

डर को जीतना

डर प्रत्येक व्यक्ति के स्वभाव का अभिन्न अंग है। केवल ब्रह्मज्ञानी सन्न अथवा भक्त (मीरा, प्रहलाद आदि) डर से पूर्णतया मुक्त होता है। गृहस्थाश्रम में रहते हुए, प्रत्येक व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों में डर का अधिकाधिक अनुभव करता है। डर का बहादुरी से सामना करने से डर को एक हद तक निष्प्रभावी बनाया जा सकता है।

डर केवल मन की कल्पना है। - स्वामी शिवानन्द

Triumph Over Fear

Fear is an instinct common in every man. Only a self-realised saint or devotee (Meera, Prahalad etc.) are fully free from fear. Living in grihstha ashram, every one faces fear in adverse circumstances more and more. Facing fear with courage reduces its effect to a great extent. A weak mind is the major cause of fear. Such a person loses his mental balance in unfavourable situations, worries and always thinks negatively. By simple practices of Yoga one can strengthen one's mind & become fearless.

Fear is only imagination of mind- Swami Sivananda

अत्यधिक निराशा, चिन्ता, तनाव एवं विषाद से मुक्ति प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें :-

प्रीति अग्रवाल

मो. 099907180679, 09425236266

ई-मेल : priyogawelfare@gmail.com

वेबसाईट: www.priyogawelfare.com

संपर्क समय : 7.45 p.m. to 8.30 p.m.

भय पर विजय (Conquest of Fear)



अपनी ईश्वरीय शक्ति के प्रति सजग रहते हुए पूर्णतया निर्भय रहिए। - स्वामी चिदानन्द

Be absolutely fearless in the knowledge of your Divine strength - Swami chidananda



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान राज वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

(i)

भय पर विजय

(सत्य अनुभवों से प्रेरित)



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

अच्छे बनो | अच्छा करो |

Be Good. Do Good .

बहादुर बनो

1. दुःख, कठिनाइयाँ और मुश्किलें हमारे कर्म काटती हैं। वे हमारा हृदय कोमल बनाती हैं और हमें ईश्वरोन्मुख करती हैं। वे हमारी सहनशक्ति तथा इच्छाशक्ति को बढ़ाती हैं। वे हमें बुद्धिमान बनाती हैं।
2. आपका जन्म उच्च कार्यों के लिए हुआ है। अपनी आन्तरिक प्रतिभा को योग के नियमित अभ्यासों द्वारा जाग्रत करो। आप रोगरहित, शाश्वत, अमर आत्मा हैं, कभी भी निराश मत होइए। रात चाहे कितनी भी काली हो, सूर्य का प्रकाश उस कालिमा को भंग कर देता है।

Be Courageous

1. Difficulties, adversities and sorrows are karmic purgation. They instil mercy in our heart and turn the mind towards God. They strengthen our will and power of endurance. They make us wiser.
2. You are born for higher things. Unfold your latent faculties through regular practices of Yoga. You are diseaseless, eternal, immortal soul, never be disappointed. However dark the night may be, the light of the sun finishes it off. There is always a silver lining below the thick dark clouds of monsoon.

(ii)

An Appeal

This book is being written by divine inspiration of Param Guru Swami Sivananda and infinite blessings of Paramhansa Swami Satyananda Saraswati. Paramhansa Swami Niranjanananda Saraswati (Paramacharya of world's first Yoga University "Bihar yoga Bharti") is guiding this writing. These books are distributed free of cost and donated to a number of libraries and old age homes as **gyan prasad** for public health and welfare. "Dissemination of spiritual knowledge is the highest service and ensures eradication of all evil qualities"- Swami Sivananda.

To publish 4000 copies of one book approximately Rs 40,000 is required. I request donors to contribute generously for this noble mission. Please send donations by draft, moneyorder or account payee cheque in favour of 'Gyan Yagya welfare Society' and post to the following address.

PRITI AGGARWAL,

Qr 2A, Street 24, Sector 9, Bhilai 490009, Distt- DURG (C.G.), India

Tel : 09907180679, 09425236266

एक अपील

यह पुस्तक परम गुरु स्वामी शिवानन्द की दिव्य प्रेरणा और परमहंस स्वामी सत्यानंद के असीम अनुग्रह की परिणति है। विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय बिहार योग भारती के परमाचार्य स्वामी निरंजनानंद सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं। लोक कल्याण के लिए इन पुस्तकों का वितरण निःशुल्क **ज्ञान प्रसाद** के रूप में, जन साधारण में किया जा रहा है। विश्व के अनेक पुस्तकालयों तथा वृद्धाश्रमों में इन पुस्तकों को भेंट स्वरूप भेजा गया है। 'ज्ञान का वितरण सर्वोत्तम सेवा है और इससे समस्त दुर्गुणों का निराकरण सम्भव है।' - स्वामी शिवानन्द

इस पुस्तक की 4000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 40,000 रूपये तक का खर्च आ रहा है। मेरी समस्त पाठकों से करबद्ध प्रार्थना है कि वे मुक्त हस्त से लोक कल्याण के इस कार्य में सहयोग दें। दान की राशि मनीआर्डर, एकाउंटपेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के माध्यम से 'ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी' के नाम से निम्नलिखित पते पर भेजें।

प्रीति अग्रवाल

क्वाटर नं. 2ए, सड़क-24, सेक्टर-9, भिलाई-490009, जिला-दुर्ग,
छत्तीसगढ़, भारत। दूरभाष : 09907180679, 09425236266

यह प्रत्येक पुस्तक परमगुरु स्वामी शिवानंद के चरणों में ज्ञान पुष्पमाला के रूप में अर्पित करने के लिए मुंगेर, सिखियापीठ एवं शिवानंद आश्रम भेजी जा रही है।

मेरे गुरु-मेरे प्रेरणा स्रोत

1. स्वामी शिवानंद - (1887-1963) एक चिकित्सक थे। लोगों के दुखों से द्रवीभूत होकर शरीर के चिकित्सक ने सब कुछ त्याग कर आध्यात्मिक जीवन अपनाया। ज्ञान का वितरण उनका प्रिय विषय था। वे कहते थे - जब तुम किसी को ज्ञान देते हो तो उसका संस्कार बनता है और उसका जीवन बदल जाता है। 1936 में उन्होंने ऋषिकेश में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की। आज वहाँ भव्य शिवानंद आश्रम, दातव्य चिकित्सालय, कुष्ठ आश्रम, योग वेदांत अकादमी एवं प्रेस हैं।

2. स्वामी सत्यानंद - (1923-2009) ने अपने गुरु (स्वामी शिवानंद) के आदेशानुसार सन् 1963 से 1983 तक संपूर्ण विश्व में योग का प्रचार एवं प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय की स्थापना की तथा रिखिया (झारखंड) में अनेक कठिन साधनाएँ करते हुए अपने गुरु की तीन मुख्य शिक्षाओं (सेवा, प्यार और दान) को जनकल्याण के लिए व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया।

3. स्वामी निरंजानंद - (1960) ने 11 वर्ष की अल्पायु से विदेशों में योग का प्रचार और प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में उन्होंने अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के आदेशानुसार संन्यास पीठ की स्थापना की। संन्यास पीठ में जहाँ एक ओर जनकल्याण के लिए साधकों को संन्यास प्रशिक्षण दिया जा रहा है, वहाँ गृहस्थियों को अपना जीवन उज्ज्वल बनाने के लिए आध्यात्मिक संस्कार भी दिए जा रहे हैं।

4. स्वामी सत्यसंगानंद - (1953) ने 28 वर्ष की अल्पायु से अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के साथ देश-विदेश की अनेक यात्राएँ की। रिखिया पंचायत के पिछड़े वर्गों के उत्थान का कार्य वे 1989 से अथक कर रही हैं। वे अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम हैं और रिखिया जाने वाले सब साधकों का आध्यात्मिक मार्गदर्शन करती हैं।

प्रस्तावना

विज्ञान के इस बदलते हुए युग में प्रत्येक व्यक्ति डर के साये में ही जीवन व्यतीत कर रहा है। आधुनिकता की चकाचौंध ने मानव को अधिकाधिक भौतिकता की ओर धकेल दिया है। बाजार में नित नूतन विषय भोग के पदार्थ जहाँ मानव की इच्छाओं को भड़काते हैं, वहाँ उन्हें प्राप्त करने की लालसा सदैव उसके मन को बहिर्मुखी, अशान्त और चंचल बनाए रखती है। व्यक्ति इन विषय भोगों में ही मन का चैन, सुख खोजता है जो उसे प्राप्त नहीं होता है। भविष्य का एक अनदेखा सा भय व्यक्ति को सदैव उद्वेलित रखता है। आधुनिकता के इस युग में संयुक्त परिवारों का लुप्त होना व्यक्ति के भय की अग्नि में घी का काम करता है। जगत के बेसहारों में व्यक्ति सहारा ढूँढता है और धोखा मिलने पर निराश होता है। अपने अनुभवों से मैं समझती हूँ कि ईश्वर का सहारा एक ऐसा सहारा है जो सदैव हमारे साथ रहता है। दूसरों (अनजानों) की निःस्वार्थ भाव से यथा सम्भव मदद करने से व्यक्ति प्रभुकृपा का अधिकारी बनता है और धीरे-धीरे उसके अन्तःकरण में स्थित भय के संस्कारों का नाश होने लगता है। वह एक नूतन साहस के साथ दिन-प्रतिदिन सिर उठाने वाले भय के संस्कारों का सामना कर पाता है।

विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
I	रिखियापीठ नवरात्रि अनुष्ठान - सत्संग स्वामी सत्संगी के संग	
1.	स्वामी सत्यानंद का स्वप्न	1
2.	दुःख में मुस्कराना	1
3.	मुस्कराहट और सफलता	2
4.	हम सब कैदी हैं !	3
5.	अपने भाग्य के निर्माता हम स्वयं हैं !	4
6.	शूर्पणखा है इच्छा का एक रूप !	5
7.	जीवन में सुख-शान्ति कैसे प्राप्त करें ?	5
8.	रिखियापीठ में रामनवमी का पर्व	6
9.	रामायण - जीवन की कथा	7
II	भय पर विजय	
10.	मुझे डर लगता है...	7
11.	डर	8
12.	भय के कारण	9
13.	आसक्ति जनित भय	9
14.	निम्न मन और भय	10
15.	भय जनित विषाद	10
16.	डर और रोग	11
17.	अद्वैत दर्शन	12
18.	भय को हटाने के लिए प्रतिपक्ष भावना	12
19.	सत्यवादन और निडरता	12
20.	बहादुरी और निडरता	13
21.	प्रभु नाम - डर को भगाने का अचूक उपाय	13
22.	आत्मनिर्भरता एवं निडरता	15
23.	मृत्यु के भय से कैसे मुक्ति पाएँ ?	15
24.	पूर्णतया निर्भय	17
25.	बच्चों को बहादुर बनाएँ	17
26.	भय - प्रसन्नता का अवरोधक	18
27.	अनासक्ति सीखी मैंने काव्या से	19
III	ऐसे बरसी गुरुकृपा ! (सत्य कथाएँ)	
28.	मूत्र संक्रमण से मुक्ति	20
29.	जीवन रक्षा	21
30.	गुरु कृपा का प्रत्यक्ष प्रमाण	22
31.	डर : हैजे से भी खतरनाक (कथा)	22
32.	How to get rid of fear of death	23
33.	Fear- sole companion of children	24
34.	Fear worse than cholera (parable)	24
35.	Showers of Guru's Grace (True Stories)	
	(i) Cure of Chronic U.T.I.	24
	(ii) Life Saved	25
	(iii) Grace of Guru	25
36.	मेरा संक्षिप्त परिचय	26
37.	अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची	27
38.	दानदाताओं की सूची	28

I. रिखियापीठ नवरात्रि अनुष्ठान - प्रथम दिवस

1. स्वामी सत्यानन्द का स्वप्न

रिखियापीठ झारखंड राज्य का एक ऐसा पिछड़ा प्रदेश है जहाँ आज से 25 वर्ष पूर्व गरीबी, भुखमरी, बेरोजगारी का अन्तहीन साम्राज्य था। सन् 1989 की 23 सितम्बर तिथि को परमहंस स्वामी सत्यानन्द ने ईश्वरीय आदेशानुसार इस रिखिया ग्राम को अपनी तपस्थली के रूप में चुना था। रिखिया आगमन के पश्चात् स्वामी जी ने अनेक कठिन साधनाएँ की तथा यहाँ रहने वाले अपने पड़ोसियों के उद्धार का निर्णय ईश्वरादेश के अनुसार लिया था। आज इस प्रदेश में सुख और समृद्धि का आगमन यहाँ के बच्चों (जो आश्रम में आते हैं) की शिक्षा, रोजगार के रूप में स्पष्ट दृष्टि-गोचर होता है। स्वामी जी का सपना था कि यहाँ के गरीब बच्चों (कन्याओं और बालकों) को भी शिक्षा के वैसे ही अवसर प्राप्त हों जैसे सम्पन्न परिवारों के बच्चों को प्राप्त होते हैं।

स्वामी जी के इस स्वप्न को उनकी शिष्या रिखियापीठाधीश्वरी स्वामी सत्संगी अथक मेहनत और प्रयास के द्वारा पूरा करने में जुटी हुई हैं। सिल्वर लाइनिंग जुबली स्वामी जी की रिखिया आगमन की रजत जयंती के रूप में मनाया जाने वाला एक ऐसा कार्यक्रम है जो इन बच्चों को अपने पैरों पर खड़ा होने के लिए समर्थ बना रहा है। पूरे वर्ष ब्यूटिशियन, टेलरिंग, शारीरिक क्षमता बढ़ाने के अभ्यास आदि बच्चों को विभिन्न विशेषज्ञों द्वारा प्रशिक्षित करवाने पर आधारित हैं। कल 21 मार्च को चैत्र नवरात्रि की प्रथम तिथि को एक ऐसे ही अभ्यास का समापन समारोह मैंने देखा। यहाँ के लगभग 21 बालकों (18 वर्षीय) को विशेषज्ञों द्वारा शारीरिक प्रशिक्षण दिया गया है ताकि वे पुलिस, आर्मी अथवा रेल्वे पुलिस, खेलों आदि में नौकरी प्राप्त कर सकें। स्वामी सत्संगी के कुशल निर्देशन में 12-13 दिन के इस शिविर में विशेषज्ञों द्वारा बालकों (बटुकों) ने शारीरिक प्रशिक्षण प्राप्त कर के उसका उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। हम सब दर्शक श्री स्वामी सत्यानन्द के श्री चरणों में नत मस्तक हैं जिनकी दूर दृष्टि से भारत की भावी पीढ़ी सबल बन रही है। इनमें से अनेक नौजवान सबल और सशक्त सिपाही बनेंगे जो देश की रक्षा का भार कुशलता पूर्वक संभालेंगे। परमगुरु स्वामी शिवानन्द की मूल शिक्षा सेवा, प्यार, दान, शुद्धि, ध्यान और साक्षात्कार का बीज भी वृद्धता से इन बच्चों की नर्म मिट्टी में लगातार रोपित किया जा रहा है। 'अच्छे बनो, अच्छा करो, करुणावान तथा दयालु बनो।' स्वामी जी की इस शिक्षा को प्रतिदिन दोहराने से अनेक बच्चों की मानसिकता में आश्चर्यजनक परिवर्तन परिलक्षित हो रहे हैं।

2. दुःख में मुस्कराना

राम एक उत्तम पुरुष थे। वे सुख और दुःख दोनों में मुस्कराते थे। उदाहरणतया जब माँ कैकेयी ने उन्हें वनवास दिया तो वे जरा भी विचलित नहीं हुए। गोस्वामी तुलसीदास ने लिखा है कि उस सुबह उनका राज्याभिषेक होना था और सारी रात ऋषि वसिष्ठ के आदेशानुसार उन्होंने अपनी पत्नी सीता के साथ पूजा में व्यतीत की थी। फिर भी जब उन्हें वनगमन का आदेश माँ के द्वारा प्राप्त

हुआ तो उसे उन्होंने आशीर्वाद के रूप में ग्रहण किया था। उन्होंने कहा था - यदि मेरा राज्याभिषेक होता तो मैं राजनीति की दलदल में फँस जाता, परन्तु वन जाने से अनायास ही मुझे ऋषि मुनियों के सान्निध्य का सौभाग्य प्राप्त होगा और विविध पूजा-पाठ सीखने का सुअवसर प्राप्त होगा। यदि हम स्वयं के मन में झाँक कर देखें तो समझ पाएँगे कि कठिन विपरीत परिस्थितियों में हमारी दशा कैसी होती है। क्या हम दुःख और कठिनाइयों को सहर्ष स्वीकार कर पाते हैं?

रामायण पढ़ने से भक्ति प्राप्त होती है। ज्ञान भक्ति का पुत्र है। ज्ञान का अर्थ है कि हम अपने अन्दर स्थित पुरुषोत्तम राम से जुड़ें। हम सब के अन्दर श्रीराम प्रकाश, ज्योति के रूप में विद्यमान हैं। जब हमारे जीवन में कष्ट, रोग और असफलताएँ आँ तो उनका सामना हम एक नूतन आत्मबल से करें और चिन्ता, शोक अथवा दुःख के सागर में न डूबें। जब हमारी इच्छानुसार घटनाएँ अथवा फल हमें प्राप्त नहीं होता तो हम दुःखी हो जाते हैं और स्वयं को कोसने लग जाते हैं - जो हमने सोचा था वह क्यों नहीं मिला आदि-आदि। आसन, प्राणायाम, रामायण पठन के नियमित अभ्यास द्वारा आन्तरिक शुद्धि होती है और हम अपने अन्दर से जुड़ने की कला का विकास कर पाते हैं। रामायण वास्तव में मन्त्रों का संकलन ही तो है। मन्त्र की श्रुति से हमारी आन्तरिक शुद्धि द्रुत गति से होती है।

श्रीराम ने अल्पकाल में ही गुरुकुल में सब विद्याएँ ग्रहण कर ली थी क्योंकि वे संस्कारित थे। हम सब संस्कारित नहीं हैं अतः सुख और दुःख के झूले में झूलते रहते हैं। रिखियापीठ में गुरुदेव स्वामी सत्यानन्द ने अपने गुरु स्वामी शिवानन्द की तीन शिक्षाओं (सेवा, प्यार और दान) को व्यावहारित किया और इन बच्चों को संस्कारित करने का संकल्प लिया। गुरुदेव की इस पावन तपस्थली में आप भी एक शुभ संकल्प (परमार्थ का) लीजिए और अपने भीतर स्थित शक्ति, प्रकाश और तेज को जाग्रत कीजिए। यही आपके जीवन में नवरात्रि और रामायण पाठ का लक्ष्य होना चाहिए।

3. मुस्कराहट और सफलता

जीवन में साधारणतया जो मुस्कराता रहता है लोग उसे पागल अथवा कमजोर समझते हैं। जो व्यक्ति सीना तान कर, कठोर बन कर चलता है, उसे लोग शक्तिशाली समझते हैं। परन्तु सच्चाई इसके बिल्कुल विपरीत है, जो नम्र है और सदैव मुस्कराता रहता है वही वास्तव में शक्तिशाली है। श्रीराम को मर्यादा पुरुषोत्तम कहा गया क्योंकि उन्होंने अपमान, निन्दा को भी मुस्करा कर सहन किया था। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने कहा- "अपमान सहो, आघात सहो - सबसे ऊँची साधना।" हम में से कितने लोग ऐसे हैं जो अपमान और निन्दा को मुस्करा कर सहन कर सकते हैं। जब कोई हमारा अपमान करता है, निन्दा करता है और हमें पता चल जाता है तो हम कठोर बन जाते हैं। हमारे मन में बदला लेने की भावना प्रबल हो जाती है और हम अपना मानसिक सन्तुलन खो बैठते हैं।

सफलता का क्या मापदण्ड है? क्या अच्छी नौकरी, विपुलता में धन, अच्छी बीबी, नौकर चाकर, बच्चों की प्राप्ति से ही आप स्वयं को सफल समझते हैं? सच्ची सफलता का मापदण्ड

है मुस्कराहट, एक ऐसी मानसिक स्थिति जो व्यक्ति को मित्र, परिवार तथा शत्रु के प्रति नम्र, कोमल तथा प्रेम से परिपूर्ण रखे।

हमारे गुरु जी ने हमारा परिचय राम जी से करवाया। राम जी ने पूरे विश्व को एक सूत्र में बाँधा था। हमारे गुरु जी ने हम सब को एक सूत्र में बाँधा और भक्ति का मार्ग दिखाया। उत्तम पुरुष वह है जो लोगों को बाँधता है, तोड़ता नहीं है। गुरु हमारे आध्यात्मिक उत्थान के लिए हमारे जीवन में आते हैं। जीवन का उद्देश्य है तमस से सत्त्व की ओर बढ़ना। तमस का अर्थ है अन्धकार अर्थात् काम, क्रोध, ईर्ष्या, मद, मोह आदि। जब हमारी इच्छाएँ निरंकुश रहती हैं तो हम एक इच्छा से दूसरी इच्छा की ओर दौड़ते रहते हैं और उन इच्छाओं की अग्नि में जलते रहते हैं। अपने जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए अपनी इच्छाओं पर संयम का अंकुश लगाओ और अपने दृष्टिकोण को बदलो।

हनुमान जी की छिपी हुई शक्ति को जामवंत ने जगाया था। उसी प्रकार गुरु जी हमारी छिपी हुई शक्ति को जगाने के लिए हमारे जीवन में आए हैं। हनुमान जी की भाँति आपको समुद्र लाँघने अथवा पहाड़ उठाने के लिए नहीं कह रहे हैं अपितु केवल थोड़ा सा अपने जीवन में मुस्कराहट को स्थाई बनाने के लिए कह रहे हैं। यदि आप विषम परिस्थितियों में भी मुस्करा सकते हैं तो समझिए कि आप अपने भीतर स्थित राम से थोड़ा और अधिक जुड़ गए हैं।

रामायण में सीता-राम के विवाह के प्रसंग को केवल सांसारिक दृष्टिकोण से मत देखिए। गोस्वामी तुलसीदास जी ने कहा 'जेहि के जेहू पर सत्य स्नेह, सो तेहि मिलहि न कछु संदेहु।' यदि हम सच्चे दिल से अपने भीतर स्थित राम से जुड़ने की अभिलाषा करते हैं और उसके लिए प्रयास भी करते हैं तो आत्मा (सीता) का परमात्मा (श्री राम) से मिलन का पथ प्रदर्शित होता है। सांसारिक और आध्यात्मिक जीवन में यही सच्ची सफलता है।

4. हम सब कैदी हैं !

रामायण हम सब की कथा है। हम सब जीवात्माएँ सीता हैं जो स्वर्ण मृग (माया-विषय भोग आदि) के भ्रमजाल में फँस कर अपनी दस इन्द्रियों रूपी रावण की कैद में स्वेच्छा से रह रही हैं। अशोक वाटिका में कैद रहते हुए सीता जी ने राम का सिमरन नहीं छोड़ा था। राम जी ने हनुमान जी (भक्ति) को अपना संदेश और आश्वासन देने के लिए भेजा था। सीता जी की भाँति हम सब भी धरती माँ के पुत्र-पुत्रियाँ हैं अतः हम सब में पृथ्वी तत्त्व अधिक है। हम इस शरीर को ही महत्व देते हैं और अपनी आत्मा को भूल चुके हैं। मनुष्य का अधिकाँश जीवन दुःख, चिन्ताओं, अहंकार में ही बीत रहा है। आजकल लाफ्टर योगा (हँसाने वाला योगा) बहुत प्रचलित हो रहा है क्योंकि लोग हँसना, मुस्कराना भूल चुके हैं। तनाव रहित जीवन कलियुग में मानव के लिए अकल्पनीय है।

हनुमान जी (भक्ति) के आने से हमारे जीवन में सहजता और सजगता आती है और हम प्रत्येक

कार्य को कुशलता पूर्वक सम्पन्न कर पाते हैं। आत्मा की सुन्दरता एक ऐसी सुन्दरता है जो कभी भी नष्ट नहीं होती अपितु सदैव बढ़ती जाती है। अयोध्याकाण्ड में जब राम जी को वनवास दिया गया तो वे विभिन्न ग्रामों में से निकलते हुए जा रहे थे। स्वामी जी ने कहा-आप सब लोग सजग रहिए, क्या पता घूमते-घूमते श्री राम रिखिया भी आ जाएँ और हमें उनका दर्शन हो जाए।

आज के पावन दिवस जब मुझे स्वामी जी का दर्शन हुआ तो ऐसा लगा कि श्रीराम मेरे जीवन में इस रूप में आ गए हैं। स्वामी जी ने न केवल मेरे साधना सम्बन्धी समस्त संशयों को दूर किया अपितु अपनी दूर दृष्टि से मुझे एक नूतन व्यावहारिक उत्साह से परिपूर्ण कर दिया। गृहस्थाश्रम में रहते हुए, अपने समस्त कर्तव्यों को निभाते हुए, अनासक्ति से सेवा करते हुए, विषयों को ईश्वर प्रदत्त मान कर भोगते हुए, प्रत्येक व्यक्ति अपना आध्यात्मिक उत्थान कर सकता है। जो भी संपदा, वस्तुएँ हमें ईश्वर कृपा के फलस्वरूप मिली हैं, यदि हम उन्हें दूसरों को बाँटते हैं तो सहज ही अपनी आत्मा से जुड़ने की कला का विकास कर पाते हैं।

5. अपने भाग्य के निर्माता हम स्वयं हैं !

मैं जीवात्मा हूँ, मैं केवल यह शरीर नहीं हूँ। इस विचार को बल दीजिए। अपने जीवन में यदि हम रोग के विचारों का चिन्तन करते रहते हैं तो रोग को बल मिलता है और यदि हम अपने शत्रु के विषय में सोचते रहते हैं तो शत्रु बलवान हो जाता है। जब हम स्वयं को आत्मा समझते हैं तो एकता का अनुभव होता है। राम जी सब घट में हैं, वे परम तत्त्व हैं। जब हम अपने अन्दर छिपे हुए प्रकाश को जान जाते हैं तो हमारे मन का विस्तार होता है। गुरु जी रिखिया में अपने कक्ष में बैठे-बैठे ही लोगों के दुःख-दर्द के विषय में जान जाते थे। इस भाव को आत्मभाव कहा जाता है। यदि हम दूसरों की चिन्ता करते हैं अथवा उनके लिए दुःखी होते हैं तो हमें कभी भी उच्च रक्तचाप/हृदयाघात जैसे रोगों का सामना नहीं करना पड़ता है। कर्म जब आसक्ति के साथ किए जाते हैं तो वे बाँधते हैं। हमें केवल अपनी दृष्टि परिवर्तित करनी है और दूसरों के साथ एकता का अनुभव करना है।

रामायण पाठ के द्वारा भक्ति का विकास होता है जिससे आप दूसरों (अनजानों) के साथ भी एकता का अनुभव कर पाते हैं। भक्ति ही इस जीवन का परम लक्ष्य है। भक्ति मस्तिष्क की एक तरंग है, जिस प्रकार क्रोध भी मन की एक तरंग है। भक्ति की प्रेरणा द्वारा आप रिखिया नवरात्रि पाठ में भाग लेने के लिए आते हैं। जब श्रद्धा, विश्वास, प्रेम और आस्था के साथ ईश्वर से प्रार्थना करते हैं तो भक्ति प्राप्त होती है जिसके द्वारा आप अपने अन्दर स्थित शिव तत्त्व का अनुभव कर सकते हैं। एकदम सहज तथा शिथिल (Relax) हो कर पाठ करिए क्योंकि भगवान को टेंशन पसन्द नहीं है। कथा में ही रम जाइए ताकि कथा की मधुरता आपके भीतर आ जाए। यदि आप अपनी चेतना का विस्तार करना चाहते हैं तो हृदय के द्वार खोलने पढ़ेंगे, दूसरों का दुःख-दर्द अपने दुःख-दर्द की भाँति समझना होगा। हृदय को उदार बनाना होगा।

6. शूर्पणखा है इच्छा का एक रूप !

रामायण में चर्चा होती है राक्षसी शूर्पणखा की जो साक्षात काम का ही रूप है। काम का यदि हम बहुआयामी रूप देखते हैं तो वह इच्छा का विस्तार ही तो है। दिन-रात, सोते जागते हमारे मन में अनेक अच्छाएँ (आवश्यक अथवा अनावश्यक) सिर उठाती रहती हैं। जब हमारी इच्छा पूरी नहीं हो पाती तो हम क्रोध (खर, दूषण) का आश्रय ग्रहण करते हैं। यदि इच्छा पूरी होने में बाधक व्यक्ति को हम सजा दे पाते हैं तो सजा (चिल्ला कर, धमका कर अथवा मार-पीट के) दे देते हैं। यदि हम उस व्यक्ति को सजा नहीं दे पाते हैं तो दूसरों (शक्तिशाली व्यक्तियों) का सहारा लेते हैं अन्यथा बदले की आग में जलते रहते हैं और उचित समय का इन्तजार करते रहते हैं। लक्ष्मण ने शूर्पणखा के कान और नाक काट दिए थे फिर भी वह क्रोधित हो कर, बदले की भावना से प्रेरित होकर खर दूषण को युद्ध के लिए ले कर आई थी। खर दूषण की मृत्यु के पश्चात् भी उसके बदले की आग ठंडी नहीं हुई और वह रावण को भड़काने लंका पहुँच गई थी।

इच्छा, क्रोध के ये दानव हम सब के अन्दर सतत अशान्ति फैलाते रहते हैं और हम इनके चँगुल में फँसे रहते हैं। बालि रामायण में अन्याय, क्रोध और लोभ का प्रतीक है। अपने भाई सुग्रीव पर उसने अविश्वास के कारण अन्याय किया और लोभी बन कर उसकी सारी संपत्ति और पत्नी को बलपूर्वक हर लिया था। अपनी शक्ति के घमंड ने उसे अंहकारी और लोभी बना दिया था। तब श्रीराम ने सुग्रीव के मित्र बन कर एक ही बाण से बालि का संहार कर दिया था। अक्सर अपनी उपलब्धियाँ, शक्तियाँ व्यक्ति को अंहकार के मद में अन्धा कर देती हैं और वह कमजोर को प्रताड़ित करते हुए जरा भी नहीं सोचता है कि कोई उससे शक्तिशाली सत्ता भी है। कर्म का विधान बहुत प्रबल है। यदि हम छल-कपट, झूठ, धोखा ओर संग्रह वृत्ति को पोषित करते हैं तो उसकी सजा देर-सबेर हमें अवश्यमेव प्राप्त होती है। ईश्वरीय कृपा से जब व्यक्ति का विवेक जाग्रत होता है तो एक सद्गुरु व्यक्ति के जीवन में आते हैं और उसे धीरे-धीरे अपने अवगुणों से परिचित करवाते हैं।

7. जीवन में सुख-शान्ति कैसे प्राप्त करें ?

चैत्र मास एक विशेष मास है क्योंकि इस में श्रीराम और हनुमान जी का जन्म हुआ था अर्थात् भगवान और भक्त एक साथ एक ही माह में पधारे थे। इस माह में सब कुछ नया-नया किया जाता है। आप अपने जीवन को केवल नए वस्त्रों, वस्तुओं और सम्बन्धों तक ही सीमित मत रखें अपितु अपने जीवन में दूसरों के हित के लिए कुछ नए विचार और नए संकल्प लें। एक नया दृष्टिकोण आपके जीवन को सार्थक बना सकता है। अन्यथा आहार, भय, मैथुन, निद्रा तो पशु भी करते हैं, आखिर मानव जीवन अपनी पशुवृत्तियों से कुछ तो ऊपर उठे। प्रकृति में प्रत्येक वस्तु दूसरों के हित के लिए उत्पन्न होती है। वृक्ष फल दूसरों के हित के लिए देते हैं, नदी अपना पानी कभी भी नहीं पीती है, मनुष्य ही केवल और केवल अपने और अपने परिवार के स्वार्थ के लिए जीवन व्यतीत करता है।

क्या खाना, पीना और सोना ही जीवन है ? - स्वामी शिवानन्द। अनेक व्यक्ति सेवा, प्रेम और दान को बहुत नीचा समझते हैं। वे सोचते हैं कि ये तीन चरण केवल आरम्भिक अभ्यासों की शुद्धि के लिए हैं, हम तो केवल ध्यान करेंगे और ईश्वर दर्शन करेंगे। जो व्यक्ति ऐसा सोचते हैं वे गलत सोचते हैं, सेवा, प्रेम और दान प्रथम तथा अन्तिम सीढ़ी भी है।

अनेक व्यक्ति सोचते हैं कि सेवा केवल धन से ही की जा सकती है, हमारे पास तो धन नहीं है। यहाँ पर सब संन्यासी निःस्वार्थ भाव से दिन-रात सेवा करते हैं और सुख, शान्ति एवं प्रसन्नता प्राप्त करते हैं। आप लोग मंदिर अथवा गुरु जी के पास तभी आते हो जब जीवन में कोई कठिनाई आती है। सेवा करते भी हो तो उसमें अपना स्वार्थ देखते हो। रामायण का पाठ (खासकर एक सिद्ध योगी गुरु की तपस्थली में) करने से भक्ति प्राप्त होती है। कथा सुनने से हमारे जीवन में मधुरता आती है और हमें ईश्वर का आशीर्वाद प्राप्त होता है। आशीर्वाद तो प्रत्येक (विरक्त, संन्यासी और गृहस्थ) व्यक्ति को चाहिए क्योंकि उसी से हम निःस्वार्थ भाव से दूसरों की सेवा कर पाते हैं और वह सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करते हैं जिस पर हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है।

8. रिखियापीठ में रामनवमी का पर्व

संसार में जब हमारे जीवन में एक सद्गुरु आते हैं तो हमारे भाग्य का उदय होता है। गुरु एक ऐसा व्यक्ति है जो ईश्वर का प्रतिनिधि होता है और आपके आध्यात्मिक उत्थान के लिए कटिबद्ध होता है। जो शिष्य गुरु की शिक्षाओं को अपने जीवन में व्यावहारित करते हैं उनके जीवन में सुख, शान्ति और प्रसन्नता सतत बनी रहती है। कठिन, प्रतिकूल परिस्थितियाँ भी ऐसे व्यक्ति के मानसिक सन्तुलन को अधिक समय तक विचलित नहीं कर पाती हैं। यहाँ पर यह लिखना भी आवश्यक है कि रावण के गुरु शंकर भगवान थे, फिर भी रावण अधर्म का मार्ग छोड़ नहीं पाया था। अतः सद्गुरु शिष्य को केवल मार्ग दिखा सकते हैं, चलना तो शिष्य को स्वयं ही पड़ता है। जो शिष्य अपनी बुद्धि की कसरत छोड़ कर गुरु की आज्ञा का शतप्रतिशत पालन करता है उसके जीवन में सांसारिक सुख, शान्ति और प्रसन्नता के साथ-साथ अध्यात्म का सूर्य भी उदय होता है।

जब हम एक सद्गुरु की तपस्थली में जा कर विभिन्न उत्सवों, साधनाओं में भाग लेते हैं तो सूक्ष्म रूप से हम अधिकाधिक उनसे जुड़ते जाते हैं। अपने जीवन में प्रसन्नता प्राप्त करने का सारा सामान आप के भीतर ही छिपा हुआ है। जो आप बाहर खोज रहे हैं वह आपके भीतर ही है। अनुष्ठान, पूजा का वास्तविक अर्थ है कि हमारे भीतर स्थित ज्योति का हम सतत अनुभव कर सकें। वह ज्योति तो सतत जल रही है परन्तु हम उसे देख नहीं पाते हैं। जब आपके जीवन में दुःख/कष्ट आता है तो आप ईश्वर/सद्गुरु की शरण में आते हैं। अतः दुःख का धन्यवाद करिए और स्वयं को जानने की यात्रा प्रारम्भ करिए। जो भी भय, कुंठाएँ आप के भीतर छिपी हुई हैं उन्हें ईश्वर अथवा गुरु से खुल कर कहिए और अपना दिल हल्का कर लीजिए। रामनवमी के दिन श्रीराम धरती पर अवतरित हुए थे अतः यह दिन सर्वश्रेष्ठ है। नवरात्रि के प्रत्येक दिन आप अपनी आन्तरिक प्रसन्नता को बढ़ाते जाइए। जीवन की प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना जब आप

सन्तुलित मन से कर पाएँगे तो आपके आत्मबल में वृद्धि होगी और आप सदैव प्रसन्न रह पाएँगे। यह प्रसन्नता ही गुरु/ईश्वर के आशीर्वाद का परिणाम है।

9. रामायण-जीवन की कथा (श्रीमती कृष्णा देवी के सत्संग से)

यह जीवन सुख-दुःख का संगम है। कहाँ तो श्री राम का राज्याभिषेक होना था और कहाँ उन्हें वनवास मिल गया? धर्म के मार्ग का अनुसरण करने वाले प्रत्येक परिस्थिति में सकारात्मक रहते हैं और उसमें अपने उत्थान का मार्ग ढूँढ़ लेते हैं। अयोध्या काण्ड में महत्वपूर्ण बात है कि मानव कुसंग से बच कर रहे। यद्यपि उम्र बढ़ने के साथ शरीर ढलता जाता है, परन्तु समझ में वृद्धि होती जाती है। कुसंग (चाहे कुछ पल का ही क्यों न हो) हमें गढ़े में गिरा देता है। उदाहरणतया माँ कैकेयी श्रीराम को सर्वाधिक प्रेम करती थी, परन्तु मन्थरा के बहकावे में आकर उन्होंने राम जी को 14 वर्ष के लिए वन भेज दिया।

सारी इच्छाएँ किसी की पूरी नहीं होती हैं। राजा दशरथ अपने जीवन काल में श्री राम को राजा नहीं बना सके थे, यद्यपि यह उनकी सात्विक इच्छा थी। हमारे मन में तो हर क्षण इच्छाओं के काले नाग अपना सिर उठाते रहते हैं, उनका संयम किए बिना हम कैसे सुख पूर्वक जीवन बिता सकते हैं। हमारा हृदय इतना कठोर है कि चाहे 1000 साड़ियाँ अल्मारी में टँगी हों, उनके पहनने का सालों नम्बर न आए, परन्तु हम उन्हें जरूरत मंदों को बाँट नहीं पाते हैं। साधारण मानव सोचता है- मेरा तो मेरा है ही, तेरा भी मेरा हो जाए। मृत्यु के समय केवल दो गज कफन हमारा लिबास होगा, यह अकाट्य सत्य मानव भूल जाता है।

श्री राम राज्याभिषेक का समाचार सुनकर सुखी नहीं हुए, अपितु उन्होंने कहा-जब सब भाई एक साथ जन्में, पढ़े तो फिर मेरा अभिषेक क्यों? वनगमन का समाचार सुनकर भी वे दुःखी नहीं हुए! इस कथा से हम रामजी की उदारता, कोमलता और उनके संयम की शिक्षा ग्रहण करें। जो जितना सरल और कोमल (बाल सुलभ) होता है, उसे उतनी ही ईश्वर कृपा प्राप्त होती है। हमारे गुरु जी ने रिखिया के गरीब ग्रामीणों के उत्थान के लिए बहुत कार्य किया है। हम यहाँ आकर गुरु जी की इस व्यावहारिक शिक्षा को सीखें और अपना जीवन सुख, शान्ति और प्रसन्नता से परिपूर्ण करें।

II. भय पर विजय

10. मुझे डर लगता है

मुझे डर लगता है, किससे? - अपने आप से।

मुझे डर लगता है, किससे? - अपने मन की वृत्तियों से।

मुझे डर लगता है, किससे? - संसार से

संसार से? लोग मेरे सद्वाक्यों का गलत मतलब निकालते हैं मेरे परमार्थ में भी स्वार्थ को ढूँढ़ते हैं।

आज कलियुग में सच्चाई और ईमानदारी बहुत मुश्किल से मिलती है।

अतः सच्चाई और ईमानदारी को सदैव शक की नजर से देखा जाता है।

गुरु जी की शिक्षाएँ पढ़ कर मैं जानती हूँ कि डर का कोई अस्तित्व नहीं है, पर यह ज्ञान केवल बुद्धि के स्तर पर ही रहता है।

जैसे ही जीवन में कोई अवांछित, अप्रत्याशित घटना घटती है, डर पूर्ण वेग से मन को आच्छादित कर लेता है।

अनजानी जगह में डर का सदैव साथ बना रहता है।

ईश्वर का नाम लेने से, उनके सान्निध्य का सतत अहसास दृढ़ करने से डर रूपी दानव का एक हद तक विनाश किया जा सकता है।

अभ्यास के द्वारा इस अटल, सरल सत्य की गहराई को अब मैं एक हद तक समझ पाती हूँ। जिस क्षण डर से मुक्त हो जाती हूँ, उसी क्षण अपने अन्तःकरण में एक गहन शान्ति का अनुभव कर पाती हूँ। जान पाती हूँ अपने वास्तविक स्वरूप को जो है अंश उसी परमपिता परमेश्वर का।

दोहराती हूँ अन्तःकरण में उस परमपिता परमेश्वर के नाम को दृढ़ता से और तुरन्त उसका सम्बल प्राप्त करती हूँ।

11. डर

डर एक ऐसी भावना है जिसका साम्राज्य राजा से ले कर रंक तक छाया हुआ है। चाहे व्यक्ति अपने व्यवसाय में बहुत उच्च पद पर हो, चाहे निम्न पद पर कुछ न कुछ डर तो सदैव उसे घेरे ही रहता है। जहाँ पैसे वालों को धन खो जाने, चोरी हो जाने का डर सदैव सताता रहता है वहाँ गरीबों को भोजन, कपड़ा, आवास, नौकरी न मिलने तथा असुरक्षा का डर सदैव घेरे रखता है। बच्चों को स्कूल में अच्छे अंक न ला पाने /पास न हो पाने का भय सदैव घेरे रखता है। आखिर यह डर क्या है? कहाँ से आया है? और क्यों हमें सारा जीवन परेशान करता है? क्या हम इस डर से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं? क्या संसार में कोई ऐसा व्यक्ति है जो पूर्णतया निडर है? ऐसे अनेक प्रश्न मेरे मन में गूँजते रहते हैं, जिनका कोई जवाब मुझे नहीं मिलता है।

स्वामी शिवानन्द ने लिखा है -डर का कोई अस्तित्व नहीं है। डर केवल मनुष्य की कल्पना है। डर मनुष्य के निम्न मन की रचना है। एक बच्चा डर से अनजान होता है। जैसे-जैसे वह बड़ा होता है अपने वातावरण के अनुरूप डरपोक अथवा निडर बनता है। जब मनुष्य का जीवन अत्यधिक खतरों में होता है तो वह डर के कारण विभिन्न प्रतिक्रियाएँ करता है। उसका रंग पीला पड़ जाता है, वह काँपने लगता है, उसे अत्यधिक पसीना आने लगता है। अनेक व्यक्तियों का हृदय तेज-तेज धड़कने लगता है। भय के कारण अनेक व्यक्ति अनजाने में ही मल-मूत्र त्याग देते हैं। कड़ियों की वाणी अवरूद्ध हो जाती है और शरीर लकड़ी के लट्टे की भाँति बन जाता है। साधारणतया खतरा बीत जाने पर व्यक्ति ठीक हो जाता है परन्तु कोई-कोई आघात (Shock) के कारण मर भी जाता है।

12. भय के कारण

अज्ञानता भय का प्रमुख कारण है। इस संसार में जन्म लेने के पश्चात् व्यक्ति अपने को केवल शरीर मानता है। अपने शरीर के द्वारा वह भोग विलास के साधनों का आनन्द लेना ही अपने जीवन का उद्देश्य समझता है। अतः शरीर में कोई रोग हो जाने पर वह डर जाता है।

हीनता की भावना भी व्यक्ति को सदैव भयभीत रखती है। जो लोग उससे शक्तिशाली अथवा समर्थ होते हैं, उनसे वह सदैव डरता रहता है। वह स्वयं को पूर्णतया निकम्मा समझता है।

शरीर में कोई विकृति (शारीरिक अथवा मानसिक) आने से भी व्यक्ति सदैव डर के साये में ही जीता है। हम सब अपने जीवन में सदैव सकारात्मक परिस्थितियाँ और परिणाम चाहते हैं। धनी व्यक्ति धन के चोरी/नष्ट हो जाने तथा उसके फलस्वरूप निर्धनता के आगमन से भयभीत रहता है। कहीं व्यापार में घाटा न हो जाए। कहीं मेरी नौकरी न चली जाए। कहीं मैं परीक्षा में फेल न हो जाऊँ। आदि चिन्ताएँ अधिकांश व्यक्तियों को निरन्तर व्यथित तथा भयभीत रखती हैं। छोटे बच्चों के माता-पिता अनेक निर्मूल आशंकाओं को ले कर भयभीत रहते हैं, उदाहरणतया - कहीं बच्चा सीढ़ी से गिर न जाए, सख्त फर्श पर खेलने, गिरने से उसके घुटने न छिल जाएँ आदि-आदि। अनेक माताएँ भूत, प्रेत, बाबा आदि का नाम ले कर अपने बच्चों से अपनी बात मनवाती हैं और इस प्रक्रिया में बच्चे के अन्तःकरण में भय का बीज अनजाने में ही रोपित करती जाती हैं।

स्वामी निरंजन ने कहा- जब हम अपने जीवन में अधिकतर नकारात्मकता को पोषित करते हैं तो सदैव भयभीत रहते हैं। उदाहरणतया आधे गिलास पानी में अनेक व्यक्ति आधा गिलास खाली ही देखते हैं। केवल कुछ प्रतिशत व्यक्ति आधा गिलास भरा हुआ देखते हैं। अनेक जन्मों के भय के संस्कार भी समय-समय पर साधना करते हुए व्यक्ति को भी उद्वेलित कर देते हैं। वृद्धावस्था में समय की बहुलता होने के कारण अधिकांश व्यक्ति मृत्यु/रोग के भय को पोषित करते रहते हैं। आधुनिक युग में संयुक्त परिवार का हास होने से पति-पत्नी अशक्त अथवा रोगी हो जाने पर अथवा उसकी आशंका से सदैव भयभीत रहते हैं। अनेक युवा बच्चे अपने माता-पिता का निरादार करते हुए उन्हें वृद्धाश्रम में रखना पसन्द करते हैं जहाँ मृत्यु के समय अकेले रह जाने का डर अनेक वृद्धों को परेशान रखता है।

13. आसक्ति जनित भय

आसक्ति का अर्थ है किसी वस्तु/व्यक्ति से गहन लगाव। संसार में रहते हुए व्यक्ति अनेक विषय-भोग के साधनों को एकत्रित करता है, उनसे सुख (भौतिक) प्राप्त करता है। अपने शारीरिक सुख के कारण व्यक्ति उन वस्तुओं के खो जाने / चोरी हो जाने / नष्ट हो जाने के भय से सदैव भयभीत रहता है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में आसक्ति तथा मोह के कारण क्लेश (दुःख) हैं। ये क्लेश व्यक्ति को अपने अन्तःकरण से जुड़ने नहीं देते हैं। अपने रिश्तेदारों और सगे सम्बन्धियों पर भी व्यक्ति इसी प्रकार निर्भर हो जाता है और उनके अलग (बैर-

भाव अथवा मृत्यु) हो जाने पर अनेक बार विषाद ग्रस्त भी हो जाता है। बच्चा स्कूल जाता है और घर पहुँचने में उसे देर हो जाती है, तो माँ सदैव नकारात्मक विचारों को पोषित करते हुए भयभीत हो जाती है। पति दफ्तर से देरी से आता है तो पत्नी फोन पे फोन लगाती है, यदि फोन नहीं मिलता है तो एक अनजाने भय से ग्रस्त हो जाती है।

अधिकांश व्यक्ति अपनी इस भय की वृत्ति को सामान्य समझते हैं और न केवल स्वयं परेशान होते हैं (शारीरिक और मानसिक रूप से) अपितु अपने आस-पास रहने वाले व्यक्तियों को भी परेशान करते हैं। यदि हम विवेक के द्वारा धीरे-धीरे अपनी आसक्ति को कम करते हैं तो अपने अन्दर स्थित शक्ति के असीम स्रोत ईश्वर से जुड़ पाते हैं। हम जान जाते हैं कि सच्चा सुख/आनन्द व्यक्तियों अथवा वस्तुओं में नहीं है अपितु हमारे अन्दर ही है। अपनी उस आन्तरिक शक्ति के अनुभव से भय की गाड़ी कहीं पीछे ही छूट जाती है। हो सकता है आरम्भ में समय लगे, परन्तु धैर्य का दामन थाम कर जब हम सन्तों की शिक्षाओं को व्यावहारित करते हैं तो अपने अनुभवों से स्वयं ही आश्चर्यचकित हो उठते हैं।

14. निम्न मन और भय

हम सब के अन्दर दो मन हैं। एक है ऊँचा मन जो सदैव हमें अच्छे कार्यों की ओर प्रेरित करता है, दूसरों की भलाई के लिए प्रेरित करता है। यह मन हमें अच्छाई के मार्ग पर चलते हुए अपने अन्दर के ईश्वर से जुड़ने के लिए तैयार करता है। जब हमें अपने अन्दर स्थित उस परमपिता परमेश्वर (राम, अल्लाह, ईसामसीह आदि) की आवाज सुनाई दे जाती है अथवा उसके प्रकाश की एक झलक दिखाई दे जाती है तो हमारा मन एक अनिर्वचनीय आनन्द से परिपूर्ण हो जाता है और हमारे भय का एक हृद तक उन्मूलन हो जाता है। हम जान जाते हैं कि वह परमपिता सदैव हमारे साथ है, हम कभी भी अकेले नहीं हैं। इसके ठीक विपरीत है हमारा निम्न मन जो हमें काम (इच्छा), क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार और ईर्ष्या की ओर धकेलता है। किसी भी वस्तु को देख कर हम उसे प्राप्त करने की इच्छा करते हैं, जब वह वस्तु हमें प्राप्त नहीं होती तो क्रोध करते हैं। दूसरों की धन, सम्पत्ति देख कर लोभ करते हैं, ईर्ष्या करते हैं और सदैव दुःखी रहते हैं। सांसारिक धन और सम्पत्ति का अहंकार करते हैं और अनिष्ट की आशंका से सदैव भयभीत रहते हैं। सुख में डरते रहते हैं कि सुख हम से मुँह न मोड़ ले, कोई अनहोनी घटना न घटित हो जाए। दुःख में नकारात्मकता के गहरे सागर में गोते लगाते हैं और भय को अपना परमप्रिय मित्र मानते हैं।

स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- जब हम दूसरों के बारे में सोचते हैं तो ईश्वर हमारे बारे में सोचना है। अतः सुख और दुःख में हमें अपनी धन, सम्पत्ति को दूसरों के साथ यथासम्भव बाँटना चाहिए। जब हम अपनी कृपणता, हृदय की संकीर्णता को छोड़ पाते हैं तो धीरे-धीरे हमारे भय कम होने लगते हैं और हम प्रभु की दिव्य उपस्थिति का अनुभव अपने हृदय में कर पाते हैं।

15. भय जनित विषाद

युवा की इस राह पर चलते-चलते मैंने एक युवा छात्रा (कम अंक आने के कारण), युवा महिला

(ससुराल वालों के कुछ कह देने के कारण), प्रौढ़ महिला (अनावश्यक चिन्ताओं के कारण), वृद्ध महिला (शरीर की समस्याओं के निरन्तर नकारात्मक चिन्तन तथा मृत्यु के भय के कारण) को भय जनित विषाद के गर्त में गिरे हुए देखा है। इन महिलाओं की मानसिक स्थिति ने इनके शरीर को रोगी और अशक्त बनाने में एक अहम् भूमिका निभाई थी। जब हम डर को निरन्तर अपने भीतर पोषित करते रहते हैं तो धीरे-धीरे हमारा मन कमजोर होता जाता है। हम अपने ईश्वरीय स्वरूप से बहुत दूर चले जाते हैं। हम पूर्णतया भूल जाते हैं कि हम उस सर्वशक्तिमान परमपिता परमेश्वर की संतान हैं, अतः हम उसकी शक्ति के अधिकारी हैं। एक कमजोर मन निरन्तर नकारात्मक विचारों का मनन-चिन्तन करता है और हमें विषाद के गर्त में गिरा देता है। इस भय जनित विषाद के कारण व्यक्ति एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर की तरफ भागता है और अनेक दवाओं का सेवन करता है। इन दवाओं के अनेक दुष्प्रभाव सिर के भारीपन, अधिक नींद, आलस्य और अनेक शारीरिक समस्याओं (उच्च रक्तचाप, दिल की असामान्य धड़कन, अपचन आदि) के रूप में प्रकट होते हैं। जब इन महिलाओं को मैंने दैनन्दिनी साधना (सुबह बासी मुँह से बिस्तर पर ही बैठ कर 11 बार महामृत्युंजय मंत्र (अच्छे स्वास्थ्य का संकल्प लेकर) 11 बार गायत्री मंत्र (विवेक जाग्रत करने का संकल्प लेकर) 3 बार दुर्गा जी के 32 नाम (अपने जीवन से दुर्गति और दुःख नाश करने का संकल्प लेकर) करने का सुझाव दिया तो उसके नियमित अभ्यास से उन्हें अतिशय लाभ प्राप्त हुआ था। योग के सरल अभ्यासों (पवनमुक्तासन, प्राणायाम और प्रत्याहार के अभ्यास-योग निद्रा, अन्तर्मौन) से उन्हें अपने मन की कमजोरी को दूर करने का एक सशक्त साधन प्राप्त हुआ था। कुछ माह में वे न केवल विषाद के गर्त से मुक्ति प्राप्त कर सकी थी अपितु उनके मनोबल में अतिशय वृद्धि हुई थी। मन शक्तिशाली होने से शरीर भी धीरे-धीरे स्वस्थ होने लगा था।

16. डर और रोग

हम में से अधिकांश व्यक्ति इस तथ्य से पूर्णतया अनजान हैं कि डर के कारण हमारा शरीर रोगी हो सकता है। योग की शरण ग्रहण करने के पश्चात् जब मैं योग के सूक्ष्म रूप (प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आदि) से परिचित हुई तो अपने शरीर की प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग रहने लगी। अपने जीवन में, मैं सतत अनुभव करती हूँ कि जब-जब प्रतिकूल परिस्थितियों में मैं डर जाती हूँ, घबरा जाती हूँ तो मेरा पाचन संस्थान गड़बड़ा जाता है। हमारे शरीर की विभिन्न अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ भी डर की भावना से प्रभावित होती हैं। आज अनेक शोधों के द्वारा विज्ञान भी इस बात को मान रहा है कि तनाव की परिस्थितियाँ अनेक रोगों की जननी हैं। एड्रिनालिन नामक एक स्त्राव हमारे शरीर में विपत्ति की स्थिति में, हमें विपत्ति का सामना करने की शक्ति प्रदान करने के लिए होता है। वर्तमान युग में अधिकांश व्यक्ति (बच्चों से लेकर बूढ़ों तक) निरन्तर डर जनित तनाव में रहते हैं। गिरते हुए नैतिक मूल्यों ने जहाँ व्यक्ति का आध्यात्मिक उत्थान बाधित कर दिया है, वहाँ उसे बेहद स्वार्थी भी बना दिया है। एक असुरक्षा जनित भय के साये में जीवन बिताते हुए व्यक्ति उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोगों को असमय ही आमंत्रण दे बैठा है। शरीर का सुरक्षा तंत्र (इम्यून

सिस्टम) गड़बड़ा जाने से संधिवात गठिया तथा अन्य अनेक कैंसर जैसे घातक रोगों ने बच्चों, युवाओं और प्रौढ़ों को भी अपना शिकार बना लिया है।

बढ़ते हुए विषय भोग के पदार्थों ने जहाँ व्यक्ति को एक ओर आलसी बना दिया है, वहाँ उसे दूरदर्शन पर देखे गए सनसनीखेज किस्से निरन्तर भयभीत रखते हैं और उसके शरीर की कार्यप्रणाली को सुचारू रूप से कार्य करने में बाधा बनते हैं।

17. अद्वैत दर्शन

अद्वैत शब्द का अर्थ है एक अर्थात् ईश्वर एक है। उसी ईश्वर को विभिन्न धर्मों, पंथों, मतों ने विभिन्न नाम, रूप दिए हैं। उसी ईश्वर ने संपूर्ण सृष्टि की रचना की है। समस्त जड़-चेतन में उस ईश्वर का अंश ही समाया हुआ है। जब हम बार-बार अपने मन में इस तथ्य को दोहराते हैं और प्रत्येक व्यक्ति में उस ईश्वर का दर्शन करने का प्रयास करते हैं तो धीरे-धीरे भय की गहरी जड़ें हिलने लगती हैं। अनेक सन्तों, ऋषि, मुनियों के वन में आश्रमों में शेर और बकरी एक ही घाट से पानी पीते थे। तपस्यारत ऋषियों के आश्रम के आस-पास रहने वाले सभी हिंसक पशु अपना सहज स्वभाव छोड़ कर अहिंसक बन जाते थे।

वर्तमान जीवन के परिपेक्ष्य में यदि हम मानसिक रूप से सब व्यक्तियों में ईश्वर दर्शन करने का प्रयास करते हैं तो एक हद तक अपने आन्तरिक भय के संस्कारों को कम कर सकते हैं। जीवन में सावधानी बरतते हुए व्यक्ति एक हद तक निश्चिन्त जीवन यापन कर सकता है। प्रभु नाम जप, संकीर्तन तथा नियमित रूप से योगाभ्यास करने से आन्तरिक शक्ति बढ़ती है और व्यक्ति अद्वैत दर्शन की गहराई धीरे-धीरे समझ जाता है।

18. भय को हटाने के लिए प्रतिपक्ष भावना

आप जैसा सोचते हैं आप वैसे ही बन जाते हैं। अतः विचार की शक्ति के प्रति सजग बनते हुए भय के विपरीतार्थक शब्द साहस के विषय में निरन्तर मनन-चिन्तन करिए। ऐसा सोचिए कि आप वीर और साहसी हैं। संसार की कोई शक्ति आपको डरा नहीं सकती है। सुबह 4 से 6 बजे के बीच में साहस पर ही ध्यान करिए। साहस के लाभों के विषय में सोचिए। 'मुझे किसी से डरने की कोई आवश्यकता नहीं है' - इस वाक्य को बार-बार दोहराइए। शुरू में हो सकता है कि आपको लगे कि इस वाक्य से कोई असर नहीं पड़ेगा, परन्तु धीरे-धीरे धैर्य से अभ्यास करते जाइए। डर का सीधे सामना करना बहुत कठिन है। अनेक जन्मों तक हमने डर के संस्कारों को अपने अन्तःकरण में पोषित किया है अतः उनकी गहरी जड़ों को हिलाने के लिए धैर्य परमावश्यक है। प्रतिपक्ष भावना राजयोग का एक सशक्त अभ्यास है जो भय के समूल विनाश में सहायक होता है।

19. सत्यवादन से निडरता - (महात्मा गाँधी)

अनेक वर्ष पूर्व महात्मा गाँधी के इस वाक्य को पढ़ कर जब मैंने इसका मनन-चिन्तन किया था

और इसे अपने दैनिक जीवन में व्यावहारित किया था तो अपने अनुभवों से मैं स्वयं ही आश्चर्य चकित हो उठी थी। सच बोलने से जहाँ एक ओर हम अपनी आत्मा से जुड़ते हैं, वहाँ दूसरी ओर हम पूर्णतया निडर भी रह पाते हैं। जब हम झूठ बोलते हैं तो अन्तर्मन में न केवल उस झूठ को याद रखना पड़ता है अपितु झूठ खुल जाने का भय हमें सदैव तनाव ग्रस्त भी रखता है। यद्यपि मैं मानती हूँ कि सदैव सच बोलना इतना आसान भी नहीं है, फिर भी संसार में रहते हुए व्यक्ति सच बोलने से अनेक अनावश्यक तनावों तथा भय से सरलता से बच सकता है।

स्वामी निरंजन ने लिखा है- व्यक्ति को जीवन में प्रिय सत्यवादिता को अपनाना चाहिए अर्थात् कड़वे सच को बोलने से पहले दस बार सोचना चाहिए। जो सच दूसरों को बुरा भी न लगे और सामने वाले व्यक्ति को अपनी गलती का अहसास भी मीठे शब्दों में करवा दे, सर्वोत्तम है। अभ्यास के द्वारा हम अपने शब्दों का सावधानी पूर्वक चुनाव करते हुए प्रिय सत्यवादिता को जीवन में व्यावहारित कर पाते हैं। जब से मैंने स्वामी जी की इस शिक्षा को अपनाया है, न केवल मैं झूठ बोलने के दंश, तनाव और भय से बच पा रही हूँ, अपितु अनेक व्यक्तियों का स्नेह सहज ही अपनी झोली में समेट पा रही हूँ।

20. बहादुरी और निडरता

जो व्यक्ति भय के दानव से दूर रहता है, वही बहादुर होता है। निडर व्यक्ति प्रत्येक जीव में उसी ईश्वर के अंश को देखता है और निर्भय होकर जगत में विचरण करता है। उदाहरणतया एक सैनिक युद्ध के मैदान में दुश्मनों की गोली का सामना बहादुरी से करता है परन्तु घर में छिपकली अथवा कॉक्रोच से डरता है। हम में से अनेक व्यक्ति इसी प्रकार के भय को ले कर सारा जीवन व्यतीत कर देते हैं। परम गुरु स्वामी शिवानन्द की शिक्षा 'सब में भगवान को देखो' पढ़ने और मनन-चिन्तन करने के पश्चात् मैंने अपने अन्दर की घृणा और डर (कीड़े-मकोड़े, काक्रोच, साँप आदि के प्रति) पर एक हृद तक विजय प्राप्त की है। अन्तःकरण में सब जीव-जन्तुओं के प्रति दया भाव लाने से मन में एक अद्वितीय कोमलता और सहनशीलता का प्रादुर्भाव स्वतः ही होने लगा है। स्वामी जी की इस शिक्षा को व्यावहारित करते हुए धीरे-धीरे मेरी निडरता बढ़ रही है। अनेक जन्मों के पुराने भय के संस्कारों का समूल विनाश हो रहा है। अपने मन की प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग रहते हुए, मैं अन्दर छिपे हुए भय के संस्कारों का सामना अब एक नूतन साहस और बहादुरी से कर पाती हूँ। जीवन की इस यात्रा में अधिकतर हम लोग रस्सी को (अज्ञान के अंधेरे में) साँप समझ लेते हैं और डरते रहते हैं।

21. प्रभु नाम - डर को भगाने का अचूक उपाय (सत्यकथा)

बचपन में मुझे अन्धेरे से बहुत डर लगता था। अन्धेरे कक्ष में प्रवेश करते समय मुझे बहुत घबराहट होती थी। अब जब मैं पीछे मुड़ कर देखती हूँ तो मुझे स्वयं अपनी नादानी, पर हँसी आती है। गीता प्रेस, गोरखपुर से प्रकाशित मासिक पत्रिका 'कल्याण' में पढ़ी गई एक कृष्ण भक्ति की

कथा मेरे जीवन की मार्गदर्शक बनी और न केवल मेरे डर का समूल विनाश हुआ अपितु ईश्वर के नाम का चमत्कार भी मैंने अनुभव किया।

एक गाँव में मोहन नामक एक गरीब लड़का था। उसकी माँ लोगों के घरों में बर्तन धोने का काम करके अपना और अपने बेटे का पालन-पोषण करती थी। स्कूल गाँव से बहुत दूर था और स्कूल के रास्ते में एक घना जंगल पड़ता था। गाँव के अमीर बच्चे बैलगाड़ियों में स्कूल जाते थे, परन्तु मोहन पैदल ही स्कूल जाता था। शाम को वापस आते-आते अंधेरा हो जाता था, अतः मोहन को बहुत डर लगता था। रोज रात को वह अपनी माँ से झगड़ा करता था और कहता था - माँ, मेरे लिए गाड़ी का प्रबन्ध कर दो। उसकी माँ बेचारी गरीब थी, गाड़ी के लिए पैसे कहाँ से लाती? एक दिन उसकी माँ ने घर में लगी भगवान श्री कृष्ण की फोटो दिखा कर, मोहन से कहा-बेटा ये सारे जगत के स्वामी श्री कृष्ण हैं। ऋषि मुनि कहते हैं - जो कोई भी इन्हें सच्चे दिल से पुकारता है ये जरूर आ जाते हैं। कल साँझ के समय जब तुम्हें डर लगे तो तुम इन्हें पुकारना, ये अवश्य तुम्हें जंगल से पार करवा देंगे। बालक भोला-भाला था, अतः अगले दिन शाम को जंगल में जब उसे डर लगने लगा तो अपनी माता की बात याद करते हुए उसने पुकारा-कृष्ण, तुम कहाँ हो, मुझे बहुत डर लग रहा है, तुम आ जाओ। दो-तीन बार व्याकुलता से पुकारने के पश्चात् उसने देखा कि पीताम्बर पहने, हाथ में मुरली पकड़े हुए एक उसका हम उम्र बालक उसकी ओर कूदता-फाँदता चला आ रहा था। यह देख कर मोहन बहुत प्रसन्न हुआ और उसका डर भाग गया। दोनों बालकों ने खेलते-खेलते जंगल पार कर लिया। अब तो मोहन बहुत खुश था, प्रतिदिन जंगल में शाम को वह कृष्ण को बुला लेता और दोनों एक साथ जंगल पार कर लेते। एक दिन स्कूल में बहुत बड़ी पूजा थी। पूजा के प्रसाद के लिए खीर बननी थी। गुरु जी ने सब बालकों को अपने घर से एक लोटा दूध लाने के लिए कहा। मोहन ने घर आकर अपनी माँ से दूध खरीदने के लिए कहा। माँ बहुत गरीब थी, अतः दूध खरीदने के लिए उसके पास पैसे नहीं थे। जब मोहन बहुत जिद करने लगा तो माँ ने मोहन को टालने के लिए कहा-बेटा, श्री कृष्ण के पास बहुत सारी गाय हैं, तू उन्हीं से दूध माँग लेना। अगले दिल सुबह स्कूल जाते हुए, जंगल में मोहन ने अपने सखा कृष्ण को पुकारा और उससे दूध माँगा। श्री कृष्ण ने उसे एक लोटा दूध का ला कर दे दिया। मोहन ने खुशी-खुशी दूध का लोटा ले जाकर अपने गुरु जी को दे दिया। जब पूजा के लिए खीर में दूध डाला जाने लगा तो मोहन वाले लोटे का दूध खत्म ही नहीं हो रहा था। शिष्यों ने जाकर गुरु जी को इस चमत्कार की सूचना दी। गुरु जी ने स्वयं इस तथ्य की पुष्टि की और मोहन को बुला कर पूछा-क्यों रे, यह लोटा तुझे किसने दिया है? मोहन ने सरलता से सारी कहानी सुना दी। गुरु जी ज्ञानी थे, वे समझ गए कि यह भगवान श्री कृष्ण की लीला है। उन्होंने मोहन से कहा-आज शाम को मैं भी तेरे साथ पैदल जंगल में चलूँगा, तब तू अपने सखा कृष्ण को बुलाना। मोहन ने सहर्ष इस बात को मान लिया। शाम को जंगल में जाकर मोहन ने कृष्ण-कृष्ण पुकारा, तब उसे आवाज सुनाई दी - आज तो तुम अकेले नहीं हो। मोहन ने कहा-मेरे गुरु जी तुम्हारे दर्शन करना चाहते हैं, कृष्ण तुम शीघ्र ही आ

जाओ। तब श्री कृष्ण ने कहा—मैं तुम्हारे गुरु जी को दर्शन नहीं दे सकता क्योंकि उनका हृदय सरल, निष्कपट तथा शुद्ध नहीं है। श्री कृष्ण की यह वाणी गुरु जी को भी (उन्हीं की कृपा से) सुनाई दी। गुरु जी ने धरती पर लेट कर साष्टांग प्रणाम करते हुए कहा—हे श्री कृष्ण, आपकी वाणी सुनने से ही मेरे अनेक जन्मों के पाप नष्ट हो गए हैं। अब मैं अपने हृदय से काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, अहंकार आदि के निराकरण द्वारा सरलता और निष्कपटता प्राप्त करने का अथक प्रयास करूँगा ताकि मैं स्वयं को आपके दर्शनों के योग्य बना सकूँ।

बचपन में पढ़ी गई यह कहानी सदैव मुझे अपने भय को जीतने में मदद करती रही है। ऐसी अनेक कथाओं को पढ़ने, सुनने से प्रभु के श्री चरणों में मेरा विश्वास निरन्तर सुदृढ़ होता चला गया है। संधिवात गठिया के रोग से जूझते-जूझते एक समय ऐसा भी आया था जब मैं अकेले सड़क पर, घास पर चल नहीं पाती थी। लाठी की मदद से घर के अन्दर ही धीरे-धीरे चलती थी। प्रभु के विश्वास की लाठी पकड़ कर धीरे-धीरे जब घर के सामने की सड़क पर अकेले सैर का प्रयास किया तो मेरे पति बहुत डरते थे कि कहीं मैं गिर न जाऊँ। मुझे प्रभु के नाम का सहारा था, वृद्ध विश्वास था कि श्री कृष्ण मेरी रक्षा अवश्य करेंगे, मुझे गिरने नहीं देंगे, अतः मैं निडर हो कर सड़क पर सैर करती थी। आज जब मैं रोग से 90% उभर चुकी हूँ तो प्रभु के विश्वास का वृद्ध सम्बल कठिन परिस्थितियों में मेरा मनोबल बनाए रखने में एक अहम भूमिका निभा रहा है।

22. आत्म निर्भरता एवं निडरता

परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है— सेवकों, नौकरों पर निर्भर मत रहो, अपना कार्य स्वयं करो। उनका यह लेखन यद्यपि पढ़ने में बहुत अच्छा लगता है परन्तु व्यावहारिक जीवन में थोड़ा कठिन है। शुरू से अनेक गृहकार्यों के लिए अधिकांश महिलाएँ नौकरों पर निर्भर होती हैं। जब तथाकथित नौकर काम करने के लिए नहीं आते हैं अथवा किसी कारण से काम छोड़ देते हैं तो व्यक्ति न केवल परेशान हो जाता है अपितु अन्त में डर भी लगने लगता है। इतना सारा कार्य कैसे होगा? यह स्थिति पुरुषों की भी हो सकती है। दूसरों पर निर्भर रहने से शरीर भी धीरे-धीरे अशक्त हो जाता है जिस से भय की भावना और गहरी होने लगती है।

सन् 2012 में जब मुझे छःमाह अमरीका में रहने का सुअवसर प्राप्त हुआ था तो मुझे आत्मनिर्भरता के अनेक लाभ महसूस होने लगे थे। विदेशों में नौकर बहुत मंहगे हैं अतः अधिकांश व्यक्ति सब काम स्वयं ही करते हैं। सब काम स्वयं करते रहने से न केवल शरीर चुस्त दुरूस्त रहता है अपितु एक आत्मविश्वास भी बना रहता है। किसी का कोई इन्तजार नहीं, किसी प्रकार का कोई भय नहीं। व्यक्ति सब कार्य अपनी समय सारिणी बना कर करता है और भय मुक्त रहता है।

23. मृत्यु के भय से कैसे मुक्ति पाएँ ?

जीवन के इस गीत में, मृत्यु केवल एक अर्द्ध विराम है और मुक्ति (मोक्ष) पूर्ण विराम है। जीवन

की इस यात्रा में मृत्यु एक ऐसे बड़े जंक्शन की भाँति है जहाँ जीव एक गाड़ी से उतर कर दूसरी गाड़ी में चढ़ता है। जब मोक्ष की प्राप्ति होती है तो जीव की यात्रा समाप्त हो जाती है। जैसे दिन के बाद रात और रात के बाद दिन आता है उसी प्रकार जीवन के पश्चात् मृत्यु और मृत्यु के पश्चात् जीवन मिलना निश्चित है। जब अज्ञान का अन्धकार समाप्त हो जाता है तो जीव को मुक्ति प्राप्त हो जाती है और उसको जन्म-मृत्यु के चक्र के छुटकारा मिल जाता है।

नींद में देह का भान समाप्त हो जाता है और एक हृद तक मन की वृत्तियाँ भी कुछ काल के लिए शान्त हो जाती हैं। नींद की अवस्था में व्यक्ति संसार के लिए मृतक समान ही होता है। मृत्यु हो जाने के पश्चात् जीवन शक्ति का हास होने के कारण जीव शरीर का त्याग करता है और सूक्ष्म शरीर से (astral body) यात्रा करते हुए, दूसरे नए शरीर में प्रवेश करता है और वहाँ पुनः जीवन यात्रा प्रारम्भ करता है।

प्रत्येक जीवन व्यक्ति को उसके उत्थान के लिए प्राप्त होता है। अपने अच्छे अथवा बुरे कर्मों के अनुसार व्यक्ति को अगला जन्म प्राप्त होता है। पिछले जन्म की इच्छाओं तथा कर्मों के अनुरूप अपने उत्थान के लिए व्यक्ति को परिस्थितियाँ प्राप्त होती हैं और वह अच्छे तथा बुरे कर्म सम्पन्न करता है। कुछ भी मरता नहीं है। यह शरीर पाँच तत्त्वों का बना हुआ है, मृत्यु के पश्चात् जीव शरीर छोड़ देता है और ये पाँच तत्त्व पुनः प्रकृति में ही विलीन हो जाते हैं।

अनेक व्यक्ति अपने पिछले जन्म के जीवन को याद कर पाते हैं और बचपन में ही अद्वितीय गुणों का प्रदर्शन करते हैं। अनेक बच्चे स्कूल, कॉलेज की शिक्षा अल्पकाल में ही समाप्त करके वैज्ञानिक बन जाते हैं। परोपकार के कार्य जीव का उत्थान करते हैं और उसके बेहतर पुनर्जन्म को सुनिश्चित करते हैं। इसके विपरीत बुरे कार्य जीव को निम्न योनियों कीड़े, मकोड़ों तथा पशु आदि में जन्म लेने के लिए तैयार करते हैं। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है— जीव का अगला जन्म उसके आखिरी विचार पर निर्भर करता है। जब हम अपना जीवन अच्छे विचार, अच्छे कार्य करते हुए व्यतीत करते हैं तो जीवन के अन्तिम क्षण में भी अच्छे विचार आते हैं। अन्यथा स्वार्थी, बुरे तथा अहंकारी व्यक्ति को अन्तिम क्षण में बुरे, बदले के विचार ही आते हैं। सत्संग, प्रभु नाम स्मरण तथा परोपकार के कार्य करने से जीव का उत्थान होता है और अन्ततः उसे जन्म मरण के चक्र से मुक्ति प्राप्त होती है। मृत्यु के समय केवल शरीर ही समाप्त होता है, आत्मा अनश्वर, अपरिवर्तनीय है। जीवन सुख और दुःख का मिश्रण है। वास्तव में यह मन ही सुख और दुःख की रचना करता है।

अनेक जन्मों के पुण्यों का उदय होने से जीव एक सद्गुरु की शरण में जाता है और अध्यात्म के पथ का पथिक बन कर अनन्त इच्छाओं के घोड़े की लगाम खींचना सीखता है। सत्संग में उसे ऐसे व्यक्तियों का सान्निध्य प्राप्त होता है जो प्रत्येक परिस्थिति में संतुष्ट तथा प्रसन्न रहते हैं। गुरु द्वारा प्रदत्त साधना तथा शिक्षाओं को अपने जीवन में अपना कर वह अन्ततः जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्ति प्राप्त कर पाता है। - स्वामी शिवानन्द

24. पूर्णतया निर्भय

अपने आन्तरिक ईश्वरीय स्वरूप के प्रति हर पल सजग रहने का प्रयास करने से धीरे-धीरे व्यक्ति पूर्ण निडरता की ओर अग्रसर होता है। जीवन की अनुकूल परिस्थितियों में अनेक व्यक्ति डरते रहते हैं कि कहीं किसी की बुरी नजर न लग जाए, कहीं हमारा भाग्य हमसे रूठ न जाए आदि आदि। जीवन की प्रतिकूल परिस्थितियों में ढेर सारे नकारात्मक विचार, अनदेखे भविष्य की आशंकाएँ अधिकाँश व्यक्तियों को आधुनिक युग में विषाद के गर्त में गिरा देती हैं। इस राह पर चलते-चलते मैं अनेक युवाओं, बच्चों, प्रौढ़ों के सम्पर्क में आई हूँ जो अपने तनाव और भय के कारण सतत चिन्तित तथा परेशान रहते हैं। सफलताएँ भी उनका मनोबल बढ़ाने में असमर्थ रहती हैं।

अपने मन को यदि हम बगीचे की भाँति देखते हैं तो समझ पाते हैं कि उस बगीचे में सद्विचारों/सकारात्मक विचारों के बीज सतत बोना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना घर के बगीचे में अच्छे पौधों के बीज बोना। अपने घर में मैं देखती हूँ कि बगीचे में जो जमीन खाली रहती है वहाँ पर खूब सारे जंगली पौधे निकल आते हैं। बरसात में तो बगीचे की खाली भूमि एक जंगल ही बन जाती है जिसकी बार-बार सफाई करवानी पड़ती है। मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ कि जब हम अपने मन को सोचने के लिए अच्छे विचारों का आधार दे देते हैं तो वह नकारात्मक विचार पोषित कर ही नहीं पाता है। जीवन में अधिकाँशतः डर का प्रादुर्भाव तो निर्मूल आशंकाओं और दुविधाओं के कारण ही होता है। बगीचे के जिस भाग में फलों, फूलों अथवा सब्जियों के पौधे रोपित कर दिए गए हैं, वहाँ जंगली पौधे न्यूनतम संख्या में ही उगते हैं। अतः हमें भय का समूल विनाश करने के लिए अपने मन से नकारात्मक विचारों (जो पुराने दबे हुए संस्कारों के कारण भी उभर कर चेतन मन में आते हैं) को जंगली पौधों की भाँति निकालते जाना चाहिए। सत्संग तथा स्वाध्याय के द्वारा हम अच्छे विचारों का भोजन अपने मन को दे सकते हैं। स्वामी शिवानन्द ने लिखा है- अपने नकारात्मक विचारों को अनदेखा करने का प्रयास करो, उनकी तरफ कोई ध्यान मत दो। यदि सतत अभ्यास के द्वारा तुम ऐसा कर पाते हो तो वे विचार स्वतः ही समाप्त हो जाएँगे। राजयोगियों की प्रतिपक्ष भावना के द्वारा भी व्यक्ति इन विचारों को समाप्त कर सकता है, उदाहरणतया यदि बच्चे/पति के घर आने के समय में देर हो गई है और आपके मन में निर्मूल आशंकाएँ (कहीं कोई दुर्घटना तो नहीं हो गई) सिर उठा रहीं हैं तो तुरन्त अपने जीवन में प्रभु प्रदत्त अनेक उपहारों के विषय में सोचना प्रारम्भ कर दीजिए। अपने मन को किसी और कार्य (सद्ग्रंथों के अध्ययन, संकीर्तन सुनने) में व्यस्त कर दीजिए। अच्छे विचारों तथा संकीर्तन जनित ऊर्जा से आप एक दम पुनः ऊर्जावान तथा सकारात्मक हो उठेंगे।

25. बच्चों को बहादुर बनाएँ

बच्चे देश का भविष्य हैं। माँ बच्चे की प्रथम गुरु होती है। माँ को बच्चे को गर्भ से ही निडरता के संस्कार देने चाहिए। महाभारत में अभिमन्यु की वीरता की कथा सब जानते हैं। अभिमन्यु ने

अपनी माँ के गर्भ में जो चक्रव्यूह की रचना तोड़ने की विधि अपने पिता द्वारा सुनी थी, उसी श्रवण के आधार पर उसने कौरवों के बनाए हुए चक्रव्यूह में प्रवेश करने के अद्भुत साहस का प्रदर्शन किया था। सर्वप्रथम जब बच्चे किसी वस्तु/अन्धकार/पशु/जीव-जन्तु से डर का प्रदर्शन करते हैं तो उन्हें उस डर का सामना करना सिखाना चाहिए। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है- डर का कोई अस्तित्व ही नहीं है, यह मन का खेल है। उदाहरणतया मेरी पोती काव्या छिपकली दीवार पर देख कर बहुत डरने लगी थी क्योंकि उसकी माँ भी छिपकली से बहुत डरती है। एक दिन जब छिपकली दीवार में नीचे आई तो मैंने काव्या को छिपकली के शरीर की संरचना (उसकी आँखें, पैर, हाथ आदि) पास से समझाई। काव्या ने छिपकली के दिल धड़कने के कारण उसके शरीर की गति को भी पास से देखा। जब उसको मैंने और मेरे पति ने यह समझाया कि छिपकली कीड़ों, मच्छरों और काकरोचों को खा जाती है, अतः वह हमारी मित्र है तो उसे बहुत अच्छा लगा। हमने उसे ताली बजा कर अथवा लकड़ी के डंडे को दीवार पर बजा कर छिपकली को भगाना भी सिखाया। अन्ततः उसका डर निकल गया।

रस्सी को साँप समझ कर अन्धकार (अज्ञान) में अधिकाँश व्यक्ति स्वयं तो डरते ही हैं, अपने बच्चों को भी डरपोक बना देते हैं। प्रकाश (ज्ञान) आ जाने से रस्सी की सच्चाई तुरन्त सामने आ जाती है। हर कदम पर बच्चों को निडरता का पाठ पढ़ाना चाहिए ताकि उनका अवचेतन मन भय के संस्कारों से पूर्णतया मुक्त हो सके। भक्त प्रह्लाद को बचपन में हिरण्यकश्यपु (उसके पिता) ने मारने के इतने प्रयत्न किए (कभी पागल हाथी के आगे डाला, कभी समुद्र में फिकवा दिया, कभी खौलते तेल के कड़ाहे में बैठा दिया, आग में उसकी बुआ होलिका (जिसे अग्नि से न जल जाने का वरदान प्राप्त था) अपनी गोदी में ले कर बैठी) परन्तु प्रभु नाम स्मरण की शक्ति से वह सदैव बचता रहा था। अन्ततः भगवान ने नरसिंह अवतार ले कर हिरण्यकश्यपु का वध किया था। बालक ध्रुव ने पाँच वर्ष की अत्यायु से जंगलों में जाकर कठोर तपस्याएँ की और अन्ततः ईश्वर के दर्शन प्राप्त किए थे। घने जंगल में जंगली, हिंसक पशुओं से ईश्वर ने ही उसकी रक्षा की थी।

बचपन में जीवन के प्रत्येक पग पर बच्चों को ऐसे-ऐसे उदाहरण देकर समझाने से न केवल वे निडर बनते हैं अपितु उनकी आन्तरिक प्रतिभा पूर्णरूपेण एक फूल की भाँति खिलती है। बच्चों का व्यक्तित्व निखरता है और वे विश्व की बहुमूल्य संपदा बनते हैं। भूत, पुलिस, बच्चे पकड़ने वालों आदि का नाम ले कर बच्चों को कभी भी डराना नहीं चाहिए। कलियुग में बच्चों को धोखेबाज ठगों से सावधान रहने के लिए भली प्रकार प्रशिक्षित करना चाहिए ताकि बचपन से ही वे व्यर्थ के प्रलोभनों में न फँसें।

26. भय-प्रसन्नता का अवरोधक

प्रतिस्पर्द्धा के इस युग में, नए-नए वैज्ञानिक अविष्कारों के सतत प्रवाह से प्रत्येक व्यक्ति का मन सदैव उद्वेलित रहता है। वर्तमान से असंतोष, भविष्य का भय व्यक्ति को सदैव अप्रसन्न और व्यथित रखता है। जीवन की सुरक्षा का भय अथवा बढ़ती हुई बेरोजगारी तथा मंहगाई का भय

बच्चे, युवा, प्रौढ़ और वृद्ध सबको परेशान रखता है। भय के इस साम्राज्य में प्रसन्नता तो बहुत दूर की बात है व्यक्ति चैन से सो भी नहीं पाता है। स्वामी निरंजन ने लिखा है- आज व्यक्ति की आवश्यकता है प्रसन्नता। अपनी दिनचर्या को यदि आप ध्यानपूर्वक देखते हैं तो समझ पाते हैं कि 80-90% समय आप असंतुष्ट, भयभीत तथा नकारात्मक ही रहते हैं। ऐसी मानसिक स्थिति को लेकर आप प्रभु कृपा, आन्तरिक शान्ति, प्रसन्नता और स्वास्थ्य कैसे प्राप्त कर सकते हैं? जब व्यक्ति अपने जीवन में वर्तमान से संतुष्ट रहने का प्रयास करता है तो भविष्य के कल्पित भय का स्वतः ही निराकरण हो जाता है। जीवन में आंतरिक प्रतिभा के निखार के लिए यह अत्यावश्यक है कि व्यक्ति वर्तमान से संतुष्ट रहे, प्रसन्न रहने का प्रयास करे। संसार में रहते हुए हर व्यक्ति के जीवन कुछ न कुछ अभाव तो रहता ही है, विवेक का प्रयोग करते हुए व्यक्ति को उन अभावों को पूर्णतया स्वीकार करना चाहिए। संसार में गृहस्थाश्रम में रहते हुए, मैं देखती हूँ जिनके पास विपुलता में धन हैं वे भी दुःखी तथा भयभीत हैं और जिनके पास धन कम हैं वे भी अपनी अपूर्ण इच्छाओं के कारण दुःखी हैं। कर्म का विधान बहुत प्रबल है। कोई स्वास्थ्य की कमी के कारण भयभीत तथा दुःखी है, कोई नालायक बच्चों के कारण दुःखी तथा भयभीत है। वर्तमान की उपलब्धियों को गिनते हुए, अपने जीवन के सकारात्मक पक्ष को व्यक्ति सदैव याद रखते हुए अपने अन्दर के ईश्वर से जुड़ने की कला का विकास कर सकता है। वह आंतरिक ईश्वर एक ऐसा समर्थ सहारा है जो सदैव हमारे साथ रहता है और हमारी रक्षा करता है। आंतरिक चेतना (आत्मा) के रूप में वह सतत हमें गलत काम करने से रोकता भी है। जब हम योग की शरण समग्र रूप से ग्रहण करते हैं (केवल आसन, प्राणायाम नहीं) तो हम दूसरों के दुःखों से जुड़ना आरम्भ करते हैं। दूसरों के दुःख दूर करते-करते हमारे अपने भय स्वतः ही क्षीण पड़ने लग जाते हैं। सेवा, प्यार और दान के दिव्य मार्ग का चयन करने से हम प्रभुकृपा के अधिकारी बनते हैं और अभावों के रहते हुए भी उस सुख, शान्ति और प्रसन्नता को प्राप्त करते हैं जिस पर हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

27. अनासक्ति सीखी मैंने काव्या से

काव्या (मेरी पोती) 3 वर्ष की हो गई है। सन् 2015 फरवरी के माह में वह भिलाई मेरे पास 1 मास रहने के लिए आई थी। दादा-दादी के पास खूब लाड़-प्यार करते, खेलते एक मास का समय तो मानो पंख लगा कर ही उड़ गया था। जब कहीं भी बाहर घूमने (मैत्री बाग अथवा बाजार) वह कार में जाती थी तो घर के सब सदस्यों को साथ चलने के लिए जिद करती थी। शाम को तो वह दरवाजे से घूमने के लिए तभी बाहर निकलती थी जब मैं हाथ में घर की चाबियाँ ले कर उसके साथ निकलती थी और ताला लगाती थी।

जैसे-जैसे उस के जाने का समय पास आ रहा था मैं मन में लगातार दोहराती जा रही थी- यह कुछ दिन में चली जाएगी, मुझे इस से लगाव नहीं रखना है। यह सुख का समय शीघ्र ही बीत जाएगा। जब उस के जाने का दिन आया तो मैं स्वयं को पूर्णतया अनासक्त समझते हुए अन्दर

से आश्वस्त थी कि मुझे दुःख नहीं होगा। जाने के समय (4 बजे शाम को) उसका सब सामान बाहर कमरे में रखा हुआ था। उसकी माँ ने उसे आधा घंटे पहले उठा दिया, ए.सी. बन्द कर दिया था। नौकरानी की बेटी के साथ प्रतिदिन वह सुबह शाम 2 घंटे खेलती थी। जब भी वह लड़की (9-10 साल की) अपने घर जाती थी तो काव्या खूब रोती थी। बहुत मुश्किल से तरह-तरह की बातें बना कर उसकी माँ उसे समझाती थी- दीदी को नहाना है, खाना है आदि। जाने के आधे घंटे पहले वह लड़की भी काव्या को अलविदा कहने के लिए आ गई थी। मैंने काव्या से कहा-बेटा, अब आप कार में बैठ कर एयरपोर्ट जाओगे और फिर हवाई जहाज में बैठ कर अपने पापा के पास अमरीका जाओगे। कई दिनों से काव्या स्वयं से कह रही थी- अब मुझे अपने पापा के घर जाना है। एक क्षण कुछ सोचने के पश्चात् काव्या भाग कर उस लड़की के पास आई और उसे कुर्सी पर बिठा कर गले लगाया, प्यार किया और कहा-दीदी, अब तुम अपने घर जाओ, मैं अपने पापा के घर जा रही हूँ। हमारी नौकरानी से भी उसे बहुत प्यार हो गया था, उसे भी प्यार किया और कहने लगी - दीदी, आप अपने घर जाओ मैं जा रही हूँ। हम सब लोग डर रहे थे कि कहीं काव्या जाने के समय रोए न, परन्तु उसने तो अपने व्यवहार से अनासक्ति का एक जीवन्त पाठ मुझे पढ़ा दिया। उस के घर से निकल कर जाने के समय मेरी आँखों में आँसू आ गए, परन्तु वह बिल्कुल शान्त थी। मेरे बुलाने पर वह मेरे पास आई, गले लगी और प्यार किया और बाँय-बाँय करके चुपचाप कार में जा कर बैठ गई! मैं कुछ समय तो दुःखी हुई परन्तु उसके व्यवहार को याद करके, स्वयं को सँभाला और अनासक्ति के लाभों का मनन-चिन्तन किया। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है - हमें बच्चों से सीखना चाहिए। स्वामी जी के इस लेखन को बार-बार दोहराते हुए; मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ - इस संसार में आकर हम अपने परमपिता के घर वापस जाने के लिए लालायित क्यों नहीं होते हैं? क्यों हम यहाँ की वस्तुओं से लगाव रखते हैं? क्यों अपने सम्बन्धियों के बिछुड़ जाने पर दुःखी होते हैं? क्यों अनेकों को मृत्यु का भय सदैव व्यथित रखता है?

III. ऐसे बरसी गुरुकृपा !

28. मूत्र संक्रमण से मुक्ति

पाँच माह पूर्व हल्के बुखार के कारण चिकित्सकों ने मेरे अनेक टेस्ट करवाए। कभी गला खराब होने के कारण एंटीबायोटिक खाये तो कभी मलेरिया का शक होने के कारण कुनीन की गोतियाँ खाईं। टॉयफाइड, टी.बी. आदि के सब टेस्ट नकारात्मक आने के बाद एक डॉक्टर ने इंजेक्शन लगाने से उत्पन्न एक गाँठ का टेस्ट करवा कर कैंसर का शक भी डाल दिया था। दो माह एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के पास चक्कर लगाते-लगाते मैं और मेरे पति त्रस्त हो चुके थे। तब एक डॉक्टर ने कहा- आप सब दवाइयाँ छोड़ दीजिए। दवाइयाँ छोड़ने के 15 दिन पश्चात् मूत्र में थोड़ी सी जलन महसूस होने के कारण मैं मूत्र विशेषज्ञ के पास गई। उन्होंने जो दवाइयाँ मुझे 40 दिन खाने के लिए दीं, उससे बुखार एकदम उतर गया और मूत्र में जलन भी समाप्त हो गई। दवाइयाँ समाप्त होने के पश्चात् पुनः हल्का बुखार आना शुरू हो गया। दुबारा मैंने होम्योपैथिक दवाई ली परन्तु

उसका कोई असर नहीं हुआ। खैर तीन माह के लिए डॉक्टर ने फिर दवाईयाँ दे दी। उन एलोपैथिक दवाइयों के साथ एन्टासिड की गोली भी खानी पड़ती थी जिसके दुष्प्रभाव के रूप में खाँसी मुझे लगातार परेशान करती थी।

गुरुकृपा के फलस्वरूप रिखियापीठ के चैत्र नवरात्रि अनुष्ठान में मुझे भाग लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ। मुझे पूर्ण विश्वास था कि इन दवाइयों से, रोग से मुझे मुक्ति मिल जाएगी। खैर! अनुष्ठान सुखपूर्वक बीत गया, अनेक अतीन्द्रिय अनुभवों को अपनी झोली में समेटने का सौभाग्य मुझे गुरुजी की असीम अनुकम्पा से प्राप्त हुआ। डर के मारे वहाँ मैं दवाइयाँ खाती रही थी और गुरु जी के श्री चरणों में लगातार प्रार्थना कर रही थी - गुरु जी, ये दवाइयाँ मुझे कब तक खानी पड़ेंगी? तीन महीने का कोर्स समाप्त होने वाला था, डॉक्टर की एपाइंटमेंट मिल नहीं रही थी, अन्दर से मैं डरी हुई थी। तभी अचानक फोन पर मेरी भाभी ने मुझे गुडहल (Hibiscus) का फूल और उस के पत्ते उबाल कर, शहद मिला कर पीने का सुझाव दिया। डूबते को तिनके का सहारा मान कर पूर्ण विश्वास के साथ मैंने इस घरेलू नुस्खे को आजमाया। गुरु जी की कृपा के फलस्वरूप चार-पाँच दिन से न तो बुखार आया है और न ही कमजोरी हो रही है। दिन में दो बार यह काढ़ा मैं एक चम्मच शहद के साथ ले रही हूँ। बढ़ती हुई उम्र के साथ मासिक धर्म बन्द हो जाने के पश्चात् अधिकाँश महिलाओं को मूत्र संक्रमण की समस्या का सामना करना पड़ता है। क्रेनबैरी जूस भी मैं रोज एक गिलास पी रही हूँ क्योंकि वह भी मूत्र संक्रमण ठीक करने में सहायता करता है। एक सप्ताह पश्चात् मुझे बहुत अधिक एसीडटी होने लगी थी। तब मैं सुबह खाली पेट एन्टासिड की गोली खा लेती थी तथा दिन में ठण्डा दूध, पनीर अथवा जेलूसिल खाती थी।

गुडहल (Hibiscus) का काढ़ा बनाने की विधि :- एक फूल, तीन चार पत्ते दो गिलास पानी में 10 मिनट ढक कर उबाल लीजिए। थोड़ा ठण्डा होने पर एक गिलास काढ़ा शहद मिला कर पी लें। एक गिलास फ्रिज में रख दें। सुबह-शाम दो बार इस काढ़े को पी लीजिए।

29. जीवन रक्षा

मेरे पति सड़क के चौराहे पर लाल बत्ती हो जाने के कारण रुक गए थे और आगे गन्तव्य स्थान की ओर जाने के लिए हरी बत्ती होने का इन्तजार कर रहे थे। अचानक पीछे से एक ट्रक ने उन्हें जोर से टक्कर मारी। कार का पिछला काँच चकनाचूर हो गया तथा गाड़ी भी टूट-फूट गई। टक्कर लगने के पश्चात् लगभग 20 फुट गाड़ी आगे चली गई। गुरु जी के रक्षक हाथ ने ही उस समय उन्हें चोट से बचाया। सिर में हल्का सा झटका लगा और दुर्घटना से उन्हें मानसिक आघात लगा। सौभाग्यवश सामने चौराहे में कोई और कार, ट्रक अथवा मोटर साईकिल नहीं थी, अन्यथा उस से टक्कर लगती तो पता नहीं क्या होता! धीरे-धीरे कार चला कर वे घर आ गए और गाड़ी को देख कर दुःखी होने लगे। जब मैंने उन्हें कहा- आप को चोट नहीं लगी, आप ठीक ठाक हैं क्योंकि आप निरन्तर गुरुप्रदत्त सेवा कर रहे हैं। कार का क्या है, रिपेयर हो जाएगी। मेरी बात सुन कर जैसे वे नींद से जागे क्योंकि उन्होंने इस दुर्घटना के सकारात्मक पक्ष को देखा ही नहीं था। मेरी बात की

सत्यता का अहसास करते ही उनका दुर्घटना जनित विषाद एक हृद तक कम हो गया और उन्होंने गुरु जी की कृपा को स्वीकार किया। “जब आप दूसरों के बारे में सोचते हो तो ईश्वर आपके बारे में सोचते हैं।” स्वामी सत्यानन्द के इस कथन की सत्यता का प्रत्यक्ष प्रमाण मुझे इस घटना से प्राप्त हुआ।

30. गुरु कृपा का प्रत्यक्ष प्रमाण

रिखियापीठ का चैत्र नवरात्रि अनुष्ठान समाप्त होने वाला था। एक दिन पूर्व हमें गुरु जी का प्रसाद प्राप्त हुआ तथा वहाँ रहने वाली एक संन्यासिन ने मुझसे पूछा- आप भिलाई आश्रम के आचार्य के लिए नवरात्रि का प्रसाद ले जाएँगी क्या? बिना जाने मैंने तुरन्त हाँ कर दी। रामनवमी की शाम को गुरु जी के समाधि स्थल में प्रोग्राम था, प्रोग्राम के पश्चात् तीन बड़े-बड़े पैकेट भिलाई आश्रम के प्रसाद के रूप में हमें दिखाए गए। आजकल स्टेशन पर कुलियों की बहुत कमी है अतः मैं डर गई, कैसे रेलगाड़ी में चढ़ेंगे। रेलगाड़ी केवल 2-3 मिनट ही जसीडीह के स्टेशन पर रुकती है। खैर! मेरे पति ने तुरन्त हाँ कर दी और मैंने यह मामला गुरु जी के श्री चरणों में समर्पित करते हुए कहा - आप ही का प्रसाद है, आप संभालिए। अगले दिन सुबह समाधिस्थल पर गुरु पूजा के पश्चात् वहाँ से वापस आते हुए तीन पैकेट गाड़ी से हमारे आवास स्थान पर पहुँच गए। तीन पैकेटों में से एक पैकेट ठीक से बंधा नहीं था अतः पति ने वहीं बाजार जाकर रस्सी खरीदी और अपने कमरे में रहने वाले साधक की मदद से वह पैकेट अच्छी तरह बाँध दिया।

टैम्पो में बैठ कर हम जसीडीह स्टेशन की ओर चल पड़े। जैसे ही स्टेशन के पार्किंग स्थान में टैम्पो प्रवेश करने लगा, एक छोटा सा कुली दौड़ते-दौड़ते हमारे टैम्पो की रॉड पर लटक गया। हमारा सामान देख कर वह तुरन्त ही एक और कुली को बुला कर ले आया। सारा सामान किस प्रकार बिजली की गति से रेलगाड़ी के डिब्बे में उन दोनों ने चढ़ा दिया और सेट कर दिया, पता ही नहीं चला! गुरु जी की ऐसी कृपा देख कर मैं मन ही मन उनके श्री चरणों में नतमस्तक हुई और निश्चिन्त हो गई कि अब हम ठीक-ठाक भिलाई पहुँच जाएँगे। इस ज्ञानयज्ञ को करते-करते अनेक बार गुरु जी की कृपा का प्रत्यक्ष प्रमाण मुझे प्राप्त हो चुका है फिर भी यह निम्न मन अविश्वास और डर का प्रत्यारोपण करने से चूकता नहीं है!

31. डर: हैजे से भी खतरनाक (कथा)

राज्य में हैजे की महामारी फैल जाने से 50,000 व्यक्तियों की मृत्यु हो गई थी, ऐसा ज्ञात हुआ था। हैजे के कीटाणुओं को वैज्ञानिक की प्रयोगशाला में लाया गया। वैज्ञानिक हैजे के कीटाणु से बहुत क्रोधित था और उसे मार देना चाहता था। परन्तु हैजे के कीटाणु ने दया की भीख माँगी। वैज्ञानिक ने कहा- तुम्हें कैसे जीवन दान दे दूँ? तुमने 50,000 व्यक्तियों की जान ले ली है। हैजे के कीटाणु ने कहा- आपकी सूचना गलत है, मैंने केवल 5000 व्यक्तियों को मारा है। वैज्ञानिक: झूठे! कीटाणु नहीं-नहीं मैं झूठ नहीं बोल रहा हूँ, बाकी 45,000 मेरे डर से ही मर गए। डर मेरे से भी अधिक शक्तिशाली है। कृपया इस डर को लोगों के हृदय से निकालने का उपाय कीजिए।

वैज्ञानिक: डर को हटाने के लिए मैं कोई भी दवा नहीं बना सकता हूँ। यदि व्यक्ति को डर से मुक्ति प्राप्त करनी है तो उसे किसी सन्त के चरणों की शरण ग्रहण करनी होगी। उनके सत्संग से उसके हृदय में अटल भक्ति का प्रादुर्भाव होगा। उसे महामृत्युंजय मंत्र का जप करना होगा और अजर, अमर, अविनाशी, रोगरहित आत्मा पर ध्यान करना होगा। - स्वामी शिवानन्द

32. How to get rid of fear of death

In the song of life, death is but a comma; only moksha (liberation) is a full stop. In this journey of life, death is a junction where you change train; moksha is the destination where you detrain once for all. As day follows night, and night follows day, so death follows life and life follows death, till the supreme light of self-realisation dawns when the darkness of ignorance and death vanishes once for all.

In sleep the body-consciousness and even the mental modifications (vrittis) are suspended for a time and the person is dead to the world. In death, the physical body is shed when the life force is withdrawn from it; the jiva then travels in the astral body and enters another body which then begins to live.

Every life span is a stage in the evolution of the jiva. The jiva takes birth here in circumstances and conditions suited to its further evolution. It gathers experiences. It performs various actions—good and evil. In order to evolve further and in order to reap the fruits of the good and evil actions performed in one birth, the jiva has to take subsequent births.

The aspirations of the jiva and the fruits of past karma (action) conjointly shape the destinies of the jiva during the life time. The aspirations manifest themselves as purushartha (self effort and the fruits of past karma as prarabdha). In general there is progressive evolution when a certain stage is reached, that it would be better for the evolution of the jiva to discard its present embodiment and enter another body and live in other circumstances and environment, the jiva leaves the body this is termed death.

Nothing dies. The body is composed of five elements, and the jiva enters it and makes it its (jiva's) abode. When the jiva leaves the body, elements go back to their source.

Many people can recall their past births. We come across many child prodigies who exhibit special talents, wisdom and learning. Spiritual aspirations and virtuous actions exalt the jiva and assure nobler and nobler birth. On the other hand impure aspirations and evil deeds drag the jiva down into lower animal births and delay evolution. In gita, Lord Krishna says that one's next birth is determined by the last thought before the jiva leaves the present body. True. But the last thought generally is the ruling thought that has persisted for a considerable period during the life. If the man had entertained impure aspirations and done evil actions throughout his life, the last thought would undoubtedly be impure and vicious. If, on the contrary he had led a virtuous life and entertained spiritual aspirations, his last thought, too would be divine and he would rise higher in the ladder of evolution.

Satsang (company of devotees), remembrance of God's name and self-

less acts done solely for the benefit of others uplift a man and gradually he understands that soul is immortal, changeless and undecaying, only body is perishable. Such a person starts controlling his umpteen desires, seeks contentment in whatever he possesses and ultimately gets liberated from the cycle of death and birth. - Swami Sivanand

33. Fear- sole companion of children ?

Fear in the modern world has become a very close friend of children. Due to rapid changes in technology, globalization of the world, the competition has increased many folds. The pressure to perform the best is telling on the face of each and every child. The pressure of adults, peers and themselves is killing the innate capabilities of children.

How funny ! How strange ! Today children think that money can buy everything in the world. Hence they are running blindly after money. Only to discover a little later by their own experience that money cannot buy happiness. Fear of losing one's possessions due to attachment keeps on assailing their beings. Fear of losing job, status is also causing a lot of anxiety, worry and diseases in children. Self confidence is all time low and so is faith on God.

Confidence in the ability of oneself is the first step towards success. Faith on God comes only after cultivating a deep sense of faith on oneself. Sincerity and hardwork are two wings of a bird, on which one can fly higher and higher. And as success comes on its own by perseverance, the fear escapes. The only requirement at present is to push this powerful positive emotion consistently. 'Perseverance can perform miracles'.

34. Fear worse than cholera (parable)

The cholera germ had been brought to the laboratory of the scientist. There was a report that an epidemic of cholera had taken 50,000 lives in the state. The scientist was wild with the cholera germ; but the latter pleaded for mercy. How can I help exterminating you when I know that you have taken a heavy toll of 50,000 lives? "asked the scientist. "your information is incorrect, my lord," said the cholera germ. "I killed only 5000 people." "you liar" "No my lord, I don't utter a falsehood. The rest of them-45,000- died out of fear; fear is infinitely more powerful than I am. kindly take steps to eradicate this fear from the heart of man." "No serum or drug that I can manufacture can remove fear from the heart of man. he must take refuge at the lotus feet of saint / God. Have their satsang & cultivate unshakable faith in God. He must recite maha mrityunjaya mantra and meditate on the diseaseless, birthless and deathless Atman" replied the scientist. - Swami sivananda

35. Showers of Guru's Grace (True Stories)

(i) Cure of Chronic U.T.I.

Since last five months I had been suffering from low grade fever. Me & my husband ran from one doctor to another doctor without any clear diagnosis. On the way a lot of medical tests were done. I had to gulp down many medicines without any clue of the underlying cause. One doctor suspected

it might be cancer because I had a lump of flesh on my left hip. We were very scared but the surgeons ruled out that possibility. Allopathic medicines have their side effects which resulted in extreme weakness, persistent cough and mental trauma. One doctor advised us to stop all medicines and watch. After stopping all medicines for 15 days, I felt a slight burning in the urine. I went to a urologist who gave an antibiotic to cure urine infection though all urine tests were negative. With in 2-3 days my fever was no more and I completed that course of 40 days. The moment I stopped taking medicine, my fever came back. I tried homeopathic but no effect ! Again I had to start allopathic medicines & bear their various side effects in form of dyspepsia, stomach upset and persistent cough.

In chaitra Navratri I went to 'Rikhia Peeth' with faith that I will be cured fully. After coming back from Rikhia, some one advised me to drink concoction of hibiscus flower and its leaves. Like a sinking person I tried this household remedy. To my great surprise my fever vanished and I was filled with energy and vigour. I was drinking cranberry juice also for urine infection twice a day. Since so many days I had been praying to Gurujii for how long would I have to consume these allopathic medicines ? Though I understood that this problem was my karmic purgation, yet my lower mind kept on troubling me with a lot of negative thoughts.

Method of preparation of hibiscus concoction : Boil one flower and 2-3 leaves of hibiscus in 2 glass water for 10 minutes. After cooling drink half of it with 1 tsp honey twice a day.

Note : After one week I suffered from severe hyper acidity for which I consumed one antacid early morning empty stomach and 1 tsp of gelusil several times a day on advise of a gastro enterologist. With in four to five days that acidity was gone.

(ii) Life Saved

Standing on a redlight crossing my husband's car was hit by a truck at the back. The impact led the car 20ft ahead of its position right in the middle of crossing. Luckily by grace of gurujii there was no moving vehicle for that moment, otherwise it would have hit the car in front as well. There was slight jerk in my husband's head but on the whole he had a narrow escape. He reached home driving the car slowly almost in a daze. After reaching home he showed me the damage of the car. Thinking positively I said - You are alright, there is no injury to your body. The moment I uttered these words he realized the truth of my statement and thanked God and Gurujii for saving his life. I told him - You are helping me in this selfless service, so Gurujii has saved you.

(iii) Grace of Guru

Just two days before Chitra Navratri at Rikhia Peeth a sannyasin asked me - will you carry the prasad for Bhilai Yoga Ashram ? Without thinking I said yes. On Ramnavmi evening I was shown 3 big packets to be carried to Bhilai Ashram as prasad. I was dumb stuck as these days coolies are getting lesser and lesser on railway stations. My husband agreed instantly

when I showed him those three packets. Next day in the morning those three packets came to the residential building where my husband was staying by car. One packet was little loose so my husband purchased a string from market and tied it with the help of his room mate.

We started for our return journey by an autorickshaw to Jasidih railway station. I mentally surrendered the responsibility of luggage to Guru ji. The moment our autorickshaw entered station boundary a coolie started running along with our auto & rode on the side railing. After assessing our luggage he called another coolie & both of them carried it to the railway platform. Though the train stopped only for 2-3 minutes at railway station, yet both of them and us boarded the train safely & smoothly. They arranged the luggage nicely under our seat quickly. Both of us were amazed at the smoothness of the whole procedure.

36. मेरा संक्षिप्त परिचय

मैंने सन् 1993 में 34 वर्ष की अत्यायु में अनेक वर्ष पुराने कमर दर्द की अधिकता के कारण आखिरी विकल्प के रूप में योग की शरण ग्रहण की थी। योगासनो को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते न केवल मेरा कमर दर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्य नमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन ऊर्जा और स्फूर्ति से भर उठा था। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया तथा एक नूतन आनंद का रसास्वादन किया। सन् 2001 से सन् 2003 तक मैंने संधिवात गठिया (रोग) का भयावह रूप देखा जिसने मुझे पराधीन और अशक्त बना दिया था और मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। सन् 2006 में मेरे आध्यात्मिक उत्थान के लिए गुरु जी ने लेखन की यह सेवा प्रदान की क्योंकि मेरी हार्दिक इच्छा थी कि मैं उनकी शिक्षाओं तथा अपने चमत्कारिक स्वास्थ्य लाभ को जन-जन तक पहुँचाऊँ। मैं जानती हूँ कि गुरु जी के सशक्त हाथों में, मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ। भोजन का संयम, नियमित योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन, भुजंग एवं शलभासन, उदर श्वसन; नाड़ी शोधन, गुंजन, उज्जैयी, भस्त्रिका तथा कपाल भाति प्राणायाम), प्रभुनाम संकीर्तन एवं भजन सुनना, ध्यान करना, मंत्र जप तथा स्वाध्याय मेरी दिनचर्या के अभिन्न अंग हैं। यह सेवा ही मेरी साधना का प्रमुख अंग है। मेरे जीवन के व्यावहारिक मंत्र हैं :-

(1) "अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना" - स्वामी शिवानन्द।

(2) "प्रशंसा जहर है और निन्दा तुम्हारा गहना।" - स्वामी शिवानन्द।

(3) "ईश्वर जानता है कि हमें क्या चाहिए। कितना आश्चर्य है कि हम सोचते हैं वह नहीं जानता!" - स्वामी सत्यानन्द।

(4) "ईश्वर का हर विधान मंगलमय है। हे ईश्वर तेरी इच्छा पूर्ण हो।" - माँ ज्ञान

(5) "प्रत्येक परिस्थिति और अवस्था के बारे में कुछ सकारात्मक सोचना और कहना ही सफलता का रहस्य है।" - स्वामी शिवानन्द (6) एक भला काम कभी भी व्यर्थ नहीं जाता है।

37. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची

1. सत्संग -1500 प्रतियाँ
2. बच्चों के लिए योग का महत्व - 1000 प्रतियाँ
3. संतो के जीवन से सच्ची कहानियाँ - 1500 प्रतियाँ
4. परमगुरु स्वामी शिवानंद - एक श्रद्धांजलि - 1000 प्रतियाँ
5. An Autobiography - 1000 Copies
6. रोग और मैं - प्रथम संस्करण-2000 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण-1500 प्रतियाँ
(भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ,
चतुर्थ संस्करण - 1000 प्रतियाँ (इंडियन ऑयल कारपोरेशन के सौजन्य से मुद्रित)
7. गुरु एक तत्व - 2000 प्रतियाँ
8. मेरी कहानी मेरी जबानी - 1000 प्रतियाँ
9. गृहस्थों के लिए योग साधना - 1000 प्रतियाँ
10. आज की त्रासदी - 1000 प्रतियाँ
11. स्त्री एक शक्ति - 1000 प्रतियाँ
12. मेरी आध्यात्मिक यात्रा - 1000 प्रतियाँ
13. मेरा संघर्ष - 1500 प्रतियाँ
14. क्या पाया मैंने अध्यात्म से - 1500 प्रतियाँ
15. मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद - 1500 प्रतियाँ
16. योग और शिक्षा - प्रथम संस्करण - 1500 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण - 1500 प्रतियाँ
(भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ
17. वृद्धावस्था एक अभिशाप अथवा वरदान - प्रथम संस्करण - 2000 प्रतियाँ
द्वितीय संस्करण - 2000 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित)
18. सत्संग I - 2000 प्रतियाँ
19. सत्संग II - 2000 प्रतियाँ
20. सत्संग III - 2000 प्रतियाँ
21. लघु कथाएँ - 3000 प्रतियाँ
22. योग का सूक्ष्म रूप - 3000 प्रतियाँ
23. मैं - एक चिकित्सक चमत्कार ! - 3000 प्रतियाँ
24. मेरी सरल साधनाएँ - 3000 प्रतियाँ
25. योग और अध्यात्म - 4000 प्रतियाँ
26. कल्पतरु की छाँव में - 4000 प्रतियाँ
27. ध्यान योग - 4000 प्रतियाँ

38. दानदाताओं की सूची

संतोष गुप्ता	5000
मेजर हिमकर वैद	4100
अरूणा अग्रवाल	2100
यशपाल अग्रवाल	2000
आनन्द टुवानी	1100
अनिता दीवान	1000
मलका गोयल	1000
सुरिन्दर कौर	550
विशाल अग्रवाल	501
दीपाली	500
गौरव शिवि	500
घनश्याम सिंह तारम	200

“आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है।” - महर्षि वेदव्यास
“दो और देते ही रहो। प्रचुरता में प्राप्त करने का यही रहस्य है। जो कुछ तुम्हारे पास है, उसे दूसरे के साथ बाँटो।” - स्वामी शिवानंद

आपका अल्प एवं बृहद दान सहर्ष स्वीकार्य है।

आभार

मैं समस्त दानदाताओं तथा कार्यकर्ताओं की आभारी हूँ जिन्होंने लोक कल्याण के इस पुनीत कार्य में अपना महत्वपूर्ण सहयोग दिया है। परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्द का अनुग्रह एवं भगवत् कृपा समस्त दानदाताओं तथा कार्यकर्ताओं पर सदा बनी रहे। उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शांति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो।

Be not afraid of anything. You can do wonders. Your essential nature is fearlessness. Fearlessness is Brahman the Absolute. Thou art Brahman. - Swami Sivananda.

“किसी भी वस्तु से मत डरो। तुम चमत्कार दिखा सकते हो। तुम्हारा वास्तविक स्वभाव निर्भयता है। निर्भयता ब्रह्म है। तुम ब्रह्म हो।” - स्वामी शिवानन्द

डर (स्वामी शिवाचन्द्र)

डर मनुष्य का महान शत्रु है। यह उसकी प्रगति का शत्रु है। डर मनुष्य को मानसिक शान्ति को भंग कर देता है और उसकी ऊर्जा का हनन करता है। डर से कमजोरी उत्पन्न होती है। जीवन में अपाठ स्थिति आने से जो डर उत्पन्न होता है वह स्वाभाविक है। चिन्ता और परेशानी डर के दो मुख्य प्रभाव हैं। बचपन में अवचेतन मन में कुछ डर बँट जाते हैं जिनके कारण व्यक्ति सदैव मन में तनाव और चंचल महसूस करता है। स्वाभाविक डर स्वस्थ है और व्यक्ति को प्रगति के लिए प्रेरित करता है। एक छात्र फेल होने के डर से अच्छी प्रकार से पढ़ता है और सफलता प्राप्त करता है।

कमजोर मन और डर

एक कमजोर मन डर का सबसे बड़ा कारण है। कमजोर मन के द्वारा व्यक्ति सदैव डरा हुआ रहता है और बार-बार क्रोध, चिन्ता, तनाव तथा नकारात्मक चिन्तन करता है। ऐसा व्यक्ति विपरीत तथा कठिन परिस्थितियों में अपना सन्तुलन खो बैठता है। योग के सरल अभ्यासों द्वारा व्यक्ति अपने कमजोर मन को मजबूत बना सकता है और निडर बन सकता है।

यह 28 वीं ज्ञान पुष्पमाला, मं परमगुरु श्री स्वामी शिवानन्द के ज्ञान यज्ञ में सार सम्पादित करती है।

प्रथम संस्करण : 2015

(5000 प्रति ज्ञान यज्ञ हेतु निःशुल्क वितरणार्थ)

Fear (Swami Sivananda)

Fear is a great enemy of man. It is the enemy of his progress. It disturbs his peace and harmony. It saps his vitality and energy & drains the nervous system of its reserve of energy. It produces weakness.

Fear is of two kinds, viz. natural or rational fear, when there is a threatening situation to endanger life, and unnatural fear which has no objective reality. Anxiety & worry are effects of fear. Some sort of fear gets buried in the subconscious mind. There is continuous strain & tension in mind.

Normal fear is healthy. It paves the way for one's progress. It preserves life. A student is afraid of getting failed in exam, so he works hard and secures good marks.

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी एक वातव्य संस्था है जिसका गठन परमगुरु स्वामी शिवानन्द, मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द एवं परमहंस स्वामी निरंजनानन्द के अपरोक्ष निर्देशन में लोक कल्याण के लिए किया गया है। इस संस्था का उद्देश्य है- "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय।"

कवर - परम गुरु स्वामी शिवानन्द एवं स्वामी सत्यानन्द

डर को हटाने के लिए ध्यान

प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वभाव के अनुसार डर को हटाने लिए सरल ध्यान कर सकता है। उदाहरणतया एक भक्त (जिस किसी इश्वर में भी आप की श्रद्धा हो) अपने प्रभु का सतत स्मरण कर सकता है। यह भी सत्य है कि शुरु में सांसारिक उलझनों में फँसा हुआ मन एकधा होता नहीं है, जिस से व्यक्ति चाहते हुए भी ध्यान कर नहीं पाता है। सतत अभ्यास के द्वारा मन एक किंदु, यास्य पर केन्द्रित होना सीखता है। जिस व्यक्ति को ज्ञान में अधिक रुचि हो, वह अपनी आत्मा की अनुभवता पर ध्यान कर सकता है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है- इस आत्मा को प्रसन्न मत नहीं सकते, अग्नि जला नहीं सकती, पानी गला नहीं सकता और वायु सुखा नहीं सकती है। जिस प्रकार हमारे पुराने वस्त्र फट जाने पर हम उन्हें फेंक देते हैं, उसी प्रकार यह शरीर भी फूट जाता है। 'मेरे इष्ट देव सदैव मेरे साथ हैं' अथवा 'मैं एक अजर, अमर, अविनाशी आत्मा हूँ' ये वाक्य शान्त मन से लगातार दोहराने से असीम आन्तरिक शान्ति का प्रादुर्भाव होता है।

Meditation to Eradicate Fear

According to one's own temperament, everyone can do simple and easy practices of meditation to eradicate fear. eg. a devotee can feel the presence of his deity constantly. Living in the world, in the beginning it is not easy to meditate due to ups and downs of life. By regular practice the mind learns to focus on one point. A jnani can meditate on the imperishability of atman (soul). In geeta Lord Krishna has said - This atman can neither be killed by weapon nor burnt by fire. water can neither destroy it nor air can dry it. After wearing as we throw our old clothes, similarly we can discard this body. 'My God is always with me' or 'I am an eternal, immortal, satchidanand atman'- these sentences can be repeated by a calm mind either in early morning or just before going to sleep.

भय से मुक्ति (सत्य कथा)

डर के कारण व्यक्ति अनेक अनचाहे रोगों को आमंत्रित कर बैठता है। सन् 2012 में मैं एक ऐसी 65 वर्षीय महिला के सम्पर्क में आई थी जिन्हें डर के कारण अनिद्रा तथा पाचन की समस्याएँ निरन्तर व्यथित करती थी। मानसिक रूप से भी वे अपना आत्मविश्वास खोती जा रही थी। योग के नियमित अभ्यासों (आसन, प्राणायाम तथा ध्यान) के द्वारा न केवल उनका खोया हुआ आत्मविश्वास वापस आ गया था अपितु उनकी शारीरिक समस्याएँ भी 95% तक दूर हो गई थी। सन् 2013 में उन्हें मृत्यु का भय पुनः सताने लगा था। वे पुनः साराह मन्त्रिकों के लिए भरे पास आई थी। योगाभ्यासों में नियमितता लाने से, तनाव घट, जप (मौखिक तथा लिखित) तथा कीर्तन सुनने से वे मृत्यु के भय से एक हद तक मुक्त हो गई थी। उनकी सारी क्वबडर्याएँ दूर गई थी। इस चमत्कार को देखकर उनके चिकित्सक भी आपश्चर्य व्यक्त हो उठे थे।