



संस्कार सुरभि

बाल संस्कार केन्द्रों के लिए अप्रैल माह का पाठ्यक्रम

प्रथम सप्ताह

चेटीचंड - ५ अप्रैल

कथा प्रसंग : 'मन एक कल्पवृक्ष' ('ऋषिप्रसाद' अंक २१८, पृ. २० : Appendix-A)

गीत : मन के हारे हार है... (इसी अंक से)

आसन : सूर्यनमस्कार की प्रथम चार स्थितियाँ ।

विशेष : नवरात्रि (४-१२ अप्रैल) में 'सारस्वत्य मंत्र अनुष्ठान के लाभ' (बा.सं.के. पाठ्यक्रम', पृ. १५२: Appendix-B) बताकर उन्हें अनुष्ठान के लिए प्रेरित करें ।

द्वितीय सप्ताह

श्रीरामनवमी - १२ अप्रैल

प्रार्थना : 'हे नाथ ! अब तो ऐसी दया हो...' (इसी अंक से : Appendix-C)

पर्व महिमा : 'राम-तत्व की महिमा' (इसी अंक से)

कथा प्रसंग : 'छत्रपति शिवाजी की गुणग्राही दृष्टि' ('लो.क.से.' अंक १६४, पृ. ९: Appendix-D)

आसन : सूर्यनमस्कार की अगली चार स्थितियाँ ।

तृतीय सप्ताह

पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस - २३ अप्रैल

कथा प्रसंग : 'पीड़ परायी जाणे रे...' ('प्रेरक प्रसंग' भाग-१, पृ. ५)

श्लोक कंठस्थ करवाएं :

जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः।
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन॥

ध्यान दें : बच्चों को पूज्य बापूजी के अवतरण-दिवस को धूमधाम से मनाने तथा इस अवसर पर सेवा-सत्कार्य करने हेतु प्रेरित करें ।

आसन : सूर्यनमस्कार की अंतिम तीन स्थितियाँ । (अगले सप्ताह आयोजित होनेवाली सूर्यनमस्कार स्पर्धा की सूचना दें ।)

चतुर्थ सप्ताह

कथा प्रसंग : 'हर दोष से छूटना संभव...' ('लो.क.से.' अंक १६४, पृ. १२: Appendix-E)

ज्ञानवर्धक : निद्रा के सामान्य नियम ('बा.सं.के.पाठ्यक्रम' पृ. ९४: Appendix-F)

आसन : सूर्यनमस्कार स्पर्धा कराएँ । (श्रेष्ठ प्रदर्शन करनेवाले बच्चों को प्रोत्साहित करें व यथासंभव पुरस्कृत करें ।)

विशेष : रविवारी सप्तमी (१० व २४ अप्रैल) को बच्चों को विशेष जप-ध्यान के लिए प्रेरित करें ।

Message to BSK Sevadars:



प्रतिभा खोज स्पर्धा

[पूज्यश्री के अवतरण-दिवस (२३ अप्रैल) से आत्मसाक्षात्कार-दिवस (२९ सितम्बर) तक]

इस समय-अवधि के अंत में केन्द्रों में प्रतिभा खोज स्पर्धाओं का आयोजन किया जायेगा, जिनमें इन पाँच महीनों में सिखाई गई बातों व प्रयोगों पर प्रतियोगिता रहेगी । हर क्षेत्र से प्रत्येक १०० में से १० प्रतिभावान बच्चों का चयन किया जायेगा, जिन्हें दीपावली की छुट्टियों में अहमदाबाद आश्रम में पूज्य बापूजी के सान्निध्य में अनुष्ठान का विशेष लाभ मिलेगा ।

अनिवार्य शर्त : केंद्र में आनेवाले बच्चों की ७५% उपस्थिति अनिवार्य है ।
बाल संस्कार केन्द्रों में शिक्षक 'जीवन विकास, जीवन रसायन', श्री आसारामायण व
आश्रम की एक नोटबुक शुल्क लेकर दें । कक्षा ८ से उपरवाले बच्चों को साथ में
'दिव्य-प्रेरणा-प्रकाश' सत्साहित्य भी दें । सभी बच्चों को 'संत मिलन को जाइये'
पाठ-पत्रिका निःशुल्क दें । 'प्रतिभा खोज स्पर्धा' में इस सत्साहित्यों के आधार पर
भी प्रश्न रहेंगे ।

संपर्क करें : बाल संस्कार विभाग, अहमदाबाद । फोन : (०७९) ३९८७७७४९

Appendix-A

मन एक कल्पवृक्ष

(पूज्य बापू जी की पावन अमृतवाणी)

कोई सुप्रसिद्ध वैद्यराज थे। रात्रि को किसी बूढ़े आदमी की तबीयत गम्भीर होने पर उन्हें बुलाया गया। वैद्यराज ने देखा कि 'बूढ़ा है, पका हुआ पत्ता है, पुराना अस्थमा है, फेफड़े इन्कार कर चुके हैं, रक्तवाहिनियाँ भी चोड़ी हो गयी हैं, पुर्जे सब पूरे घिस गये हैं अब बूढ़े का बचना असम्भव है, बहुत-बहुत तो 40 से 48 घंटे निकाल सकता है। वैद्य ने ठीक से जाँच की। बड़ा सात्त्विक वैद्य था, अच्छी परख थी उसकी।

बूढ़े ने कहा: "बताओ मेरा क्या होगा ? कोई दवाई लगती नहीं, दो साल से पड़ा हूँ बिस्तर पर, ऐसा है-वैसा है....।"

वैद्य ने कहा: "चिंता न करो। मैं जाता हूँ, जाँच पड़ताल करके चिट्ठी भेजता हूँ और दवाई भी भेजता हूँ।"

वैद्य ने कहा: "चिंता न करो। मैं जाता हूँ, जाँच पड़ताल करके चिट्ठी भेजता हूँ और दवाई भी भेजता हूँ।"

वैद्य अपने घर की ओर लौटा। रास्ते में याद आया कि 'धनी सेठ का लड़का जो बीमार है, दवाई मँगा रहा था, जरा उसे देखता जाऊँ।'

वैद्य ने युवक को देखा। युवक भी बिस्तर पर कराह रहा था कि "मेरी तबीयत खराब है, कमजोरी है, मेरे को ऐसा है वैसा है...। क्या पता कब ठीक होऊँगा ?"

वैद्य ने कहा: "चिंता की बात नहीं, ठीक हो जाओगे। तुमको बीमारी का वहम ज्यादा है, वहम निकाल दो।"

बोले: "मुझे रोग क्या है यह तो बताओ वैद्यराज ?"

वैद्यराज ने कहा: "मैं अभी जाता हूँ, अपने औषधालय से पूरा विश्लेषण करके तुमको चिट्ठी भी भेजता हूँ, दवाई भी भेजता हूँ।"

वैद्य ने दो चिट्ठियाँ लिखीं और दोनों की दवाइयाँ साथ में भेज दीं। अब जो चिट्ठी और दवाई जवान को देनी थी वह बूढ़े के पास पहुँच गयी और जो बूढ़े को देनी थी वह गलती से जवान को मिल गयी। उस चिट्ठी में बूढ़े के लिये लिखा था: "शरीर का कोई भरोसा नहीं। पद का भी कोई भरोसा नहीं। शरीर का ही भरोसा नहीं तो पदों का भरोसा कैसे! सारे पद शरीर पर आधारित हैं। जितना हो सके हरि स्मरण करो और अपनी धन सम्पत्ति बच्चों के हवाले करने के लिए तुम्हारे अंदर थोड़ी शक्ति आ जाये, ऐसी उत्तेजक दवा भेजता हूँ। परमात्मा का खूब सुमिरन करो, शरीर तो किसी का सदा रहा नहीं! भगवान हरि ही तुम्हारी शरण हैं, अंतिम गति हैं। संसार में अब तुम्हारे ज्यादा दिन नहीं हैं। एक दो दिन के तुम मेहमान हो।"

जवान ने ज्यों चिट्ठी पढ़ी महाराज! ऐसा ढला कि फिर उठ न सका। करवट बदलने के लिए पत्नी को बुलाया। रात भर चीखा-चिल्लाया। सुबह होते-होते आदमी वैद्यराज को बुलाने गये:

"हालत गम्भीर है, चलो।"

वैद्य ने कहा: "गम्भीर-वम्भीर कुछ नहीं, अब मेरे आने की कोई जरूरत नहीं। मैं कल देखकर आया हूँ। अभी मेरे पूजा-पाठ का समय है।"

नौकर ने जाकर कहा: "वैद्य बोलते हैं कि अब मेरे आने की जरूरत नहीं है।" जवान को लगा कि 'सचमुच अब मैं जाने वाला हूँ, वैद्य आकर क्या करेगा!' उसकी तबीयत और खराब हो गयी। दोपहर तक उसकी ऐसी हालत हो गयी कि जैसे अब गया... अब गया... वैद्य के मन में हुआ कि 'आदमी पर आदमी आ रहे हैं। चलो, जरा देखकर आर्यें।'

वैद्यराज ने उस युवक को देखा और बोले: "कल तक तो इस जवान की हालत ठीक-ठीक थी, अब ऐसी कैसे हो गयी! क्या हो गया?"

वह बोला: "आप ही ने तो कहा कि, तुम एक दो दिन के मेहमान हो।" रात को आपकी चिट्ठी पढ़ने से तो मेरी तबीयत और खराब हो गयी और मुझे तो सामने मृत्यु ही दिखती है कि मैं मर जाऊँगा। वैद्यराज! मैंने अपने कुटुम्बियों को, ससुराल वालों को तार भेज दिये। मैं तुम्हारे पैर पकड़ता हूँ, वचन देता हूँ, मैं लिखकर दे दूँ कि मेरी धन-सम्पदा सब आपको अर्पण करता हूँ। मुझे ठीक कर दो, मुझे जीवन दे दो....।"

वह युवक 'अब मरा! अब मरा!' - इसक प्रकार का विलाप कर रहा था। वैद्य ने चिट्ठी माँगी कि इतन कैसे लड़खड़ा गया! पढ़ी तो खूब हँसा। बोला: "अरे! यह तो कल मैं जिस बूढ़े को देखकर आया था, उसकी चिट्ठी है और यह उत्तेजक दवा उसके लिये है। तेरे को तो थोड़ा-सा बुखार है, तेरी दवा अलग है। उस आदमी ने बेवकूफी की जो तेरे को दे दी। मुझसे गलती हो गयी, अब ऐसे आदमियों के द्वारा चिट्ठी नहीं भिजवाऊँगा।"

वैद्य ने कुछ विश्वास की बातें सुनायीं तो वह उठ के खड़ा हो गया। बोला: "अच्छा, ऐसी बात है!" वैद्य ने कहा: "हाँ, हाँ सचमुच!" वह खाना वाना खाकर बोलता है: "अच्छा चलो, बूढ़े का हाल देखकर आर्ये। उसका क्या हुआ?" वे दोनों उस बूढ़े के पास गये। वैद्य ने देखा कि इसका बिस्तर तो पहली मंजिल पर रहता था, यह अब नीचे कैसे आ गया! जो अभी मरीज था, मर रहा था, पलंग पर से करवट बदलने के लिए जिसे स्त्री के सहयोग की जरूरत थी, देखा तो वह रसोई में रोटी और दूध खा रहा है। वैद्य को देखकर बूढ़ा बोल उठा: "मेरे वैद्यराज भगवान! तुम्हारा भला हो। तुम्हारी दवा में तो क्या चमक थी! तुम्हारी चिट्ठी पढ़ी कि 'कोई खास रोग नहीं, जरा कमजोरी है। तुम तो बिना मतलब के वहम में फँसे हो।' सचमुच, मैंने वहम छोड़ दिया और मुझमें शक्ति आ गयी। मैं गद्दे से उतरकर खाने आ गया हूँ लो!"

वह जवान बोलने ही जा रहा था कि 'भाई! वह तो मेरी चिट्ठी है।' "वैद्यराज ने उसको संकेत कर दिया कि 'चुप रहो अब! इधर तो काम बन गया!' बूढ़ा बोला: "वैद्यराज! दो साल से तो मैं दवाइयाँ कर रहा था। ऐसे लल्लू-पंजू वैद्यों के चक्कर में था कि बीमार-ही-बीमार रहा। तुम्हारे जैसे वैद्य की दवा पहले करता तो दो साल मुझे बिस्तर पर नहीं पड़े रहना पड़ता। वैद्यराज! तुम्हारा मंगल हो, खूब जियो!"

वैद्य के वचन से जो बिस्तर पर था, वह व्यक्ति तीन महीने और जिया। ऐसे कई दृष्टांत तुमने समाज में देखे होंगे।

और एक्स रे करके लुटेरे डॉक्टर कितना तुम्हें नोच लेते हैं और कितना तुम्हें गहरा मरीज बना देते हैं! यह है, वह है... एक्स रे के काले पन्ने दिखाकर तुम्हें और तुम्हारे कुटुम्बियों को डरा के अपनी काली मुरादें पूरी कर लेते हैं।

दया बहन शेवानी का पुत्र, पति और दया बहन स्वयं थकी हारी थीं। लगता था कि अब जाने वाली हैं। वे लोग हमारे पास आये और अभी भी दया बहन जीवित हैं।

श्रीमती दया बहन, प्रहलाद शेवानी और परिवार चकित हो रहा है कि 'मृत्यु के मुख से बापू बाहर ले आये!' मृत्यु के मुख से बाहर नहीं लाये, जिन्होंने लूटने के लिए धकेला था और जिन्हें ऑपरेशन करना था, उन शिकारियों के शिकंजे से बापू उनको बाहर ले आये और आश्रम के वैद्यों ने निष्काम भाव से थोड़ा इलाज किया। डॉक्टरों की अंग्रेजी औषधियों से सब बाल झड़ रहे थे, मुंडित-तुंडित लग रही थी। अब तो उन्हें नये काले बाल भी उभर रहे हैं। यह देखकर तो उनकी बहुरानी भी दंग रह गयी!

उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम – ये छः सदगुण जहाँ रहते हैं, वहाँ परमात्मा पग-पग पर अपनी करुणा-कृपा छलकाते हैं, छलकाते हैं, इसमें संदेह नहीं है।

जो डॉक्टर लापरवाही बरतते हैं या मरीज को डराते हैं और उनको लूटने का इरादा बनाते हैं, भगवान उनको सदबुद्धि दें। वे सुधर जायें, सुधरने का सीजन है।

परमात्मा का साक्षात्कार भी कर सकते हैं। हमारे भीतर वह शक्ति को जगा देने का सामर्थ्य रखने वाले सदगुरु के मार्गदर्शन के मुताबिक मंत्रजाप किया जाय तो फिर विद्यार्थी के जीवन-विकास में चार चाँद लग जाते हैं।

अतः आप अपने समय का पूर्ण सदुपयोग करें। नवरात्रि में सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान कर बुद्धि की देवी सरस्वती की कृपा को प्राप्त कर जीवन को ओजस्वी-तेजस्वी बना सकते हैं। नवरात्रि के नौ दिनों में सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान करने से चमत्कारिक लाभ होता है। सरस्वती देवी प्रसन्न होती है एवं स्मरणशक्ति का विकास होता है।

विधि: श्रीगुरुगीता में भगवान शिव माँ पार्वती से कहते हैं कि 'तीर्थ स्थान या सदगुरु के आश्रम अनुष्ठान के लिए योग्य हैं। अगर किन्हीं कारणों से वहाँ नहीं जा सकें तो अपने घर के साफ-सुथरे कमरे में धूप, दीप, चन्दन, पुष्पादि द्वारा मनभावन वातावरण तैयार कर सकते हैं। माँ सरस्वती की वीणावादक सौम्यमूर्ति की स्थापना उस कमरे में करें। स्वच्छ सफेद वस्त्र धारण करें तथा सफेद आसन पर ही बैठे। भोजन में सफेद वस्तु जैसे की चावल की बनी खीर आदि ही ग्रहण करें। भूमि पर शयन करें, मौन रहें, संयम रखें एवं एकाग्रता से रोज 108 माला का जप करें। हो सके तो स्फटिक माला का प्रयोग करें अथवा सामान्य माला का भी प्रयोग कर सकते हैं।

Appendix-C



प्रार्थना

हे नाथ !

अब तो ऐसी दया हो,
जीवन निरर्थक जाने न पाये ।

ये मन न जाने क्या-क्या दिखाये,
कुछ बन न पाया मेरे बनाये ॥

संसार में ही आसक्त रहकर,
दिन-रात अपने मतलब की कहकर ।
सुख के लिए लाखों दुःख सहकर,
ये दिन अभी तक यों ही बिताये ॥

ऐसा जगा दो फिर सो न जाऊँ,
अपने को निष्काम प्रेमी बनाऊँ ।
मैं आपको चाहूँ और पाऊँ,
संसार का कुछ भय रह न जाये ॥

वह योग्यता दो सत्कर्म कर लूँ,
अपने हृदय में सद्भाव भर लूँ ।
नर तन है साधन भवसिंधु तर लूँ,
ऐसा समय फिर आये, न आये ॥

हे प्रभु ! हमें निरभिमानी बना दो,
दारिद्र्य हर लो दानी बना दो ।
आनंदमय विज्ञानी बना दो,
मैं हूँ पथिक यह आशा लगाये ॥

Appendix-D

छत्रपति शिवाजी की गुणग्राही दृष्टि

(पूज्य बापूजी की पावन अमृतवाणी)

जब शिवाजी मातृभूमि की रक्षा के लिए प्राणों की बाजी लगाकर जूझ रहे थे, उस समय कई लोग उनके विरोधी भी थे, जो अपने ऐशो-आराम तथा वैभव-विलास के लिए वतन को बेच डालना चाहते थे। ऐसे वतन-विरोधियों ने एक मजबूर लड़के की मजबूरी का लाभ उठाकर उसके द्वारा शिवाजी की हत्या करवाने का षड्यंत्र रचा।

एक रात शिवाजी अपने शयन-खंड में सो रहे थे, तब मालोजी नामक वह चौदह वर्षीय बालक अपने को छुपाता हुआ, सँभालता हुआ किसी प्रकार शिवाजी के शयनखंड में पहुँच गया।

शिवाजी के सेनापति तानाजी ने उसे देख लिया था। तानाजी जानना चाहते थे कि वह क्या करने आया है। वे सतर्क थे, एकदम सावधान थे। वे भी छुपकर उसके पीछे-पीछे पहुँच गये। जैसे ही मालोजी ने म्यान से तलवार खींची और शिवाजी की गर्दन को धड़ से अलग करना चाहा कि पीछे से तानाजी ने उस बालक को दबोच लिया। शोरगुल सुनकर शिवाजी की नींद खुल गयी।

तानाजी कहते हैं : "महाराज ! इसे मृत्युदंड देना चाहिए। यह आपकी हत्या करने के लिए आया था।"

शिवाजी उस बालक से पूछते हैं : "भाई ! मैंने तेरा क्या बिगाड़ा है ? तू क्यों मुझे मारने आया है ?"

मालोजी : "मेरी माँ बीमार है और मेरे पिता बचपन में ही मुझे बेसहारा छोड़कर राज्य की रक्षा के लिए युद्ध के मैदान में अपनी प्राणाहुति दे गये।

इसी कारण परिवार की स्थिति अत्यधिक दयनीय हो गयी। माँ के इलाज के लिए मेरे पास एक भी पैसा नहीं है। आपके विरोधियों ने मुझे कहा कि 'यदि तू शिवाजी की हत्या कर देगा तो हम तुझे बहुत सारा धन इनाम में दे देंगे।' इसी लोभवश मैं आपकी हत्या करने आया था, लेकिन दुर्भाग्य ! कि मैं पकड़ा गया।"

तानाजी आवेश में आकर तलवार खींचते हुए कहते हैं : "लेकिन नादान ! तू अब मेरी तलवार से नहीं बच सकता।"

मालोजी : "आप मुझे मृत्युदंड दीजिये, उसके लिए मैं सहर्ष तैयार हूँ लेकिन मुझे एक रात की मोहलत दीजिये। मरने से पहले मैं अपनी माँ के पास जाकर उसे सांत्वना के दो वचन सुनाना चाहता हूँ। मैं वचन देता हूँ कि सुबह तक वापस लौट आऊँगा।"

बालक मालोजी की निर्भीकतापूर्वक कही गयी बातों को सुनकर शिवाजी महाराज कहते हैं : "ताना ! यह अपनी माँ के लिए छुट्टी माँग रहा है तो इसे छोड़ दे। इसके बोलने में कुछ सच्चाई नजर आ रही है।"

मालोजी को आजाद करते हुए शिवाजी कहते हैं : "जा ! अपनी माँ की सेवा करके उससे आशीर्वाद लेकर सुबह आ जाना।"

प्रातःकाल का समय है। शिवाजी महाराज अपने दरबार में बैठे हैं, तभी द्वारपाल के पास एक बालक आकर कहता है : "शिवाजी से कह दो कि मालोजी आया है।"

द्वारपाल का संदेश सुनकर शिवाजी के आश्चर्य का ठिकाना न रहा। उन्होंने उसे भीतर बुलाया। दरबार में उपस्थित होकर मालोजी कहता है : "महाराज ! अपने अपराध की सजा पाने को मैं आ गया हूँ। मैं अपनी माँ को सांत्वना देकर आया हूँ कि 'मेरे जैसे बेटे तो कई बार आये

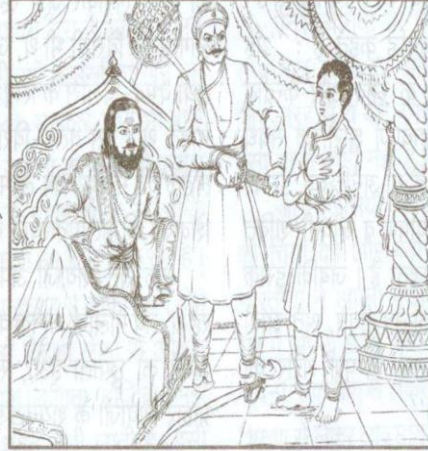
होंगे। मैं देर-सवेर आऊँ-न भी आऊँ तो तू मेरी चिंता मत करना, बल्कि ईश्वर के चिंतन में ही मन को लगाये रखना।' मैंने अपनी माँ से ऐसा नहीं कहा है कि मैं मर जाऊँगा, क्योंकि संतों की वाणी में मैंने

सुना है कि 'मैं मरता नहीं हूँ, मरती तो देह है।' अब आप खुशी से मुझे मृत्युदंड दीजिये।"

शिवाजी का हृदय भर आया। उन्होंने कहा : "मालोजी ! तेरे जैसे सत्यनिष्ठ और वीर युवानों की तो मुझे बहुत आवश्यकता है। मैं तुझे अपने साथ ही रखूँगा।"

कितने बुद्धिमान और गुणग्राही थे शिवाजी ! सामने शत्रु खड़ा है, उसमें भी सद्गुण देख रहे हैं ! यह गुणग्राही दृष्टि का प्रभाव है।

जिनके जीवन में धर्म का प्रभाव है, उनके जीवन में सारे सद्गुण आ जाते हैं। उनका जीवन ऊँचा उठ जाता है, दूसरों के लिए उदाहरणस्वरूप बन जाता है। आप भी धर्म के अनुकूल आचरण करके अपना जीवन ऊँचा उठा सकते हो। फिर आपका जीवन भी दूसरों के लिए आदर्श बन जायेगा, जिससे प्रेरणा लेकर दूसरे भी अपना जीवन-स्तर ऊँचा उठाने को उत्सुक हो जायेंगे। □



Appendix-E

हर दोष से छूटना सम्भव, केवल...

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

अपने हृदय से ये सब बातें निकाल दें कि 'हम जितात्मा नहीं बन सकते... हम पापी हैं... हम बीड़ी-सिगरेट पीते हैं, शराब पीते हैं... हम गृहस्थी हैं... क्या करें!'

अपने में दोषों का आरोपण करके अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मत चलाइये। दोष अपने में मानेंगे तो दोष बलवान हो जायेंगे और आप दुर्बल हो जायेंगे, फिर आप थके-हारे एवं निराश होकर बैठ जायेंगे।

वास्तव में महादोषी व्यक्ति भी उस परमात्मा का अंश है, अकाल पुरुष का सनातन सपूत है। 'दोष हैं तो मन, बुद्धि, इन्द्रियों एवं प्रकृति में हैं और ये सब बदलनेवाले हैं। मुझमें दोष नहीं हैं।' - ऐसा समझकर बदलनेवाले

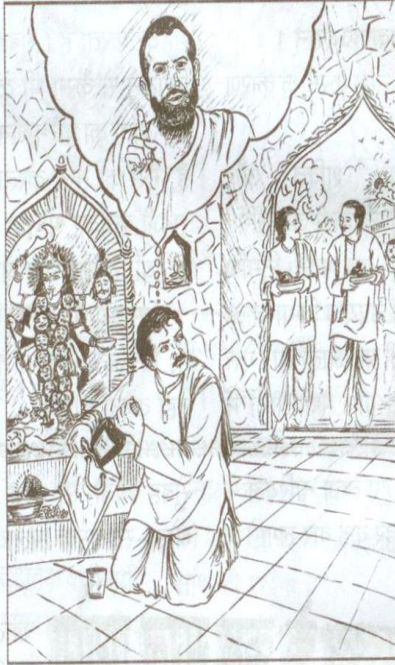
को बदलनेवाला जान लें और उसके साथ तादात्म्य कर बैठने की जो गलती है, उसे निकालने के लिए पक्का संकल्प करके कटिबद्ध हो जायें तो आप जितात्मा हो सकते हैं।

श्री रामकृष्ण परमहंस के पास एक शराबी आया करता था। उनको देखे बिना उसे चैन नहीं पड़ता था लेकिन शराब के बिना वह रह भी नहीं सकता था।

उसके कुटुम्बियों ने देखा कि उसे संत के प्रति श्रद्धा-प्रीति हो गयी है। आसक्ति वैसे तो

महादुर्जय है, उसे मिटाना कठिन है, लेकिन वही आसक्ति यदि सच्चे संत के प्रति हो जाय तो वह संसारसागर से तारनेवाली हो जाती है।

कुटुम्बियों ने रामकृष्ण के श्रीचरणों में प्रार्थना की : "बाबाजी ! वे हमारे कुटुम्ब के बड़े हैं लेकिन



शराब बहुत पीते हैं। सुबह होते ही सबसे पहले बस, बोतल खोलते हैं। वे आपके पास आते हैं। कृपया आप उन्हें जरा मना कीजिये कि वे शराब न पियें।"

श्री रामकृष्ण ने उस व्यक्ति को बुलाकर पूछा : "क्या तुम शराब पीते हो ?"

"जी महाराज ! आप बोलें तो मैं भोजन न करूँ, पानी न पिऊँ... आप जो बोलेंगे मैं वह सब

कर सकता हूँ, केवल शराब मत छुड़वाइयेगा। महाराज ! उसके बिना मैं जी नहीं सकता।"

"ठीक है भाई ! तू भले शराब पी, लेकिन एक काम कर।"

"महाराज ! आप जो बोलेंगे वह सब करूँगा।"

"जब भी शराब पीने की इच्छा हो तो पहले माँ काली को भोग लगाकर फिर तू पिया कर। मेरी इतनी बात तो तू मानेगा न ?"

"जी महाराज ! यह तो मैं कर लूँगा लेकिन

पीने में कोई रोक नहीं है न ?"

"नहीं, पीने में कोई रोकटोक नहीं है।"

वह शराब की बोतल छुपाकर ले गया मंदिर में। मन-ही-मन बोला : 'माताजी ! आपको भोग लगाने के लिए शराब लाया हूँ।' ऐसा कहकर वह ज्यों ही बोतल निकालने लगा, त्यों ही कोई दर्शनार्थी आ गया। चुपचाप बोतल अंदर रख ली। थोड़ी देर बाद मंदिर खाली देखकर पुनः बोतल निकालने लगा तो फिर कोई आ गया। ऐसा करते-करते काफी समय बीत गया। सोचा, 'बाद में आयेंगे।' बाद में आया तो फिर वही हाल ! ऐसा करते-करते तीन दिन हो गये। गया रामकृष्ण परमहंस के पास और बोला :

"महाराज ! आपने यह क्या जादू कर दिया है ? तीन दिन से शराब नहीं पी सका।"

"तीन दिन से नहीं पी !"

"नहीं महाराज ! माताजी को भोग लगता ही नहीं तो मैं कैसे पीता ! यह आपने क्या कर दिया !"

"भैया ! जब तुम तीन दिन तक बिना शराब के रह गये तो ३० दिन तक भी रह सकते हो, ३० महीने तक भी रह सकते हो और ३० साल तक भी रह सकते हो। हिम्मत करो और भगवन्नाम का जप करो।"

रामकृष्ण परमहंस ने उसको हिम्मत दे दी और उसकी शराब सदा के लिए छूट गयी। वह शराबी में से अनन्य भक्त हो गया रामकृष्ण परमहंस का।

नजरों से वे निहाल हो जाते हैं,

जो संतों की निगाहों में आ जाते हैं।

आपका दृढ़ संकल्प एवं महापुरुषों की करुणा आपको अनेक दोषों से बचाकर निर्दोष नारायण तत्त्व की ओर अग्रसर करने में सहायक होती है। □

Appendix-F

निद्रा के सामान्य नियम

जिन्हें वीर्य रक्षण करना है, आरोग्य-सम्पन्न बनना है तथा जो स्वयं की शीघ्र उन्नति चाहते हैं, उन्हें जल्दी सोने और जल्दी जागने का अभ्यास अवश्य ही करना चाहिए। रात्रि में 9 से 12 बजे के बीच हर एक घण्टे की नींद 3 घण्टे की नींद के बराबर लाभ देती है। 12 से 3 बजे के बीच प्रत्येक घण्टे की नींद डेढ़ घण्टे की नींद के बराबर है। 3 से 5 बजे के बीच प्रत्येक 1 घंटे की नींद 1 घंटे के बराबर एवं 6 बजे अथवा सूर्योदय के बाद की नींद आलस्य, तमोगुण वर्धक है, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। रोगी और शिशु के अतिरिक्त किसी को भी छः घण्टे से ज्यादा कदापि नहीं सोना चाहिए। अधिक सोने वाला कभी भी स्वस्थ व प्रगतिशील नहीं हो सकता। प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में (सूर्योदय से सवा दो घंटे पहले) ही जाग जाना चाहिए क्योंकि वीर्यनाश प्रायः रात्रि के अन्तिम प्रहर में ही हुआ करता है। प्रातः काल हो जाने पर सूर्योदय के बाद भी जो पुरुष बिस्तर पर ही पड़ा रहता है वह तो अभाग ही है। इतिहास और अनुभव हमें स्पष्ट बतलाते हैं कि ब्रह्ममुहूर्त के दिव्य अमृत का सेवन करने वाले व्यक्ति ही महान कार्य करने में सफल हुए हैं।

जिन कमरों में दिन में सूर्य का प्रकाश पहुँचता हो तथा रात्रि में स्वच्छ हवा का आवागमन हो, ऐसे स्थानों पर शयन करना लाभदायक है। चादर, कम्बल, रजाई आदि से मुँह ढककर सोना हानिकारक है क्योंकि नाक और मुँह से कार्बन डाई ऑक्साइड गैस निकलती है जो स्वास्थ्य पर बुरा असर डालने वाली गैस है। मुँह ढके रहने पर श्वसन-क्रिया द्वारा यही वायु बार-बार अन्दर जाती रहती है और शुद्ध वायु (आक्सीजन) न मिलने से मनुष्य निश्चय ही रोगी और अल्पायु बन जाता है।

ओढ़ने के कपड़े स्वच्छ, हलके और सादे होने चाहिए। नरम-नरम बिस्तर से इन्द्रियों में चंचलता आती है, अतः ऐसे बिस्तर का प्रयोग न करें। रात्रि में जिन वस्त्रों को पहनकर सोते हैं, उसका उपयोग बिना धोये न करें। इससे बुद्धि मंद हो जाती है। अतः ओढ़ने, पहनने के सभी वस्त्र सदा स्वच्छ होने चाहिए। रजाई जैसे मोटे कपड़े यदि धोने लायक न हों तो कड़ी धूप में डालना चाहिए क्योंकि सूर्य के प्रकाश से रोगाणु मर जाते हैं।

दिन में सोने से त्रिदोषों की उत्पत्ति होती है। दिन काम करने के लिए और रात्रि विश्राम के लिए है। दिन में सोना हानिकारक है। दिन में सोने वाले लोगों को रात्रि में नींद नहीं आती और बिस्तर पर पड़े-पड़े जागते रहने की स्थिति में उनका चित्त दुर्वासनाओं की ओर दौड़ता है।

सोने से पहले पेशाब अवश्य कर लेना चाहिए। सर्दी या अन्य किसी कारणवश पेशाब को रोकना ठीक नहीं, इससे स्वप्नदोष हो सकता है।

सोने से पूर्व ठंडी, खुली हवा में टहलने या दौड़ने से तथा कमर से घुटने तक का सम्पूर्ण भाग और सिर भीगे हुए तौलिये या कपड़े से पोंछने से निद्रा शीघ्र आती है।

सोने से कम-से-कम एक-डेढ़ घण्टा पहले भोजन कर लेना चाहिए। रात्रि में हलका भोजन अल्प मात्रा में लें। रात्रि में सोने से पूर्व गरम दूध पीने एवं खाने के बाद तुरंत सोने से स्वप्नदोष की संभावना बढ़ जाती है, अतः ऐसा न करें।

सोते समय सिर पूर्व या दक्षिण दिशा की ओर रहना चाहिए।

निद्रा के समय मन को संसारी झंझटों से बिल्कुल अलग रखना चाहिए। रात्रि को सोने से पहले आध्यात्मिक पुस्तक पढ़नी चाहिए। इससे वे ही सतोगुणी विचार मन में घूमते रहेंगे और हमारा मन विकारग्रस्त होने से बचा रहेगा अथवा तो मंत्रजप करते हुए, हृदय में परमात्मा या श्रीसद्गुरुदेव का ध्यान चिन्तन करते हुए सोयें। ऐसी निद्रा भक्ति और योग का फल देने वाली सिद्ध होगी।

उठते समय नेत्रों पर एकाएक प्रकाश न पड़े। जागने के बाद हाथ धोकर ताम्रपात्र के जल से नेत्रों को धोने से नेत्रविकार दूर होते हैं।