विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या

ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघवराव

विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या

लेखक : श्री ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघवराव

हिन्दी अनुवादः श्रीमति तम्मन श्रीलता

For Books Please Contact :
TATAVARTHY VEERA RAGHAVARAO
Tatavarthivari Street, BHIMAVARAM-534201.
W.G.Dist., A.P. Ph: 94403 09812

Rs.50/-

ध्यान की विधि सांस पर ध्यान

जिस किसी को जो कोई आरामदायक आसान हो उसमें आराम से बैठकर... दोनों हाथों को जोड़कर... दोनों आंखों को बंद करके... प्राकृतिक रूप से होने वाला सांस लेना और छोड़ने की प्रक्रिया का अवलोकन करना चाहिए!

बीच-बीच में अनेकानेक सोच मन में आते हैं उन्हें वहीं के वहीं कटौती करके... फिर से बार-बार सांस पर ही ध्यान ले जाते रहना चाहिए... धीरे-धीरे निर्विचार की स्थिति मिलती है.... चित्त वृत्तों का निरोध होगा... मन निर्विषय, शून्य हो जाएगा। मन को शांति मिलेगा। यही ध्यान की अवस्था है।

इस निर्विचार अवस्था में होने वाले अनेकानेक शारीरिक, नाड़ी मंडल, आत्मा अनुभवों का अवलोकन करना चाहिए। इस स्थिति में ब्र्मांडीय प्राण शक्ति अत्यधिक मात्रा से शरीर में प्रवेश करके नाड़ी मंडल को शुद्ध करता है। उस ऊर्जा के कारण बीमारियां कम हो जाते हैं। नाड़ी मंडल शुद्ध होने के कारण कर्मों का नाश होते हैं।

हर दिन अपने उम्र के हिसाब से... जितना उम्र हो कम से कम उतने मिनट... जरूर... दिन में दो बार... ध्यान करना चाहिए।

विद्यार्थियों के लिए ध्यान!

स्वामी विवेकानंद लगभग 200 पृष्ठों की पुस्तक को पाँच से दस मिनट में पढ़ लेते थे! वे किसी भी पुस्तक को इसी तरह पढ़ते थे। उनकी असीमित याददाश्त शक्ति था।

आइंस्टीन नोबेल पुरस्कार के विजेता थे! वे चर्च नहीं जाते थे। ईश्वर में विश्वास नहीं रखते थे। बचपन से ही वे प्रकृति की उपासना करते थे। ज्यादातर समय वे शांति से प्रकृति में शून्य अवस्था में बिताते थे। वे दुनिया के महान बुद्धिमानों में से एक थे। उनको अद्भुत याददाश्त शक्ति था।

ब्रह्मर्षि पत्री जी ने अब तक पचास हजार किताबें पढ़ी हैं! न केवल सभी धर्मों के ग्रंथ, बल्कि दुनिया के अनेक बुद्धिमानों, महर्षियों, योगियों और ज्ञानीयों द्वारा लिखी गई कई पुस्तकों का उन्होंने अध्ययन किया है। वे अनेक ग्रंथ भी लिख रहे हैं। उनकी अद्भुत याददाश्त शक्ति है। वे एक आध्यात्मिक वैज्ञानिक हैं। उनसे कोई भी प्रश्न पूछो, तो वे बिना किसी संकोच के उत्तर दे सकते हैं।

ऐसे कई बुद्धिमान जिनकी अद्भुत याददाश्त शक्ति होता था। यह

सब उन्होंने ध्यान साधना से प्राप्त किया। अगर हम भी ध्यान करें, तो अपनी याददाश्त बढ़ाकर कई अद्भुतों को कर सकते हैं। जैसे ध्यान कहते ही, बहुत से लोग यह गलतफहमी में रहते हैं कि 'ध्यान' कोई भक्ति से जुड़ा विषय है, या फिर भगवान से संबंधित कोई विषय है, या किसी विशेष धर्म से संबंधित है।

कई विद्यार्थियों को यह डर रहता है कि ध्यान करने से वैराग्य आ जाएगा, वे सब कुछ छोड़कर संन्यासों में मिल जाएंगे। कुछ लोग यह भी सोचते हैं कि ध्यान करने से सारी मौज-मस्ती छोड़ना पड़ेगा। लेकिन ध्यान का मतलब यह सब नहीं है। ध्यान का अर्थ संन्यासों में मिल जाना नहीं है। आश्रमों में जाने की कोई आवश्यकता नहीं है! क्योंकि ध्यान में किसी भी प्रकार के अंधविश्वास की कोई जगह नहीं है। विद्यार्थी अपनी पढ़ाई, खेल-कूद, मनोरंजन और परिवार के साथ खुशहाल जीवन जीते हुए, पूरे दिन में कुछ समय ध्यान के लिए निकालना होगा।

ध्यान का अर्थ है कि हमारे भीतर की आंतरिक शक्तियों को जाग्रत करना। "योग: कर्मसु कौशलं" कहा गया है, जिसका अर्थ है - अपने कामों, पेशों में निपुणता बढ़ाना। ध्यान के माध्यम से योग्यता बढ़ती है। ध्यान के द्वारा सभी सत्य स्पष्ट रूप से समझ में आते हैं।

विद्यार्थी ध्यान करने के द्वारा, जो भी कार्य करें उसमें एकाग्रता दिखाकर न केवल उस कार्य को सही ढंग से कर सकते हैं बल्कि उसे सफलतापूर्वक भी संपन्न कर सकते हैं। उनकी याददाश्त शक्ति बढ़ेगी, जिससे वे सुनी और पढ़ी हुई बातें अच्छी तरह याद रख सकेंगे। वे बुद्धिमान बन जाएंगे। उनमें बुद्धि कुशलता बढ़ेगा, सभी की प्रशंसा प्राप्त कर सकेंगे।

ध्यान में बैठने पर तनाव रहित स्थिति अनुभव में आता है। इसलिए विद्यार्थी परीक्षाओं का सामना बिना किसी डर के कर सकते हैं। विद्यार्थी

लंबे समय तक पढ़ते हैं, बात करते हैं, खेलते हैं, जिससे उनकी ऊर्जा बर्बाद होती है। ध्यान करने से बहुत आराम मिलता है। 15 मिनट ध्यान करने से उतना आराम मिलता है जितना 2 घंटे की नींद लेने पर मिलता है। पिट्यूटरी ग्रंथि शुद्ध होने के कारण याददाश्त शक्ति बढ़ती है।

ध्यान करने से किसी भी परिस्थिति में बीमार नहीं होते। यदि कोई बिमारी हो भी, तो वो भी ठीक हो जाता है। चश्मे की आवश्यकता नहीं पड़ती। आने वाले समय में अल्ट्रावायलेट किरणों से होने वाला खतरा बच्चों पर नहीं पड़ेगा।

ध्यान करने वाले सभी क्षेत्रों में नंबर एक रहते हैं! ध्यान करने से शक्ति प्राप्त करते हैं। ध्यान करके चाहे किसी खेल में भाग लें, नाटकों में हिस्सा लें, या किसी प्रतियोगिता में वे अच्छी निपुणता प्रदर्शन कर सकते हैं।

ध्यान करने से क्रोध नहीं होता है! प्रशांतता से रह सकते हैं। जीवनकाल बढ़ता है। वाणी सरल और आकर्षक बनती है, जिससे बहुत से दोस्त बनते हैं। ध्यान करने से वाणी सही होती है। भोजन सही होता है। सोच सही होती है। दृष्टि सही होती है। किए गए सभी काम सही होते हैं।

"जहाँ ध्यान प्रशिक्षण होता है, वहाँ अनुशासन अवश्य रहता है। यदि ध्यान प्रशिक्षण न हो, तो वहाँ कितना भी अनुशासन लागू करने की कोशिश की जाए, वह संभव नहीं होता", ऐसा पत्री जी ने कहा था।

यहाँ हमें और एक बात याद रखना चाहिए। हमारा भोजन हमारे स्वास्थ्य, हमारे विचारों और ध्यान को प्रभावित करता है। मांसाहार हमारे भीतर हिंसा प्रवृत्ति को, रजो गुण को बढ़ाता है। इसलिए मांसाहार छोड़ देना चाहिए। शुद्ध शाकाहार को ही लेना चाहिए।

"निर्विषय मनः ध्यानं" ऐसा पतंजलि महर्षि ने कहा। अर्थात बिना

किसी विचार के रहना, यानी मन को शून्य करना। तब प्रकृति में मौजूद प्राणशक्ति अपार से हमारे भीतर प्रवाहित होता है। उस समय मस्तिष्क की हर एक कोशिका ऊर्जा से भर कर, उससे मस्तिष्क की क्षमता बढ़ती है। इसके परिणाम स्वरूप याददाश्त शक्ति भी बढ़ती है।

महान वैज्ञानिकों ने अपने मस्तिष्क की क्षमता का अधिकतम उपयोग करके अद्भुतों का सृष्टि किया है। उसी तरह, यदि हम भी अपनी मस्तिष्क क्षमता को बढ़ाएँ, तो अद्भुतों की सृष्टि कर सकते हैं। इसलिए विद्यार्थियों, युवाओं को ध्यान साधना करके अपने जीवन को संवारना चाहिए, सही मार्ग पर चलते हुए न केवल अपने परिवार बल्कि देश के लिए भी कीर्ति और प्रतिष्ठा लानी चाहिए। यही ब्रह्मर्षि सुभाष पत्री जी का आशय है। इसलिए हर किसी को ध्यान करके एक विवेकानंद बनना चाहिए। फिर उस देश की महानता की कल्पना कीजिए।

विद्यार्थियों को विद्या में आगे बढ़ने के लिए क्या करना चाहिए ?

बहुत से लोग बड़े-बड़े स्कूलों में ज्यादा फीस देकर अपने बच्चों को पढ़ाते हैं। उनका अभिप्राय होता है कि ऐसे स्कूलों में अच्छी शिक्षा दी जाती है। लेकिन माता-पिता को यह समझना चाहिए कि "सिखाने वाला गुरु नहीं, बल्कि स्वयं की एकाग्र दृष्टि ही सिखाती है!" इसीलिए रमण महर्षि ने कहा, "गुरु नहीं, एकाग्रदृष्टि ही सच्चा गुरु है।" इसका अर्थ यह है कि जो सीखने की एकाग्र दृष्टि रखते हैं, वे ही वास्तव में सीख सकते हैं। सिखाने वाला चाहे कितना भी महान क्यों न हो उसका कुछ भी मतलब नहीं। क्योंकि सिखाने वाला कितना महान होने पर भी, अगर सुनने वाला नहीं सुनेगा तो सीखाने वाला क्या कर सकता है, तो वह कुछ नहीं सीख सकता।

इसलिए, हर बात को ठीक से समझने के लिए मन को केंद्रित करके सुनना चाहिए। तभी हम वास्तव में कुछ सीख सकते हैं। इसे ही एकाग्रता कहते हैं। और ऐसी एकाग्रता प्राप्त करने के लिए ध्यान करना ही होगा। इसके अलावा कोई दूसरा मार्ग नहीं है। इसलिए, आइए जानें कि ध्यान के द्वारा एकाग्रता कैसे आती है।

"ध्यान के द्वारा एकाग्रता!"

स्वाभाविक रूप से विद्यार्थियों में कुछ विद्यार्थी ही आगे बढ़ते हैं। उन्नत श्रेणी में उत्तीर्ण होते हैं। जीवन में उन्नत स्थिति तक पहुँचते हैं।

विद्यार्थी देखने में सब एक जैसे होते हैं। परिश्रम भी समान रूप से करते हैं। लेकिन परिणाम समान नहीं होते। कुछ लोग उन्नत स्थिति तक पहुँचकर जीवन में अनेक सुखों का अनुभव करते हैं। उतनी ही मेहनत करने के बावजूद कुछ लोग साधारण परिणामों के साथ सामान्य जीवन बिताते रहते हैं। तो क्या इसका मतलब यह नहीं कि कहीं न कहीं कुछ तो कमी है ना?

आम तौर पर, वो बुद्धिमान है, मैं कम बुद्धिमान हूँ वे इसी सोच में दु:खी रहते हैं और अपनी स्थिति को स्वीकार करके जीवन को वैसे ही बिताते रहते हैं, लेकिन वे इस के कारण पर विचार नहीं करते। लेकिन अगर वे कारण को समझकर उसे सुधार लें, तो हर कोई समान परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। समान प्रतिभा प्रदर्शित कर सकते हैं।

दिखने में विद्यार्थी कक्षा में मौजूद होते हैं, लेकिन उनका मन कहीं और भटकता रहता है। यानी उनका शरीर वहीं होता है, आँखें, कान अध्यापक की ओर होते हैं, लेकिन उनका मन वहाँ नहीं होता। इसलिए वे अध्यापक द्वारा कही गई बातों को ग्रहण नहीं कर पाते। कारण यह है कि सुनने, समझने वाला मन ही है, जब मन जिस पर केंद्रित करते हैं, वही समझ में आ सकता है। क्योंकि मन एक समय में एक ही काम कर सकता है। इसलिए विद्यार्थी अपने मन को किसी विषय पर स्थिर रखने की शक्ति, यानी एकाग्रता, बहुत आवश्यक है। इतना ही नहीं दिन-रात मेहनत से पढ़ाई करने पर भी लाभ नहीं होगा।

विद्यार्थी विद्या में आगे बढ़ना चाहते हैं या अच्छी तरह से सीखना चाहते हैं तो उनका शरीर कहाँ है? यह महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि उनका मन कहाँ है? यही महत्वपूर्ण है। क्योंकि उनका मन जहाँ होता है, वास्तव

में वे वहीं होते हैं। यदि वे कक्षा में बैठकर भी घर की बातें सोच रहे हैं, तो इसका अर्थ है कि वे घर पर ही हैं। इसलिए भले ही वे पाठ सुनते हुए दिखाई दें, लेकिन उन्हें कुछ भी समझ में नहीं आता। इसका कारण यह है कि वे अपने मन को पाठों पर केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं, यानी उनमें एकाग्रता नहीं है।

स्वाभाविक रूप से मन हमारी बात नहीं सुनता। यह एक बंदर की तरह व्यवहार करता है। हम इसे एक काम करने को कहते हैं, तो यह दूसरा काम करता है। हम इसे किसी एक जगह दृष्टि रखने को कहते हैं, तो यह कहीं और दृष्टि रखता है। कुछ लोगों में मन को जिस पर चाहे उस पर केंद्रित करने की शक्ति स्वाभाविक रूप से होती है। ऐसे लोग अच्छे परिणाम प्राप्त करते हैं। लेकिन जिन लोगों में यह शक्ति नहीं होती, वे स्वाभाविक रूप से पीछे रह जाते हैं। ऐसे लोग यदि हर दिन श्वास पर ध्यान रखते हुए ध्यान साधना करेंगे, तो कुछ समय बाद वे भी पाठों पर मन केंद्रित कर सकते हैं। सुनी हुई और पढ़ाई की गई याद रख सकेंगे। बार-बार सुनने या पढ़ने की जरूरत नहीं होगी। इससे वे अच्छे परिणाम प्राप्त करेंगे।

'ध्यान' करना अर्थात मन को जिस पर चाहे उस पर केंद्रित करने की शक्ति प्राप्त करना, यानी 'एकाग्रता' बढ़ाना। इसलिए, जो सफलताएँ कड़ी मेहनत के बावजूद प्राप्त नहीं कर पाते, 'ध्यान' के द्वारा हासिल कर सकते हैं। विद्या में उन्नत शिखरों तक पहुंच सकते हैं। जीवन में उन्नत स्थिति तक पहुँचा जा सकता है।

"ध्यान के द्वारा याददाश्त शक्ति!"

विद्यार्थियों को उन्नत परिणाम प्राप्त न कर पाने का एक और महत्वपूर्ण कारण यह है कि कुछ लोगों की याददाश्त शक्ति कम होती है। यादाश्त शक्ति अर्थात जो पढा, जो सुना उसे जब चाहे तब जो चाहिए वो आवश्यकता पड़ने पर याद कर सकना।

यादाश्त शक्ति होने वाले आसानी से परीक्षाएँ लिख सकते हैं, इंटरव्यू में अच्छी तरह से बोल सकते हैं। अच्छा परिणाम प्राप्त करते हैं। कुछ लोगों में यह याददाश्त शक्ति स्वाभाविक रूप से होती है। जिनके पास यह नहीं होती, उन्हें इसे बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए। याददाश्त शक्ति बढ़ाने का मार्ग "श्वास पर ध्यान" रखकर ध्यान करना।

ध्यान को इस तरह करना चाहिए। जब आँखें बंद करके "श्वास पर ध्यान" केंद्रित किया जाता है, तो धीरे-धीरे विचार रहित स्थिति प्राप्त होती है। उस स्थिति में अपार प्राणशक्ति उन के भीतर प्रवेश करती है। उस समय, मस्तिष्क की हर एक कोशिका उस शक्ति को ग्रहण करती है, शक्तिशाली बन जाते हैं। इसलिए, मस्तिष्क पहले से अधिक शक्तिशाली रूप से काम करता है।

इस प्रकार उनकी याददाश्त शक्ति बहुत बढ़ती है। जो कुछ भी पढ़ते या सुनते हैं, वो अच्छे से याद रहता है। ध्यान करने से न केवल बच्चों की, बल्कि बड़ों की भी याददाश्त शक्ति बढ़ती है। इसलिए, जिनकी याददाश्त शक्ति कम है, वे ध्यान के द्वारा उस शक्ति को बढ़ाकर, अन्य विद्यार्थियों की तरह अच्छे परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।

बहुत से लोग इस कमजोरी को दूर किए बिना घंटें घंटे मेहनत करके पढ़ते हैं। उस तरह वे कितनी मेहनत करने पर भी, उनकी मेहनत व्यर्थ हो जाती है। लेकिन यदि वे ध्यान करके अपनी याददाश्त शक्ति बढ़ा लें, तो बार-बार पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती। सिर्फ एक या दो बार पढ़ना ही पर्याप्त होता है। साथ ही, समय की भी बचत होती है। उस समय का उपयोग खेल-कूद, गाने सीखने के लिए अन्य शिक्षाओं के लिए उपयोग कर सकते हैं। मौज मस्ती कर सकते हैं।

"ध्यान के द्वारा तनाव से मुक्ति!"

विद्यार्थियों में पाई जाने वाली एक और महत्वपूर्ण कमजोरी है तनाव। वे परीक्षा हॉल में जाने तक ठीक से रहते हैं, लेकिन जैसे ही वे अंदर प्रवेश

करते हैं, उनमें भय, तनाव उत्पन्न हो जाता है। इस कारण से उन्होंने जो भी पढ़ा था, उसे भूल जाते हैं। परीक्षा ठीक से नहीं लिख पाते। ध्यान करने से उनका मन शांत होता है। तनाव दूर होता है। भय दूर होता है। इसलिए, ध्यान करने से इस कमजोरी को भी दूर किया जा सकता है। परीक्षाएं अच्छी तरह लिख सकते हैं।

ध्यान करने से विद्यार्थियों में अनुशासन विकसित होता है। वे बुद्धिमानी से व्यवहार करते हैं। वे हमेशा जो करना चाहिए वही करते हैं। जो नहीं करना चाहिए, उसे नहीं करते। हर समय सही ढंग से व्यवहार करते हैं। सभी का इज्जत करते हैं। सबकी प्रशंसा प्राप्त करते हैं।

ध्यान के द्वारा विद्यार्थी न केवल अनेक लाभ प्राप्त करना ही नहीं, बल्कि अपनी मेहनत भी कम कर सकते हैं, उत्तम परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए हर एक विद्यार्थी को अनिवार्य से ध्यान करना चाहिए।

"ध्यान के द्वारा मन को विश्रांति!"

स्वाभाविक रूप से, यदि हम काम करके थक जाते हैं, तो थोड़ा विश्रांति लेकर, हम फिर से शक्ति प्राप्त करके काम कर सकते हैं। इसी तरह, यदि खेल खेलने से थक जाते हैं तो थोड़ा विश्रांति लेने पर हम फिर से शक्ति प्राप्त करके अच्छा खेल सकते हैं। वैसे ही अधिक सीढ़ियाँ चढ़ने से थकान आती है, लेकिन थोड़ी देर विश्रांति लेने के बाद, फिर तेजी से चढ़ सकते हैं। इसी प्रकार दौड़ने से, साइकिल तेजी से चलाने पर, चलने से या किसी भी काम को करने से थकावट आती है। वैसे लोग थोड़ा विश्रांति लेंगे, तो हम फिर से वही काम सामान्य रूप से कर सकते हैं।

विद्यार्थी ज़्यादातर काम मन से ही करते हैं। स्वाभाविक रूप से सुबह वे बहुत उत्साह से रहते हैं। वे पाठों पर मन अधिक केंद्रित कर सकते हैं। लेकिन दोपहर होते ही वे मानसिक रूप से थक जाते हैं, पाठों पर दृष्टि केंद्रित नहीं कर पाते। अध्यापक से कहे जा रहे विषयों में रुचि नहीं दिखा पाते। ऐसी स्थिति में, यदि मन को थोड़ी देर के लिए आराम

दिया जाए, तो वे फिर से अपने पाठों पर दृष्टि केंद्रित कर सकते हैं।

यदि शरीर से कोई काम न किया जाए तो केवल शरीर को ही विश्रांति मिलता है। लेकिन यदि मन को विश्रांति चाहिए तो ध्यान ही एकमात्र मार्ग है । ध्यान करने से न केवल शरीर को, इंद्रियों को ही नहीं, बल्कि मन को भी विश्रांति मिलती है।

"पेट को विश्रांति" देना मतलब 'उपवास' यह हम जानते हैं। इसी तरह, मुँह को विश्रांति देना मतलब 'मौन' यह भी हमें पता है। लेकिन मन को विश्रांति देना मतलब 'ध्यान' यह नहीं पता। ध्यान अर्थात मन को विश्रांति देना।

ध्यान करने से विद्यार्थी बिना थकान के मानसिक रूप से प्रसन्न रहते हैं। सुबह से शाम तक वे एक ही तरह से सुनते हैं, पढ़ते हैं, खेलते हैं। सभी काम करते हैं।

थोड़ी देर विश्राम देने से पुनः शक्ति प्राप्त कर सकते हैं, यह कैसे हो सकता है। कुछ उदाहरण लेंगे। यदि कोई तेज धूप में घूमकर घर में आते ही उसकी आँखों के सामने अंधेरा छा जाता है। वह स्पष्टता से नहीं देख पाता। यदि वह थोड़ी देर के लिए आँखें बंद कर ले, यानी आँखों को विश्राम दे, तो वे फिर से अपनी पूरी शक्ति से काम करने लगते हैं। वह स्पष्टता से देख सकता है।

जब हम दोनों हाथों से बैग उठाने पर भार अधिक हो जाता है, तो हम उसे नीचे रख देते हैं। थोड़ी देर रखने के बाद, हाथों में फिर से शक्ति आ जाती है, और हम उसे दोबारा उठा सकते हैं। इसी तरह, यदि हम विश्राम देंगे, तो कितनी भी दूर सामान ले जा सकते हैं। इससे हम यह समझ सकते हैं कि विश्राम करने से खोई हुई शक्ति को फिर से प्राप्त किया जा सकता है।

इसी तरह, जब भी विद्यार्थीयों को खाली समय मिलने पर यदि वे कुछ समय ध्यान में बैठें, तो उनका मन विश्रांति पाकर फिर से पाठों पर मन

लगा सकेंगे। क्योंकि विद्यार्थी ज्यादातर मन से ही काम करते हैं, इसलिए थकान भी सबसे अधिक मन को ही होता है। इसीलिए, विश्रांति की आवश्यकता मन को ही होती है।

विद्यार्थी जितना अधिक ध्यान करेंगे, उतना ही वे मानसिक थकान से मुक्त होकर उत्साह से रहेंगे। वे पढ़ाई में रुचि दिखाकर अच्छे परिणाम हासिल करते हैं। इस तरह वे जिस में पढ़ाई कर रहे हैं न उस विद्या संस्थान के लिए, बल्कि अपने लिए, अपने परिवार के लिए भी अच्छा नाम कमाएंगे। भविष्य में वे समाज की, देश की भी अच्छी सेवा करेंगे।

इसलिए, विद्यार्थियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण, आवश्यक यह है कि उन्हें हमेशा उत्साहित रखने वाला, थकान होने पर विश्रांति देने वाला 'ध्यान' को जब भी मौका मिलने पर करना चाहिए, करवाना चाहिए।

"ध्यान के द्वारा मनोबल!"

अनेक माता-पिता सोचते हैं कि बच्चों के पास शारीरिक बल होना चाहिए, इसलिए वे शारीरिक बल को अधिक महत्व देते हैं। पूर्व काल से, पीढ़ी दर पीढ़ी से यह अंधविश्वास चला आ रहा है कि शारीरिक बल केवल मांसाहार से ही प्राप्त होता है। इसी कारण वे बच्चों को मांस, अंडे खाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। मजबूर करते हैं। जबरदस्ती से खिलाते हैं।

लेकिन मनुष्य केवल शरीर ही नहीं है, बल्कि शरीर के साथ-साथ (1) शरीर को चलाने वाला मन भी है, (2) हर विषय में निर्णय लेने वाला बुद्धि भी है, (3) सब का मूलभूत, सब का आधार आत्मा भी है - इस बात की समझ माता-पिता में नहीं होती। इसी कारण वे केवल बच्चों के शारीरिक बल को ही महत्व देते हैं, लेकिन मानसिक बल, बुद्धि बल, आत्मशक्ति को महत्व नहीं देते। लेकिन यह जनना आवश्यक है कि बच्चों के लिए शारीरिक बल के साथ-साथ मानसिक बल भी बहुत महत्वपूर्ण है। इतना ही नहीं, मानसिक बल से भी अधिक महत्वपूर्ण बुद्धि

बल है ।माता पिता को यह जानना होगा कि बुद्धि बल के साथ आत्मशक्ति और भी अधिक महत्वपूर्ण है। ये सब (1) सात्विक शाकाहार लेने से (2) ध्यान करने से आती है।

क्योंकि शरीर को चलाने वाला मन ही है, इसलिए मनुष्य में मन की भूमिका सबसे अधिक होती है। जब मन शांत से, शुद्धता से होता है, तब वे सभी विषयों में सक्रिय रहता है। बहादुरी से रहता है। सुबह से शाम तक एक ही तरह काम करता है। जब मन शुद्ध होता है, तब उनकी बुद्धि बल बढ़ती है। आत्मशक्ति मजबूत होती है।

"ध्यान के द्वारा सोचने का ढंग बदला जा सकता है!"

किसी का भी जीवन उसकी सोचने के ढंग पर निर्भर करता है। वैसे ही विद्यार्थियों पर भी! विद्यार्थियों की सोचने के ढंग पर ही वे जो सफलता प्राप्त करते हैं, वो निर्भर होता है।

भगवद गीता में कहा गया है "यद्भावं तद्भवति"। अर्थात, जैसा तुम्हारा भाव होगा, यानी जैसी तुम्हारी सोच होगी, वैसा ही तुम्हारा व्यवहार होगा। तुम्हारे व्यवहार के अनुसार ही तुम्हारे जीवन के परिणाम होते हैं। अर्थात, तुम्हारे सोच के अनुसार ही तुम्हारे जीवन के फल प्राप्त होते हैं।

सामान्यत: विद्यार्थियों में चार प्रकार की सोचने के ढंग होते हैं:

(1) विनाशकारी विचार (Disastrous Thinking)

(2) नकारात्मक विचार (Negative Thinking)

(3) सकारात्मक विचार (Positive Thinking)

(4) अद्भुत विचार (Miraculous Thinking)

गौर से देखने पर समझ में आता है कि जिस प्रकार की सोचने के ढंग होते हैं, वैसे ही परिणाम भी मिलते हैं। इसलिए कहा गया है कि "यामति: सागतिर्भवेत", अर्थात "जैसी तुम्हारी मति होगी, वैसी ही तुम्हारी गति (परिणाम) होगा"।

(1) विनाशकारी विचार (Disastrous Thinking) :

कुछ विद्यार्थियों के मन में यह विचार आता है कि वह परीक्षा में असफल हो जाए, उसे कम अंक आना चाहिए, मैं ही पास हो जाऊं, मुझे ही ज्यादा अंक मिलना चाहिए। लेकिन अगर कोई ऐसे विचार रखता है, तो वास्तव में वह खुद असफल होता है, न कि दूसरा। दूसरे को कम अंक नहीं मिलते, बल्कि उसी को कम अंक मिलते हैं। इसका कारण यह है कि उसकी पूरी दृष्टि दूसरे पर होता है, अपने ऊपर नहीं होता। वह खुद की मेहनत पर दृष्टि नहीं रखता। इसलिए, परिणाम भी उसी के अनुसार मिलता है। वह "दूसरे को नष्ट देना चाहने पर भी दूसरे का नष्ट नहीं होता, लेकिन खुद ही नाश हो जाता है"। इसलिए, अगर किसी के अंदर ऐसी सोच है, तो उसे बदल लेना चाहिए। नहीं तो वे खुद ही नाश हो जायेगा।

(2) नकारात्मक विचार (Negative Thinking) :

कुछ विद्यार्थी ऐसे भी होते हैं जिन्हें सभी पर संदेह रहता है। सभी से ड़र होता है। वे हमेशा सोचते रहते हैं कि मैं पास हो पाऊंगा ? या नहीं ? परीक्षा लिख पाऊंगा ? या नहीं ? यह काम कर पाऊंगा ? या नहीं ? मैं बोल पाऊंगा ? या नहीं ? खेल पाऊंगा ? या नहीं ? यह लक्ष्य हासिल कर पाऊंगा या नहीं ? यह अच्छा काम है, लेकिन वो क्या कहेगा ? लोग क्या सोचेंगे ? ऐसे विचारों में उलझकर वे हर काम में हिचकिचाते हैं, डरते हैं, काम करने में पीछे कदम रखते हैं। बहादुरी से काम नहीं कर पाते। इसी कारण, उनके परिणाम भी वैसे ही होते हैं। इस तरह से सोचने वाले भी जीवन में नष्ट हो जाते हैं। इसलिए विद्यार्थियों को इस तरह से सोचने का ढंग बदलना होगा।

(3) सकारात्मक विचार (Positive Thinking) :

एक तरह से ऐसा सोचने का ढंग विद्यार्थियों में प्रोत्साहित करने योग्य होती है। होना ही चाहिए। कारण यह है कि ऐसे विद्यार्थी कहते हैं, मैं अवश्य सफलता प्राप्त करूंगा। वे मेहनत भी करते हैं। वे कहते हैं कि

मैं पहला स्थान प्राप्त करूंगा, मेहनत करते हैं। हासिल भी करते हैं। इस तरह, वे जीवन में किसी भी विषय में नकारात्मक रूप से नहीं सोचते। वे सकारात्मकता से सोचते हैं। प्राप्त भी करते हैं। अगर वे कहते हैं कि मैं लिख सकता हूँ यानी लिखते हैं, अगर वे कहते हैं कि मैं बोल सकता हूँ यानी बोलते हैं, अगर वे कहते हैं कि मैं कर सकता हूँ यानी करते हैं। अगर वे कहते हैं कि मैं गा सकता हूँ यानी गाते हैं। अगर वे कहते हैं कि मैं खेल सकता हूँ यानी खेलते हैं। वे निश्चित रूप से सफलता प्राप्त करते हैं। क्योंकि उनके भीतर आत्मविश्वास होता है। मन में कोई संकोच नहीं होता। कोई भय नहीं होता। वे जो ठानते हैं, उसका आचरण करते हैं। सफलता प्राप्त करते हैं। ऐसे लोग जो सोचते हैं, उसमें सफलता करते हैं। इसीलिए कहते हैं कि सकारात्मक विचार होना चाहिए।

(4) अद्भुत विचार (Miraculous Thinking):

बहुत ही कम विद्यार्थियों में ऐसे सोचने का ढंग होता है। ऐसे लोग सोचते हैं कि मैं विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त करूंगा, राज्य में प्रथम स्थान हासिल करूंगा, आई.ए.एस. बनूंगा। इसी तरह वे अद्भुत मेहनत करते हैं। वास्तव में इसे प्राप्त भी करते हैं। ऐसे लोग भविष्य में किसी भी क्षेत्र में रिकॉर्ड तोड़ते हैं, पुरस्कार हासिल करते हैं। अवार्ड भी प्राप्त करते हैं।

अगर ध्यान दें, तो विद्यार्थियों में तरह तरह से सोचने के ढंग दिखाई देंगे। लेकिन अगर कोई जीवन में नुकसान से बचना चाहता है, लाभ प्राप्त करना चाहता है, या कुछ हासिल करना चाहता है, तो उसे सकारात्मक रूप से सोचना चाहिए। इस तरह से सोचने का ढंग होना चाहिए।

हम यहाँ सोचें तो सकारात्मक रहना को कहना आसान है। सलाह देना भी आसान है। लेकिन आचरण में लाना ही सबसे मुश्किल होता है। क्योंकि हम बच्चों को कई तरह की सलाह देते रहते हैं। लेकिन वे कितनी

सलाहों ष्का पालन कर पा रहे हैं ? उसी तरह, हमें भी बहुत से लोग सलाह देते रहते हैं। लेकिन उनमें कितने सलाहों का पालन कर पा रहे हैं ? उसी तरह, किताबों में भी कई लेखक अपनी रचनाओं के द्वारा कहते हैं कि ऐसे रहना चाहिए! ऐसे व्यवहार करना चाहिए! यह करना चाहिए! यह नहीं करना चाहिए! लेकिन कितने आचरण कर पा रहे हैं ? यानी कह सकते हैं कि आचरण नहीं कर रहे हैं। कारण यह है कि - "कहना आसान है, लेकिन आचरण करना मुश्किल है"।

इसी तरह, बच्चों के मामले में भी! यदि हम जो अच्छी बातें कहते हैं, उन्हें बच्चे आचरण में लाना चाहें, तो विशेष रूप से उन्हें दो बातों का पालन करना चाहिए।

1. सात्विक शाकाहार लेना चाहिए।

2. "श्वास पर ध्यान केंद्रित करके ध्यान" करना।

यदि कोई भी विद्यार्थी, बच्चे या युवा हो इन दोनों का पालन करने पर मन को शुद्ध कर सकता है, बुद्धि को विकसित कर सकता है। सात्विक गुण में रह सकता है। सब कुछ सोच-समझकर कर सकता है। विवेक का उपयोग कर सकता है। किसी को कुछ कहने की ज़रूरत नहीं पड़ेगा। न ही किसी और से कहलवाना नहीं पड़ेगा। वे हर काम सही तरीके से करते हैं। जो करना चाहिए, वही करते हैं।

कोई भी व्यक्ति चाहे जिस भी मानसिक स्थिति में हो, यहाँ तक कि पूरी तरह नकारात्मक सोच रखने वाला भी बदल सकता है। वह सकारात्मक रूप से सोच सकता है। सभी तरह की सफलताएँ प्राप्त कर सकता है। अपने माता-पिता के लिए सम्मान और प्रतिष्ठा दे सकते हैं। माता-पिता को बच्चों से कुछ कहने की जरूरत ही नहीं पड़ती। माता-पिता को सम्मान देते हैं। माता-पिता को आनंदित करके, उनके गर्व का कारण बनते है।

इसलिए माता-पिता को सबसे महत्वपूर्ण रूप से बच्चों को सात्विक

शाकाहारी भोजन देना चाहिए। "सांस पर ध्यान केंद्रित करके ध्यान करवाना चाहिए"। फिर और कुछ करने या कहने की जरूरत नहीं पड़ेगी। हर बच्चा एक विवेकानंद बनेगा। एक बुद्ध बनेगा। नहीं तो वीरप्पन जैसे, बकासुर के जैसे बन जाएंगे। इसलिए ध्यान शक्ति की महानता को जानना चाहिए। बच्चों से ध्यान करवाकर सोचने का ढंग बदलना चाहिए।

"ध्यान के द्वारा बुध्दि बल!"

अगर किसी से पूछा जाए कि शारीरिक बल महान है या बुद्धि बल? तो तुरंत ही उत्तर मिलेगा कि बुद्धि बल ही महान है। इसका कारण यह है कि चाहे शारीरिक बल कितना भी हो, लेकिन यदि बुद्धि बल न हो, तो कुछ भी कर नहीं सकेंगे। वह किसी भी क्षेत्र में निपुणता नहीं दिखा पाएगा और न ही किसी क्षेत्र में सफल हो सकेगा। बचपन से ही जिन बच्चों में बुद्धि बल अधिक होता है, वे हर क्षेत्र में आगे बढ़ते हैं। अपनी बुद्धिमत्ता का प्रदर्शन करके, वे सभी क्षेत्रों में उच्च स्थान प्राप्त करते हैं।

शारीरिक बल जानवरों के लिए आवश्यक होता है, क्योंकि जंतु जाति में जिसको शारीरिक बल है, वही आधिपत्य प्राप्त करता है। सभी को नियंत्रण में लाता है। जानवरों में जिसको शारीरिक बल है वही राजा है। लेकिन मानव जाति में बुद्धि बल होने वालों के हाथों में ही आधिपत्य होता है। भारत के प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के पास क्या कोई विशेष शारीरिक बल था? नहीं, है ना? फिर वे प्रधानमंत्री कैसे बने? केवल अपनी बुद्धि बल के कारण ही ना! उन्होंने देश को कैसे चलाया? अपनी बुद्धि बल से ही, है ना? उसी तरह, क्या सोनिया गांधी ने भी अपने बुद्धि बल से देश को नहीं चला रही है? ऐसे ही कई नेता, प्रसिद्ध लोग अपनी बुद्धि बल से ही कई हासिल कर रहे हैं। बहुत उच्च स्थिति प्राप्त कर रहे हैं।

प्राचीन काल में राजाओं को देखिए! पराक्रमी और शक्तिशाली महाराजाओं, चक्रवर्तियों को बुद्धिमान, चतुर मंत्रियों और राजगुरु सलाह

देते थे। इन सभी बातों से यह समझा जा सकता है कि बच्चों के लिए बुद्धि बल अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह छोटी सी कहानी हमें यह सिखाती है कि शारीरिक बल से अधिक बुद्धि बल महान होता है।

एक जंगल में एक बलशाली सिंह अपनी इच्छा के अनुसार सभी जानवरों को मारकर खा रहा था। इससे जंगल के सभी जानवर डर के साये में जी रहे थे। एक दिन सभी जानवर इकट्ठा होकर, अगर सिंह इसी तरह हमें मनमाने ढंग से मारता रहेगा, तो कोई भी शांति से नहीं रह पाएगा। हम सुखपूर्वक जीवन नहीं जी सकेंगे। इसलिए उन्होंने निर्णय लिया कि रोज़ाना एक-एक जानवर बारी-बारी से स्वयं सिंह के भोजन के रूप में जाएगा। उन्होंने यह बात सिंह को बताया, सिंह इस बात से सहमत हो गया। इस तरह, हर दिन एक जानवर सिंह के भोजन के रूप में जाने लगा।

एक दिन खरगोश की बारी आई। खरगोश बहुत चतुर था। उसने सोचा कि किसी तरह इस सिंह के अत्याचार से छुटकारा पाना चाहिए। उसके दिमाग में एक अच्छा विचार आया। वह सिंह के पास जाकर बोला, हे राजा! इस जंगल में आपसे भी अधिक बलशाली एक और सिंह आ गया है। अब से आपकी सत्ता समाप्त! कोई आपकी परवाह नहीं करेगा। यह सुनते ही सिंह क्रोध से बोला, मुझसे अधिक शक्तिशाली आया है क्या? मुझे बताओ वह कहाँ है? मैं उसे देखूंगा! उसने मर्दानगी से कहा।

तब खरगोश उस सिंह को एक पुराने कुएँ के पास ले गया और कहा, वही सिंह इस कुएँ के अंदर है। सिंह ने तुरंत कुएँ में झाँका, तो उसे अपनी ही परछाईं पानी में दिखाई दिया। उसने सोचा कि यह कोई दूसरा सिंह है और उसे मारने के इरादे से कुएँ में कूद पड़ा। लेकिन जैसे ही वह कूदा, वह पानी में डूब गया और मर गया। इस तरह, छोटे से खरगोश ने अपनी बुद्धि के बल पर जंगल के सभी जानवरों से शक्तिशाली सिंह पर विजय प्राप्त किया।

इससे हम समझ सकते हैं कि "शारीरिक बल से बुद्धि बल महान

है"। यह भी जान सकते हैं कि शारीरिक बल से जो प्राप्त नहीं होता वह बुद्धि के बल से प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए माता-पिता को बच्चों की बुद्धि बल को बढ़ाने पर महत्व देना चाहिए। **बुद्धि बल होने वाला खरघोश शाकाहारी है। लेकिन शारीरिक बल होने वाला सिंह मांसाहारी है,** तो उसका क्या लाभ? इससे यह भी समझा जा सकता है कि मांसाहार से महान शाकाहार है। इसलिए सभी विद्यार्थियों को शाकाहारी बनना चाहिए! बुद्धि बल को बढ़ाना चाहिए! बुद्धिमान बनना चाहिए! विवेक को बढ़ाना चाहिए!

तो ध्यान के द्वारा यह जानेंगे कि बुद्धि कैसे विकसित होती है! बुद्धि बल कैसे बढ़ेगा। ध्यान में आँखें बंद करते हैं। यानी देह की स्थिति को पार करते हैं। क्योंकि आँखें खुली रहने पर देह-चेतना में रहते हैं। देह की स्थिति में ही रहते हैं। इसे पार करने के लिए ही ध्यान में आँखें बंद करते हैं। जैसे ही आँखें बंद करते हैं, विचार आने लगते हैं। यानी मन की स्थिति में होते हैं। क्योंकि सोचने का काम मन ही करता है? जब तक विचार करते हैं, तब तक हम मन की स्थिति में ही होते हैं। लेकिन बुद्धि की स्थिति तक पहुँचने के लिए इस स्थिति को भी पार करना है। अर्थात विचार रुकना चाहिए। तब बुद्धि की स्थिति तक पहुँच सकते हैं।

उस तरह विचारों को रोकना हो, बुद्धि की स्थिति तक पहुँचना हो तो पत्रीजी से कही गई श्वास पर ध्यान रखना चाहिए। इसके अलावा कोई अन्य मार्ग नहीं है। जब लगातार श्वास पर ध्यान रखते... रखते... तो विचार कम... कम... होने लगते हैं। एक स्थिति में सभी विचार पूरी तरह से रुक जाते हैं। उस स्थिति में मन काम करता नहीं है। विश्राम की स्थिति में रहता है। तब बुद्धि की स्थिति तक पहुँचते हैं। बुद्धि विकसित होता है। बुद्धि अच्छा काम करने लगती है। सोचने की शक्ति बढ़ती है। विचार कर सकते हैं।

जितनी देर तक वे ध्यान में बैठ सकते हैं, उनकी बुद्धि उतनी ही

अच्छी तरह से काम करती है। उनकी बुद्धि की शक्ति बढ़ती है। वे चतुराई से व्यवहार करते हैं, सोचते हैं, मूर्खता से, अंधविश्वासों से व्यवहार नहीं करते। वही करते हैं जो करना चाहिए। जो नहीं करना चाहिए, वो नहीं करते।

जितना अधिक ध्यान करेंगे, उतने ही बुद्धिमान बनेंगे। विशेषता से ध्यान करने पर बुद्ध बनते हैं। अच्छी तरह विचार कर सकते हैं। अच्छा व्यवहार कर सकते हैं। यह जान सकते हैं कि ध्यान के द्वारा विचार करने की शक्ति बढ़ती है।

देखिए, कई बार बच्चों को बुजुर्ग, माता-पिता डाँटते हैं। वे कहते हैं कि तुम्हें बुद्धि नहीं है क्या ? ऐसे काम करते हो ? इसका कारण यह है कि उनका व्यवहार वैसा ही है।

"बुद्धि न होना मतलब जो करना चाहिए वो नहीं करना - जो नहीं करना चाहिए वो करते रहना"। आइए कुछ उदाहरण देखेंगे। जब बच्चों को लाइन में चलने को कहा जाता है, तो कुछ बच्चे लाइन छोड़कर बगल से चलते हैं। ऐसे बच्चों को टीचर डाँटते हुए कहते हैं, अरे ! तुम्हें बुद्धि नहीं है क्या ? क्या बताया था ? क्या कर रहे हो ? जब क्लास का पीरियड खत्म होते ही चुपचाप बैठो, दूसरे टीचर आयेंगे कहकर चले जाते हैं। लेकिन जैसे ही टीचर जाते हैं, बच्चे जोर-जोर से शोर मचाने लगते हैं। जब दूसरा टीचर आकर डाँटते हुए कहते हैं, बुद्धि नहीं है क्या ? इतनी शोर कर रहे हो ? अगर कोई बच्चा क्लासरूम में कचरा फेंकता है ! तो टीचर कहते हैं, बुद्धि नहीं है क्या ? अगर कोई बच्चा स्कूल में देर से आता है ! आने के बाद भी क्लास में बैठने की बजाय मैदान में घूमता रहता है ! तो भी टीचर डाँटते हुए कहते हैं, बुद्धि नहीं है क्या ? होमवर्क करने के समय, पढ़ाई के समय अगर कोई बच्चा ध्यान न देकर दूसरों से बातें करता है ! शरारत करता है ! तो उसे डाँटते हैं कि, बुद्धि नहीं है क्या ? अगर कोई भी लड़कीयों, किसी छोटे बच्चे को रुलाता है ! मारता है ! तो टीचर डाँटते हैं,

बुद्धि नहीं है क्या ? इस तरह कहते जाएंगे तो बच्चे कई गलत काम करते हैं। इसका कारण यह है कि उनमें बुद्धि न होना।

इसी तरह बड़े लोग भी कई मौकों पर बिना बुद्धि के व्यवहार करते हैं। पानी के नलों के पास, दूध बूथ पर, बस में चढ़ते समय, टिकट काउंटर पर – इन जगहों पर ध्यान दें तो बड़े भी उसी तरह व्यवहार करते हैं। कारण यह है कि वे भी ऐसे ही बड़े हुए लोग ही हैं ना ? लेकिन यह जानना जरूरी है कि इस तरह का व्यवहार परिवार को, समाज के लिए बहुत नुकसानदायक होता है। इसलिए विद्यार्थी दशा से ही बुद्धि को विकसित करना चाहिए।

इसी तरह, कई लोग अनावश्यक रूप से अन्यों के मामलों में दखल देते हैं, नुकसान होते हैं। वे अपने बारे में, अपने काम के बारे में नहीं सोचते। बल्कि हमेशा अन्यों के बारे में ही सोचते रहते हैं। कई बार वे उलझनों में पड़ जाते हैं। खुद नुकसान होते हैं। इसी प्रकार विद्यार्थी दशा में उनकी दृष्टि अपनी पढ़ाई पर, अच्छे परिणामों पर होना चाहिए। लेकिन कई विद्यार्थी पढ़ाई से ज्यादा बाहरी व्यवहारों में, झगड़ों में, राजनीति में दृष्टि रखकर पढ़ाई की उपेक्षा करते हैं। इससे वे अपने भविष्य को नुकसान कर रहे हैं। अपने जीवन को बर्बाद कर रहे हैं। इसका मुख्य कारण है 'बुद्धि का विकसित न होना।

ऐसे लोगों की स्थिति कैसी होती है ? वे अपना जीवन कैसे नुकसान कर रहे हैं, यह एक छोटी सी कहानी से देखेंगे। एक गाँव के अंत में एक तालाब था। उस तालाब में एक कछुआ रहता था। उसी तालाब के पास दो बगुले भी रहते थे। बगुलों और कछुए में अच्छी दोस्ती हो गई। कुछ समय बाद बारिश न होने के कारण तालाब सूख गया। तब बगुलों ने कछुए से कहा, यहाँ अब हमारे लिए खाना नहीं है, हम किसी और तालाब की ओर जा रहे हैं। तब कछुए ने कहा, अगर तुम चले जाओगे तो मेरा क्या होगा ? मुझे भी आपके साथ ले चलो। बगुलों ने एक लकड़ी की डंडी लाई, उस

डंडी को अपनी चोंच से पकड़ते हैं, तुम इसे अपने मुँह से कसकर पकड़ना। बगुलों ने कहा कि तुम्हें उड़ाकर नए तालाब तक ले जाएंगे। तब बगुले हवा में उड़ने लगे। वे गाँव के ऊपर से जा रहे थे, तो कुछ बच्चे इस अजीब नज़ारे को देखकर हँसने लगे, तालियाँ बजाने लगे और मज़ाक उड़ाने लगे।

तब कछुए ने सोचा, ये बच्चे अपने खेल में ध्यान देने के बजाय मुझे क्यों देख रहे हैं? इन्हें बुद्धि का पाठ सीखना चाहिए। ऐसा कहने के लिए उसने अपना मुँह खोला। उसने डंडा को छोड़ दिया। तुरंत नीचे गिर गया। फिर उन बच्चों ने कछुए को पकड़ कर मार डाला। देखिये! कछुए ने अपने काम को देखने के बजाय दूसरों पर दृष्टि रखने की वजह से, उसे नुकसान हुआ। आखिरकार, उसे अपनी जान गंवानी पड़ी। यह सब तो उसकी बुद्धि हीनता के कारण ही हुआ, है ना?

वैसे ही विद्यार्थी दशा में विद्यार्थी पढ़ाई के बजाय अन्य मामलों में, झगड़ों में, प्रेम व्यवहारों में, राजनीति पर दृष्टि रख कर खुद अपने भविष्य को नुकसान कर रहे हैं। क्योंकि बुद्धिमान व्यक्ति केवल अपने कामों पर, लक्ष्यों पर दृष्टि रखते हैं। वे अनावश्यक व्यवहारों को, उन कामों को महत्व नहीं देते जो उनसे संबंधित नहीं हैं। लेकिन यदि कोई ऐसा कर रहा है, तो इसका कारण यही है कि उनकी बुद्धि सही तरीके से काम नहीं कर रही है। इसलिए, हर एक को बुद्धिमान बनना चाहिए। अकल को बढ़ाना चाहिए। बुध्दि बल को मजबूत करना चाहिए।

इसके लिए: (1) सात्विक शाकाहारी भोजन का सेवन करना चाहिए। (2) अनिवार्य रूप से ध्यान करना चाहिए।

"ध्यान के द्वारा आत्म शक्ति!"

विद्यार्थियों के लिए आत्मशक्ति सबसे महत्वपूर्ण है। इसका कारण यह है कि शरीर, मन और बुद्धि ये सभी आत्मा के होने पर ही काम करते हैं। यदि आत्मा न हो, तो ये सब निर्जीव हो जाते हैं। एक तरह से, जब

आत्मा शरीर से अलग हो जाती है, तो उसे शव कहा जाता है। यदि आत्मा है तो देह होता है। आत्मा के बिना शरीर अदृश्य हो जाता है। इसलिए, आत्मा के महानता को समझना चाहिए आत्मा को महत्व देना चाहिए। आत्मशक्ति को मजबूत बनाना चाहिए। शरीर में आत्मशक्ति कभी क्षीण न होने देना चाहिये। नहीं तो सब कुछ नुकसान ही होगा। कठिनाईयाँ ही मिलेंगे। आत्मा की महानता को समझने के लिए, आइए ओशो महाशय द्वारा बताई गई एक छोटी-सी कहानी देखेंगे।

एक गाँव में एक दादी जी रहती थी। उन्हें फूल, फूलों का बगीचा भी बहुत पसंद था। इसलिए, उन्होंने एक छोटा-सा फूलों का बगीचे को बढ़ाकर, उस बगीचे को प्राण की तरह प्रेम से देख भाल करती थी। अचानक, दादी जी बीमार पड़ गईं और बिस्तर पर लेटने की अवस्था में आ गईं। उन्हें इस बात की चिंता सताने लगी कि उनका बगीचा अब क्या होगा।

उन्हें एक पोता था। अपनी दादी की चिंता देखकर पोते ने कहा, दादी! चिंता मत करो, मैं तुम्हारे बगीचे का ख्याल रखूंगा। तुमसे भी बेहतर देखभाल करूंगा। उस तरह अपनी दादी से वादा करके, पोता हर दिन बगीचे में रहने लगा, बगीचे की बहुत सावधानी से देखभाल करने लगा। वह इतनी सावधानी से देखभाल करता था कि हर रोज़ डाली-डाली को पानी भिगोता था, हर पत्ते को पानी से पोंछता था, हर फूल को पानी में डुबोता था, पौधों को गले लगाता था। वह बगीचे की इतनी सावधानीपूर्वक देखभाल करता था। इस तरह एक महीना बीत गया।

दादी की तबियत ठीक हो गई। थोड़ी सहनशक्ति भी आ गई। उनकी दृष्टि हमेशा बगीचे पर ही था। उन्होंने बगीचे को देखने की इच्छा से अपने पोते को साथ लेकर बगीचे में गईं। लेकिन जैसे ही वे बगीचे में पहुंचीं, देखा कि पूरा बगीचा सूख चुका था, सब कुछ मुरझा गया था। दादी यह देखकर हैरान रह गईं। उन्हें बहुत गुस्सा आया। तुरंत उन्होंने अपने पोते से कड़क आवाज में पूछा, अरे! तुमने क्या कहा था और क्या किया?

तब पोता घबराया हुआ चेहरा बनाकर बोला, दादी! मैंने बगीचे की बहुत अच्छे से देखभाल किया था। इतनी सावधानी से देखा कि हर डाली-डाली को पानी भिगोता था, हर पत्ते को पानी से पोंछता था, हर फूल को पानी में डुबाता था। फिर भी यह बाग इस तरह सूख गया। मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा दादी!

तब दादी माँ ने पूछा, तुमने शाखाएँ, पत्तियाँ, फूलों का देख भाल किया। लेकिन जड़ों का क्या किया? यह सुनकर वह पोता आश्चर्यचकित होकर बोला, जड़ें? कैसी जड़ें, दादी? यानी उसे केवल दिखाई देने वाला पौधा ही पता था, लेकिन जो जड़ें दिखाई नहीं देती उनके बारे में उसे कोई जानकारी नहीं थी। उसने समझा कि पौधा मतलब शाखाएं, पत्तियां, फूल हैं, लेकिन उसे यह नहीं पता था कि हर पौधे के नीचे अदृश्य जड़ें होती हैं। इतना ही नहीं जो पौधा दिखता है, वह उन्हीं अदृश्य जड़ों पर निर्भर करता है। सिर्फ यही नहीं, पौधे का पोषण करना हो तो पौधे की नहीं, बल्कि उसकी जड़ों की करनी होती है - यह बात भी उसे नहीं पता। इसीलिए वह केवल शाखाओं, पत्तियों को, फूलों की देखभाल कर रहा था, लेकिन जड़ों को नजर-अंदाज कर रहा था। इसी कारण पूरा बगीचा का हालत इस तरह बन गया।

दिखाई देने वाला पौधा को न दिखाई देने वाले जड़े ही आधार है। उस लड़के को जैसे यह नहीं पता था कि पोषण जड़ों का करना चाहिए, न ही पौधे को। ठीक वैसे ही, इस दिखाई देने वाले शरीर का आधार दिखाई न देने वाला 'आत्मा' है। हममें से कितने लोग जानते हैं कि जिस को देखभाल करना है, महत्व देना है वो 'आत्मा' है, न कि शरीर? अगर जड़ों को नजर-अंदाज किया जाए, तो पौधे की क्या स्थिति हो गई? उसी प्रकार, जो लोग केवल शरीर की देखभाल करते हैं लेकिन आत्मा को नजर-अंदाज करते हैं, उनका जीवन स्थिति भी वैसी ही पौधे जैसे हो जाती है, यह हममें कितने लोग जानते हैं? कितने लोग इस समझ के साथ जी रहे हैं कि इस दृश्यमान शरीर में एक अदृश्य आत्मा है, और इस शरीर का मूल

आत्मा ही है ? आत्मा के बिना शरीर एक शव बन जाता है। आत्मा न हो तो इंद्रियां काम नहीं करते, शरीर के कई क्रियाएं नहीं होते हैं। उसके प्रमुख अंग ठीक से काम नहीं करते यह विषय हममें कितने लोग जानते हैं ? यानी कह सकते हैं कि बहुत लोग यह नहीं जानते हैं।

इसीलिए सब लोग केवल शरीर को ही महत्व दे रहे हैं, आत्मा को महत्व नहीं दे रहे। वे सिर्फ शारीरिक शक्ति की देखभाल कर रहे हैं, लेकिन आत्म शक्ति के बारे में सोच ही नहीं रहे। यही कारण है कि जैसे-जैसे बच्चे बड़े हो रहे हैं, वे बीमारियों, परेशानियों का शिकार हो रहे हैं। इसलिए बचपन से ही बच्चों की आत्म शक्ति को कमजोर न होने देना चाहिए, बल्कि आत्म शक्ति को बढ़ाने के लिए उन से ध्यान साधना करवानी चाहिए।

कारण यह है कि आत्मा कोई और नहीं, बल्कि स्वयं भगवान ही हैं। आत्म शक्ति बढ़ाना अर्थात भगवद् शक्ति को अपने शरीर में बढ़ाना है। जैसे-जैसे आत्म शक्ति बढ़ती है, मनुष्य में दैव गुणों को देख सकते हैं। यदि बच्चे बचपन से ही ध्यान करेंगे, तो वे भगवान के जैसे व्यवहार करेंगे।

जैसे-जैसे आत्मशक्ति बढ़ती है, बच्चे शांति से, आनंद से जीवन जीते हैं। वे धैर्य से व्यवहार करते हैं। कुछ भी हासिल कर सकते हैं। उनका ज्ञान बढ़ता है। वे सभी से प्रेम करते हैं। सभी को समभाव से देखते हैं। उनमें स्वार्थ, द्वेष नहीं होता है। सब पर दया, करुणा, सहानुभूति होता है। हिंसा नहीं करते। वे न्याय, धर्म से व्यवहार करते हैं। वे किसी भी क्षेत्र में महान जैसे बन सकते हैं। वे माता-पिता और बड़ों का सम्मान और प्रेम के साथ आदर करते हैं। वे हमेशा स्वस्थ रहते हैं। यह सब तभी संभव है जब आत्मशक्ति उनके शरीर में पूर्ण रूप से होती है।

बच्चों में आत्मशक्ति कैसे क्षीण होती है ? शरीर में आत्मशक्ति बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए ?

आत्मा के ऊपर मन आच्छादित रहता है। यदि मन शुद्ध होता है, तो आत्मशक्ति प्रबल बनी रहती है। लेकिन यदि मन मलिन होता है, तो

शरीर में आत्मशक्ति क्षीण रूप में होती है। यही बात भगवद्गीता के निम्नलिखित श्लोक में कही गई है।

श्लो: धूमेनावियते वह्निर्यथादर्शो मलेन च ।
यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा तेनेदमावृतम् ॥ (भ.गी.3-38)

ता: धुएं से अग्नि, मैल से दर्पण, जैसे गर्भ में शिशु नाल से ढका होता है, उसी तरह कामना यानी इच्छा अर्थात मन से आत्मज्ञान यानी आत्मा ढका हुआ है।

इसी से हम समझ सकते हैं कि आत्मशक्ति के क्षीण होने का कारण मन ही है। छोटे बच्चों का मन शुद्ध होता है, इसलिए उन्हें भगवान के समान कहा जाता है। लेकिन जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, माता-पिता द्वारा दिया जाने वाला भोजन और बच्चों को सिखाए जाने वाले व्यवहार के कारण मन धीरे-धीरे अशुद्ध होता जाता है। धीरे-धीरे आत्मशक्ति उनके शरीर में क्षीण होती जाती है। खासकर, मन को अशुद्ध करने वाला मांसाहार, जो मृत आहार है।

इसलिए माता-पिता, बच्चों को मांसाहार नहीं देना चाहिए। इसका आदत नहीं करवाना चाहिए। सात्विक शाकाहार देना चाहिए। हर दिन ध्यान करवाना चाहिए। ऐसा करने से उनका मन हमेशा शुद्ध रहेगा। उनमें आत्मशक्ति जाग्रत रहेगी। विद्यार्थी अद्भुत रूप से पढ़ाई करेंगे, आगे बढ़ेंगे, उन्नति होगी, ज्ञानी बनेंगे।

"आहार नियमों की आवश्यकता है!"

उपर्युक्त बातों के आधार पर, हम ने जाना है कि 'ध्यान' मन को शांत करता है, शुद्ध करता है, बुद्धि को विकसित करता है, अर्थात बुद्धि बल यानी अक्ल बढ़ाता है, आत्मशक्ति को भी बढ़ाता है। लेकिन ध्यान के साथ-साथ आहार नियमों का पालन भी करना चाहिए, क्योंकि मन पर आहार का प्रभाव भी बहुत अधिक होता है।

विशेष रूप से, मृत आहार यानी मांसाहार को पूरी तरह से छोड़ देना चाहिए। क्योंकि मृत आहार: (1) शरीर को रोगग्रस्त बनाता है।

(2)मन को अशुद्ध करता है। (3) बुद्धि को मंद बनाता है। (4) आत्मशक्ति को क्षीण कर देता है। मांसाहार से बच्चों को हर प्रकार का नुकसान होता है। इसके अलावा, मांसाहार हिंसा से जुड़ा हुआ है। हिंसा तो अधर्म ही नहीं, बल्कि पाप भी है। यह बच्चों के जीवन को बहुत नुकसान पहुंचाता है। भविष्य में कई कठिनाइयों का कारण बनता है।

इसके अलावा, मृत आहार ज्ञान को बढ़ाता नहीं, बल्कि नष्ट करता है। यह पूरे जीवन के लिए हानिकारक है। इसी कारण आज सभी लोग अज्ञानता में जी रहे हैं।

लेकिन अमृताहार यानी शाकाहार ज्ञान, बुद्धि को बढ़ाता है। क्योंकि शाकाहार वृक्षों से, पंचभूतों से बना होता है। पंचभूतों को प्रकृति देवता कहा जाता है, उनकी पूजा भी की जाती है। पंचभूतों की शक्ति से ही शाकाहार तैयार होता है।

सिर्फ यही नहीं, वृक्ष सूर्य की ओर बढ़ते हैं। वे सूर्य की किरणों को ग्रहण करके आहार तैयार करते हैं। सूर्य को ज्ञान का प्रतीक माना जाता है। जिसे हम ज्ञान सूर्य भी कहते हैं। ऐसे सूर्य की शक्ति से बना हुआ भोजन ही शाकाहार है। यदि बच्चे बचपन से ही ऐसा शाकाहारी भोजन लेंगे, तो उनका ज्ञान बहुत वृद्धि होकर ज्ञानी बनेंगे।

लेकिन जानवर सूर्य को नहीं देख सकते। वे अपने सिर को सूर्य के विपरीत दिशा में रखते हैं। वे सूर्य की किरणों से दूर, छाया में ही जीते हैं। ऐसे जानवरों का मांस यानी मृत मांस खाने वाले बच्चों का ज्ञान कैसे बढ़ेगा? वे अज्ञान में ही जीते हैं। गलत काम करते हैं। सृष्टि, भगवान के विरुद्ध काम करते हैं। चाहे वे कितना भी धन कमाएं, कितनी भी सुख-सुविधाएं प्राप्त करने के बावजूद वे दुःख में ही जीते हैं। वे स्वयं दुःख में रहते हैं। दूसरों को भी दुःख ही देते हैं।

इसलिए, शरीर, मन, बुद्धि, आत्मा को लाभ पहुंचाने वाला शाकाहार को ही लेना चाहिए। केवल बच्चे ही नहीं, बल्कि सभी को शाकाहार ही लेना चाहिए। अपनी बुद्धि को, मेधा को बढ़ाना चाहिए। ध्यान करना चाहिए।

बच्चों का पालन कैसे करना चाहिए ?

कई माता-पिता अपने बच्चों के विषयों से बहुत चिंतित रहते हैं। बच्चों का व्यवहार हो या उनके काम माता-पिता को कुछ भी पसंद नहीं आता। बच्चे वैसे नहीं होते जैसे वे चाहते हैं।वे जो कहते हैं वो नहीं करते। कभी-कभी बच्चे माता-पिता का प्रतिरोध भी करते हैं।बच्चे अपने व्यवहारों से माता पिता को मन में शांति नहीं रहने देते। ऐसे हालात में, माता-पिता यह सोचकर परेशान रहते हैं कि बच्चे अगर अभी ऐसे हैं, तो भविष्य में कैसे होंगे।

असल में, उन्हें कैसे पालें? कैसे पालने से वे सही तरीके से बढ़ेंगे, यह समझ नहीं आता और माता-पिता चिंतित रहते हैं। कुछ बच्चे बचपन से ही अलग-अलग बुरी आदतों के शिकार होकर, गलत काम करते हुए माता-पिता को नरक दिखाते हैं। चाहे कितनी सज़ा देने पर भी, कितनी भी कोशिशें करने पर भी, उनमें कोई बदलाव नहीं आता, बल्कि उनका व्यवहार और बिगड़ जाता है। ऐसे हालात में, माता-पिता यह सोचकर सिर पकड़कर बैठ जाते हैं कि इन बच्चों को कैसे पालें? उन्हें कैसे बदलें? क्या करें?

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, माता-पिता की शक्ति कम होती जाती है। बच्चों पर अधिक निर्भर रहना पड़ता है। वृद्धावस्था में हो तो पूरी तरह से बच्चों पर निर्भर होना पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में, अगर बच्चों

का व्यवहार सही न हो, तो उन माता-पिता का जीवन नरक बन जाता है। इसलिए, माता-पिता का अपने बच्चों के बारे में चिंतित होना स्वाभाविक है। तो फिर, कमी कहां है ? बच्चों में है ? माता-पिता में है ? या परवरिश में है ? चलिए, थोड़ा सोचेंगे !

मुख्य बात यह है कि बचपन में बच्चों की तुलना भगवान से की जाती है। उन्हें दैव समान माना जाता है। यानी जन्म के समय सभी बच्चे भगवान ही हैं। लेकिन जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, वे बदल रहे हैं। वे दुष्ट बन रहे हैं, अनर्थकारी बन रहे हैं, स्वार्थ बन रहे हैं, हिंसात्मक बन रहे हैं, राक्षस बन रहे हैं, धोखेबाज बन रहे हैं। भगवान जैसे बच्चे आखिर कैसे बदल रहे हैं, यह हम देख सकते हैं। यानी बच्चों के जन्म में कोई फरक नहीं होती है। इससे हम स्पष्टता से समझ सकते हैं कि फरक परवरिश में है। यानी भगवान में कोई कमी नहीं है। उन्होंने सभी को दैव लक्षणों के साथ इस धरती पर भेजा है। लेकिन जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, वे बदल रहे हैं। इससे साफ समझा जा सकता है कि गलती बच्चों के जन्म में नहीं, बल्कि कमी उनके परवरिश में है।

"यथा राजा - तथा प्रजा" की तरह ही मुख्य रूप से समझने वाली बात यह है कि "यथा माता-पिता - तथा बच्चे !" यानी, माता-पिता जैसा पालेंगे, बच्चे वैसे ही बड़े होंगे। इतना ही नहीं हमें यह जानना चाहिए कि माता-पिता जैसे होंगे, बच्चे भी वैसे ही बनेंगे।

बच्चों में खासकर सभी को गौर से देखना, नकल करने का स्वभाव होता है। इसका कारण यह है कि वे इस दुनिया में नए आए हैं। उनके लिए सब कुछ नया जैसे होता है। आश्चर्य भी होता है। इसलिए वे सभी को गौर से देखते हैं। जो कुछ भी देखते हैं, उसकी नकल करते हैं। वे बहुत कुछ सीखते रहते हैं। खासकर छः से सात साल की उम्र तक बच्चे अपने

माता-पिता को ज्यादा गौर से देखते हैं। वे उन्हीं से ज्यादा सीखने की कोशिश करते हैं। असल में, इस उम्र में उन्हें सब कुछ सिखाने वाले भी माता-पिता ही होते हैं।

उस मासूम उम्र में, बच्चे अपने माता-पिता पर पूरी तरह से भरोसा करते हैं। वे जो कुछ भी कहते हैं, वही करते हैं। जो कहने को बोलते हैं, वही बोलते हैं। वे जिस प्रकार का भोजन आदत करते हैं, वही भोजन लेते हैं। वे जिस भाषा में जो बातें सिखाते हैं, उसी भाषा में वही बातें बात करते हैं। वे जैसा रहने को कहते हैं, वैसे ही रहते हैं। वे जिस तरह के आदतें करवाते हैं, वही आदतों को सीखते हैं। पूरी तरह से उनका अनुसरण करते हैं।

उस उम्र में जब माता-पिता कहते हैं कि हम इस परिवार के हैं, ओह! मैं भी इस परिवार का हूँ। इसी तरह, जब वे कहते हैं कि हमारी यह जाति है, तो वह सोचता है, ओह! यह मेरी जाति है? उनकी कोई और जाति है? बच्चे इसका विश्वास भी करते हैं।

इसी तरह, जब कहा जाता है कि हमारा हिंदू धर्म है, हमारे भगवान राम हैं, हमारे भगवान कृष्ण हैं, हमारे भगवान मंदिर में रहते हैं। हमें मंदिर जाना चाहिए। भगवान को प्रणाम करना चाहिए। भगवान की पूजा करनी चाहिए। तो बच्चे उसका विश्वास करते हैं। वे भी वैसे ही करते हैं। वैसे ही तिलक लगाते हैं। कान में फूल रखते हैं। हाथ में धागा बांधते हैं। जैसे माता-पिता बताते हैं, वैसे ही करते हैं।

उसी तरह हम ईसाई हैं, हमारा धर्म ईसाई धर्म है, हमारे भगवान यीशु हैं, हमें चर्च जाना चाहिए, प्रार्थना करनी चाहिए, जब ऐसा कहा जाता है, तो बच्चे उसका विश्वास करते हैं। वही करते हैं। उसी तरह व्यवहार भी करते हैं।

उसी तरह मैं अलग हूँ, अन्य लोग अलग हैं इस भेदभाव की भावना, दुनिया में यानी समाज में प्रवेश करने से पहले ही, उनके भीतर रोपते हैं। वे 'अलग' है इस तरह का बीज अंकुरित होकर, जब एक बड़े वृक्ष की तरह बढ़ते हुए दृढ़ता से तब यह भावना और अधिक मजबूत हो जाती है कि मैं अलग हूँ, अन्य लोग अलग है।

यह बात माता-पिता समझ नहीं रहे हैं कि छोटी उम्र में ही बच्चों के मन में भेदभाव के बीज, नफरत के बीज बोए जा रहे हैं। कुछ माता-पिता तो यहाँ तक कहते हैं कि वह हमारा दुश्मन है। उससे हमारी नहीं बनती। उससे बात मत करो। उसके घर मत जाओ, इस तरह की बातें सिखाते हैं।

और भी कई माता-पिता अपने बच्चों से असत्य कहते हैं, उन्हें झूठ बोलना सिखाते हैं, झूठ बुलवाते हैं। और मज़े के लिए उन्हें रुलाना, रुलाकर आनंद लेना, कभी-कभी उनके सामने कठोर शब्दों का प्रयोग करना, उन्हें डराना, भूत, बिल्ली, प्रेत आदि कहकर भयभीत करते रहते हैं।

कुछ माता-पिता बच्चों के सामने ही झगड़ते हैं, एक-दूसरे की निंदा करते हैं। उन्हें इस बात का एहसास नहीं होता कि इन सबका उनके बच्चों पर गहरा प्रभाव दिखाई पड़ेगा। माँ को बुरा कहकर पिता, पिता को बुरा कहकर माँ चाहे सच में हो या मज़ाक में, कई माता-पिता बच्चों के मन में द्वेष की भावना पैदा करते रहते हैं।

जब "पौधा होते हुए भी झुकेगा नहीं तो पेड़ होने के बाद नहीं झुकेगा" यानी पौधे को जैसा चाहो वैसे झुका सकते हो, लेकिन पेड़ बनने के बाद उसे झुकाना किसी के बस की बात नहीं। इसी तरह, बच्चों को छोटी उम्र में जैसा चाहो वैसा मोड़ सकते हैं। इसलिए बचपन की परवरिश

ही सबसे महत्वपूर्ण होती है। क्योंकि बड़े होने के बाद उन्हें बदलना किसी के लिए भी नामुमकिन है।

एक तरह से बचपन में सभी बच्चे शुद्ध और पवित्र होते हैं। अगर उन्हें उसी तरह बढ़ने दिया जाए, तो इससे बढ़कर कुछ और जरूरी नहीं। असल में, ऐसे बच्चों को माता-पिता नहीं बिगाड़ें तो यही बहुत है। वे बहुत पवित्र रूप में विकसित होंगे और अच्छे इंसान की तरह रहेंगे।

मुख्य रूप से यह जानना है कि बच्चों को सुधारने की जरूरत नहीं, बल्कि माता-पिता को खुद को सुधारना चाहिए। क्योंकि इसका कारण है जैसे माता-पिता होंगे, वैसे ही बच्चे भी होंगे। इसलिए यह जानिये कि, **"आप अपने बच्चों को जैसा होना चाहते हो, पहले खुद वैसे होने का प्रयत्न करिये।"** यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। आपके बच्चे **"जैसा व्यवहार करना चाहते हो, आप भी वैसे ही व्यवहार करिये"**। यह जानिये कि आपके जैसे ही आपके बच्चे होते हैं। बच्चों के पालन में बहुत सावधानियां लेना चाहिए।

मुख्य रूप से बच्चों के आहार विषय में अधिक सावधानी लेनी चाहिए। क्योंकि आहार ही उनके भविष्य को, उनके जीवन को प्रभावित करता है।

आहार केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि शरीर को चलाने वाले मन को और निर्णय लेने वाले बुद्धि को भी प्रभावित करता है। यदि आहार मलिन मृत हो, तो शरीर रोगग्रस्त हो जाता है, मन मलिन हो जाता है और बुद्धि मंद हो जाती है। ऐसे लोगों की बातें, काम सभी के लिए पीड़ा का, दुःख का कारण बनते हैं। इसलिए बच्चों को दिया जाने वाला आहार शुद्धता, सात्विक होना चाहिए। ऐसा आहार ही उन्हें देना चाहिए। बच्चों के पालन की शुरुआत आहार से ही होनी चाहिए। क्योंकि कोई भी जब

इस धरती पर जन्म लेने के बाद तो सबसे पहले आहार ही चाहिए होता है। इतना ही नहीं, आहार पर ही व्यवहार निर्भर होता है। इसीलिए, आहार के बारे में श्रद्धा लेना शुरू करना चाहिए। जैसे कहावत भी है ना "जैसे खाना वैसा ही डकार" है।

अधिकतर माता-पिता आशा करते हैं कि उनके बच्चे बलवान हों। लेकिन ये नहीं सोचते कि बच्चे शक्तिशाली बनें। बल यानी शारीरिक पुष्टता, लेकिन शक्ति वो है, जो शरीर को संचालित करती है, आत्मा से संबंधित है। शक्तिशाली मानव सब कुछ हासिल कर सकता है, कुछ भी कर सकता है। वह किसी भी परिस्थिति में जी सकता है, सहन कर सकता है, कोई भी कठिनाईयां या नुकसानों का सामना कर सकता है, धैर्य से रह सकता है। इसलिए माता-पिता को यह जानना चाहिए कि "दिखाई देने वाले बल से अधिक, न दिखने वाला शक्ति महान" है। बच्चों को केवल बलवान ही नहीं, बल्कि शक्तिशाली बनाना चाहिए।

अधिकतर माता-पिता बल, बल कहते हुए बच्चों को मांस, अंडे खिलाते हैं। वे जीव शक्ति रहित मृताहार खिलाते हैं। केवल उनके शरीर के आकार को देखकर आनंदित होते हैं। लेकिन उन बच्चों के व्यवहार पर ध्यान नहीं देते। बाद में, वे दुःखी होते हैं। इसलिए बच्चों की शक्ति को बढ़ाना चाहिए। उनकी शक्ति बढ़ाने के लिए उपयुक्त साधनाएं करवाना चाहिए। शक्ति केवल ध्यान के माध्यम से ही बढ़ता है। इसीलिए, बचपन से ही बच्चों को ध्यान करवाना चाहिए। बच्चों को ध्यान सिखाना चाहिए। उन्हें अपार शक्तिशाली बनाना चाहिए।

इतना ही नहीं, बचपन में ही मांसाहार की आदत करने की वजह से बच्चे अंजाने में ही जंतु वध, जीव हिंसा से होने वाले पाप में भागीदार बन रहे हैं। भविष्य में, उसी पाप के कारण वे असहनीय बीमारियों,

कठिनाइयों से दु:खों का अनुभव कर रहे हैं।

इतना ही नहीं, उनमें हिंसा की प्रवृत्ति आदत बन जाती है, प्रेम की भावना खत्म हो जाती है। वे जानवरों को मारने से शुरू करके धीरे-धीरे सभी को हिंसा करने लगते हैं। यहाँ तक कि विद्यार्थी जीवन में भी, वे रैगिंग के नाम पर अपने साथियों को हिंसित करके खुद आनंदित होते हैं। वैसे ही लड़कियों को परेशान करना, अपमानित करना, रुलाना जैसी हरकतें करते हैं। जब लड़कियाँ दु:खी होते हैं तो वे खुद आनंदित होते हैं। वैसे ही किसी लड़की से कहते हैं कि मैं तुम से प्यार करता हूं। शादी करने को कहते हैं। अगर लड़की ने इंकार किया तो तेजाब फेंक देते हैं। फिर ब्लेड से या चाकू से हमला करते हैं। इस तरह, वे दूसरों के दु:ख को नहीं समझते हैं। हमेशा खुद अपने आनंद के बारे में देखता है।

इसके बाद वे किसी न किसी को विवाह करते हैं। लेकिन अपनी पत्नी को भी सताते हैं। हमेशा केवल अपने स्वार्थ को, आनंद को ही महत्वपूर्ण मानते हैं। उन्हें यह एहसास भी नहीं होता कि वे भी मानव है जिनमें प्राण है, उसे भी दु:ख होता है। इसका कारण यही है कि बचपन से ही जीवों और जानवरों को हिंसा करने की आदत होती है। वे घोर रूप से जितना भी तड़पें या दर्द में हों, उन्हें कुछ परवाह नहीं होती। वे उन्हें मारकर उनका मांस खाने के आदी हो जाते हैं। उन्हें यह सब किसने सिखाया? अर्थात उनके माता-पिता ने ही सिखाया! बच्चे इस तरह बनने के कारण भी माता-पिता ही हैं!

इस तरह धीरे-धीरे वे ऐश-ओ-आराम की आदत कर लेते हैं। कमाते नहीं। लेकिन जो कुछ भी है, उसे मौज-मस्ती में खर्च कर देते हैं। पत्नी पर पैसे के लिए दबाव डालते हैं। अगर पैसे नहीं देती तो गाली देते हैं। शराब पीकर मारते हैं। अगर यह शिखर तक पहुँच गया तो पत्नी पर

केरोसिन डाल कर आग लगा देता है। इसका मुख्य कारण यह है कि वे नहीं जानते कि हिंसा करना पाप है, गलत है। वे यह नहीं जानते कि सभी उनके जैसे ही हैं। वे यह भी नहीं जानते कि सभी का दु:ख भी उनके दु:ख के जैसे ही होता है। भगवान की तरह जन्म लेने वालों को ये सब किसने सिखाया? उन्हें किसने इस तरह बनाया? माता-पिता ने ही! उन्होंने ही हिंसा करना सिखाया। उस तरह बचपन में पहले जानवरों से शुरू हुई हिंसा, पत्नी को हिंसा करने तक पहुँच जाती है। यह आदत दिन - दिन बढ़ती जाती है, अंतत: बुजुर्ग माता-पिता को भी हिंसा देने से वे पीछे नहीं हटते। वे अपने वृद्ध माता-पिता की पीड़ा को नहीं समझते। सभी की तरह उन्हें भी अपमानित करते हैं। तकलीफ देते हैं। अनदेखा करते हैं। उन्हें नरक भी दिखाते हैं।

कारण यह है कि बचपन से ही जीवों पर हिंसा करने से उनका हृदय कठोर बन जाता है! वे कठिन हो जाते हैं! दया, करुणा, प्रेम, सहानुभूति जैसे शब्दों का अर्थ ही समझ में नहीं आता! इसका मुख्य कारण यह है कि माता-पिता ने उन्हें ये बातें सिखाई ही नहीं। अगर बचपन में ही उन्हें सभी से प्रेम करना सिखाया हो तो! अगर जब वे मुर्गी को हिंसा करते समय वो भी प्राणी है, उसे भी तुम्हारी तरह दु:ख होता है, उसे मत सताओ तब वो उस उम्र में ही समझ कर कभी ऐसा नहीं करते, है ना? वैसे जो मुर्गी को प्रेम कर सकता है, क्या वह अपने माता-पिता को प्रेम नहीं करेगा? जो सभी से प्रेम करेगा, क्या वह अपने माता-पिता से प्रेम नहीं करेगा? सभी में माता-पिता नहीं है क्या? इसलिए, बचपन से ही हिंसा सिखाने के बजाय, प्रेम करना सिखाना चाहिए। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। हर बच्चे में प्रेम एक स्वाभाविक गुण बनना चाहिए। माता-पिता को यह समझना चाहिए, उसी के अनुसार बच्चों को पालना चाहिए। इस तरह माता-पिता

बच्चों को बचपन से ही तैयार करेंगे, तो वे न केवल माता-पिता के लिए, बल्कि पूरे परिवार, समाज के लिए भी सेवा करेंगे। वे सभी से प्रेम करेंगे। इसलिए, सबसे पहले माता-पिता को हिंसा छोड़नी चाहिए, बच्चों से भी छुड़वानी चाहिए। शाकाहार की आदत करवाना चाहिए। ध्यान करना चाहिए। करवाना चाहिए। तब भगवान के जैसे जन्म लेने वाले बच्चे, भगवान के जैसे ही बढ़ेंगे। सभी को आनंद देंगे। स्वयं भी आनंद से जीवन व्यतीत करेंगे।

तब परिवार में भी स्वर्ग को देख पाएंगे। अब, आइए जानेंगे कि बचपन से ध्यान सिखाने पर बच्चे कैसे तैयार होंगे? ध्यान से क्या-क्या लाभ होंगे?

क्योंकि माता-पिता बच्चे बड़े होने के बाद सोचते हैं कि उन्हें कैसे रखना चाहिए? उन्हें क्या बनाना चाहिए? लेकिन बचपन से ही बच्चों के बारे में, उन्हें सही दिशा में प्रशिक्षित करने के बारे में सोचना चाहिए। क्योंकि "जो पौधा छोटा रहते नहीं झुकता, वह पेड़ बनने के बाद कैसे झुकेगा?" इसलिए, बहुत छोटी उम्र से ही बच्चों को सही दिशा में प्रशिक्षित करना चाहिए।

इतना ही नहीं, गर्भावस्था से ही सावधानियाँ लेनी चाहिए।क्योंकि जब हम फसल बोते हैं, तो बीज की दशा से ही, यानी भूमि में पौधा आने से पहले ही, कई सावधानियाँ लेते हैं ना! यानी बीजों को शुद्ध करते हैं, कीड़े मकोड़ों से बचाने के लिए औषधियाँ मिलाते हैं। ज़मीन को अच्छी तरह जोतकर, बीज के अंकुरित होने के लिए अनुकूल बनाते हैं। जमीन में पानी रखते हैं। ठीक उसी तरह, पौधा आने से पहले ही, यानी बीज के दशा से ही कई सावधानियाँ लेते हैं। वैसे ही बच्चों के जन्म लेने से पहले ही, यानी गर्भस्थ स्थिति से ही, बच्चों के विषयों में सावधानियाँ लेनी चाहिए।

कारण यह है कि बच्चे बड़े होने के बाद सीखते नहीं हैं। वे गर्भ में रहते हुए ही सीखना शुरू कर देते हैं। इस बात को हम पुराणों के माध्यम से भी जान सकते हैं। महाभारत में अभिमन्यु ने गर्भ में रहते हुए ही पद्मव्यूह छेदन की विधि सीख ली थी। प्रह्लाद ने भी माता के गर्भ में रहते हुए नारद जी से भगवान का ज्ञान प्राप्त किया था। जानना चाहिए कि बच्चों की शिक्षा जन्म के बाद नहीं, बल्कि गर्भ में ही शुरू हो जाती है। इसलिए, तब से बच्चों के विषयों में सावधानियां लेना चाहिए।

इसीलिए कहा जाता है कि गर्भवती महिलाओं की विशेष रूप से देखभाल करनी चाहिए। उन्हें प्रसन्न रखना चाहिए। किसी भी प्रकार की कमी नहीं होने देनी चाहिए। पुराणों को गर्भवती स्त्रियों से सुनवाना चाहिए। कहते हैं कि गीता का पाठ करवाना चाहिए। क्योंकि इसका प्रभाव गर्भ में पल रहे शिशु पर पड़ता है! यदि शुरुआत में सावधानियाँ नहीं लिया तो, यह नहीं जानते कि बच्चों को कैसे पालना है; यह जानते नहीं कि उन्हें क्या सिखाना है, यह नहीं जानते कि उनके साथ कैसा व्यवहार करना है, तो बड़े होने के बाद पछताने से! दु:खी होने से क्या लाभ? इसलिए कहा जाता है, "हाथ जलने के बाद पत्ते पकड़ने से कोई फायदा नहीं, जलने से पहले ही सावधान होना चाहिए"। इसी प्रकार, बचपन से ही बच्चों के विषयों में सावधानी लेना चाहिए। पहले बड़ों को ध्यान करना चाहिए। फिर बच्चों से ध्यान करवाना चाहिए। ध्यान की विशिष्टता जानना चाहिए। ध्यान करने से बच्चों को आने वाले लाभों के बारे में जानना चाहिए।

To subscribe to Tatavarthy's YouTube channel:

When you click the YouTube link sent in the WhatsApp group, it will open the Tatavarthy Veera Raghava Rao channel. Once open, you will see the "Subscribe" button-click on it to subscribe. By clicking the bell icon next to it, you can receive notifications of new videos everyday.

Otherwise, visit www.tst.org.in/videos/ Click on "Tatavarthy Veera Raghava Rao" in Section I, or on the names in sections II & III. This will open the respective channels. Once open, click the "Subscribe" button, and by pressing the bell icon next to it, you can get daily video updates.

ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी के हिन्दी किताब

1) एक और जन्म Rs.160/-

2) ज्ञान माला Rs.70/-

3) श्री दत्तात्रेय जी का 24 गुरूओं ।.............. Rs.70/-

4) अगर मानव को योगी बनना है तो ?......... Rs.60/-

5) महात्माओं का संदेशों Rs.50/-

6) मानव के कर्तव्यों Rs.50/-

श्री तटवर्ती वीरा राघवराव के हिन्दी किताब

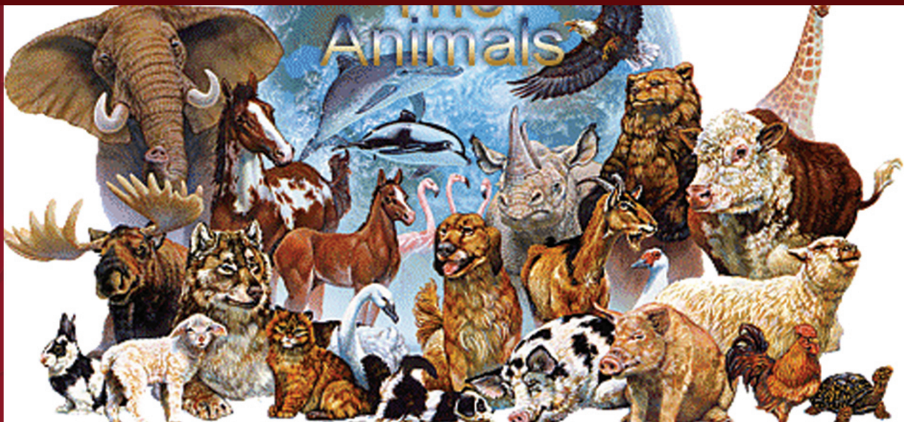
1) आत्म शास्त्र ।..............................Rs.200/-
2) ध्यान विद्या ।..............................Rs.160/-
3) भगवद् गीता का सार ।....................Rs.160/-
4) सत्य मार्ग ।..................................Rs.160/-
5) मरने से पहले मरना है।....................Rs.130/-
6) 'गाइडिंग' ध्यान क्यों नही ?................Rs.120/-
7) भगवान कौन हैं।............................Rs.120/-
8) कर्म सिद्धांत ।...............................Rs.120/-
9) विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ.................Rs.120/-
10) ब्रह्म ज्ञान।...................................Rs.100/-
11) यह जीवन क्यों हैं ?..........................Rs.100/-
12) मेहर बाबा का संदेश।......................Rs.100/-
13) मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।.. Rs.80/-
14) भागवत के दृश्यों का अर्थ.................... Rs.80/-
15) आत्मा हंतक कौन होता है?.................. Rs.70/-
16) दुख निवारण का मार्ग Rs.75/-
17) उत्तम पुरुष Rs.60/-
18) आर्थिक स्थिति बढ़ाना है तो ?.............. Rs.60/-
19) निर्वाण मार्ग Rs.60/-
20) सत्य Rs.50/-
21) क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं? Rs.50/-
22) गुरु को पहचानना कैसे ?..................... Rs.50/-
23) विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान शिक्षा Rs.50/-

For Books Please Contact :

TATAVARTHI VEERA RAGHAVARAO

BHIMAVARAM. Ph: 94403 09812

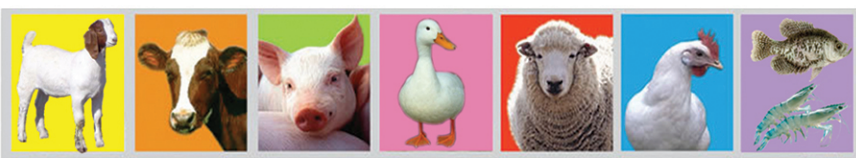
आनंद से जीने का अधिकार आपको ही नहीं,
बल्कि भगवान ने हमें भी दिया है।



Pyramid Spiritual Societies Movement- India

www.pssmovement.org

हमें मत खाइए! प्यार कीजिए!!



भगवान के लिए सभी प्राणियाँ मूल्यवान हैं।

शाकाहारी बनिए! बुद्धि बढ़ाइए!