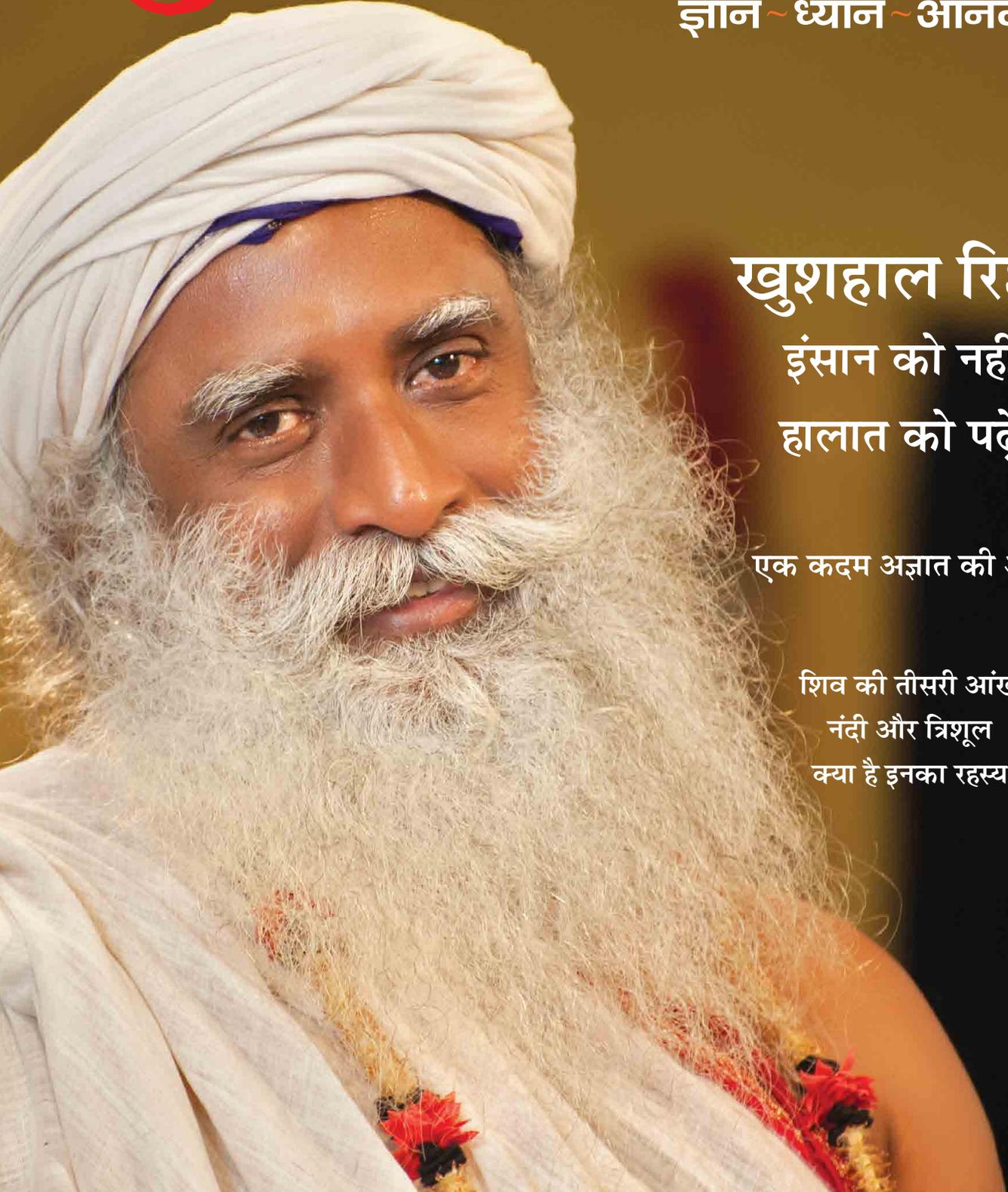


सितम्बर 2015 | मूल्य 30 रुपये

# ईशा लहर

ज्ञान ~ ध्यान ~ आनंद



खुशहाल रिश्ते

इंसान को नहीं

हालात को पढ़ें

एक कदम अज्ञात की ओर

शिव की तीसरी आंख

नंदी और त्रिशूल

क्या है इनका रहस्य

प्रधान संपादक: डॉ. सरस  
संपादक: अखिलेश अरोड़ा

सह संपादक: डॉ. संगीता  
फोटोग्राफी: ईशा फोटो

कला: www.ayanmedia.in

मुद्रणालय: नोवा पब्लिकेशन एंड प्रिंटर्स : प्लॉट 9-10, सेक्टर-59, फेज-2, फरीदाबाद-121004.

पुनीत नंदा द्वारा ईशा फाउंडेशन के लिए मुद्रित व प्रकाशित

प्रकाशन का स्थान: ईशा लहर  
4, ओशो ड्राईव, गदईपुर, महारौली, नई दिल्ली-110030  
मोबाइल: 09891907698  
ईमेल: ishalahar@ishafoundation.org

संपादकीय कार्यालय: ईशा लहर - ईशा योग केंद्र, वेलिंग्टन फुट हिल्स, सम्मेडु पोस्ट ऑफिस-641114 कोयंबटूर, तमिलनाडु. फोन : 0422-2515676  
ईमेल: editor@ishalahar.com

isha

सर्कुलेशन ऑफिस: ईशा एजेंसीज  
118, कटवारिया सराय, बेसमेंट कुतुब हॉटल के पास, नई दिल्ली-110016, फोन: 011-26535509 / 011-41354733  
ईमेल: ishagencies@gmail.com या SMS करें 09891907698

ईशा लहर  
F-4, दूसरी मंजिल श्री बालाजी अपार्टमेंट  
4/6 राजाबल स्ट्रीट, टीनगर, चेन्नई-600017 फोन : 044-45011137

सदस्यता और विज्ञापन के लिए संपर्क करें:  
कमल लाल - 09868246935  
विजय कुमार - 09487895100  
मनोहर के जी - 09442193736

RNI No.: Delhi N/2012/46538  
© copyright reserved: Isha Foundation

- 4 संपादकीय
- 5 आपकी बात व दृष्टि
- 34 श्वेतकेतु - जन्म से नहीं, गुण से ब्राह्मण
- 36 महान डॉ. कलाम के साथ मेरा आखिरी दिन
- 38 रिश्तों की उलझन क्या सुलझा सकता है ध्यान?
- 40 विश्व विरासत - कोणार्क वास्तु और विज्ञान का अनोखा संगम
- 46 घर पर बनाइए पपीते व इमली का जैम

## मौन क्रांति

- 30 और फिर जीवन बदल गया
- 48 गोदावरी पुष्करम महाकुंभ मेला में ईशा का आयोजन
- 48 चीन से आए 336 प्रतिभागियों के लिए ईशा योग कार्यक्रम
- 48 गुरु-पूर्णिमा को शुरू हुआ 21 हफ्ते का हठ योग टीचर ट्रेनिंग प्रोग्राम

## ईशामृतम

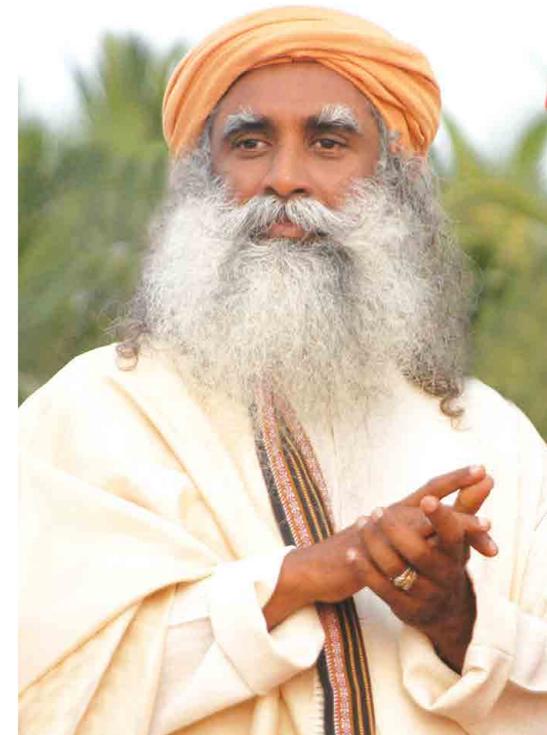
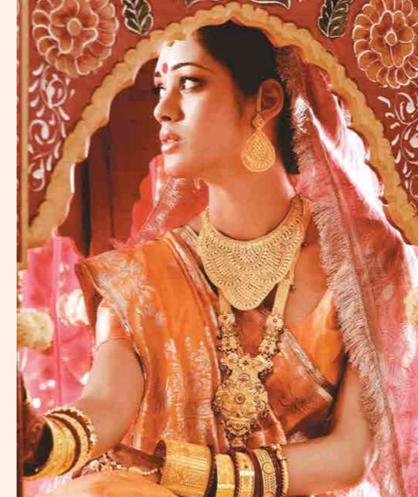
- 12 खुशहाल रिश्ते इंसान को नहीं, हालात को पढ़ें
- 14 दिलकश रिश्ते हर दिन अपना नया कार्टून बनाएं
- 16 पारिवारिक रिश्ते समस्या हैं या सोपान
- 18 परिणाम की तुला से काम को तौलिए
- 19 रिश्ते: मधुर या कटु
- 20 रिश्ते: आजादी या बंधन?

## ज्योतिर्गमय

- 6 रिश्ते कहीं बोझ न बन जाएं
- 7 नीलवर्णी कृष्ण
- 8 एक कदम अज्ञात की ओर
- 10 कौन-सा धर्म सबसे श्रेष्ठ है
- 24 गांवों का शहरीकरण करना होगा
- 36 भानुमति का असमंजस एक ओर निष्ठा दूसरी ओर भक्ति

## अनूठा नजरिया

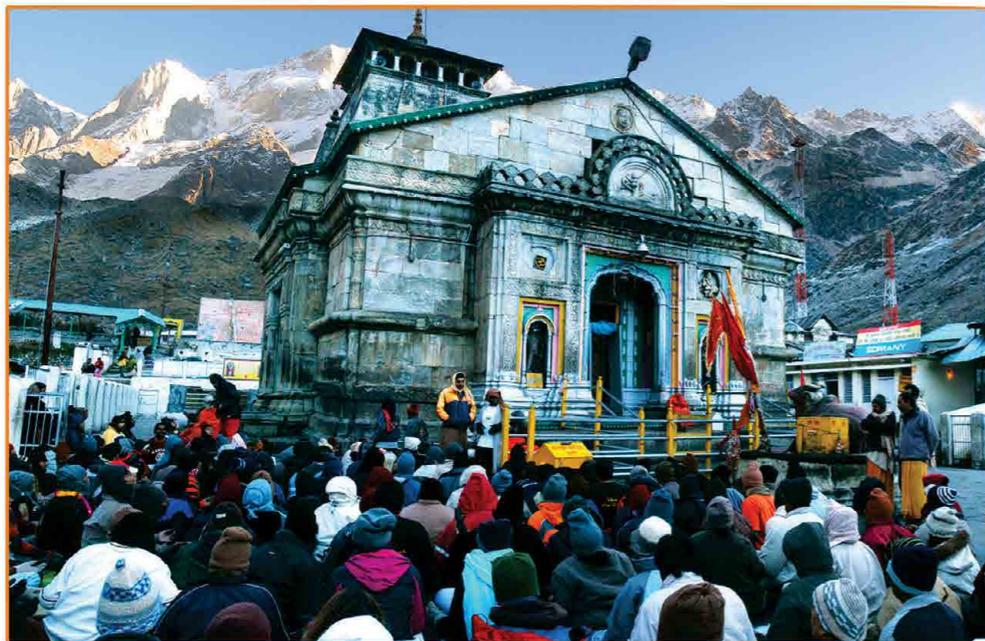
- 22 मन दर्पण बन जाए
- 32 तुम सचमुच महान हो
- 42 शिव की तीसरी आंख, नंदी और त्रिशूल क्या है इनका रहस्य
- 44 क्या खाएं से ज्यादा महत्वपूर्ण है



Isha Sacred Walks

Himalayas

Sep 30<sup>th</sup> to Oct 10<sup>th</sup> 2015



“Before you are too weak or too old, you must meet and merge with the beloved Himalayas - this is my wish and my blessing.” - Sadhguru

11 day Sojourn to Hardwar, Rishikesh, Uttarkashi, Gangotri, Guptkashi, Kedarnath, Badrinath and Panch Prayag

For Registration : +91 9488 123 555

✉ india@sacredwalks.org 🌐 www.sacredwalks.org

# ये रिश्ते कौन बनाएगा इन्हें मधुर?

हमारे जीवन में रिश्तों की एक अहम भूमिका होती है। हमारी जिंदगी का सफर कितना सुहाना होगा यह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि हमारे रिश्ते कितने खूबसूरत हैं। लेकिन सवाल है कि क्या इन रिश्तों की खूबसूरती केवल हम पर निर्भर करती है? इस सवाल का जवाब अधिकतर लोग यह देंगे कि रिश्ते की खूबसूरती उसमें जुड़े दोनों लोगों पर निर्भर करती है। यह उत्तर कहीं न कहीं हमारा बचाव है, उस स्थिति में जब रिश्ते में कोई कड़वाहट आनी शुरू होती है। तब हमारी यही सोच हमें उस कड़वाहट की जिम्मेदारी दूसरे पक्ष पर डालने और खुद को बरी कर लेने में हमारी मदद करती है। लेकिन क्या हमारी ये सोच सचमुच सही है?

हमारे रिश्ते कितने खूबसूरत होंगे यह इससे तय होता है कि हमने एक इंसान के तौर पर अपने अंदर कितनी तरक्की की है। हमारे रिश्ते हमारे अंतर के प्रतिबिंब होते हैं, उस फूल की खुशबू होते हैं जो हमारे हृदय के आंगन में खिलता है। अगर हम अपने सभी रिश्तों को मधुर बनाना चाहते हैं तो हमें यह स्वीकार करना होगा कि रिश्तों को मधुर बनाना, दूसरे पक्ष से ज्यादा खुद हम पर निर्भर करता है।

जब रिश्ते मधुर होते हैं, मिठास से भरे होते हैं तो वे हमें एक खास तरह की दृष्टि देते हैं, एक खास तरह की अभिव्यक्ति देते हैं। किसी ने लिखा है,

नहीं जानती कि तुम मेरे क्या हो  
शायद हो मीत या शायद सखा हो  
मिल जाती हैं सारी खुशियां जिसमें  
अनमोल सा शायद तुम वो लम्हा हो  
बंध गए हैं मन तेरे मेरे एक डोर में  
नेह भरा ये बंधन जैसे प्रेम पगा हो  
अनूठा सा एक रिश्ता है हमारे बीच  
जो पहले न कहीं देखा हो  
न ही कहीं सुना हो

हमारे रिश्ते कितने खूबसूरत होंगे यह इससे तय होता है कि हमने एक इंसान के तौर पर अपने अंदर कितनी तरक्की की है। हमारे रिश्ते हमारे अंतर के प्रतिबिंब होते हैं, उस फूल की खुशबू होते हैं जो हमारे हृदय के आंगन में खिलता है।

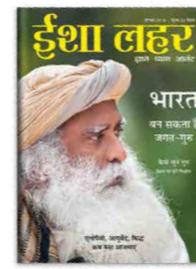
रिश्तों की मिठास एक तरफ जहां हमारे विकास के लिए एक सकारात्मक माहौल पैदा करती है, वहीं दूसरी तरफ जब रिश्ते कटु हो जाते हैं, तो ऐसा लगने लगता है कि जीवन का संतुलन बिगड़ गया है। कई बार मानसिक संतुलन इतना बिगड़ जाता

है कि इंसान अवसाद में डूब जाता है और उसे डॉक्टर की शरण तक लेनी पड़ती है। इसका प्रभाव हमारी ऊर्जा पर भी पड़ता है और परिणाम ये होता है कि हमारे जीवन का कोई भी पहलू इससे प्रभावित हुए बिना नहीं रहता।

लेकिन रिश्ते की कटुता और मधुरता से इंसान की इंसानियत प्रभावित नहीं होनी चाहिए, इससे उसकी अंतर्दृष्टि मलिन नहीं होनी चाहिए। पर ऐसा होगा कैसे? जब रिश्तों को उनके सही रूप में लिया जाए और उसे सही अर्थ में जिया जाए - इसके लिए हमें खुद पर काम करना होगा। हम अपने हर रिश्ते को सिर्फ अपनी खुशहाली का जरिया ही नहीं, बल्कि अपने परम विकास का एक सोपान बना सकते हैं। लेकिन इसके लिए हमें कोशिश करनी होगी।

कैसे और किस तरह हम अपने रिश्तों को बेहतर तरीके से संभालें? कैसे अपने रिश्तों को मधुर बनाने का उत्तरदायित्व खुद पर ले कर अपना जीवन संवारे? कुछ इसी तरह के सवालों का उत्तर तलाशने की कोशिश की है हमने इस बार। उम्मीद है कि इस बार का अंक आपके जीवन में आपके रिश्तों को खुशहाल बनाकर आपको परम लक्ष्य की ओर अग्रसर करने में आपकी मदद करेगा। मंगलकामनाएं। ■

- डॉ सरस



## सद्गुरु का आशीर्वाद ग्रहण करने का एक जरिया

ईशा लहर आध्यात्मिक पत्रिका होते हुए भी घर की सबसे प्रिय पत्रिका है। इस पत्रिका का हर अंक निःसंदेह संग्रहणीय है। अनगिनत प्रश्नों के उत्तर के साथ दुर्लभ और बहुमूल्य जानकारियों को सुंदरता से समेटे हुए, चाहे वह गुरु-शिष्य के संबंधों जैसा गंभीर विषय हो या साधारण सा नमस्कार, ईशा लहर हमारे विचलित मन को संतुलन देती है। पैदल घास पर चलना, पंछियों की चहचहाहट या नीम-हल्दी के गुण, इन छोटी परंतु असरदार चीजों की ओर हमारा ध्यान सहज ही जाने लगा है। प्रकृति के रहस्यों, विज्ञान और अध्यात्म के मेल को सद्गुरु बहुत ही अनूठे और सरल तरीके से समझाते हैं। सद्गुरु हमें हमारे दैनिक जीवन के लिये बताते हैं कि हम भोजन में थोड़ा सुधार कर कैसे स्वस्थ शरीर और मन को पा सकते हैं। पत्रिका के माध्यम से हम सद्गुरु के आशीर्वाद को ग्रहण करते हुए हम स्वयं को धन्यभाग मानते हैं और सद्गुरु को नमन करते हैं।

- ममता वरू, रायपुर

## भारत को इंडिया नाम देकर हमने गलती की

अपने देश में फैली समस्याएं अक्सर हम सब को सहजता से दिख जाती हैं और उसी को अंतिम सत्य मानते हुए यह कह बैठते हैं कि 'इस देश का कुछ नहीं हो सकता, यहां तो कदम-कदम पर भ्रष्टाचार और बेईमानी है।' लेकिन हम शायद ही कभी इस देश की महानता और इसमें छिपी संभावना को इतनी गहराई से समझ पाते हैं। ईशा लहर का अगस्त अंक बड़ी सहजता से हमारे भीतर अपने देश के प्रति गौरव की भावना भर देता है। हम अपनी पीढ़ी में अपने देश के प्रति प्रेम और समर्पण का भाव अगर लाना चाहते हैं तो सबसे पहले उन्हें देश के गौरव और संभावना को समझाना होगा। राष्ट्राभिमान ही राष्ट्र-प्रेम पैदा करेगा।

इसी अंक से यह भी समझ आया कि सचमुच हमने कितनी छोटी-छोटी बातों पर कभी ध्यान नहीं दिया और अपने गौरवशाली 'भारत' को 'इंडिया' बना दिया। एक अर्थपूर्ण और अपनी संस्कृति को प्रतिबिम्बित करने वाले नाम को हमने अंग्रेजी मानसिकता के चलते बदल दिया। आशा है इस देश का राजनैतिक नेतृत्व इस बात को समझेगा और हमारी गरिमा हमें वापस दिलाएगा।

- अतुल, नई दिल्ली

 editor@ishalahar.com

 like us on facebook  
facebook.com/IshaFoundationHindi

 Follow us on Twitter  
twitter.com/IshaHindi

रिश्ते जान से ज्यादा महत्वपूर्ण हैं, मगर यह जरूरी है कि उन रिश्तों में जान हो। - स्वामी विवेकानंद

सबसे अच्छा रिश्ता वह होता है, जिसमें आपको दूसरे की जरूरत कम और एक-दूसरे से प्यार ज्यादा होता है। - दलाई लामा

स्थायित्व जैसी कोई चीज नहीं होती। सब कुछ लगातार बदलता रहता है। सब कुछ बहता रहता है। आप सभी रिश्तों के अस्थायित्व का सामना नहीं कर सकते, इसलिए आप उन्हें निश्चितता देने के लिए संवेदनाओं, रोमांस और नाटकीय भावनाएं ईजाद करते हैं। इसलिए आपके अंदर हमेशा टकराव चलता रहता है। - यू जी कृष्णमूर्ति

रिश्ता एक दर्पण है, जिसमें आप खुद को खोज पाते हैं। - जे कृष्णमूर्ति

रिश्ते कभी पीड़ा और दुख नहीं पहुंचाते। वे उस पीड़ा और दुख को बाहर लाते हैं, जो पहले से आपके अंदर होते हैं। - एवहॉर्ट टॉल

सामने वाले की हकीकत उसमें नहीं होती, जो वह आपको बताता है, बल्कि उसमें होती है जो वह आपको नहीं बता पाता। इसलिए, अगर आप उसे समझना चाहते हैं तो आप वह मत सुनिए जो वह कहता है, बल्कि उसे सुनिए जो वह कह नहीं सकता। - खलील जिब्रान

दो शख्सियतों का मिलना दो रासायनिक पदार्थों के मिलने की तरह होता है, अगर दोनों के बीच कोई प्रतिक्रिया होती है, तो दोनों रूपांतरित हो जाते हैं। - कार्ल जंग

इस समय जो भी रिश्ते आपके जीवन में आए हैं, ये वही रिश्ते हैं, जिनकी इस समय आपके जीवन में जरूरत है। सभी घटनाओं के पीछे एक मतलब छिपा होता है और यह छिपा हुआ मतलब आपके ही विकास में मददगार होता है। - दीपक चोपड़ा

मेरी इजाजत के बिना कोई मुझे चोट नहीं पहुंचा सकता। - महात्मा गांधी

खुशी आपका स्वभाव है। उसकी इच्छा करना गलत नहीं है। गलत है उसे बाहर ढूंढना, जबकि वह आपके अंदर है। - रमना महर्षि

## रिश्ते कहीं बोझ न बन जाएं

रिश्तों का मतलब साथ होना या सामंजस्य बैठाना नहीं होता, रिश्तों का मतलब एक-दूसरे से खुशी हासिल करना भी नहीं होता, रिश्ते का मतलब होता है एक ऐसा मेल पाना, जो उच्चतर संभावनाओं का रास्ता तैयार कर दे। अगर ऐसा नहीं होता तो रिश्ते बस बोझ बन जाते हैं, क्योंकि जब आप किसी के साथ संबंध में होते हैं तो यह संबंध जितना गहरा होता जाता है, आप बाकी दुनिया से उतने ही दूर होते जाते हैं। क्योंकि अब आपने अपना एक अलग दल बना लिया है, एक अलग दुनिया बना ली है, जहां से बाहर झांकने की आपको जरूरत ही नहीं महसूस होती। अगर यह ठीक-ठाक चलता रहा तो आप बाकी दुनिया से पूरी तरह कट जाते हैं। किसी भी रिश्ते में, चाहे वह मां-बच्चे का हो, दो दोस्तों का हो, पति-पत्नी का हो या किसी भी तरह का हो, अगर कोई रिश्ता एक संयोजन या एकात्मकता की संभावना में तब्दील नहीं होता तो यह हमेशा एक बोझ है। ■

-सद्गुरु  
दर्शन, जून 2012



### नीलवर्णी कृष्ण

हे नीलवर्णी ग्वाले  
प्रेम हो या युद्ध  
सबकुछ रहा खेल  
तुम्हारे लिए  
कहते रहे तुम सदा  
'किसी को प्रेम करो या संहार  
कहां है फर्क इनमें।'

तुम तो रहे सदा मग्न  
उल्लास और आनंद में  
छलने नहीं दो खुद को कभी तुम  
और न चूको देखने से तुम  
विशालता अपार उनके  
बुद्धि व ज्ञान की  
प्रेम में भी युद्ध भी

जो रहा खिलाड़ी सदा  
न हुआ न होगा कभी  
उनकी तरह मस्तमौला  
जो खेल की तरह खेलता रहा  
प्रेम को भी युद्ध को भी  
तुम तो रहे हमेशा अनूठे  
ओ नील वर्णी ग्वाले।

# एक कदम अज्ञात की ओर

जो चीजें आपके लिए नई हैं, अज्ञात हैं, जिनसे आपका परिचय नहीं है,  
आप उनके साथ सहज और आरामदायक महसूस नहीं करते।  
जो अनजान है, हो सकता है वह देवदूत हो, पर अनजान की खोज  
करने का साहस हमारे अंदर नहीं होता!

तर्क का यह स्वभाव होता है कि वह हमेशा समानता की तलाश करता है, ताकि वह संबंध स्थापित कर सके। अध्यात्म की खोज के रास्ते में यह एक बड़ी रुकावट है। समानता और एकरूपता में इस सृष्टि के स्वरूप और स्वभाव को नहीं समझा जा सकता है। गौर से देखें तो इस रचना की केवल बाहरी सतह पर ही आपको समानताएं नजर आएंगी। उदाहरण के लिए दो गोरे रंग के या दो काले रंग के इंसानों को ले लीजिए। आप उन्हें केवल बाहर से देखते हैं और आपको लगता है कि दोनों एक जैसे हैं, लेकिन अगर आप दोनों के भीतर जाकर जानना चाहें तो क्या वे दोनों एक जैसे होंगे?

यानी समानता की खोज में तर्क सहज रूप से बाहरी सतह पर टिका रह जाता है। अगर आप भीतर की ओर जाएंगे और समानता खोजने की कोशिश करेंगे तो आप परेशान हो जाएंगे, घबरा जाएंगे। अगर आप किसी भी चीज को गहराई में जाकर देखें, तो चाहे आपकी उंगलियों के निशान हों, आंख की पुतली हो या बाल, हर चीज विशिष्ट है। अगर आप इस पूरे ब्रह्मांड में दूढ़ें तो आपको कोई भी दो चीज ऐसी नहीं मिलेंगी, जो ठीक एक जैसी हों। कोई भी दो परमाणु तक एक जैसे नहीं हैं। हर परमाणु के भीतर एक विशिष्टता है।

समानताएं आपके मन के तार्किक पक्ष का पोषण करती हैं। आपके तर्क जितने दृढ़ होंगे, आप उतना ही सतह पर रहेंगे। इस सृष्टि के

रहस्य की गहराई में उतरने के लिए आपको अपने मन को इस प्रकार से प्रशिक्षित करना होगा कि यह समान चीजों की तलाश न करे और पूरी सजगता के साथ आरामदायक और सुविधाजनक स्थिति से बाहर कदम बढ़ाए। जो चीजें आपके लिए नई हैं, अज्ञात हैं, जिनसे आपका परिचय नहीं है, आप उनके साथ सहज और आरामदायक महसूस नहीं करते। यह अपरिचित ईश्वर भी हो सकता है, लेकिन फिर भी किसी अनजान देवता के बजाय किसी परिचित दुष्ट को हम जल्दी स्वीकार कर लेते हैं। जाना-पहचाना दुष्ट भी आरामदायक लगता है। जो अनजान है, हो सकता है वह देवदूत हो, पर अनजान की खोज करने का साहस हमारे अंदर नहीं होता!

लोग परिचित चीजों में ही फंस कर रह जाते हैं। वे जाने-पहचाने रास्ते पर ही हर रोज चलना चाहते हैं। जैसे-जैसे उनकी उम्र बढ़ती है, परिचित चीजों का उनका जो दायरा है, वह छोटा होता जाता है और कुछ समय बाद उनके लिए सबसे बड़ा साहसिक काम ताबूत (कॉफिन) में चले जाना होता है। परिचित चीजों की खोज में आप बस गोल-गोल घूमते रहते हैं और आपकी चाल एक बड़े से घेरे में चलने जैसी हो जाती है। जो कुछ भी भौतिक है, वह एक चक्र में है, चाहे वह परमाणु हो, सौरमंडल हो या यह पूरा ब्रह्मांड। दूसरी तरफ अगर आप चक्रों में घूमते रहते हैं, तो भौतिकता आपको छोड़ेगी नहीं। इसकी अपनी शक्ति होती है।

आगे बढ़ने के लिए एक अहम कदम यह हो सकता है कि आप अपने मन को ऐसे विकसित करें कि वह केवल परिचित चीजों को न खोजे। यह संसार से संन्यास तक की यात्रा है। संन्यास का मतलब साधु हो जाना नहीं है, इसका मतलब है चक्र को तोड़ना। संसार का मतलब परिवार नहीं है, इसका मतलब है बार-बार एक ही चक्र को दोहराते रहना। जब आप परिचित की तलाश करते हैं, तो आप हमेशा समानता या संयोग को दूढ़ते रहते हैं। एक किस्सा सुनिए। शंकरन पिप्लै का बेटा स्कूल गया। अध्यापिका कुछ शब्द दे रही थीं और बच्चों से उसका अर्थ पूछ रही थीं। उन्होंने पूछा - संयोग का कोई उदाहरण बताएं। शंकरन पिप्लै के बेटे ने अपना हाथ उठाया और बोला - मेरे पिता और मां दोनों का विवाह एक ही दिन हुआ था।

छोटा सा बच्चा असली बात भूल रहा है। उसका अस्तित्व इसलिए है, क्योंकि उसके माता पिता का विवाह हुआ, उसकी उत्पत्ति का यही स्रोत है। वह अपनी उत्पत्ति के स्रोत को नहीं समझ पा रहा है और बस उस तारीख को समझ रहा है, जो उसके माता और पिता दोनों के लिए समान थी। दुर्भाग्य से भौतिक विज्ञान में भी लोग दो चीजों के बीच संबंध स्थापित करने के लिए ऐसे संयोगों को ही दूढ़ रहे हैं। यह चीजों को देखने का एक तरीका है, लेकिन यह बाहरी सतह तक ही सीमित है। यह इस अस्तित्व

के गहन पहलुओं को दूढ़ने की कोशिश नहीं करता है। आप अपने चारों तरफ हर चीज को देखेंगे लेकिन आप उनके स्रोत को, इस सृष्टि के स्रोत को नहीं देख पाएंगे।

अपरिचित क्षेत्र में कदम बढ़ाने के लिए आपका शरीर पूरी तरह स्थिर होना चाहिए। साथ ही आपकी भावनाएं भी जबर्दस्त तरीके से संतुलित और स्थिर होनी चाहिए। स्थिर का अर्थ उबाऊ और अचल नहीं है। स्थिर भावों का यह अर्थ कतई नहीं है कि आपके भीतर प्रेम नहीं है, दया नहीं है। स्थायित्व का मतलब भावहीनता नहीं है। अगर स्थायित्व नहीं है तो दिमाग स्वाभाविक रूप से परिचित चीजों की ही खोज करेगा। और अगर आप अपरिचित क्षेत्र में कदम रखेंगे, तो आपके भाव छलक जाएंगे।

आप स्थिर होंगे तभी आप अपने भीतर रस को थामकर रख सकते हैं। अगर आप अस्थिर हैं तो आप अपने भीतर बड़ी मात्रा में रस को लेकर नहीं चल सकते। अगर किसी के भाव गंदे हैं तो इसका मतलब यह नहीं है कि भाव अपने आप में कोई गंदी चीज है। मानव जीवन में भावनाएं सबसे मीठी चीज हैं। वे आपके जीवन को बहुत खूबसूरत बना सकती हैं। पिछली कुछ सदियों में खासकर पश्चिम में भावनाएं लगभग खत्म हो चुकी हैं। यही वजह है कि लोग प्रेम से वंचित हैं। वहां हर चीज गणना से चल रही है। शादी करने से पहले ही वे लोग यह तय कर लेते हैं कि कल को अगर अलग होना पड़ा तो कैसे होंगे। इतनी ज्यादा गणनाओं के साथ आप भावनाओं की खूबसूरती का आनंद कैसे ले पाएंगे? भावनाओं को एक खास किस्म की स्वच्छंदता चाहिए। नियंत्रित भावों के साथ आप प्रेम से लबालब होने के आनंद को महसूस ही नहीं कर पाएंगे। आपको ऐसा होना चाहिए कि आप हर चीज को प्रेम के साथ देख सकें। यह आपसे जुड़ा हुआ मामला है, किसी दूसरे से नहीं। अगर आप चाहें तो आप एक कुत्ते से भी प्रेम कर

अगर किसी के भाव गंदे हैं तो इसका मतलब यह नहीं है कि भाव अपने आप में कोई गंदी चीज है। मानव जीवन में भावनाएं सबसे मीठी चीज हैं। वे आपके जीवन को बहुत खूबसूरत बना सकती हैं। पिछली कुछ सदियों में खासकर पश्चिम में भावनाएं लगभग खत्म हो चुकी हैं।

सकते हैं, किसी भी पुरुष या स्त्री से प्रेम कर सकते हैं, पत्थर से या ऐसी ही किसी दूसरी चीज से भी प्रेम कर सकते हैं। यहां तक कि सिर्फ आंखें बंद करके भी आप प्रेममय होकर बैठ सकते हैं।

विवाह का अर्थ यह है कि दो इंसान एक हो जाना चाहते हैं। अगर इसमें गणना होगी, अगर आप इसमें कोई करार करने की कोशिश करेंगे, तो शुरुआत में यह एक समझौते की तरह चलता रहेगा। लेकिन कुछ समय के बाद ही एक ऐसे व्यक्ति के साथ अपने तन, मन और भावनाओं को साझा करना आपके लिए कष्टकारी हो जाएगा, जिस पर आप संदेह करते हैं। यह बात किसी एक के लिए ही सत्य नहीं है, दुनिया में कहीं भी कुछ समय के बाद ऐसा हो सकता है। हम खुद को इस दिशा में क्यों धकेल रहे हैं? यह महज विवाह की बात नहीं है। असली समस्या यह है कि ऐसे मन के साथ आप जीवन के रहस्यवादी या

आध्यात्मिक पहलुओं की तरफ नहीं बढ़ सकते, उन पहलुओं को आप नहीं खोज सकते।

जीवन के इन पहलुओं की खोज करने के लिए आपके पास एक ऐसा मन होना चाहिए, जो कई तरह के भावों को संभाल सके। आपके भाव ऐसे होने चाहिए कि आपकी इच्छा से मचल जाएं और आपकी इच्छा से ही स्थिर भी हो जाएं। अगर आपके पास भावनात्मक स्थिरता नहीं है, तो आप अपरिचित को कभी नहीं खोज पाएंगे। और जैसा मैंने कहा अगर आप अपरिचित को नहीं खोजते, तो सुरक्षा तो बनी रहेगी लेकिन आप रहेंगे बाहरी सतह पर ही।



अगर हम बाहरी सतह की ही काट-छांट करते रहें लेकिन जड़ की ओर ध्यान ही न दें तो इसके परिणाम कुछ समय के बाद दिखाई देंगे। इसका एक उदाहरण है इन दिनों नजर आने वाली बेहूदा गतिविधियां। लोग निकलते हैं और दूसरों को भून डालते हैं। युवाओं के साथ तो यह खासकर हो रहा है। आपने उन्हें जरा सी छूट नहीं दी कि वे या तो नशीली दवाओं के आदी हो जाएंगे या दूसरों को गोली मार देंगे। ऐसा करने में वे उत्तेजना महसूस करते हैं, क्योंकि हर दिन उन्हें साठ मील प्रति घंटे की स्पीड से गाड़ी चलानी है। हर दिन उन्हें काम पर जाना पड़ता है, हर महीने अपनी बीमे की किस्त देनी पड़ती है। ये सब चीजें उनके भीतर एक अलग तरह की सनक पैदा कर देती है। पुरुष स्वभाव इसे पसंद नहीं करता। समाज को हम जितना ज्यादा अनुशासित बनाने की कोशिश करेंगे, उतनी ही अधिक वहां के लोगों में खुद को या दूसरों को नष्ट करने की इच्छा बलवती होती जाएगी। जरूरत से ज्यादा अनुशासन का परिणाम खराब ही होता है। ऐसे में युवा उन्मादी और खुद को नुकसान पहुंचाने वाला कदम उठाना चाहेंगे। अगर इससे भी काम न चला तो वे किसी दूसरे को नष्ट करना चाहेंगे।

ये सब सामाजिक पहलू हैं, जिनके बारे में राजनेताओं को फैसला करना है, मुझे नहीं, लेकिन अगर आप जीवन के अंदरूनी पहलुओं का अन्वेषण करना चाहते हैं तो आपको ऐसे दिमाग की जरूरत है जो अपरिचित की खोज कर सके। अपरिचित को खोजने के लिए सबसे पहले आपको अपने शरीर और भावनाओं को स्थिर करने की जरूरत है। साथ ही आपको अपनी ऊर्जा संरचना को भी शक्तिशाली बनाना होगा। इस स्थिरता के बिना आप जीवन के अपरिचित क्षेत्र के बारे में जानने की सोच भी नहीं सकते। आप हमेशा उस क्षेत्र में ही रह जाएंगे जो परिचित है। लेकिन याद रखिए कि जो परिचित है, वह आरामदायक है, पर इसमें आप उब कर ही मर जाएंगे। अगर आप उत्साह और उत्तेजना से मरते हैं, तो एक तरह से ठीक है। लेकिन आप इतनी शानदार सृष्टि में रहते हुए उब कर मर रहे हैं, यह तो अपने आप में बहुत बड़ा गुनाह है।



## कौन-सा धर्म सबसे श्रेष्ठ है

मुझसे कई बार पूछा जाता है, 'विश्व में कौन-सा धर्म सबसे श्रेष्ठ है?' सच पूछा जाए तो, आज धर्म का अस्तित्व ही कहाँ है? मजहबों के नाम पर चलाई जाने वाली पार्टियां ही तो यहां मौजूद हैं।

प्रत्येक धर्म इसलिए स्थापित हुआ कि मनुष्य अपने आप को पहचाने, व्यक्ति अंतर्मुखी होकर आंतरिक जगत में झांके। लेकिन आज मजहबी पार्टियां आदमी को अच्छा इन्सान बनाने का काम छोड़कर बाकी सब कुछ कर रही हैं। यही उनका मकसद बन गया है।

भीड़ से अकेले न हो जाएं, यही सोचकर आप भी ऐसे ही किसी दल में शामिल हो जाते हैं। हो सकता है उस दल के अंदर जन्म लेने के कारण वह

आपका मजहब हो, अथवा वह आपके द्वारा अपनी पसंद के कारण चुना हुआ मजहब हो सकता है।

जो भी हो, एक बार किसी गुट का सदस्य बन जाने के बाद आप भी इस विवाद और चुनौती के लिए तैयार हो जाते हैं - देखें, तुम्हारी पार्टी बड़ी है या मेरी पार्टी?

दरअसल धर्म जो है, लोगों को कोई भी बुराई नहीं सिखाता। सभी प्रकार के बंधनों से मुक्त होकर वास्तविक स्वतंत्रता के साथ जीवन जीने का मार्ग दिखाना ही सारे धर्मों का लक्ष्य है। लेकिन जो हो रहा है, इसके ठीक विपरीत हो रहा है। मजहब के नाम पर खुद को जुआ में जोतकर किसी खास पार्टी के साथ अपने को बांधते हुए आप अपनी आजादी को खो रहे हैं।

अपने ही धर्मगुरु के पास छोड़ दिया। धर्मगुरु ने सख्त आदेश दिया, 'यहां हरे रंग के कपड़े ही पहनने हैं। बालों को कतई कटवाना नहीं चाहिए। बाल जितने लंबे हों उतना ही हितकर है। और सुनो, यहां कोई भी आभूषण पहनना मना है।'

कान के पुराने घाव अभी भरे नहीं थे। कड़े जैसे आभूषण को कान से हटाया गया। उनके संप्रदाय के अनुसार शरीर के और किसी भाग को काटकर थोड़ी-सी पेशी नोचकर निकाली गई। वहां भी शंकरन पिल्लै एक महीने से ज्यादा निभा नहीं पाए।

तीसरे मित्र ने सलाह दी, 'पहाड़ के ऊपर एक आश्रम है। वहां चले जाओ। उस आश्रम में जो गुरु हैं वे सबसे श्रेष्ठ हैं।' नए धर्मगुरु के दर्शनों के लिए शंकरन पिल्लै पहाड़ पर चढ़े। चढ़ाई बड़ी विकट थी, घुटनों में खासा दर्द हुआ। वहां के चले मुंडित मस्तक थे। केवल लंबी दाढ़ी बढ़ाकर दोनों कानों पर आभूषण पहने थे, यही नहीं, नाक भी छिदवाए हुए थे। शंकरन पिल्लै बेहोश होकर गिर पड़े।

धर्म-परिवर्तन कर लेने पर यही घटित होगा कि प्रत्येक धर्मगुरु आपके शरीर में एक-एक छेद डलवाकर निकल जाएंगे। इसे छोड़कर और कोई भलाई नहीं होने वाली है। वास्तव में धर्मों के कारण कोई समस्या नहीं है। मजहबी पार्टियां चलाने वालों के कारण ही सारी समस्याएं पैदा होती हैं।

राजनैतिक दल चलाने वालों के लिए पार्टी के सदस्यों का संख्या बल महत्वपूर्ण है। धर्म के लिए इसकी क्या जरूरत है? मजहब नामक मुखौटा पहनकर अपनी अहं को साबित करने के इच्छुक लोगों के लिए संख्या बल की आवश्यकता होती है। अंतर्मुखी होकर आत्म-निरीक्षण करने के बजाए जिस समय व्यक्ति का ध्यान 'अब

हमारी संख्या कितने तक बढ़ी है' इस बात पर केंद्रित हो जाए उसी समय वह मजहब मर जाता है।

'हमारा ईश्वर सबसे दयालु, सबसे शक्तिमान है' इसे दुनिया के सामने साबित करने के काम पर आप स्वयं को क्यों नियुक्त कर लेते हैं? क्या आप पूरे मन से विश्वास नहीं करते कि आपका ईश्वर सर्वशक्ति संपन्न है? यदि आपके बल-बूते पर, आपके द्वारा अपनाए हिंसात्मक मार्ग से ही उनका यश सारे जग में फैल सकता है तो वे आप की अपेक्षा दुर्बल और आपकी तुलना में निचले स्तर के नहीं हो जाते हैं?

अपनी कामना पूरी करने के लिए आप क्यों ईश्वर को अपनी पार्टी के उम्मीदवार के रूप में खड़ा करना चाहते हैं? आप ईश्वर के नाम पर जो आराधक मंडलियां चला रहे हैं, वे इन सारे कामों के समर्थक रहेंगी, ऐसी आशा करना क्या ओछापन नहीं है?

मनुष्य का उद्धार करने के लिए अध्यात्म का जन्म हुआ है। उसे इस बात की परवाह नहीं है कि उसके पीछे एक करोड़ अनुयायी हैं अथवा एक भी बंदा नहीं है। सच्चे अध्यात्म की राह पर चलने वाले व्यक्ति के लिए कहीं कोई भेदभाव नहीं है।

आप अपने धर्म के आधारभूत लक्ष्य को समझें। वह आपको स्वयं को पहचानने की सलाह देता है। अपने आपको बदलने का मार्ग ढूंढ़े बिना, दूसरों को अपनी तरफ बदलने की कोशिश करना, अपने धर्म के लक्ष्य को अपमानित करने के बराबर है।

प्रत्येक व्यक्ति उन्नत बने, तभी सारा जग उन्नत बन सकता है।

इसलिए किसी भी पार्टी में फंसे बिना अपने धर्म के माध्यम से सत्य का अनुभव कीजिए। निश्चित रूप से आप उन्नत बनेंगे।



## खुशहाल रिश्ते

इंसान को नहीं, हालात को पढ़ें

अगर आपका मन दूसरों के बारे में कोई राय बनाता भी है तो आप उसे कोई अहमियत न दें। दूसरों के बारे में राय बनाने की कोई आवश्यकता नहीं है। आपको बस परिस्थितियों का आकलन करना है, लोगों का नहीं।

### समर:

सद्गुरु, कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि मैं लोगों को थोड़ा-बहुत पढ़ सकता हूँ, लेकिन फिर मुझे अहसास होता है कि शायद यह मेरा अहं है जो लोगों का आकलन कर रहा है। दो के बीच अंतर को मैं कैसे जान सकता हूँ? और अगर मैं जान भी जाऊँ तो क्या मुझे उसके अनुसार व्यवहार करना चाहिए?

### सद्गुरु:

ज्यादातर लोगों को इस बात की जबर्दस्त गलतफहमी होती है कि दूसरे लोगों को जान लेने से, समझ लेने से वे बहुत प्रभावशाली हो सकते हैं। दरअसल लोगों की सोच यह है कि अगर आप दूसरों को जान जाते हैं तो आप स्थिति को कुछ हद तक संभाल सकते हैं, नियंत्रित कर सकते हैं। लेकिन यह सच नहीं है। अगर आप अभी खुद को जान

लें तो आप इस दुनिया में बहुत प्रभावशाली बन सकते हैं। अगर आप कुछ पढ़ने की कोशिश कर रहे हैं तो हो सकता है कि आप इसमें कामयाब हो जाएँ क्योंकि आपके पास दिमाग है और आप आकलन कर सकते हैं, किसी के बारे में कोई राय कायम कर सकते हैं, कोई निर्णय ले सकते हैं। लेकिन सवाल यह है कि आप ऐसे आकलनों का, ऐसी राय का करेंगे क्या? आज मानव सभ्यता ऐसी हो

गई है कि हम जो भी देखते हैं, चाहे वह पेड़ हो, कोई पत्थर हो या पानी या कुछ और, हम इस चक्र में रहते हैं कि उसका अपने फायदे के लिए इस्तेमाल कैसे किया जाए। ऐसा नहीं होता कि हम किसी चीज को बस देखें और छोड़ दें।

यह बात केवल प्रकृति के साथ ही नहीं है, यह लोगों के मामले में भी उतनी ही सच है। एक बार अगर आपकी फितरत ऐसी हो गई तो आप हमेशा यह सोचेंगे कि लोगों को मैं अपने फायदे के लिए कैसे इस्तेमाल करूँ। इस दुनिया में लोगों की समझ में एक बड़ी गंभीर विकृति आ गई है, या कह सकते हैं कि लोगों में एक जबरदस्त गलतफहमी आ गई है। देखिए, चीजों को इस्तेमाल करने के लिए बनाया गया है और लोगों को प्रेम करने के लिए, लेकिन गलतफहमी इतने गहरे तक उतरी हुई है कि लोगों का इस्तेमाल किया जा रहा है और चीजों से प्रेम किया जा रहा है। आपने देखा ही है कि लोग अपने पति और पत्नी को तलाक दे रहे हैं, लेकिन क्या आपने किसी को अपने पैसे, अपनी धन दौलत को तलाक देते हुए देखा है? हम लोगों का इस्तेमाल कर रहे हैं और चीजों से प्यार कर रहे हैं।

जैसे ही आप किसी शख्स के शरीर को देखते हैं, आपके मन में फौरन यह बात आती है कि यह शख्स सुंदर है या बदसूरत है, जवान है या बूढ़ा है। यह सब सेकंड से भी कम समय में मन में घटित होता है। अगर आप किसी शख्स के व्यवहार या बातचीत को आंकने की कोशिश करेंगे तो आप तमाम तरह के फैसलों पर पहुँच जाएंगे। आपको वे पसंद हो सकते हैं, नापसंद हो सकते हैं, आप उनसे नफरत कर सकते हैं, आप उनसे प्रेम कर सकते हैं। इसलिए किसी के शरीर, मन या भावनाओं पर ध्यान मत दीजिए। शुरुआत आप इंसान के भीतर गहराई में मौजूद तत्व से कीजिए। सबसे पहले तो आप जीवन के उस बीज के प्रति शीश नवाइए जो उस शख्स के भीतर मौजूद है। जीवन का स्रोत चाहे जो

देखा जाए तो आपकी राय या फैसलों का दूसरों से कोई लेना देना नहीं होता है। आपकी राय सिर्फ यह बताती है आपके सोचने का तरीका क्या है। अगर आपका मन दूसरों के बारे में कोई राय बनाता भी है तो आप उसे कोई अहमियत न दें।

हो, आप उसे ईश्वर कहते हैं। जीवन का स्रोत या बीज हम सभी के भीतर मौजूद है। सबसे पहले आप उसके आगे अपना सिर झुकाइए। आपका सबसे पहला जुड़ाव इसके साथ होना चाहिए। इसके बाद ही आप उस शख्स के भीतर दूसरी तमाम चीजों को देखिए।

हो सकता है किसी इंसान का शरीर या मन ठीक न हो, लेकिन आपको उससे कोई समस्या नहीं है। हो सकता है वह इंसान आपकी संस्कृति का न हो, हो सकता है आपको उसकी कुछ चीजें पसंद और कुछ नापसंद हों। ये सब ठीक है, क्योंकि सबसे पहले आपने जीवन के मूल स्रोत को देखा है। यह कोई आकलन या निर्णय नहीं है, यह जीवन की गहन समझ है कि जब भी आप किसी व्यक्ति से मिलें तो उसके भीतर मौजूद जीवन के स्रोत के प्रति अपना सिर झुकाएं। ऐसा करने से आप न तो कोई आकलन करेंगे और न ही आपके भीतर कोई द्वंद्व होगा।

कोई भी इंसान हमेशा एक सा नहीं रहता। हो सकता है कोई इंसान आज ऐसा हो कि आपको पसंद न आ रहा हो। बहुत संभव है कि कल को यही इंसान बहुत अच्छे मूड में हो, लेकिन अगर आपने पहले की किसी घटना के आधार पर ही उस शख्स के बारे में एक राय बना ली है तो वह इंसान अभी जैसा है, आप उसका आनंद नहीं ले पाएंगे। एक बार अगर आप ऐसी स्थिति में आ गए तो यह एक तरह का फंदा होगा।

देखा जाए तो आपकी राय या फैसलों का दूसरों से कोई लेना देना नहीं होता है। आपकी राय सिर्फ यह बताती है आपके सोचने का तरीका क्या है। जब मन हमेशा चलता रहता

है तो यह दुनिया के हर इंसान के और हर चीज के बारे में अपनी राय कायम करता रहता है। अगर आपका मन दूसरों के बारे में कोई राय बनाता भी है तो आप उसे कोई अहमियत न दें। जब आप राय बनाना शुरू कर देते हैं तो मोटे तौर पर दो तरह की राय होती हैं - यह अच्छा है, यह बुरा है। जिस किसी चीज को भी आप अच्छा समझते हैं, आप स्वाभाविक तौर पर उसकी ओर खिंचने लगते हैं और उससे जुड़ जाते हैं। जिस चीज को आप बुरा समझते हैं, उससे आप दूर होने लगते हैं और इसका नतीजा यह होता है कि आपके भीतर नकारात्मक भावों का संचार होने लगता है इसलिए दूसरों के बारे में राय बनाने की कोई आवश्यकता नहीं है। आपको बस परिस्थितियों का आकलन करना है। लोगों का आकलन नहीं करना है।

खास बात यह कि जो भी असंतुष्टि है, जो भी कड़वाहट है, जो भी नकारात्मकता है, वह आपकी खुद की कमियों की वजह से आती है, परिस्थितियों की वजह से नहीं। इस बात को महसूस करना परिपक्वता की निशानी है। राय हर कोई बना सकता है, लेकिन जिन लोगों के भीतर विकसित होने की इच्छा है, उन्हें दूसरों के बारे में राय बनाना बंद कर देना चाहिए। नहीं तो आगे बढ़ने के लिए उठया गया आपका एक कदम आपको सौ कदम पीछे की ओर धकेल देगा। अभी आपको इसका अहसास नहीं होगा लेकिन कुछ दिनों या महीनों के बाद आप यह महसूस करने लगेंगे। तो चाहे वह कोई नाशपाती हो या सेब, कोई शख्स हो या कोई अनुभव, वह जैसा है, उसे उसी रूप में अनुभव करें। यह आपके भीतर गहरे तक जाएगा। जब ऐसा होगा तभी आप जीवन को समझ पाएंगे।



## दिलकश रिश्ते

### हर दिन अपना नया कार्टून बनाएं

इस नमूने को, जिसे आप 'मैं' कहते हैं, किसने बनाया? निश्चित तौर पर आपने ही बनाया है, लेकिन अपने आसपास मौजूद बहुत सारे लोगों से प्रभावित हो कर आपने अपना ऐसा कार्टून बना लिया है।

**ज्या**दातर लोगों ने अपने व्यक्तित्व का बड़ा हिस्सा अनजाने में या कहे अपनी अचेतनता में बनाया हुआ है। हो सकता है इसका बहुत छोटा सा हिस्सा सजगता या चेतनता के साथ बनाया गया हो। जब आप अपने व्यक्तित्व का निर्माण

करते हैं तो एक तरह से आप यह सोचते हैं कि ईश्वर ने आपको सही नहीं बनाया है। अगर आप अपने व्यक्तित्व में सुधार करना चाहते हैं तो इसका सीधा सा मतलब यह हुआ कि आपको लगता है कि बनाने वाले ने मुझ पर पर्याप्त काम नहीं किया है।

आपको ऐसा क्यों लगता है कि ईश्वर की इतनी महान रचना उतनी अच्छी नहीं है, जितनी होनी चाहिए? ऐसा खुद को सुरक्षित रखने की साधारण सी प्रक्रिया की वजह से है। यह एक सामान्य सी प्रक्रिया है जो हमारे शरीर की हर कोशिका के भीतर

पहले से ही मौजूद है, आप कह सकते हैं कि 'इनबिल्ट' है। हर छोटे से छोटे कीड़े या जानवर के भीतर यह प्रक्रिया मौजूद है। इंसान के भीतर भी यह है। दरअसल हम यह नहीं जानते कि आत्मरक्षा की इस प्रक्रिया को कहां रखा जाए। इसलिए इसने खुद को हर जगह फैला लिया है और इसी की वजह से आपने खुद को एक बेहद छोटा सा इंसान बना रखा है, जो हमेशा अपना बचाव करता रहता है।

केवल एक ही चीज है जिसे संरक्षण की जरूरत है और वह है आपका शरीर। आपके व्यक्तित्व को संरक्षण की जरूरत नहीं है। यहां तक कि अगर हम इसकी रोज आलोचना करें तो भी इसे ठीक रहना चाहिए। हां, यह ठीक है कि आप व्यक्तित्व के बिना नहीं रह सकते। यहां जीवित रहने के लिए, अपने कामकाज करने के लिए, तमाम दूसरी चीजों को संभालने के लिए आपको इसकी जरूरत होगी। लेकिन अगर इसमें लचीलापन होगा तो आप अलग-अलग जगहों पर स्थिति के मुताबिक सही प्रकार के व्यक्तित्व को धारण कर सकते हैं। इसमें कोई गलत बात नहीं है, लेकिन अभी यह एक बड़े पत्थर की तरह है। यह हमेशा आप पर हावी रहता है। इसने ऐसी व्यवस्था बनाई हुई है कि जो कुछ भी इसके दायरे से बाहर है, वह आपके लिए परेशानी की वजह बन जाता है।

इस नमूने को, जिसे आप मैं कहते हैं, किसने बनाया? निश्चित तौर पर आपने ही बनाया है, लेकिन अपने आसपास मौजूद बहुत सारे लोगों से प्रभावित हो कर आपने अपना ऐसा कार्टून बना लिया है। जब आप पंद्रह या सोलह साल के थे, तो अक्सर ऐसा होता था कि किसी फिल्म को देखने के बाद आप अनजाने में ही उसके हीरो की तरह चलना या उठना-बैठना शुरू कर देते थे। हो सकता है, एकाध

बार आपने ऐसा जानबूझकर भी किया हो, लेकिन ज्यादातर ऐसा अनजाने में ही होता था। आपने जो थोड़ा यहां से, थोड़ा वहां से इकट्ठा किया है, उसी की वजह से आज आपके व्यक्तित्व की ऐसी हास्यास्पद तस्वीर तैयार हुई है।

जब मैं स्कूल में था, तो मेरे साथ एक लड़का पढ़ता था। स्केच बनाने में उसका बड़ा अच्छा हाथ था। वह किसी का भी स्केच किसी भी तरह की विकृति के साथ बना देता था। हमारे भूगोल के शिक्षक बड़े अजीब से थे। एक बार उस लड़के ने ब्लैकबोर्ड पर उनका एक कार्टून बना

कभी लोगों से एक अलग तरीके से मिलकर देखिए। मसलन जिस व्यक्ति से आप मिल रहे हैं, उसके हिसाब से उस वक्त जैसा व्यक्तित्व जरूरी हो, वैसे व्यक्तित्व को ओढ़ लीजिए। ऐसा करके रोज एक नया कार्टून बनाने का मौका मिलेगा, जो अपने आप में बड़ा मजेदार होगा।

दिया जो बेहद भयानक था। इस तस्वीर को काफी विकृत किया गया था लेकिन फिर भी हर कोई पहचान सकता था कि वह किसका है।

भूगोल के वह शिक्षक क्लास में हमेशा गुस्से में भरे हुए आते थे। चाहे वह अमेरिका के घास के मैदानों के बारे में पढ़ा रहे हों या अफ्रीका के रेगिस्तान के बारे में, वह हमेशा गुस्से में होते थे। उस दिन भी जब वे क्लास में आए तो एक तो वह पहले से ही गुस्से में थे, दूसरे इस कार्टून ने उनका पारा और चढ़ा दिया। उन्होंने पूछा - 'इस करतूत के लिए कौन जिम्मेदार है?' जैसा कि होना ही था क्लास का हर बच्चा अपनी भूगोल की किताब में ऐसे व्यस्त हो गया जैसे कि सबको भूगोल पढ़ना कितना पसंद हो! अचानक सभी बच्चे पढ़ाकू नजर आने लगे। ऐसा लग रहा था कि किसी को इसके बारे में कुछ पता ही न हो। शिक्षक ने फिर पूछा - 'कौन है इस करतूत

के लिए जिम्मेदार?' अंत में एक बच्चे ने हिम्मत जुटाई और खड़े होकर बोला - 'हमें वाकई नहीं पता, लेकिन हां जिसने भी किया है, उसके माता-पिता इसके लिए जिम्मेदार हैं।'

इस शरारत के लिए जिसे आप मैं कहते हैं, आपके माता-पिता जिम्मेदार नहीं हैं। आप खुद जिम्मेदार हैं। जीवन के साथ आपको जबर्दस्त संभावनाएं हासिल हुई थीं, लेकिन उसे इतनी छोटी सी संभावना में विकृत करके आपने बहुत बड़ा अपराध किया है। आप जो खुद एक कार्टून हैं, वह आपकी मदद के बिना एक दिन के लिए

भी नहीं टिक सकता। आपको हर वक्त इसे सहारा देना होगा। ध्यान का मतलब भी एक तरह से यही है, आप अपने व्यक्तित्व से इस सहारे को छीन रहे हैं। अचानक यह बिखर जाता है और फिर केवल उपस्थिति रह जाती है, व्यक्ति गायब हो जाता है।

कभी लोगों से एक अलग तरीके से मिलकर देखिए। मसलन जिस व्यक्ति से आप मिल रहे हैं, उसके हिसाब से उस वक्त जैसा व्यक्तित्व जरूरी हो, वैसे व्यक्तित्व को ओढ़ लीजिए। ऐसा करके रोज एक नया कार्टून बनाने का मौका मिलेगा, जो अपने आप में बड़ा मजेदार होगा। लेकिन एक बार किसी खास विकृति में अगर उलझ गए तो बड़ी समस्या हो जाएगी। अगर आप रोजाना एक नई विकृति पैदा कर लेते हैं तो इसे कला कहा जाएगा। अगर आप एक ही विकृति में उलझे रह गए, तो आप पंगु बन जाएंगे। यही बड़ा अंतर है। ■

# पारिवारिक रिश्ते समस्या हैं या सोपान

परिवार एक सुरक्षा कवच है। एक ऐसा सुरक्षा कवच जिसके भीतर आपको कुछ खास लोगों के साथ रहना पड़ता है। अब आप चाहें तो इसे एक कड़वा अनुभव बना लें या फिर अपनी पसंद और नापसंद की सीमा से आगे निकलने की सीढ़ी बना लें।

**निजी** संबंधों में जब माता-पिता और भाई-बहन की बात आती है तो आपके पास एक बहाना होता है कि आपने इन्हें नहीं चुना है। लेकिन अगर बात पति या पत्नी की हो तो आपके पास विकल्प था। आप इसके लिए किसी दूसरे पर दोष नहीं लगा सकते। देखिए, अपनी कमियों और सीमाओं को जानने-समझने के लिए परिवार एक अच्छा केंद्र है। वहां आप

कुछ लोगों से घिरे होते हैं। इसका मतलब है कि हर दिन आपको एक-दूसरे के संपर्क में आना ही पड़ता है। आप जो भी करते हैं, आपके हर काम का दूसरों पर भी प्रभाव पड़ता ही है। हो सकता है कि आपको कुछ लोगों की कुछ बातें, कुछ आदतें बिल्कुल पसंद नहीं हों, लेकिन आपको फिर भी उनके साथ ही जीना होता है। यह कोई आपकी दस हजार लोगों की 'फेसबुक फैमिली' नहीं है

कि अगर कोई आपको पसंद नहीं आया तो आप उसे आसानी से बाहर का रास्ता दिखा सकते हैं।

अपनी पसंद और नापसंद के परे जाने के लिए परिवार एक बहुत अच्छी जगह है। आपकी पसंद और नापसंद आपके भीतर की बाध्यताओं के आधार हैं। अगर आप पसंद और नापसंद में ही उलझे रहे तो चेतनता

के विकसित होने का तो सवाल ही नहीं उठता। जैसे ही आप किसी चीज को पसंद या नापसंद करने लगते हैं, आपकी बाध्यताएं स्वाभाविक रूप से बलवती हो जाती हैं। जो आप पसंद करते हैं, उसके प्रति और जो चीजें आपको नापसंद हैं, उसके विपरीत आपका व्यवहार होने लगता है।

परिवार एक सुरक्षा कवच भी है। एक ऐसा सुरक्षा कवच जिसके भीतर आपको कुछ खास लोगों के साथ रहना पड़ता है। अब आप चाहें तो इसे एक कड़वा अनुभव बना लें या फिर अपनी पसंद और नापसंद की सीमा से आगे निकलने की सीढ़ी बना लें। मान लीजिए कि आपके पति या पत्नी में कुछ ऐसी बातें हैं, जिनसे आपको नफरत है। कुछ समय बाद अगर आप यह कहते हैं कि, 'ठीक है, वह ऐसा ही है।' इसका मतलब यह हुआ कि आपके पति या पत्नी के व्यवहार में बदलाव तो नहीं आया, लेकिन आप उनके किसी खास रवैये के प्रति अपनी नापसंद से काफी आगे चले गए। उनका जो व्यवहार आपको नापसंद है, अगर आप उसके प्रति मन में कड़वाहट भर लें या यह कहकर छोड़ दें कि यह आदमी नहीं सुधरने वाला, तो उस शख्स के साथ रहना दुश्वार हो जाएगा। लेकिन अगर आप कहते हैं कि ठीक है, यह ऐसा ही है, लेकिन कोई बात नहीं, मैं इसी के साथ आनंद से रह लूंगा, तो आप पूरी जागरूकता के साथ उच्च स्तर की ओर बढ़ते जाएंगे।

जब आप अपनी पसंद और नापसंद से परे चले जाते हैं तो आप अनजाने में ही सचेतन या जागरूक हो जाते हैं। अनजाने में आप आध्यात्मिक होने लगते हैं, जो कि आध्यात्मिक होने का सबसे अच्छा तरीका है। आपको कहने की जरूरत नहीं होती कि मैं आध्यात्मिक रास्ते पर चलना चाहता हूं। एक जीवन के रूप में आप इतने जागरूक हो जाते हैं कि आप अपनी कमियों, पसंद और नापसंद से परे चले जाते हैं और

बिना आध्यात्मिक शब्द के साथ जुड़े ही आध्यात्मिक बन जाते हैं। आध्यात्मिक बनने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप जागरूकता के साथ एक ऐसी सीमा तक विकसित हो जाएं जहां आप बाध्य होकर प्रतिक्रियाएं देना बंद कर दें। इस दिशा में प्रशिक्षण देने के लिए परिवार एक अच्छी जगह है। आप चाहे जिस भी तरह के परिवार में रहते हों, परिवार का यह साथ महज कुछ समय के लिए ही होता है। अपनी पसंद और नापसंद से परे जाने के लिए आपको इस समय का सदुपयोग करना चाहिए।

अगर आपके इर्द-गिर्द के लोग आपकी हां में हां नहीं मिलाते, तो इसका मतलब है कि आप बहुत अच्छी जगह पर हैं। आश्रम में मैं हमेशा लोगों से कहता हूँ कि किसी ऐसे इंसान को चुनिए जो आपको पसंद नहीं और उसके साथ आनंद के साथ काम करना सीखिए। इससे आपको बहुत फायदा होगा।

अगर आपके इर्द-गिर्द के लोग आपकी हां में हां नहीं मिलाते, तो इसका मतलब है कि आप बहुत अच्छी जगह पर हैं। आश्रम में मैं हमेशा लोगों से कहता हूँ कि किसी ऐसे इंसान को चुनिए जो आपको पसंद नहीं और उसके साथ आनंद के साथ काम करना सीखिए। इससे आपको बहुत फायदा होगा। अगर आप ऐसे लोगों के साथ ही रहेंगे जिन्हें आप पसंद करते हैं तो धीरे-धीरे आप विवश हो जाएंगे, केवल ऐसे ही लोगों का साथ चाहने के लिए। परिवार समस्या नहीं है। अपनी पसंद के लोगों के साथ रहने की आपकी चाहत समस्या है। जो आपको पसंद है, उसे चुनने की बजाय इस पर गौर कीजिए कि जो कुछ है, उसे शानदार कैसे बनाया जाए। आपके पास क्या है और कौन है, यह आपके हाथ में नहीं है, लेकिन उसे आप कैसे संभालते हैं, उसके साथ आपका रवैया आपके हाथ में है।

लोग अक्सर मौसम को देखकर कहते हैं, वाह आज का दिन तो बहुत खूबसूरत है

या आज का तो दिन ही खराब है। किसी दिन बादल छाए हैं या धूप खिली है, सिर्फ इस आधार पर वह दिन बुग या अच्छा नहीं हो जाता। मौसम को प्रकृति पर छोड़ दें। एक दिन सूर्य निकलेगा, दूसरे दिन बादल आएंगे। एक दिन बारिश होगी, किसी और दिन बर्फ गिरेगी। सब ठीक है। अगर तेज धूप है तो कम कपड़े पहन लीजिए, बारिश है तो रेनकोट ले लीजिए, बर्फ पड़ रही है तो स्नोबोर्ड के साथ जाइए। कुछ भी हो, किसी दिन को अच्छा दिन बनाना पूरी तरह आपके हाथ में है।

इसी तरह इस बात को लेकर परेशान न हों कि अभी आपके पास कौन बैठा है। चाहे आप जिसके साथ भी बैठे हों, उस इंसान के साथ बैठने के पलों को आप शानदार बनाने की कोशिश कीजिए। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको किसी के साथ हमेशा के लिए बैठना है। लोग आते-जाते रहते हैं। या तो वे आते-जाते हैं, या आप आते हैं और चले जाते हैं। जो कोई भी या जो कुछ भी इस पल आपके पास है, उसके साथ सबसे अच्छे तरीके से पेश आइए। अगर आपको कुछ और पसंद है तो आप बदल सकते हैं, लेकिन अहम बात यह है कि आप पूरे आनंद के साथ बदलें। यह सब सचेतन रूप से होना चाहिए, किसी विवशता की वजह से नहीं। अगर किसी हालात में आप विवश हो कर आप दूसरी जगह जा रहे हैं, अगर आप हालात से ऐसे ही भागते रहेंगे, तो आप जहां भी जाएंगे, आप वैसे के वैसे ही रहेंगे। अगर आप यहां खुश नहीं रह सकते तो आप कहीं भी खुश नहीं रह सकते। ■





# परिणाम की तुला से काम को तौलिए

**आप** यह कैसे जानेंगे कि कोई आध्यात्मिक प्रक्रिया काम कर रही है या नहीं? केवल परिणामों से। जिनसे पहले आपको परेशानी थी, चिढ़ थी, अगर उन्हीं लोगों के साथ आप खुद को पहले से ज्यादा आनंद में महसूस करते हैं, उनके साथ आराम के साथ रहते हैं, पहले की तरह अब आप चिड़चिड़ापन महसूस नहीं करते तो इसका मतलब है कि आपका आध्यात्मिक विकास हो रहा है। तरक्की को हर जगह परिणाम के आधार पर ही नापा जाता है। यहां भी ऐसा ही है।

एक बार की बात है। स्वर्ग के दरवाजे पर लाइन लगी हुई थी। आपको पता होगा कि ईसाई धर्म में यह माना जाता है कि स्वर्ग के दरवाजे पर संत पीटर होते हैं जो हर किसी के कर्मों का लेखा-जोखा देखकर उसे स्वर्ग या नर्क में भेजते हैं। तो उस दिन भी अंदर बुलाने से पहले संत पीटर हर किसी का लेखा-जोखा देख रहे थे। वहां एक इटैलियन टैक्सी चालक खड़ा था जिसने चमकीली शर्ट पहन रखी थी, चश्मा लगाया हुआ था और उसके हाथ में सिगरेट थी। उसके ठीक

पीछे एक पादरी थे। पादरी ने इस आदमी को बड़ी बेरुखी से देखा और सोचा कि यह स्वर्ग की इस लाइन में आखिर लगा क्यों है? लेकिन ईश्वर के तौर तरीके भी बड़े अजीब होते हैं। जब टैक्सी चालक की बारी आई तो उसने कहा कि आप मुझे कहीं भी भेज दें, मुझे कोई समस्या नहीं है। टैक्सी चालक के तौर पर वह इसका आदी था। जहां कहीं भी सवारी को जाना होता था, वह उसे लेकर वहीं चल देता था। कभी ऐसा हुआ ही नहीं कि उसने अपनी मंजिल के बारे में खुद फैसला किया हो। उसका पूरा लेखा-जोखा देखा गया। इसके बाद पीटर ने मुस्कराकर उसका स्वागत किया और उसे एक खूबसूरत रेशमी वस्त्र दिया। दो सुंदर से देवदूत आए और उसे स्वर्ग ले गए।

पादरी यह सब बड़ी हैरानी के साथ देख रहा था। जब उसकी बारी आई, तो उसके खाते की जांच की गई, उसका स्वागत किया गया और उसे नौकरों के कपड़े दे दिए गए। उससे कहा गया कि एक सौ पांच नंबर के बरामदे की सफाई करो। पादरी ने गुस्से से पूछा, 'यह क्या बात हुई? वह टैक्सी चालक

पापों के शहर से आया, मैं तो उस शहर का नाम भी नहीं ले सकता। आप जानते हैं कि उसने इतने सारे लोगों को टैक्सी से कहां पहुंचाया? आपने उसे तो रेशमी वस्त्र और देवदूत दे दिए और स्वर्ग भेज दिया! मैं पादरी हूँ। मैंने हमेशा ईश्वर की सेवा की है और आपने मुझे नौकरों वाले कपड़े देकर सफाई करने का आदेश दे दिया! ऐसा क्यों?' पीटर ने उसे देखा और कहा - 'सुनिए। यह चर्च नहीं है। यह स्वर्ग है। यहां हम परिणामों को अहमियत देते हैं। जब आप प्रवचन सुनाते थे तो आमतौर पर लोगों को नौद आ जाती थी, लेकिन जब यह टैक्सी चालक लोगों को लेकर जाता था तो लोग बोलते थे, 'ओह माई गॉड, ओह माई गॉड।'

आपको भी परिणामों के हिसाब से चलना चाहिए। आप आध्यात्मिक पथ पर ठीक जा रहे हैं या नहीं, यह जानने के लिए अपने आसपास की स्थितियों को देखें और खुद से पूछें कि क्या उन परिस्थितियों में आप खुद के साथ किसी तरह के टकराव या द्वंद्व में तो नहीं हैं? अगर आपके भीतर कोई द्वंद्व चल रहा है, तो आपको काम करने की जरूरत है। ■

# रिश्ते: मधुर या कटु

इस दुनिया को लेकर मेरा अनुभव बहुत अच्छा है। मैं जहां भी जाता हूँ, लोगों की आंखों में प्रेम और आनंद के आंसू होते हैं। मुझे और क्या चाहिए? मुझे पता है कि दुनिया के सभी लोग ऐसे नहीं हैं, लेकिन मेरे इर्द-गिर्द की दुनिया खुद को इसी तरह से व्यवस्थित कर लेती है।

**आप** अक्सर अपनी परेशानियों के लिए दूसरों कि जिम्मेदार मानते हैं। कभी गौर कीजिए की दूसरे लोग आपके साथ क्या करते हैं? वे बस कुछ बोलते हैं और आप परेशान हो जाते हैं। जो कुछ भी उन्हें सबसे अच्छे से आता है, वे करते हैं। आपको जो अच्छे से आता है, आपको वह करना चाहिए। अगर आपको खुद को संभालना अच्छे से आता है तो आप अपने को ठीक रखेंगे। अगर आप अपने को ठीक रखेंगे, तो आप उन्हें भी बदल देंगे, लेकिन मैं अभी आपसे इतनी ज्यादा उम्मीद नहीं रखना चाहूंगा। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कोई आप पर चिल्ला रहा है या

आपको गाली दे रहा है। अगर आप अपने लिए एक नया शब्दकोश लिखना चाहते हैं तो आप उनकी तमाम गालियों को अच्छे अर्थों में बदल दें। आपको हर हाल में यह याद रखना होगा कि वे वही कर रहे हैं जो उन्हें सबसे अच्छी तरह से आता है। दुर्भाग्य की बात है कि उनकी सबसे अच्छी चीजें भी कूड़ा हैं। ऐसे लोगों से आप केवल सहानुभूति रख सकते हैं।

कई बार ऐसा होता है कि आप ही नहीं, हम सभी ऐसी परिस्थितियों या लोगों के बीच फंस जाते हैं, जहां होना हम नहीं चाहते। हम किस तरह के लोगों और किन परिस्थितियों

में हैं, यह हमारे हाथ की बात नहीं है, लेकिन इनके बीच हम कैसा व्यवहार करना चाहते हैं, हमें क्या उत्तर देना है यह हमारे हाथ में है। कोशिश करके देखिए। अगर आप कोशिश करेंगे, तो बाहरी चीजें भी आपके लिए धीरे-धीरे विकल्प बनती जाएंगी। कुछ समय के बाद आप देखेंगे कि आपके आसपास की परिस्थितियां भी अपने आप खूबसूरत होती जाएंगी।

इस दुनिया को लेकर मेरा अनुभव बहुत अच्छा है। मैं जहां भी जाता हूँ, लोगों की आंखों में प्रेम और आनंद के आंसू होते हैं। मुझे और क्या चाहिए? मुझे पता है कि



दुनिया के सभी लोग ऐसे नहीं हैं, लेकिन मेरे इर्द-गिर्द की दुनिया खुद को इसी तरह से व्यवस्थित कर लेती है। इसकी वजह यह है कि मैंने खुद को इस तरह से व्यवस्थित किया है कि मैं कहीं भी रहूँ, ऐसा ही रहूँगा। धीरे-धीरे लोग भी मेरे जैसे ही होने की कोशिश करते हैं। आप भी ऐसा करें। इस बात की चिंता न करें कि दुनिया खुद को ठीक तरह से व्यवस्थित करती है या नहीं। समय के साथ ऐसा अपने आप होगा। सबसे पहली चीज तो यह है कि आप खुद को एक खूबसूरत और शानदार इंसान के रूप में ढाल लें। कोई दूसरा आपको कैसे देखता है, यह उसकी समस्या है।

अभी वे नाली में जाना चाहते हैं। कुछ समय के लिए उन्हें ऐसा करने दीजिए, जब तक कि वे इससे उब न जाएं। आप इस तरह से जीवन जिएं कि जब कभी नाली में जाने

इस बात की चिंता न करें कि दुनिया खुद को ठीक तरह से व्यवस्थित करती है या नहीं। समय के साथ ऐसा अपने आप होगा। सबसे पहली चीज तो यह है कि आप खुद को एक खूबसूरत और शानदार इंसान के रूप में ढाल लें। कोई दूसरा आपको कैसे देखता है, यह उसकी समस्या है।

वाले लोग भी आपको देखें तो सोचें कि आपके जैसा जीवन जीना ही सही है। वे ऐसा सोचने से बच नहीं सकते। उनमें कड़वाहट भरी है, क्योंकि जीवन का उनका अनुभव कड़वा और अधूरा है और यही कड़वाहट द्वंद और टकराव के रूप में सामने आती है। उनके सामने एक ऐसा उदाहरण पेश करें कि अलग तरीके से जीने का भी एक तरीका है। योग में सबसे ज्यादा स्थाई प्रतीकों में से एक कमल का फूल है, क्योंकि यह उसी

जगह पर सबसे अच्छे तरीके से खिलता है, जहां कीचड़ ज्यादा होता है। जितनी ज्यादा गंदगी होगी, इसके लिए उतना ही अच्छा होगा। यह गंदगी ही खूबसूरती और खुशबू में बदल जाती है। यही आध्यात्मिक प्रक्रिया है। गंदगी से नफरत करना या गलत भाव रखना आध्यात्मिक प्रक्रिया नहीं है। गंदगी का हिस्सा बन जाना भी आध्यात्मिक प्रक्रिया नहीं है। गंदगी को खुशबू में बदल देना आध्यात्मिक प्रक्रिया है।■

## रिश्ते: आजादी या बंधन?

आजादी को जानने का सिर्फ एक ही तरीका है और वह है सभी को साथ लेकर चलना। सभी को साथ लेकर चलने का मतलब यह नहीं है कि तुम मुझे प्रेम करो और मैं तुम्हें प्रेम करूँ। प्रेम एक घोलक है, घोल नहीं है, यह आपके भीतर की झगड़ालू और असभ्य चीजों को गला देता है।

**क्या** रिश्ता एक बंधन है? नहीं, आजादी का यही एक रास्ता है।

आजाद होने का एक ही रास्ता है कि आप सभी को साथ लेकर चलने वाले इंसान बन जाएं, खुद में सबको शामिल करना सीख लें। लोगों को आजादी का मतलब यह लगता है कि जैसा मैं चाहूँ, वैसा करूँ। मैं जहां चाहूँ, वहां जा सकूँ, जो चाहूँ कर सकूँ। लोगों को आजादी का मतलब दूसरों से अलग होकर चलना लगता है।

अगर आप ऐसे हो गए तो आप अपने आप बंधन में आ गए। आपका पूरा का पूरा अस्तित्व ही बंधन बन जाएगा।

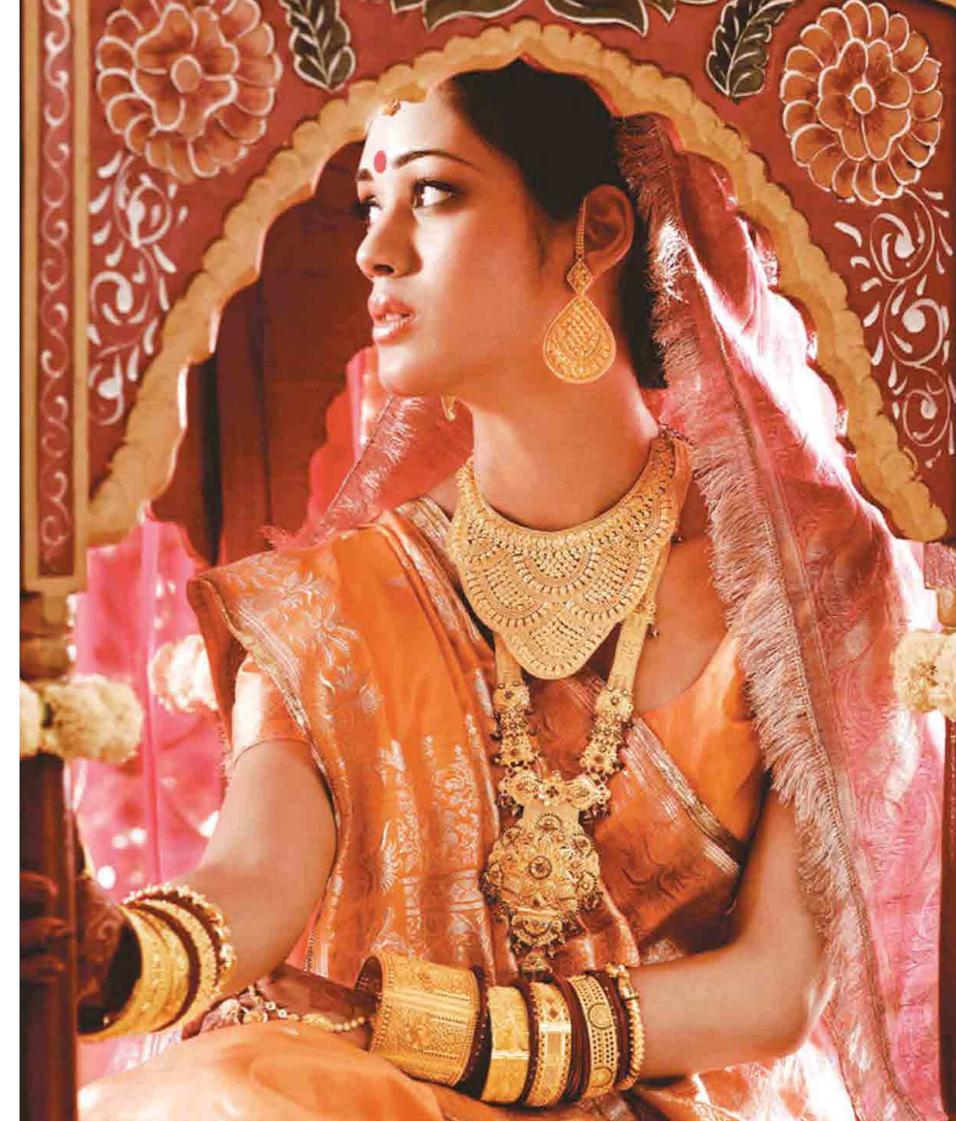
आजादी को जानने का सिर्फ एक ही तरीका है और वह है सभी को साथ लेकर चलना। सभी को साथ लेकर चलने का मतलब यह नहीं है कि तुम मुझे प्रेम करो और मैं तुम्हें प्रेम करूँ। प्रेम एक घोलक है, घोल नहीं है, यानी यह सबको अपने में मिलाने वाला पदार्थ है। यह आपके भीतर

की झगड़ालू और असभ्य चीजों को गला देता है। यह आपको लोगों के थोड़ा करीब लाता है, लेकिन यही वास्तविक चीज नहीं है। तो अगर आप पूरी जागरूकता से अपने भीतर ऐसे गुण को विकसित नहीं करते हैं, जो आपको आपके आसपास के लोगों के उस पहलू तक ले जाए जहां स्वाभाविक मेल हो जाता है, तो आप इस दुनिया में होने के आनंद को कभी नहीं जान पाएंगे। आपको बस डर और बेचैनी का ही अहसास होगा।

अपने आसपास की हर चीज के साथ अगर आपका मेल हो गया तो इस दुनिया में होना ही आपको शानदार अहसास देगा। अगर आप किसी पहाड़ को देखें और आपको रोना आ जाए, आप किसी कीड़े को देखें और उसे अपना ही हिस्सा समझ लें, अगर आप जीवन की तीव्रता को समझ लें तो वह तीव्रता एक विस्फोट के जैसी होगी, वह आपको अपने आप ही ऐसा व्यक्ति बना देगी जो सभी को समाहित करने वाला हो। इस धरती पर होने के आनंद को आप तभी जान पाएंगे जब आपके जीवन में योग वास्तविक अर्थों में होने लगेगा।

योग का मतलब है जुड़ाव। अभी आप बहुत ज्यादा कठोर हो गए हैं, तो हम आपको झुकाते हैं, आपको मथते हैं, गूथते हैं जिससे एक दिन आपको पकाया जा सके। बिना गूथे अगर आप पकाने की कोशिश करेंगे तो आपको पता ही है, चीजें चटक जाएंगी, टूट जाएंगी। चाहे आप बर्तन बना रहे हों या रोटी, जब तक गूथेंगे नहीं, काम नहीं बनेगा। गूथना तो होगा ही। कोई बर्तन कितना खूबसूरत आकार लेगा या कोई रोटी कितनी फूलेगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि मिट्टी या आटे को कितनी अच्छी तरह से गूथा गया है। तो सुबह किए जाने वाले आसन एक तरह से आपको गूथने के लिए ही हैं। अगर सही से आपकी गुंथाई हो गई है तो आप देखेंगे कि मौका आने पर आप अपने आप खिल उठेंगे। अगर गुंथाई ही नहीं हुई है तो आप बस मुंह बाये देखते ही रह जाएंगे। क्योंकि अभी भी जीवन के साथ जो कुछ हो रहा है, वह बेहद चमत्कारिक और अद्भुत है, लेकिन वह आपकी समझ में नहीं समा रहा है।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपको कितना विज्ञान आता है, क्या आप इस संसार में हो रही किसी भी प्रक्रिया को ठीक से समझ पाने में सक्षम हैं? आपके पास बेवकूफी से भरी हुई व्याख्याएं होंगी जो बस किताबों



अपने विचारों में, अपने भावों में आप अपने आपको जितना विशिष्ट बनाते जाते हैं, आप जीवन प्रक्रिया से उतने ही बाहर होते जाते हैं। जब लोग कहते हैं कि वे ज्यादा शिक्षित हो गए हैं, ज्यादा समझदार हो गए हैं, तो आप देखेंगे कि उनकी हंसने, मुस्कराने और जीवन को खुलकर जीने की क्षमता कम होती जाती है।

में अच्छी लगती हैं, लेकिन वास्तव में आप नहीं जानते कि जीवन कैसे चलता है, अस्तित्व कैसे घटित होता है। क्योंकि आप एक शरीर, एक मन और कुछ भावनाओं के रूप में जी रहे हैं, जिसने आपको विशिष्ट बना दिया है। अगर आप विशिष्ट हैं, तो आपको यह भी समझना होगा कि आप जीवन प्रक्रिया से बाहर हैं, आप स्रष्टा के अस्तित्व से भी बाहर हैं।

अपने विचारों में, अपने भावों में आप अपने आपको जितना विशिष्ट बनाते जाते हैं, आप जीवन प्रक्रिया से उतने ही बाहर होते जाते हैं। यह पूरी दुनिया के साथ बड़े पैमाने पर हो रहा है। जब लोग कहते हैं कि वे ज्यादा शिक्षित हो गए हैं, ज्यादा समझदार हो गए हैं, तो आप देखेंगे कि उनकी हंसने, मुस्कराने और जीवन को खुलकर जीने की क्षमता कम होती जाती है।■



## मन दर्पण बन जाए

आपको अपने भीतर से ऐसा होना चाहिए कि जो चीज जैसी है, उसे वैसे ही देख पाएं। अगर आप किसी चीज को, जैसी वह है, उससे अलग होकर देखना चाहेंगे तो इसका मतलब है कि आप अपनी राय और पूर्वाग्रहों से दुनिया में मिलावट करने की कोशिश कर रहे हैं।

जिसे आप अपने भीतर की दुनिया कहते हैं, वह सिर्फ आपके आसपास की दुनिया का प्रतिबिंब होना चाहिए। हालांकि यह सोच पूरी तरह से उन नैतिक सिद्धांतों के खिलाफ है, जो कहते हैं कि बाहरी और भीतरी दुनिया का एक दूसरे से संपर्क नहीं होना चाहिए, वरना आप अपने आसपास की चीजों से तुरंत प्रभावित होकर कलुषित हो जाएंगे। यह सच नहीं है। आप अपने आसपास की चीजों से तभी कलुषित या प्रभावित होते हैं, जब आप हर चीज के बारे में अपनी कोई राय बनाते हैं।

दरअसल आप किसी एक चीज को अच्छा मानते हैं और दूसरे को खराब। जिसे आप

अच्छा मानते हैं, उससे आप जुड़ जाते हैं। जबकि जिसे आप खराब मानते हैं, उससे आप तुरंत छुटकारा पाना चाहते हैं। और फिर ये चीजें आपको भीतर से संचालित करती हैं। यह तरीका ठीक नहीं है। आपको अपने भीतर से ऐसा होना चाहिए कि जो चीज जैसी है, उसे वैसे ही देख पाएं। अगर आप किसी चीज को, जैसी वह है, उससे अलग होकर देखना चाहेंगे तो इसका मतलब है कि आप अपनी राय और पूर्वाग्रहों से दुनिया में मिलावट करने की कोशिश कर रहे हैं।

सृष्टि की रचना ही ऐसी हुई है कि इसे उसी तौर पर देखा जाए कि जैसी कि वह है, इसे

वैसा बनाने की कोशिश मत कीजिए, जैसा आप इसे देखना चाहते हैं। यह एक अभद्रता है, फूहड़ता है, जो मानव जाति लगातार सृष्टि के रचयिता के साथ करती आ रही है। यह सृष्टि अपने आप में इतनी शानदार रचना है, फिर इसमें आपके करने के लिए कहां कुछ बचता है? अगर आप कुछ कर सकते हैं तो बस इसे अपने भीतर आत्मसात करने की कोशिश कीजिए। हालांकि वो भी आसान नहीं है, क्योंकि यह सृष्टि असाधारण रूप से बहुस्तरीय है। यहां सिर्फ चीजें ही नहीं हैं, बल्कि यहां बहुत सारी असाधारण घटनाएं भी घटित हो रही हैं। ये सब एक साथ, एक ही जगह और एक ही वक्त पर हो रही हैं।

हर चीज जिसे आप अतीत या भविष्य समझते हैं, वह सब यहीं है। अगर आप हर चीज को यथा स्थिति में देखेंगे, अगर यह पूरी सृष्टि आपके भीतर प्रतिबिंबित होने लगेगी, अगर आप अपने भीतर इस सृष्टि को उसी रूप में देख सकें, जैसी यह है, तो आप सृष्टि के स्रोत बन जाएंगे। भीतर और बाहर से इंसान को ऐसा ही होना चाहिए।

आप या तो इस सृष्टि में उसका एक हिस्सा बन कर रहें, जो अपने आप में एक सुंदर बात है या फिर आप इस सृष्टि के स्रोत बन जाएं, जो अपने आप में शानदार होगा। लेकिन एक मनोवैज्ञानिक केस होना कहीं से भी ठीक नहीं है। एक मनोवैज्ञानिक केस बनने के लिए आपको अपनी मां को तकलीफ देने की कोई जरूरत नहीं थी, जो उन्होंने आपको जन्म देकर उठाया होगा। अगर आप अपने विचारों या भावनाओं को ही सिर्फ अपनी जिंदगी मानते हैं और आपको लगता है कि इससे परे आपके लिए और कुछ नहीं है तो आप एक मनोवैज्ञानिक केस हैं। आपको एक ऐसे मनोवैज्ञानिक केस की तरह नहीं मरना चाहिए, जो अपने आप में विचारों, भावनाओं, राय और पूर्वाग्रहों की पोटली हो। आपको उत्साह व उमंग से भरा एक संपूर्ण जीवन बनने की कोशिश करनी चाहिए। जीवन में यही सबसे महत्वपूर्ण चीजें हैं।

आप अपने जीवन में जो सबसे महत्वपूर्ण व महान काम कर सकते हैं, वह है कि खुद को विचारों या भावनाओं के पैटर्न के रूप में परिभाषित करने के बजाय परम को पाने की कोशिश करें। आपको एक संपूर्ण जीवन बनने की कोशिश करनी चाहिए। एक संपूर्ण जीवन बनने का यह मतलब नहीं कि आप बाहर जाएं और दुनिया में तमाम तरह के कारनामे करें। इसका मतलब है कि आप खुद को अपनी पूरी संभावनाओं तक विकसित होने दीजिए। हर व्यक्ति को यह करने की कोशिश करनी चाहिए।

हम वही करते हैं, जिसे किए जाने की जरूरत होती है। इन दिनों में जहां कहीं जाता हूं, लोग मुझे ऐसे इंसान के रूप में पहचानते हैं, जिसने हजारों पेड़ लगवाए, जिसने कई बच्चों को शिक्षित किया, जिसने कई अस्पताल बनवाए और भी न जाने कितने धर्मार्थ काम किए हों। मुझे कई बार इस सोच पर बेहद छटपटाहट होती है कि मैं किस रूप में पहचाना जा रहा हूं। यह बेहद अफ सोस की बात है कि आज भी लोग भोजन, शिक्षा व स्वास्थ्य जैसी चीजों से आगे नहीं देख पा रहे हैं।

हर चीज जिसे आप अतीत या भविष्य समझते हैं, वह सब यहीं है। अगर आप हर चीज को यथा स्थिति में देखेंगे, अगर यह पूरी सृष्टि आपके भीतर प्रतिबिंबित होने लगेगी, अगर आप अपने भीतर इस सृष्टि को उसी रूप में देख सकें, जैसी यह है, तो आप सृष्टि के स्रोत बन जाएंगे। भीतर और बाहर से इंसान को ऐसा ही होना चाहिए।

मान लीजिए कि देश या दुनिया में वाकई सब कुछ अच्छा चल रहा होता तो हर व्यक्ति के पास खाने के लिए पर्याप्त भोजन होता, हर व्यक्ति शिक्षित होता, हर चीज अच्छी चल रही होती। फिर ईशा विद्या स्कूल शुरू करने और दोपहर का भोजन ('मिड डे मील') देने की क्या जरूरत थी। आज जब बच्चों को पर्याप्त भोजन नहीं मिल रहा तो ऐसे में दोपहर के भोजन की योजना किसी वरदान से कम नहीं है। क्रूर गरीबी के चलते यह हमें वरदान नजर आती है। दरअसल यह कोई वरदान नहीं है। चूंकि हमने इंसानों की ऐसी फौज तैयार कर ली है जिनके लिए पर्याप्त खाना नहीं है तो ऐसे में उन्हें खाना देना अपने आप में बड़ी बात लगती है। मुझे नहीं लगता कि यह कोई बड़ी बात है। यह दुर्भाग्य की बात है कि आज भी दुनिया में ऐसी चीजों की जरूरत पड़ रही है।

अगर सबके पास खाने को पर्याप्त होता और उन्हें जो भी चाहिए, वो सब कुछ मुहैया होता तो भी अपनी परम संभावना तक जीवन के अनुभव को बढ़ाने की कोशिश हमेशा चलती रहेगी। आखिरकार अपनी परम संभावना तक पहुंचना हर जीवन का लक्ष्य होता है। फिर चाहे कोई छोटा सा पौधा हो, पेड़ हो, हाथी हो या चीटी, स्त्री हो या पुरुष - सभी का अंतिम लक्ष्य अपने परम तक पहुंच कर एक संपूर्ण जीवन होना है।

लेकिन इस दुनिया में रहने के नाते हमें कुछ खेल खेलने पड़ते हैं। चलिए हम ऐसा खेल

खेलते हैं कि जो हमारे आसपास मौजूद हर व्यक्ति के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद और अर्थपूर्ण हो। अगर आपके भीतर यह सृष्टि उसी रूप में प्रतिबिंबित होने लगे, जैसी कि वह है तो फिर आपको निजी तौर पर किसी भी तरह के खेल खेलने या किसी तरह के खेल में भाग लेने की जरूरत या बाध्यता नहीं होगी। चाहे आप खुद को एक गुफा में समेट लें या खुद को एक बाजार में बिखेर दें, लेकिन यह तब भी एक खेल ही है। किसी भी तरह के खेल में शामिल न होने का एक ही तरीका है कि खुद को पूरी तरह से विलीन कर दिया जाए। यह करना अपने आप में एक बड़ी बात है, लेकिन जब व्यक्ति अपने भीतर एक खास तरह की स्पष्टता पा लेता है तो अचानक आसपास के लोगों के लिए उसकी उपयोगिता बहुत बढ़ जाती है। ऐसे में अच्छा होगा कि वह कुछ ज्यादा देर रुक कर दूसरों की जिंदगी में स्पष्टता लाए।



## गांवों का शहरीकरण करना होगा

टीवी चैनल CNBC ने 13 जून को एक कार्यक्रम में सद्गुरु का इंटरव्यू लिया था जिसमें स्वच्छ भारत अभियान से लेकर किसानों की आत्महत्या जैसे गंभीर विषयों को उठाया गया। पेश है उस इंटरव्यू के अंश:

हमें बस 25 फीसदी लोगों को ही खेती के काम की इजाजत देनी चाहिए। अब सवाल यह है कि बाकी की पचास फीसदी जनसंख्या का हम क्या करेंगे? हमें ग्रामीण भारत का शहरीकरण करना होगा। जो सुविधाएं शहर में उपलब्ध हैं, वे गांवों में भी मुहैया करानी होंगी।

**CNBC :** स्वच्छ भारत अभियान और योग दिवस जैसी सरकार की पहल पर आपके क्या विचार हैं?

**सद्गुरु :** स्वच्छ भारत, योग दिवस, ये कोई अलग-अलग चीजें नहीं हैं। मुझे इस बात की बड़ी खुशी है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी इन चीजों के बारे में सोच रहे हैं और इन्हें करके दिखाना चाहते हैं। पिछली कई सदियों से हमने ऐसा कोई नेता नहीं देखा, जो इस बारे में बात करे कि इंसान को भीतर से कैसा होना चाहिए। कुछ देशों ने ऐसा किया है, लेकिन हमारे देश में ऐसा कुछ नहीं हुआ। अब यह सब करने का वक्त आ गया है। अगर हम वाकई तरक्की करना चाहते हैं, यहां तक कि अगर हम अपने व्यवसाय में कामयाब होना चाहते हैं, तो इंसान को सुव्यवस्थित होना ही होगा।

**CNBC:** अब मैं एक दूसरे विषय पर आता हूँ, जो हमारी अर्थव्यवस्था का हिस्सा बन चुका है और वह है खेती की मुश्किलें। लगातार दो साल से खराब मौसम और एक बार बेमौसम बरसात ने इस समस्या को और भी बढ़ा कर दिया है। आप सरकार को क्या सलाह देना चाहेंगे?

**सद्गुरु:** अगले 10 से 15 सालों में अगर हमने खेती के काम में लगे लोगों की संख्या को कम नहीं किया तो इसका एक ही नतीजा होगा। हम ऐसे लोगों को आत्महत्या की ओर धकेल रहे होंगे या हो सकता है वे उससे भी बुरे कदम उठाने लगें। अमेरिका में केवल दो फीसदी लोग ही खेती के काम में लगे हैं, लेकिन वहां की जमीन अलग तरह की है, खेती करने का तरीका अलग है, जबकि हमारी जमीनें और फसलें अलग तरह की हैं। हमें बस 25 फीसदी लोगों को ही खेती के काम की इजाजत

देनी चाहिए। अब सवाल यह है कि बाकी की पचास फीसदी जनसंख्या का हम क्या करेंगे? क्या उन्हें मुंबई भेज दिया जाए? वह एक बहुत बड़ी मुसीबत होगी। ऐसा सोचना भी गुनाह है। फिर क्या करें? हमें ग्रामीण भारत का शहरीकरण करना होगा। जो सुविधाएं शहर में उपलब्ध हैं, वे गांवों में भी मुहैया करानी होंगी।

**CNBC:** कुछ और चीजें हुई हैं। सिर्फ इसी सरकार ने नहीं, पहले की सरकारों ने भी देश के निर्माण में कॉरपोरेट की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए कदम उठाए हैं और इसके लिए बाकायदा 'कॉरपोरेट सोशल रेस्पॉन्सिबिलिटी' (CRS) के जरिये कोशिशें की गई हैं। क्या यह एक तरीका हो सकता है?

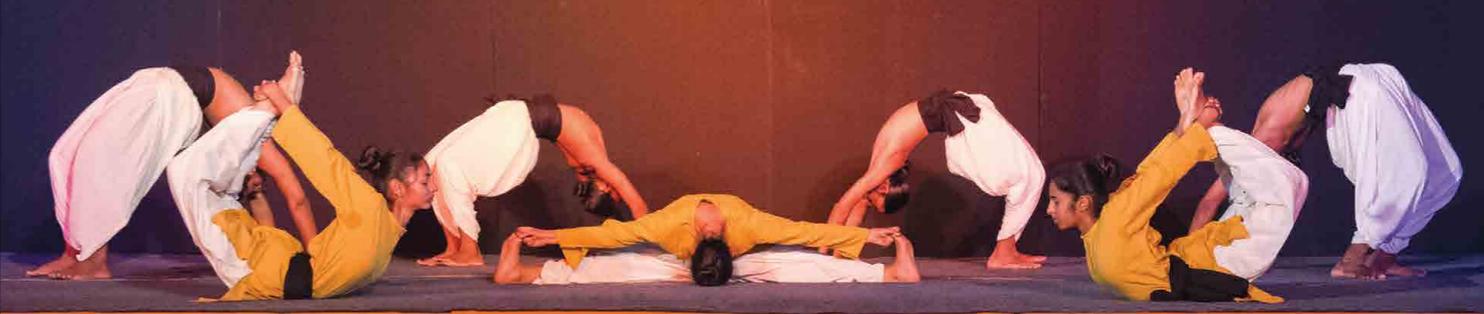
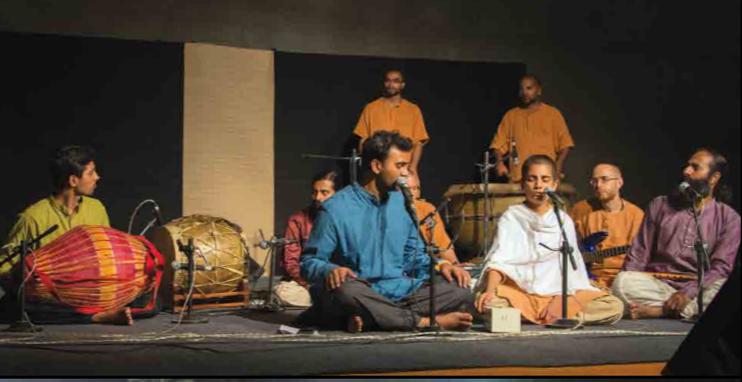
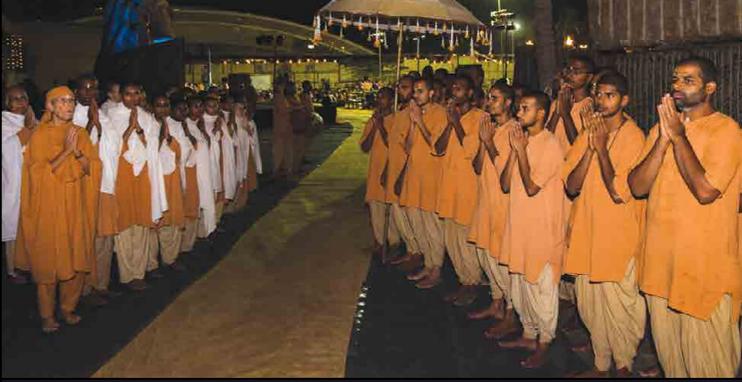
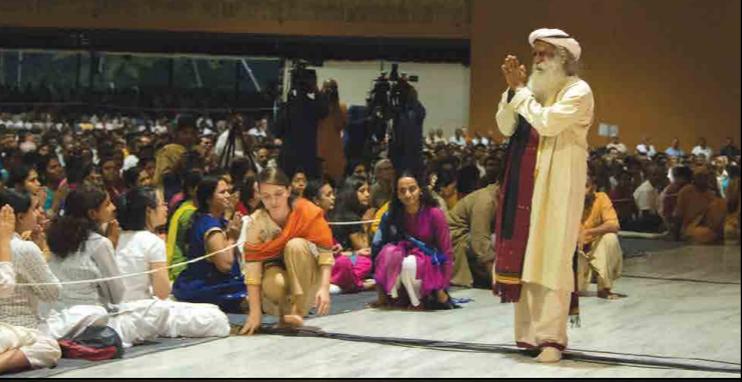
**सद्गुरु:** मैं इस पक्ष में नहीं हूँ कि लोगों से निस्वार्थ सेवा करने को कहा जाए। क्योंकि मेरा मानना है कि कोई भी गतिविधि तब तक लंबे समय तक नहीं चल सकती जब कि वह दोनों पार्टियों के लिए फायदेमंद न हो। इसके बजाय हमें एक कानून बनाना चाहिए - जैसे आप जो भी कारोबार कर रहे हैं, उसका दस फीसदी काम आपको ग्रामीण इलाकों में करना होगा। आपको कुछ ऐसा करना होगा जो ग्रामीण इलाकों के लिए लाभकारी हो। अपने लाभ का दस फीसदी आप ग्रामीण व्यवसायों में निवेश करें। फिर जब आप इस निवेश से पैसे कमाएंगे तो किसी को कोई आपत्ति नहीं होगी, लेकिन आप पूरे देश में कारोबार करें, किसी एक स्थान पर नहीं।

**CNBC:** जो लोग आमतौर पर हमारे चैनल देखते हैं, उनके लिए आपकी क्या सलाह है? जो लोग हमारे चैनल देखते हैं, वे वे लोग हैं, जो अपनी बचत के पैसे से और ज्यादा पैसा कमाना चाहते हैं। मुझे लगता है कि 'मॉर्गन स्टैनले निवेशक

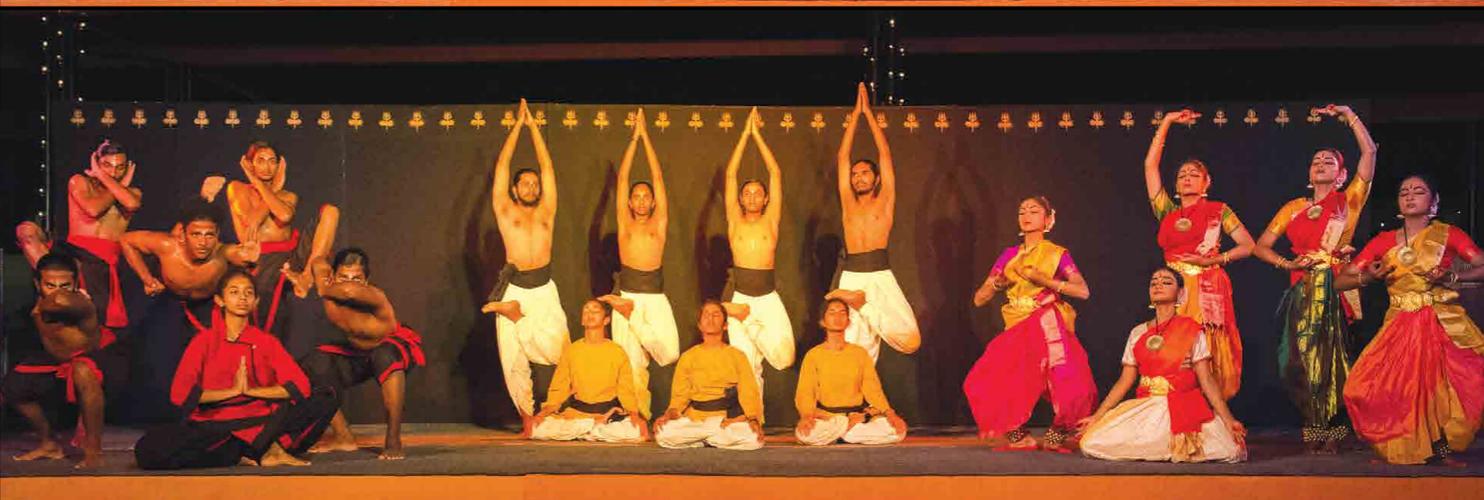
सम्मेलन' भी ऐसे ही लोगों के लिए है, जो दूसरों का पैसा लेते हैं और उससे ज्यादा पैसा कमाने में उनकी मदद करते हैं। आप क्या कहेंगे?

**सद्गुरु:** जब आप निवेश की बात करते हैं तो यह एक तरीके से अपने पैसे को फेंकने जैसा है, इस उम्मीद के साथ कि इससे पैसों की बारिश होगी। लेकिन ऐसा हो भी सकता है और नहीं भी। ऐसे में आपको देखना होगा कि क्या ऐसे निर्णय लेने का कोई बेहतर तरीका है? अगर आपकी पैनी है तो निश्चित रूप से आप बेहतर निवेश कर पाएंगे। निवेश बाजार में जो लोग सभी तरह के आंकड़े और बारीकियां जानते हैं, जरूरी नहीं है कि सबसे अच्छे निवेश वे ही कर पाएं। कुछ लोगों की समझ बड़ी पैनी होती है, ऐसे लोग पूरी दुनिया में सबसे अच्छे निवेश करते हैं। मैंने ऐसे कई लोगों को देखा है और बात भी की है। मैंने देखा कि उनके पास महज सूचनाएं नहीं होतीं, एक खास किस्म की समझ भी होती है। यह समझ केवल बाजार के रुख के बारे में नहीं होती, बल्कि इस बारे में भी होती है कि लोग क्या चाहते हैं। आपको लोगों से बातचीत करनी चाहिए, आपको उनके रहन-सहन को देखना चाहिए। आपको देखना चाहिए कि आज का युवा क्या चाहता है, आपको देखना चाहिए कि महिलाएं क्या चाहती हैं, ऐसे लोगों की तादाद कितनी है और कल सुबह वे क्या खरीदना या बेचना चाहेंगे। अगर आप इन चीजों को देख पाने में कामयाब हो गए तो आपको पता चल जाएगा कि कहां निवेश करना है।

अगले 10 से 15 सालों में हमने खेती के काम में लगे लोगों की संख्या को कम नहीं किया तो इसका एक ही नतीजा होगा। हम ऐसे लोगों को आत्महत्या की ओर धकेल रहे होंगे या हो सकता है वे उससे भी बुरे कदम उठाने लगें। ■



**ईशा में गुरु-पूर्णिमा का आयोजन**  
ईशा योग केंद्र में 15,000 लोगों ने हिस्सा लिया जबकि गुगल हैंगआउट के माध्यम से 30,000 लोगों ने विभिन्न देशों में इसका आनंद लिया।





# भानुमति का असमंजस

एक ओर निष्ठा दूसरी ओर भक्ति

कृष्ण चूंकि हस्तिनापुर में थे, इसलिए भानुमति उनसे मिलना चाहती थी। लेकिन दुर्योधन ने साफ कह दिया, 'तुम उनसे मिलने नहीं जाओगी।' यह सुनकर भानुमति बहुत खिन्न हो उठी। उसके बच्चे के जन्म में अब कुछ ही दिन बचे थे और वह चाहती थी कि कृष्ण उसके बच्चे को अपना आशीर्वाद दें।

महाभारत में एक बेहद रोचक प्रसंग आता है, जिसमें कृष्ण की मौजूदगी नहीं होते हुए भी वे उस प्रसंग के केन्द्र में होते हैं। दुर्योधन की पत्नी भानुमति 18-19 साल की एक युवती थी, जो अपने पहले संतान को गर्भ में धारण किए हुए थी। वह एक सरल व मासूम युवती थी, जो अपने पति के प्रति अपने समर्पण व निष्ठा के अलावा और कुछ नहीं जानती थी। दरअसल, उसे पारंपरिक

तौर पर यही सिखाया गया था। दुर्योधन द्रौपदी के स्वयंवर में उसे जीतने के लिए पांचाल गया था। दुर्योधन के स्वयंवर में भाग लेने से भानुमति बेहद दुखी थी। उसे लग रहा था कि द्रौपदी इतने बड़े परिवार और राज्य की राजकुमारी है। वह द्रुपद की बेटी है, और अपने आप में बेहद शक्तिशाली और प्रचंड तेजस्वी महिला है। जबकि भानुमति एक खूबसूरत व सरल महिला थी।

स्वयंवर में दुर्योधन के हारने से भानुमति को बेहद खुशी हुई। दरअसल, हर इंसान के अपने स्वार्थ और हित होते हैं। उधर अपनी हार को लेकर दुर्योधन बेहद शर्मिंदा था। अर्जुन के जीतने से वह और भी आहत था। वह शर्म और क्रोध की आग में जल रहा था। उसकी भूख-प्यास, सोना-जागना सब खत्म हो गया था। उसे एक पल का भी चैन नहीं था। वह हार के गम और गुस्से में हर पल इधर-उधर

घूमता और फुफकारता रहता। इसी हाल में वह एक बार अपने महल की छत पर जा पहुंचा, जहां भानुमति तुरंत नहाकर निकली थी और अपने बाल सुखा रही थी। साथ ही, वह अपने हाथों में लगी मेहंदी भी सुखा रही थी। रानी होने के नाते उसके आसपास दासियों का हुजूम था। दुर्योधन भानुमति के पास आकर बोला, 'स्वयंवर में हारने के बाद मैं दुनिया को मुंह दिखाने लायक नहीं रहा। उस पर अर्जुन से हारने के बाद तो मैं दुनिया का सामना ही नहीं कर सकता। हमें नहीं पता था कि ये पांच भाई अभी भी जीवित हैं। अब उन्होंने द्रुपद जैसे शक्तिशाली राजा की बेटी से विवाह कर लिया है। अब तो उनके साथ एक बहुत बड़ी सेना भी है।'

दुर्योधन को लग रहा था कि अर्जुन के स्वयंवर जीत जाने से कौरवों की सारी की सारी योजनाएं धरी रह गईं और यही चीज उसे परेशान किए जा रही थी। पति को परेशान देख भानुमति ने दुर्योधन को समझाने की कोशिश की, 'आप तो जानते हैं कि हमारे ग्रंथों और पुराणों में कहा गया है कि विधाता ने हमारी किस्मत में जो लिखा है, वह होकर रहेगा। फिर आप परेशान क्यों होते हैं? आपके पास हस्तिनापुर जैसा विशाल साम्राज्य है। यहां आपके लिए सब कुछ अच्छा चल रहा है। आपके साथ आपके नित्यानबे भाई हैं। हमारे पास हमारे इतने अच्छे व स्नेह करने वाले माता-पिता हैं। वो सब आपके लिए कुछ भी करने को तैयार हैं। मैं भी आपके प्रति पूरी तरह समर्पित हूं। फिर आप अर्जुन के द्रौपदी से विवाह को लेकर इतना परेशान क्यों होते हैं? आपके पास सबकुछ है। आज हमारे पास जो भी है, उसके लिए हमें शुकुगुजार होना चाहिए।'

यह सुनते ही दुर्योधन आग बबूला हो उठा। वह भानुमति पर चिल्लाया- 'अरे, बेवकूफ औरत, तुम कुछ नहीं समझतीं। तुम्हें न तो राजकाज की बातें समझ में आती हैं और न ही राजनीति की। न तो तुम्हें यह समझ में

आ रहा है कि इस स्थिति में क्या-क्या दांव पर लगा है और न ही तुम समझ पा रही हो कि चीजें किस दिशा में बढ़ रही हैं।' इसके बाद वह लगातार कुछ देर तक अपने मन की भड़स निकालता रहा। अंत में जब उसे लगा कि अब उसका दिमाग काम नहीं कर रहा तो उसने भानुमति से पूछा, 'तुम्हीं बताओ अब मुझे क्या करना चाहिए?' भानुमति ने जवाब दिया, 'मुझे लगता है कि आपको कृष्ण से सलाह लेनी चाहिए। फिलहाल वह हस्तिनापुर में ही हैं। मुझे विश्वास है कि कृष्ण वही बताएंगे, जो आपके लिए सबसे अच्छा होगा।' दरअसल, भानुमति को भरोसा था कि अगर कोई कृष्ण का शत्रु भी होगा तो उसके सलाह मांगने पर कृष्ण उसे वही बताएंगे, जो उसके लिए सर्वश्रेष्ठ होगा।

जलंधरा अपनी बहन के लिए कृष्ण से मिलना चाहती थी, लेकिन उसे पता नहीं था कि कृष्ण से कैसे मिला जाए। तभी उसे भीम का ख्याल आया। पांडवों में सबसे तगड़ा भाई आजकल उस पर कुछ ज्यादा ही मेहरबान था।

कृष्ण पर उसके इस विश्वास की वजह थी, अतीत में घटी एक घटना। बात तब की है, जब वह महज सत्रह साल की एक बेहद सुंदर युवती थी। कृष्ण एक बार दुर्योधन के मेहमान बन कर उसके महल में पधारे। दुर्योधन की योजना थी कि कृष्ण को अधिक मदिरा पिला कर उनसे कुछ खास तरह का आश्वासन या वचन लेना है। इसके लिए उसने एक शानदान कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें ख्याल रखा गया कि मदिरा की कोई कमी न होने पाए। उस आयोजन में लगभग सबने बेइंतहा मदिरापान किया। सिर्फ एक कृष्ण ही थे, जिन्होंने संयम से काम लिया। इस दौरान वह सबसे मिलते व बातचीत करते और सबको अपने व्यवहार से मुग्ध करते रहे।

इस आयोजन में भानुमति भी कुछ ऐसी दीवानी हुई कि उसने भी सीमा से अधिक

मदिरापान कर लिया। वह एक कम उम्र की युवती थी, और उसे नशे की आदत नहीं थी। एक मौका ऐसा आया कि सब नशे में धुत्त हो गए और चीजें बेकाबू होने लगीं। हालात ऐसे हो उठे कि लोग तकरीबन व्यभिचार पर उतर आए। उधर भानुमति का भी खुद पर से नियंत्रण खत्म होने लगा। नशे में वह कृष्ण पर गिर पड़ी और फिर उसने कृष्ण के प्रति अपनी प्रणय याचना शुरू कर दी। कृष्ण ने जब उसे इस हाल में देखा तो वे समझ गए कि वह इस समय ऐसा कुछ भी कर सकती है, जिसे वह बाद में झेल न पाए और जिसका उसे उम्र भर पछतावा हो। हस्तिनापुर की रानी होने के नाते अगर ऐसा कुछ हुआ तो उसका जीवन खत्म हो जाएगा। फिर कृष्ण ने एक बच्चे की तरह उसे संभाला,

उसका हाथ पकड़ कर वह उसे उसकी सास गांधारी के कक्ष में ले गए और उन्होंने उसे गांधारी को सौंप दिया। अगले दिन भानुमति को जब असलियत का पता चला तो वह कृष्ण के प्रति कृतज्ञता से भर उठी। उसके बाद से भानुमति तो एक तरह से कृष्ण की भक्त हो गई।

इसी वजह से उसने अपने पति से कहा था कि कृष्ण से सलाह लो। सलाह लेने के लिए वही सबसे सही व्यक्ति हैं। लेकिन जैसे ही भानुमति के मुंह से कृष्ण का नाम निकला, दुर्योधन क्रोध से भर उठा। उसने भानुमति को डांटते हुए कहा, 'अगर तुम्हें ऐसा ही लगता है तो जाओ तुम उसी के साथ रहो।' यह सुनकर भानुमति बेहद अपमानित हो उठी। उसने दुर्योधन से कहा, 'कृष्ण कोई साधारण मानव नहीं हैं। आप अपनी पत्नी से ऐसा नहीं कह सकते कि जाओ कृष्ण के साथ जाकर

रहो।' कृष्ण चूँकि हस्तिनापुर में थे, इसलिए भानुमति उनसे मिलना चाहती थी। लेकिन दुर्योधन ने साफ कह दिया, 'तुम उनसे मिलने नहीं जाओगी। कभी उनसे मिलने की कोशिश भी नहीं करोगी। न तो उनसे मिलने जाओगी, न उनसे किसी तरह का संपर्क या संवाद करने की कोशिश करोगी और न ही वो कभी इस महल में आएंगे।' यह सुनकर भानुमति बहुत खिन्न हो उठी। उसके बच्चे के जन्म में अब कुछ ही दिन बचे थे और वह चाहती थी कि कृष्ण उसके बच्चे को अपना आशीर्वाद दें।

उसी समय भानुमति की बहन जलंधरा वहां आई। उसने जब दुर्योधन को गुस्से में और अपनी बहन को रोते हुए देखा तो उसने दुर्योधन से पूछा, 'यह क्या बेवकूफी है। भानुमति गर्भवती है और ऐसे समय में आप इस औरत को रुला रहे हैं। ये समय इससे इस तरह से बात करने का नहीं है।' इस पर दुर्योधन ने कहा, 'अगर तुमने मुझसे इस तरह से बात की तो मैं तुम्हें चांटा मार दूंगा।' जलंधरा एक साहसी और तेजतर्रार लड़की थी। उसने दुर्योधन को जवाब दिया, 'अगर आपने मुझपर हाथ उठाया तो मैं आपके हाथ की उंगलियां काट डालूंगी।' वह ऐसा कर भी सकती थी। उसने दुर्योधन से तुरंत वहां से दफा हो जाने के लिए कहा। दुर्योधन के जाने के बाद उसने अपनी बहन को गले लगाया। बहन से धीरज पाकर भानुमति ने उससे कहा, 'तुम तो जानती ही हो कि जल्दी ही मैं अपनी पहली संतान को जन्म देने जा रही हूँ। उससे पहले मैं कृष्ण से मिलना चाहती थी, लेकिन अब मैं कृष्ण से नहीं मिल सकती, क्योंकि दुर्योधन ने मुझसे कृष्ण से मिलने के लिए मना किया है। और वह सिर्फ राजा ही नहीं मेरा पति भी है।'

जलंधरा अपनी बहन के लिए कृष्ण से मिलना चाहती थी, लेकिन उसे पता नहीं था कि कृष्ण से कैसे मिला जाए। तभी उसे भीम का ख्याल आया। पांडवों में सबसे तगड़ा भाई आजकल उस पर कुछ ज्यादा ही मेहरबान था। भीम का कृष्ण के पास आना-जाना रहता था। जलंधरा को लगा कि अगर वह भीम से संपर्क करे तो इस मामले में उसकी कुछ मदद हो सकती है। उसने एक दासी के जरिए भीम को संदेश भेजा कि जालंधरा देर रात में गुप्त तरीके से एकांत में व्यायामशाला में भीम से मिलना चाहती है। भीम को जब यह संदेश मिला कि जालंधरा एकांत में उससे मिलना चाहती है तो वह रोमांचित हो उठा। वह अच्छी तरह से तैयार हुआ। उसने ढेर सारी सुगंध और इत्र लगाया। फिर वह जालंधरा से मिलने जा पहुंचा।

जब जालंधरा अपनी दासी के साथ वहां आई तो भीम ने उससे जानना चाहा कि आखिर वह क्या चाहती है? जालंधरा ने कहा, 'दरअसल, मेरे आने की वजह है कि मैं कृष्ण से मिलना चाहती हूँ।' इतना सुनते ही भीम गुस्से से पागल हो उठा। उसने जालंधरा से कहा, 'तुम कृष्ण से मिलना चाहती हो? इसके लिए तुमने आधी रात को मुझे बुलाया? पूरे दिन कृष्ण बाहर बैठे रहते हैं। वह सबसे मिलते रहते हैं। वह सुबह से शाम तक लोगों से मिलते हैं। चाहे स्त्री हो या पुरुष या फिर बच्चा। वह हरेक के प्रति अपनी आंखों में करुणा व प्रेम लिए सबके साथ प्यार से मिलते रहते हैं। तुम भी वहां जाकर उनसे मिल सकती हो। फिर तुमने मुझे यहां क्यों बुलाया? मुझे तो लगा कि तुमने मुझसे मिलने के लिए मुझे यहां बुलाया है।' ■

**अगले अंक में जारी...**

लीला: क्रीड़ा का मार्ग

## और फिर जीवन बदल गया

ईशा के कार्यक्रम और सद्गुरु के कृपा से भीगे दो व्यक्तियों ने अपने अनुभव हमें भेजे हैं। एक महिला मध्य प्रदेश से हमें लिख रही हैं तो दूसरे सज्जन अमेरिका के मध्य से हमें संदेश भेज रहे हैं। इन अनुभवों को हम आपसे भी साझा कर रहे हैं :

### अद्भुत चमत्कार हुआ

सन 2005 की बात है। महाशिवरात्रि की रात में आस्था चैनल पर सद्गुरु का प्रोग्राम देखने का सौभाग्य मिला। प्रोग्राम देखने के बाद मन में दर्शन की लालसा जागी। उसके बाद हर वर्ष महाशिवरात्रि का प्रोग्राम देखने का सिलसिला बना रहा। 2005 से 2015 तक मेरे साथ अच्छी व बुरी दोनों ही तरह की घटनाएं होती रही। 2010 में मुझे पता चला कि मुझे ब्रेन ट्यूमर है। और फिर उसका ऑपरेशन भी हुआ। ऑपरेशन के बाद शरीर अन्दर से खोखला होता जा रहा था। आत्मबल भी दिन-प्रतिदिन कम होता जा रहा था। 2012 में मेरे घर वालों ने मुझे विपश्यना केंद्र भेजा। उसका भी अच्छा परिणाम हुआ। पर विडम्बना मेरे भाग्य की, मुझे 2014 के अक्टूबर में फिर ब्रेन में एक ट्यूमर और हो गया। मैं बस जैसे जी भर रही थी।

पूरे समय डर लगा रहता था कि मेरे साथ कुछ भी हो सकता है। फिर इस साल जनवरी में एक आशा की किरण चमकी। सद्गुरु के भोपाल आगमन के बारे में पेपर में पढ़कर गद्गद् हो गई। भोपाल समन्वय भवन में उनके दर्शन का लाभ प्राप्त किया। फिर मई में सात दिन का योग कार्यक्रम पूरा किया।

शाम्भवी क्रिया पूर्ण की तो अद्भुत चमत्कार हुआ। पहले मुझे अकेले चलने में भी डर लगता था। कुछ करने का मैं सोचती भी थी तो भीतर से आवाज आती थी कि अब कुछ नहीं हो सकता है। पर आज मेरी खुशी का ठिकाना नहीं है कि मैं ये लिख पा रही हूँ। मेरी शारीरिक क्षमता भी बढ़ी है व आत्मबल

की शक्ति भी बढ़ी है। अब बहुत अच्छा लग रहा है। अब बस एक ही चाह है कि कब कोयम्बटूर के ध्यानलिंग के दर्शन मिलें, सद्गुरु के सन्निध्य में रहने का मौका मिले।

**किरण बैस, भोपाल**  
(ईशा योग प्रतिभागी,  
6 से 12 मई 2015, भोपाल)



### खुशकिस्मत हूँ कि आज लिख पा रहा हूँ

8 जून 2015

मैं नहीं जानता कि आपको हर दिन आपको कितने मेल, संदेश या पत्र मिलते हैं और मुझे यह भी नहीं पता कि किसी को कभी यह संदेश पढ़ने का समय मिल पाएगा भी या नहीं। लेकिन मैं इतना कहना चाहूंगा कि सद्गुरु, आपने मेरा जीवन बचाया है। मैं सद्गुरु और ईशा फाउंडेशन के प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहता हूँ। मैं

अमेरिका में रहता हूँ और मैं बस उम्मीद कर सकता हूँ कि इतने मील दूर मौजूद सद्गुरु एक दिन अपनी मौजूदगी से मुझ पर कृपा करेंगे। फिर भी मैं यह बताना चाहता हूँ कि उन्होंने मेरे अंतर्मन को छू लिया है। आपने मुझे 'इनर इंजीनियरिंग' का रास्ता दिखाया और मुझे अहसास कराया कि मेरी हालत की जिम्मेदारी सिर्फ मुझ पर है, किसी दूसरे पर नहीं। कई महीने पहले तक भय, ड्रग्स, गुस्सा, नफरत, चिंता और असंख्य दूसरी चीजों ने मेरी जिंदगी को तबाह कर रखा

था। लेकिन फिर संयोग हुआ और सद्गुरु का एक ऑनलाइन सत्र देखने का मौका मिला। और फिर सबकुछ बदल गया। मैं खुद को खुशकिस्मत मानता हूँ कि आज मैं इस काबिल हूँ कि उनके प्रवचन को देख पा रहा हूँ। मैं आपका और आपके शानदार स्वयंसेवकों का भी एहसानमंद हूँ। एक दिन मैं भी वह चीज दूसरों को बांटने में मदद करूंगा, जो इतनी दूर से मुझे मिली है। आपका धन्यवाद। बहुत बहुत धन्यवाद। ■

- डायलन केनी



## तुम सचमुच महान हो

अपूर्वा आज फिर परेशान थी। इस बार उसे पूरी उम्मीद थी कि अपनी परीक्षा में अच्छे अंक ला पाने में वह कामयाब होगी। लेकिन अपने परीक्षा परिणाम देख कर उसे लग रहा था कि उसकी सारी ऊर्जा ढीली पड़ती जा रही है और वह अब किसी क्षेत्र में कामयाब नहीं हो सकती।

वैसे तो एक शिक्षक के लिए उसके सभी विद्यार्थी एक समान होते हैं, फिर भी कोई विद्यार्थी अपनी प्रतिभा से, अपने शालीन व्यवहार से, अपनी शिष्टता से अपने शिक्षकों के हृदय में कहीं कोई विशेष जगह बना ही लेता है। अपूर्वा भी उन्हीं विशेष विद्यार्थियों में से एक थी, जिसके लिए उसके सभी शिक्षकों के दिल में एक खास स्नेह रहता था।

इस विद्यालय में अपूर्वा नर्सरी से ही पढ़ती आ रही थी, और अब बारहवीं की छात्रा थी। शुरु से ही, चाहे पढ़ाई हो या खेल का मैदान, संगीत हो या वाद-विवाद, किसी भी क्षेत्र में वह कभी पीछे नहीं रही। उसने हमेशा न केवल अपने विद्यालय का नाम

रौशन किया, बल्कि कई बार वह राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में अपने राज्य का भी नाम रौशन कर चुकी थी। उसके ऊपर पूरे विद्यालय को गर्व था। पूरे विद्यालय की लाडली होने की वजह से इस वर्ष बारहवीं में आते ही उसे 'हेड गर्ल' की भूमिका मिल गई थी।

गर्मी की छुट्टियों से पहले सब कुछ ठीक चल रहा था। गर्मी की छुट्टियों में उसके पिता पूरे परिवार को लेकर पहाड़ों पर घूमने गए थे। लेकिन लौटते समय पूरा परिवार उनके बिना लौटा। एक हादसे में अपूर्वा के पिता का अचानक निधन हो गया था। स्वाभाविक रूप से पूरा परिवार जबरदस्त शोकाकुल था। अपूर्वा पर मानों मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा था। इस बार उसकी बारहवीं की परीक्षा थी, साथ ही वह अपने डॉक्टर बनने के सपने को भी साकार करने की तैयारी में थी। लेकिन इस हादसे के बाद वह मानसिक रूप से खुद को संतुलित ही नहीं कर पा रही थी। उसे लग रहा था कि उसके जीवन का आधार खो चुका है, उसका भविष्य उजड़ चुका है।

### -अनामी शरण श्रीवास्तव

अपूर्वा की मां एक गृहिणी थीं और उसका छोटा भाई अभी आठवीं का छात्र था। जाहिर सी बात थी कि घर की अर्थव्यवस्था भी चरामरा गई थी। अपूर्वा तो कई बार यहां तक कह बैठी थी कि वह अपनी पढ़ाई छोड़ कर कोई नौकरी करेगी, लेकिन उसकी मां को उसका यह फैसला कतई मंजूर नहीं था।

उसकी बिगड़ी आर्थिक व मानसिक दशा का प्रभाव साफ तौर पर उसकी पढ़ाई पर दिख रहा था। इस बार जुलाई में जब स्कूल खुला तो उसके शिक्षक हैरान थे, बदली हुई अपूर्वा को देखकर। उसने किसी भी प्रतियोगिता में भाग लेने से साफ इन्कार कर दिया था। लेकिन उसकी क्लास टीचर श्यामाजी ने उसे बहुत संभालने की कोशिश की। उसका आत्मविश्वास जगाने से लेकर उसकी पढ़ाई में आने वाले आर्थिक संकट को भी उन्होंने अप्रत्यक्ष रूप से संभाल लिया था। धीरे-धीरे अपूर्वा भी खुद को संभालने की कोशिश कर रही थी। लेकिन अभी भी वह अपना खोया हुआ आत्मबल पूरी तरह वापस नहीं पा सकी थी।

श्यामाजी भी नहीं समझ पा रहीं थीं कि उसे कैसे उसका खोया मनोबल वापस दिलाएं। उनके स्नेह भरे व्यवहार और प्रेरक मार्गदर्शन ने बेशक टूटी हुई अपूर्वा को इतना तो जोड़ ही दिया था कि वह अब पढ़ाई से पलायन करने को नहीं सोच रही थी, लेकिन अभी भी उसमें उत्साह की कमी थी, अपने सपनों का पूरा करने के जूनून की कमी थी।

अपूर्वा अपने हेड गर्ल की भूमिका भी आधे-अधूरे मन से निभा रही थी। उसने अपनी इस भूमिका से मुक्त होना भी चाहा था, लेकिन श्यामाजी ने उसे ऐसा करने नहीं दिया था।

एक हेड गर्ल के तौर पर उसे हर रोज विद्यालय में देर से आने वाले विद्यार्थियों पर नजर रखनी पड़ती थी। इस दौरान उसने देखा कि चौथी कक्षा का एक छात्र नितार्ई पिछले कुछ दिनों से हर रोज देर से आने लगा है। देर से आने का

कारण पूछने पर कुछ जवाब नहीं देता, बस बुझी आवाज में सर झुकाकर 'साँरी दीदी' कह देता है।

जब यह सिलसिला कई दिनों तक बना रहा तो परेशान अपूर्वा ने नितार्ई की कक्षा के कुछ साथियों से बात करने का फैसला किया। अपूर्वा ने जब उसके सबसे करीबी कहे जाने वाले साथी से उसके रोज देर से आने का कारण पूछा तो उसके उत्तर ने अपूर्वा को बेचैन कर दिया। उसके साथी ने बताया कि अभी कुछ दिन पहले नितार्ई के पिता का देहांत हो गया, इसलिए नितार्ई परेशान रहता है।

एक सा दुख अकसर दो लोगों को करीब ला देता है। अपूर्वा के दिल में भी नितार्ई के लिए एक अपनेपन का भाव उमड़ा और उसने उससे अकेले में मिलने का फैसला कर लिया। विद्यालय में मध्यावकाश हो चुका था। अपूर्वा बेचैनी से नितार्ई को ढूँढ रही थी। उसे लग रहा था कि नितार्ई कहीं एकांत में बैठा होगा। लेकिन जब उसने देखा कि वह अपने दोस्तों के साथ खेल रहा है तो उसे बहुत आश्चर्य हुआ। उसे लगा कि शायद नितार्ई के बाल-मन और अपने खेल प्रिय स्वभाव पर अपने पिता को खोने का बहुत असर नहीं पड़ा है।

मानव मन का स्वभाव भी विचित्र होता है। दूसरे की विपत्ति नहीं, दूसरे का दर्द हमारे मन में करुणा पैदा करता है। और अगर वह दर्द ही दिखाई न दे तो करुणा भी गायब हो जाती है। अपूर्वा को नितार्ई का खेल में खोया होना कुछ समझ नहीं आया था। अब उससे बात करने को लेकर उसके मन में अब कोई बेचैनी शेष नहीं थी, क्योंकि जिस पीड़ा ने दोनों को करीब किया था, वह पीड़ा तो उसे दूसरी तरफ दिख ही नहीं रही थी।

अब उसके मन में सवाल यह था कि जब इसकी पूरी दुनिया सहज और सामान्य है तो फिर उसके हर रोज की देरी के पीछे कैसी परेशानी है? उसने आखिरकार बात करने का फैसला किया। उसने नितार्ई को अपने

मानव मन का स्वभाव भी विचित्र होता है। दूसरे की विपत्ति नहीं, दूसरे का दर्द हमारे मन में करुणा पैदा करता है। और अगर वह दर्द ही दिखाई न दे तो करुणा भी गायब हो जाती है। अपूर्वा को नितार्ई का खेल में खोया होना कुछ समझ नहीं आया था।

पास बुलाया और उसे लेकर एक तरफ चली गई। शुरु में तो नितार्ई अपूर्वा को कुछ बताने में झेंपता रहा। लेकिन अपूर्वा के स्नेहिल व्यवहार ने उसे जल्द ही सहज कर दिया। उसने जो कुछ बताया उससे अपूर्वा के पैरों तले की जमीन खिसक गई।

नितार्ई अपनी मां-बाप की इकलौती संतान था। उसकी मां अपाहिज थी और अब पिता भी नहीं रहे। जाहिर सी बात थी कि घर की सारी जिम्मेदारी अब नितार्ई को ही संभालनी थी जिसे नितार्ई ने बड़ी सहजता से समझ लिया था। पिता के देहांत के बाद उसने दो कमरे का मकान, जिसमें उसका परिवार किराए पर रहता था, उसे छोड़कर थोड़ी दूरी पर एक कमरा किराए पर ले लिया था। पिता की सारी जमापूंजी जोड़ कर उसने एक छोटी सी दुकान खोल ली थी। एक चौथी कक्षा का बच्चा जो मुश्किल से नौ-दस साल का होगा, अब अपनी पढ़ाई के साथ-साथ अपनी मां और अपनी दुकान भी संभाल रहा था।

उसकी दिनचर्या सुनकर अपूर्वा को यकीन नहीं हो रहा था कि एक नन्हा सा बच्चा इतना मेहनती, इतना समझदार, इतना संतुलित और व्यवहारिक भी हो सकता है। नितार्ई रोज सुबह पांच बजे उठता, अपने लिए और अपनी मां के लिए खाना बनाता, मां का खाना उनके पास रखकर फिर स्कूल आ जाता। अब चूंकि उसका नया कमरा स्कूल से दूर था और उसे पैदल ही आना पड़ता था, इसलिए वह अक्सर देर से स्कूल पहुंचता था। स्कूल से छुट्टी के बाद घर जाता, अपनी मां को खाना देता, खुद खाता और फिर अपनी दुकान लगाता। रात को आठ बजे तक दुकान चलाता और फिर घर जाकर खाना बनाने से लेकर बर्तन और

कपड़े धोने का सारा काम निपटाता। और फिर अगली सुबह से वही दिनचर्या।

जब उसने नितार्ई से यह पूछा कि वह पढ़ाई कब करता है तो नितार्ई का उत्तर था कि जब दुकान पर ग्राहक नहीं होते उस बीच में वहीं बैठा-बैठा पढ़ाई कर लेता है। जिस दिन स्कूल बंद होता है, उस दिन उसे अपनी दुकान का सामान लाने का समय मिल जाता है।

अपूर्वा हैरानी और आश्चर्य से नितार्ई को देख रही थी। उसे लगा था कि उसके सामने एक छोटा बच्चा नहीं बल्कि कोई बड़ा आदमी बैठा है जो उसके जिंदगी जीने के तरीके सिखा रहा है।

उसने चलते-चलते नितार्ई से यह जानना चाहा कि वह बड़ा हो कर क्या बनना चाहता है? उसे लग रहा था कि उसके हालात ने शायद उसके सपनों को रौंद दिया होगा और शायद उसे यह सवाल नहीं पूछना चाहिए था। लेकिन उसे यकीन नहीं हुआ जब नितार्ई ने पूरे आत्म विश्वास से यह कहा कि वह बड़े हो कर पाइलट बनेगा। उसके शब्दों में महज चाहत नहीं, एक स्पष्ट दृढ़ता थी।

जब अपूर्वा उसके पास से चली तो वह सोच रही थी कि दोनों के साथ एक ही तरह का हादसा हुआ, लेकिन उस हादसे ने जहां अपूर्वा को तोड़ दिया था, वहीं नितार्ई को बड़ा बना दिया था। आज एक छोटे से बच्चे ने उसे जीवन का पाठ पढ़ा दिया था। अपूर्वा के दिल से बस यही आवाज उठ रही थी, 'नितार्ई तुम सचमुच महान हो!' उससे बात करने के बाद वह अपने भीतर एक नए जोश, एक नए उत्साह का संचार महसूस कर पा रही थी। उसके निराश और हताश मन में एक बार फिर आत्मविश्वास का अंकुर फूटने लगा था। ■



## श्वेतकेतु

### जन्म से नहीं, गुण से ब्राह्मण

यह कहानी है एक ब्राह्मण बालक श्वेतकेतु की जो अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद जब वापस घर आया तो उसके पिता ने उसे अज्ञानी कह कर वापस लौटा दिया।

**यह** कहानी उपनिषद युग की है। उस समय उद्दालक नाम का एक ब्राह्मण था, जिसका बेटा था श्वेतकेतु। श्वेतकेतु का मतलब है सफेद पुच्छल तारा। श्वेत का मतलब सफेद और केतु का मतलब पुच्छल तारा। श्वेतकेतु का जन्म एक खास तरह के ब्राह्मण कुल में हुआ था। आप ब्राह्मणों के बारे में तो जानते ही होंगे। हालांकि आज ब्राह्मणों ने खुद को एक समुदाय विशेष या जाति विशेष तक सीमित कर लिया है। जबकि एक ब्राह्मण होने का मतलब है कि जिसने परम को पा लिया है या जो परम तक पहुंच गया हो। आज लोग जन्म से ब्राह्मण होते हैं, जिसका कोई मतलब नहीं है। अगर

आप अपनी जागरूकता के चलते, अपनी चेतनता के चलते ब्राह्मण हैं तो वही असली चीज है। तो श्वेतकेतु का परिवार सिर्फ जन्म से ही ब्राह्मण नहीं था, बल्कि सही मायने में ब्राह्मणों की तरह था। श्वेतकेतु जब बारह साल का हुआ तो उसे पढ़ने के लिए एक विशेष गुरु के पास भेजा गया।

भारत में जीवन के हर पहलू को संभालने के लिए धर्म ग्रंथ हैं, फिर चाहे वो विज्ञान हो या जीवन विज्ञान। आज जब हम जीवन विज्ञान की बात करते हैं तो उसका मतलब जीव विज्ञान या जंतु विज्ञान समझा जाता है। लेकिन जीवन विज्ञान का यह आशय नहीं

है, इसका आशय है कि एक इंसान को जीने के लिए जो भी चाहिए, उससे जुड़ा विज्ञान। श्वेतकेतु गुरु के पास गया और उसने उनके पास रहकर बारह सालों तक गहन अध्ययन किया। वह एक बेहद मेधावी बालक था। इस दौरान उसने सब कुछ सीख लिया - सभी वेद, उपनिषद, ब्रह्म-सूत्र आदि।

इन सभी ग्रंथों में वो सारी चीजें हैं जो मानव जीवन से जुड़ी होती हैं, जो कुछ भी एक इंसान के बारे कही सुनी जा सकती हैं, वो सारी बातें हैं। मानवीय सीमाओं से परे की भी सारी बातें, इन सब ग्रंथों में पहले ही कही जा चुकी हैं, इसलिए ये ग्रंथ बेहद खतरनाक हैं। एक मेधावी बालक होने के नाते श्वेतकेतु ने बारह सालों के अध्ययन में सब कुछ सीख लिया। बारह साल बाद उसके गुरु ने उससे कहा कि 'हमारे पास तुम्हें सिखाने को जो कुछ था, वो सब तुमने सीख लिया। अब तुम्हें सिखाने के लिए हमारे पास कुछ और नहीं बचा है। मुझे लगता है कि अब तुम्हें वापस अपने घर चले जाना चाहिए।' यह सुनकर बालक घर लौट आया। जब वह घर में घुसा तो सामने बैठे उसके पिता ने उसे देखते ही कहा, 'तुम एक अज्ञानी मूर्ख की तरह वापस आए हो।' यह सुनकर श्वेतकेतु ने जवाब दिया, 'नहीं, मैंने सारे वेद, उपनिषद व ग्रंथों का अध्ययन किया है। अगर आप चाहें तो मैं पढ़ा हुआ सब कुछ आपको अभी सुना सकता हूँ।' पिता ने श्वेतकेतु से कहा, 'मैं जानता हूँ कि जो कुछ सीखा जा सकता था, वह तुमने सब सीखा है, लेकिन जो सीखता है, उसके बारे में तुमने कुछ भी नहीं सीखा। तुम जिस तरह से चलकर सामने आए, उसी से मैं समझ गया कि तुमने कुछ ज्यादा ही सीख लिया है। मैं देख सकता हूँ कि तुम काफी कुछ सीखे हुए हो। लेकिन जो जानता है, उसके बारे में तुम कुछ नहीं जानते। इसलिए तुम अज्ञानी हो। हम लोग सही अर्थों में ब्राह्मण हैं, सिर्फ जन्म के आधार पर ही हम ब्राह्मण नहीं हैं। अगर तुम यहां घर पर रहना चाहते हो तो तुम्हें ज्ञान को जानना

होगा। इसे जानने के लिए तुम्हें वापस गुरु के पास जाना होगा।' बेटा बारह साल बाहर विद्याध्ययन करने के बाद वापस घर लौटा था। लेकिन पिता ने घर लौटने का, उसकी पढ़ाई पूरी होने का जश्न मनाने के बजाय उसे तुरंत वापस घर से बाहर भेज दिया।

बालक वापस अपने गुरु के पास गया और बोला, 'मेरे पिता कहते हैं कि मैं अज्ञानी हूँ। मैंने सभी वेद और उपनिषदों को पढ़ा है; आपने जो कुछ भी मुझे पढ़ाया, मैंने पूरी लगन से उसे पढ़ा, फिर भी मेरे पिता का कहना है कि मैं अज्ञानी हूँ। उनका कहना है कि मुझे ज्ञान को नहीं, ज्ञानी को जानना चाहिए।' यह सुनकर गुरु ने कहा, 'अच्छा तो ज्ञानी के बारे में जानना चाहते हो? यह तो अच्छी बात है। इन बारह सालों में तुम केवल वही जानने के इच्छुक थे, जो सीखा या जाना जा सकता है। इसलिए हमने दुनिया में सिखाई जाने वाली तमाम बेकार की बातें तुम्हें सिखाईं। जब तुमने उन सभी बातों को सीख लिया तो हमने तुम्हें वापस घर भेज दिया। अब तुम कह रहे हो कि तुम ज्ञानी को जानना चाहते हो। जो सीखा जा सकता है, उसे नहीं, जो सीखता है, उसे जानना चाहते हो। अच्छा, तुम एक काम करो। मवेशियों का यह झुंड जंगल में ले जाओ।' दरअसल आश्रम में तकरीबन चार सौ मवेशी थे, उनकी ओर इशारा करते हुए गुरु ने श्वेतकेतु से कहा, 'इन चार सौ मवेशियों को जंगल में ले जाओ, उनके साथ रहो। जब ये चार सौ मवेशी एक हजार हो जाएं तो इन्हें वापस ले आना।' आप समझ रहे हैं ना कि चार सौ मवेशियों को एक हजार होने में कितना वक्त लगेगा। खैर, जितना भी वक्त लगे, लगने दीजिए। श्वेतकेतु को विश्वास ही नहीं हो रहा था कि गुरु उसके साथ ऐसा कर सकते हैं, क्योंकि उसने पूरी शिक्षा पाई थी। यह तो कुछ ऐसी ही बात हुई कि आप यूनिवर्सिटी गए, वहां आपने बीस साल लगाया। पीएचडी की और उसके बाद कोई आपसे कहे कि आप गडरिया बन जाइए और जंगल में जाकर मवेशी चराइए।

लेकिन श्वेतकेतु गुरु का आदेश पाकर चला गया। शुरू में उसे बहुत दिक्कत हुई। उसने काफी संघर्ष किया। उसका मन दुखी हो गया। उसे लगा कि यह सब क्या है। हर व्यक्ति ने मुझे नकार दिया। कुछ महीनों तक उसके मन में ये सारी चीजें चलतीं रहीं। आपने गौर किया है कि मन को लगातार चलने के लिए कुछ मसाला चाहिए। बिना किसी मसाले या विषय के यह नहीं चलता। इसे आपको लगातार कोई न कोई मसाला देना पड़ता है। तो श्वेतकेतु जंगल में गया और फिर पूरी तरह से मवेशियों पर ध्यान देकर रह गया। धीरे-धीरे उसके ध्यान से यह निकलने लगा कि आश्रम या घर में क्या हो रहा होगा। दरअसल, यह उपनिषद, वेद या ज्ञान तभी तक महत्वपूर्ण हैं, जब इन्हें सुनने वाला कोई हो। सारा ज्ञान तभी महत्वपूर्ण है, जब इसका दिखावा करने के लिए या ज्ञान बघारने के लिए आपके सामने कोई हो। अगर आपके पास इसे सुनने वाला या देखने वाला कोई होगा ही नहीं तो आपका सारा ज्ञान फुस्स हो जाएगा। अब गाय और मवेशी तो आपका ज्ञान सुनने से रहे! वे तो जंगल में सिर्फ चरेंगी और जुगाली करेंगी। धीरे-धीरे उसके भीतर से वेद, उपनिषद व बारह सालों का सीखा गया ग्रंथों का ज्ञान गायब होता गया।

यह उपनिषद, वेद या ज्ञान तभी तक महत्वपूर्ण हैं, जब इन्हें सुनने वाला कोई हो। सारा ज्ञान तभी महत्वपूर्ण है, जब इसका दिखावा करने के लिए या ज्ञान बघारने के लिए आपके सामने कोई हो। अगर आपके पास इसे सुनने वाला या देखने वाला कोई होगा ही नहीं तो आपका सारा ज्ञान फुस्स हो जाएगा।

कुछ समय बाद वह भी महज एक गाय जैसा हो गया। जब उसे भूख लगती तो वह खा लेता, वर्ना वह यूँ ही बैठा रहता। कहते हैं कि धीरे धीरे उसकी आंखों का आकार भी बदलता गया। उसकी आंखें भी गाय की आंखों जैसी हो चलीं। वह काफी कुछ गाय जैसा हो गया। अब वह अपने मन व विचारों का गुलाम नहीं रहा। जब वह बैठता तो पूरी

तरह से स्थिर हो कर बैठता। अगर वह गाय के साथ होता तो गाय होता। अगर वह पेड़ को स्पर्श करता तो वह पेड़ होता। अगर वह जमीन पर बैठा होता तो जमीन बन जाता। वह पूरी तरह से इस सृष्टि का हिस्सा बन चुका था, क्योंकि उसके मन में कोई विचार या भाव ही नहीं बचे थे। वह सिर्फ स्थिर होकर बैठा रहता। धीरे धीरे वह भाषा भूल गया, गिनती भूल गया। वह हजार और दस हजार में भेद करना भूल गया। वह बस यूँ ही रहता। एक दिन गायों ने आकर उसे बताया कि 'अब हम एक हजार हो गए हैं। चलो, अब गुरु जी के पास वापस चलें।' यह सुनकर वह गायों के झुंड के साथ चल दिया। गायें आश्रम आईं, उनके साथ वो भी लौट आया। गायें आश्रम में आकर एक तरफ खड़ी हो गईं, वह भी उनके साथ आकर चुपचाप खड़ा हो गया। इतने दिनों में आश्रम भी काफी बड़ा हो गया था। आश्रम में विद्यार्थियों की तादाद कई गुना बढ़ गई थी। श्वेतकेतु गायों के साथ खड़ा था। उसे देखकर सारे विद्यार्थी खुशी से चिल्लाए- 'अरे श्वेतकेतु वापस आ गया। चलो चल कर गायों की गिनती करते हैं। हो सकता है कि वह हजार गायें न ला पाया हो। आओ चल कर देखें।' उन्होंने गायों की गिनती की। गायें पूरी एक हजार थीं। तब उन्होंने गुरु जी से कहा

कि श्वेतकेतु एक हजार गायें लेकर वापस आ गया है। यह सुनकर गुरुजी ने जवाब दिया कि ये एक हजार गायें नहीं हैं, बल्कि एक हजार एक गायें हैं। दरअसल, एक व्यक्ति के तौर पर श्वेतकेतु की निजता पूरी तरह से खत्म हो चुकी थी, वह व्यक्ति नहीं, महज उपस्थिति रह गया था, अपने आप में सृष्टि का एक जीवंत हिस्सा बन चुका था। ■

# महान डॉ. कलाम के साथ मेरा आखिरी दिन

सृजन पाल सिंह जो कलाम के छात्र भी थे और सहयोगी भी और जो उनके अंतिम सफर पर उनके साथ थे, साझा कर रहे हैं उस महान आत्मा की महानता की अंतिम तस्वीर

आखिरी बार आपसे बात किए आठ घंटे बीत चुके हैं। नींद मुझसे कोसों दूर है और यादें बार-बार आंसुओं की शकल में सामने आ जाती हैं।

27 जुलाई का हमारा दिन दोपहर में शुरू हुआ, जब हमने गुवाहाटी के लिए उड़ान ली और अपनी-अपनी सीटों पर बैठे। डॉ. कलाम की सीट 1A थी और मेरी 1C। वह गहरे रंग का 'कलाम सूट' पहने हुए थे। मैंने तारीफ की, 'बढ़िया रंग है।' मैं नहीं जानता था कि यह आखिरी रंग होगा, जिसमें मैं उन्हें देखूंगा। बारिश के मौसम में ढाई घंटे की उड़ान बहुत लंबी लगती है। मुझे विमान में लगने वाले झटकों से परेशानी होती है, मगर वह इसके अभ्यस्त हो चुके थे। जब भी वह डगमगाते विमान में मुझे डरते हुए देखते, तो खिड़की का शीशा नीचे करके कहते, 'अब तुम्हें डर नहीं लगेगा।'

गुवाहाटी पहुंचने के बाद कार से आईआईएम शिलांग तक पहुंचने में और ढाई घंटे लगे। पांच घंटों के इस सफर में हमने ढेर सारी बातें कीं। हमारे आखिरी सफर की तीन चीजें मुझे हमेशा याद रहेंगी।

उस दिन डॉ. कलाम पंजाब में हुए आतंकी हमले को लेकर बहुत चिंतित थे। निर्दोष लोगों के मारे जाने पर वह बहुत दुखी थे। आईआईएम शिलांग में उन्हें धरती को रहने लायक बनाने के विषय पर भाषण देना था। उन्होंने इस आतंकी घटना को उस विषय से

जोड़ते हुए कहा, 'ऐसा लगता है कि इंसान की बनाई हुई शक्तियां भी धरती के लिए उतना ही बड़ा खतरा हैं, जितना कि प्रदूषण।'

हमारी दूसरी चर्चा ज्यादा राष्ट्रीय थी। पिछले दो दिनों से डॉ. कलाम चिंतित थे कि लोकतंत्र की सर्वोच्च संस्था संसद ठीक से नहीं चल पा रही। वह बोले, 'मैं अपने कार्यकाल के दौरान और उसके बाद भी कई सरकारें देख चुका हूँ। संसद का गतिरोध कभी खत्म नहीं होता। इसे ठीक करना जरूरी है। मुझे वाकई कोई रास्ता तलाशना पड़ेगा जिससे यह तय हो सके कि संसद विकास की राजनीति पर काम करे।'

इसके बाद उन्होंने मुझे आईआईएम शिलांग के छात्रों के लिए एक 'सरप्राइज असाइनमेंट' तैयार करने को कहा जो वह उन्हें लेक्चर के आखिर में देना चाहते थे। वह छात्रों से संसद को ज्यादा उपयोगी और सक्रिय बनाने के लिए तीन नए और मौलिक सुझाव चाहते थे। कुछ देर बाद, वह फिर से इस विषय पर लौटे। 'मगर मैं उनसे सुझाव कैसे मांग सकता हूँ जब खुद मेरे पास ही कोई हल नहीं है।' अगले एक घंटे में हमने इस मुद्दे पर विकल्पों के बारे में चर्चा की, जिसे हम अपनी आगामी किताब, एडवांटेज इंडिया में शामिल करना चाहते थे।

तीसरा वाक्या उनकी विनम्रता की मिसाल है। हमारे साथ 6-7 कारों का काफिले था। मैं डॉ. कलाम के साथ दूसरी कार में

था। हमारे आगे एक खुली जिप्सी चल रही थी, जिसमें सेना के तीन जवान थे। दो जवान दोनों ओर बैठे हुए थे और एक दुबला-पतला जवान अपनी बंदूक थामे खड़ा था। एक घंटे का सफर बीत जाने पर डॉ. कलाम बोले, 'वह खड़ा क्यों है? ऐसे तो यह थक जाएगा। यह सजा की तरह है। क्या आप उसे बैठने के लिए वायरलेस संदेश भिजवा सकते हैं?' मुझे उन्हें समझाना पड़ा कि उसे शायद बेहतर सुरक्षा के लिए खड़े रहने का निर्देश दिया गया होगा। मगर डॉ. कलाम नहीं माने। हमने रेडियो के जरिये संदेश भेजने की कोशिश की मगर कामयाबी नहीं मिल पाई। अगले डेढ़ घंटे के सफर में उन्होंने तीन बार मुझसे कहा कि मैं उसे हाथ से इशारा करके बैठने के लिए कहूँ। आखिरकार उन्हें एहसास हो गया कि हम इसमें कुछ नहीं कर सकते, तो उन्होंने मुझसे कहा, 'मैं उससे मिलकर शुक्रिया अदा करना चाहता हूँ।' बाद में आईआईएम शिलांग पहुंचने पर मैंने सुरक्षाकर्मियों से उस जवान के बारे में पूछा और आखिरकार उसे ढूँढ लिया। मैं उसे लेकर डॉ. कलाम के पास पहुंचा तो उन्होंने उससे हाथ मिलाकर शुक्रिया कहा। वह बोले, 'आप थक गए होंगे? आपने कुछ खाया या नहीं? मुझे अफसोस है कि मेरी वजह से आपको इतनी देर खड़ा रहना पड़ा।' काले कपड़े पहने वह युवा उनके इस बर्ताव से हैरान रह गया। वह कुछ बोल नहीं पाया, बस बोला, 'सर, आपके लिए तो 6 घंटे भी खड़े रहेंगे।'

इसके बाद हम लेक्चर हॉल में पहुंचे। वह लेक्चर के लिए लेट नहीं होना चाहते थे। वह हमेशा कहते थे, 'छात्रों को कभी इंतजार नहीं करवाना चाहिए।' मैंने जल्दी से उनका माइक ठीक किया, फाइनल लेक्चर के बारे में उन्हें संक्षेप में बताया और कंप्यूटर पर अपनी जगह संभाल ली। जब मैं उनके कॉलर में माइक लगा रहा था, तो वह मुस्कराते हुए बोले, 'फनी गाय, तुम ठीक हो?' मैंने भी मुस्कराते हुए जवाब दिया, 'जी।' यह उनके आखिरी शब्द थे। भाषण शुरू करने के दो मिनट बाद ही सिर्फ एक वाक्य बोलकर वह चुप हो गए।

मैंने उनकी ओर देखा। वह गिर पड़े थे। हमने उन्हें उठाया। डॉक्टर भाग कर आया और हमने अपनी पूरी कोशिश की। उनकी अधखुली आंखों में जो था, उसे मैं कभी नहीं भूल पाऊंगा। मैंने एक हाथ से उनका सिर पकड़ा और उन्हें होश में लाने की भरसक कोशिश की। उनके हाथ भिंच गए और मेरी उंगलियों पर कस गए। उनके चेहरे पर शांति थी और उनकी गतिहीन बुद्धिमान आंखों में ज्ञान झलक रहा था। पांच मिनट में हम नजदीकी अस्पताल पहुंच चुके थे। कुछ ही देर में उन्होंने हमें सूचित किया कि मिसाइल मैन इस दुनिया से जा चुके थे। हमेशा के लिए!

मैंने एक आखिरी बार उनके पैर छुए। अपने पुराने दोस्त और गुरु को अलविदा कहा। आप मेरे विचारों में हमेशा रहेंगे और मुझे उम्मीद है कि अगले जन्म में आपसे मुलाकात होगी।

जब मैं मुड़ा, तो मेरे दिमाग में यादों का एक बवंडर चल रहा था।

वह अक्सर मुझसे पूछते, 'आप युवा हैं, खुद तय करें कि आप किसलिए याद किए जाना चाहेंगे?' मैं उन्हें प्रभावित करने के लिए नए जवाब खोजता रहता। एक दिन मैंने हार मान ली और नहले पर दहला मारा। मैंने उनसे ही पूछ लिया, 'पहले आप मुझे बताइए, आप किस रूप में याद आना चाहेंगे? राष्ट्रपति, वैज्ञानिक,



डॉ. कलाम बोले, 'आप थक गए होंगे? आपने कुछ खाया या नहीं? मुझे अफसोस है कि मेरी वजह से आपको इतनी देर खड़ा रहना पड़ा।' काले कपड़े पहने वह युवा उनके इस बर्ताव से हैरान रह गया। वह कुछ बोल नहीं पाया, बस बोला, 'सर, आपके लिए तो 6 घंटे भी खड़े रहेंगे।'

लेखक, मिसाइल मैन, इंडिया 2020, 3 अरब का लक्ष्य... किसलिए?' मुझे लगा कि मैंने विकल्प देते हुए सवाल को आसान बना दिया है, मगर उन्होंने मुझे ही हैरान कर दिया।

उन्होंने जवाब दिया, 'शिक्षक।'

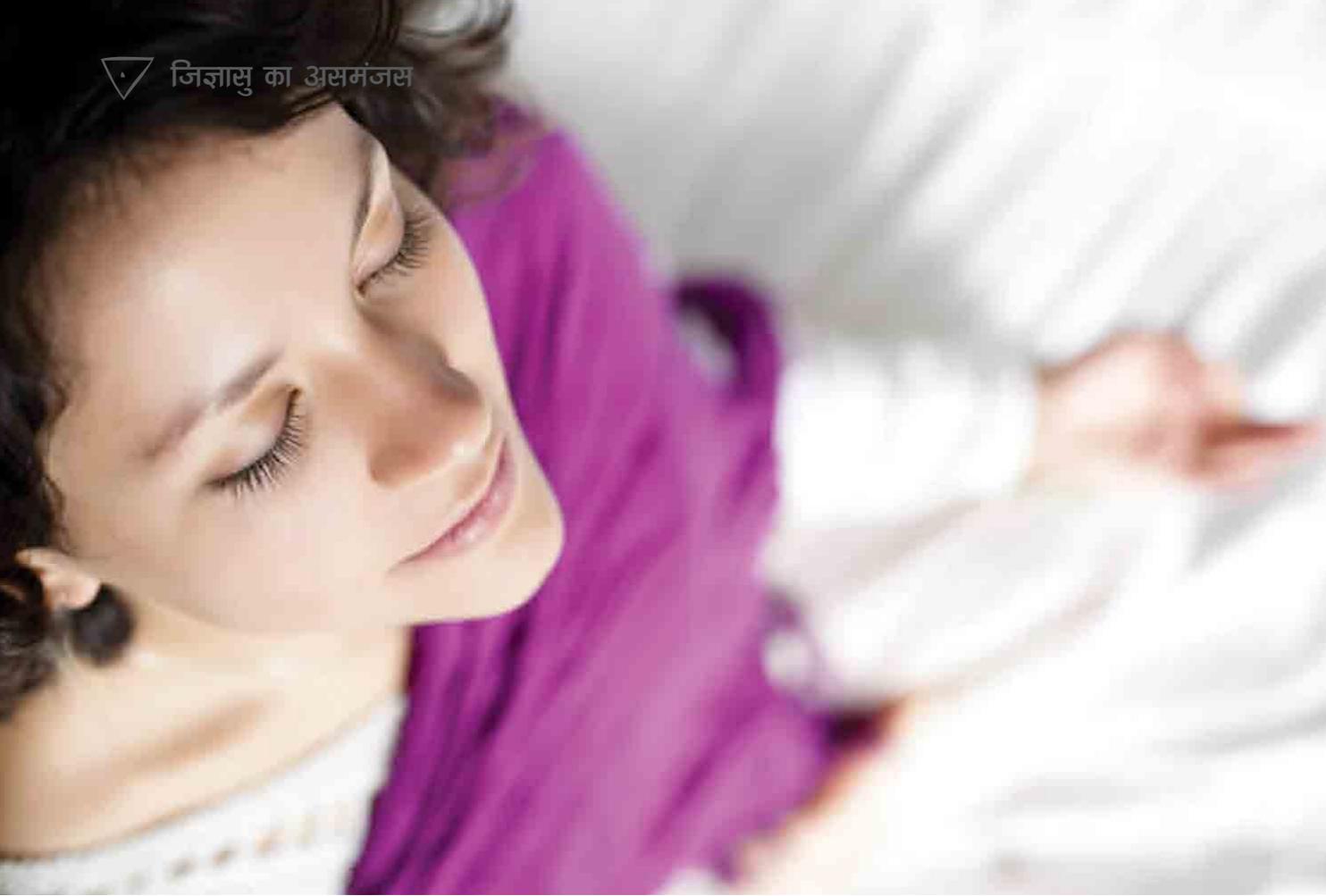
दो सप्ताह पहले जब हम उनके मिसाइल समय के दोस्तों की बात कर रहे थे, तब उन्होंने एक बात कही। उन्होंने कहा, 'बच्चों को अपने माता-पिता का ख्याल रखना चाहिए। यह देखकर अफसोस होता है कि कई बार ऐसा नहीं होता।' वह थोड़ी देर रुककर बोले, 'दो बातें हैं। बड़ों को भी अपना फर्ज निभाना चाहिए। कभी मौत के समय संपत्ति छोड़ कर न जाएं, इससे परिवार में झगड़े होते हैं। दूसरे, वह इंसान खुशनसीब है जो बिना किसी लंबी बीमारी के, गर्व से अपना काम करते हुए मरता है। विदाई बहुत संक्षिप्त होनी चाहिए।'

आज जब मैं मुड़ कर देखता हूँ - वह पढ़ते हुए अपने अंतिम सफर पर गए, जिस रूप में वह याद किया जाना चाहते थे। और अपने

आखिरी पल तक वह खड़े थे, काम कर रहे थे, लेक्चर दे रहे थे। उन्होंने गर्व से एक महान शिक्षक के रूप में हमसे विदा ली। उन्होंने जब दुनिया छोड़ी, तो उनके एकाउंट में सिर्फ ढेरों शुभकामनाएं और लोगों का प्यार भरा था। वह अपने आखिरी वक्त में भी एक कामयाब इंसान थे।

मैं कमी महसूस करूंगा उन सब लंच और डिनर की, जो हमने साथ किए थे, उस सारे समय की, जब आपने अपनी विनम्रता से मुझे हैरत में डाल दिया था और अपनी जिज्ञासा से मुझे चकित कर दिया था, जीवन के जो सबक आपने व्यावहारिक रूप में और सिद्धांतों में सिखाए। विमान पकड़ने के लिए साथ-साथ भागने, हमारे दौरों और हमारी लंबी बहसों की कमी बहुत खलेगी। आपने मुझे सपने दिए, जो असंभव दिखता हो, उसका सपना देखना सिखाया। डॉ. कलाम जा चुके हैं, मगर उनका मिशन जारी रहेगा।

**कलाम आप अमर रहें।  
आपका ऋणी छात्र  
सृजन पाल सिंह**



## रिश्तों की उलझन क्या सुलझा सकता है ध्यान?

आप ध्यान का इस्तेमाल अपनी समस्याओं के समाधान के तौर पर करने की कोशिश मत कीजिए। दरअसल, यह तो कुछ ऐसी ही बात हो गई कि मामूली से जुकाम को ठीक करने के लिए आप कीमोथेरेपी का इस्तेमाल करें।

**प्रखर:** सद्गुरु, मैं फि लहाल अपने एक रिश्ते की समस्या से जूझ रहा हूँ। मैं जब सुबह ध्यान के लिए बैठता हूँ तो मुझे इस

समस्या का समाधान मिलता है, एक जवाब मिलता है। यह जवाब कहां से आता है? क्या यह जवाब आकाशीय है, दैवीय है या फिर महज मेरे दिमाग की उपज है?

**सद्गुरु:** मेरे पूरे जीवन की कोशिश यही रही है कि रहस्यवाद को, आध्यात्मिकता को सरल व तार्किक तरीके से आपके सामने

पेश कर सकूँ, ताकि आप उसे आसानी से समझ सकें, ग्रहण कर सकें। लेकिन यहां तमाम लोग ऐसे हैं जो आसान चीजों को भी रहस्यमय या दैवीय बनाने में लगे हैं। अगर कहीं घंटी बजती है या कोई फूल गिरता है या फिर अगर बिजली चली जाती है तो लोग इसमें दैवीय आयाम ढूंढने लगते हैं। दैवीय आयाम को इंसानों की पहुंच में लाने के बजाय वे लोग जीवन के सहज व सरल पक्षों को दूसरे आयामों में ले जाने की कोशिशों में लगे हुए हैं।

सबसे पहली बात तो यह कहना चाहूंगा कि आप ध्यान का इस्तेमाल अपनी समस्याओं के समाधान के तौर पर करने की कोशिश मत कीजिए। सवाल है कि क्यों? हमें अपनी समस्याओं के समाधान में ध्यान का इस्तेमाल क्यों नहीं करना चाहिए? दरअसल, यह तो कुछ ऐसी ही बात हो गई कि मामूली से जुकाम को ठीक करने के लिए आप कीमोथेरेपी का इस्तेमाल करें। जीवन को संभालने का यह मूर्खतापूर्ण तरीका है। मामूली से जुकाम को संभालने के लिए रुमाल काफी है। जुकाम में आपको कुछ दिनों तक नाक बहानी होगी, अदरक या काली मिर्च की चाय पीनी होगी और यह अपने आप ठीक हो जाएगा। जब आप ध्यान करना शुरू करते हैं तो उस दौरान आप मानव अस्तित्व की सबसे मूलभूत समस्या से निबटने की कोशिश कर रहे होते हैं, इसलिए उसका इस्तेमाल मामूली चीजों के लिए मत कीजिए।

अगर आप मानव अस्तित्व की सबसे बुनियादी समस्या से निबटने की कोशिश करते हैं तो बाकी सभी समस्याएं तुच्छ और अर्थहीन नजर आती हैं। अगर आप इस स्थिति तक नहीं पहुंचे हैं तो कोई बात

नहीं। लेकिन फिर भी जुकाम ठीक करने के लिए कीमो का इस्तेमाल करना ठीक नहीं। यह बेहद अफ सोस की बात है कि जब आप ध्यान करते हैं, केवल तभी आपके मन में कुछ स्पष्टता रहती है, बाकी समय आपके मन में भारी हलचल या कोलाहल रहता है। इसकी वजह है आपके भीतर बुनियादी तौर पर एक भ्रम है। हम ईशा क्रिया द्वारा इसको सरल तरीके से दूर करने की कोशिश करते हैं। क्रिया के दौरान कहा जाता है- 'न ही मैं शरीर हूँ और न ही मन हूँ।' अगर आपने यह चीज अनुभव के स्तर पर समझ ली तो आपकी बाकी समस्याएं एक झटके में गायब हो जाएंगी।

आज परिवार की किसी छोटी-मोटी समस्या ने अगर आपके होश उड़ा रखे हैं। इसे ठीक करने के लिए आप ध्यान का सहारा मत लीजिए। इसके लिए टहललिए, तैराकी कीजिए और अपना होश दुरुस्त कीजिए। आखिरकार आपने अपने कल्याण के लिए, अपनी खुशहाली के लिए अपने आसपास परिवार खड़ा किया है। अगर यह आपकी बेहतरी के खिलाफ काम कर रहा है तो फिर आपको यह देखने की जरूरत है कि इस पूरे मामले में आप कहां गलती कर रहे हैं।

क्या आपने परोपकार के लिए शादी की थी? आपने शादी इसलिए की थी कि आप अकेले नहीं रह सकते थे। अगर कोई आपका सहारा है और उसी सहारे को लात मार रहे हैं तो आपका आँधे मुंह गिरना तय है। आपकी दलील होगी, 'अरे सद्गुरु, ये सब इतना आसान नहीं है। आप नहीं जानते कि हर दिन मेरे साथ क्या कुछ हो रहा है?' मुझे ये सारी चीजें पता हैं। बल्कि आप अपनी जिंदगी का सही नजरिया

खो रहे हैं। आपका ध्यान रोजमर्रा की तुच्छ समस्याओं के हल के लिए नहीं है, बल्कि यह मानव अस्तित्व की सबसे बुनियादी समस्या से निबटने के लिए है।

आप नहीं जानते कि आप इस दुनिया में क्यों आए हैं और आपके अस्तित्व की प्रकृति क्या है? अगर आप अपने अस्तित्व की मूल प्रकृति को जानते तो फिर ये सारी चीजें आपके लिए महज एक खेल होतीं, एक नाटक होता। आप जिंदगी के इस खेल या नाटक को जब तक, जहां तक और जिस तरह खेलना चाहते, अपनी जरूरत के हिसाब से खेल सकते थे। हर व्यक्ति को एक ही तरह से, एक ही स्तर तक नाटक खेलने की जरूरत नहीं है। कुछ लोग इस जीवन लीला में पूरी तरह से तल्लीन हो जाते हैं तो कुछ लोग इस नाटक में सिर्फ ऊपरी तौर पर शामिल होते हैं। आप कह सकते हैं कि 'अरे, आप मेरे परिवार, मेरे काम और मेरे रोजगार को एक नाटक कह रहे हैं।' अगर आप अभी इस बात को नहीं समझे तो आपको यह सब तब समझ में आएगा, जब नाटक का पर्दा गिरने वाला होगा। बेहतर होगा कि आप अभी इसे समझ जाएं। अगर अभी आप समझ गए तो इस जीवनरूपी नाटक का आनंद ले पाएंगे। अगर आप इस नाटक से पीड़ित हो रहे हैं तो जीवन व्यर्थ है।

क्या आपने परोपकार के लिए शादी की थी? आपने शादी इसलिए की थी कि आप अकेले नहीं रह सकते थे। अगर कोई आपका सहारा है और उसी सहारे को लात मार रहे हैं तो आपका आँधे मुंह गिरना तय है। बल्कि आप अपनी जिंदगी का सही नजरिया खो रहे हैं। ■

आप अपने प्रश्नों व जिज्ञासाओं को संपादकीय कार्यालय के पते पर भेजे।  
आप इसे [seeking@ishalahar.com](mailto:seeking@ishalahar.com) के जरिए भी भेज सकते हैं।

# विश्व विरासत - कोणार्क वारन्तु और विज्ञान का अनोखा संगम

मुख्य मंदिर के शिखर को बनाने के लिए 52 टन के चुंबक का इस्तेमाल किया गया। दूसरे चुंबकों के साथ मुख्य चुंबक को अनोखे ढंग से इस्तेमाल किए जाने की वजह से मंदिर की मुख्य मूर्ति पहले हवा में तैरती थी।

हमारे देश का हर प्राचीन मंदिर या इमारत अपने आप में एक मूर्त कहानी है - भारत की समृद्ध विरासत की, वैज्ञानिक तथा शिल्प-कला के आश्चर्य की और परम भक्ति की। उड़ीसा के पुरी जिले के छोटे से शहर कोणार्क में बंगाल की खाड़ी के तट पर स्थित कोणार्क सूर्य मंदिर इन सब का एक अद्भुत उदाहरण है। कोणार्क पुरी से 35 किलोमीटर दूर और उड़ीसा की राजधानी भुवनेश्वर से 65 किलोमीटर दूर है।

## कथा कोणार्क की

किंवदंती कहती है कि दानव गयासुर को मारने के बाद भगवान विष्णु ने इस जीत का उत्सव मनाने के लिए अपनी चीजों को कई जगहों पर रखा। शंख को पुरी में, चक्र को भुवनेश्वर में और गदा को जजपुर में रखते हुए उन्होंने कमल को कोणार्क में स्थापित किया।

एक और दंतकथा के मुताबिक भगवान कृष्ण के पुत्र सांबा को अपने सौंदर्य पर बहुत गर्व था। इस दंभ में उसने एक बार नारद मुनि का उपहास करने की गलती कर दी। गुस्से से तिलमिलाने मुनि को सांबा को सबक सिखाने की एक युक्ति सूझी। वह किसी तरह सांबा को फुसलाकर एक तालाब की ओर ले गए, जहां उसकी सौतेली माताएं, यानी भगवान कृष्ण की पत्नियां स्नान कर रही थीं। जब कृष्ण को उसके इस अनैतिक हरकत की जानकारी मिली, तो वह आगबबूला हो गए और अपने पुत्र को कुष्ठ रोग का श्राप दे दिया।

लेकिन कुछ समय बाद भगवान कृष्ण को पता चल गया कि यह सब नारद की शरारत और योजना थी। उन्होंने अपने पुत्र से कहा कि वह जाकर भगवान सूर्य की आराधना करे जो सभी रोगों से मुक्ति देने वाले हैं। सांबा ने उनकी सलाह मानी और 12 सालों तक कठोर तप और आराधना की। आखिरकार, सूर्य ने सांबा से कोणार्क जाकर समुद्र में एक डुबकी लगाने के लिए कहा। पीड़ित लड़के ने ऐसा ही किया और आश्चर्यजनक रूप से उसका कुष्ठ रोग ठीक हो गया। उल्लसित सांबा ने अपने मन में ठान लिया कि वह उसी जगह सूर्य के सम्मान में एक मंदिर बनवाएगा। इस तरह यह मंदिर अस्तित्व में आया।

यहां चंद्रभाग नामक एक उथला तालाब है, जहां अब भी माघ महीने (जनवरी-फरवरी) में शुक्ल पक्ष के सातवें दिन सूर्य के उगने से पहले हजारों तीर्थयात्रियों की भीड़ स्नान करती है। इस अवसर पर वहां मेला भी लगता है। इस तरह साल में एक बार सूर्य के इस वीरान पवित्र स्थान पर खूब चहल-पहल होती है। यह मंदिर के निर्माण के बाद एक प्राचीन प्रथा को पुनर्जीवित करने की कोशिश लगती है।

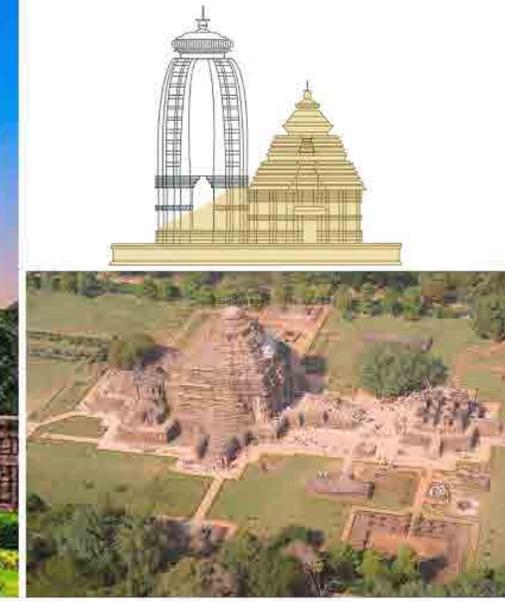
ब्राह्मण मतों के अनुसार, इस मंदिर का निर्माण 13वीं सदी में पूर्वी गंग वंश के राजा नरसिंहदेव प्रथम (1238-1250 ई) ने करवाया था और सूर्य देवता को समर्पित किया था। यह यूरोपीय नाविकों की समुद्रयात्रा का एक अहम मील का पत्थर

यानी लैंडमार्क था, जिसे उन्होंने 'काला मंदिर' का नाम दिया था। कोणार्क सूर्य मंदिर को यूनेस्को विश्व विरासत की सूची में भी शामिल किया गया है।

प्राचीन काल में इसे 'कोणादित्य' या 'कोणार्क' नाम से जाना जाता था। ज्यादातर प्राचीन शब्दों की तरह कोणार्क शब्द की उत्पत्ति भी संस्कृत से हुई है। कोणार्क नाम संस्कृत शब्द कोण और अर्क (सूर्य) से लिया गया है क्योंकि यह मंदिर सूर्य देवता को समर्पित था। हिंदुओं के लिए सूर्य की पूजा के लिए यह सबसे पवित्र स्थान था।

वैज्ञानिक और शिल्पगत विकास के मामले में प्राचीन भारत आज की तुलना में काफी आगे था। कोणार्क मंदिर की त्रुटिहीन और प्रभावशाली लंबाई-चौड़ाई और मंदिर की संपूर्ण संरचना इस बात को साबित करती है। पूरा मंदिर सूर्य के रथ के आकार में है, जिसे सात घोड़ों द्वारा खींचा जा रहा है।

मंदिर का मुख्य आकर्षण मंदिर के आधार पर बने उसके बारह जोड़े पहिये हैं। ये पहिये सिर्फ मामूली पहिये नहीं हैं बल्कि साथ-साथ समय भी बताते हैं - पहियों की तीलियां एक सूर्यघड़ी बनाती हैं। सिर्फ इन तीलियों से बनी परछाई की ओर देख कर ही बिल्कुल सही समय की गणना की जा सकती है। क्या यह अद्भुत नहीं है? पहियों को बड़ी सुंदरता से सजाया भी गया है।



मंदिर की एक और खास विशेषता हर दो पत्थरों के बीच एक लोहे की प्लेट की मौजूदगी है। मंदिर के ऊपरी तलों को बनाने के लिए लोहे के विशाल बीमों का इस्तेमाल भी किया गया है। मुख्य मंदिर के शिखर को बनाने के लिए 52 टन के चुंबक का इस्तेमाल किया गया। कहा जाता है कि इसी चुंबक के कारण यह इमारत बहुत से झटकों, खासकर समुद्री तूफानों को सहन कर पाई है। दूसरे चुंबकों के साथ मुख्य चुंबक को अनोखे ढंग से इस्तेमाल किए जाने की वजह से मंदिर की मुख्य मूर्ति पहले हवा में तैरती थी।

यह मंदिर समुद्र-तट पर इस दिशा में बनाया गया है कि उगते सूर्य की पहली किरणें सीधे मुख्य प्रवेश द्वार पर पड़ती हैं। सूर्य की किरणें नट मंदिर को पार करके मूर्ति के बीच में जड़े हीरे से टकरा कर लौट आती हैं। इस हीरे को मुख्य मंदिर में मूर्ति के ठीक मध्य में जड़ा गया था। औपनिवेशिक काल के दौरान अंग्रेजों ने चुंबकीय पत्थर पाने के लिए इन

यह मंदिर समुद्र-तट पर इस दिशा में बनाया गया है कि उगते सूर्य की पहली किरणें सीधे मुख्य प्रवेश द्वार पर पड़ती हैं। सूर्य की किरणें नट मंदिर को पार करके मूर्ति के बीच में जड़े हीरे से टकरा कर लौट आती हैं। इस हीरे को मुख्य मंदिर में मूर्ति के ठीक मध्य में जड़ा गया था।

चुंबकों को हटा दिया था। इसके अलावा, यह मंदिर एक तरह से नैतिक मूल्यों का पाठ भी पढ़ाता है। कोणार्क सूर्य मंदिर में प्रवेश द्वार के दोनों ओर विशाल शेर बने हैं। हर शेर द्वारा एक हाथी को कुचलते दिखाया गया है। हर हाथी के नीचे एक इंसान है। शेर गर्व और हाथी धन का प्रतीक है। उनकी ओर देखते हुए यह स्पष्ट हो जाता है कि किस तरह ये दोनों दोष एक इंसान का नाश कर सकते हैं।

कोणार्क सूर्य मंदिर के हर हिस्से में देवी-देवताओं, नर्तकियों, राजा के दरबार के दृश्यों, आदि की नक्काशी की गई है। पौराणिक जीवों के साथ पशु-पक्षियों की खूबसूरत नक्काशी से इन आकृतियों को

अलग किया गया है। स्कॉल वर्क और इंसानों के साथ-साथ पशुओं की आकृतियों की सुंदर नक्काशी कोणार्क मंदिर को एक अलग आकर्षण प्रदान करती है।

मंदिर से मूर्ति को हटा लिए जाने के बाद से कोणार्क मं? दिर में सूर्य की पूजा समाप्त हो गई। इससे कोणार्क की तीर्थयात्रा खत्म हो गई। समुद्री डाकुओं के हमलों के कारण कोणार्क का बंदरगाह भी बंद कर दिया गया। कोणार्क व्यापार के लिए जितना प्रसिद्ध था, उतना ही सूर्य की पूजा के लिए गौरवशाली शहर था, मगर इन चीजों के समाप्त होने के बाद से कोणार्क वीरान हो गया और सालों तक एक घने जंगल के रूप में बढ़ने के लिए छोड़ दिया गया।

# शिव की तीसरी आंख, नंदी और त्रिशूल क्या है इनका रहस्य

हमारी परंपरा में भगवान शिव को कई सारी वस्तुओं से सजा हुआ दिखाया जाता है। उनके माथे पर तीसरी आंख, उनका वाहन नंदी, और उनका त्रिशूल इसके उदाहरण हैं। क्या सच में शिव के माथे पर एक और आंख है? या फिर इन्हें चिन्हों की तरह इस्तेमाल करके हमें कुछ और समझाने की कोशिश की गई है?

## शिव की तीसरी आंख

शिव को हमेशा त्र्यंबक कहा गया है, क्योंकि उनकी एक तीसरी आंख है। तीसरी आंख का मतलब यह नहीं है कि किसी के माथे में दरार पड़ी और वहां कुछ निकल आया! इसका मतलब सिर्फ यह है कि बोध या अनुभव का एक दूसरा आयाम खुल गया है। दो आंखें सिर्फ भौतिक चीजों को देख सकती हैं। अगर मैं अपना हाथ उन पर रख लूं, तो वे उसके परे नहीं देख पाएंगी। उनकी सीमा यही है। अगर तीसरी आंख खुल जाती है, तो इसका मतलब है कि बोध का एक दूसरा आयाम खुल जाता है जो कि भीतर की ओर देख सकता है। इस बोध से आप जीवन को बिल्कुल अलग ढंग से देख सकते हैं। इसके बाद दुनिया में जितनी चीजों का अनुभव किया जा सकता है, उनका अनुभव हो सकता है। आपके बोध के विकास के लिए सबसे अहम चीज यह है कि आपकी ऊर्जा को विकसित होना होगा और अपना स्तर ऊंचा करना होगा। योग की सारी प्रक्रिया यही है कि आपकी ऊर्जा को इस तरीके से विकसित की जाए और सुधारा जाए कि आपका बोध बढ़े और तीसरी आंख खुल जाए। तीसरी आंख अंतर्दृष्टि की आंख है। दोनों भौतिक आंखें सिर्फ आपकी इंद्रियां हैं। वे मन में तरह-तरह की फालतू बातें भरती हैं, क्योंकि आप जो देखते हैं, वह सच नहीं है।



आप इस या उस व्यक्ति को देखकर उसके बारे में कुछ अंदाजा लगाते हैं, मगर आप उसके अंदर शिव को नहीं देख पाते। आप चीजों को इस तरह देखते हैं, जो आपके जीवित रहने के लिए जरूरी हैं। कोई दूसरा प्राणी उसे दूसरे तरीके से देखता है, जो उसके जीवित रहने के लिए जरूरी है। इसलिए हम इस दुनिया को माया कहते हैं। माया का मतलब है कि यह एक तरह का धोखा है। इसका मतलब यह नहीं है कि अस्तित्व एक कल्पना है। बस आप उसे जिस तरीके से देख रहे हैं, जिस तरह उसका अनुभव कर रहे हैं, वह सच नहीं है।

इसलिए एक और आंख को खोलना जरूरी है, जो ज्यादा गहराई में देख सके। तीसरी आंख का मतलब है कि आपका बोध जीवन के द्वैत से परे चला गया है। तब आप जीवन को सिर्फ उस रूप में नहीं देखते जो आपके जीवित रहने के लिए जरूरी है। बल्कि आप जीवन को उस तरह देख पाते हैं, जैसा वह वाकई है। हाल में ही एक वैज्ञानिक ने एक किताब लिखी है, जिसमें बताया गया है कि इंसानी आंख किस सीमा तक भौतिक अस्तित्व को देख सकती है। उनका कहना है कि इंसानी आंख भौतिक अस्तित्व का सिर्फ 0.00001 फीसदी देख सकती है। इसलिए अगर आप दो भौतिक आंखों से देखते हैं, तो आप वही देख सकते हैं, जो सामने होता है। अगर आप तीसरी आंख से देखते हैं, तो आप वह देख सकते हैं जिसका सामने आना अभी बाकी है और जो सामने आ सकता है। हमारे देश और हमारी परंपरा में, ज्ञान का मतलब किताबें पढ़ना, किसी की बातचीत सुनना या यहां-वहां से जानकारी इकट्ठा करना नहीं है। ज्ञान का मतलब जीवन को एक नई दृष्टि से देखना है। किसी कारण से महाशिवरात्रि के दिन प्रकृति उस संभावना को हमारे काफी करीब ले आती है। ऐसा करना हर दिन संभव है। इस खास दिन का इंतजार करना हमारे लिए जरूरी नहीं है, मगर इस दिन प्रकृति उसे आपके लिए ज्यादा उपलब्ध बना देती है।

## शिव का वाहन नंदी

नंदी अनंत प्रतीक्षा का प्रतीक है। भारतीय संस्कृति में इंतजार को सबसे बड़ा गुण माना गया है। जो बस चुपचाप बैठकर इंतजार करना जानता है, वह कुदरती तौर पर ध्यानमग्न हो सकता है। नंदी को ऐसी उम्मीद नहीं है कि शिव कल आ जाएंगे। वह किसी चीज का अंदाजा नहीं लगाता या उम्मीद नहीं करता। वह बस इंतजार करता है। वह हमेशा इंतजार करेगा। यह गुण ग्रहणशीलता का मूल तत्व है। नंदी शिव का सबसे करीबी साथी है, क्योंकि उसमें ग्रहणशीलता का गुण है। किसी मंदिर में जाने के लिए आपके अंदर नंदी का गुण होना चाहिए। ताकि आप बस बैठ सकें। इस गुण के होने का मतलब है, आप स्वर्ग जाने की कोशिश नहीं करेंगे, आप यह या वह पाने की कोशिश नहीं करेंगे आप बस वहां बैठेंगे। लोगों को हमेशा से यह गलतफहमी रही है कि ध्यान किसी तरह की क्रिया है। नहीं, यह एक गुण है। यही बुनियादी अंतर है। प्रार्थना का मतलब है कि आप भगवान से बात करने की कोशिश कर रहे हैं। ध्यान का मतलब है कि आप भगवान की बात सुनना चाहते हैं। आप बस अस्तित्व को, सृष्टि की परम प्रकृति को सुनना चाहते हैं। आपके पास कहने के लिए कुछ नहीं है, आप बस सुनते हैं। नंदी का गुण यही है, वह बस सजग होकर बैठा रहता है। यह बहुत अहम चीज है, वह सजग है, सुस्त नहीं है। वह आलसी की तरह नहीं बैठा है। वह पूरी तरह सक्रिय, पूरी सजगता से, जीवन से भरपूर बैठा है, ध्यान यही है।

ध्यान का मतलब मुख्य रूप से यही है कि वह इंसान अपना कोई काम नहीं कर रहा है। वह बस वहां मौजूद है। जब आप बस मौजूद होते हैं, तो आप अस्तित्व के विशाल आयाम के प्रति जागरूक हो जाते हैं जो हमेशा सक्रिय होता है। आप जागरूक हो जाते हैं कि आप उसका एक हिस्सा हैं। आप अब भी उसका एक हिस्सा हैं मगर यह जागरूकता, कि 'मैं उसका एक हिस्सा हूँ', ध्यान में मग्न

होना है। नंदी उसी का प्रतीक है। वह बस बैठा रहकर हर किसी को याद दिलाता है, 'तुम्हें मेरी तरह बैठना चाहिए।' ध्यानलिंग मंदिर के बाहर भी हमने एक बड़ा सा बैल स्थापित किया है। उसका संदेश बहुत साफ है, आपको अपनी सभी फालतू बातों को बाहर छोड़कर ध्यानलिंग में जाना चाहिए।

## शिव का त्रिशूल

शिव का त्रिशूल जीवन के तीन मूल पहलुओं को दर्शाता है। योग परंपरा में उसे रुद्र, हर और सदाशिव कहा जाता है। ये जीवन के तीन मूल आयाम हैं, जिन्हें कई रूपों में दर्शाया गया है। उन्हें इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना भी कहा जा सकता है। ये तीनों प्राणमय-कोष यानी मानव तंत्र के ऊर्जा-शरीर में मौजूद तीन मूलभूत नाड़ियां हैं - बाईं, दाहिनी और मध्य। नाड़ियां शरीर में उस मार्ग या माध्यम की तरह होती हैं जिनसे प्राण का संचार होता

आप भले ही पुरुष हों, लेकिन यदि आपकी इड़ा नाड़ी अधिक सक्रिय है, तो आपके अंदर स्त्रियोजित गुण हावी हो सकते हैं। आप भले ही स्त्री हों, मगर यदि आपकी पिंगला अधिक सक्रिय है तो आपमें पुरुषोजित गुण हावी हो सकते हैं। अगर आप इड़ा और पिंगला के बीच संतुलन बना पाते हैं तो दुनिया में आप प्रभावशाली हो सकते हैं।

है। तीन मूलभूत नाड़ियों से 72,000 नाड़ियां निकलती हैं। इन नाड़ियों का कोई भौतिक रूप नहीं होता। यानी अगर आप शरीर को काट कर इन्हें देखने की कोशिश करें तो आप उन्हें नहीं खोज सकते। लेकिन जैसे-जैसे आप अधिक सजग होते हैं, आप देख सकते हैं कि ऊर्जा की गति अनियमित नहीं है, वह तय रास्तों से गुजर रही है। प्राण या ऊर्जा 72,000 विभिन्न रास्तों से होकर गुजरती है। इड़ा और पिंगला जीवन के बुनियादी द्वैत के प्रतीक हैं। इस द्वैत को हम परंपरागत रूप से शिव और शक्ति का नाम देते हैं। या आप इसे बस पुरुष-प्रकृति और स्त्री-प्रकृति कह सकते हैं, या यह आपके दो पहलू - तर्क और अंतरज्ञान हो सकते हैं।

जीवन की रचना भी इसी के आधार पर होती है। इन दोनों गुणों के बिना, जीवन ऐसा नहीं होता, जैसा अभी है। सृजन से पहले की अवस्था में सब कुछ मौलिक रूप में होता है। उस अवस्था में द्वैत नहीं होता। लेकिन जैसे ही सृजन होता है, उसमें द्वैतता आ जाती है। पुरुषोजित और स्त्रियोजित का मतलब लिंग भेद से, या फिर शारीरिक रूप से पुरुष या स्त्री होने से नहीं है, बल्कि प्रकृति में मौजूद कुछ खास गुणों से है। प्रकृति के कुछ गुणों को पुरुषोजित माना गया है और कुछ अन्य गुणों को स्त्रियोजित। आप भले ही पुरुष हों, लेकिन यदि आपकी इड़ा नाड़ी अधिक सक्रिय है, तो आपके अंदर स्त्रियोजित गुण हावी हो सकते हैं। आप भले ही स्त्री हों, मगर यदि आपकी पिंगला अधिक सक्रिय है तो आपमें पुरुषोजित गुण हावी हो सकते हैं। अगर आप इड़ा और पिंगला के बीच संतुलन बना पाते हैं तो दुनिया में आप प्रभावशाली हो सकते हैं।

हैं। इससे आप जीवन के सभी पहलुओं को अच्छी तरह संभाल सकते हैं। अधिकतर लोग इड़ा और पिंगला में जीते और मरते हैं, मध्य स्थान सुषुम्ना निष्क्रिय बना रहता है। लेकिन सुषुम्ना मानव शरीर-विज्ञान का सबसे अहम पहलू है। जब ऊर्जा सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करती है, जीवन असल में तभी शुरू होता है। आप एक नए किस्म का संतुलन पा लेते हैं, एक अंदरूनी संतुलन, जिसमें बाहर चाहे जो भी हो, आपके भीतर एक खास जगह बन जाती है, जो किसी भी तरह की हलचल में कभी अशांत नहीं होती, जिस पर बाहरी हालात का असर नहीं पड़ता। आप चेतनता की चोटी पर सिर्फ तभी पहुंच सकते हैं, जब आप अपने अंदर यह स्थिर अवस्था बना लें। ■

# क्या खाएं से ज्यादा महत्वपूर्ण है कैसे खाएं

सिर्फ हमारे भोजन की गुणवत्ता ही अहम नहीं है, हम उसे कैसे खाते हैं, यह भी बहुत मायने रखता है। क्या खाना चाहिए, इसके बारे में बहुत कुछ कहा जाता है, मगर कैसे खाना चाहिए, इस पर लोगों को जागरूक करने के लिए शायद ही कोई सलाह दी जाती है या कोशिश की जाती है।

अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति बिल क्लिंटन और उनकी पत्नी हिलेरी क्लिंटन के चिकित्सा सलाहकार और न्यूयार्क टाइम्स के लोकप्रिय लेखक, अमेरिकी फिजिशियन मार्क हाइमन ने विश्व शांति दिवस 2014 को सद्गुरु के साथ बातचीत की थी। पेश है इस चर्चा के इस अंशः

**मार्क हाइमन:** जब मैं विश्व शांति के लिए सबसे बड़े खतरे और उसके समाधान के बारे में सोच रहा था, तो मुझे लगा कि एक ऐसी चीज है, एक ऐसा उपकरण है जो आपकी जेब में समा

सकता है, और अगर हमने इस उपकरण का ठीक से इस्तेमाल किया, तो इस एक उपकरण से हम स्थायी बीमारियों का उपचार कर सकते हैं, जो दुनिया भर में तेजी से बढ़ रही हैं। हर साल करीब पांच करोड़ लोगों

की मौत उन बीमारियों से होती है जो जीवन शैली से जुड़ी हैं, जिन्हें जीवन शैली में सुधार द्वारा आसानी से टाला जा सकता है। जबकि हर साल संक्रामक रोगों से मरने वाले लोगों की संख्या लगभग दो करोड़ है।

यह दुनिया के आर्थिक विकास के लिए सबसे बड़ा खतरा तो है ही, जिसमें अगले बीस सालों में 47 खरब डॉलर का खर्च आएगा जो दुनिया के छह सबसे बड़े देशों के सम्मिलित जीडीपी (GDP) से भी ज्यादा है। साथ ही यह हमारे समुद्र, हमारी धरती और हमारी वायु के लिए भी खतरा है। जलवायु परिवर्तन, राजनीतिक अस्थिरता और दुनिया भर के लोगों की देखभाल करने की क्षमता के अभाव के लिए यह सबसे ज्यादा जिम्मेदार है। फिर भी अगर हम इस एक उपकरण से उसे सही कर सकें, तो हम इन सभी समस्याओं को हल कर सकते हैं।

आपको पता है कि यह उपकरण क्या है? यह मेरी जेब में है। यह है खाने का कांटा यानी 'फोर्क'। इस कांटे से हम जो कुछ भी उठाते हैं, वह हमारी दुनिया के बारे में सब कुछ तय करता है। यह हमारी सेहत, जिस जमीन पर हम अपना भोजन उगाते हैं, जिस हवा में सांस लेते हैं और जिस पानी को पीते हैं, उन सबके बारे में सब कुछ तय करता है। यह दुनिया भर की सरकारों और समुदायों की स्थिरता और अस्थिरता का फैसला करता है। फिर भी कोई इसके बारे में बात नहीं करता। जब हम विश्व शांति के लिए खतरों की बात करते हैं, तो हम सिर्फ आईएसआईएस और मध्यपूर्व में स्थिरता की बात करते हैं। यह सच है कि ये भी गंभीर और महत्वपूर्ण समस्याएं हैं।

मगर इस दूसरी समस्या के बारे में कोई बात नहीं करता। आज इंसान के सामने सबसे बड़ी समस्या यह है कि हम एक सेहतमंद दुनिया कैसे बनाएं? क्योंकि एक सेहतमंद दुनिया ही एक शांतिमय दुनिया है। जिस दुनिया में हम बीमार होते हैं और उन बीमारियों के इलाज के खर्च से बेदम होते हैं, वह बहुत ही अस्थिर, असुरक्षित और अशांत दुनिया है। इसलिए आज हम इनमें से कुछ मुद्दों की बात करेंगे। और हमें उम्मीद है कि हम इसके कुछ संदर्भ और कुछ समाधान भी बताएंगे।

मेरे ख्याल से भोजन में ऐसी शक्ति है कि वह रोग भी पैदा कर सकता है और रोग से मुक्ति भी दिला सकता है। हमारा खाना कैसा है, यह तय करता है कि हमारी सेहत कैसी होगी और हम जितनी जागरूकता के साथ अपना भोजन करते हैं, उससे यह तय होता है कि हमारा शरीर उस भोजन को कैसे पचाएगा।

आर्थिक मुद्दे और सेहत के मुद्दे आपस में जुड़े होते हैं और हम अपने समाज में इस बढ़ते आर्थिक बोझ को देख रहे हैं। अमेरिका इस साल (2014) स्वास्थ्य सेवाओं पर लगभग पौने तीन खरब डॉलर खर्च कर रहा है जो अर्थव्यवस्था का करीब सोलह फीसदी है। उसका चौरासी फीसदी हिस्सा स्थायी रोगों जैसे मधुमेह, हृदय रोगों, मोटापे से जुड़ी बीमारियों यानी जीवन शैली के कारण होने वाली और टाली जा सकने वाली समस्याओं के लिए है। फिर भी हमारी स्वास्थ्य प्रणाली इस पर ध्यान नहीं देती, क्योंकि इसका हल डॉक्टर के ऑफिस से बाहर है, हमारे अपने हाथों में, हमारे अपने दिलोदिमाग में है। एक सवाल यह है कि हम इसे अपने हाथों में लेने में अधिक समर्थ किस तरह हो सकते हैं? मैं इस पर आपके विचार जानना चाहूंगा।

हर साल हम 53 अरब जानवरों को और लगभग दस करोड़ समुद्री जीवों को मार रहे हैं। जब हम इतनी हिंसा करते हैं, तो सेहतमंद रहना और शांति से रहना कभी संभव नहीं होगा। सिर्फ हमारे भोजन की गुणवत्ता ही अहम नहीं है, हम उसे कैसे खाते हैं, निर्दयता से या जागरूकता से, यह भी बहुत मायने रखता है। क्या खाना चाहिए, इसके बारे में बहुत कुछ कहा जाता है, मगर कैसे खाना चाहिए, इस पर लोगों को जागरूक करने के लिए शायद ही कोई सलाह दी जाती है या कोशिश की जाती है। मैंने कहीं पढ़ा है कि बीस फीसदी अमेरिकी भोजन कार में किया जाता है।

पूरब में पारंपरिक तौर पर हमें हमेशा से यह सिखाया गया है कि जब भोजन हमारे शरीर के अंदर जाता है, तो हमें उस समय किस स्थिति में होना चाहिए, किस मुद्रा में होना चाहिए, उसके प्रति हमारा क्या नजरिया होना चाहिए और उसे ग्रहण कैसे करना चाहिए। ये बातें पूरब में बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। अब सोचिए कि अगर बीस फीसदी भोजन कार में किया जाता है, तो शायद बीस फीसदी भोजन बार में खाया जाता होगा! मुझे नहीं पता कि कितने लोग मेज पर बैठकर पूरे होशोहवास में भोजन करते हैं। कितने लोग भोजन करते समय भोजन के साथ और अपने आसपास के लोगों के साथ एक तरह की भागीदारी की भावना रखते हैं? मेरे ख्याल से आजकल दुनिया में भोजन के तत्वों के बारे में लोगों को पर्याप्त जानकारी है, मगर फिर भी लोगों ने अपनी सुंदरता बढ़ाने के अलावा कोई जरूरी बदलाव नहीं किया है।

## सद्गुरु:

आज विश्व शांति दिवस है, तो हम शांति या हिंसा के संदर्भ में भोजन की बात करते हैं। बुनियादी तौर पर हम अपने शरीर के साथ हिंसा करते हैं, हम हिंसात्मक तरीके से जीवन जीते हैं और फिर उम्मीद करते हैं कि दुनिया में शांति हो। इंसानों के बिना यह दुनिया काफी शांतिपूर्ण है। हम इस धरती पर जिस तरह से रहते हैं, उससे हिंसा पैदा होती है। जैसा कि मार्क ने कहा, धरती पर बहुत हिंसक, क्रूर स्थितियां होती हैं, जैसे लड़ाइयां और युद्ध। इसमें कोई दो राय नहीं है कि उन्हें संभालने और सुधारने की जरूरत है - मगर हम रोजाना जिस हिंसक तरीके से जीते हैं, उसे भी देखने और उससे निबटने की जरूरत है।



# घर पर बनाइए पपीते व इमली का जैम



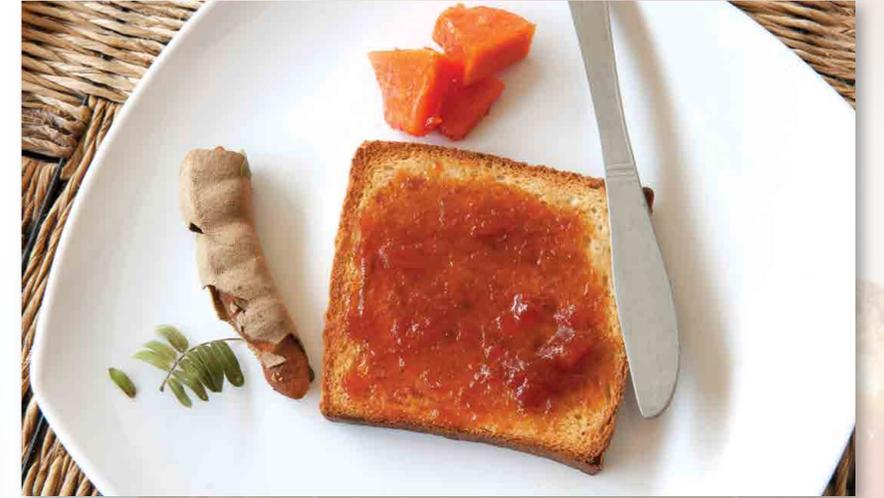
इस अंक में हम आपको जैम की एक बेहतरीन रेसिपी बताने जा रहे हैं। इस जैम में आपको बाजार में मिलने वाले जैमों की तुलना में महज आधी चीनी मिलेगी। साथ ही, इसमें कोई भी कृत्रिम रंग व संरक्षक पदार्थ भी नहीं मिलेगा। घर का बना जैम अपने घर पर रखने के साथ-साथ आप दूसरों को उपहार के तौर पर भी दे सकते हैं।

तैयारी का समय : 15 मिनट  
पकने में लगने वाला समय: 45 मिनट  
कुल समय : 60 मिनट  
तैयार मात्रा : 1.6 से 1.8 किलो

### सामग्री:

जैम की साफ की गई खाली शीशी या जार - 6 से 7  
पका हुआ पपीता, आधे इंच के टुकड़ों में कटा- तकरीबन दो किलो, कुल मिलाकर पूरे पपीते 3 किलो  
कार्बनिक चीनी - आधी किलो  
हल्का भूरा गुड़ - आधा किलो  
पकी इमली - दस फलियां या 150 ग्राम इमली का पेस्ट

**तैयारी:** इमली की फलियों को छील लीजिए। उनके बीज और रेशे निकाल लीजिए। इस ताजी इमली या उसके पेस्ट को एक कप पानी में तब तक उबालें, जब तक वह नर्म न हो जाए। अब इसे छत्री में डालकर दबा-दबाकर इसका रस निकाल लें। जैम के सभी जारों और उनके ढक्कनों को एक बड़े बर्तन में रखकर इतना पानी डालें कि वे उसमें डूब जाएं। इसे उबलने के लिए रख दें। एक उबाल आने के बाद इसे बंद कर दें। पांच मिनट बाद जारों व उनके ढक्कनों को पानी से निकाल लें। इन जारों को एक सूखे साफ कपड़े पर उल्टा करके रख दें, साथ में ढक्कन भी सूखने के लिए रख दें। अब पपीतों को बीच से काट लें, उनके छिलके, बीज, भीतरी झिल्ली व ऊपरी व निचला कड़ा हिस्सा निकाल दें। फिर पपीते को आधे इंच के टुकड़ों में काट लें।



**बनाने की विधि:** पपीते, गुड़ और इमली के रस को एक बड़े बर्तन में चढ़ाएं। ध्यान रहे कि बर्तन में सामान पूरी तरह भरा न हो, क्योंकि उबलने के दौरान जैम की बूंदें छलक कर बाहर आती हैं, जिससे जलने या गंदा होने का खतरा रहता है। इसे मध्यम आंच पर पकाएं, जब तक यह झाग के रूप में न आ जाए। इसे लगातार चलाते हुए 30 मिनट तक पकाएं। इतने समय में यह कम होकर गाढ़ा होने लगेगा और रंग भी गहरा होने लगेगा। गैस के पास ही एक गिलास में ठंडा पानी रख लें, जिससे आप यह जांच सकेंगे कि जैम तैयार हो गया है या नहीं। जब आप गिलास में एक बूंद जैम डालेंगे तो शुरू में यह ढीला होकर इधर-उधर होकर तैरता रहेगा, लेकिन गाढ़ा होने पर यह गिलास की तली में पहुंच जाएगा और वहां पहुंच कर यह एक आकार ले लेगा। इस स्थिति में पहुंचने के लिए तकरीबन 40 मिनट तक पकाना पड़ता है। पकाने के दौरान तीस मिनट बीतने के बाद आप थोड़ी-थोड़ी देर पर इसकी बूंदें

पानी में डालकर इसका गाढ़ापन व नरमी जांचते रहें। जब जैम इस गाढ़ापन पर पहुंच जाए तो इसे तुरंत आंच से हटा लें। अब साफ जारों को सीधा कर किसी कलछी या चमचे की मदद से जैम को एक एक कर जारों में भर लें। जार को भरते समय उसे ऊपर से कम सक कम आधा इंच खाली रखें। जार भरने के बाद एक कपड़े की मदद से तुरंत उसका ढक्कन कसकर बंद कर दें। जार को पूरी तरह से ठंडा होने दें। हो सकता है कि ठंडा होने की प्रक्रिया में जार का ढक्कन कुछ फूल जाए। इसके बाद आप इस शीशी या जार को धोकर पोंछ लें, ताकि कहीं अगर कहीं कोई जैम की बूंद गिरी हो तो वह साफ हो जाए। फिर आप इसपर लेबल चिपका कर तारीख डाल सकते हैं। ध्यान रहे कि बंद बोतल में रखा जैम लंबे समय तक बाहर रह सकता है, लेकिन अगर आपने इसे एक बार खोल दिया तो फिर इसे फ्रिज में रखना होगा।

-पुस्तक: ईशा रुचि

आप क्या खा रहे हैं, इसका निश्चित रूप से बहुत असर पड़ता है, मगर इसके अलावा यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है कि आप उसे खाते कैसे हैं। चाहे आप किसी जानवर को खाएं या सब्जी को, या किसी भी चीज को, मुख्य रूप से हर भोजन, जीवन का एक अंश है। जो चीज अपने आप में एक जीवन था, वह आपका हिस्सा बन जाता है। एक जीवन खुद को दूसरे जीवन में रूपांतरित कर लेता है, भोजन का मतलब यही है। यह सिर्फ पाचन नहीं है, यह एक जीवन का दूसरे में विलीन हो जाना है।

जब आप जीवन के किसी दूसरे अंश को अपने अंदर डालते हैं, तो वह आपके शरीर में किस तरह घुल-मिल जाता है और उस पर क्या असर डालता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि खाते समय आप अपने रसायन को किस तरह रखते हैं। आपको खाते समय किस तरह रहना चाहिए, किस तरह बैठना चाहिए और किस तरह अपने अंदर भोजन का स्वागत करना चाहिए - इन बातों को आजकल पूरी तरह से उपेक्षित कर दिया गया है। फिलहाल, सारी लड़ाई इसकी है कि खाना क्या है। यह अपने आप में एक बड़ी चुनौती है। मार्क इसके बारे में कुछ बता रहे हैं।

**मार्क हाइमन:** यह बिल्कुल सच है। असल में लोग आजकल जो खाते हैं, उसे अगर पूरी जागरूकता के साथ खाएं, तो शायद वे आगे से उसे खाएंगे ही नहीं। एक मरीज था जो वजन कम करने के लिए बहुत आतुर था मगर वह बहुत व्यस्त था। उसने कहा कि उसे रोज दोपहर के भोजन के लिए बर्गर किंग जाना पड़ता है, वह दो बड़े बर्गर ऑर्डर करता है और जल्दी-जल्दी उन्हें खा लेता है। मैंने उससे कहा, 'मैं चाहता हूँ कि आप हर कौर को ध्यानपूर्वक खाएं, उसका स्वाद लें और उसका आनंद लेकर खाएं।' कुछ सप्ताह बाद वह वापस आया और कहा, 'मैंने कोशिश की। वह बहुत खराब था। मैं उसे और नहीं खा पाया।' चूंकि हम अक्सर बिना ध्यान

दिए खाते हैं, इसलिए हमें अपने शरीर पर पड़ने वाले असर का पता नहीं चलता। मेरे ख्याल से भोजन में ऐसी शक्ति है कि वह रोग भी पैदा कर सकता है और रोग से मुक्ति भी दिला सकता है। हमारा खाना कैसा है, यह तय करता है कि हमारी सेहत कैसी होगी और हम जितनी जागरूकता के साथ अपना भोजन करते हैं, उससे यह तय होता है कि हमारा शरीर उस भोजन को कैसे पचाएगा।

इस देश की समस्या यह है कि खाद्य इंडस्ट्री ने हमारी खाद्य प्रणाली पर कब्जा कर लिया है और फैक्ट्री में बने खाद्य पदार्थों को जन्म दिया है, जिनकी लोगों को लत पड़ जाती है और जो बीमारियों को पैदा करते हैं। हम उन्हें जिस तरीके से तैयार करते हैं, उसका हमारे वातावरण पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। इससे मिट्टी, हमारी जलापूर्ति और हमारी वायु की गुणवत्ता खराब होती है। औद्योगिक खेती बड़े पैमाने पर जलवायु परिवर्तन को बढ़ावा दे रही है, और उससे हम जो भोजन उपजाते हैं, उसका हमारी सेहत पर बहुत बड़ा असर पड़ रहा है।

इस देश की समस्या यह है कि खाद्य इंडस्ट्री ने हमारी खाद्य प्रणाली पर कब्जा कर लिया है और फैक्ट्री में बने खाद्य पदार्थों को जन्म दिया है, जिनकी लोगों को लत पड़ जाती है और जो बीमारियों को पैदा करते हैं।

'प्रोसेस्ड फूड' यानी बना-बनाया भोजन ज्यादातर चीनी और आटे से भरपूर होते हैं। एक औसत अमेरिकी हर साल 152 पाउंड चीनी और 146 पाउंड आटा खाता है, जो शरीर में सिर्फ चीनी की तरह काम करता है। इससे हृदय रोग, कैंसर, टाइप 2 मधुमेह और अल्जाइमर्स पैदा होते हैं, जिसे अब टाइप 3 मधुमेह कहा जाता है। चीनी और आटा अवसाद, यहां तक कि बांझपन और मुंहासे का कारण बन सकते हैं। हालांकि हमारी सेहत पर उनका बहुत बुरा असर पड़ता है, फिर भी यह इस देश में खाया जाने वाला मुख्य भोजन है।

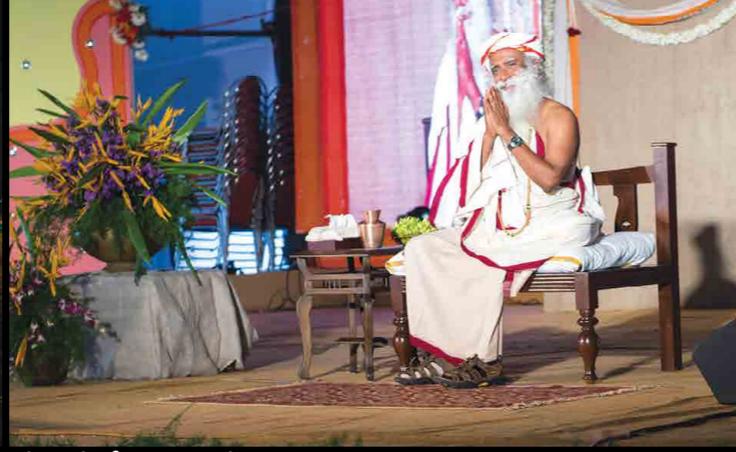
ज्यादातर कैलोरी जो हम लेते हैं, वह चीनी से आती है - लगभग बीस फीसदी। मेरे ख्याल से हमें भोजन पर ध्यान देना चाहिए कि वह कैसे हम पर असर डालता है और हम उसमें बदलाव कैसे ला सकते हैं। रोजाना अपने शरीर में डालने के लिए सही भोजन का चयन करना एक क्रांतिकारी कदम है। मेरे ख्याल से हम सबको अपने रसोईघरों में, अपने शरीर में, अपने घरों में एक क्रांति शुरू करने की जरूरत है ताकि हम स्थिति बदल सकें और दुनिया को अधिक शांतिपूर्ण स्थिति की ओर ले जा सकें। क्योंकि फिलहाल हम जिस तरह खाना खाते हैं, उससे सेहत पर तो बुरा असर पड़ता ही है, वह परोक्ष रूप से आर्थिक अस्थिरता, और आखिरकार राजनीतिक अस्थिरता को प्रेरित करता है और शांति के लिए खतरा होता है।

हम सब के पास हर भोजन के समय इतनी क्षमता होती है। हम अपने खाने के कांटे से दिन में तीन बार वोट दे सकते हैं और इससे आपकी अपनी सेहत बेहतर होगी। आप रोजाना सबसे महत्वपूर्ण और शक्तिशाली चीज यह कर सकते हैं कि आप ध्यान दें कि

आप अपने कांटे से क्या उठाने वाले हैं। पसंद आपकी है। आप हमेशा अपने खाने की मात्रा को नियंत्रित नहीं कर सकते क्योंकि उसके पीछे हार्मोन और दिमाग के रसायन होते हैं। ये चीजें आपके खाने की गुणवत्ता से प्रभावित होती हैं। अगर आप चीनी और बना-बनाया भोजन खाते हैं, तो इससे आपको और भूख लगती है और यह आपके चयापचय (मेटाबोलिज्म) को धीमा कर देता है। अगर आप सही खाना खाते हैं, तो वह आपके नियंत्रक तंत्र को बदल देता है, इसलिए आप जरूरत से ज्यादा नहीं खा पाते। फिर आप सही मात्रा में भोजन करते हैं, इसलिए आपका वजन भी सही होता है।



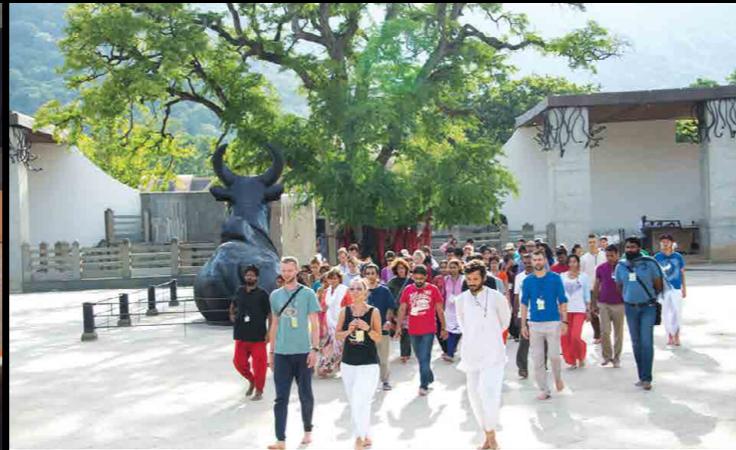
गोदावरी पुष्करम महाकुंभ मेला में ईशा का आयोजन



चीन से आए 336 प्रतिभागियों के लिए ईशा योग कार्यक्रम



गुरु-पूर्णमा को शुरू हुआ 21 हफ्ते का हठ योग टीचर ट्रेनिंग प्रोग्राम



आई सी बी एन कोयंबटूर में सद्गुरु का संभाषण



# कालभैरव शांति पूर्वजों की आत्मशांति के लिए

हर वर्ष, महालया अमावस्या की रात में, कालभैरव शांति-प्रक्रिया का आयोजन किया जाता है। अपने पूर्वजों और मृत रिश्तेदारों के मंगल और शान्ति के लिए आप इसमें भाग ले सकते हैं।

दिनांक: मंगलवार, 12 अक्टूबर, 2015

स्थान: लिंग भैरवी स्थान

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

लिंग भैरवी, सिम्मेडु पोस्ट ऑफिस, कोयंबटूर - 641114, तमिलनाडु

मोबाइल : +91 9443365631, +91 9486494865

ईमेल : kbprocess@lingabhairavi.org वेबसाइट : www.lingabhairavi.org

## ईशा लहर

ज्ञान ~ ध्यान ~ आनंद

## हां मैं चाहता हूं / चाहती हूं

 स्वयं सदस्य बनना  सदस्यता का नवीनीकरण करवाना  अपना पता बदलवाना  सदस्यता उपहार में देना

यदि आप सदस्यता का नवीनीकरण करवा रहे हैं तो अपना सदस्यता क्रमांक भरें

 डाक द्वारा 1 वर्ष के लिये: 350/- रुपये  कूरियर द्वारा 1 वर्ष के लिये: 650/- रुपये

 डाक द्वारा 2 वर्ष के लिये: 700/- रुपये  कूरियर द्वारा 2 वर्ष के लिये: 1200/- रुपये

 डाक द्वारा 5 वर्ष के लिये: 1700/- रुपये  कूरियर द्वारा 5 वर्ष के लिये: 3500/- रुपये
पेमेंट का जरिया  नगद  डिमांड ड्राफ्ट (डी डी)  चेक

## Subscriber

सदस्य का नाम श्री/श्रीमति

पता

शहर

राज्य पिन कोड देश

फोन एस टी डी को ड आवास कार्यालय

मोबाइल ईमेल

उपहार देने वाले का नाम

फोन नं. (एस टी डी कोड के साथ) मोबाइल

चेक/डी डी /मनी आडर नं : राशि : तारीख :

बैंक : शाखा :

चेक Isha Foundation, Coimbatore के नाम पर बनाएं

डी डी Isha Foundation के नाम पर बनाएं जो कि कोयंबटूर में देय हो  हां  नहीं

तारीख हस्ताक्षर

अपनी सदस्यता निम्न पते पर प्रेषित करें:

## ईशा लहर

4 ओशो ड्राईव, गदईपुर, महरोली, नई दिल्ली-110030

मोबाइल: 9891907698 ईमेल: ishalahar@ishafoundation.org

www.ishalahar.com पर आनलाइन सदस्यता की सुविधा भी है।



SMS for Subscription

## For office use only

Subscription No.:

IL/

Receipt No.:

Receipt Date:

Amount received:

Received by:

Remarks:

## सितम्बर 2015 के ईशा योग कार्यक्रम

दिनांक	प्रोग्राम	स्थान	संपर्क करें
2 सितंबर - 8 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	चाणक्यपुरी, नई दिल्ली	09818036205 / 09711011694
5 सितंबर - 6 सितंबर	उप-योग	मेहरौली, नई दिल्ली	09650092102 / 09650092103
5 सितंबर - 8 सितंबर	शून्य इंटेन्सिव	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	08300093555 / 0422 2515300
9 सितंबर - 15 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	विशाखापट्टनम	08106978475 / 09885053510
9 सितंबर - 15 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	हिमायत नगर, हैदराबाद	09908332333 / 09848043073
9 सितंबर - 15 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	कोलाबा, मुंबई	09892884877 / 09167203755
9 सितंबर - 15 सितंबर	ईशा योग (हिंदी में)	बजाज नगर, जयपुर	09414073788 / 08875012057
9 सितंबर - 15 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	नाँएडा, नई दिल्ली	08800442999 / 09899469297
9 सितंबर - 15 सितंबर	ईशा योग (हिंदी में)	एरेरा कॉलोनी, भोपाल	09826390279 / 09993266674
9 सितंबर - 15 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	राममूर्ति नगर, बेंगलोर	08105685867 / 09916925510
9 सितंबर - 15 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	वाइटफील्ड, बेंगलोर	08095643111 / 09886740941
9 सितंबर - 15 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	चेम्बूर, मुंबई	09819219659 / 09820502327
9 सितंबर - 29 सितंबर	21-दिन हट योग कार्यक्रम	जयनगर, बेंगलोर	08105249089 / 09620190104
9 सितंबर - 13 सितंबर	सु नेत्र (आंखों के लिए)	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	09489045084 / 0422 2515464
10 सितंबर - 13 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग रिट्रीट (अंग्रेजी)	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	09489045164 / 0422 2515300
10 सितंबर - 12 सितंबर	सूर्य क्रिया	मेहरौली, नई दिल्ली	09650092102 / 09650092103
10 सितंबर - 13 सितंबर	भाव स्पंदन (पुरुषों के लिए)	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	08300093555 / 0422 2515300
11 सितंबर	पंच भूत अराधना	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	09487895878 / 0422 2515425
14 सितंबर - 20 सितंबर	आयुर संपूर्ण	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	09489045084 / 0422 2515464
16 सितंबर - 22 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	गुडगांव, नई दिल्ली	09910028884 / 09899477779
16 सितंबर - 22 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	द्वारका, नई दिल्ली	09560616009 / 09818500999
20 सितंबर - 23 सितंबर	गुरु पूजा	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	08300093555 / 0422 2515300
23 सितंबर - 29 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	सुल्तानपुर फर्म्स, नई दिल्ली	09971825017 / 09312675511
23 सितंबर - 29 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	कोरमंगला, बेंगलोर	09844079190 / 09845109980
23 सितंबर - 29 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	हेब्बाल, बेंगलोर	08095623111 / 09980136133
23 सितंबर - 29 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग	विले पार्ले ईस्ट, मुंबई	09320306185 / 09920771755
23 सितंबर - 27 सितंबर	आयुर रसायन इंटेन्सिव	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	09489045084 / 0422 2515464
24 सितंबर - 27 सितंबर	इनर इंजीनियरिंग रिट्रीट (अंग्रेजी)	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	09489045164 / 0422 2515300
28 सितंबर - 30 सितंबर	सूर्य क्रिया और भूत शुद्धि	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	08300093555 / 0422 2515300
28 सितंबर - 18 अक्टूबर	योग मार्ग	ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर	09489045084 / 0422 2515464
30 सितंबर - 06 अक्टूबर	इनर इंजीनियरिंग	तारनाका, हैदराबाद	08500067000
30 सितंबर - 06 अक्टूबर	इनर इंजीनियरिंग	चेन्नई	08300032000
30 सितंबर - 06 अक्टूबर	इनर इंजीनियरिंग	अमीरपेट, हैदराबाद	08500061000 / 08978434434
30 सितंबर - 06 अक्टूबर	इनर इंजीनियरिंग	माटुंगा, मुंबई	08828361308 / 09820424777
02 अक्टूबर - 05 अक्टूबर	भाव स्पंदन (पुरुषों के लिए)	भायंदर, मुंबई	09820529183 / 09167939858
07 अक्टूबर - 13 अक्टूबर	इनर इंजीनियरिंग	नवरंगपुर, अहमदाबाद	09725046656 / 09879917913
07 अक्टूबर - 13 अक्टूबर	इनर इंजीनियरिंग	ठाणे, मुंबई	09819812688 / 08767552553
07 अक्टूबर - 13 अक्टूबर	इनर इंजीनियरिंग	पुणे	09860363315 / 09881401229
08 अक्टूबर - 11 अक्टूबर	भाव स्पंदन (महिलाओं के लिए)	भायंदर, मुंबई	09820529183 / 09167939858

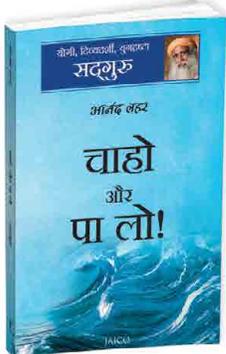
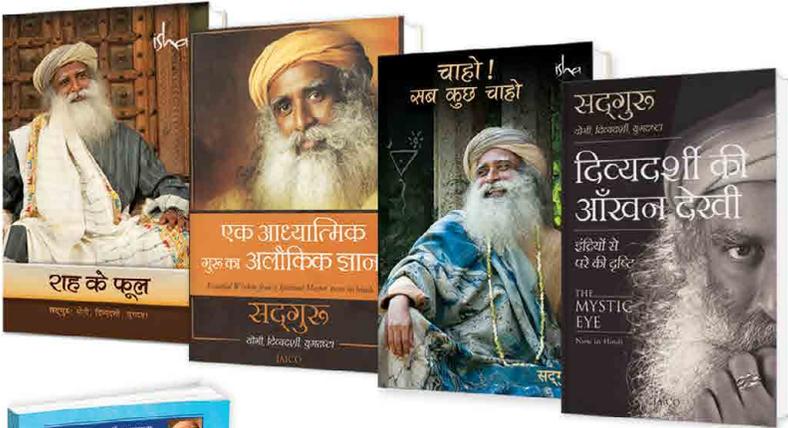
अधिक जानकारी के लिए देखें - [ishayoga.org/Schedule/Yoga-Programs](http://ishayoga.org/Schedule/Yoga-Programs)

# सद्गुरु आस्था

चैनल पर  
हर रविवार सुबह 9:10 बजे

हिन्दी अनुवाद के साथ

## सद्गुरु की हिंदी पुस्तकें



उपलब्ध है

Ish Agencies:

09868904205

[www.india.ishashoppe.com](http://www.india.ishashoppe.com)

[ishagencies@gmail.com](mailto:ishagencies@gmail.com)



visit us on:

ईशा हिंदी ब्लॉग

[www.anandlahar.com](http://www.anandlahar.com)



[facebook.com/IshaFoundationHindi](https://facebook.com/IshaFoundationHindi)



[twitter.com/IshaHindi](https://twitter.com/IshaHindi)