क्षण का सदुपयोग ही मुक्ति का मार्ग है

मुकेश नायक

जब गौतम बुद्ध अपने शिष्यों के साथ एक वृक्ष के नीचे विराजमान थे, तब उन्होंने अचानक एक गूढ़ सत्य प्रकट किया– कुछ ही दिनों में मैं इस संसार से मुक्त हो जाऊँगा. यह वचन सुनते ही वातावरण में एक गहरी खामोशी छा गई. शिष्यों के मन में पीड़ा, भय और असहायता की लहर दौड़ गई. वे विचलित हो उठे, कुछ रोने लगे, कुछ स्तब्ध रह गए. उन्हें लगा कि उनकी साधना अधूरी रह जाएगी और वे अपने गुरु के बिना मार्गदर्शन के आगे कैसे बढ़ पाएंगे. उनके लिए बुद्ध केवल एक शिक्षक नहीं, बल्कि जीवन का आधार थे.

किन्तु इसी समूह में एक ऐसा शिष्य भी था, जिसने इस समाचार को एक संकट नहीं, बल्कि एक अवसर के रूप में देखा. जहाँ अन्य शिष्य भावनाओं में बह गए, वहीं उसने आत्मचिंतन का मार्ग चुना. उसने यह समझ लिया कि जो समय उसके पास शेष है, वही उसके जीवन का सबसे मूल्यवान क्षण है. वह जान गया कि यदि अभी भी वह बाहरी सहारों में उलझा रहा, तो सच्चे ज्ञान से वंचित रह जाएगा. उसने निश्चय किया कि वह इस समय का पूर्ण उपयोग करेगा और आत्मबोध की दिशा में दृढ़ता से आगे बढ़ेगा.

वह शिष्य मौन हो गया. उसने बाहरी संसार से अपने को अलग कर लिया और अपने भीतर झांकने लगा. न उसके चेहरे पर कोई चिंता थी, न शब्दों में कोई व्याकुलता. वह पूरी तरह अपने चित्त में स्थिर हो गया. उसने अपनी सांसों को महसूस करना शुरू किया, अपने विचारों को देखना शुरू किया और धीरे–धीरे अपने भीतर की गहराई में उतरने लगा. समय बीतता गया, पर वह अडिग रहा. धीरे–धीरे उसका अस्तित्व बदलने लगा– वह पहले जैसा नहीं रहा. उसकी चेतना में एक नई स्पष्टता, एक नई शांति जन्म लेने लगी. वह बाहरी दुनिया से मुक्त होकर भीतर की यात्रा पर निकल चुका था.

जब गौतम बुद्ध ने उसकी यह अवस्था देखी, तो वे अत्यंत प्रसन्न हुए. उन्होंने अन्य शिष्यों से कहा– इसने सही लय पकड़ ली है. यह अब मुक्ति के मार्ग पर अग्रसर है. यह समझ गया है कि समय का सही उपयोग ही साधना का सार है. मैं चाहता हूँ कि मेरे सभी भिक्षु इसी मार्ग का अनुसरण करें.

समय बहुत कम है. मनुष्य का जीवन क्षणभंगुर है, और हम अक्सर इसे व्यर्थ की चिंताओं में गंवा देते हैं. न बीते हुए व कल को बदला जा सकता है, और न आने वाले कल को पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है. इसलिए बु?द्धिमानी इसी में है कि हम वर्तमान क्षण को पूरी जागरूकता के साथ जीएं. जो करना है, आज करो–अभी करो. यही क्षण सबसे सच्चा है, सबसे जीवंत है.

स्वयं में स्थित होकर, अपने नित्य स्वरूप को जानकर, जागृत और शांत हो जाना ही जीवन का वास्तविक उ?द्देश्य है. सच्चा साधु वही है जो जगत और ईश्वर को अपने भीतर देख सके. जब तक हम बाहर खोजते रहेंगे, तब तक भटकते रहेंगे. जैसे कस्तूरी मृग अपनी ही नाभि में बसे सुगंध को जंगल–जंगल खोजता फिरता है, वैसे ही मनुष्य भी अपने भीतर के आनंद को बाहर ढूंढता रहता है.

कस्तूरी कुंडली बसे, मृग ढूंढे जग माहि... – यह पंक्ति इसी गहरे सत्य को प्रकट करती है कि जिस शांति और आनंद की खोज हम बाहर करते हैं, वह हमारे भीतर ही विद्यमान है.

एकांत और शांति का असली अर्थ किसी आश्रम, जंगल या पहाड़ में जाना नहीं है. एकांत का वास्तविक अर्थ है– अपने भीतर स्थिर हो जाना. जब मन शांत हो जाता है, जब विचारों का शोर थम जाता है, तब भीतर का मौन प्रकट होता है. वही सच्चा एकांत है, वही सच्ची शांति है.

बुद्ध कहते हैं– एकांत का रस पियो और शांति का अनुभव करो. लेकिन यहाँ एकांत का अर्थ बाहरी दुनिया से भागना नहीं, बल्कि अपने भीतर रम जाना है. अपने आप से जुड़ जाना ही सबसे बड़ा साधन है. हम जीवन भर दूसरों से संबंध बनाते रहते हैं और उन्हीं संबंधों में अपनी पहचान खोजते रहते हैं. जब वे संबंध टूटते हैं, तो हम भी टूट जाते हैं. हम इन बनते–बिगड़ते, टूटते–जुड़ते संबंधों में इस तरह उलझ जाते हैं, जैसे मकड़ी अपने ही जाल में फंस जाती है.

लेकिन सच्चाई बहुत सरल है– हमें केवल स्वयं से जुड़ना है. जब हम अपने भीतर टिक जाते हैं, तो बाहरी परिस्थितियाँ हमें विचलित नहीं कर पातीं. तब न कोई भय रहता है, न कोई असुरक्षा. एक गहरी शांति और स्थिरता हमारे भीतर जन्म लेती है.

जब बुद्ध ने अपने प्रस्थान की बात कही, तो अधिकांश भिक्षु भयभीत हो गए, क्योंकि उन्होंने अपना सहारा बुद्ध में खोजा था, अपने भीतर नहीं. यही मानव जीवन की सबसे बड़ी भूल है– हम बाहरी सहारों पर निर्भर हो जाते हैं और अपने भीतर की शक्ति को भूल जाते हैं.

इसीलिए – अपने भीतर ही ठहरो. वहीं शांति है, वहीं सत्य है, और वहीं मुक्ति का मार्ग है. जो इस सत्य को समझ लेता है, वही वास्तव में जीवन को समझ लेता है.

क्लास by बड़े भाई

बहुत पछतायेंगे यदि ऐसा किये तो..

संदीप द्विवेदी
कवि/प्रेरक वक्ता/स्किल ट्रेनर

मेरे स्कूल के समय में एक वक्ता आए थे.. उन्होंने बहुत अच्छी अच्छी बातें की होंगी लेकिन सच कहूँ तो मुझे उनकी कोई बात नही याद है सिवाय उनके सुनाये एक किस्से के.. बच्चों को वैसे भी सीधी बातें कम ही याद रहती हैं..कुछ समझाने के लिए कविता कहानियों का सहारा तो लेना ही पड़ता है.

मैं आपको वही किस्सा सुनाता हूँ.. और आगे चलाकर मुझे इससे बड़ी प्रेरणा मिली ?

किस्सा कुछ ऐसा था कि एक बूढा आदमी एक पेंटिंग लेकर उस समय के बेहद मशहूर पेंटर को दिखाने ले गया.. वह बूढा आदमी काफी प्रयास के बाद उनसे मिल पाया था क्योंकि उनका कहीं न कहीं जाना रहता था.. उस पेंटर ने इसके लिए उनसे क्षमा मांगी..फिर उनके मिलने का उद्देश्य पूछा. तब उस बूढ़े आदमी ने वही पेंटिंग उनको दिखाई.. एक लालटेन के दीपक से चारों ओर रात में बिखरे प्रकाश को प्रदर्शित करती उस पेंटिंग को वह पेंटर देखता रह गया..उस स्तर की पेंटिंग वो आज तक नही कर पाया था.. उसने कहा, इसके पेंटर से मुझे मिलना है, क्या आप मुझे मिलवा सकते हैं.. बड़ी कृपा होगी.. मैं इन्हें अपना गुरु बनाना चाहता हूँ.. यह सुनकर उस बूढ़े आदमी को कुछ समझ नही आया उसने बड़े आश्चर्य से पूछा – क्या सच में पेंटिंग में ऐसा कुछ खास है.. ? पेंटर ने कहा – आपको कैसे बताऊं.. मैंने इतने सालों के अभ्यास के बाद भी यहाँ तक नही पहुँच पाया हूँ..कृपया मुझे इस लड़के से मिलवाएं.. यह सुनते ही वह बूढ़ा आदमी चुपचाप शांत होकर कुछ सोचते हुए बैठ गया.. पेंटर ने पूछा क्या हुआ– उसने कहा वह लड़का मैं हूँ साहब.. यह पेंटिंग मेरी बनाई है..लगभग पचास साल पहले..मैं बीस साल का था..फिर मैंने कभी पेंटिंग नही की.. मैंने हमेशा सोचा कि मेरे जैसे बहुत हैं, मैं नही कर सकता..और जब आप आपने ऐसा कहा तो अब हाथ कांपते हैं..अब मैं कुछ नही बना सकता.. उस बूढ़े आदमी के अपने ऊपर अविश्वास ने उसके भीतर के एक शानदार पेंटर को मार दिया था.. वह जब तक जिया..पछतावे ने उसका एक पल भी साथ नही छोड़ा..

तो यह किस्सा था..

छोटे भाई, यह किस्सा इसलिए सुनाया कि कहीं आप भी ऐसी गलती तो नही कर रहे..अपने को, अपने काम को कम आंकने की गलती.. क्या पता अपने जिस हुनर को आप कमतर आंक रहे हों..वो हुनर दुनिया में छा जाने का हुनर रखता हो.. कहना यह है कि जो आपमें है उसे निखारिये और हर सम्भव प्रयास करते रहिये.. ताकि समय बीतने पर उस बूढ़े आदमी की तरह पछतावे का बोझ न ढोना पड़े..धन्यवाद.

लघुकथाएं

ऐहसास का रिश्ता

दामिनी सिंह ठाकुर

बरसात की एक धीमी–सी दोपहर थी. खिड़की पर गिरती बूंदें जैसे कोई पुरानी कहानी सुना रही थीं. कमरे के कोने में बैठा विवान अपनी उंगलियों से हवा में कुछ बना रहा था—जैसे वो बारिश को पकड़ लेना चाहता हो.
विवान दस साल का था.
उसे डाउन सिंड्रोम था.
वो कम बोलता था... बहुत कम.
पर उसकी आँखें—वो बहुत कुछ कहती थीं.
माँ उसे अक्सर देखतीं और सोचतीं,
'ये बच्चा इतना चुप क्यों है... इसके अंदर कितनी बातें होंगी, जो बाहर नहीं आ पातीं...'
विवान का एक अजीब–सा शौक था—वो पुराने, टूटे–फूटे खिलौनों को इकट्ठा करता था. कभी बिना पहिये की कार, कभी टूटी गुड़िया, कभी बटन टूटा रोबोट.
माँ कई बार कहतीं,
'बेटा, ये सब कचरा क्यों जमा करते हो?'
विवान बस हल्का–सा मुस्कुरा देता... और उन खिलौनों को अपने पास सजा लेता. स्कूल में भी वो अलग ही रहता.
बच्चे उससे बात करने से कतराते थे. किसी को उसकी धीमी समझ पर हँसी आती, तो कोई बस उसे नजरअंदाज कर देता.
एक दिन क्लास में नया बच्चा आया—अंश. तेज, चंचल और थोड़ा घमंडी भी. उसने पहली ही नजर में विवान को देखा और हँसते हुए बोला, 'ये क्या है? ये तो कुछ बोलता ही नहीं!'
क्लास में कुछ बच्चे हँस दिए.
विवान चुप रहा... हमेशा की तरह. बस अपनी कॉपी के कोने में कुछ गोल–गोल बनाता रहा. दिन गुजरते गए.
एक शाम स्कूल से लौटते वक्त अंश का पैर फिसल गया. वो गिर पड़ा. घुटना छिल गया, खून बहने लगा. आसपास कोई नहीं था.
अंश दर्द से रोने लगा.
तभी पीछे से कोई धीरे–धीरे उसके पास आया.
वो विवान था. उसने कुछ नहीं कहा... बस अपनी जेब से रुमाल निकाला और बहुत सावधानी से अंश के घुटने पर रख दिया. फिर अपने छोटे–छोटे हाथों से उसे सहलाने लगा.
अंश ने हैरानी से उसे देखा,
'तुम...?'
विवान ने हल्की–सी मुस्कान दी... और धीरे से बोला,
'दर्द... चला जाएगा...'
उसके शब्द पूरे नहीं थे, लेकिन एहसास पूरा था.
अंश चुप हो गया.
उस दिन पहली बार उसे लगा—
जिसे वो 'अजीब' समझता था, वो तो सबसे ज्यादा सच्चा था.
अगले दिन अंश सीधे विवान के पास गया.
उसने देखा—विवान अपने बैग से वही टूटे खिलौने निकाल रहा था.
अंश ने पूछा, 'तुम इन्हें क्यों रखते हो?'
विवान ने थोड़ी देर सोचा... जैसे शब्द ढूंढ रहा हो...
फिर धीरे–धीरे बोला, 'ये... अकेले होते हैं... मैं... इन्हें अपने पास रखता हूँ... ताकि... इन्हें बुरा ना लगे...'
अंश की आँखें भर आईं.
उसे समझ आ गया— विवान खिलौने नहीं, तन्हाइयाँ संभालता है.
उस दिन के बाद अंश हर रोज उसके साथ बैठने लगा.
वो उसकी अधूरी बातों को पूरा करने लगा,
और विवान... उसकी हर बात को बिना शब्दों के समझने लगा.
एक दिन टीचर ने क्लास से पूछा, 'बताओ, सबसे अच्छा दोस्त कौन होता है?'
सबने अलग–अलग जवाब दिए.
अंश खड़ा हुआ और बोला, 'सबसे अच्छा दोस्त वो होता है... जो आपकी बात समझने के लिए आपके शब्दों का इंतजार नहीं करता...'
पूरी क्लास शांत हो गई. विवान उसकी तरफ देख रहा था—आँखों में वही चमक... वही मासूम मुस्कान.
उस दिन पहली बार...
किसी ने विवान को 'अलग' नहीं, 'सबसे अपना' महसूस किया. बारिश अब भी हो रही थी. खिड़की पर बूंदें गिर रही थीं. और विवान... इस बार हवा में कुछ नहीं बना रहा था.
वो अंश के साथ बैठकर... एक टूटी हुई कार के पहिये को जोड़ने की कोशिश कर रहा था. शायद... वो सिर्फ खिलौने नहीं, रिश्ते जोड़ना सीख रहा था.

स्वीकार

पवन शर्मा

'माँ, आज फिर स्कूल में सब मुझे अलग नज़र से देख रहे थे.'
'क्यों बेटा, फिर किसी ने कुछ कहा क्या?'
'कहा नहीं... पर हँसी थी... जैसे मैं कोई मज़ाक हूँ.'
'तू मज़ाक नहीं है. तू मेरी सबसे बड़ी ताक़त है.'
'लेकिन माँ, मैं कब तक समझाता रहूँ कि मैं भी बाकी बच्चों जैसा ही हूँ?'
'जब तक लोग समझ न जाएँ और अगर न समझें, तब भी तू खुद को समझना मत छोड़ना.'
'आज टीचर ने भी पूछा – 'तुम इतने चुप क्यों रहते हो?' मैं क्या जवाब देता?'
'कह देता – 'मेरे सवाल मेरे अंदर ही रहते हैं'.'
'माँ, क्या चुप रहना गलत है?'
'नहीं, लेकिन दर्द को हमेशा चुप रखना सही भी नहीं है. 'तो क्या करूँ मैं?'
'मुझसे बात कर... जैसे अभी कर रहा है.'
'अगर आप न होतीं, तो मैं किससे बात करता?'
'फिर तू अपने आप से बात करता, लेकिन अच्छा है कि मैं हूँ.'
'माँ, क्या मैं कभी सामान्य लगूँगा सबको?'
'तू जैसा है, वैसा ही सबसे सुंदर है. 'सामान्य' होना ज़रूरी नहीं.' 'लेकिन दुनिया तो यही चाहती है.'
'दुनिया बहुत कुछ चाहती है, बेटा, पर हमें वही बनना है जो हम हैं.'
'आज पापा ने भी कुछ नहीं कहा... बस चुप रहे.'
'उनकी चुप्पी में भी चिंता होती है. बस, वो दिखा नहीं पाते.'
'क्या वो मुझे समझते हैं?'
'समझने की कोशिश कर रहे हैं... जैसे तू कर रहा है.
'माँ, क्या मैं गलत हूँ?'

'नहीं... तू अलग है, और अलग होना गलती नहीं होती. 'तो फिर लोग मुझे गलत क्यों कहते हैं?'
'क्योंकि उन्हें समझ नहीं है और जो समझ नहीं पाता, वो अक्सर गलत ठहरा देता है.'
'मुझे डर लगता है कभी–कभी...'
'डर लगे तो मेरा हाथ पकड़ लेना.'
'और अगर आप साथ न हों?'
'तो मेरी बात याद रखना – 'तू अकेला नहीं है'.'
'माँ, क्या मैं रो सकता हूँ?'
'रो ले, आँसू कमजोरी नहीं होते. सच्चाई होते हैं.'
'माँ, मैं ठीक हो जाऊँगा न?'
'तू पहले से ही ठीक है. बस, दुनिया को ये समझने में थोड़ा वक्त लगेगा.'

स्मृतियों, संवेदनाओं और वैचारिक विमर्श का अनूठा आयोजन

आयोजन

शिरीन भावसार

देवास की साहित्यिक भूमि पर एक ऐसी शाम सजी जो स्मृतियों, संवेदनाओं और वैचारिक विमर्श का अनूठा संगम बन गई. प्रेमचंद सृजन पीठ, उज्जैन ने वरिष्ठ कथाकार जीवन सिंह ठाकुर की स्मृति में आयोजन का मुख्य विषय 'प्रेमचंद की परंपरा में कथा–लेखन एवं कथाकार जीवन सिंह ठाकुर की कथा–दृष्टि' था.

मुख्य वक्ता डॉ. गरिमा दुबे ने समकालीन साहित्य के सामने खड़े सवालों को गहराई से छुआ. उन्होंने कहा कि रचनाओं में यथार्थ का चित्रण अनिवार्य है, लेकिन यह यथार्थ रचना को अवसादी न बनाए, बल्कि जीवन की नई राह दिखाए. उन्होंने जीवनसिंह जी की चर्चित कहानियों 'सरासर', 'पीठासीन की डायरी', 'सुरंग में फँसे लोग', 'आशियाना', 'शीर्षकहीन' और 'एक थोड़ी सी जगह' का विशेष उल्लेख करते हुए बताया कि कैसे ये कहानियाँ आज भी आम पाठक के साथ सघनता से जुड़ी हुई हैं.

कार्यक्रम की शुरुआत मनीष शर्मा की प्रस्तावना से हुई, जिन्होंने भावभूमि तैयार की और अपने सधे हुए संचालन से समा बाँधा. स्वागत भाषण शांतनु बेहरे ने किया.

प्रेमचंद सृजन पीठ उज्जैन के निदेशक मुकेश जोशी ने इस आयोजन की प्रशंसा करते हुए इसे सुगठित,सुनियोजित,

'साफ–सुथरा' और भावनात्मक आयोजन बताया. उन्होंने जीवन सिंह जी की सहजता और सादगी के कई अनछुए पहलू साझा किए. श्री जोशी ने बताया कि ठाकुर साहब की कहानियाँ राष्ट्रीय स्तर पर प्रसारित हुईं, लेकिन वे कभी भी पद, प्रतिष्ठा या आर्थिक लाभ के पीछे नहीं भागे. उनकी इसी निस्पृहता को वरिष्ठ साहित्यकार मनीष वैद्य ने भी रेखांकित किया.

श्री वैद्य ने बताया कि पूंजापुरा जैसे एक अत्यंत छोटे कस्बे में रहते हुए भी जीवन सिंह जी ने 'दिनमान', 'धर्मयुग' और 'साप्ताहिक हिंदुस्तान' जैसी देश की सबसे प्रतिष्ठित पत्रिकाओं में अपना स्थान बनाया, जो उनकी अध्ययनशीलता, प्रतिभा और लेखनी की शक्ति का परिचायक था. उन्होंने कभी अपने कहानी संग्रहों के प्रकाशन के लिए स्वयं कोई विशेष पहल नहीं की.

आयोजन का अत्यंत भावुक क्षण वह था जब चयन कानूनगो के प्रभावी स्वर में जीवन सिंह की प्रसिद्ध कहानी 'एक थो राजा बिकरमाजित' का पाठ किया.

कहानी पाठ के सत्र में विभिन्न रचनाकारों ने अपनी कहानियों के माध्यम से समाज के अलग– अलग चेहरों को उजागर किया. नरेश कानूनगो ने अपनी कहानी 'जीवन चलने का नाम' के जरिए एक विधवा स्त्री के संघर्ष और बच्चों के माध्यम से उसके जीवन में आई खुशहाली को चित्रित किया. भावेश कानूनगो ने अपनी कहानी 'वह चला गया' में दो दोस्तों की आत्मीयता और मृत्यु के विछोह को बहुत मार्मिक ढंग से पिरोया.

शक्ति वैद्य ने 'मूंछों वाला घर' कहानी के माध्यम से पुरुष प्रधानता और आधुनिक युग में बदलते पारिवारिक ढाँचे की एक सुखद तस्वीर पेश की.

सुमन कुमावत ने 'अखबार वाला' कहानी से समाज के निचले तबके के प्रति आम आदमी के अविश्वास और तिरस्कार पर करारी चोट की. कमलेश व्यास ने कहानी में व्यंग्य का पुट देकर श्रोताओं को एक अनूठा आस्वाद दिया.

मीनाक्षी दुबे ने 'दयनीय दम्भ' में पुरुष अहंकार और स्त्री मन की कोमलता के बीच के द्वंद को बखूबी उकेरा.

अमेय कांत, शांतनु बेहरे, तनिष्का वैद्य, चयन कानूनगो, मोहित और शर्मिला ठाकुर ने सक्रिय भूमिका निभाई. आयोजन केवल औपचारिक नहीं, लेखक जीवन सिंह ठाकुर को दी गई एक सामूहिक और आत्मीय भावांजलि के रूप में स्मृतियों में दर्ज हो गया.

कविता

प्यारे –प्यारे हनुमान जी...

डॉ. प्रज्ञा मिश्रा

मुझको शक्ति दिलाई ,प्यारे हनुमान जी ने.
मुझको भक्ति दिलाई ,प्यारे हनुमान जी ने..
कर्म सिखाते, धर्म सिखाते,
रीति सिखाते, प्रीति सिखाते.
जीवन खुशियों, संग दिलाते,
मन की ममता, मान सिखाते..
मुझको शक्ति दिलाई ,प्यारे हनुमान जी ने.
मुझको भक्ति दिलाई, प्यारे हनुमान जी ने..
दीन दु:खी को प्यार दिलाते,
मानवता की रीति सिखाते.
रोग दोष सब दूर भगाते,
कष्टों से नाता तुड़वाते..
मुझको शक्ति दिलाई, प्यारे हनुमान जी ने.
मुझको भक्ति दिलाई, प्यारे हनुमान जी ने..
सामाजिक की, राह दिखाते,
सम्बन्धों में, प्रीति सिखाते.
हमको हम ही, से मिलवाते,
हमको हसना, है सिखलाते..
मुझको शक्ति दिलाई, प्यारे हनुमान जी ने.
मुझको भक्ति दिलाई प्यारे हनुमान जी ने..
कर्तव्यों की, राह चला कर,
आत्मा में, विश्वास दिलाते.
नाम की महिमा, वो हैं बताते,
सिया–राम में, प्रीति सिखाते,
मुझको शक्ति दिलाई ,प्यारे हनुमान जी ने.
मुझको भक्ति दिलाई ,प्यारे हनुमान जी ने..

संपादकीय बोर्ड | प्रबंध संपादक : सुमीत माहेश्वरी, समूह संपादक : क्रांति चतुर्वेदी