



# घरों में सुसंस्कारिता कैसे पनपे फले-फूले



श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

SHRI KAILASH MAHAJAN  
SHANTIKUNJ, HARIDWAR, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,  
Uttaranchal, India – 249411  
Phone no : 91-1334- 260602,  
Website : [www.awgp.org](http://www.awgp.org)  
E-mail : [shantikunj@awgp.org](mailto:shantikunj@awgp.org)

Gayatri Tapobhumi,  
Mathura, U.P., India – 281003  
Phone no : 91-0565-2530128,  
Website : [www.awgp.org](http://www.awgp.org)  
E-mail : [yugnirman@awgp.org](mailto:yugnirman@awgp.org)

: BOOK DIGITIZED BY :

# घरों में सुसंस्कारिता कैसे पनपे, फले फूले ?

परिवार में सुसंस्कारिता का प्रशिक्षण करना अनिवार्य रूप से आवश्यक है। किन्तु इस सन्दर्भ में प्रत्यक्ष मार्ग दर्शन एवं उपदेश का अवसर कम ही आने देना चाहिए। सुसंस्कार सम्बर्धन के लिए परोक्ष शिक्षण का प्रयत्न चलना चाहिए और घर का वातावरण ऐसा बनाना चाहिए जिसमें शालीनता झलके। धर्म का-धार्मिकता का यही उद्देश्य है। आज कर्मकाण्डों और प्रचलनों को ही धार्मिकता माना जाने लगा है, पर वास्तविकता दूसरी ही है। धर्म, कर्त्तव्य पालन को कहते हैं। धार्मिकता, शालीनता के प्रति अन्तःक्षेत्र की गहराई में उच्चस्तरीय आस्थाएँ जमाने और उन्हें परिष्कृत करने की प्रक्रिया भर है। इसी के लिए अनेकानेक प्रथा परम्पराओं एवं कर्मकाण्डों का निर्धारण तत्त्व ज्ञानियों द्वारा किया गया है। यह पुण्य परम्पराएँ जहाँ भी सही रूप में चलती होंगी वहाँ के निवासी अनायास ही उपयोगी प्रेरणाएँ प्राप्त करेंगे और चिन्तन तथा चरित्र में उत्कृष्टता की मात्रा बढ़ाते चेंगे। परोक्ष शिक्षण का पद्धति शक्ति निर्माण जैसे प्रयोजनों में बहुत ही उपयोगी सिद्ध होती है। मुख से उपदेश देने की अपेक्षा वातावरण द्वारा उपयोगी तत्वों को ग्रहण करने का अवसर मिलता रहे तो वे उपलब्धियाँ अन्तरोल की गहराई तक उतर जाती हैं और विश्वस्थायी बनती हैं। घर का वातावरण इसी प्रकार का बनाना चाहिए जिसे धार्मिक कहा जा सके। सुसंस्कारिता ऐसी ही परिस्थितियों में पनपती और फूलती फलती है। दूरदर्शिता इसी में है कि घर के वातावरण में धार्मिकता का ऐसा वातावरण बनाया जाय कि आत्मवादी आस्थाएँ सहज गति से पनपती रहें। परिजनों के उज्ज्वल भविष्य में यह प्रयास असाधारण रूप से सहायक सिद्ध होता है। परामर्श, उपदेश एवं प्रशिक्षण की तीनों ही आवश्यकताएँ जैसे वातावरण में पूरी होती रहती हैं। इस प्रयोजन की पूर्ति के लिए पांच उपचार हर सद् गृहस्थ के यहाँ चलते रहने चाहिए।

परिवारों का धार्मिक वातावरण बनाने में सहायता करने वाले पांच प्रचलन मुख्य हैं (१) नमन वन्दन, (२) दैनिक आचरण (३) सहगान, स्वा-

ध्याय अंशदान (५) कथा श्रवण । इन पात्रों को सरलतापूर्वक हर घर में सम्पन्न किया जा सकता है । और इसका श्रेयस्कर प्रभाव अविलम्ब देखा जा सकता है ।

### (१) नमन बन्दन—

आस्तिकता-ईश्वर विश्वास मनुष्य पर एक ऐसा अंकुश है जिसमें उसे दुष्कर्मों का प्रतिफल देर सवेर से मिलने का भय बना रहता है । साथ ही यह भी निश्चय रहता है । कि नियामक सत्ता आज नहीं तो कल परसों सत्कर्मों का परिणाम प्रदान करेगी । भले-बुरे कर्मों का तत्काल फल न मिलते देखकर लोगों का मन कर्मफल के बारे में अनिश्चित हो जाता है फलतः न तो दुष्कर्मों से डरते हैं और न सत्कर्मों के सम्बन्ध में उत्साहित होते हैं । ईश्वर के अस्तित्व और उसके कर्मफल विधान की निश्चितता पर विश्वास दिलाना आस्तिकता का प्रथम उद्देश्य है । सच्ची आस्तिकता की चरित्र निष्ठा डगमगाने नहीं पाती ।

उपासना का लक्ष्य है—ईश्वर की महानता के समीप पहुँचना, घनिष्ठ बनना । अर्थात् अपने चिन्तन और चरित्र में ईश्वरीय विशेषताओं को भरते बढ़ाते चले जाना ! ईश्वर विराट है । उसकी उपस्थिति प्राणिमात्र में कण-कण में अनुभव करते हुए चेतना के प्रति सद्भाव रखना सद्ब्यवहार करना साथ ही पदार्थ सम्पदा को ईश्वर को ईश्वर की अमानत मानकर उसका श्रेष्ठतम सदुपयोग करना—यह ही हैं वे प्रतिक्रियाएँ जो उपासक के अन्तःक्षेत्र में स्वाभाविक रूप से उभरनी चाहिए । आस्तिकता के दो प्रतिफल हैं, चरित्र निष्ठा और समाज निष्ठा ।

आस्तिकता के नाम पर प्रचलित भ्रान्तियों का निराकरण और तथ्य से अवगत कराने का प्रयत्न नये सिरे से करना होगा और पुरातन ईश्वर विश्वास को जन-जन के मन-मन में जगना होगा उपासना का क्रियाकृत्य करने के लिए हर व्यक्ति को प्रेरित किया जाना चाहिए । भले ही वह न्यूनतम ही क्यों न हो । इस संदर्भ में नमन बन्दन' सबसे छोटा और सरल कार्यक्रम है । गायत्री युग शक्ति है उसी का प्रज्ञावतरण सामयिक समस्याओं का समा-

धान और उज्वल भविष्य का सूत्र संचालना करेगा। गायत्री की ऋतुम्भरा प्रजा सार्वभौम और सर्वजनीन है। सद् विचारणा और सद्भावना की अधिष्ठात्री गायत्री माता की अभ्यर्थना ही युग साधना है। इसके लिए देव परिवारों को अपने घर के सभी परिजनों को अभ्यस्त करना चाहिए। जो अधिक समय गायत्री उपासना कर सकें वे बैसा करें अन्यथा, इतना तो किया ही जाना चाहिए कि नित्य कर्म के उपरान्त घर का हर सदस्य प्रतिष्ठापित गायत्री माता के चित्र के सम्मुख हाथ जोड़कर आँख बन्द करके मानसिक जप और आत्म संस्थान में प्रहाश के अवतरण का ध्यान करें। इसके बाद ही भोजन एवं अन्य कर्म लिये जाँय।

नमन वन्दन का दूसरा स्वरूप यह है कि घर के छोटे लोग अपने से बड़ों का अभिवादन करें। जिन्हें चरण स्पर्श में सकोच न पड़ता हो वे बैसा करें अन्यथा हाथ जोड़कर नमस्कार करना तो अनिवार्य ही हो। भूल जाने पर बड़े भी छोटों को अभिवादन करें। इसमें बड़ों के सम्मान करने एवं वरिष्ठों का अनुशासन मानने का भाव है।

## (२) यज्ञीय आचरण

यज्ञ अर्थात् पवित्र-परमार्थ। जीवन यज्ञ अर्थात् पवित्र जीवन। परमार्थ परायणता का लक्ष्य। अग्निहोत्र में अपने प्रिय पदार्थों के लोक-कल्याण के लिए वायु मण्डल में बखेरने की प्रक्रिया सम्मन की जाती है। परमार्थ प्रवृत्ति का प्रतीक मानकर समय, श्रम एवं सद्भाव समर्पण ही प्रकारान्तर से यज्ञीय कर्म-कण्ड का सार तत्व है। इस देव प्रवृत्ति को जन-जन में जगाया जाना चाहिए और उसका प्रतीक पूजन अपने परिवारों से आरम्भ करना चाहिए। 'वल्लि-वैश्व परम्परा को दैनिक धर्म कृत्य माना है। उसका प्रचलन इन दिनों लुप्त प्रायः हो गया है। हमारे परिवार से उसका पुनर्जीवन आरम्भ होना चाहिए।

चौके में जब भोजन तैयार हो जाय तो खाना आरम्भ करने से पूर्व चूल्हे में से अग्नि बाहर निकालकर प्रज्वलित की जाय और रोटी के छोटे छोटे टुकड़े जो जितने आकार के घी और शक्कर मिलाकर गायत्री मन्त्र उच्चारण करते हुए पांच बार में हवन कर दिये जाँय। बाद में जल अञ्जलि



की परिक्रमा उस अग्नि के चारों ओर परिक्रमा रूप में घुमा दिया जाय। इस अग्नि को पवित्र माना जाय। बुझने पर भस्म को सुरक्षित रख लिया जाय और सुविधानुसार किसी पवित्र जलाशय में विसर्जित कर दिया जाय। यही है बलिवैश्व अग्निहोत्र की सरल प्रक्रिया जिसे महिलाएँ बड़ी आसानी से बिना किसी अड़बड़ के अपने घरों में नियमित रूप से करती रह सकती हैं। इसमें खर्च कुछ नहीं, किसी प्रकार का झंझट भी नहीं। इस पुनीत प्रक्रिया में भाव भरा आदर्श यह सन्निहित है कि यज्ञीय परम्परा का परिपोषण करने में इस परिवार की सुनिश्चित आस्था है।

भगवान को भोग लगाकर तब प्रसन्न ग्रहण की परम्परा भारतीय संस्कृति का अंग है। कमाना अपना पुरुषार्थ है, पर खाने से पूर्व विराट् ब्रह्म की-विशाल विश्व की आवश्यकता को ध्यान में रखा जाना चाहिए उपार्जन का समर्पण भगवान की सत्प्रदृष्टियों को। वचा हुआ निर्वाह अपने लिये। यही है ज्ञान योग-कर्मयोग और भक्ति योग का सात निष्कर्ष।

गायत्री को भारतीय संस्कृति की माना और यज्ञ को भारतीय धर्म का पिता कहा गया है। दोनों की अभ्यर्थना अपने परिवारों में नियमित रूप से होनी चाहिए। नमन वन्दन के माध्यम से गायत्री उपासना का न्यूनतम क्रिया कलाप सम्पन्न होता है और बलिवैश्व की पाँच आहुतियों द्वारा यज्ञ देव की अभ्यर्थन की जाती है। भगवान पहले पीछे का तात्पर्य है-आदर्श पहले समाज पहले। उसके उपरान्त निर्वाह एवं उपभोग।

बलिवैश्व का नन्हा-सा क्रिया कृत्य भोजन बनाने वाली एक महिला एक मिनट समय में-पाँच रस्ती सामग्री इवन करके पूरा कर देती है, पर उस भावना से परिचित हर किसी को होना चाहिए। समय-समय पर बलिवैश्व की-यज्ञ दर्शा की व्याख्या विवेचना होनी चाहिए और अपनी परम्परा में उस दर्शन की प्रमुग्धता रहने की स्मृति रहने की प्रेरणा मिलती रहनी चाहिए।

बलिवैश्व की पाँच आहुतियाँ पारिवारिक पंचशीलों के साथ अविच्छिन्न रूप से जुड़ी हुई हैं। पंचशील में (१) सुव्यवस्था (२) नियमितता (३)



सहकारिता (४) प्रगतिशीलता (५) शालीनता है। इनकी विवेचना अन्यत्र की जा रही है। भोजन को पेट में अवस्थित वैश्वानर भगवान तक पहुँचाने से पूर्व हर सदस्य पांच वार गायत्री मन्त्र का मौन रूप से या उच्चारण पूर्वक पाठ कर लिया करे। यह भी मानसिक अग्निहोत्र एवं वलिवैश्व का ही प्रतीक है।

### (३) सामूहिक प्रार्थना आरती सहगान --

सामूहिक प्रार्थना का क्रम हर घर में चलना चाहिए। एकाकीपन का स्थान हर क्षेत्र में सामूहिकता को लेना चाहिए। मिल-जुलकर किये गये कार्य हर दृष्टि से अधिक प्रभावी और अधिक सफल होते हैं यह दृष्टि उपासना के सन्दर्भ में भी रखी जाय। एकाकी उपासना के अतिरिक्त सामूहिक प्रार्थना में भाग लेना भी आवश्यक समझा जाय।

प्रातःकाल जल्दी उठने की आदत पड़ सके तो सामूहिक प्रार्थना— आरती एवं सहगान में से तीनों का या एक दो की जो व्यवस्था बन सके वह बनानी चाहिए। यह कार्य सूर्योदय से पूर्व ही हो जाने का है। यही बात सायंकाल के सम्बन्ध में भी है। तीनों में से एक एक दो या तीनों की करने में जहाँ जैसी सुविधा हो वहाँ वैसा करना चाहिए। सूर्य अस्त होने के उपरान्त सोने तक के समय में से जो जहाँ अनुकूल पड़े निर्धारित रखा जा सकता है। आरती की विधि सब को मालूम है, उसमें अधिक आवाज करने वाले शंख, घडियाल, झांझ आदि या कम आवाज करने वाले घण्टी, मजीरा आदि का उपयोग हो सकता है।

### (४) स्वाध्याय का ज्ञानयज्ञ --

काया को भोजन, मस्तिष्क को स्वाध्याय और अन्तःकरण को उपासना का अवसर देने से सूक्ष्म, स्थूल और कारण शरीर का परिपोषण होता है। तीनों को ही खुराक मिलती रहे इनमें से एक भी भूखा न रहने पाये ऐसा प्रबन्ध हर घर में रहना चाहिए। स्वाध्याय को ज्ञान यज्ञ कहा गया है। प्राचीन काल में उच्चस्तरीय सत्संग भी सर्व सुलभ था, पर अब न वैसे लोग रह गये हैं और न समय सम्बन्धी सुविधा है। फिर प्रेस विस्तार ने साहित्य

के माध्यम से वह प्रयोजन और भी सरल कर दिया है। अपने घरों में युग साहित्य को स्वाध्याय का आधार माना जाय और उसके लिए नियमित समय निकाला जाय उसे नित्य कर्म में सम्मिलित रखा जाय। इसके लिए घर में एक छोटा पुस्तकालय चले और उसका लाभ हर सदस्य उठाये। पढ़े-लिखे परिजन अपनी सुविधा के समय न्यूनतम आधा घण्टा स्वाध्याय के लिए किसी न किसी प्रकार समय अनिवार्य रूप से निकालें। इसे भोजन की तरह ही आवश्यक समझें और भजन के समतुल्य मानते हुए उसे जीवन चर्चा में प्रमुखता दें। जो बिना पढ़े हैं उन्हें युग साहित्य को पढ़े-लिखे सदस्य पढ़कर सुनाया करें। भाषा की जटिलता एवं उच्च विचारों को न समझ पाने की कठिनाई को सरल भाषा में व्याख्या करके समझाया जा सकता है।

युग निर्माण मिशन के हर कर्मठ कार्यकर्ता को परिवार निर्माण के लिए घरेलू ज्ञान मन्दिर स्थापित करने के लिए ज्ञानघट की स्थापन करने का अनुरोध आरम्भ से ही किया जाता रहा है। मिशन के प्रति आस्था परिपक्व होने का प्रमाण घर में ज्ञान मन्दिर की-घरेलू ज्ञान मन्दिर की स्थापना को माना गया है। पूजा कक्ष की जितनी उपयोगिता है उतनी इस ज्ञान मंच की भी है। सद्ज्ञान को अपनाने की प्रेरणा ही ज्ञानयज्ञ अभियान का प्रथम चरण है।

ज्ञान घटों की स्थापना और उस राशि से घरेलू पुस्तकालयों की स्थापना को मिशन की सक्रिय सदस्यता का अनिवार्य शुल्क माना गया है। उपयोगिता न समझ पाने के कारण इस सन्दर्भ में जहां भी अब तक उपेक्षा बरती गई हो वहां अब इस प्रौढ़ता की अवधि आने पर अन्त होना ही चाहिए। हमारे हर घर में ज्ञानघट निश्चित रूप से रखे जाँय। उस पैसे से हर महीने युग साहित्य खरीदा जाय।

### (५) सत्संग कथा श्रवण---

सत्संग की महिमा शास्त्रकारों ने विस्तार पूर्वक गाई है। कथा श्रवण का पुण्य सर्वविदित है। धर्म क्षेत्र में इनकी चर्चा भी होती रहती है, पर इनका उपयुक्त अवसर कभी-कभी ही आता है। सो भी उसमें ऐसी सड़ी



गली वस्तुएँ मिलती हैं जिन्हें गले उतारने वाला उलटा भ्रम में फँसता और और अस्त-व्यस्त बनता है। इन परिस्थितियों में नियमित सत्संग और सुनियोजित कथा, श्रवण का समावेश इसी एक प्रक्रिया में सम्भव हो सकता है कि रात्रि की कथा कहने और कथा सुनने की परम्परा आरम्भ की जाय।

बच्चों को कहानियाँ सुनने का शौक होता है। इसमें मनोरंजन और उच्चस्तरीय प्रशिक्षण के दोनों तत्व हैं। प्राचीन काल में दृष्टाएँ घर के बातकों की कथा, कहानियाँ नियमित रूप से सुनाती थीं उसके माध्यम से कोमल मनो पर सुसंस्कारिता की स्थायी छाप पड़ती थी। देखने में 'नानी की कहानी' बाल और बृद्धों का मनोरंजन भर है, पर वास्तविकता यह है कि यदि इस कथा, श्रवण को उद्देश्यपूर्ण बनाया और सुनियोजित किया जा सके तो उसका सत्परिणाम हर दृष्टि से श्रेयस्कार हो सकता है।

'पंच-तन्त्र' नामक कथा ग्रन्थ का निर्माण—उद्दण्ड राजकुमारों को विनोद और शिक्षण का समन्वय करके सत्शिक्षण गले उतारने के लिए किया गया था वह पूर्णतय सफल हुआ। उसी प्रक्रिया को घरों में कथा, प्रचलन के माध्यम से हर घर में पुनर्जीवित किया जा सकता है। व्यक्ति सम्पर्क से चलने वाले सत्संग की यह अति सरल किन्तु चमत्कारी परिणाम उत्पन्न करने वाली प्रक्रिया है।

घर की कोई सुयोग्य महिला इस उत्तरदायित्व को उठाये। समय नियत रहे। एक दो कथा कहानियाँ नियमित रूप से कहने की शैली में मनोरंजन और विषय में प्रभावोत्प्रेषक तत्व होंगे तो न केवल वरन् बड़ी आयु के भी सब लोग उसे चाव पूर्वक सुनेंगे। मासिक युग निर्माण योजना में दस वर्ष तक तक प्रेरक जीवन गाथाएँ छपती रही हैं, उन अंकों को इधर-उधर से संग्रह किया जाय और उनमें छपे प्रसंगों को कथा रूप में कहा जा सकता है। युग साहित्य में सस्ते जीवन चरित्र भी इसी उद्देश्य के लिए छापे गये थे। प्रायः एक घण्टे में एक पुस्तिका भली प्रकार सुनाई जा सकती है। इस तरह कथा साहित्य की आरम्भिक आवश्यकता इस प्रकार पूरी हो सकती है।

क्र० १८१ प्र. युग निर्माण प्रेस, मु. युग निर्माण योजना मथुरा मूल्य ४० पैसा