क्वॉलिटी लाईफ

निरंतरता का रहस्य

दिनांक : २६/१/२०१४

मुख्य शिफ्टिंग्स :

१) क्वॉलिटी ऑफ लाईफ

२) तम, रज, सत से मुक्ति - निर्गुण बनना

३) जीवन की सही समझ - मैं शरीर नहीं हूँ

४) विकास के तरफ बढ़नेवाले लोगों के साथ रहें

५) रोज क्षमा करने तथा माँगने की आदत विकसित करें

अनुक्रमणिका

टॉपिक		पेज नं
१) ऐनालॉजी		
	अ) इंसानी शरीर के तीन मंदिर	५
	ब) समस्याओं में प्रार्थनाओं को बल दें	२८
२) कहानी		
	अ) सोने का पसीना – संत रैदास की कहानी	१५
	ब) सच्चे प्रेम की पहचान बढ़े	२२
	क) घोड़े की क्वॉलिटी	२६
३) उदाहरण		
	अ) निरंतरता का रहस्य	१३
	ब) वर्तमान में रहने की आदत	२०
४) काटशन्स		
	अ) ईश्वर का उपहार – जीवन	४
	क) जीवन में क्वॉलिटी लाने के लिए क्या करें	२७
	ड) समस्या आए तो प्रार्थना का बल बढ़ाएँ	३०
	इ) समस्या को सही ढंग से देखने की कला	३१
	फ) सभी गुणों के पीछे की समझ	३३
५) जोक्स		
	अ) शादी के कोट का जोक	५
	ब) युधिष्ठिर बनने का जोक	११
	क) पुनर्जन्म पर विश्वास का जोक	१९

क्वॉलिटी लाईफ

प्यारे पहाड़ों पर आए हुए खोजियो,

पसीने से लथपथ, पहाड़ों पर, क्वॉलिटी लाईफ-निरंतरता का रहस्य जानने आए खोजियों, आप सबको शुभेच्छा हॅपी थॉट्स!

आज २६ जनवरी है। आपको गुलामी से आज़ादी प्राप्त करनी है और उसके लिए आज आप एक बात जरूर लेकर जाएँगे, जो आपके जीवन की क्वॉलिटी बढ़ा देगा। हरेक को एक चीज तो मिलने ही वाली है। कई लोग अनेक बातें, सत्य का खजाना लेकर जाएँगे मगर एक बात तो सभी जरूर लेकर जाएँ और वह आपकी गीता अनुसार प्रवचन में कहीं पर भी आपको पकड़ में आ जाएगी। उसी के लिए आज आप आए हैं। आज के सेशन की शुरुआत करेंगे।

क्वॉलिटी लाईफ का रहस्य क्या है, वह समझें एक सवाल से। सवाल है कि कोई, जिसे आप आदर देते हैं, जिसे आप मानते हैं; वह, आपका टीचर हो, पिताजी हो, बड़ा भाई हो; यदि आपको कहता है कि 'मैं आपको उपहार दूँगा, गिफ्ट दूँगा, शर्त यह है कि आपको भी, खुद को एक गिफ्ट देनी होगी' तो क्या आप वह शर्त मंजूर करेंगे?

जिन्हें लगता है करेंगे, वे हाथ ऊपर करें। हाँ, सभी को लगता है कि एक तो गिफ्ट मिल रही है, ऊपर से कहा जा रहा है, 'आपको एक गिफ्ट खुद को देनी है।' यानी जैसे कोई आपको कार गिफ्ट देता है, कहता है, 'मैं आपको कार गिफ्ट दूँगा, शर्त यह है कि आप भी खुद को एक गिफ्ट देंगे यानी कार में नए सीट कवर खरीदकर लगाएँगे।' तो आप कहेंगे 'बिलकुल' क्योंकि वे भी तो आपके ही होनेवाले हैं तो सभी रेडी हैं, इसके लिए?

वैसे ही ईश्वर ने आपको एक उपहार दिया है और शर्त रखी है कि आपको भी खुद को एक उपहार देना है। ईश्वर ने कौन सा उपहार दिया है? जिसे कहते हैं जीवन, लाईफ।

आपको जो जीवन मिला है, वह ईश्वर का उपहार है।

आपको जो उपहार खुद को देना है, वह है 'क्वॉलिटी ऑफ लाईफ।'

क्वॉलिटी आपको देनी है, आध्यात्मिक स्टैंडर्ड आपको बढ़ाना है। क्वॉलिटी यह गुण सभी को अपने अंदर लाना है, जिनका मार्ग श्रवण मार्ग है क्योंकि जब हम सुनते हैं, पढ़ते हैं तो हमारे अंदर शुभेच्छा जगती है, 'ऐसा हो, मेरे जीवन को क्वॉलिटी मिले, गुणवत्ता' और फिर आपका पूरा जीवन बदल जाता है।

तो इस क्वॉलिटी कंट्रोल से, क्यू. सी. से हम शुरुआत करेंगे कि हमें जीवन को कैसी क्वॉलिटी देनी है। और क्वॉलिटी देने में हमें जीना बंद नहीं करना है, जीते हुए ही इसकी क्वॉलिटी बढ़ानी है। अगर कोई चीज इस्तेमाल ही नहीं की जाए और कोई कहे, 'इसकी क्वॉलिटी बहुत अच्छी रखी है मैंने।' तो आप कहेंगे, 'इसमें कोई बड़ी बात नहीं है।' आप जिस चीज का इस्तेमाल कर रहे हैं और उसकी क्वॉलिटी बरकरार रखते हैं, बढ़ाते हैं, इसके लिए ज्ञान चाहिए। इसे एक चुटकुले से समझें।

एक इंसान ने अपनी शादी का कोट, शादी में पहनते हैं न लोग, नया सिलाते हैं तो उसने इंटरनेट पर ऑनलाईन पर सेल के लिए रखा, कोट सेल करने के लिए। शादी का कोट जिसकी क्वॉलिटी बहुत बढ़िया है, बेस्ट है, जिसे खरीदना है खरीदे। इसकी क्वॉलिटी इतनी अच्छी है कि सिर्फ इसे एक ही बार पहना है, वह भी गलती से। तो इंसान ने जीवन जीया ही नहीं और क्वॉलिटी रखे तो कोई बड़ी बात नहीं है।

संसार में रहते हुए ही हिमालय पर जाकर नहीं बैठना है। संसार में रहते हुए ही, इस्तेमाल करते हुए ही, जीवन जीते हुए ही जीवन का रहस्य समझ जाना है तो क्वॉलिटी आपको मिलनेवाली है। अब इस विषय में प्रवेश करें। एक-एक कदम पर आपको एक-एक बात समझ में आती जाएगी। फिर सबको मिलाकर एक पिक्चर तैयार होगी कि आप यहाँ से जाकर कैसे जीवन जीनेवाले हैं।

इंसानी शरीर के तीन मंदिर - ऐनॉलाजी

ऐसे समझें कि तीन मंदिर हैं, बड़े मंदिर। कोई चार एकड़ का है, कोई पाँच एकड़ का, कोई छह एकड़ का; ऐसे तीन मंदिर हैं, पुजारी है।

पहला जो मंदिर है उसमें तेल गिरा हुआ है। तो जब पुजारी वहाँ आता है, फिसल जाता

है, बेहोश हो जाता है। काफी घंटों बेहोश रहता है। फिर उठता है, फिर कुछ काम करता है, आरती करता है। फिर कुछ चलने-फिरने में फिसल जाता है, तो इस मंदिर में तेल है।

दूसरे मंदिर में रेत है, यहाँ का पुजारी आता है तो रेत के कण उसकी आँखों में चले जाते हैं इसलिए वह जो काम करता है, अंधा-धुँध काम करता है। आँख में धूल हो, दिखाई न देता हो तो काम इंसान कैसे करेगा? कुछ चीजें गिराएगा, अंधा-धुँध काम करता। यह दूसरे मंदिर का पुजारी है। यह उदाहरण है, जिसमें आपको अपने बारे में पता चलेगा। बाहरी उदाहरण से हमें अपने बारे में जानना होता है।

तीसरा मंदिर, जिसका पुजारी मंदिर के बाहर रखे हुए सैंडल को लेकर आता है अंदर। आप जानते हैं मंदिर के बाहर लोग अपने चप्पल, सैंडल उतारकर रखते हैं। तीसरा पुजारी मंदिर के बाहर रखी हुई सैंडल को लेकर आता है क्योंकि उसने सुन रखा है कि सैंडलवुड का तिलक लगाते हैं; सैंडलवुड का, चंदन का तिलक लगाना जरूरी है तो वह सैंडल लेकर आता है अंदर मंदिर में।

अब इन तीनों पुजारियों के बारे में बताया। इसमें आपको क्या समझना है कि आपका शरीर चार फीट का है, पाँच फीट का है, छह फीट का है , जो भी उसकी साइज है, मंदिर है। आपका शरीर मंदिर है। इसमें क्या है? तेल है, रेत है, सैंडल है। आज का विषय अगर इन शब्दों में कहें तो क्या बनेगा? तेल, रेत और सैंडल से मुक्ति, मगर यह तो हमें समझेगा नहीं इसका अर्थ क्या? तो पहले अर्थ समझ लें।

प्रतीकों की समझ

१) तमोगुण :

तेल क्या है? तेल है तमोगुण, तमोगुण यानी सुस्ती, आलस्य। तीन तरह के लोग होते हैं। पहले प्रकार के लोग होते हैं तमोगुणी, इनके मंदिर में तेल होता है यानी फिसल जाते हैं, घंटों सोए रहते हैं। फिसल जाते हैं, बेहोश रहते हैं, अपनी ही दुनिया में शेखचिल्ली की तरह। इन्हें कहते हैं तमोगुणी।

ये तमोगुणी कैसे लोग होते हैं? जो अगर लेटे हैं तो कभी बैठेंगे नहीं, अगर मजबूरी में बैठना ही पड़ा क्योंकि सोने की व्यवस्था नहीं है तो बैठे हैं तो खड़े नहीं होंगे। और मजबूरी में खड़ा ही होना पड़ा क्योंकि बैठने की जगह नहीं है तो कभी चलेंगे नहीं। मगर मजबूरी में चलना पड़ रहा है, खड़े होने की जगह नहीं है तो दौड़ेंगे नहीं कभी। ये पहले देखेंगे कमफर्टेबल क्या है? लेटने की है व्यवस्था तो लेटे ही रहेंगे, मजबूरी में ही उठेंगे सुबह। इन्हें कहा जाता है तमोगुणी, तम, तेल। इस मंदिर के लोग बीच-बीच में जो झपकी लेते रहते हैं, उनके जीवन की क्वॉलिटी कैसी रहेगी, आप कल्पना कर सकते हैं।

२) रजोगुण :

दूसरी तरह के लोग, जहाँ रेत है यानी रजोगुण, रजोगुणी। रजोगुणी कैसे लोग होते हैं, जो शांत नहीं बैठ पाते, उन्हें कोई न कोई काम चाहिए ही। कोई न कोई कार्य करते ही रहेंगे, करते ही रहेंगे, बैठ ही नहीं सकते। एक इच्छा पूरी हुई कि दूसरी इच्छा पूरी करने में लग गए। उन्हें कहो, 'ध्यान में बैठो', बैठ नहीं पाएँगे। 'आँख बंद करके ध्यान में बैठो', मुश्किल है। अब ये रजोगुणी हैं, तमोगुण से कुछ बेहतर मगर फिर भी रेत है। आँख में रेत गई तो अंधाधुँध कार्य होता है। जीवनभर ये लोग काम करेंगे मगर बिना पृथ्वी लक्ष्य पाए पृथ्वी से जाएँगे। इनके द्वारा लोगों का लाभ होगा मगर वे खुद बिना पृथ्वी लक्ष्य पाए पृथ्वी से जाएँगे। रजोगुणी इस तरह के लोग होते हैं।

३) सत्वगुण :

सत्वगुणी कैसे लोग हैं? जहाँ अच्छा दिखना ज्यादा इम्पॉर्टेंट हो जाता है। 'मुझे कोई बुरा न कहे', ऐसे लोग होते हैं। मैं सभी की नजर में अच्छा दिखूँ। अच्छा दिखना उनके लिए ज्यादा इम्पॉर्टेंट है। वे तम को, रज को बैलेंस कर पाते हैं, काम भी करते हैं, आराम भी करते हैं, ध्यान भी करते हैं इसलिए 'मैं लोगों से बेहतर हूँ... बाकी लोगों से मैं बेहतर हूँ।' यह सूक्ष्म अहंकार होता है, यह उन्हें पकड़ में नहीं आता। सैंडल और चंदन में फर्क वे नहीं समझ पाते। क्योंकि सत्वगुणी होना अच्छी बात है, उस पर लोग तारीफ करते हैं, 'आप बहुत अच्छे हैं, आप बहुत सज्जन हैं।' तो वह इतना अच्छा लगता है कि इंसान वहीं रुक जाता है, सत्वगुण से आगे बढ़ता ही नहीं है।

जीवन का असली लक्ष्य

जब आप इन तीनों गुणों से मुक्त हो जाएँगे; तमोगुण, रजोगुण और सत्वगुण तीनों से मुक्त होना। इसलिए कहा गुलामी से मुक्त होना, तम की गुलामी, रज की गुलामी, सत् की गुलामी। जब आप तीनों से मुक्त होते हैं तो आपको आपका लक्ष्य क्लियर होगा। लक्ष्य क्या है आपका– निर्गुण बनना, निर्गुण।

ईश्वर के लिए शब्द आपने सुने होंगे– निर्गुण, निराकार। ऐसे शब्द क्यों आए? निर्गुण का अर्थ तम, रज, सत ये गुण हर इंसान के अंदर होते हैं। जब आप नींद में जाते हैं तो तमोगुण का इस्तेमाल करते हैं जब आप कार्य करते हैं, रजोगुण का इस्तेमाल करते हैं। जब आप दोनों को बैलेंस करके जीवन सात्विक बनाते हैं तब आप सत्वगुण का उपयोग करते हैं। मगर तीनों में ही रहे तो भी आप लक्ष्य से दूर हैं। तीनों के पार जाना लक्ष्य है। रज, तम से; रज, तम, सत से मुक्ति।

इसे पहले लक्ष्य की तरफ जाने के लिए क्लियरिटी खुद को दें कि यह

मेरा लक्ष्य है। आज सभी यह लक्ष्य लेकर जाएँ, रज, तम, सत तीनों से मुक्त होना है। अब इसके लिए हमें एक-एक क्वॉलिटी अपने अंदर लानी होगी। वे क्वॉलिटीज् क्या हैं उन पर बात करेंगे। मगर इन तीनों बातों को आपने समझ लिया, तीन पुजारी कौन? आप कौन से पुजारी हैं? आपको खुद से पूछना है, 'मैं किस कैटगिरी में आता हूँ?'

ये तो मोटे-मोटे तीन प्रकार बताए। पाँच पांडवों से आपको थोड़ा और क्लियर होगा। भीम तमोगुण की तरफ जाता है, अर्जुन रजोगुण की तरफ जाता है और युधिष्ठिर सत्वुगण की तरफ जाता है। अब कुछ लोग होते हैं, तमोगुणी भी नहीं हैं और रजोगुणी भी नहीं हैं, बीच में हैं दोनों के, वे हैं सहदेव। कुछ लोग हैं जो रजोगुणी और सत्वगुणी के बीच में हैं, पूरे रजोगुणी भी नहीं हैं और पूरे सत्वगुणी भी नहीं हैं, इनके बीच में हैं। वे कौन हैं? नकुल।

पाँच पांडवों में आप खुद को कहाँ देख रहे हैं? जहाँ भी हैं आपको पार जाना है, पाँचों के पार। जैसे हम पाँच ऊँगलियाँ देखते हैं, हर ऊँगली के तीन हिस्से हैं। तीन हिस्सों को क्या समझें तम, रज, सत। तम है, रज है, सत है, पाँच ऊँगलियाँ, पाँच इंद्रियाँ। आपकी जो इंद्रियाँ हैं- आँख, कान, नाक, जुबान, त्वचा। ये जो आपकी ऊँगलियाँ हैं, ये पाँच इंद्रियाँ और पाँच तत्वों से बना हमारा शरीर; पृथ्वी तत्व, जलतत्व, अग्नितत्व, वायुतत्व, आकाशतत्व इनसे बना हुआ हमारा शरीर।

तो हाथ से आप समझें, तीन गुण हर ऊँगली पर आप देखते हैं। यह बैलेंस करना जरूरी है। जैसे आयुर्वेद में, आयुर्वेद में क्या करते हैं वात, कफ, पित्त तीनों को बैलेंस करते हैं तो आयुर्वेद तैयार होता है, आयु बढ़ती है। तीनों को बैलेंस करना वात, पित्त, कफ, वी.के.पी. आप बैलेंस करते हैं। रज, तम, सत बैलेंस करते हैं तो आप पार जा पाते हैं। ये तीनों पाँच तत्व, पाँच इंद्रियाँ।

और जब हम इसे बंद करते हैं, खोलते हैं तो यह क्या है? प्राण। साँस

लेते रहते हैं न हम? तो यह क्या है, यह प्राण है हमारे शरीर का और यह मुट्ठी बंद हमारा मन, तो यह मंदिर है। इसकी कनेक्शन कहाँ है? आप इस कनेक्शन पर जाएँगे तो हृदय पर पहुँच जाएँगे। इसे चलानेवाला कौन है? इस शरीर को चलानेवाला कौन है? तो आप हृदय पर जाते हैं, जिसे कहते हैं तेजस्थान, तेज-स्थान। हनुमान ने तो यह प्रैक्टिकली दिखाया था। आपने कहानियों में सुना है। सीना चीरकर दिखाया, राम उधर है चलानेवाला, हनुमान के हाथ को चलानेवाला, सेवा करवानेवाला राम हृदय में।

तो अब इसमें आपको समझना क्या है? आपके काम की चीज क्या है? रज, तम, सत। ये इंसान को बिठाते हैं, दौड़ाते हैं, अच्छा दिखलवाते हैं। इनकी ही वजह से इंसान कुछ करते हुए आपको दिखता है। कोई गाली देते हुए दिखता है, कोई ताली देते हुए दिखता है। तो आप लोगों को दोष देते हैं कि 'इसने ऐसा किया, उसने ऐसा किया।' ऍक्चुली में अंदर क्या कहना चाहिए, 'उसके रजोगुण ने ऐसा किया, उसके तमोगुण ने ऐसा किया, उसके सत्वगुण ने ऐसा किया।' ये गुण हैं, ये इंसान को दौड़ा रहे हैं। ये तीन गुण इंसान से कार्य करवा रहे हैं। कोई डूअर नहीं है, ये तीन गुण डूअर हैं, ये इंसान को अपराध की तरफ ले जाते हैं, ये इंसान से अच्छे कार्य करवाते हैं। जो इन तीनों को जानकर इनके पार जाएगा, वही पृथ्वी लक्ष्य प्राप्त करके जाएगा।

सिर्फ सत्वगुणी कोई बन गया तो लक्ष्य पूरा नहीं होता है। लोगों ने सत्वगुणी बनने को ही लक्ष्य मान लिया मगर युधिष्ठिर के साथ क्या हुआ आप जानते हैं। युधिष्ठिर सत्वगुणी मगर उसने क्या किया जुआ में, अपने भाइयों को भी दाव पर लगा दिया, अपनी बीवी को भी दाव पर लगा दिया। सत्वगुणी गलतियाँ कर सकता है इसलिए तीनों के पार जाना है।

एक पति ने अपनी बीवी को कहा, क्योंकि बीवी ने कहा कि 'जुआ खेलना बंद करो', तो पति ने क्या कहा, 'युधिष्ठिर भी तो जुआ खेलता था न। ज्ञानी युधिष्ठिर, वह भी तो जुआ खेलता था न।' पत्नी ने कहा, 'हाँ और उसकी बीवी के चार और पति भी थे, चलेगा? युधिष्ठिर ही बनना है!

तो युधिष्ठिर जैसे लोग क्या करते हैं– पृथ्वी लक्ष्य को भी जुआ में हार जाते हैं क्योंकि सूक्ष्म अहंकार है। सूक्ष्म अहंकार झुकने नहीं देता। 'मैं जानता हूँ, मुझे मालूम है' तो वह सुनना नहीं चाहता। कहीं तो 'मैं दूसरों से बेहतर हूँ', उसके अंदर यह अहंकार आ जाता है। इसलिए तीनों के पार जाओ और लोगों पर, जिनसे आपको शिकायत होती है पति है, पत्नी है, बच्चे हैं, पड़ोसी है तो ये गुण हैं, ये उससे काम करवा रहे हैं। मुझे अब इन गुणों से पार जाने का रिमाइंडर दे रहे हैं।

लोगों को कार्य करते हुए देखो तो खुद को रिमाइंडर दो, 'मुझे तीनों के पार जाना है।' क्योंकि अभी सभी को लक्ष्य क्लियर है। निर्गुण यानी रज, तम, सत से मुक्ति यानी तेल, रेत और सैंडल से मुक्ति, गुलामी से मुक्ति। इन तीनों की गुलामी हो रही है। तीनों गुणों की गुलामी इंसान कर रहा है। जब मालिक बनता है, मालिक बनने के लिए तेजस्थान पर आना होगा। मालिक बनने के लिए हेड से हार्ट पर आना होगा। आज यहाँ वे खोजी भी बैठे हैं जिन्होंने महाआसमानी शिविर आज कम्पलीट किया तो वे इस बात को और अच्छे से समझ पाएँगे। वे लोग हाथ ऊपर करें जिनका शिविर हुआ है, आज कम्पलीट हुआ है। बढ़िया।

लक्ष्य प्राप्ति का तरीका

तेजस्थान से जीना आप सीखे हैं। अब इन सब बातों को जीवन में जाकर अप्लाय करना है, इसलिए लक्ष्य आपको क्लियर हो गया। और लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आपको क्या करना होगा? इन तीनों को काटने के लिए, जैसे लोहा, लोहे को काटता है। तो इन तीन गुणों को काटने के लिए हम क्या करेंगे, कुछ और गुणों को लेकर आएँगे। जैसे लोहा लोहे को काटता है मगर ये गुण लोहा नहीं हैं। जो गुण लाएँगे वे हीरे हैं। जो हम काटने के लिए लाएँगे वे हीरे हैं। हीरों से लोहे को काटना है। तमोगुण तो लोहा दिखता है, रजोगुण भी लोहा दिखता है, सत्वगुण लोहा दिखता ही नहीं है, वह तो अच्छा लगता है मगर इसे भी काटकर हमें आगे जाना है। तो लक्ष्य भी क्लियर हो गया, आपको तरीका भी क्लियर हो रहा है।

तो तरीके में सबसे पहले तमोगुणी लोग जो हैं, उन्हें इस गुण को जरूर लाना है, इस क्वॉलिटी को। कौन सी क्वॉलिटी? बाकी लोग भी लाएँगे मगर तमोगुणी लोगों के लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण, भीम और सहदेव जैसे लोगों के लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण यह क्वॉलिटी है 'निरंतरता' यानी कोई कार्य हम शुरू करते हैं, कोई अभ्यास हम शुरू करते हैं। रोज दस मिनट ध्यान करना ठानते हैं तो रोज दस मिनट हम देते ही हैं या व्यायाम करने का सोचते हैं तो हम रोज व्यायाम करते ही हैं। भले ही आपने सोचा हो, 'हफ्ते में पाँच दिन कम से कम मैं ध्यान करूँगा, व्यायाम करूँगा।' तो हर हफ्ते में देखेंगे, किसी दिन मेहमानों के कारण नहीं हो पाया मगर हफ्ते के अंत में पाँच दिन तो ध्यान हुआ, व्यायाम हुआ। या आप जो भी आदत अपने अंदर डालना चाहते हैं। निरंतरता से करनेवाले है।

आप हुनर चाहते हैं, कोई कला चाहते हैं। रियाज करना है आपको, वह रियाज निरंतरता से करनेवाला गुण। लोग शुरू करते हैं, बंद कर देते हैं।

तमोगुणी के लिए विशेष यह धोखा होता है। वे लोग क्या करेंगे निरंतरता का रहस्य समझेंगे। निरंतरता का रहस्य क्या है, कैसे काम में आता है? और जिन्होंने यह रहस्य नहीं समझा उनका क्या नुकसान होता है। रहस्य क्या है उदाहरण से समझें।

उदाहरण - निरंतरता का रहस्य

एक इंसान को किडनी में स्टोन, पत्थर है, अब उसने पानी पीना शुरू किया। उसे मालूम नहीं है क्योंकि दर्द वगैरह कुछ नहीं है। अब उसने ठान लिया, 'मैं निरंतरता से रोज पानी पीऊँगा, स्वास्थ्य के लिए अच्छी आदत है।' अभी वह रोज पानी पीता है, उसने पानी पीना बढ़ा दिया। पानी पीना बढ़ाने से क्या हो गया, वह स्टोन, पत्थर पिघलने लगा। पत्थर पिघलने लगा तो थोड़ा छोटा हो गया। छोटा हो गया तो उसे हिलने की जगह मिलेगी। पत्थर को अंदर हिलने की जगह मिल गई। पहले तो किडनी के अंदर जॅम पैक था। अब पत्थर थोड़ा पिघला। हिलने लगा तो साइड में दर्द शुरू होने लग गया। दर्द इतना ज्यादा हो गया। समझदार होगा तो निरंतरता जारी रखेगा यानी पानी पीना जारी रखेगा। जिसे यह जानकारी ही नहीं है, निरंतरता का रहस्य मालूम ही नहीं है उससे क्या गलती होगी 'अरे! पानी पीने से गड़बड़ हो गई, पानी पीना बंद।' मगर दूसरा पानी पीना जारी रखता है और वह उस पत्थर से मुक्त हो जाता है। जो अंदर था वह पिघलकर यूरीन से निकल गया क्योंकि उसने रहस्य समझा था।

निरंतरता रखनी है। मगर इसमें एक कॉमनसेंस है। कॉमनसेंस क्या है कि जो पानी आप पीएँगे, निरंतरता से वह शुद्ध हो। जो पानी आप निरंतरता से पीएँगे वह शुद्ध हो तो ही अंदर साफ होगा, इंसाफ होगा। तो ही सब साफ होगा, इन, अंदर साफ होगा, उसके बगैर इंसाफ नहीं होगा। जो लोग चाहते हैं

हमारे जीवन में इंसाफ हो, उन्हें कुछ बातें निरंतरता से करते रहनी हैं और बीच में ऐसा समय आएगा, कुछ पत्थर आएँगे, समस्याओं के पत्थर, लुड़ककर आ गए तो आप घबरा जाएँगे, 'अरे! मैं तो अच्छा ध्यान करने लगा, यह प्रॉब्लम कैसे आ गया तो ध्यान बंद करो।' इसे शुभ समझना, उस समस्या से बल प्राप्त करना। बल प्राप्त करके प्रार्थना करना कि 'मैंने पृथ्वी लक्ष्य के लिए ध्यान शुरू किया तो इसका रहस्य खुल जाए। जो भी असली कारण है वह प्रकट हो जाए।'

लोग उस पत्थर में ही अटक जाते हैं और पत्थर में अटकने की वजह से दुःखी हो जाते हैं। दुःखी इंसान समाधान को आकर्षित नहीं कर सकता। जो भी आप चाहते हैं, समस्या का समाधान। खुश होकर ही आप उसे अपने जीवन में ला सकते हैं। दुःखी होकर कोई समाधान आता नहीं है, वह रुका रहता है। आपके जीवन में जो भी आप चाहते हैं, सब आ रहा है। क्यों रास्ते में रुका हुआ है क्योंकि इंसान दुःखी बैठा है अज्ञान की वजह से। अगर वह फिर से खुश होने का रहस्य जान जाए... निरंतरता से अपने आपको, अपने विचारों को खुश रख पाना... हॅपी थॉट्स रख पाना तो देखेंगे कि जीवन में सब आने लग गया। आज तो हजारों खोजियों का यह अनुभव है।

आप यह निरंतरता से करनेवाले हैं। इस रहस्य को समझें। निरंतरता का रहस्य क्या है? जो पसीना आप बहाते हैं, उसमें निरंतरता का रहस्य है। आपका पसीना, पहाड़ों पर आए पसीने से लथपथ, यह पसीना बहुत काम का है। पसीना बहेगा तो अगली सीन आनेवाली है। हर सीन नेक्स्ट सीन की तैयारी है। आपकी प्रार्थनाओं की वजह से आज आप यहाँ हो, अपने जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए कुछ सुन रहे हैं।

और आज एक बात तो लेकर ही जाओ। हरेक को अपनी एक बात तो मिनीमम समझ में आ जाए कि 'मुझसे यह-यह गलती हो रही थी, मैं पत्थरों में अटक रहा था, मैं समस्याओं में अटक रहा था, पूरी देर समस्या को ही देख

रहा था। मेरा फोकस हटाना था। मेरा फोकस निरंतरता पर जाना था, अपने कार्य पर जाना था मगर वह छोड़कर मैं समस्या को, 'कितनी भयानक समस्या है, उसी डर में जी रहा था।' वह डर ही समस्या को बड़ा कर रहा था, अब मैं खुश होकर उपस्थित रहूँगा' तो देखेंगे समस्या पिघलने लग गई। पानी पीते रहे, पत्थर निकल गया। कुछ समय तकलीफ हुई मगर आप हमेशा के लिए स्वास्थ्य प्राप्त किए। वरना वह स्टोन आज नहीं तो कल तकलीफ देनेवाला ही था। रिस्क थी, वह रिस्क निकल गई। यह निरंतरता का रहस्य आपको समझना है।

और एक कहानी के द्वारा समझें कि यह पसीना कैसा होना चाहिए? क्योंकि इसमें रहस्य है। आपका पसीना शुद्ध हो, मिनरल पसीना। आपका पसीना कैसा हो? शुद्ध पसीने में क्वॉलिटी है, क्वॉलिटी का रहस्य है। कितने लोग शुद्ध पसीना बहाते हैं? आपको इस कहानी से समझ में आएगा।

कहानी - सोने का पसीना

कहानी में क्या है, संत रैदास, लोग रविदास के नाम से भी जानते हैं। संत मीरा के गुरु संत रैदास। वे चमार यानी, चमड़े का काम करते थे, जूते बनाने का काम करते थे। मगर ज्ञान था, भक्ति थी। उनकी बहुत चर्चा सुनने के बाद राज्य के राजा ने उनसे मिलने का ठान लिया, वे उनसे मिलने गए। संत रैदास अपने झोपड़े में चमड़ा काट रहे थे। उनके हथियार जो भी होते हैं, उनके साथ काम कर रहे थे। राजा आए और उनसे कुछ बातचीत की और कहा कि 'मैं आपकी यह हालत देखकर परेशान हूँ। मैं चाहता हूँ कि आपकी कुछ मदद करूँ।' राजा ने सोने की अंगूठी निकाली और कहा, 'यह मेरी तरफ से आपके लिए भेंट।'

रविदास ने, रैदास ने क्या कहा, 'हाँ कहीं रख दो ' और वे अपने काम में लगे रहे, काम बंद नहीं किया। निरंतरता से कार्य करते हुए कहा, 'हाँ कहीं रख दो।' वहाँ कहीं टेबल तो नहीं थी तो राजा ने क्या किया, झोपड़े में घासपूस के अंदर डाल दिया। लकड़ी और घास के बीच में जगह देखकर वहाँ डाल दिया और कहा, 'मैंने यहाँ अंगूठी रखी है।'

एकसाल के बाद राजा को विचार आया, 'मैं तो उसे सोने की अंगूठी देकर आया हूँ तो जरूर उसके दिन अभी फिर गए होंगे, उतना कष्ट नहीं करना होगा तो जरा देखकर आते हैं।' राजा मिलने गया और देखा कि रविदास पसीने से लथपथ कार्य में लगे हुए थे। राजा ने कहा, 'आप तो अभी तक कष्ट कर रहे हैं, मैंने आपको सोने की अंगूठी दी थी वह किधर गई?' तो रविदास ने कहा, 'आपने कहाँ रखी थी देखो।' राजा ने देखा अंगूठी ऊधर ही पड़ी हुई है। ना उसे फेंकने की जरूरत समझी, ना उसे इस्तेमाल करने की जरूरत समझी। संत रविदास अपने काम में मग्न थे। राजा को आश्चर्य हुआ और कहा, 'आपने तो सोने की अंगूठी इस्तेमाल ही नहीं की, ऐसा क्यों किया?'

अब जब यह बातचीत चल रही थी तो संत रविदास ने, उन्हें पसीने आए थे और हाथ गीले थे, चमड़ा गीला कर रहे थे। हाथ गीले थे तो उस पसीने को हटाने के लिए उस हथियार से पसीना पोंछ लिया। राजा को आश्चर्य हुआ कि वह जो काटने का हथियार था, वह सोने का हो गया।

अभी देखो यह कहानी ऐसी ही हुई हो या न हुई हो मगर इसके अंदर जो भाव हैं, वे सौ प्रतिशत खरे हैं। कहानी क्या बता रही है और राजा को क्यों आश्चर्य हुआ? कि मैं तो सोने की अंगूठी देने चला था, इसका पसीना कितना पावरफुल है। इसे सोने की कैसे

कमी! आपका पसीना सोना बना सकता है। आपका पसीना गोल्ड बना सकता है तो किस चीज की कमी। मगर वह पसीना शुद्ध पसीना हो। उस पसीने को लाने के लिए हम क्या करते हैं?

आप भी खुद से पूछें जब आप रुमाल से पसीना पोंछते हैं तो उसमें कुछ सोने के कण आ जाते हैं क्या? या कम से कम पूरा गीला भी होता है क्या? इतना पसीना होता है क्या कि वह पूरा गीला भी हो जाए।

आज की युवा पीढ़ी को तो बहुत बड़ा सबक सीखना है। देखो कि आपका रुमाल पूरा गीला तो हो, इतना तो लक्ष्य रखें। हम व्यायाम करें, काम करें, पढ़ाई करें कि पूरा रुमाल गीला तो हो। यह पसीना, यह निरंतरता का रहस्य है। यह पसीना कैसा हो, किस चीज से पसीना आया है, वह उस पर निर्भर है।

एक निष्ठा से मेहनत करें

संत रविदास का पसीना कैसे आया? क्योंकि उसका मन, उसकी वाणी और कर्म तीनों में एक निष्ठा थी। एक निष्ठा से आया हुआ पसीना। एक निष्ठा अलग-अलग नहीं है। इंसान सोच कुछ अलग रहा है, वाणी में कुछ अलग बोल रहा है और करता कुछ और है तो कौन सा पसीना आएगा? सोना बननेवाला है? कोई सोना नहीं बननेवाला है। एक निष्ठा से आया हुआ पसीना। निरंतरता से तीनों की साधना संत रविदास ने कर दी। मन पर विजय, वाणी पर कार्य और कर्म निरंतर। कर्म से मुँह नहीं मोड़ा। तो यह कार्य से, एक निष्ठा से उस पसीने में इतना पावर आ गया।

इंसान का पसीना क्या ला रहा है? रावण का पसीना, कुँभकरण का पसीना क्या ला रहा है? रावण अपने पसीने से सोने की लंका बनाना चाहता है। संत रविदास का पसीना क्या लाता है? रावण का पसीना क्या लाता है? यह फर्क है। एक सोने की लंका में फँस जाता है। कुँभकरण सोने में लगा रहता है।

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below