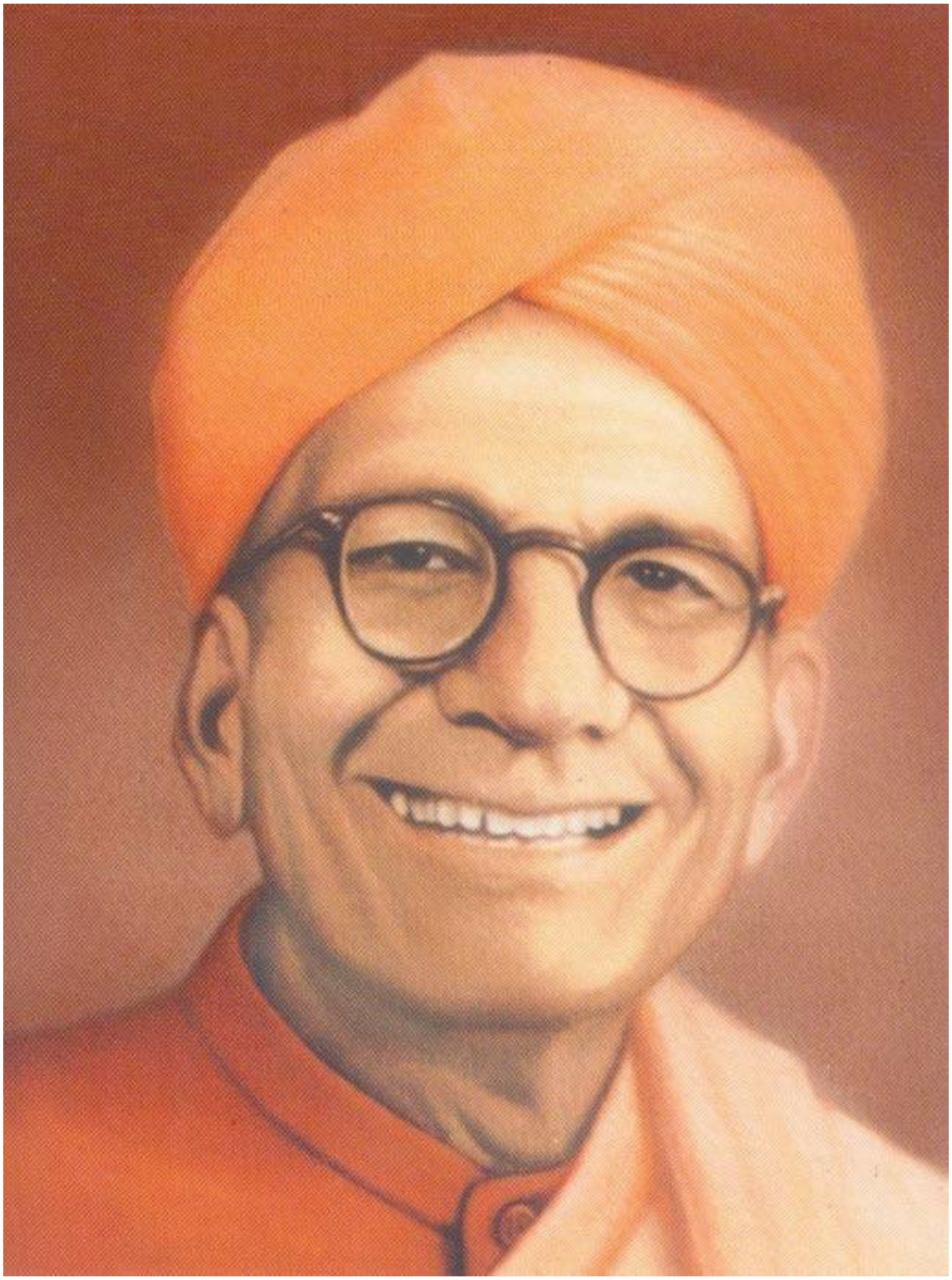
उपासक का आन्तरिक जीवन

Author: Shree Swami Satyanand Ji Maharaj Shree Ram Sharnam, New Delhi



Shree Ram Sharnam, International Spiritual Centre, 8A, Ring Road, Lajpat Nagar - IV, New Delhi - 110 024, INDIA
www.shreeramsharnam.org

विषय सूची

	विषय		- पृष्ठ
१.	उपासक का जीवन	....	१
२.	उपासक का विचार	....	५
३.	उपासक का आचार	....	६
४.	उपासक का व्यवहार	....	१७
५.	जन सेवा	....	२०

सत्यानन्द

राम राम

।। श्री राम ।।

उपासक का जीवन

राम नाम के उपासक को, राम नाम का जाप, जीवन का एक अंग बना लेना उचित है। दैनिक कार्यक्रमों में 'नाम' जाप को मुख्य स्थान देना चाहिये। जो नाम का आराधन करने वाले लोग हैं और राम नाम मन्त्र को प्रति दिन नियम पूर्वक जपते हैं, तथा ऐसे जाप से जो उन्हें लाभ होता है, अपने अनुभव से वे कहते हैं कि प्रति दिन दस सहस्त्र से कुछ अधिक नाम जाप की संख्या तो अवश्य होनी चाहिये।

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

जिस प्रकार हमारे सत्संग में नाम दिया और लिया जाता है, यह रहस्यवाद है और इस विधि में 'राम नाम' एक जागृत, चैतन्य मन्त्र होता है जो साधक के अन्तःकरण में स्थापित किया जाता है। इस लिये इस का आराधन एक मन्त्र योग का आराधन है जो अन्य योग साधनों से सुखद, सुलभ और अधिक फलदायक है । ऐसी धारणा उपासक में जितनी सजग, सजीव, सबल और सुदृढ़ होगी उतना ही साधक आगे बढ़ता चला जाएगा।

इस साधना के मार्ग में श्री राम स्वयं सहायक होते हैं क्योंकि इस मन्त्र के वे ही अधिष्ठातृ देवता हैं। मन्त्र जाप करने वाले

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

उपासक को यह निश्चय करना चाहिये कि वह मन्त्र जाप से अपने आप को 'श्री राम' के पास पहुंचा रहा है और उस की कृपा का पात्र बनता चला जा रहा है। इस धारणा के साथ जो उपासक जप करता है, वह ब्रह्म-सन्निधि को लाभ किया करता है। यह मन्त्र योग का माहात्म्य है।

अध्यात्म उन्नति के सब अंग मन्त्र में उसी प्रकार समाये हुए हैं जिस प्रकार बीज में वृक्ष समाया हुआ होता है। नाम बीजाक्षर के आराधन से ही योग का सारा विकास अपने आप होता चला जाता है। योग उन्नति की चिन्ता उपासक को नहीं हुआ करती। उसे किसी बात का ध्यान

सत्यानन्द

राम राम

होता है तो केवल 'मन्त्र' जाप का। उस को उन्नत करना मन्त्र के देवता का काम है क्योंकि इस मार्ग में, सन्त लोग 'मन्त्र' के देवता को मन्त्रमय ही मानते हैं; यह एक इस मार्ग का गहरा भेद है जो साधक के चित्त में सुस्थिर हो जाना आवश्यक है।

सत्यानन्द

राम राम

उपासक का विचार

उपासक का विचार निर्मल हो और उस के मन में भगवान् के होने का पूरा निश्चय हो। वह मन्त्र का जाप करते हुए, चलते फिरते, काम काज में, दिन में कई बार स्मरण करे कि नाम के मन्त्र का अधिष्ठाता, परम पुरुष, मेरे समीप है। मैं अकेला नहीं हूं। मेरा आराध्य देव मेरे अंग संग है और मेरी सहायता और मेरा संरक्षण करता है। यह भावना ऐसी सुदृढ़ होनी चाहिये कि परमेश्वर के न होने का अथवा दूर होने का भाव, कभी भी, चिदाकाश में प्रकट होने न पाए। इस विचार की अवस्था

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

सदा संशय से रहित बनी रहे। ऐसा सुनिश्चित निश्चयवान् उपासक, कार्य के प्रत्येक क्षेत्र में, सफलता लाभ किया करता है। उसकी कठिनाइयां, आप ही आप, दूर हो जाती हैं और उस का आध्यात्मिक मार्ग अपने आप खुलता चला जाता है। नाम का जाप एक प्रकार का 'विचार योग' ही है। विचार में जितना अधिक नाम बसाया जाए उतना ही मानसिक, वाचिक और बौद्धिक बल बढ़ता है। इस से संकल्प-शक्ति बड़ी प्रबल बन जाती है। नाम का विचारक अपने संकल्प से दूर दूर तक शुभ का संचार करने में समर्थ हो जाता है। नाम का चिन्तन करने वाले उपासक के जीवन में शुभ ऐसे ही प्रकट होता जाता है जैसे

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

खिलते हुए पुष्पों में सुगन्धि।

जब उपासक लोग नाम की आराधना करते हैं तब एक प्रकार से वे विशाल आकाश में आस्तिकता के, सत्य के और धार्मिक विचारों के प्रबल तरंग उत्पन्न करते हैं। उन के इन तरंगों से अपने आप ही समीपस्थ और दूर स्थित मनुष्यों में श्रद्धा, भक्ति, आचार-सुधार के संस्कार स्फुरित हो जाया करते हैं। जैसे शब्द और रूप, एक स्थान से दूसरे स्थान में, आकाश तरंगों के साथ जाते हैं इसी प्रकार संकल्प भी बहुत दूर तक जाता है। कई ऐसे मनुष्य होते हैं जिन की ग्राह्य-शक्ति प्रबल हुआ करती है, वे जागृत अथवा स्वपन में

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

उन संस्कारों को ग्रहण कर लेते हैं और उन में शुभ भावनायें स्वयमेव उद्भूत हो आती हैं। इस लिये नाम के उपासक को यह विश्वास रखना चाहिये कि जहाँ नाम की साधना से वह उत्तरोत्तर अच्छा होता चला जाता है, वहां यह साधना दूर तक शुभ संस्कारों के बीजों की बखेर करती रहती है। अतएव नाम का चिन्तन, नाम का जाप, नाम का कीर्तन साधक को बड़ी भावना और भक्ति से करते रहना उचित है और यह साधना संसार के लिये बड़ी कल्याण-कारिणी है।

सत्यानन्द

उपासक का आचार

आचार – मन, वाणी और काया से जो क्रियायें की जाती हैं, जो कर्म किये जाते हैं, उन्हीं को आचार शास्त्र के जानने वाले पंडित आचार कहते हैं। आचार से ही मनुष्य का आन्तरिक और बाह्य जीवन जाना जाया करता है। अपने और पराये जीवन को अच्छा, शुभ, पवित्र और उत्तम बनाने वाले जो कर्म हैं उन को ज्ञानी लोग सदाचार कहते हैं। उपासक को अपने हित के लिए, अपने बन्धुओं के हित के लिए, अपने जैसों के हित के लिए और इस लोक परलोक के कल्याण के लिए, सदाचारी बनना चाहिये।

सत्यानन्द

राम राम

प्रायः लोगों म वृत्तियों को कोमल, मधुर, शान्त और श्रेष्ठ बनाना सदाचार में सम्मिलित नहीं समझा जाता। बाहर की रीति, ढंग और रूढ़ि के कर्मों को ही अधिक लोग सदाचार कहते हैं। परन्तु उपासक को तो यह समझना चाहिये कि क्रोध आदि वृत्तियाँ, बढ़े हुए दुराचरण के ही चिन्ह हैं। इस लिए रामोपासक बड़ा सरल, सच्चा और शान्त स्वभाव का सज्जन बनने की चेष्टा करे। वह अपने सामाजिक जीवन में, पारिवारिक जीवन में, काम काज करते हुये, आवेश में न आये। वह क्रोध को, बड़ी बुराईयों की, जो जीवन को बिगाड़ देती हैं, मूल जड़ जाने। उपासक का जीवन बड़ा

सत्यानन्द

राम राम

मीठा और मृदुल होना चाहिये। राम नाम की मधुरता केवल उस के मन तक ही न रहे, वरन् उस की वाणी से भी इसी प्रकार निसृत होवे जैसे स्रोत से स्वच्छ, शीतल जल निसृत होता है।

किसी को कोई वाक्य आवेश में कहना, तिलमिला कर कहना, न तो काम कराने का कोई ढंग ही है और न ही सुधार। यह दृढ़ निश्चय होना चाहिये कि सरलता, मधुरता, शान्ति और सत्यता बड़े प्रबल साधन हैं-काम कराने के और सुधार के। मिलने जुलने वाले, सगे सम्बन्धी, इष्ट मित्र रामोपासक की साक्षी दें कि यह बड़ा शान्त, प्रियभाषी, सच्चा और सभ्य तथा

सत्यानन्द

राम राम

शिष्टाचारी है तो समझो कि साधक का जीवन अपने आप दूसरों पर प्रकट हो रहा है, जो होना ही चाहिए।

साधक में ईर्ष्या, द्वेष और कलह की वृत्तियां नहीं होनी चाहियें। ये वृत्तियां साधक के मानस कमल कुंज को, जहां दग्ध करने का काम करती हैं, वहां परिवार में और समाज में भी व्याकुलता उत्पन्न कर देती हैं। रामोपासक ऐसा होवे कि उस के लिए लोग कहें कि कलह क्लेश से, राग द्वेष से, पक्षपात से, हठधर्मी से पार है। उस में ये दुर्गुण दिखाई नहीं देते। ऐसे गुण युक्त रामोपासक उन की अपेक्षा अधिक भले काम करते हैं जो लोग पक्षपात, धड़े बन्दियां,

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

कलह क्लेश, आदि दुर्गुणों के अड्डे बने रहते हैं। यह सच जानना चाहिये कि सरल और सच्चा जीवन जो वृत्तियों के वशीकरण से प्राप्त होता है वह स्व-पर के सुधार और उद्धार का बड़ा भारी कारण हुआ करता है।

रामोपासक के जीवन में सत्यता, निर्-अभिमानता और विनीतता बहुत बसी रहनी चाहिये। यदि ये शुभ गुण किसी साधक में न बस पायें हों तो समझना चाहिये कि उस की साधना सन्मार्ग से नहीं चल रही है। वह वृत्तियों के जगत में ही उलझा रहता है। इस लिये साधक बड़ा शिष्टाचारी, सभ्य, सुशील, दूसरों को आदर मान देने वाला, मितभाषी और मिष्ट भाषी हो।

सत्यानन्द

पर निन्दा और पिशुनता ये दो दुर्गुण मनुष्य जीवन को बिगाड़ने के बड़े कारण हो जाया करते हैं। पराई निन्दा करते रहना, अपने भीतर, पर जन के अवगुणों के संस्कारों को एकत्रित करना ही होता है। इस से निन्दक जन का अपना ही जीवन बिगड़ता है। उपासक यह समझे कि निन्दा किसी काल में भी सुधार का, किसी जन को अच्छा बनाने का, उस को उन्नत करने का, साधन नहीं हुई। इस लिए उपासक के अन्दर यह दुर्गुण न दिखाई दे तो उपासक श्रेष्ठ श्रेणी का समझा जाना चाहिए। मनुष्य के अपने आप में ही बहुत दोष, छल-छिद्र हुआ करते हैं। यदि प्रति दिन उन का आलोचन और उन पर पश्चात्ताप किया जाय तो फिर दूसरों के दोष

सत्यानन्द

राम राम

देखने की दृष्टि ही नहीं रहती। प्रायः वही लोग दूसरे जनों के दुर्गुण वर्णन करने में लगे रहते हैं जो अपने भीतर मुँह डाल कर, अपने किये कर्मों के चिट्ठे को नहीं देखते। उपासक को, जो आत्म-निरीक्षण करने वाला है, यह अवसर ही नहीं मिलता, कि वह पराए परदे उठाता फिरा करे।

इसी प्रकार पिशुनता-एक की बात दूसरे को बताना और बढ़ा-चढ़ा कर, मिर्च-मसाले लगा कर वर्णन करना-फूट फैलाना, मनोमालिन्य का मैल उत्पन्न करते रहना है। यह घृणित दुष्कर्म है। यह दुष्कर्म उपासक जन में नहीं होना चाहिए।

सत्यानन्द

राम राम

वृत्तियों को मधुर, सुन्दर, स्वच्छ और शान्त बनाने के लिए उपासक का कर्तव्य है कि वह क्रोध को प्रीति से जीते, वैर को मैत्री से मार डाले, अभिमान अहंकार को विनीत बन कर, दीन-हीन जन की सेवा-शुश्रूषा करके और सेवा भाव से शान्त करे। ईर्ष्या को मेल मिलाप से मिटा डाले, लोभ को दान-पुण्य से वश में करे और निन्दा को पर गुण और पराए शुभ कर्मों को वर्णन करके उस पर विजेता बन जाए। उपासक का जीवन गुण ग्रहण करने का, शुभ देखने का, मेल मिलाप का और पर हित दृष्टि का होना बहुत ही उचित है।

सत्यानन्द

राम राम

उपासक का व्यवहार

पारिवारिक बन्धुओं से, सगे सम्बन्धियों से, जाति बिरादरी के जनों से, मिलने जुलने वाले लोगों से, काम काज के क्षेत्र में, लेन देन के मैदान में, नौकरी सेवा के कामों में, जो दूसरों के साथ बरताव किया जाता है, उसी को समझ वाले सज्जन व्यवहार कहते हैं। इस व्यवहार में उपासक का जीवन सादा, सरल, सच्चा, निष्कपट, छलछिद्र से रहित और बहुत ही शुद्ध हो तो उपासक की उपासना के प्रभाव का परिचय मिलता है।

जैसे साधारण व्यवहारिक लोग अपने

सत्यानन्द

राम राम

व्यवहारों में दाँव-पेच, ऊंच नीच, अपकर्म और कुकर्म करते रहते हैं यदि वैसा ही व्यवहार उपासना करने वाले जन का भी हो तो समझना चाहिए कि उपासक के जीवन में, उस के काम-धन्धों में, उस के वर्तन व्यवहार में उपासना का कोई प्रभाव नहीं है। जो बात मनुष्य के मन में हो वही वाणी और कर्म में आए तो ठीक होता है। यदि उपासना के मानस भाव सद्कर्मों में प्रकट होवें, तभी समझा जाता है कि उपासक ठीक उपासना करता है और उस ने उपासना के मर्म को जाना है। यदि ऐसा न हो तो समझना चाहिए कि उपासक की उपासना निरी रट और निरा आडम्बर है। समाज, व्यवहार से

सत्यानन्द

राम राम

ही, मनुष्य के भीतर के भावों को जाना करता है। इस लिए उपासक के भीतरी भाव, उस के बाहर के व्यवहार में ऐसे ही चमकने चाहिएँ जैसे रात्रि में आकाश में तारे चमका करते हैं।

उपासक व्यवहार में बड़ा कोमल कर्मो वाला, सुधरा हुआ, शिष्ठ, सभ्य और सुशील हो और उस का लेन देन, क्रय विक्रय, कार व्यवहार स्वच्छ और निर्दोष हो। उपासक को चाहिये कि दूसरे को आदर मान देने में भी कभी कंजूस न बने। दूसरों के लिए सदा उदार बना रहे।

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

जन सेवा

दूसरे जनों को सहायता देना, उन के साथ सहानुभूति प्रकट करना, उन के अच्छे कामों में सहयोग देना और उन के लिए हितकर कर्म करना ये सब जन सेवा के अंग हैं।

जो उपासक राम नाम का मधुर रस चख पाए हैं, जिन को शान्ति प्राप्त हुई है, जिन को एकाग्रता का लाभ हुआ है और जिन में राम नाम बस गया है उनको चाहिये कि वे अपने दैनिक कामों से समय निकाल कर समाज के दीन हीन जनों के सुधार में भाग लिया करें।

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

कोई भी मनुष्य सारा दिन नाम की आराधना में लगाता हो, ध्यान में बैठा रहता हो अथवा स्वाध्याय ही करता रहता हो, ऐसा देखने में नहीं आता। ये ऐसे काम तो कुछ मासों के लिए साधना साधने वाले साधकों को करने होते हैं। यदि इसमें बरसों कोई बिताने लगे तो उसका समय आलस्य में, प्रमाद में, व्यर्थ क्रियाओं में, इधर उधर भटकने में ही बीता करता है। इस लिए जिन सज्जनों को साधना की थोड़ी बहुत सिद्धि प्राप्त हो गई हो और जिन्होंने साधना के रस का आस्वादन कर लिया हो, उनको यदि अवसर मिलता हो तो समाज की सेवा में उस को व्यतीत करना उचित है। भले मनुष्य, शान्त स्वभाव के जन, यदि समाज सेवा करें तो देश

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

और जाति के जनों का अधिक हित होता है। उससे सामाजिक सुख की वृद्धि होती है।

जिन लोगों के पास अवकाश है, बुद्धि है, बल है और काम करने की सामर्थ्य है, यदि वे अपने समय को जन सेवा में लगाएं तो जनता में कार्य बहुत अच्छा हो जाता है।

उपासक को तो जन सेवा के उत्तम कर्म, परहित, परोपकार आदि, ये सब, राम पूजा ही समझनी चाहिये। यह नहीं समझना चाहिये कि यह समय व्यर्थ जाता है। ये तो जप, पाठ, ध्यान, स्वाध्याय की भाँति उत्तम कर्म हैं। इसलिए यह बात बहुत सच्ची कही गई है –

सत्यानन्द

राम राम

राम राम

''स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं विन्दति मानवः।''

मनुष्य अपने सुकृत कर्मों से उस परमेश्वर को पूज कर सिद्धि को प्राप्त करता है।

उपासक के लिए तो सेवा, राम पूजन की सामग्री ही है। जो लोग अपने मनो-मन्दिर में, श्री राम नाम की मूर्ति की आराधना करते हैं, उन के लिए तो जन सेवा के सब शुभ कार्य उस मनोहर मूर्ति की पूजा के पुष्प, पत्र, धूप, दीप और नैवेद्य ही हुआ करते हैं।

साधक को भली भांति समझना चाहिए कि दूसरे सज्जनों में राम नाम का प्रचार करना, स्वाध्याय के लिये उन को प्रेरित

सत्यानन्द

राम राम

करना, सत्संग के लिये उत्साह देना, अपने जीवन को उत्तम बनाने के लिए उनमें भावना उत्पन्न करना, ये सब कर्म भी सेवा के कर्म हैं। इसी प्रकार जो लोग पिछड़े हुए हैं उनको उठाना, आगे बढ़ाना, दुःखी दीन का सहायक होना, विद्या प्रचार और सुधार के कामों में भाग लेना एवं जिससे समाज में शुभ की वृद्धि हो वह काम करना और करवाना, ये सब सुकृत कर्म, सेवा धर्म के अंग हैं।

उपासक अपने मन में यह निश्चय रखे कि ऊपर के सभी कर्म उसके ध्यान सिमरन के सहायक हैं और श्री राम के आशीर्वाद अवतरण के श्रेष्ठतर द्वार हैं।

सत्यानन्द

---- o ----