आर्य जीवन-पद्धति लेखमाला-1

जीने की कला

कैसे जीयें 24 घन्टे ?

लेखक
सुरेन्द्र कुमार रैली
एम.ए., एल एल. बी.
प्रधान, आर्य समाज, प्रीत विहार, दिल्ली
मुख्य सम्पादक : देशभक्त मेल

प्रकाशक
क्षेत्रीय आर्य प्रतिनिधि उपसभा (पूर्वी दिल्ली)
सहयोग राशि : दो रुपया

प्रकाशकीय

आर्य समाज ने आदर्श जीवनपद्धति संसार को भेंट की है। जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त तक 16 संस्कारों से सुसज्जित जीवन, आर्य समाज की मानव को अनुपम भेंट है जिससे व्यक्ति सम्पूर्ण जीवन आनन्द से व्यतीत करता हुआ मुक्ति को प्राप्त कर सकता है। उसके जीवन में अन्धविश्वासों, कट्टरपंथी और व्यर्थ के कर्मकांडों का कोई स्थान नहीं है। वह मन और बुद्धि से पूरी तरह समझता और विश्वास रखता है कि सब सत्य विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते हैं, उन सबका आदि मूल परमेश्वर है और ईश्वर सच्चिदानन्द स्वरूप, निराकार, सर्वशक्तिमान, न्यायकारी, दयालु, अजन्मा, अनन्त, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वेश्वर, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी, अजर, अमर, अभय, नित्य, पवित्र और सृष्टिकर्त्ता है। उसी की उपासना करने योग्य है। आर्य समाज वेद को सब सत्य विद्याओं की पुस्तक मानता है। वेद का पढ़ना-पढ़ाना और सुनना-सुनाना सब आर्यों का परम धर्म है।

आर्य समाज अविद्या का नाश और विद्या की वृद्धि के लिए सतत् प्रयत्नशील रहता है।

आर्य समाज के कर्मठ कार्यकर्त्ता और जाने-माने लेखक श्री सुरेन्द्र कुमार रैली द्वारा लिखी इस लघु पुस्तिका का प्रकाशन इसी संदर्भ में किया गया हमारा पहला प्रयास है। आशा है कि सभी आर्य इस के प्रसार-प्रचार में सहयोग देकर इसे सफल बनायेंगे।

दामोदर प्रसाद आर्य प्रधान	पतराम त्यागी महामन्त्री	रवि बहल कोषाध्यक्ष

क्षेत्रीय आर्य प्रतिनिधि उपसभा, दिल्ली
कार्यालय : आर्य समाज मन्दिर, शकरपुर
डी-110, दयानन्द ब्लाक, दिल्ली-110 092

आशीर्वाद

बालक के जन्म होते ही जातकर्म संस्कार और ग्यारहवें दिन नामकरण संस्कार के अवसर पर आए हुए परिजन आशीर्वाद देते हैं कि हे पुत्र, परमात्मा तुझे दिन को सौंपे, दिन रात्रि को, रात्रि अगले दिन-रात को, दिन-रात पक्ष को, पक्ष महीने को, महीना वर्ष को, वर्ष दीर्घ आयु को तेरे ध्येय को प्राप्त कराये। इस प्रकार दिन-दिन, घड़ी-घड़ी, पल-पल, क्षण-क्षण, सुखद एवं सुखमय बीते।

पिता बालक के नथुने पर हाथ रखकर पूछता है, तू कौन है? तेरा कौन-सा स्थान है? तू किसका है? तेरा क्या नाम है? नथुने से निकलते हुए श्वासों के स्पर्श करते हुए इन प्रश्नों का पूछा जाना इस बात का संकेत है कि हे प्राणी! इस जगत में पदार्पण किया है, जन्म लिया है, आंखें खोली हैं, सांस लिया है, देखना इन सांसों की कद्र करना। कुछ करना या न करना, इन सांसों के रहते-रहते इन प्रश्नों का हल किंया या नहीं। यदि उत्तर हां कहेगा तो सभी आस-पास खड़े व्यक्ति धन्य-धन्य कहेंगे। यदि नहीं कहेगा तो धिक्-धिक् कहेंगे। इसलिये एक घड़ी, आधी घड़ी, आधी से भी आध घड़ी का हिसाब रखना और उसका जीवन में सदुपयोग करना।

'जीने की कला' नामक लघु पुस्तिका में सुरेन्द्र कुमार रैली ने 24 घन्टों को जीने का जो तरीका बताया है, सम्भव है कि इसके माध्यम से जीवन-यापन करके ऊपरलिखित प्रश्नों के समाधान में सहायता मिल सके।

क्षेत्रीय आर्य प्रतिनिधि उपसभा दिल्ली द्वारा इस लघु पुस्तक को छाप कर अनुकरणीय कार्य किया गया है, लेखक और प्रकाशक दोनों ही साधुवाद के पात्र हैं।

— दीक्षानन्द सरस्वती

जीने की कला

'कैसे जीयें 24 घन्टे'

ईश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति को प्रत्येक दिन जीने के लिए 24 घन्टों का समय दिया है। चाहे कोई अमीर है या गरीब, राजा है या रंक, छोटा है या बड़ा, विद्यार्थी है या अध्यापक, मालिक है या नौकर, मन्त्री है या सन्तरी, इस के बारे में उसने कोई भेदभाव नहीं रखा। जब हम सुबह सोकर उठते हैं तो हमारे तकिए के नीचे 24 घन्टे पड़े होते हैं। हम उन का सदुपयोग करके अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं और उनका दुरुपयोग करके जीवन को नर्क बना लेते हैं।

एक कहावत है कि "समय बड़ा बलवान है।" अज्ञानी समय बड़ा बलवान का अर्थ भाग्य से जोड़ कर इसको सही मतलब को नहीं समझ पाया। जिसने समय के बल को समझ लिया या जिसने समय के बल का प्रयोग अपने जीवन में कर लिया वह बहुत आगे बढ़ गया। उसने अपना लोक और परलोक सुधार लिया क्योंकि समय के बल, अर्थात् सदुपयोग से व्यक्ति को सद्बुद्धि, धन, सम्पत्ति, ऐश्वर्य, यश और कीर्ति सब कुछ मिल सकता है और इस जीवन में अच्छे कार्य करता हुआ मोक्ष को पा सकता है और जो दुर्बुद्धि इसके बल को न पहचान कर इसे गंवा देता है वह दरिद्रता और अपमान का जीवन व्यतीत करता है। एक कहावत है कि "समय ही धन है" अर्थात् समय के प्रयोग से आप धन कमा सकते हैं और उसी समय को बरबाद करने से आप धन कमाने के स्थान पर जो संचित है उसे भी खर्च कर देते हैं । वैसे पैसे का हिसाब रखने के लिए हम बहुत समय खर्च करते हैं, परन्तु जो समय प्रतिदिन हम व्यर्थ में गंवाते हैं, उसका हम कोई हिसाब नहीं रखते। इसलिए अपने जीवन के प्रत्येक दिन के 24 घन्टों के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग ही जीवन में सफलता प्रदान करता है।

पूरे जीवन को ना लेते हुए, मैंने इस पुस्तिका में केवल एक दिन अर्थात् 24 घन्टों को कैसे व्यतीत करें का विषय लिया है। क्योंकि व्यक्ति का पूरा जीवन तो 100 हीरों वाली एक सुन्दर माला जैसा है जिसका प्रत्येक हीरा आयु के एक वर्ष का

प्रतिनिधित्व करता है और एक हीरे को तराशने व चमकाने के लिए हमारे पास 365 दिन होते हैं और एक दिन में 24 घन्टे। इन्हीं 24 घन्टों को यदि हम व्यवस्थित करने में सफल होते हैं तो जीवन कितना सुन्दर, आनन्दमय व सरल हो जायेगा उसका अन्दाजा आप उसे भोग कर ही अनुभव कर सकते हैं।

अत: सफल जीवन को जीने के लिए समयबद्ध योजना बनाना और उस पर चलना बड़ा आवश्यक है। यदि आपने समयबद्ध योजना बनाकर उसके अनुसार जीवन को ढाल लिया तो समझो आपने अपने जीवन में एक महत्वपूर्ण सिद्धि प्राप्त कर ली जिसके द्वारा सफल जीवन जीने का द्वार आपके लिए खुल गया। संसार में जितने भी महापुरुष हुए हैं, उन्होंने सदैव अपनी समयबद्ध योजना के अनुसार ही कार्य किया था। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी अपने 24 घन्टों को योजनाबद्ध तरीके से ही जीते थे। ऐसा कभी नहीं हुआ कि वह अपने नियम या नियत समय से 2 मिनट भी इधर-उधर हुए हों। आज भी सभी उच्च पदों पर कार्य करने वाले व्यक्तियों के एक-एक मिनट का हिसाब रखा जाता है। किसी भी देश के राष्ट्रपति व प्रधानमंत्री समयबद्ध योजना के अनुसार ही कार्य करते हैं, तभी तो वह ऐसे उच्च पद पर पहुंच कर अपने असंख्य कर्त्तव्यों और उत्तरदायित्वों को निभा पाते हैं।

इतना ही नहीं यदि आप विज्ञान का सूक्ष्म अध्ययन करें तो आप को पता लगेगा कि वैज्ञानिक एक-एक सैकेंड के सौवें भाग का भी हिसाब रखते हैं। जब राकेट छोड़ने से पहले उल्टी गिनती प्रारम्भ होती है या उस के द्वारा अन्तरिक्ष में कोई स्टेशन या यन्त्र स्थापित किया जाता है तो समय की व्यवस्था सब से प्रमुख होती है। यदि कहीं गलती हो जाये तो अनर्थ हो जाता है। कहीं एक सैकेंड का भी अन्तर नहीं आने दिया जाता। तभी तो उन्होंने मानव को चांद पर पहुंचा दिया। आप के रेडियो और दूरदर्शन भी तो समयानुसार चलते हैं और हम अपनी घड़ियां उन्हीं से तो मिलाते हैं। रेलगाड़ियां, हवाई जहाज सब समय से बंधे हैं और यदि वह समय से न चलें तो पूरा सार्वजनिक जीवन ही अस्त-व्यस्त हो जाये। अत: अपने जीवन के 24 घन्टों को योजनाबद्ध करना ही हमारा पहला कार्य होना चाहिये।

प्रत्येक व्यक्ति के 24 घन्टों का विभाजन उसकी दिनचर्या से झलकता है जो उसकी आयु, जीविका, पारिवारिक स्थिति और उसके स्वभाव और आदतों के अनुरूप होता है। फिर भी कुछ समय सामान्यता सबमें समान होता है जैसे 8 घन्टे रात्रि में सोने के

लिए, 2 घन्टे जरूरी आवश्यकताओं (स्नान, खाना, पीना इत्यादि) की पूर्ति के लिए, 8 घन्टे कार्यालय में या जीविका उपार्जन के लिए, 2 घन्टे आने-जाने के सफर के लिए तो निकल ही जाते हैं। विद्यार्थियों के यदि 5-6 घन्टे विद्यालय या कालेज में लगते हैं तो वहां से मिला हुआ गृहकार्य करने में 2-3 घन्टे का समय लग ही जाता है। इस प्रकार केवल 4 घन्टे का समय आपके पास बचता है जिसमें आप मनोरंजन करना, परिवार में मिल-बैठ कर व्यतीत करने, टी.वी. इत्यादि देखना, रिश्तेदारों, मित्रों को मिलना, उनको आमन्त्रित करना और दूसरों के अतिथि बनना शामिल है। फिर तीज-त्यौहार, शादी व अन्य समारोहों में सम्मिलित होना भी आपका उत्तरदायित्व बनता है। इस प्रकार आप कह सकते हैं कि साहब, समय ही कहां बचता है जो समयबद्ध योजना की आप बात कर रहे है। स्वाध्याय तो दूर की बात हैं, समाचार पत्र और पत्रिकाएं पढ़ने तक का समय नहीं मिलता। इस पर तुर्रा यदि आप गली मोहल्ले, समाज और देश की सेवा की बात करेंगे तो यह आपका हमारे प्रति अन्याय ही होगा।

इस हिसाब से तो ठीक है कि आपके पास समय नहीं है। लेकिन क्या आपको नहीं लगता कि आप जीवन रूपी मशीन में एक पुर्जे की तरह फिट हैं या फिर आप जानवरों की तरह हैं जो इस धरती पर केवल अपने दिन पूरे करने आये हैं। पशु-पक्षी भी खाते हैं, पीते हैं, अपनी नस्ल को जन्म देकर बढ़ाते हैं और अन्तत: मर जाते हैं, किसी और योनि में जन्म लेने के लिए, जो उनको इस जन्म के कर्मों के आधार पर तैयार मिलती है। यदि आपका यही दृष्टिकोण है तो आपको यह पुस्तक आगे पढ़ने की आवश्यकता नहीं है।

यदि आप इससे भिन्न सोचते हैं, आप इस जीवन में सुख, शान्ति, समृद्धि, यश व कीर्ति प्राप्त करके जीवन-मृत्यु के चक्र से निकलकर मुक्ति को प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको अपनी दिनचर्या में निरर्थक भस्म होते 24 घन्टों में से कुछ घन्टे बचा कर अपने जीवन को सार्थक बनाना होगा। अपनी दिनचर्या में थोड़ा बदलाव ला कर, थोड़ा समय हर मद में से निकाल कर '**समय बचत कोष**' तैयार करना होगा। वैसे ही जैसे एक उद्यमी अपने खर्चे घटाकर, थोड़ी कंजूसी करके 'धन का बचत कोष' बनाता है ताकि अपने व्यापार या उद्योग में आगे बढ़ सके।

इसके साथ-साथ यदि आप अपनी दिनचर्या में उन अच्छी आदतों का समावेश करें, जो आप अपने दैनिक जीवन में टालते आ रहे हैं और उन बुरी व घटिया वस्तुओं

और आदतों को त्याग दें जो आपके व्यक्तित्व की उन्नति में बाधक हैं तो यह आपके नए जीवन में सोने पर सुहागा होगा।

आइए, नया दिन पिछले दिन की रात्रि से प्रारम्भ करें और ठीक रात 10 बजे बिस्तर पर सोने चले जाएं। इससे पहले यदि आप देर रात को सोते थे तो वह गलत आदत थी जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक थी और जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ती जाती है, कई तरह की बीमारियां आपके शरीर में भी पनपने लगती हैं। आयु तो निःसंदेह घटती है, परन्तु अव्यवस्थित जीवन दुःख-दर्द बढ़ाता है। दूसरी ओर जल्दी सोने से आपकी आयु ही नहीं बढ़ती अपितु सेहत, बुद्धि एवं धन भी बढ़ता है। अंग्रेजी की एक मशहूर कहावत है Early to Bed and Early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise. जब आप जल्दी सोयेंगे तो स्वतः अगले दिन सुबह आप जल्दी उठेंगे। वैसे स्वस्थ व्यक्ति के लिए रात को 6 घन्टे सोना पर्याप्त है। फिर भी यदि आप सुबह 5 बजे उठें तो आपने बिना किसी कठिनाई या परेशानी के एक घन्टा 'समय बचत कोष' के लिए बचा लिया। साथ ही साथ देर से सोने की एक बुरी आदत को छोड़ दिया। यदि आप पहले सुबह की सैर को नहीं जाते थे या फिर योगाभ्यास के लिए समय नहीं मिलता था या अपना प्रिय खेल या कसरत नहीं कर पाते थे तो लीजिए एक घन्टा आपको मिल गया जिसमें आपने एक अच्छी आदत जीवन में अपना ली और साथ ही आपने अपने शरीर को निरोग, स्वस्थ व फुर्तीला बनाने का अभियान भी शुरू कर दिया।

6 बजे तक आपको स्नानादि द्वारा शरीर को शुद्ध करके ईश्वर-स्तुति और प्रार्थना के लिए तैयार हो जाना चाहिए। सन्ध्या के लिए यह बहुत उपयुक्त समय है क्योंकि यह रात्रि और दिन की सन्धि बेला होती है जिसे विद्वानों, ज्ञानीजनों, ऋषियों-मुनियों ने प्रभु-भक्ति के लिए सर्वश्रेष्ठ समय घोषित किया है। क्योंकि यही वह समय है जब व्यक्ति में मन को एकाग्र करने की क्षमता सबसे अधिक होती है। इस पुस्तक के 'परिशिष्ट' में वैदिक सन्ध्या, जिसे ब्रह्मयज्ञ भी कहा गया है, विस्तार से दी गई है।

वैसे आजकल कई गुरु व आचार्य जो नए-नए मत चला रहे हैं, उनमें से तो कुछ गुरुमन्त्र दे देते हैं कि यह जपो तो कल्याण हो जाएगा। एक बहुत प्रचलित मत में तो गुरू मन्त्र दूसरों को बताने तक की मनाही की हुई है। कुछ गुरुओं का कहना है कि आप प्रभु से प्रार्थना करने के लिए जो भी शब्द आपके मन में आयें उनसे कर सकते

हैं। लेकिन यह सब आधी-अधूरी बाते है जिससे उपासक में केवल भ्रम ही पैदा होता है। जिस तरह से किसी भी भाषा का संपूर्ण ज्ञान प्राप्त करने के लिए उसका व्याकरण जानना अति आवश्यक है, उसी प्रकार प्रभु से प्रीत लगाने के लिए वही प्रार्थना करनी चाहिए जो अपने आप में संपूर्ण हो। उदाहरण के लिए यदि किसी सरकारी अधिकारी को हम पत्र भी लिखते हैं और वह यदि बेतरतीब, बेढंगा और अपूर्ण लिखा होगा तो उस पर कोई ध्यान नहीं देगा और जब हम सारी सृष्टि के रचीयता और पालन-पोषण करने वाले से प्रार्थना करते हैं तो कैसे बेअदबी से पेश आ सकते हैं और कैसे वह हमारी प्रार्थना को सुनेगा। वैदिक सन्ध्या अपने आप में एक पूर्ण प्रार्थना है। इससे अच्छी प्रार्थना हमारे लिए कोई हो ही नहीं सकती और इस प्रार्थना के बाद ईश्वर से किसी और प्रार्थना की आवश्यकता ही नहीं रहती। अत: इसके माध्यम से ही हम प्रभु से वार्तालाप करते हुए उस का सान्निध्य पा कर उस की शरण में जा सकते हैं।

शुरू में सन्ध्या व ध्यान के लिए 15-20 मिनट का समय काफी है। इसे धीरे-धीरे आप अपनी रुचि और सामर्थ्य के अनुसार बढ़ा सकते हैं।

इसके उपरान्त आप यदि देव यज्ञ अर्थात् अग्नि होत्र या हवन करें तो अति उत्तम है। यदि आपका सामर्थ्य या व्यवस्था इसे अपने घर में करने की नहीं है तो आप अपने निकट की आर्य समाज में यह कर सकते हैं। अगर यह भी नहीं है तो बाकी बचे 30 मिनट आप स्वाध्याय में लगा सकते हैं। स्वाध्याय में आप अपनी रुचि के अनुसार ज्ञानवर्धक, श्रेष्ठ पुस्तकों का नियमित अध्ययन करें।

अब आप अपने समय की उपलब्धता के अनुरूप समाचार पत्र पढ़ें, टी.वी. देखें, नाश्ता करें और अपनी दिनचर्या के अनुसार अपने काम पर निकल पड़ें। आपकी दिनचर्या भी समयबद्ध होनी चाहिए। इसलिए दिनचर्या प्रारम्भ करने से पहले आप दिन-भर में करने वाले सभी कार्यों की समीक्षा कर लें। जैसे ही आप योजना बनायेंगे तो आपको पता चलेगा कि आपके पास कार्य तो कम है परन्तु समय अधिक है और आज तक आप व्यर्थ में ही इसे गंवाते रहे हैं। अब आप गंवाये हुए समय की चिन्ता छोड़ दीजिए क्योंकि जो बीत गया वह लौट कर नहीं आ सकता, लेकिन जो आगे आने वाला समय है वह तो अभी आपकी मुट्ठी में है और आप उसका सदुपयोग करने में समर्थ हैं। यदि आपके पिछले कुछ कार्य लम्बित पड़े हैं तो उनको शीघ्रता से निबटा दीजिए और यदि नहीं हैं तो इस समय को अपनी कार्यक्षमता और दक्षता को बढ़ाने

में लगा दीजिए। आप पायेंगे कि आप अब अधिक व्यवस्थित हो गए हैं और अपने व्यापार और उद्योग में अधिक कमाने लगे हैं। यदि आप किसी कार्यालय में काम करते हैं तो आपके उच्च अधिकारी आपसे प्रसन्न रहने लगेंगे और आपके अधीनस्थ कर्मचारी आपका अधिक सम्मान और आपसे प्रेम करने लगेंगे क्योंकि आपके पास अब इतना समय बच जाता है कि आप अपना कार्य करने के उपरान्त दूसरों की सहायता कर सकें, जो आपके व्यक्तित्व को निखार देगा और आप अपने कार्यक्षेत्र में सबके प्रिय बन जायेंगे।

अपनी दिनचर्या में से गपबाजी, दूसरों की निरर्थक आलोचना या बुराई करना, ईर्ष्या-द्वेष करना, किसी को हानि पहुंचाना या दु:खी करने वाली आदतों को त्याग दें। उसके स्थान पर आर्य समाज के बताये हुए नियमों को जीवन में धारण करें, जैसे दिन-भर सबसे प्रीतिपूर्वक धर्मानुसार यथायोग्य बरतें। आपको अपने सब कार्य सत्य और असत्य को विचार करके करने चाहिए और सत्य के ग्रहण करने और असत्य को छोड़ने में सर्वदा उद्यत रहना चाहिए। आपका मुख्य उद्देश्य सब साथियों का उपकार करना होना चाहिए। आपको अपनी उन्नति से सन्तुष्ट न रह कर सबकी उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिए। इस बीच दिनचर्या में यदि कोई दुष्ट स्वभाव वाले व्यक्ति आपके समीप या सम्पर्क में आते हैं तो उनको किसी प्रकार का प्रोत्साहन न दें और अपने आपको उनसे अलग रखने की सतत् कोशिश करें। ऐसी प्रवृत्ति के लोग स्वत: आपसे दूर हो जायेंगे। जैसे रहीम ने लिखा है कि कुत्ते को प्यार करोगे तो वह तुम्हें चाटेगा और अपवित्र करेगा और यदि क्रोध करोगे या मारोगे तो काटने को दौड़ेगा। अत: दोनों स्थितियों में आपकी हानि है। इसलिए इनसे दूर ही रहो और विपरीत स्थितियों में भी जैसे कमल कीचड़ में रहता हुआ भी उससे ऊपर ही रहता है, आपका जीवन भी ऐसा ही होना चाहिए। आपको अपनी दिनचर्या में यह भी समझ लेना चाहिए कि आप सामाजिक सर्वहितकारी नियम पालने में तो परतन्त्र हैं और प्रत्येक हितकारी नियम में सब स्वतन्त्र हैं।

प्रत्येक व्यक्ति की दिनचर्या अपनी आयु, कार्य व परिस्थितियों के अनुरूप होती है। अत: शाम को घर आने के उपरान्त समय और मौसम के अनुसार नहा-धोकर या मुँह-हाथ धोकर एकांत में बैठकर प्रात: की तरह सायंकाल को भी सन्ध्या-प्रार्थना करनी चाहिए। मनु महाराज ने लिखा है कि "प्रात:-सन्ध्या के जप से रात्रि-भर की

और सायं-सन्ध्या से दिन-भर की दुर्वासनाओं का नाश होता है"।

सायंकाल की प्रार्थना के बाद और रात को सोने के बीच के समय की भी योजना बनावें। यह समय आप अधिकतर अपने परिवार के संग बितायें। परिवार के सब सदस्यों की दि-चर्या का विश्लेषण होना चाहिए। यदि किसी दिन परिवार के किसी सदस्य के साथ कोई विशेष घटना होती है तो उसके अनुभव को आप सब बांटें। उसकी खुशी में आनन्दित हो, उसके दु:ख में सहानुभूति प्रकट करते हुए उसे उत्साहित करें। कभी भी निराशा को पास न फटकने दें। घोर निराशा में भी आशा का दीपक अवश्य जलाये रखें, क्योंकि हर दु:ख के बाद सुख आता है और ऐसी परीक्षा की घड़ी में हमें ईश्वर पर पूरा भरोसा रख कर दुगने उत्साह से अपने कार्य में जुट जाना चाहिए। एक कवि ने बहुत सुन्दर लिखा है -

'दु:ख आता है, सुख देने को, मन मूर्ख घबराता है'
जब जोर की गर्मी पड़ती है, तब बादल मेह बरसाता है।

परमात्मा को तो सदैव ही, चाहे सुख हो या दु:ख, याद रखना चाहिए। लेकिन आमतौर पर हम उसे दु:ख में ज्यादा याद करते हैं और सुख में भूल जाते हैं, इसीलिए रहीम ने कहा है —

दु:ख में सिमरिण सब करे, सुख में करे ना कोए,
जो सुख में सिमरिण करे, तो दु:ख काये को होये॥

रात्रि का भोजन करने के बाद थोड़ा टहलना चाहिए और सोने से पहले अपने दिनभर के कार्यों की समीक्षा कर लेनी चाहिए। जो उपलब्धियां प्राप्त हुई हों उसके लिए ईश्वर का धन्यवाद करें और जो कमी या कमजोरी रह गई हो उसे दोबारा न दुहराने का संकल्प करना चाहिए।

ईश्वर पर अटूट विश्वास रखें और मन अथवा बुद्धि से भलीभांति समझ लें कि ईश्वर का सर्वश्रेष्ठ नाम 'ओ३म्' है और उसी का हमें निरंतर जप करना चाहिए। ओ३म् ही इस सृष्टि का रचयिता है और इसका पालन-पोषण कर रहा है। हमारे शरीर में जो प्राण हैं वह इनको देने वाला है, इन प्राणों को चलाने वाला भी वो है और इनको हरने वाला या वापस लेने वाला भी वो है, क्योंकि इन प्राणों का असली मालिक ही वह है। 'ओ३म्' के तीन अक्षर 'अ 'उ' 'म' ऊपर लिखी व्याख्या को बताते हैं। 'ओ३म्' का जप हम बिना कुछ किए मन ही मन कर सकते हैं। प्रत्येक सांस के साथ इसे जपा

जा सकता है। अतः जब आप बिस्तर पर सोने लगो, आंखें बंद करके प्रत्येक सांस के साथ मन ही मन ओ३म्, ओ३म्, ओ३म् जपते जाओ, सांस के उतार-चढ़ाव को बन्द नेत्रों से देखो, महसूस करो कि ओ३म् तुम्हारे पास है, ओ३म् तुम्हारे साथ है, ओ३म् तुम्हारी प्रत्येक सांस में समाया हुआ है और तुम ओ३म् में रमे जा रहे हो। आप कुछ ही क्षणों में गहरी निद्रा में चले जाओगे और प्रातः जब उठोगे तो 'ओ३म्' आपके प्रत्येक सांस में स्वतः ही विद्यमान होगा। आप उसी का जप करते हुए बिस्तर का त्याग करो और आप पायेंगे कि जो आनन्द आपको पिछली रात्रि आया वह अवर्णनीय है और आप अपने अन्दर पायेंगे एक अद्‌भुत उत्साह, शक्ति, प्रेरणा व कुछ नया और अच्छा करने की तीव्र इच्छा और जो इससे ऊर्जा पैदा होगी वह आपके अगले दिन के 24 घन्टों को रोशन करेगी और आपके जीवन में लायेगी सुख, शान्ति, आनन्द, प्रसन्नता, समृद्धि, यश, कीर्ति और इस तरह से मुक्ति द्वार की ओर आपका एक कदम और बढ़ जायेगा।

'सन्ध्या' करने से पूर्व कृपया ध्यान रखें

- सन्ध्या सदा एकान्त तथा शान्त वातावरण में करें।
- सन्ध्या करने वालों की सबसे बड़ी कठिनाई मन का न लगना होती है। श्रद्धावश आंख मूंद कर ध्यान लगाने तो बैठ जाते हैं परन्तु मन तो न जाने किन-किन विकल्पों में उलझा फिरता है। सन्ध्या शब्द का अर्थ ही है"अच्छी प्रकार एकाग्र हो कर ध्यान"। किन्तु जब वही सिद्ध नहीं होता तो सन्ध्या एक निरर्थक रीति निर्वाह मात्र रह जाती है। इसलिए मन को स्थिर करके उन बातों पर ध्यान दें जो प्रार्थना में आप कह रहे हैं। यदि मन नहीं लगता या इधर-उधर भटकता है तो उसे बारम्बार लगाने का प्रयत्न करें। मन लगाना ही सब से कठिन है। जिस दिन आपका मन स्थिर हो गया समझ लो आपका कल्याण हो गया। मन को लगाने के लिए निरंतर अभ्यास करना चाहिए। जब कभी अकेले में आप हों तो अपनी साँस को खुली या बंद आँखों से देखें। ऊपर-नीचे जाते हुए उसे महसूस करें और हर साँस के साथ ओ३म् का जप करते रहें। जप केवल साँसों के साथ चलेगा, बोलकर या गुनगुनाकर नहीं। वैसे यह अभ्यास आप जब कभी भी अकेले हों तो कर सकते हो, भले आप सफर पर हों या कुर्सी पर बैठकर आराम कर रहे हों। कुछ दिन अभ्यास करने पर मन स्थिर होना शुरू हो जायेगा।
- मन में सन्ध्या करें। यदि पूरी तरह सन्ध्या याद नहीं है तो पुस्तक सामने रख कर मन में पढ़ें।
- सन्ध्या रात्रि और दिन दोनों की सन्धि वेलाओं में करनी चाहिए।

- सन्ध्या प्रारम्भ करने से पूर्व मल-मूत्र त्याग कर, दाँत इत्यादि साफ करके तथा स्नानादि द्वारा शरीर की शुद्धि तथा राग-द्वेष, चिन्तादि सब दुर्भावनाओं से मन को मुक्त कर लेना चाहिए।
- सन्ध्या में ध्यान, मानसिक एकाग्रता तथा मौन मुख्य हैं। अत: बोलकर या समूह में सन्ध्या नहीं करनी चाहिए।
- सन्ध्या के लिए साधारण अवस्था में सुखासन ही श्रेष्ठ आसन है क्योंकि अन्य आसनों के कष्टसाध्य होने के कारण कई बार उसमें चितवृत्ति की एकाग्रता नष्ट होती है। मन को एकाग्र व शरीर में चेतना लाने के लिए पहले तीन बार प्राणायाम अवश्य कर लें।

वैदिक सन्ध्या

हे सर्वशक्तिमान् प्रभु ! अजर, अमर, जगदीश्वर, समस्त सृष्टि के रचयिता, पालन-पोषण करने वाले ईश्वर, कृपा करो, दया करो, मेरे चारों ओर सुख और शान्ति की वर्षा करो।

✡✡✡✡✡

हे प्रभो! आपकी दया से मेरी वाणी में बोलने की शक्ति बनी रहे।

मेरे प्राणों में जीवन शक्ति बनी रहे।

मेरी दोनों आंखों में दृष्टि शक्ति बनी रहे।

मेरे कानों में श्रवण शक्ति बनी रहे।

मेरे स्नायु केन्द्र में सब अंगों को वश में रखने की शक्ति बनी रहे।

आपकी कृपा से मेरे हृदय में शरीर को क्रियाशील रखने की शक्ति बनी रहे।

मेरे कण्ठ में प्राण शक्ति बलवान हो।

मेरे सिर की सभी शक्तियां क्रियाशील बनी रहें।

मेरी दोनों भुजाएं मेरी कीर्ति और बल की आधार हों।

हे प्रभो ! हथेली के समान मेरे सन्मुख रहने वाली सभी शक्तियां मेरा कल्याण करने वाली हों और हथेली के पृष्ठ भाग के समान अदृष्ट शक्तियां भी मेरा हित करें।

✡✡✡✡✡

हे प्रभो ! आप प्राणस्वरूप हो। आपसे पवित्र प्राण को प्राप्त होकर मेरे सिर की सभी शक्तियां बलवान व हितकारी हों।

हे प्रभो! आप दुःखों के दूर करने वाले हो। मेरी आंखें भी आपसे पवित्र शक्ति को पाकर पवित्र दृष्टि वाली व हितकारिणी हों।

हे प्रभो! आप सुख-स्वरूप हो। इस आनन्द की मधुर शक्ति से पवित्र होकर यह मेरा कण्ठ भी मधुर, आनन्दमय व हितकारी बने।

हे जगदीश्वर!आप महान हो। आपकी इस महत्ता को प्राप्त करके मेरा हृदय भी विशाल व सर्वहितकारी हो।

हे ईश्वर! आप सबके उत्पादक हो। आपकी इसी उत्कृष्ट शक्ति को प्राप्त होकर मेरा स्नायु बन्धन भी उत्कृष्ट सन्तानें देकर वीर्यशाली व समाज व राष्ट्र का हितकारी हो।

हे प्रभो! आप सत्यधर्म के आचरण करने वाले हो। आपकी इस पवित्र शक्ति को पाकर मेरे दोनों पैर सन्मार्ग में बढ़ते हुए मेरा कल्याण करने वाले हों।

हे सत्यस्वरूप! आपकी शक्ति को पाकर मेरे सिर की सभी शक्तियां पवित्र एवं सत्यमय होकर मेरा कल्याण करें।

हे भगवान! आप व्यापक और सबसे बड़े हो। मैं भी आपकी इसी शक्ति से पवित्र होकर सब जगह हितकारी और ज्ञानी बना रहूँ।

✡✡✡✡✡

हे प्रभो! आप सुखस्वरूप हो। हे जगदीश्वर! आप दुःखों को दूर करने वाले हो। हे जगतपिता! आप आनन्दस्वरूप हो। हे ईश्वर! आप सबसे महान हो। हे दयालु! आप ही सबके उत्पन्न करने वाले हो। हे जनक! आप ही दुष्टों को दण्ड देने वाले व ज्ञान-स्वरूप हो। हे भगवान! आप ही अटल सत्यस्वरूप हो।

हे ईश्वर! आप सब जगत के धारण व पोषण करने वाले हैं। आपने ही इस सृष्टि की रचना की, समस्त जीवों को उनके पुण्य और पाप कर्मों के अनुसार प्राणी देह प्रदान की। आपने ही सूर्य, चन्द्र लोक, सर्वोत्तम स्वप्रकाश अग्नि, पृथ्वी, द्यु, आकाश और उनमें रहने वाले लोगों को बनाया। इस सब को वश में रखने के लिए आपने काल, वर्ष, महीने, रात और दिन को बनाया और उसको पलों और क्षणों में विभाजित किया। आपने ही सब ओर से प्रदीप्त ज्ञान रूप अनन्त सामर्थ्य से समस्त विद्याओं का आधार वेदशास्त्र और त्रिगुणात्मक स्थूल और सूक्ष्म जगत के कारण प्रकृति को यथापूर्व उत्पन्न किया। उसी सामर्थ्य से प्रलय के बाद होने वाली रात्रि उत्पन्न की, उसी सामर्थ्य से पृथ्वी और अन्तरिक्षस्थ समुद्र उत्पन्न किया।

✡✡✡✡✡

हे ईश्वर! आप मेरी छः दिशाओं में व्यापक हो — पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, नीचे और ऊपर — आप सभी दिशाओं से मेरी रक्षा करते हो। सूर्य की किरणों व प्राण रूप साधनों द्वारा प्राण देते हो, बिजली द्वारा गति देते हो, वनस्पतियों व जड़ी-बूटियों द्वारा जीवन देते हो। आप मेरी टेढ़े चलने वाले प्राणियों से, दुष्टों व दुर्जनों से रक्षा करते हो तथा विद्वानों व ज्ञानियों द्वारा ज्ञान देते हो। मैं आपके इन सब उपकारों के लिए बारम्बार आपकी स्तुति करता हूँ, आपका धन्यवाद करता हूँ, आपको नमस्कार करता हूँ।

हे ईश्वर! इन सभी दिशाओं में यदि कोई प्राणी मुझसे ईर्ष्या-द्वेष करता है या अज्ञानवश होकर मैं किसी से ईर्ष्या-द्वेष करता हूँ तो उसे मैं आपके न्यायरूपी सामर्थ्य

पर छोड़ता हूँ। प्रभु! मुझे ऐसी बुद्धि दो कि मैं अपने मन से ईर्ष्या-द्वेष की भावना निकाल-कर सबका मित्र बनूं और सब मेरे अभिन्न मित्र बनें।

✡✡✡✡✡

हे प्रभु! मैं जिस ओर भी देखता हूँ, उस ओर आपका स्वप्रकाश स्वरूप हर ओर दिखाई देता है। आकाश की ऊँचाई को देखूं, समुद्र की गहराई को देखूं, पृथ्वी की विशालता और सुन्दरता को देखूं, समस्त चराचर जगत की आत्मा सूर्य को देखूं, अंतरिक्ष में विचरते नक्षत्रों और ग्रहों को देखूं। आपके प्रकाश को प्रत्येक प्राणी में देखूं, जिस ओर भी देखता हूँ प्रभु, आप ही आप दिखाई देते हैं। हे ईश्वर! आपके इस स्वप्रकाश स्वरूप को जो सृष्टि से पूर्व भी था, अब भी है और प्रलय के पश्चात् भी रहेगा, उसको आपकी कृपा और दया से सौ वर्ष तक देखूं, आपकी कृपा से सौ वर्ष तक प्राण धारण करूँ। आपके गुणों में श्रद्धा और विश्वास रखते हुए उसको सौ वर्ष तक सुनूं और आपके गुणों का सौ वर्ष तक वर्णन और उपदेश करूं और आपकी कृपा से सौ वर्ष तक स्वतन्त्रता से जीऊं। कभी किसी के अधीन न होऊं। यदि आपके अनुग्रह से सौ वर्ष से अधिक भी जीवित रहूँ तो भी यही भावना बनी रहे और आपके गुणों को देखूं, सुनूं और कहूं।

✡✡✡✡✡

हे ईश्वर! आप प्राणदाता हैं, सब जीवों को प्राण देने वाले, उन प्राणों को उन शरीरों में चलाने वाले व उनको वापस लेने वाले परमात्मा आप ही हैं। आप ही मेरे रोम-रोम में बसे प्राणों के मालिक हैं।

हे ईश्वर! आप दु:ख विनाशक हैं, अत: दया करके मेरे सब दु:खों, रोगों, कष्टों, तनावों को दूर कीजिए। आप सुख स्वरूप हैं, अत: कृपा करके मेरे जीवन में सुख, शान्ति, आनन्द व प्रसन्नता भर दीजिए। हे ईश्वर! मैं आपके गुणों को अपने जीवन में धारण करूँ, दूसरों को सुख दे सकूं, दुखियों के दु:ख दूर कर सकूं और हे ईश्वर, आप मेरी बुद्धि को सन्मार्ग पर लगाओ, ताकि मैं अपने परिवार, समाज, राष्ट्र व विश्व के प्रत्येक प्राणी की सेवा करता हुआ यश और कीर्ति से इस जीवनयात्रा को पूर्ण करूं।

✡✡✡✡✡

सुखस्वरूप परमात्मा को नमस्कार हो, कल्याणकारक धर्मयुक्त कामों को करने वाले परमात्मा को नमस्कार हो, अपने भक्तों को सुख देकर धर्म के मार्ग पर लगाने वाले प्रभु को नमस्कार हो। अत्यंत मंगलस्वरूप धार्मिक मनुष्यों को मोक्ष सुख देने वाले परमात्मा को बारम्बार नमस्कार हो।

ओ३म् ! शान्ति, शान्ति, शान्ति ।