष रूपी धन ही होगी तेरी संपत्ति।
प्रभु कृपा होगी तेरी थाती ।इसी संसार में होगी मोक्ष की प्राप्ति ।
एक सितारा तू बनेगा ।ध्रुव से भी ऊँचा चढ़ेगा ।
फिर कहाँ का विषाद ?कैसी निराशा ? कैसा दुःख? और कैसी चिन्ता ?