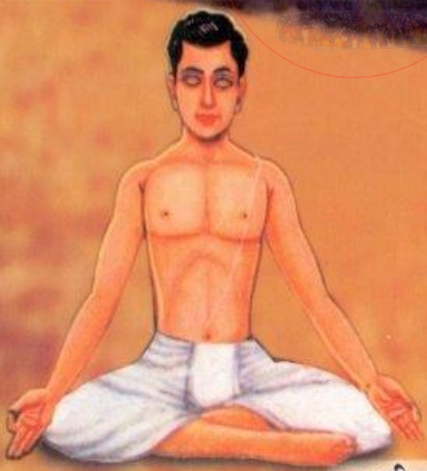
स्वस्थ और सुंदर बनने की विद्या



श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY
SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

स्वस्थ और सुंदर बनने की विद्या

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

लेखक :

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

प्रकाशक :

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

मो. ०९९२७०८६२८७, ०९९२७०८६२८९

फैक्स नं०- २५३०२००

पुनरावृत्ति सन् २०१४ मूल्य : ९.०० रुपये

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

प्रकाशक :
युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
गायत्री तपोभूमि, मथुरा-२८१००३

लेखक :
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

पुनरावृत्ति सन् २०१४

मुद्रक :
युग निर्माण योजना प्रेस,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा

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

हँसना—सौ रोगों की एक दवा

यह अच्छी तरह अनुभव कर लिया गया है कि खिलखिलाकर हँसने से अच्छी भूख लगती है, पाचनशक्ति बढ़ती है और रक्त का संचार ठीक गति से होता है। क्षय जैसे भयंकर रोगों में हँसना अमृत-तुल्य गुणकारी सिद्ध हुआ है। खिल-खिलाकर हँसने से मुँह, गरदन, छाती और उदर के बहुत उपयोगी स्नायुओं को आवश्यकीय कसरत करनी पड़ती है, जिससे वे प्रफुल्लित और दृढ़ बनते हैं। इसी तरह मांसपेशियों, ज्ञानतंतुओं और दूसरी आवश्यक नाड़ियों को हँसने से बहुत दृढ़ता मिलती है। हँसने का मुँह, गाल और जबड़े पर बड़ा अच्छा असर पड़ता है। मुँह की मांसपेशियों और नसों का यह सबसे अच्छा व्यायाम है। जिन्हें हँसने की आदत होती है, उनके गाल सुंदर, गोल और चमकीले रहते हैं। फेंफड़ों के छोटे-छोटे भागों में अकसर पुरानी हवा भरी रहती है, आराम की साँस लेने से बहुत-थोड़ी वायु फेंफड़ों में जाती है और प्रमुख भागों में ही हवा का आदान-प्रदान होता है, शेष भाग यों ही सुस्त और निकम्मा पड़ा रहता है, जिससे फेंफड़े संबंधी कई रोग होने की आशंका रहती है, किंतु जिस समय मनुष्य खिल-खिलाकर हँसता है, उस समय फेंफड़ों में भरी हुई पहले की हवा पूरी तरह बाहर निकल जाती है और उसके स्थान पर नई हवा पहुँचती है। मुँह की रसवाहिनी गिलटियाँ हँसने से चैतन्य होकर पूरी मात्रा में लार बहाने लगती हैं। पाठक यह जानते ही होंगे कि भोजन में पूरी मात्रा में लार मिल जाने पर उसका पचना कितना आसान होता है? जो आदमी स्वस्थ रहना चाहते हैं, उन्हें चाहिए कि हँसने की आदत डालें।

❐

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

स्वस्थ और सुंदर बनने की विद्या

स्वास्थ्य और सौंदर्य का परिचय

स्वास्थ्य एवं सुंदरता आत्मा की प्रिय वस्तु है, क्योंकि यह उसके स्वाभाविक गुण हैं। आत्मा पूर्ण स्वस्थ और पूर्ण सौंदर्यवान है, इसलिए वह जिस मंदिर में रहेगा, वह अवश्य स्वस्थ और सुंदर होगा। रोग और कुरूपता का मनुष्य से कोई संबंध नहीं है। उन्हें तो लोग अज्ञान और भ्रमवश अपने ऊपर लाद लेते हैं। अध्यात्मशास्त्र बतलाता है कि बुरे विचार मन के ऊपर अपना अधिकार जमा लेते हैं तो उनका भार सुप्त मस्तिष्क पर पड़ता है और इस अनावश्यक भार से लद जाने के कारण यह शरीर के संचालन का कार्य ठीक प्रकार नहीं कर सकता। फलस्वरूप पुरजों की क्रिया में शिथिलता एवं विकृति आ जाती है, यही रोगों का असली कारण है।

मनुष्य हाड़-मांस का बना हुआ पुतला मात्र नहीं है। जो लोग यह समझते हैं कि यह रोटी-पानी से जीता है या क्षुद्र कीटाणुओं के आक्रमण से बीमार पड़ जाता है, वे मनुष्य के वास्तविक स्वरूप को नहीं जानते। हमारा अस्तित्व मन से है। मन से ही मनुष्य है। यह आत्मा-परमात्मा का प्रतिबिंब है। अपने विश्वासों के आधार पर ही हम जन्मते, मरते, उन्नति करते और पतन के गहरे गर्त में गिरते हैं। ईश्वर ने चाहा—'**एकोहं बहुस्याम**' मैं एक हूँ और बहुत हो जाऊँ। फलस्वरूप यह अखिल विश्व-ब्रह्मांड के रूप में बन गया। मनुष्य जब बंधन चाहता है तो बँध जाता है और मुक्त होना चाहता है तो स्वतंत्र हो जाता है। जब वह आरोग्य की इच्छा करता है तो स्वस्थ, बलवान बन जाता है और जब पाप में प्रवृत्त होता है तो रोगी और कुरूप बन जाता है। दुःख और आनंद के बीच में, कुरूपता और सौंदर्य के बीच में, जीव और ईश्वर के बीच में, एक छोटा सा अंधकार-गर्त अज्ञान है, जिसे माया नाम से पुकारते हैं। इस अज्ञान के परदे को हटा

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

दें तो हमारी इच्छित वस्तु जिसके लिए हम बेचैन हैं, मिल सकती है। बहुत-थोड़े अंतर पर वह उपस्थित है।

तरह-तरह के भोजन करने या अन्य उलटे-सीधे झमेलों में पड़ने से स्वास्थ्य नहीं मिल सकता, क्योंकि बाहरी वस्तुओं से जितना थोड़ा-बहुत लाभ होता है, वह मन के एक ही झटके में नष्ट हो जाता है, किंतु मन के द्वारा जो कमाई होती है, वह बाहरी लाखों झटकों से भी नहीं टूट सकती। इसलिए इस पुस्तक में हम किन्हीं दवा-दारुओं या अन्य बेढंगी क्रियाओं का वर्णन करने नहीं जा रहे हैं, क्योंकि उनसे जो लाभ होगा, वह अस्थायी और अवास्तविक होगा, ऐसे बाल-प्रयत्न से किसी का कुछ हितसाधन नहीं हो सकता। मन शरीर का स्वामी है, उसी की इच्छानुसार शरीर की ऐच्छिक और अनैच्छिक समस्त क्रियाएँ होती हैं, उसे शरीरशास्त्र और विज्ञानशास्त्र के पंडित एक स्वर से स्वीकार करते हैं। पत्तों में किसी प्रकार का सुधार करने के लिए उसकी जड़ का आश्रय लेना पड़ता है। शरीर को स्वस्थ, बलवान, सुंदर, तेजस्वी, दीर्घायु या जो कुछ बनाना चाहते हो, उसके लिए मन को ही प्रधान आधार बनाना पड़ेगा।

बेशक शरीर के अनियमित आहार-विहार से कुछ विकार पैदा होते हैं, परंतु उन शारीरिक दोषों की शुद्धि अपने आप प्रतिदिन होती रहती है। शरीर को निरंतर क्षीण और कुरूप बनाते जाने वाले तेजाब मन के अंदर रहते हैं। वे अपने विष से शरीर को घुलाते रहते हैं और बाहरी उत्तम उपचार, अच्छे आहार-विहार को व्यर्थ बनाते रहते हैं। कई लोग अच्छा खाते-पीते हैं इससे उन्हें कुछ भी लाभ नहीं होता। इसका कारण मानसिक विकारों के अतिरिक्त और क्या हो सकता है? सामयिक बीमारियों का इलाज करने पर कुछ समय में अच्छी हो जाती हैं, परंतु मानसिक बीमारियों की जड़ बहुत गहरी होती है। जब तक उन्हें उखाड़ न फेंका जाए वे शरीर को दुर्दशा की ओर घसीटती ले जावेंगी।

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

(१) कामेच्छा की अति, (२) क्रोध-द्वेष की आदत, (३) लोभ और स्वार्थ का बंधन, (४) मोह, अज्ञान—यह ऐसी मानसिक उलझनें हैं, जिनका प्रत्यक्ष प्रभाव शरीर पर पड़ता है। यह चारों ही ऐसे विष हैं, जो मन में प्रवेश पाकर वहाँ अपना अड्डा बना लेते हैं और अपने काले धुएँ से शरीर की धातुओं को विषैला बनाकर उन्हें रोगों का केंद्र बना देते हैं। यदि इन विकारों को हटाकर जीवन को प्रसन्नता, प्रेम, सौंदर्य और पवित्रता के भावों से भर लिया तो मनुष्य बहुत ही अल्प समय में पूर्ण स्वस्थ बन सकता है। यह कहने की तो आवश्यकता ही नहीं कि स्वास्थ्य ही सौंदर्य है, एक ही वस्तु के यह दो पहलू हैं। जहाँ स्वास्थ्य होगा, वहाँ सौंदर्य होगा ही।

बेशक, बनावट का बदलना बहुत मुश्किल है। नाक, दाँत, कान या होठों की स्वाभाविक बनावट को बदल देने की जो आशा करते हैं, वे स्वप्नों के संसार में घूमते हैं, क्योंकि यह बात करीब-करीब असंभव है। जो लोग अंगों की बनावट में सौंदर्य देखते हैं, उन्हें दृष्टि दोष है। सौंदर्य चमड़े में नहीं है, वह तो आत्मा का प्रकाश है जो चेहरे पर चमकता है। जिसके विचार उत्तम हैं उसके शरीर में ऐसा दिव्य सौंदर्य होगा जिससे हर किसी की आँखें तृप्त हो जाएँगी। हर किसी को शीतलता प्राप्त होगी। जिसकी धमनियों में रक्त के साथ पवित्रता प्रवाहित होती है, वही स्वस्थ है। जिसके चेहरे से प्रेम की दिव्य किरणें निकलती हैं, वही सुंदर है।

संसार के समस्त रोग और कुरूपता के चार कारण हैं—काम, क्रोध, लोभ, मोह। आगे इनका विवेचन किया जाता है।

❐

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

(१) कामवासना से सर्वनाश

नर और मादा में लोहा-चुंबक का स्वाभाविक आकर्षण होने के कारण दोनों जोड़े से रहना पसंद करते हैं। जो पशु-पक्षी जितने ही विकसित होते जाते हैं, वे यौन-आकर्षण को अनुभव करते हैं और साथ-साथ रहते हैं। चकवा, सारस, कबूतर, तीतर, बतख, राजहंस आदि पक्षी और सिंह, हिरन, भेड़िया आदि पशु एवं साँप, मगर जैसे जीव-जंतु जोड़े से रहते हैं, जो नियमित जोड़ा चुनना नहीं जानता, वे भी समय-समय पर यौन-आकर्षण के अनुसार आकर्षित होते रहते हैं और विपरीत योनि के साथ रहना पसंद करते हैं। प्रजा की उत्पत्ति के कार्य को प्राणी भूल न जाए इसलिए प्रकृति ने उसमें एक विशेष आनंद का भी समावेश कर दिया है। इस प्रकार विकसित जीव-जंतु जोड़े से रहना चाहते हैं, तदनुसार मनुष्य भी चाहता है। इस आकर्षण को प्रेम के नाम से पुकारा जाता है। यही रस्सी नर और मादा को साथ-साथ रहने के लिए आपस में बाँधे रहती है। तरुण पुरुष विवाह की इच्छा करे तो यह उसका शारीरिक धर्म है, इसमें हानि कुछ नहीं लाभ ही है। प्राचीनकाल में शंकर जैसे योगेश्वर तथा वसिष्ठ, अत्रि, कपिल आदि योगी और ऋषि सपत्नीक रहते थे। आज जो भ्रम चल पड़ा है कि पत्नी के साथ रहकर मनुष्य आत्मिक उन्नति नहीं कर सकता, यह सर्वथा मिथ्या है। यदि ऐसी बात होती तो राजा जनक जिनसे अनेक योगी-मुनि आत्मज्ञान की शिक्षा प्राप्त करने आते थे, गृहस्थ धर्म का परित्याग क्यों न कर देते? जोड़े से रहना और प्राकृतिक धर्मों का पालन करना कुछ भी बुरा नहीं है। लोग समझते हैं कि हनुमान या भीष्म की तरह अखंड ब्रह्मचारी रहने से ही अधिक बल मिल सकता है। पर यह भी पूर्ण सत्य नहीं, क्योंकि यदि यही बात होती तो १०० पुत्रों के पिता धृतराष्ट्र क्या बुड्ढे होने पर भी भीम की लोहे की मूर्ति को पीस डालते? और सोलह हजार स्त्रियों के पति कहे जाने वाले योगेश्वर कृष्ण इतने बलवान होते?

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

जोड़े से रहना बुरा नहीं है, परंतु प्रेम की स्वाभाविक शक्ति और गर्भाधान क्रिया के तात्कालिक आनंद; इन दोनों सात्विक वस्तुओं को जब हम कामवासना के बुरे रूप में परिणत कर देते हैं तो वह शरीर के लिए बहुत ही खतरनाक वस्तु बन जाती है। जैसे भूख स्वाभाविक है और मधुर भोजन करना भी स्वाभाविक है, किंतु इन प्राकृतिक क्रियाओं को विकृत करके जो मनुष्य चटोरा बन जाता है, दिन भर तरह-तरह के भोजन का ही चिंतन करता है। थोड़ी-थोड़ी देर पर चाट, पकौड़ी, मिठाई, खटाई चाटता रहता है, उसकी यह विकृत आदत ही उसके सर्वनाश का कारण बन जाती है। पेट खराब होने पर वह बीमार पड़ता है और शक्तिहीन होकर बहुत जल्द मर जाता है। इसी प्रकार यौन-आकर्षण की स्वाभाविक क्रिया को जब कामाग्नि के रूप में परिणत कर दिया जाता है तो यह शरीर को जलाकर भस्म कर देती है। दिन भर पंखा चलाने वाली, रात भर रोशनी करने वाली, आपको सब प्रकार का सुख देने वाली, बिजली भी जब अनुचित रीति से छू ली जाती है तो वह एक ही झटके में ही प्राण ले लेती है।

कामशक्ति, जीवनशक्ति का एक चिह्न है, किंतु उसका निर्धारित अवसर पर ही प्रयोग करना चाहिए। प्राकृतिक नियम यह है कि जब मादा को गर्भ धारण करने की तीव्र इच्छा हो तो नर के पास गमन करे। यही कामतृप्ति की मर्यादा है, किंतु आजकल तो जिह्वा के चटोरपन और इंद्रियों की लिप्सा को तृप्त करना मनुष्यों का जीवनोद्देश्य बन गया है। अमर्यादित कामोत्तेजना एक प्रकार की प्रत्यक्ष अग्नि है। कामुकता के भाव उदय होते ही शरीर की गरमी बढ़ जाती है। श्वास गरम आने लगती है। त्वचा का तापमान बढ़ जाता है। रक्त का वेग तीव्र हो जाता है। इस गरमी के दाह से कुछ धातुएँ पिघलने और कुछ जलने लगती हैं। शरीर के कुछ सत्व पिघलकर मूत्र के साथ स्रवित होने लगते हैं। देखा जाता है कि कामुक व्यक्तियों के पेशाब का रंग पीला होता है, क्योंकि उनमें पित्त, क्षार, शर्करा आदि शरीरोपयोगी

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

वस्तुएँ मिल जाती हैं। कभी-कभी उनका पेशाब अधिक चिकना, गाढ़ा, सफेदी लिए और लसदार होता है; इसमें चरबी, एलब्यूमिन, हड्डियों का सार भाग आदि मिल जाता है। जब अधिक गरम पेशाब आता है तो उसमें कई बार फॉस्फोरस और लौह सत्व जैसी अमूल्य वस्तुएँ मिली रहती हैं। इस तरह कामाग्नि से शरीर के रस पिघल-पिघलकर नीचे बहते रहते हैं और देह खोखला होती जाती है। त्वचा, स्नायु तंतु, पेशियाँ और अस्थिपंजर उस अग्नि से जलने लगते हैं और वे मामूली रोगों से बचने की भी शक्ति खो बैठते हैं।

उष्णता के कारण पकी हुई चमड़ी खुरदरी, काली, सूखी और निस्तेज हो जाती है। निकट से देखने पर उसका शरीर बिलकुल रूखा और मुरदापन लिए हुए देखा जा सकता है। लकवा, गठिया, कंप आदि वात संबंधी रोग अकसर अति मैथुन से होते हैं। यह अग्नि मस्तिष्क के लिए तो सबसे अधिक घातक है। स्मरण शक्ति और निश्चयात्मक शक्ति का लोप होने लगता है। ऐसे खंडहर मस्तिष्क में हीन विचारों के चमगादड़ आकर इकट्ठे होने लगते हैं। यह हीन विचार उसे उद्विग्न कर देते हैं और कभी-कभी तो घर से भागकर भिखारी बन जाना, पागलपन, मद्यसेवन एवं आत्महत्या जैसी प्रवृत्तियों तक ले पहुँचते हैं। कामुकता का निश्चित परिणाम अशक्ति है। निर्बलता या कमजोरी साथ में अपना एक बड़ा कुटुंब लेकर आती है। उसके साथ बाल-बच्चे शरीर के जिस कोने में जगह पाते हैं, उसी में डेरा लेते हैं। सिर में दरद, रीढ़ में दरद, पैरों में भड़कन, आँखों के तले अँधेरा, भूख न लगना, उदासीनता, निराशा, मुँह कड़ुआ रहना, दस्त साफ न होना, कफ गिरना, दाँतों का दरद, खुश्की, जलन, निद्रा की कमी, यह सब रोग कमजोरी के बाल-बच्चे हैं। यह अपनी माता के साथ रहते हैं। कोई दवा-दारू इन्हें हटा नहीं सकती।

केवल स्त्री-संभोग ही कामवासना नहीं है। यदि कोई व्यक्ति केवल मैथुन की मर्यादा का ही थोड़ा उल्लंघन करे तो उतनी विशेष हानि नहीं होती। शरीरशास्त्रियों ने मैथुन आठ प्रकार का बताया है।

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

जिसमें चिंतन से लेकर स्पर्श तक की सभी क्रियाएँ शामिल हैं। कामुकता के विचार करना बिलकुल मैथुन जैसी वस्तु है। कामकेलि संबंधी पुस्तकें, उपन्यास, नाटक, नाच, सिनेमा, चित्र आदि देखने से यह अग्नि ठीक उसी प्रकार भड़क उठती है, जैसी मैथुन के समय और शरीर के अंदर सभी क्रियाएँ उसी रूप में होने लगती हैं। वासना संबंधी विचार कामुकता को प्रदीप्त कर देते हैं। काम का एक नाम 'मनसिज' भी है, यह मन से उत्पन्न होता है। मन में इस प्रकार के विचार आए कि रक्त में से वीर्य बनने का मैथुन शुरू हुआ। साधारणतः वीर्य रक्त में मिला रहता है। परंतु जब विचारों का मंथन शुरू होता है तो दही में से घी की तरह रक्त में से वीर्य निकल आता है। यह एक छोटी सी थैली में जमा होता है। विचारों के कारण मंथन होकर जब वीर्य उस थैली में जमा हो जाता है तो इंद्रियों में उत्तेजना होने लगती है और वीर्यपात के लिए विवश करती है। फलस्वरूप वह विचार और भी अधिक भड़कते हैं एवं विनाश की ओर सरपट दौड़ा ले जाते हैं।

कामुकता के विचार एक प्रकार का अदृश्य मैथुन है जो आदमी जितनी ही देर ऐसे विचारों में तल्लीन रहता है, हम कह सकते हैं कि वह व्यक्ति उतने ही समय तक मैथुन में तल्लीन रहा। इतने समय तक स्त्री संभोग करते रहने का जो परिणाम होता, करीब-करीब वही परिणाम स्त्री-चिंतन करने वाले को भोगना पड़ता है। डॉक्टरों का कहना है कि नपुंसकता अत्यधिक मैथुन का परिणाम है, फिर चाहे वह मैथुन स्त्री के साथ किया गया हो या विचारों के साथ। वे कहते हैं कि दोनों प्रकार से एक ही बात होती है। वीर्यवाहिनी नाड़ियों को दोनों ही सूरतों में समान उत्तेजना बरदाश्त करनी पड़ती है। जिस बिजली के बल्ब को लगातार बहुत समय तक जलाया जाएगा, उसके भीतर के तार थोड़े ही समय में जलकर खराब हो जाएँगे।

चूँकि कामवासना के साथ शारीरिक शक्तियों को भी उत्तेजना मिल जाती है, इसलिए उसका प्रवाह अन्य विचारों की अपेक्षा बहुत तीव्र होता है। मस्तिष्क में जब इस प्रकार के विचारों का तूफान उठता

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

है तो अन्य विचार दुम दबाकर एक कोने में छिपे रहते हैं। इसीलिए कहा गया है—'**कामातुराणां न भयं न लज्जा।**' अन्य सद्विचारों और अन्य मानसिक शक्तियों को जब निरंतर दबना पड़ता है तो वे धीरे-धीरे लुप्त होने लगती हैं और मन बीहड़ अरण्य की दशा में हो जाता है, जिस डरावने वन में पशुओं के शब्दों के अलावा और कोई स्वर सुनाई नहीं पड़ता। जीवन को आनंदित करने वाले किसी मधुर संगीत की तो वहाँ कल्पना करना ही व्यर्थ है।

कोई नहीं कह सकता कि जिसके शरीर और मन में निशि-वासर एक ज्वाला जल रही है, वह स्वस्थ रह सकेगा। इस अग्नि का काला और कड़ुआ धुआँ शरीर के परमाणुओं में व्याप्त होकर उन्हें मूर्च्छित एवं मृतप्राय दशा को पहुँचा देगा। हमें हँसी आती है, जब धातु पुष्टीकरण की दवाओं के बड़े-बड़े विज्ञापन दीवारों पर लगे हुए और अखबारों में छपे हुए देखते हैं।

हम पूछना चाहते हैं कि क्या कोई दवा आज तक ऐसी बनी है जो सचमुच धातु पुष्ट कर सकती हो? सच बात यह है कि जो भी धातु पुष्टीकरण की दवाएँ हैं, वे कुछ क्षणों के लिए एक प्रकार का चमत्कार दिखा सकती हैं। जैसे थोड़े से दूध की हाँडी के नीचे तेज अग्नि जलाई जाए तो वह उफनकर सारी हाँडी में भरा हुआ मालूम पड़े, जैसे थके घोड़े को जोर से पीटा जाए तो वह सरपट दौड़ने लगे।

विंध्याचल की एक पहाड़ी के निकट एक छोटे गाँव में बरसात के दिनों साँप बहुत निकलते थे। गाँव वाले उन्हें मार डालते थे। जब हमें उस गाँव में पहुँचने का अवसर मिला तो लड़कों ने कहा, पंडित जी आप योगविद्या जानते हैं तो हम भी मरे हुओं को जिंदा कर सकते हैं। हमने उनकी बात को हँसी समझा और हँसकर कहा—"अच्छा भाई, एक मरे हुए को जिंदा करके दिखाओ।" लड़के दौड़े गए और दो-तीन मरे हुए साँप उठा लाए और उन्होंने कहा, देखिए यह बिलकुल मर गए हैं। एक लड़के ने आक का दूध उस साँप के मुँह पर डाल

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

दिया तो वह मरे हुए साँप एक मिनट तक हरकत करते रहे। मालूम हुआ कि साँपों में थोड़ा-बहुत जो प्राण इस वक्त तक बचा हुआ था, वह आक के दूध की गरमी से छटपटाकर बहुत जल्द निकल गया। हमने दोबारा उन साँपों पर दूध डलवाया तो बिलकुल न हिले-डुले। इसी प्रकार का असर यह दवाएँ करती हैं। देखते हैं कि अफीम मिली हुई गोलियों से लोग स्तंभन शक्ति बढ़ाते हैं। ये कुछ ही दिन बाद सिर धुनकर पछताते हैं। जब तक घी के नीचे अग्नि जल रही है, तब तक उसके जम जाने की आशा करना व्यर्थ है। प्रवाह तब तक बंद नहीं हो सकता, जब तक कि उसका मूल स्थान न रोका जाए।

कामवासना के विचार स्वास्थ्य के लिए बड़े भयंकर होते हैं। जिन्हें स्वस्थ रहना है, उन्हें चाहिए कि मानसिक मैथुन से बचें। जिस विषय का अधिक चिंतन किया जाता है, उसके एक प्रकार के मानसचित्र बन जाते हैं। महाभारत में कथा है कि स्वप्न में ऊषा ने प्रद्युम्न को देखा और उसी पर मोहित हो गई। जब वह जागी तो उसने घोषित किया कि वह उसी पुरुष से शादी करेगी, जिसको कि उसने स्वप्न में देखा है। चूँकि स्वप्न में देखे हुए पुरुष का कोई ठिकाना मालूम न था, इसलिए एक चित्रलेखा नामक महान साधिका योगिनी को इस कार्य के लिए बुलाया गया, उसने अपने आत्मबल से सूक्ष्म ईथरतत्त्व में उड़ने वाले अनेक सुंदर महापुरुषों के 'विचार चित्र' दिखाए, इनमें से एक को ऊषा ने पहचान लिया, तदनुसार चित्रलेखा ने बता दिया कि वह स्वप्न चित्र, श्री कृष्ण के पुत्र प्रद्युम्न का है। यह कथा असंभव नहीं है।

जिस प्रकार की हम कल्पनाएँ करते रहते हैं, वे व्यर्थ नहीं चली जातीं, वरन ईथरतत्त्व में अपने चित्र बना लेती हैं और यह चित्र विचारक की भावनाओं के अनुसार बड़े शक्तिशाली भी हो जाते हैं। जो व्यक्ति जीवित अमुक स्त्रियों का या मृत एवं काल्पनिक स्त्रियों का स्मरण करते, उनके कल्पनाचित्र मन में देखते रहते हैं तो उन चित्रों की

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

अप्रत्यक्ष रूप से वैसी ही साधना होती रहती है, जैसी तांत्रिक विधियों से किसी मृतात्मा या देवी-देवता की होती है। चिंतन करने वाले का प्राण उन काल्पनिक चित्रों में घुलकर उन्हें चेतना प्रदान कर देता है। तब यह सजीव मूर्तियाँ अपने आराधक के आस-पास अपने आप मँडराने लगती हैं। निद्रित अवस्था में वह मूर्तियाँ उसके साथ आलिंगन, चुंबन और मैथुन भी करती हैं। चूँकि यह सजीव मूर्तियाँ अपने अंदर प्राण और आकर्षण भी धारण किए हुए होती हैं, इसलिए अन्य प्रकार के स्वप्नों की अपेक्षा इन मूर्तियों का संबंधित स्वप्न भर भी अधिक प्रभाव होता है। उनके संसर्ग से न केवल मन को, वरन इंद्रिय को भी उत्तेजना मिलती है और यहाँ तक कि वीर्यपात तक हो जाता है। इसको स्वप्न-दोष कहते हैं। जो मनुष्य मानसिक मैथुन से मुक्त होगा, उसे स्वप्न-दोष नहीं हो सकता, चाहे उनको वीर्य संबंधी कोई अन्य रोग भले ही बना रहे।

प्रत्यक्ष मैथुन से जितना वीर्यपात होता है, उसकी अपेक्षा मानसिक मैथुन से अनेक गुना होता है। सूखी खाज, पकने वाली खुजली, दाद, फुन्सियाँ, मुहाँसे, झाँई, बगल गंध, दुर्गंधयुक्त पसीना, इंद्रिय के ऊपर जमी हुई सफेदी—इन सब मार्गों से वीर्य निकलता देखा जाता है। अप्रत्यक्ष मैथुन से सूक्ष्म नाड़ी-तंतुओं में उत्तेजना होती है और वे जहाँ-तहाँ वीर्य बनाकर अपने निकटवर्ती छिद्रों से वीर्य को बाहर कर देते हैं। गुप्तेंद्रिय के आस-पास के तंतु वीर्य बनाने के विशेष अभ्यस्त होते हैं, इसलिए दाद, खाज, खुजली आदि रोग जंघाओं के आस-पास अधिक देखे जाते हैं। मस्तिष्क का वीर्य जब नीचे की ओर खिसकता है तो गालों की कोमल त्वचा में फूट निकलता है और मुँहासे के रूप में प्रकट होता है। कभी-कभी बगलों में से तीव्र दुर्गंध के साथ वीर्य निकलता है और सफेद सूखे तारों के रूप में देखा जाता है। संधि स्थानों के छिद्र अधिक सुकोमल होने के कारण वहाँ से निकलना अधिक सुगम होता है, वैसे तो वह शरीर के किसी भी भाग से फूट

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

निकल सकता है। कोई मनुष्य बहुत सफाई से रहते हैं, फिर भी उनके कपड़ों में जुएँ अधिक पड़ते हैं। ऐसे व्यक्तियों के स्वेद में वीर्य-कणों की अधिकता मिलेगी। इस अति वीर्यपात से न केवल अपना ही अहित होता है, वरन अन्य मनुष्यों को भी हानि पहुँचती है। जो वीर्य शरीर से पृथक होकर बाहर आया, वह स्नान करने या वस्त्र धोने पर पानी में मिल जाता है और अपनी प्रबल उत्पादन शक्ति के कारण उस जल में से बड़े-बड़े उग्र विष-कीट पैदा करता है, जो अपने पूर्व संबंधित स्थान—मनुष्य शरीर पर आक्रमण करके उसको तरह-तरह के रोगों में फँसाने का प्रयत्न करते हैं। इस मानसिक मैथुन और अप्रत्यक्ष वीर्यपात से अनेक महाबीमारियाँ फैलती हैं और संसार के अनेक मनुष्यों की हत्या हो जाती है।

उपर्युक्त पंक्तियों से पाठक अच्छी तरह समझ गए होंगे कि मानसिक मैथुन कितना भयंकर है और उसके द्वारा कितनी हानि होती है? हम नहीं समझते कि जब इंद्रिय एक बार भोग करके बहुत देर के लिए संतुष्ट हो जाती है और दिन-रात में बहुत ही कम क्षणों के लिए उसमें मामूली सी उत्तेजना होती है, फिर भी क्यों लोग कामुकता संबंधी विचारों में दिन-रात डूबे रहते हैं? भोजन करके जिह्वा तृप्त हो जाती है, परंतु कोई व्यक्ति पेट में अनिच्छा होने पर भी यदि भोजन संबंधी कल्पना में ही लगा रहे तो उसे हम क्या कहें?

निश्चय ही हमें मानसिक व्यभिचार से बचने के लिए आठ प्रकार के मैथुनों से दूर रहना चाहिए। बिना अनिवार्य आवश्यकता के शारीरिक ब्रह्मचर्य भी खंडित नहीं करना चाहिए, जितना अधिक हो सके संयमपूर्वक रहें, परंतु मानसिक ब्रह्मचर्य का तो विशेष रूप से पालन करना चाहिए। इसके लिए दृष्टि-शोधन सबसे आवश्यक है। संसार की समस्त स्त्रियों में यदि हम माता, बहन या पुत्री की दृष्टि रखें तो आसानी से संयमित रह सकते हैं। स्त्रियों से दूर रहने पर शायद शारीरिक ब्रह्मचर्य तो रखा जा सकता है, परंतु ऐसा हठपूर्वक निरोध

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

लाभ की अपेक्षा हानि अधिक पहुँचाता है। एकांत स्थान में रहने पर मानसिक उद्वेग तो और अधिक बढ़ सकते हैं, इसलिए तुम्हें चाहिए कि अपनी दृष्टि का शोधन करो। स्त्रियों को देखो तो उन्हें उनकी आयु के अनुसार माता, बहन या पुत्री समझो। अपनी सगी माता, बहन या पुत्री का पूर्ण चित्र अन्य स्त्रियों के स्वरूप में देखो। यदि उनके किन्हीं गुप्त अंगों का स्मरण आवे तो भी अपनी माता आदि के अंगों से उनकी समता करो। इस प्रकार मानसिक दुराचार को बहुत ही आसानी से रोक सकोगे।

तरुण स्त्रियों के साथ अकेले मत बैठो, चाहे वे रिश्ते में कोई लगती हों, घुस-पुस बातें मत करो जो कुछ कहना हो स्पष्ट और उच्च स्वर से कहो। अपनी दृष्टि नीचे रखो। लक्ष्मण अपनी भावज लोक प्रसिद्ध सुंदरी सीता के साथ एकांत वन में चौदह वर्षपर्यंत ब्रह्मचर्यपूर्वक रहे, उनके मन में कभी बुरे विचार नहीं आए, क्योंकि चरणों से ऊपर उन्होंने कभी दृष्टि ही नहीं उठाई थी। रावण के सीता को चुरा ले जाने पर जो आभूषण मार्ग में पड़े मिले, उन्हें देखकर लक्ष्मण ने कहा, इन कुंडल आदि को मैं नहीं जानता, केवल नूपुर (बिछुओं) को ही पहचानता हूँ, क्योंकि चरण-वंदन के समय केवल उनके पाँव को ही मैं देखता था। जो व्यक्ति अपनी दृष्टि का संशोधन कर डाले, वह मानसिक व्यभिचार से बचकर अक्षय यौवन प्राप्त कर सकता है।

कभी-कभी तीव्र कामेच्छा होती है और वह मनुष्य को बलात पतन की ओर खींचती है। ऐसे समय उस कामशक्ति को मेधाशक्ति (बुद्धि) के रूप में परिवर्तित कर लेना चाहिए। जब तीव्र कामेच्छा हो रही हो तो खड़े हो जाओ और टहलने लगो। मन ही मन गायत्री मंत्र का जप करो और अपने मन में किसी पूज्य गुरुजन का ध्यान करके उसके निकट उपस्थित होने की कल्पना करो। मानो तुम उन पूज्य

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

महानुभाव के समक्ष उपस्थित होकर उनसे किसी गूढ़ अध्यात्म विषय पर बातचीत कर रहे हो। एक बालब्रह्मचारी महानुभाव अपना अनुभव बताते हुए कहते हैं कि जब मुझे कामवासना सताती है तो मैं देह की नश्वरता का अनुभव करता हूँ। मानो मेरा शरीर मरा हुआ पड़ा है, उसे छूने और देखने में भी घृणा होती है। वे कहते हैं कि एक बार मैंने एक अनाथ मनुष्य का मृत शरीर पड़ा हुआ देखा था, उसमें कीड़े कुलबुला रहे थे और तीव्र दुर्गंध आ रही थी। अपने शरीर का भी जब मैं वैसा ही रूप सोचता हूँ तो क्षण भर में वासना शांत हो जाती है। एक अभ्यासी महानुभाव उत्तेजना के समय चित्त लेट जाते हैं और शरीर को बिलकुल ढीला छोड़ देते हैं। वे भावना करते हैं कि नसों में उत्तेजित होने वाली समस्त कामशक्ति को खींचकर मैं मस्तिष्क में धारण कर रहा हूँ और वह शुद्ध बुद्धि के रूप में परिवर्तित हो रही है। कुछ देर उस भावना को करने से उन्हें शांति मिल जाती है।

शास्त्र कहता है कि **'मरणं बिन्दु पातेन जीवनं बिन्दु धारणं'** हे मनुष्यों! ब्रह्मचर्य का पालन ही जीवन है, स्वास्थ्य है, सुख है, सौंदर्य है और वीर्य को नष्ट करना साक्षात मृत्युमुख में प्रवेश करना है। तुम्हें अपने लिए जिस वस्तु की आवश्यकता है, चुन लो। चुनने में तुम पूर्ण स्वतंत्र हो।

❐

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

(२) क्रोध की भयंकरता

डॉक्टर अरोली और केनन ने अनेक परीक्षणों के बाद यह घोषित कर दिया है कि क्रोध के कारण अनिवार्यत: उत्पन्न होने वाली रक्त की विषैली शर्करा हाजमा बिगाड़ने के लिए सबसे अधिक भयानक है। ऑक्सफोर्ड यूनीवर्सिटी के स्वास्थ्य निरीक्षक डॉ. हेमन बर्ग ने अपनी रिपोर्ट में उल्लेख किया है—"इस वर्ष परीक्षा में अनुत्तीर्ण होने वाले छात्रों में अधिकांश चिड़चिड़े मिजाज के थे।" पागलखानों की रिपोर्ट बताती है कि क्रोध से उत्पन्न होने वाले मस्तिष्क रोगों ने अनेकों को पागल बना दिया। डॉक्टर जे. एस्टर का कथन है कि पंद्रह मिनट क्रोध करने में शरीर की इतनी शक्ति खरच हो जाती है, जितनी से कोई भी व्यक्ति साढ़े नौ घंटे परिश्रम कर सकता है। बाईबिल कहती है कि क्रोध को लेकर सोना अपनी बगल में जहरीले साँप को लेकर सोना है। सचमुच क्रोध की भयंकरता सब दृष्टियों से बहुत अधिक है।

इस महाव्याधि का शरीर और मन पर जो दूषित असर होता है, वह जीवन को पूरी तरह असफल बना देता है; अशांति, आशंका, आवेश उसे घेरे रहते हैं। पास-पड़ोसियों की दृष्टि में वह घृणा का पात्र बन जाता है। गृहकलह छिड़ा रहता है। प्रसिद्ध दार्शनिक सोना कहते हैं—"क्रोध शराब की तरह मनुष्य को विचारशून्य, दुर्बल एवं लकवे की तरह शक्तिहीन कर देता है। दुर्भाग्य की तरह यह जिसके पीछे पड़ता है, उसका सर्वनाश करके ही छोड़ता है।" डॉक्टर पूरनचंद खत्री का कथन है—"क्रोध का मानसिक रोग किसी शारीरिक रोग से कम नहीं है। दमा, यकृत-वृद्धि, गठिया आदि रोग जिस प्रकार आदमी को घुला-घुलाकर मार डालते हैं, इसी प्रकार क्रोध का कार्य होता है। कुछ ही दिनों में क्रोधी के शरीर में कई प्रकार के विष उत्पन्न हो जाते हैं, जिनकी तीक्ष्णता से भीतरी अवयव गलने लगते हैं।"

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

न्यूयार्क के वैज्ञानिकों ने परीक्षा करने के लिए गुस्से में भरे हुए मनुष्य का कुछ बूँद खून लेकर पिचकारी द्वारा खरगोश के शरीर में पहुँचाया। नतीजा यह हुआ कि बाईस मिनट बाद खरगोश आदमियों को काटने दौड़ने लगा। पैंतीसवें मिनट पर उसने अपने को काटना शुरू कर दिया और एक घंटे के अंदर पैर पटककर मर गया। क्रोध के कारण उत्पन्न होने वाली विषैली शक्कर खून को बहुत अशुद्ध कर देती है। अशुद्धता के कारण चेहरा और सारा शरीर पीला पड़ जाता है। पाचनशक्ति बिगड़ जाती है। नसें खिचती हैं एवं गरमी, खुश्की का प्रकोप रहने लगता है। सिर का भारीपन, आँखों तले अँधेरा, कमर में दरद, पेशाब का पीलापन, क्रोधजन्य उपद्रव हैं। अन्य अनेक प्रकार की व्याधियाँ उसके पीछे पड़ जाती हैं। एक अच्छी होती है तो दूसरी उठ खड़ी होती है और दिन-दिन क्षीण होकर मनुष्य अल्पकाल में ही काल के गाल में चला जाता है।

क्रोध एक भयंकर विषधर है। जिसने अपनी आस्तीन में इस साँप को पाल रखा है, उसका ईश्वर ही रक्षक है। एक प्राचीन नीतिकार का कथन है कि "जिसने क्रोध की अग्नि अपने हृदय में प्रज्वलित कर रखी है, उसे चिता से क्या प्रयोजन?" अर्थात वह तो बिना चिता के ही जल जाएगा। ऐसी महाव्याधि से दूर रहना ही कल्याणकारी है, जिन्हें क्रोध की बीमारी नहीं है, उन्हें पहले से ही सावधान होकर इससे दूर रहना चाहिए और जो इस चुंगल में फँस चुके हैं, उन्हें पीछा छुड़ाने के लिए प्रयत्नशील होना चाहिए।

क्रोध की जड़ अज्ञान है। आदमी जब अपनी और दूसरों की स्थिति की बारे में गलत धारणा कर लेता है, तब उसे कुछ का कुछ दिखाई पड़ता है। बेटे ने आज्ञा नहीं मानी तो पिता को क्रोध आ गया, क्योंकि पिता समझता है कि बेटा मेरी संपत्ति है, मेरी जायदाद है, मेरा दास है, उसे आज्ञा माननी ही चाहिए। लेकिन क्रिया इससे जब उलटी होती है तो गुस्सा आता है। स्त्री ने आज बैगन का साग न बनाकर दाल

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

बना ली। आपको गुस्सा आ रहा है कि उसने ऐसा क्यों किया? मानो आप समझते हैं कि हर काम उसे आपकी आज्ञा से ही करना चाहिए। जिसे आप कुल में छोटा समझते हैं, वह ऊँची कुरसी पर बैठ जाता है तो आप आगबबूला हो जाते हैं। घर में कोई व्यक्ति आपसे बिना पूछे कोई काम कर डालता है, आप कुढ़ जाते हैं। कोई ग्राहक आपकी चीजों को खराब बताता है, आप उसे दस गालियाँ सुनाते हैं। आप वैष्णव हैं, कोई शैव होने की श्रेष्ठता बताता है तो आप उस पर बरस पड़ते हैं। किसी के विचार आपसे नहीं मिलते, वह मतभेद रखता है, बस आप उसे दुश्मन समझने लगते हैं। 'लोगों को मेरी इच्छानुसार ही चलना चाहिए' जब यह भावना गुप्त रूप से मन में घर कर लेती है, तब क्रोध का बीजारोपण होता है। पिल्लों को लड़ा-लड़ाकर जैसे कटखने स्वभाव का बना दिया जाता है और जैसे सिर चढ़ाने से बच्चा जिद्दी बन जाता है, उसी प्रकार 'सब मेरे इच्छानुवर्ती हों' की गुप्त भावना प्रतिकूल घटनाओं से टकरा-टकराकर बड़ी विकृत बन जाती है और मौके-बेमौके उग्र रूप धारण करके क्रोध की शकल में प्रकट होती है।

इस मूल को काटे बिना क्रोध को नष्ट करना असंभव है। हमें प्रतिदिन एकांत में बैठकर कुछ देर शांतिपूर्वक अपनी वास्तविक स्थिति के बारे में सोचना चाहिए। हमें इतना अधिकार किसने दिया है कि अपने बिरानों को सब बात में अपनी इच्छानुसार चलावें ? हम स्वयं भी उतना ही अधिकार रखते हैं, जितना दूसरे। फिर जब आप दूसरे से प्रतिकूल विचार रखते हैं, दूसरों को वैसा करने का अधिकार क्यों नहीं है ? समझना चाहिए कि मैं स्वयं किसी से बड़ा या किसी का स्वामी न होकर बराबर की स्थिति का हूँ। समाज का सारा काम समझौते के अनुसार चलता है, इसलिए जहाँ मतभेद होता है, वहाँ काम चलाऊ

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

समझौता कर लिया जाता है। रास्ते में आप और एक म्लेच्छ साथ-साथ जा रहे हैं तो आप उसका भोजन भले ही मत खाइए, पर रास्ता काटने के लिए साथ-साथ चलने का समझौता कर लेना बुद्धिमानी है। जिनसे आपके विचार नहीं मिलते उन पर क्रोध मत कीजिए, वरन जितना जरूरी हो, उतना सहयोग रखकर शेष बातों में असहयोग कर दीजिए। सबको विचार स्वातंत्र्य का अधिकार है। जो अपने को मालिक मानता है, कर्ता बनता है, अहंकार करता है, उसे ही क्रोध आवेगा। जो अपने केवल स्वरूप को जानता है, वह किसी पर क्रोध क्यों करेगा ?

इसी तरह जब हम यह मानने लगते हैं कि जो कुछ हम जानते हैं, वही ठीक है, तब ही संघर्ष और क्रोध करने के अवसर आते हैं। वैज्ञानिक लोग किसी एक बात का जीवन भर अनुसंधान करते हैं, कोई सिद्धांत निर्धारित करते हैं, किंतु यदि उन्हें अपन मन में संदेह हुआ तो बिना बीस वर्ष के परिश्रम का ख्याल किए तुरंत अपना मत बदल देते हैं। ज्ञान का समुद्र अथाह और अलक्ष है। जो यह कहता है कि 'मैं जो जो जानता हूँ, वही पूर्ण सत्य है', वह अँधेरे में भटक रहा है। अपने में डेढ़ और सारी दुनिया में आधी अक्ल मानने वाले ऐसी मूर्खता में जकड़े हुए हैं, जिन्हें उपहासास्पद न समझकर दया का पात्र गिनना चाहिए। हर पक्ष की बात ध्यानपूर्वक सुननी चाहिए—मनन करना चाहिए कि यह कहाँ तक ठीक है ? गले न उतरे तो छोड़ देना चाहिए। पर यह न समझना चाहिए कि जो हम जानते हैं, उसके अलावा सब झूठ है।

अपने को मालिक और पूर्ण ज्ञानी न मानने के अतिरिक्त क्रोध की शांति के कुछ और उपाय भी हैं। प्रतिज्ञा कर लीजिए कि अपने दुश्मन क्रोध को पास न फटकने दूँगा। जब आएगा तभी उसका

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

प्रतिकार करूँगा। हो सके तो इन शब्दों को लिखकर किसी ऐसे स्थान पर टाँग लीजिए, जहाँ दिनभर निगाह पड़ती रहे। जब क्रोध आवे तभी अपनी प्रतिज्ञा का स्मरण करना चाहिए और दंडस्वरूप शरीर में एक-दो कड़ी चिकोटी काट लेनी चाहिए एवं कुछ देर के लिए चुप्पी साध लेनी चाहिए। क्रोध के समय ठंढे पानी का एक गिलास पीना आयुर्वेदीय चिकित्सा है। इससे मस्तिष्क और शरीर की बढ़ी हुई गरमी शांत हो जाती है। एक विद्वान का मत है कि जिस स्थान पर क्रोध आवे वहाँ से हटकर कहीं चले जाना या किसी और काम में लगना अच्छा है। इससे मन की दशा बदल जाती है और चित्त का झुकाव दूसरी ओर हो जाता है। एक योगाभ्यासी सज्जन बताते हैं कि क्रोध आते ही गायत्री मंत्र का जप करने लगना अनुभूत और परीक्षत प्रयोग है। एक डॉक्टर ने लिखा है—"क्रोध आने पर तुरंत ही पेशाब को जाना चाहिए। इससे शरीर की अनावश्यक गरमी का बहुत सा भाग पेशाब के साथ निकल जाता है और चित्त स्वस्थ हो जाता है।" जिज्ञासु इन उपायों का प्रयोग अपने स्वास्थ्यनाशक शत्रु क्रोध को भगाने के लिए कर सकते हैं।

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

(३) लोभ से रोगों का जमाव

निरंतर कृपणता, कंजूसी और जमा करने के विचार जब मस्तिष्क में आते रहते हैं तो वे कुछ समय बाद आदत का रूप धारण कर लेते हैं। बहुत जमा करने और खरच के समय अनावश्यक कंजूसी को लोभ कहा जा सकता है। लोभ की विचारधारा जब सुप्त मन पर असर करती है तो उसका स्वास्थ्य पर बहुत अनिष्टकर प्रभाव पड़ता है। रुपया-पैसा यथार्थ में एक भोग वस्तु है। ज्ञानवान मनुष्य इसे हाथ का मैल बताते हैं। धन का वास्तविक काम उसको सदुपयोग में लाना है। जैसे पानी पीने की वस्तु है, उसके पीने या प्रयोग करने में ही आनंद है। पानी को जो अनावश्यक मात्रा में जोड़कर जमा करता है, वह अयोग्य कार्य करता है। जमा किया हुआ पानी कुछ दिन बाद सड़ने लगेगा और चारों ओर दुर्गंध पैदा करेगा। शरीर और मन का स्वाभाविक धर्म है कि वह जिसे लेता है, उसे त्यागता भी है। मन में विचारों का आवागमन लगा रहता है। जब क्रोध के विचार आते हैं तो दूसरी प्रकार के जाते हैं। मन में विभिन्न प्रकार के विचार हर घड़ी उठते रहने का विधान परमात्मा ने बहुत सोच-समझकर बनाया है, इससे बढ़ती हुई नदी के जल की तरह मस्तिष्क निर्मल होता रहता है। यदि एक ही प्रकार के विचार किए जाएँ और ये निम्न श्रेणी के हों तो मनुष्य भयंकर विपत्ति में पड़ सकता है। आकर्षण के विश्वव्यापी नियम के अनुसार उसी प्रकार के विचार उस आदमी के पास इतनी अधिक मात्रा में इकट्ठे हो जाएँगे कि वह डर जाएगा और बीमार हो जाएगा या मर जाएगा। लोभी मनुष्य निरंतर धन का ही चिंतन करता है। उसे पैसा अधिक जोड़ने की चिंता बनी रहती है। इस प्रकार वह 'हाथ के मैल' को छुड़ाने की अपेक्षा उसे जमा करने का प्रकृति विरुद्ध प्रयत्न करता है। इसका असर गुप्त मन पर होता है। भिज्ञजन यह तो जानते ही होंगे कि शरीर की श्वास-प्रश्वास क्रिया, खून का दौरा, रसों का पचना, मल-मूत्र का परित्याग आदि दैनिक जीवन क्रियाएँ सुप्त मन के द्वारा होती रहती हैं। हमारा चेतन मन इन क्रियाओं में दखल नहीं देता किंतु

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

सुप्त मन की स्थिति के अनुसार क्षण भर में बड़ा भारी परिवर्तन हो सकता है। मनोविज्ञानवेत्ताओं ने शरीर की क्रियाओं पर सुप्त मन का पूरा-पूरा अधिकार देखते हुए उस मन पर प्रभाव डालकर समस्त बीमारियों को दूर करने की 'मानसिक चिकित्सा पद्धति' का ही निर्माण कर डाला है।

निरंतर संचय करने के, धन जोड़ने के विचारों का प्रवाह चलने के कारण सुप्त मन पर भी वैसा ही प्रभाव पड़ता है और वह 'संचय की नीति' को अपना लेता है। फलस्वरूप शरीर में जमा करने की क्रिया अधिक और त्यागने की कम होने लगती है। पेट पर इसका असर तुरंत पड़ता है। दस्त साफ होने में रुकावट पड़ने लगती है। पेट भरा रहता है, उसमें मल इकट्ठा होता रहता है। शौच के समय आँतों की मांसपेशियाँ अपने संचालक (सुप्त मन) का आदेश-पालन करती हैं। वे त्याग में बड़ी कंजूसी करते हैं, फलस्वरूप जो मल अत्यधिक मात्रा में है, वही निकलता है, बाकी पेट में ज्यों का त्यों पड़ा रहता है और सड़-सड़कर विषों की उत्पत्ति करता रहता है। मनुष्य सौ में से ९९ फीसदी कब्ज के कोष्ठबद्धता के शिकार मिलेंगे। उन्हें हमेशा शिकायत रहेगी कि हमें दस्त साफ नहीं होता। यह सभी जानते हैं कि कब्ज अनेक रोगों की जननी है। पेट का विष रक्त में सम्मिलित होकर असंख्य रोगों का घर बन जाता है। सड़ा हुआ मल पेट में दूषित वायु पैदा करता है। हृदय की अधिक धड़कन, सिर का दरद, निद्रा की कमी तथा गठिया रोग, अकसर इसी प्रकार के दूषित विकार से होते हैं। त्वचा के रोमकूप 'संकोच नीति' को अपनाकर पसीना अच्छी तरह नहीं निकालते और 'संकोच नीति' के कारण ही रक्त में मिले हुए विषैले पदार्थ दूर नहीं होते। जैसे हिंदुस्तानियों के बढ़े हुए अतिथि-सत्कार ने सात समुद्र पार से विदेशियों को अपने ऊपर शासन करने के लिए बुला लिया, उसी प्रकार यह जोड़ने की इच्छा शरीर में अनेक प्रकार की शारीरिक और मानसिक बीमारियों को आवभगत के साथ अपने भीतर जगह देती रहती है। लोभी व्यक्ति चाहे कितना ही बहुमूल्य भोजन करे या दवाओं का सेवन करे, कदापि स्वस्थ न रह सकेगा।

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

दूसरी एक और बात सिद्ध हो चुकी है कि लोभी व्यक्ति के या तो संतान होती ही नहीं या होती है तो मर जाती है। यद्यपि कई बार शारीरिक अन्य कारणों से भी संतान नहीं होती परंतु अधिकांश उदाहरण ऐसे ही मिलेंगे जिनमें लोभ के कारण संतान का अभाव होता है, क्योंकि लोभी पुरुष जीने के लिए खाना नहीं चाहता, वरन खाने के लिए जीता है। वह सुख के लिए धन नहीं चाहता वरन सुख को धन पर निछावर करता है। उसके लिए सबसे अधिक प्रिय इच्छा धन संचय करना होती है। यही बात अंतर्मन में बहुत गहरी बैठ जाती है। मनोविज्ञान शास्त्र के विद्यार्थी यह अच्छी तरह जानते होंगे कि मनुष्य के समस्त कार्य, आदतें और सफलता-असफलता उसके सुप्त मन के विश्वासों पर अवलंबित हैं। बाहरी मन का उतना महत्त्व नहीं है और यह भी हो सकता है कि दोनों मनों में एक-दूसरे के विरुद्ध विचार भी रहें। जैसे हमारे अंत:करण में एक आदमी के लिए घोर घृणा है, पर कारणवश बाहरी मन से उस आदमी की बड़ी आवभगत करते हैं, उससे मीठी-मीठी बातें करते हैं और उसकी छोटी-मोटी सेवा-सहायता भी करते हैं। यह दोनों बातें एक-दूसरे से विरुद्ध हुईं, पर अकसर होती हैं।

हमारी कोई भी इच्छा तब पूर्ण होती है, जब अंत:करण उस बात को चाहता है। संतान के संबंध में भी यही बात है। मन जब संतान की इच्छा करता है तो उसको संतान अवश्य होती है। धनवान लोग बाहरी मन से संतान चाहते हैं, पर वास्तविक उपासना तो वे धन की करते हैं। वे संतान के लिए धन नहीं चाहते, वरन धन की रक्षा के लिए संतान रूपी चौकीदार नियुक्त करना चाहते हैं, ताकि उनके मरने के बाद भी उनका धन सुरक्षित रहे। ऐसे व्यक्तियों को अगर संतान हो भी तो वे उसके लिए शिक्षा-दीक्षा में उदार हृदय से धन व्यय नहीं करते। हाँ बीमारी या मृत्यु का भय उपस्थित हो जाए तो डर के मारे 'डेली की जगह भेली' भले ही खरच करें। दत्तक पुत्र लेने के समाचार नित्य हमारे सुनने में आते हैं। जब हम विचारपूर्वक देखते हैं तो यही प्रतीत होता है कि अपने धन की चौकसी के लिए किसी प्रकार इसने

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

एक चौकीदार जुटाने में सफलता प्राप्त कर ली अन्यथा यदि वह उदार हृदय होता तो इस देश में जहाँ पैसे के अभाव से धार्मिक प्रगति रुकी पड़ी है, किसी धर्म-कार्य में अपनी संपत्ति को लगा देता, जैसे राजा महेंद्र प्रताप ने अपना राज्य प्रेम महाविद्यालय, वृंदावन को दे दिया। प्राचीनकाल में ऐसे कई उदाहरण मिलते हैं। ऋषियों ने जब देखा कि मनोविकार के कारण संतान नहीं होती तो उन्होंने उस भार को हटाने के लिए संतान के इच्छुकों को त्याग, तप, यज्ञ, दान आदि के कर्मों में लगाया, तब उन्हें संतान प्राप्त हुई। दिलीप का गौ चराना, दशरथ का यज्ञ करना, आदि अनेक ऐसे उदाहरण पाए जाते हैं। शास्त्रों में पुत्रेष्टि यज्ञ नामक एक स्वतंत्र यज्ञ ही है। इन सबका मनोवैज्ञानिक अर्थ उस व्यक्ति को लोभ से हटाकर त्याग की ओर प्रवृत्त करना है।

लोभ में एक प्रकार का गोप्य भाव है। लोभी आदमी अपने धन को, रखने के स्थान को, धन कमाने की विधि को गुप्त रखने का प्रयत्न करता है। उसे हर क्षण यही चिंता लगी रहती है, कहीं मेरी यह बातें प्रकट न हो जाएँ। तुम जानते हो कि मनुष्य में कामवासना, प्रकृति के अन्य समस्त जीव-जंतुओं से अधिक क्यों है ? इसका कारण है दुराव। अन्य जीव-जंतु कामकेलि छिपाने की जरूरत नहीं समझते, इसलिए उन्हें उससे अस्वाभाविक आकर्षण नहीं होता। जंगली जातियों के स्त्री-पुरुष अर्द्धनग्न या पूर्ण नग्न रहते हैं। उनमें हमारे सभ्य समाज की जितनी कामवासना नहीं रहती। दुराव से हर प्रवृत्ति बढ़ती है। यद्यपि भोजनेच्छा, कामवासना से भी अधिक महत्त्वपूर्ण है, पर उसमें दुराव न होने के कारण कोई विशेष उग्रता नहीं आई। किंतु कामवृत्ति को जितना छिपाया गया है, उतनी ही उग्र हुई है। इसी प्रकार धन संबंधी गोप्य भावनाओं से इसकी रक्षा का और नष्ट होने का भय बड़े उग्र रूप से बढ़ता है। लोभी का जीवन भय और चिंता से भरा रहता है और यह दोनों बातें आयु को कम करने वाली एवं स्वास्थ्य नष्ट करने वाली होती हैं।

वैसे अपनी चीज को कोई लुटा नहीं देता और न सड़क पर ही फेंक देता है। व्यवस्था की दृष्टि से आपत्तिकाल के लिए धन संचय

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

करना, किफायतसारी से रहना बहुत अच्छी बात है। धर्मपूर्वक धन कमाना गौरव की बात है और बुद्धिमानी का भी लक्षण है। परंतु उस धन को उपयोग की वस्तु न समझकर उसी में लिप्त हो जाना लोभ है। धन से आवश्यकता की पूर्ति होती है, पर जब धन ही आवश्यकता बन जाए तो वह एक प्रकार की प्यास उत्पन्न कर देता है जो कभी तृप्त नहीं होती। मनुष्य की प्रेमशक्ति धीरे-धीरे चारों ओर से खिंचकर पैसे में लग जाती है और वह केवल पैसे को सर्वोपरि प्रेम करने लगता है। जब जीवन-स्रोत एक ही ओर प्रवाहित होता है, स्वभावत: दूसरी ओर नहीं जाता अतएव अन्य दिशाओं में प्रगति मंद हो जाती है। धन के द्वारा सुख प्राप्त होता है किंतु लोग भ्रमवश धन को ही सुख समझ लेते हैं। दर्पण में स्वरूप दिखाई देता है, पर नादान चिड़िया दर्पण में दिखाई देने वाले स्वरूप को ही वास्तविक समझ लेती है और उसी से लड़ती है फलस्वरूप उसे कष्ट उठाना पड़ता है। लोभी पुरुष न तो शरीर को उचित भोजन दे सकता है और न मन को। पेट को जैसे-तैसे अन्न से भरता है और मन को स्वार्थ एवं चिंता से ही लादे रहता है। जब उन्हें सात्विक आहार नहीं मिलता और राजसी एवं तामसी भार लदा रहता है तो वे व्यथित होकर रोगी रहने लगते हैं। कहते हैं कि रुपये में सवा-सेर गरमी होती है। यह कहावत कई अंशों में सच है। लोग पैसे को प्यार करते हैं। चाँदी और ताँबे में विद्युत ग्रहण करने की शक्ति होती है। प्रेम मन की सबसे बड़ी प्रबल विद्युत धारा है। चाँदी या ताँबे के बने हुए पैसे उन विद्युत परमाणुओं का बहुत सा अंश खींचकर अपने अंदर धारण कर लेते हैं। वे हजारों-लाखों व्यक्तियों के साथ में घूमते हुए उन सबका थोड़ा-थोड़ा सत्व ग्रहण करते रहते हैं और धीरे-धीरे ऐसे चुंबक बन जाते हैं, वही अपना प्रभाव डालते हैं। छोटे बच्चे जो धन का कुछ भी महत्त्व नहीं जानते। यदि पैसों को देख लें तो उन्हें लेने की कोशिश करते हैं। यही आकर्षण शक्ति मन को अपनी ओर खींचती है और उसका प्रवाह अन्य विकास के मार्गों से रोककर अपनी तरफ कर लेती है। अत: जो जितना धनी होता है, वह उतना ही लालची बनता है। इन सब बातों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखते हुए

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

शास्त्रों में पैसे की अपेक्षा अन्न, वस्त्र, गौ आदि का दान उत्तम बताया गया है एवं अपरिग्रह और संचय न करने को महाव्रतों में स्थान दिया गया है।

लालच की भावना का शरीर पर घातक असर हुए बिना नहीं रह सकता। इसलिए दान या उदारता को, उसके निवारण का उपाय बताया गया है। हिंदू धर्मशास्त्रों के अनुसार पंच महायज्ञ करना आवश्यक है। गीता में भगवान कहते हैं—"जो दूसरों को दिए बिना खाता है, वह चोर है। अपने लिए पकाने वाला पाप खाता है।" बड़ी-बड़ी इमारतों के ऊपर लोहे की एक ऐसी छड़ लगाई जाती है, जो आकाश से आने वाली बिजली को लेकर भूमि में चली जाने दे। यदि ऐसी छड़ न लगाई जाए तो आकाश की बिजली के तीव्र प्रवाह को वह इमारत न सह सकेगी और फट जाएगी। यज्ञ की भावना ऐसी ही लौहशलाका है जो मनुष्य जीवन को फटने से बचा लेती है। जिस प्रकार नित्य कमाना आवश्यक है, उसी तरह नित्य देना भी आवश्यक है। यों तो लालची भी देते हैं, अपनी स्त्री-पुत्रों को देते हैं। यह देना नहीं हुआ। इससे भार हलका नहीं होता। निःस्वार्थ भाव से देना सच्चा दान है। जिसको जिस वस्तु का अभाव है, जो अपने बलबूते पर उस वस्तु को प्राप्त नहीं कर सकता, उसे वह देना दान है। सार्वजनिक कामों के लिए, सामूहिक सेवा के लिए देना सबसे उत्तम दान है। यज्ञ में बहुमूल्य सामग्री भस्म करके सृष्टि के असंख्य प्राणियों में बाँट दी जाती है। इसलिए उसका अधिक फल है। उतना धन या घृतादि एक व्यक्ति को दे दिया जाता तो उतना प्रयोजन सिद्ध न होता। विद्या और ज्ञान के प्रचार में जो दान दिया जाता है, वह ब्रह्मदान है और इससे दूसरे जन्म में अवश्य ही मनुष्य जन्म लेता है क्योंकि ज्ञानदान का फल ज्ञान ही मिलना चाहिए और ज्ञानयोनि केवल मनुष्य शरीर ही है।

दूसरों से उदारता का व्यवहार करो। अपनी जरूरतों में से कुछ बचाकर दूसरों को दो। यदि अपने ऊपर दस रुपया रोज खरच हो तो उसमें से एकाध रुपया बचाओ और अधिकारी पात्रों को दान कर दो। तुम देखोगे कि वे एकाध रुपये लाख गुने होकर लौट रहे हैं। देने के

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

बाद जो हलकापन और संतोष प्राप्त होता है, वह हीरे की अँगूठी पहनकर भी प्राप्त नहीं हो सकता। देने की आदत सीखो। तुम्हारे पास जो कुछ हो, रोटी, पैसा, धन, बल, बुद्धि, विद्या ही दूसरों को दो, लेकिन अहंकार और तिरस्कारपूर्वक नहीं; निःस्वार्थ होकर, आदर के साथ, प्रेमभावना से, अपना कर्त्तव्य समझकर। यदि तुम्हें कोई रोग है तो आज से ही देना आरंभ कर दीजिए। भोजन करने बैठो तो पास में उड़ती हुई चिड़ियों को रोटी के छोटे टुकड़े डाल दो। कुत्ता बैठा हो तो उसे दुत्कारो मत, एक टुकड़ा उसकी तरफ भी फेंक दो। थोड़ा सा आटा और चीनी मिल जाए तो पुड़िया बाँधकर जेब में रख लो, जब कहीं चीटियों का बिल दीख पड़े तो उस पर थोड़ी सी डाल दो। गरमी के दिनों में पेड़ के ऊपर एक खुले मुँह का पानी का पात्र टांग दो, जिसमें चिड़ियाँ पानी पी लिया करें। बाजार में घूमने जाओ तो पान-सिगरेट में खरच होने वाला पैसा बचा लो, उसे किसी अंधे-अपाहिज को दे दो। फालतू कपड़ा हो तो किसी शीत से ठिठुरते हुए व्यक्ति को दे दो। भूले को समझाओ और भटको को राह पर लाओ। जैसी तुम्हारी स्थिति हो वैसा ही दो, पर दो जरूर। देने से बड़ी शांति मिलेगी। लेने वाले के हृदय में से उठी हुई आशीर्वादात्मक लहरें तुम्हारे मानस-तंतुओं पर पड़ेंगी और वैसा ही पोषण करेंगी जैसा धन्वंतरि का इलाज रोगी को पुष्ट करता है। जब तुम उदार हृदय से त्याग करते हो तो अप्रत्यक्ष रूप से अपने रोगों को भी त्याग देते हो। एक बार एक लड़का जीर्ण ज्वर से ग्रस्त था, वह रोज डॉक्टर के पास दवा मोल लेने जाता। एक दिन उसने रास्ते में एक गरीब स्त्री को भूख से तड़पते देखा। लड़के को बड़ी दया आई और उसने दवा के सारे पैसे उस स्त्री को दे दिए और बिना दवा लिए ही वापस लौट आया। उस रोज वह संतोष और प्रसन्नता के विचारों से डूबा रहा। फलस्वरूप उसका कई महीने का रोग उसी दिन चला गया।

तुम कृपणता और अति संचय का लोभ छोड़कर त्याग और उदारता के भावों को अपने हृदय में स्थान दोगे तो निश्चय ही तुम्हारे स्वास्थ्य में असाधारण उन्नति होगी।

❐

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

(४) मोह और उसके बाल-बच्चे

मोह का अर्थ है—अज्ञान। अज्ञान को हम चार हिस्सों में बाँटते हैं—(अ) भय (ब) भ्रम (स) निराशा और चिंता। इन चारों का विवेचन आगे किया जाता है।

(अ) भय का भूत

जितने आदमी बीमारी से नहीं मरते, उससे अधिक डर के मारे मर जाते हैं। कहते हैं कि यमराज ने एक बार प्लेग को आज्ञा दी कि जाओ, दस हजार आदमियों को मार लाओ। वह आज्ञापालन करने के लिए चल दी और एक स्थान पर उसने नियत संख्या में आदमी मारे। अपना काम खतम करके जब वह वापस पहुँची तो उसके साथ बड़ी भारी भीड़ थी, गिने गए तो मृतक पचास हजार निकले। यमराज ने नाराज होकर पूछा, "जब मैंने तुझे दस हजार मनुष्य मारकर लाने को कहा था तो पचास हजार क्यों मार लाई ?" प्लेग ने गिड़गिड़ाते हुए कहा—"भगवन ! मैंने तो दस हजार से एक भी अधिक नहीं मारा। यह जो अधिक संख्या में हैं, डर के मारे आप मर आए हैं।"

सचमुच दुनिया में जितने आदमी मरते हैं, उसमें आधे आदमी डर के मारे अपने आप मर जाते हैं। बीमार होने पर कई आदमियों को विश्वास जम जाता है कि अब हम नहीं बचेंगे, वे हर घड़ी मृत्यु के बारे में ही सोचते रहते हैं और अपने विचारों के कारण स्वयं मर जाते हैं। कई आदमी ज्योतिषियों के कहने पर विश्वास कर लेते हैं कि हमारी मृत्यु अमुक समय होगी, यह विश्वास मन में जम जाता है। जैसे तुम यह सोचकर सोओ कि हमारी आँखें प्रातः तीन बजे खुल जाएँ तो प्रायः तीन बजे ही आँख खुल जाती है, उसी तरह विश्वास मजबूत हुआ तो ठीक उसी समय मृत्यु होना भी अवश्यंभावी है। विलायत में एक आदमी को फाँसी की सजा हुई। डॉक्टर उसे अपने प्रयोग के लिए ले आए। आँख बाँधकर उसे मेज पर सुला दिया और गरदन के पास एक छोटी आलपीन चुभा दी और गरदन के पास से ही

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

एक नली द्वारा पानी छोड़ना शुरू किया, जो गरदन पर से बाहर नीचे बरतन में टप-टप गिरता था। डॉक्टर लोग झूठ-मूठ यह कहते रहे, अब काफी खून निकल चुका, थोड़ी ही देर में यह मरने वाला है। उस व्यक्ति को खून निकलने का विश्वास हो गया और थोड़ी ही देर में मर गया। लेकिन वास्तव में उसके शरीर से दस-पाँच बूँद ही खून निकला था। एक बार एक आदमी को साँप ने काटा, वह उसे देख नहीं पाया और समझा कि शायद कुछ चुभ गया है, इसलिए कुछ चिंता न की और काम में लगा रहा। उसका एक साथी भी था, जिसने साँप को काटते हुए देखा था, पर उनसे कुछ कहा नहीं और कारणवश उसी समय बाहर चला गया। जब तक कई महीने बाद लौटकर आया तो उस आदमी को स्वस्थ देखकर उसे बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने कहा कि अमुक दिन मेरे सामने आपको एक बड़े जहरीले साँप ने काटा था; पर आश्चर्य है कि तुम्हें कुछ असर नहीं हुआ। इतना कहना था कि जहर चढ़ आया और उसकी मृत्यु हो गई। एक बार दो व्यक्तियों में शर्त हुई कि अमुक मरघट में रात को बारह बजे लोहे की कील गाड़ आवे तो सौ रुपया दूँ। दूसरा तैयार हो गया और नियत समय पर कील गाड़ने गया। जब गाड़ने लगा तो अँधेरी रात में ठीक तरह दिखाई न पड़ने के कारण अपनी धोती के एक कोने सहित कील गाड़ दी। वह उठने लगा तो धोती खिंची। उसने समझा मुझे भूत ने पकड़ लिया। धोती खींचने पर जब नहीं छूटी तो उसे भूत का पूरा विश्वास जम गया और डर के मारे उसी समय मृत्यु हो गई।

इस प्रकार की घटनाएँ रोज होती रहती हैं। मृत्यु के कारणों की यदि जाँच की जाए तो मालूम पड़ेगा कि कितने आदमी भ्रमवश काल के गाल में चले जाते हैं। कोई आदमी बीमार होता है, उसके प्रेमी आते हैं और अपनी अधिक सहानुभूति प्रकट करने के उद्देश्य से बीमारी को बढ़ी-चढ़ी बताते हैं और अपने को स्नेही सिद्ध करने के लिए बड़ी चिंता और दुःख प्रकट करते हैं तथा बुद्धि एवं चातुरी सिद्ध करने के लिए बड़े डॉक्टरों के पास दौड़ते हैं। बूढ़ी स्त्रियाँ ऐसी बातें शुरू

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

करती हैं—"अमुक आदमी को ऐसी ही बीमारी थी, बहुत कोशिश की, पर अच्छा न हुआ। ईश्वर उसका बेड़ा पार लगावे।" घर के लोग बीमार को सकपका देते हैं, मूर्ख स्त्रियाँ बीमार पति के पास बैठ-बैठकर रोती हैं। हाय! इन बच्चों को कौन पार लगावेगा। इन बातों का बीमार पर बड़ा बुरा असर पड़ता है। सब लोगों को मृत्यु का गीत गाते देखकर वह भी भयभीत हो जाता है और बार-बार मृत्यु का सोच करता हुआ मृत्यु को निकट बुला लेता है। चिकित्सक लोग भी इसमें सहायता देते हैं। वे अधिक पैसा खरच करने के लिए तैयार करने के उद्देश्य से बीमारी को बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं और अकसर रोगों को इसलिए असाध्य बताते रहते हैं कि यदि मर गया तब तो कहेंगे हम क्या करें, वह तो असाध्य था, मरने वाला ही था और बच गया तो कहेंगे, हमने असाध्य को भी बचा लिया। वे जानते हैं कि रोग को मामूली बता देने पर उतने पैसे नहीं ऐंठे जा सकते जितने कि बढ़ा-चढ़ाकर बताने पर। निश्चय समझिए कि इस प्रकार से मारक वातावरण पैदा करके आधे से अधिक व्यक्ति मार डाले जाते हैं। यदि उनके पास किसी शुभचिंतक या चिकित्सक के चरण पहुँचते तो वे अपने आप अच्छे हो जाते।

एक फौजी डॉक्टर लिखता है—"चिकित्साशास्त्र ही रोगियों की प्राण रक्षा नहीं कर सकता। कोई भी डॉक्टर जिसने युद्धक्षेत्र में काम किया है, यह बात जानता है। अनेक ऐसे मनुष्य देखने में आए हैं, जिनको दवा-दारू और शल्य चिकित्सा बचाने में सर्वथा विफल रही और घायल केवल अपनी इच्छाशक्ति से ही तंदुरुस्त होकर लड़ने के लिए युद्धक्षेत्र में चले गए। आयोवा का एक आयरिश सिपाही सन् १९१८ के शेरी थियरी मोर्चा पर घायल हुआ। एक गोली उसके दाहिने पार्श्व में हँसली के पीछे से घुसी और उसके फेंफड़े, डायाफार्म, पित्तकोश और यकृत में होकर निकल गई थी। अंतड़ियों में १३ छेद हो गए थे। उनमें से छह दुहरे रंध्र थे। जब सब लोग उसका आपरेशन करने की तैयारी कर रहे थे तो उसने उच्च स्वर से कहा—डॉक्टर! मैं

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

बिलकुल तंदुरुस्त हो जाऊँगा, मेरी चिंता न कीजिए। पेट चीरकर ऑपरेशन करने के बाद वह जब होश में आया तो प्रसन्न था। उसके पास ही एक दूसरे घायल की चारपाई थी, जो स्वस्थ हो चला था। उसने चंगे होने वाले सिपाही को ध्यानपूर्वक देखा और खिल-खिलाकर हँसते हुए कहा—"यदि यह कष्ट में से जीता निकल सकता है तो मैं भी बच सकता हूँ। उसका विचार था कि छाती में जब तक हृदय मौजूद है तब तक चिंता की कोई बात नहीं। वह आशावादी रोगी चंगा होकर अस्पताल से चला गया। उसने मुझे सिखाया कि हतोत्साही सिपाही मृत्यु के मुख में धँस जाता है और आशा के बिना दवा-दारू कुछ काम नहीं देती।"

भय के कारण अनेक व्यक्ति ऐसे मर जाते हैं, जिन्हें यथार्थ में रोग का कोई कष्ट नहीं होता। प्राण चिकित्सा विज्ञान की कुछ पंक्तियाँ विचारणीय हैं। उसमें बताया गया है कि स्विट्जरलैंड के बड़े अस्पताल की रिपोर्ट में ऐसे कई विचित्र उदाहरण हैं। साँप के काटने पर एक मरीज अस्पताल में दाखिल हुआ और बहुत कोशिश करने के बाद भी वह मर गया। डॉक्टरों ने लाश की परीक्षा की, किंतु उसमें रत्ती भर भी विष न था। जिस स्थान को साँप का काटा हुआ समझा जाता था, वह मामूली खुरचट साबित हुई। इसी प्रकार एक मरीज ऐसा मरा, जो कहता था कि गलती से दवा के बदले जहर पी गया हूँ। उसके मरने पर सब तरह की तहकीकात कर ली गई कि उसने दवा को ही पिया था। गलती से शीशी पर जहर का लेबिल लग गया था। एक व्यक्ति अस्पताल में ऐसा दाखिल हुआ, जो यह कहता था कि मैं अपने मुँह में लगे हुए चार नकली दाँतों को निगल गया हूँ और उसकी पीड़ा में छटपटा रहा हूँ। डॉक्टर हैरान थे कि इसके पेट में तो कुछ नहीं है। इतने में उसकी स्त्री आई और उन दाँतों को दिखाती हुई बताने लगी कि यह तो तुम्हारे कोट की जेब में रखे हुए थे। रोगी अपनी गलती पर शरमाया और चुपचाप अस्पताल से चला गया।

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

रोगों के पैदा होने और बढ़ने में भी अधिकांश भय ही कारण होता है। वास्तव में डरने की कुछ भी बात नहीं है। यह तो शरीर की स्वाभाविक दैहिक क्रिया है। हमारे रक्तकोश विजातीय और विषैले पदार्थों को मार-मारकर शरीर में से बाहर निकालते रहते हैं। पसीना, साँस, मलमूत्र आदि द्वारा हर घड़ी सफाई होती रहती है। यदि कभी शरीर में अधिक मात्रा में दूषित पदार्थ इकट्ठे हो जाते हैं तो प्राकृतिक शक्ति उन्हें प्रबल वेग से युद्ध करके निकालना चाहती है। बीमारी हमारी भलाई के लिए आती है बुराई के लिए नहीं। इसलिए उससे बिलकुल नहीं डरना चाहिए, वरन धैर्यपूर्वक उस सफाई के काम को होने देना चाहिए।

जब हम बीमारी, मृत्यु या अन्य किसी आशंका से डरते हैं तो मरीज पर उसका घातक असर पड़ता है। भय की अवस्था में हमारे शरीर के अंदर की प्रक्रियाओं में बाधा पड़ जाती है, इंद्रियों का काम रुक सा जाता है। यह रक्त शिराओं के प्रवाह, बीजकोशों के कार्य और उदर की क्रियाओं पर अपना प्रभाव डाले बिना नहीं रहता। भय की अवस्था में हृदय की गति तीव्र हो जाती है, वह जोरों के साथ धड़कने लगता है, रक्त का दबाव बढ़ जाता है और मांसपेशियों में साधारण दशा से अधिक रक्त का प्रवेश हो जाता है, लार बनाने वाली झिल्लियाँ अपना कार्य बंद कर देती हैं, पाचनक्रिया रुक जाती है, यकृत के जरिए मांसपेशियों से शकर निकलने लगती है। संक्षेप में आप कह सकते हैं कि भय की अवस्था में शरीर के अंत:पुर की वही दशा हो जाती है, जो भूकंप आदि दैवी विपत्तियों के आने के समय नगरनिवासियों की हुआ करती है। यही भय जब किसी में स्थायी रूप से समा जाता है तो उसका असर श्वसनतंत्र, पाचनक्रिया और रक्तवाहिनी शिराओं पर पड़ता है। आजकल लोगों को रक्तचाप से आमतौर पर पीड़ित होते देखा है। इसका मुख्य कारण दुश्चिंताएँ होती हैं, जो भय का दूसरा स्वरूप है। कुछ लोगों पर इसका प्रभाव अजीर्ण के रूप में पड़ता है। स्नायु दौर्बल्य का एक मुख्य कारण भय ही है। इसी तरह कुछ लोगों

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

के पांडु रोग तथा पथरी से पीड़ित होने का मूल कारण उनका मानसिक भय हुआ करता है।

एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने अपने अनुभव से बताया है कि ७५ प्रतिशत ऐसे व्यक्ति डॉक्टरों के पास दवा लेने के लिए जाते हैं,जिन्हें कोई वास्तविक बीमारी न होकर केवल काल्पनिक रोग होता है। यह भी देखा गया है कि ये नीरोग होते हुए भी अपने को बीमार समझने लगते हैं, सचमुच अपनी इस भयानक धारणा के कारण बीमार पड़ जाते हैं। मनुष्य का मस्तिष्क सबसे अधिक बलवान और शक्तिशाली होता है। उसमें यदि भय की भावनाएँ प्रवेश कर जावें तो शरीर को नष्ट होने में देर मत समझिए।

कितने ही भय काल्पनिक होते हैं, हम यों ही कल्पना करके भय का भूत खड़ा करते हैं, वह भूत हमें खाने लगता है, अधिकांश लोग गरीबी से डरते हैं। जो लोग अमीर हैं, उन्हें भय रहता है कि कहीं गरीब न हो जाऊँ। गरीब आदमी डरते हैं कि अब दरिद्रता हमारा पीछा न छोड़ेगी। स्वस्थ आदमी डरता है कि कहीं मैं बीमार न पड़ जाऊँ, बीमार डरता है कि कहीं मैं अपाहिज न हो जाऊँ या मर न जाऊँ। बुढ़ापे और मृत्यु का चिंतन कर-कर के लोग अकारण दुखी होते रहते हैं। प्रेम में निराशा का, सुख में दुःख का, काम में असफलता का, परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो जाने का लोग भय करते रहते हैं और भावी आशंका जिसके आने की बहुत ही कम संभावना थी, चिंतन कर करके अपने पास बुलाते हैं। आलोचना का भय भी ऐसा ही है। कोई हमारे लिए क्या कहेगा—ऐसे विचार पैरों में बेड़ी डाल देते हैं और आगे नहीं बढ़ने देते।

जिस संबंध में जितना भय होता है, वह घटना उतनी ही शीघ्रता से सामने उपस्थित होती है। जिस वस्तु को बहुत सँभाल-सँभालकर रखा जाए, वही टूट-फूट जाती है या खो जाती है। जिसके इलाज के लिए बड़ी भारी दौड़धूप की जाती है, अकसर वह मर जाते हैं। वास्तविक भय तो बहुत दूर रहता है और बहुत कम आता है, पर लोग

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

उसकी तसवीर से डरा करते हैं। माताएँ डरती हैं कि बच्चों के बाहर निकलने पर कहीं उन्हें सरदी न हो जाए, बीमार न हो जाए, खेल-कूद में कहीं चोट न लग जाए। इन भयों का बच्चों के शरीर और मन पर बड़ा बुरा असर हो जाता है। एक विद्वान का कथन है कि भय ईश्वर में श्रद्धा न रखने और मिथ्या अभिमान का परिणाम है। यह मनुष्य जीवन में पद-पद पर बाधा देता है। सोचो, पाँव में बोझा बाँधकर तैरने वाले की या पीठ पर गट्ठा लादकर दौड़ने वाले की क्या गति होगी, बस, भय रखकर काम करने वालों की जीवन की घुड़दौड़ में यह गति होती है। भय तुम्हारी शक्ति को पंगु बना देता है।

भय के संस्कार प्राय: छोटी उम्र से ही जम जाते हैं। उन्हें छुड़ाने के लिए निरंतर प्रयत्न करने की आवश्यकता है। भय अँधेरे में, अज्ञान में और सुस्ती में है। जब तुम्हें कोई भय हो तुरंत प्रकाश में आओ और कुछ काम करने लग जाओ। जरा सोचो तो मनुष्य जन्म से ही निर्भय है। छोटा बच्चा आँधी, तूफान, साँप, अँधेरा आदि बातों से नहीं डरता। बड़े होने पर अन्य जनों से भय की बातें सुनकर वह डरना सीखता है। इसी प्रकार वयस्क व्यक्ति दूसरों से सुन-सुनकर अपने भय को पक्का करता है। सच्चा वीर पुरुष किसी से नहीं डरता, वह डर को डराता है। वह भय के द्वारा दु:ख बुलाने का मानसिक जप नहीं करता। झूठा आदमी औरों से डरता है, क्योंकि वह अपने आप से डरता है, जो सत्यनिष्ठ है, वह किसी से क्यों डरेगा ? परमात्मा में विश्वास न होने से विपत्तियों का, संपत्ति के नष्ट होने का तथा जरा-मृत्यु का भय रहता है। जिसे भगवान पर भरोसा है, वह सदा निर्भय है।

एक महापुरुष का कथन है कि मैंने भय के साथ समझौता कर लिया है, उसे अपना दोस्त बना लिया है। अब मैं उससे डरता नहीं। मैं अब मित्र की तरह उसका आदर करता हूँ। जैसे मित्र का स्वागत करने में थोड़ा कष्ट होता है, बस उतना ही कष्ट मुझे केवल उस वक्त उठाना पड़ता है, जब वह बिलकुल घर में आ जाता है। इस प्रकार जब मैं भय को मित्र समझता हूँ और उससे डरना छोड़ चुका हूँ तो वह मेरे प्रति

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

बहुत उदार हो गया है, वह मुझे बहुत ही कम तकलीफ देता है और जब जाता है तो पुरस्कारस्वरूप कुछ न कुछ वस्तु दे जाता है।

एक महात्मा का कथन है कि ईश्वर में श्रद्धा रखने से भय आप ही आप दूर हट जाता है। श्रद्धा और भय दोनों परस्पर विरुद्ध हैं, वे एक ही स्थान पर नहीं रह सकते। ध्रुव, प्रह्लाद, हरिश्चंद्र आदि कितने संकटों में पड़े परंतु श्रद्धा ने उनकी सतत रक्षा की। पिता अपने मूर्ख लड़के को भी चाहता है। ईश्वर का आश्रय सच्चा और पिता के आश्रय से भी बढ़कर है। ईश्वर का विश्वास रखने पर मनुष्य स्वयं निर्भय बन जाता है।

इन अभिमतों के आधार पर तुम्हें अपने लिए स्वयं निर्भय बनने का पथ-निर्माण करना चाहिए। तभी भय की महाव्याधि से छुटकारा पाकर नीरोग रह सकोगे।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

(ब) भ्रम की उलझन

लोग समझते हैं कि अमुक वस्तु में अधिक ताकत है, अमुक मेवा, मिठाई या अमुक दवा को खाकर बहुत जल्द मोटे हो जावेंगे। परंतु सत्य का अन्वेषण और अनुभव किया जाए तो इन बातों में कोई विशेष तथ्य नहीं दिखाई देते हैं। हजारों ऐसे धनवानों और मध्यम श्रेणी के लोगों के उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं, जो बलवान बनने की इच्छा से बहुमूल्य वस्तुएँ खाने में प्रचुर धन व्यय करते हैं, परंतु शरीर वैसा का वैसा ही दुर्बल बना रहता है, उसमें न तो बल आता है न जीवनी शक्ति बढ़ती है।

वास्तव में बल या शक्ति भोजन से नहीं मिलती। परमात्मा ने शरीर की मशीन को स्वयं ही ऐसा बनाया है, जो अपनी शक्ति से स्वयं चलती है। मुख की लार, आमाशय के रस, यकृत के पित्त आदि वस्तुएँ ऐसी हैं, जो साधारण भोजन को अमृत बना देती हैं। हम अपना वास्तविक भोजन, खुद अपने अंदर धारण किए हुए हैं। परमात्मा नहीं चाहता कि मेरी संतान रोटी के टुकड़ों के लिए मारी-मारी फिरे और पेट का रोना रोकर दुनिया में तिरष्कृत होती फिरे। जैसे परदेश जाते हैं

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

तो स्नेहमयी माता रास्ते में खाने के लिए बड़े-बड़े उत्तम भोजन बनाकर साथ रख देती है कि मेरा प्यारा पुत्र कहीं रास्ते में भूखा न रहे, उसी तरह परमात्मा ने जिंदगी भर खाने लायक 'टोसा' हमारे साथ बाँध दिया है। हम बाहर की किसी वस्तु को नहीं खाते, वरन खुद अपने को ही खाते हैं और स्वस्थ एवं प्रसन्न रहते हैं।

भोजन के समय थाली में रखकर जो वस्तुएँ सामने आती हैं, वे हमें एक प्रकार की गरमी देती हैं। तुमने तेल से चलने वाली आटा पीसने की चक्की आदि को देखा होगा। इनके एक स्थान पर आग जलती रहती है। उस आग को जलते रहने के लिए ही तेल या कोयला खरच होता है। आग जलने से जो गरमी उत्पन्न होती है उससे इंजन के पुरजे चलने लगते हैं। उसे चलाने के लिए गरमी चाहिए। शायद किसी बढ़िया कोयले की आग में कुछ विशेष तासीर भी हो, जो इंजन का अधिक पोषण करती हो, पर आमतौर से इतनी बारीकी से ध्यान नहीं दिया जाता। इंजन चलाने वाला इतना ही ध्यान रखता है कि कोयला या तेल निर्दोष (सात्विक) हो। उसमें मलिनता के ऐसे दोष न हों जिनसे अग्नि मंद जले, कम गरमी उत्पन्न हो या धुआँ निकले, क्योंकि वह जानता है कि ऐसा कोयला इंजन को खराब कर सकता है। भोजन का उपयोग इसी तेल या कोयले की तरह है, जिसकी गरमी से शरीर का पहिया घूमता रहे। रस-रक्त और जीवनी शक्ति हमारे उसी अक्षय भंडार से बनती है, जो परमात्मा ने हमारे जन्म के साथ ही दिया है। यही वस्तुएँ एक शकल से दूसरी शकल धारण करके शरीर में घूमती हैं और जिस वस्तु की आवश्यकता समझती हैं, उसे अनंत प्रकृति में से खींच लेती हैं।

विज्ञान बतलाता है कि जितनी प्रकट वस्तुएँ हमें आँखों से दिखाई देती हैं, दुनिया में रखी हुई हैं, उससे अनंत गुनी वस्तुएँ सूक्ष्म रूप से आकाश में उड़ती-फिरती हैं। तुमने अपने चूल्हे में बीस सेर लकड़ियाँ जला दीं, अब उनकी राख सिर्फ दो सेर मौजूद है, शेष अठारह सेर वस्तु कहाँ चली गई ? यह आकाश में उड़ गई। वह

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

लक़ड़ी नष्ट नहीं हुई है, क्योंकि किसी पदार्थ का नाश नहीं होता, केवल उसकी शकल बदल जाती है। लकड़ी को जलाने से उसके परमाणुओं का स्वरूप बदल गया और वे स्थूल से सूक्ष्म हो गए। साइंस कहती है कि संसार के पदार्थ सघन, द्रव और वायु रूप में रहते हैं। पृथ्वी पर जितना लोहा, सोना आदि मौजूद है, उससे अनंत गुना अधिक आकाश में उड़ता फिर रहा है, उसे किस तरह पकड़कर काम में लाया जाए? इसके लिए भौतिकविज्ञानी सिरतोड़ कोशिश कर रहे हैं, चाहते हैं कि किसी विधि से वे प्रकृति में से इच्छित वस्तुएँ भरपूर मात्रा में ले लिया करें। जड़ विज्ञान और उनके जड़ यंत्र इस प्रयोग में अभी सफल नहीं हुए हैं, परंतु चैतन्य प्राणियों को यह शक्ति स्वभावतः प्राप्त है।

एक खेत में दस वर्ष ईख की खेती की जाए तो उसमें कुल मिलाकर इतना गुड़ पैदा हो जाएगा कि उसी खेत में कई फुट ऊँचा बिछाया जा सके। इतनी खाँड़ कहाँ से आई ? यदि उस खेत की या उसके अन्य खेत की मिट्टी की रासायनिक जाँच कराई जाए तो जितनी गहरी ईख की जड़ें जाती हैं, उतनी गहरी खेत की कुल मिट्टी में मुश्किल से सेर-दो सेर खाँड़ के परमाणु मिलेंगे। वास्तविक बात यह है कि ईख के पेड़ चैतन्य हैं और अपनी आकर्षण शक्ति द्वारा आकाश में से खाँड़ के परमाणु खींच लेते हैं। मनुष्य का मल जिसमें डॉक्टरों के मतानुसार कुछ सत्व नहीं रहता उसी को खाकर सुअर इतनी चरबी कैसे जमा कर लेते हैं ? डॉक्टर लोग चरबी बढ़ाने के लिए चरबी खाने का उपदेश करते हैं परंतु वे क्यों नहीं बताते कि घास खाकर दुंबा, मेंढ़ा चरबी की इतनी गठरी कैसे प्राप्त कर लेता है? जिनका हाथ टूट गया है उन्हें किसी का हाथ खिलाकर, जिनकी आँख फूट गई है, किसी की आँख खिलाकर क्यों नहीं अच्छा कर देते ? प्रतिवर्ष असंख्य मूक प्राणी मनुष्य की इसी भ्रम-चक्की में पिस जाते हैं। बेचारा असहाय मछलियों को उबाल-उबालकर उनका तेल इसलिए तैयार किया जाता है कि इनमें विटामिन भरे हुए हैं। जिसे पीकर लोग

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

मोटे-ताजे हो जाएँगे। पशु-पक्षियों का गला इसलिए काट डाला जाता है कि इनके मांस को खाकर हमारा मांस बढ़ जाएगा। जाँच करने पर यह धारणाएँ बिलकुल भ्रम साबित होती है। एक सी स्थिति के दो मनुष्यों में से एक को मांसाहार पर रखें और एक को शाकाहार पर रखा जाए तो मांसाहारी में रत्तीभर भी विशेषता या उत्तमता न मिलेगी। कारण बहुत ही मोटा और स्पष्ट है। पेट में जाने पर कोई वस्तु ज्यों की त्यों रक्त नहीं बन सकती, वरन मनुष्य की इच्छा, आवश्यकता और विश्वासों के आधार पर जिस वस्तु की जितनी आवश्यकता होती है, वह भोजन के मंथन से शरीर के अपने परमाणु वैसा ही रूप धारण करके शरीर में पुन: वापस लौट जाते हैं और उद्देश्य पूर्ति के बाद भोजन मल रूप में नीचे खिसक जाता है। दही का ताँबे की रई से मंथन के बाद जो घी तैयार होगा, उसमें ताँबे के समस्त गुण मौजूद होंगे, जो साधारण घी में नहीं होते हैं। बल्कि ताँबे की शक्ति के अनुसार वह दूसरी ही प्रकृति का, दूसरे ही गुणों का होगा।

हम यदि मीठा भोजन करें तो भी वह लार और पित्त के मिलने से आमाशय में जाते-जाते कड़ुआ हो जाता है। फिर कैसे हो सकता है कि मिठाई खाने से मीठा ही रक्त बने। चाहे कोई आदमी कितनी ही मिठाई खावे, कितना ही नमक खावे, कितना ही घी पी जाए, यह वस्तुएँ ज्यों की त्यों शरीर में हरगिज प्रवेश न करेंगी। शरीर की आवश्यकताएँ उनमें से जो वस्तु जितनी मात्रा में चाहेंगी रखेंगी। शेष सबको बाहर फेंक देंगी। यही कारण है कि नीम के पत्ते खाने पर भी बकरी का मांस कड़ुआ नहीं बनता। ऊपर बताया जा चुका है कि ताँबे की रई से दही मथकर जो घी तैयार होगा, वह ताँबे के गुणों से संपन्न होकर वैसा ही प्रकृति संपन्न हो जाएगा और उसका वही गुण होगा। इसी तरह हमारे विचार उसके आधार पर बना हुआ सुप्त मन तथा उसकी आज्ञा से स्पंदित होने वाले परमाणु जो कुछ चाहेंगे उसी रूप में हमारा अपना खजाना (लार, पित्तादि) अपना रूप धारण कर लेगा। बेशक, इस परिवर्तन की रासायनिक क्रिया में भोजन का भी थोड़ा

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

सहयोग होता है। जबरदस्ती इसमें नहीं चल सकती। डॉक्टर लोग हड्डी को मजबूत करने के लिए कैल्शियम के इंजेक्शन देते हैं, परंतु देखा गया है कि वह कैल्शियम हड्डियों के भीतर न जाकर उनके बाहर ही चिपका रहता है। प्रकृति ने हमारी छलनी के छेद इतने बारीक बनाए हैं कि उनमें होकर वही वस्तु छन सकती है, जिसे वह चाहें। बाकी चाहे जो कुछ भी डाला जाए, जबरदस्ती न चलेगी। छेदों से अधिक स्थूल जो वस्तुएँ होंगी, बाहर ही रुक जाएँगी।

हमारे कहने का तात्पर्य यह है कि भोजन का सात्विक, सादा, हलका, ताजी, हरा, सरस और सुस्वादु होना वैसा ही आवश्यक है, जैसा इंजन को गरम करने के लिए अच्छा कोयला। इसकी बारीकियाँ और पेचीदगियाँ तुम्हें भ्रम में डाल देंगी, कोई सुखद परिणाम उपस्थित न करेंगी। एक किसान को देखो, जो कोदों की रोटी और मिर्च की चटनी से बारहपूनों खाता है और पिस्तों की बरफी का नाश्ता करने वाले सेठजी से अधिक स्वस्थ रहता है। दोनों के रक्त की आप परीक्षा करा लीजिए, 'विटामिन' चुनते रहने वाले अमीर की अपेक्षा उस मजदूर के रक्त में चैतन्यता और विशुद्धता अधिक होगी। लोग आलू, शकरकंद जैसी वस्तुओं पर जिंदगी काट डालते हैं, मोटे-झोटे सूखे अन्न को खाकर तंदुरुस्त रहा जा सकता है। ऋषि, योगी, संत लोग पेड़-पौधों की जड़ें, छाल और पत्ते खाकर दीर्घजीवन व्यतीत करते हैं। तपस्या के समय चिरकाल तक निराहार रहते हैं, फिर भी शरीर का कुछ अनिष्ट नहीं होता। क्योंकि अनंत आकाश में भरे हुए बहुमूल्य भोज्य पदार्थों को वे ईख की भाँति अपनी आकर्षण शक्ति से खींचकर धारण करते रहते हैं।

इस युग में रोग-कीटाणुओं का एक विचित्र भय चल पड़ा है। लोग समझते हैं कि बीमारी का आना न आना कीटाणुओं की कृपा पर निर्भर है। मनुष्य के शरीर का ताप और विद्युत तेज इतना प्रचंड है कि उनमें बाहर का कोई रोग-कीटाणु प्रवेश करके जीवित नहीं रह सकता। ज्वर आदि के जो रोग-कीट रक्त में देखे जाते हैं, वे बाहर से नहीं

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

घुसते, बल्कि अनियमितता के कारण खुद ही पैदा होते हैं। मच्छरों के शरीर में मलेरिया के कीड़े देखकर मनुष्य को मलेरिया से पीड़ित होने पर यह सोचना कि यह कीड़े मच्छर में से ही आए हैं, भ्रम है। सारी बीमारियाँ मन से पैदा होती हैं और मन अपनी इस कमाई को शरीर के सुपुर्द कर देता है। खुले मुँह की तेजाब की शीशी कपड़ों की गठरी में बँधी होगी तो वह कपड़ों को जला ही देगी। मन में जब बुरे विचार उठते हैं तो उनकी तरंगों में एक प्रकार का दाहक विष होता है, जो रक्त में घुलकर सारे शरीर में घूम जाता है। हमारे अनुभव में ऐसे पचासों पुराने रोगी आए हैं जो वर्षों तरह-तरह के इलाज करते रहने पर भी अच्छे न हो सके, परंतु जब उन्होंने अच्छे विचारों को अपनाया तो ठीक हो गए।

तुम सदा स्वास्थ्य की भावना करो। अपने को स्वस्थ समझो। विज्ञान बतलाता है कि शरीर जिन परमाणुओं से बना हुआ है, वे अमर हैं और अपने अंदर अनंत शक्ति धारण किए हुए। उनमें से एक का भी विस्फोट हो जाए तो एक बड़ा शहर जलकर खाक हो सकता है। इतनी शक्ति के अगणित परमाणुओं वाले शरीर में दुर्बलता का क्या काम ? सारी दुर्बलता मन की है। जैसे आलसी कोचवान के घोड़ों को अड़ने की आदत पड़ जाती है, उसी प्रकार तुम्हारे तुर्की घोड़े (परमाणु) यदि अड़ने लगे तो कोचवान को सावधान करो। उससे कहो कि लगाम को ठीक तरह पकड़े और उन्हें अच्छी आदत सिखावे। वास्तव में यहाँ घोड़ों का उदाहरण भी ठीक नहीं बैठता, क्योंकि घोड़े और कोचवान में जितना अंतर है, मन और शरीर में उतना अंतर नहीं है। बिजली का बटन दबाते ही जैसे सारी बत्तियाँ जगमगाने लगती हैं, वैसे ही मन के सतेज होते ही शरीर चैतन्य हो जाता है। यदि तुम बलवान बनना चाहते हो, आरोग्य प्राप्त करना चाहते हो, शरीर को नीरोग और हृष्ट-पुष्ट देखना चाहतो हो तो हमारे साथ आओ। विटामिनों की पोथी को आलमारी में एक तरफ रख दो। भ्रम का जंजाल उठाकर एक ओर पटक दो। सादा खाओ, सात्त्विक खाओ, पर जो कुछ खाओ, उसमें बल की भावना करो। मन में पूरा विश्वास करो कि इसके द्वारा

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

मुझे परिपूर्ण बल की प्राप्ति होगी। मैं सतेज हो जाऊँगा, स्वास्थ्य प्राप्त करूँगा। यदि तुम भ्रम को हटाकर भोज्य पदार्थों में स्वास्थ्य की भावना करोगे तो विश्वास करो कि कोदों की रोटी पिस्ते की बरफी से अनेक गुनी अधिक लाभप्रद होगी।

(स) निराशा और चिंता

शरीर को घुला डालने वाले रोगों में निराशा और चिंता से बढ़कर कोई रोग आज तक देखने में नहीं आया। क्षय रोग का कारण छूत नहीं है, वरन उसका असली हेतु चिंता या निराशा है। अमेरिका में डॉक्टरों की एक कमेटी ने अच्छी तरह अन्वेषण करके इस बात को जाना है कि क्षय का असली रोग-बीज बाहर से नहीं आता वरन अंदर से पैदा होता है। किसी व्यक्ति के मन में जब अपनी असमर्थता या हीनता के भाव आते हैं तो वह समझता है, मैं तुच्छ हूँ, असहाय हूँ, अमुक आपत्ति को टाल न सकूँगा, मेरी कोई सहायता न करेगा, इतना भार कैसे उठाऊँगा, इस कार्य में सफलता न मिलेगी, अमुक कार्य पूरा न हुआ तो बड़ी विपत्ति आवेगी, मेरे भाग्य में दुःख ही बदा है, ग्रहों के फेर ने मुझे जक़ड़ रखा है—इस तरह के विचारों का घातक प्रभाव शरीर की 'प्रतिरोधक शक्ति' पर होता है, जो हर प्रकार के शारीरिक और मानसिक कष्ट को दूर करने की आवश्यकता अनुभव करती है और उस आवश्यकता के अनुसार सुधार के उपाय का आविष्कार करती है। हीनता के भावों का सीधा आक्रमण प्रतिरोधक शक्ति पर होता है, वे धीरे-धीरे इस शक्ति को इतना निर्बल बना देते हैं कि मनुष्य दीन हो जाता है और थोड़ी आपत्ति आने पर कातर स्वर से रोने लगता है। जिस घर का कोई संरक्षक न हो, उसमें सेंध लगाने में चोरों को बड़ी आसानी होगी। प्रतिरोधक शक्ति के अभाव में अनेक प्रकार की शारीरिक और मानसिक विपत्तियाँ देह के मर्म स्थानों में डेरा डालकर बैठने लगती हैं और अपने स्वभाव के अनुसार उसे गलाना आरंभ कर देती हैं। ज्वर आदि का कोई छोटा-मोटा बहाना मिलते ही वे उग्र रूप धारण कर लेती हैं और मनुष्य की प्राणघातक बन जाती हैं। दमा,

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

नासूर, रक्तपित्त, अर्बुद, श्लीपद, आंत्र वृद्धि जैसे घातक रोगों की जड़ में उदासीनता की भावनाएँ पाई गई हैं। कामवासना का लोप, इंद्रिय की शिथिलता और नपुंसकता इनका बीज कारण केवल अप्राकृतिक या अतिमैथुन ही नहीं है, हीनता के भाव भी इसका एक बड़ा भारी कारण है।

एक बार एक ऐसा नवयुवक हमारे पास आया जो अपने को नपुंसक समझता था और दवा-दारू में बहुत पैसा खरच करने के बाद भी जब लाभ न हुआ तो वह आत्महत्या के लिए तैयार हो गया था। उसने हमें बताया कि एक बार वेश्यागमन के लिए गया। चूंकि यह कुकर्म उसने जीवन में पहली ही बार किया था, इसलिए वहाँ जाकर घबरा गया, पाप के डर से उसके पैर काँपने लगे और बहुत प्रयत्न करने पर भी इंद्रिय में उत्तेजना न हुई। इस पर वेश्या ने उसे बहुत अपशब्द कहे। बस, उसी क्षण उसको विश्वास हो गया कि मैं नपुंसक हूँ। इस स्वयं सूचना (आटो सजेशन) को ग्रहण कर लेने से इंद्रिय की नसों पर बुरा प्रभाव पड़ा और उसकी स्वाभाविक उत्तेजना बिलकुल क्षीण हो गई। शरीर के हर एक अंग का नियम है कि वह उत्तेजना न होने पर सिकुड़ जाता है। आमाशय में यदि दो सेर भोजन या पानी भर दिया जाए तो वह फूलकर पेट का बहुत सा भाग घेर लेगा, किंतु ऐसा करने पर वह उत्तेजना यदि न हो तो पेट पिचककर पीठ से मिल जाता है। यही बात कामेंद्रिय की होती है, उत्तेजना के अभाव में उनका सिकुड़कर छोटा हो जाना स्वाभाविक है। इस युवक को कामेंद्रिय की सिकुड़न के कारण अपनी नपुंसकता पर पूर्ण विश्वास हो गया। फलस्वरूप वह अपनी पत्नी के प्रति बिलकुल अयोग्य बन गया। हमने ध्यानपूर्वक देखकर वास्तविक कारण को जाना और उसका मानसिक उपचार किया, तदनुसार वह बिना किसी दवा-दारू के अपनी स्वाभाविक स्थिति पर आ गया तथा प्रसन्नतापूर्वक जीवनयापन करने लगा।

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

देखा गया है कि चिंता के कारण एक जवान आदमी कुछ ही समय में बुड्ढा हो जाता है, उसकी कमर झुक जाती है और बाल सफेद पड़ जाते हैं। चेहरे की झुर्रियाँ स्पष्ट ही निराशा का साइन बोर्ड हैं। सिर पर हाथ लगाकर बैठना, लंबी साँस छोड़ना, होठ लटकाए रहना, माथे पर सिकुड़न, भौंहों में टेढ़ापन, आँखों की बगल में कनपटियों के पास दो-तीन धारियाँ पड़ना, स्वर में कराह, यह सब लक्षण चिंतित व्यक्तियों में देखे जाते हैं। वे अपने जीवन के छकड़े को जैसे-तैसे खींचते हैं। आशा और उत्साह के अभाव में वह ज्यों-त्यों करके धकेलने वाला छकड़ा अधिक दूर नहीं चल सकता। पूरी आयु का उपभोग करने की उसमें क्षमता नहीं रह जाती, फलस्वरूप उनकी आगे की उम्र में आधी कमी जरूर हो जाती है। एक व्यक्ति जो तीस वर्ष की उम्र में निराश या चिंतित रहने लगा है। यदि वह साधारणतः तीस वर्ष और जीता तो अब पंद्रह वर्ष से अधिक न जी सकेगा। किसी रोग का छोटा-मोटा आक्रमण हो गया, तब तो और भी जल्दी मरेगा। असंख्य रोगियों के अनुभव में हमने यह जाना है कि वह लोग जल्दी मरते हैं, जो निराश होकर मरने की रट लगाते हैं, वे मृत्यु का आह्वान करते हैं और दयालु मृत्यु भी उनकी मनोकामना पूर्ण कर देती है। स्विट्जरलैंड के डॉक्टर ब्रेनो अपनी अनुभव पुस्तिका में लिखते हैं कि एक मरणासन्न रोगी मेरे अस्पताल में लाया गया, जब मैं उसे देखने पहुँचा तो रोगी ने मुस्कराकर मेरा अभिवादन किया और कहा—"डॉक्टर ? आप निराश न हों, मेरी मृत्यु अभी बहुत दूर है। आप धैर्यपूर्वक चिकित्सा करें, मैं मर नहीं सकता।" इस असाध्य रोगी के ऐसे वचन सुनकर मेरी हिम्मत बँध गई और विशेष दिलचस्पी के साथ इलाज किया। ईश्वर की कृपा से तीन सप्ताह में वह रोगी चंगा हो गया, जिसे प्रायः एक दर्जन डॉक्टर असाध्य बताकर मौत का फतवा दे चुके थे। एक दार्शनिक का कथन है—"निराशा जीती बाजी को हरा और चिंता जीवित मनुष्य को गर्त

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

में पहुँचा देती है, जो व्यक्ति इन दोनों से ग्रस्त हो उसका तो ईश्वर ही रक्षक है।''

हमारी दृष्टि में निराशा नास्तिकता है। जो व्यक्ति संध्या के डूबते हुए सूर्य को देखकर दुखी होता है और प्रातःकाल के सुनहरी अरुणोदय पर विश्वास नहीं करता वह नास्तिक है। जब रात के बाद दिन आता है, मरण के बाद जीवन होता है, पतझड़ के बाद वसंत आता है, ग्रीष्म के बाद वर्षा आती है, दुःख के बाद सुख आता है तो क्या कारण है कि हम अपनी कठिनाइयों को स्थायी समझें? जो माता के क्रोध को स्थायी समझता है और उसके प्रेम पर विश्वास नहीं करता, वह बालक नास्तिक है और उसे अपनी नास्तिकता का दंड रोग, शोक, विपत्ति, जलन, असफलता और अल्पायु के रूप में भोगना पड़ता है। लोग समझते हैं कि इन कष्टों के कारण निराशा आती है, परंतु यह भ्रम है। वास्तव में निराशा के कारण कष्ट आते हैं। जब विश्व में चारों ओर प्रसन्नता, आनंद और उत्साह का समुद्र लहलहा रहा है तो मनुष्य क्यों अपना सिर धुने और पछताए। मधुमक्खी के छत्ते में से लोग शहद निकाल ले जाते हैं, फिर भी वह निराश नहीं होती। दूसरे ही क्षण वह पुनः शहद इकट्ठा करने का कार्य आरंभ कर देती है। क्या हम इन मक्खियों से कुछ नहीं सीख सकते। धन चला गया, प्रिय जन मर गए, रोगी हो गए, भारी काम सामने आ पड़ा, अभाव बढ़ गए तो हम रोएँ क्यों? विश्वनियंता अपने विश्व की खुद चिंता कर लेता है। काजी जी को शहर के अंदेशों से दुर्बल होने की जरूरत नहीं। यदि हम ईश्वर पर विश्वास रखें तो देखेंगे कि जिन कठिनाइयों को हम पहाड़ के बराबर समझते थे, वे वास्तव में तृण के बराबर भी नहीं थीं। परमात्मा की इच्छा से वे पल भर में हल हो जाती हैं। अपने को दुनिया का बाप मत समझो। यदि समझोगे तो माँगने के लिए बहुत से नाती-पोते इकट्ठे हो जाएँगे, फिर अपनी खाली जेब देखकर दुखी होओगे।

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

अपने को दुनिया का बेटा समझो, उसकी सेवा करो, अपने कर्त्तव्य धर्म का पालन करो तो बहुत से चाचा, ताऊ तुम्हारा हाथ बँटाने और आशीर्वाद देने के लिए दौड़ पड़ेंगे। जो अपने को विश्व का विनम्र सेवक मानता है, वह न तो निराश होता है और न चिंता करता है।

निराश और चिंतित व्यक्तियों को संबोधित करते हुए स्वामी सत्यदेव जी कहते हैं—"उठो! उदासीनता त्यागो, प्रभु की ओर देखो, वे जीवन के पुंज हैं, उन्होंने तुम्हें इस संसार में निरर्थक नहीं भेजा। आत्मा सबसे बलवान है—इस सचाई पर दृढ़ विश्वास रखो। यह विश्वास ईश्वरीय विश्वास है। इसके द्वारा सब कठिनाइयों पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इसी से तुम्हारे बल की वृद्धि होगी और आंतरिक शक्तियों का विकास होगा। यह संसार आशा और आनंद से पूर्ण है। उस आनंद से वही आत्माएँ लाभ उठा सकती हैं, जो अपने आतंरिक बल का अनुभव करती हैं। कायर मनुष्य आप ही अपना शत्रु है। वह कठिनाइयों से भागना चाहता है, पर भाग नहीं सकता। रो-रो कर अपना दु:ख और बढ़ा लेता है। वह जहाँ जाता है, अपने दु:ख की गठरी साथ ले जाता है। जीवन शोक के लिए नहीं है, वह काम करने के लिए है। कठिनाइयों से डरो मत, मर्द की तरह उसका सामना करो। तुम्हें घाटा हुआ है, बड़ी विपत्ति आई है, सफलता नहीं मिलती, स्वास्थ्य गिर गया है, फिर भी निराश होने का कोई कारण नहीं। जो घोड़े पर चढ़ता है, वही गिरता है। आज विपत्ति है, कल संपत्ति होगी। आत्मा सर्वशक्तिमान है। उसे दीन मत बनाओ, उस पर विश्वास करो और हे शक्तिशाली स्वजनो! कायरता, निराशा और चिंता के मलिन चिथड़े को अपने सिर पर से खोल कर फेंक दो, वह तुम्हें शोभा नहीं देता। परमात्मा के ऊपर विश्वास करो और कठिनाइयों से भरे हुए समय में भी एक बहादुर सिपाही की तरह साहसपूर्वक अपने कर्त्तव्य-पथ पर डट जाओ। हिम्मत करोगे तो ईश्वर तुम्हारी मदद करेगा।

❐

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

प्रसन्नता में स्वास्थ्य

स्वास्थ्य के विशेषज्ञ एक डॉक्टर का कथन है—"जो आदमी स्वस्थ रहना चाहते हैं, उन्हें चाहिए कि हँसने की आदत डालें। प्रसन्न रहने के लिए बाहर साधन ढूँढ़ने की जरूरत नहीं, घर में जिज्ञासा की दृष्टि डालो और उसी घर में जहाँ तुम्हें पहले फीकापन सा अनुभव होता था, तुम हँसी का, प्रसन्नता का फुहारा चलता हुआ पाओगे। देखो, किलकारी भरता हुआ वह बच्चा तुम्हारी ओर दौड़ता हुआ चला आ रहा है। उसे झिड़को नहीं, गोद में उठाओ और उससे बातें करो। देखो, अपने मौन और अर्द्ध मुखरित भाव में वह मनोविनोद का कैसा रहस्य छिपाए है। वह देखो मुन्नी आपके कंधे पर चढ़ बैठी, उससे बात पूछो और सुनो कि अपनी तुतलाती बोली में कैसा मधुर जवाब देती है। जब बच्चों में प्रकृति के इन सरल, अबोध, निश्छल खिलौनों में रस का सरोवर बह रहा है तो तुम और कहाँ अपने लिए आनंद ढूढ़ने जा रहे हो? यदि तुम व्यवसायी हो, अपने काम को ठीक प्रकार समझते हो तो अवश्य घर जाते ही अपनी चिंताओं को दूर कर दो, घर में जब तक रहो काम-काज की बातों से दूर रहो। छोटे बच्चों के साथ खेलो, घर में माँ, बहन, स्त्री के साथ जी भरकर, दिल खोलकर, पेट भरकर बातें करो, मित्रों के साथ हँसी-दिल्लगी करो, खेलो, कूदो, तुम देखोगे कि दूसरे रोज पहले रोज का कठिन काम कितना सरल और आनंददायक हो जाता है।

गरीब क्या अपनी झोंपड़ी में अपने बाल-बच्चों के साथ हँसते-खेलते नहीं। जब पास में पैसा नहीं हो तब भी जरा देर के लिए दिल खोलकर हँस लो। ईश्वर पर विश्वास करो। जब वह सुख दे, तब हँसो और विपत्ति में डाल दे तब रोओ यह तो ठगबाजी है।

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

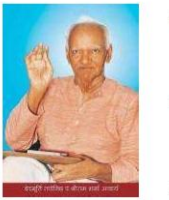
हँसने की कला सीखने में कुछ विशेष प्रयत्न नहीं करना पड़ता। साइकल पर चढ़ने या तैरने में जितना अभ्यास करना पड़ता है, हँसने की आदत डालने में उससे भी कम परिश्रम करना पड़ता है, जब अकेले में बैठो तो आपबीती या दूसरे पर बीती मनोरंजक घटनाओं का स्मरण करो और अपने आप हँस पड़ो। हँसी न आवे तो भी हँस पड़ो। दर्पण के सामने बैठकर हँसो। हँसने में कितने सुंदर लगते हो, यह देखकर खूब प्रसन्नता की हँसी हँसो। दूसरों से बातें करो तो प्रसन्नतापूर्वक जरा हँसकर मुँह खोलो। इस बात को बार-बार याद कर लो कि जब किसी से बात करूँगा तो मुस्कराते हुए करूँगा। इसका प्रयोग अपने घर से आरंभ होना चाहिए। घर के छोटे बच्चों को इकट्ठा करो और उनसे बातचीत करो। अपने छोटे से ज्ञान के आधार पर वे तुतलाती हुई भाषा में जो उत्तर देंगे, उसमें हँसने का काफी मसाला मिलेगा। विवाहित हो तो पत्नी के साथ हँस-हँसकर प्रेमालाप कीजिए। कहानियाँ कहने का अभ्यास कीजिए। छोटे बच्चे ही नहीं, घर के बड़े-बूढ़े भी सुनने के लिए इकट्ठे हो जाएँगे। जहाँ मनोरंजक प्रसंग आवे वहाँ खुद अपनी हँसी दबाइए और रूखा मुँह बनाकर मनोरंजन के प्रसंग को बढ़ा-चढ़ाकर कहिए, देखिए सब लोग कैसे हँसते-हँसते लोट-पोट हो जाते हैं? उनकी हँसी आपकी हँसी को बहुत प्रभावशाली बना देगी। स्मरण रखिए, प्रसन्न रहना स्वास्थ्य को उन्नत बनाने का मूल मंत्र है। उपहास नहीं, मुसकराहट युक्त सात्विक हास्य-विनोद अंतरात्मा की जीवंतता का प्रतीक है जिसे जानना और पुनर्जीवित करना स्वस्थता का परिचायक है।

❐❐

मुद्रक—युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा (उ. प्र.)

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

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिस्कृत और ऊँचा उथाने मे समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्हों ने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वाँ प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने मे समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।
- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्हों ने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है "।
- **'२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' के उद्‌घोषक** : जिन्हों ने '२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सैनानी** : जिन्हों ने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रुप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्हों ने गायत्री और यज्ञ को रुढियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्‌बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षो में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्हों ने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोडों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्हों ने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढियों की समाप्ति हेतु अद्‌भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरुप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्हों ने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोंडों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार,समाज,राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar
Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at
www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org