

# आलस्य जो मैंने पाला...

राजयोगी ब्र.कु.सूर्य, माउण्ट आबू

वैसे तो आलस्य की गिनती मूलतः पाँच विकारों में नहीं की जाती है, परन्तु इसकी मारक क्षमता इतनी है कि यह बिना किसी बाह्य उत्प्रेरक के वैचारिक परिस्थितियों को आधार बना कर भी चुपचाप आसन जमा लेता है। उसके प्रवेश होने के मोटे तौर पर पाँच कारण हैं - वातावरण, लक्ष्यहीन जीवन, विकृत संस्कार, रोगग्रस्त शरीर और अशुद्ध भोजन।

**वातावरण** - विकसित देशों में मनुष्य आलस्य रहित हो कार्य करने में जुटे रहते हैं। जबकि पिछड़े देशों में कार्य के दौरान आलस्य आम बात है। सामाजिक वातावरण का मन पर प्रभाव पड़ता है। हम देखते हैं कि सरकारी विभाग का कोई आलस्यग्रस्त कर्मचारी जब किसी कारण से गैर सरकारी विभाग में कार्य पर लगता है तो उसकी कार्यशैली में से आलस्य गायब हो जाता है क्योंकि जहाँ वह कार्य कर रहा है उस वातावरण में ही आलस्य नहीं है। इसलिए जैसा परिवेश वैसा परिवर्तन।

**लक्ष्यहीन जीवन** - लक्ष्य उन्मुख जीवन हो तो शारीरिक व मानसिक शक्तियाँ उस लक्ष्य को साधने में ठोस प्रयास कर पाती हैं परन्तु लक्ष्यहीन मनुष्य का मन अनेक दिशाओं में भटकता रहता है। इससे निराशा व अलबेलापन आता है जो कि आलस्य के प्रवेश द्वार के दो पल्ले हैं। परीक्षार्थी हो या प्रयोगों व अनुसंधान में मशगूल वैज्ञानिक, दोनों ही आलस्य से परे होते हैं क्योंकि अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहकर वे विकारों से बचे रहते हैं।

**संस्कार** - कोई भी विकृति मनुष्य को समय-प्रति-समय अपने वशीभूत कर सामान्य व स्वाभाविक स्थिति से नीचे गिराती रहती है। इससे मानसिक ऊर्जा का अपव्यय होता है और अर्जन होता है आलस्य का। विकार मन में ग्लानि और शरीर के स्वास्थ्य की हानि कर मन व शरीर को बोज़िल कर देते हैं जिसकी अभिव्यक्ति फिर आलस्य के रूप में होती है। अतः मुख्य पाँच विकार और उनके अंश भी आलस्य के कारण हैं।

**रोगग्रस्त शरीर** - रोगी शरीर एक तरफ तो रोग के जीवाणुओं से जूझता रहता है और दूसरी तरफ शरीर में डाली जा रही विभिन्न दवाइयों के दुष्प्रभाव से जूझता है। इससे काफी ऊर्जा नष्ट होती है और मानसिक व शारीरिक क्रियाशीलता हेतु आवश्यक ऊर्जा का संकट खड़ा हो जाता है। इससे फिर आलस्य का आना स्वाभाविक ही है।

**अशुद्ध व तामसिक भोजन** - ऐसे भोजन को पचाने में शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है जिसमें काफी ऊर्जा खर्च होती है। ऐसा भोजन शरीर को तामसिक व कम शक्तिदायक तत्व ही प्राप्त कराता है जिनका मन पर दूषित प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार तन, मन व स्वास्थ्य रूपी धन, तीनों ऊर्जा संकट से जूझते हुए आलस्य रूपी समाधान को अपनाने पर विवश हो जाते हैं।

इनके अलावा आलस्य के अन्य कारण भी हैं जैसे कि 'नितान्त बेफिक्री', 'जिम्मेदारियों व कर्तव्यों के प्रति अनभिज्ञता', 'बेरुखी या बेसमझी', 'नशीले पदार्थों का सेवन',

'अनियमित दिनचर्या', 'जीवन के प्रति निराशाजनक दृष्टिकोण', 'हीन भावना' इत्यादि। आलस्य मानसिक अवस्था के अनुसार उत्पन्न होता है। यद्यपि मन और शरीर, दोनों एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं परन्तु शरीर के प्रभाव से उत्पन्न आलस्य को आलस्य की बजाय 'थकान' कहना सही होगा।

आत्मा शरीर पर शासन करती है और शरीर आत्मा के संकल्पों या आदेशों के अनुसार क्रियाशील होता है। शरीर रात्रि में विश्राम व दिन में श्रम (कर्म) करने का अभ्यस्त होता है, परन्तु जिस समय आलस्य के प्रभाव से आत्मा निद्राल या अप्रभावी स्थिति में आ जाती है तब शरीर को न तो विश्राम करते बनता है और न ही कार्य करते बनता है।

जिस प्रकार किसी भी वाहन या लोहे के उपकरण को जंग लगने से बचाने के लिए उस पर प्राइमर, पेंट, रंग-रोगन आदि करना ज़रूरी होता है, उसी प्रकार शरीर रूपी वाहन को आलस्य रूपी जंग से बचाने के लिए आत्मा को उमंग-उत्साह, निश्चय, कार्य के प्रति तत्परता, लगन जैसी आलस्यरोधक धारणाओं से भरपूर रखना ज़रूरी होता है। मनुष्य जब उमंग-उत्साह में होता है तो उसके मस्तिष्क में भरपूर रक्त तीव्र गति से आ रहा होता है, परन्तु उदर में भोजन पड़ते ही रक्त की वह भरपूरता, तीव्रता, अमाशय में एवं इसके आस-पास हो जाती है। इससे मनुष्य में आलस्य के लक्षण आ जाते हैं, परन्तु वास्तव में यह आलस्य नहीं है। जिस प्रकार विद्युत ऊर्जा की कमी से निपटने के लिए एक निश्चित स्थान और समय पर उसको काट कर दूसरे स्थान पर आपूर्ति की जाती है, उसी प्रकार मस्तिष्क में जा रहे अतिरिक्त रक्त को अमाशय में आये भोजन को पचाने हेतु भेज दिया जाता है।

**मन संकल्प तो बड़े अच्छे-अच्छे करता है परन्तु उन संकल्पों को साकार करने में शरीर पिछड़ जाता है और कर्म-योग का संतुलन न होने से उपलब्धि व शान्ति प्राप्त नहीं हो पाती। इसका कारण है कार्य के प्रति निश्चय की कमी या मन का व्यर्थ भटकना। इसके लिए मानसिक एकाग्रता आवश्यक है। मानसिक एकाग्रता के लिए एक सर्वशक्तिवान परमात्मा शिव से योग लगाना काफी सहायक है, परन्तु इसके लिए परमात्मा का यथार्थ परिचय एवं योग लगाने की विधि का ज्ञान होना ज़रूरी है। आध्यात्मिक ज्ञान और इसका सही उपयोग ही आलस्य को दूर भगा सकता है।**

कोई भी मनुष्य जानते-बूझते आलस्य में नहीं रहना चाहता, परन्तु फिर भी कम या ज्यादा, आलस्य से लगभग सभी प्रभावित दिखाई पड़ते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि आलस्य की अति सूक्ष्म प्रवेशता संस्कार के रूप में हो गई है। व्यर्थ बातों के चिंतन से मानसिक ऊर्जा में कमी आ जाती है जो मन को विराम या विश्राम देकर पुनःप्राप्त की जा सकती है। व्यर्थ चिन्तन में भटक रहे मन को आलस्य में जाकर विश्राम करने का मौका मिलता है ताकि पुनः तरो-ताज़ा हो सके। मन के विश्राम की दो विधियाँ हैं- निद्रा और आलस्य। आलस्य अस्वाभाविक, अप्राकृतिक और

तामसिक विधि है। इससे, 'आलस्य-वृत्ति' बनती है, जो फिर संस्कार में परिवर्तित होकर 'जी का जंजाल' बन जाती है। आलस्य से दुर्लभ मानसिक शक्तियों, अभिव्यक्तियों और क्षमताओं पर ग्रहण लग कर मानव जीवन पशु-तुल्य बन जाता है।

**आलस्य का विकार कैसरग्रस्त कोशिकाओं की तरह है जिन्हें हटाया या मारा नहीं जाता बल्कि जलाया जाता है। योग-अग्नि की प्रचंडता आलस्य रूपी कैसर को जला कर भस्म कर देती है। परन्तु जिस प्रकार कैसरग्रस्त अकेली कोशिका यदि शरीर में रह जाती है तो पुनः विकराल रूप में प्रकट हो जाती है, उसी प्रकार, यदि आलस्य के जहरीले, मोठे-पन का अंश स्मृति में रह गया तो यह पुनः अपने वंश को प्रकट कर देता है। अतः योग की अग्नि और लगन की प्रचंडता नित्य कायम रहे।**

उत्साह, बहते हुए निर्मल जल के समान है और आलस्य रुके हुए गंदे जल की तरह। उत्साह का जल आलस्य के मल को बहाने में सक्षम है। अतः निर्मल बनने के लिए ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त कर उस पर अमल करना होता है। तब ही मल के ऊपर कमल खिल पाता है। उत्साह उनमें होता है जो होलीहंस के समान बीती बातों में से व्यर्थ को छोड़ समर्थ बातों को चुगते हैं और विचारते हैं। हर कार्य को विश्वासपूर्वक, लगन से करना जानते हैं। सर्व के प्रति कल्याण की भावना रखते हैं। उत्साही व्यक्ति की शारीरिक इन्द्रियाँ एवं सभी अंग-प्रत्यंग, मन-बुद्धि के अधीन होते हैं, जबकि आलसी व्यक्ति में ये संस्कार के अधीन होते हैं और शरीर द्वारा पूर्व में भोगे गये शारीरिक सुख की स्मृति उन्हें वैसी ही क्रियायें करने को प्रेरित करती रहती है। उत्साही मनुष्य भविष्य व लक्ष्य को बुद्धि में रखकर वर्तमान में जीता है, परन्तु आलसी मनुष्य, गुजरे-समय व गुजरे शारीरिक सुख को स्मृति में रखकर भूतकाल से बाहर नहीं निकल पाता। उसमें अनुभव शक्ति का स्थान अकर्मण्यता की ग्लानि, इच्छा शक्ति का स्थान संशय व दुविधा और कल्पना शक्ति का स्थान निराशा ले लेती है।

किसी भी मशीन की क्षमता उसके निर्माता द्वारा बता दी जाती है और वह मशीन एक निश्चित विद्युत शक्ति का उपयोग करती है, परन्तु मनुष्य की उच्चतम क्षमता का खुलासा इसके निर्माता ने कभी नहीं किया है और इसको मानसिक विद्युत शक्ति को बढ़ाने की पूरी छूट है। अगर मानसिक शक्तियों के तार सीधे-सीधे सर्वशक्तिवान, शक्तिपुंज परमात्मा शिव से जोड़ लिये जायें तो फिर आध्यात्मिक गुणों और शक्तियों का प्रवाह व प्रभाव वर्तमान जीवन को ही नहीं बल्कि आगे के कई जन्मों को भी दिव्य और क्षमतावान बना देता है। आलस्य की तुलना चूहा से की जा सकती है जो फूँक मार-मार कर काटता है और दर्द (नुकसान) का पता भी नहीं लगने देता। आज यह आलस्य रूपी चूहा विश्व के सर्वश्रेष्ठ जीव 'मनुष्य' पर सवार है, परन्तु गणेश के समान जब ज्ञानी व विघ्न-विनाशक स्थिति प्राप्त कर ली जाती है तो 'आलस्य' का चूहा 'सवार' से 'सवारी' बन जाता है।



**बाली-इंडोनेशिया**। समाज के उत्थान एवं सशक्तिकरण में महत्वपूर्ण योगदान हेतु बाली में काउंसिल जेनरल ऑफ इंडिया सुब्रत सरकार द्वारा अवॉर्ड प्राप्त करने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. जानकी तथा अन्य गणमान्य महिलायें।



**चण्डीगढ़-से.33 ए.।** महाशिवरात्रि पर आयोजित 'सर्व धर्म सम्मेलन' के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. उत्तरा, ब्र.कु. अमीरचंद, पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट जज जस्टिस श्रीमति दया चौधरी, जामा मस्जिद से.45 के इमाम वसीम अकरम, सरदार साधू सिंह जी प्रधान, मेजर करनैल, सी.एन.आई. चर्च से.18 से आयी पेस्टर राज कुमारी तथा अन्य।



**चुरू-राज.**। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए मंजीत कौर, पुलिस, रोम्यो ऑपरेशन पुलिस विभाग, शर्मिला जी, एकाउण्ट ऑफिसर, संतोष मासूम, अध्यक्षा, महिला एवं बाल विकास विभाग, मन्जु कल्ला, संचालिका, सैरेजीम, साधना बंसल, प्रधानार्च, बागला स्कूल, देवेन्द्र जोशी संस्थापक, सक्सेस, शिक्षा, ब्र.कु. सुमन तथा अन्य।



**दिल्ली-कंडावला(बवाना)**। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान सी.यू. कुमार डेनिक्स, डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. चन्द्रिका।



**दिल्ली-बवाना**। 'आध्यात्मिक शक्ति द्वारा व्यापार में सफलता' विषय पर कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं बवाना चेम्बर ऑफ इंडस्ट्रीज के चेयरमैन प्रकाश चन्द जैन, वेस्टन मैनेजिंग डायरेक्टर रवि वचानी, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. चन्द्रिका तथा अन्य।



**दिल्ली-लाजपत नगर**। महाशिवरात्रि पर आयोजित हेल्थ वेल्थ एंड हैप्पीनेस फेस्टिवल का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए इस्कॉन के वाइस प्रेसीडेंट वी.एन. दास, सी.आर.पी.एफ के डी.आई.जी. विजय कुमार, ब्र.कु. ओंकार, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. चंद्रा तथा अन्य।