

वृद्धावस्था (Old Age)

एक अभिशाप अथवा बख्शना ?
(A curse or blessing?)



अपमान सहो, आघात सहो - सर्वसं ऊँची साधना - स्वामी शिवानन्द
Bear Insult, Bear Injury - Highest Sadhana - Swami Sivananda

जीनि अग्रवाल

(ज्ञान-यज्ञ वेदिकेन्द्र, सोसायटी प्रकाशन)



दुःख एवं सुख

दुःख की जड़ हमारे अन्दर ही है। यदि हम स्वयं को संसार से जोड़ लेते हैं तो उससे प्रभावित रहने में एवं दुःखी हो जाते हैं। यदि हम स्वयं को संसार से मानसिक रूप से पृथक कर लेते हैं तो सुखी रह सकते हैं। योग के द्वारा व्यक्ति मन पर नियन्त्रण करने की कला को धीरे-धीरे सीख सकता है एवं संसार के दुःखों के बीच भी प्रसन्न एवं शान्त रह सकता है। एक सूखा नारियल ससतता से छिलके से अलग हो जाता है जबकि ताजा नारियल टूट-टूट कर छिलके से अलग होता है। क्या हम सूखे नारियल की भाँति स्वयं को साधना के द्वारा मानसिक रूप से संसार से अलग नहीं कर सकते ?

Misery and Happiness (Swami Satyananda)

The root of misery is very much inside us. If we attach ourselves with the world, we are affected by it and become miserable. Through yoga one learns to control one's mind and remain peaceful among the turmoil of the world. A dry coconut can be easily separated from its peel whereas a fresh coconut breaks in the process of removing its peel.

यह 17वीं ज्ञान पुष्पमाला में परमगुरु श्री स्वामी शिवानन्द के ज्ञान यज्ञ में सादर समर्पित करती है।
प्रथम संस्करण : 2011 - 2000 प्रतिमा
द्वितीय संस्करण : 2011 - 2000 प्रतिमा
तृतीय संशोधित संस्करण : 2016 - 1000 प्रतिमा
(1000 प्रति ज्ञान यज्ञ हेतु निःशुल्क वितरणार्थ)

Solace for old people (Swami Satyananda)

When you are helpless, when you have nowhere to go, when your body is completely tired and broken, when your mind does not function, then your soul becomes free to unite with God. The bulb breaks and energy returns to the power house.
Just establish a relation with God, of servant, father, mother, friend or lover and practice that in your daily life, e.g. I am a servant of God (Dasya Bhav). I follow God's command without bothering my head or struggling against the tide.

बम् लहरी (स्वामी सत्यानन्द)

ओ प्रभु ! तेरे पाल समर्पण के लिए आया हूँ। कठिनाइयों और दुर्घटों के बीच, सफलता और असफलता के बीच, मैं यहाँ तक घूमता रहा हूँ। रात बर्फीली, रास्ता अन्धकारमय, मैं तेरे प्रकाश और पथ-प्रदर्शन के लिए तुझे पुकार रहा हूँ। मैं भ्रमा हुआ और निराश हूँ, भरीर, मन, बुद्धि और अहं जवाब दे रहे हैं। जीवन की दुःखद यात्रा में मैं अब आश्रय चाहता हूँ, जीना चाहता हूँ। इस निस्तब्धता में तुम मेरे पाल आओ, मुझे अपने साथ ले चलो।

कवर - परमगुरु स्वामी शिवानन्द ।

(i)

वृद्धावस्था (Old Age)

एक अभिशाप अथवा वरदान ?
(A curse or blessing?)



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

अच्छे बनो | अच्छा करो |
Be Good. Do Good .

(फैरो स्क्रेप निगम लिमिटेड के सौजन्य से मुद्रित)

From the teachings of Paramhansa Yogananda

1. Medicines have limitation, Divine healing has no limitation. Believe that, Practise that, you will be well and strong.
 2. Look fear in the face and it will cease to trouble you.
 3. Going to doctor is alright, but mental therapy is superior. Wisdom is the greatest cleanser.
-
1. दवाइयों की सीमा है, ईश्वरीय नाम की औषधि असीम है। इसका विश्वास करने से आप स्वस्थ और ताकतवर हो जाएँगे।
 2. चिकित्सक के पास जाना ठीक है परन्तु मानसिक उपचार उससे बेहतर है।
 3. भूतकाल को भूलने का प्रयास करो। ईश्वर के नाम तथा योग का अभ्यास वर्तमान में करने से आपका भविष्य सुधर जाएगा।

(ii)

आभार - एक हृदयोद्गार

लोक कल्याण हेतु इस पुस्तक के तृतीय संस्करण का प्रकाशन (फैरो स्क्रेप निगम लिमिटेड) के प्रबंध निदेशक श्री राजीव भट्टाचार्य के मार्ग दर्शन में किया गया है। मैं श्री भट्टाचार्य की अत्यन्त आभारी हूँ जिन्होंने इतनी व्यस्तताओं के बावजूद अपने बहुमूल्य समय के कुछ क्षण लोक कल्याण के इस कार्य के लिए समर्पित किए हैं। फैरो स्क्रेप निगम लिमिटेड के प्रत्येक कर्मियों को ऐसे प्रबंध निदेशक पर गर्व होना चाहिए जो लोक कल्याण हेतु इतने अधिक सजग और तत्पर हैं। ईश्वर से मेरी प्रार्थना है कि उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शान्ति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो। परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी का दिव्य अनुग्रह एवं कृपा उन्हें प्राप्त हो, यह मेरी हार्दिक कामना है।

विनीत
प्रीति अग्रवाल

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

- महर्षि वेदव्यास

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

गुरु पूर्णिमा संदेश

(स्वामी सत्यानन्द की शिक्षाओं से)

जीवन में दो तरह की परिस्थितियाँ आती हैं, प्रतिकूल अथवा अनुकूल। तामसिक व्यक्ति सदैव अनुकूल परिस्थिति चाहता है। राजसिक व्यक्ति सदैव प्रतिकूल को अनुकूल में बदलना चाहता है। सतोगुणी व्यक्ति दोनों में अपना सन्तुलन बनाए रखता है। जीवन के हर कदम पर आन्तरिक शान्ति बनाए रखना सीखो। संपूर्ण विश्व तुम्हें गाली देता रहे, परन्तु तुम अपना आन्तरिक सन्तुलन बनाए रखो। याद रखो जीवन में परिस्थितियाँ हमारी इच्छा के अनुरूप नहीं बदलेंगी। जीवन में तूफानों का सामना साहस और धैर्य से करो।

आज ही दृढ़ निश्चय करो -

हे प्रभु मुझे मुसीबतों और कठिनाइयों का हार पहनाओ। मेरे अंहकार पर गाली और निन्दा का चाबुक लगाओ, ताकि मैं कठिनाई का सामना साहस और धैर्य के साथ कर सकूँ। मुझे इतनी शक्ति दो कि मैं हर परिस्थिति में अपना आन्तरिक सन्तुलन बनाए रख सकूँ, सदा। यदि तुम्हें अभी भी इच्छा है सुख, प्यार एवं प्रशंसा की, तो यह साधना पथ छोड़ दो।

मेरे गुरु-मेरे प्रेरणा स्रोत

1. स्वामी शिवानंद - (1887-1963) एक चिकित्सक थे। लोगों 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 निरंजनानंद - (1960) ने 11 वर्ष की अत्यायु 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 जन कल्याण 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 अत्यायु 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

जब मैं कमर दर्द के कारण पहली बार योगाश्रम गई तो मुझे इस बात का भान भी न था कि यहाँ से मेरा गहन संबंध जुड़ जाएगा। योग की शरण में आकर न केवल मेरे शारीरिक अपितु मानसिक अवगुणों (चिंता, तनाव, निराशा, विषाद) का निराकरण हुआ। मैंने स्वयं को जाना, पहचाना और आध्यात्मिक मार्ग पर चलना सीखा। मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद एवं परमगुरु स्वामी शिवानंद की कृपा वृष्टि ने मेरे रोम-रोम को पुलकायमान कर दिया। शनैः-शनैः अपने अंदर के अनुभवों से मैंने उनके दिव्य व्यक्तित्व के क्षुद्रांश को समझने का प्रयत्न किया। श्रद्धा और विश्वास की अमूल्य पूंजी उनके कृपा प्रसाद की ही धरोहर है, यह मैं बखूबी समझती हूँ।

वृद्धावस्था की ओर बढ़ते हुए आज मेरे कदमों में एक नूतन उत्साह और आत्मविश्वास है उनकी कृपा के फलस्वरूप। मैं चाहती हूँ कि प्रत्येक व्यक्ति उम्र के इस आखिरी पड़ाव को अकेले, रो-रो कर न काटे अपितु ईश्वर एवं योग की शरण ग्रहण करे और अपना जीवन सार्थक बनाए। योग की सरल विधाओं का पालन करते हुए, वह न केवल औरों के लिए प्रेरणा स्रोत बनेगा अपितु अपना जीवन भी धन्य बनाएगा। इस बहुमूल्य मानव जीवन की उपलब्धि अनेक जन्मों के पश्चात् होती है। ऐसे आध्यात्मिक साहित्य को पढ़ने का सुअवसर अनेक जन्मों के पुण्य उदय होने पर ही प्राप्त होता है।

विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
1.	मेरा आवाहन वृद्धों को	1
2.	हाय रे बुढ़ापा !	1
3.	वृद्धावस्था - एक साधना	2
4.	योग - एक स्नेहमयी माँ	4
5.	योग एक संपूर्ण विज्ञान	4
6.	योग का आध्यात्मिक पक्ष (सत्य अनुभव)	5
7.	आखिर साधना क्यों ?	7
8.	वृद्धों के लिए योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान	7
9.	योग और हाथ काँपना (सत्य कथा)	18
10.	मन की शक्ति	19
11.	अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना	19
12.	एक सच्ची कहानी - स्वामी शिवानंद के जीवन की	20
13.	स्वयं को जानो - स्वामी शिवानंद	20
14.	स्वदोष दर्शन	21
15.	प्रश्न तालिका (अपने मन की शान्ति के लिए)	22
16.	अच्छी नींद कैसे सोयें ?	22
17.	कीर्तन - मेरी नींद की गोली	26
18.	वृद्धावस्था और मंत्र	26
19.	योग निद्रा की प्रभावकारिता (सत्य कथा)	27
20.	यह तनाव !	28
21.	यह माया !	28
22.	प्रभु के दिव्य उपहार और हम	29
23.	भय (सत्य कथा)	29
24.	इच्छा - बन्धन का कारण ?	30
25.	यह चिन्ता !	31
26.	हम दुःखी क्यों होते हैं ?	31
27.	अपेक्षा - क्रोध एवं दुःख का मूल कारण ?	32
28.	आसक्ति सुख में बाधक ?	32
29.	यह मन भागता है दिन - रात !	33
30.	धन का सदुपयोग	33
31.	वृद्धावस्था और समय	34

32. वृद्धावस्था और स्मरणशक्ति	35
33. संयम ही जीवन हो	35
34. एकान्त और अकेलापन	36
35. स्वीकृति	37
36. वृद्धावस्था और अध्यात्म - (सत्य कथा)	37
37. दैनिक यज्ञ (सत्य कथा)	38
38. सब रोगों की रामबाण दवा - ईश्वर का नाम	38
39. आध्यत्मिक जीवन और इच्छा	39
40. आखिर हम अच्छे कर्म क्यों करें ?	40
41. वैधव्य की समस्याएँ और योग	40
42. कितना आश्चर्य है !	42
43. दुःख - ईश्वर का दिव्य उपहार	42
44. इन्सान इस दुनिया में अकेला आता है !	43
45. मौत नहीं है अन्त जीवन यात्रा का	44
46. निर्लेप बनो	44
47. वृद्धावस्था को सार्थक कैसे बनाएँ ?	45
48. धन - एक आवश्यक बुराई ? (एक दृष्टान्त)	45
49. भगवान की शरणागति कैसे ग्रहण करें ? (सत्य कथा)	46
50. उद्धव कृष्ण संवाद	47
51. शबरी की कहानी	47
52. प्रतिकूल परिस्थितियों में आत्मबल कैसे बनाए रखें ?	47
53. मन एक कल्प वृक्ष (एक कथा)	48
54. कैसा बन्धन और कैसी मुक्ति ? (एक कथा)	49
55. द्रौपदी का अक्षयपात्र	49
56. श्रीमद्भागवत् से एक कथा	49
57. भगवान - एक कल्पवृक्ष (एक कथा)	50
58. आखिर गुरु क्यों ? (सत्य कथा)	51
59. वृद्धावस्था की ओर बढ़ते मेरे कदम	52
60. मौत को मैंने बहुत नजदीक से देखा है ।	52
61. क्यों सजाऊँ इस देह को ?	53
62. मेरा एक अनुभव परमपिता की लीला देखने का	54
63. कैसे सीखा मैंने सुख और दुःख में सम रहने की कला को ?	54

64. हे गुरुदेव सत्यानन्द !	55
65. कैसे आए स्वामी सत्यानन्द मेरे जीवन में ?	56
66. मैं आज निश्चिंत हूँ	57
67. समर्पण और मैं	57
68. क्यों हैं मेरा धर्म सेवा आज ?	58
69. मेरी प्रार्थना प्रभु श्री चरणों में	58
70. मैंने पाया ईश्वर को	59
71. एक ही धर्म - मानवता का धर्म	60
72. स्वामी निरंजन का गुरु पूर्णिमा सन्देश (2010)	60
73. मेरी मनपसंद प्रार्थना	62
74. मनन, चिन्तन करने योग्य एक भजन	62
75. मैं पुकारती हूँ गुरुदेव आप को अब	62
76. Old age - A curse or blessing ?	63
77. Desire - A Big Obstacle in Happiness	64
78. Namopathy	65
79. Miraculous Effects of 'Yog Nidra'	66
80. Depression Cured - Recovery From the Fear of Death	66
81. साधक के स्वर - आत्मबल वृद्धि के लिए	68
82. Attitude	68
83. Mental Yagna (Mansik Havan)	70
84. Who Are You ?	71
85. Get Rid of Pain	72
86. Detach and Attach	72
87. A Guru Purnima Message	73
88. Anyway	74
89. Healing Power of Faith	74
90. Loneliness	75
91. Kirtan - My Sleeping Pill	76
92. How To Get Good Sleep	76
93. Two True Inspiring Stories	77
94. मेरा संक्षिप्त परिचय	78
95. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची	78

1. मेरा आवाहन वृद्धों को

यह जीवन बीतता है संसार में डूबते-उतरते हुए, विषय भोगों के जाल में उलझते, निकलते हुए। आ जाती है प्रौढ़ावस्था, होने लगते हैं बाल सफेद और अंग शिथिल। रंगता है इन्सान बालों को सौन्दर्य प्रसाधनों से और छिपाता है चेहरे की लकीरों को ब्यूटी पार्लरों में निरन्तर जा-जा कर।

भरमाता है स्वयं को जब दर्पण में अपना कान्तिमय चेहरा देखता है। आ जाती है वृद्धावस्था और कर देती है पर्दाफाश इन नकली सौन्दर्य प्रसाधनों के उपयोग का। नहीं चेतता इन्सान तब भी जो, रहता है स्मृतियों में भूतकाल की, अपनी युवावस्था की। नहीं कर पाता संयम अपनी इन्द्रियों पर और माया की दलदल में और भी गहरा धँसता है। तृष्णा नित प्रतिदिन जवान होती है और इन्सान को अपने चगुल में अधिकाधिक जकड़ती है। चेतता है इन्सान जब तो केवल पछतावा ही हाथ में रह जाता है, अब पछताए होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत वाली कहावत उसके जीवन में चरितार्थ होती है।

यह एक प्रयास है मेरा, जन-जन के साथ अपने अनुभव बाँटने का। लोग जागें और वृद्धावस्था में भी जीवन को भरपूर जीएँ, परमार्थ की राह के पथिक बन कर, न केवल अपना वर्तमान अपितु भविष्य भी सुधारें। प्राप्त करें सम्मान अनजानों का और न रहें निर्भर केवल अपने बच्चों पर। ईश्वर सर्वज्ञ है, सर्वव्यापक है, सर्वशक्तिमान है, जाने अपने अनुभव से, न कि पुस्तकों के लेखन से अथवा सन्तों के कथन से।

है यह मेरा आवाहन वृद्धों को, कि वे सजग बनें और जीवन के आखिरी पड़ाव में प्रभु कृपा के अधिकारी बनते हुए, असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करें। बार-बार स्वयं को सचेत करें कि यह देह नश्वर है और जो कुछ भी अपने पास है दूसरों के साथ बाँटें।

करें सेवा जो कुछ भी उनसे बन पड़े और बाँटे दौलत प्यार की, निराश्रितों और अपने से कम भाग्यशाली लोगों में।

समझे अपने अनुभवों से मेरे लेखन की सत्यता को, विषय भोगों की निरर्थकता को।

2. हाथ रे बुढ़ापा !

गई जवानी आया बुढ़ापा, लाया साथ अपने अनेक दुःख और तकलीफें रोगों के रूप में।

बढ़ने लगी असहायता, पराधीनता बच्चों के साथ रहने से।

होने लगा अहसास सर्वदा अपने परावलंबन का, अपनी दीनता का। बढ़ने लगा अपराध बोध बच्चों को तंग करने का, परेशान करने का।

घटने लगी सहनशीलता बढ़ती उम्र के साथ, है जबकि आवश्यकता उसकी अधिक कामकाजी बच्चों के बच्चे पालने के लिए।

कहाँ बचता है समय और सामर्थ्य फिर वृद्धों के पास सत्संग में जाने के लिए ?

कहाँ बचता है फिर धैर्य वृद्धों के पास बच्चों के कटु वाक्य सुनने के लिए ?

है यह कहानी अधिकांश वृद्धों की। ऐ मानव कर ले तू कमाई धैर्य की, समत्व की, प्रौढ़ावस्था में।

झेल सके ताकि वार बदलते हुए समय और हालात के वृद्धावस्था में।

हो जा वृद्ध समत्व और प्रभु अनुभव में ताकि अन्दर से मजबूत बन सके।

कर ले धारण शक्ति उस परमपिता के नाम की ताकि ईर्ष्या, द्वेष और नकारात्मक चिन्तन से दूर रह सके।

यह जीवन तो है रेत जो हाथ से फिसल रहा पल-पल।

न जाने कब आखिरी घड़ी आ जाए। न जाने कब आखिरी सांस आ जाए।

कर ले कमाई दुआओं की। यही कमाई तेरे साथ अगले जन्म में भी जाएगी, सांसारिक दौलत तो यहीं छूट जाएगी।

इस कटु सत्य को बार-बार याद कर और मोह एवं आसक्ति के बंधनों को तोड़।

हैं ये बेड़ियाँ तेरे पाँव की, हिम्मत कर और इन बेड़ियों को काट। तभी जी पाएगा जीवन भरपूर वृद्धावस्था में भी। करेगा प्राप्त असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता वृद्धावस्था में भी।

3. वृद्धावस्था - एक साधना

वृद्धावस्था जीवन का अन्तिम पड़ाव है। प्राचीन काल में भारतीय संस्कृति में वानप्रस्थ आश्रम का विधान था। गृहस्थ आश्रम के सब कर्तव्य समाप्त हो जाने के पश्चात् व्यक्ति अपनी पूंजी, सम्पदा का मोह त्याग कर, जीवन के अन्तिम वर्ष वन में सादा जीवन व्यतीत करते हुए केवल प्रभु नाम का स्मरण करते हुए व्यतीत करता था। उम्र के इस मोड़ पर शारीरिक क्रिया-कलाप एक दम शिथिल हो जाते हैं, अतः सादा, (बिना मिर्च मसाले का और उबला हुआ) भोजन न केवल पाचनतन्त्र को स्वस्थ रखता है अपितु प्रभु के नाम स्मरण के लिए अत्यधिक उपयुक्त आहार है। परन्तु आज ! आधुनिक काल में वन तो प्रायः समाप्त हो गये हैं। बढ़ती हुई जन संख्या के कारण हर स्थान पर निवास स्थान बनाकर जंगलों का अस्तित्व ही समाप्त हो गया है।

व्यक्ति यदि वन में न भी जा सके तो स्वयं के लिए एकान्त वास का चुनाव तो कर ही सकता है। किसी ऐसे आश्रम में जाकर यदि वृद्ध व्यक्ति अपना समय प्रभु स्मरण में व्यतीत करे, जहाँ पर उसको कोई भी न जानता हो, तो मन स्वतः ही वैराग्यपूर्ण होने लगता है। पर अधिकतर ऐसा देखा गया है, ऐसे स्थान पर भी जाकर अनेक व्यक्ति एक नवीन संसार रच लेते हैं। अहंकार, मोह और काम, क्रोध अवसर मिलते ही अपना आधिपत्य प्रबल कर देते हैं। थोड़ी सी असुविधा

व्यक्ति सहन नहीं कर पाता है। अपने पुत्र, पुत्रियों और निकट सम्बन्धियों से निरन्तर सम्बन्ध बनाए रखता है। आज के युग में विज्ञान की प्रगति के फलस्वरूप मोबाइल फोन प्रत्येक व्यक्ति के पास है। उसके बिना व्यक्ति असुरक्षित महसूस करता है। मन की चंचलता निरन्तर बनी रहती है। ऐसे में तन से दूर होते हुए भी वृद्ध व्यक्ति संसार में ही रहता है।

कई वृद्ध तो इतने भाग्यशाली भी नहीं हैं। धन का अभाव उन्हें बच्चों पर आश्रित कर देता है। अधिकतर वृद्ध अपने जीवन के अनुभव जब बेटे - बहू पर थोपना चाहते हैं तो वे विद्रोही हो जाते हैं। जीवन केवल और केवल दुःख का आगार बन जाता है। समझदारी तो वृद्ध व्यक्ति को ही दिखानी होगी। अपने जीवन को सुखद बनाने के लिए यह अत्यावश्यक है कि स्वयं को व्यस्त रखा जाए। पर शरीर की अशक्तता मन को और भी चंचल बना देती है। खाली समय में मन बिगड़ल घोड़े की भांति या तो जबान के स्वाद पूरे करने में लगा रहता है अथवा घूमने-फिरने के मनसूबे बाँधता रहता है। दोनों ही विकल्प अनेक रोगों को निमन्त्रण देते हैं। कमजोर शरीर रोगों को सहन न कर पाने के कारण और भी निर्बल हो जाता है। अनेक दवाइयाँ अपने असर शरीर पर छोड़ती हैं। इस प्रकार व्यक्ति एक दुष्क्रम में फंस जाता है।

जीवन को सार्थक बनाने के लिए वैराग्य का अभ्यास अत्यधिक आवश्यक है। हल्का फुल्का आहार, नियमित दिनचर्या, स्वयं के मनपसंद कार्य जो अपनी परिस्थिति में सरलता से हो सके और ईश्वर का नाम स्मरण अत्यन्त लाभकारी हो सकता है। जब अभ्यास से वैराग्य की जड़ें गहरी होने लगती हैं तो मन स्वतः ही संसार की बुराई और हस्तक्षेप से स्वयं को पृथक अनुभव कर पाता है। एक परिवार में रहते हुए, बच्चों के जीवन में हस्तक्षेप न करते हुए, वृद्ध व्यक्ति एक महत्वपूर्ण सुरक्षा अपने नाती - पोतों को प्रदान कर सकता है। वृद्धावस्था को अपना अगला जन्म सुधारने के लिए एक सुअवसर मान कर उसके प्रत्येक क्षण का सदुपयोग नाम संकीर्तन और नाम स्मरण में करने से अकेलेपन की भयावह और दुःखदायी स्थिति से बचा जा सकता है।

वृद्धावस्था को एक साधना का सुअवसर मान कर, प्रत्येक क्षण को यदि व्यक्ति परमार्थ में व्यतीत करने का दृढ़ संकल्प लेता है तो प्रभु स्वयं ही अनेक मार्ग खोल देते हैं। मेरी परिचित एक वृद्ध महिला पुराने स्वेटर को उधेड़ कर, उस ऊन से गरीब बच्चों के लिए मोजे, स्वेटर और टोपी बना कर स्वयं को व्यस्त रखती हैं। आस -पड़ोस की अनेक महिलाएँ, उनके भजन सुनकर स्वयं को आनन्दित अनुभव करती हैं। इस निःस्वार्थ सेवा से वह वृद्ध महिला अपना जीवन अशक्त होते हुए भी आनन्द से बिता रही हैं। नित्य नियम से रामयण और वेदों का अध्ययन करना उनका प्रिय कार्य है। ऐसा व्यक्ति अपने जीवन की अमिट छाप अनेकों पर छोड़ जाता है। भगवान की सच्ची पूजा तो निःस्वार्थ सेवा और प्यार में ही है।

कम बैठिए, अधिक सेवा कीजिए। सभी से प्रेम कीजिए। अधिक दीजिए। कम बोलिए। अधिक विचारिए। कम प्रचार कीजिए। अधिक अभ्यास कीजिए। कम सोइए। अधिक ध्यान कीजिए। आप सुन्दर स्वास्थ्य तथा आन्तरिक शान्ति का उपभोग करेंगे - स्वामी शिवानन्द

संतोष को अपनी पूंजी बना कर अनावश्यक संग्रहवृत्ति का त्याग करें। जो कुछ धन, सम्पत्ति है, उसको गरीबों, जरूरतमंदों को अवश्य दान करें। ईश्वर से प्रार्थना करें कि वह हमें शक्ति दे कि हम डर से बचे रहें और सम्पूर्ण विश्व को अपना परिवार समझते हुए प्रत्येक के दुःख में सहभागी बनें। ईश्वर की असीम अनुकम्पा से जो गुण हमारे पास हैं, उसी का सदुपयोग परहित के लिए करें और जीवन प्रसन्न और आनन्दमय बनाएँ।

4. योग - एक स्नेहमयी माँ

योग एक स्नेहमयी माँ है हर वृद्ध, युवा और बच्चे के लिए।

वृद्धावस्था में इस स्नेहमयी माता की आवश्यकता सर्वाधिक है क्योंकि व्यक्ति शारीरिक रूप से अशक्त हो जाता है, बहुत अकेला हो जाता है।

वृद्धावस्था में इस स्नेहमयी माता की आवश्यकता सर्वाधिक है क्योंकि व्यक्ति एक अनजाने डर के साये में जीता है।

यह डर है मृत्यु का। यह डर है शारीरिक रूप से पराधीन होने का।

अक्सर मैंने वृद्धों से सुना है अब तो ईश्वर से यही प्रार्थना है कि यह शरीर चलता रहे, अपना काम खुद करते रहें, किसी दूसरे पर निर्भर न करना पड़े।

जो वृद्ध योग की शरण ग्रहण करते हैं वे जीवन को पूर्णतया जीते हैं। रहते हैं स्वस्थ शारीरिक रूप से, अभ्यास करते हुए।

करते हैं आध्यात्मिक उत्थान अपना योग के इस दिव्य मार्ग पर चलते -चलते। बनते हैं प्रेरणा स्रोत न केवल अपने नाती -पोतों के लिए अपितु अनेक व्यक्तियों के लिए। अनुभव करते हैं एक अद्वितीय अनिर्वचनीय आनन्द इस जीवन में।

डूबते हैं पल-पल उस प्रभु की कृपा में और प्राप्त करते हैं असीम सुख, शक्ति और प्रसन्नता। कहाँ रह जाता है फिर डर, विषाद और रोग उनके जीवन में। प्राप्त करते हैं जीवन की सार्थकता और समय की रेत पर अपने चरणों के निशान छोड़ जाते हैं।

क्या यही नहीं है अभिलाषा हम सब में से अधिकांश व्यक्तियों की ?

5. योग एक संपूर्ण विज्ञान

“योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं है। योग एक विज्ञान है जो व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करने पर केन्द्रित है”। -स्वामी सत्यानन्द

अधिकतर लोग आज केवल योग के रोगनिवारक आसनों एवं प्राणायामों से ही परिचित हैं परन्तु योग का क्षेत्र अत्यन्त विशाल है। अनेक लोग मानसिक रूप से रोगी रहते हैं और आश्चर्य की बात है कि वे इन मानसिक रोगों को अपना भाग्य मानते हुए ही जीवन व्यतीत कर देते हैं; उदाहरणतया “क्रोध एक बीमारी है”। -स्वामी निरंजन, कितने कम लोग इस तथ्य को जानते हैं। योगासनों को जब एक कुशल योगशिक्षक के निर्देशन में सांस की सजगता के साथ किया जाता है तो व्यक्ति अपने अन्दर से जुड़ने की कला को सीखता है।

योग का धर्म अथवा जाति से कोई सम्बन्ध नहीं है। योग व्यक्ति की आन्तरिक उज्वलता और धवलता प्रकट करने पर केन्द्रित है। आज जब चारों ओर धर्मांधता और जातिवाद की कालिमा फैल रही है ऐसे समय में योग विश्वबंधुत्व और विश्वशांति का ध्वज लहरा सकता है। ईश्वर एक है। सूरज का प्रकाश सब को बराबर मिलता है। योग इसी विचारधारा को विकसित करने पर बल देता है।

आसन, प्राणायाम, ध्यान के अभ्यासों के साथ यदि व्यक्ति सेवा, प्यार और दान को अपने जीवन का महत्वपूर्ण अंग बनाता है तो योग की सार्वभौमिकता का अहसास अपने अन्तर में कर पाता है। असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता का अवतरण व्यक्ति को एक दिव्य व्यक्तित्व का अधिपति बना देता है। ऐसा व्यक्ति परोपकार को ही अपना धर्म समझता है और बहुजन हिताय और बहुजन सुखाय के लिए ही जीवन यापन करता है। ऐसे व्यक्ति को ईश्वर कृपा स्वतः ही बहुतायत में मिलती है और समाज में वह अग्रणी स्थान प्राप्त करता है।

6. योग का आध्यात्मिक पक्ष (सत्य अनुभव)

जिस प्रकार रसगुत्ले की मिठास का अनुमान रसगुत्ला खाने से ही लगाया जा सकता है उसी प्रकार योग साधना नियमित रूप से करने से ही उसके प्रभाव को समझा जा सकता है।

“योग से रोग का ठीक होना तो योग की एक छोटी सी उपलब्धि है”। -स्वामी निरंजन, स्वामी जी का यह कथन मेरे जीवन में अक्षरक्षः सत्य घटित हो रहा है। योग का अभ्यास करते - करते मैंने योग के आध्यात्मिक पक्ष को जाना, समझा और उसका रसास्वादन किया। यह एक ऐसा रस है जिसका स्रोत हम सब के अन्दर ही है और कितना आश्चर्य है कि हम सब इससे अनजान हैं। जिस प्रकार एक चाबी खजाने के ताले को खोल देती है उसी प्रकार योग ने मेरे अन्दर छिपे हुए आध्यात्मिक खजाने का द्वार खोल दिया है। इतना आनन्द ! इतना सुख ! इतनी प्रसन्नता ! अकल्पनीय ! अकथनीय और सर्वाधिक आश्चर्य तो इस बात का है कि यह मेरे अंदर ही है। यहाँ मैं अवश्य लिखना चाहूँगी कि मेरे सद्गुरु ने मुझे मार्ग दिखाया और पग-पग पर मेरे लड़खड़ाते कदमों को सहारा दिया और गिरने से बचाया।

“आध्यात्मिक आकांक्षा और खोज से विहीन जीवन शुष्क, एवं खोखला है। ऐसा व्यक्ति निर्जीव शव के समान है। मनुष्य को केवल एक ही इच्छा रखनी चाहिए और वह है परमात्मा की प्राप्ति की इच्छा। आध्यात्मिक आकांक्षाओं को दिखावट या घोषणा करके प्रमाणित करने की आवश्यकता नहीं है। -स्वामी चिदानंद

सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनंद आपका जन्मसिद्ध अधिकार है।” - स्वामी सत्यानंद सभी सन्त किसी न किसी रूप में इसी बात को दोहरा रहे हैं। फिर हम क्यों भाग रहे हैं इच्छाओं के पीछे ? क्यों हम कर रहे हैं अपेक्षाएँ ? क्यों हम सह रहे हैं दुःख उन अपूर्ण इच्छाओं और अपेक्षाओं के कारण ? तोड़ दीजिए इस माया के भ्रमजाल को और रखिए कदम अध्यात्म के पथ पर जहाँ आपको मिलेंगे ईश्वर के दिव्य उपहार पग-पग पर। भेजेंगे ईश्वर अपने विभिन्न दूतों को

जो आपका जीवन सुख, शान्ति, प्रसन्नता और प्यार से भर देंगे। यहाँ मैं नए साधकों के लिए संक्षिप्त में कुछ सरल अभ्यास लिख रही हूँ जो योग, प्राणायाम एवं ध्यान के अभ्यासों के साथ अपने आत्मिक उत्थान के लिए जोड़े जा सकते हैं :-

1. नर्सरी कक्षा - सेवा, सेवा और सेवा अपने परिवार के साथ - साथ अनजानों की। सेवा यदि निःस्वार्थ होगी तो परिणाम शीघ्र प्राप्त होगा। सेवा आप शारीरिक, मानसिक अथवा आध्यात्मिक जो भी कर सकते हैं अपनी सामर्थ्य के अनुसार करिए। शुरु में निःस्वार्थ भाव लाना कठिन होता है परन्तु ईश्वर कृपा से यह भाव स्वतः प्रस्फुटित होता है।

2. प्राथमिक स्कूल - (1) पहली कक्षा - अपने परिवार के अतिरिक्त दूसरों को प्यार देना। उनकी समस्याओं को समझना और जो बन सके मदद करना।

(2) दूसरी कक्षा - देना, देना और देना। जो कुछ भी ईश्वर ने तुमको दिया है उसको दूसरों के साथ बाँटना। (3) तीसरी कक्षा - हृदय की शुद्धि करना - सत्य, अहिंसा, ईमानदारी, संतोष एवं ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर पर पूर्ण विश्वास) इत्यादि का सतत पालन करते हुए। जिस प्रकार साबुन में भिगो कर हम कपड़े साफ करते हैं उसी प्रकार उपरोक्त कक्षाओं को पास करने का प्रयत्न करना, अपने हृदय की मैल साफ करने के लिए।

3. कॉलेज शिक्षा : ध्यान के उच्च अभ्यासों को आरम्भिक अभ्यासों के साथ-साथ करना। जिस प्रकार छोटी कक्षाओं, को पास किए बिना एक बच्चा कॉलेज में प्रवेश प्राप्त नहीं कर सकता, उसी प्रकार ऊपर लिखित अभ्यासों को ईमानदारी से किए बिना ध्यान की उपलब्धि संभव नहीं है। ध्यान एक शांत मन की परिणति है। हृदय की शुद्धि हो जाने से निःस्वार्थ भाव का उदय होता है और ईश्वर की उपस्थिति का अहसास होता है। ईश्वर का अनहद नाद सुनाई पड़ता है, अन्दर में ईश्वर के निर्देश सुनाई पड़ते हैं। वह परमपिता सर्वज्ञ है, अतः कोई भी झूठ, छल - कपट एवं दिखावा उसके दरबार में काम नहीं करता है। आवश्यकता है एक अबोध बालक की तरह आन्तरिक सच्चाई और ईमानदारी की।

4. पोस्टग्रेज्यूएट कक्षा : इन सब अभ्यासों की परिणति होती है आत्मसाक्षात्कार। आध्यात्मिक जीवन की शुरुआत होती सेवा से और अन्त होता है आत्मसाक्षात्कार में। जिस प्रकार स्कूल की शिक्षा के लिए शिक्षक आवश्यक है उसी प्रकार आध्यात्मिक जीवन में प्रगति करने के लिए ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु आवश्यक है। यहाँ मैं यह लिख देना आवश्यक समझती हूँ की एक गुरु हम सब के अन्दर भी है। बाहरी गुरु केवल और केवल उस अन्दर के गुरु का प्रतीक है। आस्था और विश्वास के साथ आरम्भिक कक्षाओं को पास करने का प्रयास करिए, अपने अन्दर के अनुभवों से ही सीखिए और आगे बढ़िए। एक सीधे सच्चे व्यक्ति के पास गुरु स्वयं चल कर आ जाते हैं। अपनी आध्यात्मिक प्रगति की जाँच आप स्वयं कर सकते हैं। यदि आप की सहनशक्ति बढ़ रही

है। देने और बाँटने से आपको सुख मिल रहा है। विश्वबन्धुत्व की भावना का विकास हो रहा है। बदला लेने की अपेक्षा क्षमा करना आपको अधिक अच्छा लग रहा है। हृदय की उदारता धीरे-धीरे बढ़ रही है, दिखावे के लिये नहीं अन्दर से सचमुच। दूसरों की मदद करना आपको अच्छा लग रहा है बिना किसी अपेक्षा के। आपका स्वभाव कठोरता से नम्रता की ओर परिवर्तित हो रहा है।

7. आखिर साधना क्यों ?

साधना का मार्ग है अपने आत्मिक उत्थान का मार्ग। साधना का मार्ग है अपने अन्दर के ईश्वर से जुड़ने का मार्ग। साधना का मार्ग है अपने अन्दर के आनन्द को अनुभव करने का मार्ग।

साधना का मार्ग है अपने आत्मबल को बढ़ाने का मार्ग।

साधना से बढ़ती है सहनशक्ति, इच्छाशक्ति, जिससे व्यक्ति विपरीत एवं प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना बहादुरी से कर पाता है।

साधना से बढ़ती है मन की शक्ति, बनता है मन दृढ़ और साहसी।

साधना का मार्ग है पशुत्व से मनुष्यत्व और मनुष्यत्व से देवत्व का मार्ग।

साधना करते करते व्यक्ति समेटता है अपनी झोली में दया, करुणा और क्षमा जैसे दैवी गुण।

साधना करते - करते व्यक्ति सीखता है सेवा करना दिल से, न कि ऊपर से, हर किसी में देखता है उस ईश्वर का रूप।

सेवा, प्यार और दान के द्वारा जब होती है व्यक्ति की आत्म शुद्धि, अनुभव कर पाता है वह अपने अन्दर के आनन्द को। सेवा, प्यार और दान जब वह कर पाता है अनजानों को, देख पाता है वह अपने अन्दर के प्रकाश को।

उस प्रकाश की एक झलक, उस अन्तः आनन्द का एक कण बना देता है व्यक्ति को मदहोश। यही है रूप उस परमेश्वर की कृपा का, असीम अनुकम्पा का।

8. वृद्धों के लिए योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान

अधिकांश वृद्ध व्यक्ति इस तथ्य से अनजान हैं कि अपनी शारीरिक अशक्तताओं के बावजूद वे योग के सरल आसनों के द्वारा अपने चिकित्सक स्वयं बन सकते हैं। पवनमुक्त आसन -1 आसनों का एक ऐसा समूह है जो अत्याधिक सरल है और प्रभावकारी भी है। इसके शक्तिशाली प्रभाव का अनुभव करने के लिए इसे नियमित रूप से करना अत्यावश्यक है। यदि व्यक्ति निश्चित समय पर प्रतिदिन इन आसनों को करता है तो वह न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ बनता है अपितु मानसिक सुख, शान्ति और प्रसन्नता का अनुभव भी सहज ही कर पाता है। बुढ़ापे में जहाँ जोड़ जुड़ने लगते हैं वहाँ नसें भी कमजोर होने लगती हैं। कंधे का जाम होना अथवा घुटनों का जुड़ जाना, पैरों और हाथों में दर्द होना आदि वृद्धों की कुछ आम समस्याएँ हैं। इन आसनों के द्वारा जहाँ जोड़ों की गति को बनाए रखा जा सकता है वहाँ नसों में रक्त प्रवाह बढ़ने

आध्यात्मिक मार्ग में पहला कदम है, मानवता की निःस्वार्थ सेवा। -स्वामी शिवानन्द

के कारण शारीरिक दर्दों को भी कम किया जा सकता है। यदि व्यक्ति योग के साथ आहार का संयम भी कर पाता है तो परिणाम शीघ्र ही प्रकट होने लगते हैं। यद्यपि योग भारतीय संस्कृति में पल्लवित और पुष्पित हुआ है, फिर भी यह मुख्यतः एक विज्ञान है जिसका धर्म से कोई लेना देना नहीं है। प्रत्येक योगी एक वैज्ञानिक है जिसकी प्रयोगशाला है उसका अपना शरीर। जो व्यक्ति जितनी सजगता, लगन और मेहनत से योग को अपने जीवन में अपनाता है उतने ही अच्छे परिणाम उसे प्राप्त होते हैं।

1. सुखासन - वृद्धों को सर्वप्रथम अपने लिए ऐसे आसन का चुनाव करना चाहिए जिसमें वे काफी देर तक सुख पूर्वक बिना हिले जुले बैठ सकें। विभिन्न व्यक्तियों की विभिन्न शारीरिक अक्षमताएँ होती हैं उदाहरणतया कुछ लोग घुटनों के दर्द के कारण जमीन पर बैठ नहीं सकते, बैठ भी जाएँ तो बैठ कर उठ नहीं सकते। ऐसे व्यक्तियों के लिए लकड़ी का तख्त अथवा पतले रूई के गद्दे वाला बिस्तर उपयुक्त है। कुछ लोगों के कमर तथा अन्य जोड़ों में दर्द होता है, अतः वे अभ्यास करने के लिए सहारे वाला बिस्तर अथवा बैंच चुन सकते हैं। गठिया वात के रोग के कारण आज से कुछ वर्षों पहले मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। ऐसे समय मैंने बिस्तर (सख्त लकड़ी पर पतला रूई का गद्दा) पर ही पवन मुक्त आसन - 1 कई वर्षों तक नियमित रूप से किया था। ईश्वर की असीम अनुकम्पा और योग के अभ्यास नियमित रूप से (दिन में दो बार) करने के फलस्वरूप ही आज मैं न केवल जमीन पर बैठ पाती हूँ अपितु सूर्यनमस्कार भी कर पा रही हूँ। जब कभी घुटनों, नितम्बों अथवा कमर में अधिक दर्द होता है तो 2-3 दिन के लिए ये आसन नहीं कर पाती हूँ। मेरे उदाहरण से अन्य कई व्यक्ति योग की चमत्कारी शक्ति को न केवल जान पाएँ हैं अपितु उन्होंने भी योग की शरण ग्रहण की है।

2. पवन मुक्त आसन - ये आसन मुख्यतः शरीर को वात से मुक्त करते हैं। इन आसनों का समूह यद्यपि बहुत अधिक सरल है, फिर भी ये आसन शरीर को लचीला बनाने एवं शरीर के कफ, वात और पित्त को नियमित करने के लिए बहुत प्रभावशाली हैं। अशक्त, रोगी और वृद्ध व्यक्ति इन आसनों को सरलता पूर्वक कर सकते हैं। शरीर के किसी भी अंग में यदि पीड़ा या असुविधा हो तो आसन कुछ काल के लिए कुशल योग शिक्षक के निर्देशन में करने से इन आसनों का समुचित लाभ मिल सकता है। बीमारी और लम्बे विश्राम के बाद मांसपेशियों को नए सिरे से काम करने की आदत डालने के लिए भी इन आसनों को किया जा सकता है। पवनमुक्तासनों को दो समूह में विभाजित किया जा सकता है :-

1. गठिया निरोधक समूह 2. वायु (वात) निरोधक समूह

1. गठिया निरोधक समूह - हमारे शरीर में यूरिया, अम्ल एवं अन्य कई पदार्थ (जो कि शरीर में हो रही रासायनिक क्रियाओं से उत्पन्न होते हैं) जोड़ों के दर्द का कारण बनते हैं। कमजोर पाचन संस्थान भी अनेक रासायनिक पदार्थों के जमावड़े का कारण बनता है। इन पदार्थों के निष्कासन के लिए योगासन बहुत लाभकारी हैं। इन अभ्यासों को आरम्भ करने से पहले शरीर को

पूर्णतया शिथिल कर लेने से, इनका लाभ कई गुणा बढ़ जाता है।

जमीन अथवा सख्त पलंग पर दरी एवं कम्बल बिछा दें। श्वासन के लिए लेट जाइए। दोनों हाथों को शरीर के साथ लिटा दें और हथेलियाँ को ऊपर की ओर खुली रहने दें। दोनों पैरों को ढीला छोड़ दें और दाएँ, बाएँ लिटा दें, उनके बीच में थोड़ी सी दूरी छोड़ दें। आँखे धीरे से बन्द कर लीजिए। सहज श्वास, प्रश्वास की क्रिया के प्रति सजग बनिए। मानसिक रूप से शरीर के समस्त अंगों का अवलोकन करिए और उनको एक-एक करके ढीला छोड़ते जाइए। अपनी श्वास की उल्टी गिनती (50 से 1 तक) करिए, मन यदि भटकता है तो साक्षी भाव से उन विचारों को देखते जाइए। गिनती को दुबारा शुरू करिए। अपनी समस्त समस्याओं, चिन्ताओं और परेशानियों को थोड़ी देर के लिए भूल जाइए।

अभ्यास - (1) पैरों की अंगुलियाँ मोड़ना : विधि - अपने पैरों को शरीर की सीध में सामने फैला कर बैठ जाइए। अपने हाथों के सहारे थोड़ा पीछे की ओर झुक जाइए। पंजों को कड़ा रखते हुए श्वास की सजगता के साथ अँगुलियों को धीरे-धीरे आगे पीछे मोड़िए। इस क्रिया को दस बार पूर्ण सजगता के साथ करिए।

अभ्यास - (2) टखने मोड़ना : अभ्यास 1 की स्थिति में बैठे रहिए। टखनों को जोड़ों से झुकाते हुए दोनों पंजों को जितना संभव हो सके उतना आगे पीछे मोड़िए। दस बार दोहराइए।

अभ्यास - (3) टखने को गोल घुमाना : विधि : अभ्यास 1 की स्थिति में बैठे रहिए। दोनों पैरों के बीच में कुछ फासला छोड़िए। एड़ी को जमीन पर रखते हुए दाहिने पंजे को टखने से दाईं ओर गोल घुमाइए। इस क्रिया को दस बार करिए। श्वास और गिनती के प्रति सजग रहिए। इसी अभ्यास को बाएँ पंजे से करिए। दोनों पंजों को मिला कर एक साथ 5-5 बार घड़ी की सुई की दिशा में और घड़ी की सुई की उल्टी दिशा में घुमाइए।

अभ्यास - (4) टखने को उसकी धुरी पर घुमाना : विधि : दाहिना टखना बाईं जाँघ पर रखिए। बाएँ हाथ की सहायता से दाहिना टखना पहले दाहिनी ओर से तथा फिर बाईं ओर से गोल घुमाइए। ऐसा दस बार करिए। यही क्रिया बाएँ पंजे को दाहिनी जाँघ पर रख कर दस बार दोहराइए। अपनी श्वास और गिनती के प्रति सजग रहिए।

अभ्यास - (5) घुटने को मोड़ना : विधि : पैर को घुटने से मोड़िए और दोनों हाथों को दाहिनी जाँघ के नीचे बाँध लीजिए। घुटने को सीधा करिए और एड़ी को जमीन पर स्पर्श न करिए। ऐसा दस-दस बार दोनों पैरों से करिए।

अभ्यास - (6) इसी अभ्यास में दोनों हाथों को जाँघ के नीचे रखते हुए घुटने (पहले अलग-अलग, फिर एक साथ) को उसकी धुरी पर 3 बार गोल घुमाएँ बाईं तथा दाहिनी ओर।

अभ्यास - (7) मुट्टियाँ कस कर बाँधना और ढीली छोड़ना : विधि : दोनों हाथों को

शरीर के सामने कन्धों के समानान्तर फैला लीजिए। अँगूठों को हथेली से सटाते हुए दोनों हाथों की मुट्टियों को कस कर बाँधिए। धीरे से थोड़ी देर में (3-4 सेकेंड बाद) मुट्टियों को खोल दें। ऐसा दस बार करिए। पूरी बाँह की नसों में खिंचाव का अनुभव करिए।

अभ्यास - (8) कलाई को मोड़ना (दीवार को धक्का देना) : विधि : हथेलियों को कलाई के ऊपर करिए और कल्पना करिए कि आप दीवार को धक्का दे रहे हैं (दोनों हाथ सामने की तरफ फैले रहेंगे) बाँहों की पूरी नसों में खिंचाव अनुभव करिए। 3-4 सेकेंड के पश्चात् दोनों कलाईयों को ढीला छोड़ कर नीचे गिरा दीजिए। इस क्रिया को दस बार करिए और अपनी पूर्ण सजगता श्वास तथा गिनती पर रखिए।

अभ्यास - (9) कलाई के जोड़ को घुमाना : विधि : अभ्यास - (8) की स्थिति में रहते हुए हलके से मुट्ठी बाँध लीजिए। दाहिने हाथ की कलाई को दस बार दाहिनी ओर तथा बाईं ओर गोल घुमाइए। इसी प्रक्रिया को बाएँ हाथ से दस बार दोहराइए। फिर दोनों हाथों को जोड़ कर भी इस प्रक्रिया को पाँच बार दोहराया जा सकता है।

अभ्यास - (10) कोहनियाँ मोड़ना

विधि : दोनों हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलाइए और दोनों हाथों की अँगुलियों को कोहनियाँ मोड़ते हुए दोनों कंधों से स्पर्श करिए। ऐसा दस बार करिए।

अभ्यास - (11) कंधों को घुमाना

विधि : दोनों हाथों की अँगुलियों को कंधों पर रखे हुए कंधों को गोल घुमाइए। जितना बड़ा गोला बन सके, उतना बड़ा गोला बनाइए और कोहनियों को सीने के सामने से एक दूसरे से स्पर्श करने दें।

2. वायु (वात) निरोधक अभ्यास : ये अभ्यास कब्ज, अपचन के लिए बहुत लाभकारी हैं तथा अभ्यासी को उच्च अभ्यासों के लिए भी तैयार करते हैं।

अभ्यास - (12) पैर घुमाना : विधि : पीठ के बल जमीन पर लेट कर दाहिने पैर को गोल-गोल घुमाएँ। घुटना सीधा रखिए। जितना बड़ा गोला बन सकता है उतना बड़ा गोला बनाइए। कुछ विश्राम के पश्चात् इसी प्रक्रिया को बाएँ पैर के साथ भी दोहराइए।

अभ्यास - (13) साइकिल चलाना : विधि : पीठ के बल जमीन पर लेट कर दाहिने पैर से साइकिल चलाइए। यही क्रिया बाएँ पैर से करिए। दोनों पैरों से एक साथ भी लेट कर साइकिल चलाई जा सकती है। अभ्यास के समय अधिक जोर न लगाएँ। अपनी श्वास के प्रति सजग रहें।

अभ्यास - (14) पैर मोड़ना और नासिकाग्र से स्पर्श करना : विधि : पीठ के बल लेट जाइए। बाँया पैर घुटने से मोड़िए, दोनों हाथों को घुटने पर रखिए, अँगुलियाँ एक दूसरे में फँसते

हुए। फिर सिर को उठा कर नासिका को घुटने से स्पर्श करिए। यदि शरीर कड़ा है अथवा कहीं कोई दर्द है तो इस अभ्यास को धीरे-धीरे अपनी क्षमता के अनुसार करिए। गहरी श्वास ले कर छोड़ दें। श्वास को बाहर ही रोकते हुए नाक से घुटने को छूने का प्रयास करिए। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए वापस आ जाइए। यह प्रक्रिया दोनों घुटनों से अलग-अलग तथा फिर अन्त में दोनों घुटनों से साथ-साथ भी की जाती है। आरम्भ में चार-चार बार इसे करिए।

कमर दर्द के लिए कुछ आसन

अभ्यास - (15) भुजंग आसन : विधि : पेट के बल लेट जाइए। दोनों हाथों को कंधों के साथ रखते हुए, धीरे-धीरे सिर व कंधों को जमीन से ऊपर की ओर उठाइए, तथा सिर को जितना पीछे ले जा सकते हैं ले जाइए। दोनों हाथों का प्रयोग करते हुए कमर को और ऊपर उठाएँ। अपनी क्षमता अनुसार वहाँ रुक कर पाँच तक गिनती गिनिए। धीरे-धीरे वापस आइए। पाँच से दस बार इस अभ्यास को करिए।

श्वास - सिर तथा कंधों को उपर उठाते हुए श्वास लीजिए तथा नीचे आते हुए श्वास धीरे-धीरे छोड़िए। सावधानी - जो व्यक्ति पेट के घाव, हर्निया, आँत की बीमारी अथवा चुल्लिका ग्रंथि की अधिक क्रियाशीलता से पीड़ित हैं उन्हें डाक्टर से परामर्श लिए बिना इस आसन को नहीं करना चाहिए।

लाभ : स्लिप डिस्क सम्बन्धी छोटे-मोटे दर्द को तथा पीठ के समस्त प्रकार के दर्दों को भी यह आसन दूर करता है। उदर के सभी अंगों विशेषतया जिगर तथा गुर्दों के लिए लाभकारी है।

अभ्यास - (16) शलभासन : विधि : पेट के बल जमीन पर लेट जाइए तथा दोनों हाथों को जाँघों के नीचे रख लीजिए। धीरे-धीरे सांस लेते हुए (एक पैर को जमीन पर ही रखें) दूसरे पैर को ऊपर उठाइए। कुछ क्षण वहाँ पर रुकिए तथा फिर श्वास छोड़ते हुए नीचे आइए। इसी क्रिया को दूसरे पैर से दोहराइए। आरम्भ में यह अभ्यास सरल है, इसे अर्द्ध शलभासन कहा जाता है। दोनों पैरों से पाँच बार करिए। जब अभ्यास ठीक से होने लगे तो दोनों पैरों को एक साथ ऊपर और नीचे लाएँ। लाभ : पेट व उससे सम्बन्धित सब अंगों के लिए लाभकारी है। मेरूदण्ड के निचले हिस्से को पुष्ट करता है, साइटिका नाड़ी को खींचता व हल्का करता है तथा हृदय को मजबूत बनाता है। सावधानी : पेटिक अल्सर, हर्निया व आँत के कष्ट से पीड़ित या कमजोर हृदय वालों को इसका अभ्यास डाक्टर से परामर्श लिए बिना नहीं करना चाहिए।

अभ्यास - (17) मकरासन : विधि : पेट के बल लेट जाइए। कुहनियों के सहारे सिर और कन्धों को उठाइए और हथेलियों पर ठुड्ढि टिका दीजिए। आँखें बन्द करके सहज श्वास प्रश्वास पर अपना मन एकाग्र कर दीजिए। इस आसन को जितना भी समय आप चाहें कर सकते हैं।

टिप्पणी : अधिक जानकारी के लिए स्वामी सत्यानन्द रचित तथा “बिहार योग विद्यालय” मुंगेर द्वारा प्रकाशित पुस्तक “आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध” का अध्ययन करें।

लाभ : शिथिलीकरण और कमर दर्द के लिए यह एक बहुत ही सरल अभ्यास है जिसे वृद्ध व्यक्ति आराम से कर सकते हैं। स्लिप डिस्क अथवा कमर के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह अभ्यास लम्बे समय तक दिन में 2-3 बार करने से बहुत आराम मिलता है। दमा तथा फेफड़ों के अन्य रोगों से पीड़ित लोगों को इस सरल आसन को करना चाहिए।

अभ्यास - (18) उदर श्वासन : विधि : पीठ के बल सीधे लेट जाइए। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। एक-एक अंग को शिथिल करते जाइए और मानसिक रूप से उस अंग को देखते जाइए। अब लम्बी गहरी श्वास लेकर पेट को गुब्बारे की भाँति फुलाइए। एक-दो क्षण उसी अवस्था में रुकते हुए पेट की दीवारों के खिंचाव को अनुभव करिए। अब पेट को सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पिचकाइए और पुनः पेट की आन्तरिक दीवारों का संकुचन अनुभव करिए। यह क्रिया खाली पेट (सुबह) कम से कम दस बार हर रोज करिए। लाभ : यह अभ्यास शिथिलीकरण का एक सशक्त और अत्यधिक सरल अभ्यास है जिसे रोगी और अशक्त व्यक्ति भी कर सकता है। मन को एकाग्र करने का मार्ग प्रशस्त करता है और अपचन संबन्धी परेशानियों को भी दूर करने में मदद करता है।

अभ्यास - (19) सूर्य नमस्कार : एक संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक साधना है। इस एक अभ्यास को करने से जोड़ों एवं मांसपेशियों को अतिशय लाभ मिलता है तथा आंतरिक अंगों की मालिश भी हो जाती है। जो व्यक्ति शारीरिक लाभ के साथ-साथ अपना आध्यात्मिक उत्थान भी करना चाहते हैं, उन्हें इस अभ्यास को मंत्रों एवं चक्रों पर ध्यान एकाग्र करते हुए, श्वास के प्रति सजग रहते हुए करना चाहिए। मंत्रों का बहुत सूक्ष्म प्रभाव शरीर को एक नूतन ऊर्जा और स्फूर्ति प्रदान करते हुए, रोग मुक्ति में मदद करता है। स्वामी निरजंन ने कहा है, “यदि इस अभ्यास को श्वास की सजगता से किया जाता है तो आसन के साथ-साथ प्राणायाम का लाभ मिलता है।” इस अभ्यास के द्वारा व्यक्ति अपनी खोई हुई शारीरिक एवं मानसिक शक्ति पुनः प्राप्त कर सकता है। यह एक उच्च अभ्यास है एवं सब रोगों की रामबाण दवा है।

अभ्यास - (20) श्वासन : जैसे सब्जी में नमक जरूरी है, उसी प्रकार सूर्य नमस्कार के अभ्यास के पश्चात् श्वासन जरूरी है। विधि : पीठ के बल लेट जाइए भुजाएँ शरीर के अगल-बगल में रहें। हथेलियाँ ऊपर की तरफ खुली रहें। पैरों को आराम की स्थिति में थोड़ा दूर-दूर कर लें। आँखें बंद रहें पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए, शरीर का कोई भी भाग हिलाइए नहीं। मानसिक रूप से अपनी चेतना पैरों से शुरू करके शरीर के विभिन्न अंगों पर लेकर जाइये एवं उनको शिथिल करिए। उदाहरणतया, मेरे दोनों पैर शिथिल हो रहे हैं आदि। श्वास को सहज होने दीजिए। श्वास प्रश्वास की गिनती कीजिए। अन्दर : 1 बाहर : 1 अन्दर : 2 बाहर : 2 इसी तरह गिनते जाइए। कुछ मिनटों तक गिनते रहिए। यदि मन यहाँ वहाँ भटके तो उसे वापस गिनती में लगाइए।

लाभ : समस्त शारीरिक एवं मानसिक प्रणालियों को शिथिल करके विश्राम देता है।

प्राणायाम : प्राणायाम केवल श्वास लेना और छोड़ना नहीं है जैसा कि साधारणतया समझा

जाता है। प्राण वह वायु है जो शरीर में संचालित होता है और हमें ऊर्जा एवं शक्ति प्रदान करता है। प्राणायाम मन की चंचलता पर लगाम लगाने का एक सशक्त अभ्यास है। योगियों ने विभिन्न प्रकार के प्राणायाम अपने अनुभवों, प्रयोगों द्वारा अन्वेषित किए हैं। यहाँ पर मैं केवल सरल अभ्यास लिखने जा रही हूँ जो नए अभ्यासियों के लिए अत्यन्त लाभकारी होंगे।

1. नाड़ी शोधन प्राणायाम : लाभ : यह प्राणायाम शरीर की नाड़ियों की शुद्धि करता है। मन को एकाग्र होने में मदद करता है और रोगों को दूर करने में मदद करता है।

विधि : किसी भी सुखासन में आराम पूर्वक बैठ जाइए। कमर, गर्दन और सिर सीधा रखिए। सहज श्वास प्रश्वास के प्रति सजग बनिए। दोनों नासिका से दस बार गहरी श्वास लीजिए और छोड़िए। श्वास धीमे - धीमे लें, जोर न लगाएँ तथा आवाज़ न करें। तर्जनी और बीच की उँगली मस्तक के बीच में (भ्रूमध्य पर) रखिए। दाहिने नासिका को अँगूठे से बन्द करिए और बाएँ नासिका से धीरे - धीरे सांस लीजिए। बाएँ नासिका को दो छोटी उँगलियों से बन्द कर दें और अँगूठा हटा कर दाहिने नासिका से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। फिर दाहिनी नासिका से श्वास लें और बाएँ नासिका छिद्र से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। यह एक चक्र है नाड़ी शोधन प्राणायाम का। इसके कम से कम दस चक्र प्रतिदिन करिए।

2. भ्रामरी प्राणायाम : लाभ : यह प्राणायाम तनवमुक्ति का एक सशक्त अभ्यास है। इसके नियमित अभ्यास से स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता बढ़ती है। विधि : किसी भी आरामदायक, आसन में बैठ जाइए। घुटने जमीन पर, पीठ, गर्दन, कमर और सिर सीधे रखिए। दोनों नासिका छिद्रों से गहरा श्वास लीजिए। कानों को दोनों हाथों की तर्जनी उँगलियों से बंद कर लीजिए, मुँह तथा दाँतों के बीच कुछ अंतर रखिए (उन्हें भींचिए नहीं)। भँवरे की गुंजन के साथ नासिका से धीरे - धीरे श्वास छोड़िए। गुंजन की ध्वनि के स्पंदन को सिर के मध्य भाग में अनुभव करने का प्रयत्न करिए। इसे हर रोज 10 बार करिए।

ध्यान : वृद्धावस्था जीवन का एक ऐसा पड़ाव है जब समय का बाहुल्य रहता है। अधिकांश व्यक्ति सेवा निवृत्त हो जाते हैं। समय के सदुपयोग से व्यक्ति न केवल शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकता है अपितु अपनी आध्यात्मिक उन्नति का पथ भी प्रशस्त कर सकता है। दूरदर्शन आज के युग का ऐसा वैज्ञानिक यन्त्र है जो अधिकांश वृद्धों के समय बिताने का मुख्य साधन है। दूरदर्शन ध्यान में एक बहुत बड़ी बाधा है, क्या आप जानते हैं? श्री स्वामी सत्यानंद ने कहा, “टी.वी. को यदि टी.बी. कहा जाए तो अतिशयोक्ति न होगी। यह दिमाग की नसें कमजोर करता है।”

इस पुस्तक में, मैं ध्यान के कुछ ऐसे सरल अभ्यास लिखने जा रही हूँ जो शनैःशनैः व्यक्ति को ध्यान

बिना बादल के वर्षा नहीं, बिना वर्षा के उपज नहीं, बिना बीज के फूल नहीं, बिना ईश्वर - कृपा के आनन्द कहाँ? बिना ध्यान के सुख कहाँ? -स्वामी शिवानन्द

की उच्चावस्था तक जाने के लिए तैयार करते हैं।

- 1. लगातार ऊँ का उच्चारण :** लम्बी गहरी श्वास ले कर, श्वास छोड़ते हुए ऊँ का उच्चारण करिए। ऊँ की ध्वनि के प्रति सजग रहिए। दो ऊँ के बीच के अन्तराल में (जब एक श्वास समाप्त होती है और दूसरी श्वास ली जाती है) न्यून शून्यावस्था के प्रति सजग रहिए। यदि आप बीच में थक जाएँ तो अभ्यास रोक दीजिए और ऊँ के स्पंदनों के प्रति सजग रहिए। इस अभ्यास को निरन्तर आधे घंटे तक भी किया जा सकता है। मुख से ऊँ बोलना तथा कानों से ऊँ सुनते जाना और अपनी चेतना को भ्रूमध्य पर ऊँ के दर्शन के लिए एकाग्र करना चाहिए। यह अभ्यास चंचल मन के लोगों के लिए बहुत उपयुक्त है क्योंकि मन को सोचने का समय ही नहीं मिलता है।
- 2. लगातार भ्रामरी प्राणायाम :** साधारणतया भ्रामरी प्राणायाम को कान बन्द करके ही किया जाता है। कुछ समय पश्चात् उँगलियाँ एवं हाथ दुखने लग जाते हैं। अतः कानों में उँगलियाँ लगाए बिना लम्बी गहरी श्वास ले कर भ्रामरी प्राणायाम की भाँति भँवरे की गुंजन करना और उस स्पंदन को सिर के मध्य भाग में जहाँ सहस्त्रार चक्र है वहाँ अनुभव करने का प्रयत्न करना।
- 3. श्वास पर एकाग्रता :** सहज श्वास पर मन एकाग्र करना और उसको एक (बाहर वाले व्यक्ति) द्रष्टा की भाँति देखते जाना। आरम्भ में लम्बी गहरी श्वास लेना और ऐसा भाव करना कि पूरे शरीर में ऊर्जा और शक्ति का संचार हो रहा है। लम्बी गहरी प्रश्वास छोड़ना और ऐसा भाव करना कि मन की सारी चिन्ताएँ और परेशानियाँ बाहर जा रही हैं। श्वास की उल्टी गिनती (50 से 1 तक) गिनने से एकाग्रता में बहुत वृद्धि होती है। मन अगर भटके तो उसको श्वास पर वापस लाना और उल्टी गिनती पुनः आरम्भ करना।
- 4. उदर श्वसन :** विधि पहले वर्णित है। यह शिथिलता का एक ऐसा अभ्यास है जो ध्यान के लिए मन को सहज ही एकाग्र कर देता है। कृपया नींद से बचिए।
- 5. छोटे -छोटे स्वर में ऊँ का उच्चारण** लगातार करना एक बहुत ही रोचक, सरल और शक्तिशाली अभ्यास है। चंचल मन को फालतू बात सोचने का समय ही नहीं मिलता और ऊँ मंत्र की तरंगों से ऊर्जा और मानसिक एकाग्रता सहज ही प्राप्त हो जाती है।
- 6. बारिश के दिनों में बूँदों की गति की आवाज़** पर ध्यान केन्द्रित करना एक सरल और रोचक अभ्यास है।
- शरीर के विभिन्न अंग जैसे पेट, छाती एवं कन्धों पर दोनों हाथ रख कर दस-दस बार लम्बी गहरी श्वास लेना और छोड़ना (आँखें बन्द करके) एक सरल अभ्यास है जिससे मन एकाग्र हो जाता है।
- 8. ऊँ का उच्चारण विभिन्न प्रकार से** (कभी दीर्घ कभी छोटा और कभी स्वरो अ, उ, और म को अलग अलग बोलते हुए) एक पूर्ण साधना के रूप में किया जा सकता है। अन्तर्वृष्टि

- ऊँ के चित्र पर भ्रूमध्य में एकाग्र रखिए ।
9. शाम अथवा सुबह को सैर के लिए जाते हुए, दृष्टि को पैरों के अगुई पर केन्द्रित रखें । हर कदम के साथ ऊँ अथवा अपने गुरु मंत्र (इष्ट मंत्र) का अभ्यास बहुत सरल है जो मन को एकाग्र करने के लिए प्रशिक्षित करता है ।
10. **त्राटक** का अर्थ है किसी एक ही वस्तु, चित्र अथवा ज्योति को लगातार एकटक देखना । जब आँखें थक जाएँ तो उनको बन्द कर देना और अन्दर में उसी चित्र को देखने का प्रयास करना । मानसिक एकाग्रता बढ़ाने का यह एक सशक्त उपाय है जो मन को अत्यधिक शान्त कर देता है । नियमित अभ्यास करने से अन्तर्त्राटक (अन्दर में चित्र दिखना) सम्भव होता है । एक अनिर्वचनीय आनन्द और प्रफुल्लता साधक के तन मन को एक नूतन ऊर्जा और आनन्द से आप्लावित कर देती है । स्वामी निरंजन लिखा है, “त्राटक के लिए एक ही चित्र अथवा ज्योति का चुनाव करना चाहिए । जो लोग ध्यान को गम्भीरता पूर्वक करना चाहते हैं, उनके लिए यह अत्यावश्यक है अन्यथा अन्दर की बनावट बिगड़ जाती है ।” त्राटक के लिए इष्टदेव अथवा गुरु का चित्र भी चुना जा सकता है ।
11. **योगनिद्रा** श्री स्वामी सत्यानंद द्वारा अन्वेषित ध्यान का एक सरल एवं रोचक अभ्यास है । इस अभ्यास में मानसिक निर्देशों के द्वारा शरीर के प्रत्येक अंग को शिथिल किया जाता है । मन को सजग रहने का आदेश दिया जाता है । मन सजग और शरीर शिथिल, यह एक ऐसा अनोखा संगम है जिससे व्यक्ति के शरीर को बहुत अधिक आराम मिलता है । स्वामी सत्यानंद ने लिखा है, “20 मिनट का योगनिद्रा का अभ्यास 4 घंटे के बराबर विश्राम देता है । रात्रि को यदि सोने के समय योगनिद्रा की जाती है तो कम समय में ही नींद पूरी हो जाती है और ब्रह्ममुहूर्त में उठना आसान हो जाता है ।”
12. **वेदान्त की साधना** मनन और चिन्तन के द्वारा की जाती है । इसके लिए एक स्थान पर बैठ कर अधिक साधन करने की भी आवश्यकता नहीं है । चलते-फिरते काम करते भी इस साधना को किया जा सकता है । परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने कहा, “एक जीवनमुक्त सन्त और सांसारिक व्यक्ति में क्या अन्तर है ? जीवनमुक्त सन्त देहासक्ति से मुक्त होता है (अर्थात् उसे अपने शरीर का भान नहीं होता) । एक संसारी देहासक्ति (अर्थात् सारा समय अपने शरीर के बारे में सजग रहते हुए जीभ के स्वाद और स्वयं को सजाने सँवारने और सुन्दर दिखने के पीछे भागता रहता है) होता है । यह वाक्य यदि आस्था से अभ्यास में लाया जाए तो देहासक्ति कम होने लगती है । “**मैं शरीर और मन नहीं हूँ । मैं अजर, अविनाशी सच्चिदानन्द आत्मा हूँ ।**”
13. परमगुरु स्वामी शिवानन्द जानते थे, समझते थे कि आधुनिक मानव के लिए सब कुछ छोड़ देना अत्यधिक कठिन है । उन्होंने कहा, “सच्चा त्याग है अहंकार का त्याग, देहाभिमान का त्याग । घर को ही साधना क्षेत्र बनाओ । घर में भगवान की उपस्थिति सतत अनुभव करो ।

सब कर्म भगवान के लिए ही करो ।” उदाहरणतया यदि माताएँ खाना पका रही हैं तो सोचें, “मैं भगवान के लिए ही खाना बना रही हूँ” यदि तुम इस भाव को गहरा कर पाते हो तो तुम्हारा प्रत्येक कर्म कर्मयोग बन जाएगा । अर्थात् तुम सदा भगवान से मानसिक रूप से जुड़े रहोगे, यही तो सच्चा योग है ।

14. **“सब में भगवान को देखो ।”** परमगुरु स्वामी शिवानन्द की इस सरल साधना को जब से मैंने अपने जीवन का अंग बनाया है, मुझे बहुत अच्छा लग रहा है । यद्यपि अक्सर यह भाव स्वतः आता नहीं है अपितु मन में लाना पड़ता है परन्तु फिर भी बहुत सुख और शान्ति का अहसास होता है । उदाहरणतया डॉक्टर के पास जाने से मैं सोचती हूँ, “ईश्वर ही इस रूप में मेरी चिकित्सा कर रहे हैं ।” जैसे ही यह विचार आता है, भय का आवेग स्वतः कम हो जाता है और एक गहन विश्वास का प्रादुर्भाव होता है । स्वामी जी ने लिखा है, “एक वकील अपने मुक्किल में, एक डाक्टर अपने मरीजों में और एक शिक्षक अपने छात्रों में यह भाव अगर रख पाता है तो उसको अतिशय लाभ होता है ।” अपनी नौकरानी को मानसिक रूप से ईश्वर के रूप में देखने के कारण मेरे क्रोध का निराकरण एक हद तक सहज ही हो गया है ।

प्रत्येक व्यक्ति अपनी परिस्थितियों के अनुरूप इन विधियों को कार्यान्वित कर सकता है और गहन, सुख एवं शान्ति प्राप्त कर सकता है । ध्यान के लिए यद्यपि वज्र आसन एवं पद्म आसन उत्तम बताए गए हैं, यदि अशक्तता के कारण आप इनमें न बैठ सकें तो सुखासन का चुनाव कर सकते हैं । कुर्सी पर बैठ कर भी आप ध्यान कर सकते हैं । आवश्यकता है पीठ, कमर, गरदन और सिर को सीधे रखने की । लेट कर ये सब अवस्थाएँ सहज ही सध जाती हैं, परन्तु लेट कर नींद और आलस्य आने की सम्भावना अधिक रहती है । अत्यधिक रोगी और अशक्त व्यक्ति लेट कर ध्यान कर सकते हैं । सी.डी. एवं कैसेट के द्वारा भी नियमित रूप से ध्यान किया जा सकता है । सुबह 4 से 6 बजे का समय ध्यान के लिए सर्वोत्तम बताया गया है । इस काल को ब्रह्ममुहूर्त कहा जाता है । सुबह वातावरण में सत्व की बहुलता रहती है, मन शान्त रहता है और वातावरण भी पूर्णतया निस्तब्ध रहता है । वृद्धावस्था में वैसे भी नींद कम हो जाती है अतः आप सरलता से इस समय का लाभ अपनी आध्यात्मिक प्रगति के लिए प्रयोग कर सकते हैं ।

ध्यान में विविधता का प्रयोग करने से, मन को अधिक समय तक एकाग्र किया जा सकता है । गीता, रामायण, उपनिषदों अथवा बाइबिल के कुछ वाक्य दोहराने से मन सत्व से आपूरित हो जाता है और शीघ्र ही एकाग्र होने लगता है । आलस्य आने से बीच में कीर्तन भी सुन सकते हैं । यदि नींद आने लगे तो उठकर, खुली हवा में सैर के लिए (5-10 मिनट) जाइए । प्राणायाम भी निद्रा और आलस्य को दूर भगाने का और मन का एकाग्र करने का एक सशक्त उपाय है ।

योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान के लिए कुछ महत्वपूर्ण संकेत -

1. एक कुशल योग शिक्षक के निर्देश में सीखे गए अभ्यास व्यक्ति को कई गुना अधिक लाभ प्रदान करवाने में सक्षम हैं।
2. किसी भी अभ्यास से यदि आपको कोई पीड़ा अथवा परेशानी हो तो उसे तुरन्त बन्द कर दीजिए और एक विशेषज्ञ की सलाह लीजिए।
3. थकने तक अथवा थके हुए शरीर से अभ्यास करना लाभ की अपेक्षा हानि पहुँचा सकता है। अभ्यासों के बीच-बीच में विश्राम लेना अत्यावश्यक है।
4. यदि आप किसी रोग से पीड़ित हैं तो योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही अभ्यास सीखिए। एक बार सीखने के पश्चात् आप स्वयं अपने शरीर की प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग रहते हुए, उन अभ्यासों को कर सकते हैं।
5. योग व्यायाम नहीं है। योगासनों द्वारा न केवल बाह्य शरीर स्वस्थ होता है अपितु आन्तरिक अंगों की मालिश भी होती है। विभिन्न शिथिलीकरण की प्रक्रियाओं के द्वारा व्यक्ति अपने अन्दर स्थित उच्च आयामों से सम्पर्क स्थापित करने की कला को धीरे-धीरे सीखता है एवं गहन ऊर्जा, सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करता है। योग को जोश में नहीं होश में करना चाहिए।
6. योगाभ्यासों के साथ-साथ यदि भोजन का संयम किया जाता है तो जीवन में न केवल असाध्य रोगों से मुक्ति प्राप्त होती है अपितु चमत्कार भी घटित होते हैं।
7. प्रत्येक योगाभ्यासी को अपने लिए एक निश्चित समय का चुनाव करना चाहिए, और दृढ़ता पूर्वक उसका पालन करना चाहिए। अभ्यासों का क्रम भी बार-बार बदलना नहीं चाहिए। सुबह खाली पेट ही अभ्यास किए जाने चाहिए। सांयकाल को अभ्यास भोजन के चार घण्टे बाद किए जाने चाहिए।
8. योगाभ्यासों द्वारा आप पूरे दिन के लिए सरलता से ऊर्जा प्राप्त कर सकते हैं और प्रफुल्लित रह सकते हैं क्योंकि शरीर में प्राण की वृद्धि होने से तन और मन पूर्णतया स्वस्थ हो जाता है।
9. निष्काम सेवा एक ऐसा उच्च योग है जो आपको ईश्वर की कृपा का पात्र बनाता है और आपके तन और मन को एक अनिर्वचनीय, अद्वितीय आनन्द प्रदान करता है। आप जिस भी परिस्थिति में हैं, उसी में रहते हुए छोटी-छोटी सेवाओं के द्वारा अपना आध्यात्मिक उत्थान कर सकते हैं। उदाहरणतया यदि आप के पास धन है तो सुपात्र को दान दीजिए, यदि आप शरीर से स्वस्थ हैं तो रोगियों की मदद करिए, गरीब बच्चों को निःशुल्क पढ़ाइए। यदि आप अस्वस्थ हैं तो मानसिक रूप से सतत दूसरों के लिए प्रार्थना करिए। “अच्छे विचार दूर-दूर तक पहुँच कर ईश्वरीय ऊर्जा को प्रसारित कर सकते हैं” ऐसा अनेक सन्तों ने कहा है।
10. जो कुछ भी आपके पास है उसको दूसरों के साथ बाँटिए। ईश्वर ने आपको दिया है, आप भाग्यशाली हैं। जिन लोगों का भाग्य अच्छा नहीं है, उनको देना आपका कर्तव्य है। शास्त्रों

में लिखा है कि अपनी आय का 10 प्रतिशत हिस्सा गरीबों और जरूरतमंदों में बाँटना चाहिए।

11. रात्रि को पूरे परिवार के साथ कीर्तन करिए और मानसिक शान्ति एवं आनन्द का अनुभव करते हुए गहन निद्रा का आनन्द उठाइए। यदि परिवार के साथ कीर्तन करना सम्भव न हो तो कैसेट अथवा सी.डी. के साथ-साथ स्वयं ही कीर्तन करिए।
12. जहाँ भी हम हैं जिस किसी भी परिस्थिति में, वहाँ हमें खुश रहने का अभ्यास करना चाहिए। यदि आप किसी रोग से ग्रस्त हैं तो उसे भी अपने कर्मों का परिणाम समझ कर पूर्णतया स्वीकार करिए और जीवन में आपको जो कुछ भी अच्छा मिला है उस पर अपना ध्यान केन्द्रित करिए। यदि आप अपना चिन्तन पूर्णतया सकारात्मक रख पाते हैं तो रोग स्वतः ही क्षीण होने लगता है। कम से कम उसका मानसिक चिन्तन तो आपको परेशान करना बन्द कर ही देता है।
13. प्रभु प्रदत्त यह मानव देह अनमोल हीरा है, इसका सदुपयोग अपने आध्यात्मिक उत्थान के लिए करिए। यह आध्यात्मिक संपदा अगले जन्म में भी आपके साथ जाएगी। साधु-सन्तों के जीवन से हमें यही प्रेरणा मिलती है। मन को सदैव किसी उपयोगी कार्य में व्यस्त रखने से आपके अधिकांश दुःखों का उन्मूलन सम्भव है।
14. ध्यान किया नहीं जाता अपितु स्वयं घटित होने लगता है। एक शान्त मन में प्रभु के प्रकाश का दिग्दर्शन होने लगता है। प्रत्येक धर्म में अच्छा बनने और अच्छा करने की शिक्षा दी गई है। यदि हम ईमानदारी से केवल इस एक वाक्य को अपने जीवन में कार्यान्वित कर पाते हैं तो स्वयं ही अपने अनुभवों से आश्चर्यचकित हो उठते हैं।

9. योग और हाथ काँपना (सत्य कथा)

वृद्धावस्था के आगमन के साथ ही शरीर में अनेक समस्याओं का आगमन सहज ही हो जाता है। शरीर की घटती हुई शक्ति वृद्ध व्यक्ति को असहाय और पराधीन बना देती है। ऐसी परिस्थितियों का सामना करने के लिए अदम्य साहस की आवश्यकता पड़ती है। धैर्य और सहनशीलता को अपना कर ही वृद्ध व्यक्ति अपना मानसिक संतुलन बनाए रख सकते हैं।

मेरी दिवंगत माता जी को उम्र बढ़ने के साथ-साथ हाथ काँपने की समस्या प्रारम्भ हो गई थी। उनकी माँ अर्थात् मेरी नानी जी को भी यह समस्या थी। इस समस्या के कारण रसोईघर में कार्य करना उनके लिए बहुत दुष्कर हो गया था। कभी-कभी तो गर्म दूध उनके ऊपर गिर जाता था। पैर जल जाते और तुरन्त डॉक्टर के पास भी यदा-कदा जाना पड़ता था। डॉक्टर के पास हाथ काँपने की समस्या का कोई निदान नहीं था। वह इस समस्या को अनुवांशिक कह कर टाल देता था।

मैंने बचपन से अपनी माँ को इस समस्या से जूझते देखा। बहुत बार अपनी अशक्तता के कारण वे रो पड़ती थीं। कुछ वर्ष पहले यह हाथ काँपने की समस्या मुझे भी थोड़ी-थोड़ी प्रारम्भ हो गई थी। मैं बहुत ही घबरा गई क्योंकि मैं जानती थी कि डॉक्टरों के पास इसका कोई इलाज नहीं

है। ईश्वर की असीम अनुकम्पा से कमर दर्द की तकलीफ से परेशान हो कर सन् 1993 में मैंने योग की शरण ग्रहण की। पवन मुक्त आसन भाग - 1 नियमित रूप से करने से आज सन् 2016 में मैं इस समस्या से पूर्णतया मुक्त हूँ। अब तो मैं हाथ काँपने की समस्या को पूर्णतया भूल भी चुकी हूँ। मेरे अनुभवों से प्रेरित होकर मेरी बड़ी बहन ने भी योग की शरण ग्रहण की और उसको भी अतिशय लाभ मिला।

10. मन की शक्ति

रोग और रोग मुक्ति दोनों ही मन के द्वारा, विचारों के द्वारा शरीर के अन्दर प्रवेश करते हैं। यदि सकारात्मक चिंतन करते हुए रोगी स्वयं को स्वस्थ समझता रहता है तो धीरे-धीरे रोग की जड़ें उखड़ने लगती हैं। असाध्य रोग भी चमत्कारिक रूप से दूर हो सकते हैं। मेरा संधिवात गठिया से 95% तक मुक्त होने का एक मुख्य कारण, गुरु कृपा के फलस्वरूप प्राप्त सकारात्मक चिंतन ही है। मन को सदैव परहित में व्यस्त रखते हुए, मैं यदा-कदा आने वाले जोड़ों के दर्द की ओर ध्यान ही नहीं देती हूँ। भोजन का संयम करते हुए, पेट की समस्याओं को भी अनदेखा करती रहती हूँ। इसका परिणाम मुझे सतत अच्छे स्वास्थ्य के रूप में प्राप्त हो रहा है। वृद्धावस्था की ओर बढ़ते हुए, मैं स्वयं को लगातार निर्देश देती हूँ - “मैं पूर्णतया स्वस्थ हूँ। ये छोटी-मोटी शारीरिक असुविधाएँ बिन बुलाए मेहमानों की भाँति शीघ्र ही चली जाएँगी।” ऐसे विचार निरन्तर मेरा मनोबल बढ़ाते रहते हैं और मैं घर-गृहस्थी के कार्यों के साथ-साथ लेखन की यह सेवा भी कर पाती हूँ। मन यदि प्रसन्न रहता है तो तन भी स्वस्थ रहता है, यही आज मेरे जीवन का मूल मंत्र बन गया है।

रोग के आगमन पर हिम्मत हारने की बजाय एक सशक्त मन से उसका सामना करना चाहिए। चिकित्सकों की दवाएँ भी ऐसे व्यक्ति को रोग मुक्ति दिलवाने में अमृत का कार्य करती हैं। नियमित रूप से योगाभ्यास करने से मन की शक्ति को बढ़ाया जा सकता है और अपना चिंतन सकारात्मक रखा जा सकता है।

11. “अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना” - (सत्य कथा)

वृद्धावस्था जीवन का एक ऐसा काल है जब व्यक्ति पराधीन होने पर मजबूर हो जाता है। बच्चों और वृद्धों की सोच में लगभग 20-25 वर्ष का अन्तराल होता है। बच्चे हर कार्य अपनी मर्जी से करना चाहते हैं। यदि साथ रहने वाले बुजुर्ग व्यक्ति बच्चों के जीवन में हस्तक्षेप करते हैं (चाहे बच्चों की भलाई के लिए ही) तो वातावरण बोझिल हो जाता है। ऐसे में कई युवा वृद्ध माता-पिता का अपमान भी कर बैठते हैं। इसलिए वृद्ध माता-पिता की समझदारी इसी में है कि वे सहनशीलता के अस्त्र का प्रयोग करते हुए हस्तक्षेप न करें। एक छोटी सी सच्ची कहानी मैं यहाँ लिख रही हूँ - एक बार एक वृद्ध व्यक्ति मेरे पास सलाह के लिए आए। वह कहने लगे, “मेरे बहू और बेटा दोनों डॉक्टर होने के कारण अत्यधिक व्यस्त हैं। इसी कारण घर के सब कामों के लिए उन्हें नौकरों की आवश्यकता पड़ती है। नौकर रसोई कक्ष में सामान की बहुत बरबादी करते हैं,

हमसे देखा नहीं जाता। इसी वजह से आए दिन घर में वाद विवाद होता है। बेटा - बहू कहते हैं, “आप इन सब चीजों पर ध्यान मत दो। जैसे काम चल रहा है चलने दो।” वे कहने लगे, “नौकर हमारा अपमान करने से भी नहीं चूकते।” मैंने कहा, “आप अपने बेटे के घर में हस्तक्षेप करना बन्द कर दीजिए। आधुनिक युग में अधिकतर बच्चे अपने माता-पिता को वृद्धाश्रमों में रखना चाहते हैं। आप बहुत भाग्यवान हैं कि आपके बच्चे आपको अपने साथ रखना चाहते हैं। ईश्वर नाम स्मरण, अच्छे कार्यों, स्वाध्याय इत्यादि में अपना समय व्यतीत करिए। बच्चों को जीवन उनके तरीके से जीने दीजिए। यद्यपि आरम्भ में यह आपको कठिन लगेगा परन्तु धीरे-धीरे आदत पड़ जाएगी। जो नुकसान हो रहा है, होने दीजिए। बच्चे जब आपसे सलाह माँगें तो दें अन्यथा अपने में मस्त रहिए। यदि बढ़ती उम्र में हम निन्दा और अपमान सहने की कला सकारात्मक रूप से सीख पाते हैं तो अतिशय सुख और शान्ति से जीवन व्यतीत करते हुए बच्चों के लिए प्रेरणा स्रोत बन सकते हैं। आखिर हमने भी तो अपना जीवन अपने ढंग से व्यतीत किया है फिर बच्चे अपने ढंग से क्यों न जीएँ? बदलते समय के साथ अपनी सोच को बदलना और अपनी सहनशक्ति को बढ़ाना ही असीम सुख शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने का रहस्य है”।

12. एक सच्ची कहानी - स्वामी शिवानन्द के जीवन की

स्वामी शिवानन्द का सम्मान अधिकांश व्यक्ति करते थे क्योंकि वे उच्चकोटि के संत थे। जब भी उनका जन्म दिवस (8सितम्बर) आता तो उनके शिष्य भगवान की तरह उनकी पूजा अर्चना करते थे। स्वामी जी शिष्यों का भाव देख कर विरोध नहीं कर पाते थे। स्वामी जी ने लिखा है, “उस दिन रात को अपने कक्ष के एकान्त में, मैं स्वयं को जूतों से बेदर्री से मारता हूँ। अपने मन से पूछता हूँ, अब तुझे कैसा लग रहा है?” स्वामी जी इसे “40 बार स्वयं को जूता मारने का इंजेक्शन” कहते थे। यदि इस बात की गहराई को समझकर इसे हम अपने जीवन में लागू करते हैं तो शनैःशनैः न केवल हमारी इच्छा शक्ति बढ़ती है अपितु विपरीत परिस्थितियों में भी हम मानसिक शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त कर सकते हैं।

13. “स्वयं को जानो” - स्वामी शिवानन्द

क्या हम स्वयं को सचमुच जानते हैं, पहचानते हैं? हम दिन-रात दूसरों के विषय में सोचते हैं, वार्तालाप करते हैं और दूसरों की अच्छाई बुराई जानने का दम भरते हैं। समाचार पत्र पढ़ते हैं और बड़े-बड़े नेताओं, व्यक्तियों एवं अपराधियों के विषय में चर्चा करते हैं। इस प्रकार परचिंतन, परचर्चा में ही यह बहुमूल्य जीवन हाथ से रेत की भाँति फिसल जाता है। स्वयं के गुणों, दोषों के विषय में गहराई से चिंतन करने का साहस हम नहीं कर पाते हैं। गुणों की चर्चा तो अधिकांश व्यक्ति करते हैं और दिन-रात अपने अहंकार को पोषित करते हैं परन्तु यदि उन्हें उनके दोष बताए जाएँ तो आग बबूला हो जाते हैं।

सच्चा आंतरिक सुख ऐसे व्यक्तियों से कोसों दूर ही रहता है। यह जीवन हमको मिला है असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए, अपने अन्दर के ईश्वरत्व से जुड़ने के लिए।

अधिकांश हम में से चूक जाते हैं और दुःख, विषाद और चिन्ताओं के गहरे सागर में गोते लगाते हुए ही इस जगत से कूच कर जाते हैं। ईश्वर नाम का स्मरण, अनजानों की सेवा करना, उनको प्यार देना आदि कुछ ऐसे सरल उपाय हैं जो हमें अपने अन्दर से जुड़ने की कला सिखाते हैं। वह परमपिता तो सच्चाई और अच्छाई के रूप में हम सब के हृदय में ही बसता है, आवश्यकता है इस मार्ग पर चलने की और अपने प्रयासों से इस अद्वितीय अनुभव के हीरे को प्राप्त करने की। जिस रोज़ यह अनुभव आता है, दुनिया के सब सुख, विषय भोग फीके लगने लगते हैं।

एक युवा ने एक गरीब किसान के जूतों में कुछ पैसे रख दिए, जब वह किसान खेतों में काम कर रहा था। वहीं झाड़ियों में छिप कर वह युवा उस किसान का इन्तजार करने लगा। कुछ समय बाद जब वह किसान खेत से बाहर आया और उसने अपने जूते पहने तो अपने पैरों के नीचे उसे कुछ सख्त सा लगा। उसने जूता उतार कर देखा कि उसके जूते में कुछ सिक्के थे। दूसरे जूते में भी कुछ सिक्के थे। वह किसान वहीं घुटनों के बल बैठ गया और ईश्वर का धन्यवाद करने लगा। उसने कहा, “मेरी पत्नी बीमार है, बच्चा भूखा है। हे ईश्वर, तू कितना दयालु है।” झाड़ियों में बैठे युवा की आँखों से खुशी के आँसू झरने लगे। अपने अन्दर की इस प्रसन्नता का अनुभव करके वह आश्चर्य चकित हो उठा। अनजाने में ही उसने स्वयं के एक अंश को जाना, पहचाना।

14. स्वदोष दर्शन

स्वदोष दर्शन का अर्थ है अपने दोषों और अपनी गलतियों को नित्यप्रतिदिन देखना और उनको सुधारने का संकल्प लेना। रात को सोने से पहले वृद्ध व्यक्ति के लिए आवश्यक है कि वह अपनी दिनचर्या का मानसिक पुनरावलोकन करे। एक निष्पक्ष द्रष्टा (देखने वाला) की भाँति अपनी अपेक्षाओं और इच्छाओं का सूक्ष्मता से विवेचन करे। यदि दिन में वह क्रोधित अथवा दुःखी हुआ तो उसके कारणों को जानने का प्रयत्न करे। अपने जीवन में सुख और शान्ति लाने के लिए ज्ञानयोग का यह एक सशक्त अभ्यास है जो अवश्य ही परिणाम लाता है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी कमजोरियों को एक हद तक समझता है। अतः इस अभ्यास को करने के लिए व्यक्ति अपनी प्रश्नोत्तरी स्वयं बना सकता है। उदाहरणतया यदि भोजन के प्रति उसकी लालसा और तृष्णा उसे बदपरहेजी करने के लिए उकसाती है तो वह 3-4 प्रश्न भोजन सम्बंधी बना सकता है। जैसे क्या आज मैंने अपने स्वास्थ्य के प्रतिकूल भोजन किया? अथवा क्या आज मैंने अपनी भूख से अधिक खाया? आदि आदि। यदि वृद्ध व्यक्ति बच्चों के साथ रहते हैं तो प्रतिदिन स्वयं से पूछना, “क्या मैंने आज बच्चों के जीवन में अनावश्यक हस्तक्षेप किया?” क्या कुछ कहे बिना काम नहीं चल सकता था? क्या आज मुझे क्रोध आया और यदि आया तो उसका मूल कारण क्या था? क्या आज मैंने योगाभ्यास किया? क्या आज मैंने स्वाध्याय किया? क्या आज मैंने कीर्तन सुना? ऐसे अनेक प्रश्न आप एक डायरी में बना कर लिख सकते हैं अपने स्वभाव और परिस्थितियों के अनुरूप। जो लोग लिखना नहीं चाहते वे हर रोज़ इन प्रश्नों को पढ़कर मानसिक मन्थन तो कर ही सकते हैं और स्वयं को सुधारने, बेहतर बनाने के लिए वृद्ध मानसिक संकल्प तो ले ही सकते हैं जो

उन्हें अतिशय आत्मबल प्रदान करेगा। जीवन की क्षणभंगुरता एवं मृत्यु को बार-बार याद करना भी अंतर में वैराग्य का बीज बोता है।

15. प्रश्न तालिका (अपने मन की शान्ति के लिए)

1. आज मैं कितने बजे सो कर उठा?
2. सो कर उठते ही सबसे पहला कार्य क्या किया?
अ. प्रभू का नाम लिया ब. मंत्र उच्चारण किया
स. चिन्ता, तनाव या क्रोध किया द. कोई अच्छा विचार सोचा
3. आज आसन, प्राणायाम और ध्यान में कितना समय व्यतीत किया?
4. क्या मैंने आज क्रोध किया? और क्यों?
5. क्रोध करने की स्वयं को क्या सजा दी?
6. क्या आज मैंने निन्दा, चुगली की?
7. आज मैंने कितने घंटे टी.वी. देखा और क्यों?
8. बढ़ती हुई उम्र के साथ क्या मेरी इच्छाएँ, चिन्ताएँ और तनाव बढ़ रहे हैं? यदि हाँ तो क्यों?
9. क्या डर मेरा स्थायी मित्र है? यदि हाँ तो क्यों?
10. क्या आज मैंने उस परमपिता परमेश्वर पर अपना विश्वास थोड़ा और सुदृढ़ किया?
11. आज मैंने कितना समय कीर्तन सुना?
12. क्या आज मैंने मन्त्र लेखन किया?
13. मेरा आज समय बिताने का क्या कार्यक्रम रहा दिन भर में? (अ.) फोन पर मित्रों अथवा सगे सम्बन्धियों से बातचीत (ब.) टी.वी. (स.) निद्रा (द) परोपकार
14. क्या आज मैंने कोई अच्छी पुस्तक पढ़ी?
15. क्या आज मैंने मन, वाणी और कर्म से किसी का दिल दुखाया?
16. कौन सा अपना अवगुण मुझे सबसे अधिक दुःख देता है?
17. आज दिन में कौन सा अच्छा स्वास्थ्यप्रद भोजन किया और कौन सा हानिकारक भोजन किया?
18. मेरे सोने का समय कितने घंटे का है?
19. क्या सोने के समय मेरा मन प्रसन्न, शांत और सन्तुष्ट है?
20. क्या सोने के समय मैं बिस्तर पर बैठ कर प्रभू का नाम प्रतिदिन लेता हूँ?
21. आज मैंने कितने घण्टे मौन रखा?
22. क्या आज मैंने जाने - अनजाने कोई झूठ बोला अथवा कोई गलत कार्य किया?

16. अच्छी नींद कैसे सोयें (स्वामी शिवानन्द की शिक्षाओं से)

मानव के लिए नींद एक ऐसी आवश्यकता है जिसका कोई अन्य विकल्प नहीं है। नींद के द्वारा व्यक्ति अपनी खोई हुई ऊर्जा एवं शक्ति पुनः वापस प्राप्त करता है। यदि शारीरिक एवं मानसिक

स्वास्थ्य ठीक है तो रात्रि को नींद स्वतः ही आ जाती है। आज तनाव के इस युग में प्रत्येक व्यक्ति कुछ न कुछ समस्या अवश्यमेव ही अपने सिर पर ढोने के लिए मजबूर है। कभी तो यह समस्या स्वनिर्मित, स्वकल्पित होती है और कभी वास्तविक होती है। अनेक व्यक्तियों में वृद्धावस्था में यह समस्या और भी अधिक बढ़ जाती है। कई व्यक्ति तो नींद की गोलियों के इतने अधिक अभ्यस्त हो जाते हैं कि वे उनके बिना सो ही नहीं सकते। अनेक लोग आंशिक रूप से भी नींद की समस्या से ग्रस्त होते हैं।

अच्छी नींद न आने के कारण - 1. चिन्ता : यद्यपि अधिकांश व्यक्ति जानते हैं, समझते हैं कि चिन्ता नहीं करनी चाहिए फिर भी वे इस चिन्ता के चँगुल से बच नहीं पाते हैं। एक संत ने कहा है, “चिन्ता और चिन्ता में केवल एक बिंदु का अन्तर है।” भगवान श्री कृष्ण ने भी गीता में कहा है, “तुम क्या लाए थे जो खो दिया। खाली हाथ आए थे और खाली हाथ ही जाना है। जो कुछ लिया यहीं से लिया। जो कुछ देना है यहीं पर देना है। भूतकाल बीत चुका है। वर्तमान चल रहा है। भविष्य की चिन्ता मत करो।

2. अत्यधिक परिश्रम : अत्यधिक परिश्रम से शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है।
3. अनियमित आदतें : असमय खाना - पीना और सोना आदि आपकी शारीरिक घड़ी को अनियन्त्रित कर देते हैं और रोग आगमन का कारण बनते हैं।
4. दूरदर्शन : दूरदर्शन देख कर सोना भी व्यक्ति के अन्तर्मन को उत्तेजित कर देता है, यह बहुत कम लोग जानते हैं। अतः सोने से कुछ देर पहले दूरदर्शन से बचिए।
5. रोग : रोग के कारण व्यक्ति कष्ट में रहता है और उसका सारा ध्यान अपने शरीर पर ही केन्द्रित हो जाता है। अतः यह भावना, ध्यान गहन नींद की प्राप्ति में बाधक होती है।
6. रात को सोने से पहले खाना हुआ भारी भोजन भी नींद में बाधा का मुख्य कारण है।
7. कब्ज भी एक कारण है नींद न आने का।
8. तरह-तरह के विषयों सुख के विचार और इच्छाएँ मन को सतत उद्वेलित रखती हैं। इन विचारों का मनन चिन्तन व्यक्ति के मस्तिष्क को शान्त होने नहीं देता है।

गहन निद्रा लाने के उपाय :

1. परिश्रम : शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक परिश्रम जो व्यक्ति सतत करता है उसे गहन विश्रान्ति का सुख सहज ही प्राप्त होता है। अपनी क्षमता के अनुरूप किया गया श्रम अवश्य ही अच्छी नींद लाने में सहायक है।
2. कीर्तन : भगवन्नाम का उच्चारण, श्रवण आंतरिक विश्रान्ति प्रदान करते हुए गहन निद्रा सहज ही प्रदान करता है। गठिया वात के कारण, अत्यधिक पीड़ा होने पर जब भी मैं सोने में असफल होती हूँ तो मैं सी.डी., कैसेट, मोबाइल अथवा आई.पॉड के द्वारा अपना मन

सबसे अच्छा स्वर्ग कहाँ है ? प्रेम, करुणा और उदारता से भरे हृदय में। - स्वामी शिवानन्द

पसंद कीर्तन आधा घंटा सुनती हूँ। उसके तुरंत बाद मुझे इतनी गहरी नींद आती है कि सुबह पाँच बजे ही आँख खुलती है।

3. मन को व्यस्त रखना : यदि हम अपने मन को परमार्थ चिन्तन एवं कार्यों में व्यस्त रखते हैं तो मन को चिन्ता करने एवं अनावश्यक इच्छाओं के जाल में फँसने का मौका ही नहीं मिलता है। ऐसा मन रात्रि को सहज ही निद्रा देवी की गोद में चला जाता है।
4. मन्त्र जप एवं अच्छे विचार : रात को सोने से पहले यदि मन्त्र जप एवं अच्छे विचारों का अध्ययन मनन एवं श्रवण किया जाता है तो स्वतः ही गहरी नींद आती है।
5. हल्का भोजन : खासकर जिन लोगों को नींद की समस्या है यदि वे दूध एवं फल का आहार लेते हैं और शाम पाँच बजे तक भोजन समाप्त कर देते हैं तो बहुत लाभ मिलता है।
6. योग निद्रा : स्वामी सत्यानंद द्वारा अन्वेषित योग निद्रा एक सरल एवं सशक्त ध्यान का अभ्यास है। इस अभ्यास को कैसेट, सी.डी. एवं किसी कुशल योग शिक्षक के द्वारा सीखा जा सकता है। इस अभ्यास को नियमित रूप से करने से आपको अनेक आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त होने लगेंगे।
7. चिन्ता करने की आदत को धीरे-धीरे छोड़ें। इस जगत में सब कुछ ईश्वरेच्छा के आधीन है ऐसा विचार मन में प्रतिदिन करिए और अच्छे कर्म करते जाइए। ईश्वर की कृपा से आप शीघ्र ही अनिद्रा के रोग से मुक्त हो जाएँगे। यदि आप नींद आने के लिए दवा का प्रयोग करते हैं तो धीरे-धीरे उन गोलियों को कम करने का प्रयास करिए।
8. आत्मनिरीक्षण : नींद न आने के कारणों का गहराई से मनन चिन्तन करिए। अपनी दिनचर्या का पुनरावलोकन हर रोज सोने से पहले मानसिक रूप से करिए और देखिए कि आपने कितनी बार क्रोध किया, कितनी बार चिन्ता की। उसी समय मन को निर्देश दीजिए कि अगले दिन आप क्रोध, चिन्ता एवं अनावश्यक इच्छाओं से बचने का एक सार्थक प्रयास करेंगे।
9. तेज मिर्च मसाले वाला भोजन राजसिक है। ऐसा भोजन पाचन संस्थान को सुचारू रूप से कार्य नहीं करने देता एवं गहन निद्रा में भी बाधक है।
10. सोने से पहले गरम अथवा ठण्डे पानी से स्नान करने से भी नींद गहरी आती है। यदि आप स्नान नहीं कर सकते तो हाथ, मुँह एवं पैरों को अवश्य ही धो लें।
11. सोने के कमरे में कोई प्रकाश न रखें। यदि आपको प्रकाश चाहिए ही तो हरे रंग का प्रकाश रखिए।
12. सोने के पूर्व ब्रह्मी आँवला केश तेल लगाएँ।
13. सोने से ठीक पहले एक कप गरम दूध में हार्लिक्स डाल कर पीजिए।
14. मन को सुझाव दें, “हे मन, तुम चिन्ता मत करो। दिन भर हर कार्य तुमने अच्छी तरह से किया है। अतः अब तुम विश्राम करो। पूर्ण आराम से रहो। ध्यान करो।” यह सुझाव आप को गहन निद्रा लाने में सहायक होगा।

15. यदि बिस्तर पर लेट कर आपको नींद न आए तो चिन्ता मत करिए। बार-बार उठकर घड़ी मत देखिए और न ही दुःखी एवं परेशान होइए। हाथ में जप की माला पकड़ लीजिए और आस्था एवं विश्वास के साथ जप करते जाइए। नींद न आने से आपको कोई नुकसान नहीं होगा और आप शीघ्र ही शान्ति एवं प्रसन्नता का दिव्य उपहार प्राप्त करेंगे।
16. अपनी संकल्प शक्ति का विकास करिए। महात्मा गाँधी जब चाहते, तब सो जाते थे, (पन्द्रह से बीस मिनट के लिए भी) एवं जब चाहते थे तब उठ जाते थे। ऐसी संकल्प शक्ति पूजा, प्रार्थना एवं योग के नियमित अभ्यासों द्वारा सहज ही विकसित की जा सकती है।
17. शान्तिपूर्वक लेटें। मन को शिथिल रखें। इस शिथिलता के अभ्यास को प्रतिदिन बिस्तर पर लेटकर मानसिक निर्देश देते हुए करिए। इस अभ्यास से आप को निद्रा के बराबर विश्रान्ति प्राप्त होगी।
18. सोने से ठीक पहले निम्न मंत्र बोलें, ॐ आस्तिकाय नमः, ॐ अगस्ताय नमः, ॐ कपिलाय नमः, ॐ मुचुकुन्दाय नमः, ॐ माधवाय नमः। ये पाँचों पुरुष अच्छी नींद सोने के लिए प्रसिद्ध हैं। इनका स्मरण करने से आपको अच्छी नींद आएगी।
19. आयुर्वेदिक औषधि हेतु आप माथे पर चन्दन एवं कपूर का लेप लगा सकते हैं।
20. डाक्टर से परामर्श लेकर बॉयोकेमिक दवा काली फॉस लें।
21. आप कुछ मिनट तक श्वासन कर सकते हैं।
22. श्वास पर गिनती गिनना भी एक सरल अभ्यास है जो मन को इधर-उधर के विचार लाने नहीं देता है और गहरी नींद में सहायक है।
23. अपनी आँखों एवं मस्तक पर ठण्डे पानी की पट्टी रखें।
24. सोने जाने से पहले धार्मिक पुस्तकें कम से कम आधा घण्टा अवश्य पढ़ें।
25. सोते समय ढीले कपड़े पहनिए।
26. सोने के लिए सख्त बिस्तर का प्रयोग करिए।
27. सोने का कमरा खुला एवं हवादार होना चाहिए।
28. रोज-रोज अपना सोने का कमरा एवं बिस्तर न बदलें।
29. यदि आप मानसिक काम अधिक करते हैं तो आपको काफी व्यायाम करना चाहिए। सुबह-शाम लम्बी सैर के लिए भी अवश्य जाना चाहिए।
30. बाई करवट सोइए। यह योगियों की विधि है इससे आपकी पिंगला नाड़ी चलने लगेगी एवं आप विश्रान्ति पूर्वक सो सकेंगे।
31. यदि आप मस्तिष्क में रक्त के अधिक प्रवाह से पीड़ित हैं तो थोड़ा मोटा तकिया प्रयोग करिए। अपने सिर को थोड़ा अधिक उठा कर रखें।
32. नियमित रूप से सत्संग एवं कीर्तन में भाग लीजिए। वहाँ उत्पन्न होने वाली सरकारात्मक

सबसे बुरा मनुष्य ? स्वार्थी मनुष्य - स्वामी शिवानन्द

ऊर्जा से अनिद्रा का रोग शीघ्र ही ठीक हो जाएगा।

33. ईश्वर प्रार्थना एक सशक्त एवं सरल उपाय है रोग से मुक्ति प्राप्त करने का। अतः नियमित रूप से प्रार्थना करिए।
34. अपनी झोली दुआओं की दीलत से भरिए। निर्धनों, निराश्रितों की मदद मुक्त हस्त से करिए। इस निष्काम सेवा के कार्य से आपको गहन सुख और शान्ति प्राप्त होगी।

17. कीर्तन - मेरी नींद की गोली

परमगुरु स्वामी शिवानन्द की शरण ग्रहण करने के उपरान्त मैंने कीर्तन को नियमित साधना के रूप में अपनाया। कीर्तन का अर्थ है भगवान के नामों का उच्चारण एक लय और ताल में। मुझे यह लिखते हुए अपार हर्ष हो रहा है कि यह साधना अत्यधिक रोचक एवं सरल होने के साथ - साथ मेरे दुःख की साथी भी है। यद्यपि अब मैं गठिया वात के रोग से लगभग 95 प्रतिशत उभर चुकी हूँ, फिर भी कभी-कभी दर्द की अधिकता के कारण, रात को नींद आने में बहुत कठिनाई होती है ऐसे समय में नाम संकीर्तन का आश्रय ग्रहण करती हूँ। कुछ ही देर में न केवल मुझे नींद आ जाती है अपितु सुबह पाँच बजे ही आँख खुलती है।

कभी-कभी निम्न रक्त चाप भी मुझे बहुत परेशान करता है, घबराहट और कमजोरी के कारण दिल बैठने सा लगता है। कीर्तन ऐसे समय भी मेरा मनोबल ऊपर उठाने में बहुत मदद करता है। बिना किसी दवा के मैं प्रफुल्लित हो उठती हूँ और अपनी खोई हुई ऊर्जा को पुनः ग्रहण करने में सक्षम होती हूँ। पिछले वर्ष पति के हृदयाघात के कारण हम दोनों की नींद ही उड़ गई थी। नाम संकीर्तन को (मोबाईल फोन में) रात को सोने से एक घंटा पूर्व चला देने से हम दोनों गहरी नींद सो पाते थे।

18. वृद्धावस्था और मंत्र

वृद्धावस्था उम्र का एक ऐसा पड़ाव है जहाँ समय की प्रचुरता रहती है। समय अधिक रहता है, शारीरिक शिथिलता के कारण व्यक्ति अधिक सक्रिय भी नहीं रह पाता। परिणाम “खाली दिमाग शैतान का घर।” मंत्र इस खाली दिमाग की दिशा संसार से ईश्वर की ओर मोड़ने के लिए एक सशक्त विकल्प है, जो सहज ही हर व्यक्ति के द्वारा अपनाया जा सकता है। मंत्र के द्वारा न केवल मन एकाग्र होने के लिए प्रशिक्षित होता है अपितु अनेक कुंठाओं और तनावों का सहज ही निराकरण हो जाता है।

मंत्र का अर्थ है, “मननात् इति त्रायते” अर्थात् जो मन को बंधन मुक्त कर दे। मंत्र के नियमित उच्चारण से एक विशेष ऊर्जा क्षेत्र का निर्माण होता है जो व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक शक्ति प्रदान करता है। मन भी सारा समय व्यस्त रहता है अतः धीरे धीरे मोह और आसक्ति के बंधन ढीले पड़ने लगते हैं। अपनी उपलब्धियों से स्वयं ही श्रद्धा का प्रादुर्भाव होने लगता है। जिस प्रकार सब्जी में नमक अति आवश्यक है, उसी प्रकार श्रद्धा और विश्वास मंत्र की शक्ति को कई गुणा बढ़ा देते हैं। आजकल व्यक्ति मंत्र का अर्थ जानने की ओर अधिक ध्यान देते

हैं, परन्तु सन्तों और मनीषियों ने ध्वनि की तरंगों का अनुभव किया और उनके प्रभाव का वर्णन किया है। विज्ञान भी आज ध्वनि तरंगों के महत्व को स्वीकार करता है।

विभिन्न उद्देश्यों के लिए विभिन्न मंत्रों का प्रावधान है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महामृत्युंजय मन्त्र अत्यधिक प्रभावशाली है। मंत्र को यदि देवी-देवता के साथ न जोड़ा जाए तो व्यक्ति शीघ्र ही उसकी तरंगों का अनुभव कर पाता है। निम्नलिखित मन्त्रों को यदि नियमित रूप से (बासी मुँह सुबह सो कर उठते ही बिस्तर पर बैठकर) किया जाता है तो बहुत लाभ मिलता है।

परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रदत्त

प्रतिदिन जप/पाठ करने की दैनन्दिनी साधना

महामृत्युंजय मंत्र (11 बार)

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।

उर्वारूकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्

(सांसारिक दुःख, संताप एवं जन्म-मरण के बन्धन से मुक्ति हेतु आरोग्य प्रदायक मंत्र)

गायत्री मंत्र (11 बार)

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

(सिद्धि, शान्ति, अमरत्व एवं प्रतिभा को जागृत करने वाला मंत्र)

(दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला (3 बार))

दुर्गा दुर्गतिशमनी दुर्गापद्मिनिवारिणी । दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ॥
दुर्गतोद्धरिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा । दुर्गमज्ञानदा दुर्गदैत्यलोकदवानला ॥
दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी । दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ॥
दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी । दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥
दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी । दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ॥
दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी ॥

(विपत्ति एवं भय का विनाश करने वाला एवं उन्हें पार कर पाने का अत्मबल प्रदायक मंत्र)

19. योग निद्रा की प्रभावकारिता (सत्य कथा)

पति के छोटी उम्र में (कैन्सर) देहावसान होने के कारण मेरी एक सखी दुःख के सागर में डूब गई थी। उसकी रातों की नींद उड़ गई थी। रात के अन्धेरे में शारीरिक समस्याएँ जैसे पैरों, टाँगों का दर्द भी बहुत अधिक परेशान करने लगा था। दिन में आलस्य और थकान के कारण वह तन और मन दोनों से दुःखी रहती थी। मैं एक सप्ताह के लिए उसके पास रहने के लिए गई। तब मैंने उसे कहा, “योग निद्रा की कैसेट रोज रात को लगा ले। यह तेरी नींद की गोली है।” एक दिन योगनिद्रा और दूसरे दिन अजपाजप का कैसेट (स्वामी निरंजन की आवाज़ में रिकार्ड की हुई), वह

रोज लगाने लगी। अपने अनुभवों से वह स्वयं ही आश्चर्यचकित हो उठी थी। उनके घर के पास होने वाली योग कक्षाओं में भी उसने नियमित रूप से जाना आरम्भ कर दिया था। योग करने से उसे शारीरिक और मानसिक बल मिलने लगा था। अपने इस गहन दुःख से उभरने में जहाँ उसके दो बेटों ने मजबूत स्तम्भों का कार्य किया, वहाँ योग की भूमिका भी अतुलनीय थी। आज लगभग दो वर्षों के पश्चात् वह अपनी बदलती हुई पारिवारिक परिस्थितियों का सामना अदम्य साहस और धैर्य के साथ कर पा रही है। योग निद्रा के द्वारा मेरी एक सखी को कैन्सर के रोग को परास्त करने में बहुत मदद मिली है।

20. यह तनाव !

क्या करूँ आदत है तनाव की ?

अनकहे अनचाहे यह तनाव मेरे व्यक्तित्व को आच्छादित कर लेता है। जानती हूँ, समझती हूँ कि यह बहुत अधिक हानिकारक है मेरे लिए। फिर भी आदतन इसके जाल में उलझ जाती हूँ। गुरु कहते हैं “जो होना है, वह तो हो कर ही रहेगा।”

अब मैं देख पाती हूँ उनके कथन की सत्यता को, यथार्थता को।

करती हूँ भाव द्रष्टा का रोपित बार-बार, फिर भी अनेक बार चूक जाती हूँ।

है यह मेरा अज्ञान, गुरु की शिक्षाओं पर विश्वास करते हुए, अब मैं खूब समझती हूँ।

करती हूँ, प्रार्थना अब गुरुदेव से कि वे मेरा अज्ञान हर लें और आत्मसाक्षात्कार का मार्ग प्रशस्त करें।

देख सकूँ, मैं सब जड़ चेतन में एक ही आत्मा और भर सकूँ अपने अन्तर्मम को एक दिव्य आह्लाद से।

21. यह माया !

यह माया है बड़ी लुभावनी, नित नूतन वेष बनाए और मानव को भरमाए।

कभी करती है प्रस्तुत यह माया स्वयं को स्वादिष्ट भोज्य पदार्थों के रूप में और देती है उपहार अनेक रोगों का।

कभी करती है प्रस्तुत यह माया स्वयं को आकर्षक वस्त्रों के रूप में और देती है उपहार फिजूल खर्चों का। सुन्दर दिखने के लिए, समाज में साख जमाने के लिए करता है मानव खर्च हजारों, लाखों रूपए वस्त्रों एवं सौन्दर्य प्रसाधनों पर।

रह जाता है वंचित आत्मधन की कमाई से क्योंकि सारा समय देहाभिमान में ही डूबता है। मानता है स्वयं को केवल देह और इस देह के संबंधों से ही जुड़ा रहता है।

जब-जब संसार से जुड़ता है, तब-तब एकत्रित करता है अनेक दुःख और अपेक्षाओं के दंश अपनी

प्रशंसा और सराहना, प्रेम और महत्त्व - ये सब तुम्हारी आध्यात्मिक उन्नति में बाधक हैं।

-स्वामी सत्यानंद

झोली में। नहीं समझ पाता, है यह जाल माया का और इसमें उलझे हुए ही यह जीवन बीत जाता है।

जब आगमन होता है उसके जीवन में एक सन्त का, एक सद्गुरु का, उसके सद्भाग्य का, तब जानने लगता है वह निरर्थकता विषय भोगों की।

यहीं से शुरू होती है उसकी यात्रा अनन्त सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने की।

काटता है वह जाल को माया के शनैःशनैः अपने सत्कर्मों की तलवार से। होता है उदय सूर्य ज्ञान का उसके जीवन में और बाहर निकल पाता है वह अज्ञान के अन्धकार से।

है यह यात्रा जन्मों की जिसमें हर जन्म मानव को आध्यात्मिक उत्थान की ओर संप्रेषित करता है।

22. प्रभु के दिव्य उपहार और हम

प्रभु ने हमको दी हैं आँखें, कहाँ है कद्र हमें उन आँखों की ?

करते हैं प्रयोग हम इन आँखों का दूसरों के दोष देखने में, नहीं ले पाते लाभ इन आँखों का प्रकृति के खूबसूरत नजारों को देखने के लिए।

प्रभु ने हमको दी है जिह्वा, करते हैं प्रयोग हम इस जीभ को केवल स्वाद के लिए और अपनी जीभ की नोक से अपनी कब्र खुद खोदते हैं। नहीं क्या ?

नहीं ले पाते हम लाभ इस जीभ का मधुर और मीठा बोलने के लिए, ज्ञानोपदेश करने के लिए।

दिए हैं दो कान प्रभु ने हमको अच्छा-अच्छा वार्तालाप सुनने के लिए।

नहीं ले पाते हम लाभ प्रभु की कृपा का क्योंकि परनिन्दा हमको भाती है।

होता है श्रवण जब कमजोर वृद्धावस्था में तो तड़पते हैं और प्रभु के उपहार की कीमत को समझते हैं।

होती हैं आँखें जब कमजोर वृद्धावस्था में तो चश्मों का सहारा लेते हैं, कभी दूर का चश्मा तो कभी पास का चश्मा !

23. भय (सत्य कथा)

वृद्धावस्था में भय एक ऐसा नकारात्मक अवयव है जो अधिकांश वृद्ध व्यक्तियों को अपने चंगुल में पकड़े रहता है। कभी मौत का भय तो कभी रोग का भय, तो कभी बच्चों की अपेक्षाओं का भय। वैसे देखा जाए तो आज कलियुग में भय के इस दानव का सर्वत्र बोलबाला है। बचपन से लेकर वृद्धावस्था तक अधिकांश व्यक्ति किसी न किसी भय से ग्रस्त रहते ही हैं। कभी असफलता का भय, तो कभी अनहोनी का भय अनुकूलता की परिस्थितियों में भी व्यक्ति को व्यथित करता रहता है।

मुझे याद आता है लगभग 30 वर्ष की अवस्था में यद्यपि मैं पूर्णतया स्वस्थ थी, फिर

“क्रोध एक बीमारी है” - स्वामी निरंजन

भी मुझे वृद्धावस्था का, बच्चे के ठीक से न पढ़ने लिखने का भय अक्सर सताता रहता था। कुछ वर्षों बाद जब मैं असाध्य कमर दर्द से परेशान होकर योग की शरण में गई तो मेरी भेंट 70 वर्ष की एक वृद्ध महिला से हुई। वह वृद्ध महिला योगाभ्यासों के द्वारा पूर्णतया स्वस्थ थीं एवं प्रतिदिन पैदल 2-3 कि.मी. चलकर आश्रम आती थीं और इतना ही पैदल चलकर योगाश्रम से जाती भी थीं। इन महिला को देख कर मैं बहुत अधिक प्रेरित हुई और कहीं गहरे में एक आश्वासन का प्रादुर्भाव हुआ था। योगासनों की प्रभावकारी शक्ति को मैंने अपने जीवन में स्वयं अनुभव करने का दृढ़ निर्णय लिया। इस प्रकार मेरे अन्तर में योग का बीज रोपित हुआ और भय की जड़ें ढीली पड़ने लगीं। मुझे लगा था कि योग की शरण में रह कर मैं सदैव स्वस्थ रह सकूँगी।

यद्यपि योग का प्रभाव नियमित अभ्यास और धैर्य के पश्चात् ही दिखाई देता है, फिर भी यह सुनिश्चित तरीका तो है न। योग के मार्ग पर चलते चलते मैंने हठ योग (आसन, प्राणायाम), राजयोग (मन का अनुशासन), भक्ति योग (भावनाओं का सही दिशाकरण) और ज्ञान योग का ज्ञान प्राप्त किया और उनके सशक्त प्रभावों को अपने गुरु और ईश्वर की कृपा से प्रत्यक्ष अनुभव किया। भय कभी-कभी आज भी मुझे उद्वेलित करता है, परन्तु मैं शीघ्र ही समन्वय योग (सभी प्रकार के योग) द्वारा उसके चंगुल से निकल पाती हूँ। जीवन के प्रति मेरा दृष्टिकोण समत्व की ओर अग्रसर हो रहा है। अन्दर मैं एक गहन सुख, शान्ति और प्रसन्नता का प्रादुर्भाव होने लगा है। मुझे लगता है अगर आगाज़ ऐसा है तो आयाम न जाने क्या होगा। गुरु की असीम अनुकम्पा को पल-पल अनुभव करते हुए, अपने जीवन की सार्थकता का सतत अहसास मुझे एक दिव्य आनन्द प्रदान करता है।

24. इच्छा - बन्धन का कारण ?

“जब तुम इच्छा करते हो और तुम्हारा मन उसके पीछे भागता रहता है, तो तुम बँधे हुए हो।” - स्वामी शिवानन्द। क्या यह कथन हर सांसारिक व्यक्ति के लिए सत्य नहीं है ? वह संन्यासी जो मुक्ति की कामना करता है, मोक्ष की इच्छा रखता है, वह भी वास्तव में अपनी इच्छा से बँधा हुआ है। शास्त्रों में ऐसा वर्णन आता है कि इच्छा सगर्भा है, अर्थात् एक इच्छा के पूरी होते ही दूसरी इच्छा उत्पन्न हो जाती है। यह एक ऐसा दुष्चक्र है जिससे व्यक्ति गुरु अथवा ईश्वर की कृपा के बिना कभी भी निकल नहीं सकता।

अनेक जन्मों के पुण्य जब उदय होते हैं, तब ईश्वर कृपा के फलस्वरूप व्यक्ति इस तथ्य के प्रति सजग बनता है और स्वयं को मुक्त करने का प्रयास करता है। अनेक सन्तों ने लिखा है, “यदि तुम इच्छा को दूसरों की ओर मोड़ देते हो तो वह मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करती है।” परमार्थ करने के लिए सच्चे दिल से की गई इच्छा को स्वयं ईश्वर आकर पूरा करते हैं। स्वामी

नोट : अनासक्त - यह मेरा नहीं है प्रभु ने दिया और यहीं छोड़ कर जाना है। अकर्ता - मैं प्रभु के हाथ में केवल एक यन्त्र हूँ, वही सब कार्य कर रहे हैं।

शिवानन्द ने योग का व्यावहारिकरण करते हुए, कर्म योग का प्रावधान किया। उन्होंने कहा, “यदि कर्म को अकर्ता भाव (ईश्वर ही कर्ता है) और अनासक्ति भाव से किया जाता है तो वह पुराने संचित कर्मों के क्षय का कारण बनता है।”

कर्म तो प्रत्येक व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से सतत करता ही है। अतः हमें केवल अपने मन की दिशा बदलनी है स्वार्थ से परमार्थ की ओर। असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए यदि हम बिना बदले की आशा के दूसरों का भला कर पाते हैं तो अपने अनुभवों से स्वयं आश्चर्य चकित हो उठते हैं।

25. यह चिन्ता !

यह चिन्ता आखिर क्यों आती है ? यह चिन्ता आती है और दिन का चैन, रातों की नींद उड़ा देती है। कभी धन प्राप्ति की इच्छा, कभी पद प्राप्ति की इच्छा तो कभी नौकरी की इच्छा ही है जीवन आज मानव का। चिन्ता है बाह्य रूप अन्तर में अपूर्ण इच्छाओं का। जब हमें वह नहीं मिलता जो हम चाहते हैं तो करते हैं हम प्रयत्न इच्छित वस्तु को प्राप्त करने का। कभी हम होते हैं सफल और कभी असफल तो अन्तर में चिन्ता का आगमन होता है।

है जंजीर इच्छा की जो बेड़ियाँ हमारे पैर में बाँधती है कभी क्रोध तो कभी चिन्ता के रूप में हमारे जीवन में प्रकट होती है।

जिस रोज हम मान लेते हैं ईश्वर के अस्तित्व को और उस के सर्वनियंता होने को, छूटने लगते हैं सब बन्धन चिन्ता के।

ऐ मानव तू जाग ! सब कुछ प्रभु के श्री चरणों में समर्पित करने की कला का विकास कर।

हम सब तो उस ईश्वर के हाथ की कठपुतलियाँ हैं, इस सत्य को पूर्णतया आत्मसात कर।

छूट जाएगा क्रोध और चिन्ता का बन्धन और होगा आगमन एक नए सवेरे का तेरे जीवन में।

26. हम दुःखी क्यों होते हैं ?

आखिर यह मन बार-बार दुःखी क्यों हो जाता है ? आखिर यह मन सुखी क्यों नहीं रह पाता सतत ? यह सवाल कभी न कभी हर किसी के जेहन में कौंधता है खासकर जब दुःख व्यक्ति के जीवन में आता है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है, “जब मन दिव्य प्रभावों से दूर हो जाता है तो वह स्वयं को सुख और दुःख के साथ एकाकार कर लेता है और तीनों गुणों का शिकार हो जाता है।” दिव्य प्रभाव उत्पन्न करने के लिए आवश्यक है सत्संग, स्वाध्याय, नेक विचारों का श्रवण, मनन एवं चिंतन। पूजा-पाठ, प्रभु नाम स्मरण एवं संकीर्तन भी मन में दिव्य विचार उत्पन्न करते हैं। जब जीवन में आध्यात्मिक संस्कार प्रचुर मात्रा में उत्पन्न हो जाते हैं तो सांसारिक संस्कारों की पकड़ ढीली पड़ने लग जाती है। तब व्यक्ति संसार के दुःख से एक हद तक अप्रभावित रह पाता है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को कहा है, “संसार की धन-संपत्ति इसी संसार में छूट जाती है परन्तु आध्यात्मिक संपत्ति व्यक्ति अपने साथ ले कर जाता है।”

27. अपेक्षा -क्रोध एवं दुःख का मूल कारण ?

वृद्धावस्था मानव जीवन का एक ऐसा काल है जब वह परार्थी होने पर विवश हो जाता है। शारीरिक अशक्तता व्यक्ति का मनोबल भी कम कर देती है। पुरानी यादें और युवावस्था के सुनहरे पल ही उसका समय व्यतीत करने का मुख्य साधन बनते हैं। बदलते हुए समय के साथ परिस्थितियाँ भी बदल जाती हैं। अधिकांश वृद्ध व्यक्तियों की अपेक्षाएँ (अपने बच्चों से) बहुत अधिक रहती हैं। अनेक बार बच्चे अपेक्षाओं को पूरा करने में असमर्थ रहते हैं।

एक सन्त ने लिखा है “दबी हुई इच्छाओं से क्रोध का प्रादुर्भाव होता है। मानव जीवन दुःखों का घर है। यह परिस्थिति तब तक नहीं बदलती जब तक व्यक्ति ईश्वर की इच्छा से तालमेल नहीं बैठा लेता है।” जब मैंने इन वाक्यों को पढ़ा तो मनन, चिन्तन के पश्चात् अनुभव किया कि वास्तव में इच्छा के पूर्ण होने की अपेक्षा ही हमारे क्रोध एवं दुःख का मूल कारण है। यदि हम ईश्वर के चरणों में प्रार्थना करते हुए समर्पण कर पाते हैं और जो कुछ ईश्वर करता है अच्छे के लिए ही करता है, इस वाक्य को अपने जीवन में व्यावहारित करते हैं तो हर परिस्थिति में सन्तुष्ट रहने की कला को सीख जाते हैं। “ईश्वर का हर विधान मंगलमय है”, यह वाक्य भी बार-बार दोहराने से असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता की प्राप्ति होती है। जो व्यक्ति इन सरल वाक्यों का सतत मनन चिन्तन करता है वह हर परिस्थिति को पूर्णरूपेण स्वीकार कर पाता है। यहीं से शुरू होती है व्यक्ति के द्रष्टा (देखने वाला) बनने की यात्रा, हर परिस्थिति में पूर्णरूपेण सन्तुष्ट एवं खुश रहने की यात्रा। ऐसा व्यक्ति कभी भी दूसरों को अपने मतलब (स्वार्थ) के लिए प्रयोग नहीं करता, वह दूसरों की खुशी में ही खुश रहता है।

28. आसक्ति सुख में बाधक ?

इन्सान के समस्त दुःखों की जड़ आसक्ति ही है। आसक्ति माया का एक सशक्त अस्त्र है। दुर्गासप्तशति में एक राजा और वैश्य की कथा आती है। राजा को शत्रुओं ने हरा कर राज्य से बाहर निकाल दिया था, फिर भी वह अपने हाथी, घोड़ों और खजाने की चिन्ता करता रहता था। वैश्य को उसकी पत्नी और पुत्र ने घर से बेघर कर दिया था, फिर भी उसका मन बार-बार अपने पुत्रों और पत्नी के लिए चिंतित होता था। दोनों ने ही वन में मार्कण्डेय ऋषि से इस बात का रहस्य पूछा। ऋषि मार्कण्डेय ने कहा “यह सम्पूर्ण जगत देवी की माया से मोहित हो रहा है। सब कुछ जानते हुए भी व्यक्ति माया के चँगुल से बाहर नहीं निकल पाता। केवल देवी की उपासना करने से ही जीव इस माया जनित मोह के जाल से बाहर निकल पाता है।”

क्या यह हम सब की कहानी नहीं है ? वृद्धावस्था में पैर कब्र में लटके रहने के बावजूद व्यक्ति अपने ही नाती-पोतों के मोह में फँसा रहता है। बच्चे चाहे कितना भी दुर्व्यवहार क्यों न करे, उनको छोड़ कर किसी आश्रम में जाने का, दान करने का निर्णय नहीं ले पाता है। परमगुरु

“इच्छा मन और इच्छाशक्ति को कमजोर बनाती है।”

स्वामी शिवानन्द ने लिखा है “अनेक वृद्ध सेवा-निवृत्ति के उपरान्त अपने आध्यात्मिक उत्थान के लिए हरिद्वार एवं ऋषिकेश भी जाते हैं परन्तु ऐसे स्थानों पर आकर भी मानसिक रूप से वे अपने घर-परिवार से ही जुड़े रहते हैं और निर्धनों और निराश्रितों की न तो सेवा ही करते हैं और न ही उनको दान देते हैं। अपनी संचित पूँजी वे स्वयं पर अथवा अपने नाती पोतों पर ही खर्च करते रहते हैं।” आज मोबाइल के युग में तो घरवालों से सम्पर्क और भी सरल हो गया है। हर रोज, यहाँ तक कि दिन में कई बार भी वृद्ध व्यक्ति अपने बच्चों से बात करते हैं। क्या यह आसक्ति नहीं है ? जितनी आसक्ति दृढ़ होगी उतना ही मृत्यु का, विछोह का और अपमान का दंश गहरा होगा।

29. यह मन भागता है दिन-रात !

यह मन भागता है दिन-रात विषय भोगों के पीछे, जबान के स्वाद की तुष्टि के पीछे। कभी जाता है लंदन और कभी जाता है पेरिस और सुन्दर दृश्यों को देखने की चाहना करता है। जब में चाहे पैसे हों या न हों, मन तो इच्छाओं के वायुयान में दिन-रात उड़ता है। सन्त कहते हैं “है यह मन ही मनुष्य के बंधन अथवा मुक्ति का कारण। इस मन का निग्रह करो।” कैसे समझे एक साधारण इन्सान इस मन की गति को, इस मन की मति को ? ईश्वर कृपा के आगमन से, चलता है इन्सान जब स्वार्थ से परमार्थ की ओर तो धीरे-धीरे सजग होता है अपने मन की गतिविधियों के प्रति। सीखता है कला अपने अन्दर से जुड़ने, अपने अन्दर के ईश्वर को पहचानने की, योग के मार्ग पर चलते-चलते। योग ही तो है सायुज्य आत्मा और परमात्मा के उस अंश का जो हर मानव के अन्तःकरण में विद्यमान है। थम जाता है भागना इस मन का एक हृद तक योग की शरण ग्रहण करने से और तब शुरू होती है उसकी यात्रा तमस से रजस की ओर, रजस से सत्त्व की ओर। प्राप्त करता है वह असीम सुख, शान्ति और आनन्द इस राह पर चलते-चलते अगर निराकरण कर पाता है अपनी निम्नवृत्तियों को जो हैं विद्यमान उसके अन्दर काम, क्रोध, लोभ और मोह के रूप में। थम जाती है गति इस मन की और आत्म सुख में यह डूबता है और अनन्त आनन्द प्राप्त करता है।

30. धन का सदुपयोग

खुशी धन से नहीं खरीदी जा सकती। शक्ति धन से नहीं खरीदी जा सकती। नौकर की वफादारी धन से नहीं खरीदी जा सकती। बच्चों का प्यार धन से नहीं खरीदा जा सकता। धन जरूरी है जीवन यापन के लिए परन्तु केवल एक हृद तक। धन से दवाइयाँ तो खरीदी जा सकती हैं परन्तु सेहत धन से नहीं खरीदी जा सकती।

धन कमाना चाहिए बाँटने के लिए, जरूरतमंदों की मदद करने के लिए। जब हम ऐसा कर पाते हैं तो वह परमपिता परमेश्वर हमें और अधिक धन प्रदान करता है। यही प्रकृति का अटल नियम है जो दूसरों को देता है, ईश्वर उसे प्रदान करता है। आती है प्रेरणा दान करने की, बाँटने की ईश्वर कृपा से, ईश्वर अनुग्रह से। होता है धन उसका सार्थक और बनता है वह स्वामी अपना क्योंकि धनहीन अवस्था में भी वह प्रसन्न रहने की कला सीख जाता है।

31. वृद्धावस्था और समय

वृद्धावस्था मानव जीवन का एक ऐसा काल है जब समय की बहुलता ही परेशानी का कारण बन जाती है। बहुधा शारीरिक शिथिलता, मन की चंचलता को और भी अधिक बढ़ा देती है। अनेक वृद्धों को स्वयं के निरर्थक (Useless) होने का अहसास सतत दुःख का स्रोत बनता है। “खाली दिमाग, शैतान का घर” वाली कहावत अधिकांश वृद्धों के जीवन को एक बोझ बना देती है। पुरानी यादें, उपलब्धियाँ और असफलताएँ व्यक्ति को बार-बार भूतकाल के गर्त में गिराती हैं। यह एक ऐसा दुष्चक्र है जिसका बेधन करना अनेक व्यक्तियों के लिए दुष्कर होता है।

मोह और आसक्ति के परदे व्यक्ति की अन्तर्दृष्टि को धुँधला बना देते हैं। विवेक का पूर्णतया हास हो जाता है। शरीर रोगों का घर बन जाता है। मन दिन-रात संसार के छल प्रपंचों में ही डूबता उतरता रहता है। साथी की मृत्यु हो जाने से यह समय काटना और भी असह्य हो जाता है। ऐसे में इन्सान कैसे सुख पाए ? सन्तों ने कहा है, “ईश्वर का साथ सबसे सुखदायी और स्थिर है। ईश्वर का चिन्तन, स्मरण व्यक्ति के न केवल मन को व्यस्त रखता है अपितु अपेक्षाओं के दंश को भी धीरे-धीरे कम कर देता है।”

वृद्ध व्यक्ति समय सारिणी बना कर अपने समय को नाम स्मरण, नाम लेखन, समाज सेवा (मानसिक, कायिक और वाचिक) इत्यादि में विभाजित कर सकते हैं। अपने जीवन के अच्छे पलों को, अच्छी उपलब्धियों को सतत बनाए रखने का प्रयास अतीव सार्थक अभ्यास है। डायरी लिखने में भी समय का एक निश्चित भाग व्यतीत होना आवश्यक है। अपनी गलतियों को लिखना और चिन्तन करना कि उन गलतियों का निराकरण किस प्रकार हो, समय का एक बहुत अच्छा सदुपयोग है। सद्ग्रन्थों का अध्ययन भी बहुत लाभकारी विकल्प है शारीरिक अशक्तता की अवस्था में।

संयम का पालन इस उम्र में स्वास्थ्य रूपी हीरे को सुरक्षित रखने में अत्यन्त सहायक है। मन, वाणी और जीभ के स्वाद का संयम इनमें प्रमुख है। इच्छा तो आती ही रहेगी, उस पर विवेक की लगाम लगाने से व्यक्ति उम्र के आखिरी पड़ाव में अत्यन्त सुख से रह सकता है। जीवन की क्षण भंगुरता को सतत याद रखते हुए, अपने मन को सदैव व्यस्त रखते हुए व्यक्ति अनेक रोगों के कष्ट के अहसास से भी मुक्त रह सकता है। बार-बार उस ईश्वर का धन्यवाद करे उसकी कृपा के लिए

और जीवन का अन्तिम पड़ाव सार्थक बनाए।

अपने से कम भाग्यशाली लोगों को याद करके स्वयं को सकारात्मक विचारों का भोजन देना भी समय का एक ऐसा सदुपयोग है जो वृद्ध व्यक्ति को गहन आत्मशान्ति और आत्मसुख प्रदान करता है। अपने जीवन की कमियों को न देख कर, उपलब्धियों पर दृष्टि जमाने से जीवन को भरपूर जिया जा सकता है।

32. वृद्धावस्था और स्मरणशक्ति

वृद्धावस्था में स्मरणशक्ति का हास एक साधारण सी बात है। प्रौढ़ावस्था से ही लोगों के नाम भूलना, घर के काम भूलना आदि धीरे-धीरे आरम्भ हो जाता है। बढ़ती हुई उम्र के साथ-साथ मस्तिष्क में नई कोशिकाओं का बनना बंद हो जाता है। पुरानी कोशिकाएँ भी मृत होने लगती हैं। वैज्ञानिकों ने अनेक अनुसंधानों के पश्चात् एक ऐसे इंजेक्शन का आविष्कार किया है जिसको नियमित अवधि के पश्चात् लगवाने से स्मरणशक्ति का हास एक हद तक रोका जा सकता है। परन्तु यह इंजेक्शन अभी विदेशों में ही उपलब्ध है एवं इसकी कीमत भी बहुत अधिक है। योग के आसन मुख्यतः पवनमुक्त-1 एवं पवनमुक्त-2 यदि नियमित रूप से किए जाते हैं तो स्मरणशक्ति के हास को रोका जा सकता है।

अनेक वर्षों से मैं नियमित रूप से योगाभ्यास कर रही हूँ। बढ़ती हुई उम्र के साथ मेरी स्मरणशक्ति घटने की बजाय बढ़ रही है। स्वामी निरजंन ने भी अपने प्रवचन में इस कथन की पुष्टि की है। भ्रामरी प्राणायाम भी स्मरण शक्ति बढ़ाने का एक सशक्त उपाय है। यदि हम अपने दिन भर के कार्य कागज पर लिख लेते हैं तो वे हमें याद रहते हैं। शाम को उन्हें दुबारा पढ़ा भी जा सकता है।

33. संयम ही जीवन है

जीवन के हर क्षेत्र में, हर काल में संयम का अतिशय महत्त्व है। जिह्वा का संयम सर्वाधिक महत्वपूर्ण माना गया है। कमान से छोड़ा हुआ तीर और जिह्वा से उच्चारित किया हुआ वाक्य वापस नहीं लिया जा सकता है। भोजन में असंयम अनेक रोगों को न केवल जन्म देता है अपितु रोग की जड़ों को दृढ़ता से जमाए रखने का एक मुख्य कारण होता है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है, “यदि व्यक्ति जिह्वा पर नियंत्रण कर लेता है तो इन्द्रिय संयम की आधी लड़ाई वह जीत लेता है। वृद्धावस्था में शरीर अशक्त होने लगता है, पाचन संस्थान कमजोर होते हुए कम कार्य कर पाता है। परन्तु अक्सर यह देखा गया है कि वृद्ध व्यक्ति गरिष्ठ भोजन त्याग नहीं पाते हैं।” कमजोर पाचन संस्थान और गरिष्ठ भोजन शरीर में वात को जन्म देता है जो गठिया, मधुमेह और हृदयाघात जैसे दुःसाध्य रोगों का कारण बनता है।

शारीरिक अशक्तता और रोग व्यक्ति को चिड़चिड़ा बना देते हैं। ऐसे में वह अपने सगे

सम्बन्धियों से भी अभद्र व्यवहार कर बैठता है। तृष्णा वृद्धावस्था में दिन पर दिन जवान होती है। एक कबूतर, बिल्ली के आने पर आँखे बन्द कर लेता है और सोचता है वह बच जाएगा, उसी प्रकार वृद्ध व्यक्ति भी अपने अन्तःकरण की आवाज़ को अनसुना कर देता है और जिह्वा का गुलाम बन जाता है। यह एक ऐसा दुष्चक्र है जिसमें से निकलना अत्यधिक कठिन है। योग के सरल अभ्यास नियमित रूप से करने से व्यक्ति का आत्मबल दृढ़ हो जाता है और वह जीवन को सार्थक ढंग से जीने की चाहना करने लगता है। यही वह बिन्दु है जिससे आरम्भ होती है उसकी संयम की यात्रा, स्वास्थ्य प्राप्ति की यात्रा। आज से लगभग 7-8 वर्ष पूर्व गठिया वात के भंयकर रोग से पीड़ित होने के कारण मैं बिस्तर से लग गई थी। उठना, बैठना, यहाँ तक कि करवट बदलना भी मेरे लिए दुष्कर कार्य था। असह्य पीड़ा के कारण मेरा अधिकांश समय दुःख में ही बीतता था। योग के अभ्यास (पवनमुक्त-1, योग निद्रा और कीर्तन) नियमित रूप से करते-करते मेरा मन दृढ़ हो गया। जीने की इच्छा प्रबल हो उठी और मैंने आहार का संयम दृढ़ता पूर्वक किया। यदि ये कहा जाए कि मैंने जीने के लिए भोजन करना शुरू किया तो अतिशयोक्ति न होगी। एकदम सात्विक भोजन जिसमें दलिया, मूँगदाल, हरी सब्जियों की बहुतयात ही आज भी मेरा आहार है। पार्टी अथवा शादी में भी मैं कुछ नहीं खाती, घर से खाना खाकर ही जाती हूँ।

यद्यपि शरीर बढ़ती हुई उम्र एवं अनेक तेज दवाइयाँ खाने के कारण अन्दर से अत्यधिक कमजोर है, परन्तु मेरा आत्मबल दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है।

34. एकान्त और अकेलापन

वृद्धावस्था में एकान्त और अकेलापन अपरिहार्य है। अनेक व्यक्ति प्रश्न करेंगे कि एकान्त और अकेलापन एक ही बात है। परन्तु अपने अनुभवों के आधार पर मैं यह बताना चाहूँगी कि एकान्त में व्यक्ति अकेला नहीं होता, क्योंकि उसे प्रभु का साथ होता है। जो व्यक्ति प्रभु को अपना सुहृद मानता है और उनके साथ पिता, माता, बन्धु, मित्र अथवा प्रेमी का सम्बन्ध स्थापित करता है, प्रभु सदैव उसके साथ रहते हैं। अकेलापन है केवल सांसारिक सम्बन्धों को अपना सुहृद मानना और उनके दुर्व्यवहार से व्यथित होकर जीवन बिताना। अकेला व्यक्ति सदैव मोह और आसक्ति के बन्धनों में जकड़ा रहता है और अपना जीवन एक अनजाने भय के साये में व्यतीत करता है।

वृद्धावस्था में व्यक्ति को चुनाव करना है कि वह किसको अपना सच्चा साथी समझे। यह भी प्रमाणित तथ्य है कि व्यक्ति ईश्वर नाम का स्मरण ईश्वर कृपा के बिना नहीं कर सकता। प्रभु की कृपा प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अच्छा बनना है और अच्छे काम करने हैं। जो व्यक्ति अनजानों की मदद बिना किसी अपेक्षा के करता है वह शीघ्र ही प्रभु कृपा का अधिकारी बन जाता है।

35. स्वीकृति

प्रत्येक परिस्थिति को पूर्णरूपेण स्वीकार करना ही सुख और शान्ति की कुंजी है। जब हम आन्तरिक रूप से ईश्वर को समर्पण करते हैं और हर कार्य को उस प्रभु की दिव्य लीला समझने लगते हैं तो सहज ही विषाद के दंश से बच जाते हैं। अधिकांश लोगों के जीवन में विषाद से प्रभु का आगमन होता है। गीता में पहले अध्याय को यदि हम विषाद योग कहें तो अतिशयोक्ति न होगी। जब जीवन की विपरीत परिस्थितियों से हम पूर्णतया समझौता कर पाते हैं तो हम उनका सामना एक शान्त और सन्तुलित मन से कर पाते हैं। इच्छाओं और अपेक्षाओं का दामन स्वतः ही छूटने लगता है।

स्वामी चिदानन्द ने लिखा है, “ईश्वर ने तुम्हें जिस भी परिस्थिति में रखा है, तुम्हारे लाभ के लिए ही रखा है। तुम विपरीत परिस्थितियों में ही जान पाते हो अपने अवगुणों को एवं अपनी सहनशीलता की कमी को।” जब मैंने स्वामी जी की इस शिक्षा का मनन चिन्तन किया तो मुझे यह अक्षरक्षः सत्य प्रतीत हुई। अतः सुख और शान्ति की कुंजी हमारे हाथ में ही है, जिस दिन इस सत्य को हम पूर्णतया आत्मसात कर पाते हैं, हम सुख को बाहर की बजाय अपने अन्दर ही ढूँढने लगते हैं। यहीं से आरम्भ होती है हमारी यात्रा बहिर्मुखी से अन्तर्मुखी बनने की।

36. वृद्धावस्था और अध्यात्म - (सत्य कथा)

अध्यात्म का मार्ग एक ऐसा मार्ग है जो वृद्ध व्यक्ति को अतिशय सुख प्रदान करते हुए, मानसिक रूप से पूर्णतया व्यस्त रखता है। घर परिवार में रहते हुए भी अनेक वृद्ध व्यक्ति न केवल स्वयं दुःखी रहते हैं अपितु दूसरों के जीवन में अनावश्यक हस्तक्षेप के कारण उनको भी दुःखी करते हैं। बदलते हुए समय के साथ नई पीढ़ी की मान्यताएँ भी बदल जाती हैं। यही दो पीढ़ियों के बीच का अन्तराल है। मैं यहाँ एक छोटी सी सच्ची कहानी लिख रही हूँ।

मेरी एक सहेली की माता जी वृद्धावस्था में अपने ही घर में रहना चाहती थीं, परन्तु शरीर की अशक्तता व अन्य कई पारिवारिक समस्याओं ने उन्हें बच्चों के साथ रहने के लिए विवश कर दिया। बदली हुई उन परिस्थितियों में उन्होंने अपना ध्यान मानसिक रूप से ईश्वर पर केन्द्रित रखा। स्वाध्याय, भजन-कीर्तन उनके समय बिताने का मुख्य साधन बना। बच्चों की कोई बात बुरी लगने पर भी वे उसकी तरफ ध्यान ही नहीं देती थीं। अपने चिन्तन की धारा उन्होंने परोपकार की तरफ मोड़ दी। पारिवारिक परिस्थितियों से सामंजस्य बनाते हुए दूसरों की जो कुछ भी मदद उनसे बन पड़ती थी, वे अवश्य करती थीं। इन सब गतिविधियों से न केवल वह प्रसन्न रहती थी अपितु दूसरों से सम्मान भी प्राप्त करती थीं। अपने अनुभवों से दूसरों का लाभान्वित करते हुए, उनका जीवन एक गहन शान्ति और सुख से भीत सका। शारीरिक अशक्तता में भी व्यक्ति दूसरों सादा जीवन वरदान है, क्योंकि इससे हम उन तृष्णाओं और इच्छाओं से मुक्त हो जाते हैं जो दुःख और सुख का कारण होती हैं? सादगी उस मार्ग के द्वार की कुंजी है, जो ईश्वर तक पहुँचाने वाला है। -स्वामी सत्यानन्द

की कुछ न कुछ मदद (अगर चाहे तो) सेवा के रूप में अवश्य कर सकता है। अनजानों के दुःखों को समझते हुए उन्हें प्यार और सन्तुचना देना भी तो एक बहुत अच्छा सेवा का कार्य है।

37. दैनिक यज्ञ (सत्य कथा)

वृद्धावस्था में दैनिक यज्ञ समय बिताने का एक ऐसा विकल्प है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उत्थान के साथ-साथ परमार्थ का सुख, पुण्य, भी सहज ही उपलब्ध करवाता है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता (अध्याय 18-5) में कहा है “दान, तप और यज्ञ कर्तव्य समझ कर नियमित रूप से करने चाहिए क्योंकि यह बुद्धिमान पुरुषों को पवित्र करने वाले हैं।” जब रोग निवारण के लिए मैंने दैनिक यज्ञ कुछ वर्ष पहले शुरू किया तो मुझे अन्दाज भी नहीं था कि यह इतना सुखद अनुभव होगा। शान्ति और सकून का अनुभव एक अनिर्वचनीय आनन्द प्रदान करता था।

यज्ञ में किए गए मंत्रों के उच्चारण से घर का वातावरण सहज ही दिव्य होने लगा। हवन सामग्री के जलने से जो दिव्य सुगंध निष्कासित होती है वह न केवल मुझे अपितु दूर-दूर तक फैल कर वातावरण की शुद्धि करती है एवं अनेक लोगों को आनन्द प्रदान करती है। यज्ञ का धुँआ सूक्ष्म रूप से दूर-दूर तक सहज ही जा सकता है। हवन सामग्री के पदार्थ इस रूप में एक रसायन की भाँति न केवल मनुष्य को अपितु पेड़-पौधों को भी पोषित करते हैं।

स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है, “यज्ञ का धुँआ एक ऐसा मिसाईल है जो प्रेम और सृजन का संदेश देता है, घृणा और विनाश का नहीं। यज्ञ से अंधा देख सकता है, बहरा सुन सकता है, लंगड़ा चल सकता है। यज्ञ से ईश्वर साक्षात्कार संभव है।”

आज कलियुग में प्रत्येक व्यक्ति मानसिक रूप से व्यथित रहते हुए ही जीवन व्यतीत कर रहा है। किसी को तन का दुःख है तो किसी को मन का। व्यर्थ की अपेक्षाएँ व्यक्ति को अत्यधिक बेचैन रखती हैं। स्वामी जी ने लिखा है, “मानसिक प्रदूषण हटाने का यज्ञ एक सशक्त उपाय है।” आखिर दबे हुए क्रोध, घृणा और ईर्ष्या जैसे अवयव ही तो हमारे अन्दर अनेक रोगों की उत्पत्ति का कारण बनते हैं। दैनिक यज्ञ में 10-15 मिनट का समय लगता है।

38. सब रोगों की रामबाण दवा - ईश्वर का नाम

परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने ईश्वर के नाम को सब रोगों की रामबाण दवा बताया है। ईश्वर का नाम हर व्यक्ति अपनी आस्था के अनुरूप ले सकता है। स्वामी जी ने इस उपचार को नामोपैथी कहा। आज विश्व में एलोपैथिक, आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक दवाएँ तो सब लोग लाखों रूपये खर्च करके ले रहे हैं, परन्तु नामोपैथी (ईश्वर का नाम) जो बिल्कुल निःशुल्क है, लोग नहीं अपना रहे। आखिर क्यों? आरम्भ में व्यक्ति दूसरे उपचारों के साथ ईश्वर नाम स्मरण को अपने रोग के उपचार के लिए अपना सकता है। मैं यह बात दावे के साथ कह सकती हूँ क्योंकि मैंने इसको अपने जीवन में अपनाया और रूमेटाइड आर्थराइटिस के असाध्य रोग से मुक्ति पाई।

सब डाक्टरों ने जवाब दे दिया था और मैं पहिया कुर्सी में ही रहने के लिए बाधित थी। तेज से तेज दवाइयाँ भी मुझे राहत पहुँचाने में असमर्थ थीं। ऐसे समय प्रभु का नाम ही मेरा सहारा था। यह लेख मैं उन पाठकों के लिए लिख रही हूँ जो अपने जीवन से निराश हो चुके हैं, हताश हो चुके हैं। प्रभु तो हमारे परमपिता हैं, वे दोनों हाथ फैलाए हमारा इन्तजार कर रहे हैं। आवश्यकता है केवल उनको सच्चे दिल से पुकारने की। सकाम भक्ति भी प्रभु को उतनी ही प्रिय है जितनी निष्काम, स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है, “सकाम भक्त का लक्ष्य वृद्ध रहता है। अतः धीरे-धीरे उसे प्रभु कृपा अवश्य मिलती है।” अतः यदि हम अपना रोग ठीक करने के लिए प्रभु को याद करते हैं तो मन में अपराध बोध लाने की कोई आवश्यकता नहीं है। आखिर कष्ट होने पर अथवा चोट लगने पर ही तो बच्चा माँ को पुकारता है। अपने बच्चे की पुकार पर माँ दौड़ी चली आती है।

39. आध्यात्मिक जीवन और इच्छा

“इच्छा के प्रति मर जाना ही आध्यात्मिक जीवन है।” -स्वामी चिदानन्द
यह इच्छा आती है और व्यक्ति को पराधीन बनाती है।
यह इच्छा आती है और मन की एकाग्रता को भंग करती है।
यह इच्छा आती है और व्यक्ति को मन की चंचलता का उपहार प्रदान करती है।
नहीं करने देती साधना एवं संयम यह दुर्जेय इच्छा।
श्री कृष्ण ने गीता (3-43) में कहा, “हे पार्थ तू इस काम रूपी दुर्जय शत्रु को मार डाल।”
पर क्या इतना सरल है इस इच्छा के चँगुल से बचना ?
होता है इच्छा का आगमन पुराने संचित संस्कारों एवं अनुभवों के द्वारा।
हैं कर रहे एकत्रित हम संस्कार जन्म जन्मांतरों से, हैं जिनके बीज हमारे अचेतन मन में सुरक्षित।
एक संत की शरण में जाकर व्यक्ति सेवा करना सीखता है और सत्कर्मों के द्वारा अपने पूर्वसंचित कर्मों, संस्कारों का क्षय करने की कला सीखता है।
तब वह समझ पाता है अपनी इच्छाओं को और इन इच्छाओं से जनित क्रोध एवं विभिन्न वासनाओं एवं तृष्णाओं को।
काम वासना की पूर्ति के लिए एक व्यक्ति बलात्कार जैसा जघन्य अपराध करता है और कई बार उसी आवेग में हत्या का कुकर्म भी कर बैठता है।
समाज में होने वाले भ्रष्टाचार की जड़ इच्छा जनित लोभ ही तो है।
जरा सोचिए, विचारिए और अपनी इच्छाओं पर लगाम लगाने की कला को सीखिए योग साधना के द्वारा।
अपना जीवन सुखी, शान्त और प्रसन्न बनाइए और अपने आस-पास के लोगों के लिए प्रेरणा स्रोत बनते हुए अपना जीवन सार्थक बनाइए।
“केवल एक ही इच्छा हो और हो वह परमात्मा प्राप्ति की इच्छा।” - स्वामी चिदानन्द
मैं जानती हूँ कि यह बहुत कठिन है संसार में रह कर।

यदि यह नहीं तो हम ईश्वर की इच्छा में रहने का शुभसंकल्प तो ले ही सकते हैं।
शुभेच्छा (दूसरों के कल्याण की इच्छा) ही को करें हम पूर्ण और समर्पित करे उसे ईश्वर चरणों में।
शुभ इच्छाओं को पूर्ण करने के लिए ईश्वर स्वयं आते हैं और मदद करते हैं किसी न किसी रूप में।

40. आखिर हम अच्छे कर्म क्यों करें ?

कर्म की गति अत्यन्त गहन है। आखिर क्यों कोई बच्चा 3-4 वर्ष की अल्पायु से ही विशिष्ट गुणों का स्वामी होता है ? उदाहरणतया स्वामी निरजंन 4 वर्ष की उम्र में ही गुरु आश्रम में रहने के लिए आ गए थे। उन्हें छुटपन से ही विभिन्न रंगों के वस्त्र पसन्द नहीं थे। किसी के पूछने पर कहते, “रात को संन्यास नामक चूहा आ कर उनको काट गया।” मानस कोकिला श्रीमती कृष्णा देवी ने 4 वर्ष की अल्पायु में स्टेज पर अपना पहला रामायण का प्रवचन दिया।

ऐसी विभूतियों का वर्णन हमें यह सोचने के लिए प्रेरित करता है कि अवश्य ही यह इनके पिछले जन्मों के अच्छे कर्मों का फल है। कर्म के इस विधान पर विश्वास करते हुए, वृद्धावस्था में व्यक्ति को चाहिए कि वह मन, वाणी और शरीर से केवल और केवल अच्छे कर्म करे। सजगता एक ऐसा सरल अस्त्र है जिसको अपना कर व्यक्ति अपने मन की दिशा को स्वार्थ से परमार्थ की ओर सरलता से मोड़ सकता है। किसी दूसरे व्यक्ति के लिए जब हम कुछ अच्छा कार्य करते हैं तो मानसिक शान्ति और प्रसन्नता के रूप में उसका फल हमें तुरन्त ही प्राप्त हो जाता है। स्वामी निरजंन ने एक बार अपने प्रवचन में कहा था, “आप सत्कर्म करते जाइए। जैसे-जैसे सत्कर्मों का पलड़ा भारी हो जाएगा, बुरे कर्मों का स्वतः नाश हो जाएगा।”

41. वैधव्य की समस्याएँ और योग

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त वह समाज में एक परिवार में जीवन व्यतीत करता है। बचपन में माता-पिता और भाई-बहन, युवावस्था में मित्र और विवाह के पश्चात् स्वयं का एक परिवार। पारिवारिक जीवन के प्रारंभ में जिम्मेदारियाँ बहुत अधिक होती हैं अतः समय कैसे व्यस्तता में निकल जाता है, अधिकतर लोग जान ही नहीं पाते। बच्चों के स्वावलंबी बनने के पश्चात् जीवन में कुछ समय के लिए खालीपन का अहसास होता है। परन्तु धीरे-धीरे वह रिक्तता भी समाप्त होने लगती है और उस नए परिवेश में इन्सान स्वयं को ढाल लेता है। जीवन के अंतिम पड़ाव में भय वृद्धों के मन को दिन-रात चिंता ग्रस्त रखता है।

वैधव्य का आगमन होने से वृद्ध और भी अधिक मानसिक दुर्बलता का अहसास करते हैं। पढ़े-लिखे समझदार वृद्धों में आर्थिक समस्या से भी अधिक मानसिक समस्याएँ बढ़ रही हैं। बच्चों के पास उन्हें देने के लिए समय नहीं है। थोड़ा बहुत समय अवकाश के दिन होने से भी वे घूमने-फिरने, मनोरंजन में अपने हम उम्र लोगों के साथ व्यतीत करते हैं। ऐसे में अकेलापन एक

उदासी, शंका तथा भय - ये उन्नत साधकों के भी आध्यात्मिक मार्ग की मुख्य बाधाएँ हैं।
सद्विचार और सत्संग द्वारा इन्हें दूर करना चाहिए - स्वामी शिवानन्द

भयंकर बीमारी को जन्म देने का कारण बनता है। शारीरिक असमर्थता, मित्रों की कम होती संख्या, इस पीड़ा को और भी बढ़ा देती है। विदेशों में तो अनेक वृद्धाश्रम हैं, परन्तु भारत में अभी अच्छे वृद्धाश्रम न तो हैं और न ही वृद्ध वहाँ स्वेच्छा से जाना चाहते हैं।

योग एक सशक्त विकल्प के रूप में यदि जीवन में अपनाया जाय तो यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाते हुए धीरे-धीरे मानव को भक्ति की ओर प्रेरित करता है। अधिकांश प्रौढ़ों में भक्ति का विचार केवल दीपक प्रज्वलित करने या सप्ताह में एक दिन मंदिर जाने तक ही सीमित रहता है। वैधव्य के कारण समय की बहुलता और खालीपन को भरने के लिए व्यक्ति भक्ति का सहारा लेना तो चाहता है, परन्तु कितने वृद्ध ऐसा कर पाते हैं? वह मन जो सारी जिन्दगी संसार में रहा, प्रभु की आराधना में टिकता नहीं है। माला हाथ में लेकर जप करने से भी मन संसार में भटकता रहता है। ऐसी भक्ति से समय तो जरूर थोड़ा सा व्यतीत होता है परन्तु मानसिक शांति और प्रसन्नता कोसों दूर ही रहती है। तृष्णाएँ प्रबल हो जाती हैं। बहुत से वृद्धों में भोजन के प्रति बहुत अधिक रूचि भी उनके गिरते हुए स्वास्थ्य का कारण बनती है। दूरदर्शन भी समय व्यतीत करने का एक विकल्प बन गया है, पर आँखों और कानों की घटती हुई शक्ति के कारण वह भी बहुत अधिक मनोरंजक नहीं हो पाता है।

प्रौढ़ावस्था से ही यदि योग का चयन मनुष्य करे तो उसे वृद्धावस्था की, अकेलेपन की बहुत सी समस्याओं से सरलता से मुक्ति मिल सकती है। विभिन्न आसन, शरीर को सशक्त बनाने में समर्थ हैं। पवनमुक्त आसन, हर उम्र के वृद्ध, रोगी व्यक्ति भी सरलता पूर्वक कर सकते हैं। जोड़ों का दर्द, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और अन्य कई रोग इस अभ्यास से सहज ही ठीक होने लगते हैं। योग के सभी अभ्यास श्वास की सजगता के साथ कराए जाते हैं। अगर लम्बे समय तक धैर्य और लगन से इन अभ्यासों को एक कुशल योग शिक्षक के निर्देश में सीखा जाता है तो आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त होते हैं। ध्यान भी असीम सुख और आनंद का एक ऐसा स्रोत है जो अज्ञानता के कारण मानव समझ ही नहीं पाता है। “योगनिद्रा” स्वामी सत्यानंद के द्वारा अन्वेषित की गई ध्यान की सशक्त विधि है जो अत्याधिक सरल भी है। हर अवस्था में इसे किया सकता है। कैसेट और सी.डी. की मदद से रोगी व्यक्ति जो बिस्तर से उठ भी नहीं पाते, इसका पूरा लाभ घर या अस्पताल में ही ले सकते हैं। बहुत सा समय जो व्यर्थ संसार के दुःख, अनर्गल विचारों और हवाई किले बनाने में व्यतीत होता था, योग के अभ्यासों में व्यतीत किया जा सकता है। जब धैर्य और लगन के साथ वह अपना समय इन अभ्यासों में व्यतीत करता है, तब वह स्वयं ही इस खजाने की कुंजी प्राप्त करता है।

स्वामी शिवानंद ने लिखा है कि “ईश्वर के प्रत्येक कार्य में भलाई देखने का प्रयत्न करना चाहिए। जब ऐसा समय आए और वृद्ध व्यक्ति एकदम अकेलापन अनुभव करे, यह वाक्य उसे शक्ति और शांति दोनों प्रदान कर सकता है। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में वृद्धों को अपना बचा हुआ समय प्रभु की आराधना, और परमार्थ में व्यतीत करने का निर्देश दिया है। सेवानिवृत्ति के

पश्चात् यदि ऐसे वृद्ध व्यक्ति अपने धन को गरीबों, बीमारों के सहायतार्थ उपयोग करते हैं तो कम समय में ही उनको अत्यधिक लाभ होता है। निष्काम सेवा यदि शरीर से नहीं, तो जो वृद्ध आर्थिक रूप से समर्थ हैं, अवश्यमेव निर्बलों, रोगियों और अनाथ बच्चों पर संचित धन का सदुपयोग करते हुए अनन्त शान्ति और प्रसन्नता का अनुभव कर सकते हैं। अतः जीवन की हर परिस्थिति में ईश्वर कृपा का अनुभव करते हुए, चिंतन करते हुए दूसरों की सेवा में समय व्यतीत करना सार्थक विकल्प है। पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण कई अकेले वृद्ध व्यक्ति चाहकर भी तीर्थ लाभ, सत्संग का लाभ नहीं उठा पाते, ऐसे समय में यदि जहाँ पर वे हैं वहाँ सेवा के इस पुनीत कार्य में अपना सहयोग देते हैं तो उन्हें अवश्यमेव लाभ होता है। ‘देना और देना’, सेवा, प्यार यह स्वामी शिवानंद की एक ऐसी शिक्षा है जो अल्पकाल में ही अत्यधिक प्रसन्नता, शान्ति और आनन्द का बन्द द्वार खोलने में समर्थ है। मानसिक रूप से दूसरों के कल्याण के लिए प्रार्थना अथवा महामृत्युंजय मंत्र का जप (11, 21, 51 अथवा 108 बार) करना समय का सार्थक सदुपयोग करने का एक अच्छा विकल्प है।

42. कितना आश्चर्य है!

कितना आश्चर्य है कि इन्सान स्वयं को केवल शरीर मानता है!

स्वयं को केवल शरीर मानता है और इस शरीर के अभिमान में ही यह जीवन व्यतीत करता है। नहीं जानता ये कि वह एक दिव्य आत्मा है जो शरीर से अलग है यद्यपि वह दिव्य आत्मा जीवन पर्यन्त इस देह में ही निवास करती है।

रहता है अनजान अपने दिव्य स्वरूप से, अपने अन्दर के आनन्द से।

दूढ़ता है सुख विषय भोगों में और प्राप्त करता है निराशा अनेक बार क्षणिक सुख समाप्त हो जाने पर।

भूल चुका है आज मानव अपने शाश्वत संबंध को जो है उसका परमपिता के साथ।

भूल चुका है आज मानव कि प्रसन्नता और आनन्द उसका जन्मसिद्ध अधिकार है।

यही कारण है उसकी व्यथाओं और विरह वेदनाओं का।

नहीं जानते कि प्रभु पल-पल उनके साथ हैं, कष्ट अथवा सजा में भी प्रभु की कोई लीला है।

43. दुःख -ईश्वर का दिव्य उपहार

“ईश्वर जानता है कि हमें क्या चाहिए, हम सोचते हैं कि वह नहीं जानता। कितना आश्चर्य है!” -स्वामी सत्यानंद

हम ईश्वर से धन माँगते हैं और वह हमें निर्धनता देता है, हम ईश्वर से स्वास्थ्य माँगते हैं और वह हमें रोग देता है।

हम चाहते हैं, बच्चे हमारा सम्मान करें; हमारी इच्छाओं को बिना कहे ही पूरी करें, बच्चे ऐसा नहीं

“सबसे अच्छी चीज़-दुःख” - स्वामी शिवानन्द

करते ।

हम चाहते हैं, ईश्वर नाम स्मरण करें; यह चंचल मन सतत संसार का चिंतन करवाता है और पुरानी यादों की पोटली को खोलता और बन्द करता है ।

‘यही है विधान विधि का । यही है भाग्य हमारा ऐसा बहुत कम लोग सोचते हैं । जब दुःख आता है तो हम ईश्वर को स्मरण अधिक करते हैं । नहीं क्या ?

जब रोग आता है तो दान, पूजा-पाठ आदि अधिक करते हैं, उस रोग के निष्कासन के लिए ।

जब धन चला जाता है तो पुरुषार्थ अधिक करते हैं उस धन को प्राप्त करने के लिए ।

जब बच्चे हमारा निरादर करते हैं तो धीरे-धीरे निन्दा, स्तुति, मान एवं अपमान में सम रहने की कला को सीखते हैं । गीता में भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को यह शिक्षा प्रदान की है ।

विपरीत परिस्थितियाँ हमारा मनोबल बढ़ाती हैं और हम सहनशील बनते हैं ।

मैं समझती हूँ कि क्या यह दुःख ईश्वर का दिव्य उपहार नहीं है ?

44. इन्सान इस दुनिया में अकेला आता है !

इन्सान इस दुनिया में अकेला आता है और अकेला जाता है ।

इन्सान इस दुनिया में तरह-तरह के सम्बन्ध बनाता है और स्वयं को भरमाता है ।

करता है एकत्र अनेक खट्टे मीठे अनुभव अपनी झोली में और राग एवं द्वेष के झूले में झूलता है ।

कभी दुःखी तो कभी सुखी, कभी खुश तो कभी उदास ।

क्या यही है नियति इन्सान की इस धरा पर ? यह सवाल बार-बार मेरे मन में कौंधता था । तब एक सद्गुरु मेरे जीवन में आए और उन्होंने जीवन का वास्तविक उद्देश्य स्पष्ट किया ।

होता है सार्थक मानव का इस धरा पर आना, अगर वह दूसरों के उपकार के लिए जीता है । स्वार्थ के लिए तो पशु भी जीते हैं फिर मनुष्य और पशु में कुछ तो अंतर हो !

भर कर भेजा है उस परमपिता ने मनुष्य को बुद्धि और विवेक से ।

करता है मानव जब प्रयोग इस बुद्धि और विवेक का परमार्थ के लिए, तो होता है दर्शन उसे अपने अन्दर के ईश्वर का ।

वह ईश्वर बसता है प्रत्येक इन्सान के अन्दर प्रकाश के रूप में, दिव्य आत्मा के रूप में ।

कोई जानता है उस ईश्वर को राम के रूप में, तो कई चीन्हाता है उस ईश्वर को अल्लाह अथवा ईसामसीह के रूप में ।

प्राप्त करता है मानव असीम सुख, शान्ति, प्रसन्नता अपने अन्दर की इस यात्रा में ।

भर जाता है ईश्वर कृपा से, ईश्वर के अहसास से ।

समझ पाता है जो इस आखिरी सत्य को इस मानव देह में, नहीं घबराता वह अकेलेपन से ।

कहाँ रहेगा भय उसे फिर अकेलेपन का ?

बेगाने भी उसके अपने बनेंगे और उसकी झोली अपनी दुआओं से भर देंगे ।

45. मौत नहीं है अन्त जीवन यात्रा का

मौत नहीं है अन्त इस जीवन यात्रा का अपितु है यह एक आगाज़ नए जीवन का ।

क्यों डरना फिर इस मिलन बिंदु से जो एक नया चोला प्रदान करता है ?

बदल कर इस जर्जर, फटे पुराने कपड़े को एकदम नूतन में परिवर्तित कर देता है ।

आदमी खिलता है एक नए रूप में, एक शिशु के रूप में और पिछले जन्म के संस्कारों की नींव पर एक नूतन महल की रचना करता है ।

ले जाती है आत्मा गठरी पुराने संस्कारों की अपने साथ, है यह गीता का ज्ञान ।

ऐ मानव ! तू जाग और अच्छे कर्म कर, अच्छे विचार सोच ।

एकत्र कर गठरी अच्छे संस्कारों की, खेती कर सत्व की और कर निराकरण रजोगुण का ।

पाएगा जन्म तू फिर किसी उच्च संस्कारित वातावरण में और करेगा प्राप्त असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता इस संसार में ।

नहीं डरेगा तू प्रतिकूलता से, नहीं फूलेगा तू अनुकूलता और सफलता में ।

बनेगा प्यारा ईश्वर का, इस जग के वासियों का और जीवन अनेकों का उज्वल और धवल बनाएगा ।

46. निर्लेप बनो

निर्लेप बनो, निर्लेप बनो । इस जीवन के दुःखों से मुक्ति पाओ । यह जीवन है संगम सुख और दुःख का ।

भोगो सुख को अनासक्ति से । झेलो दुःख को अनासक्ति से ।

है यह लगता कठिन आरम्भ में; परन्तु है यही चाबी अनन्त सुख और शान्ति को प्राप्त करने की । ये नाते, रिश्ते और सम्बन्ध हमें कमजोर बनाते हैं और भावना की बेड़ियों में जकड़ते हैं ।

उलझ जाता है दामन जब काँटों में तो व्यक्ति गुलाब के फूल तक पहुँच नहीं पाता । सुख और दुःख दोनों ही हैं बाधाएँ परम शान्ति और आनन्द प्राप्ति की राह में ।

हम देखते हैं दूसरों के दुःख और सुख को द्रष्टा भाव से, फिर क्यों लिप्त हो जाते हैं स्वयं के दुःख और सुख में ?

सतत स्मरण रखो, दुःख के बाद सुख और सुख के बाद दुःख आना ही है, यही प्रकृति का नियम है । “न सुख में सुखी, न दुःख में दुःखी” जो व्यक्ति ऐसा कर पाता है, वह जन्म मरण के चक्र से मुक्त हो जाता है ।

न किसी परिस्थिति से प्यार, न किसी परिस्थिति से घृणा; जो जैसा है उसको वैसा ही स्वीकार करते

जाना ।

यही है रहस्य संसार में रहते हुए मानसिक वैराग्य धारण करने का ।

जिस रोज मानव ऐसा कर पाता है, वह स्वयं ही आत्मोत्थान का मार्ग प्रशस्त कर पाता है ।

47. वृद्धावस्था को सार्थक कैसे बनाएँ ?

बनाएँ हम सार्थक वृद्धावस्था को परोपकार के कार्यों में निमग्न हो कर ।

बनाएँ हम सार्थक वृद्धावस्था को काम, क्रोध, लोभ और आसक्ति के बन्धन तोड़ कर ।

जीएँ जीवन के इस पड़ाव को सुख, चैन, शान्ति और आनन्द से ।

बहुत दौड़े इच्छाओं, आकांक्षाओं और महत्वाकांक्षाओं के पीछे ।

क्या पाया हमनें डूब कर संसार के विषय भोगों के रस में ?

है यह समय मनन, चिन्तन का, पुनरावलोकन का और उस परमपिता परमेश्वर के श्री चरणों से जुड़ने का ।

एक कहावत है, 'पूत कपूत तो क्यों धन संचय ? पूत सपूत तो क्यों धन संचय ?'

स्मरण करें हम इस कहावत को बार-बार और करें उपयोग अर्जित, संचित धन का धर्म के काया में ।

कितने बच्चे धन के अभाव में शिक्षा से वंचित रह जाते हैं । कितने बच्चे अन्न के अभाव में भूखे पेट ही सो जाते हैं । कितने व्यक्ति धन के अभाव में बिना इलाज, दवा के असमय काल के गाल में चले जाते हैं । बाँटे हम सम्पदा अपनी वृद्धों, गरीबों और निराश्रितों के साथ ।

लूटें सुख दान का, परोपकार का, गहन आत्म-संतोष का, सुख और असीम शान्ति के रूप में ।

करें इकट्ठी दौलत दुआओं की अपनी झोली में जो अगले जन्म में भी हमारे साथ जाएगी ।

संसार की सम्पत्ति तो यहीं रह जाएगी, 'खाली हाथ आए थे, खाली हाथ ही जाना है फिर क्यों न बनें निष्काम, निःस्वार्थ, निर्लेप और बनें अधिकारी दिव्य ईश्वरीय सम्पदा के ।'

करें याद लोग हमें मरने के बाद भी प्यार से, सम्मान से ।

अगरबत्ती की सुगंध तो केवल आसपास के वातावरण को महकाती है, हम महकाएँ सम्पूर्ण विश्व को अपने कृत्यों की सुगंध से ।

48. धन - एक आवश्यक बुराई ? (एक दृष्टान्त)

संसार में जीवित रहने के लिए धन अत्यावश्यक है परन्तु यह भी सत्य है कि धन से ही मद, पराधीनता (विषय, भोगों की), ईर्ष्या, लालच इत्यादि दुर्गुण पनपते हैं । धन को कमाने और संचित करने की इच्छा कई व्यक्तियों में इतनी अधिक प्रबल हो जाती है कि धन के लिए वे हत्या जैसा जघन्य कुकर्म करने से भी नहीं चूकते । एक बार चार डाकूओं ने बहुत बड़ी डकैती की । उस धन का सही वितरण करने के लिए वे एक जंगल में चले गए । उनके सरदार ने दो डाकूओं को भोजन

लाने के लिए शहर भेज दिया । भोजन खरीदने के पश्चात् उन डाकूओं के मन में लालच आ गया । उन्होंने स्वयं भोजन कर बाकी भोजन में जहर मिला दिया । इधर सरदार और दूसरे डाकू के मन में भी लालच आ गया । जैसे ही वे दो डाकू शहर से भोजन लेकर आए उन्होंने उन पर आक्रमण कर दिया और उनकी हत्या कर दी । धन के लोभ ने यमराज से भी विजय प्राप्त कर ली । आज कलियुग में ऐसे दृष्टान्त सहज ही चारों तरफ दिखाई देते हैं । परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है "वृद्ध व्यक्ति को अपने संचित धन का सदुपयोग अधिक से अधिक परोपकार में करना चाहिए।"

49. भगवान की शरणागति कैसे ग्रहण करें ? (सत्य कथा)

स्वामी रामकृष्ण परमहंस के कथामृत में लिखा है, "बन्दर का बच्चा अपनी माँ को कस कर दोनों हाथों एवं पैरों के पंजो से पकड़े रखता है । जब बन्दरीया एक पेड़ से दूसरे पेड़ पर छलंग लगाती है तो कई बार हाथ छूट जाने से वह शिशु नीचे गिर जाता है और घायल हो जाता है । बिल्ली के बच्चे जहाँ हैं वहीं से रोते हैं जब उनको भूख लगती है अथवा कोई कष्ट होता है । माँ (बिल्ली) आती है उन्हें दूध पिलाती है और कष्ट होने से उनकी जगह बदलती है, उनको मुँह में पकड़ कर सुरक्षित स्थान पर ले जाती है । हम सब क्यों बन्दर के बच्चे बने हुए हैं ? हम क्यों नहीं बिल्ली के बच्चे बन जाते ?" हम जहाँ हों, जिस भी परिस्थिति में हों ईश्वर की मातृरूप में पुकारें । यदि हमारी आस्था सच्ची है तो वह परमपिता परमेश्वर अवश्य आता है । कुछ दिन पहले एक बिल्ली ने हमारे घर में अपने नवजात शिशु ऊपर परछत्ती (Loft) में ला कर रख दिए । ऐसा कहा जाता है कि बिल्ली सात घरों में अपने बच्चों को लेकर जाती है, इसलिए मैं निश्चिन्त थी कि कुछ दिन में बिल्ली इन शावकों को ले जाएगी । मुझे बिल्ली, कुत्ते से थोड़ा डर ही लगता है । दो दिन बाद बिल्ली उन शावकों को ले भी गई, मैंने चैन की सांस ली । दो दिन बाद बिल्ली ने पुनः बच्चों को वहीं ला कर रख दिया । बच्चे बड़े होने लगे तो रोने भी लगे । मैं देखती कि सुबह-शाम बच्चों के रोने की आवाज़ सुन कर बिल्ली आती, परछत्ती (Loft) में चढ़ जाती और कुछ समय बच्चों के पास रहती और चली जाती । एक दिन प्रातः काल, एक बच्चा परछत्ती (Loft) से नीचे कूद गया । मैंने तुरन्त अपनी नौकरानी के बेटे को बुलाया और कहा, "अशोक, इस बच्चे को उठा कर बाहर आँगन में रख दे ।" दो बच्चों की मदद से मैंने बिल्ली के चारो रोते बिलखते बच्चों को आँगन में रखवा दिया और जाली का दरवाजा बन्द कर दिया । बच्चों की आवाज़ सुन कर बिल्ली तुरन्त आ गई (न जाने कहाँ से) और उसने एक बच्चे को मुँह में पकड़ा और लेकर चली गई । दो शावक बहुत छोटे और कमजोर थे, उनको वह पहले ले गई । वह दृश्य आज भी मेरे मानस पटल पर ऐसे अंकित है, जैसे कल ही देखा हो । "ईश्वर तो इतना दयालु और कृपालु है कि वह दोनों हाथ फँलाए हमारा इन्तजार कर रहा है ।" -स्वामी रामकृष्ण परमहंस

50. उद्धव कृष्ण संवाद

जब उद्धव ने कृष्ण से पूछा कि वे बाँसुरी को ही क्यों बजाते हैं, कोई और वाद्य क्यों नहीं? कृष्ण ने कहा - “बाँसुरी की सब गाँठें निकाल दी जाती हैं और उसमें सात छेद भी कर दिए जाते हैं। उसमें से बहुत ही मधुर और सुरीला स्वर निकलता है।” उसी प्रकार हम सब एक बाँस हैं जिसमें बहुत सारी गाँठें हैं। ये गाँठें हैं काम, क्रोध, अहंकार और स्वार्थ की। जब गुरु/ईश्वर उन गाँठों को निकाल देते हैं अपनी कृपा के द्वारा और उसे एकदम खोखली बना देते हैं, तब हम उनका कार्य करने योग्य बनते हैं। गुरु अथवा ईश्वर कृपा प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि हम निःस्वार्थ बनें, निरहंकारी बनें। जो व्यक्ति गुरु अथवा ईश्वर की सरल शिक्षाओं (भले बनो, भला करो) को अपने जीवन में अपनाता है वह शीघ्र ही उनकी कृपा का पात्र बनता है।

सभी धर्म इन्सानियत को ही सच्चा धर्म मानते हैं। जो व्यक्ति पूर्णतया धर्म के सार को समझना चाहता है उसे चाहिए कि अंधविश्वास और रूढ़िवादिता की संकीर्णता को छोड़े और प्रत्येक इन्सान में भगवान को देखने का प्रयत्न करे। जब ऐसा होगा तो फिर किससे ईर्ष्या और किससे द्वेष? कौन शत्रु अथवा कौन मित्र? होगा सर्वत्र रामराज्य और सुख शान्ति का साम्राज्य। रहेगा कहाँ फिर दुःख और विषाद?

51. शबरी की कहानी

रामायण में शबरी एक ऐसा पात्र है जो निम्न जाति की होने के बावजूद भी प्रभु की भक्ति का अद्वितीय उदाहरण है। आधुनिक युग में शिक्षित होने के बावजूद भी अनेक लोग जातिवाद, रूढ़िवादिता और धर्मान्धता के चँगुल में फँस कर समाज में अराजकता फैला रहे हैं। आज भी कई मन्दिरों में छुआ छूत, जाति और लिंग को महत्व दिया जाता है। ऐसे लोग स्वयं को धर्म के रक्षक मानते हैं। कुछ मास पहले मन्दिरों में प्रवेश करने के लिए एक विशेष पहनावे का विधान भी कई धर्म रक्षकों ने बनाने का प्रवाधान दिया।

भगवान आखिर है कहाँ? जो सच्चे संत हैं, वे सब जड़-चेतन में ईश्वर के होने का दावा करते हैं। यह सारा संसार भगवान की ही रचना है। हर हृदय में उस परमात्मा का ही प्रकाश है। फिर कौन छोटा और कौन बड़ा? आज से कई वर्ष पहले महात्मा गाँधी ने छूआ छूत के विरोध में अनेक आन्दोलन चलाए और निम्न जाति के लोगों के उत्थान के लिए अनेक कार्य किए।

हिन्दु धर्म कभी भी मानव को मानव से अलग करने की शिक्षा नहीं देता। यदि ऐसा होता तो क्या भगवान राम शबरी के घर जाते? वे न केवल उसके घर गए अपितु उन्होंने उसके जूटे बरे भी खाए।

52. प्रतिकूल परिस्थितियों में आत्मबल कैसे बनाए रखें? (एक कथा)

गोस्वामी तुलसीदास कृत रामचरित मानस में प्रसंग आता है कि जब हनुमान जी तुलसी के वृन्द देखकर और राम नाम सुनकर विभीषण के घर सीता की खोज खबर लेने पहुँचे तो

उन्होंने विभीषण से कहा, “सुबह-सुबह जो हमारा मुख देख लेता है उसको दिन भर आहार नहीं मिलता। श्री राम तो ऐसे दयालु और कृपालु हैं कि उन्होंने हम जैसे नीच कोटि के जीवों को भी अपना सखा बनाया है।” विभीषण हनुमान जी के ये शब्द सुनकर भाव विभोर हो उठे। उन्होंने कहा, “आज आपके दर्शनों से मेरा भाग्य जागृत हो उठा है। अब मुझे निश्चित रूप से प्रभु के दर्शन प्राप्त होंगे।”

यह बात सर्वविदित है कि विभीषण ने एक राक्षस कुल में जन्म लिया। परन्तु भगवत्कृपा के फलस्वरूप सही समय आने पर प्रतिकूल परिस्थितियों में रावण ने उसे देश निकाला दिया और वह प्रभु की शरण में पहुँचा। सुग्रीव के मना करने के बावजूद श्री राम ने उसे अपने बराबर सम्मान दिया। श्री राम ने उसका राज्याभिषेक करते हुए उसे रावण की मृत्यु से पहले ही लंका का राज्य भेंटस्वरूप दिया। मुख्य बात इस कथानक में यह है कि यदि प्रतिकूल परिस्थितियों में भी व्यक्ति अपना मानसिक सन्तुलन बनाए रखता है और ईश्वर की शरण में जाता है तो उसको न केवल मार्गदर्शन मिलता है अपितु अनेक उपलब्धियाँ भी उसे सहज ही प्राप्त होने लगती हैं। दुःख की घड़ी में हम हताश न हों, झूठ, छलकपट आदि का सरल मार्ग न अपनाएँ, तो प्रभु हमारी मदद अवश्य करते हैं।

53. मन एक कल्प वृक्ष (एक कथा)

अनेक सन्तों और मनीषियों ने मन को एक कल्प वृक्ष कहा है। इसका अर्थ है शुद्ध मन में जो कोई भी विचार आता है वह पूर्ण हो जाता है। यही कारण है कि व्यक्ति को निन्दा, चुगली और बुरे विचारों का निष्कासन करना अति आवश्यक है। इसी सन्दर्भ में एक कहानी अक्सर सुनाई जाती है। एक बार एक यात्री पैदल यात्रा करते-करते जंगल से गुजर रहा था। बहुत थक कर वह एक पेड़ की छाया में विश्राम करने लगा। तभी उसके मन में विचार आया, “काश, मुझे पीने के लिए ठंडा जल मिल जाता।” कुछ ही क्षण बाद उसने देखा कि उसके कुछ ही दूर ठंडे जल का घड़ा रखा हुआ है। वह बहुत प्रसन्न हुआ और उसने वह जल पी कर अपनी प्यास बुझाई। थोड़ी देर बाद उसके मन में विचार आया, “काश, यहाँ पर एक उत्तम शैया का प्रबन्ध भी हो जाता।” थोड़ी ही देर बाद वहाँ पर उत्तम शैया भी आ गई। वह यात्री आराम से सो गया। कुछ घंटों के पश्चात् जब वह सो कर उठा तो उसके मन में विचार आया, “यदि यहाँ कोई शेर आ गया तो मुझे खा लेगा।” कुछ क्षण बाद ही वहाँ पर एक शेर आ गया और उस शेर ने यात्री को खा लिया।

यह कहानी हम सब की है। कभी अपूर्ण इच्छाओं के विचार और कभी डर, निराशाओं और चिन्ताओं के विचार ही हमारा अधिकांश समय व्यतीत करने का कारण बनते हैं। बहुधा हमारे डर, बुरे भाव भी स्वतः कार्यान्वित हो जाते हैं। एक फोड़ा भी कैन्सर में परिवर्तित हो जाता है। अतः मन की शक्ति को समझते हुए मन को सतत अच्छे विचारों का भोजन देना चाहिए। सत्संग व स्वाध्याय एक सशक्त माध्यम हैं मन को अच्छे विचारों से परिपूरित करने का। रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए सदैव अच्छे स्वास्थ्य के विचार दृढ़ करने चाहिए। यह मन जब दूसरों के हित

की बात सोचता है और कार्यान्वित करता है तो इसे असीम सुख मिलता है। अनेक व्यक्ति वृद्धावस्था में केवल अपने नाती पोतों के हित की बात ही सोचते हैं। यदि वे अनजानों के हित के लिए स्वयं को समर्पित कर पाते हैं, शारीरिक, मानसिक अथवा आर्थिक रूप से, तो इसी जीवन में असीम सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द के अधिकारी बन जाते हैं। इस मन को प्रशिक्षित करना एक ऐसी कला है जो व्यक्ति कहीं भी रह कर व्यावहारिक कर सकता है।

54. कैसा बन्धन और कैसी मुक्ति ? (एक कथा)

एक बार राजस्थान के मरूस्थल में एक व्यापारी ऊँटों का काफिला ले कर सफर कर रहा था। रात्रि में जब पड़ाव डालने की आवश्यकता पड़ी तो मालिक ने देखा कि ऊँटों को बाँधने की एक रस्सी कम पड़ गई। रात में एक ऊँट काफिले से दूर न भटक जाए इसलिए मालिक ने झूठमूट ही ऊँट को रस्सी से गले में बाँधा और टैन्ट के पास झूठमूट के कील से भी बाँध दिया। सुबह जब काफिला पुनः चलने के लिए तैयार हुआ तो मालिक उस ऊँट की रस्सी खोलने का नाटक करना भूल गया। अब वह ऊँट चलने को किसी भी तरह तैयार नहीं हुआ। जब सब प्रयत्न बेकार हो गए तो मालिक को याद आया कि वह उस ऊँट को खोलने का नाटक करना भूल गया था। शीघ्रता से उसने कल्पित कील में से रस्सी खोली और ऊँट को बन्धनमुक्त करने का नाटक किया। ऊँट तुरन्त चलने लगा। क्या यही स्थिति हम सब की नहीं है? इस संसार में आकर हम सब स्वयं को धन, सम्पत्ति और परिवार के मोह में बँधा हुआ समझते हैं और मुक्ति का प्रयास करते हैं। वास्तव में हम स्वतंत्र थे और स्वतंत्र ही हैं। हमें कौन बाँध सकता है? यही संसार की माया है जो हमें मोहित कर देती है और हम सुख दुःख के झूले में झूलते रहते हैं। कभी क्रोध करते हैं तो कभी घृणा। स्वयं को कर्त्ता समझते हैं और सफलता अथवा असफलता से प्रभावित होते हैं।

55. द्रौपदी का अक्षयपात्र

जब पाण्डवों को 12 वर्ष का वनवास मिला तो भगवान श्री कृष्ण ने द्रौपदी को एक अक्षय पात्र दिया। उस अक्षयपात्र की विशेषता थी कि जब तक द्रौपदी उसमें से भोजन नहीं करती थी भोजन समाप्त नहीं होता था। इस कथा के सन्दर्भ में यह बात विचारणीय है कि भगवान अपने भक्तों की आवश्यकताओं को स्वयं पूरा करते हैं। जंगल में जितनी भी समिधा पाण्डवों को मिलती थी, उसी को पका कर द्रौपदी सब को पेट भर के खिला पाती थी।

आज यह अक्षयपात्र भगवान अपने हर उस भक्त को प्रदान करते हैं जो दूसरों को खिला कर स्वयं भोजन करता है। इसका गूढ़ अर्थ है कि यदि हम ईश्वर प्रदत्त उपहारों को सबके साथ बाँट कर अपना जीवन व्यतीत करते हैं तो वह परमपिता हमारी झोली कभी खाली नहीं होने देता। महत्वपूर्ण यह है कि जो कुछ भी हम को मिला है, हम उसको दूसरों के साथ बाँटें।

56. श्रीमद्भागवत् से एक कथा

महर्षि वेदव्यास रचित “श्रीमद्भागवत्” में प्रसंग आता है कि जब भगवान विष्णु के भक्त महाराज अम्बरीष पर संकट आया तो भगवान ने अपने सुदर्शन चक्र से उनकी रक्षा की।

कथा इस प्रकार है - एक बार महाराज अम्बरीष ने एकादशी का व्रत रखा। महर्षि दुर्वासा अपने अनेक शिष्यों के साथ महाराज अम्बरीष के पास पहुँचे। राजा ने महर्षि का यथोचित सत्कार किया और उन्हें भोजन का निमंत्रण दिया। महर्षि दुर्वासा ने कहा, “मैं अपने शिष्यों के साथ स्नान करके आता हूँ।” एकादशी के पारायण का समय निकलता जा रहा था और महर्षि दुर्वासा स्नान करके वापस नहीं आए। राजा अब धर्मसंकट में पड़ गए। उन्होंने राजपुरोहित की सलाह से पानी पी कर व्रत तोड़ लिया। महर्षि दुर्वासा को अपने तपोबल से यह बात पता चल गई। क्रोध से उन्होंने अपने तपोबल से एक राक्षसी उत्पन्न की और उसे महाराज अम्बरीष को मारने का आदेश दिया।

महाराज अम्बरीष को भगवान पर पूर्ण विश्वास था अतः वह ऋषि के क्रोध से तनिक भी विचलित नहीं हुए। तब भगवान के सुदर्शन चक्र ने उस राक्षसी का नाश कर दिया। उसके पश्चात् वह सुदर्शन चक्र ऋषि दुर्वासा को मारने के लिए उनकी ओर गया। उस चक्र से डर कर महर्षि दुर्वासा देवलोक की ओर भागे, परन्तु किसी भी देवता ने उनको अभयदान नहीं दिया। देवर्षि नारद को उन पर दया आ गई, उन्होंने कहा, “महर्षि, भगवान तो अपने भक्तों के अधीन हैं, यदि आप इस सुदर्शन चक्र से मुक्ति पाना चाहते हैं तो महाराज अम्बरीष की शरण में जाइए।” देवर्षि नारद का कहना मान कर महर्षि दुर्वासा राजा अम्बरीष की शरण में गए और अपने क्रोध के लिए उन से क्षमा माँगने लगे। महाराज अम्बरीष ने सुदर्शन चक्र से प्रार्थना की, “हे प्रभु यदि मेरी भक्ति सच्ची है तो आप इस चक्र को शान्त करिए।” महाराज अम्बरीष के प्रार्थना करते ही चक्र वापस विष्णुलोक चला गया। यह कथा हमें सच्चाई और नम्रता की जीत का संदेश देती है। क्रोधी व्यक्ति कितनी भी तपस्या क्यों न करे ले वह ईश्वर का सच्चा कृपा पात्र नहीं बन सकता।

57. भगवान - एक कल्पवृक्ष (एक कथा)

स्वामी चिदानन्द ने लिखा है, “तुम भगवान से छोटी-छोटी चीजें माँगते हो। भगवान तो एक कल्पवृक्ष हैं। अतः उनसे माँगते हुए तुम सावधान रहो और कोई अनमोल चीज ही माँगो।” इस संदर्भ में मुझे एक कहानी याद आती है। रामकृष्ण परमहंस के अथक प्रयासों से उनका प्रिय शिष्य नरेन्द्र (स्वामी विवेकानन्द) माँ काली की शरण ग्रहण करने के लिए तैयार हुआ। स्वामी विवेकानन्द एक समर्थ परिवार से थे, परन्तु एक समय ऐसा भी आया जब उनके परिवार को दाने-दाने के लिए मोहताज होने की नौबत आ गई। स्वामी विवेकानन्द ने अपने गुरु रामकृष्ण परमहंस से कहा - “मैं अपने परिवार के भरण पोषण के लिए काली माँ से धन की याचना करना चाहता हूँ।” रामकृष्ण परमहंस हँसने लगे। उन्होंने कहा, “जाओ माँग लो।” स्वामी विवेकानन्द ने दो बार प्रयास किया परन्तु धन माँगने में असफल रहे। तब वे अपने गुरु के चरणों में गिर पड़े और बोले, “जरूर आपने ही मेरी बुद्धि पर पर्दा डाल दिया है, जब भी मैं माँ के समक्ष जाता हूँ धन

प्रत्येक परिस्थिति और अवस्था के बारे में कुछ सकारात्मक सोचना और कहना ही सफलता का रहस्य है। - स्वामी शिवानन्द

माँगने की बात पूर्णतया भूल जाता हूँ।” रामकृष्ण परमहंस हँसने लगे, उन्होंने कहा, “राजा के दरबार में जाकर भला कोई लौकी तुरई की शाक भाजी माँगता है क्या ?” तब विवेकानन्द ने उनसे प्रार्थना की, “आप मेरे परिवार को भूखों मरने से बचने का आशीर्वाद दीजिए।” रामकृष्ण परमहंस ने असीम करुणा से स्वामी विवेकानन्द को यह आश्वासन दिया। यह कथा पढ़कर मैं सोचने लगी कि हम सब तो दिन रात भगवान से संसार की वस्तुएँ ही माँगते रहते हैं, ‘कभी बेटे को नौकरी मिल जाए, कभी बेटे की तरक्की हो जाए आदि।’

58. आखिर गुरु क्यों ? (सत्य कथा)

आध्यात्म के जिज्ञासु, पिपासु अनेक व्यक्ति यह प्रश्न बार-बार करते हैं। अपने जीवन में गुरु का पदार्पण होने के पश्चात् मैंने इस प्रश्न का उत्तर यथार्थ अनुभवों से समझा। गुरु ईश्वर का प्रतिनिधि होता है। एक सद्गुरु किसी को धोखा देने अथवा ठगने के लिए इस संसार में नहीं आता। श्री स्वामी सत्यानन्द ने तो यहाँ तक लिखा है, “एक सच्चे शिष्य को धोखेबाज गुरु भी ठग नहीं सकता।” एक साधारण इन्सान निराकार की पूजा, भक्ति सहज ही एकग्रचित हो कर नहीं कर पाता। सद्ग्रन्थों से पढ़े हुए वाक्य अनेक बार व्यक्ति को पूरी तरह समझ में भी नहीं आते। आधे अधूरे ज्ञान वाले गेरूआ वस्त्रधारी अथवा मंदिरों के पण्डित अंधविश्वासों का ऐसा तानाबाना बुनते हैं कि साधारण व्यक्ति सदैव एक दहशत के साये में ही जीने को मजबूर हो जाता है।

अपना एक रोचक अनुभव मैं पाठकों के साथ बाँटना चाहूँगी। ‘महिषासुरमर्दिनी स्रोत’ माँ दुर्गा का एक ऐसा कठिन संस्कृत का स्तोत्र है जिसे कुछ लोग (संस्कृत का ज्ञान न होने की वजह से) ठीक से पढ़ नहीं पाते। आरम्भ में यह स्तोत्र मुझे भी कठिन लगता था। अतः मैं कई शब्द गलत उच्चारित करती थी। मुझे इस बात का कभी भी कोई अपराध बोध अथवा डर नहीं लगा। एक महिला मुझे बोली, “अरे राम-राम, मैं तो इस स्तोत्र को पढ़ती ही नहीं, कही गलत उच्चारण से देवी माँ कुपित हो गई तो ? आप कैसे पढ़ लेती हैं ?” मैंने कहा, “बच्चे की तोतली भाषा, गलत भाषा माँ को कितनी प्यारी लगती है, क्या तुम नहीं जानती ? वे तो माँ हैं। अतः मुझे उनसे बिल्कुल डर नहीं लगता।” इस प्रकार की अनेक गलत अवधारणाएँ व्यक्ति को सद्गुरु तो क्या भगवान से भी कोसों दूर रखती हैं।

एक गुरु अपने अनुभव के आधार पर शिष्य की मानसिकता के अनुरूप उसको साधना प्रदान करता है। ऐसा गुरु कभी भी शिष्य से न तो कुछ अपेक्षा करता है और न ही उसका शोषण करता है। अपने विवेक का प्रयोग करते हुए, सच्चे हृदय से ईश्वर से प्रार्थना करने से, एक सद्गुरु का आगमन जीवन में होता है। सद्गुरु व्यक्ति को अपने अन्दर के ईश्वर से जुड़ने की कला सिखाते हैं।

गुरु या ईश्वर को समर्पण कर देना ही मानसिक सन्तुलन एवं सांसारिक सफलता प्राप्त करने का सर्वोत्तम और सुगम साधन है। - स्वामी सत्यानन्द

59. वृद्धावस्था की ओर बढ़ते मेरे कदम

वृद्धावस्था के आगमन से पूर्व ही प्रत्येक प्रौढ़ व्यक्ति के मन में एक अनिश्चित एवं अनजाने भय का पदार्पण हो जाता है। स्वास्थ्य की कोई न कोई समस्या, इन्द्रिय संयम का अभाव और अशक्तता भी व्यक्ति को सतत उद्वेलित करती है। युवा व्यक्ति इस भावना से नितान्त अनजान होते हैं। यही कारण है आज संयुक्त परिवारों के विघटन का और बढ़ते हुए वृद्धाश्रमों का। सहनशीलता का अभाव भी आज युवाओं और वृद्ध के मध्य की दूरी को बढ़ाता जा रहा है।

प्रौढ़ावस्था में कदम रखते ही व्यक्ति को वृद्धावस्था की हल्की चाप सुनाई देने लगती है। स्वामी निरंजन ने अपने प्रवचन में कहा, “इन्सान अपने जीवन काल में पाँच प्रकार के दुःखों का सामना करता है। जब आपकी डायरी में प्रेमियों के नाम की अपेक्षा डाक्टरों के नाम बढ़ने लग जायें, तो समझ लीजिए कि वृद्धावस्था नजदीक है। इस दुःख को जरा दुःख कहा जाता है। व्यक्ति अकेला ही अपनी अगली यात्रा का इन्तजार करता है।” यह कथन अक्षरक्षः सत्य है कि मृत्यु का एक अनजाना भय अधिकांश वृद्धों को जकड़े रहता है। समय की बहुतायत, खाली दिमाग इस समस्या को और भी बढ़ा देते हैं। बच्चों अथवा रिश्तेदारों से की गई उम्मीदें पूर्ण नहीं होती। आलतू फालतू के विचार (भूत अथवा भविष्य के) वृद्ध व्यक्ति को व्यथित रखने में एक अहम् भूमिका निभाते हैं।

प्रौढ़ावस्था में, मैं भी आंशिक रूप से कभी-कभी व्यथित हो जाती थी। परन्तु गुरु एवं ईश्वर की असीम अनुकम्पा से मुझे यह सेवा का कार्य मिला। पठन, पाठन और लेखन का कार्य मुझे सारा समय अत्यधिक व्यस्त रखता है। मन के व्यस्त रहने से, व्यर्थ के विचारों को आने का मार्ग ही नहीं मिलता; क्योंकि मेरा सम्पूर्ण ध्यान अपने से हटकर दूसरों पर केन्द्रित हो गया है, इसीलिए मुझे एक असीम प्रसन्नता और आनन्द का अहसास सतत मिलता रहता है। दूसरों से अपेक्षाएँ धीरे-धीरे कम होने लगी हैं। निःस्वार्थ भाव का प्रत्यारोपण भी मुझे एक गहन सुख और शान्ति प्रदान कर रहा है। अब वृद्धावस्था से डर लगना बन्द हो गया है और मेरा ध्यान पूर्णतया वर्तमान पर केन्द्रित हो गया है। जीवन के हर पल का आनन्द मैं अब सहज ही अनुभव कर पा रही हूँ। “संसार तो दुःख और सुख का संगम है अतः जो होगा देखा जाएगा” की भावना मन में निरन्तर दृढ़ होती जा रही है। गुरु एवं ईश्वर पर आस्था शनैःशनैः बढ़ रही है। अनजाने व्यक्ति भी अब इस ज्ञान यज्ञ में मेरी मदद कर रहे हैं। मैं दैनिक यज्ञ में अनजान रोगियों के कल्याण के लिए प्रार्थना करती हूँ।

60. मौत को मैंने बहुत नजदीक से देखा है।

मौत को मैंने बहुत नजदीक से देखा है। देखा है उसका रूप भयानक शारीरिक कष्टों के रूप में। देखा है उसका रूप अपना को पराये बनने में देखा है उसका रूप एक-एक जरूरत के लिए मोहताज होते।

चाहती थी मैं कि जहाँ को जीत लूँ। चाहती थी मैं कि सारे जहाँ की खुशियाँ हासिल कर लूँ।
पर कहाँ ? मेरी एक न चली। हुआ वही जो उस ऊपर वाले की मर्जी थी।
वह अल्लाह तो बड़ा कारगर है। चलाता है सदा अपनी और इन्सान सोचता है। ख्वाब देखता है।
बुनता है सपनों के महल दिन रात।
ढेर हो जाते हैं वे महल एक पल में ही रेत के धरौंदों की तरह जब तेज पानी की एक लहर आती है।
कर नहीं सकता इन्सान कुछ अपने लिए भी, फिर दूसरों के काम करने का दावा करता है।
ऐसे दावों पर अल्लाह पाक खूब हँसता है। समझ पाता है इन्सान इस राज़ को अगर उस खुदा
पाक की मेहर होती है।

रह जाता है नहीं तो घूमता इस झूठे गुमान और शानो शौकत में।
ऐ बन्दे तू उठ ! बन्दगी कर उस खुदा की जिसने यह कायनात बनाई।
बख्शी है उस खुदा ने जर्रे-जर्रे में अपनी नियामत। गर पाना है उसकी खुदाई को तो उसके बन्दों
पर रहम कर।
कर सिजदा उन बन्दों को जो दुःखी, गरीब या जरूरतमंद हैं।
तोड़ दे दीवारों परिवार की, धर्म की और जाति की। लुटा दे नेमतें उस खुदा पाक की संसार पर
क्योंकि हर बन्दे में उसका नूर है।
हर बन्दा उसी ने बनाया है और हर बन्दे को उसी के पास जाना है।
ऐ इन्सान एक रोज़ उस खुदा के पास ही जाना है फिर कैसा स्वार्थ ? और कैसा परिग्रह ? सब यही
पड़ा रह जाएगा, तू खाली हाथ आया था और खाली हाथ ही जाएगा।

61. क्यों सजाऊँ इस देह को ?

क्यों सजाऊँ इस देह को, जब पल में यह राख हो जाने वाली है ?
क्यों सजाऊँ देह को, जब पल में यह धोखा दे देने वाली है ?
क्यों सजाऊँ देह को, जब मैं जानती हूँ यह नश्वर है ?
बदलती है पल-पल स्थिति और अवस्था इस देह की। बचपन से जवानी, जवानी से बुढ़ापा और
फिर बुढ़ापे से मृत्यु का आगोश।
कभी रोग तो कभी भोग में डूबती है यह देह। मन के इशारों पर नाचती है यह देह।
झूठे सुख के लिए हानिकारक खाद्य पदार्थों, वस्त्रों और सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग करने से न
चूकती है यह देह।
बनती है साधन झूठे दिखावे और प्रदर्शन का और खोलती है द्वार नरक का असावधान मानव के

सादा जीवन वरदान है, क्योंकि इससे हम उन तृष्णाओं और इच्छाओं से मुक्त हो जाते हैं जो दुःख
और सुख का कारण होती हैं ? सादगी उस मार्ग के द्वार की कुंजी है, जो ईश्वर तक पहुँचाने वाला
है। -स्वामी सत्यानन्द

लिए।
ईश्वर ने रचा इस मानव देह को ऊँचे उद्देश्यों के लिए। ईश्वर ने रचा इस मानव देह को परमार्थ
और परोपकार के लिए।
और मानव इस देह से केवल विषयों को भोगता है। पदवी मिलने से अभिमान में डूबता है और
मौका पड़ने से दूसरों का नुकसान करने से भी नहीं चूकता है।
फिर कैसे पाएगा वह सुख ? फिर कैसे पाएगा वह शान्ति ? फिर कैसे पाएगा वह प्रसन्नता ?
बनते हैं रोग, चिन्ता, क्रोध और परेशानियाँ उसकी अचल सम्पत्ति।
उन्हीं में डूबता है रात-दिन। उन्हीं में सोता है, खाता है और ये अमूल्य मानव जीवन यूँ ही गँवा
बैठता है।

62. मेरा एक अनुभव परमपिता की लीला देखने का

मैं डर जाती हूँ। मैं घबरा जाती हूँ। अक्सर रुक जाती हूँ इस परमार्थ की राह में।
तू आता है किसी रूप में। अपना हाथ बढ़ाकर मेरा हाथ थाम लेता है।
हिम्मत मुझे दिलाता है। दाढ़स मुझे बँधाता है। तारीफ मेरी करता है।
मेरी गलतियों को मुझे दिखाता है। उन्हें दूर करने का मार्ग दिखाता है। बल प्रदान करता है अपना।
अनुभव कराता है अपना। घबराहट मेरी दूर करता है। मेरे कार्य का परिणाम मुझे दिखाता है। पुनः
दुगने वेग और बल से परमार्थ करने के लिए शक्ति प्रदान करता है।
जानता है तू मेरे समस्त अवगुणों को। फिर भी प्यार भरपूर मुझे तू करता है।
तू तो अमानी है। मुझे मान छोड़ना सिखा कर अपमान सहन करना सिखाता है।
धीरे धीरे धैर्य से मेरी उन्नति का मार्ग प्रशस्त करता है। एक बार भी क्रोध करता नहीं है। अपने
असीम धैर्य से मुझे धैर्य सिखाता है।
क्या कहूँ ? क्या नाम मैं तुझे दूँ पालनहार या तारनहार ?

63. कैसे सीखा मैंने सुख और दुःख में सम रहने की कला को ?

दुःख की उस घड़ी में, जब मौत मेरे सामने थी। कोई न था अपना मेरे पास।
पुकारा मैंने केवल उसी परमपिता परमेश्वर को। कभी रो कर, तो कभी दुःखी होकर।
रखा मेरा विश्वास उसने और दिया मुझे सहारा। भेजे अपने अनेकों दूत मेरी सहायता के लिए।
थे अनजाने ये दूत, पर दे गए मुझ डूबती को तिनके का सहारा।
पकड़ कर उस तिनके को मैंने, किया सिमरन उसका, दिन रात निरन्तर। और करती भी क्या ? दूर-
दूर तक न था कोई किनारा, न कोई मार्ग।
लोग हँसते। मेरा मजाक बनाते, बड़ी भक्ति करने चली थी। सहती उनके वाक्यों को और बुझे मन
से उस प्रभु की वकालत करती।

“सुख शान्ति और प्रसन्नता आपका जन्म सिद्ध अधिकार है” - स्वामी सत्यानन्द

पर आज जब उस प्रभु ने मुझे दिया सहारा, निकाला उस दलदल से बाहर। तब मैं गर्व से सिर ऊँचा उठा कर, करती हूँ उस प्रभु का गुणगान।
उसने दिया मुझे सहारा, जब मैं बिल्कुल अकेली थी। बनाया इस लायक कि मैं अनेकों का सहारा बन सकूँ। दिया उसने प्रकाश मुझे अपना ताकि मैं अनेकों का अंधेरा दूर कर सकूँ।
यही है लीला उसकी। यही है विधान उसका जब वह कृपा करता है तो भरपूर करता है।
भरपूर आनन्द पाने के बाद भी इन्सान और की चाह करता है। क्यों? क्योंकि उसमें आनन्द ही आनन्द बरसता है।

है सरल उसका विधान। अच्छे बनो, अच्छा करो। अच्छा करो और अच्छा पाओ।
जो दोगे वही मिलेगा यह मैं पल-पल अपने जीवन में घटित होते देख रही हूँ।
हो रही हूँ मालामाल उस प्रभु के दिव्य अनुग्रहों से। बिन माँगे ही मेरी झोली दुआओं से भर रही है।

यही है करिश्मा उसका, यही है चमत्कार।
मिलता है स्वर्ग या नरक, मानव को अपने कर्मों के अनुसार जिस रोज मानव ये समझ जाएगा, जन्म मरण के चक्कर से छूट जाएगा।
रहेंगे दुःख, पर उनसे न घबराएगा। रहेंगे सुख, पर उन में न अभिमान से फूलेगा। रह पाएगा सम सुख और दुःख में। फिर वह इसी धरा पर निर्वाण पा जाएगा।

64. हे गुरुदेव सत्यानन्द !

हे देव सत्यानन्द आप कौन हैं ?
हे देव सत्यानन्द आप कहाँ से आए थे ? आप कहाँ चले गए ?
कौन जानता है ? कौन जानेगा ?
खैर हमें क्या करना है इस विवाद में उलझ के ? मैं तो सिर्फ इतना जानती हूँ कि आप एक मसीहा थे जो पृथ्वी पर उतरे हम जैसों को दिशा दिखाने।
था आपका प्रकाश असीम और अनन्त उस सूरज की भाँति जो खुद जल कर भी दूसरों को सुख पहुँचाता है।
था आपका जीवन भी समर्पित पूर्णतया अपने गुरु स्वामी शिवानन्द के श्री चरणों में।
की साधनाएँ अनेक आपने और फैलाया प्रकाश योग का, अध्यात्म का विश्व के कोने कोने में। अब भला विदेशियों को कौन भरमा सकता था खोखले वाक्यों से।
किए जब आपने वैज्ञानिक अनुसंधान और किया सिद्ध अपनी उक्तियों को वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं में, मानना पड़ा लोहा विदेशों को भारतीय योग विद्या का, आध्यात्मिक संस्कृति का।

जब आप सुख और दुःख दोनों को ईश्वर का प्रसाद समझ कर ग्रहण करने लगेंगे, तब आप परम आनन्द तथा शान्ति प्राप्त कर लेंगे। - स्वामी शिवानन्द

हैं आज भी आप जीवित करोड़ों दिलों में अपनी स्नेह और ममता के प्रभाव से।
क्या नाम दें आप को ? ईश्वर अथवा कोई दिव्य पुरुष जो बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय का झंडा विश्व में बखूबी लहरा गया।
हम सब भाग्यशाली हैं जिन्हें आपके दर्शन का, आपके सान्निध्य का सौभाग्य प्राप्त हुआ। भर गया अन्तःकरण एक नूतन दिव्यता से, एक नूतन दया और करुणा भाव से। आपने हमें निम्नता से उर्ध्वगामी बना दिया।
मैं नतमस्तक हूँ। मैं आश्चर्यचकित हूँ अपने अन्दर के परिवर्तन से।
क्या लिखूँ? क्या न लिखूँ? मैं स्तम्भित हूँ? मैं मौन हूँ! मैं असमर्थ हूँ आपके व्यक्तित्व को वर्णित करने में!

65. कैसे आए स्वामी सत्यानन्द मेरे जीवन में ?

स्वामी सत्यानन्द से मेरा परिचय आध्यात्मिक धरातल पर हुआ। वे मेरे जीवन में आए और मेरे रोम-रोम को एक अद्वितीय प्रकाश से आप्लावित कर दिए। मैं उनको जानती नहीं थी। केवल ध्यान में देखा कि एक सन्त मुझे प्रकाश भेज रहे हैं। बिना मिले, बिना जाने ही कब कैसे उनके प्रति श्रद्धाञ्चित हो गई, ठीक से कुछ याद नहीं। यह लगभग 1997-1998 की बात है। भिलाई (छत्तीसगढ़) स्थित ज्ञानदर्शन योगाश्रम साधना कक्ष में स्वामी सत्यानन्द का चित्र देखकर मैंने आचार्य स्वामी देवशंकरानन्द से पूछा, “ये कौन हैं?” उन्होंने कहा, “अरे! ये तो परमहंस स्वामी सत्यानन्द हैं।” मैंने कहा, “यही सन्त तो मेरे ध्यान में आए और मुझे प्रकाश भेजा।” स्वामी देवशंकरानन्द बहुत प्रसन्न हुए और उन्होंने अपना स्नेहिल मातृवत् हाथ मेरे सिर पर रख दिया।

धीरे-धीरे स्वामी देवशंकरानन्द ने मुझे परमहंस जी की तपस्थली रिखिया और वहाँ होने वाले कार्यक्रमों से अवगत करवाया। उन्होंने मुझे कुछ पुरानी योगविद्या की प्रतियाँ पढ़ने के लिए दीं। परमहंस जी की एक शिक्षा जिसमें उन्होंने लिखा था, “तुम मेरी शिक्षाओं पर प्रयोग करो यदि तुम्हें इनका अनुभव आता है तो मेरी बात मानना, अन्यथा नहीं।” मुझे बहुत अच्छी लगी। उनकी इस शिक्षा को पढ़ कर मेरे मन के अन्दर का वैज्ञानिक जाग उठा। मुझे लगा था कि वे एक ऐसे सन्त हैं जो जबरदस्ती अपनी शिक्षाएँ किसी पर लाद नहीं रहे हैं, अपितु चुनौती दे रहे हैं। मैंने उनकी चुनौती को स्वीकार किया। क्या जानती थी कि यह उन्हीं की कृपा का एक रूप था! एक के बाद एक उनकी शिक्षाएँ मेरे जीवन में अक्षरक्षः सत्य घटित होने लगीं। अब अपने अनुभवों को कैसे ठुकराऊँ ?

धीरे-धीरे अपरोक्ष रूप में, मैंने उन्हें अपने गुरु के रूप में स्वीकार किया। उनकी पुस्तक “योग साधना” जिसमें उनके साधकों को लिखे हुए पत्रों का संकलन है मुझे बहुत अच्छी लगती थी। मुझे ऐसा लगता था मानों वे पत्र मेरे लिए ही लिखे गए हैं। एक-एक पत्र को दस-दस बार पढ़ती और अभ्यास में लाने का प्रयास करती। उनके दर्शनों की लालसा तीव्र होने लगी अन्तर

में। इसी प्रयास में सन् 2005 नवम्बर में लिखिया पहुँची। उन्होंने दर्शन तो नहीं दिए परन्तु स्वामी निरंजन ने अपने कीमती समय में से 35 बहुमूल्य मिनट मुझे और मेरे पति को दिए थे। स्वामी जी ने मेरा प्याला केवल भरा ही नहीं अपितु भर कर छलका दिया था।

सन् 2006 शतचण्डी यज्ञ में परमहंस जी ने अपने दर्शनों, अपनी असीम ऊर्जा से मुझे कृतार्थ कर दिया था। अपने अन्दर के प्रकाश से मैं आश्चर्य चकित हो उठी थी। प्रतिकूल परिस्थितियों ने मुझे उनके श्री चरणों से और अधिक जोड़ दिया था। प्रतिदिन उनकी ऊर्जा की गंगा में स्नान करते हुए ही बीतता था। उनके प्रवचनों को मैंने अपनी लेखनी से कलमबद्ध किया। सन् 2007 और 2008 में भी मुझे उनके सान्निध्य का भरपूर अवसर प्राप्त हुआ। चैत्र नवरात्रि सन् 2007 में 25 दिन के लिखिया प्रवास में मैंने उनके मातृवत् स्नेह का पल-पल रसास्वादन किया। मेरा रोम-रोम उनके श्री चरणों में समर्पित हुआ, स्वामी सत्संगी के अनूठे और अनोखे कृपा छत्र से।

उनकी महासमाधि का समाचार जब भिलाई पहुँचा तब मैंने उनकी चरण पादुका का मस्तक से स्पर्श करते हुए कहा, “गुरुदेव अलविदा।” उन्होंने तुरन्त मेरे कान में कहा “अब तो मैं पहले से भी अधिक तुम्हारे साथ रहूँगा क्योंकि मैं देहमुक्त हो गया हूँ।” उनके इस कथन से मेरे अन्दर एक गहन शान्ति और आश्वासन का प्रादुर्भाव हुआ। वे आज भी जीवित हैं, मैं जानती हूँ। मेरे गुरु कहीं नहीं गए। वे पहले भी ब्रह्मस्वरूप थे और आज भी ब्रह्मस्वरूप हैं।

66. मैं आज निश्चित हूँ

गुरु ने थाम लिया मेरे लड़खड़ाते कदमों को। गुरु ने दिखाई एक निश्चित दिशा मेरे लड़खड़ाते कदमों को। करना चाहती थी मैं सेवा कोई सार्थक अनेक वर्षों से।

गुरु आए मेरे जीवन में और खोल दिया द्वार उन्होंने मेरे छिपे सामर्थ्य का।

दिखाया एक अंश मुझे मेरी छिपी हुई प्रतिभा का जो थी विद्यमान मेरे भीतर ही।

थी मैं अनजान उस प्रतिभा से क्योंकि खोई हुई थी संसार की हलचल में।

दिया मुझे रोग भयंकर परमपिता परमेश्वर ने और काटे मेरे कर्मों के बन्धन अपने नाम से।

बन गया मेरा जीवन धन्य इस मार्ग पर चलते-चलते।

बिन माँगे ही वह मेरी झोली अध्यात्म के मोतियों से भरता जा रहा है।

बढ़ रही हूँ अब एक निश्चित दिशा में गुरु की असीम अनुकम्पा से।

भूल चुकी हूँ अपने तन के दुःख दर्द को एक हद तक क्योंकि दूसरों तक यह ईश्वर प्रदत्त ज्ञान पहुँचाना मेरी प्रिय सेवा है।

67. समर्पण और मैं

जाना मैंने सत्य स्वरूप गुरु का जब किया समर्पण शनैःशनैः उनके श्री चरणों में।

जाना मैंने प्रताप गुरु वाक्य का जब किया समर्पण शनैःशनैः उनके श्री चरणों में।

है मेरी कहानी हर उस मानव की, है जो गृहस्थ आश्रम में और घर गृहस्थी को ही केवल अपना

जीवन समझता है।

आज से कुछ वर्ष पूर्व थी मैं भी संसार मुखी, रची बसी केवल और केवल अपने ही परिवार में। अचानक ईश्वर कृपा से, मेरे अच्छे कर्मों के फलस्वरूप एक सद्गुरु मेरे जीवन में आए।

सद्गुरु मेरे जीवन में आए अपनी शिक्षाओं के रूप में। अपनाया जब मैंने उनकी शिक्षाओं (निष्काम सेवा, प्यार और दान) को अपने जीवन में।

होने लगी वे घटित सत्य मेरे जीवन में और बनने लगी मैं गरुमुखी शनैःशनैः अनजाने, अनचाहे में ही।

छू लिया गुरु कृपा ने मेरे अन्तर्मम को और मुझे कोमल और करुणावान बना दिया।

बहने लगी मेरी करुणा अनजानों की ओर अबाध, यह प्रताप है गुरु-कृपा का, गुरु की असीम अनुकम्पा का, यह समझते हुए, अनुभव करते हुए, अब मैं अपने सच्चे अनुभवों से समर्पण का महत्व समझ पाती हूँ।

कलमबद्ध करती हूँ ये भाव जन-जन के कल्याण के लिए ताकि लोग समझें कि गृहस्थ आश्रम में रह कर भी समर्पण किया जा सकता है और गुरु-कृपा प्राप्त की जा सकती है।

68. क्यों है मेरा धर्म सेवा आज ?

मेरा धर्म है सेवा आज। मेरा धर्म है गुरु आज्ञा का पालन आज।

मिलता है जो सुख मुझे इस सेवा में, वह कहीं और मिलता नहीं।

मिलता है जो आनन्द मुझे इस सेवा में, वह किसी विषय भोग पदार्थ से मिलता नहीं।

यह है आन्तरिक अनुभव मेरा, फिर मैं क्यों न इस मार्ग पर चलूँ ?

दे पाती हूँ असीम प्रसन्नता और आनन्द मैं अनेकों को इस पथ पर चलते-चलते।

फिर क्यों न दौलत अध्यात्म की लुटाऊँ मैं दोनों हाथों से ?

जितनी ऊर्जा मैं दूसरों की सेवा करने में व्यय करती हूँ उससे कई गुना अधिक दैवी ऊर्जा मेरी ओर प्रवाहित होती है।

इस प्रत्यक्ष अनुभव को ठुकराऊँ कैसे ?

69. मेरी प्रार्थना प्रभु के श्री चरणों में

हे दयानिधान, हे करुणा अवतार तुम उतरो मेरे अन्तस में।

मैं जानती हूँ, हो तुम विद्यमान मेरे हृदय कमल में, फिर भी क्यों वंचित हूँ मैं तुम्हारे दर्शन से ?

मैं जानती हूँ, हो तुम विद्यमान मेरे चारो ओर, फिर भी क्यों रह जाती हूँ मैं पीछे अच्छे कार्यों में ?

हैं क्या ये मेरे प्रारब्ध कर्म ? हैं क्या ये मेरे अनेक जन्मों के संचित संस्कार ?

होता है अहसास तुम्हारी कृपा का जब-जब मैं मुश्किल में पड़ जाती हूँ।

भेज देते हो तुम किसी न किसी को और मेरे काम सँवारते हो।

इस संसार में सबसे मूल्यवान वस्तु कौन सी है ? वैराग्य - स्वामी शिवानन्द

हो जाती हूँ असफल अनेक बार और तमस में डूबती हूँ।
 है प्रार्थना तुमसे अब कि भर दो मेरे हृदय को अनन्त और असीम दया, करुणा से।
 रहूँ स्थित सत्व में और नेक काम करती चली।
 लाऊँ व्यवहार में तुम्हारे ही समस्त गुण और इस धरा पर तुम्हारा नाम रोशन कर जाऊँ।
 कर पाऊँ पूर्ण अपने ईश्वरीय भाग्य को और तुम्हारी कृपा को भरपूर ग्रहण करूँ।
 देना आन्तरिक शक्ति मुझे ताकि मुश्किलों में भी न लड़खड़ाऊँ।
 करूँ पोषित अपना व्यवहार सेवा, प्यार और दान के दिव्य गुणों से।
 रहूँ बची अंहकार, अभिमान और क्रोध के दानवों से।
 तुम आओगे न! मेरी शुभेच्छाएँ पूर्ण करोगे न!
 नहीं है चाहत नाम और यश की। है केवल एक ही चाहत और है वह तुम्हारे सान्निध्य की।
 कर दो दूर मेरे अवगुणों को और भर दो मुझे सदगुणों से ताकि जीवन एक उत्सव बन जाए।
 बनूँ तुम्हारी बगिया का एक ऐसा पुष्प जिसकी महक दूर-दूर तक फैले और लोगों का जीवन उन्नत करे।

70. मैंने पाया ईश्वर को

मैंने पाया ईश्वर को ऊर्जा के रूप में, शक्ति के रूप में।
 मैंने समझा ईश्वर को अच्छाई के रूप में, नेकी के रूप में।
 मैंने समझा ईश्वर को परहित के रूप में, परमार्थ के रूप में।
 ईश्वरीय ऊर्जा तो है सर्वत्र हमारे चारों ओर ब्रह्माण्ड में।
 हम सब उससे अनजान हैं। यही मुख्य कारण है हमारे दुःखों और परेशानियों का।
 समझते हैं हम स्वयं को अकेला, निरीह और असहाय हो जाते हैं दुःख के समय।
 परन्तु है वह ईश्वर हमारे साथ हर पल, हर क्षण, हर श्वास में।
 खुलता है द्वार जब हृदय का दूसरों के ऊपर करुणा के रूप में, दया के रूप में।
 तब होता है अवतरण उसकी कृपा का और धीरे-धीरे मैल का आवरण हटता है व्यक्ति के अन्तर से।
 गर चल पाता है व्यक्ति राह पर परमार्थ की सच्चे हृदय से,
 तो वह परमपिता स्वतः ही अपनी उपस्थिति का अनुभव करवाता है।
 यह कोई कपोल कल्पित कहानी नहीं, सच्चा अनुभव है।
 जो करेगा भला और बनेगा भला अन्दर से, वही उसकी कृपा का पात्र बनेगा।
 ऐसा व्यक्ति अपने साथ - साथ अनेकों का जीवन समुन्नत करेगा।
 यही है रहस्य ईश्वर की कृपा प्राप्त करने का, अपने स्व से जुड़ने का।

इस संसार में सबसे उत्तम वस्तु कौन सी है? कष्ट -स्वामी शिवानन्द

“अच्छे बनो, अच्छा करो। दया और करुणा को अपनाओ” - स्वामी शिवानन्द

71. एक ही धर्म - मानवता का धर्म

एक हवा का झोंका आता है मानस में और एक दिव्य प्रेरणा दे कर जाता है।
 क्या नाम दूँ उस प्रेरणा को? क्या नाम दूँ उस परमपिता को जो है प्रणेता इस दिव्य प्रेरणा का?
 कभी सोचती हूँ, है वह असीम अपरिमित ऊर्जा के रूप में जो वातावरण में चारों ओर बिखरी पड़ी है।
 कभी सोचती हूँ, है वह असीम अनन्त प्रकाश के रूप में जो समस्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त है।
 कभी सोचती हूँ, है वह असीम प्रकृति के रूप में, जो है विद्यमान प्रत्येक जड़ और चेतन में।
 देखती हूँ कण कण में उपस्थिति उस सर्वनियंता की जिसने यह अद्भुत रचना की है।
 सोचती हूँ, मनन चिन्तन करती हूँ, क्यों फिर मानव जाति-पाति और धर्म की दीवारें खड़ी करता है?
 सोचती हूँ, मनन चिन्तन करती हूँ, क्यों फिर मानव जघन्य कुकर्म करने से भी नहीं चूकता है?
 चाहती हूँ पहुँचना अब हर जीव तक इस लेखन के माध्यम से ताकि वह जागे और उस परमपिता का अनुभव करे।

आएगा जब अनुभव वह दिव्य तो भूल जाएगा मानव ये भेदभाव क्षुद्रता के।
 प्राप्त करेगा असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता अपने अन्दर में।

72. स्वामी निरंजन का गुरु पूर्णिमा सन्देश (2010)

श्री स्वामी सत्यानन्द शिष्यों में अग्रगण्य थे। यह पहली गुरुपूर्णिमा है जब वे शारीरिक रूप से उपस्थित नहीं हैं। यदि आप स्वयं को संसार मुखी न बना कर, गुरुमुखी बनाएँ तो गुरु की ऊर्जा, कृपा का अनुभव अपने अन्तर में कर पाएँगे। यह दो दिन आराधना का समय है। गुरु की कृपा समान रूप से प्रवाहित हो रही है, संसार से ध्यान हटा कर उनके श्री चरणों से जुड़िए और गुरु की ऊर्जा का अनुभव करिए। जीवन का सबसे उत्तम समय कब होता है? जब मनुष्य स्वयं को पूर्णरूपेण गुरु अथवा ईश्वर के चरणों में समर्पित करता है। सारा साल आप लोग अपने परिवार के सुखों और दुःखों से जुड़े रहते हैं। इस गुरुपूर्णिमा के अवसर पर अपना पूरा ध्यान गुरु के ऊपर केन्द्रित करिए। 1993 में जब श्री स्वामी जी की त्याग स्वर्ण जयंती मनाई जा रही थी तो उन्होंने संदेश दिया, “यह मेरे लिए समर्पण का मुहूर्त है। मुझे आज भी वह क्षण स्पष्टतया याद है जब मैंने पहली बार अपना सिर अपने गुरु श्री स्वामी शिवानन्द के चरणों में रखा था।”
 यदि हम छल-कपट से रहित होंगे तो हमारी इच्छाएँ अवश्य पूर्ण होंगी। इस पूर्णिमा में हम स्वयं को केवल एक आत्मा समझें जिसका इन तीन दिनों के लिए संसार से कोई सम्बन्ध नहीं है। आज यहाँ हम शिष्यों के शिष्य को श्रद्धांजली अर्पित कर रहे हैं। यही समय है अपने अन्दर के गुरु तत्व से जुड़ने का। गुरु की महिमा का गान करने की अपेक्षा यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने शिष्यत्व का मूल्यांकन करें। अपनी कमियों और कमजोरियों को आत्म निरीक्षण के द्वारा जाने, पहचाने और

उनके निराकरण का मार्ग प्रशस्त करें।

श्री स्वामी शिवानन्द एवं सत्यानन्द ईश्वर के ऐसे दूत थे जिनका जन्म ही दूसरों के कल्याण के लिए हुआ था। वे बचपन से ही अध्यात्म के मार्ग पर आ गए थे। उनका एक विशेष भाग्य था। श्री स्वामी जी ने विश्व को दो तीर्थों का उपहार दिया। प्रथम तीर्थ है “बिहार स्कूल ऑफ योग” मुंगेर जहाँ पर आज योग की शिक्षा प्रदान की जाती है। वह एक संस्था है जहाँ पर विश्व भर से योग सीखने के लिए विद्यार्थी आते हैं। दूसरा तीर्थ है “रिखिया पीठ।” रिखिया पीठ श्री स्वामी जी की तपस्थली है जहाँ उन्होंने अपने गुरु श्री स्वामी शिवानन्द की तीन मुख्य शिक्षाओं (सेवा, प्यार और दान) को मूर्त रूप दिया। रिखिया पीठ में स्वामी जी ने अपनी तपस्या से एक वृहद ऊर्जा क्षेत्र का निर्माण किया। जीवन के दुःखों, संतापों से मुक्ति प्राप्त करने के लिए बार-बार रिखिया आओ और श्रद्धा, विश्वास और समर्पण की भावना जाग्रत करो। संसार में यह सम्भव नहीं है। जितना भी समय निकाल सकते हो, यहाँ आओ सेवा करो। यह सेवा साधारण नहीं है, इसके द्वारा अहंकार का मल साफ होता है। यहाँ तो सेवा करते हो परन्तु घर में अहंकार सामने आ जाता है, तुम स्वयं को बड़ा आदमी समझने लगते हो।

इस गुरुपूर्णिमा में अपनी पात्रता बढ़ाओ, सभी कार्यक्रमों में पूरे मन से भाग लो। मन्त्र, कीर्तन और ध्यान सब श्रद्धा और समर्पण में वृद्धि करने के साधन हैं। हम सब को सदैव कुछ और चाहिए होता है। यही वासनाएँ, इच्छाएँ हमारे दुःख का कारण हैं। इन सबको गुरु के चरणों में समर्पित करने की कला को सीखो। बार-बार सोचो कि क्या मैं पहले से अच्छा बन सका / सकी हूँ? पुरानी आदतों को जीतो और नए कौशल (skills) को रोपित करो। यही कौशल (skills) फिर तुम्हारी आदतें बन जाएँगी। अपनी निराशाओं, कुंठाओं का त्याग करो। तुम सब अभी केवल योग के अभ्यासी हो, शिष्य नहीं। आसन शरीर के लिए हैं। प्राणायाम प्राण को सुचारू रूप से चलाने के लिए है। ध्यान तुम्हें एक बिंदु पर एकाग्र होना सिखाता है और तुम्हें जीवन प्रबंधन की कला सिखाता है। इस पूर्णिमा में तुम विचार करो कि तुम एक अच्छे शिष्य कैसे बन सकते हो? अपने अंदर श्रद्धा और समर्पण को बढ़ाओ और गुरुजी के साथ संबंध स्थापित करो। तुम सब शीघ्रताशीघ्र गुरु बनना चाहते हो। पहले मंत्र दीक्षा, फिर जिज्ञासु, फिर कर्मसंन्यास, फिर साक्षात्कार। यह असंभव है, शिष्य बनना बहुत कठिन है। अपने हृदय के अंधकार में एक दीप जलाओ और समर्पण के द्वारा यह संभव है।

स्वामी जी को बच्चे बहुत पसंद हैं। बच्चों के कल्याण का वृहद संकल्प उन्होंने अपने जीवन काल में पूर्ण किया जो आज भी चल रहा है। गुरुकृपा से लंगड़ा चल सकता है। गूंगा बोल सकता है। तुम लोग स्वयं को खाली करो गुरुकृपा प्राप्त करने के लिए। पिछले 30 वर्षों में मैंने स्वामी सत्संगी की बांसुरी को रिक्त होते देखा है। इन्होंने अपने गुरु को स्वयं को बदलने का अवसर दिया श्रद्धा और समर्पण के द्वारा, जब इन्होंने स्वयं को पूर्णतया रिक्त किया, तब 2007 में गुरुजी ने इनको

सबसे अच्छा स्वर्ग कहाँ है? प्रेम, करुणा और उदारता भरे हृदय में। - स्वामी शिवानन्द

‘रिखिया पीठाधीश्वरी’ की उपाधि से विभूषित किया। आज ये अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम हैं। जब पिछले वर्ष ये लंदन एक कार्यक्रम करने के लिए गईं तो मुझे श्री स्वामी जी ने कहा, “निरंजन, स्वामी सत्संगी मेरी ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम है।”

रिखिया पीठ एक संन्यासी का संकल्प है जो अवश्यमेव उन्नति करेगा। गाँव के 3000 बच्चों के लिए एक अन्नक्षेत्र का निर्माण आप सब के सहयोग से किया गया है। इस वर्ष दीवाली के शुभ अवसर पर इसका उद्घाटन किया जाएगा। आप सब इस ऐतिहासिक क्षण का एक हिस्सा बनिए। हमारा आप सब को आमंत्रण है। अब गाँव का कोई भी बच्चा रात को भूखे पेट नहीं सोएगा।

73. मेरी मनपसंद प्रार्थना

“हे प्रभु! मेरी इच्छा सबल बना दे जिससे मैं प्रलोभनों का संवरण कर सकूँ। इन्द्रिय तथा निम्न प्रकृति का दमन कर सकूँ, अपनी पुरानी आदतों को बदल सकूँ, आत्मार्पण को पूर्णतया सत्य बना सकूँ। मेरे हृदय में आसनि हो जा। एक क्षण भी, इस स्थान से अन्यत्र कहीं नहीं जा। मेरे शरीर, मन तथा इन्द्रियों को अपने काम में ला। मुझे इसके योग्य बना कि मैं सदा सर्वदा तुझमें ही निवास करूँ।” - स्वामी शिवानन्द।

74. मनन, चिन्तन करने योग्य एक भजन

सुन मन हित की बात बताऊँ, नित विषयों की सोच करे तू। ये पीऊँ, ये खाऊँ, ये तान सुनूँ, ये सुगंध लिपटाऊँ। सुन मन हित की बात बताऊँ...

कभी न सोचा मूर्ख तूने, काम किसी के आऊँ, इन हाथों से किसी दुःखी का कुछ तो दर्द मिटाऊँ। ढोर मरें सोचें बन जूता जग के पैर बचाऊँ? जीते जी कर ले कुछ करनी बार-बार समझाऊँ। नहीं तो रोवे अब बीते दिन कैसे फेर बुलाऊँ जिससे सब फल पाऊँ। ऐसी राह बताऊँ, प्रभु भजन ये कल्प वृक्ष जिससे सब फल पाऊँ। सुन मन.....-संकलित

75. मैं पुकारती हूँ गुरुदेव आप को अब

हे गुरुदेव मैं पूछती हूँ आपसे “कब तक भटकूँगी मैं संसार की इन वीथियों में मानसिक रूप से?” हे गुरुदेव मैं पूछती हूँ, “कब तक तड़पती रहूँगी मैं इस अज्ञान और अज्ञान जनित मोह, लोभ और आसक्ति से?”

निकलना चाहती हूँ बाहर अब मैं इस माया जाल से, इस मोह और आसक्ति के जाल से? समझ चुकी हूँ मैं कि है यह संसार एक ऐसा भँवर जिसकी गहरी दलदल में मैं फँसती जा रही हूँ।

बनते हैं कर्म इस मोह और आसक्ति के दुष्चक्र में और होती है गठरी भारी कर्मों की।

कैसे ऊतारूँ इस बोझ को अपने सिर से?

क्योंकि अब मैं समझती हूँ कि न मिलेगा चैन मुझे जब तक अज्ञान है।

करती हूँ निःस्वार्थ सेवा फिर भी चुपके से, गहरे से, कहीं से अपेक्षा का दानव बार-बार सिर उठाता

है।

जानती हूँ, है ये मेरा कोई दबा हुआ संस्कार जो मुझे बार-बार कर्ता भाव की ओर प्रेरित करता है।

“करो मदद मेरी तुम” पुकारती हूँ मैं अब निःसहाय होकर, असहाय और असमर्थ होकर।

है विश्वास मुझे पूर्ण तुम पर और तुम्हारे ईश्वरत्व पर अपने सच्चे आन्तरिक अनुभवों से न कि किसी अन्धविश्वास से।

मैं चाहती हूँ कि प्रत्येक व्यक्ति तुम्हारे ईश्वरत्व को जाने, समझे अपने स्वयं के अनुभवों से। इसी परहित की भावना से प्रेरित हो कर ये उद्गार कलमबद्ध करती हूँ और जन-जन में निःशुल्क बाँटती हूँ।

76. Old age - A curse or blessing ?

Change is the eternal law of nature. Every moment each one of us is changing. Time is running away at its own speed. Man grows from childhood to teenage, then to adult and finally old age arrives. Swami Niranjana has said - When your diary contains more names of doctors than your friends, you perceive the advent of old age. There are five types of sorrows in life. Old age is the last when one feels lonely and awaits his last destination i.e. death. On the way one encounters many diseases, tastes success and failure. The ups and downs of life keep him busy, sometimes he is happy, sometimes he is unhappy. The precious human life is thus spent in swinging between happiness and unhappiness.

The body deteriorates if one indulges in vices of senses indiscriminately. If one eats unhealthy food as one's tongue dictates, one becomes ill. Diabetes, high blood pressure, heart attack are a few diseases prevalent in modern age due to growing tension and faulty eating habits.

In modern age one lives for one self or one's small family only. Selfishness is rampant in towns and cities. Old age is the last part of one's journey of life where all the systems of body slow down. One feels lonely, unhappy due to limitations of body which are the result of various diseases. It is so strange that body weakens but mind runs from one memory to another of childhood, youth and adult life. One harbours love, hate, pleasant and unpleasant emotions of his past and feels helpless and forlorn. Old age can be spent in bliss if one adopts yoga as one's saviour. Different Asanas and Pranayamas not only keep joints supple and agile but also rejuvenate the body and mind. Different meditation practices help one to get connected to one's inner spirit and bestow immense ecstasy. One does not have to look outside for happiness, one becomes contented by one's own inner source of bliss. This revelation makes one self-sufficient and reduces one's fear and dependency on others which is a big solace in this age.

Keeping the mind busy in reading good books, scriptures enables one to remain positive and healthy both physically and mentally. One

प्रसन्नता आश्चर्यजनक है। यह स्वास्थ्य के निर्माण में मुख्य घटक है। - स्वामी शिवानन्द

can spend one's free time in listening to God's name (Sankirtan or Bhajan) and derive a lot of energy from the music. Old hobbies can be revived and enjoyed. One can share one's physical and mental belongings with the needy and the poor. Those who have a lot of money can help poor children in their education or can feed hungry people or can arrange for medication of sick people. If one has physical strength one can do selfless service physically. Praying for sick or needy people is a selfless service which all old persons can easily do even if there are physical and economical limitations. Swami Sivananda has said - Selfless Service acts like a soap and washes the inner dirt and one gets connected to one's own inner God. It is in giving that we receive in abundance. When one realizes this eternal truth, one becomes free of unnecessary physical and mental hoardings.

77. Desire - A Big Obstacle in Happiness

Every new object I acquire increases my responsibility. Every new desire fulfilled does not yield much happiness as was expected from it.

Even before a desire is fulfilled a brand new desire pops up.

This brand new desire diminishes the satisfaction of previous accomplished desire.

The net result is dissatisfaction and unhappiness.

So for what are we running after desires?

Desires are endless. They take us away from our own inner being.

They snatch away our mental peace and contentment.

They snatch our precious time and money which could have been used for higher purposes.

Desires are big obstacles in attainment of happiness.

Happiness lies within all of us.

We should tap that eternal source of happiness which is hidden in our being.

Contentment is the key to attain that happiness.

Curb each and every desire that raises its ugly head.

Use Viveka and discrimination to eradicate unhealthy desires.

Desire to serve others is a Godly desire.

Desire to help others is a Godly desire.

Desire to care, share and forgive is a Godly desire.

The people who have Godly desires are loved by God in abundance.

So change the direction of your desires from human to Godly.

When you are able to do this, the tide turns in your favour.

God comes and showers His grace upon you.

Gradually as you are soaked in the grace of God, every desire escapes by the back door. The only desire left is of God and His Grace.

Because that is the only worthy desire which results in eternal bliss and happiness.

बाधाओं के आने पर हताश मन होओ। साहसपूर्वक जीवन का सामना करो। ध्यान में नियमित रहो उज्ज्वल भविष्य तुम्हारी प्रतीक्षा में है। - स्वामी शिवानन्द

78. Namopathy

When I was going through deep agonies and pains, the name of God came as a balm to my soothing nerves. It is a balm more powerful than any other medicine, be it ayurvedic or homeopathy. Many a time during the dark night, when my pain was unbearable even after taking steroids and strong painkillers like methotextrate, disprin, etc, my pain continued. Then gods name was my only solace. At times even turning from side to side on the bed was unthinkable as the pain ravaged my weak body even upon the slightest movement. But for how long can one lie in one position especially when one is wide awake in the pitch dark night. Silence prevailed like a demon when I could only hear the sound of my husband's breath or the occasional sounds of nocturnal insects. I was scared lest I should disturb my husband for whom I felt extremely sad as he was already depressed due to my sorry plight. So with all my heart I wanted him to relax during the night. Even as I write all this, my eyes are full of tears as I can never forget the deep agonies which raved through my body and mind for months. At such a time, God's name was the only solace I could hold on to. I must admit that many times my faith wavered as I used to get impatient and fought with God for his lack of compassion. I do not have any shame in admitting that I had no other alternative. So I tried to deepen my faith in his dear name and continued to repeat it though my mind tossed from one joint to another due to severe pain. It was a deep dark pit of pain, agonies and sufferings. Although my doctors, near and dear ones and friends had left all hopes of my recovery, with a deep faith in god's mercy and grace I held on to His name like a sinking person holds on to whatever little support he can get.

By the sheer grace of God I met people who added fuel to the fire of my deep faith in God. For example, once my husband took me to hospital in a wheelchair, kept it in a corner and went to collect my medicines, and out of the blue a young Christian girl came to me and said "You are going to be out of this wheelchair, you will become a source of inspiration to millions" and I told her instantly "Yes, I know. I will not be in this wheelchair forever. I have firm faith in my own god. And if he wants me to do some good work, he will definitely take me out of the wheelchair." She told me that she got direct messages from God for many people and she delivered it to them then and there. When I told my husband and friends about this incident, they all laughed and told me about my innocence and ignorance in believing her. But somewhere deep inside me the spark of faith in God grew stronger and stronger.

One more incident I remember vividly is when in Noida I went for my weekly injection of methotextrate, a sister told me that she would pray for my recovery. The next day when I went to the clinic for my sore throat she said, "I prayed for you yesterday at 1:30am. You will be definitely cured." At

that time, I was well out of my wheelchair and used to walk without a stick. Deep inside, I was amazed at the grace of God who through his devotees was sending me strong inspirations to hold on to my faith. Such is the grace of God! His ways are great!

In the initial stages of my disease, a saint who lives in Saharanpur in whom I have deep faith told my brother, "Your sister will be completely alright." When I asked him, he said, "Yes, you will be fully cured and all your medicines will be withdrawn." At that time, my disease was increasing in leaps and bounds like a raging fire which becomes vicious with ghee and dry wood. I was consuming ten to twelve tablets daily.

Recently, a few months ago, by the grace of God, I happened to read a book of Sivananda in which he glorified the name of God as a cure of all diseases and has written that he called it Namopathy. Oh God! Immediately I associated my own recovery with the chanting of god's name and realized the truth of his wisdom not through his book but through my own experience. Even now I am a patient of rheumatoid arthritis, my joints occasionally trouble me. Then I opt for God's name as the most effective and powerful painkiller. I must tell readers that now I am 95% cured and am able to carry out my household duties fairly well along with this selfless service.

My only aim in life is to make people aware of the power of god's grace so that they can also get out of their diseases, miseries and pains.

79. Miraculous Effects of 'Yog Nidra' (True Story)

A few months back, I was diagnosed with a positive report of dreaded disease of cancer. The shock of which brought a numbing sense of unreality giving way to fear, depression, anger & hopelessness. Ignorance about the disease & uncertainty about future built monumental fear. I felt as I was losing control over my life & circumstances. Gradually by consolation & positive attitude of my friends, family & doctors; my morale increased tremendously. I started understanding the disease in a positive way.

Then came a day when one of my friends gifted me a book of 'Yogic Management of Cancer' and introduced me to practice of 'Yog Nidra'. It was like a ray of hope. I felt inner solace, strength & peace of mind by doing it regularly with the help of C.D.. This practice made me calm and positive in my attitude and behaviour. My concentration increased. My friend did a lot of counseling too. It brought me out of the dark phase and forced me to think that I must help the needy people who always remain in darkness in the absence of proper guidance and counseling. In the course of suffering the true picture of selfish friends and relatives has also been revealed to me which is an eye opener. Now I am focused on helping the poor & needy as much as possible. - Anamika

80. Depression Cured - Recovery From the Fear of Death

Last year, when my son got married in India, so many dirty politics came up among the family members due to my husband's negative

remarks and actions. As a result the whole family split up. This affected me so bad; I got into depression and fear. I lost my sleep completely and was feeling miserable. I suffered for 2 months from May-July with no hope of recovery. I prayed God for spiritual help. Then the miracle happened! I visited a new temple where I accidentally met Pritiji who announced that she will be teaching yoga and meditation to people who are interested. I told her my problems and she promised that she can help me!! I was sceptical in the beginning and didn't think she could correct my negative thinking. She started teaching me yoga, meditation and also counseling 2 days a week .By God's grace and her strong spiritual faith, I started getting better and better . By the time she left this country, I was completely alright. I couldn't believe it myself!

This year again around the same time (July), I developed similar problem of anxiety, depression and sleeplessness thinking of negative things in life. I have a fear of death and kept thinking how it would be at the time of death and how I have to go alone leaving near and dear ones. As a result, any sickness scared me. The thought of being hospitalized and going through all the painful procedures gave me nightmares. I could hardly sleep. I developed palpitations, headache, stomach churning, and cold hands and feet. My body used to jerk in my sleep. I was preoccupied in those thoughts and nothing else interested me. My B.P. went up. I had no choice but to go back on medications like before though it was of little help. Last time when Pritiji came here, I met her accidentally when I was visiting a new temple!! This year she clearly told me that she had no plan of visiting Seattle. I was feeling very depressed as there was nobody to elevate my mood or condition. I had to take medication for depression. In the meantime my husband had to go to India for 5 weeks. I was really worried how I am going to manage alone and take care of my grand daughter.

Suddenly one day, I got an e-mail from Pritiji saying she is coming here the following week. I couldn't believe it. It is such a co-incidence that every time I fall into the pit she is there for me! It is nothing but God's grace. Like before she made time to counsel me and lift me up from the hole. She taught me abdominal breathing, pawanmuktasna-1&2, Bhujang, makar asanas, nadishodhan & brahamari pranayamas and meditation. I looked forward to seeing her. She gave me lot of mental strength and confidence. I slowly recovered from my mental agony. I continue my routine of doing different asanas, pranayamas, meditation and prayer both in the mornings and evenings. Now I am able to sit cross-legged on the floor which I couldn't do before!! Not only my hand shaking stopped, my whole body is more flexible now. I write God's name in a notebook everyday which keeps me away from dwelling on negative thoughts. I also listen to different slokas like Vishnu sahasranamam, Soundarya Lahari, Mahishasura Mardhini, Lalitha Saharanamam, Suprapadam etc on the computer while doing housework. I realized that this is more powerful than medication as the

latter have side effects. But one should do this faithfully without stopping. As human beings we all go through some problem or other in our life time. These practices not only give immense mental strength but also elevate us to higher level. Pritiji is a selfless and very noble person who wants to help people. She came to me at the right time and showed me the right path. --- (Bavani Ranjan, U.S.A.)

81. साधक के स्वर - आत्मबल वृद्धि के लिए

करो रक्षा विपत्ति से, न ऐसी प्रार्थना मेरी,
विपत्त से भय नहीं पाऊँ, प्रभु यह प्रार्थना मेरी ।
मिते दुःख ताप से शान्ति, न ऐसी प्रार्थना मेरी,
सभी दुःख से विजय पाऊँ, प्रभु यह प्रार्थना मेरी ।
मदद पर कोई आ जावे, न ऐसी प्रार्थना मेरी,
न टूटे आत्म बल डोरी, प्रभु यह प्रार्थना मेरी ।
उठा ले भार तू मेरा, न ऐसी प्रार्थना मेरी,
बनूँ समरथ उठाने में, प्रभु यह प्रार्थना मेरी ।
बढ़े धन धान्य परिवारा, न ऐसी प्रार्थना मेरी,
रहूँ समभावी संतोषी, प्रभु यह प्रार्थना मेरी ।
मिते मंत्र तंत्र की सिद्धि, न ऐसी प्रार्थना मेरी,
खिले भक्ति से शक्ति वह, प्रभु यह प्रार्थना मेरी ।
सुखी दिन में भजुं तुझको, दुःखी अंधेरी रात्रि में,
न आवे तुम प्रति शंका, प्रभु यह प्रार्थना मेरी ।

- संकलित

82. Attitude

"THY WILL BE DONE"

This is a famous proverb which simply means that every thing happens according to the will of God. Each and every moment of our life on this earth is controlled by Him. We may realize it or not, we may admit it or not, but that is the ultimate truth. The truth that has prevailed upon this universe since time immemorial. All saints and sages have glorified this ultimate truth after realizing it deeply in their inner being.

We all are free to perform karmas (actions). If we do good, we get good; if we do bad, we get bad. This is a universally accepted statement! Our destiny is determined to a large extent by our karmas of various births. In this life whatever circumstances come in our life are the outcome of those karmas' fruits only.

But there is nothing to be depressed about. Because still there is

something which we are free to choose and implement! And that is our attitude. The state of our happiness largely depends on our attitude, eg. we meet with an accident; that is our destiny. But we can choose to learn from it or be miserable. We can try to see the positive aspect of our sickness. Though it is easier said than done. But a stroke of positivity always paints the situation brightly! I have done it! So can you! Only a conscious effort is required to replace negative attitude by all powerful positive ones.

When the crippling disease of rheumatoid arthritis rendered me bedridden for 2 years, I had all the time in the world to be gloomy, depressed and miserable. The pain was so severe that I could not sleep for 6-7 months! But I was surrounded by good people who boosted my morale even at that stage. One friend of mine used to tell me, "You imagine that you are a queen. Enjoy all the services with that feeling. Indulge in your hobby of reading books for which you never had time before." Gradually with an effort I tried to enjoy the situation in which I was destined. The constant positivity of those thoughts gave me an inner strength to face that worst phase of my life. I enjoyed all the books I read. And surprisingly after my recovery I started writing about my true experiences. My dream of helping each and every miserable person through my experiences; both of meditation and disease; came true.

Now I am able to inspire millions of people; sitting at home; fulfilling my household duties; through my articles & books, which are published as well as available to people on internet. Many people are distributing them by hand to rich and poor alike. I personally feel that this is the magic of attitude. It is the grace of God which has landed me at the lotus feet of a realised Guru; who is a true saint. I have come out of that disease unscathed! Now I am a stronger, happier and much better individual. I empathise with all the miserable people and try my level best to help them within my means.

My inner being is filled with a deep sense of happiness, bliss, which cannot be put into words. I must tell you that still my life is full of ups and downs. But now I am not scared of unfavourable circumstances. I watch them with an attitude of an outsider and try to observe their positive side. My thinking has become fully positive. I can manage to remain happy even in the worst circumstances. eg. recently when my train was delayed by 3 hours I met a lot of people in the waiting room; distributed my articles, enjoyed the happiness of many who liked them. I made many new friends then and there only. Surprisingly the 3 hours time flew by unknowingly. And me! OH I was so ----- happy; so----- satisfied.

Choose happiness	over unhappiness.
Choose brightness	over darkness.
Choose effervesce	over depression
Choose Love	over Hate.

Choose friendship	over enmity.
Choose the best	over the worst.
Choose admiration	over gloominess.
Become a Sun, not a star.	
Shine brightly and illuminate the universe.	
Become a God	on this earth only.
Live in the heaven	on this earth only.
God is with you; feel Him	on this earth only.
Body is His temple. Realise Him	on this earth only.
He talks. Talk to Him	in this birth only.
He comes. Meet Him	in this birth only.
He bestows. Bask in His glory	in this birth only.
He gives. Receive His grace	in this birth only.
He listens. Call Him	in this birth only.

83. Mental Yagna (Mansik Havan)

(From the satsang of swami Niranjanananda)

Yagna holds a very pious position in Hindu religion. Yagna, actually is an art of giving selflessly to others. The most popular form of yagna is dravya yagna in which various gods & goddesses are worshipped by putting havan samagri, ghee etc. in fire. It is said that gods can be pleased & invoked by this sacred worship. When one performs havan by putting ahutis (oblations) of ghee, havan samagri(a mixture of different materials like googal, giloy, makhana, til, barley, rice & various other herbs) in fire (which is lit in a conical iron or copper pot known as havan kund) the resultant smoke gives back thousands times to the environment. This smoke purifies the environment up to a large area. Thus not only the doer is benefited but many other living beings (plants, animals & human beings) are highly benefited by this smoke. Various diseases can be cured by havan.

But every one is not lucky to perform havan. Paramhansa Swami Niranjanananda glorified the importance of mental (mansik) havan in his Chaitra Navratri satsang at Munger. He said -Though doing havan with ghee, wood & samagri is the best but you can do havan by concentrating on chidakash(space inside forehead). Imagine that there is fire burning in chidakash, chant the mantras & put mental oblations i.e.ahuti with bhav (deep emotion). Yagna can be done by chanting Mahamrityunjaya mantra, gayatri mantra or any other mantra. Swami ji made us do this Yagna on 108 names of Durga Ji. When I applied it in my life, I found it highly satisfying as I could feel the vibrations of blessings. When I came to U.S.A. for a few months, performing Yagna was not possible due to lack of ingredients & smoke detectors. For a few months I missed my daily yagna which I perform in India. But now I am doing mental havan which is highly satisfying & rejuvenating.

I feel deeply blessed to attend satsang of Swami ji & want to share it with others so that they can make use of this teaching & perform

this sacred ritual.

The smoke of Yagna is a missile which gives the message of love & creativity. A lame can walk, a blind can see, a dumb person can speak by yagna. God realization is possible by Yagna.--Swami Satyanada

84. Who Are You ?

You are only light
 You are so bright
 Then what is the fright?
 You are that only
 Realize the spirit
 Get rid of the fright
 Every thing will fall in place
 World is heaven
 Sky is heaven
 You are infinite
 Your future is very bright
 Then what is the fright?
 Realize Atman & become
 Free, free and free!
 Fly like a bird in the sky
 Strengthen your wings
 Energize your being by sumiran, japa and name chanting
 Kirtan is a powerful energizer
 So is the sun and tulsi
 The whole cosmos is full of energy
 The only trick is to connect yourself with it
 Go deep inside
 Dive deep inside
 You will find pearls & gems
 Why delay?
 Dive deep right now
 He is there everywhere
 Only you have to find
 OH! He is so full of pity and mercy
 Just go inside & find Him
 Need not go anywhere outside
 Just give it a try
 Find Him find Him find Him
 It is so easy! It is with in your reach!
 Just connect and realize

85. Get Rid of Pain

For how long like ignorant fools we all will be troubled by little aches and pains! Even a small problem makes us tense, worried and miserable! Why! Have we ever thought about it? No, we have not. The moment the pain is being felt in any part of our body, we concentrate our attention on that and spend whole day and sometimes whole life time brooding about that pain. Swami Satyananda has written that, "kleshas are the cause of our misery." Self identification is the root cause of man's misery today. Self identification means thinking oneself as only body. Due to lack of knowledge i.e. ignorance, we all identify ourselves solely with physical body. None of us is generally aware of the fact that if we stop bothering about sufferings of body, these ailments are not capable of torturing us. Thinking about body only we always remain unhappy and thus unhealthy may be physically or mentally.

"I am not this body; I am not this mind; I am Eternal ATMAN."

If one practices this seemingly simple teaching of Gurudev with faith (little); the results are amazing! Don't bother too much about pains and aches of the body. Do not pay much attention to them. Keep yourself mentally very very busy in other pursuits. Satsang with good books or kirtan can be chosen as an effective antidote to drive away tensions caused by body troubles. As one's own experiences motivate one to practice this teaching more and more; faith increases by one's own discovery!

"Discovery has no limitations." - Swami Satyananda

86. Detach and Attach

(From the teachings of Swami Satyananda)

Living in this world, most of us begin our lives with attachment. Attachment starts from the moment a child starts understanding relations of parents, siblings & grandparents. That attachment deepens its roots with objects that give one pleasure i.e. toys in the childhood & other possessions in the adults. The whole life of a person is spent in chasing acquiring these objects(eg. food, clothes, car, T.V., fridge, sofa etc.) and then fearing if he would lose them. The fear of losing one's relations to death is also there in many people's minds. The happiness achieved from these objects is transitory as desires are rampant & sorrow keeps on eluding a person if desire is not fulfilled.

The whole life is spent in this jugglery of gaining & losing momentary happiness & sorrow. Sant Kabir said- Detach & Attach. Detach from worldly relations & possessions. Though one may be living in the world among various luxuries, he can choose to remain mentally detached from them. Mind can be trained to shun these possessions slowly & gradually. Life is so uncertain. Death can come at any moment. By mental detachment the sorrow & misery can be reduced greatly. Many people success-

भाग्य आपकी ही सृष्टि है | सद्विचार तथा सत्कर्मों के द्वारा आप अपने भाग्य को बदल सकते हैं
 - स्वामी शिवानन्द

fully detach themselves from worldly possessions outwardly & take sanyasa. They become inactive & start living on alms(bhiksha) but they are full of anger, jealousy & attachment. They are attached to their water pot(kamandal) & sleeping mat. Such detachment can't help them much spiritually. Along with detachment one must attach oneself to God according to one's faith. If love for God is cultivated then all the negative emotions can be directed towards God. eg. there can be greed to do more & more selfless service or name chanting.

Service to humanity is actually service to God. One who dedicates one's possessions(physical, material & spiritual powers) for the service of others selflessly can easily evolve & commune with God. Communion with God is one of the most beautiful experience which is birthright of every individual. What a pity! individual today is lost in the quagmire of materialistic possessions. Doing karma for others selflessly without bothering about results is one of the easiest way of attaining God's grace. When one is not bothered about results of one's good karma(action) one feels very much at peace mentally. This simple practice of detaching from the world & attaching slowly & gradually with God gives peace & satisfaction. The money, name & fame all come by themselves, one need not run after them.

87. A Guru Purnima Message (Swami Satyananda)

On Guru Purnima, the guru touches the heart of all his disciples. Be ready; open your heart and mind. Be aware of receiving the blessing. There are two circumstances in life, favourable and unfavourable. The tamoguni (lazyman) always seeks the favourable and the rajoguni (active man) always tries to change the unfavourable to the favourable, but the sattoguni (pureman) maintains balance in both. All of us want happiness and favourable conditions. However circumstances change, not according to our own will, but due to the conditions over which we have no control. The desire to modify situations to suit our individual purposes indicate an inability to tolerate unfavourable circumstances.

When our family members are pleased with us we are happy. If they disagree and oppose we feel sad. This means we can only progress in favourable conditions. As soon as difficulties arise our path is blocked. The truth is that favourable conditions make us weak while difficult situations sharpen the mind and make us strong. Adversity nourishes mental strength, equilibrium and stability. So absorbed in one pointedness, be unaffected by change.

If anyone insults us, our very first impulse is to strike back or throw off the unpleasantness. Everyone does this then what is the difference between us and insult? When people accuse and blame us, what is the use of getting irritated and trying to prove them wrong? Better not even to discuss it with others. What does it matter if people think highly of us or not? If we cannot bear insult, blame and abuse then we lack tolerance, endurance and mental equilibrium. When we cannot stand up to these little things in life, how will we manage to overcome the big oppositions and obstacles? How will we ever be able to cross the great barrier of

ego, lust, anger, greed, attachment and desire? Be attentive now and listen carefully to this GURU PURNIMA MESSAGE:

"At each step of life learn to maintain inner peace. Let the whole world abuse you, but remain balanced within. You may wish to be always in favourable and inspiring places and circumstances, but remember changing times and situations beyond your control will one day move you easily into miserable conditions. At that time you will realize that your efforts to keep yourself in comfortable and pleasant surroundings and even your spiritual sadhna, have all been in vain.

MAKE A FIRM RESOLVE NOW:

" O GOD

Put me in miserable circumstances
Give me the garland of insults and abuse,
Pinch my ego with taunts, blame and shame
so that I may become strong enough
to stand up to any adversity
without losing balance.

May I be so strong that I can maintain
Equilibrium, stability and inner peace
In the face of any odds - forever!"

And if you are still desirous of affection, love, appreciation, recognition and praise,
Then from today, leave this sadhna path.

Be firm in your resolve, either ways.

88. Anyway

People are unreasonable, illogical and self-centered. Love them Anyway. If you do well. People will accuse you of selfish ulterior motives. Do good anyway.

If you are successful you win false friends and true enemies. Succeed anyway.

The good you do today will be forgotten tomorrow. Do good Anyway.

Honesty and frankness make you vulnerable. By honest and frank anyway. People favor underdogs but follow only top dogs. Fight for some underdogs Anyway.

What you spend years building may be destroyed overnight. Build Anyway. People really need help but may attack you if you help them. Help people Anyway.

Give the world the best you have and you will get kicked in the teeth. Give the world the best you've got ANYWAY--- SWAMI SIVANANDA

89. Healing Power of Faith

The moment a person thinks that God will help me to get rid of this disease, the process of recovery starts in the mind.

The repetition of sentence "I will be healthy and active again" sets the stage for recovery in subconscious mind and it gives mental strength and will power to overcome the big hurdles like laziness, depression and anxiety.

Disease induced fear is much more dangerous than the disease

itself. Faith starts reducing this fear and gradually the courage sets in.

According to vivekananda : "If mind is intensely eager to achieve, everything can be accomplished, even the mountains can be crumbled into atoms"

90. Loneliness

Loneliness is the bane of modern civilization. Because of advent of nuclear families, children like to live separately. They donot have time for their aged parents. As the age advances many types of imagined fears make the situation worse. These fears many be of death, illness, physical inabilities, financial etc. Some people feel that their children may abandon them completely hence feel insecure emotionally. Sometimes expectations of children from their parents make the latter uncomfortable. It can be vice versa i.e. old parents put undue demands on their children, interfere in their lives unnecessarily.

After my husband's retirement, I started understanding various problems of old age. Keeping oneself busy is a strong antidote for the disease of loneliness. One can revive one's old hobbies like gardening, playing light games like badminton etc. yoga offers a very healthy option for physical, mental & spiritual wellbeing of all people of this age irrespective of their health & various other ailments. Pawanmukta asanas are extremely effective in making the joints supple & in increasing the muscle power. Even bedridden patients can do them. In Satyananda system of yoga asanas are done with breath awareness which play an important role in relaxing the mind deeply. The pranayamas keep one agile & active by increasing the flow of prana in different parts of the body. Easy meditation practices relax one deeply. Yognidra is one easy practice.

Swami Satyananda said-Satsang is one of the most effective cure of loneliness. one may take up many activities like playing, reading or writing, but a stage comes when one loses interest in all these & boredom sets in. Watching T.V. is many times not enjoyable due to weak eyes & ears. Satsang with God in the form of Kirtan is best. Let God be your friend. Talk to Him; pour your miseries to Him. As your pent up emotions are released, a sense of deep peace descends. God is all powerful, love & compassion. He is always ready to help His children without any judgement. Most important is that there is no chance of misunderstanding or emotional blackmail. Faith & trust are two important factors in satsang. Good & positive thoughts get effectively replaced in place of negative thoughts. Depression, anger, fear, worries, frustrations and insecurities gradually diminish.

Selfless service if combined with satsang, roots out loneliness from the deepest level. Everyone wants to feel useful to someone. Serve the poor, needy & sick by money if possible. Service can be done physically too if health permits. Praying for others is a good seva. Many old people are unable to go to pilgrimages they can do mansik yajna for sick & needy. Shifting the focus from oneself & one's grandchildren enables one to re-

ceive God's grace. The very act of giving fills one's being with peace & happiness.

91. Kirtan - My Sleeping Pill

Param guru swami sivananda said - All physical and mental ailments can be cured effectively, quickly if kirtan is prescribed along with other medicines. I am greatly benefited by using kirtan as regular sadhna. Kirtan is chanting of God's name in a rhythm with music. I listen to kirtan daily from cassettes, cd, mobile phone or i-pad, at least for two hours while doing my household activities. Though I am 95% cured of disease of rheumatoid arthritis yet sometimes I am unable to sleep at night due to aches and pains in different joints or some family ups and downs. At such time I play kirtan on my mobile and get a deep sleep.

Sometimes low blood pressure troubles me a lot. I feel weak and depressed. Kirtan helps me to come out of depression and I feel energetic and agile. Last year my husband had a heart attack. We both could not sleep properly. I played the tune of "Hari Om" (copied from internet) one hour before going to sleep. This chanting helped us both sleep soundly without sleeping pill.

92. How To Get Good Sleep

Good sleep is must for relaxation of the whole body and mind. One regains his lost energy and power by sleep. Due to imaginary or real tensions one is not able to sleep properly. Many times one starts consuming sleeping pills which leave their many side effects.

Causes of not getting good sleep

1. Worry
2. Too much hard work
3. Irregular eating and sleeping habits
4. Watching TV just before going to sleep
5. Disease
6. Constipation
7. Heavy and oily fried food
8. Eating food just before sleeping
9. Unfulfilled desires

Ways to get good sleep

1. Early light dinner
2. Hard work according to one's capacity
3. Reduce worries and desires
4. Introspection of day's activities
5. Shavasana
6. Count your breath from 50 to 1.
7. Take bath or wash hands, feet and face
8. Yognidra

ईश्वरीय ज्योति ग्रहण करने के लिए अपने पात्र को सतत अथक निष्काम सेवा, जप, कीर्तन, सत्संग, स्वाध्याय तथा प्राणायाम के द्वारा सबल बनाइए। -स्वामी शिवानन्द

9. Improve your will power
10. Use hard bed and well ventilated room for sleeping
11. Sleep on your left side
12. Pray to GOD
13. Do japa of any mantra or "OM even if you are unable to sleep, you will feel fresh & energetic in the morning.
14. Read good religious books at least for half an hour just before sleeping.
15. The deep satisfaction derived from helping the needy and poor will bestow good sleep.
16. Listening to sankirtan (names of God) before going to sleep.
17. Keep your mind busy

93. Two True Inspiring Stories

In 1993, when I first joined yogashram for my severe backache, I never ever imagined that I will be hooked to it for the rest of my life. By regular practice of simple asanas, pranayamas (twice a day) not only my backache completely vanished but I was filled with positivity and energy. For one year I practiced yoga regularly with sincerity. When acharya Devshankarananda taught me surya namaskar, I was amazed at energy it filled me with. Then my lower mind provoked me to quit ashram and gradually I reduced asanas & pranayamas as well. In 1997, my right knee was affected by arthritis. I joined ashram again as I was sure of effectiveness of yogasanas and pranayamas.

In the morning classes I came across a seventy year old woman who used to walk 2-3 Km daily to & fro for attending yoga classes. I was impressed by her physical fitness. She inspired me to attend morning meditation classes by saying that it improves our eye sight, hearing etc. along with general health. With zeal I gave meditation an honest trial. Soon I started having experiences and this lady was extremely happy for me. She used to do selfless service of acupressure which also inspired me a lot. In her old age she kept herself busy in yoga, selfless service and little bit of household activities which she could manage. She helped one and all who so ever came her way in healing through her skill in acupressure.

In middle age I used to sometimes get worried about little aches and pains but after meeting her all my fears of old age dilemmas left me completely. I resolved to practice yoga regularly and do some selfless service like her. At that time she was my role model who showed me the way to live life fully even in old age.

One of my friend's mother also inspired me greatly by her selflessness. Due to certain unavoidable circumstances she had to live with her son & look after his family. In her free time she used to make new sweaters for poor children out of old wool. In the evening she would sit & sing bhajans and benefit those who came for her counsel. Due to asthma she was unable to do dainik yajna, so determinedly she would do mental yajna. For the welfare of others, she would read scriptures like Ramayana and Vedas. Once she came to my house and taught me to do daily yajna. At

the ripe old age of 84 she kept herself busy and fully ignored comments which irritated her. Throughout the day she kept on chanting 'OM' mentally or verbally. Whenever she fell sick, she took it in her stride by saying - God is reducing my bad karmas by this disease. She was always happy even in miserable circumstances. She did not expect anything from anyone and acted as a perfect role model for her two daughters and others who met her on the way. She left for her heavenly abode a few years back but I still cherish the memories of moments I spent with her.

94. 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। योगासनों 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।

95. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची

1. सत्संग - 1500 प्रतियाँ
2. बच्चों के लिए योग का महत्त्व - 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)
पंचम संस्करण - 1000 प्रतियाँ
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
28. भय पर विजय - 5000 प्रतियाँ
29. योग - एक चमत्कारी विज्ञान - 5000 प्रतियाँ
30. क्रोध - 6000 प्रतियाँ

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



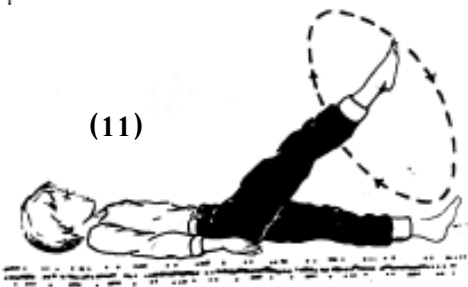
(9)



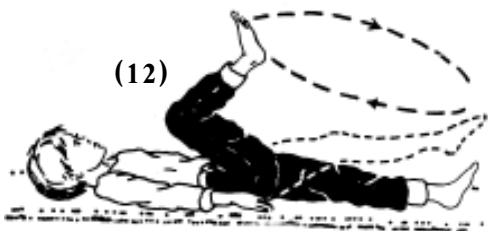
(10)



(11)



(12)



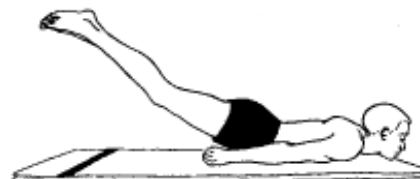
(13)



(14)



(15)



(16)



जीवन के वो अटल सत्य (स्वामी चिदानन्द)

यह जीवन केवल एक यात्रा है जिसमें हम सब आए हैं, हमारा यहाँ से कोई सम्बन्ध नहीं है। पहली सच्चाई यह है कि यात्रा के अन्त में आपको सब कुछ छोड़ कर जाना है। वास्तव में कुछ भी आपका नहीं है। दूसरी सच्चाई यह है कि प्रत्येक यात्री का एक गन्तव्य स्थान निश्चित होता है, आपने अपने लिए क्या गन्तव्य स्थान सोचा है? ध्यान पूर्वक सोचिए। वह गन्तव्य स्थान निश्चित रूप से यह संसार नहीं हो सकता है क्योंकि आपका यहाँ से कोई सम्बन्ध नहीं है। आप खाली हाथ आए थे और आपको खाली हाथ ही जाना है। आप जहाँ से आए थे वहीं आपको जाना है। ईश्वर ने यह शरीर परंपकार के लिए ही दिया है अतः यही आपका सर्वोत्तम उद्देश्य होना चाहिए।

कामना (स्वामी चिदानन्द)

“कामना आपको भिखारी बनाती है। कामना निर्धनता है। कामना अपर्याप्तता की भावना है। जब आप कामना करने लगते हैं, उसी क्षण आप भिखारी बन जाते हैं। एक करोड़पति जो सर्वत्र एक करोड़ और प्राप्त करने की कामना करता है, वास्तव में भिखारी ही है। एक कुली जो दिन में पचास रुपये कमाता है और अपनी आय से संतुष्ट है, वह उस करोड़पति से कहीं अधिक अच्छा है, क्योंकि वह अपर्याप्तता की पीड़ाजनक भावना से मुक्त है।”

Two eternal truths of life (Swami Chidananda)

This life is only a journey, you have come here, you do not belong here. At the end of journey you will have to leave and go. So nothing is really yours, this is the first truth. The second truth is that when a person is on a journey they usually have a destination to reach. What destination have you set for yourself? Think of it! Your destination cannot be anything here for you do not belong here, you came empty handed and will go empty handed. You will go back from where you came. God has given you this body for the welfare of others, hence do something for the upliftment of the poor, suffering and the needy.

Desire (Swami Chidananda)

It is the main cause of your suffering. Desire makes you a beggar. A labourer who earns 50 rupees daily and is contented, is better than a rich man who always yearns for more money because he is free from the miserable feeling of insufficiency.

इस पुस्तक के विषय में....

योग एक ऐसी विद्या है जो व्यक्ति को बुराई से अच्छाई की ओर, पशुत्व (काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या आदि) से मनुष्यत्व की ओर एवं मनुष्यत्व से देवत्व की ओर ले कर जाने में सक्षम है। योग की राह पर चलते-चलते व्यक्ति अपने अन्दर के ईश्वर तत्व से जुड़ने की कला को सीखता है। आज आधुनिक युग में व्यक्ति बाहरी चकाचौंध, चमक दमक में डूलता अधिक खो गया है कि वह अपने अन्दर के ईश्वर से सम्पर्क, शाश्वत सम्बन्ध को स्थापित करने में असमर्थ है। योग का वास्तविक उद्देश्य है व्यक्ति को अपने अन्दर के ईश्वर से जोड़ना एवं उसे यह अनुभव करवाना कि वह स्वयं ही प्रकाश स्वरूप, असीम दिव्य सच्चिदानन्द स्वरूप आत्मा है। वृद्धावस्था उम्र का एक ऐसा पड़ाव है जहाँ अधिकांश व्यक्ति शारीरिक अशक्तता, अपूर्ण इच्छाओं और अयेक्षाओं के फलस्वरूप निराश एवं हताश हो जाते हैं। “कहीं मृत्यु के समय में अकेली/अकेला न रह जाऊँ” ऐसे भय भी कई वृद्धों को दिन-रात व्यथित रखते हैं। इस पुस्तक के माध्यम से मैंने एक प्रयास किया है अपने गुरु की सरल शिक्षाओं को व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत करने का। वृद्धावस्था में भी व्यक्ति योगाभ्यासों, सेवा, ध्यान और दान के द्वारा एक सुखी, प्रसन्न एवं भरपूर जीवन जी सकता है और इस जर्जरित काया को एक पुराने वस्त्र की भाँति सरलता से छोड़ने की तैयारी कर सकता है। वह अपने सम्पन्न भय, कुंठाओं एवं निराशाओं का निराकरण कर सकता है। आवश्यकता है एक सकारात्मक प्रयास की, धैर्य की और थोड़े से आरम्भिक विप्रवास की।

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

प्रति अग्रवाल

मो. 09907180679, 09425236266

ई-मेल : prityogawelfare@gmail.com

वेबसाइट: www.prityogawelfare.com

संपर्क समय : 7.45 p. m. to 8.30 p. m.