नुष्य बनो

शुभ संकल्प,

प्रेम,

कर्म,

ब्रह्म

फकीर चन्द जी महाराज

ना मन्दिर होशियारपुर (पंजाब)

"...ध बनो" (हिन्दी मासिक पत्र) समाचार पत्र (...न्द्रीय) अधिनियम १९५६ नियम ८ फार्म ४ के अनुसार अपेक्षित आवश्यक सूचना

-प्रकाशन का स्थान : अलीगढ़
-प्रकाशन अवधि : मासिक
-मुद्रक का नाम : श्रीमती सुधा मीतल
-राष्ट्रीयता : भारतीय
-पता : शिव भवन, लेखराज नगर, अलीगढ़।

-प्रकाशक का नाम : श्रीमती सुधा मीतल
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : शिव भवन, लेखराज नगर, अलीगढ़।

--सम्पादक का नाम : श्रीमती सुधा मीतल
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : शिव भवन, लेखराज नगर, अलीगढ़।

—स्वत्वाधिकारी : श्रीमती सुधा मीतल
संरक्षक : परमदयाल फकीरचन्द्र जी महाराज

—मैं सुधा मीतल घोषित करती हूं कि उपर्युक्त विवरण मेरी जानकारी और विवरण के अनुसार सही है।

दिनांक १५ नव०, १९८८

सुधा मित्तल
प्रकाशक के हस्ताक्षर

R. S.

ओ३म् पूर्णमद पूर्णमिदं: पूर्णात्पूर्णमदुच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्ण मेवावशिष्यते ॥

मनुष्य बनो

वर्ष ४३	जुलाई-८४	अङ्क— १०

प्रेम धारा से :

शब्द

छोड़ दोगे तुम अगर तो, हम कहाँ जायेंगे अब
बाल व पर तो कट गये, हम कैसे उड़ पायेंगे अब ॥

आपको अपना समझ, दिल में बसाया आपको।
आप छोड़ेंगे बताओ, किसको फिर लायेंगे अब ॥

दिल के शीशे में उतारा, था तसव्वुर आपका।
दिल नहीं मानेगा बोलो, कैसे समझायेंगे अब ॥

छोड़कर दुनिया को हमने, पकड़ा दामन आपका।
आप छोड़ेंगे हां तो, बहुत घबरायेंगे अब ॥

दिल है यह पत्थर नहीं नरम है शीशा है यह।
प्रेम तुमसे हो गया है, और क्या चाहेंगे अब ॥

तुम गुनहगारों की खातिर, आये दौरे फानी में।
और किससे हम गुनाह, अपने को बखशायेंगे अब ॥

खोल दो अदनुनी आंखें, अपनी रहमत से अभी।
बात दिल की कह दी 'गाफिल' वरना मर जायेंगे अब ॥

(शिवव्रतलाल जी महाराज)

कर्म धर्म निष्ठा के भक्त

ब्रह्मा जी की कथा

ब्रह्मा जी का नाम प्रचारक भक्तों की सूची में सबसे पहिला है जब इनका जन्म हुआ इन्हें ध्यान आया कि ऐसा न हो मनुष्य भूल भ्रम में फँसकर अपने जीवन व्यवहार से अपने आपको दुखी बना ले। संसार द्वन्द स्थान है। यहां अशुभ और शुभ दोनों ही शक्तियां अपना अपना काम कर रही हैं। नेकी (भलाई) पहिले रोचक नहीं प्रतीत होती। बुराई की ओर चित्त का झुकाव अधिक होता है और वह शीघ्र ही मनुष्य को अपनी ओर आकर्षित कर लेती है। उसका परिणाम दुख होता है। इसी विचार से उन्होंने कर्म-काण्ड की प्रणाली चलाई। धार्मिक और सामाजिक नियम बनाये। लोगों को समझाया कि भलाई की राह पहिले तंग दिखलाई देती है परन्तु जो लोग उस पर चलते हैं उन्हें वही राह आगे चलकर खुली हुई और मनोहर जान पड़ती है। इसके विरुद्ध बुराई की राह पहिले-पहिले विस्तृत दिखलाई देती है परन्तु आगे चलकर वह बराबर तंग और अन्धेरी होती जाती है। जो लोग भूलकर इस पर चलते हैं, दुख में फंसते हैं।

ब्रह्मा जी का कथन है कि 'भलाई देवताओं का और बुराई राक्षसों का मार्ग है। जो लोग नेक बनकर नेकी करते है वह देवता हैं और जो बुरे होकर बुराई करते हैं वह राक्षस है भलाई का परिणाम सुख और आनन्द और बुराई का परिणाम दुख और शोक है।

बुराई का नाम 'प्रिय मार्ग' अथवा प्यारा रास्ता है जो थोड़ा सा आनन्द का दृश्य दिखाकर मनुष्यों को अंधेरे में डालता हैं और वह राह से बेराह होकर सच्चाई से कोसों दूर जा पड़ते है। नेकी का नाम 'श्रेय मार्ग' अथवा उत्तम राह है जिसमें मन की गड़न्त होकर मनुष्य थोड़ा सा दुख उठाने के पश्चात सच्चाई की ओर जाता है और वह अन्त में सुख का भागी होता है।

जो कुछ है वह कर्म ही है। प्रत्येक कर्म का फल अवश्य मिलता है। नेकी नेक के लिये और बुराई बुरे के लिये है। जो भला करेगा उसका भला होगा जो बुरा करेगा उसका बुरा होगा। और जब यह सच्ची बात है तो फिर क्यों कोई अपनी अनसमझी से बुराई को ग्रहण करता है।

इस प्रकार कर्म के तत्व को समझ कर ब्रह्मा जी ने शुभ और अशुभ, उचित और अनुचित, अच्छे और बुरे कर्मों की व्याख्या की और अपने शिष्यों को उपदेश दिया।

इस उपदेश का नाम वेद है। उन्होंने सबसे पहिले इसकी शिक्षा शङ्कादित, नारद, अङ्गिरा और महीचि आदि ऋषियों को दी। उसकी प्रणाली बहुत दिनों तक गुरु शिष्य के सिल सिले में चली आई। फिर बहुत दिनों के बाद यही वेद पुस्तक के रूप में प्रचलित हो गया जिसे हिंदू अब भी अपना

आदि धर्म ग्रन्थ मानते हैं। वेद संसार की सबसे बड़ी और सबसे पुरानी पुस्तक है। जैसे-२ मनुष्य की संख्या बढ़ती गई, वेद के उपदेश ने भी अनेकों रुप धारण किये। चाहे वह जैसा हो परन्तु इसका आरम्भ ब्रह्मा ही से हुआ हैं। बुराई और भलाई के जो उपदेश संसार के सारे धर्मों में पाये जाते हैं उनका भण्डार वेद ही है जिसके प्रचारक ब्रह्मा जी महाराज हैं।

पुराणों में ब्रह्मा जी की कथायें अनगिनत हैं। उनकी पूरी व्याख्या और पुस्तकों में आ चुकी है। यहां केवल इतना बताना है कि सबसे पहले जिस बड़े महान पुरुष ने भक्ति-भाव का प्रचार किया है वह ब्रह्मा जी हैं और इसीलिये वह सर्व माननीय है।

—+—

शिवजी की कथा

ब्रह्मा जी भक्तों में सबसे श्रेष्ठ समझे जाते है परन्तु भक्ति की दृष्टि से शिव भगवान की पदवी उनसे भी कहीं ऊंची है। यह भक्तराज कहलाते हैं।

ब्रह्मा जी ने वेद बनाये परन्तु शिवजी ने उसकी पूर्ण व्याख्या की यहां तक कि धर्म-कर्म, भक्ति प्रेम और ज्ञान ध्यान की विस्तृत व्याख्या धर्म पुस्तकों में मिलती है उसका सम्बन्ध शिव भगवान से ही बतलाया जाता है।

वह ज्ञानियों के गुरु तो कहलाते ही हैं। भक्तों के भी शिरोमणि माने जाते हैं। ब्रह्मा जी ने बुराई और भलाई को अलग कर दिखाया। शिव जी ने बुराई का ध्यान तक हटा दिया और साक्षात गुण के भण्डार बन गये। सच्ची बात

तो यह है कि बुराई और भलाई एक दूसरे की दृष्टि से है। शिव भगवान की पदवी इनसे कहीं ऊँची है।

शिवजी दया के रूप हैं। राक्षसों ने इनका सहज स्त्र-भाव देखकर इनकी भक्ति की। यह प्रसन्न हो गये और उन्हें मुँह माँगा वर दिया। प्रकृति की और शक्तियों ने इन राक्षसों को इस अनुचित लाभ उठाने के लिये बहुत ही नीचा दिखाया परन्तु वह बराबर बेपरवाह ही बने रहे।

जिस समय क्षीर सागर (जीवन का समुन्द्र) मथा गया उसमें सबसे पहले विष निकला। उत्तम पदार्थ का ग्राहक तो सब कोई होता है परन्तु बुरी वस्तु कोई भी नहीं लेना चाहता। सब उसे देखकर घबरा गये, डरे, सहमे और महा-दुखी हुए परन्तु उसे किसी न किसी के पास जाना ही था। खेती का नाज कोई लेता है, भूसा कोई लेता हैं। इसी प्रकार क्षीर सागर के मथने से जो वस्तुयें निकली थीं उन्हें भी तो किसी न किसी के हिस्से में आना ही था परन्तु विष पान करना कब कोई स्वीकार करता है। सबकी नजर परम भक्त शिव भगवान की ओर गई क्योंकि इनको सब लोग सीधा-सादा समझते थे। यह मुस्कराये बिष को उठाया और पी गये। विष को गले से नीचे नहीं उतरने दिया इसी से गला काला पड़ गया और उनके कण्ठ का अभूषण बन गया। यही कारण है कि शिवजी महाराज को लोग नील कण्ठ भी कहते हैं।

संसार में ऐसा कौन मनुष्य है जो औरों की भलाई के लिये उनके दुखों का बोझ अपने सर पर लेगा! पहिले पहिल शिवजी महाराज ने अपने जीवन व्यवहार में ऐसा कर

दिखाया और इसी लिये उनकी महिमा का राग गाया जाता है।

शिव भगवान भी विचित्र पुरुष हैं। वह सबके गुरु कहलाते है। इसके अतिरिक्त सेवक और दास के नाम से भी प्रसिद्ध है और विष्णु भगवान को भक्ति में सबसे पहिले उन्ही का नाम लिया जाता है।

इनको सगुण भक्ति बहुत प्यारी है। अपने इष्ट के ध्यान में इतने पक्के हैं कि चाहे कुछ ही क्यों न हो जाये परन्तु इष्ट भाव में कमी नहीं आने देते और जो मनुष्य काशी में मरता है उसके कानों में मरते समय राम का नाम सुनाकर मुक्ति देते हैं।

कथा है—जब विष्णु ने रामचन्द्र जी का अवतार धारण किया तो जंगल में सीता जी के हरे जाने से बहुत ही दुखी प्रतीत होते थे। यह केवल उनकी लीला थी। शिव भगवन्न उमा जी को साथ लिये हुये कैलाश को जा रहे थे। राह में रामचन्द्र जी को देखा। समीप जाकर उनसे मिलना उचित न समझ कर दूर ही से 'जय सच्चिदानन्द पूर्ण ब्रह्म' कह कर नमस्कार किया और चलते बने। उमा को सन्देह हुआ। मन में सोचा 'यह राम तो दशरथ का लड़का है। रावण इसकी स्त्री को हर ले गया है और यह दुखी है। शिव भगवान ने सच्चिदानन्द ब्रह्म कह कर नमस्कार क्यों किया? कहाँ साधारण मनुष्य! और कहाँ ब्रह्म! कहाँ आग की चिंगारी! और कहाँ चमकता हुआ प्रकाशवान सूर्य! इस सन्देह के मन में उत्पन्न होते ही वह घबराकर शिवजी से पूछने लगीं भगवन्! यह राजकुमार मनुष्य है। ब्रह्म आपने इसे कैसे कहा? शिवजी ने बहुत कुछ समझाना चाहा परन्तु

उमा को समझ में बात नहीं आई। तब शिवजी ने निश्चय कर लिया कि उमा को माया ने बुरी तरह धर दबोचा है। भगवान फिर बोले 'यदि तुम्हारा भ्रम दूर नहीं होता तो तुम आप परीक्षा कर लो! यह अलग हुई और सीता का रूप बनाकर रामचन्द्र जी की राह में जा बैठी। रामचन्द्रजी उधर से आ निकले, हाथ बांधकर इनको नमस्कार किया और पूछा "माई! आप वन में अकेली कैसी बैठी हो? भगवान शिव क्यों साथ नहीं है? यह लज्जा से पानी-पानी हो गई और आंखें बन्द कर ली। आंखें खोलने हर अपने चारों ओर लाखों और करोड़ों देवता दिखलाई दिये जो राम की स्तुति गा रहे थे। दांये-बांये, आगे-पीछे, ऊपर-नीचे, हर जगह राम ही राम दिखाई देने लगे परन्तु सबका रूप ऐक ही तरह का था। इस दृश्य ने उन्हें और भी घबरा दिया। सर झुकाकर फिर आंखें बन्द करली। थोड़ी देर पीछे आँखें खोलने पर कहीं कुछ भी दिखलाई नहीं दिया। फिर शिवजी के पास लौट आई। यह मुस्कराकर बोले 'देखा! परीक्षा लिया या नहीं?' उमा ने बात छिपाकर कहा—मैं क्या परख करती। आप झूठ थोड़ा ही कहते थे! शिवजी समझ गये कि उमा ने कपट किया और ध्यान करके पता लग गया कि उमा ने सीता का रूप बनाकर राम को धोखा देना चाहा था। क्या कहते! कैलाश पर आये और दृढ़ प्रतिज्ञा कर लिया कि उमा ने सीता का रूप धारण किया था इसलिये अब उनके साथ रहना भक्ति पन्थ का अनादर और अपमान करना है।

यह सोच कर समाधि लगा कर बैठ गये। उमा उनके विरह में महा दुखी होती गई। और अन्त में दक्ष के यज्ञ में

जलकर सती हो गई। जब फिर हिमाचल के घर में उनका जन्म पार्वती के रूप में हुआ तब शिवजी ने देवताओं की प्रार्थना पर उनको फिर स्वीकार किया, फिर उमा (पार्वती) को कभी भी भ्रम नहीं हुआ और राम की सच्ची भक्तिनी हो गई।

शिवजी राम नाम को महामन्त्र समझते हैं। पार्वती जी का यह नियम है कि एक हजार बार राम का नाम लेने पर तब भोजन करती हैं। एक बार शिवजी खाने पर बैठे और उसी समय पार्वती को भी बुलाया। यह बोले 'हजार बार राम नाम लेने के पीछे तब भोजन करती हूँ।' आपने कहा 'एक बार राम कहने से आप ही आप हजार बार नाम लेने का पुण्य होता है।' पार्वती ने ऐसा ही किया। एक बार राम कहकर शिव भगवान के पास चली आई। वह राम नाम की इस भक्ति को देखकर ऐसे प्रसन्न हुए कि पार्वती को स्त्री जाति में सबसे ऊंची पदवी दी। स्त्रियां उनकी पूजा करती हैं और शिवजी ने उन्हें अपने शरीर में जगह दे रक्खी है।

कहा जाता है कि एक बार विष्णु भगवान ने शिवजी को प्रसाद भेजा। आप प्रेम में ऐसे मग्न हो गये कि पार्वती जी का भी ध्यान जाता रहा और आप ही आप सबका सब खा गये। पार्वती ने जब यह बात सुनी वह क्रोध में आकर झुंझलाई और शाप दिया "आज से जो कोई तुम्हारा झूठा खायेगा, वह नर्क में जायेगा।' आपने भी कहा "ऐसा ही होगा। तबसे कोई मनुष्य उनका कोई प्रसाद नहीं खाता।

शिवजी भक्तों का बहुत ही आदर सत्कार करते हैं। एक बार पार्वती जी के साथ सैर करने निकले। राह में दो खण्ड

हर दिखलाई दिये, हाथ बाँधकर दोनों ही को नमस्कार किया। पार्वती ने पूछा 'यह उजाड़ जगहें है। आपने इनको नमस्कार क्यों किया ? आप बोले 'इस खण्डहर में हजार वर्ष पहले एक बड़ा भक्त रहता था और दूसरे में हजार वर्ष पीछे एक और भक्त उत्पन्न होगा।

ऐसी-२ अनगिनत बातें शिव भगवान के विषय में कही जाती हैं।

अगस्त्य ऋषि की कथा

अगस्त्य ऋषि की उत्पत्ति घट से बताई जाती है। किसी राजा ने पुत्र उत्पन्न होने की इच्छा से यज्ञ किया। यज्ञ के पूर्ण होने के समय उसकी रानी बीमार थी। यज्ञ की खीर को घड़े में रख दिया। उससे उनका जन्म हुआ। सम्भव है कि यह बात अलंकार रूप में कही गई हो परन्तु साधारण रीति से यही बात प्रसिद्ध है। इनका नाम कुम्भक भी है। कुम्भ और घट दोनों ही को मिट्टी के घड़े को कहते हैं और दोनों ही के और भी अर्थ हैं। घट प्रयत्न को भी कहते हैं। कुम्भक एक प्राणायाम के एक साधन का भी नाम है। इस का तात्पर्य यह भी हो सकता है कि वह किसी राजा के आत्मिक और मानसिक पुत्र भी है परन्तु इस वाद विवाद में पड़ना व्यर्थ है। इतना ही जानने के लिये बहुत है कि वह ईश्वर के प्रेमी भक्त हुये हैं।

यह वेद मन्त्रों के ऋषि थे। इनकी स्त्री लोपमुद्रा भी ऐसी ही पण्डिता थी इनकी बनाई हुई बहुत सी पुस्तकें हैं। अगस्त्य संहिता सारे ग्रन्थों में प्रसिद्ध है। यह भी कहा जाता है कि वह खेती-बाड़ी और समुद्र में जहाज चलाने की विद्या में बहुत निपुण थे।

एक बार वरत्रासुर और कई राक्षसों ने बहुत बड़ा ऊधम मचाया। ऋषि नें क्रोध में आकर उन्हें दण्ड देना चाहा। यह इनके डरके मारे समुद्र में जाकर छुपे। अगस्त्य जी ने समुद्र को सुखाकर इन्हें खोज निकाला और मार डाला।

कहते हैं कि किसी समय उत्तर की भूमि दबने और दक्षिण की ऊंचे उभरने लगी थी यहाँ तक कि हिमालय की चोटियां पानी को अधिकता से समुद्र की तरह लहराने लगी थी। सबको बड़ी चिंता हुई क्योंकि इनसे देश के डूब जाने का भय था। अन्त में सब लोगों ने अगस्त्य ऋषि से प्रार्थना की कि किसी युक्ति से दुःखी जीवों का कष्ट दूर कीजिए क्यों कि सबको विश्वास था कि यह जमीन को बराबर करने की योग्यता रखते हैं। उन्होंने सचमुच ऐसा ही कर दिखाया। दक्षिण की ओर तो पृथ्वी दब गई और उत्तर की वैसे ही ऊँची बनी रही।

मन्द्राचल पर्वत दक्षिण में बहुत ऊंचा पहाड़ था। इसीके बोझ से जमीन दबकर ऊंची नींची हो जाया करती थी। अगस्त्य ऋषि ने उसे नीचा कर दिया और अब तक वह उसी तरह पड़ा हुआ है।

और जगहों की अपेक्षा यह दक्षिण देश में बहुत रहे। वहां जो कुछ भक्ति भाव और धर्म रक्षा का दृश्य दिखलाई देता है वह इन्ही के प्रयत्न और धर्म प्रचार का फल है।

स्वामी रामानुजाचार्य की कथा

भक्ति के आकाश पर जो महा प्रकाशवान् सूर्य आठ सो वर्ष पहले चमकता था वह रामानुजाचर्य ही थे। इनके पिता का नाम केशवयज्वा और माता का कान्तिमती था। भगवत

नगरी नामक गाँव के रहने वाले थे जो मदरास में काँची-पुरी के पूर्व और दक्षिण दिशा में है। यादव पण्डित से इन्हों ने संस्कृत की शिक्षा पाई थी।

पन्डित ने किसी श्लोक का अर्थ बताया कि विष्णु भगवान की आँखें बन्दर की आंखों के समान हैं। इसीलिये यह उपमा दी गई है। बन्दर की आंखें लाल और चंचल होती हैं —यह बात रामानुज जी को बुरी लगी। वह बोल उठ 'जिस शब्द का अर्थ आप बन्दर बतला रहे हैं व्याकरण के अनुसार उसका अर्थ कमल है और उसे व्याकरण से सिद्ध भी कर दिया। यादव पन्डित चुप हो गया परन्तु मन में द्वेष उत्पन्न हो गया। इसीलिये स्वामी जी को गुरु की सेवा से अलग होना पड़ा और सब लोग समझ गये कि संसार में संस्कृत का एक महान विद्वान प्रगट हुआ है।

जब इन्होंने गुरु का साथ छोड़ा उसी समय दक्षिण देश के किसी राजा की लड़की को भूत लग गया था। यादव पन्डित मन्त्र-तन्त्र में निपुण समझा जाता था। राजा की आज्ञानुसार उसने बहुत कुछ यत्न किया परन्तु भूत नहीं उतरा। और भी कई सयाने बुलाये गये परन्तु सब का परिश्रम अकारथ गया। किसी ने राजा से कहा कि रामानुज जी सिद्ध पुरुष हैं उनसे सहायता लेनी चाहिए। इनके आते ही लड़की अच्छी हो गई। उस समय से इनकी धाक बंध गई। राजा ने यादव पन्डित को भी बहुत कुछ दान-दक्षिणा देना चाहा परन्तु उन्होंने स्वीकार नहीं किया। उनके हृदय में ईर्ष्या और द्वेष की अग्नि प्रचण्ड हो गई। उन्होंने अपने मन में ठान लिया कि रामानुज को मार डालना चाहिये क्योंकि इन्ही के कारण इनकी प्रतिष्ठा जाती रही।

रामानुज का एक भाई था जो गोविन्द कहलाता था। उसने इनसे आकर कहा —यादव पंडित तुमको प्रयाग की गंगा में डुबा कर मार डालना चाहता है। यह सुनकर वह भाग गये और किसी सुनसान जगल में आकर रहने लगे। यहां एक दिन कोई भील-भीलनी इनसे मिलने आये। वह प्यासे थे। पानी मांगा, रामानुज जी ने उन्हें बड़े प्रेम से पानी पिलाया लोगों का विश्वास है कि यह स्वयं विष्णु और लक्ष्मी थे। इन दोनों ने रामानुज से कहा —बिना गुरु के भक्ति और ज्ञान का हाथ आना कठिन है। तुम यामुनाचार्य जी के पास जाकर रहो तब तुम्हारी भक्ति पूर्ण होगी। यह सुनकर वह कांचीपुरी चले आये। यहां महापूर्ण वैष्णव से मिले जो यामुनाचार्य जी के चेले थे। इनसे भील भीलनी के पानी पिलाने और उनके उपदेश से वहां आने का समाचार कह सुनाया। पूर्ण ने कहा—उस कुंऐ का जल बहुत ही स्वच्छ निर्मल और पवित्र है और विष्णु भगवान को अत्यन्त प्रिय है तुम उसी जल से पूजा किया करो।

यह यहां से यामुनाचार्य जी के दर्शन को गये जो रङ्ग-नाथ जी के मन्दिर में रहते थे परन्तु वह इनके आने से पहले ही मर चुके थे। मृतक शरीर पड़ा हुआ था। उनके हाथ की तीन उंगलियां बन्द थी और सब खुली थीं। रामानुज जी को बड़ा ही शोक हुआ परन्तु उसी समय आप ही आप यह वाक्य उनके मुख से निकल गया (१) श्री सम्प्रदाय का रिवाज संसार में कम हैं। (२) ब्रह्म सूत्र का भाष्य पूर्ण और सन्तोष जनक नहीं है और (३) किसी को ईश्वर जीव और प्रकृति की समझ नहीं आती। यदि यह उंगलियां इसीलिये बन्द हैं कि मैं इन तीन कामों का भार अपने सर पर लूं तो वह अभी खुल जायें। मालिक की लीला विचित्र है। उसी

समय उंगलियां खुल गई। सबके सब चकित हुए परन्तु रामानुज जी बहुत ही प्रसन्न हुए। यामुनाचार्य तो चल बसे थे। उनके पांच चेले प्रचार का काम कर रहे थे। इन में महापूर्णाचार्य जी सबसे श्रेष्ठ थे। रामानुज जी इनके चेले हुए और सत्संग से लाभ उठाने लगे। वहां ही गीता रामायण और गोशी पूर्ण की सहायता से गुरु मन्त्र की पूर्ण व्याख्या की। फिर गुरु की आज्ञा से सन्यासी हो गये और गृहस्थी के जाल को तोड़कर रङ्गनाथपुरी में रहने लगे और यमुनाचार्य के विचारानुसार भक्ति-भाव के प्रचार के काम में लगे। महा पूर्णाचार्य ने कहा कि यामुनाचार्य के मन्त्र के जाप से आवागवन का खटका नहीं रहता परन्तु सर्व साधारण में इसके प्रचार के लिए गुरु की आज्ञा नहीं है नहीं तो बड़ा पाप होगा। स्वामी रामानुज जी ने उत्तर दिया—महाराज! पापी होना तो स्वीकार है परन्तु जिस काम से संसार के दुखी जीवों का आवागवन के चक्कर से छुटकारा मिलने की आशा है उसका छिपाना या छिपा रखना मुझे कभी भी स्वीकार नहीं है। यह उत्तर देकर उन्होंने वैष्णव धर्म के प्रचार का काम हाथ में लिया जिसका परिणाम यह हुआ कि अनगिनत स्त्री-पुरुष गृहस्थ और विरक्त ने श्री सम्प्रदाय की शरण लेकर अपना जीवन सफल किया।

इस समय दक्षिण देश में जैन धर्म का बहुत रिवाज था रामानुज स्वामी ने राजा के दरबार में जाकर शास्त्रार्थ की इच्छा प्रगट की। जैनियों को हार माननी पड़ी। उनमें से बहुतों ने वैष्णव धर्म की शरण ली। जिन्होंने अपना धर्म छोड़ना स्वीकार नहीं किया उनमें तो बहुतेरे तो भाग गये और कुछ मारे गये।

चोला देश का राजा जैनी था। उसने हठ धर्मी से महापूर्ण और क्रूरेश (चेले) की आंखें अन्धी कर दी थी। महापूर्ण जी ने दुखी होकर शरीर त्याग दिया परन्तु क्रूरेश स्वामी रामानुज जी के पास आया। उनके आशीर्वाद से उसकी आँखें फिर ठीक हो गई।

दक्षिण देश में प्रचार के बाद रामानुज जगन्नाथ पुरी में पहुँचे। उनके भक्ति भाव की धूम पहले से ही मची हुई थी। वहां भी बहुत से लोग इनके सम्प्रदाय के अनुयायी हुये जगन्नाथ जी में यह रिवाज है कि लोग भगवान के प्रसाद को झूठा नहीं समझते और सब के हाथ से लेकर खाते हैं। यहाँ छुआ-छात का कोई विचार नहीं था। रामानुजाचार्य को यह पसन्द नहीं आया परन्तु यह बात वहां हजारो साल से चली आती है इसलिये सोच समझ कर इसमें कुछ भी छेड़ छाड़ नहीं किया। ज्यों का त्यों ही रहने दिया। यहां भी धार्मिक शास्त्रार्थ बड़े ही धूम धाम के साथ हुआ परन्तु सारे विद्वान परास्त हुये और उड़ीसा देश को भी इनका लोहा मानना पड़ा।

रामानुजाचार्य की भक्ति में विलक्षण आकर्षण शक्ति थी जो मनुष्य इनसे मिलने आता था उस पर विचित्र प्रभाव पड़ता था। यह साक्षात् भक्ति के रूप थे और उनका जीवन साधन सम्पन्न था। जब यह जगन्नाथ पुरी से फिर दक्षिण देश में लौट आये, क्रूरेश और यादव पंडित (जिससे स्वामी जी ने संस्कृत विद्या पड़ी थी) में शास्त्रार्थ होने लगा। बहुत वाद-विवाद के बाद पन्डित को हार माननी पड़ी और अन्त में वे रामानुज के चेले हो गये। इस प्रकार इनके गुरु

ने भी इनको गुरु धारण किया। मसल है गुरु तो गुड़ ही रहा और चेला चीनी हो गया। यह कहावत केवल रामानुज जी के विषय में सच्ची पाई जाती है।

रामानुज जी के बारह हजार शिष्य थे। जो प्रायः साथ रहा करते थे। इनमें से चौहत्तर ७४ चेले ऐसे थे जो देश-देश में भ्रमण करते हुए प्रचार का काम काम करते थे। कूरेश और वासर इनमें श्रेष्ठ समझे जाते थे। कुछ चेले तो ऐसे भी हुये हैं जिन्होंने अपने नाम से नये-नये पन्थ चलाये।

स्वामी रामानुजाचार्य जी १२० वर्ष तक जीवित रहे। इनके जीवन का शेष भाग धर्म प्रचार ही में व्यतीत हुआ। उन्होंने कई तीर्थ और पवित्र स्थान भी स्थापित किये। ऐसे मठ भारत वर्ष के हर हिस्से में अनगिनत हैं उनमें से मुख्य स्थानों के नाम यह है —

रङ्गनाथपुरी, गलता जी, पिंडोरी, कानसी, यादवाचल, भगवत नगरी, व्यंकटाद्रि, शठकोप जी का तप स्थान।

रामानुज जी के अनुयायियों का विश्वास है कि श्री सम्प्रदाय के जन्म दाता विष्णु जी महाराज हैं। सबसे पहले विष्णु भगवान ने लक्ष्मी जी को चिताया था इसी सिलसिले में यह औरों तक पहुँचा। यही कारण है कि इसका नाम श्री सम्प्रदाय रक्खा गया। इसके आचार्यों का सिलसिला इस प्रकार है —

१ नारायण २ लक्ष्मी जी ३ विश्वक सेन ४ शठकोपजी ५ श्रीनाथ जी ६ पुण्डरीकाक्ष ७ राममिश्र ८ यामुनाचार्य ९ पूर्णाचार्य १० रामानुजाचार्य।

रामानुजाचार्य जी के चेलों में से एक धनुरदास भी था। इसकी कथा प्रपन्नामृत नामक पुस्तक में इस प्रकार

लिखी है :—

धनुरदास बड़ा ही लम्पट मांस आहारी और दुराचारी मनुष्य था। वह एक स्त्री पर इतना मोहित था कि क्षण मात्र के लिये भी उससे अलग नहीं होता था। यह रङ्गनाथ जी के मेले में आया जहाँ बहुत ही भीड़ भाड़ थी। गर्मी का दिन था। इतनी बड़ी भीड़ में भी धनुरदास उक्त स्त्री को छाता लगाये हुये था जिसमें सूर्य की गर्मी से वह व्याकुल न हो। रामानुज जी ने उसे देखा और बुला भेजा। ईश्वर के प्रेम की महिमा सुनाई। फिर क्या था। स्त्री और पुरुष दोनों ही उनके चेले हो गये। इन पर गुरु को विशेष दया रहने लगी। यह दशा देखकर और चेले द्वेष की अग्नि में जलने लगे। एक ने कहा 'स्वामी जी को देखो हमसे तो कभी बोलते तक नहीं और इन दोनों को सर पर चढ़ा लिया दूसरे ने कहा 'हम वर्षों से सेवा करते हैं और हमारी ओर आँख उठाकर भी नहीं देखते। इनको आते देर नहीं हुई और नाक के बाल बन गये। तीसरा बोला—सच्चे चेले तो हम हैं। यह तो स्त्री के प्रेम में मग्न रहता है परन्तु स्वामी जी इतना मानते हैं। यह सब बातें रामानुजजी ने सुन ली। दो-चार दिन बाद किसी वैष्णव को आज्ञा दी कि इन चेलों की धोतियों और अंगोछों को छुपा कर रख दो। ऐसा ही किया गया। दूसरे दिन प्रातः काल यह धोतियों और अंगोछों के लिये लड़ने लगे। स्वामी जी ने बुलाकर कहा— यदि किसी वैष्णव ने तुम्हारी धोती और अंगोछा ले लिया तो लड़ते क्यों हो ? वैष्णव का माल वैष्णव के लिये ही है वैष्णव को सदा प्रेम के साथ रहना चाहिये। यह सबके सब शान्त हो गये।

दूसरे दिन धनुरदास की निन्दा करने वाले वैष्णवों को स्वामी जी ने बुलाकर कहा—धनुरदास धनवान है और तुम लोगों को धन-द्रव्य की आवश्यकता रहती है। मांगने से वह कभी नहीं देगा इसलिए जब वह सो जाय तो उसकी स्त्री के आभूषण चुपके से उतार लो और उसे अपने काम में लाओ। यह सब तो यह चाहते ही थे। जब रात के समय धनुरदास अपनी स्त्री के साथ सोने गया तो, यह चुपके-चुपके पहुंचे। दोनों सोये हुये थे। वैष्णवों ने स्त्री के एक ओर के भूषण उतार लिये। वह और धनुरदास दोनों जाग उठे परन्तु यह सोचकर कि वैष्णवों का माल वैष्णवों के लिये है फिर जान बूझकर आंख बन्द कर ली। जब स्त्री ने देखा कि एक अंग के सारे भूषण उतर गये उसने करवट बदली। करवट लेना था कि वैष्णव डर गये और डर के मारे भाग गये। धनुरदास को बुरा लगा। अपनी स्त्री को मार पीट कर निकाल दिया। यह बिचारी कहती ही रही कि मैं निर्दोष हूँ परन्तु उसने एक नहीं सुनी।

प्रातःकाल स्वामी रामानुजाचार्य जी ने धनुरदास और सारे वैष्णवों को बुलाया। स्त्री पहले ही से पहुँचकर दुहाई दे रही थी कि मैं निरपराध हूँ। धनुरदास को समझा दीजिये उसने व्यर्थ ही बिना सोचे समझे मेरी दुर्गति की है।

रामानुज ने पूछा, धनुरदास! तुमने क्यों इस पवित्र देवी के साथ इतना अनुचित व्यवहार किया?

धनुरदास ने उत्तर दिया- स्वामी जी! वैष्णव धनहीन हैं। रात के समय उसका भूषण उतारने आये। मेरा जी गद गद हो गया कि यह गहने उनके काम आयेंगे, मेरे किस काम के हैं। इस लालची स्त्री ने करवट बदली और वह भाग

गये : मुझे दुख हुआ। अब मैं इसे पास न रक्खूंगा। यह वैष्णव धर्म को नहीं जानती।

रामानुज जी ने प्रेम से पूछा —माई! तू क्या कहती है? स्त्री बोली, भगवन्! मेरा कुछ भी दोष नहीं है। जब वैष्णव दाहिनी ओर का भूषण उतार चुके मैंने जानकर करवट बदली जिसमें यह बाँये अंग का भी उतार ले जायें और अपना काम करें, परन्तु मेरा अभाग्य कि यह बेचारे भाग गये और मेरी इच्छा पूरी न हुई। यदि यह मेरे सारे भूषण ले जाते तो मैं अपने भाग्य को धन्य मानती। आप दया करके धनुरदास को समझा दीजिये कि वह मुझे क्षमा करें मैं तो वैष्णवों के लिये तन मन धन सब कुछ अर्पण करने के लिये तैयार हूँ।

यह कह कर वह रोने लगी। वैष्णव भी उसकी भक्ति-भाव को देखकर अपने आपको न रोक सके। उनकी आँखों से भी आँसूओं की धारें बहने लगीं।

तब स्वामी जी ने कहा—"इन दोनों पर मेरा अधिक प्रेम देखकर तुम लोग व्यर्थ ही अपने मन को दुखी करते हो, अब तुम आप सोचो कि यह सच्चे वैष्णव हैं या तुम हो? धनुरदास तुम धन्य हो! तुम्हारी स्त्री तुमसे भी पवित्र आत्मा हैं। जाओ प्रेम के साथ रहो। इस घटना से केवल इन चेलों को शिक्षा देना था और कुछ नहीं।

वैष्णव बहुत ही लज्जित हुये। धनुरदास गुरु के पाँव पर पड़ कर स्त्री का हाथ पकड़े हुये ले गया और उससे अपना अपराध क्षमा करने के लिए प्रार्थना करने लगा।

सच्चा हो धर्म ऐसा, जीवन सुफल हो अपना।
भक्ती मिले जब ऐसी, हो कर्म से न तपना ॥१॥
यह राह अति कठिन है कायर न पास आये।
हो कोई वीर योद्धा, समझे, जगत् को सपना ॥२॥

स्वामी रामानुजाचार्य जी किसी गांव में गये। वहाँ दो चेले रहते थे। एक धनवान था। यह जान बूझकर उसके घर नहीं गये क्यों कि उसमें धन का अहङ्कार था। दूसरा एक कङ्गाल ब्राह्मण था जिसका नाम वरदाचार्य था। यह बेचारा भिक्षा माँगने के लिये घर से बाहर गया था। स्वामी जी पहुँचे। उसकी स्त्री घर में नङ्गी बैठी थी। तन पर धोती नहीं थी। स्वामी जी की बोली को बाहर से सुनते ही उसने नमस्कार किया परन्तु लज्जावश वह बाहर न आ सकी। तब उन्होंने लगोटी पहन कर अपना अचला (चादर) फेंक दिया। वह पहन कर आई, पांव पर गिरी। चरणामृत लिया और प्रेम के आंसू बहाने लगी। इतने में वरदाचार्य भी आ गया। उसे दस दिन भिक्षा नहीं मिली थी। वह इसी सोच विचार में था कि स्वामी जी को क्या भोग लगाया जाय। उसे दुःखी देखकर उस की स्त्री ने कहा 'पति जी! एक बनिया मुझे गलत दृष्टि से देखता है। यदि आज्ञा हो तो मैं उससे खाने-पीने को वस्तु लाऊँ। तुम चाहे आज से मुझे अंग न लगाना परन्तु गुरु जी की पूजा तो कर सकोगे और हम तुम दोनों प्रसन्न होंगे। वरदाचार्य ने कहा—

यह तन विष की बेलरी, गुरु अमृत की खान।
सीस दिये जो गुरु मिले, तो भी सस्ता जान ॥

वरदाचार्य जी की आज्ञा पाकर स्त्री प्रसन्नता के साथ बनिये के पास गई और उससे रात में मिलने का वचन दे

कर खाने पीने को बहुत सी सामिग्री दुकान से लाई। गुरुजी को खिलाया पिलाया। ब्राह्मण तो रात के समय स्वामी जी के साथ रहा। स्त्री बनिये के घर जाने लगी। स्वामी जी को इन सब बातों का पता लग गया था। वह स्त्री से बोले-बनिये के लिये थोड़ा सा भगवान का प्रसाद भी लेती जा। उसने आते ही बनिये को प्रसाद दिया। बनिये ने पूछा= प्रसाद कैसे लाई ? ब्राह्मणी बोली—स्वामी जी को किसी प्रकार पता चल गया था कि मैंने तुमसे रात में मिलने का वचन दिया है। इसलिए यह प्रसाद भी उन्होंने ही दिया है। बनिया यह सुनकर धाड़े मार-मार कर रोने लगा 'मुझको धिक्कार है। मैं मनुष्य नहीं कुत्ता हूं। नहीं ! नहीं ! मैं कुत्ते से भी गिरा हुआ हूँ ! यह स्त्री पुरुष इस प्रकार अपना सब कुछ गुरु के नाम पर अर्पण करते हैं और एक मैं हूँ जो काम-वश अन्धा हो रहा हूँ। उसने प्रसाद खा लिया और स्त्री के साथ स्वामी जी के पास आया। ब्राह्मणी स्वामी जी के पांव पर गिर कर उसके अपराध क्षमा करने के लिए प्रार्थना करने लगी। रामानुजाचार्य जी ने प्रेम से उसके सर पर हाथ फेरा और उसे अपना चेला बना लिया। देखते देखते वह सच्चा भक्त हो गया।

दोहा

बेटा बेटी स्त्री, साध चहें सो दे।
तन मन अपना भेंट कर, जन्म सुफल करले ॥

[गतांक से आगे]

परम दयाल फकीरचन्द जी महाराज

माँगो और मिलेगा

(Knock and you will get)

सत्संग प्रवचन

हम सब इस संसार में सुख चाहते हैं। सब दुखों को दूर करने और सुख प्राप्ति के लिये इलाज 'नाम' है दुनियाँ इस नाम के पीछे दौड़ता है। सबसे पहला सवाल यह हैं कि क्या मेरे अपने दुख इस नाम के जपने से दूर हो गये और मैं सुखी हो गया। मैं उत्तर देता हूँ, हाँ। मेरे जहाँ दुख चले गये वहाँ सुख भी लुप्त हो गये। मैं यह कहता हूँ कि जहा नाम सब रोगों का नाश करने वाला है वहा यह सब कुछ देता भी है। सन्तों का कथन है कि 'सब को आदि शब्द का जान।'

अब यह पूछा जा सकता है कि क्या जो कुछ सन्तों ने माना है वही ठीक है। क्यों नहीं ? शास्त्र कहते हैं कि इस प्रकृति की उत्पत्ति आकाश, वायु, अग्नि, जल आदि से हुई। यह हमारी पृथ्वी भी किसी समय सूर्य का टुकड़ा थी। ठण्डा होने पर इसने पृथ्वी का रूप धारण कर लिया। यह सब कुछ साधन हुआ। यही शब्द और प्रकाश हमारे सुख-दुख के दाता हैं। एक वस्तु से जहाँ मनुष्य दुःख उठाता है उससे

लाभ की सूरत भी हो सकती है। इसी प्रकार शब्द और प्रकाश से जहां दुख मिल सकता हैं यहां इनसे सुख भी प्राप्त किया जा सकता है। यह साधारण बुद्धि का आदमी भी समझ सकता है।

जन साधारण इससे कैसे लाभ उठायें यह कठिन समस्या है। साधन हर कोई नहीं कर सकता। इसलिये चाहिये कि आदमी पूर्ण पुरुषों के साथ लटक जावे। उनका संग करे। फिर उनके गुण प्राकृतिक नियम के अनुसार उनमें स्वय आते जायेंगे जिस तरह चुम्बक के निकट आई हुई सुई स्वय चुम्बक से खिच जाती है उसी तरह यदि जिज्ञासू में अध्यात्म की चाह हो तो वह स्वयं पूर्ण पुरुष की ओर खिच जायेगा।

खिचने के बाद उस पूर्ण पुरुष या गुरु के प्रभाव उसमें प्रवेश होते रहेंगे। इस कारण से अध्यात्म के जिज्ञासुओं के लिये बराबर कहा जाता है कि वह ऐसे पुरुष को अपने मस्तिष्क हृदय या विचार में बिठायें जो हर प्रकार के बन्धनों (दुख सुख की इच्छा भी बन्धन है) से मुक्त हो और वह बेफिक्र तथा बे गम हो। उस दशा में बिना साधन और अभ्यास किये हुये वह उस अवस्था को प्राप्त कर लेगा जिसमें वह महापुरुष है। यह सरल मार्ग है।

आप पूछ सकते हैं कि मुझसे अधिक संख्या में लोगों को अध्यात्म के सम्बन्ध में लाभ क्यों नहीं पहुंचता ? इसका उत्तर यह है कि मेरे पास आने वालों में अधिक संख्या उनकी है जिनको आत्म ज्ञान की आवश्यकता नहीं किंतु वह सांसारिक पदार्थ चाहते हैं। कोई मेरे पास बेटा लेने आता है। कोई स्वास्थ्य, कोई नौकरी। कोई किसी अन्य सांसारिक स्वार्थ से आता है। इसके अतिरिक्त यह बात भी है कि

अध्यात्म का प्रभाव मनुष्य में धीरे-धीरे होता है। साधारण श्रेणी के जिज्ञासु शीघ्र घबरा उठते हैं। उन्हें भी सांसारिक पदार्थ अपनी ओर खींचते रहते हैं। सत्पुरुष की संगति में आने वाला मनुष्य सच्चा जिज्ञासू हो तब पूर्ण लाभ की सूरत हो सकती है वर्ना यह कहना पड़ता है—

मन दिया कहीं और ही, तन साधू के संग।
कहें कबीर कोरी गजी, कैसे लागे रंग॥

यह न समझना कि दुख सुख के परे फीकापन होगा। नहीं! दुख सुख के परे एक अपार आनन्द की अवस्था है। जिसको सुख का नाम देना भी गलत है। वह अवस्था अनिर्वचनीय है।

इसके अतिरिक्त यह समझिये कि जो मनुष्य स्वयं दुख सुख से परे चला गया केवल वही असलियत के भेद को समझ सकता है और वही वैद्य बनकर इलाज कर सकता है किसी दूसरे के बस की बात नहीं कि वह दूसरों को ठीक मार्ग पर ला सके।

वाणी में आता है कि जिसने मनुष्य को बन्धन में फंसाया है वही उससे छुटकारा दिलायेगा। यह ठीक है। यहाँ माँग और पूर्ति का नियम हर समय काम करता है। यह माना हुआ नियम है कि तलाशो और पाओगे। ऐसी दशा में निराश होने का कोई कारण नहीं है। किसी ध्येय की पूर्ति में लगे रहो। समय पर सफलता अपने आप होगी।

यह नितांत आवश्यक है कि गुरु, साधू या महात्मा स्वयं शुद्ध और पवित्र हो। उसमें छल कपट न हो। यदि वह ऐसा नहीं तो उसे मानव जाति का घातक समझो। क्यों कि उसके मलिन प्रभाव उसकी संगत करने वालों में प्रवेश कर

जायेंगे और वह भी मलिन बन जायेंगे जैसा कि वह गुरु, या महात्मा स्वयं है तपेदिक का रोगी यदि सन्तान पैदा करता है तो साधारणतया उसकी सन्तान में भी इस रोग के कीटाणु प्रवेश कर जाते हैं।

कहते हैं कि किसी को शिष्य बनाना या सन्तान पैदा करना एक ही बात है। यह सच है।

यदि मुझमें बेगमी और बेफिक्री की अवस्था नहीं हैं तो मेरा ध्यान या मेरी संगत करने वालों में यह अवस्था कैसे आ सकती है। यह सम्भव नहीं। अतः गुरु का शुद्ध और पवित्र होना तथा उच्चकोटि की शिक्षा में होना आवश्यक है।

यह ख्याल न करना कि किसी आदमी के शक्तिशाली विचार नष्ट हो जायेंगे। कदापि नहीं। यह ब्रह्माण्ड में बिखरे हुये रहेंगे और उचित समय पर अपना प्रभाव इसी तरह पैदा करेंगे जिस तरह भिन्न-२ प्रकार की किरणें पहाड़ों को पार करके अपना प्रभाव करती रहती है विचार सूक्ष्म लहरें हैं इनको कोई कमजोर न समझें।

गुरु ने मुझे होमियोपैथी का सिद्धान्त सिखाया। वही मैं आप लोगों को बता रहा हूँ और चाहता हूँ कि आपको उससे लाभ पहुँचे। मैं सच कहता हूं कि मैं पूर्ण रूपेण मनुष्य नहीं बन सका मगर इतना अवश्य है कि मैं इस अवस्था के निकटतम हूं। मैं लोभी, लालची, पाखण्डी अथवा हृदय का मलिन नहीं हूँ। इसलिये कह दिया करता हूँ कि मेरी संगत में आओ, मेरे दर्शन करो, मेरा प्रसाद खाओ ताकि उससे मेरे प्रभाव तुम्हारे अन्दर पहुँच कर तुमको मुझ जैसा बेफिक्र बेगम और निर्भय बना दें

अपने अन्दर प्रकाश और शब्द का साधन करो। यही 'नाम' की प्राप्ति का मार्ग है।

मन का भार हल्का कीजिये

क्या आप मन ही मन में दुःखी रहते हैं? क्या अन्दर ही भुने जा रहे हैं? कोई आंतरिक दुःख, पीड़ा या अन्तर्वेदना आपको व्यथित पीड़ित कर रही है? कोई दुर्दमनीय विषम मानसिक व्यथा आपको व्यथित रखती है? यदि आप दुःखी हैं, पीड़ा, कसक, वेदना या आन्तरिक हाहाकार से विह्वल रहते हैं तो आपको सावधान हो जाना चाहिये। इसका तात्पर्य यह है कि आप पर कोई गम्भीर और स्थाई मानसिक कष्ट आने वाला है। इस स्थिति से जितनी शीघ्रता से हो, छुटकारा प्राप्त कीजिये।

मानसिक दुःख का कारण गुप्त मन में कटु स्मृतियों या भावी आशङ्काओं को सहेजना और विपरीत विचार रखकर निरन्तर उन्हें पोसते जाना है। मानसिक कष्टों से आक्रान्त व्यक्ति अन्दर ही अन्दर घुले जाते हैं, ऊपर में हंसते रहने पर भी अन्दर से नैराश्यकी काली छाया उन पर पड़ती रहती है। जब वे एकान्त में होते हैं, तब विक्षुब्ध होकर रोते हैं, अश्रुधारा बहाते हैं। संसार उन्हें अन्धकार मय और नैराश्यपूर्ण प्रतीत होता है।

आप मन में कष्ट, पीड़ा लिये फिरते हैं तो मानो अपने साथ भयंकर अत्याचार कर रहे हैं। अपनी महत्वाकांक्षाओं और उल्लास पर पानी फर कर जीवन उजाड़ रहे हैं। अपने

मनका भार हलका कीजिये ।

मन में गुप्त इच्छाओं, दलित भावनाओं को रखना अनेक प्रकार के मनोवैज्ञानिक रोगों की सृष्टि करना है । गुप्त मन में कष्ट रखना रुई में अग्नि छिपाये रखने के अनुरूप घातक है ।

जैसे आप कूड़ा करकट बाहर नाली में फेंक कर अपने घर को झाड़ते-बुहारते हैं स्वच्छ करते हैं, वैसे ही अपने मन के रुके हुये इन दुष्ट विकारों को फेंक दीजिये, बाहर निकाल दीजिये । निम्न उपायों से आप आन्तरिक गन्दगी से सहज ही मुक्ति पाकर गुप्त मन को स्वच्छ कर सकते हैं ।

अपने इष्ट मित्रों की संख्या में बृद्धि कीजिये आत्मभाव का जितना व्यापक प्रसार होगा, उतना ही मन का भार हल्का होगा । इनसे आप खुल-खुलकर बातें कीजिये । इनको अपने मन की व्यथा तथा अपनी अनुभूतियां सुनाकर मन का भार हलका कर सकते हैं ।

मनुष्य यह चाहता है कि कोई उसकी अन्तः कथायें सुने, उसके साथ संवेदना प्रगट करें, उसे सच्ची सान्त्वना प्रदान करे और निरन्तर ऊंचा उठाने की प्रेरणा प्रदान करे। आपका यह मित्र आपकी दुःखभरी कहानियां सुनकर मन की व्यथा को हलका करेगा । सच मानिये, अपने मन की बात किसी दूसरे सहानुभूति रखने वालों से कह देना मन के भार को हलका करने का एक अमोघ साधन है ।

क्या आपके गुप्त मन में मिथ्या, भय, शङ्कायें रहती है ? यदि ऐसा है तो इनका दूसरों से समाधान कर निकाल दीजिये अन्यथा इसके फल भयंकर हो सकते हैं । मनोवैज्ञानिक सलाह पूछने वाले एक पाठ का यह पत्र देखिये और

फल की भयंकरता पर विचार कीजिये।

आपके सुन्दर तथा मनोवैज्ञानिक लेख पढ़कर मन को अत्यन्त शान्ति प्राप्त होती है और एक नया मार्ग दिखाई पड़ता है परन्तु क्या बताऊँ मेरे मन पर बोझा है, जिसे हटाने की लाख कोशिश करने पर भी वह हल्का नहीं हो पाता है और वह बोझा है शारीरिक जो कि समय के बहाव के साथ मानसिक रूप धारण कर चुका है। दुर्भाग्यवश अपनी मन्दबुद्धि के कारण मेरा चेहरा अत्यन्त कुरुप बन गया है। मुहांसों और काले दागों ने मेरे मुख के लवण को हटाकर विचित्र सा बना दिया है। मन तो चाहता है कि चमड़ी को उधेड़ दूं, उपचार भी करता हूं तो बेफायदा। दूसरों के सामने ऐसे भद्दे और कान्तिहीन मुख को ले जाते हुए लज्जा सी अनुभव होती है। बचपन की याद आती है। तो मन और भी दुखित होता है। कभी कभी नौबत यहाँ तक पहुँचती है कि आत्म हत्या करने का मन होता है। मेरा मन अत्यन्त दुखित और मलिन है, मन किसी काम में नहीं लगता। सब व्यर्थ सा जान पड़ता हैं। मानसिक व्यथा के कारण मन में कभी प्रसन्नता नहीं रहती। जीवन निराश पूर्ण और अन्धकारमय लगता है। इस चेहरे की कुरुपता ने मेरे मन और मस्तिष्क को घुन के समान चाट लिया है।

इस पत्र में अभिव्यक्त समस्त मानसिक कष्ट केवल आत्म ग्लानि और हीनत्व भावना की ग्रथि के कारण है। मुहांसा होना यौवन के आगमन का प्रतीक है। पेट में कब्ज के कारण या रक्त में उष्णता के कारण भी मुहांसे हो सकते है। प्रायः अनेक संवेदनशील व्यक्ति ऐसी या और छोटी-छोटी नगण्य बातों को लेकर मानसिक वेदना से व्यथित रहते है।

अपना दुःख कहें तो दूसपे उसमें हिस्सा बटावें. कुछ कम करें दुःख बंटे। अन्दर ही अन्दर मानसिक कष्टों को पोसते रहने से आत्म-हत्या जैसी घृणित स्थिति तक आ सकती है। अतः गुप-चुप कष्टों को दूसरों से कहकर सलाह लीजिए, उसका हल तलाशिए। अनेक व्यक्ति गुप्त घृणित रोगों के शिकार होकर मन ही मन में पश्चाताप किया करते हैं। झूठे वैद्यों और हकीमों के चक्कर में पड़कर रुपया नष्ट करते हैं, यह भयंकर भूल है। जब आप अपनी समस्या को दूसरों पर प्रगट करते हैं, कहते हैं, या लिखते हैं तब यह मन से दूर हो जाती है। गुप्त भार हल्का हो जाता है। किसी गुप-चुप पीड़ा के कारण आत्म हत्या कर बैठना भयंकर पाप है।

कोई ऐसी समस्या नहीं हैं जिसका हल न हो, कोई ऐसी परिस्थिति नहीं, जिसे सुधारा न जा सके। संसार की जटिल से जटिल मानसिक, सामाजिक समस्या का कोई हल हो सकता है, जिससे जीवन स्थिर रह सकता है और समस्या का निवारण भी हो सकता है।

क्या आप कुरूपता से व्यग्र हैं ? यह स्मरण रखिए कि पुरुष का सौन्दय उसके चेहरे या त्वचा, रूप की बनावट में न होकर गसके पुरुषत्व में है। पुरुष होकर आप नारी-सुलभ लज्जा या कमीनीयता की आकाक्षा न कीजिये। अपनी शक्ति की वृद्धि कीजिये। स्त्रियाँ प्रायः कुरूप, बेडोल, काले रंग के या वीर, साहसी, निर्भय, शक्तिशाली वीरों को पसन्द करती हैं। पुरुष का भूषण उसका पुरुषत्व, उसका साहस, ओज और वीरता है।

क्या आप किसी दिशा विशेष में पाई जाने वाली अपनी न्यूनतम या कमजोरी से व्यथित हैं, किंतु क्या आपने अपने

गुणों और विशेषताओं की ओर भी ध्यान दिया है? यदि आपने गुण नहीं देखे हैं तो अपने साथ भारी अन्याय किया है।

आप में कुछ गुण हैं, अवश्य हैं। बहुत बड़े पेमाने में बहुत कुछ गुण हैं। कभी अपने गुणों को खोज निकालने और सतत् अभ्यास से उन्हें विकसित करने की चेष्टा की है, सम्भव है, आप कुशल वक्ता, व्यापारी, सेक्रेटरी य अध्यापक बन सकते हैं। सङ्गीत, साहित्य, कला साहित्य इत्यादि में आपकी प्रसिद्धि प्राप्त हो सके। सम्भव है नेतृत्व करने के गुण आप में भरे पड़े हों। दुनियाँ में हजारों एक से एक बड़े और महत्वपूर्ण कार्य आपके करने की प्रतीक्षा कर रहें हैं। यदि आप तन मन से आप उनमें लग जायें तो निश्चय जानिये कि आपके मन का भार हलका हो सकता है। क्षति पूर्ति का नियम आपके लिये कल्याणकारी है। विधि के विधान में सर्वत्र न्याय है। परमेश्वर ने एक बात की एक स्थान पर कमी रक्खी है, तो दूसरी ओर उससे भी शक्तिशाली गुणों का प्रादुर्भाव किया है। वह एक चीज छीनते हैं तो दस देते भी हैं। उनके विधान में कोई कमी नहीं है। सर्वत्र प्राचुर्य है। मुक्त हस्त से इस अक्षय भण्डार से गुणों का दान निरन्तर होता रहता है।

अपने व्यक्तित्व का विश्लेषण सहृदयता से कीजिये। स्वयं न करें तो किसी मनोविश्लेषण वाले विशेषज्ञ से करायें, अगले गुणों का विकास कर अपने क्षेत्र में महान बनिये। निश्चय जानिये, संसार में आपके लिये कहीं न कहीं बड़ा महत्वपूर्ण स्थान है।

मानसिक भार हलका करने के लिये सङ्गीत से उत्तम

अमोघ औषधि दूसरी नहीं हैं। सुमधुर स्वर में गाना गाने से मन की पीड़ा को बाहर निकलने हेतु एक द्वार प्राप्त हो जाता है। संचित मानसिक भार बह जाता है। मन हल्का हो जाता है। आदि काल से वेदना के नवारणार्थ भक्त, योगी तथा सांसारिक व्यक्ति संगीत का उपयोग करते रहे हैं।

यह नहीं समझिये कि आप अच्छा गा नहीं सकते, तो न गायें। यह कुछ नहीं। चाहे आप अच्छा गाना, गाना जानते हों अथवा नहीं अवश्य गाइये, अकेले में जाकर गाइये। भगवान की मूर्ति के समक्ष अपने पाप, शङ्का, व्यथाओं को बहा दीजिये। पश्चातामयी वाणी में मन को हलका करने की अद्भुत शक्ति है। 'मो सम कौन कुटिल खल कामी' कविके इस पश्चाताप भरे गाने से उसे कितनी मानसिक शांति प्राप्त हुई होगी। वह एक संगीत प्रेमी ही जान सकता है।

यदि कोई प्रेमी बन्धु परिवार का सदस्य, हितैषी मित्र स्वर्गवासी हो गया है और आप दुःख का अनुभव कर रहे हैं तो कृपया रो डालिये, फूट फूट कर रो लीजिये। अश्रुधारा के साथ आपके मन का भार बह जायेगा, आप हल्के हो जायेंगे। मन में व्यथा को रखना घातक है। इस विष को आँसूओं से धो डालना मानसिक स्वास्थ्य का सूचक है। रोना एक मनोवैज्ञानिक शान्ति मार्ग है। रो कर हम मन का भार हल्का करते हैं।

अपने व्यक्तित्व का अध्ययन कर उन रुचिर कार्यों की एक सूची बनाइये, जिसमें आप विशेष दिलचस्पी रखते हैं। बागवानी, साहित्य, कला, चित्रकारी, खेल-कूद इत्यादि।

इनमें इस तल्लीनता से संलग्न हो जाइये कि पुरानी व्यथाओं के बारे में सोचने विचारने का अवकाश ही न प्राप्त हो। खाली मन शैतान का घर कहा गया है। अतः यदि आप खाली हाथ रहेंगे तो पीड़ा का आक्रमण हो सकता है। व्यस्त जीवन मे मन को कुछ न कुछ करने का आधार मिल जाता है और दुःख का बोझ घट जाता है।

मुस्कराने का स्वभाव बनाकर हर समय मन्द-मन्द मुस्कराने का नुसखा अजमाइये। हँसने और मुस्कराते रहने से मानसिक तनाव दूर होता है और मन में ताजगी का सचार होता है। डाक्टर पेस्किड, डा० पैक आदि ने नवीन मनोवैज्ञानिक अनुसंधान से यह प्रमाणित किया हैं कि हँस कर दुःखों का निवारण करना कोरी भावुकता मात्र नहीं, प्रस्तुत एक निगूढ़ मनोवैज्ञानिक तथ्य हैं।

"प्रति हिंसा की अग्नि को दमन करने वा ली दवा है। हसना और मुस्कराना। आप दुकानदार हैं। ग्राहक शिकायत करते है, आप क्लर्क हैं और मालिक झिड़कियां देते या जुरमाना कर देते हैं। घर वाली अपनी बड़ी-बड़ी फरमायशें पेश करती हैं, तो इन सभी कुटिल मानसिक अवस्थाओं में मुस्कराने के नुसखे से काम निकालिये अर्थात मन को उनके विपरीत संकेतों से प्रभावित मत होने दीजिये।

मृदु मुस्कान के द्वारा उत्पन्न स्निग्ध वातावरण से हम अन्दर ही अन्दर एक ऐसी शीतलता का अनुभव करते हैं जो हमें संसार के प्रकोप से बाहर के दूषित वातावरण से बचाता है।

एक स्थान पर लिखा है, मैं ऐसा प्रसन्न स्वभाव, जो सदैव प्रत्येक वस्तु का अच्छे दृष्टिकोण से देखने का आदी है,

प्राप्त करना अधिक पसन्द करूँगा, बनिस्वत इसके कि मैं दस हजार पौण्ड वार्षिक आय की जायदाद का स्वामी बन जाऊं।

स्कोफेनर के अनुसार प्रसन्नता प्रत्यक्ष और शीघ्रतम माल है। वह अन्य सिक्कों की तरह बैंक का ही सिक्का नहीं, वरन प्रत्यक्ष सिक्का है धन प्रसन्नता का सबसे छोटा साधन है और स्वास्थ्य सबसे अधिक।

ऊपर अपने पाश्चात्य चिकित्सकों और विद्वानों के विचार देखें। भारत में प्रफुल्लता की शक्ति को स्वीकार किया गया है। भारत के एक चिकित्सक के मतानुसार मुस्कराना हमारे स्वास्थ्य के लिए तो आवश्यक है ही, जीवन की कठोरता एवं संघर्ष को भी कम करता है। उनके विचार देखिये —

क्रोध, आशङ्का, चिन्ता, डर आदि मानसिक रोग हैं। जिस प्रकार शारीरिक रोगों का हमारे शरीर पर प्रभाव पड़ता है, उसी तरह हमारे चेहरे पर प्रभाव पड़ता है। इन रोगों की दवा है मुस्कराना—प्रसन्नचित रहना, मुस्कराना वह दवा है, जो इन रोगों का निशान आपके चेहरे से नहीं उड़ा देगी, वरन इन रोगों की जड़ भी आपके दिल से निकाल देगी। यह हो नहीं सकता कि मुस्कराने वालों का दिल काला या भारी रहे।

'मनुष्य बनो' के नियम

१—शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिकता के नियमों का वास्तविक दृष्टिकोण से प्रचार करना और प्रेम, सभ्यता, आदर, शिष्टाचार, सदाचार, सहनशीलता और संयम की शिक्षा देना इसका मुख्य उद्देश्य है मनुष्य बनना और बनाना।

२—सन्त महात्माओं और ऋषियों की वाणी को सरल, सुबोध और साधारण भाषा में प्रचार करना।

३—सामाजिक उन्नति कारक तथा देशहित कारक लेखों को भी स्थान दिया जायेगा।

४—किसी धर्म पन्थ या सम्प्रदाय के खण्डन सम्बन्धी लेख नहीं छापे जायेंगे।

५—यह पत्र प्रत्येक मास की २२ तारीख को प्रकाशित हुआ करेगा।

६—लेखों के घटाने बढ़ाने और छापने न छापने का अधिकार सम्पादक को होगा। लेख सम्पादक के नाम भेजे जांय।

७—ग्राहकों को पत्र लिखते समय ग्राहक नम्बर व पता साफ-साफ अवश्य लिखना चाहिए। उत्तर के लिये जवाबीकार्ड आना चाहिए वी० पी०पी० से पत्रिका नहीं भेजी जायेगी। इसका वार्षिक मूल्य ३०.०० है।

८—यदि किसी मास का पत्र ठीक समय पर न पहुंचे तो पहले अपने वहाँ डाकखाने से पूछताछ करके वहां से जो उत्तर न मिले व अगला अंक निकलने के एक सप्ताह पूर्व तक कार्यालय में पहुंचने पर ही दूसरी प्रति बिना मूल्य भेजी जा सकेगी।

९—प्रबन्ध सम्बन्धी पत्र, ग्राहक होने की सूचना, मनीआर्डर आदि मैनेजर के नाम से भेजनी चाहिए। मनीआर्डर कूपन पर अपना पता साफ-साफ लिखना चाहिए। और पते की तबदीली भी।

—प्रकाशक

मिलने का पता :—
'मनुष्य बनो' कार्यालय
शिव भवन, लेखराज नगर
अलीगढ़—२०२००१ (उ० प्र०).

अवैतनिक सहायक सम्पादक
महेशचन्द्र मीतल
सम्पादक, व्यवस्थापक व प्रकाशक
श्रीमती सुधा मीतल

BOOK-POST

ग्राहक संख्या— 170

श्रीमान् Sri Chilwar Narsimhlu—Hammanthlu
General Store
Vi P.O. Banswada Mandal
Nizamabad A.P.
503187

Regd. NO L—ALG.28