

6257



पुस्तकालय

निर्मणि खोले

मथुरा

सं०

- श्रीराम शर्मा आचा

स्वच्छता और सादगी में ही
एन.ए.वा.का पौरव मनिदित है

: 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

प्रकाशक:—

युग निर्माण योजना

गायत्री तपोभूमि

मथुरा (उ० प्र०)



लेखक

श्रीराम शर्मा आचार्य



मुद्रक:

युग निर्माण प्रेस

गायत्री तपोभूमि, मथुरा



१९८१



मूल्य

पञ्जीय पैसा

स्वच्छता और सादगी में ही मनुष्यता का गौरव सन्निहित है ।

सादगी और स्वच्छता व्यक्तित्व को विभूषित करने वाले ऐसे दो बहिरंग गुण हैं जो सहज ही दूसरों को अपनी ओर आकृष्ट करते हैं । मनुष्य के व्यक्तित्व का पहला परिचय इन्हीं दो विशेषताओं के आधार पर मिलता है । इसे शिष्टता एवं सभ्यता की प्रारम्भिक शर्त माना गया है । जो सादगी और स्वच्छता को अपने व्यावहारिक जीवन का अंग नहीं बना सकता उसे सभ्य नहीं कहा जा सकता । आध्यात्मिकता का पहला अध्याय है शिष्टाचार या सिविलसेन्स । शिष्टाचार में वाणी एवं अन्य इन्द्रियों का उपयोग बाद में देखा जाता है, पहली महत्वपूर्ण बात जो ध्यान देने योग्य है—वह है मनुष्य का स्वयं के प्रति सचेत होना । वह कैसा है ? क्या

कपड़े पहने है ? सादे से सादे वस्त्रों में वह किस प्रकार अपनी सुसंस्कारिता का प्रदर्शन करता है, वही उसके व्यक्तित्व का मुख्य मापदण्ड है ।

यह निश्चित है कि हमारा जीवन जितना बनावटी होगा, हमारी आवश्यकतायें जितनी बढ़ी हुई होंगी, उतना ही हमें अपनी शक्तियों को उनकी प्राप्ति के लिए किये जाने वाले प्रयत्न में लगाना होगा, जैसा कि आज-कल हो रहा है । प्रतिमाह सौ रुपये से लेकर हजार रुपया पाने वाला व्यक्ति जीवन में अभाव ही महसूस करता है । उसका निर्वाह नहीं होता और जन-साधारण का जीवन इसकी पूर्ति के लिए भाग-दौड़ में ही लगा रहता है । नीति-अनीति से जैसे भी बने मनुष्य अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए जुटा रहता है । जीवन के किसी उत्कृष्ट पहलू, आदर्श दृष्टिकोण, महान् लक्ष्य पर सोचने-विचारने का उसे समय ही नहीं मिलता । अधिकांश मनुष्य गरीब से लेकर अमीर तक सभी अपनी आवश्यकता की पूर्ति के गोरख धन्धे में ही लगे रहते हैं । इधर आमदनी बढ़ती है तो उधर आवश्यकतायें भी सुरसा

की तरह मुँह फाड़कर खड़ी हो जाती हैं और यह भी निश्चित है कि हमारी दिन-रात बढ़ने वाली आवश्यकताओं का कभी अन्त नहीं होता। इन पर नियंत्रण करने का एक ही आधार है और वह है सादगी के आधार पर अपनी आवश्यकताओं का निर्धारण करना।

वस्त्रों की आवश्यकता इसलिए होती है कि हम अपने शरीर को ढक सकें। सर्दी-गर्मी से शरीर का बचाव कर सकें और यह साधारण मूल्य के कपड़े से सम्भव है। गाँधीजी तो खादी की एक धोती और एक चदर में ही काम चला लेते थे। सन्त-महात्मा एवं महापुरुषों का काम थोड़े से कपड़ों से ही चल जाता है। फिर क्या आवश्यकता पड़ जाती है कि हम लोग बड़ा महँगा कीमती कपड़ा खरीदें और उसे नई-नई तर्जों एवं डिजायनों में बनवायें। बाजार में गये, जो चीजें हमने देखीं, जी ललचाया और खरीद लाए। एक स्त्री १०-१५ रुपये की चार साड़ियों में अपना काम भली प्रकार चलाती रह सकती है, फिर क्या आवश्यकता पड़ जाती है कि—सौ, दो सौ रुपये कीमत की एक-एक साड़ियाँ खरीद कर

बक्स भरे जावें ? गर्मी में सामान्य आदमी एक धोती, कुर्ता, बनियान आदि में काम चला सकता है पर यहीं हमारे देश में गर्मी में लोगों को कीमती सूट पहने देखा है, भले ही अन्दर से पसीने बह रहे हों ।

भोजन कितना आवश्यक है जीवन निर्वाह के लिये और सभी लोग कहते हैं—क्या करें दिन भर पेट के लिए सब कुछ करना पड़ता है । लेकिन वस्तुतः मनुष्य का पेट बहुत कम में भर जाता है । रोटी-प्राग गरीब-अमीर सभी को प्रायः मिल जाता है लेकिन फिर भी लोग कहते हैं “क्या करें पेट ही नहीं भरता ।” इसका कारण यह नहीं कि हमारा पेट कोई बड़ी भारी टड्डी बन गया । सच तो यह है कि हम पेट भरने के लिये नहीं खाते, अपने स्वाद के लिये मिठाइयाँ, पकवान, चाट-पकोड़ी न जाने क्या-क्या उड़ाते हैं और अपनी कमाई का पैसा गंवाते हैं, साथ ही इसके कारण बीमारियों के शिकार होकर डाक्टर, वैद्य, हकीमों के पास जाते हैं फिर दवाओं के नाम पर खर्च करते हैं । यदि आदमी पेट भरने

की दृष्टि से ही खाये तो बहुत कम खर्च में काम चल सकता है।

तथाकथित “जीवन स्तर” “स्टैंडर्ड ऑफ लिविंग” की प्रचलित व्याख्या ही यह हो गई है कि मनुष्य कितना कीमती वस्त्र पहनता है। खाने-पीने, मीज मजे करने में कितना अधिक खर्च करता है, समाज में ब्याह शादी, दावत-भोज आदि के नाम पर कौन कितना धन फूँकता है? इसके आधार पर ही उसका बड़प्पन आँका जाता है और इस सबके कारण मनुष्य दिन रात कमाने की फिक्र में लगा रहता है। यदि लोगों के जीवन उद्देश्य के बारे में अन्वेषण किया जाय तो निम्नानवे प्रतिशत “कमाना और खा पीकर जीवन बिता देना” ही निकलेगा, और खाना, पीना, पहनना, मीज मजे करना भी ऐसा जिससे अन्त में मनुष्य को कोई लाभ नहीं मिलता, उसे पश्चाताप ही हाथ लगता है। सम्पूर्ण जीवन इसी गोरख-धन्धे में लगा देना और फिर उसका नतीजा शून्य ! कौसी विडम्बना है। कौसी मरीचिका है।

सादगी भारतीय जीवन-पद्धति का एक महत्वपूर्ण

नियम रहा है और शायद सादा जीवन बिताकर ही हमारे पूर्वजों से ज्ञान की महान् साधना की होगी। उसज्ञान की—जिसके कारण समस्त भारत को सभ्यता का सूर्य, ज्ञान-विज्ञान का देश मानते रहे, जिसके बल पर भारत जगद्-गुरु कहलाया।

सादगी एक ऐसा नियम है जिसके सहारे हम अपने वैयक्तिक तथा सामाजिक जीवन की बहुत-सी समस्याओं को सहज ही हल कर सकते हैं। सादगी के द्वारा अपना बहुत सा समय धन, खर्च होने वाली शक्तियाँ बचा सकते हैं और उनका अपने उत्कर्ष के लिए सदुपयोग कर सकते हैं।

इसीलिए हमारे पूर्वजों ने जीवन के बाह्य विभाग को कम महत्व दिया है। सादगी से जीवन बिताने के लिये कहा है ताकि हम अपनी शक्ति व्यर्थ नष्ट न कर उसका सदुपयोग अच्छे कार्यों में कर सकें। ऋषियों का जीवन इसी सत्य का प्रतीक था और किसी भी महान् पथ का संघान करने वाले महापुरुष को सादगी का मार्ग ही अपनाना पड़ता है। अपनी आवश्यकतायें बहुत कम

सामान्य रखनी पड़ती हैं जिनसे जीवन का निर्वाह सहज रूप में होता रहे ।

सादगी जहाँ व्यक्तिगत जीवन में लाभकारी होती है वहाँ सामाजिक जीवन में संघर्ष, रहन-सहन की असमानता कृत्रिम अभाव महँगाई आदि को दूर करके वास्तविक समाजवाद की रचना करती है । सादगी को समाजवाद का व्यवहारिक नियम कह दिया जाय तो कोई अत्युक्ति न होगी । समाज में जीवन संघर्ष इसलिये बढ़ गया है कि प्रत्येक अपने लिए अधिक से अधिक माँग करता है, अपनी शक्ति के अनुसार साधन सामग्री जुटा लेता है, इससे दूसरों का हक भी छिनता है और समाज में अभाव पैदा होता है । अभाव से महँगाई बढ़ती है । सादगी सिखाती है कि जितनी आवश्यकता है, जितने से जीवन सरलता से चल जाता है उतना ही काफी है । फिर छीना-झपटी, अभाव क्यों रहेगा ? न किसी का हक छिनेगा न महँगाई बढ़ेगी । यदि संसार के सभी लोग सादा जीवन बिताने लगे तो इसमें कोई सन्देह नहीं कि

मानव-जाति की अनेकों आर्थिक और सामाजिक समस्यायें सुलझ जाँय, जीवन सरल हो जाय ।

मनुष्य के दुर्गुणों में गन्दगी सबसे बुरा दुर्गुण है । यह दुर्गुण मनुष्य को इसी लोक में जीते जी नरक में निवास कराता है । नरक की कल्पना में गन्दगी का मुख्य स्थान है । गन्दगी का दूसरा नाम नरक ही है । जहाँ बदबू आती हो, कुरुचिता एवं जुगुप्सा से भरी स्थिति हो, मन मलीन रहे, आत्मा में प्रसन्नता की प्रतिक्रिया न हो, वह स्थान नरक ही तो कहा जायेगा ।

जिसके कपड़े गन्दे हैं, हाथ, पाँव, मुँह, नाक गन्दगी से भरे हैं, शरीर से बदबू आ रही है, उस मनुष्य को नारकीय ही कहना पड़ेगा । मनुष्य तो वास्तव में वह है, जो साफ सुथरा रहे । जिसके कपड़े और जिसका शरीर गन्दगी से रहित हो । जिसके सम्पर्क में किसी को घृणा न हो । जिसे देखकर किसी को कुरुचि उत्पन्न न हो । इसके विपरीत जिसका दर्शन जुगुप्सा और सम्पर्क अरुचि उत्पन्न करता है, वह मनुष्य होते हुए भी मनुष्य कहलाने का अधिकारी नहीं है ।

बहुत से लोग साफ-सुथरा रहने का अर्थ सजे-धजे रहना समझते हैं। वे समझते हैं कि लक-दक कपड़े, बालों में तेल-फुलेल, मुँह पर क्रीम-स्नो तथा शरीर में इत्र आदि महकता रहना ही सफाई एवं स्वच्छता की निशानी है।

इस प्रकार यह एक भ्रम ही नहीं, बल्कि एक गन्दी आदत भी है। अधिक सजे-धजे अथवा लक-दक रहना स्वच्छता का नहीं, वरन् प्रदर्शन का चिन्ह है, जो स्वयं ही एक मानसिक गन्दगी है। जिसमें हीन मनोवृत्ति का विकार होता है अथवा जिसमें कुवृत्तियाँ रहा करती हैं, वह अपनी कमजोरी छिपाने के लिये प्रदर्शन का सहारा लिया करते हैं।

जिनका मन ऊँचा है। जिनके विचार निर्मल हैं और जो स्वच्छता के साथ सादगी का शाश्वत सम्बन्ध मानते हैं, वे प्रदर्शन रहित सफाई के ही समर्थक होते हैं। कपड़े साफ-सुथरे और कायदे-करीने के हों, शरीर अच्छी प्रकार से साफ और स्वच्छ हो। बाल ठीक तरह से कटे हों, चेहरा सौम्य एवं स्वच्छ हो, दाँतों में गन्दगी न लगी हो,

नाखून ठीक तरह से कटे हों आदि सलीके ही वास्तविक है। किसी प्रकार का अनावश्यक बनाव शृङ्गार स्वच्छता नहीं, बल्कि एक गन्दगी है।

गन्दगी की मोटी-सी पहचान है कि जिसे देखकर किसी के मन पर अप्रिय प्रतिक्रिया न हो। अधिक बनाव शृङ्गार अथवा साज-पाट को देखकर किसी भी भद्र व्यक्ति के मन पर प्रियतापूर्ण प्रतिक्रिया न होगी, बल्कि उल्टे टीमटाम वाले व्यक्ति की मानसिक हीनता पर तरस ही आयेगा। जो अधिक टीपटाप से प्रभावित, आकर्षित अथवा प्रसन्न होते हैं, वे दर्शक भी वास्तव में प्रदर्शनकारी की तरह ही हीन भावना के होते हैं। स्वच्छता वास्तव में बही है जो स्वभावगत हो, जिसको प्रदर्शन के उद्देश्य से समझ-बूझ कर पैदा न किया गया हो।

स्वच्छता मनुष्यता का और मलीनता पशुता का चिन्ह है। आप मनुष्य हैं, इसलिए गन्दा रहना छोड़िये। गन्दगी जहाँ आपको असुन्दर, अनाकर्षक और घृणास्पद बनाती है, असम्मानित करती है, वहाँ स्वच्छता आपको आकर्षक, प्रियतापूर्ण तथा सम्मानित बनायेगी।

आप मँले-कुचँले कपड़े पहने जहाँ जायेगे, लोग आप से बात करने, पास बिठलाने और किसी प्रकार का सम्पर्क रखने में संकोच करेगे। आपको घृणित और कुरुचिपूर्ण व्यक्ति समझेगे। किसी की इच्छा आपसे अपना काम कराने, आपका काम करने, सहायता सहयोग लेने अथवा देने की नहीं होगी। इस प्रकार एक गन्दा मात्र रहने से ही आप गुणवान होते हुए भी समाज में सहायता सहयोग के अनधिकारी हो जायेंगे। सामाजिक असहयोग जीवन की स्वाभाविक गति में एक बड़ा अवरोध सिद्ध होगा।

गन्दा रहने से समाज में अन्य लोग ही नापसन्द नहीं करते, बल्कि मनुष्य अपने को स्वयं भी अच्छा नहीं लगता, उसे खुद से ही घृणा होने लगती है। याद करिये उस विसी अवसर को जब आप किसी कारणवश दो-तीन दिन तक न नहा पाये थे और न कपड़े बदल पाये थे। क्या उस गन्दी स्थिति में आपको अपने से घृणा नहीं हुई थी अथवा आपका मन ग्लानि से नहीं भर रहा था ?

स्वाभाविक आनन्द देने वाले सौन्दर्यपूर्ण प्राकृतिक दृश्य भी यदि गन्दगी की हालत में देखे जायें तो वे भी अपेक्षित आनन्द नहीं देते हैं। कारण यही है कि गन्दगी के बोझ से दबे हुए मन-मस्तिष्क एक रोगी की तरह अनुभूतिहीन रहते हैं। मलीनता से प्रभावित मन मस्तिष्क पर प्रसन्नतापूर्ण प्रतिक्रिया हो ही नहीं पाती। इसलिए गन्दा तथा मैला-कुर्चवा व्यक्ति जीवन के किसी भी क्षेत्र का वांछित आनन्द नहीं ले पाता !

जब आप नहाये-धोये और साफ कपड़े पहने स्वच्छता की दशा में होते हैं, तब अपने अन्दर एक स्वर्गीयता का अनुभव करते हैं। ऐसा अनुभव होता है कि जैसे हम साधारण स्थिति से उठे हुए कुछ ऊँचे आदमी हैं। अच्छे विचार और अच्छी भावनायें मस्तिष्क में आती हैं। अच्छे काम और शुभ कामनाओं का उद्वेक होता है। स्वच्छता की स्थिति में हर काम अच्छी प्रकार करीने से करने की उमंग ही नहीं आती, बल्कि उसकी एक नव-चेतना और नवीन बुद्धि भी आ गई सी होती है। अपने

में अधिक योग्यता और अधिक शक्ति की अनुभूति होती रहती है ।

जिस प्रकार गन्दगी स्वयं आधा रोग है, उसी प्रकार स्वच्छता आधे से अधिक आरोग्य है । जिन रोगियों के आस-पास स्वच्छता रखी जाती है, जिनके कपड़े और बिस्तर जल्दी-जल्दी बदल दिए जाते हैं, वे उतनी जल्दी ही ठीक हो जाते हैं । आस-पास सब तरफ स्वच्छता रहने से उनका मन प्रसन्न रहता है, जो कि उनके स्वास्थ्य लाभ में बहुत सहायक हुआ करता है । यही कारण है कि अच्छे अस्पतालों का वातावरण बहुत ही स्वच्छ एवं सुरुचिपूर्ण रखा जाता है । रोगी की परिचर्या करने वाली नर्सों ही नहीं, मेहतर और मेहत-रानियों तक को स्वच्छ रहने का निर्देश रहा करता है ।

घर की पुरानी और गन्दी चीजें जिनसे मनुष्य का मन ऊब चुका है, जब साफ करके करीने से रख दी जाती हैं, तब बड़ी ही प्यारी लगने लगती हैं । गन्दी हालत में अस्त-व्यस्त पड़ी हुई जा वस्तुयें स्थान को गन्दा और कुरुचिपूर्ण बना देती हैं, वे ही जब साफ-

सुथरी करके करीने से रख दी जाती है घर का शृङ्गार बनकर न केवल स्वयं ही सुहावनी लगने लगती हैं, बल्कि घर को भी शोभायमान बना देती हैं ।

स्वच्छता जहाँ स्वास्थ्यवर्द्धक होती है, वहाँ सौन्दर्य-वर्धक भी । कोई कितना भी दुबला-पतला और कुरूप क्यों न हो, यदि उसकी वेश-भूषा स्वच्छ एवं समीचीन है तो किसी को भी उससे विकर्षण न होगा । जो विकर्षण उसकी कुरूपता अथवा भोंडापन पैदा करेगा, उसे उसकी स्वच्छ एवं समीचीन वेश-भूषा दूर कर देगी ।

स्वच्छता एवं समीचीनता मनुष्य की सज्जनता तथा भद्रता की परिचायिका भी है । जो गन्दा है, वेश-भूषा में अस्त-व्यस्त है, शरीर से मैला-कुचैला रहता है, उसमें उत्तरदायित्व, जागरुकता एवं व्यवस्था बुद्धि की कमी की सम्भावना मानी जा सकती है । मनुष्य के रहन-सहन से उनके स्वभाव का पता लगा लेना कोई कठिन काम नहीं है ।

स्वच्छ रहने से मनुष्य का शरीर ही नहीं, मानसिक मल भी दूर होते हैं, उसकी बुद्धि निर्बल होती है और

आत्मा में तेज आता है। इसलिये आवश्यक है कि मनुष्यता की सिद्धि करने और जीवन में ऋद्धियों को पाने के लिये हम सबको हर तरह से स्थाई रूप से अधिक से अधिक स्वच्छ रहना चाहिये।

रोम के प्रसिद्ध महात्मा एपिकटेरस युवकों को यही उपदेश दिया करते थे कि स्वच्छतापूर्वक रहो और सुन्दर बनो। वे बाह्य वस्तुओं की स्वच्छता और सौन्दर्य पर विशेष ध्यान देते थे और कहा करते थे कि जो युवक सदा स्वच्छतापूर्वक रहता है, साफ-सुथरे कपड़े पहनता है, अपने बालों को धोता और ठीक तरह से सँवारता है अपने व्यवहार की वस्तुओं को शुद्ध और स्वच्छ रखने का ध्यान रखता है वह जैसे-तैसे कपड़े पहिनने वाले तथा उलझे हुए बालों वाले युवक की अपेक्षा तत्त्व ज्ञान शीघ्र ही प्राप्त कर लेगा। वे समझते थे कि जबकि एक साफ सुथरे युवक ने अध्यात्म ज्ञान के प्रवेश द्वार पर पदार्पण कर लिया है एक मैले-कुचैले रहने वाले युवक ने तत्त्व ज्ञान का प्रारम्भिक पाठ भी नहीं सीखा है वे सुन्दर और शिष्ट नवयुवक की खूब प्रशंसा किया करते

थे और करते थे और कहते थे कि जिसने वाह्य जीवन में सुन्दरता का पाठ सीखा है वही व्यक्ति आगे चलकर वाह्य सौन्दर्य से भी श्रेष्ठतर सौन्दर्य की खोज में अग्रसर होगा और वही व्यक्ति आन्तरिक सौन्दर्य की श्रेष्ठता से शीघ्र ही आकर्षित होकर उसे प्राप्त करने के लिये उत्सुकता पूर्ण प्रयत्न करेगा ।

जिसे महानता के पथ पर चलना हो, सभ्य और सुसंस्कृत कहलाना हो उसके लिये यह आवश्यक हो जाता है अन्यान्य आन्तरिक सद्गुणों के साथ-साथ वाह्य व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाली इन दो विशेषताओं सादगी और स्वच्छता को अपने जीवन क्रम में अवश्य सम्मिलित करें ।

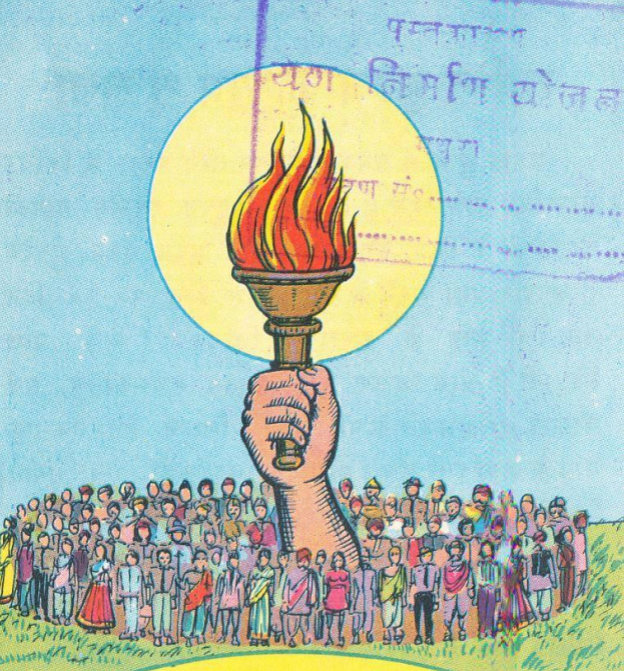


माहेश्वरी ट्रिण्टर्स डी-५ इन्डस्ट्रियल एरिया, मथुरा ।

शान्ति कुञ्ज की सत्र शृंखला

शान्ति कुंज में समय-समय पर तीन प्रकार के शिविर आयोजित होते रहते हैं। (१) उच्च स्तरीय गायत्री साधनाओं के लिये, आत्मबोध और परम पूज्य गुरुदेव से अनुदान प्राप्त करने के लिए ५-५ दिन, १०-१० दिन तथा एक माह के चान्द्रायण शिविर। (२) प्रजा संस्थानों में लोक शिक्षण, यज्ञ, अनुष्ठान, कथा-कीर्तन, पर्व संस्कार आदि करने के पौरोहित्य प्रशिक्षण हेतु एक-एक माह के कार्यकर्ता सत्र। सामयिक कार्यक्रमों एवं संगीत शिक्षण आदि की भी व्यवस्था रहती है। (३) २-२ माह के कन्या व महिला सत्र जिसमें महिला जागरण, प्रवाचिका आदि के अतिरिक्त घरेलू कुटीर उद्योग भी सिखाये जाते हैं।

सम्पर्क स्थल—शान्ति कुंज,
हृद्द्वार (उ० प्र०)



युग निर्माण योजना
गायत्री तपोभूमि - मथुरा