

I oZšB vkRej {kk

प्रिय वत्स! आत्मघात किसी भी समस्या का हल नहीं है। वह मात्र क्षणिक हो सकता है, पर स्थायी नहीं। मरकर भी जिस संसार से बचना असंभव हो, उसे गँवाने से क्या लाभ? बेहतर होगा उसका सामना करना। आत्महत्या करने से कोई आदमी दुःखों से बाहर निकला नहीं। आत्महत्या करते वक्त चित्त की क्या अवस्था होगी? कितना दुःख से भरा होगा जीवन, जब कोई आत्महत्या करेगा? तो जिस तरह का अंतिम चित्त होगा इस जीवन का, अगले जीवन का प्रथम चित्त भी उतने ही दुःखों से भरा होगा। अर्थात् दुःखों से छुटकारा नहीं हुआ। आत्महत्या करने से दुःखों से छुटकारा नहीं होता। समस्या का सिर्फ विरोध करने या उससे भागने से उसका निरोध नहीं होता है, बल्कि यह स्वयं से भागने जैसा है। स्वयं से भागकर तुम दुःख और विनाश का ही निर्माण करोगे। समझदारी इसी में है कि तुम समस्या का सामना करो, लाभ-हानि की चिंता किये बगैर। समस्या का हल सिर्फ उससे सामना करने में है।

तुम जिस होड़ या प्रतियोगिता से बचना चाहते हो। उसका स्थायी हल चाहते हो, वह आत्महत्या में नहीं है। गलती से तुमने उसे अपने जीवन का एक स्थायी हिस्सा मान लिया। जब कभी मौका पड़े किसी एक चीज को चुनने का, तो स्वयं को चुनो। प्रतियोगिता या होड़ को ठोकर मार दो। खेत-खलिहान, वन में शरण लो। एक प्रतियोगिताविहीन जीवन में पदार्पण करो। सुख-सुविधा, संपन्नता के बगैर भी एक बहुत बड़ा जीवन अपनी खुशहाली से प्रकृति की गोद में जी रहा है, हँस रहा है,

खेल रहा है, कल-कल करते हुये बह रहा है। तुम अपने आपको उस महाप्रकृति का एक हिस्सा समझो।

देखो, यह संसार जीवन जीने के लिये कितनी अच्छी जगह है! बहुत ही सुंदर, अनुपम सौंदर्य से भरी जगह है। इसका उपयोग तुम उससे भागने के लिये मत करो, और न बहुत ही ज्यादा व्यस्त रहकर स्वयं को भुलाने में करो। इसका उपयोग सिर्फ तुम अपने बारे में एक स्पष्ट समझ बनाने में करो। इससे तुम्हें परिस्थितियों में सामंजस्य बैठाने में बहुत मदद मिलेगी। कभी तुमने रुककर, थोड़ी फुर्सत निकालकर इस प्रकृति को पारखी नजरों से देखा है? देखो, यह धरती कितनी हरी-भरी है। सौंदर्य और स्वाभाविकता का कितना अद्भुत संगम है यहाँ। यह तुम्हारे लिये उतनी ही सुंदर होती जायेगी जितना तुम उसके प्रति सजग होते जाओगे। रंग, हरियाली और पीलेपन की विविधता। जब कोई व्यक्ति इस प्रकृति के साथ एकाकी होता है, तो उसे जो पता लगता है, वह आश्चर्यजनक है। पर तुम किसी भी

चीज के साथ एकाकी नहीं होते, न अपने साथ और न ही इस प्रकृति के साथ। सौंदर्य बोध का अभाव ही अंततः तुम्हें स्वार्थी बनाता है। दुःख और पीड़ा की ओर ले जाता है।

कभी पीछे मुड़कर देखा है तुमने स्वयं को, पागलों की तरह अपनी तुलना करते रहते हो दूसरों के साथ वह भी बिना रुके। ऐसे लोगों के साथ जो तुम्हारे से ज्यादा सफल हैं। इस तुलना की आदत ने ही तुम्हारे वास्तविक व्यक्तित्व को मार डाला है। तुम्हें यंत्रवत, कृत्रिम बना दिया है। तुलना वस्तुतः अपमानजनक है। वह तुम्हारी दृष्टि को विकृत कर देती है। तुम्हें तुम्हारी ही नजरों में गिराकर तुममें हीन भावना पैदा कर देती है। तुम्हारी सारी शिक्षा इसी पर आधारित है। अतः व्यक्ति जो है, उससे अलग हटकर कुछ और बनने के लिये अनवरत संघर्ष करता रहता है। यही चीजें जीवन में प्रतिस्पर्धा, निष्ठुरता और महत्वाकांक्षा लाती हैं। हमें लगता है कि ये चीजें जीवन में प्रगति लाती हैं। पर यह प्रगति अब तक हमें जितने भयावह युद्ध और दुःखों की ओर ले गयी, वैसा इस संसार में पहले कभी नहीं हुआ था। बगैर किसी तुलना व महत्वाकांक्षा के शिक्षा ग्रहण करना ही सच्ची शिक्षा है। सफलता और असफलता, दोनों से मुक्त होना ही जीवन का यथार्थ है। यह तभी संभव है जब तुम फल की चिंता किये बगैर कर्म करने को उत्सुक रहोगे। शुरू से किसी परिणाम की खोज नहीं करना। वही चीज करना, जिसे करने मात्र से प्रेम हो। प्रेम का कोई पुरस्कार या दंड नहीं होता। यदि प्रेम है, तो उसे करना बहुत सरल है।

प्रिय आनंद,

तुम मानसिक रूप से नमनीय बनो। शक्ति मजबूत और सुदृढ़ होने में नहीं है, बल्कि लचीला होने में है। आँधी-तूफान में सिर्फ लचीले पेड़ ही खड़े रह पाते हैं। तुम एक लचीले-फुर्तीले मन की शक्ति प्राप्त करो। अपने सभी विचारों और भावों के प्रति सतर्क बनो। अपने विचारों को देखना, उनके प्रति सजग होना व्यक्ति को नमनीय बनाता है। उनकी निंदा या मूल्यांकन मत करो बल्कि अत्यंत सतर्क बनो। मनुष्य जीवन सचमुच में बहुत अद्भुत है। बहुत सी चीजें अप्रत्याशित रूप से घटित होती हैं। समस्या का सिर्फ विरोध करने से उसका हल नहीं होगा। तुम्हारे पास असीम नमनीयता और एक निष्कपट हृदय होना चाहिये। जीवन एक तलवार की धार है, जिस पर तुम्हें एक सावधानी और नमनीय बुद्धिमता के साथ चलना है।

वत्स, उन्मुक्त बनो! यदि अतीत में जीना ही पड़े तो जियो, लेकिन अतीत के साथ संघर्ष मत करो। जब अतीत उभरकर सामने आये तो उसमें पैठकर देखो। न उसे अपने से दूर हटाने की कोशिश करो और न उसे जोर से पकड़ने की कोशिश करो। इन सारे वर्षों का दुःख और खुशियाँ, घृणित प्रहार, संबंध विच्छेदन की तुम्हारी यादें और दूर से

इन सबका बोध, तटस्थ भाव तुम्हारे हृदय को और अधिक समृद्ध और सुंदर बनायेगा। तुम्हारी परिपक्वता को बढ़ायेगा।

पहले से ही अपने इरादों और मंशाओं के बारे में स्पष्ट समझ रखना सीखो। तुम देखोगे कि चीजें बड़ी आसानी से हल होने लगती हैं। आवश्यकता केवल इस बात की रह जाती है कि मनुष्य अपनी मानसिकता को वर्तमान के हर क्षण में स्थिर रखे। उसे भूत और भविष्य में विस्तार न दे।

प्रिय आनंद, तुम याद रखो कि बाहरी सुंदरता कभी स्थायी नहीं होती। यदि आंतरिक आनंद और उत्साह न हो तो वह जल्दी ही नष्ट हो जाती है। हम हमेशा बाहर की दुनिया को ही विकसित करते रहते हैं। चमड़ी के नीचे जो हमारा आंतरिक अस्तित्व है, उसकी ओर बहुत ही कम ध्यान देते हैं। असल में हमारा वही मूल आधार है, जो बड़ी आसानी से बाह्य को पराजित कर देता है। उसे समृद्ध और मजबूती प्रदान करो। ध्यान-समाधि का अभ्यास इस क्षेत्र में तुम्हारा एक अच्छा मददगार साबित हो सकता है। तुम्हारे आंतरिक आधार को सुदृढ़ बना सकता है। उसे अपने जीवन में दैनिक जरूरतों की तरह शामिल करो।

वत्स, मैं बार-बार जिस मन का जिक्र कर रहा हूँ, वह एक अद्भुत चीज है। वह जितना जटिल है, मूलतः उतना ही सरल है। अनेक मनोवैज्ञानिक दबाव उसे जटिल बना देते हैं और यही बात अंतर्द्वन्द्व और दुःख का कारण बन जाती है। विरोध और संग्रहवृत्ति उत्पन्न करती है। उसके प्रति सजग होना और उनमें उलझे बिना उसे गुजर जाने देना जरूरी है, तभी एक शांत और सजग मन उपलब्ध हो सकता है। एक शांत और सजग मन वरदान है। वह पृथ्वी के समान असीम संभावनाओं से भरा है। जब तुम्हारे पास एक ऐसा मन होगा, जो तुलना न करे, निंदा न, तो तुम्हारी अनंत समृद्धि संभव हो जाएगी। वत्स, परिश्रमी बनो, आलस्य से दूर रहो। आलस्य भी एक प्रकार की हिंसा है जो स्वयं के द्वारा स्वयं पर की जाती है। यह एक जीवित व्यक्ति की उसके जीते जी मृत्यु है।

परिश्रम तुम्हें हमेशा एक सच्चे स्वास्थ्य के निकट रखेगा। तुम्हारे मन और मस्तिष्क को युवा बनाये रखेगा।

आवश्यकताओं को अपनी सीमा के भीतर रखना सीखो। उन्हें अपने नियंत्रण से बाहर मत जाने दो कि वे तुम पर हावी हो जाएं। आवश्यकतायें जितनी कम होंगी उतने ही तुम स्वतंत्र होओगे, दुःखों से दूर होओगे। इस संसार में वही व्यक्ति सुखी रह सकता है जो सीमित जरूरतों से संतुष्ट रहना सीख गया है और स्पर्धा से दूर है।

प्रिय आनंद कभी ऐसा मत होने देना कि शूद्रता का धुआं तुम्हारा दम घोट दे और इस आग को बुझा दे। तुम्हें चलते रहना है, चीरते हुये, ध्वस्त करते हुए, जड़ जमाते हुए नहीं। किसी भी समस्या को जड़ मत पकड़ने दो, उससे तुरंत निपट लो और हर सुबह जागो... ताजा, युवा और निष्पाप।

अपने स्वास्थ्य के प्रति समझदार और सुनिश्चित बनो। भावना और भावुकता को अपने स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ मत करने दो। जीवन में ऐसे बहुत सारे प्रभाव व दबाव हैं जो मन को निरंतर आकार देते रहते हैं, उनके प्रति सजग रहो। उनके गुलाम मत बनो। गुलाम होने का अर्थ है असामान्य होना। भय का सामना करो। उसे आमंत्रित करो। उसे अचानक अप्रत्याशित रूप से आक्रमण मत करने दो, बल्कि सतत उसका सामना करो। परिश्रम और प्रयोजन के साथ उसका पीछा करो। समस्याओं को जड़ मत पकड़ने दो, तत्काल उससे गुजर जाओ। उन्हें कोई चिन्ह मत छोड़ने दो। जैसे ही वे उठें उनसे निपट लो।

समुचित रूप से खाओ, व्यायाम करो और जिम्मेदार बनो। भावनाओं को अपने स्वास्थ्य और शरीर से खिलवाड़ मत करने दो।

चाहे जो कुछ भी घटित हो, महत्वपूर्ण है शरीर को मन के स्वरूप का निर्माण मत करने दो। शरीर के प्रति सजग रहो। अच्छी तरह से खाओ। दिन में कुछ समय के लिये एकांत में रहकर ध्यान-साधना का अभ्यास करो। पीछे की ओर मत फिसलो। परिस्थितियों का गुलाम मत बनो। प्रचंड होओ। जागरूक बनो।

वत्स, तुम्हारे भीतर एक सुस्पष्ट परिवर्तन हुआ है। एक गहरी आन्तरिक जीवंतता, शक्ति और स्पष्टता का जन्म हुआ है। उसे सहेजकर रखो। उसे कार्य करने दो। उसे गहरे और व्यापक रूप में प्रवाहित होने के लिये अवसर प्रदान करो।

प्रिय आनंद बेटा तुम दीर्घायु बनो!

इस मंगल कामना के साथ तुम्हारा अभागा

आत्मघाती चाचा प्रेमचंद आत्माराम

इतना लिखते ही उसके हाथ से कलम छूट गयी। वह एक कड़ी जकड़न व एक बड़े सम्मोहन से मुक्त हुआ, लेकिन दूसरे ही क्षण वह गहरी नींद में चला गया। उसी टेबल पर सिर रखकर सो गया था। उसके ठीक ऊपर एक फाँसी का फंदा अपनी मस्ती में हवा के झोकों के साथ

झूल रहा था। अफसोस कि इस बार उसकी भूख मिटाने के लिये एक जीवन उपलब्ध नहीं हुआ था। उसी गिरफ्त से एक जीवन ठीक उसी तरह से बच निकलने में सफल हुआ, जिस तरह से किसी तूफान में कोई बड़ी किशती बचकर निकल जाती है। वह एक नयी सुबह देखने जा रहा था - एक काली घनी अमावस्या की रात के बाद। वह रात बड़ी भयानक थी, जो एक निराश जीवन को निगलने के लिये आयी थी। तूफान के साथ काले घने बादलों को भी अपने साथ ले आयी थी। शुक्र है! उसे इस बार एक प्रकाश-घर की रोशनी नसीब हुई थी, जो अब सुबह के उजाले में अप्रासंगिक होने जा रही थी। पर इससे उसका महत्व कम नहीं हो जाता-उस हर एक जीवन के लिये जिसे दुबारा गढ़ना असंभव होता है। जीवन जीना अनिवार्य होता है क्योंकि वह अत्यंत दुर्लभ होता है, बड़े भाग्य से मिलता है इसलिये वह अत्यंत मूल्यवान होता है। उसे बचाना, उसकी हर हाल में रक्षा करना ही मनुष्य का धर्म होना चाहिये, क्योंकि वह किसी अज्ञात महान शक्ति का ऋण होता है। उसे पूरी तरह से जीकर, संवर्धित करके ही उस ऋण से उऋण हुआ जा सकता है। मनुष्य जीवन की सार्थकता उससे उऋण होने में ही है।