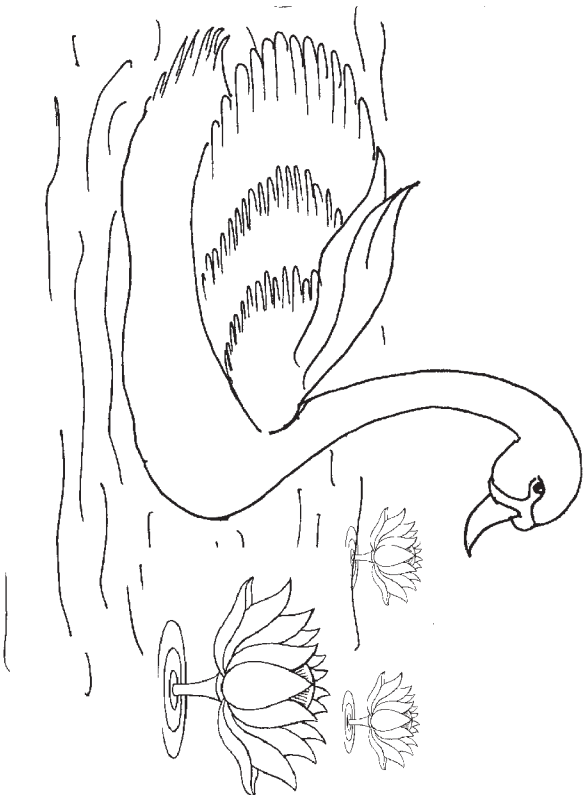


वृद्धावस्था

एक अभिशाप अथवा वरदान ?

(एक यौगिक दृष्टिकोण)
(सत्य अनुभवों पर आधारित)



“अपमान सहो, आघात सहो - सबसे ऊँची साधना”

-स्वामी शिवानन्द

प्रीति अग्रवाल

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन

दुःख एवं सुख

दुःख की जड़ हमारे अन्दर ही है। यदि हम स्वयं को संसार से जोड़ लेते हैं तो उससे प्रभावित होते हैं 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 शांत रह सकता है। एक सूखा नारियल सरलता से छिलके से अलग हो जाता है जबकि ताजा नारियल दूट-दूट 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 ?

-स्वामी सत्यानन्द की शिक्षाओं से

यह 17 वीं ज्ञान पुष्पमाला, मैं परमगुरु श्री स्वामी शिवानन्द के ज्ञान यज्ञ में सादर समर्पित करती हूँ।

प्रथम संस्करण : जनवरी 2011

(2000 प्रति ज्ञानयज्ञ हेतु निःशुल्क वितरणार्थ)

क्या तुम अमरत्व प्राप्त करना नहीं चाहते ? क्या तुम कैवल्य और आत्मस्वरूप प्राप्त करना नहीं चाहते ? यदि हाँ तो आओ उच्च अवस्थाओं के लिए संघर्ष करो। साहसी बनो !

- स्वामी शिवानन्द

क्यों न बने हम हैंस और चुने मोती सद्गुणों के रूप में ?
क्यों न बने हम कमल और खिलें संसार के कीचड़ में ?
सुवासित करें अपनी महक से संपूर्ण विश्व को
और दें प्रसन्नता का दिव्य उपहार जन-जन को ॥

कवयः सुश्री प्रांजलि द्वारा रेखांकित

(i)

आभार - एक हृदयोद्गार

मैं माननीया सांसद सुश्री सरोज पांडे एवं एम.एल.ए. श्रीमान विजय बघेल जी की अत्यंत आभारी हूँ। जिन्होंने अपने बहुमूल्य समय में से कुछ क्षण लोक कल्याण के इस कार्य में सहयोग देने के लिए समर्पित किए। भिलाई नगर के प्रत्येक नागरिक को ऐसे नेताओं पर गर्व होना चाहिए जो लोक कल्याण के लिए इतने सजग और तत्पर हैं। मैं दुर्ग जनपरिषद एवं श्रीमान बघेल के दफ्तर के समस्त कर्मचारियों की भी आभारी हूँ जिनके सहयोग के बिना यह अनुदान प्राप्त करना असंभव था।

ईश्वर से मेरी प्रार्थना है कि वह माननीया सांसद सुश्री सरोज पांडे एवं माननीय एम.एल.ए. श्रीमान विजय बघेल को सफलता का उच्चतम शिखर प्रदान करें ताकि वे बहुजन हिताय और बहुजन सुखाय के लिए वृहद कार्य कर सकें। विश्व के समस्त नागरिकों को ऐसे नेताओं पर गर्व होना चाहिए, जो निःस्वार्थ भाव से जनकल्याण के लिए उद्धत हैं। मैं आशा करती हूँ कि भविष्य में मुझे जन - कल्याण के इस कार्य में और अधिक सहयोग प्राप्त होगा। मेरी हार्दिक अभिलाषा है कि इस्पात नगरी भिलाई न केवल भारत में अपितु विश्व में अपना नाम रोशन करे इस ज्ञान यज्ञ के माध्यम से। ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी का उद्देश्य है, “बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय।”

विनीत
प्रीति अग्रवाल

(ii)

AN APPEAL

This book is being written by divine inspiration of Param Guru Swami Sivananda and infinite blessings of Paramhansa Swami Satyananda Saraswati. Paramhansa Swami Niranjananand Saraswati. (former Paramacharya of world's first Yoga University "Bihar Yoga Bharti") is guiding this writing. This is the 17th book of Jnana Yajna (Gyan Yagya) series of Param Guru Swami Sivananda in Steel City of Bhilai. The main aim of publishing these books is to disseminate spiritual Knowledge for public health and Welfare. For paving the development of common man these books are being distributed free of cost all over the world through various devotees by hand, post and internet regularly. These books are being kept by various Libraries all over the world. A set of these books is being kept in Sivananda Ashram, Rishikesh. Five sets of these books are being kept in Bihar School of Yoga, Munger.

A Few Libraries in & outside the Bhilai are as follow :

(1) Sivanand Ashram, Rishikesh (2) Bihar school of Yoga, Munger (3) Atma Darshan Yogashram, Bangalore (4) Maharana Mewar Library, Udaipur (5) Ganga Singh University, Bikaner (6) Shiv Badi Manav Prabodhan Trust, Bikaner (7) Rajasthan Jubilee Library, Bikaner (8) Shivanand Ashram, Fazal Ganj, Bikaner (9) Tulsi Satsang Kutir, Bikaner (10) Ganinath Giri Math, Bikaner (11) Limount Temple, Chicago (USA) (12) 11 Branches of Divine Life Society, Chattisgarh (13) Civic Centre (14) Main Post Office (15) Delhi Public School (16) Bhilai Mahila Maha Vidyalaya (17) St. Thomas College (18) Shri Shankara Charya Vidyalaya, Hudco (19) D.A.V. School (20) Mahila Samaj (21) BSP Hospital Sector-9 (22) Durg Central Library (23) Durg Court (24) Hindi Bhavan (25) Bhilai Club (26) Steel Club (27) Kalyan College (28) Durg Jail (29) CID Raipur (30) BTI (31) BSP Hospital Sector-9 (Cabin) (32) Govt. School, Kosa Nagar, (33) Govt. Polytech College, Durg, (34) Rungta Engg.College .

A set of these books has been donated in each and every ward of BSP Hospital, Sector-9. I have personally distributed a lot of books to patients and their relatives sitting outside OPD & ICU (Intensive Care Unit). These books are also distributed regularly at Sivanand Yoga Niketan, Nehur Nagar, Gyan Darshan Yogashram Sector-10, Yoga Sadhana & Sanskrit Kendra, Maitri Nagar, Senior Citizen Club Nehru Nagar, Agarsen Bhavan Sector-6 as Gyan Prasad.

"Dissemination of spiritual knowledge ensures eradication of all evil qualities" - Param Guru Swami Sivananda

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

(iii)

"Gyan Yagya is much better than Dravaya, Yagya" - Geeta IV,33
"The Punya (Merit) of dissemination of spiritual knowledge is 16 times greater than Punya of other charities" - Sri Mad Bhagvat, Maharishi ved Vyas.

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

Advertisements are accepted for publishing in this book. To Publish 1000 copies of one book approximately Rs. 20,000 is required. I request donors to contribute generously for this noble mission. Please address all correspondence and donations by draft, money order or account payee cheque in the favour of **Gyan Yagya Welfare Society** and post to the following address :

PRITI AGGARWAL,

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

एक अपील

यह पुस्तक परम गुरु स्वामी शिवानन्द की दिव्य प्रेरणा और परमहंस स्वामी सत्यानंद के असीम अनुग्रह की परिणति है। विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय बिहार योग भारती के पूर्व परमाचार्य स्वामी निरंजनानंद सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं। परम गुरु स्वामी शिवानंद के ज्ञान यज्ञ की यह 17 वीं कड़ी है, इस्मात नगरी भिलाई नगर में, जिसका मुख्य उद्देश्य है आध्यात्मिक ज्ञान का निःशुल्क वितरण लोक स्वास्थ्य एवं लोक कल्याण के लिए। इस पुस्तक का वितरण इन्टरनेट से, डाक से तथा अनेक भक्तों के माध्यम से देश विदेश में नियमित रूप से किया जा रहा है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द के ऋषिकेश आश्रम के पुस्तकालय में इन पुस्तकों का एक सैट रखा गया है। इन पुस्तकों के पाँच सैट "बिहार स्कूल ऑफ योगा" मुंगेर के पुस्तकालय में रखे गए हैं।

भिलाई के व अन्य पुस्तकालयों के नाम :

(1) शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश (2) "बिहार स्कूल ऑफ योगा", मुंगेर (3) आत्मा दर्शन योगाश्रम, बेंगलोर (4) महाराणा मेवाड़ लायब्रेरी, उदयपुर (5) गंगा सिंह युनिवर्सिटी, बीकानेर (6) शिव बाड़ी मानव प्रबोधन ट्रस्ट, बीकानेर (7) राजस्थान जुबली लायब्रेरी, बीकानेर (8) शिवानन्द आश्रम फाजलगंज, बीकानेर (9) तुलसी सत्संग कुटीर, बीकानेर (10) गनीनाथ गिरि मठ, बीकानेर (11) लिमाउण्ट टेम्पल, शिकागो, (अमरीका) (12) 11 दिव्य जीवन संघ की शाखाएँ (छत्तीसगढ़) (13) सिविक सेन्टर (14) मुख्य डाकघर (15) डी.पी.एस. स्कूल (16) भिलाई महिला महाविद्यालय (17) सेन्ट थॉमस

(iv)

कॉलेज (18) श्री शंकराचार्य विद्यालय, हुडको (19) महिला समाज (20) बी.एस.पी. अस्पताल, सेक्टर-9 (21) दुर्ग सेन्ट्रल लायब्रेरी (22) दुर्ग न्यायालय (23) हिन्दी भवन (24) भिलाई क्लब (25) स्टील क्लब (26) डी.ए.वी. स्कूल (27) कल्याण कॉलेज (28) दुर्ग जेल (29) सी.आई.डी. रायपुर (30) बी.टी.आई. (31) बी.एस.पी. अस्पताल, सेक्टर-9, केबिन (32) शासकीय विद्यालय, कोसानगर (33) शासकीय पॉलिटिकल कॉलेज, दुर्ग, (34) रूंगटा इंजिनियरिंग कॉलेज

बी.एस.पी. अस्पताल सेक्टर-9 के प्रत्येक वार्ड में इन पुस्तकों का एक सेट भेंट स्वरूप दिया गया है। आई.सी.यू. (गहन चिकित्सा केन्द्र), ओ.पी.डी., विभिन्न वार्डों में रोगियों एवं उनके संबंधियों को ये पुस्तकें मैं स्वयं नियमित रूप से बाँट रही हूँ। ज्ञानदर्शन योगाश्रम सेक्टर-10, योग साधना एवं सांस्कृतिक केन्द्र, मैत्री नगर, शिवानन्द योग निकेतन, नेहरु नगर, सीनियर सिटीजन क्लब, नेहरु नगर, अग्रसेन भवन, सेक्टर-6 में ये पुस्तकें ज्ञान प्रसाद के रूप में नियमित रूप से बाँटी जा रही हैं।

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

“ज्ञानयज्ञ द्रव्य यज्ञ से अत्यंत श्रेष्ठ है” (गीता IV, 33)

“आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है” - महर्षि वेदव्यास (श्री मदभागवत्)

इस ज्ञानयज्ञ में सक्रिय भाग लेने का एक सुअवसर

इस पुस्तक में प्रकाशनार्थ विज्ञापन स्वीकृत हैं। जानकारी लिखकर प्राप्त करें। इस पुस्तिका की 1000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 20,000 रूपये तक का खर्च आ रहा है। दानदाताओं से प्रार्थना है कि वे अपना सहयोग दें और दान की राशि मनीऑर्डर, एकाउंट पेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के द्वारा ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी के नाम से निम्नलिखित पते पर भेजें।

प्रीति अग्रवाल

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

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

(v)

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



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

स्वामी चिदानन्द



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

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



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



दिसम्बर, 2009 को उन्होंने इस नश्वर देह का त्याग किया।

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

स्वामी जी का जन्म 1960 में छत्तीसगढ़ के राजनांदगाँव में हुआ। 11 वर्ष की अत्यायु में, वे योग का विकास करने के लिए विदेश चले गए। वहाँ उन्होंने नेक देशों की यात्रा

(vi)

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

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती



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

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी के बारे में कुछ शब्द :-

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

आज आधुनिक युग में मानव पीड़ित है भौतिकवाद की अधिकता के कारण। इन पुस्तकों में विभिन्न सन्तों की शिक्षाओं का सरलीकरण करते हुए एक प्रयास किया गया है, मानव को उसके अपने अन्दर के ईश्वरत्व से जोड़ने का। संसार में रहते हुए व्यक्ति आज भी एक दिव्य जीवन यापन कर सकता है, यही इस ज्ञान यज्ञ का अंतिम (Ultimate) उद्देश्य है।

ये लेख सत्य अनुभवों पर आधारित हैं, अतः प्रत्येक व्यक्ति इनसे प्रेरणा लेकर एक प्रयोग कर सकता है और अपना उत्थान स्वयं कर सकता है।

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

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

एक अनुरोध

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

(vii)

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 सम्बन्ध जुड़ जाएगा। योग की श्रण में आकर न केवल मेरे शारीरिक अपितु मानसिक अवगुणों (चिन्ता, तनाव, निराशा, विषाद) का निराकरण हुआ। मैंने स्वयं को जाना, पहचाना और आध्यात्मिक मार्ग पर चलना सीखा। मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द एवं परमगुरु स्वामी शिवानन्द की कृपा वृष्टि ने मेरे रोम-रोम को पुलकायमान कर दिया। ज्ञानैः-ज्ञानैः अपने अन्दर 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 श्रण 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 (84 लाख योनियों के बाद)। ऐसे आध्यात्मिक साहित्य को पढ़ने का सुअवसर अनेक जन्मों के पुण्य उदय होने पर ही प्राप्त होता है। मेरा अनुरोध है पाठकों से कि वे इन अभ्यासों को पढ़ें, मनन, चिन्तन करें और अपने आध्यात्मिक उत्थान का मार्ग प्रशस्त करते हुए, उस असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता को प्राप्त करें जिस पर उनका जन्म सिद्ध अधिकार है।

ईश्वर तो तेरे हृदय कमल में विराजता है, कहाँ तू ढूँढ़ता है ऐ मानव उसको मन्दिर, मस्जिद और गुरुद्वारों में? कहाँ तू ढूँढ़ता है उसे विभिन्न कर्मकांडों में? अच्छा बन, अच्छा कर, मानव मात्र में उस ईश्वर की सेवा कर।

यही है सार उस ईश्वर की कृपा प्राप्त करने का जो अवतरित होती है जीवन में असीम सुख, शांति, प्रसन्नता और आनन्द के रूप में।

-प्रीति अग्रवाल

साधक के स्वर

करो रक्षा विपत्ति से, न ऐसी प्रार्थना मेरी, विपत्त से भय नहीं पाऊँ, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।
मिले 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, बनों समरथ उठाने में, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।
बढ़े धन धान्य परिवारा, न ऐसी प्रार्थना मेरी, रहूँ समभावी संतोषी, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।
मिले 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

विषय सूची

क्रं.	शीर्षक	पृष्ठ नं.
1.	पावन उद्देश्य मेरे गुरु के ज्ञान यज्ञ का	1
2.	हूँ मैं रजकण अपने गुरु के चरण कमलों की	1
3.	मेरा आवाहन वृद्धों को	2
4.	हाय रे बुढ़ापा !	3
5.	वृद्धावस्था एक साधना	3
6.	योग- एक सहमयी माँ	5
7.	योग - एक संपूर्ण विज्ञान	6
8.	योग का आध्यात्मिक पक्ष (सत्य अनुभव)	6
9.	आखिर साधना क्यों ?	8
10.	वृद्धों के लिए योगासन	9
11.	वृद्धों के लिए विविध आसन, प्राणायाम एवं ध्यान	10
	(1) सुखासन	10
	(2) पवन मुवत आसन :-	10
	(अ) गठिया निरोधक समूह	
	(ब) वायु (वात) निरोधक समूह	
	(अ) गठिया निरोधक समूह :-	
1.	पैरों की उँगलियों को मोड़ना	11
2.	टखने मोड़ना	11
3.	टखने को गोल घुमाना	11
4.	टखने को उसकी धुरी पर घुमाना	12
5.	घुटने को मोड़ना	12
6.	घुटने को उसकी धुरी पर गोल-गोल घुमाना	12
7.	मुट्ठियाँ कस कर बाँधना, खोलना	12
8.	कलाई को मोड़ना	12
9.	कलाई के जोड़ को घुमाना	12
10.	कोहनियाँ मोड़ना	12
11.	कन्धों को घुमाना	12
	(ब) वात निरोधक समूह :-	12
12.	पैर घुमाना	12
13.	साईकिल चलाना लेटकर	13
14.	पैर मोड़ना और नासिकाग्र से स्पर्श करना	13
	(स) कमर दर्द के लिए कुछ आसन :-	13

15.	भुजंग आसन	13
16.	शलभासन	13
17.	मकरासन	14
18.	उदर श्वसन	14
19.	सूर्य नमस्कार	14
20.	शवासन	17
21.	शशांक आसन	17
	(द) प्राणायाम :-	17
1.	नाड़ी शोधन प्राणायाम	18
2.	भ्रामरी प्राणायाम	18
3.	कपाल भाती प्राणायाम	18
	(य) ध्यान :-	19
1.	लगातार ऊँ का उच्चारण	19
2.	लगातार भ्रामरी प्राणायाम	19
3.	स्वास पर एकाग्रता	19
4.	उदर श्वसन	20
5.	छोटे-छोटे स्वर में ऊँ का उच्चारण	20
6.	बारिश की बूँदों की ध्वनि पर	20
7.	वातावरण की ध्वनियों का श्रवण	20
8.	शरीर के अंगों पर एकाग्रता हाथ रखते हुए गहरी स्वास के साथ	20
9.	ऊँ का उच्चारण विभिन्न प्रकार से	20
10.	सैर के साथ मंत्र जाप	20
11.	त्राटक	20
12.	योग निद्रा	20
13.	वेदान्तिक साधना	21
14.	घर ही, कार्य क्षेत्र ही साधना स्थल	21
15.	“सब में भगवान को देखो-” स्वामी शिवानन्द	21
12.	योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान के लिए कुछ महत्वपूर्ण संकेत	22
13.	योग और हाथ काँपना (सत्य कथा)	24
14.	इन्सान आखिर जन्म क्यों लेता है ?	25
15.	मन की शक्ति	25
16.	“अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना” - स्वामी शिवानन्द	26
17.	एक सच्ची कहानी स्वामी शिवानन्द के जीवन की	27
18.	“स्वयं को जानो ।” - स्वामी शिवानन्द	27
19.	स्वदोष दर्शन	28

(x)

20.	प्रश्न तालिका (अपने मन की शान्ति के लिए)	29
21.	नींद और वृद्धावस्था	30
22.	अच्छी नींद कैसे सोयें	30
	(i).अच्छी नींद न आने के कारण	31
	(ii).गहन निद्रा लाने के उपाय	31
23.	कीर्तन और मैं (सत्य कथा)	34
24.	वृद्धावस्था और मंत्र	34
	(i) दैनन्दिनी साधना	35
25.	मेरी नींद की गोली (सत्य कथा)	36
26.	योगनिद्रा की प्रभावकारिता (सत्य कथा)	36
27.	पाई मैंने विजय अकेलेपन और अनिद्रा पर	36
28.	क्या मिलता है हमें फैशन से ?	37
29.	यह (टेंशन) तनाव !	38
30.	यह माया !	38
31.	प्रभु के दिव्य उपहार और हम	39
32.	भय (सत्यकथा)	39
33.	इच्छा- बंधन का कारण ?	40
34.	यह चिंता !	41
35.	हम दुःखी क्यों होते है ?	42
36.	वृद्धावस्था है समय पुनरावलोकन का	42
37.	अपेक्षा- क्रोध एवं दुःख का मूल कारण	43
38.	अपेक्षा- एक दानव	43
39.	आसक्ति- सुख में बाधक ?	44
40.	कैसे तोड़ें इच्छाओं का यह माया जाल ?	45
41.	यह मन भागता है दिन रात	45
42.	धन का सदुपयोग	46
43.	वृद्धावस्था और समय	47
44.	वृद्धावस्था और स्मरण शक्ति	47
45.	संयम ही जीवन हो	48
46.	एकांत और अकेलापन	49
47.	स्वीकृति (Acceptance)	49
48.	वृद्धावस्था और अध्यात्म (सत्यकथा)	50
49.	दैनिक यज्ञ (सत्य कथा)	51
50.	सब रोगों की रामबाण दवा- ईश्वर का नाम	51
51.	आध्यात्मिक जीवन और इच्छा	52
52.	अध्यात्म की कुंजी	53

(xi)

53.	आखिर हम अच्छे कर्म क्यों करें ?	54
54.	वैधव्य की समस्याएँ और योग	54
55.	एक विधवा स्त्री की व्यथा	57
56.	बनो तुम एक हंस	57
57.	आओ हम पुकारें देवी माँ को	58
58.	कितना आश्चर्य है !	58
59.	दुःख- ईश्वर का दिव्य उपहार	59
60.	वृद्धावस्था है आखिरी पड़ाव इस देह का	59
61.	इन्सान इस दुनिया में अकेला आता है ।	60
62.	सेवा, प्यार और दान-एक दिव्य मार्ग	61
63.	मौत नहीं है अन्त जीवन यात्रा का	61
64.	निर्लेप बनो	62
65.	कैसे पाएँ अनन्त सुख, शांति और प्रसन्नता	62
66.	वृद्धावस्था को सार्थक कैसे बनाएँ ?	63
67.	जीवन के संग्राम में	64
68.	धन- एक आवश्यक बुराई ? (एक दृष्टान्त)	65
69.	भगवान की शरणागति कैसे ग्रहण करें ? (सत्यकथा)	65
70.	उद्धव कृष्ण संवाद	66
71.	शबरी की कहानी	67
72.	प्रतिकूल परिस्थितियों में आत्मबल कैसे बनाए रखें ? -(एक कथा)	67
73.	मन एक कल्प वृक्ष - (एक कथा)	68
74.	कैसा बंधन और कैसी मुक्ति ? -(एक कथा)	69
75.	द्रौपदी का अक्षयपात्र	69
76.	श्री मद्भागवत् से एक कथा	70
77.	कैसे बनें हम बाँसुरी गुरु की ? ईश्वर की ?	71
78.	भगवान एक कल्पवृक्ष - (एक कथा)	71
79.	वृद्धावस्था-एक अभिशाप ? (सत्यकथा)	72
80.	करें खेती सत्कर्मों की वृद्धावस्था में	74
81.	आखिर गुरु क्यों ?	74
82.	वृद्धावस्था की ओर बढ़ते मेरे कदम	75
83.	मौत को मैंने बहुत नजदीक से देखा है	76
84.	क्यों सजाऊँ इस देह को ?	77
85.	परमार्थ में ही स्वार्थ हैं ?	77
86.	मेरा एक अनुभव परमपिता की लीला देखने का	78
87.	कैसे सीखा मैंने सुख और दुःख में सम रहने की कला को ?	79
88.	अब मेरा अपने गुरु को भगवान मानने को जी चाहता है	79

89.	हे गुरुदेव सत्यानन्द !	80
90.	श्री स्वामी सत्यानन्द का पुनरागमन रिखियापीठ में !	81
91.	कैसे आए स्वामी सत्यानन्द मेरे जीवन में	81
92.	मैं आज निश्चित हूँ	82
93.	समर्पण और मैं	83
94.	कितना पागल है यह मन !	84
95.	क्यों है मेरा धर्म सेवा आज ?	84
96.	मेरी प्रार्थना प्रभु के श्री चरणों में	84
97.	मैंने पाया ईश्वर को	85
98.	एक ही धर्म-मानवता का धर्म	86
99.	स्वामी निरंजन का (2010) गुरु पूर्णिमा संदेश	86
100.	मेरी मनपसंद प्रार्थना	88
101.	मनन, चिंतन करने योग्य एक भजन	88
102.	मैं पुकारती हूँ गुरुदेव आपको अब	88
103.	मेरा संक्षिप्त परिचय	89
104.	अब तक छप चुकी पुस्तकों का संक्षिप्त विवरण	90
105.	दानदाताओं की सूची	91

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 शांति 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 अहंकार 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 ।

1. पावन उद्देश्य मेरे गुरु के ज्ञान-यज्ञ का

जलती है ज्योति मेरे हृदय में सदगुरु की अब निरन्तर ।
 रहती है स्मृति मेरे हृदय में सदगुरु की अब निरन्तर ।
 होने के पश्चात् निर्वाण सदगुरु का, है प्रबल उनकी उपस्थिति का अहसास मेरे हृदय में ।
 रहती हूँ सराबोर उनकी कृपा से, उनकी दया से, उनकी असीम अनुकम्पा से अब निरन्तर ।
 हो जाती हूँ आश्चर्य चकित अनेक बार अपने खुद के सच्चे अनुभवों से ।
 कौन हूँ वे ? कौन थे वे ? कौन हूँ मैं ?
 कैसा है यह अनोखा रिश्ता मेरा और उनका, जब - जब मैं मुसीबत में पड़ती हूँ, आ जाते हैं वे किसी न किसी रूप में और रक्षा मेरी करते हैं ।
 पाकर उनके सम्बल को, प्रोत्साहन को, ऊर्जा को, खिलती है कली मेरे जीवन की पल-पल ।
 क्या पुकारूँ जगत के बेसहारों को ? क्या पुकारूँ उस परमपिता परमेश्वर को अब ?
 है उपस्थित ईश्वर आज मेरे जीवन में उसकी हर कृति के रूप में ।
 करती हूँ प्रणाम मानसिक हर जीवात्मा को, जो जाने - अनजाने में मेरा उपकार अथवा अपकार करती है ।
 जान चुकी हूँ अब अपने सच्चे अनुभवों से कि यह संसार प्रभु की लीला स्थली है ।
 करती हूँ प्रयास निरन्तर अब अपनी आसक्ति को छोड़ने का, गुरु आज्ञा समझते हुए ।
 करती हूँ प्रयास निरन्तर अब अपनी आसक्ति को छोड़ने का, गुरु आज्ञा समझते हुए ।
 प्राप्त करती हूँ, असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता, परमार्थ की इस राह पर चलते हुए ।
 सोचती हूँ, मनन चिन्तन करती हूँ, गुरु अपरोक्ष रूप से मुझे इसी संसार में रहते हुए निर्वाण का मार्ग दिखा रहे हैं । कैसे न झुँकूँ उनके श्री चरणों में, अब निरन्तर ?
 सिखा रहे हैं गुरु संसार में, गृहस्थ आश्रम में, रह कर उपयोगी बनने का, अपने को संसार के कीचड़ से अलग रखने का ।
 है यह मार्ग इतना सरल और सटीक, मैं हैरान हूँ क्यों दुनिया इससे अनजान है, अनभिज्ञ है ?
 है यह प्रयास मानव को जगाने का, उसके अहंकार से उसको दूर हटाने का ।
 करेगा जब वह अनुभव प्रभु कृपा का अपने अन्तर में, समझ जाएगा निरर्थकता चिन्ताओं और दुविधाओं की, ईर्ष्या और द्वेष की । यही है उद्देश्य पावन इस ज्ञान यज्ञ का ।

2. हूँ मैं रजकण अपने गुरु के चरणकमलों की

है यह साहित्य कृपा मेरे परमगुरु स्वामी शिवानन्द की ।
 है यह साहित्य असीम अनुकम्पा मेरे सदगुरु स्वामी सत्यानंद की ।
 है यह साहित्य परिणाम मेरे गुरु स्वामी निरंजनानंद के सटीक निर्देशन का । लोग मुझे अनेक सुझाव देते हैं । नहीं जानते वे कि मैं केवल एक माध्यम हूँ । लोग समझते हैं मुझे कर्ता इस साहित्य का, परन्तु मैं जानती हूँ कि यह काम गुरु के अपरोक्ष प्रभाव से ही हो रहा है ।

करती हूँ प्रयास द्रष्टा भाव में स्थित रहने का, यंत्र भाव में स्थित रहने का अब सतत । करती हूँ अनुभव गुरु की अनुकम्पा असीम इस राह में, इस अभियान में ।
 कैसे दिखाऊँ अपना हृदय खोल जन-जन को, कैसे समझाऊँ अपने गुरु का चरित्र ।
 हैं मेरे गुरु दया के सागर, करुणा के अवतार जो इस कलियुग में बहुजन हिताय और बहुजन सुखाय के लिए ही आए हैं ।
 पकड़ा है हाथ उन्होंने मेरा, कर दिया अनदेखा मेरे अनेक अवगुणों को ।
 मैं नतमस्तक हूँ, उनके श्री चरणों में, अपने अन्दर के अनुभवों से, न किसी अंधविश्वास से ।
 चाहती हूँ, लोग जानें कि आज कलियुग में भी ऐसे निःस्वार्थ, निष्काम गुरु हैं जो हर जीव के कल्याण के लिए उद्धत, कार्यरत हैं मेरे जैसे रजकण के द्वारा ।

3. 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 झिथिल ।
 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 चंगुल में अधिकाधिक जकड़ती है ।
 रह जाते हैं हाथ में केवल कुछ खट्टे-मीठे अनुभव और रोग एवं रोग जनित दुःख ।
 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 बाँटें दौलत प्यार की, सम्पदा की, निराश्रितों और अपने से कम भाग्यशाली लोगों में ।
 समझे अपने अनुभवों से मेरे लेखन की सत्यता को, विषय भोगों की निरर्थकता को ।

4. हाय 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 वृद्धावस्था में ।

घटने लगी शारीरिक शक्ति 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 दृढ़ 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 परमार्थ की ।

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, ज्ञान्ति और प्रसन्नता वृद्धावस्था में भी ।

5. 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

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 ज्ञान्ति का उपभोग करेंगे- स्वामी शिवानन्द

हो गए हैं । बढ़ती हुई जनसंख्या के कारण हर स्थान पर निवास स्थान बना कर अनेक 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 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 । अपने पुत्र, पुत्रियों और निकट सम्बन्धियों से निरन्तर सम्बन्ध बनाए रखता है । आज के युग में विज्ञान की प्रगति के फलस्वरूप मोबाइल फोन प्रत्येक बच्चे, बूढ़े 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 ।

और कई वृद्ध तो इतने भाग्यशाली भी नहीं हैं । धन का अभाव अथवा अस्वस्थता उन्हें बच्चों पर आश्रित कर देती है । अधिकतर वृद्ध अपने जीवन के अनुभव जब बेटे - बहू पर लादना चाहते हैं तो बेटे - बहू विद्रोही हो जाते हैं । और 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 बिगलैड 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 व्यक्ति के लिए दुःखदायी परिणाम लाते हैं । तरह - तरह के गरिष्ठ व्यंजन पाचन तन्त्र को पूर्ण अस्त - व्यस्त करते हुए 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 (साइड इफैक्ट) 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 । कीर्तन सुनना भी एक अत्यधिक लाभप्रद समय का सदुपयोग है, जो मन को तुरंत शान्त कर देता 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। और इस निःस्वार्थ सेवा से वह वृद्ध महिला अपना जीवन अशक्त होते हुए भी आनन्द से बिता रही हैं। नित्य नियम से रामायण और वेदों का अध्ययन करना उनका प्रिय कार्य है। तो आओ हम सब जागें। वृद्धावस्था का सदुपयोग करें। जो भी छोटे कार्य हम दूसरों की मदद के लिए कर सकें, उनको अवश्य करें। वृद्धावस्था के आगमन का स्वागत करते हुए, अपने जीवन के इस अन्तिम पड़ाव के प्रत्येक क्षण को भरपूर जीएँ। और अन्त तक एक ऐसा जीवन जीएँ जो केवल अपने और अपने परिवार तक ही सीमित न हो अपितु परहित में बीते। ऐसा व्यक्ति अपने जीवन की अमिट छाप अनेकों पर छोड़ जाता है। भगवान की सच्ची पूजा तो निःस्वार्थ सेवा और प्यार में ही है।

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-दर्द 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।

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

सीखते हैं कला पूर्ण स्वस्थ रहने की आत्मिक रूप से भी। जुड़ते हैं अपने अन्दर से योग के सूक्ष्म पक्ष का 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 अनिर्वर्चनीय आनन्द इस जीवन में।

डूबते हैं पल-पल उस प्रभु की कृपा में और प्राप्त करते हैं असीम सुख, ज्ञान्ति 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 ?

7. 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 की शरण ग्रहण करने से व्यक्ति अपनी मानसिक कुंठाओं, निराशाओं और अनावश्यक इच्छाओं के प्रति सजग बनते हुए, इनके निराकरण की कला सीखता है।

योग का धर्म अथवा जाति से कोई सम्बन्ध नहीं है। योग व्यक्ति की आन्तरिक उज्वलता और धवलता को प्रकट करने पर केन्द्रित है। आज जब चारों ओर धर्मान्धता और जातिवाद की कालिमा फैल रही है ऐसे समय में योग विश्वबन्धुत्व और विश्वशांति का ध्वज लहरा सकता है। इस लेखन का उद्देश्य है कि व्यक्ति योग की शरण ग्रहण करे और अपने संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करने का मार्ग प्रशस्त करे। 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, ज्ञान्ति 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।

8. योग का आध्यात्मिक पक्ष (सत्य अनुभव)

जिस प्रकार रसगुल्ले की मिठास का अनुमान रसगुल्ला खाने से ही लगाया जा सकता है उसी प्रकार योग और साधना नियमित रूप से करने से ही उसके प्रभाव को समझा जा सकता है। यद्यपि आज अनेक लोग रोग दूर करने के लिए योगासनों एवं प्राणायामों का आश्रय ग्रहण कर रहे हैं, इस तथ्य से अधिकांश लोग अनजान हैं।

"योग से रोग का ठीक होना तो योग की एक छोटी सी उपलब्धि है"। - स्वामी निरंजन,

यह शिक्षा, कथन मेरे जीवन में अक्षरक्ष, 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

सबसे सुन्दर व्यक्ति कौन है ? योगी-स्वामी शिवानन्द

द्वार खोल दिया। 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 लडखड़ाते कदमों को सहारा दिया और गिरने से बचाया। मैं चाहती हूँ कि इस अनुभव की सत्यता को आप परखें अपने जीवन में योग को अपनाएँ, एक साधना के रूप में, न कि एक अभ्यासी के रूप में।

"आध्यात्मिक आकांक्षा और खोज से विहीन जीवन शुष्क, निस्सार 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 होती, इसे जीना होता है प्रतिक्षण, निरन्तर अबाधित रूप से। आप सच्चिदानन्द हैं। आप अजन्मा, अमर, शाश्वत, शुद्ध, परिपूर्ण, परमानन्द परम तत्त्व हैं। स्मरण, मनन, चिन्तन, ध्यान और साक्षात्कार के द्वारा उसको प्राप्त करें।" - स्वामी चिदानन्द

"सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द आपका जन्मसिद्ध अधिकार है।" - स्वामी सत्यानन्द

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? यही बिन्दु हैं विचारणीय। झाँकिए अपने अन्तर में और टटोलिए अपने अन्तर्मन को, क्या यह सच नहीं है? 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। एक प्रयास करें और अपने अन्दर के अनुभवों से इस लेखन की सत्यता को परखिए। जीवन के आखिरी पड़ाव में कुछ पुरुषार्थ करिए और अपना अगला जन्म सुधारिए।

यहाँ मैं नए साधकों के लिए संक्षिप्त में कुछ सरल अभ्यास लिख रही हूँ जो योग, प्राणायाम एवं ध्यान के अभ्यासों के साथ जोड़े जा सकते हैं अपने आत्मिक उत्थान के लिए :-

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। आरम्भ में निःस्वार्थ भाव लाना कठिन होता है परन्तु ईश्वर कृपा से यह भाव स्वतः प्रस्फुटित होता है। यदि आप लगातार सेवा करेंगे तो मेरे लेखन की सत्यता का अहसास कर पाएँगे।

2. प्राथमिक स्कूल - (1) पहली कक्षा - प्यार देना अपने परिवार के अतिरिक्त दूसरों को। 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

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

प्रणिधान (ईश्वर पर पूर्णविश्वास) 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 ज्ञात 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। आवश्यकता है आन्तरिक सच्चाई और ईमानदारी की एक अबोध बालक की तरह।

4. पोस्टग्रेजुएट कक्षा : इन सब अभ्यासों की परिणति होती है आत्मसाक्षात्कार अर्थात् ईश्वर का दर्शन पूर्णरूपेण। आध्यात्मिक जीवन की शुरूआत होती है 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 कि एक गुरु हम सब के अन्दर भी है। बाहरी गुरु केवल और केवल उस अन्दर के गुरु का प्रतीक है। अतः जो लोग बाहरी गुरु तक नहीं जा सकते अथवा जिनके पास गुरु नहीं है वे निराश न हों। आस्था और विश्वास के साथ आरम्भिक कक्षाओं को पास करने का प्रयत्न करिए, अपने अन्दर के अनुभवों से ही सीखिए और आगे बढ़िए। एक सीधे सच्चे व्यक्ति के पास गुरु स्वयं चल कर आ जाते हैं, यह अनेक व्यक्तियों का सत्य अनुभव है। ईश्वर भी उन्हीं लोगों की मदद करता है जो अपनी मदद अपने आप करते 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। ये कुछ बिन्दु हैं जिनका मैंने उल्लेख किया है। सतत एवं नियमित प्रयास ही सफलता सुनिश्चित करता है।

9. 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 बाँटना जो कुछ भी है उसके पास दूसरों के साथ प्रसन्नता से । क्यों ? क्योंकि मिलता है उसे असीम आनन्द अन्दर का इस प्रक्रिया में । साधना करते-करते व्यक्ति सीखता है सेवा करना दिल से , न कि उमर से , हर किसी में देखता है उस परमपिता परमेश्वर का रूप । धर्म और जाति की कोई दीवार नहीं । है यह मार्ग असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने का जो हर एक व्यक्ति के लिए सुगम है । 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 । जो कर पाता है पालन जीवन में इन सरल नियमों का, छोड़ता है जो स्वार्थ को और परमार्थ को अपनाता है । वही प्राप्त करता है इन अमूल्य निधियों को, दैवी संपदाओं को, क्योंकि ईश्वर उनको चुनता है इन दिव्य उपहारों के लिए । तो आओ । इस दिव्य मार्ग के पथिक बनो और वह असीम सुख शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करो जिस पर तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है ।

10. वृद्धों के लिए योगासन

अधिकांश वृद्ध व्यक्ति इस तथ्य से अनजान हैं कि अपनी शारीरिक अशक्तताओं के बावजूद वे योग के सरल आसनों के द्वारा अपने (डाक्टर) चिकित्सक स्वयं बन सकते हैं । पवनमुक्त आसन -1 आसनों का एक ऐसा समूह है जो अत्यधिक 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 ।

पवनमुक्त आसन - (1) को वात निरोधक आसनों का समूह यदि कहा जाए तो अतिशयोक्ति न होगी । बुढ़ापे में जहाँ जोड़ जुड़ने लगते हैं वहाँ नसें भी कमजोर होने लगती हैं । कंधे का जाम होना (Frozen Shoulder) 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 (Movement) को बनाए रखा जा सकता है वहाँ नसों में रक्त प्रवाह बढ़ने के कारण शारीरिक दर्दों को भी कम किया जा सकता । 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

सबसे बुरा नरक कहाँ है ? ईर्ष्या, कपट और घृणा से पूर्ण मन में - स्वामी शिवानन्द

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 ।

परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने योग का व्यावहारिकरण सरल रूप में किया और अपने शिष्य स्वामी सत्यानंद को आदेश दिया योग का प्रचार और प्रसार करने के लिए सम्पूर्ण विश्व में । स्वामी जी ने अथक मेहनत करते हुए देश विदेश में योग का प्रचार वैज्ञानिक अनुसंधानों के बल पर किया और योग के वर्चस्व को साबित किया । उन्होंने सन 1963 में बिहार स्कूल ऑफ योगा (जो कि विश्व का प्रथम योग विश्वविद्यालय है) की स्थापना की मुंगेर में । योग के विभिन्न कोर्स मुंगेर में करवाए जाते हैं लाखों देशी और विदेशी विद्यार्थियों को ।

आज योग को केवल शरीर तक ही सीमित कर दिया गया है परन्तु योग एक उच्चविद्या है जो व्यक्ति के आत्मिक उत्थान पर केन्द्रित है । "योग से रोग का ठीक होना तो योग की एक छोटी सी उपलब्धि है । योग का उद्देश्य है व्यक्ति के व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास" । - स्वामी निरंजन ।

तो आइए, हम अपने व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास करने की ओर उन्मुख हों और अपने जीवन के आखरी पड़ाव को न केवल सार्थक बनाएँ अपितु भरपूर जीएँ और इसी धरा पर असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता की सम्पत्ति प्राप्त करें जो हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है ।

11. वृद्धों के लिए विविध आसन, प्राणायाम एवं ध्यान

1. **सुखासन** - वृद्धों को सर्वप्रथम अपने लिए ऐसे आसन का चुनाव करना चाहिए जिसमें वे काफी देर तक बिना हिले जुले बैठ सकें । आसन स्थिरं सुखम् - महर्षि पातंजलि । सुख पूर्वक जिस अवस्था में व्यक्ति बैठ सके उस आसन को सुखासन कहते हैं । 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 तरल अथवा पतले रूई के गद्दे वाला बिस्तर उपयुक्त है । कुछ लोगों के कमर तथा अन्य जोड़ों (मेरूदण्ड) में दर्द होता है, अतः वे सहारे वाला बिस्तर अथवा बैंच चुन सकते हैं अभ्यास करने के लिए । यद्यपि योग की अधिकांश पुस्तकों में जमीन पर कम्बल बिछा कर आसन करना दिखाया जाता है । परन्तु व्यक्ति अपनी सुविधा अनुसार (रोग की हालत में) अन्य विकल्प चुन सकता है । गठिया वात के रोग के कारण आज से कुछ वर्षों पहले मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी । ऐसे समय मैंने बिस्तर (सरल लकड़ी पर पतला रूई का गद्दा) पर ही पवन मुक्त आसन -1 कई वर्षों तक नियमित रूप से किया । 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 और योगासनों के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों को प्राप्त कर सकते हैं। एक कुशल योग शिक्षक के निर्देशन में इन अभ्यासों को सीखने से बहुत लाभ मिलता है। 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 हथेलियों 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। आँखें धीरे से बंद कर लीजिए। सहज स्वास, प्रस्वास 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 स्वास की उल्टी गिनती (50 से 1 तक) करिए, अगर मन 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। हाथ सीधे रखें, कोहनियाँ मोड़े नहीं। पंजो को कड़ा रखते हुए स्वास की सजगता के साथ उँगलियों 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 तथा फिर बाईं ओर गोल घुमाइए। इस क्रिया को दस बार करिए। स्वास 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।

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

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 स्वास 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) मुट्ठियाँ 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 मुट्ठियों को कस कर बाँधिए। धीरे से थोड़ी देर में (3-4 सेकेंड बाद) मुट्ठियों 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 स्वास 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 उँगलियों को कोहनियाँ मोड़ते हुए दोनों कंधों से स्पर्श करिए। ऐसा दस बार करिए।

अभ्यास (11) कंधों को घुमाना

विधि : दोनों हाथों की उँगलियों 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। ऐसा दस बार करिए। इसी प्रक्रिया को बाएँ पैर के साथ भी दोहराइए कुछ विश्राम के पश्चात्।

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, उँगलियाँ एक दूसरे में फँसाते 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। श्वास: 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 यह क्रिया करिए।

लाभ : अमाशय की मालिश होती है। वायु तथा कब्ज दूर होते हैं तथा पेट की मांसपेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं।

कमर दर्द के लिए कुछ आसन

अभ्यास (15) भुजंग आसन

विधि : भुजंग का अर्थ है सांप। 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 के 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। मेरुदण्ड संस्थान लचीला, स्वस्थ व पुष्ट बनता है। यह भ्रूज को बढ़ाता है एवं कब्ज को दूर करने में सहायक 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 पैर से पाँच-पाँच बार करिए। जब अभ्यास ठीक से होने लगे तो दोनों पैरों को एक साथ ऊपर उठाएँ और नीचे लाएँ।

“योगासनों को यदि श्वास की सजगता के साथ किया जाता है तो उनका प्रभाव 100% बढ़ जाता है।” - स्वामी निरंजन

लाभ :- पेट व उससे सम्बन्धित सब अंगों के लिए लाभकारी है। मेरुदण्ड 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 के बिना नहीं करना चाहिए।

अभ्यास (17) मकरासन

विधि : पेट के बल लेट जाइए। कुहनियों के सहारे सिर और कन्धों को उठाइए और हथेलियों पर टुड्डी 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।

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 श्वसन

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 रोज़ 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 संबंधी परेशानियों को भी दूर करने में मदद करता है।

अभ्यास (19) सूर्य नमस्कार

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 निरंजन ने कहा है, “यदि इस अभ्यास को श्वास की सजगता से किया जाता है तो आसन के साथ-साथ प्राणायाम का लाभ भी मिलता है।” इस अभ्यास के द्वारा व्यक्ति अपनी खोई हुई शारीरिक एवं मानसिक शक्ति पुनः प्राप्त कर सकता है। एक कुशल योग शिक्षक के निर्देश में शारीरिक क्षमता के अनुसार इस अभ्यास को सीखिए। यह एक उच्च अभ्यास है एवं सब रोगों की रामबाण दवा है।

सूर्य प्रार्थना

ॐ सूर्य सुन्दर लोकनाथमिमृतं वेदान्तसारं शिवं
ज्ञानं ब्रह्ममयं सुरेशममलं लोकैकचित्तं स्वयम् ।
इन्द्रादित्यनराधिपं सुरगुरुं त्रैलोक्यचूडामणिं
ब्रह्माविष्णुशिवस्वरूपहृदयं वन्दे सदा भास्करम् ॥

मैं सदा सूर्य भगवान की वन्दना करता हूँ; जो सुन्दर लोकनाथ हैं; अमर हैं; वेदान्त के सार; मंगलकारी तथा स्वतन्त्र ज्ञानस्वरूप एवं ब्रह्ममय अपि च देवताओं के अधिपति हैं; जो नित्य शुद्ध हैं; जो जगत के एक मात्र चैतन्य हैं; जो इन्द्र; मनुष्यों तथा देवताओं के अधिपति और देवताओं के गुरु हैं; जो तीनों लोकों के चूडामणि हैं तथा जो ब्रह्मा; विष्णु और शिव के हृदय स्वरूप और प्रकाश देने वाले हैं ।

स्थिति 1 : प्रणामासन



विधि: प्रार्थना की मुद्रा में पंजों को मिला कर सीधे खड़े हो जाइए । पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दीजिए । मंत्र का उच्चारण मौखिक अथवा मानसिक रूप से कीजिए ।

मंत्र : ॐ मित्राय नमः स्वास-सामान्य, एकाग्रता -अनाहत चक्र पर

लाभ : व्यायाम की तैयारी के रूप में एकाग्रता एवं शांत अवस्था लाता है ।

स्थिति 2 : हस्त उत्तानासन



विधि: दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाइए । कंधों की चौड़ाई के बराबर दोनों भुजाओं में फासला रखिए । सिर के ऊपरी धड़ को थोड़ा सा पीछे झुकाइए । मंत्र का उच्चारण कीजिए ।

मंत्र : ॐ रवये नमः स्वास: भुजाओं को उठाते समय स्वास लीजिए । एकाग्रता-विशुद्धि चक्र पर

लाभ : अमाशय की अतिरिक्त चर्बी को हटाता है और पाचन को सुधारता है । इसमें भुजाओं व कंधों की मांसपेशियों का व्यायाम होता है ।

स्थिति 3 : पाद हस्तासन



विधि: सामने की ओर झुकते जाइए जब तक कि अंगुलियों या हाथ जमीन को पैरों के सामने तथा बगल में स्पर्श न कर लें । मस्तक को घुटने से स्पर्श करने की कोशिश कीजिए । जोर न लगाएँ । घुटनों को सीधे रखें ।

मंत्र: ॐ सूर्याय नमः स्वास: सामने की ओर झुकते समय स्वास छोड़िए । एकाग्रता -

स्वाधिष्ठान चक्र पर

लाभ : कब्ज को हटाने में सहायक है । रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है एवं रक्त संचार में तेजी लाता है ।

स्थिति 4 : अश्रु संचालनासन



विधि : दायें पैर को जितना संभव हो सके पीछे फैलाइये । इसी के साथ बाएँ पैर को मोड़िए लेकिन अपने स्थान पर ही रहें । भुजाएँ अपने स्थान पर सीधी रहें । इसके बाद शरीर का भार दोनों हाथों, बाएँ पैर के पंजे, बाएँ घुटने व बाएँ पैर की अंगुलियों पर रहे । अंतिम स्थिति में सिर पीछे को उठाइए, कमर को धनुषाकार बनाइए, और दृष्टि ऊपर की

तरफ रखिए ।

मंत्र : ॐ भानवे नमः स्वास: दाएँ पैर को पीछे ले जाते समय स्वास लीजिए , एकाग्रता- आज्ञा चक्र पर ।

लाभ : अमाशय के अंगों की मालिश कर कार्यप्रणाली को सुधारता है । पैरों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है ।

स्थिति 5 : पर्वतासन

विधि : बाएँ पैर को सीधा करके दाएँ पंजे के पास रखिए । नितंबों को ऊपर उठाइए और सिर को भुजाओं के बीच में लाइए । अंतिम स्थिति में पैर और भुजाएँ सीधी रहें । इस स्थिति में एड़ियों को जमीन से स्पर्श



कराने का प्रयास कीजिए ।

मंत्र : ॐ खगाय नमः स्वास: बाएँ पैर को सीधा करते एवं धड़ को उठाते समय स्वास छोड़िए । एकाग्रता-विशुद्धि चक्र पर

लाभ : भुजाओं एवं पैरों के स्नायुओं एवं मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है । रीढ़ के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है ।

स्थिति 6 : अष्टांग नमस्कार

विधि : शरीर को भूमि पर इस प्रकार झुकाइए कि अंतिम स्थिति में दोनों पैरों की अंगुलियाँ, दोनों घुटने, सीना, दोनों हाथ तथा टुड्डी भूमि का स्पर्श करें । नितंब व अमाशय जमीन से थोड़े ऊपर उठे रहें ।

मंत्र : ॐ पूष्णे नमः

स्वास: स्थिति पाँच में छोड़ी हुई स्वास को बाहर

ही रोके रखिए । एकाग्रता - मणिपुर चक्र पर

लाभ : पैरों और भुजाओं की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है । सीने को विकसित करता है ।

स्थिति 7 : भुजंग आसन

विधि: हाथों को सीधा करते हुये शरीर को कमर से ऊपर उठाइए । सिर को पीछे की ओर झुकाइए । यह अवस्था भुजंग आसन की अंतिम अवस्था है ।



मंत्र : ॐ हिरण्यगर्भाय नमः स्वास: कमर को धनुषाकार बनाकर उठते हुए स्वास लीजिए । एकाग्रता-स्वाधिष्ठान चक्र पर

लाभ : अमाशय पर दबाव बढ़ता है । यह अमाशय के अंगों में जमे हुए रक्त को हटाकर ताजा रक्त संचार करता है । बदहजमी, कब्ज व पेट के सभी रोगों में उपयोगी है । कमर दर्द के लिए सर्वोत्तम आसन है ।

स्थिति 8 : पर्वतासन यह स्थिति 5 की आवृत्ति है ।

मंत्र : ॐ मरीचये नमः ।

स्थिति 9 : अश्रु संचालनासन यह स्थिति 4 की आवृत्ति है ।

मंत्र : ॐ आदित्याय नमः ।



स्थिति 10 : पादहस्तासन यह स्थिति 3 की आवृत्ति है।

मंत्र: ॐ सवित्रे नमः।

स्थिति 11 : हस्तउत्तानासन यह स्थिति 2 की आवृत्ति है।

मंत्र : ॐ अर्काय नमः।

स्थिति 12 : प्रार्थना की मुद्रा यह अंतिम स्थिति प्रथम की आवृत्ति है।

मंत्र : ॐ भास्कराय नमः।

स्थिति 13-24

1 से 12 तक वर्णित स्थितियाँ मिलकर सूर्य नमस्कार का आधा चक्र हुआ। शेष स्थितियों को थोड़े रूपांतर से दोहराना पड़ता है।

(अ) चौथी स्थिति में दाएँ पैर को पीछे ले जाने के बजाए बाएँ पैर को पीछे ले जाइए।

(ब) नवीं स्थिति में दायाँ पैर मोड़िए। प्रतिदिन सूर्यनमस्कार के तीन चक्र से छः चक्र तक करने से बहुत लाभ मिलता है। किसी कुशल योग शिक्षक के निर्देशन में वृद्धावस्था में इस अभ्यास को धीरे-धीरे करना चाहिये।

अभ्यास (20) श्वासन

जैसे सञ्जी 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 के 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। मस्तिष्क को श्वास प्रश्वास के प्रति सजग होने दीजिए। अपनी चेतना को नाभि पर केन्द्रित कर दीजिए एवं वहाँ पर श्वास प्रश्वास की गिनती कीजिए - 1 अन्दर : 1 बाहर : 2 अन्दर : 2 बाहर 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 प्राणलियों को शिथिल करके विश्राम देता है।

अभ्यास (21) शशांक आसन

विधि : हाथों को घुटनों पर रखते हुए वज्रासन में बैठ जाइए। श्वास लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर उठाइए। हाथों को धड़ की सीध में रखते हुए व श्वास छोड़ते हुए धड़ को सामने की ओर मस्तक जमीन से झूने तक झुकाइए। इसी आसन में रहकर 11 बार गायत्री मंत्र का पाठ मानसिक अथवा मौखिक रूप से करिए। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए और धड़ को एक सीध से सिर के ऊपर की ओर ले आइए। श्वास: धीमी और शरीर की गति के अनुसार।

लाभ: यह एंड्रिनल ग्रंथि के कार्य को नियमित करता है। मस्तिष्क को रक्त के माध्यम से एक ऊर्जा मिलती है। स्मरण शक्ति का विकास होता है। क्रोध कम होता है।

प्राणायाम :

प्राणायाम केवल श्वास लेना और छोड़ना नहीं है जैसा कि साधारणतया समझा जाता है। प्राण वह वायु



है जो शरीर में सञ्चालित 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 बिना कोई आवाज़ किए। बाएँ नासिका को दो छोटी उँगलियों से बन्द कर दें और अँगूठा हटा कर दाहिने नासिका से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें बिना जोर लगाए, बिना आवाज़ किए। 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 तनावमुक्ति 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।

3. कपाल भाती प्राणायाम

लाभ : कपाल का अर्थ है मस्तक और भाती का अर्थ है धोना। यह प्राणायाम मस्तिष्क के सामने के प्रदेश की शुद्धि करता है। मस्तिष्क के रक्त के जमाव को दूर करने की अत्युत्तम प्रक्रिया है। ध्यान के लिए मन को एकाग्र करता है।

विधि : ध्यान के किसी आसन में आरामपूर्वक बैठिए। लंबी गहरी श्वास लेकर छोड़ दीजिए। अब पेट को अन्दर बाहर करिए और बची हुई श्वास बाहर फेंकिए। यह अभ्यास सदैव खाली पेट से करना चाहिए। प्रातः काल का समय सर्वाधिक उपयुक्त है। गर्मी की ऋतु में इस अभ्यास को न करें क्योंकि इससे शरीर में ऊर्जा, उष्मा उत्पन्न होती है। इस अभ्यास की 5 आवृत्ति करनी चाहिए। किसी योग शिक्षक के निर्देशन में ही इस अभ्यास को करना चाहिए अन्यथा लाभ के बजाय हानि अधिक हो सकती है।

कपालभाती प्राणायाम के कुछ महत्वपूर्ण अनुभव :

1. इस प्राणायाम के विषय में जब सन् 2006 में, मैंने परमहंस स्वामी निरंजन से पूछा तो उन्होंने कहा,

“एक बार में दस आवृत्ति से अधिक नहीं करना अन्यथा (हार्ट एटैक) हृदयाघात होगा।” मुझे मधुमेह अथवा उच्च रक्तचाप की कोई भी तकलीफ नहीं है।

2. शतचण्डी यज्ञ में परमहंस श्री स्वामी सत्यानन्द ने कहा “कपाल भाती करने से रक्तचाप बढ़ता है।”
3. एक डाक्टर ने बताया, “एक दिन जब मैंने कपाल भाति अधिक संख्या में कर लिया तो मुझे 3-4 घंटे के बाद बहुत पसीने आने लगे और हृदयाघात के होने की संभावना लगने लगी।”
4. एक अन्य युवा महिला डाक्टर ने कहा, “कपाल भाती मैं कई दिनों से कर रही हूँ। मेरी त्वचा कुछ रोज़ से रूखी-रूखी सी (Dry) रहने लगी है।”

यह एक शक्तिशाली प्राणायाम है अतः इसे डाक्टर की सलाह से किसी कुशल योगशिक्षक के निर्देश में ही करना चाहिए। उच्चरक्तचाप एवं दिल की बीमारी से पीड़ित रोगी विशेष रूप से सावधान रहें।

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 शनैः शनैः व्यक्ति को ध्यान की उच्चावस्था तक जाने के लिए तैयार करते हैं।

1. **लगातार ऊँ का उच्चारण** - 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 को 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 भूमध्य पर ऊँ के दर्शन के लिए एकाग्र करना। यह अभ्यास चंचल मन के लोगों के लिए बहुत उपयुक्त है क्योंकि मन को सोचने का समय ही नहीं मिलता।
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 सहस्रार 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

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

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 स्रसन** : 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 बचिएगा।
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
7. अन्तर्मन एवं उच्च ध्यान के अभ्यासों से पूर्व यदि मन को **आस-पास होने वाली ध्वनियों को श्रवण** करने के लिए निर्देश दिया जाता है तो वह सहज ही अन्तर्मुखी होने लगता है। बिहार स्कूल ऑफ योगा से उपलब्ध ध्यान की सी.डी. और कैसेटों में स्वामी निरंजन ने आरम्भ में यही अभ्यास करवाने का मन को निर्देश दिया है।
8. शरीर के विभिन्न अंगों 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 जो समय का सदुपयोग मन को एकाग्र करने के लिए करता है।
9. **ऊँ का उच्चारण विभिन्न प्रकार से** (कभी दीर्घ कभी छोटा और कभी स्वरों अ,उ, और म को अलग अलग बोलते हुए) एक पूर्ण साधना के रूप में किया जा सकता है। अन्तर्दृष्टि ऊँ के चित्र पर भूमध्य में एकाग्र रखिए।
10. शाम अथवा सुबह को सैर के लिए जाते हुए, दृष्टि को पैरों के अगुँठों 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।
11. **त्राटक** का अर्थ है किसी एक ही वस्तु, चित्र अथवा ज्योति पर 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 अनिवर्चनीय आनन्द और प्रफुल्लता साधक के तन मन को एक नूतन ऊर्जा और आनन्द से आप्लावित कर देती है। स्वामी निरंजन ने अपनी पुस्तक धारणा दर्शन में 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 अगर आपकी आस्था है तो।
12. **योगनिद्रा** श्री स्वामी सत्यानंद द्वारा अन्वेषित ध्यान का एक सरल एवं रोचक अभ्यास है जिसे कुशल योग निर्देशक अथवा सी. डी. एवं कैसेट के द्वारा किया जाना चाहिए। इस अभ्यास में शरीर के प्रत्येक

अंग को शिथिल किया जाता है मानसिक निर्देशों के द्वारा। 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।”

13. **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 देहासक्त (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।”** यह वाक्य बहुत सरल है और हर कोई इसकी अभ्यास कर सकता है। पहले मनन और चिन्तन करिए फिर इसका निदिध्यासन (गहन ध्यान) करिए।

14. 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। यह भी एक अत्यन्त सरल साधना है जिसको व्यक्ति घर गृहस्थी में रहते हुए सरलता से कर सकता है। आवश्यकता है सतत जागरूकता की, सजगता की।

15. **“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 लाना पड़ता है मन में, 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, इसीलिए लेट कर ध्यान न करें। 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 सत्त्व 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 सत्त्व से आपूर्णित 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 एक सशक्त उपाय है निद्रा और आलस्य को दूर भगाने का और मन का एकाग्र करने का।

12. 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 अर्थात् स्वास की सजगता के साथ 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। अतः आहार सम्बन्धी निर्देशों का पालन सावधानी पूर्वक करिए।

7. योगाभ्यास आरम्भ करने से पूर्व किसी योग शिक्षक अथवा विशेषज्ञ द्वारा निर्देशित सावधानियों का पालन अवश्यमेव करें, अन्यथा लाभ की अपेक्षा हानि हो सकती है।
8. 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।
9. अपनी क्षमता से अधिक किए गए अभ्यासों से लाभ की अपेक्षा हानि अधिक होती है। अतः यदि शरीर थकने लगे तो बीच-बीच में विश्राम कर लेना अत्यावश्यक है।
10. 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।
11. निष्काम सेवा एक ऐसा उच्च योग है जो आपको ईश्वर की कृपा का पात्र बनाता है और आपके तन और मन को एक अनिर्वर्चनीय, 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।
12. 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।
13. 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।
14. सुबह 4 से 6 बजे तक का समय ब्रह्ममुहूर्त कहा गया है। यह ध्यान के लिए सर्वाधिक उपयोगी है। सुबह मन सहज ही एकाग्र हो जाता है क्योंकि वातावरण शान्त रहता है। सत्त्व भी वातावरण में बहुत अधिक रहता है। उत्तर अथवा पूर्व की तरफ मुँह कर के बैठ जाइए एवं ईश्वर नाम स्मरण करिए। यदि आपकी आस्था निराकार में है तो सदगुणों अथवा वेद के वाक्यों का मनन चिन्तन करिए। नींद आने से भस्त्रिका प्राणायाम करिए अथवा थोड़ा सैर कर लीजिए।
15. 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

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

- 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।
16. अपने जीवन को भरपूर रूप से जीएँ और अनेक लोगों के लिए प्रेरणा स्रोत बनें। यदि आप चाहते हैं कि आपको असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त हो तो ऊपरलिखित संकेतों को अपने जीवन का अंग बनाइए और मेरे लेखन की सत्यता को स्वयं के अनुभवों से परखिए।
 17. 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 संभव है।
 18. ध्यान किया नहीं जाता अपितु स्वयं घटित होने लगता है। निष्काम सेवा एवं निःस्वार्थ भाव अन्तर में अभ्यास करने से आन्तरिक शुद्धि होती 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। आवश्यकता है एक प्रयास की और अपनी मानसिक संकीर्णता के त्याग की।

13. 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 उग्र 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। 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 भी पड़ती थीं। कुछ वर्ष पहले ये हाथ काँपने की समस्या मुझे भी थोड़ी-थोड़ी प्रारम्भ हो गई। 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 2010 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। परहित की भावना से प्रेरित होकर ही मैं अपना सत्य अनुभव कलमबद्ध कर रही हूँ ताकि लोग योग के प्रभाव को जानें, समझें और इसे अपने जीवन का एक आवश्यक अंग बनाएँ।

14. इन्सान आखिर जन्म क्यों लेता है ?

इन्सान इस पृथ्वी पर एक विशेष उद्देश्य से जन्म लेता है ।
 इस पृथ्वी पर आने के पश्चात् इन्सान अनेकों सम्बन्ध बनाता है ।
 भूल जाता है वह कि ईश्वर ने उसको एक बहुत बड़े कार्य के लिए इस धरा पर भेजा है ।
 डूबता है वह देह के अभिमान में और स्वयं को केवल और केवल शरीर मानता है ।
 खो जाता है दुनिया की रंगीनियों में और केवल अपने परिवार के लिए ही जीता है ।
 खो जाता है हर्ष, शोक, ईर्ष्या और द्वेष के स्वनिर्मित जाल में ।
 प्राप्त करता है अनेक दुःख और रोग अपनी वासनाओं, कामनाओं की तृप्ति करते हुए ।
 नहीं समझ पाता कि ये दुःख और रोग स्वनिर्मित हैं और इनका निराकरण सम्भव है ।
 नहीं कर पाता परमार्थ ईश्वर प्रदत्त इस देह से । नहीं जुड़ पाता अपने अन्तर से ।
 खाली हाथ आता है और खाली हाथ ही चला जाता है ।
 रह जाता है वंचित आत्मधन से, आत्मसुख से ।
 जगता है जब भाग्य उसका तो एक सद्गुरु उसके जीवन में आते हैं ।
 सद्गुरु दिखाते हैं उसको राह परमार्थ की, दूसरों के दुःखों को अपना दुःख समझने की ।
 जब ऐसा वह कर पाता है तो अन्तर में असीम सुख और शान्ति प्राप्त करता है ।
 हो जाता है आश्चर्यचकित अपने अनुभवों से और धीरे-धीरे विस्वबन्धुत्व की भावना को अपने स्वभाव का अंग बना पाता है ।
 उठ पाता है ऊपर स्वार्थ से, मोह और आसक्ति से धीरे-धीरे ।
 होता है अवतरण ईश्वर कृपा का उसके जीवन में असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता के रूप में ।
 समझ पाता है महत्व सेवा का और बनाता है जीवन अपना सार्थक परमार्थ के इस मार्ग पर चलते-चलते ।
 सन्त कहते हैं “ऐ मानव, तू जाग और अपने अन्तर से जुड़ने की कला सीख, मिलेगा तुझे प्यार और स्नेह अनेकों का इस राह पर चलते-चलते । है तू अनजान इस तथ्य से क्योंकि तू स्वार्थ में ही डूबा है।”

15. मन की शक्ति

शरीर की शक्ति क्षीण होने से, क्या मन की शक्ति भी क्षीण होने लगती है ?
 मन की शक्ति तो क्षीण होती है इन्सान के हिम्मत हारने से, स्वयं को कमजोर समझने से ।
 मन की शक्ति तो क्षीण होती है इन्सान के स्वयं को केवल और केवल देह मानने से ।
 वह मन जो रहता है केन्द्रित सतत अपने ही देह के सजाने, सँवारने और पोसने में, दुःख, चिन्ताएँ और समस्याएँ अनेक लाता है और इन्सान को कमजोर बनाता है ।
 ऐसा मन करता है परवाह दूसरों के दृष्टिकोण की और आसपास के वातावरण का अनुकरण करता है चाहे वह कुसंग ही क्यों न हो ।
 जो मन जुड़ता है परमपिता के चरणों से, वह स्वार्थ से ऊपर उठता है और सत्संग में ही डूबता है ।

सबसे बुरा मनुष्य ? स्वार्थी मनुष्य - स्वामी शिवानन्द

नहीं प्रभावित होता आस-पास के कुसंग और गलत धारणाओं से और व्यक्ति को अनन्त प्रसन्नता का खज़ाना दिलवाता है ।

करते हैं सब कार्य ईश्वर उसके सफल किसी न किसी रूप में आ कर ।

बनता है वह सूरमा इसी जग में रह कर जो औरों का प्रेरणास्त्रोत बनता है, अपना जीवन सँवारने के साथ-साथ । निर्णय आपको करना है कि आपको दुःख में डूबना है अथवा अनन्त सुख प्राप्त करना है ?

है कर्मों की लेखनी आपके हाथ में जिससे भाग्य आप अपना बदल सकते हैं ।

करिए सत्कर्म और जीवन अपना उज्ज्वल और धवल बनाइए ।

इस जग में असीम स्नेह प्राप्त करिए और ईश्वर के दुलारे भी बनिए ।

यही है रहस्य मन की शक्ति बढ़ाने का, वृद्धावस्था में भी अपना जीवन धवल और उज्ज्वल बनाने का ।

16. “अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना” - स्वामी शिवानन्द (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 में यहाँ लिख रही हूँ जो इसी सन्दर्भ में है - 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 । जीवन के आखिरी पड़ाव में आप अपने मन पसन्द तरीके से समय व्यतीत करिए । जिस भी धर्म में आपकी आस्था हो उसी धर्म के मार्ग पर चलिए । ईश्वर नाम के 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 अन्था 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 स्त्रोत 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” ।

17. एक सच्ची कहानी –स्वामी शिवानन्द के जीवन की

परमगुरु स्वामी शिवानन्द का यह वाक्य “अपमान सहो, आघात सहो सबसे ऊँची साधना” हो सकता है अनेक लोगों को आदर्शवादी लगे, परन्तु अपने अनुभव से मैं यह कहना चाहूँगी कि यद्यपि यह व्यवहार में लाना अत्यधिक कठिन है, फिर भी यह आवश्यक है। दो पीढ़ियों के अन्तराल के फलस्वरूप विचारों का अन्तर होना स्वाभाविक है। जीवन के बदलते हुए मूल्यों से तालमेल बिठाना अधिकांश वृद्धों के लिए बहुत कठिन होता है। वे अपने समय में ही रहते हैं अधिकतर मानसिक रूप से और यही कारण बनता है बच्चों (युवाओं) के साथ अनबन का। न केवल अनबन अपितु मानसिक अशांति और अनेक दुःख भी पुराने विचारों के फलस्वरूप अपनी जड़ जमाने में सफल हो जाते हैं।

स्वामी शिवानन्द का सम्मान अधिकांश व्यक्ति करते थे क्योंकि वे उच्चकोटि के संत थे। जब भी उनका जन्म दिवस (8 सितम्बर) 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 बेदर्दी से मारता हूँ। अपने मन से पूछता हूँ, अब तुझे कैसा लग रहा है?” स्वामी जी इसे “40 बार जूता स्वयं को मारने का इंजेक्शन” कहते थे। यदि इस बात की गहराई को समझकर इसे हम अपने जीवन में लागू करते हैं तो शनैः शनैः न केवल हमारी इच्छा शक्ति बढ़ती है अपितु विपरीत परिस्थितियों में भी हम मानसिक शांति बनाए रख सकते हैं। आरम्भ में यह अभ्यास कठिन लगता है परन्तु धीरे-धीरे लाभ दिखने लगता है। सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने का यह एक अचूक अमोघ अस्त्र है। पाठकों से मेरा अनुरोध है कि अपने अनुभव से इस लेखन की सत्यता को परखें।

18. “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 समय, 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। 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।

आंतरिक सच्चा 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, (जिस किसी धर्म में भी आपकी आस्था हो) 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 स्वयं के प्रयासों से इस अद्वितीय अनुभव के हीरे को प्राप्त करने की। जिस रोज़ यह अनुभव आता है, दुनिया के सब सुख, विषय भोग फीके पड़ जाते हैं। जिस रोज़ इन्सान यह रस चखता है, दुनिया के सारे स्वाद्य पदार्थों का रस फीका लगने लगता है।

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 सरल 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।

मेरा अनुरोध है पाठकों से कि वे सेवा, प्यार और दान को अपने जीवन का नियमित अंग बनाएँ और अपने अन्दर से जुड़ने का मार्ग प्रशस्त करें। यह निधि न केवल उनको मालामाल करेगी अपितु इसे वे अपने बच्चों को भी बाँट सकेंगे। बच्चे वही सीखते हैं जो देखते हैं। अनजाने में ही इन दिव्य कर्मों का संस्कार बच्चों के मन की कच्ची मिट्टी में गहराई से रोपित हो जाता है। जब वृद्धावस्था में बच्चे सम्मार्ग पर चलते दिखाई देते हैं तो वृद्ध व्यक्ति एक गहन आत्म शान्ति का अनुभव करते हैं। “आम के आम, गुठलियों के दाम” वाली कहावत उनके जीवन में चरितार्थ स्वतः ही हो जाती है। ऐसे वृद्ध व्यक्ति समय की रेत पर अपने कदमों के गहरे निशान अंकित कर पाते हैं।

19. 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 वाले) की भाँति अपनी अपेक्षाओं और इच्छाओं का सूक्ष्मता से विवेचन करे। यदि दिन में वह क्रोधित हुआ 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 यदि नियमित रूप से किया जाए तो। 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 सम्बन्धी 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

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

सकते हैं और स्वयं को सुधारने, बेहतर बनाने के लिए दृढ़ मानसिक संकल्प तो ले ही सकते हैं जो उन्हें अतिशय आत्मबल प्रदान करेगा। जीवन की क्षणभंगुरता एवं मृत्यु को बार-बार याद करना भी वैराग्य का बीज बोता है अन्तर में। हम केवल और केवल स्वयं को ही बदल सकते हैं, दूसरों को बदलने के सब प्रयत्न अधिकतर निष्फल होते हुए निराशा एवं विषाद का उपहार प्रदान करते हैं।

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

1. आज मैं कितने बजे सो कर उठा ?
2. सो कर उठते ही सबसे पहला कार्य मैंने क्या किया ?
अ. प्रभु 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. क्या क्रोध से स्वयं को बचाने का प्रयत्न किया ?
6. क्रोध करने की स्वयं को क्या सजा दी ?
7. क्या आज मैंने निन्दा, चुगली की ?
8. परचिन्तन और परचर्चा में आज मैंने कितना समय बिताया ?
9. आज मैंने कितने घण्टे टी.वी. देखा ? और क्यों ?
10. टी.वी. देखने के पश्चात् क्या मैंने उन विचारों, दृश्यों का अपने मन पर प्रभाव अनुभव किया ?
11. टी.वी. पर देखे गए विज्ञापनों ने मेरे मन को किस प्रकार उत्तेजित अथवा प्रभावित किया ?
12. बढ़ती हुई उम्र के साथ क्या मेरी इच्छाएँ, चिन्ताएँ और तनाव बढ़ रहे हैं ? यदि हाँ तो क्यों ?
13. क्या डर मेरा स्थायी मित्र है ? यदि हाँ तो क्यों ?
14. क्या आज मैंने उस परमपिता परमेश्वर (चाहे कुछ भी नाम हो) पर अपना विश्वास थोड़ा और सुदृढ़ किया ?
15. आज मैंने कितना समय कीर्तन सुना ?
16. क्या आज मैंने मन्त्र लेखन किया ?
17. 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
18. क्या आज मैंने कोई अच्छी पुस्तक पढ़ी ?
19. क्या आज मैंने मन, वाणी और कर्म से किसी का दिल दुखाया ?
20. कौन सा अपना अवगुण मुझे सबसे अधिक दुःख देता है ?
21. आज दिन में कौन सा अच्छा स्वास्थ्यप्रद भोजन किया और कौन सा हानिकारक भोजन किया ?
22. मेरे सोने का समय कितने घंटे का है ?
23. क्या सोने के समय मेरा मन प्रसन्न, ज्ञांत और सन्तुष्ट है ?

“क्रोध एक बीमारी है” - स्वामी निरंजन

24. क्या सोने के समय मैं बिस्तर पर बैठ कर प्रभु का नाम (अपनी आस्था के अनुरूप) प्रतिदिन लेता हूँ ?
25. आज मैंने कितने घण्टे मौन रखा ?
26. क्या आज मैंने जाने-अनजाने कोई झूठ बोला अथवा कोई गलत कार्य किया ? यदि हाँ तो क्या उससे बचा जा सकता था ?

21. नींद और वृद्धावस्था

वृद्धावस्था मानव जीवन का अंतिम पड़ाव है। जीवन के अनेक खट्टे-मीठे अनुभव अपनी झोली में समेटे अधिकतर वृद्ध अपने यौवन की सुनहरी यादों में ही जीवन व्यतीत करते हैं। उनका जीवन एक चलचित्र की भाँति उनके मानस पटल पर निरंतर चलता रहता है। अनेक रोगों का संक्रमण शरीर को बेहद शिथिल बना देता है। परंतु कितने आश्चर्य का बात है कि शरीर तो शिथिल हो जाता है, परंतु मन! अरे मन तो और भी चंचल हो जाता है। खाली समय मन के अंदर अनेक कुवासनाओं को जन्म देता है। तृष्णा दिन पर दिन जवान हो ती जाती है। अधूरी इच्छाएँ, अपनी अशक्तता, परावलंबन विभिन्न अवसादों के लिए उत्तरदायी होते हैं। क्रोध ऐसी मानसिक स्थिति का सहज परिणाम है। एक गहन निराशा, दुःख, और चिन्ताएँ वृद्ध व्यक्ति को और भी अशक्त कर देती हैं। अनेक धार्मिक ग्रंथों में वृद्धावस्था को वानप्रस्थ आश्रम से जोड़ा गया है। आज के युग में वन में जाना संभव नहीं है। परंतु इस अवस्था में वृद्ध व्यक्ति पूर्ण निवृत्ति का मार्ग तो चुन ही सकते हैं। अपने समय का सदुपयोग यदि प्रभु नाम स्मरण और कीर्तन में किया जाए, तो वृद्धावस्था की अनेक समस्याओं का सहज ही निदान संभव है।

मानसिक तनाव, अपूर्ण तृष्णाएँ अनेक रोगों को जन्म देते हैं। आहार यदि हल्का और सुपाच्य हो, तो सहज ही पच जाता है और शरीर स्वस्थ रहता है। नींद कम होना वृद्धावस्था की एक आम समस्या है। मानसिक तनाव इस परेशानी को और भी बढ़ा देते हैं। भगवद् नाम स्मरण, सत्संग, सद्ग्रंथों का स्वाध्याय, संकीर्तन आदि कुछ ऐसे विकल्प हैं, जो वृद्ध व्यक्ति को प्रसन्न रख सकते हैं और उसका जीवन सार्थक हो सकता है। संसार से अपना ध्यान हटाकर अपनी समस्त ऊर्जा को ईश्वर नाम में प्रयोग करते हुए नींद की कमी हानि की अपेक्षा लाभ में परिवर्तित हो सकती है। आवश्यकता है अपना दृष्टिकोण बदलने की। संभव है प्रारंभ में भगवद् नाम में मन न लगे, परंतु निरंतर दृढ़ निश्चय से अभ्यास करने पर आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। घर को ही वन समझते हुए वृद्ध व्यक्ति अपने लिए एक स्वर्ग का निर्माण कर सकता है।

22. अच्छी नींद कैसे सोयें

(स्वामी शिवानन्द की शिक्षाओं से)

नींद एक ऐसी आवश्यकता है मानव के लिए 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 स्वानिर्मित, स्वकल्पित होती है और कभी वास्तविक होती है। वृद्धावस्था में यह समस्या और भी अधिक बढ़ जाती है अनेक व्यक्तियों में। 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। परमगुरु स्वामी शिवानन्द की पुस्तक (अच्छी नींद कैसे

सोयें) से प्रेरित होकर मैं नींद न आने के कारण और कुछ उपाय लिख रही हूँ और आशा करती हूँ कि पाठक अवश्य ही इनसे लाभान्वित होंगे।

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 चंगुल 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 वह यहीं से लिया। जो कुछ देना है यहीं पर देना है। भूतकाल बीत चुका है। वर्तमान चल रहा है। भविष्य की चिन्ता मत करो। “चिन्ता जीवन शक्ति का हास करती है।” - स्वामी शिवानन्द
2. अत्यधिक परिश्रम : अत्यधिक परिश्रम से शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है अतः इससे बचें।
3. अनियमित आदतें : असमय खाना - पीना और सोना आदि आपकी शारीरिक घड़ी को अनियन्त्रित कर देते हैं। अतः समय से उठना, कार्य करना एवं भोजन आदि ग्रहण करना चाहिए।
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 पहला खाया 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। इन्हीं विचारों का मनन चिन्तन व्यक्ति के मस्तिष्क को शान्त होने नहीं देता। अतः इस बिन्दु पर गम्भीरता पूर्वक विचार करिए।

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 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

सादा जीवन सुन्दर 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

करने एवं अनावश्यक इच्छाओं के जाल में फँसने का मौका ही नहीं मिलता। 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 (जिस किसी धर्म या मत में आपकी आस्था हो) एवं अच्छे विचारों का अध्ययन मनन एवं श्रवण किया जाता है तो स्वतः ही गहरी नींद आती है। एक संत ने कहा है, “रात को मन्त्र जप करके सोने से सारी रात अचेतन मन में जप स्वयं ही चलता रहता है।” आप इस कथन पर एक प्रयोग करिए और अपने अनुभवों से इस कथन की सत्यता को परखिए।
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। गरिष्ठ भोजन अवश्यमेव ही अनिद्रा का कारण 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। यदि आप कैसेट अथवा सी. डी. से इस अभ्यास को करते हैं तो उसमें गहन निद्रा का निर्देश अपने मन को अवश्य दें। इस अभ्यास को नियमित रूप से करने से आपको अनेक आध्यात्मिक लाभ भी होने लगेंगे। श्री स्वामी सत्यानंद एवं स्वामी निरंजन की आवाज़ में सी. डी. एवं कैसेट “बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर, बिहार” और उनके अन्य आश्रम (जो कि पूरे विश्व में हैं), वहाँ पर सरलता से उपलब्ध हैं। रिक्रिया पीठ के वेबसाइट (www.rikhiapeeth.net) खोल कर भी आप श्री स्वामी सत्यानंद की योगनिद्रा अपने कम्प्यूटर पर (डाउन लोड) उतार सकते हैं और इसका लाभ उठा सकते हैं।
7. चिन्ता करने की आदत को धीरे-धीरे छोड़ें। इस जगत में सब कुछ ईश्वर के अधीन 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 जाएंगे। 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। यह एक बहुत शक्तिशाली अभ्यास है ज्ञान योग का, जिसका परिणाम बहुत सुखद होता है।
9. “तेज मिर्च मसाले वाला भोजन राजसिक है। ऐसा भोजन पाचन संस्थान को सुचारित रूप से कार्य नहीं करने देता एवं गहन निद्रा में भी बाधक है,” ऐसा एक संत ने लिखा है।
10. सोने से पहले गरम अथवा ठण्डे पानी से स्नान करने से भी नींद गहरी आती है। यदि आप स्नान (स्वास्थ्य के कारण) 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 ब्राह्मी आँवला केश तेल लगाएँ।
13. सोने से ठीक पहले एक कप गरम दूध में हार्लिव्स डाल कर पीजिए।

14. मन को सुझाव दें, “हे मन, तुम चिन्ता एवं परेशानी 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 मंत्र जप करते जाइए। नींद न आने से आपको कोई नुकसान नहीं होगा और शीघ्र ही आप गहन सुख, 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 अगस्त्याय 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।
20. आयुर्वेदिक औषधि हेतु आप माथे पर चन्दन एवं कपूर का लेप लगा सकते हैं।
21. डाक्टर से परामर्श लेकर बायोकैमिक दवा काली फॉस लें।
22. आप कुछ मिनट तक श्वासन कर सकते हैं।
23. श्वास पर गिनती गिनना भी एक सरल अभ्यास है जो मन को इधर उधर के विचार लाने नहीं देता और गहरी नींद में सहायक है।
24. अपनी आँखों एवं मस्तक पर ठण्डे पानी की पट्टी रखें।
25. सोने जाने से पहले धार्मिक पुस्तकें कम से कम आधा घण्टा अवश्य पढ़ें।
26. सोते समय ढीले ढाले कपड़े पहनिए।
27. सोने के लिए सरल बिस्तर का प्रयोग करिए।
28. सोने का कमरा खुला एवं हवादार होना चाहिए।
29. रोज-रोज अपना सोने का कमरा एवं बिस्तर न बदलें।
30. यदि आप मानसिक काम अधिक करते हैं तो आपको काफी व्यायाम करना चाहिए। सुबह-शाम लम्बी सैर के लिए भी अवश्य जाना चाहिए।
31. बाई करवट सोइए। यह योगियों की विधि है इससे आपकी पिंगला नाड़ी चलने लगेगी एवं आप विश्रान्ति पूर्वक सो सकेंगे।
32. 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।
33. नियमित रूप से सत्संग एवं कीर्तन में भाग लीजिए। वहाँ उत्पन्न होने वाली सकारात्मक ऊर्जा से अनिद्रा का रोग स्वतः ही ठीक हो जाएगा।

34. ईश्वर प्रार्थना एक सशक्त एवं सरल उपाय है रोग से मुक्ति प्राप्त करने का। अतः नियमित रूप से प्रार्थना करिए।
35. अपनी झोली दुआओं की दौलत से भरिए। निर्धनों, निराश्रितों की मदद मुक्त हस्त से करिए। इस निष्काम सेवा के कार्य से आपको गहन सुख और शान्ति प्राप्त होगी। चिन्ता का निराकरण स्वतः ही गहन निद्रा का मार्ग प्रशस्त कर देगा।

23. कीर्तन और मैं

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 चलना, फिरना और यहाँ तक कि सीधे लेटना भी एक दुष्कर कार्य हो जाता है। कभी-कभी रात को नींद आने में भी बहुत कठिनाई होती है दर्द की अधिकता के कारण, 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। एकदम गहरी नींद के पश्चात् मैं तरोताजा हो कर उठती हूँ।

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। कभी-कभी अपने अनुभवों से मैं स्वयं ही आश्चर्य चकित हो उठती हूँ। मेरा अनुरोध है वृद्धों से कि वे अपने लिए सी.डी. प्लेयर जरूर ले और नाम संकीर्तन (जिस धर्म में भी उनकी आस्था है) का लाभ अवश्य उठाएँ। एक प्रयोग करें और अपने अनुभवों से मेरे कथन की सत्यता को परखें।

24. 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 एक ऐसा सशक्त विकल्प है इस खाली दिमाग की दिशा मोड़ने के लिए संसार से ईश्वर की ओर, जो सहज ही हर व्यक्ति के द्वारा अपनाया जा सकता है। प्रत्येक धर्म में मंत्र का विधान है। अतः व्यक्ति अपनी आस्था और रूचि के अनुरूप मंत्र का चयन कर सकता है गुरु के अभाव में। मंत्र के द्वारा न केवल मन प्रशिक्षित होता है एकाग्र होने के लिए 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 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।

ध्यान की अवस्था में ऋषियों ने इन मंत्रों को सुना और जनकल्याण के लिए प्रचारित किया। विभिन्न उद्देश्यों के लिए विभिन्न मंत्रों का प्रावधान है। उदाहरणतया विद्यार्थियों के लिए गायत्री मंत्र को अति उत्तम बताया गया है क्योंकि यह मस्तिष्क के विभिन्न केन्द्रों को प्रभावित करता 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 इसकी तरंगों का अनुभव कर सकता है। पश्चिमी देशों में अनेक प्रयोगों के द्वारा वैज्ञानिकों ने इस तथ्य की पुष्टि की है। निम्नलिखित मंत्रों को यदि नियमित रूप से (बासी मुँह सुबह सो कर उठते ही बिस्तर पर बैठकर) किया जाता है तो बहुत लाभ मिलता है। वृद्धावस्था में निम्नलिखित मंत्रों का उच्चारण यदि नियमित रूप से किया जाता है तो अतिशय लाभ होता है। मेरा अनुरोध है आप एक प्रयोग करिए और अपने अनुभव से मेरे कथन की सत्यता को परखिए।

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 योनः प्रचोदयात् ॥

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

दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला (3 बार)

दुर्गा दुर्गातिशमनी दुर्गापद्मिनिवारिणी । दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ॥
 दुर्गतोद्धारिणी 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 आत्मबल प्रदायक मंत्र)

25. मेरी नींद की गोली

आज (सन् 2010) से लगभग 10 वर्ष पूर्व मैं गठिया वात के भयावह रूप से परिचित हुई। यह तकलीफ इतनी बढ़ी कि मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। लगभग 6-7 महीने मैं रात-रात भर जागती रहती दर्द की अधिकता के कारण। उस समय मेरे आचार्य स्वामी देवशंकरानन्द जी ने मुझे कहा, “आप हाथ में माला रखिए और प्रभु नाम का जप निरंतर करती जाइए।” मैं आज भी उन रातों को याद करके व्यथित हो जाती हूँ। इतना कष्ट! इतना दर्द! उस अनुभव को शब्दों में कलमबद्ध करना असंभव है। उस समय प्रभु नाम के सहारे ही वे रातें रोते-रोते कटीं। आज सन् 2010 में मैं 95 प्रतिशत स्वस्थ हो चुकी हूँ और प्रभु कृपा का पल-पल अनुभव कर रही हूँ। मेरे जीवन की दिशा पूर्णतया बदल गई है। परन्तु गठिया वात आज भी कभी-कभी मुझसे मिलने आ जाता है। लेखन के इस कार्य में, मैं अत्यधिक व्यस्त हूँ अतः अधिकतर तो मुझे समय ही नहीं मिलता इस ओर ध्यान देने का। मन का अतिशय व्यस्त रहना ही मेरी दवा बन गया है। कभी-कभी दर्द अब भी बहुत अधिक बढ़ जाता है, तब मैं असहाय हो कर पुनः विषाद में धिर जाती हूँ। यह तकलीफ शाम से बढ़ कर रात को इतनी अधिक हो जाती है कि मैं रात को सो भी नहीं पाती। ऐसे समय प्रभु नाम संकीर्तन सुनते-सुनते कब नींद आ जाती है, पता ही नहीं चलता। कभी-कभी तो दर्द की गोली खानी पड़ती है और कभी-कभी प्रभुनाम की गोली से ही पूर्णतया स्वस्थ हो जाती हूँ। योगभ्यास और सेवा मेरे जीवन के अभिन्न अंग हैं जिनको मैं भोजन और पानी की भाँति आवश्यक समझती हूँ। वृद्धावस्था में अनेक रोग शरीर को ग्रस लेते हैं। जीवन साथी का बिछुड़ना भी अनिद्रा का कारण बनता है। मेरा अनुरोध है पाठकों से कि वे मेरे अनुभव से प्रेरित होकर अपने जीवन में एक प्रयोग करें और दवाइयों के दुष्क्रम से बचें। आवश्यकता है थोड़े से धैर्य की, थोड़े से विश्वास की।

26. योग निद्रा की प्रभावकारिता (सत्य कथा)

पति के छोटी उम्र में (कैन्सर से) देहावसान होने के कारण मेरी एक सखी दुःख के सागर में डूब गई। उसकी रातों की नींद उड़ गई। रात के अन्धेरे में शारीरिक समस्याएँ जैसे पैरों, टाँगों का दर्द भी बहुत अधिक परेशान करने लगा। दिन में आलस्य और थकान के कारण वह तन और मन दोनों से दुःखी रहती थी। मैं एक सप्ताह के लिए उसके पास (चंडीगढ़) 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। और अपने अनुभवों से वह स्वयं ही आश्चर्यचकित हो उठी। उनके घर के पास ही योग कक्षाओं में भी उसने नियमित रूप से जाना आरम्भ कर दिया। योग करने से उसे शारीरिक और मानसिक बल मिलने लगा।

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 वर्ष के पश्चात् वह अपनी बदलती हुई पारिवारिक परिस्थितियों का सामना अदम्य साहस और धैर्य के साथ कर पा रही है।

27. पाई मैंने विजय अकेलेपन और अनिद्रा पर

अकेलापन अब मुझे अच्छा लगता है। क्यों? क्योंकि अकेलेपन में, मुझे ईश्वर का अहसास होता है। अकेलेपन में चलता है सत्संग निरंतर गुरु के महावाक्यों के संग।

अकेलेपन में आते हैं सांसारिक विचार भी अनेक, परन्तु अब ये विचार अधिक ठहर नहीं पाते हैं। बीतता है समय द्रुतगति से और अकेलापन मुझे एक दिव्य आनन्द से परिपूरित कर देता है। याद करती हूँ यदा-कदा अपने भूतकाल को। था रोग का प्रकोप भयंकर जब। उड़ गई थी नींद मेरी रातों की (लगातार 6 माह तक) और खो गया था चैन दिन का। था अकेलापन भयावह मेरे लिए क्योंकि डर सदैव मेरा साथी था। खो चुकी थी मैं आत्मविश्वास अपना और जकड़ती जा रही थी निराशा, विषाद और अवसाद के चंगुल में।

कर रही थी आसरा जगत के बेसहारों का और हो रही थी हैरान उनके स्वार्थी व्यक्तित्व के दिग्दर्शन से। क्या जानती थी कि यह था ईश्वर एवं गुरु कृपा का एक रूप जिसने मुझे पढ़ाया पाठ अनासक्ति का एक हृद तक। सीखा मैंने करना अन्तर सत् और असत् में।

सीखा मैंने सतत प्रभु नाम स्मरण करना एवं कीर्तन सुनना अपनी मानसिक शान्ति के लिए।

किया अनुभव प्रभु की असीम अनुकम्पा का रोग मुक्ति के रूप में, सेवा प्राप्ति के रूप में।

प्राप्त की विजय अनिद्रा पर और निराशा एवं विषाद पर।

छूटा अवसाद भी शनैः शनैः स्वतः ही अन्तर से।

अनिद्रा अभी भी मुझे यदा-कदा सताती है, अपनी जड़ जमाने का प्रयास करती है।

प्रभु नाम स्मरण के चाबुक से मैं सहज ही इस पर विजय प्राप्त कर पाती हूँ।

करती हूँ सामना अनिद्रा का बहादुरी से और देती हूँ चेतावनी इसे, “अब मैं तुझ से न डरूँगी।

अब मैं तुझ से न घबराऊँगी अपितु इस समय का सदुपयोग मंत्र-जप में करूँगी।”

करते-करते मंत्र जप भर जाती हूँ प्रभु की दिव्य ऊर्जा से अनिद्रा तो दुम दबाकर स्वतः ही भाग खड़ी होती है।

28. क्या मिलता है हमें फैशन से ?

मन की खुशी, तन की सजावट अथवा लोगों की वाह-वाही ?

करते हैं हम सारा जीवन व्यतीत दूसरों के लिए, दूसरों के अपने प्रति दृष्टिकोण को (opinion) जानने के लिए। करते हैं प्रयोग बुद्धि का दूसरों को समझने के लिए, दूसरों की पसन्द और नापसन्द जानने के लिए।

रह जाते हैं वंचित आत्मधन से, क्योंकि समय फिसल जाता है हाथ से रेत की भाँति।

अनेक बार तो समझ पाते हैं इस माया के जाल को और अनेक बार उसमें उलझे-उलझे ही इस जग से चले जाते हैं।

नही समझ पाते कि है यह देह नस्वर जो पल-पल मृत्यु की ओर खिसक रही है।

भूल जाते हैं हम कि काल कहीं कोने में छिपा, बैठा हमारा इन्तजार कर रहा है घात लगाने के लिए।

डूबते हैं भोग और विलास में क्षणिक सुख और तृप्ति के लिए।

सादा जीवन सुन्दर 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

ऐसे मानव तू जाग ! माया के इन बंधनों को पहचान ।
जान जाएगा जिस रोज इस सत्य को, होगा तेरा कल्याण ।
पाएगा तू ज्ञान्ति और प्रसन्नता आंतरिक, जो है असीम और अनन्त ।
कैसा दुर्भाग्य है तेरा कि तू इस नश्वर देह को ही स्थाई मान बैठा है ।
जीना है तो कर कुछ कमाई आत्म ज्ञान की, जुड़ तू अपने निज स्वरूप से ।
देख तेरे अन्दर क्या क्या हीरे और मोती भरे हैं ?
जिस रोज एक झलक उस अन्दर के खजाने की पा जाएगा, भूल जाएगा इस देह को सजाना सँवारना ।
न मिलेगा रस दुनिया की तारीफों में, झूठी बातों में ।
रमेगा अपने अन्दर की रस की धारा में जो अजस्र बहती है और मिलती है उसी को जो बाहर से ध्यान हटा कर अन्दर की ओर झाँकता है ।

29. यह तनाव (टेन्शन) !

क्या करूँ आदत है तनाव (टेन्शन) की ?
अनकहे अनचाहे यह टेन्शन मेरे व्यक्तित्व को आच्छादित कर लेती 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 अन्ततम को एक दिव्य आह्लाद से ।
बाँट सकूँ, यह आनन्द जन-जन में निष्काम और निःस्वार्थ भाव से ।

30. 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 खर्ची का ।
सुन्दर दिखने के लिए, समाज में साख जमाने के लिए करता है मानव खर्च हजारों, लाखों रूपए वस्त्रों एवं सौंदर्य 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 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, ज्ञान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने की ।
काटता है वह जाल को माया के शनैः शनैः 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 ।
जिस किसी भी धर्म में आपकी आस्था हो, उस धर्म का आश्रय लेते हुए सत्कर्मों की पूंजी एकत्र करिए ।
निष्काम एवं निःस्वार्थ भाव का रोपण करने से आत्म शुद्धि का मार्ग द्रुतगति से प्रशस्त होता है । माया के लुभावने, आकर्षक रूपों के प्रति सजग बनिए और स्वयं को अन्तर्मुखी बनाइए ।
प्राप्त करिए सुख, ज्ञान्ति और प्रसन्नता इसी मानव देह में, इसी धरा पर, इसी जन्म में । क्या यही हर मानव का लक्ष्य नहीं है ?

31. 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, कहाँ है कद्र हमें इस जिह्वा की ?
करते हैं प्रयोग हम इस जीभ का दूसरों की निंदा, चुगली करने में । कर्कश ध्वनि हम बोलते हैं जब कोई इच्छा हमारी पूरी नहीं होती ।
करते हैं प्रयोग हम इस जीभ को केवल स्वाद के लिए और अपनी जीभ की नोक से अपनी कन्न खुद खोदते हैं । नहीं क्या ?
नही 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 ।
जिह्वा ललकती है नित नूतन स्वादों के लिए, गिरता है स्वास्थ्य जीभ के स्वाद पूरे करते -करते ।
होते हैं कमजोर हाथ और पैर, किसी न किसी रोग का आगमन अक्सर होता है ।
शिथिल शरीर, दुःखी मन, अशक्त हाथ पैर व्यक्ति को निर्बल और असहाय बनाते हैं ।
तो आओ करें हम कद्र प्रभु प्रदत्त इन दिव्य उपहारों की और करें प्रयोग इन उपहारों का सत् विचार, सत् दर्शन और सत्संग श्रवण करने में ।
बनेगा हमारा जीवन उज्ज्वल और धवल वृद्धावस्था में भी और कूच करेंगे हम इस धरा से सम्पूर्ण निश्चिन्त होकर । छोड़ जाएँ धाती अपनी प्रेरणाओं की अपने दिव्य व्यवहार और कृत्य से ।

32. 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। जैसे 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।

लगभग 30 वर्ष की अवस्था में मुझे याद आता है यद्यपि मैं पूर्णतया स्वस्थ थी, फिर 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 पूर्णतया स्वस्थ थी योगाभ्यासों के द्वारा एवं प्रतिदिन पैदल 2-3 कि.मी. चलकर आश्रम आती थी 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। 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 रहकर मैं सदैव स्वस्थ रह सकूंगी। आज 51 वर्ष की अवस्था में, अनेक वर्षों बाद मैं पूर्णतया आरोग्य हूँ योग की शक्ति को देख कर।

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 (शारीरिक 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 में एक गहन सुख, ज्ञान्ति 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। मैं चाहती हूँ प्रत्येक वृद्ध व्यक्ति जीवन के आखिरी पड़ाव को भरपूर जीए और प्रसन्नता पूर्वक इस धरा से प्रयाण करे। करें याद उसे लोग एवं उसके प्रियजन गर्व से, न कि शर्म से। केवल आवश्यकता है एक प्रयास की और योग की शरण ग्रहण करने की और अपने भय का निराकरण करने की।

33. 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 बँधा हुआ है अपनी इच्छा से। 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 कभी भी निकल नहीं सकता गुरु अथवा ईश्वर की कृपा के बिना।

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

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 की गई इच्छा अगर सच्चे दिल से की जाती है तो स्वयं ईश्वर आकर मदद करते हैं। स्वामी शिवानन्द ने योग का व्यवहारिकरण 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 करता ही है शारीरिक और मानसिक रूप से सतत। अतः हमें केवल अपने मन की दिशा बदलनी है स्वार्थ से परमार्थ की ओर। असीम सुख, ज्ञान्ति 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। एक सुखी इन्सान वह है जो अपना ध्यान परमार्थ पर केन्द्रित करता है और बहुजन हिताय और बहुजन सुखाय के लिए ही जीता है।

34. 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। जब होते हैं हम असफल तो अन्तर में चिन्ता का आगमन होता है।

इच्छा ही है समस्त चिन्ताओं की जड़, जिस रोज़ यह सत्य हमारी समझ में आ जाता है, चिन्ता का दंश स्वतः कम होने लगता 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 रोज़ 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।

दूबेगा तू सत्कर्मों में और हर मानव में उस ईश्वर का रूप देख पाएगा।

यही है परिणति इस मानव जीवन की। यही है उद्देश्य इस मानव देह का।

सब कुछ प्रयास करते हुए जब हम फल की आकांक्षा का त्याग कर पाते हैं तो एक गहन सुख और ज्ञान्ति का अहसास कर पाते हैं।

यही है रहस्य असीम सुख, ज्ञान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने का और चिन्ता मुक्त जीवन व्यतीत करने का।

35. 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 । धर्म एवं जाति की कोई दीवार नहीं है । व्यक्ति की आस्था जिस भी धर्म में हो, वह उसका अनुसरण करते हुए अपना जीवन दिव्य बना सकता है । शनैःशनैः सांसारिक संस्कारों की पकड़ ढीली पड़ने लगती है और आध्यात्मिक संस्कार प्रचुर मात्रा में उत्पन्न हो जाते हैं । तब व्यक्ति संसार के दुःख और सुख से एक हृद तक अप्रभावित रह पाता है । तो आओ हम अपने जीवन में आध्यात्मिक संस्कार बढ़ाने की कला का विकास करें । गीता में भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को कहा है, “संसार की धन-संपत्ति व्यक्ति इसी संसार में छोड़ जाता है परन्तु आध्यात्मिक संपदा उसके साथ अगले जन्म में भी जाती है” । इसी आध्यात्मिक संपदा के बल पर कुछ व्यक्ति बचपन से ही संन्यास की ओर आकर्षित हो जाते हैं । सभी महान सन्त और ऋषिमुनि अनेक जन्मों के पश्चात् 24 घण्टे साधना, प्रभुनाम स्मरण अथवा लोकहित में व्यतीत करते हैं । मैं नतमस्तक हूँ, अपने सद्गुरु के श्री चरणों में जो जनकल्याण के लिए इतने सरल उपाय हम सब को प्रदान कर रहे हैं । “कुँआ खुद चल कर ध्यासे के पास आ गया है” यह कहावत उन पर पूर्णतया चरितार्थ होती है ।

36. वृद्धावस्था है समय पुनरावलोकन का

वृद्धावस्था है समय पुनरावलोकन का । वृद्धावस्था है समय अपने हृदय के अन्दर झाँकने का । होता है व्यक्ति शिथिल शरीर से । होता है व्यक्ति उत्तेजित मन से; बदलते हुए समय के साथ तालमेल अगर नहीं बैठा पाता है । बदलती हैं मान्यताएँ हर पीढ़ी की, हर युग में । अधिकतर वृद्ध फिर भी क्यों अपने विचारों को युवाओं पर थोपना चाहते हैं ?

बनता है यही बिंदु लड़ाई झगड़े और मन मुटाव का कारण सगे सम्बन्धियों के बीच में भी । नहीं समझ पाते जो वृद्ध कि परिवर्तन प्रकृति का अटल नियम है, न केवल स्वयं दुःखी होते हैं अपितु अपने बच्चों को भी दुःखी करते हैं ।

है आवश्यकता यदि वृद्धों को सुरक्षा की, सम्मान की, तो है जरूरत बच्चों को समझदार बड़े बूढ़ों की । वृद्धों को चाहिए कि वे स्वयं को व्यस्त करें मानसिक रूप से नाम सुमिरन में अथवा सेवा के किसी कार्य में । जब वृद्ध ऐसा कर पाएँगे, अपने मन की दिशा दूसरों की समस्याओं की ओर मोड़ पाएँगे तो धीरे धीरे अपने मोह और आसक्ति के बंधनों को खोल पाएँगे ।

छूटेगी जब आसक्ति तो व्यक्ति खुले दिल से दान कर पाएगा ।

छूटेगा जब मोह का पर्दा तो अपने जीवन के इस आखिरी पड़ाव को वह सार्थक कर पाएगा ।

ऐ मानव ! तू जाग ! यह जीवन अनमोल है, इसको व्यर्थ यूँ राग-द्वेष, मोह और आसक्ति में न गँवा । कर ले कमाई दुआओं की उम्र के इस पड़ाव में । यह कमाई तेरे साथ अगले जन्म में जाएगी और तुझे प्रभु कृपा का अधिकारी बनाएगी । निर्णय आपको करना है, सुखी रहना अथवा छोटी छोटी अपेक्षाओं के पूरा न होने का दंश सहते हुए दुःखी रहना ।

37. अपेक्षा-क्रोध एवं दुःख का मूल कारण ?

वृद्धावस्था मानव जीवन की एक ऐसा काल है जब वह पराधीन 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 बनता है । बदलते हुए समय के साथ परिस्थितियाँ भी बदल जाती हैं । अधिकतर वृद्ध व्यक्तियों की अपेक्षाएँ (अपने बच्चों से) बहुत अधिक रहती हैं । अनेक बार बच्चे इन अपेक्षाओं से अनभिज्ञ रहते हैं और अनेक बार समझते हुए भी, जानते हुए भी बच्चे इन 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 इस 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 कार्यान्वित करते हैं, व्यवहारित 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, ज्ञान्ति 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 । धीरे-धीरे अनावश्यक इच्छाओं एवं अपेक्षाओं का दंश स्वतः ही समाप्त हो जाता है । यहीं से शुरु 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 सदैव दूसरों की खुशी में ही खुश रहता है ।

38. अपेक्षा-एक दानव !

अपेक्षा का दानव आता है और हमारा समस्त सुख चैन उड़ा कर ले जाता है ।

कभी बच्चों से मान-सम्मान की अपेक्षा तो कभी उनसे धन की अपेक्षा ।

रहती हैं वासनाएँ और तृष्णाएँ युवा वृद्धावस्था में और करती है प्रताड़ित व्यक्ति को रात-दिन ।

क्षीण होता है स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन संयम और नियमित दिनचर्या के अभाव में ।

रहता है मन खाली और दिन-रात सपने बुनता है अधूरी वासनाओं और तृष्णाओं को पूर्ण करने के ।

नहीं करने पाते जब बच्चे पूर्ण अपेक्षाएँ तो वृद्धों के मन में क्रोध का आगमन होता है ।

वृद्धावस्था बीत सकती है सुख-चैन से यदि व्यक्ति मन को संयमित करने की कला सीख पाता है। रखे गर व्यक्ति अपने मन को व्यस्त ईश्वर नाम सिमरन में (चाहे धर्म कोई भी हो) तो अनेक मुसीबतों से छुटकारा पा जाता है।

दूसरों की मदद करना भी मन को व्यस्त रखने एवं समय बिताने का एक अच्छा विकल्प हो सकता है। “मेरी आज भी किसी को जरूरत है” अथवा अपनी उपयोगिता का अहसास व्यक्ति को एक गहन आत्मसकून और शांति से भर देता है।

आवश्यकता है थोड़ा सा आत्मविश्वास जाग्रत करने की और स्वयं कदम बढ़ाने की।

प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर अनेक गुण और अनुभव छिपे रहते हैं जो दूसरों को लाभान्वित कर सकते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति अपने कर्मों की लेखनी से अपने दिव्य भाग्य की रचना कर सकता है।

39. आसक्ति सुख में बाधक ?

यह आसक्ति ही है इन्सान के समस्त दुःखों की जड़। 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 पुत्रों 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 समझते 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।”

यह कहानी क्या हम सब की कहानी नहीं है ? वृद्धावस्था में पैर कब्र में लटक रहे के बावजूद व्यक्ति अपने ही नाती-पोते के मोह में फँसा रहता है। बच्चे चाहे कितना भी दुर्बल हों क्यों न करे, उनको छोड़ कर किसी आश्रम में जाने का, दान करने का निर्णय नहीं ले पाता। परमगुरु 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 निस्सहायों 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 उतनी ही मृत्यु का, विछोह का और अपमान का दंश गहरा होगा। मनन, चिन्तन करिए और मेरे कथन की सत्यता को परखते हुए अपेक्षाओं को धीरे-धीरे कम करिए। जब आप ऐसा कर पाएँगे तभी आप जीवन के इस आखिरी पड़ाव में सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त कर पाएँगे।

प्रभु मुस्कान और आनन्द पसन्द करते हैं, तुम्हें सदा प्रसन्नमुख रहना चाहिए

- स्वामी शिवानन्द

40. कैसे तोड़ें इच्छाओं का यह माया जाल ?

हर इच्छा है माया की चेरी जो हमें माया के जाल में उलझाती है।

माया के जाल में उलझाती है और जन्म-मरण के बंधन में डालती है।

जन्म-मरण के बंधन में डालती है और पराधीन हमें बनाती है।

स्वतंत्रता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है, था और रहेगा, परन्तु हम स्वेच्छा से गुलाम बनते हैं इस इच्छा के। मेरा आवाहन है वृद्धों से कि जीवन के इस आखिरी पड़ाव में वे तोड़ें इस माया जाल को।

ले सांस स्वतंत्रता की, अनुभव करें महक प्रभु नाम की सत्कर्मों के रूप में।

तोड़ें बंधन आसक्ति के, मोह के और सांसारिक इच्छाओं के।

सभी सन्त कहते हैं कि एक ही इच्छा सब इच्छाओं को पूर्ण कर सकती है और है वह ईश्वर प्राप्ति की इच्छा, आत्मसाक्षात्कार की इच्छा।

कम से कम हम सजग तो बनें इस इच्छा के माया जाल के प्रति।

जी रहे हैं हम जीवन को अज्ञान के अन्धकार में और गँवा रहे हैं इस सुरदुर्लभ मानव देह को इच्छा जनित दुःखों को झेलते हुए।

अपनाओ मार्ग परमार्थ का, निःस्वार्थ सेवा का और प्राप्त करो कृपा प्रभु की असीम और अनन्त।

करो प्यार अनजानों को अपनो की तरह आत्मभाव से और प्राप्त करो कृपा प्रभु की असीम और अनन्त।

बाँटो जो कुछ भी है तुम्हारे पास दूसरों के साथ उदार हृदय से बिना किसी बदले की भावना के।

जिस रोज़ ऐसा कर पाओगे इस इच्छा के जाल को शनैः शनैः तोड़ने की कला को सीख पाओगे।

यह देह तो एक रोज़ निष्प्राण हो जाएगी और मिट्टी में मिल जाएगी, फिर कैसी चाहत इसे सजाने, सँवारने और सुन्दर दिखाने की ?

जरा सोचो, विचार करो और अपने आत्मोत्थान का मार्ग प्रशस्त करो।

धर्म और जाति की कोई दीवार नहीं।

प्रभु तो एक ही है, पुकारते हैं हम उसे अलग-अलग नामों से।

यह आध्यात्मिक संपदा अगले जन्म में तुम्हारे साथ जाएगी ; सांसारिक संपदा तो इसी धरा पर रह जाएगी।

मनन चिन्तन करो और स्वयं निर्णय लो।

41. यह मन भागता है दिन-रात

यह मन भागता है दिन-रात विषय भोगों के पीछे, जवान के स्वाद की तुष्टि के पीछे।

कभी जाता है लंदन और कभी जाता है पेरिस और सुन्दर दृश्यों को देखने की चाहना करता है।

जेब 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।

“इच्छा मन और इच्छाशक्ति को कमजोर बनाती है।”

सीखता है कला अपने अन्दर से जुड़ने की, 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 श्रण 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 दमन कर पाता है अपनी निम्नवृत्तियों का जो हैं विद्यमान उसके अन्दर काम, क्रोध, लोभ और मोह के रूप में ।

होता है निराकरण अन्तःकरण से जब काम, क्रोध और लोभ का, तो महसूस कर पाता है इन्सान ईश्वर की उपस्थिति को अपने अन्दर ही, हो चाहे वह प्रकाश के रूप में अथवा किसी विग्रह के रूप में ।

थम जाती है गति इस मन की और आत्म सुख में यह डूबता है और अनन्त आनन्द प्राप्त करता है ।

निर्णय आपको करना है अनन्त आनन्द अथवा संसार के दुःख ?

42. धन का सदुपयोग

रुझी धन से नहीं खरीदी जा सकती । शान्ति 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 दवाइयों 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 ।

हर धर्म में यही शिक्षा है और अगर सच पूछा जाए तो सच्चा धर्म भी केवल एक ही है और है वह धर्म प्रेम का ।

जो आत्मसात कर पाता है यह यथार्थ सत्य, प्रकट होता है आत्मभाव उसके अन्तर में ।

करता है वह देखभाल, मदद दूसरों की अपनी ही भाँति और प्राप्त करता है अतिशय कृपा उस परमपिता की ।

होता है दर्शन उसे ईश्वरीय प्रकाश का, ईश्वरीय कृपा का किसी न किसी रूप में ।

मिलती है उसे प्रसन्नता अनन्त और असीम इसी जन्म में, इसी धरा पर ।

मिलता है प्यार उसे अनजानों का, अपने चाहे उसे धोखा देते हैं ।

डूबता है अन्तर्मन उसका एक गहन शान्ति और सुख में जो अनिवर्चनीय है ।

होता है धन उसका सार्थक और बनता है वह स्वामी अपना क्योंकि धनहीन अवस्था में भी वह प्रसन्न रहने की कला सीख जाता है ।

यही है रहस्य असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने का ।

43. वृद्धावस्था और समय

वृद्धावस्था मानव जीवन का एक ऐसा काल है जब समय की बहुलता ही पेरशानी 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 दुष्क्र 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 । धर्म की कोई दीवार नहीं । 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 । सदग्रन्थों का अध्ययन भी बहुत लाभकारी विकल्प है शारीरिक अशक्तता की अवस्था में ।

संयम का पालन इस उम्र में स्वास्थ्य रूपा 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 ।

44. 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 स्मरण शक्ति 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 बढ़ रही है घटने की बजाय। स्वामी निरजंन ने भी अपने प्रवचन में इस कथन की पुष्टि की है। भ्रामरी प्राणायाम भी स्मरण शक्ति बढ़ाने का एक सशक्त उपाय है। मेरा वृद्धों से अनुरोध है कि वे उम्र के इस पड़ाव को अधिक से अधिक सार्थक बनाएँ और जीवन की संघ्ना को भरपूर जीएँ।

45. संयम ही जीवन हो

जीवन के हर क्षेत्र में, हर काल में संयम का अतिशय महत्व 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। 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। जिस प्रकार एक कबूतर, बिल्ली के आने पर आँखें 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 दुष्क्रम 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। संयम की डोर मजबूती से व्यक्ति यदि थाम पाता है तो अपने अनुभवों से स्वयं ही आश्चर्यचकित हो उठता है। आज से लगभग 7-8 वर्ष पूर्व गठिया वात के भयंकर रोग से पीड़ित होने के कारण मैं बिस्तर से लग गई। 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।

आज 95 प्रतिशत स्वस्थ हो कर, अनेक लोगों को मैं प्रेरित कर पा रही हूँ, एक बेहतर जीवन जीने

सबसे अच्छा आहार क्या है? श्रुतियों या उपनिषदों का श्रवण -स्वामी शिवानन्द

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

आज अपना परिवार संभालते हुए, गुरुप्रदत्त सेवा के इस कार्य को करते हुए, मेरा जीवन धन्य हो गया है। हजारों लोगों की दुआएँ सहज ही मुझे प्राप्त हो रही हैं। सारा दिन व्यस्त रहते हुए, मेरा जीवन असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता से भर उठा है। जीवन के उतार-चढ़ाव मुझे अब अधिक उद्वेलित नहीं कर पाते। क्या आप नहीं चाहेंगे अपने जीवन को भरपूर जीना और सार्थक बनाना? तो आइए योग की शरण में, संयम की शरण में और हर पल आनन्द का अनुभव करिए।

46. 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। धर्म और जाति की कोई, दीवार नहीं है। 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। स्वामी शिवानन्द ने लिखा है, “अनेक वृद्ध व्यक्ति सेवानिवृत्ति के पश्चात् हरिद्वार अथवा ऋषिकेश आ कर एकान्त में रहते हैं अपनी आध्यात्मिक प्रगति के लिए। परन्तु वे अपनी पेंशन अपने बच्चों को ही देते रहते हैं और फोन के द्वारा उन से सम्पर्क बनाए रखते हैं। किसी गरीब, जरूरतमंद को वे एक भी रूपया दान नहीं दे सकते। ऐसे व्यक्तियों की आध्यात्मिक प्रगति रंचमात्र भी नहीं होती।” आधुनिक युग में तो अधिकांश वृद्ध घर गृहस्थी के झंझटों में ही फँसे रहते हैं। घर में रहकर भी यदि व्यक्ति अपना ध्यान बाल-बच्चों से हटाकर प्रभु की ओर लगाता है तो अपने अनुभवों से स्वयं ही आश्चर्यचकित हो जाता है। जरूरतमंदों की मदद करना मन अथवा तन से भी वृद्धावस्था में समय का बहुत अच्छा सदुपयोग है। सेवा, प्यार और दान के त्रिशूल से व्यक्ति जीवन के इस आखिरी पड़ाव में भी आनन्दमय रह सकता है। केवल अपने मन की दिशा बदलनी है स्वार्थ से परमार्थ की ओर।

47. स्वीकृति

प्रत्येक परिस्थिति को पूर्णरूपेण स्वीकार करना ही ही सुख और ज्ञान्ति 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। जीवन में प्रभु का आगमन होता है विषाद से अधिकांश लोगों

के जीवन में। 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 अक्षरशः सत्य प्रतीत हुई।

अतः सुख और ज्ञान्ति की कुंजी हमारे हाथ में ही हैं, जिस दिन इस सत्य को हम पूर्णतया आत्मसात कर पाते हैं, हम सुख को बाहर की बजाय अपने अन्दर ही ढूँढने लगते हैं। और यहाँ से आरम्भ होती है हमारी यात्रा बहिर्मुखी से अन्तर्मुखी बनने की। हम सब अपने अन्दर के ईश्वरत्व से जुड़ें और विश्वबन्धुत्व की भावना दृढ़ करें, क्या यही मानव जीवन की परिणति नहीं है? अपने छोटे-छोटे दुःखों (वातावरण जनित) के जाल को तोड़िए और इसी मानव देह में असीम सुख और ज्ञान्ति का अनुभव करिए जो आपका जन्मसिद्ध अधिकार है।

48. 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। और मजे की बात तो यह है कि वृद्ध व्यक्ति अनेक बार इस तथ्य से स्वयं भी अनजान रहते 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 थी, 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 थी। अपने चिन्तन की धारा उन्होंने परोपकार की तरफ मोड़ दी। जो कुछ भी मदद दूसरों की उनसे बन पड़ती थी, वे अवश्य करती थीं पारिवारिक परिस्थितियों से सामंजस्य बनाते हुए। इन सब गतिविधियों से न केवल वह प्रसन्न रहती थी अपितु दूसरों से सम्मान भी प्राप्त करती थीं। अपने अनुभवों से दूसरों को लाभान्वित करते हुए, उनका जीवन एक गहन ज्ञान्ति और सुख से भीत सका। शारीरिक अशक्तता में भी व्यक्ति दूसरों 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 सान्त्वना देना भी तो एक बहुत अच्छा सेवा का कार्य है।

प्रत्येक व्यक्ति अपनी आस्था के अनुरूप अपने धर्म के मार्ग पर चलते हुए अपने जीवन की डगर को आनन्दमय बना सकता है सेवा और परोपकार के द्वारा। ऐसे व्यक्ति को सहज ही अनेक लोग पसन्द करने

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

-स्वामी शिवानन्द

लगते हैं। सेवा और परोपकार के द्वारा ऐसा व्यक्ति न केवल अपना उत्थान कर पाता है अपितु दूसरों के लिए प्रेरणा स्रोत भी बन जाता है अनजाने में ही। विपरीत परिस्थितियों में भी अपना मानसिक सन्तुलन बनाए रखना और जीवन को भरपूर जीने की कला अध्यात्म के पथिक को सहज ही प्राप्त हो जाती है।

49. 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 अन्दाजा भी नहीं था कि यह इतना सुखद अनुभव होगा। मैंने मेज़ पर बैठ कर रसोईकक्ष की स्लैब पर यज्ञ करना आरम्भ किया। यज्ञ करते ही मुझे गहन मानसिक ज्ञान्ति और सकून का अनुभव एक अनिर्वर्चनीय 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 धुँआँ सूक्ष्म रूप से दूर-दूर तक सहज ही जा सकता है। हवन सामग्री के पदार्थ इस रूप में एक रसायन की भाँति न केवल मनुष्यों को अपितु पेड़-पौधों को भी पोषित करते हैं।

स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है, “यज्ञ का धुँआँ 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, चिन्ताएँ 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। अनेक लोग इस तथ्य से अनजान रहते हुए यज्ञ जैसे दिव्य कृत्य से वंचित ही रह जाते हैं। मेरा अनुरोध है वृद्धों से कि वे दैनिक यज्ञ को अपने जीवन का अंग बनाएँ और अपने साथ-साथ अनेकों का कल्याण करें। मानवजीवन को सार्थक बनाना क्या हर इन्सान की आन्तरिक अभिलाषा नहीं है? हम किसी के काम आएँ, हम दूसरों के लिए उपयोगी बनें, यह विचार सबको गहन सुख और ज्ञान्ति प्रदान नहीं करता क्या?

50. 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? क्या नहीं है यह विज्ञास की कमी? आरम्भ में व्यक्ति दूसरे उपचारों के साथ (अपने धर्म के अनुरूप) 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 दृढ़ रहता है। अतः धीरे-धीरे उसे प्रभु कृपा अवश्य मिलती है। सकाम भक्ति किसी भी दृष्टिकोण से निष्काम भक्ति से हीन नहीं 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। उस ईश्वर को हम चाहें जिस रूप (साकार अथवा निराकार) में भी पुकारें, वह हमारी मदद अवश्य करता है। आवश्यकता है सच्चे हृदय की और आरम्भ में थोड़ा सा विज्ञास करने की।

5.1. 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 दुर्जेय 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 जा कर 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 और 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।

5.2. अध्यात्म की कुंजी

यह मन तो है एक हिरण जो घूमता है, भटकता है सांसारिक विषय भोगों में और ढूँढ़ता है सुख, शान्ति और प्रसन्नता। संसार के पदार्थ तो अनित्य हैं, दिन प्रतिदिन बदलते हैं, बनते हैं और नष्ट होते हैं, अतः उनसे जो सुख मिलता है, वह भी अस्थायी है।

बाल सफेद होते हैं, दृष्टि धुँधली हो जाती है, श्रवण शक्ति श्लीण हो जाती है, फिर भी भोगवासनाएँ कहाँ छूट पाती हैं?

ऐ मानव! कस्तूरी तो मृग की नाभि में ही बसती है, पर वह ढूँढ़ता है उसे वन में।

उसी प्रकार सुख और आनन्द का स्रोत तो हम सबके अन्दर ही है, पर हम ढूँढ़ते हैं उसे संसार के विषय भोगों में।

समय हाथ से रेत की भाँति फिसल जाता है और दे जाता है उपहार अवाञ्छित कर्मों और संस्कारों का। अगर चाहिए आपको सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द तो अपनाइए मार्ग सेवा, प्यार और दान का। होगी जब शुद्धि हृदय की तो जुड़ेंगे आप अपने अन्दर के स्रोत से और प्राप्त करेंगे असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता जिस पर आपका जन्म सिद्ध अधिकार है।

बनेंगे आप दिव्य और होंगे विभूषित दया, करुणा और नम्रता के गुणों से।

बनेगा आपका जीवन दिव्य और कर पाएँगे आप प्रेरित अनेक निम्न आत्माओं को।

होगा आपका आना इस धरा पर सार्थक। कहाँ रहेगा फिर दुःख विषाद और असन्तोष आपके जीवन में? देख पाएँगे जीवन के उतार-चढ़ाव को समदृष्टि से और प्राप्त करेंगे दौलत अध्यात्म की।

यही है रहस्य यही है कुंजी असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने की।

एक सन्त भी दुःख झेलता है, रोग से पीड़ित होता है, परन्तु वह उससे अप्रभावित रह पाता है और प्रभु नाम स्मरण और परोपकार पर ही अपनी दृष्टि एकाग्र करता है।

यही कारण है कि सन्त जंगल में भी मंगल बना पाता है, चीथड़ों में भी शहंशाह की भाँति रहता है, “जेहि विधि राखे राम, तेहि विधि रहिए” ही उसका दिव्य मन्त्र होता है।

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

53. आखिर हम अच्छे कर्म क्यों करें ?

कर्म की गति अत्यन्त गहन है। यह तथ्य अनेक सन्तों ने बताया है। आखिर क्यों कोई बच्चा 3-4 वर्ष की अत्यायु 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। यदि उन्हें ऐसे वस्त्र पहनाए भी जाते थे तो वे उन्हें फाड़ कर उतार देते थे। किसी के पूछने पर कहते, “रात को संन्यास नाम का चूहा आ कर उनको काट गया।” मानस कोकिला श्रीमती कृष्णा देवी ने 4 वर्ष की अत्यायु में स्टेज पर अपना पहला रामायण का प्रवचन दिया।

ऐसी विभूतियों का वर्णन हमें यह विश्वास करने के लिए, 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 केवल और केवल अच्छे कर्म करे मन, वाणी और शरीर से। 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।” अतः अपनी मानसिक प्रसन्नता और शान्ति के लिए वृद्ध व्यक्ति प्रार्थना के दिव्य अस्त्र को सरलता से अपने जीवन का अनिवार्य अंग बना सकते हैं। जो व्यक्ति बीमार हैं, आप अशक्त अवस्था में भी उसके लिए प्रार्थना तो कर सकते हैं। जो लोग तन और धन से समर्थ हैं वे अस्पताल जाकर भी यह सेवा सरलता से करते हैं अपने आध्यात्मिक उत्थान के लिए, अपने जीवन के उत्थान के लिए। ये सत्कर्म आपको न केवल इस जन्म में अपितु अगले जन्म में भी सुख, शान्ति और प्रसन्नता का दिव्य उपहार प्रदान करेंगे। आवश्यकता है केवल सजग होने की और सन्मार्ग पर चलते हुए अपने कर्मों की दिशा बदलने की अपने परिवार से अनजानों की ओर, उन्हें भी ईश्वर का रूप समझते हुए।

54. 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। और 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 का एक प्रमुख स्थान वृद्धों के मन को दिन-रात चिंता ग्रस्त रखता है। शारीरिक अशक्तता इस चिंता को और भी बढ़ा देती है। अनुशासन एवं संयम के अभाव में शरीर विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रसित हो जाता है। हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, गठिया, आदि रोग सामान्य रूप से प्रचलित हैं। आँखें कमजोर होना, कम सुनाई देना और शक्ति की कमी, ऊर्जा की कमी भी एक विषाद का कारण बनती है।

सेवा-निवृत्ति के पश्चात् जीवन का खालीपन, शारीरिक और मानसिक, आर्थिक परावलंबन वृद्धों को

और भी दीन हीन बना देता है। आसक्ति और मोह पैर की बेड़ी बन जाती है। आज का युग विज्ञान का युग है। समय तीव्र गति से बदल रहा है। लड़के और लड़कियाँ दोनों की मान्यताएँ, अपेक्षाएँ पूर्णतया परिवर्तित हो चुकी हैं। या शायद हर पीढ़ी को नई पीढ़ी में यही अनुभव होता होगा ? और इसे ही पीढ़ियों की सोच का अंतराल (generation gap) कहा जाता है। पैसा कमाना आज के युवा वर्ग का मुख्य उद्देश्य बन गया है। जीवन के मूल्य आर्थिक अधिक और नैतिक कम हो गए हैं। वृद्ध माता-पिता, स्वजनों की सेवा का स्थान उनसे अपेक्षाओं ने ले लिया है। परिवार में छोटे बच्चों की देखभाल की समस्या दिन प्रतिदिन विकराल रूप धारण करती जा रही है। ऐसे समय में बच्चों की अपेक्षाएँ माता-पिता से बहुत अधिक बढ़ गई हैं।

वैधव्य का आगमन होने से वृद्ध और भी अधिक मानसिक दुर्बलता का अहसास करता है। पढ़े-लिखे समझदार वृद्धों में आर्थिक समस्या से भी अधिक मानसिक समस्याएँ अधिक 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 भयंकर बीमारी को जन्म देने का कारण बनता है। शारीरिक असमर्थता, मित्रों की कम होती संख्या, इस पीड़ा को और भी बढ़ा देती है। खाली दिमाग शैतान का घर वाली कहावत एकदम चरितार्थ होती है। अकेला वृद्ध व्यक्ति यदि अपने बच्चों के साथ रहता है तो अधिकतर उन पर अपने विचार थोपने का निष्फल प्रयास करता है। अपेक्षाएँ धीरे-धीरे बढ़ती जाती हैं। बहुत बार बच्चे अच्छे होते हुए भी, चाह कर भी वृद्ध व्यक्ति को प्रसन्न रखने में असमर्थ हो जाते हैं। 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। युवावर्ग और वृद्ध दोनों का जीवन ही अज्ञान्तिपूर्ण हो जाता है।

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 तरफ प्रेरित करता है। अधिकतर 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 शान्ति और प्रसन्नता कोसों दूर ही रहती है। तृष्णाएँ प्रबल हो जाती हैं। बहुत से वृद्धों में भोजन के प्रति बहुत अधिक रुचि 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।

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 स्वास की सजगता साथ कराए जाते हैं। अगर लम्बे समय तक धैर्य और लगन से इन अभ्यासों को एक

कुशल योग शिक्षक के निर्देशन 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। “योगनिद्रा” स्वामी सत्यानंद के द्वारा अन्वेषित की गई। यह ध्यान की सशक्त विधि है जो अत्यधिक सरल भी है। हर अवस्था में इसे किया जा सकता है। आज का युग विज्ञान का युग है और कैसेट और सी.डी. की मदद से रोगी व्यक्ति (bed ridden) 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। प्राणायाम का अभ्यास करने से मन भी धीरे-धीरे एकाग्र होने लगता है और ऐसा मन ध्यान का मार्ग भी प्रशस्त करता है। प्रसन्नता, आनंद का स्रोत मनुष्य के अंतर में ही 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। और यह ! प्रभु का ऐसा अद्वितीय भण्डार है जो अनन्त, असीम है। कोई भी धर्म, मान्यता ऐसी नहीं जो मानव को सुखी और प्रसन्न करने पर केन्द्रित न हो। हर धर्म का लक्ष्य केवल और केवल एक ही है और वह है मानव का नैतिक उत्थान। वृद्ध व्यक्ति के पास तो उनके जीवन की अमूल्य निधि उसके अपने अनुभव के रूप में है। क्या वह इस अमूल्य निधि को बाँटते हुए, अपने अनुभव दूसरों से बाँटते और प्रसन्नता से व्यतीत नहीं करना चाहेगा ?

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 शान्ति दोनों प्रदान कर सकता है। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में वृद्धों को अपना बचा हुआ जीवन प्रभु की आराधना, और परमार्थ में करने का व्यतीत करने का निर्देश दिया है। कई वृद्ध व्यक्ति ऋषिकेश, हरिद्वार या अन्य स्थानों पर तीर्थ लाभ के लिए जाते हैं और वहाँ कुछ काल के लिए रहकर साधना भी करते हैं। पर अधिकांश अपना धन स्वयं पर या अपने बच्चों पर ही खर्च करते हैं। वे अपना पूरा ध्यान अपने परिवार पर ही केन्द्रित रखते हैं। ऐसे में उनको आध्यात्मिक लाभ नहीं मिल पाता। ऐसे पवित्र स्थान में रहने से कुछ समय तक सत्संग और प्रभुनाम जप का लाभ उनको अवश्य मिलता है, परन्तु पुनः संसार में लौट जाने पर वह लाभ भी बहुत समय तक टिक नहीं पाता। 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। आसक्ति और मोह की बेड़ियाँ बहुत मजबूत हैं। बच्चों के आत्मनिर्भर होते हुए भी अधिकांश वृद्ध अपने अर्जित धन को ज्यादातर बच्चों पर ही खर्च करते हैं। 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 वृद्ध अकेले व्यक्ति चाहकर भी तीर्थ लाभ, सत्संग का लाभ नहीं उठा पाते, ऐसे समय में यदि जहाँ पर वे हैं वहीं सेवा के इस पुनीत कार्य में अपना सहयोग देते हैं तो उन्हें अवश्यमेव लाभ होता है। ‘देना और देना’, सेवा, प्यार यह स्वामी शिवानन्द की एक ऐसी शिक्षा है जो अत्यकाल में ही अत्यधिक प्रसन्नता, शान्ति और आनन्द का बन्द द्वार खोलने में समर्थ है। उठो ! जागो ! जीवन के इस अन्तिम पड़ाव पर निराश मत हो। प्रभु दोनों हाथ फैलाए तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहे हैं उनके बच्चे जो निर्बल, रोगी और दुखी

हैं, उनकी सेवा करो, उन्हें प्यार करो और प्रसन्नता तुम्हारे अंदर ही है, सेवा, प्यार और दान रूपी इस चाबी का प्रयोग करते हुए स्वयं को उस कृपा से ओत प्रोत करो। आवश्यकता है केवल थोड़ी सी हिम्मत करने की और सच्चे दिल से प्रभु से प्रार्थना करने की।

55. एक विधवा स्त्री की व्यथा और मेरी प्रार्थना

जैसे - जैसे मेरी उम्र बढ़ती है, मैं अधिकाधिक भूतकाल में डूबती हूँ, दूर हो जाते हैं सपने भविष्य के। क्यों ? आखिर क्यों ? क्यों नहीं मैं संजो पाती सपने एक सुनहरे भविष्य के ? क्यों रहती हूँ भयभीत अनदेखे अनअनुभवित रोगों की आशंका से ? रहना चाहती हूँ अकेले, अपने आत्मबल का प्रयोग करते हुए, परन्तु क्यों घबरा जाती हूँ समय की अधिकता से। था एक समय जीवन काल में युवावस्था और प्रौढ़ावस्था का, जब स्वयं के लिए सोच भी नहीं पाती थी। अब है समय भरपूर दोनों हाथों में, नेक काम करने से फिर भी क्यों चूक जाती हूँ ? क्यों नहीं हिम्मत जुटा पाती कुछ नया करने की, नया सोचने की ? दूर है सत्संग मुझसे। है राह धुंधली मेरी अथवा है सोच मेरा संकीर्ण ? पाऊँ एक सहारा मजबूत ऐसा चाहती हूँ आज, पर नहीं कर पाती भक्ति उस परमपिता की दृढ़ विश्वास के साथ। है यह व्यथा एक विधवा स्त्री की, जिसको मैंने बहुत नजदीक से देखा, अनुभव किया उसके दुःखों को शिद्वत से। चाहती हूँ कि वह ईश्वर चरणों से जुड़े और परमार्थ की राह पर मजबूती से कदम बढ़ाए। पर कहीं न कहीं उसका आत्मबल डोल जाता है और उसको पीछे खींच लेता है। है प्रार्थना मेरी ईश्वर से ऐसी सब स्त्रियों के लिए कि वे अपने अन्दर से जुड़ें और अपनी आत्मशक्ति जाग्रत करें। होगा जीवन उनका सार्थक वृद्धावस्था में भी, वैधव्य आने के उपरान्त भी। इसी परहित की भावना से प्रेरित हो कर यह लेख कलमबद्ध करती हूँ, और जन-जन में निःशुल्क बाँटती हूँ।

56. बनो तुम एक हंस

बनो तुम एक हंस उम्र के इस आखिरी पड़ाव में। चुनो तुम हीरे मोती ज्ञान के आत्म धन के। करो एकत्र तुम अपनी झोली में दुआएँ दुनिया भर की निष्काम कर्म के द्वारा। मत करो एकत्र तुम कर्म अनेक (चाहे हो वे सत्कर्म अथवा दुष्कर्म) अपनी झोली में। बनेंगे ये कर्म बेड़ी तुम्हारे पाँव की और जन्म - मृत्यु के दुष्कर्म में तुमको उलझाएँगे। बेड़ी तो बेड़ी ही है; हो चाहे वह सोने की अथवा लोहे की। तोड़ो बन्धन मोह और आसक्ति के मानसिक रूप से; रहो चाहे हिमालय की गुफा में अथवा घर गृहस्थी के जंजाल में। प्रभु तो अन्तर्यामी हैं वह हमारी व्यथा जानते हैं और हमारी पात्रता के अनुरूप हमको साधन प्रदान करते हैं।

बढ़ानी है पात्रता हमें अपनी सत्कर्मों के द्वारा असंग रहते हुए, निष्काम रहते हुए।
शुरु में यह भाव कठिन है; परन्तु गुरु कृपा से, ईश्वर-कृपा से संभव होता है।
बनाओ अपना जीवन सार्थक उम्र के इस आखिरी पड़ाव में भी और प्राप्त करो असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता इसी जीवन में।

होगा क्षय जब कर्मों का तो तुम प्रभु के द्वारा चुने जाओगे, उनके अपने काम के लिए।
हो जाओगे तृप्त, आप्तकाम उनकी कृपा से और रहोगे पल-पल उनकी संगत में।
होगा अनुभव उनका हर सांस में हर क्षण और यह अकेलापन तुम्हारा साथ छोड़ेगा।
मिलेगा प्यार, दुलार और स्नेह अनन्त उस परमपिता का; यही है रहस्य प्रभुकृपा प्राप्त करने का
यही है अन्तिम परिणति निष्काम सेवा, प्यार और दान की। जितना बाँटोगे उतना पाओगे।

57. आओ, हम पुकारे देवी माँ को

आओ हम पुकारें देवी माँ को भक्ति से, भावना से। वह माँ तो है जगत जननी प्रसन्न होती है अपनी सन्तान के उज्ज्वल होने से, धवल होने से।

वह माँ तो है करुणा का भण्डार, अपनी करुणा का रस प्रवाहित करती है अविरल अपने समस्त बच्चों की ओर।

कर पाता है ग्रहण वही उस रस को जो पुकारता है माँ को सच्चे और भोले हृदय से।

रहती है माँ कोसों दूर छली, कपटी और घमण्डी लोगों से।

रह जाते हैं वे लोग वंचित माँ की कृपा से जो स्वयं को सर्वसमर्थ समझते हैं।

यही है रहस्य माँ की कृपा प्राप्त करने का और नित नूतन उसके रस में डूबने का।

है वह उपस्थित इस जगत में सबके हृदय में विभिन्न रूपों में।

जो देख पाता है उस माँ को हर जीव में, वही बन जाता है अधिकारी माँ की अक्षुणा छत्रछाया का।

हर जीव को प्यार करो और उसके साथ सब कुछ बाँटो जो है तुम्हारे पास।

जब तुम ऐसा कर पाओगे तो जन्म जन्मांतरों के मल से छुटकारा पा जाओगे।

वह मल है आज हर जीव के अन्दर स्वार्थ और अहंकार के रूप में। जिस रोज निकल पाओगे बाहर इस स्वार्थरूपी दानव के चंगुल से, अनुभव करोगे रस उस जगजननी का अपने रोम-रोम में।

अपने छोटे से परिवार के अतिरिक्त दूसरों को जब अपना समझ पाओगे तो ध्वस्त होगा महल अहंकार का।
तो आओ परमार्थ की राह पर कदम रखो और माँ के श्रीचरणों का अनुग्रह प्राप्त करो। अपने अनुभव से मेरे कथन की सत्यता को परखो।

58. 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 कि है वह एक दिव्य आत्मा जो शरीर से अलग है यद्यपि वह दिव्य आत्मा जीवन पर्यन्त इस देह में ही निवास करती है।

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

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

ढूँढ़ता है सुख विषय भोगों में और प्राप्त करता है निराशा अनेक बार क्षणिक सुख के अनुभव 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 उनकी व्यथाओं और विरह वेदनाओं का।

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

59. 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 सुख माँगते हैं और वह हमें दुःख देता है, हम ईश्वर से स्वास्थ्य माँगते हैं और वह हमें रोग देता है।

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

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

‘यही है विधान विधि का। यही है भाग्य हमारा ऐसा बहुत कम लोग सोचते हैं, आत्मसात करते 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?

60. वृद्धावस्था है आखिरी पड़ाव मानव देह का

वृद्धावस्था है आखिरी पड़ाव इस मानव देह का। बदलता है वस्त्र जैसे मानव जीर्ण होने पर।

बदलता है ईश्वर भी इस जर्जरित काया को और देता है नया शरीर कर्मों के अनुरूप।

पाकर नूतन, नवीन देह मानव शुरु करता है चक्र पुनः बचपन, जवानी और बुढ़ापे तक का।

है यह यात्रा अनन्त जन्म से मृत्यु पर्यन्त जिसमें कर्म और संस्कार मानव के साथ जाते हैं दूसरे जन्म में।

ये आपके हाथ में है कि अगला जन्म अच्छा होगा अथवा खराब; क्योंकि कर्म का विधान अटल है।

जो अच्छा बनेगा, अच्छा सोचेगा और अच्छा ही करेगा; वह न केवल इस जन्म में अपितु अगले जन्म में भी अच्छे वातावरण, परिवार में जन्म लेगा।

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

आत्मा अनश्वर है, मुक्त है केवल कर्म और संस्कार उसे बाँधते हैं; यह गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है।
ए मानव! तू जाग और वृद्धावस्था को दूसरों के उपकार के लिए समर्पित कर।
जब तू ऐसा कर पाएगा, न केवल अपना वर्तमान अपितु भविष्य भी सुधार पाएगा।
होता है क्षय संचित कर्मों का अनासक्त भाव से सत्कर्म करने से।
होता है क्षय संचित कर्मों का अकर्ता भाव से सत्कर्म करने से।
है यह रहस्य प्रभु-कृपा असीम और अनन्त प्राप्त करने का।
है यह रहस्य इसी धरा पर इसी मानव देह में मोक्ष प्राप्त करने का।

61. 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 और 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 जेहन 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 अन्तर 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 कोई चीन्हता है उस ईश्वर को अल्लाह अथवा ईसामसीह के रूप में।
प्राप्त करता है मानव असीम सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द अपने अन्दर की इस यात्रा में।
जितना परमार्थ करता है निःस्वार्थ भाव से, उतना ही सुख प्राप्त करता है।
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। बनता है सशक्त जीवन के अन्तिम पड़ाव में भी और देता है प्रेरणा अपने व्यवहार से अनेको को।
बनता है जीवन उसका उज्ज्वल, धवल।
ऐसा जीवन ही है सार्थक इस धरा पर। यही है उद्देश्य मानव जीवन का आज कलियुग में।
करे अपना जीवन वह समर्पित दूसरों के लिए और बने भरपूर सुख, शान्ति और प्रसन्नता से।
कहाँ रहेगा भय उसे फिर अकेलेपन का? कहाँ रहेगा विषाद उसे फिर अकेलेपन का ?
बेगाने भी उसके अपने बनेंगे और उसकी झोली अपनी दुआओं से भर देंगे।

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।

62. सेवा, प्यार और दान- एक दिव्य मार्ग

अपनों के लिए तो हर जीव मर मिटा करता है, दूसरों के लिए जो मर मिटता है उसे सच्चे अर्थों में इन्सान कहा जाता है।
अपनों के लिए ही केवल जो मानव जीवन बिताता है उसे स्वार्थी कहा जाता है; दूसरों के लिए जो मानव यह बहुमूल्य जीवन बिताता है उसे सच्चे अर्थों में इन्सान कहा जाता है।
जीते हैं पशु सारा जीवन अपने लिए, इन्सान तो है पशुओं से बेहतर; अतः उसे अपने जीवन का एक निश्चित भाग दूसरों के लिए जीना चाहिए।
भरना है गर मानव को एक गहन सुख, शान्ति और आत्म सकून से तो उसे निःस्वार्थ भाव अपनाना ही होगा।
कमानी है गर कुछ आत्म संपदा मानव को तो उसे सेवा, प्यार और दान को अपने जीवन में अपनाना ही होगा।
जो सुख देने में है, वह सुख भोग में मिलता नहीं, यह यथार्थ सत्य मानव को अपने स्वयं के व्यवहार से जानना होगा।
जब मानव चलता है पथ पर परमार्थ के तो अनेक संपदाओं का वह स्वामी बनता है।
जान जाता है जो यह रहस्य वह सेवा के मार्ग पर दृढ़ता से चलता है और बाधाओं का सामना साहस के साथ करता है।
डर जाता है जो बाधाओं से, आत्म सुख से वंचित वह रह जाता है।
बीत जाता है यह जीवन केवल और केवल अपने स्वार्थ में ही जीते हुए; अन्त समय ऐसा मानव हाथ मल कर पछताता है।
मेरी इत्तजा है हर पाठक से कि वह मनन चिन्तन करे इन वाक्यों का और अपने जीवन में एक प्रयोग करे।
अपने प्रयोग से ही मेरे लेखन की सत्यता को परखे और इस दिव्य पथ का पथिक बने।
न गँवाए व्यर्थ यह जीवन। बने स्वामी अपने मन का और करे प्रयाण इस जगत से आत्म सुख और आत्म - शान्ति की दौलत का स्वामी बन कर।
यह दौलत अगले जन्म में भी उसका कल्याण करेगी और उसे एक दिव्य मार्ग का पथिक बनाएगी।

63. 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।

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

- स्वामी शिवानन्द

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 उज्ज्वल और धवल बनाएगा।

64. 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 असीम आनन्द प्राप्त करने की राह में।
 ऐ मानव! बचना तू इन दोनों से मानसिक रूप से और अपना मानसिक सन्तुलन बनाए रखना।
 यह जीवन हाथ से रेत की भाँति फिसलता जा रहा है; मौका चूक न जाना।
 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 दुखी” जो व्यक्ति ऐसा कर पाता है, वह जन्म मरण के चक्र से मुक्त हो जाता है और इसी धरा पर असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करता है।
 न किसी परिस्थिति से प्यार, न किसी परिस्थिति से घृणा; जो है वैसा 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।
 होता है उत्थान व्यक्ति का निम्नवृत्तियों से सद्वृत्तियों की ओर।
 छूट जाता है दंश सुख और दुःख के माया जाल का।
 आखिर कहीं तो इन्सान को शुरु करना ही पड़ता है; चाहे आज अथवा कल; चाहे इस जन्म में अथवा अगले जन्म में।

65. कैसे पाएँ अनन्त सुख, शांति और प्रसन्नता?

बहुत सजाया इस तन को ऐ मानव, अब तू अन्दर की ओर दृष्टि मोड़।
 बहुत किया तृप्त इस जीभ को ऐ मानव, अब तू अपने अन्तर्मन को तृप्त कर।
 बाह्य विषय भोगों और सौंदर्य प्रसाधनों से यह आन्तरिक मन खुश होता नहीं है।

मिलता है सुख विषय - भोगों से क्षणिक जो कुछ समय के बाद तिरोहित हो जाता है।
 तभी तो जागती है दूसरी इच्छा, पहली इच्छा के पूरी होने से पहले ही।
 चलता है यह सिलसिला अनवरत एक इच्छा से दूसरी इच्छा की ओर।
 रहता है मानव सदैव असन्तोष और अज्ञान्ति में इन इच्छाओं के पीछे भागते भागते।
 बीत जाता है यह जीवन इसी ऊहापोह में। रह जाता है वंचित अनन्त सुख, शान्ति और प्रसन्नता से।
 है वह सुख दूसरों की सेवा करने में, जिस रोज यह जान जाता है अपने जीवन की राह बदल देता है।
 है वह दिव्य आनन्द अनजानो को अपना की तरह ही प्यार करने में, जिस रोज यह समझ पाता है विश्व बन्धुत्व की भावना को वृद्ध करता है।
 है वह असीम शान्ति दूसरों के साथ अपनी सम्पदा एवं विद्या बाँटने में, जिस रोज यह समझ पाता है दोनों हाथों से अनपेक्षित दान करता है।
 यह ज्ञान, यह समझ भी प्राप्त होती है प्रभु की कृपा से, प्रभु के दिव्य अनुग्रह से। जिस रोज यह समझ पाता है, प्रभु के श्री चरणों में करता है आत्मसमर्पण शनैः - शनैः। बनता है प्यारा प्रभु का और जीवन उसका दिव्य बनता है।
 मिलता है सब कुछ उसको इस धरा पर बिना माँगे ही, बिना चाहे ही, क्यों कि प्रभु का प्यारा वह बनता है।
 धर्म की कोई दीवार नहीं। जाति का कोई बन्धन नहीं। धर्म और जाति तो मानव निर्मित हैं अतः विघटन करते हैं।
 जगानी है भावना विश्व-बन्धुत्व की, विश्वप्रेम की और फैलानी है सुगंध चारों ओर विश्व-शान्ति की, जहाँ कोई दुःखी न हो।

हो बहुजन हिताय और बहुजन सुखाय ही संकल्प हमारा दिव्य।

66. 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 हमने 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 कार्यों 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 ही असमय काल के गाल में चले जाते हैं।
 बाँटे हम सम्पदा अपनी वृद्धों, गरीबों और निराश्रितों के साथ।

प्रसन्नता आश्चर्यजनक टॉनिक है। यह स्वास्थ्य के निर्माण में मुख्य घटक है।

- स्वामी शिवानन्द

लूटें सुख दान का, परोपकार का, गहन आत्म - संतोष का, सुख और असीम ज्ञान्ति 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।'
है यह सम्पदा हमारे चारों ओर अनन्त सुख, ज्ञान्ति और प्रसन्नता के रूप में। जुड़ें अपने स्रोत से और
अनेकों का उस स्रोत से जुड़ने का मार्ग प्रशस्त करें।
करें याद लोग हमें मरने के बाद भी प्यार से, सम्मान से।
खिले फूल अन्तर्ज्ञान का और बढ़ें हम मार्ग पर आत्मोत्थान के।
जीवन हमारा उज्ज्वल बने और चमके सम्पूर्ण विश्व उस उज्ज्वलता की आभा में।
अगरबत्ती की सुगंध तो केवल आसपास के वातावरण को महकाती है, हम महकाएँ सम्पूर्ण विश्व को अपने
कृत्यों की सुगंध से।

67. जीवन के संग्राम में

“तुम पत्थर बनो। तुम आग बनो। तुम निडर बनो। जीवन में मुस्किलों से न डरो; क्योंकि ईश्वर तुम्हारे साथ
है हर पल” - स्वामी चिदानन्द
कूद जाओ इस आग में लेकर नाम प्रभु का।
करेगा वह शीतल उस अग्नि को तुम्हारे लिए भी, जैसे उसने प्रह्लाद के लिए किया था।
चढ़ जाओ दुर्गम पहाड़ पर परमार्थ करते-करते, गर पैर फिसलेगा तो वह ईश्वर तुम्हें गोद में उठाएगा, जैसे
प्रह्लाद को उठाया था।
दुनिया लाख तुम्हें गिराना चाहे, प्रताड़ित करना चाहे पर उस परमपिता के कवच से सतत तुम्हारी सुरक्षा
होगी।
रामायण में क्या श्री राम ने विभीषण के आगे आकर स्वयं कुम्भकर्ण द्वारा प्रेषित शक्ति को नहीं झेला
था ?
महाभारत में श्रीकृष्ण ने कर्ण द्वारा चलाए गए वैष्णवास्त्र से क्या अर्जुन की रक्षा नहीं की थी ?
आवश्यकता है गहन विश्वास की जो चट्टान की तरह दृढ़ हो।
आवश्यकता है गहन श्रद्धा की जो पर्वत की तरह अविचल हो।
आवश्यकता है गहन शक्ति की जो सागर की तरह निश्चल हो।
बनेगा हृदय जब तुम्हारा उदार, तो प्रभु अपने स्नेह की दौलत लुटाएँगे तुम पर।
जागेगी करुणा तुम्हारी जब दूसरों के लिए तो प्रभु अपना अनुभव तुम्हें पल-पल कराएँगे।
अनुभव एक बार प्राप्त कर लेने से तुम समझ जाओगे यथार्थता। (सत्यता) सन्तों के कथन की, शास्त्रों के
दावों की। यही है जीवन। थोड़ा खट्टा, थोड़ा मीठा। कभी दुःख तो कभी सुख।
स्वीकार कर पाओगे जब तुम इसे ऐसे ही जैसे यह तुम्हें मिला है और करोगे पुरुषार्थ अपने कर्मों को सुधारने
का।

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

होगा कल्याण तुम्हारा और अनेक मानव तुमसे प्रेरित होंगे।
ईश्वर का विधान सरल है- अच्छा करो और अच्छा पाओ।
सेवा करो और प्यार पाओ बेहिसाब। जो अपनी झोली में करोगे एकत्र दुआएँ तो अनेक जन्मों तक ईश्वर
कृपा प्राप्त करोगे।
यही है सार सब ग्रन्थों का। यही है सार सब शास्त्रों का। प्राप्त करोगे मोक्ष इसी धरा पर और जीवन मुक्त
बन जाओगे।

68. 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
कुर्म 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 खा 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 डाली। अपनी विजय पर प्रसन्न हो कर उन्होंने वह भोजन खूब छक कर खाया। इस प्रकार
धन के लोभ ने यमराज से भी विजय प्राप्त कर ली।

आज कलियुग में ऐसे दृष्टान्त सहज ही चारो 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। कई धनी व्यक्ति वानप्रस्थ जीवन बिताने के लिए ऋषिकेश अथवा अन्य पर्वतीय स्थलों पर कुछ
समय रहने चले जाते हैं। वहाँ पर वे अपने बच्चों से सतत सम्पर्क फोन के द्वारा बनाए रखते हैं। गरीबों,
वृद्धों और निराश्रितों को दान भी वे नहीं कर पाते। अपना सारा धन वे बच्चों को विरासत के रूप में छोड़
जाना चाहते हैं। ऐसे व्यक्ति की क्या आध्यात्मिक उन्नति होगी ?” ऐसे व्यक्ति को क्या आन्तरिक सुख
और ज्ञान्ति मिलेगी “सांसारिक सम्पत्ति तो इसी जग में छूट जाती है परन्तु आध्यात्मिक सम्पत्ति व्यक्ति
अपने साथ अगले जन्म में भी लेकर जाता है।” - (गीता) भगवान श्री कृष्ण की वाणी का विश्वास करते
हुए वृद्ध व्यक्ति को अपना अगला जन्म सुधारने के लिए संचित धन का यथा संभव सदुपयोग दान में करना
चाहिए, तभी उसका संचित धन सार्थक होगा और उसे धन जनित बुराइयों से बचाएगा।

69. 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 पंजों से पकड़े रखता है। जब बन्दरिया एक पेड़ से दूसरे पेड़ पर छलाँग 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

सबसे दुःखी मनुष्य ? धनवान मनुष्य - स्वामी शिवानन्द

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 को मातृरूप में पुकारें। यदि हमारी आस्था सच्ची है तो वह परमपिता परमेश्वर अवश्य आता है। यह दृष्टान्त मैंने कुछ वर्ष पहले पढ़ा तो मुझे बहुत पसन्द आया, इसे मैंने अपने जीवन में अपनाने का प्रयास भी आरम्भ किया। 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 चारों 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। बाकी के दो शावक जो थोड़े अधिक स्वस्थ थे, उनको शाम को लेकर गई। वह दृश्य आज भी मेरे मानस पटल पर ऐसे अंकित है, जैसे कल ही देखा हो। स्वामी रामकृष्ण परमहंस की शिक्षा और वह दृश्य निरन्तर मुझे ईश्वर के चरणों में समर्पित होने के लिए प्रेरित कर रहा है। आखिर हैं तो हम सब एक कठपुतली ही उस निर्माता के हाथ की। धर्म और जाति की कोई दीवार नहीं है। जिसकी आस्था जिस धर्म अथवा गुरु में हो, अपने विवेक का प्रयोग करते हुए वह इस दृष्टान्त को मन में रखते हुए समर्पण कर सकता है और असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त कर सकता है इसी धरा पर, इसी जन्म में। “ईश्वर तो इतना दयालु और कृपालु है कि वह दोनों हाथ फैलाए हमारा इन्तजार कर रहा है।” - स्वामी रामकृष्ण परमहंस

70. 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 अगर 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 के 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

सच्चा मित्र कौन? - भगवान - स्वामी शिवानन्द

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?

गुरु हमारे जीवन में आते हैं ईश्वर का प्रतिनिधि बन कर और हमारे बाँस को बाँसुरी बनाते हैं धीरे-धीरे। करते हैं जब हम समर्पण गुरु चरणों में, तो करते हैं प्राप्त कृपा गुरु की असीम। बजाते हैं वे बाँसुरी को हमारी स्वर अपना फूँक कर और बना देते हैं हमें अनन्त कृपा का अधिकारी। ऐ मानव! कर तू समर्पित स्वयं को गुरु चरणों में और प्राप्त कर असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता।

71. 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 प्रावधान दिया।

भगवान आखिर है कहाँ? जो सच्चे भक्त हैं, 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 जूठे बेर भी खाए। शबरी की एकनिष्ठ भक्ति का यह परिणाम हम सब लोगों के लिए प्रेरणास्त्रोत बने और हम भी अपने विश्वास और धैर्य को दृढ़ करें। जो लोग अंधविश्वासों में जकड़े हैं, मेरा उनसे नम्र निवेदन है कि वे मनन चिन्तन करें। ईश्वर तो सर्वव्यापक है। वह अन्तर्यामी है हमारे अन्दर के एक-एक विचार को जानता है। दूसरों के प्रति द्वेष रखकर हम कदापि प्रसन्नता प्राप्त नहीं कर सकते फिर ईश्वर प्राप्ति तो बहुत दूर की बात है। शबरी की कथा हमें अविचल सेवा, विश्वास और धैर्य की शिक्षा देती है। उसका एक अंश भी यदि हम जीवन में अपना पाएँ तो सुख, शान्ति और प्रसन्नता हमको बहुतायत में मिलेगी।

72. 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

प्रभु दर्शन असीम, अविचल और अनन्य विश्वास का परिणाम है - स्वामी सत्यानन्द

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 श्रद्धा सुनकर भाव विभोर हो उठे। उन्होंने कहा, “आज आपके दर्शन 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 शरणागति में पहुँचा। सुग्रीव के मना करने के बावजूद श्री राम ने विभीषण को न केवल अभयदान दिया अपितु अपने मुख्य सलाहकारों के बराबर सम्मान दिया। श्री राम ने उसका राज्याभिषेक करते हुए उसे रावण की मृत्यु से पहले ही लंका का राज्य भेंट स्वरूप दिया। मुख्य बात इस कथानक में यह है कि 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। आवश्यकता है सच्चाई और ईमानदारी के पथ पर दृढ़ता से चलते रहने की और अनजाने साथी के रूप में प्रभु का सान्निध्य अनुभव करने की। धर्म और जाति की कोई दीवार नहीं है। जिस भी धर्म में आपकी आस्था हो उसकी शिक्षाओं को आत्मसात करते हुए जग में अच्छे कार्य करते जाइए, सांसारिक दुःख और निराशाएँ कपूर की भाँति स्वतः उड़ जाएँगी और आपको आत्मधन का बहुमूल्य उपहार देकर जाएँगी।

73. 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 जिसे मैं कलमबद्ध करना चाहूँगी। 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 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 मुझे यहाँ कुछ खाने के लिए मिल जाए, बड़े जोर की भूख लगी है।” थोड़ी देर बाद ही कोई उसे स्वादिष्ट व्यंजन से भरपूर एक भोजन की थाली देकर चला गया। वह यात्री बहुत प्रसन्न हुआ और उसने पेट भर वह भोजन खाया। अब 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।

दुःख और विषमताएँ हमारे विश्वास और इच्छा शक्ति की कसौटी हैं - स्वामी सत्यानन्द

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। मन की सत्त्व (शुद्ध) अवस्था में किए गए विचार तुरन्त पूरे हो जाते हैं। परन्तु बहुधा हमारे डर और बुरे भाव भी स्वतः कार्यान्वित हो जाते हैं। 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। 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। तो आओ हम निष्काम, निःस्वार्थ भाव को अपने मन में दृढ़ता से रोपित करें और जीवन के इस आखिरी पड़ाव को सार्थक बनाएँ और जीवन को भरपूर जीएँ।

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

(स्वामी सत्यानन्द की शिक्षाओं से)

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 का 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 बाँधा हुआ समझते हैं और मुक्ति का प्रयास करते रहते 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 ही हर कार्य का कर्ता समझते हैं और सफलता अथवा असफलता से प्रभावित होते हैं।

जिस रोज हम समझ जाते हैं कि ये बन्धन स्वनिर्मित हैं, सुख, शान्ति और सन्तोष का अनुभव करते हैं अपने अन्दर में। यहीं से यात्रा आरम्भ होती है सुख और दुःख में सम रहने की। “जेहि विधि राखे राम तेहि विधि रहिए” वाली उक्ति हम पूर्णरूपेण जीवन में कार्यान्वित कर पाते हैं।

75. 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 सबसे बड़ा शत्रु कौन ? मन - स्वामी शिवानन्द

होता था। इस कथा के सन्दर्भ में यह बात विचारणीय है 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। तन, मन और धन से जरूरतमंदों की मदद करना ही दिव्य जीवन है, ईश्वर की कृपा प्राप्त करने का अमोघ अस्त्र है। सद्ग्रन्थों की कथाओं को हम यँही पढ़ कर न छोड़ दें अपितु उनका मनन चिन्तन करें और उनकी शिक्षाओं को अपने जीवन में कार्यान्वित करें। यही उद्देश्य है इन कथाओं का। आवश्यकता है थोड़े से विश्वास की और एक साहसपूर्ण प्रयास की।

76. 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। अतिथि को खिलाए बिना स्वयं खा लेना उचित नहीं था अतः वह इन्तजार करना चाहते थे। राजपुरोहित ने कहा, “महाराज आप पानी पीकर पारायण कर लीजिए क्योंकि समय समाप्त होने वाला है।” राजा ने ऐसा ही किया। महर्षि दुर्वासा को अपने तपोबल से यह बात ज्ञात हो गई और वह क्रोधित हो गए। 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 देवलोका 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 आधीन 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 दिव्य संदेश देती है। क्रोधी व्यक्ति व्यक्ति कितनी भी तपस्या क्यों न कर ले वह ईश्वर का सच्चा कृपा पात्र नहीं बन सकता। जीवन में सुख, शान्ति और प्रसन्नता

नम्रता वह प्रबल बम है जिससे अहंकार का प्रसाद ध्वस्त हो जाता है।- स्वामी शिवानन्द

प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि हम क्रोध, ईर्ष्या, काम, मोह और मद जैसे दुर्गुणों पर विजय प्राप्त करें। अपने विवेक का प्रयोग करते हुए सच्चाई और नेकी की राह पर चलें। जब हम ऐसा कर पाएँगे तो अनजाने भी हमारी मदद करने के लिए तत्पर रहेंगे।

77. कैसे बनें हम बाँसुरी गुरु की, ईश्वर की ?

श्रीमद् भागवत में कथा आती है श्री कृष्ण और उनकी प्रिय बाँसुरी की। इस बाँसुरी से जहाँ श्री कृष्ण को अत्यधिक स्नेह था, वहीं गोपियों और राधारानी को अतिशय ईर्ष्या थी। ईर्ष्या हो भी क्यों न, श्री कृष्ण उसको (बाँसुरी को) सदैव अपने पास जो रखते थे। बाँसुरी को जब श्री कृष्ण होंटो से लगाते थे तो उसकी सुरीली तान से समस्त वृन्दावन भाव विह्वल हो उठता था। और गोपियाँ तो मानों पागल ही हो जाती थीं। ऐसा कहा जाता है कि जब शरद पूर्णिमा की रात्रि को श्री कृष्ण ने बाँसुरी पर तान छोड़ी तो जो गोपी जिस हाल में थी, वैसे ही वन की ओर चल पड़ी। कोई गोपी अपने पति को खाना परोस रही थी तो वह रोटी जलती छोड़ कर ही चल पड़ी, कोई गोपी अपने बच्चे को सुला रही थी तो बच्चे को रोता छोड़ कर ही वन की ओर दौड़ पड़ी।

आखिर बाँसुरी में ऐसा क्या है ? बाँसुरी एकदम खोखली होती है। जंगल में जो बाँस अलग खड़ा होता है बाँसुरी उसी बाँस से बनाई जाती है। कारीगर बेदर्दी से बाँस की समस्त गाँठें निकालता है और फिर गुल्ली से उसका मुँह ठोक ठोक कर बनाता है। उसके पश्चात् वह उसमें छिद्र बनाता है। कितना कष्ट होता होगा उस बाँस को जिसे बाँसुरी बनाने के लिए चुना जाता है। सन् 2010 गुरुपूर्णिमा सत्संग में परमहंस स्वामी निरंजन ने कहा, “रिखिया पीठ में स्वामी सत्संगी ने जब अपनी बाँसुरी को पूरी तरह खाली किया तभी गुरु जी ने इन्हें रिखिया पीठाधीश्वरी की उपाधि दी। मैंने इनकी बाँसुरी को खाली होते देखा है। आज ये और मैं श्री स्वामी जी (परमहंस स्वामी सत्यानंद) के दो उत्तराधिकारी हैं। यहाँ कई संन्यासियों की बाँसुरियों में मैंने गाँठें पड़ते देखा है।” स्वामी जी का संदेश स्पष्ट और सटीक है। यदि हम गुरु अथवा ईश्वर की बाँसुरी बनना चाहते हैं तो हमें स्वयं को अहंकार और अभिमान की कठोर गाँठों से खाली करना ही होगा। स्वामी सत्संगी आज न केवल रिखिया पीठाधीश्वरी हैं अपितु अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम भी हैं। विदेशों में जहाँ भी वह प्रवचन देने जा रहे हैं, समस्त भक्त स्वामी सत्यानंद की उपस्थिति का प्रत्यक्ष अहसास कर रहे हैं। गुरु अथवा ईश्वर की बाँसुरी बनना अत्यधिक कठिन प्रक्रिया है, परन्तु पग-पग पर ईश्वर कृपा का सम्बल साधक को प्राप्त होता है। बिना कृपा के कोई इस मार्ग को चुन भी नहीं पाता, चलना तो बहुत दूर की बात है। प्रभु प्रदान करते हैं अतिशय स्नेह और दुलार प्रत्येक पथिक को, है जो हिम्मत वाला है वही इस स्नेह और दुलार को समझ पाता है। होता है स्नेह प्रभु का अनेकों बार बाधाओं और कठिनाइयों के रूप में। जूझता है साधक उन बाधाओं से, गिरता है, उठता है और अपना आत्मबल इकट्ठा करता है।

पुकारता है जब प्रभु को तो वे दौड़े चले आते हैं, साधक को गोद में उठाते हैं। धैर्य इस मार्ग का ब्रह्माक्ष है। विश्वास इस मार्ग का कवच है जो साधक को विपरीत परिस्थितियों में भी सुरक्षित रखता है।

78. 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 जो मैं यहाँ लिखना चाहती हूँ । 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 काली माँ से धन की याचना करना चाहता हूँ अपने परिवार के भरण पोषण के लिए ।” रामकृष्ण परमहंस ने कहा, “जाओ माँग लो ।” स्वामी विवेकानन्द ने दो बार प्रयास किया परन्तु असफल रहे धन माँगने में । 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 माँगने की बात पूर्णतया भूल जाता हूँ ।” रामकृष्ण परमहंस हँसने लगे । उन्होंने कहा, “राजा के दरबार में जाकर भला कोई लौकी तुरई की झाक 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 ।

9 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 ।’ मेरा पाठकों से अनुरोध है कि वे इस कहानी को पढ़ने के पश्चात् मनन चिन्तन करें और अपने आध्यात्मिक उत्थान का मार्ग स्वयं प्रशस्त करें ।

79. वृद्धावस्था - एक अभिशाप ? (सत्य कथा)

परिवर्तन ईश्वर की सृष्टि का अटल नियम है । हर क्षण प्रतिपल प्रत्येक जड़ और चेतन बदल रहा है । इस परिवर्तन को देखते हुए, समझते हुए, स्वीकार करते हुए मानव पड़ाव पार करता है । घड़ी की टिकटिक हमें प्रतिपल यह स्मरण कराती है कि समय अपनी निश्चित गति से भागता जा रहा है । एक पल में जीवन बदलता जा रहा है । नवजात शिशु की प्रगति दिन प्रतिदिन स्पष्ट दृष्टिगोचर होती है परन्तु जैसे जैसे उम्र बढ़ती है, यह प्रगति मानसिक अधिक और शारीरिक कम हो जाती है । बचपन से युवावस्था, और युवावस्था से प्रौढ़ावस्था जीवन के महत्वपूर्ण पड़ाव हैं । वृद्धावस्था जीवन की यात्रा का अन्तिम पड़ाव है । सुख - दुख, प्रसन्नता, अप्रसन्नता, सफलता और असफलता के विभिन्न अनुभवों को चरखते हुए समय कैसे व्यतीत हो जाता है, अधिकतर मानव समझ ही नहीं पाते । बचपन का भोलापन, सरलता और निष्कपटता मानो कहीं पीछे छूट जाती है । सत्संग जिन सौभाग्यशाली मनुष्यों को ईश्वर कृपा से प्राप्त होता है, वह जीवन के प्रत्येक पल को न केवल भरपूर जीते हैं, अपितु परमार्थ का परम सौभाग्य भी प्राप्त करते हैं । मानव जीवन एक अमूल्य निधि है । यह एक ऐसी निधि है जिसके लिए देवता भी तरसते हैं । ईश्वर की सब कृतियों में मानव को ही निस्वार्थ, निष्काम सेवा का सौभाग्य प्राप्त होता है । दुर्भाग्यवश मानव आज केवल स्वार्थ को ही अपना लक्ष्य बना कर इस अमूल्य निधि को व्यर्थ गँवा रहा है । स्वार्थ और केवल स्वार्थ । और स्वार्थ की इस आँधी ने अधिकतर मानव जाति को इस कदर लपेट लिया है कि परमार्थ एक असम्भव उपलब्धि प्रतीत होती है । यदि बुद्धि होने पर भी मानव केवल स्वयं के लिए जीवित रहता है तो उसमें और पशु में क्या अन्तर है ? भय, मैथुन, आहार और निद्रा क्या यही मानव जीवन की नियति है ? उपलब्धि है ? परिणति है ? बचपन खेल में, जवानी नींद में और वृद्धावस्था रोने में व्यतीत होती है ।

वृद्धावस्था जीवन का अन्तिम और महत्वपूर्ण पड़ाव है जो अत्यधिक कष्टदायक होता है । शरीर की शिथिलता वृद्ध व्यक्ति को अशक्त बना देती है । विभिन्न प्रकार के रोग एक सामान्य बात है । जोड़ों का दुखना, सर्दी, खाँसी, मधुमेह, रक्तचाप, दमा, हृदयाघात आदि कुछ ऐसे रोग हैं जो किसी न किसी रूप में वृद्ध व्यक्ति को प्रताड़ित करते हैं । संयम के अभाव में स्थिति और भी भयावह हो जाती है । कितने आश्चर्य की बात है कि शरीर दिन प्रतिदिन निर्बल होता जाता है परन्तु मन ? अरे मन की चंचलता तो पंख लगाकर और तीव्र उड़ान भरने लगती है । शरीर निर्बल होता जाता है परन्तु तृष्णा जवान होती जाती है । समय मानो ठहर जाता है । व्यस्त रहने का कोई भी विकल्प न रहने से अधिकतर वृद्ध व्यक्ति मन से एक पृथक संसार की रचना करत हुए आशा और निराशा के झूले में झूलते रहते हैं । शारीरिक कष्ट और पीड़ाएँ ही उनके जीवन की नियति बन जाती हैं । अपने पुराने दिनों को याद करना, युवावस्था के खट्टे - मीठे अनुभवों को दोहराना मानसिक रूप से, यही उनका एक प्रिय समय व्यतीत करने का माध्यम बन जाता है । सुनने और देखने की शक्ति क्षीण होने के कारण स्वाध्याय भी छूट जाता है । घोर निराशा और अवसाद उनकी शारीरिक स्थिति को और भी कष्टप्रद बना देता है ।

जीवन के इस अन्तिम पड़ाव को मानव उत्साह, प्रसन्नतापूर्वक जीने का एक सबल प्रयास अवश्य कर सकता है । प्रभु का नाम एक ऐसा ब्रह्मास्त्र (रामबाण अस्त्र) है जो प्रत्येक विषाद को जड़ से समाप्त करने में सक्षम है । प्रभु नाम के इस दिव्यास्त्र के साथ यदि वृद्ध व्यक्ति सेवा को जोड़ सके तो जीवन अपेक्षाकृत सरलता और सहजता से व्यतीत किया जा सकता है । सेवा और वृद्धावस्था ? इतनी शारीरिक अशक्तता और सेवा ? ऐसे कई प्रश्न पाठकों के मन में आने स्वाभाविक हैं । परन्तु यहाँ मैं अपने जीवन में प्रेरणा स्रोत का एक ज्वलन्त उदाहरण देना चाहती हूँ । मेरी एक मित्र की माता जी आज 84 साल की हैं । विभिन्न प्रकार के शारीरिक रोगों से ग्रस्त होने पर भी वह अपनी संकल्पशक्ति को प्रबल रखते हुए अपना अधिकतर समय सेवा में व्यतीत कर रही हैं । आरम्भ से यज्ञ, प्रभु का नाम, और सेवा उनके जीवन का महत्वपूर्ण अंग रहे हैं । पारिवारिक कर्तव्यों का पूर्ण निष्ठा और समर्पण के साथ सम्पादित करते हुए भी उन्होंने परमार्थ के कार्य को किया । छोटी से छोटी सेवा भी महत्वपूर्ण है । आज शरीर से अशक्त होते हुए भी वह अपने विधुर पुत्र का घर संभाल रही हैं । अपना अधिकतर समय प्रभु के नाम स्मरण में व्यतीत करती हैं । थोड़ी सी भी शक्ति होने से गरीबों के लिए धूप में बैठ कर स्वेटर बुनती हैं । भजन उनका प्रिय विषय है । प्रतिदिन जो भी पिपासु जिज्ञासु उनके पास आता है, उसे उन दिव्य भजनों के शब्दों से प्रेरित करती हैं । सांस की तकलीफ के कारण डाक्टर ने उन्हें यज्ञ करने के लिए मना किया है । पर उनकी दृढ़ इच्छा शक्ति ! वह अपने नियम के अनुसार प्रतिदिन नियत समय पर मानसिक यज्ञ करती हैं । समय का ऐसा सदुपयोग ? अपना बहुमूल्य समय वह दूसरों की चुगली, निन्दा करने की बजाय रामायण पाठ में व्यतीत करती हैं । अपने पोटों और पोतियों के शुभ के लिए प्रार्थना करते हुए संकल्प लेकर रामायण पाठ या जाप सहज ही उनकी दृढ़ इच्छाशक्ति का द्योतक है । जब - जब मुझे उनसे मिलने का, सत्संग करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ मैं एक असीम शान्ति और प्रेरणा से भर उठी । ईश्वर नाम का लिखित जप, मानसिक जप, वाचिक उच्चारण ही उनका समय व्यतीत करने का मन पसन्द कार्य है । सबको प्यार देना, प्रभु का ज्ञान देना अपने कष्टों को ईश्वर का कर्म विधान समझना ही उनका जीवन लक्ष्य है । इससे अधिक दिव्य जीवन और क्या हो सकता है । धीरे-धीरे मन को मोह से छुड़ाते हुए, हिम्मत (मानसिक) से अपने

शारीरिक कष्टों का सामना वह प्रसन्नता से कर रही हैं। अपने कष्टों के लिए ईश्वर से यही प्रार्थना करती हैं कि “हे प्रभु, तू मेरे कर्म काट रहा है।” उनके व्यक्तित्व में एक दिव्य आकर्षण है जो सहज ही सबको अपनी ओर खींच लेता है। हर पल केवल प्रभु की कृपा का स्मरण करना, हर कष्ट और प्रसन्नता को उसका आशीर्वाद मानना क्या दिव्यता नहीं है? आओ हम सब मिल कर इस जीवन को दिव्य बनाएँ। व्यर्थ मे जीवन की अमूल्य निधि को हाथ से न जाने दें। परमार्थ और प्रभु स्मरण से अपने जीवन की तिजोरी को भरें। यही एक ऐसा धन है जो अगले जन्म में हमारे साथ जाएगा। संसार की प्रत्येक वस्तु संसार में ही छूट जाएगी। फिर मोह कैसा? आसक्ति कैसी? वासना क्यों? ईश्वर के दिव्य धाम में प्रवेश प्राप्त करने के लिए इसी धरा पर सेवा, परमार्थ और नाम स्मरण से न केवल अपने जीवन को दिव्य बनाएँ अपितु औरों के लिए भी प्रेरणा स्रोत बनें। “वसुधैव कुटुम्बकं” के दिव्य लक्ष्य को धारण करते हुए इस पृथ्वी को ही स्वर्ग बनाएँ।

80. करें खेती सत्कर्मों की वृद्धावस्था में।

वृद्धावस्था उम्र का एक ऐसा पड़ाव जहाँ सब कुछ ठहर जाता है। रहती हैं तृष्णाएँ जवान परन्तु शरीर अशक्त हो जाता है उन तृष्णाओं को पूरा करने के लिए। थम जाते हैं मानसिक कार्यकलाप एक हृद तक काम की और बहते हुए, सेवा-निवृत्ति के पश्चात्। भागने लगता है मन संसार की ओर, अपूर्ण तृष्णाओं की ओर, बच्चों की कमियों की ओर। यहीं से जन्म होता है दुःख का, अज्ञान्ति का, असन्तोष का। रोग का प्रकोप नकारात्मक चिंतन से और अधिक भयावह हो जाता है। उम्र का यह पड़ाव होना चाहिए अपने आत्मिक उत्थान का समय। संसार की जिम्मेदारियों से निबटने के पश्चात्, व्यक्ति को चाहिए करना ईश्वर नाम स्मरण अपनी रूचि के अनुकूल। करे वह खेती सत्कर्मों की जहाँ भी वह रहता हो, जितना भी उससे बन पड़ता हो। बाँटे दौलत अपने अनुभवों की जरूरतमंदों को और करे एकत्र उनकी दुआओं को। तोड़े दीवारें मोह की, आसक्ति की और जीवन अपना सात्विक बनाए लोक - कल्याण के लिए। बच सकेगा तभी वह दंश से अकेलेपन के, नकारात्मकता के। सोचना उसको है क्योंकि पाना उसको है असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता।

81. आखिर गुरु क्यों?(सत्य कथा)

अध्यात्म 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 अपने 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 सत्यानंद 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 एकाग्रचित 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 गुरुआ 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 खोत’ 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 काफी 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, कहीं 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 आते हैं और अपने हाथ से अंधविश्वास की कालिमा को साफ करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर ईश्वर का वास है। सद्गुरु व्यक्ति को अपने अन्दर के ईश्वर से जुड़ने की कला सिखाते हैं। बनते हैं सद्गुरु व्यक्ति की भावना और भक्ति का केन्द्रबिंदु। होता है उदय जब अन्तर में निःस्वार्थ और निष्काम भावना का, दिखता है प्रकाश तब व्यक्ति को उस परमपिता परमेश्वर का। उस परमपिता परमेश्वर का कोई नाम नहीं, कोई जाति नहीं, कहता है कोई उसे राम, कहता है कोई उसे अल्लाह। जो व्यक्ति आपको बुराई से अच्छाई की ओर जाने का मार्ग दिखाता है, उसे ही अपना गुरु मानिए। करिए सेवा निःस्वार्थ भाव से, दीजिए प्यार अनजानों को, बाँटिए जो कुछ भी है आपके पास निष्काम भाव से बिना अपेक्षा के। देखिए चमत्कार घटित होते हुए अपने जीवन में। इन सरल सूत्रों को अपने जीवन में अपनाइए और मेरे इस लेखन की सत्यता को परखिए।

82. 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 वृद्धों 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 जाएँ, 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 शनैः शनैः बढ़ रही है। अनजाने व्यक्ति भी अब मेरी मदद कर रहे हैं इस ज्ञान यज्ञ में। कैसे तुकाराऊँ अपने सच्चे अनुभवों को। मेरी प्रार्थना है हर वृद्ध व्यक्ति से कि वह अपना समय परमार्थ में बिताए। शारीरिक अशक्तता की स्थिति में व्यक्ति दूसरों के लिए प्रार्थना तो कर ही सकता है। “ईश्वर भी उन्हीं की मदद करते हैं जो अपनी मदद स्वयं करते हैं।” जब आप मन में दूसरों की मदद करने का दृढ़ संकल्प लेंगे तो ईश्वर आपको मार्ग दर्शन अवश्य प्रदान करेगा। आवश्यकता है थोड़े से विश्वास की, धैर्य की और सतत प्रयास की। आप एक प्रयोग करिए और अपने अनुभवों से मेरे कथन की सत्यता को परखिए। आप बेकार नहीं हैं आखिर आपके पास आपके अनुभवों की पोटली है जो किसी के काम आ सकती है।

83. 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 अपनो 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 मरजी थी। वह अल्लाह तो बड़ा कारगर है। चलाता है सदा अपनी और इन्सान सोचता है। खाब 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। बरखी है उस खुदा ने जर्जर् 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 दीवारें 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 यहीं पड़ा रह जाएगा, तू खाली हाथ आया था और खाली हाथ ही जाएगा।

84. क्यों सजाऊँ इस देह को ?

क्यों सजाऊँ इस देह को, जब पल में यह राख हो जाने वाली है ?

क्यों सजाऊँ इस देह को, जब पल में यह धोखा दे देने वाली है ?

क्यों सजाऊँ इस 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 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।

85. परमार्थ में ही स्वार्थ है (सत्य अनुभव)

हाय रे इन्सान तेरी क्या गति? तेरी क्या मति? स्वार्थ में तू डूबता दिन-रात हर क्षण हर पल।

दुःख में तू डूबता दिन-रात हर क्षण हर पल। फिर भी समझ नहीं पाता कि ईश्वर तुझसे क्या चाहता है ?

क्यों? क्योंकि दूसरों के बारे में सोचना तुझे सुहाता नहीं।

क्योंकि दूसरों से तू स्वयं को पृथक समझता है। अपने और अपने छोटे से परिवार में ही केवल खोया रहता है।

कटेंगे कैसे बंधन संचित कर्मों के, जो तूने जन्म जन्मांतर से एकत्र किए अपनी झोली में। मिटेंगे कैसे दुःख

मोह, आसक्ति जनित बंधनों के ?

घबराता है, परेशान होता है, फिर भी ज्ञान के सूरज की एक भी किरण नहीं पाता है। फिर तेरे जीवन में एक सन्त आता है तेरे सत्कर्मों के प्रताप से।

जागते हैं भाग्य तेरे, सत्संग तू जब प्राप्त करता है। हटाते हैं संत धूलि अज्ञान, मोह और आसक्ति की तेरे मन रूपी दर्पण पर से।

उस धूलि के हटने से, तू देख पाता है झलक उस प्रकाश की जो तेरे अन्दर ईश्वर का रूप है।

वह प्रकाश जो तेरा सहज स्वरूप है तुझे खींचता है अपनी तरफ एक शक्तिशाली चुम्बक की तरह।

क्यों आखिर क्यों तू खिंचता है उसकी ओर ?

क्योंकि उस प्रकाश की एक झलक पाने से ही तुझे अन्तस में असीम सुख शान्ति और प्रसन्नता मिलती है। जान जाता है तू अपने अनुभव से कि परमार्थ में ही स्वार्थ है क्योंकि इसी राह पर तुझे मिलते हैं प्रभु किसी न किसी रूप में।

कभी वृद्ध, तो कभी रोगी, कभी असहाय, तो कभी निराशा के गर्त में धिरे हुए मानव ही ईश्वर का रूप होते हैं।

ऐ मानव जाग ! स्वार्थ की जंजीरों को तोड़। विश्व बन्धुत्व का भाव दृढ़ करने का प्रयास कर।

तेरे अपने अनुभव ही बनेंगे तेरे अपने मार्ग दर्शक। नहीं विश्वास तो एक प्रयोग कर और मेरे कथन की सत्यता को परख।

यही है विधान कर्म का, यही है सिद्धान्त कर्म का। अच्छा करेगा, अच्छा पाएगा। बुरा करेगा, बुरा पाएगा।

यह सब कुछ इतना सरल। हिम्मत है तो अजमा के देख।

86. 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। ढाढस 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 ?

कुछ भी समझ पाती नहीं हूँ। तू तो अगोचर है, पार तेरा पा पाती नहीं हूँ।

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

87. 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।

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। वह बना मेरा प्रकाश जब मैं घोर अन्धेरे में थी।

बनाया उसने मुझे इस लायक कि मैं अनेकों का सहारा बन सकूँ। दिया उसने प्रकाश मुझे अपना ताकि मैं अनेकों का अन्धेरा 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 करिष्मा 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 उनमें न अभिमान से फूलेगा। रह पाएगा सम सुख और दुःख में। फिर वह इसी धरा पर निर्वाण पा जाएगा।

88. अब मेरा अपने गुरु को भगवान मानने को जी चाहता है

अब इस तस्वीर वाले भगवान की जगह अपने गुरु को हृदय में बिठाने का जी चाहता है।

क्यों ? क्योंकि ईश्वर को मैं जानती नहीं पहचानती नहीं और प्रत्यक्ष रूप में आकर मेरी मदद भी वह करता नहीं।

गुरु तो मुझे अपने पास बिठाते हैं। अपने स्नेह के पुष्पों से निरन्तर मेरी झोली भरते हैं।

करते हैं निदान मेरी समस्त समस्याओं का और मेरी आध्यात्मिक प्रगति का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

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

मैं तो उनको कुछ दे नहीं सकती फिर भी चरणों में अपने मुझे बिठाते हैं। सहलाते हैं मेरे जख्मों को अपने श्री वचनों से और बाधाओं को पार करने का मार्ग दिखाते हैं। उनके तो लाखों, करोड़ों अनुयायी और शिष्य हैं, पर मेरे लिए तो वे एक ही हैं। जी चाहता है अब, कि उनकी आज्ञा का शत्रु प्रतिशत पालन करूँ और अपनी इस छोटी सी सेवा से जन-जन तक उनके चरित्र की गरिमा को पहुँचाऊँ। ताकि मेरी तरह अनेकों उनकी शरण ग्रहण करें और अपना जीवन धन्य बनाएँ और कृतकृत्य हो जाएँ। हैं वे स्वार्थ से ऊपर, इस धरा पर ईश्वर के ही प्रतिनिधि। कौन जान सकता है उनकी महिमा? कौन पा सकता है उनकी थाह?

89. 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 आए अपनी करुणा बरसाने के लिए।
मैं तो सिर्फ इतना जानती हूँ कि आप एक सितारा थे उस असीम अनन्त आकाश का, जो पृथ्वी पर उतरा 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 विज्ञ 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 विदेशियों को भारतीय योग विद्या का, आध्यात्मिक संस्कृति का।
हैं आज भी आप जीवित करोड़ों दिलों में अपने स्नेह और ममता के प्रभाव से।
क्या नाम दें आप को ? ईश्वर अथवा कोई दिव्य पुरुष जो बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय का झंडा विज्ञ 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।

90. श्री स्वामी सत्यानन्द का पुनरागमन रिखियापीठ में

रिखियापीठ में सन् 2010 की गुरु पूर्णिमा पर श्री स्वामी का पुनरागमन हुआ एक मोम के पुतले के रूप में स्थूल दृष्टि से। यद्यपि यह बिलकुल सच है कि श्री स्वामी जी रिखिया से गए ही नहीं देह त्याग के पश्चात् भी; परन्तु गुरुपूर्णिमा पर तो उनकी उपस्थिति का एक अद्भुत अहसास अनेक भक्तों को हुआ। जब-जब ऐसे अनुभवों को मैं अपनी झोली में समेटती हूँ तो यह अहसास गहरा होता है कि श्री स्वामी जी एक दिव्य विभूति थे जो इस धरा पर हम सब का कल्याण करने के लिए अवतरित हुए। उनकी मृत्यु के पश्चात् उनका अनुभव प्रत्येक स्थान पर और भी अधिक गहन होना क्या इस बात का प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं है ? ‘हाथ कंगन को आरसी क्या?’ वाली कहावत अपने अनुभवों से शतप्रतिशत सत्य साबित होती है। पढ़ा लिखा, दूसरों का कहा तो इन्सान के लिए संदेहास्पद हो भी सकता है; परन्तु अपना स्वयं का अनुभव कोई कैसे ठुकराएगा ? स्थूल दृष्टि वाला व्यक्ति आज भी अछूता है उन दिव्य अनुभवों से जो श्री स्वामी जी जैसे जीवन मुक्त सन्त आज भी लुटा रहे हैं। मेरा आवाहन है श्री स्वामी जी के समस्त शिष्यों से कि वे मनन चिन्तन करें और अपने अन्दर झाँकें कि वे आध्यात्मिक स्तर पर कहाँ हैं ? क्या वे सन्तुष्ट हैं केवल और केवल अपने शिष्यत्व के तमगे (tag) से ही या उनको कुछ और कुछ भी चाहिए इस मानव जीवन में, इतनी दिव्य विभूति की शरण ग्रहण करने के पश्चात्?

91. कैसे आए स्वामी सत्यानन्द मेरे जीवन में ?

स्वामी सत्यानन्द से मेरा परिचय हुआ आध्यात्मिक धरातल पर। वे मेरे जीवन में आए और मेरे रोम-रोम को एक अद्वितीय प्रकाश से आप्लावित कर दिए। मैं जानती नहीं थी उनको। केवल ध्यान में देखा कि एक सन्त मुझे प्रकाश भेज रहे हैं। बिना मिले, बिना जाने ही कब कैसे उनके प्रति श्रद्धान्वित हो गई, ठीक से कुछ याद नहीं। यह लगभग 1997-1998 की बात है। भिलाई (छत्तीसगढ़) स्थित ज्ञानदर्शन योगाश्रम के दिवंगत आचार्य स्वामी देवशंकरानन्द जी ने मेरी उँगली पकड़ कर मुझे इस पथ पर आगे बढ़ाया। एक दिन साधना कक्ष में स्वामी सत्यानन्द का चित्र देखकर “मैंने उनसे 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 मातृवत 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 अक्षरक्ष [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 के लिए हुए पत्रों का संकलन है मुझे बहुत अच्छी लगी। 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 रिखिया पहुँची। उन्होंने दर्शन तो नहीं दिए परन्तु स्वामी निरंजन ने अपने कीमती समय में से 35 बहुमूल्य मिनट मुझे और मेरे पति को दिए। स्वामी जी ने मेरा प्याला केवल भरा ही नहीं अपितु भर कर छलका दिया।

सन् 2006 शतचण्डी यज्ञ में परमहंस जी ने अपने दर्शनों, अपनी असीम ऊर्जा से मुझे कृतार्थ कर दिया। अपने अन्दर के प्रकाश से मैं आश्चर्य चकित हो उठी। प्रतिकूल परिस्थितियों ने मुझे उनके श्री चरणों से और अधिक जोड़ दिया। 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 रिखिया 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 और 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 शांति और आस्वासन का प्रादुर्भाव हुआ। वे आज भी जीवित हैं, मैं जानती हूँ और स्वामी सत्संगी की कविता से पूर्णतया सहमत हूँ। मेरे गुरु कहीं नहीं गए। वे पहले भी ब्रह्मस्वरूप थे और आज भी ब्रह्मस्वरूप हैं। देख सकता है उनको वही जो आँख बंद रखता है।

महसूस कर सकता है उनको वही जो उनको अप्रतिम स्नेह करता है। प्रकट होते हैं वे ज्योति अथवा देह के रूप में।

जो विश्वास करता है वही उनकी झलक प्राप्त करता है।

जो समर्पण करता है वही उनकी असीम ईश्वरीय ऊर्जा से आप्लावित होता है।

जिसको वे चुनते हैं, वही उनकी कृपा का पात्र बनता है। यह मेरा सौभाग्य है कि उन्होंने मुझे चुना और मुझे अपनी शिष्या बनाया।

वाणी असमर्थ है, लेखनी अवरूद्ध है उनकी कृपा को कलमबद्ध करने में।

मेरे जीवन की नाव को उन्होंने एक सशक्त मार्गदर्शन दिया और एक निश्चित दिशा दी।

संभाला मेरी डोलती नाव को संसार के भँवर में और भेजा स्वामी सत्संगी और स्वामी निरंजन को अपने प्रतिनिधि के रूप में।

मैं नतमस्तक हूँ उनके श्री चरणों में क्योंकि वे एक अवतार थे जो आज भी मेरे साथ हैं।

92. मैं आज निश्चिन्त 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। भटक रही थी एक कोने से दूसरे कोने की ओर सेवा की चाहत में।

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

भर दिया मेरे हृदय को अप्रतिम दया और करुणा से।

दिखलाया मार्ग योग का, निश्चल और निःस्वार्थ सेवा का।

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

भर गया मेरा अन्तर्म एक अनोखे सुख से। और क्या माँगू अब उस परमपिता से ?

बिन माँगो 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 हृद तक क्योंकि दूसरों तक यह ईश्वर प्रदत्त ज्ञान पहुँचाना मेरी प्रिय सेवा है।

दुनिया वाले अनेक लोग मुझे पागल समझते हैं, परन्तु अब जमाने की परवाह मैं करती नहीं।

खुश करना चाहती हूँ दीनों और दुःखियों को इस ज्ञान के द्वारा, यही है आज मेरा जीवन।

मिल रहा है सहयोग अनजानों का, जिन्हें ईश्वर ने चुना है इस कार्य के लिए।

मैं आज निश्चिन्त हूँ क्योंकि ईश्वर के सबल आश्रय की छाँव में, मेरा आशियाना है।

मैं जानती हूँ कि यात्रा लम्बी है, अनन्त है, परन्तु अब नाविक गुरु हैं, फिर मैं चिन्ता क्यों करूँ ?

वे गुरु हैं या ईश्वर हैं यह सिरदर्द भी मैं क्यों मोल लूँ ?

महत्वपूर्ण यह है कि मैं शान्त हूँ और निश्चिन्त हूँ उनके आश्रय में।

93. समर्पण और मैं

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

जाना मैंने प्रताप गुरु वाक्य का जब किया समर्पण शनैः-शनैः 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 लगीं वे घटित सत्य मेरे जीवन में और बनने लगीं मैं गुरुमुखी शनैः शनैः अनजाने, अनचाहे में ही।

बरसने लगी उनकी कृपा अपरम्पार, असीम और भिगोने लगी मेरे तन मन को भीतर तक।

छू लिया गुरु कृपा ने मेरे अन्तर्म 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 भी रह

कर समर्पण किया जा सकता है और गुरु-कृपा प्राप्त की जा सकती है।

94. कितना पागल है यह मन !

हे गुरुदेव कितना पागल है यह मन! कितना बेहोश है यह मानव ।
भागता है दुनिया के एक कोने से दूसरे कोने की ओर सुख और शांति की तलाश में ।
रहती है सुख और शांति एक मृगमरीचिका की भाँति जगत के इस अंधकार में ।
कभी भागता है धन के पीछे, तो कभी भागता है रिश्ते नातों के पीछे ।
धन छूट जाता है, हाथ से रेत की भाँति, रिश्ते नाते टूट जाते हैं समय की आँधी में कच्चे धागों की भाँति ।
रह जाता है हाथ में केवल पछतावा जब उम्र का आखिरी पड़ाव आता है ।
हो जाता है शरीर अशक्त और शिथिल । तड़पता है मन कैद में शरीर की, क्योंकि तृष्णा दिन पर दिन जवान होती है ।
सन्त कहते हैं तृष्णा को एक वेश्या जो व्यक्ति का सर्वस्व लूट कर उसे छोड़ जाती है ।
ऐ मानव तू जाग समय रहते । कर ले कमाई कुछ आत्मधन की ।
अपना मार्ग सयंम का और लगा लगाम इस पागल मन को प्रशिक्षण के द्वारा ।
जिस रोज़ ऐसा कर पाएगा, अपने स्व से जुड़ेगा और जंगल में भी मंगल मना पाएगा ।
यही है रहस्य असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने का इस मानव जीवन में ।

95. क्यों हैं 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 ?
यह है पथ प्राप्त करने का आत्मसाक्षात्कार एवं मोक्ष, फिर क्यों न इस पथ पर चलूँ मैं ?
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 तुकराऊँ कैसे और क्यों तुकराऊँ ?
है यह मेरा सत्य अनुभव, निर्णय आपको करना है कि आप अपने लिए क्या चाहते हैं दैवी कृपा, ऊर्जा अथवा संसार के दुःख, रोग एवं विषाद ।

96. मेरी प्रार्थना प्रभु 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 ?

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

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 ।
जब करते हो समस्त काम तुम ही फिर मेरे वाँछित, इच्छित रूप में क्यों नहीं आते हो ?
देखने का करती हूँ प्रयास तुम को अब हर जड़ -चेतन में,
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 सत्त्व में और नेक काम करती चलूँ ।
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 अहंकार, 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 ।
यह सेवा ही है आराधना मेरी आज । यह सेवा ही है जीवन मेरा आज ।

97. 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 सांस 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।

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

98. 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 उपस्थित उस सर्वनिःशंका 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।

कस्तूरी तो बसती है मृग की नाभि में, ढूँढता है मृग उस को यहाँ वहाँ।

यही है स्थिति आज हर मानव की जो भागता है विषय भोगों के पीछे सुख, शान्ति और प्रसन्नता की तलाश में।

अच्छे कर्म-दूसरों की निःस्वार्थ भाव से मदद करना, दया और करुणा को अपने स्वभाव का अंग बनाना आदि हैं निश्चित साधन उस परमसत्ता के अनुभव करने का।

जो इस रहस्य को समझ पाता है, वह सेवा, प्यार और दान को अपनी दिनचर्या का एक अभिन्न अंग बनाता है।

प्राप्त करता है कृपा उस परमपिता की असीम चाहे कोई भी धर्म अपनाता है।

सभी धर्म, मानवता की नींव पर, टिकते हैं, फलते फूलते हैं और पोषित होते हैं।

99. स्वामी निरंजन का गुरुपूर्णिमा 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 बनाएँगे तो गुरु की ऊर्जा, कृपा का अनुभव अपने अन्तर में कर पाएँगे। यह दो दिन आराधना का समय है। गुरुकी 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 रखवा था।”

हम सब अपने मन को गुरुमुखी बनाएँ और अपनी सब इच्छाओं को गुरु के चरणों में समर्पित करें। यदि हम छल-कपट से रहित होंगे तो हमारी इच्छाएँ अवश्य पूर्ण होगी। इस पूर्णिमा में हम स्वयं को केवल एक आत्मा समझें जिसका संसार से कोई सम्बन्ध नहीं है इन तीन दिनों के लिए। आज यहाँ हम शिष्यों के शिष्य को श्रद्धांजलि अर्पित कर रहे हैं। यही समय है अपने अन्दर के गुरुत्त्व 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। जीवन में सुख शान्ति प्राप्त करने के लिए, अध्यात्म में आगे बढ़ने के लिए श्रद्धा और समर्पण अत्यावश्यक हैं। 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 तुम 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 थे। 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 श्री स्वामी जी ने 2007 में इनको 'रिखिया पीठाधीश्वरी' की उपाधि से विभूषित किया। आज ये अपने गुरु की ऊर्जा 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।" श्री स्वामी जी ने एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी सौंपी है जिसे ये आने वाले वर्षों में पूरा करेंगी। मैं और स्वामी सत्संगी गुरुजी के दो उत्तराधिकारी हैं।

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।

100. 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 आसीन 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।

101. 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। टुक विचार कर अपनी चमड़ी पर मैं क्यों कर इतराऊँ? 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

102. मैं पुकारती हूँ गुरुदेव आप को अब

हे गुरु देव 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?"

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

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 दुष्क्रम में और होती है गठरी भारी कर्मों की।

कैसे उतारूँ इस बोझ को अपने सिर से?

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

है तुम्हारा आसरा मुझे अब संसार के इस घोर अंधकार में।

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 कर्त्ता भाव की ओर प्रेरित करता है।

फिर भी बार-बार असजगता और असतर्कता के कारण इस भँवर में उलझ जाती हूँ।

"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, प्रार्थना कलमबद्ध करती हूँ और जन-जन में निःशुल्क बाँटती हूँ।

103. मेरा संक्षिप्त परिचय

मेरा जन्म 3 नवंबर सन् 1959 में अम्बाला छावनी (हरियाणा) में एक मध्यम वर्गीय परिवार में हुआ। बचपन से मुझे अपनी सखियों को पढ़ाई में मदद करना बहुत अच्छा लगता था। अनेक छात्राएँ मेरे नोट्स माँग-माँग कर पढ़ती थीं कालेज तक। तनाव और चिन्ता मेरे स्वभाव के अभिन्न अंग थे। इन्हीं अनावश्यक तनावों और चिन्ताओं के कारण अपचन, कब्ज और कमरदर्द जैसी समस्याएँ मेरे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गईं। सन् 1993 में, कमरदर्द की अधिकता के कारण मैंने उरते-उरते योग की शरण ग्रहण की, आखिरी विकल्प के रूप में। योगासनो को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते, न केवल मेरा कमरदर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्यनमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन स्फूर्ति से भर उठा। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया और एक नूतन आनन्द का रसास्वादन किया। मैं बेताबी से उस आनन्द को सबमें बाँटना चाहती थी। गठिया वात के रोग से जूझते-जूझते भी मेरी आध्यात्मिक साधना चलती रही यद्यपि वह काफी धीमी हो गई थी। सन् 2001 से सन् 2003 तक मैंने रोग का भयावह रूप देखा जिसने मुझे एक हद तक पराधीन एवं अशक्त बना दिया था और मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। स्वामी सत्यानंद की शिक्षाओं ने एक मजबूत स्तंभ की भाँति मुझे सहारा दिया और मेरा विश्वास और आत्मबल पग-पग पर बढ़ाया। जब मैं स्वस्थ होने लगी तब मैं संपूर्ण विश्व को बताना चाहती थी कि इस रोग से मुक्ति संभव है, योग के अभ्यासों द्वारा। सन् 2006, अक्टूबर में, मैंने गुरु की असीम अनुकम्पा से अपना पहला लेख "हीलिंग पॉवर ऑफ फेथ" अंग्रेजी में लिखा। यह लेख सब लोगों ने बहुत पसंद किया। आज परमगुरु स्वामी शिवानंद के वृहद ज्ञान यज्ञ में मैं एक बूँद बन कर उनकी शिक्षाओं को प्रचारित और प्रसारित करने का सौभाग्य प्राप्त कर रही हूँ।

यह 17वीं पुस्तक है मेरे लेखन की। मैं जानती हूँ कि मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ गुरु के सशक्त हाथों में। यही भावना मुझे अहंकार से दूर रख पाती है एक हृद तक और निन्दा का सामना करने का आत्मबल प्रदान करती है। मेरे जीवन के व्यावहारिक मंत्र हैं :-

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

अब तक छप चुकी पुस्तकों का संक्षिप्त विवरण

1. सत्संग - 1500 प्रतियाँ
इस पुस्तक में परमहंस स्वामी सत्यानंद, परमहंस स्वामी निरंजन और रिखिया पीठाधीश्वरी स्वामी सत्संगी के सत्संगों का संकलन किया है।
2. बच्चों के लिए योग का महत्व - 1000 प्रतियाँ
इस पुस्तक में मैंने अपने सत्य अनुभवों और बच्चों पर योग के द्वारा किए गए प्रयोगों को संकलित किया है।
3. संतों के जीवन से सच्ची कहानियाँ - 1500 प्रतियाँ
इस पुस्तक में स्वामी शिवानंद, स्वामी सत्यानंद और स्वामी निरंजन के जीवन की छोटी-छोटी घटनाओं, गुणों को कहानियों के रूप में संकलित किया गया है।
4. परमगुरु स्वामी शिवानंद - एक श्रद्धांजलि - 1000 प्रतियाँ
इस पुस्तक में स्वामी शिवानंद की तीन मुख्य शिक्षाएँ सेवा, प्यार और दान को मैंने अपने जीवन में अपनाया और उनके परिणामों के सत्य अनुभवों को संकलित किया है।
5. An Autobiography :- 1000 Copies
How I fought the worst battle of Rheumatoid Arthioritis and came out of it with flying colors with increased empathy, compassion & inner strength has been presented in the small booklet.
6. रोग और मैं - 2000 प्रतियाँ
सन् 2001 में गठियावात के रोग ने मुझे पहिया कुर्सी में पहुँचा दिया था। इस पुस्तक मैंने एक प्रयास

किया है अपने सच्चे अनुभवों और प्रयासों को संकलित करने का। आज मैं 95 % रोग मुक्त होकर यह जन-सेवा का कार्य कर रही हूँ।

7. गुरु एक तत्व - 2000 प्रतियाँ
इस पुस्तक में स्वामी शिवानन्द, स्वामी सत्यानंद और स्वामी निरंजन के चरित्र का संक्षिप्त विवरण करने का प्रयास किया गया है।
8. मेरी कहानी मेरी जबानी - 1000 प्रतियाँ
मैंने गठिया वात के भयंकर रोग पर किस प्रकार विजय प्राप्त की, वही मुख्यतः इस पुस्तक में वर्णित है।
9. गृहस्थों के लिए योग साधना - 1000 प्रतियाँ
गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी व्यक्ति अपना जीवन उज्ज्वल बना सकता है, असीम सुख और शान्ति प्राप्त कर सकता है। यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।
10. आज की त्रासदी - 1000 प्रतियाँ
कलियुग में प्रत्येक मानव दुःखी, चिन्तित एवं परेशान है। उन दुःखों के कारण और उनसे कैसे बचा जा सकता है, यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।
11. स्त्री एक शक्ति - 1000 प्रतियाँ
स्वामी सत्यानंद की शिक्षाओं पर आधारित इस पुस्तक में स्त्रियों के आत्मबल, आत्मविश्वास को बढ़ाने का एक प्रयास किया गया है।
12. मेरी आध्यात्मिक यात्रा - 1000 प्रतियाँ
अध्यात्म के पथ पर एक गृहस्थ कैसे चल सकता है और अपने जीवन में सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त कर सकता है, यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।
13. मेरा संघर्ष - 1500 प्रतियाँ
सेवा के काम में आने वाली बाधाओं का वर्णन मैंने इस पुस्तक में करने का प्रयास किया है। गुरु जी की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मेरा रामबाण अस्त्र है।
14. क्या पाया मैंने अध्यात्म से - 1500 प्रतियाँ
मेरे आंतरिक व्यक्तित्व का आमूलचूल परिवर्तन मेरे गुरु, ईश्वर की असीम अनुकम्पा की परिणति है, यही इस पुस्तक में वर्णित है।
15. मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद - 1500 प्रतियाँ
स्वामी जी की कुछ शिक्षाओं और उनके अनोखे दैवी व्यक्तित्व को वर्णित करने का एक लघु प्रयास इस पुस्तक में किया गया है।
16. योग और शिक्षा :- योग के विभिन्न अभ्यासों द्वारा विद्यार्थी किस प्रकार अपनी स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता बढ़ा सकते हैं एवं सफलता के पथ पर अग्रसर हो सकते हैं, इस पुस्तक का उद्देश्य है।

दानदाताओं की सूची

1. सुश्री सरोज पाडे	-	10,000
2. रेनू अग्रवाल	-	3,100
3. अनीश अग्रवाल	-	3,100
4. रजनी गोयल	-	1,000
5. अनामिका	-	1,000
6. मिश्रा परिवार	-	1,000
7. विनोद मुरजानी	-	500
8. डॉ. विजया वॉकोडकर	-	500
9. सौरभ हिरवे	-	500
10. अशोक	-	500
11. अनिल	-	500
12. घनश्याम सोनी	-	500
13. अंजु प्रसाद	-	238
14. ओ.एन. वाजपेयी	-	200
15. जीवनी बाई सोनी	-	200
16. के.वी. सत्यनारायण	-	200
17. गिरिजा देवी आर्य	-	101
18. स्नेहलता परिहार	-	100
19. शाहिद अहमद	-	100
20. जे.पी. सिंह	-	100
21. चंचल बैनर्जी	-	100
22. ए.के. गोवर	-	100

आपका अल्प एवं वृहत् दान सहर्ष स्वीकार्य है

इस पुस्तक के विषय में

“लोक कल्याण हेतु इस पुस्तक के प्रकाशन की सेवा मुख्यतः माननीया सांसद सुश्री सरोज पांडे एवं एम.एल.ए. श्रीमान विजय बघेल द्वारा की गई है। सुश्री ममता शुक्ला एवं श्रीमान विजय मिश्रा का सहयोग भी सराहनीय है। अन्य दानदाताओं की भी मैं कृतज्ञ हूँ, जिन्होंने अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया इस परमपुनीत ज्ञान यज्ञ में। परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्द का अनुग्रह एवं भावत् कृपा सब दानदाताओं पर सदा बनी रहे। उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शांति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो।

आभार

कामना

“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 सदैव एक करोड़ और प्राप्त करने की कामना करता है, वास्तव में भिखारी ही है। एक कुलीन जो दिन में पचास रूपये कमाता है और अपनी आय से सन्तुष्ट है, वह उस करोड़पति से कहीं अधिक अच्छा है, क्योंकि वह अपर्याप्तता की पीड़ाजनक भावना से मुक्त है।”

-स्वामी चिदानन्द

सत्संग प्रेमियों के लिए

श्री स्वामी सत्यानन्द के सत्संग एवं मेरे अन्य कई लेखों के लिए मेरे वेबसाईट पर लाॅग ऑन करिए। आप मुझे संदेश भी ब्लॉग के द्वारा भेज सकते हैं।

<http://gyanayagya.weebly.com>,
<http://prityoga.blogspot.com>

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 इतना 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, ज्योति स्वरूप, अनन्त, असीम दिव्य सच्चिदानन्द स्वरूप आत्मा है। वृद्धावस्था उम्र का एक ऐसा पड़ाव है जहाँ अधिकांश व्यक्ति शारीरिक अशक्तता, अपूर्ण इच्छाओं और अपेक्षाओं के फलस्वरूप निराश एवं हताश हो जाते हैं। “कहीं मृत्यु के समय मैं 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 सत्त शिक्षाओं को व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत करने का। वृद्धावस्था में भी व्यक्ति सेवा, प्यार और दान 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 सम्स्त भय, कुंठाओं एवं निराशाओं का निराकरण कर सकता है। आवश्यकता है एक सकरात्मक प्रयास की, शैयं की और थोड़े से आरम्भिक विश्वास की।

