

तनाव – एक अभिशाप

मनुष्य हमेशा सुखों की आकांक्षा रखता है और उसके लिए वह अनेक कदम उठाता है, परन्तु सत्य ज्ञान के अभाव में उसे ये पता नहीं चलता कि उसके वे कदम उसे सुखों के मार्ग पर ले चलेंगे या दुःखों की ओंधी में ढकेल देंगे! सुख हेतु इस सृष्टि के अविनाशी नियमों का उल्लंघन करते हुए मनुष्य सुखों के पीछे दौड़ रहा है। परन्तु सुख भी आगे-आगे उतनी ही तीव्र गति से दौड़े चले जा रहे हैं।

आस्तिक हो या नास्तिक, सभी को एक मत से यह तो स्वीकार करना ही पड़ेगा कि मन और बुद्धि ही जीवन के संचालक हैं। बुद्धि उसमें अन्तर्निहित विवेक के द्वारा निर्णय लेती है और मन सतत संकल्प रचना में व्यस्त रहता है। मन में सबेरे से रात्रि तक विचारों की अनेक धारायें फूटती हैं और प्रत्येक धारा मनुष्य के मन पर अपनी अमिट छाप छोड़ती जाती है। कभी-कभी तो मनुष्य को यह पता भी नहीं चलता कि वह सारा दिन क्या सोचता है?

यदि बुद्धि, मन पर नियन्त्रण नहीं रखती या बुद्धि, मन को यथार्थ दिशा नहीं दे पाती तो मन स्व-इच्छानुसार इधर-उधर भागने लगता है। पहले तो छोटे बच्चे की तरह उसे आनन्द आता है, परन्तु फिर गिरने पर चोट लगने से खिन्नता का अनुभव करने लगता है। यह भटकता मन स्वयं को किचड़ें समान अनेक व्यर्थ संकल्प-विकल्पों का भण्डार बना लेता है और फिर उससे उठने लगती है – बदबू! फलस्वरूप मनुष्य अपने ही रचे हुए संकल्पों से परेशान रहने लगता है।

इस तरह मन अपनी शक्तियों को नष्ट करता हुआ तनाव का शिकार होने लगता है। आज यही स्थिति अनेक मनुष्यों की है। यों कहें कि तनाव की अग्नि घर-घर में जल रही है, इसमें जीवन की सुख-शान्ति भी राख हो रही है। सुन्दर जीवन पाकर यदि किसी का मन तनाव की लपटों में उलझता रहे तो यह जीवन के लिए बड़ा अभिशाप है। जीवन पाकर जिस मनुष्य ने जीवन को सुखी व सन्तुष्ट बनाना नहीं सीखा, उसका विवेक भला किस काम का ?

चिकित्सा विज्ञान अब स्वीकार करने लगा है कि अधिकतर बीमारियों का कारण व उनमें वृद्धि – मानसिक तनाव के कारण ही है। मन की प्रसन्नता से रोग मुक्त या रोग प्रभाव मुक्त जीवन जीया जा सकता है। आज मन की विकृति या वातावरणीय प्रदूषण को ही भयंकर रोगों का ज़िम्मेवार माना जायेगा। मन जब तनावग्रस्त है तब पाचन शक्ति क्षीण होने लगती है, ग्रन्थियाँ ठीक से काम नहीं करती, मस्तिष्क पर निरन्तर दबाव बना रहता है और मनुष्य इस प्रकार आमन्त्रित कर लेता है – अनेकानेक व्याधियों को !

इतना ही नहीं ये मन का तनाव ही सामाजिक, पारिवारिक या व्यक्तिगत समस्याओं का भी मूल बन जाता है। प्रत्येक घर में कम-से-कम एक प्राणी तो ऐसा होता ही है जो अनेकों के मन में तनाव पैदा करता है। वो परिवार तो धन्य माना जायेगा जिसमें सभी शान्त व शीतल स्वभाव वाले हों, नहीं तो एक मनुष्य के मन में उत्पन्न अशान्ति अपना प्रभाव पूरे समाज पर अवश्य डालती है – यह तो

वर्तमान में चहुँ ओर प्रत्यक्ष रूप से देखा जा सकता है।

आओ, हम सभी मिलकर सरलतापूर्वक जीवन जीने का परम आनन्द लें। यदि धन-धान्य व परिवार पाकर भी हम तनावग्रस्त हैं तो हमें गम्भीरता से इसके कारणों को जान कर उनका उन्मूलन करना चाहिए। यदि अच्छा पद या धन्धा पाकर भी हमें चैन की नींद नहीं मिलती है तो हमें चेक करना चाहिए कि हमारे दृष्टिकोण या हमारे व्यवहार में कहीं विकृति तो नहीं है? जीवन – एक ईश्वरीय वरदान है। हम इस तरह जीयें कि हमारा जीवन हमें भी प्रिय लगे व दूसरों को भी।



जीवन एक खेल है

हमें यह ज्ञान होना चाहिए कि इस विशाल विश्व के नाटक मंच पर हम सभी मनुष्यात्मायें एक्टर्स हैं। हमारा जीवन हमारे लिए एक खेल है। हार-जीत, सुख-दुःख व लाभ-हानि के इस खेल में हमें निरन्तर प्रसन्न रहना है।

याद करें हम – हम सभी का बचपन किस तरह खेल में निश्चन्तता पूर्वक बीता। परन्तु धीरे-धीरे इस-इस खेल में खेलना भूल गये। हमारे में मेरे-पन का एहसास बढ़ा, हमारी इच्छायें बढ़ी, हमने संसार में बहुत कुछ वो भी देखना प्रारम्भ कर दिया, जिससे हमारा कुछ भी सम्बन्ध नहीं और जीवन के खेल का मज़ा किरकिरा होने लगा।

जीवन के इस खेल में हमें निरन्तर कर्म रूपी खेल से खेलना है। हमें कर्म करना है, हमें मनुष्यों से व्यवहार करना है, हमें सदा अपने बोल के द्वारा दूसरों से वार्तालाप करना है व हमें अपने परिवारों में घनिष्टतापूर्वक स्नेह-सम्बन्ध में रहना है।

ये सभी बातें हमारे मन पर अमिट छाप छोड़ती हैं। किसका कैसे लोगों से सम्बन्ध हुआ, किसने किन-किन पुस्तकों का अध्ययन किया, किसको कैसी बुद्धि मिली, इस पर निर्भर करता है – हरेक के जीवन का भावी नक्शा।

किसी ने जीवन रूपी खेल में काँटे बो लिए, किसी ने फूल उगाये। जिसने जैसा बीज बोया, वैसा ही फल उसे चखना पड़ा। परन्तु आश्चर्य है कि मनुष्य बीज उस बचपन व युवाकाल में बोता है, जब उसे इसके परिणाम का स्पष्ट बोध नहीं होता, जब वह दूसरों पर

आश्रित होता है और फल उसे तब चखना पड़ता है जब उसकी आँखें खुलती हैं अर्थात् जब वह समझदार बनता है।

तो अपने कर्मों को खेल की तरह करना चाहिए। जीवन में आने वाली परिस्थितियों को भी खेल की तरह हँसते-हँसते पार कर लो। कहीं पर रुको नहीं। यदि तुम रुक गये तो इस खेल का आनन्द नहीं आयेगा। यदि तुम इस संकल्प से कार्य करोगे कि यह कर्म खेल है तो कर्म तुम्हें थकायेंगे नहीं और कर्म में खेल खेलने जैसा आनन्द प्राप्त होगा।

तो ज़रा जीवन के प्रति अपना दृष्टिकोण बदल कर तो देखो! ज़िम्मेवारियों का बोझ, बीते दिनों की चिन्तायें या भविष्य की इच्छायें यदि तुम्हें भारी करती हों....तो ज़रा इन सबको खेल मान लो। खेल में कभी हार कभी जीत अवश्यंभावी है। यह सम्भव नहीं कि किसी के गले में सदा ही विजय का हार डाला जाता रहेगा।

हार में भी निराश होने की ज़रूरत नहीं। हार भी खेल का एक मूल्य पक्ष है। इसलिए उसका भी आनन्द लो, इससे भी कुछ सीख कर आगे बढ़ जाओ। ये याद रखो, आज हार हुई है, कल जीत होगी। हार के बाद, होने वाली जीत का आनन्द लो।

तो जीवन के उतार-चढ़ाव तुम्हारी खुशी को नष्ट न करें। तुम चतुर खिलाड़ी की तरह जीवन रूपी खेल का आनन्द लेते चलो। हार में भी तुम्हारे प्रसन्न चेहरे को देखकर दूसरे भी जीवन को खेल बनाना सीखेंगे। इस खेल को सम्पूर्ण उमंग-उत्साह के साथ खेलते रहो तो तुम्हारे जीवन की यात्रा तनावमुक्त, हँसते-बहलते पूर्ण होगी, और तुम्हें जीवन का सम्पूर्ण सुख प्राप्त होगा।

क्रोधी स्वभाव करता है - तनाव का आह्वान

बात-बात में क्रोध दिखाना, दिखावे के लिए दूसरों पर रौब झाड़ना या किसी भी कारण से स्वभाव में चिड़चिड़ेपन का प्रवेश रू तनाव के लिए द्वार खोल देता है। कई परिवारों में दिन का प्रारम्भ ही क्रोध से होता है। आँख खुलते ही चाय में देरी हो गई तो जनाव उबल पड़े, आँख मलते-मलते किसी की कोई भूल देख ली तो क्रोध का भूत हुआ सवार - इस प्रकार विभिन्न कारणों से मनुष्य अपने मन मन्दिर में क्रोध रूपी शैतान को आमंत्रित करके बैठा लेता है और फिर चाहता है कि उसका पारिवारिक जीवन शान्ति से बीते। घर में शैतान और शान्ति की इच्छा! - ये सम्भव ही नहीं।

क्रोध मनुष्य के मन व बुद्धि की शक्तियों को क्षीण करके उसे तनाव के कूप में धकेल देता है। जहाँ मन-बुद्धि निर्बल हैं, जहाँ उनमें समस्याओं को सहने की शक्ति नहीं है वहाँ बात-बात में तनाव होना स्वाभाविक है। इस क्रोध की अग्नि को बुझाये बिना तनाव मुक्त जीवन का आनन्द लेना सम्भव नहीं।

क्रोध को समाप्त करने के लिए ज़रा धैर्यता रूपी शस्त्र का प्रयोग कीजिये। स्वयं को चेक करें कहीं आपके मन में तुरन्त प्रतिक्रिया करने की बुरी आदत तो नहीं है? किसी ने कुछ किया या किसी ने कुछ कहा और तुरन्त आपके मन में तीखी प्रतिक्रिया तो नहीं होती? यदि हाँ तो यह बड़ी ही घातक है। यह स्वभाव आपको चैन नहीं लेने देगा।

आप ज़रा ठहरने की आदत डालो। विचार करो – इस मनुष्य से मैं एक घण्टे के बाद बदला लूँगाकिसी ने कुछ गलती की हों तो सोचो, इसे १५ मिनट बाद समझाऊँगा। किसी ने आपको बुरा बोला हो तो सोचो, १० मिनट बाद इससे निपटूँगा। इस तरह ज़रा धैर्यता के गुण को बढ़ाओ। इस अन्तराल में अपने मन को सुविचारों से भर दो तो यह धैर्यता आपके जीवन के लिए वरदान बन जायेगी।

आप अपने जीवन में लक्ष्य बना लो कि अपने क्रोध को कम करते-करते उसे समाप्त करना है। यह श्रेष्ठ इच्छा आपको बहुत शक्ति देगी और याद रहे – जो व्यक्ति मन के क्रोध के वेग को रोकने में समर्थ है, वह बहुत शक्तिशाली है और वह शान्त भाव से सभी बातों को हल करके तनाव मुक्त जीवन का सुख ले सकता है।

हमें अपने क्रोध के लिए किसी अन्य को ज़िम्मेवार ठहराने की आवश्यकता नहीं। अपने क्रोध के लिए हम स्वयं ही ज़िम्मेवार हैं। दूसरे तो गलती करेंगे ही। परन्तु उनकी गलती पर हम क्रोध करने की बड़ी गलती न करें। हमारा क्रोध हमारे उन्नति के मार्ग में सबसे ज्यादा बाधक है। क्रोधी व्यक्ति सभी का स्नेह व सम्मान खो देता है।

आपका क्रोध – तनाव का वातावरण बना कर बच्चों की या आपके साथ कार्यकर्ताओं की कार्य क्षमता को कम करेगा। बच्चों के मन पर दबाव बना रहेगा और फलतः उनका विकास रुक जायेगा। दफ़्तर में आपके साथी तनाव के माहौल में खुशी पूर्वक कार्य नहीं कर सकेंगे और वे ज़्यादा गलतियाँ करेंगे।

इसलिए इस क्रोध को जीवन का महावैरी जानकर नष्ट करने की आन्तरिक इच्छा जागृत करो। याद रखो – क्रोध मनुष्य का मूल स्वभाव नहीं है। मनुष्यात्मा की मूल प्रकृति 'शान्त' है। सदा चिन्तन करो कि अपनी शान्ति से क्रोध को समाप्त करना है। क्रोध को इतने तक समाप्त करना है कि मन में भी इसका उद्वेग न उठे तब हम इस तनाव की महामारी से मुक्त होकर अपने कर्तव्यों में सफलता को पा सकेंगे।



व्यर्थ चिन्तन पैदा करता है – तनाव

मनुष्य निरन्तर अपने मन की शक्ति का प्रयोग कर रहा है, अथवा यों कहें कि प्रयोग से ज्यादा वह इस अनमोल निधि का दुरुपयोग करता है। किसी भी निधि को नष्ट करने से उसका अभाव हो जाता है। मन की शक्ति नष्ट होने से मन निर्बल हो गया है। कोई भी शक्तिहीन वस्तु स्थिर नहीं होती, इसी तरह मन भी अस्थिर व चंचल होकर इधर-उधर भटकने लगता।

मन को कमजोर किया, आत्मा के महाशत्रु मनोविकारों ने। इन मनोविकारों को मनुष्य ने जीवन का आनन्द समझा व अपना मित्र समझा, परन्तु इन लुटेरों ने जीवन का आनन्द लूट लिया। सच कहें तो इन विषय-विकारों ने ही मनुष्य को भटकाया।

भटकने मनुष्य को चैन कहाँ? भटकता मन उदासी, उलझन, नीरसता व चिड़चिड़ेपन का शिकार होता गया और तनाव इन सभी की देन है। जब मन की इस तरह की स्थिति हो जाती है तो वह व्यर्थ विचारों का शिकार हो जाता है। तब मनुष्य वह सोचता है जो उसे नहीं सोचना चाहिए और वह वैसा नहीं चिन्तन करता, जैसा उसे करना चाहिए। व्यर्थ चिन्तन से मन की गति अति तीव्र हो जाती है और उसको ब्रेक लगाना टेढ़ी खीर हो जाता है।

आप अपने मन का निरीक्षण करें – आप क्या सोचते हैं? आपकी चिन्तन की धारा किस दिशा में जाती है? आँख खुलते ही आप क्या सोचते हैं? सोते समय आपका विचार प्रवाह क्या रहता है? जब कोई

आपको कुछ ग़लत बोल देता है, तब आपके मन में क्या प्रतिक्रिया होती है? जब आप व्याधिग्रस्त हैं तब आपका मन आपको कहाँ की सैर करा रहा है? जब आप समस्याओं के घेरे में हैं तो आप क्या सोचते हैं और जब सब कुछ आपकी इच्छा के विरुद्ध होने लगता है तब आपका चिन्तन किस प्रकार का होता है?

यदि आपको गलत सोचने की आदत पड़ गई तो आपका मन कभी भी तनाव-मुक्त नहीं हो सकेगा। अनेक लोग व्यर्थ सोच रहे हैं, अनेक उल्टा सोच रहे हैं, आपकी क्या गति है? इस आदत को बदलो, ज़रा अच्छा सोचना प्रारम्भ करो। आँख खुलते ही अच्छे विचारों का निर्माण करो। यदि आप धर्म-प्रेमी हैं तो उस सम्बन्ध में विचार करो, यदि आप कोई साधना करते हैं तो मन को रोकने के अतिरिक्त उसे आनन्दकारी विचार भी दो। परन्तु ऐसे विचार आखिर-कार आयेंगे कहाँ से? इसके लिए आपको अच्छे से अच्छे साहित्य का अध्ययन करना होगा।

उठते ही आप सोचें, मैं भगवान का बच्चा हूँ। वह मेरा परमपिता मेरा ज़िम्मेवार है, उस पर मेरी ज़िम्मेवारी है। वह अवश्य ही मुझे मदद करेंगे। मेरा परमपिता तो सर्व समर्थ है, मेरे ऊपर उसकी छत्रछाया है व मुझ पर उसकी अगाध कृपा बरस रही है।

सुखद व शक्तिशाली विचारों का निर्माण करना सीखें। श्रेष्ठ विचार हमारे जीवन की अमूल्य निधि हैं। इस जीवन में, मन में जितने अच्छे विचार उत्पन्न कर सकते हैं, वे उतने ही सुखी बन जाते हैं।

व्यर्थ विचारों में लगे रहने का अर्थ है – यों ही मन में तनाव का आह्वान करना। सब कुछ वैसा ही नहीं होता जैसी कि हम कल्पना करते रहते हैं। तो मन में संकल्पों को परिवर्तन करने का अभ्यास करें। जो संकल्प मन में तनाव पैदा करते हैं उन्हें मन के द्वार तक न आने दें। उनका रूप परिवर्तन करते चलें।

आप स्वयं में तनाव-ग्रस्त रहने की आदत न डालें। यदि एक बार यह आदत पड़ गई तो निकलनी कठिन होगी। तनाव आये तो शीघ्रतया विचारों को परिवर्तित करके स्वयं को आनन्दित कर लें। इस तरह मन पर कुछ समय ध्यान देने से आप इस तनाव के रोग से मुक्त हो सकेंगे।

Y Y Y

स्वयं का दमन न करो

संसार में ऐसे अनेक लोग हैं जो परिवारों में या दफ्तरों में दूसरे को दबाते हैं, सताते हैं और इस प्रकार मनुष्य दमन महसूस करता है, उसे बोलने नहीं दिया जाता है। शक्ति से उसकी भावनाओं को दबा कर उसके मन में तनाव डाल दिया जाता है।

यदि आपके साथ भी कहीं ऐसा हो रहा हो, घर में कोई सतत आपका दमन करता हो, सदा आपको डाँटता ही रहता हो, बुरा बोलता रहता हो या दफ्तर में कोई आपको सताता हो, आप पर कार्य का अनावश्यक बोझ डालता हो या सदा ही आपके कार्य में नुक्सानिकालता हो या आपकी शिकायें करता हो तो आप क्या करें ?

यद्यपि सहन करना एक महान गुण है, जो सह जाये वह आगे निकल जाये, तो भी यदि सह लेना खुशी छीन रहा हो, यदि सह लेना मन को भारी कर रहा हो, यदि सहना सहन न हो रहा हो तो मन में तनाव अवश्य पैदा होगा।

जो लोग सहते हैं, दूसरे उन्हें दबाते हैं, वह समय का बुरा प्रभाव है। यदि हम अपनी ईश्वरीय खुमारी में ही रहें, जिसे 'स्व-मान' कहा जाता है तो दूसरे हमारी सहनशीलता का दुरुपयोग नहीं करेंगे।

इसलिए यदि आपको सहना ही है तो हंसते-हंसते सह लो। दूसरों के कुवचनों पर गम्भीरता से चिन्तन ही न करो। कहने वाला कह कर चला गया। आप भी उसके प्रभाव को उसके साथ ही जाने दो। यद्यपि गम्भीरता भी श्रेष्ठ गुण है परन्तु यदि सब कुछ अन्दर समा कर आप

पचा न पायें तो बदहजमी पैदा होगी और आप तनावग्रस्त रहने लगेंगे।

इसलिए दूसरों की बातों को समाओ – उसी सीमा तक, जहाँ तक आपकी खुशी कम न हो। यदि दूसरों की बातें आप में घुटन पैदा करती हैं तो उनकी उल्टी कर दो – अर्थात् अच्छे शब्दों में उत्तर दे दो। आप जो कहना चाहते हो, कह डालो। हाँ, कहते समय तब भी आप शिष्टाचार न भूलें जब दूसरा अशिष्टता का व्यवहार कर रहा हो।

इसका अर्थ क्रोध नहीं। क्योंकि क्रोध तो तनाव बढ़ायेगा ही। तात्पर्य यह है कि आप घुटन महसूस न करें। बुद्धि व जीवन के विकास के लिए खुले आकाश में श्वांस लेना परमावश्यक है। यदि बोल कर आपको सुख-चैन अनुभव होता है तो वही करें ताकि दूसरे की दमन नीति कुछ धीमी पड़ सके।

दूसरों के दमन को सहना भी कायरता है। इससे दूसरों की आसुरी प्रवृत्तियों को बढ़ावा मिलता है। आप स्वयं की खुशी को बचाते हुए दमन के विरुद्ध खड़े हो जायें, आपकी विजय अवश्य होगी व दमनकारी को सीख मिल जायेगी।

यदि दूसरे व्यक्ति में सताने की आदत ही पड़ गई है या इसे वह अपना अधिकार समझता है तो आप उस व्यक्ति की बातों को नगण्य करने लगो। जब वह देखेगा कि इन पर मेरा कोई प्रभाव ही नहीं पड़ता तो अवश्य ही अपना व्यवहार वह स्वतः ही बदलेगा।

अपने मन को निर्बल, निराश होने से बचायें। यदि बोलने वाला बोले ही जा रहा है, यदि वह अपनी आदत नहीं छोड़ता तो हम अपनी

खुशी क्यों छोड़ें? जब वह अपना कार्य बखूबी से कर रहा है तो मैं भी श्रेष्ठ व्यवहार करना क्यों छोड़ूँ? जब वह बुरा व्यवहार करे तो आप सोचो कि मुझे इससे अप्रभावित रहना है। साथ ही साथ अपने मन से भय निकाल दो और अधिकार पन की भावना से रहो। क्योंकि आप गुलाम तो नहीं हो जो दूसरा व्यक्ति आपसे यों ही दुर्व्यवहार करता रहे।

अपने भाग्य पर विश्वास रखते हुए, अपनी कर्मठता पर विश्वास रखते हुए भय से मुक्त रहें। जो होगा, उससे निपटेंगे। अभी से भयभीत क्यों – ऐसे-ऐसे विचारों से अपने मन को दृढ़ करें।

याद रहे – दमनकारी व्यक्ति स्वयं भी स्वयं से अति परेशान रहता है और एक दिन आता है कि वह नष्ट ही हो जाता है। आप अपने मन की खुशी कायम रखो, अपने कार्य इमानदारी से पूर्ण करते रहो और तनावमुक्त जीवन का परम-आनन्द – अतीन्द्रिय सुख लो।

Z Z Z

बुद्धिमान और तनाव

आज संसार में अनेक बुद्धिमान लोग अधिक परेशान पाये जाते हैं। जिन्हें बुद्धि की सुन्दर गिफ्ट प्राप्त है, वे भी यदि तनावग्रस्त होंगे तो सामान्य जन का क्या हाल होगा ?

क्यों हैं ये बुद्धिमान लोग परेशान ? क्योंकि उन्हें बुद्धि का अहंकार है और क्योंकि वे अपनी बुद्धि का सदुपयोग न करके दुरुपयोग करते हैं। अहंकार वश उन्हें ऐसा लगता है कि दूसरे लोग उन्हें सम्मान नहीं देते, दूसरे लोग उनकी आज्ञाओं का पालन नहीं करते। फलस्वरूप वे स्वयं ही सोच कर परेशान रहने लगते हैं।

बुद्धिमान लोग ही ज्यादा सोचते हैं, अर्थात् ज्यादा चिन्ता करते हैं क्योंकि वे अपने को ज्यादा समझदार समझते हैं। ज़िम्मेवारियों में वे हल्के रहना ही नहीं जानते। हर परिस्थिति का वे ज़्यादा विश्लेषण करते हैं व स्वयं को ज्यादा बुद्धिमान मानने के कारण दूसरों की राय उनके गले नहीं उतरती। वे दूसरे का अपमान कर देते हैं इससे वे सबके सहयोग से वंचित हो जाते हैं।

हमने एक प्रोफेसर को देखा। उसका बहुत नाम था, परन्तु घर में वह ज्यादा ही परेशान था। बात-बात में कहता था – तुम क्या जानो, मैं बहुत अनुभवी हूँ, तुम्हें क्या पता – मैं सब जानता हूँ। दूसरे यदि कुछ राय देते तो वह कहता – तुम चुप रहो, तुम अभी बच्चे हो। फलस्वरूप घर में भी तनाव का माहौल रहता था व उसके चेहरे पर भी सदा ही तनाव की सिकुड़न देखी जाती थी।

परेशान होकर वह दूसरों को दोष देता था – कैसा है ये ज़माना,

कोई किसी को सहयोग नहीं देता, कोई हमारी बात ही नहीं सुनता ? इस प्रकार बुद्धिमान व्यक्ति दूसरों पर दोष रख, स्वयं को सुरक्षित करना चाहता है, परन्तु इस तरह कभी सुरक्षा नहीं होती। दूसरों को दोष देकर स्वयं को निर्दोष सिद्ध करने वाले ज्यादा ही परेशान रहते हैं।

ज़रा समझदार बनो। अपनी बुद्धि का सदुपयोग करो। उल्टा सोचने की आदत को तिलांजली दो व अपनी बुद्धि का सर्वांगीण विकास करो। एक विषय की बुद्धिमत्ता पर्याप्त नहीं है। जीवन सुख पूर्वक जीने के लिए बुद्धि की विशालता, हृदय की उदारता व मन की स्थिरता का परम महत्व है।

तो यदि आप सचमुच बुद्धिमान हैं तो सोचो समस्याओं का निदान आप कैसे करते हैं ? यदि छोटी-सी बात आने पर ही आप परेशान हो जाते हैं तो आप यथार्थ में बुद्धिवान नहीं हैं, यदि आप बुद्धिवान हैं तो आप में धैर्यता व क्षमा भाव होना चाहिए।

अपनी बुद्धि का प्रयोग अपने जीवन को सुखी करने के लिए करो। अपने मन को सकारात्मक विचारों से भरपूर करो। ऐसा निर्णय लो जो समस्यायें सहज ही समाप्त हो जायें। दूसरों से ऐसा व्यवहार करो जो वे तुम्हें दिल से सम्मान दें। ऐसे कर्म करो जो तुम्हारे कर्म तुम्हें व तुम्हारे परिवार को तनाव मुक्त कर दें।

बुद्धिवान व्यक्ति को सोच समझ कर बोलना चाहिए, ताकि उसके बोल दूसरों को कष्ट न दें। बुद्धिवान व्यक्ति का यह परम कर्तव्य है कि वह अपने स्थान का वातावरण सरल बनायें, खुशहाल बनायें तब उसका भी जीवन तनाव मुक्त रहेगा और उसके साथ रहने वाले भी इस बीमारी से मुक्त रहेंगे।

सम्बन्धों में कटुता – तनाव लाता है

सम्बन्धों का सुख उनमें मधुरता पर आधारित है। सम्बन्धों के निर्माण के पीछे 'स्नेह व सहयोग' की भावना निहित है। सम्बन्धों में मनुष्य को सहारे का अनुभव होता है, वहाँ अपना-पन होता है। ये पारस्परिक सम्बन्ध ही हैं जिनके सूत्र में हमारे परिवार बंधे रहते हैं। इसलिए समस्यायें कम आती हैं, मनुष्य स्वयं को अकेला महसूस नहीं करता।

परन्तु यदि किसी सम्बन्ध में विष घुल चुका हो, यदि वहाँ मृदुता के बदले कटुता ने स्थान ले लिया हो तो रात-दिन के तनाव का जन्म होता है। अपनों से मनुष्य की कामनायें भी होती हैं व अपनों पर अधिकार भी। अपनों पर भी यदि अधिकार न हो तो उसे अपना ही कौन कहेगा ?

आज समय बदल चुका है। चहुँ ओर पारस्परिक नातों में कड़वा-हट – कोई आश्चर्य की बात नहीं रह गई है। मनुष्य के लिए सबसे बड़ी व असहनीय मार है – अपने समीपस्थ सम्बन्ध में मन-मुटाव की। वह संसार की सभी समस्याओं से साहसपूर्वक लड़ सकता है, परन्तु जब आग अपने घर में ही लगी हो और लगाई भी हो अपनों ने ही, तो मनुष्य अवश्य ही तनाव से पीड़ित रहने लगेगा।

क्योंकि अपनों को, न तो वह छोड़ सकता है व न उनसे नफरत ही कर पाता है और सच तो यह है कि वह उन पर अपने अधिकार को रस्सियों को भी ढीला नहीं कर सकता।

हमें देखना ये होगा कि रिश्तों की इस खींचातान में मैं कहाँ तक ज़िम्मेवार हूँ? प्रायः मनुष्य दूसरे के स्वभाव या व्यवहार को दोष देकर इसका हल ढूँढना चाहता है जोकि सत्य नहीं है। हो सकता है कि किसी का कोई संस्कार या व्यवहार सचमुच ही इस तनाव का कारण हो परन्तु सोचना यह है कि कहीं हम आग में तेल की बूँद डाल कर इस अशान्ति की अग्नि को प्रज्वलित तो नहीं कर देते!

हमें ये भी देख लेना चाहिए कि दूसरों से हमारी कामनायें तो कहीं इस तनाव के लिए ज़िम्मेवार नहीं हैं! हम विचार करें – क्या अपने स्नेह के बदले जो कामनायें हम दूसरों से रखते हैं वह उन्हें पूर्ण कर सकते हैं? सहयोग देकर जैसा सहयोग बदले में हम उनसे पाना चाहते हैं क्या वे वैसा दे सकते हैं? प्रत्येक मनुष्य की अपनी सीमित क्षमतायें हैं, स्वतन्त्रता है। उन सबसे आगे निकल कर क्या वे हमारी सभी कामनाओं का ठीक उत्तर दे सकते हैं?

हम थोड़ा गहनता से सोचें – क्या हम दूसरों की सभी कामनाओं की तृप्ति कर सकते हैं? या हमें अपनी कामनाओं के ज्वार को कम करना पड़ेगा? यह सत्य है कि कामनाओं की न्यूनता ही खुशी का मार्ग प्रशस्त करेगी व कामनाओं की अधिकता तनाव को निमन्त्रण देगी।

हम दूसरों पर सदा ही अधिकार न रखें। स्वतन्त्रता प्रत्येक मनुष्य की स्वाभाविक वृत्ति है। हम अपने मन में उनके लिए स्नेह जागृत करें। ज़रा शान्ति से बैठ कर हम उनके गुणों का भी अवलोकन करें।

अवगुण चित्त पर रख कर हमने उनके प्रति जो घृणा भाव पैदा कर लिया है यही उनके दुर्व्यवहार का ज़िम्मेवार और हमारे तनाव का कारण है।

तो नातों को मधुर बनाओ। स्वयं मधुर बनो, नम्र बनो। अपने परिवार में एक-दूसरे के लिए आदत का माहौल पैदा करो, अहंकार का नहीं। एक-दूसरे से हल्के हो जाओ। दूसरों की बातों को समझने का प्रयास करो, तनाव आपके घर की दीवारों को छूने की भी कोशिश नहीं करेगा।

2 2 2

उतावलेपन से तनाव की उत्पत्ति

कई लोग कोई भी काम धैर्यतापूर्वक नहीं करते, न करने देते। उनकी जल्दबाजी उनके व दूसरों के मन में तनाव पैदा कर देती है। यदि उन्हें यात्रा करनी है तो समय पर ट्रेन पकड़ने के लिए और उससे पूर्व की तैयारी करने के लिए वे इतनी जल्दबाजी करते हैं कि सभी को परेशान करके रख देते हैं। वे कभी किसी पर क्रोध करते हैं, कभी किसी पर। कभी कहते हैं – जल्दी करो, देर हो जायेगी। लगता है आज तुम मेरी ट्रेन छुड़वाओगे और इस प्रकार तनाव पैदा होने से कार्यों में गलती भी ज़्यादा होती है, समय भी ज़्यादा लगता है।

हमें यह जान लेना चाहिए कि तनाव उत्पन्न हो जाने से मन की बहुत सारी शक्तियाँ नष्ट होने लगती हैं तथा कार्य में परेशानियाँ ज्यादा आती हैं। शान्त व स्थिर मन से कार्य करने से कार्यों में पूर्णतया होती है व समय से पूर्व कार्य पूर्ण हो जाते हैं। आप यह कभी न भूलें कि यदि आप दूसरों के मन में तनाव पैदा करते हैं तो आप तनाव-मुक्त कभी नहीं हो सकेंगे।

जल्दबाजी का संस्कार अर्थात् उतावलेपन की आदत बुरी है। उतावलेपन से किये गये कार्यों के बाद अवश्य ही मनुष्य को पछताना पड़ता है। तो न सोचने में, न निर्णय करने में जल्दबाजी हों और न बोलने में उतावलापन, कार्य भी धैर्यतापूर्वक परन्तु चुस्ती के साथ किया जाये। सुस्ती या अधूरा कार्य छोड़ने की आदत तनाव को जन्म देगी।

आप सदा ही अपने मन में यह दृढ़ता लायें कि हम समय से पूर्व अपने सभी कार्य पूर्ण कर लेंगे। चाहे आपको थोड़े ही समय में अनेक काम क्यों न करने हों, चाहे आपके दरवाजे पर मिलने वालों की भीड़ हो तो भी आप तनाव ग्रस्त न हों। धैर्यतापूर्वक, शान्त मन से खेल की तरह सारे कार्य कर लें। यह मात्र सिद्धान्त नहीं परन्तु यदि आप अपने कार्यों को ठीक तरह से आयोजित करेंगे तो बहुत सारे कार्य भी आपको खेल तुल्य प्रतीत होंगे।

कई अधिकारी जब यह देखते हैं कि आज उनसे काम कराने अनेक लोग आ गये हैं तो उनकी भौहें तन जाती हैं, वे उबल पड़ते हैं और बुरा व्यवहार करने लगते हैं। परन्तु आप मन में धारणा बना लें कि मैं सभी के कार्य कर लूँगा। यह विश्वास ही आपको सफलता दिलायेगा। इससे मन शान्त रहेगा और बुद्धि में सन्तुलन बना रहेगा।

आपके घर में यदि अचानक मेहमान आ पधरें और आपको बहुत सारा कार्य करना हो तो भी आप तनावग्रस्त न हों। प्रेम से उनका स्वागत करें। हो सके तो उनमें से ही किसी को अपना सहयोगी बना लें और प्रसन्न मन से उनके लिये चाय नाश्ता तैयार करें। परन्तु यदि आपने अपने विचारों को नकारात्मक कर दिया, यदि आप सोचने लगे कि मुझे तो अमुक कार्य करना था, ऐसे समय में मेहमान आ टपकें तो परेशानी होगी, परन्तु आवश्यकतानुसार आप अपने कार्यक्रम बदल लें और जो कार्य अचानक सामने आ गया है, पहले उसे पूर्ण करें।

इस प्रकार प्रतिदिन मनुष्य के सामने अचानक ऐसे कई प्रसंग आते

हैं तो अभ्यास कर लें कि हाथ पाँव भले ही तीव्रता से चलें परन्तु मन तीव्रता से न भागें। मन अपने कण्ट्रोल में हों। यद्यपि इसके लिए अच्छे अभ्यास की आवश्यकता है तो भी यह स्थिति प्राप्त कर लेने से कर्म खेल लगने लगेंगे।

यदि आपको अचानक कुछ निर्णय भी लेना पड़े, चाहे वो निर्णय दूसरों को कुछ बोलने का ही हो, तो भी थोड़ा ठहरो, दूसरों को बोलने दो। यह अभ्यास आपको तनाव मुक्त होने में मदद करेगा।

मन को ऐसी स्थिरता प्रदान करने के लिए रोज़ आँख खुलते ही ये अभ्यास किया जाये कि – मैं इस देह से भिन्न एक आत्मा हूँ.....मैं एक चैतन्य शक्ति हूँ.....मैं इस देह से कार्य कराने वाली हूँ....और मैं शान्त स्वरूप हूँ.....। ये आत्म-चिन्तन तनाव मुक्त होने में मुख्य भूमिका निभायेगा।

u u u

ज़िम्मेदारियों में हल्कापन हो

प्रत्येक मनुष्य को किसी न किसी ज़िम्मेदारी को वहन करना ही होता है। कोई अपने परिवार का ज़िम्मेदार है, कोई अन्य किसी कार्य का। किसी को नगर की ज़िम्मेदारी है तो किसी को सम्पूर्ण राष्ट्र की। ज़िम्मेदारी लेना, ज़िम्मेदारी सम्भालना, मनुष्य में अनेक गुणों की उत्पत्ति करता है। जो व्यक्ति सफलतापूर्वक व सरलतापूर्वक ज़िम्मेदारी निभाता है वह दिनोंदिन प्रगति के उन्नत पथ पर अग्रसर रहता है।

कई लोग ज़िम्मेदारी से घबराते हैं, ज़िम्मेदारी उन्हें तनाव ग्रस्त कर देती है, उनका मन सतत ज़िम्मेदारी से दबा-दबा सा रहता है, निरन्तर उनके मन में ज़िम्मेदारी एक भूत की तरह सवार रहती है। कोई-कोई तो नींद का भी सुख नहीं ले पाते, वे चिन्तित रहते हैं कि पता नहीं अमुक व्यक्ति वह कार्य करेगा या नहीं, अमुक कार्य पूर्ण होगा या नहीं? वे अति तनावग्रस्त रहते हैं यह देख कर कि फलाना व्यक्ति उनकी बात ही नहीं सुनता या मेरा बच्चा मेरी बहुत अवज्ञा करता है।

निःसन्देह ज़िम्मेदारी कईयों की नींद हराम कर देती है। इसके बाद भी हमें ज़िम्मेदारी सम्भालना ही पड़ता है क्योंकि यही मार्ग है प्रगति का। परन्तु हम क्या करें जो ज़िम्मेदारी भी पूर्ण करें व तनाव भी न रहे।

हम अपने जीवन के कुछ ठोस सिद्धान्त बना लें या यों कहें कि कुछ सिद्धान्तों का जीवन में समावेश कर लें। अपने दृष्टिकोण बदल लें। उदाहरणार्थ – कोई भी कार्य करने में भूलें होना सम्भव है –

इसलिए हम छोटी मोटी भूल को गम्भीरता से न लें। जब कुछ बड़ा कार्य चल रहा हो तो उसमें ५% या ७% नुकसान तो होगा ही इसलिए होने वाले छोटे मोटे नुकसान से परेशान न हो उठें। यदि आपके साथ १० व्यक्ति काम कर रहे हैं, आप इस तरह एक मापदण्ड अपनी बुद्धि में रखें कि १० में से २ व्यक्ति तो अति योग्य व बुद्धिमान होंगे, ६ व्यक्ति सामान्य होंगे व २ व्यक्ति कम बुद्धि वाले व कम योग्यता वाले भी होंगे। इन दो व्यक्तियों से आप ज्यादा चिन्तित न हों।

यही बातें एक परिवार पर भी लागू होती हैं। प्रायः हर परिवार में एक न एक व्यक्ति इसी श्रेणी का होता है, हमें उसे स्वीकार करके समाना होगा। आपके इस संगठन में कोई एक ऐसा भी हो सकता है जो आपकी अवज्ञा करे.....इसे भी आपको बुद्धिमानी से ठीक करना होगा।

आप नियम बना लें कि हर बात में आप सरलचित्त रहेंगे। इससे परेशान होने की आदत समाप्त होती जायेगी। परेशानियाँ व समस्यायें तो हर जगह हैं ही, परन्तु हमें परेशान नहीं होना है। हमें हमेशा ये ही नहीं सोचते रहना है कि क्या करें लोग काम ही नहीं करते? देखिये, जहाँ-तहाँ यही शिकायत है फिर भी संसार के सभी कार्य हो रहे हैं। हाँ, यदि हमारे साथी ठीक काम नहीं करते तो हमें उसका उचित उपाय अवश्य करना चाहिए।

सरलचित्त होने से आप सदा मुस्कराते रहेंगे। हर बात को सरल

करने का संस्कार बना लें और यह अटल नियम याद रखें कि – ‘जो जितना सरल चित्त है, उसका कार्य उतना ही सरलता से पूर्ण होता, जो जितना सरल है वह जीवन में उतना ही सफल है।’ क्योंकि सरलता से आपके मन की बहुत-सी शक्ति बचेगी और यह बची हुई संकल्प शक्ति स्वतः ही आपके कार्यों को सफल करेगी। यहाँ सरलता का अर्थ लापरवाही नहीं है। इस संसार में प्रायः कम लोग ही इस सिद्धान्त को जानते हैं कि हमारे सभी कार्य पूर्णतः हमारी संकल्प शक्ति से प्रभावित होते हैं। संकल्प उल्टे तो कार्य असफल और संकल्प समर्थ तो कार्य सफल!

सरलता के साथ ही आप अपने आत्म-विश्वास, हिम्मत व साहस को भी अपना मित्र बनायें। जिसे स्वयं में विश्वास है, वह हिम्मतपूर्वक बड़े से बड़े कार्य भी सहज ही पूर्ण कर लेते हैं। परन्तु जिन्हें स्वयं की योग्यताओं व शक्तियों में ही विश्वास नहीं, वे परिश्रम करने पर भी सफलता के चरम बिन्दु पर नहीं पहुँच पाते हैं।

यदि आप आस्तिक हैं तो इस आत्म-विश्वास के साथ प्रभु-विश्वास भी जोड़ दें। यहाँ ईश्वर में विश्वास का अर्थ अन्ध विश्वास से नहीं। जबकि आप परमात्मा के बच्चे हैं, वह तुम्हारा परमपिता है तो वह तुम्हें मदद अवश्य करेगा। परन्तु तब जब आप उसके आज्ञाकारी बच्चे बने हों। आप अपने कुछ बोझ उस पर छोड़ दो, वो अवश्य ही आपके कार्य पूर्ण करेगा। वो अवश्य ही आपकी बिगड़ी को बनायेगा। उसको बोझ देकर आप हल्के हो जायें।

इससे यही लाभ होगा कि चिन्ता में नष्ट होने वाली शक्ति बच जायेगी और वही मन की शक्ति आपके कार्यों को सफल करेगी। आपको बार-बार भिखारी की तरह भगवान से कोई मदद की भीख नहीं माँगनी है। परन्तु उससे इतना समीप का नाता जोड़ना है कि वह आपको स्वयं ही मदद करें।

ज़िम्मेदारियों में इस तनाव का एक प्रमुख कारण मनुष्य का 'मैं-पन' भी है। मुझे करना है, मैं ही ज़िम्मेदार हूँ, यह मेरी ड्यूटी है – यह संकल्प आपको परेशान न करे। आप पायेंगे कि आपकी नम्रता लोगों को आपका सहयोगी बनायेगी। आपका श्रेष्ठ व्यवहार व श्रेष्ठ चरित्र दूसरों में आपके प्रति प्यार पैदा करेगा और इस प्यार व सम्मान में सभी आपके इशारों पर कार्य करने लगेंगे, फलतः आपकी ज़िम्मेदारियाँ आपके लिए आनन्द का विषय बन जायेंगी।

तो बड़ी से बड़ी ज़िम्मेदारी में भी सरलचित्त व्यवहार को न छोड़ें। अपनी ज़िम्मेदारी को चुस्ती व कर्त्तव्य – परायणता के साथ निभायें, सभी को सहयोग देकर अपने सहयोगी बनाते चलें तो आप तनाव मुक्त जीवन का श्रेष्ठ उदाहरण प्रस्तुत कर सकेंगे।

p p p

अहंकार – तनाव का कारण

अहंकारी व्यक्ति स्वयं भी परेशान रहता है व दूसरों को भी परेशान करता है। अहंकार का भूत जिस मनुष्य पर सवार हो, तनाव उसके जीवन का अंग बन जाता है। अहंकारी मनुष्य सदा ही स्वयं को ठीक व दूसरों को गलत समझता है। वह दूसरों का सम्मान खो देता है, इसलिए तनावग्रस्त रहने लगता है।

एक मैनेजर को हमने देखा, उसकी परेशानी का कारण उसका अहं था, यद्यपि उसे अपनी बुद्धि व पढ़ाई का बहुत घमण्ड था, तो भी अपने अहं को पहचानने की बुद्धि उसके पास नहीं थी। उसके प्रत्येक बोल से अहंकार झलकता था, उसके उठने-बैठने, चलने-फिरने में अहंकार की दुर्गन्ध आती थी, परन्तु उसे इसका आभास न था। वह किसी का भी अपमान करने में देर नहीं करता था। परिणाम क्या हुआ ? सभी अधिकारियों व कर्मचारियों का मन खिन्न रहने लगा। वे सच्चे मन से काम नहीं करते थे। डांट व अपमान का डर उन पर सवार रहता था और सारे माहौल में तनाव के प्रकम्पन अनुभव किये जा सकते थे।

ऐसे वातावरण में कार्य सफल नहीं होते थे और मैनेजर साहब का तनाव और अधिक बढ़ जाता था। आखिर एक शुभ दिन आया जब एक ईश्वरीय सत्संग में उसे इसका बोध हुआ। उसने अपनी गलतियों को स्वीकार किया और वह व्यक्ति बहुत नम्र हो गया, मिलनसार हो गया। कुछ ही दिनों में उसका व सबका तनाव लोप हो गया और उत्पादन बढ़ने लगा।

अहंकार – क्रोध व अशान्ति का जन्मदाता है। क्रोध से विवेक नष्ट होता है और मनुष्य पाप कर्मों की ओर प्रवृत्त होता है। अहंकारी व्यक्ति जिद्दी स्वभाव वाला हो जाता है, वह दूसरों की राय को सम्मान नहीं देता, वह दूसरों की बात सुनना भी नहीं चाहता और यही स्वभाव तनाव की उत्पत्ति करता है।

आप नम्रचित्त बनें। अहंकार किस बात का करें? जिसका आप अहंकार करेंगे, वह चीज़ आपके लिए दुःखदाई होगी। अहंकार मनुष्य को पतन की राह पर ले जाता है। अहंकारी मनुष्य एक दिन इस संसार में अकेला ही रह जाता है। आप यह न भूल जायें कि जो कुछ भी आपके पास है, वह ईश्वरीय देन है। ईश्वरीय देन का अहंकार उस योग्यता को नष्ट करने का कारण बन सकता है।

आपने अनेकों का अहंकार नष्ट होते देखा होगा। अहंकार वश कई मनुष्य अपने अधिकारों का दुरुपयोग करते हैं। कुर्सी पर बैठ कर वे अपने को सर्वे सर्वा समझते हैं। परन्तु कुर्सी सदा ही किसी का साथ नहीं देती। आपने बड़ी-बड़ी राजाईयों को नष्ट होते देखा होगा या सुना होगा। कहावत है – आसमान का थूका मुँह में आता है। सुख देना सीखो, तुम्हारा जीवन सुखों की खान बन जायेगा और तुम जीवन की सम्पूर्ण यात्रा तनाव मुक्त होकर तय कर सकोगे।

अहंकार मनुष्य के चित्त को अस्थिर कर देता है व शनैः शनैः स्वभाव चिड़चिड़ा होने लगता है। फलस्वरूप ठीक समय पर ठीक निर्णय नहीं होते। और गलत कार्य होने पर सभी की भौहें तन जाती हैं।

इसलिए चित्त को स्थिर करो।

तुम्हारी नम्रता ही तुम्हारा 'कवच' है। इस कवच में तनाव के तीर चुभ नहीं सकते। यह कवच अपने कर्मक्षेत्र पर साथ ले चलो। क्योंकि तुम्हारा कर्मक्षेत्र भी एक युद्ध क्षेत्र ही है। चाहे काई तुम्हें कितने भी कटु वचन रूपी तीर मारे, तुम इस कवच को कभी न उतारना। नम्रता तुम्हारे जीवन को दिव्यता की ओर ले चलेगी। जो व्यक्ति नम्र स्वभाव वाला है, जो सभी को अपना समझ कर व्यवहार करता है, जो बड़े छोटे का भेद नहीं करता, सभी उसके मित्र बन जाते हैं, सभी उसके पूर्ण सहयोगी बन जाते हैं और उसके इशारों पर कुर्बान होने के लिए तैयार रहते हैं। इस प्रकार उसका मन सदा-सदा के लिए प्रेम-युक्त व तनाव-मुक्त हो जाता है।

8 8 8

जल्दी सोना – जल्दी उठना

कलियुग के इस तनाव युग में विज्ञान के साधनों ने जहाँ मनुष्यों को सुख देने की कोशिश की, वहीं मनुष्य ने अपनी अल्प बुद्धि के द्वारा उन्हें पतन का व विनाश का कारण बना दिया। विज्ञान की देन टेलीविजन एक अद्भुत गिफ्ट है, परन्तु उस पर आने वाले कई कार्यक्रम मनुष्य को दुश्चरित्र की ओर ले जाते हैं।

देर तक टी.वी. देखना, फिर देर से उठना व जल्दी-जल्दी स्कूल जाना, मन में चिड़चिड़ेपन का संस्कार परिपक्व करने लगता है, इससे स्मरण शक्ति नष्ट होती है व कोर्स भी तनाव पैदा करने लगता है। देर से उठ कर जल्दी-जल्दी दफ्तर जाने वाले किस तरह तनाव में रहते हैं, ये जहाँ-तहाँ देखा जा सकता है।

जिस मनुष्य ने कभी सूर्योदय ही नहीं देखा, जिसके शरीर पर कभी प्रभात के ऊषः काल की शीतल रश्मियाँ ही न पड़ी, उसका मन खिन्नता का ग्रास अवश्य बनेगा। जब प्रातःकालीन प्रकृति हमारे तन, मन व बुद्धि को शीतलता प्रदान करती हो, तब आलस्य वश करवटें बदलते रहना, समस्याओं को निमन्त्रण देना है।

जो मनुष्य देर से उठते हैं, उनकी बुद्धि धीरे-धीरे मलीन होती जाती है। पिछले दिन की समस्यायें व अप्रिय घटनायें उनकी स्मृति पर दृढ़तापूर्वक छपी रहती हैं जो कि उसके नये दिन पर बुरा प्रभाव डालती हैं। देर से उठते ही, जल्दी-जल्दी करने से मन की स्थिरता भंग होने से मनुष्य तनाव का शिकार हो जाता है। इतना ही नहीं देर से

उठने से अनेक शारीरिक व्याधियाँ भी मनुष्य को अपने चंगुल में लेने लगती हैं।

यदि आप जीवन में सम्पूर्ण शान्ति व मन में सम्पूर्ण सन्तुलन चाहते हैं तो देर से सोने की आदत छोड़िये। मध्य रात्रि के आस-पास का तमोगुणी वातावरण मनुष्य के विचारों पर व उसकी बुद्धि पर विपरीत प्रभाव डालता है। इसलिए रात्रि का ये समय सोने के लिए निश्चित किया गया। अतः आप दस बजे के आस-पास सोने की योजना बनायें और फिर जल्दी उठें।

देर से सोने से नींदभी पूरी नहीं होती, सिर व दिमाग भारी रहते हैं और मनुष्य की सहजशक्ति जवाब देने लगती है। आपको ज्ञात रहे कि रात्रि १२ बजे से पूर्व की निद्रा १२ बजे के बाद की निद्रा की तुलना में डबल विश्राम देती है। परन्तु यदि आप रात्रि १२ बजे या इसके बाद सोते हैं तो नींद की कमी आपको तनावग्रस्त अवश्य करेगी। इसलिए अपनी आदत में परिवर्तन करें।

आप सवेरे शीघ्र ही उठिये। सूर्योदय से कम से कम एक घण्टा पूर्व और उठकर प्रातःकालीन भ्रमण कीजिए। खुली हवा में अच्छे विचार कीजिए, एकान्त में कुछ प्रभु चिन्तन कीजिए, अपने सम्बन्धों को मधुर बनाने पर विचार कीजिए तथा अपने स्वभाव को परिवर्तन करने की सोचिए। आपका मन खुशी व शान्ति से भर जायेगा और तनाव को प्रवेश करने का अवसर ही नहीं मिलेगा।

जल्दी सोना, जल्दी खाना व जल्दी उठना – स्वास्थ्य, सुख व

बुद्धि विकास का मुख्य साधन है। जल्दी खाने का तात्पर्य जल्दी-जल्दी खाने से नहीं परन्तु सोने से ३ घण्टे पूर्व खाने से है। रात्रि को सोने से पूर्व भी आप किसी सुखदाई साहित्य का, कुछ प्रेरक बातों का अध्ययन करें, ताकि उठते ही आपके मन मन्दिर में सुन्दर विचारों का आविर्भाव हो।

तो बदल लें आप अपनी दिनचर्या को। यदि आपको देर तक काम करना पड़ता है तो उसका कुछ हिस्सा सवेरे पूर्ण करें। यदि आपकी रात्रि ड्यूटी है तो कोई बात नहीं, दिन में पर्याप्त विश्राम कर लें। तो आपका जीवन ऐसा शान्तमय व श्रेष्ठ बन जायेगा जो आपको देखकर दूसरे भी तनाव मुक्त होने लगेंगे।

k k k

क्या होगा ? और क्यों ?

“अब क्या होगा !” – यह संकल्प अनेकों के मन की चिन्ता बन कर उसे खाली कर देता है और उसी खाली मन में बसेरा हो जाता है – तनाव का। रोज़ ही प्रत्येक मनुष्य के जीवन में ऐसे वृत्तांत आते हैं जबकि वह चिन्तित हो उठता है कि यदि ऐसा न हुआ तो क्या होगा, यदि ऐसा हो गया तो क्या होगा ?

मनुष्य हरेक घटना के स्वर्णिम परिणाम का आकांक्षी रहता है, प्रत्येक मनुष्य अपनी इज्जत की भी रक्षा चाहता है। हर प्राणी सफलता का आह्वान करता है तथा कौन ऐसा होगा जो अपनी पूंजी की सुरक्षा व उसमें वृद्धि न चाहता हो ! यह चिन्ता कि कहीं परिणाम इच्छा के विरुद्ध न आ जाये मनुष्य को बहुत बेचैन करती है।

चाहना तो सभी की है, परन्तु क्या यह सम्भव है कि हमेशा परिणाम हमारी इच्छा के अनुकूल ही हों ? चोर की इच्छा है कि मैं पकड़ा न जाऊं और मालिक की इच्छा है कि चोर पकड़ा जाये तो किसकी इच्छा पूर्ण होगी ? – उसी की जिसके संकल्पों में बल होगा व समय जिसे साथ देगा।

परन्तु यदि वास्तव में ही आप इच्छानुकूल परिणाम चाहते हों तो सर्वप्रथम तो अपनी पुण्य की पूंजी बढ़ाओ। पुण्य की पूंजी ही आपको साथ देगी व परिणाम अच्छे होने में मदद करेगी। दूसरी मुख्य बात उस श्रेष्ठ ज्ञान की है जिससे मनुष्य “क्या होगा !” इस भय से मुक्त हो जाता है। आप ज्ञान प्राप्त करें – कर्मों की गति का गुह्य ज्ञान व इस विश्व ड्रामा की गति का गुह्य ज्ञान। तब आप कह सकेंगे कि यही होगा या जैसा हम चाहेंगे, वैसा ही होगा। और यदि आप भगवान में विश्वास

रखते हैं तो परिणाम उसके हवाले कर दो।

कर्म करने पर ही मनुष्य का अधिकार है, फल पर नहीं। इसलिए फल के बारे में चिन्ता करना उचित नहीं। दूसरी सबसे ज्यादा मुख्य बात यह है कि – भविष्य पूर्व निश्चित है, उसको बदला नहीं जा सकता। इस पर विद्वानों में काफी चिन्तन व वाद विवाद है और मतभेद भी। कोई इसे स्वीकार करते हैं, कोई नहीं। परन्तु अनेक तथ्यों से इसके सत्य की पुष्टि होती है तो भविष्य को निश्चित जानते हुए मनुष्य को निश्चिन्त रहना चाहिए। चिन्ता करने के संस्कार, तनाव का बड़ा कारण है। कई लोगों के मुख से आपने सुना होगा कि जो भी होगा, वो अच्छा ही होगा। यह विश्वास भी तनाव की औषधि है।

“ये मेरी बात क्यों नहीं मानते!, इन्होंने यह काम क्यों नहीं किया, मेरे बिना पूछे वहाँ क्यों गये?” ऐसी क्यों की क्यू (लाइन) मनुष्य को तनाव का दुःख प्रदान करती है। आप विचार करें – इसके पीछे क्या छुपा है? मनुष्य का अहम!

मनुष्य गलती करता है, मनुष्य सम्पूर्ण नहीं है जो कि उससे भूल हो ही नहीं। दूसरों की गलतियों को इतनी गम्भीरता से लेने से कोई लाभ नहीं कि वे हमारी गलतियाँ बन जायें। गलती दूसरे करें और तनाव की लपटों में हम रहें – यह बुद्धिमानी नहीं।

तो इस ‘क्यों’ का विवेक पूर्ण निदान करें। कोशिश करें कि कोई भी बात मन को भारी न करे। कोई भी बात मन पर लम्बे समय के लिए प्रभाव न छोड़ जाये। घटनाओं का प्रभाव स्थायी तनाव पैदा कर सकता है इसलिए अपने ज्ञान में वृद्धि करें और तनाव का प्रभाव दिनोदिन घटाना सीखें।

सरलचित्त रहो, प्रसन्नचित्त रहो

प्रत्येक मनुष्य के सामने सारे दिन में अनेक बातें मन को भारी करने वाली आती हैं, अनेक बातें ऐसी भी आती हैं जिनसे मन की गति बड़ी तीव्र हो जाती है और मनुष्य बेचैन, उदास या तनावग्रस्त हो जाता है।

परन्तु जिस मनुष्य ने अपने विचारों को सरल बनाया है, जिस व्यक्ति का स्वभाव सरल हो गया है, वह सहज भाव से उन सभी बातों को पार कर लेता है। बातें बड़ी हों या छोटी, समस्यायें चाहे कैसी भी हों, परन्तु यह सत्य है कि मनुष्य सोच-सोच कर उनका विकराल रूप बना लेता है। या यों कहें कि कई मनुष्यों को आदत होती है, राई को पहाड़ बनाने की। परन्तु वो व्यक्ति जो पहाड़ सम समस्या को रुई सम बनाना जानता है, कभी पहाड़ को तोड़ने में समय नष्ट नहीं करता वह तो हनुमान की तरह समस्याओं के पहाड़ को रुई की तरह उठा लेता है।

अपने विचारों को वही व्यक्ति सरल बना सकता है जिसकी बुद्धि विशाल हो अर्थात् जिसने अपने विचारों को बहुत महान बना लिया हो। महान विचारों का निर्माण श्रेष्ठ संग से, श्रेष्ठ अध्ययन व एकान्त चिन्तन से ही सम्भव है।

‘सरलता’ का अर्थ है किसी भी बात या घटना को गम्भीरता से न लेना। क्योंकि प्रायः देखा गया है कि गम्भीरता से लेकर मनुष्य बातों को बढ़ा देता है और फिर स्वयं उन्हीं के जाल में फँस जाता है। कई

लोग पूछते हैं कि जो बातें हैं ही गम्भीर उनके लिए क्या करें ? जो बातें वास्तव में ही गम्भीर हैं, उन्हें आप सहज भाव से लेकर देखें और परिणाम नोट करें। अनुभव है कि यदि मन शान्त व सरल चित्त है तो गम्भीर समस्यायें हल्की अवश्य हो जायेंगी।

सत्य घटना है – ५ वर्ष पूर्व अहमदाबाद के एक व्यक्ति को खून का कैंसर हो गया। डाक्टरों ने घोषित कर दिया कि तुम्हारी जीवन की यात्रा २० दिन में समाप्त हो जायेगी। वह व्यक्ति राजयोग का अभ्यास करता था, उसे जन्म व मृत्यु का स्पष्ट दार्शनिक ज्ञान था। उसने इस गम्भीर समस्या को गम्भीर रूप से नहीं लिया। पत्नि व दो अविवाहित बच्चों के होने पर भी वह शान्त बना रहा। उसने न अपने मन में तनाव को प्रवेश करने दिया, न परिवार को चिन्तित होने दिया। मन को खुश रखकर मृत्यु का सहर्ष आह्वान किया। परिणाम अत्यन्त सुखद रहा। उसका कैंसर गायब हो गया और वह व्यक्ति आज भी जीवन का व राजयोग का परमानन्द प्राप्त कर रहा है। डाक्टरों को इसका रहस्य समझ में नहीं आया !

हमने स्वयं भी अनुभव किया, सरलचित्त रहने से अनेक शारीरिक बीमारियाँ सूली से कांटे सम हो जाती हैं और जो मनुष्य छोटी सी व्याधि से ही तनाव को निमन्त्रित कर लेते हैं, उनकी बीमारियाँ उग्र रूप ले लेती हैं। तो चाहें आप कितने भी गम्भीर रूप से बीमार हों, मन को भारी न होने दें। सदा सोचें कि बीमारी आई है तो जायेगी भी अवश्य।

आप इस सत्य सिद्धान्त को स्वीकार कर लें कि यदि आपके मन

की स्थिति हल्की होगी तो सारी कारोबार भी हल्की हो जायेगी और यदि आप छोटी-छोटी बातों में तनावग्रस्त हुए तो आपकी सारी कारोबार बिगड़ती रहेगी, फलस्वरूप आपका तनाव रोज शिखर पर पहुँचा करेगा।

इसलिए अभ्यास डालो – छोटी-छोटी बातों को, घटनाओं को व दूसरों की आलोचना व टीकाओं को छोटा समझ कर हल्का रहने का। छोटी-छोटी बातों से तनावग्रस्त होकर जीवन के सुख को विषैला न करो। कई लोग दूसरों से आलोचना सुन कर बहुत भारी हो जाते हैं। यह बहुत बड़ी कमज़ोरी है।

सोचना चाहिए – संसार में ऐसा कौन व्यक्ति होगा जिसे आलोचना का सामना न करना पड़ता हो ? प्रधानमंत्री को रोज़ न जाने क्या-क्या सुनना पड़ता होगा ? जो व्यक्ति जितना बड़ा कार्य करने चला हो, उसे उतना ही सुनना पड़ेगा। उससे गलतियाँ भी होंगी, उसे लोग बोलेंगे भी अवश्य। परन्तु भारी होकर कार्य को छोड़ा नहीं जा सकता। हल्के रहो, प्रसन्न रहो और इन बातों को खेल समझ कर प्रगति की ओर बढ़ते चलो।

इसलिए यदि आपके कोर्ट में केस चल रहे हों, यदि धन्धे में कोई अपना ही व्यक्ति आपको धोखा दे रहा हो, यदि आपके बच्चे पढ़ाई में असफल हो गये हों, तो उनके भविष्य को सोच कर आपके मन में तनाव घर कर सकता है। कोर्ट के केस, जो कि मनुष्य को चक्रव्यूह में फँसा देते हैं, बहुत बुरे हैं। परन्तु जो भी होगा, ठीक होगा, जो होगा

उससे बाद में निपटेंगे – ऐसे विचारों से स्वयं को साहसी व सरल चित्त बनाओ। तनाव करने से तो केस सुधरने वाले नहीं हैं!

जो व्यक्ति आपको धोखा दे रहा है, उससे प्रेम से बात करो। उससे ढंग से निपटो, परन्तु मन को भारी न करो। यह याद रखो कि जो हमारे भाग्य में है, उसे हमसे कोई छीन नहीं सकता। यहाँ हमारे कहने का यह अर्थ कदापि नहीं कि आप भाग्यवादी बनकर निष्क्रिय हो जायें! बल्कि भाग्य के अटल नियम को याद रखते हुए निश्चिन्तता पूर्वक कर्म करें।

बच्चों के भविष्य की चिन्ता यदि आपके तनाव का कारण है तो भी आप ज़रा सरल होकर देखें। विचार करो— यदि आपके दो बच्चे योग्य नहीं हैं या ठीक से नहीं पढ़ते तो आपकी नींद हराम होने से क्या उनका भविष्य सुधर जायेगा? और क्या उनके भविष्य को सुधारने की सम्पूर्ण ज़िम्मेदारी केवल आपकी ही है? आप शायद कहेंगे – हाँ। परन्तु इसमें कुछ भूल है। हरेक मनुष्य आत्मा का इस विश्व ड्रामा में अपना-अपना पार्ट है। आप बाप होने के नाते उन्हें पूर्ण सहयोग व मार्ग प्रदर्शना तो दे सकते हैं परन्तु उनके भाग्य को नहीं बदल सकते।

इसी तरह घर में बच्चों द्वारा या अन्य किसी कारण से छोटे मोटे नुकसान होने पर तुरन्त तनाव में न आयें। गलती किसी से भी हो सकती है। ग़लती को भी सहज भाव से सुधारें। एक गलती होने पर आप क्रोध करने की या तनावग्रस्त होने की दूसरी गलती न करें। इस संसार में कुछ भी अविनाशी नहीं है। स्वयं ये विशाल संसार भी बनता

व बिगड़ता है। वस्तुएं भी बनती बिगड़ती हैं। नुकसान हो गया, अब उसे ठीक करें, तनाव युक्त होने से तो कुछ भी हाथ नहीं आयेगा।

इस प्रकार सरल चित्त मन द्वारा व प्रसन्न मुद्रा द्वारा घर के, दफ्तर के या अपने कार्य स्थान के वातावरण को हल्का करते रहो तो आपका जीवन तनाव मुक्त रहेगा व आपके साथी आपके साथ का आनन्द भी ले सकेंगे।

Y Y Y

तनाव, व्यसन व व्यायाम

मन का तनाव शरीर पर कुप्रभाव डालता है। शरीर की प्रायः सभी नस-नाड़ियाँ भी तनावग्रस्त हो जाती हैं। इससे शरीर ढलने लगता है, मस्तक पर सिकुड़न आने लगती है व मस्तिष्क अपना कार्य स्वतन्त्रता पूर्वक नहीं कर सकता। जब तनाव के कारण कई मनुष्य ज्यादा परेशान होते हैं तो कई नशीली वस्तुओं का सेवन करने लगते हैं, नींद न आने से नींद की गोलियाँ लेने लगते हैं और धीरे-धीरे व्यसनों के इतने अधीन हो जाते हैं कि उन्हें ही अपना जीवन मान लेते हैं।

व्यसनी-युक्त जीवन के दुष्कर परिणाम हमने देखे हैं। आयु बढ़ने के साथ-साथ नशीली वस्तुओं का सेवन करने वालों के मस्तिष्क की शक्ति क्षीण होने लगती है और जब उन्हें दिनोंदिन अधिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है तो उनका तनाव सीमा लांघ जाता है, फलतः वे मृत्यु का आह्वान करने लगते हैं। विदेशों में आज कितने ही लोग इसी कारण जीवघात करते हैं।

तो व्यसन – तनाव-मुक्ति के साधन नहीं है बल्कि जीवन से ही मुक्त करने के आधार है। मनुष्य सोचता है कि नशीली वस्तुएं कितनी सुखकारी है परन्तु यह सुख शीघ्र ही उनका साथ छोड़ देता है और मनुष्य दुःख की आंधी में घिर जाता है। हमने कितने विदेशी युवकों को देखा जो कुसंग वश व्यसनों के शिकार होकर जीवन की सुख-शान्ति गँवा चुके हैं।

यदि आप तनाव से मुक्ति चाहते हैं तो व्यसनों से नहीं बल्कि

स्वयं को शक्तिशाली बनाओ। अपने मन की शक्ति को बढ़ाओ और विचारों को खुला करो। अपनी दिनचर्या को ठीक करना भी आवश्यक है। जैसा हमने लिखा है कि देर से उठना भी तनाव को आह्वान करना है, परन्तु समय से पूर्व अपने कार्य सरलतापूर्वक व सफलता पूर्वक पूर्ण कर लेने से, समय की कमी महसूसता से उत्पन्न तनाव समाप्त हो जायेगा। कई लोग वैसे तो अपना समय नष्ट करते रहते हैं और काम के समय जल्दबाजी करके अपने व दूसरों के मन में तनाव पैदा कर देते हैं। इसलिए काम को धैर्यतापूर्वक व शान्त मन से करने का अभ्यास डालें।

सबेरे उठ कर आप प्रकृति के द्वारा प्रदान किये हुए शीतल वातावरण का सुख लेकर तो देखें! जब प्रकृति आनन्द बिखेर रही हो, तब आप सो रहे हो तो क्या होगा? सुबह की शीतल पवन में सैर का आनन्द लीजिए। आपके मन में नवीन विचारों का संचार होगा, दिमाग की सलवटें खुलेंगी, आप तन-मन की ताज़गी महसूस करेंगे।

प्रातः काल खाली पेट कुछ आसन व व्यायाम करने से शरीर में रोगों की आशंका कम हो जाती है, जमा रक्त बहने लगता है, नसों की सिकुड़न खुल जाती है, फलस्वरूप रक्त का नियमित या समुचित प्रवाह होने से तनाव नष्ट हो जाता है। परन्तु यदि आप सुस्त महादेव हैं, देर से उठने के कारण आपको समय ही नहीं मिलता तो तनाव आपको शिकार अवश्य बनायेगा। इसलिए रोज़ व्यायाम करना व पर्याप्त नींद लेना तनाव मुक्ति के लिए आवश्यक है।

इसके साथ ही संयमित जीवन, व संयमित भोजन भी हमें इस रोगों के मूल को काटने में मदद करता है। भोजन का भारीपन बुद्धि को भारी करता है। यदि आप बुद्धिमान बनना चाहते हैं तो संयमित भोजन करें। ऐसा भोजन जो पचने में समय ले या जो पचे ही नहीं, तनाव को बढ़ाव देगा क्योंकि मस्तिष्क की बहुत-सी शक्ति उस तरफ लगने लगेगी, फलस्वरूप तनाव से लड़ने की शक्ति उसमें नहीं रहेगी।

आप अपने कार्य व्यवहार को इस तरह आयोजित करे कि आपके पास स्वयं को देखने के लिए, अच्छे चिन्तन के लिए व कुछ समस्याओं पर शान्त मन से सोचने के लिए समय हो। सारे दिन की भाग-दौड़ आपके मन को थकायेगी व तनाव पैदा करेगी। इस संसार में उन बातों की तो कोई कमी नहीं है जो तनाव की अग्नि प्रज्वलित करती है परन्तु हमें इस अग्नि को बुझाने के लिए स्वयं के चित्त को शीतल करना ही पड़ेगा।

W W W

राजयोग से तनाव मुक्ति

तनाव की अग्नि से अपने तन-मन की शक्तियाँ भस्मीभूत न करो। जीवन तो पहले ही छोटा है। कलियुग के इस घोर अन्धकार में समस्यायें व परिस्थितियाँ न हों, यहाँ धोखा और अविश्वास न हो, यहाँ कुसंग व चरित्रहीनता न हो – यह असम्भव है। यदि यहाँ श्रेष्ठता होती, यदि यहाँ मानवता होती, यदि यहाँ धर्म होता तो इसे 'कलियुग' की संज्ञा ही क्यों दी जाती ?

परिस्थितियों को स्वीकार करने के बजाये हमारे पास अन्य कोई चारा नहीं। हाँ, यदि आप इन समस्याओं के कटीले मार्ग को साफ करना चाहते हैं तो अपनी स्वस्थिति को अर्थात् मनःस्थिति को श्रेष्ठ बनायें। मन में काँटे नहीं होंगे तो मार्ग में भी कांटें नहीं रहेंगे। मन की विकृतियाँ, मन की समस्यायें ही जीवन में समस्याओं का निर्माण कर रही है।

मन की श्रेष्ठ स्थिति प्राप्त होती है – राजयोग से। राजयोग क्या है ? इससे प्रायः हमारा जन समुदाय अनभिज्ञ है। राजयोग – आत्मा व परमात्मा काम मिलन है। राजयोग का अर्थ है – अपनी मन व बुद्धि का सम्बन्ध परमपिता परमात्मा से जोड़ना। सर्वशक्तिवान से मन व बुद्धि जुड़ जाने से इनकी पवित्रता व शक्तियाँ बढ़ने लगती हैं। मनुष्य अपने मन पर नियन्त्रण रख सकता है, विभिन्न परिस्थितियों में बुद्धि में सन्तुलन रख सकता है, फलस्वरूप उसका जीवन शान्त, सरल, सुखी, खुश, आनन्दित व तनाव-मुक्त होने लगता है।

राजयोग से विचार शुद्ध होते हैं, विचारों को यथार्थ दिशा मिलती है, दूसरों के प्रति हमारे दृष्टिकोण बदल कर श्रेष्ठ हो जाते हैं – हमारी दृष्टि बदलने से सम्बन्धों में मधुरता आ जाती है। संकल्पों में बल आने से एक राजयोगी छोटी-मोटी बातों में तनावग्रस्त नहीं होता।

कितने ही मनुष्य राजयोग द्वारा व्यसनों से मुक्त हुए। लाखों मनुष्यों को जीवन का सच्चा व सम्पूर्ण सुख मिला। लाखों मनुष्यों ने तनाव-मुक्त जीवन जीना सीखा। राजयोग का मार्ग केवल मुक्ति का मार्ग नहीं, यह तो जीवन जीने की कला सिखाता है, जीवन से क्रोध व भय का निवारण करता है और मनुष्य इसी जीवन में जीवनमुक्त हो जाता है। उसे जीवन का मूल्य व लक्ष्य भी समझ में आ जाता है और वह जीवन जीना भी सीख लेता है।

कार्य चाहे कितनी ही जल्दबाजी का हो, परिस्थितियाँ चाहे कितनी ही विकराल हो, राजयोगी के मन की गति तीव्र नहीं हो पाती। वह सोचता है परन्तु धैर्यता व सरलतापूर्वक, वह बोलता अवश्य है परन्तु तनाव पैदा करने वाले बोल नहीं, बल्कि तनाव हरने वाले, सुखदाई बोल। वह कर्म भी अवश्य करता है, ज़िम्मेदारियों का भी वहन करता है परन्तु विचलित नहीं होता। वह दूसरों का दमन नहीं करता, वह स्नेह बरसाता है, इसलिए स्नेह पाता है, सहयोग पाता है और इस कारण तनाव रहित हो जाता है। याद रहे – जो दूसरों के मन में तनाव पैदा करते हैं, चाहे बोल से या व्यवहार से, वे कभी भी तनाव-मुक्त नहीं हो सकते।

तो आओ, राजयोग की संक्षिप्त विधि आपके लाभार्थ प्रस्तुत करें – यह राजयोग प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में सिखाया जाता है। आज कई लाख लोग अपना पारिवारिक जीवन व्यतीत करते हुए इस सहज योग का अभ्यास कर रहे हैं। इसमें कुछ छोड़ने की आवश्यकता नहीं बल्कि शनैः शनैः आत्मा के शुद्धिकरण से अनेक बुराइयाँ स्वतः ही छूट जाती हैं।

आप आराम से सरलतापूर्वक किसी भी आसन पर बैठिये। आप कुर्सी पर भी बैठ सकते हैं व जमीन पर भी। हाँ, यह आवश्यक है कि आपका आहार-विहार शुद्ध हो। शुद्ध अन्न से मन शुद्ध होगा और स्थिर मन ही राजयोग के अभ्यास को सफल करेगा।

आप अपने मन से चिन्तन करें कि ‘इस देह के अन्दर भृकुटियों के मध्य विराजमान, मैं एक चेतन आत्मा हूँ....मैं देह नहीं हूँ....मैं इस देह की मालिक हूँ.....मैं ज्योति-स्वरूप हूँ.....मेरा स्वधर्म शान्ति है।’ इस प्रकार चिन्तन करते हुए अपनी बुद्धि को अपने ज्योति-स्वरूप पर स्थित करें। कुछ क्षणों के लिए अपने विचार प्रवाह को बन्द रखते हुए अपने स्वरूप में स्थित हो जायें।

पुनः चिन्तन को प्रवाह दें कि ‘मैं एक आत्मा हूँ.....ज्योति पूँज हूँ....मैं शान्त-स्वरूप हूँ....शक्ति-स्वरूप हूँ.....’ और फिर से अपनी बुद्धि को भृकुटि के मध्य स्थित आत्मिक-स्वरूप पर कुछ क्षणों के लिए स्थिर कर दें।

पुनः चिन्तन प्रारम्भ करें कि 'मैं आत्मा इस देह में परमधाम (आत्माओं के लोक) से आई हूँ। मेरा स्व धाम – शान्तिधाम है। मैं इस देह में एक्टर हूँ...मैंने ऐसे अनेक देह धारण किये हैं.....मैं ज्योति पुँज हूँ' और इस तरह पुनः अपनी बुद्धि को अपने स्वरूप पर स्थिर करें।

इस प्रकार धीरे-धीरे स्वयं को आत्मिक स्वरूप में स्थिर करते हुए अपने मन को परमात्म चिन्तन में स्थिर करें। परमात्मा क्या है? संक्षेप में – आत्मा की ही तरह वह भी ज्योति बिन्दु स्वरूप है....प्रकाश पुँज है.....हम सभी आत्माओं का परमपिता है.....परमधाम का वासी है.....गुणों के सागर हैं, सर्वशक्तिवान हैं.....मन को परमात्मा चिन्तन में लगायें....वह निराकार शिव परमात्मा ज्ञान के सागर हैं, प्रेम के सागर हैं, सुख के सागर हैं, सृष्टि के रचयिता हैं, मुक्ति-जीवनमुक्ति के दाता हैं और तत्पश्चात् अपनी बुद्धि को परमधाम में उसके दिव्य स्वरूप पर स्थित करें।

पुनः परमात्म चिन्तन प्रारम्भ करें कि 'वे मेरे परमपिता हैं, पवित्रता के सागर हैं, शक्ति दाता हैं, वरदाता हैं, दुःखहर्ता-सुखकर्ता हैं, वे ब्रह्मा-विष्णु-शंकर के भी रचयिता हैं, सर्व के पालनहार हैं, पतित-पावन कल्याणकारी हैं।' इस प्रकार उनके गुणों का चिन्तन करते हुए परमधाम में उनके स्वरूप पर बुद्धि स्थित करें व महसूस करें कि उससे सर्व गुणों व शक्तियों की किरणें मुझ पर आ रही हैं तथा मन-बुद्धि को एकाग्र रखते हुए परम आनन्द का अनुभव करें।

संक्षेप में यही 'राजयोग की विधि' है। इससे धीरे-धीरे आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से हो जाता है और परमात्मा के गुण, पवित्रता व शक्तियाँ हम आत्माओं में आने लगती हैं।

इस राजयोग का अभ्यास सूर्योदय से पूर्व ब्रह्म मुहूर्त में करना चाहिए। शाम को, जब सूर्यास्त होता है, प्रकृति की उस शान्त वेला में करना चाहिए। इस तरह दिनोंदिन अभ्यास करने से मन शान्त व निर्विकारी होने लगेगा। आत्मा की शक्तियाँ बढ़ने लगेंगी। मन में सन्तुलन व बुद्धि में स्थिरता आयेगी, विचार शुद्ध होने लगेंगे और व्यवहार – क्रोध व अहंकार रहित हो जायेगा। जिससे हम तनाव मुक्त होकर शान्त व सुखी जीवन का रसपान कर सकेंगे।

ओम्शब्द

