

आन्तरिक शान्ति के सोपान



मानव जीवन के लिए
शान्तिमय सिद्धान्त

लेखिका - पीस पिलग्रिम



ये प्रवचन पीस पिलग्रिम द्वारा शान्ति - खोजियों को सप्रेम समर्पित हैं ।

आन्तरीक शान्ति के सोपान

अपने जीवन के प्रारंभीक वर्षों में मैने दो महत्वपूर्ण तथ्यों की खोज की। सब से पहले मैने यह जाना कि पैसा कमाना बहुत आसान है। दूसरा तथ्य जो मुझे ज्ञात हुआ वह यह है कि पैसा कमाने और उसे बेवकूफी से खर्च करना निरर्थक है। मुझे पता था कि यह सब करने के लिए मैं नहीं हूँ। परन्तु उस समय (यह बहुत वर्ष पहले की बात है) मुझे यह ठीक से ज्ञात नहीं था कि मैं उस संसार में किसलिए हूँ। यह तो सार्थक जीवन के लिए गहराई से अन्वेषण करने के बाद, सारी रात जंगल में टहल कर वह सब खोज पाई जिसे मैं अब बहुत बड़ा मनोवैज्ञानिक मोड कहती हूँ। बिना किसी शर्त के मेरे अन्दर बलवती इच्छा उत्पन्न हुई कि मैं अपने जीवन को सेवा के लिए समर्पित कर दूँ। मैं आप को बताना चाहती हूँ कि यहाँ से लौटने का अब प्रश्न ही नहीं उठता। इसके बाद आप कभी भी स्वकेन्द्रित जीवन बिताना नहीं चाहेंगे।

और मैं अपने जीवन की दूसरी अवस्था में चली गई। जो कुछ मिल सके उसे लेने के बजाय मेरा जीवन जो कुछ हो सके देने के लिए हो गया। इस प्रकार मैं एक अद्भुत संसार में प्रवेश कर गई। मेरा जीवन सार्थक होने लगा। जीवन का सब से बड़ा वरदान अच्छा स्वास्थ्य मुझे मिला। तब से मुझे कभी सिरदर्द या जुकाम नहीं हुआ। (अधिकांश बीमारियाँ मनोवैज्ञानिक कारणों से होती हैं)। मुझे समझ में आ गया कि मेरा जीवन शान्ति के लिए काम करने के लिए

होगा। उसमें शान्ति की पूरी तस्वीर होगी - राष्ट्रों के बीच में शान्ति, विभिन्न वर्गों के मध्य शान्ति, व्यक्तियों के बीच शान्ति और सब से अधिक आवश्यक आन्तरिक शान्ति। फिर भी अपना जीवन देने की इच्छा और अपना जीवन सचमुच दे देने में बड़ा अन्तर है। और मेरे लिए पंद्रह वर्ष की तैयारी और आन्तरिक खोज बीच में रहे।

उसी बीच में मनोवैज्ञानिक जिसे अहम् और अन्तःकरण कहते हैं उससे मेरा परिचय हुआ। मुझे यह अनुभव हुआ कि जैसे कि हमारे दो व्यक्तित्व हैं, दो स्वभाव हैं अथवा दो प्रकार की इच्छाएँ हैं, दो दृष्टिकोण हैं। क्योंकि दृष्टिकोण बहुत भिन्न थे, इस कारण इस अवधि में मुझे अपने जीवन में दो व्यक्तित्व तथा दो दृष्टिकोण के विषय में संघर्ष का अनुभव हुआ। मानो बहुत सी पहाड़ियाँ और घाटियाँ थीं और फिर संघर्ष के बीच में मुझे अनुभव रुपी अद्भुत पर्वत शिखर मिल गया। पहली बार मुझे ज्ञात हुआ कि आन्तरिक शान्ति क्या होती है। मुझे समता का अनुभव हुआ - सारे मनुष्यों के बीच समता, सारे जीवों के बीच समता। तब से आज तक मुझे नहीं लगा कि मैं अलग हूँ। इस शान्ति रुपी पर्वत शिखर पर बार बार लौट कर जाने लगी और यदा कदा वहाँ से नीचे आने लगी। फिर एक दिन अद्भुत सबेरा हुआ और जब मैं जगी तब मुझे यह ज्ञान हुआ कि अब मुझे घाटियों में उतरने की कभी जरूरत न होगी। मुझे ज्ञात हुआ कि मेरे संघर्ष के दिन बीत गए और मैं अपना जीवन उत्सर्ग करने में सफल हुई अर्थात् मुझे आन्तरिक शान्ति मिल गई। जहाँ मैं पहुँच गई थी वहाँ से लौटना असंभव था। अब आप को संघर्ष नहीं करना पड़ेगा। संघर्ष समाप्त हो चुका है क्योंकि अब

उचित काम करेंगे । इसके लिए आप को विवश नहीं करना पड़ेगा

फिर भी विकास अभी रुका नहीं । मेरे जीवन के तीसरे चरण में बहुत विकास हुआ । परन्तु यह तो ऐसा हुआ कि आप के जीवन की विराट पहली का केन्द्रीय अंश हल हो गया और वह स्पष्ट और अपरिवर्तनीय है । उसके कोनों पर अन्य चीजें जमती जाती हैं । कोने तो हमेशा बढ़ते रहते हैं परन्तु विकास सुव्यवस्थित और शान्तिमय है । ऐसा लगता है कि प्रेम, खुशी, और शान्ति से घिरा हुआ यह सुरक्षात्मक दामरा है और हमारे अन्दर स्थिरता प्रदान करता है । जिस्से कि हम किसी भी परिस्थिती का सामना कर बाहर निकल सकते हैं ।

संसार आप की ओर देखेगा और सोचेगा कि आप कठिन समस्याओं का सामना कर रहे हैं । परन्तु हमारे अन्तःकरण में इतनी क्षमता होती है कि हम उन समस्याओं से उबर सकें । हमें कुछ भी कठिन नहीं लगता । हमारे अन्तःकरण में निश्चिन्ता, शान्ति और गैरजल्दबाजी होती है - किसी वस्तु के लिए तनाव और छोड़ नहीं होती । सब से उत्तम बात जो मैंने सीखी है वह यह है कि जीवन सम्पूर्ण है, जीवन अच्छा है परन्तु जीवन भीड़ भरा नहीं है । अगर आपका जीवन आपके जीवन - दर्शन के साथ समन्वय रखता है और आप ब्रह्माण्ड को चलाने वाले नियमों का पालन करते हैं तो आप का जीवन सम्पूर्ण और उत्तम होगा और भीड़ भरा नहीं होगा । आप का

जीवन तभी भीड भरा होगा जब आप के लिए जो उचित है उससे आप ज्यादा कर रहे है , संसार की योजना में जो आप के लिए नियत है आप उससे अधिक कर रहे है ।

अब आप का जीवन देने के लिए है लेने के लिए नहीं । जब आप देने पर स्थिर रहते है तो आप को पता चलता है कि जैसे बिना दिये आप पा नहीं सकते वैसे ही आप बिना लिये दे भी नहीं सकते । यही बात सर्वाधिक सुन्दर वस्तु, स्वास्थ्य, प्रसन्नता और शान्ति के लिए भी लागू होती है । हमेशा आप को अनुभव होता है कि आप में अनंत ऊर्जा है जो कि कभी भी समाप्त नहीं होगी वह वैसे ही अनंद है जैसे वायु । आप को ऐसा लगेगा कि आप ब्रह्माण्ड की ऊर्जा के साथ जुड गये हैं ।

अब आप का जीवन आप के नियंत्रण में है । आप देखियेगा कि अहम् कभी नियन्त्रण में नहीं रहता । आप देखियेगा कि अहम् शरीरिक सुख सुविधा की आशा और मानसिक आवश्यकताओं और संवेगों के उच्छलन द्वारा घिरा होता है । परन्तु स्वभाव की उत्तमता शरीर चित्त और संवेगों का नियंत्रण करती है । मैं अपने शरीर से कहती हूँ " सिमेंट के फर्श पर लेट जाओ " और शरीर वैसे ही करता है । मैं मस्तिष्क से कहती हूँ हर तरफ से हर कर तुम्हारे सामने जो कार्य है उसमें केन्द्रित हो जाओ । और मेरी मस्तिष्क आज्ञा - पालन करता है । मैं अपने संवेगों से कहती हूँ बुरी से बुरी परिस्थितियों में भी स्थिर रहो । और वे स्थिर रहते हैं । उस प्रकार से जीना बड़े भिन्न तरीके से

जीना है । दार्शनिक दोरियों का कहना है - यदि मनुष्य अपने सहयोगियों के साथ नहीं चलना तो वह भिन्न प्रकार के ढोलाकीये के साथ चलता है । - आप भिन्न प्रकार के ढोलकिये के साथ चल रहे हैं - आप उच्चतम् प्रकृति के साथ है निम्नतर के साथ नहीं ।

उन्हीं दिनों की बात है । सन् 1953 में मुझे प्रेरणा मिली कि मैं संसार में शान्ति के लिए तीर्थयात्रा करूं । यह यात्रा सांस्कृतिक थी । तीर्थ-यात्रा की संस्कृति है कि विश्वास और प्रार्थना के साथ पैदल तीर्थयात्रा की जाय और इसमें अन्य लोगों से मिलने का अवसर प्राप्त हो । मैंने लोगों से मिलने के लिए ऐसा टयूनिक पहना जिसे पर सामने की तरफ लिखा है शान्ति का तीर्थयात्री । मेरे विचार में मेरा यही नाम है क्योंकि इससे मेरा व्यक्तित्व नहीं मिशन (संदेश) पता चलता है । मेरे टयूनिक के पीछे लिखा है शान्ति के लिए 25000 मील पैदल यात्रा । ऐसा टयूनिक इसलिए पहना है कि लोग मुझसे मिल सकें । जब मैं जनपथ पर और शहरों में चलती हूँ तो लोग मेरे पास आते हैं और उस प्रकार मुझे अवसर मिलता है कि शान्ति की बात कर सकूँ ।

मैं वह तीर्थयात्री हूँ जिसने 25000 मील की पैदल यात्रा की है और जिसके पास एक भी पैसा नहीं है । मेरे पास केवल वे कपडे हैं जो मैं पहने हूँ और मेरी छोटी जेबों में जो कुछ है वही मेरा है । मैं किसी सेस्या की समस्या नहीं हूँ । मैंने कहा है कि मैं तब तक चलती रहूँगी जब तक मुझे कोई आप्रय न देगा, तब तक भूखी रहूँगी जब तक कोई मुझे भोजन न देगा और तब तक भ्रमण करती रहूँगी

जब तक मनुष्य जाति शान्ति का पथ नहीं जान लेगी। मैं आप से सब कहती हूँ कि बिना माँगे मेरी यात्रा के लिए सभी आवश्यक चीजों मुझे मिलती गई। इससे पता चलता है कि लोग वास्तव में कितने अच्छे और सज्जन हैं।

मैं अपने साथ सदैव शान्ति का संदेश लेकर चलती हूँ। यह शान्ति का पथ है। बुराई को अच्छाई से दूर करो, घृणा पर प्रेम से विजय पाओ। यह कोई नया संदेश नहीं। केवल उस पर अमल करने की जरूरत है। उसपर केवल अन्तर राष्ट्रीय स्वर पर ही अमल करने की जरूरत नहीं है अपितु हमारी व्यक्तिगत परिस्थितियों में भी उस पर अमल आवश्यक है। मेरा हठ विश्वास है कि संसार की हालत हमारी व्यक्तिगत अपरिपक्वता की सूचक है। यदि हममें परिपक्वता होती, यदि हम शान्तिमय होते तो युद्ध की कोई समस्या न होती, वह तो असंभव होता।

हम सभी शान्ति के लिए काम कर सकते हैं। हम जहाँ हैं वही यह काम हो सकता है। अपने अन्तःकरण में शान्ति लाने का यत्न कर सकते हैं क्योंकि हमारे हृदय में जितनी शान्ति होगी उतनी ही हमारी बाह्य परिस्थितियों में दिखाई देगी। वस्तुतः मेरा विश्वास है कि जीवित रहने की इच्छा हमें संसार में किसी प्रकार की शान्ति की ओर जाने के लिए बाह्य करेगी। और उसे यदि कायम रखना है तो अन्तःकरण की जागृति से उसे करना पड़ेगा। मेरी यह मान्यता है कि जब से हमने अणुशक्ति की खोज की है तब से हमने नये युग

में प्रवेश किया है। उस नये युग की आवश्यकता है नया पुनर्जागरण जिससे हम समझदारी के उच्च धरातक पर पहुँच कर इस नये युग की समस्याओं से जुड़ सकें।

जब मैं शान्ति के सोपानों की चर्चा करती हूँ तो मैं उनकी चर्चा किसी एक ढाँचे में करती हूँ। परन्तु कितने सोपान हों यह नियत नहीं है। वे ज्यादा हो सकते हैं वे कम भी हो सकते हैं। इस विषय में बात करने का केवल यह तरीका है परन्तु यह महत्वपूर्ण है। आन्तरिक शान्ति के सोपान किसी क्रम से नहीं लिये जाते। किसी व्यक्ति के लिए जो प्रथम सोपान है वह दूसरे के लिए अन्तिम सोपान हो सकता है। आप वे ही सोपान लीजिए जो आप को सरल लगे और जब आप कुछ सोपान चढ़ेंगे तो आप को थोड़े और सोपान चढ़ना सरल लगेगा। इस क्षेत्र में हम मिल बाँट कर काम कर सकते हैं। हो सकता है कि आप में से किसी एक को भी तीर्थयात्रा की प्रेरणा न मिले और न ही मैं आप को तीर्थयात्रा के लिए प्रेरित करना चाहती हूँ। परन्तु अपने जीवन में सामंजस्य बिठाने के लिए हम एक दूसरे के साथ मिल बाँट कर काम कर सकते हैं। मुझे यह शंका है कि जब मैं आप को आन्तरिक शान्ति के सोपानों को बताऊँगी तो आप देखेंगे कि ये तो वे सोपान हैं जिन पर आप स्वयं चढ़ चुके हैं।

पहले तो आप को उन तैयारियों के विषय में बताऊँगी जो मुझे करनी पड़ी थी। पहली तैयारी है जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण। इसका अर्थ यह है कि आप पलायनवादी बनना बंद कर दें। आप

पिछले सतह पर रहना छोड़ दें । ऐसे करोड़ों लोग हैं जिन्हे कुछ भी सार्थक उपलब्ध नहीं होता । जीवन का सामना करने की इच्छा रखिए और सतह से नीचे जाइए जहाँ पर आप को वास्तविकता और विविधता मिलेगी । यही अब हम कर रहे हैं ।

आप के जीवन में जो समस्याएँ आती हैं उनके प्रति आप का सार्थक दृष्टिकोण होना आवश्यक है । यदि आप पूरी तस्वीर देख सकते हैं, यदि आप पूरी गाथा जानते हैं तब आप समझ पायेंगे कि आप के जीवन में आनेवाली कोई समस्या ऐसी नहीं है । जिसका कोई प्रयोजन नहीं और जो आप के आन्तरिक विकास में योगदान नहीं देती । जब आप यह समझ जायेंगे तो आप को समस्याएँ समस्या न लगकर अवसर लगेगी । अगर आप ने समस्याओं का सामना नहीं किया तो आप जीवन में निष्क्रिय ही रहेंगे और आप का आन्तरिक विकास नहीं होगा । उचचतम् ज्योति के सहारे समस्याओं के समाधान द्वारा ही आन्तरिक विकास हो सकता है । सामूहिक समस्याओं का समाधान हम सब को मिलकर करना चाहिए । जो व्यक्ति सामूहिक समस्याओं के समाधान में योगदान नहीं देता वह कभी भी आन्तरिक शान्ति प्राप्त नहीं कर सकता । ये समस्याएँ हैं संसार का निःशस्त्रीकरण और विश्व-शान्ति । इसलिए इन समस्याओं के विषय में हमें मिलकर इनके समाधान के लिए मिलकर काम करना चाहिए ।

दूसरी तैयारी यह है कि हम अपने जीवन का सामंजस्य उन नियमों के साथ बिठा सकें जो उस जगत का संचालन करते हैं । जगत में रहने वालों का ही केवल सृजन नहीं हुआ अपितु उन नियमों का भी सृजन हुआ है जो उसका संचालन करते हैं । मौक्तिक और मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में लागू करने पर ये नियम मनुष्य के आचरण को प्रभावित करते हैं । यदि हम इनको समझ पाते हैं और इन नियमों के साथ अपने जीवन का सामंजस्य बिठाते हैं तो हमारा जीवन सुव्यवस्थित होगा । यदि हम इन नियमों को आदेश का पालन नहीं करते तो हम अपने लिए कठिनाइयाँ उत्पन्न करते हैं । हम अपने ही धोरतम शजु पन जाते हैं । यदि अज्ञानतावश हम सामंजस्य नहीं बिठा पाते तो हमें थोड़ी बहुत व्यथा झेलनी पडती है । परन्तु यसि हम जान बूझ कर सामंजस्य स्थापित नहीं करने तो हमें अत्यधिक दुख भोगना पडता है । मुझे पता है कि ये नियम अच्छी तरह ज्ञात है और इन पर लोगों की आस्था भी है । इसलिए आवश्यकता है कि इन पर अमल करते हुए जीवन यापन किया जाय ।

अतः मैं बहुत ही दिलचस्प योजना में लग गई । योजना यह थी कि मैं उन अच्छी बातों को जीवन का अंग बना लूँ जिन पर मुझे आस्था है । मैंने सभी बातों को एक साथ लेकर अपने को उलझाया नहीं । बल्कि अगर मैं ऐसा कुछ कर रही थी जिसे मुझे नहीं करना चाहिए था तो उसे करना मैंने बन्द कर दिया । आप देखिएगा कि यह सब से आसान रास्ता है । धीरे छोडना कठिन है । इसमें बहुत समय

लगता है। यदि मैं ऐसा कुछ नहीं कर रही थी जो मुझे करना चाहिए था तो उसे करने में लग गई। जिस चीज में विश्वास हो उसके अनुसार रहने में काफी समय लगता है, पर यह असंभव नहीं। और अब मैं जिस चीज पर विश्वास करती हूँ उसी के अनुसार रहती हूँ। यदि ऐसा नहीं होगा तो यह निरर्थक होगा। मेरे पास जो उच्चतम प्रकाश था मैं उसी के अनुसार रही। मुझे पता चला कि मुझे और प्रकाश मिला और जैसे जैसे मैं अपने प्राथ्य प्रकाश में रहती गई मुझे और प्रकाश मिलता गया।

ये नियम हम सब के लिए समान हैं। ये चीजें हैं जिन पर हम सब मिलकर विचार और अध्ययन कर सकते हैं। एक तीसरी प्रकार की भी तैयारी करनी पड़ती है। वह इसलिए कि प्रत्येक मनुष्य वह कुछ करना चाहता है जो अद्वितीय है और जीवन के स्वरूप में प्रत्येक मनुष्य का विशेष स्थान है। यदि तुम्हें नहीं मालूम कि तुम कहाँ फिट (FIT) होगे तो एकान्त में बैठकर उसे खोजने की कोशिश करो। मैं प्रकृति की सुन्दरता के बीच चुपचाप टहलती थी और इससे मुझमें अद्भुत अन्तर्दृष्टि उत्पन्न होती थी।

कितनी ही छोटी छोटी और अच्छी बातों को करके जीवन की व्यवस्था में आप अपना योगदान दे सकते हैं। आप उन चीजों को प्राथमिकता दें। आप इन चीजों को उन छिछली चीजों के ऊपर प्राथमिकता दें जो आप के जीवन को अव्यवस्थित करती हैं।

PAGE MISSING

हैं जिन्हें आवश्यकता से बहुत कम मिलता है। मैंने सोचा कि मुझे अपनी आवश्यकताओं को कम करना होगा। मैंने सोचा ऐसा करना कठिन होगा और मुझे बहुत तकलीफ उठानी पड़ेगी। परन्तु मेरा ऐसा सोचना गलत था। अब मेरे पास केवल वे ही कपडे हैं जो मैं पहने हूँ और मेरी जेबों में जो कुछ है वही मेरे पास है। मुझे नहीं लगता कि मैं किसी चीज से वंचित हूँ। क्योंकि मेरी इच्छाएँ और मेरी जरूरत एक हैं। मुझे जिस चीज की जरूरत नहीं वह आप मुझे नहीं दे सकते।

मुझे उस उच्च सत्य का पता चल गया है। बिना जरूरत की चीजें व्यर्थ का बोझ हैं। मेरा यह मतलब नहीं कि सभी की जरूरतें एक सी होती हैं। आप की जरूरतों मुझसे अधिक से सकती हैं। उदाहरण के लिए यदि आप का परिवार है तो बच्चों के कारण आप को एक सुरक्षित स्थान चाहिए। परन्तु मैं यह मानती हूँ कि जरूरत से ज्यादा की आवश्यकता नहीं है। उन जरूरतों में आप की भौतिक आवश्यकताओं से परे की वस्तुएँ भी हो सकती हैं। कोई वस्तु जो जरूरतों से परे हो भार हो जाती है।

सादगी के जीवन में बहुत सरलता और सहजता है। जब से मैंने यह अनुभव किया है मुझे जीवन में आन्तरिक और बाह्य कुशलता में सामंजस्य मिला है। ऐसे सामंजस्य के बारे में बहुत कुछ कहा जा सकता है। ऐसा केवल व्यक्ति के जीवन में ही नहीं समाज के जीवन के बारे में कहा जा सकता है। यह इसलिए कि संसार में

हम सब सामंजस्य से इतनी दूर चले गये हैं भौतिकता की ओर इतना बढ़ गये हैं कि जब हमने अणु ऊर्जा का आविष्कार किया तो हमने लोगों को मारने के लिए बम बनाने में इसका उपयोग किया। उसका कारण है कि हमारी आन्तरिक कुशलता हमारी बाह्य कुशलता से बहुत पीछे हैं। आन्तरिकता की ओर अनुसंधान होना चाहिए, मनोवैज्ञानिकता की ओर अनुसंधान होना चाहिए जिससे हमें दोनों में तारतम्य बिठा सकें। उससे हमें ज्ञान हो जायेगा कि जितनी बाह्य कुशलता हमारे पास है उसका प्रयोग कैसे करें।

इसके बाद मुझे अनुभव हुआ कि मुझमें पवित्रता होनी चाहिए। पहली सब से सहज है शरीर की स्वच्छता और पवित्रता। रहन सहन में जो आपकी आदतें हैं उनसे उसका संबंध है आप क्या सोच समझ कर सकते हैं और क्या केवल जीने के लिए खाते हैं? वस्तुतः मेरे सामने ऐसे भी लोग हैं जो खाने के लिए जीते हैं। क्या आप को पता है कि कब खाने पर अंकुश लगाना है? यह पता लगाना बहुत जरूरी है। क्या आपकी सोने की ठीक आदत है? मैं जल्दी सोती हूँ और मुझे सोने के लिए उपयुक्त समय मिल जाती है। क्या आप प्रकृति के निकट हैं? क्या आप को साफ और खुली हवा एवं धूप उपयुक्त मात्रा में मिलती है? क्या आप कसरत करते हैं? आप सोचते होंगे कि क्षेत्र में काम करने के लिए लोग फौरन तैयार हो जाते होंगे। परन्तु मेरा अनुभव है कि इनको वे महत्व नहीं देते। कारण ऐसा करने के लिए उनको अपनी बुरी आदतों को छोड़ना होगा, और बहुधा अपनी बुरी आदतों को हम दृढ़ता से पकड़े रहते हैं।

दूसरी पवित्रता पर मैं ज्यादा जोर नहीं देती क्योंकि यह पवित्रता है विचारों की पवित्रता। यदि आप को यह एहतास हो कि आपके विचार कितने शक्तिवान होते हैं तो आप के विचार नकारात्मक नहीं होंगे। यदि आप के विचार रचनात्मक हैं तो वे आप को अच्छाई की ओर प्रवृत्त करेंगे। और यदि आप के विचार नकारात्मक हैं या रचनात्मक नहीं हैं तो वे आपको शारीरिक रूप से बीमार कर देंगे।

मुझे 65 वर्ष का एक आदमी याद आता है। जिसे पुरानी शारीरिक बीमारी थी। मैंने जब उससे बातें की तो मुझे लगा कि उसके हृदय में कोई दुख या मलाल है। यह बात मैं तुरन्त पता नहीं लगा पाई, इसमें समय लगा। उसकी अपनी पत्नी और बड़े हो गये बच्चों से अच्छी तरह बनती थी। समाज में उसकी स्थिति अच्छी थी। सबसे उसके अच्छे संबंध थे। परन्तु दुख और मलाल फिर भी था। धीरे धीरे मुझे पता चला कि उसे अपने पिता से शिकायत थी जिनका देहान्त हुए वर्षों बीत गये हैं। कारण यह था कि उसके पिता ने उसके भाई को लिखाया पठाया परन्तु उसे नहीं। जैसे ही उसने अपने हृदय से यह शिकायत निकाल दी, वह धीरे धीरे अच्छा होने लगा और शीघ्र ही पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया।

अगर आप के मन में किसी के प्रति थोड़ी सी तिक्तता एवं शिकायत है तो इस भावना से शीघ्र ही छुटकारा पाइए। इस तिक्तता से किसी का नुकसान न होगा केवल आप का नुकसान होगा ऐसा कहा

जाता है कि द्वेष करने से द्वेष करनेवाले आहत होता है जिससे द्वेष किया गया है वह नहीं । केवल ठीक ठीक काम करना, ठीक बोलना ही काफी नहीं । आपके विचारों में भी औचित्य होना चाहिए, तभी आपके जीवन में सामंजस्य स्थापित होगा ।

तीसरी पवित्रता है इच्छाओं की पवित्रता । आप की इच्छाएँ क्या है ? क्या आप की इच्छा है कि आप को नये कपडे मिलें, सुख मिले, घर की चीजें नई हो और नई कार मिले आप सभी की इच्छाओं में अपनी इच्छा को एकाकार कर जीवन प्रतिमान एवं आदर्श में अपना सहयोग दे सकते हैं । जब आप ऐसा सोचेंगे तब क्या अन्य कोई महत्वपूर्ण चीज है जिसकी आप इच्छा करें ?

एक और पवित्रता है वह है आप के अभिप्राय या नीयत की पवित्रता । जो भी आप कर रहे हैं उसमें आप का अभिप्राय क्या है ? यदि वह काम आप अपने अहम् की तुष्टि के लालच में कर रहे हैं या अपने को महत्वपूर्ण दिखाने के विचार से कर रहे हैं तो मैं यह कहूँगी कि आप यह काम मत करिए । परन्तु ऐसा करना सहज नहीं । जब हम कोई काम करते हैं तो उसमें कई तरह की नीयत होती है, अच्छी और बुरी बातों का संगम होता है । एक व्यापारी का उदाहरण ले । उसकी नीयत में ऊँचे आदर्श हो सकते हैं परन्तु उसके साथ साथ परिवार के पालन पोषण और समाज में कुछ अच्छा कार्य करने की भावना मिली जुली होती है । उसी को मिश्रित अभिप्राय कहते हैं ।

यदि आप आन्तरिक शान्ति चाहते हैं तो आप का अभिप्राय होना चाहिए सेवाभाव व उसमें देना होता है लेना नहीं । मैं एक आदमी को जानती हूँ जो आरकीटेक्ट था । देखने में उसका काम ठीक था परन्तु वह करता गलत अभिप्राय से था । उसकी यह नीयत थी कि वह खूब रुपया कमाये और जोनेसेस से आगे रहे । अधिक काम से वह बीमार पड गया । उसके कुछ ही दिन बाद मैं उससे मिली । मैंने उससे सेवाभाव से काम करने का कहा । मैंने उसे सेवा से मिलने वाले आनंद को बताया । मुझे पता था कि यदि एक बार उसने अनुभव कर लिया तो वह आत्मकेन्द्रित जीवन की ओर नहीं लौटेगा । उसके बाद हम दोनों ने थोडा पत्र व्यवहार भी किया । अपनी तीर्थयात्रा के तीसरे वर्ष में मैं उसके शहर से गुजरी । जब मैं इसको देखने के लिए रुकी तो उसे पहिचान न पाई । वह बहुत बदल गया था । वह अब भी अरकीटेक्ट ही था । वह कोई नक्शा बना रहा था । उसने कहा कि मैं ऐसा नक्शा बना रहा हूँ जो उनके बजट के अन्दर हो और मैं उनके जमीन के टुकडे पर उसे ऐसा उतारूंगा कि यह सुन्दर लगे । उसकी नीयत थी कि वह उन लोगों की सेवा कर सके जिनके लिए नक्शा बना रहा था । उसकी पत्नी बता रही थी कि उसका व्यवसाय बढ गया है क्योकि लोग मीलों दूर से उससे नक्शा बनवाने आते हैं ।

मुझे कुछ ही लोग ऐसे मिले जिन्हें अपने जीवन में परिवर्तन लाने के लिए नौकरी बदलनी पडी । परन्तु मुझे ऐसे लोग ज्यादा मिले हैं जिन्हें सेवा के प्रति अपना अभिप्राय बदलना पडा ।

अब अन्तिम चरण यह है त्याग । जब आपने पहला त्याग किया तो आप को आन्तरिक शान्ति मिली, क्योंकि यह व्याग है हठधर्मी और अहम् का त्याग । इसको प्राप्त करने के लिए किसी बुरे कार्य के करने की प्रवृत्ति का त्याग करें । परन्तु उसे दबाना नहीं चाहिए बल्कि यदि आप की प्रवृत्त होती है कि आप कोई घटिया बात कहें तो उसी समय कोई अच्छी बात सोचने लगे । आप जान बूफ कर राह बदलें और अपनी शक्ति को अच्छी बातों में लगाएँ । आप देखिएगा कि आप सफल होंगे ।

दूसरा त्याग है अल्गावादी प्रवृत्तिका त्याग । हम अपने को अलग व्यक्ति समझ कर हार जीत को अपने से संबंधित कर मूल्यांकन करते हैं, मानो बहनाड में हमी महत्वपूर्ण है । यदि हम बुद्धि से यह बात जान भी लेते हैं कि यह गलत है तब भी हम मूल्यांकन उसी प्रकार करते हैं । वास्तविकता यह है कि हम लोग मानव जाति रूपी शरीर की एक छोटी सी कोशिका याग हैं । हम अन्य मनुष्यों से निन्न नहीं हैं । सारी मानव जाति एक इकाई हैं । आप ऊँचे धरातल पर ही पहुँच कर यह जान पायेगे कि अपने पड़ोसी को उतना ही प्यार करना जितना स्वयं को करते हैं क्या अर्थ रखता है । ऊँचे धरातल पर पहुँचकर ही आप वास्तविकता से परिचित होते हैं उसके लिए काम करते हैं । वही सब के लिए अच्छा होता है । जब तक आप स्वार्थी होकर अपने छोटे से अहम् के लिए काम करते हैं तब तक आप मानव रूपी शरीर की कोशिकाओं में से केवल एक कोशिका याग रह जाते हैं आप

सामंजस्य से दूर हो जाते हैं । परन्तु जैसे आप समग्रता (सभी की) भलाई के लिए काम करने लगते हैं , आप देखते हैं कि आप अपने साथी मनुष्यों के साथ सामंजस्य स्थापित कर पाते हैं ।

तीसरा त्याग है मोह ममता का त्याग । सारी भौतिक चीजें अपने स्थान पर होनी चाहिए । वे उपयोग करने के लिए ही हों । उनका उपयोग करना चाहिए क्योंकि वे केवल उसी लिए हैं । परन्तु जैसे ही वे उपयोगी न रहें उन्हें त्याग देना चाहिए और उन्हें ऐसे व्यक्ति को दे देना चाहिए जिसे इनकी जरूरत है । जिस वस्तु का उपयोग न रहा हो या जिसकी आप को जरूरत न हो यदि आप उसका त्याग नहीं करते तब वे आप पर हावी हो जाती हैं । इस भौतिकवादी युग में हम लोगों में से अनेक पर हमारी भौतिक वस्तुएँ हावी हैं । हम स्वतंत्र नहीं हैं ।

एक अन्य प्रकार का स्वामित्व एवं अधिकार होता है । कोई आप का कितना निकट संबंधी हो, उस पर आप का कोई अधिकार नहीं होता । कोई अपनी पत्नि का स्वामी नहीं , किसी पत्नि का अपने पति पर स्वामित्व नहीं किसी भी माता पिता का अपने बच्चों पर स्वामित्व नहीं । जब हम सोचते हैं कि हमारा लोगों पर अधिकार है तब हम उनके जीवन को नियन्त्रित करना चाहते हैं और इससे जो जस्थिति उत्पन्न होती है वह सामंजस्य से बिलकुल विपरित होती है । जब हमें यह ज्ञात हो जाता है कि उन पर हमारा कोई अधिकार नहीं है और उन्हें अपनी अन्तर्प्रेरणा के अनुसार

आचरण करने देना चाहिए और हम उनके जीवन का संचालन करना छोड़ देते हैं तभी हमें ज्ञात होता है कि हम जीवन में उन लोगों के साथ सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं ।

अब अन्तिम त्याग नकारात्मक भावनाओंका त्याग । मैं आप का केवल एक नकारात्मक भावना बताना चाहती हूँ जिसका अनुभव बहुत अच्छे लोग भी करते हैं । और वह नकारात्मक भावना है चिन्ता । चिन्ता दिलचस्पी नहीं जो कि किसी भी परिस्थिति में आप को अधिक से अधिक करने की प्रेरणा दे । चिन्ता व्यर्थ में ही हमें उन वस्तुओं में लगाती है । जिन्हें हम बदल नहीं सकते । मैं आप को एक तरकीब बताती हूँ । आप शायद ही वर्तमान के लिए चिन्ता करते हों जो बिलकुल ठीक है । यदि आप चिन्ता करते हैं तो आप अपने भूतकाल पर दुखी होते हैं । जिसे आपको कभी का भूल जाना चाहिए था । या आप भविष्य की चिन्ता करते हैं जो अभी आया नहीं । हमारी प्रवृत्ति होती है कि हम अपने वर्तमान को नकार जायें । परन्तु वर्तमान ही वह क्षण है जिसमें हम रहते हैं । और यदि हम वर्तमान में सार्थक रूप से नहीं रहते तो वास्तव में हम कभी भी नहीं रह पायेगे । यदि आप वर्तमान में रहते हैं तो आप को चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं । मेरे लिए प्रत्येक क्षण सेवा का एक अवसर है ।

नकारात्मक अनुभूतियों के विषय में अन्तिम टिप्पणी जिसने जीवन में एक समय मेरी और अन्य लोगों की बहुत सहायता की

है। कोई भी बाहरी शक्ति, कोई भी बाहरी व्यक्ति मेरे अन्तर्मन को मनोवैज्ञानिक रूप से चोट नहीं पहुँचा सकता। मैंने यह देखा कि मेरे अन्तर्मन को मेरे गलत आचरण ही मनोवैज्ञानिक रूप से चोट पहुँचा सकते हैं। वे आचरण जिनको मैंने नियन्त्रित किया है, मेरी गलत प्रतिक्रियाएँ जो मायावी हैं परन्तु जिनको मैंने नियन्त्रित किया है अथवा मेरी निष्क्रियता उन परिस्थितियों के प्रति जैसे आज के संसार की स्थिति जिसके प्रति मेरी प्रतिक्रिया और आचरण आवश्यक है। जन यह सब मुझे समझ में आ गया तो मैंने अपने को कितना स्वतंत्र महसूस किया और मैंने अपने को चोट पहुँचाना बंद कर दिया। अतः यदि कोई मेरे साथ अत्याधिक व्यवहार करता है तो मेरे लिए उस व्यक्ति के लिए अपार करुणा उपजती है क्योंकि उसमें सामंजस्य नहीं है और यह मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार है। मैं कभी भी करुता और क्रोध रूपी गलत प्रतिक्रिया से अपने को आहत नहीं करूँगी। आप का उस बात पर पूरा नियंत्रण रहेगा कि आप मनोवैज्ञानिक रूप से आहत होंगे या नहीं और जब ऐसा हो जायेगा तब आप अपने आप को आहत करना बन्द कर देंगे।

ये आन्तरिक शान्ति के सोपान है जिन्हें मैं आप के साथ बाँटना चाहती थी। यह कोई नई चीज नहीं है। यह शाश्वत सत्य है। मैं उस सत्य के विषय में बात करती रही हूँ क्योंकि यह मेरी निजी अनुभव है। जो नियम उस प्रहमाण्ड को नियंत्रित करते हैं। जैसे ही हम उनकी आज्ञा का पालन करने लगते हैं वे हमारी भलाई के लिए काम करने लगते हैं उन कानूनों के विपरित हुए

कार्य क्षणभंगुर होते हैं क्योंकि ये विपरित कार्य अपने ही विनाश का बीज लिये होते हैं । इसलिए हम जितनी जल्दी हम शाश्वत सत्यों का पालन करेंगे हम अपने अन्तर्मन और संसार में संगति और सामंजस्य बिठा सकेंगे । यह हमारे ऊपर निर्भर करता है ।

(लाओस एन्जेलस् के के. पी. एल. के. के रेडियो वार्ता से)

संरांश

चार तैयारी

1. जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण अपनाइए

पलायनवादी मत बनिये । सतही जीवन मत बिताइए क्योंकि ऐसा रुख आपके जीवन के असामंजस्य और असंगति लायेगा । जीवन का चारों ओर से सामना कीजिए । सतह के नीचे उतरकर वास्तविकता को देखिए और जीवन की समस्याओं का समाधान कीजिए । आप देखेंगे कि समस्याओं का हल करने से आप के आन्तरिक विकास में सहायता मिलेगी । सामूहिक समस्याओं के समाधान में सहयोग देने से आपके विकास में सहायता मिलेगी । उन समस्याओं को कभी भी टालना नहीं चाहिए ।

2. उत्तम विश्वास में रहिए :-

मनुष्य के चरित्र के लिए जो सिद्धान्त हैं वे वैसे ही अटल है

जैसे गुरुत्वाकर्षण का सिद्धान्त। इन सिद्धान्तों पर चलने से जीवन से सामंजस्य और संगति का पथ प्रशस्त होता है। इनकी अवज्ञा विसंगति की ओर ढकेलेगी। क्योंकि ये सिद्धान्त साधारण विश्वास के रूप में स्थित हैं। इसलिए आप जितनी भी अच्छी बातों में विश्वास करते हैं उन पर आचरण कीजिए। जीवन में सामंजस्य तभी होगा जब विश्वास और आचरण में संगति होगा।

3. जीवन के आदर्श (पैटर्न) में आप का भाग है। वह भाग क्या है उसे आप अपने अन्तर्मन से ही जान सकते हैं। आप उसे गृहणशील स्वामोशी में खोज सकते हैं। आप उसके अनुसार अपने जीवन को ढाल सकते हैं। उन सभी अच्छे कामों को करके जिनके प्रति आप प्रेरित हैं, और अपने जीवन में उन सारी सतही चीजों के ऊपर प्राथमिकता देकर जो मनुष्य पर हावी रहती हैं आप ऐसा कर सकते हैं।

4. जीवन को सरल बनाइए जिससे आन्तरिक और वाह्य कुशलता में सामंजस्य (संगति) उत्पन्न हो सके।

अनावश्यक संपत्ति व्यर्थ का बोझ है। बहुतों के जीवन में न केवल अनावश्यक वस्तुओं का अपितु निश्चक क्रियाकलापों का बोझ होता है। बोझिल जीवन में संगति नहीं होती। उन्हें सरल और सादा होने की जरूरत होती है। जरूरतों और वाह्य कुशलता में सामंजस्य उत्पन्न हो जायेगा। यह सामंजस्य केवल व्यक्ति के जीवन में ही नहीं समाज के जीवन में भी आवश्यक है।

चार शुद्धकरण

1. शरीर रूपी मंदिर की शुद्धि -

क्या आप में बुरी आदतें नहीं है ? क्या आप अपने भोजन में शुद्ध भोजन पर जोर देते हैं - जैसे फल, अनाज, सावूत अनाज, सब्जियों और मेवे ? क्या आप जल्दी सोते हैं और पूरी पूरी नींद प्राप्त करते हैं ? क्या आप को अधिक माजा में साफ हवा और धूप मिलती है ? क्या आप व्यायाम करते हैं और प्रकृति के संसर्ग में आते हैं ? यदि आप के पास उन प्रश्नों का उत्तर हाँ में है तो आप ने शरीर रूपी मंदिर की शुचिता को प्राप्त करने का मार्ग तय कर लिया है ।

2. विचारों की शुद्धता -

ठीक काम करना और ठीक बातें कहना ही पर्याप्त नहीं है । आप को ठीक ठीक सोचना भी चाहिए । अच्छे और सकरात्मक विचारअच्छाई के लिए शक्तिशाली विचार होते है । नकरात्मक विचार आप को शारीरिक रूप से रोगी बनाते हैं । याद रखिए आप के और अन्य मानवों के बीच में कोई अशान्तिपूर्ण स्थित नहीं रहती है । आन्तरिक शान्ति तभी मिलेगी जब आप अपने मन से कठोर विचार त्याग देगे ।

3. इच्छाओं की शुद्धि -

क्योंकि आप उन नियमों के साथ सामंजस्य स्थापित करना

चाहते हैं जो मनुष्य के आचरण नियमित करते हैं और आप अपना भाग उन चीजों की योजना के साथ संतुलित करना चाहते हैं इसलिए आप की इच्छाएँ इस ओर केन्द्रित होनी चाहिए ।

4. प्रयोजन या उद्देश्य की शुद्धि -

आप का प्रयोजन कभी भी लालच या स्वार्थ अथवा अपनी बड़ाई के बखाने की इच्छा नहीं होना चाहिए । आप का यह स्वार्थी उद्देश्य कभी भी नहीं होना चाहिए कि आप केवल अपने लिए आन्तरिक शान्ति प्राप्त करें । आप के जीवन में सामंजस्य के लिए यह जरूरी है कि आप अपने साथी मानवों की सेवा करें ।

चार त्याग

हठधर्मी का त्याग -

आप के दो स्व या रूप होते हैं । एक आप का निम्न रूप होता है जो आप को स्वार्थी बनाता है । आप का एक दूसरा रूप है जो कि आपका उच्च रूप है और वह आप को महिमामय कार्यों की ओर उन्मुख करता है । आप अपने निम्न रूप को दबा सकते हैं । इसके लिए जरूरी करने के लिए आप के अन्दर इच्छा होती है । उन इच्छाओं को दबाना नहीं चाहिए जिससे कि आप का उच्च रूप आप के व्यक्तित्व पर हावी हो जाय ।

2. अलगाववादी प्रवृत्ति का त्याग -

संसार के हम सभी लोग मानवता रुपी शरीर के कोशणु है । आप अपने साथियों से भिन्न नहीं हैं इसलिए आप अकेले अपने लिए सामंजस्य स्थापित नहीं कर सकते । आप को सामंजस्य तभी प्राप्त होगा जब आप यह समझ जायेगे कि सभी काम एक हैं और आप सबकी भलाई के लिए कार्य करेंगे ।

3. मोह ममता का त्याग

जब आप मोह ममता का वास्तव में त्याग कर देते हैं तभी आप स्वतंत्र हो पाते हैं । सांसारिक वस्तुएं उपयोग के लिए होती हैं । जब उनका उपयोग स्वतंत्र हो जाय तो उन्हें त्याग देना चाहिए । यदि आप उनका त्याग नहीं करते तो उनकी उपयोगिता आप पर हावी हो जाती है । आप लोगों के साथ सामंजस्य तभी स्थापित कर सकते है जब आप इस विचार का त्याग कर दें कि आप का उन पर अधिकार है । इसलिए आप उनके जीवन के संचालन करने का प्रयत्न न करिए ।

नकारात्मक विचारों का त्याग

नकारात्मक विचारों का त्याग करने का प्रयत्न कीजिए । यदि वर्तमान में आप रहते है, क्योंकि वर्तमान ही ऐसा क्षण है जिसमें आप को रहना है, तो आप कम चिन्ता करेंगे । यदि आप यह समझ जायें कि जो लोग घटिया या निकृष्ट काम करते हैं वे मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार है तो आप का क्रोध दया में बदल जायेगा । यदि आप

यह समझ जायें कि आप के दिल को जो चोट पहुँची है उसका कारण है आप के गलत कार्य या अपनी अकर्मण्यता के प्रति आप की गलत प्रतिक्रिया तो आप अपने को दुख पहुँचाना बन्द कर देंगे ।

चिन्तन और विचार

हम अच्छा कार्य करते हुए अपना जीवन व्यतीत कर सकते है जब भी आप किसी से मिले तो सोचिए कि आप उससे क्या उत्साहवर्धक बात कह सकते हैं जैसे एक स्नेहपूर्ण वाक्य, कोई सहायता पूर्ण सुझाव, प्रशंसा पूर्ण अभिव्यक्ति जब आप किसी परिस्थिति का सामना करे तब आप सोचिए कि क्या अच्छाई कर सकते हैं कोई उपयुक्त तोहफा, अच्छा रुख, सहायता के लिए बड़े हाथ ।

एक कसौटी है जिस पर अपने विचार और अपने कर्म कर सकते है । वह कसौटी है कि आप के विचारों और फायों ने क्या आपको आन्तरिक शान्ति दी है । अगर आप को आन्तरिक शान्ति नहीं मिली तो आप के विचारों और कर्म मे कोई कमी है इसलिए प्रयत्न जारी रखिए ।

यदि आप लोगों से प्रेम करते हैं तो बदले में वे भी प्रेम करेंगे ; यदि मैं लोगो को अप्रसन्न करती हूँ तो मैं स्वयं को दोषी मानती हूँ । कारण यदि मेरे व्यवहार सही होता तो लोग मुझसे असहमत होते हुए भी अप्रसन्न नहीं होते जीभ को बोलने से पहले चोट

पहुँचाने की अपनी शक्ति को खो देना चाहिए ।

जो लोग उदास रहते हैं उनसे मैं कहूँगी कि अपने चारों ओर सुंदर फूल और सुन्दर संगीत रखने का यत्न कीजिए । प्रेरणात्मक विचारों को पढ़िए और याद रखने का यत्न कीजिए । उन चीजों की तालिका बनाने का यत्न कीजिए जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं । यदि ऐसा कोई काम है जिसे आप हमेशा करना चाह रहे हों पर नकर पाये हों तो उसे कर डालिए । अपने लिए सार्थक कार्यक्रम बनाइए और उस कार्यक्रम पर स्थिर रहिए ।

यद्यपि लोग आप पर दया करेंगे पर अपने को दयनीय मत समझिए । दयनीयता आप की आध्यात्मिकता के लिए बाधक है समझिए । दयनीयता आप की आध्यात्मिकता के लिए बाधक है । सारी समस्याओं का सामना कीजिए चाहे वे कितनी जटिल क्यों और इस अवसर का पूरा लाभ उठाइए ।

जो कुछ आप पढ़ते हैं । जिन लोगों से आप मिलते हैं उनसे जो कुछ अच्छा है गृहण कीजिए - जितना लेने के लिए आप का अन्तःकरण (आन्तरिक शिक्षक) कहता है उसे लीजिए, बाकी छोड़ दीजिए मार्गदर्शन और सत्य के लिए यह बेहतर है कि आप अपने अन्तःकरण की बात सुनें न कि आप अपने लोगों के पास जायें या किताबें देखें पुस्तकें और लोग केवल प्रेरित करने हैं जब तक वे आप के अन्दर जागृति न उत्पन्न करें, कुछ भी सार्थक वस्तु प्राप्त नहीं हो सकती ।

कोई भी व्यक्ति तब तक स्वतंत्र नहीं हो सकता जब तक वह भौतिक वस्तुओं स्थान और लोगों के प्रति आसक्त रहता है। हमें जब तक चीजों की जरूरत हो हम उनका उपयोग करें और जब उनकी जरूरत न हो तो बिना किसी दुःख के उन्हें छोड़ दें। जिन स्थानों पर हम पर हम ठहरते हैं, वहाँ हमें खुश रहना चाहिए और उस स्थान की कद्र करनी चाहिए। परन्तु जब हमें दूसरी जगह से बुलावा आये तो उस स्थान को बिना किसी दुःख के छोड़ देना चाहिए। हमें लोगों के साथ प्रेमभाव से रहना चाहिए। परन्तु हमें कभी भी नहीं सोचना चाहिए कि उन पर हमारा अधिकार है और हम उनके जीवन को संचालित कर सकते हैं। जिस वस्तु को आप बंधन में रखना चाहेंगे वह आप को बंधन में रखेगी। यदि आप को स्वतंत्रता चाहिए तो दूसरों को स्वतंत्र छोड़ दें।

आध्यात्मिक जीवन ही वास्तव में जीवन है, अन्य वस्तुएँ माया और धोखा हैं। जो लोग वास्तव में परमाला से प्रेम करते हैं। वे ही वास्तव में स्वतंत्र हैं। जिनका जीवन सर्वोच्च (आध्यात्मिक) प्रकाश से जगमगाता है उनके ही जीवन में सामंजस्य होता है। जो अपनी उच्च प्रेरणा के आधार पर काम करते हैं। उनके अन्दर भलाई करने की शक्ति आ जाती है। यह जरूरी नहीं कि अन्य लोगों पर जो प्रभाव पडा है वह दिखाई दे। परिणाम की इच्छा मत करिए। आप को यह मालूम होना चाहिए जो सही काम आप करते हैं आप जो अच्छे शब्द कहते हैं, आपके जो रचनात्मक विचार हैं उनका अच्छा असर होगा। सभी लोग शान्ति के कार्यकर्ता हो सकते हैं।

जब भी आप किसी अशक्ति पूर्ण परिस्थिति में सुधार करते हैं और शान्ति लाते हैं तब आप शान्ति के लिए योगदान करते हैं। यदि आप के जीवन में शान्ति है तो वह आप के वातावरण में और आप के संसार में प्रतिविम्बित होगी।

जो कुछ आप बाहर से प्राप्त करते हैं उसकी तुलना जानकारी से हो सकती है। यह आप को विश्वास की ओर उन्मुख करती है जो कि शायद ही आप को कार्य करने के लिए प्रेरित करे। बाहरी ज्ञान की जब अन्तःकरण से पृष्टि होती है अथवा जो अन्तःकरण से प्राप्त होता है उसकी तुलना विवेक से हो सकती है। उससे जो ज्ञान प्राप्त होता है वह कार्यान्वित होता है।

आध्यात्मिक विकास के लिए बहुधा हमें जड़ों को उखाड़ना पड़ता है, आपने जीवन के अनेक अध्यायों को बंद करना पड़ता है। यह तब तक करना पड़ता है जब तक किसी की भौतिक वस्तु से निरासक्त नहीं हो जाते। जब ऐसा हो जाता है तब हम सभी से प्रेम करने लगते हैं परन्तु हमें आसक्ति किसी से नहीं होती है।

आप किसी भी स्थिति को बिना आध्यात्मिक क्षति के नहीं छोड़ सकते जब तक कि आप उसे प्रेमपूर्वक नहीं छोड़े।

यदि आप लोगों को शिक्षित करना चाहते हैं, चाहे वे बूढ़े हों या जवान, आप वहीं से शुरू कीजिए जहाँ वे हैं - अर्थात् उनके समझ के स्तर से शुरू कीजिए। यदि आप देखते हैं कि उनका स्तर आपसे बहुत ऊँचा है तो आप इनसे शिक्षा ग्रहण कीजिए। कारण

आध्यात्मिक विकास विभिन्न स्तरों द्वारा होता है। हमें चाहिए कि हम एक दूसरे को शिक्षित करें।

प्रेम करने की सीख मिलने से पहली भी शारीरिक हिंसा समाप्त की जा सकती है। परन्तु मानसिक हिंसा तभी रुकेगी जब हम चाहेंगे। बाहरी शान्ति कानून द्वारा स्थापित की जा सकती है। परन्तु आन्तरिक शान्ति प्रेम द्वारा ही प्राप्त हो सकती है।

देते रहिए जिससे आप प्राप्त करने योग्य बन सकें। आप के अन्दर जो प्रकाश है उसी के अनुसार रहिए जिससे आप और प्रकाश प्राप्त कर सकें।

कभी कभी शारीरिक कठिनाइयाँ हमें दिखाती हैं कि शरीर तो केवल थोड़ी देर पहना जाने वाला वस्त्र है। सच्चाई ही सत्य है जिसका हनन नहीं हो सकता। वही हमारे शरीर को संचालित करती है।

जब आप को आत्मिक शान्ति मिल जाती है तो आध्यात्मिक विकास अपने आप हो जाता है क्योंकि आप की आत्मा आप को संचालित करती है और आप ईश्वर की इच्छा के अनुसार काम करने लगते हैं। यह अपने आप होता है उसके लिए आप को कोई बाध्य नहीं कर सकता।

जो ईश्वर की इच्छा के अनुसार चलते हैं उनको कोई डर नहीं होता। ईश्वरीय इच्छा ही विश्वास और प्रेम है। जो ईर्ष्या करते

हैं और डरपोक हैं, उनका सामंजस्य भगवान के साथ नहीं हुआ है और उनको कटिनाई का सामना अवश्य करना पड़ेगा ।

आप के जीवन में आनेवाली प्रत्येक कटिनाई का उद्देश्य है । वे ईश्वर की इच्छा के साथ सामंजस्य स्थापित करने के लिए आप को ढकेलती हैं ।

ठीक काम करने के लिए आप को हमेशा रास्ता मिलेगा ।

हमें अपरिपक्वता ही दुःख देती है । यदि हम लोगों में परिपक्वता होती तो महायुद्ध कोई समस्या न होती । महायुद्ध असंभव होता ।

सत्य बात तो यह है कि मैं प्रेम की नीति को मानती हूँ । कारण विश्व का संचालन प्रेम की नीति के अनुसार होता है । मैं किसी अन्य चीज का भरोसा कैसे करूँ ।

प्रकाश के लिए मैं प्रकाश के उदगम के पास जाती हूँ, किसी प्रतिबिंब के पास नहीं । मेरे पास जो प्रकाश पुंज है । मैं उसके अनुसार रहती हूँ । जिससे मेरे पास अधिक प्रकाश आ सके । उदगम से आने वाले प्रकाश के बारे में आप गलती नहीं कर सकते । क्यों कि यह प्रकाश पूरी पूरी समझदारी से आता है । जिससे उसके बारे में समझा सकें और विचार विमर्श कर सकें ।

दूसरों की आलोचना करने से आप को कुछ भी न मिलेगा और आप की आध्यात्मिकता को चोट पहुँचेगी । अगर आप लोगों

को इस बात के लिए प्रेरित कर पायें कि वे अपनी आलोचना स्वयं कर सकें तभी आप को कुछ सार्थक वस्तु प्राप्त हो सकेगी ।

यदि आप ने सच्चा और ठीक प्रयत्न किया है तो उसे निरर्थक मत समझिये। सोर सच्चे प्रयत्नों का फल सार्थक होता है, चाहे हम देख पाये या नहीं । आप शान्ति के लिए सोचने, रहने और कार्य करने की ओर ध्यान दे और दूसरों को ऐसा करने की प्रेरणा दें । फल को भगवान के हाथ में छोड़ दे ।

आप अपने सिवाय किसी को बदल नहीं सकते जब आप एक उदाहरण, एक आदर्श बन जायें तभी आप दूसरों को बदलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं ।

किसी संघर्षभयी परिस्थिति का ऐसा हल निकालें जो सभी के लिए लाभ दायक सिद्ध हो, न कि केवल आप के लिए । वे समाधान जो सब के लिए लाभ दायक हो चिरस्थायी होता है ।

अगर आप चाहते है कि आप के कार्य का फल अच्छा हो तो आप का अभिप्राय अच्छा होना चाहिए ।

मेरे पत्र - व्यवहार से

प्रश्न - क्या आप अपने गुजारे के लिए कुछ कमाती हैं ?

उत्तर - मैं अपने गुजारे के लिए एक विचित्र ढंग से

कमाती हूँ। मैं जो कुछ भी दे सकती हूँ - अर्थात् अपने विचार, अपने शब्द और अपने व्यवहार द्वारा, लोगों और मानवता को देती हूँ। उसके बदले में लोग जो कुछ देना चाहते हैं ले लेती हूँ। परंतु मैं मांगती नहीं। उनके दान का उन्हें फल प्राप्त होता है और मेरे दान का मुझे।

प्रश्न - आप पैसे क्यों नहीं लेती ?

उत्तर - क्योंकि मैं आध्यात्मिक सत्य की बात करती हूँ। और आध्यात्मिक सत्य को कभी बेचना नहीं चाहिए। जो इसे बेचते हैं उनकी आध्यात्मिकता को चोट पहुँचती है। बिना मांगे डाक द्वारा जो पैसा मेरे पास आता है, उसका मैं अपने लिए प्रयोग नहीं करती। उसे मैं मुद्रण और डाक के लिए खर्च करती हूँ। जो लोग आध्यात्मिक सत्य को खरीदने की कोशिश करते हैं वे बिना किसी तैयारी के आध्यात्मिक सत्य को लेना चाहते हैं। यह ब्रह्मांड बड़े विचित्र ढंग से संचालित है। जब लोग तैयार होंगे तभी उन्हें कुछ मिलेगा।

प्रश्न - क्या आप को अकेलापन नहीं लगता या आप हतोत्साहित नहीं होती ? क्या आप थक नहीं जाती ?

उत्तर - नहीं। जब आप बराबर भगवान से संपर्क बनाए रहते हैं तब आप को अकेलापन लग ही नहीं सकता। जब आप भगवान की विचित्र योजना को समझ जाते हैं और यह जान जाते हैं कि सारे अच्छे प्रयत्नों का फल अच्छा होता है तो आप हतोत्साहित हो ही

नहीं सकते । जब आप को आन्तरिक शान्ति मिल जाती है और आप ब्रह्माण्ड की शक्ति के उद्गम के संपर्क में रहते हैं तो आप थक ही नहीं सकते ।

प्रश्न - व्यक्ति के लिए नौकरी से अवकाश - ग्रहण या रिटायरमेंट का अर्थ क्या होगा ?

उत्तर - अवकाश - ग्रहण का अर्थ अकर्मण्यता नहीं । उसका तात्पर्य यह है कि आप का कर्म - क्षेत्र बदल गया है । अब आप अपना पूरा समय और जीवन पूरी तरह से सेवा में लगा सकते हैं । यह समय आप के जीवन का अद्भुत समय है - ऐसा समय जब आप खुशी से व्यस्त है और यह व्यस्तता सार्थक है ।

प्रश्न - मैं भगवान के समीप हूँ - ऐसी भावना किस उपाय से उत्पन्न होगी ।

उत्तर - भगवान ही प्रेम है । जब भी आप प्रेम और दया का व्यवहार करते है आप भगवान के समीप होते हैं । भगवान ही सत्य हैं । इसलिए जब आप सत्य की खोज करते हैं तो आप भगवान की खोज करते हैं । भगवान ही सौंदर्य है । जब भी आप फूल के सौंदर्य और सूर्यास्त को धूते हैं, आप भगवान को धूते हैं । भगवान बुद्धि है जो सब का सृष्टा है पालक है और सब को एक सूत्र में बांधता है । भगवान ही सब का सत्त्व है । आप भगवान के अंदर हैं और आप के अंदर है । आप वहाँ हो ही नहीं सकते जहाँ भगवान नहीं

है। भगवान सब जगह व्याप्त है। यही भगवान का नियम है, चाहे वह शारीरिक नियम हो या आध्यात्मिक। भगवान के नियमों की अवज्ञा करोगे तो दुख पाओगे। तुम्हें ऐसा लगेगा कि तुम भगवान से दूर हो। इन नियमों का पालन करो, तुम्हें लगेगा कि तुम में सामंजस्य है और तुम भगवान के समीप है।

प्रश्न - अच्छी बातें क्या है ? उनको मैं अपने जीवन में कैसे प्राप्त करूँ ?

उत्तर - अच्छी बातों से आप को तो लाभ होगा ही दूसरों को भी लाभ होगा। उसके लिए आप को बाहर से थोडा बहुत प्रोत्साहन मिलेगा। परन्तु आप चिन्तन कर के देखिए। आप अपने अन्तर्मन में झाँक कर देखिए कि आप किन अच्छी बातों का अपने जीवन में समावेश करना चाहते हैं। ऐसा करने से आप के अनुसार जो अच्छा जीवन है, कार्यक्रम बना कर उसी के अनुसार रह सकते हैं। उनमें कुछ चीजें होंगी जिनसे आप के शरीर को लाभ पहुँचेगा जैसे कसरत या सैर करना। अथवा वे चीजें जो बुद्धि को विकसित करें - जैसे अच्छे साहित्य का पठन। आप की भावनाओं के उन्नयन के लिए अच्छा संगीत आवश्यक है। परन्तु यदि आप आध्यात्मिक लाभ चाहते हैं तो सबसे महत्वपूर्ण है दूसरों की सेवा।

प्रश्न - यदि कोई समस्या हो तो क्या मैं उसके बारे में बुद्धि द्वारा कुछ कर सकता हूँ ?

उत्तर - यदि स्वास्थ्य की समस्या है तो आप अपने आप से प्रश्न कीजिए - क्या मैंने अपने शरीर का दुरुपयोग किया है ? यदि कोई मानसिक समस्या है तो आप सोचिए - क्या मैं उसी प्रकार स्नेही और ममतामय रहा हूँ जिस प्रकार रहने के लिए भगवान मुझसे अपेक्षा करते हैं ? यदि आर्थिक समस्या है तो स्वयं से पूछिए क्या मैं अपने आय के अनुसार ही खर्च करता रहा हूँ ? आप जो कुछ वर्तमान में करते हैं वह आप के भविष्य को बनाता है । इसलिए आप अच्छा भविष्य बनाने के लिए वर्तमान का प्रयोग कीजिए । अपने विचारों द्वारा आप लगातार अपनी आन्तरिक अवस्था बनाते हैं और आस पास की परिस्थिरियाँ बनाने में सहयोग देते हैं । इसलिए अपने विचारों को रचनात्मक बनाइए । सर्वोत्तम स्थिति के बारे में सोचिए ।

प्रश्न - मैं वास्तविक रूप में रहना कैसे शुरू करूँ ?

उत्तर - मैंने वास्तविक रूप में जीना तब शुरू किया जब मैंने प्रत्येक अवस्था और स्थिति को ठीक से देखना शुरू किया और यह सोचना शुरू किया कि उन स्थितियों में मैं कैसे उपयोगी हो सकूँगी । मैंने सीखा कि मदद देने के लिए इच्छा का होना अनिवार्य है । अक्सर मैं थोड़ा ही मदद कर पाई या केवल एक ममतामयी मुस्कान या प्रोत्साहन और खुशी का एक शब्द ही दे पाई । मैंने सीखा कि देने पर ही कुछ उपयोगी पाया जा सकता है ।

प्रश्न - जो आप के पास है उसे साधारण गृहणी या माँ कैसे प्राप्त कर ?

उत्तर - जो परिवार में रहता है (जैसा कि अधिकतर लोग रहते हैं) वह भी उसी प्रकार आन्तरिक शान्ति पा सकता है जैसे कि मैंने पाया है। भगवान के कानून को मानिए जो सब के लिए एक है। केवल भौतिक कानून ही नहीं, आध्यात्मिक कानून मनुष्य के आचरण को बनाते हैं। आप जिन बातों को अच्छा समझती हैं उसी के अनुसार रहना शुरू कीजिए, जैसा कि मैंने किया है। दिव्य योजना में अपना विशेष स्थान बनाइए जो कि प्रत्येक मनुष्य की आत्मा के लिए अद्वितीय है। जैसा कि मैंने किया है, आप भी ग्रहणशील स्वामोक्षी में खोजने की कोशिश कर सकती हैं। परिवार के ढाँचे में रहना आध्यात्मिक विकास में बाधा नहीं है, बल्कि एक तरह से यह फायदेमंद है। हमारा विकास समस्याओं के समाधान द्वारा होता है और परिवार के ढाँचे में अनेक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। जब हम परिवार के ढाँचे में प्रवेश करते हैं तब हम आत्मकेन्द्रित होने के बजाय परिवार-केन्द्रित हो जाते हैं। सच्चा प्रेम तो देने की इच्छा है जिसमें लेने की इच्छा का कोई स्थान नहीं है। परिवार का ढाँचा सच्चे प्रेम का अनुभव देता है माँ और पिता का शिशु के प्रति सच्चा प्यार।

प्रश्न - क्या अधिक सुंदर होने से पीडा उत्पन्न होती है ?

उत्तर - आप यदि भगवान की इच्छा का पालन नहीं करते

तो आप के आध्यात्मिक विकास में पीडा उत्पन्न होगी। यह पीडा तभी समाप्त हो सकती है जब आप भगवान की इच्छा का स्वेच्छा से पालन करते हैं और उसके लिए आप को बार बार उस ओर ले जाना नहीं पडता। जब आप भगवान की इच्छा के साथ समन्वय स्थापित नहीं कर पाते तो समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। इन समस्याओं का उद्देश्य होते है आप को समन्वय की ओर ले जाना। यदि आप स्वेच्छा से भगवान की इच्छा का पालन करते हैं तब आप समस्याओं से बच सकते हैं।

प्रश्न - क्या मैं कभी विश्राम की उस स्थिति को प्राप्त कर सकता हूँ जिसमें कुछ बनने की आवश्यकता नहीं होती ?

उत्तर - जब आप को आन्तरिक शान्ति मिल जाती है तब आप के अन्दर कुछ बनने की इच्छा नहीं रहती। आप जो कुछ हैं उसी से संतुष्ट रहते हैं। यह तभी होता है जब आप आध्यात्मिक निर्देश का पालन करते हैं। परन्तु आप का विकास नहीं रुकता। आप समन्वयपूर्ण विकास करते हैं।

प्रश्न - सच्चा धार्मिक व्यक्ति कौन है ?

उत्तर - मैं कहूँगी कि सच्चे धार्मिक व्यक्ति की मनोवृत्ति धार्मिक होती है। साथी मानव के प्रति उसकी प्रेममय भावना होती है। भगवान के प्रति भी उसकी प्रवृत्ति आज्ञापालनकी होती है। उसका अपने प्रति भी आध्यात्मिक दृष्टिकोण होता है। आप जान

जाते हैं कि आप आत्मकेन्द्रित प्रवृत्ति से भिन्न हैं शरीर से भिन्न हैं और सांसारिक जीवन से भिन्न हैं ।

प्रश्न - भय का निवारण कैसे होता है ?

उत्तर - मेरी मान्यता है कि धार्मिक मनोवृत्ति होने से भय का नाश होता है अगर साथी व्यक्तियों के प्रति आप की प्रेम की भावना होगी तो आपको उनसे डर नहीं लगेगा । पूर्ण प्रेम भय का विनाश करता है । भगवान के प्रति आज्ञा - पालन की भावना आप को उस बाते से अवगत करायेगी कि भगवान सदैव आप के पास हैं और उस प्रकार भय रहेगा ही नहीं । जब आप को पता लग जाय कि शरीर को आप धारण करते हैं और शरीर नाशवान हैं, आप स्वयं सत्य हैं एवं आप ही शरीर का संचालन करते और आप का नाश नहीं किया जा सकता । फिर भय किस प्रकार होगा ?

पीस पिलग्रिम का विकास

सूचना पत्रों से उद्धारण ।

चारपत्र - एक दिन मैं पत्रों का उत्तर दे रही थी कि एक महिला ने मुझसे कहा लोग शान्ति के लिए क्या कर सकते हैं मैंने कहा देखते हैं पत्रों में क्या लिखा है ? पहले पत्र में लिखा था मैं किसान गृहणी हूँ । आप से बात करने के बाद अनुभव हुआ कि मुझे भी शान्ति के लिए कुछ करना चाहिए विशेषकर इसलिए कि मैं चार बेटों का पालन कर रही हूँ । अब मैं रोज एक पत्र सरकार को या

संयुक्त राष्ट्र संधि को लिखती हूँ जिन्होंने शान्ति के लिए कुछ किया है। मैं पत्र इसलिए लिखती हूँ कि उनकी सराहना हो और उन्हें नैतिक बल मिले। दूसरे ने कहा मैं सोचता था कि विश्व-शान्ति के लिए कुछ करने के लिए मैं सक्षम नहीं हूँ। परन्तु आप से बात करने के बाद मैं मानव संबंध - परिषद का सदस्य बन गया हूँ और मैं छोटे छोटे समूहों के साथ शान्ति के लिए कार्य करता हूँ। तीसरे ने लिखा है आप से बात करने के बाद मैंने अपनी भाभी और अपने बीच की अशान्तिपूर्ण परिस्थिति को सुधार लिया है। अन्तिम व्यक्ति ने कहा आपसे बात करने के बाद मैंने सिगरेट पीना छोड़ दिया है। जब आप संसार की शान्ति के लिए कुछ करते हैं तब आप समूहों में शान्ति गुटों में शान्ति, व्यक्तियों के बीच शान्ति अथवा अपनी आन्तरिक शान्ति स्थापित करके समग्र शान्ति का विकास करते हैं जब भी किसी अशान्त परिस्थिति में आप समन्वय स्थापित करते हैं और शान्ति लाते हैं तब शान्ति के निमित्त अपना योगदान करते हैं।

सब से बहुमूल्य वस्तु - जंगलों में निवास करने के बाद मैं उस शहर में आई जो कभी कुछ दिनों के लिए मेरा घर था। मैं फिर से उन सड़कों पर चल रही थी। दोपहर के एक बजे थे। सैकड़ों लोग बहुत कायदे से कपड़े पहने, पीले अथवा मेकअप से पुते चेहरे में कायदे से पंक्रितवद्ध होकर या तो काम पर से वापस घर आ रहे थे या काम पर जा रहे थे। मैं रंग उड़ी कमीज और पुरानी स्लेक्स पहने उनके बीच चल रही थी। मेरे कैनवस के जूतों के नरम सोल आवाज नहीं करते परन्तु उन्हीं जूतों को पहन कर कैसे जीते और

ऊँची एडीयों के जूतों के शोर में बिना आवाज किये बढ रही थी । गरीब लोग मुझे बरदाश्त कर लेते हैं । अमीरों में कुछ की आँखें आश्चर्य से भर जाती हैं । कुछ आँखें में अवज्ञा होती है । अगर हम कायदे की पंक्ति में दिन प्रतिदिन साल दर साल रहना चाहते हैं तो जहाँ हम चलते हैं वहाँ हमारी दोनों ओर ऐसी चीजें प्रदर्शित हैं जिन्हें हम खरीद सकते हैं । कुछ चीजें अधिक या कम उपयोगी होती हैं, परन्तु अनेक वस्तुएँ बेकार होती हैं । कुछ वस्तुएँ सुंदर कहला सकती हैं परन्तु अनेक थडकीली और रद्दी होती हैं । हजारों चीजें प्रदर्शित होती हैं परन्तु उनमें सब से मूल्यवान वस्तुएँ नहीं होती हैं । स्वतंत्रता प्रदर्शित नहीं होती, स्वास्थ्य प्रदर्शित नहीं होता, प्रसन्नता और मानसिक शान्ति प्रदर्शित नहीं होती । मेरे दोस्तों उनको पाने के लिए तुम्हें कायदे से बनी पक्ति को छोड़ना होगा और लोगों की अवज्ञा और तिरस्कार सहना पड़ेगा ।

नकारात्मक बनाम रचनात्मक

मैंने रचनात्मक मार्ग अपनाया है । मैं जिन चीजों के विरुद्ध हूँ उन पर जोर न देकर मैं अच्छी वस्तुओं पर जोर देती हूँ । जो लोग नकारात्मक मार्ग चुनते हैं वे बुरी चीजों पर ही बल देते हैं और उनकी आलोचना करते हैं और न्याय चाहते हैं, कभी कभी गली गलौज पर भी? उतर आते हैं, अतः नकारात्मक मार्ग पर चलने वालों पर हानिकारक प्रभाव पडता है । परन्तु रचनात्मक मार्ग का प्रभाव मंगलमय होता है । जब किसी बुराई पर प्रहार होता है तो वह

चाहे कितनी कमजोर और असंघटित हो वह संघटित हो जाती है और उसे शक्ति और मान्यता मिल जाती है। जब कोई प्रहार नहीं होता और स्थिति पर अच्छे प्रभाव डाले जाते हैं तब न केवल बुराई क्रमशः क्षीण हो जाती है परंतु बुरा व्यक्ति भी बदल जाता है। रचनात्मक मार्ग से प्रेरणा मिलती है, नकरात्मक मार्ग से क्रोध उत्पन्न होता है। जब आप किसी को क्रुद्ध करते हैं तब वह अपनी निम्नतर वृत्ति के अनुसार काम करता है वह कार्य प्रायः हिसात्मक और अविवेकपूर्ण होता है। जब आप लोगों को प्रेरित करते हैं तब लोग अपनी उच्चतम वृत्ति से काम करते हैं जो प्रायः विवेकपूर्ण और उचित होता है। क्रोध अस्थायी होता है परन्तु प्रेरणा प्रायः सारा जीवन प्रभावित करती है।

शान्ति के लिए कार्य

थोड़े से समर्पित लोग उन लोगों के बुरे प्रभाव को दूर कर सकते हैं जिनका सामंजस्य नहीं हुआ है। इसलिए हममें से जो लोग शान्ति के लिए कार्य करते हैं उन्हें डगमगाना नहीं चाहिए। हमें हमेशा शान्ति के लिए प्रार्थना करनी चाहिए और हमसे जितना भी हो सके जिस प्रकार से भी हो सके शान्ति के लिए काम करना चाहिए। हमें हमेशा शान्ति के लिए बोलना चाहिए, शान्ति के लिए सोचना चाहिए और हमें मालूम होना चाहिए कि ऐसा करना संभव है। हम जिस तरीके से रहते हैं वह हमेशा प्रगट होता है। एक छोटी स्त्री भी जब अपना पूरा समय शान्ति के लिए देती है तो समाचार

बन जाती है। बहुत से लोग जो शान्ति दे पाते हैं वे भी इतिहास बन सकते हैं।

वे लोग धन्य हैं जो बिना फल की आशा किये यहाँ तक की बिना धन्यवाद की अपेक्षा किये देते हैं। वे भरपूर फल प्राप्त करते हैं।

वे लोग धन्य हैं जो हर अच्छी बात को कार्य रूप में परिणित करते हैं - उन्हें असीम सत्य का साक्षात्कार होगा।

वे लोग धन्य हैं जो भगवान की इच्छानुसार काम करते हैं और फल की चिन्ता नहीं करते क्योंकि उन्हें बहुत बड़ा पुरस्कार मिलेगा

वे लोग धन्य हैं जो अपने साथियों का विश्वास करते हैं और उनसे प्रेम करते हैं क्योंकि वे ही मनुष्य की अच्छाइयों तक पहुँच पायेंगे और उन्हें बदले में प्रेम मिलेगा।

वे लोग धन्य हैं जो सत्य को देख पाते हैं। वे जानते हैं कि मिट्टी की मूर्ति नहीं अपितु जो मिट्टी की मूर्ति संचालित करता है वही सत्य और अनश्वर है।

वे लोग धन्य हैं जो यह देख पाते हैं कि वह परिवर्तन जिसे हम मृत्यु कहते हैं, वह इस पृथ्वी पर जीवन की जो सीमाएँ हैं उनसे जीव को मुक्त करता है। वे अपने प्रियजनों के साथ इस महिमामय संक्रान्ति का उत्सव मनाते हैं।

वे लोग धन्य हैं जो अपना जीवन समर्पित करने के बाद एवं

आशीर्वाद प्राप्त कर लेने के बाद आगे के पथ में आनेवाली बाधाओं को जीत लेते हैं। उन्हें पुनः आशीर्वाद प्राप्त होता है।

वे लोग धन्य हैं जो अध्यात्मिकता की ओर बढ़ते हैं परंतु उनके अन्दर मानसिक शान्ति पाने का स्वार्थ नहीं होता, क्योंकि यह तो उन्हें मिलेगी ही।

वे लोग धन्य हैं जो कि स्वर्ग के राज्य की सीमाओं के द्वार तोड़ने के बजाय पवित्र होकर विनय पूर्वक और प्रेम पूर्वक उस ओर बढ़ते हैं क्योंकि इस तरह वे बड़ी नम्रता से अन्दर जा सकेंगे।

आप भगवान को पहचान सकते हैं

हमसे बड़ी कहीं कोई शक्ति है जो हमारे हृदय में और ब्रह्मांड में सब जगह अभिव्यक्त होती है। इसे ही मैं भगवान कहती हूँ। आप क्या यह जानते हैं कि भगवान को जानना क्या है बराबर यह अनुभव करना कि भगवान द्वारा मार्गदर्शन हो रही है हमेशा यह अनुभव करना कि भगवान विद्यमान हैं। भगवान को जानने का अर्थ है सब लोगों सारी सृष्टि के प्रति प्रेमभाव अभिव्यक्त करना। भगवान को जानने का अर्थ है अन्तर्मन में शान्ति, शान्त स्वभाव, प्रशान्ति, असीम और अविचल शक्ति जो आप की किसी भी परिस्थिति का सामना करने योग्य बनाती है। भगवान को जानने का अर्थ है आप खुशी से भरपूर हैं, वह खुशी छलकी पड़ती है और सारे संसार को खुशी से भर देती है। मेरे अन्दर केवल एक इच्छा है - भगवान के निर्देश का पालन करना - मेरे अन्दर कोई द्वन्द नहीं है। जब भगवान

चाहते हैं कि तीर्थयात्रा पर निकलूँ तो मैं प्रसन्नता से करती हूँ। जो कुछ भी मैं करती हूँ यदि उसकी प्रशंसा होती है तो उसे मैं भगवान को अर्पण कर देती हूँ क्योंकि मैं तो छोटा सा माध्यम हूँ जिसके जरिये भगवान काम करते हैं। कुछ करने के लिए जब भगवान मेरा मार्गदर्शन करते हैं। तो मुझे शक्ति प्राप्त होती है, मुझे मार्ग मिलता है और बोलने के लिए मुझे शब्द मिलते हैं। चाहे पथ सहज हो या कठिन मैं भगवान की दी हुई शान्ति, प्रेम और प्रसन्नता रुपी रोशनी में चल्ती हूँ एवं मजन द्वारा भगवान की महिमा और भगवान के प्रति कृतज्ञता प्रगट करती हूँ। यही भगवान को जानना है। भगवान को पहचानना केवल महान लोगों के लिए सुरक्षित नहीं है। यह हमारे और आप जैसे तुच्छ लोगों के लिए है। भगवान सदैव आप को ढूँढते हैं, आप में से हर एक को ढूँढते हैं। यह तभी संभव है जब आप ईश्वरीय (दैवी) नियमों का पालन करें, लोगों के प्रति प्रेम भावना रखें अपनी इच्छाओं, नकारात्मक विचारों और मनोभावों को त्याग दें। आप भगवान को नीखता में खोज पायेंगे। भगवान आप को अपने अन्तर्मन में मिलेंगे।

भय के विषय में

संसार में शान्ति या मानसिक शान्ति के लिए भय से बड़ी बाधा कोई नहीं। जिस चीज से हमें भय लगता है उसके प्रति हम अनुचित घृणा से भर जाते हैं और उस प्रकार हम भयभीत होते हैं एवं घृणा करने लगते हैं। यह हमें मानसिक रूप से क्षति पहुँचाता है और संसार

में तनाव को बढ़ाता है। हम जिन चीजों से भयभीत होते हैं उन्हें उस नकारात्मक एकाग्रता से आकर्षित करते हैं। हम यदि किसी वस्तु या व्यक्ति से डरते नहीं तो हम प्रेम का प्रसारण करते हैं और अच्छी वस्तुओं की आशा कर सकते हैं। इस संसार को प्रेम और विश्वास के उदाहरण की अत्याधिक आवश्यकता है।

सादगी की स्वतंत्रता

कुछ लोग सोचते हैं कि सादगी और सेवा को समर्पित मेरा जीवन कठोर रूखा और प्रसन्नताविहीन होगा परन्तु उन्हें सादगी की स्वतंत्रता के विषय में नहीं मालूम। मुझे भोजन के बारे में ठीक से मालूम है जिससे मुझे पोषण मिले ऐसा योजन में खाती हूँ। मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा है। मैं भोजन स्वाद से खती हूँ। परन्तु मैं जीने के लिए खाती हूँ। मैं खाने के लिए नहीं जीती हूँ और मुझे पता है कि कब खाना बंद कर देना चाहिए। मैं भोजन की गुलाम नहीं हूँ। मेरे कपड़े आराम दायक हैं और साथ ही मेरे जूतों के ऊपर का हिस्सा कपड़े का है और उसकी तल (तोल) शब्द के समान चीज का है। मुझे ऐसा लगता है कि मैं नंगे पैर चल रही हूँ। मैं फैशन की गुलाम नहीं हूँ। मैं आसम और सुविधा की गुलाम नहीं। मैं सड़क के किनारे घास पर उड़ी तरह आराम से सो सकती हूँ जैसे कि मैं नरम बिछौने पर सोती हूँ। मेरे ऊपर अनावश्यक चीजों का बोझ नहीं है, न हीव्यर्थ की क्रिया कलायों का। मेरा जीवन पूर्ण और अच्छा है, परन्तु भीड़ भरा नहीं। मैं अपना काम सरलता और प्रसन्नता पूर्वक

करती हूँ। मुझे अपने चारों ओर सौंदर्य दिखाई देता है। मैं जिससे भी मिलती हूँ उसमें सौंदर्य दिखाता है कारण मैं हर वस्तु में भगवान को देखती हूँ। मैं उन नियमों को जानती हूँ जो ब्रह्मांड को संचालित करते हैं। प्रसन्नता पूर्वक और अह्लाद पूर्वक उन नियमों का आज्ञापालन कर सामंजस्य को प्राप्त करती हूँ। जीवन के ढाँचे में अपना भाग जानती हूँ। उसमें खुशी से और अह्लादपूर्वक रह कर मैं सांभतस्य को पाती हूँ। मैं मानवता के साथ अपनी अभिन्नता को पहचानती हूँ और भगवान के साथ अपनी अभिन्नता को भी जानती हूँ। प्रत्येक व्यक्ति और वस्तु से प्रेम करने और देने में मेरी खुशी छलक उठती है।

हमारे समय के लोगों के ऊपर

स्वर्णिम युग में जाने के लिए हमें मनुष्य में छिपी अच्छाई को देखना पड़ेगा। हमें यह मालूम होना चाहिए कि अच्छाई विद्यमान है चाहे वह कितनी गहराई में छिपी हो। उदीसनता भी है, स्वार्थ भी है परन्तु नहीं पर अच्छाई भी है। हम अच्छाई तक न्याय द्वारा नहीं पहुँच सकते। हम प्रेम और विश्वास के द्वारा ही अच्छाई तक पहुँच सकते हैं। अणुविक विनाश से संसार को प्रेम ही बचा सकता है। भगवान से प्यार करो। भगवान की ओर गृहणशीलता और अनुकूलता से देखो। अपने साथियों से प्यार करो। उनकी ओर मित्रता और देने की दृष्टि से देखो। अपने को इस योग्य बनाओ कि भगवान की संतान कहला सको। ऐसा तुम तभी कर सकते हो जब प्रेम के पथ पर चलो।

आध्यात्मिक विकास

यह विकास भी उसी प्रकार होता है जिस प्रकार शारीरिक और मानसिक विकास होता है। पाँच साल का बच्चा अपने छठे जन्मदिवस पर माँ बाप के बराबर लंबा होने की बात नहीं सोच सकता। सत्य के अन्वेषी छात्र को यह नहीं सोचना चाहिए उसे रातोंरात आन्तरिक शान्ति प्राप्त हो जायेगी।

जादुई नुसखा - झगड़ों को सुलझाने का एक जादुई नुसखा है। आप का ध्येय झगड़ों को सुलझाना होना चाहिए न कि लाभ प्राप्त करना। संघर्ष से बचने का भी जादुई नुसखा है। वह यह आप उस बात का ध्यान रखिए कि आप किसी को आघात न पहुँचाएँ, न कि उस बात का कि कोई आप को आघात न पहुँचाए।

अपरिपक्वता पर

लोग वास्तव में अपरिपक्वता के शिकार होते हैं। यह तो असंभव है कि परिपक्व लोगों के बीच होने की समस्या न होगी। अपरिपक्व लोग ही एक समय में शान्ति भी चाहते हैं और ऐसी वस्तुएँ भी चाहते हैं जिनसे युद्ध होता है। फिर भी जैसे बालक बड़े होते हैं उसी प्रकार लोग भी परिपक्वता को प्य करते हैं। हाँ हमारी संस्थाएँ और हमारे नेता हमारी अपरिपक्वता को प्रतिबिम्बित करते हैं। परन्तु जैसे हम परिपक्व होते जायेंगे हम बेहतर नेताओं और बेहतर संस्थाओं का चुनाव करेंगे। हमें उस ओर वापस लौटना चाहिए

जिधर जाने में हम हिन्नहिचाते हैं । अर्थात् अपने को सुधारने का प्रयत्न करना चाहिए ।

मेरे संदेश

मेरे दोस्तों संसार की हालत चिन्ताजनक है । गनुष्यता डरी हुई है और डगमगाते कूकदमों से पूरी अव्यवस्था और स्वर्णयुग के बीच तलवार की धार पर चल रही है । बलशाली शक्तियाँ उसे अव्यवस्था की ओर ढकेल रही हैं । हम संसार के लोग यदि अपनी अकर्मण्यता से मुक्ति नहीं पाते और हम में जागृति नहीं आती यदि हम अव्यवस्था से बलपूर्वक दूर नहीं जाते तो विध्वंस आ तहा उसमें सब कुछ नष्ट हो जायेगा । यह शानी का मार्ग है बुराई को भलाई से दूर करो को सच्चाई से दूर भगाओ और कणा को प्रेम से जीतो । स्वर्णिम नीति भला करेगी । कृचया उस बात को यह कह कर कि ये धार्मिक तप्य है और उन्हें कार्यानिवत नहीं किया जा सकता नकार न दें । ये नीतियाँ मनुष्य के चरिता का निर्धारण करती हैं और ये उतनी ही गंभीरता से लागू होती हैं जितना गुरुत्वाकर्षण का सिद्धात जीवन के किसी क्षेत्र में जब हम उनका पालन नहीं करते तो अव्यवस्था फैल जाती है । अगर हम उन नीतियों का पालन करें तो हमारा भयभीत समाज, जो युद्धों से तंग आचुका है, शान्ति के उस युग में प्रवेश करेगा जहाँ हमारा जीवन, हमारी कल्पना से कहीं अधिक सुखी होगा ।

बुनियादी रूप से शान्ति के उपाय

आप समाज में शान्ति के लिए संघटन बना सकते हैं, जिसमें

शान्ति के लिए प्रार्थना सभा हो, जो शालि का मार्ग ढूँढे। कुध जगहों में मेरे साहित्य का प्रयोग हुआ है, क्योंकि मेरा साहित्य शान्ति की चर्चा करता है। एक अनुच्छेद (पैरा) पढ़िये गृहणशील वातावरण में उनपर सोचिए, और उसके विषय में बात कीजिए। उसमें जो आध्यात्मिक सत्य है उसे यदि कोई ठीक से समझ पाता है और अनुभव करता है तो वह आध्यात्मिक रूप से शान्ति के लिए काम करने को तैयार है।

उसके बाद शान्ति की अध्ययन गोष्ठी आती है। हमारे दिमाग में संसार के वर्तमान स्थिति का स्पष्ट स्वरूप होना चाहिये और संसार में शान्तिभय स्थिति बनाने के लिए क्या करना होगा। वर्तमान में होने वाले युद्धों को समाप्त करना होगा स्पष्टतः हमें वह उपाय ढूँढना होगा जिससे हम सभी एक साथ हथियारों को तज दें हमें ऐसा माहौल बनाना चाहिए कि जहाँ हिंसा रोकी जा सके। सारे राष्ट्रों को एक हक धोड़ देना चाहिए और वह हक संयुक्त राष्ट्र को देना चाहिए वह है युद्ध करने का है।

हम संसारवासियों को एक बात सीखनी है, और वह यह है कि सारे मानव परिवार की भलाई को किसी एक समूह की भलाई के ऊपर रखना चाहिए। (मुखमरी और यंत्रणा को उसी प्रकार कम करना चाहिए जिस प्रकार डर और घृणा को। शान्ति के संदर्भ में कुछ राष्ट्रीय समस्याएँ हैं। समूहों में शान्ति का कार्य होना चाहिए। सर्वप्रथम हमारी राष्ट्रीय समस्या है कि हम अपने अर्थ व्यवस्था को शान्तिमय स्थिति के अनुकूल बना सकें। हमारी राष्ट्रीय सरकार में एक शान्ति विभाग

की आवश्यकता है जो झगड़ों को सुलझाने के लिए शान्तिमय उपायों की खोज कर सके। फिर हम अन्य देशों को ऐसा विभाग बनाने के लिए कह सकते हैं।

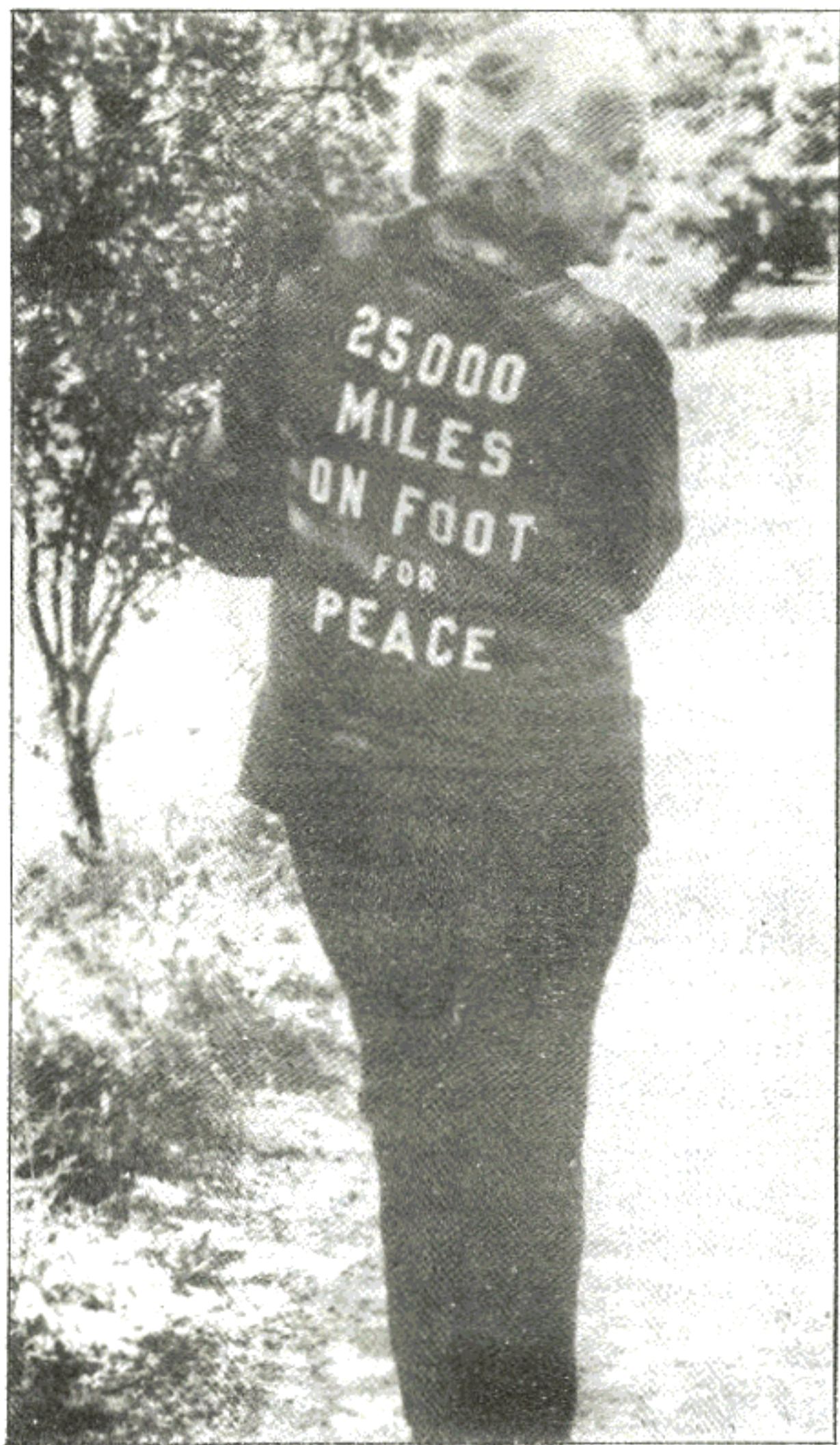
संसार की समस्याएँ उनके समाधान के चरण जब आप को स्पष्ट हो जाँय तो आप शान्ति स्थापित करने वाला दल बनाने के योग्य हो जाते हैं। उन पर कार्य करके आप धीरे धीरे शान्ति स्थापित करने वाला दल बना सकते हैं। शान्ति का कार्य हमेशा शान्ति के मार्ग में चलने और उसी के अनुसार रहने का रूप है। उसका एक रूप है आप सराहना करते हुए उन लोगों को पत्रलिखें जिन्होंने शान्ति के लिए कुछ किया है। कांग्रेस के सदस्यों को पत्रलिखें जिन्होंने शान्ति के लिए कानून बनाए हैं। संपादकों को शान्ति के विषय में लिखें। अपने मित्रों को पत्र लिख कर बताएँ कि शान्ति के लिए आप ने क्या सीखा है। शान्ति के कार्यों में - शान्ति के लिए सभाएँ शान्ति के वक्रा शान्ति के साहित्य को बाँटना, लोगों से शान्ति पर बात करना, शान्ति सप्ताह मनाना, शान्ति मेला, शान्ति के लिए पदवात्रा, तथा शान्ति के लिए तैराकी आदि आते हैं। उसका एक रूप और हो सकता है कि आप उन लोगों को वोट दे जो शान्ति के लिए प्रतिबद्ध हैं। (शान्ति के लिए वचन बद्ध हैं)।

बुनियादी शान्ति का कार्य बहुत महत्वपूर्ण है। उस संकट काल में हर शहर में सामुदायिक शान्ति - मंडल होना चाहिए यह मंडल थोड़े से शान्ति चाहने वाले व्यक्तियों से बन सकता है। यह तो आप से भी शुरू हो सकता है।

यदि आप को पीस पिलग्रिम की उस छोटी सी आध्यात्मिक पुस्तिक से प्रेरणा मिली है तो आप पीस पिलग्रिम, उनका जीवन, उनका कार्य और उनके शब्दों को पढ़ना पसंद करेंगे। २१६ पृष्ठों की यह छोटी सी पुस्तिक पीस पिलग्रिम की मृत्यु के बाद उनके पाँच मित्रों द्वारा संकलित की गई। पिसपिलग्रिम का विकास नामक न्यूज लेटर, उनके प्रवचनों के रिकार्ड निजी पत्रों इंटरव्यू और समाचार स्तंभों से यह संकलन सग्रहीत है। 28 वर्षों के अपने तीर्थयात्री अनुभवों को वे बताती है। वे उदाहरण देती हैं कि उन्होंने अनेक उलझे हुए व्यक्तियों से किस प्रकार निर्भय होकर प्रेमपूर्वक व्यवहार किया। वे समस्याओं के अद्वितीय समाधान को बताती हैं। शान्ति, प्रार्थना और सादगी पर उनके विचार एक खुशदील इन्सान की तस्वीर प्रस्तुत करते हैं जो चाहेगा उसके पास यह पुस्तिक और सोपान नामक पुस्तिका मेजी जायेगी।

जनिको यह पुस्तिका चाहिये वे नीचे लिके पत्ते पर तीन रुपया बेचकर पासकते हैं :

1. Prof. K. ARUNACHALAM,
TAMILNAD GANDHI SMARAK NIDHI,
GANDHI MUSEUM,
MADURAI - 625 020
2. GANDHI LITERATURE SOCIETY
GANDHI MUSEUM CAMPUS
MADURAI - 625 020



25,000
MILES
ON FOOT
FOR
PEACE

पीस पिलग्रिम 1908-1981

वे सन् 1953 से 1981 तक तीर्थयात्रा पर रहीं

तीर्थयात्रा वह मुदु यात्रा है जो प्रार्थना और उदाहरण के लिए होती है। मेरी यात्रा सब से पहले शान्ति के लिए प्रार्थना है। अगर आप अपना जीवन प्रार्थना के रूप में देखें तो आप प्रार्थना को सर्वोच्च स्थान देंगे।

इस देश में पीस पिलग्रिम ने 25000 मिलों की पदयात्रा की और अपना संदेश दिया - यह शान्ति का पथ है। बुराई को अच्छाई से, झूठ को सच से और धृणा को प्रेम से हराओ। उनकी कुल संपत्ति उनकी य्चूनिक की जेब में थी। उन्होंने प्रतिज्ञा की मैं तब तक धूमती रहूँगी जब तक कोई आश्रय न देगा। तब तक भूखी रहूँगी जब तक कोई खाना न देगा उन्होंने धूल मरी सडकों पर, शहर की गलियों में, चर्च में और रेडियों में परिषदों में, टी. वी. में और रेडियों में लोगों से बात की और आन्तरिक और वाहय शान्ति की चर्चा की।

उनकी तीर्थयात्रा में शान्ति की संपूर्ण तस्वीर थी - राष्ट्रों में शान्ति, समूहों में शान्ति व्यक्तियों में शान्ति और सब से बड़ी आन्तरिक शान्ति, क्योंकि शान्ति वहीं से शुरू होती है। उनका विश्वास था कि जब पर्याप्त व्यक्ति आन्तरिक शान्ति पा लेंगे तो संसार में शान्ति संभव हो जायेगी। उनका जीवन और कार्य दिखाता है कि यदि व्यक्ति में आन्तरिक शान्ति है तो वह संसार की शान्ति में सार्थक योगदान करता है।

एक छोटी सी व्यक्ति यदि अपना सारा समय शान्ति के लिए देती है तो वह खबरों में आ जाती है। यदि अनेक लोग अपना छोटा सा समय शान्ति के लिए देते हैं तो वे इतिहास बनाते हैं।

आन्तरिक शान्ति के सोपान का कोई कापीराइट नहीं है। आप इसको पूरा का पूरा या कोई भी हिस्सा छपा सकते हैं। उसका कुछ भाषाओं में अनुवाद हो चुका है। हमें आशा है कि उसका अनेक भाषाओं में अनुवाद होगा और संसार के प्रत्येक देश में यह पुस्तिका प्रकाशित होगी।

PRINTED BY :

VIJAYA FINE ARTS, SIVAKASI. PHONE: 22685