

## मोटरसाइकिल और बाबा

● डॉ. विनय कुमार कश्यप, इटावा

मैं जिस शहर में रहता हूँ, वहाँ चारों तरफ असुरक्षा का माहौल है। स्थिति ऐसी है कि यदि आप बाहर मोटरसाइकिल खड़ी करके घर के अंदर गये तो आपके वापस लौटने तक मोटरसाइकिल गायब हो चुकी होगी। चोर इतने शातिर तरीके से चोरी करते हैं कि आज तक पुलिस तक भी मोटरसाइकिल चोर को नहीं पकड़ सकी।

### मिनट भर में हुआ गजब

मेरे साथ भी ऐसा हादसा हो गया। मैंने नई-नई क्लीनिक शुरू की थी। क्लीनिक के ज़रूरी काम से एक कंप्यूटर सेन्टर पर गया था। यह सेन्टर बाज़ार में थोड़ा अंदर की गली में है। मैं बाइक को बाज़ार के द्वार के ठीक सामने ताला लगाकर खड़ा करके अंदर गया और इस डर से कि यह चोरी न हो जाये, गली में से भी इस पर नज़र रखे रहा। कंप्यूटर ऑपरेटर से एक स्पेलिंग ठीक कराने के लिए मात्र मिनट भर के लिए उसके पास गया। इतने में ही गजब हुआ, वापस लौटा तो बाइक अपने स्थान पर नहीं थी। मेरे तो जैसे होश ही उड़ गये। मैं बाहर की ओर दौड़ा, चारों तरफ देखा, आस-पास के दुकानदारों से पूछा पर सब व्यर्थ। करीब आधे घंटे तक आस-पास की गलियों में बाइक की तलाश में दौड़ता रहा लेकिन कहीं

कोई अता-पता नहीं मिला।

### बाबा के कमरे में

### जाकर बैठ गई

इतने में युगल (पत्नी) का फोन आ गया कि घर आ जाओ, गैस का सिलेण्डर खत्म हो गया है, खाना भी नहीं बना है, बेटा (4 वर्ष) दूध पीने की जिद्द कर रहा है, सिलेण्डर खत्म होने के कारण दूध भी गर्म नहीं हो पाया है। मैं फोन पर बाइक चोरी होने की बात बताने की हिम्मत न कर सका और पैदल ही घर की ओर चल दिया। हाँ, इस बीच मैंने अपने छोटे भाई को जो पेशे से टीचर है, सारी बात बता दी। उसने कहा कि वह तुरंत ही घर पहुँच रहा है। मैं घर पहुँचा, बच्चा मुझे पैदल आता देख बोला, पापा, बाइक कहाँ है? मैं कुछ नहीं बोला। तभी युगल बोली, बाइक छोटा भाई ले गया है क्या? उन दिनों छोटे भाई की शादी के मात्र दस दिन शेष थे, पत्नी ने सोचा, शायद वो किसी काम के लिए बाइक माँग कर ले गया होगा। जब मैंने बताया कि बाइक चोरी हो गई है तो दो मिनट के लिए सन्नाटा छा गया। युगल कुछ बोले बगैर बाबा के कमरे में जाकर बैठ गई। साइंस का स्टूडेंट होने के कारण मेरा इन सब बातों पर ज्यादा विश्वास नहीं था। मैं सोच रहा था कि योग करने से क्या बाइक मिल जायेगी? हाँ, तनाव इतना ज्यादा था

कि मैं चार गिलास पानी पीता चला गया।

### बाइक खुले लॉक के साथ

### वहीं खड़ी थी

करीब 10 मिनट के योग के बाद ये उठी और बोली, जाओ, बाइक जहाँ से गई है, वहीं जाकर देखो और यदि मिल जाये तो मुझे फोन जरूर कर देना। मैं मन ही मन हँसा और सोचने लगा कि चोर इतना ही शरीफ होता तो बाइक ही क्यों ले जाता। लेकिन मुझे सिलेण्डर लेने तो जाना ही था इसलिए मैं मार्केट की ओर पैदल ही चल पड़ा। जहाँ से बाइक चोरी हुई थी, वहाँ जाने की मेरी इच्छा तो नहीं थी लेकिन इन्होंने यह बात इतने विश्वास से कही थी कि पाँव उस स्थान की ओर स्वतः ही चल दिये। मेरे आश्चर्य का ठिकाना न रहा जब मैंने अपनी बाइक को उस स्थान से कुछ दूरी पर खुले लॉक के साथ खड़े देखा। मेरी खुशी की हद न रही। मेरी आँखों से आँसू निकल रहे थे। मैं कोटि-कोटि बाबा को धन्यवाद कर रहा था। मैंने फोन करके तुरंत ही युगल को सूचना दी और बाइक लेकर घर की ओर चल पड़ा। घर पर छोटा भाई मुझे बाइक के साथ देखकर आश्चर्यचकित था। मैंने उसे सारी बात बताई।

मैंने जब उनसे इस चमत्कार जैसी



घटना के बारे में पूछा तो वे बताने लगी कि योग में मैंने बाबा के सामने बाइक ले जाने वाले भाई को इमर्ज किया और कहा, भाई, हमें बाइक की बहुत आवश्यकता है। तो उस भाई ने कहा,

बहन, मेरे जीवन में यह पहली बार है कि मैं चोरी की हुई बाइक लौटा रहा हूँ, बहन, मैं बाइक उसी स्थान पर रख रहा हूँ, भाई से कहकर उठवा लो।  
ये बातें अविश्वसनीय तो लगती हैं

लेकिन सत्य हैं। उस दिन से मैं बाबा का अनन्य भक्त बन गया हूँ और हर वर्ष सपरिवार माउंट आबू शान्तिवन बाबा मिलन को आता हूँ। ❖

## रहम करें पेट पर

आज का इंसान भोजन करता नहीं, निगलता है। जिंदगी में इतनी भागदौड़ मच गई है कि वह दो वक्त का खाना भी शांति के साथ नहीं खा सकता है। पौ फटते ही एक तरफ कूकर की सीटी बजने लग जाती है, दूसरी तरफ साहब की मेट्रो का टाइम होने लगता है, बीबी जी के भी स्कूल का समय हो जाता है। उनके एक हाथ में चोटी है और एक हाथ में रोटी। बच्चे तो मेगी खाकर ही काम चला लेते हैं। दिनचर्या में से समय निकालकर क्या हमने कभी सोचा कि हम जो खाना खा रहे हैं इसका हमारी सेहत पर क्या असर पड़ रहा है? यदि नहीं तो ध्यान दीजिए, हम इस महत्वपूर्ण पहलू में कहाँ खड़े हैं?

### अधिक खाने से रोग

कहा गया है, जैसा खाये अन्न वैसा होय मन। यदि स्नेही व्यक्ति के हाथ का बना खाना खाते हैं तो ममता और प्यार का अनुभव होता है। होटल या किसी अन्य स्थान का खाना खाते समय बनाने वाले के विचारों का असर भी पड़ेगा। हमारे देश में जितने रोग भूख से नहीं होते उससे अधिक ज्यादा खाने से होते हैं। आहार-विहार के महत्त्व को नजरअंदाज कर देने से हम जवानी में वह भूल कर जाते हैं जो वृद्धावस्था में शरीर को रोगग्रस्त कर देती है। डाक्टर के पास जाते हैं और डॉक्टर दवाइयों का लिफाफा हमारे पल्ले बाँध देता है। ऊपर से घी नहीं खाना, मीठा या नमक नहीं खाना, दूध को मलाई उतार कर पीना, ये बंदिशें भी लगा देता है। अगर हमने संयम से खाना सीखा होता तो आज ये सब बंदिशें नहीं झेलनी पड़तीं। विदुर-नीति में कहा गया है,

### ● सी.एल.बंसल, सेवानिवृत्त ई.टी.ओ., चरखी दादरी

धनी लोगों में प्रायः भोजन करने की शक्ति नहीं होती किन्तु दरिद्रों के पेट में काठ भी पच जाते हैं। प्रसन्नता व सेहत के लिये अनिवार्य है कि हम अति भोजन से बचें। शरीर के तापमान से अधिक ठंडा, अधिक गर्म, बासी व झूठा भोजन न लें। भोजन का संबंध ऋतुओं से भी होता है और कर्म की श्रेणी से भी। वर्षा काल व ग्रीष्मकाल में पाचन शक्ति सर्दियों की अपेक्षा क्षीण रहती है। श्रम करने वाला व्यक्ति, कुर्सी पर बैठने वाले की भेंट में भोजन को जल्दी पचा पाता है।

### स्वस्थ उदर, स्वस्थ जीवन

हमारे स्वस्थ जीवन का आधार है स्वस्थ उदर। रोगों का कारण है पेट की खराबी। यह खराब तब होता है जब हम खान-पान में लापरवाही बरतते हैं। जिस समय भोजन करते हैं उस समय ध्यान सिर्फ भोजन में ही हो। भोजन करते समय टी. वी. न देखें। मोबाइल फोन बंद कर दें। भोजन में यदि कोई कमी हो तो घरवालों पर उस समय क्रोध न करें, बाद में बतायें। पाश्चात्य भौतिक शैली की नकल के चक्कर में हमने बहुत कुछ खोया है। आज हम सुपाच्य और सात्विक भोजन की जगह फास्ट फूड, कोल्ड ड्रिंक को महत्त्व देते हैं। चूरमा, हलवा, खीर आदि के स्वाद को हम भूलते जा रहे हैं। जिस माँस को चील, कौआ, गीदड़, सियार व हिंसक पशु खाते हैं वह आज मनुष्य के पेट को श्मशान बना रहा है। अंत में आपसे यही प्रार्थना करता हूँ कि माल पराया हो सकता है पर पेट तो अपना ही है, इस पर रहम करें, नहीं तो रोगग्रस्त होकर पता नहीं कब हम मुँह के स्वाद को भूल जायें। ❖