"समय नहीं है - एक ला-ईलाज़ रोग"

बी. के. डॉ. सचिन - 12-09.17

एक बहुत पुराने शहर में उतना ही पुराना एक चर्च था। वो चर्च इतना पुराना हो चुका था कि वहाँ पर अब लोगों का आना बंद हो गया था। चर्च की ऐसी ज़रज़र अवस्था थी अब गिरा तब गिरा। लोग डरते थे वहाँ आने से। चर्च के जो देखभाल करने वाले थे उन्होने कई तरह के चर्च के मरम्मत के बहुत सारे तरीके भी अपनाए थे। कई बार रंग लग चुका था। कई बार जहाँ-जहाँ पर क्रैक थी उसे ठीक किया जा चुका था। परंतु उसके बावज़ूद भी वो जो चर्च था क्योंकि इतना पुराना और ज़रज़र हो चुका था कि वहाँ से गुज़रने वालों को भी डर लगता था। कहीं गिर ना जाये। और धीरे धीरे वहाँ आने वाले जो उपासक थे उनकी संख्या कम कम होने लगी थी और एक समय ऐसा आ गया था जैसे जो वो चर्च तो अब मुर्दा सा हो गया था। लोग ये भूल ही गये थे कि वो चर्च भी है। तो चर्च के जो संरक्षक थे जो देखभाल करने वाले थे उन्होने एक मीटिंग बुलाई। एक कमिटी बनी और कमिटी में कुछ प्रस्ताव पारित किए गये क्योंकि उन सभी का उस चर्च से बहुत लगाव था अटैचमेंट था। पहला प्रस्ताव ये पारित हुआ क्योंकि ये चर्च ऐसी ज़राज़ीर्ण हालत है तो इस चर्च को गिराना चाहिए। ये जो चर्च है इसे अभी गिराना चाहिए। बहुत ही दिल पर पत्थर रखकर उन्होने यह प्रस्ताव पारित किया। परंतु साथ-साथ तुरंत दूसरा प्रस्ताव पारित

किया। ऐसे टोटल 4। दूसरा प्रस्ताव ये था की इस पुराने चर्च की जगह पर एक नया चर्च बनाया जाये। ये दूसरा प्रस्ताव था। और ये दोनों ही प्रस्ताव सर्व सम्मति से पारित हुए। फिर एक तीसरा प्रस्ताव रखा गया कि नया जो चर्च बनेगा वो पुराने चर्च के ही स्थान पर बनेगा। नया जो चर्च बनेगा उसमें जो पुराना चर्च है उसी की सामग्री का प्रयोग किया जायेगा। जो नया चर्च बनेगा उसमें वही सारी चीज़ों का प्रयोग किया जायेगा जो पुराने चर्च में हैं। ये प्रस्ताव भी पारित हो गया। परंतु एक चौथा प्रस्ताव रखा गया फिर और वो भी पारित हो गया। और वो प्रस्ताव था जब तक नया चर्च नहीं बनाएँगे तब तक पुराने को ख़तम नहीं करेंगे। और इसको भी सर्वसम्मति से स्वीकार किया गया। वो चर्च आज भी वहीं खड़ा है। वो चर्च आज भी वहीं पर है और लोग अब भी उससे उतना ही भयभीत हैं और यहाँ तक की ये जो मीटिंग हुई थी उन लोगों की वो भी चर्च से बाहर हुई थी। क्योंकि उनको भी डर था कहीं चर्च गिर ना जाये।

मनुष्य को लगाव है पुराने से। नया तो चाहता है परंतु साथ साथ पुराने को छोड़ना भी नहीं चाहता। नया तो चाहता है परंतु साथ-साथ पुराना नष्ट ना हो जाये और पुराना यदि नष्ट भी हो जाये तो पहले

नया बन जाये फिर पुराना नष्ट हो जाये। या उसी की जगह पर नया बन जाये, बन कर निर्माण हो जाये। ऐसी उसकी कामना होती है। एक तो ये पहलू है इसका। और दूसरा एक सूक्ष्म पहलू और भी है। नया हर एक निर्माण करना चाहता है, हर एक नये के प्रति उत्साह से परिपूर्ण है। हर एक चाहता है की जीवन में अब तक जो भी हुआ, हर एक चाहता है की जीवन में अब तक जो कुछ भी हुआ, नियती कहो, भाग्या कहो, ड्रामा कहो या कोई भी शब्द का प्रयोग करो उस अनुसार जो कुछ भी हुआ उसमें से कुछ-कुछ बातें उसमें से कुछ-कुछ दृश्य ऐसे थे की जो इतने अच्छे नहीं थे। उनको भूल जाना चाहता है हर मनुष्य। परंतु लगाव भी उतना ही है। और यदि उसे कहा जाये की तुम्हें नये का निर्माण करना है, यदि उससे कहा जाये की अभी तुम्हें नये का सोचना है, यदि उससे कहा जाये - यदि तुम्हें अपना सारा ध्यान अब नये की ओर लगाना है तो वो कहता है 'मेरे पास समय नहीं है।

तो आज हम समय की चर्चा करेंगे। आज हम 'समय नहीं है; कैसे हर एक के जीवन में रोग की भाँति ये वाक्य समा गया है। जो उससे कुछ भी चीज़ कही जाये तो वो तुरंत कह देता है की ये सब करने के लिए मेरे पास 'नो टाइम'। इतने उसके पास बहाने हैं, इतने

उसके पास बहाने हैं, इन बहानों पर किताबें भी लिखी गयी हैं। लोगों ने किताबें भी लिखी हैं। कौन-कौन से बहाने दिए जाएँ उस पर भी किताबें लिखी गयी हैं। एक दिन अचानक एक घर में एक सेल्समैन आता है घर की ग्रहिणी दरवाज़ा खोलती है और वो सेल्समैन कहता है कि ये किताब मैं आपके लिया लाया हूँ। बहुत ही अच्छी किताब है। वो कहती है क्या है इस किताब में? वो कहता है की इस किताब में पति के घर देर आने के 100 बहानों का वर्णन किया हुआ है। तो वो कहती है ये आप मुझे क्यों बेचना चाहते हो पर? तो वो सेल्समैन कहता है क्योंकि आज सुबह आपके पति ने इसकी एक प्रति खरीदी है।

समय... समय को चौथा आयाम कहा गया है। the fourth dimension। हर वस्तु के तीन आयाम होते हैं। थ्री डाइमेन्षन्स- लंबाई, ऊँचाई, चौड़ाई। संसार में जो भी पदार्थ हैं सबके तीन आयाम हैं परंतु चेतना जो है, कॉन्षियसनेस जो है, आत्मा जो है, उसका एक चौथा आयाम भी है। और वो है, the fourth dimension of consiousness, जिसको कहा गया है - समय, 'टाइम’। समय पर बहुत सारी थियरीस हैं। ‘थियरी ऑफ रेलेटिविटी’ सबसे बड़ी थियरी है आइनस्टाइन की। समय का संबंध सच से है, दु:ख से है और

आनंद से है। कहा जाता है समय दुःख को लंबा करता है, समय सच को छोटा करता है। कैसे? जब दुःख की अवस्था होती है तब क्या होता है? यदि घर में कोई, भाई, हमारा बच्चा बीमार है और माँ उसके पास बैठी हुई है तो एक-एक पल कितना कठिन हो जाता है। यदि घर में किसी ने शरीर छोड़ दिया हो तो एक-एक पल दुःख का बीतता है। तो समय तो उतना ही है, घड़ी तो उतना ही दिखा रही है परंतु जब दुःख होता है जीवन में, समय दुःख को खींच देता है। और जब सच के क्षण होते हैं, क्या हो जाता है समय? हाँ...? सुख समय को छोटा कर देता है। मधुबन में आए कितने दिन हो गये? हाँ...? कल ही आए, ऐसा लग रहा है ना? क्यों? क्योंकि जब सच के दिन होते हैं, जब जीवन में सुख की वर्षा होती है तब सुख समय को कम कर देता है। यदि दुःख समय को बड़ा कर देता है और सुख समय को छोटा कर देता है तो आनंद क्या करता है? ये आप सबसे प्रश्न है... आनंद समय के साथ क्या कर देता है? समय तो उतना ही है, घड़ी तो उतना ही दिखा रही है परंतु प्रतीति जो हो रही है वो भिन्न-भिन्न हो रही है। आनंद में क्या हो जाता है? ठहर जाता है कहो या समय मिट जाता है। आनंद में समय मिट जाता है।

समय... इसी समय की आज हम थोड़ी सी चर्चा करेंगे। जैसे कहा - समय नहीं है। हर एक के मन में, हर एक के मुख पर, जैसे बैठा हुआ है ये वाक्य। कुछ भी उससे कहा जाये, ‘नो टाइम... ‘नो टाइम... तो कुछ बातों की हम चर्चा करेंगे। उसमें पहली बात तो ये चर्चा करेंगे की हमारा समय जा कहाँ रहा है। दूसरी बात हम ये चर्चा करेंगे की हमें अपना समय कहाँ पर लगाना है। तीसरी चर्चा ये करेंगे की यदि इसे हम कह रहे हैं की ये जैसे ला-इलाज़, इनक्यूरेबल डिसीज़ हो गया है, तो क्या इसका भी कोई इलाज़ है। अर्थात समय का प्रबंधन, अर्थात टाइम का मैनेजमेंट हम कैसे करें। समय को सफल कैसे करें। इन कुछ बातों की चर्चा आज की इस क्लास में हम करेंगे।

सबसे पहली बात तो - वर्तमान जो समय चल रहा है उसमें हम जो ये कह रहे हैं की 'मेरे पास समय नहीं है', ये हर एक को गहराई से सोचना है कि मेरे पास समय नहीं है ऐसा मैं क्यों कह रहा हूँ? इसके कारण क्या-क्या हैं। वो कारण हो सकता है शायद हम अपने दिन की शुरूवात ही बहुत देरी से कर रहे हैं। उसका कारण एक ये भी हो सकता है कि शायद हम वर्तमान में जी ही नहीं रहे हैं। हमारा सारा ध्यान अतीत के ऊपर है। या हमारा सारा ध्यान भविष्य

के ऊपर है। और अतीत और भविष्य दोनों ही कल्पित हैं। सूडो टाइम कहा गया है उनको। फॉल्स टाइम। The real time is now! और यदि हम अभी भी केवल पास्ट में जी रहे हैं तब हम ज़रूर कहेंगे की मेरे पास समय नहीं है। परंतु वो तो बीत चुका! और जो आया ही नहीं उसके बारे में कुछ भी सोचना व्यर्थ है एक रीति से। और हम सोच सोच के, सोच सोच के, सोच सोच के अपने वर्तमान को हाथ से गंवाँ रहे हैं।

विदेश में एक लेखक है ल्यूईस कॅरोल। उसने बहुत सुंदर किताब लिखी है। एक छोटी सी बच्ची की - 'ऐलिस इन वंडरलैंड'। उसमें एक छोटी सी बच्ची है 7 साल की ऐलिस। एक स्वर्ग लोक में, परी लोक में पहुँच जाती है। और वहाँ पर अद्भुत सी घटनाएँ उसे देखने को मिलती हैं। जो उसने कभी यहाँ नहीं देखी थी। वहाँ पर जो जानवर होते हैं, जो पंछी होते हैं, जो पक्षी होते हैं, सब बोलते हैं। अज़ीब-अज़ीब बातें करते हैं। परंतु उसमें इतना गहरा अध्यात्म छिपा हुआ है कि एक-एक चैप्टर में, एक वहाँ पे एक प्रसंग है जिसमें छोटी सी ऐलिस बेचारी नये लोक में आ गयी है, भटक रही है। यहाँ पर वो तो बैठी थी, पढ़ाई कर रही थी अपनी बहन के साथ, बोर हो रही थी कि अचानक देखती है एक खरगोश जा रहा है कहीं, और

खरगोश के पास घड़ी है और वो खरगोश का पीछा करते-करते जहाँ खरगोश जाता है उसी के पीछे उस खरगोश के उस बिल में, मांद में कूद जाती है और एक नये लोक में पहुँच जाती है। वहाँ पर यहाँ वहाँ भटकती है। दिखाया है एक चैप्टर है 'mad hatter's tea party'. जहाँ पर एक खरगोश है और एक दूसरा व्यक्ति है जो टोपी बेचता है। तो उन दोनों की टी पार्टी चालू है वहाँ पर। तो ऐलिस वहाँ पर पहुँचती है और उनके साथ में, उनकी पार्टी में शरीक होती है। और वो पूछती है वहाँ पे - ब्रेड जाम कहाँ है? तो वो mad hatter उससे कहता है यहाँ पर ब्रेड जाम हर अगले दिन दिया जाता है। एव्री आल्टरनेट डे। पर ऐलिस कहती है कि कल भी तो यहाँ पे ब्रेड जाम नहीं था। वो कहती है कल भी यहाँ पे ब्रेड जाम नहीं था, आज भी नहीं है। और तुम कहते हो कि हर अगले दिन यहाँ दिया जाता है तो कल भी तो नहीं था। तो वो कहता है हर अगला दिन ये आज के लिए नहीं है ये बीता हुआ कल है उसके लिए है। और हर अगला दिन जो आने वाला कल है उसके लिये है। तो जाम टुमॉरो, जाम यस्टरडे, नो जाम टुडे। जाम टुमॉरो, जाम यस्टरडे, नो जाम टुडे। और यही मनुष्य की भी गति है कि वो जो जी रहा है, जी रहा है भविष्य के लिए, वो जो जी रहा है, जी रहा है पास्ट में। उन्हीं दुःख, दर्द, उन्हीं पीड़ा, उन्हीं चाइल्डहुड, ट्रामा,

ट्रॉमेटिक मेमोरीस, उन्हीं स्मृतियों में, किसी ने कुछ कर दिया किसी के साथ कुछ हो गया, जीवन में ये दुःख आया, ये पीड़ा आई, ये दुविधा आई, ये समस्या आई, जीवन में ये ये हुआ बस उसी का चिंतन, उसी का वर्णन उसी में ही रमण। और उसी से जैसे एक आसक्ति हो गयी है। एक गहरी आसक्ति। इतनी गहरी आसक्ति है - 'दुःख औब्ज़र्बिंग नेचर', 'सॉरो औब्ज़र्बिंग नेचर' हो गया है। यदि कोई सुख दे तो वो स्वीकार नहीं है। थोड़ा सा सुख मिलता है, भूल जाता है तुरंत। और वापस अपने उस दुःख की गुफा में घुसकर आँसू बहाता है। और उन आँसुओं से भी बहुत प्यार है। अपने ही आँसुओं से प्यार है। कैसी विडंबना है...

तो हम बात कर रहे थे समय हमारा कहाँ जा रहा है? या तो वर्तमान, या तो अतीत में, या तो भविष्य में। और क्यूँ हम कहते हैं कि हमारे पास समय नहीं है। शायद हमारे दिनचर्या की कोई योज़ना नहीं है। कोई प्लानिंग नहीं है। शायद कोई ऑर्गनाइज़ हम नहीं कर रहे, शायद प्राथमिकता हमें किसको देनी चाहिए किसको नहीं, प्रिओरिटी, prioritization हम नहीं कर पा रहे हैं। शायद हमको ये नहीं पता चल रहा है कि कौन सी चीज़ के लिए कितना टाइम देना है और कौन सी चीज़ के लिए कम टाइम देना है। हम

तो अपनी ही दौड़ में हैं। भागे जा रहे हैं, भागे जा रहे हैं, भागे जा रहे हैं। ऐलिस भागती है, भागती है, भूखी और प्यासी है सुबह से। वो रानी है उधर खड़ी, हाथ में उसके थाल है। क्वीन ऑफ कार्ड्स, और जिसमें मिठाईयाँ हैं। वो उसको कहती है आओ, आओ , आओ, आओ। वो ऐलिस भाग रही है, भाग रही है, बहुत तेज़ी से भाग रही है। दुपहरी हो जाती है भागते-भागते। पर अंतर उतना ही है ऐलिस और उस क्वीन के बीच में। वो पूछती है मैं क्या करूँ? मैं कब से भाग रही हूँ। तो क्वीन उसको बहुत अच्छा उत्तर देती है। वो कहती है - शायद तुम्हारी स्पीड कम है। और तेज़ भागो। तुम जो भाग रही हो, वो पर्याप्त नहीं है। तुमको और तेज़ भागना चाहिए। और दुनिया में मनुष्य भी सारे ऐसे ही कहते हैं व्यक्ति सुखों के पीछे भाग रहा है। परंतु भागते भागते भागते इतना तेज़ भागने के बाद में भी जब नहीं मिलता तो दुनिया वाले कहते हैं और तेज़ी से भागो तो मिल जाएगा। और जब शाम हो जाती है और एलिस थक जाती है तो रानी से चिल्लाकर कहती है की ये कैसी दुनिया है तेरी? रानी कहती है इस दुनिया में और तुम्हारी दुनिया में आजतक कभी भी कोई भी कहीं पर भी नहीं पहुँचा है। केवल भाग रहे हैं। केवल क्या कर रहे हैं? भाग रहे हैं।

एक बहुत सुंदर कविता किसी अज्ञात व्यक्ति की लिखी हुई है। परंतु बहुत सुंदर भाव उन्होने व्यक्त किए हैं - "हर खुशी है लोगों के दामन में पर एक हंसी के लिए वक्त नहीं। दिन रात दौड़ती दुनिया में ज़िंदगी के लिए वक़्त नहीं । माँ की लोरी का एहसास तो है परंतु माँ को माँ कहने का वक़्त नहीं। सारे रिश्ते तो हम मार चुके हैं, अब उन्हें दफनाने का भी वक़्त नहीं। सारे नाम मोबाइल में हैं पर दोस्तों के लिए वक़्त नहीं है। गैरों की क्या बात करते हो जनाब जब अपने लिए ही वक़्त नहीं है। आँखों में है नींद बड़ी पर सोने का वक़्त नहीं है। दिल में गमों से, दिल है गमों से भरा हुआ पर... किसलिए वक़्त नहीं है? रोने के लिए भी वक़्त नहीं है। पैसों की दौड़ में एसे दौड़े थकने का भी वक़्त नहीं। पराये एहसानों की क्या कद्र करे जब अपने सपनों के लिए ही वक्त नहीं। तू ही बता ऐ ज़िंदगी, तू ही बता ऐ ज़िंदगी - इस ज़िंदगी का क्या होगा की हर पल मरने वालों को जीने का भी वक़्त नहीं।" ऐसी मनुष्य की गति है जो भागे ही जा रहा है, भागे ही जा रहा है। उसे लग रहा है शायद वहाँ है सुख। But it is the path not the destination. उसे लग रहा है ये जो सागर है उसके बीच में टापू है परंतु it is the ocean not the Iceland. इस journey में ही सुख का अनुभव करना है। ये वो भूल ही गया है। और उसे लग रहा है की

वो यदि मिल जाए तो सुख मिलेगा। और इसलिए वो कहता है - समय नहीं है, वक़्त नहीं है। शायद अपने ही दौड़ में इतना खो गया है की जो चीज़ करनी चाहिए जीवन में उसके लिए उसके पास समय नहीं है। स्वयं हर एक अपने आप को पूछे की यदि मेरे मुख से अचानक एसे शब्द निकलते हैं की I have no time तो क्या गहरे कारण होंगे। किन कारणों में, कौन से वो कार्य हैं जिसमें मैं इतना डूबा हुआ हूँ की जीवन के जो ज़रूरी कार्य हैं शायद वो मुझे पता नहीं या तो उनके लिए समय नहीं। तो दूसरा एक जो महत्वपूर्ण चर्चा है जो हमें अभी आज करनी है वो है - ऐसे वो कौन से कार्य हैं ये सभी आप लिख सकते हैं। कुछ ऐसी हम 10-12 बातें आपको बतायेंगे की कौन से वो कार्य हैं जिनके लिए हमें समय निकालना है। ये जो बहानेबाजी का खेल अब बंद करना है। ऐसे कुछ कार्य हैं की हर एक दिन दिनचर्या में ये इतने ही सारे कार्य होने चाहिए लगभग 10 से 12।

सबसे पहला - early morning meditation। सुबह का ध्यान। सुबह का योग। यदि हम इतने व्यस्त हो गये हैं की हम अगर रात में बहुत देर से सो रहे हैं या ऐसी अपनी दिनचर्या है की आँख ही नहीं खुलती सुबह सुबह। एक जो चीज़ हमें सर्वप्रथम करनी है और

वो सबसे बड़ी बात है कि जीवन की दिन की हम शुरुआत कैसे कर रहे हैं। यदि हमारी शुरुआत योग से होगी, ध्यान से होगी, meditation से होगी तो सारा दिन भी वैसा ही होगा। यदि उठते ही हमारा समय अखबारों में, या मोबाइल को चेक करने में, या social मीडिया में, या संसार के वार्तालाप में, व्यर्थ की बातों में जा रहा है, तो ये बुद्धिमानी नहीं है। सुबह की शुरुआत (प्रातः स्मारामी मेरे...), प्रातःकाल को वो जो समय है (सची सुखिम....) सच्चा सुख जहां अनुभव होता है - ये सबसे पहले इसके लिए अपने जीवन में टाइम निकालना है। यदि ये नहीं हो रहा है तो स्वयं ही अपने कारणों को ढूँढना है। Self searching, soul searching, self accounting, self analysis, आत्म निरीक्षण। दूसरों को बहुत देखा, अब खुद को देखना है।

एक। दूसरा है - मौन। यदि हम सुबह से लेकर रात तक केवल बोले ही जा रहे हैं, बोले ही जा रहे हैं, बोले ही जा रहे हैं तो शायद हम अपनी ही आत्मा से कहीं दूर जा रहे हैं। जबकि अमृतकुंड जो है वो अंदर है। और उस तक पहुँचने का मार्ग शब्द नहीं, स्वर नहीं, बोल नहीं, भाषा नहीं। अशब्द है, नि:शब्द है। In the depth of

silence। Life the nectar। स्वयं को atleast सुबह 8 बजे तक एक नियम बना लेना है कि मौन रहेंगे।

तीसरा - एकांत। तीसरा है एकांत। कहीं ऐसा न हो जाए कि इस दौड़ में और इस संसार कि भीड़ में हम अपने आपको ही भूले हुए हैं। वो एकांत के क्षण होते हैं जहां पर हम अपने आपके सबसे समीप होते हैं। एकांत का समय निकालना है। और सुबह का ये समय अमृततुल्य समय है। ब्रह्ममुहूर्त। अपने आप को इस दुनिया से अलग कर देना है। disconnect to reconnect। एकांत।

चौथा - निसर्ग का सानिध्य। चौथा है - company of nature। कितने लोग हैं जिनको निसर्ग बहुत प्रिय है? प्रकृति। बहुत हैं। क्योंकि प्रकृति में एक अज्ञात सा सौन्दर्य है। पंछियों कि आवाज़ें, पर्वत, आकाश, उत्तुंग शिखर, कल कल निनाद करते झरने। वो एकांत, वो मौन, और महान विचारों कि रचना प्रकृति के सानिध्य में होती है। संसार में जितने बड़े बड़े लेखक थे, कवि थे, artist थे, कलाकार थे, मूर्तिकार थे, शिल्पकार थे, रचनाकार थे, अपनी रचनाएँ उन्होने, संगीतकार, कहाँ प्रकृति कि गोद में बैठकर निर्माण किये। तो रोज़ प्रकृति का सहारा लेना है, प्रकृति कि गोद में चले जाना है। (english poem....)। कवि लिखता है - कैसा ये जीवन है हमें तो

समय ही नहीं है रुकने के लिए, no time to stand beneath the bow...। जैसे वो गाय कैसी आराम से बैठती है, कैसे खड़े रहती है। और निसर्ग को देखती है। A poor life.... निसर्ग का सानिध्य। निसर्ग का सौन्दर्य। क्योंकि जैसे ही हम निसर्ग से जुड़ते हैं इस अस्तित्व से हम जुड़ने लगते हैं। व्यक्ति निसर्ग से दूर गया है अस्तित्व से दूर गया है इसलिए ही बीमार भी है। निसर्ग के विरुद्ध गया है, प्रकृति के विरुद्ध गया है इसलिए ही इतनी बीमारियाँ हैं। जैसे ही वो प्रकृति से जुड़ता है स्वतः ही नवनिर्माण होने लगता है। वो अपने उस एक छोटे से दायरे से बाहर निकलता है। कमरे में बैठकर घर में बैठकर दिन रात चिंतन करते रहता है अपने दुखों का, अपने जीवन की समस्याओं का। और कभी हल नहीं मिलता है। और इधर उधर पूछते रहता है क्या करूँ, क्या करूँ, क्या करूँ। जैसे ही विराट के समीप जाओगे अज्ञात से उत्तर आएंगे।

अगला है, जिन चीजों के लिए समय निकालना है उसकी हम चर्चा कर रहे हैं। अगला है - ज्ञान सुनना और ज्ञान की चर्चा करना। आध्यात्मिक ज्ञान को हमने अपने जीवन में कितना समय दिया है? परमात्मा का जो ज्ञान है आध्यात्म का ज्ञान है उस ज्ञान को हमने कितना समय दिया है? (english proverb....) ऐसी कहावत है -

जिसने अपने जीवन में ईश्वर को दूसरे स्थान पर रखा है उसने उसको किसी भी स्थान पर नहीं रखा है। तो इस ईश्वरीय ज्ञान को सुनने के लिये, इस ईश्वरीय ज्ञान को पढ़ने के लिये, ज्ञान का मनन करने के लिये, ज्ञान का चिंतन करने के लिये समय निकालना है रोज़।

अगला है - स्वयं से बातें करने के लिये। Self talk। दुनिया से हम बहुत बातें करते हैं, खुद से कितनी बातें करते हैं? अपने आप से बातें करना। क्या बातें करोगे अपने आप से? हे मेरे मन! कहाँ भाग रहा है? अरे मूर्ख मन! कहाँ भाग रहा है? भज गोविन्दम, भज गोविन्दम, भज मूढ़्मते। अरे मूर्ख मन! किस ओर जा रहा है? क्या अभी भी पेट नहीं भरा? अपने आप से बातें करना है। अपने मन से बातें करना है। अपनी बुद्धि से बातें करना है। स्वयं से रूह-रूहान। Self talk।

अगला है - टौक विद गॉड। कितना समय हम भगवान से बातें करते हैं? मनुष्य से बहुत बातें करने की दिल है। घंटों बिता देते हैं उनसे बात करने में। पर अपने आप से, और उस जगत नियंता से, उसके साथ हम कितना बात कर रहे हैं।

अगला है - समय हमको निकालना है, आसपास जो हमारे लोग हैं उनके लिये हम कितना समय दे रहे हैं? For caring, for loving, for appreciation। इनके लिये कितना समय दे रहे हैं? या अपनी दौड़ में हम मस्त हैं? और उनको भूल ही गये हैं।

फिर समय निकालना है - नींद। इतना व्यस्त हैं, इतना व्यस्त हैं, इतना व्यस्त हैं कि नींद भी हमने दाँव पे लगा दी है।

फिर है - भोजन। भोजन भी कैसा हम खा रहे हैं? कितनी भागदौड़, कितनी दौड़धूप... क्या वह प्रसन्नता है? क्या वो एकाग्रचित्त है? क्या वह कृतज्ञता का भाव है उस भोजन को स्वीकार करते समय? भोजन भी जैसे कि कहा जाता है प्रार्थना हो जाए। जहां पर मन शांत हो, स्थिर हो, एकाग्र हो, कृतज्ञता से भरा हुआ attitude of gratitude। या बस खड़े खड़े। कैसे भाग रहें हैं लोग। संसार में देखो, मुंबई से आप आये हैं आपको बताने कि आवश्यकता नहीं है। कैसे खाते हैं? खड़े खड़े ही चलता है सब। बस खा लिया और चलाना है और भागे। कहाँ भाग रहे हैं, क्यों भाग रहे हैं? चलते चलते... भोजन ये प्रार्थनापूर्ण कृत्य हो जाए। क्या उसके लिये हम समय दे रहे हैं? कितना समय दे रहे हैं?

फिर समय देना है - स्वयं की चेकिंग के लिये। रात में सोने से पहले खुद की चेकिंग। थोड़ी सी चेकिंग। कहीं गलती तो नहीं हुई। किसी को दुख तो नहीं दिया। कुछ गलत तो नहीं बोल दिया। कहीं गलत व्यवहार तो नहीं हो गया। कोई ऐसा कर्म तो नहीं कर दिया जो नहीं करना चाहिए था, जिसके लिए दिल कह रहा था नहीं करो, नहीं करो फिर भी कर दिया।

और एक लास्ट चीज़ - diary लिखना। क्या करना है - diary लिखने की आदत डालनी है सबको। उसमें लिखेंगे अपनी सारी दिनचर्या। सुबह से लेकर तारीख, वार, आज क्या-क्या किया। और जैसे कि हो सके तो उसे एक पत्र बना देना। जैसे कि हम उस ईश्वर को लिख रहे हैं। रोज़ रात में सोने से पहले आज हमने क्या-क्या किया वो लिख देना और हर Sunday को उसको revise करना। आज किसी ने कुछ कह दिया और मैं बहुत दुखी हो गया और बहुर आँसू आ गए वो भी लिख दो। जब Sunday को देखोगे तो लगेगा इतनी छोटी सी बात थी! तब तो बहुत बड़ी लग रही थी! पर Sunday को जब देखेंगे diary खोलकर तो लगेगा ये क्या मैं था?

तो ये कुछ बातें हैं जो हमें अपनी दिनचर्या में शामिल करनी हैं। उसके बाद सबसे महत्वपूर्ण चर्चा जो है वो है - समय प्रबंधन।

टाइम मैनेजमेंट। कहा जाता है टाइम मैनेजमेंट इज़ लाइफ मैनेजमेंट। टाइम मैनेजमेंट इज़ लाइफ मैनेजमेंट। और ये ऐसा विषय है कि आप, हम और सभी जो इसके ऊपर बोलते हैं, जो इसके ऊपर सुनते हैं सभी को ये सीखना है। टाइम को manage कैसे करें? तो यहाँ पर हम आपको कुछ बातें बताएँगे जो हर एक को करनी हैं। और हर दिन अपने अनुभव से उसमें कुछ addition करना है। क्योंकि अध्यात्म ऐसा विषय है किसी के भाषण से खाली होने वाला नहीं है। जितना हम अध्यात्म अपने अनुभव से सीखते हैं और किसी से नहीं सीखते। तो टाइम मैनेजमेंट में हमने कहा है ये incurable disease न रह जाये। इसका भी इलाज़ है। और वो है समय प्रबंधन। उसमें ये आप सभी नोट कर सकते हैं, ऐसी कुछ बातें हैं और हर एक को वो करनी हैं।

सबसे पहली पॉइंट है - प्लानिंग। दिनचर्या की प्लानिंग। एक उठ गया और दिनचर्या चालू कर दी। यह नहीं करना है। हर दिन कि थोड़ी सी प्लानिंग हो हमारे पास कि आज मुझे क्या-क्या करना है। जैसे - आज किससे मिलना है? आज कौन से महत्वपूर्ण काम करने हैं? आज और क्या-क्या करना है? कहीं फोन तो नहीं करना है? अगर हो सके तो एक लिस्ट बना लें कि आज की to-do लिस्ट है।

तो first thing is प्लानिंग। हो सके तो कभी-कभी प्लानिंग रात में भी कर सकते हैं। एक दिन पहले ही कि दूसरे दिन की क्या-क्या प्लानिंग हैं। तो सबसे पहली पॉइंट है - अगर प्लानिंग नहीं कर रहे हैं तो आज से प्लानिंग करना चालू करना है। फ़र्स्ट।

सेकंड है - time boxing। time boxing। time boxing अर्थात टाइम को divide करना। 9-10 बजे तक यह काम, 10-11 बजे तक यह काम, ऐसा नहीं की बस करने चले गए और वहाँ 2 घंटे हो गए। हम अपने मन में थोड़ा सा फिक्स कर लें की हमको मार्केट जाना है तो 1 घंटा, 2 घंटा। टाइम फिक्स करना। time fixing या time boxing इसे कहा जाता है। ये सेकंड पॉइंट है।

तीसरी पॉइंट है - prioritization। प्राथमिकता। सबसे आज अगर 10 काम करने हैं - साइकॉलजी में एक प्रिंसीपल है 80/20 प्रिंसिपल। 80/20 प्रिंसिपल कहता है कि यदि आपको 10 काम करने हैं उसमें से चुनो 2 सबसे महत्वपूर्ण काम कौन से हैं? यदि उनको आप सबसे पहले करो और अच्छे से कर लो तो बाकी जो 8 काम हैं अपने आप हो जाएंगे। इसे कहा जाता है 80/20 प्रिसिपल। prioritization। जैसे बताया है - एक बार एक lecturer होता है वो अपने क्लास में आता है। साइकॉलजी के बहुत सारे स्टूडेंट्स बैठे

होते हैं, उनकी time management पर एक क्लास होने वाली होती है, एक्जाम होने वाली होती है। तो वो lecturer उनकी practical परीक्षा लेना चाहता है। तो वो एक bucket लेके आता है। और 3 बैग लेके आता है। एक बैग में रेती भरी होती है, दूसरी बैग में छोटे-छोटे कंकर, और एक बैग में बड़े-बड़े पत्थर। तो वो एक विद्यार्थी को बुलाता है और कहता है कि ये सारा इस bucket में डालो। तो वो विद्यार्थी आता है और सबसे पहले रेत डालता है। और फिर छोटे पत्थर डालता है, कंकर, और फिर बड़े पत्थर। परंतु वो जगह नहीं रहती है। तो वो प्रोफेसर उनको सिखाता है - टाइम management का प्रिंसिपल, क्या करना है। सबसे पहले क्या डालना है? पहले बड़े पत्थर डालने हैं, फिर कंकर डालो, और फिर वो जो रेत है ना अपने आप जगह ले लेगी। इसे कहा जाता है - prioritization। आज के दिन में सबसे important काम कौन सा है? यदि 10 काम हैं उसमें से सबसे important काम कौन सा है उसको सबसे टॉप पर रखो। और सबसे ज्यादा टाइम भी उसको देना है। सबसे ज्यादा इम्पॉर्टेन्स भी उसको देना है, सोचना उसके बारे में ज्यादा है। और जो बहुत ही छोटा काम है, ऐसा नहीं कि सबसे छोटे काम को और सबसे कम important काम को सबसे पहले कर दो। और कोई दिनचर्या में कुछ, कोई नियम ही नहीं है। organized

लाइफ स्टाइल नहीं है। तो ये प्रिंसिपल - इसको कहा जाता है - प्राथमिकता। प्रिंसिपल ऑफ prioritization।

अगला है - पंक्चुएलिटि। जितना हो सके समय पर पहुँचना। या हो सके जहां महत्वपूर्ण कार्य है वहाँ पर 10 मिनिट पहले ही पहुँच जाना। पंक्चुएलिटि। एक बहुत सुंदर यहाँ पर उदाहरण है - एक चर्च में एक पादरी होता है, जो कि 25 साल वहाँ पर बिशप रहा होता है। आज वो रिटायर होने जाता है तो वहाँ पर एक बहुत अच्छा वो एक organize करते हैं सम्मान। जैसे एक समारोह। और वहाँ पर उस शहर का सबसे बड़ा जो पॉलिटिशन होता है उसको बुलाया जाता है। तो पॉलिटिशन को जो टाइम पर बुलाया जाता है वो आता नहीं है। तो वो जो पादरी होता है, बिशप, वो सोचता है तो मैं ही थोड़ा बोल दूँ तब तक। टाइम फ़िल करने के लिए। to buy time। तो वो अपना अनुभव सुनाने लगता है कि - 25 साल पहले मैं इस चर्च में आया था। और मुझे आते ही ऐसा खराब अनुभव हुआ इधर कि मैं सोचने लगा कि ऐसा, ऐसे लोग हैं जीवन में? क्रिश्चियानिटी में एक प्रिंसिपल होता है - confession। मतलब - आपने जो भी पाप किये जीवन में, चर्च में जाओ पादरी के सामने सारे पाप बोल दो, स्वीकार करो। तो वो कहता है कि जब मैं पहली बार इस शहर में आया और

मेरा पहला ही दिन था चर्च का 25 साल पहले। तो एक व्यक्ति आया और उसने मुझे ऐसे ऐसे पाप सुनाये, जो मैं सोच भी नहीं सकता था। वो कहता था कि मैंने चोरी भी की है, मैंने अपने मात-पिता को बहुत मारा, दुख दिया। मैंने व्यभिचार किया, इतना लूटा समाज को, ऐसे बहुत सारे पाप सुनाये। और मैं सोचता था कि कैसी जगह मैं आ गया? पर शायद मैं गलत था क्योंकि उसके बाद ऐसा मुझे कोई भी व्यक्ति नहीं मिला 25 साल में। और ये जो चर्च है और आप जो सारे लोग हो वो तो बहुत ही अच्छे हो। वो एक ही पहला जो व्यक्ति आया था, तो ऐसा-ऐसा भाषण वो करता है और पूरा हो जाता है भाषण और वो पॉलिटिशन आ जाता है। और वो पॉलिटिशन आता है और तुरंत उसकी तो आदत होती है ना भाषण देने की। तो ये नीचे बैठ जाते हैं और पॉलिटिशन अपना भाषण चालू करता है - कि ये जो बिशप, फादर विलियम थे बहुत ही अच्छे थे और मुझे याद है, और मुझे लगता है जब ये पहले दिन इधर आए थे और वो ही मैं पहला व्यक्ति था - confession करने आया था। उसे तो पता नहीं रहता कि इसके पहले क्या हुआ। वो तो लेट आया हुआ था ना। टाइम मैनेजमेंट में एक प्रिंसिपल है - पंक्चुएलिटि।

अगला प्रिंसिपल टाइम मैनेजमेंट का - check the deadlines। setting the deadlines। उसमें समय निर्धारित करो कि ये जो काम है कब तक होना चाहिए। 1 दिन में, 2 दिन में, 4 घंटे में, 5 घंटे में। जो भी काम मिला हुआ है। ऐसा नहीं कि अनंत काल तक चालू ही चालू है। deadline जब मिल जाती है तो एक्टिव हो जाते हैं सारे। जैसे यहाँ पर सबसे बड़ा उदाहरण है - सुखधाम। यहाँ पर है बाजू में। जब बन रहा था तो दादी प्रकाशमणि ने एक deadline दे दी थी, ये तारीख तक ये हो जाना चाहिए कन्स्ट्रकशन। तो सारे बिलकुल दिन-रात उसमें लग गए थे। जब deadline दी जाती है तो हम बिल्कुल सुस्ती भूल जाते हैं कि ये तारीख के अंदर जो टरगेट्स हैं कंप्लीट करने ही हैं ये तो, आज लास्ट डे है। ऐसे हम - setting the deadline।

उसके बाद है - कैलेंडर। सामने कैलेंडर रखना है अपने घरों में। और उसमें नोट करके रखना है ये तारीख, 16 तारीख यहाँ जाना है, 15 तारीख ये काम करना है, 10 तारीख ये काम करना है, 20 तारीख वो काम करना है। कैलेंडर।

अगला है - watch। घड़ी। घड़ी की तरफ ध्यान हो हमारा। ऐसा नहीं कि सुबह ऐसी दिनचर्या चालू कर दी कि कभी कोई आ गया,

बैठा और बातें चालू हो गयी। 2 घंटे तक बातें करते रहे। राजनीति में क्या हो रहा है, और बारिश हुई या नहीं हुई। उधर क्या चल रहा है, इधर क्या चल रहा है। किसने क्या कहा, उसने क्या कहा। अरे उसने ये कहा, उसके बाद में उसने क्या कहा? बस यही बातें चालू हैं। व्यर्थ कि बातें। watch, कैलेंडर।

नेक्स्ट है - degate the things। degate the things अर्थात ये नहीं सोचो सबकुछ मुझे ही करना है। मैं ही करूंगा सबकुछ। बाँट दो अपने काम को थोड़ा। अगर लोग हैं तो उनके दो। उनको भी करने दो। उनको भी opportunity मिले करने की। नहीं तो ये एक होता है - मैं ही सब करूँ। मेरा ही नाम हो उसके पीछे एक सूक्ष्म इच्छा भी होती है कि मेरा ही नाम हो। deligate, बाँटो अपने काम को थोड़ा सा। यह time management का प्रिंसिपल है।

नेक्स्ट प्रिंसिपल है - जो un-important discussions हैं या काम हैं, या किसी कारण से वो नहीं होते हैं, तो ज्यादा उसके बारे में नहीं सोचो। यूसलेस discussions नहीं करना है उसके बारे में।

और एक प्रिंसिपल है time management का उसे कहा जाता है - time buffering। time buffering। अर्थात, पता है किसी को? हाँ? मार्जिन। एक काम हमने कहा ये 1 घंटे में होना चाहिये पर हम

थोड़ी सी मार्जिन और 15 मिनिट रखें। या 2 कार्यों के बीच थोड़ी मार्जिन रखें। जैसे यहाँ से हमको जाना है अहमदाबाद। या यहाँ से जाना है आबूरोड। ट्रेन है हमारी 10 बजे, तो इसका मतलब ये नहीं कि जाने के लिए 45 मिनट्स लगते हैं तो हम बराबर 45 मिनट्स पहले निकलें। बीच में कुछ भी हो सकता है। टाइम मार्जिन। इसको कहा जाता है time buffering। time buffer रखना है। थोड़ा सा टाइम एक्स्ट्रा रखना है।

दूसरा प्रिंसिपल है कि - सबसे हमें अपने टाइम का importance रखना है तो ही दूसरे हमारे टाइम का इम्पॉर्टेन्स रख सकेंगे। और दूसरी और एक बात, दूसरों का भी टाइम। जैसे हम चाहते हैं कि वो हमारा टाइम वेस्ट न करे, हमें उनका भी टाइम वेस्ट नहीं करना है व्यर्थ कि बातों में।

अगला प्रिंसिपल है टाइम management का - identify time wasters। मेरे जीवन में time waster कौन-कौन हैं? इसको कहते हैं time wasters और enery drainers। तो अभी हम इसकी एक लिस्ट निकालेंगे। और ये बड़ी पावरफुल लिस्ट है। हर एक की अपनी-अपनी लिस्ट है परंतु ये जो लिस्ट है, हमें ही नहीं पता

हमारा टाइम उसमें जा रहा है। पर पता नहीं कितना ही टाइम उसमें चला जाता है।

सबसे पहला time waster में - बहुत सारे पहले नंबर पे आ सकते हैं, कॉम्पटिशन ज्यादा है पहले नंबर के लिए। facebook, facebook। बार-बार social मीडिया, ट्वीटर। watsapp। कितना टाइम उसमें हम लगा रहे हैं। दिन-रात। रात में सोते समय सारे 20 फोटो पोस्ट कर दिये। सुबह उठते ही सबसे पहली चीज़ - कितने लाइक्स? लाइक्स कितने, डिस-लाइक्स कितने? कम्मेंट्स क्या? ये तीन चीज़ें। लाइक्स, डिस-लाइक्स और कम्मेंट्स। सबसे बड़ा time wasters। ज़रूरी है... हम उसकी बात नहीं कर रहे। परंतु उसमें हम डूब गए। social media। पहला - facebook, दूसरा ट्वीटर, तीसरा watsapp। दिन-रात उसी के पीछे हैं। आयेँगे - ऐसे 10-15 हैं। वो उसी माइक्रो ब्लॉगिंग sites जो भी हैं जितने, instagram से लेके तो सारे ही।

दूसरा एक बहुत बड़ा time waster है - यूट्यूब। उसे कहा जाता है - क्रूएल मास्टर। 'यूट्यूब इज़ नोन एज़ क्रूएल मास्टर'। यूट्यूब एडिक्सन। एक हफ्ता डिसेबल करके देखो आज से। ठीक है? उसमें

एक ऑप्शन है - डिसेबल। सेटिंग में जाके - डिसेबल। फॉर वन वीक। बहुत फायदा होगा। बहुत फायदा होगा।

अगला है - इंटरनेट। इंटरनेट बंद हो जाता है तो बेचैनी। un-easiness। ऐसा लगता है दुनिया से कनैक्शन ही टूट गया है हमारा। जैसे survival, अस्तित्व, असंभव हो गया है। दिन-रात उसी में डूबे हैं।

अगला है - टीवी। रिमोट। कब बटन इधर से उधर दब जाता है पता ही नहीं। एक भी ढंग से नहीं देखते। 5 मिनट ये, 5 मिनट वो, 5 मिनट वो, 5 मिनट वो, 5 मिनट वो, 5 मिनट वो। इधर से उधर, उधर से उधर, उधर से उधर। चंचल मन को दर्शाता है वो। कितना टाइम उसमें जा रहा है। और जो फिर बातें हमने गिनाई मौन, एकांत, मॉर्निंग meditation, ज्ञान का चिंतन, मनन, स्वयं से बातें, भगवान से बातें, diary लिखना, टाइम ही नहीं है इसके लिए। टाइम जा कहाँ रहा है? time wasters - identify the time wasters।

उसके बाद है - मोबाइल। उसके बाद है computers। ये फ़ाइल इधर से उधर, वो फ़ाइल उधर से उधर। ये फ़ाइल डिलीट, वो फ़ाइल डिलीट। यहाँ का सारा नई फ़ाइल में डालो। वहाँ का सारा उठा के

यहाँ पे डालो। इधर से कॉपी, उधर से पेस्ट। इधर से कट, उधर से पेस्ट। रोज़ इसी में कितना टाइम जा रहा है?

उसके बाद है - शॉपिंग। ऑनलाइन शॉपिंग और वैसी शॉपिंग? दोनों भी? ढूँढने में ही लगे हैं, ऑनलाइन क्या है?। और फिर - हमारे पास टाइम नहीं है।

फिर है - ग्रूमिंग। ग्रूमिंग अर्थात, सेल्फ डेकोरेशन। उसमें कितना टाइम जा रहा है। सेल्फ ड्रेसिंग। time wasters में ये भी एक आता है।

उसके बाद है - travelling। commuting। व्यर्थ में जहाँ हम जाना आवश्यक नहीं है, वहाँ पर बस खाली travelling कर ही रहे हैं, कर ही रहे हैं, कर ही रहे हैं। और खुद को ऐसा थका रहे हैं की फिर आध्यात्मिक विषयों के लिए हमारे पास समय नहीं है। travelling।

उसके बाद - अब आप बताओ। हर एक अपना-अपना बताए। कुछ समय हमारे पास और भी है। हाँ? गौसीपिंग। गौसीपिंग। इधर की बातें उधर की बातें, यहाँ की बातें, वहाँ की बातें। और? काम पसंद नहीं होगा तो भी टाइम नहीं होगा। और हम time wasters की बात अभी कर रहे हैं। time wasters, हाँ? हौबीस। हौबिस कहने से अच्छा ओब्सेसंस। हौबिस कहने से अच्छा ओब्सेसंस। वो रीडिंग भी

हो सकता है, परंतु व्यर्थ का रीडिंग। नॉवेल से लेके तो उसमें इतने डूबे हुए हैं कि निकल ही नहीं पाते उससे। उसके बाद है - गेम्स। ऑनलाइन गेम्स। गेम्स एडिक्शन। बीच में कुछ आतंकवादियों का इंटरव्यू लिया गया था। उनको पूछा गया था, कौन से गेम तुमको अच्छे लगते थे बचपन में? मोबाइल, मारा। इधर से मारा, उधर से मारा, इधर से गाड़ी आई, उधर से काटा, उधर से काटा। वो बचपन में बीज़ बोया गया है। माँ-बाप अपने बच्चों को मोबाइल देते रहते हैं, वो गेम्स खेलते रहते हैं। क्या गेम्स खेलते हैं पता नहीं। कौन से गेम्स, कैसे गेम्स, क्या होती है उनमें? हिंसा भरी होती है, बहुत सारे गेम्स में। अभी-अभी हुआ ना incident। Blue whales का। तो ऑनलाइन गेम्स। ये भी एक बहुत बड़ा time waster है।

फिर है - ये पॉज़िटिव फैक्टर भी है। जो करनी चाहिए उसमें दो बातें हमने छोड़ दी - वॉकिंग और एक्सरसाइज़। वॉकिंग और एक्सरसाइज़। ये दो बातें भी ऐसी जीवन में होनी चाहिये कि अगर इसके लिए टाइम नहीं तो बीमारी के लिए टाइम निकालना पड़ेगा फिर। डेलि वॉकिंग। जिससे माइंड फ्रैश हो जाये। जिसमें प्रकृति का सानिध्य भी प्राप्त हो जाये। जिसमें मनन, ज्ञान का मनन भी स्वतः होते रहे। वॉकिंग सबसे बेस्ट एक्सरसाइज़ है दुनिया की। और

अलग से एक्सरसाइज़ और रोज़। एक दिन नहीं। वो बोल दिया ज्ञान में। वो ज्ञान सुनना, सुनाना, चर्चा करना, discussion उसमें आ गया वो। तो, परंतु हाँ, वो भी एक ओब्सेसन बन सकता है एक्सरसाइज़। 4-4, 3-3 घंटे उसी में लगे हुए हैं। वो भी time waster है फिर एक रीति से। जैसे बुक्स रीडिंग बताया, बुक्स रीडिंग अच्छी बात है, परंतु उसमें डूब गये वो भी time waster है। किसी भी चीज़ की अति, अति सर्वत्र वर्जयते। और? फ़िज़िकल फ़िटनेस एक्सरसाइज़। परंतु हाँ, उसमें भी अगर ज्यादा ही चले गए तो फिर वो टाइम waster है। time waster कुछ भी हो सकता है। न्यूज़ एडिक्सन। न्यूज़ एडिक्सन। क्या हुआ? इस पार्टी ने क्या किया, उस पार्टी ने क्या किया, इधर कौन सी सरकार है उधर कौन सी सरकार है। इसने ये कहा था उसके प्रति-उत्तर में उसने अभी तक कुछ क्यों नहीं कहा? न्यूज़, न्यूज़, और न्यूज़ में मीडिया में हर दिन नई-नई खबरें। एक कहानी पूरी नहीं होती तो दूसरी कहानी। और एक कहानी को हम फॉलो करते रहते हैं। क्या हुआ, क्या हुआ, आगे क्या हुआ, कितने साल की सज़ा हुई। और क्या हुआ। बहुत ज्यादा उसमें एक, और जितनी न्यूज़ आज मीडिया में हैं, कितनी negativity है उसमें। नेगेटिव न्यूज़ है वो। पॉज़िटिव न्यूज़ बहुत कम है। its a negative news। और नेगेटिव न्यूज़ में

वाइब्रेशन्स भी उतने पावरफ़ुल होते हैं। और हम उसी को फॉलो करते हैं। फॉलो। न्यूज़ एडिक्सन। ये भी एक एडिक्सन है। सिनेमा, मूवीज़, सीरियल्स, स्पोर्ट्स, वो भी एक एडिक्सन जैसा ही है। पूरा ध्यान उसमें है। और फिर ये जो महत्वपूर्ण कार्य है, नहीं तो एक दिन पश्चाताप करना पड़ेगा। तो identify time wasters, energy drainers। ऐसे कुछ मानसिक भी चीज़ें हो सकती हैं जो हमको, internally हमारी हैबिट हो गयी है। जैसे ओवर थिंकिंग। ओवर थिंकिंग। छोटी सी बात हुई परन्तु उसको छोड़ ही नहीं रहे, सोच ही रहे उसके बारे में। 10 दिन हो गए, 10 हफ्ता हो गया, परंतु छूट नहीं रही है अब तक। पकड़े हुए हैं उसको। ओवर थिंकिंग। छोटी-छोटी बात को ज्यादा सोचना। जी? उसका उपाय है - ज्ञान चिंतन। उसका उपाय है - ज्ञान मनन। उसका उपाय है कि जो हम, जिसके बारे में हम सोच रहे हैं उसकी ही गहराई में जाना, उससे लड़ना नहीं। उसका विरोध नहीं करना। उसको ही और स्ट्रेच करके देखना कि ये सब करने से फ़ायदा क्या है? ओवर थिंकिंग और एक दूसरी चीज़ होती है - H.S.P. Highly Sensitive Person. H.S.P. Highly Sensitive Person. थोड़ा किसी ने कुछ बोल दिया, उदास, रूठ जाना, आँसू आ जाना। किसी ने कुछ थोड़ा बोल दिया, छुई-मुई, touch me not, Feeling Devi. ऐसे अलग-अलग नाम हैं उनके

लिये। उसकी नेचर ऐसी है तो हमें ये ध्यान में रखना है कि हम उसको एक रीति से सशक्त भी बनायें और दूसरी तरह से उसको इस तरह से कुछ भी न करें। एक होता है H.S.P. व्यक्ति और उससे ज्यादा बड़ा काम होता है उसके आस-पास रहने वालों को। क्योंकि वो कब नाराज़ हो जाये इसका कोई टाइम ही नहीं है। हमने उसको खाली सिखाने के लिए कहा था हमने कहा था ये चीज़ ऐसी नहीं वैसी करनी चाहिये, बस 2 दिन तक मौन। 2 दिन तक बात करना बंद। हमने, हमारा उद्देश्य ये था ही नहीं, हमने तो कहा था कि ये सीख जाए। परंतु वो हर चीज़, उसको भी सिखाना है एक दूसरे रीति से, कि उसको भी कहो कि ये पढ़ो। इसके बारे में बहुत सारा लिटरेचर available है। H.S.P. Highly Sensitive Person. Over Sensitive Person. Over Sensitive Personality. तो यहाँ हम चर्चा नहीं कर सकते इस टॉपिक की, टॉपिक बहुत गहरा है ये। तो... तो... अनुभव तो मुझे लगता है कभी बाद में सुनाएँ तो... तो ये सारी लिस्ट थी time wasters की। तो हमको ये identify करना है time wasters कौन-कौन से हैं एक। दूसरा हमें जीवन में टाइम कहाँ-कहाँ जा रहा है। identify the distractions. कौन-कौन सी चीज़ें हमें distract कर रहीं हैं वो, अगला - कौन-कौन सी चीजों के लिए हमें टाइम निकालना है। ठीक है? ऐसा जब हम करेंगे तब

ये जो समय का अमूल्य खज़ाना है, जिसको हमने कहा टाइम मैनेजमेंट अर्थात लाइफ मैनेजमेंट। ये अगर हमने कर दिया तो हमारे पास बहुत समय बच जायेगा। ठीक है? ओम शान्ति!