

# जीवन में हर्ष कैसे बना रहे ?

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

किसी ने कहा है कि मनुष्य और पशु में यह मुख्य भेद है कि मनुष्य तो हँसता है, परन्तु पशु नहीं हँसता। अगर यह सच है तो उस मनुष्य को पशु-तुल्य ही कहेंगे जो हँसता नहीं है। अगर यह सच नहीं है, अर्थात् अगर यह कहा जाए कि पशु भी अपनी तरह से हँसते हैं, तब तो वह मनुष्य जो नहीं हँसते अथवा नहीं मुस्कराते, वे पशु से भी अधिक दुर्भाग्यशाली हैं। पशु हँसते हैं और वह मनुष्य न हँसता हो तो उसे मनुष्य-जीवन का क्या लाभ ?

हँसना भी मन में हर्ष होने

की एक निशानी है

हर्ष तो हरेक मनुष्य अपने जीवन में चाहता

उठता है कि लोग पैसा मांगने आएं तो मैं उनको क्या जवाब दूँगा। इस प्रकार धन-हानि के कारण उसके मन में थोड़ा अशान्ति का समावेश होता है। वह ईश्वर को याद भी करता है तो एक भरे हुए अथवा भारी मन से। वह ईश्वरीय स्मृति में रहने का अभ्यास करते हुए या तो ईश्वर से उपालम्भ करता है कि उसने सहायता क्यों न की या उसकी शरण में जाना चाहता है कि अब वह इस विकट परिस्थिति से किसी प्रकार बचाये। तो जिस मनुष्य का मन कल तक सहज ही ईश्वरीय याद में टिक जाता था आज उसके मन में हर्ष अथवा मोद न होने के कारण उसे मन को स्थिर करने में भी रुकावट महसूस होती है और इस प्रकार योग द्वारा जो

रहेगा और कभी दार्यें, कभी बायें झुकता रहेगा तो योग में एकतानता अथवा सम-तल अवस्था नहीं हो सकेगी।

हर्ष न रहने के कारण

अब हमें सोचना यह है कि क्या मन हर्षमय अवस्था में रह सकता है ? इस बात को जानने के लिए यह भी जानना ज़रूरी है कि मनुष्य के मन में खुशी गुम होने के मुख्य कारण क्या-क्या होते हैं ?

जीवन में मनुष्य के मन में जिन-जिन परिस्थितियों में दुःख अथवा अशान्ति की लहर पैदा होती है, उन पर विचार करने से आप इसी निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि मनुष्य में हर्ष का अभाव तभी होता है जब वह किसी-न-किसी चीज़ की अप्राप्ति या कमी अनुभव करता है या उसकी कोई चीज़ उससे छिन जाती है और वह उसको महसूस करता है। उदाहरण के तौर पर मान लीजिये कि एक व्यक्ति को अपने व्यापार या व्यवसाय में हानि होती है। तो वह कहता है कि- 'हाय, मेरा धन मुझसे छिन गया, हाय मैं मारा गया!' किसी महिला के पुत्र की मृत्यु हो जाती है तो वह रोती-चिल्लाती है। उससे पूछा जाए कि- 'माता, तुम रोती क्यों हो ?' तो वह कहती है कि 'हाय मेरा बालक मुझसे छिन गया!' किसी को रोग हो जाए तो वह भी हर्ष में नहीं होता, क्योंकि वह महसूस करता है कि उसका स्वास्थ्य उससे छिन गया। इसी प्रकार किसी का पद छिन जाए या किसी का मान कम हो जाए तो भी उसके मन में दुःख की लहर उत्पन्न होती है। तब भी वह व्यक्ति यही कहता है कि- 'हाय, मैं मारा गया।' तो पुत्र छिन जाए, स्वास्थ्य छिन जाए, धन छिन जाए या मान छिन जाए-किसी भी चीज़ के छिन जाने में मनुष्य मृत्यु-जैसा दुःख अनुभव करने लगता है, वह अप्राप्ति या कमी को मौत के तुल्य समझता है, इसीलिए वह कहता है कि- 'हाय, मैं मारा गया।' वह किसी भी वस्तु की अप्राप्ति या हानि को ज़िन्दगी-मौत का सवाल बना लेता है और 'मैं मारा गया, मेरा धन मारा गया, मेरा स्वास्थ्य नष्ट हो गया, मेरी साख, मेरी इज्जत मारी गयी'- इसी प्रकार 'मारा गया', 'मारी गयी' रट लगाता है और यदि वह बहुत ही संवेदनशील व्यक्ति हो तो ज़िन्दगी का अन्त कर, अपने पास मौत को बुलाने के लिए भी तैयार हो जाता है। अर्थात् अन्य जो कुछ भी रहा हुआ है, उसे भी वह छोड़ देना चाहता है, गोया अप्राप्ति कमी और किसी अधिकार या चीज़ का छिन जाना मनुष्य को बहुत खटकता है। वह उसके मन को कांटे की तरह चुभता रहता है और कभी तो वह कांटा निकल जाता है, कभी गहरा धस जाता है, कभी घाव कर देता है और कभी तो वह ज़हर या पस इकट्ठा करके घातक सिद्ध होता है। तो मन में जो अप्राप्ति की चुभन है, कमी का कांटा है, 'छिन गया' की टीस है, यह कैसे मिटे ?

- शेष अगले अंक में...



टीकापुर-नेपाल। महाशिवरात्रि पर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए सभासद गरिमा शाह, पूर्व सांसद गंगा बहादुर कुंवर, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक हर्क ब. रावल, प्रशासकीय अधिकृत सुमन धिताल, ईश्वर प्रेमी चैतन्य 108 महाराज, ब्र.कु. सीता व अन्य।



नजिबाबाद-उ.प्र.। महिला दिवस पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् आकाशवाणी केन्द्र के समस्त स्टाफ के साथ ब्र.कु.गीता।



दिल्ली-रोहिणी सेक्टर 24। शिव जयंती व सेवाकेन्द्र के 6वें वार्षिकोत्सव के कार्यक्रम में उपस्थित हैं जीतेन्द्र कुमार, एस.डी.एम. व सेक्रेट्री कमीशन ऑफ इनक्वायरी, सीमा अवस्थी, प्रिन्सीपल, डी.इंडियन पब्लिक स्कूल, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. लीना, ब्र.कु. सत्यवीर सोलंकी व अन्य।



सादुलपुर। शिव जयंती एवं महिला दिवस के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए गायत्री प्रजापत, उपनिदेशक, माध्यमिक, चुरु, डॉ. आशा शर्मा, प्राचार्य, हेलेना कौशिक महिला कॉलेज, डॉ. सरोज हारित, सरिता आत्रेय, अति. उपनिदेशक, चुरु व ब्र.कु. शोभा।



समराला-पंजाब। एस.डी.एम. श्रीमती अनुप्रीता सोहल का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. नीलम।



अम्बाला कैंट। ब्रह्माकुमारीज व जिला बार एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में न्यायविदों के लिए 'जस्टिस, लव एंड हार्मनी' विषय पर सेमिनार के पश्चात् चित्र में राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष व जस्टिस वी.ईश्वरैया, जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक गुप्ता, पंजाब हरियाणा बार कौंसिल के चेयरमैन रजत गौतम, ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. कविता व अन्य।



है, परन्तु किन्हीं कारणों से उसका मन विकसित हो उठता है। मन को हर्षित अवस्था में लाने के लिए ईश्वरीय ज्ञान और योग एक मुख्य साधन है, परन्तु देखा गया है कि मनुष्य का योग भी तभी ठीक प्रकार से लगता है जब मनुष्य हर्षित अथवा मुदित अवस्था में हो। यद्यपि इस कलियुगी दुनिया में तथा विकारी जीवन में दुःख देखने के बाद ही मनुष्य योग का आधार ढूँढ़ता है परन्तु यदि मनुष्य के मन में दुःख, शोक, अफ़सोस, खेद, चिन्ता आदि की लहर रहे तो उसका मन एकाग्र नहीं हो पाता और योग में भी उसकी एकरस स्थिति नहीं हो पाती। उस अवस्था में यदि मनुष्य परमात्मा को याद करता भी है तो भी उस याद का रंग-ढंग अथवा उसकी रूप-रेखा कुछ और प्रकार की ही होती है। वह याद एक विरह-वेदना, एक हीन-दीन की शरण-याचना की तरह होती है जिसमें थोड़ी अशान्ति की लहर का समावेश अवश्य होता है।

उदाहरण के तौर पर एक मनुष्य को जब व्यापार में हानि हो जाती है तब ईश्वरीय स्मृति में मन को एकाग्र करना चाहते हुए भी उसका मन स्थिर नहीं होता। वह योग का रस-पान करने के बजाय इधर-उधर भागता है। उसके मन में कभी तो यह संकल्प आता है कि मैं अमुक भूल न करता तो इतनी हानि न होती। कभी वह सोचता है कि अब इस हानि को किस प्रकार पूरा करूँ ? यह विचार

आनन्द मिलता था, वह भी नहीं मिल पाता। इसी प्रकार, मान लीजिए कि एक माता पवित्रता का व्रत पालन करना चाहती है। परन्तु एक दिन उसका पति, जो कि वासना को छोड़ना नहीं चाहता, उसे बहुत मारता है। अब वह माता योगारूढ़ होने की कोशिश करती है परन्तु आज उसके मन में यह विचार चलते हैं कि- 'पता नहीं यह बन्धन कब छूटेगा ? जीवन को अच्छा बनाने के कार्य में पता नहीं मेरा पति कब मुझे सहयोग देगा ? हे परमपिता शिव, अब आप मेरे भव-बन्धन काट दो, प्रतिदिन की इस यातना से मुझे मुक्त करो! मैं तुम्हारी हूँ, तुम उसकी बुद्धि को शुद्धि दो.....' इस प्रकार आज ईश्वरीय स्मृति में स्थित होने के पुरुषार्थ में थोड़ी-सी अशान्ति की लहर का होना सम्भव है। अतः आज उसका योग एकरस न होकर, इन लौकिक संकल्पों से मिश्रित हो सकता है। तो देखिये, मुदित अथवा हर्षित अवस्था न होने के कारण, ऐसी भूमिका में योग की एक-तानता भी टूट जाती है। यदि पति से हुई ताड़ना को वह किसी तरह तुरन्त ही भुला सके तब उसका हृदय प्रफुल्लित हो जायेगा और वह अमिश्रित एवं अखण्ड योग से आत्मिक सुख में सहज स्थिति प्राप्त कर सकेगी। अतः योग की पूर्ण सिद्धि को प्राप्त करने के लिए हर्षमय अवस्था बने रहना ज़रूरी है वरना यदि मन ऊँट की तरह करवट बदलता