वर्ष: 13 | अंक : 4 | अप्रैल 2022 | मूल्य: ₹ 10 /=

हंसलोक संदेश

माताश्री राजेश्वरी देवी

आपकी पावन जयंती 6 अप्रैल पर कोटि- कोटि नमन !

भारतीय संस्कृति, धर्म व सामाजिक एकता की प्रतीक हिंदी मासिक पत्रिका

हंसलोक संदेश

भारतीय संस्कृति, धर्म व सामाजिक एकता की प्रतीक

वर्ष-13, अंक-4
अप्रैल, 2022
चैत्र–वैशाख, 2079 वि.स.
प्रकाशन की तारीख
प्रत्येक माह की 5 व 6 तारीख

मुद्रक एवं प्रकाशक-
श्री हंसलोक जनकल्याण समिति (रजि.)
श्री हंसलोक आश्रम, बी-18, (खसरा नं. 947),
छतरपुर-भाटी माइंस रोड, भाटी, महरौली,
नई दिल्ली-110074 के लिए मंगल द्वारा
एमिनेंट ऑफसेट, ए-61, डीडीए शेड, ओखला
इण्डस्ट्रियल एरिया, फेस-।।, नई दिल्ली-110020
से मुद्रित करवाकर प्रकाशित किया।

सम्पादक- राकेश सिंह
मूल्य-एक प्रति-रु.10/-
पत्राचार व पत्रिका मंगाने का पता:
कार्यालय: हंसलोक संदेश
श्री हंसलोक जनकल्याण समिति,
B-18, भाटी माइंस रोड, भाटी,
छतरपुर, नई दिल्ली-110074
संपर्क सूत्र-011-26652101/102
मो. नं. : 8800291788, 8800291288
Email: hansloksandesh@gmail.com
Website: www.hanslok.org
Subject to Delhi Jurisdiction
RNI No. DEL.HIN/2010/32010

संपादकीय

प्रार्थना में ईश्वरीय आनंद का अहसास

जो लोग आस्तिक होते हैं, प्रतिदिन प्रार्थना करते हैं, वे अपनी तकलीफों से बेहतर ढंग से निपटने में समर्थ होते हैं। आस्तिक मुसीबतों का धैर्यपूर्वक सामना करते हैं और जल्दी उससे उबर भी जाते हैं। आस्था उनकी इच्छाशक्ति को मजबूती देती है। निष्ठापूर्वक की गई प्रार्थना से आत्मविश्वास जागता है। इससे मन में छाई निराशा दूर होती है। जीवन में आए व्यवधान हटने लगते हैं। रचनात्मक प्रार्थना हमें ऐसी अंतर्दृष्टि देती है, जिसके सकारात्मक परिणाम हममें आत्मविश्वास और आत्मबल की नई भावना भी जगाते हैं। प्रार्थना की नहीं जाती बल्कि जब व्यक्ति सत्वबुद्धि में स्थितप्रज्ञ होते हुए सांसारिक इच्छाओं के प्रति अनासक्त होकर और परमपुरुष का निमित्त मात्र बनकर कर्म करता है, तब प्रार्थना अपने आप घटित होती है। जब व्यक्ति मन, बुद्धि कर्ता भाव से ऊपर उठकर अपने आप को बिल्कुल निढाल छोड़ देता है और समग्रतापूर्वक अपने को देखने लगता है तो उसका संपूर्ण अस्तित्व शांत होकर सत्य की अनुभूति में उतरने लगता है। इस स्थिति में उसका द्वैत भाव विलीन हो जाता है और शेष रह जाता है केवल ईश्वरीय आनंद।

प्रार्थना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य तथा आरोग्य हासिल करने की सर्वोच्च प्रक्रिया है। जीवन को प्रखर व ऊर्जावान बनाने के लिए नियमित प्रार्थना जरूरी है। प्रार्थना न केवल अवसाद और उससे जुड़ी अन्य बीमारियों से छुटकारा दिलाती है बल्कि असाध्य समझी जाने वाली शारीरिक बीमारियों का निदान भी इसकी शक्ति से संभव है। वैज्ञानिक परीक्षण बताते हैं कि प्रसन्नता और प्रार्थना का नजदीकी रिश्ता है। नास्तिकता का बुद्धिमत्ता से नजदीक का रिश्ता बताया जाता है। दरअसल, शब्द जब सेवा, समर्पण, श्रद्धा और आस्था से लबरेज होकर विराट परमेश्वर से सहायता के प्रयोजन से ब्रह्मांड में गुंजायमान हो उठता है, तो वह प्रार्थना बन जाता है। प्रार्थना आत्मा का परिधान है, प्रार्थना विश्वास का विधान है। प्रार्थना प्रेम का प्रवाह है, प्रार्थना अध्यात्म का निर्वाह है। प्रार्थना ऐसी भावयुक्त प्रेरक शक्ति है, जो व्यक्ति को जिंदगी की तकलीफों से जूझने का साहस और संबल देती है। प्रार्थना अनन्य भावना से युक्त होकर भावपूर्ण हृदय से निकली ऐसी करुण पुकार है, जिसका याचक के अवचेतन मस्तिष्क पर उपचारात्मक प्रभाव पड़ता है।

प्रार्थना वह ईश्वरीय शक्ति है जो समस्त मानसिक संतापों और काया-क्लेशों से सुरक्षा कवच प्रदान करती है। दैनिक प्रार्थना से व्यक्ति का दृष्टिकोण रचनात्मक तो रहता ही है, उसका मन शांत और अंत:करण भी निर्मल रहता है। तन-मन में स्फूर्ति, उमंग और उत्साह की अनुभूति होती है। जिसका प्रार्थना की शक्ति में विश्वास नहीं है वह अनजाने ही शक्ति के एक सुलभ स्रोत से वंचित हो जाता है। प्रार्थना के सतत अभ्यास से व्यक्ति की चेतना का हर दिशा में विस्तार होता है। प्रार्थना व्यक्तित्व को रूपांतरित करने की औषधि है। प्रार्थना ईश्वरीय आनन्द का अहसास कराती है। प्रार्थना से ही ईश्वर कृपा के फलस्वरूप उसका बोध और साक्षात्कार होता है। तो आइये, अंतर्हृदय से सदैव परमेश्वर की प्रार्थना करते रहें। ■

माताश्री राजेश्वरी देवी : ज्ञान, दया और वात्सल्य की प्रतिमूर्ति

उत्तराखण्ड प्राचीन काल से ही अनेक ऋषि-मुनियों, ज्ञानी संत-महापुरुषों तथा वीर योद्धाओं की जन्मभूमि रही है, जिन्होंने समय-समय पर अपने व्यक्तित्व और पराक्रम के द्वारा पूरी दुनिया में भारत का नाम रोशन किया। माताश्री राजेश्वरी देवी अपने समय की एक ऐसी ही महान विभूति थीं जिन्होंने देश-विदेश में फैले लाखों लोगों को अध्यात्म ज्ञान की दीक्षा देकर उनके जीवन स्तर में रचनात्मक बदलाव लाने का काम किया। वे ज्ञान, करुणा और वात्सल्य की साक्षात् प्रतिमूर्ति थीं। इसलिए उनके प्रति अपार श्रद्धा एवं प्रेम के कारण देश-विदेश में फैले उनके लाखों भक्त उन्हें **"जगतजननी माता"** के नाम से भी पुकारते हैं। माताश्री राजेश्वरी देवी की दया अपने भक्तों पर सदैव बरसती रहती थी। एक बार जो भी व्यक्ति श्रद्धापूर्वक ज्ञान को जानने के लिए उनके पास आया, उन्होंने उसे अध्यात्म ज्ञान देकर सुख-शांति और आनंद से सराबोर कर दिया।

श्री राजेश्वरी देवी का जन्म देवभूमि उत्तराखण्ड स्थित पौड़ी गढ़वाल जिले के अंतर्गत मेलगांव, पट्टी तलाई में 6 अप्रैल, 1932 को हुआ। उनके पिता श्री गोपाल सिंह तथा माता श्रीमती चंद्रादेवी धार्मिक प्रवृत्ति की थीं एवं सत्संग के प्रति उनका विशेष लगाव था। इसलिए उनके घर पर हमेशा संत-महात्माओं का आना-जाना लगा रहता था। उस समय पहाड़ में स्कूल व पाठशालाएं नहीं होने के कारण श्री राजेश्वरी देवी की शिक्षा-दीक्षा घर पर ही हुई। वे बाल्यकाल से ही कुशाग्र बुद्धि की धनी थीं। उनकी बचपन से ही रामायण, गीता एवं वेद-पुराण आदि धर्मशास्त्रों को पढ़ने में विशेष रुचि थी। सत्संग तथा हरि-चर्चा का वातावरण मिलने से उनके अन्दर प्रभु-दर्शन तथा भक्ति के संस्कार अंकुरित होने लगे थे।

श्री राजेश्वरी देवी का विवाह पौड़ी जिले के पोखड़ा ब्लाक स्थित "गाड़ की सेड़िया" नामक गांव में योगिराज श्री हंसजी महाराज के साथ संपन्न हुआ। उस समय श्री हंसजी महाराज अपने आध्यात्मिक गुरु स्वामी स्वरूपानंद जी महाराज के सानिध्य में रहकर लाखों लोगों को सत्संग, ज्ञान और भक्ति के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित कर रहे थे। देश-विदेश में अध्यात्म ज्ञान की अलख जगाते हुए सन् 1966 में श्री हंसजी महाराज हम सबको छोड़कर परमधाम को चले गये। उनका महानिर्वाण लाखों भक्तों एवं संत-महात्माओं के लिए अत्यंत कष्टदायक था।

इस दु:खद घड़ी से उबरना किसी के लिए भी आसान नहीं था। उनके महानिर्वाण ने भक्त समाज के साथ ही माताश्री

मातृ शक्ति दिवस, 6 अप्रैल पर विशेष

राजेश्वरी देवी को भी बुरी तरह आहत कर दिया था। माताश्री राजेश्वरी देवी महान शक्ति थीं, उन्होंने धीरे-धीरे अपने आपको संभाला। उन्हें एक अद्भुत अनुभूति हुई कि ज्योतिर्मय विराट पुरुष श्री हंसजी महाराज हमेशा उनके साथ हैं। माताश्री राजेश्वरी देवी ने नतमस्तक हो मन ही मन श्री हंस जी महाराज को प्रणाम किया। उसके बाद उन्होंने रोते-बिलखते भक्तों को भी ढाढस बंधाया और ज्ञान एवं भक्ति के मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा दी।

माताश्री राजेश्वरी देवी का पहला विशाल सत्संग समारोह सन् 1970 में लंदन के ओल्ड टाउन हॉल में हुआ, जहाँ पर कई हजार लोगों ने उनके प्रवचन सुने तथा अध्यात्म ज्ञान की दीक्षा ली। जब वे पहली बार लन्दन गईं, तो वहां हवाई अड्डे पर उनका जोरदार स्वागत किया गया। न्यू कैसल के लॉर्ड मेयर ने माताश्री राजेश्वरी देवी का अभिनंदन करते हुए कहा-"यह हमारे देश के लिए सौभाग्य की बात है कि भारत से आकर माँ राजेश्वरी शांति का संदेश दे रही हैं। उनका संदेश तथा शिक्षाएँ आदर के साथ ग्रहण करने योग्य हैं।"

माताश्री राजेश्वरी देवी का मातृशक्ति के प्रति बहुत प्रेम था। वे महिलाओं के दु:ख-दर्द को देखकर द्रवित हो जाती थीं तथा उनके कष्टों को दूर करने के लिए हर संभव प्रयास करती थीं।अपने प्रवचनों में वे कहा करती थीं-"नारी मातृशक्ति है, शक्तिस्वरूपा है। जहां पर नारियों की पूजा होती है, वहाँ देवता निवास करते हैं।" माताश्री राजेश्वरी देवी का सदाचार तथा सत्कर्म में अटूट विश्वास था और कर्म को वे ईश्वर की आराधना मानती थीं। वे प्रवचन में अक्सर कहा करती थीं कि मैं जादू-टोने में विश्वास नहीं रखती, मैं सत्कर्म में विश्वास करती हूं, क्योंकि मनुष्य होने का गौरव कर्मशीलता में ही है। उनका कहना था कि भगवान के नाम का सुमिरण करने से ही दुनिया में शांति हो सकती है, बाहरी चीजों के द्वारा यह संभव नहीं है। मनुष्य की वृत्तियों को बदलने की क्षमता केवल भगवान के नाम में ही है, जिसका ज्ञान समय के सद्गुरु महाराज देते हैं।

माताश्री राजेश्वरी देवी अपने प्रवचनों में अक्सर कहा करती थीं-"समाज में कुछ ऐसे व्यक्ति होते हैं, जो अपनी धनराशि को गलत कामों में लगाते हैं, दूसरे को मारने में लगाते हैं, जुए-शराब में लगाते हैं। वे स्वयं अपना जीवन भी दु:खी करते हैं और समाज में भी गंदगी फैलाते हैं। पर जो लोग अच्छा काम करते हैं, परहित के लिए कार्य करते हैं, उन्हें कभी धन की कमी नहीं होती। इसलिए धन को अच्छे कार्यों में लगाओ। महान आत्माएं किसी की दौलत की भूखी नहीं होतीं। वे तो चाहती हैं कि किसी तरह मनुष्य का कल्याण हो। जो व्यक्ति अच्छा कार्य करता है, वह मरकर भी जीवित रहता है और लोग उसके जीवन से शिक्षा एवं प्रेरणा लेते हैं।"

माता राजेश्वरी देवी ने बच्चों को भौतिक शिक्षा के साथ-साथ नैतिक, चारित्रिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा देने तथा उनके बेहतर स्वस्थ जीवन के प्रति लोगों को जागरूक किया। दीन-दु:खियों एवं जरूरतमंदों की सेवा को वे बहुत महत्व देती थीं। माताश्री राजेश्वरी देवी निराश एवं हताश हो चुके गरीब लोगों के लिए आशा की किरण बनकर धरती पर आई थीं। उन्होंने गरीब एवं असहाय लोगों के ठहरने तथा इलाज कराने के लिए कई जगह धर्मशालाओं एवं धर्मार्थ चिकित्सालयों का निर्माण कराया।

"आया है सो जायेगा" के सिद्धांत को स्वीकार करते हुए 25 नवम्बर 1991 की कूर रात्रि में माताश्री राजेश्वरी देवी अपने परमधाम को चली गईं। यद्यपि वे शरीर से आज हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनका आशीर्वाद युगों-युगों तक भक्तों को मिलता रहेगा और उनकी शिक्षाएं प्रेरणा बनकर आज भी हमारा मार्गदर्शन कर रही है। माताश्री राजेश्वरी देवी के महानिर्वाण के बाद उनके सुपुत्र श्री भोलेजी महाराज अपनी धर्मपत्नी मंगलाजी के साथ उनके पदचिन्हों पर चलते हुए अध्यात्म ज्ञान के प्रचार-प्रसार तथा मानव सेवा के कार्यों को आगे बढ़ा रहे हैं। श्री भोले जी महाराज एवं माताश्री मंगला जी की प्रेरणा से द हंस फाउण्डेशन एवं हंस कल्चरल सेंटर द्वारा माताश्री राजेश्वरी के नाम से उत्तराखण्ड सहित देश के विभिन्न राज्यों में स्कूलों का संचालन किया जा रहा है, जिनमें गरीब बच्चों को नि:शुल्क शिक्षा दी जाती है।

उत्तराखण्ड में बच्चों को स्कूल लाने-ले जाने के लिए कई स्कूलों को द हंस फाउण्डेशन तथा हंस कल्चरल सेंटर की ओर से नि:शुल्क बसें प्रदान की गई हैं। पहाड़ के दूर-दराज वाले क्षेत्र के गरीबों तथा जरूरतमंद लोगों के इलाज के लिए आधुनिक सुविधाओं से युक्त द हंस फाउण्डेशन जनरल अस्पताल, सतपुली (पौड़ी गढ़वाल) का संचालन किया जा रहा है। बहादराबाद (हरिद्वार) में द हंस फाउण्डेशन आई केयर (आंखों के अस्पताल) का संचालन किया जा रहा है। इन दोनों अस्पतालों से प्रतिमाह हजारों लोग अपने स्वास्थ्य की जांच कराकर नि:शुल्क दवाइयां प्राप्त करते हैं। समय-समय पर देश के विभिन्न भागों में नि:शुल्क चिकित्सा शिविरों का भी आयोजन किया जाता है।

श्री भोले जी महाराज एवं माताश्री मंगला जी के मार्गदर्शन में द हंस फाउण्डेशन द्वारा कोरोना महामारी के दौरान लाखों लोगों को दवाइयां, मास्क, सैनिटाइजर, आक्सीजन कंसंट्रेटर, आक्सीजन सिलेंडर, आईसीयू बैड, पीपीइ किट तथा अन्य जरूरी चिकित्सा उपकरण उपलब्ध कराये गये। द हंस फाउण्डेशन द्वारा उत्तराखण्ड को आधुनिक सुविधाओं से युक्त 30 एम्बुलेंस, 20 ट्रेनेट जांच मशीनें तथा पर्वतीय क्षेत्रों में पैट्रोलिंग के लिए उत्तराखण्ड पुलिस को देहरादून में 101 स्कारपियो गाड़ी प्रदान कीं।

आज हम सब माताश्री राजेश्वरी देवी की पावन जयंती (6 अप्रैल) पर उन्हें कोटि-कोटि नमन करते हुए निरंतर ज्ञान, भक्ति तथा साधना के पथ पर आगे बढ़ने की प्रार्थना करते हैं। माताश्री राजेश्वरी देवी की पावन जयंती आगामी 5 व 6 अप्रैल, 2022 (मंगलवार-बुधवार) को श्री हंसलोक आश्रम, भाटी, नई दिल्ली में मातृ शक्ति दिवस के रूप में मनाई जायेगी। इस मौके पर परमपूज्य श्री भोले जी महाराज, माताश्री मंगला जी एवं देश के विभिन्न भागों से आये संत-महात्माओं के सत्संग-प्रवचनों का लाभ श्रद्धालु-भक्तों को मिलेगा। कार्यक्रम में सुप्रिसद्ध भजन गायकों द्वारा ज्ञान, भक्ति और गुरु महिमा से जुड़े भजन प्रस्तुत किये जायेंगे। यही माताश्री राजेश्वरी का मार्ग और मार्गदर्शन था। ■

शंकर भजन जाने बिना कल्याण नहीं

–परमसंत सद्गुरुदेव श्री हंस जी महाराज

प्रेमी सज्जनों। इस बात पर विचार करना चाहिए कि जब बड़े-बड़े राजा-महाराजा मरने के बाद अपने साथ कुछ नहीं ले जा सके, तो हम क्या ले जायेंगे। तुम रामचरित मानस पढ़ते हो, लेकिन पढ़कर तुमने उससे क्या सीखा? रावण जिसके दस सिर और बीस हाथ थे, जिसकी सारी लंका सोने की थी, जो चारों वेदों का ज्ञाता था। जब वह रावण मरणासन्न स्थिति में था, अंतिम सांसें ले रहा था, तो भगवान श्रीराम ने लक्ष्मण को रावण के पास भेजा कि जाओ उससे नीति पूछ कर आओ। लक्ष्मण गए और उसके सिरहाने की तरफ खड़े होकर रावण से पूछा कि रावण! तुम अब इस संसार से जा रहे हो, अपने जीवन का अनुभव बताते जाओ। रावण कुछ नहीं बोला। लक्ष्मण लौटकर आये और भगवान श्री राम से कहा कि रस्सी जल गई, लेकिन ऐंठन अभी तक नहीं गई। रावण कुछ बोला ही नहीं। लक्ष्मण की बात सुनकर भगवान समझ गए। उन्होंने लक्ष्मण से कहा कि तुमने कैसे पूछा था? लक्ष्मण ने बताया तो भगवान राम ने कहा कि जिससे कुछ लेना होता है, तो उसके सामने छोटा बनना पड़ता है। तुम फिर जाओ और उसके पैरों के पास खड़े होकर समिधा हाथ में लेकर विनम्र भाव से उससे प्रश्न करो, तो वह उत्तर देगा। लक्ष्मण फिर गए और पैरों के पास खड़े होकर विनम्र भाव से रावण से प्रश्न किये तो रावण ने केवल दो बातें बताईं कि जब अच्छी बात का ख्याल आये, तो उसे कल पर नहीं छोड़ना और बुरी बात का ख्याल आये, तो उसे कल पर छोड़ देना। इसी के अन्दर सारी रामायण का सार आ जाता है। रावण ने बताया कि मेरे दिल में ख्याल आया कि समुद्र का पानी खारा है, इसे मीठा बना दूँ और स्वर्ग में जाने के लिए सीढ़ी लगा दूं, जिससे सभी आसानी से स्वर्ग जा सकें। देवता सब अपने वश में थे, केवल उनको हुक्म भर देना था, लेकिन मैंने सोचा कि कल कर लूंगा। मैं वे दोनों काम नहीं कर सका और जब शूर्पणखा रोती हुई आई तो उसने कहा-हे भाई! जंगल में दो राजकुमार आये हैं, जिनके साथ एक सुन्दर स्त्री है, बस इतनी ही बात उसने कही थी कि मेरे दिल में फौरन यह ख्याल आया कि कैसे मैं उस स्त्री को ले आऊँ? मैं मारीच के पास गया, उससे सोने का मृग बनने के लिए कहा। उसने कहा कि रावण वह तो जगतजननी हैं, तेरे दिल में ऐसा नीच ख्याल क्यों आया? मैंने कहा कि छोटा होकर भी मुझे उपदेश करता है, मेरे साथ चलता है या मैं यहीं तेरा वध करूँ। मरने से सभी डरते हैं, इसलिए मारीच राजी हो गया। वह जाकर सोने का मृग बना और मैं सीता को हर कर ले लाया और उसका नतीजा यह है कि आज एक लाख पुत्रों और सवा लाख नातियों में से एक भी दिया बत्ती जलाने के लिए नहीं बचा। तो जब लक्ष्मण ने छोटा बनकर विनम्र भाव से रावण से पूछा तब उसने लक्ष्मण को ये बातें बतायीं। जब कभी किसी से कुछ लेना होता है, कुछ सीखना होता है, तो मनुष्य को छोटा बनना पड़ता है, तभी उसे कुछ मिलता है।

बाहर का धन स्थायी रहने वाला नहीं है, वह समय के अनुसार समाप्त हो जायेगा, लेकिन जो धन स्थायी रहने वाला है-वह है भगवान के नाम का धन, नाम रतन धन, जिसको आपने ढूँढ़ा ही नहीं। आज प्याऊ लगाई, पानी-पीकर कुछ दूर गए कि फिर प्यास लगी। भंडारा लगाया, आज खाया, पर कल फिर भूख लगेगी। अब के जाड़े में कपड़े दिए, पर दूसरी साल फिर जाड़ा आएगा। हो सकता है कि अबकी बार जीवन की

सभी आवश्यकताओं को पूरा कर दिया, परन्तु फिर अगला जन्म हुआ, तो क्या वहाँ आवश्यकता नहीं होगी? ये सब वस्तुएं छूटने वाली हैं और इनकी फिर भी जरूरत रहेगी। भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि भगवान का ज्ञान ऐसा है कि जिसको जानकर कुछ जानना बाकी नहीं रह जाता, जिसको पाकर मनुष्य परमानन्द को प्राप्त हो जाता है। बिना ज्ञान के चाहे सारी पृथ्वी का दान करें, पर उससे कोई लाभ नहीं, बिना ज्ञान के सभी कर्म निष्फल हैं।

आप लोगों को विचार करना होगा कि वह भक्ति कौन-सी है, जिसको बिना सत्संग के जान ही नहीं सकते। यदि आप लोग मंत्र जपना या गिरजाघर, मस्जिद, मन्दिरों में जाना या बनवाना, व्रत व पूजा-पाठ करना, तीर्थों में घूमना आदि जो कुछ संसार कर रहा है, इसी को भक्ति समझते हो, तो यह तो एक-दूसरे को देखकर भी कर सकते हैं, किन्तु वह भक्ति क्या है, जो बिना सत्संग के मिल ही नहीं सकती? भगवान श्रीकृष्ण भी जिसके जानने के लिए श्रीमद्भगवत गीता में कहते हैं कि तत्त्वदर्शी सन्त-महात्मा के पास जाकर, सेवा करके, दण्डवत प्रणाम करके विनम्र भाव से पूछना चाहिए। जब उनकी आत्मा प्रसन्न होगी, तब वह तत्त्वदर्शी उस ज्ञान का तुम्हें उपदेश करेंगे।

आप लोग जिसको भक्ति समझते हो, उसके लिए कबीर साहब कहते हैं कि-

माला तो कर में फिरे,
जीभ फिरे मुख माहिं।
मनुवां तो दशों दिश फिरे,
यह तो सुमिरण नाहिं।।

हाथ से माला फेर रहे हैं और मुँह से राम-राम कह रहे हैं, पर मन दशों दिशाओं में घूम रहा है तो यह सुमिरण नहीं है; क्योंकि-

शब्द बिना सुरति आंधरी,
कहो कहां को जाय।
द्वार न पावे शब्द का,
फिर-फिर भटका खाय।।

मन एकाग्र करने के लिए मन्त्र जपते हैं, तो विचार करना चाहिए कि वह कौन-सा मन्त्र है, जिससे मन एकाग्र हो? क्या गायत्री मन्त्र के जपने से या ओम् नमो भगवते वासुदेवाय या राम-राम जपने से? कैसे मन एकाग्र होता है? आप ही बताओ कि जब आप तन्त्र-मन्त्र जपते हो तो तुम्हारा मन कहां रहता है? क्या टाइप राइटर की भांति जिस प्रकार अक्षरों पर उंगली फिरती रहती है या जिस प्रकार बिजली के बल्बों के अक्षर बने हुए होते हैं, उसमें एक बुझता है और दूसरा जलता है। इस प्रकार मन चक्कर काटता या घूमता है, किस प्रकार मन एकाग्र होता है; क्योंकि बिना शब्द के सुरति अन्धी है। जब तक उस सच्चे नाम यानी सार शब्द का पता न लगेगा और उसका दरवाजा नहीं मिलेगा या खुलेगा, तब तक मन भटका ही खाता रहेगा। जब मन्त्र जपते समय ही मन एकाग्र न हुआ, तो फिर जब मन्त्र नहीं जप सकोगे, तब एकाग्र कैसे होगा? इसलिए कहा-

माला फेरत युग गया,
गया न मन का फेर।
कर का मनका डार दे,
मन का मनका फेर।।
माला फेरत मन खुसी,
ताते कछू न होय।
मन माला के फेरते,
घट उजियारा होय।।

माला के फेरते-फेरते युग बीत गया, पर मन का फेर न फिरा, मन विषयों में ही घूम रहा है। इसलिए मन को फेरने वाला जो मन का मणका अर्थात् प्रभु का सच्चा नाम है, उसको फेर। माला के फेरने में मन तो खुश है, पर इससे कुछ नहीं होता। जब मन की माला फिरेगी, तब हृदय में उजाला होगा। उस सच्चे नाम और परमप्रकाश रूपी सच्ची भक्ति के बिना आप चाहे कितने ही बड़े धर्मात्मा बन जाएँ, चाहे लोग कितना भी क्यों न कहें कि बड़े ज्ञानी हैं, परन्तु जब तक मन एकाग्र न हुआ, भक्ति को नहीं जाना तो कुछ भी लाभ नहीं, बल्कि ज्ञान और भक्ति का झूठा अभिमान संसार सागर में डुबाने वाला ही है।

माला के फेरते-फेरते युग बीत गया, पर मन का फेर न फिरा, मन विषयों में ही घूम रहा है। इसलिए मन को फेरने वाला जो मन का मणका अर्थात् प्रभु का सच्चा नाम है, उसको फेर। माला के फेरने में मन तो खुश है, पर इससे कुछ नहीं होता। जब मन की माला फिरेगी, तब हृदय में उजाला होगा।

बहुत से सज्जन कहते हैं कि हम राम को मानते हैं, हम उनको मर्यादा पुरुषोत्तम मानते हैं, परन्तु उन्होंने जो कहा है उसको नहीं मानते हैं, तो फिर वे मानते क्या हैं? कुछ नहीं, केवल लोगों को और अपनी आत्मा को धोखा देते हैं। भगवान राम कहते हैं-

औरउ एक गुपुत मत,
सबहि कहउँ कर जोरि।
संकर भजन बिना नर,
भगति न पावइ मोरि।।

जब भगवान श्रीराम चौदह वर्ष का वनवास पूरा करने के बाद अयोध्या वापस आये, तो वे अयोध्यावासियों को समझाते हुए कहते हैं कि मैं आप सबको हाथ जोड़कर एक गुप्त बात बताता हूं कि शंकर भजन बिना मनुष्य मेरी भक्ति को प्राप्त नहीं कर सकता। यदि आप भगवान राम को मानते हैं, तो उनकी बात को भी मानना चाहिए। यदि आप भगवान राम की बात नहीं मानते, तो उनके भक्त नहीं हो सकते। बहुत से लोग शिवजी पर जल चढ़ाना या "ओम् नम: शिवाय" मन्त्र का जाप करना ही शंकर भजन समझते हैं, परन्तु यह शंकर भजन नहीं है। शंकर भजन वह है, जिसके लिए लिखा है–

ब्रह्म राम ते नाम बड़,
वरदायक वरदानि।
रामचरित सत कोटि महं,
लिये महेश जिय जानि।।

वह ब्रह्म और राम से भी बड़ा है, वर देने वालों को भी वरदान देने वाला है, जिसको सौ कोटि मंत्रों में से शिवजी ने हृदय में जाना, जिसको शंकर भगवान स्वयं जपते थे। वह शंकर भजन है, उसी को महामंत्र कहते हैं। आज बहुत से लोग कहते हैं कि "राम" महामंत्र है और रामायण में लिखा है कि वह राम से भी बड़ा है, तो तुम्हीं बताओ कि वह नाम राम कैसे हुआ? कोई चौपाई तो ऐसी बताओ कि जिसमें लिखा हो कि महामंत्र राम है?

महामंत्र जो जपत महेसू।
काशी मुक्ति हेतु उपदेसू।।

जिस महामंत्र को महादेव जी ने स्वयं जपा और काशी में मुक्ति के लिए उपदेश किया। हमें उस महामंत्र को समझना होगा। आप लोग जितने भी मन्त्र जपते हैं, चाहे वह ईसाई हो, मुसलमान हो या बौद्ध हो अर्थात् कोई भी जपते हैं, उनका शुरू भी है और आखिर भी है, परन्तु महामंत्र वह है, जिसका न शुरू है और न आखिर ही है अर्थात् न आदि है और न अन्त ही है। जिसको अखण्ड, अमृत, पावन और सत् कहा है– वह महामंत्र है, उसी को राम की भक्ति और शंकर भजन कहा है।

राम नाम मनि दीप धरु,
जीह देहरी द्वार।
तुलसी भीतर बाहिरहु,
जौ चाहसि उजियार।।

राम का नाम मणिरूपी दीपक है, जो रात-दिन प्रकाश देता है। उस प्रकाश के लिए सूर्य, अग्नि, चन्द्रमा तथा दीया, घी, बत्ती की आवश्यकता नहीं होती। संत तुलसीदास जी कहते हैं कि जो भीतर और बाहर उजाला चाहता है, तो जो देहली दरवाजा है, वहाँ उसको धारण कर। किन्तु आजकल लोग उस नाम को राम समझ लेते हैं, परन्तु ऐसा नहीं है, वह रामनाम परमप्रकाश रूप है।

ध्रुव सगलानि जपेऊ हरि नामू।
पायेऊ अचल अनूपम ठामू।।
सुमिरि पवन सुत पावन नामू।
अपने वस करि राखेउ रामू।।

ध्रुव ने हरि-नाम जपा जिसके प्रभाव से अनुपम अचल स्थान को प्राप्त हुआ, जहां जाकर जीव वापस नहीं लौटता। उसी पावन नाम का हनुमान जी ने सुमिरण करके राम को अपने वश में कर लिया। तो क्या ध्रुव ने हरि-हरि और हनुमान जी ने पावन-पावन कहा था? नाम की वन्दना करते हुए संत तुलसीदास जी ने उसी नाम को राम नाम, पावन नाम, हरि नाम कहा है। आप लोग जैसे राम नाम कहने से समझते हैं तो फिर हरि या पावन-पावन क्यों नहीं कहते? इसीलिए जिस नाम को अनेक गुणावाचक नामों से पुकारा गया है, उस सत्य नाम को जानना चाहिए।

महिमा जासु जानि गनराऊ।
प्रथम पूजियत नाम प्रभाऊ।।
नाम प्रभाउ जान शिव नीको।कालकूट फल दीन्ह अमीको।।

जिस नाम की महिमा को जानकर गणेश जी प्रथम पूजे गए। शिवजी ने जब उस पवित्र नाम का सुमिरण किया, तो जहर भी उनके लिए अमृत बन गया यानि जहर ने उन्हें अमृत का फल दिया। भगवान का वह सच्चा नाम केवल शिवजी के लिए ही नहीं, बल्कि सबके लिए सुलभ है। उस नाम में ही ऐसा गुण है कि वह विष को अमृत कर देता है तथा मनुष्य को जन्म-मरण के चक्कर से छुड़ाकर मोक्ष प्रदान कर देता है।

आप लोगों ने सुना होगा कि राणा ने मीरा को जहर का प्याला दिया, किन्तु वह जहर मीरा के लिए अमृत हो गया, यह उस नाम का ही प्रभाव है। वह नाम जिसको महामंत्र कहते हैं, वह सौलह स्वर और छत्तीस व्यंजन से न्यारा है। वह तीन गुण, पांच तत्त्वों का विषय नहीं है और मन बुद्धि का भी विषय नहीं है।

जिस नाम की महिमा को जानकर गणेश जी प्रथम पूजे गए। शिवजी ने जब उस पवित्र नाम का सुमिरण किया, तो जहर भी उनके लिए अमृत बन गया यानि जहर ने उन्हें अमृत का फल दिया। भगवान का वह सच्चा नाम केवल शिवजी के लिए ही नहीं बल्कि सबके लिए सुलभ है।

आत्मज्ञान के बिना मनुष्य जीवन व्यर्थ है

–श्री भोले जी महाराज

प्रेमी सज्जनों! भगवान श्रीराम भिलनी को समझाते हुए कहते हैं कि पहली भक्ति है-संतों का संग। संतों का संग करने से ही हमें सत्संग मिलता है, जो हमें प्रभु के सच्चे ज्ञान को जानने के लिए प्रेरित करता है। इस संसार में हम कुछ अच्छा काम करने के लिए आये हैं और सबसे अच्छा काम है, आत्मज्ञान को जानना। आत्मज्ञान के बिना मनुष्य जीवन व्यर्थ है। माँ के गर्भ से जब बालक बाहर आता है, तो उसकी मुट्ठी बंद होती है, पर जब संसार से जाता है, तो उसके दोनों हाथ खुले होते हैं।

सिकन्दर जो दुनिया का बहुत बड़ा शासक था, अपने सैनिकों से कहता है कि मरने के बाद मेरे दोनों हाथ कफन से बाहर निकाल देना ताकि दुनियां के लोग देखकर शिक्षा लें कि सिकन्दर जैसा बादशाह भी इस दुनियां से खाली हाथ चला गया। अन्त समय में तो हमारे साथ केवल भजन की कमाई ही जायेगी। यह ऐसी कमाई है, जिसे न कोई लूट सकता है, न कोई छीन सकता है तथा न उसका कुछ बिगाड़ सकता है। भजन करने की वह विधि क्या है, सद्गुरु महाराज से उस विधि को जानना चाहिए। संत कबीरदास जी कहते हैं–

तंत्र मंत्र सब झूठ है,
मत भरमो संसार।
सार शब्द जाने बिना,
कोई न उतरसी पार।।

तंत्र–मंत्र सब झूठ हैं, मनुष्य को इनके जाल में फंसकर भ्रमित नहीं होना चाहिए, बल्कि सार शब्द को जानकर भजन करना चाहिए। सार शब्द को जाने बिना मनुष्य मायारूपी भवसागर से पार नहीं उतर सकता। भगवान् श्रीकृष्ण गीता में अर्जुन को समझाते हुए कहते हैं-हे अर्जुन! जो अन्त समय में मेरा भजन-सुमिरण करता है, वह मुझे प्राप्त होता है। अन्त समय में हम कौन-से नाम का सुमिरण करें, जिससे कि भगवान के धाम में जा सकें। अन्त समय में हमारे हाथ-पैर तथा जिभ्या आदि सारे अंग अकड़ जाते हैं। जब शरीर के अन्दर से स्वांस निकल जाता है, तो डाक्टर भी कहते हैं कि अब हम इसमें कुछ नहीं कर सकते। इसके अंदर प्राणशक्ति नहीं रही।

एक बार सभी इन्द्रियों में विवाद हो गया। आँख जब शरीर से गई तो आदमी अंधे की तरह जीता रहा। कान चले गए तो वह बहरे की तरह जीता रहा। सभी इन्द्रियों के चले जाने पर भी शरीर चलता रहा। अन्त में जब प्राण जाने लगे तो शरीर का सारा कार्य फेल हो गया। सब इन्द्रियाँ कहने लगीं कि प्राण ही बेशकीमती हैं। इसके बिना आदमी जीवित नहीं रह सकता। उस बेशकीमती प्राण को हम दुनियां के कार्यों में व्यर्थ गंवा रहे हैं। भगवान की शक्ति परम प्रकाश के रूप में हमारे ही घट में है, इसको हम बाहर तीर्थ–स्थानों में ढूंढ़ रहे हैं।

जैसे सन्तरे के अन्दर ही उसका बीज मिलेगा, आम की गुठली को हम जमीन में बोयेंगे, तो हमें आम का फल मिलेगा। इसी प्रकार परमात्मा रूपी बीज भी हमारे ही अन्दर मौजूद है, परंतु ज्ञान न होने के कारण हम उसको बाहर ढूँढ रहे हैं। रामकृष्ण परमहंस जी ने कहा है कि जब एक बालक मंदिर में जाता है तो हमें खुशी होती है, क्योंकि इससे ज्ञान जानने के प्रति उसकी श्रद्धा बढ़ेगी, परन्तु जब एक बूढ़ा जिसने अपना सारा ही जीवन बाहरी पूजा-पाठ में गंवा दिया, वह मंदिर जाता है तो हमें दु:ख होता है। आत्मा के ज्ञान को उसने जाना नहीं, यही उसका दुर्भाग्य है। समय रहते हमें ज्ञान को जानकर भगवान का भजन–सुमिरण करना चाहिये।

ध्यान करने के लिए ध्येय को जानना आवश्यक

—माताश्री राजेश्वरी देवी

प्रेमी सज्जनों! मैं आपसे हृदय की बात कह रही हूँ कि आत्मज्ञान को जानो और भजन करके अपने जीवन का कल्याण करो। राजस्थान के पुष्कर में ब्रह्मानंद नाम के एक महान संत हुए हैं। वे कहते हैं-

अचरज देखा भारी साधो,
अचरज देखा भारी रे।
गगन बीच अमृत का कुआं,
झरे सदा सुखकारी रे।।
पंगु पुरुष चढ़े बिन सीढ़ी,
पीवे भर भर झारी रे।।
बिना बजाये निशिदिन बाजे,
घंटा शंख नगारी रे।।
बहरा सुन-सुन मस्त होत है,
तन की खबर बिसारी रे।।

संत ब्रह्मानंद जी कहते हैं कि इसी शरीर में अमृत है, घंटा-शंख-नगाड़े की आवाज भी इसी शरीर में है और प्रकाश भी इसी शरीर में नजर आता है। जब मनुष्य बहिर्मुखी हो जाता है, तब उसको कोई चीज सुनाई नहीं देती है, लेकिन जब वह अन्तर्मुखी होता है, तब उसे परमानंद की प्राप्ति होती है। पर हम अन्तर्मुखी कैसे होंगे? कैसे हम ध्यान लगायेंगे? जैसे कुंवारी कन्या से कहो कि बेटी! तू पति का ध्यान कर, तो वह ध्यान कहाँ लगायेगी? यही साधना की भी बात है। जब तक ध्येय वस्तु का पता ही नहीं है, तो हम ध्यान कहाँ लगायेंगे? इसलिए पहले ध्येय को जानना चाहिए, तभी ध्यान लगता है। उस ध्यान की विधि को विनयपूर्वक संतों से पूछना चाहिए।

आत्मज्ञान कहीं बाजार में नहीं मिलता, उसे तो संत-महापुरुषों की शरण में जाकर, उनकी सेवा करके प्राप्त किया जाता है। आत्मज्ञान को संतों से पूछना चाहिए। जैसे दुकानों में सब तरह का सामान होता है, लेकिन जब तक पूछकर सामान नहीं लोगे, तो तुम्हारे घर देने के लिए कोई नहीं आयेगा। उसके लिए तुम्हें दुकान पर जाना पड़ेगा और कहना पड़ेगा कि हमें यह सामान चाहिए। यही बात संतों की भी होती है। जब तक संत-महात्माओं के पास आप प्रार्थना करके पूछोगे नहीं, तब तक यह ज्ञान नहीं मिलेगा। यह मत सोचना कि मैं बहूत बड़ा डिग्री वाला हूँ, मैं बहुत बड़ा सेठ हूँ, बहुत अमीर आदमी हूँ। मूझे क्या जरूरत है, परमात्मा की चिन्ता करने की? नहीं, इसे तो सबको जानना चाहिए। यह तो सबके लिए जरूरी है, इसको जानना सबका कर्तव्य है। जिसने मनुष्य जन्म ले लिया, उसके लिए तो यह जरूरी हो जाता है कि वह प्रभु के नाम का सुमिरण कर संसार की मोह-माया से अपने को मुक्त करे।

जैसे आप लोगों ने शास्त्रों में नचिकेता का नाम सुना होगा। जब नचिकेता का पिता बहुत-सी गायों को दान देता है, तो नचिकेता कहता है-पिताजी! मैं भी आपकी वस्तु हूँ, मुझे आप किसको दान देंगे? वह बच्चा देख रहा था कि मेरे पिताजी ऐसी बूढ़ी गायों का दान कर रहे हैं, जिन गायों में गर्भ धारण करने की शक्ति नहीं, जिन गायों में दूध देने की शक्ति नहीं, कौन इनकी सेवा करेगा? वह बालक तर्क करता है। दूध देने वाली गायों की तो लोग सेवा करते हैं, पर बूढ़ी गायों की कोई सेवा नहीं करना चाहता। फिर आप इन वृद्धा गायों को दान में क्यों दे रहे हैं? मुझे भी दान कर दीजिए। पिता कहते हैं कि मैं तुझे मौत के लिए दान देता हूँ। नचिकेता यमराज के दरबार में चला जाता है। यमराज कहीं गए हुए थे। बालक उनके दरवाजे के आगे खड़ा ही रहा, क्योंकि उनकी तो इच्छा थी कि मुझे यमराज कुछ देंगे। यमराज आते हैं तो कहते हैं कि कहो बालक, तुम्हें क्या चाहिए? तुम मेरे दरबार में तीन दिन से खड़े हो। मैं तुझे वरदान देना चाहता हूँ। यमराज ने कहा-तू बड़ी उम्र माँग, राज्य माँग, बहुत-

सी संपदा मांग, जो तेरी इच्छा है- वह तू माँग। बालक कहता है कि नहीं, मुझे तो आत्मा का ज्ञान चाहिए। आत्मज्ञान के बिना मेरी आत्मा शांत नहीं है। धर्मराज कहते हैं-नहीं, ज्ञान की बातें तू मत कर। संसार की कोई भी वस्तु माँग, लेकिन नचिकेता के अंदर तो ज्ञान के प्रति श्रद्धा थी, तो उसने अविनाशी ज्ञान को प्राप्त किया। ज्ञान तो श्रद्धा की चीज है, जब तक इस ज्ञान के प्रति श्रद्धा नहीं होगी, तब तक वह चीज प्रकट नहीं होगी। वह कहता है कि नहीं, यमराज! मुझे तो आत्मा का ही ज्ञान चाहिए। आत्मा के ज्ञान के बिना मैं शान्त नहीं हूँ। वही यमराज जो दूसरों के लिए यम बनता है, दूसरों को कष्ट देता है, वही यमराज बालक को आत्मज्ञान देता है।

इसी तरह आप लोग विचार करें कि हमारी एक दिन वह उम्र थी कि जब हम भाषा नहीं जानते थे, तेरे-मेरे का ज्ञान नहीं था, माता-पिता का ज्ञान नहीं था, बोलना नहीं आता था, खाना नहीं आता था और चलना भी नहीं आता था। धीरे-धीरे माता ने सब सिखाया। तेरे-मेरे का ज्ञान दिया। हाथ पकड़कर चलना सिखाया और आज हम जवान हुए, फिर वृद्धावस्था को प्राप्त हो रहे हैं और एक दिन यह पंचभौतिक शरीर भी समाप्त हो जायेगा। संत ब्रह्मानंद जी कहते हैं-

संदेशा आ गया यम का,
चलन की कर तैयारी है।
बाल सिर के हुए धोले,
सफेदी आँख पर छाई।
कमर सब हो गई कुबड़ी,
चले लकड़ी सहारे से।।
गई सब देह की ताकत,
पुत्र सब हो गये न्यारे।
बने सब मित्र मतलब के,
झूठ लोकन की यारी है।।
करो जगदीश का सुमिरण,
भरोसा राख के मन में।।

कहते हैं कि भगवान का सुमिरण करो। परिवार का व्यक्ति भी तभी तक साथ देगा, जब तक हम जीवित हैं। आजकल तो तुम देखते ही हो, बूढ़े माता-पिता को कहते हैं कि इनकी अकल खराब हो गई। उन्हें कोई रोटी देने वाला नहीं, सेवा करने वाला नहीं। जो जवानी की अवस्था हमारी थी, वह तो बाल-बच्चों में बीत गई। बच्चों के पालन में पढ़ाई-लिखाई में, नौकरी में, विवाह में बिता दी। मोह में ही सारा जीवन बिता दिया। कहते हैं-

मोह सकल व्याधिन्ह कर मूला।
तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला।।

तुलसीदास जी कहते हैं-मोह ही सब दु:खों का कारण है। जैसे बन्दर पकड़ने वाला मदारी सुराई के अन्दर चने डाल देता है। जब बन्दर उसमें हाथ डालता है, तो चने निकालते समय उसका हाथ उसी में फँस जाता है, क्योंकि चने मुट्ठी में रहते हैं और मुट्ठी सुराही से बाहर नहीं निकल सकती। मदारी उसे मार-मार कर छुड़ाता है और फिर उसे खूब नचाता है। वह बन्दर जो पेड़ों पर स्वतंत्र होकर भागता रहता था और नाचता रहता था, वही मोह के कारण मदारी का बन्दर बनकर गलियों में नाचता है। आज यही दशा हमारी और हमारे समाज की बन गई है। जब भजन करने की बारी आती है, तो तेरे-मेरे का हमें मोह सताता रहता है और जब हम वृद्धावस्था को प्राप्त हो जाते हैं, तो हमें कोई पूछने वाला नहीं, कोई रोटी देने वाला नहीं, तब हम भगवान को याद करना चाहते हैं। भगवान कहते हैं--फिर मैं भी नहीं सुनता हूँ। जब तेरा समय सुनने का था, तब तूने मेरे से मुँह मोड़ लिया, अब मैं भी तेरी बात को नहीं सुनता हूँ। धन की कमाई केवल यात्राओं में जहाँ जाओगे, वहीं काम आयेगी; इसी संसार में काम आयेगी। पर जब तुम इस संसार को छोड़कर जाओगे तो प्रभु के नाम की कमाई तब भी तुम्हारे साथ जायेगी। अगर प्रभु के नाम को साथ में रखोगे तो वही तुम्हारी रक्षा करेगा। नहीं तो कहा है–"यम दरवाजे पर जायेगा पकड़ा।" हम यम के दरवाजे पर पकड़े जायेंगे। इसलिए भगवान के नाम का पासपोर्ट ले लो। यदि आपके पास पासपोर्ट है तो एक देश से दूसरे देश में जा सकते हो। इसी तरह जब शरीर छोड़कर संसार से जायेंगे तो वहाँ के लिए भी प्रभु के नाम की कमाई का पासपोर्ट चाहिए। अभी हमारे साथ बहुत जगहों से यात्री आये हुए हैं। सब सामग्री अपने साथ में लाये हैं। खाने की, बिछाने की, पहनने की, सब चीजें साथ में लाये हैं, क्योंकि सफर में सब चीजों की जरूरत पड़ती है। इसी तरह जब हम इस संसार से चले जायेंगे, तो वहाँ ऐसी वस्तु की जरूरत होगी, जो यहाँ से साथ जा सके और वह है-प्रभु का नाम। वहां प्रभु के नाम की कमाई की जरूरत होती है और वह नाम संतों के पास मिलता है।

जैसे दुकानों में सब तरह का सामान होता है, लेकिन जब तक पूछकर सामान नहीं लोगे, तो तुम्हारे घर देने के लिए कोई नहीं आयेगा। उसके लिए तुन्हें दुकान पर जाना पड़ेगा और कहना पड़ेगा कि हमें यह सामान चाहिए। यही बात संतों की भी होती है। जब तक संत-महात्माओं के पास आप प्रार्थना करके पूछोगे नहीं, तब तक यह ज्ञान नहीं मिलेगा।

जब भगवान बुद्ध को अंगुलिमाल मिला तो वह बहुत खुश हुआ कि यह बड़ा खूबसूरत व्यक्ति मेरे सामने आ गया। अब मैं इसकी उंगली काटूँगा और उससे अपना हार बनाऊँगा। अंगुलिमाल को मनुष्य की उंगलियों को काटकर हार बनाने का शौक था। बुद्ध अंगुलिमाल से पूछते हैं तू ऐसा काम क्यों करता है? जब तूने मनुष्य को बनाया ही नहीं, तो फिर तू मनुष्य की उंगलियों को क्यों काटता है? वह कहता है कि नहीं, मैं इन विचारों को नहीं मानता हूं। जैसे बहुत से हठधर्मी लोग होते हैं, वे कहते हैं कि भगवान नाम की कोई चीज नहीं है, जैसे कि उनके श्वांसों को उनके माता-पिताओं ने वसीयत में दिया हो। परंतु नहीं, उन श्वांसों को देने वाला कोई और है।

अंगुलिमाल पहले तो बोला कि मैं इन बातों को नहीं मानता हूँ, परंतु जब बुद्ध ने उसको समझाया, सत्संग सुनाया तो अंगुलिमाल भी उनका शिष्य और भिक्षुक बन गया। इसी तरह रत्नाकर के बारे में आता है कि वह भी लूटपाट करता थे। रत्नाकर को जब नारद मिलते हैं, तो वह कहता है कि आहा! आज मैं तुझे मारूँगा, तब नारद उससे कहते हैं कि देख! तू मुझे बाद में मारना, पहले अपने परिवार के लोगों से पूछकर आ कि मैं जो पाप करके लाता हूँ, जो चोरी करके लाता हूँ, उसके भागीदार, उस पाप के भागीदार तुम भी बनोगे? उसने अपने घर जाकर परिवारजनों से, पत्नी से और माता-पिता से पूछा, तो उन सबने कहा कि नहीं, हम तुम्हारे इस पाप के भागीदार नहीं बनेंगे। यदि तुम्हारी उंगली अग्नि में डालें, तो तुमको ही दर्द होगा। आदमी जैसा कर्म करेगा, उसे उसका वैसा ही फल मिलेगा। हमें तो पता ही नहीं कि तू पाप की कमाई लाता है। इसलिए हम भागीदार नहीं बनेंगे। जो जैसा कर्म करेगा, वह उसका वैसा ही फल पायेगा। नारद जी का सत्संग सुनकर रत्नाकर का मन बदल गया। रत्नाकर ने नारद जी पैरों में गिरकर क्षमा मांगी तथा उनसे आत्मज्ञान को जानकर अपने जीवन को धन्य किया।

मनुष्य का मन बड़ा चंचल है, लेकिन संत-महापुरुषों का ज्ञान बड़ा सूक्ष्म है। महापुरुष कहते हैं कि इस मन को भगवान के नाम में जोड़, यह जो तेरी चित्तवृति बाहर को भाग रही है, इसको अन्दर की तरफ को मोड़। मनुष्य चित्तवृति को अंदर की तरफ न मोड़ करके उसको बाहर की तरफ फैलाता है तो क्या होगा, अपना भी नुकसान व दूसरों का भी नुकसान होगा। वह क्या करेगा? आप तो डूबेगा ही, साथ में दूसरों को भी ले जायेगा। इसलिए तुलसीदास जी ने उनकी भी वन्दना की जो दुष्ट प्रवृति के लोग थे और जो सज्जन थे, उनकी भी उन्होंने वन्दना की। सन्त और असन्त की तुलना उन्होंने बराबर की। कहा एक सन्त होता है जिसके आने से घर में खुशी होती है, घर पवित्र होता है, आत्मा प्रसन्न हो जाती है तथा उसका दर्शन करके जीवन सफल हो जाता है। जब असंत आ जाता है, खराब व्यक्ति आ जाता है, तो उसके डर से सारे परिवार को अगाध दुःख पहुंचता है और जब वह बिछुड़ता है, तब सुख होता है। सन्त जब बिछुड़ता है, तब दुःख होता है। जैसे कि राजनीति में एकता से बहुत बड़े-बड़े काम लोगों ने किये। जब एकता समाप्त हो जाती है, तब मनुष्य कुछ कर नहीं सकता है। अलग-अलग होकर वह कमजोर हो जाता है। जब परिवार के सभी व्यक्ति आर्डर देने लग जायें, एक के आदेश में नहीं रहें, तो परिवार भी छिन्न-भिन्न हो जाता है। ठीक इसी तरह यह अध्यात्म मार्ग बड़ा सूक्ष्म है। इस मार्ग में छल-कपट नहीं होना चाहिये। भगवान श्रीराम भिलनी को समझाते हुए कहते हैं-

छल कपट मोहि नहीं भावा,
सो नर मोहिं स्वपन नहिं पावा।

वे कहते हैं कि छल-कपट तो मुझको चाहिए ही नहीं। आज मनुष्य छल-कपट को भी नहीं छोड़ना चाहता और परमार्थ का आनन्द भी लेना चाहता है। तो भाई दोनों चीजें एक साथ नहीं मिल सकतीं। हृदय से छल-कपट को छोड़ दो, तभी परमानंद की अनुभूति कर सकते हो। आज बहुत से लोग सुनी-सुनाई अफवाहों से भ्रमित हो जाते हैं और भक्ति मार्ग में बहुत ऊँचाई पर पहुंचे हुए लोग भी गिर जाते हैं। संतों ने कहा है कि जब तक आत्मज्ञान का अपने जीवन में अनुभव प्राप्त न कर लो, तब तक उसको मत मानो तथा उस पर विश्वास मत करो। संत-महापुरुषों का ज्ञान सत्य होता है और वे मनुष्य को सत्य के मार्ग पर लगाने का प्रयास करते हैं।

आज बहुत से लोग सुनी-सुनाई अफवाहों से भ्रमित हो जाते हैं और भक्ति मार्ग में बहुत ऊँचाई पर पहुंचे हुए लोग भी गिर जाते हैं। संतों ने कहा है कि जब तक आत्मज्ञान का अपने जीवन में अनुभव प्राप्त न कर लो, तब तक उसको मत मानो तथा उस पर विश्वास मत करो। संत-महापुरुषों का ज्ञान सत्य होता है और वे मनुष्य को सत्य के मार्ग पर लगाने का प्रयास करते हैं।

आत्मज्ञान को जाने बिना मनुष्य का जीवन व्यर्थ

–माताश्री मंगला जी

प्रेमी सज्जनों! इस मनुष्य तन को सृष्टि का सरताज कहा गया। भगवान ने यह तन सांसारिक कर्मों में खोने के लिये नहीं, व्यर्थ की बातों में गंवाने के लिए नहीं दिया, बल्कि प्रभु के पावन नाम तथा ज्ञान को जानने के लिए दिया है। यही एक ऐसा चोला है, ऐसा तन है, जिसमें समय के सच्चे तत्वदर्शी महापुरुष से हम प्रभु के पावन नाम को जान सकते हैं, उस शब्द-ब्रह्म को समझ सकते हैं।

हम गुरु नानक देव जी और दसों बादशाहों की जयंतियां, प्रकाश पर्व मनाते हैं कि किस तरह से उन्होंने धर्म की स्थापना की। गुरु गोविन्द सिंह जी के सामने उनके अनेकों शिष्य थे, पर पांच शिष्यों ने ही अपना समर्पण दिखाया और उसी समर्पण भाव की महानता है कि आज तीन सौ साल से भी अधिक हो गये, लेकिन गुरु महाराज जी के नाम के साथ उन पांच प्यारों के भी दर्शन कराते हैं। उन शिष्यों के अन्दर कितना समर्पण भाव था। जब उनकी परीक्षा का समय आया, तो उस समय उन्होंने जाति नहीं देखी, बल्कि अपने गुरु महाराज के आगे समर्पित हो गये।

यह जो सन्तों का इतिहास है, वह हमें यही याद दिलाता है कि यह मानव चोला व्यर्थ की बातों में गंवाने के लिये नहीं मिला। यह चोला इसलिये मिला कि हम प्रभु के पावन नाम को जानें, उस शब्द ब्रह्म को पहचानें, जिसके बारे में बाबा नानकदेव जी महाराज ने कहा--

सबद ही धरती सबद आकास,
सबद ही सबद भयो परकास।।
सगली सृष्टि सबद के पाछे,
नानक सबद घटाघट आछे।।

शब्द से ही धरती और आकाश उत्पन्न हुए। शब्द से प्रकाश प्रकट हुआ और सारी सृष्टि शब्द से ही बनी है। इतनी महानता उस "शब्द" की है कि जिसने उस शब्द को पहचान लिया, उसने जग को जीत लिया। इसलिये बार-बार संत-महापुरुष कहते हैं–

सबद के मारे मर मिटे,
सबद के तजिये काज।
जिन जिन सबद पहचानियां,
तिनके सरिये काज।।

जिसने उस शब्द को, नाम को पहचान लिया, उसके सारे कार्य सफल हो गये। उसी पर महानपुरुष की कृपा होती है, जो शब्द को जान जाता है, नहीं तो बिना जाने मनुष्य माया में ही भटकता रहता है।

अभिमन्यु का पुत्र परीक्षित राजा था। "शब्द" यानि आत्मज्ञान को जानने से राजा के मन में वैराग्य उत्पन्न हो गया। राजा परीक्षित को ऋषि पुत्र ने श्राप दिया था कि जिसने मेरे पिता के गले में मरा हुआ सांप डालकर मजाक उड़ाया है, उसको सात दिन के अन्दर तक्षक नाग काटेगा और उसकी मौत का कारण बनेगा। राजा परीक्षित बहुत धार्मिक राजा था। वह भी श्राप से हिल गया, विलाप करने लगा। तब शुकदेव मुनि ने सात दिन तक राजा परीक्षित को भागवत कथा सुनाई, इस नर तन की महानता को बताया। सातवें दिन राजा को आत्मा का क्रियात्मक ज्ञान कराया, तो जो राजा संसार से जाने के लिये दु:खी था, उसी को अब चोला त्यागने का दु:ख नहीं हुआ। वह भगवान के धाम को चला गया।

ज्ञानी और अज्ञानी में यही अन्तर है कि अज्ञानी संसार की माया रूपी कीचड़ में लोटता रहता है, पर जो ज्ञानी भक्त होता है, वह संसार के कीचड़ में कमल की भांति रहता है। उस "शब्द-ब्रह्म" की वेद-शास्त्रों में बहुत महिमा बताई गई है। जो उस "शब्द" को पहचान जाता है, वह इस संसार के आवागमन से छूट जाता है, मानव चोले में परमपद को पा लेता है। इसलिये आप लोगों से बार-बार सत्संग सुनने के लिए कहा जाता है।

सत्संग के द्वारा जिज्ञासुओं को उपदेश के लिये तैयार किया जाता है। किसान भी जब खेत में किसी बीज को बोता है, तो वह पहले खेत की मिट्टी की अच्छी तरह से परख करता है, उसकी जांच करता है। अगर खेत में पत्थर हों, तो वह पत्थरों को हटाकर मिट्टी डालता है। किसान उस बीज को ऐसी जगह डालता है, जहां वह बीज अच्छी तरह से उपज सके, वह एक बड़ा पौधा बन जाए, बड़ा वृक्ष बन जाए, जिससे उसमें अच्छे फल लगें। हमारे गुरु महाराज भी शिष्य की परख करते हैं कि इसने कितना सत्संग सुना है, ज्ञान के प्रति इसकी कितनी जिज्ञासा है। जब शिष्य एवं भक्त का हृदयरूपी खेत तैयार हो जाता है, तब उसके हृदय में ज्ञान का बीज बो दिया जाता है।

आज का भक्त बहुत चालाक है। सचमुच में आज भक्तों की परीक्षा हो जाये, तो बहुत कम भक्त होंगे, जो कसौटी में खरे उतरेंगे। कलिकाल का भक्त इतना दृढ़ विश्वासी नहीं है। वह चाहता है कि थोड़े समय में सत्संग मिल जाये, चटपट ज्ञान मिल जाये। पर, जैसे इस शरीर को चलाने के लिये हवा भी चाहिये, पानी भी चाहिये, भोजन भी चाहिये, ऐसे ही उस आत्मा के विकास के लिये हमें सत्संग और सेवा की जरूरत है। इसके साथ-साथ भक्त को गुरु महाराज जी के दर्शन और भगवान के पावन नाम का सुमिरण करना होगा।

कई भक्त आते हैं, उन्हें ज्ञान पर विश्वास नहीं होता, क्योंकि वे भजन नहीं कर पाते। उनका मन तो चंचल है, वह संसार की चीजों को प्राप्त करने में, मोह-माया में इधर-उधर भटकता रहता है, इसलिए भजन नहीं हो पाता। ज्ञान लेने के बावजूद वह संसार में अनेक गुरुओं एवं संतों के पास घूमता रहता है कि शायद इनके पास कुछ अच्छा ज्ञान होगा। अनेक तीर्थों में तथा महामण्डलेश्वरों के पास जाने के बाद, व्रत-उपवास करने के बाद, जब उसे कहीं शांति नहीं मिलती है, तो फिर वह इसी दरबार में आकर शरण लेता है।

पच्चीस साल की उम्र में आत्मज्ञान लिया और साठ साल होने पर भक्ति शुरू करोगे, तो उससे क्या मिलेगा? हमने अपने जीवन का ज्यादा समय तो व्यर्थ की बातों में ही बर्बाद कर दिया। इसलिये यह नहीं सोचना चाहिये कि अगर एक बार प्रोग्राम कर लिया, थोड़ी-सी दरबार में सेवा कर ली, तो हमारा कल्याण हो जायेगा। आज मनुष्य को अपना अवगुण नहीं दिखाई देता है, दूसरों के अवगुण देखने के लिये तो उसके पास बहुत बड़ी आंखे हैं, दूसरों के अवगुण बताने के लिये तो बहुत बड़ा मुंह हो जाता है, पर जो अपने अन्दर के अवगुणों को देखेगा, वही सच्चा शिष्य होगा, क्योंकि जितने भी वह अवगुण देखेगा, उतनी बार वह अवगुणों को मिटाने के लिये गुरु महाराज से प्रार्थना करेगा।

समय बहुत कम बचा है, इसलिए समय की कद्र करो, समय के महत्व को समझो। जिनको आज उपदेश हुआ है, वे ज्ञान की कीमत समझें, क्योंकि यह ज्ञान का खजाना बड़ा अनमोल है। पल-पल में हमें गुरु महाराज की याद आनी चाहिये, जिनकी कृपा से हमें उस नाम की प्राप्ति हुई। अंत समय में केवल भजन की कमाई ही हमारे साथ जायेगी। यदि प्रभु का भजन नहीं किया, तो हमें इस संसार से खाली हाथ जाना पड़ेगा। भजन में कहा है–

मुठ्ठी बांधे आया जगत में,
हाथ पसारे जायेगा।

मनुष्य शरीर छूट जाने के बाद अन्य योनि में हम आत्मज्ञान को प्राप्त नहीं कर सकते। इसलिये ज्ञान को जानने के लिए जिज्ञासु का हृदय बालक की तरह निष्कपट होना चाहिये। एक छोटा बालक होता है, उसे नहीं पता कि मुझे कोई क्या कहेगा? उसका हृदय सरल होता है, वह अपनी मस्ती में, धुन में ही रहता है। जब बालक की तरह जिज्ञासु का सरल हृदय होगा, तभी वह गुरु महाराज की कृपा को समझ सकेगा। इसलिए ज्ञान लेने के बाद गुरु महाराज जी की शिक्षाओं को तथा उनके वचनों को अपने जीवन में अपनाना चाहिए। समाज हमेशा भक्तों का विरोधी रहा है। समाज में किसी के बहकाने से हमें रास्ता नहीं बदलना चाहिए। भक्ति मार्ग में कठिनाइयां तो आती ही हैं, लेकिन कभी उनसे घबराना नहीं चाहिए।

भक्ति करते समय मीराबाई को बड़ा विरोध सहना पड़ा। कौन-सा ऐसा भक्त हुआ, जिसने जीवन में विरोध नहीं सहा? भगवान बुद्ध के शिष्य जब ज्ञान प्रचार में निकलते हैं, तो वे उनसे पूछते हैं कि कोई तुम्हे बुरा-भला भी कहेगा, कोई तुम्हें पत्थर भी मारेगा, लोग तुम्हें जान से मारने की धमकी भी देंगे, तब तुम क्या करोगे? शिष्य ने कहा कि ज्ञान का प्रचार करते-करते हमारी जान भी निकल जायेगी तो भी हम अपने आपको धन्य समझेंगे।

ज्ञानी और अज्ञानी में यही अन्तर है कि अज्ञानी संसार की माया रूपी कीचड़ में लोटता रहता है, पर जो ज्ञानी भक्त होता है, वह संसार के कीचड़ में कमल की भांति रहता है। उस "शब्द-ब्रह्म" की इतनी महिमा वेद-शास्त्रों में बताई कि जो उस "शब्द" को पहचान जाता है, वह इस संसार के आवागमन से छूट जाता है, मानव चोले में परमपद को पा लेता है।

THE SOUL IS INFINITE, ETERNAL, AND INDESTRUCTIBLE

MATA SHRI RAJESHWARI DEVI

Dear Premies, I visited Shri Ganganagar to conduct Satsang for the residents there. A person met me and told me that he really liked our satsang publication, but he could not comprehend the tools for realizing the Holy Name. I told him that the very reason of my visit to Shri Ganganagar was to help him decipher the means to attain God. The program had been organized with a singular aim which was to help him understand. I explained to him that he had earned good karma from his past lives due to which we had come to explain how to experience the Divine within. One doesn't know what or how much karma they have accrued over the lifetimes the soul has traversed.

The soul or 'atma' is eternal, it cannot be burnt by fire, nor washed away by water, or destroyed by any weapon. It is indestructible. The human body is akin to snakeskin, just like a snake sheds its skin when it grows, the 'atma' (or the soul) too sheds its human shell. An 'atma-gyaani' is a person that has spiritual insight. 'Gyaanis' understand the knowledge of the self or soul. They practice this 'Self-Knowledge' in their daily life, work towards their liberation and cast off their human form at the end. They also spread this spiritual 'Self-Knowledge' among others. The wicked on the other hand have always created unrest. Through the ages of treta, dwapar, satyug, and even now, the wicked continue to fight and spread chaos in the world.

There has never been a time or an age in history when 'self-realized' souls have not taken a human form and toiled to spread spiritual knowledge to alleviate mankind's suffering. Doctors and physicians are known to administer medicine by force in cases where a patient is resistant to treatment. However, a spiritual master will only impart 'self-knowledge' to a person whose heart is filled with love and devotion, and who has faith in his teacher. Without the knowledge of Shri Guru Maharaj ji, no, one can attain liberation. That is why one must always remember to perform meditation. It is said –

"Utthat baithat sowat jagat nam.

Kaha nanak siddha bhaye tinke kam."

Those who remember the 'Holy Name' while sitting, standing up, sleeping, and while awake, are successful in all that they undertake.

Many mothers come to me asking me to bless their sons. But I find often mothers are blinded by their love for their sons. If a son goes astray in deed and action, then the affection towards such progeny is often diminished. That is why I tell mothers not be consumed by their attachment and affection for their sons, it will lead to their misery. It has been said –

"Bhoole man samajh ke lad ladaniyan.

Thoda laad bahut mat lade, toot jay teri gardaniyan."

Forgetful mind; think before adding load to yourself. Load up lightly and fill not too much, else your neck will break.

All we have is here and now, you will not get anything further. The path to liberation is this human life itself. Today, wars and fighting is taking place all over the world. Thousands of lives are being lost. People don't have medical aid, there is shortage of food and water. Can the suffering of those people be imagined? These are dark times, man is empty within. There is lack of humanity and man is bent upon the destruction of his fellow man. Some say that God is responsible for all this destruction. That is not the case, just as you nurture your home, and provide for all those

that live in it; God provides for all of us. The wickedness of man is responsible for all the unrest in the world. Man has forgotten his maker. He no longer immerses himself in the remembrance of the Almighty. His arrogance leads him to believe that he is all powerful. Some men of science refute the existence of God. They consider their work in science or philosophy as supreme. It is this arrogance that is responsible for all the unrest in the world. There is no harm in development and scientific advancements, however we must not forget what is fundamental. The crux of the human life is to practice 'Dharma'. You must adopt dharma and practice it. What is Dharma? Dharma doesn't propagate fighting, it teaches love and acceptance. Politicians today say keep dharma aside. If a man does not embrace Dharma, then that man will be incapable of helping anyone. Do you think it is possible to help others, or show kindness if one does not practice 'Dharma'? Only a person that follows the path of truth (Dharma), can show love to his fellow man and spread it.

'Dharma' is the practical experience of the 'Self' which is within each one of us. Without Self-Knowledge (atmagyan) kindness cannot enter a person's heart. Therefore, remember to meditate on God. Only that brings peace, and when a person is peaceful, he will think of spreading that to others too. Peace cannot be found in associations that that are not spiritual, or those that do not seek and discuss the truth. Stay away from superfluous stories, and gossip. Remember God and meditate. Self-Knowledge is also indestructible, endeavor to realize it within your heart. We must follow the path which is aligned with Dharma, which is indestructible, and which has been followed by saints, and great yogis since the beginning of time.

Remember to be kind and helpful to those around you especially the elderly. When talking to fellow men and women with speak with love, be inclusive, do not fight, and remember to be kind to one another. The Hanslok community is a large and growing community, and at times space is limited during programs. At such times we shouldn't insist on having private rooms to ourselves. We should accommodate our comrades. If we cannot rise above these petty jealousies, then having Self-Knowledge is of no use. Once we have attained Self-Knowledge, then meditating on it, and keeping it to ourselves is not enough. It is our responsibility to spread this 'Atmagyan' (self-knowledge) to others, and aid in spreading it too. If we had selfishly kept this Knowledge a secret, then this entire community would have been deprived of its benefit. Most of you are not aware that there are several people here who had lost the will to live and had given up on life. But today, armed with 'Self-Knowledge' they are hopeful again and a part of this community. Self-knowledge has changed the course of many people's life. Thus, sharing and accommodating fellow brothers should not be a nuisance.

Understand that your home is a place for entertainment, not the ashram. The Hanslok ashram is a place for detachment, devotion, and meditation. Here while practicing abstinence you must dedicate yourself to performing meditation. Our sadhus at the ashram perform all kinds of jobs here. They don't care about the robes they're dressed in; but only in rendering service and helping true devotees. It is said –

Main to hoon un bhakton ka das, jinhone man maar liya.

Aap mar jagat mein baithe, nahin kisi se kaam.

Unmein to kuch antar nahin, sant kaho chahe raam, jinhone man mar liya.

Devotees who conquer their 'Self' and submit themselves completely to God, are always protected by the Almighty.

With total submission they serve God's will through their thought, deed, words and wealth. Nothing other than that is important to them in the world.

No difference remains between the thoughts of such a devotee and God himself. Whether they are called Saints or Lord Ram himself, hardly matters.

Thus, I urge you to live purely in this abode which has been made by the hands of these Saints. The guru darbar has been made to help you meditate on God's name, it is your refuge. If you are unable to find peace at home, you can come here and find it. So, break down the wall of maliciousness when you come here. When you travel for long durations in various types of public transport, filled with different kinds of people and you don't mind it, similarly in the Ashram you are all brothers. You should co-exist with love and spend your time here in harmony.

नवरात्र : शक्ति की पूजा एवं आराधना का पर्व

इस सृष्टि के निर्माण में मां का बहुत बड़ा योगदान है। हमारे सभी धर्मशास्त्र मां की महिमा एवं स्तुति से भरे पड़े हैं। मां के प्यार की और त्याग की कोई तुलना नहीं की जा सकती। मां अपने भक्तों के लिए दयामयी और सुखों का संचार करने वाली है। आदिशक्ति दुर्गा की पूजा, आराधना, साधना और समर्पण का पर्व नवरात्र कहलाता है, जिसमें मां के 9 रूपों का 9 दिन तक गुणगान किया जाता है तथा श्रद्धालु-भक्त मां की पूजा-अर्चना कर उनसे सुख-शांति एवं समृद्धि का आशीर्वाद मांगते हैं। जो भी भक्त साधना करता है, मां पग-पग पर उसका कल्याण करती हैं। भगवती के आशीष से कर्म, ज्ञान और भक्ति के पथ पर भक्त आनन्द की प्राप्ति करता है। नवरात्र माता भगवती की आराधना का श्रेष्ठ समय होता है। यह एक ऐसा पर्व है, जो हमारी संस्कृति में महिलाओं के गरिमामय स्थान को दर्शाता है। नवरात्र का शुभारम्भ चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को होता है, ये प्रतिपदा "सम्मुखी" शुभ होती है। चैत्र नवरात्र से ही विक्रम संवत की शुरूआत होती है। अमावस्या की रात से अष्टमी तक या पड़वा से नवमी की दोपहर तक व्रत नियम चलने से नौ रात को "नवरात्र" नाम से जाना जाता है। हमारे शरीर को नौ मुख्य द्वारों वाला कहा गया है। इसके अंदर निवास करने वाली जीवनी शक्ति का नाम दुर्गा देवी है। इन मुख्य इन्द्रियों में अनुशासन और तारतम्य स्थापित करने के प्रतीक रूप में, शरीर तंत्र को पूरे साल के लिए सुचारू रूप से क्रियाशील रखने के लिए नौ द्वारों की शुद्धि का पर्व नौ दिन मनाया जाता है। शरीर को सुचारु रखने के लिए विरेचन, सफाई या शुद्धि प्रतिदिन तो हम करते ही हैं, किन्तु अंग-प्रत्यंगों की पूरी तरह से भीतर सफाई करने से शरीर की शुद्धि, साफ-सुथरे शरीर में शुद्धि-बुद्धि, उत्तम विचारों से ही उत्तम कर्म, कर्मों से सच्चरित्रता और क्रमश: मन शुद्ध होता है। स्वच्छ मन मंदिर में ही तो ईश्वर की शक्ति का स्थाई निवास होता है। देवी

वासंतिक नवरात्र 2 से 11 अप्रैल पर विशेष

का मतलब नौ द्वार वाले दुर्ग के भीतर रहने वाली जीवनी शक्ति रूपी दुर्गा के नौ रूप हैं- 1-शैलपुत्री 2-ब्रह्मचारिणी 3-चंद्रघंटा 4-कूष्माण्डा 5-स्कन्दमाता 6-कात्यायनी 7-कालरात्रि 8-महागौरी 9-सिद्धिदात्री। यथा-

प्रथम् शैल-पुत्री च, द्वितियं ब्रह्मचारिणि
तृतियं चंद्रघंटेति च।
चतुर्थ कूष्माण्डा पंचम् स्कन्दमातेती,
षष्टं कात्यानी च नवमं सिद्धिदात्री।।

दुर्गा सप्तशती के अनुसार जब दानवराज महिषासुर ने अपनी राक्षसी सेना के साथ देवताओं पर युद्ध में विजय प्राप्त कर ली तो वे त्रिदेव ब्रह्मा, विष्णु और महेश के पास जाकर अपनी वेदना सुनाते हैं। पूरा वृतांत सुनकर त्रिदेव बड़े क्रोधित होते हैं और उनके मुख मंडल से एक तेज निकलता है, जो एक सुन्दर देवी के रूप में परिवर्तित हो जाता है। भगवान शिव के तेज से देवी का मुख, यमराज के तेज से सिर के बाल, विष्णु के तेज से बलशाली भुजायें, चन्द्रमा के तेज से स्तन, धरती के तेज से नितम्ब, इंद्र के तेज से मध्य भाग, वायु के तेज से कान, संध्या के तेज से भौंहें, कुबेर के तेज से नासिका तथा अग्नि के तेज से तीनों नेत्र निकल आते हैं। शिवजी ने देवी को अपना शूल, विष्णु ने अपना चक्र, वरुण ने अपना शंख, वायु ने धनुष और बाण, अग्नि ने शक्ति, ब्रह्मा ने कमण्डल, इंद्र ने वज्र, हिमालय ने सवारी के लिए सिंह, कुबेर ने मधुपान, विश्वकर्मा ने फरसा और ना मुरझाने वाले कमल भेंट किये। इस तरह सभी देवताओं ने मां भगवती को अपनी-अपनी शक्तियां प्रदान कीं। इन सभी देवताओं के तेज से देवी दुर्गा रूप के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक शक्ति का भी संचार होता है। देवता ऐसी महाशक्ति महामाया को देखकर पूरी तरह आशावान हो जाते हैं कि महिषासुर का काल अब निकट है और देवताओं का फिर से स्वर्ग पर राज होगा। मां दुर्गा ने महिषासुर और उसकी सम्पूर्ण सेना का वध करके देवताओं को

फिर से स्वर्ग का साम्राज्य दिला दिया। मां की जय-जयकार तीनों लोक में हुई।

वैदिक ग्रंन्थों में वर्णन है कि जीव व जीवन का आश्रय, इस वसुधा को बचाये रखने के लिए युगों से देव व दानवों में ठनी रही। देवता जो कि परोपकारी, कल्याणकारी, धर्म, मर्यादा व भक्तों के रक्षक हैं, वहीं दानव इसके विपरीत हैं। इसी क्रम में जब रक्तबीज, महिषासुर आदि दैत्य वरदानी शक्तियों के अभिमान में अत्याचार कर जीवन के आश्रय धरती को और फिर इसके देवताओं को पीड़ित करने लगे तो देवगणों ने एक अद्भुत शक्ति का सृजन कर उसे नाना प्रकार के अमोघ अस्त्र प्रदान किए, जो आदि शक्ति मां दुर्गा के नाम से सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व्याप्त हुईं। भक्तों की रक्षा व देवकार्य अर्थात् कल्याण के लिए भगवती दुर्गा ने नौ रूपों जयंती, मंगला, काली, भद्रकाली, कपालिनी, दुर्गा, क्षमा, शिवा, धात्री, स्वाहा, स्वधा को प्रकट किया। भगवती ने नौ दिनों तक भयानक युद्ध कर शुंभ-निशुंभ, रक्तबीज आदि अनेक दैत्यों का वध कर दिया। भगवती देवी ने भूलोक तथा देवलोक में पुन: नवचेतना, कल्याण, ओज, तेज, साहस, प्राण व रक्षा शक्ति का संचार कर दिया। बिना शक्ति की इच्छा के एक कण भी नहीं हिल सकता।

नवरात्र में पवित्रता, संयम तथा ब्रह्मचर्य का विशिष्ट महत्व है। धूम्रपान, मांस, मदिरा, झूठ, क्रोध और लोभ से बचें। लहसुन, प्याज, तामसिक व मांसाहारी पदार्थों का उपयोग नहीं करना चाहिए। दुर्गा सप्तशती में स्वयं भगवती ने इस समय शक्ति-पूजा को महापूजा बताया है। कलश स्थापना, देवी दुर्गा की स्तुति, सुमधुर घंटियों की आवाज, धूप-बत्तियों की सुगंध-यह नौ दिनों तक चलने वाले साधन नवरात्र पर्व का चित्रण है। नवरात्र में ईश-साधना और अध्यात्म का अद्भुत संगम होता है। यही वजह है कि नवरात्र के दौरान प्रत्येक इंसान एक नए उत्साह और उमंग से भरा दिखाई पड़ता है।

पावन पर्व नवरात्र में देवी दुर्गा सृष्टि की सभी रचनाओं पर समान रूप से अपनी कृपा बरसाती हैं। इसके परिणामस्वरूप ही मनुष्यों को लोक मंगल के क्रिया-कलापों में आत्मिक आनन्द की अनुभूति होती है। पृथ्वी द्वारा सूर्य की परिक्रमा के काल में एक साल की चार संधियां हैं। उनमें मार्च व सितम्बर माह में पड़ने वाली गोल संधियों में साल के दो मुख्य नवरात्र पड़ते हैं। इस समय रोगाणु आक्रमण की सर्वाधिक संभावना होती है। ऋतु संधियों में अक्सर शारीरिक बीमारियां बढ़ती हैं। अत: उस समय स्वस्थ रहने के लिए, शरीर को शुद्ध रखने के लिए और तन-मन को निर्मल और पूर्णत: स्वस्थ रखने के लिए की जाने वाली प्रक्रिया का नाम "नवरात्र" है। नवरात्र शब्द, नव अहोरात्रों का बोध कराता है। इस समय शक्ति से अधिक रात्रियों को महत्व दिया जाता है। सनातन धर्मावलम्बियों के अधिकतर पर्व रात्रियों में ही मनाये जाते हैं। रात्रि में मनाये जाने वाले पर्वों में दीपावली तथा होलिका दहन आदि आते हैं। शिवरात्रि और नवरात्र भी इनमें से एक हैं। रात्रि समय में इन पर्वों में सिद्धि प्राप्ति के नौ दिनों की रात्रियों को ध्यान, सुमिरण, सत्संग श्रवण, मनन व चिन्तन के लिए प्रयोग करना चाहिए। इन दिनों में साधकों की साधना का फल व्यर्थ नहीं जाता है। मां अपने भक्तों को उनकी साधना के अनुसार अपने दिव्य स्वरूप का बोध व साक्षात्कार कराती है। निजस्वरूप के साथ तारतम्य स्थापित करने का यह पुनीत अवसर है। नियम, संयम, त्याग, वैराग्य के साथ अंतर्मुखी होकर ध्यान-सुमिरण में निमग्न रहना ही नवरात्र का सुफल है।

हमारे वेद, पुराण व शास्त्र साक्षी हैं कि जब-जब किसी आसुरी शक्ति ने अत्याचार तथा प्राकृतिक आपदाओं द्वारा मानव जीवन को तबाह करने की कोशिश की है, तब-तब किसी न किसी दैवीय शक्ति का अवतरण हुआ। इसी प्रकार जब महिषासुरादि जैसे दैत्यों के अत्याचार से भूलोक तथा देवलोक व्याकुल हो उठे तो परमेश्वर की प्रेरणा से देवगणों ने एक अद्भुत शक्ति संपन्न देवी का सृजन किया, जो आदि शक्ति मां जगदम्बा के नाम से सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की अधिष्ठात्री बनीं। जीवन की रीढ़ कृषि व प्राणों की रक्षा हेतु इन दोनों ही ऋतुओं में लहलहाती हुई फसलें खेत-खलिहान में आ जाती हैं। इनके रख-रखाव तथा कीट पतंगों से रक्षा हेतु परिवार को सुखी व समृद्ध बनाने तथा कष्टों, दु:ख-दरिद्रता से छुटकारा पाने के लिए सभी लोग नौ दिनों तक विशेष सफाई तथा पवित्रता को महत्व देते हुए देवी की आराधना, हवनादि यज्ञ क्रियाएं करते हैं। देवी की आराधना से पुन: वर्षा होती है, खेती को सिंचित कर धन-धान्य से परिपूर्ण करती है तथा अनेक प्रकार की संभावित बीमारियों का अंत भी करती है।

नवरात्र में नौ कन्याओं का पूजन कर उन्हें श्रद्धा व सामर्थ्य के अनुसार भोजन तथा दक्षिणा देना अत्यंत शुभ व श्रेष्ठ होता है। इस प्रकार भक्त अपनी शक्ति, धन, ऐश्वर्य व समृद्धि बढ़ाने हेतु सर्वशक्ति स्वरूपा मां दुर्गा का ध्यान-सुमिरण कर जीवन को सफल बना सकते हैं। नव-द्वार वाले शरीर रूपी दुर्ग में निवास करने वाली आत्मा रूपी दुर्गा का साक्षात्कार करना ही नवरात्र मनाने का उद्देश्य है। इसलिए दुर्गा के वास्तविक स्वरूप का बोध प्राप्त करने के लिए मनुष्य को हर क्षण प्रयास करना चाहिए, इसके बिना नवरात्र उपवास का कोई अर्थ नहीं। ■

मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम का आदर्श

मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम श्री हरि विष्णु के दस अवतारों में से सातवें अवतार थे। बारह कलाओं के स्वामी श्री राम का जन्म लोक कल्याण और इंसानों के लिए एक आदर्श प्रस्तुत करने के लिए हुआ था। रामायण में वर्णन के अनुसार अयोध्या के सूर्यवंशी राजा चक्रवर्ती सम्राट दशरथ ने पुत्रेष्टी यज्ञ कराया जिसके फलस्वरूप उनके चार पुत्रों का जन्म हुआ। श्री राम का जन्म देवी कौशल्या के गर्भ से अयोध्या में हुआ। श्री राम जी चारों भाइयों में सबसे बड़े थे। हर वर्ष चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि को श्री राम नवमी का पर्व मनाया जाता है। श्री राम महापुरुष के रूप में पूजनीय हैं। वे करुणा, त्याग और समर्पण की मूर्ति माने जाते हैं। उन्होंने विनम्रता, मर्यादा, धैर्य और पराक्रम का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण संसार के सामने प्रस्तुत किया है। भारत में ही नहीं विश्व के कई देशों में भी श्री राम आदर्श के रूप में पूजे जाते हैं। श्री राम ने मर्यादा के पालन के लिए राज्य, मित्र, माता-पिता, यहां तक कि पत्नी का भी साथ छोड़ा। इनका परिवार आदर्श भारतीय परिवार का प्रतिनिधित्व करता है। राम के पिता दशरथ ने उनकी सौतेली माता कैकेयी को उनकी किन्हीं दो इच्छाओं को पूरा करने का वचन दिया था। कैकेयी ने दासी मन्थरा के बहकावे में आकर इन वरों के रूप में राजा दशरथ से अपने पुत्र भरत के लिए अयोध्या का राजसिंहासन और राम के लिए चौदह वर्ष का वनवास मांगा। पिता के वचन की रक्षा के लिए राम ने खुशी से चौदह वर्ष का वनवास स्वीकार किया। पत्नी सीता ने आदर्श पत्नी का उदाहरण देते हुए पति के साथ वन जाना उचित समझा। भाई लक्ष्मण ने भी राम के साथ चौदह वर्ष वन में बिताए। भरत ने न्याय के लिए माता का आदेश ठुकराया और बड़े भाई राम के पास वन जाकर उनकी चरणपादुका ले आए। फिर इसे ही राजगद्दी पर रखकर राजकाज किया। जब राम वनवासी थे तभी उनकी पत्नी सीता का रावण हरण कर ले गया। जंगल में राम को हनुमान जैसा मित्र और भक्त मिला जिसने राम के सारे कार्य पूरे कराये। राम ने हनुमान, सुग्रीव आदि वानर जाति के लोगों की सहायता से सीता को ढूंढ़ा। समुद्र में पुल बनाकर लंका पहुँचे तथा रावण के साथ युद्ध किया। उसे मारकर सीता को वापस लेकर आये। राम के अयोध्या लौटने पर भरत ने राज्य उनको सौंप दिया। राम न्यायप्रिय थे। उन्होंने बहुत अच्छा शासन किया, इसलिए लोग आज भी अच्छे शासन को रामराज्य की उपमा देते हैं। श्री राम के जीवन की अनुपम कथाओं को महर्षि वाल्मीकि ने बड़े ही सुन्दर ढंग से रामायण में प्रस्तुत किया है। इसके अतिरिक्त गोस्वामी तुलसीदास ने रामचरित मानस की रचना करके जन-जन के हृदय तक श्री राम को पहुँचा दिया।

"चैत्र नावमिके तिथौ।"
नक्षत्रेअदितिदैवत्ये स्वोच्चसंस्थेषु पंचसु।
ग्रहेषु कर्कटे लग्ने वाक्पताविन्दुना सह।।"

श्रीराम का जन्म त्रेता युग में हुआ था। उनका जन्म दिवस चैत्र मास की नवमी तिथि को मनाया जाता है। श्री राम का जन्म वर्तमान उत्तर प्रदेश के अयोध्या में हुआ था। वे अयोध्या के राजा दशरथ के सबसे बड़े पुत्र थे। सबसे बड़ी रानी कौशल्या से राम, कैकेयी से भरत और सुमित्रा से लक्ष्मण

और शत्रुघ्न पैदा हुए। बचपन से ही श्री राम सहृदयी और विनयशील थे और अपने पिता के सबसे करीब थे। उनके लिए उनकी तीनों माएं एक समान थीं। श्री राम की शिक्षा-दीक्षा गुरु वशिष्ठ के आश्रम में सम्पन्न हुई थी। प्रभु राम बचपन से ही बहुत पराक्रमी थे। राम शिष्टाचार और सदाचार के प्रतीक हैं, जो मूल्यों और नैतिकता के उदाहरण हैं। रामचन्द्र मर्यादा पुरुषोत्तम हैं, जिसका अर्थ है सिद्ध पुरुष। स्वामी विवेकानन्द के शब्दों में–"भगवान राम सत्य का अवतार, नैतिकता का आदर्श पुत्र, आदर्श पति और आगे बढ़कर आदर्श राजा हैं।" राम न केवल दयालु और स्नेही थे बल्कि उदार और सहृदयी भी थे। श्री राम का व्यक्तित्व अतुल्य और भव्य था। वह अत्यंत महान, उदार, शिष्ट और निडर थे। वे बहुत सरल स्वभाव के थे। भगवान राम को दुनिया में एक आदर्श पुत्र के रूप में माना जाता है और अच्छे गुणों के प्रत्येक पहलू में वे श्रेष्ठ प्रतीत होते हैं। उन्होंने जीवन भर कभी झूठ नहीं बोला। वह हमेशा विद्वानों और गुरुजनों के प्रति सम्मान की पेशकश करते थे, लोग उनसे प्यार करते थे और उन्होंने लोगों को बहुत प्रेम एवं सत्कार दिया। उनका शरीर पारलौकिक और उत्कृष्ट था। वे परिस्थितियों के अनुकूल, आकर्षक और समायोज्य थे।

मर्यादा पुरुषोत्तम राम इस सृष्टि के सभी सद्गुणों के भंडार हैं। अयोध्या वासियों को राम राज्य के लिए काफी लम्बा इंतजार करना पड़ा। लेकिन जब उन्होंने राजा के रूप में शासन करना शुरू किया, तब उसकी तुलना का कोई भी राज्य पूरी धरती पर नहीं था। भगवान राम में एक आदर्श राजा के स्वरूप की झलक दिखाई देती है। जब पिता से जंगल में जाने का आदेश प्राप्त होने के बाद भगवान राम भाई लक्ष्मण और पत्नी सीता समेत वन के लिए प्रस्थान कर जाते हैं, उस समय ननिहाल से लौटे भाई भरत को बड़े भैया के वन गमन का पता चलता है तो वह भागते हुए वन जाकर उनसे मिलते हैं। तब जगत प्रसिद्ध भरत मिलाप होता है। उस समय भगवान राम ने भरत से राज्य व्यवस्था के संबंध में कुछ सवाल पूछे, जो आज भी आदर्श हैं। वाल्मीकि रामायण के मुताबिक भगवान राम ने कहा-

कच्चिद्देवान् पितॄन भृत्यान गुरुन् पितृसमानपि।
वृद्धाश्च तात वैद्याश्चं ब्राह्मणाश्चाभिमन्यसे।।
कच्चित्सहस्रान्नान् मूर्खणामेकमिच्छसि पण्डितम्।
पण्डितो हार्थकृच्छेषु कुयार्न्निः श्रेयसं महत्।।

हे भरत, तुम अपने राज्य में विद्वानों, रक्षकों, नौकरों, गुरुओं, पिता के समान पूज्य बड़े-बूढ़ों, चिकित्सकों और विद्वानों का सत्कार तो करते हो! हे भाई, तुम बाण और अस्त्र विद्या में निपुण तथा नीतिशास्त्र विशारद धनुर्वेद के आचार्यों का आदर सत्कार तो करते हो। इन दोनों उक्तियों में भगवान राम अपने भाई भरत को बुजुर्गों का सम्मान करने का निर्देश दे रहे हैं, क्योंकि उनके आशीर्वाद से ही राज्य का संचालन सुचारु रूप से संभव है। भगवान राम ने भरत के मंत्रियों और सेनापति के चुनाव के लिए कुछ इस प्रकार निर्देश दिए, जो कि आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं-

भगवान ने पूछा हे तात, क्या तुमने अपने समान विश्वसनीय, वीर, नीतिशास्त्र के जानने वाले, लोभ में न फंसने वाले, प्रमाणिक कुल उत्पन्न और संकेत को समझने वाले व्यक्तियों को मंत्री बनाया है, क्योंकि, हे भरत! मंत्रणा को धारण करने वाले नीतिशास्त्र विशारद सचिवों के द्वारा गुप्त रखी हुई मंत्रणा ही राजाओं की विजय का मूल होती है। तुम अकेले तो किसी बात का निर्णय नहीं कर लेते, तुम्हारा विचार कार्य रूप में परिणत होने से पूर्व दूसरे राजाओं को विदित तो नहीं हो जाता। इन पंक्तियों में भगवान ने राजा के लिए एकाधिकार की व्यवस्था को त्याज्य बताया है। उनके मुताबिक मंत्रियों और दूसरे विद्वानों की सलाह से शासन चलाना ही सर्वोत्तम है। भगवान आगे कहते हैं, हे भरत, तुम हजार मूर्खों की अपेक्षा एक बुद्धिमान परामर्शदाता को रखना अच्छा समझते हो ना? क्योंकि संकट के समय बुद्धिमान व्यक्ति महान कल्याण करता है। भगवान श्री राम के आगे के वचन राज्य में शांति और व्यवस्था बनाए रखने के लिए बेहद जरूरी हैं। प्रभु राम अपने भाई भरत से कहते हैं कि हे कैकेयीनंदन, तुम्हारे राज्य में उग्र दंड से उत्तेजित प्रजा तुम्हारा अथवा तुम्हारे मंत्रियों का अपमान तो नहीं करती? हे भरत, क्या तुमने व्यवहार कुशल, सूर, बुद्धिमान, धीर, पवित्र स्वामी भक्त और कर्म कुशल व्यक्ति को अपना सेना अध्यक्ष बनाया है? तुम्हारी सेना में जो अत्यंत बलवान, युद्ध विद्या में निपुण, सुपरीक्षित और पराक्रमी सैनिक हैं, उन्हें पुरस्कृत कर सम्मानित करते हो या नहीं, उनका उत्साहवर्धन करते हो या नहीं? तुम सेना के लोगों को कार्य अनुरूप भोजन और वेतन जो उचित परिमाण में और उचित काल में देना चाहिए, उसे यथा समय देने में विलंब तो नहीं करते। भगवान राम ने राज्य की सुचारु व्यवस्था के लिए कर्मचारियों को समय पर वेतन देने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि हे भरत, राज कर्मचारियों का वेतन ठीक समय पर ना मिलने से राज्य कर्मचारी लोग विरुद्ध होते हैं और स्वामी की निंदा करते हैं। राज्य कर्मचारियों के साथ ऐसा करना भारी अनर्थ की बात समझी जाती है। हे भरत, तुम्हारी गुप्तचर व्यवस्था तो अचूक है या नहीं? हे तात! पापी लोगों से रहित मेरे पूर्वजों के द्वारा सुरक्षित तथा समृद्ध कौशल देश सुखी तो है या नहीं? भगवान

राम ने भाई भरत को प्रजा के हित को सर्वोपरि रखने का आदेश दिया। भगवान अपने श्री मुख से कहते हैं कि हे भरत, पशुपालन, कृषि आदि में लगे हुए तुम्हारी सब प्रजा सुखी तो है ना, लेन-देन के कार्य में लिप्त रहकर ही वैश्य लोग धन-धान्य से युक्त होते हैं ना? हे भरत, तुम प्रतिदिन प्रात: काल उठकर और सब प्रकार से सुभाषित होकर दोपहर से पहले ही सभा में जाकर प्रजा से मिलते हो या नहीं? हे भरत, तुम्हारी आय अधिक और खर्च न्यून है ना? तुम्हारे कोश का धन नाच-गाने वालों में तो नहीं लुटाया जाता? तुम्हारे राज्य में घूस लेकर अपराधियों को छोड़ तो नहीं दिया जाता? अमीर और गरीब का झगड़ा होने पर तुम्हारे मंत्री लोभ रहित होकर दोनों का मुकदमा न्याय पूर्वक निपटाते हैं या नहीं? हे भरत, झूठे अपराधों के कारण दंडित लोगों को आंखों से गिरने वाले आंसू अपने भोग विलास के लिए शासन करने वाले राजा उसके पुत्र राज्य कर्मचारियों और उसके पशुओं का नाश कर डालते हैं।

अयोध्या कांड का यह प्रसंग भगवान राम के एक राजा के रूप में उच्च आदर्शों को प्रस्तुत करता है। हालांकि इस प्रसंग के बाद उन्हें राजा के रूप में सत्ता संभालने में पूरे 14 वर्ष लग गए। लेकिन समय गवाह है कि भगवान राम ने जब शासन संभाला तो वह उस समय सृष्टि का सर्वश्रेष्ठ शासन था। जिसमें कोई दु:खी नहीं था। यह मर्यादा पुरुषोत्तम राम के उज्ज्वल चरित्र का प्रभाव था। भगवान राम का जीवन सभी प्रकार के मनुष्यों के लिए आदर्श है। हम उनके बताये मार्ग का अनुसरण करेंगे तो हमारे जीवन में भी सत्य, धर्म और मर्यादा प्रतिष्ठापित होगी जिसके फलस्वरूप जीवन संपूर्णत: पापरहित रहेगा। ऐसे आदर्श जीवन की ही कामना प्रत्येक भारतवासी करता है। राम के चरित को आत्मसात करना ही उनके जन्मदिवस को मनाने का उद्देश्य होना चाहिए। ■

वैशाखी : भक्ति, सेवा, समर्पण और बलिदान का पर्व

वैशाखी का पर्व अनेक सांस्कृतिक परम्पराओं, पौराणिक मान्यताओं तथा ऐतिहासिक घटनाओं को अपने में संजोए हुए है। यह पर्व भक्ति, सेवा, त्याग, समर्पण और बलिदान की प्रेरणा देता है। इस समय खेत-खलिहानों में नई फसल आने तथा ऋतु परिवर्तन होने के कारण प्रतिवर्ष हमारे देश में यह पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है।

वैशाखी का त्यौहार सौर (सूर्य) वर्ष के प्रथम दिन मनाया जाता है। ज्योतिषीय गणना के अनुसार इस दिन सूर्य पहली राशि मेष में प्रवेश करता है। इसलिए इस दिन को मेष संक्रांति भी कहा जाता है। बंगाली परंपरा के अनुसार यह दिन **"नोतून बोछोर"** के रूप में नव-संवत्सर के प्रारंभ का दिन होता है। पद्मपुराण के अनुसार वैशाखी का नाम 27 नक्षत्रों में से 16वें नक्षत्र-विशाखा से रखा गया है। वैशाख लक्ष्मीपति विष्णु जी को अत्यंत प्रिय होने के कारण वर्ष का सर्वश्रेष्ठ मास मानकर इसे **"माधव मास"** भी कहा गया है।

भारतीय पंचांग के आधार पर प्रतिवर्ष 13 अप्रैल तथा प्रति 36वें वर्ष 14 अप्रैल को वैशाखी का पर्व मनाया जाता है। इस मास में पावन नदी तथा सरोवरों में स्नान कर सूक्र, पंखा, चटाई, घड़ा आदि का दान पुण्यप्रद माना जाता है। देसी मास की प्रथम तिथि होने के कारण इस दिन विशेष पूजा-अर्चना करके पकवान या मिष्ठान्न खाने की परंपरा है। यह पर्व ऋतु-परिवर्तन और कृषि से सम्बंधित होने से भी जन-मानस में विशेष हर्षोल्लास का प्रतीक बन गया है।

वैशाखी पर्व का सम्बंध सिख पंथ की अनेक परंपराओं से जुड़ा हुआ है। सन् 1567 ई. में वैशाखी के दिन ही गुरु अमरदास जी ने सिख मर्यादा की पहली संगत गोइंदवाल में आयोजित की थी। फिर सन् 1699 में संत सेनापति दसवें गुरु श्री गोविन्द राय जी ने वैशाखी के दिन पांच प्यारों को अमृत छकाने अर्थात् दीक्षित करने के बाद हिन्दू धर्म की रक्षा के लिए खालसा पंथ की स्थापना की।

श्री गुरु गोविन्द राय जी ने ईश्वर के प्रति निश्चल प्रेम को ही तीर्थ, दान, दया, तप और संयम की संज्ञा दी। उन्होंने खालसा का अर्थ "पूर्ण पवित्र ज्योति से युक्त पुरुष" बताया तथा सिखों को अपने नाम के आगे "सिंह" लगाने का आदेश दिया। स्वयं भी गुरु गोविन्द राय से गुरु गोविन्द सिंह बन गये। उनके द्वारा प्रारंभ किये गये दीक्षा-संस्कार को "पहुल" कहा गया। पहुल संस्कार में सभी व्यक्ति पवित्र जल को चखते हैं। एक विशेष प्रक्रिया के पश्चात् ही इस पवित्र जल को "अमृत" कहा जाता है। गुरु गोविन्द सिंह जी ने इस दिन एक नया उद्घोष दिया....

"वाहे गुरु जी का खालसा,
वाहे गुरु जी की फतह।"

अर्थात् "खालसा ईश्वर का है और ईश्वर की विजय सुनिश्चित है।"

उन्होंने प्रत्येक सिख को "पंच ककार" अर्थात् केश (समर्पण), कड़ा (शुचिता), कंघा (दैव भक्ति), कच्छा (शील) एवं कृपाण (शौर्य) धारण करने का आदेश दिया। यही नहीं गुरु गोविन्द सिंह ने मानव जाति की एकता, नि:स्वार्थ सेवा, सत्य पालन व स्त्री-पुरुषों के समानाधिकार पर बल दिया।

वैशाखी पर्व का सम्बंध खालसा पंथ की स्थापना से होने के कारण इस दिन प्रभात फेरी एवं कार-सेवा में बच्चे तथा बड़े-बूढ़े भाग लेकर अपने धर्म का पालन करते हैं। इस दिन गुरुद्वारों में कीर्तन दरबार तथा लंगर का आयोजन होता है।

गुरुद्वारों में श्रद्धालु दर्शनार्थियों में कड़ाह प्रसाद का वितरण होता है। सन् 1801 में वैशाखी के दिन ही महाराजा रणजीत सिंह ने ब्रिटिश साम्राज्य को समूल उखाड़ने का व्रत लिया था।

हिन्दू तथा सिख पंथ के अतिरिक्त बौद्ध धर्म भी वैशाखी पर्व से जुड़ा हुआ है। बौद्ध धर्म के प्रवर्तक महात्मा बुद्ध को भी इसी दिन ज्ञान तथा निर्वाण की प्राप्ति हुई थी। इतिहासकारों के मतानुसार वैशाखी के दिन ही सन् 1875 में स्वामी दयानंद सरस्वती ने आर्य समाज की स्थापना की थी। उन्होंने अकर्मण्यता की ओर उन्मुख भारतीयों को कर्म के प्रति सचेत किया। दहेज प्रथा, सती प्रथा तथा बाल-विवाह को धर्म विरुद्ध बताकर इन सामाजिक कुरीतियों से भारत को मुक्त किया। यही नहीं उन्होंने विधवा-विवाह तथा स्त्री शिक्षा को भी प्रोत्साहन दिया।

वैशाखी पर्व के साथ हमारे इतिहास का अत्यंत दु:खद प्रसंग जलियांवाला बाग का भीषण नर-संहार भी जुड़ा हुआ है। 13 अप्रैल सन् 1919 को वैशाखी के दिन अमृतसर के जलियांवाला बाग में अंग्रेजों द्वारा पारित कानून रौलेट एक्ट के विरुद्ध भारतीयों द्वारा एक शांतिपूर्ण सभा आयोजित की गई थी; परंतु ब्रिटिश सरकार द्वारा भेजे गये क्रूर जनरल डायर ने शांतिपूर्ण सभा में आये हजारों निहत्थे लोगों को निर्ममता पूर्वक गोलियों से भूनकर अपनी बर्बरता का परिचय दिया।

इस घटना के प्रत्यक्षदर्शी दस वर्ष के बालक ऊधमसिंह ने इसी दिन ब्रिटिश सरकार से प्रतिशोध लेने की शपथ ली। फलस्वरूप पापी डायर की हत्या उसके ही देश इंग्लैंड में करके भारत के इस शहीद सपूत ने जलियांवाला बाग के शहीदों को श्रद्धांजलि दी। वैशाखी का दिन इस अमर शहीद की बलिदान गाथा के रूप में हमारे मानस पटल पर अंकित हो गया है। जलियांवाला बाग की बर्बरता से प्रभ्ाावित होकर लाला लाजपतराय ने भी सन् 1928 में "साइमन कमीशन लौट जाओ" के आंदोलन में अंग्रेजों की लाठियों के प्रहार से घायल होकर अपने प्राणों का उत्सर्ग किया।

वैशाखी का पर्व भारत के विभिन्न राज्यों में विभिन्न रूपों में मनाया जाता है। बंगाल में यह पर्व "नोतून बोछोर" के रूप में मनाया जाता है। इस दिन बंगाली लोग अपने घरों को रंगोली से अलंकृत करते हैं। तमिलनाडु में यह पर्व "चिताराई" पर्व के रूप में मनाया जाता है। विभिन्न प्रकार के मिष्ठान्न बनाकर सगे-सम्बंधियों में वितरित किये जाते हैं। इससे अगले दिन कश्मीर, नेपाल एवं मणिपुर में भी इसे नव-वर्ष का शुभारंभ मानकर आनंदोत्सव मनाया जाता है। वैशाखी पर्व के सुअवसर पर लोग गंगा तट पर बसे हुए तीर्थ स्थलों में जाकर गंगा स्नान कर भिक्षुकों को अन्नदान देकर पुण्य लाभ संचित करते हैं। इस प्रकार वैशाखी पर्व राष्ट्रीय एकता, सद्भाव एवं उल्लास का प्रतीक बन गया है। ■

विश्व स्वास्थ्य संगठन की नजर में संपूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा

हम सभी स्वस्थ रहना चाहते हैं और उसके लिए अपने ज्ञान एवं जानकारी के अनुसार अनेक तरह से उपाय भी करते हैं किन्तु संपूर्ण स्वास्थ्य है क्या, इसे नहीं जानते। दैहिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक रूप से पूर्णत: स्वस्थ होना, समस्या विहीन होना ही स्वास्थ्य है। या किसी व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और सामाजिक रूप से अच्छे होने की स्थिति को स्वास्थ्य कहते हैं। स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है। हमें सर्वांगीण स्वास्थ्य के बारे में जानकारी होना बहुत आवश्यक है। स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न लोगों के लिए अलग-अलग होता है, लेकिन अगर हम एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आपको स्वस्थ कहने का यह अर्थ होता है कि हम अपने जीवन में आने वाली सभी सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों का प्रबंधन करने में सफलतापूर्वक सक्षम हों। वैसे तो आज के समय में अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए ढेर सारी आधुनिक तकनीक मौजूद हो चुकी हैं, लेकिन ये सारी उतनी अधिक कारगर नहीं हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है। स्वस्थ लोग रोजमर्रा की गतिविधियों से निपटने के लिए और किसी भी परिवेश के मुताबिक अपना अनुकूलन करने में सक्षम होते हैं। रोग की अनुपस्थिति एक वांछनीय स्थिति है, लेकिन यह स्वास्थ्य को पूर्णतया परिभाषित नहीं करता है। यह स्वास्थ्य के लिए एक कसौटी नहीं है और इसे अकेले स्वास्थ्य निर्माण के लिए पर्याप्त भी नहीं माना जा सकता है। लेकिन स्वस्थ होने का वास्तविक अर्थ अपने आप पर ध्यान केन्द्रित करते हुए जीवन जीने के स्वस्थ तरीकों को अपनाया जाना है। यदि हम एक अभिन्न व्यक्तित्व की इच्छा रखते हैं तो हमें हमेशा खुश रहना चाहिए और मन में इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि स्वास्थ्य के आयाम अलग-अलग टुकड़ों की तरह हैं। अत: अगर हम अपने जीवन को कोई अर्थ प्रदान करना चाहते हैं तो उसका नाम है स्वास्थ्य, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य सभी शामिल हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य स्वस्थ होने का एकमात्र आधार नहीं है; स्वस्थ होने का मतलब मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होना है। स्वस्थ रहना आपकी समग्र जीवन शैली का हिस्सा होना चाहिए। एक स्वस्थ जीवन शैली जीने से पुरानी बीमारियों और दीर्घकालिक बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है। अपने बारे में अच्छा महसूस करना और अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना आपके आत्म-सम्मान और आत्म-छवि के लिए महत्वपूर्ण है। अपने शरीर के लिए जो सही है, उसे करके स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें। आप बहुत सारे व्यायाम कर सकते हैं, लेकिन उचित पोषण के बिना यह सब अप्रभावी हो जाएगा। स्वास्थ्य में 70 प्रतिशत आहार शामिल है और बाकी 30 प्रतिशत व्यायाम है, जो आप करते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य शरीर की स्थिति को दर्शाता है जिसमें इसकी संरचना, विकास, कार्यप्रणाली और रखरखाव शामिल होता है। यह एक व्यक्ति के सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए एक सामान्य स्थिति है। यह एक जीव के कार्यात्मक और या चयापचय क्षमता का एक स्तर भी है। अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के निम्नलिखित कुछ तरीके हैं-

01. संतुलित आहार की आदत, मीठी श्वास व गहरी नींद।
02. बड़ी आंत की नियमित गतिविधि व संतुलित शारीरिक गतिविधियां।
03. नाड़ी स्पंदन, रक्तदाब, शरीर का भार व व्यायाम सहनशीलता आदि सब कुछ व्यक्ति के आकार, आयु व लिंग के लिए सामान्य मानकों के अनुसार होना चाहिए।
04. शरीर के सभी अंग सामान्य आकार के हों तथा उचित रूप से कार्य कर रहे हों।
05. पाचन शक्ति सामान्य एवं सक्षम हो।
06. साफ एवं कोमल स्वच्छ त्वचा हो।
07. आंख, नाक, कान, जिव्हा आदि ज्ञानेन्द्रियां स्वस्थ हों।
08. जिव्हा स्वस्थ एवं निर्मल हो।
09. दांत साफ सुथरे हों।
10. मुंह में दुर्गंध न आती हो।
11. समय पर भूख लगती हो।
12. शारीरिक चेष्टा सम प्रमाण में हो।
13. जिसका मेरुदण्ड सीधा हो।
14. चेहरे पर कांति ओज तेज हो।
15. कर्मेन्द्रिय हाथ-पॉव आदि स्वस्थ हों।
16. मल विसर्जन सम्यक मात्रा में समय पर होता हो।
17. शरीर की ऊंचाई के हिसाब से वजन हो।
18. शारीरिक संगठन सुदृढ़ एवं लचीला हो।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ हमारे भावनात्मक और आध्यात्मिक लचीलेपन से है जो हमें अपने जीवन में दर्द, निराशा और उदासी की स्थितियों में जीवित रहने के लिए सक्षम बनाता है। मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं को व्यक्त करने और जीवन की ढेर सारी मांगों के प्रति अनुकूलन की क्षमता है। इसे अच्छा बनाए रखने के निम्नलिखित कुछ तरीके हैं-

01. प्रसन्नता, शांति व व्यवहार में प्रफुल्लता।
02. आत्म-संतुष्टि "आत्म-भर्त्सना या आत्म-दया की स्थिति न हो।"
03. भीतर ही भीतर कोई भावात्मक संघर्ष न हो "सदैव स्वयं से युद्धरत होने का भाव न हो।"
04. मन की संतुलित अवस्था।
05. डर, क्रोध, ईर्ष्या का अभाव हो।
06. मानसिक तनाव एवं अवसाद ना हो।
07. वाणी में संयम और मधुरता हो।
08. कुशल व्यवहारी हो।
09. स्वार्थी ना हो।
10. संतोषी जीवन की प्रवृत्ति वाला हो।
11. जीव मात्र के प्रति दया की भावना वाला हो।
12. परिस्थितियों के साथ संघर्ष करने की सहनशक्ति वाला हो।
13. विकट परिस्थितियों में सामंजस्य बढ़ाने वाला हो।
14. सकारात्मक सोच वाला हो।

बौद्धिक स्वास्थ्य

यह किसी के भी जीवन को बढ़ाने के लिए कौशल और ज्ञान को विकसित करने के लिए संज्ञानात्मक क्षमता है। हमारी बौद्धिक क्षमता हमारी रचनात्मकता को प्रोत्साहित और हमारे निर्णय लेने की क्षमता में सुधार करने में मदद करती है।

01. समायोजन करने वाली बुद्धि, आलोचना को स्वीकार कर सके व आसानी से व्यथित न हो।
02. दूसरों की भावात्मक आवश्यकताओं की समझ, सभी प्रकार के व्यवहारों में शिष्ट रहना व दूसरों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखना, नए विचारों के लिए खुलापन, उच्च भावात्मक बुद्धि।
03. आत्म-संयम, भय, क्रोध, मोह, जलन, अपराधबोध या चिंता के वश में न हो। लोभ के वश में न हो तथा समस्याओं का सामना करने व उनका बौद्धिक समाधान तलाशने में निपुण हो।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

हमारा अच्छा स्वास्थ्य आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हुए बिना अधूरा है। जीवन के अर्थ और उद्देश्य की तलाश करना हमें आध्यात्मिक बनाता है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य हमारे निजी मान्यताओं और मूल्यों को दर्शाता है। अच्छे आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने का कोई निर्धारित तरीका नहीं है। यह हमारे अस्तित्व की समझ के बारे में अपने अंदर गहराई से देखने का एक तरीका है।

अष्टादशेषु पुराणेषु व्यासस्य वचन द्वयं।
परोपकार: पुण्याय, पापाय परपीडनम्।।

अर्थात अट्ठारह पुराणों में महर्षि व्यास ने दो बातें कही हैं- परोपकार से पुण्य मिलता है और दूसरों को पीड़ा देने से पाप।

01. प्राणी मात्र के कल्याण की भावना हो।
02. सर्वे भवन्तु सुखिन: सभी सुखी हों का आचरण हो।
03. तन, मन एवं धन की शुद्धता वाला हो।
04. परस्पर सहानुभूति वाला हो।
05. परोपकार एवं लोककल्याण की भावना वाला हो।
06. कथनी एवं करनी में अन्तर न हो।
07. प्रतिबद्धता, कर्तव्यपालन वाला हो।
08. योग एवं प्राणायाम का अभ्यासी हो।
09. श्रेष्ठ चरित्रवान व्यक्तित्व हो।
10. इन्द्रियों को संयम में रखने वाला हो।
11. सकारात्मक जीवन शैली जीने वाला हो।
12. पुण्य कार्यों के द्वारा आत्मिक उत्थान वाला हो।
13. अपने शरीर सहित इस भौतिक जगत की किसी भी वस्तु से मोह न रखना।
14. दूसरी आत्माओं के प्रभाव में आए बिना उनसे भाईचारे का नाता रखना।
15. समुचित ज्ञान की प्राप्ति की सतत इच्छा।

सामाजिक स्वास्थ्य

चूंकि हम सामाजिक जीव हैं। अत: संतोषजनक रिश्ते का निर्माण करना और उसे बनाए रखना हमें स्वाभाविक रूप से आता है। सामाजिक रूप से सबके द्वारा स्वीकार किया जाना हमारी भावनात्मक खुशहाली के लिए अच्छी तरह जुड़ा हुआ है।

01. प्रदूषण मुक्त वातावरण हो।
02. शुद्ध पेयजल एवं पानी की टंकियों का प्रबंध हो।
03. मल-मूत्र एवं अपशिष्ट पदार्थों के निकासी की योजना हो।
04. सुलभ शौचालय हो।
05. समाज अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रही

स्वभाव वाला हो।
06. वृक्षारोपण का अधिकाधिक कार्य हो।
07. सार्वजनिक स्थलों पर पूर्ण स्वच्छता हो।
08. जनसंख्या के अनुसार पर्याप्त चिकित्सालय हों।
09. संक्रमण-रोधी व्यवस्था हो।
10. भय एवं भ्रम मुक्त समाज हो।
11. मानव कल्याण के हितों का समाज हो।
12. अपनी व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार समाज के कल्याण के लिए कार्य करना।
13. पोषण एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अन्य सामाजिक तत्व।
14. खाद्य सामग्री की जनसंख्या के अनुपात में उपलब्धता।
15. मौसमी फल एवं सब्जियों की उपलब्धता।
16. खान-पान की सामाजिक पद्धतियां।
17. बच्चों के आहार से संबंधी नीतियां।
18. स्थानीय दुकान एवं बाजार सम्बन्धी नीतियां।
19. सामाजिक एवं व्यक्तिगत जीवन में स्वास्थ्य संबंधी जागरण की स्थिति।
20. पोषण संबंधी स्वास्थ्य-शिक्षा का प्रचार-प्रसार।
21. समुदाय का आर्थिक स्तर।
22. समुदाय का शैक्षणिक स्तर।
23. समुदाय की चिकित्सकीय व्यवस्था।
24. समुदाय हेतु परिवहन व्यवस्था।
25. बच्चों एवं महिलाओं से संबंधित विशेष स्वास्थ्य की नीतियां।
26. पोषण व्यवस्था एवं आहार के समुचित भंडारण की व्यवस्था।
27. अंधविश्वास एवं गलत धारणाओं से मुक्त समाज।
28. सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवं मनोवैज्ञानिक स्तर।
29. निम्न मृत्यु दर एवं न्यून बीमारियां।
30. जनसंख्या वृद्धि का समुचित नियंत्रण।
31. सामाजिक रीति रिवाज एवं परम्परागत मान्यताएं।

अधिकांश लोग अच्छे स्वास्थ्य के महत्व को नहीं समझते हैं और अगर समझते भी हैं तो वे अभी तक इसकी उपेक्षा कर रहे हैं। हम जब भी स्वास्थ्य की बात करते हैं तो हमारा ध्यान शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित रहता है। हम बाकी आयामों के बारे में नहीं सोचते हैं। अच्छे स्वास्थ्य की आवश्यकता हम सबको है। अत: हमें इस आवश्यक वस्तु के बारे में गंभीरता से सोचना चाहिए। अधिकांश रोगों का मूल हमारे मन में होता है। एक व्यक्ति को स्वस्थ तब कहा जाता है जब उसका शरीर स्वस्थ, मन साफ और शांत हो। कुछ लोगों के पास भौतिक साधनों की कमी नहीं होती है फिर भी वे दु:खी या मनोवैज्ञानिक स्तर पर उत्तेजित हो सकते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा

आयुर्वेद में स्वस्थ व्यक्ति की परिभाषा इस प्रकार बताई है-

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थः इत्यभिधीयते।।

जिस व्यक्ति के दोष वात, पित्त और कफ समान हों, अग्नि सम हो, सात धातुएं भी सम हों तथा मल भी सम हो, शरीर की सभी क्रियाएं समान रूप से कार्यरत हों, इसके अलावा मन, सभी इन्द्रियां तथा आत्मा प्रसन्न हो, वह मनुष्य स्वस्थ कहलाता है। यहाँ सम का अर्थ संतुलित है। आचार्य चरक के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा-

सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः।
दृढेन्द्रियो विकाराणां न बलेनाभिभूयते।।18।।
क्षुत्पिपासातपसहः शीतव्यायामसंसहः।
समपक्ता समजरः सममांसचयो मतः।। 19।।

अर्थात् जिस व्यक्ति का मांस धातु सम प्रमाण में हों, जिसका शारीरिक गठन सम प्रमाण में हो, जिसकी इन्द्रियां थकान से रहित सुदृढ़ हों, रोगों का बल जिसको पराजित न कर सके, जिसका व्याधिक्ष समत्व का बल बढ़ा हुआ हो, जिसका शरीर भूख, प्यास, धूप, शक्ति को सहन कर सके, जिसका शरीर व्यायाम को सहन कर सके, जिसकी पाचन शक्ति जगराग्नि समावस्था में कार्य करती हो, निश्चित कालानुसार ही जिसका बुढ़ापा आये, जिसमें मांसादि की चय-उपचय क्रियाएं समान होती हों- ऐसे 10 लक्षणों वाले व्यक्ति को चरक ने स्वस्थ माना है। स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में पंच महाभूत आयु, बल एवं प्रकृति के अनुसार योग्य मात्रा में रहते हैं। इससे पाचन क्रिया ठीक प्रकार से कार्य करती है। आहार का पाचन होता है और रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन सातों धातुओं का निर्माण ठीक प्रकार से होता है। इससे मल, मूत्र और स्वेद का निर्हरण भी ठीक प्रकार से होता है। ये सब गुण एक स्वस्थ व्यक्ति के हैं। वास्तव में जो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ है, वही सही मायने में स्वस्थ माना जा सकता है। इसलिए हमें भी इन सभी पहलुओं पर विचार कर संपूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए निरंतर प्रयत्न करना चाहिए। यही संपूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा है। ■

प्रेरक प्रसंग

बोतल का प्रेत

एक प्रेत बोतल में बंद था। एक व्यक्ति से बोला, भाई मुझे इस बोतल से निकाल दो, मैं जीवन भर तुम्हारी सेवा करूंगा। पर अगर तुम मुझे कुछ काम नहीं बताओगे तो मैं तुमको खाने को आऊँगा। व्यक्ति ने सोचा, मेरा तो दुनिया भर का काम रहता है, यह सब प्रेत से कराता रहूँगा और बड़े आराम से रहूँगा। इतना सोच कर उसने प्रेत की बोतल का ढक्कन खोल दिया। निकलते ही प्रेत ने कहा, मेरे लिए क्या हुक्म है? आदमी ने कहा, मेरे लिए कुँआ खोदो। थोड़ी ही देर में कुँआ तैयार हो गया। प्रेत ने कहा, काम बताओ नहीं तो मैं तुम्हें खा जाऊँगा। व्यक्ति ने कहा-नहीं-नहीं, अच्छा मेरे लिए एक सुन्दर सी हवेली बना दो जिसमें सुख के सभी साधन हों। सुई से लेकर किचन का भी सब सामान हाजिर हो। थोड़ी ही देर में हवेली तैयार हो गई। इस प्रकार प्रेत ने उसके सारे काम पूरे कर दिए और अब वह व्यक्ति के पीछे खाने को दौड़ा। व्यक्ति दौड़ता गुरु के पास पहुँचा और अपनी परेशानियां बताईं। गुरु जी ने युक्ति बताई तो खुश होकर आदमी ने प्रेत से कहा, जाओ हवेली के आंगन में एक डण्डा गाढ़ दो और जब तक मैं न बताऊँ, तब तक उस डण्डे पर ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर चढ़ते-उतरते रहो। यह सुनकर प्रेत आज्ञा पूरी करने में लग गया और आगे से आदमी को कोई तकलीफ नहीं हुई। मन रूपी प्रेत शरीर रूपी बोतल में बन्द है, जो हमें खाने के लिए दौड़ता है। सत्गुरु उसे सांस रूपी डण्डे पर ऊपर-नीचे करवाते हैं। इस पर चढ़ते-उतरते आखिर संकल्प-विकल्प से खाली हो जाता है और मन सांसों में रम रहे प्रभु नाम सुमिरण में रम जाता है। यही मन रूपी प्रेत से बचने का एकमात्र विकल्प है। हमें भी सद्गुरु महाराज ने जब मंत्र का बोध कराया है, हमें अपने को उसी में लगाकर रखना है, अन्यथा यह हमारी दुर्दशा कर देगा। ■

दीनबंधु सुखसिंधु कृपाकर

दीनबंधु, सुखसिंधु, कृपाकर, कारुनीक रघुराई।
सुनहु नाथ! मन जरत त्रिबिध जुर, करत फिरत बौराई।।
कबहुँ जोगरत, भोग-निरत सठ हठ बियोग-बस होई।
कबहुँ मोहबस द्रोह करत बहु, कबहुँ दया अति सोई।।
कबहुँ दीन, मतिहीन, रंकतर, कबहुँ भूप अभिमानी।
कबहुँ मूढ़, पंडित बिडंबरत, कबहुँ धर्मरत ग्यानी।।
कबहुँ देव! जग धनमय रिपुमय कबहुँ नारिमय भासै।
संसृति-संनिपात दारुन दुख बिनु हरि-कृपा न नासै।।
संजम, जप, तप, नेम, धरम, ब्रत बहुत भेषज-समुदाई।
तुलसिदास भव-रोग रामपद-प्रेम-हीन नहिं जाई।।

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित

क्या करें और क्या ना करें

क्या करें

- बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें
- छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिशू/रूमाल से ढकें
- प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें
- अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढंकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें
- अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं,तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें

क्या न करें

- यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो,तो किसी के साथ संपर्क में ना आयें
- अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

क्या आपको COVID-19 की जाँच की आवश्यकता है?

- यदि आपको खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण नहीं हैं तो आपको **COVID-19** की जांच करवाने की आवश्यकता नहीं है
- यदि आपमें उपरोक्त लक्षण हैं और आपने इटली, ईरान, कोरिया गणराज्य, फ्रांस, स्पेन, जर्मनी, या संयुक्त अरब अमीरात, आदि किसी भी **COVID-19** प्रभावित देश की यात्रा की है या आप प्रयोगशाला से प्रमाणित **COVID-19** के किसी रोगी के संपर्क में आये हैं, तो तुरंत राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की **24X7 हेल्पलाइन 011-2397 8046** पर सम्पर्क करें
- हेल्पलाइन सेवा आपके संपर्क विवरणों को नोट करेगी और **COVID-19** के परीक्षण प्रोटोकॉल के साथ आपसे संपर्क करेगी
- प्रोटोकॉल के अनुसार यदि आपको जांच की आवश्यकता है तो आपकी जांच केवल सरकार द्वारा अनुमोदित प्रयोगशाला में की जायेगी

माताश्री राजेश्वरी देवी की जयंती के सुअवसर पर मातृ शक्ति दिवस

आप सभी प्रेमी भक्तों को अत्यन्त हर्ष के साथ सूचित किया जाता है कि माताश्री राजेश्वरी देवी जी की जयन्ती के सुअवसर पर **"मातृ शक्ति दिवस"** 5 व 6 अप्रैल, 2022 (मंगलवार एवं बुधवार) को श्री हंसलोक आश्रम, भाटी, नई दिल्ली में आयोजित किया जाएगा। इस अवसर पर हम सभी को परमपूज्य श्री भोले जी महाराज एवं माताश्री मंगला जी के प्रवचन एवं दर्शनों का सौभाग्य प्राप्त होगा।

करोना महामारी अभी समाप्त नहीं हुई है। इसलिए शासन-प्रशासन के दिशा-निर्देशों का पालन करना आवश्यक है। कृपया, निम्नलिखित निर्देशों पर ध्यान देने का कष्ट करें:-

1-इस कार्यक्रम में 10 वर्ष से कम उम्र के बच्चे, बीमार व्यक्ति एवं गर्भवती महिलाएं भाग नहीं ले सकेंगी।

2-इस कार्यक्रम में पूर्ण रूप से स्वस्थ प्रेमी भक्त, श्री हंसलोक सेवक/सेविकाएं तथा कार्यकर्ता ही भाग ले सकेंगे।

3-इस कार्यक्रम में करोना संबंधी समस्त नियमों का पालन करते हुए हर समय मास्क लगाकर रखना अनिवार्य रहेगा।

4-सभी लोगों से अनुरोध है कि आप 4 अप्रैल, 2022 को कार्यक्रम में पहुंचें और 6 अप्रैल को कार्यक्रम समाप्ति के पश्चात् घर वापस चले जाएं।

निवेदक- **श्री हंसलोक जनकल्याण समिति (रजि.),** नई दिल्ली
संपर्क-8800291788, 8800291288

-: पत्रिका संबंधी सूचना:-

आप सभी आदरणीय महात्मा/बाईगण, प्रचारकों, श्री हंसलोक सेवकों, कार्यकर्ताओं एवं प्रबुद्ध पाठकों को विदित ही है कि हंसलोक संदेश पत्रिका का प्रकाशन नियमित रूप से जारी है। अत: आप सबसे निवेदन है कि अध्यात्म-ज्ञान के प्रचार-प्रसार हेतु आप सब अपने गाँव/क्षेत्र में "हंसलोक संदेश" मासिक पत्रिका के अधिक से अधिक पाठक बनायें। पत्रिका अध्यात्म ज्ञान प्रचार का स्थाई माध्यम है। पत्रिका के माध्यम से आपको हर माह परमपूज्य श्री भोले जी महाराज एवं माताश्री मंगला जी के देशभर में स्थान-स्थान पर आयोजित सत्संग समारोह में दिए गए प्रवचनों को पढ़ने का सौभाग्य प्राप्त होगा। साथ ही सत्संग समारोह के सुन्दर-सुन्दर चित्र और विस्तृत विवरण पढ़ने का अवसर मिलेगा। इसके अलावा माता जी/महाराज जी के कार्यक्रमों की सूचना, संस्थागत आध्यात्मिक, सांस्कृतिक, जनकल्याण से सबंधित गतिविधियों के साथ संस्था द्वारा चलाये जा रहे अथवा प्रस्तावित विभिन्न सेवा उपक्रमों की भी सूचना व समाचार मिलेंगे। इसलिए प्रत्येक प्रेमी परिवार में नियमित रूप से पत्रिका अवश्य मंगाई जाए। आप अपने क्षेत्र के स्कूल, कालेजों, लाइब्रेरी, संस्था-संगठनों एवं सरकारी-अर्द्ध सरकारी कार्यालयों में भी पत्रिका दे सकते हैं। प्रेमी भक्तों/पाठकों को ज्ञात हो कि संस्था के सभी प्रचारक महात्मा/बाईगण तथा सेवकों के पास भी पत्रिकायें रहती हैं। आप उनसे हंसलोक संदेश पत्रिका प्राप्त कर सकते हैं। डाक से पत्रिका की सुलभ प्राप्ति के लिए गाँव/क्षेत्र के सभी प्रेमी भक्त एक साथ किसी एक प्रेमी के नाम व पते पर सभी पत्रिकाएं बंडल में मंगवायें।

मूल्य-एक प्रति-रु.10/-
हंसलोक संदेश पत्रिका मंगाने का पता:-
कार्यालय - हंसलोक संदेश
श्री हंसलोक आश्रम, बी-18, भाटी माइंस रोड, भाटी,
छतरपुर, नई दिल्ली-110074
संपर्क सूत्र-8860671326

विशेष:- पत्रिका संबंधी अपने अमूल्य सुझावों से अवगत कराते रहें। आपके सुझाव हमारे लिए मार्गदर्शन का कार्य करेंगे।

-सम्पादक

रामनवमी की हार्दिक शुभकामनाएं!

भगवान श्रीराम के पावन जन्मोत्सव के रूप में हर वर्ष चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की नवमी के दिन रामनवमी का पर्व धूमधाम से मनाया जाता है। श्रीराम का धरती पर अवतरण अधर्म का विनाश, धर्म की स्थापना, भक्तों की रक्षा तथा लोककल्याण के लिए हुआ था। उन्होंने संसार के सामने विनम्रता, धैर्य, मर्यादा, पराक्रम और अध्यात्म का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण प्रस्तुत किया। भगवान श्रीराम सत्य के अवतार, नैतिकता के आदर्श पुत्र, एक आदर्श पति, आदर्श मित्र, भक्त वत्सल और न्यायप्रिय आदर्श राजा थे। वे स्वयं एक अध्यात्मज्ञानी महापुरुष थे इसलिए उन्होंने लोगों को भी अध्यात्म के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया। हम भी मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम के आदर्शों को जीवन में आत्मसात करें। एक बार पुनः आप सभी को रामनवमी की हार्दिक शुभकामनाएं!

-परमपूज्य श्री भोले जी महाराज एवं माताश्री मंगला जी