

प्रेरणा

हम अपने आस-पास के लोगों की सेवा कैसे कर सकते हैं?

अपना जीवन प्रेरणादायक बनाकर तथा युक्ति और सूझबूझ के साथ कार्य करने से हम ऐसा कर सकते हैं। यदि वास्तविक वार्तालाप करने का अवसर न भी मिले, फिर भी हम एक-दूसरे की उपस्थिति से अच्छी बातें ग्रहण कर सकते हैं। हम उनकी श्रेष्ठता से सकारात्मक प्रेरणा लें और उनकी विशेषताओं को अपना लें।

इससे प्रेम तथा आदर का वातावरण निर्मित होता है जिसके कारण आध्यात्मिक अनुभवों की लेन-देन करना सहज हो जाता है। हम इतने हर्षितमुख रहें तथा हमारा जीवन ऐसा उदाहरण बन जाए कि लोग कहें,

“देखो, यह है फ़रिश्ता।”

दूसरों पर विश्वास

यदि आपको किसी कार्य की ज़िम्मेवारी लेने की आवश्यकता पड़ती है तो ज़रूर लीजिये। फिर भी, यदि यह आपका कार्य नहीं है अथवा इसकी ज़िम्मेवारी किसी और की है, तो इसमें मत उलझिए। यदि आप सहायता करना चाहते हैं तो और अधिक सूक्ष्म ढंग से, विश्वास के आधार पर भी आप अपना सहयोग दे सकते हैं।

दूसरों पर विश्वास रखने से बहुत काम हो जाता है। इसका अर्थ ऐसा अंधविश्वास नहीं है कि हाथ-पर-हाथ रखे, निस्सहाय होकर देखते रहें। इसका अर्थ है घटित हो रही घटनाओं के प्रति सावधान रहते हुए, दूसरों में इस हद तक अपने विश्वास की शक्ति भर देना कि वे जो कुछ भी करना चाहें, उसे करने की सामर्थ्य स्वयं में अनुभव करें। इसे कहते हैं विश्वास करना, परन्तु यह आपके विश्वास की शक्ति का दान करना भी है। यदि दूसरा व्यक्ति ईमानदार तथा सच्चा है तो आपका विश्वास उसके लिए काम करेगा। इस प्रकार हम एक-दूसरे की सच्ची सहायता करना सीख सकते हैं।

समस्या हल करना

किसी समस्या का समाधान करने की युक्ति यह है कि समस्या के उभर कर आने से पूर्व ही उसकी जड़ तक पहुँचा जाये ।

इसके लिए स्पष्टता तथा ईमानदारी जैसे गुणों की आवश्यकता होती है, क्योंकि सभी समस्याओं का समाधान है सत्यता। सत्यता का अर्थ है – मूल स्थिति, जिस स्थिति में कोई वस्तु दृष्टिकोणों तथा मान्यताओं के जुड़ने से पूर्व होती है। यह सत्यता आपको ईश्वर के समीप लाएगी और ईश्वर के शुद्ध प्रभाव से आप समस्या के सार या मूल कारण को सहज ही समझ सकेंगे। किसी समस्या को इसके मूल कारण के स्तर पर सुलझाने का कार्य एक सुन्दर अनुभव है। इस सौन्दर्य का प्रभाव सुधार लाने वाला होता है, न केवल आप में तथा उस समस्या में, अपितु उनमें भी जो कि समस्या का कारण बने हैं।

प्रतिदिन स्वयं से पूछिए कि आपने स्वयं को अपने सार रूप में अर्थात् एक आध्यात्मिक सत्ता के रूप में तथा ईश्वर के शाश्वत बालक के रूप में कितना समझा है। यह न केवल आपकी चेतना को विकसित करने की विधि है अपितु आपके रूहानी सौन्दर्य को बढ़ाने की विधि भी है। इससे समस्या हल करने का कार्य आसान हो जाता है।

ईश्वर को जानना

आप कैसे जानेंगे कि आपने परमात्मा को उनके असली रूप में पहचान लिया है?

इसकी मुख्य पहचान यह है कि आप परमात्मा के समान बनते जाते हैं; आप प्रत्येक वस्तु को उसके आन्तरिक, रूहानी रूप में देखते हैं। आप स्वयं को एक रूहानी व्यक्तित्व समझकर, दूसरों को भी आत्मा जानकर, उनसे व्यवहार करते हैं।

आप गुणों के महत्त्व को समझते हैं, जो कि कभी कम नहीं होता। गुणों को अपनाकर आप सदा अविचलित रहते हैं। परमात्मा की सच्ची पहचान हो जाने पर अर्थात् यह जान लेने पर कि वे कौन हैं और क्या करते हैं, आप अनुभव करेंगे जैसे कि आप उनके हैं और वे आपके हैं। इस प्रकार उनका जो कुछ भी है, वह आपका हो जाता है।

सम्बन्ध

जब किसी से सम्बन्ध सामान्य नहीं रहते तो ऐसा देखा गया है कि प्रायः इसका कारण होता है – आवश्यकताओं और आकांक्षाओं की पूर्ति न होना। अत्यधिक घृणा और क्रोध के कारण हो सकता है आप उस स्थान से भागना चाहें। चाहे कुछ भी हो, यह कोई समाधान नहीं है। यह केवल आपकी नासमझी को दर्शाता है कि आप असली समस्या को समझ नहीं पाए हैं।

सारी आवश्यकताओं और आकांक्षाओं का मूल कारण ही है आध्यात्मिक इच्छा का अपूर्ण होना। योग के द्वारा आप अपनी रूहानी इच्छाओं को पूर्ण कर, किसी के साथ भी सफलतापूर्वक सम्बन्ध निभा सकते हैं। आप दूसरों के साथ केवल इसीलिए सम्बन्ध रखेंगे ताकि लेन-देन कर सकें व आनन्द ले सकें। देने के इस कार्य में आप किसी बन्धन में बंधे हुए नहीं होंगे और आपका प्रेम किन्हीं शर्तों पर आधारित नहीं होगा।

हमें आपसी सम्बन्धों में आध्यात्मिकता का समावेश करने का प्रयास करना चाहिए। हमारे उदाहरण से दूसरे लोग शिक्षा ग्रहण करेंगे। यह एक-दूसरे को प्रोत्साहित करने व उन्नति करने की एक विधि है।

रूहानी पथ

रूहानी पथ एक विद्यालय की तरह है परन्तु यह एक सामान्य विद्यालय नहीं है जहाँ आप साधारण कौशल सीखते हैं। यह तो एक रूहानी विद्यालय है जहाँ आप आत्मिक कौशल सीखते हैं, जैसे कि अपनी चारित्रिक कमियों को कैसे दूर किया जाय या अपने चारों ओर व्याप्त नकारात्मक प्रभावों से कैसे बचा जाये।

कुछ लोगों का यह विचार है कि यदि वे रूहानी मार्ग का अनुसरण करेंगे तो वे अपने गुणों का विकास नहीं कर पायेंगे। किन्तु आज लोगों को किस प्रकार के गुणों की वास्तव में ज़रूरत है? अपना अहंकार मिटाना एक बड़ा गुण है, दूसरों से प्रेम करना एक अन्य गुण है। दूसरी सभी जटिल चीज़ों को पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। यदि आपको ईश्वर का अनुसरण करने की आदत है तो ईश्वर का स्वभाव आपका अपना स्वभाव बन जायेगा। सच्चे बनो, रूहानी पढ़ाई के द्वारा अपने सत्य स्वरूप को प्रत्यक्ष करो तथा रूहानी वर्से के अधिकारी बनो।

रूहानी सेना

इस समय असत्य तथा बुराई की ताकतों के विरुद्ध एक रूहानी सेना का गठन किया जा रहा है। सभी प्रकार की नकारात्मकता ही बुराई की ताकतें हैं। एक श्रेष्ठ रूहानी योद्धा बनने के लिए आपको क्या करना पड़ेगा? सबसे पहले, निडर बनो। यद्यपि नकारात्मकता की ये शक्तियाँ स्वयं (आत्मा) के अन्दर भी हैं और बाह्य संसार में भी, फिर भी यदि आपको यह निश्चय है कि अन्तिम विजय आपकी ही होगी तो यह विश्वास आपको सभी चुनौतियों का सामना करने के लिए शक्ति प्रदान करेगा। दूसरी बात, सिर्फ शान्त रहने की ओर ही ध्यान न दो, अपितु गुणवान बनने की ओर भी ध्यान दो। सावधान भी रहो। सावधानी, सम्भवतः एक सफल योद्धा का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण लक्षण है। एक सेना में सब कुछ सतर्कता पर निर्भर करता है—चाहे यह पदोन्नति हो अथवा प्रगति, जीत हो या हार! यदि सैनिक सावधान नहीं रहता तो उसे सेना से निकाल दिया जाता है! यदि आप रूहानी रूप से सतर्क हैं तो ज्यों ही नकारात्मकता का आगमन होगा, त्यों ही आप इसे पहचान लेंगे। अन्ततः यदि केवल एक आत्मा भी जागरूक रहती है तो उससे बहुत से अन्य लोगों की भी सुरक्षा होती है।

विश्वास

यदि तुम लोगों की सहायता करना चाहते हो तो विश्वास रखना अनिवार्य है। विश्वास दो प्रकार के हैं – दूसरों पर विश्वास करना और दूसरों को स्वयं पर विश्वास दिलाना। जब लोग यह देखेंगे कि आपमें आत्म-विश्वास है और आप अपनी समस्याओं का समाधान एक विश्वसनीय व स्थिर रूप से कर सकते हो, तो वे सहज ही आप पर विश्वास करना शुरू कर देंगे। फिर भी, दीर्घकाल तक लोगों का विश्वास प्राप्त करने का एक और भी अधिक सक्षम तरीका है और वह है – उन्हें यह अनुभव करवाना कि आप उन पर विश्वास करते हो।

यह एक कला है जिसे निम्नलिखित विधि के द्वारा विकसित किया जा सकता है :-

न तो कभी गपशप सुनो और न ही इसे बढ़ावा दो, गप्प के आधार पर न अनुमान लगाओ और न ही कोई राय बनाओ। इसके बजाय आध्यात्मिक बनो और अपनी भावनाएं शुद्ध रखो। दूसरों के लिए शुभकामनाएं विकसित करना सीखो।

यही होगा विश्वास करने की आपकी योग्यता का मूलभूत मापदण्ड।

ईश्वर से सम्बन्ध

जो श्रद्धालु हैं उनका ईश्वर से सम्बन्ध स्वतः जुट जाता है। श्रद्धा से मेरा तात्पर्य है जीवन के प्रति श्रद्धा, जैसा कि निम्न कथन में व्यक्त किया गया है:

“जो कुछ हुआ है, वह अच्छा ही हुआ है,
जो होने वाला है, वह और भी अच्छा होगा”।

श्रद्धा बढ़ाने के लिए अपने अभिमान का त्याग कर दीजिए और अपनी बुद्धि को निर्मल बनाइए। स्वयं को दूसरों के प्रभाव में न आने दीजिये।

मैं ईश्वर का बालक हूँ—इस चेतना में स्थित होकर ईश्वर के महावाक्य सुनिए। लापरवाही से मत सुनिए। ध्यानपूर्वक, प्रेम से व आत्म-समर्पण के भाव से सुनिए। फिर, जब आप विचार कर रहे हों, या साधारण रूप में स्वयं से बात कर रहे हों, तब यह ध्यान रखिए कि ईश्वर ने क्या कहा है।

आपका ईश्वर से सम्बन्ध जितना गहरा होगा, आप उतनी अधिक शक्ति प्राप्त कर सकेंगे। भय समाप्त हो जायेगा। आपके जीवन में हर चीज़ आसान लगने लगेगी। आप स्वच्छ, समझदार व श्रेष्ठ बन जायेंगे।

मन को शान्त रखना

अपने मन को व्याकुल होने की अनुमति मत दीजिए क्योंकि व्याकुल मन शीघ्र ही प्रभावित हो जाता है। इससे आपकी शान्ति की स्थिति खो जायेगी। अतः स्वयं को आकर्षणों से मुक्त करके अपनी शान्त स्थिति बनाए रखना सीखिए।

यदि आप दूसरों के साथ स्पर्धा करते हैं या उनके साथ अपनी तुलना करते हैं तो आप स्वयं में ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाएंगे। स्वयं के अन्दर ध्यान केन्द्रित करने से आप अपने श्रेष्ठ स्वरूप की ओर अभिमुख होते हैं। अपने मौलिक स्वभाव को स्मरण रखिए। इससे आप आसानी से ईश्वर के साथ सम्बन्ध जोड़ सकते हैं। तब व्यर्थ विचारों को पहचानना और उन्हें दिव्य स्वरूप के द्वारा बदल देना सहज हो जाता है।

अन्तर्मुखता से, आन्तरिक दुःख के स्थान पर आ जाता है ईश्वर का गुणगान। आप स्वयं को प्रफुल्लित, नवीनता से भरपूर महसूस करते हैं।

ईश्वर हमें अन्तर्मुखी बनना सिखा रहे हैं, अतः बड़े ध्यानपूर्वक सुनिए।

स्वयं की जाँच कीजिए व खुद को बदलिए। यह इन्तजार मत कीजिए कि दूसरे कुछ कहें।

एक शान्त मन केवल शान्तिमय ही नहीं है;

यह है केन्द्रित, आत्म-नियन्त्रित तथा दिव्य मन।

पवित्रता

रूहानी पढ़ाई का एक प्रबल लक्ष्य है पवित्रता, जिसे प्रायः सही रूप में समझा नहीं गया है। आत्मा की पवित्रता का अर्थ है आत्मा के मूल दिव्य गुणों की ओर लौटना। अवगुणों ने आत्मा को इतना मलिन कर दिया है कि यह जीवन का आनन्द नहीं ले सकती। आत्मा को पवित्र करने से यह इन्द्रियों का अधिकारी बन जाता है। व्यर्थ व नकारात्मक विचार समाप्त हो जाते हैं तथा दुःखदायी आदतें मिट जाती हैं। एक पवित्र आत्मा को दुःख छू नहीं सकता। वस्तुतः पवित्रता की शक्ति ऐसी है कि यह सारे विश्व के दुःखों को दूर करने की सेवा करती है। पवित्रता ही प्रसन्नता की पुनः स्थापना कर देती है और परमानन्द की भी।

अपनी पवित्रता की पुनर्स्थापना के लिए आपको सिर्फ इतना करना है कि आप इसकी इच्छा रखिए। परन्तु पवित्रता की इतनी तीव्र इच्छा रखनी है कि आप अन्य सब बातों को अलग कर सकें। “मुझे सम्पूर्ण पवित्र बनना है”- यह एक विचार आप में ईश्वर-प्रेम की चिंगारी पैदा कर देता है। यह अग्नि सारी विकृतियों को जलाकर राख कर देती है और आपकी पवित्रता एक ऐसी शक्ति बन जाती है कि यह आपको सदा के लिए सब संघर्षों से मुक्ति दिला देती है तथा आपको ईश्वर का सच्चा व शाश्वत साथी बना देती है।

मित्रगण एवं सम्बन्धी

यदि मेरे मित्रगण व सम्बन्धी मेरे साथ आध्यात्मिक पथ पर नहीं चलना चाहते तो मैं उन्हें बाध्य क्यों करूँ कि वे स्वयं को परिवर्तन करने हेतु प्रयत्न करें? वे किसी भी प्रकार से मेरी बात नहीं सुनेंगे, चाहे मैं कुछ भी कहूँ। एक बेहतर उपाय यही होगा कि मैं स्वयं को परिवर्तन करने की विधि पर ध्यान दूँ। एक नदी को लोगों से यह अनुरोध नहीं करना पड़ता कि वे उसका पानी पीएँ। यदि नदी का जल स्वच्छ, बहता हुआ व मीठा है तो लोग इसकी ओर स्वतः खिंचे चले आते हैं। इसी प्रकार आप आध्यात्मिक पुरुषार्थ करके इतने आकर्षक बन जाइए कि हर कोई सहज ही आपके साथ रहना चाहे।

इसमें हमारी आसक्तियाँ बाधक बनती हैं, आसक्तियों के कारण ही हम यह भूल जाते हैं कि दूसरों पर आश्रित होने से हमारा कल्याण नहीं हो सकता और हममें से प्रत्येक में अपने विशिष्ट ढंग से आगे बढ़ने व प्रभा फैलाने की क्षमता है। इसे भूल जाने से हमने प्रसन्नता-प्राप्ति के लिए दूसरों की ओर प्रवृत्त होने की आदत बना ली। इस तरह अपने हित के लिए दूसरे लोगों को काम में लेना तो हित की कपटपूर्ण विधि है तथा इस कपट से बड़ी पीड़ा मिलती है। यदि हम अपने लक्ष्य पर नजर रखें तो हम इस आदत को बदल सकते हैं। यदि हम नहीं बदलते तो ज्यों-ज्यों हम स्वयं को हृद की भावनाओं के प्रभाव में आने देंगे, त्यों-त्यों हमारी आध्यात्मिक शक्तियाँ निरन्तर क्षीण होती रहेंगी। इस तरह अपनी शक्तियाँ नष्ट करने की बजाय हमें अपने कर्मों पर अधिक ध्यान देना चाहिए। हम दूसरों को तभी मुक्त कर पाएंगे जब पहले हम स्वयं बन्धनमुक्त बनेंगे।

सहनशीलता की बुद्धिमत्ता

सहनशीलता का आधार है – आपस में फूट डालने वाली छोटी-छोटी बातों से ऊपर उठ जाना। अन्तर्मुखी बनने व आत्म-ज्ञान प्राप्त करने से सहनशीलता आती है। यदि मैं अपने अहंकार को दूर कर लेती हूँ तो मेरे क्रोध का समाधान हो सकता है। इससे बाह्य स्थितियों को सुलझाने में भी बहुत सहयोग मिलता है। जब मैं स्वयं के अहंकार को दूर कर लेती हूँ तो मैं किसी भी स्थिति को संभाल सकती हूँ। यदि ऐसा नहीं होता तो परिणाम वही पुराना होता है—मैं दूसरों की बात सहन नहीं करती और दूसरे मेरा विरोध करते हैं। यदि मैं निःस्वार्थी व दिल की सच्ची हूँ तो मैं दूसरों की जरूरतों की ओर ध्यान दूँगी। मैं इतनी भरपूर हूँ कि उनकी जरूरतें पूरी कर सकूँगी। जब आप स्वयं को इस तरह समझ लेते हो तो आप दूसरों को भी जान सकेंगे। “लोग मुझे समझें”—यह सोच बदलकर हो जाती है—“मैं दूसरों को समझूँ”। अब मैं ऐसा नहीं कहती कि “वे बदल जाएं” बल्कि यह भी कहती हूँ कि, “जो उन्हें चाहिए, वह मैं दूँगी।” इससे मुझमें धैर्य व शान्ति आ जाते हैं तथा मैं और अधिक परिपक्व बनती जाती हूँ। रूहानी सहनशीलता से ऐसी सहज बुद्धिमत्ता धारण होती है, जो पुस्तकें पढ़ने से प्राप्त नहीं हो सकती।

अंतर्मुख होकर, शान्ति में स्वयं को ईश्वरीय शक्तियों से सम्पन्न कीजिए। सदा याद रखिए कि आपको कुछ भी सिद्ध करने की ज़रूरत नहीं है। जो सत्य है, वह तो प्रत्यक्ष हो ही जाना है। श्रेष्ठ कर्मों से आप दूसरों का दिल जीत लेंगे और इससे आपके जीवन में खुशियाँ भर जाएंगी।

मार्ग में बाधाएं

मार्ग में बाधाएं तो अवश्यभावी हैं।

अतः परेशान होने की ज़रूरत नहीं है।

किसी भी प्रकार की चिंता आपकी शक्ति का हास करती है।

परिस्थिति को कभी कठिन मत समझें।

यह प्रश्न कभी मत करें कि, “ऐसे क्यों हुआ है?”

कभी यह महसूस न करें कि आप अकेले हैं।

याद रखिए

ईश्वर सदैव आपके साथ है।

ईश्वर आपको सहारा दे रहा है।

शान्ति में स्थित होने के लिए समय निकालिए।

शान्त रहने से संभ्रम की स्थिति समाप्त हो जाएगी।

आपमें पुनः शक्ति भर जायेगी।

अनेक बाधाएं आपकी अपनी ग़लतियों के कारण आती हैं।

अपनी ग़लती के कारण किसी अन्य के लिए बाधा मत बनें।

अपना दिल एक को दो

हम रूहानी पथिकों का एक कार्य यह है कि हम दूसरों की मदद करें ताकि उन्हें अनुभव हो कि ईश्वर के साथ उनका सम्बन्ध है। इसका अर्थ है उन्हें उनके आध्यात्मिक व्यक्तित्व की पहचान करने में मदद करना। मैं ऐसा तभी कर पाऊँगी जब मैंने खुद में यह परिवर्तन लाया होगा। इस परिवर्तन में दो प्रकार से बाधा आ सकती है – एक तो मेरे चारों ओर के व्यक्तियों के प्रभाव से और दूसरी मेरे अन्तःकरण की गहराई में अंकित अति सूक्ष्म प्रभावों से। पहली कठिनाई का सामना करना तो सरल है, क्योंकि मुझे दुःख देने वाली उनकी संभावना तो प्रायः स्पष्ट और प्रत्यक्ष दिखती है। दूसरी कठिनाई अर्थात् मेरे सूक्ष्म विकार (उदाहरणार्थ अभिमान) अधिक समय लेते हैं। क्योंकि ये सूक्ष्म हैं, इसलिए इनको पहचानना और इनका सामना करना अधिक कठिन होता है।

यदि मैं अपना दिल केवल भगवान को देती हूँ तो उससे मुझे खुशी ही मिलेगी, दुःख कभी मिल ही नहीं सकता। मनुष्यों को दिल देने से खुशी भी मिल सकती है, पर दुःख भी मिलेगा, क्योंकि सबके प्रति श्रेष्ठ और रूहानी प्यार की मेरी मौलिक भावनाएं कम होकर एक सीमा में बँध जाएंगी। विश्व-प्रेम की भावना के स्थान पर कुछेक के प्रति आकर्षण ही रह जाएगा। यह निरन्तर खुशी का आधार नहीं है। जब मैं स्वयं को बार-बार हृद की भावनाओं के वश में हो जाने दूँगी तो मेरे रूहानी व्यक्तित्व को हानि पहुँचेगी। यह बेईमानी का सबसे सूक्ष्म रूप है, क्योंकि मुझे सीमित प्रेम का उदाहरण तो प्रस्तुत करना नहीं है, लेकिन दिव्यता का आदर्श बनना है। मेरा उद्देश्य दूसरों को अपने जैसा बनाना नहीं है, परन्तु उन्हें ईश्वर के समान बनाना है।

शान्ति स्थापित करना

विश्व में शान्ति स्थापित करने का आधार स्वयं को शान्त-स्वरूप बनाना। इसके लिए पहले तो आपको अपना वास्तविक आत्मान्वेषण करने का शौक होना चाहिए कि कौन सी चीज़ ने मुझे अशान्त किया है। अपने मन को अन्दर की ओर मोड़ने पर आप पाएंगे कि दैनिक जीवन की भावनाओं की अनेक परतों के नीचे आपके रूहानी हित का शान्तिकुण्ड स्थित है। आवश्यकता इस बात की है कि आप बार-बार उसी भाग का अन्वेषण करें, न केवल इसे समझने के लिए परन्तु बार-बार इसका अनुभव करने के लिए। यह एक अति सन्तोषजनक अनुभव है जो आत्मा को ताजगी प्रदान कर शान्ति से भर देता है। इस सुविधाजनक स्थिति में रहकर यह पहचान करना आसान हो जाता है कि कौन-से विचार व भावनाएँ आत्मा का विनाश करने वाले हैं।

आत्मानुभूति की शक्ति मन की विनाशकारी आदतों को बदलने का चमत्कार कर देगी। आप अपनी अशान्ति के लिए दूसरों को दोष देना छोड़ देंगे और सत्य-प्राप्ति के अभ्यास में जुट जाएंगे।

शान्ति का आधार प्रेम, धैर्य, बुद्धिमत्ता आदि गुण हैं। आपको थोड़ी-सी ही शान्ति से सन्तुष्ट नहीं हो जाना है, परन्तु स्वयं को इससे भरपूर करना है। जब आप दूसरों के साथ व्यवहार करते हुए इसका अभ्यास करेंगे तो आपका स्वभाव शान्त बन जाएगा। यह आदत न केवल आपको लाभ देगी परन्तु आपके आस-पास वालों को भी लाभ पहुँचायेगी। इस प्रकार आप विश्व-परिवर्तन में सहयोगी बनते हैं। केवल शान्त रहना ही पर्याप्त नहीं। आपको अपने मन-वचन व कर्मों से शान्ति की तरंगें फैलानी हैं तथा शान्त वातावरण का निर्माण करना है।

आध्यात्मिक उठ्ठति

यदि आप यह जान लेते हैं कि किस परिस्थिति को कैसे देखना है, तब आपके लिए हर परिस्थिति कल्याणकारी है। निरन्तर आध्यात्मिक प्रगति करने की एक युक्ति यह है कि आप हर घटना व परिस्थिति को (विशेषकर उन घटनाओं को जो आपको चुनौती देती हैं) ऐसे समझें कि यह मेरे व्यक्तिगत जीवन में प्रगति के विशेष उद्देश्य से बनाई गई एक योजना है। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि एक परिस्थिति में दिल तोड़ने वाले और क्रोधयुक्त शब्दों का आदान-प्रदान किया जाता है। ऐसी स्थिति में हम यह क्यों न समझें कि इससे हमें अपने चरित्र के विषय में बेहतर समझने का तथा जहाँ सुधार अपेक्षित है, वहाँ सुधार करने का अवसर मिला है? अथवा यह क्यों न मानें कि हमें जिस गुण या विशेषता का अभ्यास करने की बार-बार आवश्यकता पड़ती है, इस स्थिति के कारण हमें उसी गुण या विशेषता का पूर्वाभ्यास करने का मौका मिला है? वास्तव में हमें अपना मूल्यांकन करने का अवसर प्राप्त होने के लिए आभारी होना चाहिए।

इस तरह आप किसी भी परिस्थिति से सकारात्मक शिक्षा ग्रहण कर सकते हैं। यह कभी मत सोचो कि आपने काफी सीख लिया है और अब आप सीखना बन्द कर सकते हैं। जब दूसरे लोग आपकी ग़लती निकालते हैं या आपको सलाह देते हैं तो आपको उनकी यह बात अच्छी लगनी चाहिए। इससे आप सावधान हो जाते हैं और आपको सत्यता का अभ्यास करने का पर्याप्त अवसर प्राप्त हो जाता है। अपनी आलोचना सहन न कर सकना तथा अपने ज्ञान को दूसरों की आलोचना करने में प्रयोग करना तो बड़े खतरे का चिह्न है। प्रत्येक पल का महत्त्व गहराई से समझो तो निश्चय ही आपकी आध्यात्मिक प्रगति होगी।

ईमानदारी का गुण

प्रेम का सम्बन्ध गुणों से है। गुण ही प्रेम उत्पन्न करते हैं – स्वयं के प्रति भी प्रेम तथा दूसरों के साथ भी। गुणों की कमी होने से प्रेम की गुणवत्ता भी घट जाती है। जब सभी गुण होते हैं तो सम्पूर्ण व शुद्ध प्रेम भी होता है।

सभी गुणों में मुख्य है ईमानदारी। जब हम यह महसूस करते हैं कि दूसरा व्यक्ति हमारे साथ ईमानदारी से व्यवहार नहीं कर रहा है तो हमारा प्रेम समाप्त हो जाता है। चाहे वह कोई भी हो – हमारे माता, पिता, पति, पत्नी, या मित्र यदि हम महसूस करते हैं कि वे बेईमानी कर रहे हैं, तो प्रेम समाप्त हो जाता है।

जहाँ तक ईश्वर के साथ हमारे प्रेम का सम्बन्ध है, यदि हम उनके साथ सच्चे हैं तो हम उनका प्रेम प्राप्त कर सकते हैं। यदि नहीं, तो वह प्रेम समाप्त हो जाएगा। यदि हममें और कोई भी गुण नहीं हैं परन्तु ईमानदारी का गुण है, तो भी हम ईश्वर का प्रेम प्राप्त कर सकेंगे।

अतः ईमानदार होने का महत्त्व समझिए।

स्वयं से ईमानदारी

पहले प्रकार की ईमानदारी है – स्वयं के साथ ईमानदारी। यदि मैं स्वयं से सच्ची हूँ तो कोई कारण नहीं कि मैं किसी भी स्थिति में दूसरों के साथ ईमानदार न रहूँ।

यदि कोई मुझ पर विश्वास नहीं करता, अगर कोई मेरी ईमानदारी पर संदेह करता है, तो यह शायद इस बात का सूचक है कि मुझे और अधिक ईमानदार बनना है। दूसरों पर दोषारोपण करने की बजाय मुझे इस बात को महसूस करना चाहिए तथा और अधिक ईमानदार कैसे बना जाए—इस पर ध्यान देना चाहिए।

ईमानदारी व स्पष्टता

अपने मन की बात कह देना मात्र ही ईमानदारी नहीं है। ईमानदारी का अर्थ है अपने मन में उठने वाले हर विचार के विषय में अति स्पष्ट होना।

जहाँ ईमानदारी है वहाँ भावनाएं पवित्र व स्वच्छ बन जाती हैं। ईमानदारी वहाँ होती है जहाँ व्यक्ति के अन्दर अन्य कोई विचार या भावनाएं न हों, सिवाय उन भावनाओं के जो ईश्वर की भावनाएं हैं।

ऐसा करने से स्पष्टता आपके शब्दों में झलकेगी। आपके शब्दों में सत्यता की शक्ति भरी होगी और वे सहज ही, बेझिझक बोले जायेंगे। आपने स्वयं में जो सच्ची ईमानदारी धारण की है वह दूसरों तक जायेगी तथा उनके दिल को छू लेगी।