बाल नैतिक शिक्षा

बाल नैतिक शिक्षा

भाग-१

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

पाण्डव भवन, आबू पर्वत (राजस्थान)

प्रतिज्ञा-पत्र

हम देह नहीं, हम शुद्ध चेतन्य आत्माएं हैं। परमात्मा हम सबका परमपिता है। हम सभी आत्मायें उस प्रभु पिता की प्यारी सन्तान हैं। हम आपस में भाई-भाई हैं। हम सभी आपस में प्यार से हिल-मिलकर रहेंगे। विश्व के नूरे-रतन बनकर रहेंगे। भारत को स्वर्ग बनाकर रहेंगे। हम दैवी गुणों की धारणा कर स्वयं को श्रेष्ठ बनायेंगे।

बुरा मत देखो

बुरा मत सुनो

बुरा मत बोलो

बुरा मत सोचो

बुरा मत करो

हमें मालूम है—

हम-तुम सब हैं भाई-भाई
झुठ बोलना पाप है।
सुनना सत्य देखना कहना
कर देता निष्पाप है॥

हम सच्चे प्रभु-वंशी
भारत मां की सन्तान हैं।
क्यों न सपूत बनें तब
जिससे जग में नित गुणगान हो ?

सूची पत्र

१.	प्रतिज्ञा-पत्र	...	
२.	दादी जी का वक्तव्य	...	३
३.	नैतिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा	...	४
४.	दो शब्द	...	५
५.	भूमिका	...	६
६.	विभिन्न शिक्षाविदों की सम्मतियां	...	संलग्न
७.	विश्व के परिवर्तक हम (कविता)	...	९
८.	आप क्या बनना चाहते हैं ?	...	११
९.	माँ भारती पुकारती (कविता)	...	१५
१०.	मैं कौन हूँ ?	...	१६
११.	आत्मा और शरीर	...	१९
१२.	प्यारा भारत देश हमारा (कविता)	...	२१
१३.	आत्मा का रूप	...	२२
१४.	बनेंगे देव महान् (कविता)	...	२५
१५.	आत्मा की शक्तियाँ	...	२६
१६.	मैं आत्मा का अभिमान लिए फिरता हूँ	...	२८
१७.	आत्मा मन द्वारा सोचती है	...	२९
१८.	हम हैं आत्मा (कविता)	...	३१
१९.	हम बच्चे भोले-भाले हैं (कविता)	...	३२
२०.	बुद्धि निर्णय करती है	...	३३
२१.	कांटों को फूल बनाये जा (कविता)	...	३५
२२.	जैसा कर्म वैसी आत्मा की अवस्था	...	३६
२३.	क्रोध की आग कैसे बुझायें ? (कविता)	...	३९
२४.	माया-मारीच (कविता)	...	४०
२५.	संस्कार अच्छे वा बुरे	...	४१
२६.	आत्मा के मूल गुण	...	४२
२७.	हम नन्हें-मुन्ने बच्चे (कविता)	...	४४

२८. मुझ आत्मा का घर ... ४५
२९. अन्धेरा मिटाना है (कविता) ... ४८
३०. परमात्मा कौन ? ... ४९
३१. परमात्मा का परिचय (कविता) ... ५२
३२. परमात्मा के गुण ... ५३
३३. भगवान का परिचय (कविता) ... ५६
३४. परमात्मा को क्यों और कैसे याद करे ... ५७
३५. तुम लड़ जाओ तूफानों से (कविता) ... ५९
३६. धर्म और धर्मशास्त्र ... ६०
३७. ज्योति जगा लो अन्धेरा मिटालो (कविता) ६२
३८. मीठा बोलना ... ६३
३९. परमात्म-महिमा (कविता) ... ६५
४०. प्रेम ... ६६
४१. धीरज का धैर्य और सहनशीलता ... ६८
४२. स्वच्छता ... ७०
४३. अन्ताक्षरी (कविता) ... ७२
४४. नियमितता ... ७३
४५. आबू-परिचय (कविता) ... ७५
४६. दिव्य गुणों की पार्टी (नाटक) ... ७६
४७. आदर्श विद्यार्थी की दिनचर्या ... ८४
४८. बताओ मैं कौन हूँ ? ... ८६
४९. शुभाषित ... ८७
५०. कर्मों का प्रभाव ... ८९
५१. दैनिक चार्ट ... ९०

दादी जी का वक्तव्य

जब मैं भावी भारत के कर्णधार बच्चों को देखती हूं तो मुझे अपना बचपन याद आता है। जब मैं १५ वर्ष की थी तब स्वयं परमपिता परमात्मा ने मुझे आध्यात्मिक क्रान्ति की ओर प्रोत्साहित किया था। आज के बच्चे नये समाज के स्तम्भ हैं, नये विश्व के निर्माता हैं। बच्चों की भोली आंखों में स्वर्ग,सतयुग या राम- राज्य झांक रहा है। परन्तु आज के बच्चों पर पढ़ाई का बोझ लदता जा रहा है। उनका व्यक्तित्व डूबता जा रहा है तथा उनके कर्म ऐसे हैं जो देश और विश्व के लिए विधायक नहीं कहे जा सकते हैं। निश्चय ही इनका मूल कारण आज की शिक्षा प्रणाली में असाम्प्रदायिक, विशुद्ध आध्यात्मिकता का अभाव है। आध्यात्मिकता के अभाव में आज का मानव पशु-समान प्रवृतियों का बनता जा रहा है। आज के समाज, देश और विश्व को इस पाशविक लीला से उबरना है तो आज के बच्चों में विशुद्ध आध्यात्मिकता के द्वारा उत्तम, श्रेष्ठ, दैवी संस्कारों का सिंचन आवश्यक है।

अन्तर्राष्ट्रीय बाल-वर्ष के निमित बच्चों के प्रति इसी चिंतन से प्रभूत प्रस्तुत पुस्तक का मैं हार्दिक स्वागत करती हूं। बालक-मानस के अनुकूल सरल और सरस पाठों के संपादन द्वारा सम्पादकों ने उच्च मानवीय मूल्यों की प्रतिष्ठा,विशुद्ध आध्यात्मिकता द्वारा करने का सफल प्रयास किया है। आज की समस्या यही है कि आज बच्चों के व्यक्तित्व का विकास कैसे हो, वे श्रेष्ठ नागरिक कैसे बनें, दैवी गुण सम्पन्न कैसे बनें ? मेरे विचार में प्रस्तुत प्रयास इस समस्या का काफी हद तक समाधान करेगा।

"ओम शान्ति"

पाण्डव भवन,
आबू पर्वत

१८ जुलाई, १९७६

ब्रह्माकुमारी प्रकाशमणि
मुख्य प्रशासिका

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी
ईश्वरीय विश्वविद्यालय

नैतिक एंव आध्यात्मिक शिक्षा

बच्चों को सरल रीति से नैतिक तथा आध्यात्मिक शिक्षा देने के लिये यह पुस्तिका तैयार हुई है, इससे एक महत्वपूर्ण कार्य का एक पहलू तो सम्पन्न हो गया है । मुझे पूरी आशा है कि इसके द्वारा बहुत-से बच्चों को महान् एवं चरित्रवान् बनने का सबल प्रेरणा मिलेगी ।

परन्तु इसके लिये ऐसे शिक्षकों एवं शिक्षिकाओं का होना भी जरूरी है जो अपने जीवन और अपने आचरण से बच्चों को प्रेरित करें । अत: मैं समझती हूं कि यदि माता-पिता, अभिभावक तथा शिक्षक-शिक्षिकाएं स्वयं भी प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय में पधार कर अपने जीवन में रूहानियत एवं दिव्य स्नेह भरें तो निश्चय ही हमारे छात्र वर्ग में वांच्छित परिवर्तन आयेगा और एक पवित्र, चरित्रवान एवं सही मानों में स्वस्थ समाज का सूत्रपात होगा । मेरा यह दृढ़ निश्चय है कि विशेषकर बच्चों में यह नई आध्यात्मिक क्रान्ति लाने पर ही नये, सतयुगी, दैवी समाज का निर्माण हो सकेगा और उसके लिये उनकी शिक्षा प्रणाली में नैतिक शिक्षा को भी महत्वपूर्ण स्थान मिलना ज़रूरी है और आध्यात्मिक शिक्षा के लिये पाठ्य पुस्तकों के साथ-साथ आध्यात्मिकता-सम्पन्न शिक्षा-शिक्षिकाओं की आवश्यकता है । इन सभी बातों को क्रियात्मिक रूप देने के लिये जो कार्य यहां हो रहा है, उसी की एक कड़ी यह पुस्तिका है ।

बच्चों के नैतिक उत्थान के कार्य सफल हों—ऐसी मेरी शुभकामना है ।

ब्रह्माकुमारी मनमोहिनी
संयुक्त मुख्य प्रशासिका
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय

पाण्डव भवन,
आबू पर्वत

दो शब्द

अन्तर्राष्ट्रीय बाल वर्ष के अवसर पर मुझे सन् १९३७ के वह दिन याद हो आते हैं जब प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा बालकों और बालिकाओं के जीवन में नैतिकता, आध्यात्मिकता और दिव्यता लाने की मुहिम शुरू हुई थी। तब उन्होंने बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए एक छात्रावास का निर्माण कराया था और उनकी लौकिक एवं दिव्य शिक्षा के लिये आर्दश व्यवस्था की थी। बच्चों को वर्ण-ज्ञान देने के लिये उन्होंने स्वयं ही बच्चों के लिये प्राथमिक पाठशाला बनाई थी जो आध्यात्मिक पुट लिये हुई थी। उन्होंने बच्चों के लिये गीतों की रचना भी की थी और उनके सोने तथा उठने से लेकर, खाने-पीने, व्यायाम करने, सफाई रखने आदि तक की सभी दिनचर्या बनाई थी। उनकी इस व्यवस्था को देखने कई शिक्षाविद् भी छात्रावास में आते और शिक्षाप्रणाली तथा पाठ्य-सामग्री से बहुत प्रभावित होकर जाते थे। तब से लेकर यहां बच्चों में अनुशासन, चरित्र-निर्माण, प्रस्ताव लेखन, संवाद, गीत आदि के कार्यक्रम होते ही चले आये हैं।

यों तो परमपिता शिव और प्रजापिता ब्रह्मा के हम सभी बच्चे ही हैं परन्तु फिर भी छोटे बच्चों पर उनकी विशेष दृष्टि रही है। इसका कारण उनकी सरलता, मासूमियत और निश्चिन्त स्वभाव ही मालूम होते हैं परन्तु विशेष तौर पर उनका स्वाभाविक ब्रह्मचर्य ही उनकी दृष्टि में महत्वपूर्ण रहा है। उनकी यह मान्यता हमें ज्ञात है कि यह सीखने का समय है और बच्चे योगयुक्त होकर अपनी तोतली, लाडली और मीठी भाषा में यदि आध्यात्मिक ज्ञान सुनायें तो वह बहुत प्रभावी हो सकता है और उन द्वारा एक नये समाज का निर्माण कार्य भी हो सकता है। उनकी उसी प्रेरणा को साकार करने की ओर यह पुस्तिका है—

जगदीश

भूमिका

किसी ने ठीक कहा है—"कोई भी देश सोने और चांदी से महान नहीं बनता, जिस देश के बच्चे महान होंगे, वह देश महान बनेगा।" निश्चय ही बच्चे राष्ट्र की सम्पत्ति हैं और भावी भारत के कर्णधार हैं। बीस वर्षों में सारी पीढ़ी बदल जाती है। आज के बच्चों की नैतिक एवं चारित्रिक आधारशिला मज़बूत बनाई जायेगी तो यही बच्चे बीस वर्षों के भीतर एक नये रामराज्य के भावी भारत के सपने को साकार करेंगे।

अन्तर्राष्ट्रीय बाल-वर्ष समग्र विश्व में मनाया जा रहा है। पर बाल-वर्ष की योजनाओं में आध्यात्मिकता पर ध्यान नहीं दिया गया है। किसी भी स्कूल या घर में भी माता-पिता द्वारा बच्चों को आध्यात्मिक एंव नैतिक शिक्षा नहीं मिल पाती है। परिणाम स्वरूप पशु-सामान्य प्रवृतियां बढ़ती जा रही हैं। बच्चे बिगड़ते जा रहे हैं। आज के कर्णधार असहाय बनते जा रहे हैं। अपने कामों से उन्हें बच्चों के लिए समय कहां है ?

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय ने आध्यात्मिक क्रान्ति का शुभारम्भ सन् १९३७ से किया है। इस विश्व-विद्यालय का यह विश्वास और अनुभव है कि आध्यात्मिक और नैतिक आहार पर भी बचपन से ही ध्यान देना चाहिए ताकि बच्चों के संस्कार प्रारम्भ से ही श्रेष्ठ बनें। आज बच्चों के सामने जीवन को महान् बनाने का कोई लक्ष्य और आदर्श नहीं है। यह विद्यालय मानव को दैवी गुण सम्पन्न, देव-जैसा बनने का ऊंचा आदर्श देता है और तदनुसार व्यक्तिगत पुरुषार्थ कराता है। आज इसके निर्देशानुसार भारत में तथा विदेश में लगभग ३००० शिक्षा केन्द्रों में इस प्रकार की शिक्षा बालक-बालिकाओं, उनके माता-पिता,संरक्षकों,अभिभावकों आदि को दी जा रही है। कहीं-कहीं सरकारी तथा मान्यता-प्राप्त विद्यालयों में भी इस ईश्वरीय विश्व-विद्यालय से शिक्षा-प्राप्त शिक्षक भाई-बहन इस प्रकार की

आध्यात्मिक शिक्षा के अभिनव प्रयोग कर रहे हैं ।

धर्म का वास्तविक अर्थ "धारणा" है । अत: धर्म मानव के जीवन में उच्च गुणों की धारणा है । जिससे जीवन में महान धारणायें न बनें वह धर्म नहीं हो सकता । यदि शिक्षक और माता-पिता अपना जीवन इस अर्थ में धार्मिक-आध्यात्मिक बनायेंगे तो बालक को वास्तविक धर्म की शिक्षा स्वत: ही मिल जाएगी ।

माता-पिता और बड़े-बूढेां के अन्त: क्लेश से घर का वातावरण विषाक्त बनता है । बच्चे के कोमल स्वभाव पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है । बालक के लिए समरसता का जीवन जीना सीखना है । घर का शान्ति और सुखी वातावरण ही बालक की बड़ी शिक्षा है । माता-पिता और घर एक बहुत बड़ा विद्यालय है । घर में बिगड़े बच्चों को सुधारना बड़ा मुश्किल है । डराने,मारने और लालच देने से बच्चे नहीं सुधरते, बल्कि उनमें मानसिक विकृतियां पैदा हो जाती हैं ।

स्वयं का सुधार बालक का सुधार है । बालक की देह छोटी है पर उसकी आत्मा महान् है । बालक की इस महान् आत्मा को दूषित वातावरण और विकृतियों से भ्रष्ट और कलुषित करने का किसी को भी अधिकार नहीं है ।

ईश्वर की इस सृष्टि में बालक एक अद्‌भुत निर्दोष सर्जन है, हमें उसके सर्वांगीण विकास करने हेतु तथा आध्यात्मिक एवं नैतिक शिक्षा के लम्बे एवं गहरे अनुभवों को लेकर इस पुस्तक के रूप में यह छोटा-सा प्रयास किया गया है । इस पुस्तक की सामग्री पांचवीं कक्षा से आठवीं कक्षा तक के बालकों के लिए उपयोगी बन सकती है । शिक्षक एवं अभिभावक भी इससे लाभान्वित हो सकते हैं ।

विषय को अधिक स्पष्ट और सरस बनाने के लिए इसमें रेखा-चित्रों का भी समावेश किया गया है । चित्र द्वारा प्रस्तुत हुआ भाव मन पर स्थाई प्रभाव अंकित करता है ।

विषय शुष्क न बन जाए, इसके लिए वार्ता कथन, संवाद, संस्मरण,

गीत, नाटक, दृष्टांत, आदि विभिन्न रोचक शैलियों का प्रयोग किया गया है ।

इन विभिन्न प्रयोगों के माध्यम से जिन विचारों, धाराओं, मन्तव्यों, दिव्य गुणों एवं आचार-सहिता की जो चर्चा है, उसमें हमारा कुछ नहीं । यह तो परमपिता परमात्मा का ही पावन प्रसाद है, जो आप सबको बांटते हुए हम भी ग्रहण कर रहे हैं । इस ईश्वरीय विश्व-विद्यालय के पुरुषार्थी भाई-बहनों के जीवन्त अनुभव, सिद्ध उद्‌गारों को एक क्रम एवं व्यवस्था-भर देने के निमित हम बने हैं ।

आशा है यह प्रयास सरल और निर्दोष बालकों में नैतिक बल एव विशुद्ध आध्यात्मिकता को समझने और पचाने की प्रेरणा देगा ।

सम्पादकों की ओर से
ब्रह्माकुमार डा0 हरीश शुक्ल

विश्व के परिवर्तक हम

विश्व के परिवर्तक हम, राजयोग सिखाते हम
बोलो मेरे संग - पवित्र बन - पवित्र बन - पवित्र बन...(५)

१- सोने की सी नगरी था मेरा वतन
जहां पर था एक राज और एक धर्म
देवी देवताओं में था प्यार का चलन
ना कोई दुख था और ना कोई गम
विश्व के परिवर्तक हम...

२- नया था ज़माना वह सुखी था संसार
यथा राजा तथा प्रजा और साहूकार
१६ कला सम्पूर्ण कहलाते थे वहां
पूज्य और पवित्र था सारा ही जहां
विश्व के परिवर्तक हम...

३- जो भारत सिरताज था वो हुआ मोहताज
राजा और रंक सभी पतित बने आज
दुख और अशान्ति ने घेरा सबको आज
दुनिया में फैला हुआ है भ्रष्टाचार
विश्व के परिवर्तक हम...

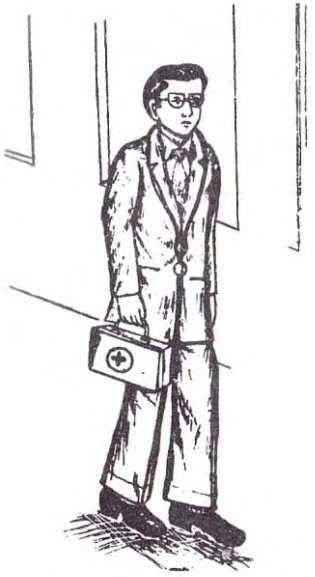
४- भगवत् गीता के वचन अनुसार
परमपिता परमात्मा लेते अवतार
शास्त्रों का सार सुनाने के लिए
और स्थापन करने नया स्वराज्य
विश्व के परिवर्तक हम...

५- परमात्मा को पाने के लिए
मानव ने बहुत प्रयत्न किये
किसी ने भक्ति की, किसी ने हठयोग
जंगलों में चले गये घरवार छोड़...
विश्व के परिवर्तक हम...

६- इस अन्तिम जन्म में यदि
हम जीवन को बनाते हैं
थोड़ा-सा पुरुषार्थ करने से
इक्कीस जन्म सफल हो जाते हैं

विश्व के परिवर्तक हम...राजयोग सिखाते हम
बोलो मेरे संग, पवित्र बन, पवित्र बन, पवित्र बन,
पवित्र बन, पवित्र बन ।

आप क्या बनना चाहते हैं



हेमन्त स्कूल से घर आते ही अपने कमरे में एक तरफ बैठ गया। "मैं क्या बनूंगा" इस विष्य पर मास्टर जी ने सोचकर आने को कहा था। कल उसे जवाब देना है। वह सोचने लगा-"मुझे क्या बनना है ?"

उसके पिता जी डाक्टर थे। "मैं डाक्टर बनूं तो ? पिता जी को भी पंसद आयेगा। दीन-दुखियों की सेवा भी होगी"

पड़ोस वाले रोशन काका हर रोज़ काला-कोट पहनकर कोर्ट में जाते हैं। उनका भी बड़ा रोब है।

उसने सोचा "वकील बनना भी अच्छा है। मैं निर्दोष कैदियों को कैद से मुक्त कराऊंगा।"

हेमन्त को अपने चाचा जी की याद आई। वे विमान चालक थे "पायलेट बनकर विमान उड़ाने में बड़ा आनन्द आयेगा।"

"अगर मैं सैनिक बनूं तो कितना अच्छा ? दुश्मनों से देश की रक्षा कर सकूंगा।"

उसकी नजर मेज़ पर पड़े अखबार की ओर गई। किसी मन्त्री महोदय का सुन्दर चित्र था, अदा से भाषण कर रहे थे। "नेता भी आज का राजा है क्यों न मैं नेता अथवा मन्त्री बनू ?"

कमरे में टंगे हुए कविवर रवीन्द्रनाथ के चित्र पर नज़र गई। उसने सोचा "कवि बनकर सुन्दर कविताएं करना और यश पाना भी कितना अच्छा है।"

(कवि रवीन्द्रनाथ)

अचानक उसकी नज़र एक दूसरे चित्र की ओर गई। वह एकटक देखता रहा। मुरली बजाते श्रीकृष्ण का सुन्दर चित्र था। उनकी दिव्य आभा उसे आकर्षित कर रही थी। कितना हर्षित और सौम्य चेहरा! उसके मन में भाव उठा-"मैं भी श्रीकृष्ण जैसा सुन्दर राजकुमार बन सकूं तो कितना अच्छा।"

हेमन्त का चेहरा खिल उठा था। उसने निश्चय किया - "मैं कल स्कूल जाकर कहूंगा मैं श्रीकृष्ण-जैसा सुन्दर और गुणवान देवता बनना चाहता हूं। मैं अपनी प्यारी भारत भूमि को स्वर्ग बनाऊंगा।"

स्वाध्याय

१. बच्चो, आप क्या बनना पसन्द करोगे और क्यों ?

२. बच्चो को अपना लक्ष्य निश्चित करने की प्रेरणा देना

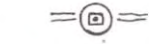
मां भारती पुकारती

पवित्र बन, पवित्र बन, मां भारती पुकारती ।
पवित्र बन...

पवित्रता के बल से देश, यह बना महान था
पवित्रता के बल से ही, तो देवता महान था
भक्त मन्दिरों में, अब उतारे जिनकी आरती
पवित्र बन...

बढ़ रहा है ज़ोर आज फिर यहाँ शैतान का
वक्त आज आ गया है फिर से गीता-ज्ञान का,
बुराइयों को मारने को गीता है पुकारती
पवित्र बन...

पवित्रता खत्म करेगी उलझनों के जाल को
ऊंचा करेगी फिर यही, इन्सानियत के भाल को,
गांधी के रामराज्य की यह नींव है संवारती
पवित्र बन...



मैं कौन हूं ?.

क्लास में आते ही मास्टर जी ने पूछा-हेमन्त ! बताओ तुम क्या बनोगे ?

हेमन्त- मैं श्रीकृष्ण-जैसा सर्वगुण सम्पन्न राजकुमार देवता बनना चाहता हूं।

मास्टर जी- बहुत सुन्दर, अगर तुम श्रीकृष्ण-जैसा देवता बनना चाहते हो तो बताओ, तुम जानते हो, तुम कौन हो ?

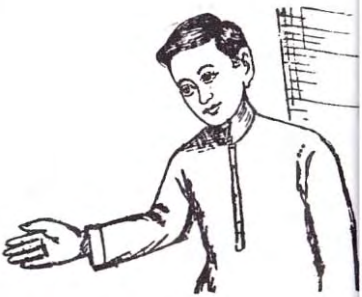
हेमन्त- मैं हेमन्त हूं, सर।

मास्टर जी- हेमन्त तो तुम्हारे शरीर का नाम है। तुम्हारे शरीर के भीतर 'मैं' कहकर बोलने वाला कौन है ?

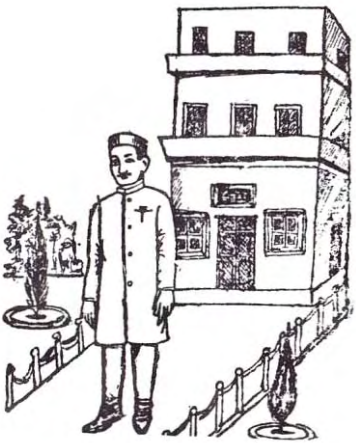
हेमन्त- मुझे पता नहीं सर, आप ही बताइये।

मास्टर जी- (मेज़ पर पेन की ओर इशारा कर) देखो, यह पेन है, यह मेरा पेन है। मैं पेन नहीं हूं।

यह एक आंख है । ये मेरी आंख है, मैं आंख नहीं हूं ।

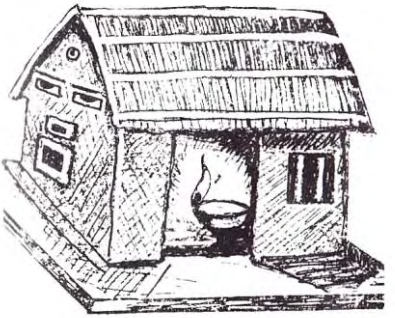


यह हाथ है । यह मेरा हाथ है । मैं हाथ नहीं हूं ।



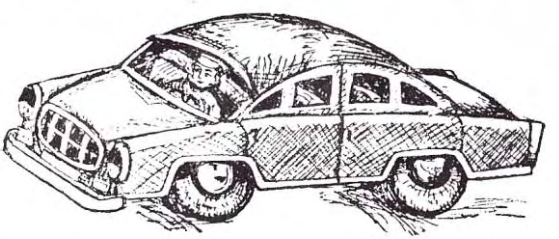
यह मकान है । यह मेरा मकान है, मैं मकान नहीं हूं । मैं मकान का मालिक हूं ।

उसी तरह यह शरीर मेरा है, मैं इस शरीर का मालिक हूं। मैं शरीर नहीं हूं।



जैसे एक झोंपड़ी में दीपक प्रकाश देता है, वैसे ही यह शरीर झोपड़ी है। उसमें आत्मा रूपी दीपक जल रहा है।

हेमन्त- सर, इस शरीर को हम मोटर कह सकते हैं ?



मास्टर जी- हां, जरूर। यह शरीर एक मोटर है तो आत्मा को क्या कहेंगे ?

हेमन्त- ड्राइवर ही कहेंगे ना। जैसे ड्राइवर के बिना मोटर नहीं चल सकती, वैसे ही आत्मा के बिना यह शरीर भी नहीं चल सकता।

मास्टर जी- हां, अब तुम ज़रूर श्रीकृष्ण-जैसा देवता बनने का पुरुषार्थ कर सकते हो। देवता सदैव शरीर और आत्मा को अलग समझते हैं।

आत्मा और शरीर

मास्टर जी के क्लास में आते ही हेमन्त ने प्रश्न किया—

सर, आपने बताया था कि यह शरीर मकान है। उसमें रहने वाली आत्मा मालिक है। अब बताइये कि आत्मा और शरीर अलग-अलग

कैसे हैं?

मास्टर जी- इस चित्र में देखो। मकान के अन्दर मालिक बैठा है। वह मकान की खिड़की से दूर वृक्ष को देख रहा है।

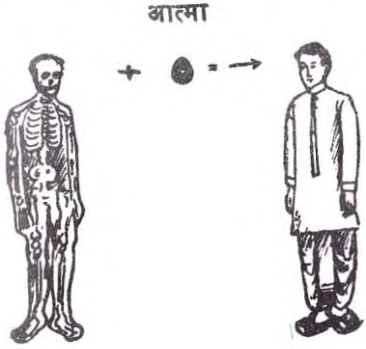
उसी प्रकार इस शरीर में आत्मा बैठी है। ये दो आंखें शरीर की दो खिड़कियां हैं। हमारी आत्मा इस शरीर रूपी घर में बैठी आंख रूपी खिड़की से देखती है। आत्मा कानों द्वारा सुनती है। आत्मा मुख द्वारा बोलती है।

हेमन्त- अगर शरीर से आत्मा निकल जाए तो ?

मास्टर जी-शरीर से आत्मा निकल जाए तो शरीर मुर्दा बन जाता है । आत्मा के बिना मुर्दा शरीर कुछ भी नहीं कर सकता । मुर्दे को आंखें हैं, पर वह देख नहीं सकता । कान हैं, पर सुन नही सकता, मुख है पर बोल नहीं सकता । उसको हिलाओ, वह कुछ भी जवाब नहीं देगा ।

आत्मा न हो तो शरीर जड़ हो जाता है । आत्मा है तो शरीर सब कुछ कर सकता है ।

अच्छा, तो बताओ, देखने का, सुनने का, बोलने का कार्य कौन करता है ? शरीर या आत्मा ?



(हड्डी मांस का पिंजर) (जीवात्मा)

हेमन्त- सर, शरीर के द्वारा आत्मा कार्य करती है ।

मास्टर जी-जब शरीर में आत्मा हो तभी वह सजीव है । आत्मा चेतन शक्ति है । शरीर उसके रहने का घर है । शरीर जीव है, उसमें आत्मा प्रवेश करती है, तब उसे जीवात्मा कहते हैं ।

स्वाध्याय

१. शरीर के द्वारा आत्मा क्या-क्या कार्य करती है ?
२. शरीर और आत्मा में फर्क है ?
३. आत्मा चेतन शक्ति है, इसे कैसे सिद्ध करोगे । ?

प्यारा भारत देश हमारा

प्यारा भारत देश हमारा
ज्ञान जिससे पाये जग सारा

देव यहां थे जिनका गायन करे संसार यह
खुशियों की बहती नदियां, वैभव खिले थे इसकी छवि में।

दैवी गुणों का था उजियारा,
प्यारा भारत देश हमारा

इक दिन घटा फिर छाई माया ने डाला अपना डेरा
बिजली-सी टूटी, इस पर डाला विकारों ने घेरा
खुशियों से नाता टूटा, हुआ अन्धियारा

प्यारा भारत देश हमारा
ज्ञान जिससे पाये जग सारा ॥

धर्म जगत से रूठा, टूटा नाता भगवान से
खोया स्वराज्य कहां से, उड़ता धुआं है अब विनाश का

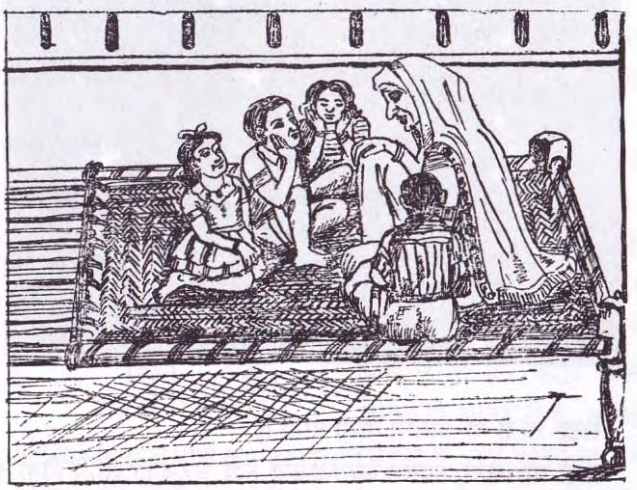
भटक रहा है यह जग सारा
प्यारा भारत देश हमारा।

पापों से बोझिल धरती फिर से पुकारे अपने नाथ को
ज्ञान सुधा बरसाने जग ने पुकारा भगवान को

प्यारा भारत देश हमारा
ज्ञान जिससे पाये जग सारा ॥

आत्मा का रूप

टीनु, मीनु, हेमन्त और रीटा ने आज दादी मां से कहा -- दादी, आज हमें एक कहानी सुनाओ । चलो न दादी, हम छत पर चलें ।



दादी मां को सब बच्चे बड़े प्यार से छत पर ले गए । दादी खटिया पर बैठ गई । सब बच्चे भी आस-पास बैठ गए ।

दादी मां ने परियों की सुन्दर कहानी कही । बच्चे खुश हो गए ।

मीनु ने पूछा -- दादी, परियां कहां रहती है ?

दादी मां- कहते हैं कि परियां आकाश में चन्द्रलोक में रहती हैं । वहां से वे पंखों से आकाश में उड़ती रहती हैं । परन्तु योगी कहते हैं कि जिसे ज्ञान और योग के पंख मिले हों, वही परी है ।

सब बच्चों ने ऊपर आकाश में देखा । परियां तो थी नहीं । चांद भी नहीं था । आकाश में सितारे चमक रहे थे ।

हेमन्त ने कहा- दादी मां, कल हमारे मास्टर जी ने बताया था कि हम आत्माएं इस शरीर रूपी घर में रहती हैं । आत्मा शरीर से निकल

जाए तो यह शरीर मर जाता है । दादी मां क्या यह सच है ?

दादी मां- हां बेटे, इस शरीर में जब तक आत्मा है तब तक ही चेतना है-- जीवन है ।

रीटा- दादी मां, आत्मा कैसी होती है ?

दादी मां- बेटी, आत्मा ज्योतिबिन्दु रूप, बहुत ही छोटी होती है । देखो, आसमान में जैसे सितारे चमकते हैं ना, उसी प्रकार आत्मा भी चमकते हुए सितारे-जैसी है । उसे प्रकाश-बिन्दु अथवा ज्योति-बिन्दु कहते हैं ।

हेमन्त- जब आत्मा ज्योति-बिन्दु किसी के शरीर से निकल जाए तो क्या हम उसे देख सकते हैं ?

दादी मां- नहीं बेटे, वह बिन्दु इतना छोटा है कि दिखाई नहीं देता । वह तो समझने की चीज़ है ।

रीटा- दादी मां, हमारे शरीर में आत्मा कहां पर रहती है ?

दादी मां- बेटी, हमारी इन दोनों आंखों के बीच भ्रकुटी का स्थान है । जहां तिलक किया जाता है । वहां आत्मा रहती है ।

हेमन्त- हां, दादी मां, हमारे मास्टर जी ने बताया था, आत्मा इस शरीर

रूपी मौटर का ड्राइवर आगे बैठकर ही मोटर चलाता है ना।

दादी मां- खूब समझदार हो बेटे, भ्रकुटी के मध्य चमकता सितारा-- यह आत्मा ही आंखों द्वारा देखने का, मुंह द्वारा बोलने का तथा कानों द्वारा सुनने का काम करती है।

मीनु–दादी मां, यह सब कार्य तो हमारे शरीर की इन्द्रियां करती हैं।

दादी मां–हां बेटी, काम तो नौकर-चाकर ही करेंगे ना। आत्मा राजा है, मालिक है और ये इन्द्रियां नौकर-चाकर हैं। ये इन्द्रियां आत्मा की आज्ञा से काम करती हैं। कराने वाली शक्ति तो आत्मा ही है। अच्छा बच्चो, अब अपना असली रूप सदा स्मृति में रखना। तुम आत्मा, मालिक हो। अपनी इन्द्रियों के गुलाम न बनना।

स्वाध्याय

सही उत्तर के सामने ... निशान कीजिए

१. आत्मा का रूप कैसा है ? चांद-जैसा, सूर्य-जैसा, सितारे-जैसा, वायु-जैसा,ज्योतिबिन्दु-जैसा।

२. आत्मा इस शरीर में कहां रहती है ? सारे शरीर में, सिर के मध्य में, भ्रकुटी के मध्य में, हृदय में।

३. तिलक क्यों लगाया जाता है और कौन-कौन लगाते हैं ?

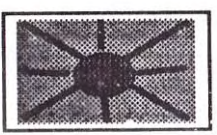
बनेंगे देव महान

परमात्मा की हम सन्तान
आपस में हैं भाई - भाई
परमधाम से आये अजान
बनेंगे देव महान.।

ज्योति बिन्दू रूप है न्यारा
शान्ति हैं स्वधर्म हमारा
जीवन है कमल समान
बनेंगे देव महान् ।

प्रेम सागर के हम बच्चे
मन और वाणी के सच्चे
अवगुणों से अजान
बनेंगे देव महान ।

पवित्रता का बल भर कर
दिव्यगुणों का कर श्रृंगार
योग लगायें लेवें ज्ञान
बनेंगे देव महान् ।



आत्मा की शक्तियां

यह मेरा शरीर है। मेरे शरीर का नाम मोहन है। मेरे शरीर के भिन्न-भिन्न अंग हैं। आंख, नाक, कान, मुंह, हाथ, पैर आदि। यह सब मिलकर शरीर बनता है।

आंख शरीर नहीं है, शरीर का अंग है। आखों द्वारा देखने का कार्य होता है।

कान द्वारा सुनने का कार्य होता है।

मुख द्वारा बोलने का कार्य होता है।

नाक द्वारा श्वास लेने और सुगन्ध अनुभव करने का काम हौता है।

चमड़ी (त्वचा) द्वारा स्पर्श का काम होता है।

यह सब स्थूल इन्द्रियां हैं। आत्मा की शक्तियां सूक्ष्म हैं। जैसे आत्मा दिखाई नहीं देती इसी प्रकार उसकी सूक्ष्म शक्तियां भी दिखाई नहीं देतीं। हां, उसका अनुभव अवश्य होता है।

आत्मा की तीन सूक्ष्म शक्तियां हैं :- मन, बुद्धि और संस्कार।

आत्मा जब सोचती है तो हम कहते हैं कि मन सोच रहा है। आत्मा जब निर्णय करती है तो हम कहते हैं कि बुद्धि कार्य कर रही है। आत्मा में जैसा संस्कार भरा है वैसा कर्म होता है। आत्मा में अच्छे संस्कार भरे हैं तो अच्छे कर्म होते हैं।

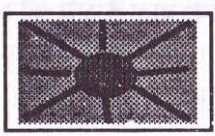
बनेंगे देव महान

परमात्मा की हम सन्तान
आपस में हैं भाई - भाई
परमधाम से आये अजान
बनेंगे देव महान.।

ज्योति बिन्दू रूप है न्यारा
शान्ति हैं स्वधर्म हमारा
जीवन है कमल समान
बनेंगे देव महान् ।

प्रेम सागर के हम बच्चे
मन और वाणी के सच्चे
अवगुणों से अजान
बनेंगे देव महान ।

पवित्रता का बल भर कर
दिव्यगुणों का कर श्रृंगार
योग लगायें लेवें ज्ञान
बनेंगे देव महान् ।



आत्मा की शक्तियां

यह मेरा शरीर है। मेरे शरीर का नाम मोहन है। मेरे शरीर के भिन्न-भिन्न अंग हैं। आंख, नाक, कान, मुंह, हाथ, पैर आदि। यह सब मिलकर शरीर बनता है।

आंख शरीर नहीं है, शरीर का अंग है। आखों द्वारा देखने का कार्य होता है।

कान द्वारा सुनने का कार्य होता है।

मुख द्वारा बोलने का कार्य होता है।

नाक द्वारा श्वास लेने और सुगन्ध अनुभव करने का काम हौता है।

चमड़ी (त्वचा) द्वारा स्पर्श का काम होता है।

यह सब स्थूल इन्द्रियां हैं। आत्मा की शक्तियां सूक्ष्म हैं। जैसे आत्मा दिखाई नहीं देती इसी प्रकार उसकी सूक्ष्म शक्तियां भी दिखाई नहीं देतीं। हां, उसका अनुभव अवश्य होता है।

आत्मा की तीन सूक्ष्म शक्तियां हैं :- मन, बुद्धि और संस्कार।

आत्मा जब सोचती है तो हम कहते हैं कि मन सोच रहा है। आत्मा जब निर्णय करती है तो हम कहते हैं कि बुद्धि कार्य कर रही है। आत्मा में जैसा संस्कार भरा है वैसा कर्म होता है। आत्मा में अच्छे संस्कार भरे हैं तो अच्छे कर्म होते हैं।

आत्मा में बुरे संस्कार भरे हों तो बुरे कर्म होते हैं।

शरीर को निरोगी रखने के लिए शरीर के अंगों की सफाई आवश्यक है। उसी प्रकार आत्मा को निरोगी रखने के लिए आत्मा की शुद्धि भी आवश्यक है। इस सफाई का तरीका आगे आपको स्पष्ट होगा।

स्वाध्याय

१. शरीर के भिन्न-भिन्न अंग बताएं।

२. इन अंगों द्वारा आत्मा क्या कार्य करती है?

३. आत्मा की सूक्ष्म शक्तियां कौन-कौन सी हैं?

४. (अ)विभाग में आत्मा की शक्तियों के सही कार्य (ब) विभाग में से ढूंढ़ कर लिखो—

(अ)	(ब)
१. मन...	कर्म करना
२. बुद्धि...	सोचना
३. संस्कार...	निर्णय करना

मैं आत्मा का अभिमान लिए फिरता हूँ

मैं आत्मा का अभिमान लिए फिरता हूँ,
और अलौकिक प्यार लिए फिरता हूँ।

कर दिया किसी ने झंकृत जिनको छूकर,
मैं मन बुद्धि के दो तार लिए फिरता हूँ।

मैं ज्ञानामृत का पान किया करता हूँ,
मैं कभी न जग का ध्यान किया करता हूँ।

है यह विकारी संसार न मुझको भाता,
मैं स्वर्ग का संसार लिए फिरता हूँ।

मैं निज उर में प्रभु का ज्ञान लिए फिरता हूँ
मैं निज उर में प्रभु की याद लिए फिरता हूँ।

जग मुक्ति पाने की आस लगाये,
मैं जीवनमुक्ति का पुरुषार्थ किया करता हूँ।

मैं ज्ञान योग का उन्माद लिए फिरता हूँ,
मैं उस प्रभु की याद लिए फिरता हूँ।

आत्मा मन द्वारा सोचती है

गर्मी की छुट्टियों में निर्मल अपने माता-पिता और भाई-बहन के साथ आबू पर्वत आया था। उसने दो दिन में ही देलवाड़ा मन्दिर,

गुरुशिखर, गौमुख, अधरदेवी, अचलगढ़ आदि सुन्दर स्थान देख लिए। तीसरे दिन उसने सूर्यास्त देखने जाते समय आध्यात्मिक संग्रहालय भी देखा। यहां का सुन्दर वातावरण और मनुष्य जीवन के उत्थान-पतन की कहानी के मनोहर चित्र और मोडल्स देखकर वह खुश हो उठा। सतयुग के राधा-कृष्ण के मोडल्स तथा देवी-देवताओं की रास देखकर वह मुग्ध हो उठा। कितना सुन्दर भारत था। उसके मन में सतयुगी भारत के चित्र रमने लगे।

निर्मल शाम को नकी सरोवर के एक शान्ति किनारे पर चुपचाप बैठ गया। सरोवर एकदम शान्त और शीतल था। उसने देखा शान्त पानी

में एक मछली कूदी और पानी में गोल-गोल आंदोलन बनने लगा। जैसे सरोवर के शान्त जल में मछली के कूदने से आंदोलन बनने लगे, वैसे निर्मल के मन रूपी सरोवर में भी विचार आंदोलन उठने लगे।

"आखिर मुझे क्या बनना है?"

"पप्पा की इच्छा है—मैं डाक्टर बनूं, चाचा की सलाह है— मैं इन्जीनियर बनूं, मां चाहती है मैं लखपति बनूं।"

"मुझे तो अपने देश की सेवा करनी है। पर कैसे करूं?"

उसके मन में संग्रहालय में देखे हुए सतयुग के राधाकृष्ण और अन्य देवी देवताओं की मूर्तियां उभरने लगीं।

कितने श्रेष्ठ, कितने चरित्रवान्!

कितने प्रसन्न!

क्या भरत में मनुष्य फिर से ऐसे उत्तम नहीं बन सकते? क्या मैं ऐसा नहीं बन सकता?

देवताओं की पूजा क्यों होती है?

क्योंकि वे मनुष्यों से श्रेष्ठ हैं, चरित्रवान हैं, गुणवान हैं।

निर्मल ने सोचा मैं ऐसा ही श्रेष्ठ, चरित्रवान, गुणवान बनूंगा, भारत को फिर से स्वर्ग बनाना होगा। परन्तु कैसे? उसका मन इन्हीं विचारों के आन्दोलनों से भर गया।

दूर से एक मधुर गीत की धुन बज रही थी...

"धरती पर स्वर्ग उतर आये
ऐसे हे करुणामय आओ"

स्वाध्याय

१. मन का कार्य क्या है?

२. मन की उपमा किसके साथ की गई है?

३. जैसे सरोवर में तरंगें उठती हैं वैसे मन में...

४. देवता मनुष्यों से श्रेष्ठ किस बात में हैं?

५. निर्मल का स्वप्न क्या है?

हम हैं आत्मा

हम हैं आत्मा, तुम हो आत्मा
आपस में भाई-भाई
बाबा कहते पढ़ो पढ़ाई
नहीं किसी से लड़ो लड़ाई...हम हैं...

सत्य बोलकर सतयुग लाना
परमात्मा का प्यार पाना...हम हैं...

दूर करते जो बुराई
सतयुग में पाते वो राजाई...हम हैं...

बुरा न सुनना, बुरा न कहना
बुरा न सोचना, बुरा न देखना...हम हैं...

आपस में प्यार करना
कभी किसी से नहीं है रूठना...हम हैं...

पांच विकार दूर करना
ज्ञान-योग से जीवन बनाना...हम हैं...

हम बच्चे भोले-भाले हैं

जीवन्मुक्ति है ध्येय हमारा
ज्ञान ही है श्रेय हमारा
विकारों को तजने वाले हैं
हम बच्चे भोले - भाले हैं ।

फूलों पर जैसे बढ़े अली
असूलों पर वैसे बढ़े सभी
मां-बाप के राज-दुलारे हैं
हम बच्चे भोले - भाले हैं ।

देह - अभिमानी नहीं रहेंगे
देही अभिमानी बनके रहेंगे
हम ज्योति जगाने वाले हैं
हम बच्चे भोले - भाले हैं ।

माया से लड़ने जो डट जायें
मुश्किल है जो पीछे हट जायें
हम पथ से न हटने वाले हैं
हम बच्चे भोले - भाले हैं ।

घर-घर में दीप जलायेंगे
प्रभु का संदेश पहुंचायेंगे
हम प्रीति बढ़ाने वाले हैं
हम बच्चे भोले - भाले हैं ।

बुद्धि निर्णय करती है

रविवार का दिन था। दोपहर का समय था। सुनील अपने मित्र राकेश को मिलने जा रहा था। रास्ता शान्त और निर्जन था। अचानक उसे पांव के नीचे किसी चीज़ के होने के आभास हुआ। उसने देखा, किसी का पाकिट गिर गया था। उसके मन में विचार उठे—यह किसका पाकिट गिर गया होगा? इसे उठाऊं या नहीं? बड़ी झिझक के साथ पाकिट उठाते हुए उसने सोचा-देखूं, पाकिट में क्या है? शायद उसमें किसी का नाम और पता भी मिले।

सुनील ने पाकिट खोलकर देखा तो उसमें दस-दस रुपये के पांच नोट और कुछ कागज़ थे। पहली नज़र में कोई पता-ठिकाना नहीं मिला।

उसने आस-पास देखा। शायद पाकिट का मालिक नज़र आ जाए। पर आस-पास कोई नज़र नहीं आया। उसके मन में विचार आये—

"पाकिट मैं अपने पास रख लूं।"

"पाकिट को यहीं छोड़ दूं।"

"पुलिस स्टेशन जाकर सोंप दूं।"

उसकी बुद्धि में मंथन चला—'किसी की चीज़ मैं अपने पास रख तो नहीं सकता।'

"अगर इसे यहीं छोड़ दूं तो दूसरा कोई ले जायेगा।"

"चलो पुलिस स्टेशन पर ही दे दूं।"

"पाकिट उसके मालिक को मिलना ही चाहिए। जिसका पाकिट खो गया है, उसको कितना दुःख होता होगा।"

उसने पाकिट को फिर से ध्यानपूर्वक खोलकर देखा। एक कागज़ की चिट पर नाम और पता लिखा मिल गया। सुनील खुश हो गया। वह तुरन्त पाकिट के मालिक के यहां पहुंच गया। दरवाज़ा खटखटाया।

दरवाजा खोलते हुए घर के मालिक ने पुछा—क्यों बच्चे, किससे काम है ?

"क्या आपकी कोई चीज खो गई है ?" सुनील ने प्रश्न किया।

"हां भाई, अभी मैं बाहर से आया हूँ। जेब में रुपयों का पाकिट नहीं मिल रहा है। पचास रुपये और कुछ ज़रूरी कागज़ भी थे।"

"देखो, क्या यही आपका पाकिट है ?"

"हां, हां यही तो है। धन्यवाद, धन्यवाद ! तुम्हारा लाख-लाख शुक्रिया। हे मेरे छोटे बच्चे ! तुम कितने अच्छे हो, ईमानदार हो। आज देश को ऐसे ही बच्चों की आवश्यकता है। आओ बच्चे, अन्दर तो आओ। अपनी ईमानदारी का पुरस्कार तो लेते जाओं।"

"नहीं जी, अभी मुझे अपने मित्र के यहां पढ़ने जाना है। फिर कभी आऊंगा। हां, यह तो मेरा कर्तव्य था। पुरस्कार के पैसे आप किसी श्रेष्ठ कार्य में लगा दें। अच्छा, नमस्ते।"

स्वाध्याय

१. पाकिट देखकर सुनील के मन में क्या-क्या विचार उठे ?

२. सुनील की बुद्धि ने क्या निर्णय लिया ?

३. यदि सुनील की जगह आप होते तो क्या करते ?

कांटों को फूल बनाए जा

कदम कदम पर मस्ती से
अपनी ज्ञान की शक्ति से
गीत खुशी के गाये जा,
कांटों को फूल बनाए जा ।

माया हो या देह अभिमान
या आये परीक्षायें महान
फिर भी तू मुस्कराये जा
कांटों को फूल बनाये जा ।

जो माने न तलवारों से
उसको भी बड़े प्यार से
ज्ञान का पाठ पढ़ाये जा,
कांटों को फूल बनाये जा ।

जो सूक्ष्म दुश्मन राह में
दखल देवें तेरी याद में
ज्ञान-गदा से भगाये जा,
कांटों को फूल बनाये जा ।

रचयिता और रचना का ज्ञान
आत्मा-परमात्मा की पहचान
तू उस पिता का वारिस बन,
कांटों को फूल बनाए जा ।

जैसा कर्म वैसी आत्मा की अवस्था

आज मास्टर जी क्लास में अच्छे-अच्छे चित्र लेकर आये थे । सभी विद्यार्थियों की जिज्ञासा हुई—आज मास्टर जी कौन-सी नई बात समझाने वाले हैं ।

मास्टर जी ने एक चित्र निकाला और पूछा ?

इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

विनय ने बताया, एक आदमी दूसरे के पेट में छुरी घौंप रहा है ।

मास्टर जी ने पूछा—ऐसे आदमी को आप क्या कहेंगे ?

एक बालक बोल उठा— गुंडा ।

दूसरे ने 'चोर' कहा । तीसरे ने 'क्रोधी' तो चौथे ने 'बदमाश' ।

मास्टर जी– वैसे तो तुम सब सही हो, परन्तु किसी को क्रोध में आकर मारने का काम अच्छा नहीं है । यह पाप कर्म है । इस मनुष्य को हम पापात्मा कहेंगे ।

मास्टर जी–इस दूसरे चित्र में आप क्या देख रहे हो ?

नेहा ने बताया–एक राजा भिखारी को दान दे रहा है ।

गीता ने कहा–और इसके इधर एक लड़का अपनी माताजी की सेवा कर रहा है ।

मास्टर जी–यह दोनों कर्म अच्छे हैं क्योंकि ऐसे कर्मों से दोनों को संतोष मिलता है । इस प्रकार एक-दूसरे को मदद करने वाली आत्माओं को हम क्या कहेंगे ?

बच्चों ने एक-साथ कहा–**पुण्यात्मा** ।

मास्टर जी–(तीसरा चित्र निकाल कर) यह आप किसका चित्र देख रहे हैं ?

दीपक ने बताया–यह तो गौतम बुद्ध का चित्र है ।

मास्टर जी–उन्होंने क्या कार्य किया ?

सभी बालक बोल उठे–उन्होंने बौद्ध धर्म की स्थापना की ।

मास्टर जी–गौतम बुद्ध ने धर्म की स्थापना कर लोगों को अच्छे जीवन के लिए कुछ नियम बताये। इस प्रकार धर्म द्वारा उस समय के मानवों की सेवा की। इसलिये उनकों धर्मात्मा कहेंगे।

यशेष ने पूछा–मास्टर जी, महात्मा किसे कहेंगे ?

मास्टर जी– साधारण मनुष्य से ऊपर जो महान् कार्य करके दिखाते हैं, उन्हें महात्मा कहेंगे। जैसे महात्मा गांधी जी।

हां, अब मैं आपको एक और सुन्दर चित्र दिखा दूं।

बच्चे चित्र देखकर खुश हो गये।

मास्टर जी–बताओ यह किसका चित्र है ?

विष्णु ने बताया—यह तो श्री लक्ष्मी और श्री नारायण का चित्र है। यह चित्र मुझे बहुत अच्छा लगता है।

मास्टर जी—हां बच्चे, श्री लक्ष्मी और श्री नारायण सर्व गुण सम्पन्न और पवित्र थे। इसलिए सबको अच्छे लगते हैं। ऐसी सम्पन्न आत्माओं को देवी या देवता अर्थात् देवात्मा कहते हैं।

हम भी अच्छे कर्म करें तो ऐसे देवात्मा बन सकते हैं। बच्चो ! तुम्हारा भी यही लक्ष्य है ना ?

बच्चे हां, हां करते खुश हो गये और क्लास पूरा हो गया।

स्वाध्याय

१. पापात्मा किसे कहते हैं ? २. पुण्यात्मा किसे कहते हैं ?
३. धर्मात्मा किसे कहते हैं ? ४. महात्मा किसे कहते हैं ?
५. धर्मात्माओं और महात्माओं के नाम गिनाओ।
६. देवात्मा कैसे बन सकते हैं ?

क्रोध की आग को कैसे बुझाएं ?

क्रोध बला भूत है, बुद्धि करे मलेच्छ,
इतने तुम चौकस रहो, कर न पाये प्रवेश ।

क्रोध ऐसा रोग है, छूत से जो लग जाए
जब क्रोधी आवे सामने, तो अपने आप बचाए ।

क्रोध पाप का मूल है, निश्चय ऐसा मान
क्रोध फिर क्यों करो, जब लग घट में प्राण ।

जब तुम को मिलें गालियां, तब तुम धारो मौन,
दया भाव दिल में धरो, जानो मूर्ख कौन ।

ज्ञान-गदा जब हाथ में, और शान्ति की ढाल,
क्रोध समीप आ सके नहीं उसकी मजाल ।

ज्ञान सुनना सहज है, समझना आसान ।
समझाना भी मुश्किल नहीं, धारणा कठिन महान ।

शान्ति तो स्वधर्म है, गले पड़ा ज्यों हार ।
मनवा क्यों भटका फिरे, जोड़ पुभु से तार ।

दिवाली है, भगवान घट-घट दीप जलाए,
होली सो जो ज्ञान से सबको रंग चढ़ाए ।

औरों को शीतल करे, आप जो शीतल होए,
मन्दिर शीतला उनके बने, जिनकी पूजा होए ।

माया-मारीच

ऐसे विचरे जगत में, कमल ज्यों जल बीच
निर्विकारी जीवन रहे, लगे न माया कीच ।

आत्मा को चंचल करे, माया बड़ी शैतान,
अचल करे भगवान जो, माया से बलवान ।

सृष्टि कर्मक्षेत्र है, हार-जीत का खेल
माया जीते स्वर्ग है, हारे नर्क की जेल ।

मन को काहे जीतना, माया जीतो वीर,
जिन पांच विकार ने, बिगाड़ी है तकदीर ।

माया देत श्राप है, वर देत भगवान,
माया पांच विकार हैं, इनको शत्रु मान ।

भगवान सुख स्थापन करे, दुःख माया का दोष,
माया तो मूर्च्छित करे, प्रभु दिलाएं होश ।

यह भारत जो स्वर्ग था, बना भिखारी आज,
न रही वह पवित्रता, न रहा सरताज ।

मूर्च्छित भई थी आत्मा, माया तोड़े पंख,
ज्ञान योग की फूंक से, गूंजे जैसे शंख ।

माया सर्प जब डसे, मूर्च्छित होए जहान,
दे संजीवनी ज्ञान की सुरजीत करे भगवान ।

जैसे छोटे बीज में, समाए लम्बा झाड़
आत्मा में ऐसे रहे, अनेक जन्म संस्कार ।

आत्मा के मूल गुण

पानी का मूल गुण क्या है ? शीतलता
सूरज का मूल गुण क्या है ? प्रकाश देना
बादल का मूल गुण क्या है ?
धरती का मूल गुण क्या है ? धन-धान्य देना
कोयल का मूल गुण क्या है ?
आत्मा का मूल गुण क्या है ?

शान्ति आत्मा का मूल गुण है

मनुष्य वातावरण से प्रभावित हो अशान्त या क्रोधी भले हो जाए, परन्तू उसे तो शान्ति ही पसन्द है। क्रोध और अशान्ति किसी को पसन्द नहीं।

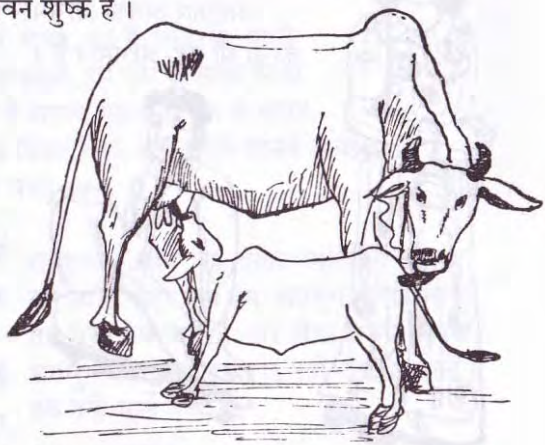
हर्ष भी आत्मा का मूल स्वभाव है

किसी को उदास चेहरा पसन्द नहीं आता। मुस्कराता हर्षित चेहरा सबको अच्छा लगता है।

प्रेम भी आत्मा का मूल गुण है। बच्चों को मां का प्यार अच्छा लगता है। छोटा बच्चा रोता है तो मां का प्यारा उसे शान्त कर देता है।

परस्पर प्रेम शुद्ध आत्मा का मूल गुण है

गाय बछड़े को प्यार करती है । प्यार में उत्साह है, उमंग है, पवित्रता है, प्रेम के बिना जीवन शुष्क है ।



पवित्रता भी आत्मा का मूल गुण है । इसलिए मनुष्य को न किसी की बुराई देखनी है, न सुननी है और न स्वयं कुछ भी बुरा करना है । आत्मा में बहुत सारी शक्तियां भरी पड़ी हैं । इसलिए आत्मा को शक्ति स्वरूप भी कहते हैं ।

देह-भान, अर्थात् देह-अभिमान आने से आत्मा अपने मूल स्वरूप को खो देती है । आत्मा के मूल गुण दब जाते हैं । देह-अभिमान के कारण वह क्रोधी हो जाती है । लोभ करना भी देह-अभिमान है ।

क्रोधी

लोभी

मन में मोह पैदा होना भी देह-अभिमान है । देखो, चित्र में बन्दरी का बच्चा मर गया है, फिर भी वह उसे छोड़ती नहीं ।

आदमी फैशन भी देह-अभिमान वश करता है।

अहंकार अथवा अभिमान करना भी देह-अभिमान है।

अहंकार

आलस्य

आलस्य भी देह-अभिमान से ही आता है।

ये सब विकार हैं। आत्मा के मूल गुण खो जाते हैं, तो ये विकार आत्मा पर अपना राज्य जमा लेते हैं। बच्चो, आत्मा का जानने से, आत्म-अभिमानी बनने से ये देह-अभिमान से पैदा हुए विकार खत्म हो जाते हैं। विकार आदि, मध्य, अन्त दुखदाई हैं। आत्मा के मूल गुणों में सुख, शान्ति, आनंद और शक्ति के झरने हैं। हमें आत्मा के मूल गुणों की स्मृति में रहना है।

स्वाध्याय

१. आत्मा के मूल गुण कौन-कौन से हैं?

२. विकार कौन-कौन से हैं?

३. विकार कैसे खत्म होते हैं?

हम नन्हे-मुन्ने बच्चे

हम नन्हें-मुन्ने बच्चे, पर हैं बात के पक्के
हमें वानर सेना कहते, हम राम के साथी सच्चे
हम मार भगा दें रावण, भारत को कर दें पावन
हम मिटा पांच विकारों को, बन जायेंगे मानव अच्छे ।
हम नन्हें-मुन्ने बच्चे ...

रामराज्य लाने का देखा गांधी ने सपना
बन जायें कृष्ण राम हम सतयुग होगा अपना
तब सत्य प्रेम छायेगा और होगा शासन अपना
सतयुग लाकर छोडेंगे हम, नहीं बात के कच्चे ।
हम नन्हें-मुन्ने बच्चे ...

पांच विकार नारी में और पांच विकार हैं नर में
सबको दुःख में है डाला, इसी दुष्ट रावण ने
मनायेंगे सच्चा दशहरा, दसों विकार हरा के
सतयुग साकार करेंगे, हम बनकर बालक सच्चे
हम नन्हें-मुन्ने बच्चे ...

बच्चों यहां 'रावण' का अर्थ है रुलाने वाला । देह-अभिमान अथवा विकार ही रावण है ।

मुझ आत्मा का घर

शाम हो गई है। सूरज अस्त हो रहा है। उसकी सुनहली किरणें नदी के तट पर चमक रही हैं। पश्चिमी आकाश से मानो धरती पर सोना बरस रहा है। निर्मल यह दृश्य देखकर मन ही मन नाच रहा है। उसने आकाश की ओर देखा। पक्षियों की लंबी कतारें वापस लौट रही हैं। उसने सहज भाव से अपनी मां से पूछा – "मां ! ये पक्षी कहां जा रहे हैं ?"

मां ने उत्तर दिया- बच्चे, ये दिन-भर दाना चुगने गए थे। अब शाम हो गई है, इसलिए अपने-अपने घर वापस जा रहे हैं।

दूर से धूल उड़ती देख छोटी मुन्नी ने पूछा-

मां, यह धूल कैसी उड़ रही है ?

मां ने कहा- मुन्नी ! देखो, वह ग्वाला अपनी गायों को चराकर अपने घर वापस लौट रहा है । देखो, उस तरफ मजदूर स्त्रियां दिन-भर मज़दूरी कर कैसी खुशी के गीत गाती हुई अपने घर जा रहीं हैं । जैसे तुम भी जब स्कूल से छूटते हो तो कैसी खुशी में जल्दी-जल्दी अपने घर आ जाते हो उसी प्रकार ये सब भी घर जाते हुए कितने खुश नज़र आ रहे हैं ।

निर्मल ने कुछ सोचते हुए कहा- मां, तुमने बताया था न कि हम तो शरीर नहीं, आत्मा हैं । आत्मा का घर भी होना चाहिए ना ?

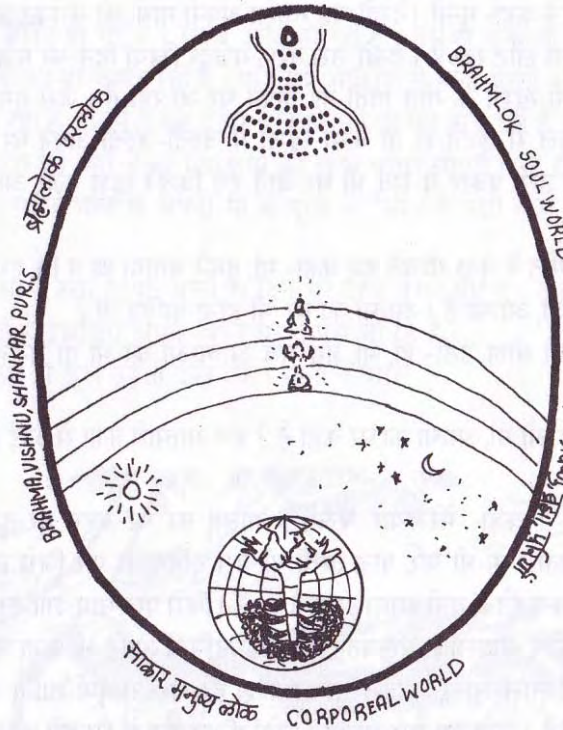
मुन्नी बोल उठी- हां, मां, हम सब आत्माओं का भी तो घर होगा ही ।

बताओ मां, आत्मा का घर कहां है ? हम आत्मायें कहां से आई हैं ?

मां ने कहा- मेरे प्यारे बच्चो ! आत्मा का घर बहुत दूर-दूर ... चांद-सितारों के भी पार, पांच तत्त्वों की इस दुनिया से पार जिसे छठा, ब्रह्म तत्त्व कहते हैं, वही हमारा असली घर है । जिसे परमधाम, शान्तिधाम, निर्वाणधाम, ब्रह्मलोक, मूलवतन, रूहों की दुनिया आदि भी कहा जाता है । वहां लाल-लाल, सुनहरा दिव्य प्रकाश है । वहां सम्पूर्ण शान्ति और पवित्रता है । जहां हम सब आत्मायें ज्योतिबिन्दु रूप में, सितारों की तरह चमकती अपने पिता परमात्मा के पास अखण्ड शान्ति में रहती हैं । वहां से हम आत्मायें इस सृष्टि रूपी रंगमंच पर नाटक करने इस शरीर रूपी घर में आती हैं ।

बच्चे बोल उठे- मां, हमें भी जब मीठा प्यारा घर याद आता है तो कितनी शान्ति, खुशी होती है ?

मां बोली- हां, बच्चो ! अभी तो हमें हमारा यह नाटक पूरा करना है । फिर हमारा परमात्मा पिता हमें घर ले जाने स्वयं आयेगा । चलो देर हो गई है, अब हम अपने लौकिक घर चलें ।



स्वाध्याय

१. हम कहां से आते हैं ?
२. परमधाम कैसा है ?
३. हम परमधाम से सृष्टि पर क्यों आते हैं ?
४. परमधाम की याद क्यों आती है ?

०○०

अंधेरा मिटाना है

जिन्दगी की राहों से, अंधेरा मिटाना है।
अवगुण को मिटाना है, गुण को सजाना है॥
जिन्दगी .....

छोड़ मान, शान, सुविधा,
भूल दुनिया की दुविधा
आत्मा तू अविनाशी
तुझे घर जाना है।
जिन्दगी .....

प्रभु ही मन का मीत है
उसकी प्रीत ही प्रीत है
सब सम्बन्धों में उसे
अपना बनाना है
जिन्दगी की .....

छोड़ रूठना, रूसना
भूल उधेड़ना-बुनना
वक्त जो है यूं जा रहा
लौट के ना आना है
जिन्दगी .....

छोड़ युक्तियां नीतियां
सीख रूहानी प्रीतियां
दिलदार आया है
साफ दिल बनाना है
जिन्दगी की राहों से, अंधेरा मिटाना है॥

परमात्मा कौन ?

आज स्कूल छूटने में देरी हो गई थी । सुहास के लौटने की प्रतीक्षा उसके माता-पिता कर रहे थे । सुनीता आंगन में थी । अपने भैया को आता देख खुशी में आकर बोल उठी -- "देखो मम्मी, सुहास भैया आ गया ।"

मम्मी ने पूछा- "बेटे, आज देर कैसे हो गई ?

सुहास- आज हमारे अध्यापक जी ने एक चर्चा रखी थी, जिसका विषय था— परमात्मा कौन ? इतने में सुहास के पिता जी भी आ गए । उन्होंने पूछा—

"अच्छा, हम भी सुनें आज की चर्चा में क्या-क्या बातें हुई ?

सुहास– "सबसे पहले मैंने बताया — भगवान राम हैं । वे अयोध्या के रहने वाले थे ।"

नीला ने कहा– "मेरी माता जी कृष्ण की पूजा करती हैं । कृष्ण को हम सब भगवान मानते हैं ।"

अनिला ने बताया– "हमारे घर में तो दुर्गा की पूजा होती है, मैं तो समझती हूँ दुर्गा ही भगवान का रूप होंगी ।"

रहीम खड़ा हो गया और कहने लगा — "हमारे पैगम्बर मुहम्मद साहब ने कुरान में बताया है — अल्लाह नूर है, इसलिए हम मूर्तिपूजा नहीं करते । उन्होंने संदेश दिया है, तुम सबको आपस में भाई-भाई समझकर रहना है ।"

मार्गेट ने अपनी चर्चा में कहा — हमारे ईसाई धर्म के संस्थापक ईसा मसीह ने कहा है, "प्रभु लाइट अर्थात् ज्योति स्वरूप हैं । गॉड इज लाइट । उन्होंने हमें प्रेम, सेवा और क्षमा का संदेश दिया है ।

बलबीर सिंह ने बताया– "हम सिक्खों के धर्म-गुरू नानक ने कहा है, परमात्मा एक ओंकार सत नाम है, वह अकालमूर्त ही सद्गुरु है ।"

विमला ने कहा– "हमारा जैन धर्म में २४ तीर्थंकर हो गए हैं । वे

ही हमारे लिए भगवान हैं। पुरुषार्थ के द्वारा प्रत्येक आत्मा परमात्मा बन सकती है। हमारे महावीर ने प्राणी मात्र के प्रति दया भाव रखने का अर्थात् अहिंसा का संदेश दिया।"

अशोक का कहना था– "हम भगवान बुद्ध को मानते हैं। उन्होंने मैत्री और करुणा का उपदेश दिया।"

वैकुण्ठराय ने बताया– "मेरं पिताजी शंकराचार्य को गुरु मानते हैं। शंकराचार्य ने कहा है– परमात्मा निराकार है – अद्वैत है।"

नितिन ने कहा– मैंने गांधी जी की जीवनी पढ़ी थी। उन्होंने कहा है "सत्य ही ईश्वर है।"

गॉड इज ट्रुथ । अंत में मास्टर जी ने बताया अब इसका उत्तर हम कल देंगे। आज समय पूरा हुआ।

पिताजी– इन सब बातों को सुनकर मेरी बुद्धि चक्कर खा रही है। असल में भगवान है कौन और कहां रहते हैं ?

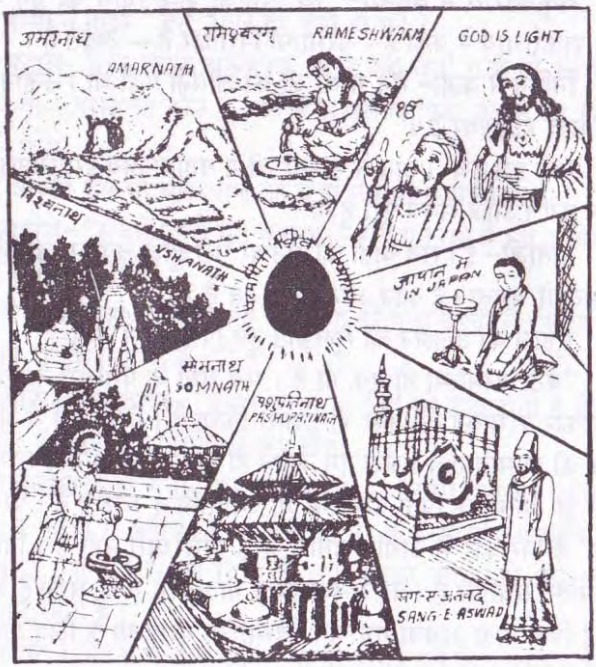
सुहास की उलझन को सुलझाते हुए पिता जी ने कहा–

"बेटा, परमात्मा तो एक ही हैं। सब धर्मों के पॅगम्बरों ने एक उस निराकार परमात्मा की ओर ही इशारा किया है। हिन्दु धर्म में भी उस एक की ही महिमा है। जैसे तुम जानते हो आत्मा ज्योतिबिन्दु स्वरूप है, वैसे ही आत्मा के पिता परमात्मा भी ज्योतिबिन्दु स्वरूप हैं। परमात्मा 'नूर' हैं निराकार है अर्थात् हमारी तरह शरीरधारी नहीं हैं। निराकार परमात्मा सर्वोपरि है। वह सबका पिता, माता, गुरु, बन्धु, सखा है, उसका कोई पिता माता अथवा गुरु नहीं। इसीलिए परमात्मा के लिए कह है–

तुम्ही हो माता पिता तुम्हीं हो
तुम्हीं हो बन्धु सखा तुम्हीं हो

जैसे हम आत्माओं का घर परमधाम है, उसी प्रकार परमात्मा का निवास स्थान भी परमधामा है। इसीलिए कहा गया है 'ऊंचा तेरा नाम, ऊंचा तेरा धाम।' उस ऊंच धाम में अखंड शान्ति है इसलिए उसे

शान्तिधाम, निर्वाणधाम भी कहा गया है । परमात्मा को हम आत्माओं की तरह सृष्टि रूपी रंग-मंच पर शरीर लेकर नाटक का पार्ट नहीं करना पड़ता, अतः उन्हें सत् - चित्-आनंद स्वरूप कहा है । उन्हें सत्यम्, शिवं, सुन्दरम्, भी कहते हैं । ऐसे परमात्मा को याद करने से हम उनके गुणों को अपने में सहज रूप से उतार सकते हैं ।"



परमात्मा का परिचय

ईश्वर का शिव नाम है
परमधाम निज धाम है
ज्ञान-शान्ति-सुख सागर हैं
सभी गुणों के आकार हैं।

ज्योतिबिन्दु रूप हैं
उनके कर्म अनूप हैं
तीन देव को रचते हैं
तीन कर्म निज करते हैं।

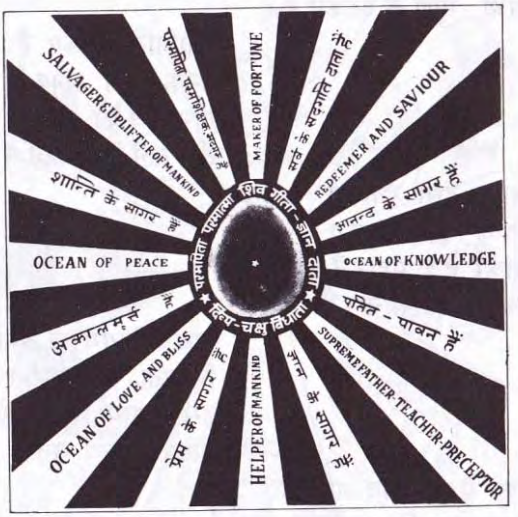
ब्रह्मा द्वारा स्थापना
विष्णु द्वारा पालना
शंकर देव महान हैं
विनाश की पहचान हैं।

अब कलियुग का अन्त है
खिलता ज्ञान-बसन्त है
इसी समय शिव आते हैं
परिचय सत्य बताते हैं।

फिर से वह शिव आया है
ज्ञान-योग सिखलाया है
प्रभु आये सच मान लो
अब उनको पहचान लो।

परमात्मा के गुण

बच्चो, आप सबने परमात्मा के रूप को जाना है । हम आत्माओं की तरह हमारा आत्मिक पिता भी ज्योतिबिन्दु स्वरूप है । जैसे कहा गया है 'जैसा पुत्र वैसा पिता' अथवा 'जैसा पिता वैसा पुत्र' तो हमारी तरह परमात्मा भी ज्योतिबिन्दु स्वरूप हैं, पर गुणों में सिन्धु हैं ।



तुम सब उस परमात्मा पिता के लिए गाते हो — तू प्यार का सागर है — यह किसकी महिमा हुई ? हमारा पित परमात्मा प्यार का सागर है । अपने बच्चों को ज़रूर प्यार करेगा ना । परन्तु बच्चे भी लायक होने चाहिएं । परमात्मा को सुबह उठकर, दिन में हर कार्य प्रारम्भ करने के पूर्व और रात को सोते समय ज़रूर याद करना है । तभी उसके प्यार का अनुभव हमारी आत्मा कर सकती है ?

भक्त प्रभु को 'पतित-पावन' कहकर पुकारते हैं । पतित तथा दु:खी आत्माओं को पावन बनाने वाला उस निराकार परमात्मा के सिव और

कौन हो सकते है ?

ऋषि-मुनियों ने गाया है—

"असत्य से हमें सत्य की और ले जाओ
अंधकार से हमें प्रकाश की ओर ले जाओ
मृत्यु से हमें अमरत्व की ओर ले जाओ।"

यह प्रार्थाना किससे की गई है ? हम भी तो ऐसी प्रार्थना अपने प्यारे पिता परमात्मा से करते हैं क्योंकि यह दुनिया असत्य की है। अज्ञान रूपी अंधेरे में सब आत्माएं भटक रहीं हैं। इस मृत्युलोक में ज्ञान का अमृत, जिसे से सदाकाल का सुख और शान्ति मिलती है, किसी को नहीं मिलता। कोई मनुष्य-आत्मा सत्य आध्यात्मिक ज्ञान का प्रकाश नहीं दे सकती। एक परमात्मा ही ज्ञान-अमृत पिलाकर सत्य जीवन की राह बता सकते हैं। इसलिए परमात्मा को ज्ञान सागर कहा गया है। परमात्मा ही सच्चा सुख और सच्ची शान्ति देते हैं। इसलिए परमात्मा को ही सच्चा सुख और शान्ति का सागर भी कहते हैं । परमात्मा हमारा सच्चा मित्र तथा मार्गदर्शक है। वह विश्व की समस्त आत्माओं का कल्याण करता है। इसलिए उसको 'शिव' अर्थात् कल्याणकारी भी कहते हैं।

वह सदा बन्धन-मुक्त है। उसे शरीर का अर्थात् जन्म-मृत्यु का और पांच तत्वों का बन्धन नहीं है। इसलिए उसे आकालमूर्त भी कहते हैं। पतित मनुष्यों केा ज्ञान रूपी प्रकाश देकर पावन बनाना तथा इस पतित, भ्रष्टाचारी दुःखी दुनिया का परिवर्तन कर उसे पवित्र, श्रेष्ठाचारी तथा सुखी बनाने का कार्य प्रभु पिता के सिवा और कौन कर सकता है ?

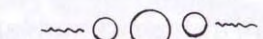
ईसा मसीह ने भी कहा है — प्रभु का राज्य स्वर्ग में है — वह ऐसे स्वर्ग की दुनिया की रचना करता है।

जब दुनिया नर्क बन जाती है तब परमात्मा ही उसे फिर से स्वर्ग बनाते हैं। इसलिए उसे सर्वशक्तिमान भी कहते हैं। नई, स्वर्गमय दुनिय परमात्मा हम बच्चों के लिए ही तो बनाता है । मुसलमान भाई उसे 'जन्नत' कहते हैं। स्वर्ग को बहिश्त, हैविन तथा पैराडाइज भी कहा जाता है। इस प्रकार प्रेम, सुख, शान्ति, आनन्द और ज्ञान का सागर,

सर्वशक्तिमान् हमारे पिता परमात्मा मानव को दिव्य जीवन का वरदान देते हैं और स्वर्ग की सुन्दर दुनिया फिर से रचने का दिव्य कर्तव्य करते हैं।

स्वाध्याय

१. आत्मा और परमात्मा में क्या अन्तर है ?
२. परमात्मा के गुणों को बताओ।
३. परमात्मा क्या कर्त्तव्य करते हैं ?
४. स्वर्ग के विभिन्न नाम बताओ।



भगवान का परिचय

मैं कौन हूँ और कैसा हूं, मैं जो भी हूं और जैसा हूं,
संगमयुग पर आता हूं, यह सारा भेद बताता हूं।
न मैं ब्रह्मा, न मैं विष्णु, न महादेव न शंकर हूं।

मैं कृष्ण नहीं, मैं राम नहीं, मुझ शिव बिन कोई भगवान नहीं,
ब्रह्मा मुख का लेकर आधार, तब गीता-ज्ञान सुनता हूं।
ज्योतर्लिंगम रूप हूं मैं और सृष्टि बीज स्वरूप हूं मैं,
दिव्य बुद्धि का दाता मैं, मैं दिव्य चक्षु-विधाता हूं।

मैं परमधाम का रहवासी हूं, मैं अजर-अमर अविनाशी हूं।
मैं जन्म-मरण से न्यारा हूं, पर प्रकृति आधार ले आता हूं॥
एक जन्म अलौकिक लेता हूं, आ सहज ज्ञान मैं देता हूं।
पालनहार कहलाऊं मैं ही, स्थापना, विनाश करवाता हूं॥

जादूगर भी कहते मुझको, बहु रूपों से बहलाता हूं,
बन गुरु सद्गति मैं करता, बन टीचर योग सिखाता हूं॥
ज्ञान प्रेम का सागर हूं, और सौदागर रतनागर हूं।
मैं शान्ति सूख का दाता हूं, जग उजला आन बनाता हूं॥

परमात्मा को क्यों और कैसे याद करें ?

बच्चो ! जानते हो ना, परमात्मा हमारा पिता है और वह गुणों का भण्डार है ? वह प्रेम, पवित्रता, सुख, शान्ति, ज्ञान, शक्ति और आनन्द का सागर है । ऐसे प्यारे पिता को याद करने से उनके ये सब गुण हममें भरते जाते हैं । एक दिव्य आनन्द मिलता है । हमारे बुरे संस्कार और अवगुण समाप्त हो जाते हैं । मानसिक चंचलता दूर होती है । मन की एकाग्रता बढ़ जाती है । बुद्धि शुद्ध और तेज हो जाती है । परमात्मा के सच्चे प्रेम का अनुभव होता है । हमरी निर्णय शक्ति और आत्म-विश्वास बढ़ जाता है । परमात्मा हमें जीवन में सफलता का वरदान देते हैं । एक आंतरिक दिव्य चरित्र पैदा होता है । बोलो, ऐसे परमप्रिय परमपिता परमात्मा को याद करना आप चाहेंगे ना ?

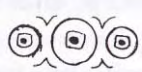
हां, तो सर्व प्रथम किसी शान्त जगह पर बैठ जाओ । अन्दर मन ही मन में यह संकल्प करो कि मैं एक पवित्र, चेतन आत्मा हूं । यह शरीर तो मेरा घर है । मैं आत्मा ज्योतिबिन्दु स्वरूप सितारे के समान भ्रकुटी के बीच चमक रही हूं । मैं आत्मा शान्ति स्वरूप हूं । शान्ति और पवित्रता मेरा स्वधर्म है । मैं आत्मा चांद, सूर्य और सितारों की दुनिया से भी पार शान्तिधाम की निवासी हूं । यही मेरा असली घर है यहां लाल-लाल सुनहरा, शीतल दिव्य प्रकाश है । यहां अपार शान्ति है । इस सृष्टि रूपी रंगमंच पर तो मैं आत्मा नाटक करने (पार्ट बजाने) आई हूं । सृष्टि तो एक रंगमंच है । मैं आत्मा एक एक्टर हूं ।

मेरा पिता परमात्मा भी यहीं का निवासी है । वह भी ज्योतिबिन्दु स्वरूप ही हैं । वह शान्ति के सागर हैं, मुझे शान्ति स्वरूप बना रहे हैं । वह ज्ञान के सागर हैं, मुझ आत्मा को ज्ञान का प्रकाश दे रहे हैं । प्रेम के सागर पिता मुझे अथाह प्रेम दे रहे हैं । आनन्द के सागर पिता मुझे अपार आनन्द दे रहे हैं । वह सर्वशक्तिवान पिता मुझ आत्मा में सर्वशक्ततियां भर रहे हैं । आनन्द की लहरों में मैं जैसे डूब रहा हूं ।

इस प्रकार आत्म स्वरूप की स्थिति में और परमात्मा की याद में स्थित होना है । इस प्रकार के विचारों में अपने शरीरभान को भूल जाना है । परमात्मा की याद में एकरस हो जाना है । इस प्रकार का अभ्यास रोज़ सुबह-शाम दस-पंद्रह मिनट के लिए नियमित करना है । धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है । चलते-फिरत, कर्म करते भी उस प्यारे पिता की अन्दर में मीठी याद रखनी चाहिए । इससे स्वत: ही अनुशासन, प्रेम, मैत्री और सहयोग की भावना आप में पैदा होगी ।

स्वाध्याय

१. परमात्मा से हमारा क्या सम्बन्ध है ?
२. उसे याद करने से क्या-क्या लाभ हैं ?
३. परमात्मा को कैसे याद करें ?
४. परमात्मा की याद का अभ्यास कर अपने अनुभव बताओ ।



तुम लड़ जाओ तूफानों से

खड़ा हिमालय बता रहा है, डरो न आंधी-पानी से।
प्रभु की संतान बढ़ो, तुम लड़ जाओ तूफानों से॥

युग-युग का इतिहास बताता
निर्बल पग-पग कुचला जाता
जब तक निर्बल, जग ठुकराता
समय है थोड़ा बीता जाता।

उठो तोड़ दो जग के बन्धन, बढ़ जाओ तुम साहस से,
प्रभु की संतान बढ़ो, तुम लड़ जाओ तूफान से॥

खड़ा सामने महाकाल है
आंखें मूंद नहीं बैठो
उठ जाओ सत्मार्ग ढूंढ़ लो
अब तक खोया अब लूटो।

त्यागो अरे विलासी जीवन मिल जाओ अविनाशी से,
प्रभु की सन्तान बढ़ो, तुम लड़ जाओ तूफानों से॥

उठो, लाडलो बेटी बेटो
ज्ञान-जल से स्नान करो
बनो सत्य के उजले दीपक
जग का अंधियारा दूर करो

अंधेरे में है जग, राह दिखा दो अपनी गुण-साधना से
प्रभु की संतान बढ़ो, तुम लड़ जाओ तूफानों से॥

धर्म और धर्म - शास्त्र

अजय- कहो भाई विनय, आनन्द में हो ?

विनय- हां भाई, हूं तो राजी-खुशी पर एक विचार-मथन आजकाल चल रहा है। आप तो ज्ञानी पिता के ज्ञानी सुपुत्र हो, थोड़ी मेरी मदद करोगे ना ?

अजय- हां, हां क्यों नहीं, ज्ञान का सागर स्वयं परमात्मा आकर ज्ञान-प्रकाश बिखेर रहा है। विश्व-मानव की आंखें खुल रही हैं। आप मेरे भाई, इससे वंचित थोड़े ही रह सकते हैं !

विनय- हां भाई, तो बताओ सभी धर्मों के धर्म-स्थापाक हैं, सभी धर्मों का अपना नाम है, सभी धर्मों का धर्मग्रन्थ् है। मेरी समझ में नहीं आता कि हिन्दू धर्म का आदि स्वरूप क्या है, उसका स्थापक कौन ? धर्मग्रंथ कौनसा ?

अजय- 'हिन्दू' शब्द तो बहुत बाद में आया है। हमारा वास्तविक धर्म 'आदि सनातन देवी-देवता धर्म' है। यही सभी धर्मों का बीजस्वरूप है। परन्तु वर-वृक्ष की तरह उसका आदि धड़ आज लुप्त प्राय: है। सर्व आत्माओं का पिता निराकार परमात्मा स्वयं इस धर्म का आद्य स्थापाक हैं। इस सत्य को आज की दुनिया भूलती जा रही है।

विनय- मुझे भी कुछ ऐसा ही लग रहा था। उस वृक्ष की नई शाखायें-पुशाखायें निकलती हैं तो कबीरबद की भांति उसका मूल प्राय:लोप हो जाता है। आज नये-नये धर्मों की शाखा-प्रशाखाओं में उसका आदिम रूप विस्मृत हो रहा है।

अजय- उसी विस्मृत आदि सनातन देवी-देवता धर्म की स्थापना करने गीता के वचन प्रमाण परमात्मा स्वयं आते हैं। भगवान कहते हैं —"मैं पुन: धर्म की स्थापना करने आता हूं।"

विनय- अच्छा ! भगवान जिस धर्म की स्थापना करते हैं, उस धर्म का भी कोई शास्त्र तो होगा ? जैसे ईसाइयों का एक बाइबिल, सिक्खों

का एक ग्रंथ और मुसलमानों का एक कुरान है । हमारे यहां तो रामायण, माहाभारत, भागवत, गीता, वेद, उपनिषद आदि कितने शास्त्र हैं ? इन सबके रचने वालों ने कोई नये धर्म की स्थापना तो नहीं की ।

अजय- भगवान आदि सनातन देवी देवता नाम वाले एक धर्म की स्थापना करता है तो उन्होंने ज़रूर ज्ञान भी दिया होगा ।जिस शास्त्र में वह ज्ञान है, वह अपना शास्त्र है, अर्थात् सर्व आत्माओं का मूल शास्त्र है ।

विनय- वह ज्ञान भला किस शास्त्र में है ?

अजय- 'भगवानुवाच' किस शास्त्र में आता है ?

विनय- एक मात्र गीता में ही है 'भगवानुवाच' ।

अजय- तो यही असली शास्त्र है । आज असली धर्म, कर्म और ज्ञान के प्राय:लोप हो जाने के कारण ही कलियुग ज़ोर पकड़ रहा है । कई विद्वान बताते हैं कि गीता में भी मिलावट हो गई है । अब भगवान स्वयं वर्तमान संगमयुग में वही असली ज्ञान अपने बच्चों को देकर पुन: मानव को देव बनाने का कार्य कर रहें हैं ।

विनय- अच्छा, तो अब मेरी समझ में असली बात आई है । भाई, तुम्हें धन्यवाद । अब मैं जाता हूं । इस ज्ञान को अध्ययन कर मैं धारणामूर्त बनूंगा । मैं भी परमात्मा का पवित्र बच्चा बन देवता बनने का परुषार्थ करूंगा । अच्छा, नमस्ते ।

स्वध्याय

१. हमारा असली धर्म कौन-सा है ?

२. भगवानुवाच किस शास्त्र में है ?

३. धर्म पिताओं और उनके धर्मशास्त्र के नाम बताओ ।

—•⊙•—

ज्योति जगा लो – अंधेरा मिटा लो

ज्योति जगा लो, अन्धेरा मिटा लो
प्रभु को अपने दिल में बसा लो
ज्योति जगा लो .....

ईश्वर वही है, वही है अल्लाह
मात-पिता वह बन्धु सखा है
उनसे ही अपना रिश्ता जुटा लो
जवीन को अपने धन्य बना लो
ज्योति जगा लो .....

परवाने बन उस शमा पर जलेंगे
श्रीमत पर चलकर पावन बनेंगे
दिव्य गुणों से, जीवन सजा लो
ज्योति जगा लो .....

कौन है हिन्दू, कौन मुसलमान
एक पिता की हैं रूहानी सन्तान
भाई-भाई की दृष्टि बना लो
जग में फिर से शान्ति फैला दो
ज्योति जगा लो, अन्धेरा मिटा लो ॥

मीठा बोलना

अतुल अपने माता-पिता का लाडला-इकलौता बेटा था। उसके पिता एक कपड़े की दुकान पर नौकरी करते थे। अतुल बड़ा समझदार और होनहार बालक था। वह अपने पिता की स्थिति को जानता था, इसलिए किसी चीज़ के लिए कभी हठ नहीं करता था। वह मधुर भाषी लड़का सबका प्यारा था। उसमें संतुष्टता तथा ईमानदारी थी तथा उसकी वाणी में बड़ा मिठास था।

एक दिन अतुल के पिता की एक दुर्घटना में मृत्यु हो गई ।अतुल में धैर्य भी था और प्रभु में असीम विश्वास भी। उसने सभी को अपनी स्थिरता एवं शान्ति से आश्वासन दिया। उस आत्मा का हमारे साथ बस इतना ही पार्ट था। हमें उस आत्मा की शान्ति के लिए बड़े प्रेम से परमात्मा को याद करना चाहिए। उसने सोचा कि पिताजी से आंतरिक स्नेह तो मुझ भी किसी से कम नहीं था। परन्तु रोने से क्या होगा ? बात यह भी है कि अगर मैं विचलित हुआ, दु:खी हुआ तो मां के दु:ख को कौन कम करेगा। इसलिए उसने बड़ी हिम्मत से काम लिया और सारे परिवार की ज़िम्मेवारी अपने कंधों पर उठा ली।

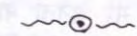
उसने बड़ी मेहनत से मैट्रिक की परीक्षा पास कर ली। अपने मीठे सम्बन्धों से उसे पैसा भी मिल गया, उसने एक कपड़े की दुकान खोल ली। धीरे-धीरे अपने स्वभाव से एवं ईमानदारी से उसने ग्राहकों को सहज ही आकर्षित कर लिया। बहुत कम समय में वह एक बहुत बड़ी दुकान का मालिक बन गया।

उसकी सफलता का रहस्य जब कोई उससे पूछता तो वह यही बताता कि मीठा बोलने में आदमी को कोई मोल नहीं चुकाना पड़ता। यह मीठापन ही मेरी सफलता का राज़ है। फिर वह बताता — "परमात्मा कितना मीठा है। वह प्रेम का सागर है, परमात्मा से प्यार भरा सम्बन्ध जोड़ने से स्वत: ही आंतरिक मधुरता के फव्वारें अनुभव होते हैं। पता

नहीं हमारा कौन-सा श्वास अन्तिम हो, इसलिए हमें कटु, तीक्ष्ण, निन्दाजनक एवं आवेशयुक्त वचन नहीं बोलने चाहिए।

स्वध्याय

१. ऐसे ही मीठे बोल द्वारा जीवन की सफलता के अन्य प्रसंग बताओ।
२. आप भी आज से अपने बोल पर ध्यान दें और रात्रि अपने चार्ट में सफाई सच्चाई से लिखेंगे।



परमात्म-महिमा

परमपिता एक बिन्दु है
सभी गुणों का सिन्धु है
शिव ही उसका नाम है
करता जग कल्याण है

जब होता सन्ताप है
बढ़ता जग में पाप है
छा जाता अज्ञान है
धर्म-ग्लानी महान है

ब्रह्मा-तन में वह आता है
गीता-ज्ञान सुनाता है
राजयोग सिखलाता है
सबको मुक्ति देता है

नर बनता नारायण है
पाता स्वर्ग-सिंहासन है
नारी लक्ष्मी बन जाती
सुख का वर्सा है पाती

प्रभु की याद सुहानी है
सुख की मूल निशानी है
प्रभु मन में बस जायेगा
विष मन से हट जायेगा

सब मानव हैं आत्मा
प्रभु केवल एक परमात्मा
आओ उसको याद करें
जीवन को आबाद करें

प्रेम

प्रेम शब्द में मिठास है। प्रेम दो आत्माओं के बीच बहता झरना है। प्रेम आत्मा का आनन्द है। प्रेम से परस्पर सहयोग की भावना पैदा होती है।

भारत जब सोने की चिढ़िया था, जब स्वर्ग था, उस समय का गायन है— सिंह और बकरी एक घाट पर पानी पीते थे। वहां हिंसक वृत्ति नहीं, यह स्नेह की बलिहारी है।

माता-पिता का प्रेम, माता और बालक का प्रेम, पिता-पुत्र का प्रेम, मित्र-मित्र का प्रेम, सखियों का परस्पर प्रेम, शुद्ध प्रेम की यह महफिल दिल हरा-भरा कर देती है। यदि कोइ प्रेम से न बोले, प्रेम से न देखे, प्रेम से न रहे तो जीवन में आनंद न रहे।

प्रेम से भरी पूरी दुनिया अर्थात् स्वर्ग की दुनिया। श्री लक्ष्मी, श्री नारायण, श्री कृष्ण, श्री राधा, बुद्ध, महावीर, ईसा-मसीह आदि के चित्रों की ओर देखो। वे कितने मीठे हैं। जैसे प्रेम के स्वरूप हैं। परमपिता परमात्मा प्रेम का सागर हैं तो हम उनके बच्चे परस्पर प्रेम से रहें तो धरती पर स्वर्ग आने में देर नहीं लगेगी। मारा-मारी, घृणा, ईर्ष्या, निंदा आदि का कारण प्रेम का अभाव है।

प्रेम एकता की कड़ी है, संगठन की शक्ति है। जहां प्रेम है, वहां शान्ति, निश्चिन्तता है। प्रेम में त्याग सहज हो जाता है।

प्रेम हम आत्माओं का मूल गुण है, मूल धर्म है। अपने इस धर्म में स्थित रहें तो क्रोध, मोह आदि दुश्मनों का वार नहीं हो सकता। जहां प्रेम है, वहां नियमितता है। जहां प्रेम है, वहां आज्ञा-पालन है। जहां प्रेम है वहां गुण-ग्राहकता है।

सर्वत्र प्रेम हो ते कैसी दुनिया हो ! यह विचार भी कतना आनंद देता है। स्कूल में मास्टर जी की डांट नहीं, परस्पर न ईर्ष्या न झगड़ा होगा। मम्मी, पप्पा को न कभी कुछ कहना पड़ेगा न कोर्ट रहेगी, न जेल रहेगी,

न वकील और न पुलिस की आवश्यकता होगी । न दगाखोरी, न रिश्वत, न भ्रष्टाचार, न मिलवट होगी । कितने आनंद की बात है । सभी प्रेम से हिलमिलकर रहेंगे, साथ घूमेंगे, पूरी सुव्यवस्था होगी । जीवन कितना बदल गया होगा । ऐसा प्रेम का जादू कितना महान है । यह प्रेम धरती पर स्वर्ग उतारता है, प्रेम जीवन को सुन्दर बनाता है ।

स्वाध्याय

१. यदि सबमें प्रेम भाव हो तो दुनिया कैसी हो ?
२. प्रेम के अभाव में आज की दुनिया कैसी बन गई है ?
३. परस्पर प्रेम कैसे पैदा हो ?

धीरज का धैर्य और सहनशीलता

धीरज गांव से शहर में पढ़ने आ गया था। वह स्वभाव से बड़ा विनम्र था। जैसा नाम वैसा ही उसका गुण था। चंचलता उसमें नाम-मात्र को नहीं थी। उसकी शालीनता और अध्ययन-प्रियता अन्य विद्यार्थियों को अखरने लगी। अन्य बालकों को अपने अध्यापाकों की डांट का शिकार होना पड़ता था जबकि धीरज अपने गुणें के कारण सभी का प्रिय बनता जा रहा था।

एक दिन कुछ शरारती बालकों ने मिलकर धीरज को परेशान करने की योजना बनाई। एक ने सुरेश की अंग्रेज़ी की पुस्तक चुराई और धीरज के बस्ते में डाल दी। जब अंग्रेज़ी के मास्टर जी आए और पढ़ाने लगे तो सुरेश को अपनी पुस्तक नहीं मिली। उसने मास्टर जी से शिकायत की। मास्टर जी ने पूछा– "सुरेश की पुस्तक किसने चुराई है?"

एक बालक ने उत्तर दिया– साहब, मैंने धीरज को पुस्तक चुराते देखा था। मास्टर जी– धीरज, क्या तुमने पुस्तक चुराई है?

धीरज– मास्टर जी, मैंने कोई पुस्तक नहीं चुराई।

उस शरारती बालक ने दावे से कहा कि पुस्तक धीरज के बस्ते में ही है और उसने धीरज के बस्ते से पुस्तक निकाल दिखाई। मास्टर जी ने धीरज को बहुत डांटा और एक चक्र खड़े रहने का दण्ड दिया। धीरज विचलित नहीं हुआ। उसने प्रेम से दण्ड सहन कर लिया। फिर उसने मास्टर जी को बताया– "मैंने पुस्तक चुराई नहीं थी। किसी ने मुझे तंग करने के लिए मेरे बस्ते में पुस्तक रख दी थी।"

इस प्रकार कई बातों में शरारती बालक धीरज को परेशान करते रहे। धीरज भी उनकी चालों को समझ गया था पर प्रतिरोध नहीं करता था क्योंकि उसे पता था सच्चाई ज्यादा दिन तक छिप नहीं सकती।

एक दिन मास्टर जी ने धीरज के बस्ते को छिपाते हुए एक बालक को देख लिया। मास्टर जी को सब-कुछ समझने में देर नहीं लगी।

क्लास में आते ही मास्टर जी ने कहा– "इस क्लास में कुछ शरारती बालक हैं जो निर्दोष बालक को तंग करते हैं। उस दिन धीरज निर्दोष था। वह कितना धैर्यवान, सहनशील तथा आज्ञाकारी बालक है। ऐसे बच्चे ही स्कूल, घर और देश की शान है।"

मास्टर जी ने धीरज को क्लास का मॉनिटर बना दिया और उस शरारती बालक को दो दिन के लिए स्कूल से निकाल दिया। वह शरारती बालक सुरेश सबके सामने लज्जित बन रोने लगा।

धीरज ने कहा– मास्टर जी, क्या आप अब सुरेश को माफ नहीं कर सकते ? वह अब ऐसा कभी नहीं करेगा।

सुरेश अहो भाव से धीरज को देखता रह गया।

स्वाध्याय

१. सहनशीलता और धीरज के ऐसे अन्य प्रसंगों को सुनाओ। ?
२. धीरज ने प्रतिरोध क्यों नहीं किया ?
३. धीरज के स्थान पर आप होते तो क्या करते ?

स्वच्छता

परेश मन ही मन सोच रहा है । मन स्वच्छ हो, वाणी स्वच्छ हो, तन स्वच्छ हो, और सुन्दर हो तो कितना आनंद हो । स्वच्छता की यह सुवास और पवित्रता परमात्मा को भी नीचे खींच लाती है ।

रमेश ने उसकी विचार श्रृंखला को तोड़ते हुए झकझोरा– "भाई परेश, किस विचार में डूबे हो ?"

परेश- अरे, रमेश, आओ अओ । मैं तुम्हारे और तुम्हारे घर के बारे में ही सोच रहा था ।

रमेश- बोलो, क्या सोच रहे थे ?

परेश- स्वच्छता में एक आकर्षण है । मैंने देखा तुम्हारा घर कितना स्वच्छ था । तुम्हारे माता-पिता भाई-बहन सभी के स्वच्छ मन में स्वच्छ दैवी गुण देखे । तन-मन और घर की यह स्वच्छता यदि सभी में उतर आए तो स्वर्ग उतर आवे ।

रमेश- हमें बचपन से ही मां ने सिखाया है– स्वच्छता का दूसरा नाम पवित्रता है । परमात्मा पवित्रता का सागर है । हमारा स्वधर्म भी शान्ति और पवित्रता है । कहा गया है– "पवित्रता सुख शान्ति की जननी है ।" परमात्मा को पवित्रता-स्वच्छता प्रिय है । हम पवित्र बनें, स्वच्छ बनें तो परमात्मा पिता के प्यारे बच्चे बनकर रह सकते हैं ।

परेश- कल तुम्हारी बहन स्नेहा ने मन, वचन और कर्म की स्वच्छता पर कहा था । पर मेरी समझ में पूरा नहीं आया । रमेश, थोड़ा इस बारे में विस्तार से कहो ।

रमेश- मन की स्वच्छता का अर्थ है– मन में विकार और अशुद्धि न हो । मन साफ हो । कहते हैं– "सच्चे दिल पर साहब राजी ।" इसके लिए बच्चा बनकर परमपिता की मीठी याद करनी चाहिए । साहित्य भी शुद्ध पढ़ना चाहिए । संग भी अच्छे का करना चाहिए ।

वाणी की स्वच्छता का अर्थ है– हमारे मुख से सदा ही सुखदाई

और मीठे बोल निकलें। इससे अपना तथा सभी का कल्याण होता है।

कर्म की स्वच्छता हमारे सम्बन्ध-सम्पर्क और व्यवहार में समाई है। घर में सभी अपने-अपने कार्य में स्वच्छता पर ध्यान दें और स्वच्छता की जवाबदारी थोड़ी-थोड़ी सभी उठा लें तो घर स्वच्छ बन जाए। अच्छा परेश, मैं जाता हूं। मां प्रतीक्षा करती होगी।

दूसरे दिन परेश की मां ने देखा, वह घर की सफाई में लग गया है। अस्त-व्यस्त पुस्तकें, कपड़े, घर की अन्य सामग्र व्यवस्थित हो गई है। घर की, बगीचे की सफाई में अपने भाई-बहनों को भी सहयोगी बना लिया है।

मां ने पूछा- "बेटे परेश, आज क्या बात है? बड़ी लगन और प्रसन्नता है।"

परेश- हां मां, आज मुझे स्वच्छता में छिपा परमात्मा दिखाई दे रहा है। मुझे रमेश और स्नेहा ने मन, वाणी और कर्म की स्वच्छता का पाठ पढ़ाया है। अब ऐसी स्वच्छता मुझे लानी है" ऐसा दृढ़ संकल्प पैदा हुआ है। मां, "जैसा कर्म में करूंगा मुझे देख अन्य भी करेंगे।

स्वाध्याय

१. मन, वचन और कर्म की स्वच्छता पर समझाओ।

२. स्वच्छता लाने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

अंताक्षरी

परमपिता शिव एक हैं, गुण सागर अभिराम ।
सुख-दाता भ्राता-सकल, रचता है सुखधाम ॥
मात-पिता बन्धु सखा, सब नातों का रूप ।
प्यारा उनका नाम है, उनके कर्म अनूप ॥

पतित बने जब आत्मा, दुखी होय संसार ।
मिटे ज्ञान सत कर्म का, फैले भ्रष्टाचार ॥
रचते तब त्रिदेव को होते हैं साकार ।
कर्म-अर्थ लेते तभी ब्रह्मा तन आधार ।

रात विकारों की अति, कलियुग अन्तिम काल ।
सतयुग आदि का यही, संगम पावन काल ॥
लाज बचाते भक्त की, देकर सच्चा ज्ञान ।
शूद्रों से ब्राह्मण करें, ब्राह्मण देव महान ॥

नर तब नारायण बनें, नारी लक्ष्मी रूप ।
कल्प - कल्प करते वही, अपने कर्म अनूप ॥
प्रजापिता ब्रह्मा-तभी, करते कर्म महान् ।
पैदा करते ज्ञान से, मुखवंशी सन्तान ॥

नये विश्व का ये सभी, बनते हैं आधार ।
रहते कमलसमान हैं जग में बन अविकार ॥
राजयोग और ज्ञान से पाते भावी राज ।
आज बने जो गुप्त हैं, वे कल के महाराज ॥

जागो कलियुग जा रहा, आये खुद भगवान ।
पावनता धारण करो जीवन करे महान ॥

नियमितता

मैं हूं सबका राजा, मेरे संकेत से सभी चलें।

उषा काल ने सूरज दादा के आने की खबर दे दी। चंद्रमा तथा उनकी तारा मंडली ने विदाई ले ली। पक्षी अपने घोंसलों से बाहर आकर मीठे कलरवगान में प्रभु को याद करने लगे। वे अपने दाना-पानी के लिए निकल पड़े। बन्दर सेना ने वृक्षों पर झूले झूलना। प्रारम्भ कर दिये और मेंढक क्षतिज में अदृश्य होने लगे। मंदिरों में घंटानाद और शंखनाद की ध्वनी गूंज उठी। मज़दूर अपने काम-धंधे पर निकल पड़े।

प्रात: चार बजे घड़ी ने टन-टन-टन-टन कर मम्मी को कुछ इशारा किया। मम्मी उठी, प्रभु की मीठी याद द्वारा अपने में शक्ति भर घर के काम में लग गई। फिर समय पर मुझे संकेत किया। मैं भी अपने बिस्तर से उठ बैठा। सर्वप्रथम परमात्मा और फिर मम्मी को गुडमार्निंग कर अपने दैनिक कार्य में लग गया। मैं नहा-धोकर तैयार हो गया। मम्मी ने दूध-नाश्ता रख दिया। समय पत्रिका के अनुसार पुस्तकों का बस्ता तैयार था। गृहकार्य कल ही कर लिया था। बड़ी प्रसन्नता से समय पर स्कूल पहुंच गया। निश्चिन्त मन और एकाग्रता से अभ्यास चलता रहा।

दोपहर समय पर भोजन, थोड़ा आराम, फिर गृहकार्य तथा अभ्यास, नियमित करता हूं। संध्याकाल को थोड़ा खेल लेता हूं। समय निकाल घर के कार्यों में मम्मी को मदद भी करता हूं। थोड़ा समय चरित्र-निर्माण और परमात्मा के विषय पर साहित्य पढ़ता हूं। परमात्मा की याद का अभ्यास भी करता हूं।हर कर्म के साथ भी परमात्म की स्मृति बनी रहती है, इसलिए कोई बुरा कर्म नहीं होता। रात्रि भोजन कर बड़े प्रेम से परमात्मा को याद कर लेता हूं और मानो कि उनकी गोद में सो जाता हूं। सोने के पूर्व दिन-भर का चार्ट और डायरी भी नियमित रीति से लिखता हूं।

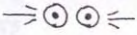
मित्रो ! नियमितता मेरा मित्र है। वह मेरे मन और बुद्धि का योग्य मार्गदर्शक है। हर कार्य में सफलता और संतोष देता है। क्या स्कूल,

क्या घर, मेरे प्रति किसी की कोई शिकायत नहीं। नियमितता मेरी उज्ज्वल सिद्धि प्रथम वर्ग में उत्तीर्ण होने का कारण है। सभी का प्रेम-संपादन करने का राज़ इसी में है। क्या आपको ऐसा मित्र पसंद नहीं? आओ, इससे हम तुम्हारी भी मैत्री करावें।प्रकृति का हर तत्व नियम में चल रहा है। देखो, सूरज अपने नियम का पालन न करे तो!

समय अमूल्य खज़ाना है। उसकी सम्भाल नियमित जीवन से ही हो सकती है।

स्वाध्याय

१. नियमितता से क्या-क्या लाभ हैं?
२. समय खजाना कैसे है?
३. कौन-कौन नियम में चलते हैं?
४. आदमी नियम में क्यों नहीं चलता?
५. अपना नियमित चार्ट लिखो।



आबू-परिचय

प्यारा आबू (मधुबन) धाम है
मीठा इसका नाम है
इसमें ही शिव आया है
ब्रह्मा-तन अपनाया है

शिव का ये अति प्यारा है
तीर्थ सबसे न्यारा है
इसमें ब्राह्मण रहते हैं
अमर कथा जो कहते हैं

इसमें मिटती रात है
खिलती ज्ञान-प्रभात है
इसमें जो जब आता है
मन चाहा वर पाता है

इसमें बनते हंस हैं
इसमें मिटते कंस हैं
इसकी न्यारी बात है
खुशियों की सौगात है

मिटते यहां विकार हैं
बहती अमृतधार है
भारत देश महान है
आबू तीर्थ महान है

अंतरराष्ट्रिय बालक वर्ष के उपलक्ष्य में

दिव्य गुणों की पार्टी

प्रवेश पहला

(सुहास अपने घर में)

सुहास- पता नहीं, अब तक कोई नहीं आया, प्रशान्त को भी कहा था। अविनाश को भी कहा था। गोपी भी आनी थी, लेकिन अभी तक कोई नहीं आया।

(अविनाश, गोपी और शीतल आते हैं)

सुहास- आओ शीतल, अविनाश, गोपी आओ, अरे लेकिन प्रशान्त क्यों नहीं आया ?

अविनाश- बस आ ही रहा होगा, वो देखो वह आया।

प्रशान्त- हेलो अविनाश, हेलो सुहास गुडमार्निंग आज तो कितना खुशी का दिन है। १ जनवरी १९७९ यानी बाल वर्ष का जन्म दिन।

सभी- बालक वर्ष है आज हमारा, खेलो कूदो मौज करो, सिनेमा जाओ, पूड़ियां खाओ, पढ़ाई की अब छुट्टी करो। अब ना किसी का दबाव चलेगा, ना बड़ों की मर्ज़ी चलेगी। मन मरजी के हम हैं राजे चलो खुशी के बजायें बाजे।

प्रशान्त- अरे, सुहास अब ये तो बताओ (मिठाई देख के) ये सब किस खुशी में हो रहा है ?

सुहास- आज मेरा जन्म-दिन है।

शीतल- अरे, तो फिर हमें तुमसे पार्टी ज़रूर लेनी होगी।

सुहास- हां, हां, क्यों नहीं ज़रूर दूंगा, आज शाम पांच बजे आप सबको मेरे घर पहुंच जाना है। मेरे पापा ने पार्टी के लिए कुछ रुपये दिये हैं।

प्रशान्त- अरे, तेरे घर को मारो गोली, मुझे एक आइडिया आया है। हम बाहर ही कहीं होटल में जाकर अच्छी पार्टी करेंगे।

शीतल- होटल से अच्छा तो वह अगले चौक में भोला महाराज की दुकान है ना, तो वहां जाकर पानी पूरी, गोलगप्पे खायेंगे ।

सभी- हां, हां, एकदम ठीक, गोलगप्पे खायेंगे ।

सुहास- सुनो, दोस्त, मेरी मम्मी कहती है, बाहर का नहीं खाते क्योंकि अन्न का मन पर प्रभाव होता है । कहते भी हैं ना, 'जैसा अन्न वैसा मन' ।

गोपी- काहे का अन्न और काहे का मन । ये बड़ों का तो सदा यही चलता रहेगा । इधर मत जाओ, उधर मत जाओ, ये मत खाओ, वो मत खाओ, सिनेमा मत देखो, होटल में न जाओ और खुद सिनेमा जायेंगे, होटल में जायेंगे, वो कुछ नहीं । आज से हम बड़ों की कुछ नहीं सुनेंगे, यह बालवर्ष है । और अब हम जो कहेंगे वो होना ही चाहिए । क्यों दोस्त, ठीक है ना ।

सभी- हां, हां एकदम ठीक है ।

सुहास- तो ठीक है, जैसे आपकी इच्छा । तो आज ठीक पांच बजे सभी भोले महाराज की दूकान में पहुंचे, मुझे भी पहुंचना हीं पड़ेगा ।

(सुहास पार्टी के लिए रुपये लेकर निकलता है)

(रास्ते में बैंड बाजे के साथ अनाथ बालक गुजरते हैं)

प्रवेश दूसरा

(दो बालक बैंड बजाते गुजरते हैं)

सुहास- (स्वगत) अरे ये आवाज किसकी है ? शायद अनाथ आश्रम के बालक हैं ।

(उतने में अनाथ बालक प्रवेश करता है और सुहास से टक्कर लगती है ।)

बालक- माफ करना भाई साहब, मुझसे गलती हो गई ।

सुहास- कोई बात नहीं भैया, अरे तुम कौन हो ? कहां से आये हो ?

बालक- मैं, मैं कहां से आया हूं, मुझे ही पता नहीं है भैया ।

सुहास- तो क्या आप अपने माता-पिता के साथ नहीं रहते हो ?

बालक- नहीं भाई, बाप का प्यार मेरे नसीब में कहां ? हमें कोई

अधिकार नहीं है । हमारी परवरिश कुछ सरकार करती और कुछ आप जैसे माई-बाप ।

सुहास- मैं अपकी कुछ मदद कर सकता हूं ? हां । लो ये २५ रुपये ।

बालक- बाप रे बाप । इतने सारे रुपये ।

सुहास- हां भैया । ख्याल न करो ये मेरे, अपने जन्म-दिन के ही हैं, मैं अपना जन्म-दिन इसी तरह मनाना चाहता हूं ।

बालक- आप तो जैसे मुझे भगवान मिले हैं ।

(फिर बैंड बजाता है । बालक हाथ जोड़ निकल जाता है)

प्रवेश तीसरा

शीतल- हम तो आ पहुंचे लेकिन अभी तक सुहास का पता नहीं ।

अविनाश- नहीं तो क्या, मेहमान बुलाए और खुद गायब हो जाए ।

प्रशान्त- अरे वो देखो, सुहास आ रहा है ।

(सभी बच्चे भोला महाराज के यहां गोलगप्पे खाने के लिए भीड़ करते हैं, पहले मैं, पहले मैं ।)

सुहास- (सभी को शान्त करके) माफ करना दोस्तो आपको पार्टी देने के लिए मेरे पास अभी पैसे नहीं हैं ।

गोपी- क्या ? पैसे नहीं हैं ? तो हम सबको क्यों बुलाया ?

अविनाश- केवल मज़ाक करने, धोखा देने बुलाया ?

शीतल- हमें कोई भूख नहीं लगी थी पार्टी की । हम कोई भूखे नहीं मर रहे थे, हमारे घर में ...

सुहास- मुझ पर अन्याय ना करो दोस्तो, मेरी भी कुछ सुनो, रास्ते चलते मुझे एक अनाथ बालक मिल गया, मैंन उसे २५ रुपये दे दिये हैं, तो क्या गलत किया ? एक हमरा बंधु भूखा मर रहा हो और हम यहां गोलगप्पे खाएं, क्या हम सभी को ये शोभा देता है ? कहो शीतल, सब चुप क्यों हो ? मेरे सवाल का जवाब दो ।

शीतल- सच सुहास, तुमने जो किया वो ठीक ही किया । बालक बालक की मदद नहीं करेगा तो और कौन करेगा । मेरा मन तो भर आया

है।

गोपी- ऊहूं, बोले मेरा मन तो भर आया है।

प्रशान्त- आओ दोस्तो, मेरे पास २५ पैसे हैं हम उसी में ही पार्टी करें।

(इतने में बूढ़ी केले वाली की अवाज)

(केला, भुसावल वाला)

अविनाश- अरे, ओ देखो केलेवाली, इधर ही आ रही है।

प्रशान्त- अरे ओ केलेवाली, कैसे दिये केले ?

केलेवाली- चार आने के चार हैं बेटा, आओ जरा हाथ तो लगाओ।

गोपी- वाह बुढ़िया, केले तू बेचेगी और टोकरी हम उतारें ?

(सुहास, शीतल दोनों आगे आकर टोकरा नीचे उतारने में मदद करते हैं)

प्रशान्त- ये लो बुढ़िया चार आने और चार केले दो।

(अविनाश, प्रशान्त के इशारे पर बुढ़िया की पखंडी ले भागता है। इधर प्रशान्त और दो केले चुराता है। केलेवाली निकल जाने पर अविनाश तथा प्रशान्त हाथ में हाथ मिलाकर खुशी मनाते तथा चोरी की बड़ाई मारते हैं।)

प्रशान्त- लो भाई लो, चार आने के चार के बजाय छः केले हो गये हैं। लो सभी लो (सुहास को भी देता है)

सुहास- मैं चोरी के, बेईमानी के केले नहीं खाऊंगा।

शीतल- मैं भी ये केले नहीं खाऊंगा।

अविनाश- वाह भाई वाह, आपके लिए हमने चोरी की तो कौन-सा पाप किया ?

गोपी- भैया सुहास, शीतल, खाओ ना केले।

सुहास- नहीं गोपी, एक बुढ़िया के पेट पर लात मारकर लूटे हुए केले हम नहीं खायेंगे। वह कमाती है अपने पेट के लिए, अपने बच्चों के लिए, तो यही समझें कि हम उसके बच्चों के पेट की रोटी छीन रहे

हैं। क्या वह बालक नहीं हैं ?

शीतल- हां एकदम ठीक है। दूसरों को भूखा रख अपना पेट भरना इसमें ही आज हमारा देश बरबाद हो रहा है। अपने स्वार्थ के पीछे बंधु प्रेम भूल बैठे हैं। बडों ने तो स्वार्थ के पीछे देश की यह हालत की है। अब फिर बंधु-प्रेम जागृत करने की जिम्मेदारी हम बच्चो पर आयी है।

गोपी- सच शीतल, आज मेरी आंखे खुल गयी हैं। मुझे याद आता है, किसी ने कहा है, 'बच्चे मन के सच्चे, सारे जग की आंख के तारे, ये वो नन्हे फूल हैं जो भगवान को लगते प्यारे' मुझे भी केले नहीं चाहिए। मैं तो भगवान की सच्ची बच्ची हूं।

प्रशान्त- आओ भाई अविनाश, छोड़ो इन सबको, हम दोनों हीं केले खा जाते हैं।

अविनाश- लो भई खाओ।

प्रशान्त- अरे, अविनाश, वो देखो, ये सूट-बूट वाले लाला कौन आ रहे हैं ? इन का हम मज़ाक करते हैं।

अविनाश- अरे मैं रास्ते में ये केले का छिलका फेंकता हूं फिर देखो मजा।

(लाला जी केले के छिलके पर से फिसल जाते हैं, सारे बैंक के पेपर यहां वहां हो जाते हैं, सभी हंसते हैं। सुहास आगे बढ़कर उसे उठाता है)

सुहास- भाई साहब, आप को कहीं चोट तो नहीं आयी ?

(उसे रास्ते के किनारे ले जा बिठाते हैं, शीतल उसका सारा सामान पेटी में भर वापस देता है, गोपी भी मदद करती है।)

साहब- वाह भाई वाह, पहले तो मज़ाक कर ली और अब ऊपर से नकली प्यार दे रहे हो, खबरदार जो ये प्यार की नकल करने की कोशिश की तो मेरे से बुरा और कोई नहीं होगा।

(सुहास को ढकेल देता है।)

गोपी- माफ करना भाई साहब, (सुहास को उठाते हुए) सुहास नकल

नहीं कर रहा है । वह तो सच में आप की मदद के लिए दौड़ा आया है ।

सुहास- क्षमा करना भाई साहब, मेरे दोस्तों ने अपनी आदतों के वशीभूत होकर आपको दु:ख दिया, इसका प्रायश्चित मैं भोगने को तैयार हूं । आप मुझे चाहें तो दो तमाचे मार सकते हो । (पैरों पर गिर पड़ता है) लेकिन ऐसे गुस्से होकर मत जाओ ।

साहब- उठो बच्चे, तुम्हारी देवता जैसी धारणा देखकर मेरा दिल भर आया है । दूसरों के प्रति त्याग की ये भावना देख कर मुझे भावी सतयुगी भारत की स्मृति आयी है । हम तो अपनी उमर खो बैठे, लेकिन कुछ न कर पाये । मुझे उम्मीद है कि आप जैसे, सदा हर्षित, मीठे, त्यागी बालक, इस देश में निकलें तो इस में वैकुंठ आने में कोई देरी न लगेगी । मैं आपके कर्त्तव्य पर कहुत खुश हूं । ये लो मैं अपनी तरफ से २५ रुपये इनाम देता हूं ।

सुहास- नहीं साहब, मैं यह पैसा नहीं लूंगा । मैं तो मेहनत का ही स्वीकार करता हूं ।

साहब- देश के भविष्य को उज्ज्वल बनाने के सिवाय भला और कौन सी बढ़िया मेहनत हो सकती है ? उसके आगे मेरा ये इनाम पाई पैसे का भी मोल नहीं रखता । अच्छा बच्चे, अब मैं चलता हूं ।

प्रशान्त- माफ करना सुहास, हमारे कारण तुम्हें कितने कड़वे शब्द सुनने पड़े, हमारे प्रति रहम की भावना को देख हमारी आंख खुल गयी है । हम आपको दु:ख देने निमित्त बने हैं ।

सुहास- नहीं अविनाश, आपने तो मेरे जीवन को ऊंचा बनाने में मदद की है । छैन्नी-हथौड़ी के घाव सहन करने पर ही देवता की मूर्ति बनती है, इसका मतलब छैन्नी-हथौड़ी कोई बुरी तो नहीं होती इस लिए तुम ख्याल न करना ।

अविनाश- अब मरे हुए को क्यों मार रहे हो सुहास, आज से हम भी आप जैसे बनकर दिव्यगुणों की धारणा करेंगे और औरों को करायेंगे ।

सुहास- सच ! मुझे बहुत हर्ष हो रहा है कि आज हम सब एक मत पर आये हैं । और यह एक मत है ही उस परपमिता परमात्मा की जो सदा मनुष्य आत्माओं के प्रति कल्याण सोचता है । मीठे शिवबाबा की श्रीमत पर चलने से ही हम बच्चे इस धरती को स्वर्ग बना सकते हैं ।

गोपी- बालक वर्ष का वास्तविक अर्थ आज हमें पता चला है । हम सच्चे अर्थ से आज बालक वर्ष मनायेंगे ।

प्रशान्त- जो बड़ों से हो न सका, हम उसे करके दिखलाएंगे ।

शीतल- मेहनत करके ईमान से हम भरपूर अन्न उपजायेंगे । फिर देखेंगे कैसे लोग भूखे प्यासे रह जायेंगे

अविनाश - झूठ और बेईमानी को सदा भूल हम जायेंगे । सच्चाई और सफाई को हम रग-रग में ले आयेंगे ।

गोपी- आदर कर बड़ों का हम, मीठे बोल बोलेंगे । आनन्द और प्रेम की गंगा सदा बहाते जाएंगे ।

सुहास- ध्यान में रख छोटे-बड़ों को एक बात हम सिखलायेंगे । एक परमपिता की श्रीमत से ही, हम वैकुंठ ला दिखलायेंगे ।

शीतल- सच ! आज के जैसा आनन्द का दिवस हमारे लिए कौन-सा हो सकता है ?

सुहास- अरे, मित्र ! मैं तो पार्टी भूलही गया । २५ रुपये मिले हैं, सो हम घर में आज ही पार्टी मनायेंगे ।

प्रशन्त- नहीं सुहास, आपने आज दिव्य गुणों की हमें जो पार्टी दी इससे बढ़कर भला और कौन-सी पार्टी हो सकती है । आज से हम इन्हीं गुणों को साथ लेकर १९७६ का यह बाल वर्ष मनायेंगे और परमपिता की श्रीमत पर भारत का नाम रोशन कर दिखलायेंगे ।

अंत में गीत:

अंतर मन में ज्योति जगालो ... (उस पर इसमें ही एक कन्या की रास)

समाप्त

आदर्श विद्यार्थी की दिनचर्या

१. प्रात: ४.३० बजे उठ जाना । उठते ही परमपिता परमात्म को गुड मार्निंग करना । अपना बिस्तर समेट व्यवस्थित करना ।

२. ब्रुश, स्नानादि से तैयार होकर १० से १५ मिनट परमात्मा को याद करना, ज्ञान मंथन करना तथा पढ़ना । हल्की कसरत भी ।

३. अपना गृह-कार्य एवं अभ्यास करना ।

४. स्कूल जाने से पूर्व एवं प्रत्येक कार्य करने से पूर्व परमात्मा को एक मिनट याद कर लेना ।

५. स्कूल में नियमित और समय पर पहुंचना । एकाग्रता पूर्वक पढ़ना । गृह-कार्य नोट कर लेना । कोई बात समझ में न आवे तो मास्टर जी से अथवा घर में बड़ों से पूछ लेना ।

६. स्कूल से आकर, अपनी पुस्तकें व्यवस्थित एवं योग्य स्थान पर रख, कपड़े बदल, हाथ, पांव तथा मुंह धोकर शान्ति से भोजन करने बैठना ।

७. अपने कपड़े, पुस्तकें, खेलने के साधन, बूट, चप्पल आदि स्वच्छ रखना और व्यवस्थित तथा योग्य स्थान पर रखना ।

८. सबकी आज्ञा का पालन करना । प्रत्येक कार्य में उत्सुकता तथा प्रेम से जी हां करना । अपने अथवा दूसरों के अधिक काम हों तो उन्हें नोट कर लेना ।

९. सबके साथ स्नेह का व्यवहार करना । लड़ाई-झगड़ा न हो यह खास देखना ।

१०. कोई भूल हो गई हो— कोई ऐसी घटना घटी हो तो घर में माता-पिता को सुनाना ।

११. खेलने जाओ तो खेलदिली से खेलना । खेल-खेल में झगड़ा, ईर्ष्या अथवा नाराजगी नहीं दिखाना ।

१२. घर में तथा बाहर बड़ों का सदैव सम्मान करना, छोटों से प्यार करना, सबके सहयोगी बनना, तथा घर आये मेहमानों से आदर से बोलना एवं जल-पान कराना चाहिए ।

१३. रात को १० बजे सोने के पूर्व पूरे दिन का कार्य देख लेना । अपनी भूल परमपिता परमात्मा के आगे रख पुन: ऐसी भूल न हो— ऐसी दृढ़ प्रतिज्ञा करना ।

१४. अपना दैनिक चार्ट— डायरी लिखना तथा ५ मिनट परमात्मा की मीठी याद करते-करते सो जाना ।

स्वध्याय

१. अपना दैनिक कार्यक्रम तैयार कर दिखाओ ।
२. अपनी कमियां नोट करो ।
३. अपने गुणों की लिस्ट तैयार करो ।

ओमशान्ति

बताओ मैं कौन हूं ?

(पहेलियां)

१. चम चम चम चम
चम चम करती
भृकुटी के हूं
बीच में रहती।
बताओ मैं कौन हूं ?

२. दो अक्षर का मेरा नाम
इच्छा करना मेरा काम
बताओ मैं कौन हूं ?

३. आसमान से रहता दूर
सुख देता सबको भरपूर
बताओ मैं कौन हूं ?

४. छः अक्षर का मेरा नाम
कर दूं सबका काम तमाम
बताओ मैं कौन हूं ?

५. नहीं कभी बज़ार में बिकती
पर सबको हूं प्यारी लगती
बताओ मैं कौन हूं ?

१. आत्मा २. मन ३. परमात्मा ४. देह अभिमान ५. शान्ति

सुभाषित

१. भगवान से फरियाद करने के बजाए उसे याद करो ।
२. पवित्रता ही देश व समाज की सर्व समस्याओं का हल है ।
३. ज्ञानमूर्त्त और गुणमूर्त बनने से शक्ति मूर्त बनेंगे ।
४. वीरता अधीर अवस्था में नहीं, धैर्य में है ।
५. ज्ञान बीज है, दिव्य गुण उसका फल है ।
६. पुरुषार्थहीन होने का कारण आलस्य है ।
७. लक्ष्यहीन मनुष्य का जीवन कौड़ी तुल्य है ।
८. पवित्रता ही सुख शान्ति की जननी है ।
९. सरलता मानवीय जीवन का श्रृंगार है ।
१०. अवगुण अपने देखो, गुण दूसरों के ।
११. सहनशक्ति ही स्नेह शक्ति को बढ़ाने वाली है ।
१२. मधुर स्वभाव वाले बनो ।
१३. बीती का चिन्तन न करो ।
१४. सबसे मिथ्या बात अहंकार की है ।
१५. क्रोधाग्नि को योगाग्नि से बुझाओ ।
१६. कथनी और करनी में समानता लाओ ।
१७. मन को मारो नहीं, सुधारो ।
१८. स्तुति के आधार पर स्थिति नहीं रखनी है ।
१९. पुरुषार्थ के स्नेही ही सर्व के स्नेही होंगे ।
२०. समय को नष्ट मत करो वरना समय नष्ट कर देगा ।
२१. यदि शरीर बीमार है तो मन को बीमार न करो ।
२२. यह संसार जीत-हार का खेल है, इसे नाटक समझकर देखो ।

२३. चिंता छोड़कर प्रभुचिंतन करो ।
२४. प्रालब्ध की इच्छा समाप्त कर पुरुषार्थ श्रेष्ठ करना चाहिए ।

२५. गुणवान व्यक्ति ही दूसरों को अपनी तरफ आकर्षित करता है ।
२६. सर्व स्नेही और सहयोगी बनो ।
२७. शरीर से प्यार मुर्दे से प्यार के समान है ।
२८. अहंकार मनुष्य को अलंकारहीन बना देता है ।
२९. समय को नष्ट न करके सफल करना है ।
३०. सदैव याद रखो कि मिट जायेंगे लेकिन पीछे नहीं हटेंगे ।
३१. धर्म का वास्तविक अर्थ धारणा है ।
३२. आत्माभिमानी ही सबसे बड़ा ज्ञानी है ।
३३. योगी को एक ईश्वर का ही बल और भरोसा होता है ।
३४. दिव्य गुणों की धारणा ही वास्तविक पुरुषार्थ है ।
३५. आत्मा का दीप जलाओ ।
३६. पहले ज्ञान पीछे कर्म ।
३७. जिससे जीवन में महान धारणाऐं न बनें वह धर्म नहीं है ।
३८. सच्चाई और सफाई वाले ही प्रभु प्रिय और लोक प्रिय होते हैं ।
३९. किसी का अवगुण न देखना, न सुनना, न चित में रखना चाहिए ।
४०. अपनी वृत्ति को सुधारकर दृष्टि को दिव्य बनाओ ।
४१. समस्याओं का सामना करने से सफलता मिलती है ।
४२. कभी भी किसी कार्य में साहस नहीं छोड़ना चाहिए ।
४३. जैसी मनुष्य की स्थिति होती है वैसी ही यह सृष्टी होती है ।
४४. जब अपने को परख सकेंगे तभी दूसरों को भी परख सकते हैं ।
४५. मजबूर नहीं होना है मज़बूत बनना है ।
४६. शुभ चिंतक बनने से अनेक आत्माओं की सेवा कर सकेंगे ।

ओम्- शान्ति

कर्मों को प्रभाव

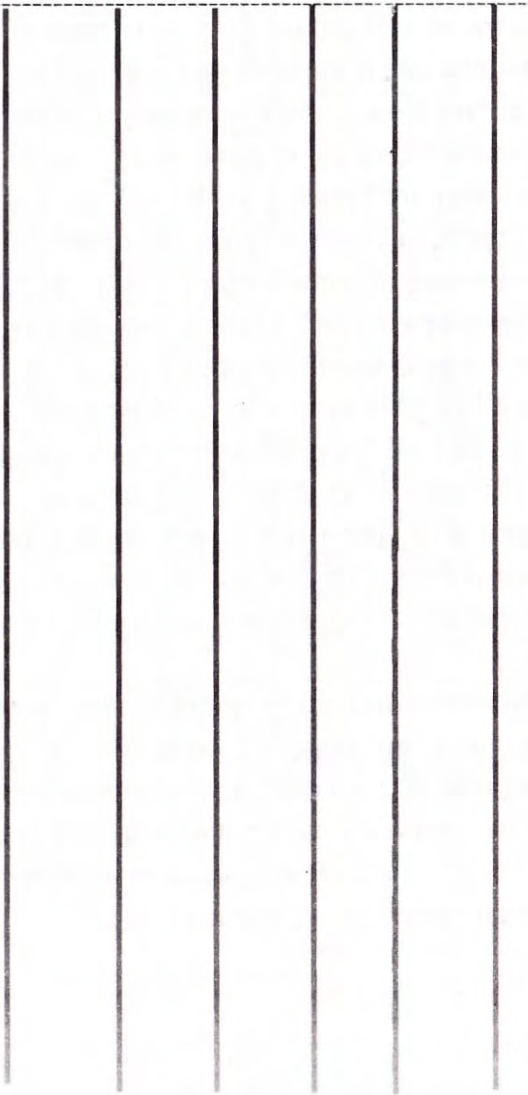
दीपक की सभी प्रशंशा करते हैं। वह लड़का बड़ा संस्कारी है। वह हर रोज़ मुंह अंधेरे उठ जाता है। उठते ही परमात्मा को याद करता है। फिर स्नान आदि के बाद नियमित रूप से गृह-कार्य एवं अभ्यास के लिए बैठ जाता है। घर के काम में भी वह उपनी मां को मदद करता है। सदैव मुस्कराहट उसके चेहरे पर खिलती रहती है। बड़ों के प्रति उसका व्यवहार आदर और विनम्रता से भरा है। वह किसी से भी। उस पर खुश हैं क्योंकि वह हर कार्य में नियमित और सहयोगी है।

राकेश दीपक की क्लास में पढ़ता है। उसका कोई मित्र नहीं, वह बड़ा तूफानी लड़का है। किसी न किसी से लड़ाई-झगड़ा करता ही रहता है। हर रोज़ उसकी शकायतें आती रहती हैं। दो साल से तो वह फेल हो रहा है। स्कूल जाने का बहाना कर वह सिनेमा में जाता है, होटलों में जाता है। जब उसकी ऐसी हरकतों का पता चलता तो उसकी खूब पिटाई होती। वह अपनी मां की तो एक भी बात नहीं मानता। अपने छोटे भाई-बहनों से भी झगड़ता रहता है, घर में तोड़-फोड़ करता है और ज़ोर-जोर से रोता है। पड़ोसी भी अपने बच्चों को कहते— "राकेश से दोस्ती कभी न करना। उसके संस्कार अच्छे नहीं हैं। संग का रंग चढ़ जायेगा।"

निम्नलिखित अच्छे और बुरे संस्कारों को अलग-अलग कीजिए:

हठ करना, सच बोलना, बड़ों का आदर करना, झूठ बोलना, लड़ना-झगड़ना, मीठा बोलना, चोरी करना, ऊंची आवाज से बोलना, मदद करना, रोब जमाना, रूसना, रूठना, रोना, बड़े सवेरे उठाना, ईश्वर को याद करना, 'जी हां' कहना, ना जी करना, मजाक उड़ाना, अपमान करना, घर अथवा कमरा साफ-सुथरा एवं व्यवस्थित रखना आदि।

सोमवार मंगलवार बुधवार गुरुवार शुक्रवार शनिवार रविवार



दैनिक चार्ट

नाम : .....
तारीख : .....

सोमवार

१. प्रात: कितने बजे उठे ? उठते ही परमात्मा को याद किया ?	
२. प्रात: पढ़ने में कितना समय दिया ?	
३. नाश्ता या भोजन के समय परमात्मा को याद किया ?	
४. आज कौन-सा शुभ कार्य किया ?	
५. माता-पिता या शिक्षक के प्रति आदर रहा ?	
६. माता-पिता या शिक्षकों के कार्य में मदद की ?	
७. झूठ बोलना, चोरी-चुगली, लड़ना आदि कोई बुरा कर्म किया ?	
८. रोना-रूठना आदि से बचे ?	
९. बुरे वचन बोलना, बड़ों के बीच में न बोलना आदि पर ध्यान रहा ?	
१०. खेल में कितना समय दिया ?	
११. सोते समय परमात्मा को कितना समय याद किया ?	
१२. माता-पिता के हस्ताक्षर	
१३. शिक्षक के हस्ताक्षर	