

# “हम शरीर हैं या कि आत्मा”

—श्रीमती बरखा पाहवा, अमृतसर

“क्षर अक्षर के पार है,  
धनी अक्षरातीत आधार ।  
बिन सम्बन्ध न पाइये,  
कोटिन करें आचार ॥”

आदरणीय तथा प्रिय सुन्दरसाथ जी !  
हमने जिस धर्म को इस वक्त ग्रहण किया है,  
वह शरीर रूप से किया है या आत्मिक रूप  
से मेरे ऐसा लिखने पर सभी मेरे को अनपढ़  
व बेवकूफ समझेंगे क्योंकि यह सभी जानते  
हैं कि धर्म हमेशा आत्मिक रूप से स्वीकारा  
जाता है न कि शरीरिक रूप से । यदि हमने  
आत्मिक रूप से स्वीकारा है तो आइये जरा  
आत्मज्ञान के बारे में विचार करें ।

आत्मज्ञान का पहला कदम अपने को  
शरीर से भिन्न समझना है । “मैं यह शरीर  
नहीं हूँ बल्कि आत्मा हूँ” यह समझना  
इतना सरल नहीं जितना कि देखने में लगता  
है । यद्यपि हम यह शरीर नहीं बल्कि एक  
पवित्र आत्मा है फिर भी किसी प्रकार शरीर  
के बन्धन में बँधे हुए हैं । यदि हम मृत्यु को  
पार करना चाहते हैं और वह अखण्ड सुख

प्राप्त करना चाहते हैं तो हमें अपने आपको  
अपने शुद्ध स्वरूप भावनामय आत्मा में स्थिर  
करना और रहना होगा ।

शरीर को अपना समझकर सुख का जो  
हमारा ख्याल है वह एक दुःस्वप्न जैसा है ।  
बड़े-बड़े ग्रन्थ वेद शास्त्र कहते हैं कि “सांसा-  
रिक क्रियाओं की बजह से ही सब दुःख  
प्राप्त होता है । इसलिए वे सभी क्रियाएँ बंद  
कर देनी चाहिए ।” बुद्ध ने भी कहा है कि  
सांसारिक तत्वों के योग से यह शरीर उत्पन्न  
हुआ है । यदि किसी तरह इन तत्वों को  
नाश कर दें या अलग कर दें तो सभी दुःख  
दूर हो जाएँगे । परन्तु हमारी वाणी यह  
कहती है कि यदि हमारी जुबान गाली  
निकालती है अथवा किसी को बुरा कहती है  
तो इसका हल यह नहीं कि अपनी जुबान ही  
काट लो । यदि जुबान काट भी ली जाय  
तो किसी को बुरा-भला तो नहीं कहेगी और  
‘श्री राज जी’ की वाणी भी तो नहीं बोल  
सकेगी । मेरे यह लिखने का भाव यह था  
कि इस संसार में रहते हुये अपने पिया से  
मिलने और अपने आपको धनी के चरणों में



निसार होने का यह शरीर ही एक माध्यम है। इसमें जो काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार तत्व हैं उन्हें हम नष्ट न करके यदि धनी की तरफ लगाएँ तो यही हमारे लिए दुखदाई न होकर अखण्ड सुख प्रदान करने वाले हो जाएँगे। इन तत्वों के संयोग से जो शरीर बना है वहीं हमारी आत्मा ने भी स्थान बना रखा है और आत्मा तो चेतन है।

हम आत्मा को देख नहीं पाते इसलिये हम उसे मानते नहीं हैं। परन्तु सुन्दर साथ जी वास्तव में अनेक चीजें हैं जिन्हें हम देख नहीं सकते। जैसे हम हवा को देख नहीं सकते, रेडियो की तरंगें या ध्वनि भी नहीं देख सकते और न ही हम अपनी अपूर्ण आंखों से बहुत छोटे कीड़े ही देख सकते हैं लेकिन इसके माने यह नहीं है कि वे नहीं हैं। यदि हम सूक्ष्म दर्शी यन्त्र लगाकर देखें तो हमें वो सब दिखाई देंगे जिन्हें हम पहले अपनी अपूर्ण इन्द्रिय से नहीं देख सकते थे। इस पंच भौतिक शरीर से हम अपनी आत्मा को पहले (प्रणामी बनने से पूर्व) देख नहीं सकते थे लेकिन अब इसके ऊपर वाणी रूपी दूरदर्शी-यन्त्र लगा दिया गया तो फिर हम इसे कैसे नकार सकते हैं।

वास्तव में हम सुख के लिये तरस रहे हैं और आत्मा का स्वरूप सुख ही है। आत्मा उस परमात्मा का अंश है जो सदा

सत्य, पूर्ण, चेतन और आनन्दमई है। हम अपने सच्चिदानन्द पूर्णब्रह्म के अंश होते हुए भी आनन्द को तरसते हैं, क्योंकि जब तक अपने को शरीर समझेंगे तब तक हम उस अलौकिक आनन्द को प्राप्त नहीं कर सकेंगे। जिस प्रकार समुद्र की एक बूँद में समुद्र के पानी के समस्त गुण विद्यमान होते हैं उसी प्रकार हम पूर्ण ब्रह्म परमात्मा के अंश होते हुए भी हम में उनके शक्तिशाली गुण हैं लेकिन हम अभी भी अपने को शरीर समझ कर चलेगे तो वे गुण विद्यमान होते हुए भी हम पूरा आनन्द नहीं उठा सकेंगे।

हम एक अपूर्ण साधन (शरीर) से ज्ञान आनन्द और सनातन जीवन पाने की चेष्टा करते हैं। वास्तव में इस भौतिक शरीर होने के कारण हमारे उद्देश्यों की उन्नति रुक रही है। इसलिये हमें शरीर से परे आत्मा के स्तर पर पहुंचना है और इसके लिए हमें अपने आपको शरीर से अलग उसके स्वामी के रूप में रखना होगा। उसके नौकर के रूप में नहीं। तभी हम अपनी आत्मा की आवाज को पहचान सकेंगे। अपने घर के रास्ते को देख सकेंगे, अपने धनी को पुकार के उनके चरणों में अपने इस नश्वर शरीर को अर्पण करके खुद को धन्य समझ सकेंगे। यदि हम इस शरीर के नौकर बनेंगे तो यह शरीर इन्द्रियों का बना है और इन्द्रियां सदैव अपने विषयों की भुखी हैं। जब आंख सुन्दर व्यक्ति को देखती है तो



हमसे कहती है वहाँ चलो। कान हमसे कहते हैं “ओह ! वहाँ बहुत सुन्दर संगीत है सुनने चलो।” जीभ कहती है “ओह ! वहाँ स्वादिष्ट भोजन का भोजनालय है वहाँ चलो।” इस प्रकार इन्द्रियां हमें एक स्थान से दूसरे स्थान को घसीट रही हैं। इसी कारण हम परेशान और दुखी हैं।

सुन्दर साथ जी हमें शरीर को बीमारी की स्थिति में समझना चाहिए। बीमार व्यक्ति किसी भी चीज का ठीक ढंग से आनन्द नहीं ले सकता। जैसे किसी पीलिया बीमारी के रोगी को चीनी खिलाई जाय तो उसे चीनी कड़वी लगेगी। परन्तु स्वस्थ व्यक्ति उसके मीठे पन का स्वाद ले सकता है। दोनों संयोगों में चीनी एक ही है लेकिन हमें अपनी स्थिति के अनुसार इसके विभिन्न स्वाद लगते हैं। जब तक कि हम इस भौतिक शारीरिक जीवन की बीमारी से ठीक नहीं होंगे हम अलौकिक जीवन के मीठेपन का स्वाद नहीं ले सकते और वह स्वाद हमें कड़वा लगेगा और फिर इस सांसारिक जीवन के आनन्द को बढ़ाने के लिये हमारी बीमारी और भी बढ़ती जायेगी।

सुन्दर साथ जी यदि वास्तव में हम सांसारिक जीवन के दुखों से मुक्ति पाना चाहते हैं तो हमें शरीर की आवश्यकताएँ और आनन्द कम करने होंगे। जैसा कि पहले मैंने एक चौपाई में लिखा है “बिन

सम्बन्ध न पाइये कोटिन करे आचार।” सम्बन्ध धनी से जोड़ना होगा, आत्मा को धनी के चरणों में रखना होगा और शरीर को तुच्छ समझकर सुन्दर साथ की सेवा में लगाना होगा। तभी हम खुद को समझ सकेंगे कि हम शरीर नहीं बल्कि आत्मा है। आत्मा है, आत्मा है।

सुन्दरसाथ के चरणों में

कोटि-कोटि प्रणाम !



( पृष्ठ १२ का शेषांश )

“विश्व धर्म”

सच्चाई को स्वीकार कर असत्य का डटकर मुकाबला करें, असत्य अधिक समय तक नहीं टिक सकता। अन्त में तो सच्चाई की ही विजय होती है। अतः हम सच्चाई का अनुसरण करके आगे आने वाली पीढ़ी को भी सच्चाई का ज्ञान दें। यदि कोई त्रुटि हो तो चरणों की रज समझकर कर क्षमा करें।

