

उठ जाग, मुसाफिर!

उठ जाग, मुसाफिर!

श्री स्वामी चिदानन्द



अनुवादिका

श्री स्वामी श्रीप्रियानन्द माता जी

प्रकाशक

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शिवानन्दनगरद्वार २४९१९२

जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड (हिमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम संस्करण : २०१६
(२,००० प्रतियाँ)

द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी

Swami Chidananda Birth Centenary Series—71

निःशुल्क वितरणार्थ

‘द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर’ के लिए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकाशित तथा उन्हीं के द्वारा ‘योग-वेदान्त
फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगरद्वार २४९१९२,
जिला टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड’ में मुद्रित।

For online orders and Catalogue visit : dlsbooks.org

विषय-सूची

१. अतीत से सीखें और आगे बढ़ें. ७
२. समय की दौड़ में कटिबद्ध हो कार्य करें १२
३. अपना उद्धार आप स्वयं ही करें १७
४. जीवन के मूल्यांकन की कसौटी २७
५. दैवी सम्पद् का अर्जन करें ३१
६. मेरे प्रबोधनों का विशिष्ट प्रयोजन. ३६
७. उठ, जाग मुसाफिर! भोर भई. ४०

१. अतीत से सीखें और आगे बढ़ें ^१

ज्योतिर्मय आत्मन्! प्रिय एवं सौभाग्यशाली दिव्य अमर सन्तान! प्राचीन ऋषि, मुनियों के श्रीचरणों से पावन हुए हैं जिसके सिक्ता कण, उस पतित पावनी माँ गंगा के तट पर अवस्थित पवित्र आश्रम के पुनीत समाधि मन्दिर में परम प्रिय, परम वन्दनीय सद्गुरु भगवान् श्री स्वामी शिवानन्द जी के दिव्य सान्निध्य में हम सब एकत्रित हुए हैं। वर्तमान वर्ष समाप्तप्रायः है। वर्ष का अन्तिम महीना भी आधा बीत चुका है। विश्वनाथ मन्दिर के प्रतिष्ठा महोत्सव ३१ दिसम्बर के तुरन्त बाद इस वर्ष की परिसमाप्ति पर नूतन वर्ष में आप प्रविष्ट होंगे। अब मात्र अर्ध मास की अवधि ही शेष है, जिसमें आपको सम्यक् ढंग से आत्म-विवेचन करना है। अपने विषय में। अपने समग्र जीवन, अपने आदर्शों, सिद्धान्तों, अपने गुण-दोषों, सम्पत्ति, दायित्वों और अपनी विशेषताओं, न्यूनताओं के विषय में आपको विचार करना है।

अब चालू वर्ष, जिसके ग्यारह महीने तेरह दिन बीत चुके हैं, की परिसमाप्ति पर हम प्रगति के किस स्तर पर पहुँचे हैं? पिछले ग्यारह माह के विवेचन का समुपयुक्त समय अब आ पहुँचा है; विशेषकर उनके लिए जो दैनन्दिनी लिखने के अभ्यस्त नहीं। एकाएक तो आप कुछ स्मरण भी न कर पायेंगे। पहली जनवरी से तेरह दिसम्बर तक पूरा विवरण याद करने में पर्याप्त समय लगेगा। दिसम्बर के बाईस दिन भी तो शेष नहीं। इसलिए शेष दिनों की अवधि-पर्यन्त ही आपको आत्म-विश्लेषण अथवा अन्तरावलोकन

^१समाधि मंदिर में दिसम्बर १९९० को दिये गये प्रवचनों का सार संक्षेपण

पूर्ण करना है। वर्ष के ३६५ दिनों अर्थात् प्रत्येक दिवस को एक नये उच्चतर कदम के रूप में चरमोत्कृष्ट स्थिति के प्राप्त्यर्थ कैसे व्यवस्थित करना है? जो व्यक्ति कटरा, वैष्णों देवी (जम्मू-कश्मीर) की यात्रा कर चुके हैं, वे मेरी बात को भली-भाँति समझ लेंगे, जो तिरुपति बाला जी (आन्ध्र प्रदेश) जा चुके हैं, वे व्यक्ति भी। तिरुपति बाला जी में भगवान् के दर्शनार्थ उनके विग्रह के सम्मुख खड़े होने के लिए एक-एक सीढ़ी चढ़ते हुए कई हजार सीढ़ियाँ पार करनी होती हैं। इसी प्रकार जम्मू-कश्मीर में श्री वैष्णों देवी जी के दर्शन-प्राप्ति से पूर्व हजारों सीढ़ी ऊपर चढ़ना होता है; लेकिन आपके लिए यहाँ सीमित ३६५ (सीढ़ी) दिन हैं ऊर्ध्वगामी पथ की ओर अग्रसर होने को। साम्प्रतिक वर्ष के इस समय तक शान्ति और ध्यानपूर्वक गहन आत्म-विश्लेषण करने का यही सर्वोचित समय है।

आत्म-विवेचन करें

आत्म-विवेचन से आप अपने को अधिकाधिक जान पायेंगे और गत ग्यारह महीनों के ज्ञान को आपने आगामी बारह महीनों में कैसे क्रियान्वित करना है, आप समझ जायेंगे। दिसम्बर के अन्तिम सप्ताह तक कुछ एक अनुशासन-नियमों का अनुपालन कर मन को स्थिर करने में समर्थ होंगे। इस विचार-बिन्दु को मैंने आपका ध्यान आकृष्ट करने के लिए आपके सम्मुख रखा है कि आप इस पर कुछ विचार-मनन करें। अपने मन में अंकुरित एवं पल्लवित करें, “मैं अपने मन का सदुपयोग किस प्रकार कर रहा हूँ। जिस बहुमूल्य निधि मन को प्राप्त कर मैं मानव कहलाने का अधिकारी बना हूँ, धरा के अन्य प्राणियों को जो उपलब्ध नहीं है। यह मेरी विशिष्टता है, विलक्षणता है, अद्वितीयता है जिससे मैं अपने निज स्वरूप को पा सकूँ। मानव, जो भगवद्-सृष्टि का सर्वोपरि गौरवमय प्राणी है, इसमें वह

क्षमता, योग्यता है जो केवल परमात्मा में है, जिससे अन्य सब प्राणी वंचित हैं जो मानव को तर्कशील, विवेकी एवं बुद्धियुक्त प्राणी बनाती है। विचार करना है कि मेरे द्वारा इस प्रतिभा, योग्यता शक्ति का प्रयोग कैसे किया जा रहा है?” अन्तर्मुखी होइए। विगत समय पर दृष्टि डालिए। आत्म-विश्लेषण करिए। अपने-आपसे पूछिए, “वर्तमान वर्ष का श्रीगणेश कैसे किया था? उस समय मेरे भाव-विचार क्या थे? उस समय मेरी स्थिति-परिस्थिति कैसी थी? उस समय से अब तक क्या परिवर्तन हुआ? अब मैं किस स्तर पर हूँ?”

इस प्रकार आत्म-विवेचन कीजिए। नव-वर्ष की तैयारी में अपने-आपको अर्पित करिए। नव-वर्ष रूपी एक अमूल्य व नूतन उपहार को प्राप्त कर आनन्दित होइए। इसके बदले में भगवान् आपसे लेते कुछ नहीं, सिर्फ आपकी तैयारी चाहते हैं। समय का अधिक-से-अधिक सदुपयोग करिए। आप उच्चतर स्थिति को प्राप्त होंगे। प्रभु-प्रदत्त नव-वर्ष के आमन्त्रण को स्वीकार कीजिए। प्रत्युत्तर रूप में ज्योति एवं ज्ञान रूपी प्रकाश का एक नवीन मार्ग संस्थापित कीजिए। आपका आगामी वर्ष ऐसा ही हो।

भगवदनुग्रह आपको अन्तस् में डुबकी लगाने के प्रयास में सफलता प्रदान करे। आत्म-विवेचन, स्वनिरीक्षण एवं अन्तरावलोकन क्रिया में ईश्वर आपको सफल करें। क्योंकि यह अत्यावश्यक है कि आप इसी समय निश्चयतः तृढ़तापूर्वक अन्तःदूषण-परिष्कार, मल-मार्जन कर अपने को परिमार्जित, परिष्कृत करने की प्रक्रिया का प्रारम्भण कर दें और अपने सहज, नैसर्गिक, मूल ज्योतिर्मय स्वरूप में ज्योतित होने लगें।

सुस्पष्ट विचार-प्रणाली को अपनाएँ

एक पूर्ण, प्रशान्त, सुस्थिर निष्कपट मूल्यांकन निर्धारित करने का प्रयत्न करें ताकि आप अपने जीवन की स्थिति-स्तर को जाँच सकें, उसकी सफलता को आँक सकें। ऐसा क्या है जिसे अभी हमने समुचित रूप देना है, अधिक तेजोमय बनाने के लिए जिसका संवर्धन करना है। जो नहीं है, उसका अर्जन करना है और जो है, वह अपर्याप्त है तो उसे और अधिक प्रवर्द्धित करना है, विकसित करना है। अवांछनीय तत्त्वों, अनुपयोगी दूषित आदतों, प्रवृत्तियों का मूलोच्छेदन करना है। ऐसा सब करने के लिए आपमें सुस्पष्ट विचारणा शक्ति होनी चाहिए। दैनिक तथा विगत बारह महीनों में आपको अपने प्रति, अपने आचार-व्यवहार, अपने चरित्र, आध्यात्मिक प्रगतिद्वयव्यावहारिक कार्यक्रम के विषय में सही दृष्टिकोण रखना होगा। पूर्णतया सुस्पष्ट विचार-प्रणाली अपनानी होगी।

यदि आप सुनिश्चित ढंग से विशेषातिविशेष विचार अपने समक्ष नहीं रखेंगे तो आप सही दृष्टिकोण अपनाने में असमर्थ रहेंगे। आपका मन तो सदैव चंचल रहता है, विचार अस्थिर, अनिश्चित, सन्दिग्ध रहते हैं, वे आपके समक्ष कभी स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होते नहीं। वे रूप, आकार-रहित, चंचलता के कारण भाग निकलते हैं; क्योंकि कोई भी रचनात्मक ठोस, सुस्पष्ट विचार-शक्ति-अर्जन की आदत नहीं डाल पाते जो कि अपने-आपमें एक कला भी है और विज्ञान भी। जब तक हम सुस्पष्ट विचार शक्ति प्रणाली को नहीं अपनाते तब तक मन, मस्तिष्क एक शलभ की भाँति इधर-उधर भागता, भटकता रहेगा। जब तक हम मन को समझाते नहीं, मन की प्रक्रियाओं को थामते नहीं तब तक वह अस्थिर रहेगा ही। प्रातः से सायं तक यह मन तो विचार क्रिया को इधर-उधर उछालता रहता

है; क्योंकि व्यक्ति ने अब तक मन और बुद्धि परिष्कार की महत्त्वपूर्ण कला और इस विज्ञान की ओर ध्यान दिया ही नहीं। न ही मन को सुधारने और सोद्देश्यपूर्ण ठोस सुस्पष्ट विचारों को अर्जित करने की ओर। अगर इस ओर ध्यान दें तो मनस् में कुछ भी सन्दिग्ध, अस्थिर अस्पष्ट विचार नहीं रहेंगे तथा विचारणा सुस्पष्ट और स्थिर रहेगी। यदि मन परिष्कृत, सुसंस्कृत नहीं हुआ तो गहराई से स्वनिरीक्षण क्रिया अत्यन्त कठिन हो जायेगी।

अतः हमको विशेष प्रयास करने होंगे। भूतकाल पर दृष्टि डालें, अतीत पर विचार करें, सोचें। जैसे ही विचार तरंगित, प्रस्फुटित हों, जैसे ही सूक्ष्म दृष्टिद्वय अथवा अन्तःदृष्टि को एकाएक ग्रहण कर पायें, विचार भागने न पायें, विस्मृत न होने पायें, सदा-सर्वदा के लिए उसे खो न बैठें, उसे तुरन्त लेखनी-बद्ध कर डालें। हमें विचार को पकड़ना है, लिख लेना है, उसे स्थायी और शाश्वत रूप देना है। लेख-बद्ध कर अपने विचार को ठोस, साकार, मूर्त रूप देना अति महत्त्वपूर्ण तथा परमावश्यक है।

२. समय की दौड़ में कटिबद्ध हो कार्य करें

समय और ज्वारभाटा कभी किसी की प्रतीक्षा नहीं करते। घड़ी, पल, क्षण, घण्टे, दिन, सप्ताह, मास, वर्ष व्यतीत होते जाते हैं। इस पर जरा गौर करें। विचार करें। अतीत पर दृष्टि डालें। कुछ समय पूर्व आप जननी-जनक की वाटिका में क्रीड़ा करते हुए एक छोटे बच्चे थे। तत्पश्चात् लड़के या लड़की के रूप में थोड़े बड़े हुए, एक विद्यार्थी के रूप में गम्भीरता से विद्यालय जाना आरम्भ कर दिया। माँ द्वारा अल्पाहार तैयार करने में थोड़ी देरी हो जाने पर आप परेशान हो जाते कि विलम्ब हो जाने पर शिक्षक नाराज होंगे; क्योंकि अब आपके लिए विद्यालय मुख्य हो गया था। उस विद्यार्थीकाल में कितनी गम्भीरता रही। उसके उपरान्त बीती तरुणाई और आ पहुँची किशोरावस्था। लेकिन, अब ध्यान दें शरीर की वर्तमान अवस्था पर। कितने ही वर्ष बीतते चले गये। एक-एक वर्ष में कैलेण्डर के कितने पन्ने फाड़ डाले। कितने ही क्रिसमस पर्व आये और चले गये। कितनी बार प्रथम जनवरी निकल गयी। सिर के काले बाल भूरे हुए, भूरे से श्वेत में परिवर्तित हो गये।

दिनमपि रजनी सायं प्रातः शिशिरवसन्तौ पुनरायातः ।

कालः क्रीडति गच्छत्यायुः तदपि न मुञ्चति आशावायुः ॥

(भज गोविंदम्-५)

इस प्रकार दिन और रात बीतते जाते हैं। ऋतुओं का आगमन-गमन होता रहता है ह्रह्रवसन्त, ग्रीष्म, शरत्, शिशिर आदि। इससे पहले कि हमें अनुभव हो कि हम जीवन के मध्याह्न अथवा उत्तरार्ध में हैं और जीवन

जल्दी से बीतता चला जा रहा है; इसलिए इस प्रकार के प्रबोधन, चेतावनी, उपदेश अत्यावश्यक हो जाते हैं। इन पर ध्यान देना उचित होगा ताकि बाद में पश्चात्ताप न करना पड़े, विलाप न करना पड़े। हाय! हाय! न करनी पड़े। सर्व प्रसिद्ध उक्ति है—**“काल करे सो आज कर, आज करे सो अब।”**

समय तो अत्यन्त मूल्यवान् है, बहुमूल्य है, अनमोल है, व्यर्थालाप में नष्ट करने के लिए नहीं है। इस वर्ष के अंतिम दिन रात्रि बारह बजे प्रभु द्वारा हमें उपहार प्राप्त होगा। और यह एक शक्तियुक्त संचालक दिवस होगा नव-वर्ष के शुभारम्भ का। प्रभु तो उपहार प्रदान करेंगे एक गतिशील सक्रिय दिवस को, जो इकतीस दिसम्बर की मध्यरात्रि से प्रारम्भ हो रहा है। उस उपहार के स्वीकरण हेतु उसके उत्तमोत्तम प्रयोग करने की तैयारी करवा रहा हूँ मैं आप सबको। यही मेरी रचनात्मक, सकारात्मक, सृजनात्मक उत्कट अभिलाषा है; प्रमुख आशय है। मेरे आग्रह का अभिप्राय यही है कि आप आत्मावलोकन करें, आत्मानुसन्धान करें, आत्म-विश्लेषण करें। सप्रयोजन निश्चय करें कि उन सबका सामना करना होगा जिन्हें विजित करना है और जो जीवन में उपेक्षणीय हैं, उन्हें सदा के लिए निकाल फेंकना होगा।

इस प्रकार प्रातःकालीन कथित इन प्रबोधनों का आशय है—इस कार्य को गहन उत्सुकता, दृढ़ निश्चय एवं साभिप्राय सावधानीपूर्वक करें; क्योंकि व्यर्थ गँवाने के लिए हमारे पास कोई समय नहीं। गुरुदेव बहुधा कहा करते थे—**“मृत्यु को सदा स्मरण रखें, किसी समय भी वह आ सकती है।”** आलसी न बनें। आवश्यक बातों से उपराम न होएँ, अवहेलना मत करें। उन्हें टालें नहीं। स्मरण रहे कि इस संसार में किञ्चिन्मात्र भी सुख-सन्तोष या वास्तविक प्रसन्नता नहीं। अपनी आन्तरिक इच्छाओं, लालसाओं,

कामनाओं, अपनी इन्द्रियों, ऐन्द्रिक विषयों तथा अपने ही परिवेश से छले न जायें। ये सब धोखेबाज हैं, विश्वासघाती हैं। ये सब आपको अपने जाल में, फन्दे में फाँस लेंगे।

“दिन नीके बीते जाते हैं...

जो तू लागे विषय विलासा,

मूरख फँसे मृत्यु की पाशा।”

इनके गुलाम मत बनें। अतः सजग रहें; सतर्क रहें। उत्साही बनें। सचेत रहें कि ऐन्द्रिक विषयों में कतई सुख नहीं। इन्द्रियों को तुष्ट करते रहने से कुछ प्राप्त नहीं होगा। कुछ भी हाथ न आयेगा; सब लुट जायेगा। आपका मन, इच्छाएँ, लालसाएँ, कामनाएँ हृदये सभी आपके वास्तविक शत्रु हैं। स्मरण रहे, इस संग्राम में युद्ध करना है, संघर्ष करना है।

परम सत्यता, वास्तविकता इस दृश्य प्रतीयमान जगत् से परे है। इस परम सत्य को, प्रभु को पहचानना है। इसे ईश्वर, जेहोवा, सर्वशक्तिमान् पिता, अल्लाह, अहर्मज़दा, सर्वोच्च ताओ, फादर, एक ओंकार, सतनाम, ब्रह्म या भगवान् हृदयिकी भी नाम से पुकार सकते हैं। यही एक अद्भुत, विलक्षण, अपरिवर्तनीय, अनश्वर, शाश्वत, सदा सर्वदा विद्यमान वास्तविकता, सत्यता है। यही परम सत्य है। यही आपका वास्तविक स्रोत है। यही आपका शाश्वत धाम है, यही आपका उद्गम स्रोत है। सदा स्थित आन्तरिक शक्ति-पुंज है। अन्तःस्थित आधार है। यही आपका परम लक्ष्य है, जिसके बिना जीवन शून्य है, निस्सार है। यही आपको समस्त क्लेशों, आपदाओं, विपदाओं, सीमाओं और भय, बन्धनों से मुक्त कर सकता है। यही आपको वास्तविक मुक्ति एवं अमरत्व प्रदान कर सकता है।

याद रखें ह्रस्वसन्तों, ऋषियों, महर्षियों ने अपने महत् आदर्श अनुकरणीय जीवन द्वारा सिखाया है कि सर्वशक्तिमान् सत्ता को कैसे प्राप्त करना है। जागतिक जीवन के उत्पीड़न, क्लेश, दुःखों से सदा सर्वदा के लिए मुक्त हो कर परमोच्च आनन्द एवं मोक्ष की सर्वोत्कृष्ट स्थिति को कैसे प्राप्त करना है। इसकी अभी परम आवश्यकता है। मृत्यु निश्चित है, परन्तु उसका समय अनिश्चित है। इसलिए इस वास्तविक तथ्य से, सत्य से खिलवाड़ करने का समय नहीं। एक दिन मृत्यु का ग्रास अवश्य बनना है। इस सत्य को ठुकरा नहीं सकते। इस तथ्य, सत्य को प्रत्यक्ष प्रकाश में रखना है। इसी को ध्यान में रखते हुए अपना जीवन जीना चाहिए। कमर कस लें। कर्मठ बनें। कार्य में संलग्न हो जायें। जीवन में आलस्य, प्रमाद का कोई स्थान नहीं हो। सजग रहना है। जब एक दिन गुरुदेव हमें आत्म-साक्षात्कार, भगवद्-साक्षात्कार के सुगम पथ के विषय में जानकारी दे रहे थे तो उनके वचन थे ह्रस्व “प्रथमतः सकारात्मक सदगुणों का अर्जन कर नकारात्मक दुर्गुणों का उन्मूलन करें। द्वितीयतः ह्यकर्तव्य कर्म करते हुए भी ईश्वर का सतत स्मरण करते रहें। यहाँ तक कि **‘काम करते चलें, नाम जपते चलें।’** तृतीयतः अपने समस्त कार्य ईश्वरार्पण कर दें।” इस प्रकार गुरुदेव ने भगवद्-साक्षात्कार का सरल, सुगम, निश्चयात्मक, अचूक, अमोघ पथ प्रदर्शित किया।

यह कोई कठिन कार्य नहीं, यह तो रोचक कार्य है, ठोस रचनात्मक कार्य है। अपने नव-निर्माण, पुनरुत्थान, नये आयाम, नव-चेतना में संलग्न रहने के क्रम में यह आपको अत्यन्त आनन्द प्रदान कर सकता है। अपने जीवन को परिवर्तित करने, अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व को तेजस्वी, ज्योतिर्मय, दीप्तिमय, मुक्त, आनन्दित बनाने में साहसिक प्रयास उद्यम से बढ़ कर भला और क्या रोमांचकारी प्रभाव होगा। इसलिए इसका अनुमोदन किया गया

है। यह अत्यन्त हर्ष का विषय है, अति अद्भुत विलक्षण। जिसे जीवन के लिए उपादेय महान् कृतकार्य, सबसे बड़ा कर्तव्य, ऊँचा धर्म बताया गया है। दिन-प्रति-दिन हम निर्दिष्ट, भवितव्यता, अपने दिव्य लक्ष्य की परिपूर्णता, प्राप्ति के लिए प्रगतिशील होते हैं, हमारे उत्थान में, प्रोन्नति-क्रम में एक-एक दिन बढ़ता जाता है; साथ-ही-साथ अपने उपलब्ध समय में से कटौती भी होती जाती है अर्थात् समय कम रहता जाता है। हमारे जीवन, हमारे समय, हमारी क्षमताओं, समर्थताओं में कमी होती जाती है।

जैसे-जैसे हम अग्रसर होते हैं, शेष कार्य की पूर्णता के लिए प्राप्त समय की प्रमात्रा की कमी का सामना करना पड़ता है। इस तथ्य के प्रति सदैव सजग रहना चाहिए। प्रगति के लिए प्रतिदिन उठाये गये छोटे-छोटे कदम से भले ही आप सन्तुष्ट हों, समय व्यर्थ न गँवा कर उसका सदुपयोग करते रहने से भले ही आप पूर्ण सन्तोषी हों कि हम आगे जीवन लक्ष्य की ओर बढ़ रहे हैं, परन्तु साथ-ही-साथ आपके परिश्रम, संघर्षपूर्ण प्रयास में यह भी गहन सावधानी, तीक्ष्णता रहे कि जैसे-जैसे आप अग्रसर हो रहे हैं, प्रगति-पथ पर हैं, वैसे-ही-वैसे समय क्षय होता जाता है। प्रत्येक सूर्यास्त अवशेष कार्यों की पूर्ति के लिए प्राप्त समय की कमी के साथ छोड़ता है, जब कि प्रत्येक सूर्योदय हमें नव-दिवस का सुन्दर उपहार भेंट में देता है ताकि हम संघर्ष करते हुए आत्म-विकास की ओर बढ़ सकें। अस्त होता हुआ सूर्य हमें एक-एक दिन से वंचित करता जाता है।

३. अपना उद्धार आप स्वयं ही करें : आप स्वयं ही अपने परम मित्र हैं

आप स्वयं ही अपने परम मित्र हैं। आपके जीवन की समूची समस्याओं का सम्पूर्ण समाधान आप ही के पास है, आपके भीतर विद्यमान है। जीवन की समूची समस्याओं के जो समाधान आपके भीतर हैं, सकारात्मक और रचनात्मक हैं। क्योंकि यहाँ सब-कुछ सृजनात्मक है। जीवन एक प्रकार का क्रमिक विकास है। ऊर्ध्वगामी आरोहण है। यह प्रक्रिया पुरोगामी है, अधोगामी नहीं। जीवन-प्रक्रिया न तो स्थिर है, न अधोगामी। जीवन का नियम अग्रगामी होना हैद्वन्द्वपूर्णता की अवस्था पर आरोहण का है। ईश्वर का दिव्य विधान प्रत्येक आत्मा को अपने जैसे बनाने का है, जिसके द्वारा सृष्टि हुई है उस सृष्टिकर्ता विधाता जैसे बनाने का है। जिस-जिस आत्मा को उसने इस धरा पर भेजा हैद्वन्द्वसभी को अपनी ही प्रतिमूर्ति बनाना, पूर्ण दिव्य बनाना यही उसका दिव्य योजना-विधान है। 'जीवात्मा परमात्मा का अंश है।' दिव्यता आपका लक्ष्य है। लघु-महान्, छोटे-बड़े सबके सृजनकर्ता, शुभाकांक्षी, सबके हितचिन्तक परमात्मा ने सबको यह अन्तःशक्ति प्रदान की है कि स्थिति, परिस्थितियों का सामना करते हुए, समग्र समस्याओं का समाधान करते हुए विजयी बन जीवन-लक्ष्य की प्राप्ति कर सकें।

आपकी त्रुटियों को सुधारने, दुर्बलताओं को दूर करने की शक्ति हैं। मन में परिव्याप्त अन्धकार के निवारण की ज्योति है, आपके अन्दर वह सम्पूर्ण शक्ति है जो भीतर संचालित रहती है। वही शक्ति जो पक्षी द्वारा

निर्मित नीड़ में अवस्थित लघु-से-लघु अण्डे में भी है, वही प्रत्येक बीज में है जिसमें विशाल वृक्षाकार बनने की क्षमता है, वही प्रत्येक कृमिकोष में है, जिससे आकर्षक सुन्दर पंखों से युक्त तितली का निर्माण होता है। अतः इन छोटी-से-छोटी, अपूर्ण, अविकसित वस्तुओं में पूर्णता-विकास विद्यमान है। इसी प्रकार भीतर आपके अन्तस् में ईश्वरोन्मुख होने की, भगवदनुभूति की, पूर्ण दिव्यत्व की शक्ति, सच्चिदानन्द संचेतना तथा मोक्ष-निर्माण की शक्ति, सर्वप्रकार के अन्धकार का निवारण कर आलोकित करने, ज्योतित करने की शक्ति निहित है। अतएव इस जगत् में, अपने इस जीवन में आप स्वयं ही अपने परम हितैषी मित्र हैं।

आपका आत्मा स्वयं आपका मित्र है। आपका निज स्वरूप है। अपनी आत्मा में गहन अभिरुचि रखें। आत्मावलोकन, आत्म-विवेचन के महत्त्व को समझें। अपने हितचिन्तक आप स्वयं ही हैं। अन्य और किसी को भला आपका ध्यान रखने की, आपमें रुचि लेने की क्या जरूरत, जितनी कि आपको स्वयं होगी। आप योग्य हैं, समर्थ हैं; इसलिए केवल आपमें ही ऐसी क्षमता है कि अहर्निश अपनी ओर पूर्ण ध्यान दें, दिलचस्पी दिखायें। आप ही केवल उस लाभ की स्थिति में हैं कि अधिक-से-अधिक अपना हित कर सकें। शेष अन्य सब आपको यदा-कदा सहायता करने का प्रयत्न करेंगे। किन्तु आप ही केवल उस अनूठी अवस्था में हैं कि अपने महान् हितैषी बनें। मात्र हितचिन्तक ही नहीं, निश्चयतः महान् हितैषी। इस सत्प्रयास में आप अकेले नहीं हैं; अन्तर्यामी, अन्तर्वासी परमात्मा सदा-सर्वदा आपके साथ हैं।

प्रत्येक मानव स्वयं ही अपना सर्वोत्तम परम मित्र है। आपके लिए आपसे बढ़ कर कोई और अन्य मित्र नहीं। आप ही अपने परम मित्र हैं;

कारण कि अन्य मित्र-सहायक जन किसी निश्चित परिस्थिति, निश्चित स्थान पर, समय-विशेष पर ही उपलब्ध होंगे, जब कि आप अपने लिए चौबीस घण्टे अहर्निश उपलब्ध हैं। जब कोई समस्या, उलझन आपको हानि पहुँचाती है, कोई विषम परिस्थिति पथ पर आ खड़ी होती है, आप तुरन्त ही अपनी सहायता से समस्या-समाधान कर विजित हो सकते हैं। अतएव आपको अपने लिए सहायतार्थ चौबीस घण्टे उपलब्ध हैं, कभी न चूकने वाले, निरन्तर उपस्थित मित्र हैं, आवश्यकता पड़ने पर अपनी सहायता करने वाले वास्तविक मित्र आप ही हैं। इसलिए आप अपने को अधोगामी मत बनायें। अपने पर हमेशा भरोसा रख सकते हैं, शत-प्रति-शत विश्वास कर सकते हैं। पूर्णतः स्वयं पर निर्भर रहें।

यह तथ्य भली-भाँति दृढ़तापूर्वक ग्रहणीय है। इसे गहराई से समझ लेना चाहिए। इसी के परिप्रेक्ष्य में सुखद, बोधप्रद, प्रोत्साहक विचारों द्वारा उस पथ पर अग्रसर हो सकते हैं जो ईश्वरीय चेतना, पूर्ण दिव्यत्व की ओर ले जाता है। गुरुदेव बहुधा कहा करते थेद्वद्व“आपके भीतर शक्ति का आगार है। विस्मयजनक महान् बल का भण्डार है (ऐसा भण्डार-गोदाम जहाँ गोला, बारूद, युद्धोपकरण संचित, सुरक्षित रहते हैं जिसमें विस्मयकारी भयंकर विस्फोटक शक्ति निहित होती है)। इसी प्रकार आपके अन्दर शक्ति का खजाना हैद्वद्वअनन्त असीम अपरिमित बुद्धि-मन आपके पास है।

“सागर अथाह का तल गहन,

छिपाये बहुमूल्य मणि-माणिक-हीरे प्रच्छन्न।”

पवित्रतम निर्मल रत्नमणि, चमकते, दमकते आलोकमय बहुमूल्य माणिक, हीरे-मोती जिस प्रकार अथाह समुद्र की गहराई में छिपे रहते हैं, उसी प्रकार आपके अन्तर में परमात्मा विराजमान हैं, अगाध

परमानन्द-सागर है और फूट रहा है स्रोत आपके भीतर अनन्त आह्लाद का। आपमें पूर्ण दिव्यता आवेष्टित है जो प्रस्फुटित, विकसित हो कर आपकी भव्य वास्तविकता, सहज मूल तत्त्व, शाश्वत पहचान की अभिव्यक्ति बन सकती है।

अतः आपके भीतर अनन्त सामर्थ्य है। समस्त विघ्न-बाधाओं को पार करने, विरोधों का मुकाबला करने की युक्ति-शक्ति आपमें है; यही आपका वास्तविक अन्तःस्वरूप है। जैसे संघर्ष, तनाव, उत्तेजना, विरोध-अवरोध की सृष्टि आपके भीतर होती है, वहाँ साथ-साथ आलोक भी विद्यमान है। वहाँ केवल अन्धकार नहीं, प्रसुप्त प्रकाश भी है। हर्ष का उद्गम-स्रोत है, आनन्द का सागर है, बल का आगार है, शक्ति की खान है, खजाना है, जिसे खोलने की, निकालने की प्रतीक्षा है, अभिव्यंजित करने की आवश्यकता है। अगर आप इस सत्य से भिन्न हैं और इस ज्ञान के अनुसार जीवन यापन करते हैं तो आत्म-संशय नहीं, विचलन नहीं, गतिरोध नहीं। आपको विदित है कि आप इन पर विजय पा सकते हैं, आप विजयी होंगे। सब-कुछ आपके नियन्त्रण में है द्वन्द्वसमस्त परिस्थितियों पर आपका शासन है। आपकी सहज अन्तर्हित सामर्थ्य के समक्ष बाह्य सब साधन शक्तिहीन हैं। अपनी प्रत्येक अपेक्षा, आवश्यकता पूर्ति के लिए आपके पास उपाय, संबल, युक्ति, समर्थता, योग्यता सब-कुछ है। आपको केवल उन पर संकेन्द्रण करना है।

हमें सदा इसी का बोध-ज्ञान रहे। प्रतिदिन प्रातः जागने पर परमात्मा को धन्यवाद देंहूँ “इसी क्षण जो मैं हूँ, जिस अवस्था में हूँ, धन्यवाद! मुझे इस रूप में निर्मित करने का पुनः धन्यवाद!” जहाँ हम हैं, यहाँ से प्रारम्भ कर देना है, प्रकृति की कुछ माँग नहीं। वस्तु जैसी है वैसी ही उसे स्वीकार्य

है। फिर भी प्रकृति आशा रखती है बढ़ने में, अग्रसर होने में, प्रगति में, प्रतिदिन बेहतर बनने में, दिन-ब-दिन और अधिक योग्य बनने में। प्रकृति, जीवन और दैवी इच्छा की हम सबसे आशा हैद्वद्दआगे बढ़ने की, स्थगित नहीं होने की, जहाँ हम हैं वहाँ रुकने की नहीं। अग्रसर होते रहना और आगे बढ़ना, अग्रगण्य होना, धीरे-धीरे आगे की ओर सरकते जाना, जब तक परमोत्कर्ष स्थिति की प्राप्ति नहीं हो जाती। पूर्णता की पराकाष्ठा तक चढ़ने का प्रयास करते रहना जीवन का एक महान् साहसिक कार्य है। अपूर्व अनुभवगम्य है।

अतएव जीवन का लक्ष्य हैद्वद्दपरमोत्कर्ष अवस्था, पूर्णता की पराकाष्ठा, सर्वोच्च स्थिति पर पहुँचनाद्वद्दजहाँ हमारा स्वरूप परमात्मा की अपेक्षानुसार निर्मित होता है। हम उस स्थिति से बहुत दूर हैं, ऐसा सोचना समस्या नहीं, समस्या तो है पुरुषार्थहीनता की, पूर्णता की ओर अग्रसर होने का प्रयास न करने की। प्रतिदिन उठाये गये कदम के समय पूर्णता के शिखर की उपलब्धि के लक्ष्य की विस्मृति ही समस्या है। अगर हम जीवन के प्रत्येक पग पर, प्रत्येक श्वास-प्रश्वास में, प्रत्येक प्रयास में अपने समक्ष लक्ष्य को स्पष्टतः आलोकित रखते हैं, शनैः-शनैः परिश्रम करते हुए अग्रसर होते हैं तो कोई समस्या नहीं; बल्कि जीवन आनन्दमय और रोचक हो जाता है। तब जीवन अर्थपूर्ण है, सोद्देश्य महत्त्वपूर्ण है, प्रत्येक व्यक्ति को ऐसा ही जीवन जीना चाहिए। ऐसा जीवन यापन करते हुए आवश्यकता पड़ने पर सहायतार्थ आपका मित्र चौबीस घण्टे उपलब्ध है।

यह मित्र दूरभाष पर सदैव उपलब्ध है। टेलीफोन उठाने में कभी भूल नहीं करता। जिस क्षण आप चाहें, तत्काल उपस्थित है। तुरन्त, उसी क्षण, शीघ्र ही पहुँच जाता है। वह तो केवल आपकी पुकार की प्रतीक्षा में रहता

है। आवाहन करने पर आपके समक्ष उपस्थित हो कहता है हृदय “देखो, मैं यहाँ उपस्थित हूँ, मैं आपकी क्या सहायता कर सकता हूँ?” आप इस सतत उपलब्ध, सदैव उपस्थित रहने वाले मित्र का सर्वोपरि लाभ उठा सकते हैं। वह है आपकी अपनी आत्मा, अपनी सत्ता, अपना अस्तित्व। “उद्धरेदात्मनात्मानम्” हृदय अपने द्वारा अपनी आत्मा का उद्धार करें। श्रीमद्भगवद्गीता में इस महान् रहस्य, परम सत्य को उद्घाटित किया गया है। विलम्ब मत करें। जब आपने परम लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अग्रसर होने का दृढ़ निश्चय कर लिया है तो किसी भी प्रकार के अवरोध को अपने मध्य न आने दें। मार्ग में आने वाली विघ्न-बाधाओं को एक तरफ हटाते हुए दृढ़ता से निश्चयपूर्वक, साहसपूर्वक, विश्वासपूर्वक अग्रसर होते रहें। अपने लक्ष्यहृदयमहान् उद्देश्य की प्राप्ति करें और मुक्त बनें, गौरवशाली भव्य विजय प्राप्त करें।

आप दत्तचित्त, दृढ़ संकल्प हो एक उत्तम मानव, एक साधक, जिज्ञासु, मुमुक्षु की भाँति जीवन यापन करने तथा उसके क्रियान्वयन के लिए सदैव सजग, सचेत रहें। वर्तमान युग के महान् सन्तों, महात्माओं, ऋषि-मनीषियों के अनुकरणीय जीवनादर्शों पर मनन करें, जिन्होंने आध्यात्मिक जीवन के, भगवद्भक्तों के जीवन के ज्वलन्त आदर्शों को हमारे समक्ष रखा जिनके पदचिह्न हमारे सम्मुख प्रदीप्त हैं हृदयज्वल्यमान् हैं। सन्त-मनीषी एवं विवेकी जन आध्यात्मिक पथ पर हमारे प्रकाश-स्तम्भ तुल्य हैं, जिनके आलोक द्वारा मार्ग-दर्शन प्राप्त कर हम स्वयं अपने जीवन को अन्तिम पूर्ण उपलब्धि, ईश्वरानुभूति, पूर्ण दिव्यता प्राप्त्यर्थ आगे बढ़ा सकें, चेतना में मूलतः परिवर्तन ला सकें अर्थात् मूल वास्तविक प्रकृति तात्त्विक मूलभूत वास्तविकता, हमारी वास्तविक शाश्वत सत्ता अर्थात् दिव्यता से ज्योतिष हो सकें।

विधाता, स्रष्टा ने अपनी ही मूर्ति के रूप में हमें निर्मित सृजित किया है। हम सबमें वह शक्ति, योग्यता, समर्थता है कि निर्माणकर्ता जैसे ही हम पूर्ण बनें। और यह हममें जन्मजात है, सहज है जिसे हमने प्रव्यक्त करना है। हमारे भीतर प्रसुप्त अन्तर्निहित दिव्यता को अभिव्यंजित, क्रियान्वित करने हेतु प्रतिक्षण चेष्टा में लगे रहना ही यथार्थ जीवन है। इस उदात्त महान् लक्ष्य की प्राप्ति हेतु प्रत्येक सुअवसर का लाभ उठायें, प्रत्येक क्षण का सदुपयोग करें। अपरिहार्य जागतिक अनुभवों को आध्यात्मिक पथ में सहायक उच्चतर साधनों के रूप में रूपान्तरित कर दें। महान् सन्त रामतीर्थ कहा करते थेद्वह “मार्ग में आने वाली बाधाओं, कठिनाइयों, ठोकरों को सफलता का सोपान समझें।” प्रत्येक अड़चन, विघ्न-बाधा, अवरोध के रूप में हमें सदगुणों के अभ्यास प्रयोग का सुअवसर प्रदान करती है। जैसे साहस, दृढ़निश्चय, सहन-शक्ति, बुद्धि, विवेक, विचार, संकल्प-शक्ति तथा इससे अधिक और भी। मार्ग के प्रलोभन-अवरोध, विरोध का जब सामना करना होता है तो भीतर की प्रसुप्त सामर्थ्य शक्ति जागृत हो जाती है। इस प्रकार ये अवसर अन्तःसुप्त योग्यताओं के प्रकटीकरण का सुयोग बन जाते हैं। विपदा आपको दमकते स्वर्ण की तरह चमका सकती है, आपको और अधिक शक्ति, दृढ़ता, अधिक बलद्वहजिसे महात्मा गान्धी आत्म-बल, आत्मिक शक्ति कहा करते थेद्वहप्रदान कर सकती है। हर बात, हर घटना के पीछे ईश्वर का कुछ विशिष्ट अर्थ, रहस्य निहित होता है। बिना प्रयोजन ईश्वर द्वारा हमें कुछ भी प्राप्त नहीं होता। उनका प्रयोजन अभिप्राय सदैव होता भी सकारात्मक है। हमें जब इस तथ्य का ज्ञान, बोध हो जाता है, तो प्रत्येक अनुभव लाभकारी हितकारी प्रयोग में परिवर्तित किया जा सकता है।

भावी भविष्य के तीन सौ पैसठ बहुमूल्य दिवस

चौबीस स्वर्णिम घण्टे साठ हीरक क्षण

वर्तमान वर्ष की परिसमाप्ति समीप ही है। आप शीघ्र ही प्राप्त करेंगे तीन सौ पैसठ आगामी दिनों का बहुमूल्य उपहार। जिसमें आप महान् भव्य भविष्य के अंकुर वपन कर सकते हैं, जिसमें शान्ति, आनन्द, मुक्ति, दिव्य पूर्णता की फसल के बीज बो सकते हैं। यह तो सब निर्भर करता है अब आप पर, आप जैसा चाहें। नव-वर्ष एक पुस्तक के समान है जिसमें लेख रहित पृष्ठ संयुक्त हैं, जिसके कोरे पृष्ठों पर आप जो भी जैसे लिखना चाहें लिख सकते हैं। उसे हर प्रकार से सुन्दर बनाने के लिए स्वर्णिम अक्षरों से भी अंकित कर सकते हैं। नव-वर्ष-उपहार की प्राप्ति की ओर बढ़ रहे हैं। वर्तमान वर्ष के शेष दिन आपकी तैयारी के लिए हैं, विगत ग्यारह महीनों के अन्तरावलोकन, पूर्वावलोकन के। इस व्यतीत होने वाले वर्ष का मूल्यांकन करने का प्रयास करें कि सम्पूर्ण वर्ष में आप क्या और कैसे रहे, आपकी स्थिति कैसी रही? पिछले महीनों और दिनों का आपके लिए क्या अभिप्राय रहा!

क्या आपने प्रत्येक दिवस के महत्त्व को जाना, ग्रहण किया? उसे अपने निर्धारित लक्ष्य, ईश्वराभिमुखी होने, ऊर्ध्वगामी बनाने का उन्नत कल्याणकारी सोपान समझा आपने? अथवा जीवन के अमूल्य समय को, अपने दिनों को व्यर्थ में यूँ ही गँवा दिया। निराशा-उत्पीड़न-पराजय के अनुभव से कुछ सीखा? कुछ प्राप्त किया? उन्हें ज्ञान-बुद्धि-वार्धक्य तथा शक्ति बढ़ाने हेतु लाभप्रद बनाया? विगत ग्यारह महीनों अथवा उससे अधिक समय का प्रयोग विशेषतया नैतिक विकास के रूप में कैसे किया?

एक साधक, योगी के रूप में द्दहजो अपनी रुचि के अनुसार चयनित योग में अभ्यासरत रहे हैं, इन ग्यारह महीनों का न्यायोचित लाभ उठाया? अपने विषय में गहन विश्लेषणात्मक बोध ज्ञान को तथा गत वर्ष में निष्कपटता से कैसे जीवन यापन किया आदि सबको दृष्टिकोण में रखते हुए ईश्वर-प्रदत्त उपहार स्वरूप जीवन के एक और अद्भुत वर्ष की ओर पहले से भी अधिक आध्यात्मिक साधनों से सज्जित हो उत्साहपूर्वक आगे बढ़ें।

जैसा कि मैं पहले भी कह चुका हूँ कि प्रत्येक दिवस चौबीस स्वर्णिम घण्टों से परिपूरित होता है तथा प्रत्येक घण्टा जो अतुलनीय बहुमूल्य हीरक क्षणों से जड़ित होता है, सब आपके अपने हैं। आप उनका सदुपयोग करें। उन्हें प्रेम, करुणा, दया, बुद्धि, विवेक, आध्यात्मिक पिपासा, गहन साधना तथा दिव्यता से पूरित करें। सदगुणों से अपने को सुसमृद्ध करें। वर्ष के इन अन्तिम दिनों को, आध्यात्मिक अन्वेषण में तथा गत वर्ष के अनुभवानुसार अपने को और अधिक अच्छा बनाने में नये प्रतिमान, नये निश्चयात्मक निर्णय के आध्यात्मिक समेकन में लगायें।

भले ही आप अच्छे रहे होंगे, आपका व्यक्तित्व अद्वितीय व अनोखा रहा होगा; परन्तु अभी और अधिक उन्नत होना है। आने वाला नव-वर्ष प्रमाणित कर सके कि विगत वर्ष आपके लिए प्रयोजनयुक्त लाभप्रद रहा, आध्यात्मिक विकास में उत्थापक तथा समृद्ध बनाने में सहायक सिद्ध हुआ। यह वर्ष सिद्ध कर सके कि प्रभु-प्रदत्त उपहार स्वरूप वर्ष को आपने व्यर्थ नहीं गँवाया। मानवीय स्तरानुसार इस भेंट के लिए आपको सुयोग्य पात्र प्रमाणित कर सके। ईश्वर आपको भगवदानुभूति, सच्चिदानन्द संचेतना, अभिबोध-ज्ञान-प्रकाश के चरम बिन्दु तक पहुँचने के साहसिक ऊर्ध्वगामी

आरोहण में द्रुत गति से अग्रसरित करें। यही मेरी सर्वशक्तिमान् ईश्वर तथा परम प्रिय आराधनीय गुरुदेव के श्रीचरणों में हार्दिक प्रार्थना-याचना है, जो हमारे जीवन हैं, जीवन-ज्योति हैं, जिन्होंने हमें यह महान् ज्ञान प्रकाश आलोक दिया है कि मूलतः हम दिव्य हैं।

४. जीवन के मूल्यांकन की कसौटी

विगत मासों के क्रियाकलाप एवं अपने जीवन की गुणवत्ता के मूल्यांकनार्थ गुरुदेव के 'बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियमों' के एक-एक विषय को सन्दर्भ रूप में लेंगे तो यह आपके लिए अत्यधिक व्यावहारिक, अत्यधिक समुपयुक्त समीचीन प्रथम कसौटी सिद्ध होगी।

गत ग्यारह महीनों में क्या आपने अपने शरीर की पूर्णतया देखभाल की? शारीरिक स्वास्थ्य की ओर न्यायोचित ध्यान दिया? स्वास्थ्य आरोग्य के नियमों का परिपालन सावधानीपूर्वक किया? क्या आप मिताहारी रहे? क्या उस अवांछित भोजन की उपेक्षा करते रहे जो स्वास्थ्यानुकूल नहीं था? क्या आप शारीरिक सुस्वास्थ्य-निर्माण हेतु रचनात्मक व सकारात्मक प्रयास में लगे रहे? दैनिक शारीरिक व्यायाम में नियमित रहे क्या? क्या प्रतिदिन आसन-प्राणायाम का अभ्यास करते रहे? सूर्यनमस्कार का अभ्यास कम-से-कम पाँच से दस मिनट ही सही प्रतिदिन करते रहे क्या? अपने शरीर को सुगठित-स्वस्थ बनाने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमता को तथा सुस्वास्थ्य को बनाये रखने में आप यथोचित सक्रिय प्रयत्न में सतर्क रहे क्या? एक जिज्ञासु और साधक के स्तरानुकूल उत्कृष्ट, स्थायी एवं श्लाघ्य रीति प्रविधि से क्या आप प्रयासरत रहे हैं? धैर्यपूर्वक दृढ़ निश्चय से पुरुषार्थ करते रहना ही धीर साधक का प्रमाण-चिह्न है। इन सब विभिन्न विचारणीय बातों को ध्यान में रखते हुए अपने प्रयास में नियमितता, गम्भीरता और उत्कटता से क्रियाशील हैं क्या आप?

आपके समक्ष एक और विलक्षण तथा विश्वसनीय अन्य मापदण्ड अथवा प्रामाणिक स्तर को प्रस्तुत कर रहा हूँ; वह है गुरुदेव-प्रणीत 'विश्व-प्रार्थना' जिसमें उन्होंने अपने महान् आदर्शों को सन्निहित किया है हमारे लिए। 'विश्व-प्रार्थना' में गुरुदेव ने अपने उदात्त अनुकरणीय आदर्श जीवन को पूर्णरूपेण प्रतिबिम्बित किया है। विश्व के समग्र महान् धर्मों, समस्त धर्म-ग्रन्थों, सन्तों एवं ऋषियों के उपदेशों-सन्देशों का श्रेष्ठतम सारतत्त्व इसमें सम्मिलित है। यह **दूसरी कसौटी** है, जिसके आधार पर हम अपने जीवन का गहन निरीक्षण-परीक्षण कर सकते हैं। जिसके सन्दर्भ में हम अपने जीवन के उच्चतर आदर्शों के परिप्रेक्ष्य में पुनरवलोकन कर सकते हैं। 'विश्व-प्रार्थना' में गुरुदेव ने अपना हृदय उँडेल दिया है और हमारे जीवन यापन हेतु सर्वोत्कृष्ट उदात्त, देदीप्यमान, ज्वलन्त आदर्श उसमें सुरक्षित रख दिया है।

अतएव जीवन-मूल्यांकन हेतु प्रथम मापदण्ड हुआह्व 'बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम'। दूसरा मापदण्ड है 'विश्व-प्रार्थना'। ये दोनों ही आपकी नित्य दैनिकचर्या के लिए व्यावहारिक निर्बन्धन शर्तें हैं। **तीसरा मापदण्ड है गुरुदेव का आदर्शमय जीवन्त निज व्यक्तित्व**। दूसरे शब्दों में कहें तो अपनी महत् आदर्श जीवनशैली द्वारा जो अनुकरणीय आदर्श हमारे समक्ष प्रस्तुत किये, वह जीवन-मूल्यांकन के लिए तीसरी कसौटी है। 'शिवानन्द डे-टु-डे' नामक पुस्तक के विविध भागों में इस विषय का कुछ ज्ञान-प्रकाश प्राप्त किया जा सकता है। ये ग्रन्थ वे हैं जिनमें गुरुदेव के प्रतिदिन पूर्वाह्न में कार्यालय में आगमन-गमन के मध्य काल में घटित कार्यक्रम का आँखों देखा विवरण प्रस्तुत किया गया है। दर्शनार्थियों, अभ्यागतों के साथ भेंटवार्ता, भक्तों-प्रेमियों के साथ उनके रुच्यानुकूल सम्भाषण, विविध विषयों, कार्यों का विवरण तथा समीक्षा आदि को श्रद्धापूर्वक क्रमिक रूप से लेखनी-बद्ध कर लिया जाता था। यह समस्त

संक्षिप्त विवरण 'शिवानन्द डे-टु-डे' में संकलित है। यह भी मापदण्ड का एक रूप है।

एक अन्य बहुमूल्य कसौटी है 'आलोक-पुंज' (Light Fountain) पुस्तक का अठारहवाँ अध्याय 'सर्वगुणसम्पन्न स्वामी शिवानन्द' जिसमें स्वर्गाश्रम-निवासकाल में गुरुदेव द्वारा हस्तलिखित दैनन्दिनी के कुछ अंशों को पुनः उल्लिखित किया गया है, जो यह हमारे लिए एक अन्य मापदण्ड हो सकता है। भले ही यद्यपि वह अति उच्च स्तरीय है।

अन्तिम किन्तु गौण नहीं, अत्यावश्यक एक कसौटी है हृदयस्वयं के प्रति आपका अपना अभिमत। लघु कार्ड-शीर्षक 'दर्पण में व्यक्ति' (Man in the Mirror) का अभिप्राय है हृदयदर्पण में प्रतिबिम्बित व्यक्ति का प्रतिबिम्ब ही उसकी असलियत को अच्छी तरह जानता है। उसके गुण-अवगुण पहचानता है हृदयवह ऐसा साक्षी है जिससे कुछ भी छिपा नहीं है। बाहर जाने पर लोग जो आपका अभिनन्दन करते हैं, प्रशस्ति-गान करते हैं इन सबका आपके जीवन में कुछ महत्त्व नहीं। आपका मित्र आपकी पीठ पर थपथपाते हुए शाबाशी देता है और खेल के मैदान में या क्लब में सबके सामने प्रशंसात्मक शब्दों में कहता है हृदय "वाह! आप तो एक विलक्षण, अद्भुत खिलाड़ी हैं।" यदि आप उन्हें स्थानीय क्रिकेट मैच में सहायता करते हैं तो वे आपकी भूरि-भूरि प्रशंसा करते हैं। खेल के मैदान में, कार्यालय में, सामाजिक समारोहों में आपका प्रदर्शन, आचरण, व्यवहार क्या है? महत्त्व इसका इतना नहीं; अपितु जब आप एकान्त में दर्पण के सामने खड़े हैं और पीछे कोई अन्य अव्यक्त व्यक्ति आपको देख रहा है। उस समय वस्तुतः आप आत्म-निरीक्षण कर सकते हैं। क्या आप उस व्यक्ति से प्रत्यक्षतः आँखें मिला सकते हैं? क्या आप अपने को अति सम्माननीय, प्रशंसनीय ढंग से निर्दोष प्रमाणित कर सकते हैं? क्या वह व्यक्ति आपको सुस्पष्ट शब्दों में कह सकेगा हृदय "आप ठीक हैं, अच्छे हैं, आप बिलकुल सही हैं।" यदि आप उसको अपनी आँखों से प्रत्यक्षतः देख

पाते हैं, उसको देखते हुए आप किसी भी प्रकार से प्रयत्न करते हैं कि इस विषय में वह अपने मत, विचार द्वारा किसी-न-किसी प्रकार न्यूनतम उत्तीर्ण अंकों में ही सही आपको सफल घोषित कर दे। यह है आपकी वास्तविक स्थिति जहाँ आप हैं। यही है सच्चाई, जैसे आप हैंद्वयही सत्य है। किन्तु हम ऐसा बहुत कम कर पाते हैं, बल्कि ऐसा करते ही नहीं, ऐसा करने का प्रयास ही हम नहीं करते। किसी ने इसका काव्य-रूपान्तरण करने में सार्थकता समझी और जन साधारण में वितरित करना चाहा। स्वनिरीक्षण का यह प्रयास प्रभावी है, अनिवार्य भी है, जिसे बहुत कम लोग करते हैं; अधिकांशतया इसकी उपेक्षा ही करते हैं, किन्तु यह प्रयास स्वयं की प्रगति एवं उत्थान के लिए अत्यावश्यक है।

अपने विषय में आपका अभिमत क्या है? इस वर्ष की प्रथम जनवरी को अपने प्रति आपका विचार क्या था? आज आपका अभिमत क्या रहा? आप अपने साथ अत्यन्त निष्पक्ष-निश्चल, ईमानदार, स्पष्टवादी हैं तो यह आपकी अन्तिम कसौटी हो सकती है, जिसके आधार पर अपने जीवन, अपने समस्त क्रियाकलापों का एक मानव के रूप में जीवन की गुणवत्ता का मूल्यांकन कर सकते हैं यथाहृद्बुद्धिमान् एक तर्कशील व्यक्ति के रूप में, मानव-समाज के अन्य मानव प्राणियों के साथ सम्बन्ध के रूप में, पारस्परिक व्यवहार के रूप में मूल्यांकन किया जा सकता है। अतः नैतिकता, न्यायोचित निरीक्षण, निश्चलता, निष्पक्षता एवं स्पष्टवादिता ही यहाँ अपेक्षित है।

५. दैवी सम्पद् का अर्जन करें : आसुरी सम्पद् का उन्मूलन करें

अन्तर्मन में दो विरोधी तत्त्वों का स्थान नहीं। मन में द्वन्द्व नहीं होना चाहिए। यदि ऐसा है तो इसका उच्छेदन करना होगा। ऐसा करना भी साधना का एक अंग ही है। जो दिव्य नहीं, जो हमारे आन्तरिक शाश्वत स्वरूप का विरोधी तत्त्व है बड़ी सावधानीपूर्वक उसकी खोज करनी है, उसे ढूँढ़ पाना है और फिर उसे उखाड़ फेंकना है। यदि यह नहीं किया गया, और आप मल-कूड़ा-करकट को संचित करने का प्रयास करेंगे तो यह उसी प्रकार होगा जैसे कक्ष के कोनों-किनारों और कालीन के नीचे फर्श पर भरी धूल को हटाये बिना सजावट करना केवल बाहरी सजावट होगी। स्वामी विवेकानन्द कहा करते थे, “यदि हृदय में आध्यात्मिकता का समावेश नहीं, हृदय में नैतिक सौन्दर्य नहीं, यदि अन्तः में दैवी सम्पदा नहीं, समग्र दिव्य गुण नहीं हैं, तो जीवन एक सुसज्जित, अलंकृत शव तुल्य होगा।” वह कहते थेहह “सुसज्जित शव।” जब अन्त्येष्टि के लिए शव को ले जाया जाता है, कैसे सुन्दर ढंग से सजाते हैं, बढ़िया-से-बढ़िया सिल्क, मखमल के वस्त्र डालते हैं, उस पर ढेरों पुष्प, साथ ही इत्र भी छिड़कते हैं; क्योंकि उसकी दुर्गन्ध को रोकना है। चमकीले-भड़कीले वस्त्रों सेहहजरी, सिल्क, मखमल से शव आवृत होता है; जिस पर असंख्य पुष्प चढ़ाये जाते हैं तथा सुगन्धि हितार्थ अगारबत्ती-धूप जलायी जाती है। परन्तु उस समय इन सब आच्छादनों के नीचे होता क्या है? कुछ नहीं, केवल अस्थिचर्ममय दुर्गन्धयुक्त सड़ा हुआ मृत शरीर अर्थात् शव। स्वामी विवेकानन्द कहते

थेह्द्वह “इस प्रकार की साज-सज्जा एक शव को सजाने के तुल्य है।” बाहर से भव्य दृष्टिगत होती है; पर भीतर कुछ नहीं होता।

इसलिए एक मानव को बड़ा सचेत, सावधान, सतर्क रहना चाहिए कि किसी भी हालत में ऐसी स्थिति को टिकने न दे, प्रभावी न होने दे। इसके विपरीत यदि कोई बाहर से अति सुन्दर सुसज्जित नहीं है तो कोई बात नहीं; किन्तु आत्मा के सौन्दर्य से अपना अन्तस परिपूर्ण होना चाहिए। ईश्वरपरायणता तथा पावन दिव्यता से अन्तस ओत-प्रोत होना चाहिए। अन्तर्मन परम ज्योति से परिपूर्ण हो, प्रकाशमान हो। दिव्यता से, दिव्य प्रकाश से ज्योतित होना चाहिए। इसके विपरीत कुछ भी हो, अर्थात् अदिव्यता, अनैतिकता का मूलोच्छेदन कर देना चाहिए। श्रीमद्भगवद्गीता के सोलहवें अध्यायानुसार अपेक्षा की जाती है कि दैवी सम्पदा का अर्जन करें, आसुरी सम्पदा का उन्मूलन। यह साधना ही चित्त-शुद्धि की आन्तरिक साधना कहलाती है। अतः यही सच्ची साधना है। इसलिए प्रत्येक मार्ग या पथहहजैसे ज्ञानयोग, भक्तियोग, राजयोग, जपयोग अथवा कर्मयोग आदि सभी सदा-सर्वदा कुछ अपरिहार्य सकारात्मक दिव्य गुणों के अर्जन और विकास हेतु साधना को अत्यावश्यक अभिहित करते हैं। सभी योग-मार्ग इसी पर बल देते हैं। अवगुणों-दुर्गुणों की सूची वर्णित करते हैं जिन्हें निकाल फेंकना हैहह

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत्॥

(गीता : १६-२१)

काम, क्रोध और लोभहहद्वये तीन प्रकार के नरक के द्वार हैं, अर्थात् उसको अधोगति में ले जाने वाले हैं। अतएव तीनों को त्याग देना चाहिए।

कामः क्रोधश्च लोभश्च देहे तिष्ठन्ति तस्कराः।

ज्ञानरत्नापहाराय तस्मात् जाग्रत जाग्रत॥

आदि शंकराचार्य जी ने अपने 'वैराग्य डिंडिम' में बताया है कि काम, क्रोध, लोभ रूपी चोर हमारे शरीर के भीतर वास करते हैं। शरीर में रहते हुए ज्ञान रूपी हीरे-मोती चुरा लेते हैं। इसलिए जागो! जागो! सजग हो जाओ। सचेत हो जाओ। निम्नांकित उद्बोधन मनीय हैद्वह

मुक्तिमिच्छसि चेत्तात विषयान् विषवत् त्यज।

ब्रह्मचर्यमहिंसा च सत्यं पीयूषवत् भज॥

“यदि आप मोक्षाभिलाषी हैं तो ऐन्द्रिक विषयों को विष सम जान उनका परित्याग कर दें तथा ब्रह्मचर्य, अहिंसा, सत्य रूपी अमृत का सेवन करें, अर्थात् तीनों का अनुपालन करें।”

जो मोक्ष है तू चाहता, विष सम विषय तज तात रे।

आर्जव क्षमा संतोष सम दम, पी सुधा दिन रात रे॥

संसार जलती आग है, इस आग से झट भाग कर।

आ शान्त शीतल देश में, हो जा अजर! हो जा अमर!!

(वेदान्त छन्दावली)

परमात्मा हृदय में विराजमान् हैं, इसलिए हम दिव्य हैं

इस प्रकार प्राचीन काल से वे हमारा ध्यान इस विषय पर संकेन्द्रित करने का प्रयास करते रहे और प्रबोधित करने का प्रयत्न करते रहेद्वह “तुम दिव्य हो! केवल दिव्यता ही तुम्हारे अन्तस में संस्थित रहे। तुम्हारे मूल वास्तविक सहज स्वरूप के विरुद्ध हो तो उसे कभी भीतर स्थान न दो। सावधान रहो। जागृत रहो। सचेत रहो। भीतर झाँको। आत्मावलोकन करो।

मनन-विचार का प्रयास करो। बुद्धिमत्ता से उन सबका उन्मूलन करो जो तुम्हारे वास्तविक स्वरूपद्वन्द्वदिव्यता को आच्छादित करे।” इस प्रकार अपना जीवन दिव्यता से यापन करें। केवल तभी आपका जीवन सच्चा, विश्वसनीय, शुद्ध, पवित्र, यथार्थ एवं सत्यता से पूर्ण होगा। फिर कोई और प्रतिद्वन्द्व या प्रति विरोध नहीं होगा। अनावश्यक का, परिहार्य विरोधों का सामना करने में आन्तरिक बल एवं आध्यात्मिक शक्ति विनष्ट नहीं होगी।

पूर्वज कहा करते थेद्वन्द्व “विवेकी बनो। अपनी आन्तरिक शक्ति का अपव्यय मत करो। इसे परिहार्य नकारात्मक प्रक्रिया में व्यय मत होने दो। इसे सकारात्मक-रचनात्मक प्रक्रिया में लगाओ, ताकि तुम्हारी सम्पूर्ण ऊर्जा शक्ति, आध्यात्मिक शक्ति शतशः ऊर्ध्वगामी हो दिव्योन्मुख रहे।” इस प्रकार दिव्यतापूर्ण जीवन जीयें। अन्तस में दिव्य बनें। यह समझें और जानें कि आप दिव्य हैं। अपने जीवन को दिव्य बनायें। मनसा, वाचा, कर्मणा दिव्य बनें। विचारों में, वाणी में, कर्मों में, सबमें दिव्यता का गुण भरें। दिव्य जीवन यापन आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। दिव्य जीवन ही आपका वास्तविक जीवन है। दिव्य जीवन आपकी अन्तरात्मा की सहज स्वाभाविक अभिव्यक्ति है।

दिव्यता का भाव कहीं दूरवर्ती या दूरस्थ नहीं। यह निकटतर से भी निकटतम है, प्रियतर से भी प्रियतम है। वस्तुतः हमारे मूल अस्तित्व का, मूल सत्ता का यह मध्य बिन्दु है, केन्द्रीभूत तत्त्व है। हम दिव्यता में निवास करते हैं। दिव्यता हममें वास करती है। इस सत्य की सजगता हमारे जीवन के क्रियाकलापों में प्रमुख रूप से संकेन्द्रित रहे तो हम ईश्वर से भिन्न नहीं। करोड़ों सूर्यों के दिव्य प्रकाश से प्रकाशित अन्तःनिवसित जीवन्त भाव, सजीव आत्मा के रहते उसके चल मन्दिर के रूप में ही हम संचलित होते हैं।

हे प्रभो! हमें ऐसा वरदान दें कि हम सम्पूर्ण जीवन, जब तक इस शरीर में हमारा वास है, हम साँस लेते हैं, प्रत्येक दिवस का शुभारम्भ इसी आन्तरिक शान्ति-नीरवता और अन्तर्वासी आपकी दिव्य सन्निधि की आह्वान चेतना की अभिज्ञता, जागरूकता से करें। हमें ऐसा आशीर्वाद दें कि दिवस में प्रविष्टि-प्रणाली दिव्य हो।

इस आन्तरिक ऊर्ध्वारोहण की आभ्यन्तरिक प्रक्रिया में यदि आप परियुक्त रहें, तो समग्र भूमण्डल में ऐसी कोई ताकत नहीं जो केवल आपकी ही निजी सम्पत्ति हैद्वह्वान्तरिक निधि प्राप्त करने में आपकी बाधक बने। जिस प्रतिफल-सफलता सिद्धि के आप अधिकारी पात्र हैं, पृथ्वी की कोई भी शक्ति उससे आपको वंचित नहीं कर सकती। सबके कल्याणार्थ प्रस्तुत करने योग्य यह अटल सत्य आपके समक्ष प्रकट किया है, जो समुपयुक्त रीति से मननीय तथा करणीय है। आज ही, अभी, इसी क्षण ही, यहीं इसके कार्यान्वयन का शुभारम्भ करें। इस अमिट सत्य के आलोक में दिनानुदिन अपना जीवन यापन करेंगे तो बाद में हाथ मल-मल कर पछताना नहीं पड़ेगा; बल्कि आप सदा आनन्दित रहेंगे, कृतकृत्य हो जायेंगे।

६. मेरे प्रबोधनों का विशिष्ट प्रयोजन

आपके सम्मुख इस विचाराभिव्यक्ति का एक ही प्रयोजन है, वह है हृदयसबका परम हित हो, सर्वविध सर्वोत्तम कल्याण हो, सर्वोच्च मंगल हो। इस अभिव्यक्ति के पीछे एक ही आशय है कि आपका जीवन सर्वश्रेष्ठ साफल्य से सुशोभित हो, यशस्वी हो। अपने लक्ष्य की आपको प्राप्ति हो। आप अपने निर्दिष्ट उज्ज्वल भव्य भविष्य में, नियत लक्ष्य में सिद्धि प्राप्त कर सकें। एकमात्र इसी प्रयोजन एवं अभिप्राय से आपके प्रेम तथा शुभेच्छा हेतु इस सद्विचार का प्रकटीकरण किया जाता रहा है, सद्गुरुदेव के श्रीचरणों में हार्दिक प्रार्थना रूप में। उनके परम अनुग्रह, उनके शुभाशीर्वाद से आपका जीवन पूर्णरूपेण सफल हो, सर्वरूपेण सिद्धि प्राप्त हो ताकि आप ज्योतिर्मय प्रकाश से प्रकाशित हों तथा दूसरों के पथ-प्रदर्शन हेतु दीपक बनें हृदय जो इस महान् पथ के पथिक हैं हृदय पथ जो अन्धकार से प्रकाश की ओर, असत् से सत् की ओर, तमस् से ज्योति की ओर, मृत्यु से अमरत्व की ओर, नश्वरता से शाश्वतता की ओर ले जाता है।

इन सब बातों से अलग मेरे प्रबोधनों का एकमात्र उद्देश्य यह है कि आप कर्मशील बनें। सन्नद्ध हों। सुदृढ़ हों। सजग, सतर्क हो जायें। आपको सजग-सचेत करने के लिए ही ये सब अभिव्यक्त किया है, पूर्णरूपेण सावधान करने हेतु कहा है। अपने व्यवहार के प्रति, दिनचर्या के प्रति, आध्यात्मिक प्रगति सम्बन्धी विचारों-कार्यों में उत्साह और जोश लाने के लिए सब कहा जा रहा है ताकि इस मास की समाप्ति पर आगामी नव-वर्ष

का स्वागत करने हेतु आप कर्मशील हों, उद्यमी हों, प्रगतिशील हों। नव-वर्ष के स्वागतार्थ आपको सावधान किया जा रहा है। जैसे कि दौड़ के खेल में प्रारम्भिक रेखा पर सभी भागीदार अपनी-अपनी मांसपेशियों को कसे, श्वास रोके, सन्तुलित खड़े रहते हैं ताकि संकेत मिलते ही तुरन्त दौड़ना प्रारम्भ कर सकें; बन्दूक से गोली छूटने के समान।

अतः ये प्रबोधन आपको सजग करने के लिए कि जो महान् भेंट, उपहार आपको प्राप्त होने वाला हैद्वन्द्वशुद्ध, निर्मल एक अद्भुत विलक्षण बारहमासीय वर्ष का उपहार, जिसके प्रत्येक मास में तीस दिनों से कम दिन नहीं होते सिवाय फरवरी मास के, और प्रत्येक दिवस में चौबीस घण्टे होते हैं प्रत्येक के लिए समान रूप से चाहे वह रंक हो या राजा। निष्पक्षतः सभी के लिए २४ घण्टे होते हैंद्वन्द्वऊँच-नीच, बड़े-छोटे, महान् और तुच्छ, धनी-निर्धन किसी के साथ कोई भेद-भाव नहीं। वही चौबीस घण्टे सबको मिलते हैंद्वन्द्वचाहे मनुष्य हो या पशु, श्वान हो या गधा। भगवान् प्रतिदिन हमें चौबीस घण्टे देते हैं, कितनी निष्पक्षता है, कितनी उदारता है। और प्रति एक घण्टा साठ हीरक मिनटों से सुसज्जित स्वर्णिम होता है। बार-बार यह स्मरण रखना चाहिए कि प्रत्येक घण्टाद्वन्द्वस्वर्णिम घण्टा साठ हीरक मिनटों से नकाशा हुआ प्रकाशित है, अमूल्य है, जिसे गँवाना नहीं है। अति मूल्यवान् है। बहुत कीमती है जिसे खोना नहीं है। **‘गया समय फिर हाथ नहीं आता।’** इस धरा पर ऐसी कोई शक्ति नहीं जो इन तीनों कोद्वन्द्वबीता समय, तरकस से छूटा तीर और मुँह से निकला शब्दद्वन्द्ववापस दे सके।

इन पहलुओं पर मनन करना आवश्यक होगा ताकि नव-वर्ष का स्वागत सम्यक् समुचित रीति से कर सकें, पुनः दोहराता हूँ। आपके समक्ष

प्रस्तुत इन चेतावनियों-तथ्यों का उद्देश्य, अभिप्राय सकारात्मक, रचनात्मक हैद्वहआपको आत्मसंशयी बनाने का या नकारात्मक नहीं। अपितु इन सबका आशय आपका ध्यान उस तरफ ले जाना है जिस तरफ आपने ध्यान बिलकुल दिया ही नहीं, जिस तरफ आप अब तक देख नहीं पाये। आपके जागृत करने के लिए यह कथन हैं सचेत, सतर्क, सजग करने के लिए। खतरे से पूर्व दी गयी चेतावनी का आशय 'पूर्ण सुरक्षा' है। सही लक्ष्य, निर्धारित गन्तव्य तक खतरे से बचते हुए पहुँचने के लिए आगे जाने वाले मार्ग की सुगमता-दुर्गमता का ज्ञान हो जाने से वाहन-चालक सावधान रहता है, अन्यथा दुर्घटना हो जाने के कारण यात्रा स्थगित करनी पड़ जाती है। अतः अपने पथ की पूर्ण जानकारी हम सबके लिए अत्यावश्यक है और यह पथ हैद्वहहमारे अन्तस् में आन्तरिक यात्रा का। अतएव मेरे उद्बोधन की पृष्ठभूमि में केवल सकारात्मक अभिप्राय ही रहता हैद्वहआपको सजग करने का, अपना तथा अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए उत्साहित करने का, आपको उद्यमी बनाने का; क्योंकि अब समय व्यर्थ गँवाने को नहीं। मैं आपको जागृत करना चाहता हूँ। गहन रूप से पूर्ण सचेत, सतर्क बनाना चाहता हूँ, आने वाली स्थिति, परिस्थिति से जूझने के लिए आपके हाथों में आवश्यक हथियार, सुरक्षा कवच पकड़ाना चाहता हूँ।

इन विचारों को अभिव्यक्त करने का उद्देश्य यही है कि जैसे-जैसे आप अपने पथ पर अग्रसर होते जाते हैं, आप अधिक सामर्थ्यवान् बनें, और अधिक तत्पर हों, उद्यत हों। आशा है मेरे अभिप्राय को आप इसी भाव से ग्रहण करेंगे और जीवन में इनका क्रियान्वयन करेंगे। क्रियान्वित करने में

ही इनकी सफलता और सार्थकता है। पूर्ण दिव्यता, ईश्वरानुभूति, मुमुक्षुत्व, वैश्विक चेतना की सर्वोच्च अवस्था के पथ पर अग्रसरीय आपके लिए नव-वर्ष भव्य, महान् और गौरवपूर्ण वर्ष हो! इस अभिव्यक्ति का सार, मूल तत्त्व यही है कि अपने भव्य परमोच्च दिव्य लक्ष्य की ओर अबाध गतिशीलता को बनाये रखने में आप और अधिक योग्य, समर्थ हों।

७. उठ, जाग मुसाफिर! भोर भई

जैसे ही एक वर्ष व्यतीत होता है एक दूसरे नव-वर्ष का आगमन होता है। नव-वर्ष की भेंट स्वीकार कर हम हर्षोल्लसित होते हैं। उस समय हमें चिन्तन करना चाहिए, सजग, सचेत रहना चाहिए कि अब शेष उपलब्ध समय में से हमारा एक वर्ष का समय और कम हो गया। “बहुत गई, थोड़ी रही, अब तू हो जा सचेत।” अधिक समय बीत गया, अब तो अल्प समय ही शेष रह गया, इसलिए अब तो सचेत हो जाओ, सजग-सतर्क हो जाओ। जागो! जागो! सावधान हो जाओ! महान् मनीषी चिन्तक यह कह गयेद्वह “उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।”

इसलिए किसी विशिष्ट उद्देश्य से गम्भीरतापूर्वक उत्सुक हो आवश्यक महान् तत्त्वों की ओर सचेत, सजग किया जा रहा है कि जो करने के लिए अभी शेष है, समय हाथ से निकलने से पूर्व उसे सम्पन्न कर लें। अब बगलें झाँकने का समय नहीं रहा। अपनी शक्ति, क्षमता के अपव्यय का समय अब नहीं रहा। मिनट, घण्टे, पूर्वाह्न समय, अपराह्न समय को दिशा भ्रमित न कर व्यक्ति के लिए प्रमुख महत्त्वपूर्ण पथ हैद्वहभगवद्-साक्षात्कार। इसकी प्राप्ति के लिए समय का सदुपयोग करना है; क्योंकि यही मानव-जीवन का परम सर्वोच्च लक्ष्य है, जैसा कि सर्वकाल में मध्ययुगीन, अर्वाचीन, प्राचीन सभी सन्तों-ऋषियों ने पुनः-पुनः दोहराया है। उनके कथनानुसारद्वह “हे मानव! जागो। आप यहाँ थोड़े समय का वास करके काल का ग्रास बन जाने को नहीं आये। हे मानव जागृत हों! आप मात्र शारीरिक, मानसिक श्रम अथवा बौद्धिक कृत्यों के, प्रक्रियाओं के लिए नहीं आये। आप आये हैं

यहाँ भगवद्-साक्षात्कार के लिए, आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति के लिए। यही महान् लक्ष्य है जिसके लिए यह मानव-जन्म, मानुष चोला मिला है।

“लख चौरासी भरम के आये
बड़े भाग मानुष तन पाये।
तिस पर भी नहीं करी कमाई
फिर पाछे पछताते हैं॥”

“उठें, जागें और प्राप्ति करें अपने लक्ष्य की। जीवन क्षणिक है। समय अल्प है। मार्ग में अनेक बाधाएँ, अनेक अवधान हैं; इसलिए बड़ी सतर्कता से, पूर्ण मन से, धैर्यपूर्वक जागृति से इस महान् सर्वोपरि लक्ष्य-प्राप्त्यर्थ जुट जायें।” उपनिषदों के प्रबोधनों की भाँति बाइबिल ग्रन्थ के ‘न्यू टैस्टामेंट’ में ऐसी प्रेरणा, प्रबोधन दिया गया है। “आप स्वर्ग का द्वार खटखटायें, आपको सब प्राप्त हो जायेगा।” कुरान का भी यही बोधन, बौद्धधर्म के ग्रन्थों में भी यही है। “हे मानव! जीवन क्षणभंगुर है, समय भागा जा रहा है। आर्येण्ड्रसम्पूर्ण हृदय से आध्यात्मिक साधना-संघर्ष में जुट जायें। जीवन के महान्, भव्य, दिव्य लक्ष्य की प्राप्ति, अमरत्व की प्राप्ति, परिपूर्ण दिव्यता की प्राप्ति, मुमुक्षुत्व की प्राप्ति के पथ पर बढ़ें।” प्राचीन समय से ही सभी शास्त्र, पुराण, धार्मिक ग्रन्थ, महान् चिन्तक, मनीषी, महान् पैगम्बर, देवदूत प्रबोधित करते आ रहे हैं। आध्यात्मिक विस्मृति में निद्रित नहीं होना, बल्कि जागना है। रुकना नहीं, प्रयास को स्थगित नहीं करना; अपितु उठना है, आगे बढ़ना है, दिन-प्रति-दिन अग्रसर होना है। ईश्वरोन्मुख हो अग्रगामी रहने का प्रेरक उपदेश देते रहे हैं। “हे मानव! यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है, अपने उद्देश्य की प्राप्ति करें तथा मुक्त हों!”

बीसवीं शताब्दी के धर्मदूत, ईश्वर-साक्षात्कार के प्रचेता, आध्यात्मिक जीवन के प्रदाता परम प्रिय परम आराधनीय सद्गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी ने इन्हीं तथ्यों, सत्त्यों का पुनः उद्घोषण-शंख बजाया। अपनी लेखन-शैली की असीम शक्ति से, वक्तव्य शैली की शक्ति से, मानवता के प्रति अपार प्रेम से, उग्र तपस्या की शक्ति से पुनर्घोषणा की। वर्तमान अन्तरिक्ष एवं आणविक युग में स्वामी शिवानन्द जी प्राचीन मनीषी, सन्तों, ऋषियों की उस अटूट शृंखला में प्रतिनिधि के रूप में आये हैं जो प्राचीनकाल से पीढ़ी-दर-पीढ़ी, युग-युगान्तर शताब्दी पर्यन्त, प्रागैतिहासिक काल से औपनिषदिक समय से मानव को प्रबोधित करते आ रहे हैं। प्राचीन आध्यात्मिक देवदूतों, दिव्य सन्देशवाहकों की शृंखला में वर्तमान युग के प्रतिनिधि युगमनीषी के रूप में प्रकटे। अतः हम सौभाग्यशाली हैं जो उनकी दिव्य जागृति के प्रकाश में उनके ज्ञानोपदेशों को प्राप्त करने का सुयोग प्राप्त हुआ है। उनके द्वारा निर्दिष्ट शक्तिमय आध्यात्मिक प्रवाह की ओर हम अपनी दिशा बनाये रखें। प्रमाद, आलस्य में निद्रित न हो जायें।

अपनी पतवार स्वयं पकड़े, अनथक हम उस प्रमुख धारा के समान सतत संचालित हों, जो सागर की ओर भव्यता से सतत प्रवाहित होती है, दिशा भ्रमित न हो जायें, विपरीत दिशा में न बहने लग जायें। हमारी साधना का प्रवाह भगवद्-साक्षात्कार की ओर अनवरत रहे। अपनी समस्त शक्तियों, समस्त प्रयासों, समग्र आध्यात्मिक समर्थताओं, अपनी बौद्धिक और तार्किक शक्तियों, शारीरिक क्षमताओं, संकल्प शक्तियों, पवित्र संवेदनात्मक भावों को समन्वित कर हम अपने व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनायें। इच्छा-शक्ति, क्रिया-शक्ति, ज्ञान-शक्ति का समन्वय कर मनसा-वाचा-कर्मणा एक रूप रहें। हमें स्थिरता और नियमितता से सोद्देश्य

उर्ध्वगामी होना है। यही जीवन की परमावश्यकता है। यही मूल सिद्धान्त है। यही कुंजी है। प्राप्त सुविधाओं के सम्यक् उपयोग-प्रयोग से ही बाह्य आन्तरिक व्यक्तित्व निर्मित करना है। यही हमारी चुनौती है, हमारा, परम पुरुषार्थ है, एक महान् साहसिक अग्रसरीय प्रयास है। यही एक आवश्यक करणीय महान् कार्य है।

आन्तरिक समस्याओं के समाधान हमारे अन्तर में ही निहित हैं

जीवन-प्रणाली के पथ में आने वाली बाधाएँ, समस्याएँ, कठिनाइयाँ जिनका हमें सामना करना पड़ता है, वे पाँच प्रतिशत ही बाहरी होती हैं। जैसे-जैसे हम जीवन-पथ पर अग्रसर होते हैं, इसका अनुभव हमें और अधिक होता जाता है कि बाह्य समस्याएँ अल्पमात्र केवल पाँच प्रतिशत और पिचानवें प्रतिशत अन्दर मन की ही होती हैं। अगर हमारा मन स्वयं के लिए समस्या न बने तो बाहर की तो कोई समस्या रहेगी ही नहीं। ईश्वर चाहते हैं कि इस तथ्य के प्रति हम जागृत रहें। अगर हम इस सत्य के प्रति सचेत हैं तो परमात्मा का महत्तम आशीर्वाद हमारे साथ है, वे हम पर अधिकाधिक कृपा-वर्षण करते हैं।

अब हमें इस महत्त्वपूर्ण विषयद्वयसमस्या पर चिन्तन-मनन करना होगा। अहर्निश चौबीस घण्टे अपने साथ जूझना होगा, संघर्ष करते रहना होगा; क्योंकि भीतरी दुनिया सदा हमारे साथ है, वह स्थायी है, हमें सदैव उसी में ही रहना है। बाह्य संसार तो अस्थायी घटक है। हमारा आन्तरिक व्यक्तित्व, अस्तित्व ही हमारे लिए सब-कुछ हैद्वयसकारात्मक है तो नकारात्मक भी, उत्कृष्ट सबलता है तो निकृष्ट दुर्बलता भी, हमारी प्रत्याशा भी और हताशा भी। हम ईश्वर से हार्दिक प्रार्थना करें कि हमें अन्तर्दृष्टि प्राप्त

हो। प्रभो हमारी सहाय करें, स्थिति परिस्थिति को जानने-समझने का ज्ञान प्राप्त हो, समाधान की युक्ति ज्ञात हो। हमें ऐसी सूझ-बूझ, विधि-प्रविधि ज्ञात हो कि अपने पर विजय प्राप्त कर सकें। अपने-आपको स्वयं अपने से ही मुक्त कर पायें, अज्ञानता के सीमित दायरे से अपने को निकाल पायें, तब अवशेष रह जायेगा प्रकाश, प्रज्ञा और उलझन-रहित सीधे, सुनिश्चित एक सुस्पष्ट पथ का ज्ञान। स्वर्ग और नरक हमारे अन्दर ही हैं। देव और दानव; पाण्डव और कौरव सब हमारे भीतर ही हैं। अवरोध-समस्याएँ हैं तो साथ ही उनके समाधान भी हमारे भीतर ही हैं।

दिव्य आत्मन्! अपने को धोखा मत दें, भ्रमित मत करें। बाह्य जगत् को दोषी मत ठहरायें। वह तो निर्दोष है, निष्कपट है, सरल है। वह स्वयं तो कभी आपके पास आ कर नहीं कहताहृद्द्व“आओ, मेरे साथ व्यवहार करो।” स्वयं हम ही तो बाहरी जगत् में प्रवेश करते हैं, उसके साथ व्यवहार करते हैं और फिर अपने को अव्यवस्थित रूप में परेशानी से घिरा पाते हैं। स्वयं को स्थिति, परिस्थितियों में उलझा हुआ पाते हैं। विश्व के सैकड़ों, सहस्रों घरों में आग लगने से हजारों ज्वलित हैं। हम निर्भय हैं; क्योंकि अपने घर की रसोई में अग्नि जलायी नहीं। अगर हम अपने घर में सचेत हैं, सावधान हैं, तो हमें कोई खतरा नहीं, जोखिम नहीं, भय नहीं, विपदा नहीं। अनर्थ से, विध्वंस से हम सुरक्षित हैं। नगर आग की लपटों में घिरा हो, जंगल जल कर भस्मीभूत हो जाये। अग्निकाण्ड के ऐसे समाचार रेडियो में सुन कर, दूरदर्शन में देख कर हम अप्रभावित रहते हैं। इसकी कोई प्रतिक्रिया हम पर नहीं होती; किन्तु अपने घर में लगी आग घोर चिन्ता का कारण बन जाती है। अतः बाह्य घटनाएँ हमारे लिए इतनी भयकारक सिद्ध नहीं होतीं, जितनी कि अपने निजी स्वार्थ से उपजी आन्तरिक समस्याएँ संकट का कारण बन जाती हैं।

एक साधक को अपने उद्यम, अपने सतत प्रयास द्वारा ही संकुचित स्व की स्थिति से परे ब्रह्माकार स्थिति की प्राप्ति करनी है। हमारे अन्दर की आसुरी शक्तियाँ इस स्थिति की प्राप्ति में रुकावट पैदा करेंगी। जब कि ब्रह्मानन्द की महान् वैभवपूर्ण, अद्भुत यही स्थिति आपके अन्तर्हित ही है; परन्तु उसे प्राप्त करने में आप असमर्थ हैं, क्योंकि आपके भीतर ऐसी अवरोधक शक्ति भी है जो आपके सफलता के मार्ग को अवरुद्ध करती है। चाहे आप अनेकानेक ब्रह्मज्ञानियों की उपस्थिति में क्यों न हों, फिर भी उनकी दिव्यता से आप अनभिज्ञ रहेंगे। अतः अहमन्यता से स्वयं को मुक्त करना ही होगा। तभी आप लोकातीत अवस्था को प्राप्त हो सकते हैं। गहन रूप से विचार करें-हहआप क्या हैं? जो आपके अस्तित्व के विषय में आपको ज्ञात कराते हैं-हहवे सब संघटक क्या हैं? जो आपको अहं का रूप देते हैं-हहवे सब संघटक तत्त्व क्या हैं?

महान ग्रंथ रामायण के स्वाध्याय से हमें विदित होता है कि प्रमुख पात्र हनुमान् जी में अतुलित बल, महान् शक्ति, तीक्ष्ण बुद्धि, अनुपमेय योग्यता-क्षमता आदि गुण विद्यमान थे। इन सबको उन्होंने श्री राम जी के श्रीचरणों में अर्पित कर दिया था, अपने लिए इन शक्तियों का प्रयोग हनुमान् जी ने कभी नहीं किया था। वे स्वच्छ, निर्मल, विशुद्ध राह पर चलते रहे। कभी विक्षुब्ध नहीं हुए। न तो अपनी उन्नति, विकास के लिए इन क्षमताओं का प्रयोग किया, न कभी दूसरों पर अधिशासन करने और न ही अपनी महत्ता, प्रतिभा प्रदर्शित करने हेतु। हनुमान् जी ने अपनी कोई पृथक् सत्ता, निजी अस्तित्व समझा ही नहीं। उनके सर्वस्व राम, केवल राम, राम, राम ही थे। अतएव वह सच्ची भक्ति, वास्तविक भक्ति और समर्पण ही था, जिस कारण वह निष्ठावान् समर्पित भक्त बने। अन्यथा वह एक आतंकित व्यक्तित्व बन सकते थे। उनमें वह ताकत थी, बल था, पराक्रम था, साहस

था कि सबको भयभीत करने वाले कष्टकारी व्यक्तित्व हो सकते थे जो सबको भयभीत करते, सबको धमकाते; उस समय सबके लिए खतरा बन जाते। किन्तु वह तो बने एक भद्र, मृदुल, हितैषी, सहायक और परोपकारी। क्यों और कैसे? हनुमान् जी ने स्वयं को, अपने तुच्छ अहं को मिटा दिया था और अपना सब कुछ, अपना सर्वस्व भगवान् श्री राम के चरणों, भगवान् की सेवा, पूर्ण दिव्यत्व, सर्वोच्च लक्ष्य के प्रति समर्पित कर दिया था; इसीलिए वह सादर सर्वसम्पूजित हुए।

अपने आश्रम के श्री विश्वनाथ मन्दिर में तथा गंगा-तटद्वन्द्वआश्रम घाट पर उनका श्रीविग्रह प्रतिष्ठापित है। वहाँ उनकी पूजा-अर्चना की जाती है; क्योंकि उन्होंने अपना अस्तित्व प्रभु से भिन्न माना नहीं, अपने को मिटा कर शून्य बना लिया था। जो-कुछ उनके पास था, जो-कुछ वह थे, जो प्रतिभा, क्षमता-सामर्थ्य उनमें थी, अपने क्षुद्र अस्तित्व, सत्ता के लिए प्रयोग में नहीं लाये; अपितु अपनी क्षमताओं का प्रयोग किया महान्, उदात्त दिव्य सर्वोच्च हेतु के लिए। हम शायद, ऐसे महान् व्यक्तित्व के इन रूपों पर ध्यान नहीं देते, चूक जाते हैं। देखने के लिए, समझने के लिए, ग्रहण करने के लिए वह सम्यक् दृष्टिकोण हममें नहीं, हम केवल बाह्य भाग को छूते हुए निकल जाते हैं। हमें प्रभु से यह प्रार्थना-याचना, अनुनय-विनय करनी चाहिएद्वन्द्व “हे प्रभो! हमें अपनी अहमन्यता से बचायें, रक्षा करें।” यह अहं बाहर से तो कभी आप पर आक्रमण नहीं करता। स्वार्थपरता आन्तरिक ही है। बाहर से नहीं आती, आपको फँसाती नहीं। यह सब भीतर के ही शत्रु हैं।

गुरुदेव ने हमें समग्र ज्ञान-बोध दिया है। सब समझा दिया है। एक मानव को छल-कपट, चालाकी, धोखेबाजी, चतुराई, प्रच्छन्न निजी स्वार्थ, सुम इच्छाएँ, कामनाएँ, अन्याय के लिए न्याय की चाह, हर बात के

लिए सफाई देना, बहाने ढूँढ़ना आदि दुर्गुणों से बचना चाहिए। ये बाह्य नहीं हैं। हमारे ढाँचे में, हमारे स्वभाव में हैं, हम पर घात लगाये अन्तर में स्थित हैं। हम पर दायीं तरफ से, बायीं तरफ से, आगे से या पीछे से प्रहार नहीं करते, ऊपर से भी कहीं कूद कर नहीं आते। ये सब हमारे भीतर ही हैं! काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सरहृदये सब अन्दर ही हैं। ये चोर-डाकू हमारी दैवी सम्पदा को लूटने के लिए तैयार रहते हैं। बारह सौ वर्ष पूर्व आदि शंकराचार्य जी ने भी यही कहा कि अपने भीतर के इन शत्रुओं से बचना है। सचेत, सावधान रहना है। जागना है, सोना नहीं।

भरपूर आश्वासन सहित मैं वचन देता हूँ कि जीवन को दिव्य बनाने से आप धन्य-धन्य हो जायेंगे। नव-वर्ष के ३६५ दिन, इसके पूरे बारह मास, एक मास के तीस दिनों में दिव्यता ही आपका मूल आधार सिद्धान्त हो। इसके प्रति सदा सजग रहें, सतर्क रहें। जाग्रत रहें, पूर्ण सचेत रहें। महात्मा गाँधी जी का यह प्रिय भजन वस्तुतः जागृति का घोष है, प्रेरणाप्रद है :

उठ जाग मुसाफिर भोर भई,
अब रैन कहाँ जो सोवत है।
जो सोवत है सो खोवत है,
जो जागत है सो पावत है ॥

टुक नींद से अखियाँ खोल जरा,
ओ गाफ़िल, प्रभु से ध्यान लगा।
यह प्रीत करन की रीत नहीं,
प्रभु जागत है, तू सोवत है॥

ऐ जान, भुगत करनी अपनी,
ओ पापी, पाप में चैन कहाँ?

जब पाप की गठरी सीस धरी,
तब सीस पकड़ क्यों रोवत है?
जो काल करे, सो आज कर ले,
जो आज करे, सो अब कर ले।
जब चिड़ियन खेती चुग डाली,
फिर पछताये क्या होवत है?

