



मन की शान्ति के अचूक उपाय

इसमें कोई शक नहीं कि अच्छा स्वास्थ्य और आर्थिक सुरक्षा मानसिक शांति के लिए बहुत ही आवश्यक है, लेकिन ऐसे असंख्य लोग हैं जिनके पास दोनों हैं फिर भी वे रात दिन बेचैन रहते हैं। क्या आप भी इनमें से एक हैं? यदि हां, तो इसे पढ़ जाइये। शायद आपकी तमाम मुश्किलें आपकी अपनी पैदा की हुई हैं और आप उनसे छुटकारा पा सकते हैं। आइये देखें कैसे?

क्या आप दूसरों के मामलों में बहुत टांग अड़ाते हैं? हो सकता है वे गलत ही हों, पर उसके लिए आप क्यों परेशान होते हैं? **किसी की भी किसी बात के लिए भी आलोचना न करें।** भगवान ने आपको किसी का न्यायाधीश नियुक्त नहीं किया है। हर व्यक्ति कोई खास कार्य इसलिए कर सकता है कि भगवान उसे वैसा ही करने के लिए प्रेरित करते हैं। **शांति चाहिए तो अपने काम से काम रखें।**

जो मानसिक शांति को किसी भी अन्य वस्तु से अधिक महत्व देते हैं उनके लिए अपने काम से ही मतलब रखना सुनहरा नियम है। संसार को आपकी निगरानी की कोई जरूरत नहीं है। सब कुछ देखने के लिए भगवान हैं। सच तो यह है कि आपको भी वही देख रहा है। इस बात को भूलिए मत।

एक बार फिर दोहरा लें। किसी भी बात के लिए किसी की भी निंदा न करें। परनिंदा ईश्वर निंदा के समान है। क्यों? **क्योंकि जो कुछ भी घट रहा है वह ईश्वर की इच्छा से हो रहा है।** आपकी नजरों में अच्छा हो या बुरा, लेकिन कोई भी बात यदि होती है तो उसका होना ही इस बात का सुबूत है कि अच्छा वही है। यदि उस बात की आप निंदा करते हैं तो इसका मतलब यह है कि आप भगवान की इच्छा, भगवान की बुद्धि, भगवान के न्याय पर प्रश्नचिन्ह लगा रहे हैं। आप ऐसा मत कीजिए। आपका मन शांत रहेगा।

भगवान हर घटना को सम्पूर्णता के साथ देखते हैं। हम उसका एक-एक भाग देखते हैं। भगवान उसे तीनों कालों के संदर्भ में देखते हैं हम भूत-भविष्य से अलग केवल

वर्तमान काल में देख समझ सकते हैं। इसी लिए जहां भगवान को सुरीलापन नजर आता है वहां हमें बेसुरापन। जहां भगवान के पास सारे तर्क हैं वहां हमें सब कुछ बेतुका नजर आता है। अपने को भगवान की जगह रख देखें। ऐसा महसूस करें कि मैं भगवान हूं। यह सारा जगत मेरी रचना है और मैं ही इसका संचालक हूं। आपको तुरंत शांति और शक्ति मिलेगी।

आप कहते हैं कि दूसरे बिना कारण आपका अपमान करते हैं, आपको चोट पहुंचाते हैं। यह सच है। यह सच हो भी तो उद्विग्न न होइये। परिस्थिति का सामना शांति पूर्वक करिये। आप देखेंगे कि शांति दुर्दिन से लड़ने का शक्तिशाली हथियार है। अपमान की ओर से आंखें मूंद लें। लोग जो चाहे सोचें। जो चाहे कहें। संसार मूर्खों से भरा हुआ है। आप बुद्धिमान बनकर रहिये। सबके लिए विनम्र रहें। हर स्थिति में विनम्र रहें। यह तभी संभव है जब ऊंच नीच और छोटे बड़े का विचार छोड़कर सभी प्राणियों में, सभी वस्तुओं में भगवान को देखेंगे। 'भगवान की यही इच्छा है, यही हो।' अपने आप से यह कहते हुए अपमान का सामना करें। उत्तेजित न हों। अपमान सह लेने से विनम्रता और शुद्धि आती है। आपकी आध्यात्मिक सम्पत्ति बढ़ेगी।

जिसने आपका अपमान किया, चोट पहुंचाई उसके लिए दुर्भावना मन में न रखें। यह तो खुले क्रोध से भी बुरा है। मन की शिकायतों को पालिए मत। भूलिए और क्षमा कीजिये। यह कोई आदर्शवादी कहावत नहीं है। शांति रखने का यही एकमात्र उपाय है। दुःख पोसते रहना अपने स्वयं के लिए ही नुकसानदेह है। आपकी नींद उड़ जाएगी। आपका रक्त जहरीला हो जाएगा। आपको ब्लड प्रेशर और मानसिक रोग लग जाएंगे। आखिर वह चोट, वह अपमान तो एक बार हुआ था। अब तो वह बीत चुका है। उसे बार-बार याद करके आप ख्वाहमख्वाह क्यों गड़े मुर्दे उखाड़ते रहते हैं। वैर और द्वेष की बुझती आग को क्यों हवा देते रहते हैं? क्या यह मूर्खता नहीं? जीवन बहुत छोटा है, इसे छोटी-छोटी बातों में गंवाने से काम नहीं चलेगा। इस बुरी आदत को छोड़िये। इसका सबसे अच्छा उपाय यही है कि जिसमें रुचि हो वैसे किसी भी काम में अपने को व्यस्त रखें।

यदि आप अपनी रुचि के कार्य, व्यवसाय या हॉबी में ही ध्यान देंगे तो आपको मानसिक शांति मिलेगी। अपने मन में एक परिपूर्णता का, एक उपलब्धि का भाव आएगा। याद रखिए, आदमी केवल रोटी पर नहीं जीता। आपके पास में यदि दो चुनाव हों- पहला ऐसे काम का जो आर्थिक रूप से कम फायदेमंद है पर आपको अच्छा लगता है, दूसरा ऐसे काम का जिससे धन तो ज्यादा मिलेगा पर काम आपको पसन्द नहीं

तो यदि आपका गुजारा चल सके और यदि पैसे से ज्यादा प्यारी शांति है तो चुनाव पहले का ही करना चाहिए।

सांसारिक मान बढ़ाई के पीछे मत भागिये। शरीर और मन दोनों को बेचैन करने का यह अचूक नुस्खा है। क्यों आप दूसरों के बीच अपनी पहचान बनाना चाहते हैं? दूसरे अधिकांश मूर्ख हैं। दुनिया में जो अपने को सफल समझते हैं उनके पास ज्ञान का अभाव है। उनके द्वारा की गई बढ़ाई को आप महत्व क्यों देते हैं? इसकी जगह भगवान से दुआ मागिये, संत महात्माओं का आशीर्वाद पाने का प्रयत्न कीजिए। कमाने लायक धन यही है, इसे महत्व दीजिए।

लोगों के कहने को विशेष महत्व मत दीजिए। पब्लिक ओपिनियन प्रायः गलत होता है। नैतिक मूल्यों, आचरण, अध्यात्म ज्ञान, महात्माओं और संतों के विचार और मत को महत्व दीजिए। आप गलत रास्ते पर कभी नहीं भटकेंगे।

ईर्ष्या भी मन को बहुत अशांत करती है। क्या आपको किसी से ईर्ष्या है? यह बड़ी विनाशकारी चीज है। यह सोचना एकदम गलत है कि 'अ' ने आफिस में मेरी तरक्की रुकवा दी या 'ब' ने व्यवसाय में प्रतिस्पर्धा कर मुझे बर्बाद कर दिया। बार-बार याद करें। कोई भी आपके जीवन को बना या बिगाड़ नहीं सकता। आपका जीवन, आपका व्यवसाय आपके अपने पूर्व कर्मों द्वारा निर्धारित हुआ है। यदि आपके प्रारब्ध में तरक्की है तो दुनिया उसे रोक नहीं सकती। यदि नहीं है तो दुनिया के लोग मिल कर आपको उठा नहीं सकते। हर आदमी अपने प्रारब्ध से संचालित होता है। दूसरों के जीवन पर आधारित दिखलाई देते हुए भी वास्तव में हर एक का जीवन अपने आप में स्वतन्त्र है। याद रखिए, अच्छी तरह समझ लीजिए। अब कभी किसी से ईर्ष्या नहीं करनी, किसी को अपने दुर्भाग्य का जिम्मेदार नहीं समझना।

शायद आप अपनी परिस्थितियों और वातावरण से तंग आ चुके हैं क्योंकि ये आपकी मानसिक शांति में रोड़े डाल रहे हैं। **परिस्थितियों को बदलने की कोशिश में आप असफल हो सकते हैं, इससे अच्छा है कि अपने आप को बदलें।** आत्म शुद्धि का प्रयत्न करें। ऐसा करने से सालों से जो वातावरण आपके लिए दुखदायी था वह आश्चर्यजनक रूप से बदलने लगेगा, सुधरने लगेगा। आपका हृदय जैसे-जैसे शुद्ध होता जाएगा, बाहरी परिस्थितियां भी वैसे-वैसे अनुकूल होती जाएंगी। कैसे? यह मत पूछिए। स्वयं परीक्षण करके देखिए, कुछ महसूस करके देखिए, कोशिश कीजिए।

झेलना सीखें। जिसे सुधारा नहीं जा सकता उसे बर्दाश्त करना ही पड़ता है। सुबह से रात तक सैकड़ों मुश्किलें, परेशानियां, नापसन्दगी के क्षण, चिड़चिड़ाहट के अवसर,

उत्तेजनाओं की स्थितियां आ सकती हैं। उन्हें सहन करते हुए उनके बीच रहना सीखें। इससे धैर्य, संकल्पशक्ति और मन की ताकत बढ़ेगी। बहुत सा नुकसान फायदे में बदल जाएगा।

शांति चले जाने का एक बहुत बड़ा कारण अपनी खास-खास जरूरतों के लिए दूसरे पर निर्भर रहना है। पराधीनता बहुत बड़ा संकट है। जहां तक हो सके **आत्म निर्भर बनें**। आप संजीदगी के साथ कोशिश करेंगे तो देखेंगे कि इसके लिए बहुत बड़ा क्षेत्र खुला है। अपने कपड़े धोने, सफाई करने, खाना बनाने आदि का अभ्यास रखें। रोज करने की जरूरत नहीं है तो न करें पर अभ्यास रखना कभी-कभी बहुत काम आता है। इसके अलावा छोटे-छोटे काम जब दूसरों से करवाते हैं और इच्छा के अनुसार नहीं हो पाता तो उसमें बहुत सी मानसिक उर्जा खर्च होती है जिसे आप बचा सकते हैं।

जिम्मेदारी से मुंह न चुराएं। बचने की कोशिश न करें। इससे मन की शांति नहीं मिलेगी। चिंता ही बढ़ेगी क्योंकि जिम्मेदारी से भागने का अहसास मन को कचोटता रहेगा और जो थोड़ी बहुत शांति है उसे भी छीन लेगा। जिम्मेदारियों का निर्वाह अपनी सामर्थ्य के अनुसार अच्छी से अच्छी तरह करें। लेकिन एक बात और महत्वपूर्ण है- **अपने अहं की तुष्टि के लिए बेमतलब की जिम्मेदारियां सर पर न लें**। आम भाषा में इसे मुसीबत मोल लेना कहते हैं। मुसीबत मोल नहीं लेना चाहिए परन्तु बाहरी कार्य कलापों में से समय निकाल कर अपने आन्तरिक कार्य के लिए समय अवश्य देना चाहिए। प्रार्थना, आत्मनिरीक्षण और ध्यान में समय बिताना चाहिए। मन की पूर्ण शांति तब मिलती है जब मन का लोप हो जाता है। मन का मतलब है विचार। विचार का मतलब है बेचैनी। विचार जितने कम होंगे, शांति उतनी ज्यादा मिलेगी। विचारहीनता की अवस्था ही परम शांति की स्थिति है।

नियमपूर्वक ध्यान करें। ध्यान से मन शांत होता है। कुछ देर के लिए ध्यान करने से ही दिन का बाकी समय अच्छी तरह गुजरता है। ध्यान में मन का जो अभ्यास होता है वह बाद तक असर रखता है और मन को ज्यादा विक्षिप्त नहीं होने देता। धीरे-धीरे इसका समय बढ़ाएं। इससे आपके काम को नुकसान नहीं होगा, क्योंकि ध्यान से शरीर की विभिन्न क्रियाएं प्रभावित होती हैं इसके फलस्वरूप कम समय में ज्यादा काम कर पाने की शक्ति मिलती है।

हरदम सार्थक काम में लगे रहें। हर समय यह न सोचते रहें- यह करूं कि वह करूं? करूं कि न करूं? इस उलझन में आप कितने ही दिन, महीने, साल तक बिता सकते हैं और काम कुछ भी नहीं होगा। योजना बनाने में अति न करें। योजना तो सब

ईश्वर की चलती है। आप तो बस हर समय कुछ अच्छा काम करने का ध्यान बनाए रखें। अपने कार्य के बीच-बीच में फालतू समय न गंवाएं। बहुत ज्यादा आराम करने से कुछ नहीं होगा। जीवन का कोई क्षण व्यर्थ न जाए। फालतू वक्त आपको नीचे गिरा सकता है। समय ही जीवन है। समय को महत्व दीजिए, समय का मूल्य पहचानिये और इसका सदुपयोग कीजिए।

शारीरिक आराम के समय भी मन को खाली न रखें। अपने को अच्छी पुस्तकें पढ़ने या जप करने में लगाएं, सारी गड़बड़ी मन से पैदा होती है। कड़वाहट, दुराचार, भ्रष्टाचार, सब यहीं से निकलते हैं अतः उद्गम को साफ रखें, जीवन नदिया का जल भी साफ रहेगा।

काम करने से आत्मविश्वास आता है। पहली बार असफल हो गए तो कोई बात नहीं। अगली बार उन गलतियों को न दुहरा कर सफलता प्राप्त करें। कुर्सी पर बैठ कर सोचते रहने से कुछ नहीं बनने वाला। आप केवल निराशावादी बन कर रह जाएंगे।

अच्छा काम करने में जब अड़चन आती है तो कुछ लोग बहुत दुखी हो जाते हैं। अच्छे काम में तो ज्यादा अड़चनें आती हैं। ये तो हमारी परीक्षा लेते हैं। हमारी लगन, हमारे धैर्य, हमारी आस्था की परीक्षा होती है। नेक काम के हमारे इरादे जितने दृढ़ होंगे, अड़चनें उतनी अधिक आएंगी लेकिन कुंठित मत होइये, पीछे मत हटिये। अपने और भगवान में विश्वास करते हुए इनका सामना करें। जब तक परीक्षा नहीं देंगे डिग्री कैसे मिलेगी?

समस्याओं और अड़चनों से घबराएंगे तो जीवन में कुछ नहीं पाएंगे। आप केवल वंश वृद्धि कर सकते हैं लेकिन वही जीवन नहीं है। **जीवन का कोई मकसद होना चाहिए।** कोई लक्ष्य हो जिसके लिए आप जी रहे हैं, और बिना रुकावटों को पार किये लक्ष्य तक नहीं पहुंचा जा सकता। समस्याएं आपके मन की शांति का हरण न करे बल्कि आपकी संकल्प शक्ति को दृढ़ करें। यह तभी होगा जब कि समस्याओं को आप जीवन का अपरिहार्य अंग मान कर स्वीकार करने लगेंगे।

पछताइये मत। गलती होने पर पछताने के बदले उससे सीख लीजिए। भविष्य में आपको उसका लाभ मिलेगा। अतीत पर सोच विचार करते मत रहिए, पछताते मत रहिए—यदि मैंने ऐसा किया होता, मैं आज यह बन गया होता..... काश मैं वैसा करता.....। इन बातों में कुछ आनी-जानी नहीं। केवल समय और ऊर्जा की बर्बादी है। चिंता से ऊर्जा खत्म होती है और कुछ नहीं होता। सच तो यही है कि होता वही है जो होना होता है। उससे अलग दूसरा कुछ हो ही नहीं सकता। एक छोटे से कण के हिलने से लेकर बड़े से बड़े परिवर्तन तक, अतीत वर्तमान और भविष्य की हर घटना सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान,

सर्वव्यापी ईश्वर के द्वारा निर्धारित की गई है। जो जैसा होना है वैसा ही होगा। भगवान की इच्छा को बदलने की सामर्थ्य किसी में नहीं है। अपरिहार्य घटनाओं पर चिंता करना और पछताना बिना मतलब अपने मन की शांति को खोना है। सब घटनाओं में भगवान की इच्छा को देखते हुए संसार के बीच अपनी शांति बनाए रखना ही सबसे बड़ी बुद्धिमानी है।

आप पक्के स्वार्थी हैं कि कभी-कभी दूसरों की भी सोचते हैं? स्वार्थी को शांति कभी नहीं मिल सकती। निस्वार्थ भाव से किसी के लिए कुछ करने से आप उसी क्षण मानसिक शांति का अनुभव कर सकते हैं। **निस्वार्थ सेवा का स्वाद चखिए।** दूसरों की खुशी के लिए कुछ करके देखिए। आपको कितनी खुशी मिलने लगेगी। यह खुशी सबके लिए सुलभ है, हर कोई इसे पा सकता है। छोटा काम हो या बड़ा, जैसा अवसर मिले वैसा कीजिए, लेकिन मान, बड़ाई, प्रशंसा की चाह मत रखिये। सेवा सेवा के लिए हो-जीवन के हर मोड़ पर, जब भी मौका मिले।

करीब बीस वर्ष पहले, एक बड़े शहर में मैं सड़क पर टहल रहा था। सुनसान इलाका था और अंधेरा घिर आया था। एक लड़की ने मुझे रोककर कातर स्वर में कहा- 'भाई साहब डर लग रहा है।' एक क्षण में मैं परिस्थिति को भांप गया। उस सुनसान जगह में एक तांगेवाला लड़की के पीछे पड़ा था। डर के मारे लड़की को दिशा का ज्ञान नहीं रहा। वह अपना घर खोज रही थी। मैंने उसे ढाढस बंधाया। थोड़ी देर में समझ में आ गया कि उसका घर जिस स्थान पर हम खड़े थे उससे एक फर्लांग दूर भी नहीं था। उसे उसके घर पहुंचा कर मैं अपने रास्ते चल दिया। वह एक मामूली सा काम था जिसमें कोई पैसा नहीं लगा। लेकिन मुझे जो सुख और संतोष मिला उसकी याद आज भी ताजा है। हम बहुत प्रकार से लोगों की सहायता कर सकते हैं जिसमें धन बहुत कम या नहीं ही चाहिए। केवल उदार और शुद्ध हृदय की जरूरत है।

जिस व्यक्ति को शांति चाहिए उसे हर स्तर पर सोचना होगा कि क्या सही है क्या गलत? क्या संभव है क्या नहीं? अमुक परिस्थिति में महापुरुष क्या करने को कहते हैं? शास्त्र क्या करने को कहते हैं? मेरी अन्तरात्मा क्या कहती है? **अपनी दृष्टि को स्पष्ट करने और सही दिशा का चुनाव करने के लिए आत्म-निरीक्षण आवश्यक है।** केवल मूड या इन्द्रियों की भूख के ऊपर जीवन को आधारित करना माया के जाल में सीधे फंसना है।

प्रेय और श्रेय का विवेक रखे :- प्रेय मार्ग वह है जो प्रिय लग रहा है। श्रेय वह है जिसमें श्रेयस् अर्थात् कल्याण है। मन जब भी आपको दूसरों की नकल करने के लिए प्रेरित करे तब-तब इस बात का ध्यान रखें। दूसरों की देखा देखी करने की इच्छा बहुत

बलवान होती है और अच्छे-अच्छों को लुभा लेती है। यदि आपको स्कूटर की जरूरत नहीं है तो केवल इसलिए स्कूटर की लालसा न करें कि आपके सभी मित्रों के पास स्कूटर है। आपके पड़ोसी ने अपने बेटों को कैलिफ़ोर्निया और कैम्ब्रिज भेजा है केवल इसी लिए आप अपने बेटों को अमेरिका भेजने की चिंता में न घुलें।

ऐसी जगह से दूर ही रहें जो लालसा भड़काती है। पहले तो आप वहां जाएंगे फिर लालसा को दबाने की कोशिश करेंगे। इससे बेमतलब तनाव बढ़ेगा। लालसा दब भी जाती है तो मन में कुछ तो रह ही जाता है जो हमें बेचैन बनाए रखता है।

इच्छाओं को बढ़ाकर भिखारी मत बनिये। इच्छाओं को घटाकर राजा बनिये। आपके पास घर में काफी कपड़े हैं तो क्यों कपड़े की दुकान में जा कर नई-नई डिजाइनें देखते हैं जिनका कोई अंत नहीं है। या तो आप बिना जरूरत की खरीदारी कर लाएंगे या अफसोस करेंगे- ओह, मेरे पास तो ऐसा है ही नहीं, काश मैं इसे खरीद सकता। वस्तुओं का लालच और चैन दो तलवारें हैं जो एक म्यान में नहीं रह सकती। आपको एक का चुनाव करना ही होगा।

आपका जो बाहरी कामकाजी जीवन है उसके अनुसार अपनी इच्छाएं कम से कम रखिए। जितना सामान कम होगा, उनकी लालसा कम होगी उतनी ही शांति रहेगी। यह बात इतनी स्पष्ट है कि इसे विस्तार में समझाने की जरूरत ही नहीं। गाड़ी रखने से अच्छा है टैक्सी में चढ़े। अपना घर बनाने से ज्यादा शांति भाड़े के मकान में रहने में है।

हम जो दुःख भोगते हैं वह इसलिए नहीं कि हमारे पास ज्ञान और बुद्धि है नहीं बल्कि इसलिए कि हम अपने ज्ञान और बुद्धि को काम में नहीं लेते। यदि शांति चाहिए तो अभी से ऐसे सभी काम करना बंद कर दे जो आप समझते हैं कि आपको नहीं करना चाहिए और ऐसे काम करना शुरू कर दें जो आप जानते हैं कि आपको करना चाहिए। आपका रास्ता एकदम सही हो जाएगा और भगवान की कृपा जीवन पर जरूर होगी। आप खुद भीतर भी शांति महसूस करेंगे और बाहर भी शांति बिखेरेंगे।

प्रेम, श्रद्धा और निस्वार्थता को अपनाएं। दान की आदत डालें। वैराग्य का अभ्यास करें। भक्ति की भावना जगाएं। ये सारे गुण रातों रात नहीं आ जाएंगे। इनके लिए मेहनत और लगन चाहिए। धीरे धीरे ये आपके व्यक्तित्व और चरित्र का हिस्सा बन जाएंगे।

यदि आप दूसरों से घृणा करते हैं, यदि आप नौकरों के साथ गाली गलौज करते हैं, यदि आप बच्चों को जली कटी सुनाते हैं, यदि आप घर में पत्नी के साथ और आफिस में अधीनों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, यदि आप व्यापार में धोखाधड़ी करते हैं। इनके साथ-साथ और भी बहुत कुछ करते हैं और फिर भी चाहते हैं कि मन की शांति मिले तो

आप असम्भव की मांग कर रहे हैं। आप शांति पाने के अधिकारी नहीं हैं। दूसरों की शांति उजाड़ने वाला स्वयं शांति का अधिकारी नहीं हो सकता अतः अपने आप को सुधारिये।

आत्मिक उन्नति मन की शांति को बढ़ाती है। अध्यात्म ज्ञान अपने अन्दर का ज्ञान है। यह यात्रा अन्दर की यात्रा है। लेकिन यह भी सही है कि बाहरी बातों का भी इसपर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसीलिए सात्त्विक भोजन, सादी पोशाक, सात्त्विक अध्ययन, अच्छी संगति, शुद्ध वातावरण और अच्छी आदतों को अपनाने पर जोर दिया जाता है। इसीलिए प्रार्थना और तीर्थाटन, स्वाध्याय और सत्संग, व्रत, उपवास, पर्व-त्यौहार की सलाह दी जाती है। इन्हें छोड़िये मत। ऊंचे उठना है तो इन्हें अपनाइये। एक ऊंचाई पर पहुंचने के बाद ये सब खुद ब खुद छूट जाएंगे।

यदि आप बहुत ज्यादा परेशान हों तो अच्छे ग्रंथों का अध्ययन करें या महापुरुषों की जीवनी पढ़ें या एक महिने की छुट्टी लेकर तीर्थ यात्रा के लिए निकल जाएं अथवा किसी पवित्र स्थान में जा कर पन्द्रह बीस दिन प्रार्थना, जप, कीर्तन, ध्यान या घूमने में समय व्यतीत करें। इससे बिखरते मन को एकाग्र होने में मदद मिलेगी, शरीर को भी नई स्फूर्ति हासिल होगी और आपको आनन्द और आत्मविश्वास की अनुभूति होगी। कुछ लोग पी कर या अन्य भ्रष्ट आचरण द्वारा चाहते हैं कि गम भूल जाएं। असम्भव! इनसे कोई समस्या सुलझने वाली नहीं। यह इलाज तो रोग से भी ज्यादा भयंकर है। नींद की गोली? यह तो आपको और कमजोर ही बनाएगी, आपको स्थिति का सामना करने योग्य ही नहीं रहने देगी। आत्महत्या? बकवास! कोरी मूर्खता!! आप भूत बन जाएंगे। अभी जितनी मुश्किल में हैं उससे और भी ज्यादा मुश्किल में पड़ जाएंगे।

शांति की राह पर कदम आगे बढ़ाइये। पीछे मत मुड़िये, रुकिए भी नहीं। रुकना भी खराब है। अपने जीवन को सुधारिये। आत्मा का धन सबसे बड़ा धन है। अपनी आन्तरिक सम्पदा बढ़ाइये। आपके बच्चों की सम्पत्ति भी आन्तरिक सम्पत्ति हो। बाहरी जगत की महत्वकांक्षाओं को त्याग कर यह महत्वकांक्षा रखें कि आपका आत्मिक विकास हो, आपमें संतों के गुण आएँ। निकृष्ट लालसाओं के बदले उत्कृष्ट कामनाएं रखिए।

एक बार आपने यह लक्ष्य निर्धारित कर लिया तो फिर अपने आप को धोखा न दें। आपके विचार, कथन और कार्य एक जैसे हों। जो सोचते हैं वही कहिए। जो कहते हैं वही करिये। पाखण्ड छोड़िये। **पाखण्ड शांति का जन्मजात शत्रु है।** जीवन से दिखावे को बिलकुल दूर कर दीजिए।

भौतिक स्तर पर अपनी तुलना हमेशा ऐसे व्यक्ति के साथ करे जो आपसे कम भाग्यशाली हैं। आध्यात्मिक स्तर पर ऐसे व्यक्ति के साथ तुलना करे जो आपसे आगे है। इससे भौतिक संतोष और आध्यात्मिक असंतोष बढ़ेगा। प्रगति और शांति की राह यही है। यदि आप उल्टा काम करेंगे- धन के पैमाने से ऊंचे और चरित्र के पैमाने से गिरे हुआओं के साथ अपने को तौलेंगे, जैसा कि प्रायः लोग करते हैं तो पैसे से तो अपने को हीन और चरित्र से बहुत महान समझने लगेंगे। नरक का रास्ता पक्का समझिये।

कुछ चुने हुए दोस्त ही रखें। ज्यादा जान पहचान बढ़ाने के चक्कर में न पड़ें। हर किसी के साथ ज्यादा न घुले मिलें। ज्यादा नजदीकी अनादर को जन्म देती है, भावनात्मक अशांति पैदा करती है।

कम बोलें। बेकार की बातों से बचें। नपा तुला कहें। प्रायः अच्छा सोचकर कहा गया शब्द भी गलत समझ लिया जाता है और गड़बड़ हो जाती है। **जब तक कोई मांगे नहीं तब तक सलाह मत दीजिए। अपने काम से काम रखिए।**

तर्क न करे। किसी से भी बहस में न उलझें। आप बहस में जीतना क्यों चाहते हैं? इससे आपको कोई उपलब्धि हासिल नहीं होने वाली। केवल आपका अहंकार फूलेगा, दूसरा आहत होगा और दोस्ती टूटेगी।

दूसरे को अपनी बात पर अड़े रहने दीजिए। संसार में ऐसे मूर्ख भरे हुए हैं जिनको बिल्कुल बदला नहीं जा सकता। वे किसी बात को समझने तैयार नहीं। उनमें अपना समय और शक्ति खर्च मत कीजिए। आप थक भी जाएंगे और हाथ भी शत्रुता लगेगी।

आशा मत कीजिए। आशा से ही चिंता और फिर निराशा का जन्म होता है। आप रोज-रोज डाकिये का इन्तजार करते हैं लेकिन अंत तक आपके मित्र का वह पत्र नहीं आता जिसकी आशा में आप पलकें बिछाए हुए हैं। आपकी चिड़चिड़ाहट की सीमा नहीं। इतना तनाव किसलिए? आशा नहीं तो निराशा भी नहीं। आपको जो सुख या कष्ट मिलने वाला है वह तो अपने निर्धारित समय पर आपको भोगने के लिए मिलेगा ही। इसमें आप स्वयं या कोई दूसरा कुछ कर नहीं सकता। फिर चिंता में क्यों वक्त बर्बाद करते हैं? बीती बातों को भूल जाइये। भविष्य के लिए सोचना छोड़ दीजिए। वर्तमान में जीना सीखिए। अपनी सामर्थ्य के अनुसार अच्छा से अच्छा काम कीजिए। जो अवसर मिले उसका भरपूर सदुपयोग कीजिए। इसके बाद देखने वाला तो भगवान है ही।

कुछ लोग कहते हैं- 'मुझे अपनी परवाह नहीं, मुझे दूसरों की ही चिंता है।' यह एक और अज्ञान है। ऐसा कहने वाले अपने आप को धोखा देते हैं। अपने बेटे के पागलपन या बेटे के किसी के साथ भाग जाने की चिंता मत कीजिए। **जीवन के संकटों से पार**

पाने का प्रयास भरपूर करें पर चिंता तनिक भी न करें। हर व्यक्ति अपने पूर्व कर्मों द्वारा परिचालित होता है। कोई किसी के भाग्य को रत्ती भर भी नहीं बदल सकता। यदि ऐसा लगता है कि 'अ' 'ब' की सहायता कर रहा है या नुकसान पहुंचा रहा है तो यह ईश्वर है (न ही ये 'ब' के पूर्व कर्म हैं) जो कि 'अ' के माध्यम से काम करा रहे हैं। 'अ' नहीं कर रहा। एक बार आप इसे समझ लेंगे तो फिर दूसरों के बारे में और फिर अपने बारे में चिंता करना बंद कर देंगे। चिंता से समय का भी नुकसान होता है और अपनी ऊर्जा का भी। चिंता करना कोरी नपुंसकता है।

यह बात अच्छी तरह गांठ बांध लीजिए कि किसी को आपमें दिलचस्पी नहीं है। आपकी हर कठिनाई में कोई दौड़ कर आपको उबारने आए इसकी आशा कभी मत कीजिए। यह नहीं होगा। अपनी सहायता खुद करें, भगवान में श्रद्धा के साथ। भगवान आपके साथ है तो सारा संसार विरोध में कमर कसे क्यों न खड़ा हो, जीत आपकी ही होगी। **भगवान से दोस्ती कीजिए। यह सबसे बड़ा धन है।** एक बार यह मिल जाए तो सारा सुख चैन आपकी मुट्ठी में है। आपके पास सब कुछ है, भय भाग गया है, चिंता उड़ गई है।

सबमें भगवान को देखें। सबमें एकत्व का अनुभव करें। आप किसी भी प्राणी से अलग नहीं हैं। आपके अन्दर जो चेतना या रहस्यमयी जीवनशक्ति है उसी का दूसरा नाम भगवान है। इसे जीवन का सत् कहिए या चेतना कहिए। यह रहस्यमय तत्त्व सर्वव्यापी है, अविनाशी है। भगवान आपके अन्दर विराजमान हैं इस बात को ध्यान में रख उसी के अनुसार सोचिए, बोलिए, चलिए-फिरिए और खुश रहिये। स्वार्थ, धूर्तता, चालाकी और ठगी को छोड़िए जो कि निकृष्ट व्यक्ति की पहचान हैं। सबके साथ एकता का अनुभव करें। आपका जीवन ठीक दिशा में चलने लगेगा। आपका आत्मिक विकास तीव्र होगा। आपको मन की जो शांति चाहिए वह मिलेगी।

सुबह सो कर उठें तो दो मिनट भगवान से प्रार्थना करें। आप अपने सृजनकर्ता को इतना समय तो जरूर दे सकते हैं। 'हे भगवान, तुम जैसे उचित समझो वैसे अपने कार्य का माध्यम मुझे बनाओ। मैं तो खोखला हो कर तुम्हारे सामने आया हूँ, तुम मुझे अपनी मुरली बनाओ।' वर्षों पहले आकाशवाणी पर मैंने एक गीत सुना था- **आज मेरी गति तुम्हारी आरती बन जाए।** यह पंक्ति अभी भी मुझे याद है। हम सभी इसे सुबह के वक्त रोज दोहरा सकते हैं- 'आज जो कुछ मैं करूँ वह तुम्हारी पूजा हो, तुम्हें अर्पण हो।' यदि आप ऐसा कहते हैं और दिन भर इसे याद भी रखते हैं तो कोई गलत काम करने या गलत कदम उठाने के पहले दो बार जरूर सोचेंगे। बल्कि आप यही चाहेंगे कि जितना अधिक

हो सके अच्छे कर्म करें ताकि दिन की समाप्ति पर भगवान को चढ़ाने वाली माला में अधिक से अधिक फूल हों।

जीवन के हर अनुभव को बिना शिकायत किये स्वीकार कीजिए। न दुखी हों न सुखी। समत्व रखें। क्रिया और प्रतिक्रिया साथ-साथ चलती है। आज हंस रहे हैं तो कल रोना होगा। मतलब- जमीन पर आप मिट्टी का ढेर बनाना चाहते हैं तो कहीं गढा खोदकर मिट्टी निकालनी होगी। बिना गढे के ढेर नहीं बन सकता। बिना आंसू के मुस्कान नहीं होती। समत्व रखिए। ठहाकों के बीच आप कुछ क्षणों के लिए दुःख भूलने की कोशिश करते हैं न, समत्व उससे महान वस्तु है।

स्वीकार करना सीखिए। जीवन की हर घटना को भगवान की इच्छा मानकर स्वीकार करें। जीवन के हर मोड़ पर आपकी मनःस्थिति यही हो- 'राजी हैं हम उसी में जिसमें तेरी रजा है।' भगवान आपका सच्चा मित्र है। वह आपका सबसे बड़ा हितैषी है। अच्छे-बुरे सभी अनुभव वह आपको इसलिए देता है कि वह आपको ढालना, संवारना और सुधारना चाहता है। वह आपको अपना बनाना चाहता है। उसके दिव्य हाथों को पूरी तरह समर्पित हो जाएं ताकि वह जैसे चाहे आपको तराश सके। अपने आप को पूरी तरह उसकी सुरक्षा में छोड़ दें। संघर्ष और टकराव का रास्ता छोड़ें। उसी की इच्छा पर नाचें। ब्रह्माण्ड में एक सूखे पत्ते की तरह रहें। अपना अहंकार बिलकुल न रखें। यह तभी होगा जब आपको हर जगह भगवान और उसकी मर्जी समझ में आने लगेगी, जब आपको मानवीय प्रयत्नों से ज्यादा शक्तिशाली ईश्वर के संकल्प लगने लगेंगे। विनम्रता कमजोरी नहीं है। यह तो बहुत बड़ी शक्ति है। आप जितने निरहंकारी होंगे उतना ही आत्मबल बढ़ेगा। भगवान की मर्जी से अपने को चलाएंगे तो आपका जीवन सुगमता से चलेगा, उसमें टकराव नहीं होगा। आपको कभी असफलता का अनुभव भी नहीं होगा क्योंकि आपने तो अपनी मर्जी और इच्छा से कुछ करने का प्रयत्न किया ही नहीं है। लेकिन अपना जीवन वास्तव में सफल हो जाएगा क्योंकि अब तक आपके हृदय में जो अहंकार भरा हुआ था उसके चल जाने से उस खाली स्थान में भगवान की बुद्धि और शक्ति आ जाएगी। ऐसे, जैसे शून्य में अगल बगल की हवा भर जाती है। यही नियम है।

बेचैन रहने वाले सब व्यक्ति एक मूलभूत गलती करते हैं। वे यह सोचते हैं कि सारा संसार उनके भोग के लिए बना है। संसार की हर वस्तु, हर व्यक्ति उनके कहे अनुसार चले, उनके ढंग से काम करे। संसार से सुख पाने की चाह कभी न रखें। नाग के फन से अमृत निकल सकता है लेकिन संसार आपके ढंग से नहीं चल सकता। आपके हाथ निराशा, हार, असफलता, दुःख, बेचैनी और चिड़चिड़ाहट ही लगेगी। संसार जैसा है

वैसा ही रहेगा। यह संसार ऐसा ही आपको मिला है ताकि आप अपने आप को सुधार सकें। हर अनुभव के साथ सीखें और आध्यात्मिक धन एकत्र करें। अनुभव से ही आदमी सीखता है। अनुभव ही सबसे बड़ा गुरु है। मूर्ख लोग ही हैं जो सोचते हैं कि संसार भोग के लिए है। शास्त्र तो इसे अनित्यम्, असुखम्, अशाश्वतम्, एवं दुखालयम् ही बताते हैं। शास्त्रों का श्रद्धापूर्वक अध्ययन करें और उनकी शिक्षा को ग्रहण करने की, उन्हें अपने जीवन में उतारने की कोशिश करें। शांति पाने का और कोई दूसरा तरीका है ही नहीं।

अंत में- 'संसार मिथ्या है' इस बात पर पूरा विश्वास रखें। विश्वास करें क्योंकि सभी संतों और ऋषियों ने एक स्वर में यही बात कही है कि वस्तुओं और प्राणियों का यह जगत स्वप्न जगत के समान है। आपके सब अनुभव स्वप्न के से अनुभव हैं। और याद रखें, यह बात उन्होंने ऐसे ही नहीं कही, जगत के मिथ्यापन और ब्रह्म के सत्य का प्रत्यक्ष अनुभव करने के बाद कही है। वे मूर्ख नहीं हैं, न ही आप बड़े ज्ञानी हैं। कड़वे अनुभव से गुजरते वक्त अपने आप से यही कहें- 'यह सब मिथ्या है। मैं शुद्ध आत्मा हूँ, मैं ही परमात्मा हूँ।'

ॐ तत् सत्