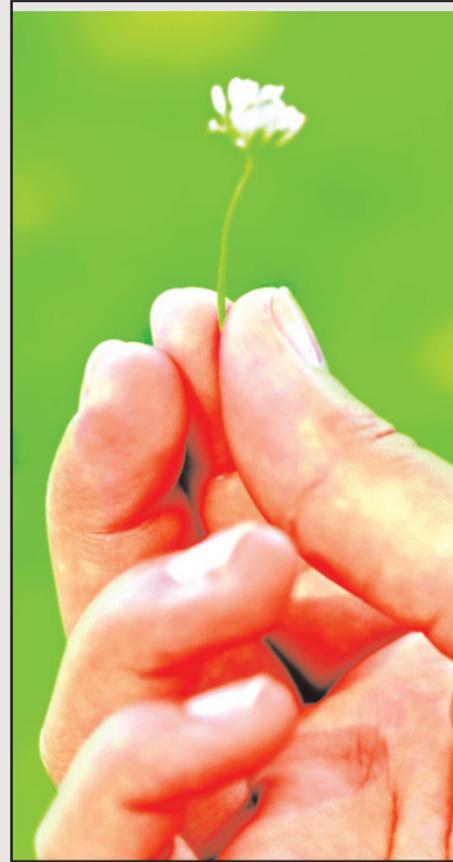


मन की साधना



चतुर्मास का समय निकट आया तो भिक्षु सुशांत ने बुद्ध से आग्रह किया प्रभु, मैं नगरवधु सोमलता के सान्निध्य में अपना चतुर्मास व्यतीत करना चाहता हूँ। कृपया इसकी आज्ञा प्रदान करें। यह सुनकर बुद्ध मुस्कराए। वह समझ गए कि यह वहाँ जाकर मन को साधकर सच्चा साधक होना चाहता है, लेकिन अन्य भिक्षुओं ने इस पर आपत्ति जताई। उन्हें संदेख था कि सुशांत कहीं अपने पथ से विचलित न हो जाए, पर बुद्ध ने भिक्षुओं के विरोध के बावजूद उसे आशीर्वाद देते हुए कहा, जाओ और आगे बढ़कर आना। सुशांत सोमलता के पास पहुंचा। वहाँ सब उसे देखकर आश्चर्यचित रह गए। लैकिन सुशांत अपने संकल्प पर नहीं।

अडिंग था ।
इधर सोमलता के घुंघरूओं की आवाज गूंजती और उधर सुशांत अपनी साधना में लीन रहता । सोमलता सुशांत को रिझाने का प्रयास करती, मगर वह निर्लिप्त रहता । एक मास गुजर गया मगर सोमलता सुशांत को डिगा न सकी । हाँ, उससे थोड़ी सहानुभूति अवश्य होने लगी । उसने दूसरों को भी साधना के क्षणों में शांत रहने को कह दिया । चौथा मास आते-आते सुशांत ने अपने मन पर नियंत्रण पा लिया था । वह सोमलता या अन्य सुंदरियों की ओर आंख उठाकर भी नहीं देखता था । संगीत उसे बुद्ध-वाणी की तरह लगता था और नृत्यालय देवालय की तरह । चार मास पूर्ण हुए और सुशांत अपने मठ की ओर वापस चला तो सबने आश्चर्य से देखा-भिक्षुणी बनी सोमलता उसके पीछे-पीछे अपना सर्वस्त त्याग कर जा रही थी । सोमलता अपने रूप-रंग से सुशांत को रिझा न सकी, मगर सुशांत के तप का प्रभाव सोमलता पर दिख रहा था । सुशांत वास्तव में आगे बढ़ गया था ।

भाग्य और पुरुषार्थ

राजा विक्रमादित्य के दरबार में कई ज्योतिषी थे। मगर वह कोई काम शुभ लग्न देख कर या ज्योतिषी की सलाह लेकर नहीं करते थे। एक दिन राज ज्योतिषी उनके पास आए और बोले, महाराज, आप के दरबार में कई ज्योतिषी हैं। आप की तरफ से उन्हें सभी सुविधाएं मिली हुई हैं, पर आप कभी हमारी सेवाएं नहीं लेते। आज मैं आप की हसरतरखा देख कर यह जानना चाहता हूं कि आप ऐसा क्यों करते हैं?

आप ऐसा वया करते हैं ?
राजा ने कहा, मेरे पास इतना समय नहीं रहता कि मैं आप लोगों से सलाह ले सकूँ । जहाँ तक हस्तरेखा की बात है तो मैं इसमें विश्वास नहीं रखता । लेकिन आप कह रहे हैं तो देख लीजिए । हाथ देख कर राज ज्योतिषी चक्कर में पड़ गए । उनकी आवाज बंद हो गई । राजा ने पूछा, क्या हुआ । आप इतने परेशान क्यों हैं ? राज ज्योतिषी ने कहा, राजन, आप की हस्तरेखाएं तो कुछ और कहती हैं । ज्योतिष के अनुसार आप को तो दुर्बल और दीनहीन होना चाहिए था । लेकिन आप तो इसके विपरीत हैं । हजारों साल से ज्योतिष विद्या पर विश्वास करने वाले लोग आपकी रेखाएं देख कर भ्रमित हो जाएंगे । समझ में नहीं आ रहा कि ज्योतिष को सच मानूँ या आप की रेखाओं को । विक्रमादित्य ने कहा, अभी तो आप ने मेरे बाहरी लक्षणों को ही देखा है, अब आप हमारे अंदर झांक कर देखिए । इतना कह कर राजा ने तलवार की ओर गाढ़ी धीरे में लगा दी । राज ज्योतिषी घटना

को नोक अपने सोने में लगा दो। राज ज्योतिषी घबर कर बोले, बस महाराज, रहने दीजिए। राजा ने कहा- ज्योतिषी महाराज, आप परेशान मत हों ज्योतिष विद्या भी तभी सार्थक सिद्ध होती है, जब मनुष्य में कुछ करने का संकल्प हो। हस्तरेखाएं तो भाय नहीं बदल सकतीं, लेकिन मनुष्य में यदि पुरुषार्थ है, अभाग्य से लड़ने की शक्ति है तो उसकी नकारात्मक रेखाएं भी अपने रूप बदल सकती हैं। लगता है मेरे साथ ऐसा ही हुआ है। राज ज्योतिषी अवाक हो गए।

गीता डॉक्टर की भाँति है। बस फर्क इतना ही है कि डॉक्टर शरीर के दोगों का इलाज करता है, जबकि गीता मन के दोगों का इलाज करती है और उन्हें दूर करने का मार्ग दिखाती है।

गीत
में है
जीवन
का ज्ञान



गीता का उपदेश जीवन की धारा है। चूंकि गीता में जीवन की सच्चाई छिपी है और इसमें जीवन में आने वाली दुश्वारियों के कारण व निवारण दोनों को ही विस्तार से समझाया गया है। इसलिए गीता के उपदेश विश्व भर में प्रसिद्ध हैं और हर वर्ग को प्रभावित करते हैं।

गीता डॉक्टर की भाँति है। बस फर्क इतना ही है कि डॉक्टर शरीर के रोगों का इलाज करता है, जबकि गीता मन के रोगों का इलाज करती है और उन्हें दूर करने का मार्ग दिखाती है। जिस प्रकार डॉक्टर रोगी को रोग के निवारण के साथ-साथ उसके कारण भी बताता है। ठीक उसी प्रकार से गीता का अगर गहनता से अध्ययन किया जाए तो इससे मन के रोगों का कारण और निवारण दोनों का पता चल जाता है। गीता मन के रोगों को दूर करने का एक सशक्त माध्यम है।

गीता ज्ञान से मानव जीवन में मोह को भी

आसानी से दूर किया जा सकता है। मोह जीवन लीला को धीरे-धीरे नष्ट कर देता है। जीवन में दुखों का सबसे बड़ा कारण मोह ही है। जीवन को अगर सफल बनाना है और मोह से मुक्ति पानी है तो गीता की शरण में जाना पड़ेगा। गीता से ज्ञान पा कर मानव मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। गीता का ज्ञान मनुष्य को उसकी आत्मा के अमर होने के विषय में बोध करवा कर अपने कर्तव्य कर्म को पूर्ण निष्ठा से करने को प्रेरित करता है। परमात्मा ने मनुष्य को देह के वल भोग के लिए प्रदान नहीं की है, अपितु हमें इसका उपयोग मोक्ष प्राप्ति के लिए करना चाहिए।

साधु व नदी कभी एक स्थान पर नहीं रुकते और निरंतर आगे बढ़ते हुए विभिन्न स्थानों पर जन-जन के हृदयों में अपने ज्ञान व भक्ति के प्रभाव से उड़े लाभांवित व आनंदित करते हैं। प्रत्येक मानव को परी श्रद्धा व निष्ठा से पर-उपकार के लिए

तैयार रहना चाहिए और अपने ज्ञान से जगत को प्रकाश मान करने का प्रयास करते रहना चाहिए, असल में यही मानव धर्म है।

अगर श्रीमद्भगवद् गीता का अध्ययन नित्य करें, तो इस बात का आभास सहजता से होता है कि उसमें सिखाया कुछ नहीं गया है, बल्कि समझाया गया कि इस संसार का स्वरूप क्या है? उसमें यह कहीं नहीं कहा गया कि आप इस तरह चलें या उस तरह चलें, बल्कि यह बताया गया है कि किस तरह की चाल से आप किस तरह की छिप बनाएंगे? उसे पढ़कर मनुष्य कोई नया भाव नहीं सीखता, बल्कि संपूर्ण जीवन सहजता से व्यतीत करने के मार्ग पर चल पड़ता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उसमें एक वैज्ञानिक सूत्र है कि 'गुण ही गुणों को बरतते हैं।' इसका मतलब यह है कि जैसे संकल्पों, विचारों, तथा कर्मों से आदमी

बंधा है, वैसा ही वह व्यवहार करेगा। उस पर खाने-पीने और रहने के कारण अच्छे तथा बुरे प्रभाव होंगे। सीधी बात यह है कि अगर आप यह चाहते हैं कि अपने ज्ञान के आईने में आप स्वयं को अच्छे लगें तो अपने संकल्प, विचारों तथा कर्मों में स्वच्छता के साथ अपनी खान-पान की आदतों तथा रहन-सहन के स्थान का ध्यन करना पड़ेगा।

अगर आप अने अंदर दोष देखते हैं तो विचलित होने की बजाय यह जानने का प्रयास करें कि आखिर वह किसी बुरे पदार्थ के ग्रहण करने या किसी व्यक्ति की संगत के परिणाम से आया है। जैसे ही आप गीता का अध्ययन करेंगे, आपको अपने अंदर भी ढेर सारे दोष दिखाई देंगे और उन्हें दूर करने का मार्ग भी पता लगेगा।

गीता किसी को प्रेम करना, अहिंसा में लिन औना नहीं सिखाती, बल्कि प्रेम और अहिंसा का भाव अंदर कैसे पैदा हो, यह समझाती है। सिखाने से प्रेम या अहिंसा का भाव नहीं पैदा होगा, बल्कि वैसे तत्वों से संपर्क रखकर ही ऐसा करना संभव है। कोई दूसरे को प्रेम नहीं सिखा सकता, क्योंकि जिस व्यक्ति का धृणा पैदा करने वाले तत्वों से संबंध है, उसमें प्रेम कहाँ से पैदा होगा?

श्रीमद्भगवद् गीता में चार प्रकार के भक्त बताए गए हैं। भगवान की भवित होती है तो जीव से प्रेम होता है। अतः भक्ति की तरह प्रेम करने वाले भी चार प्रकार के होते हैं—आर्ती, अर्थार्थी, जिज्ञासु तथा ज्ञानी। पहले बाकी तीन का प्रेम क्षणिक होता है जबकि ज्ञान का प्रेम हमेशा ही बना रहता है। अगर आपके पास तत्व ज्ञान है तो आप अपने पास प्रेम व्यक्त करने वालों की पहचान कर सकते हैं, नहीं तो कोई भी आपको हांक कर ले जाएगा और धोखा देगा।

जीवन का आधार है ध्यात्मिक ऊर्जा

આધ્યાત્મિક ઝૂજી

ऊर्जा एक ऐसी अदृश्य शक्ति है, जिसे हम देख नहीं सकते, बल्कि उसका अनुभव कर सकते हैं। यहीं ऊर्जा हमारे जीवन का आधार है।

संसार के सभी प्राणियों में ऊर्जा
मौजूद है। वास्तव में यह ऊर्जा हमारे
जीवन का आधार है। इसे हम अणु,
परमाणु, एनर्जी आदि नामों से जानते
हैं। यानी अपनी सुविधा के अनुसार, हम
ऊर्जा को अलग-अलग नाम दे देते हैं।
यह एक ऐसी अदृश्य शक्ति है, जिसका
हम केवल अनुभव ही कर सकते हैं, देख
नहीं सकते। हम अपनी आंखों से तो
पृथ्वी पर मौजूद सभी पदार्थों को देख
लते हैं, लेकिन ऊर्जा को देख पाना
हमारे लिए संभव ही नहीं हो पाता है।
लेकिन उन्हें महसूस जरूर कर सकते
हैं। लेकिन फिर भी इन अदृश्य शक्तियों
के अस्तित्व को अस्वीकार कर पाना

हमारे लिए असंभव होता है।
ऊर्जा और

अध्यात्म का संबंध
अध्यात्म की भाषा में ऊर्जा को न केवल प्राण-वायु या आत्मा कहा जाता है, बल्कि जीव को ईश्वर का अंश भी माना जाता है। यह ऊर्जा ही है, जो सभी जीवों को जिंदा रखने में मदद करता है। हम देखते हैं कि अदृश्य शक्ति, यानी ऊर्जा के सहारे हमारे शरीर के सभी अंग सुचारू रूप से काम करते हैं। जैसे ही वह अदृश्य-शक्ति की लोप होती है, हमारे शरीर की सभी किरणें बहं दो

जाती हैं। शरीर के सभी अंग-आंख, नाक, कान, यहां तक कि इंद्रियां भी काम करना बंद कर देती हैं और शरीर निष्क्रिय हो जाता है।

हम यह सोचने के लिए मजबूर हो जाते हैं कि आखिर वह कौन सी शक्ति है, जो हमारे अंगों को संचालित करती है? आज का विज्ञान भले ही चांद, तारों और ग्रहों के बारे में हमें जानकारी देता हो, लेकिन आज भी इस अदृश्य-शक्ति को समझने की क्षमता अभी तक विज्ञान के पास नहीं है। शायद इसलिए कहा जाता है कि जहाँ विज्ञान की सीमा समाप्त हो जाती है, वहीं से महा विज्ञान शरू हो जाता है। वास्तव में यह

महाविज्ञान अध्यात्म है, जीवन दर्शन है। हमारा जीवन-दर्शन न केवल जीवन के अनुभवों के बारे में बताता है, बल्कि जीवन के रहस्यों को भी समझाने का प्रयास करता है। यही वजह है कि इसकी पढ़ाई विद्यालयों या महाविद्यालयों में नहीं होती है। ऋषि-मुनियों ने वर्षों पूर्व ऐसे ही रहस्यों को समझाने की कोशिश की थी। यदि इस रहस्य को समझाने की स्थिति में जीव आ जाता है, तो उसे जीवन-शक्ति का

पढ़ेगा, वयोंकि जैसा कि हम सभी जानते हैं कि जीवन-शक्ति का केवल अनुभव किया जा सकता है, देखा या परखा नहीं जा सकता है। हमारी आंखें देखती हैं, कान सुनता है, लेकिन इस देखने और सुनने की प्रक्रिया को हम केवल अनुभव कर सकते हैं। यदि हम अपने अनुभवों को न केवल अपने अंतर्मन में उतार लेते हैं, बल्कि इस प्रक्रिया के आदी भी हो जाते हैं, तो इसे ही साधना कहा जाता है। यह साधना ही है, जिसके माध्यम से

अनुभव ही होने लगता है। जीवन-शक्ति का अनुभव करने के लिए हमें सबसे पहले ऊर्जा के अदृश्य स्वरूप का अनुभव प्राप्त करना चाहिए। इसके लिए हमें आत्म-केंद्रित होना अति आवश्यक होता है।

