

अहंकार ये ऐसा शत्रु है जो सुख को सुखा देता है। आत्म सम्मान से अहंकार पैदा होता है। इसलिए दूसरों का सम्मान करें और दूसरों से सम्मान की उम्मीद न करें, अहंकार कम हो जाएगा। यह आदत की बात है। अभी हमें सम्मान की उम्मीद करने की आदत है। रातोंरात आदतें नहीं बदली जा सकतीं। सतत प्रयास आवश्यक हैं। पहले शरीर से आत्मा के पृथक होने पर सोचिये। यह तुम्हारा शरीर है और तुम शरीर नहीं हो। अपमान शरीर का किया जाता है, आत्मा का नहीं। हर आत्मा दिव्य है, आनंद से भरा है, अविनाशी है। जब शारीरिक पहलुओं को ध्यान में रखा जाता है तभी अहंकार पैदा होता है।

[www.shreeradha.com](http://www.shreeradha.com)

[shreeradha.eschool@gmail.com](mailto:shreeradha.eschool@gmail.com)

WhatsApp +91 9423209132

भौतिक संपत्ति की उपलब्धियाँ जीवनकाल तक सीमित हैं अस्सी साल, सौ साल बस! अनंत काल के साथ जीवनकाल की तुलना करें। भौतिक संपत्ति और उपलब्धियाँ निरर्थक प्रतीत होंगी। अहंकार कम होगा।

आपा खोए बिना सभी आलोचनाओं को स्वीकार करने का अभ्यास भी कर सकते हैं। दूसरों द्वारा टिप्पणियों का तर्कसंगत रूप से विश्लेषण किया जाना चाहिए। टिप्पणियाँ सही या गलत हो सकती हैं। इससे आपको परेशानी नहीं होनी चाहिए। यदि गलत है, तो प्रतिक्रिया न दे क्योंकि वे आपके लिए लागू नहीं हैं। यदि सही है, तो भी प्रतिक्रिया न दे क्योंकि कुछ परिवर्तन की आवश्यकता है और आपको सुधार के लिए कुछ रणनीति बनाने की आवश्यकता है।

भगवान बुद्ध के बारे में एक कहानी है। उनके प्रवचनों को सुनने के बाद, एक युवा ने आत्मिक ज्ञान की राह पर चलने का फैसला किया। लड़का घर छोड़कर भगवान

बुद्ध के पास चला गया और मठ में रहने लगा। अपने स्वार्थ की हानी से उसका पिता चिढ़ गया और भगवान बुद्ध के मठ चला गया। वहां पहुंचने पर उसने भगवान बुद्ध को गाली देना शुरू कर दिया। वह सुबह से शाम तक गाली देता रहा और फिर चुप हो गया। भगवान बुद्ध ने अपने शिष्यों से कहा कि ये आदमी को पूरे दिन चिल्लाने से थक गया है। उसे कुछ भोजन परोसें ताकि ये फिर से चिल्लाना शुरू करें। उस व्यक्ति को बढिया खाना देखने पर आश्चर्य हुआ। वह भगवान बुद्ध के पास गया और कहा, 'अगर मैंने इसमें से एक भी गाली किसी दूसरे को दी होती तो मुझे एक क्षण के लिए भी खड़ा नहीं होने दिया जाता और झगड़ा और लड़ाई अपरिहार्य हो जाती। लेकिन आप पर इन गालियों का कोई भी असर नहीं दिखाई देता।'

[www.shreeradha.com](http://www.shreeradha.com)

[shreeradha.eschool@gmail.com](mailto:shreeradha.eschool@gmail.com)

WhatsApp +91 9423209132

भगवान बुद्ध ने कहा, 'आपने मुझे गालियां दीं लेकिन वे मेरे किसी काम की नहीं थीं इसलिए मैंने उन्हें स्वीकार नहीं किया। वे गालियाँ आपके लिए लागू होंगी और आप ही का नुकसान करेगी क्योंकि आप उन्हें उपयोगी पाते हैं।'