स्वयं से बातचीत करना

जब आप मन-ही-मन स्वयं से बात करते हो तो आप अपने कौन-से स्वरूप से बात करते हो और कैसे? आमतौर पर लोग अपने दिव्य स्वरूप से बात नहीं करते बल्कि अपने व्यक्तित्व के सबसे बाह्य पहलुओं से बात करते हैं और यह बातचीत प्राय: भय, शिकायत और पुरानी बातों की बेसमझ पुनरावृत्ति का प्रवाह होता है। यदि हम किसी अन्य मनुष्य से उस तरीके से बात करते तो हमें क्षमा माँगनी पड़ती।

स्वयं से अच्छे तरीके से बात करना सीखना एक आध्यात्मिक पुरुषार्थ है। अतीत के विचार और भविष्य के बारे में चिन्ताएं अच्छी बातचीत का आधार नहीं बनते। इसके बजाय अपने मन से इस तरह बात करो जैसे यह एक बच्चा हो। इसके साथ प्यार से बात करो। अगर आप बच्चे को जबरदस्ती बैठाते हो तो वह नहीं बैठेगा। अपने मन के लिए अच्छी माँ बनो, इसे अच्छी बातें, सकारात्मक चिन्तन करना सिखाओ ताकि जब आप इसे शान्ति से बैठने के लिये कहो तो यह बैठ जाए।

अपने मन से प्यार करो, प्रसन्न रहो।

स्व-राज्याधिकारी

शान्त मन और श्रेष्ठ व्यवहार के बीच एक सम्बन्ध है। ध्यान देने पर यह रोचक लगेगा कि कैसे इसमें समूचा मस्तिष्क तंत्र–देखना, स्पर्श करना, सुनना, स्वाद लेना व सूँघना सम्मिलित है।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए मैं स्वयं से प्रतिज्ञा करती हूँ कि अब आगे मैं क्रोध नहीं करूँगी, क्योंकि मैंने समझ लिया है कि इससे कितनी हानि होती है, लेकिन तत्पश्चात् दिन में मैं कुछ नकारात्मक देखती या सुनती हूँ। यदि मैं स्वयं को अपनी प्रतिज्ञा भूल जाने की आज्ञा दे देती हूँ तो इसका अर्थ है कि मेरी चेतना का स्तर वहीं लौट आएगा जहाँ यह पहले था और तब मेरी तत्काल प्रतिक्रिया भी सम्भवत: उसके समान ही नकारात्मक होगी। यदि किसी प्रकार मैं अपनी प्रतिज्ञा को याद करती हूँ तो सम्भवत: उसी उत्तेजना वाली स्थिति के प्रति मेरी प्रतिक्रिया पहले की तुलना में अधिक बुद्धिमत्तापूर्ण व युक्ति-सम्पन्न होगी।

आध्यात्मिक पढ़ाई से मेरा मन दृढ़ बनता जाता है जिससे मैं कर्म करते हुए शान्त व सत्य के प्रति प्रतिबद्ध रह पाती हूँ। इस शक्ति से मैं अपनी ज्ञानेन्द्रियों पर नियंत्रण रख पाती हूँ। मैं उन्हें पहले की तरह – मेरी पूर्व स्थिति के अनुसार – चलने की अनुमति नहीं देती। मैं सतर्क रहती हूँ और मेरी इन्द्रियाँ जो भी करती हैं, उसकी जाँच करती रहती हूँ। यह मालिक बनने अथवा स्व के राज्याधिकारी बनने की दिशा में पहला कदम है।

ईमानदारी

रूहानी ईमानदारी का अर्थ है ''स्वयं के साथ सच्चा होना।'' यह महानता का एक स्तम्भ है, क्योंकि यह परमात्मा के प्यार का व्यवहारिक अनुभव पैदा करता है और इससे ऐसा महसूस होता है कि हम ईश्वर के बहुत समीप हैं। इस अनुभव में बहुत शक्ति है। दुर्भाग्यवश ऐसी महानता का सहज ढंग से आनन्द लेने की बजाय अधिकतर लोग बहाने बनाकर इस अवसर को गँवा देते हैं। असत्य बोलना बेईमानी का स्पष्ट रूप है लेकिन बहाने बनाना तो वस्तुत: और भी अधिक बुरा है।

यद्यपि झूठ पर प्राय: ध्यान चला जाता है, लेकिन ''मैं बहाने बना रहा हूँ''– यह महसूस करने में मुझे लम्बा समय लग सकता है। जीवन का बहुत-सा समय इस धोखे में व्यर्थ जा सकता है। जब आप इस विषय में विचार करें, तो कहिए स्वयं को ईश्वर के समीप न आने देने के कौन-कौन से बहाने हो सकते हैं?

आदर

हम चाहते हैं कि हमारा आदर किया जाये और बहुत से लोग इसे अपना अधिकार मानते हैं, परन्तु जैसा कि अधिकाँश अधिकारों के साथ होता है, इसके साथ भी एक ज़िम्मेवारी जुड़ी हुई है। इस ज़िम्मेवारी को समझना है, ताकि आप सम्मान के पात्र बन सकें।

जो काम हम करते हैं उसे करने से सच्चा आदर इतना नहीं मिलता, जितना इस बात से कि हम उस काम को कितने अच्छे ढंग से करते हैं। इसका अर्थ है कि दूसरे हमारा आदर करते हैं हमारे गुणों व विशेषताओं के अनुसार, जो कि हमारे व्यवहार के द्वारा प्रकट होते हैं।

आदर के सम्बन्ध में आपूर्ति और माँग जैसी कोई बात नहीं है। इसके विपरीत, लोगों को यदि यह आभास हो जाये कि आप सम्मान की थोड़ी-सी भी इच्छा रखते हैं, तो वे आमतौर पर आपसे बिल्कुल दूर हट जाएंगे।

इसका कारण यह है कि यदि आप में सम्मान-प्राप्ति की चाह है तो यह दर्शाती है कि आपने स्वयं को समझने में कहीं-न-कहीं त्रुटि की है और अधिकाँश लोग अपनी ही त्रुटियाँ दूर करने का प्रयत्न करने में इतने व्यस्त हैं कि यदि किसी दूसरे की त्रुटि दूर करने की बात उनसे की जाये तो वे नाराज हो जाते हैं।

यदि आपको स्वयं में सम्मान पाने की कोई चाह दिखाई दे तो इसे संदेह की नज़र से देखिए। वास्तव में ऐसे विचार इस बात के पक्के सूचक हैं कि कोई

किसी भी तरह आपको आदर नहीं दे रहा। सम्मान-प्राप्ति के लिए प्रयत्न करना ही यह सिद्ध करता है कि आप आदर के योग्य नहीं हैं।

स्वयं में ईश्वरत्व को प्रत्यक्ष होने दीजिए। ईश्वरत्व आपको सुयोग्य बनाता है। यदि कोई आपका निरादर करता है तो हलचल में मत आइए। किसी तीसरे व्यक्ति से बात कीजिए ताकि आपके व्यवहार की परख हो सके। यदि आपने कोई गलती नहीं की और आपका दृष्टिकोण भी सही है तो यह समझिए कि यह परिस्थिति एक परीक्षा है–दूसरों के अनुमान से परे रहने की आपकी योग्यता की।

आपकी परीक्षा लेने ऐसी अनेक परिस्थितियाँ आएंगी। उन्हें अपने आत्म-सम्मान की परीक्षा समझिए। वे आपके आत्म-प्रेम व धैर्य की परीक्षा हैं।

अपने सच्चे रूहानी महत्त्व की खोज़ जारी रखते हुए स्वयं को समझने में जो त्रुटियाँ हैं उन्हें दूर कीजिए। क्योंकि यह ज्ञान, कर्म में भी आ जाता है अत: आप दूसरों का सम्मान करने में आसानी अनुभव करेंगे। जब आप परिपूर्ण हैं तो दूसरों को परिपूर्ण करना आसान होता है। जब आप परिपूर्ण हैं तो अपनी सारी परीक्षाएं पास कर लेते हो। सारी परीक्षाएं पास करने से आप दूसरों के सम्मान के पात्र बन जाते हो।

प्रेम के लिए
अन्तःकरण में जाइए

यदि आप स्वयं के अन्त:करण में जाएँ तो वहाँ आपको मालूम पड़ेगा कि प्यार क्या है। यदि आप बाहर से प्यार की तलाश करते हैं तो आपको ढूँढते ही रह जाना पड़ेगा, क्योंकि आपको सिर्फ धोखा और दु:ख ही मिलेगा। प्यार की तलाश करने के लिए आपको अपने अन्त:करण में जाना पड़ेगा।

रूहानी तन्दुरुस्ती

उत्तम रूहानी तन्दुरुस्ती का अर्थ है कि मैं रूह की बीमारियों से मुक्त हूँ।

नकारात्मकता का चिह्न भी नहीं है ,

सभी बाधाओं पर विजय प्राप्त कर ली गई है,

मेरा चेहरा ख़ुशी से चमकता है।

उत्तम रूहानी स्वास्थ्य मिलता है स्वस्थ आध्यात्मिक जन्म से,

अपने शाश्वत माता-पिता – ईश्वर का स्मरण करते हुए

स्वयं के सत्य स्वरूप – पवित्रता के व्यक्तित्व में जन्म लो।

मैं ईश्वर के साथ जीवन जी रही हूँ।

मैं ईश्वर के साथ बातें कर रही हूँ।

मैं ईश्वर से शिक्षा ले रही हूँ।

आन्तरिक ख़ुशी सबसे अच्छी ख़ुराक है

यह इस पर निर्भर करता है कि आपके हृदय में क्या है।

रूहानी विद्यार्थी

रूहानी पथ का एक अच्छा विद्यार्थी सभी विषयों में सम्मान सहित उत्तीर्ण होता है। इसका अर्थ है कि आध्यात्मिक ज्ञान व ईश्वरीय शक्ति इतनी अच्छी तरह धारण कर ली जाय कि जीवन की प्रत्येक चुनौती का सामना करते हुए अपने शान्त स्वभाव व सत्यता को न छोड़ें। दिल में दया व परोपकार की भावना हो, न कभी दु:ख दें, न कभी दु:ख लें। भावनाएँ शुद्ध हों अर्थात् हम किसी से आशा न रखें और शुद्ध भावनाओं का दूसरों के साथ खूब आदान-प्रदान करें। आप सन्यासी बनकर तथा व्यवहारिक जीवन का त्याग करके यह प्राप्ति नहीं कर सकेंगे। इसकी अपेक्षा आप पूरी तरह रहिए तो संसार में परन्तु इसके विकारों व नकारात्मकता से दूर रहिए।

जीवन का ऐसा सफ़ल विद्यार्थी बनने का समय अब है। आपको इस विषय में स्वयं पर कभी संदेह नहीं करना चाहिए। ईश्वर में विश्वास रखने से उनकी सहायता मिलती है। इसके साथ, अपने दृढ़ संकल्प की शक्ति से आप प्रगति कर सकेंगे। आपको जो भी वस्तु चाहिए वह ईश्वर आपको प्रदान करेंगे।

प्रेम की तलाश

आधुनिक प्रेम, दिल से बाहर निकल आया है और सिर (मस्तिष्क) में चला गया है। यही कारण है कि हमें सिरदर्द होता है, क्योंकि दिल की बजाय सिर ने प्रेम की तलाश करनी शुरू कर दी है। बेचारा दिल तो प्यार को खोकर दु:खी हो गया है। आयु चाहे कितनी भी हो, युवा हों या वृद्ध–यहाँ तक कि छोटे बच्चे भी–हर कोई प्यार की तलाश कर रहा है।

दिल टूट गया है

प्रेम पर लोगों का विश्वास उठ गया है। पहले नि:स्वार्थ प्रेम का अनुभव करने के लिए उन्होंने ईश्वर को ढूँढ़ना शुरू किया। जब इसमें सफ़लता नहीं मिली तो ईश्वर से विश्वास उठ गया। फिर जैसे ही लोगों ने एक-दूसरे से प्रेम प्राप्त करना चाहा और उसमें असफ़ल रहे तो प्यार से विश्वास उठ गया।

प्रेम के बारे में बहुत-सी ग़लतफहमियाँ हैं। सच्चा प्रेम स्वार्थी नहीं होता है। स्वार्थी प्रेम की निशानी यह है कि आपकी इच्छित वस्तु यदि आपको प्राप्त नहीं हुई तो सम्बन्ध समाप्त हो जाएगा। आज हर प्रकार के स्वार्थ हैं, यहाँ तक कि माँ व बच्चे तथा पति व पत्नी के सम्बन्ध में भी स्वार्थ हो सकता है। स्वार्थी प्यार सदा ही बाहर से कुछ दिखाई देता है परन्तु अन्दर से कुछ और ही होता है।

इस प्रकार के धोखे से हृदय खिन्न हो गया है। जो भी प्रेम था वह घृणा में बदल गया है। जब आपको महसूस होता है कि एक रिश्ते के परिणामस्वरूप आपको भर्त्सना मिलने वाली है और आपको यह भी निश्चय न हो कि यह सम्बन्ध आपको कहाँ ले जाएगा तो आपका प्यार घृणा में बदल जाएगा। बहुतों को विश्वास होता है कि उन्हें सच्चा प्रेम मिल गया है, जबकि बाद में मालूम होता है कि उन्हें धोखा दिया गया है। क्योंकि दिल में सच्चाई तो रही नहीं, अत: दिल टूट गया है।

साफ़ और सच्चा दिल

जहाँ दिल में सच्चाई नहीं होती वहाँ नि:स्वार्थ प्रेम नहीं होता है। ऐसा प्रेम व्यक्ति को अधीन बना देता है तथा यह सम्बन्ध के बजाय सौदे जैसा अधिक प्रतीत होता है। ऐसा प्रेम मादक द्रव्य के तुल्य हो गया है।

हमें ऐसा प्रेम नहीं चाहिए जो हमें आश्रित बना दे। प्रेम ऐसा होना चाहिए जो सच्चाई व ईमानदारी की वृद्धि करे। ईमानदारी हमें दिखाती है कि प्रेम क्या है और सच्चा प्रेम हमें दिखाता है कि ईमानदारी क्या होती है।

सच्चे प्रेम की परिपूर्णता व माधुर्य की अनुभूति करना ही झूठे प्रेम पर निर्भरता से मुक्त होने का मार्ग है। विष के स्थान पर अमृत ग्रहण कीजिए तो आप सहज ही पहचान जाएंगे कि झूठा प्रेम कितना सारहीन है। इधर से, उधर से या कहीं से भी हमारे पास जो प्रेम आता है, हमें उसे ही स्वीकार नहीं कर लेना है। यदि कोई आपको प्यार देना चाहता है तो पहले यह देखिए कि यह कैसा प्यार है। अपने अन्तर्ज्ञान से आप सहज ही समझ जायेंगे कि यह कैसा प्यार है।

सच्चे प्यार का अनुभव करने के लिए हम स्वयं से पूछें: क्या मेरा दिल साफ़ है? क्या यह सच्चा है? क्या यह उदार है? यदि ऐसा नहीं है, यदि मेरा दिल अभी भी टूटा हुआ है, तो मैं सच्चे प्रेम का अनुभव नहीं कर सकूँगी।

अहंकार

कुछ लोग प्रेम नामक भाव के साथ कोई सम्बन्ध नहीं रखना चाहते। क्योंकि उन्हें सब तरफ से धोखा मिला है, अत: उन्होंने प्यार को तिलाँजलि दे दी है। वे समझते हैं कि यह बहुत जटिल, थका देने वाला है। वे कहते हैं, ''मैं अब किसी से प्यार नहीं करने वाला और न ही मैं चाहता हूँ कि कोई मुझे प्यार करे।'' वे प्यार के विषय में बात भी नहीं करना चाहते। वे मातृ-प्रेम, मित्र-प्रेम या अन्य किसी प्रकार के प्रेम के विषय में सुनना ही नहीं चाहते।

ये ऐसे व्यक्ति हैं जो अंत में कह देते हैं, ''मैं तो बस आजाद रहना चाहता हूँ।'' वे सोचते हैं कि प्यार का अर्थ होना चाहिए इन चीजों से आजादी। वास्तव में यह एक प्रकार का अहंकार है। ऐसे लोग यह नहीं समझते कि यह संसार एक कर्मभूमि है और इस कर्मक्षेत्र को तथा हमारे जीवन को प्रेम रूपी जल की आवश्यकता है।

जंगल में जीवन

प्रेम रहित जीवन तो जैसे जंगल का जीवन है।

जंगल में जीवन कैसा होता है? आपको निरन्तर भय रहता है कि आपके साथ न मालूम क्या हो जाय।

आप अकेले होते हैं, कहीं से कोई सहायता आपको नहीं मिलती।

प्रेम का प्रथम कार्य

लोग यह नहीं जानते कि प्रेम कैसे प्रदान किया जाय, न ही वे यह जानते हैं कि प्रेम कैसे प्राप्त किया जाय। इसीलिए हृदय सूना-सूना-सा रहता है। इसका कारण यह है कि उन्हें मालूम ही नहीं कि प्यार क्या है।

वास्तव में प्यार क्या है – इसे समझने के लिए समय निकाल कर प्रयत्न करना वस्तुत: प्रेम का ही एक कार्य है।

आपका सच्चा प्रेम

सच्चा प्रेम असत्य बातों में कोई रुचि नहीं रखता। बनावटी भावनाएँ, जो आपको चीज़ों की सिर्फ़ ऊपरी सतह तक रखती हैं, सत्य प्रेम का आधार नहीं हैं। सच्चे प्रेम का अर्थ है शुद्ध प्रेम और शुद्ध प्रेम आपके अन्तर्हृदय की सत्यता, अच्छाई व दूसरों की भलाई करने की इच्छा पर आधारित होता है। बनावटी बनकर, दूसरों के बारे में अनुमान लगाने से शुद्ध प्रेम कम हो जाता है। यदि हम दूसरे लोगों के चरित्र द्वारा प्रभावित होते हैं तो भी प्रेम कम हो जाता है। पवित्र प्रेम को समझने के लिए तथा यह जाँच करने के लिए कि क्या आपके कर्म शुद्ध प्रेम पर आधारित हैं, आपको पुरुषार्थ करने की ज़रूरत है।

अपने प्रेम को इतना शुद्ध रखो कि चाहे दूसरे आपके शत्रु बन जाएँ, पर आप उनसे प्रेम करना न छोड़ें। सच्चाई से और दिल से प्रेम करो। आपका प्यार ऐसा होना चाहिए कि आप अपने हृदय पर हाथ रखकर यह जान सकें कि जो आप दे रहे हैं, वह सच्चा प्रेम है। हर व्यक्ति को सच्चे प्रेम की आवश्यकता है। अत: आप दूसरों के साथ सच्चा प्रेम ही बाँटिए।

ईश्वर का सच्चा प्यार

ईश्वर हमें सच्चा प्रेम प्रदान करते हैं। इस प्रेम से स्वयं को परिपूर्ण करने की कुँजी है ''ईमानदारी''। **मैंने ईश्वर से कभी कुछ नहीं छिपाया। मैं छिपा ही नहीं सकती। वे मेरे हृदय को बहुत अच्छी तरह जानते हैं और मैं भी उन्हें भली-भाँति जानती हूँ।**

ईश्वर के साथ सच्चा रहने का गुण आत्मा को इस योग्य बना देता है कि वह ईश्वर से बहुत कुछ प्राप्त कर सकती है। जब आपके हृदय में ईश्वर के लिए सच्चा प्यार होता है तो बदले में तुम्हें भी ईश्वर का सच्चा प्यार मिलता है।

सदैव रहम भाव

शुद्ध, सच्चे प्रेम का परिणाम सदा अच्छा होता है। सच्चा प्रेम करने वाले कभी किसी के प्रभाव में नहीं आते। उनकी निर्णय करने की योग्यता या विवेक- शक्ति कभी कम नहीं होती। यदि आपका प्रेम शुद्ध है तो दूसरों को महसूस होगा कि आपके इरादे नेक हैं। आपकी दृष्टि प्रेम भरी होगी और उस प्रेम में रहम-भाव भरा होगा।

शुद्ध प्रेम में सदा ही रहम-भाव होता है।

दिल ख़ुश व दिमाग शान्त

मैं सदा ही बड़ी सर्तक रही हूँ कि मैं ईश्वर के प्रेम से दूर न रहूँ, स्वयं को उनसे थोड़ा-सा भी दूर न रखूँ ताकि मुझे ईश्वरीय प्रेम के अनुभव से वंचित न रहना पड़े। मैं यह भी सावधानी बर्तती हूँ कि मेरी बुद्धि का लगाव और कहीं न हो, ताकि ईश्वर स्वेच्छा से इसका प्रयोग कर सकें। यही कारण है कि मेरा दिल हमेशा ख़ुश रहता है व दिमाग सदा शान्त। मैं हर वस्तु को अपने दिल में प्रवेश नहीं करने देती अन्यथा उसे हटाने में बहुत समय लगेगा व बड़ी मेहनत करनी पड़ेगी। यदि मैं वर्तमान, अतीत व भविष्य के बारे में सोचना शुरू कर दूँ तो सारी पुरानी भावनाएँ मेरे हृदय में एक साथ उमड़ने लगेंगी और उन्हें दूर करने में मुझे बहुत कठिन परिश्रम करना पड़ेगा। यदि मैं सदा ऐसी बातों में व्यस्त रहूँगी तो ईश्वर मुझे कैसे प्रेम प्रदान करेंगे और मैं उनके प्रेम को कैसे महसूस कर पाऊँगी?

कोई मुझे हानि नहीं पहुँचा सकता

प्रभु-प्रेम वास्तव में मुझ में आन्तरिक परिवर्तन लाता है। प्रभु-प्रेम के द्वारा पुराना सब-कुछ नष्ट हो जाता है। प्रभु-प्रेम मुझे दर्पण के समान बना देता है – एक ऐसा दर्पण जिसमें मैं स्वयं को स्पष्ट रूप से देख सकती हूँ और इसमें दूसरे भी स्वयं को देख सकते हैं – अविलम्ब ही।

सर्वशक्तिवान ईश्वर के स्नेह की शक्ति मेरी आत्मा में संचित हो गई है। प्रभु-स्नेह के कारण मेरा हृदय इतना समर्थ हो गया है कि यदि कोई मुझे हानि पहुँचाने के लिए कुछ करता भी है तो मैं स्वयं को चोट नहीं लगने देती। चाहे कोई कुछ भी कहे, वे मुझे हानि नहीं पहुँचा सकते।

प्यार अमर है

जब हम परमात्मा के प्रेम का अनुभव कर लेते हैं तो इससे परमात्मा में हमारा विश्वास सुदृढ़ हो जाता है। हालाँकि यह विश्वास तभी सुदृढ़ होगा जब यह मेरी भावनाओं व अनुभवों पर ही आधारित न हो बल्कि स्वयं के, परमात्मा के व जीवन के स्पष्ट ज्ञान पर आधारित हो। यह ज्ञान आत्मा को सुयोग्य और समर्थ बनाता है।

परमात्मा हमें इतना गहन और शक्ति-सम्पन्न स्नेह प्रदान करते हैं कि यह प्यार अमर बन जाता है। यह प्यार न तो कभी समाप्त होता है और न ही कभी कम होता है।

अत: हमारा प्यार भी शाश्वत बना रहना चाहिए।