

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_186518

UNIVERSAL
LIBRARY

यह पुस्तक

यदि आप दुःखी हैं, परेशान हैं और अपनी मुसीबतोंसे छुटकारा पानेका कोई मार्ग नहीं सूझ रहा है तो एक बार इस पुस्तकको पढ़ लीजिए। मार्ग आपको मिलेगा।

यदि आप जीवनमें सुखी हैं, आनंदित हैं और आपका उल्लास चारों ओर बिखरा पड़ता है तब भी एक बार इस पुस्तकको पढ़ लीजिए। आपका रस और उल्लास गहरा और स्थायी बनेगा।

मानव सुख-दुःखकी कौसी भी स्थितिमें क्यों न हो, यह पुस्तक उसे उत्तरोत्तर ऊपर उठनेकी प्रेरणा देती है। सोतेको वह जहां उठाती है, वहां जगतेको पूरी शक्तिसे कर्म-क्षेत्रमें जूझ पड़नेको प्रेरित करती है।

हिंदीमें ऐसा जीवनदायी साहित्य कम मिलता है। पाठक इसे पढ़ेंगे तो हो नहीं सकता कि उन्हें इससे कुछ-न-कुछ न मिले।

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. ^H170 K982 Accession No. H2170

Author

Title

This book should be returned on or before the date
last marked below.

उठो !

[आत्मोन्नतिके पथपर]



स्वामी कृष्णानंद

आरोग्य-मंदिर-प्रकाशन

प्रधान बिबेता ♦ मस्ता साहित्य मंडल ♦ नई दिल्ली

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

acked 1969

पहली बार : अक्टूबर १९५१

मूल्य : सवा रुपया

मुद्रक
जे० के० शर्मा
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

सूची

१ उठो !	७
२ सफलताकी कुजी	९
३ जीवनका मूल-मंत्र	१३
४ प्रार्थना	१६
५ उत्तम पुरुष	१८
६ आत्माका दीपक : बुद्धि	२०
७ जवानी	२२
८ मनका भय	२५
९ गुप्त खजाना	२७
१० विचार और व्यक्तित्व	२९
११ स्वतंत्रताका आनंद	३१
१२ शब्द-रत्न	३३
१३ जीवन-ज्योति	३६
१४ ध्यान	३८
१५ मौनका मूल्य	४१
१६ ज्ञानकी पूंजी	४३
१७ मनकी खुराक	४५
१८ आप	४७
१९ अपनी-अपनी चाह	४९
२० ममयका उपयोग	५१
२१ आराम और शांति	५३

२२	अमृतमयी आशा	५५
२३	पालन और विनाश	५७
२४	ईर्ष्यासे हानि	५९
२५	प्रसन्नता	६१
२६	रोग-नाशकें उपाय	६४
२७	नाड़ी-दौर्बल्य	६६
२८	उदार-दृष्टि	६९
२९	सुख-दुःखमें समान	७१
३०	क्रोध और उसके भाई-बंद	७३
३१	भूठी महत्त्वाकांक्षाएं	७५
३२	अप्रीतिकरके प्रति उपेक्षा	७८
३३	सुखकी राह	८०
३४	आत्म-प्रबंधना	८२
३५	कानाफूसी	८४
३६	शरीर और मनका संस्कार	८७
३७	विचारकी विधियां	८९
३८	स्थायी उत्साह	९१

उठो !

: १ :

उठो !

कुछ अच्छे होटलोंके कमरोंमें एक नोटिस रखा रहता है, जिस पर लिखा होता है, “कृपया मुझे शांतिसे रहने दें।” इस नोटिसको जब यात्री अपने कमरेके दरवाजेपर लगा देता है तब न उसके कमरेमें होटलके नौकर जाते हैं और न होटलका मैनेजर किसी मिलने-वालेको ही उसके कमरेमें जाने देता है। यात्री जब-तक चाहे शांतिपूर्वक सोता रह सकता है।

कुछ लोग इस तरहकी नोटिस अपने दिमागपर लगाये रहते हैं। वे हर नये विचारसे घृणा करते हैं। यदि उन्हें कोई नई बात बताई जाती है तो उन्हें लगता है कि उनकी बेइज्जती की जा रही है।

ऐसे व्यक्ति अपना जीवन नींद और बेहोशीमें बिताते हैं। वे पुराने घिस-घिसाकर नष्ट हुए वाक्यों और विचारोंको बार-बार दुहराते हैं और उनकी दुहाई देते रहते हैं।

उन्हें मरा हुआ तो नहीं कहा जा सकता, पर उनका दिमाग जरूर कब्रमें होता है ।

यदि आप पुराने विचारों, मूढ़ धारणाओंकी कब्रमें सो रहे हों तो आप अपनेको उस कब्रमेंसे खींच निकालिए, मस्तिष्क-शून्यताकी नींदको अपनी आंखों-परसे मलकर भगा दीजिए और आजकी जीवित समस्याओंका सामना करते हुए, नये विचारोंकी दुनियामें रहना शुरू कीजिए ।

आपके अपने पैदा किए हुए बंधनोंसे मुक्तका दिवस आज आया है । अपने जीवनकी किसी भी समस्याको नई रीतिसे सुलभाइए । यदि इस जंग लगी बेड़ीको आपने हिम्मत करके तोड़ दिया तो आपको स्वयं अपने पांवोंकी ताकतपर ताज्जुब होगा । ताज्जुब होगा उस दूरीको देखकर कि आप इतनी दूर जा सके और कितने आश्चर्यकारी काम आप कर सके ।

अपने आपको सोयेसे जगाइए, आपमें जो मृतक हो रहा है उसे प्राणवान् बनाइए । आपकी राह आपके लिए स्वच्छ और प्रकाशमान हो जायगी ।

: २ :

सफलताकी कुंजी

(१)

अपना जीवन ईश्वरको अर्पण कर दें । जो कुछ काम करें प्रभुका समझकर करें । यदि ईश्वरकी प्रार्थनामें थोड़ा समय लगाना लाभकर है तो सोचिए सारा समय प्रभुके हेतु लगाना कितना लाभकर होगा ।

यदि आप प्रभुकी सेवामें कुछ पत्र-पुष्प चढ़ाना आवश्यक समझते हैं तो अपनी सारी संपदा उनके चरणोंमें रखना कितना सुखकर है । यदि पवित्रता, ईमानदारी और बुद्धिमानकी किसी क्षण भी जरूरत है तो इनसे हर समय काम लेना आवश्यक है ।

जीवनका इससे अच्छा और क्या उपयोग हो सकता है कि उसका प्रत्येक क्षण प्रभुकी सेवामें लगे । प्रत्येक कार्य, विचार और हमारा प्रत्येक शब्द उनकी सेवाके लिए हो । यह आप आजसे ही शुरू कर सकते हैं । इसका उत्तर ईश्वर आपसे चाहता है । इसपर विचार कीजिए ।

न भविष्यके लिए बड़े-बड़े मंसूबे बांधिए और न व्यर्थकी चिंतामें ही पड़िए। सब कुछ ईश्वरार्पण करके उसकी आज्ञाके अनुसार, उसकी इच्छापूर्तिके लिए कीजिए। इससे आपके जीवनमें आनंद, शांति, मधुरता और विश्वासका प्रवेश होगा।

आपका जीवन महान् हो, इसके लिए आवश्यक है कि आपके पास साहसका भंडार हो। जब आपको विश्वास हो जायगा कि आपकी शक्ति अनंत है तब अपनी विशालताके कारण बड़े-बड़े काम आपको साधारण जान पड़ेंगे।

आप बड़े-बड़े काम कर सकते हैं। इसमें कोई संदेह न करें। पर इसके लिए यह आवश्यक है कि आप अपना ध्येय ऊंचा रखकर लगनके साथ बुद्धिमत्ता-पूर्वक काम करें। दुनियाके सभी महान् व्यक्तियोंने ईमानदारी और मेहनतसे काम किया है, उन्होंने कार्यके फलको उसके फैलावसे नहीं उसकी किस्मके हिसाबसे तोला है। यदि जीवनका ध्येय न हो, कार्य और आकांक्षाएं न हों तो जीवन सदा चलने-वाली चक्की बनकर रह जाता है। आलस्य और

शिथिलता जीवनमें लापरवाही और असंतोष पैदा करते हैं ।

यदि खुश रहना चाहते हैं तो काम कीजिए । कामसे मिलनेवाला सबसे बड़ा लाभ है यह विश्वास कि आपके द्वारा काम ठीक ढंगसे किया गया है । अच्छे कार्योंकी कमी नहीं है और यदि आपकी काम करनेकी इच्छा है तो आपके लिए हर अच्छे कामका दरवाजा खुला है ।

(२)

चाहनेमात्रसे न अच्छा स्वास्थ्य मिल सकता है, न उसे बनाए रखा जा सकता है । स्वास्थ्यसे प्राप्त होनेवाले सौंदर्य और शक्तिको समझिए और फिर अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए प्रयत्नशील होइए ।

न किसीके प्रति द्वेष रखिए और न अपनी असफलताओंके संबंधमें बहुत विचार ही करते रहिए । अपनेको उन्नत बनाने और लोगोंसे मैत्री स्थापित करनेके लिए प्रयत्नशील होइए ।

अपने जीवनको प्रकृतिके नियमोंके अनुकूल चलाइए ।

अपनी खुशीमें दूसरोंको हिस्सेदार बनाइए । इस विधिसे आपकी खुशी दूनी हो जायगी ।

संसारको कुछ अच्छा बनानेकी कोशिश करें । ऐसा करना आपका कर्तव्य है; क्योंकि आप इस संसारमें हैं ।

अपने स्वभावको मृदु बनावें । मीठे बोल और सहानुभूतिपूर्ण कार्य मनुष्यके अंतरका परिमार्जन करते हैं जिसकी छटा उसके शरीरपर दसगुनी होकर दीखती है ।

कुछ जल्दी-जल्दी करके सफलता प्राप्त करनेकी कोशिश न कीजिए । जो जल्दीमें किया जाता है उसका परिणाम कभी संतोषजनक नहीं होता ।

सोने जानेके पहले अपनेसे प्रश्न कीजिए । क्या आज मेरा व्यवहार सबके प्रति मृदु एवं शिष्टतापूर्ण था ? आज मैंने किसके साथ अपने मैत्रीके बंधनको अधिक मजबूत बनाया ?

एक बारमें एक काम कीजिए । इस प्रकार काम आपके वशमें रहेंगे । कार्य करते समय न जल्दी मचाइए, न घबराइए और न चिंतित होइए ।

आवश्यक और अनावश्यकके अंतरको समझिए ।

अपने उद्देश्यको स्पष्ट समझिए और फिर उसकी प्राप्तिके लिए प्रयत्नशील होइए ।

आप जिस लाभके लिए कार्य कर रहे हों यदि आप उसकी बात अपने पड़ोसीसे कर सकें तभी वह कार्य ठीक कहा जा सकता है ।

: ३ :

जीवनका मूल-मंत्र

सफलता न भविष्यके गर्भमें छिपी हुई है, न वह अगम्य है । वह तुम्हारे निकट है; तुम्हारी पकड़के भीतर है । बस, उसे तुम्हारे लेनेभरकी देर है । सुअवसर आनेवाला नहीं है, वह आ गया है, तुम सुसमयसे ही गुजर रहे हो । स्वर्ग आकाशमें छिपी हुई चीज नहीं है, वह तुम्हारे अंदर है ।

संसारकी सभी श्रेष्ठ वस्तुएं, जीवनकी सारी सफलताएं तुम्हारे पास आई हुई हैं । जो तुमने प्राप्त कर लिया है यदि उसका अंदाज तुम्हें मिल जाय तो तुम कभी अपनेको दीन न समझो, निराशा एवं शंका तुम्हारे हृदयसे तिरोहित हो जायं । आए

हुए सुयोगका अभी उपयोग करो । इस अलभ्य उपहारको ले लो और अपनेको विकसित करने-में उससे सहायता लो । हर समस्याका हल उसके साथ रहता है, क्या यह रहस्य तुम्हें विदित है ? हर सवालका एक सही हल होता ही है, यह दूसरी बात है कि गणितज्ञको वह ज्ञात है अथवा नहीं । हर गणितके प्रश्नका एक सही उत्तर उसके साथ ही रहता है, उसे तुम्हें कहीं खोजने जाना नहीं है, केवल उसे हल भर कर लेना है ।

ज्ञानकी किसी भी शाखाकी जानकारीके लिए आविष्कारकी उतनी जरूरत नहीं है, जितनी कि उसे समझने, पहचानने और ठीक दिशासे उसे देखनेकी है । यदि तुम किसी समस्यामें उलभे हुए हो, चाहे वह व्यक्तिगत हो अथवा समष्टिगत, तो जान लो कि उसके मुलभानेकी विधि है और वह विधि तुम्हें उतनी ही जल्दी मिलेगी जितनी जल्दी तुम उस समस्याको मूल्यके प्रकाशमें रखकर देख सकोगे ।

अपने लिए रियायत रखनेवाली बुद्धिकी अपेक्षा भयानक शत्रु तुम्हारा और कोई नहीं है । जो लोग

बात-बातमें तुम्हारी प्रशंसा करते हैं वे तुम्हारा कोई कल्याण नहीं कर सकते। अपनी गलतियोंके लिए अपनेको बराबर माफ करते रहनेसे तुम्हारी बुद्धि कभी प्रखर नहीं होगी। जीवनकी इस दौड़में चंचल चित्तवाले अनुदार व्यक्ति कभी विशिष्ट एवं आदरका स्थान नहीं पाते। इस दौड़में जीत केवल तेजकी नहीं होती। इसमें जीत बहादुर, बुद्धिमान और समर्थकी होती है।

अपनी शक्तिमें विश्वास रखना, अपनी आकांक्षाको ऊंचा रखना अच्छा है, पर इसके लिए अपनी शक्तिको तौलना और उसका उपयोग करना सीखना भी आवश्यक है। अपनी योग्यताका ठीक अनुमान तुम्हारी उन्नतिमें सहायक होगा इसमें संदेह नहीं है।

तुम उतने ही अधिक सफल होगे जितने अधिक तुम अपने इन गुणों—दत्तचित्तता, परिश्रमशीलता, ईमानदारी, उत्साह, निश्चय, दूरदर्शिता, स्वातंत्र्य-प्रियता, धीरता, आत्मसंयम, सहानुभूति, बुद्धि, विवेक और सरलताको विकसित करोगे। इस कार्यके लिए मुहूर्त निकालनेकी जरूरत नहीं है, यह कार्य अभी तुरंत आरंभ कर देना है।

: ४ :

प्रार्थना

आज मैं आपके सामने एक रहस्यका उद्घाटन करना चाहता हूँ । आपको बताना चाहता हूँ कि प्रार्थना चीजों और परिस्थितियोंमें आमूल परिवर्तन कर देती है । कुछ लोग प्रार्थनाको इस खयालसे अच्छी चीज बताते हैं कि प्रार्थनाद्वारा कठिनाइयोंसे मुकाबला करनेके लिए मनुष्यको हिम्मत और बल मिलता है । उनका यह भी कहना है कि प्रार्थनाद्वारा मनुष्य कठिनाइयोंसे निकल और बच पाता है; क्योंकि प्रार्थना उसमें आत्मविश्वास पैदा करती है ।

लोगोंका यह खयाल बिलकुल सही नहीं है, आध्यात्मिक सत्य नहीं है । मेरा कहना यह है कि वह सच्ची प्रार्थना, जिसमें कठिनाईमें भी ईश्वर दिखाई देता है, हमें कठिनाईसे मुकाबला करनेका बल ही नहीं देती बल्कि कठिनाईकी जगह सुख ला देती है ।

प्रार्थना शरीरके कोषाओंको बदलकर उसे स्वास्थ्य प्रदान करती है । इसके लिए पहले वह

मस्तिष्कको बदलती है जो कोषाओंको बनाता है ।

प्रार्थना एक परिस्थितिके बदले दूसरी परिस्थिति लाकर उसे बदल देती है न कि केवल हमारे दृष्टिकोणमें परिवर्तन लाकर उसे बदला हुआ दिखाती है ।

प्रार्थना मनुष्यके स्वभावको बदलकर उसे संतोष और शांति देती है । वह केवल मनुष्यकी अच्छाइयोंको ही प्रस्फुटित नहीं करती ।

प्रार्थना मनुष्यको सफलताके नए रास्ते बताती है, वह केवल पुरानी राहकी मरम्मत भर नहीं करती ।

शरीर, परिस्थितियां, संसार हमारे विचारोंके आधारपर बनते हैं । उनका रूप हमारे विश्वासके अनुरूप होता है ।

मनुष्य अपने हृदयकी गहराईमें जैसे विचार रखता है वैसा ही वह बनता और होता है ।

: ५ :

उत्तम पुरुष

संत कन्फ्यूशियस उत्तर देते हैं कि उत्तम पुरुष है—

वह कि, जो अपनी असफलताके लिए किसी दूसरे-को दोषी नहीं ठहराता, न वह अपने काममें असफल होनेवालोंकी हँसी ही उड़ाता है ।

वह कि, जो किसीको अपने अंधविश्वासोंकी कसौटीपर नहीं कसता, न अपने बने हुए विचारोंके आधारपर । प्रत्येक व्यक्तिके प्रत्येक कामका मूल्यांकन वह उसके गुणोंके अनुसार करता है ।

वह कि, जो दृढ़निश्चयी होता है, पर अपने विरोधियोंसे झगड़ा नहीं करता । सबसे बड़े प्रेमसे मिलता है, पर उनके साथ किसी गुटबंदीमें नहीं पड़ता ।

वह कि, जो गुणोंका संचय करता है, निम्न पुरुष अवगुणोंका ।

वह कि, जो प्रसन्न रहता है, घमंडको अपनेसे बहुत दूर रखता है । निम्न पुरुष घमंडसे चूर रहता है, प्रसन्नता उससे परे ही रहती है ।

वह कि, जो सत्यको समझनेकी कोशिश करता है ।
निम्न पुरुष केवल काम निकालनेके फिकरमें रहता है ।

वह कि, जिसकी सहायता सहज ही प्राप्त की जा सकती है । पर उसे प्रसन्न करना कठिन होता है क्योंकि खुश उसे सचाई ही कर सकती है, खुशामद नहीं । निम्न पुरुष किसीकी सहायता बड़ी कठिनाईसे करता है, पर उसे खुश करके उसका कृपापात्र बनना आसान है । निम्न व्यक्तिकी दुर्बल इच्छाओंकी पूर्ति सत्य-असत्य किसी तरह करगते जाइये वह उन्हें स्वीकार करेगा और प्रसन्न रहेगा ।

वह कि, जो अपने दोष देखता है, निम्न पुरुष दूसरोंके ।

वह कि, जो सबसे मित्रताका व्यवहार करता है पर वह किसीके मोहपाशमें नहीं फंसता । निम्न व्यक्ति भद्रताका व्यवहार नहीं जानता, वह दो-चार व्यक्तियोंसे संबंधित रहता है ।

वह कि, जो अपनी योग्यताको अपना धन समझता है, निम्न पुरुषके प्राण धनमें बसते हैं ।

वह कि, जो हमेशा शांत और गंभीर रहता है, निम्न पुरुष चिंतित ।

: ६ :

आत्माका दीपक : बुद्धि

ईश्वरके प्रति आपका यह कर्तव्य है कि आप अपने जीवनका उपयोग बुद्धिमत्तापूर्वक करें, उसे बुद्धिमत्तापूर्वक चलावें। प्रत्येक व्यक्तिको ईश्वर उसके लिए आवश्यक बुद्धि अवश्य देता है, पर दुर्भाग्यवश हम प्राप्त-बुद्धिके बहुत थोड़े अंशका उपयोग करते हैं। जीवनके प्रत्येक कार्यमें, प्रत्येक क्षण बुद्धिका उपयोग किया जाना चाहिए, पर हम बुद्धिसे काम कहीं-कहीं ही लेते हैं।

जरा अपने आपसे आज यह प्रश्न कीजिए कि क्या आप अपने जीवनका उपयोग सचमुच बुद्धिमत्तापूर्वक कर रहे हैं? क्या आप अपने खान-पानमें अपनी बुद्धिका उपयोग करते हैं? क्या आप अपनी खाद्य-सामग्री बुद्धिमत्तापूर्वक चुनते हैं? अपने धनका खर्च बुद्धिमत्तापूर्वक करते हैं? अपने शब्द-बलका प्रयोग लोगोंमें उस आशा और उत्साहका संचार करनेके लिए करते हैं जिन्हें आप जीवनका अमृत समझते हैं? सबसे आवश्यक प्रश्न तो यह है कि

क्या आप विचार करते समय अपनी बुद्धिसे काम लेते हैं ? क्या जिन बातोंको आप सुनते हैं उन्हें अपनी बुद्धिकी कसौटीपर कसते हैं ? अपने दैनिक कार्योंके करनेमें, वे छोटे हों या बड़े, क्या आप अपनी बुद्धिका उपयोग करते हैं ? जब-जब आपके सामने कोई नई समस्या खड़ी होती है तो आप उसे क्या भावुकताके बजाय बुद्धिसे सुलभाते हैं ?

क्या आपने अपने भविष्यके लिए कोई कार्यक्रम बुद्धिमत्तापूर्वक बनाया है ? क्या आप जानते हैं कि भविष्यमें आप क्या बनना चाहते हैं और क्या करना चाहते हैं ? यदि नहीं तो क्या यह बुद्धिमानी नहीं होगी कि आप कुछ करें और जो आप करना चाहते हैं उसे प्राप्त करनेके लिए एक कार्यक्रम निश्चित करें ?

आज संसारको जिस वस्तुकी अधिक-से-अधिक आवश्यकता है वह है बुद्धि । संसारमें सदिच्छा और सद्भावनाकी कमी नहीं है, पर क्योंकि लोग बुद्धिका उपयोग नहीं करते, मनुष्य हर जगह अपनेको कठिनाईमें पाता है ।

आजके संसारकी समस्याका समाधान इसीमें है कि प्रत्येक देशके लोग अंधविश्वास और अंधपरं-

पराका त्याग करके सभी राजनैतिक और आर्थिक समस्याओंपर सामूहिक रूपमें बुद्धिका उपयोग करें।

जब ऐसा किया जायगा तो समस्याका हल जल्द मिल जायगा। पर जबतक ऐसा नहीं होता हममेंसे प्रत्येक व्यक्ति व्यक्तिगतरूपमें बुद्धिका उपयोग कर सकता है।

बुद्धि ईश्वर-प्रदत्त आत्माका दीपक है। इस दीपकका प्रकाश धुंधला न होने दें, न इस प्रकाशकी परिधिसे दूर जायं। अपनी बुद्धिका उपयोग करें। बुद्धिके प्रयोगका-सा आनंदप्रद खेल दुनियामें दूसरा नहीं है।

: ७ :

जवानी

जवानी जीवनका एक समय नहीं है, जवानी एक विशेष मानसिक अवस्थाका नाम है।

जीवनको पूर्णतः भरा-पूरा अनुभव करना ही जवानी है। उभरे हुए गाल, लाल ओठ, सुघर बाहें जवानी नहीं हैं। जवानी इच्छा-शक्तिका एक स्वभाव है, कल्पनाकी एक दशा है, विचारोंका एक विशेष

बहाव है। जवानी हृदयगत भावनाओंकी ताजगीका एक नाम है।

जवानीका अर्थ है निर्भयता, कुछ नया करने, नये रास्ते पकड़नेकी इच्छा।

नये-नये अनुभव करनेकी भूखको जवानी कहते हैं। यह भूख अक्सर बीस वर्षके लड़केकी बनिस्बत पचास वर्षके प्रौढ़में अधिक तीव्र होती है। समयकी धारा आपपरसे बह जाय और आप बूढ़े हो जाएं ! नहीं, आदमी बूढ़ा तब होता है जब कि वह अपने आदर्शसे फिसल जाता है।

समय त्वचापर झुर्रियां डाल सकता है, पर जब आदमी अपने दिलसे जोशको निकाल देता है तब उसकी आत्मापर झुर्रियां पड़ जाती हैं। चिंता, घबराहट, अविश्वास, आत्म-विश्वासका अभाव, डर और निराशासे धूमिल क्षण बूढ़ा बनानेके लिए दिनों, महीनों और वर्षोंका असर रखते हैं। इनके बोझसे गरदन झुक जाती है, कमर टूट जाती है और बढ़ती हुई शक्ति और जवानी धूलमें मिल जाती है।

आदमी सोलह वर्षका हो या माठ वर्षका, उसके हृदयमें आश्चर्यके प्रति खिंचाव होता है। वह आश्चर्य-

को गैबसे पकड़कर अपने पैरोंका चुंबन कराना चाहता है । तारे, तारोंकी तरह चमकती चीजें और तारोंकी तरह जगमगाते विचार उसे आकर्षित करते हैं । वह उन्हें अपना लेना चाहता है । नई घटनाएं उसे साहस बटोरनेके लिए प्रेरित करती हैं और बच्चोंकी तरह 'अब कौन-सा नया काम करूं' की भूख उसे लगी रहती है । जीवन उसे खेलका आनंद देता है । जीवन खेल है, खतरनाक जूबेकी तरह हार-जीतका खेल और इस खेलको मौजसे खेलने-वालेको ही जवान कहते हैं ।

आपके विश्वासमें जितना यौवन है आप उतने ही जवान हैं ! आपमें जितना तरुण आत्म-विश्वास है उतने ही आप जवान हैं !! आपकी आशामें जितनी जवानी है आप उतने ही जवान हैं !!!

: ८ :

मनका भय

एकबार मैंने मनोविज्ञानसंबंधी एक विदेशी पत्रिका-में पढ़ा था कि दुःस्वप्नोंके कारण एक पांच सालकी लड़कीकी नींद रोज ही उचट जाती थी । इसकी वजहसे वह दुबली होती जा रही थी । इसके लिए लड़कीके माता-पिता उसे एक चिकित्सकके पास ले गये । लड़कीने चिकित्सकको बताया कि सपनेमें वह हर रात देखती है कि एक बड़ा-सा शेर उसके कमरेमें घुस आता है और वह डर जाती है ।

चिकित्सकने लड़कीका सपना सुनकर कहा, “अरे, मेरे सपनेमें भी तो वही शेर आता है । पहले मैं भी उसे देखकर डर जाया करता था; पर मुझे शीघ्र ज्ञात हो गया कि वह तो बहुत भला शेर है । वह लोगोंसे खेलना पसंद करता है । वह तुमसे खेलनेके लिए ही तुम्हारे सपनोंमें आता है । अब देखो तुम्हें जब वह सपनेमें दिखाई दे तो उससे दोस्ती करनेकी कोशिश करो । दोस्ती होते ही तुम उसे प्यार करने लग जाओगी ।”

उस रात भी बच्चीकी मां सदाकी भांति बच्चीकी

खाटके पास कुछ देरके लिए बंठी कि अगर बच्ची डरे तो उसे चुमकार सके। थोड़ी ही देर बाद लड़की तन-सी गई और जोर-जोरसे सांम लेने लगी जिससे लगा कि बच्ची शेरको सपनेमें देखने लगी है। हमेशा-की तरह इस समय चौंक उठनेके वजाय बच्चीका गरीर धीरे-धीरे ढीला हो गया और उसके ओठोंपर मुस्कराहट दौड़ गई। यह इस बातका प्रमाण था कि बच्चीकी दोस्ती शेरसे जुड़ गई है।

मेरा अनुभव है कि जिस प्रकार इस नुस्खेने सपनेके शेरपर काम किया ठीक उसी प्रकार यह हमारे दैनिक जीवनमें आनेवाले शेरकी तरहके डरों-पर भी काम कर सकता है। आप भी आजमाइए। अपने शेरोंके साथ दोस्ती जोड़ना शुरू कीजिए और फिर देखिए कि उनका प्रभाव आपपर कैसा पड़ता है। सत्य तो यह है कि जो समस्याएं हमें डरसे कंपाती रहती हैं वे सपनेके शेरसे भी अधिक निरापद हैं। जब हम उन्हें उस दृष्टिसे देखने लगेंगे और उनसे मैत्री स्थापित करना शुरू कर देंगे तो हमारी समस्याओंकी हमें नुकसान पहुंचानेकी शक्ति चली जायगी और कई बार तो उनसे हमें लाभ ही होगा।

: ६ :

गुप्त खजाना

सुरक्षित चहारदीवारीके भीतर धरी तुम्हारी संपत्तिमे भी अधिक निश्चित और रक्षित तुम्हारा एक गुप्त खजाना है जो मदा तुम्हारे पास ही रहता है ।

यही खजाना तुम्हारी असली पूंजी है । तुम अपनी प्रत्येक प्रकारकी क्षतिकी, चाहे वह संपत्तिकी हो, मित्रताकी हो, अथवा स्वास्थ्यकी ही क्यों न हो—इस पूंजीसे पूर्ति कर सकते हो ।

यदि तुम्हारा सब कुछ खो जाय तब भी तुम उसकी परवाह न करो । यदि तुमने इस गुप्त पूंजीकी रक्षा की है तो फिर तुम आनन-फाननमें धनी हो सकने हो ।

पुराने हिब्रू लेखोंमें एक ऐसे सेनाध्यक्षकी कहानी है जो एक लड़ाईमें हार गया था ।

हारका समाचार उसके घरपर पहुंचनेपर, उसकी स्त्री उसके कमरेमें गई तो उसने अपने पतिके पग-जित चेहरेपर भय और आशंकाके चिह्न देवे ।

सेनाध्यक्ष अपनी पत्नीको खड़ी देखकर बोला, “बड़ी बुरी खबर है, प्रिये ! मेरी सेनाके पैर उखड़ गये, वह हारके निकट है ।”

स्त्रीने उत्तर दिया, “यह मैं जानती हूं, पर मेरे पास तो इससे भी बुरी खबर है ।”

“इससे भी बुरी ?” सेनाध्यक्ष चिल्लाया, “इससे बुरी क्या हो सकती है ?”

लेकिन उसकी पत्नी रुकी नहीं, कहती ही गई, “सुना मैंने कि तुम लड़ाई हार गये, लेकिन तुम्हारी बातचीतसे तो देख रही हूं कि तुम अपना साहस भी हार गये हो ! वह हार बड़ी कि यह ? यह खबर ज्यादा बुरी कि वह ?”

मेरा जिस गुप्त खजानेकी ओर इशारा था वह तुम्हारा ‘साहस’ है ।

तुम्हारा यह खजाना तुम्हारे सिवा कोई दूसरा पा नहीं सकता, ले नहीं सकता, चुरा नहीं सकता और इसपर आयकर भी नहीं लगाया जा सकता । इसे तुम इच्छानुसार बढ़ा सकते हो, बना सकते हो, कोई रोक नहीं सकता । यह खजाना किसी भी साहसकी अपेक्षा रखनेवाले व्यापारके लिए भव्य

पूँजी है। यह किसी भी परिसमाप्तिके लिए एक नवीन प्रारंभ है—यह स्वयं एक आरंभ है जिसके बलपर तुम किसी भी कामको पूरा कर सकते हो।

यह पूँजी खो देनेपर ही तुम दिवालिए हो, पर काममें लगानेपर इसे कोई खो नहीं सकता। जहाँ कहीं भी तुम इसे लगाओगे, व्याजसमेत वापस पाओगे। इसका इस्तेमाल न करनेपर ही यह खोई जाती है।

वास्तविक गरीबी भय ही है। कल खाना न मिलनेका डर ही निर्धनता है।

व्यवहार-बुद्धिकी प्रचुरता धनाढ्यता है।

: १० :

विचार और व्यक्तित्व

आपको कौन बनाता है? आपके विचार—अच्छे या बुरे। किसी भी विचारको जब आप अपनाते हैं तो वह आपका अंश बन जाता है। विचारों-में आपका अंग बननेकी क्षमता उसी परिमाणमें होती है कि जिस तीव्रतासे आप उन्हें ग्रहण करते हैं।

जब आपको शब्दोंद्वारा कोई अनुप्राणित करने-की कोशिश करता है, अथवा जब आप कोई धार्मिक ग्रंथ पढ़ते या सुनते हैं तब जिस अनुपातसे प्रकट किए गये विचार आपको पसंद आते हैं, अथवा जिम गहराई-से आपका मन उन्हें ग्रहण करता है उसीके अनुसार कम या अधिक वे आपके हो जाते हैं और आप उनसे लाभान्वित होते हैं ।

विचारोंका, व्यक्तित्वमें प्रवेश करनेका यह एक साधारण नियम है । गलत विचारोंके लिए भी यह उतना ही सही है जितना कि सही विचारोंके लिए । जब आपको अन्यायकी कोई कथा सुनाई जाती है अथवा अन्यायकी घटना आप कहीं पढ़ते हैं और यदि अन्यायीके प्रति आपकी सहानुभूति हो जाती है अथवा मनमें आप कह उठते हैं कि उसने अत्याचार नहीं किया, वरदान दिया है तो आप बिना अपने मुखसे एक शब्द निकाले भी उस पापमें शरीक हो जाते हैं और अन्याय आपके अंतरमें प्रवेश कर जाता है, आप अन्यायी और क्रूर बननेकी ओर होते हैं । विचारोंको मनसे स्वीकार अथवा अस्वीकार करनेका प्रभाव बहुत व्यापक होता है ।

विपरीत और बुरे विचारों तथा गंदे 'कार्यों'को किसी अवस्थामें भी स्वीकार न करना अपनी आत्माको विमल एवं पवित्र बनाए रखनेका एक सुंदर नियम है ।

सत्य और सौंदर्यसे आप घिरे हुए हैं । मनके उचित विश्लेषणद्वारा उनसे अपना संबंध स्थापित कीजिए । केवल भली बात स्वीकार कीजिए ।

: ११ :

स्वतंत्रताका आनंद

स्वतंत्रता किसीसे बंधी रहनेवाली वस्तु नहीं है । यह बहुत ही महंगी चीज है और अनायास लुप्त हो जानेवाली । उमका खो देना बहुत आसान है, पर खोनेके बाद फिर पाना बहुत कठिन ।

हमारे देशमें, जहां कि मत-स्वातंत्र्य हमेशासे स्वीकार किया गया है, एवं जहां लोग अपने विश्वास, विचार एवं परंपराके अनुसार अनेक धर्म एवं मतोंके अनुयायी हैं, स्वतंत्र रहनेके लिए, अन्य देशोंकी अपेक्षा, जहां कि केवल कानूनका हुक्म मानना ही लोग अपना

धर्म समझते हैं, अधिक बुद्धिमानी, त्याग, तपस्याकी जरूरत है ।

स्वतंत्रताको कायम रखने एवं इसे दृढ़ बनानेके लिए हमें अपना चरित्र बहुत निर्मल एवं सर्वांगपूर्ण बनाना होगा । स्वतंत्र देशमें कोई भी, कैसे भी मूर्खतापूर्ण विचार प्रकट कर सकता है एवं मूर्खता तथा पशुतापूर्ण कार्य कर सकता है । ऐसे कार्योंका फल किसी व्यक्तिको ही नहीं, सारे राष्ट्रको भोगना पड़ता है । और गलत कहनेवाला या गलत करनेवाला मनुष्य कैसा बनता जाता है यह प्रत्येक मनो-वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक व्यक्ति जानता है । अतः व्यक्ति अथवा राष्ट्र, किसी भी दृष्टिसे, कोई भी सोचा गया गलत विचार अथवा उठाय गया कोई भी गलत कदम किसी भी तरह कल्याणकारी नहीं है ।

स्वतंत्रता उन्हींकी चेरी होकर रहती है जो स्वतंत्रता चाहते हैं और जो स्वतंत्रताको दुनियाकी प्रत्येक वस्तुसे अधिक मूल्यवान समझकर चाहते हैं, जो स्वतंत्रताका सौदा नहीं करते और जिनकी स्वतंत्रताकी चाहको कोई अन्य आकर्षण कम नहीं कर सकता । यही नहीं, स्वतंत्रताकी चाह उन्हें काहिल

होनेसे रोकती है। स्वार्थ, लालच, बेहूदापन और हल्की आलोचना करनेकी इच्छा उनसे दूर रहती है। स्वतंत्रता उनके पास रहती है जो स्वतंत्रताके लिए जीते हैं, जिनके निजी कार्य भी स्वतंत्रताको दृढ़ करते हैं, जो स्वतंत्रताके लिए अपना खजाना लुटाते भी नहीं हिचकते और आवश्यकता पड़नेपर बिना किसी पशोपेशके अपनी जानतक दे देते हैं।

स्वतंत्रताकी कीमत है सब दृष्टिसे अपनी उन्नति करना—अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यको पूर्ण बनाना। इसके बिना कोई भी राष्ट्र स्वतंत्रताका आनंद नहीं प्राप्त कर सकता, न प्राप्त की हुई स्वतंत्रताको कायम रख सकता है।

: १२ :

शब्द-रत्न

वह बीमार थी और निराश। वक्त उसके काटे नहीं कटता था। एक दिन उसने शब्दोंसे मन बहलानेका विचार किया। एक नोटबुक ली और पेंसिल। पहले उसने 'प्रमत्नता' शब्द लिखा और

फिर उसके पास उसके पर्यायवाची शब्द, या अर्थमें निकट पहुंचनेवाले शब्द बैठाने लगी ।

प्रसन्नता : प्रफुल्लता, हर्ष, खुशी, उत्साह, जिंदादिली, उल्लास, सुहावनापन, आनंद, आशा ।

उसने इन शब्दोंको जरा ऊंची आवाजसे पढ़ा और फिर सोचने लगी कि इन शब्दोंमेंसे प्रत्येकका अर्थ उसके जीवनमें उतर जाय तो उसका स्वभाव कैसा बन जायगा । धीरे-धीरे उसकी नोटबुकमें शब्दोंकी संख्या बढ़ती गई ।

हिम्मत : बहादुरी, विश्वास, आत्मनिर्भरता, स्थिरता, लगन, निश्चय ।

धीरज : सहनशीलता, संतुलन, सुस्थिरता ।

शांति : संतोष, निद्रा, गंभीरता, निश्चलता, आराम ।

ईमानदारी : विश्वास, उच्चता, वफादारी, सत्यता, यथार्थवादिता ।

स्वास्थ्य : तेजस्विता, शक्ति, पूर्णता, क्रियाशीलता, सहनशीलता, मजबूती, जोर, जीवनशक्ति, कठोरजीवन, प्रवाह ।

बुद्धिमत्ता : समझदारी, तर्कशक्ति, ज्ञान, अध्ययन, सावधानी, विज्ञता, सतर्कता ।

उदारता : विपुलता, प्रचुरता, उच्चता, कुलीनता, शुभचिंतन, बेखुदी, सहानुभूति, दया, त्याग ।

प्रार्थना : प्रेम, चिंतन, समर्पण, गुणगान, अपना-पन, ध्यान, स्नेह ।

अपने इकट्ठे किए शब्दोंपर वह विचार करती रही और उनमें इस प्रकार रमी कि उसकी सभी शारीरिक और मानसिक समस्याएं धीरे-धीरे हल हो गईं और उसने पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया ।

अब भी वह उपर्युक्त सभी शब्द मनसे दुहराती है और उनमें रमण करती है । यह वह करती रहेगी और बढ़ती रहेगी; क्योंकि बढ़नेकी कोई सीमा नहीं है ।

: १३ :

जीवन-उद्योति

आपका विचार आपका सबसे अधिक मूल्यवान धन है। आपकी प्रत्येक कठिनाईमें आपको तात्कालिक सहायता उसीसे मिलती है। आपके जीवनकी सारी सफलता, आपके विचारोंके प्रकार आपके अपने कार्य एवं भविष्यसंबंधी कल्पनाओंपर निर्भर हैं।

यह विचारोंके प्रयोगकी आपकी विधि ही है जो आपको सफलता या असफलता दिलाती है। ईश्वर-प्रदत्त अपनी असीम शक्ति, योग्यता और महान् कार्योंके संपादनके अपने कौशलको पहचाननेकी कोशिश करें।

आप जीवनमें जो करना चाहते हैं उसपर अधिकाधिक विचार करें। जो आप नहीं करना चाहते हैं उस विषयसे संबंधित विचारोंको अपने मनमें क्षणभरके लिए भी टिकने न दें। उनके लिए अपने मस्तिष्कका दरवाजा अच्छी तरह बंद कर दें।

न उन वस्तुओंकी चिंता ही करें जिनकी आपको आवश्यकता नहीं है। यह आपके हाथमें है कि आप

अपना आदर्श प्रस्थापित करें और उसे अपने विचारों-की दुनियाको अनुप्राणित करने दें। यदि आपके विचार ठीक हैं तो आपका जीवन भी ठीक होगा।

अनुभव सबसे बड़ा गुरु है, परीक्षा एवं कठिनाइयोंमेंसे गुजार कर वह आपको अनेक मूल्यवान पाठ पढ़ाता रहता है। गलत कार्य और गलत तजवीजके लिए वह आपको सजा देता है। वह बतलाता है कि खतरा कहां है और उस सजाकी ओर संकेत करता है जो गलत राह पकड़नेसे मिलती है। अनुभव आपको इसकी प्रतीति कराता है कि आप वास्तविक संसारमें हैं, आपको तथ्यपूर्ण कार्य करने हैं और महत्त्वपूर्ण समस्याओंपर विचार करना है। नित्यके अनुभवोंको न भूलें, वे आपको अपने जीवनको पूर्ण बनानेमें मदद करेंगे।

प्रत्येक दिनके समयका सदुपयोग कैसे हो ? अपनी शक्तियोंको किस विशेष कार्यकी ओर लगावें ? जीवनका सच्चा सदुपयोग कैसे हो ? अपने स्वास्थ्यको अधिक उन्नत कैसे बनावें ?—ये हैं प्रश्न जो आपके सामने हमेशा रहने चाहिए। ये आपको कार्यशील बनाएंगे।

: १४ :

ध्यान

साधारणतः लोग दिमागके ढीले होते हैं। वे अपने जीवनको पूर्ण बनानेकी अपेक्षा सुस्त पड़े रहना और अपने पुराने रास्तेपर चलते जाना पसंद करते हैं, वे स्वप्नद्रष्टा नहीं होते, जो उन्हें अपनी स्थूल दृष्टिसे दिखाई देता है उसीसे वे संतुष्ट रहते हैं— अपनी छिपी हुई शक्तिको जगानेका प्रयत्न नहीं करते। अतः वे जीवनमें ऊंची चीजोंका आवाहन नहीं कर पाते और जिंदगीभर जहांके तहां पड़े रह जाते हैं। यदि वे बुद्धिमत्तापूर्वक अपनी परिस्थितियोंको बदलनेका थोड़ा भी प्रयास करें तो वे अपनी जिंदगीको क्या-से-क्या बना सकते हैं।

पर मैं यह मानता हूं कि आपने अपने जीवनको उठानेका भरसक प्रयत्न किया है और असफल रहे हैं। कोई परवा नहीं है, फिर प्रयत्न कीजिए। क्या आप जानते नहीं हैं कि असफलताओंकी सीढ़ीपर चढ़कर ही सफलताके साम्राज्यमें पहुंचा जाता है। सफलताकी एक नई रीति मुझसे

जान लीजिए और इसे आजमाकर देखिए ।

कोई समय निश्चित कीजिए और उस समय आरंभमें केवल पंद्रह मिनटतक शांतिपूर्वक ध्यान कीजिए । हड़बड़ीमें काम करनेकी आपकी आदत आपके लिए पंद्रह मिनट बैठना भी कठिन बना देगी । पर धीरे-धीरे आप शांत रहना सीख जायंगे और तब आपको शांतिकी कीमत ज्ञात हो जायगी ।

पर आप ध्यान किसका करें ? यह तो आप स्वयं तै करें, पर आपको मैं अपनी तरफसे बताता हूं कि आप अपने ध्यानमें इन प्रश्नोंपर विचार कर सकते हैं :—

“किस तरीकेसे मैं अपने कामोंको अच्छी तरहसे कर सकता हूं ।”

“मेरी उन्नतिको कौन-सी बाधाएं रोक रही हैं ।”

“मुझे किन विषयों, एवं पुस्तकोंका अध्ययन करना चाहिए ।”

“मैं जिन व्यक्तियोंसे मिलता हूं क्या उनका सहवास मेरे लिए उपयोगी, एवं मुझे उन्नत बनाने-वाला है ।”

इन प्रश्नोंपर आप गंभीरतापूर्वक, नित्य विचार

करें और आपका विचार करनेका समय किसी भी बाधासे न टलने पाए ।

पंद्रह मिनट विचार करनेके बाद जो मुख्य मत आपने निश्चित किए हैं उनको लिख लीजिए, उन्हें आपने किस प्रकार कार्यान्वित करनेकी सोची है इसे नोट कर लीजिए । उन्हें कार्यान्वित करनेमें आपकी हिम्मत और लगनकी परीक्षा हो जायगी । आरंभमें संभवतः आपको कई प्रकारकी निराशाओंका सामना करना पड़ेगा पर इससे घबराइए नहीं, अपना लक्ष्य प्राप्त करनेके लिए लड़ते जाइए । बिना युद्धके मिली विजयसे युद्धके बादके बाद मिली विजय अधिक मधुर होती है ।

ध्यानपर अपनी आस्था जमाए रहें, उसे बराबर करते रहें । ध्यान मस्तिष्कका वह श्रम है जिसके द्वारा वह तथ्योंका दर्शन कर पाता है । ध्यान आत्माका प्राण है ।

: १५ :

मौनका मूल्य

क्या आप घबराए हुए हैं ? चिंतित हैं ? तरह-तरहके डर आपको परेशान कर रहे हैं ? तो मौन धारण कीजिए । बड़े-बड़े काम शांत और चुपचाप रहकर ही होते हैं । बड़े-बड़े जंगल चुपचाप उगते हैं, जिस विशाल धरा (पृथ्वी) पर आप चल-फिर रहे हैं वह चुपचाप अपनी धुरीपर गतिशील रहती है ।

व्यर्थकी बकवास, बहस एवं वक्तृतामें आप अपनी शक्तिको नष्ट करते हैं । मौन रहकर कठिन-से-कठिन समस्याओंका हल पाया जा सकता है । इधरसे उधर नचानेवाली अनेक प्रकारकी महत्त्वाकांक्षाओं-से आपको मुक्ति मिलेगी । मौन आपको आत्मिक शांति देगा ।

मौनावस्थामें बड़ी-बड़ी कल्पनाएं मूर्त रूप प्राप्त करती हैं और फिर बाहर प्रकट होकर हमें अपार आनंदका भागी बनाती एवं हमारे जीवनकी पतवार बनती हैं ।

यों भी हमेशा शांत रहिए और अपनी शांतिको तभी भंग कीजिए कि जब आपके पाम कहनेको शांति-से अधिक मूल्यवान विचार हों। शब्दोंको मोती-से अधिक कीमती समझें। थोड़ेमें अधिक-से-अधिक कहें। शब्द अधिक और बात थोड़ी, विचारोंको व्यक्त करनेकी यह पद्धति आप छोड़ें।

मौन रहकर ही आप मानसिक एवं आत्मिक शांतिका अनुभव कर सकते हैं। मौनावस्थामें ही आपके मानसिक चित्र स्पष्ट होते हैं। अधिक देरतक शांत रहनेपर ही आपके गहन विचार शब्दोंका रूप पाते हैं।

वह मौनावस्था ही होती है जब आप दुनियांके अपने सारे बंधनोंसे छूटकर अपने प्रभुसे अपने संबंधकी प्रतीति कर पाते हैं। तभी आप ईश्वरप्रदत्त अपनी शक्तियोंको भी पहचानते हैं। आत्मिक उन्नतिके लिए मौन रहनेकी आवश्यकता होती है पर इसका मतलब यह नहीं है कि आप संसारके कामोंसे हाथ खींच लें, उनसे दूर हो जायं। मौन एवं एकांतवासद्वारा अर्जित शक्ति लेकर आप लोक-कल्याण और मानव-सेवाके उच्चतर कार्यमें लगें।

मौनके आरंभिक पाठके तौरपर आप अपनेको आज्ञा दें, यदि आज मुझे किसीने नाराज किया, मैं क्रुद्ध भी हो गया और मुझमें बदलेकी इच्छा जाग्रत हो गई, तो भी मैं शांतिसे काम लूंगा, अपने मुखपर किसी तरहके क्रोधके चिह्न प्रकट नहीं होने दूंगा। मुस्कराऊंगा और चुप रहूंगा।

: १६ :

ज्ञानकी पूंजी

दो हजार साल पहलेकी बात है। शत्रुओंने यूनानके एक नगरपर आक्रमण किया। नागरिकोंने बड़ी वीरतासे अपनी रक्षाकी कोशिश की। यद्यपि अपनी इस कोशिशमें वे असफल रहे फिर भी आक्रमणकारियोंने उनकी वीरतासे प्रसन्न होकर उन्हें यह सुविधा प्रदान की कि वे अपने साथ, जो कुछ, जितना उनसे ले जाया जा सके ले जाएं। परिवारके प्रत्येक स्त्री, पुरुष और बच्चे अपने सर और पीठपर मामान लादे चले जा रहे थे। बोझसे उनकी कमर झुकी जा रही थी, पांव लड़खड़ा रहे थे, प्याससे कंठ

मूखे जा रहे थे और सब हांफ रहे थे। सबकी बड़ी दयनीय दशा थी। लेकिन उनमें एक ऐसा पुरुष था जिसके पास ले जानेको कोई सामान न था। वह खाली हाथ, मर ऊपर, छाती सीधे ताने शांतिमे चला जा रहा था। वह दार्शनिक था—बायस।

“क्या तुम्हारे पास ले चलनेको कोई सामान नहीं है ? क्या तुम अपने साथ कुछ भी नहीं ले चल रहे हो ?” बोझसे दबे जाते हुए, उसके साथियोंने उससे पूछा।

एक स्त्रीने करुणार्द्र स्वरसे कहा—“ओह ! बेचारा कितना गरीब है, उसके पास ले जानेको कुछ है ही नहीं !”

दार्शनिक हँसा, उसने मुस्कराते हुए उत्तर दिया—“अपने साथ मैं अपनी मारी पूंजी ले चल रहा हूँ।”

सुनकर लोगोंको आश्चर्य हुआ, क्योंकि देखनेमें तो वह खाली हाथ ही चल रहा था। लेकिन नहीं, वह दार्शनिक जो था, उसकी पूंजी आत्ममंथनसे निकले हुए विचार थे। जिन्हें वह अपने मस्तिष्कमें अपने साथ लिए जा रहा था, उसकी वह अदृश्य पूंजी

सदा उसके साथ रहती थी । और उसका न उसके दिलपर कोई बोझ था न शरीरपर । इसलिए चिंतासे मुक्त था, और ऐसे समय भी वह निश्चिततापूर्वक पथपर पग बढ़ाए जा रहा था ।

क्या हम सब भी इस योग्य नहीं हो सकते कि अपनी पूंजीको बेफिक्रीसे सदा अपने साथ ले चल सकें ।

: १७ :

मनकी खुराक

जैसे शरीरको चलाने रहनेके लिए हमें भोजनकी जरूरत होती है, वैसे ही मनको स्वस्थ रखनेके लिए हमें मानसिक भोजन चाहिए । यह मानसिक भोजन मिलते रहने, प्राप्त करनेका शरीरपर क्या प्रभाव पड़ता है यह मैं श्रीरघुबीरकी एक छोटी जीवन-कथा-द्वारा स्पष्ट करूंगा ।

श्रीरघुबीरसे मेरा परिचय, जब वे बंबईमें रहते थे, कोई पच्चीस बरस पहले हुआ था । उस समय उन्हें अग्निमांश्रका रोग था, वे बहुत दुबले-पतले थे, मुखपर मुर्दनी छाई रहती थी । थोड़ा भी

काम करनेपर वे थककर चूर हो जाते ।

पर दस साल पहले जब मैं उनसे गाजीपुरमें मिला तो वह बहुत स्वस्थ एवं सुंदर दिखाई पड़े । जोश उनकी रग-रगसे टपकता था, उत्साह उनमें उमड़ा पड़ता था । बंबईमें वह क्लर्क थे, गाजीपुरमें भी । कभी उनको पेटभगाईसे अधिक पैसा नहीं मिला, फिर यह परिवर्तन हुआ तो कैसे हुआ ?

श्रीरघुबीरको गाजीपुरमें जो घर मिला था, उसके आगे-पीछे थोड़ी जमीन भी थी । उम जमीनको उन्होंने संवारा, उसमें कुछ तरकारियां लगाई और अनेक तरहके फूलके पौधे । फूलोंमें मौसमके अनुसार सभी तरहके फूल थे, कई तरहके विलायती फूल भी, जिनमें रूप-रंग अधिक, पर गंध कम या नहींके बराबर थी । श्रीरघुबीर दफतर जानेतक अपने इस बागमें जुटे रहते । शामको आकर अपने बागसे फूल चुनते और उनके छोटे-छोटे बहुतसे गुलदस्ते बनाते । इन गुलदस्तोंको वे एक डलियामें सजाते जो एक बड़ा गुलदस्ता प्रतीत होता । और इन गुलदस्तोंको वे अपनी मुस्कराहटमें सराबोर करके पासके अस्पतालके रोगियोंमें बांट आते । रोगी उन्हें कृतज्ञतापूर्वक ग्रहण

करते । कई तो उनकी बाट ही देखते रहते । गुल-दस्तेसे अधिक गुलदस्तेके साथ मिलनेवाली रघुबीर-जीकी मुस्कराहटके लिए । कई अमीर रोगी फूलके दाम भी देना चाहते तो श्रीरघुबीर उनकी बात यह कहकर टाल देते कि आपकी खुशी ही इसका मूल्य है ।

श्रीरघुबीर इस खुशी वांटनेमें ही अपना रोग भूल गए और उनके बढ़िया स्वास्थ्य प्राप्त करनेका यही रहस्य है ।

आज श्रीरघुबीर कहां हैं, मुझे पता नहीं, दस वर्ष हो गए, उनसे मिला भी नहीं । पर मेरा विश्वास है जहां कहीं भी वे होंगे पुष्पोंकी भेंटद्वारा लोगोंकी खुशी बढ़ा रहे होंगे और अपनी भी ।

: १८ :

आप

चलिए, आज हम आपके बारेमें बातें करें । बुरा न मानिए यह तो सच ही है कि आदमी अपने और अपनी योग्यताको अधिक-से-अधिक प्यार करता

है । पर क्या आप यह भी जानते हैं कि ऐसे लोग जिन्होंने अपनी बात सुननेके लिए सारे संसारको समय-ममयपर विवश किया है वे कोई अपरिमित योग्यता-वाले व्यक्ति नहीं थे । वे केवल अपनी योग्यताको पहचानते थे और उसका उपयोग करना जानते थे ।

तो जरा आप समझिए, सोचिए कि आप क्या हैं, कहां हैं, कितने योग्य हैं, फिर आपको इस प्रश्नका उत्तर मिल जायगा कि आपकी कीमत जो दुनिया आज लगा रही है वह उतनी ही क्यों है ?

अच्छा बताइए, क्या आप पूर्णतः स्वस्थ हैं ? यदि नहीं तो क्या जिन स्वास्थ्य-नियमोंसे आप परिचित हैं उनका पूर्णतः पालन कर रहे हैं ? जीवनका जोश स्वास्थ्यपर ही निर्भर है । जिसमें जिस मात्रामें जोश होता है वह उतना ही सफल होता है ।

जोश आदमीको योग्यता प्राप्त करनेके लिए विवश करता है और योग्यता आदतोंके अधीन है । अच्छी आदतें आदमीको ऊंचा उठा सकती हैं और बुरी आदमीको कितना नीचे गिरा सकती हैं इसका अंदाज लगाना कठिन है ।

और स्वभाव ! इसका आप ठीक ख्याल रखते

हैं न, जिसका स्वभाव बिगड़ गया उसमें बिगड़नेको वाकी क्या रह जाता है ?

स्वभावको अपने वशमें रखिए । अपनेपर वशको ही न चरित्र कहते हैं ? बिना चरित्रका व्यक्ति बिना पतवारकी नावकी तरह है जिसके बहनेकी दिशाका कोई निश्चय नहीं है ।

आप कभी-कभी इन विषयोंको सामने रखकर अपनेको तौला कीजिए, अपनी परीक्षा किया कीजिए । आप अपनेसे अधिक परिचित होते जायंगे और यह परिचय आपके लिए, बहुत मूल्यवान साबित हो सकता है ।

: १६ :

अपनी-अपनी चाह

कई वर्ष हुए एक विदेशी पत्रिकाने अपने ग्राहकों-से पूछा था कि उन्हें सबसे अधिक कौन-सी चीज पसंद है, यानी उन्हें यदि अपने मनकी वस्तु मांगते ही मिल जाय तो वे कौन-सी चीज पाना चाहेंगे ।

एक मालीने एक हरा-भरा बगीचा और एक सुंदर घर चाहा ।

एक लेखकने कहा, “मुझे अच्छी तंदुरुस्ती दो—
बाकी बातोंको मैं देख लूंगा।”

धनी परिवारकी एक महिलाने एक छोटा-सा
बछेड़ा पसंद किया। दूसरीने एक पहाड़ी स्थानमें
भरनोंसे सुशोभित एक छोटा-सा घर, सेवोंसे लदा
हुआ एक छोटा-सा बगीचा और साथमें आस-पास
प्राकृतिक सौंदर्यकी याचना की।

एक प्रसिद्ध वकीलने देहातके जीवनको पसंद
किया, जहां उसे शांतिमय वातावरणमें अपने छोटे-
छोटे नाती-पोतोंके साथ जिंदगीके दिन बितानेका
अवसर मिले।

एक भावुक कविने चाहा कि उसे पशुओंकी
बोली समझनेकी शक्ति मिल जाय।

सिनेमाकी एक प्रसिद्ध तारिकाने याचना की
कि वह किसीके प्रगाढ़ प्रेममें डूब जाय। उसीके
शब्दोंमें, “यद्यपि यह भी एक प्रकारका सरदर्द है,
परंतु यह ऐसा है कि उसके बिना जीवन बेकार हो
जायगा।”

परंतु उस पत्रिकाके एक सम्मानित ग्राहकने,
जिसको प्रत्येक व्यक्ति आदर और प्रेमकी दृष्टिसे

देखता था—यह पूछनेपर कि वह सबसे अधिक क्या चीज पसंद करता है, बतलाया “ईश्वर मुझे वह शक्ति दे कि मैं अपनी वर्तमान वस्तुओंको अधिक आदरकी दृष्टिसे देख सकूँ।” और वास्तवमें जब आपमें वह शक्ति आ जायगी तो संसारमें कोई भी ऐसी चीज नहीं रह जायगी जिसे आप चाहें।

अपनी प्रत्येक वस्तुके पसंद करनेके मानी अपनेको सदा खुश रखना है और खुशी, जीवनका प्रमुख मत्त्य है।

वह व्यक्ति जो अपनी वर्तमान परिस्थितिमें संतुष्ट नहीं है सर्वदा अपने आपको यह मोचकर धोखा देता रहता है कि यदि उसे ज्यादा मिल जायगा तो वह खुश हो सकेगा।

: २० :

समयका उपयोग

समय बर्बाद मत कीजिए। जिसे हम समय कहते हैं वही तो जीवन है। जीवनके सारे घंटे, दिन, महीनों और वर्षोंको आप चाहें तो अपने जीवनको उच्च

और सफल बनानेमें लगा सकते हैं अथवा यों ही गंवा सकते हैं ।

गंवाने लगनेमें आप समय ही नहीं गंवाते, अपना मानस भी गंवा देते हैं ।

भौतिक विज्ञानके शक्ति-रक्षणके सिद्धांतसे मनुष्यके मन और आत्माकी शक्ति परे नहीं है । इसे शब्दोंमें बांधें तो यों कहेंगे कि मनुष्यकी मानसिक और आत्मिक शक्ति अमुक समयमें इतनी ही होती है जितनी अपनी इन शक्तियोंकी उसे जानकारी होती है । आत्मिक शक्ति, मानसिक शक्तिका धनात्मक और निर्माणकारक रीतिसे व्यवहार करनेपर बढ़ती है । प्रार्थना और ध्यान इस शक्तिको बढ़ानेके लिये श्रेष्ठ हैं । यदि आप अपनी मानसिक शक्तिका अधिक भाग व्यर्थकी बातोंमें बर्बाद कर देते हैं तो आप अपनी आत्मिक शक्तिको बढ़नेका बिलकुल मौका नहीं देते । इसका फल आपके सामने आकर रहता है ।

उस चीजके प्राप्त करनेमें अपनी सारी शक्ति लगा दें जिसे आप अधिक-से-अधिक प्यार करते हैं । जहां आदमीका दिल होता है वहीं तो वह अपना खजाना इकट्ठा करता है ।

जब आप व्यर्थकी अप्रिय बातोंके पीछे पड़े रहते हैं अथवा जब आप ऋणात्मक रीतिसे सोचते, बोलते या कुछ करते हैं तो सचमुच आप अपना समय खोते हैं ।

जब आप सोचे-समझे हुए उपयुक्त कार्यमें निश्चितरूपसे लगे रहते हैं तो आप प्रभुका कार्य करते हैं ।

अनावश्यक कार्यों और ऋणात्मक विचारोंको छोड़ दें तभी आप भगवानके कार्यमें समय लगा सकेंगे । समय ही जीवनका मार है ।

: २१ :

आराम और शांति

एक चिकित्सा-शास्त्रीने लिखा है कि रोगोंसे मुक्ति पानेके लिए अपने अंतर और बाह्यको शांत करने-जैसा साधन दूसरा नहीं है । अकेली यह क्रिया अनेक रोगोंको नष्ट करनेमें समर्थ है, अन्य रोगोंके उपचारमें यह महान् सहायक मिद्ध होती है । स्वस्थ-को रोगमुक्त रखनेके लिए भी यह एक ही साधन है ।

हमने भी देखा है कि उन रोगियोंका रोग, जो आराम करना नहीं जानते, देरसे जाता है। चिंतित, भयातुर, क्रुद्ध, घबराए हुए और हमेशा शिकायत करते रहनेवाले रोगी रोगको टिकाये रहते हैं। यदि वे इन संहारक विचारोंको त्यागकर आरामसे रहने लगते हैं तो उनके रोगकी अवधि कम हो जाती है।

साहस, प्रसन्नता और आशा—इन त्रिदेवोंपर ही स्वास्थ्य निर्भर है।

मनुष्यने सदासे शांतिकी खोजमें निराशा, दुःख और लड़ाईसे मुक्ति चाही है। पर जब-जब उसने यह सोचा है कि शांति आर्थिक अवस्था उन्नत होने-पर ही प्राप्त हो सकती है तब-तब निराशा ही पल्ले पड़ी है। भला स्वभाव एक धन नहीं, बल्कि परम सिद्धि है।

ईश्वरके प्रति उसकी कृपाओंके लिए सदा कृतज्ञ रहना स्थायी प्रसन्नता प्रदान करता है। प्रसन्नता-जैसी रोगमुक्तिकी शक्ति अन्य किसीमें नहीं है और हम जितने ही कृतज्ञ रहते हैं उतनी ही अधिक प्रसन्नता हमें मिलती है।

अधिक शारीरिक शक्ति प्राप्त करनेके लिए

आराम कीजिए । मानसिक शक्ति बढ़ानेके लिए शांत रहना सीखिए । प्रसन्नताको स्थायी बनानेके लिए आशान्वित रहिए । मनबहलावके साधनोंका भी उपयोग कीजिए । ये मस्तिष्कको जाग्रत रखनेके लिए तलवारको मानपर चढ़ाने-जैसा काम करते हैं ।

: २२ :

अमृतमयी आशा

भय संहारक है, आशा जीवनदायी ।

भय शिथिल कर देनेवाला विष है, आशा जीवन-
दायक अमृत ।

भय किंकर्तव्यविमूढ़ता, निराशा और मृत्युको जन्म देता है, आशा प्रसन्नता, शक्ति और जीवनको । भयने कभी किसीकी कोई सहायता नहीं की; आशाने अनगिनत ऐसे व्यक्तियोंके जीवन बचाए हैं, जो मृत्युके मुखमें गाए-से प्रतीत होते थे ।

पर यह भयका भूत है क्या ? भयका कोई अस्तित्व नहीं है । कल्पना इसे जन्म देती है, यह एक छाया है, मस्तिष्कका एक रोग है । भय नामक

दुनियामें न तो कोई व्यक्ति है न वह कोई शक्ति ही है । यदि इसके जीवन-रस-नाशक असरके सामने घुटने न टेके जायं, इसे अपनेपर हावी होनेमें इसकी सहायता न की जाय तो किसीको कोई हानि पहुंचानेकी इसमें शक्ति नहीं है ।

भय मस्तिष्कका कीड़ा है । असलमें भय नामक कोई चीज नहीं है । भयपूर्ण भावनाएं नाशक हैं । ये हमारे सामने केवल अड़चनें पैदा करती हैं । भयसे डरना उतना ही हास्यास्पद है जितना पक्षीका करताली (थपड़ी), असंस्कृतका भूतसे या बच्चेका जूजूसे ।

निराशा और भीरुताका समागम भयको जन्म देता है । भय उस कायर शत्रुके समान है जो पीठपर वार करता है । भय ज्योतिषका ढोंग है जो गलत भविष्यवाणियां करता है । भय डाकू नहीं चोर है जो आपके सोएमें आपकी संपत्तिका हरण करता है ।

भयपूर्ण विचार शक्तिका नाश करते हैं, रोगोंको जन्म देते हैं, शांतिका अपहरण करते हैं और जब सफलता आपसे मिलना ही चाहती है उसे ढककर आपको असफलताका दर्शन कराते हैं ।

निराशाके काले बादलोंपर नजर गड़ाए रखना बंद करें इसके विपरीत आशाकी सुगंधभरी उषाका दर्शन करें। चिंताकी आदत छोड़ें। समुज्ज्वल भविष्यका ध्यान करें। निराशापूर्ण विचारोंका भार लादकर अपने मिरको न झुकाएं, गर्दन ऊंची करके सुंदर भविष्यकी ओर देखें।

जिस शक्तिने आपको जन्म दिया है, वह अपनी पाखोंमें सफलता और रोगमुक्तिका रसायन लिए आपके चारों ओर उड़ रही है, तैर रही है।

जरा मुस्कराइए और उसका स्वागत कीजिए।

: २३ :

पालन और विनाश

लोगोंका कहना है कि प्राणी वहीं निवास करता है जहां उसे भोजन मिलता है और यह उक्ति सर्वथा मत्थ है। ऐसी जगहोंमें जहां खाद्य कम उपजते हैं या थोड़ी मात्रामें; वहां पशु या तो हें ही नहीं, और यदि हैं तो बहुत थोड़े। इसके विपरीत जहां पोषणके साधनकी सुगमता है वहां हर प्रकारके जीव बहुता-

यतसे रहते हैं। अव्यवस्थित घरोंमें जहां खानेका सामान जहां-तहां बिखरा रहता है, चूहे-चुहियां और कीड़े-मकोड़े पैदा हो जाते हैं।

घटनाएं और भावनाएं एक प्रकारके प्राणी ही हैं, इन्हें भी भोजन चाहिए। जहां इन्हें भोजन मिलता है वहीं ये निवास करते हैं। घटनाओंके प्राण विचार हैं। आपकी साधारण विचारधारा आपके गुणों अथवा अवगुणोंको भोजन देती है और वे पनपते और बढ़ते हैं।

दुःख, रोग और असफलता, भय, विषाद, दोष-दर्शन और स्वार्थपरतासंबंधी विचारोंके भोजनपर पलते हैं। जब आप उन्हें उनका भोजन भरपूर देते हैं तो वे आपके जीवनमें प्रवेश करते हैं; क्योंकि वे भी प्राणीकी तरह वहीं रहते हैं जहां उन्हें भोजन मिलता है।

स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलताका भोजन है ईश्वर-चिंतन, सहृदयता, आशा और शुभेच्छा। यदि आप मुक्तहस्त होकर यह भोजन वितरित करेंगे तो स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलता आपका अनुगमन करेंगी।

यदि आप अपनी किसी मानसिक स्थितिसे बाहर निकलना चाहते हैं तो उसका वह आवश्यक भोजन, जिसपर वह पलती है, न दें, उसे भूखों मार दें। इस रीतिसे आप जितनी शीघ्रतासे उससे मुक्त होंगे वह देखकर आपको आश्चर्य होगा। आपकी वह भावना दौड़कर कहीं ऐसी जगह चली जायगी जहां वह भोजन और त्राण पा सके।

विचार भावनाओंका भोजन है।

: २४ :

ईर्ष्यासे हानि

आप जानते हैं कि एक धनी और निर्धनमें वास्तविक अंतर क्या है? निर्धनके ग्यालमें यह रहता है कि धन उसे संतोष देगा, पर धनी खूब जानता है कि दरअसल बात ऐसी नहीं है।

यदि हम जान जायं कि धनसे खरीदी चीजोंसे कितना असली सुख मिलता है तो संसारमें ईर्ष्या बहुत घट जाय।

ईर्ष्यालु व्यक्तिको निजके दुःख नहीं मताने, बल्कि

दूसरोंका सुख उसकी वेदनाका कारण बना रहता है । ईर्ष्याका पहला काम पड़ोसीकी उन्नतिमें अवसाद है, मुरझाना—दूसरा लक्षण है अवनतिमें प्रफुल्लता—खिलना । ईर्ष्याके बदले ईर्ष्यालुके हाथ क्या लगता है—जलना और हाथ मलते रहना !

अल्मोड़ाकी बात है एक लड़का बहुधा पाठशालासे लौटते समय राहमें अपने छोटेसे घरके पास टेकड़ीपरकी एक आलीशान कोठीको देखा करता था । उसके खयालमें कोठीकी खिड़कियां सोनेकी थीं । वह चाहता, मेरे घरकी खिड़कियां भी सोनेकी हो जायं । एक दिन हिम्मत करके वह उस ऊंची पहाड़ीपर चढ़कर उस कोठीके पास पहुंचा तो उसने देखा कि वे खिड़कियां, जिनसे उसे ईर्ष्या थी, सोनेकी नहीं, बल्कि मामूली कांचकी हैं । वह बहुत निराश हुआ । परंतु ज्यों ही वह पहाड़ीसे नीचे उतरनेके लिए मुड़ा, उसने देखा कि सूर्यकी किरणें उसके छोटेसे घरकी खिड़कियोंपर पड़कर उन्हें सुनहला बना रही हैं । उसी समय उसके हृदयमें उगता हुआ ईर्ष्याका अंकुर मुरझा गया ।

आपके घरकी खिड़कियां भी सोनेकी बन सकती

हैं, उन्हें सोनेकी बनाना न बनाना यह आपकी विचारधारापर निर्भर है ।

एक अनुभवी वृद्धने एक दिन मुझसे कहा, मुझे जिदगीमें सिर्फ एक बार ग्लानिका अनुभव हुआ था । मैं नंगे पैर जा रहा था, चप्पल खरीदनेको पास पैसे भी नहीं थे । पर आगे मुझे एक ऐसा गुरु मिला जो पैरोसे लूला था । उसे देखते ही मेरी ग्लानि चली गई, मैंने ईश्वरको धन्यवाद दिया कि उमने मेरे दोनों पैर साबित रखे हैं ।

: २५ :

प्रसन्नता

कुछ देशी-विदेशी महात्माओंके वाक्य हैं:

“वह समय जरूर आएगा जब रोगी होना उतना ही लज्जाजनक ठहरा दिया जायगा जितना आज शराब पीकर नालीमें गिरना ।”

“वह समय भी निश्चित रूपसे आएगा जब पैदा होनेवाला हर बच्चा मौ वर्षतक जरूर जीएगा और लोगोंके मनका कलुष धुल जायगा ।”

“एक दिन भी पूर्णरूपसे स्वस्थ रहकर जीने-वालेके सामने सैकड़ों राजाओंकी तड़क-भड़क और शान नहींके बराबर है ।”

और एक महात्माने स्वस्थ रहनेका नुस्खा भी बताया है : “घमंडको उतार फेंकना, अपने जीवनको लोगोंके लिए लाभदायक और प्यारसे परिपूर्ण बनाना स्वास्थ्य प्राप्त करनेकी पहली सीढ़ी है । मन शांत रहे, हर काम बहती धाराकी तरह चुपचाप होते रहें, स्वास्थ्य बहता हुआ आकर आपके चरणोंको धोवेगा ।”

यदि आप चाहते हैं कि आप स्वस्थ रहें तो हर तरहकी ठोकर और अतिसे बचें—न बहुत गरम भोजन करें, न बहुत गरम कोई पेय पीएं, न बेमतलबकी भाग-दौड़में लगे, न बहसमें तीव्रतासे पड़ें ।”

स्वस्थ होनेके लिए प्रतिज्ञाबद्ध हों । किसीसे यह न कहें कि मैं बीमार हूं और न अपनी बीमारीपर हमेशा सोचते रहें । समझ लें कि बीमार न पड़ना ही धर्मचरण है, आध्यात्मिकता है । अपनी सारी चिंताएं हवामें उड़ा दें, अपनी परेशानीकी रोटियां कुत्तोंको डाल दें ।

चिंता, घबराहट, क्रोध, जल्दबाजी, उत्तेजना-पूर्ण वार्तालाप जह्रके बराबर हैं—स्वास्थ्यको विनष्ट करनेवाले ।

“खुशी, मधुरता और गहरी नींद डाक्टरको घरका दरवाजा नहीं देखने देते ।”

निराशाके काले बादलोंमें छिपी आशाके चांदकी चांदी-मी किरणोंको देखिए । आपकी सारी समस्याएं हल हो जायंगी । खुश रहना—लोगोंके लिए अपना स्वभाव प्रीतिकर बनाना आपका कर्तव्य है ।

जो खुश रहते हैं वे अच्छे ही काम करते हैं और उनके मनमें विचार भी भले ही आते हैं । लोगोंद्वारा प्राप्त सेवाके लिए उनके प्रति कृतज्ञ होनेपर ईश्वर प्रसन्न होता है ।

प्रसन्न रहनेकी शक्ति अपार है, उस शक्तिकी महिमा जितनी गाई जाय कम है । आपके प्रयत्न सफल हों और प्राप्त फल स्थायी, इसके लिए हमेशा खुश रहना आवश्यक है ।

आपकी हर मुस्कगहट आपके जीवनमें ज्योति जगानी है ।

: २६ :

रोग-नाशके उपाय

किसी भी बड़े डाक्टरके यहां दर्जनों रोगी उससे बात करनेके इंतजारमें बैठे मिलेंगे। उनमेंसे कुछकी तबियत बहुत खराब होती है, पर उन्हें अपनी बारी आनेतक रुकना ही पड़ता है।

घंटों बाद रोगी डाक्टरके सामने पहुंच पाता है, तब परीक्षण, सलाह और दवा मिलनेका काम शुरू होता है।

कई बार तो रोगका निदान डाक्टरकी मनः-स्थितिपर निर्भर करता है। यदि उसकी चित्त-वृत्ति आशान्वित होती है तो वह रोगको साधारण बताता है, यदि वह निराशाके गर्तमें होता है तब तो रोगीपर भयका पहाड़ ही टूट पड़ता है।

रोगी डर और घबराहटसे कांपने लगता है, वह सोचने लगता है यदि मैंने अल्पाहारसे काम लिया होता, कसरत करता रहता, नियमित समयपर सोता, स्वास्थ्यके माने हुए साधारण नियमोंपर चला होता तो क्यों इस यमराजका सामना करना पड़ता।

रोगी और चिकित्सककी अक्सर कम बनती है । इसमें दोष एकका या दोनोंका ही होता है । यदि चिकित्सक सहानुभूतिसे काम नहीं लेता, रोगीकी उपेक्षा करता है, कामसे लदा रहता है तो रोगीके हाथ स्वास्थ्यके नामपर निराशा ही लगती है । यदि रोगी दिलसे हिदायतोंपर नहीं चलता या उसमें साधारण बुद्धिकी कमी है तो भी वह निराशाके गड्ढेमें ही गिरता है ।

कई भले डाक्टर कहते सुने गए हैं कि रोगी दवा चाहते हैं और दवा उन्हें दी जाती है । रक्ताल्पता रोगको ही लीजिए—थोड़ी हरी भाजियां, चोकर-समेत आटेकी रोटी और फल-दूधके व्यवहारसे यह रोग भाग जायगा पर दवा बिना रोगीको संतोष नहीं होता ।

रक्ताल्पताके लिए बताए उपरोक्त भोजनके साथ यदि रोगी दिन-रात खुली हवामें रहे तो फिर रोगीके अच्छे होनेमें कितना समय लगेगा ।

डाक्टर हेनरी लिंडल्हारने एक बार एक रोगीके लिए उसके रोगके नुस्खेके बतौर लिखा था—“नित्य प्रसन्नता और मानसिक शांतिके स्वच्छ जल और

सहृदयताके दुग्धमें स्नान करो । शरीर, मस्तिष्क और आत्माकी घबराहटको दूरकर उन्हें पूर्णतः शांत करनेकी कला सीखो और विनाशक एवं अव्यवस्थित विचारों और भावनाओंसे हमेशा दूर रहो ।”

जब आप अपने मनको शांत एवं उत्फुल्ल रखते हैं तो प्रकृतिकी रोगनाशक शक्तियोंको, अपनेको स्वस्थ करनेका पूरा मौका देते हैं । सोते समय अपने मस्तिष्कको निश्चित रखिए इससे रोग शीघ्रतासे जाता है ।

: २७ :

नाड़ी-दौर्बल्य

यदि आपको अपनी नाड़ियाँ दुर्बल प्रतीत होती हैं, आप तनिक-तनिक-सी बातोंसे घबरा जाते हैं, आपको निराशा घेरे ही रहती है, तो आप आगे बताए सात नियमोंको अपनाकर अस्वस्थतासे अवश्य छुटकारा पा सकेंगे ।

आरामके लिए अधिक-से-अधिक समय निकालें । लेटकर सारे शरीरको ढीला छोड़ें और रातको आठ,

घंटे जरूर सोएं। सोनेकी जगह खूब खुली और हवादार होनी चाहिए।

पढ़ना और अन्य दूसरे मानसिक काम कम करें। मनको भी उतना ही आराम जरूरी है जितना तनको।

उत्तेजनापूर्ण कामों और वैसी परिस्थितियोंसे बचें। घबराहट पैदा करनेवाले कामोंसे दूर रहें। उत्तेजक फिल्म न देखें, न वैसे समाचार सुनें।

चिंता, क्रोध, डर, घृणा एवं अन्य ध्वंसात्मक मनोवृत्तियोंपर संयम रखें।

भोजन सादा हो और इतना चवाया जाय कि वह मुंहमें मलाई बन जाय। अंतर्मनसे प्रार्थना करें और चिकित्सकोंके चिकित्सक भगवानमे महायताकी याचना करें।

जीवनमें आशावादी दृष्टिकोण रखें। कठिनाइयों एवं बाधाओंका खिलाड़ीकी तरह सामना करें। जीवनको खेल समझें और जीतनेकी आशासे खेलें।

दूसरोंकी सहायता करें। चिंता केवल अपना ध्यान रखनेवालेपर सवारी करती है। जब आप हर समय दूसरोंकी भलाईका ध्यान रखेंगे तब आपको

चिंता करके अपने कष्टोंको बड़ा समझनेका समय ही नहीं मिलेगा ।

हर कामको धीरे-धीरे पूरी तरहसे और समझ-बूझकर करें । इस तरह काम करनेकी आदत पड़ जानेपर काम करनेमें आनंद आता है, अपने मनोभावों-पर अधिकार प्राप्त होता है और अपनी कार्यशक्तिमें विश्वास उत्पन्न होता है ।

व्यर्थकी आशंकाओंके फंदेमें न फँसे रहें । निश्चितता शक्तिके अपव्ययको बचाती है । हार्दिक प्रार्थनाकी शक्तिको पहचानें, जिसमें आपकी सारी अनुभूतिशक्ति शामिल हो । प्रार्थनाके प्रत्येक शब्द आपके अंतर्मनसे निकलें । इस प्रकारकी प्रार्थनासे कितने ही व्यक्तियोंने अपने तन और मनके रोग खोए हैं ।

ऐसा होता तो अच्छा होता यह सोचना छोड़िए । हर समय अच्छेकी आशा रखिए । निराशाएं, असफलताएं आपके लिए सीढ़ी बनकर आई थीं जिनपर चढ़कर आप सफलता और सुखके प्रांगणमें प्रवेश करेंगे ।

: २८ :

उदार-दृष्टि

किसी महात्माने कहा है, “तू किसीका इम्तहान मत ले” और एक फ्रांसीसी कहावत है — “जिसको जानो उसको माफ करो।”

यहां दो अलग ढंगसे एक ही विचार व्यक्त किया गया है अर्थात् जीनेकी कला यह है कि आप अपनेको दूसरे व्यक्तियोंकी पगधूलि समझनेकी आदत डालें। अपने साथीके उस कामको जो, आपको पसंद नहीं है अथवा जिसे आप गलत समझते हैं, बुरा बतानेके पहले अपनेको उसके पैरोंकी धूलिके बराबर समझें और उसने जो किया है उसपर उदारता एवं सहृदयता-पूर्वक विचार करें।

यदि आप उसकी जगह होते तो संभवतः आप भी वह काम वैसा ही करते और संभवतः और भी गिरकर करते। या आपका खयाल है कि आप वैसा विलकुल ही न करते, तब तो यह और भी बड़ा कारण है कि आप अपने साथीके कामोंको क्रोधके वशीभूत होकर न तौलें, क्षमाशीलतासे काम लें।

मेरा कहनेका मतलब यह नहीं है कि आप बुराई-को बुराई न समझें, समझें, पर बुराई करनेवालेसे घृणा न करें और बुराई करनेवालेको कठोरतापूर्वक बुरा-भला कहना घृणाके सिवा और कुछ नहीं है ।

जीवनकी सबसे मुख्य और आवश्यक समस्या है हमारा आपसका संबंध, जिसका अर्थ केवल यह है कि सबके साथ कैसा व्यवहार किया जाय ? उनके साथ कैसे निभाया जाय ? और यह काम बहुत आसान हो जाता है अगर आप अपनेको उसकी पग-धूलि समझ लें जिसके साथ आपको निभाना है । उस समय भी आप अपनी बुद्धिका व्यवहार निश्चित-रूपसे करेंगे ।

बुद्धि तो ईश्वरने आपको व्यवहारके लिए ही दी है, क्या इसमें किसीको भी संदेह हो सकता है ?

समझदार बनना सीखें—कमजोर न बनें, पर समझसे काम लेना सीखें ।

यदि आप थोड़ा भी समझसे काम लें तो बीसमेंसे उन्नीस भगड़े, अविश्वास, गलतफहमियां दूर हो जायंगी और घृणा, दुराव आपके हृदयमें स्थान न पा सकेंगे ।

: २६ :

सुख-दुःखमें समान

किसी कामको चाहे जिस रीतिसे जबरदस्ती करनेकी कोशिश न करें। किसी एक दिशामें उसपर विशेष दबाव न डालें। मनमें यह न लाएं कि यह काम जरूर करूंगा और न यही कि इसी रीतिसे और अभी करूंगा। यह विचार-पद्धति और ऐसा करना खतरनाक है, इससे काम बननेके बजाय बिगड़ सकता है। यह केवल इच्छाशक्तिका दुरुपयोग है, जो अवैज्ञानिक और अनाध्यात्मिक है। ऐसा करना बाहरी शक्तियोंपर निर्भर करना है जब कि आत्माका निवास और साम्राज्य अंदर है।

यदि आप अपने जीवनमें संतुलन चाहते हैं और चाहते हैं कि आपके प्रत्येक विचार और कार्य सत्य हों तो फिर गीताकारके—

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।

ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥

अर्थात्—सुख-दुःख, नफा-नुक्सान और जय-पराजयको एक-सा मानकर फिर युद्धमें (काममें)

लग । ऐसा करनेसे तुम्हे कोई भी पाप नहीं लगेगा ।

इस आदेशसे आपके विचार और कार्यका कहां सामंजस्य होता है ? यदि आप जयकी प्राप्ति ही चाहते हैं तो वह किस राह आती है, इससे आपका क्या संबंध है ? पर जब आप किसी राहपर इस प्रकार अड़ जाते हैं कि आप उससे हटेंगे नहीं तो आपका यह अड़ना ही उस राहको गलत बना देता है, उस राहको छोड़ना ही उचित है । इच्छाशक्ति या भौतिक साधनोंके बलपर बढ़े जाना तो गलत राहपर दूरतक चले जाना है जहांसे आपको लौटना होगा और लौटनेकी राह लंबी होती जायगी ।

विश्वास रखिए कि आपके अंदर बैठा ईश्वर अपना काम स्वयं करता रहता है और जिस कार्यको वह करता है उसमें सफलता मिलती ही है । आप तो केवल उसके साधन हैं । इसमें भी विश्वास रखिए कि जो सत्य एवं सरलतम मार्ग है उसे ईश्वर पहचानता है और वही उस मार्गको ग्रहण करनेके लिए आपको प्रेरित करता है । उसके काम आनंदपूर्वक होते हैं । अतः उनमें बाधा नहीं आती । आप ईश्वरके एक अंश हैं, आपके सभी कार्य उसकी इच्छापर निर्भर हैं ।

: ३० :

क्रोध और उसके भाई-बंध

क्रोध किसी कारणसे ही पैदा होता है, पर कारण कितना ही बड़ा क्यों न हो, आप जितनी बार क्रोधित होते हैं उतनी बार अपना नुकसान करते हैं । क्रोध शरीरमें हल्के जहरका काम करता है ।

जब कोई कहता है कि मेरा स्वभाव बुरा है पर मैं उसे अपने वशमें रखता हूँ तो वह अपनेको धोखा देता है और दूसरोंकी दृष्टिमें अपनेको गिरा लेता है । लोग उसे नापसंद करने लगते हैं और उससे नाता तोड़ लेते हैं ।

क्रोध हमारा शत्रु है । क्रोधरूपी जो आग आप अपने शत्रुके लिए अपने हृदयमें जलाते हैं वह प्रायः आपके शत्रुसे अधिक आपको जलाती है ।

क्रोधसे बचनेके लिए जब क्रोध आने लगे तो एकसे दसतक गिनती गिनिए । और अगर क्रोध आ ही जाय तो एकसे सौतक गिनती गिनिए । क्रोध क्यों आ रहा है इस संबंधमें तर्क कीजिए और उसे अपने मनमेंसे धक्के देकर निकाल दीजिए । जिस

चोटकी वजहसे क्रोध आता है वह चोट उससे पैदा होनेवाले क्रोधकी बनिस्वत कम नुकसान पहुंचाती है ।

शत्रुता, बुरा बर्ताव, जलन, घबराहट, मार बैठना, घृणा, कठोरता, परेशानी, उद्वेग—ये क्रोधके पर्याय अथवा भाई-बंद हैं । क्रोध निमंत्रण पाकर, अकेला नहीं इन सबके साथ आता है ।

क्रोध वशमें न आनेपर अनेक कठिनाइयां और परेशानियां पैदा कर देता है, वह दुःख और दरिद्रताको जन्म देता है । क्रोध आपमें घृणाका भाव पैदा कर देता है जो कभी-कभी आदमीको नेस्तनाबूद कर देता है ।

एक व्यापारीने, जिसपर क्रोध हावी हो रहा था और उसके व्यापारको नष्ट करनेकी सीमातक पहुंच गया था, क्रोधपर विजय प्राप्त करनेकी अपनी कहानी यों लिखी है: “मैं अपनी इच्छासे अधिक ईश्वरके आदेशोंसे प्रीति करने लगा, उनका पालन करने लगा और अपने कार्योंको शांतिपूर्वक और धैर्यपूर्वक करने लगा । अपनेसे अधिक दूसरोंकी सहायता करने लगा और बुरे विचार, आलोचना, घृणा,

खुदगर्जी, बदलेकी भावना, घमंड, कठोरताको मैंने दूर भगा दिया । मैं शांत रहने लगा और सबके सामने झुककर चलने लगा । ईश्वरने मेरी सहायता की । उसने मुझे क्रोधकी भट्ठीसे निकालकर शांतिके झरनेके निकट ला बिठाया ।”

आज इस आदमीको आदमियतका नमूना कहा जा सकता है । उसका शरीर सशक्त और बलवान है । उसकी इज्जत बढ़ गई है और सबसे बड़ी बात यह हुई है कि पच्चीस वर्षसे चला आता उमका स्नायु-दौर्बल्य रोग और हृदयकी धड़कन, जिनकी वह दवा कराते-कराते थक गया था, अपने आप चले गए हैं ।

: ३१ :

भूठी महत्त्वाकांक्षाएं

बहुत लोग बड़ी-बड़ी आकांक्षाएं मनमें लिए रहते हैं, पर वे अपनी असफलताओंपर दुःखी होते रहते हैं । जिस धरतीपर वे होते हैं उससे उन्हें किसी तरह संतोष नहीं होता, कुछ और पा लें, कुछ और कर लें, इसीको लेकर वे अशांत रहते हैं । इस अशांतिको

दूर करनेके लिए, स्वभावमें गंभीरता लानेके लिए हमें अपने दृष्टिकोणमें सादगी लानी होगी, हमें उन बुनियादी भावोंपर, जिनका हममें होना आवश्यक है, अधिक ध्यान देना होगा ।

हमारी समझमें इतना आ जाना जरूरी है कि हमें राष्ट्रका नायकत्व नहीं करना है, या लंबे-चौड़े व्यापार नहीं चलाने हैं, न किसी मजदूर-सभाका नेता बनना है और न जहां कहीं भी भगड़ा हो वहां पंच बनकर बैठना है । पर इसकी जिम्मेदारी हमपर अवश्य है कि हमारा हर आदमीके साथ ऐसा व्यवहार हो कि हमसे उसे ज्यादा-से-ज्यादा खुशी और फायदा मिले ।

लोग हमारी प्रेमकथाके राग गाएं इसकी जरूरत नहीं है । यदि हम एक पुरुष या एक स्त्रीको खुश रख सकें तो हमें संतोष करना चाहिए ।

आप अपनी जान खतरेमें डालकर अनजाने प्रदेशों या जजीरोंपर जाएं और वहांके हालात लाएं इसकी जरूरत नहीं है, पर यह आवश्यक है कि आप अपने देश और विदेशके लोगोंके बारेमें जानें और उनकी कुशलकी कामना करें ।

आप इतने बड़े विद्वान बनें और ऐसी चीजें लिखें कि जिसे मुश्किलसे थोड़े-से लोग समझ सकें यह आपपर कोई नहीं लाद सकता, पर आपका यह फर्ज जरूर है कि जब आप ऐसे विषयोंपर, जिसका आपसे तथा आपके निकटके लोगोंसे संबंध है, राय दें तो उनको चारों तरफसे देखें और भावुकताको दूर रखकर ही उसपर अपनी सम्मति दें ।

आपको धर्मनेता बनकर लोगोंकी बुराइयोंको लेकर रोते रहने या क्रुद्ध होते रहनेकी जरूरत नहीं है, अगर आप अपने मनोवेगोंको समझकर उनको बशमें रख सकें ताकि दुनियामें बुराई न बढ़े, इतना काफी है ।

करोड़पति बननेकी फिराकमें न रहें पर अपने और अपने प्रियजनोंके लिए ईमानदारीसे भोजन जुटा सकें इसकी कोशिश जरूर करें ।

आपको समझना यह है कि भूठी महत्वाकांक्षाओंके पीछे दौड़ना छोड़ देनेसे जीवन सरल, सरस और आसान बनता है ।

: ३२ :

अप्रीतिकरके प्रति उपेक्षा

जब आप किसी चीजसे लड़ते हैं तो आप उसे मजबूर करते हैं कि आपसे वह शत्रुताका-सा व्यवहार करे, इसलिए जिस चीजसे आप लड़ते हैं वह आपपर चोट करती है। लड़नेमें आप अपनी शक्ति जितनी ही अधिक लगाते हैं उतनी ही उसकी चोट शक्ति-शाली होती है। पर जब आप उसके प्रति लापर-वाह हो जाते हैं या यों कहिए कि आप उसका कोई खयाल नहीं करते तो वह धुंधली होती जाती है, आपके ध्यानका भोजन न पाकर भूखों मरने लगती है।

कोई भी चीज भली हो या बुरी, जब आप उसकी ओर आकर्षित हो जाते हैं, आपका ध्यान उस ओर लग जाता है तब आपका चेतन मन उसके स्वरूपको ग्रहण करने लगता है।

यदि आपके जीवनमें कोई अप्रीतिकर अवस्था आए तो उससे निपटनेकी वैज्ञानिक विधि यह होगी कि आप उस ओरसे अपना ध्यान खींच लें और उस अवस्थाके विपरीत अवस्थाका खयाल अपने चेतन

मनमें बैठा दें । यदि आप यह कर सकें तो वह अप्रीतिकर अवस्था आपका साथ उसी सहूलियतसे छोड़ देगी जिस तरह कि एक सूखी पत्ती टहनीसे अलग हो जाती है ।

इस संबंधकी एक कहानी सुनिए । एक राज-पूत परिवारके एक लड़केको एक दिन लगा कि जो तलवार वह हर समय बांधे रहता है, उसकी आजकी अवस्थामें कोई जरूरत नहीं है । पर वह यह भी जानता था कि यदि वह तलवार बांधना बंद कर देगा तो उसे स्वयं बड़ा भद्दा लगेगा, क्योंकि तलवार उसके लिए उसके अंगके समान हो गई थी । उमने अपने बूढ़े दादासे अपनी परेशानी कही । दादाने लड़केकी दोहरी परेशानी समझी, एक मिनट चुप रहा और बोला, “जबतक तलवार बांधना तुम्हारे लिए मुश्किल न हो जाय तलवार बांधे रहो ” । लड़केको हैरत हुई कि दादाजीने यह नहीं कहा कि तलवार बांधना लाजिमी है । एक या दो सालमें लड़केने यह महसूस किया कि तलवार बांधनेमें जितनी परेशानी है, न बांधनेमें उससे कम परेशानी होगी और लड़केने तलवार बांधना छोड़ दिया ।

लोगोंका (या अपना) सहारा मत छीनो, जब सहारेकी जरूरत नहीं रहेगी, सहारा खुद-ब-खुद अलग हो जायगा। सहारेकी आवश्यकताको खत्म कर दो।

अपने रोग या कर्ज या अपने भगड़ालू स्वभावसे (यदि ऐसा हो तो) युद्ध मत करो। इसके विपरीत स्वास्थ्य, धनोपार्जन और प्रसन्नताकी भावनाओंको अपने चेतन मनमें बसाओ, विपरीत अवस्थाएं अपने आप चली जायंगी।

: ३३ :

सुखकी राह

१. अक्लमंदीसे कार्यक्रम बनायें।
२. रचनात्मक रूपसे विचार करें।
३. मिताहारी बनें।
४. जल धीरे-धीरे पीयें।
५. कसरत करना न भूलें।
६. सांस गहरी लें।
७. नित्य स्नान करें।

८. मन लगाकर काम करें ।
९. वक्तपर आराम करें ।
१०. खेलके समय जरूर खेलें ।
११. मुक्तहस्त होकर दान करें ।
१२. मधुरतापूर्वक हँसें ।
१३. बहादुरकी तरह जीयें ।
१४. व्यापारमें समझकर धन लगावें ।
१५. खुले दिलसे भूल स्वीकार करें ।
१६. चुनकर पुस्तकें पढ़ें ।
१७. अपनी बात संक्षेपमें कहें ।
१८. गहराईसे सोचें ।
१९. बात ध्यानपूर्वक सुनें ।
२०. समझ-बूझकर खतरा मोल लें ।
२१. मनसे सेवा करें ।
२२. हृदयसे प्रार्थना करें ।
२३. उचित कामना करें ।
२४. एकाग्रचित्तसे अध्ययन करें ।
२५. प्रतीक्षामें धीरज रखें ।
२६. विवादमें बुद्धिमत्ता बरतें ।
२७. बड़ाई ईमानदारीसे करें ।

२८. निश्चयमें ढीले न रहें ।
 २९. स्वागत प्रसन्नतापूर्वक करें ।
 ३०. नींदभर सोवें ।

सफलताका द्वार आपके लिए खुला हुआ है । आप कितना आगे बढ़ सकते हैं, लोगोंके लिए आप कितने उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं इसकी सीमा नहीं है । आप शक्तिशाली व्यक्ति हैं और सारी बाहरी शक्तियां आपकी गुलाम हैं । निश्चय कीजिए कि इन शक्तियोंका आप कौन-सा उपयोग करेंगे ? क्या आप मेहनत करके सुप्रसिद्ध सफल व्यक्तियोंमें अपना स्थान नहीं बनायेंगे ?

: ३४ :

आत्म-प्रवंचना

एक चिकित्सालयमें एक रोगीने मुझसे कहा, "मैं डाक्टरको बेवकूफ बना रहा हूं । वह समझता है कि लाभ मुझे उसकी चिकित्सासे हो रहा है, पर सप्ताहमें दो बार शहर चला जाता हूं और जो इच्छा होती है खा आता हूं ।" मेरा

खयाल है वह रोगी स्वयं अपनेको बेवकूफ बना रहा था ।

एक स्त्री एक भोजनालयमें गई और बोली, “मुझे रोटी-मञ्जी खानेको चाहिए । मैं परहेजसे रहती हूँ ।” जब उसने रोटी-मञ्जी खा ली तो पकौड़ियां और पापड़ मांगे । रसोइएने पूछा, “आप तो परहेजी भोजन करती हैं न ?” स्त्रीने जवाब दिया, “जो वैद्यजीने बताया है वह खा लिया, अब अपनी इच्छामें खाऊंगी ।” वह स्त्री भी अपनेको बेवकूफ बना रही थी । चिकित्सकके पास जाकर जब आप उसमें अपना रोग बताते हैं और उसमें चिकित्सा लिखा लाते हैं, तब उस नुस्खेके अनुसार चलना आपका धर्म हो जाता है । यदि आप उसके अनुसार नहीं चलते तो किमी दूसरेको नहीं, अपने आपको ही मूर्ख मिद्ध करते हैं ।

आप स्वास्थ्यसंबंधी पुस्तकें और पत्रिकाएं पढ़ सकते हैं । अपने रोगके लिए चिकित्सकसे मलाह ले सकते हैं, महानुभूति रखनेवाले अपने मित्रोंमें अपने स्वास्थ्यकी दशापर बहस कर सकते हैं, पर यदि आप स्वास्थ्यके साधारण नियमोंपर नहीं चलते तो आप अपनेको धोखा दे रहे हैं ।

स्थितिको समझिए, अपनी रोजकी आदतोंका विश्लेषण कीजिए, उस हर आदतको छोड़िए जो आपके स्वास्थ्यको अवनतिकी ओर ले जा रही है और अच्छी आदतें डालिए । अपनेको बेवकूफ मत बनाइए ।

स्वस्थ मजबूत शरीर और मस्तिष्क बड़ी मूल्यवान् संपदाएं हैं । इनके मूल्यके रूपमें कितना ही समय या शक्ति चुकाया जाय थोड़ा है ।

अपनेको समझनेकी कोशिश कीजिए, लिख लीजिए कि क्या आपको करना है क्या नहीं करना है । और फिर स्वास्थ्य उन्नत बनानेके जो नियम बताये हैं उनके अनुसार चलिए ।

अपने रोगके संबंधमें लोगोंसे कहते मत फिरिए । लोगोंके पास अपनी ही चिंताएं कम नहीं हैं । अपनेको खुद संभालिए, परिस्थितिको अपने वशमें कीजिए ।

: ३५ :

कानाफूंसी

जो आप हैं उसे आपका चरित्र कहेंगे और लोग जो आपको समझते हैं उसे आपकी ख्याति ।

दो आदमी एक व्यक्तिके बारेमें अपनी अलग-अलग राय रखते हैं अतः एक व्यक्ति वह सब कुछ तो हो ही नहीं सकता जो लोग उसके बारेमें कहते हैं। चरित्रका निर्माण मनुष्य स्वयं करता है, ख्याति लोगोंकी उस कानाफूसीरूपी गेंदपर आधारित होती है जिसपर लोग ठोकरें लगाकर इधरसे उधर लुढ़काते रहते हैं।

कानाफूसीके विषय अधिकतर बेबुनियाद, विकृत और बढ़ाये हुए होते हैं।

एक बार कानाफूसीको एक चिकित्सकने अच्छा उत्तर दिया था। कानाफूसीने देख लिया था कि चिकित्सक कहीं बाहर जा रहा है, वह रास्तेमें जाकर खड़ी हो गई और चिकित्सकके लौटनेपर उससे पूछा कहिए, “कौन बीमार है ?”

“बीमार कोई नहीं है, केवल बूढ़ी कानाफूसीकी जबानको सांप डंस गया है।”

यह उत्तर सुना तो जवान कानाफूसीने डरकर चिकित्सकसे पूछा, “तो बूढ़ी मर गई ?”

“वह अभी जिंदा है, बेचारा सांप ही मर गया।”

आप जानते हैं कि कानाफूसीको कानून भी बंद

नहीं कर सकता । वह चलती ही रहती है, पर इसे चलानेका काम अपाहिज ही करते हैं । स्वस्थ मस्तिष्कके व्यक्ति इधर-उधरकी कहानियां कहने-सुननेमें नहीं पड़ते । यदि वे कहानियां सच्ची भी हों तो भी इस तरह समय नष्ट करना उन्हें कैसे सह्य हो सकता है ?

लोगोंकी बुराई करते फिरनेवालों और बुरे काम करनेवालोंमें कोई अंतर नहीं है, दोनों ही असम्मानका अर्जन करते हैं । यदि कोई व्यक्ति आपके सामने दूसरेकी बुराई करता है तो आप निश्चित समझ लें कि वह आपकी बुराई दूसरेसे करेगा । ये वह लोग हैं जो निर्माणका नहीं, नष्ट करनेका काम कर सकते हैं ।

कानाफूसी करनेवाले व्यक्ति अपनेको ही अधिक नुकसान पहुंचाते हैं । यह संभव नहीं कि आप दूसरे-पर कीचड़ उछालें और आपके हाथ मैले न हों । इधर-उधरके किस्सोंपर विश्वास करना अपनी हीनता प्रगट करना है ।

दूसरोंके मनोभाव आप अधिक-से-अधिक सह-दय होकर ही जान सकते हैं ।

: ३६ :

शरीर और मनका संस्कार

धर्म और संस्कृति केवल सैद्धांतिक बातें नहीं हैं जिनकी दुहाई देते फिरा जाय और जिनके संबंध-में लंबी-लंबी वक्तृताएं दी जायं और लेख लिखे जायं । धर्म और संस्कृतिका सौंदर्य उनके अनुसार जीवन बितानेमें है । अपना जीवन उनके अनुसार ढालें, चौबीसों घंटे उसीके अनुसार चलें ।

किसी भी चीजका विशेष प्रयोग अथवा प्रदर्शन इसलिए आवश्यक होता है कि उससे नियमकी सत्यता सिद्ध की जा सकती है; पर नियमके सिद्ध करनेके दिखावेसे आचरण ऊंची चीज है । गलत तरहसे मोचनेके, असरसे पैदा हुए अस्वास्थ्यको कोई भी अच्छा चिकित्सक उस असरको दूर करके आपको स्वस्थ कर दे सकता है और सिद्ध कर दे सकता है कि मनसे रोग पैदा होते हैं; पर आप गलत तरहसे मोचना शुरू कर दें तो बीमारी फिर लौट आवेगी ।

प्रसिद्ध लौहशरीर प्रोफेसर राममूर्तिसे उनकी भव्य व्यायामशालामें मेरी एक बार बड़ी देरतक

बातें हुई थीं। उन्होंने मुझे बताया कि मेरे पास बड़े-बड़े साहूकारोंके लड़के बड़ी-बड़ी रकमोंके चेक लिये आते हैं और कहते हैं कि आप हमारे शरीरको स्वस्थ, शक्तिशाली, सुडौल और सुगठित बना दें और इसके लिए जो फीस चाहें ले लें।

मैं कहता हूँ, अच्छी बात है। आप यहां नित्य व्यायाम करने आएंगे। पर होता यह है कि मैं अपनी व्यायामशालामें नित्य आता हूँ और कसरतें करता हूँ। पर वे व्यायामशालामें आना भूल जाते हैं और खाने-पीने, मौज उड़ानेमें लग जाते हैं। खूब सिगरेट पीते हैं, रातको देरतक सिनेमा, थियेटर देखते हैं। फिर मुझे उन्हें दुःखके साथ कहना पड़ता है कि सशक्त शरीरका अर्जन करना आपके वशकी बात नहीं है। मैं कसरत करूं और लाभ आपको मिले यह संभव नहीं है।

प्रोफेसर राममूर्तिका यह उत्तर सही है, क्योंकि स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए शरीर और मन दोनोंके संस्कारकी आवश्यकता होती है। सभी कार्य स्वयं करने होते हैं और मनको सही रीतिसे सोचनेके मार्ग-पर लगाना होता है और यह सही तरहसे सोचना कुछ देरतक ही नहीं; बल्कि हमेशा चलना चाहिए।

: ३७ :

विचारका विधियां

मनुष्यके हर कामके पीछे उसका मस्तिष्क ही होता है। मस्तिष्कका शिक्षण ही मनुष्यके जीवनको सुसंस्कृत और उन्नत बनाता है। अनिश्चय और चीजोंका स्पष्ट दिखाई न देना मस्तिष्कके अविकसित होनेका परिणाम नहीं है बल्कि विषयोंपर जल्दीमें विचार करना और उनकी गहराईमें न जाना है।

विचारक कई प्रकारके होते हैं:

कुछ लोग एक विषयसे दूसरे विषयपर लुढ़कते रहते हैं। उनकी विचारधारा अस्पष्ट और विच्छिन्न रहती है। जब वह अपने विचारोंको शब्दोंमें व्यक्त करते हैं तो उनमें तारतम्य और गहराई नहीं होती।

तर्कके अनुसार सोचनेवाला व्यक्ति अपने विचारोंको तौलता है। उसके विचारोंमें संतुलन और निश्चयकी प्रधानता रहती है। उसकी बातोंपर लोगोंको विश्वास होता है।

आशावादी विचारक अपने मस्तिष्कमें सुंदर-सुंदर विचार इकट्ठे करता है। उसे जीवनमें हर

जगह शुभ दिखाई देता है। वह निश्चित रहता है, उममें जोश और जीवन होता है।

निराशावादी विचारक अपने अशुभ विचारोंसे ही घिरा रहता है। वह डरता रहता है कि कुछ बुरा होनेवाला है। डरका प्रेत उसके पीछे-पीछे रहता है, उसका जीवन अंधकारमय होता है।

घमंडी विचारक अपनेको बहुत बड़ा समझता है। अपनी प्रशंसा वह स्वयं करता रहता है। बड़ाई पानेकी भूख उसे लगी रहती है। उसे आश्चर्य होता रहता है कि लोग उसका सम्मान क्यों नहीं करते।

छिछले विचारकके सामने कोई चीज स्पष्ट नहीं होती। वह 'यह या वह' के बीचमें भूलता रहता है। वह निश्चयात्मक रूपसे कुछ भी कह नहीं पाता। 'छोड़ो, चलो' कहकर वह किसी भी चीजपर ध्यान देनेसे बचता है।

रचनात्मक विचारक संगठन करता है, कार्यको गति देता है और सफलता प्राप्त करता है। वह नये-नये काम पैदा करता है और काम करनेके नये-नये रास्ते ढूंढता है। ऐसे लोगोंकी लोग खोज करते हैं।

गहन विचारक एक विषयपर गहराईसे सोचता

है। वह पहले सिद्धांतका अन्वेषण करता है। गंभीरता उसके स्वभावमें होती है। उसकी दृष्टि तीक्ष्ण होती है। वह विषयोंका विस्तारसे अध्ययन करता है।

आप किस श्रेणीके विचारकोंमें गिने जाना चाहते हैं? विचार ही दुनियाको चलाते हैं इसलिए आपको यह चुनाव बहुत बुद्धिमत्तापूर्वक करना है।

: ३८ :

स्थायी उत्साह

यदि आप सफल होना चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि कामके प्रति आपका अनुराग बना रहे, और कामके लिए उत्साह कभी कम न हो।

यदि आप काम अच्छी तरह करना चाहते हैं तो आप अपने कामके अनुकूल बनें। और कामको भी अपने अनुकूल बनायें। यदि आप सहायता करने और सहायता पानेके सिद्धांतको इस संबंधमें भी बरतें तो यह दोनों ही बातें बड़ी आमानीमे संभव बनाई जा सकती हैं। आप अपने कामको मजेदार बना सकते हैं और कामको रस लेकर कर सकते हैं।

जगह शुभ दिखाई देता है। वह निश्चित रहता है, उममें जोश और जीवन होता है।

निराशावादी विचारक अपने अशुभ विचारोंसे ही घिरा रहता है। वह डरता रहता है कि कुछ बुरा होनेवाला है। डरका प्रेत उसके पीछे-पीछे रहता है, उसका जीवन अंधकारमय होता है।

घमंडी विचारक अपनेको बहुत बड़ा समझता है। अपनी प्रशंसा वह स्वयं करता रहता है। बड़ाई पानेकी भूख उसे लगी रहती है। उसे आश्चर्य होता रहता है कि लोग उसका सम्मान क्यों नहीं करते।

छिछले विचारकके सामने कोई चीज स्पष्ट नहीं होती। वह 'यह या वह' के बीचमें भूलता रहता है। वह निश्चयात्मक रूपसे कुछ भी कह नहीं पाता। 'छोड़ो, चलो' कहकर वह किसी भी चीजपर ध्यान देनेसे बचता है।

रचनात्मक विचारक संगठन करता है, कार्यको गति देता है और सफलता प्राप्त करता है। वह नये-नये काम पैदा करता है और काम करनेके नये-नये रास्ते ढूँढ़ता है। ऐसे लोगोंकी लोग खोज करते हैं।

गहन विचारक एक विषयपर गहराईसे सोचता

है। वह पहले सिद्धांतका अन्वेषण करता है। गंभीरता उसके स्वभावमें होती है। उसकी दृष्टि तीक्ष्ण होती है। वह विषयोंका विस्तारमें अध्ययन करता है।

आप किस श्रेणीके विचारकोंमें गिने जाना चाहते हैं? विचार ही दुनियाको चलाते हैं इसलिए आपको यह चुनाव बहुत बुद्धिमत्तापूर्वक करना है।

: ३८ :

स्थायी उत्साह

यदि आप सफल होना चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि कामके प्रति आपका अनुगम बना रहे, और कामके लिए उत्साह कभी कम न हो।

यदि आप काम अच्छी तरह करना चाहते हैं तो आप अपने कामके अनुकूल बनें। और कामको भी अपने अनुकूल बनायें। यदि आप सहायता करने और सहायता पानेके सिद्धांतको इस संबंधमें भी बरतें तो यह दोनों ही बातें बड़ी आसानीसे संभव बनाई जा सकती हैं। आप अपने कामको मजेदार बना सकते हैं और कामको रम लेकर कर सकते हैं।

एक छोटे स्कूलके दो बच्चोंने शरारत की, उनके अध्यापकने उन्हें बतौर सजाके सौ-सौ लाइनें लिखनेको कहा। उनमेंसे एक लड़का तो मनमें अध्यापककी शिकायत करता रहा, उनकी बुराइयोंको सोचता रहा और नकल करनेके कामको ढकेल-ढकेलकर करता रहा, दूसरा हर लाइनको जरा नये तरीकेसे लिखनेकी कोशिश करता रहा। थोड़ी देर बाद अध्यापक आये और बोले:

“चलो, मैं तुम्हारी मजा घटाकर पचास लाइनें कर देता हूँ।”

यह सुनकर पहले लड़केने खुश होकर कलम-दावात किनारे रख दी, पर दूसरे लड़केने कहा:

“महाशय, यदि आप आज्ञा दें तो मैं साठ लाइनें पूरी कर लूँ। पचास तो मैं लिख चुका, पर दस और लिखनेका मैंने एक नया तरीका सोच लिया है।”

अध्यापक महोदय बोल उठे, “यह लड़का तो हर काममें इतना रस लेता है कि इसे दंड देनेका कोई तरीका सोचा ही नहीं जा सकता।”

यह उन कामोंके संबंधमें है जिनमें एकरसता होती है। पर कितने काम हैं जिनमें एकरसता ही

होती है, विविधताकी कोई गुंजाइश होती ही नहीं। मशीनसे किए जानेवाले कामको भी मजेदार बनाया जा सकता है। उदाहरणके तौरपर एक मजदूरको लीजिए, जो किसी कारखानेमें रेलगाड़ीके लिए एक खास तरहकी कील बनाता है। वह न कीलको रेलगाड़ीमें लगाता ही है न रेलगाड़ीको ही देखता है, पर कीलें बनाये जाता है।

अब ऐसा आदमी अपने काममें रस कैसे पैदा कर सकता है ? जब इसी तरहके एक काममें लगे हुए एक व्यक्तिके कामके प्रति कष्ट होते हुए किसीने कहा कि भाई ! तुम्हारा काम तो बड़ा नीरस है, तो उसने जवाब दिया :

“मुझे तो यह काम नीरस नहीं लगता, अगर ये कीलें केवल कीलें होतीं तो हो सकता है कि कीलें बनानेका काम नीरस होता पर ये कीलें तो कीलें नहीं रेलगाड़ीके पुरजे हैं।”

आपको यह सुनकर आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि यह आदमी धीरे-धीरे अपने कारखानेके ऊंचे-से ऊंचे पदतक तरक्की कर गया। उसकी कल्पना शक्तके लिए यह पुरस्कार अधिक नहीं था।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

राज-व-राज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनगिनत ग्राषधियोंकी । पर आंख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा । इससे साबित होता है कि दवाएं आदमीको न तंदुरुस्त रख सकती हैं न कर सकती हैं ।

प्राकृतिक चिकित्सकोंने तजरुबेसे जाना है कि रमायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलने हुए रोगको शरीरके भीतर दबा देती हैं । जैसे गांवमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाना है वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है । वही गंदगी सब रोगोंकी जड़ है ।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगीको बढ़ाते हैं ।

शरीरसे गंदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है । कुदरती इलाज इस गंदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है ।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, संतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह । जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं ।

आरोग्य-मंदिर

इन्हीं सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है । विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र मंगानेकी कृपा करें ।

प्रबंधक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरु किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होगी। य सब हम मूल या सारांश रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

उठो ! आपके हाथमें है, वेष प्रकाशित पुस्तकाका परिचय नीजिए --

१. **जीनेकी कला**—लेखक : विठ्ठलदास मोदी । यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ाएगी, स्मरण शक्ति तीव्र बनाएगी, चिन्ताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने वे सारे रहस्य खालकर रख देगी जिनके जाननेके कारण बर व्यक्ति जिसे आप बड़ा कहते हैं बड़ा बना है । मूल्य १।।)

२. **प्राकृतिक जीवनकी ओर**—लेखक : एडाल्फ जस्ट, अनुवादक : विठ्ठलदास मोदी । मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नए पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि लिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक । मूल जर्मनमें अबतक इसके १४० भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं । बढ़िया गेटअप । मूल्य ३।)

३. **सर्दी-जुकाम-खांसी**—ले० डा० रैस्मस अल्सेकर, एम० डी० । इन रोगोंकी चिकित्सा, कारण, उनमें बचनेका रस्ता बतानेवाली एक अपूर्व पुस्तक । मूल्य ॥।।)

४. **उपवाससे लाभ**—ले० विठ्ठलदास मोदी । उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक विशेषज्ञ । मूल्य १।।।)

५. **आदर्श आहार** (मंशोधित और परिर्वधित दूसरा मस्करण) — ले० डा० एस० सी० दास, एम० डी० । भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेरफेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष । मूल्य १।)

६. **मैं तंदुरुस्त हूँ या बीमार ?**—ले० लूई कूने । इस प्रश्नका उत्तर

इस पुस्तकसे लें और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाएं । मूल्य ॥)

७. आरोग्यकी कुंजी—गांधीजीने अपने जीवनमें प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी अनेक प्रयोग किए हैं । इस पुस्तकमें उन सबका सार आ गया है । मूल्य ॥)

८. रोगोंकी सरल चिकित्सा—लेखक विट्ठलदास मोदी । मूल्य ३॥)

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

—: अगर आप चाहते हों :-

कि

—आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,

—दवा-दारूसे पिंड छूटे,

—खान-पान, व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,

—भोजनसंबंधी खोजोंका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,

—नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढ़नेको मिलें,

—बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए हुआके बयान उन्हींकी जबानी जानें,

—‘आरोग्य-ग्रंथमाला’ की पुस्तकें रियायती मूल्यपर मिलती रहें तो

‘आरोग्य’

मासिकके ग्राहक बन जाइए । इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है । वार्षिक मूल्य ५) । एक अंकका आठ आना ।

व्यवस्थापक, ‘आरोग्य’—गोरखपुर

स्वास्थ्य-साहित्य

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टि-से आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। अबतक ये पुस्तकें निकल चुकी हैं :

१. प्राकृतिक जीवनकी ओर
२. जीनेकी कला
३. उपवाससे लाभ
४. मर्दी जुकाम खामी
५. आदर्श आहार
६. रोगोंकी सरल चिकित्सा
७. आरोग्यकी कुजी
८. मैं तंदुरुस्त हूँ या बीमार ?
९. उठो ! —मापके हाथमें है।

आगामी प्रकाशन

नीचे लिखी पुस्तकें प्रकाशित होने-वाली हैं ;

१०. दुग्ध और मठाकल्प
११. बच्चोंका स्वास्थ्य
१२. स्वास्थ्यप्राप्तिकी कहानियां

इतना सुंदर छपा-बंधा और इतना प्रामाणिक साहित्य आपको हिंदीमें और कहीं नहीं मिलेगा। आरोग्य-ग्रंथमालाकी सभी पुस्तकें अपने पास अवश्य रखिए।

आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर



मल्य सेवा रूपया