



विज्ञान, आध्यात्म, नैतिकता
एवं पर्यावरण

विषय सूची

1. प्राक्कथन
2. विज्ञान एवं आध्यात्म — एक दूसरे के पूरक 2
3. विज्ञान एवं आध्यात्म द्वारा प्रकृति मानव स्वभाव पर नियन्त्रण 5
4. आत्मा — एक नियामक ऊर्जा 6
5. श्रम की महिमा 9
6. अधिकार एवं उत्तरदायित्व का सन्तुलन ही सम्पन्नता का जनक 10
7. आध्यात्मिक सुरक्षा कवच 13
8. प्रदूषण के विविध रूप 14
9. पर्यावरण प्रदूषण के प्रभाव 16
10. प्रदूषण एवं स्वास्थ्य 19
11. मानसिक प्रदूषण — पर्यावरण प्रदूषण का मुख्य स्रोत 20
12. मानसिक प्रदूषण — प्रभाव एवं निदान 23
13. विचार प्रवाह पर्यावरण का नियमन करता है 24
14. राजयोग — आत्मा परमात्मा के मध्य विचार-तरंगों का प्रवाह 27
15. राजयोग द्वारा कर्म शुद्धि 28
16. घटनाओं का चक्रीय प्रक्रम 31

विज्ञान, आध्यात्म, नैतिकता एवं पर्यावरण

अ ब यह बात अधिकाधिक महसूस की जा रही है कि मानव समाज को इस समय विज्ञान एवं आध्यात्म, दोनों की ही आवश्यकता है। एक समय था जब विज्ञान एवं आध्यात्म में परस्पर विरोध होता था। परन्तु अब हरेक महसूस करता है कि विज्ञान के अतिरिक्त हमें सामाजिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक मूल्यों की भी आवश्यकता है तथा अपने व्यक्तित्व के आध्यात्मिक एवं मानवीय पक्ष के विकास हेतु हमें ध्यान, योग एवं नैतिक शिक्षा जैसी संहिताओं की आवश्यकता है। हरेक व्यक्ति यह भी महसूस करता है कि समाज में हिंसा एवं संघर्ष पैदा करने वाले अंधविश्वास तथा विवेकहीन, असंगत व कट्टरपंथी सिद्धान्त अब समाप्त होने चाहिए। जगत् को तथा उसमें सन्निहित अनेक रहस्यों को जानने के साथ साथ "चेतना" को भी जानने की आवश्यकता है क्योंकि चेतना ही मूल कारक है तथा इसके बिना जगत् का भी ज्ञान नहीं हो सकता। अतः पिछली शताब्दी के दौरान, विशेषकर पिछले चार पांच दशकों में आध्यात्म को वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रदान करने तथा विज्ञान को आध्यात्मिक दृष्टिकोण प्रदान करने हेतु अनेक प्रयास किये गए हैं। वास्तविकता यह है कि पिछले लगभग तीन दशकों के दौरान इन दोनों संकायों में समानता लाने के प्रयासों में पर्याप्त तेजी आई है। कतिपय वैज्ञानिकों एवं आध्यात्मवादियों ने यह प्रतिपादित भी किया है कि ये दोनों संकाय मिलकर "जगत्" एवं "चेतना" को जानने में किस प्रकार एक दूसरे के साथ पूरक भूमिका निभा सकते हैं। इनता ही नहीं, वरन् विज्ञान व आध्यात्म दोनों में समान रूप से रुचि रखने वालों का एक समुदाय भी विकसित हुआ है। इसी प्रकार भौतिक विज्ञान (फिजिक्स) व आत्म विज्ञान (मेटाफिजिक्स), नीतिशास्त्र एवं पर्यावरण-पारिस्थितिकी (इकोलॉजी), चिकित्सा व ध्यान योग

तथा दूर संचार व मनो-संचार में समान रूप से रुचि रखने वाले व्यक्तियों का भी एक समुदाय विकसित हो चुका है।

लोग विकास एवं पर्यावरण के सन्दर्भ में नैतिक सिद्धान्तों का पालन करने के महत्त्व पर भी जोर देने लगे हैं तथा इस सन्दर्भ में आध्यात्मिक की भूमिका पर विशेष महत्त्व दिया जा रहा है। ब्रह्माकुमारी आध्यात्मिक विश्वविद्यालय सन् 1970 से ही पर्यावरण प्रदूषण एवं मानसिक प्रदूषण के पारस्परिक संबंध को इंगित करता आ रहा है, जबकि उस समय प्रदूषण की समस्या इतनी विकराल भी नहीं हुई थी जितनी कि पिछले आठ दस वर्षों में हुई है।

ब्रह्माकुमारी आध्यात्मिक विश्वविद्यालय तथा राजयोग शिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान की एक शाखा है — "सुखमय संसार हेतु वैज्ञानिक एवं इंजीनियर वर्ग"। इन शाखा के वैज्ञानिकों व इंजीनियरों की विज्ञान व आध्यात्म दोनों विषयों में गहरी पैठ है तथा ये लोग दोनों विषयों पर एक-समान रुचि से विचार विमर्श करते हैं। ये वैज्ञानिक तथा इंजीनियर समय समय पर सम्मेलन, विचार-गोष्ठियां, कार्यशालाएं, स्नेहमिलन, प्रदर्शनी तथा जागृति अभियान आदि आयोजित करते रहते हैं। प्रस्तुत पुस्तिका विज्ञान, आध्यात्मिकता, नैतिकता एवं पर्यावरण के विकास की दिशा में उनका एक सृजनात्मक प्रयास है। इस सामूहिक प्रयास के पीछे इस शाखा के सब भाई बहनों का मुख्य योगदान रहा है।

मुझे पूर्ण आशा है कि उनका यह प्रयास अनेक प्रकार से लाभदायक सिद्ध होगा।

दीपावली, 5 नवम्बर, 1991

ब्र.कृ. जगदीश चन्द्र हसीजा

19/17, शक्ति नगर, दिल्ली - 7

विज्ञान एवं आध्यात्म — एक दूसरे के पूरक

आज का समाज भौतिक सुख-सम्पन्नता को अत्याधिक महत्त्व देता है। उसने मानव जीवन के आध्यात्मिक पक्ष, जो कि मानवता के अस्तित्व का मुख्य आधार है, की बिलकुल ही उपेक्षा कर दी है।

इस चित्र के नीचे के भाग में मानव मस्तिष्क का परिच्छेद दिखाया गया है। विश्लेषणात्मक एवं युक्ति संगत विचार-धाराएं, सार गर्भित अवधारणाएं, तर्क, गणित तथा वैज्ञानिक अनुसंधान — ये सब मस्तिष्क के बाएं गोलार्द्ध के विकास में सहायक होते हैं। आध्यात्मिक साधनाएं एवं अनुभूतियां, जो कि उतने ही महत्त्वपूर्ण हैं, मानव मस्तिष्क के दाहिने गोलार्द्ध के विकास में सहायक होते हैं। इन दोनों गोलार्द्धों के समुचित विकास में ही मानव व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास तथा शान्ति एवं आनन्द की अनुभूति निहित है।

अल्बर्ट आइन्स्टीन ने एक बार कहा था "धर्म के बिना विज्ञान अन्धा है तथा विज्ञान के बिना धर्म लंगड़ा है"। आध्यात्म रहित विज्ञान, और वैज्ञानिक दृष्टिकोण विहीन आध्यात्म, दो अन्धे और लंगड़े व्यक्तियों के समान हैं जो एक ही कार्य को अलग अलग रहकर सम्पन्न करने का प्रयास करते हैं। कहने की आवश्यकता नहीं है कि ऐसी स्थिति में उनका यह प्रयास शायद ही कोई सफलता प्राप्त कर सके। लोग शायद ठीक ही कहते हैं कि धर्म (आज के संदर्भ में मिथ्याचार अथवा धार्मिक उन्माद) ही बहुत सारा

नाहक खून बहाने के लिए उत्तरदायी रहा है। कुछ लोगों द्वारा विज्ञान का भी आणविक शक्ति के रूप में विनाश एवं विध्वंसकारी कार्यों में प्रयोग किया गया है। परन्तु जब विज्ञान और आध्यात्म दोनों संगठित रूप से एक जुट होकर कार्य करते हैं तो विश्व में खुशी, सम्पन्नता व सुख-शान्ति की स्थापना का कार्य त्वरित गति से एवं प्रभावी विधि से पूर्ण किया जा सकता है। इन दोनों के एक दूसरे के साथ मिलकर कार्य करने से प्रगति सुनिश्चित होती है जिससे विश्व संपूर्णता की ओर अग्रसर होता है। यह चित्र के ऊपर के भाग में दिखाया गया है।

यद्यपि, मनुष्य ने विज्ञान के द्वारा भौतिक रूप से आशातीत प्रगति की है तथा अपने जीवन को विश्रांति प्रद बनाया है, तथापि विकसित देशों के लोग सच्ची मानसिक शान्ति एवं सन्तोष की अनुभूति से अभी बहुत दूर हैं। इससे स्पष्ट है कि हमारा ध्यान पूर्ण रूप से इस पार्थिव शरीर को सुखी बनाने में लगा हुआ है तथा हम अपने मन की आन्तरिक अपेक्षाओं एवं उसकी आध्यात्मिक आवश्यकताओं को बिलकुल भूल चुके हैं। अतः भौतिक उन्नति करने के साथ साथ आध्यात्मिक प्रगति भी समान रूप से आवश्यक है।

अस्तु, यदि विज्ञान एवं आध्यात्म, बिना एक दूसरे का विरोध किये, मिलकर कार्य करते हैं तो निश्चित रूप से इसी भूमण्डल पर यह विश्व अपूर्णता से स्वर्णिम सम्पूर्णता को प्राप्त कर सकता है।

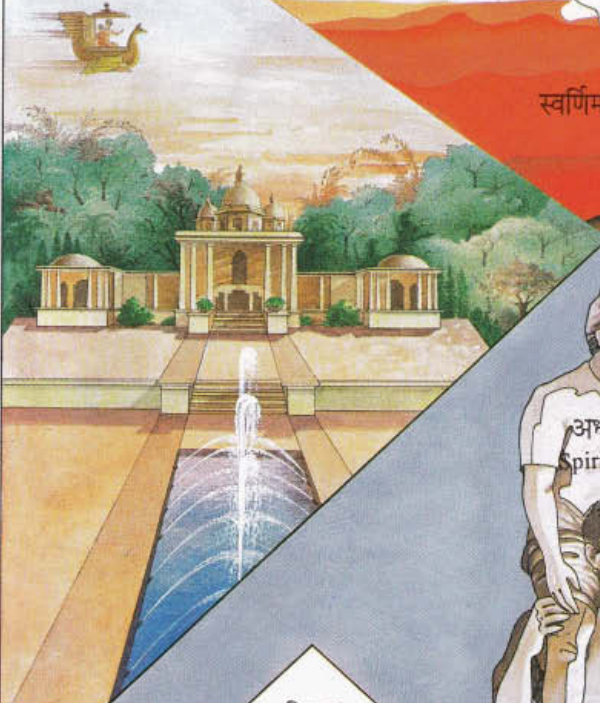
आध्यात्म के बिना विज्ञान अन्धा है तथा विज्ञान के बिना अध्यात्म लंगड़ा है। यदि विज्ञान और आध्यात्म एक दूसरे के साथ मिलकर कार्य करें तो सदा काल के लिए शान्त, समृद्धि एवं प्रगति प्राप्त की जा सकती है।

स्वर्ग
Heaven

स्वर्ग
Heaven

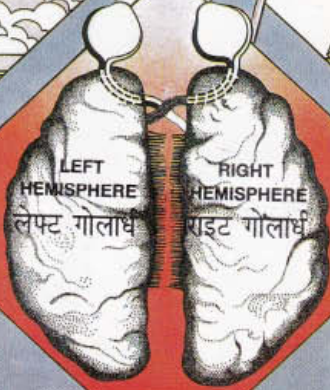


स्वर्गम सम्पूर्णता



विज्ञान
Science

आध्यात्म
Spirituality

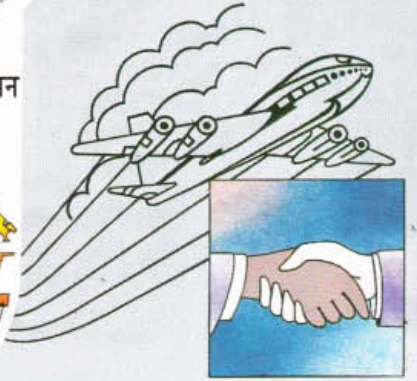


प्रकृति

अध्यात्म

विज्ञान

पंच कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण



विज्ञान एवं आध्यात्म द्वारा प्रकृति (मानव स्वभाव) पर नियंत्रण

"प्र कृति" शब्द की व्याख्या दो प्रकार से की जा सकती है — प्रथम, पांच तत्वों से मिलकर बनी हुई प्रकृति तथा दूसरा, मनुष्य की प्रकृति अर्थात् स्वभाव।

इस चित्र में नीचे की ओर दिखाया गया है कि भौतिक उन्नति के लिए विज्ञान ने किस प्रकार प्रकृति के पांच तत्वों की अन्तर्निहित ऊर्जा को नियन्त्रित कर लिया है। विज्ञान प्रकृति के विभिन्न ऊर्जा संसाधनों को अपने नियन्त्रण में लेकर खनिज सम्पदा का दोहन कर रहा है। सौर ऊर्जा का भी अनेक प्रकार से उपयोग किया जा रहा है। जल से व सागर की लहरों की ऊर्जा से विद्युत् का उत्पादन किया जाता है। वायु की शक्ति पवन चक्की में उपयोग में लाई जा रही है। विश्व की आधुनिक संचार व्यवस्था हेतु अन्तरिक्ष उपग्रहों का सफलता पूर्वक उपयोग किया जा रहा है।

विज्ञान, चन्द्रमा पर मानव को भेजने में तो सफल हो गया है परन्तु क्या वह मनुष्य के हृदय में चन्द्रमा की शीतलता तथा सत्य, स्नेह एवं आनन्द का संचार करके उसे राहत व शान्ति प्रदान कर सका है? जेट विमानों के आविष्कार से विज्ञान ने स्थानों के बीच की दूरियां तो कम कर दी है, परन्तु क्या वह सत्य, विश्रान्ति व प्रसन्नता प्रदान करके मानव हृदयों के बीच में निरन्तर बढ़ती हुई दूरियों को कम करने में सफल हो सका है? इन सबका उत्तर नकारात्मक ही है।

आज का विश्व संघर्ष के कारण टूट चुका है और जाति, वर्ग, रंग, भाषा, धर्म एवं राष्ट्रियता आदि के

आधार पर बँट चुका है। मात्र वैज्ञानिक प्रगति मनुष्य के अन्तर्मन की व्यथा को कम करने में सफल नहीं हो सकी है। यह तभी सम्भव हो सकता है जब प्रकृति के पांच तत्वों को नियन्त्रित करने के बजाय मनुष्य की प्रवृत्ति अर्थात् उसके स्वभाव को परिवर्तित किया जाय। मनुष्य अपनी पांचों कर्मेन्द्रियों का अधिकारी बनकर यह प्राप्ति सहज ही कर सकता है, जैसा कि इस चित्र के मध्य में दिखाया गया है।

मनुष्य की कर्मेन्द्रियों की तुलना रथ में जुते हुए उन घोड़ों से की जा सकती है जिन पर सारथि का कोई नियन्त्रण नहीं होता, तथा वे स्वच्छन्दता पूर्वक रथ को इधर उधर खींचते फिरते हैं। आज के मनुष्य की भी यही दशा हो गई है। अपनी कर्मेन्द्रियों पर उसका कोई अधिकार नहीं रह गया है। वह उनका स्वामी बनने के बजाय उनका दास बनकर रह गया है। इसके फलस्वरूप मनुष्य सही निर्णय लेने में समर्थ नहीं रहा गया है, जो उसे जीवन में सदा काल की खुशी दे सके।

आध्यात्मिक चिन्तन एवं राजयोग के अभ्यास से इन कर्मेन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार व नियंत्रण किया जा सकता है तथा मानव की प्रकृति (स्वभाव) को दैवी प्रकृति बनाया जा सकता है। इसके द्वारा मानव की आन्तर्निहित स्वाभाविक रचनात्मक क्षमताओं का विकास किया जा सकता है, जिसके आधार पर इस विश्व में पुनः सम्पूर्णता, सामंजस्य, शान्ति, सुख-सम्पन्नता एवं प्रफुल्लता की स्थापना हो सकती है।

विज्ञान एवं आध्यात्म के द्वारा प्रकृति (अथवा मानव स्वभाव) पर नियंत्रण।

आत्मा — कर्ता (प्रोग्रामर) है

मा नव अथवा जीवात्मा, भौतिक शरीर के अन्दर रहने वाली आत्मा होती है। शरीर प्रकृति के पांच तत्वों का बना होता है तथा भौतिक मस्तिष्क की मशीनरी के माध्यम से आत्मा के द्वारा इसका संचालन किया जाता है। आत्मा स्वयं अपनी मन, बुद्धि व संस्कार की शक्तियों द्वारा इस शरीर का संचालन करती है। आत्मा मस्तक के मध्य में पीयूष ग्रन्थि के ठीक पीछे हाइपोथेलेमस के आधार पर स्थित होती है।

'मन' आत्मा की एक अभौतिक, अनुभव करने की एवं संकल्प करने की शक्ति है जिसमें निरन्तर विचार प्रवाह चलता रहता है। 'बुद्धि' आत्मा की परखने एवं निर्णय करने की शक्ति होती है जो मन से सन्निहित अतीत के अनुभवों तथा मन के द्वारा किए जा रहे वर्तमान अनुभवों के आधार पर निर्णय लेती है। निश्चित समयावधि में मनसा, वाचा, कर्मणा द्वारा तथा स्वप्न में किए गए कर्मों के सूक्ष्म प्रभाव बीज रूप में आत्मा में नूँद हो जाते हैं जिन्हें संस्कार कहते हैं। यही संस्कार पुनः मन में नए संकल्पों का निर्माण करने के निमित्त बनते हैं। अतः मन के संकल्प संस्कारों से ही उत्पन्न होते हैं। जब ये संकल्प बुद्धि द्वारा स्वीकार कर लिए जाते हैं तो कर्म में परिवर्तन हो जाते हैं। पुनः इन कर्मों से ही नए संस्कार बन जाते हैं। इस प्रकार संस्कारों और कर्मों का यह एक चक्रीय प्रक्रम बन

जाता है।

इस चित्र के ऊपर के भाग में एक प्रोग्रामर दिखाया गया है जो कम्प्यूटर के द्वारा एक रोबोट को नियन्त्रित करता है तथा उससे स्वेच्छानुसार कार्य कराता है। चित्र के मध्य भाग में आत्मा को दिखाया गया है जिसमें उसकी तीनों शक्तियाँ — मन, बुद्धि व संस्कार निहित हैं। यह आत्मा मस्तिष्क के द्वारा शरीर का नियन्त्रण करता है। आत्मा की तुलना प्रोग्रामर से, मस्तिष्क की तुलना कम्प्यूटर से तथा मानव शरीर की तुलना रोबोट से की जा सकती है। जिस प्रकार एक गाड़ी का ड्राइवर गाड़ी में रहते हुए भी उससे न्यारा होता है इसी प्रकार मनुष्य-शरीर स्पी गाड़ी का ड्राइवर-आत्मा, यद्यपि शरीर में रहता है, फिर भी शरीर से न्यारा है। यह सर्वथा स्पष्ट है कि प्रोग्रामर, कम्प्यूटर तथा रोबोट तीनों अलग अलग उपादान हैं। तथापि, चूँकि आत्मा जन्म जन्मान्तर से शरीर में रहती आई है, अतः अपने आप को शरीर समझने लगी है तथा आत्मा में शरीर का भान दृढ़ हो गया है।

राजयोग अभ्यास के द्वारा अब यह सम्भव है कि मनुष्य, आत्मा को इस भौतिक शरीर से न्यारा स्पष्ट अनुभव कर सकता है। इसके फलस्वरूप वह अधिकतम दक्षता से कार्य कर सकता है तथा जीवन में सम्पूर्ण प्रगति एवं तृप्ति का अनुभव कर सकता है।

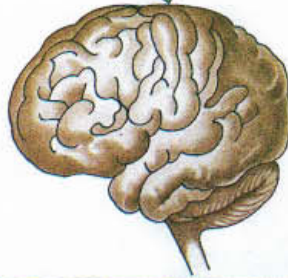
जिस प्रकार एक प्रोग्रामर, कम्प्यूटर के द्वारा रोबोट पर नियन्त्रण करता है, उसी प्रकार आत्मा, मस्तिष्क के द्वारा शरीर पर नियन्त्रण करती है।

संगणक (कंप्यूटर)

यांत्रिक मानव (रोबोट)



कर्ता (प्रोग्रामर)



आत्मा



MIND मन



INTELLECT बुद्धि



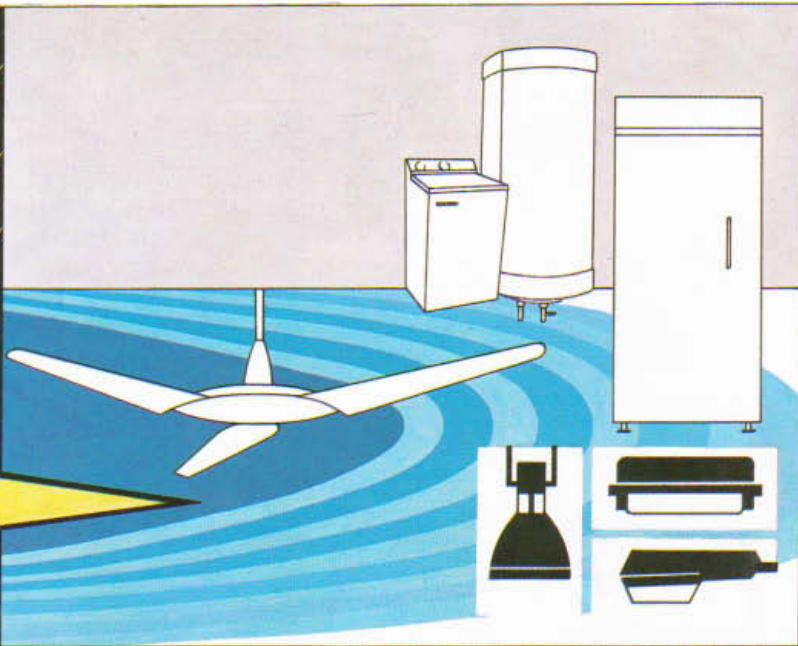
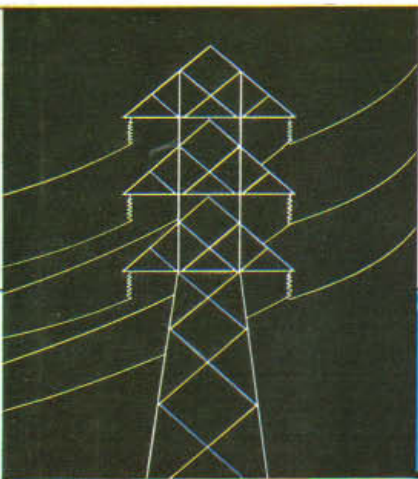
संस्कार

RESOLVES

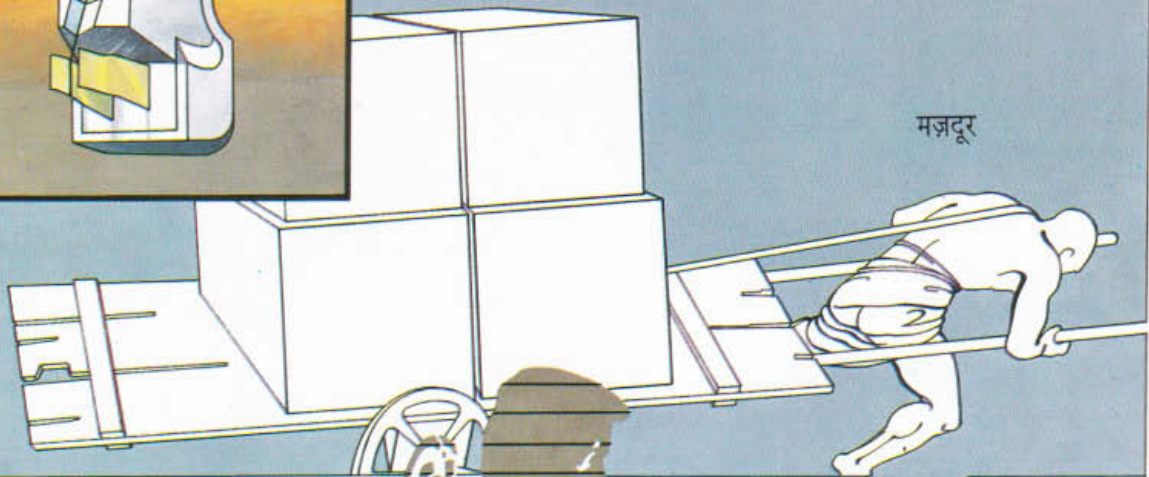
आत्मा रूपी ड्रायवर



शरीर रूपी कार

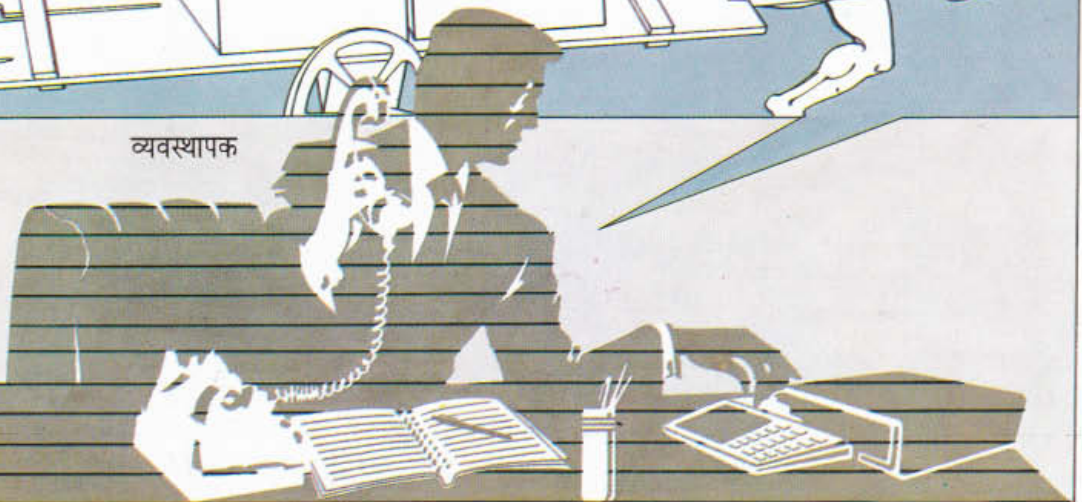


बीज संरक्षक तार FUSE (फ्यूज)



मज़दूर

व्यवस्थापक



श्रम की महिमा

य ह एक ध्यान देने योग्य बात है कि किसी भी संगठन की प्रगति एवं उसके विकास में संगठन के प्रत्येक सदस्य की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके साथ ही वह संगठन अपने प्रत्येक सदस्य का भरण पोषण भी करता है। संगठन के प्रत्येक व्यक्ति के मन में यह बात समाई रहती है कि उनके संगठन की उत्तरोत्तर प्रगति होते रहने से ही उनका पालन पोषण सम्भव हो पाएगा। अतः प्रत्येक व्यक्ति स्वतः ही अपनी अधिकतम योग्यता व दक्षता को संगठन के हित में लगाने को उद्यत रहता है, क्योंकि उसके अन्दर संगठन के प्रति अपने पन का भाव पैदा हो जाता है। साथ ही संगठन के मालिकों व प्रबन्धकर्ताओं को भी यह बात भली भाँति समझ लेनी आवश्यक है कि किसी भी औद्योगिक प्रतिष्ठान में एक अल्प वेतन भोगी निष्ठावान कर्मचारी अथवा एक साधारण श्रेणी के विश्वास पात्र सदस्य की भूमिका का भी अपना महत्व होता है तथा ऐसे प्रत्येक कर्मचारी अथवा सदस्य की भी अपनी गरिमा होती है।

एक विद्युत् प्रणाली में विद्युत् अपने उत्पादन स्थल से चलकर अनेक जटिल सर्किटों में होती हुई विभिन्न यन्त्रों, उपकरणों में पहुँच कर उनको चलाती है। इस विद्युत् प्रणाली का एक बहुत छोटा सा भाग 'फ्यूज' होता है, जो इस पूरी प्रणाली को तथा उपभोक्ता को भी सुरक्षा प्रदान करने की महत्वपूर्ण भूमिका अदा

करता है। इस फ्यूज के न होने से पूरी विद्युत् प्रणाली अस्त व्यस्त हो सकती है, तथा जन जीवन व सम्पत्ति की भारी हानि हो सकती है। यही तथ्य इस चित्र के ऊपरी भाग में प्रदर्शित किया गया है।

इसी प्रकार किसी भी प्रतिष्ठान में बाहरी तौर पर साधारण सा कार्य करने वाला मजदूर भी वास्तव में एक अति महत्वपूर्ण योगदान देता है। यदि किसी कारखाने के श्रमिकों में असन्तोष फैलता है तो वे हड़ताल पर उतर आते हैं, जिससे उत्पादन एवं संगठन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अतः प्रत्येक कर्मचारी को यथा-सम्भव सन्तुष्ट रखा जाना चाहिए। यह प्रबन्धकर्ताओं का उत्तरदायित्व है कि वे इस अत्यावश्यक तथ्य को मान्यता प्रदान करें तथा उसका मूल्यांकन करके उसे समुचित महत्त्व दें। साथ ही वे यह भी ध्यान रखें कि किसी भी प्रतिष्ठान के सर्वांगीण हित के लिए श्रम के महत्त्व को सदा विशेष स्थान दिया जाता है।

इस सिद्धान्त को व्यवहार में लाने के लिए यह समझना बहुत आवश्यक है कि जिस प्रकार मात्र एक उंगली के कट जाने से यह शरीर अपनी अधिकपूर्ण क्षमता से कार्य नहीं कर सकता, उसी प्रकार किसी भी उद्योग के सब सदस्य मिलकर एक संयुक्त इकाई के रूप में कार्य करते हैं, तथा कुछ सदस्यों के न होने से उस प्रतिष्ठान पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

जिस प्रकार एक विद्युत्-प्रणाली में एक छोटा सा फ्यूज भी उस प्रणाली को एवं उसके उपभोक्ताओं को सुरक्षित रखने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभता है, उसी प्रकार किसी भी औद्योगिक इकाई में एक साधारण सा दिखने वाला श्रमिक भी उस इकाई को समुचित रूप से चलाने में एवं उसकी प्रगति में एक महत्वपूर्ण योगदान देता है।

अधिकार एवं उत्तरदायित्व का सन्तुलन ही सम्पन्नता का जनक

कि सी भी औद्योगिक प्रतिष्ठान की प्रगतिशीलता के लिए यह आवश्यक है कि ऊपर से लेकर नीचे तक उसका कार्मिक वर्ग 'अधिकार' एवं 'उत्तरदायित्व' के बीच एक निश्चित सन्तुलन बनाए रखे। प्रायः देखा गया है कि जब जब किसी औद्योगिक प्रतिष्ठान में मालिकों एवं प्रबन्धकर्ताओं का वर्चस्व रहा, तो उनमें कर्मचारियों से कठिन शर्तों एवं कम वेतन पर आधिकाधिक कार्य लेकर उनका शोषण करने की वृत्ति पैदा हो गई। दूसरी ओर जब श्रमिक संगठन शक्तिशाली हो जाते हैं तो वे कर्तव्य एवं उत्तरदायित्व का निर्वाह करने पर आवश्यक महत्त्व दिये बिना ही श्रमिकों के लिए और अधिक सुविधाओं की मांग करने लगे। अस्तु या तो व्यवस्था द्वारा श्रमिकों का शोषण किया जाता है, या श्रमिकों द्वारा व्यवस्था का शोषण होता रहता है। इस निरन्तर जारी रहने वाली रस्सा कशी का कोई अन्त नहीं है। फलतः हड़तालें और तालाबन्दी हो जाती है, जिससे व्यवस्था एवं श्रमिक वर्ग — दोनों को कष्ट उठाने पड़ते हैं।

अधिकार एवं उत्तरदायित्व की भावनाओं में समुचित समन्वय रखने से कोई भी प्रतिष्ठान विकास एवं सम्पन्नता को प्राप्त होता है। सम्पन्नता यदि विद्युत् लैम्प के समान है, तो अधिकार एवं उत्तरदायित्व की तुलना एक प्लग व साकेट से की जा सकती है। यदि प्लग और साकेट में सम्पर्क बिन्दुओं का समुचित सामन्जस्य नहीं है तो लैम्प नहीं जल सकता। इस तथ्य को चित्र के ऊपर के भाग में स्पष्ट किया गया है। चित्र में ऊपर को इंगित करता हुआ तीर किसी भी

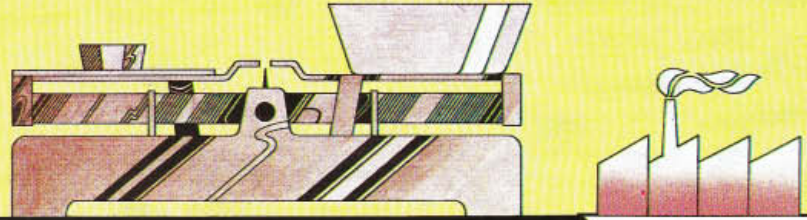
प्रतिष्ठान में अधिकार एवं उत्तरदायित्व के यथार्थ सन्तुलन से प्राप्त होने वाली सम्पन्नता की स्थिति को प्रदर्शित कर रहा है।

चित्र के नीचे के भाग में भौतिक सम्पन्नता तथा आध्यात्मिक सम्पन्नता की तुलना की गई है। सामान्यतः मनुष्य रोटी, कपड़ा, मकान और शिक्षा आदि जीवन की मौलिक आवश्यकताओं के माध्यम से भौतिक सम्पन्नता प्राप्त करने के लिए संघर्ष करता रहता है। परन्तु यह सम्पन्नता का एक पहलू है। पश्चिमी देशों द्वारा असीमित भौतिक प्रगति की गई है, परन्तु यह प्रगति उनको सच्ची मानसिक शान्ति एवं खुशी प्रदान नहीं कर सकी है। उनको मनो में अभी भी एक खाली पन सा महसूस होता है। इससे सिद्ध होता है कि सम्पन्नता के दूसरे पहलू अर्थात् "आध्यात्मिक सम्पन्नता" की अभी तक पूर्ण रूप से उपेक्षा की जाती रही है। आध्यात्मिक सम्पन्नता सुनिश्चित करने के लिए कतिपय मौलिक आवश्यकताओं का पूर्ण विकास होना आवश्यक है। ये मौलिक आवश्यकताएं हैं --

- (1) प्रतिदिन आध्यात्मिक अध्ययन करना (आध्यात्मिक शिक्षा)
- (2) निरन्तर आत्म स्थिति स्वी वस्त्र को धारण किए रहना (आध्यात्मिक परिधान)
- (3) परमात्मा के साथ तादात्म्य स्थापित करके उनके द्वारा अपने आध्यात्मिक पोषण की निरन्तर अनुभूति करना (आध्यात्मिक भोजन)
- (4) मनन चिन्तन के द्वारा अपने आध्यात्मिक निवास — परमधाम की निरन्तर स्मृति में रहना (आध्यात्मिक धाम)।

अधिकार एवं उत्तरदायित्वों में समुचित सन्तुलन रखने से सम्पूर्ण भौतिक एवं आध्यात्मिक सम्पन्नता निश्चित है।

अधिकारी और जवाबदारी का सन्तुलन





आत्मिक दृष्टि
SOUL
CONSCIOUS
VISION



POSITIVE
THOUGHTS
श्रेष्ठ संकल्प

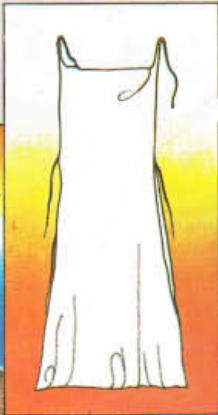


श्रेष्ठ कर्म

RIGHTEOUS PROTECTIVE
ACTIONS



इश्वरीय स्मृति



उमंग और उत्साह



ENTHUSIASM &
ENCOURAGEMENT

आध्यात्मिक सुरक्षा कवच

जि स प्रकार किसी कारखाने में श्रमिकों को चोट आदि से बचाने के लिए सुरक्षा कवच की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार आत्मा के बचाव के लिए भी सुरक्षा कवच की आवश्यकता है। इस चित्र में भौतिक सुरक्षा एवं आध्यात्मिक सुरक्षा को तुलनात्मक रूप में दिखाया गया है।

जिस प्रकार एक हेलमेट (Helmet) सिर की रक्षा करता है, उसी प्रकार श्रेष्ठ संकल्प मन की रक्षा करते हैं। ऐसे संकल्प ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध आदि विकारों से मन को सुरक्षा प्रदान करते हैं।

चश्मा बाह्य अग्नि स्फुलिंगों से नेत्रों की रक्षा तो करता है परन्तु इन्द्रिय लोलुपता एवं काम वासना के तीक्ष्ण बाणों से अन्तः चक्षुओं की सुरक्षा करने में समर्थ नहीं है। आत्माभिमानी स्थिति मनुष्य की विकारी दृष्टि को आत्मिक दृष्टि में परिवर्तित करके उसे सभ्य बनाने में मदद करती है। इसका अर्थ है कि यदि हम अपने आप को एक ही परम पिता परमात्मा की सन्तान मानते हुए परस्पर एक दूसरे को भाई भाई समझें, तो हमारे व्यवहार में स्वतः ही अलौकिक प्रेम, समानता एवं महानता का समावेश हो जाएगा जिसके फलस्वरूप सर्व के लिए शान्ति, सम्पन्नता एवं प्रसन्नता का वातावरण बनेगा।

दस्ताने हाथों को चोट से बचाते हैं। इसी प्रकार

उदात्त आत्माभिमानी स्थिति में स्थित होकर किए गए श्रेष्ठ कर्म भी मनुष्य के लिए आध्यात्मिक दस्तानों का कार्य करते हैं तथा जीवन भर उसको विपरीत परिस्थितियों के कटु अनुभवों से बचाते रहते हैं।

एप्रन (Apron) श्रमिक के शरीर की रक्षा करता है। इसी प्रकार ईश्वरीय ज्ञान व योग के माध्यम से निरन्तर परमात्मा की अलौकिक संगति में रहने से मनुष्य निरर्थक, दूषित एवं विषैले संकल्पों से बचा रहता है तथा उसका आध्यात्मिक पोषण होता रहता है। परमात्मा के अलौकिक संग में रहकर आत्मा सर्व विकारों से सुरक्षित रहती है।

जूतों के द्वारा पैरों की रक्षा होती है। इसी भांति दिव्य उमंग एवं उल्लास मनुष्य की विषाद, कुण्ठा, परदोष दर्शन तथा अन्य दुर्गणों से रक्षा करते हैं तथा इनकी सहायता से हम आध्यात्मिकता के पथ पर त्वरित एवं सुरक्षित पग बढ़ा सकते हैं।

इस प्रकार एक औद्योगिक श्रमिक की पूर्ण सुरक्षा के लिए भौतिक सुरक्षा कवच के साथ साथ आध्यात्मिक सुरक्षा कवच का भी उतना ही महत्त्व है। इससे वह आत्म-विश्वास, एकाग्रता एवं सामंजस्य के साथ कार्य करता है तथा उद्योग की प्रगति में अपनी सम्पूर्ण क्षमता एवं दक्षता से सहभागी बनता है।

किसी कारखाने से श्रमिकों की सुरक्षा के लिए सुरक्षा कवच का बहुत महत्व है। आध्यात्मिक सुरक्षा कवच इस भौतिक सुरक्षा कवच को और अधिक मजबूती प्रदान करता है।

प्रदूषण के विविध रूप

व र्तमान पर्यावरण में निरन्तर बढ़ता हुआ प्रदूषण आज विश्व के लिए चिन्ता का विषय बना हुआ है। मनुष्य यह भली भाँति समझ गया है कि इस निरन्तर बढ़ते हुए प्रदूषण के फलस्वरूप उसके अस्तित्व को ही खतरा उत्पन्न हो गया है। साथ ही विश्व समुदाय भी इस बढ़ते हुए खतरे से छुटकारा पाने के लिए सामूहिक रूप से प्रयास कर रहा है।

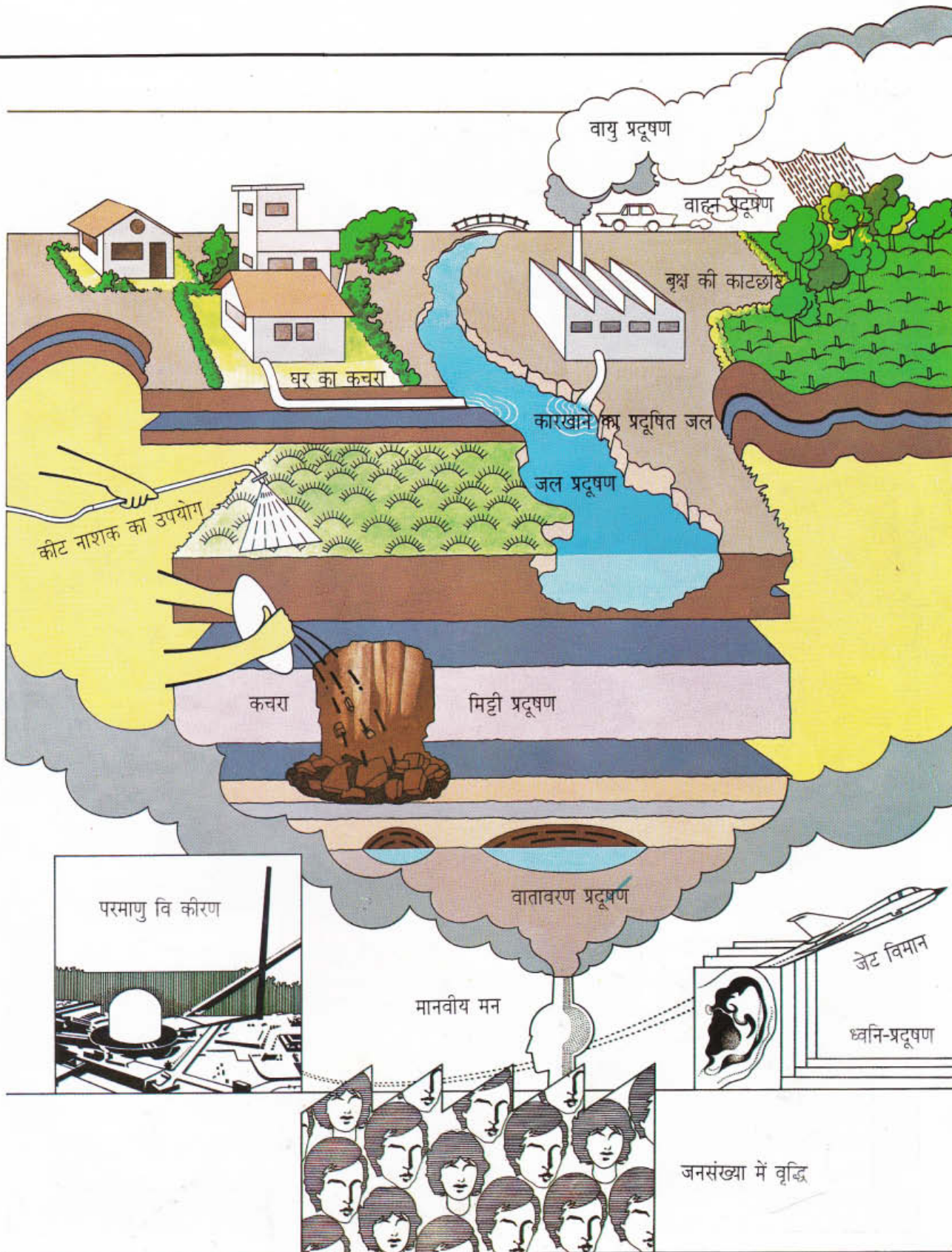
पर्यावरण प्रदूषण के अनेक स्रोत हैं यथा -- यातायात के वाहन, विभिन्न प्रकार के औद्योगिक प्रतिष्ठान, कीट नाशक दवाओं का अत्यधिक प्रयोग तथा वनों की अनवरत कटाई आदि। इस चित्र में प्रदूषण के विभिन्न रूपों को प्रदर्शित किया गया है, जिनमें मुख्य हैं -- वाहनों और कारखानों के धुएँ द्वारा वायु प्रदूषण, औद्योगिक कचड़े एवं आवासीय उच्छिष्ट (सीवेज) द्वारा जल प्रदूषण, कूड़े करकट द्वारा मृदा प्रदूषण, परमाणु विकीरण द्वारा वायुमण्डलीय प्रदूषण तथा सुपर सोनिक विमानों एवं भारी इंजीनियरिंग उद्योगों द्वारा ध्वनि प्रदूषण। इनके अतिरिक्त अन्य कई प्रकार से भी पर्यावरण प्रदूषित होता है।

परन्तु सर्वाधिक महत्वपूर्ण मानसिक प्रदूषण है जो वास्तव में अन्य सभी प्रकार के प्रदूषणों का बीज रूप है, क्योंकि मनुष्य के मन में पैदा होने वाले संकल्प ही उसकी वाणी और कर्म के रूप में अंकुरित होते हैं। एक प्रदूषित मानस प्रदूषित संकल्पों की ही रचना करता है। ऐसे दूषित संकल्पों से ही कटु वचनों एवं पाप कर्मों

का जन्म होता है।

इस चित्र के नीचे के भाग में एक औद्योगिक प्रतिष्ठान का खाका दिखाया गया है जो वर्तमान समय के सभी उत्पादक उद्योगों का प्रतीक है। इसकी चिमनी मनुष्य के मन को प्रदर्शित करती है, जिसमें नकारात्मक संकल्पनाओं से प्रेरित सभी प्रदूषणों के कारण रूप मूल विचार उत्पन्न होते हैं। मनोविकारों के दूषित प्रभाव, विशेषकर काम वासना के फलस्वरूप विश्व की जनसंख्या अप्रत्याशित रूप से निरन्तर बढ़ती जा रही है। इस तीव्र गति से बढ़ती जनसंख्या के लिए और अधिक उपभोग की सामग्री की आवश्यकता होती है। जीवनोपयोगी आवश्यक वस्तुओं के अतिरिक्त गैर-आवश्यक वस्तुओं की मांग भी दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, जिनमें मनुष्यों की विलासिता की सामग्री आदि सम्मिलित हैं। इसके लिए और अधिक उद्योगों की आवश्यकता होती है, जिसके फलस्वरूप पर्यावरण प्रदूषण में अधिकाधिक वृद्धि होती जाती है। इस प्रकार मानवमात्र के अस्तित्व को निरन्तर खतरा बढ़ता ही जाता है। इस कुचक्र का अन्त मानसिक स्तर पर समस्याओं का समाधान करने तथा मन से दूषित विचारों को समाप्त करने से ही किया जा सकता है। अतः यह अच्छी प्रकार समझा जा सकता है कि मानसिक प्रदूषण ही सर्व प्रकार के सम्भावित प्रदूषणों का मूल कारण है।

सभी प्रकार के प्रदूषणों का मूल उद्गम स्थान मनुष्य का मस्तिष्क है, क्योंकि मस्तिष्क में उत्पन्न संकल्प ही सब अवधारणाओं का बीज होता है तथा ये अवधारणाएँ ही तकनीकी आविष्कारों का आधार हैं बनती हैं।



वायु प्रदूषण

वाहन प्रदूषण

बृक्ष की काटछाड़

घर का कचरा

कारखाने का प्रदूषित जल

जल प्रदूषण

कीट नाशक का उपयोग

कचरा

मिट्टी प्रदूषण

वातावरण प्रदूषण

परमाणु वि कीरण

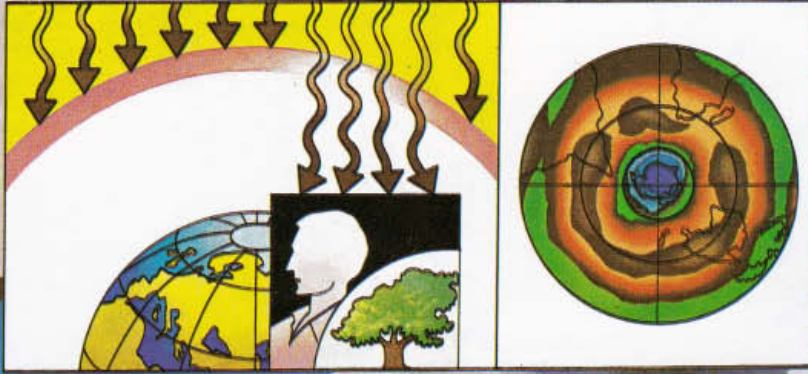
मानवीय मन

जेट विमान

ध्वनि-प्रदूषण

जनसंख्या में वृद्धि

ओज़ोन वायु-परत की कमी
DEPLETION IN OZONE LAYER



वायु प्रदूषण

सल्फर डाय-ऑक्साईड वायु

नायट्रस ऑक्साईड वायु

गंदूषित वर्षा

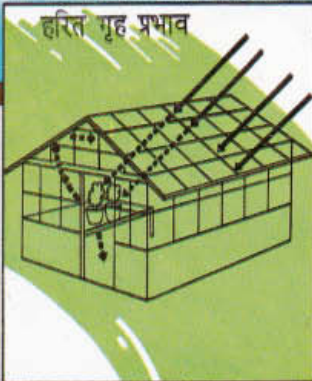
जलचर विहीन तलाब

GREEN-HOUSE EFFECT

हरित गृह प्रभाव

भू-मण्डल का बढ़ता तापमान

ध्रुव प्रदेश में बर्फ पिघलना



पर्यावरण प्रदूषण के प्रभाव

प र्यावरण प्रदूषण के अनेक दुष्परिणाम होते हैं जिन में से मुख्य तीन परिणाम हैं —

(1) ओजोन गैस की पर्त का क्षीण होना (Depletion in ozone layer) (2) अम्लीय वर्षा (Acid rains) तथा (3) हरित गृह प्रभाव (Green House effect)। ये प्रभाव इस चित्र के द्वारा प्रदर्शित किए गए हैं।

वैज्ञानिक अध्ययन से पता चला है कि पृथ्वी के चारों ओर स्थित तथा सूर्य से आने वाली हानिकारक पराबैंगनी (Ultraviolet) किरणों से उसकी रक्षा करने वाली ओजोन गैस की पर्त धीरे धीरे क्षीण होती जा रही है। वातानुकूलन एवं प्रशीतन में प्रयुक्त उपकरणों में प्रयोग होने वाली गैसों वातावरण में मुक्त होकर ओजोन की पर्त को क्षीण कर देती है। उपग्रहों से प्राप्त चित्रों से पता चलता है कि किसी किसी क्षेत्र में विशेषकर एन्टार्कटिका (Antarctica) के ऊपर ओजोन गैस की यह पर्त बहुत पतली हो गयी है। चिकित्सा के क्षेत्र में किए गए अध्ययन के अनुसार त्वचा के कैंसर तथा उससे सम्बन्धित अन्य रोगों का प्रकोप दिनोदिन बढ़ता जा रहा है। मानव जीवन तथा पशु जीवन के साथ साथ वनस्पति जगत् पर भी इस परा बैंगनी विकीर्ण का दुष्प्रभाव पड़ रहा है।

कारखानों से निकलने वाले धुँए की अत्याधिक मात्रा वायुमण्डल को प्रदूषित कर रही है। वायु प्रदूषण की यह दर कारखानों की संख्या में वृद्धि होने के साथ

साथ निरन्तर बढ़ती जा रही है। इस धुँए में उपस्थित नाइट्रस आक्साइड एवं सल्फर डाइ आक्साइड गैसे वायुमण्डल की नमी एवं जलवाष्प से क्रिया करके नाइट्रिक अम्ल तथा सल्फ्युरिक अम्ल में परिवर्तित हो जाती हैं तथा अम्लीय वर्षा का रूप ले लेती हैं। इस अम्लीय वर्षा से जलीय जन्तु एवं वनस्पति जगत् गंभीर रूप से प्रभावित होते हैं। इसी वर्षा के प्रभाव से विश्व के विभिन्न क्षेत्रों में लगभग 40000 झीलें जलीय जन्तु विहीन हो गई हैं। इसी प्रकार इस अम्लीय वर्षा से हजारों वर्ग किलोमीटर का वन्य क्षेत्र बुरी तरह से प्रभावित हुआ है।

'हरित गृह प्रभाव' भूमण्डल का तापक्रम बढ़ने से संबंधित एक घटना है। पृथ्वी के वायुमण्डल में कार्बन डाइआक्साइड की मात्रा बढ़ने से भूमण्डल का तापक्रम बढ़ जाता है। कार्बन डाइआक्साइड की मात्रा में वृद्धि अनेक कारणों से होती है जिनमें मुख्य हैं -- पादप ईंधन का प्रयोग, बनों की बेतहाशा कटाई एवं विश्व की जनसंख्या में अभूतपूर्व वृद्धि। इस घटना के दूरगामी प्रभाव भी हैं। पृथ्वी के ध्रुव-क्षेत्रों की बर्फ पिघल जाने से सगुद्र के स्तर में धीरे धीरे वृद्धि हो सकती है। वैज्ञानिकों का मत है कि अगली शताब्दी के मध्य तक अथवा उससे पहले ही समुद्र का जल घातक स्तर तक ऊँचा उठ जायगा, जिसके फलस्वरूप समुद्रों के किनारे पर बसे हुए नगर रहने योग्य नहीं रह जाएंगे।

पर्यावरण प्रदूषण के गम्भीरतम प्रभावों में से कुछ हैं — ओजोन पर्त का क्षीण होना, अम्लीय वर्षा तथा हरित गृह प्रभाव (Green House Effect). इनको यदि रोका न गया तो ये विश्व के लिए महा विनाश का कारण बन सकते हैं।

आंखों की जलन

मानसिक तनाव

ध्वनि प्रदूषण

वायु प्रदूषण



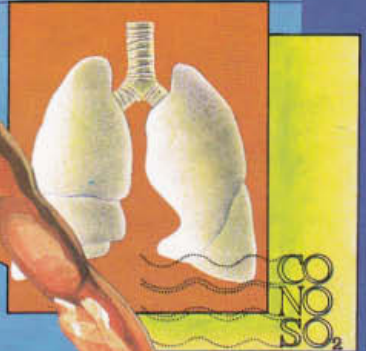
फुफ्फुस के ऊपर नियमित तैल-परत जमा होना



खून में होम्योग्लोबिन की कमी



CO



पाचन सम्बन्धी रोग



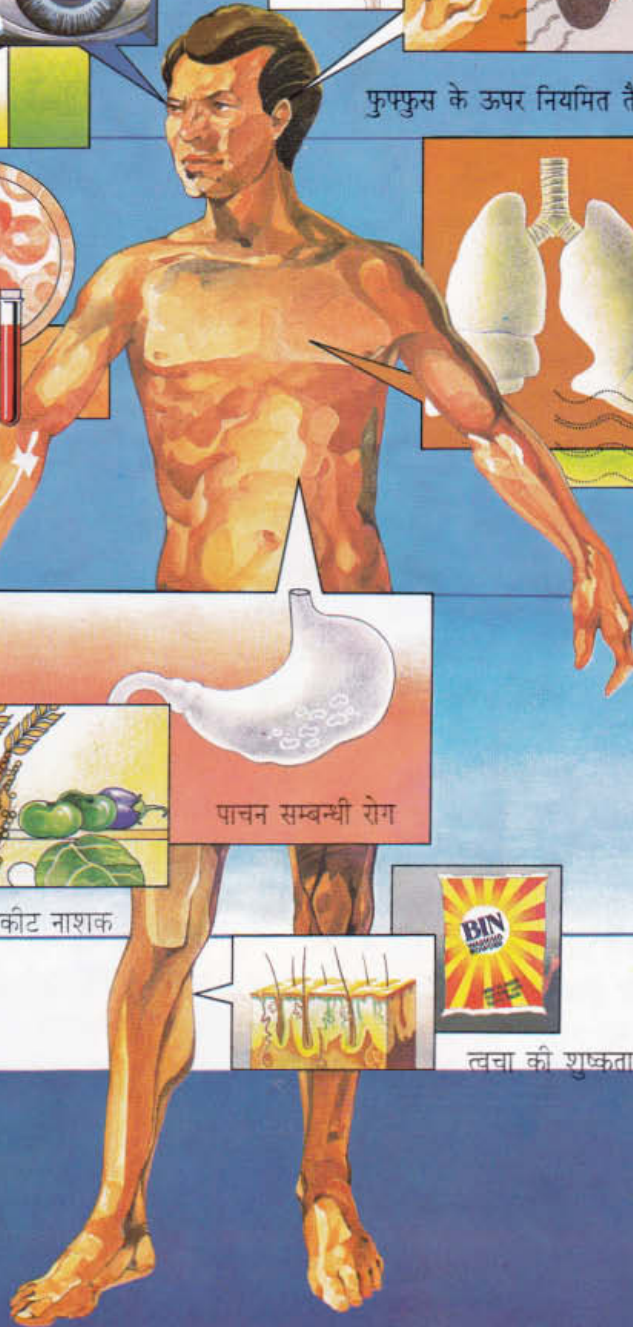
कीट नाशक



रासायनिक खाद



त्वचा की शुष्कता एवं जलन



प्रदूषण एवं स्वास्थ्य

अ अधिकतर व्यक्ति अब इस बात को अच्छी तरह समझ गये हैं कि पर्यावरण प्रदूषण मानव स्वास्थ्य के लिए प्रत्यक्ष एवं परोक्ष — दोनों रूपों से हानिकारक है, तथा इसका पशु जगत, वनस्पति जगत एवं जलीय जन्तुओं पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

वाहनों एवं कारखानों के धुएँ के कारण होने वाले वायु प्रदूषण के फलस्वरूप नेत्रों में जलन पैदा हो जाती है। वायु प्रदूषण विभिन्न नेत्र सम्बन्धी रोगों के लिए मूलतः उत्तरदायी है। इसके साथ इस धुएँ में उपस्थित कार्बन मोनाआक्साइड के अधिक मात्रा में मानव शरीर में पहुँच जाने से रुधिर का हीमोग्लोबिन नामक तत्व निष्क्रिय हो जाता है। यह तत्व मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है तथा इसकी कमी से अनेक जटिलताएँ पैदा हो सकती हैं।

सड़कों पर चलने वाले वाहनों, कल-कारखानों, ध्वनि प्रसारक यंत्रों तथा मशीनों के अत्याधिक शोर के कारण ध्वनि प्रदूषण का जन्म होता है। ध्वनि प्रदूषण के प्रभाव से तीव्र मानसिक तनाव पैदा होता है जिससे सिर दर्द, आवेश एवं उनसे संबन्धित अनेक व्याधियाँ पैदा हो जाती हैं।

चिकित्सा के क्षेत्र में किए गए अध्ययन से पता चलता है कि वायुमण्डल में छोड़ी गई कार्बन मोनो आक्साइड, नाइट्रस आक्साइड तथा सल्फर डाइ आक्साइड गैसों के कारण फेफड़ों पर धीरे धीरे एक तैल पर्त जम जाती है जो मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत भयानक सिद्ध हो सकती है।

आनाज, शाक सब्जी एवं अन्य कृषि सम्बन्धी

उत्पादनों के उत्पादन में कीटाणु नाशकों, फफूदी नाशकों एवं अन्य कृत्रिम रासायनिक उर्वरकों का अत्यधिक प्रयोग किया जाता है। ये रासायनिक पदार्थ पौधों द्वारा शोषित कर लिए जाते हैं तथा अन्ततः उनसे निर्मित खाद्य पदार्थों में भी सूक्ष्म अवस्था में पाए जाते हैं। ऐसे पदार्थों को खाने से उदर सम्बन्धी एवं पाचन-सम्बन्धी रोग पैदा होते हैं।

रासायनिक उद्योगों में सुरक्षा सम्बन्धी निर्धारित मानकों के अभाव के कारण हानिकारक रासायनिक तत्व वायुमंडल में फैलते रहते हैं जिसके फलस्वरूप लोग त्वचा की शुष्कता एवं जलन से पीड़ित रहते हैं।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि पर्यावरण प्रदूषण स्वास्थ्य के लिए अनेक प्रकार से व अनेक रूपों से अहितकर है। पर्यावरण प्रदूषण के अतिरिक्त मानसिक प्रदूषण भी तीक्ष्ण मानसिक तनाव, चिन्ता, व्याकुलता, वहम एवं परेशानी का कारण है। चिकित्सा सम्बन्धी अध्ययनों से पता चलता है कि रक्त चाप, हाइपर एक्टिविटी और पेट्टिक अल्सर आदि अनेक रोग सामान्यतः मानसिक विकारों से होने वाले रोग हैं।

अतः हमारे लिए पर्यावरण प्रदूषण एवं मानसिक प्रदूषण, दोनों से अपनी रक्षा करना बहुत आवश्यक है। पर्यावरण प्रदूषण तो मात्र शारीरिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ पैदा करता है, परन्तु मानसिक प्रदूषण मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है, जिसके परिणाम स्वरूप अन्ततः समाज का विघटन हो सकता है।

पर्यावरण प्रदूषण शारीरिक स्वरूप के लिए हानिकारक है जबकि मानसिक प्रदूषण शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है।

मानसिक प्रदूषण — पर्यावरण प्रदूषण का मुख्य स्रोत

म नुष्य, भौतिक शरीर के अन्दर रहने वाली एक सूक्ष्म आत्मा है। शरीर व आत्मा दोनों ही अलग अलग हैं तथा एक दूसरे से सर्वथा भिन्न हैं। भौतिक शरीर पांच स्थूल तत्वों से मिलकर बनता है, तथा इसमें मांस, हड्डियाँ, स्नायु, मांस पेशियाँ और मस्तिष्क सहित अन्य विभिन्न अंग होते हैं। आत्मा एक अभौतिक सूक्ष्मातिसूक्ष्म उपादान है जिसमें मन, बुद्धि तथा संस्कार होते हैं। शरीर के अन्दर रहने वाली आत्मा मनुष्य की सम्पूर्ण विचार प्रक्रिया के लिए उत्तरदायी है। आत्मा में उत्पन्न विचार मस्तिष्क, तंत्रिकाओं एवं मांस पेशियों के माध्यम से वाणी और कर्म रूप में परिवर्तित होते हैं।

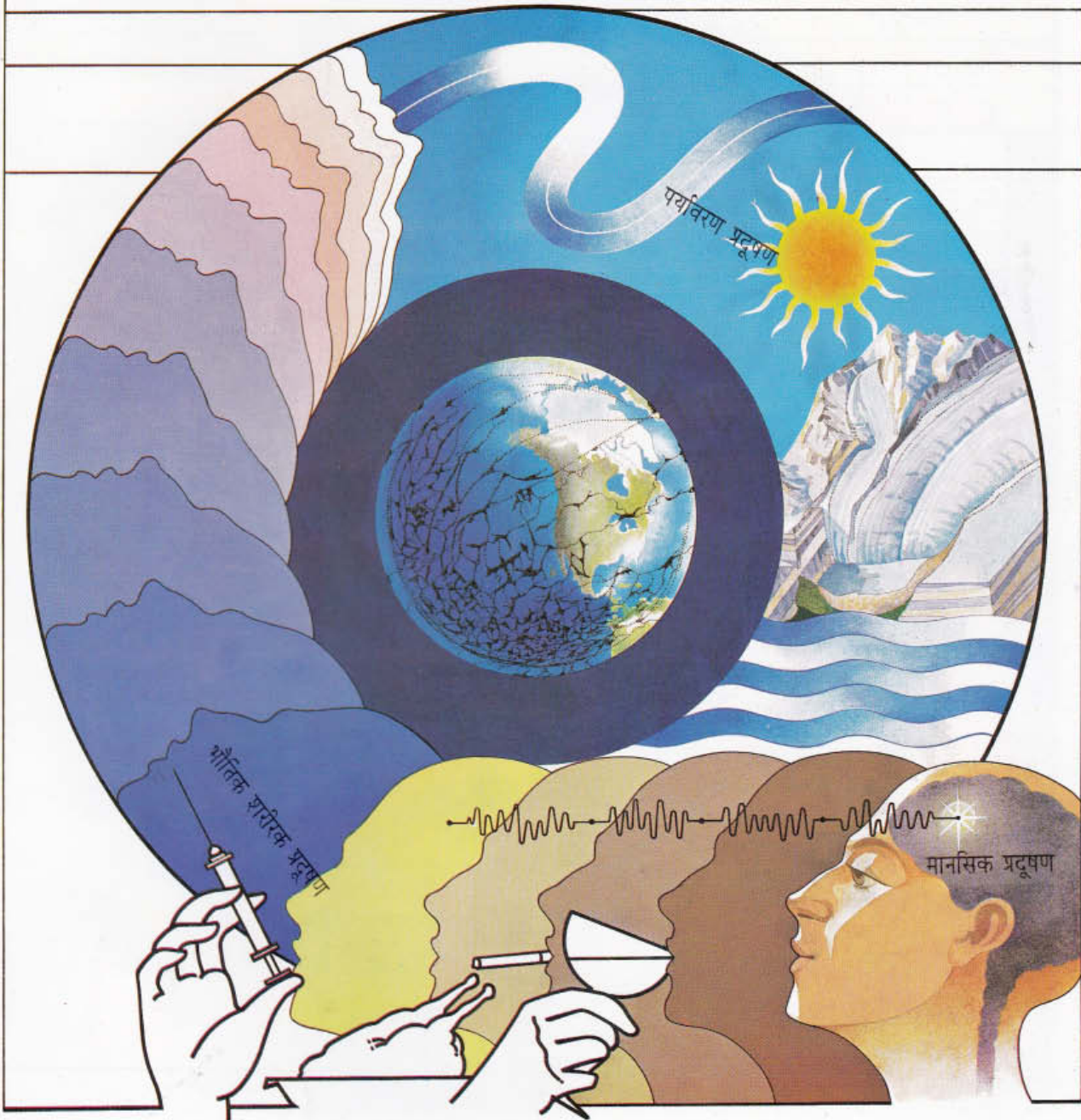
अन्य संकल्पों की भान्त्रि हिंसा, मद्यपान, धूम्रपान, मांसाहार तथा नशाखोरी आदि के संकल्प भी सबसे पहले मन में उत्पन्न होते हैं। उसके बाद बुद्धि उनको स्वीकार करती है। जब ये संकल्प कर्म में रूपान्तरित हो जाते हैं तो संस्कार बन जाते हैं तथा आत्मा को क्रमशः दूषित करते रहते हैं। जब ऐसे दूषित संकल्पों का कर्मों में रूपान्तरण होता है, तो अधम कर्मों में लिप्त होने के कारण यह भौतिक शरीर

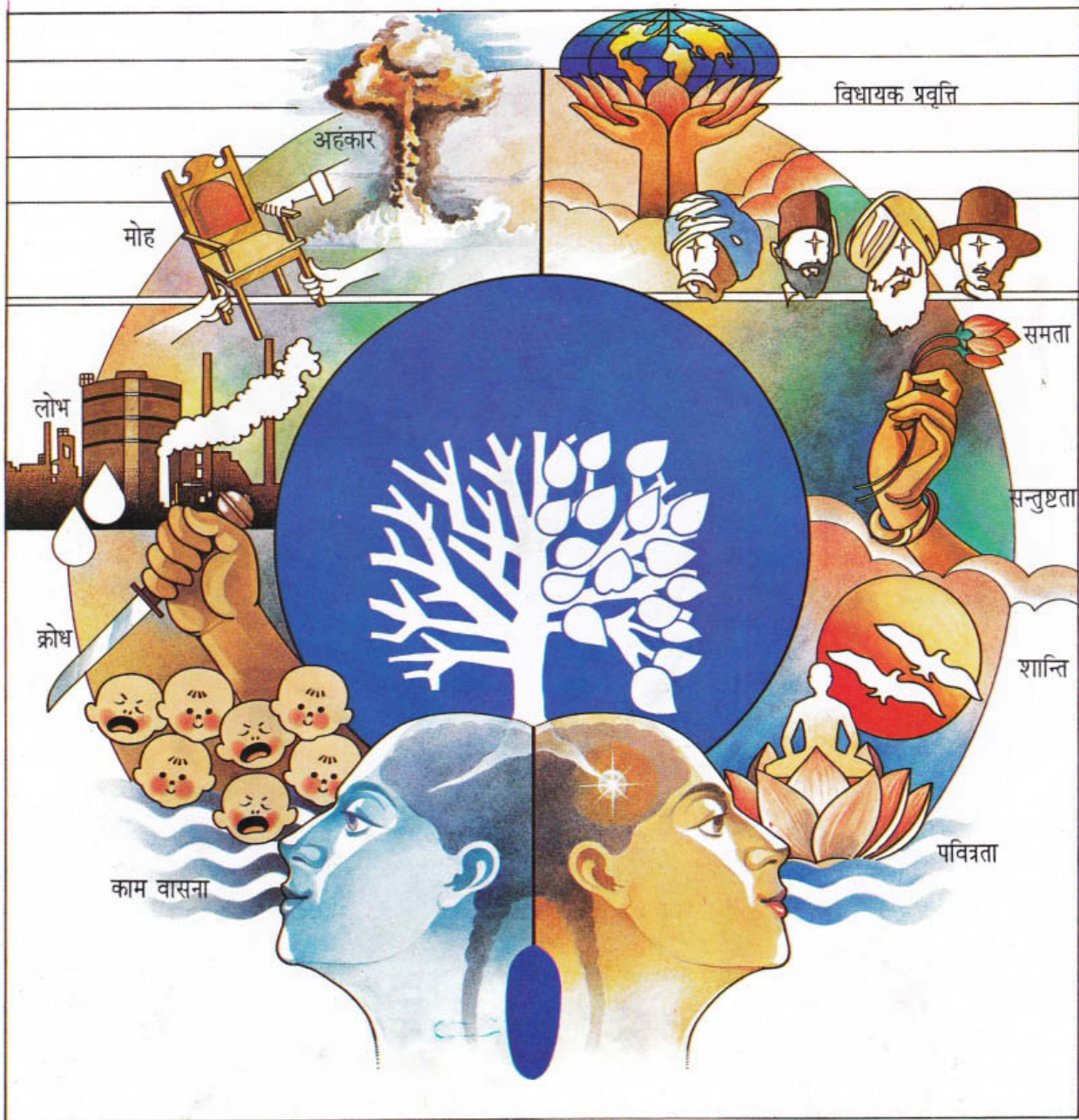
भी दूषित हो जाता है। चूँकि आत्मा का भौतिक शरीर के साथ प्रत्यक्ष सम्बन्ध है, अतः यह भौतिक शरीर भी आत्मा की अपवित्रता से प्रभावित होकर अपवित्र हो जाता है जिससे अनेक विकृतियाँ एवं विसंगतियाँ पैदा हो जाती हैं।

इसी प्रकार यह भौतिक शरीर पर्यावरण के भी सीधे सम्पर्क में रहता है तथा भोजन एवं उत्सर्जन की प्रक्रियाओं के माध्यम से निरन्तर प्रकृति के तत्वों के साथ क्रियाशील रहता है। एक लम्बी अवधि के पश्चात् यह शाश्वत प्रक्रिया क्रमशः बाह्य पर्यावरण को प्रदूषित कर देती है। अतः मानसिक प्रदूषण इस भौतिक शरीर के माध्यम से प्रत्यक्ष रूप से पर्यावरण को प्रदूषित करता रहता है। नकारात्मक संकल्पों के प्रकम्पन भी परोक्ष रूप से पर्यावरण को प्रदूषित करते रहते हैं।

अन्ततः मानसिक प्रदूषण मन और बुद्धि के साथ साथ भौतिक शरीर को भी दुर्बल कर देता है। इसका हानिकारक प्रभाव पर्यावरण पर पड़ता है जो पुनः मानव मन पर बुरा प्रभाव डालता है। इस प्रकार दुर्गति की प्रगति का यह चक्र अनवरत रूप से चलता रहता है।

जब मनुष्य का मस्तिष्क एक लम्बे समय तक प्रदूषित अवस्था में रहता तो उसमें दूषित मनोवृत्तियाँ, लक्ष्य एवं आकांक्षाएँ पैदा हो जाती हैं जिनसे पर्यावरण प्रदूषित होता है क्योंकि उस अवस्था में मनुष्य का मन स्वार्थ परता से प्रेरित होता है।





अहंकार

मोह

विधायक प्रवृत्ति

समता

सन्तुष्टता

लोभ

क्रोध

शान्ति

काम वासना

पवित्रता

मानसिक प्रदूषण — प्रभाव एवं निदान

प्र दूषित मानस की तुलना एक ऐसे वृक्ष से की जा सकती है जिसके हरित किसलयों में परस्पर शान्त व अव्यक्त समन्वय न हो, सुगन्धित पुष्पों में मनमोहक रमणीयता न हो और स्वादिष्ट फलों का मृदल आकर्षण न हो। जब तक मन में विकारी, निकृष्ट व निरर्थक संकल्पों का विस्फोटन होता रहता है तब तक आत्मा सच्ची शान्ति, सच्ची खुशी एवं सच्चे स्नेह का अनुभव नहीं कर सकती।

मानसिक प्रदूषण के अनेक कारण हैं। सामान्यतया इन्हें पांच मुख्य श्रेणियों में रखा जा सकता है, जैसा कि इस चित्र के बाएं भाग में दिखाया गया है —

1. काम वासना, जिसमें अपवित्रता, निर्लज्जता, ऐन्द्रिक लिप्सा, यौन विकृति एवं कामुक प्रवृत्ति आदि सम्मिलित हैं।
2. हिंसा वृत्ति, जिसमें हत्या, आत्महत्या, क्रोध, रोष, आवेश, आक्रमक वृत्ति, घृणा, उत्तेजना, अधीरता, असहिष्णुता, उन्माद एवं निराशा आदि सम्मिलित हैं।
3. लोभ, जिसके अन्तर्गत स्वाद, अधिकार, तृष्णा, इच्छा, असन्तोष, ईर्ष्या व राग-द्वेषादि आते हैं।
4. मोह, जिसमें असमानता, क्षुद्र वृत्ति, कायरता, स्वार्थपरता एवं लापरवाही सम्मिलित हैं।
5. अहंकार, जिसमें हठ, संहारक मानसिकता, मिथ्याभिमान, गर्व, घमण्ड आदि आते हैं।

मानसिक प्रदूषण के निम्न परिणाम होते हैं:-

1. तीव्र गति की जनसंख्या वृद्धि, जिससे अनेक जटिल

परिस्थितियां पैदा होती हैं।

2. साम्प्रदायिक संघर्ष, जिससे झूठ, कपट, बेईमानी, दंगे फसाद और अशान्ति होती है।
3. विस्तार वादी प्रवृत्ति, जो पर्यावरण प्रदूषण को जन्म देती है।
4. किसी भी संभव तरीके से सत्ता से चिपके रहना।
5. अहंकारी प्रवृत्ति, जो भय, संशय, असुरक्षा, किंकर्तव्य विमूढ़ता, विप्लव, युद्ध, संहार और अन्ततः विध्वंस का कारण बनती है।

मानसिक प्रदूषण द्वारा उत्पन्न हुई इन सभी समस्याओं का समाधान आध्यात्मिक जाग्रति द्वारा किया जा सकता है। जैसाकि चित्र के दाएं भाग में दिखाया गया है — समाज की मुख्य समस्याओं का समाधान व्यक्ति के अन्दर दिव्य गुणों, यथा — शान्ति, संतोष समानता एवं रचनात्मक प्रवृत्ति की धारणा करके सरलतापूर्वक किया जा सकता है।

सदाचार, शान्ति, खुशी व अनुराग युक्त मानस की तुलना एक ऐसे वृक्ष से की जा सकती है जो लहलहाते पत्र दलों से भरपूर, पुष्पों एवं फलों से लदा हुआ, सर्व को विश्रांति दायक छाया प्रदान करने वाला तथा पोषण प्रदान करने वाला हो।

आत्म स्मृति में स्थित रहने से, तथा अलौकिक शक्ति सम्पन्न ज्योति बिन्दु स्वरूप की निरन्तर अनुभूति करते रहने से ऐसी मानसिक अवस्था पुनः प्राप्त की जा सकती है।

मानसिक प्रदूषण के द्वारा पैदा की गई समस्याओं का समाधान आध्यात्मिक जाग्रति के द्वारा किया जा सकता है।

"विचार प्रवाह, पर्यावरण का नियमन करता है"

वि ज्ञान के एक विशिष्ट क्षेत्र में किए गए शोध परक अध्ययन से पता चला है कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर के चारों ओर अति सूक्ष्म प्रकाश का एक आवरण होता है, जो उस व्यक्ति की तात्कालिक मनःस्थिति से निर्धारित होता है।

यदि किसी समय पर किस व्यक्ति के मन में उदात्त व रचनात्मक चिन्तन चल रहा है तथा उसका चित्त शान्ति, स्थिरता, निर्मलता, स्नेह एवं आनन्द से परिपूर्ण है तो प्रकाश का यह आवरण हल्के रंग का होता है तथा उसकी सीमा रेखाएं सुस्पष्ट एवं सुपरिभाषित होती हैं। व्यक्ति कि मानसिक स्थिति जितनी शक्तिशाली होगी इस आवरण की प्रदीप्ति उतनी ही अधिक होगी। विशेष प्रकार की तकनीक तथा किरलियन (Kirlian) फोटोग्राफी द्वारा इस सूक्ष्म ज्योति आवरण के चित्र लेने की दिशा में प्रयास किए गए हैं जिनके उत्साहवर्द्धक परिणाम प्राप्त हुए हैं। इसके विपरीत यदि किसी व्यक्ति के चित्त में नकारात्मक, दुर्बल, उदासी के अथवा अन्य विध्वंसक संकल्प चल रहे हैं तथा उसका चित्त तनाव, चिन्ता, कुण्ठा, उद्वेग, शोक, निराशा, व्यथा आदि से बोझिल हो गया है तो इनसे निर्मित ज्योति आवरण गहरे रंगों का होता है तथा उसकी सीमा रेखाएं धूमिल व अस्पष्ट होती हैं। इसके साथ ही, मानसिक तनाव अथवा दबाव शरीर को बुरी तरह से प्रभावित करता है तथा उच्च रक्तचाप, दमा, पेट्टिक अल्सर, अनिद्रा, हृदयरोग, यहां तक कि कैंसर आदि अनेक मनोकायिक रोगों को पैदा करता है।

किसी व्यक्ति का विचार प्रवाह ही उसकी मनःस्थिति का नियमन करता है। उसके मन में चलने वाले संकल्पों के प्रकम्पन उस व्यक्ति के चारों ओर के वायुमण्डल में प्रविष्ट होते रहते हैं। जब कोई दूसरा व्यक्ति इन मानसिक प्रकम्पनों के निकट सम्पर्क में आता है, तो उसके मन पर भी उन संकल्पों का अच्छा अथवा बुरा प्रभाव पड़ता है। दूसरे व्यक्ति की विचार प्रक्रिया भी इन प्रकम्पनों से उत्तेजित होती है। ऐसा उस समय विशेष रूप से होता है जबकि दूसरे व्यक्ति की इच्छा शक्ति पहले की उपेक्षा दुर्बल हो।

जब कोई व्यक्ति किसी तनाव पूर्ण वातावरण में प्रवेश करता है तो वह भी तनाव का अनुभव करता है। इसके विपरीत जब वही व्यक्ति किसी शान्तिपूर्ण वातावरण में जाता है तो वह भी शान्ति का अनुभव करने लगता है।

संसार भर के मनुष्यों के अनुभवों के आधार पर यह कहना भी समयोचित होगा कि आबू पर्वत (राजस्थान, भारत) स्थित प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय में आने पर मनुष्य गहन मानसिक शान्ति, चित्त की निर्मलता एवं एकाग्रता के स्पन्दनों से परिपूर्ण वायुमण्डल का अनुभव कर सकता है। इसका कारण यह हो सकता है कि इस स्थान पर अनेक राजयोगियों द्वारा दीर्घकाल तक गहन योगानुभूति के प्रकम्पनों द्वारा ऐसा योगयुक्त वातावरण निर्मित किया गया है।

इस प्रकार यह प्रत्यक्ष रूप से सिद्ध है कि मनुष्य का विचार प्रवाह ही पर्यावरण का नियामक है।

निकृष्ट चिन्तन पर्यावरण को बुरी तरह प्रभावित करता है। ऐसे पर्यावरण का उसमें रहने वाले व्यक्ति पर भी निकृष्ट प्रभाव पड़ता है। श्रेष्ठ व पवित्र चिन्तन से शान्ति एवं सौहाद का वातावरण बनता है।

एकाग्रता के स्पंदन से परिपूर्ण वातावरण



सीमारेषा सुस्पष्ट एवं राखीव

शान्त, निर्मल – आनन्द चित्त (मन),

फिका प्रकाश आवरण



गर्द रंग प्रकाश आवरण



निराश, शोकाकूल चिन्तित,

निरस चित्त (मन)

परमपिता परमात्मा

मन के द्वारा सम्पर्क

CONTACT THROUGH MIND

आत्मा

LIGHT WAVES

SOUND WAVES

प्रकाश लहर

ध्वनि लहर

SOUND & ELECTRICAL ENERGY

ELECTROMAGNETIC ENERGY

LIGHT & ELECTROMAGNETIC ENERGY

प्रकाश व विद्युतचुम्बकीय उर्जा

ध्वनि एवं विद्युत उर्जा

विद्युत चुम्बकीय उर्जा

ELECTRICAL ENERGY



राजयोग — आत्मा परमात्मा के मध्य विचार तरंगों का प्रवाह

विद्युत् चुम्बकीय ऊर्जा का प्रयोग करके दूरस्थ स्थानों पर बैठे व्यक्तियों से भी सम्पर्क किया जा सकता है। ध्वनि एवं विद्युत् ऊर्जाओं के प्रयोग से हम टेलीफोन व अन्य संचार माध्यमों द्वारा बहुत दूर के व्यक्तियों से बात कर सकते हैं। प्रकाश एवं विद्युत् चुम्बकीय ऊर्जाओं के प्रयोग से दूर के व्यक्तियों से बातें भी की जा सकती हैं और उनको देखा भी जा सकता है।

सर्व प्रकार के सम्पर्क स्थापित करने का साधन संकल्प-शक्ति है। सम्पर्क करने से तात्पर्य है कि विचार प्रवाह के प्रकम्पनों को एक आत्मा से दूसरी आत्मों को प्रेषित करना। इस समय चूंकि हम आत्मिक स्थिति में नहीं रहते अतः मात्र संकल्पों के माध्यम से सम्पर्क स्थापित करने की अपनी योग्यता को हम भूल गए हैं। अतः समुचित सम्पर्क के लिए हमें ध्वनि व प्रकाश ऊर्जाओं की आवश्यकता पड़ती है। चूंकि वर्तमान समय में हम अपने को भौतिक शरीर ही समझते हैं तथा हमारा देह भान दृढ़ हो गया है, अतः दूसरों के साथ प्रभावी सम्पर्क बनाने के लिए हमें उनको देखना पड़ता है तथा उनसे बातें करनी पड़ती है।

जिस प्रकार मनुष्य-आत्मा अपनी तीन शक्तियों -- मन, बुद्धि एवं संस्कार के द्वारा कार्य करती है, ठीक उसी प्रकार सर्व आत्मों के पिता — परमात्मा भी अपनी तीन परम शक्तियों — मन, बुद्धि व संस्कारों द्वारा कार्य करते हैं। परन्तु मनुष्यात्माएं शरीर धारण करती हैं और इस सृष्टि रूपी नाटक में अपनी अपनी भूमिका अदा करती हैं। कुछ काल के पश्चात् मनुष्यात्माएं स्वरूप को भूलकर अपने मौलिक गुणों,

शान्ति व समर्थ को विस्मृत कर देती हैं। इसके विपरीत परमात्मा मनुष्य आत्मों की भांति कभी भी शरीर धारण नहीं करते, अतः उनमें संकल्प शक्ति की दृढ़ता, बुद्धि की अलौकिकता तथा संस्कारों की सम्पूर्ण पवित्रता शाश्वत सनातन रूप से सदा विद्यमान रहती है।

वर्तमान समय में समस्त शरीरधारी आत्मों का मन उद्विग्न एवं चंचल हो गया है, उनकी बुद्धि धूमिल होकर क्षुद्रता को प्राप्त हो चुकी है तथा उनके संस्कार निरन्तर अपवित्र होते जा रहे हैं। मनुष्य यदि अपने संस्कारों का परिष्कार कर ले, बुद्धि को दिव्यता से परिपूर्ण कर ले तथा मन को नियंत्रण में रखे तो वह परमात्मा के साथ स्पष्ट रूप से सम्बन्ध स्थापित करने में समर्थ हो सकता है। इसी विधि के द्वारा मनुष्य केवल संकल्प-शक्ति के माध्यम से परमात्मा के साथ सम्पर्क स्थापित कर सकता है। परमात्मा के साथ प्रत्यक्ष संबन्ध जोड़ने की इस प्रक्रिया को ही राजयोग कहते हैं। इस सम्बन्ध व समागम के द्वारा मनुष्य आत्मा एक बार फिर अपनी सत्ता, महत्ता, वैभव एवं शक्ति की अनुभूति करने में समर्थ हो सकती है।

यह राजयोग अभ्यास निरन्तर शक्तिशाली आत्मिक स्मृति में रहने की एक वैज्ञानिक एवं यथार्थ विधि है। इसके द्वारा परमात्मा के साथ सार्थक सम्बन्ध स्थापित होता है, जिससे आत्मा में दिव्य गुणों की धारणा होकर स्वास्थ्य, सम्पत्ति, शक्ति एवं प्रफुल्लता से परिपूर्ण नव विश्व का निर्माण हो सकता है।

आत्मा और परमात्मा के बीच संकल्प शक्ति के द्वारा सम्बन्ध स्थापित करने की प्रक्रिया को राजयोग कहते हैं।

राजयोग द्वारा कर्म शुद्धि

जै साकि पहले भी बताया गया है, राजयोग अभ्यास का उद्देश्य सर्व शक्तियों एवं सर्व ऊर्जाओं के सागर परमात्मा से मानसिक सम्पर्क स्थापित करना तथा उसके माध्यम से मनुष्य आत्माओं को रोग, शोक, भय, चिन्ता, व्यथा, व्यग्रता आदि अनेक कष्टों के बन्धनों से मुक्त करना है। राजयोग के द्वारा ही मनुष्य आत्माएं पुनः निरन्तर एवं अबाध रूप से सच्ची शक्ति, सच्ची खुशी, सच्चा प्रेम तथा स्वास्थ्य, सम्पत्ति एवं सम्पन्नता की अनुभूति करने में समर्थ हो सकती हैं।

दीर्घ काल तक भौतिक शरीरों में पार्ट बजाते रहने के फलस्वरूप मनुष्य आत्माएं स्वयं में निहित शक्ति एवं विभव को खो चुकी हैं और उनकी आत्मिक शक्ति प्रायः समाप्त हो चुकी है। राजयोग के माध्यम से परमात्मा के साथ जोड़ा गया अलौकिक सम्बन्ध आत्मा को पुनः उसकी मौलिक शक्तियां प्रदान करता है। इससे आत्मा पुनः अपनी मूल अवस्था को प्राप्त कर एक बार फिर अपनी वही सर्वोच्च गरिमामय भूमिका कर सकती है।

राजयोग अभ्यास सवैच्छिक रूप से आत्मिक स्थिति में स्थित रहने एवं लौकिक कार्य व्यवहार करते परमात्मा की याद बनाए रखने का अभ्यास है। राजयोगी समान्य मनुष्यों की अपेक्षा जल्दी सोकर उठता है तथा आत्मा में शक्ति भरने के लिए अमृतवेला

में अनन्य रूप से योगाभ्यास करता है। शरीर को स्नान कराने के पश्चात् वह आत्मा को ज्ञान स्नान कराकर स्वच्छ बनाने के लिए आध्यात्मिक शिक्षा हेतु कक्षा में जाता है। इससे उसको पूरे दिन के योगाभ्यास के लिए एक दृढ़ आधार प्राप्त होता है जिससे वह भोजन करते, यात्रा करते तथा घर लौटने तक अन्य कार्य करते समय इस योगाभ्यास को बनाए रखता है। सोने से पहले वह पूरे दिन की दिनचर्या का पुनरावलोकन करता है तथा परमात्मा से शक्ति ग्रहण करता है, ताकि वह निद्रा की स्थिति में भी अपनी आत्माभिमान की उच्च स्थिति को बनाए रख सके। धीरे धीरे वह अपनी स्वप्नावस्था पर भी नियंत्रण कर लेता है।

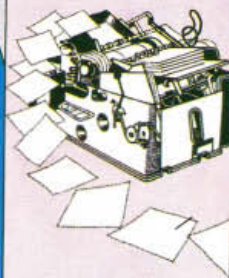
इस विधि से यह अभ्यास दिनोदिन बढ़ता जाता है। उस मनुष्य मनुष्य की जीवन शैली में परिवर्तन होता जाता है तथा वह सम्पूर्णता की ओर अग्रसर होता जाता है। जैसा कि इस चित्र के ऊपर के भाग में दिखाया गया है, राजयोग के कर्म क्रमशः श्रेष्ठ, त्वरित, सक्षम एवं शक्तिशाली होते जाते हैं। कम्प्यूटर के कार्य में तीव्रगति, क्षमता और यथार्थता होती है। यदि मनुष्य स्वयं को आत्मा निश्चय करके परमात्मा की अनवरत याद में रहकर कर्म करे, तो निश्चित रूप से उसका मन एक कम्प्यूटर से भी उत्तम कार्य कर सकता है, क्योंकि स्वयं कम्प्यूटर भी मनुष्य के मन की ही उत्पत्ति है।

आध्यात्मिक ऊर्जा के परम स्रोत — परमात्मा के साथ सदा सम्बन्ध-सम्पर्क में रहने से मनुष्य का मस्तिष्क त्वरित गति से तथा अधिकाधिक क्षमता एवं यथार्थता से कार्य कर सकता है।

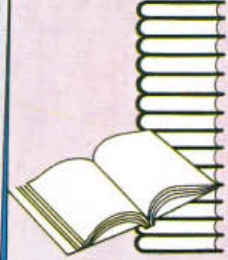
श्रेष्ठ कर्म



जल्दबाजी



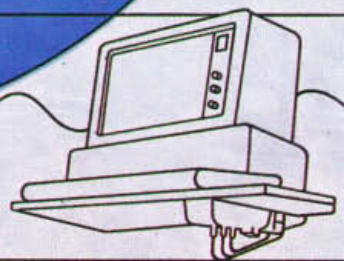
परिणामकारक

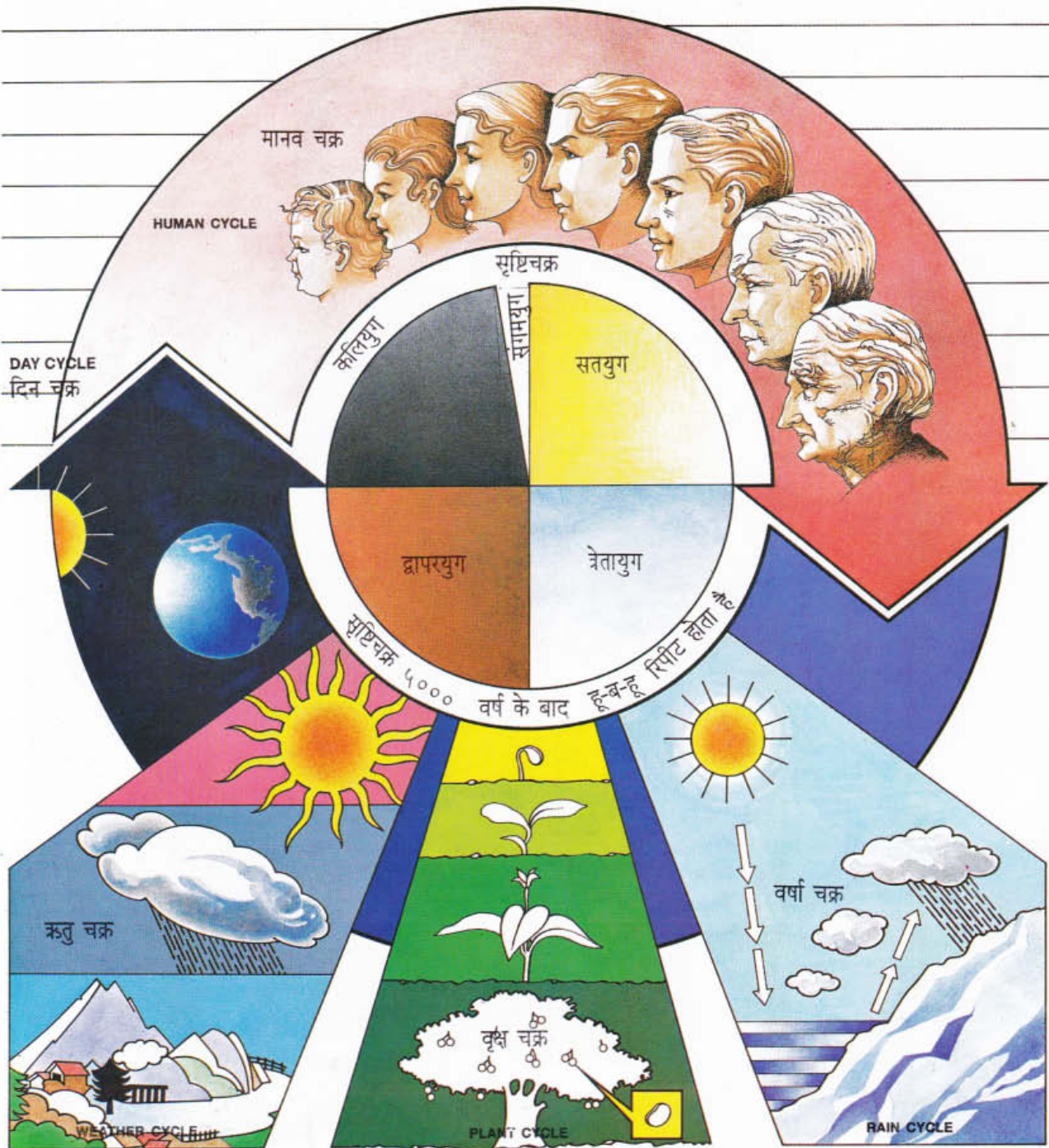


शक्तिशाली



योगाभ्यास के आधार से मन कॅम्प्युटर से भी सुन्दर कार्य कर सकता है।





मानव चक्र

HUMAN CYCLE

सृष्टिचक्र

कलियुग

सतयुग

सतयुग

द्वापरयुग

त्रेतायुग

सृष्टिचक्र 4000 वर्ष के बाद

हब-हब स्पीट होता है

हब-हब स्पीट होता है

DAY CYCLE
दिन चक्र

ऋतु चक्र

वर्षा चक्र

वृक्ष चक्र

RAIN CYCLE

WEATHER CYCLE

PLANT CYCLE

घटनाओं का चक्रीय प्रक्रम

अ नेक भौतिक घटनाओं का ध्यान पूर्वक निरीक्षण करने पर यह स्पष्ट होता है कि अधिकतर घटनाओं की चक्रीय क्रम में एवं निश्चित समय में हूबहू पुनरावृत्ति होती है। इस चित्र में नीचे की ओर कुछ सामान्य प्राकृतिक घटनाएं दिखाई गई हैं।

इस प्रकार की सर्व सामान्य घटना दिवस का रात्रि में परिवर्तन होना है, जो कि पृथ्वी की अपनी धुरी पर सूर्य के चारों ओर घूमने के फलस्वरूप घटित होती है। यह चक्र अल्पकालीन होने के कारण शीघ्र स्पष्ट हो जाता है। चन्द्रमा का पृथ्वी के चारों ओर परिभ्रमण एक अपेक्षा-कृत दीर्घकालीन घटना है जो एक मास में पूरी होती है।

पृथ्वी का सूर्य के चारों ओर परिभ्रमण इससे भी अधिक दीर्घकालीन घटना है, जिसके पूर्ण होने पर एक वर्ष का समय पूरा होता है। इसी परिभ्रमण के कारण शरद, शिशिर, बसन्त एवं ग्रीष्म ऋतुओं की पुनरावृत्ति होती है। ये घटनाएं हमारे जीवन के साथ पूर्ण रूप से जुड़ी हैं, अतः हम इनको बिना किसी हिचकचाहट के स्वीकार कर लेते हैं।

बीज में से पहले अंकुर निकलता है। अंकुर का पौधे में तथा पौधे का वृक्ष में परिवर्तन हो जाता है। यह एक कम ध्यान आकृष्ट करने वाली किन्तु हूबहू पुनरावृत्त होने वाली घटना है। वृक्ष अपने नष्ट होने से पहले नए बीज पैदा करता है जिनसे पुनः नए वृक्ष बनते हैं। यह चक्र इसी प्रकार अनन्तकाल तक चलता रहता है। प्रत्येक जीवित बीज भविष्य के वृक्ष का एक सूक्ष्म रूप होता है तथा इसमें भविष्य के वृक्ष की सम्पूर्ण सत्ता प्राकृतिक रूप से समाई रहती है। प्रत्येक वृक्ष भविष्य में अनेक वृक्ष पैदा करने वाले के लिए अनेक जीवित बीज अपने अन्दर रखता है। इसी प्रकार सूर्य

की गर्मी पाकर समुद्र का जल वाष्पीकरण द्वारा बादल का रूप ले लेता है। यह बादल वर्षा के रूप में पर्वतों और मैदानों पर बरस कर झरनों, नालों व नदियों के रूप में बहता हुआ पुनः वापिस आकर समुद्र में मिल जाता है। इस प्रकार इस चक्र की भी बारम्बार पुनरावृत्ति होती रहती है।

इन स्थूल चक्रीय घटनाओं के अतिरिक्त कुछ अपेक्षाकृत कम ध्यान आकृष्ट करने वाली घटनाएं होती हैं जैसे मनुष्य का जीवन चक्र तथा काल चक्र, जो इस चित्र में ऊपर की ओर दिखाए गए हैं।

मनुष्य के जीवन चक्र को स्पष्ट रूप से समझने के लिए यह समझना आवश्यक है कि मानव शरीर परिवर्तनशील पांच भौतिक तत्त्वों का बना हुआ है, तथा आत्मा एक अपरिवर्तनशील एवं शाश्वत उपादान है। जन्म से ठीक पहले आत्मा शरीर धारण करती है, फिर क्रमशः नवजात शिशु, बालक, किशोर, युवा, प्रौढ़ एवं वृद्धावस्था को प्राप्त करती हुई इस शरीर को त्याग देती है, तथा दूसरा शरीर धारण करके पुनः इसी चक्र में आती है।

जिस प्रकार वर्ष में चार ऋतुएं होती हैं, उसी प्रकार सृष्टि चक्र में भी चार युग होते हैं, जिनकी हर 5000 वर्षों बाद हूबहू पुनरावृत्ति होती है। इस रहस्य का उद्घाटन स्वयं परमात्मा द्वारा किया गया है। ये चार युग हैं — सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग एवं कलियुग। वर्तमान समय कलियुग के अन्त का समय है। इस समय अतीव देहाभिमान के कारण दुःख व अशान्ति चरम सीमा पर है। वर्तमान समय वह समय है जबकि स्वयं परमात्मा राजयोग अभ्यास के द्वारा मनुष्य आत्माओं को आत्म-अभिमानि बनाकर, तथा उनको सम्पूर्ण सुख, शान्ति एवं सम्पत्ति सम्पन्न बनाकर एक बार फिर इस पृथ्वी पर स्वर्ग की स्थापना कर रहे हैं।

जिस प्रकार भौतिक घटनाएं चक्रीय प्रक्रम में घटित होती हैं, उसी प्रकार मनुष्य सृष्टि का और समय का भी चक्र होता है। समय की यह चक्रीय पुनरावृत्ति राजयोग शिक्षा का एक अंग है, जो यह प्रतिपादित करता है कि विश्व को सम्पन्नता एवं स्थायित्व प्रदान करने के लिए विज्ञान एवं आध्यात्म को एक दूसरे के सक्रीय लाया जाना चाहिए।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय को संयुक्त राष्ट्र-संघ ने 'शान्ति दूत' नामक पुरस्कार प्रदान किया है।



In recognition of
a significant contribution to
the programme and objectives of
the International Year of Peace,
proclaimed by the United Nations General Assembly,
the Secretary-General designates

Brahma Kumaris World Spiritual University



as a
Peace Messenger

Javier Pérez de Cuéllar

Javier Pérez de Cuéllar

15 September 1987

This Book was prepared by

Scientists & Engineers Wing for a Better World

Head Office : Pandav Bhawan
Mount Abu - 307501

Administrative Office : Sukh Shanti Bhawan,
Bhulabhai Park Road,
Ahmedabad - 307501

Published by:

Brahma Kumaris World Spiritual University, Mount Abu

