

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 25.12.2015)

■ अंक-414 ■ तारीख- 26 जनवरी, 2016, माघ कृष्ण पक्ष - 02 ■ मंगलवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



पर्वत की चोटियों पर बारिश होती है और पानी सब तरफ से नीचे की ओर बहता है, उससे किसी नदी का निर्माण नहीं होता, लेकिन जब पानी एक दिशा में बहता है तो पहले नाले का निर्माण होता है, फिर धारा बनती है। उसके बाद एक तेज धार के साथ नदी का निर्माण होता है, जो अंत में जाकर समुद्र में मिल जाती है। इसी प्रकार हमारे मन और विचार हमेशा पवित्र विचारों की ओर बहते रहना चाहिए। आपके हाथ हमेशा अच्छे कर्मों में लगे रहने चाहिए।

नम्र बनें, कायर नहीं



सूखी लकड़ी किस काम आती है। केवल जलाने के काम आती है, चौखट, खिड़की, फर्नीचर बनाने के काम आती है जबकि गीली लकड़ी में और डालियां निकलती हैं, उसी में फल-फूल, पत्ते निकल सकते हैं, पुष्प खिल सकते हैं, चारों ओर सुगन्ध फैल सकती है। अपने जीवन में वही आनन्द प्राप्त कर सकता है, जिसमें दूसरों को आनन्द देने का भाव हो। गीली लकड़ी में नम्रता है, सरसता है तभी तो उसमें फूल-पत्ते लगते हैं। वह फूल पत्तों के भार से झुकती है और बड़ी प्रसन्न रहती है। यह नम्रता का, सरसता का पाठ जीवन के हर क्षण पढ़ना है और उतारना है।

नम्र होने का तात्पर्य यह नहीं है कि आप कायर बन जाएं कायरता और नम्रता में बहुत अंतर है। मैं आपको नम्र बनाने आया हूँ, कायर बनाने नहीं। जो डरपोक होते हैं वे कायर बनते हैं। नम्रता तो वीर व्यक्ति का आभूषण है। यह नम्रता आपके भीतर होनी चाहिए, किसी भी प्रकार का नम्रताका आवरण नहीं ओढ़ना है। अन्दर कटुता, कठोरता और बाहर नम्रता तो उसमें रस प्रवाहित नहीं हो सकता है। अन्दर से नम्र लेकिन बाहर से आप कठोर होने का नाटक करते हो तो यह भी लम्बे समय तक नहीं चल सकता है। जो आपका स्वामाविक स्वभाव है, उसी के अनुसार अपना जीवन जीएं, नम्र बने रहने का एक भाव पूरे जीवन में आना चाहिए। नम्रता से दूसरों को आदर देंगे तो निश्चित रूप से आपको दूसरों से आदर और स्नेह अवश्य प्राप्त होगा। जो आपके मन की प्रकृति है, उसी के अनुसार आपको इस जगत से प्राप्त होता है। इस मन की प्रकृति को विचलित मत कीजिये, मन की प्रकृति को स्वभाविक भाव देते रहें तभी पूर्ण आनन्द आएगा।



चलो फिर से खुद को जगाते हैं;
अनुशासन का डंडा फिर घुमाते हैं;
शुनहरा रंग है गणतंत्र का शहीदों के लहू से;
ऐसे शहीदों को हम सर झुकाते हैं!
गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं!

प्रेक प्रसंग संत की सलाह

एक आदमी एक संत के पास आया और उसने कहा—मुझे कई बुरी आदतों ने जकड़ लिया है। मैं उन्हें छोड़ने की कोशिश करता हूँ, मगर कभी सफल नहीं हो पाया। अब आप ही

बताइए कि मैं उन्हें कैसे छोड़ूँ। संत ने उसकी बात बहुत ध्यान से सुनी, मगर कोई जवाब नहीं दिया। वे उठकर खड़े हो गए और उसके पास के खंभे से लिपटकर जोर-जोर से

चिल्लाने लगे—छुड़ाओ, छुड़ाओ! वह आदमी एकदम भौंचक्का रह गया। उसे लगा अचानक यह क्या हो गया। कोई पागलपन का दौरा तो नहीं पड़ गया? सोचने लगा कि संत ने खुद ही जाकर खंभे को पकड़ा और अब

छुड़ाओ, छुड़ाओ चिल्ला रहे हैं। आखिर में जब रहा न गया तो उसने कहा—मैं तो सोचता था कि आप पहुंचे हुए संत हैं, मगर आप तो विक्षिप्त मालूम होते हैं। संत ने कहा— इसके बारे में बाद में बात करेंगे, पहले मुझे

खंभे से छुड़ाओ। उस आदमी ने कहा— छुड़ाने की कोई जरूरत नहीं है। आप ने खंभे को पकड़ा हुआ है, खंभे ने आपको नहीं। संत ने कहा—अरे तू तो बड़ा होशियार आदमी है। फिर मुझसे क्यों पूछने आया।

अगर तुममें इतनी बुद्धि है कि तुम बता सकते हो कि खंभा मुझे पकड़े हुए नहीं है और मैंने खंभे को पकड़ा हुआ है तो तुम्हें यह भी पता होना चाहिए कि आदतों ने तुम्हें नहीं, तुमने आदतों को पकड़ा हुआ है।

चाणक्य नीति



निःसंदेह वह व्यक्ति अविश्वसनीय होता है जो क्रुद्ध होने पर सारे भेद उगल देता है। ऐसा व्यक्ति कदापि मित्रता के योग्य नहीं होता है। आचार्य चाणक्य का कथन है कि ऐसा व्यक्ति निकृष्ट श्रेणी का होता है और जो भी ऐसे व्यक्ति को मित्र बनाता है, वह सदैव धोखा ही खाता है। अर्थात् क्रोध की अवस्था में भी जो व्यक्ति संयम बरत सके वही व्यक्ति मित्रता हेतु उपयोगी होता है। आचार्य चाणक्य के कथन का अभिप्राय यह है कि गुण और दोष का आकलन करने के बाद ही व्यक्ति को मित्रता के लिये हाथ बढ़ाना चाहिए। वरना वह जीवन पर्यन्त कष्ट ही भोगता है।

स्वस्थ रहना है तो मन पर नियंत्रण रखें



व्यक्ति, अपने मन के अधीन होकर, उसका हर निर्देश मानकर, ऐसा सब कुछ कर बैठता है, जिससे बाद में उसे पश्चाताप भी करना पड़ता है। जो व्यक्ति दृढ़ निश्चय होकर मन की हर बात न मान कर, ठीक तथा गलत में अंतर जानकर ही कार्य करता है, वह कभी पछताता नहीं। उसके सभी कार्य सिद्ध होते रहते हैं। स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि हम अपनी इच्छाओं, अपने मन पर कठोरता से

नियंत्रण रखें;
• मन तो कहता है प्रातः देर तक सोते रहें। मगर नहीं प्रातः जितना जल्दी हो सके उठना चाहिए।
• मन तो कहता कि रात देर तक टी.वी., प्रोग्राम देखकर मजा लेते रहें मगर नहीं हमें रात जल्दी सोना चाहिए तथा फूहड़ प्रोग्राम नहीं देखना चाहिए।
• सामने पड़े स्वादिष्ट भोजन को देखकर मन

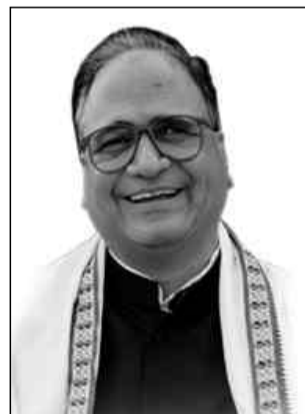
तो कहता है खाते ही जाएं। मगर नहीं, हमें सीमित तथा सुपाच्य भोजन ही खाना चाहिए।
• जानकार कहने लगे हैं कि आदमी के विभिन्न तथा असाध्य रोगों का कारण मन ही है। इस पर नियंत्रण करने से ही हम स्वस्थ रह सकते हैं।
• जैसे विचार, जैसा मन वैसे ही शरीर के जीवकोषों के गुण होते हैं।

जैसा व्यक्ति अपने मन में सोचता है, वैसा ही वह बन भी जाता है। अतः मन को नियंत्रण में रख कर मन शांत रखें। इसी से आप प्रसन्न तथा स्वस्थ रहेंगे। आनन्द की भी प्राप्ति होगी।
• जो व्यक्ति मन को खुला न छोड़कर, अपने ही काबू में रखता है, वह सुन्दर विचारों की उत्पत्ति कर प्रसन्न तथा स्वस्थ रह सकता है।
• यदि मन नियंत्रण में होगा तो व्यक्ति उससे अच्छा सोचेगा अच्छा करेगा। रचनात्मक काम कर पूर्ण प्रसन्न तथा स्वस्थ रह पाएगा। यह काम बड़ा कठिन नहीं। मन को काबू में रखने की कोशिश करें।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

वस्त्र नगरी भीलवाड़ा की यादें



तो मैं निवेदन कर रहा था। गोखले जी ने गांधी जी को कहा पूरा भारत देखो। कस्तूरबा के बारे में पढ़ रहा था। चित्र बनता जा रहा था। धन्य हो बा!
एक दिन कस्तूरबा रोती-रोती आईं। गांधी जी ने पूछा तुम रो क्यों रही है? बा ने कहा। मैं

पास के वनवासी क्षेत्र के गाँव में जब जाकर मैंने स्वच्छता के बारे में बताना शुरू किया। एक बहिन को कहा, धोती आपकी मैली है। इसको साफ क्यों नहीं करती। उसने कहा बा मेरे पास एक ही धोती है, दूसरी कोई नहीं है। घर में पानी नहीं है। यदि मैं तालाब में धोऊँगी तो मेरी लज्जा कैसे बचेगी? बा रोने लग गईं। गांधीजी भी रोने लग गए। उसी क्षण उन्होंने अपने कमीज को उतार दिया। बोले "मेरे भारत में बहनों को पहनने के लिए धोती नहीं मिलती, वहाँ मुझे दो वस्त्र पहनने का कोई अधिकार नहीं।"
ऐसे गांधीजी के देश में हम हैं। गोखले जी ने और राजदास जी, एक जैन धर्म के बहुत बड़े संत हुए हैं। वो उनको भी अपना गुरु ही मानते थे। और आपको अच्छा लगेगा यह सुनते हुए कि मैंने परमहंस योगानन्द जी की जीवनी योगीकथामृत में मैंने पढ़ा कि उसमें योग की शिक्षा, वर्धा में योगदा पीठ है... उन्होंने भी शिक्षा दी थी गांधीजी को।
हमारे लाल लाजपत राय जी। पंजाब के शेर की उपाधि। अंग्रेजों की लाठियों से उनका जीवन चला गया।

क्रमशः अगले अंक में...

