















# मन की साधना



चतुर्मास का समय निकट आया तो भिक्षु सुशांत ने बुद्ध से आग्रह किया प्रभु, मैं नगरवधू 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 संदेह 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 पहुँचा। वहाँ सब उसे देखकर आश्चर्यचकित रह गए। लेकिन सुशांत अपने संकल्प पर अडिग था।

इधर सोमलता के घुंघरुओं की आवाज गुंजती 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 आँख 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 मड की ओर वापस चला तो सबने आश्चर्य से देखा- भिक्षुणी बनी सोमलता उसके पीछे-पीछे अपना सर्वस्व त्याग कर जा रही थी। सोमलता अपने रूप-रंग से सुशांत को रिझाने 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 लगन 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 सुविधाएँ मिली हुई हैं, पर आप कभी हमारी सेवाएँ नहीं लेते। आज मैं आप की हस्तरेखा देख कर यह जानना चाहता हूँ कि आप ऐसा क्यों 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 हस्तरेखाएँ 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 रेखाएँ 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 झाँक कर देखिए। इतना कह कर राजा ने तलवार की नोक अपने सीने में लगा दी। राज ज्योतिषी घबरा 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। हस्तरेखाएँ तो भाग्य नहीं बदल सकतीं, लेकिन मनुष्य में यदि पुरुषार्थ है, भाग्य से लड़ने की शक्ति है तो उसकी नकारात्मक रेखाएँ 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 रोगों का इलाज करता है, जबकि गीता मन के रोगों का इलाज करती है और उन्हें दूर करने का मार्ग दिखाती है।

# गीता में है जीवन का ज्ञान



गीता का उपदेश जीवन की धारा है। चूँकि 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 केवल भोग के लिए प्रदान नहीं की है, अपितु हमें इसका उपयोग मोक्ष प्राप्ति के लिए करना चाहिए। साधू व नदी कभी एक स्थान पर नहीं रुकते और निरंतर आगे बढ़ते हुए विभिन्न स्थानों पर जन-जन के हृदयों में अपने मन के रोगों को दूर करने का एक सशक्त माध्यम है। गीता ज्ञान से मानव जीवन में मोह को भी

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 छवि बनाएंगे? उसे पढ़कर मनुष्य कोई नया भाव नहीं सीखता, बल्कि संपूर्ण साधू व नदी कभी एक स्थान पर नहीं रुकते और निरंतर आगे बढ़ते हुए विभिन्न स्थानों पर जन-जन के हृदयों में अपने मन के रोगों को दूर करने का एक सशक्त माध्यम है। गीता ज्ञान से मानव जीवन में मोह को भी

बन्धा है, वैसे 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 आर्द्रने 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 चयन करना पड़ेगा। अगर आप आने 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, आपके अपने अंदर भी ढेर सारे दोष दिखाई देंगे और उन्हें दूर करने का मार्ग भी पता लगेगा। गीता किसी को प्रेम करना, अहिंसा में लिप्त होना 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 घृणा पैदा करने वाले तत्वों से संबंध है, उसमें प्रेम कहां से पैदा होगा? श्रीमद्भगवद् गीता में चार प्रकार के भक्त बताए गए हैं। भगवान की भक्ति 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 तत्त्व 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।



**ऊर्जा एक ऐसी अदृश्य शक्ति है, जिसे हम देख नहीं सकते, बल्कि उसका अनुभव कर सकते हैं। यही 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 आँखों से तो पृथ्वी पर मौजूद सभी पदार्थों को देख लेते 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 सुचारु रूप से काम करते हैं। जैसे ही वह अदृश्य-शक्ति की लोप होती है, हमारे शरीर की सभी क्रियाएँ बंद हो

जाती हैं। शरीर के सभी अंग-आँख, नाक, कान, यहां तक कि इंद्रियाँ 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 शुरू हो जाता है। वास्तव में यह

## जीवन का आधार है आध्यात्मिक ऊर्जा

### विज्ञान की भाषा

विज्ञान इन अदृश्य शक्तियों को एनर्जी कहता है। उदाहरण के लिए बिजली से बल्ब जलता है, पंखे चलते हैं, लेकिन हम बिजली को कभी नहीं देख पाते हैं। हम उसका न केवल कार्य, बल्कि परिणाम भी देखते हैं। उसके स्वरूप के बारे में जान पाना कठिन है। ठीक उसी प्रकार प्रत्येक जीव में ऊर्जा मौजूद होती है, जिससे जीव में प्राण-शक्ति का संचार होता रहता है। दूसरे शब्दों में कहें, तो इस प्राण-शक्ति को हम देख नहीं पाते हैं।

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 समझने 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 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 शुरू हो जाता है। वास्तव में यह

पड़ेगा, क्योंकि जैसा कि हम सभी जानते हैं कि जीवन-शक्ति का केवल अनुभव किया जा सकता है, देखा या परखा नहीं जा सकता है। हमारी आँखें 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 व्यक्ति अपने जीवन-शक्ति का अनुभव भी होने लगता है। जीवन-शक्ति का अनुभव प्राप्त करने के लिए हमें सबसे पहले ऊर्जा के अदृश्य स्वरूप का अनुभव प्राप्त करना