

# कर्म शास्त्र

कर्म सूत्र

हिगोरी



बस की दुश्वार है हर काम का आशां होना  
आदमी को भी मयश्यर नहीं इंसां होना...

गालिब.....

**यह पुस्तक आपके मुकदर में लिखित है।**

Published by  
Hingori Publishing

6-21-11/21, Flat No. 302 Sky Line,  
Vaibhayam, East Point Colony,  
Vishakapatnam 17, Andhra Pradesh, India

Email us at  
hingori54@gmail.com

Edited by  
G. S. Sharma (Dehradun)

Initial Hindi Editing by  
Fuzion Public Relations Pvt. Ltd.

Hindi Translation by  
Sreeraman Ramanathan

Cover Art & Illustrations by  
Lakstein Albert Fernandes

Book Design by  
Lovina Kanade

**www.karmasutra.co.in**  
Website Design and Creation  
Roshini Dhir  
Iconoscope Designs  
www.iconoscopedesigns.co.in

The content of this book may not be reproduced, stored or copied in any form; printed (electronic, photocopied, or otherwise) except for excerpts used in review, without the written permission of the publisher.

However you are welcome to provide a link of our website mentioned above, to any other website of lifestyle or spiritual content. You are free to distribute the electronic version of this book in its original version to any recipient who you feel, may benefit from the same.

Printed in India at Print World Press Pvt. Ltd.  
Andheri East, Mumbai.



---

# Rivalry Sutra

---



## कर्मयोग का साकार रूप

गुरुदेव आध्यात्मिक गुणों का भंडार थे और अपनी वे ये शक्तियाँ लोगों की पीड़ा दूर करने में और उनकी सहायता करने में लगाते थे। उन्होंने मेरा **rheumatid arthritis** (जोड़ों का दर्द) केवल डेढ़ मिनट में ठीक कर दिया। मैंने उन्हें सैकड़ों लोगों को एक दिन में ठीक करते हुए और उनकी परेशानियों को दूर करते हुए देखा है।

‘बड़ा गुरुवार’ — गुरुवार जो अमावस्या के बाद आता है उस दिनों हजारों की संख्या में लोग उन्हें मिलने आते थे। उनसे मिलने वालों की लाईन तकरीबन एक किलोमीटर तक लंबी हो जाती थी। गुरुदेव उस दिन सवेरे छह बजे से लेकर रात के बारह बजे तक इन लोगों को मिलकर उनके शारीरिक, मानसिक व आर्थिक कष्टों को दूर करने में अपना समय व्यतीत कर देते थे।

गुरुदेव ने अपनी युवावस्था में ही काफी शक्तियोंको प्राप्त कर लिया था। उनकी हथेलियों पर ओम्, त्रिशूल, शिवलिंग और गिलेरी, ओम् शब्द के बीच में त्रिशूल खड़ा हुआ और दिव्य जोत इन सबके चिन्ह उभरे हुए थे। जब भी वह अपने हाथों पर पानी डालते थे तो यह चिन्ह ऐसे चमक कर आते थे मानो किसी चित्रकार ने शायद उनके हाथों पर चित्रकारी कर दी हो। अपनी यही शक्तियाँ वे लोगों की मदद करने में, उनकी रक्षा करने में व उनकी शारीरिक, मानसिक कष्टों को दूर करने में लगाते थे।

उनके यही गुणों के कारण लोग उनको मिलने के लिए बेचैन रहते थे ताकि उन्हें गुरुदेव से ‘सेवा’ प्राप्त हो सके। गुरुदेव ने हमें एक चमत्कारी शब्द सिखाया है ‘सेवा’। उनका यह विश्वास था कि ‘सेवा’ किसी भी किस्म की हो और किसी के लिए भी यही हमारे जीवन का मकसद होना चाहिए क्योंकि इसी ‘सेवा’ के करने पर हम अपने ‘कर्मों’ को बराबर करने में, अपनी आत्मा का विकास करने में तथा आत्मिक शुद्धि को प्राप्त कर सकते हैं।

उनका यहा मानना था कि आत्मिक विकास के पाँच मुख्य मुकाम हैं:—

**श्रद्धा** — (विचारधारा एवं आस्था कि ‘आत्मिक अस्तित्व’ होता है।)

**विश्वास** — (इस बात की अनुभूति होना कि ‘आत्मिक अस्तित्व’ के विकास और प्रगति के लिए हमें कार्य करना होगा)

**सेवा** — (एक ‘आत्मिक अस्तित्व’ का दूसरे आत्मिक अस्तित्व के लिए कार्यरत होना)

**ज्ञान** — (इस बात की जानकारी होना कि हमारा अस्तित्व ‘परम चेतना का अभिन्न अंग है और वह सर्वव्यापक है)

**भक्ति** — (हम अपने ‘आत्मिक अस्तित्व’ की अर्चना या पूजा कर सकें और हमारी यह तमन्ना या हार्दिक इच्छा हो कि आत्मिक अस्तित्व भी न रहे)

इन सब पड़ावों या मुकामों में से गुरुदेव ‘सेवा’ को बहुत महत्वपूर्ण मानते थे कि ‘सेवा’ पर हम ज्यादा से ज्यादा अपना ध्यान ( विबने ) केंद्र करें। उन्होंने अपनी सारी जिंदगी इसी( चीपसवेवचील ) फलसफे को मद्देनजर रख कर व्यतीत की और इसी की सबको सलाह भी दी। कई सदियों से इस पृथ्वी पर उच्च कोटि के ‘आध्यात्मिक शक्तिशाली’ लोगों में से गुरुदेव भी एक थे। यही उनका राज था। इसे अन्य लोगों के साथ बाँटिए।



अगर आप उनकी जिंदगी और उनके बारे में और जानकारी चाहें तो मुझे  
email करें [hingori54@gmail.com](mailto:hingori54@gmail.com)

# विषय सूची

भूमिका I

## कर्म सूत्र

कर्म की परिभाषा	२
कर्मों का वर्गीकरण	४
माया चक्र	१०
गुरु	१६

## कर्म से सरोकार

### हमारे ऋण

माता पिता के प्रति	२६
पाँच तत्वों के प्रति	२७
गाय के प्रति	३०
वनस्पति जगत के प्रति	३१
चर सृष्टि के प्रति	३४
शिक्षक एवं जीवन में दिशा दिखाने वालों के प्रति	३५
नेकी के कार्य	३८
आतिथ्य को स्वीकार करना	३९

## नकारात्मक कर्म

आलोचना करना	४२
छलकपट या धोखाधड़ी के कार्य	४३
अपराध जो हानि पहुँचाते हैं	४६

मानसिक पीड़ा एवं यातना	४७
अच्छे कर्मों का भुगतान प्राप्त करना	५०
<b>सकारात्मक कर्म</b>	
खाना खिलाना	५२
हरियाली बढ़ाने के कार्य	५३
विविध प्राणियों को लाभ	५६
एहसान	५७
लोगों को शिक्षित करना	६०
उपचार करके मदद	६१
पूर्वजों के उपकार	६४
आलोचना के प्रति निष्क्रियता	६८
आध्यात्मिक उपचार और मदद	६९
नेक और न्यायपरायण होना	७२
समानुभूति होना	७३
विनम्रता	७६
<b>कर्म को संतुलित रखने के सिद्धांत</b>	७७

### **कार्मिक कार्य पत्रक**

सकारात्मक कर्मों का मूल्यांकन	८८
नकारात्मक कर्मों का मूल्यांकन	९०

## मनन चिंतन

कर्मों के प्रति हमारा रवैया ९५

तपस्या ९८

## क्लेश

क्लेशों के प्रकार ९९

क्लेशों पर काबू पाना १०४

## कोश

कोशों के प्रकार १०६

## गुण

गुणों के प्रकार १०६

## जीवन का चक्र मरणोपरांत

क्लेशों का मिश्रण ११२

सम्सकार ११७

कर्ण शरीर ११८

गुरु से मार्गदर्शन ११९

मदद कीजिए ताकि हम मदद कर सकें १२०

सलाह १२३

## भूमिका :-

यह किताब कर्म के विषय पर लेखक के विचारों, अध्ययन और अनुभवों पर आधारित है।

आप आमंत्रित हैं कि आप इसे पढ़कर इससे सहमत हों या असहमत; कुछ धारणाओं या सब धारणाओं पर वाद विवाद करें। आप इनमें से सब को या कुछ भाग को स्वीकार या अस्वीकार कर सकते हैं।

यह प्रक्रिया शायद आपको प्रोत्साहित करे कि आप इस विषय पर अपनी विचारों में कुछ और जोड़ें या उनमें कुछ परिवर्तन लाएँ। मैं आशा करता हूँ कि आप एक चक्र पूरा कर अपने विचारों और नजरिये में परिवर्तन पाएँगे।

एक छोटी सी शुरूआत हमारी जिंदगी में बदलाव ला सकती है।

हिंगोरी

# कर्म सूत्र

हमारे सकारात्मक कर्मों एवं नकारात्मक कर्मों के भंडार के फलित होने की प्रक्रिया है हमारा भाग्य।

# कर्म की परिभाषा

हमारे मन शरीर, इन्द्रियों और बुद्धि द्वारा किए गए सभी क्रियाओं को “कर्म” कहते हैं।

जानबूझकर भी किसी कर्म को न करना जिसे हमें वास्तविकता में करना चाहिए, भी कर्म ही माना जायेगा। कुछ कर्म अपने आप अनजाने में या अपनी इच्छा से हो जाते हैं तो कुछ सोद्देश्य किये जाते हैं। हर सुबह दाँत साफ करने का कर्म किसी खास उद्देश्य से किया जाता है। जो कर्म जिन्हें करने की इच्छा नहीं होती पर हो जाते हैं, उन्हें “मुक्त कर्म” कह सकते हैं। जैसे कि घुटनों को हिलाना या किसी गिरती वस्तु से अपने आप को बचाने के लिए हाथ ऊपर करते उस वस्तु का नीचे चल रही चींटी पर गिरकर उसका मर जाना, को मुक्त कर्म कहा जाता है। चलते समय एक चींटी पर पैर गलती से लग जाना मुक्त कर्म है। मुक्त कर्मों को बिना अभिप्राय के किया जाता है अतः इनको गिना नहीं जाता है।

जब—जब हम अपने शरीर, मन और आत्मा आदि के द्वारा हो रहे कर्मों को एक गवाह के रूप में देखते हैं। (जागृत की विभिन्न अवस्थाओं में पूर्ण चेतना, सूक्ष्म चेतना, अचेतन, अतिचेतन) तब उन कर्मों के लिए हम अपने आपको जिम्मेदार मानते हैं और फिर उनके लिए हम उत्तरदायी हो जाते हैं। कर्म करते वक्त हमारा इरादा भी यह तय करता है कि हम कर्म के लिए उत्तरदायी हैं या नहीं।

एक जज द्वारा एक हत्यारे को मौत की सजा सुनाना एक अलग किस्म का कर्म है जिसके लिए वह जिम्मेदार नहीं है। पर हत्यारा उस कर्म के लिए जिम्मेदार है। दोनों में समानता यह है कि दोनों ने किसी को मृत्यु लोक में भेजा। अंतर यह है कि जज ने कानून के नियम के अनुसार अपना वैधानिक कर्तव्य निभाया और उसका इस दोषी व्यक्ति से कोई भावनात्मक रिश्ता या व्यक्तिगत बैर नहीं है। वह अपने कर्म के लिए जिम्मेदारी का दावा नहीं कर सकता।

इन कर्मों का कुल योग मिलकर हमारी जीवात्मा या व्यक्तिगत अस्तित्व का लेखा—जोखा बन जाता है। यह लेखा—जोखा ही कई जन्मों तक चलने वाले हमारे भविष्य का आधार है।

शरीर को कर्मक्षेत्र कहा जाता है। जहाँ तक इन कर्मों को किया जाता है, उनको खत्म किया जाता है, उनको चुकता किया जाता है ताकि आपका अस्तित्व कर्मों से मुक्त हो सके। जब यह अस्तित्व कर्मों से मुक्त होगा तभी उसे मुक्ति मिल सकती है जो कि जन्म और मृत्यु से छुटकारा है जो आगे चलकर मोक्ष की प्राप्ति में सहायक बनता है। मोक्ष में हमारा व्यक्तिगत अतिस्तत्व नहीं होता। बल्कि उस परम चेतना के साथ एकाकार हो विलीन होने की बात है। इसे प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को यह निश्चित करना है कि नये कर्मों की सृष्टि न हो।

यह कहना बहुत आसान है करना अत्याधिक कठिन। दिमाग और बुद्धि द्वारा उपर्युक्त वाक्य को पढ़कर समझना आसान है पर इसे अमल में लाना लगभग नामुमकिन। सुबह जागनेसे लेकर शाम को सोने तक हम कर्मों में डूबे रहते हैं, कई जन्मों के कर्मों के लाभ और हानि के कई खाते बन जाते हैं। इन सब कर्मों का लेखा जोखा इकट्ठा होकर व्यक्ति के वर्तमान की बैलेंस शीट (तुलनपत्र) बनता है जो हमें बताता है कि वह कितना संपत्तिशाली है, यहाँ संपत्ति का मतलब केवल धन ही नहीं बल्कि यश, स्वास्थ्य, और आत्मिक शक्ति भी है।

मेरी जानकारी के अनुसार मृत्यु के बाद भी हम भले—बुरे कर्म कर सकते हैं। कुछ आत्मायें दूसरों को हानि पहुँचाती हैं, तो कुछ अच्छे कार्यों में मदद करती हैं। कई संतों की आत्माओं को देश—विदेश के लोगों के मार्गदर्शक बनने के किस्से जानने में आए हैं। ये आत्मायें लोगों के साथ सपने में, संकेतों में या अन्य माध्यमों द्वारा विचारों का आदान—प्रदान करती आ रही हैं। मेरे आध्यात्मिक गुरुजी अपने शिष्यों के सपनों में उनका मार्ग निर्देशन करते आ रहे हैं। साई बाबा ने कई भक्तों के सपने में आकर उन्हें दर्शन दिए हैं।

आइए कर्म के सिद्धान्त पर नजर डालें ओर देखें कि यह कैसे काम करता है। साथ ही साथ हम कर्म के अलग—अलग प्रकारों के वर्गीकरण की ओर ध्यान दें।

# कर्मों का वर्गीकरण

प्राचीन भारतीय ज्ञान पद्धति के अनुसार कर्मों को तीन विभागों में बाँटा गया है।

- (१) क्रियामण कर्म।
- (२) संचित कर्म
- (३) प्रारब्ध कर्म

## क्रियामण कर्म (वर्तमान काल के कर्म)

वर्तमान काल में कोई भी कर्म जिसका हमें तुरंत फल या नतीजा मिल जाता है और जिसका बकाया आपके कार्मिक तुलनपत्र (Balance Sheet) में आगे नहीं जाता उसे क्रियामण कर्म कहते हैं

वर्तमान काल में कोई भी कर्म जिसका हमें तुरंत फल या नतीजा मिल जाता है और वह वही समाप्त हो जाता है।

जहाँ कारण और उसका प्रभाव, क्रिया एवं प्रतिक्रिया, मेहनत और परिणाम एक दूसरे को रद्द कर देते हैं और वहाँ कोई बकाया नहीं बचता है। उन्हें क्रियामण कर्म कहते हैं। प्यास लगने पर पानी पिया जाता है। इस तरह पानी आप की प्यास बुझाकर खत्म करता है जो उसका कार्य है। पानी पीने की क्रिया की तुरंत प्रतिक्रिया होती है। पानी पीने का श्रम उसका परिणाम संतुष्टि (शांति) ला देता है। ये अपने आप में एक दूसरे कर्मों को निरस्त करने वाले कर्मों को क्रियामण कर्म कहते हैं। खुजली लगने पर खुजालाना, सिरदर्द के लिए दवाई खाना, मनोरंजन के लिए बाहर जाना, आवश्यकता पड़ने पर कपड़े खरीदना, कमरे की सफाई करना, गाड़ी चलाना, “स्पा” में जाना आदि क्रियामण कर्म के उदाहरण हैं।

इसीलिए इन कर्मों से कोई सकारात्मक या नकारात्मक दायित्व, उपकार या एहसान नहीं पनपता और इन्हें चुकता नहीं करना पड़ता और इसलिए इन्हें कर्मों के लेखा—जोखा में नहीं गिना जाता है

इस जन्म में किए जाने वाले वे कर्म जिनका असर आने वाले समय या आने वाले जन्मों में पड़ने वाला है उन्हें संचित कर्म या कार्मिक संपत्ति कहते हैं। इसके बारे में बेहतर जानकारी आखिरी अध्याय (जीवन का चक्र मरणोपरांत) में दी गई है।

## संचित कर्म (कर्म जो हमारे संग्रहित भंडार बनते हैं) :-

कई जन्मों की कार्मिक संपत्ति एवं ऋणों का जो कुल योग है वही आपके कार्मिक बाकीपत्र (Balance Sheet) को बनाता है।

**साधारण बैलेंस शीट और कार्मिक बाकी पत्र में एक बहुत बड़ा अंतर यह है कि यह संपत्ति और ऋण एक दूसरे को रद्द या खत्म नहीं करते। लाभ और हानि को भाग्य के लेखा—जोखा में अलग—अलग लिखा जाता है और उन्हें एक दूसरे से जोड़ा या घटाया नहीं जा सकता है। सकारात्मक कर्मों के अच्छे परिणामों का आनंद एवं नकारात्मक कर्मों के बुरे असर दोनों को भुगतना पड़ेगा। इनकी वजह से ही हमारा जीवन इतने सारे दुखद सुखद एवं संतुलित पलों का मिश्रण बना हुआ है। कोई भी समृद्ध या भाग्यशाली पुरुष या स्त्री को भी बीमारियाँ, दुःख एवं तनावपूर्ण परिस्थितियों, रिशतों की समस्यायें, व्यापार में घाटा, नकारात्मक परिस्थितियाँ आदि मुश्किलों को भुगतना पड़ता है। इन उदाहरणों से पता चलता है कि किसी व्यक्ति के जीवन में संपत्ति, अच्छा माहौल, अच्छे ओहदे, कामयाबी आदि उनके कार्मिक लाभों के वजह से है परन्तु उसके साथ—साथ उनके जीवन में नकारात्मक कर्मों द्वारा बाधाएँ भी शामिल हैं।**

कार्मिक नियम यह तय करता है कि आप कर्मों का सकारात्मक लाभ उठाकर आनंद लें एवं नकारात्मक कर्मों के परिणाम से हानियों को भी भोगें। संचित कर्म फलीभूत होकर खर्च अथवा शून्य हो सकते हैं और इस तरह उनका बकाया कम होता जाता है। इसी प्रक्रिया को हम तकदीर, नियति या मुकद्दर कह सकते हैं।

भाग्य आपके जीवन की एक फिल्म है। मैंने जीवन को हमेशा एक फिल्म की तरह देखा है जिसे बहुत समय पहले बनाया गया था। फर्क यह है कि उस फिल्म को वर्तमान समय में देखा जाता है। इस फिल्म की कथावस्तु (Story) संचित (जमा किए हुए) कर्मों द्वारा तय की जाती है और इसकी (Script) पटकथा उस कथावस्तु से निकाली जाती है। इसमें अन्य पात्र भी शामिल हो जाते हैं जिन्हें आपसे पुराने ऋणों/कर्जों का लेनदेन करना है। अगर मुख्य अभिनेता के खाते में पॉजिटिव बाकी पात्र (Positive Balance) हैं तो वह किसी अच्छे/संपन्न परिवार में जन्म लेता है। (संपन्नता, सुख—सुविधाओं, बौद्धिक क्षमता या आध्यात्मिक शक्तियाँ)

मुख्य पात्र की कुंडली भी सकारात्मक होगी। वह शरीर से सुंदर, चुस्त, आकर्षक एवं बुद्धिमान होगा। अगर उसका बाकी पत्र (Balance Sheete) बहुत उत्तम है तो उसमें नैतिकता कूट—कूट कर भरी होगी और उसमें आध्यात्म एवं लोकसेवा के प्रति लगन एवं तीव्र इच्छा होगी। वह अंतर्ज्ञानी भी होगा।

जो अभिनेता पैदा होते ही भाग्यशाली है। उसे अच्छी से अच्छी शिक्षा, बढ़िया वातावरण, बहुत ही अच्छा परिवार और अच्छे मित्र प्राप्त होंगे। उसका प्यार, वैवाहिक एवं अन्य रिश्ते सब कुशल एवं निपुण होंगे। उसे अपने कामकाज एवं व्यवसाय में कामयाबी मिलेगी, वह खूब संपत्ति एवं धन इकट्ठा कर सकेगा। वह बेहतरीन अध्यापक, आध्यात्मिक सिद्धान्तों का पालक एवं जनसेवक या दूसरों का प्रेरणास्रोत बनकर रह सकेगा। अगर वह इस खुशकिस्मती के साथ अपना पुरुषार्थ करे और परिश्रम भी तो उसमें आध्यात्मिक शक्तियाँ आनी शुरू हो जाएँगी जिनके माध्यम से वह दूसरे लोगों को आशीर्वाद देने और उनकी बीमारियाँ ठीक करने के काबिल बन जाएगा। अगर यह अभिनेता/कलाकार पुरुष है तो वह कृष्ण, गौतम बुद्ध, श्रीराम, राजा जनक (सीता के पिता) और इन सरीखे हजारों अन्य महान चरित्रों जैसे बन जाएगा जिनकी पटकथा समान है। लेकिन इस फिल्म का प्रदर्शन या रिलीज होना जरूरी है जिसके लिए एक खाली थियेटर एवं प्रदर्शन की तारीख तय होना आवश्यक है।

मेरे अनुसार यहाँ पर हम कुछ दिलचस्प मोड़ों में उलझते हैं। रिलीज की तारीख (बच्चे के जन्म के समय का भी अपना मुकद्दर या नसीब होता है)।

एक व्यक्ति की किस्मत उसकी ग्रह स्थिति (सितारों की स्थिति) के अनुसार होती है। इसके तहत उस व्यक्ति के लिए कुछ अच्छा समय तो कभी मिश्रित समय, तो कभी बुरा समय होता है, एक व्यक्ति एक खास समय पर जन्म लेता है और उस समय को "मुहुर्त" कहते हैं। हर मुहुर्त के अनुसार हर ग्रह एक अलग कोने में होगा व उनकी आपसी स्थिति में निकटता व सान्निध्य होता है। हर मुहुर्त के लिए एक विशेष ग्रहदशा तय होती है। एक व्यक्ति का अच्छा—बुरा समय कब और कैसे होगा और उसका भविष्य कैसा होगा। यह ज्योतिष शास्त्र तय कर सकता है। किसी भी व्यक्ति के जीवन काल में ये ग्रह लगातार अपनी जगह बदलते रहते हैं। यही उस व्यक्ति के जीवन की कुंडली है जो बदलती रहती है और उसके जीवन को नियंत्रित करती रहती है। ग्रहों की किरणों अलग कोनों में पड़ती हैं, उनका एकसाथ मिलना, उनके बीच आपसी तालमेल आदि मिलकर एक खास कंपन पैदा करते हैं जो एक घटना, भावना, संयोग या एक खास विचारधारा आदि के होने के लिए जिम्मेदार होता है और जो उसकी किस्मत को व्यवहारिक रूप देता है इस तरह उसके संचित कर्म फलीभूत होते हैं।

अगर फिल्म उदाहरण पर वापस ध्यान दें तो हमें बहुत कम भाग्यवान अभिनेता मिलते हैं। इसलिए पटकथा में अच्छे और कुछ दुखद बातों का मिश्रण होता है। जहाँ कर्म का शेष पोजिटिव या सकारात्मक नहीं होता है वहाँ पटकथा में थोड़ी अच्छी घटनायें और बहुत अधिक मुसीबतें होती हैं। ये मुश्किलें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक प्रकृति की हो सकती हैं। हर फिल्म में हँसी के पलों के साथ—साथ आँसू बहाने के अवसर भी होंगे।

अगर हम दुबारा से चलचित्र (Cinema) का उदाहरण लें तो कई बार कुछ थोड़े से पात्र बहुत ही भाग्यशाली होते हैं तो उनके जीवन में ज्यादा अच्छे प्रसंग और थोड़े से बुरे दौर भी आएँगे। जहाँ कर्मों का तुलन ज्यादा सकारात्मक नहीं होता वहाँ उनके जीवन रूपी कहानी में अच्छे प्रसंग कम और परेशानियाँ ज्यादा होंगी। यह परेशानियाँ जिस्मानी, मानसिक, भावनाओं से सम्बन्धित और आध्यात्मिक या इन सब का सम्मिश्रण हो सकती हैं। जिस तरह एक चलचित्र में हम हँसते और रोते हैं। उसी प्रकार एक व्यक्ति के जीवन में उतार—चढ़ाव का होना स्वाभाविक है।

**फिल्म** की पटकथा जैसे भी हो मुख्य पात्र को अपनी तरफ से कुछ अच्छे कर्म करने के मौके मिल ही जाते हैं। जिससे वह अपनी भूमिका को बेहतर निभा सकता है। पटकथा के चरित्र की कमियों को सुधारने की कुछ पहल कर सकता है। फिल्म की पृष्ठभूमि और घटनाक्रम में कोई बदलाव भले ही न हों पर अभिनेता अपने चरित्र को कम बुरा, अधिक दयालुता के साथ सुधारने का प्रयास कर सकता है। वह चिंतन करने के साथ, एक सकारात्मक सोच को अपना सकता है और उसके द्वारा अपने जीवन के बाकी पत्र में लाभ—हानि का बेहतर हिसाब प्राप्त कर सकता है। इससे उसकी अगली फिल्म बेहतर और श्रेष्ठ हो सकती है। शायद हो सकता है कि पिछली २—३ फिल्मों में उसके चरित्र ने ज्यादा अच्छे कार्य नहीं किए थे।

अगर अभिनेता की पिछली भूमिकाएं अधिकतर नकारात्मक होंगी तो इस बात की अधिक संभावनायें हैं कि इस जन्म की भूमिका में वह वैसी नकारात्मक प्रवृत्तियाँ दिखायें, वह एक माफिया डॉन बनने में सफल हो सकता है, जिसके दौरान उसे खूब पैसा कमाने, सोना इक्ठ्ठा करने, लोगों पर बहुत दबदबा चलाने, सामाजिक एवं सुख—भोग के स्तर पर जीवन का मजा उठाने के मौके खूब मिले होंगे। पर इससे अधिक नकारात्मक कर्म उसके हिस्से में आयेंगे और उसके अच्छे कर्म भी खर्च हो जायेंगे। इसका यह परिणाम निकलेगा कि उसकी अगली फिल्म की भूमिका का दुखांत होगा।

**प्रारब्ध कर्म :- (इस जीवन में फलित होने वाले कर्म)**

**एक व्यक्ति के जीवन में उसकी किस्मत के रूप में फलित होने वाले कर्म "प्रारब्ध कर्म" कहलाते हैं।**

दुर्भाग्यवश लोग अच्छी किस्मत को पहचान नहीं पाते उस पर ध्यान नहीं देते। उसके लिए कृतज्ञ (grateful) नहीं होते और उसका सही मूल्य न समझकर उसे नजरअंदाज कर देते हैं। कुछ लोग किस्मत को अपनी मेहनत का फल मानते हैं या बुद्धि की उपज या सही समय पर सही स्थान पर पहुँचने को संयोग मात्र समझते हैं। (सही मौके का मिलना)

यद्यपि किस्मत पूर्व निश्चित है और हमारे प्रारब्ध कर्म भी पूर्व निश्चित होते हैं। हम किस्मत को खेल की तरह स्वीकार कर सकते हैं। आज की किस्मत कल की मेहनत का नतीजा है इसलिए आज हम इस जीवन का आनंद उठाते हुए अगली फसल के बीज बो सकते हैं।

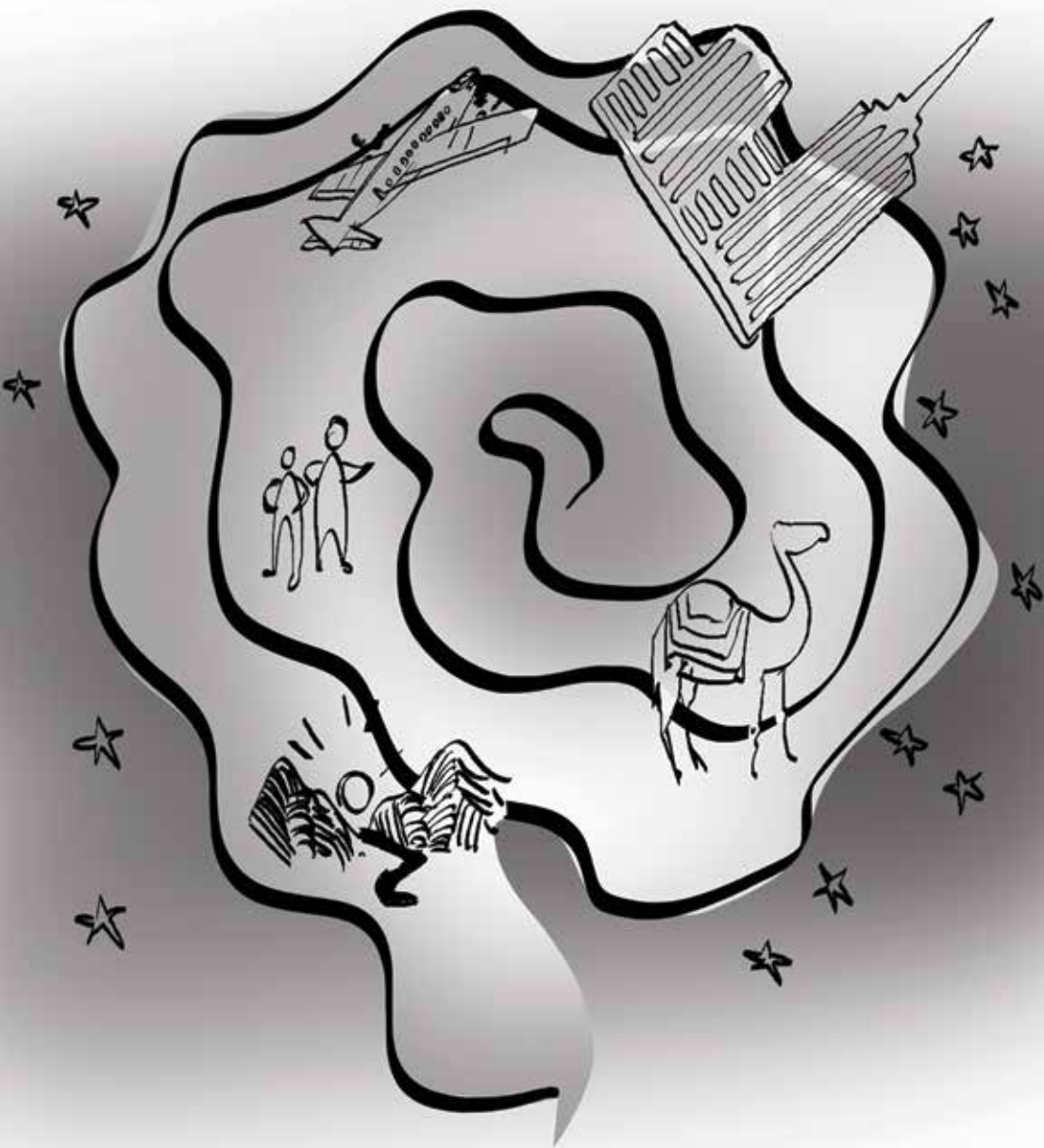
अधिकतर लोगों के प्रारब्ध कर्मों में अत्याधिक मेहनत और श्रम करना होता है। जिसके कारण वे सामाजिक प्रतिष्ठा या व्यापारिक सफलता प्राप्त करते हैं। हर कोई इतना खुशकिस्मत नहीं होता जिसे अच्छे कर्म करने या सेवा कर्मों को करने का सौभाग्य मिले। अधिकतर लोगों के लिए अपने लाभ—हानि के हिसाब में अधिक अंक जोड़ने के लिए या तो समय नहीं होता या उसके प्रति वे ठोस प्रयास नहीं कर पाते।

**बड़े**—बड़े नगरों में लोग कार्य संबंधी और अपने रोज के कामों में उलझे रहते हैं। उन्हें अपने घर से कार्यस्थल और वापसी के लिए बहुत समय बरबाद करना पड़ता है और इस बचे खुचे समय में घर को भी संभालना होता है। इस दौड़—धूप की ऐसी जिंदगी में फुर्सत ही कहाँ मिलती है अपनी अगली जिंदगी के बारे में सोचने के लिए ? लेकिन अगर हम थोड़ी सी चतुराई बरतें और अपने रवैये में तब्दीली लाएँ तो यह नामुमकिन भी नहीं। हम जो समय कार्यालय में बिताते हैं उस दौरान भी अपने समय का सदुपयोग अच्छे कार्यों के लिए कर सकते हैं और भविष्य के लिए अच्छाई के बीज बो सकते हैं। काम करते समय हम दूसरे लोगों के साथ अच्छा बर्ताव करें, छोटे—छोटे सत्कर्म करें, दूसरों के लिए सहायक बनें। (नीचे दिए गए अच्छे कर्मों की सूची देखें)

दूसरों की मदद के लिए की जाने वाली छोटी से छोटी चेष्टा भी बहुत अच्छे क्रियामण कर्मों को बटोर सकती हैं। अगर हमारे पास पूर्वजन्मों की संपत्ति है तोहो सकता है कि आप इस जन्म में धनवान व समृद्ध व्यक्ति हों। हमारे ऊपर निर्भर है कि हम इन सुविधाओं का उपयोग, सुखभोग, घर की सजावट, बड़े—बड़े आयोजन, दावतें आदि में खर्च करें या अपनी संपत्ति का एक हिस्सा समाज कल्याण, लोक सेवा के कार्यों में लगाकर बेहतर भविष्य को प्राप्त करें। बिल गेट्स और वॉरन बोफेट विश्व में दो उज्ज्वल उदाहरण हैं। अपने देश में बिरला और टाटा और उन जैसे कई अन्य उद्योगपति परिवारों ने अपनी संपत्ति का कुछ हिस्सा दान देते हुए अपने कर्मों को संतुलित करने की कोशिश की है। अधिकांश धर्म, समाज को 'वापस देने का' यह सिद्धांत सिखाते हैं और इसका पालन करके लोग उस से भी सत्कर्मों को अर्जित करते हैं।

## अपराध बोध या कसूरवार

अच्छे कर्म करने पर हमें बहुत संतुष्टि मिलती है जबकि बुरे कार्यों को करने पर हमें पछतावा महसूस होता है और कई बार हमें अपनी छवि धूमिल होती महसूस होती है और हम उसके लिए अपने आप को जिम्मेदार मानते हैं। अपने अपराध का बोध होने पर जब हम अपने आपको कसूरवार मानने लगते हैं तो यह बोध हमारे निष्कर्मों में और भी इजाफा कर देता है। इससे निबटने का एक ही तरीका है कि हमारे सत्कर्म हमारे निष्कर्मों की संख्या से कहीं अधिक हों ताकि हमारी कार्मिक संपत्ति हमेशा लाभ में रहे। इस पछतावे से बचने का एक बेहतर तरीका बहुत अधिक अच्छे कर्मों के द्वारा बुरे कर्मों के प्रभाव को कम करना है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हमारे कार्मिक लाभ ज्यादा हों और कार्मिक हानियाँ कम। इस पुस्तक के आखिरी अध्याय (जीवन का चक्र मरणोपरांत) में हम यह देखेंगे कि कैसे हमारे कर्म हमारे चित्त या चेतना में संग्रहित (stored) हो जाते हैं और हमारे ऊपर एक छाप छोड़ देते हैं जिन्हें हम सम्स्कार कहते हैं। यह बहुत ही आश्चर्यजनक है कि यह कैसे सक्रिय हो कर्म बन जाते हैं।



## मायाचक्र

भ्रम और मिथ्या के प्रभाव को 'माया' कहते हैं :-

हम जो देखते हैं और उस पर भरोसा करते हैं उसे यथार्थ मान बैठते हैं। मृगतृष्णा तब तक कायम रहती है जब तक हमें आत्मबोध न हो। एक कछुए के लिए दुनिया लाल रंग के अलग प्रकारों में दिखाई देती है। कुछ अन्य जानवरों के लिए यह दुनिया काले एवं सफेद रंग में दिखाई देती है। मनुष्य के लिए दुनिया सप्तरंगी है लेकिन हम यह भी जानते हैं कि प्रकाश की अनेक वर्णराशियों का १/७ वां हिस्सा ही है ये सात रंग।

हम अपने भूतकाल को देख सकते हैं या उसका पुनरावलोकन कर सकते हैं। भविष्यकी सृष्टि का तो होना बाकी है। फिर भी 'नोस्टरडामस' ने सैकड़ों साल पहले इसे देख लिया था। इससे हमारी सीमित बौद्धिक क्षमता का पता चलता है। हम अपने पाँच इंद्रियों से महसूस या अनुभव प्राप्त करते हैं। मन उसका विश्लेषण करता है। 'ज्ञान' नामक शक्ति मन के विचारों एवं धारणाओं में परिच्छेद (discriminates) करती है।

भारतीय धर्मग्रंथों के अनुसार हम जो भी देखते हैं, समझते हैं या विश्वास करते हैं, वे सब माया के दायरे में होते हैं। हमारा अस्तित्व एवं पहचान भी हमारे मन द्वारा रचित किया गया रूप है। जागना, सपना देखना एवं सोना ये तीन अवस्थायें भी उस मिथ्या का ही हिस्सा है।

हमारे पूर्वज ये मानते थे कि सच्चाई या उस यथार्थ का पता लगाने के लिए हमें अपने इंद्रियों, मन, बुद्धि आदि से परे जाकर उससे ऊँचा उठना होगा तब जाकर हम उस शाश्वत सत्य को खोज एवं निकाल पायेंगे। इस ब्रह्मांड की इकाई यानि 'परम जागृति' आजकल एक कही सुनी बात है और इसकी संभावना आंशिक रूप से मानी ही जाती है। पर यह एक ऐसी अनुभूति है जिसमें द्वैतभाव की गुंजाइश ही नहीं।

हम सब प्राणी इस ब्रह्मांड का हिस्सा हैं। माया के चक्र में हम इस द्वंद को स्वीकार करते हुए सही—गलत, अच्छा—बुरा, दाएँ—बाएँ आदि में उलझे रहते हैं यह भी अपने मन के मिथ्या, भ्रम और इन्द्रजाल की ही उपज है। ये सब हमें चेतना के 'एक' स्वरूप से कोसों दूर ले जाते हैं। जहाँ पर द्वैतावस्था को अपना कर अपनी धारणाओं को यथार्थ समझा जाता है, वहाँ कर्मों के सकारात्मक एवं नकारात्मक पहलू होते हैं।

अगर हम अच्छे कर्मों का आनंद उठाते हैं तो हमें बुरे कर्मों को भी भुगतना पड़ेगा। अन्यथा आप कर्म के नियमों को पार करना सीखें। लोग हमेशा पूछते रहे हैं कि इन कर्मों को आँकनेवाला एवं उनके अनुसार बदले में पुनर्जन्म प्रदान करने वाला कौन है ? इस विषय में अलग—अलग सभ्यताओं के अलग—अलग सिद्धांत प्रचलित हैं।

## कर्म के सिद्धांतों को पार करना

मेरे अनुसार हर व्यक्ति की कार्मिक संपत्ति में जो बकाया राशि है उसका इस्तेमाल करते हुए उसको चुकाने के लिए कर्म के खेल को नियंत्रित करने वाला वह परम आत्मा या चेतना ही है। हरेक जीव तत्व को उस पूर्ण परम तत्व से टूटा हुआ तत्व माना जा सकता है और उस टुकड़े का बड़े तत्व से जुड़ने या जुड़ने का प्रयास करना भी इस कर्मचक्र का ही हिस्सा है।

एक से अनेक और अनेक से एक आप इसे 'मोक्ष' कह सकते हैं। उस परम तत्व के प्रत्येक खण्ड को जीवात्मा कहते हैं। (आम भाषा में मैं, अहंभाव और आत्मा वाली मान्यता)

संस्कृत में माया का अर्थ है "वह जो हैं नहीं", यह एक ऐसी मिथ्या अवस्था है जिसके प्रभाव में एक जीवात्मा अपनी एक अवास्तविक पहचान बनाकर अपने आपको उस परम तत्व या चेतना से और अन्य सृष्टियों से अलग और स्वतंत्र समझने लगती है।

इसी सिद्धांत को एक उदाहरण के द्वारा समझा जा सकता है। हम पानी के अस्तित्व को भली भाँति समझते हैं जिसे कालांतर में अनेक तत्व मिलाकर बीयर, कोला आदि पेय में बदल दिया जाता है, उसी प्रकार हमारे अस्तित्व या चेतना ने काफी समय से स्वयं को निरर्थक सुख भोगों, नाम, धर्म, सामाजिक प्रतिष्ठा और सामाजिक बंधन जैसी पहचानों से बांध लिया है।

इस तरह माया एक आविर्भाव (epiphany, a divine manifestation) है जिसमें आत्मा को मुक्त करने की क्षमता है। मिलावट की जानकारी से हम उस पानी को साफ करने के प्रयत्न द्वारा उसे शुद्ध बना सकते हैं। उसी प्रकार माया और भ्रम यानि निरर्थक सुख—सुविधाओं और संपत्ति साधनों का आभास करके हम उनसे दूर हो उस परम तत्व या चेतना को प्राप्त कर सकते हैं।

हमारे पूर्वजों के अनुसार उस परम सत्य को जानने के लिए हमें अपने मन, बुद्धि और इंद्रियों से आगे जाकर उनका अतिक्रमण करना होगा। तभी जाकर के हमारा साक्षात्कार उस परम सत्य से होगा और माया के चंगुल से हमें मुक्ति मिलेगी।

यद्यपि मोक्ष पाने की प्रक्रिया भले ही हमें सरल प्रतीत हो वास्तव में ऐसा नहीं है। व्यक्तिगत अस्तित्वों से जीवात्मा एवं परम चेतना के बीच का फा. सला बढ़ने लगता है और कर्म के सिद्धांतों में आस्था रखने के कारण वह एक समाधान के बजाए और मुश्किलें पैदा करता है।

नाम प्रसिद्धि, आत्म केंद्रित सोच, राग द्वेष, प्रीति दुनिया में व्यक्तिगत महत्व, बंधन (पारिवारिक एवं सामाजिक) आदि से हम अपने आपको बहुत विशेष समझने लगते हैं, दूसरों से अलग अपने आप को उस परम तत्व का अंश मानने को तैयार नहीं होते। अच्छे कर्मों को करने पर व्यक्ति में एक किस्म का घमंड आने लगता है जो ईगो (मैं की भावना) को बढ़ा सकता है। जब “ईगो” बढ़ता है तब फासला और अधिक चौड़ा हो जाता है। (जीवात्मा—परम आत्मा के बीच) जीवात्मा का अलग अस्तित्व इस तरह लगातार प्रबल होते हुए जन्म जन्मांतर तक जारी रहता है और इस अनुबंधन से छुटकारा पाना प्याज के छिलकों की असंख्य परतों से बाहर आने की बात जैसा है। इस तरह यह सिलसिला एक जन्म से दूसरे में आगे बढ़ता रहता है।

जीवात्मा पंचकोश नाम पाँच बोधों से घिरी है। बोध की इन सीढ़ियों को चढ़ने की कला जो व्यक्ति नहीं सीखता है वह इन पाँच कोशों को पार करते हुए ‘ईगो’ को परास्त नहीं कर सकता। पंच कोशों की व्याख्या आपके संदर्भ के लिए ‘मनन—चिंतन’ नाम अंतिम अध्याय में दी गई है।

## एक व्यक्तिगत अनुभव

मैं आरथराइटिस (जोड़ों का दर्द) की बीमारी से १० साल परेशान था जिसके लिए मैं अपनी किस्मत को धन्यवाद देना चाहता हूँ क्योंकि यह मेरे परिवर्तन का कारण बना जहाँ मैं पहले नरक जाने का टिकट ले चुका था (आलंकारिक प्रयोग) वहाँ मुझे एक ऐसा “पास” Free Pass मिल गया जो मुझे मेरी इच्छानुसार कहीं भी ले जाने की सामर्थ्य रखता था। मैं एक आध्यात्मिक गुरु से मिला जिन्होंने मात्र एक मिनट में मुझे रोगमुक्त कर दिया और मेरा मार्गदर्शन किया। अगर मुझे बीमारी न होती तो यह सौभाग्य मुझे शायद ही मिल पाता। इस अनुभव ने मुझे इस बात की ओर संवेदनशील बनाया कि मुझे अपनी आत्मा के विषय में जानना है और दूसरों की सेवा करनी है।

मुझे मेरे आध्यात्मिक गुरु ने यह सिखाया कि मैं दूसरों के दुख एवं यातनाओं को ‘सेवा’ करके दूर करने में उनकी मदद करूँ और ‘सेवा’ की यह भावना मैं दूसरों को बताकर उनको भी प्रोत्साहित करूँ। मेरे जीवन में अच्छे कर्मों को करने एवं अपने जीवन को कर्मों द्वारा समृद्ध बनाने की शुरुआत इस प्रकार हुई। कई व्यक्ति अपने पूर्वजन्म के कर्मों की मदद से सकारात्मक जीवन दृष्टि, समानुभूति, सेवा कार्य आदि सत्कर्मों को करके दूसरों की सहायता की इच्छा रखते होंगे। कई बार व्यक्ति जब खुद दुख भोगता है तब दूसरों के दुखों को दूर करने की प्रेरणा भी मिल जाती है। कई बार हमारे पूर्वजन्मों के अनुभव हमारे वर्तमान के रवैये के निर्माण का कारण होते हैं।

## एक राजा की कहानी

कलिंग युद्ध में अपने दुश्मनों को पराजित करने के बाद सम्राट अशोक में हृदय परिवर्तन हुआ और उन्होंने लोक सेवा को अपनाया और खून की नदियाँ बहाने के बाद वे भगवान बुद्ध की शरण में गए। उनके सिद्धांतों को अपनाकर अपना शेष जीवन जनता की सेवा एवं उनके आध्यात्मिक विकास के लिए अर्पित कर दिया।

“मुझे जन साधारण की प्रगति और कल्याण के लिए कार्य करना ही होगा, इसे संपूर्ण या पूरा करने के लिए कठिन प्रयत्न एवं कार्य कुशलता की आवश्यकता होगी। अंत में इन्सानियत का ऋण चुकाने के लिए इस जन्म में अधिक परिश्रम करता रहूँगा। ताकि मैं कुछ लोगों को इस संसार में खुश कर सकूँ और कुछ को अगले लोक में भी।” अशोक ने बुद्ध धर्म को अपनाकर, दक्षिण पूर्व एशिया में उसका प्रचार—प्रसार किया।

उपर्युक्त अनुवाद तब से मेरे मन में अंकित हुआ है जब मैंने स्कूल की (इतिहास) कक्षा में इसे पढ़ा था। यह कर्मयोग के विषय में कही गई बेहतरीन बातों में से एक है। “अगले लोक से अभिप्राय है कि अशोक लोगों के मरने के बाद भी उन जीवात्माओं के लिए भी सकारात्मक कर्मों को अर्जित करने में उनकी मदद करना चाहते थे। बुद्ध धर्म का प्रचार करना और प्रार्थना गृहों का निर्माण करना आदि उस दिशा में लिया गया कदम था।



## मेरी आगे की कहानी.....

मेरे आध्यात्मिक गुरुजी ने पुरा ध्यान लगाकर 'सेवा' करने की शिक्षा दी। उन्होंने ही मेरी बीमारी को ठीक किया। वे चाहते थे कि उनका प्रत्येक शिष्य सेवा को अपना परम लक्ष्य माने। उन्होंने खुद अपना अधिकांश समय लोगों की सेवा में लगाया था। वे कृषि मंत्रालय के मिट्टी सर्वेक्षक (Soil Surveyor) के रूप में काम करते थे और उनकी आय औसत स्तर की थी। इसके बावजूद भी वे अपना अधिकतर समय लोगों से मिलने, उनकी बीमारियाँ ठीक करने और उन्हें जिंदगी का सार समझाने में व्यतीत करते। लोग उनसे मिलने के लिए उनके कार्यालय जाने से पहले, आने के बाद और कार्यालय के प्रवेश द्वार पर इंतज़ार करते रहते। उनके पास पता नहीं क्या जादू था कि वे सबके लिए समय निकाल पाते। वे अपने शिष्यों की इस कार्य में मदद लेते। वे उन्हें शक्तिशाली मंत्र सिखाने, मानसिक और भावनाओं का उद्विकास, आध्यात्मिक तत्व को जानने और पहचानने में मदद करते।

जब उन्हें लगता कि शिष्य आध्यात्मिक ज्ञान को कुछ हद तक प्राप्त कर चुके हैं और योग्य हो गए हैं तो वे उन्हें अन्य सेवाकार्यों के साथ-साथ दूसरों की बीमारी को ठीक करने की विशेष शक्ति भी दे देते थे। उन्होंने देश-विदेश में ५०० आध्यात्मिक आरोग्यकर शिष्यों को शक्ति दी जो दूसरों को बीमारियों से मुक्ति दिला सकते हैं। उनकी मृत्यु के दो दशक बाद आज भी हजारों लोग उनकी समाधि स्थल जाकर उनके आशीर्वाद के लिए प्रार्थना करते हैं। इसी उद्देश्य से हजारों लोग उनके शिष्यों के घर जाकर उनकी सलाह लेते हैं। उनके शिष्य ये सेवा बिल्कुल निःशुल्क करते हैं।

उनके लिए एवं उनके शिष्यों के लिए सिर्फ एकमात्र लक्ष्य था "लोक सेवा"। मैंने बड़े-बड़े नेता, जज, सांसद, उद्योगपति आदि को उनके फार्म में सेवा करते और अपना योगदान देते हुए देखा है। मैंने ३० साल की उम्र वाले व्यक्तियों को लोगों की शारीरिक बीमारियाँ ठीक करते हुए भी देखा है। इन शिष्यों को आध्यात्मिक एवं धार्मिक विषयों की बहुत कम जानकारी थी। मुझे जैसे नास्तिक के लिए उनकी यह विचारधारा को जीवंत होते देख उनमें आस्था रखना आसान हो गया। इस तरह मैंने उनके कार्यों को देखकर उन्हें अपना गुरु माना और इस विषय में पूर्णरूप से आकर्षित हो उसमें बंध गया।

# गुरु

गुरु का अर्थ अंधकार मिटाने वाला होता है।

गुरु की भूमिका निभाने वाला एक व्यक्ति अपने शिष्यों के अज्ञान के स्तर को कम करने का कार्य अपने उपर ले लेता है। यहाँ पर अज्ञान का मतलब 'अविद्या' से है जो कि मानव मन को प्रभावित करने और दुविधाओं में डालने वाले पाँच क्लेशों में से एक है। इसकी अधिक जानकारी 'क्लेशों' पर दिए गए लेख में आगे दी गई है। (पुस्तक के अंतिम भाग पर)

सद्गुरु की प्राप्ति एक लॉटरी लगने वाली बात जैसी है क्योंकि एक काबिल गुरु अपने शिष्य को सफलता दिलाने की जिम्मेदारी अपने उपर ले लेते हैं और अपनी पूरे प्रयास से अपना समस्त ज्ञान एवं क्षमताओं को अपने शिष्यों को देने की चेष्टा करते हैं। ऐसे कई महागुरु हुए हैं — गुरु वशिष्ठ (राम के गुरु), महात्मा ईसा (जिनके ११ प्रतिभाशाली शिष्य थे), गुरूनानक देव, बुद्ध, रामकृष्ण परमहंस जैसे कितने महान गुरुओं ने अपने शिष्यों की अपने आंतरिक ज्ञान को पहचानने में मदद की। ये महान गुरु सिर्फ भारत के ही नहीं थे। अनेक देशों में उनका जन्म हुआ और इनमें से अरस्तू, प्लेटो जैसे ग्रीक शिक्षक भी थे, लाओत्से, कन्फ्यूशियस जैसे चीनी शिक्षक एवं प्रवाचक मोहम्मद, खलील जिब्रान जैसे इस्लामिक महात्मा भी थे। इनकी सूची बहुत लंबी एवं उज्ज्वल है। हर एक धर्मगुरु ने एक ही बात कही है — पर शब्द अलग चुने गए हैं। सबने सद्कर्मों के महत्त्व पर जोर दिया है। मोसेस के दस आदेशों (Ten Commandments) को हम अलग नामों एवं अलग संख्याओं में अलग संस्कृतियों एवं भाषाओं में देख सकते हैं। पर परम सत्य एक ही है पर उसकी प्रस्तुतियाँ अनेक हैं। अलग समय परिधि (Time Zone), अलग चरित्र, विभिन्न भौगोलिक परिस्थितियाँ और विभिन्न भाषायें, इन सब के साथ जुड़ा हुआ 'परम सत्य' ने निर्माण किया विभिन्न धर्मों का।

कई व्यक्ति किसी गुरु या आध्यात्मिक सहायक की मदद के बिना भी विकसित हो जाते हैं। वे मंत्र पढ़कर, सेवा करके, धार्मिक ग्रंथों एवं आध्यात्मिक पुस्तकों का अध्ययन करके, या किसी गैर सरकारी संस्था से जुड़कर सेवा कार्य करते हैं और समान सोचवाले व्यक्तियों से बातचीत करते हैं। इस तरह आध्यात्मिक दुनिया और उसकी गतिशीलता की सम्यक जानकारी भी प्राप्त करते हैं। उनकी बुद्धि, कर्म के नियमों को समझने में मदद करती है और उन्हें अच्छे कर्म करने की प्रेरणा देती है एवं बुरे कर्मों से दूर रखती है।



एक बार गुरु नानक देव अपने शिष्य मरदाना के साथ बेन नदी में स्नान करने के लिए सुबह—सुबह निकल पड़े। नदी में डुबकी लगाने के बाद काफी देर तक वे बाहर नहीं आए और यह बताया गया कि वे नदी में डूब गए। गाँव वालों ने सब जगह उन्हें तलाश कर रहे थे पर उनका कोई पता नहीं चला। पर उन्हें क्या मालूम था कि नानकदेव परम आत्मा के साथ दिव्य संभाषण (विचारों का आदान प्रदान — Holy Communion) में लीन थे।

परमात्मा ने नानक को अपना स्वरूप दिखाया और उन्हें ज्ञान संपन्न किया। परम आत्मा की प्रशंसा में उन्होंने कहा — “सिर्फ एक ईश्वर इस संसार में है, उसका नाम सत्य है।” वही सृष्टा है, वह किसी से नहीं डरता है, न ही वह किसी से घृणा करता है। वह अमर है। जनम और मृत्यु के चक्र से परे है। वह स्वयं प्रकाशमान है और एक सच्चे गुरु की कृपा से पहचाना जा सकता है। वह आदिकाल में सत्य था, वह समय के परिवर्तन के दौरान भी सत्य था और हमेशा ही सत्य था। आज भी वह सत्य है।

ये शब्द सिख धर्म के महान ग्रंथ ‘गुरुग्रंथ साहिब’ में अंकित है। नानक त्रिमूर्तियों को नहीं मानते थे और न ही वे अवतारों पर विश्वास करते थे।

## एक गुरु अपने शिष्यों के कर्मों में हेरफेर कर सकता है

एक सद्गुरु अपने शिष्यों से तपस्या एवं सेवा कराकर वर्तमान में उनके अच्छे प्रारब्ध कर्मों को बढ़ा सकता है। अपने शिष्यों के जीवन में बहुतसारे अच्छे कर्मों को जोड़कर, बुरे कर्मों को छुड़ाकर अच्छे कर्मों की संपत्ति बढ़ाने के लिए सहायक जीवन—शैली को अपनाने के लिए प्रेरित कर उसमें संतुलन ला सकते हैं। अपने शिष्यों के जीवन में कार्मिक संपत्ति को बढ़ाकर बुरे कर्मों को दूर करके बेहतर संतुलन लाने के लिए एक सद्गुरु निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं:—

- १) अच्छे प्रारब्ध कर्मों को बढ़ाना।
- २) बुरे कार्यों को छोड़ना—छुड़ाना।
- ३) कार्मिक संपत्ति को बढ़ाने के लिए अनुकूल जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करना।
- ४) कार्मिक हानियों को कम करना।
- ५) शिष्यों को संचित कर्मों का फल इसी जन्म में दिलाना।

अगर किसी शिष्य को कभी पैसे की बड़ी जरूरत पड़े और ऐसा हो कि उसके बिना काम नहीं चल सकता है तो उस स्थिति में किसी दूसरे रूप में मदद मिलती है जिसकी उम्मीद ही नहीं थी। उसे कम से कम थोड़े समय के लिए राहत तो मिल जाती है जिससे स्थिति कुछ समय के लिए तो निपट जाती है। अगर शिष्य किसी बड़ी बीमारी से परेशान है तो गुरु कृपा से उसका असर अवश्य कम हो जाता है।

बुनियादी तौर पर गुरु की कृपा बदकिस्मती की वर्षा को शायद रोक नहीं पाए परन्तु उसका सामना करने के लिए एक छतरी रूपी राहत तो मिल सकती है। गुरु अपनी कृपा से अपने शिष्यों के तेज (Aura) को बढ़ा सकते हैं जिससे वे प्रतिकूल किरणों का अवरोध कर सकें।

क्या इसका यह मतलब निकलेगा कि सद्गुरु एक व्यक्ति की किस्मत को बदलकर उसे आदर्शपूर्ण जीवन दे सकते हैं ? क्या कोई व्यक्ति गुरुकृपा से अचानक अपने अस्तित्व को पहचान सकता है, अपनी सब मुसीबतों से छुटकारा पा सकता है। जहाँ बुरी किस्मत हट जाए एवं अच्छी किस्मत ऐसे ही आ पहुँचे। मुझे ऐसा नहीं लगता। लेकिन मैं एक अविश्वसनीय घटना के बारे में बताने वाला हूँ जिसका मैं खुद साक्षी हूँ।

एक गुरु अपने शिष्य को मृत अवस्था का अनुभव उसके सपने में करा सकता है। जिससे उनके वर्तमान जीवन—काल कई सालों में बढ़ जाता है, जहाँ परिस्थितियाँ समान होंगी पर जीवन के अनुभव अलग होंगे। उस शिष्य का नज़रिया एवं उसकी प्रतिक्रियायें अलग होंगी। मतलब यह कि उसके बुरे कर्म एवं नकारात्मकता अच्छे कर्मों में बदल सकती हैं। उदाहरण के लिए यदि किसी शिष्य को पैसे के संकट का सामना करना पड़ रहा है तो उसमें उसे झेलने की शक्ति भी बढ़ जाएगी। गुरुकृपा से शिष्य को मन को काबू में करने में मदद मिल जाती है और ज्ञान एवं बोध के बेहतर स्तर को प्राप्त करने में वह सफल हो जाता है।

कहा जाता है कि मन की शक्ति से पहाड़ को भी हटा सकते हैं। इसका मतलब है कि गुरुकृपा से एवं स्वयं साधना से एक व्यक्ति कई असाधारण क्षमताओं को प्राप्त कर सकता है।

शिष्य की ऊर्जा एवं गुरु की ऊर्जा भंडार के बीच जो संबंध है उससे शिष्य को वह छत्रछाया मिल जाती है जिसका जिक्र पहले किया गया था। इस तरह के कई अनुभव खुद मेरे जीवन में और मुझे जैसे अन्य शिष्यों के जीवन में हुए हैं जिन्हें मैं बहुत नज़दीकी से जानता हूँ।

### गुरु की छत्रछाया :-

अस्सी (८०) के दशक में मैं गुरुदेव के पास आशीर्वाद लेने गया था। मैं उस दिन हमेशा उठने के समय से बहुत पहले जाग गया था और एक कुर्सी पर फिर से सो गया। मुझे आभास हुआ जिसमें मेरी पत्नी एक सपाट स्थान पर लेटी हुई थी और उसके चारों ओर दो-तीन लोग नकाब पहने, हाथ में चाकू लिए खड़े थे। मुझे लगा कि वे उसको मारने वाले हैं। सपने में मुझे जो महसूस हुआ वह यह था कि उसका अंत नज़दीक ही था। तब मुझे एक अजीब उपस्थिति का अहसास मेरे पीछे हुआ। जब मैंने पीछे मुड़कर देखा तब गुरुदेव खड़े थे। उनके चेहरे पर एक नटखटी मुस्कान थी। उन्होंने मुझसे पूछा — “बेटा तुम क्या चाहते हो ?” मैंने उन्हें जवाब दिया “जैसे उनकी इच्छा।” जब मैं जागा तब मुझे यह आभास बिलकुल वैसे याद था जैसे कोई वास्तविक घटना हुई हो।

कुछ वर्षों बाद मेरी पत्नी हमारे बच्चे को जन्म देने वाली थी। उसके प्रसव में समस्याएँ थीं। उसके गर्भाशय की पानी की थैली फट गई थी और डॉक्टरों ने “सिज़ेरियन” करने की सलाह दी। नव वर्ष की पूर्वसंध्या को यानि (३१ दिसंबर) को “आप्रेसन” तय किया गया और मेरी पत्नी को इसके लिए तैयार किया गया। परन्तु अचानक डॉक्टर थोड़े समय के लिए कुछ मेहमानों से मिलने के लिए अपने घर चले गये। मेरी पत्नी ने उस दौरान स्वाभाविक रूप से बच्चे को जन्म दिया। अचानक मुझे वह आभास याद आया जहाँ २-३ आदमी मेरी पत्नी के पास नकाब पहने, हाथ में चाकू लिये खड़े थे। तब मुझे आभास हुआ कि वे डॉक्टर और उनके सहायक थे इसे मैं इत्तिफाक या संयोग कहूँ या मेरी कल्पना या कुछ और इसका निर्णय मैं आप सब पर छोड़ता हूँ।

## अधूरा आभास या अधूरी दुर्घटना

मैं एक और दिलचस्प घटना बताने वाला हूँ जो अविस्मरणीय है। एक दिन मैं गुरुजी के घर के आँगन में किसी मलबे पर बैठा हुआ था। बैठे—बैठे मुझे नींद आने लगी और मेरी आँखें बंद हुईं और अचानक मुझे कुछ दिखाई दिया। मैंने स्वयं को सड़क पर चलते हुए देखा और सड़क की दूसरी ओर से एक साईकिल रिक्शा मेरी ओर आ रही थी। बाद में मैंने देखा कि मैं सड़क पर आधी बैठी हुई अवस्था में पड़ा हुआ था। मेरे बाँए हाथ की आस्तीन फटी हुई थी, मेरे हाथ में चोट लगी थी और खून बह रहा था। मेरी पैंट भी फटी हुई थी और पैरों में हल्की सी चोट आई थी। यह सपना टूट गया और मुझे इस घटना के बारे में कुछ खास समझ नहीं आ रहा था।

कुछ घंटों के बाद गुरुदेव का ड्राईवर काम के सिलसिले में एक स्कूटर से दिल्ली जा रहा था। मैं खाली बैठे—बैठे ऊब गया था तो सोचा कि क्यों न उसके साथ सवारी का लुत्फ उठा लूँ। मैंने गुरुदेव के कमरे में जाकर उनकी अनुमति माँगी। वे कुछ बेचैन दिख रहे थे। उन्होंने मुझे पंजाबी में पूछा कि “तुम क्यों जाना चाहते हो?” एक अच्छा वक्ता होने के कारण मैंने कुछ तर्क एवं कारण बताए जिन्हें सुनकर वे मान गए। उन्होंने दोनों हाथों से मुझे आशीर्वाद दिया और हम दोनों हवा खाते हुए स्कूटर में चल पड़े।

हमें निकले हुए दस मिनट बीते होंगे कि मुझे एक चौराहे पर वही साईकिल दिखाई दी जिसे मैंने सपने में कुछ घंटों पहले देखा था। यह **Deja Vu** की तरह था। मुझे पता था कि आगे क्या होने वाला था। ड्राईवर ने टक्कर रोकने का विफल प्रयास किया पर स्कूटर फिसल गया और मैं ठीक वैसे ही गिर पड़ा जैसे सपने में हुआ था। मेरी शर्ट और पैंट फट गई पर मेरे हाथ—पैर से बिलकुल खून नहीं निकला। एक घंटे में हम उनके घर वापस आ गए। मैं उन्हें धन्यवाद कहने के लिए अंदर गया तब उनके चेहरे पर व्यंग्यपूर्ण हल्की मुस्कराहट थी लेकिन उन्होंने उस दुर्घटना की चर्चा करने से मना कर दिया। उन्होंने मुझे जाकर आराम करने को कहा। गुरुजी की छत्रछाया का यह (उत्तम) उदाहरण है।

## गुरुजी से मिलकर तुरन्त संतुष्ट हो जाना

गुरुजी हर महीने की अमावस के बाद आने वाले गुरुवार के दिन लोगों से मिलते। उनसे मिलने आने वालों की कतार एक किलोमीटर तक लंबी होती थी। जो सुबह ६ बजे से रात को १० बजे तक चलती रहती। शुरू—शुरू में जब हमारा उनसे संपर्क हुआ तो हम उनसे मिलने के लिए ३ से ४ घंटे इंतजार करते तब जाकर हमारी बारी आती थी। जाड़े के मौसम में बड़े सवेरे इस तरह “क्यू” में खड़े रहना कोई बच्चे का खेल न था। गरमी के मौसम में दोपहर में इस तरह इंतजार करना सहनशक्ति की परीक्षा होती थी। इसके बावजूद भी लोग अविरल उनसे मिलने बेरोकटोक आते रहते।

काफी साल बाद मैंने उनसे पूछा कि हम इस समस्या का एक आसान उपाय क्यों नहीं ढूँढ सकते जिससे लोगों को लंबे समय तक अपनी बारी की प्रतीक्षा न करनी पड़े या वे जल्दी से जल्दी गुरुजी से मिल पायें। तब उन्होंने अपनी विचारधारा को स्पष्ट करते हुए बताया कि कतार में खड़े होकर इंतजार करना उनकी तपस्या या साधना मानी जा सकती है। लोगों के इस प्रयत्न या श्रम के आधार पर गुरुदेव उनको राहत पहुँचा देते। कई सालों के दौरान मैंने गुरुजी को लोगों की मदद व बीमारी से राहत पहुँचाते हुए देखा है।

यह उन लोगों के लिए उनके कर्मों से तुरन्त तृप्ति पाने का उपाय था। इसमें स्वाभाविक रूप से गुरुजी की आध्यात्मिक शक्तियाँ, असाधारण सिद्धियाँ, अलौकिक ऊर्जाओं से नाता (जिन्हें लोग देवी देवताओं की शक्ति मानते हैं) आदि का योगदान था। राहत मिलने के लिए लोगों को कई बार उनसे मिलने आने के लिए और लाईन में इंतजार करने के लिए कहा जाता था।

गुरुजी ने बताया कि वे लोगों को उनके बचे हुए सकारात्मक कर्मों के एवज में प्रतिफल पहुँचा सकते हैं। तब जाकर मुझे समझ आया कि वे लोगों की जिंदगी की दिशा कैसे बदल सकते हैं। लोगों के प्रारब्ध कर्मों का प्रवाह बदलकर और अधिक संख्या में अच्छे कर्मों को जोड़कर गुरुजी उनके जीवन को बेहतर दिशा में मोड़ सकते हैं। उनकी मदद के बिना यह शायद मुमकिन नहीं होता।

व्यक्तिगत रूप से मुझे अपने कर्मों के लिये तुरन्त परिणाम एवं प्रतिक्रिया प्राप्त होती है। (यद्यपि मैंने उन कर्मों की जिम्मेदारी स्वयं पर नहीं ली है) जब कभी मुझे बहुत अधिक आनंद एवं मनोरंजन प्राप्त होता है तो दुख/दर्द भी मुझसे ज्यादा दूर नहीं होता है। मेरे साथ कुछ ऐसा हो जाता है जिससे जीवन में एक संतुलन स्थापित हो जाता है। यह तर्क के खिलाफ है, और अपने धर्मग्रंथों में कही गई बातों से अलग है। शायद यह नियम के अपवादों में एक है।

अगर आपको भविष्य में विकसित होना है तो वर्तमान उसका रास्ता ढूँढता है। आपके प्रारब्ध कर्म फिर कुशलतापूर्वक आपको पूर्णता की ओर ले जाएँगे।

# कर्म से सरोकार

कार्मिक संपत्ति की जानकारी, हमारी कूटनीति और हमारे भविष्य में हेरफेर  
(Manipulation of future)

**कार्मिक** संपत्ति को पैदा करने के लिए हम कूटनीति का कैसे प्रयोग करें? हमें इस के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करना है, जिनके कारण हमारे कर्म लाभ और हानि में परिणत होते हैं। हमें अपनी कुशलता से आने वाले जन्मों में हेरफेर लाना है और इस जन्म में अच्छे कर्मों की धनराशि लेकर आगे बढ़ना है।



## हमारे कर्ज (ऋण)

एक व्यक्ति के जीवन के लाभ—हानि के हिसाब में से उसके खर्च संबंधी जानकारी संक्षेप में

### माता—पिता के प्रति कर्ज

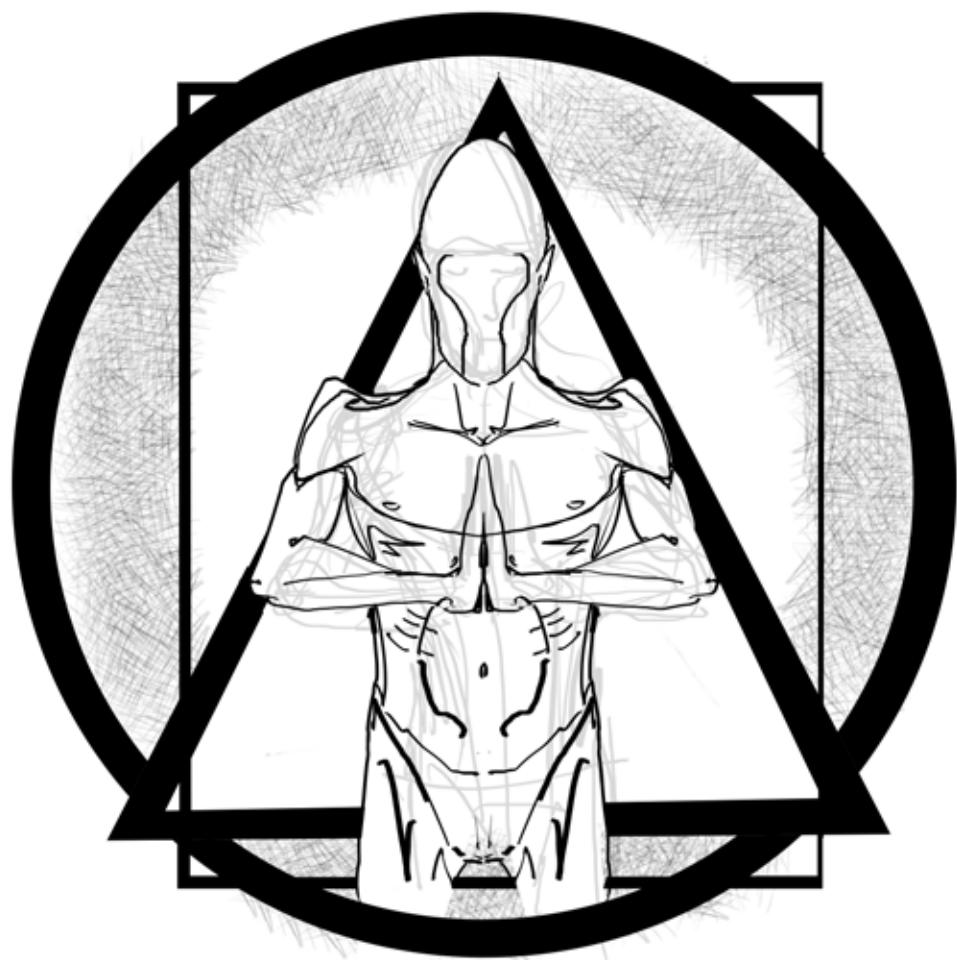
एक आत्मा के पास शरीर होना जरूरी है ताकि वह अपने कर्मों को पूरा कर सके। उस शरीर को प्राप्त करने के लिए उसे माता—पिता के एक जोड़े की आवश्यकता पड़ती है। एक माँ इस आत्मा को जन्म देने के लिए अपनी कोख देती है और उसके बाद भी उस बच्चे को लालन—पालन के लिए माँ के सहारे की जरूरत है। पिता और कभी—कभी माता को कई सालों तक मेहनत करके पैसा कमाकर उस बच्चे की परवरिश करनी होती है। माता—पिता के लिए बच्चे को रोटी, कपड़ा, मकान आदि का इन्तजाम करना और उसे शिक्षा देना श्रेष्ठ कर्म माने जाते हैं। परंतु बच्चे के लिए यह एक बड़ा ऋण बन जाता है। इस ऋण को चुकाने के लिए बच्चे को बहुत सारे अच्छे कर्म कमाने पड़ते हैं या अधिक मात्रा में क्रियामण कर्म करने होंगे। ताकि वह इस ऋण को बराबर कर सके। अपने माता—पिता की देखभाल उनकी वृद्धावस्था में करना, उनकी माँगों एवं जरूरतों को पूरा करना, आवश्यक इलाज करना और उसके बाद अच्छे कर्म करके उसका फल उनको समर्पित करना आदि कुछ ऐसे कार्य हैं जो आप को इस ऋण से मुक्त कराने में मदद कर सकते हैं।

दूसरी ओर एक बच्चे को अगर माँ—बाप बिना किसी कारण के डाँटते हैं या बेइज्जती करते हैं, पिटाई करते हैं या फिर उसके साथ दुर्व्यवहार कर संपत्ति का हिस्सा न देकर उसे यातना पहुँचाते हैं तो इनके कारण वह बच्चा ऋणमुक्त हो सकता है। यह इसलिए होता है क्योंकि माता—पिता ने बच्चे के लिए जो भी किया होता है वह बेअसर हो जाता है।

## पाँच तत्वों के प्रति

हमारा शरीर पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और व्योम (आकाश) नामक पाँच तत्वों से बना है। एक व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से इन तत्वों के आभारी नहीं होते ऐसा प्रतीत होता है, परन्तु हमें अपने अस्तित्व में उनके योगदान को स्वीकार करके उन्हें धन्यवाद देने की आवश्यकता है। हम अक्सर इन तत्वों का अपने स्वार्थ के लिए दुरुपयोग करते हैं। कागज बनाने के लिए, खाना बनाने के लिए और हवन करने हेतु पेड़ों को काटना, पानी का इस्तेमाल करके उसे प्रदूषित करना एवं दुरुपयोग करना ये सब इन तत्वों के दुरुपयोग के लिए कुछ उदाहरण हैं। परमाणु परीक्षण, औद्योगिक गैसों से वायु प्रदूषण, जहरीले पदार्थों का रिसाव, वाहनों से निकलता धुआँ और जल प्रदूषण द्वारा मनुष्य पंचतत्वों के साथ दुर्व्यवहार कर रहा है।

ये तत्व चेतनाओं से जोड़ने वाले माध्यम हैं। दिव्य आत्माओं एवं देवताओं (देवांशों) तक हमारी भेंट की वस्तुओं को पहुँचाने का जरिया है आग। पानी की शक्ति को बढ़ाकर उसकी ताकत दूसरों को ठीक करने में लगा सकते हैं। धरती को माता के रूप में कई सभ्यताओं ने माना था और उसकी पूजा की गई थी। लोग अगरबत्ती जलाकर वायु को पवित्र कर अपने आप को पवित्र करते हैं। हिंदू धर्म की अधिकांश पूजा विधियाँ पाँच तत्वों को साक्षी मान कर की जाती हैं। घर के मंदिर में, हवन में, दिया का जलना (जहाँ पाँच तत्व शामिल होते हैं), धरती को हरियाली से भरना, अग्नि की आराधना करना। देवी—देवता के रूपों में इन तत्वों को देखकर की गई उपासना से इन तत्वों के प्रति अपने ऋण को चुकाने का प्रयास किया जा सकता है।





## गाय के प्रति हमारा ऋण

माँ के दूध के बाद कई सालों के लिए एक बच्चे को गाय के दूध और दूध से बने उत्पादों से बड़ा किया जाता है। अगर आँकड़े की बात करें तो एक व्यक्ति अपने जीवन—काल में १२ गायों द्वारा उत्पादित दूध का उपयोग करता है जिसमें दही, घी, मक्खन आदि उत्पाद भी शामिल हैं। इस महान कर्ज का बोझ मनुष्य पर इतना भारी है कि प्राचीन भारत में हमारे पूर्वजों द्वारा अपनी कृतज्ञता और आभार प्रकट करने के लिए गाय की पूजा किया करते थे। गोमूत्र एवं गोबर कई प्रकार से मनुष्य के काम आते हैं। गोमूत्र को आयुर्वेद में सभी प्रकार की बीमारियों को ठीक करने वाली औषधि मानते हैं। 'गोदान' श्रेष्ठ दानों में एक माना जाता है जब वह पंडितों एवं ब्राह्मणों को दिया जाये, क्योंकि ब्राह्मण और पंडित एक व्यक्ति के प्रतिनिधि बनकर धार्मिक रस्में एवं प्रार्थना, पूजा आदि करते हैं। यह कर्ज दूध देने वाले अन्य जानवरों के प्रति भी होता है।

इस कर्ज से मुक्त होने का उपाय है गायों को चारा खिलाना, उनके लिए रहने का प्रबंध करना, उनकी देखभाल करना आदि कार्य हैं। गायों के द्वारा दिए गए दूध का एहसान चुकाने के लिए हमें ये सब करने होंगे। गाय के संरक्षक और हितकारी बनकर हम इस ऋण से मुक्ति पा सकते हैं।

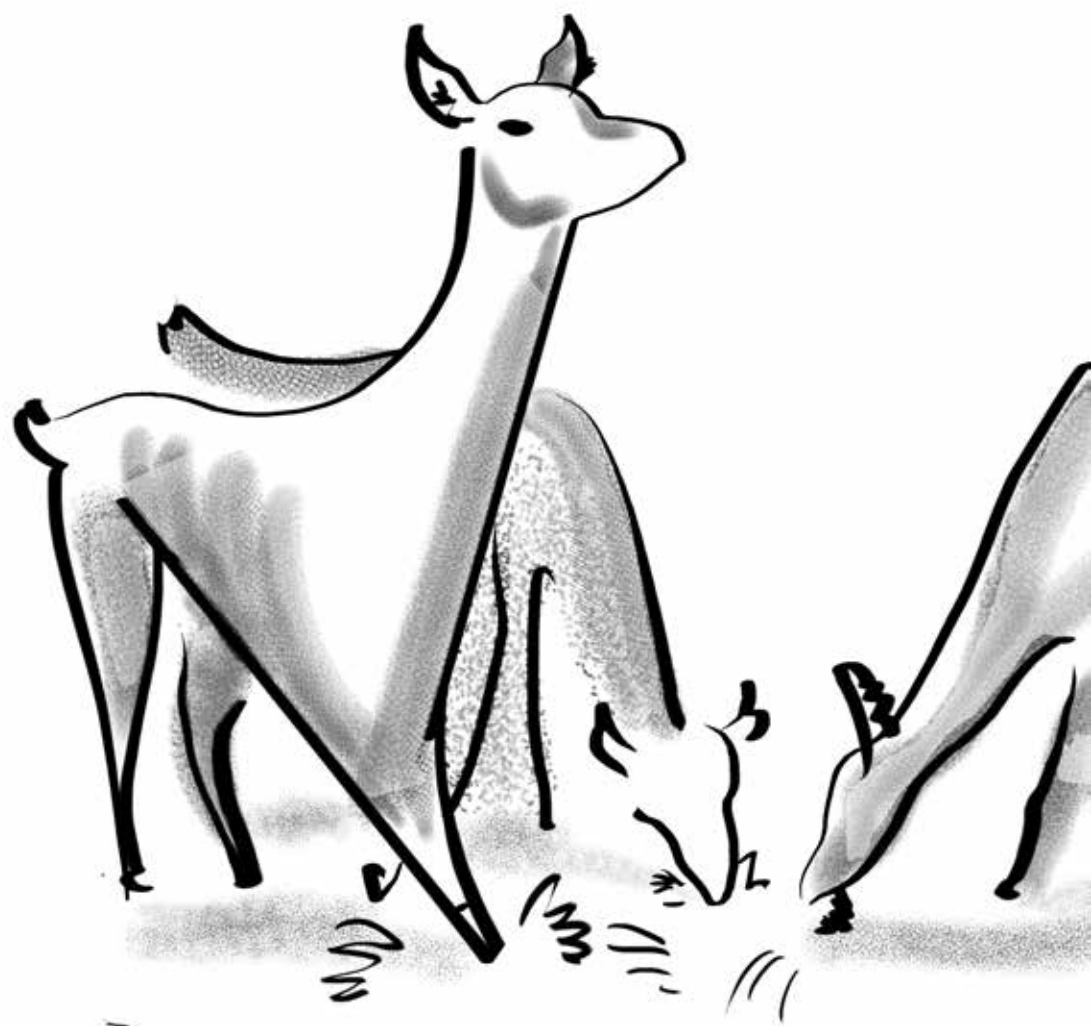
## वनस्पति जगत के प्रति

हम अपने जीवन के दौरान ३५ ट्रक भरी सब्जियाँ, एकड़ों में फ़ैली जमीन में उगाए गए चावल, गेहूँ, जड़ी-बूटियाँ, फूल आदि का उपयोग करते हैं।

इस ऋण से मुक्त होने के लिए हमें खेती के कार्यों में दिलचस्पी लेनी पड़ेगी या जमीन का उपयोग फल-सब्जियों की खेती करने या अनाज उगाने के लिए करना पड़ेगा और उगाई गई चीजों का दान जरूरतमंद लोगों को देना होगा। हरियाली बढ़ाना, कुआँ खोदना, पानी के स्रोतों को बनाना या निःस्वार्थ भाव से किसी भी खेती में हिस्सेदार या साझेदार बनना, सूखी धरती को हरा बनाने के लिए कार्य करना आदि से हम इस ऋण से मुक्त हो सकते हैं।

यद्यपि जानवरों के माँस खाने की तुलना में शाकाहारी बनकर अर्जित कर्ज कम होता है फिर भी इसे ऋण समझा जाता है।





## चर सृष्टि (Animal Kingdom) के प्रति ऋण

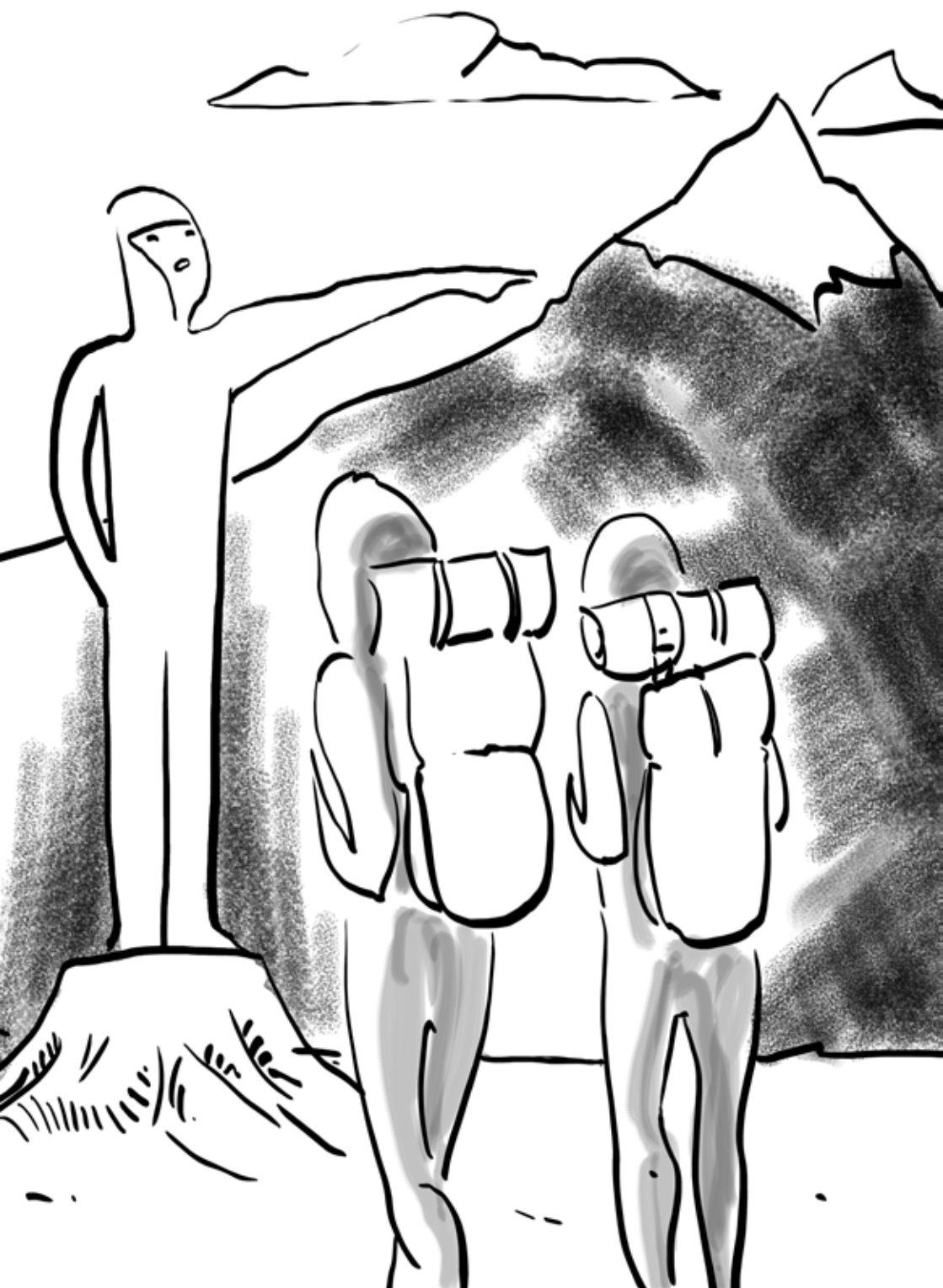
मछली एवं माँस खाना बहुत स्वादिष्ट हो सकता है पर यह एक महंगा सौदा है ! आप दो तरह से इसका मूल्य चुकाते हैं, भौतिक जीवन में पैसे से, आध्यात्मिक जीवन में कर्ज चुकाकर।

जानवरों के जीवन का मूल्य प्राणी जगत में विकास क्रम में उनके स्थान के आधार पर निर्भर होता है। एक मुर्गी की अपेक्षा एक बकरे का माँस अधिक ऋण अर्जित करता है। सुअर इससे भी महंगा होता है और सबसे अधिक महंगा होता है गोमाँस। आपके अच्छे कर्मों द्वारा अर्जित संपत्ति ऐसे इस तरह के नकारात्मक कार्यों से घटने लगती है। इससे छुटकारा पाने के लिए व्यक्ति को बहुत अधिक अच्छे कर्मों की जरूरत पड़ती है। सामान्य बुद्धि से सोचने पर लगता है कि क्या आपको कम से कम २००—३०० लोगों को खाना नहीं खिलाना पड़ेगा ? अपने जीवन काल में खाये गये २० बकरों के नकारात्मक असर को कम करने के लिए ५००० लोगों भोजन करवाना पड़ेगा। तो फिर खाई गई ३०० मुर्गियों का क्या होगा ? अगर एक आदमी प्रतिदिन आधी मुर्गी को खाता है तो सालाना १७५ मुर्गियाँ, दस साल में १७५० और ३० साल में ५००० की दर से खाई गई मुर्गियों की संख्या बढ़ेगी। अगर वह आदमी ५० साल इस तरह खाता रहे तो उसे ८००० मुर्गियों की कीमत चुकानी होगी। अगर ५० लोगों को खाना खिलाकर एक मुर्गी की कीमत चुका सके तो बाकी के ४००००० लोगों को खिलाने की जिम्मेदारी भी आप की ही है। क्या यह संभव हो सकेगा ? इसलिए संतो ने शाकाहार को बढ़ावा दिया है।

## शिक्षकों एवं जीवन में दिशा दिखाने वालों के प्रति

प्रथम गुरु माँ होती है, द्वितीय पिता और फिर आता है शिक्षक वर्ग। अंत में आध्यात्मिक गुरु की बारी आती है जो हमें अलौकिक आंतरिक ज्ञान प्राप्त करने में हमारी मदद करते हैं। माया के आवरण को हटाकर सच्चाई को दिखाते हैं। अच्छे कर्मों को करवाकर कार्मिक संपत्ति को बढ़ाने में मदद करते हैं। सब गुरुओं से तालीम या शिक्षा भी आपके लिए एक ऋण है। इन गुरुओं में सबसे अधिक श्रेय आध्यात्मिक गुरु को जाता है क्योंकि उन्हें सबसे पहले आपके मन से माया के इंद्रजाल को साफ करना पड़ता है फिर जाकर वे नई तरह से आपको सच्चा ज्ञान देना शुरू करते हैं। कर्म के सिद्धांत को समझना और बेहतरीन तरीके से उसका जीवन में अमल करना ये सब उनकी मेहनत का ही परिणाम है। यह एक बहुत बड़ा ऋण है जिसे आँकना बहुत मुश्किल होगा।

इस ऋण को कम करने का एकमात्र उपाय एक परिश्रमी अनुयायी बनकर अपने गुरु को संतुष्टि प्रदान करना है। उसके बाद उनसे प्राप्त ज्ञान को दूसरों में फैलाकर उसका लाभ अपने गुरु को अर्पित करके भी उनके प्रति अपने ऋण को चुका सकते हैं। एक शिष्य तन, मन, धन से गुरु दक्षिणा अर्पित कर गुरु के प्रति ऋण को चुका सकता है। गुरु द्रोणाचार्य ने एकलव्य से गुरुदक्षिणा के रूप में उसका दाये हाथ का अंगूठा माँगा था। (११सेट) कपड़े, नारियल, बिस्तर, छतरी आदि उपयोग की चीजें देकर लोग गुरु के प्रति अपने ऋण से मुक्त होने का प्रयत्न करते हैं। रावण भगवान शंकर को अपना सिर तक देने को तैयार था, ये सब उदाहरण एक सलाह के रूप में नहीं बल्कि इस अहम मुद्दे के महत्त्व को समझाने के लिए दिए गए हैं।





## नेकी के कार्य

जब लोग बहुत प्यार से दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहते हैं जिनसे उनका कोई लेना-देना ही नहीं उदाहरण के लिए — प्यासे को पानी पिलाना, दूसरों को हँसी के कुछ पल देना, मनोरंजन का कोई और कार्य जि. ससे सुख—सुकून मिले, उनसे हम उनके प्रति आभारी हो जाते हैं। जिसे हमारे नकारात्मक कर्मों में शामिल किया जाता है। एहसान या मदद के बड़प्पन के आधार पर आपका कर्ज भी छोटा—बड़ा हो सकता है। इस एहसान को हम कोई छोटे—मोटे तोहफा देकर चुकाने का प्रयास कर सकते हैं। चाहे वह वस्तु च्युईगम, सिनेमा का टिकट जैसी छोटी वस्तु ही क्यों ना हो। (उसकी कीमत नहीं बल्कि उसकी स्वीकृति देखी जाती है)

एक बार हिमालय में रहने वाले एक साधू ने वहाँ की ठंड से बचने के लिए कंबल खरीदने हेतु मुझसे मदद माँगी थी। उनके साथ कई साथी भी इस समस्या से परेशान थे। मैंने उनके लिए ६ कंबल खरीदकर दिए और इन्हें पाकर वे बेहद खुश हुए। उन्होंने अपनी जेब से एक लौंग निकालकर दिया जो उन्हें जंगल से मिला था। उन्होंने कहा कि उसे उनकी तरफ से आभार सूचक स्वीकार करें। मैंने बड़े आदर से उसे स्वीकार किया क्योंकि मैं जानता था कि उनके पास बहुत कम पैसे थे और मैं उन्हें दुख नहीं पहुँचाना चाहता था। जब मेरे गुरुजी को इस घटना का पता चला तो वे बहुत नाराज हुए। उनकी सोच यह थी कि मैंने अज्ञानवश उस नेक कार्य से कमाए पुण्य को उनसे बदले में कुछ लेकर खो दिया था। कर्म के बदले में लिया जाने वाला छोटा सा तोहफा भी अपने कार्मिक लाभ को कम कर सकता है।

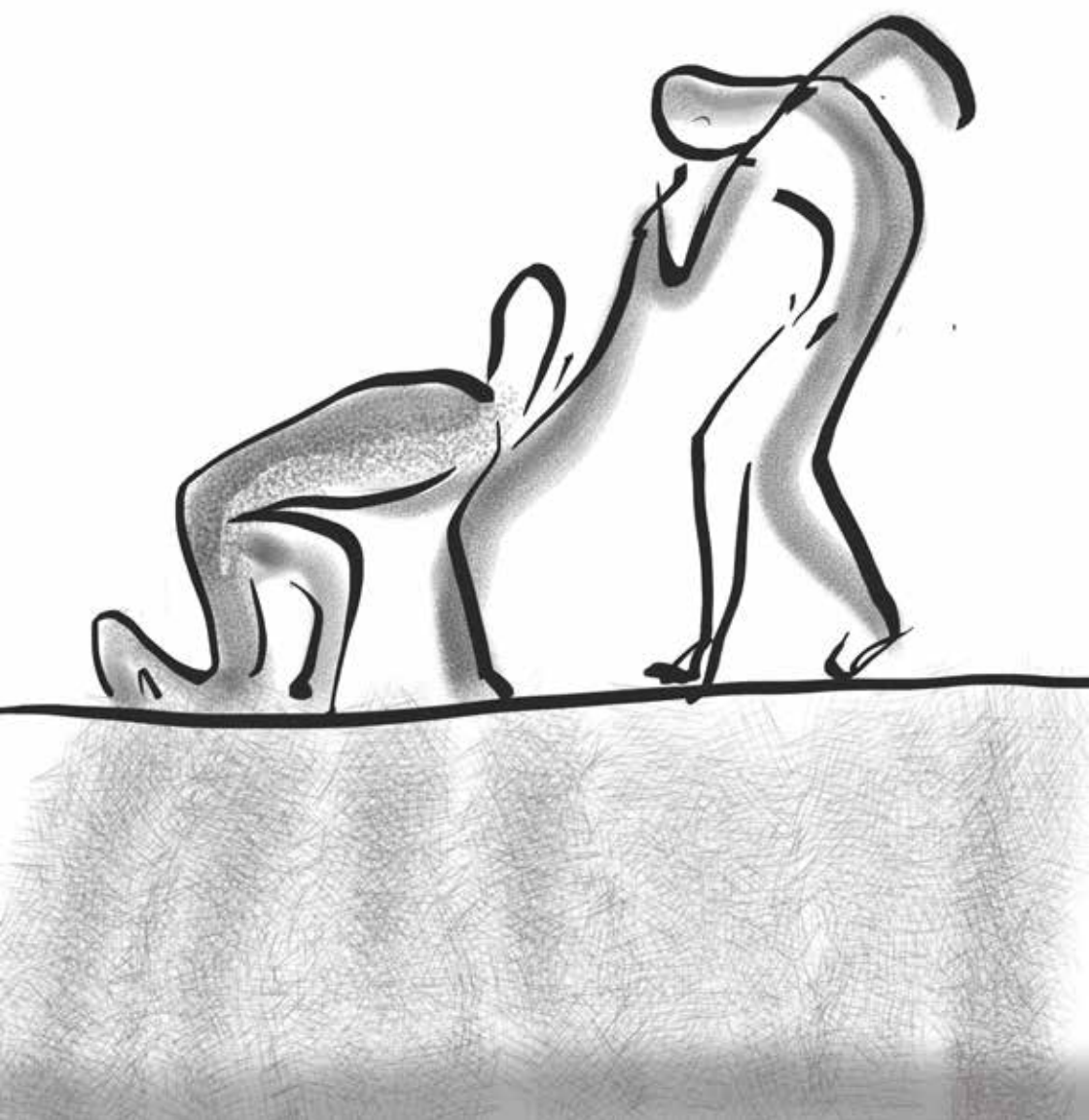
## आतिथ्य को स्वीकार करना

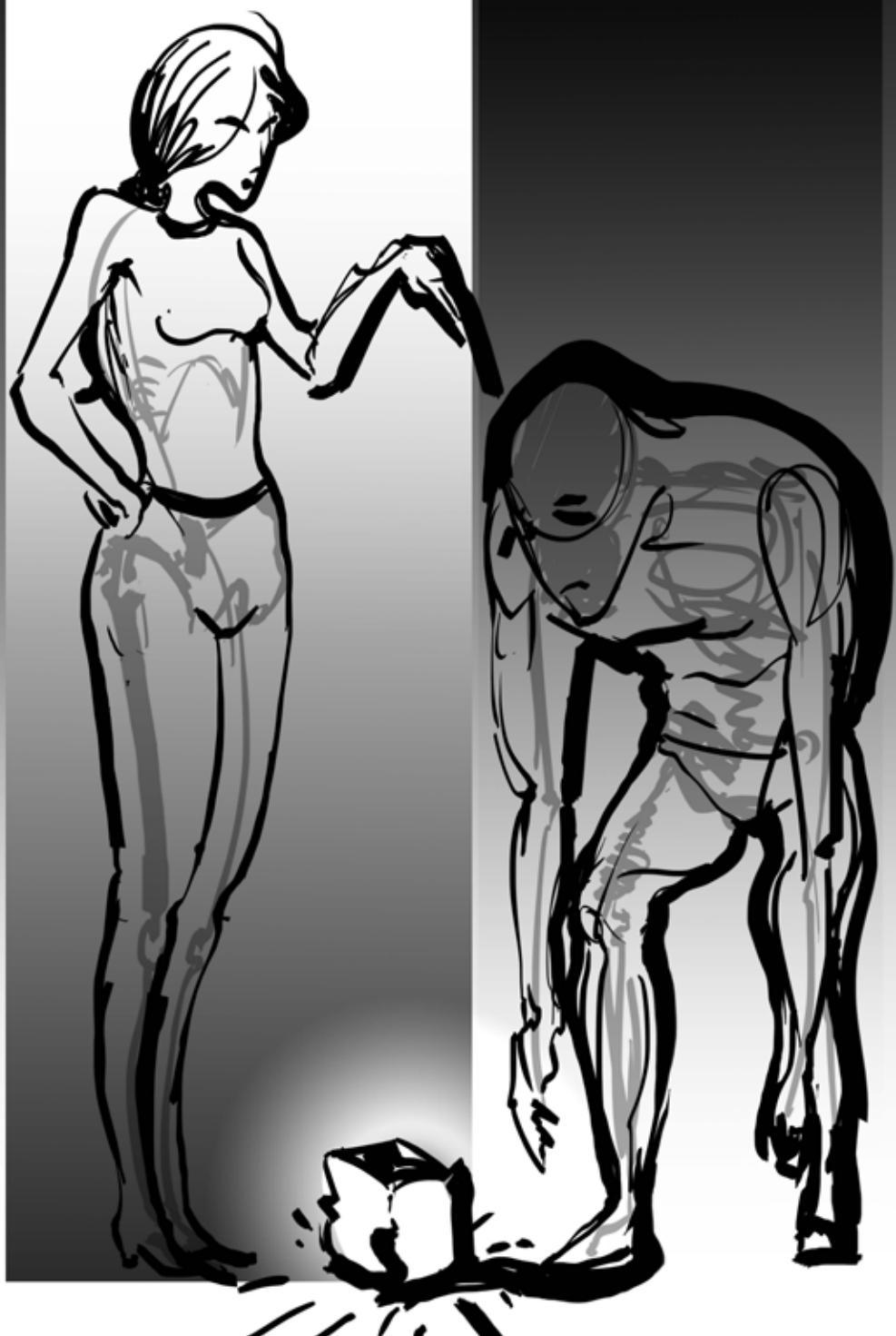
भोजन, घर, कपड़े, तोहफे, सुख—सुविधाओं की वस्तुएँ, घरेलू उपयोग की वस्तुएँ, व्यापार कीचीजेंआदि से कर्म का कर्ज बढ़ता है। किसी का अन्न और नमक खाना बहुत बड़ा कर्ज समझा जाता है। पुराने समय में लोग किसी के घर से खाना (विशेषकर अन्न और नमक) नहीं स्वीकार करते थे। वे मानते थे कि नमक शरीर की हर कोशिका में पहुँचता है इससे कर्ज बढ़ता है। इसलिए उससे अर्जित होने वाला कर्ज भी बहुत बड़ा होता है। इस तरह के ऋण को कम करने के लिए हमें हमेशा एक तोहफे के बदले में कुछ देना चाहिए। कभी भी मुफ्त में भोजन करना नहीं चाहिए। दूसरों के पैसे से भोजन नहीं करना चाहिए और बदले में कभी कुछ पैसे, चाँदी का सिक्का आदि देने चाहिए।

उसी प्रकार किसी के घर में रहना बहुत बड़ा एहसान माना जाता है। आप न सिर्फ वहाँ सोने एवं बैठने की सुविधा प्राप्त करते हैं बल्कि आप वहीं के शौचालय का प्रयोग करके अपनी गंदगी को वहाँ विसर्जित करते हैं। जब तक उसकी सफाई हो (यह बहुत कम समय के लिए चाहे ही हो) इस आतिथ्य को स्वीकार करने से आप उस घरवाले के प्रति आभारी बन जाते हैं।

औषधीय इलाज की मदद स्वीकार करने से आपके शरीर और मन दोनों को राहत मिलती है और इसलिए आप कृतज्ञ हो जाते हैं और ऋणी बन जाते हैं, उनके जिन्होंने आप का इलाज मुफ्त में किया या कराया।

पहनावे से आप दूसरों के सामने प्रस्तुत होने के लायक बनते हैं। साथ ही साथ मौसम के प्रकोप से भी बचते हैं। इसलिए किसी से कपड़े स्वीकार करने से भी आप उनके कर्जदार बन जाते हैं।





# नकारात्मक कर्म

## आलोचना करना

अक्सर हम दूसरों को शामिल किए बिना अपने लिए नए कर्ज की शुरुआत करते हैं, अपने गलत कार्यों से दूसरों के ऋणी बन जाते हैं। दूसरों की कमियों की आलोचना करना, उनकी बुराई करना, उनके बारे में बुरा सोचना, अफवाहें उड़ाना, मन में द्वेष या असन्तोष रखना आदि से ऐसा करके या तो हम उनके द्वारा हमारे प्रति किये गये बुरे कार्यों को मिटा देते हैं (पूर्ण या आंशिक रूप से) या फिर हमारे नकारात्मक कर्म का संतुलन उनके प्रति बढ़ जाता है।

किसी के प्रति अपने मन में वैमनस्य पालकर हम उनके प्रति बुरी बातें सोचने लगते हैं और अपने विचारों में उन्हें कोसते रहते हैं और उस व्यक्ति को चोट पहुँचाते रहते हैं (शारीरिक रूप से नहीं) लेकिन ये सब हमारे नकारात्मक कर्मों में जुड़ जाते हैं। इस कुकर्म के चंगुल में न फंसने के लिए हमें उपर बताई गई बातों पर ध्यान देकर कोशिश करके उस बुरी प्रवृत्ति से जितना हो सके दूर रहना चाहिए। अपने मन को नकारात्मक विचारों एवं बुरे कार्यों एवं निष्फल क्रियाओं से बोझिल न करें।

(क्लेशों पर दी गई जानकारी को पढ़ें जो अंत के भाग में दी गई है)

## छलकपट या धोखाधड़ी के कार्य

**व्यापार** या धंधे में लोगों को धोखा देना, पैसे और दूसरों के विचार चुराना, वस्तुएँ चोरी करना आदि, नकारात्मक कर्मों की फेहरिस्त में शामिल होते हैं। झूठ बोलना एवं विश्वासघात करना भी आपके खाते में जमा होते हैं।

अपने कार्मिक बकाया (**Balance**) को घटने से बचाने के लिए हमें अपना जीवन नेकी के मार्ग पर बिताना है, छल एवं कपट से दूर रखना है। दो—चार पैसे कम कमाएँ पर उसके लिए गलत रास्ते अपनाना अनुचित है। इस तरह माया के जाल में धनी बनने से अपने आपको बचाकर हम सही मायने में अपने को समृद्ध (**wealthy**) बना सकते हैं। आर्थिक संपत्ति किसी एक इंसान को इंसानियत के आधार पर धनी नहीं बना सकती और उसी प्रकार इंसानियत के धनी को आर्थिक रूप से धनी शायद ही कह पाएँगे। मैं जिन धनी व्यक्तियों से मिला वे साधारण किस्म के थे पर कार्मिक संपत्ति, दिव्य ज्योति एवं अलौकिक शक्ति के आधार पर वे बड़े ही महानुभाव थे।

मैंने जिस आध्यात्मिक गुरु के बारे में पहले जिक्र किया था। वे भारत सरकार के भू—सर्वेक्षण विभाग में काम करते थे। उनकी बहुत कम तन्ख्वाह थी और हरियाणा के गुड़गाँव के २५० गज क्षेत्र में सीमित एक छोटे से घर में रहते थे। पर उनके पास सद्भावना, सम्मान, मानविक मूल्य, शक्ति, क्षमताएँ, इंद्रियों पर काबू, अनासक्ति, मन की शक्ति, दूसरों की बीमारी ठीक करने की क्षमता और अच्छे भविष्य के लिए दूसरों को प्रेरित करने की क्षमता की जो संपत्ति थी वह असीम थी और उसकी गणना करना नामुमकिन था। उनको नियमित रूप से असाधारण अनुभव (अलौकिक जागरण) प्राप्त होते थे, वे एक व्यक्ति के भविष्य का पूर्वानुमान कर सकते थे, लोगों के विचार पढ़ सकते थे, संतों एवं आत्माओं के साथ विचार—विमर्श करते थे। किसी भी तरह के पैसे या संपत्ति से इस तरह के एक व्यक्ति की सम्पदा को हम खरीद नहीं पायेंगे जो भौतिक संपत्ति से बिलकुल अलग है।

उर्दू शायर गालिब ने कहा था — “बस के दुश्वार है हर काम का आसान होना आदमी को मयस्सर नहीं इंसान होना” इसका अर्थ यह है कि जिस तरह हर काम को करना आसान नहीं होता, वैसे हर आदमी के लिए इंसान बनना भी आसान नहीं है। गालिब ने इंसानियत को इंसान बनने की योग्यता माना है।





## दूसरों के प्रति किए गए अपराध जो हानि पहुँचाते हैं

दूसरों के साथ किए गए किसी भी हानिकारक कर्म के बदले में हमें बुरा परिणाम जरूर भोगना होगा। अगर हम किसी की हत्या करे या उन्हें शारीरिक चोट पहुँचाएँ तो उसका बहुत भारी कर्ज हमें चुकाना पड़ेगा। किसी की जान लेना तो ऐसा नकारात्मक कर्म जिसके कारण हम अपनी जान के देनदार हो जाते हैं। इस तरह के पापों को चुकाने के लिए उसके कर्ता को कई जन्म लेकर भरसक प्रयत्न करना पड़ेगा। अगर आपके कारण कोई व्यक्ति अपंग बन जाता है तो सालों तक उसे यातनायें एवं कष्टों को भुगतने के पीछे आप ही का कुकर्म है और इसे चुकाना आपके लिए बहुत भारी पड़ सकता है। यौन उत्पीड़न के शिकार व्यक्ति मानसिक रूप से चोट खाने के साथ—साथ मनोवैज्ञानिक रूप से अस्वस्थ हो जाते हैं, उसका प्रायश्चित्त करना साधारण कार्य नहीं है। कानून और कारावास इस पाप कर्म के प्रायश्चित्त में ही गिने जायेंगे।

## मानसिक पीड़ा एवं यातना

लोगों को पीड़ा पहुँचाना और मानसिक यातनायें देना ऐसे कर्म हैं जिनका प्रायश्चित्त किया जाना बहुत जरूरी है। पर पुरुष / स्त्री के साथ संबंध रखने से पति या पत्नी को बदनाम होना पड़ता है और उनके साथ धोखा होता है। इसलिए इसका पाप तो उन दोनों व्यक्तियों को भुगतना पड़ेगा जो इस कुकर्म में शामिल होते हैं। लोगों को दुख—दर्द देने के अलग—अलग तरीके हैं। उदाहरण — किसी को गलत तरीके से नौकरी से निकालना बहुत आसान कार्य है पर उस कर्म का मुआवजा देना इतना आसान नहीं।

इस नियम की छूट तब दी जाती है जब आप अपने परिवार और समाज की रक्षा के लिए सिपाही बनकर आत्मरक्षा के लिये शस्त्र उठाते हैं तब आपका कार्य पाप नहीं माना जाएगा। यह इसलिए कि आप दुश्मन पर अपने स्वार्थ और लाभ के लिए हमला नहीं कर रहे हैं। आप दुश्मनों से कमजोर लोगों को बचा रहे हैं। यहाँ पर किसी को जानबूझकर हानि पहुँचाने का आपका उद्देश्य नहीं था। इसमें न ही आपका अहंकार शामिल था। इसके बावजूद अगर आपको दुश्मन का शिकार करने या उसे मार डालने से ग्लानि महसूस होती है तो उस कार्य से नहीं, अपितु आपकी ग्लानि या पछतावे से आप नकारात्मक कर्म को कमायेंगे और यह कर्म आपकी कार्मिक देय में जुड़ जायेगा।





## अच्छे कर्मों का भुगतान प्राप्त करना

**लोग** अपने अच्छे कर्मों का प्रचार करके सामाजिक प्रतिष्ठा, राजनीतिक फायदा, प्रसिद्धी, शान आदि प्राप्त करते हैं और यह अपने कर्मों से फायदा उठाने का एक तरीका है। लेकिन ऐसा करके आप निश्चय ही अपने नकारात्मक कर्मों को बढ़ा रहे हैं क्योंकि ऐसा करके आप उस सकारात्मक लाभ को खो देते हैं जिसको अपने कमाया है। यह इसलिए नकारात्मक बन जाता है क्योंकि उन अच्छे कर्मों का प्रचार करके आपने उसका लाभ उसी समय ले लिया है और उसकी सकारात्मकता को नष्ट किया है।

कर्मों की सूची बहुत लंबी होती रहती है पर कहानी की सीख यह है कि हम किसी तरह भी अपने बुरे कर्मों की मात्रा को कम (न्यूनतम) करें जिससे अपने आने वाले अनन्त कालों के दौरान हमें कम कष्ट भोगने पड़ें। चलिए सकारात्मक (अच्छे) कर्मों को कमाने के नियमों पर ध्यान दें।



# अच्छे कर्म (सकारात्मक कर्म)

कार्मिक लाभ कैसे प्राप्त होता है

भोजन

चूँकि भोजन या खाना जीवन को बनाए रखने के लिए बहुत आवश्यक है इसलिए अन्नदान करना, जानवरों को खिलाना, पेड़—पौधों को खाद—पानी देना आदि और सभी जीवों को जीवन्त रखने के लिये कार्य करना सकारात्मक कार्य माने जाते हैं। अधिकांश धार्मिक पुस्तकें अन्नदान, लंगर जैसे कर्मों के महत्त्व की चर्चा करती हैं। लोग धार्मिक आयोजनों, जन्मदिन, विवाह, श्राद्ध एवं क्रियाकर्म, पूर्वजों के सालगिरह एवं बरसी मनाते समय अन्नदान या लंगर का आयोजन करते हैं।

इस तरह के कर्मों का फल या तो कर्म करने वालों को मिलता है या फिर इसका लाभ कर्ता के पितरों को भी दिया जा सकता है। जिससे पितरों के कार्मिक संतुलन में सकारात्मक कर्मों की बढ़ोत्तरी हो सके।

## हरियाली बढ़ाने का कार्य

एक बीज को अंकुरित होने में व बढ़ने के लिए स्थान, खाद—पानी आदि देकर मदद करना बहुत अच्छा कर्म माना जाता है। हरियाली से जानवरों को चारा मिलता है। मनुष्य और अन्य जीवों को लाभ मिलता है। पेड़ हमें फल देते हैं जो कि मनुष्य, पक्षी और अन्य जानवरों के लिए आहार है। पेड़ की छाया में जानवर और इंसान आराम करते हैं। उसकी लकड़ी के तो बहुत अधिक लाभ हैं। उनके सूखे पत्ते खाद प्रदान करते हैं। इस तरह खाद्य श्रृंखला और हमारे पर्यावरण में पेड़ों को बहुत बड़ा योगदान है।

इसलिए पेड़ों के लगाने एवं हरियाली को बनाए रखने के कार्य के बहुत सारे कर्म अर्जित होते हैं इससे हमें विविध लाभ व परिणाम प्राप्त होते हैं। अगर एक व्यक्ति द्वारा लगाया गया पेड़ ६० सालों तक फल देता है तो उस कर्म का लाभ उस व्यक्ति को तो मिलेगा ही पर उस पेड़ की देखभाल करने वाले को भी मिलेगा (६० साल तक)। उस पेड़ की शरण में आए पौधे, कीड़े—मकौड़े, जानवर और इंसान आदि उस पेड़ के आभारी बन जाते हैं, पेड़ की लकड़ी का प्रयोग करने वाले भी इसके ऋणी बन जाते हैं। सूखी टहनियाँ एवं (पेड़ के मरने के बाद उसका तना) पेड़ की लकड़ी से जिसे भी फायदा मिलेगा वह उस आदमी के कर्जदार बन जाते हैं जिसने यह पेड़ लगाया था।





## विविध प्राणियों को लाभ

एक व्यक्ति अलग—अलग प्रकार से जीव—जन्तुओं के काम आ सकता है। लोगों को भोजन देना उनमें से एक है। लोगों के लिए आवास बनाना, दवाईयाँ देना और इस तरह के कार्य से जरूरतमंदों की मदद करना। मुंबई में रहने वाला एक वकील अपने आसपास पक्षियों के लिए कृत्रिम घोंसले (घरौंदा) लगा रहा है जिससे इस महानगर की चिड़ियों को घरौंदा मिले। एक फिल्म निर्देशक की पत्नीने अपने दोस्तों के साथ पनवेल में स्थित जानवरों के अस्पताल के लिए पैसे इकट्ठा करने के लिए बहुत समय तक परिश्रम किया।

प्राचीन भारतीय ज्ञान के ज्ञाता गायों को आवास एवं चारा प्रदान करने में अपनी मदद देते आ रहे हैं। प्राचीन काल के संत गाय को मनुष्य के बाद सबसे विकसित प्राणी मानते थे। कुछ लोग गाय को दूसरी माँ का दर्जा देते थे। माँ के दूध के बाद बच्चों की परवरिश में गाय के दूध और दूध से बने उत्पादों का ही योगदान है जो अत्याधिक पौष्टिक है। गाँवों में हवा को शुद्ध करने, दीवारों एवं फर्श की पुताई करने के लिए गोबर का इस्तेमाल होता है। आयुर्वेद में गोमूत्र को साफ करके दवाईयों में व्यापक प्रयोग होता है, इस महान जीव की सेवा एक सौभाग्य माना जाता है जो कई तरह से हमें इतना कुछ प्रदान करती है।

## एहसान

जब हम लोगों के लिए हर किस्म के अच्छे कार्यों को करते हैं तो वे सब आभारी हो जाते हैं। लोगों को हँसाना, उनके लिए कार्य कर देना, उनको तोहफे देना, गरीबों एवं बदकिस्मतों की मदद करना, दूसरों को संतुष्ट करने वाले कार्यों को करना आदि से आप अपने सकारात्मक कर्मों को बढ़ाते हैं और उनकी गणना में बढ़ोतरी हो जाती है।





## लोगों को शिक्षित करना

एक ऐसे व्यक्ति को शिक्षित होने में मदद करना जो अपने आप यह करने में असमर्थ है बहुत लाभदायक होता है। वह आदमी शिक्षित होकर आगे चलकर बहुत सारे लोगों के काम आ सकता है। मेरे दादाजी की एक उदार आदमी ने कालेज की शिक्षा पाने में मदद की थी और शिक्षित होकर मेरे दादाजी एक बीमा कंपनी के जनरल मैनेजर बने जब उस कंपनी का राष्ट्रीयकरण भी न हुआ था। उन्होंने अपने परिवार वालों एवं रिश्तेदारों को अपनी कमाई से शिक्षित किया। उनके बेटे ने अपंग बच्चों के लिए एक मुफ्त स्कूल खोला है। सैकड़ों बच्चों को उस स्कूल और उस स्कूल से जुड़े हुए अनेक इकाईयों (Units) से जो कि मुंबई और दिल्ली में स्थित है, द्वारा निःशुल्क शिक्षा दी जाती है। आने वाले १० सालों में १०००० बहरे बच्चों को उस शिक्षा का लाभ मिलेगा। क्या उस परोपकारी को जिसने मेरे दादाजी की मदद की, को पता था कि उनकी एक छोटी सी सहायता का इतना अधिक गुना लाभ समाज को पहुँचेगा ?

मेरी बहन को अमरीका में पढ़ाई करने के लिए मुंबई के रोटरी क्लब से स्कॉलरशिप मिली थी। वह वहीं पर अपना पैर जमाकर T.V. में खुद का समाचार कार्यक्रम चलाने लगी। कई लोगों ने उससे कार्य सीखा और अपने मीडिया बिजनेस में सफल हो गये। इस उदाहरण से हमें पता चलता है कि किसी एक को भी शिक्षित करके उसका प्रभाव कितने अधिक लोगों को मिलता है।

बांद्रा के एक होटल की आमदनी का एक हिस्सा एक ट्रस्ट को जाता है। वह ट्रस्ट पास के स्थित एक गाँव के बच्चों की शिक्षा का खर्च उठाता है। इस मदद के बिना उनमें से कई बच्चे अनपढ़ रह जाते। उन बच्चों में कुछ आगे चलकर कई औरों के काम आ सकते हैं। १०—२० सालों में इस कार्य से उस गाँव के १०—२० प्रतिशत बच्चों को इसका फायदा मिलेगा जो शुरू के परिणाम से कई गुना श्रेष्ठ है। किसी को शिक्षा प्रदान करने से न सिर्फ आप एक आदमी को बेहतर जीवन शैली प्रदान करते हैं परंतु कई गुना लोगों को इसका फायदा मिलता है। लोगों को शिक्षा देने के कर्म में कई लोगों को फायदा पहुँचाने की शक्ति है। कई लोग इस तरह दूसरों को पढ़ाने में अपना समय देकर लगातार अपने सकारात्मक कर्मों को बढ़ाते रहते हैं।

## उपचार से

**औषध** एवं इलाज से लोगों को शारीरिक कष्ट एवं पीड़ा से राहत पाने में मदद मिल जाती है। अगर कोई पीड़ा कम करने में मदद करता है तो उसे सकारात्मक कर्म प्राप्त करने का अधिकार अवश्य मिल जाता है। समाज सेवक व्यक्ति मुफ्त में लोगों का इलाज करवाने में, अस्पतालों के लिए धन देने में, मुफ्त में दवाईयाँ बाँटने में, चिकित्सा शिविर चलाने में अपनी आर्थिक सहायता देते हैं। गरीबों की मदद करने के लिए कई डॉक्टर बिना फीस लिए उनका इलाज करते हैं।

मुंबई के पास स्थित लोनावला में चाकलेट “फज” बनाने वाली महिला ने एक निःशुल्क होमियापैथी क्लीनिक शुरू किया था। उनकी मृत्यु के बाद उनके मित्रों ने क्लीनिक का कार्य संभाला और आज सैकड़ों लोग उस क्लीनिक में निःशुल्क इलाज करवा रहे हैं। मेरा एक डॉक्टर मित्र हफ्ते में एक बार वहाँ जाकर डायबिटीज के मरीजों को मुफ्त सलाह देते हैं।

उस महिला के एक कमरे और हॉल वाले फ्लैट से कई लोगों को फायदा मिला और मिलता रहेगा। अपनी पूँजी के बेहतरीन मुनाफे का इससे बढ़िया उदाहरण “वॉल स्ट्रीट” में भी न मिलेगा।





## पूर्वजों के उपकार

आम तौर पर लोग अपने माता—पिता एवं (पूर्वज) दादा—दादी आदि के प्रति बहुत आभारी होते हैं क्योंकि उनके द्वारा दी गई देखभाल, पालन—पोषण, शारीरिक मदद, मानसिक विकास शिक्षा आदि के लिए उनके प्रति ऋणी होना स्वाभाविक है। इस एहसान को चुकाने के लिए लोग अपने माता—पिता एवं पूर्वजों के नाम पर बहुत सारे नेक कार्य करते हैं। गरीब लोगों को खाना खिलाकर, पेड़ लगवाकर, चिकित्सा में मदद करके, बच्चों को शिक्षा देकर इस एहसान को चुकाने की कोशिश करते हैं। अच्छे कर्मों को करके उनका श्रेय पूर्वजों को समर्पित करने से हम कुछ हद तक उनके प्रति अपने ऋण को कम कर सकते हैं।

## पितृ पीड़ा

कई लोगों को अपने पूर्वजों के क्रोध का फल भुगतना पड़ता है। कभी—कभी पूर्वज ये निश्चित करते हैं कि उनके उत्तराधिकारी कष्ट को भोगे यह इसलिए क्योंकि उनके द्वारा पूर्वजों को बहुत कष्ट पहुँचाया गया था। अपंग एवं विकलांग (Mongoloid) बच्चों का परिवार में जन्म लेना पितृ पीड़ा का ही परिणाम माना जाता है। प्राचीन भारत में यह मान्यता थी कि किसी व्यक्ति के कर्मों का फल उसके पूर्वजों की तीन पीढ़ियों एवं उत्तराधिकारियों की तीन पीढ़ियों में बाँटा जाता है। मैं सिर्फ यह निष्कर्ष निकाल सकता हूँ कि अगर आप के पूर्वज आपसे निराश हैं तो वे आपको कष्ट जरूर पहुँचायेंगे।

मेरा एक अनुभव बताता हूँ। मेरा एक बच्चा है जो “सेरिबरल पलासी” से ग्रस्त है। मेरे गुरुजी ने बताया कि मुझे अपने परिवार पर छापी हुई पितृ पीड़ा को दूर करने के लिए कुछ क्रियाएँ करनी होंगी। उन्होंने मुझे जमीन को खेती योग्य बनाकर खेती करने के लिए कहा। उस खेती से मिली उपज को एक आश्रम को दान में दिया गया। उनके आदेशानुसार मैंने कुछ गायों को पाला और उनके दूध को लगातार दान में दे दिया। उन्होंने सलाह दी कि कुछ समय तक हम अपनी दूसरी संतान के बारे में न सोचें। कुछ समय बाद उन्होंने हमें बताया कि अब हमारा एक बेटा होगा जो बहुत सुंदर, स्वस्थ एवं किस्मतवाला होगा। वैसे ही हुआ। उसके जन्म से कुछ मिनट पहले मेरे कानों में एक आवाज सुनाई दी कि उसका जन्म हो चुका है और “X” उसका नाम है।

वह एक सुंदर लड़का है और “X” उसका नाम है। वह थोड़ा सा मगरूर है और यह मानता है कि कई चीजों पर उसका हक या अधिकार है क्योंकि वह मेरा बेटा है। इस विचार से मैं कैसे निपटूँ इसकी कोशिश में मैं लगा हुआ हूँ। उसने मेरी पत्नी के गर्भ में आने से पहले उसके कानों में बताया कि वह मेरे दादा हैं और उसके पेट में जन्म लेना चाहता है।

यह कहानी अगर आपको विचित्र न लगी तो झिझकते हुए एक और अनुभव बताना चाहता हूँ। मेरी पत्नी के गर्भवती होने से महीनों पहले एक रात को मैंने ध्यान के बाद जब अपनी आँखें खोलीं तब मैंने एक आदमी को मेरी पत्नी के बिस्तर पर बैठकर उसकी तरफ घूरते हुए देखा। उसका शरीर पतला था और चमकते हुए बादल जैसे था। उस समय मेरी पत्नी गहरी नींद में थी। सुबह के ४ बजे थे। मैं स्तब्ध हो गया। उस आत्मा ने मुझे देखना शुरू किया। (मैं उसके स्थान से २७०° पर बैठा था) और जब उसकी आँखें मेरी आँखों से मिलीं तब वह आश्चर्यचकित हो तुरन्त गायब हो गया। मेरे गुरुजी ने बताया कि वह आत्मा मेरी पत्नी को एक माता के रूप में ढाल रही थी। (और वह मेरे दादाजी नहीं थे)

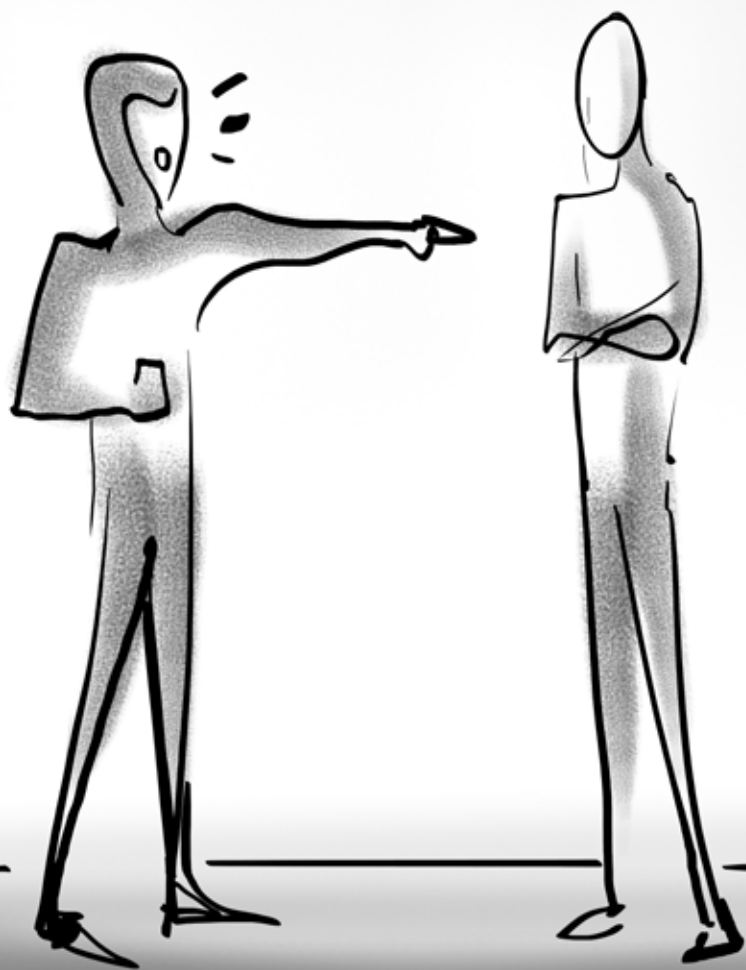
अगर यह कहानी आपको अविश्वसनीय लगे तो इसे नज़रअंदाज करें। अगर आप पितृ पीड़ा से मुक्त होना चाहते हैं तो अपने पितरों के नाम पर अच्छे कर्म कीजिए। उनका नियमित श्राद्ध भी कीजिए। अपने पितरों के नाम पर साल में कुछ तिथियों को चुनकर उनके लिए चीजें अर्पित करने की प्रथा है। इन कर्मों का फल पितरों को प्राप्त होगा।

अंतिम श्राद्ध जैसा अनुष्ठान बिहार के गया में किया जाता है। महाराष्ट्र के त्र्यंबकेश्वर में भी पितृ पीड़ा की निवृत्ति के लिए एक विशेष पूजा की जाती है। अशांत पितृजनों को शांत करने के लिए हरियाणा के कुरूक्षेत्र में एक विशेष पूजा करने की प्रथा है। ये सब रस्में तो रूढ़िवादी हैं और हम “चलो हटें” कहकर आगे बढ़ सकते हैं, या तो आप अपने धर्मगुरु की सलाह लेकर इन रस्मों को पूरा करने की कोशिश कर सकते हैं। मेरे पहचानवाले कई लोगों को इसका फायदा हुआ है। इसका अर्थ यह है कि हमें अच्छे कर्मों को करके उनका श्रेय पितरों को समर्पित कर सकते हैं।

पितृ पीड़ा किसी एक व्यक्ति विशेष को परेशान नहीं करती। वह एक कुल की धारा यानि पीढ़ी दर पीढ़ी को प्रभावित करती है। जिसमें उस परिवार की कई पीढ़ियाँ शामिल होंगी। यह तब होती है जब किसी पूर्वज को मृत्यु के बाद मुक्ति न मिली हो, अशांत हो या उनकी आत्मा ब्रह्मांड के किसी भी हिस्से में भटक रही हो।

ऐसी मान्यता है कि मृत्यु के बाद आत्मायें सामान्यतः तीन प्रकार के मोक्ष रूपी लोकों में भेजी जाती हैं। (अगर वह आत्मा खुशानसीब हो तो) निचले तल में तमोगुणी आत्मायें घूमती रहती हैं, द्वितीय तल में रजोगुणी आत्मायें निवास करती हैं और सबसे ऊपर तीसरे तल में सात्विक आत्मायें एक साथ सामांजस्य से निवास करती हैं। (त्रिगुणों की चर्चा अंतिम भाग में की गई है)





## आलोचना के प्रति निष्क्रियता

जब लोग आरोप लगाते हैं या अकारण हमारी बुराई करते हैं, तब वे हमारे देनदार बन जाते हैं। हमारी बदनामी के लिए उन्हें भरना पड़ेगा। उसी प्रकार अगर कोई आपकी भावनाओं को चोट पहुँचाता है, शारीरिक या मानसिक पीड़ा पहुँचाता है तो उन्हें उस कर्म की क्षतिपूर्ति जरूर करनी होगी।

जब हम किसी आदत या व्यवहार के लिये किसी व्यक्ति की बुराई करते हैं अक्सर हममें वे अवगुण आने लगते हैं और वे बुरी आदतें भी हमारे व्यवहार में आने लगती हैं जिन्हें हम बहुत बुरा समझते थे। योग का एक प्रसिद्ध सिद्धांत यह है कि हम जिन गुणों, आचरण पर ध्यान करते हैं तो हम उनका अधिग्रहण भी कर लेते हैं। लगातार किसी की बुराई करना या आलोचना करना एक प्रकार का ध्यान ही माना जाता है। जिस व्यक्ति के अवगुणों के बारे में हम सोचते रहते हैं उसके व्यवहार में से वह स्वभाव छूटने लगता है इलेक्ट्रोमैग्नेटिक (आकर्षण के सिद्धांत) की तरह यह एक व्यक्तित्व से दूसरे के व्यक्तित्व में आ सकता है। कई संतों ने दूसरों के अच्छे कर्मों की प्रशंसा से मिलने वाले लाभ और उनकी बुराई करने से मिले वाले हानियों के बारे में चेताया है। इसीलिए इन संतों, प्रवाचकों और परमात्मा की महानता को बताने के लिए कितने श्लोक, गीत, मंत्र आदि लिखे गए हैं। इसलिए दूसरों के बुरे कर्म को सहना और उनका बदला न लेना अपने सकारात्मक कर्मों को बढ़ाने में सहायक होते हैं। उनका बदला लेने पर उनका असर शून्य हो जाता है।

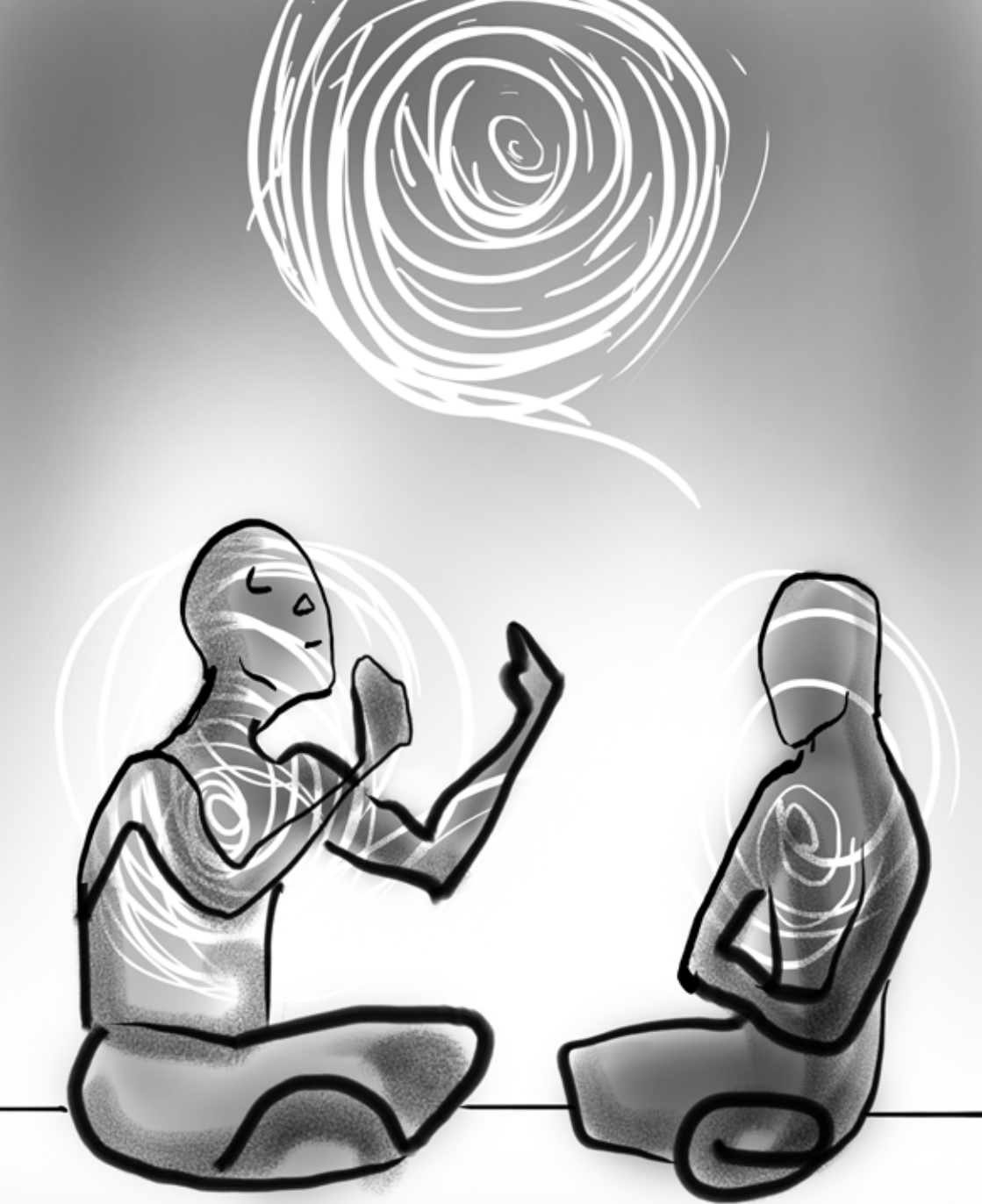
## आध्यात्मिक उपचार और मदद करना

जिसस और साईबाबा बड़े कर्मयोगी थे। मेरे गुरुजी हिमश्री नजफगढ़ से थे। उन्होंने कुछ मिनटों में मेरी आर्थराइटिस (Arthritis) की बीमारी को ठीक किया था। मैंने उनको हजारों लोगों को ठीक करते देखा है। उनकी एक मात्र सीख थी 'सेवा' और वे दिन—रात 'सेवा' में लगे रहते। उन्होंने कभी पत्रिका में इंटरव्यू नहीं दिया, न ही अपना फोटो छपवाया। अपना प्रचार बिल्कुल नहीं किया भले ही हजारों लोग हर महीने लंबी कतारों में उनसे मिलने के लिए इंतजार करते। प्रवाचक मोहम्मद भी कभी नाम और शान के पीछे नहीं गए।

अधिकांश धर्मों का अनिवार्य सबक मानवता की सेवा है। मुसलमान, सिक्ख और लगभग सभी अन्य धर्म करसेवा, दान एवं लोकसेवा में विश्वास करते हैं। अपनी काफी संपत्ति को तीसरी दुनिया के देशों के गरीब लोगों के सेवार्थ लगाने के कारण बिल गेट्स और वॉरेन बफेट को आज के आधुनिक संत कहा जा सकता है। इन्होंने अपनी निजी संपत्ति को जन कल्याण के लिए खर्च किया। प्रत्येक व्यक्ति ने ३० करोड़ डॉलर दान में देकर अब और भविष्य के लिए करोड़ों लोगों की सेवा का व्रत ले लिया है। उनके कर्म कई गुना बढ़ेंगे और बढ़ते जायेंगे। जब तक उनकी परियोजनायें (Projects) आगे बढ़ती जायेंगे और उनकी मृत्यु के बाद भी यह सिलसिला जारी रहेगा तो उन्हें इससे लाभ प्राप्त होते रहेंगे। अच्छे कर्मों को बढ़ाने के लिए धार्मिक होना, ईश्वर में विश्वास रखना, प्रार्थनायें आदि करना जरूरी नहीं है।

आध्यात्मिक रूप से लोगों की मदद करने एवं उनकी समस्यायें सुलझाने की शक्ति एक व्यक्ति को तभी प्राप्त होंगी जब उसके बाकीपत्र (Balance Sheet) में काफी मात्रा में सत्कर्म अर्जित हों। ऐसी ऊर्जा और दूसरों को ठीक करने की क्षमता कई जन्मों के सत्कर्मों की जमापूँजी के बाद ही प्राप्त होती है। हमारे कई संतों ने यह शक्ति अर्जित की। अक्सर एक व्यक्ति में ऐसी क्षमता एक महात्मा व गुरु ही उजागर कर सकते हैं। मैं कई व्यक्तियों से मिला हूँ जो बिना किसी शोर या प्रचार के अच्छे कर्म करते हैं।

लोगों का आध्यात्मिक उपचार, मानसिक परेशानियाँ, मनोवैज्ञानिक समस्यायें, व्यक्तित्व की समस्यायें, काला जादू के शिकार, व्यक्ति की समस्यायें आदि को ठीक करने से आप का कार्मिक लाभ बहुत बढ़ता है। अच्छे कर्म को सामाजिक स्वीकृति की आवश्यकता नहीं पड़ती। ऐसे सैकड़ों संत हुए हैं जो चुपचाप अपने कर्मों में लगे हुए हैं। जिनके बारे में किसी को कोई जानकारी नहीं होगी।





## नेक और न्यायपरायण होना

परिवार, समाज या एक समूह के सदस्य होने के नाते नियम एवं आदर्शों का पालन करने से आप इस समाज में घुलमिल जाते हैं। कुछ सिद्धांतों का पालन करके अतिवाद (excessiveness) से बचकर आप बेहतर कर्मों की ओर अग्रसर हो सकते हैं।

अच्छे कर्म करने के अलग—अलग तरीके होते हैं। लोगों के साथ सौम्य व्यवहार करना, न्याय करना, अधिक मुस्कराना, कम चिढ़ना, विनम्र होना, लोगों के साथ मीठा बोलना, सकारात्मक शारीरिक भाषा का प्रयोग आदि से या तो आपके कर्म सकारात्मक होंगे या आपके कर्म निर्दोष होंगे। पर नकारात्मक कभी भी नहीं।

## दूसरों के साथ समानुभूति होना

कुछ लोग किस्मत के खेल को समझते हैं तो कुछ नहीं समझ पाते। जो इस विधि के खेल जानते हैं वे फिर भी कई बार इंसान के कर्म एवं व्यवहार में किस्मत के प्रभाव को भूल जाते हैं। वे भी दूसरों की टीका—टिप्पणी करते या उनकी गलतियाँ ढूँढते रहते हैं और खुद की कसौटी पर उन्हें आँकते रहते हैं। किस्मत इंसान के व्यवहार और कर्मों को प्रेरित करती है। इससे लगातार अवगत होना लगभग नामुमकिन है, इसलिए हम हमेशा दूसरों को उनके कर्मों के लिए दोषी ठहराते हैं और उसके अनुसार अपनी प्रतिक्रिया देते रहते हैं।

व्यक्तिगत रूप से मैंने अपने वरिष्ठ मैनेजरो (Senior Managers) की जन्मपत्रियों का विश्लेषण करवाया है। इससे मुझे उनके व्यक्तित्व, प्रवृत्तियाँ, इच्छाएँ, खूबियाँ, कमजोरियाँ, अच्छा समय एवं बुरे समय आदि की जानकारी मिली। मैंने उनकी अक्षमताओं एवं गलतियों को माफ किया और उनके बुरे समय में उनके साथ सहनशीलता का बर्ताव किया। इस वजह से मैं उनमें से कुछ को अपने साथ आगे ले चल पाया और यह इसलिए हुआ कि उनके बुरे समय के बहाव को जानते हुए मैंने उनके व्यवहार को नजरअंदाज किया। उसी प्रकार उनमें से कोई अगर बेहतरीन भविष्य के लिए नई शुरुआत करने के लिए मेरा साथ छोड़ने वाले थे तो मैं खुशी से उन्हें जाने भी देता था। जानकारी होने के कारण घमंडी लोगों को जाने देना भी आसान था। समानुभूति (सम+अनुभूति) हमें लोगों के स्वभाव को समझने में मदद देती है। इसलिए उनकी गलतियाँ, लापरवाही आदि को समझकर उन्हें माफ करने में भी आसानी होती है।





## विनम्रता

जब अच्छे कर्मों का फल मिलता है तब लोगों को संपत्ति, पद, मान—सम्मान, नाम, शान, अच्छी नौकरी, व्यापार में लाभ आदि की प्राप्ति होने लगती है। उन्हें उम्दा और सुडौल शरीर सौंदर्य, अच्छा स्वास्थ्य, आदि भी मिलता है। कुछ को विवेक, बौद्धिक क्षमता, आध्यात्मिक संपत्ति आदि प्राप्त होती है। (क्या नहीं मिलता !)

लेकिन लोग अच्छे कर्मों के परिणामों को खुद की योग्यता से प्राप्त उपलब्धि मानते हैं। वे अपनी शिक्षा, योग्यतायें आदि के लिए खुद को जिम्मेदार मानते हैं और अपने आप से प्रभावित होते हैं। अक्सर वे घमडी होकर दिखावा करने लगते हैं और अपने आपको बड़ा समझ बैठते हैं। उनका व्यवहार दूसरों के लिए अमानवीय हो जाता है और लोग इस बर्ताव से अजीब महसूस करने लगते हैं। इससे भले ही आपको नकारात्मक कर्म न मिले पर निश्चित रूप से सकारात्मक कर्म नहीं जुड़ेंगे। न ही संतुलित अवस्था प्राप्त होगी, अर्थात् बुरे व्यवहार से आप के सत्कर्मों में बढ़ोत्तरी नहीं होगी। विनम्र होने से आप अपने मन को एक अलग तरीके से जीवन को देखने के लिए आदी बना सकते हैं।

विनम्रता और सौभाग्य की स्वीकृति से व्यक्ति के चरित्र में अच्छाई और महानता के अंश छलकने लगते हैं। विनम्रता हमें अर्थपूर्ण और भावबोधक बनाती है न कि प्रभावशाली, यह अच्छे कर्मों को उगाने का उत्तम बीज है। इसलिए हमें विनम्र बनकर सकारात्मकता की ओर बढ़ना है।

## कर्म को संतुलित करने के सिद्धांत

॥स्त्र हमें बताते हैं कि अगर हम अपने संचित कर्मों को खर्च कर देते हैं और नए क्रियामण कर्मों को अर्जित नहीं करते तो कर्मों का बकाया शून्य हो जाने की स्थिति आ जाएगी। हमारे पास खर्च करने हेतु कर्म नहीं बचे तो हम जन्म और मृत्यु के चक्र से बच सकते हैं।

कितना अच्छा विचार ! पर लगभग असंभव ! यहाँ तक डेबिट कार्ड में भी शून्य बकाया राशि लाना बहुत मुश्किल है। तो हम कर्म के सिद्धांत को कैसे सीमित कर आगे बढ़ें ?

मेरे मुताबिक मृत्यु के बाद भी आत्मा कार्य अर्थात् कर्म करती रहती है। कई तांत्रिक इन आत्माओं के जरिए लोगों को डराकर उन्हें परेशान करते हैं। कई आत्माएँ खुद भी इस काम में लगी रहती हैं, या तो वे आदत से मजबूर हैं या दूसरों को डराना चाहती हैं या उनसे बदला लेना चाहती हैं।

हम उन्हें “गुरुदेव” बुलाते थे, उन दिनों ‘डलहाऊजी’ के पास स्थित बत्रही नामक स्थान में एक शिविर चला रहे थे। उन्होंने अपने कुछ शिष्यों को कुछ दिनों के लिए वहाँ बुलाया जिनमें मैं भी था। वे हिमाचल इलेक्ट्रिक बोर्ड के अतिथिगृह में ठहरे हुए थे। वहाँ ठहरने के दौरान मैंने जाना कि एक योगी की आत्मा उस अतिथिगृह में रहने वालों को परेशान करती थी। वहाँ का रखवाला (Watchman) अपने सपने में इस योगी को देखता था। कभी—कभी वह इस आदमी से बातें भी करता था। उस आत्मा ने रखवाले को बताया कि वह एक संत का इंतज़ार कर रहा था जो इस अतिथिगृह में आने वाला था। वह कई दशकों से उस संत का इंतज़ार कर रहा था।

गुरुदेव के शिष्यों में एक मिस्टर तनेजा अपनी पत्नी के साथ अतिथिगृह में मेरे कमरे में ठहरे हुए थे (वह एक डोरमेटरी थी) मेरी ६ बजे सुबह नींद खुली और मैंने उन दोनों के बीच की बातचीत सुनी। श्रीमती तनेजा अपने पति को बता रही थीं कि उन्होंने सपने में एक योगी को देखा जो उनसे उसकी माँ बनने के लिए प्रार्थना कर रहा था। उस योगी ने यह भी बताया कि अगर ऐसा हुआ तो उनके गर्भवती होने के दौरान वह उन दोनों की सभी समस्याओं को सुलझा देगा।

श्रीमती तनेजा ने अपने पति को बताया कि उन्होंने उस योगी को अपने बच्चे के रूप में जन्म देने से मना कर दिया क्योंकि उनकी उम्र माँ बनने लायक नहीं थी। दोनों ने तुरंत यह बात गुरुदेव को बताई। गुरुदेव ने उनसे कहा कि उन्हें इस बच्चे को जन्म देना ही होगा और उनके पास इसके अलावा कोई रास्ता ही नहीं है।

गुरुजी ने अकेले में मुझे यह पूरी कहानी सुनाई जिसमें योगी के अस्तित्व के बारे में भी बताया। (उन्हें नहीं मालूम था कि मुझे यह जानकारी पहले से प्राप्त थी, मैंने अपनी तहकीकात द्वारा यह जान लिया था) उन्होंने यह भी बताया कि एक हफ्ते पहले एक और जोड़ी को इस योगी को शरीर देने के लिए चुना था पर उस औरत ने अपने पति से वहाँ लड़ाई की और योगी उन्हें अपना माता—पिता बनाना नहीं चाहता था। लेकिन अब वह दूसरी जोड़ी के बच्चे के रूप में जन्म लेने को बेचैन हो रहा था और ऐसा ही हुआ।

अगले १० महीनों के दौरान ही श्रीमती तनेजा को एक लड़का हुआ। उनके गर्भवती होते ही उनकी आर्थिक एवं पारिवारिक समस्याएँ सुलझ गईं। आज मिस्टर तनेजा (Ex Yogi) एक सुंदर, शिक्षित नौजवान है और दिल्ली में एक “बुटीक होटल” चला रहा है। मैं कुछ साल पहले उससे मिलने गया था। मुझे उसमें योगी जैसी कोई प्रवृत्ति या स्वभाव देखने को नहीं मिला। वह अपने व्यापार में व्यस्त था। वह एक सुसंस्कृत, सौम्य एवं थोड़ा सा घमंडी युवक है।

मुझे विश्वास है कि भविष्य में किसी समय वह आध्यात्मिक दुनिया की छानबीन एवं उसके बारे में पता अवश्य करेगा। उसके पिता एक महान संत थे और माँ भी। उसे उसके अच्छे कर्मों का फल मिल रहा है। उसकी आत्मा बहुत शक्तिशाली रही होगी। जिसके कारण उसने जन्म से पहले ही अपने माता—पिता की सभी समस्याओं को सुलझा लिया था। अगर वह इस जन्म में अच्छे कर्मों की सूची नहीं बढ़ाता तो इस जन्म में आमदनी से अधिक उसका खर्चा हो सकता था। मुझे पूरा विश्वास है कि उसके जीवन के आने वाले समय में उसका भाग्य एवं परिस्थितियाँ उसे उसके पूर्वजन्म (योगी) का एहसास करवायेंगी और वह उस योगी की प्रवृत्तियों को धारण कर सकेगा।

इस जगत में ऐसी आत्माएँ भी हैं जो लोगों के लिए मददगार होती हैं। ये आत्माएँ एक दूसरे व्यक्ति के सहयोग से आध्यात्मिक उपचार करती हैं और उनकी सहायक भी होती हैं। ये व्यक्ति इन आत्माओं के माध्यम से लोगों के प्रश्नों के जवाब भी देते हैं।

मुझे यह पता है कि कई महान संत जो उच्च स्तरों पर निवास करते हैं, वे पृथ्वी पर रह रहे व्यक्तियों के लिए कार्य कर अपने लिए अच्छी क्रियाओं में और इजाफा करते हैं। कई संत इन कार्यों को महज एक 'इनायत' मान कर अंजाम दे देते हैं। ख्वाजा मोईनुद्दीन चिश्ती की मज़ार अजमेर में, संत फ्रांसिस की चर्च गोआ में, माऊंट मेरी की चर्च मुंबई में, साई बाबा के मंदिर, मार्कडेश्वर का मंदिर वरली मुंबई में और कई दरगाहें मुस्लिम पीरों की और हिमगिरी के गुरुदेव नजफगढ़ दिल्ली में, इन सब जगहों से लोगों की मन्नते पूरी हुई हैं। इन संतों की फेहरिस्त असीमित है और ये अपना शरीर त्यागने के बाद भी सब मजहब के लोगों के लिए कार्य करते रहते हैं। कई शंकाशील व्यक्ति इसे मनोदैहिक असर (Psychosomatic effect) या (Placebo effect) मानते हैं। ऐसा करने के पीछे उनका तार्किक नजरिया है जो कि गलत नहीं है परन्तु अगर कई व्यक्तियों ने ऐसी घटनाओं का स्वयं अनुभव किया है तो हम इन्हें नकार तो नहीं सकते। अगर आप इन्हें मानने के लिए नहीं तैयार तो मैं यह शायद समझ सकता हूँ।

आत्मायें तीन नक्षत्रीय सतहों (astral Plane) पर निवास करती हैं। (काफी सतहें हैं जिनका वर्णन किताबों में नहीं है) उदाहरण के तौर पर उनमें से 'गुरुलोक' एक है जिसमें महान गुरु निवास करते हैं और ब्रह्मांड की भलाई के लिए कार्यरत रहते हैं। कुछ ऐसे और सतहें हैं जिनका कोई विशिष्ट विवरण नहीं है। इनके निवासियों में अक्सर अदला बदली होती रहती है। कई आत्मायें जो उपरी सतहों पर निवास करती हैं वह अपनी मर्जी से निचली सतहों पर जाकर वहाँ के निवासियों के लिए काम करती हैं जिनसे उन निवासियों की आत्मा विकसित हों और उनके गुणों में बदलाव आये। एक जीव के तामसिक गुणों को कम कर उसमें थोड़े से राजसिक गुणों एवं सात्विक गुणों को बढ़ाने से उस जीव की प्रवृत्ति बेहतर हो सकती है। यह आत्मायें तीसरे स्तर से दूसरे स्तर पर आकर उस स्तर के निवासियों के कुछ राजसिक गुणों को दिव्य सात्विक गुणों में तब्दील कर उनके विकास में सहायक होती हैं। कई महान आत्माओं ने मानव शरीर धारण किया और पृथ्वी पर आयीं ताकि वे लोगों की मदद कर सकें और उनके आत्मिक विकास में सहायक सिद्ध हो सकें।

## आत्मा जिसने इलाज में साथ दिया

मुंबई के एक पारसी व्यक्ति ने मेरा इलाज किया था पर मुझे रोग से छुटकारा नहीं मिला था। वे अंधेरी क्षेत्र के निवासी थे। उनके इलाज की एक खास बात थी। वह अपने स्वर्गीय गुरु से सलाह लेकर मुझे होमियोपैथी की दवाईयाँ देते थे। गुरु की सलाह एक धातु की थाली (planchet) पर अंकित होती थी। उस दवाई से मुझे कुछ हद तक मदद मिलती थी और जब तक मैं उन दवाईयों का सेवन करता रहता तब तक मेरा दर्द ६० प्रतिशत काबू में रहता था।

उस सज्जन का नाम मिस्टर मर्चेट था और वह पहले रेलवे में काम करते थे। उन्होंने इलाज एवं दवाई के लिए कभी किसी से कुछ पैसा नहीं लिया। वह मेरा नाम एक पर्ची में लिखकर एक बिस्कुट बॉक्स में डालता था, उसे एक चसंदबीमज बॉक्स में बदल दिया था उसके अंदर एक शक्तिशाली चुंबक (Magnet) रखा था। उसके ढक्कन में एक छोटा सा छेद था। मेरे नाम की पर्ची को एक वजनी धागे से बाँधकर उसे उस बक्से के उपर से घुमाते। बक्से के उपर होते थे अर्ध गोलाकार में सभी अक्षर और बाहरी वृत्त में १—१० तक के अंक लिखे होते थे।

धागे को घुमाकर बारी—बारी से वह जिस अक्षर पर रूकता था उसे जोड़कर वे दवाई का नाम पता कर लेते थे। मिस्टर मर्चेट एक वनस्पतीय मादक अर्क में कुछ रत्नों और मणियों को डुबो कर रखते थे और यही वह होमियोपैथी की गोलियों में डालते थे। उसके बाद दवाई की शीशियों को बक्से पर रखकर फिर से धागे से को घुमाते थे और कितनी बार दवाई लेनी है यह भी तय करते। यह सब करना उन्होंने अपने स्वर्गीय गुरु से सीखा था ओर वे लगातार उन्हें सिखाते भी रहते थे। उनके ही निर्देश के अनुसार मिस्टर मर्चेट ने मुफ्त में लोगों का इलाज किया।

मिस्टर मर्चेट मुझे बहुत पसंद करते थे और इस मैगनेटिक हीलिंग (उपचार) थैरेपी को मुझे सिखाना चाहते थे। गुरुदेव द्वारा मेरे आरथराईटिस ठीक होने से पहले मैं नियमित रूप से मिस्टर मर्चेट के पास होमियोपैथिक मैगनेटिक हीलिंग के लिए जाता था।

जब गुरुदेव ने मेरा इलाज किया था तब उन्होंने बताया था कि वे मेरी बीमारी को ९५% ठीक कर देंगे। उनके एक शिष्य ने जोर से मेरी आँखों में पवित्र जल छिड़का था और फिर अपने हाथों से मेरे दर्द को निकाल दिया। मेरी कलाई और एड़ियों में दर्द था। उन्होंने प्रतिदिन कुछ इलायची और लौंग लेने के लिए दिए जिन्हें मुझे एक खास तरीके से खाना था। मैं ठीक हो गया। मैं मिस्टर मर्चेट को मिलने, उन्हें यह खुशखबरी देने व उनकी मदद के लिए धन्यवाद देने उनके पास गया। मेरे ठीक होने की बात को जानने से पहले उन्होंने हमेशा की तरह प्लांचेट बॉक्स को तैयार किया और फिर जो हुआ वह चौंकाने वाला था।

उस दिन वह धागा साधारणतया से ज्यादा तेज घूम रहा था मानो उस दिन उसमें अतिरिक्त ऊर्जा आ गई हो। आम तौर पर वह ५००—६०० तक के दायरे में घूमता था। परन्तु वह ९०० से भी अधिक घूमने लगा। बहुत तेजी से और एक आक्रामक तरीके से। मिस्टर मर्चेट को विश्वास नहीं हो रहा था। वह बॉक्स के साथ बात करने लगा — “पर कैसे ? यह कैसे ठीक हो सकता है ? आप क्या कह रहे हैं ?” वह भूल गये कि मैं भी इन सबका साक्षी था। जब वह धागा बहुत बार घूम चुका तो वह मेरी तरफ बेबस होकर देखने लगा और उन्होंने मुझ से कहा कि “यह कह रहा है कि आप बिल्कुल स्वस्थ हैं” क्या यह सही है ?

वह क्षण मेरे लिए रोमांचकारी था। मैंने उसकी कड़ी परीक्षा लेनी चाही। मैंने पूछा — “उससे पूछो कि मैं कैसे स्वस्थ हुआ हूँ ?” वह धागा फिर से घूमने लगा ! उसने मुझे बताया कि वह कह रहे हैं “जंगली आदमी, जंगली दवाई”, मैंने पूछा “मैं कितना ठीक हुआ हूँ ?”, उसने बताया ९५% ! ! मैं स्तब्ध रहा गया ! तब मैं समझ गया कि वह जिससे बातें कर रहा था वह उसका गुरु ही था और यह उसके मन की कल्पना नहीं थी। उसके गुरु इन प्रयासों में उसके भागीदार थे और वह अपनी मृत्यु के बाद भी लोगों का इलाज मुफ्त में करवाकर अपने शिष्य के जरिए सत्कर्म अर्जित कर रहे थे। यह लगभग ४० साल पहले हुए सत्कर्म थे। उस घटना से मेरा विश्वास कर्मयोग पर और भी पक्का हो गया। आज आप इसे अनुभव कर सकते हैं अगर आप इसे होने दें।

कार्मिक बकाये को खर्च करके उसमें संतुलन लाने की बात मुझे तार्किक दृष्टि से ठीक नहीं लगती तो फिर प्रश्न यह उठता है कि हम इस कर्म की नैया को कैसे पार करें ? एक और समस्या यह थी कि हमारे संचित कर्म हमारी किस्मत के आधार पर अगर खर्च हो जाते तो हमारी किस्मत ऐसी होनी चाहिए कि उसमें सकारात्मक एवं नकारात्मक संचित कर्मों को मिटाने के अवसर हों। इसलिए जिस व्यक्ति के पास अधिक सकारात्मक संचित कर्म होंगे उसकी किस्मत अच्छी होगी और साथ में थोड़ा बुरा समय भी होगा जिसे उसे भोगना पड़ेगा। उसी प्रकार जिस व्यक्ति के पास अधिक नकारात्मक कर्म होंगे उनकी किस्मत बुरी होगी, दुख, त्रासदी, गरीबी, संघर्ष आदि के बीच कुछ अच्छे पल भी उसे मिलेंगे।

कार्मिक बकाए को किस अच्छे/बुरे कर्म के लिए कब कितना खर्च किया जाये इसे तय करना और मापना टेढ़ी खीर है। यह इसलिए कि किसी भी समय का मुहूर्त और एक व्यक्ति के जन्म का मुहूर्त इन दोनों के तालमेल से ही उस क्षण की किस्मत या भाग्य का पता चल पाएगा।

एक व्यक्ति की कुंडली में उसकी संपत्ति, स्वास्थ्य, रिश्ते, शिक्षा, पेशा, शादी, प्यार, स्वभाव, आध्यात्मिकता, आपराधिक प्रवृत्तियाँ, आयु की सीमा आदि से संबंधित बातें दर्शाते होती हैं।

इसलिए अगर एक व्यक्ति को कष्ट भोगने ही हैं तो उसका जन्म ऐसे मुहूर्त में कैसे हो सकता है जहाँ ज्यादातर अच्छी किस्मत हो ? इसका मतलब यह नहीं है कि अमीर एवं प्रसिद्ध व्यक्ति होने से आप को कष्ट नहीं भोगने होंगे। उसी तरह गरीब परिवार में जन्म लेने का मतलब सिर्फ कष्ट भोगना नहीं है। एक व्यक्ति मुश्किल से रोजी रोटी कमा पा रहा हो, पर एक करोड़पति से भी ज्यादा खुश रह सकता है। इसके बावजूद हम यह कह सकते हैं कि एक मुहूर्त काफी हद तक एक व्यक्ति के जीवन में आने वाले खुशियों के बारे में बता सकता है।

मेरा यह निष्कर्ष है कि एक व्यक्ति की किस्मत को उसकी कार्मिक संपत्ति तय करती है और इस किस्मत के अनुरूप उसका जन्म उचित मुहूर्त में होता है। कर्मों के तुलन को कम करने के लिए सही जन्म मुहूर्त की जरूरत होती है। दोनों का सही मिलाप शायद संभव नहीं होगा। इसलिए जन्म यह सुनिश्चित करने के लिए होता है कि औसतन आपके कर्म संपन्न हो जहाँ कुछ अतिरिक्त अच्छे कर्म हो सकते हैं या कुछ अतिरिक्त बुरे।

शास्त्र बताते हैं कि ज्ञान प्राप्त करके हम अपने बचे हुए संचित कर्मों को खर्च कर सकते हैं और फिर हम मुक्त हो सकते हैं। सचमुच! यह हो सकता है। लेकिन इसके लिए इंद्रियों को जीतना होगा, मन और बुद्धि को काबू में करना होगा। उस परम चेतना के साथ एकाकार हो सकता है यह जानना और महसूस करना आवश्यक है। बिना किसी संदेह के विश्वास करना होगा कि मैं ब्रह्म हूँ (अहम् ब्रह्मास्मि), मैं उस 'पूर्ण' का एक हिस्सा हूँ।

समस्या यह है कि तार्किक दृष्टि से 'उसे' जानना और मानना तो ठीक है, पर बुद्धि से परे उसे महसूस करना बिलकुल अलग बात है। (पाठक इस विषय के बारे में अधिक जानना चाहते हैं तो 'योग वशिष्ठ' पढ़ें, जिसमें वशिष्ठ द्वारा राम को दी गई सीख वर्णित है)

जब एक व्यक्ति इस तत्व को जानता है और समझने लगता है तब माया के चक्र को भली-भाँति अनुभव करता है, तब उसे स्पष्ट हो जाता है कि वह जिस दुनिया को यथार्थ समझता था वह सिर्फ मन की एक भ्रांति है या इन्द्रजाल है न कि परम सत्य। इन तत्वों पर विश्वास करना आसान कार्य नहीं है क्योंकि इसके लिए हमें इंद्रियों के प्रभाव को पार करना है, मन के सोच—विचार और बुद्धि के विश्लेषण पर नियंत्रण पाना है। तब जाकर हमें उस परम तत्व का एहसास होगा।

जिस तरह आपने अपनी प्राइमरी अध्यापिका की बात को माना कि A वर्णमाला का पहला अक्षर है और Z अंतिम, उसी प्रकार आप को संतों एवं महान लेखकों के लेखन पर विश्वास करना होगा। चूँकि यह पुस्तक कर्मयोग पर आधारित है, पिछले अनुच्छेद पर बताई गई बातों को संक्षेप में बता तो सकते हैं पर उसे गहराई से समझना बहुत जरूरी और महत्त्वपूर्ण है।

## मेरा एक आसान तरीका कर्ता के प्रभाव को कम करने का

मैंने कर्ता के प्रभाव को कम करने के लिए एक आसान उपाय निकाला है — अपने कर्मों के लिए जिम्मेदारी बिलकुल न लेना ! ये सब किस्मत की करामात मान लेनी चाहिए। (हालांकि वे हमारे पिछले कर्मों के परिणाम थे) इसलिए आप को उन कर्मों के लिए जिम्मेदार बनने की जरूरत नहीं। जिनका होना पहले से तय था। यह फल है मूल नहीं। आपको अपनी हरकतों, कार्यों और व्यवहार में से “मैं” को हटा देना होगा। उनके प्रति तटस्थ रहें क्योंकि उनके होने में आपका कोई हाथ नहीं है। आप तो सिर्फ एक गवाह हैं तो फिर आप कर्ता क्यों बन रहे हैं? अधिकतर दिव्य आत्माओं ने बताया है कि वे जो भी करते हैं उस परम आत्मा के नाम से करते हैं। किसी ने उसे ‘पिता’ कहा और किसी ने ईश्वर। पर उनमें से किसी ने यह दावा नहीं किया कि वे ही कर्ता थे। चिंतन की एक उच्च अवस्था में उन्होंने उस परम आत्मा के साथ अपने आप को जोड़ा और उनका “मैं” उस संपूर्ण परम आत्मा या परम चेतना का अंश बन गया। “परमपिता के नाम से.....”, के संदर्भ में किया था। मैं वही हूँ। परम सत्य यह है कि सृष्टि के हर आकार में परमात्मा का वही अंश है और इस तरह आपमें से प्रत्येक व्यक्ति उस परम आत्मा जो ऊपर रहती है उसका अंश है। “अपने आप में दिव्यता को पहचानाना ही सच्चा ज्ञान है।”

सबसे कठिन कार्य है कि आपको अपनेआप के शरीर, पहचान, व्यक्तित्व, जीवात्मा आदि से जुदा रखना है। यह दूसरा चरण है जो तब प्राप्त होगा जब आप अपनी इच्छायें, सुख भोग, परिवार, व्यापारिक लगाव आदि के मोह को त्यागेंगे।

उपर्युक्त प्राप्त करने के लिए महात्मा बुद्ध और उनके जैसे अन्य महापुरुषों द्वारा प्रदर्शित पथ और लक्ष्य प्राप्ति का दृढ़ संकल्प आदि गुणों की जरूरत पड़ेगी। यह उपलब्धि या प्राप्ति कई जन्मों के दौरान हिस्सों में भी की जा सकती है पर उसके लिए कोशिश लगातार करनी होगी। आम धारणा यह है कि जो असंभव है उसके लिए प्रयास करना व्यर्थ है। लेकिन महापुरुषों के जीवन से पता चलता है यह असंभव नहीं है क्योंकि उन्होंने इसे प्राप्त करके दिखाया है।

हमें बड़े संतों एवं गुरुओं के साथ स्पर्धा नहीं करनी है। ध्यान रहे कि उन्होंने भी इस उपलब्धि को अनेक चरणों में पाया है और माया के चक्र से बाहर आने में उन्हें भी कई जन्मों का समय लगा।

अधिकांश आध्यात्मिक बातें सुनने में आसान, समझने में सुगम होती हैं परन्तु प्राप्त करने में कठिन होती हैं। इसलिए अगर आप अपने कर्मों के लिए कर्ता बनना छोड़ देंगे (जिनमें आपके अच्छे कर्म भी होंगे) तो आप के मार्ग में आशा की किरण जरूर है। उदाहरण के लिए क्रिकेट को लिया जाय तो कहीं पहुँचने के लिए उसमें कई सालों की कड़ी मेहनत, अभ्यास और दोहराने की जरूरत है। लोग वहाँ तक पहुँच पाए हैं तो आप क्यों नहीं ? आप भी कर सकते हैं !!

बाद में आप के लिए तैयार किए गए कुछ प्रश्नपत्रों के नमूनों को आप देख सकते हैं जिन्हें आप अपने IPAD एवं कम्प्यूटरों पर या फोन पर प्रोग्राम कर हर रोज भर सकते हैं।

अंत में निष्कर्ष के तौर पर मैं एक ही बात कहना चाहता हूँ — अगर आप अपने कर्मों के लिए कर्त्ता बनना छोड़ सकते हैं तो इस के लिए कोशिश कीजिए। आप यह नहीं कर पाते और आसानी चाहते हैं तो अपने बुरे कर्मों के ऊपर बहुत सारे अच्छे कर्मों का अधिभार डालिए (overload) ताकि दोनों की तुलना में बुरे कर्म बहुत कम हो जाएँ। इस तरह आप का अगला जीवन बेहतर हो जाए।

ऊपर बताए गए उपायों में किसी को भी आप अपना नहीं चाहते तो अपने व्यवहार को जितना हो सके अच्छा बनाईए तो इसमें भी उम्मीद है। मैं आशावान् हूँ कि इस पुस्तक को पढ़ने के बाद इसकी कोई बात अवश्य आपके मन में बार—बार प्रतिध्वनित होगी या गूँजेगी। अगर ऐसा हो तो इस पुस्तक को लिखने का मेरा उद्देश्य सार्थक हो जाएगा।

अगर आप इस तर्क को मानते हैं कि अच्छे कर्मों को करने से आपके समय, पैसे और लगाव का अच्छा निवेश या इस्तेमाल हुआ है तो कई जीवन रूपों में इससे फायदा होगा। आप जैसे कई लोग इस पुस्तक को पढ़ेंगे तो उसका परिणाम भी कई गुना होगा। अगर मुझे लगेगा कि मैंने कोई भी बात छोड़ दी है तो उसे अंतिम खंड में शामिल करूंगा। मुझे आपकी प्रतिक्रियाओं का इंतजार रहेगा। कृपया अपनी प्रतिक्रियायें, मतभेद या सहमति, अनुभव आदि को [hingori54@gmail.com](mailto:hingori54@gmail.com) पर ई—मेल द्वारा भेजिएगा।

मेरा लक्ष्य उन पाठकों तक पहुँचने का है जो धार्मिक प्रवृत्ति के नहीं हैं। मैंने कोशिश की है कि मैं इन सब धारणाओं को गहराई से समझाऊँ और सरलता से भी। कार्मिक संपत्ति के भंडार से हमारी किस्मत का निर्माण होता है। इस तरह के संग्रहण (Storage) को सम्स्कार कहते हैं। और यह मैंने बड़ी गहराई से आखिरी अध्याय 'जीवन का चक्र मरणोपरांत' में बताया है।

सादर  
हिंगोरी





## मूल्यांकन के मापदंड

अपने कर्मों के आधार पर खुद का मूल्यांकन करें।

	बॉक्स	अंक
१.	एक/ जी, हाँ	१० अंक
२.	कोई नहीं, न	—५ अंक
३.	कुछ	लोगों की संख्या X १० अंक
४.	आंशिक (अपूर्ण) (थोड़ा + बहुत)	५ अंक

## अच्छे कर्मों का मूल्यांकन

आप इन अंकों को जमा या घटाकर अपने आपसे रोज मुकाबला कर सकते हैं। धीरे—धीरे पर निश्चित रूप से आप यह सीख जायेंगे कि आप अपने साक्षी कैसे बन सकते हैं ? आगे दिये हुए पेजों को फाड़कर आप अपने बोर्ड पर टाँक दें या फिर फोटोकॉपी कर उसकी रोज के लिए प्रतियाँ बना लें।

## सकारात्मक कर्मों का मूल्यांकन

- १ उन लोगों की संख्या जिन्हें मैंने खुश किया और जिनके लिए वे मेरे आभारी हैं।
- एक कोई नहीं कुछ
- २ प्रकृति (हरियाली या वनस्पति जगत) का ऋण चुकाने के लिए कुछ किया।
- एक कोई नहीं कुछ
- ३ दूसरे जीवों के प्रति अच्छा बर्ताव
- एक कोई नहीं कुछ
- ४ किसी मित्र, अजनबी या भिखारी को खिलाया
- एक कोई नहीं कुछ
- ५ क्या मैंने शिक्षा, इलाज अथवा किसी और काम के संबंध में किसी की मदद की?
- एक कोई नहीं कुछ
- ६ क्या मैं नेक, दयालु, विनम्र या दूसरों के दर्द को समझने में कामयाब हुआ?
- एक कोई नहीं कुछ
- ७ क्या मैंने अपनी आलोचना, अपने प्रति बुरा व्यवहार, अन्याय आदि को स्वीकार किया?
- एक थोड़ा बहुत बिल्कुल नहीं



## नकारात्मक कर्मों का मूल्यांकन

१ क्या मैंने इंसान या किसी अन्य प्राणी के प्रति अन्याय, क्रूरता या अनादर का व्यवहार किया ?

हाँ नहीं

२ क्या मैंने किसी से शिक्षा, खाना, मदद, तोहफे आदि स्वीकार किया है ?

हाँ नहीं

३ क्या मैंने फल—सब्जियाँ, फूल, पत्ते अनाज, लकड़ी आदि के लिए वृक्ष संपदा का उपयोग करके उनका ऋणी बनने का कार्य किया है ?

हाँ नहीं

४ दूध एवं उससे बने उत्पाद ग्रहण कर माँस खाकर क्या मैंने अन्य प्राणियों को चोट पहुँचाई है ?

हाँ नहीं

५ पहले के अच्छे कर्मों में से कुछ का खर्च करके क्या मैंने सुख—सुविधायें पाई ?

हाँ नहीं

६ क्या किसी की मदद, उपकार, अच्छे व्यवहार के लिए मैं उनका ऋणी बन गया हूँ ?

हाँ नहीं

७ क्या मैंने किसी को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक पीड़ा पहुँचाई है ? किसी की बुराई की है ?

हाँ नहीं

८ क्या मैंने कोई अपराध किया है ? अपने स्वार्थ के लिए किसी को धोखा दिया, झूठ बोला या विश्वासघात किया ?

हाँ नहीं





# **मनन चिंतन**

एक झलक मानवीय प्रवृत्तियों पर

कर्मयोग का अभ्यास करने के लिए एक इंसान के लिए कर्म के नियमों को जानना महत्वपूर्ण है। साथ ही साथ उससे जुड़े हुए विषयों की जानकारी भी जरूरी है जिसके कारण वह एक अलग नज़रिए से सोच पाए।

पाँच कोश यह बताते हैं कि चेतना या बोध के पाँच आवरण (परतें) होते हैं। जैसे—जैसे हम इन परतों के अंदर प्रवेश करते हैं हमारी धारणा, अनुभूति बदलती रहती है और हम इस बारे में अवगत हो जाते हैं। 'अन्नमय' कोश के अंदर हमारी धारणाएँ बाहरी दुनिया पर आधारित होती हैं। जब 'विज्ञानमय' या 'आनंदमय' कोश के तल से हमारी सोच और धारणाएँ पनपती हैं तो उन धारणाओं में एक प्रकार का कायापलट हो जाता है। अन्नमय की दृष्टि से रूपरंग, सौंदर्य, कला, सामाजिक प्रतिष्ठा आदि बहुत महत्वपूर्ण है। कोशों के आंतरिक तलों पर ये सब तुच्छ बातें मानी जाती हैं।

उसी प्रकार तीनों गुणों के प्रकारों को जानकर हम अपने गुणों की प्रवृत्तियों को उनके सही मिश्रण से सुधारने की कोशिश कर सकते हैं। यह जानना कि हम तमोगुण से अधिक प्रभावित होते हैं — यह जानने के बाद हम सात्विक प्रवृत्तियों की ओर जाने का प्रयास कर सकते हैं। बदलाव में समय लगता है पर उसके लिए संकल्प करना भी बदलाव की इच्छा को दर्शाता है। ज्ञान ही शक्ति है। अपने अंदर बदलाव की इच्छा जागृत करने के लिए कुछ विशेष तथ्यों की जानकारी और पृष्ठभूमि, पूर्वावश्यकता के रूप में सहायक बनती है। क्लेशों की जानकारी, आत्मजागरूकता प्राप्त करने के कार्य में प्रोत्साहन देती है और एक दूसरे व्यक्ति के नज़रिए से अपने को देखने की क्षमता प्रदान करती है।

अपने कर्मों के प्रति हमारा नज़रिया लगातार बदलता रहता है। इसका हमें जरा इस भी एहसास न हो इसलिए बताना पड़ रहा है। इस तथ्य के बारे में बहुत कम लोगों ने सोचा होगा कि हमारे दुःखों को हम अपनी तपस्या द्वारा कम कर सकते हैं और इस प्रकार हम अपने नकारात्मक कर्मों के तुलन को कम कर सकते हैं। उदाहरण के लिए कई लोग उपवास रखते हैं, काफी लोग शायद इसे न समझ पायें कि ऐसा क्यों ?

सम्सकारों पर लिखे गये लेख हमारे आत्मबोध को बढ़ाते हैं। ऐसा हो सकता है कि हम प्रेरित होकर कुछ ऐसा करें जिससे हम अपने सम्सकारों को निष्फल कर सकें या फिर अपने मन को ट्रेनिंग दे सकें या बेहतरीन तरीके से मन को अभ्यस्त कर विकसित बना सकें। सम्सकारों को बढ़ाने या कम करने के लिए 'ध्यान' या 'साधना' एक उत्तम साधन है।

उपर्युक्त विषय एक विकसित तरीके से कर्मयोग को अपने जीवन में उतारने में मदद करते हैं इसलिए मैंने उन्हें अंतिम खंड में रखा है और यह बातें बाद में मेरे दिमाग में उभरी थीं। मुझे ऐसा लगा ही नहीं कि किताब समाप्त हुई है। इसलिए यह अंतिम खंड मनन चिंतन—पीछे मुड़कर देखने पर (After Thoughts) जोड़ा गया।

# कर्मों के प्रति हमारा नजरिया

हम 3 अलग नजरिए रखते हुए कर्म करते हैं।

- (१) आत्मकेंद्रित सोच (Self centered)
- (२) संतुष्टि के लिए किए जाने वाले कर्म
- (३) निर्लिप्त होकर कर्म करना।

## आत्मकेंद्रित सोच

शुरूआत में लोग अच्छे कर्मों के सकारात्मक फल पाने के लिए कार्य करने लगते हैं। (लाभ की इच्छा करते हुए कर्म करते हैं) यह भविष्य में लाभ पाने की जमापूँजी है (like fixed deposit)। मेरे अनुसार इस में कोई गलती नहीं है, पर कई महान व्यक्तियों/चरित्रों ने इसको अनुचित माना है। जब आप जानते हैं कि अच्छे कर्मों के अच्छे परिणाम होंगे, दूसरों की मदद करते समय इस बात को भुलाना मुश्किल है। यह रवैया शायद बहुत बेहतर न माना जाए पर इस से आप में एक अच्छी आदत तो आ जाएगी। आपके इस स्वार्थसे कई लोगों का भला हो सकता है।

## संतुष्टि प्राप्त करने के लिए किये जाने वाले कर्म कर्म

अच्छे कर्म करते समय कई व्यक्ति मन ही मन एक संतोष महसूस करते हैं। लेकिन वे अपने कर्मों का ढोल नहीं पीटते या तरह—तरह के प्रचार उसके बारे में नहीं करते। ऐसे कर्म करके वह अच्छा महसूस करते हैं। अगर कुछ सेवा करके आप किसी के चेहरे पर मुस्कराहट लाने में सफल हो गए तो समझ लेना चाहिए कि आपने अच्छा काम किया है। आप क्यों नहीं खुश हों या संतोष महसूस करें?

## निर्लिप्त होकर कर्म करना

कई दिव्य आत्मायें अपने कर्मों के लिए श्रेय लेना छोड़ देती हैं। वे समझती हैं कि जो भी हो रहा है, वो तो होना ही था। अपने अच्छे कर्मों पर उन्हें अभिमान या संतोष नहीं होता। वे कभी अपने कर्मों को अच्छा साबित करने की कोशिश भी नहीं करतीं। वे द्रुंद्र से ऊपर उठती हैं और चीजों को मात्र दो रूपों में देखना बंद कर देती हैं (काला या सफेद)। उनके अनुसार किसी की मदद करना उस व्यक्ति का भाग्य माना जाएगा। उन्हें उनके अपने कर्म में अच्छे बुरे का भेद करना नहीं आएगा। उनकी क्रियाओं को कर्ममुक्त समझा जाता है या उन्हें कर्मों से मुक्त कहा जाता है। इस तरह लगातार सोचना आसान नहीं है पर ऐसे सोचने वाले लोग भी होते हैं। कोशिश करें।



## तपस्या

तपस्या को आध्यात्मिक प्रगति पाने वाले साधकों का साधन या युक्ति माना गया है। साधु—संतों ने निम्नलिखित प्रकार की तपस्याओं का अभ्यास किया है। वे हैं — उपवास, निर्जल उपवास, अखंड ध्यान, बहुत कम खाना, कठिन परिस्थितियों में रहना, पेड़ों से लटकना, नदी के पानी में एक पैर में खड़े रहना, अनेक दिनों के लिए लगातार मंत्र जपना आदि। तपस्या करने के अनेक तरीके हैं।

अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करना, जानबूझकर यातनायें स्वीकार करना (इच्छा से नकारात्मक कर्म को भोगना), खाना एवं सुविधायें छोड़ना, नींद छोड़ना, मानसिक पीड़ा सहना आदि का वही प्रभाव पड़ता है जो गरीबी, दुःख, यातनायें झेलने से होता है। इस तरह आप के नकारात्मक कर्मों की संख्या कम की जा सकती है।

# क्लेश

## क्लेशों के प्रकार

क्लेशों के लिए कोई अंग्रेजी शब्द नहीं है। मनस्ताप या मन की चिंताएँ, मन को दुःख देने वाली बाधाएँ, रूकावटें आदि को हम क्लेश कह सकते हैं। आगे के विचारों को पढ़ने से आप क्लेशों को बेहतर समझ सकेंगे।

हम सब क्लेशों के साथ ही पैदा होते हैं क्योंकि ये हमारे पूर्व जन्मों के अनुबंधन (conditioning) है अर्थात् हम इनके अभ्यस्त हो चुके हैं। हमारे कर्म अक्सर इन क्लेशों द्वारा प्रेरित होते हैं या उकसाए जाते हैं। ये क्लेश हमारे मन में स्पष्टता एवं विकास के मार्ग में बाधक बनते हैं। हमारी बुद्धि रूपी साफ आसमान में काले बादल बनकर क्लेश हमें परेशान करते हैं। पतंजली के योग सूत्रों के अनुसार ५ प्रकार के क्लेश होते हैं।

- (१) अविद्या
- (२) अस्मिता
- (३) राग
- (४) द्वेष
- (५) अभिनिवेश

## अविद्या

पहला क्लेश अविद्या है या इसे माया रूपी यथार्थ पर विश्वास भी कहा जा सकता है। इसे गलत धारणा भी कह सकते हैं माया का जो चक्र हमारे जीवन में है वही अविद्या है। इस चक्र की सीमा को पार करने पर हमें विद्या या आत्मज्ञान प्राप्त होता है। अविद्या, अज्ञान और माया को कहते हैं। स्वाभाविक है कि इसके प्रभाव में वास्तविकता या यथार्थ का रूप जो हमें दिखाई देता है वह ग्रस्त है (सत्य नहीं)। इसके प्रभाव से हमारे बोध का स्तर गिरकर सिर्फ शारीरिक बोध में सिमटता है जहाँ पर हमारी इंद्रियाँ प्रेरक (यानि हम उनके कारण प्रतिक्रिया करते हैं) होती हैं और मन इनका शिकार हो जाता है।

इस बात को गहराई से देखें। जब हम अपने शरीर को हमारा अस्तित्व (पहचान) मानते हैं तो अपनी आत्मा या यथार्थ स्वरूप को पहचानने में असफल हो जाते हैं। सच्चा आनंद एवं ज्ञान, आत्मा के साथ एकाकार होकर ही प्राप्त हो सकता है। हम 'अनात्म' (Non-Atman) को आत्मतत्त्व समझने से गलत धारणाओं की श्रृंखला में जा फँसते हैं।

अविद्या को सबसे साधारण रूप से आप ऐसे देख सकते हैं। किसी भी मुश्किल परिस्थिति में फँसने पर चाहे वह बाहरी दुनिया की हो या मानसिक जब हमें यह पता नहीं होता कि हम क्या करें और कैसे तो हम तनावपूर्ण हो जाते हैं। इस स्थिति को हम निम्न दिए उदाहरणों से समझ सकते हैं।

- पता न होना कि कौन सा रास्ता लिया जाए।
- फ्रांस में फ्रेंच की जानकारी न होना।
- सिक्के को मशीन (Dispenser) में कैसे डाला जाए।

ये सब क्लेश बनकर हमें परेशानी में डाल देते हैं। अविद्या से हमें अन्य क्लेश भी हो सकते हैं।

## अस्मिता

क्योंकि हम परम आत्मा का अपमिश्रण (मिलावटी) अंश हैं हम 'मैं' और 'मेरा' एक अलग ही अस्तित्व बना लेते हैं। जीवात्मा और परम आत्मा का अलग—अलग अस्तित्व होना (द्वैतावस्था) इसका कारण 'मैं' और 'मेरा' ही है। मैं, मेरा आदि इस (द्वैतावस्था) दुविधा की जड़े हैं। हर वस्तु को हम दो भागों में बाँट सकते हैं — जो कुछ भी मेरा है और जो कुछ भी मेरा नहीं है। इसके कारण हम जो भी अनुभव करते हैं या समझते हैं वह विभाजित हो जाता है। (बाँट जाता है)

अस्मिता एक व्यक्ति को भौतिक वस्तुओं, लोगों और रिश्तों के साथ एक मालिकाना बंधन में जोड़ देती है। (यहाँ पर मेरी वस्तु, मेरी पत्नी, मेरे लोग आदि भावनाएँ प्रबल होती हैं) इसके कारण व्यक्ति अपने विचार, अवधारणायें, (Concepts) अनुभव, व्यक्तिगत नजरिया, लेखन आदि से अपना हक जताने लगता है। किसी तथ्य, सिद्धांत आदि पर अपने अनुभवों के आधार पर हम जो मत बनाए रखते हैं वह भी अस्मिता के कारण ही है। नदी के पानी को एक गिलास में भरकर देखें तो उसे नदी से अलग पहचान देने वाला तत्त्व वह गिलास ही है।

कई जन्मों के दौरान एक व्यक्ति का अहंकार (ईगो) एक स्वरूप ग्रहण कर लेता है। उसकी प्रकृति एवं स्वभाव अलग हो जाते हैं। अस्मिता को बहुत आगे ले जाने के बाद उसे नष्ट या खत्म करना बहुत ही मुश्किल होता है। जब आपने अपने आप को एक खास आवरण में ढाल लिया है तो उस अस्तित्व की एक ऐसी मजबूत पहचान बन जाती है। तहों को त्यागना आसान नहीं होत।। इससे अपने वास्तविक रूप तक वापस जाने में आपको भरसक प्रयत्न करना पड़ेगा। आध्यात्मिक स्वतंत्रता एवं विकास को प्राप्त करने के लिए सबसे पहले इस अनुबंधन से मुक्त होना पड़ेगा।



पसंद—नापसंद, आसक्ति—अनासक्ति, खुशी ओर गम के ये दो क्लेश भी एक व्यक्ति की मुक्ति के मार्ग में बाधक होते हैं।

### राग (बंधन/आनंद लूटना)

राग एक व्यक्ति को चाह के बंधन में बाँधता है। ये चाहतें व्यक्ति को अलग—अलग कर्मों को करने के लिए उकसाती रहती हैं। अगर आपको सेक्स एवं प्यार करना पसंद है तो आपका राग आपको कुछ ऐसा करने को विवश करेगा जिसका बाद में अफसोस होगा। आप किसी विवाहित को अपने साथ संबंध के लिए मजबूर कर सकते हैं, ऐसे कर्म से अपने आपको को छुड़ाना आपके लिए बहुत महंगा पड़ सकता है। प्राचीन भारत के कई राजाओं ने भोग विलास में डूबकर इस हद तक अपना जीवन बिताया कि उनका राज्य गलत हाथों में लग गया और बहुतां के राज्य भी छिन गए, राग में इतनी ताकत है। अधिक मनोरंजन करना, शराबी होना, सामर्थ्य से अधिक खरीददारी करना, पतनशील जीवन शैली अपनाना आदि राग के उदाहरण हैं।

### द्वेष

इसके विपरीत द्वेष के प्रभाव से आप अपने मार्ग में आने वाले अनेक मौकों को खो सकते हैं। किसी क्षेत्र में एक बार बुरा अनुभव होने से फिर आप उस क्षेत्र में मुड़कर भी नहीं देखना चाहेंगे क्योंकि बुरे अनुभव की यादें आपको बहुत निरूत्साहित करेंगी। मेरी पत्नी को चायनीज़ खाना पसंद नहीं है क्योंकि एक बार चायनीज़ खाने पर वह बीमार पड़ गई थी। उसके मन में यह नापसंदगी बहुत गहरी छाप छोड़ गई है, घुलमिल गई है। उसे खुद ही इस अरुचि को बदलने का प्रयास करना होगा।

एक ढोंगी साधू या आध्यात्मिक व्यक्ति से मिलने के बाद आपको उस विषय के प्रति द्वेष भावना उत्पन्न होगी और जब कभी आप किसी आध्यात्मिक व्यक्ति को देखेंगे तो उसे भी ढोंगी/पाखंडी समझेंगे। यह क्लेश आपको प्रगति करने नहीं देगा और इस दौरान आप भविष्य के लिए अपने आपको समृद्ध बनाने की कोशिश में पीछे रह जायेंगे।

मन में बेहतर संतुलन लाने के लिए हमें सुख—भोग एवं बंधन के प्रति आकर्षित नहीं होना चाहिए। हमें यह भी ध्यान रखना है कि हम घृणा और द्वेष भी न रखें। एक “सी साँ” के केंद्र में ही भावनाएँ संतुलन में होती हैं और वहाँ न कोई खुशी है और न ही कोई गम। दुख के आभास को कम करने के लिए पहले खुशी को महसूस करना कम करें।

यह मन की वह अवस्था है जो लगभग बोरियत के बराबर है। लेकिन आप इसे “तटस्थता” (equanimity) या संतुलन कह सकते हैं।

## अभिनिवेश (डर या असुरक्षा की भावना) Insecurity

इस शब्द का शाब्दिक अर्थ है 'किसी में भी धँसे हुए होने की अवस्था' या 'किसी कार्य या विषय में मन या विचारों की लीनता' या 'जिंदगी से अत्याधिक लगाव' या 'मृत्यु का भय' मेरे विचार से जीवन के हर तरह का भय भी इसमें शामिल होता है।

भय हमारे मन पर नकारात्मक असर डालते हैं और इसके कारण हम कई कर्म करने को मजबूर हो जाते हैं। अपने आपको बचाने की इच्छा हमें विवश बना देती है जो कि अस्थिर सोच का कारण बन जाती है। इस सोच के कारण हम कई गलतियाँ कर बैठते हैं। यहाँ तक जानवर भी डर के मारे अपने बचाव में व्यक्तियों पर हमला करते हैं। व्यापार के क्षेत्र में लोग पूर्वानुमान लगाकर दूसरे पर अदालत में पहले से ही केस फाईल कर देते हैं। अपने जीवन में हम मृत्यु से डरे रहते हैं क्योंकि हमें नहीं पता कि उसके बाद क्या होगा।

“Ay, but to die and go we know not where.....”

### शोकस्पीयर

अपने संपूर्ण जीवन में कई बार मृत्यु से सामना होने के बावजूद मृत्यु हमारे जीवन का सबसे बड़ा भय है। यह स्वाभाविक भी है। यह डर हर प्राणी में और समस्त मनुष्य जाति में बरकरार है, जिनमें विद्वान और प्रबुद्ध व्यक्ति भी शामिल हैं। मैं इस बात के लिए एक अपवाद हूँ क्योंकि मुझे कई अलौकिक अनुभवों का (शरीर से बाहर जाकर) सौभाग्य प्राप्त हुआ है और मैं मानव की आत्मा के बारे में यह जानता हूँ कि वह कैसे चलती है, कैसे देखती है और कैसे उड़ती है। मैं यह बात ६०% निश्चय के साथ ही कह रहा हूँ क्योंकि काफी अनुभव मुझे याद ही नहीं है। इसके अलावा मैंने अपने ज्ञान के स्तर को आवश्यकतानुसार बढ़ाया। आज मुझे यह लगता है कि मुझे थोड़ी दूरी और तय करनी है तब जाकर मैं कह पाऊँगा कि मैं मृत्यु का सामना मुस्कराते हुए कर सकता हूँ।

## क्लेशों को पार करना

क्लेशों से छुटकारा पाने की बात भले ही आसान लगे पर वास्तव में बहुत कठिन है। आप उनके प्रभाव को थोड़ा कम कर सकते हैं और अगर आप ऐसा कर पाते हैं तो वह बहुत बड़ी उपलब्धि समझी जाएगी।

## अविद्या की कमी को ज्ञान द्वारा पूरा कर सकते हैं

अज्ञान सर्वोत्तम माना जाता है, लेकिन शास्त्रों को पढ़ने—समझने से काफी फायदा हो सकता है। अज्ञान को ज्ञान के पिता की संज्ञा दी जा सकती है। जब आप अपने अंदर के अज्ञान को पहचान लेंगे तब वह धीरे—धीरे गायब होने लगेगा। अज्ञानता अगर कम होती है तो ज्ञान उसको Counter Balance कर बढ़ता है। एक अभ्यस्त गुरु की शिक्षा द्वारा आप अविद्या से विद्या की ओर जा सकते हैं। अंधेरे से प्रकाश की ओर पहुँच सकते हैं। इसलिए गुरु का अर्थ है — “अंधेरा मिटाने वाला।”

## अस्मिता को जानने और स्वीकार करने की जरूरत है

जब मैं इस बात को समझना शुरू करता हूँ कि अहंकार (Ego) मायाचक्र का ही एक हिस्सा है तो फिर इस सत्य को, तर्क और बुद्धि से परे जाकर देखना होगा। इसके बावजूद भी अहंकार दूर नहीं होता है। अहंकार की उपस्थिति की जानकारी से और अस्मिता के बारे में पता होने से हमें यह जागरूकता रहेगी कि अहंकार एक अलग अस्तित्व को जन्म देता है। और उस 'पूर्ण' के संपर्क में आ जाता है।

## राग और द्वेष को कम करने के लिए यम और नियम की मदद की जरूरत होती है

योग शास्त्र में मन का इंद्रियों के अनुभवों से बाहर निकालने की प्रक्रिया को प्रत्याहार कहते हैं। अहिंसा, सत्य, सत्यवादिता, भोग विलासिता से दूर रहना और निजता के भाव का हनन ये पाँच 'यम' कहलाते हैं। स्वच्छता, संतोष, तप, स्वाध्याय और परमात्मा के प्रति समर्पण ये पाँच नियमों में गिने जाते हैं। स्वानुशासन (Self Discipline) ही राग और द्वेष से बचने का उपाय है। मैं जब पहचानूँगा कि राग, द्वेष आदि क्लेशों से मेरा मन पीड़ित होता तो मैं अपने अंतर्मन के प्रति अधिक सजग रहूँगा और इससे मुझे फायदा होगा।

## ज्ञान से अभिनिवेश को कम किया जा सकता है

अज्ञात या अपरिचित से हमें भय लगता है। यह भय थोड़ा कम हो जाता है जब हम अज्ञात या अपरिचित के बारे में कुछ जानने लगते हैं और तब उसकी शक्ति क्षीण हो जाती है। कई किताबों और वास्तविक जीवन के अनुभवों, तालीम और फलसफों से हम भय के बारे में समझकर अपने भय का मुकाबला कर सकते हैं। भय से जीतने का एक ही तरीका है उसका साहसपूर्ण सामना करना।

मैं अपने आचार विचार और व्यवहार को एक गवाह के रूप में देखता हूँ ऐसा जैसे मेरे चारों ओर काल्पनिक CCTV लगे हों और जिसके द्वारा मैं यह पता करूँ कि मुझे किसी समय कौन सा क्लेश परेशान कर रहा है। जब जब मेरी चेतना के कैमरे ने क्लेशों के बारे में रिकार्डिंग की तब तब मुझे यह एहसास हुआ और शर्मिंदगी महसूस हुई कि एक क्लेश ने या क्लेशों ने मिलकर मुझे अपना शिकार बनाया है। ऐसा होते ही मैं अपने विचारों को लगाम लगाता और अंदर ही अंदर हँसने लगता। ऐसा करते ही उस क्लेश की ताकत तुरंत फीकी पड़ जाती। आप इस तरह की कोशिश कर के तो देखिए।

# कोश

हमारे अस्तित्व के 5 अलग आवरण होते हैं उन परतों को कोश कहते हैं।

- (१) अन्नमय
- (२) प्राणमय
- (३) मनोमय
- (४) विज्ञानमय
- (५) आनंदमय

## अन्नमय

**ब/हरी परत** — इस आवरण का संबंध भोजन से है। यह इंद्रियों द्वारा सीखता है और सूचना को ग्रहण करता है। यही हमारा शरीर है। यह भौतिक संसार में निवास करता है। जब इस शरीर में चेतना निवास करती है, तो लोग तीनों गुणों से प्रभावित होकर इनके प्रभाव से डाँवाडोल होते हैं। शारीरिक सुख—सुविधायें एवं विलासिता इसी कोश के आदर्श मानी जाती हैं। (गुणों के बारे में अंतिम भाग में बताया गया है)

## प्राणमय

इस कोश का निर्माण जीव शक्ति या प्राणों से हुआ है। ऐसा लगता है कि इसे वायु (Ether) या जीव—चुंबकीय ऊर्जा से बनाया गया है। प्राणों से बनाए जाने के कारण इस कोश की (Brands) जीवन शैली, सामाजिक साख, गाड़ियाँ, घर और आवास, पहनावा, पद आदि में आसक्ति (Obsession) नहीं होती है। इस की लालसा और तमन्ना आध्यात्मिक शक्ति से है। (Electro Magnetic Energy) EME इसका आधार है। प्राणमय में अन्नमय की तुलना में इस शक्ति को अर्जित करने की क्षमता कम है। मृत्यु के बाद एक व्यक्ति का बहुत फायदा हो सकता है अगर उसकी आत्मा इस शक्ति की धनी हो। शक्ति से तात्पर्य इलेक्ट्रो मैग्नेटिक शक्ति से है। यही शक्ति आत्मशक्ति बनती है। एक आत्मा में जितनी शक्ति हो उतनी ही उसमें क्षमता, ताकत एवं सामर्थ्य होता है।

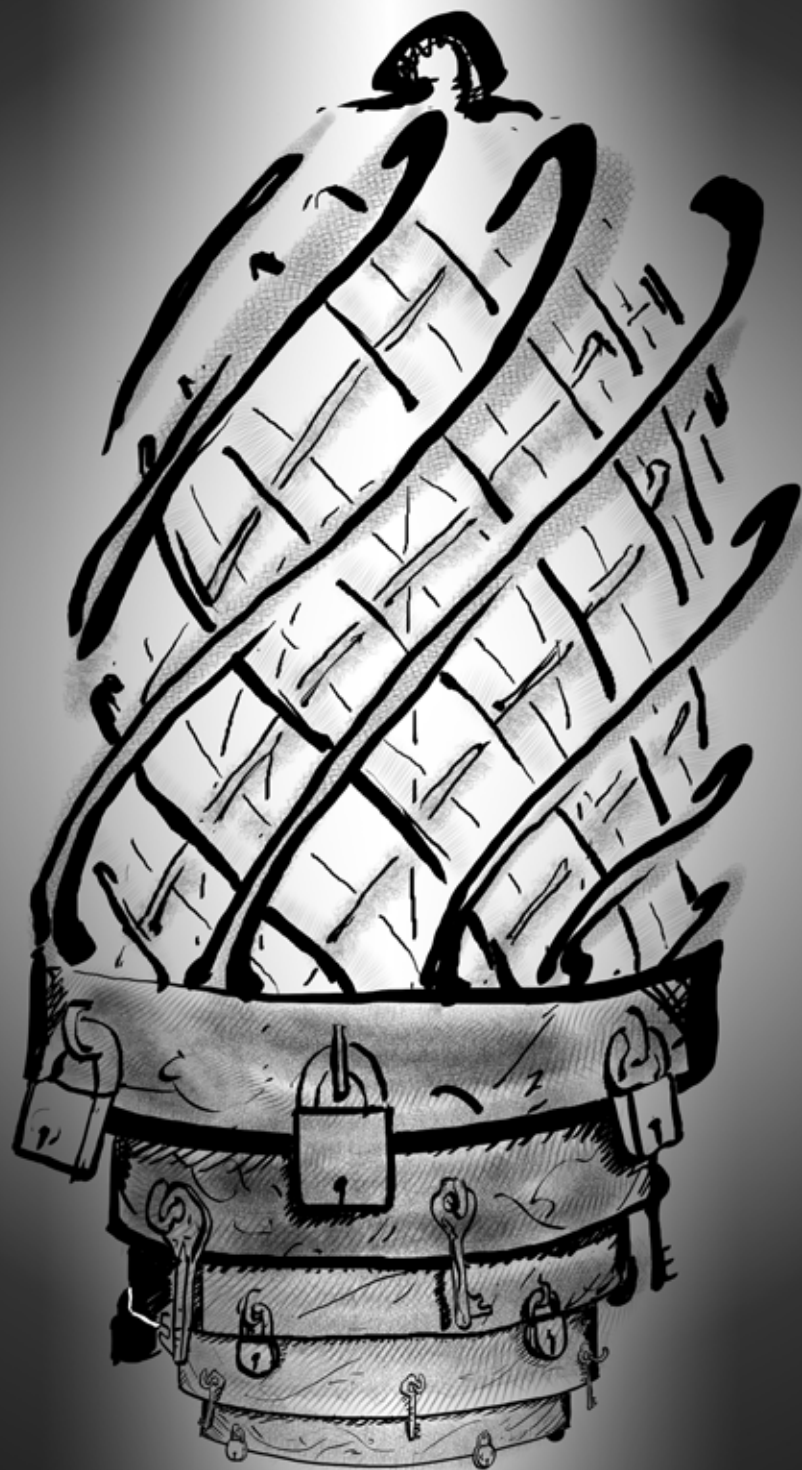
प्राणमय कोश की इच्छा होती है कि उसे गति यानि Speed प्राप्त हो जिसकी मदद से सीमाएँ पार होती हैं, ये सीमाएँ कम शक्तिशाली आत्माओं के लिए रूकावटें होती हैं। इस गति के होने से हवा में हवाई जहाज की तरह आत्मा सफर करती है जिसे देखकर सुपरमैन भी शरमा जाये।

## मनोमय

यह वह आवरण है जो हर व्यक्ति को उसकी पहचान या वैयक्तिकता प्रदान करता है। इसे “मन का शरीर” कहा जाता है। इसी शरीर में विचारों और भावनाओं का सामना होता है। इसे इंद्रियों द्वारा चलाया जाता है। हमारे बंधन, इच्छाएँ, विचार द्वंद्व सोच (जिसके अंतर्गत अच्छा—बुरा, सकारात्मक—नकारात्मक, सही—गलत) आदि के लिए इसी शरीर को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है।

दुर्भाग्यवश यह कोश एक व्यक्ति को इस भ्रम में डालता है कि वह उस परमात्मा से अलग है और उसकी “मैं” वाली गलत पहचान भी (मैं वह हूँ, मैं यह हूँ) दे देता है। इसी कोश में आक्रामकता, बाहरी वस्तुओं के प्रति आसक्ति या रिश्ते आदि भाव मजबूती से बनते हैं। यह एक व्यक्ति के मन में बहुत दुविधायें पैदा करता है और अहंकार को बनाए रखता है। यह आनंद प्राप्ति के नाटक में खलनायक की भूमिका निभाता है, क्योंकि वह एक इंसान को द्वंद्व विचारों और आसक्ति में बाँधे रखता है। इस शरीर को पार करना बहुत महत्वपूर्ण है।

लेकिन फिर भी इस स्थिति में ‘इच्छा शक्ति’ का हल्का सा प्रभाव महसूस किया जाना शुरू हो जाता है जो कि विज्ञानमय कोश का विषय है। मानसिक क्षेत्र में एक व्यक्ति को इंद्रियों के द्वारा प्राप्त सुख एवं सुविधाओं के कारण कई बाधाओं का सामना करना पड़ता है चाहे वह स्वाद से जुड़ी हो या स्पर्श से या कलाओं में संबंधित हो। मनोमयकोश में लंबे समय की स्मरणशक्ति (यादें) इकट्ठी रखी गई हैं जिसमें कई जन्मों के सम्स्कार भी शामिल हैं। इन्हें मिटाना आध्यात्मिक विकास के लिए अनिवार्य है। विचारों के भंवर अर्थात् वृत्ति भी इसी स्तर में बनती हैं। मनोमय कोश के इस चरण में हमारे अधिकतर फ़ैसले (रचनात्मक एवं गैर रचनात्मक) लिये जाते हैं। मन क्रियाओं का बीज है इसलिए हम कह सकते हैं कि सभी कर्म मनोमय कोश में ही शुरू होते हैं। यह कोश कार्मिक माया को बनाने का जिम्मेदार होता है।



## विज्ञानमय कोश

जब एक व्यक्ति विज्ञानमय कोश में प्रवेश करता है तब भी वह माया और भ्रम की स्थिति में ही होता है, पर यहाँ उसे राहत मिलनी शुरू होती है। (Wisdom) ज्ञान इसी कोश की देन है। इस चरण में बुद्धि एक व्यक्ति के अस्तित्व में प्रबल हो जाती है। इसकी वजह से इंसान अपने विचारों में केंद्रित रहता है ताकि वह उच्चतम चेतना तक पहुँच सके। इस कोश में इच्छाशक्ति का प्रयोग करके इंद्रिय सुखों को कम करने या छोड़ने की क्षमता होती है। यह कोश प्रेरित करता है आत्मज्ञान की ओर न कि भौतिक खुशियों को। यह इंद्रिय सुखों को भी दबाता है। यहाँ पर व्यक्ति द्वैत अवस्था से आगे बढ़ने में कामयाब होता है। यह स्थिति समझदारी, आत्मीयता और सेवाभाव की है।

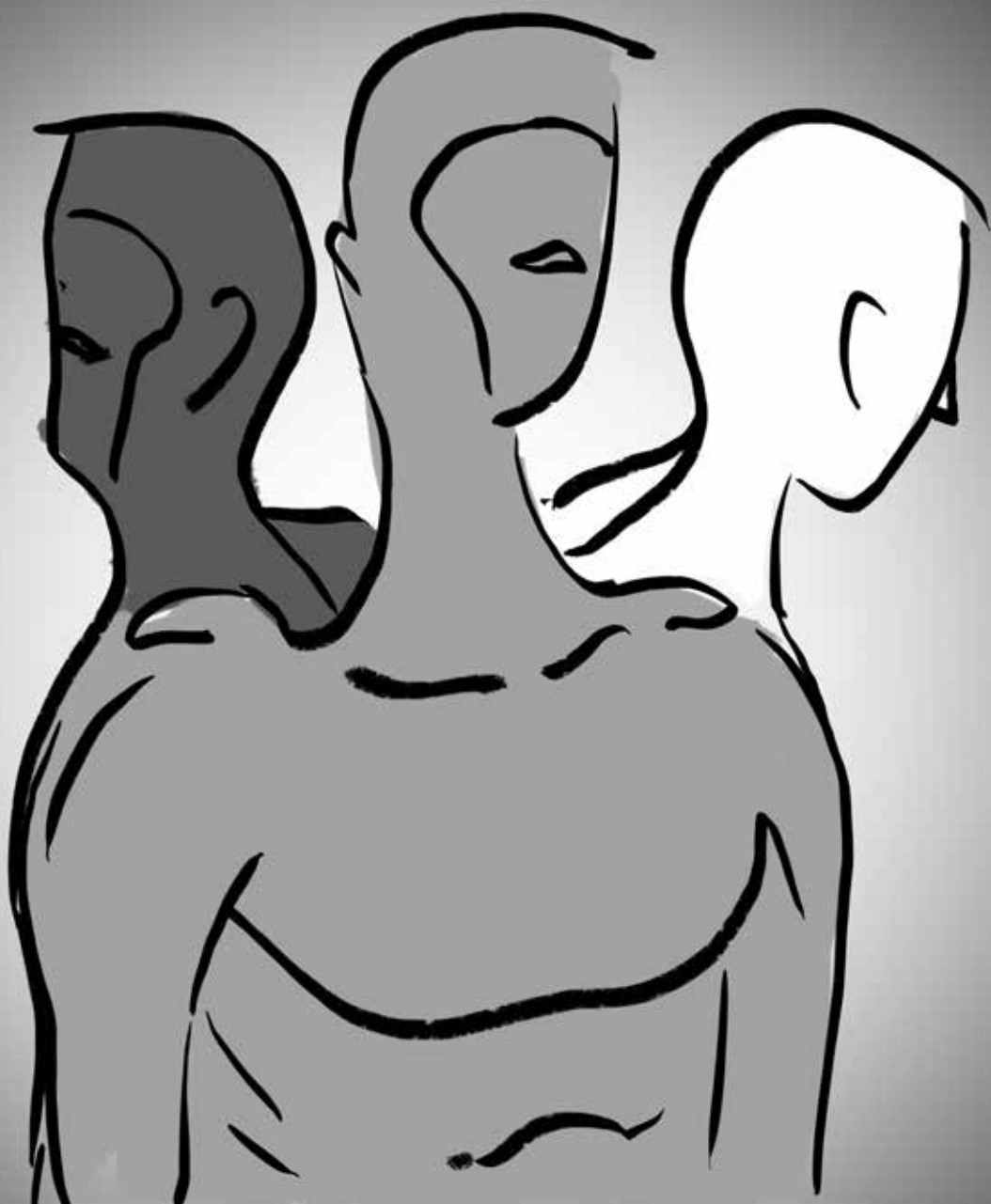
हालाँकि व्यक्ति इस समय में भी माया के क्षेत्र में ही रहता है और 'ईगो' (अहं) के प्रभाव से मुक्त नहीं हो पाता है। कर्त्ताभाव को पार करना या छोड़ना और मानना कि सब 'एक' है, ये भाव उसे अगले कोश में ले जाते हैं।

## आनंदमय कोश

यह अंतिम रूकावट या सूत्र है। कुछ ही लोग इसका अनुभव कर पाते हैं। यह मजा और रोमांच की बात नहीं है। एक व्यक्ति होने की पहचान को छोड़कर, कर्मों के कर्त्ताभाव का त्याग करके घमंड, ग्लानि आदि भावनाओं को पार करके उस सच्चे आनंद की प्राप्ति होती है। यह ज्ञान की वह स्थिति है जिसे बहुत विकसित और प्रबुद्ध महापुरुषों एवं योगियों ने पाया है। ज्ञान की इस अवस्था जिन ऋषियों में विद्यमान थी वो चाहें तो लोगों की बीमारियों को ठीक करते थे और लोगों को दुर्भाग्य से बचाते थे। उनमें ग्रहों एवं सितारों के प्रभाव को बेअसर करने की क्षमता थी। जिन लोगों को दुनिया नबी, भगवान आदि मानती है। उन्होंने इस दर्जे को प्राप्त किया था। इस अवस्था में हमारा स्थूल शरीर प्राणविहीन हो जाता है फिर भी पूरी तरह सजग होता है। उसके चारों ओर परम आनंद होता है और यह लगभग विचारों से विहीन अस्तित्व है। (Thoughtlessness)

आनंदमय कोश में रहने वाला व्यक्ति पूरे ब्रह्मांड से प्यार कर सकता है और हर जीव जन्तु के साथ तादात्म्य स्थापित कर सकता है।

वह इंसान व्यक्तिगत अस्तित्व को छोड़कर साक्षी भाव से देखता रहता है। यह व्यक्ति कर्मयोग या पाप और पुण्य के सिद्धांत से परे होता है। जो लोग इस श्रेष्ठ अवस्था में मृत्यु को प्राप्त करते हैं वे सृष्टि के सर्वोत्तम क्षेत्रों में पहुँच सकते हैं और 'इच्छाधारी' बनते हैं जो अपने भाग्य को खुद चुन सकते हैं। इस चरण में व्यक्ति ने सत्व, रजस और तमोगुण पर विजय प्राप्त कर ली होती है। वह एक मनुष्य दिखता है, पर होता नहीं। "अल्लाह—अल्लाह" खैर सल्लाह" वाली बात यहाँ लागू होती है। इस अवस्था में हमेशा यही निकलता है कि अल्लाह सबका भला करे। जब कोई इस शरीर को छोड़ देता है तब उस व्यक्ति का अस्तित्व वहीं मिट जाता है और वह मोक्ष को प्राप्त करता है जो उसका परम लक्ष्य था।



## गुण

मन, वस्तु, पदार्थ और सूक्ष्म शरीर (मानव का आध्यात्मिक रूप) की विशेषताओं को गुण कहते हैं। ये विशेषताये या वर्गीकरण प्रकृति के अलग—अलग अंगों में विद्यमान है। प्रकृति के अंतर्गत भौतिक एवं मानसिक प्रकृति शामिल होती है। इसमें मिज़ाज, नज़रिए एवं विशेषताएँ भी शामिल होती हैं।

- (१) तमस
- (२) रजस
- (३) सत्व

‘तमस’ को अकर्मण्यता, आलस्य एवं दुविधा भी कह सकते हैं।

कर्मण्यता, गतिशीलता, चलन, इच्छाएँ, बंधन (आसक्ति) आदि को ‘रजस’ कहते हैं।

संतोष, संतुलन, कर्त्तव्य, तटस्थता, अनासक्ति आदि को सत्व कहते हैं।

इन तीनों गुणों का अनुपात और मेल का प्रतिशत किसी व्यक्ति या वस्तु का स्वभाव निश्चित करता है।

उदाहरण के लिए एक व्यक्ति में एक गुण दूसरे दो गुणों की तुलना में प्रबल होता है। समय के अनुसार इसमें बदलाव आ सकता है। एक तमोगुणी व्यक्ति राजसिक और सात्विक दोनों से हटकर होगा। यही बात दूसरे दो गुणों पर भी लागू होती है।

आइए गुणों के कुछ पहलुओं पर विचार करें और अंत में यह देखें कि किस प्रकार ये गुण हमें अपने अंतिम लक्ष्य तक पहुँचाने में मदद कर सकते हैं।

## तमोगुणी

### कार्यों का स्वरूप या फितरत

तमोगुणी सुख, भोग प्राप्त करने में इच्छा रखते हैं और निम्न स्तर के कार्य करते हैं। उनमें अलगाव की भावना अधिक होती है और व्यवहार भी उसके अनुरूप होता है। इस तरह के लोग शरीर बेचने के धंधे में शामिल हो सकते हैं, रिश्वतखोरी, भ्रष्टाचार और अन्याय करने वाले होते हैं। उचित व्यवहार तो उनकी डिक्शनरी में ही नहीं होता। वेश्यालय चलाने वाले, कॅसिनो, बार चलाने वाले, चोर—लुटेरे, आतंकवादी, भ्रष्टाचारी पुलिसवाले, दलाली करने वाले, ठग एवं धोखेबाज, धार्मिक पाखंडी, निहायती झूठ बोलने वाले सभी तामसिक क्लब के मान्य सदस्य होते हैं। यह बोलने की जरूरत नहीं कि उनमें कुछ राजसिक एवं सात्विक गुण जरूर होंगे।

### कर्मों का स्वरूप

वे अपने सामर्थ्य से कम ही कार्य करेंगे। उनका नजरिया नकारात्मक होगा, उन्हें कार्यों के परिणाम की चिंता नहीं होगी। वे बहुत अधिक आलसी एवं टाल—मटोल करने वाले, हमेशा उलझन में रहने वाले, ध्यान न देने वाले व बुरे बर्ताव के मालिक होंगे। उन्हें लेशमात्र भी चिंता नहीं होती कि उनके कर्मों का दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ेगा, क्या हानियाँ होंगी। जानवरों को मारना—काटना, दूसरों को चोट पहुँचाना, मानसिक यातनायें देना, इन सब कार्यों से वे विचलित नहीं होते।

धार्मिक मामले में वे कट्टर होंगे, अपनी बात पर अड़े रहेंगे, कर्मकांडों पर अत्याधिक विश्वास करेंगे, काला जादू और तांत्रिक अभिचारों को मानने वाले होंगे।

### व्यक्तित्व का स्वरूप

उनका व्यवहार अनुचित उनके नजरिए में लापरवाही और वे दुष्ट प्रकृति के होंगे। उनका स्वरूप बहुत कठोर होगा और उनकी भाव—भंगिमा भी कपट से भरी होगी, तीखी जुबान भी होगी। वे उदासी और निराशा से भरे होंगे, उनकी खंडित मनस्कता (Schizophrenic) भी हो सकती है। तमोगुणी व्यक्ति सही और गलत की पहचान ठीक से नहीं कर पाते और उनकी बुद्धि स्थिर नहीं होती। उनका चरित्र भी खामियों से भरा होगा।

## रजोगुणी

ये लोग अपने आपको ब्रह्मांड का अंश नहीं मानते। वे इस दुनिया को एक नहीं अनेक समझते हैं अलग खंडों में, अलग प्रकारों में बाँटकर देखते हैं। वे इनाम और इच्छाओं के प्रति आकर्षित होते हैं। उनमें बहुत जुनून होता है और वह अपनी महत्वाकांक्षाओं के गुलाम होते हैं। 'यह मेरा हक है,' विचार भी उनके अस्तित्व में बहुत बड़ा मायना रखता है।

### कर्मों का स्वरूप

वे व्यापारी हो सकते हैं। कॉरपोरेट जगत के अफसर, सैनिक, राजा, प्रशासक और सत्ता चाहने वाले लोग इस कोटि में आते हैं। विकास, कामयाबी, प्रतिस्पर्ध, वैभव, रणनीति, कौशल आदि उनकी विशेषतायें हैं।

### क्रियाओं का स्वरूप

उनका लक्ष्य आत्मसंतोष और लाभ हैं। वे ऐसा कार्य ही करते हैं जिनमें दूसरों की अपेक्षा उनका अपना भला हो, उसके लिए वे किसी भी प्रकार का मोलभाव करने के लिए तैयार होंगे। वे अपने कार्यक्षेत्रों को फैलाने में निपुण होते हैं और कई सुगठित संस्थाओं का निर्माण भी करते हैं। दुनिया की नजरों में वे प्रतिभाशाली होते हैं।

वे बड़े नियमित रूप से सेवा संस्थाओं को दान देते हैं, स्कूल बनवाते हैं। अस्पताल और अन्य संस्थायें चलाते हैं।

### व्यक्तित्व का स्वरूप

वे बहुत प्रभावशाली व्यक्ति होते हैं और उन्हें अपने कर्मों के परिणामों की चिंता होती है। वे अपने आप में लीन, दूसरों का ध्यान एवं प्रशंसा चाहने वाले होते हैं। आम तौर पर वे अपने काम में (चतुराई) मेहनती, समर्पित, भरोसेमंद होते हैं। उनकी नजरें पैनी होती हैं और बड़े चतुराई से काम करते हैं। वे अच्छे दोस्त होते हैं और दूसरों की मदद करते हैं।

वे बहुत चतुर और चुस्त दिमाग के होते हैं। उनकी बुद्धि स्थिर होती है और स्थिति समझकर कार्य करने की क्षमता उनमें होती है। लेकिन बदकिस्मती से उनकी बुद्धि "सही" दिशा में केंद्रित नहीं होती।

## सत्वगुणी

सत्वगुणियों में हमेशा ज्ञान का वास होता है।

### कार्य का स्वरूप

तामसिक, राजसिक और सात्विक गुणों वाले लोग एक ही काम को अलग—अलग तरीके से करते हैं।

सत्वगुणी बड़े न्यायप्रिय एवं भरोसेमंद होते हैं। ये कर्तव्यों के प्रति बड़े समर्पित होते हैं और अपनी जिम्मेदारियों को अच्छी तरह निभाते हैं। कलाकार, शोधकर्ता, नॉबेल पुरस्कार पाने वाले आध्यात्मिक गुरु, शिक्षक, डॉक्टर, परोपकारी स्वयंसेवक और उन जैसे अन्य लोग प्रकृति से सात्विक होते हैं। अच्छे जन संपर्क मैनेजर, संस्थाओं का नेतृत्व करने वाले, उदार व्यक्ति, पथ प्रदर्शक आदि में सत्वगुण अधिक पाया जाता है।

### क्रियाओं का स्वरूप

वे खाली अपने लाभ के लिए नहीं कार्य करते वे अपने सब दायित्वों को बखूबी निभाते हैं। दूसरों की जरूरतों को पूरा करने वाले, समस्याओं का समाधान ढूँढने वाले और दूसरों के लक्ष्य की प्राप्ति में मदद करने वाले होते हैं। वे लोगों को ऊँचा उठाने के कार्य करते हैं।

सात्विक प्रवृत्ति के व्यक्ति निष्ठापूर्वक उच्चतम मान्यताओं में विश्वास रखते हैं और वे अपने समय और प्रयत्नों का उन कार्यों में निवेश (invest) करते हैं जिससे वे आत्मिक विकास की उच्चतम सतहों की ओर अग्रसर हो सकें। ये लोग दार्शनिक, परोपकारी और दूसरों के लिए कार्य करने वाले होते हैं। ये अपना काफी समय 'सेवा' में लगाते हैं और जो काफी विकसित हैं, वे उस सेवा का श्रेय भी नहीं लेते।

### व्यक्तित्व का स्वरूप

महान कवि संत कबीर जो स्वभाव से सात्विक माने जाते हैं इस तत्व को एक प्रभावशाली वाक्य में बताते हैं :-

“कबिरा खड़ा बाजार में, माँगे सबके खैर  
न काहू से प्रेम और ना काहू से बैर।”

इस दोहे में संत कबीर ये कहते हैं कि वह दुनिया रूपी बाजार में परम आत्मा से सबकी 'खैर' की चाहत रखते हैं सबका भला चाहते हैं। उनकी न तो किसी से दोस्ती है न दुश्मनी अर्थात् उनका सबसे संबंध है और यह उनके भौतिक शरीर और व्यक्तित्व के कारण नहीं है। उन्होंने अपनी पहचान केवल 'स्वयं' के साथ न रखकर, सर्व प्राणी जगत के साथ रखनी चाही।

मेरे दादाजी को मैंने यह पंक्ति सैकड़ों बार दोहराते हुए सुना था, —“नेकी कर और दरिया में डाल” मतलब है अच्छा काम करो और उसका पता भी किसी को न चले।

सात्विक लोग अहंकारी एवं घमंडी नहीं होते। विनम्रता उनकी सबसे बड़ी विशेषता है। वे पक्षपाती नहीं बल्कि विवेकपूर्ण होते हैं। उनकी अंतरात्मा बहुत प्रबल एवं स्पष्ट होती है।

## गुणों के मिश्रण को बदलिए

यह तीनों गुण आत्मा को विषयों या तत्त्वों से बाँधते हैं। अंत में मुक्ति पाने के लिए तीनों गुणों को पार करना ही होगा। (सात्विक भी इस में शामिल है) ऐसा करने के लिए कदम है पहला काम अपना साक्षी बनकर अपने गुणों को देखना। खुद अपने आप को मापिये।

## अपने विचारों को गौर से देखिए

अपने में तमस और रजस गुणों की क्रियाशीलता और सत्व की स्थितरता को पहचानने की कोशिश कीजिए। फिर अपने कुछ तामसिक गुणों को राजसिक गुणों में और सात्विक गुणों में बदलने की चेष्टा करें। आपका उद्देश्य विशुद्ध सात्विक या सात्विक गुणों को प्राप्त करने का होना चाहिए।

## विचारों पर नजर रखिए

आपके विचार ही आपके कर्म एवं निष्कर्मों का बीज पैदा करते हैं। अगर आप अपने विचारों को भावनाओं में बदलने देंगे तो आप के द्वारा कर्म का होना निश्चित है। पतंजली द्वारा निर्देशित ‘योग के आठ उपाय’ आगे बढ़ने में बहुत सहायक होते हैं। अगर आपने “क्लेशों” पर ध्यान दिया तो आपको पता चलेगा कि राग और द्वेष यानि आसक्ति और विरक्ति रजोगुण एवं तमोगुण को बढ़ावा देने वाले उत्प्रेरक हैं और सत्वगुण को रोकनेवाले हैं।

योगसूत्र में वर्णित नियमों एवं आसनों का पालन करने से रजोगुण एवं तमोगुण को कम करने में सहायता मिलेगी। प्रत्याहार यानि इंद्रियों के प्रभाव से दूर हटकर आप जल्दी सत्वगुण को प्राप्त कर सकते हैं। सत्वगुण को अधिक मात्रा में पाने हेतु आपको दृढ़ संकल्प के साथ मेहनत और प्रार्थना भी करनी होगी। जब आप का अधिकांश सत्वगुण से भर जाएगा तब सत्वगुण खुद आपको आगे बढ़ाएगा। सत्वगुण ही आप की महान साधना में मदद करेगा और मन और बुद्धि को जीतने को प्रेरित करेगा।

मेरी शुभकामनायें आप सबको ! अपने आपको आशीर्वाद दीजिए कि आपकी तकदीर में आध्यात्मिक संपत्ति की प्राप्ति हो।

तथास्तु ! (Amen)

# जीवन का चक्र मरणोपरांत

यह उन पाठकों के लिए है जो गहराई में जाकर इस विषय के बारे में और जानना चाहें।

सम्सकारों को समझने के लिए हमें पहले उनसे संबंधित कुछ शब्दों की जानकारी आवश्यक है। इनमें से कुछ पर पहले चर्चा हो चुकी है। लेकिन मैं यह मानता हूँ कि दोहराना जरूरी है, इससे कतई भी कुछ नुकसान नहीं होगा क्योंकि यह हमारे जिंदगी के इम्तिहान के बारे में है।

- १) वासना
- २) कर्म सम्सकार
- ३) कर्म साया
- ४) स्मृति (छोटे समय की याद्दाश्त)
- ५) क्लेश
- ६) सम्सकार
- ७) कर्ण शरीर
- ८) असीस

वाह ! मैं फ़ख़ के साथ कह सकता हूँ कि इससे पहले मैं कभी भी इतने अपरिचित वाक्यांशों को एक साथ इकट्ठे एक पृष्ठ पर शायद व्यक्त नहीं कर पाया हूँ। (मेरे दोस्त दिलीप वेंगसरकर के शब्दों में “**Lets bowl a jargon over**”) इन सब की परिभाषाओं का सरलता से स्पष्टीकरण करने से शायद हमें यह समझ आ जाये कि हमें मृत्यु के बाद क्यों जन्म लेना पड़ता है जिसके कारण हम फिर से आनंद व पीड़ा के द्वंद के चक्रव्यूह में फंस जाते हैं।

## असीस

हर व्यक्ति की चाह कि वह शाश्वत रहे को ‘असीस’ कहते हैं। यह एक ऐसी शक्ति है जो ‘जीवात्मा’ को प्रेरित करती है कि वह सदा मौजूद रहे। ‘अस्मिता’ ‘अभिनिवेश’ और ‘अविद्या’ ये क्लेश शह देते हैं कि हर व्यक्तित्व अपने आत्म संरक्षण की अभिलाषा रखे।

## क्लेशों का मिश्रण

### अस्मिता

हमारी तमन्ना या चाह और इरादा कि हम अपने 'मैं-भाव' या अपनी व्यक्तिगत चेतना के साथ हम मौजूद रहें इस जिंदगी में और अनन्त काल तक और अपनी विशिष्टताओं को पकड़कर रखें (जो बाकियों से भिन्न है) अस्मिता क्लेश कहलाता है।

### अभिनिवेश

इस जिंदगी में विलुप्त या खत्म हो जाने का डर जिसे हम मृत्यु कह सकते हैं और अनन्त काल तक कई जीवनों के दौरान इस भय को कि हम अपना शरीर, मन और आत्मा को खो देंगे अभिनिवेश क्लेश कहलाता है।

### वासना

जब हमारे संचित कर्मों के भंडार में से उनके फलित होने का समय आता है तो 'वासना' या कुछ 'प्रवृत्तियाँ' हमारी चेतना में उभरती हैं और हम कुछ कार्य व कर्म करते हैं। यह कुछ करने की प्रवृत्ति केवल एक प्रक्रिया है। जिससे हमारे कर्मों का विकास होता है। (सांकेतिक छाप या प्रभाव — सम्स्कार) यह एक प्रकार की शक्ति है जो हमारी चेतना में निश्चित समय पर उभरती है जिसके प्रभाव से हमारा रूझान होता है कुछ कर्मों को करने के लिए जो हमारे प्रारब्ध कर्मों का हिस्सा हैं (जिनका फलित होना निश्चय है इस जिंदगी के दौरान)

लेकिन अविद्या क्लेश (मुझे इस शब्द से प्यार है शायद) या अज्ञान के कारण और हमारी प्रवृत्तियों का कारण जो कि हमारे सम्स्कारों की जमा पूँजी है (हमारे गुणों का मिश्रण जहाँ ग प्रतिशत सात्विक गुण, ग प्रतिशत राजसिक या ग प्रतिशत ताम्सिक गुण) अगर हमारे सम्स्कारों का झुकाव नकारात्मक विचारों की तरफ है तो हम ज्यादा प्रभावित होंगे नकारात्मक प्रवृत्तियों की तरफ और vice versa.

हम यह उम्मीद करते हैं कि हमारे कर्म फलित होकर हमें प्रतिपूरक (compensatory) परिणाम देंगे। यह हम अविद्या और अज्ञान के कारण करते हैं इसलिए 'वासना' जो कि केवल हमें तकनीकी रूप में उकसाती है, हमारी तमन्ना का रूप ले लेती है। किसी कार्य या कर्मों को करने की इच्छा को उत्तेजना (शह) मिलती है उनकी अपनी शक्ति से। 'मुझे यह नहीं करना चाहिए था पर मैं अपने को रोक नहीं पाया' एक उदाहरण है जहाँ वासना हावी हुई एक व्यक्ति पर और उसका बस नहीं चला।

## सम्स्कार

जब हम कोई भी कर्म करते हैं तो उसका आत्म निरीक्षण करते हैं (कई अलग सतहों पर) अगर हम उस कर्म से कोई भी अपेक्षा रखते हैं कि यह फलदायक होगा या इसका कोई परिणाम होगा (इनाम के रूप में या सजा के रूप में)। यह इच्छा परिणाम को चाहने की (अच्छा या बुरा, सुख और दुःख) हमारी गहरी चेतना में संग्रहित हो जाती है और उस पर एक छाप या चिन्ह छोड़ देती है। यह संचयन या संग्रहण एक जीवन के बाद दूसरे जीवन में, एक शरीर से दूसरे शरीर में जाता रहता है तब तक जब उसके फलित होने का समय नहीं आ जाता। ये सम्स्कार एक संकेतों के रूप में इकट्ठे होकर संचित कर्मों का रूप ले लेते हैं। संग्रहित कर्मों का संपूर्ण योग (sum total)

भविष्य में यही संकेतों की वांचना (decoded) ही एक संभावित प्रक्रिया को जन्म देती है जिसके कारण हम किसी भी कार्य को करते या उसे अंजाम देते हैं। चुने हुए वह संचित कर्म जो एक खास जीवन में फलित होते हैं उन्हें प्रारब्ध कर्म कहते हैं।

हम जो कर्म करते हैं (प्रारब्ध कर्म) वे महज फलित हुए हमारे कुछ संग्रहित (stored) संचित कर्म हैं और 'वासना' की शक्ति जो हमारी इच्छा का रूप लेती है हमें वह कार्य करने के लिए मजबूर कर देती है। लेकिन हम यह समझते हैं कि यह हमने किया है। हमारी पसंद और नापसंद, उन कार्यों में हमारे जज़्बातों, को जोड़कर उसको 'मैं भाव' का रंग चढ़ा देती है। हमारी अज्ञानता इसे हमारे कर्त्ता होने का जामा पहना देती है 'यह कार्य किसने किया ?' मैंने किया।

इसकी वजह से एक कर्म जो केवल एक परिणाम था, एक कारण बन जाता है भविष्य में पूर्ण होने के लिए या अमल में लाने के लिए। ये एक संकेत के रूप में एक छाप या चिन्ह छोड़ देता है और संग्रहित हो जाता है संस्कार के रूप में। एक धारणा या स्मरण शक्ति या याद जो इस जीवन काल से है और थोड़े समय से है उसे हम 'स्मृति' कहते हैं। यह 'स्मृति' हमें जीवन की घटनाओं को पुनर्स्मरण करने में मदद करती है और उन्हें वहीं संग्रहित कर देती है जहाँ हमारे सम्स्कार दीर्घ काल से जमा हैं और इसी तरह से स्मृति का सम्स्कारों में विलय हो जाता है।

आपने जो आज के लिए कार्यसूची बनाई वे आपके सम्स्कार हैं। आपको इन कार्यों को करने की प्रेरणा 'वासना' से मिली। जो कार्य आपने संपूर्ण किये वे आपके कर्म बने। भावनाओं से जुड़कर या कर्त्ताभाव के कारण फिर से यह आपके सम्स्कारों में तब्दील हो गए।

### कर्मस्य :-

कर्मस्य को हम एक USB Stick जो कम्प्यूटर में लगती है मान सकते हैं। इसमें हमारी लघु अवधि की यादें (स्मृति) और दीर्घकाल से चली आ रही धारणाएँ (सम्स्कार) संग्रहित हैं जब तक वह फलित नहीं होते। फलित होने के पश्चात वे इस में से निकल जाते हैं बशर्ते कि वे दुबारा वहाँ बहाल न किये जायें।

**कर्मस्य** या **USB Stick** जिस **USB Port** से जुड़ी होती है उसे कर्ण शरीर कहते हैं। कर्णशरीर हमारा तीसरा शरीर है जो सूक्ष्म शरीर के बाद (**below**) में आता है। कर्ण शरीर और कर्मस्य दोनों ही मृत्यु के बाद जब व्यक्ति कोई नई देह धारण करता है उसमें अपने आप जुड़ जाते हैं। इस तरह उस नई देह में फिर से अनुबंधन (**Conditioning**) और सम्स्कार संग्रहित हो जाते हैं।

अगर अब इसको दूसरे नजरिये से देखें तो सम्स्कार जो हम हमारी **USB Stick** में होते हैं वही हमारी असली सम्पत्ति है जो हम अपने आप को भविष्य में वसीयत के रूप में दे देते हैं।

हमें करना यह चाहिए कि हम अपने सब सम्स्कारों को खत्म करें और इस **USB Stick** का भार जितना कम हो सके उतना कम करें और इसके खाली करने की कोशिश करें ताकि यह बिल्कुल साफ हो जाये (कर सकते हो?)

यह एक आदर्श स्थिति होगी परन्तु ऐसा होना इतना आसान नहीं। इसको करने के लिए कई जीवन और देह धारण करनी पड़ेंगी लेकिन ये जरूर कोशिश करने लायक है।

### मुझे करना चाहिए और आपको भी करना चाहिए :-

मैं शायद अपने को दोहरा रहा हूँ लेकिन फिर भी इन तथ्यों को मैं दूसरे शब्दों में समझाने की कोशिश करता हूँ अगर आपने रसायन शास्त्र को पढ़ा है तो आपके लिए यह आसान होगा।

यह सत्य है कि कर्म आपकी **USB Stick** में दर्ज है और वह इसलिए है कि वे आपसे संबंधित घटनाएँ एवं विवरण हैं।

अगर यह घटनाएँ और विवरण आपसे संबंधित नहीं होते तो यह आपकी **USB Stick** में संग्रहित नहीं होते क्योंकि यह आपके लिए कुछ भी मायने नहीं रखते थे। अपने आप को कर्त्ता मानना किसी भी क्रिया घटन और अनुभव के लिए क्योंकि आप यह मानते हैं कि यह 'मैंने किया', इसलिए वह आपका अनुभव माना जायेगा। अगर आप इस अनुभव से मैं शब्द को निकाल दें तो वह एक अनुभव तो होगा पर वह आपसे संबद्ध नहीं होगा। हर सतह पर अज्ञान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी छानबीन करते हैं कि कैसे ? आईये इसकी विपरीत (**reverse**) श्रृंखला प्रतिक्रिया (**Chain reaction**) देखें।

हम उस हर कर्म और क्रिया को जिसे हम करते हैं 'अपना' मान लेते हैं। हम इस तथ्य से बिल्कुल बेखबर हैं कि यह सब कर्म 'प्रतिकरात्मक कर्म' हैं।

**सम्सकारों** को फलित होने की प्रेरणा मिलती ही 'वासना' से या उन प्रवृत्तियों से जो हमारे 'चित्त' या चेतना में उभरती हैं। हमारे अज्ञान के कारण हम यह अपेक्षा, करते हैं कि ये 'प्रतिकरात्मक कर्म' फलित होंगे या इनका कुछ परिणाम होगा ऐसा करते ही हम उसके फिर से कर्ता बन कर अपने आप को फिर उस दोषपूर्ण चक्र में उलझा लेते हैं।

ज्ञान या **knowledge** इसे विफल या निष्प्रभाव कर सकते हैं क्योंकि तब हमें यह ज्ञात होगा कि हमें यह आशा नहीं करनी चाहिए कि हमारे कर्म हमें कुछ फल देंगे या उनसे हमें कुछ परिणाम प्राप्त होगा। हम निर्लिप्त होंगे अर्थात् बेलगाव परिणामों के प्रति। हमें कोई भी इच्छा नहीं होगी इन कर्मों के परिणाम देखने की और इसलिए यह हमारे ऊपर कोई छाप या चिन्ह नहीं छोड़ पायेंगे। ये सम्सकार हमारी **USB** में संग्रहित नहीं होंगे और फिर इसमें कुछ धारणाएँ, विचार (**Data**) नहीं जमा होगा। ऐसा होते ही कर्ण शरीर में भी कुछ नया नहीं भरेगा। हमारे संग्रहित धारणाओं और चिन्हों में से कुछ इस जीवन में कर्मों का रूप लेकर इस बोझ को कम कर देंगे। इसलिए भविष्य में हमारे कर्म कम होंगे जिनका हमें निकास करना है। ऐसा करते ही हम मुक्ति के थोड़ा नजदीक पहुँच सकेंगे।

इन विचारों की श्रृंखला को खत्म करने से पहले मैं आपको कुछ बताना चाहूँगा गुरुदेव कहा करते थे कि हर एक के पाप के घड़े को भरना होता है।

पतंजलि की व्याख्या के कारण मैं इस तथ्य को समझ पाया हूँ। योगसूत्र के अनुसार हमारे नकारात्मक सम्सकार सकारात्मक सम्सकारों की बजाय जल्दी प्रकट होते हैं। नकारात्मक विचार हमारी चेतना में जल्दी उभर कर आते हैं अच्छे विचारों की अपेक्षा में। इसलिए शायद आजकल **negativity** ज्यादा लोगों को **appeal** करती है **Positivity** के बजाय।

इस तर्क के अंतर्गत लोग यह प्रश्न पूछें कि 'अगर हम कर्ताभाव को नहीं मान्यता देते तो क्या हम हर कार्य को कर सकते हैं। यह एक भ्रांति है कि अगर हम अपने कर्मों के लिए स्वामित्व भाव को नहीं अपनाते (नकारात्मक कर्मों के लिए खासकर) तो हमें उसका परिणाम नहीं भुगतना पड़ेगा। फिर क्यों हम सकारात्मक कर्मों को क्यों करें ? (**Elementary my dear Watson!**)

**Unfortunately** (बदकिस्मती) से ऐसा है नहीं क्योंकि महज़ अपने कर्मों को खाली मन में अस्वीकार करना काफी नहीं है। हमारे अन्दर का जो प्रेषक है वह इस मनःस्थिति को नहीं मानता और इसकी छाप या चिन्ह हमारी चित्त या चेतना पर अंकित हो जाती है। इसलिए हम कर्ता नहीं हैं यह विश्वास हमारे अंदर बहुत गहराई से उतरकर हमारी बुद्धि, विवेक और हमारे आंतरिक शरीरों को ग्रहण करना होगा।

यह इतना आसान विषय नहीं है। हम इसे एक ही बार ठोक पीटकर प्राप्त नहीं कर सकते। जैसे हम एक पेच को धीरे—धीरे घुमा कर गाढ़ देते हैं वैसे ही इस तथ्य को हमें धीरे—धीरे अपने सारे व्यक्तित्व में उतारना होगा। हमें शायद १००% इसका परिणाम न मिले लेकिन थोड़ा सा नतीजा भी हमारी जिंदगी के लिए लाभदायक है।

हमें इस बात पर विशेष ध्यान देना है कि हमारी भावनाएँ हमारे कर्मों के साथ न जुड़ें। हमारी इच्छाएँ, जुनून, आसक्ति, अनासक्ति, खुशी और गम हमारे कर्मों में 'मैं' भाव को ले आते हैं हमारे मन की स्थिति उन कर्मों को सम्स्कारों में बदलकर उसे हमारी USB Stick में संग्रहित कर देती है। इसलिए हमारे कर्मों को सिकोड़ने का एक और तरीका है कि हम भाव रहित कार्य करें (यह कहना बहुत आसान है और करना कठिन) यह विषय इतना आसान तो नहीं पर इसे समझ लेना नामुमकिन भी नहीं। हम चाहें तो एक शुतुरमुर्ग की तरह अपना सिर रेत में दबाए रखकर सारी जिंदगी व्यतीत कर सकते हैं या हम थोड़ी सी कठिनाई सहकर एक बेहतर जिंदगी जीने का तरीका ढूँढ सकते हैं। (कुछ भी आसानी से नहीं मिलता) हम तैरना सीखते हैं। तो यह काफी मुश्किल लगता है किन्तु बाद में इसका काफी आनंद आता है। इसलिए अगर आप कोशिश कर इन तथ्यों को समझकर अगर अपनी जिंदगी को जीयेंगे तो L'Oreal के विज्ञापन में जैसे ऐश्वर्या राय कहती हैं आप इसके लायक हैं (You are worth it)

आप इस सिद्धांत को कि सम्स्कार आपके आध्यात्मिक संपत्ति (इस नजरिये से देखिये) तो यह जायज है और मानना पड़ेगा कि आप उनका विमूल्यन (depreciation) का दावा करें। ३० प्रतिशत से ४ प्रतिशत कटौती आप प्राप्त कर सकते हैं। शत—प्रतिशत करना बिल्कुल काल्पनिक होगा। इसमें ३ से ५ प्रतिशत नकारात्मक सम्स्कार जोड़ सकते हैं और ५ से १० प्रतिशत सकारात्मक। फिर भी कुल मिलाकर आपने अपने २० प्रतिशत सम्स्कारों का बोझ उतार दिया। यह खाली काल्पनिक आँकड़े हैं ताकि मैं यह बात साबित कर सकूँ। यह खेदजनक है कि कई लोग अपने सम्स्कारों के बोझ को लगातार बढ़ाते हैं न कि कम करते हैं।

एक असहनीय बात कर्म के सिद्धांतों के बारे में यह भी है कि हम सही और गलत का भेदभाव करना जानते हैं। लेकिन 'वासना' से प्रेरित कर्मों को करने की प्रवृत्ति का विरोध करना इतना आसान भी नहीं है।

लेकिन फिर भी हम अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के द्वारा अनुचित कर्मों को करने से रोक सकते हैं। हम अपनी प्रवृत्तियों को सहन करें, वे शायद हमें विव्हल (Overwhelm) भी कर दें लेकिन हमें उनके अधीन होकर उनका शिकार नहीं बनना चाहिए। इसलिए मैं अपने पूर्वजों की यह बात से कि जैसी किस्मत होती है वैसे ही होता है कुछ हद तक ही सहमत हूँ। जैसे छतरी वर्षा से हमारा बचाव तो नहीं कर पाती लेकिन फिर भी कुछ हद तक तो वह पानी को रोक पाने में कामयाब हो जाती है।

गुरुदेव के पास एक सूत्रीय नुस्खा था 'सेवा'। उनका यह मानना था कि 'सेवा' हमारे सब मुद्दों को हल कर सकती है। ऐसा करने से आध्यात्मिक हिसाब हमारे पक्ष में होगा। उन्होंने हमें किसी से भी किसी किस्म की सहायता या कुछ भी लेने के लिए मना किया ताकि हमारे कम से कम नकारात्मक कर्म हों। सेवा के कारण हमारे में आध्यात्मिक विकास की इच्छा जागृत हुई। मंत्र विद्या (पाठ) हमारा लक्ष्य बना। हम में संवेदनशीलता अपने आप आ गई जब हमने उन लोगों की मदद की जो कई सुविधाओं से वंचित थे। ज्यादातर यह हुआ कि हम वह काम करने में कामयाब हुए (लोगों की मदद करते वक्त) जिसके हम काबिल न थे जिससे हमारा विश्वास बढ़ा। हमें कई आध्यात्मिक अनुभव हुए। अन्तर्बोध हुआ और ज्ञान बढ़ा। और हम इस तथ्य के नजदीक पहुँचे कि 'हम भी वही 'चेतना' हैं।

गुरु से मिला हुआ मार्गदर्शन हमारे सम्स्कारों को संचित स्तर पर मिटा देता है। गहन ध्यान या समाधि और कुछ मंत्रों की सिद्धि व गुरुकृपा के कारण हम अपनी USB Stick में से कुछ बोझ या भार को निकाल सकते हैं। साधना और शुद्धि से कई गुणा परिणाम मिलता है। 'वासना' का जोर क्षीण हो जाता है। 'अह' या 'मैं' की भावना के मन्द होने पर 'क्लेश' और 'वासना' की शक्ति भी कम होने लगती है और एक शिष्य के लिए एक ऊँचे स्तर के आत्मिक विकास पर पहुँचने का रास्ता आसान हो जाता है। यह एक श्रृंखला प्रतिक्रिया का रूप ले लेती है। एक गुरु अपने शिष्यों के कई कर्मों को सपनों में फलित कर उनको कम कर सकते हैं।

मुझे एक बार आभास (vision) हुआ कि मेरी पत्नी एक बिस्तर पर लेटी हुई और उसके चारों ओर नकाबपोश आदमी चाकू लिये खड़े हैं। मुझे ऐसे लगा कि वे उसे काट देंगे। वह बहुत ही अजीब माहौल था। मैंने गुरुदेव को मेरी पत्नी के पीछे खड़े होकर मुस्कराते हुए देखा, मैंने उनसे पूछा कि क्या यह मरने वाली है, तो वे मुस्कराए और उन्होंने मुझसे पूछा कि मैं क्या चाहता हूँ, जिसका जवाब मैंने यह दिया कि मैं उसका फैसला उन पर छोड़ता हूँ।

कुछ सालों बाद मेरी पत्नी हमारे दूसरे बच्चे को जन्म देने वाली थी। उसके प्रसव में कुल उलझाव था और समय से पहले बच्चे का जन्म होने वाला था। मुझे सपने में बताया गया कि मुझे प्रसव से दो दिन पहले वहाँ से चले जाना है। गुरुदेव ने यह मुझे बड़ी दृढ़ता से कहा सो इसलिए प्रसव से एक रात पहले मैं शहर से चला गया। आगे जो हुआ वह बहुत विचित्र था। डाक्टरों ने कहा था कि बच्चा सिज़रियन आपरेशन कर पैदा किया जायेगा। वह नववर्ष की पूर्व रात्रि थी। रातके ग्यारह बज कर पंद्रह मिनट को डॉक्टर और उसकी पत्नी दोनों अपने घर की ऊपरी मंजिल पर अपने दोस्तों (अतिथियों) के साथ नववर्ष की पूर्वसंध्या मनाने चले गए।

रात के ग्यारह बज कर पैतिस मिनट पर मेरी पत्नी ने बच्चे को जन्म दे दिया बिना किसी आपरेशन के। इससे मुझे यह एहसास हुआ कि जो मैंने सालो पहले देखा था वह उसका सिज़रियन आपरेशन था। नकाबपोश आदमी डाक्टर थे और चाकू न होकर डाक्टरों के काम आने वाले scalpels थे। वह सिज़रियन आपरेशन जिसका मुझे आभास हुआ था और जिसका परिणाम मृत्यु थी वह हुआ ही नहीं बल्कि उसका निकास (exhaust) मेरी स्वप्न स्थिति में ही हो गया। (आप इसका जो भी मतलब निकालना चाहें)

# हमारी मदद कीजिए कि हम आपकी मदद कर सकें।

एक युवक मुझे अपने दिन भर के सकारात्मक एवं नकारात्मक क्रियाओं का लेखा जोखा भेजता है। मेरे जवाबों ने उसे और मुझे, दोनों को ही कुछ न कुछ सिखाया है।

मैं कुछ ऐसे नमूने आपके लिए पेश कर रहा हूँ जिससे आप यह महसूस कर सकें कि जिंदगी के प्रति उसका रवैया धीरे-धीरे कैसे बदल रहा है। मैं और मेरे कुछ साथी इस बात के लिए तैयार हैं कि हम अपनी दिनचर्या में से कुछ समय निकालकर विश्व के हजारों लोगों में निवेश; (Invest) करें। आपको केवल इतना करना है कि आप रोज अपने नकारात्मक एवं सकारात्मक कर्मों का मूल्यांकन (assessment) हमें [hingori54@gmail.com](mailto:hingori54@gmail.com) पर भेजें, जिन पर हम अपनी सलाह दे सकें। हमारी सलाह आपका मार्गदर्शन करेगी और आपको बतायेगी कि आपको क्या करना चाहिए और आप कौन-कौन सी आध्यात्मिक क्रियाएँ कर सकते हैं जिनसे आपकी कार्मिक संपत्ति बढ़े।

श्री. X

दिनांक – 12, 13 अगस्त 2014

## सकारात्मक क्रियाएँ

- 1) एक बन्दर को २ केले खिलाएँ।
- 2) थोड़े लोगों से प्यार से पेश आया।
- 3) अपने कर्मचारियों के प्रति दयालु रवैया।
- 4) वह अतिथि जो मेरे साथ कसौली में रह रहे थे उनका आदर भाव किया।

## नकारात्मक क्रियाएँ

- 1) माँ के साथ बुरा व्यवहार।
- 2) जब माँ ने मुझे मेरे बुरे व्यवहार के लिए मारा तो मैंने भी उनको उतनी ही जोर से मारा (बदतमीज़) यह मैंने शायद सबसे शर्मनाक कार्य अपनी जिंदगी में किया। मेरा गुस्सा और उनके प्रति अनादर की भावना मेरे पर हावी हुई। मैंने उनसे इसके लिए क्षमा माँगी परन्तु यह गलत कार्य तो मुझसे हुआ।
- 3) मैंने दूध पिया और शाकाहारी रहा।
- 4) अपने अच्छे कर्मों का भुगतान किया क्योंकि मेरी बहन ने फिर से मेरा ख्याल रखा (ऐसा मेरी चाहत थी)

## दिनांक 20 अगस्त 2014

### सकारात्मक क्रियाएँ

- १) एक योगा सिखाने वाले से २० मिनट के लिए योगा सिखा। उसे कुछ भी पैसे नहीं दिये क्योंकि वह पहली आजमाइश क्लास थी। उसे खाली नींबू पानी पीने को दिया।
- २) दफ्तर में अपने पिता पर कटाक्ष किया।
- ३) दूध पिया और शाकाहारी रहा।
- ४) अपनी बहन को बात करने और मुझे लाड़—प्यार करने के लिए बाध्य किया।

### नकारात्मक क्रियाएँ

- १) माँ के साथ बुरा व्यवहार।
- २) जब माँ ने मुझे मेरे बुरे व्यवहार के लिए मारा तो मैंने भी उनको उतनी ही जोर से मारा (बदतमीज़) यह मैंने शायद सबसे शर्मनाक कार्य अपनी जिंदगी में किया। मेरा गुस्सा और उनके प्रति अनादर की भावना मेरे पर हावी हुई। मैंने उनसे इसके लिए क्षमा माँगी परन्तु यह गलत कार्य तो मुझसे हुआ।
- ३) मैंने दूध पिया और शाकाहारी रहा।
- ४) अपने अच्छे कर्मों का भुगतान किया क्योंकि मेरी बहन ने फिर से मेरा खयाल रखा (ऐसा मेरी चाहत थी)

## दिनांक 26 और 27 अगस्त 2014

### सकारात्मक क्रियाएँ

- १) घर व आफिस में अपने कर्मचारियों को 'टिप' दी।
- २) प्रार्थना की।
- ३) एक चौकीदार को फल खाने को दिया।
- ४) अपने सहकर्मी के लिए खाना और कॉफी लेकर आया।
- ५) अपनी दादी से प्रेम सहित बात की।
- ६) अपने कुत्ते से प्यार किया।
- ७) अपनी बहन व माँ के प्रति दयालु व्यवहार किया।
- ८) अपने एक दोस्त को अच्छी सलाह दी।
- ९) एक बुद्ध मुनि को कम्प्यूटर खरीदने में मदद की।
- १०) अपने कर्मचारियों के प्रति आभार प्रकट किया एवं उन्हें धन्यवाद दिया।
- ११) अपने एक ग्राहक को एक अच्छे डाक्टर के साथ समय लेकर दिया। यह इसलिए किया कि भविष्य में मैं उसके साथ और व्यापार कर सकूँ।
- १२) अपने एक सहकर्मी के साथ नम्रता से व्यवहार किया (मुझे ग्लानि हुई थी क्योंकि पहले मैंने उसे बुरी तरह से झाड़ा था)

## उद्दिष्ट f0; k j

- १) चिकन खाया और मुझे बुरा भी लगा। यह मेरी एक बुरी आदत है। मुझे चिकन स्वादिष्ट भी नहीं लगता।
- २) मैंने अपने पिताजी को दफ्तर में दुबारा से झाड़ा।
- ३) मेरी इच्छा को ध्यान में रखते हुए मेरी बहन ने दुबारा से मेरे साथ लाइ प्यार किया। मुझे अच्छी सलाह दी और मुझे प्रेरित किया।
- ४) मैंने दूध पिया और शाकाहारी रहा।

## नमूना 7 फ़रवरी 2014

### उद्दिष्ट f0; k j

- १) मैं अपनी माँ से नम्रता से पेश आया और उनकी दवाई बनाकर दी क्योंकि उनकी तबियत ठीक न थी।
- २) किसी को उसकी जिंदगी और उसके career के बारे में अच्छी सलाह दी और उसके लिए कॉफी भी खरीदी।
- ३) अपने ग्राहक और सहकर्मी को खाना खरीद कर दिया।
- ४) अपने कर्मचारी को खाना दिया।
- ५) एक कर्मचारी के साथ फल बाँट कर खाया।
- ६) अपने एक दोस्त को शाम को बुलाया ताकि हम कुछ अच्छा समय व्यतीत कर सकें।
- ७) अपने अंकल को देखकर मैं मुस्कुराया।
- ८) जीवन और कर्मों के बारे में अपने दोस्त को सलाह दी।
- ९) अपने एक दोस्त को बादामवाली चॉकलेट का एक डब्बा भेजा।
- १०) मैंने अपनी बहन के ड्राइवर को 'टिप' दी क्योंकि मुझे ऐसा लगा कि मुझे यह करना चाहिए, उसने मेरे लिए एक काम किया था।
- ११) अपनी दुकान के बाहर एक भिखारी को एक 'टी शर्ट' दान में दी।
- १२) अपने ड्राइवर को 'टी शर्ट' दी।
- १३) प्रार्थना की।

### उद्दिष्ट f0; k j

- १) अपने ड्राइवर को झाड़ लगाई। लेकिन उसे फिर फल खाने को दिया।
- २) अपनी माँ से दो हजार रुपये लिए खाना खरीदने के लिए।
- ३) मेरे दोस्त ने मेरे लिए पान खरीदा।
- ४) मैंने अपनी माँ के साथ अरुचिकर व्यवहार किया — ज्यादा बुरा नहीं परन्तु मैंने अपनी वरिष्ठता जताने की कोशिश की और उनके साथ आदर से पेश नहीं आया। ऐसा मैंने इसलिए किया क्योंकि मुझे लगता है कि वह इसी लायक हैं लेकिन ऐसा करके मैं हमेशा अपने आपको दोषी मानता हूँ।
- ५) दूध पिया, बकरी का माँस खाया — मुझे यह समझ नहीं आता कि मैं माँस खाना बंद क्यों नहीं कर सकता। मैं अपने को काबू में नहीं रख पाता जब इसे दूसरे लोग खा रहे होते हैं। मुझे शर्मिंदगी होती है मानते हुए कि मैं शाकाहारी हूँ। कितनी अजीब बात है यह।

### सकारात्मक क्रियाएँ

- १) मैंने अपने दोनों कुत्तों के साथ दयालुतापूर्ण व्यवहार किया — ज्यादा ध्यान दिया उस stray कुत्ते पर जिसे हमने घर में शरण दी है। मुझे मालूम है कि वह बहुत खुश हुई जब मैंने उसकी पीठ सहलाई और थपथपाई।
- २) एक कम्प्यूटर मैकेनिक को सराहा जिससे मैं काम करवा रहा था।
- ३) एक दोस्त को खाना खिलाया।
- ४) एक कर्मचारी से गलती होने पर भी मैं उससे नाराज़ नहीं हुआ अपितु उससे अच्छा व्यवहार किया और प्रोत्साहित भी किया।
- ५) अपने योगा टीचर को ६ महीने की फीस एडवांस में दी।
- ६) अपने पिता के साथ उनके कमरे में जाकर कुछ समय व्यतीत किया जबकि मैं यह नहीं करना चाहता था।
- ७) अपनी माँ के साथ अच्छे से बात की — वह हिमाचल में हैं एक महीने के लिए !
- ८) अपनी बहन को सलाह दी।
- ९) मेरी प्रिय Swiss चॉकलेट अपने दोस्त और कुत्ते के साथ बाँट कर खाई।

### नकारात्मक क्रियाएँ

- १) मेरे पिता के साथ आफिस में मेरी बहस हुई, उनके काम करने के तरीके पर और उनकी नीतियों पर। यह बहस उन्होंने शुरू की और वे मेरे साथ काफी असभ्य तरीके से पेश आये तथा उन्होंने मुझे नीचा दिखाने की कोशिश की। बाद में शायद उन्हें लगा कि उनसे गलती हुई तो उन्होंने मेरे से हाथ मिलाया और मैंने भी। रात को मैं उनके कमरे में गया और उन्हें Hello बोला।
- २) एक दुकान पर बिना पैसे दिये कॉफी पी क्योंकि मैं उनका ग्राहक हूँ और उनसे सामान खरीदकर उन्हें बहुत से पैसे देने वाला हूँ।
- ३) अपने ड्राईवर के साथ दयालुतापूर्ण व्यवहार किया। उसे उसका उधार चुकता करने के लिए और समय दिया। उसे लेट आने की इजाजत दी ताकि उसे थोड़ा खाली समय मिल सके।
- ४) एक योगा शिक्षक ने मुझे योगा सिखाया।

# आप मेरे साथ शामिल हों अगर यह मुमकिन हो तो

मैंने ४५ दिन में उसकी जिंदगी में परिवर्तन देखा है। हालांकि मैं उसे अपनी प्रतिक्रिया बताता हूँ और उसका मार्गदर्शन भी करता हूँ, पर वह भी सीख गया है कि उसे कैसे अपनी दैनिक कार्यपत्र (dailies) की संपरीक्षा (audit) करनी है। मैंने इससे यह सीखा है कि केवल अगर आप १० मिनट रोजमर्रा अपने कर्मों को पुनस्मरण कर लिखें तो इससे आपकी अनुभूति (Perceptions), विश्लेषण और व्यवहार में फर्क पड़ेगा। कुछ ऐसे दैनिक कार्यपत्रों का नमूना आपको [Karmasutra.co.in](http://Karmasutra.co.in) के share your story खंड में मिलेगा।

चलिए हम कोशिश कर इकट्ठे काम करें आपके और मेरे आत्मिक विकास की ओर। शायद यही हमारे भाग्य में लिखा है।

## अनुग्रह

हमें चाहिए कि हमारे कर्मों का निकास (exhaust) हो जाए। हम अपने कर्मों के लिए अपने को उत्तरदायी न ठहरायें जिससे वे दुबारा से फलित होने के लिए सम्स्कारों का रूप न लें।

हमें यह समझना चाहिए कि निर्लेप रहकर और अपनी इच्छाओं को कम करके ही हम अपने कर्मों पर अपनी पकड़ ढीली कर उनसे अपने को मुक्त कर सकते हैं। अगर हम कर्त्ता नहीं हैं तो ऐसा सोचे ही क्यों ?

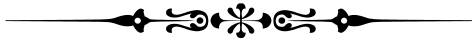
याद रखिये कि अपने आपको दोषी मानना या हमारा गरूर (अभिमान), दो ऐसे कारण हैं जो हमारे जीवन के चक्र की गति बढ़ाते रहते हैं जिसके कारण हमारा जीवन का चक्र घूमता रहता है। इसलिए इन दोनों से अपने आपको बचाना अनिवार्य है।

हमें यह भी स्वीकार करना होगा कि 'असीस' या यह चाह कि हम शाश्वत रहें हमारे मृत्यु के प्रति भय की उत्पत्ति करती है। पर विडंबना यह है कि हमें काम करना है कि हम कम से कम जीवरूप लें। हमें जितना हो सके उतना इस जिंदगी में कार्य करना है जिससे कुछ प्रतिशत हम अपने सम्स्कारों से छुटकारा पा सकें। इस जीवरूप में और अगले जीवरूपों में भी अपने आपको नाकामयाब होने की इजाजत दीजिए और अपनी असफलताओं को स्वीकार कीजिए बिना दिल पर लगाए नहीं तो वे भी सम्स्कार बन जायेंगे और 'अगले जीवन' के भार में बढ़ोतरी का कारण बनेंगे।

अगर हमें एक 'सिद्ध गुरू' मिल जाएं तो हमें पूरी विनम्रता से अपने आपको उनकी इच्छा के आगे समर्पित कर देना चाहिए ताकि उनकी कृपा हमारे लिए रोशनी (ज्ञान) की किरणें बनकर हमें सही रास्ते की ओर लेकर जायें। ऐसा नहीं हो तो हमें यथासाध्य चेष्टा करनी होगी और अपना मार्गदर्शक स्वयं करना होगा।



अगर आप इतनी दूर तक पहुँच पाये हैं और इन सिद्धांतों को भलीभाँति समझ पाये हैं तो आप सुसज्जित हैं उन साधनों से जो आपके जीवन के पन्नों को बदल सके और आप में परिवर्तन लाने के बीज बो सके। आप चाहें तो यह सब जानकारी को नज़रअंदाज कर अपना जीवन पहले की तरह व्यतीत कर सकते हैं या इसे कई बार पढ़कर अपने भविष्य को परिवर्तित कर सकते हैं।



कोई समझा नहीं, ये महफिले दुनिया क्या है,  
खेलता कौन है और किस का खिलौना क्या है।

कोई समझा नहीं, ये महफिले दुनिया क्या है.

दो घड़ी रो लेंगे, एहबाब तेरे घर वाले,  
फिर हमेशा को भुला देंगे, तू समझा क्या है।

कोई समझा नहीं, ये महफिले दुनिया क्या है.

बाद मरने के हुआ, बोझ सभी को मालूम  
जल्द ले जाओ अब इस ढेर में रखा क्या है।

कोई समझा नहीं, ये महफिले दुनिया क्या है.

शौक गिनाने का हो, तो अपने अमालों का गिन,  
तेरी गिनती ही नहीं, दौलत को तू गिनता क्या है।

कोई समझा नहीं, ये महफिले दुनिया क्या है.

मैं तो शै हू जिसे छू लू उसे सोना कर दू,  
मैं तो पारस हू तू पारस को परखता क्या है।

कोई समझा नहीं, ये महफिले दुनिया क्या है.

गुरूजी की कविता...

# इस किताब के पन्नों में

कर्मों का वर्गीकरण  
कार्मिक व्यवस्था का विधान  
कार्मिक संपत्ति और ऋण  
कार्मिक संपत्ति की उत्पत्ति  
बेहतर भविष्य का निर्माण  
पितृ सेवा  
और अंत में

अपनी संपत्ति अपने आपको वशीयत में दीजिए  
इस किताब के पन्ने सीमित हैं लेकिन  
विषय वस्तु नहीं

---

थोड़ी सी मेहनत बहुत सा फायदा...