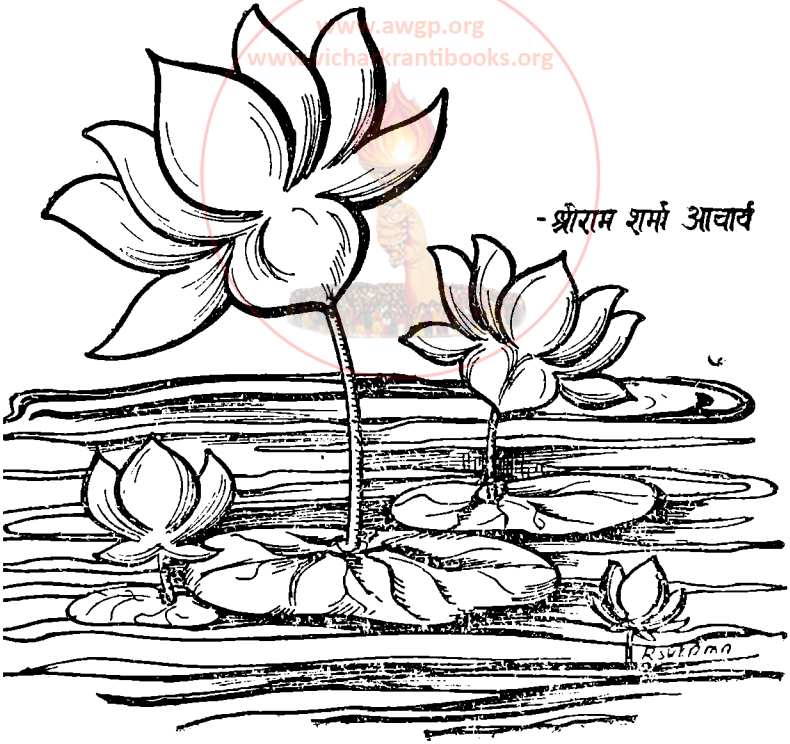
www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मन को स्वच्छ और संतुलित रखें



-श्रीराम शर्मा आचार्य

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of AWGP Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities & Many More www.vicharkrantibooks.org

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

YUG NIRMAN YOJANA, GAYATRI TAPOBHUMI
MATHURA, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मनको स्वच्छ और सन्तुलित रखें

समुद्र में जब तक बड़े ज्वार भाटे उठते रहते हैं तब तक उस पर जलयानों का ठीक तरह चल सकना सम्भव नहीं होता। रास्ता चलने में खाइयां भी बाधक होती हैं और टीले भी। समतल भूमि पर ही यात्रा ठीक प्रकार चल पाती है। शरीर न आलसी अवसाद ग्रस्त होना चाहिए और न उस पर चंचलता, उत्तेजना चढ़ी रहनी चाहिए। मनःक्षेत्र के सम्बन्ध में भी यही बात है न उसे निराशा में डूबा रहना चाहिए और न उन्मत्त विक्षिप्तों की तरह तनाव उद्वेग से ग्रसित होना चाहिये। सौम्य सन्तुलन ही श्रेयस्कर है। दूरदर्शी विवेकशीलता के पैर उसी स्थिति में टिकते हैं। उच्चस्तरीय निर्धारण इसी स्तर की मनोभूमि में उगते-बढ़ते और फलते-फूलते हैं। पटरी ओंधी, तिरछी हो तो रेलगाड़ी गिर पड़ेगी। वह गति तभी पकड़ती है जब पटरी की चौड़ाई-ऊँचाई का नाप सही रहे। जीवन-क्रम में सन्तुलन भी आवश्यक है। उसकी महत्ता, पुरुषार्थ, अनुभव कौशल आदि से किसी भी प्रकार कम नहीं है। आतुर, अस्त-व्यस्त, चंचल, उद्धत प्रकृति के लोग सामर्थ्य गंवाते रहते हैं। वे उस लाभ से लाभान्वित नहीं हो पाते जो स्थिर चित्त, संकल्पवान् परिश्रमी और दूरदर्शी और सही दिशा धारा अपना कर उपलब्ध करते हैं। स्थिरता एक बड़ी विभूति है। दृढ़ निश्चयी धीर-वीर कहलाते हैं। वे हर अनुकूल प्रतिकूल परिस्थिति में अपना संतुलन बनाये रहते हैं। महत्वपूर्ण निर्धारणों के कार्यान्वित करने और सफलता के स्तर तक पहुँचने के लिए मनःक्षेत्र को ऐसा ही सुसन्तुलित होना चाहिए।

निराशा स्तर के अवसाद और क्रोध जैसे उन्माद आवेशों से यदि बचा जा सके तो उस बुद्धिमानी का उदय हो सकता है जिसे अध्यात्म की भाषा में प्रज्ञा कहते और जिसे भाग्योदय का सुनिश्चित आधार माना जाता है। ऐसे लोगों का प्रिय विषय होता है उत्कृष्ट आदर्शवादिता। उन्हें ऐसे कार्यों में रस आता है जिनमें मानवी गरिमा को चरितार्थ एवं गौरवान्वित होने का अवसर मिलता हो। भविष्य उज्ज्वल होता हो और महामानवों की पंक्ति में बैठनेका

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of AWGP Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities & Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सुयोग बनता हो। इस स्तर के विभूतिवान् बनने का एक ही उपाय है कि चिन्तन को उत्कृष्ट और चरित्र--कर्तृत्व से आदर्श बनाया जाय। इसके लिए दो प्रयास करने होते है, एक संचित कुसंस्कारिता का परिशोधन-उन्मूलन। दूसरा-अनुकरणीय अभिनन्दनीय दिशाधारा का वरण, चयन। व्यक्तित्वों में उन सत्प्रवृत्तियों का समावेश करना होता है जिनके आधार पर ऊँचा उठने और आगे बढ़ने का अवसर मिलता है। कहना न होगा कि गुण, कर्म, स्वभाव की विशिष्टता ही किसी को सामान्य परिस्थितियों के बीच रहने पर भी असामान्य स्तर का वरिष्ठ अभिनन्दनीय बनाती है।

यह मान्यता अनगढ़ों की है कि वैभव के आधार पर ही समुन्नत बना जा सकता है, इसलिए उसे हर काम छोड़कर हर कीमत पर अर्जित करने में अहर्निशि संलग्न रहना चाहिए। सम्पन्नता से मात्र सुविधाएँ खरीदी जा सकती हैं और वे मात्र मनुष्य के विलास अहंकार का ही राई रत्ती समाधान कर पाती हैं। राई रत्ती का तात्पर्य है, क्षणिक तुष्टि। उतना जितना कि आग पर ईंधन डालते समय प्रतीत होता है कि वह बुझ चली। किन्तु वह स्थिति कुछ ही समय में बदल जाती है और पहले से भी अधिक ऊँची ज्वालायें लहराने लगती हैं। दूसरों की आँखों में चकाचौंध उत्पन्न करने में वैभव काम आ सकता है। दर्प दिखाने विक्षोभ उभारने के अतिरिक्त उससे और कोई बड़ा प्रयोजन सधता नहीं है। अनावश्यक संचय से ईर्ष्या द्वेष से लेकर दुर्व्यसनों तक के अनेकानेक ऐसे विग्रह खड़े होते हैं जिन्हें देखते हुए कई बार तो निर्धनों की तुलना में सम्पन्नों को अपनी हीनता अनुभव करते देखा गया है।

उत्कृष्टता के आलोक की आभा यदि अन्तराल तक पहुँचे तो व्यक्ति को नए सिरे से सोचना पड़ता है और अपनी दिशा धारा का निर्धारण स्वतंत्र चिन्तन, एवं एकाँकी विवेक के आधार पर करना पड़ता है। प्रस्तुत जन समुदाय द्वारा अपनायी गयी मान्यताओं और गतिविधियों स इस प्रयोजन-के लिए तनिक भी सहायता नहीं मिलती। वासना, तृष्णा के लिए मरने खपने वाले नर पामरों की तुलना में अपना स्तर ऊँचा होने की अनुभूति होते ही,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of AWGP Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities & Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

परमार्थ के लिए मात्र दो ही मनीषियों का आश्रय लेना पड़ता है, इनमें से एक को आत्मा दूसरे को परमात्मा कहते हैं। इन्हीं को ईमान और भावना भी कहा जा सकता है। उच्चस्तरीय निर्धारणों में इन्ही का परामर्श प्राप्त होता है व्यामोह ग्रस्त तो 'कोढ़ी और संघाती चाहें' वाली बातही कर सकते हैं। नरक में रहने वालों को भी साथी चाहिए। अस्तु वे संकीर्ण स्वार्थपरता की सड़ी कीचड़ में उन्हीं की तरह बुलबुलाते रहने में ही सरलता, स्वाभाविकता देखते हैं। तदनुसार परामर्श भी वैसा ही देते हैं, आग्रह भी वैसा ही करते हैं। इस रस्साकसी में विवेक का कर्तव्य है कि औचित्य का समर्थन करें। अनुचित के लिए मचलने वालों की बालबुद्धि को हँसकर टाल दें। गुड़ दे सकना सम्भव न हो तो, गुड़ जैसी बात कहकर भी सामयिक संकट को टाला जा सकता है। लेकिन बहुधा ऐसा होता नहीं। निकृष्टता का अभाव सहज ही मानव को अपनी ओर खींचता है। किसका परामर्श माना जाय, किसे अपना—हितैषी समझा जाय—इसका निर्धारण स्वयं औचित्य–विवेक के आधार पर करना होता है। निषेधात्मक परामर्शों को इस कान सुनकर दूसरे कान से निकाल देना अथवा ऐसा परामर्श देने वाले व्यक्ति के चिन्तन का परिष्कार करना भी एक ऐसा प्रबल पुरुषार्थ है जो बिरलों से ही बन पड़ता है। लेकिन यह संभव है क्योंकि मानवी गरिमा उसे सदा ऊँचा उठने, ऊँचा ही सोचने का संकेत करती है। कौन, कितना इस पुकार को सुन पाता है, यह उस पर, उसकी मन की संरचना, अन्तश्चेतना पर निर्भर है।

संतुलित मस्तिष्क की पहचान यह नहीं है कि वह शिथिलता निष्क्रियता अपनाये और संसार को माया मिथ्या बताकर वे सिर पैर उड़ाने उड़ने लगें। विवेकवान् उद्विग्नता छोड़ने पर पलायन नहीं करते। वे कर्त्तव्यक्षेत्र में अंगद की तरह अपना पैर इतनी मजबूती से जमाते हैं कि असुर समुदाय पूरी शक्ति लगाकर भी उखाड़ने में सफल न हो सके। प्रलोभनों और दबावों से जो उबर सकता है उसी के लिए यह सम्भव है कि उत्कृष्टता को वरण करे और आँधी तूफानों के बीच भी अपने निश्चय पर चट्टान की तरह अडिग रहे। इसके लिए उदाहरण—प्रमाण ढूँढ़ने हों—साथी सहचर समर्थक ढूँढ़ने हों तो

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of AWGP Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities & Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इर्द-गिर्द नजर न डालकर महामानवों के इतिहास तलाशने पड़ेंगे। अपने समय में या क्षेत्र में यदि वे दीख न पड़ते हों तो भी निराश होने की आवश्यकता नहीं। इतिहास में उनके अस्तित्व और वर्चस्व को देखकर अभीष्ट प्रेरणा प्राप्त की जा सकती है और विश्वास किया जा सकता है कि महानता का मार्ग ऐसा नहीं है, जिस पर चलने से यदि लालची सहमत न हो तो छोड़ देने की बात सोची जाने लगे।

वैभववानों की एक अपनी दुनिया है। किन्तु सोचना यह नहीं चाहिए कि संसार इतना ही छोटा है। इसमें एक क्षेत्र ऐसा भी है जिसे स्वर्ग कहते हैं। उसमें सत्प्रवृत्तियों का वर्चस्व है और अपनाने वाले जो भी उसमें बसते हैं देवोपम स्तर का वरण करते हैं। दैत्यों के संसार में सोने की लंका बनाने और दस सिर जितनी चतुरता और बीस भुजाओं जैसी बलिष्ठता हो सकती है किन्तु उतना ही सब कुछ नहीं है। भागीरथों, हरिश्चन्द्रों, प्रहलादों और दधीचियों जैसी भी एक बिरादरी है। बुद्ध, चैतन्य, नानक, कबीर, रैदास, गांधी, विनोबा जैसे अनेकों ने उसमें प्रवेश पाया है। दयानन्दों और विवेकानन्दों का भी अस्तित्व रहा है। संख्या की दृष्टि से कमी पड़ते देखकर किसी को भी मन छोटा नहीं करना चाहिए। समूचे आकाश में सूर्य और चन्द्र जैसी प्रतिभाएँ अपने पराक्रम से संव्याप्त अन्धकार से निरन्तर लड़ती रहती हैं। हार मानने का नाम नहीं लेतीं। समुद्र में मणि मुक्तक तो जहाँ-तहाँ ही होते हैं, सीपों और घोंघों से ही उसके तट पड़े पड़े रहते हैं। बहुसंख्यकों को बुद्धिमान अथवा अनुकरणीय मानना हो तो फिर उद्भिजों की बिरादरी को वरिष्ठता देनी पड़ेगी। यह बहुमत वाला सिद्धान्त मनुष्य समाज पर लागू नहीं हो सकता। श्रेष्ठता ही सदैव जीतती रही है.श्रेय पाती रही है। हमें अपनी दृष्टि नाव के मस्तूल पर, प्रकाश स्तम्भ पर रखनी चाहिए। इस संसार में निकृष्टता है तो श्रेष्ठता भी अनुपलब्ध नहीं है। मात्र दृष्टिकोण ही है जो हमें उसके दर्शन नहीं करा पाता।

स्वर्ग में देवता रहते हैं। उनके पास दैत्यों की तुलना में वैभव की कमी होती है। आक्रमण के क्षेत्र में भी पहल उन्हीं की होती है। फिर भी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of AWGP Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities & Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गौरव देवत्व के हिस्से में ही रहा है। वन्दन अभिनन्दन और अनुकरण भी उन्हीं का होता रहा है। इस क्षेत्र में प्रवेश करने में किसी को कठिनाई नहीं, अड़चन इतनी भर है कि कुसंस्कारिता के चक्रव्यूह से निकलने का प्रयत्न सच्चे मन से किया जाय। इसके लिए आदर्शों की गरिमा समझने की आवश्यकता है। यदि हनुमानों और अर्जुनों का उदाहरण सामने न रहा--कठिनाइयों की कीमत पर गौरव खरीदने का साहस न उभरा तो क्षणिक आवेश की बबूले जैसी दुर्गति होती फिरेगी।

संतुलित मस्तिष्क का प्रधान गुण है--दूरदर्शी विवेकशीलता। इसके प्रकट होते ही मनुष्य तत्काल की सीमा को तोड़कर भविष्य पर दृष्टि डालता है। किसान, विद्यार्थी, व्यवसायी की तरह पूँजी लगाकर समयानुसार अधिक लाभ उपार्जन का लाभ दीख सकता है। बीज गलता तो है पर इसमें वह कुछ खोता नहीं। भूमि के साथ आत्मसात् होकर उसे देखते-देखते अंकुरित पल्लवित और फलित होने वाले विशाल वृक्ष का सुयोग मिलता है। दूरदर्शिता इससे कम में सन्तुष्ट नहीं होती। उसका अनादिकाल से एक ही परामर्श रहा है--महान के लिए तुच्छ को त्यागा जाय। कामना का भावना पर उत्सर्ग किया जाय। क्षुद्रता का महानता के पक्ष में विसर्जन किया जाय। भक्त को भगवान की प्राप्ति के लिए यही करना पड़ता है। महानता इससे कम में सधती नहीं।

जीवन का एक रूप है जिसमें ललक लिप्सा के लिए आदर्शों को गंवाना पड़ता है और महानता की ओर से मुँह मोड़ना पड़ता है। इतने पर भी यह निश्चित नहीं कि वाँछित कामनाओं की पूर्ति भी हो सकेगी या नहीं जीवन का दूसरा रूप है महानता का, जिसमें महामानवों ने श्रद्धापूर्वक प्रवेश किया है और देवोपम गौरव और स्वर्ग जैसा सन्तोष सौजन्य का भरपूर रसास्वादन किया है। दोनों में से किसे चयन किया जाय। इसी के निर्धारण में उस सूझ-बूझ का परिचय मिलता है जिसे मनोजयी, धीर-वीर अपनाते और असंख्यों के लिए अनुगमन की पथ रेखा विनिर्मित करते हैं।

उत्कृष्ट व्यक्तित्व का एक ही पक्ष है--भौतिक महत्वाकाँक्षाओं का

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of AWGP Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities & Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दमन न्यूनतम निर्वाह की अपरिग्रह परम्परा का वरण । जिनकी निजी महत्वाकाँक्षाएँ अभिलाषायें, तृष्णा, लिप्सायें असाधारण रूप से उभरी होती हैं, उनके लिए यह किसी भी प्रकार सम्भव नहीं हो सकता कि वे नीति-नियमों का व्यतिरेक न करें । इसी प्रकार यह भी नहीं बन पड़ता कि समय श्रम या साधनों का उपार्जन से कम उपयोग अपने लिए करें और उस बचत को उच्च स्तरीय प्रयोजनों के लिए नियोजित करें । लिप्सा में भौतिक दोष यह है कि उसकी तृप्ति की कोई मर्यादा नियत नहीं रहती । कमी-कभी दूर नहीं होती और अधिक कमाने, जोड़ने, उड़ाने की व्याकुलता उसी अनुपात से बढ़ती चली जाती है । फल यह होता है कि आदर्शवादिता की मात्र उथली चर्चा या खोखली विडम्बना ही बन पाती है । वैसा कोई ठोस प्रयत्न नहीं बन पड़ता जैसा कि उत्कृष्ट जीवन के लिए अपेक्षित है । अतएव निस्पृह जीवन के लिए यह अनिवार्य है कि भौतिक आकाँक्षाओं और आवश्यकताओं को उतना नियन्त्रित किया जाय कि वे लगभग औसत नागरिक स्तर की जा पहुँचे । आत्म-निर्माण का आत्म-परिष्कारका सुनियोजन इससे कममें नहीं बन पड़ता ।

अध्यात्म जीवन जीने की एक शैली है । पूजा उपचार उसके लिए भावनात्मक पृष्ठभूमि बनाने वाले उपचार हैं । उपासनात्मक क्रिया-कृत्यों को याचना, रिश्वत, जेबकटी, बाजीगरी के रूप में जो अपनाते हैं, वे भूल करते हैं । देवताओं को मन्त्र बल से वशवर्त्ती बनाकर उनसे उचित अनुचित कुछ करा लेने की दुरभिसन्धि में नियत व्यक्ति जब अपनी दुरभिसन्धियों को भक्ति-भावना, योग साधना आदि का नाम देते हैं,तब हँसी रोके नहीं रुकती । बाल क्रीड़ाओं से यदि ऊँचा उठा जा सके तो अध्यात्म का एक मात्र यही स्वरूप रह जाता है कि व्यक्तित्व को अधिकतम पवित्र प्रखर एवं उदात्त बनाया जाय । जो क्षमता विभूतियाँ उपलब्ध हैं उन्हें सत्प्रवृत्ति संवर्द्धन के लिए लगाया जाय । वसुधैव कुटुम्बकम्, का आदर्श हर घड़ी सामने रखकर अपनेपन का दायरा इतना बड़ा बना दिया जाय कि आत्मवत् सर्वभूतेषु की प्रतीति होने लगे । दूसरों के दुःख को बटा लेने और अपने सुख को बांट देने की उमंग इतनी उमंगे कि उसे रोक सकने में सङ्कीर्ण स्वार्थपरता कोई व्यवधान प्रस्तुत

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of AWGP Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities & Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

न कर सके ।

सन्तुलित मस्तिष्क का तात्पर्य भावना रहित बन जाना नहीं है । भले बुरे को एक दृष्टि से देखने जैसी समदर्शिता की दुहाई देना भी सन्तुलन नहीं है । बुरे के प्रति सुधार और भले के प्रति उदार रहकर ही सन्तुलन बना रह सकता है । आंखों के सामने तात्कालिक लाभ का पर्दा उठ जाने—शरीर को ही सब कुछ मान कर उसी के परिकर को पोषित करते रहने की मोह माया ही भ्रान्तियों के ऐसे भण्डार जमा करती है जिन्हें विकृतियों का रूप धारण करते देर नही लगती । यही वह आँधी और तूफान है जिसके कारण उठने वाले चक्रवात समस्वरता बिगाड़कर रख देते हैं और ऐसा कर गुजरते हैं जिनके कुचक्र में फँसने के उपरान्त मनुष्य न जीवितों में रहे न मृतकों में, न बुद्धिमानों में गिना जा सके और न विक्षिप्तों में ।

मलीनताएँ हर कहीं कुरूपता उत्पन्न करती हैं । गन्दगी जहाँ भी जमा होगी वहीं सड़न उत्पन्न करेगी । इस तथ्य को समझने वालों को एक और भी जानकारी नोट करनी चाहिए कि मनःक्षेत्र पर चढ़ी हुई मलीनता जिसे मल आवरण या कषाय कल्मष के नाम से जाना जाता है, अन्य सभी मलीनताओं की तुलना में अधिक भयावह है । अन्य क्षेत्रों की गन्दगी मात्र पदार्थों को ही प्रभावित करती है पर मनः क्षेत्र की गन्दगी न केवल मनुष्य को स्वयं दीन दयनीय, पतित और घृणित बनाती है वरन् उसका सम्पर्क क्षेत्र भी विशाक्त होता है । छूत की संक्रामक बीमारियों की तरह चिन्तन की निकृष्टता भी ऐसी है जो जहां उपजती है उसका विनाश करने के अतिरिक्त जहाँ तक उसकी पहुँच है वहाँ भी विनाशकारी वातावरण उत्पन्न करती है ।

मानसिक स्वच्छता के लिए जागरूकता बरती जानी चाहिए और विचारणा को श्रेष्ठ कार्यों में, सदुद्देश्य में नियोजित करने की बात सोचनी चाहिए । इसी में दूरदर्शी और सराहनीय विवेकशीलता है ।

क्र० १५/प्र० युग निर्माण योजना, मु० युग निर्माण प्रेस मथुरा । मूल्य ४० पैसा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of AWGP Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities & Many More www.vicharkrantibooks.org