‘1 पंक्ति का धर्म’

सबसे पहले तो अपने बड़ों को शीश नवाती हूँ,
कोटी कोटी नमन संतों–गुरूओं की भेंट चढ़ाती हूँ।
अपनी गलतियों की अपनों से भूल बकशाती हूँ।
धर्म पाप और पुण्य का आधार
1 पंक्ती में अब आगे बतलाती हूँ।

लेखक
CA . SUJATA GARG
(FCA, CMA, B.Com., DISA)
B-411, Nirman Vihar,
Delhi-110092.
www.casujatagarg.in
Contact : sujatagarg@y7mail.com

‘1 पंक्ति का धर्म’

लेखक : CA . **सुजाता गर्ग** (FCA, CMA, B.Com., DISA)

सत्वाधिकार: प्रकाशक

प्रथम संस्करण 2014

प्रकाशक

Pride of Little Angels & Youngsters (PLAY)
B-411, Nirman Vihar,
Delhi-110092.

THANKS

I want to say thanks to my family for their support, inspiration and love. I am very thankful to Mr. Dipesh Shreshtha, Miss Vandana And Mr. Lok Raj Bohara For their support.

विषय सूची

	प्राक्कथन (*Preface*)	7
	गुजारिश	9
1.	धर्म क्या है	10
1अ	शिव क्या हैं (त्रिदेव क्या बताते हैं)	12
1आ	बक़राईद का रहस्य	14
1इ	गुरु गोबिंद सिंह जी का सन्देश	15
1ई	यीशु मसीह का सन्देश	16
2.	स्वार्थ और 1 पंक्ति के धर्म में अन्तर	18
3.	८४ लाख योनीआं क्या हैं	21
4.	9 पंक्ति का धर्म और सामाजिक धर्म/राष्ट्रीय धर्म/सांसारिक धर्म	24
5.	हमारी जिंदगी में गुरुओं का स्थान	31
6.	सुख/दुःख/आनंद/परमानंद	35
7.	मेरे सुख दुःख के लिए जिम्मेवार कौन	38
8.	पुण्य क्या है/पाप क्या है ?	40
8A	किसी पराये आदमी/औरत के साथ सम्बन्ध होने को धर्म ग्रंथों में पाप क्यों कहा गया ?	43
	गुजर जायेगा यह भी अफसाना....	45
9.	महा पुरष क्या होता है/किसकी सुनें	47
10.	शिव लिंग क्या है/शिव को लिंग का स्वरुप क्यों दिया गया ?	50
11.	त्रिदेव हमें क्या सन्देश देते हैं ?	52
12.	बिना हथियारों की भयंकर लड़ाई	54
12.	श्रेष्ठ कौन ? (आदमी याँ औरत)	55
13.	पति परमेश्वर कैसे है ?	57

14. ऐसा क्यों कहा जाता है कि "औरत को तो भगवान भी नहीं समझ सकते।" 63

15. स्त्रियों के लिए बुर्का पहनने का कारण 66

16. मै कौन हूँ/मै कहाँ हूँ 68

17. काम कितना जरूरी 72

सुझाव 74

18. तनाव (Stress) क्या है? / धर्म किस तरह हमे इससे बचने का रास्ता दिखाता है? / इससे बचना क्यों जरूरी है? 75

चल चलें एक दूजे में ही....खो जायेंगे...आ.....मैं और मनद्ध 78

19. तनाव के लिए हेल्थ टिप्स 79

20. ज्ञान और बोध 81

21. अच्छे दिनों के बारे में 84

21A भारती अर्थ व्यवस्था के बारे में 86

कवितायें

— गुनगुनाता है वही. 88

— सच्चा प्यार कर मेरे यार 89

— कहानी शमा की 90

— वो तो हमारे लिए सारी कायनात झुकाये बैठे थे 92

— जबके मेरी धड़कन...तो दिन रात धड़कती है. 93

— कोई ज़ख़्म मेहबूब से छुपाना नहीं चाहिए 94

— आफताब से मिल आफताबी हो गयी, संध्या सजना से मिल सवेरा हो गयी 95

— कुछ नहीं से प्यार करना कृकृगुनाह तो नहीं. 96

— एक दिया मजार पे जला दे उसके नाम का, 97

— निस्वार्थ (selfless) सर्विस 98

प्राक्कथन (Preface)

सबसे पहले तो अपने बड़ों को शीश नवाती हूँ,
कोटी कोटी नमन संतों–गुरूओं की भेंट चढ़ाती हूँ।
अपनी गलतियों की अपनों से भूल बकशाती हूँ।
1 पंक्ती में धर्म है क्या –अब यह बतलाती हूँ।

धर्म, पाप और पुण्य (सब 1 पंक्ती में) :-

यह एक ऐसा विषय है जिसपे एक मत होना बहुत मुशकिल है। जिसकी परिभाषा समय, स्थान और व्यक्ति के मुताबिक बदल जाती है और बदल भी जानी चाहिए क्यों कि अगर इसकी परिभाषा में उचित बदलाव ना किये जाएँ तो यह समाज के लिए खतरनाक हो सकता है।

परन्तु प्रशन यह उठता है के यह बदलाव करने वाले लोग कौन हों और कैसे हों और उनको कैसे जांचा जाये, क्यों की इसमें एस गलत बदलाव पीढ़िओं तक के लिए परेशानीयों का कारण बन जाता है।

दूसरा प्रशर यह उठता है के इसके मूल रूप को कैसे से संभाला जाये क्यों की जब बदलाव होंगे तो दो तीन पीढ़ी के बाद लोग वास्तविक्ता को भूल जायेंगे और अगर अनजाने में कोई भूल हो गयी जिसका प्रभाव दो तीन पीढ़ी के बाद दिखने लगेगा तब मूल रूप की जरूरत पड़ेगी।

और वैसे भी मेरे विचार से तो हर बदलाव के समय मूल रूप को समझना एक जरूरी पड़ाव होना चाहिए और उन्ही लोगों को बदलाव का अधिकार होना चाहिए जिनको इसके विषय में पूरा ज्ञान हो।

हमारे पूर्वज बहुत समझदार थे जिन्होंने भी इस धर्म नाम की चीज की नींव रखी थी, उन्होंने इस बात का ध्यान भी रखा था परन्तु शायद अगली कुछ पीढ़ियों ने इसी तरह की बात की चर्चा की हो और बदलाव के समय ब्राह्मणों ने सब अधिकार खुद को दे के मूल रूप की समाप्ति कर दी हो जिसका खामिआजा हम लोग आज तक भुगत रहे है।

और दोस्तो इस किताब को लिखने का कारन यह बिल्कुल नहीं के मै इस धर्म, नाम की चीज के खिलाफ हूँ, पर मै इसको वैसे ही मानने को तैयार नही थी जैसे यह मुझे सौप दिया गया था। मैं चाहती थी के मैं इसके मूल रूप तक पहॅचू क्यों कि यह मूझे कोई निराधार चीज भी नहीं लगती थी। मुझे लगता था के यह एक बहुत वैज्ञानिक और अच्छी चीज है परन्तु इसे अच्छे से समझने की जरूरत है। और मैंने अपनी अब तक कि कोशिशों के बाद जो समझा उसे आप से बाँटना चाहती हूॅ।

तो दोस्तो मेरी गुजारिश यह है के मेरी लिखी किसी भी चीज को ऑखें बंद करके मत मानना, उसे समझना, जानना और अगर आपका दिमाग उसे स्वीकारे तो ही मानना.....क्यों कि संसार की ज्यादातर समस्याएं तब ही शुरू होती हैं जब ऑखें मूॅद के दूसरों की बात मानने वाले लोग बढ़ जाते हैं।

और दोस्तो मैं यहॉ यह स्पष्ट कर देना चाहती हूॅ कि जो भी मै लिख रही हूॅ उसका आधार कोई और नहीं बस धर्म को देखने का एक अलग नजरिया ही है। कोई धार्मिक पुस्तक याँ कोई धार्मिक संस्कार इसका आधार नहीं है। सो मेरी विनती रहेगी के जो भी इस पुस्तक को पढ़े वो कृप्या इसे किसी धर्म विशष के साथ जोड़ने कि चेष्टा ना करे।

कोई धर्म याँ उपदेश नहीं है मेरी लेखनी का आधार,
गर दिल ना माने तेरा तो साथी मत करना... विशवास,
वैसे भी इतिहास गवाह है प्रलय तब ही आती है.....
आखें बंद करके मानने वालों की गिनती जब बढ़ जाती है.....

गुजारिश

चलो मेरे देशवासिओ, कुछ नया बनाते हैं,
जो खो गया 'आधार धर्म का' उसे ढूढ़ के लाते हैं.....
हमें बताया है बड़ो ने धर्म क्या होता है ....
क्या क्या है जो पाप है और पुण्य क्या होता है.....
यह तो है समंदर हम मोती ढूंढ के लाते हैं
चलो मेरे देशवासिओ, कुछ नया बनाते हैं.....

क्यों सब को खुशियां देकर भी हम खुश नहीं उतने,
क्यों दिल बुझा बुझा सा है...क्यों उदास हैं हम इतने,
किसी के लिए जीना...याँ मिट जाना...गलत तो नहीं
पर खुद की ख़ुशी को इस सब का आधार बनाते हैं.....
जो खो गया आधार धर्म का उसे ढूंढ़ के लाते हैं.....

दूसरों को खिलाये बिना हम खाते तक नहीं,
फर्ज़ ऐसे निभाते हैं के हँसते गाते तक नहीं.
पाप से कोसों दूर और पुण्य भी करते हैं,
फिर क्यों अकेले बैठ के कभी.. इतना सिसकते हैं.
चलो अपने फर्ज़ों को जरा हंस के निभाते हैं,
गर बदल ना सकें हालात तो फिर शांत हो जाते हैं,
खुद की ख़ुशी को जिंदगी का आधार बनाते हैं,
चलो धर्म की एक नयी परिभाषा बनाते हैं.....

अध्याय–१

धर्म क्या है

मेरे विचार से पूरा धर्म सिर्फ एक पंक्ति में व्यक्त किया जा सकता है :

अपने आप को हर (किसी भी) हालात में, हर (किसी भी) समय, हर (किसी भी) व्यक्ति के समक्ष (खुद के भी) शांत और खुश रखना।

मेरे विचार से यही हमारा सब से बड़ा धर्म, यही कर्म और यही दुनिया में आने का कारण और यही **पाप और पुण्य को** पहचानने का मार्ग है।

१ पंक्ति के धर्म के पक्ष में (हर धर्म से) सबूत :–

१ पंक्ति का धर्म ही वो धर्म है जिसकी शिक्षा हर धर्म में देने की कोशिश की गयी, अगर आपको इसका सबूत चाहिए तो अध्याय १अ, १आ, १इ, १ई पढ़ें।

१ पंक्ति के धर्म को धारण करने में समस्याः

हमारे सारे धर्म का एक ही सार बताया गया है : दूसरों की भलाई का ध्यान रखना.. दूसरों के लिए जीना और बताया गया है जो इंसान दूसरों

के लिए जीता है/ दूसरों को खुश रखता है/ दूसरों की मदद करता है, भगवान उससे खुश रहते हैं।

जो अपने लिए ही सोचता है, वो खुदगर्ज है और उसे उतना अच्छा नहीं माना जाता। उस सन्दर्भ में आपको यह परिभाषा बहुत गलत लगेगी और लगेगा के मै तो संसार को खुदगर्ज बनने की सलाह दे रही हूँ।

समाधान :

अध्याय "स्वार्थ और १ पंक्ति के धर्म में अन्तर" को पढ़ें।

इस धर्म पालन की जरूरत (धर्म अनुसार) :–

और यह दुनिया में आने का सबसे बड़ा कारण क्यों है, यही हमारा सबसे बड़ा धर्म और कर्म क्यों होना चाहिए, इसका सबूत और कारण जानने के लिए आप "८४ लाख योनीआं क्या हैं" अध्याय को पढ़ें।

१ पंक्ति का धर्म के साथ क्या दुसरे धर्म भी पालन करें

पढ़ें "१ पंक्ति का धर्म और सामाजिक धर्म/राष्ट्रीय धर्म/ सांसारिक धर्म"

अध्याय १अ

शिव क्या हैं (त्रिदेव क्या बताते हैं)

शिव :

शिव को हम सब ऐसे जानते हैं : जिनके गले में नागों की माला, पिए हुए भांग का प्याला, नीले कंठ वाला, सर पे गंगा धारण करने वाला, मस्तक पे चाँद सजाने वाला, कैलाश पे रहने वाला, रुद्राक्ष को धारण करने वाला, जो गोरां का है....रखवाला।

वो महान व्यक्तित्व जिनके गले में भयंकर नाग उनको डराने की कोशिश कर रहे हैं, दुनिया ने जिन्हे भयंकर विष दिया है पीने को, धरती के लोगों की जरूरतों को पूरा करने के लिए /(ठंडक बरसाने को)जिन्होंने सर पर कर्तव्य रुपी गंगा (जिनका वेग धरती माँ भी नहीं संभाल सकती थी) धारण की है, फिर भी वो **कितने शांत**, कितने सौम्य, कितने सुन्दर दिखते हैं।

जो नाग रुपी दुश्मनो विषय विकारों से डरते नहीं, जिनके कर्तव्य उन्हें शांति और ठंडक दे रहे हैं, जिन्होंने चाँद रुपी मन अपनी बुद्धि (मस्तक) से नियंत्रित कर रखा है और वो ऐसे ही मस्त हैं जैसे किसी ने भांग पी रखी हो, वो मग्न हैं अपने आप में, जिन्हे कैलाश का सख्त वातावरण भी सहज लगता हैं और जो बहुत सारी इच्छाओं से मुक्त हैं वही तो इस सृष्टि (शक्ति/गोरां) के रखवाले हैं।

मतलब वही जो हर हाल में खुश और शांत हैं, वही तो भगवान हैं, वही तो शिव हैं, उनके पास ही तो इस संसार को रचने की शक्ति हैं, वही तो सृष्टि/प्रकृति/संसार को चलाने वाली शक्ति के रखवाले हैं।

विष्णु जी :

एक ऐसा व्यक्तित्व जो श्रेष्ठ ऐश्वर्य के स्वामी हैं, दूध के समंदर में रहते हैं/ भयंकर नाग (शेष नाग) जिनकी रक्षा करते हैं/ रत्नो से जिनका सारा शरीर/आस पास अलंकृत है/ लक्ष्मी जी जिनकी दासी के रूप में रहती हैं अर्थात इतने धनवान हैं (सम्पूर्ण ऐश्वर्य के मालिक हैं) फिर भी किसी तरह के अहंकार से ग्रस्त नहीं हैं और **जिनका मुख मंडल बिलकुल शांत है।**

ब्रह्मा जी :

जो इस पुरे संसार की उत्पति/ सृष्टि करता हैं, ज्ञान की देवी जिनकी दासी के समान है (इतने ज्ञानी हैं) और हर तरह की विद्या और सब संसारों के रचयता हैं, फिर भी जो अपने कर्मो का व्याख्यान नहीं करवाते/ सबको उत्पन्न करने के बाद भी जो अपनी पूजा तक नहीं करवाते, जिन्हे **कोई अहंकार नहीं है अपने कर्मो पे और बिल्कुल शांत रहते हैं वही ब्रह्मा हैं।**

अध्याय १आ

बक़राईद का रहस्य

हमने पहले अध्याय में जाना के धर्म क्या है—अपने आप को हर हालात में शांत रखना ही धर्म है।

यही है बक़राईद का रहस्य। मेरे हिसाब से बक़राईद का असली कारण यही था कि जिस बकरे को आप पूरा साल अपने बच्चों की तरह पालते हो, उसे ही आपको काटना भी पड़े.....तो आप भावुक नहीं होंगे, शांत रहेंगे, उसे ईश्वर का सन्देश समझ के स्वीकार करेंगे।

यह मुहम्मद साहिब की तरफ से अपनी **अंदरूनी शांति को परखने के लिए दिया गया एक तरीका भी हो सकता है।**

उनका भी कहना यही था कि शांत रहो। प्रभु को स्मरण करो, उसकी रजा में रहो, खुद को परेशान मत करो। जब आप खुद शांत रहोगे तभी सब को शांत रख पाओगे।

अध्याय १इ

गुरु गोबिंद सिंह जी का सन्देश

गुरु गोबिंद सिंह जी एक सैनिक के साथ साथ एक संत भी थे, यह तो हम सब ने सुना है और हम सब जानते भी हैं। उन्होंने अपने चार चार साहिबजादे धर्म के लिए कुर्बान कर दिए, यह भी हम सब जानते हैं।

पर वो इतने बड़े संत थे और संत ही नहीं वो ईश्वर थे यह मुझे तो "१ पंक्ति का धर्म" जानने के बाद ही समझ में आया।

इस धर्म को अपनाने की कोशिश में यह पता चल जाता है के जो इस धर्म को पूरी तरह अपना गया वो तो भगवान ही हो सकता है।

और गुरु गोबिंद सिंह जी का जीवन इस बात का सबूत है, अपने चार चार साहिबजादों को कुर्बान करने पे भी जो डगमगाए नहीं, जिनकी अंदरूनी शांति कायम रही, जो ऐसी स्थिति में भी अपना संतुलन बना पाये वो साक्षात भगवान थे।

अध्याय १ई

यीशु मसीह का सन्देश

यीशु मसीह की कहानी हम सब को पता है ... जब उनके शरीर में कीलें लगा दी गयीं, तब उनका खून बह रहा था। उनके लोग बदला लेना चाहते थे तो उन्होंने एक ही बात कही—

"वो नादान हैं, उन्हें नहीं पता वो क्या कर रहे हैं, उन्हें कुछ मत कहना।"

इतना संतुलन, इतनी शांति, यह कैसा सन्देश ?

यह सन्देश था शांति का, किसी और के लिए नहीं—इसमें देखने वाली बात यह है के जो इंसान इस हालात में भी शांति का सन्देश दे सकता है वो खुद कितना शांत होगा, कितना.....शांत। वो भगवान ही हो सकता है, अगर हम नहीं भी मानते तो भी हमे मानना ही होगा।

तो दोस्तो ! यहाँ तक आप ने देखा कि सब धर्मो के मसीहा एस ही सन्देश देते रहे.....शांती का सन्देश और हम उनका सन्देश मानने की वजाय ..... हम उनको मानने याँ ना मानने के लिये गुमराह होते रहे। दोस्तो चलो यह भुल जाएं के किसने कहा बस यह याद रखें के क्या कहा तो सारे मसीहा हम से खुश हा जायेगें।

अध्याय २

स्वार्थ और १ पंक्ति के धर्म में अन्तर

"अध्यात्म के रास्ते पे चल के कोई स्वार्थी...नहीं होता,
खुद को पाने की कोशिश में कोई...अपनों को नहीं खोता।
यह तो कुछ कमजोर लोगों के डर ने उसे भरमाया है,
अपनों में व्यस्त हो के जो खुद को समझ ना पाया है ।"

आप लोग सोच रहे होंगे के यह '१ पंक्ति का धर्म' तो समाज में सब को स्वार्थी बना देगा। वो समाज कैसे अच्छा हो सकता है, जिसमे सब लोग सिर्फ अपनी शांति और खुशी के बारे में सोचते हैं।

इसको जरा अच्छे से समझ लेते हैं :–

मैंने सबसे पहले बताया कि समय के साथ साथ धर्म नाम की चीज में जो परिवर्तन जरूरी समझे जाते हैं, वो किये जाते हैं। उनको करते हुए कई बार मूल विषय छूट जाता है और बस बदलाव ही लोगों को याद रह जाते हैं।

तो मेरा मानना यह है कि :– जब हमारे धर्म में बदलाव हुए तो धर्म का आधार जो सिर्फ एक पंक्ति में व्यक्त किया जा सकता है याँ किया भी गया होगा वो कहीं छूट गया और इस एक पंक्ति की पूर्ति के लिए जो भी हमें चाहिए वो सब हमारे पास है और हमें टुकड़ों में मिलता रहता है : उसमे एक टुकड़ा है परोपकार का।

परोपकार क्यों जरूरी है–दूसरों के लिए जीना और उनको खुश रखना कितना जरूरी है :

१) कोई भी इंसान जो समाज में रहता है, समाज का हिस्सा है, वो तब तक पूरी तरह शांत और खुश नहीं रह सकता जब तक

उसका उसके साथ रहने वाले लोगों के साथ तालमेल अच्छा ना हो।

२) हम यहाँ बात कर रहे हैं **आंतरिक शांति** की—और इंसान के मूल रूप को अगर हम समझने की कोशिश करेंगे तो पाएंगे के हर इंसान को आंतरिक शांति (अनंत ख़ुशी) का अनुभव तब जरूर होता है— जब वो किसी दुसरे व्यक्ति की मदद करता है याँ उसे ख़ुश करता है तो एक अलग तरह की ख़ुशी और संतुष्टि महसूस करता है।

तो मेरे हिसाब से हमारे धर्मग्रंथों में जो दूसरों की भलाई का व्याख्यान किया गया हैं, उसका *मूल कारण सिर्फ खुद को खुश और शांत रखना था। बदलाव आते आते हो सकता है मूल कारण कहीं खो गया हो।*

सबूत :–

आप को बहुत सारे लोग ऐसे मिल जायेंगे जिन्होंने अपनी जिंदगी अपनों के लिए न्योछावर कर दी होगी। आप पाएंगे के वो लोग भीतर से उतने सुखी और शांत नहीं हैं। उन्हें गर्व तो है अपने आप पे.. पर वो शांति और संतुष्टि नहीं है जो हो सकती थी। वो सिर्फ इस लिए कि उनको यह तो एहसास था के दूसरों (अपनों) के लिए जीना ही सबसे बड़ा धर्म है, पर यह किसी ने नहीं बताया कि **अपने आप को शांत और खुश रख के ही** अपनों के लिए कुछ करना सार्थक होगा और सबसे पहले तुम्हारा अपना ख़ुश होना जरूरी है। *दूसरों की ख़ुशी तुम्हे शांति और संतुष्टि देने के लिए (तुम्हारा धर्म पूरा करने के लिए) एक साधन है।*
वो दूसरों का ध्यान रखते रखते खुद को खो देते हैं और उन्हें महसूस होता है कि कहीं कुछ कमी है याँ कहीं कुछ कमी थी। उन्हें नहीं पता के *वो कमी उनकी खुद की तृप्ति की थी।*

अब बात रही खुदगर्ज बनने की : १ पंक्ति वाले धर्म की परिभाषा ने कहीं यह नहीं कहा कि हमे खुदगर्ज बनना है। हमे सिर्फ और सिर्फ खुद का ध्यान सबके ध्यान से पहले रखना है । खुद को शांत और ख़ुश रखना है। और सबका ध्यान रखना है पर उतना ही रखना है यहाँ तक वो आपकी शांति और ख़ुशी को भंग ना करे, बस।

यह संतुलन बनाना बहुत मुश्किल है पर बहुत जरूरी भी.....ध्यान रहे आपको देखना होगा के आप धर्म निभाने के चक्कर में स्वार्थी भी ना बन रहे हो। यह स्वार्थ आपकी शांति तक ही सीमित होना चाहिए।

और जो लोग यह संतुलन ना बना पाएं, वो संन्यास के पथ पर चल सकते हैं। संन्यास का मार्ग मुश्किल नहीं अपितु बहुत आसान है उसमे सिर्फ आपको अध्यात्म को अपनाना है। और जब संसार में नहीं रहोगे तो कुछ तो करोगे, तो अध्यात्म अपनाना बिलकुल मुश्किल नहीं पर थोड़ा boring (नीरस) है। मुश्किल है तो संसार में रह के अध्यात्म अपनाना, मुश्किल है संसार में रह के सम्पूर्ण रूप से शांत रह पाना। और अगर इस दृष्टिकोण को अपनाएं तो सबसे स्वार्थी तो यह सन्यासी लगते हैं। यह सिर्फ और सिर्फ अपने बारे में ही सोचते हैं।

एक बात और जरा गौर करने की है। अगर गौतम बुद्ध भी यही सोचते कि मुझे मेरी बीवी के बारे में सोचना होगा और अपने माता पिता की सेवा करनी होगी तो उनके लिए भी ज्ञान प्राप्त करना कठिन होता..... उन्होंने भी तो कोशिश की होगी के घर में रह के यह संतुलन बनाया जा सके क्यों कि उनका वैराग्य ज्यादा था, के ज्ञान प्राप्त किये बिना उनका अपने आप को खुश और शांत रखना कठिन था, तभी तो वो भी अपने संसार के कर्तव्य छोड़ के ज्ञान के रास्ते पर बढ़े।

तो इससे यही सिद्ध होता है कि जो चीज आपके मन को शांति और खुशी दे, उसकी तरफ बढ़ना : स्वार्थी होना नहीं अपितु धर्म निभाना है... .....

अध्याय–3

८४ लाख योनीआं क्या हैं

मेरे हिसाब से यह ८४ लाख योनीआं और कुछ नहीं, **भगवान की क्रोध प्रबंधन** (Anger Management course) **प्रक्रिया** है।

हमारा कानून बहुत छोटा है, बहुत सिमटा हुआ, बड़ा मजबूर। एक कतल की सजा भी फांसी और 10 की भी एक ही फांसी। क्योंकि एक ही व्यक्ति को 10 बार फांसी तो यह दे ही नहीं सकता और कोई लाभ भी नहीं होगा।

पर भगवान का कानून इतना मजबूर नहीं है, इतना सिमटा हुआ नहीं है। एक ही व्यक्ति को फांसी 10 बार भी दी जा सकती है। हमारा कानून तो सबूत का महोताज है, जो बनाया याँ मिटाया जा सकता हैं। पर भगवान के सबूत ना तो बनाये जा सकते हैं और ना तो मिटाये। उन सबूतों के साथ छेड़ छाड़ करना हमारे बस में नहीं।

(इसका मतलब यह नहीं कि छेड़ छाड़ नहीं की जा सकती ..... की जा सकती है ..... पर बहुत मुश्किल रास्ता है ..... बहुत कठिन डगर ..... और उस रास्ते पे चलो तो सबूत मिटाने की नौबत ही नहीं आएगी क्यों कि उस रास्ते पे चलने वालों के लिए कोई पाप नाम की चीज ही नहीं होती। दुनिया का बताया हुआ कोई भी पाप अगर "१ पंक्ति के धर्म" की पालना करते हुए किया जाये तो वो हमें पुण्य सा फल देने की ताकत रखता है.....)

अब बात करें ८४ लाख योनियों कीः यह क्या हैं? क्यों हैं? इन्हे भगवान ने क्यों बनाया? हमारे ऋषि मुनियों ने हमें हमेशा इनमें फँसने से आगाह करने की कोशिश क्यों की?

मेरे हिसाब से यह योनीआं अगर हम "१ पंक्ति के धर्म" पे नहीं चलते

याँ अभी तक इस रास्ते पे चलना नहीं सीखे तो उस कारण से हमे दी गयी सजा और प्रशिक्षण का हिस्सा है।

मतलब यह कि अगर कोई इंसान इस दुनियां में मिले दुखों से परेशान होता है, रोता है, गुस्सा करता है, घबराता है याँ १ पंक्ति के धर्म पे नहीं चलता (क्यों के जब तक १ पंक्ति के धर्म पे नहीं चलोगे यह गुस्सा, दुःख, डर आपका पीछा नहीं छोड़ सकते) तो उसे इस प्रक्रिया से निकलना पड़ता है।

जब वो अगले जन्मों में जानवर बन जाता है, कोई इंसान उसे बिना किसी कारण मारता है याँ उसको पिंजरे में बंद कर देता है याँ उसे मार देता है याँ उसका घर जला देता है याँ उससे उसकी हिम्मत से ज्यादा काम लेता है और खाने को नहीं देता, पीटता है पर वो किसी को बता भी नहीं सकता, उससे बदला नहीं ले सकता, किसी अदालत में अपना केस नहीं लगा सकता, पुलिस को नहीं बुला सकता, जो चीजें उसके मालिक के पास उसकी वजह से हैं, उनपे अधिकार भी नहीं जमा सकता, वो जमीन जो उसने कभी (पिछले जन्म में) खरीदी होगी उसी पे उसे पीटा जाता है और वो किसी को अपना असली नाम भी नहीं बता सकता। अगर पीटने वाला उसका बच्चा ही हुआ तो वो अपनी लाचारी भी नहीं बता सकता और इतना लाचार हो जाता है के बस मजबूरी में आंसू बहा के सिर्फ इतना सोचता है "अबके जन्म जब इंसान बनूँगा, तो मै ऐसा नहीं करूँगा। अब की बार मुझे इंसान बना दे भगवान, मै १ पंक्ति के धर्म की पालना जरूर जरूर करूँगा।" यह ही है भगवान का ८४ लाख योनिओं का एंगर मैनेजमेंट कोर्स। (Cost is your anger and unhappiness when you are a human being).

सबूत :

ऋषिमुनि बार बार एक ही बात पे जोर देते रहेः "अच्छे कर्म करो वरना पछताओगे, ८४ लाख योनिओं में डाल दिए जाओगे। इतनी देर बाद यह मनुष्य का जीवन मिलता है, इसे व्यर्थ मत करो।" **मै पूछती हूँ अगर हमारा किसी चीज पे नियंत्रण है ही नहीं तो हमे क्या फर्क पड़ता है के हम क्या (आदमी याँ जानवर) हैं.....**

फर्क पड़ता है उनका कहने का भाव समझें, वो कहना चाहते हैं कि इस जन्म को पाने के लिए तुमने ना जाने कितने हजारों साल तपस्या की

है (८४ लाख योनिओं की यातनाएं सहन की हैं), कितनी यातनाएं सही हैं, फिर कहीं जा के फिर से परीक्षा का वक्त आया हैः मतलब इंसान का जन्म मिला है, *जिसमें देखा जायेगा कि तुम्हारी आत्मा ने, तुम्हारे मन ने, तुम्हारी बुद्धि ने (क्यों कि यही तीन चीजें साथ रहती हैं हमेशा) १ पंक्ति का धर्म निभाया याँ नहीं/ निभाना सीख लिया याँ नहीं। और अगर तुम हार गए तो फिर से कितने सालों की यातना शुरू। जो धन कमाया सब यहीं रह जायेगा।*

क्यों कि यह कानून भी भगवान का है और यह सारी दुनिया भी। हम तो कुछ भी नहीं कर सकते सिर्फ कोशिश करो ..... **१ पंक्ति के धर्म को निभाने की --** और कुछ तो हमारे हाथ में है ही नहीं।

"हमारे कानून जितना मजबूर नहीं है कुदरत का कानून,
भूल के भी मत करना तुम किसी की खुशी का खून।
जितने कत्ल उतनी ही फांसी सुनाई जाती है,
शांति का पाठ सीखाने को, ८४ लाख योनि बनाई जाती है।
सीख ले तूँ ऐ बन्दे, इस जन्म में शांत और खुश रहना,
वर्ना पड़ेगा जन्मो जन्मो में तुझे कितना ही दुःख सहना।"

अध्याय–4

१ पंक्ति का धर्म और सामाजिक धर्म/राष्ट्रीय धर्म/सांसारिक धर्म

आप सब लोग सोच रहे होंगे– यह कैसी परिभाषा है न कोई समाज की बात, ना राष्ट्र की चिंता न अपनों का ख्याल बस सिर्फ खुद को खुश रखो। वैसे तो इस किताब का हर अध्याय इस बात की पुष्टि करता है पर यहाँ मै आपको एक बात बताना चाहती हूँ कि इस '१ पंक्ति के धर्म' की पूर्ति अगर हो गयी तो आपके सब के सब धर्म पालन हो जायेंगे वो इस लिए के एक शांत और खुश व्यक्ति ही अच्छे समाज, अच्छे राष्ट्र और अच्छे संसार की संरचना कर सकता है और वो कुछ ना भी करे तब भी उससे उसका वातावरण बदल जाता है और सब जगह शांति हो जाती है। तो जो इंसान '१ पंक्ति के धर्म' की पालना करता है याँ पालन करने की कोशिश करता है तो बाकि सब धर्म उसके लिए मान्य ही नहीं है वो तो उसके इस धर्म की पालना करने से मिलने वाले मुफ्त के तोहफे (Complimentary Gifts) हैं।

"फिर भी क्यों कि हम एक सभ्य समाज का हिस्सा हैं और एक निर्धारित व्यवस्था में रहते हैं तो हमें कुछ और भी सोचने अथवा करने में कोई मनाही नहीं है और ना ही कोई बुराई।"

"हमें खुद से ऊपर उठ कर कुछ सोचना और करना होगा" ऐसा मै नहीं कहती, वो कहते हैं जो हमें गुमराह चाहते हैं और भटकाना चाहते हैं–मै तो सिर्फ इतना कहना चाहती हूँ कि खुद को जीतने के बाद मतलब जब हमे यकीं हो जाए के कोई भी पावर (power), कितना भी पैसा, कितनी ही लोकप्रियता याँ कितनी ही बड़ी समस्या–हमे अपने असली धर्म से गुमराह नहीं करेंगी, हमारी अंदरूनी शांति और खुशी को भंग नहीं करेंगी तब हमें बाकी धर्मों को जरूर जरूर निभाना चाहिए।

परन्तु ध्यान रहे यह इतना आसान नहीं—अगर मेरी इस परिभाषा से भारत के मंत्री चुने गए तो शायद ही कोई इक दुका मंत्री बचेंगे हमारे मंत्री मंडल में.... और शायद ही कोई समाज सेवी बचें.... और सांसारिक धर्म का पालन करना अगर संसार को आगे बढ़ाना है तो शायद ही संसार आगे बढ़ पाये.....

यही चुनौती तो दी है भगवान ने हमें इसी लिए तो इतना लम्बा प्रशिक्षण (training) दिया गया था—सोचो जरा—८४ लाख जन्मो वाला लम्बा प्रशिक्षण—क्यों ? क्योंकि इम्तिहान बहुत कठिन था।

सबूत :-

बड़े बड़े ऋषि मुनियों ने घर, समाज का त्याग कर दिया— क्यों ? क्यों कि इतना आसान नहीं महापुरुष बनना। क्या वो लोग तेज दिमाग के नहीं थे ? क्या वो समाज नहीं चला सकते थे ? मंत्री नहीं बन सकते थे ? भगवान महावीर और महात्मा बुद्ध तो राजा थे तो क्या वो राज नहीं कर सकते थे ? उन्हें राष्ट्र की चिंता नहीं थी ?— उन्हें सबकी चिंता थी व्लकि उन्हें सब से ज्यादा चिंता थी—तो हम उतने महान तो नहीं बन सकते— सबकी चिंता तो नहीं कर सकते पर अपनी चिंता कर सकते हैं उतना तो करें—बस सिर्फ और सिर्फ शांत होने की कोशिश तो करें, जितने झमेलों से बच सकते हैं उतना तो बचें।
परन्तु अगर आप महा पुरुष बन जाओ—मतलब '१ पंक्ति के धर्म' की पालना हर हालात में कर सको याँ *इस काबिल हो जाओ के आप को इन सब के द्वारा दी गयी यातना से निकलने का मार्ग कम से कम पता ही हो तो समाज और राष्ट्र के बारे में सोचने में कोई बुराई नहीं है।*

सांसारिक धर्म :-

1) प्रकृति को सँवारे, निहारे, इसे देख के इसे बनाने वाले का धन्यवाद करे। प्रकृति के साथ खुश रहना सीखे और अपनों को भी सिखाये, क्यों कि प्रकृति ही है जो हमें खुश रहने, शांति देने और हमारा मुख्य धर्म पूरा करने में हमें सबसे ज्यादा मदद करती है।

मेरी बुद्धि के मुताबिक इंसान अगर इस संसार में आया है तो अपने मुख्य धर्म को पूरा करते हुए उसका दूसरा सबसे बड़ा धर्म यह है के

उसे अपना मुख्य धर्म पूरा करने..जिस संसार में भेजा गया है वो उसकी रक्षा करे, उसको नुकसान न पहुंचाए। *उसका कर्तव्य है के वो इस धरती की रक्षा करे जिसने उसे पनाह दी है, प्रकृति जो उसके शांत और खुश रहने में उसकी मदद कर रही है और कर सकती है....उसे और सँवारे। उसे बिगाड़ने से वो उसे नहीं खुद के नसीब बिगाड़ता है।* प्रकृति के साथ खुश रहना सीखे और अपनों को भी सिखाये, क्यों कि प्रकृति ही है जो उसे खुश रहने, शांति देने और उसका मुख्य धर्म पूरा करने में उसकी सबसे ज्यादा मदद करती है।

परन्तु अगर कोई इंसान **'१ पंक्ति के धर्म'** पालन को सीखने में मग्न है और प्रकृति के लिए कुछ नहीं कर पा रहा तो कोई चिंता नहीं तब भी वो अपने सारे धर्म निभा ही रहा है क्यों कि जब तक इंसान प्रकृति को नुक्सान न पहुंचाए तब तक प्रकृति खुद को निखारने में सक्षम है, बस हमें प्रकृति को नुक्सान नहीं पहुँचाना है। (proof --- rules of Jain Dharma/Bodh Dharma—they walk on foot, use water to its minimum and many other rules which support this fact).

अपना सबसे बड़ा धर्म अपनाने के बाद बात आती है सामाजिक धर्म की।

सामाजिक धर्मः–

2) जो लोग आप पे निर्भर हैं (आपके बच्चे और बुजुर्ग, माँ बाप याँ कोई भी अन्य), उनका पूरा ध्यान रखना और जितना उनके लिए (अपने आपको शांत और खुश रखने के बाद) हो सके उतना करना।

सावधानीः

पर ध्यान रहे अगर आपने इस प्रक्रिया में मुख्य धर्म भूला दिया तो इस धर्म को पूरा करने से ना तो कोई लाभ है और ना इसकी कोई जरूरत। यह संसार का धर्म सिर्फ संसार तक ही सीमित है। और यही मुख्य धर्म को पूरा करने में सबसे बड़ी बाधा, क्यों कि सब विषय विकारों के जन्म का मुख्य कारण है सामाजिक धर्म की पूर्ति। इस पूर्ति हेतु इंसान कई इच्छाओं और प्रतिस्पर्धाओं और अन्य रोगों का शिकार हो जाता है।

सबूत :

हमारे संत महात्माओं ने संसार को विष के समान बताया है क्यों कि समाज के धर्म को पूरा करने हेतु आप अपना मुख्य धर्म भूल जाओगे– इसके बहुत आसार (Chances) हैं। तो संसार को तभी अपनाना जब आप महापुरुष बन सकते हो। महापुरुष का मतलब जो समाज में रहकर सांसारिक धर्म को पूरा करते हुए भी अपना मुख्य धर्म नहीं भूलता, परन्तु यह होना सचमुच कठिन है तभी संत मुनि लोग समाज को त्यागने की बात कहते हैं। समाज त्यागने से यह नहीं कि आपको भगवान मिल जाते हैं, बस इतना ही होता है के सामाजिक धर्म आपके मुख्य धर्म की पूर्ति में बाधा नहीं बनता।

समाधान :

अगर सामाजिक धर्म को पूरा करना ही पडे तो हमेशा यह याद रहे के "मुझे शांत रहना है और मुझे खुश रहना है" जो कोई भी आप को दुःख दे रहा है, आप की ज़िन्दगी में आ रहा है याँ जा रहा है, वो इस संसार में अच्छे से जीने के लिए एक साधन मात्र है। अगर आप उस को खुश नहीं रख सकते तो इसमें आपकी कोई गलती नहीं है। उसके अपने कर्म हैं, आप अपनी पूरी कोशिश कर रहे हैं के उसको खुश रखें और ईमानदारी से वो कोशिश करेंगे भी। पर एक इंसान को खुश करने के लिए आप किसी दुसरे को तंग नही कर सकते (खुद को भी तंग न करें)। अगर कोई दूसरा बिना किसी कारण आपको तंग करना चाहता है तो उसी दुखी रहने दें और तंग हो लेने दें क्यों कि उसके दुःख के कारण आप नहीं उसकी आपसे अनावश्यक इच्छाएं हैं जिन्हे पूरा करने के लिए आप खुद को परेशान नहीं कर सकते चाहे वो एक बच्चा ही क्यों न हो (वैसे ऐसी अनावश्यक चेष्टाएँ अगर आप ध्यान से देखें तो बच्चे नहीं सिर्फ बड़े ही करते हैं)।

अगर आपके छोटे बच्चे हैं तो आपको थोड़ी समस्या हो सकती है फिर भी वो आपकी खुशियां और शांति को बढ़ा सकते हैं जब तक आप उनसे अनावश्यक इच्छाएं नहीं रखेंगे। (बच्चो से अक्सर माँ बाप बड़ी बड़ी उम्मीदें पाल लेते हैं अगर आप ध्यान से देखें तो 90% स्थितिओं में माँ बाप की बच्चो से ऐसी इच्छाएं ही उनके दुखों का कारण होती हैं (जैसे "मेरा बच्चा हर चीज में अव्वल आना चाहिए, मेरा बच्चा सबसे लायक होना चाहिए" इत्यादि) ।

जोखिमः–

कई बार आप अपने आप को ऐसी मझधार में पा सकते हैं कि ना तो समाज को छोड़ के जा सकते हैं और ना ही इस समाज में घुल पाते हैं। आपको अक्सर लगता है के आप इस समाज के लिए बने ही नहीं। क्यों कि जब आपने इसका चयन किया तो आपको कोई दूसरा विकल्प पता ही नहीं था और ना ही जो आप कर रहे हैं उसका परिणाम।

उदाहरणः–

(अक्सर बच्चो की शादियां उस उम्र में कर दी जाती हैं जिसमे उनका दिमाग इतना विकसित नहीं होता के वो इससे जुड़ी समाज की हसरतों को पहचान सकें। उनको मौका ही नहीं दिया जाता के वो इस काबिल बने और अपने बारे में सोचें। क्योंकि संसार को पता है के अगर इन्होने अपने बारे में सोचा तो वो भी नकार दिए जायेंगे। यह बच्चे अपना पूरा दिमाग चलाना सीख लेंगे तो जान ही जायेंगे कि जिंदगी का असली तथ्य क्या है, यह तो समाज की एक चाल मात्र ही लगता है उन्हें हमेशा के लिए मशीनो की तरह इस्तेमाल करने के लिए। क्यों कि अगर यह बच्चे अपने भविष्य के फैसले करने के काबिल हो गए और उससे पहले समाज ने उन्हें अपने चंगुल में नहीं फसाया तो फिर इनका सामाजिक रीतिओं के प्रति विद्रोह निश्चित है। और अगर इन्हे पहले ही फंसा दिया तो इनको इतना सोचने का (अपने बारे में स्वार्थी होने का) मौका ही नहीं मिलेगा और यह बेजुबान गधों की तरह सारी उम्र इस समाज की बनायीं कुरितिओं को ढोते रहेंगे।)

समाधान : –

अगर आप भी ऐसी किसी स्थिति का शिकार हैं और अब आपके पास इस सामाजिक धर्म को पूरा करने के इलावा कोई दूसरा विकल्प नहीं याँ यह भी हो सकता है के आप अपने बूढ़े माँ बाप के अकेली संतान हो और उनको छोड़ के जाने का मतलब है और अशांत हो जाना तो ऐसे हालात में भागने से कुछ नहीं होगा।

आपको महापुरुष बनना होगा, मतलब सबके साथ रहते हुए सबसे अलग रहना, अपने आप को शांत रखने की कोशिश करना (ऐसे वक्त पे यह ध्यान में रखना बहुत जरूरी है के– जितना मुझसे हो पा रहा है मै कर रहा/रही हूँ और ठीक समय पे, मतलब जब आप सब कर्तव्य पूरे

कर लें तो सिर्फ खुद की खुशी के लिए जीना।

राष्ट्रीय धर्मः (Joining/Participation in Politics in today's time)

3) अपने मुख्य धर्मको निभाते हुए और अपने सामाजिक धर्म से पूरी तरह निवृत्त होने के बाद (अर्थात् अपने सब कर्तव्यों को पूरा करने के बाद) अगर आपकी प्रवल इच्छा हो, आपको लगता हो कि जो आपके राष्ट्र को चाहिए वो कौशल आपके पास है और आप इसे दे सकते हैं और अपने देश और अपने समाज को वक्त देने से आपकी आंतरिक शांति भंग नहीं होती तो आपको अपने देश को वक्त देना चाहिए।

समस्याः–

हमारा देश एक ही वक्त में कई समस्याओं का शिकार हो सकता है। इसके अतिरिक्त और भी कई ऐसे तत्व होंगे जो आपकी शांति को पूरी तरह भंग करने का सामर्थ्य रखते होंगे और सबसे बड़ी समस्या होगी 'पावर का नशा'—जो आपको ना चाहते हुए भी हिला ही देगा। तो इसमें बहुत सावधानी की जरूरत पड़ेगी।

समाधानः–

अगर राष्ट्रीय धर्म को पूरा करना ही पडे तो हमेशा यह याद रहे के "मुझे शांत रहना है और मुझे खुश रहना है, मेरी तरफ से जितना हो सकता है और हो सकेगा, मै करूँगा अपने देश के लिए और मेरा मकसद सिर्फ और सिर्फ देश की सेवा है, किसी तरह की लोकप्रियता याँ कमाई नहीं", क्योंकि यह मकसद आपको बहुत जल्दी अशांत कर देंगे। अगर आप शांति से अपना काम कर रहे हैं तो फिर किसी भी व्यक्ति/वस्तु में आपको तंग करने का सामर्थ्य नहीं होना चाहिए।

———

मेरी समझ के मुताबिक मुख्य धर्म जो आप के इस धरती पे आने का कारण है, उसे पूरा करने के बाद आपका सबसे बड़ा धर्म है यह देखना कि कोई आप पे पूरी तरह शारीरिक याँ मानसिक रूप से निर्भर है। और अगर हाँ तो उसका उस हद तक ध्यान रखना जहाँ तक वो आप के शांत याँ खुश रहने में बाधा नहीं बनता।

और अपने मुख्य धर्म को निभाते हुए और अपने सामाजिक धर्म को

पूरा करने के बाद अगर आपके पास वक़्त हो तो आपको अपने देश को, अपने समाज को वक़्त देना चाहिए।

क्यों के एक अच्छा इंसान और एक अच्छा परिवार ही एक अच्छे समाज और राष्ट्र की नींव होता है तो आप नींव मजबूत करो इमारत अपने आप मजबूत बन जाएगी।

अध्याय—5

हमारी जिंदगी में गुरुओं का स्थान

गुरु गुरु गाती रही, गुरु पे कियो गुरुर,
पाया गुरु भी खो दियो, जो तुझे राम का नहीं सरूर

कुछ पाने की इच्छा से ...न जईओ गुरु के गांव,
जो पास है वो खो जायेगा जो बन गया तेरो काम..

खुद को खोने की हिम्मत और हो राम नाम का सरूर,
तो ही गुरु को धारियो, वरना अभी ना करियो भूल.....

वो वक्त भी आएगा जब गहरा होगा जोश,
सब काम भी निपट जायेंगे अंदर धर्म का मचेगा शोर....

तब गुरु भी मिल जायेंगे और रास्ता.. भी होगा साफ,
पहले मन को खोल के टटोल ले तू मेरे यार.....

आजकल के दौर में हम रोज यही सुनते हैंः इस गुरु ने यह कर दिया, इस गुरु के पास इतना पैसा है, उसने इतनी जमीन हड़प रखी है, इसके पास इतनी गाड़ियां हैं, इसका इतना बड़ा रियासत है। यह ऐसे सन्देश देता है और खुद ऐसे रास्ते पे चलता है।

याँ तो यह के "हमारे गुरु ऐसे हैं... वैसे हैं... उनके शरण में जाने से ही हमे सब कुछ मिला है".....

अलग अलग तरह के विचार हैं अलग अलग लोगों के... गुरुओं के बारे में। अक्सर यह वार्तालाप होते रहते हैं। पर क्या हमे पता है के गुरु का मतलब क्या है? गुरु के पास जाके हमे करना क्या है? गुरु के पास जाने का मकसद क्या है? कैसे कई बार नकली गुरु भी हमे कुछ देने में समर्थ हो जाते हैं?

गुरु कौन है? ... जो हमे अध्यात्म का रास्ता दिखाने की शक्ति रखता हो।

अध्यात्म क्या है?.... अध्ययन +आत्म। अपना खुद का अध्ययन करना, खुद को समझना, खुद को जानना, खुद को पहचानना। यही है अध्यात्म।

अब प्रश्न यह उठता है कि ***अपना खुद का ही अध्ययन करना है तो गुरु की क्या आवश्यकता।***

आप ठीक सोच रहे हो, हम से ज्यादा हमे कौन जान सकता है। पर यह अध्ययन इतना आसान नहीं है, बहुत कठिन है और गुरु क्यों कि इस अध्ययन को कर चुके है, वो जानते है के यह क्या होता है, कैसे किया जाता है। तो गुरु की आवश्यकता केवल आपको रास्ता बताने की ही है, चलना आपको खुद ही है....

गुरु पाने के बाद भी 98% लोग तो इस मार्ग पे चलना तो दूर इसके नज़दीक भी नहीं पहुँचते क्यों?

इसका मतलब यह है कि याँ तो वो गुरु असली गुरु नहीं है, कोई ढोंगी याँ कोई तानाशाह हैं, जो हमे सिर्फ गुलाम बनाके रखना चाहते हैं, असली रास्ता याँ तो उन्हें पता ही नहीं कि क्या है। याँ तो वो दिखाना ही नहीं चाहते, बताना ही नहीं चाहते, क्यों कि उन्हें पता है कि असली रास्ते पे एक बार सिर्फ कदम रखने तक के लिए उनकी जरूरत है, उसके बाद तो रास्ता अपने आप ही मिलता जायेगा। तो ऐसे गुरु तो अपने मकसद के लिए हमे असली रास्ते से दूर लेके जा रहे हैं। हमे ऐसे गुरुओं से बचना होगा।

गुरु के पास जाने का मकसद क्या है?

हमे अच्छे से जानना होगा कि गुरु धारने का मकसद क्या है। गुरु कोई ऐसी कुंजी नहीं जो हमारे लिए धन के खजाने के द्वार खोल देगा, कोई ऐसा मन्त्र देगा, जिससे हमारी समस्याएं दूर हो जाएँगी और धन की बारिश होने लगेगी। याँ तो हमे नौकरी पे लगवा देगा.. याँ तो बेटे/बेटी की शादी करवा देगा/ याँ तो व्यापार अच्छे से चलाने में मददगार होगा। अगर हमारा यह मकसद है तो हमे गुरु की आवश्यकता अभी नहीं है, हमे अपने कामों पे ही ध्यान देना चाहिए और गुरु की तलाश में वक्त बर्बाद नहीं करना चाहिए। मान लो अगर गुरु ने यह काम करवा भी दिए तो उसने जिंदगी भर के लिए आपको अपना नौकर बना लिया, आप उसे कभी छोड़ ही नहीं पाओगे और जब आपको असली गुरु की जरूरत महसूस होगी/अध्यात्म की जरूरत महसूस होगी तो आपको वो सिर्फ कोई गुरु के जादू जैसा लगेगा और असली रास्ते/मंजिल से बहुत दूर हो जाओगे आप।

इसी लिए गुरु के पास जाना--तो सिर्फ एक मकसद से,कि वो आपको असली रास्ता दिखा दे। जब उसपे आप ने पैर रख दिया तो जब तक अगले पड़ाव पे न पहुँचो तब तक उसे (गुरुको) छोड़ देना, उससे कभी भी कुछ और मत मांगना क्यों कि गलती से भी आपने माँगा और मिल गया तो समझना अपने आपसे फिर दूर हो जाने के संयोग बहुत बढ़ जायेंगे। तो ध्यान रहे.....

कैसे कई बार नकली गुरु भी हमे कुछ देने में समर्थ हो जाते हैं?

1) जैसी भावना होगी, वैसा ही फल कैसे मिलता है? और

2) सच्ची श्रद्धा और भावना से तो भगवान भी दौड़े आते हैं कैसे ?
3) जब आप सच्चे दिल से किसी चीज़ को चाहते है तो पूरी कायनात आप को उस से मिलाने की साजीश रचती है।

पर कैसे ?

दुनिया में जो कुछ भी हो रहा है, वो सिर्फ और सिर्फ हमारी भावनाओं से नियंत्रित है।

भगवान का कंप्यूटर सिर्फ हमारे मन और भावनाओं की भाषा ही समझता है। सो जब हम किसी को गुरु बनाके उसके आगे पूरी तरह समर्पित हो जाते हैं तो हमारी भावनाएँ बिल्कुल निर्मल हो जाती हैं। हमारा मन बिल्कुल कोमल हो जाता है और अगर ऐसा हुआ तो वो इंसान कुछ भी पा सकता है। जो चाहता है, वही हो जाता है। तो जब हम किसी के आगे पूरी तरह समर्पित हो जाते हैं तो जो हमे मिल रहा होता है, वो उसकी शक्ति से नहीं अपितु अपनी निर्मल भावनाओं से/ अपने साफ मन से। दूसरी भाषा में कहें तो वही तरंगे भगवान का कंप्यूटर पकड़ता है और हमारी मनोकामनाएँ पूरी होने लगती हैं। अगर ऐसा नहीं होता तो गुरु के दरबार से सबको ही एक जैसे और उतने ही वक्त में फल मिलते। परन्तु यह फल अपने मन से मिलेंगे, जितनी जल्दी आपकी श्रद्धा –– पवित्र और निर्मल हुई और आपके मन ने पूरी तरह समर्पण किया तभी हो गई –– आपकी मनोकामना की पूर्ति।

अध्याय—6

सुख/दुःख/आनंद/परमानंद

हमारे शास्त्रों/गुरुओं ने यही बताया है के दुनिया में हर एक सुख के साथ दुःख जुड़ा हुआ है, जैसे फूल से कांटे। तो अगर सुख चाहिए तो उससे सम्बंधित दुःख भी भोगना ही पड़ेगा।

परमात्मा का ध्यान और मनन करना ही एक मात्र ऐसा सुख/आनंद है, जिसके साथ कोई दुःख नहीं जुड़ा। सो अगर इंसान को दुःख नहीं चाहिए तो उसे चाहिए कि वो परमात्मा का ध्यान करे/मनन करे। संसार की इच्छाओं को त्याग दे और साधुओं जैसे जीवन व्यतीत करे, सुख–दुःख से दूर हो कर।

कितनी सदियों से यही पाठ हमे पढ़ाया गया पर कितने लोग इस पे चल पाये? कितने लोगों ने उस परमानन्द की प्राप्ति की? और क्या यह ठीक रहेगा? ***क्या हम सारी दुनिया से कह दें कि उन्हें सन्यासी हो जाना चाहिए?*** *और किसी सुख की इच्छा नहीं करनी चाहिए? क्या यह हो सका है..... नहीं तो कोई कारगर उपाय ढूंढना चाहिए।*

मुझे लगता है कि जिस ख़ुशी/आनंद/परमानंद की प्राप्ति की हम बात करते हैं, उसकी प्राप्ति के यही उपाय हो सकते हैं :

१) अगर आप संन्यास ले लो मतलब दुनिया के सुखों दुखों से खुद को अलग कर सको तो कर दो। दुनिया के सुखों को मत भोगो ता जो आपको उनसे सम्बंधित दुखों को ना भोगना पड़े। और फिर इसमें कोई मुश्किल नहीं—आप '१ पंक्ति के धर्म की पालना' तो क्या इसकी जड़

तक पहुँच सकते हो क्यों कि कुछ नहीं है जो आपके धर्म पालन में चुनौती बने। आप शांत ही हो बस आपको खुश रहना सीखना है जो आप सहजे ही कर सकते हो—और इस धर्म पालन के बाद अपनी आत्मा की जड़ में जाने का रास्ता आपको खुद ही मिल जाता है। और फिर जब आपको किसी सुख की इच्छा नहीं तो कोई दुःख होने का सवाल ही नहीं उठता। हाँ शारीरिक दुःख हो सकता है जो प्रबल आत्मा के बल पर जीता भी जा सकता है और बेअसर भी हो सकता है।

२) दुखों को भी उसी भाव से स्वीकार करना सीख लो, जैसे के सुखों की कामना करते हो। जब चाहते हो के यह सुख मिल जाए तो यह याद रहे कि उसके साथ जुड़ने वाले इस इस तरह के दुःख भी मिलेंगे। जिनके मिलने पे आप को दुखी नहीं होना होगा। इससे एक बात होगी—आपकी सुखों के प्रति आसक्ति कम होने लगेगी और दुखों को जब पहले ही आंक के चलोगे तो उनके आने पे उतना दुखी नहीं होगे और खुशी से उन्हें स्वीकार सकोगे।

अपने मन को इस तरह से प्रशिक्षण दो कि जब भी आप को कोई दुःख सताए तो उससे जुड़े हुए सुख को जानो और समझो के जब इस सुख को भोगा है तो इस दुःख को भी भोगना तो पड़ेगा पर इस तरह से भोगूँ कि इससे मुझे कम से कम दुःख हो। तो अपने आप खुशी और

शांति आपको अपनाने लगेंगे।

३) संसार में रहते हुए महापुरुष हो जाओ। संतो की भाषा में कहें तो सब चीज को सम भाव से अपनाओ। फिर किसी भी घटना का सुख दुःख होना निरर्थक हो जायेगा। दुःख भी उतना ही सुख देगा जितना के सुख। बड़े महापुरुष बनना तो संभव नहीं पर छोटे छोटे भी बनते चलें तो डगर आसान हो जाएगी.....

"संतो ने बताया कि परम आनंद के लिए संसार को..त्यागना होगा, इन इच्छाओं की मोह माया से.... दूर भागना होगा।

सुख तो हम सब को चाहिए, तो क्या.. सब संत हो जाएँ?
अपने कर्तव्यों को न पालें ..सुन्दर संसार को भूल जाएँ?

मुझे तो लगता है कि सन्यासी भी.....सुखी नहीं होता,
यह अलग बात है वो.. किसी के सामने ...नहीं रोता।

तो चलो सुख दुःख के समन्वय को समभाव से अपनाये,
(दुःखों से घबराएँ नहीं, पर इनके साथ ना बह जाएँ)—२"

अध्याय–7

मेरे सुख दुःख के लिए जिम्मेवार कौन

मै कहाँ हूँ :–

मै 0.01% से भी कम अपने अंदर हूँ और बाकी सब शरीर के बाहर इस ब्रह्माण्ड में फैला हूँ। और जब मै अपने इस 0.01% शरीर (दिखने वाले शरीर) से कोई भी ऐसा काम करता हूँ जो मेरे मन को तंग करता है तो मेरे मन से जो तरंगे निकलती हैं वो 99.99% वाले "मै" (ना दिखने वाले शरीर) में फैल जाती है। जिससे के मै पूरे का पूरा परेशान हो जाता हूँ। और इन्ही तरंगों से जब वापसी तरंगे आती हैं तो वो सुख और शांति की ना हो के घबड़ाहट की होती हैं, जो मेरे दुखों का/गुस्से का/बेचौनी का कारण होती हैं और मै इन्हे समझ ही नहीं पाता/पाती।

जब मै अपने इस 0.01% शरीर (दिखने वाले शरीर) से कोई भी ऐसा काम करता हूँ जो मेरे मन को शांत करता है, खुश करता है तो मेरे मन से जो तरंगे निकलती हैं वो 99.99% वाले "मै" (ना दिखने वाले शरीर) में फैल जाती है। जिससे के मै पूरे का पूरा खुश हो जाता हूँ। और इन्ही तरंगों से जब वापसी तरंगे आती हैं तो वो मुझे सुख और शांति देने वाली होती हैं। मुझे पुरे का पूरा शांत कर देती हैं/आनंद से भर देती हैं/धीरे धीरे मेरे जीवन की सब समस्याएँ खत्म होने लगती हैं और मै इक परम आनंद की और बढ़ने लगता/लगती हूँ।

<u>अपने सुख दुख को नियंत्रण में करने का मार्ग</u> :

तो दोस्तो मैंने तो अपने जीवन में यही देखा के हम लोग अनजाने में कई काम ऐसे करते हैं जिनका भुगतान करते हुए हम परेशान होते हैं—और समझते हैं के हमने कोई ऐसा काम नहीं किया जिसकी सजा हम भुगत रहे हैं. परेशानियाँ तो सब के जीवन में हैं और सबको यही लगता है के उसी की परेशानी सबसे बड़ी है—पर दोस्तो परेशानी तो

परेशानी होती है छोटी हो याँ बड़ी कोई ज्यादा फर्क नहीं पड़ता—हमारी अंदरूनी शांति भंग तो दोनों से होती है. हमारे हाथ में कुछ नहीं है पर सब कुछ है.

अगर हम "मै" के विज्ञान को समझ गए तो सब कुछ अपने नियंत्रण में है और अगर नहीं समझे तो कुछ नहीं.

तो अपने सुख और दुःख के लिए जिम्मेदार हम खुद ही हैं और हमें खुद को समझने की कोशिश करनी ही होगी.

अध्याय–8

पुण्य क्या है/पाप क्या है ?

पुण्य :–

जब भी मै कोई ऐसा काम करता हूँ/करती हूँ, जिससे मेरा मन शांत होता है तो इससे मेरा मन ही नहीं अपितु मेरे साथ जुड़ा हुआ पूरा ब्रह्माण्ड शांत होता है तो वही पुण्य है।

(कैसे जानने के लिए "मै कहाँ हूँ" पढ़ें – अध्याय–7 में.)

"हर वो चीज, हर वो काम जो आपके मन को शांत और खुश करता है वो पुण्य है।"

आप बड़े हैरान हैं न ---मेरी इस परिभाषा को सुन के।

तब तो अगर किसी को किसी दुसरे इंसान को मार के शांति मिलती है अथवा अपना बदला ले के शांति मिलती है अथवा तंग कर के शांति मिलती है तो वो पुण्य हो गया।

पर ऐसा नहीं है–इंसान मिट्टी के जिन कणो से बना है उनमे ऐसी कोई संभावना ही नहीं। इंसान कितना भी क्रूर क्यों ना हो, किसी को तंग करने के बाद, मारने के बाद, सताने के बाद वो परेशान जरूर होता है बल्कि ज्यादा क्रूर इंसान ज्यादा परेशान होता है। और इससे ही उस के दुःख और बढ़ जाते हैं।

यह कुदरत का नियम है–इंसान का बनाया कानून नहीं– इसलिए इसमें कोई संशय नहीं। कोई इंसान यह दिखा सकता है के बुरे काम करके वो खुश हो रहा था और खुश है परन्तु उसके दिल से निकली हुई

तरंगों को वो बदल नहीं सकता। उनका परिणाम बदल नहीं सकता, उनका परिणाम बदलने के लिए उसे बहुत सारे ऐसे काम करने होंगे, जिनसे उसके दिल को बहुत ख़ुशी मिली हो और वो काम दूसरों की भलाई के ही हो सकते हैं, क्यों कि इंसान उस मिट्टी का ही बना है, उसे दूसरों को खुश करके ही ख़ुशी मिल सकती है—इसका भी वैज्ञानिक कारण है। इस लिए अगर किसी ने जान बूझ के आप को तंग किया तो आप चिंता नहीं करो, उसको परिणाम तो भुगतना ही है।

पर ध्यान रहे अगर आप ने भी जान बूझ के किसी के लिए खुद को भी तंग किया तो भी परिणाम आपको भुगतना ही है अगर आपके खुद को तंग करने वाली तरंगें दुसरे को ख़ुशी देने वाली तरंगों से ज्यादा ताकतवर निकलीं तो.... इस लिए आप जब दूसरों के लिए कोई भी कार्य करें तो ध्यान रहे आप दुखी न हों और तंग हो के ना करें। ख़ुशी से अपना कार्य करें, वही पुण्य है ...

और अगर आपको लगता है कि आप शांति से कार्य नहीं कर पा रहे याँ कर सकते तो मेरे विचार से आप उस कार्य को छोड़ दें अथवा किसी दुसरे की मदद लें ।

पाप :–

कोई भी ऐसा काम जो हमारी मानसिक शांति का संतुलन ख़राब करता है वो पाप है।

आप कोई भी उदहारण देख सकते हैं। बड़े बड़े ऋषि मुनियों ने जिन जिन चीजों को भी पाप कहा, वो सब वही हैं, जो हमारी मानसिक शांति को भंग कर देती हैं। और आज कल की दुनियाँ में तो हम खुद ही अपनी मानसिक शांति को विगाड़ने में लगे हुए हैं क्यों कि हमें यह तो पता है कि पाप में क्या क्या आता है, पर पाप की असली परिभाषा नहीं पाता। जो हमें दूसरों ने बता दिया के यह पाप है, हमने आँखे मूँद के मान लिया कि यह पाप है।

और कई बार तो हम खुद को मझदार में पाते हैं जब वही काम एक व्यक्ति के लिए पुण्य हो जाता है और दुसरे के लिए वही पाप तो समझ नहीं आता तो कोई आधार तो चाहिए था दोस्तो इसी लिए मैंने इसपे बहुत सोचा पर अंत में यही निष्कर्श निकला के '१ पंक्ति के धर्म' पे

चलने के बिना कोई गुजारा नहीं.

दोस्तो हम यहाँ हर तरह के पाप और पुण्य के बात तो नहीं कर सकते क्यों कि दुनियाँ का हर काम याँ तो पाप है और याँ तो पुण्य। तो एक संक्षेप परिभाषा मैंने आप सब से बांटनी चाही। पर एक बात जो खास कर संशय का विषय हो सकती है, उसकी चर्चा हम कर लेते हैं और बाकी की चीजों को भी आप इसी तरह से देख सकते हैं (अगर आप को ठीक लगे तो) :–

अध्याय–8A

किसी पराये आदमी/औरत के साथ सम्बन्ध होने को धर्म ग्रंथों में पाप क्यों कहा गया ?

इस बात को समझने के लिए प्यार और सैक्स को अलग अलग समझना भी जरूरी है। किसी से प्यार करने में कोई भी बुराई नहीं और ना ही कहीं किसी धर्म ग्रन्थ ने प्यार को बुरा कहा। तो यह प्यार पाप कैसे बन जाता है। प्यार का एक छोटा सा हिस्सा है सैक्स। यह जितना छोटा है उतनी ही बड़ी समस्याएं इसके साथ जुडी हुई हैं।

इन दोनों समस्याओं की हम भारतीय सभ्यता के अनुसार चर्चा कर लेते हैं :–

(1) पराये पुरुष/स्त्री के साथ प्यार होना :

हमारी (भारतीय) सभ्यता चाहे कितनी भी उदार और आधुनिक हो चुकी है, परन्तु अभी भी बहुत कुछ बाकी है। इस धीमी गति की प्रगति के फायदे भी हैं और नुक्सान भी। खैर अभी अपने विषय पे वापिस आएं। तो अगर आप शादीशुदा हैं और किसी से आपका प्रेम सम्बन्ध होता है तो हमारी सभ्यता के विपरीत होने के कारण हम डरे और सहमे रहते हैं। उस प्यार का अनुभव करना चाहते हैं पर जब अपने मन की नहीं कर पाते तो दुःखी होते हैं, निराश होते हैं और बेचैन होते हैं और कई बार हम अपने अपनों पे गुस्सा भी करते हैं. यही तो है पाप और पंडितों की माने तो पराये आदमी याँ औरत से प्यार करना पाप है तो राधा कृष्ण को क्यों पूजते हैं यह लोग। प्यार पाप नहीं अगर उस प्यार से आपकी अंदरूनी शांति भंग हो तो वो पाप है.

पराये पुरुष/स्त्री के साथ शारीरिक सम्बन्ध होना :

जब किसी के साथ आपका प्रेम सम्बन्ध होता है तो शारीरिक सम्बन्ध

होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और जब इसे पाप की श्रेणी में डाला गया होगा तब संभवत गर्भ निरोधक तरीके भी नहीं थे। गर्भ धारण और वो भी सभ्यता के विपरीत—होने के कारण, लोगों को गर्भपात कराना पड़ता होगा जो के एक स्त्री के लिए साधारण बात नहीं और पुरुष के लिए भी इस तरह की स्थिति को सम्भालना आसान नहीं था। शायद इसी लिए इस को पाप की श्रेणी में रखा गया क्योंकि हमारी सभ्यता में रहते हुए मन का संतुलन जितना इससे ख़राब हो सकता है शायद ही किसी और बात से हो। इसी कारण माँ बाप अपने बच्चों को भी डराते रहे इसलिए नहीं के उन्हें पक्का पता था के यह पाप है, बल्कि इस लिए के वो खुद डरे हुए थे। शायद इसी लिए प्यार भी पाप हो गया हमारे भारत में, जहाँ प्यार की सबसे ज्यादा पूजा की जाती है।

आज भी स्थिति का अंदाजा तो आप खुद ही लगा सकते हैं।

(2) **पश्चिमी सभ्यता** :—इसके लिए मै दो ही पंक्तियां कहना चाहती हूँ :

हमने प्यार की ख़ूबसूरती को ..समझ के भी बदल दिया,
तो क्या कहें उनको ..... जो इसे समझ ही नहीं पाये.....

गुजर जायेगा यह भी अफ़साना....

"क्या करूँ मुझे तो.. कुछ समझ नहीं आता,
किसको सुनूं ? किसको मानूं ? मुझे.. कोई नहीं भाता।

कोई कहता है सच बोलो..... ईमान..दार बनो,
तो कोई कहता है..सीधे क्यों हो इतने ? कुछ तो होशियार बनो।

कोई कहता है माँ बाप से बड़ी कोई हस्ती नहीं होती,
तो कोई कहता है अध्यापक सी किसी में शक्ति नहीं होती,
वह वंजर भूमि को उपजाऊ बनाता है,
दुनिया में जीने का सही रास्ता.. बताता है।

कोई कहता है सच्चा प्यार अनमोल होता है,
तो रब रुपी माँ बाप को क्यों पता नहीं होता है ?
कोई कहता है बीवी–बच्चे तुम्हारे भक्तों का संसार है,
क्या करूँ जब भगवान और भक्तो में होती तकरार है।

रे रे कोई बताए जरा कौनसा कर्तव्य निभाएं,
कब तक रहें भगवान और कब भक्त ही हो जाएँ।

किसी ने कहा मोह माया के तुम वश में ना आना
सुखी रहना है अगर तो...तुम...सन्यासी हो जाना।
किसी ने कहा कर्म है बड़ा इसको निष्ठा से निभाना,

किसी ने कहा दुसरो के लिए जीना तुम उनकेगम भी ले आना,
कोई कहता है मारे जाओगे, इतना सादा नहीं..है जमाना।

तो जीने के लिए....कोई युक्ति तो रचनी ही होगी,
सभी जगह अपने हिसाब से बैलेंसिंग करनी होगी।

जब समझ ना आए कोई बात तो बस... बच्चा ही बन जाना,
ना कोई भक्त ना कोई भगवन बस खुद में ही खो जाना.....

और देखना इक न इक दिन गुजर जायेगा यह भी अफसाना....

अध्याय–9

महा पुरुष क्या होता है/किसकी सुनें

मैंने अपने कई अध्याओं में महापुरुष का वर्णन किया है।

महापुरुष वो इंसान होता है जो अपनी जिंदगी में पूरा बैलेंसिंग करना सीख जाता है। चलिए देखते हैं कैसे :

हमे कई शिक्षाएं दी गयी ....

१) किसी ने बोला हमेशा **सच** बोलो और **ईमानदार** बनो, तो किसी ने बोला के ज्यादा सीधे पेड़ सबसे पहले काट दिए जाते हैं।

२) किसी ने बोला *'माँ बाप' को* ***भगवान*** की तरह पूजना ही तुम्हारा कर्तव्य है तो किसी ने हमारा भगवान ही बदल दिया और कहा के "TEACHER IS GOD", और कभी कभी तो ऐसी नौबत आई के दोनों भगवानों को एक दूसरे के विपरीत पाया।

३) किसी ने कहा जिस लड़की से तुमने शादी की, उसको पालना तुम्हारा परम कर्त्तव्य है क्यों कि अब इसके भगवान तुम ही हो और भगवान अपनी जिम्मेदारियों से मुँह नहीं मोड़ सकते। तो किसी ने कहा जिन्होंने जन्म दिया उनके प्रति तुम्हारा परम कर्त्तव्य है। पर किसी ने यह पूरी तरह स्पष्ट नहीं किया कि *मुझे भगवान होने का कर्त्तव्य पहले निभाना है याँ भक्त होने का।* और अगर मेरे भगवान और मेरे भक्त (मेरे अपने) तकरार करें तो मुझे अपने भगवान का साथ देना है याँ कि भक्तों का।

४) किसी ने बोला भगवान तुम्हारे अंदर है तो अपनी **अंतर आत्मा** की आवाज़ जरूर सुनना। पर मुझे यह नहीं बताया गया कि

कौन से भगवान की बात सुननी है, अंदर वाले की याँ बाहर वाले की? जब कि दोनों अलग अलग बोल रहे हों तो क्या करुँ?

५) किसी ने बोला "**LOVE** IS GOD", और कभी अपने God (माँ बाप) ने God को ही जात–पात और छोटे–बड़े में बांध दिया। और कहा कि प्यार से दूर रहने में भलाई है (तो 'God' (Love) की परिभाषा कौनसा God बनाएगा अंदर वाला God (आत्मा) के बाहर वाला God (माँ/बाप)। संसार ने नहीं बताया के इनमे से सबसे बड़ा God कौनसा है, किसकी सबसे ज्यादा माननी है, किसकी कम मान के भी काम चल जाएगा, कौनसा God कौन कौन से God की परिभाषा बना सकता है, किसकी कितनी क्षेत्राधिकार (jurisdiction) है।

६) किसी ने कहा साधु बनने में परम आनंद है, किसी ने कहा एक ही जिंदगी मिली है खुल के जी लो, जिंदगी कि मजे लो, संसार में रहो और किसी किसी पे तो इस संसार ने ऐसी पाबंदियां लगा दीं के उसको सांस भी उसकी मर्जी से ना आये ।

७) किसी ने कहा **योग** का मार्ग सर्वोत्तम है, इस पे चलो। किसी ने कहा **कर्म** महान है, अपना कर्म ही पूरी निष्ठा और ईमानदारी से करो और फिर ऐसा ढांचा बना दिया कि ईमानदारी से चल के तो दम ही निकल जाये।

८) **परोपकार**/कब से अपना उद्धार : किसी ने कहा दूसरों के लिए जीना ही जीना है—पर यह बताना भूल गया कि जब दूसरे गला ही दबाने लगें तो क्या अपने लिए सोचना है, कहाँ तक दूसरों के लिए जीना है और अपनी जिंदगी कब से शुरू करनी है।

धर्म तो दिया पर टुकड़ों में :

तो दोस्तों मेरे विचार से ऊपर दिए हुए याँ और भी कई तथ्य—सब के सब सच हैं। किसी ने भी झूठ नहीं कहा है हमसे। यह बात अलग है कि जब उसने कोई बात बताई तब वो जिंदगी के एक ही पहलु को देख

रहा था और इसी लिए दूसरी चीजों का वर्णन करना भूल गया और समाज बड़ी चतुराई से इन सब बातों को एक एक करके हम पे थोपता रहा।

तो मुझे यह लगता है कि सब ठीक है—कुछ भी गलत नहीं यहाँ—बस जरूरत है बैलेंसिंग करने की—चीजें गलत तब हो जाती हैं जब कोई भी दो याँ ज्यादा चीजों की बैलेंसिंग बिगड़ जाती है।

व्रत रखना अच्छा होता है पर कुछ खाना ही नहीं बुरा हो सकता है। किसी को भगवान समझना अच्छा है, पर अपने बाहर के भगवान को खुश करने के लिए अंदर के भगवान को मार देना बुरा हो सकता है याँ फिर अंदर के भगवान की ज़िद पूरा करने के लिए बाहर के भगवान की ठीक बात को भी नकार देना।
अपने आप को शांत और खुश तभी रखा जा सकता है जब हम बैलेंसिंग करना सीख जायेंगे।

यह लिखना याँ कहना जितना आसान है—करना उतना आसान नहीं—पूरी बैलेंसिंग कर लेने का मतलब तो भगवान बन जाने के बराबर ही है, जिसे बड़े बड़े साधु भी नहीं कर पाये पर महापुरुष कर सकते हैं।

अध्याय–10

शिव लिंग क्या है/शिव को लिंग का स्वरुप क्यों दिया गया ?

मैंने कई भाई बहनों से सुना है के हिन्दू धर्म में सैक्स की पूजा की जाती है। वैसे मुझे सैक्स को भी पूजने और इससे पूजनीय मानने में कोई बुराई नहीं दिखती परन्तु क्यों के यह बात मेरे आराध्य शिव जी को लेकर कही जाती थी सो मैंने शिव जी के लिंग स्वरुप के बारे में जानने की कोशिश की और उन्ही की कृपा से मैं शिव जी के लिंग स्वरुप में होने के कारन को जान सकी जो मै आप सब से बाँटना चाहती हूँ:–

हमारे ऋषिमुनि इंसान को ध्यान में मिलने वाले आनंद के प्रति सजग करवाना चाहते थे। वो चाहते थे उसको शांत और सच्ची ख़ुशी का सन्देश दें और रास्ता दिखाएँ। परन्तु इस बात को समझाने के लिए उस आनंद का अनुभव करवाना जरूरी था। परन्तु उसके लिए कोई पैमाना तो होना चाहिए। तब शायद उन्होंने समझा कि इंसान सबसे ज्यादा ख़ुशी और आनंद का मार्ग सिर्फ और सिर्फ सैक्स को ही समझता है।

शिव जी को हमारे ऋषिमुनियों ने एक सिद्ध योगी के रूप में दर्शाया है, एक ऐसे योगी जो हर हालात में शांत हैं, ध्यान में लीन हैं, जिन्हे संसार की छोटी छोटी चीजें परेशान नहीं कर सकती, वो जिन्होंने ध्यान की चरम सीमा को छू लिया है वो जिन्होंने परम आनंद की प्राप्ति कर ली है। उस परम आनंद की ... जिसे हम महसूस भी नहीं कर सकते। जिनका रोम रोम लिंग के समान आनंद देने वाला हो चुका है, जिनका कण कण पूरी तरह मस्ती में डूबा हुआ है। वो मस्ती मिलती है ध्यान से, वो आनंद मिलता है भक्ति रस में डूबने से। वो कितने करोड़ों सेक्स के आनंद को मिला के जो आनंद मिलता है वो है ध्यान का आनंद–वही है परम मस्ती, परम सुख, परम आनंद, उसे ही कहते हैं

शांत शिव, उसे ही कहते हैं शिव लिंग। और शिव जैसे परम योगी ही उसे पा सकते हैं। इसी लिए शिव जी को लिंग स्वरूप में दर्शाया गया है।

अध्याय–11

त्रिदेव हमें क्या सन्देश देते हैं?

शिव जी :– महेश/शिव जी के बारे में हमने पिछले अध्याय में जाना, वो व्यक्तित्व जो कई तरह की विपरीत स्थितियों से घिरा हुआ है, कई जहरीले दुश्मन उसे परेशान कर रहे हैं, दुनिया की भलाई के लिए जिन्होंने भयंकर जहर (जिसकी गर्मी किसी को भी जला के राख कर सकती है) पी लिया है / जिनका मन चन्द्रमा के समान (बहुत चंचल) है, फिर भी जो संसार को गंगा जैसी शीतलता दे रहा है, जो पूरी सृष्टि के रखवाले है अर्थात पूरी सृष्टि जिनकी दासी के रूप में रहना पसंद करती है (इतने शक्तिशाली हैं)/फिर भी जिनका मुख मंडल बिलकुल शांत है और इतनी विपरीत स्थितियों में भी वो मस्त मौला हो के शांत रहते हैं।

विष्णु जी :– एक ऐसा व्यक्तित्व जो श्रेष्ठ ऐश्वर्य के स्वामी हैं, दूध के समंदर में रहते हैं/भयंकर नाग (शेष नाग) जिनकी रक्षा करते हैं/रत्नो से जिनका सारा शरीर/आस पास अलंकृत है/लक्ष्मी जी जिनकी दासी के रूप में रहती हैं अर्थात इतने धनवान हैं (सम्पूर्ण ऐश्वर्य के मालिक हैं) फिर भी जो किसी तरह के अहंकार से ग्रस्त नहीं हैं और जिनका मुख मंडल बिलकुल शांत है।

ब्रह्मा जी :– जो इस पुरे संसार की उत्पति/सृष्टि करता हैं, ज्ञान की देवी जिनकी दासी के समान है (इतने ज्ञानी हैं) और हर तरह की विद्या और सब संसारों के रचयता हैं, फिर भी जो अपने कर्मो का व्याख्यान नहीं करवाते/सबको उत्पन्न करने के बाद भी जो अपनी पूजा तक नहीं करवाते, जिन्हे कोई अहंकार नहीं है अपने कर्मो पे और बिल्कुल शांत रहते हैं वही ब्रह्मा हैं।

त्रिदेव हमें क्या सन्देश देते हैं ?

मुझे लगता है के ब्रह्मा–विष्णु–महेश इंसान को जीने के तरीके का सन्देश देते हैं.

१) *जब इंसान विपरीत स्थितिओं से घिरा हो तो उसे शिव जी की तरह शांत होना चाहिए और भगवान/अपने काम में ध्यान मग्न रहना चाहिए।*
२) *जब इंसान पूरी तरह ऐश्वर्य से युक्त हो, सबकी पालना कर रहा हो (धन/ऐश्वर्य और जीवन सामग्री बाँट रहा हो) उसे अहंकार नहीं करना चाहिए/तब भी उसे शांत रहना चाहिए, मुस्कुराते रहना चाहिए।*
३) *जब इंसान दुनिया में उत्पति का कारण बने तो उसे ज्ञान से युक्त होना चाहिए उसे अपने बच्चों/चीजों (जिसकी भी उत्पति वो कर रहा हो) को ज्ञान से ढालना चाहिए, ज्ञान देना चाहिए/ज्ञान बाँटना चाहिए, शांत रहना चाहिए और अपनी वाह वाह से परे रहना चाहिए।*

अध्याय—12

बिना हथियारों की भयंकर लड़ाई

दुनिया में सबसे भयंकर लड़ाई लड़ी जा रहीहै बिना हथियारों के,
दोनों दल जो लड़ते हैं, रहते हैं इक्कठे ....बंद दीवारों में.....

दोनों मिल के इस दुनियाँ को रहने के काबिल भी बनाते हैं,
इक दुसरे के बिना कभी तो इक कदम भी चल नहीं पाते हैं.....

फिर भी इक भयानक से चक्रव्यूह में फँस जाते हैं,
इक दुसरे की विशिष्टता को क्यों स्वीकार... नहीं कर पाते हैं,
दोनों में श्रेष्ठ कौन है बस इस में ही फँस जाते हैं––२.

इसी भोलेपन का फायदा फिर कुछ चालाक लोग उठाते हैं,
तुम्हे भरमाने को जाल में..धर्मों का रास्ता दिखलाते हैं.....2

अध्याय—12

श्रेष्ठ कौन ? (आदमी याँ औरत)

सदियों से एक जबरदस्त लड़ाई जो दुनियाँ की किसी भी लड़ाई से बड़ी थी और बिना हथियारों के लड़ी गयी, वो कौनसी लड़ाई थी ?

वो थी औरत और आदमी की श्रेष्ठता की लड़ाईः श्रेष्ठ कौन ?, महान कौन ?, कौन.... कौन किसकी बात माने ?, किसकी उच्चता को साबित करने के लिए कौन सा प्रमाण दिया जाये ?.....

कितने प्रयोग किये गए, कितनी कहानियां बनायीं गयीं, कितने किस्से सुनाये गए, कितने रीति रिवाज चलाये गए, कितने डरावे बनाये गए, कितनी तरह के संस्कारों की रचना की गयी।

किस लिए ? सिर्फ अपने आप को उच्च साबित करने के लिए, क्यों ?

क्या कुदरत ने जो जैसे बना दिया, उस हर चीज का सम्मान करते हुए हम उसे उसी तरह अपने आप में उच्च और अद्वितीय समझ कर स्वीकार नहीं कर सकते थे ?

क्यों सदियाँ इन लड़ाइयों पे लगा दीं और यह किसने शुरू किया, किसने हमे भरमाया ?

सदियों से हर एक धर्मग्रन्थ (सिवाय गुरुग्रन्थ साहिबजी) ने इसी लड़ाई का पुष्टिकरण किया, परन्तु किसी ने भी इसको पूरी तरह जानने की और स्पष्ट करने की कोशिश नहीं की। याँ तो मुझे लगता है इसका पूरा स्पष्टीकरण मिटा दिया गया हर जगह से....

मेरे हिसाब से भारत में दो तरह के संत हुएः एक तो वो जिन्होंने हर चीज को अच्छे से समझा, स्वीकारा और समाज की संरचना की, बड़े ही अच्छे से सोच विचार के वैज्ञानिक ढंग से। और एक कड़ी ऐसे पंडितों की आई, जो खुद को बहुत विद्वान समझने लगे और लोगों को धर्म के बारे में समझाने के लिए कई कहानियाँ बनाने लगे। यही सब करते करते जन्म हुआ उनके अहंकार का। और अहंकार की ज्वाला शांत करने के चक्कर में धर्म के असली परम शांति को छोड़ के लड़ाइयों का जन्म होने लगा। और इस सब में सबसे भयंकर लड़ाई थी आदमी और औरत की श्रेष्ठता की लड़ाई। जब इसमें कुछ जीत नजर आई तो धरम और जातियों की श्रेष्ठता की लड़ाई।

श्रेष्ठ कौन है, यह जानने की तो ... हमें ना तो जरूरत है और ना ही हमारी औकात। जब हमे पता है कि दोनों के बिना यह संसार नहीं चल सकता और दोनों के अपने अपने गुण और अवगुण हैं। तो हमारे लिए सिर्फ इतना जानना ही जरूरी है कि हम एक दुसरे को खुश कैसे रख सकते हैं और एक दुसरे से मिलजुल के कैसे जीवन निर्वाह कर सकते हैं। हमें एक दुसरे के पूरक बनने के रास्ते ढूंढने चाहिए ना कि एक दुसरे पे हावी होने के।

और इस लड़ाई के कई साइड इफेक्ट्स हुए, कई तरह की गलत धारणाएं पैदा हुई उनमे से कुछ का वर्णन अध्याय ७, ८ और ९ में किया गया है।

अध्याय—13
पति परमेश्वर कैसे है?

भगवान् के लिए भगवान् के उस सच को जान लो, जिसकोपंडितों ने बदल दिया,इस सच को मान लो। देखो पंडितों के झूठों से मुक्ति दिलाने गुरु नानक जी आये थे, उन्होंने सारे पाखण्ड काट गिराए थे। फिर क्यूँ घिरे हो उन्ही झूठों में सच क्या है जान लो, झूठ मिला दिया गया है सच में तुम सच को छान लो–2	पति परमेश्वर है इसमें कोई संशय की बात नहीं, पति में भगवान को देखने में रब को कोई एतराज नहीं. वो तो भूखा है प्यार का....यहाँ प्यार हो दौड़ा चला आता है.... तुम पति में पा लोगे उसको, तो वो धन्य हो जाता है..... अपने भगतों से साक्षात प्यार करना उसे भी बहुत भाता है...2. .
पंडित कहतें हैं पति परमेश्वर होते हैं, ऐसा था तो पांडव द्रोपती हरण पे शर्मिंदा क्यूँ होते हैं। द्रोपदी के पांच पति जिन्होंने कोरवों को हराया था, वो पति परमेश्वर क्यूँ न बन पाये.. भगवान ने यही बताया था। एहंकार और धन के नशे से... अवगत करवाया था.....	वो नारी जिसका पति एहंकार में चूर हो जाएगा, वो पत्नी के अरमानों को हर दम दाओ पे लगाएगा.. उस पत्नी को हक है के वो अपना वकत ना बर्बाद करे, सीधे रब को पूजे और उसके आगे फरियाद करे.....
अगर पति परमेश्वर हैं तो राधा जी ने कृष्ण अपनाये क्यों, पति को छोड़ के पत्नी को कृष्णा	कृष्ण राधा की जोड़ी ने संसार को प्यार का मतलब बतलाया था, प्यार से बड़ा कोई रिश्ता नहीं...

इतने भाये क्यों... कृष्ण जी ने शादीशुदा राधा..के लिए बंसी बजायी क्यों, राधा जी अपने भगवान को छोड़ प्रेमी के लिए दौड़ी आई क्यों...	रिश्तों की नीरसता को ठुकराया था. जो प्रेमी..प्रेमिका के पांव दबाते.. नहीं शर्माएगा, उसके लिए नाचेगा गायेगा और बंसी बजायेगा, उससे इतना प्यार करेगा के उसकी धड़कन में बस जायेगा..... उस प्रेमी के आगे रब भी नत मस्तक हो जायेगा.....२..... ...
और तुम कहते हो औरत का बस सहना ही काम है, पति के साथ रहना ही... उसका सन्मान है। तो सीता जी राम जी को छोड़ के क्यूँ चली गयी, यह सब ग्रंथों में है लिखा, मैंने नयी बात नहीं कही।	रामायण में भी भगवान ने रिश्तों का मतलब ही समझाया है, पति पत्नी के प्रेम में कायदा कानून कहाँ से आया है. वहीँ, जो राम जी के प्यार के बल पे रावन से इक तिनके से लड़ गयीं,−2 सोचा क्या कभी किसी ने, ...वो उनको छोड़ के क्यूँ चलीं गयी −2
तो दोस्तो भगवान ने खुद आ आ के बताया है, के नारी शक्ति को पहचानो यह देवी है यह माया है.... अगर पति बन के इसके प्रेमी तुम बन जाओगे, तो इसके ही नहीं खुद की नजर में भी... खुदा हो जाओगे. अगर तुम इसको दुनियाँ की कसौटी पे आजमाओगे, तो मै आऊंगा साक्षात इसके लिए....., तुम कुछ भी कर ना पाओगे.	

Explanations:

हमारे धर्मग्रंथो ने, धार्मिक गुरुओं ने नारी को एक ही शिक्षा दी के "पति परमेश्वर है"। क्या उन्होंने झूठ बोला? अगर नहीं तो द्रौपदी के पाँच पाँच पति उसके परमेश्वर क्यों नहीं बन पाये? क्यों उसे भरी सभा में भगवान श्री कृष्ण को ही बुलाना पड़ा? अगर पति परमेश्वर है तो क्यों सीता जी अपने परमेश्वर को त्याग के धरती में समां गयी? क्यों वो अपने परमेश्वर को माफ नहीं कर पायीं? राधा जी ने अपने पति को छोड़ अपने प्रेम को क्यों चुना? कैसे उनका पति परमेश्वर नहीं बन पाया और प्रेमी श्री कृष्ण परमेश्वर हो गए?

अगर द्रौपदी की बात करें तो वो संसार की बहुत ही खूबसूरत और सबसे समझदार स्त्री मानी गयीं हैं। सुनते हैं कि उन्होंने अपनी पति की कल्पना भगवान के समक्ष करते हुए दुनिया की हर काबलियत मांग ली थी। *उनके ऐसे काबिल पति -- जब परमेश्वर नहीं बने तो हमे मान लेना चाहिए कि हमारे धर्मग्रन्थ एवं हमारे गुरुओं ने झूठ ही बोला होगा. ..... परन्तु मेरे हिसाब से यह झूठ नहीं था पर इस बात को अपने स्वार्थ के लिए और श्रेष्ठता को सिद्ध करने के लिए गलत तरीके से इस्तेमाल किया गया। मुझे लगता है कि इसका असली स्वरुप यह याँ इससे मिलता जुलता होगाः*

१) औरत का बुनियादी रूप ऐसा है के वो अपने आप को समर्पित करके ही संतुष्टि महसूस कर सकती है। और औरत की यह एक विशेषता भी है के वो अपने आप को समर्पित कर सकती है। एक पुरुष 'चाह के भी' अपने आप को कभी पूरी तरह समर्पित नहीं कर सकता। कभी पूरा सच नहीं बोल सकता, किसी एक के लिए पूरी तरह अपने आप को भूल नहीं सकता, अपने को किसी में विलीन नहीं कर सकता। औरत यह चाहती भी है और कर भी सकती है। और क्यों कि औरत के सबसे करीब उसका पति होता है और वो अगर उसी समर्पित भाव से अपने पति को स्वीकार कर सके तो उसके जैसी ख़ुशी और संतुष्टि वो कहीं भी महसूस नहीं कर सकती। *और मेरे हिसाब से ख़ुशी और एक ऐसी संतुष्टि (शांति/शांत मन) को ही तो भगवान कहते हैं। वो शांति और ख़ुशी उसे पति से ही मिल सकती है तो इसी लिए पति को परमेश्वर कहा गया।*

परन्तु अफसोस, कितना अच्छा और सच्चा और आसान उपाय भगवान को महसूस करने का, कहीं न कहीं समाज की औरतों ने अस्वीकार कर दिया। क्यों कि उसे यह कह के थोपा गया के पति ही श्रेष्ठ है। अगर यह कहा गया होता के तुम श्रेष्ठ हो, इसी लिए तुम ही हो जो भगवान को देख सकती हो, उसे महसूस कर सकती हो, अपने पति को पूरी तरह स्वीकार करना—इस लिए नहीं कि वो ही महान है बल्कि इस लिए कि उससे तुम्हारा इस धरती पे आने का मकसद पूरा हो सकता है, वो मददगार हो सकता है अगर तुम चाहो तो.....

तो इससे एक समस्या तो औरतों की अस्वीकृति से हुई और दूसरी समस्या यह हुई के इसने पुरुषो के अहंकार को इतना बड़ा दिया कि जो खुशी वो महसूस कर सकते थे, जितनी कर सकते थे, उतनी भी नहीं कर पाये। उन्होंने सैक्स का सहारा तो ले लिया और जो क्षणिक खुशी पा सकते थे उसे पा भी लिया पर वो सच्चे प्यार की उन गहराईओं तक जा ही नहीं पाये जहाँ तक उनकी पत्नी उन्हें ले जा सकती थी।

एक तरफ तो हमारा धर्म यह कहता रहा कि काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार त्याग दो..... और अगर सच्चे प्यार की गहराई को समाज को समझने देते और इस श्रेष्ठता की लड़ाई को शुरू नहीं करते तो इनमे से तीन काम, क्रोध, अहंकार का काफी हद तक निवारण तो अपने आप ही हो जाता। लेकिन कौन जाता इतनी गहरायी में, लोग अपनी आत्मा की नहीं अपने दिमाग के अहंकार को शांत करने में लगे थे।.....

सो हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं :

१) द्रौपदी की कहानी से यह कह सकते हैं कि परमेश्वर हर उस नारी के करीब हैं जो अपने आप को पूरी तरह उनके चरणों में समर्पित करने की ताकत रखती है। परमेश्वर उसकी इच्छा पूरी करने के लिए समाज के नियमों से लड़ने को खुद आ सकते हैं और उसकी रक्षा भी कर सकते हैं और साक्षात यह प्रमाण दे सकते हैं कि *अगर पति अहंकारी हो जाएँ तो वो परमेश्वर कतई नहीं हो सकता, बेशक उसकी पत्नी में इतना समर्पण हो के वो*

साक्षात भगवान को बुलाने का दम रखती हो जैसे की द्रौपदी ने किया।

२) सीता जी और राम जी ने साक्षात जन्म ले के यह प्रमाणित कर दिया कि अगर पत्नी पूरी तरह समर्पित हैं अपने पति में और उनके राम जी जैसे पति हैं, जिनमे दुनिया की कोई भी बुराई नहीं और जो एक पत्नी का पालन करने वाले हैं, जो अपनी पत्नी से बहुत प्यार करते हैं, जो उनके बिना खुश नहीं रह पाते, उन्हें याद करने के लिए और उनका काल्पनिक साथ महसूस करने के लिए, उनको सम्मान देने के लिए चाहे अश्वमेध यज्ञ करते हैं परन्तु अगर वो संसार की बातों में आ के यां दुसरे लोगों को खुश करने के लिए अपनी पत्नी को किसी भी तरह की यातना देते हैं तो पत्नी को पूरा हक है के अपनों बच्चो को सुरक्षित करके और उचित शिक्षा देने के बाद वो उन्हें छोड़ के जा सकती है, फिर चाहे वो उसे इसकी अनुमति दें यां ना दें।

इसका मतलब यह है कि पति पत्नी के रिश्ते में ठीक क्या है और गलत क्या, इसका फैसला दुनिया में प्रचलित रीति रिवाज नहीं करें बल्कि पति पत्नी खुद करें। अगर सिर्फ पति कोई फैसला लेता है, जिससे पत्नी तंग होती है तो समर्पित पत्नी उसे स्वीकार कर सकती है। परन्तु अगर वो फैसला इस लिए लेता है कि दुनिया को यह बात स्वीकार नहीं तो पत्नी का दिल उसे स्वीकार नहीं कर सकता। इस लिए हमेशा पति पत्नी को बातचीत करके अपने फैसलों का आधार बताना चाहिए और एक दुसरे को अपनी सोच बताने का मौका देना चाहिए।

३) अब बात करें राधा जी की : एक कहानी के मुताबिक राधा जी कृष्ण जी से भी बड़ी थी और शादी शुदा भी। और उनके पति का नाम अभिमन्यु बताया गया है। तो हम अगर संसार की कही बातों को सच समझते हुए यह सोचें कि पति को ही परमेश्वर समझना चाहिए तो राधा जी असली परमेश्वर से कैसे मिलती।

तो राधा जी और कृष्ण जी ने साक्षात यह बताया है कि प्रेम के रिश्ते से बड़ा कुछ नहीं, क्यों कि सच्चा समर्पण सच्चे प्रेम में ही हो सकता है। वो इंसान जिसके सामने आप पूरी तरह समर्पित हो सकते हो और जो अपना सिर्फ पुरुष होने का नहीं अपितु

भगवान और श्रेष्ठ होने का अहंकार छोड़ के आप में समर्पित हो सकता है और सब कुछ भूल के आपकी खुशी के लिए बंसी बजा सकता है, आपके साथ नाच सकता है यहाँ तक कि आपके प्रेम में पिघल सकता है। वही सच्चा परमेश्वर है। उसी से आपको सच्ची खुशी और शांति प्राप्त हो सकती है।

तो निष्कर्ष यह निकलता है के एक पति अगर अपना पूरा अहंकार छोड़ के, पूरे दिल से, अपनी पत्नी से सच्चा प्यार करता है और उसे दुनिया के रीति रिवाजों की याँ दूसरों की भावनाओं याँ उनकी कही बातों याँ इच्छाओं की कसौटी पर नहीं अपितु उसके समर्पण और प्यार की गहराई से तोलता है और अपनी पत्नी का प्यार पाने में समर्थ है, उसके मन को जीत सकता है, उसके मन को जान सकता है और उसका सच्चा समर्पण पा सकता है तो उसकी पत्नी के लिए वो सिर्फ पति नहीं अपितु परमेश्वर ही है।

और मै संसार के सब धर्म अधिकारीयों से यह पूछना चाहती हूँ के उन्होंने अपने धर्म की परिभाषाएं दे दे के रहने दिया -- भारत के किसी भी पुरुष को परमेश्वर बनने के काबिल ? और उन्होंने धर्म के आधार की उस एक पंक्ति तो क्यों मिटा दिया ? और अपनी अलग अलग तरह की परिभाषाएं क्यों रच दी ?—क्या हक था उन्हें हमारे जज्बातों से खेलने का ?

अध्याय—14

ऐसा क्यों कहा जाता है *कि* "औरत को तो भगवान भी नहीं समझ सकते।"

एक कहानी है जिसमे यह बताया गया है के परम शक्ति माँ-- माता अम्बे जी को संसार रचने की इच्छा हुई तो उन्हें महसूस हुआ कि इस संसार को चलाने के लिए उन्हें एक साथी की जरूरत होगी, कोई ऐसा जिसको वो अपना सर्वस्व मान सकें। याँ तो समझ लो किसी के साथ की इच्छा हुई, याँ तो यह कि वही औरत वाली इच्छा (अपने आप को किसी को समर्पित करने की इच्छा) हुई। तो उन्होंने अपनी ज्ञान शक्ति से ब्रह्मा जी की उत्पति की और उन्हें कहा कि "मुझसे शादी करो" (अर्थात माँ ने कहा, "मै आपके चरणों में अपने आप को समर्पित करना चाहती हूँ। मेरी समर्पण की इच्छा जागी है। मै बहुत बड़ी शक्ति हूँ, पर इस इच्छा ने मुझे कमजोर कर दिया है--आप मुझे स्वीकार करो और मेरे मन को शांत करो) वो कहने लगे, "आप तो माँ हैं, आप ने तो मुझे उत्पन्न किया है (अर्थात ब्रह्मा जी ने अपने ध्यान से जाना कि इतनी ज्यादा शक्ति को वो कैसे नियंत्रित कर पाएंगे और अगर नहीं कर पाये तो क्या होगा)। मै तो आपका एक अंश मात्र हूँ। सो मै आपके मन को शांत करने का सामर्थ्य नहीं रखता। आप कृपया मुझे माफ कर दें, मै इतनी बड़ी जिम्मेदारी नहीं ले सकता। सो मै आपसे शादी नहीं कर पाउँगा।" माँ अम्बे को गुस्सा आया। उन्होंने कहा, "मै तुम्हे भस्म कर दूँगी।" ब्रह्मा जी ने इसे स्वीकार कर लिया और माँ ने गुस्से

में उन्हें भस्म कर दिया। फिर माता ने विष्णु जी की रचना की। उन्हें कहा कि "तुम मुझसे शादी करो।" विष्णु जी ने भी वही बात कही और माँ ने उन्हें भी भस्म कर दिया। फिर माँ ने शिव जी की रचना करीः शिव भोले, शिव भंडारी, शिव मतवाले, शिव परम योगी। तो शिव जी अपने ध्यान में मस्त थे, उनका जन्म भी ध्यान लगाये हुए ही हुआ। तो माँ ने कहा, "हे भोले भंडारी, मुझसे शादी करो। नहीं तो इन दोनों की

तरह भस्म कर दिए जाओगे।" तब शिव बोले, "मै आप से शादी करने को तैयार हूँ, परन्तु आप परम शक्ति हैं, संसार रचने की क्षमता भी रखती हैं। मुझे भस्म करने की क्षमता भी रखती हैं। तो पहले मुझे एक वचन चाहिए।" माँ ने बोला, "बताओ।" तो शिव जी ने अर्ज की, "हे माँ, आप को तो कोई जान नहीं सकता। कोई आपका पार नहीं पा सकता। आपकी माया से कोई बच नहीं सकता। आप तो मेरे जितने ना जाने कितने शिव बना सकती हैं। तो आपको सम्भालना याँ आपकी शक्ति को नियंत्रित करना मेरे अकेले के बस की बात नहीं है। आप कृपया इन दोनों महानुभावों को प्राण बक्श दें और अपनी परम शक्तियों को तीन हिस्सों में विभाजित कर दें। अपना एक एक रूप इन दोनों को समर्पित कर दें। मै आपको आपके इसी रूप में याँ किसी भी रूप में स्वीकार करूँगा और आपको शांत करने का पूरा प्रयास करूँगा, अपनी ध्यान शक्ति से आपको जानने का –पहचानने का और आपकी अपार शक्ति को नियंत्रित करने का जिससे की आप शांत हो सकें पूरा प्रयास करूँगा।"

यह तो कहानी है जो हमें बताई जाती है, जिसमे किया गया वार्तालाप मैंने अपनी बुद्धि से लिखा है। तो इस में यह नजर आता है कि "औरत को तो भगवान भी नहीं जान सके" यह बात सच ही है।

और मै संसार की औरतों को यह कहना चाहती हूँ कि इसमें उनके लिए कोई परिहास की बात नहीं है, बल्कि उनके सम्मान की बात है। *संसार की तीन सबसे महान शक्तियां जिन्होंने इस संसार की रचना की, वो जिसे जान नहीं पायें तो यह संसार के कुछ परिंदे उसे क्या जानेंगे।*

इस बात से मेरा तात्पर्य यह नहीं कि संसार की सब स्त्रियां माँ अम्बे जी हैं पर यह कि संसार की हर स्त्री में उन्ही का रूप है, उन्ही की छवि है।

और आज तक किसी ज्ञानी, ध्यानी, गुरु, वैरागी ने यह नहीं बताया कि आखिर शिव जी किसका ध्यान लगाते हैं, किस लिए ध्यान मग्न रहते हैं, क्या जानना चाहते हैं जो उन्हें भी नहीं पता, वो तो परम शक्ति हैं तो ध्यान किसका।

ध्यान क्यों और किसका :-

एक तो यहाँ यह बात साफ होती है कि ध्यान कुछ पाने के लिए नहीं, सिर्फ खुश और मस्त रहने के लिए, आनंद में रहने के लिए किया जाता है और इसे करने से सब रहस्य अपने आप खुलते चले जाते हैं। पर शिव तो एकाकीपन में भी ध्यान लगाते हैं। जब माँ अम्बे उनके साथ नहीं होती हैं तो भी वो ध्यान करते हैं और जब परम शक्ति ने तो उनका दासत्व स्वीकार किया है और जब वो खुद त्रिकाल दर्शी और इस ब्रह्माण्ड के रचयता हैं तो ध्यान क्यों? ....तो मेरा मानना है कि उस शक्ति को समझने को, जानने को, उसके मन की गहराईओं तक उत्तरने के लिए शिव ध्यान मग्न रहते हैं तभी वो शक्ति उनकी दासी/अर्धांगिनी बन के रहती हैं।

"ऐसी कौनसी शक्ति है जिसका खुद संसार
के मालिक भी ध्यान लगाते हैं,
ऐसा क्यों कहा जाता है के औरत को तो
भगवान भी समझ नहीं पाते हैं?"

इसका मतलब औरत की शक्ति से अवगत हैं संसार,
भगवान जिसको जानने को रहते हैं बेकरार।
मेरी मान तो उसके दिल में उतर के
कर ले भगवान से आँखें चार ...."

अध्याय—15

स्त्रियों के लिए बुर्का पहनने का कारण

मुसलमानों में एक प्रथा चलाई गयी कि स्त्रियां बुर्का पहने। इसका कारण जानने की कोशिश पुरे विश्व में की गयी के आखिर इसका कारण क्या था। किसी ने कहा स्त्रियों को परदे में रहना चाहिए, किसी ने कहा लज्जा ही औरत का गहना है, किसी ने कहा औरतों को बुरी नजर से बचाना इसका कारण था। मेरे हिसाब से पैगम्बर मोहम्मद जिन्होंने इस रिवाज की रचना की, वो जरूर ही एक अलग सोच और एक खास सोच के मालिक होंगे, जिन्होंने हर चीज को अच्छे से समझा और जाना होगा। तभी इस प्रथा को अपनाने का सुझाव दिया होगा। मेरे हिसाब से इसके कारण निम्नलिखित हो सकते हैं :–

१) पर्दा लड़कियों के लिए एक आत्म विश्वास (कॉन्फिडेंस) देने वाले यन्त्र की तरह इस्तेमाल किया गया होगा। लड़कियों की प्रतिभा पूरी तरह सामने आ सके, उसके लिए पर्दा इस्तेमाल किया गया। जब तक लड़की अपने बाहरी वातावरण से पूरी तरह घुल मिल ना जाए तब तक उसकी प्रतिभा का 100% बाहर आना तो आज भी मुश्किल है, इसी लिए पर्दा इस्तेमाल किया गया होगा।

२) लड़कियां आत्मविश्वास बहुत जल्द खो देती हैं, बहुत जल्द उनका कॉन्फिडेंस टूट जाता है, घबरा जाती हैं। परदे से उन्हें सहारा मिल जाता है, वो उतनी जल्द हार नहीं मानती जितनी जल्दी बिना परदे के मानती है।

३) लड़कियों में बहुत जल्दी ही हीन भावना (काम्प्लेक्स) आ जाती है। किसी दूसरी लड़की के कपड़े ज्यादा अच्छे हैं, वो ज्यादा सुन्दर है याँ फिर किसी भी कारण से वो जल्दी निराश हो जाती हैं। इसी लिए पर्दा ही नहीं मुस्लिम समुदाय ने बुर्का ही बना दिया ताकि सब एक से ही दिखें और किसी तरह का कोई काम्प्लेक्स न आये और बिना किसी हीन भावना याँ दिखावे का

शिकार हुए वो अपना काम अपनी पूरी क्षमता से कर सकें।

४) लड़कियों का शरीर लड़कों से ज्यादा नाजुक होता है। उनकी त्वचा, बाल, स्टैमिना और अच्छा रंग रूप इस वातावरण की धुप में कब धुल जाते हैं उन्हें पता भी नहीं चलता। उनको इस ज़माने के सख्त वातावरण से बचाने और उनको उनके पास सदा रहने वाला और उनकी रक्षा करने वाला दोस्त देने के लिए परदे का आविष्कार किया गया होगा।

पर अफसोस जो पर्दा नारी की मदद करने के लिए बनाया गया था, उसे उसकी मजबूरी बना के उसपे थोप दिया गया। उसे उसी परदे कि वजह से छोटा महसूस करवाया गया। शायद परदे के अविष्कार के समय औरत को उसके इस्तेमाल का विकल्प दिया गया होगा जो के बाद में जरूरी बना दिया गया। उसकी प्रतिभा निखारने के लिए बनाये गए साथी को उसकी कमजोरी की एक निशानी समझा जाने लगा। शायद इसी लिए अब पर्दा भी नहीं रहा और बुर्के पे बहस होती रहती है।
पर दोनों ही हालात में नुकसान में है तो सिर्फ–औरत। अपने दोस्त को रखे तो कमजोर और ना रखे तो डरपोक।

काश कोई हमारे पूर्वजों के सोच तक पहुँचने की कोशिश ही करता, श्रेष्ठता की दौड़ में लोगों ने सच को जानने की जरूरत भी नहीं समझी।

अध्याय—16

मै कौन हूँ/मै कहाँ हूँ

हमारे सब साधु संतों ने एक तथ्य बताया है कि "मेरे" भीतर पूरा ब्रह्माण्ड है, पर मुझे पूरे ब्रह्माण्ड से क्या मतलब जब तक मै खुद से नहीं मिल सकूँ। मुझे लगा कि पूरे ब्रह्माण्ड का मोह त्याग के मुझे पहले खुद से मिलना होगा। *सब कहते हैं "मै" को मार दो, मुझे लगा इस "मै" को मार दिया तो ब्रह्माण्ड से कौन मिलेगा और भगवन से कौन। इस "मै" को मारने के लिए भी तो इसको ढूंढ़ना बहुत जरूरी है। आखिर मै हूँ कौन/मै हूँ कहाँ?*

और अगर मै हूँ ही नहीं तो मुझे इतना अहंकार होता क्यों है? जब मेरी कोई हस्ती ही नहीं तो मुझे खुद को मिटा के मिलेगा क्या? और फिर क्यों मिटाऊं मै खुद को? यहाँ मुझे अपनी एक कविता की पंक्तियां याद आ रही हैं :–

खुदारी याँ खुदा

जो खुदार हैं, वो खुदा को कैसे पाएँगे,
खुदारी को मिटाएँगे खुदा को जान जाएँगे।

खुदा को खुद में पाने को खुद को मरना पड़ता है,
खुद्दाई में जीना पड़ता है, खुदी को जलना पड़ता है।
उस महबूब की देहलीज पे जो सर झुकाएँगे,
उसकी आँखों में देखेंगे दिल में डूब जाएँगे।
वो उसी के हस्ती से, अपनी जन्नत को पाएंगे,
वही कुछ खुशनसीब स्वर्ग धरती पे लाएंगे।
महबूब की आँखों से जो खुदा की राह पे जाएँगे,
दिल में महबूब के.... अपनी मंजिल को पाएंगे।
जो खुदार हैं .....

खुदा उन्ही लोगों को जमीं पे मिलने आते हैं,
महबूब की चौखट पे जो खुदारी भूल जाते हैं।
महबूब के चरणों में जन्नत वही तो पाते हैं—२

दोस्तो इस कविता में मैंने जिस प्यार का व्याख्यान किया है, आप सोचेंगे के वो प्यार तो अब मिलता ही नहीं, तो खुदा को पाना तो असंभव हो गया। अगर आप यह सोच रहे हैं तो आप इस किताब को पढ़ना बंद कर दें क्यों कि पहले पढ़े सारे अध्याओं का सारांश भूल गए हैं आप ।

हमारा मुख्य मकसद, हमारे जीने का कारण, हमारा मुख्य धर्म, हमारा कर्म क्या था—आशा करती हूँ वो आप भूले नहीं। वो था खुद को शांत और खुश रखना, प्यार करना हमारा मकसद नहीं है, तो प्यार को इतना बड़ा ख़िताब क्यों? इस कविता के मुताबिक तो खुदा भी सच्चे प्यार के आगे झुकता है और यह गलत नहीं है।

शायद हमने पहले भी बात की थी के सच्चा प्यार एक ऐसा सरल उपाय है खुश और शांत रहने का, जिसका कोई तोड़ नहीं।

“मै” की परिभाषा :–

किसी संत ने कहा :–

१)“मै” अहंकार है : इसे मिटा दो, नहीं तो यह तुम्हें मिटा देगा।

किसी ने कहा :–

(२) मै (वो संत) परमात्मा हो गया, मुझे (उसे परमात्मा की तरह) अपना लो।

किसी ने कहा :–

(३) “जब कुछ समझ ना आये, दिल की आवाज़ सुनो”

तो किसी ने कहा :–

(४) “मन के पीछे मत चलना बल्कि मन को जीत लो और आगे चलो”

सब के सब ठीक हैं, कोई भी गलत नहीं। दरअसल हमें समझना होगा कि मै कौन हूँ? मै कितना हूँ? “मै” को कितना मारना है/जीतना है? किस वाले को सुनने की कोशिश करनी है? कौनसा अहंकार है और कौनसा परमात्मा? कैसे जायेंगे असली वाले तक? रास्ता कौनसा है?

मुझे लगता है–– जैसे पूरा ब्रह्माण्ड हम सब के अंदर है, वैसे ही हम सब पूरे ब्रह्माण्ड के एक एक कण के अंदर हैं। जरूरत है सब कणो को सक्रिय (Activate) करने की, जो कि इतना आसान नहीं। मुझे “मुझ” तक पहुँचने के लिए “मुझ” को मारना ही पड़ेगा, इसके इलावा कोई उपाय ही नहीं।

जिस मै को मै मै समझा वो मै तो सिर्फ... “मै” था,
जो मै था.. जब वहां पहुंचा तो देखा वहां मै कुछ था ही नहीं,
सब कुछ मै था पर “मै” न था,
और जो “मै” था वो तो वहां तक.....*बिल्कुल रहा ही नहीं*

मतलब यही है दोस्तो के इस संसार के विस्तार को समझना होगा। कितना बड़ा संसार है, मै तो यहाँ कुछ भी नहीं हूँ और जब हम इस रहस्य को समझ जाते हैं कि मेरी कोई औकात नहीं है इस दुनियाँ में। मै तो एक कठपुतली हूँ, जिसके हाथ में कुछ नहीं और जो इस संसार के लिए एक अंश मात्र भी नहीं है तो पूरा संसार हममे लीन हो जाता है और हम पूरा संसार बन जाते हैं. जैसे पूरा ब्रह्माण्ड अपने अंदर है उसी तरह पूरे ब्रह्माण्ड मै भी सिर्फ मै ही हूँ, सिर्फ "मै"..... पर वो "मै" जिसमे कुछ भी मै बाकी नहीं है..

मै कौन हूँ :–तो अगर मै खुद को भूल जाऊं तो सब मै ही मै हूँ. कुछ भी मुझसे अलग नहीं और मै किसी से।

चल चल चल तुझे अब ढून्ढ लाते हैं,
तेरे लिए तुझको कहीं भूल आते हैं .....
चल बहुत हो गया नशा...रूप, पैसे और जवानी का,
चल सच्चे प्यार की भांग भी पी आते हैं .....
चल चल चल अब तुझे हम ढूंढ लाते हैं.....

मै कहाँ हूँ :–

मै 0.01% से भी कम अपने अंदर हूँ और बाकी सब शरीर के बाहर इस ब्रह्माण्ड में फैला हूँ। जब मै अपने इस 0.01% शरीर से कोई भी ऐसा काम करता हूँ जो मेरे मन को तंग करता है तो मेरे मन से जो तरंगे निकलती हैं वो 99.99% वाले "मै" में फैल जाती है, जिससे के मै पूरे का पूरा परेशान हो जाता हूँ अथवा अनन्त ख़ुशी से भर जाता हूँ।

अध्याय—17

काम कितना जरूरी

“काम” एक ऐसी भावना है जिसपे हमारे धर्म ने बहुत खोज की। यहाँ तक के इस एक भावना पे ग्रन्थ तक लिखा गया। भावनाएं तो बहुत सारी होती हैं हमारी.....इसको इतना महत्वपूर्ण बनाने का अथवा समझने का कारण क्या था? मुझे लगता है कि बचपन से जवानी और बुढ़ापे तक इंसान एक ही भावना/डर से ग्रसित रहता है— उसको डर लगता है अकेले होने से, अकेले रह जाने से। उसे पता है के वो संसार में अकेला आया था और अकेले ही जायेगा पर सारी उम्र वो इस सच को स्वीकार नहीं कर पाता। उसे लगता है के काश कोई हो जो उसे बहुत प्यार करे, काश कोई हो जो उसका बहुत ध्यान रखे, काश कोई हो जो उसका साथ दे। दो चीजें इसमें महत्वपूर्ण लगती हैं :–

१) अकेलेपन को स्वीकार न कर पाने की स्थितिः बचपन से ही किसी के साथ की चाहत।
२) और फिर किसी ऐसे आनंद की तलाश जिससे मन तृप्त हो सके, शांति का अनुभव कर सके।

यह दोनों जरूरतें ही काम से कुछ हद तक पूरी होती दिखती हैं। सो इंसान इससे आगे न तो सोच पाता है और न ही बढ़ पाता है। और सच पूछो तो इसके बाद भी वो अकेला महसूस करता है। उसे लगता है कि कुछ है जिसकी उसे तलाश है, जिसको वो पाना चाहता है, जिसके लिए वो व्याकुल हो उठता है पर वो उस आवाज़ को सुनता ही नहीं और सुनता है तो उसे काम तक सीमित कर देता है और अपने आप को तृप्त महसूस करवाता है। क्यों कि वो खुद को छलना चाहता है, उसे पता है कहीं न कहीं कि वो क्या चाहता है लेकिन वो इस दुनिया की रंगीनियों में मग्न रहना चाहता है। वो नहीं चाहता के उसे उसके दिल की आवाज़ सुनाई दे, इस लिए वो अपने आप को जान बूझ के काम में फंसा के रखना चाहता है।

मेरे हिसाब से जरूरत है, उसके लिए अपने इस अकेलेपन के डर से

निकलने की.....खुद से प्यार करने की....खुद को जानने की.....इसका मतलब यह नहीं कि उसे खुद पे गरूर होना चाहिए....ना .....बस उसे पता होना चाहिए के वो अकेला ही अपना साथी है।

काम के विषय पे भी कि गई....कितनी ही खोज,
क्यों उदास है इंसान चाहे....लिप्त है इसमें रोज।

पूरा खुश होना है तो अपने डर से निकल के देख,
अकेलेपन से भाग नहीं ज़रा खुदको मिले के भी देख।

हो सकता है कोई सच्चा साथी तेरे अंदर ही मिल जाए,

जो काम से भी ना मिल पाया
वह तेरे डर के आगे मिल जाए।

सुझाव

"समाज की सेवा कर चाहे तू कर ले देश से प्यार,
१ पंक्ति का धर्म कहे तू ...शांत और खुश रहना मेरे यार.

मान चाहे तूँ राम रहीम याँ जा.. जीसस और वाहेगुरु के द्वार,
पर क्या फायदा अगर तूँ खुद से कर ना ...पाया प्यार...

कितने धर्म ग्रन्थ बने और साथी...कितने बने हथियार,
कितने यन्त्र बनाये साइंस ने, कलाकार भी करें कमाल,

तेरी सेवा में तो जैसे लगा है..... पूरा संसार,
गर फिर भी तूँ खुश ना रह पाया तो सब कुछ है बेकार....."

अध्याय—18

तनाव (Stress) क्या है ?/धर्म किस तरह हमे इससे बचने का रास्ता दिखाता है ? /इससे बचना क्यों जरूरी है ?

सदियों से इंसान इस धरती पर जी रहा है। सदियों से कितनी खोजें हो रही हैं, कितनी सभ्यताएं आयीं, कितनी गयीं, कितनी खोजें की गयीं. साइंस ने कितनी तरक्की की, कितने कितने यन्त्र खोजे गए। कितने धर्मग्रन्थ लिखे गए, कितने उपदेश दिए गए, कितने गुरु पैदा हुए, कितने हास्य कवि हुए, कितना संगीत रचा गया, कितना गायन वादन में माहिर लोग खोजे गए। ध्यान लगाने के साधन और आश्रम ढूंढे गए, लोगो को परम आनंद की प्राप्ति के मार्ग बताये गए।

क्या किसी ने सोचा के सदियों से यह सब जो हम कर रहे हैं, इस सब का कारण क्या है ? हम यह सब क्यों कर रहे हैं ? कब तक करेंगे ? क्या जो हम करना चाहते थे वो हमे मिल गया ?

मुझे यह लगता है कि यह सब जो हुआ और जो हो रहा है, चाहे वो धर्म हो याँ साइंस की खोजें (Boolywood हो याँ Hollywood) । इस सब का कारण एक ही था कि इंसान को खुश कैसे रखा जाये—इंसान को तनाव से कैसे बचाया जाए, वो कैसे हँसते हुए अपने जीवन निर्वाह कर सके।

धर्म ने कई रास्ते (टुकड़े) बताये जैसे के :–

१) दूसरों को खुश रखो २) किसी को मत तड़पाओ ३) दूसरों की भलाई का ध्यान रखो ४) किसी का दिल मत दुखाओ ५) दान करो (बाँट के खाओ) ६) बड़ों का आदर करो और छोटों से प्यार करो ७) अपने कर्तव्यों को पूरे मन से निभाओ ८) अच्छे लोगों की संगत करो ९) प्रभु

नाम का स्मरण करो १०) और भी कई.....

इन सब को ध्यान से देखने पे इनका एक ही सार समझ में आता है वो यह है के इंसान शांत रह सके, पर अफसोस यह इतनी सभ्यताओं के कार्य के बाद भी यह इंसान को पूरी तरह शांत नहीं कर पाये.....

अब साइंस की बात करें तो :–

साइंस ने हर उस प्रश्न का उत्तर देना चाहा...जिससे इंसान हैरान था, परेशान था (ऐसा क्यों हो रहा है. अगर कोई और है जो इस दुनिया को चला रहा है तो वो कौन है, कहाँ है) इस दौड़ में साइंस ने इंसान को खुश रखने के लिए कई ऐसे यंत्र बना डाले जो इंसान को सुविधा दें। उनमे से कई जैसे ...टी.वी., मोबाइल, ए.सी. जैसे कई यंत्र हम इस्तेमाल करते हैं और वो हमे खुशी देने में कामयाब भी हुए हैं पर पूरी शान्ति इससे भी नहीं मिल पायी।

तनाव क्या है : *कोई भी ख्याल याँ कोई भी चीज जो हमारी सोच का संतुलन विगाड़ देती है अर्थात हमें अशांत कर देती है, वो तनाव है।*

इससे बचना क्यों जरूरी है : तनाव में आना हर इंसान की एक आम आदत है, परन्तु यह हमारे शरीर और मन के लिए बहुत घातक है। इस लिए इससे बचना बहुत जरूरी है।

धर्म किस तरह हमे इससे बचने का रास्ता दिखाता है : *संसार का हर धर्म इंसान को तनाव से बचाने के लिए ही बताये गए रास्तों का संग्रह है।*

इंसान अच्छे से अपनी जिंदगी जी पाये, इसके लिए जरूरी यह है के वो अपने आप को पहचाने, अपनी शक्तियों को पहचाने, इंसानी शरीर के

साथ जुडी कुछ मजबूरियां जो उसे अपने आप से दूर करती हैं, उनसे बचे और अपने दुनियाँ में आने के कारण को पहचान के उसी पे काम करे और शांत रहे।

एक शांत इंसान ही एक शांत, अच्छे और सच्चे समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकता है।

चल चलें एक दूजे में ही....खो जायेंगे...आ.....
(मैं और मन)

ऐ मन क्यूँ उदास है तू, मुझसे (खुदसे) क्यूँ है खफा खफा,
अपने को सहलाने को तुझमे.. अब कुछ नहीं बचा है क्या ?

ऐ मन क्यूँ रोये है तू, जरा मुझे तो दे बतला,
पूरी दुनिया की हंसी तेरे लिए कम क्यूँ पड़ी बता ?

ऐ मन ऐसा क्या.. ढूंढा तुमने, जो तुझको नहीं मिला,
बता तू मुझको के तूने खुद (मुझ)को ढूंढ लिया है क्या ?

ऐ मन मत गुस्सा कर तू, ना कर किसी से कोई गिला,
चल चलें एक दूजे में ही खो जायेंगे...आ.....

ऐ मन दुनियाँ से क्या लेना, दुनिया ने किसको क्या है दिया,
डर इससे रब रब भी क्यूँ करना, रब क्या है...है तुझे पता.

जो तेरा हो सकता नहीं ...उसके पीछे .....क्यूँ है पड़ा.
ऐ मन मै तेरा ही हूँ, नहीं दे सकता तुझे दगा,

रब से ज्यादा बन जाऊँगा, जो तू ले मुझको अपना.
ऐ मन क्यूँ उदास है तू, मुझसे क्यूँ है खफा खफा — 2

अध्याय 19

तनाव के लिए हेल्थ टिप्स

सब कुछ पा के भी, तुमने दिल का चौन क्यों खो दिया,
क्यों उदास है तू ना जाने क्या... हो गया.....
तेरे लिए गर पूरा जहाँ भी कुछ कर न पाया है,
तो क्या हुआ...खुदा ने बंदा खिदमत में भिजवाया है.....

तनाव /उदासी से बचने के लिए कुछ जरूरी हेल्थ टिप्स :

दोस्तो डिप्रेशन (depression) आजकल एक आम बात की तरह हो गया है, औरतों में तो ज्यादातर केस ब्रेन हेमरेज (Brain Hemorrhage) के ही हो रहे हैं। दोस्तो इससे पहले की हमारी याँ हमारे अपनों की उदासी हमारे पे हावी हो, हमें खुश रहने का रास्ता ढूंढना ही होगा।

अब कुछ आसान पर बहुत असरदार नुस्खे उदासी के उन मरीजों के लिए जो सच में ठीक होना चाहते हैं:–

१) दही की कम से कम एक कटोरी रोजाना जरूर खाएं।
२) बासी भोजन बिल्कुल नहीं करें, थोड़ा भोजन करें और ताजा बना के ही खाएं।
३) जो भी आपके उठने का वक़्त हो उससे १० मिनट पहले उठें और उठने के बाद भी वो काम जरूर करें जिसके लिए आपका शरीर आपको इजाजत ना दे रहा हो (थका महसूस कर रहा हो)।
४) रोजाना व्यायाम जरूर करें। आधे घंटे का व्यायाम आपको आपके डॉक्टर से छुटकारा दिला सकता है
५) दिन में अपने आप को किसी न किसी काम में व्यस्त रखें, सोएँ नहीं।
६) ज्यादा मूड ख़राब हो तो गाने सुने, संगीत की शक्ति को समझें

और इससे फायदा लें।

७) जरूरत अनुसार बाहर घूमने जरूर जाएँ। (ज्यादा डिप्रेशन में तो आप महीने में एक ट्रिप की कार्यक्रम भी बना सकते हैं)

८) महीने में कम से कम एक मूवी देखने जरूर जाएँ।

९) अगर आप टु व्हीलर चलाना जानते हैं तो रोज सुबह याँ शाम को ठंडी हवा के वक़्त इसे जरूर चलायें। किसी खुली जगह पे अपनी ही धुन में चला के आप बिलकुल तनाव मुक्त हो सकते हैं।

१०) ठंडी हवा में घूमें और ठन्डे इलाकों में घूमने जाएँ, प्रकृति की सुंदरता का आनंद लें।

११) अपने आप को समझने और शांत रखने की कोशिश करें। सकारात्मक सोच रखे और आपकी सोच से अलग सोच वाले लोगों से कुछ दिन बात करना बंद कर सकते हैं।

१२) कुछ भी समझ न आये तो गाने चलायें और जब पैर चलने लगेंगे, खूब डांस करें। अगर डांस ना भी हो तो घबराएं नहीं कुछ दिन में अपने आप ठीक लगने लगेगा, गाने सुनते जाएँ।

और सबसे बड़ा है आपका दृढ़ संकल्प। अगर दृढ़ संकल्प है तो फिर कुछ भी संभव है।

अध्याय–20

ज्ञान और बोध

यह बहुत ही नाजुक विषय है । परन्तु बहुत ही महत्वपूर्ण क्यों के इसी पे हमारी सभ्यता की नींव टिकी है ।

आज कल की शिक्षा को देख कर मुझे यह लगता है की हमारे देश में इंसान नहीं आने वाले वक्त के लिए मशीनें तैयार की जा रही हैं। कितना अन्याय हो रहा है और हम कुछ भी कर नहीं पा रहे।

शिक्षा कैसी होनी चाहिए : मेरे हिसाब से शिक्षा वो होती है जो इंसान को उसकी जिंदगी को अच्छे से जीने में मदद करे फिर चाहे उसके साथ उस शिक्षा के साथ कोई डिग्री जुडी हो याँ नहीं। यह जो आज कल करवाया जाता है बच्चों को...सिर्फ रट्टाफिकेशन। यह कहाँ तक सही है मुझे नहीं पता ।

मेरे हिसाब से शिक्षा ग्रहण का मतलब है बच्चा अपने वातावरण, संसार और अपने बारे में जाने। मिट्टी को सूंघ के बता दे के यहाँ कितनी बारिश होती होगी और कैसा मौसम होता होगा। यह है जियोग्राफी ना के सब जगहों के नाम रट लेने में कोई शिक्षा जैसी बात है। बच्चो के साथ हो रहे इस अन्याय को बंद करना चाहिए।
असली शिक्षा वही है जो बच्चे के ज्ञान के द्वार खोल दे फिर उसे बोध करवाने की भी जरूरत नहीं पड़ेगी।

ज्ञान और बोध में अंतर :–

ज्ञान जो एक शांत आत्मा उपजती है और
बोध जो धर्म ग्रंथों को और ना जाने कितनी किताबों को पढ़–पढ़ के मिलता है।
जरूरी है ज्ञान — बोध से तो हम मशीनें तैयार कर सकते है — कर

रहे हैं – जैसे के कंप्यूटर. यह भी तो बोध से ही अपना काम करता है । अगर हम इंसान हैं तो हमें अपने ज्ञान को जगाना होगा और बच्चों को भी ऐसी शिक्षा देनी होगी के वो अपने ज्ञान के तारों को बजा सकें।

असली शिक्षा वही है जो बच्चे के ज्ञान के द्वार खोल दे फिर उसे बोध करवाने की भी जरूरत नहीं पड़ेगी।

मुश्किल तो यह है के हमारे बड़े बड़े साधु संत भी बोध का रास्ता अपनाते हैं अगर ऐसा नहीं होता तो शंकराचार्य जी – साईं बाबा के लिए ऐसी टिप्पणी नहीं करते ।

अगर शंकराचार्य जी अपने ज्ञान से टिप्पणी करते तो वो यह होती :–

> *"हर वो व्यक्ति, वस्तु, तत्व जो हमें जीने के लिए सही मार्ग दिखाए/अच्छाई को अपनाने में मदद करे याँ जिसे भी हम दिल दिल से मान सके, जिसके चरणों में भी हमें शांति मिले--सुख मिले* ***वो हमारे लिए पूजनीय है फिर वो भगवान है याँ नहीं उससे क्या फर्क पड़ता है।*** *भगवान तो कोई भी हो सकता है – हमारे माँ बाप, हमारे गुरु, हमारा पति, हमारे बच्चे याँ जिसे भी तुम्हारा दिल माने के तुमको कुछ सीखाने की क़ाबलियत रखता है।"*

आखिर हमारा धर्म यही तो कहता है जिसने हमें बताया है के यह यह.. .यह भगवान हैं उसी धर्म ने तो बताया है के यह भी (माँ बाप, गुरु, पति, बच्चे) भगवान हैं । तो जब हम इन सब को भगवान मान सकते हैं तो साईं बाबा को क्यों नहीं. वो भी तो कितने बड़े संत थे । हिन्दू मुस्लिम एक कर दिए जिन्होंने धर्म के नाम पे। उनको हम भगवान बना के क्यों नहीं पूज सकते।

अगर शंकराचार्य जी सचमें यह मानते हैं तो उनको यह भी मानना होगा के धर्म में याँ तो जो कमी है उसे ढूंढना होगा (१ पंक्ति का आधार) याँ तो बहुत कुछ बदलना पड़ेगा।

तो दोस्तों मै आप सब से यही कहना चाहती हूँ के बच्चों की शिक्षा प्रणाली जो हो चुकी हम उसका कुछ नहीं भी कर सकते तो क्या उनके

ज्ञान के द्वार खोलने की कोशिश तो करें।

शिक्षा प्रणाली को कैसे सुधारें

दोस्तों हर साल कितने करोड़ों रुपए खर्च करके भी हम अपने सब भारतवासियों तक शिक्षा नहीं पहुंचा पाये. दोस्तों बहुत दुःख होता है जब कोई बच्चा यह कहता है के पढ़ के क्या करते हमारा मास्टर तो क्लास में आ के पांव पसार के सौ जाता था और बच्चों को कह देता है पढ़ाने को।

परन्तु आज कल के दौर में मुझे अभी तक यह बात समझ नहीं आई के वाकई हमारे नेता कुछ करना नहीं चाहते याँ इन्हे समझ नहीं आती के आखिर क्या करें. एक बड़ा आसान उपाय है – जो बच्चे दिल से पढ़ना चाहते हैं और ईमानदारी से मेहनत कर सकते हैं – उनको पढ़ाना मुश्किल नहीं है.

मेरे हिसाब से भारत के सर्वश्रेष्ठ अध्यापकों को बुला के उनसे (सब श्रेणियों का) सारा सिलेबस रिकार्ड करना कोई मुश्किल बात नहीं. हमारी शिक्षा प्रणाली आनलाइन हो जानी चाहिए. सब बच्चों को फ्री एक्सेस दे देना चाहिए इस रिकार्डेड (recorded material) का. और यहाँ स्कूल आदि नहीं भी हैं वहां एक दो कंप्यूटर भेजना और recorded material की hard disks भेजना कोई मुश्किल बात नहीं. और एक दो supervisor रख के ही वो काम हो सकता है जिस के लिए 8–10 अध्यापक रखने पड़ते हैं. कम से कम एक temporaty इलाज तो होगा इस मर्ज का.

अध्याय–21

अच्छे दिनों के बारे में

दोस्तो सबसे पहले मैं एक बात कहना चाहती हूँ :

हम वो लोग हैं जो अपने विश्वास से पत्थर को भी भगवान बना देते हैं. पर दोस्तों पत्थर भगवान इस लिए बन जाते हैं क्यों के वो इंसान नहीं होते सो उनमें इंसान जैसी ईष्या, लालच, क्रोध और अहंकार भी नहीं होता. हम इंसान हैं और हमारे मंत्री भी इंसान हैं इसलिए अगर चाहते हो के वो अच्छे से काम करें तो सबसे पहले तो उन्हें भगवान बनाना छोड़ दो. अच्छे मंत्री का सन्मान करो उसके पैरों में ना गिरो उसको सर पे ना उठाओ. और सच मानो तुम पैरों में नहीं गिरते तुम्हारा लालच तुम्हे गिराता है जरा गौर से देखो खुद को.

अब बात करते हैं मोदी जी की : –

मोदी जी के जीतने के बाद महंगाई का स्तर कम होता ना दिखने पे अक्सर लोग यह कहते दिख रहे हैं के भाई अच्छे दिन नहीं आये तो क्या –– दिनों को कम से कम वैसा ही रहने दो.

तो इन लोगो से मैं कहना चाहती हूँ के अगर भारत की जनता ने (हमने) उन्हें इतना सन्मान दिया है और उन्हें इस पद पे चुना ही है तो विश्वास भी रखे. कोई भी काम एक दिन में नहीं हो जाता. इंसान को पैदा होने के बाद बुद्धिमान बनने के लिए सालों लग जाते हैं और कई बार तो इंसान पूरी जिंदगी में एक छोटी सी बात समझ नहीं पाता. तो दोस्तो मोदी जी पे नहीं अपने विश्वास पे विश्वास हमे रखना ही होगा और फिर देश को ख़राब होने में भी कितना वक्त लगा है कोई एक दिन में तो खराब नहीं हुआ। सबसे अहम बात तो यह भी है के हमारे पास कोई दूसरा विकल्प है क्या? इससे बेहतर कोई विकल्प हो तो शोर भी मचा देंगे हम । पर अगर कोई विकल्प है तो ... अगर नहीं तो

फिर क्यों चलते हुए कामों में टांग अड़ा अड़ा के अपने ही कामों में देरी लाना. उनके पास पांच साल हैं और हमारे पास ४ (चार) — पांचवें साल में देख लेंगे इन्होने क्या किया और आगे कुछ करने की क़ाबलियत रखते हैं के नहीं. अगर नहीं रखते हुए तो अपने पास (change) का विकल्प तो है ही।

पर रोज इसी बात से परेशान हो के अशांति क्यों बढ़ाना — विश्वास से शांति जन्म लेती है और अविश्वास से अशांति । सो विश्वास करना भी सीखें दूसरों के लिए नहीं — अपने लिए — अपने हित के लिए- अपने १ पंक्ति के धर्म की पूर्ती के लिए।

मेरा कहने का मतलब है यह रोज की बातें यह राजनीती, यह महंगाई, यह बढ़ता हुआ ट्रैफिक, यह शोर, रोज होने वाली घटनाएँ, हमें अशांत बनाती हैं। अशांत हो सकते हैं आप — तब अगर अशांत हो के कुछ अच्छा कर सकते हों — किसी घटना को बदल सकते हों — याँ बदलने की ताकत रखते हों। अगर ऐसा नहीं है तो एक ताकत जो आप में है — जिसकी गारंटी मैं दे सकती हूँ के आप जिसे जरूर बदल सकते हैं — वो है आप खुद. दोस्तों चलो अगर हालात को हम नहीं बदल सकते तो खुद को बदल के देखें शायद हालात भी बदल जाएँ ।

अध्याय–21A
भारती अर्थ व्यवस्था के बारे में

दोस्तो एक चार्टर्ड अकाउंटेंट (CA) होने के नाते मेरा अर्थ व्यवस्था में रूचि रखना स्वाभाविक ही है सो मुझे लगता है के हमारी अर्थ व्यवस्था को सुधारना इतना भी मुश्किल नहीं जितना यह मंत्री हमें दिखाते है याँ एहसास करवाते हैं. और सच माने तो मुझे तो लगता है के इन्ही की गलत धारणाओं से अर्थ व्यवस्था का यह हाल हो चूका है. आपसे कुछ बाते पूछ्ना चाहती हूँ –

१) अगर हम दिल से चाहते हैं के हमारी currency का मूल्य बढ़े और काले धन पे लगाम लगे तो Rs. 500/– और Rs.1000/– के नोट क्यों चलाये गए। सबसे ज्यादा काला धन तो इन मंत्रियों के पास ही है उसे सँभालने के लिए ही ? तो अब बंद किये जाने चाहिए। इससे काला धन कम होने के बहुत आसार हैं अगर नहीं भी हुआ तो कम से कम यह तिजोरिओं के बाहर तो आएंगे ही न तो जब देश का पैसा सर्कुलेशन में आएगा तो कुछ स्थिति तो सुधरेगी ।

२) अगर tax की बात करें तो Income Tax को तो ना के बराबर किया जा सकता है – अगर हम wealth Tax को सही ढंग से इस्तेमाल करें। ठीक है मै मानती हूँ जो इंसान ज्यादा काम कर रहा है उसके साथ हम अन्याय नहीं कर सकते उसकी सम्पति उसे रखनी चाहिए। तो 100 करोड़ से ऊपर टैक्स लगाना शुरू करें तब भी कितना टैक्स इकठ्ठा हो जाएगा और फिर अगर exemption देनी भी है तो artists याँ उन लोगों को दो जो कुछ नया create करें innovations करें। Creators/innovators को exempt कर सकते हैं .. फिर देखो भारत की creativity ।

और भी कई सुझाव देना चाहती थी पर शायद अभी के लिए इतना ही काफी है मेरे दोस्तो ।

पता नहीं मै कितनी गलत हूँ कितनी सही। पर कुछ भी गलत लगे तो मुझे मुआफ करना दोस्तो। इसी के साथ अलविदा।

दोस्तो आप सब को अपनी कुछ कवितायें भेंट करना चाहती हूँ. जल्द ही कविताओं की किताब भी आ सकती है तब तक के लिए यह छोटा सा नजराना कबूल करें.

गुनगुनाता है वही.

हम नहीं लिखते जी, लिखवाता है वही.
प्यार का हर नगमा गुनगुनाता है वही.
हम तो बिना ताल के डमरू से बजते हैं,
जब भी मूड में आता है, सुर में ले आता है वही.

सच्चा प्यार कर मेरे यार

सुना है मैंने मोहब्बत का भी दाम होता है
पर है एक जो मोहब्बत फ्री में दे ता है,
न हिसाब देता है न हिसाब लेता है.
ढून्ढ लो जिस दिन उसे,
यह दिल आराम लेता है.
न किसी की याद आती है,
और न वो आने ही देता है.

करनी है मोहब्बत अगर तो उससे कर के देख ले,
वो सामने नहीं आता, पर हाथ थाम लेता है.
अक्सर शिकायत रहती है लोगो को,
मोहब्बत में हवस और बेवफाई की – २.
नहीं होता कोई गिला यहाँ,
ना जरूरत किसी सफाई की.
यह ऐसी मोहब्बत है..जिसमे साजन
तन्हाईयों में भी..दामन थाम लेता है.

न कोई चाहत रहती है, न कोई वादे होते हैं,
न कोई बात होती है, न कोई खुआब होते हैं.

बस एक विश्वास होता है.....के वो मेरा साथ है हर पल.....
जिसके करोड़ों चाहने वाले,
उसके साथ के लिए दिन रात रोते हैं.

कहानी शमा की

दास्तानें परवानों की सुनाते रहे आप,
शमा क्या चाहती है किसी ने ना किया खयाल.
शमा के जज्बात आज मैं बताती हूँ
पत्थर और मोम के मिलन की कहानी सुनाती हूँ.

इक पत्थर को पिघलाने को मैने खुद को जलाया,
बूँद बूँद बरसी और खुदी को मिटाया.
वो तो नहीं पिघला पर मैनें बहुत सुख पाया,
इक दिन उसने छोड़ा मुझको और प्यार से समझाया.
के इक पत्थर और मोम का मिलन तो कभी भी हो नही पाया,
तो तूने इस चक्कर में जीवन क्यों गवाया.
तो मैनें भी माना यह और सब कुछ उस को बताया.

के,
शमा पे परवाने चाहे कुर्बान होते हैं,..2
पर श्मा के अपने भी कुछ अरमान होते हैं.
वो चाहती है किसी एक को अपना बना ले,
किसी में मिल के वो खुदी को मिटा ले.
वो चाहती है कोई ऐसा,
जो जल के भी जी सेक,
वो चाहती है कोई ऐसा,
जो प्यार के रस को पी सके.
वो चाहती है कोई ऐसा,
जो उसकी जलन की तड़प को समझ सके,
उसकी गर्मी से बच जाए, उसकी ठंडक तक पहुँच सके.
वो चाहती है के परवाने, उसके पास ना आएँ,
याँ फिर वो बुझ जाए ता के वो जल ना पाएँ.
पर क्या करे — २
वायदा है उसका इन महफिलों से कि,

रोशन करेगी इनको वो खुद जलके भी.

परवाने कहते हैं वो मेरी तड़प में जल जाते हैं,
पर ऐसा करके तो वो सिर्फ मेरा दर्द बढ़ाते हैं.

मुझे पता था तुम मुझको कभी नहीं अपनाओगे,
पर लगा ऐसा के मेरा दर्द भी नहीं बढ़ाओगे.
तुम्हे पाने को मैनें खुद को चाहे मिटा दिया,
तेरे लिए तो मैनें खुद को ही खुद से जला दिया.
अपनी सारी हसरतों का इक पल में गला दबा दिया,
दो पल के तेरे मिलन को अपना जीवन दाओ पे लगा दिया.
तूँ मुझको नही समझा तो क्या मैनें अपनी समझ को मिटा दिया,
तूने मुझे नही अपनाया तो क्या मैनें खुद को तुझ में मिला दिया.

तुझसे मिलन के बाद मैनें खुदी को इसी लिए जला दिया,
तां के कोई दर्द ना हो के तुमने मुझको दगा दिया.....२.
हाँ तेरे दिल को नहीं ढूंड सकी तो क्या..2,
निशाँ तेरी सख्तीपे तो बना दिया.
निशाँ तेरी सख्ती पे तो बना दिया.....

वो तो हमारे लिए सारी कायनात झुकाये बैठे थे

कैसे गुमान करते गर उनको रब बनाये बैठे थे....
वो तो हमारे लिए सारी कायनात झुकाये बैठे थे,

जुबाँ तो शरबत.. आँखों में विरहा के ..तूफान.. छुपाए बैठे थे.
पर तस्वीर हमारी खजाने की तरह हिफाज़त से छुपाए बैठे थे.

खुदा होकर भी ....भिक्षुक की तरह... झोली फैलाये बैठे थे.
सारी सृष्टि उनके साथ थी... फिर भी सर को झुकाये बैठे थे.
वो तो हमारे लिए सारी कायनात झुकाये बैठे थे....२.

जबके मेरी धड़कन...तो दिन रात धड़कती है.

पूरी दुनिया तो तेरी इक नजर को तरसती है,
और एक नजर तेरे वास्ते... दिन रात बरसती है....
क्या कभी भी कोई आहट तुझे सुनती नहीं मेरी – २
जबके मेरी धड़कन...तो दिन रात धड़कती है.

कोई ज़ख़्म मेहबूब से छुपाना नहीं चाहिए

जमाने की व्यर्थ बातों में वकत गंवाना नहीं चाहिए,
प्यार में वकत कैसे भी जाए, हाथ छुड़ाना नहीं चाहिए.
प्यार हो सच्चा और हो मेहबूब पे यकीं,
तो फिर वकत की आँधियों से घबराना. नहीं चाहिए.
मेहबूब के हाथों में होती है... वो ताकत,
जन्मों के दर्दों को भी.. मिलती है.. जिससे.. राहत.
इसलिए कोई ज़ख़्म मेहबूब से छुपाना नहीं चाहिए.
जमाने की व्यर्थ बातों में वकत गंवाना नहीं चाहिए.

आफताब से मिल आफताबी हो गयी, संध्या सजना से मिल सवेरा हो गयी

हाँ हाँ देखा है मैंने,
सूर्य को छुप जाते हुए, संध्या के आँचल में समाते हुए.
संध्या के हाथों में... सूरज को.....सिमटते हुए,
सूरज की.. जलन से.... संध्या को... लिपटते हुए.
संध्या नाचने लगी, सूरज गुनगुनाने लगा.
पूरा जहाँ प्यार के गीत गाने लगा,
हर पंछी आसमा में उड़ दिखाने लगा.
समंदर भी जोर जोर से चिलाने लगा,
सूरज संध्या के आँचल में समाने लगा — -२

सूरज शांत हो गया, संध्या की गोद में सर रख के सो गया.
संध्या जलने लगी, विरह की वही आग उसे डसने लगी.
सूर्य तो पास था, संध्या का मन फिर क्यूँ उदास था..... ?
सूर्य की नींद गहरी.. गहरी हो गयी, संध्या उसे देख मौन सी हो गयी.
सूर्य के सोते ही, बेहोश होते ही, अँधेरा.... संध्या को डराने लगा...
सूर्य की कुपित आँखों से डरता था जो, उसके निकलते ही मरता था जो,
वो अब संध्या को आँखें दिखाने लगा. गहरा हो हो के उसको सताने लगा.
संध्या थक के आँचल उठाने लगी, हलके हलके से आँसूँ बहाने लगी.
इतना होना ही था सूर्य को भी अब होश आने लगी.
आफताब से मिल आफताबी हो गयी, संध्या सजना से मिल सवेरा हो गयी — २.
आसमाँ गाने लगा, मुस्कुराने लगा... ठंडी.. हवा के झोंके से लाने लगा.
पंछी उड़ने लगे, पेड़ निखरने लगे, तभी संध्या के सपने बिखरने लगे.
सूर्य घास देख के बेहाल हो गया, गुस्से में जलने को लाचार हो गया.
सवेर देख उसे समझाने लगी, मजबूर हो के टूट जाने लगी.
सूर्य जलता रहा, अकेले मचलता रहा, अँधेरे और संध्या की तलाश करता रहा.
संध्या उसकी तड़प से जीवन पाने लगी...
मिटने को फिर से.... उसके पास आने लगी — 2

कुछ नहीं से प्यार करना ....गुनाह तो नहीं.

तू नहीं भी है... तो क्या,
कुछ नहीं से प्यार करना ....गुनाह तो नहीं.
तू है जो कठोर तो भी क्या,
पत्थर को भगवन मानना गुनाह तो नहीं.
तू है बड़ा और मै बहुत छोटी हूँ तो भी क्या,
तेरा प्यार ही तो माँगा है पनाह तो नहीं – २.

एक दिया मजार पे जला दे उसके नाम का,

तेरे इशक़ ने तो सब रूमानी कर दिया,
इक तू ही याद रहा, बाकि सब बेमानी कर दिया.
ओ! रूह उल आमीन – २
एक दिया मजार पे जला दे उसके नाम का,
जिसने मेरी नम आँख का पानी कम कर दिया.

लोग अक्सर बात करते हैं निस्वार्थ (selfless) सर्विस की. दोस्तों इसको जानने के लिए यह चार पंक्तियाँ जरूर पढ़ें :–

निस्वार्थ (selfless) सर्विस

खुद को खोने को खुद को पाना तो होगा,
और खुद को पाने को खुद को भुलाना ही होगा.
तू लाख धर्म निभा ले... ओ प्यारे साथी,
परम धर्म निभाने को शांत हो जाना ही होगा.

खुद(१) को खोने को खुद (२) को पाना तो होगा,
और खुद को पाने को खुद(३) को भुलाना ही होगा.
तू लाख धर्म निभा ले... ओ प्यारे साथी,
परम धर्म निभाने को शांत हो जाना ही होगा.

यहाँ (३) खुद है अहंकारी खुद, खुदी, मोह, माया, क्रोध से युक्त खुद. और (२) खुद है हमारी असली स्वरुप शांत खुद. और (१) खुद है वो खुद जो selfless सर्विस कर सकता है जो इतना pure हो चूका है और जो दूसरों की सेवा का असली मतलब समझ गया है और अपना धर्म निभा सकता है.

दोस्तो इसी के साथ अलविदा कहती हूँ और आशा करती हूँ के आपने जो वक्त इस किताब को पड़ने में लगाया उससे आपको निराशा नहीं होगी और मेरी कोशिश सफल रहेगी.

दोस्तों किताब के अंत में मै आप सब से यही कहना चाहती हूँ के

अगर मेरी किसी भी बात किसी को

(1) **अच्छी ना लगी हो + सच्ची ना लगी हो + बुरा लगा हो तो आप मेरे को जरूर लिखें मेरी** E - mail **पे.**

और अगर किसी को :-

(2) **सच्ची लगी हो +अच्छी ना लगी हो + बुरा लगा हो तो आप मुझे जरूर मुआफ कर दें.**

इसी के साथ मै आप सब को बताना चाहती हूँ के मेरी अगली किताब महाभारत == महान + भारत

में कैसे श्री कृष्ण ने सवयं आ के एक अच्छे और समृद्ध राष्ट्र का सन्देश दिया हैI क्या है जो एक अच्छे समाज के लिए जरूरी हैI दोस्तों इस किताब का विषय बहुत ही विवादित हो सकता है क्यों कि मेरा धर्म को देखने और समझने का तरीका काफी अलग हैI इस किताब को अभी तक ना छपवाने का कारन भी यही है परन्तु जो सन्देश मुझे भगवान से मिले हैं (मेरी इस छोटी सी समझ में आये हैं वो इस संसार को बता देना चाहती हूँ परन्तु डर वही है कहीं यह संसार मेरा धर्म भंग ना करवा दे (मेरी शांति जो मुझे बड़ी मुश्किल से मिल पायी है कहीं ख़राब न हो जाए तो दोस्तों आप अपने सुझाव जरूर लिखना क्यों के आप के सुझाव ही मुझे रास्ता दिखा सकते हैंI

धन्यवाद .