

रजत जयन्ती वर्ष

जुलाई, 1989
वर्ष 25 * अंक 1

मूल्य 2 रुपये

परमात्मा दिव्य

ज्ञानामृत

आत्मा और परमात्मा की पहचान दी।
 सृष्टि के आदि, मध्य और अन्त के ज्ञान का परिचय कराया।
 राजयोगाभ्यास में सहायता दी।
 देवी गुणों की धारणा करने की प्रेरणा दी।
 आध्यात्मिक सेवा समाचारों से अवगत कराया।



मार्केट अन्तः महाश्रीम प्रजा सुखदेव प्रसाद जी, राज्यपाल राजस्थान व. कु. चन्द्रशेखर जी तथा अन्य राजयोग विचार्य परमहंसजी है। स्वर्णरत्न विंग का उद्घाटन करते हुए।



रायपुर : भारत के प्रधानमंत्री धाता राजीव गान्धी जी को जगदलपुर में प्रस्तावित आदिवासी जागृति आध्यात्मिक सम्मेलन में भाग लेने के लिये ब्र. कु. बहिनें निमंत्रण दे रही हैं।



माऊंट आबू: शिक्षाविद गोष्ठी तथा राजयोग शिविर का उद्घाटन दृश्य।
(बाएँ से) प्रो. सी. चोकसी, प्रो. हरीश शुक्ल, ब्र. कु. जगदीश चन्द्र, डा. रमनलाल जोशी, दादी प्रकाशमणि जी, धाता जे. डी. मोहपात्रा, उड़ीसा के 'शिक्षा खेल तथा युवा' मन्त्री भाग ले रहे हैं।



माऊंट आबू: लेखकों, सम्पादकों तथा अन्य संचार साधनों के विशेषज्ञ जिन्होंने योग शिविरों में भाग लिया, वे ब्र. कु. भाई



माऊंट आबू: ब्र. कु. जदगोश जी
संचार साधनों के विशेषज्ञों की
कार्यशाला को सम्बोधन करते हुए।

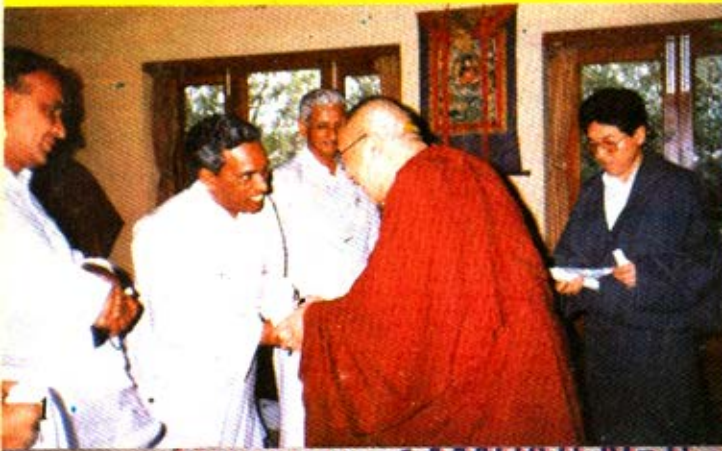


माऊंट आबू: भ्राता अर्बिन्द त्रिवेदी जी (प्रसिद्ध टी.वी.
सिरियल 'रामायण' में रावण का अभिनय करने वाले)
पाण्डव भवन, मुख्यालय में पधारे। ब्र. कु. दादी प्रकाशमणि
जी उन्हें ईश्वरीय सीगात देते हुए।

शाहबाद (कर्नाटक): स्नेह
मिलन में पूर्व उपराष्ट्रपति भ्राता
बी. डी. जत्ती जी अपने विचार
प्रकट करते हुए। उनके साथ
कर्नाटक विधान परिषद् के
सदस्य भ्राता विद्याधर गुरु जी,
ब्र. कु. रत्ना तथा भ्राता
विरवनाथ रेड्डी बैठे हैं।



माऊंट आबू: देश से विभिन्न भागों से पधारे
पुलिस के डी. आई. जी. तथा भ्राता वाई.
आर. धुरिया, महानिदेशक पुलिस,
पाण्डव भवन में पधारे। ब्र. कु. दादी
प्रकाशमणि जी के साथ वे दिखाई दे रहे हैं।



1 धर्मशाला : ब्र. कु. प्रताप बनवारी जी 'स्वास्थ्य जागृति अधिपति' के साथ आदर्शपूर्ण दर्शन तथा जी से फेर करते हुए।

2 शिमला : ब्र. कु. दादी हृदयमोहिनी जी, डॉ. आदर्श मूढ, महापौर शिमला से ज्ञान आर्तिलाप करते हुए। साथ में ब्र. कु. अरुना बहिन हैं।

3 जम्मू स्वास्थ्य जागृति अधिपति के जम्मू पहुंचने पर सार्वजनिक कार्यक्रम में (बाएं से) डॉ. जना किरण, दादी चन्द्रमणि जी, सरला बहिन तथा प्रताप बनवारी जी शिराजवान हैं।

4 महाजनपुर में नये निर्मलशोधन धवन 'सुख जागृति धार्य' के शिलान्यास के अवसर पर (बाएं से) प्रताप शिवा बनवारी जी, प्रताप ज्योतिषानन्द जी, बहिन गायत्री मोटी जी, दादी चन्द्रमणि जी तथा प्रताप हृदय मिया अण्णम बरौठा (दाई) शिराजवान हैं।

5 धर्मशाला: इन्टर रैली के धर्मशाला पहुंचने पर विधिबध्मानन्द गौराग होम में आध्यात्मिक कार्यक्रम रखा गया। इन्टरराज एम. बी. के इन्टरराज के साथ।

6 जौंट ब्र. कु. लक्ष्मण जी मुख्याध्यापकों के रखे गए कार्यक्रम में 'शिक्षा का उद्देश्य' विषय पर सम्झौते हुए। साथ में एस. डी. इ. ओ. प्रताप ए. सी. शर्मा तथा प्राचार्य मलिक जी बैठे हैं।

परमप्रिय विश्व कल्याणकारी परमपिता परमात्मा की अतिप्रिय सन्तानों प्रति स्नेह सम्पन्न ईश्वरीय यादप्यार स्वीकारम्।

यह अति हर्ष का विषय है कि "ज्ञानामृत" पत्रिका अपनी सफल सेवाओं सहित २५वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है। साहित्य, समाज का दर्पण भी है और साहित्य से ही किसी भी समाज को नई दिशा मिलती है। "पत्रिकाएं" श्रेष्ठ विचारों को विश्व तक पहुंचाने का सर्वोत्तम साधन है।

मुझे ज्ञात है कि ज्ञानामृत लाखों मनुष्यों की अनेक वर्षों से सेवा कर रहा है। इसमें छपे लेख अनेकों को राजयोग के सुगम पथ की ओर अग्रसर करते हैं। इसके अध्ययन से अनेकों को समस्याओं का समाधान मिल जाता है और अनेकों के मन के तनाव दूर हो कर उन्हें शान्ति मिलती है। हिन्दी में प्रकाशित हमारी "ज्ञानामृत" न केवल हिन्दी भाषियों को वरन् भारत के समस्त प्रान्तों में रहने वालों को प्रेरणा देती है। इसके द्वारा सभी हिन्दी प्रेमा भी बनते हैं और सभी को पुरुषार्थ में मदद मिलती है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि "ज्ञानामृत" की लोकप्रियता दिनोंदिन बढ़ेगी, इससे लाखों मनुष्यों को श्रेष्ठ जीवन बनाने का उपांग प्राप्त होगा। पाठकों से भी निवेदन है कि वे इसका प्रचार व प्रसार तत्परता से करें। सभी प्रकाशकों, सम्पादकों व लेखकों को भी मैं धन्यवाद देती हूँ तथा ज्ञानामृत की सफलता की शुभ-कामना करती हूँ।

धन्यवाद,

ईश्वरीय सेवा में,
आपकी देवी बहन
(बी. के. प्रकाशमणि)

अमृत-सूची

- | | |
|--|----|
| १. सुस्त महादेव (सम्पादकीय) | २ |
| २. रजत जयन्ती पर मंगल बधाईयां | ४ |
| ३. बदला न लो बदल कर दिखाओ | ५ |
| ४. याद आया करेंगी ये घड़ियां | ७ |
| ५. ईश्वरीय ज्ञान को मनन करने वाला ही अन्तर्मुखी सदा सुखी है। | १० |
| ६. दवा और दुआ | १२ |
| ७. मीडिया में नई दिशा | १४ |
| ८. सचित्र आध्यात्मिक सेवा समाचार | १६ |
| ९. स्वच्छता ही महानता है | २० |
| १०. स्वस्थ जीवन के दस सुनहरे नियम | २१ |
| ११. व्यक्ति अपना भाग्य निर्माता स्वयं है | २५ |
| १२. समस्याओं से समझौता क्यों? | २६ |
| १३. सहयोग ही साधना है | २७ |
| १४. आओ कुमारो | २७ |
| १५. भय-एक मानसिक व्याधि | २८ |
| १६. न्यायविद राजयोग शिविर एवं विंग के उद्घाटन की संक्षिप्त रिपोर्ट | ३१ |

सूचना

'ज्ञानामृत' के रजत जयन्ती वर्ष का प्रथम अंक आप के समक्ष है। हम पिछले दो मास से 'ज्ञानामृत' में सूचना देते आए हैं कि अपने 'ज्ञानामृत' के सदस्यों की संख्या शीघ्र अति शीघ्र शुल्क सहित भेजें। परन्तु अभी तक भी बहुत सेवाकेन्द्रों से संख्या की सूचना प्राप्त नहीं हुई है। आप से निवेदन है कि सदस्यों की संख्या शीघ्र अति शीघ्र लिख भेजें। आप को यह भी सूचित किया गया था कि हम एक कलैन्डर भी निकालने वाले हैं। क्योंकि १. अभी तक सेवाकेन्द्रों से सदस्यों की संख्या नहीं मिली तथा अभी तक इस वर्ष भविष्य में होने वाले कार्यक्रमों का अन्तिम निर्णय नहीं हुआ है। अतः यह कलैन्डर अगस्त मास में भेजा जायेगा। आशा है यह कलैन्डर रक्षा बंधन से पूर्व आप को मिल जावेगा। ज्ञानामृत का शुल्क निम्न है:

वार्षिक शुल्क - २४ रूपये

अर्द्धवार्षिक शुल्क - १२ रूपये

आजीवन सदस्यता - ३०० रूपये

कृपया शुल्क ज्ञानामृत 'GyanAmrit' के नाम ही भेजें।

व्यवस्थापक

ज्ञानामृत, बी ९/१९, कृष्णानगर देहली-५१.

सुस्त महादेव

ये बात प्रसिद्ध है कि योगाभ्यास मनुष्य को कर्म करने में अधिक कुशल बनाता है और मनुष्य के मानसिक मल, आवरण और विक्षेप को दूर करके उसकी कार्य-क्षमता में वृद्धि और चिन्तन की योग्यता में विकास के निमित्त बनाता है। अतः योगी व्यक्ति का आलस्य से उन्मुक्त होना स्वाभाविक है।

योगयुक्त व्यक्ति को मन और बुद्धि द्वारा ईश्वरीय ज्ञान की धारणा करनी होती है तथा आत्मस्थिति और ईश्वरीय स्मृति का भी अभ्यास करना होता है और अन्यान्य लोगों को प्रभु-परिचय देने के लिए सेवा भी करनी होती है, यहाँ तक कि हर कर्म करते समय उसे अपनी निर्णय शक्ति और आत्मचेतना को जागृत एवं चौकस (alert) रखना होता है। उसे नित्य-प्रति प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में निद्रा छोड़कर ईश्वरीय स्मृति में लवलीन होने का अभ्यास करना होता है। ऐसी स्थिति में योगी जीवन में सुस्ती का प्रवेश करना—ऐसा ही है जैसे कि किसी मिलिट्री में सशस्त्र, शत्रुदल का घुस जाना अथवा किसी बहुमूल्य मशीनरी को जंग लग जाना। इसलिये योगाभिलाषी को चाहिए कि वह सुस्ती को अपने जीवन में प्रवेश न करने दे।

सुस्ती के कुछ कारण

जब योगी के जीवन में अलबेलापन आने लग जाता है तो वह अपने जीवन में देवताई महानता लाने की बजाय दिनोंदिन सुस्त-महादेव बनना शुरू कर देता है अथवा यूँ कहे कि जब उसके जीवन में अलबेलापन आने लगता है तब

उसके जीवन में सुस्ती भी प्रवेश होना शुरू हो जाती है। एक प्रकार से आलस्य और अलबेलेपन का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। इनमें एक दूसरे को अपना साथी बना लेता है।

प्रायः देखा गया है कि अगर मनुष्य आवश्यकता से अधिक अपने कार्य, आयु और वातावरण के प्रतिकूल अथवा गरिष्ठ या तामसिक भोजन करता है तो उसमें भी आलस्य की उत्पत्ति होती है एवं कार्य करने के प्रति अरुचि और आराम करने की इच्छा उत्पन्न होती है। गरिष्ठ अथवा भारी भोजन करने वाले व्यक्ति की शारीरिक शक्ति कार्य करने की बजाय भोजन को हजम करने में ही लग जाती है जिससे कि उसका शरीर कार्य में प्रवृत्त होने की बजाए सुस्ती के अधीन हो जाता है और वह निष्क्रिय-सा हो जाता है।

जिस व्यक्ति के जीवन में सुख के साधन अथवा आधुनिक यान्त्रिक उपकरण (machines and gadgets) काफी मात्रा में उपलब्ध हों, उसे भी काम न करने की आदत पड़ जाने से सुस्ती ही अधिक प्रिय लगती है। वह निद्रा, आलस्य, प्रमाद और विलासता में ही पड़ा रहता है और पराश्रित हो कर जीवन व्यतीत करता है। सेवा करने की बजाय सेवा लेने की प्रवृत्ति उसमें दिनोंदिन प्रबल होती जाती है और वह पिछली की हुई सेवा का मेवा भी इसी जीवन में भोगकर समाप्त करने लगता है। इस प्रकार सुस्ती न केवल आगे के लिए भाग्य-निर्माण के मार्ग में बाधक होती है

बल्कि वह पिछले श्रम से बनाये भाग्य को भी समाप्त करने लगती है।

कई बार मनुष्य जब अपने किये गये कार्य के बारे में निन्दा या भर्त्सना का श्रवण करता है तो उसके मन में निराशा उत्पन्न होती है और उसका कार्योत्साह भंग हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप वह अब किसी कार्य में रूचि लेना अथवा उसमें भाग लेना बन्द कर देता है और चलते-चलते उसकी यह मानसिक दशा आलस्य का रूप ले लेती है। जो कि घुन की तरह से पराक्तम और पुरुषार्थ को खा जाती है और नकारात्मक संकल्पों-विकल्पों के रूप में उसकी शक्ति को चट कर लेती है। मनुष्य बलशाली होते हुए भी एक लकड़ी के टुकड़े की तरह पड़ा रहता है। जैसे अर्धांग होने पर कोई व्यक्ति रोग-ग्रस्त (paralysed) भाग पर बैठी मक्खी को भी उस ओर के हाथ से नहीं उड़ा सकता, वैसे ही होश में आने पर भी निराशा एवं निरुत्साहित व्यक्ति बेहोश-जैसा अथवा अर्धांग-रोगी-जैसा पड़ा रहता है। मायूसी और आलस्य आते हैं परन्तु वह उनको भगा नहीं सकता। कार्य द्वारा भाग्य बनाने का अवसर उसे मिलता है परन्तु वह टुंठ की तरह से उठ नहीं सकता। जैसे बड़ई लकड़ी को शिकंजे में फसा लेता है, वैसे ही आलस्य एवं जड़ता उसके सारे शरीर को अपने शिकंजे में जकड़ लेती है। जैसे नशा करने वाले लोग हथौश, स्मैक (smack), मरीज्वाना, भांग या चरस ले कर ऊँघते रहते और निकम्मे हो कर पड़े रहते हैं, वैसे ही उत्साह-भंग, तेजोभंग, आशाभंग व्यक्ति आलस्य रूपी भांग से मुर्दा हुआ-सा पड़ा रहता है। वह हठयोग का शव आसन किये बिना ही सदा शव आसन में पड़ा रहता है क्योंकि आलस्य ऐसी भांग है जिसका प्रभाव चिरस्थायी

होता है। निराश अथवा उत्साहनीता ऐसा स्मैक (smack) है जो मनुष्य को नकारा बना देती है।

आत्मविश्वास की कमी भी मनुष्य को सदा उलझन में डाले रखती है। जब किसी व्यक्ति को कोई कार्य करने का अवसर दिया जाता है तो आत्मविश्वास की कमी के कारण 'न' कह देते हैं और जब उसे कोई अवसर नहीं दिया जाता तब भी उसका ये विचार चलता है कि लोगों का उसकी कार्यक्षमता में विश्वास नहीं है इसलिये उन्होंने उसे कार्य करने का अवसर प्रदान नहीं दिया है। इस प्रकार संकल्पों की उधेड़बुन में ही उसकी शक्ति का ह्रास हो जाता है और उससे वो थकावट सी अनुभव करता है और वो थकावट ही उसे कार्य के अयोग्य और आलस्यग्रस्त बना देती है।

भाव-स्वभाव का टकराव, अनबन, संघर्ष, बार-बार विपरीत परिस्थितियों का आना, दूसरों से ईर्ष्या वश आगे बढ़ने का यत्न करने पर भी आगे न बढ़ पाना—ये सब भी कारण हैं जो मनुष्य को थका देते और ऋक्षशिकस्त बना देते हैं।

कई लोगों को किसी रोग के कारण कमजोरी, थकावट और आलस्य प्रभावित करता है परन्तु ये आलस्य और प्रकार का आलस्य है जो कि उनके अपने ही

मानसिक कारणों से है। ये तो थोड़े समय के पश्चात् रोग अथवा कमजोरी के दूर होने से स्वतः ही दूर हो जाता है। इसे उस अर्थ में आलस्य की संज्ञा नहीं दी जा सकती।

इसी प्रकार वृद्धावस्था होने पर शरीर में जो शिथिलता आने लगती है और पहले जैसी क्षमता में अभाव आने लगता है, उसे भी 'आलस्य' कहना गलत है। यद्यपि अपनी शारीरिक अवस्था का अधिक भान होने से ही मानसिक रूप से भी आलस्य पैदा होने की संभावना होती है।

सार-संक्षेप ये है कि आलस्य मनुष्य के आध्यात्मिक पुरुषार्थ का एक महावैरी है जो कि एक मीठे विष की तरह है। वह मनुष्य के पुरुषार्थ को वैसे ही जला डालता है जैसे कि आग की चिंगारी एक सारे भवन को जला कर राख कर देती है। अतः मनुष्य को आलस्य के इस रूप को पहचानना चाहिए और इन दुश्मनों के आघात से बच कर रहना चाहिए। उसे ये नहीं सोचना चाहिये कि एक-दो दिन सब पुरुषार्थ छोड़ कर वह बाद में अधिक तीव्रता से पुरुषार्थ करेगा क्योंकि उसकी ये मनोवृत्ति आलस्य के लिये द्वार खोल देती है और जैसे आजकल किराये पर

बैठा हुआ व्यक्ति मुकद्दमा करने पर भी मकान खाली नहीं करता वैसे ही आलस्य भी एक बार प्रवेश कर लेने पर फिर मुश्किल से ही निकलता है।

ये संगमयुग का जीवन बड़ा अनमोल है इसका एक क्षणांश बहुत मूल्यवान है क्योंकि इसमें श्रेष्ठ कर्म करके श्रेष्ठ भाग्य बनाया जा सकता है परन्तु अगर आलस्य मनुष्य के जीवन में घर बना ले तो वो मनुष्य की काया-कला चट कर देता है। इसलिये मनुष्य को चाहिए कि वह योगी-जैसा सात्विक आहार करते हुए निद्रा और आलस्य छोड़ कर प्रातः ब्रह्म-मुहूर्त में उठे, सेवा कार्य के लिये जहां तक हो सके 'जी हां' करते हुए निराशा, निरुत्साहिता, विपरीत परिस्थितियों, निन्दा, कटु आलोचना, संघर्ष इत्यादि का सामना करते हुए भी अपने इस जीवन का लक्ष्य सामने रखते हुए मन-वचन-कर्म से तथा तन-मन-धन से पूरा पुरुषार्थ करे। जिससे उसको श्रेष्ठ फल प्राप्त हो वरना वो बनने तो चला है देव और बन जायेगा—'सुस्त महादेव'। और देवी के स्थान पर महादेवी अर्थात् ऐसा देव और ऐसी देवी जिसकी न मूर्ति बनाई जाती है और न पूजा और प्रतिष्ठा होती है।

—जगदीश



भावनगर: सर्व के सहयोग से सुखमय संसार अभियान के अन्तर्गत २५ गांवों में एक स्कूटर रैली निकाली गई। ब्र. कु. गीता एक गांव में प्रवचन करते हुए।

रजत जयन्ती पर मंगल बधाईयां

ब्र. कु. रमेश, आबू

शिव पिता ने ब्रह्मा श्री मुख से जो ज्ञान-रत्न उच्चारें
चमक रहे "ज्ञानामृत" में वह रम्य रूप रतनारे ।
ज्ञान सूर्य की स्वर्ण रश्मियां बनकर के वर्णाक्षर,
स्वर्णिम युग सृजन करते "ज्ञानामृत" के स्वर्णाक्षर ।।
परमपिता के ज्ञान सदृश्य नित नयी निखर कर आयी है,
नदियों जैसा वेग निरन्तर, सागर सी गहराई है।

तेवर बदला तेजस जैसा, ले चला कलेवर पूर्णता,
हम सबके साथ-साथ चलकर, लेने अधिमुख सम्पूर्णता ।।
भागीरथ की गंगा बनकर, अगणित जन के नव प्राण-प्रेणता
सरल-सुबोध-सरस-मनहर बन, बनी अनेकों चित-चहेता ।
ज्ञानामृत की रजत जयन्ती पर हों, बधाईयां मंगल स्वीकार,
धन्यवाद के शाश्वत स्वर में प्रेषित हैं सादर आभार ।।



दिल्ली: विजय विहार में नये सेवाकेन्द्र का उद्घाटन करती हुईं ब्र. कु. दादी हृदयमोहिनी जी।



रतलाम: सेलाना में आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन स्थानीय विधायक भ्राता प्रभुदयाल गेहलोत जी कर रहे हैं।



मजलिस पार्क (दिल्ली): समर्पण समारोह में समर्पित कन्या ब्र. कु. कुसुमलता दादी प्रकाशमणि, दादी हृदयमोहिनी तथा सभा के समक्ष प्रतिज्ञा पत्र पढ़ते हुए।

“बदला न लो बदलकर दिखाओ”

मानव जीवन हीरे तुल्य है यह हम सदियों से सुनते आये हैं। आज का संसार मनुष्यों से भरपूर है। चारों तरफ इन्सान और इन्सान हैं परन्तु जीवन में हीरे जैसी चकान्ध नहीं है। मनुष्य जीवन को उच्च बनाने वाली उच्च भावनाओं के स्थान पर उसमें और-और प्रकार की तुच्छ भावनायें आ गई हैं। जिनके कारण अपने हाथों अपने जीवन को उसने नारकीय बनाया है। इस प्रकार की भावनाओं में सर्वप्रथम विध्वंसकारी भावना है बदले की भावना, ईंट का जवाब पत्थर से देने की भावना, दूसरों को मज़ा चखाने की भावना, दूसरे को गलत सिद्ध करने के लिए कुछ न कुछ कर दिखाने की भावना। यह भावना पानी की उछाल की तरह हर मानव में छोटी-छोटी बातों में बड़ी सहज रीति से उभर कर आ रही है। धीरे-धीरे बढ़ते-बढ़ते यही उछाल बाढ़ का रूप धारण कर विनाशकारी बन जाती है। मनुष्य की सारी वृत्तियां बदले की भावना में जलती जाती हैं। चेतना काली पड़ जाती है। कल्याणकारी शक्ति का प्रवाह अकल्याण की ओर हो जाता है।

बदले का भाव लक्ष्यविहीनता की निशानी है। जैसे रास्ते में पड़े पत्थर को कोई कहे तुम हटो तो मैं चलूंगा या तुम मेरे रास्ते में आए हो इसके बदले में तुमको ढाड़ फैंकूंगा। परन्तु पथिक का रास्ता लम्बा होता है, उसे सोचना चाहिए कि ऐसे तो अनेकों परिस्थितियों रूपी पत्थर रास्ते में आएंगे, किस-किस से वह जूझता रहेगा। इससे तो वह लक्ष्यविहीन हो जायेगा। निश्चित लक्ष्य को लेकर अनवरत गति से बहती नदी की धारा को हम देखें। उसके हृदय में समुद्र के साथ एकाकार हो जाने की तड़प होती है,

उसकी तेज़ धार के आगे पत्थर, पहाड़, झाड़, झंखाड़ कुछ भी आए उससे टक्कर नहीं लेती है वरन् अपनी राहों को मोड़ लेती है। जो साथ चलने को तैयार हैं उनको सीने से लगाकर बहा ले जाती है, जो उसे रोकना चाहते हैं बड़ी श्रद्धा से उनके पाद प्रक्षालन करके सावधानी से पल्लू छुड़ाकर भाग लेती है। क्योंकि उसके सामने केवल एक ही लक्ष्य है प्रियतम से मिलना। इसी प्रकार हम आत्माओं का कोई न कोई लक्ष्य तो हरेक का होता ही है, उस लक्ष्य में मन को

राजयोग भवन चण्डीगढ़

एकाग्र करें तो बदले का भाव पैदा नहीं होगा। और सबसे बड़ा लक्ष्य तो है संकल्पों की डोरी से प्रभु का सामिप्य पाना। उन संकल्पों को किसी से बदला लेने में लगा दिया तो प्रभु पिता बहुत दूर रह जायेंगे। स्व-परिवर्तन सामर्थ्य की, समझ की, रायल्टी की निशानी है। लौकिक में भी हम देखते हैं कि जब दो बच्चे आपस में लड़ते हैं तो समर्थ और रायल मां बाप अपने बच्चे को डांटते हैं, उसको बदलने के लिए कहते हैं, भले ही उसका कसूर न हो। इसी प्रकार मन रूपी बच्चा जब किसी से उलझता है तो इसे (अपने मन को) न कि दूसरे को बदलने का संकल्प करें। यही समर्थ और सहनशील महान आत्मा की निशानी है। कई बार मनुष्य देहभान के कारण यह संकल्प करता है कि मैं क्यों बदलूँ? इससे मुझे कमज़ोर समझा जाएगा। परन्तु कर्मगति हमें सिखाती है कि झुकना ही महानता है, उसी में दोनों का कल्याण है।

बदला लेना बुरी वृत्ति है, संकुचित दृष्टिकोण और जिद्द की निशानी है। भरे पूरे संसार में उसका दायरा इतना सिमट जाता है कि वह दिन रात केवल और

केवल एक ही व्यक्ति के बारे में सोचता है। उसी के चिन्तन में किसी अन्य से लेन देन, प्रेम का व्यवहार, समाज के अन्य व्यक्तियों से स्नेह, गुण, शक्ति की प्राप्ति आदि की उपेक्षा करता है। उसका जीवन उसके अपने संकल्पों के घेरे में घिरा रहता है। उसका बौद्धिक ह्रास होता जाता है। संसार के शेष प्राणियों का अस्तित्व जैसे न के बराबर हो जाता है। जैसे पशु के अन्दर एक जिद्दी वृत्ति होती है कि आज मैंने इस दूँठ को गिरा ही देना है। प्राप्ति रहित यह प्रयास लक्ष्य-विहीनता और ज्ञानाभाव का प्रतीक है। इसी प्रकार यह भाव कि मैं इसे बदल के ही रहूंगा, इसको मजा चखाके ही रहूंगा, मैं इससे यह कार्य करवा के ही रहूंगा—यह भी जिद्दी वृत्ति है।

बदले की भावना मनुष्य के विवेक को पंगु बनाती है। उसकी सोचने, समझने की शक्ति नष्ट हो जाती है। बदला, बदला, सोचते-सोचते उसकी सारी शक्तियां, सारी वृत्तियां, इसी एक बात पर एकत्रित हो जाती हैं। सुप्रसिद्ध नाटककार शेक्सपीयर की एक रीवेन्ज ट्रेजडी (revenge tragedy) 'हेमलेट' इस बात का सशक्त उदाहरण है। नाटक के मुख्य पात्र हेमलेट के पिता की हत्या घडयन्त्र रचकर करदी जाती है। इसका उसको गहरा सदमा पहुंचता है। वह पिता की हत्या का बदला लेने के लिए रात दिन बदले की आग में जलता है, पागलों की तरह धूमता है। वह हत्यारे को मारना चाहता है परन्तु अन्तिम क्षण आते-आते उसकी सोचने की शक्ति नष्ट हो चुकी होती है। उसको मारने के साथ-साथ वह स्वयं भी मृत्यु का शिकार हो जाता है।

बदला लेना नकारात्मक वृत्ति है, सकारात्मक भाव नहीं है। मनुष्य की मूलभूत वृत्ति के यह विरुद्ध है। बदले के भाव में मनुष्य में सर्वप्रथम उतावलापन आता है कि यह कार्य अभी ही हो जाए, इसी घड़ी हो जाए। वह संसार की सारी चीजों से जैसे विद्रोही भाव से लड़ने को तैयार हो जाता है। वह जड़-चेतन, धरती-आकाश-सभी को अपने ईशारों पर चलाना चाहता है। परन्तु यह तो व्यर्थ सा विचार है। जब वह स्वयं ही अपने अनुसार नहीं चल रहा है तो बाकी चीजों उसके अनुसार क्यों चलेंगी। बदला शब्द में दो शब्द हैं बद + ला। बद का अर्थ है बुरा, ला माना ले आओ। तो जब किसी से बदला लेने का भाव मन में आए तो स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए कि मैं बुराई की मांग कर रहा हूँ। यह तो नासमझी कहलायेगी।

परिवर्तन जीवन है। परिवर्तन चेतनता की निशानी है। परिवर्तन संसार का सौन्दर्य है, आवश्यकता है, संसार का नियम है। संसार परिवर्तन की पूजा करता है, जो नहीं बदलता उसे जड़ समझ कर फेंक दिया जाता है। पौधे का निरन्तर परिवर्तन उसे फूल फलों से भरा, पूरा बना देता। उसे देख देख कर सभी खुश होते हैं। उसका सामिप्य सभी को प्यारा लगता है। सूखा पेड़ सभी की वितृष्णा का शिकार बनता है। हमारा आज तक का जीवन निरन्तर परिवर्तन का परिणाम है। निरन्तर विरोधी परिस्थितियों में से गुजरते हुए भी यह अपने आस्तित्व को बनाए रखने में कामयाब है। फिर हम बदलने से क्यों डरते हैं। जबकि पता है परिवर्तन का परिणाम सुखदायी है, तो उससे डर क्यों? परिवर्तन महानता है इसलिए

बदला लेने के बजाए स्वपरिवर्तन के रास्ते को आखितयार करें।

बदला लेने से बात समाप्त नहीं हो जाती वरन् बात की शुरुआत तभी होती है जब बदले की भावना का संकल्प पैदा होता है। संकल्पों की एक बड़ी सूक्ष्म मशीनरी है। जैसे बीमारी के जर्मस भी फैलते हैं वैसे ही संकल्पों और भावनाओं के जर्मस भी फैलते हैं। जिसके प्रति जो भाव उधर होता है वह उधर भी होता है। कहा जाता है किसी के बारे में यह जानना हो कि वह हमारे बारे में क्या सोचता है तो सर्वप्रथम हम अपने को देखें कि हम उसके बारे में क्या सोचते हैं, जब उधर दूसरे को हानि पहुंचाने का संकल्प चल रहा होगा तो उधर भी नुकसान के लिए योजना बन रही होगी। उधर की विध्वंसक घटना को रोकने के लिए हमें अपने मन में चल रही विनाशमुख योजना को रोकना होगा। नहीं तो हम किसी को एक हानि पहुंचायेगे दूसरा बदले में दो करेगा। और इस प्रकार यह अन्तहीन कुचक्र चल पड़ता है। और एक-एक करके सारी उज्ज्वल भावनायें, रिशतों की मिठास, जीवन का रस कुचक्र में पिस जाता है।

यह संसार कर्म और उसके फल पर आधारित है, कर्म का फल अवश्य मिलेगा। किए गए कर्म का परिणाम हर हाल में निकलता है। जैसे तरकश से निकला तीर वापस नहीं आ सकता उसी प्रकार कर्म का परिणाम मिटाया नहीं जा सकता। फिर चाहे वह प्रभाव आज निकले या कल, प्रत्यक्ष मिले या परोक्ष उतना ही उसी प्रकार से मिले या कर्म और परिस्थितियों वश कम या ज्यादा। अब यदि किसी व्यक्ति के द्वारा किए कर्म का हम बदला लेना चाहते हैं तो मानों

स्वाभाविक गति में हस्तक्षेप करते हैं। क्योंकि हम बदला लेने में समर्थ नहीं हैं। यह सामर्थ्य प्रभु ने किसी को भी नहीं दी है। परमात्मा पिता कानून हाथ में उठाने से मना करते हैं। किसी के गलत कार्यों का असली जज ईश्वर है। जैसे हम लौकिक दुनिया में यह कायदा लेकर चलते हैं कि यदि एक मनुष्य दूसरे मनुष्य के साथ अनुचित व्यवहार करता है तो सरकार को तुरन्त इतला दी जाए, स्वयं झगड़े को न बढ़ाया जाए। जैसे बच्चे आपस में लड़ पड़ते हैं तो भी नियम कहता है मां बाप को इतला दी जाए, स्वयं उसका निबटारा न करें। माता-पिता के फैसले में दोनों का विश्वास रहे। दोनों आपस में ही उलझते हैं तो मां बाप के महत्त्व को नकारते हैं। इसी प्रकार साक्षी दृष्टा, न्यायप्रिय, सर्वोच्च नियमज्ञ पिता परमात्मा के नियमों के अनुसार चलकर नियम हाथ में ना उठाये, साक्षी होकर कर्म करें और दूसरे के कर्मों को भी साक्षी होकर देखें तो हम हल्के रह पाएंगे।

वास्तव में स्थिर और ज्ञानयुक्त बुद्धि से देखें तो बदला क्यों और किससे? जबकि हम कहते हैं सारी दुनिया अपना ही परिवार है। सभी भाई-भाई हैं। इस संसार में एक का सुख दूसरे पर आधारित है। समाज एक शरीर की तरह से है। जैसे शरीर के एक भी अंग में दर्द है तो शरीर को स्वस्थ नहीं माना जा सकता, इसी प्रकार समाज के किसी एक व्यक्ति को भी दुःख है तो सुखी समाज नहीं कहा जा सकता। यदि मैंने किसी को दुःख दिया या मुझे किसी ने दुःख दिया तो समाज में दुःख की उपज हुई जिसका प्रभाव सब पर आएगा। अतः बदले को भुलाकर स्वपरिवर्तन और सहनशीलता का मार्ग अपनाएँ।

स्व परिवर्तन से ही विश्व परिवर्तन सम्भव है।

याद आया करेंगी ये घड़ियां

मधुबन के पावन वातावरण में कदम रखते ही उसकी चेतना जागी, मन में प्रेरक विचारों की तरंगें उभरने लगीं....

आबू की मनोरम पहाड़ियों में उसके मन में आवाज़ गूंजने लगी.....

क्या तुम समय का पूरा लाभ उठा रहे हो.....? भगवान तुम्हारा मेहमान बन कर आया है.....देखो जरा, वह तुम्हारे द्वार पर खड़ा है, तुमसे कुछ मांगने के लिए नहीं, तुम्हें सर्वस्व देने के लिए.....वह समस्त वरदान तुम्हें देने आया है, समस्त शक्तियां तुम्हें देने आया है....तुम्हें दिव्य बुद्धि देने आया है....तुम्हें स्वर्ग के राज्य सिंहासन पर बैठाने आया है....तुम क्या कर रहे हो.....?

उसे अपने द्वार पर आया देख, आनन्द विभोर हो कहीं तुम सब कुछ भूल तो नहीं गये हो? यदि ऐसा है, तो अब मग्न ही रहो। यदि तुम उसकी उपस्थिति से मग्न हो गये हो, तो भी तुम्हें कोई अभाव नहीं रहेगा.....उसका सब कुछ तुम्हारा.....

उसका मन दिव्य प्रेरणाओं से आलोकित हो उठा

ले लो, जो भी लेना चाहो, खुशियों की भरमार रे....ओह, कल्पानाओं से भी परे....भगवान ही तुम्हारा.....तुमने लो इतना मांगा भी नहीं था, बस यही कहा था कि हे प्रभु, जब भी कभी तुम इस धरा पर आओ बस हमें अपना बना लेना। लेकिन उसने आकर कहा-लो मैं आ गया, तुम्हारे पास....मैंने तुम्हें ढूँढ ही लिया.....अब मैं भी तुम्हारा हूँ....मुझ पर तुम्हारा पूरा अधिकार है। इससे बड़ा गौरव और क्या होगा, इससे बड़ा सम्मान और क्या

होगा! इस सम्मान को भूलकर तुम मनुष्यों से मान मांगते फिरते हो.....!

उसकी दृष्टि भविष्य पर जा टिकी.....

कुछ ही वर्षों बाद जब ये धरा देवातों के आगमन के लिए खाली होने लगेगी, जब समस्त विश्व में ईश-प्रत्यक्षता का झण्डा लहरायेगा, जब हर मानव प्राणी यह जानेगा कि भगवान इस धरा पर साकार हुए थे, कई मनुष्य उनके साथ ५३ वर्ष तक रहे, कोई उनकी पालना में २०, ३५ वर्ष रहे, किसी ने उनके दिव्य पार्ट को १०, २० वर्ष तक निहारा, तो वे अपने भाग्य पर अवश्य पछतायेंगे। उनके मुख

बी० के० सूर्य, आबू

से करुणा भरे वाक्य अवश्य निकलेंगे, काश! कि हमने भी भगवान को इस धरा पर ज्ञान-अमृत पिलाते देखा होता। काश, हमने भी उसे नवयुग का निर्माण करते देखा होता। काश, हमने भी उसकी निहाल करने वाली नजर पाई होती!

परन्तु यदि उन्हें पता चलेगा कि तुमने भी सब कुछ नहीं पाया, तुम भी भगवान से सन्तुष्ट नहीं हुए, तुमने भी स्वयं को वरदानों से नहीं सजाया, तुम्हारा भाग्य भी अधूरा ही रह गया, तो वे अवश्य ही तुम्हारी बुद्धिमानी पर हसेंगे। कि वाह, तुम भी कैसे बुद्धिमान हो, जो भगवान से भी सब कुछ न पा सके। तुम संसार में ही सब कुछ पाने में लगे रहे, तुमने भगवान की भी परवाह न की, वह स्वयं पढ़ाने आया और तुम बहाने लेकर रोज पढ़ने भी नहीं गये।

वे अवश्य कहेंगे कि यदि तुम्हारी जगह हम होते, यदि हमें थोड़ा भी मौका मिला होता, तो हम भगवान से सब कुछ



समय हाथ से निकल जाने पर केवल बिस्मय हाथ लगता है।

लूट लेते। यह भी कितनी सुन्दर लूट थी। हम इतना भर लेते कि महादानी बन जाते, हम स्वयं को सन्तुष्ट कर लेते।

उसकी अन्तश्चेतना जाग उठी
तुम अलबेलेपन की नींद में सोये हो, तुम कुछ करना नहीं चाहते, केवल शिकायतें ही करते हो कि स्थिति नहीं बनती। स्थिति बनाने के लिए तुम कुछ करते भी हो? बिना मेहनत के क्या स्वराज्य यों ही प्राप्त हो जायेगा? महात्मा गान्धी ने स्वराज्य के लिए कितने कष्ट उठाये, कितनी यातनाएं झेलीं, कितने कठोर परिश्रम किये। और एक तुम हो जो २१ जन्म की स्वर्ग की बादशाही पाने के लिये भी कुछ सहन करना नहीं चाहते, कुछ त्याग करना नहीं चाहते, कुछ मेहनत करना नहीं चाहते.....! अलबेलेपन व सुस्ती को तलाक देना नहीं चाहते.....! तब भला तुम्हें श्रेष्ठ स्थिति कैसे प्राप्त होगी?

याद रखो

अन्तिम समय जब तुम्हें दो लाइनें देखने को मिलेंगी-एक सम्पूर्ण प्राप्ति स्वरूप आत्माओं की और दूसरी पश्चाताप करने वालों की, तुम कौन सी लाइन में होंगे? अवश्य ही दूसरी लाइन में तुम खड़े होंगे। तब तुम अपने अतीत को याद करके बार बार आंसू बहाओगे, लम्बी लम्बी ठण्डी सांसे लोगे....ओह निकल गया हाथ से ऐसा स्वर्ण अवसर, अब नहीं आयेगा दोबारा, कितना अच्छा स्वस्थ तन मिला था हमें, धन भी हमारे पास था, सब कुछ था, परन्तु हमने अपनी शक्तियों का प्रयोग वरदान पाने में न किया.... भरपूर होने में न किया....अब ये तन और धन कोई काम का नहीं, दोनों ही हमसे छूट जायेंगे।

हम लगे रहे, व्यर्थ की गपशप में, हम लगे रहे तेरी मेरी में, हमने जीवन बिता दिया दूसरों को गिराने चढ़ाने में, अपनी शेखी बखारने में, हमने अनमोल क्षण गँवा दिये, दुनिया की तृष्णाओं में, हमने समय को न पहचाना, हमने समय को मूल्य न दिया, हमारा भी क्या भाग्य था, हम यों ही खाली रह गये। लेकिन अब क्या हो?

भगवान से जी भरकर बातें करने का कितना सुन्दर मौका था। परन्तु तुम मनुष्यों से बातों का रस लेने में ही लगे रहे। तुम भगवान से बातें न कर सके, उनकी श्रेष्ठ प्रेरणाओं को न पकड़ सके.....। तुम सम्बन्धियों को प्रसन्न करने में ही लगे रहे.....भगवान से सर्व सम्बन्धों का सुख न ले सके। परन्तु अब तो बीत गई वे घड़ियाँ.....तुम भगवान को अपना दोस्त बनाकर अनुपम आनन्द प्राप्त कर सकते थे, उसे अपना बच्चा बनाकर उसकी छवि का आनन्द उठा सकते थे.....परन्तु तुम अटके रहे दैहिक

सम्बन्धों में।

कितना सुन्दर समय था भगवान से जी भर कर मिलन मनाने का, परन्तु वो मौका हमने संसार की तृष्णाओं में ही बिता दिया....मैं चाहता तो सदा उसी के साथ रहता.....।

उसे याद आये, ईश्वरीय बोल

बच्चे तुम देवताओं के साथ भी कई जन्म रहे, मनुष्यों के साथ भी तुमने २५०० वर्ष बिताये, परन्तु भगवान के साथ रहने का ये थोड़ा ही समय है। बाप तुम्हें निमन्त्रण देते हैं-

प्यार भरा निमन्त्रण

"आओ बच्चे, कलियुग की इस तपन से निकल कर शीतल वतन में, मेरे पास विश्राम करो।"

हम क्यों नहीं इस निमन्त्रण को स्वीकार करते....हम क्यों नहीं उसके साथ रहकर अपनी जन्म जन्म की प्यास बुझा लेते....हम क्यों नहीं उसके साथ रहकर उसके समान बन जाते....हम क्यों इस दुनिया की दुविधा में, माया के धपेड़ों में, समस्याओं के घेरे में, तूफानों के अन्धेरे में जीवन को नष्ट करना चाहते थे.....? ये मिलन तो बीत जायेगा, ये समय भी बीत जायेगा, फिर पछताने से क्या होगा?

उसकी चेतना द्वार पर युग में लौट गई

जब द्वार पर युग आयेगा, संगम युग के वृतांत यादगार बन जायेंगे। ऋषियों को निराले अनुभव होंगे, उन्हें एहसास होगा कि कभी भगवान इस धरा पर आये थे। कुछ गोप गोपियां उनके सखा सखी बन गये थे....कुछ प्रत्येक कर्म में उनके साथी बन गये थे....क्या भाग्य था उन पुण्यात्माओं का भी....अवश्य ही वे हमसे भी महान थे। काश....हम भी उस मिलन का परम सुख ले पाये होते....।

कुछ ने परमात्मा से अनेक वरदान पा लिये थे, कुछ अनन्त शक्तियों से विभूषित हो चुके थे.... कुछ ने भगवान को भी अपने प्यार में बांध लिया था.....उसे भी अपने वश कर लिया था.....। कदम कदम पर असफलता व मेहनत देखकर उन्हें अवश्य ही विचार आयेंगे कि जब भगवान भाग्य बांटने आया था तो न जाने हम क्या कर रहे होंगे?

उसका तीसरा नेत्र खुला-

आह, उसी समय पर तो मैं खड़ा हूँ। ईश्वरीय मिलन का समय....इसी की तो समस्त यादगारें हैं वे....मैं क्यों न इस रस में डूबा रहूँ....। ये दुनिया के लफड़े....., ये सम्बन्धियों के झंझट...., ये मान-अपमान की तृष्णायें....., ये तेरे मेरे की व्याधियाँ....., क्यों न इन्हें एक छलांग में पार कर लूँ मैं.....? इन्हीं विचारों में मग्न होकर एक बार फिर मानो वह सागर के तले में पहुंच गया।

उसका ध्यान प्रत्यक्षता के उस काल पर एकाग्र हो गया-

जब अष्ट रत्न प्रत्यक्ष होंगे....., जब उनकी जयजयकार से समस्त धरती व आकाश उठेंगे....., जब लोग उन्हें धरती के आठ साकार भगवत्-स्वरूप गूँज कहकर गुणगान करेंगे, उन पर पुष्प वर्षा करेंगे....., उन्हें अपना इष्ट मानकर स्तुति उतारेंगे और वे भी सत्य-स्वरूप में बाप-समान दृष्टि गोचर होंगे.....उनकी दृष्टि से अनेकों को अद्भुत साक्षात्कार हुआ करेंगे....। इसी तरह सौ विजयी रत्न प्रसिद्ध होंगे। संसार देखेगा कि इन्होंने कलियुग के प्रभाव से निर्लिप्त रहकर माया पर विजय प्राप्त की, इन्होंने पुरानी मान्यताओं को, पुराने सिद्धान्तों को तुकरा कर गृहस्थ में रहते हुए माया व प्रकृति को जीत लिया। उनकी

जयजयकार के गान भी सम्पूर्ण विश्व करेगा, तब उन्हें कितना अतुलनीय अतीन्द्रिय सुख प्राप्त होगा। वे भी और दूसरे भी सच्चे दिल से उनके अनुपम भाग्य का गुणगान करेंगे।

समस्त जन इन १०८ महान विभूतियों को स्वर्ग के राज्य अधिकारियों के रूप में स्वीकार कर लेंगे और तब अन्य ब्राह्मणों को ये वर्तमान घड़ियां याद आया करेंगी....वे अवश्य ही पश्चाताप के अश्रुधार बहायेंगे कि ओह, काश...., हमें भी सदबुद्धि प्राप्त हुई होती....काश हमने भी अन्तर्मुखी होकर एकान्त में अपने जीवन का नव निर्माण किया होता....काश हमने भी कुछ करने का गौरव प्राप्त किया होता। परन्तु तब समय बीत गया होगा और ये आत्माएं सदा सदा के लिए स्वयं को पश्चाताप करने वालों की लाइन में खड़ा पायेंगी।

उसे पुनः याद आने लगे बाबा के बोल-

विनाश का काल...जब प्रकृति अपना ताण्डव नृत्य करेगी...जब सब कुछ समाप्त होने लगेगा, जब हमारे न चाहते भी हमारा सब कुछ छिन जायेगा.....न सम्बन्धी साथ होंगे, न धन सम्पत्ति...तब ये दिन याद आया करेंगे.....!

कैसे हमने प्राप्तियों के समय को ऐशो-आराम में बिता दिया था....हम धन के पीछे भागते रहे, बुद्धि के अभिमान ने हमें कुछ भी न करने दिया। यदि हम चाहते तो धन के द्वारा जन्म जन्म का भाग्य बना लेते....कई जन्मों का पुण्य कमा लेते....परन्तु अब क्या हो?

जब हमारे सामने भाग्य माँगने वालों की लम्बी कतारें होंगी, जब हमारी दृष्टि द्वारा हजारों मनुष्य व्याधि मुक्त होने की इन्तजार कर रहे होंगे.....जब हमारी नजर से निहाल होने के लिए व अतीन्द्रिय सुखों के अनुभव के लिये लोग बेचैन होंगे....जब हमसे वरदान पाने के लिए लोग हमारी बाट जोह रहे होंगे, तब यदि ऐसा अनुभव हम उन्हें न दे पाये तो हमारे मन पर कैसी गुजरेगी....! हम अतीत को याद करके नयन गीले करेंगे कि हमने यों ही नाम-रूप में फँसकर अपनी असीम शक्तियों को गंवा दिया....काश, हमने भी शक्तियों का संग्रह किया होता....।

अब उसमें पुनः दृढ़ता आई

ले ले सब कुछ, कोई कमी न रह जाए। भगवान तुम्हारी पुकार सुनने आया है....वह तुम्हारी सभी मनोकामनाएँ पूर्ण करने आया है....। सच्चे दिल से जो भी तुम चाहोगे, प्राप्त कर लोगे....। फिर क्यों तुम्हारे संकल्प ढीले हैं, फिर तुम

क्यों धीरे धीरे बच्चों की तरह घुटनों के बल चल रहे हो.....?

उठो, कठिन मेहनत करो, ये सोने का समय नहीं है। सृष्टि पर सबसे महान समय है, सबसे मूल्यवान समय है। इसी समय की तो तुम्हें इन्तजार थी....इसी मिलन की तो तुम्हें ख्वाहिश थी। इसी के लिये तुम द्र्याकुल थे....। अब समय का पूर्ण लाभ उठाओ....। यही तुम्हारी बुद्धिमानी होगी और यही तुम्हारी समझदारी।

अब दुनिया को मत देख...., कमजोर पुरुषार्थियों को मत देख...देख केवल उसे ही जिसे भगवान ने स्वयं बनाया है.....। देख उसे जिससे तुम्हें सर्वस्व प्राप्त होनी है....। जहां तुम्हें जाना है....दूसरों को अलबेला देख, फालो मत कर, किसी को भी बाह्यमुखी देख कर स्वयं न अपना समय गंवाना। तेरा तो श्रृंगार अन्तर्मुखता है। याद रख यदि तुमने जी भर कर मेहनत न की, स्वयं को पूरी तरह सम्पन्न न किया तो बार बार-

“याद आया करेंगी ये घड़ियां”

गीत उसके मन में गूँज उठा-

“करना है जो भी कर ले, ये वक्त जा रहा है”



बोरिवली (बम्बई): पीरा रोड में आयोजित चैतन्य देखियों की झांकी का उद्घाटन करते हुए धाता नेहरूकर, प्रोजेक्ट इन्जिनियर पीरा रोड।



अमृतसर: ब्रिगेडियर धारा जी आध्यात्मिक प्रदर्शनी का अवलोकन करने हुए।

ईश्वरीय ज्ञान को मनन करने वाला ही अंतर्मुखी सदा सुखी है

प्रजापिता ब्रह्मा तन के माध्यम से निराकार परमात्मा शिव द्वारा दिये गये ज्ञान से जब मैंने राजयोग की गृह्यता और अंतर्मुखता की परिभाषा को समझा तो मेरी बुद्धि में एक दिव्य रोशनी पैदा होने लगी। अंदर ही अंदर आत्मा को एक आलौकिक रस आने लगा। आत्मा की सोई हुई व मूर्च्छित हुई शक्तियां जागने लगीं। जैसे-जैसे मैं अंतर्मुखता की परिभाषा समझता गया वैस-वैसे मैं ईश्वरीय ज्ञान की लगन में गगन होता गया। जीवन में बुराईयां स्वतः ही दूर हो अच्छाइयां भरने लगीं। साथ साथ मुझे हंसराज भाई, जो मेरी लौकिक मारी के लड़के थे, उनकी अंतर्मुखता की याद आने लगी। क्योंकि वो भी बहुत अंतर्मुखी व गम्भीर रहते थे। जब भी उनके सामने कोई विघ्न, समस्या व परिस्थिति आती व कोई उनके सामने क्रोध करता तो वह शान्त हो अंतर्मुखी हो जाते। परन्तु उनकी अंतर्मुखता उनको वहां तक क्यों ले गई, ऐसे कैसे हो गया, यह सब राज मुझे ईश्वरीय ज्ञान से स्पष्ट हुए। अचानक ही हंसराज की लौकिक माता जी (मेरी लौकिक मासी) की मृत्यु हो गई, तो भी मृत्यु को देख वे एकदम शान्त और अंतर्मुखी रहे। क्योंकि सिर पर बहुत जिम्मेवारियां आ गई थीं। हंसराज भाई अपनी माता के इक्लौते लड़के थे। इस दृश्य को देख सभी पारिवारिक जन भयंकर तरीके से हो रहे थे। परन्तु हंसराज जी आँखों से एक भी आंसू बहाये बिना शांत बैठे रहे। कई दिन बीत गये। शायद हंसराज जी की माता जी का तेरहवां दिन था कि हंसराज भाई की १३ दिन की अंतर्मुखता ने उन्हें अचानक चित्ता की शैत्या पर मौत की गोद में सुला कर सदा

काल के लिये अंतर्मुखी कर दिया। परन्तु ईश्वरीय ज्ञान हमें वास्तव में अंतर्मुखता क्या है, अंतर्मुखता द्वारा प्राप्त क्या है—यह स्पष्ट करता है। जैसे गायन है कि पवित्रता सुख-शान्ति की जननी है, ऐसे ही ईश्वरीय ज्ञान के मनन चिन्तन द्वारा प्राप्त की गई अंतर्मुखता सर्व गुणों और सर्व आत्मिक शक्तियों की जननी है। अंतर्मुखता राजयोग और राजयोगी की नींव है। जीवन रूपी इमारत को ईश्वरीय ज्ञान सहित अंतर्मुखता की पक्की नींव की जरूरत है।

बिना ईश्वरीय ज्ञान के धारण की गई हुई अंतर्मुखता सफलता से व प्राप्त से दूर कर देती है। जैसे किसी कारण वश,

(ब्र. कु. जगरूप, कृष्णा नगर
दिल्ली)

परिस्थिति वश, विघ्न वश, किसी प्रकार के मनमुटाव वश व किसी से बदला लेने की भावनावश अंतर्मुखता को धारण करके उस विघ्न व समस्या का चिन्तन करना या मनमुटाव वाले व्यक्ति व बदला लेने वाले का अन्दर चिन्तन करना—ऐसी अंतर्मुखता का भयंकर नतीजा निकलता है जो स्वयं के लिये तो घातक होता ही है परन्तु दूसरों को भी अशान्ति प्रदान करता है। वर्तमान समय आप बहुत घटनायें सुनते व देखते होंगे कि अमुक व्यक्ति ने फलाने से मनमुटाव व किसी समस्या वश अंदर ही अंदर सोच-सोच कर तंग आ कर आत्महत्या कर ली। यह सब ईश्वरीय ज्ञान के प्रतिकूल की हुई अंतर्मुखता के नतीजे होते हैं।

हमारे गांव में एक वृद्ध बाबा किशन सिंह जिनके साथ हम कई दफा गांव के



मनने से नवनीत निकलता है। साधना से नित नव जीवन को प्राप्ति होती है।

खेतों में गायें ले जाया करते थे, वो अपने दोस्त की बात बताया करते थे कि बचपन में ही मेरे दोस्त के पिता को किसी ने कतल कर दिया। बड़ा होकर दोस्त ने मां से कातिल का पता किया और अंदर ही अंदर बदला लेने की भावना से अंतर्मुखी और गम्भीर रहने लगा। आखिर किशन सिंह के दोस्त को उसकी अंतर्मुखता ने अपने पिता के कातिल को कतल करने में मजबूर कर दिया।

अंतर्मुखता एक गुण है, गुण कभी किसी को दुख नहीं देता। अवगुण हमेशा दुख देता है इसलिए शिव बाबा कहते हैं मीठे बच्चे “अंतर्मुखी सदा सुखी” वास्तव में अंतर्मुखता का अर्थ है आन्तरिक मन में ईश्वरीय ज्ञान का चिन्तन करके अपनी आत्मिक शक्तियों को जागृत करना। देह से भिन्न मैं एक चेतना सत्ता ज्योतिस्वरूप हूं, मैं शांत स्वरूप, प्रेम स्वरूप, शक्ति स्वरूप हूं और साथ-साथ राजयोग द्वारा स्पष्ट की हुई विधि से परमात्म-चिन्तन

और अनेक ज्ञान बिन्दुओं पर चिन्तन कर सर्व समस्याओं व विघ्नों को पार करने के लिये व हल करने के लिये अपने अंदर आध्यात्मिक शक्ति पैदा करना।

एकांतवासी बन ईश्वरीय ज्ञान का मनन चिन्तन करते-करते अंतर्मुखी बनने से अनेक अलौकिक अनुभूतियां होती हैं।

१. अंतर्मुखता ही एकाग्रता की शक्ति और साइलेंस की शक्ति पैदा करती है और यह दोनों शक्तियां ही सर्व शक्तियों को जन्म देती हैं।

२. अंतर्मुखता में रह करके ही हम अपने को ईश्वरीय ज्ञान दर्पण में स्पष्ट देख सकते हैं।

३. अंतर्मुखी आत्मा अपनी कमजोरियों को महसूस करके परिवर्तन कर सकती है।

४. अंतर्मुखता विघ्न विनाशक स्थिति की आधारशिला है।

५. राजयोगी के लिये अंतर्मुखी एक किले का व एक गुफा का काम करती है।

६. मन-पसन्द, लोक-पसन्द, प्रभु-पसन्द अंतर्मुखता का गुण ही बनाता है

जिस प्रकार भक्ति मार्ग में परमात्मा की प्राप्ति असम्भव है, ऐसे ज्ञान मार्ग में राजयोग के पथ पर चल कर ईश्वरीय प्राप्ति होते हुए भी ईश्वरीय शक्तियों की अनुभूति अंतर्मुखता के गुण के बिना असम्भव है। इस लिये शिव बाबा हमेशा कहते हैं मीठे बच्चे अंतर्मुखी बनो, एकांतवासी बनो, एक की लग्न में रहो।



सोलापुर: उमरगा में प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए भ्राता वैदेकर जी।



मंगल टाऊनशिप में आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन वेंकट प्यारे लाल जी प्रधान जी सनातन धर्म सभा कर रहे हैं।



कलकत्ता जी (नयी दिल्ली): सेवाकेन्द्र पर एडवोकेट तथा पार्षद बहिन पूर्णिमा जी के पधारने पर ब्र. कु. प्रभा उन्हें श्री कृष्ण का चित्र भेंट कर रही है।



कलकत्ता: स्कूलों की कन्याओं की आध्यात्मिक ट्रेनिंग श्यामनगर में रखी गई। उस में भाग लेती हुई सभी कन्यारों।

दवा और दुआ (मेडीटेशन एण्ड मेडीसिन)

बवात सन् १९८३ की है कि मेरे सीने के बाएं तरफ में काफी तेज दर्द हुआ, मैं बहुत परेशान था। मेरे लौकिक पिताजी एक पड़ोस के डाक्टर को बुला लाये और उन्होंने अपनी समझ अनुसार दर्द के लिए टेबलेट्स एवं इंजेक्शन आदि दिये जिससे मुझे आराम मिला और मैं ठीक हो गया। उन दिनों में मैं अपने दोस्त जो कि सेवाकेन्द्र पर यदा कदा आते थे, जो डा. मनोज कुमार मेहरोत्रा (एम. बी. बी. एस. एम. डी.) हृदय रोग विशेषज्ञ के यहां कम्पाउंडर थे, उन्हीं के पास मैं आया जाया करता था कुछ ज्ञान वार्तालाप करने के लिए। तो मैं देखता था कि जितने भी पेशेन्ट वहां आते हैं उन्हीं के बाएं तरफ दर्द होता है और जो हृदय (हार्ट) का ही दर्द है। तो मेरी भी इच्छा हुई कि डाक्टर साहब को दिखाकर चेकअप कराके तो देखें। तो

बी० के० वीरेन्द्र कुमार, फर्रुखाबाद

मैंने अपने मित्र से कहा कि आज डाक्टर साहब फ्री भी हैं, आप मेरा चेकअप करा दें जिससे मेरे अन्दर जो भय (गलतफहमी) बैठी है वह निकल जायेगी। फिर मैंने चेकअप कराया, (इ.सी.जी.) भी कराया। तो चेकअप करते समय डाक्टर साहब मेरे चेहरे की तरफ देखें एवं बार बार अपनी (इ. सी. जी.) मशीन की तरफ देखें और सोचें कि इसका ब्लड प्रेशर भी इतना कम और हमारी मशीन (इ. सी. जी.) भी ठीक माना सही बता रही है, परन्तु ऐसा पेशेन्ट तो मैंने पहली बार देखा कि जिसके हार्ट के दो वाल्व डेमिज हों इसके पश्चात वह पेशेन्ट इतना निश्चिन्त एवं खुश रहे ऐसा मैंने अपनी लाइफ में पहला पेशेन्ट ही देखा।



तत्पश्चात डा. मेहरोत्रा ने मुझे कानपुर हैलट (हृदय रोग संस्थान) में रेफर कर दिया। वहां पर मैं अपने लौकिक पिता जी के साथ गया। वहां पर उस समय डा. एस. सी. जैन हृदय-रोग संस्थान के सुपरिन्टेन्डेन्ट थे। उन्हीं ने लौकिक पिताजी को बताया कि वास्तव में आपका बेटा ईश्वर की कृपा से ही आज प्रसन्नचित्त दिखाई दे रहा है। अब आप देरी न करें जल्दी से जल्दी आप इसका आपरेशन करवा दें क्योंकि उसके दो वाल्व डेमिज हैं। इसलिये आप बिल्कुल देरी न करें। सोचने विचारने का समय नहीं क्योंकि एकबार तो हार्ट अटैक

पड़ ही चुका है। मेरे लौकिक पिताजी पहले तो घबराये कि मेरा अकेला ही लड़का है। मैं तो आपरेशन नहीं कराऊंगा, शिव बाबा ही जाने, जो ड्रामा में होगा वह कल्याणकारी ही होगा। फिर उन्होंने डॉ. जैन से सलाह ली कि मेरी आत्मा नहीं मानती कि मैं आपरेशन कराऊं, अब आप मुझे उचित सलाह दें। तो फिर डॉ. साहब ने कहा कि वैसे मेरी राय यह है कि आप आपरेशन करायें। परन्तु यदि आप नहीं चाहते तो ये दवा प्रयोग करें, दवा के साथ ईश्वर से दुआ लेते रहें। २४ घण्टों में ३ ग्राम मात्र नमक खायें एवं कोई भी हार्ड वर्क न करे।

आपारेण के बाद भी आपको यही नियम अपनाना होगा। इसलिए आप इस नियम को अपना कर देखें, फिर आप मेरे पास आना, चेकअप कराते रहना जैसा होगा वैसे बताएंगे।

फिर मैंने वैसे ही किया। ३-४ माह तो बिल्कुल रेस्ट एवं बाबा की ही याद, बस, और कुछ भी नहीं। मैं बाबा से मीठी मीठी रूहरिहान करता रहा कि क्या बाबा आपने मुझे इसीलिए अपना बनाया जो मैं किसी लायक ही नहीं। मैं अच्छा खा नहीं सकता, मैं चल नहीं सकता, मैं कहां तक आराम की शैथ्या पर लेटा रहूंगा। बस, मेरे कानों में आवाज आती—“बच्चे बस धीरज रखो, सुख के दिन आने ही वाले हैं, दुख के बादल हटने वाले हैं। बस डाक्टर की दवा एवं प्रभु प्यार माना दुआयें

लेते चलो। मेडिटेशन एण्ड मेडिसन— इसी से तुम्हारा बेड़ा पार हो जायेगा।” बस, ऐसी मीठी मीठी रूहरिहान बाबा से करते रहते, गीत गुनगुनाते रहते थे। धीरे धीरे दुख के बादल हटते गये, माना बीमारी भी जहां की तहां चली गयी और मैं बाबा का सच्चा राजयोगी बच्चा प्रभु प्यार में आज भी पल रहा हूँ और सदा पलता रहूंगा।

अब मैं बाबा का कितना शुक्रिया अदा करूँ जो कि मैं आज इतना हार्ड वर्क करता हूँ कि कम से कम १०-१५ कि०मी० प्रतिदिन साइकलिंग करता हूँ। एवं अपने मीठे मधुवन में वी० आई० पी० लेकर जाता हूँ तो आप रामझें कि सुबह ३-०० से रात्रि ११-०० बजे तक बराबर

उन्हीं के साथ दौड़ना फिरना, किसी भी तरह से उन्हीं को सन्तुष्ट करना— यह सब बाबा का ही दिया हुआ तन उसी की सेवा में लग रहा है। अब वह जाने उसका काम जाने क्योंकि मेरा तो एक शिवबाबा दूसरा न कोई। अन्य सभी सम्बन्धी स्वार्थवश हमारे साथ हैं। स्वार्थ खत्म हुआ और ये गये। बस हमारा निःस्वार्थ साथी सिर्फ शिव भोलानाथ, भोला भण्डारी ही है जिसने मुझे कोटों में कोई एवं कोई में भी मुझ सिर्फ एक को ही चुना क्योंकि उस प्रभु की भी मुझसे कोई आशा है होगी न। उसको मुझ से क्या आशा, यह तो सिर्फ मैं जानूँ या वह।



मुजफरपुर: छोलरडिहा गांव में आयोजित श्री श्री लक्ष्मन्डी महायज्ञ में प्रवचन करती हुई ब्र. कु. रानी बहिन।



राजनांदगांव: लाखोली गांव में शिवदर्शन प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए दशरथराम साहू जी।



विशाखापटनम: उद्योग में योग विषय पर प्रवचन करती हुई ब्र. कु. सीता बहिन।

मीडिया में नई दिशा

आप सबको ज्ञात हो कि "सर्व के सहयोग से सुखमय संसार" योजना के अन्तर्गत समाज के विभिन्न वर्गों की ईश्वरीय सेवा हेतु जून मास में ईश्वरीय विश्वविद्यालय के मुख्यालय माउण्ट आबू में त्रिदिवसीय राजयोग शिविरों का आयोजन किया गया। एक योग शिविर में मीडिया वर्ग से सम्बन्धित लोग पधारे थे। इस दौरान विभिन्न रोचक विषयों पर कार्यशालाओं तथा अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों के अलावा ब्र. कु. मनोरमा बहिन का "मीडिया में नई दिशा" विषय पर प्रबचन भी हुआ जो बहुत ही सारगर्भित और प्रेरणाप्रद था। अतः पाठकों एवं विशेषकर उन मीडिया वर्ग से सम्बन्धित भाई/बहिनों की जानकारी हेतु जो इस कार्यक्रम में भाग नहीं ले पाये, यहां प्रस्तुत हैं। प्रबचन के कुछ अंश..... — सम्पादक

बहुत कठिन धर्म है पत्रकारिता का— समाज में तटस्थता रखते हुए समाज में अपनी बात देना। घटना-क्रमों के साथ कोई समझौता न करके उन्हें दर्पण में स्पष्ट दिखा देना। तो देखा जाए एक दृष्टिकोण से जो दायित्व हमारे पत्रकारबन्धु निर्वाह कर रहे हैं या लेखक बन्धु निर्वाह कर रहे हैं, वह समाज का बहुत बड़ा दायित्व है। इतना उच्च दायित्व किसी भी वर्ग पर नहीं है। आपके आगे आपकी लेखनी बहुत कुछ कहती रहती है, आपके हाथों में उत्तरदायित्व की एक अनोखी वीणा है, जो आपने उठा रखी है। तो कल यह चर्चा जब चली कि मीडिया में नई दिशा....तो मुझे लगा कि बहुत ही रोचक विषय है मीडिया में नई दिशा कैसे दी जाए, कैसे हम उसको लेकर चलें।

तो यह विचार करने के लिए हम एकत्र हुए हैं कि लेखनी से उस विषय वस्तु से हमारा व्यवहारिक धरातल पर कितना संबंध है। तो नैतिकता की चर्चा करना, अध्यात्म की चर्चा करना या धर्म के बारे में लिखना या चर्चा करना एक अलग बात है और उसको व्यावहारिक धरातल पर उतार कर जीना और उसके बाद लिखना वह कोई और बात है। तो जैसे कभी-कभी होता है कि हम लोग

चर्चायें तो बहुत अच्छी करते हैं और हम सब को इस बात का ज्ञान है कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए, कोई नई बात आपको नहीं बताई जा रही है, लेकिन उसके बावजूद एक नई बात है और वह नई बात यह है कि कथनी और करनी में साम्य हो। तो हम सब ब्रह्माकुमार- ब्रह्माकुमारियों का लक्ष्य यह रहता है कि हम जो कुछ भी मंच से कहें वह मात्र मंच उद्घोष न हो बल्कि उसके साथ आप जब भी कभी किसी संगठन में मिलें तो आप ठीक वैसा ही पायें जैसा कि आपने कभी मंच पर हमसे सुना या हमें देखा था, हमारा पूर्ण प्रयास यह होता है।

लेखक अपने दायित्व को जब निर्वाह करने के लिए खड़ा होता है तो जिस विषय वस्तु को वह समाज के सामने रखना चाहता है उसके धरातल पर वह स्वयं कितना जी रहा है, यह विचारणीय प्रश्न है और इसको हम सब विचार करेंगे। तो यहां यह अध्यात्म का विषय आ जाता है कि अगर मीडिया में अध्यात्म का योगदान हो तो हमारे वह बन्धु जो यहां पधारे हैं और जो नहीं भी पधारे हैं, मैं तो उनके लिए यह सन्देश देना चाहूंगी कि अगर अपनी इस लेखनी के साथ आध्यात्मिकता का भी योगदान रखें, अध्यात्म का वह नैतिक बल, वह आत्मबल जो हमें प्रभू पिता से प्राप्त होता है, साधना के माध्यम से, तो हम एक

अच्छे साधक, अच्छे लेखक भी हो सकते हैं। अच्छे आध्यात्मिक विचारधारा वाले, अपने कलम की नोक से जो विचारधारा व्यक्त करेंगे, वह समाज में एक शान्ति का वृत्त-चित्र बनायेगी।

मेरी चर्चा एक पत्रकार बंधु से हो रही थी, तो बड़ी अच्छी बात उन्होंने कही, कहने लगे देखिये बहन जी, मैं यह सुन रहा हूं एक दो दिन से कि लोग बड़ी गर्म-गर्म सूचनाएं देते हैं समाचार पत्रों में या हम लोग ऐसी हिंसक घटनाओं को ही ज्यादा स्थान देते हैं। इस प्रकार वह कहने लगे कि समाज में जो कुछ हो रहा है, वही तो हम दे रहे हैं। बोले-पत्र एक दर्पण है और उस दर्पण में हम जैसे भी होते हैं वैसे ही दिखाई देते हैं। तो आप यदि अच्छा करेंगे तो हम अच्छा लिखेंगे और अगर बुरा होगा तो बुरा लिखेंगे, उसमें हमारा क्या दोष है? प्रतिबिम्ब तो वही दिखायेगा। बात बड़ी अच्छी लगी मुझे लेकिन सच पूछिये-जब मैंने उनसे कहा कि आप जो सम्पादकीय लिखते हैं तो बड़ी स्वतन्त्र, बड़ी निर्भीक वाणी में आप अपने विचार लिखें दें। चल रहे सामाजिक विषयों पर अथवा चल रही राजनीतिक परिस्थितियों पर, और दूध का दूध, पानी का पानी करने का हक आपके हाथों में होता है। उस समय तो बोले हां, उस समय तो हम स्वतन्त्र हैं। तो मैंने कहा-हां, बस उसी स्वतन्त्रता का सदुपयोग हम लोग चाहते हैं कि एक ऐसा

उत्तरदायित्व साहित्य का सृष्टा जिस समय कलम उठाकर लिखना प्रारम्भ करता है, तो हमारे देश की संस्कृति जी उठती है। हमारे समाज का जो भूत है, और जो वर्तमान है, और जो भविष्य हम बनाना चाहते हैं वह आपके हाथ में है। मैं एक उदाहरण देती हूँ। गुजरा हुआ कल कहता है कि मैं सत्य हूँ, आने वाला भविष्य कहता है कि मैं सत्य हूँ और वर्तमान कहता है नहीं जो आज है, वही मैं सत्य हूँ। और अगर आज आप इसको एक धर के सम्बन्ध में देख लें-इस दृष्टिकोण से कि पिता कहता है, मैं जो कहता हूँ वह सत्य है, पुत्र कहता है आने वाला कल-मैं सत्य हूँ। मां को वर्तमान का अभिनय करना पड़ता है। पिता से कहती है तुम भी सत्य हो, पुत्र से कहती है तुम भी सत्य हो और वह वर्तमान दोनों में समझौता कराती है। तो हमारा जो पत्रकार वर्ग है, जो हमारा साहित्याकार वर्ग है, जो सृष्टा है, वह वास्तव में उस मां की भूमिका अदा करता है, बीच में मध्यस्थ बनता है आने वाले कल के लिए और गुजरे हुए कल के लिए। वह अगर चाहे तो बहुत अच्छे ढंग से इस नये समाज की दिशा को अपने ढंग से मोड़ सकता है।

यह ठीक है कि जो कुछ हो रहा है उसी को लिखने के अधिकारी हैं, किन्तु हम समाज में रचनात्मक क्रियाकलापों पर जोर तो दे सकते हैं। हम रचनात्मक क्रिया-कलापों को समाज में सुझाव के रूप में उभारकर तो ला सकते हैं। हम अपनी भूतकाल की गुजरी हुई संस्कृति को सामने में रखते हुए वर्तमान वा भविष्य का वह खाका तो समाज को दिखा सकते हैं, युवाओं को कोई ऐसी नई सृष्टि रचकर सुना सकते हैं, दिखा सकते हैं, जिससे कि उनके मन में भी उस नई रचनात्मक सृष्टि के लिए, उस नये सुखमय संसार

के लिए कुछ भाव जगें। उनको वह प्रेरणा मिले कि वह भी सकारात्मक विचारधारा लेकर चलें। पॉजिटिव विचार लेकर चलें। और उन पॉजिटिव थिंकिंग (Positive thinking) वा थॉटस जो आपके अन्दर उदय होंगे, होंगे अध्यात्म के योगदान से ही, और जब आप अपनी लेखनी से ऐसे शुद्ध विचारों को समाज में रखें कि जो पाठक वर्ग पढ़ता है। आपके विचार ही प्रेरक प्रसंग बनते हैं, आपके विचार ही प्रचुर मात्रा में समाज का दिशा निर्देशन करते हैं।

सच पूछिये तो हमारा यह जो आज का मानसिक बुद्धिजीवी वर्ग है उसका सबसे बड़ा नियन्ता है पत्रकार। बुद्धिजीवी वर्ग के लिये जो कुछ खुराक मिलती है वह आपके पत्रों से मिलती है, आपके लेखों से मिलती है, आपके पुस्तकों और साहित्य की कला लेखनियों से मिलती है। मेरा साहित्य से संबंध है भी ऐसा ही कि हम देखते रहते हैं कि कहा क्या निकला? तो यह भी देखा कि हमारे ऐसे लेखक भी हैं जो वर्तमान बढ़ते हुए सामाजिक तनावों को या जो हिंसा की आग फैलती है, उसको समेटने का प्रयास करते हैं। वह देखते हैं कि जिन दो वर्गों में वैमनस्य पैदा हो रहा है, खाइयां पैदा हो रही हैं, तो ऐसी कहानी बनाकर लिखेंगे कि अन्त में उन दोनों वर्गों को जोड़ देंगे। उन दोनों वर्गों में एक ऐसा समन्वय प्रस्तुत कर देंगे कि पढ़ने वाले के मन में भी वह अच्छे भाव जगते हैं कि क्या हुआ अगर दुनिया ऐसा कर रही है, मैं क्यों न ऐसा करूँ। तो इस तरह से जब लेखन में सामाजिक समस्याओं का निदान मिलने लगता है या जो खाईयां हैं उनके भरने की सामग्री मिलने लगती है, तो मीडिया अपने आप में एक नई दिशा में कार्य करता है।

ठीक है कि साहित्य दर्पण है। साहित्य यदि दर्पण है तो यह समझ लीजिए कि सबसे बड़े शान्ति दूत साहित्य के सृष्टा ही हैं या हमारे पत्रकार बन्धु ही हैं। वही अच्छी शान्ति ला सकते हैं वही शान्ति और सद्भाव प्रचारित कर सकते हैं और दूसरा कोई नहीं कर सकता। बुद्धिजीवी वर्ग में यदि परिवर्तन ला सकता है तो हमारा यही वर्ग ला सकता है। तो इसके लिए भी हम प्रयत्नशील होने के लिए कहीं समझौता करें उससे अच्छा है कि हम एक अपना मापदण्ड बना लें, अपने नैतिक मूल्यों का एक स्तर बना लें। कभी-कभी पीत पत्रकारिता भी होती है। जैसे तो हमें यहां दिखाई दे रहा है कि हमारे सभी बहुत ही श्रेष्ठ पत्रकार बैठे हुए हैं लेकिन हम लोग कभी-कभी उस दौर में भी गुजरते हैं जहां उस पत्रकारिता के अंश देखने को मिलते हैं। तो हमारे इतने महान् उत्तरदायित्व पर कभी-कभी दोषारोपण हो जाता है। कभी-कभी बिन्दू बन जाते हैं, प्रश्न चिन्ह बन जाते हैं। तो उसका जहां तक हो सके हम निराकरण या उसके लिए हम कोई आधार खोजें।

आज आप रामचरित मानस क्यों पढ़ाते हैं? एम. ए. साहित्य में भी आप ऐसा क्यों नहीं लिख पाये जो रामचरित मानस का स्थान ले सके। आप क्यों नहीं ऐसा कुछ कर पाये जो कबीर का स्थान ले सके। कुछ भी पढ़े लिखे नहीं थे वे। लेकिन हम लोगों को वही साखी और वही शब्द पढ़ने पड़ते हैं। मानस लिखा इसीलिए गया कि हम एक को लोकनायक के रूप में लें। उन्होंने मर्यादित आचरण किया, उनकी मर्यादाओं को लेकर चलें। तो वह आज तक अध्ययन की वस्तु बना हुआ है। आज तक हमारे मानस पटल पर से वह चीजें जाती नहीं हैं अथवा हम साक्षी होकर देखते

शेष पृष्ठ २८ पर



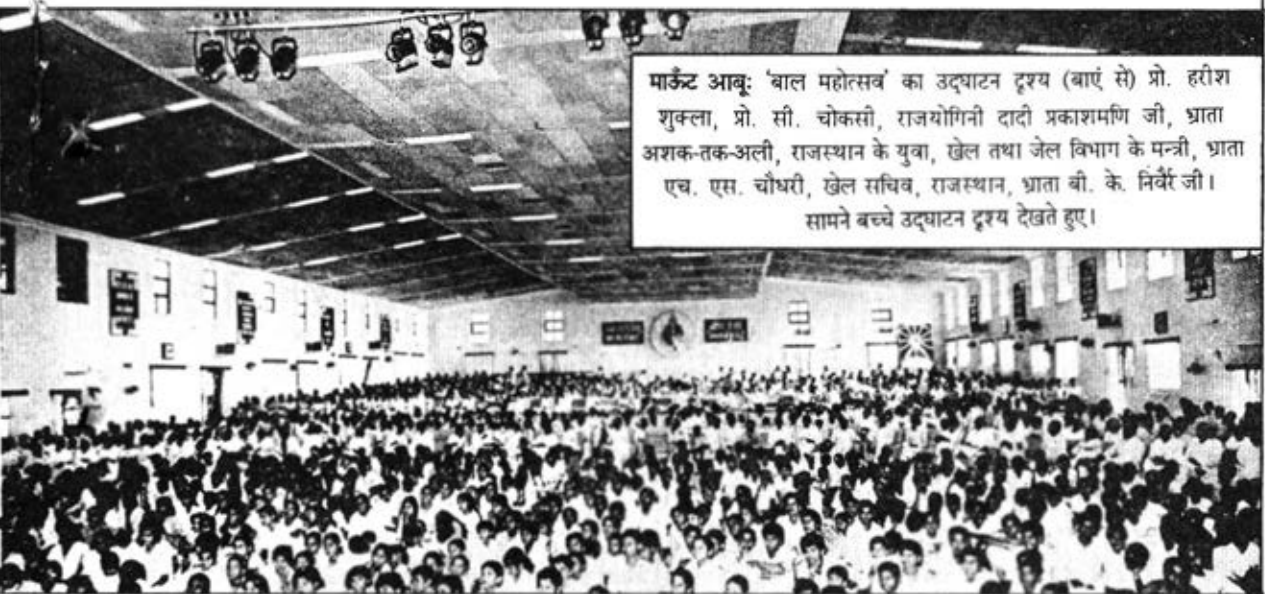
माऊंट आबू: 'न्यायविद रीट्रीट' में पधारे महानुभवों को सम्बोधित करते हुए ब्र. कु. निर्वै जी, राजस्थान के राज्यपाल ध्रुता सुखदेव प्रसाद जी, ध्रुता कृष्णा अय्यर, सर्वोच्च न्यायालय



माऊंट आबू में हुए 'बाल महोत्सव' में भाग लेने आए बच्चे ब्र. कु. बहिनों तथा भाइयों के साथ, ओम शान्ति भवन के समक्ष



न के राज्यपाल भ्रता मुखदेव प्रसाद जी, भ्रता कृष्णा अय्यर, सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश (अवकाश प्राप्त) न्यायमूर्ति आर. आर. मिश्रा, न्यायाधीश इलाहाबाद उच्च न्यायालय।



माऊंट आबू: 'बाल महोत्सव' का उद्घाटन दृश्य (बाएं से) प्रो. हरीश शुक्ला, प्रो. सी. चोकसी, राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी, भ्रता अशक-तक-अली, राजस्थान के युवा, खेल तथा जेल विभाग के मन्त्री, भ्रता एच. एस. चौधरी, खेल सचिव, राजस्थान, भ्रता बी. के. निर्वैर जी। सामने बच्चे उद्घाटन दृश्य देखते हुए।



हैं सुनते हैं, जब उसकी गहराइयों में जाते हैं तो हमको लगता है पिछले साहित्य को ही आज हम बार बार दुहरा रहे हैं। समय की सीढ़ियों पर पैर रखते हुए हम भक्तिकाल से वीर काल में आये या श्रृंगार में आये या रीति कालीन में आये... आज हम कहाँ हैं। आज जो कुछ हमें दिया जा रहा है वह हम पढ़कर कहाँ पहुँच रहे हैं? हमारी मानसिकता क्या हमको बना रही है? तो यह दायित्व भी हमारे साथ है, जुड़ा हुआ। हम केवल इतने ही दायित्व के उत्तराधिकारी नहीं है कि जो कुछ हमको दिखाई पड़ता है हम वही दे देते हैं। हमें उनको दिखाना भी है कि यह करो। अगर दिशा-भ्रम हो जाए तो यह दिशा कौन दिखायेगा?

अगर हम चाहते हैं कि हम सही दिशा निर्देश करें, तो उसके लिए यह सच्चा साहित्याकर जानता है कि सत्य से अच्छी कोई पूंजी नहीं है। और राधक से अच्छा कोई साथी नहीं है। भाव सौन्दर्य से, सत्यम शिवम् सुन्दरम् से अच्छा कोई व्यापार नहीं है। तो कला और संस्कृति की देन आप ही हैं और आप ही कला और संस्कृति आगे आने वाली पीढ़ी को देंगे। तो जो नई दिशा, जो सुखमय संसार की बात करते हैं हो सकता है कि आपको कल्पना लगती हो, बढ़ती हुई परिस्थितियों को देखकर। लेकिन हम आशावान हैं और इसलिए आशावान है कि यह सच है कि एक चना भाड़ नहीं फोड़ता है। लेकिन एक व्यक्ति अगर वातावरण में अगरबत्ती सुलगाता है तो वातावरण सुगन्धित हो उठता है। और अगर कोई एक दुर्गन्धित वस्तु सुलगा दे तो वातावरण दुर्गन्धित होता है। कार्य एक का ही होता है, दूसरे प्रभावित जरूर होते हैं। चाहे वह थोड़े से हों। चाहे वह थोड़े से स्तर में हो। आज थोड़े से स्तर

पर होंगे कल विशाल स्तर पर होंगे, आज हम चाहते हैं कि हमारे साथ आप भी गतिशील हों।

जैसा कि आप देख रहे हैं कि यहां पर राजयोग शिविर के अन्दर जो मार्गदर्शन मिल रहा है वह परमात्मा से शक्ति ग्रहण करने का मौका मिल रहा है। जितनी-जितनी शक्ति संग्रह होती जाती है उतनी उतनी विल पावर स्ट्रिंग होती जाती है। फिर हम किसी भी मोड़ पर चाहे वह हमारे लिए हानिप्रद ही एक बार क्यों नहीं होता, हम समझौता करना नहीं जानते। जैसे हम आज किसी भी मोड़ पर समझौता नहीं करते, अपने सिद्धान्तों के साथ। ऐसे आप भी किसी मोड़ पर समझौता नहीं करेंगे। आपकी आत्मा गंवारा नहीं करेगी। हां, जो आपकी आत्मा गंवारा करती है वह सत्य है। उसके लिए आप स्वतन्त्र हैं, खूब खुलकर लिख सकते हैं। आप जो कुछ भी कहें, आप जो कुछ भी करें, आप जो कुछ भी लिखें उसमें यथार्थता का समावेश करें।

जब हम आत्मिक स्वरूप में, आत्मिक स्मृति में स्थित होकर उस प्रभु पिता से संबंध जोड़ने लगते हैं और पूर्ण चेतना में, व्यक्तित्व में आ जाते हैं तो फिर तो हमारा जीवन ही ऊंचा बन जायेगा फिर वाणी मंत्र बन जायेगी और वह मन्त्र सम्पूर्ण समाज के लिए आगे चल करके शुभ भावना, शुभ कामना से प्रार्थना का स्वरूप ले लेगी। विचारों का कोई रूप नहीं है, हमारे उन ऋषियों और मुनीपियों का यह व्यवहारिक रूप ही शुभ कामना, शुभ भावना का आज मन्त्र के रूप में है, जिसकी कि हम पुनरावृत्ति करते हैं या पठन-पाठन में लाते हैं। तो उसी स्तर तक जाते जाते हमारे अन्दर बहुत कुछ आ जायेगा और बहुत कुछ हम अपने अन्दर प्राप्त कर लेंगे। तो प्राप्त करने वाली बात,

जो हम शुभ भावना, कामना लेकर चलें और उस स्तर तक बढ़ें तो उसके लिए भी हम जरा अपने आपको देखते समझते चलें। तो हमारे साथ कोई यह नहीं कह पायेगा कि हम कुछ गलत लिख गये। क्योंकि साधक पूर्ण नहीं, साधक पूर्णता प्राप्त करने के लिए बढ़ रहा है आगे। कई बार ऐसा प्रश्न होता है तो मैं एक ही चार पंक्तियों में इस बात का उत्तर देती हूँ-

"साधना शिल्पी स्वयं को गढ़ रहे हैं,
पाँव धीमे हैं मगर हम बढ़ रहे हैं,
थरथराती पिंडलियां दुर्बल नहीं हैं,
हम रपटती सीढ़ियों पर चढ़ रहे हैं।"

तो हम आपको आमन्त्रित करते हैं कि आप भी हमारे साथ चलें तो सोने-में सुहागा हो जायेगा और दोनों मिलकर कार्य करेंगे। आपकी लेखनी होगी और सदविचार होंगे। हमारी प्रेरणा, शुभ भावना शुभ कामना भी होगी। तो हम मीडिया में जो नई दिशा चाहते हैं, उसके पीछे भावभूमि यही है कि हम किस प्रकार से आध्यात्मिक जगत का समायोजन करते चलें। आध्यात्मिक चिंतन का समायोजन करते चलें, बाबा ने हम बच्चों को जो शिक्षायें दीं कि हम प्रत्येक आत्मा के प्रति आत्मिक भाव रखकर ही चलें। जब भी हम कुछ लिखते हैं तो हमारे भाव में उसके प्रति शुभ भावना, शुभ कामना अवश्य हो। जो छोटे और बड़े का भाव हमारे अन्दर पल्लवित होने लगता है तो वह भाव हमको विवश कर देता है, कुछ कटु लिखने के लिए। तो छोटे और बड़े के भाव से उपराम हो करके आत्मीयता के स्तर पर हमारी लेखनी के प्रयास हों। इसके साथ-साथ हमेशा हमारे मन के अन्दर रचनात्मक भाव हो कि हम जो कुछ भी दें वह रचनात्मक दें और सभी के लिए दें।

एक बार की बात है कि मैं न्यूज पेपर में टिक कर रही थी। मैंने सोचा आज देखूँ कितनी घटनायें आती हैं। मुझे ऐसा लगा कि यह जो घटना क्रम आता है तो उससे हमारे मन में उस तरह के विचार उत्पन्न होते हैं। उत्तर प्रदेश के क्षेत्रों में आल्हा बहुत चला करता है। बारिश शुरू होती है तो लोग बड़े अच्छे ढंग से लोक गीत के ऊपर आधारित आल्हा.....गा करके एक दूसरे को सुनाते हैं। उनकी जो शैली है उसमें प्रेरित किया जाता है—जिसका बैरी जीवित बैठा उनके जीवन को धिक्कार....कुछ इस तरह की पंक्तियाँ आती हैं। कुछ ऐतिहासिक प्रसंग है उसमें। लोग सुनते-सुनते इतना ज्यादा जोश में आ जाते हैं, उसमें वीर रस की उत्पत्ति होती है। वीर रस की जगह जिसको हम साहस की जगह दुस्साहस कहने लगते हैं, उठाकर दूसरे दिन जाकर मार आते हैं यह क्या? हमने साहित्य सुना हमारे अन्दर ये प्रेरणायें जगीं और हमने दुश्मनी का बदला ले लिया। यह नहीं होना चाहिए। तो रोज इस तरह हम ५० घटनायें ६० घटनायें ऐसी ही सुनते हैं, ऐसी ही पढ़ते हैं। तो उससे हमारे अन्दर वैसी ही विकृत भावनायें उठती हैं।

अगर हम इस बात के लिए कटिबद्ध हो जाएं कि हम समाचार पत्र में एक कालम ऐसा भी देंगे कि जिसमें श्रेष्ठ विचारों की श्रृंखला रहे। वह होनी ही चाहिए। आप सब मिल करके अगर पत्रकार एसोसियेशन में यह बात रखें कि कोई ऐसी श्रेष्ठ विचारधारा की विचार श्रृंखला निरन्तर हम देते रहें और एक नियम बना रहे। हम देखते हैं समस्यायें दूसरों की हैं। समाधान सैकड़ों को मिल जाता है, उन सब बातों से। वह जो परिचर्चा के कालम आप निकालते हैं कभी-कभी। लेकिन आप नियमित रूपरेखा में श्रेष्ठ संकल्पों की विचार श्रृंखला दे दें। या श्रेष्ठ संकल्पों का धारा

प्रवाह क्रम दे दें जिससे कि नियमित हो जाए और हमारा बुद्धिजीवी वर्ग जो खाली महसूस करता है, जो उसे एक अधूरा सा भोजन मिलता है उसमें पूर्णता आये।

दूसरा यह कि जैसे कहा हमारे पत्रकार बंधु ने कि नेता जी ने यह कहा और हमारे अधिकारी महोदय का कथन यह है दोनों के पक्ष देकर हम बरी हो जाते हैं। सच है। तो यहां भी आप दोनों के पक्ष देकर बरी हो जायें। माना जो समाज में चल रहा है, वह तो आपने दिया ही दिया लेकिन साथ-साथ आप वह कालम भी श्रेष्ठ संकल्पों का कोई भी सुन्दर लेख या कोई सशक्त विचारधारा देते हैं तो आप अपने उत्तरदायित्व से बरी हो गये। समाज को आपने दोनों ही प्रेरणायें दीं अब समाज जैसा चाहे, जैसी पात्रता वैसा उठाये। पत्रकार को तो उलहना नहीं देंगे ना। जैसे कहीं कहीं पत्रों में सुभाषितम देते हैं, वह देते ही है नियम से। उस तरीके से हम एक कालम बना लें तो ये हमारे मानसिक भोजन का एक पौष्टिक अंग है।

हम कोई-न-कोई ऐसी चीज समाज को देते रहें और कोई विशेष कालम बना लें। उससे भी हमारे समाज को नई दिशा मिलेगी और इसके साथ-साथ आप महानुभवों के प्रसंग भी लिखते रहें ताकि जो जिस विचारधारा के हैं उन्हें उसका लाभ हो। ऐसे ही जो हमारे भूतकाल में प्रेरक प्रसंग रहे हैं व्यावहारिक जीवन के घरातल पर ऐसे महान व्यक्तित्व ऋषियों के हों, मनीषियों के हों, ऐतिहासिक हों, राजनीतिक हों तो हम उनको दे तो सकते हैं। चाहे वह बच्चों के लिए उपयोगी होते हैं, चाहे वह महिलाओं के लिए अथवा वह समाज के लिए उपयोगी होते हैं। सामग्री तो पिछली भी बहुत है।

समाचार पत्र-‘सदाचार पत्र’ बन जाएं अगर हमारी आकाशवाणी अमृतवाणी बन जाए, अगर हमारा दूरदर्शन दिव्य दर्शन

बन जाए तो शायद इस मीडिया का और समाज का दोनों का उद्धार हो जाए। क्योंकि हमें ऐसा तो है नहीं समाज उलहने नहीं देता। देता तो है ही तो हम उलहनों से बरी हो जायेंगे और समाज को एक नई दिशा मिलेगी और समाज नई प्रेरणा पाकर के नये क्षेत्र में आकर्षित होगा। तो जो कुछ घट रहा है हम उसको ही न देखें। क्या घटाना है उसकी कुंजी-लेखनी भी आपके हाथ में है और उसके लिए आप सशक्त माध्यम हैं। चाहे आप उसको अभिनय की कला में ढाल दें, चाहे आप उसको नृत्य की कला में ढाल दें, चाहे आप उसको-टेलीकास्ट कराने के लिए एक अच्छा प्रेरक मूल्य बनाकर समाज के सामने रख दें।

कर्मों की गति अनुसार कर्मों का प्रतिफल हमें मिलता है—इसे कोई भी सिद्धान्त काट नहीं सका। जैसे पहाड़ा दो दुनी चार ही होता है तो जिस तरह कर्म हम करेंगे उसका फल हमको मिलना ही है, हम उनसे विमुख नहीं हो सकते, उससे पलायन नहीं कर सकते। तो आप विचार करके देखिये कि हम जो कुछ भी कर रहे हैं अगर हम किसी स्वार्थ के वश, अगर हम किसी पार्टी, किसी व्यक्ति या किसी के प्रेशर में आकरके लिख बैठते हैं जिससे समाज का अहित होता है, समाज भी तो आपका ही एक अंग है तो उसका जो फल मिलेगा वह किसे मिलेगा? हमें, और क्यों? हम अगर अनजाने में किसी दुष्कर्म के भागी होते हैं, किसी ऐसे विचार, किसी ऐसी भावना, अभिव्यक्ति के भागीदार हैं जिससे समाज में दिशाभ्रम हो गया तो उसका कर्म का जो प्रतिफल है वह हमें मिलेगा।

हम यह नहीं कहते कि आप इस विश्व-विद्यालय : शेष पृष्ठ ३२ पर

स्वच्छता ही महानता है

एक बार की बात है गांधी जी का किसी स्थान पर सार्वजनिक कार्यक्रम था। अतः वे ट्रेन से यात्रा कर रहे थे। उसी समय की एक घटना है कि एक सज्जन आकर उनके बगल में बैठ गये, वे सज्जन भी गांधी जी के कार्यक्रम में शामिल होने के लिये जा रहे थे। किन्तु वे गांधी जी को पहचानते नहीं थे। अचानक उन सज्जन को गले में खंखार (थूक) आया तो उन्होंने आलस्यवश ट्रेन के अन्दर ही थूक दिया। गांधी जी को उनका यह कृत्य अच्छा न लगा। गांधी जी, जो कि अखबार पढ़ रहे थे, ने अखबार के कोने का एक टुकड़ा फाड़ा और चुपचाप उन सज्जन द्वारा थूका गया थूक पोंछ कर थूक बाहर फेंक दिया। उन सज्जन ने दोबारा वहीं थूक फेंक दिया, तो गांधी जी ने दोबारा पोंछकर थूक बाहर फेंक दिया। इस प्रकार उन सज्जन ने कई बार थूका और गांधी जी उसी प्रकार पोंछते और फेंकते गये। उन सज्जन ने सोचा कि ये मेरा अपमान कर रहे हैं। तो उन्होंने जल्दी-जल्दी थूकना प्रारम्भ कर दिया। गांधी जी फिर भी पोंछते और फेंकते गये। अन्त में उन सज्जन ने झल्लाकर व थक कर थूकना बंद कर दिया। जब गांधी जी का स्टेशन आ गया तो वे ट्रेन रुकते ही उतरे। उतरने पर स्वागत कर्ताओं ने मालाओं से लाद दिया। लोग मोहन दास कर्म चन्द गांधी की जय बोल रहे थे। यह देखकर वह स्वयं में बहुत शर्मिदा हुआ, तो उसने उसी भीड़ में क्षमा मांगने की दृष्टि से उनके पैर पकड़ लिये और फिर वहीं अपना

हाथ ऊपर उठाकर अचानक बहुत ऊंची आवाज में नारा लगाने लगा-‘महात्मा गांधी की जय’ ‘महात्मा गांधी की जय’ ‘महात्मा गांधी.....’। स्वच्छता और सहनशीलता के गुणों के कारण महात्मा गांधी जी को महात्मा की पदवी मिली। क्या इससे यह सिद्ध नहीं होता कि स्वच्छता ही महानता है।

इसी प्रकार मेरे पिता जी हमेशा स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान रखते हैं। इस पर उन्होंने एक अनुभव सुनाया था जो इस प्रकार है—मेरे पिता जी को मूंगफली खाने में विशेष रुचि है। एक बार वे बस स्टॉप पर मूंगफली खा रहे थे। थोड़ी देर बाद उनका ध्यान मूंगफली के छिलकों पर गया तो उन्होंने देखा कि करीब २०-२५ की दूरी पर मूंगफली के छिलके बिखरे पड़े हैं। तब वे सोच रहे थे कि इस बस स्टॉप से करीब ८००० लोग रोज यात्रा करते हैं, उनमें से करीब १०% लोग भी अगर इसी प्रकार मूंगफली खाकर छिलके फैलाते रहें तो बस-स्टॉप पर तो छिलकों का ढेर लग जायेगा और बांदा, शहर में १७७ सफाई कर्मचारी हैं, जिनमें से एक कर्मचारी जो यहां के लिये नियुक्त होगा वह किस प्रकार ५०० लम्बे तथा ५०० चौड़े मैदान में झाड़ू लगा सकता होगा, निश्चित है कि कुछ न कुछ कूड़ा रोज छूटता जायेगा और एक दिन ऐसा आयेगा कि जब यहां कूड़े का ढेर लग जायेगा। जैसा कि आज कल सब जगह हो रहा है। उन्हीं दिनों वे नगर पिता बनने की सोच

रहे थे। तब उन्होंने सोचा कि जब मेरे जैसा श्रेष्ठ नागरिक गन्दगी फैलायेगा तो फिर साधारण व्यक्ति की तो बात ही अलग है। इसके बावजूद भी वे मूंगफली खाते गये।

तब उनका ध्यान कर्मों की गहन गति पर गया। जिसका ज्ञान हमको शिवबाब देते हैं। तब उन्होंने सोचा कि आज जब लापरवाही से मैं गन्दगी कर रहा हूँ तो मेरे द्वारा फैलाया कूड़ा वह सफाई कर्मचारी उठा रहा है। मेरे कार्य का ऋण मेरे पर चढ़ता जा रहा है। मैं फ़ालतू में अपने पर बोझ चढ़ा रहा हूँ। मुझे चाहिए कि मैं कम से कम लूँ और अधिक से अधिक इस संसार को दूँ। ऐसा सोचकर उस दिन से उन्होंने दृढ़ संकल्प किया कि वे कभी भी गन्दगी नहीं फैलायेंगे और उस दिन के बाद से वे सड़क चलते मूंगफली खाते ही नहीं हैं।

यहां पर तो गांधी जी का तथा दूसरा उदाहरण देकर हमने यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया कि स्वच्छता ही महानता है। इसी प्रकार सभी सेवा-केन्द्रों में भी कितनी स्वच्छता रहती है। यह स्वच्छता बाहर से ही बस नहीं होती, यह स्वच्छता तो आन्तरिक स्वच्छता का सुपरिणाम मात्र है। जब हमारा मन स्वच्छ होगा तो हमारे विचार भी पवित्र होंगे तो निश्चित है कि बाहर की भी स्वच्छता रहेगी ही। कहा भी गया है “Cleanliness is next to God” भगवान के बाद दूसरा स्थान स्वच्छता का है। भगवान के बाद तो दूसरा स्थान देवी देवताओं का होता है, हमें देवी देवता

"स्वस्थ जीवन के दस सुनहरे नियम"

यदि किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा हो तो भी वह सब कुछ प्राप्त नहीं कर सकता, परंतु यदि उसका स्वास्थ्य अच्छा न हो तब तो वह शायद ही कुछ प्राप्त कर सकता होगा। स्वास्थ्य एक संपत्ति है जिसका ह्रास यथा संभव रोकना चाहिए एवं जीवन में कुछ ऐसी बातों को अपनाना चाहिए जिसके फलस्वरूप स्वास्थ्य रूपी संपत्ति न हो तो उसका नाश या ह्रास भी न हो। इस विश्व में अधिकांश लोगों को स्वस्थ जीवन के अति आवश्यक नियमों की जानकारी नहीं है अथवा जानते हुए भी वे उन नियमों को मानते नहीं अथवा उन्हें अनावश्यक मानकर अपनाते नहीं अथवा मानते हुए भी उनमें इतना मनोबल नहीं कि उन्हें जीवन में अपना सकें।

विश्व-स्वास्थ्य-संस्थान द्वारा जो स्वास्थ्य की परिभाषा दी गई है उसके अनुसार व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक दृष्टिकोण से स्वस्थ बनना चाहिए। शारीरिक रूप से बीमार व्यक्ति तो केवल स्वयं दुःखी एवं परेशान होता है, परंतु मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति दूसरों को भी दुःखी एवं परेशान कर देता है। स्वास्थ्य के दस सुनहरे नियमों की चर्चा की गई है। इन नियमों की आवश्यकता बताई गई है एवं उनको अपनाने के लिए सरल मार्गदर्शन भी दिया गया है।

नियम : १. निजी एवं वातावरण की स्वच्छता :

स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शुद्धि एवं वातावरण की स्वच्छता अत्यावश्यक है। प्रतिदिन स्नान करने से शरीर में मैल एवं कीटाणुओं की वृद्धि नहीं होती है, इसलिए जिन भागों में अधिक पसीना होता है उन्हें ठीक से साफ करना अधिक ज़रूरी है।

घर में पर्याप्त मात्रा में हवा एवं सूर्य का प्रकाश आना ज़रूरी है। इससे वातावरण में भी हानिकारक कीटाणुओं की वृद्धि नहीं होती है। घर एवं पर्यावरण की सफ़ाई भी ज़रूरी है।

सप्ताह में एक बार नाखून काट लेने चाहिए एवं खाने के पश्चात् कुली अवश्य करें एवं सवेरे व रात्रि को सोने से पहले दाँत अवश्य ब्रुश से साफ करें। वर्ना रातभर में किटाणुओं को वृद्धि पाने का मौका मिल जाता है और दाँत गिर जाएंगे।

जैसे शरीर की बाह्य शुद्धि ज़रूरी है वैसे ही अंदरूनी भी ज़रूरी है। प्रतिदिन अन्तर्द्विधा भी साफ रहनी चाहिए। अगर

उनमें मल जमा होकर रहता है तो उससे अनेक बीमारियाँ हो सकती हैं। कब्ज को अनेक बीमारियों की जननी माना गया है। हमारा आहार-विहार ऐसा हो कि प्रतिदिन पेट ठीक तरह से साफ हो। कुछ लोग, अगर दो-तीन दिन तक दस्त न हो तो उसे बीमारी का चिह्न नहीं समझते। परंतु यह ग़लत मान्यता है, क्योंकि ऐसा होने से पाचनक्रिया ठीक से नहीं होगी एवं धीरे-धीरे अनेक बीमारियों की शुरुआत हो सकती है।

नियम २ : संतुलित सात्त्विक आहार :

व्यक्ति जो भोजन ग्रहण करता है उसका असर सभी अंगों पर होता है। अनेक लोगों की यह ग़लत मान्यता है कि शक्ति प्रदान करने वाला आहार अधिक मात्रा में खाना चाहिए। वास्तव में ऐसे भोजन से शरीर में चरबी का संग्रह होता है उसके कारण स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। हरी सब्जियाँ भी स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

मांसाहार में अधिक शक्ति एवं अधिक प्रोटीन हैं, लेकिन इससे खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है एवं हृदय रोग होने की संभावना रहती है। मांसाहार से शरीर में यूरिया एवं यूरिक एसिड भी बढ़ता है जिससे गुर्दे की बीमारी हो सकती है। जब एक प्राणी की हत्या कर दी जाती है तब डर के कारण उसके खून में एड्रीनालीन, (Adrenaline), नोरएड्रीनालीन (Noradrenaline) आदि द्रव्य बढ़ते हैं। ये द्रव्य व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। अतः पशुओं को मारने से उनका मांस, जो इन द्रव्यों से प्रभावित होता है, हानिकर होता है।

कुछ लोगों की ग़लत मान्यता है कि शाकाहार में स्वास्थ्य के लिए आवश्यक प्रोटीन नहीं हैं। यह मान्यता सत्य पर आधारित नहीं है, क्योंकि हमारे शरीर में ऐसी सुविधा है कि जिससे कम आवश्यक अमीनो एसिड (Amino Acid) में से आवश्यक अमीनो एसिड निर्माण हो सकते हैं।

साथ ही साथ मानव-शरीर की संरचना भी शाकाहारी अन्न के अनुरूप है। मानव के दाँत एवं नाखून चीर-फार करने जैसे बड़े नहीं हैं।

मानव की लार में मांसाहारी प्राणियों की भाँति अधिक अम्लता नहीं है। उसकी छोटी आँतें मांसाहारी प्राणियों की आँतों की तरह लंबाई में छोटी नहीं हैं। लेकिन काफी बड़ी हैं। मानव-शरीर की संरचना शाकाहारी भोजन के सेवन के तथा पाचन के अनुरूप है।

इस प्रकार के अनेक ऐसे प्रमाण हैं जिनके कारण ही अनेक मानाहारी लोग भी शाकाहार के पक्षपाती बनते जाते हैं।

व्यक्ति आहार के साथ-साथ उसे बनाने वाले के मन के प्रकम्पन (Vibrations) भी ग्रहण करता है। अगर एक हताश, अशांत अथवा क्रोधी व्यक्ति ने भोजन बनाया है तो उसके वैसे प्रकंपन भी खाने वाले को असर करते हैं। वैज्ञानिक उपकरणों द्वारा देखा गया है कि जब व्यक्ति एक पत्ते को तोड़ने का संकल्प करता है तब भी पौधा कांपने लगता है।

एक प्रयोग में तीन समान पौधों को लिया गया, उन्हें प्रतिदिन पानी पिलाने के लिए तीन आदमियों को नियुक्त किया गया। एक सामान्य व्यक्ति, दूसरा अपराधी एवं तीसरा पागल मरीज़। कुछ मास के बाद देखा गया कि सामान्य व्यक्ति ने जिस पौधे को पानी दिया था उसका विकास सबसे अधिक हुआ। ऐसे दूसरे भी अनेक प्रयोग हुए हैं जिसके आधार से यह कहा जा सकता है कि हम जो भोजन खाते हैं उसमें बनाने वाले के विचार भी सम्मिलित होते हैं। इसलिए शांत मनसे स्नेहपूर्वक बनाया हुआ भोजन मन को शांति प्रदान करता है एवं स्वास्थ्यवर्धक है।

नियम ३ : गहरी, संतुलित नींद

सारे दिन के कार्य के पश्चात् व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से थक जाता है। गहरी, संतुलित नींद व्यक्ति को ज़रूरी आराम प्रदान करती है और वह आगे का कार्य ताज़गीपूर्वक कर सकता है। अगर नींद न हो तो व्यक्ति थकावट एवं बेचैनी का अनुभव करता है। जो लोग अनिद्रा के शिकार हैं वे ही जानते हैं कि नींद न आने की पीड़ा कितनी भयानक है।

अपने जीवनकाल के दौरान ३०% से अधिक लोग कभी न कभी अनिद्रा को अनुभव करते हैं। अनिद्रा का मुख्य कारण मानसिक तनाव है। चिंताओं के कारण व्यक्ति को नींद आने में काफी देरी लगती है। जो लोग निराशा एवं हताशा में ग्रस्त हैं, उन्हें एक बार नींद आ जाती है परंतु आधी रात बीतते ही उनकी नींद खुल जाती है एवं बाद में लाख प्रयत्न करने के बावजूद भी उन्हें नींद नहीं आती है।

नींद के लिए गोलियों का आधार, जहाँ तक हो सके, टालना चाहिए। मन को शान्त करने की विधि सीख लेने से मस्तिष्क में स्थित निद्रा-केंद्र क्रियान्वित होते हैं एवं व्यक्ति को स्वाभाविक नींद आ जाती है। चिंताओं को छोड़कर शांति से रहना सीखना चाहिए।

हमें प्रतिदिन कितनी नींद की आवश्यकता है? हर व्यक्ति की आवश्यकता अलग-अलग है। कुछ लोग चार घंटे नींद

करके ताज़गी का अनुभव करते हैं। तब कुछ लोगों को नौ घंटा नींद करने के बाद भी आराम का अनुभव नहीं होता। शारीरिक थकावट तो थोड़ा समय ही नींद करने से उतर जाती है, परंतु जो लोग मानसिक रूप से अधिक थक जाते हैं उन्हें ज़्यादा नींद की आवश्यकता रहती है। मानसिक एवं बौद्धिक कार्य इतनी थकावट नहीं उत्पन्न करता जितनी उससे संबंधित चिंता, निराशा, डर, असुरक्षा आदि थकावट उत्पन्न करते हैं। इसी कारण गहरी एवं संतुलित नींद के लिए मन में शांति, सुरक्षा एवं संतोष के विचारों को प्राधान्य देना चाहिए।

नियम ४ : शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम की कमी के कारण शरीर के विभिन्न भागों में एवं रक्तवाहिनियों में चर्बी जम जाती है जिससे खून का भ्रमण भली-भाँति नहीं हो पाता है। हृदय के स्नायुओं में खून का भ्रमण ठीक न होने के कारण हृत्शूल (Angina Pectoris) एवं अन्य हृदय रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। मस्तिष्क में भी खून का भ्रमण ठीक न हो तो मानसिक क्षमता कम हो जाती है।

व्यायाम की कमी के कारण मोटापन होने की संभावना बढ़ जाती है जिससे मधुमेह (Diabetes) जैसे रोग हो सकते हैं।

स्वास्थ्य को ठीक बनाये रखने के लिए कितने व्यायाम की आवश्यकता है? जो लोग एक जगह पर बैठ कर कार्य करते हैं एवं जिनका घूमना-फिरना कम हो तो उनके लिए विशेष व्यायाम करना ज़रूरी है।

खुली जगह में तेज़ी से चलने से या मन्द गति से दौड़ने से सारे शरीर को व्यायाम मिलता है। प्रतिदिन आधा घंटा भी व्यायाम मिले या कम से कम तीन किलोमीटर सुबह की सैर मिले तो शरीर एवं मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।

नियम ५ : व्यसनों से मुक्ति :

तंबाकू, शराब एवं अन्य नशीली दवाइयों का सेवन कुछ पल के लिए व्यक्ति को आराम एवं आनंद का अनुभव कराता है। इन व्यसनों से मानव को शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से हानि पहुँचती है।

तंबाकू के धूँ में ४०० से अधिक जहरीले पदार्थ हैं। इनमें से ५० कैंसर (Cancer) पैदा करने वाले अथवा कैंसर को बढ़ावा देने वाले पदार्थ हैं। धूम्रपान करने वालों में फेफड़ों का कैंसर होने की संभावना न पीने वालों की तुलना में २० गुना अधिक होती है। इसी प्रकार ओठों का कैंसर, जीभ का कैंसर, जठर का कैंसर, हृदय रोग आदि होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

शराब के कारण भी तेजाबी मादा एसिडिटी (Acidity) जठर का अल्सर, यकृत की बीमारियाँ होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। कुछ वर्ष तक अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने से मस्तिष्क में भी खराबी उत्पन्न होती है एवं व्यक्ति वर्निकस इनसिफेलोपेथी (Wernicke's Enciphalopathy) से ग्रस्त होता है। मस्तिष्क की इन भयंकर बीमारियों के कारण उसे आजीवन एक विकलांग की तरह जीना पड़ता है।

शराब पीने के कारण विभिन्न प्रकार की दुर्घटनाएँ होने की संभावना भी काफी बढ़ जाती है। शराब पी हुई हालत में पारिवारिक झगड़े भी अधिक होते हैं।

अन्य नशीली दवाइयाँ, जैसे कि जरदा (Brown Sugar) मोरफिन, मेन्ड्रेक्स, चरस, गांजा, इत्यादि भी ज़हरिले साँप की भाँति व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से ख़त्म कर देते हैं।

स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए इन व्यसनो से बचकर रहना चाहिए। अगर आप उनका सेवन करते हैं तो उनसे छुटकारा पाना अत्यंत आवश्यक है।

व्यसन-मुक्ति के लिए व्यसन से होने वाली सभी हानियों का ज्ञान आवश्यक है। धूम्रपान से होने वाली हानियों की जानकारी अमेरिका में आम जनता को प्राप्त होने के पश्चात् वहाँ पर ३०% लोगों ने धूम्रपान करना छोड़ दिया है।

बहुत-से लोग तनाव से मुक्ति प्राप्त करने के लिए धूम्रपान, शराब आदि का सहारा लेते हैं। अगर लोगों को तनाव से मुक्त होने की स्वाभाविक पद्धति सिखाई जाए तो वे इन व्यसनो का सहारा नहीं लेंगे।

अधिकांश लोग इन व्यसनो से छुटकारा पाना चाहते हैं परंतु उनमें दृढ़ मनोबल का अभाव होने के कारण वे इन व्यसनो से दूर नहीं रह पाते हैं। उनमें व्यसन छोड़ने की इच्छा है परंतु उन्हें छोड़ने के लिए जो इच्छा-शक्ति की ज़रूरत होती है, उसकी कमी है। मनोबल में वृद्धि करने के लिए राजयोग का अभ्यास काफी सहायता करता है। राजयोग के अभ्यास के दौरान व्यक्ति अपनी मन-बुद्धि को सर्व शक्तियों के सिंधु परमपिता परमात्मा के साथ जोड़ता है। इससे उसके मन में शुद्ध शक्तियों का संचार होता है एवं वह हानिकर आदतों से मुक्त हो पाता है।

राजयोग के अभ्यास से व्यक्ति शुद्ध स्वरूप आत्मा का अनुभव करता है, इसलिए उसे स्वाभाविक रूप से व्यसनो के प्रति अरुचि एवं घृणा का अनुभव होता है।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में आने वाले अनेक लोगों ने योगाभ्यास के फलस्वरूप व्यसनो के

प्रति अरुचि आने के कारण, अल्प समयावधि में उन व्यसनो से संपूर्ण मुक्ति पाली—ऐसा अनुभव वास्तविक रूप से किया है।

नियम ६ : मन की शांति :

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य भी इतना आवश्यक है। मन अशांत हो तो शरीर पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। अनेक बीमारियों का मूल कारण मानसिक तनाव है। डॉ० हेन्स सीले ने अनेक अनुसंधान करके यह स्पष्ट किया है कि, सर-दर्द, एसीडीटी, अल्सर, ब्लड प्रेशर का बढ़ना, मधुमेह, चर्म-रोग, आदि होने की संभावना तनाव के कारण बहुत बढ़ जाती है।

डॉ० हरबर्ट बेन्सन ने अनेक अनुसंधान करके यह बताया है कि (Relaxation Response) मानसिक तनाव के लिए औषध का कार्य करता है। जब मन शांत होता है तब तनाव टिक नहीं सकता। राजयोग के अभ्यास से मन को असीम शांति प्राप्त होती है। मन शांत होने से शरीर के विभिन्न स्नायु भी शिथिल हो जाते हैं। मस्तिष्क की तरंगें भी शांत एवं नियमित रहती हैं।

नियम ७ : तनाव-मुक्त जीवन :

वर्तमान युग में सबसे अधिक बीमारी 'मानसिक तनाव' के कारण है। जो व्यक्ति तनाव से मुक्ति प्राप्त करता है वही सच्चे अर्थ में सुख, शान्ति एवं स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकता है।

कुछ लोगों की गलत धारणा है कि जीवन में थोड़ा तनाव तो आवश्यक है। बिल्कुल तनाव नहीं होगा तो जीवन निष्क्रिय हो जायेगा। यह एक गलत मान्यता है। क्योंकि जो व्यक्ति तनाव मुक्त है वह वास्तव में अधिक कार्यशील होगा। डॉ० हेन्सशीले ने अपने अंतिम अनुसंधानों के द्वारा यह सिद्ध किया था कि थोड़ा-सा तनाव भी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर बुरा असर डालता है।

तनाव मुक्त जीवन के लिए उपरनिर्दिष्ट रूप से मन को शांत करने की विधि एवं दृष्टिबिंदु में परिवर्तन आवश्यक है। आधुनिक युग में तनाव बढ़ा है क्योंकि हमारी मन की स्थिति का संचालन बाह्य व्यक्ति, वस्तुएँ एवं वैभव कर रहे हैं। तनाव को कम करने के लिए हमें इससे मुक्त होना होगा एवं मन की स्थिति का संचालन आंतरिक रूप से करना होगा। हमें यह भी समझना होगा कि मन की शांति बाह्य वैभवों में नहीं है परंतु आत्मा का स्वधर्म शांति ही है। जीवन में दिव्य गुणों को अपनाने से तनाव से मुक्ति मिल सकेगी।

नियम ८ : सकारात्मक विचार :

हमारी मन की स्थिति का आधार हमारे विचारों पर ही

होता है। हम जैसा सोचते हैं वैसा ही अनुभव भी होता है। भय, हताशा, ईर्ष्या आदि के कारण किये गये नकारात्मक विचार तनाव उत्पन्न करते हैं एवं शांति, आशा, सच्चाई, आत्मिक स्नेह आदि के कारण किये गये सकारात्मक विचार स्वास्थ्य में वृद्धि करते हैं।

जिस प्रकार हम अपनी शारीरिक, भौतिक क्रियाओं को अपनी इच्छानुसार कार्यान्वित करते हैं ठीक उसी प्रकार राजयोगी अपनी मनोस्थिति पर इतना काबू पा लेता है कि वह प्रतिकूल परिस्थिति में भी अपने सकारात्मक विचारों से स्थिति को शांत बना सकता है।

सबसे पहले हमें यह समझ लेना चाहिए कि वैसा निर्णय कर सकें जैसे हम हाथ और पैर को ऊपर-नीचे कर सकते हैं। इसी प्रकार हम जैसा चाहें वैसा विचार मन में उत्पन्न कर सकते हैं। हम मन को जिस भी दिशा में मोड़ना चाहें, मोड़ सकते हैं। अगर आप कोई तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति का सामना करते हैं, अथवा अगर आपके विचारों की गति तेज़ होगी तो भी ऐसी परिस्थिति में भी आप इच्छापूर्वक मन को सकारात्मक विचार दे सकते हैं।

मनोवैज्ञानिकों का मत है कि कोई भी परिस्थिति स्वयं तनाव उत्पन्न नहीं करती है। एक परिस्थिति का हमारे मन पर क्या असर होगा, उसका आधार हमारे दृष्टिकोण पर है। इसी कारण जब एक-जैसी परिस्थिति अधिक लोगों के सामने आती है तब सभी की प्रतिक्रिया भी भिन्न-भिन्न होती है। उदाहरण के रूप में, अगर दूध का भरा एक गिलास हाथों से गिर जाता है तो उसे देखने वाले व्यक्तियों की प्रतिक्रियाएँ भिन्न-भिन्न हो सकती हैं। एक व्यक्ति यह नुकसान देखकर ही चिल्ला उठेगा और क्रुद्ध हो उठेगा। दूसरा व्यक्ति जो दूध गिर गया है उसे शांति से साफ़ करने में मदद करने लगेगा तो तीसरा व्यक्ति कहेगा कि जो हो गया सो हो गया। आगे से पूरा ध्यान देना।

हमारी प्रतिक्रिया का आधार हमारे व्यक्तित्व पर एवं मान्यताओं पर निर्भर है। उदाहरण के रूप में, अगर एक व्यक्ति के निकट के स्वजन की मृत्यु हो जाती है, मनोविज्ञान में ऐसी परिस्थिति को काफी तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति माना जाता है। हर व्यक्ति को किसी-न-किसी समय इस प्रकार की परिस्थिति का सामना करना पड़ता है। ऐसी परिस्थिति में जो व्यक्ति ऐसा मानते हैं कि मानव का मस्तिष्क ही सब-कुछ है और आत्मा-जैसी चैतन्य शक्ति का कोई अस्तित्व नहीं है, वे दुःखी और अशांत हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि हमारे संबंधी-स्वजन का जीवन समाप्त हो गया।

परंतु, "अजर, अमर एवं अविनाशी आत्मा" के कारण

ही व्यक्ति का जीवन है। आत्मा ही एक शरीर छोड़कर दूसरा धारण करती है। मृत्यु जीवन का अंत नहीं है। आत्मा में विश्वास रखने वाला व्यक्ति ऐसी परिस्थिति में भी मन का संतुलन नहीं खोता है। निष्कर्ष यह है कि हमारी सभी प्रतिक्रियाओं का आधार हमारी मान्यताओं पर होता है।

नियम ९ : संतुलित व्यक्तित्व :

हमारी मन की स्थिति, आपसी संबंध, कार्यक्षमता आदि का हमारे व्यक्तित्व के साथ गहरा संबंध है और व्यक्तित्व का प्रभाव स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। मनोविज्ञान में विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व का वर्णन है। जो लोग कम बोलते हैं, दूसरों से मिलने जुलने में हिचकिचाते हैं, अपने हावभाव के विषय में ज्यादा सोचते हैं—ऐसे लोगों को 'अंतुमुखी' कहा गया है। इससे विपरीत जो लोग ज्यादा बोलते हैं, दूसरों से मिलने-जुलने में आनंद का अनुभव करते हैं, अपने हावभाव के विषय में ध्यान नहीं देते हैं, ऐसे लोगों को 'बाह्यमुखी' कहा गया है। सुस्वास्थ्य के लिए अंतर्मुखता एवं बाह्यमुखता का संतुलन आवश्यक है। कुछ परिस्थितियों में अंतर्मुखी होना आवश्यक है और कुछ परिस्थितियों में बाह्यमुखी होना आवश्यक है। जो व्यक्ति ऐसा नहीं कर पाते हैं, वे समस्या एवं तनाव को मोल लेते हैं।

टाईप—"ए" एवं टाईप—"बी" दो भागों में भी व्यक्तित्व का विभाजन कर सकते हैं। टाईप ए : जो लोग सभी काम टाईम पर करना चाहते हैं, कार्य पूरा करने की समय मर्यादा में काम पूरा न हो तो हताश एवं क्रोधित हो जाते हैं—ऐसे लोग उतावले होते हैं।

धीरज नहीं रख पाते, बोलने की गति ज्यादा होती है। जिनका व्यक्तित्व इससे विपरीत है, उन्हें 'टाइप-बी' व्यक्तित्व कहते हैं। 'टाइप-ए' व्यक्तित्व वाले लोगों को हृदय रोग होने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

राजयोग से संतुलित व्यक्तित्व बनता है। इसलिए एक राजयोगी आवश्यकता अनुसार मन को मोड़ पाता है। राजयोग के नियमित अभ्यास से भी परिवर्तन आता है।

नियम १० : परमात्मा में विश्वास एवं डॉक्टर की सलाह :

स्वस्थ जीवन के सुनहरे नियमों के साथ-साथ आवश्यक नियम है "परमात्मा में विश्वास"। अनेक डॉक्टरों का भी यह अनुभव है कि कुछ मरीज़ जो बहुत अधिक व्याधि ग्रस्त हैं और डॉक्टर को भी उनकी पुनःस्वास्थ्य प्राप्त करने की कोई उम्मीद नहीं फिर भी वे चिकित्सा के सभी नियमों से ऊपर उठकर रोगमुक्त हो जाते हैं।

शेष पृष्ठ ३२ पर

व्यक्ति अपना भाग्य निर्माता स्वयं है।

अक्सर लोग कहते हैं कि जो भाग्य में लिखा होता है उसे मिटाया नहीं जा सकता। बचपन में भी बुजुर्गों से बहुत बार सुना करती थी परन्तु कुछ समझ में नहीं आता था। जबकि यह एक सृष्टि का नियम है कि समय बदले या इन्सान बदले, वास्तव में बदलना तो सभी को है। फिर किस्मत के लिखे को क्यों नहीं बदला जा सकता। मेरा इस लोकोक्ति में कोई विश्वास नहीं है। बल्कि मुझे तो पूर्ण विश्वास है कि किस्मत के लिखे को अवश्य मिटाया जा सकता है। अपने निरन्तर प्रयत्नों, ईमानदारी के प्रयासों व धोर परिश्रम से अपना भाग्य स्वयं बना सकते हैं।

भाग्य को मानने वाले व भाग्य पर भरोसा रखने वाले निकम्मे व आलसी लोगों की संख्या भारत में अधिक है। ऐसी पथ भ्रष्ट करने वाली देश व जाती को आलसी व निठल्ला बना देने वाली इस विचारधारा का जन्म न जाने कहां से हुआ। सच मानो तो संसार की सभी उन्नत जातियां व देश भाग्य फिलासफी को मानने से इन्कार करते हैं।

सभी सभ्य देश जीवन के लिए संघर्ष में विश्वास करते हैं और यह वास्तविकता भी है। पहले अपने जीवन का एक लक्ष्य, उद्देश्य निश्चित कर लो फिर जी-जान, मन व आत्मा की सारी शक्ति को इस ओर लगा दो। अर्जुन की तरह आप को वृक्ष की चोटी पर बैठी हुई एक छोटी-सी चिड़िया की आँख की पुतली के काले तिल के अतिरिक्त अर्थात् अपने लक्ष्य के अतिरिक्त कुछ भी नजर नहीं आना चाहिए। वस्तुतः सफलता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है जिस से हमें संसार की कोई भी शक्ति वंचित नहीं कर सकती।

इतिहास इस बात का साक्षी है कि फ्रांस का सम्राट नैपोलियन बोनापार्ट कहा करता था कि असम्भव शब्द तो मूर्खों के शब्दकोष में पाया जाता है अर्थात् कोई भी कार्य संसार में असम्भव नहीं है। इसी विश्वास को लेकर वह आगे बढ़ा था। बढ़ते-बढ़ते वह एल्पस पर्वत तक जा पहुंचा। लोगों ने उसे कहा, "अरे मुफ्त में अपनी व सेना की जान क्यों गंवाते हो, एल्पस एक दुर्गम पर्वत है। परन्तु उस वीर व लोह पुरुष ने जवाब दिया—एल्पस अपना काम करेगा और नैपोलियन अपना।" अन्त में एल्पस को उस लोह पुरुष के सामने झुकना पड़ा।

हमें चाहिए कि अपने अन्दर

**कु. शकुन्तला नारंग, लारेंस रोड,
दिल्ली**

आत्म-विश्वास और कार्य करने की अद्भुत क्षमता पैदा करें और हालात को अपने अनुकूल बनाने के लिये, सदा प्रयत्नशील रहें।

समय का एक क्षण बीत जाना अर्थात् जीवन काल का उतना हास होना। दुनिया में कोई ऐसी शक्ति नहीं, कोई ऐसा साधन नहीं जो समय को बांधे रखे। काल समाप्त होते ही सब कुछ छोड़ सभी को जाना है। इसलिए जीवन में कुछ श्रेष्ठ कर्म करके अपना जीवन काल सफल करो।

यदि आप महान बनना चाहते हैं तो वर्तमान कल्यामकारी पुरुषोत्तम संगम युग की पहचान करो जिस में कि परमात्मा शिव का अवतरण विश्व परिवर्तन के समय की सूचना दे रहा है। ये समय न सिर्फ श्रेष्ठ कर्मों के बीज बोने व श्रेष्ठ

प्राप्तियों की बेला है बल्कि यही वह सुहावना समय है जिस समय आत्माएं परमात्मा से प्रत्यक्ष मिलन मनाकर अधिकार प्राप्त करती हैं। यह मिलन जीवन को पवित्र बनाता है और मानव को सबसे महान पद—विश्व महाराज की प्राप्ति कराता है सचमुच वह व्यक्ति भाग्यवान है जिसे परमात्मा के द्वारा ज्ञान सहज ही मिल जाता है। जिससे इसका वर्तमान और भविष्य दोनों ही श्रेष्ठ बन जाते हैं।

इसलिए इस श्रेष्ठ समय के महत्व, पुरुषार्थ को जानो, पहचानो और साथ-साथ इस श्रेष्ठ पुरुषार्थ द्वारा उस अमूल्य मानव जीवन के हर पल को सफल बनाओ। अभी समय आप के बदलने का है। तो भाग्य पर आश्रित रहने वालो, भारत मां के लालो, यह बात वस्तुतः कि जब समय आयेगा तो हम भी यह कर लेंगे—आप की अयोग्यता और मानसिक दुर्बलता को जाहिर करती है। अभी समय आप के बदलने का है इसी तीव्र पुरुषार्थ के बल पर आप अपने भाग्य को बदल सकते हो और निश्चित मंजिल पर पहुंच सकते हो। सृष्टि चक्र के इस अन्तिम पहर में अब स्वर्ग के रचयिता परम प्रिय शिव परमात्मा आकर राजयोग द्वारा बैकुण्ठ का राजपद दे रहे हैं। इसके लिए शिवपिता हमारे ही कल्याणार्थ, हमें इन दिव्य नियमों, धारणाओं, मर्यादाओं तथा श्रीमत पर चलने की शिक्षा देते हैं। ताकि सर्वप्रथम हम अपनी बुद्धि की शक्ति बढ़ा कर स्व पर अर्थात् मन, संस्कार आदि पर राज्य करना सीख जाएं। और हम नवयुग में सम्पूर्ण पुरुषोत्तम बन सकें।

समस्याओं से समझौता क्यों?

प्रकृति का यह शाश्वत नियम है कि जो उत्पन्न होती है, वह धीरे धीरे पुरानी अर्थात् जीर्ण अवस्था में पहुँच जाती है। फिर उसी रूप में परिवर्तन होने के लिए उसका विनाश आवश्यक है। उसी प्रकार समस्याओं के समाधान के लिए उसका विनाश आवश्यक है। हर समस्या अपने समाधान से जुड़ी होती है। जैसे हर रात का सबेरा होता है, रात अर्थात् (समस्या) के बाद आने वाली सुबह आपके लिए एक स्वर्णिम सुखदायी किरण (प्रकाश) लेकर आती है जो मानव के लिए नव निर्माण का कार्य करती है। परिस्थिति हमारे लिए वर्तमान में परीक्षा और भविष्य में शिक्षा का कार्य करती है, तदनुसार उस पर हम विचार कर भविष्य में सतर्क रहने का प्रयास करते हैं।

इन समस्याओं का मानव समाज पर क्या प्रभाव पड़ रहा है, आइये, इस पर विचार करें। समाज का हर वर्ग समस्याओं की भीष्ण ज्वाला में जल रहा है। नित्य नयी-नयी समस्याओं से घिरा हुआ मनुष्य अपने को असहाय समझता है, उनसे बाहर निकलने का कोई रास्ता दिखायी नहीं पड़ता, फिर भी उन्हें तोड़ने के लिए निरन्तर प्रयास करता रहता है। एक समस्या के समाधान के लिए अनेक ऐसी समस्याओं को जन्म देता है जिनका हल खोजना उसके लिए अत्यन्त कठिन कार्य हो जाता है और फिर अन्तिम समय आ जाता है। समस्याएँ ज्यों की त्यों बनी रहती हैं और वह अपने द्वारा किये गये बुरे कर्मों के संस्कारों को लेकर यहां से चला जाता है।

व्यक्ति समाज का अभिन्न अंग है हमारे हर कर्म की अमिट छाप समाज पर पड़ती है जिसका फल पूरे समाज को

भोगना पड़ता है। समाज हमारे कर्मों का दर्पण है जिसमें हम अपने द्वारा किये गये आचरण का प्रभाव देखते हैं। जब कोई भी कार्य अहंकार के वश मान, शान भौतिक साधनों की प्राप्ति मात्र से ही करते हैं तभी नैतिक पतन हो जाता है जिसके फलस्वरूप मानव दानव के रूप में परिवर्तित हो जाता है। इस प्रकार उसके जीवन में अपने ही कर्मों से सुख, शान्ति, प्रेम, एकता आदि सद्गुणों की जगह दुःख अशान्ति, भय, ईर्ष्या, द्वेष आदि पैशाचिक अवगुण आ जाते हैं। अंततः जीवन नीरस हो जाता है। यही वह स्थिति होती है जब मनुष्य समस्याओं से समझौता कर लेता है। लेकिन जब अपने कर्मों की सजा मिलती है तो वह सदैव यही कहता है कि ईश्वर या अमुक व्यक्ति ने हमको दुःख दिया। वह अहंकार वश अपनी गलती नहीं मानता है लेकिन बचाव के लिए दुःख में अन्तरात्मा से आवाज निकल पड़ती है कि हे परमात्मा, बचाओ।

उपर्युक्त तथ्यों से हम जान गये हैं कि समस्याओं के निर्माता हम स्वयं हैं तो हम समस्याओं को उत्पन्न करने वाले न बनकर समस्या-विनाशक बनें। समस्याओं को खत्म करने का एक ही मूल मंत्र है हम अपने को आत्मा समझें। हर एक कार्य कर्ता के भान से करें न कि मैं-पन से करें। अपने पेशे को ईश्वरीय आदेश समझो कि इस कार्य के लिए ईश्वर ने हमको चुना है। परमात्मा में दृढ़ निश्चय रखकर उसी की याद में हर कार्य करना ही विकृत समाज को ठीक करने का सर्वोत्कृष्ट साधन है। विकारों के अधीन होकर कार्य करना अपनी हार स्वीकार करना है।

शक्ति तो ईश्वर स्वयं देता है मनुष्य में लेने की योग्यता होनी चाहिए। हार मानना माना हम वह कीमत नहीं चुकाना चाहते हैं जो कि सफलता मांग रही है। उद्देश्य को खौलना चाहिए, जैसे इंजन को चलाने लायक भाप बनाने के लिए पानी को खौलना पड़ता है, उसी तरह हमें दृढ़ संकल्प करके विश्व की समस्याओं को दूर करने के लिए परमपिता परमात्मा से शक्ति लें, जोकि सर्वशक्तिमान है।

जैसा कि सर्वशास्त्र शिरोमणि गीता में बताया हुआ है कि जब संसार में अत्याचार, धर्मग्लानि, मानवता का हास हो जाता है तब परमात्मा आकर स्वयं अपना और आत्माओं का परिचय देते हैं। कि तुम निराकार ज्योति बिन्दु स्वरूप आत्मा हो, इस शरीर से न्यारे संसार रूपी रंगमंच पर अपना पार्ट बजाने आये हो, जो भी सुख दुःख तुम भोग रहे हो तुम्हारे अपने कर्मों का फल है, शरीर तो पांच तत्वों का बना है, मिट्टी में मिल जायेगा और हे आत्मा, तू फिर अपने शान्तिधाम वापस चली जायेगी। तू ज़रा विचार कर कि मैं कौन हूँ, कहाँ से आयी हूँ, क्या करना है, जो भी सगे सम्बन्धी हैं, उनसे तेरा कैसा नाता है? ये सभी मनुष्य जो तुझ से सम्बन्ध सम्पर्क बनाते हैं इनका एक मात्र उद्देश्य अपने स्वार्थ की पूर्ति से है। लोभ, मोह, अहंकार—ये सब माया के रूप हैं, तू अकेली आयी थी और अकेली ही जायेगी, तेरे साथ अपने कर्मों के संस्कार ही जायेंगे, तो फिर अपने संस्कारों को क्यों नहीं श्रेष्ठ बनाती है? इसमें तेरा ही नहीं सारे संसार का कल्याण हो जायेगा। सभी समस्याएँ समाप्त हो जायेंगी। हे आत्मा, मुझे याद कर मैं निराकार ज्योति बिन्दु स्वरूप सारे जग का रक्षियता हूँ, परमधाम से आया हूँ, सभी आत्माओं को पावन बनाये साथ ले ज्ञाने के लिए।

मुझको याद करने से तुम्हारे अन्दर प्रेम, सुख, शान्ति, सहनशीलता, मधुरता, निर्भयता, धैर्यता आदि दैवी गुणों की धारणा स्वयं ही हो जायेगी और फिर तू मनुष्य से देवता बन जायेगी। इसी में तेरी सार्थकता है और यही मानव जीवन का लक्ष्य है। अपने लक्ष्य को प्राप्त करने वाले को बहुत खुशी रहती है।

आत्माओ, जिस तरह से ध्रुव ने कितनी कम उम्र में पिता की गोद से भी बड़ी गोद परमपिता परमात्मा की प्राप्त करने का प्रण किया, उसी तरह हम प्रजापिता ब्रह्मा के जीवन से आत्मविश्वास, परमात्मा की श्रीमत पर चलने की, समस्याओं को हंसते-हंसते पार करने और दुख में दुख का एहसास न हो

तथा हर समय योगयुक्त रहने की प्रेरणा लेकर संसार को विकारों से मुक्त कराने के लिए तन, मन, धन से संसार की सेवा करें— यही विश्व की सच्ची सेवा है। तभी हम समस्याओं से समझौता न कर, उनका विनाश कर सकेंगे।

बी. के. देशराज सिंह
लखनऊ

सहयोग ही है साधना

मिला हाथ से हाथ सहयोग से
सुखी विश्व की हम करें स्थापना
रहे एकता कर्म-संकल्प में
तथा बोल में प्रेम होवे सना

चढ़ी है दशा सृष्टि पर राहु की;
विफल है सभी शक्तियां बाहु की
सतोपूर्ण युग के लिए चाहिए
अभी योग की शक्ति से सामना

बने स्वर्ग संसार, हम देवता;
यही राम के राज्य का है पता।
न हो आसुरी शोक की वाटिका,
जगी ज्योति दे प्रीति की भासना।
रहे सृष्टि दैवी गुणों से सजी;
नहीं शास्त्र का ज्ञान हो कागजी।
सभी पूज्य, कोई पुजारी न हो-
विकारी न हो, जो करे अर्चना

नदी दूध-घी की निरंतर बहे;
अजा को नहीं व्याघ्र का डर रहे।
रहे पूर्ण आत्मा तथा देह भी-
न कोई कमी हो, न हो कामना।

पले शुद्धता विश्व के क्रोड में;
जले सत्य का दीप.हर मोड़ में।
अमा नष्ट हो, पूर्ण हो चन्द्रिका-
यही लक्ष्य हो, हो यही साधना।

ब्र. कु. राजीव, रांची।

“आओ कुमारों”

पावन मधुबन तपोभूमि के हैं कुमार श्रृंगार।
इसीलिए “आओ कुमारों” बाबा कहे पुकार।।
पावनता के पानी बिन जग-बगिया सूखी जाती है,
कर्ता से अब नहीं दुर्दशा हरगिज देखी जाती है।
करो असम्भव को सम्भव, मरुस्थल में नदी बहानी है,
सींच-सींच कर जन-जीवन को फिर हरियाली लानी है।
अस्त्र-शस्त्र तप-त्याग का लेकर हो जाओ तैयार-
इसीलिए आओ कुमारों.....
संकल्पों में शुद्ध नशा हो, बोल में निरहंकारी पन,
नैनों से छलके पावनता, माया पर संहारी पन।
जीवन में संतुलन सदा हो, कर्म बने सेवाधारी,
दिव्य गुणों का मधुबन महके, बने सभी पर-उपकारी
दिव्य फरिश्ते बनेंगे सबको होगा साक्षात्कार-
इसीलिए आओ कुमारों.....

हो कुमार निर्बन्धन, दूजे ब्रह्माकुमार हो ना,
पवित्रता की चमचम चमके ज्यों बेदागी सोना।
बीज गुणों का मधुबन से ले कर्म धरा में बोना
लेकिन दिव्य योजना का स्वर्णिम-अवसर मत खोना।
यही समझ लो ऐसा मौका कल्प में पहली बार-
इसीलिए आओ कुमारों.....
वे कुमार भी क्या कुमार हैं जिनमें है उत्साह नहीं,
माया से हारे बैठे, विजयी बनने की चाह नहीं।
नारायण अब चेत, नहीं तो मिलेगी कोई राह नहीं,
सुन ली गई, नहीं फिर कहना-‘सुनता कोई बात नहीं’।
महावीर, श्रवण, अंगद, तुम विजयी सनत कुमार-
इसीलिए आओ कुमारों.....

-ब्र. कु. सतीश कुमार
आबू

भय—एक मानसिक व्याधि

आधुनिक युग में मनुष्य-मनुष्य के बीच की दूरी निरन्तर बढ़ती जा रही है। एक व्यक्ति स्वयं में इतना खोया हुआ है कि दूसरों की ओर आँख उठाकर देखने की भी फुरसत नहीं। उसके मन पर दुष्प्रवृत्तियाँ अथवा मनोविकार सदा वार करते रहते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि मानव-जीवन में वर्तमान में सुख की अपेक्षा दुःख ही अधिक है।

वर्तमान समय चारों ओर दृष्टिपात करने से यही ज्ञात होता है कि संसार में करोड़ों मनुष्यों में से कितने ही ऐसे मनुष्य होंगे जो किसी-न-किसी भय की छाया में जीवन व्यतीत कर रहे हैं। वास्तव में भय भी मानव-जाति का बड़ा शत्रु है जो मनुष्य की प्रसन्नता और कार्य-कुशलता को नष्ट कर देता है। इसलिए इस अमूल्य जीवन में जीने का आनंद लेने के लिए भय के भूत को भगाने का या समूल नाश करने का पुरुषार्थ करना परमावश्यक है।

(आज विनोद परीक्षा नजदीक होने के कारण अपने कमरे में पढ़ाई पढ़ने में एकदम व्यस्त था। अचानक असफलता की आशंका से वह भयभीत हुआ। जिससे उसके चेहरे पर बेचैनी, असन्तुष्टता तथा उदासी के चिन्ह स्पष्ट दिखाई दे रहे थे। इतने में उसका मित्र राजयोगी विनय कमरे में प्रवेश करता है।)

विनय - (आश्चर्य से)-क्यों विनोद, क्या हुआ, आज आपका चेहरा इतना भयभीत क्यों?

विनोद - (उदासीनता से) क्या बताओं विनय भैया, पढ़ाई में पढ़ते-पढ़ते अचानक मेरे मन में असफलता की आशंका का भूत प्रवेश हुआ जिससे मैं एकदम कांपने लगा...

विनय - सचमुच, इस भूत ने तो सबको परेशान कर रखा है।

विनोद - भैया, इस भय के भूत का जन्म कैसे होता है?

विनय (गंभीरता से)-विनोद, इस भय के भूत का जन्म होता है अज्ञान से। किसी भी घटना का यथार्थ ज्ञान न होने से यह भूत तुरन्त प्रकट होता है जो मनुष्य के सारे सुख छीन कर उसे दुखों की गोद में धकेल देता है।

विनोद - भैया, भय कितने प्रकार के होते हैं?

विनय - वैसे तो भय के बहुत प्रकार हैं, फिर भी विशेष बीमारी का भय, दुर्घटना का भय, असफल होने का भय, बदनसीबी का भय, मौत का भय, धन की क्षति का भय, दूसरों से सहयोग न मिलने

बी० के० आत्म प्रकाश, आबू पर्वत

का भय, जिम्मेदारियों का भय, हमें कोई कुछ न कहे—का भय, विनाश का भय—ऐसे कई प्रकार के भय हमारे मन में उत्पन्न होते हैं।

विनोद - विनय भैया, भय हमें कौन-सा नुकसान पहुंचता है?

विनय - विनोद, वास्तव में भय मृत्यु के समान है, भय शरीर के प्रत्येक अंग की क्रिया पर अपना दुष्प्रभाव डालता है। यह रक्त को दूषित कर देता है, हमारी पाचन-क्रिया पर बुरा प्रभाव डालता है, श्वास-क्रिया में भी विकृति उत्पन्न करता है, शरीर को विषपूर्ण बनाता है, हमारी शक्ति को घटाता है जिससे इन्सान का स्वास्थ्य खराब रहने लगता है, भय तो मनुष्य के प्राण तक ले लेता है।

विनोद - बाप रे, क्या इतना खतरनाक है ये भय का भूत! ये तो मनुष्य को जिन्दा होते हुए भी मुर्दे के समान निष्क्रिय बना



भय का भूत मन में है, बाहर नहीं।

देता है, इस दुश्मन को तो हर हालत में दूर भगाना चाहिए। लेकिन भैया इसको कैसे भगायें?

विनय - विनोद, भगवान का नाम भगवान क्यों पढ़ा है क्योंकि वह हमारे मन के अंदर के भूतों को भगाता है, उसका सहारा हमें लेना चाहिए। वर्तमान समय भगवान का अवतरण भी हो चुका है। वो हमें राजयोग सिखाकर इन भूतों से सदा के लिए मुक्त करता है।

विनोद - भैया, आपने ये बात तो बहुत अच्छी सुनाई, मैं इसे जीवन में अपनाऊंगा। मैं जब भयभीत होता हूँ तो मन में संकल्प-विकल्पों का तूफान उठता है, ऐसा क्यों होता है?

विनय - वास्तव में भय अनेक व्यर्थ संकल्पों का बीज है, जिससे मनुष्य का मनोबल गिर जाता है। भय से संकल्प-गति तीव्र हो जाती है जिससे निर्णय शक्ति नष्ट हो जाती है।

विनोद - भैया, यह भय का भूत हमारे पास कब आता है?

विनय - विनोद, देहभान भय को निमन्त्रण देता है और आत्मा-अभिमान भय-मुक्त बनाता है, इसलिए हमें देहभान नहीं रहना चाहिए। अपने को अकेले समझने से भी भय होता है।

विनोद—भैया, मुझे दुर्घटना का भय सदा रहता है, उसे कैसे हटाएँ?

विनय—विनोद, हम सबका जीवन विधि-विधान अनुसार संचालित है। इसलिए दुर्घटना आने से पहले ही दुर्घटना के बारे में सोचना तो मूर्खता है। जैसे हमारे पिछले कर्म होंगे उसी अनुसार हमें अच्छे-बुरे कर्म-फल प्राप्त होते ही हैं। इसलिए पता नहीं क्या होगा, दुर्घटना तो नहीं होगी, ऐसे व्यर्थ चिन्तन से तो मनुष्य और भी मानसिक सन्तुलन खो बैठता है जिससे वह और भी दुखी हो जाता है। इसलिए सदा याद रखें जो होना होगा वही होगा, जो होगा वह अच्छा ही होगा। अच्छा होगा तो अच्छे कर्म का फल होगा, बुरा हो तो बुरे कर्म का फल मिलेगा। दोनों बातों का आधार हमारे किये हुए कर्मों का ही फल है। इसलिए सदा निश्चिन्त रहें तो वह भूत अपने पास फटकेगा ही नहीं।

विनोद—ये बात मुझे बहुत अच्छी लगी, मैं अभी ऐसे दुर्घटना के बारे में व्यर्थ चिन्तन कभी नहीं करूँगा। लेकिन भैया, कभी कभी बीमारी का भय लगता है। उस समय मैं क्या करूँ?

विनय—विनोद, स्वस्थ अवस्था में होते हुए बीमारी का भय रखना ही बीमारी का आह्वान करना है। क्योंकि मुझे रोग न हो जाये, यह भावना मन को विकृत कर देती है, जिससे मन के तथा शरीर के सामान्य कार्यक्रम में बाधा पड़ती है। इसी से व्यक्ति के उन सैलज में उसी रोग के लक्षण प्रकट होते हैं जिससे वह भय ग्रस्त था। संकल्पों का विष शरीर के अंगों को विषैला करके रोगी बना देता है। सदा याद रखें कि हमें अपने कर्मों का हिसाब-किताब चाहे रोग से या भोग से

चुक्त करना ही पड़ता है, इसलिए घबराएँ नहीं लेकिन ऐसी बातों का सामना करने के लिए अपनी तैयारी रखें।

विनोद—विनय भैया, आपकी ये ज्ञान-युक्त बातें सुनकर मुझे ज्ञान का प्रकाश मिल रहा है, जिससे अज्ञान का अंधेरा दूर हटता जा रहा है। भैया, मैं जब कभी किसी कार्य को हाथ में लेता हूँ तो कई बार असफलता की आशंका का भूत मुझ पर हावी हो जाता है, उस समय क्या करना चाहिए?

विनय—विनोद, किसी भी कार्य को शुरू करने के पहले अगर कोई अपने पर संशय रखता है कि पता नहीं मुझे सफलता मिलेगी या नहीं, ऐसे संशय बुद्धि व्यक्ति को जीवन में कभी भी सफलता प्राप्त नहीं हो सकती है। सफलता पाने के लिए सबसे पहले हम स्वयं को पहचानें अर्थात् स्वयं पर अटल विश्वास रखकर अपने भीतर छिपे हुए गुणों और शक्तियों के अखुट खजाने को पहचानें। क्योंकि आत्म-विश्वासी व्यक्ति इतिहास में अमर हो गये हैं।

दूसरी बात, हम अपने लक्ष्य को सदा सामने रखकर उसकी पूर्ति के लिए पूरी ईमानदारी से और लगन के साथ काम करें तो सफलता न मिले ये हो नहीं सकता। संभव है कि आपको कभी असफलता का मुंह भी देखना पड़े, फिर भी निराश न होकर पुनः नये उमंग उत्साह के साथ पूरा जोर लगा कर पुरुषार्थ करें, तो आज नहीं तो कल सफलता आपके कदम चूमेगी।

कभी न भूलें कि **दृढ़ता की परछाई है सफलता**।

विनोद—विनय भैया, आपकी ये अमूल्य बातें सुनकर ऐसा लगता है कि मैं जीवन में कभी असफल नहीं हूँगा। भैया,

सफलता पाने के लिए अगर हम किसी का सहयोग लेते रहते हैं तो कभी मन में ये भय उत्पन्न होता है कि पता नहीं उस व्यक्ति से मुझे सदा सहयोग प्राप्त होता रहेगा या नहीं?

विनय—विनोद, जीवन में सदा बढ़ने के लिए किसी-न-किसी व्यक्ति या वस्तु का सहयोग मिलता रहे, यह आशा रखना कमजोर आत्मा की निशानी है। अपने पैरों पर खड़े रहने में ही अपनी इज्जत है। जो व्यक्ति आपको आज सहयोग दे रहे हैं वह कल किसी कारण से सहयोग न दें तो आप स्वयं लंगड़े हो जाओगे और पछताओगे कि अच्छा होता पहले से ही मैं अपने पैरों पर ही खड़ा रहना सीखता, तो ये मोहताजी नहीं आती। अगर सहयोग लें भी तो एक परमात्मा जो अविनाशी सहारा है, उसका सहयोग लें।

विनोद—विनय भैया, मैं आज से अपने पैरों पर ही खड़ा रहने की कोशिश करूँगा। भैया, मेरी एक कमी है जब भी मैं बड़ों के सामने जाता हूँ तो मुझे भय लगता है, ऐसी परिस्थिति में क्या करें?

विनय—विनोद, भय पापी को होता है, हम महानात्माओं को, पुण्यात्माओं को, शक्तिशाली आत्माओं में भय क्यों हो? बड़े, हमारे माता-पिता के समान ही तो हैं, उनके सामने जब जाते हैं तो उन्हें सम्मान अवश्य दें, उनका आदर अवश्य करें लेकिन साथ ही अपने भीतर की भावना का अनादर न करें अर्थात् हीन-भावनाओं को मन में उत्पन्न न होने दें। स्वमान की सीट पर बैठकर उन भावनाओं को भी सम्मान दें। तत्पश्चात् धैर्य और शान्त मन से उन्हें से वार्तालाप करें तो भय सदा के लिए समाप्त हो जाएगा और बड़े भी आपके निर्भय और गंभीर व्यवहार को स्वीकार करेंगे।

विनोद—भैया, ये तो आपने बहुत अच्छी युक्ति बताई, मैं इसे अवश्य धारण करूंगा। कभी-कभी मुझे अकेलेपन में भय लगता है, उसे कैसे मिटाएँ?

विनय—विनोद, हम स्वयं को अकेले समझते हैं तो भय लगता है लेकिन हम स्वयं को सदा सर्वशक्तिमान पिता परमात्मा के साथ अनुभव करें तो भय महसूस होगा ही नहीं क्योंकि ईश्वरीय शक्ति ही महान है।

विनोद—विनय भैया, कभी-कभी मुझे स्वयं की ग्लानि का भय होता है, उसे कैसे मिटाएँ?

विनय—विनोद, वास्तव में ग्लानि वो करते हैं, जिन्होंने कुछ करके दिखाने की हिम्मत नहीं होती। ग्लानि सुनने से ही हमारी स्थिति की कसौटी होती है। ग्लानि सुनने की शक्ति होने से स्थिति सदा अचल अडोल रहती है। अगर हम सत्यता के पथ पर चलकर कर्म करते हैं तो हमें कभी ग्लानि सुनकर भयभीत नहीं होना चाहिए। सत्यता प्रत्यक्ष होने के बाद ग्लानि करने वाले ही हमें महिमा के फूलों की माला पहनायेंगे। सदा याद रखें—“कोई कुछ भी हमें बोले, हम अपनी मस्ती में डोलें”

विनोद—भैया, इस उच्चतम धारणा को अपनाने से तो सहनशक्ति स्वतः ही बढ़ती जाएगी। विनय भैया, मुझे जिम्मेदारी का कभी कभी भय लगता है, उस भय को कैसे निकालें?

विनय—विनोद, भय मनुष्य को आगे बढ़ने के लिए मार्ग में बड़ी दीवार है, पहले उसे तोड़ दें। अगर हमें कोई जिम्मेदारी देता है तो ये कभी न सोचो कि मैं कर पाऊंगा या नहीं, पता नहीं मेरे से सब सन्तुष्ट होंगे या नहीं, ऐसे असफलता के विचार सफलता में विघ्न डालते हैं। जिम्मेदारी देने वाला व्यक्ति हमें

जिम्मेदारी देता है जब उसे विश्वास होता है कि ये कार्य करने की क्षमता इस व्यक्ति में है, फिर हम संशय क्यों उठाएँ। अटल निश्चय और कठोर परिश्रम के साथ उस जिम्मेदारी को हम निभाएँ तो निस्सन्देह हमें सफलता मिलती है।

सदा याद रखें—जितनी बड़ी जिम्मेदारी, उतनी प्राप्ति महाभारी।

विनोद—भैया, इसके बाद मुझे जो भी जिम्मेदारियाँ मिलेंगी, वो मैं सहर्ष स्वीकार करूंगा। इसके अलावा मुझे कभी कभी अपने भाग्य का भय सताता है, उस समय क्या करें?

विनय—विनोद, समय से पूर्व और व्यर्थ की चिन्ता का कोई लाभ नहीं होता। समझदार व्यक्ति कभी भी भयभीत होकर व्यर्थ चिन्तन में अपना अमूल्य समय नहीं गंवाता है बल्कि उसका पूरा लाभ उठाकर भाग्य का सितारा चमकाता है। मैं आज नसीबवान हूँ, न जाने कल बदनसीब बन जाऊंगा इसके बजाय सदा सोचें कि मैं खुशनसीब आत्मा हूँ। भविष्य भाग्य को कोसने के बजाए वर्तमान समय कर्म को प्रधानता दें तो निश्चित ही भविष्य उज्ज्वल होगा।

विनोद—भैया, आपकी ये उमंग भरी बातें सुनकर मेरे मन में उमंग की तरंगें उठ रही हैं। लेकिन मुझे कभी-कभी मृत्यु का भय बहुत तंग करता है। क्या आपको कभी ये तंग नहीं करता?

विनय—विनोद, योगी तो पहले से ही अपनी देह से मर चुके होते हैं, उन्हें भय क्यों? वे सदा देह से न्यारा अविनाशी आत्मा के भान में रहने का अभ्यास करते रहते हैं। वास्तव में प्रत्येक व्यक्ति इस विश्व के विशाल रंगमंच पर संसार के महान नाटक में से अपने हिस्से का अभिनय करने आता है और चला जाता है, इसलिए मृत्यु तो अटल है। लेकिन मृत्यु के नाम से ही, भय के मारे इन्सान का पूरा जीवन निर्जीव हो जाता है,

उसका शरीर मुर्दा-सा हो जाता है। मौत की चिन्ता तो जीवित प्राणी को जीवित रहते ही मार देती है। मौत से अधिक मौत की कल्पना भयंकर दुखदायक होती है। मरना अर्थात् एक पुराना देह रूपी वस्त्र त्यागकर दूसरा नया वस्त्र पहनना, इसमें भय की क्या बात है।

विनोद—भैया, मेरे मन पर विनाश का भूत भी मंडराता रहता है, ऐसे वक्त क्या करना चाहिए?

विनय—विनोद, विनाश आज नहीं तो कल हो ही जायेगा क्योंकि उसकी तैयारियाँ हो चुकी हैं, इसमें दो मत नहीं हैं। एक दिन हम सभी को यह विनाशी देह त्याग कर जाना ही है, लेकिन अभी से उसके बारे में सोचते रहना और अपने खुशी के खजानों का विनाश करना ये बुद्धिमानी नहीं। हम शरीर कहाँ छोड़ेंगे और कैसे छोड़ेंगे ये सोचने के बजाए अन्त में कैसे हम शिव परमात्मा की सुखदायी याद में शरीर छोड़ेंगे ये महत्वपूर्ण बात है। इसके लिए अभी से ही देह में रहते भी देह से न्यारा रहकर सदा सुख के सागर शिव पिता की याद बढ़ाते रहें तो अन्त मते सो गते हो ही जाएँगे।

विनोद—विनय भैया, आपकी ये बातें सुनकर मैं निर्भय बनता जा रहा हूँ।

विनय—विनोद, वास्तव में निर्भयता राजाई गुण है, जो इस गुण को अभी अपने जीवन में धारण करते हैं वे निस्सन्देह भविष्य सतयुगी दुनिया में राजन् या विश्वमहाराजन् बनने का सौभाग्य प्राप्त करेंगे।

विनोद—(नम्र भाव से)-विनय भैया, आपकी ये ज्ञान की अनुभव-युक्त बातें सुनकर मुझे प्रेरणा मिली कि मैं भी राजयोगी बनकर इन सभी भय के भूतों को समूल नाश करके सदा के लिए सुखमय और शान्तमय जीवन व्यतीत करूंगा।

✘

न्यायविद राजयोग शिविर एवं विंग के उद्घाटन की संक्षिप्त रिपोर्ट

दिनांक ५ से ९ जून, १९८९

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित "सर्व के सहयोग से सुखमय संसार" अभियान के अन्तर्गत न्यायविदों का त्रिदिवसीय राजयोग शिविर का कार्यक्रम ५ जून से ९ जून १९८९ तक के लिए रखा गया। जिसमें सम्पूर्ण भारत वर्ष से ६०० के लगभग न्यायविद भाई-बहिन सम्मिलित हुए।

अपने उद्घाटन भाषण में भारत के उच्चतम न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश भ्राता कृष्णा अय्यर जी ने कहा कि आज विश्व के समस्त देशों में अशान्ति व्याप्त है। इसका मुख्य कारण मानव-मात्र में देह-अभिमान है। जिससे आपसी सम्बन्धों में गिरावट आई है। उन्होंने न्यायविदों के लिये राजयोग की आवश्यकता पर बल देते हुए बतलाया कि यदि हमारे अधिवक्ता एवं न्यायमूर्ति अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित होकर, परमात्मा से संबंध जोड़कर कार्य करें तो व्यक्तिगत जीवन में शान्ति एवं विश्व शान्ति हो सकती है। एक ऐसी विचारधारा वायुमण्डल में तैयार की जाये जिसमें सम्पूर्ण मानव जाति के लिए कार्य किया जाये। विश्व को परिवार समझकर हम अपने व्यवहार में पवित्रता ला सकते हैं।

इस राजयोग शिविर के आयोजन का मुख्य लक्ष्य स्पष्ट करते हुए ब्रह्माकुमार रमेश शाह, प्रबन्धक, वर्ल्ड रिन्यूवल ट्रस्ट ने बताया कि आज समाज में न्यायविद की मुख्य भूमिका है जो कि

समाज सुधार में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। उन्होंने याद दिलाया कि भारत की स्वतन्त्रता में अधिवक्ताओं की मुख्य भूमिका रही, जिसमें महात्मा गांधी, पं. जवाहरलाल नेहरू आदि अधिवक्ता थे, उसे भूलाया नहीं जा सकता। इसी तरह सुखमय संसार की संरचना में न्यायविदों का यह राजयोग शिविर सहायक सिद्ध होगा। इसेक साथ ही उच्च न्यायालय दिल्ली के एडवोकेट ब्र. कु. जयप्रकाश ने अपने स्वागत भाषण में अनुभव के आधार पर कहा कि राजयोग के माध्यम से ईश्वरीय विधि का विधान जानकर न्यायविद विश्व शान्ति में अपना सक्रिय सहयोग दे सकते हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए संयुक्त प्रशासिका दादी चन्द्रमणि जी ने इसकी सफलता के लिये अपनी शुभ कामनायें व्यक्त कीं।

राजयोग शिविर में पधारे इलाहाबाद उच्च न्यायालय के न्यायाधीश आर. आर. मिश्रा ने अपने संक्षिप्त विचार प्रस्तुत करते हुए कहा कि हमें राजयोग की विधि जानने की तीव्र इच्छा है। इसलिए मैं इस शिविर में आया हूँ। इस आयोजन के लिये उन्होंने संस्था के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त की।

न्यायविद प्रकोष्ठ का उद्घाटन

न्यायविद विंग (प्रकोष्ठ) की स्थापना राजयोग एज्युकेशन एण्ड रिसर्च फाउन्डेशन के अन्तर्गत विभिन्न वर्गों की आध्यात्मिक ईश्वरीय सेवा हेतु

न्यायविद भाई-बहिनों का सुखमय संसार के निर्माण में सहयोग हेतु की गयी। इस प्रकोष्ठ के उद्घाटन के लिये राजस्थान के राज्यपाल महामहिम भ्राता सुखदेव जी भी सपरिवार ६ जून को सायंकाल ओमशान्ति भवन में पधारे थे। इस अवसर पर शिविर में पधारे हुए सभी राज्यों के ६०० से अधिक अधिवक्ता, जज, विधि प्रवक्ता बहन-भाई सम्मिलित हुए। मुख्य रूप से भारत के उच्चतम न्यायालय के भूतपूर्व न्यायाधीश न्यायमूर्ति भ्राता कृष्णा अय्यर एवं इलाहाबाद उच्च न्यायालय के न्यायाधीश न्यायमूर्ति भ्राता आर. आर. मिश्रा ने भी अपने विचार प्रस्तुत किये।

भ्राता रमेश शाह ने न्यायविद प्रकोष्ठ का मुख्य उद्देश्य स्पष्ट किया तथा उपस्थित महानुभावों का परिचय कराते हुए मंच सचिव ब्रह्माकुमार वृजमोहन ने न्यायविदों को अपने जीवन में आध्यात्मिकता लाकर विश्व शान्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने का आह्वान किया। भ्राता निर्वैर जी ने सभी का हार्दिक स्वागत किया। तत्पश्चात् दीप प्रज्वलित करके इस विंग का विधिवत् उद्घाटन हुआ।

अपने उद्घाटन भाषण में राजस्थान के राज्यपाल महामहिम भ्राता सुखदेव प्रसाद ने कहा कि आज की न्याय प्रणाली में काफी दोष आ गये हैं। उन्होंने कहा कि न्यायालय में भगवान की कसम लेकर

गवाही लेने वाले पर विश्वास करके न्यायाधीश निर्णय देता है। यह बात विचारणीय है कि अधिवक्ता बंधु जो चाहते हैं वही बात न्यायालय में पेश होती है। इस प्रकार न्याय व्यवस्था में परिवर्तन की आवश्यकता पर बल देते हुए आप ने कहा कि अधिवक्ता, न्यायमूर्ति एवं अधिनियमों में सुधार आवश्यक है। न्यायविद प्रकोष्ठ इस कार्य हेतु अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

अपने अध्यक्षीय प्रवचन में संयुक्त प्रशासिका राजयोगिनी दादी चन्द्रमणि ने कहा कि हम सभी एक पिता की सन्तान होने का नाते आपस में भाई-भाई हैं। हम सभी के परमप्रिय परमपिता, परमशिक्षक एवं परमसद्गुरु हमें ईश्वरीय ज्ञान एवं राजयोग की शिक्षा दे रहे हैं। वे ही विधि-विधाता एवं शान्ति के दाता हैं। तथा उनके द्वारा दर्शाए हुए मार्ग पर चलने से ही विश्व में शान्ति एवं सुखमय संसार की स्थापना होगी।

इलाहाबाद उच्च न्यायलय के न्यायमूर्ति भ्राता आर. आर. मिश्रा ने अपनी शुभ कामना व्यक्त करते हुए कहा कि आज मंगलवार के शुभ दिन पर इस मंगलमय प्रकोष्ठ का उद्घाटन सर्व के हित एवं कल्याण का कार्य करेगा। को राजभवन में पधारने के लिए आमंत्रित किया।

“मीडिया में नई दिशा” पृष्ठ १६ का शेष

के अनुयायी हो जाइये या हम जो कहते वही मानिये, वही लिखिये। नहीं, जो देखिये, जो सुनिये, जो अनुभव कीजिए, मात्र उतना ही लिखिये, उसके आगे कुछ नहीं। गुड़ हम खायेंगे मिठास हमको लगेगी। हम कहते रहें मीठा है, तब तक मत लिखिये। ऐसे जब आप समझकर बूझकर आध्यात्म का समायोजन करके चलेंगे तो आप देखेंगे कि आपकी लेखनी का शौर्य कुछ और होगा और इस देश का भाग्य भी कुछ और होगा। जिस दायित्व का आप वहन कर रहे हैं, उसके लिए मेरा अनुरोध है कि दो कदम हम भी चलें, दो कदम आप भी चलें। साथ-साथ मिल करके इस विश्व को सुखमय बनायें।

पृष्ठ २० का शेष

बनना है तो जब हमारी बाहरी स्वच्छता के साथ-साथ हमारी मन की स्वच्छता (पवित्रता) होगी तो हम देवी देवता बन सकते हैं, तभी हमारा भगवान के बाद दूसरा स्थान हो सकता है। सभी मनुष्यों के मन कितने प्रदूषित होते जा रहे हैं। जब मन प्रदूषित होगा तो हमारा वायु मण्डल भी दूषित होगा और जब हमारा मन दूषित होगा तो हम स्वच्छता नहीं रख सकते। इसी से वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण,

ध्वनि प्रदूषण आदि भी हो रहा है। मन को स्वच्छ रखना हमें ब्रह्माकुमारी बहिनें सिखाती हैं। जिसका ज्ञान उन्हें शिवबाबा देते हैं। शिवबाबा हमको देवी देवता बनने की तरकीब बताते हैं। जब स्वच्छता, सहनशीलता रखने से गांधी जी को महात्मा कहा गया तो हमारा मन स्वच्छ रहने से हम देवी देवता बन सकते हैं। हमें स्वर्ग की राजाई प्राप्त हो सकती है।

डॉ. कु. अन्जना, बांदा

पृष्ठ २४ का शेष

इससे विपरीत कुछ मरीज जिन्हें बहुत मामूली बिमारी होती है, चिकित्सा विज्ञान की समझ के अनुसार भी उनके जीवन को कोई खतरा नहीं होता है, फिर भी अचानक ही उनकी मृत्यु हो जाती है। ऐसा अनुभव होता है कि हम तो सिर्फ इलाज करते हैं और कोई अदृश्य शक्ति ही रोग निवारण करती है। इसी कारण मरीज एवं उनके रिश्तेदारों को भी कहते हैं कि ईश्वर को याद करो क्योंकि दवा के साथ-साथ दुआ भी ज़रूरी है।

परमात्मा के साथ मन-बुद्धि का संबंध जोड़ने से मन शांत एवं शक्तिशाली बनता है। तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों का निर्मूलन होता है। जैसे हमें हमारे लौकिक पिता मदद करते हैं वैसे ही सर्व शक्तियों के सागर, पारलौकिक पिता परमात्मा भी हमें मदद करते हैं। हमारे कर्मों के अनुसार उसका फल तो हमें भोगना ही पड़ता है फिर भी

परमात्मा की याद से बीमारी का दर्द काफी कम हो जाता है।

जब बीमारी के चिह्न दिखाई दे तो तुरंत ही डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। अगर बीमारी की शुरुआत में ही डॉक्टर की सलाह ली जाये तो बीमारी जल्द एवं संपूर्ण रूप से ठीक हो सकती है। बीमारी फैलने के बाद उसे काबू में लाना बहुत मुश्किल है। दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए छः मास में एक बार दाँतों के डॉक्टर को दिखाना चाहिए। चालीस वर्ष के बाद प्रति वर्ष हृदय एवं कैंसर के लिए जांच करा लेनी चाहिए। समय प्रति समय नियमित रूप से, अपने शरीर का डॉक्टर निरीक्षण अवश्य कराते रहना चाहिए। और शीघ्र उपचार शुरू करना चाहिए।

स्वास्थ्य रूपी पूजा को बढ़ाने के दश सुनहरे नियमों को जीवन में अपना-कर आप अनेक बीमारियों से मुक्त रह सकेंगे एवं अगर कुछ बीमारी हो तो उसमें भी राहत मिलेगी।