स्वच्छता और संतुलन का मनोविज्ञान

— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रकाशक :
युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा-३
फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

लेखक :
पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

सन् : २०१९

मुद्रक :
युग निर्माण योजना प्रेस,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा-३

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

स्वच्छता और संतुलन का मनोविज्ञान

समुद्र में जब तक बड़े ज्वार-भाटे उठते रहते हैं; तब तक उस पर जलयानों का ठीक तरह चल सकना संभव नहीं होता। रास्ता चलने में खाइयाँ भी बाधक होती हैं और टीले भी। समतल भूमि पर ही यात्रा ठीक प्रकार चल पाती है। शरीर न आलसी, अवसादग्रस्त होना चाहिए और न उस पर चंचलता, उत्तेजना चढ़ी रहनी चाहिए। मन:क्षेत्र के संबंध में भी यही बात है, न उसे निराशा में डूबा रहना चाहिए और न उन्मत्त-विक्षिप्तों की तरह उद्वेग से ग्रसित होना चाहिए। सौम्य संतुलन 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। जीवनक्रम में संतुलन 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 गँवाते-रहते हैं। वे उस लाभ से लाभान्वित नहीं हो पाते जो स्थिर चित्त, संकल्पवान, परिश्रमी, दूरदर्शी और सही दिशाधारा अपनाकर उपलब्ध करते हैं। स्थिरता एक बड़ी विभूति है। दृढ़ निश्चयी, धीर-वीर कहलाते हैं। वे हर अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थिति में अपना संतुलन बनाए रहते हैं। महत्त्वपूर्ण निर्धारणों के कार्यान्वित करने और सफलता के स्तर तक पहुँचने के लिए मन:क्षेत्र को ऐसा ही सुसंतुलित 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 हैं और जिसे भाग्योदय का सुनिश्चित आधार माना जाता है। ऐसे लोगों का प्रिय विषय होता

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

है—उत्कृष्ट आदर्शवादिता। उन्हें ऐसे कामों में रस आता है, जिनमें मानवीय गरिमा को चरितार्थ एवं गौरवान्वित होने का अवसर मिलता हो। भविष्य उज्ज्वल होता हो और महामानवों की पंक्ति में बैठने का सुयोग बनता हो। इस स्तर के विभूतिवान बनने का एक ही उपाय है कि चिंतन को उत्कृष्ट और चरित्र, कर्तृत्व से आदर्श बनाया जाए। इसके लिए दो प्रयास करने होते हैं—**एक** संचित कुसंस्कारिता का परिशोधन-उन्मूलन। **दूसरा** अनुकरणीय अभिनंदनीय, दिशा-धारा 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 अभिनंदनीय 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 अहर्निश संलग्न रहना चाहिए। संपन्नता 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। किंतु वह स्थिति कुछ ही समय में बदल जाती है और पहले से भी अधिक ऊँची ज्वालाएँ 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 के ईर्ष्या-द्वेष से लेकर दुर्व्यसनों तक के अनेकानेक ऐसे विग्रह खड़े होते हैं, जिन्हें देखते हुए कई बार तो

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

निर्धनों की तुलना में संपन्नों को अपनी हीनता अनुभव करते देखा गया है।

उत्कृष्टता के आलोक की आभा यदि अंतराल तक पहुँचे तो व्यक्ति को नए सिरे से सोचना पड़ता है और अपनी दिशा धारा का निर्धारण स्वतंत्र चिंतन एवं एकांकी विवेक के आधार पर करना पड़ता है। प्रस्तुत जनसमुदाय द्वारा अपनाई गई मान्यताओं और गतिविधियों से 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 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 इन्हीं का परामर्श प्राप्त होता है। व्यामोहग्रस्त तो 'कोढ़ी और संघाती चाहे' वाली बात ही 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 कर्त्तव्य है कि औचित्य का समर्थन करें। अनुचित के लिए मचलने वालों की बालबुद्धि को हँसकर टाल दें। गुड़ दे सकना संभव 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। 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 चिंतन का परिष्कार करना भी एक ऐसा प्रबल पुरुषार्थ है, जो

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बिरलों से ही बन पड़ता है। लेकिन यह संभव है; क्योंकि मानवीय 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, अंतश्चेतना पर निर्भर है।

संतुलित मस्तिष्क की पहचान यह नहीं है कि वह शिथिलता, निष्क्रियता अपनाए और संसार को माया-मिथ्या बताकर बे सिर-पैर उड़ानें, उड़ने लगे। विवेकवान उद्विग्नता छोड़ने पर पलायन नहीं करते। वे कर्त्तव्य-क्षेत्र 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 संभव 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 इर्द-गिर्द नजर न डालकर महामानवों के इतिहास तलाशने पड़ेगें। 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 हों, तो छोड़ देने की बात सोची जाने लगे।

वैभववानों की एक अपनी दुनिया है। किंतु 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,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

किंतु उतना ही सब कुछ नहीं है। भगीरथों, हरिश्चंद्रों, प्रह्लादों और दधीचियों जैसी भी एक बिरादरी है। बुद्ध, चैतन्य, नानक, कबीर, रैदास, गांधी, विनोबा जैसे अनेकों ने उसमें प्रवेश पाया है। दयानंदों और विवेकानंदों 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 चंद्र जैसी प्रतिभाएँ अपने पराक्रम से संव्याप्त अंधकार से निरंतर लड़ती रहती हैं। हार मानने का नाम नहीं लेतीं। समुद्र में मणिमुक्ता तो जहाँ-तहाँ ही होते हैं, सीपों और घोंघों से ही उसके तट पटे पड़े रहते हैं। बहुसंख्यकों को बुद्धिमान अथवा अनुकरणीय मानना हो तो फिर उद्भिजों की बिरादरी को वरिष्ठता देनी पड़ेगी। यह बहुमत वाला सिद्धांत 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-स्तंभ 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 गौरव देवत्व के हिस्से में ही रहा है। वंदन, अभिनंदन 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 जाए। 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।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

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 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 संतुष्ट नहीं होती। उसका अनादिकाल से एक ही परामर्श रहा है, महान के लिए तुच्छ को त्यागा जाए। कामना का भावना पर उत्सर्ग किया जाए। क्षुद्रता का महानता के पक्ष में विसर्जन किया जाए। 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 गँवाना पड़ता है और महानता की ओर से मुँह मोड़ना पड़ता है। इतने पर भी यह निश्चित नहीं कि वांछित 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 संतोष सौजन्य का भरपूर रसास्वादन किया है। दोनों में से किसे चयन किया जाए। इसी के निर्धारण में उस सूझ-बूझ का परिचय मिलता है, जिसे मनोजयी धीर-वीर अपनाते और असंख्यों के लिए अनुगमन की पथरेखा विनिर्मित करते हैं।

उत्कृष्ट व्यक्तित्व का एक ही पक्ष है—भौतिक महत्त्वाकांक्षाओं का दमन न्यूनतम निर्वाह की अपरिग्रह परंपरा का वरण। जिनकी निजी महत्त्वाकांक्षाएँ अभिलाषाएँ, तृष्णाएँ, लिप्साएँ असाधारण रूप से उभरी होती हैं, उनके लिए यह किसी भी प्रकार संभव नहीं हो सकता कि वे नीति-नियमों का व्यतिरेक न करें। इसी प्रकार यह भी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

नहीं बन पड़ता कि समय, श्रम या साधनों का उपार्जन से कम उपयोग अपने लिए करें और उस बचत को उच्चस्तरीय 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 विडंबना 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 आकांक्षाओं और आवश्यकताओं को उतना नियंत्रित किया जाए कि वे लगभग औसत नागरिक स्तर की जा पहुँचे। आत्मनिर्माण का, आत्मपरिष्कार का सुनियोजन इससे कम में 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 मंत्रबल से वशवर्ती बनाकर उनसे उचित-अनुचित कुछ करा लेने की दुरभिसंधि में नियत व्यक्ति जब अपनी दुरभिसंधियों को भक्तिभावना, योग-साधना आदि का नाम देते हैं, तब हँसी रोके नहीं रुकती। बाल-क्रीड़ाओं से यदि ऊँचा उठा जा सके, तो अध्यात्म का एकमात्र यही स्वरूप रह जाता है कि व्यक्तित्व को अधिकतम पवित्र, प्रखर एवं उद्दात्त बनाया जाए। जो क्षमता-विभूतियाँ उपलब्ध हैं, उन्हें सत्प्रवृत्ति-संवर्द्धन के लिए लगाया जाए। **वसुधैव कुटुम्बकम्** का आदर्श हर घड़ी सामने रखकर अपनेपन का दायरा इतना बड़ा बना दिया जाए कि **आत्मवत् सर्वभूतेषु** की प्रतीति होने लगे। दूसरों के दु:ख को बँटा लेने और अपने सुख को बाँट देने की उमंग इतनी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

उमगे कि उसे रोक सकने में संकीर्ण स्वार्थपरता कोई व्यवधान प्रस्तुत न कर सके।

संतुलित मस्तिष्क का तात्पर्य भावना रहित बन जाना नहीं है। भले-बुरे को एक दृष्टि से देखने जैसी समदर्शिता की दुहाई देना भी संतुलन नहीं है। बुरे के प्रति सुधार और भले के प्रति उदार रहकर ही संतुलन बना रह सकता है। आँखों के सामने तात्कालिक लाभ का परदा उठ जाने, शरीर को ही सब कुछ मानकर उसी के परिकर को षोषित करते-रहने की मोह-माया ही भ्रांतियों के ऐसे भंडार जमा करती हैं, जिन्हें विकृतियों का रूप धारण करते देर नहीं 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 उपरांत मनुष्य न जीवितों में रहे, न मृतकों में, न बुद्धिमानों में गिना जा सके और न विक्षिप्तों में।

मलिनताएँ हर कहीं कुरूपता उत्पन्न करती हैं। गंदगी जहाँ भी जमा होगी वहीं सड़न उत्पन्न करेगी। इस तथ्य को समझने वालों को एक और भी जानकारी नोट करनी चाहिए कि मन:क्षेत्र पर चढ़ी हुई मलिनता जिसे मल, आवरण या कषाय-कल्मष के नाम से जाना जाता है, अन्य सभी मलिनताओं की तुलना में अधिक भयावह है। अन्य क्षेत्रों की गंदगी मात्र पदार्थों को ही प्रभावित करती है, पर मन:क्षेत्र की गंदगी न केवल मनुष्य को स्वयं दीन-दयनीय, पतित और घृणित बनाती है, वरन उसका संपर्क-क्षेत्र भी विषाक्त होता है। छूत की संक्रामक बीमारियों की तरह चिंतन की निकृष्टता भी ऐसी है, जो जहाँ उपजती है उसका विनाश करने के अतिरिक्त जहाँ तक उसकी पहुँच है, वहाँ भी विनाशकारी वातावरण उत्पन्न करती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

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। अचिंत्य चिंतन से किसी भी तरह से छुटकारा पाया जाए। अचिंत्य चिंतन से मन की मनस्विता और ओजस् नष्ट होता है और मनोबल निम्नस्तरीय बनता है, जिससे अनेकानेक हानियाँ होती हैं। इसलिए मन:संस्थान की शुद्धता-परिमार्जन आवश्यक है। अचिंत्य चिंतन से मनोबल गिरने का मनोविज्ञान सर्वविदित है; इस अचिंत्य चिंतन के दैत्य के मुखग्रास होने से बचें।

पिछली भूलों का परिमार्जन, वर्तमान का परिष्कृत निर्धारण एवं उज्ज्वल भविष्य का निर्माण यदि सचमुच ही अभीष्ट हो, तो इसके लिए विचार-संस्थान पर दृष्टि जमानी चाहिए। इस मान्यता को सुस्थिर करना चाहिए कि समस्त समस्याओं का उद्गम भी यही है और समाधान भी इसी क्षेत्र में सन्निहित है। यह सोचना सही नहीं है कि धन-वैभव के बाहुल्य से मनुष्य सुखी एवं समुन्नत बनता है। इसलिए सब छोड़कर उसी का अधिकाधिक अर्जन जैसे भी संभव हो करना चाहिए। इस भ्रांति से जितनी जल्दी छुटकारा पाया जा सके, उतना ही उत्तम है।

शरीर की बलिष्ठता और चेहरे की सुंदरता का अपना महत्त्व है। धन की भी उपयोगिता है और उसके सहारे शरीरयात्रा के साधन जुटाने में सुविधा रहती है। इतने पर भी यह तथ्य भुला नहीं दिया जाना चाहिए कि व्यक्तित्व का स्तर और स्वरूप, चिंतन क्षेत्र के साथ अविच्छिन्न रूप से जुड़ा हुआ है। व्यक्तित्व का स्तर ही वस्तुत: किसी के उत्थान-पतन का आधारभूत कारण होता है। उसी के अनुरूप भूतकाल बीता है, वर्तमान बना है और भविष्य का निर्धारण होने जा रहा है। उसकी उपेक्षा करने पर भारी घाटे में रहना पड़ता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

स्वास्थ्य का, शिक्षा का, प्रतिभा का, संपदा का, पदाधिकार का कितना ही महत्त्व क्यों न हो, पर उनका लाभ मात्र सुविधा-संवर्द्धन तक सीमित है। यह संपदा अपने लिए तथा दूसरों के लिए मात्र निर्वाह सामग्री ही जुटा सकती है, पर इतने भर से बात बनती नहीं, आखिर शरीर ही तो व्यक्तित्व नहीं है? आखिर सुविधाएँ मिल भर जाने से ही तो सब कुछ सध नहीं जाता? कुछ इससे आगे भी है। यदि न होता तो साधनसंपन्न ही सब कुछ बन गए होते। तब महामानवों की कहीं-कोई पूछ न होती, न आदर्शों का स्वरूप कहीं दृष्टिगोचर होता और न मानवीय गरिमा का प्रतिनिधित्व करने वाले महामानवों की कहीं आवश्यकता-उपयोगिता समझी जाती।

समझा जाना चाहिए कि व्यक्ति या व्यक्तित्व का सारतत्त्व उसके मनःसंस्थान में केंद्रीभूत है। अंतःकरण, अंतरात्मा आदि नामों से इसी क्षेत्र का वर्णन-विवेचन किया जाता है। शास्त्रकारों ने **"मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयो" "आत्मैव आत्मनः बन्धु आत्मैव रिपुरात्मनः" "उद्धरेदात्मनात्मानम् नात्मानमवसादयेत्"** आदि अभिवचनों में एक ही अंगुलि निर्देश किया है कि मन के महत्त्व को समझा जाए और उसके निग्रह के, परिशोधन-परिष्कार के निमित्त संकल्पपूर्वक साधनारत रहा जाए। मन को जानने की उपमा विश्व विज्ञान से दी गई है। जो अपने ऊपर शासन कर सकता है, वह सबके ऊपर शासन करेगा; इस कथन में बहुत कुछ तथ्य है।

मन का, आत्मा का जो निरूपण किया जाता है, उसे एक शब्द में विचारणा का स्तर ही कहना चाहिए। मान्यताएँ, भावनाएँ, आस्थाएँ इसी क्षेत्र की गहरी परतें हैं। कल्पना, विवेचना, धारणा इसी क्षेत्र में काम करती हैं। सम्मान, आदत, स्वभाव की खिचड़ी इसी चूल्हे पर पकती है। लगने को यह भी लगता है कि विचार

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

बिन बुलाए आते हैं और अनचाहे ही चढ़-दौड़ते हैं, पर वास्तविकता ऐसी नहीं है। हम कोई दिशाधारा निर्धारित करते हैं और उस सरिता में तदनुरूप लहरें उठने लगती हैं।

भीतरी हेर-फेर का, बाह्य क्रिया-कलापों और परिस्थितियों में परिवर्तन होना सुनिश्चित है। मनःस्थिति के अनुरूप परिस्थिति के बदल जाने की बात को सभी विज्ञजन एक स्वर से स्वीकार करते हैं। अस्तु, परिस्थितियों को बदलने के निमित्त मनःस्थिति को बदलना प्राथमिक उपचार की तरह माना गया है। विचारों में मूढ़ता भरी रहने पर, भ्रांतियों और विकृतियों के अंबार लगे रहते पर यह संभव नहीं कि किसी को गई-गुजरी स्थिति में पड़े रहने से छुटकारा मिल सके। जिसका भाग्य बदलता है, उसके विचार बदलते हैं। विचार बदलने का मतलब है कि अवांछनीयताओं की खोज-कुरेद और जो भी अनुपयुक्त है, उसे बुहार फेंकने का साहस भरा निश्चय।

यहाँ एक तथ्य और भी स्मरण रखने योग्य है कि मात्र कुविचारों का समापन ही सब कुछ नहीं है। एक कदम उठाने, दूसरा बढ़ाने के उपक्रम के साथ ही यात्रा आरंभ होती है। छोड़ने पर खाली होने वाले स्थान को रिक्त नहीं रखा जा सकता, उस स्थान पर नई स्थापना भी तो होनी चाहिए। अनौचित्य के अनुकूलन के साथ ही औचित्य का संस्थापन भी आवश्यक है। ऑपरेशन से मवाद निकालने के उपरांत घाव भरने के लिए तत्काल मरहम-पट्टी भी तो करनी पड़ती है। कुविचारों की विकृत आदतों का निराकरण तब हो सकता है, जब उस स्थान पर सत्प्रवृत्तियों को प्रतिष्ठित कर दिया जाए; अन्यथा घोंसला खाली पड़ा रहने पर चमगादड़ न सही, अबाबील रहने लगेगा।

दुष्प्रवृत्तियाँ, अवांछनीय आदतें, कुविचारणाएँ बहुत समय तक अभ्यास में सन्निहित रहने पर स्वाभाविक प्रतीत होने लगती

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हैं, निर्दोष लगती हैं और कभी-कभी तो उचित एवं आवश्यक दीखने लगती हैं। उनके प्रति पक्षपात बनता है और मोह जुड़ता देखा गया है। ऐसी दशा में उन्हें ढूँढ़ निकालना और यह समझ सकना तक कठिन पड़ता है कि उनसे कुछ हानियाँ भी हैं या नहीं। इसका निश्चय श्रेष्ठ, सज्जनों और दुष्ट-दुर्जनों की सद्गति एवं दुर्गति का पर्यवेक्षण करते हुए किया जा सकता है। जो दुष्प्रवृत्तियों को अपनाते रहे, हेय जनों जैसी मनःस्थिति में संतुष्ट रहे, अचिंत्य चिंतन में निरत रहे, उन्हें ठोकरें खाते और ठोकरें मारते हुए ही दिन काटने पड़े हैं, पर जिनने प्रगति की बात सोची और वरिष्ठता के लिए आकांक्षा जगाई, उन्हें साथ ही वह निर्णय भी करना पड़ा है कि व्यक्तित्व का स्तर उठाने वाली विचार-प्रक्रिया को अपनाने, स्वभाव का अंग बनाने में कोई कोर-कसर न रहने दी जाएगी।

इस संदर्भ में सर्वप्रथम उन आदतों से जूझना चाहिए, जो एक प्रकार से अपंग स्थिति में डाले रखने के लिए उत्तरदायी हैं। पक्षाघात पीड़ितों, अपंगों, अशक्तों की तरह हीनता के विचार भी ऐसे हैं, जिनके रहते किसी का भी पिछड़ेपन से पिंड छूटना असंभव है। लो ब्लडप्रेशर के मरीज ऐसे पड़े रहते हैं, जैसे लंघन करने वाले ने चारपाई पकड़ ली हो और करवट बदलना तक कठिन हो रहा हो। आलसियों की, अकर्मण्यों की गणना ऐसे ही लोगों में होती है। वे समर्थ होते हुए भी असमर्थ बनते हैं, नीरोग होते हुए भी रोगियों की चारपाई में जा लेटते हैं। आरामतलबी, काहिली, कामचोरी, हारमखोरी ऐसी ही मानसिक व्यथा है, जिसके कारण बहुत कुछ कर सकने में समर्थ व्यक्ति भी अपंग-समर्थों की तरह दिन गुजारता है। ढेरों समय खाली होने पर भी महिलाओं की तरह उसे जैसे-तैसे काटता है, जबकि उन क्षणों का किन्हीं उपयोगी कामों में नियोजन करने

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

के उपरांत कुछ ही समय में अतिरिक्त योग्यता का धनी बना जा सकता था, सक्षमों, सुयोग्यों, प्रतिभावानों और सुसंपन्नों की पंक्ति में खड़ा हुआ जा सकता था।

आलस्य शरीर को स्वेच्छापूर्वक अपंग बनाकर रख देने की प्रक्रिया है। इसी प्रकार प्रमाद मन को जकड़ देने वाली रीति-नीति है। प्रमादी सोचने का कष्ट सहन करना नहीं चाहता है, जो चल रहा है, उसी से समझौता कर लेता है। नया कुछ सोच न सकने पर, नया साहस न जुटा सकने पर प्रगति की सुखद कल्पनाएँ करते रहना शेखचिल्ली की तरह उपहासास्पद बनना है। आलसी उन कामों को नहीं करते, जो बिना कठिनाई के तत्काल किए जा सकते थे। इसी प्रकार प्रमादी उतार-चढ़ावों के संबंध में कुछ भी सोचने का कष्ट नहीं उठाते, मात्र जिस-तिस पर दोषारोपण करते हुए दुर्भाग्य का रोना रोते हुए मन हलका करते-रहते हैं, जबकि दोष उनका अपना होता है। परिस्थितियों को बदलने, सुधारने के लिए जिस सूझ-बूझ, धैर्य, संतुलन, साहस एवं प्रयास की आवश्यकता पड़ती है, उसे जुटा न पाने का प्रतिफल यह होता है कि अनीति जड़ जमा लेती है। पिछड़ापन ऐसा सहचर बनकर बैठ जाता है, जिसे हटाने या बदलने जैसी कोई बात बनती ही नहीं। अस्त-व्यस्त विचारों को यदि वर्तमान को सुधारने वाले उपाय ढूँढ़ने में लगाया जा सके और वर्तमान परिस्थितियों से तालमेल बिठाते हुए अगला कदम क्या हो सकता है, यदि इस पर व्यावहारिक दृष्टि से चिंतन किया जा सके तो प्रगति-पथ पर बढ़ चलने का कोई मार्ग अवश्य मिलेगा। पर जिसने पत्थर जैसी जड़ता अपना ली है, उसे रचनात्मक प्रयासों में लग पड़ने के लिए न आलस्य छूट देता है और न विचारों की असंगत उड़ानों से निरत करके

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कुछ व्यावहारिक उपाय सोचने की सुविधा, प्रमाद की खुमारी रहते बन पड़ती है। वस्तुतः प्रगतिशीलता के यही दो अवरोध चट्टान की तरह अड़ते हैं। इन्हें हटाए बिना कोई गति नहीं, कोई प्रगति नहीं।

मनुष्य को हीन बनाने वाले मनोविकारों में उदासी और निराशा प्रमुख हैं। पेट भरने के बाद नदी की बालू में लोट-पोट करने वाले मगर और उदरपूर्ति के उपरांत कीचड़ में मस्त होकर पड़े रहने वाले बाराह को फिर दीन-दुनिया की कोई सुध नहीं रहती। जब बासी पच जाता है और झोले में खालीपन प्रतीत होता है, तभी वे उठने और कुछ करने की बात सोचते हैं। ''पंछी करे ना चाकरी, अजगर करे न काम'' का उदाहरण बनकर जो समस्त कामनाओं से रहित परमहंसों की तरह दिन गुजारते हैं और ''राम भरोसे जो रहै, पर्वत पै हरियाय'' के भाग्य भरोसे जो समय काटते हैं, उन्हें ''ना काहू सो दोस्ती, ना काहू सो बैर'' वाली स्थिति रहती है। वे न कल की सोचते हैं और न परसों की। उन उदासीनता संप्रदाय का दर्शन अपनाने वालों के लिए प्रगति और अवगति से कुछ लेना-देना नहीं होता, मुट्ठी बाँधकर आते और हाथ पसारकर चले जाते हैं; न शुभ की आकांक्षा न अशुभ की उपेक्षा। ऐसी उदासीनता पिछड़े और गए-गुजरे स्तर का प्रतीक है।

निराशा इससे बुरी है। वह सोचती भी है और चाहती भी, किंतु साथ ही अपनी असमर्थता, भाग्य की मार, परिस्थितियों की प्रतिकूलता, साथी की बेरुखी जैसी निषेधात्मक संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित करती है और कदम उठाने से पहले ही असफल रहने का दृश्य देखती और हार मान लेती है। ऐसे लोग उदास रहने वालों की अपेक्षा अधिक दीन-हीन स्थिति में होते हैं और संतोष भी हाथ से गँवा बैठते हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अशुभ की आशंका जिन्हें डराती रहती है, वे चिंतातुर पाए जाते हैं। कुछ चाहते तो हैं, किंतु सूझ-बूझ और पुरुषार्थ के अभाव को परिस्थितिजन्य गतिरोध मान बैठते हैं। अपने को ऐसे चक्रव्यूह में फँसा पाते हैं, जिसमें से बच निकलने का रास्ता अवरुद्ध पाते हैं। इस स्तर के व्यक्ति चिंतातुर देखे जाते हैं, घबराहट में सिर धुनते हैं, हड़बड़ी में कुछ-का-कुछ कहते कुछ करते और सोचते हैं; वह सब बेतुका होता है। अपनी परेशानी साथियों के सामने इस प्रकार प्रस्तुत करते हैं मानो आकाश टूटकर उन्हीं पर गिरा हो। यों इस कथन में उनका प्रयोजन सहायता न सही, सहानुभूति पाने का तो होता ही है, पर वे यह भूल जाते हैं कि हारते का सभी साथ छोड़ देते हैं। मित्र भी कन्नी काटने लगते हैं। इस दुनिया में सफल, साहसी और समर्थ को ही साथियों का भी सहारा मिलता है। डूबते को देखकर लोग दूर रहते हैं, ताकि चपेट में आकर कहीं उन्हें भी न डूबना पड़े। उदार, परोपकारी तो जहाँ-तहाँ उँगलियों पर गिनने जितनी संख्या में ही पाए जाते हैं। ऐसी दशा में चिंतातुर, निराश, भयभीत, संत्रस्त, कायर, दुर्बल होने की दुहाई देने के नाम पर यदि सहानुभूति मिलेगी, वह भी उथली एवं व्यंग्य-तिरस्कार से भरी हुई होगी। सहायता तो कहीं से कदाचित् ही मिल सके। यह भी हो सकता है, जिनसे सामान्य स्थिति में थोड़ी-बहुत सहायता की आशा थी, उससे भी हाथ धोना पड़े।

अपने आप को कमजोर करने और गिराने का यह अवसाद उपक्रम जिनने भी अपनाया है, वे घाटे में रहे हैं। मनोबल को गिराना भी धीमी आत्महत्या है; जो रोग-निवारण, अर्थोपार्जन, सौभाग्य-संवर्द्धन, संकट-निवारण जैसे अगणित महत्त्वपूर्ण कार्यों में अजस्र सहयोग प्रदान करता है। गिराने, थकाने और खोखला बनाने वाले उपरोक्त मनोविकारों में चिंतन का निषेधात्मक प्रवाह

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ही आधारभूत कारण होता है। जैसा सोचा होता है, उसमें वास्तविकता का नगण्य-सा ही अंश रहता है। कुकल्पनाओं का घटाटोप ही 'शंका डाइन मनसामते' की उक्ति चरितार्थ करता है। कुकल्पनाओं के अँधेरे में झाड़ी की आकृति भूत जैसी बन जाती है। साहस और विवेक की मात्रा घट जाने पर ऐसे अनगढ़ विचार उठने लगते हैं, जिनसे विपत्ति का आक्रमण और उसके कारण विनाश का भयावह दिवास्वप्न आँखों के सामने तैरने लगता है।

जब कल्पना जगत में बेपर की उड़ानें ही उड़नी हैं तो फिर उन्हें विधेयात्मक स्तर की क्यों न गढ़ा जाए? असफलता के स्थान पर सफलता का स्वप्न देखने में क्या हर्ज है? संकट के न आने और उसके स्थान पर सुखद संभावनाओं के आगमन की बात सोचने में भी कोई अड़चन नहीं होनी चाहिए। यथार्थता तो समय पर ही सामने आती है। आशंका तो कल्पना पर आधारित हो सकती है, सो भी मनगढ़ंत। जब गढ़ना ही रहा तो भूत क्यों गढ़ा जाए? देवता की संरचना करने में भी तो उतनी ही शक्ति लगेगी। डर वास्तविक नहीं होते। जितने संकट अनगढ़ मस्तिष्क द्वारा सोचे जाते हैं, देखा गया है, कि उनमें से आधे-चौथाई भी सामने नहीं आते। काली घटाएँ सदा बरसने वाली ही नहीं होतीं।

अनुकूलताएँ और प्रतिकूलताएँ धूप-छाँह की तरह आती-जाती रहती हैं। उनमें से एक भी चिरस्थायी नहीं होती। सामने आने वाली परिस्थितियों का समाधान ढूँढ़ने के लिए और भी अधिक सूझ-बूझ की, साहस एवं पुरुषार्थ की आवश्यकता पड़ती है। उन्हें जुटाने के लिए मनोबल तगड़ा रहना चाहिए; अन्यथा निराशा, चिंता, भय जैसी कुकल्पनाएँ घिर जाने पर तो हाथ-पैर फूल जाते हैं, कुछ करते-धरते नहीं बन पड़ता है, फलतः अपने ही बुने जाल में मकड़ी की तरह फँसकर अकारण कष्ट सहना पड़ता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मन की चिकित्सा, अंतराल का परिशोधन--परिष्कार की एक सुव्यवस्थित वैज्ञानिक प्रक्रिया का नाम प्रायश्चित साधना है; जिसे अपनाकर मन की दिव्यता प्राप्त की जा सकती है एवं दिव्यता का मनोविज्ञान का ज्ञाता हुआ जा सकता है।

आध्यात्मिक प्रगति में सबसे बड़ी बाधा संचित दुष्कर्मों से उत्पन्न कुसंस्कारों की होती है। उन्हें हटाए बिना गाड़ी आगे बढ़ती ही नहीं। कुकर्मों का दंड दुःख-दारिद्रय, शोक-संताप के रूप में मिलना निश्चित है। साधना प्रयत्नों को यह संचित असुरता उसी प्रकार अस्त-व्यस्त, नष्ट-भ्रष्ट करती रहती है जैसे कि पूतना, शूर्पणखा, ताड़का, त्रिजटा, सुरसा आदि ने दैवी प्रयत्नों को नष्ट करने में कुछ कमी न रखी थी। इन्हें निरस्त करने की संभावना साधना-उपासना द्वारा बनती है, पर दुष्कृत्यों को यह स्वीकार नहीं। अतएव वे कोई-न-कोई कारण ऐसा बना देते हैं, जिससे विघ्न पड़ते रहें और वह सही रीति से संपन्न न हो सके। इन विघ्नों को हटाने के लिए साधनाकाल में आत्मशोधन का, कुसंस्कार परिमार्जन का प्रयत्न करना होता है।

कल्प-साधना में अपने आप को अध्यात्म दर्शन एवं ईश्वर सान्निध्य के लिए तत्पर करना होता है। यह एक प्रकार से अपने आप को रँगना है। रँगाई से पूर्व कपड़े को धोया जाता है। बीज बोने से पूर्व जमीन की जुताई होती है। भोजन करने से पूर्व बरतन माँज लेते हैं। पूजा-उपकरणों को भी प्रयोग से पूर्व माँजना पड़ता है। शरीर का स्नान और शुद्ध वस्त्र धारण भी इसी भावना का प्रतीक है कि मलिनता से निवृत होकर जप, यज्ञ, पूजन आदि पुण्य-प्रयोजनों के लिए कदम बढ़ाया जाए।

पाप को पुण्य से काटा जाता है। लोहे को काटने के लिए लोहा, विष को मारने के लिए विष, काँटा निकालने के लिए काँटे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

का प्रयोग करना होता है। तपश्चर्या की आग में अपने को इसी हेतु तपाना पड़ता है। मलिनता चाहे किसी भी क्षेत्र की हो माँजे, रगड़े, पीटे और तपाए बिना दूर हो नहीं सकती। साधक को भी इस प्रक्रिया से अनिवार्य रूप से गुजरना पड़ता है।

धातुएँ भट्ठी में डालकर शोधी जाती हैं। रसायन बनाने के लिए अग्नि संस्कार की विधि प्रयुक्त होती है। तपाने पर ईंटों से लेकर मृत्तिका पात्रों तक को मजबूत बनाया जाता है। तपश्चर्या से अंतरात्मा को मलरहित बनाया जाता है। कुंडलिनीयोग में नाड़ी-शोधन विधान की अनिवार्यता है। राजयोग में यम-नियमों का विधान है। प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास, एनिमा का प्रयोग होता है। यह परिशोधन आध्यात्मिक प्रगति के लिए प्रायश्चित रूप से संपन्न किया जाता है।

वाल्मीकि, अशोक, अँगुलिमाल, बिल्वमंगल, आम्रपालि आदि ने आत्मिक क्षेत्र में प्रवेश करते ही प्रायश्चित, परिशोधन संपन्न किया था। उनने क्षतिपूर्ति के लिए अपनी संचित संपदा पुण्य-अर्जन के लिए विसर्जित कर दी; साथ ही शरीर-श्रम और मनोयोग द्वारा लोकहित में निरत रहकर पुण्य अर्जित करते रहे। धृतराष्ट्र, गांधारी बच्चों को सुसंस्कारी न बना सकने पर प्रायश्चित करने के लिए हिमालय में तप-साधना के लिए गए थे।

आयुर्वेदीय कायाकल्प उपचार में शरीर में भरे हुए विकारों को सर्वप्रथम पंचकर्म द्वारा निकाल बाहर किया जाता है, इसके बाद ही उपचार प्रारंभ होता है। वमन, विरेचन, नस्य, स्वेदन, स्नेहन ये पंचकर्म कहलाते हैं। इनमें मलशोधन करने के उपरांत ही प्रयोग की सफलता बन पड़ती है। आध्यात्मिक कल्प-साधना के लिए भी प्रकारांतर से इसी प्रयोग को प्रमुखता देनी पड़ती है।

संचित कुकर्मों का परिशोधन प्रायश्चित-प्रक्रिया द्वारा ही संभव होता है। जितनी खाई खोदी है, उतनी ही मिट्टी डालकर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

गड्ढा भरना पड़ता है। यह कार्य पंचगव्य पान, तीर्थ पर्यटन, दान पुण्य, व्रत उपवास, तप, साधना आदि के द्वारा किया जाता है। इसमें कुछ प्रतीक हैं, कुछ निर्धारण, स्थान, पान, उपवास आदि को प्रतीक कहा गया है। उस आधार पर पश्चात्ताप एवं आत्मप्रताड़ना द्वारा भविष्य में न करने का संकल्प प्रकट होता है।

इतना हो जाने पर भी वह खाई नहीं पटती, जिसके द्वारा व्यक्ति को पीड़ा पहुँचाई गई, पतन के गर्त में गिराया गया था अथवा भ्रष्टपरंपरा प्रचलित करने, समाज-प्रवाह में विषाक्तता उत्पन्न करने का प्रयत्न किया गया। इसके लिए समाज का हित करने वाले परमार्थ कार्य उतने ही वजन के करने होते हैं, जितना कि पाप कर्मों का भार था। यह कार्य क्षमा-याचना या छिटपुट पूजा-उपचारों से संभव नहीं हो सकता। कार्य अपना फल दिए बिना रहते नहीं। नियति का यही विधान है। पश्चात्ताप क्षमा-याचना, मात्र भूल स्वीकारने और भविष्य में वैसा न करने जैसी मनःस्थिति का बोधक है। इतने भर से भरपाई नहीं होती। प्रायश्चित को इष्टापूर्ति भी, क्षतिपूर्ति भी कहते हैं। उसके पाप का परिमार्जन पुण्य से करना पड़ता है।

दोष-दुर्गुणों के रहते चिरस्थायी प्रगति के पथ पर चल सकना किसी के लिए भी संभव नहीं हुआ है। फूटे बरतन में दूध दुहने से पल्ले कुछ भी नहीं पड़ता। इसलिए छेदों को बंद करना आवश्यक है। बरतन का पेंदा जब गल जाता है, तो उसे हटाकर उतना ही बड़ा नया पेंदा लगाना पड़ता है। अंतःकरण को दुष्कृत्यों से जितना गला दिया है, उसके स्थान पर पुण्य-संपदा की, श्रद्धा-सद्भावना की उतनी ही साधना जुटानी पड़ती है। मकान के आस-पास सौंदर्य अभीष्ट है तो केवल मात्र सफाई पर्याप्त नहीं। फूल-पौधे उगाने और हरीतिमा बढ़ाने से ही यह प्रयोजन पूर्ण नहीं होगा। इस आरोपण को भविष्य में सींचना भी होता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रसिद्ध है कि महान संत माधवाचार्य ने तेरह वर्ष तक वृदांवन में गायत्री पुरश्चरण किए, पर उन्हें न कोई अनुभूति हुई और न सिद्धि मिली। असफलता से खिन्न होकर वे काशी चले गए। एक कापालिक के परामर्श से मणिकर्णिका श्मशान में रहकर तंत्र-साधना करने लगे। एक वर्ष में उन्हें भैरव सिद्ध हुए। उनने वरदान माँगने के लिए तो कहा, पर सामने प्रकट नहीं हुए। माधवाचार्य सामने प्रकट होने का आग्रह करने लगे तो भैरव ने इतना ही कहा कि गायत्री-उपासना से उत्पन्न आपके ब्रह्मतेज के सम्मुख मेरा प्रकट होना बन नहीं पा रहा।

माधवाचार्य अपने ब्रह्मतेज की बात सुनकर चकित हुए और कहने लगे यदि ऐसा ही है तो बताएँ कि मेरी साधना क्यों निष्फल रही। भैरव ने बताया कि पिछले तेरह जन्मों के पाप तेरह वर्षों के अनुष्ठानों से कटे हैं। अब आपके पाप समाप्त हो गए। जो भी साधना करेंगे सफल होगी। माधवाचार्य वापस वृंदावन लौटे, एक वर्ष और साधना करके सिद्धि प्राप्त कर सके और माधव निदान जैसे महान ग्रंथ की रचना की।

न केवल आत्मिक प्रगति के लिए, वरन कुकर्मजन्य कुसंस्कारों की भयावह परिस्थितियों से पीछा छुड़ाने के लिए भी प्रायश्चित-परिमार्जन आवश्यक है। शारीरिक एवं मानसिक रोगों का कारण मात्र आहार-विहार का विपर्यय ही नहीं होता। जलवायु का प्रदूषण एवं विषाणुओं के आक्रमण से ही आधि-व्याधियों की उत्पत्ति नहीं होती, वरन उनका एक बड़ा कारण है—मनःक्षेत्र की गहराई में जमी हुई विषग्रंथियाँ। मस्तिष्कीय चेतना ही समूचे शरीर का संचालन करती है। इसी प्रवाह से विषग्रंथियों का प्रभाव अंग-अवयवों में पहुँचता है और उन्हें रोगी बनाता रहता है। औषधि-उपचार से उनमें कोई सुधार नहीं होता; क्योंकि मूल कारण तो मनःक्षेत्र में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बैठा है। जड़ यथावत् जमी रहे तो मात्र पत्ते तोड़ने से क्या बने? विषैले रक्त के कारण उत्पन्न होने वाले फोड़े-फुन्सियों का निराकरण मात्र मरहम लगाने के ऊपरी उपचार से कैसे संभव हो? उपाय गहराई में उतरकर करना होता है। इन दिनों अधिकांश शारीरिक-मानसिक रोग अंत:क्षेत्र में जमी हुई, कुकर्मों से उत्पन्न हुई विष-ग्रंथियाँ ही उत्पन्न करती हैं। डाक्टर और दवाएँ बदलते रहने पर भी कोई लाभ नहीं होता। इसका उपचार जड़ उखाड़ने से ही बन पड़ता है। यह कार्य प्रायश्चित विधान अपनाने पर ही होता है। मानसिक, आर्थिक, पारिवारिक, सामाजिक क्षेत्रों की विकृतियों और विपत्तियों से भी एक बड़ा कारण अंत:क्षेत्र में जमे हुए कषाय-कल्मष ही होते हैं। उन्हें उखाड़ देने पर ही कर्मफल या भाग्य-विधान का कुचक्र टूटता है। पाप का प्रतिफल दु:ख है। उसकी निवृत्ति के लिए पुण्य-संचय का उपचार ही काम देता है।

प्रायश्चित के तीन चरण है—

(१) इस जन्म में जो भी कुकृत्य बन पड़े हों, उनका विस्तृत विवरण मार्गदर्शक के सम्मुख प्रकट करना। कारण, निदान जानने पर ही कोई चिकित्सक सही उपचार बता पाता है। पाप कितना बड़ा या छोटा था, किन परिस्थितियों में बन पड़ा, कितने समय तक चलता रहा, उसे स्वेच्छा से किया गया या दबाव, प्रलोभन, भय के वातावरण में, यह विवरण बता देने पर दुराव और अंतर्द्वंद्व की विषग्रंथियाँ खुलती हैं। यह विवरण ऐसे व्यक्ति के सम्मुख प्रकट किया जाए, जो उस कथन का अनुचित प्रयोग न करे, वरन उदार चिकित्सक की तरह मात्र उपचार की बात सोचें और निराकरण का वैसा उपाय बताए, जिसे कर सकना साधक के लिए शक्य हो।

(२) पश्चात्ताप एवं परिष्कार—इसके लिए व्रत, उपवास, पंचगव्य, मुंडन, जप, अनुष्ठान आदि उपचारों का विधान है। इससे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कुकृत्यों पर पश्चात्ताप और भविष्य में वैसा न करने का संकल्प प्रकट परिपक्व होता है।

(३) कुकृत्यों द्वारा जो पाप बन पड़ा, उसके बदले में पुण्य अर्जित करने के लिए इतना परमार्थ करना जो खाई पाट सकने जितने स्तर का हो। जिस व्यक्ति की हानि की है, उसका संतोष करना उचित होते हुए भी प्रायः वह संभव नहीं होता। इसलिए लोकहित के निमित्त किए गए परमार्थ से ही वह समाधान करना होता है।

श्रम और धन परस्पर संबद्ध हैं, दोनों एक ही तथ्य की परिणति है। श्रम-सेवा एवं धन-दान दोनों को ही परमार्थ का अंग माना गया है। परमार्थ के लिए समयदान, श्रमदान के कितने ही निर्धारण परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए किए जा सकते हैं। प्राचीनकाल में तीर्थयात्राएँ इसी प्रयोजन के लिए होती थीं। धर्म प्रचार की पदयात्रा को तीर्थयात्रा कहते हैं। इसके लिए विस्तृत क्षेत्र में जनसंपर्क साधने और लोक-मानस को परिष्कृत करने वाले कितने ही कार्यक्रम बन सकते हैं। समीपवर्ती क्षेत्र में भी ये प्रयास किए जा सकते हैं। कार्यक्रमों का निर्धारण भी इसी दृष्टि को ध्यान में रखकर किया जा सकता है।

शरीरदंड के रूप में तीर्थयात्रा, श्रमदान, समयदान, प्रायश्चित-प्रक्रिया के महत्त्वपूर्ण भाग रहे हैं। नवजागरण के लिए, जनसंपर्क साधने के लिए, अपने गाँव, नगर तथा क्षेत्र में घर-घर जाने के लिए नियमित समय लगाना तीर्थयात्रा की सबसे छोटी एवं सरल साधना है। यह क्रम कोई भी सरलतापूर्वक अपना सकता है। मुख्य उद्देश्य शरीर को कष्ट देना है। सो पदयात्राएँ अधिक उपयुक्त रहीं। लंबा प्रवासचक्र बनाकर साथियों सहित साइकिलों पर निकलने, मार्ग में मिलने वालों को युग चेतना से अवगत कराने, दीवारों पर आदर्श वाक्य लिखते चलने की तथा रात्रि में जहाँ ठहरना हो, वहाँ कथा-

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कीर्तन द्वारा अनुप्राणित करना भी तीर्थयात्रा का बड़ा प्रयोग है। प्रायश्चितस्वरूप इसके लिए संकल्पपूर्वक कुछ समय निकाला जा सकता है। घर से हरिद्वार तक एक रास्ते पहुँचना और दूसरे रास्ते लौटना भी तीर्थयात्रा का एक प्रयोग है। अपने-अपने क्षेत्रों में भी ऐसी यात्रा, पदयात्राएँ की जा सकती हैं।

अर्थदंड के रूप में दूसरा उपाय है—धनदान, अंशदान। जिनके पास संचित संपदा है, वे इसका एक उपयुक्त भाग उदारता पूर्वक विसर्जित कर सकते हैं। जिनकी स्थिति वैसी नहीं है, वे दैनिक आजीविका में से एक निश्चित अंशदान इस निमित्त लंबे समय तक लगाते रह सकते हैं। आवश्यक नहीं कि जितना पाप कमाया है, उतना ही पुण्य किया जाए। आगे के लिए भी तो कुछ इस स्तर की पूँजी जमा करनी चाहिए। भविष्य को उज्ज्वल बनाने में पुण्य-परमार्थ के अतिरिक्त और कोई साथी-सहयोगी नहीं हो सकता। पुण्य अर्जित करने के लिए कुछ उदारता दिखानी हो, तो उसके पीछे दूरदर्शी विवेकशीलता का भी समावेश रहना चाहिए।

प्राथमिक व्यवस्था के मूल में जो दर्शन है, उसे भली भाँति समझा जाना चाहिए। जो गड्ढा खोदा है, उसे भरना चाहिए। जो लिया है, उसे वापस करना चाहिए। धर्म-परंपरा को क्षति पहुँचाई गई है, उसकी पूर्ति के लिए उतना ही बड़ा पुण्य-परमार्थ करना चाहिए। कामुकता के लिए दूसरों का चरित्र गिर गया है तो उसके बदले अन्यान्यों का चरित्र सुधारने वाला श्रमदान, अंशदान करना चाहिए। चोरी, बेईमानी, कामचोरी आदि से कमाने वाले धन को सत्प्रयोजनों के लिए वापस कर देना चाहिए। जिसको क्षति पहुँचाई गई है, उसे उसी रूप में वापस करना कठिन है। जिस नारी का शील बिगड़ा, उसे फिर से शुद्ध कैसे किया जाए? जिस आदमी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

की जेब कटी, उसे कहाँ तलाश किया जाए? जो मर गया या दूर है, उसे वह राशि किस प्रकार लौटाई जाए? तरीका एक ही है कि पुण्य परंपरा के आधारभूत कारणों के सोचने में अपना श्रम और धन उसी अनुपात से खरच किया जाए, जितना कि भारी पाप था। इस क्षतिपूर्ति को शास्त्रकारों ने इष्टापूर्ति कहा है। सच्चा प्रायश्चित यही है। मात्र पंचगव्य पीने, गंगा नहाने, एकादशी व्रत रखने जैसे छिटपुट उपचारों से उन भारी भरकम दुष्कर्मों का प्रायश्चित नहीं हो सकता, जो आत्मिक प्रगति के मार्ग में चट्टान की तरह अवरोध बनकर अड़े हुए हैं और सुख-शांति की परिस्थितियाँ उत्पन्न होने का सुयोग बनने ही नहीं दे रहे हैं।

कहना न होगा कि सर्वोत्तम पुण्य ब्रह्मदान है। लोक-मानस के परिष्कार और सत्प्रवृत्ति-संवर्द्धन के पुण्य-प्रयासों से असंख्यों पुण्य परमार्थ अनायास ही होते हैं। प्रज्ञा अभियान की गतिविधियों का परिपोषण अपने समय का सर्वश्रेष्ठ अंशदान है। इसके साथ प्रायश्चित की भावना जोड़नी चाहिए और भावभरे भारी-भरकम समयदान, अंशदान प्रस्तुत करते हुए सच्चे अर्थों में प्रायश्चित विधि संपन्न करनी चाहिए। इससे पाप-परिशोधन और प्रगति के पुण्यार्जन का दोहरा लाभ हस्तगत होता है। यह सब मन की दिशा-धारा उर्ध्व बनाकर चिंतन, चरित्र, व्यवहार तथा गुण, कर्म और स्वभाव को उत्कृष्ट एवं आदर्शवादी बनाकर संभव है।

प्रत्येक विचारात्मक, प्रचारात्मक, सुधारात्मक, रचनात्मक विचार और कार्यों के लिए **''तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु''** का आदर्श अपनाकर व्यष्टि और समष्टि में रूपांतरण कर सकना संभव है।

❐

मुद्रक—युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा (उ० प्र०)

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

गायत्री विद्या सैट

१. गायत्री साधना और यज्ञ प्रक्रिया
२. गायत्री की शक्ति और सिद्धि
३. गायत्री की युगांतरीय चेतना
४. गायत्री की प्रचंड प्राण ऊर्जा
५. गायत्री की उच्चस्तरीय पाँच साधनाएँ
६. देवताओं, अवतारों और ऋषियों की उपास्य गायत्री
७. गायत्री के प्रत्यक्ष चमत्कार
८. गायत्री का सूर्योपस्थान
९. गायत्री और यज्ञ का अन्योन्याश्रित संबंध
१०. गायत्री साधना से कुंडलिनी जागरण
११. गायत्री का ब्रह्मवर्चस
१२. गायत्री पंचमुखी और एकमुखी
१३. महिलाओं की गायत्री उपासना
१४. गायत्री के दो पुण्य प्रतीक शिखा और सूत्र
१५. गायत्री का हर अक्षर शक्तिस्रोत
१६. गायत्री साधना की सर्वसुलभ विधि
१७. गायत्री पंचरत्न
१८. गायत्री के अनुष्ठान और पुरश्चरण साधनाएँ
१९. गायत्री की चौबीस शक्तिधाराएँ
२०. गायत्री विषयक शंका समाधान
२१. गायत्री का वैज्ञानिक आधार
२२. गायत्री महाविज्ञान (प्रथम भाग)
२३. गायत्री महाविज्ञान (द्वितीय भाग)
२४. गायत्री महाविज्ञान (तृतीय भाग)

संपर्क सूत्र :
युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-३
फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मिशन की पत्रिकाएँ

(१) अखण्ड ज्योति (मासिक)

(धर्म एवं अध्यात्म के तत्त्वज्ञान का विज्ञान एवं तर्क-तथ्य-प्रमाण की कसौटी पर खरा चिंतन)

वार्षिक शुल्क-220.00, आजीवन बीस वर्षीय शुल्क-5000.00 रुपया।

अखण्ड ज्योति अंग्रेजी (द्वि-मासिक)

वार्षिक शुल्क-140.00 रुपया

पता : अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामण्डी, मथुरा-281003

फोन : (0565) 2403940

(२) युग निर्माण योजना (मासिक)

(व्यक्ति, परिवार, समाज निर्माण एवं सात आंदोलनों की मार्गदर्शक पत्रिका)

वार्षिक शुल्क-110.00, आजीवन बीस वर्षीय शुल्क-2500.00 रुपया।

युग शक्ति गायत्री (गुजराती मासिक)

(गायत्री महाविज्ञान, धर्म, अध्यात्म एवं युगानुकूल विचार परिवर्तन का मार्गदर्शन)

वार्षिक शुल्क-180.00, आजीवन बीस वर्षीय शुल्क-4000.00 रुपया।

पता : युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-3

फोन : (0565) 2530128, 2530399

फैक्स : (0565) 2530200

(३) प्रज्ञा अभियान (पाक्षिक)

(युग निर्माण मिशन के क्रियाकलापों एवं मार्गदर्शन का समाचार-पत्र)

वार्षिक शुल्क-60.00 रुपया।

पाक्षिक वीडियो पत्रिका : युग प्रवाह

(युग निर्माण मिशन के प्रमुख क्रियाकलापों की दृश्य-श्रव्य जानकारी)

वार्षिक शुल्क-500.00 रुपया।

(उत्तराखंड) फोन : 01334-260602

VM23

VM 23

7/-