

धरती माता की देखभाल

---- श्री गणेश सिद्धांत ----



एच एच श्रीमाताजी निर्मला देवी सहज योग ट्रस्ट



ॐ त्वमेव साक्षात् श्री भूमि देवी साक्षात्
श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नमः

आदिशक्ति से प्रार्थना

आप आकाश को कैसे खरीद सकते हैं
आप वर्षा और वायु को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं
परमचैतन्य रूपी श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देवी ने मुझ से कहा
यह पृथ्वी हमारी माता है
यह समुद्र हमारा पिता है
हर नदी, हर घाटी, हर पर्वत
परमचैतन्य के व्यापक प्रेम को दर्शाते हैं।

श्री गणेश ने मुझ से कहा
पेड़ों में जो रस प्रवाहित होता है
वह रक्त सम मेरी नसों में बहता है
मैं ने धरती माता से जनम लिया है और आप मेरे एक अंग हैं
फूलों की सुगन्धित सुगंध मेरा प्रसाद है।

श्री ब्रह्मदेव की वाणी ने मुझ से कहा
महासागर का चमकदार जल केवल जल ही नहीं है
अपितु यह आपके भव्य पिता के पूर्वजों का रक्त है
सरोवर के स्वच्छ जल में प्रत्येक प्रतिबिंब
सृष्टि की कहानी व्यक्त करता है
जल की कल-कल अनंत काल की ध्वनि है
नदियां पूज्य हैं क्योंकि वे जीवन को समृद्धि प्रदान करती हैं
हमें नदियों का सम्मान करना चाहिए और उन्हें स्वच्छ रखना चाहिए।

श्री हनुमान की वाणी ने मुझ से कहा
वायु मूल्यवान है प्राण और ओज़ोन से भरपूर है
वैकुंठ से जो पवन बहती है
वह ही प्रथम और अंतिम श्वास देती है
हमें वायु को शुद्ध व पवित्र रखना होगा
एक ऐसा स्थान हो जहां हम परमचैतन्य को ग्रहण कर सकें।

हम आते हैं और चले जाते हैं
क्या परमचैतन्य अभी भी घाटियों और पर्वतों में श्वास लेता है
क्या पवित्र प्याली अभी भी समुद्र तटों और जंगलों का भ्रमण करेगी
धरती से हम हैं हम से धरती नहीं।

श्री आदिगुरु की वाणी ने मुझ से कहा
अपने बच्चों को सहज योग का ज्ञान सिखाना, धरती हमारी माँ है
धरती पर जो कुछ घटित होता है उस का प्रभाव उस के सभी बच्चों पर पड़ता है
चेतावनी लें, क्या होगा जब वनों के क्षेत्र नष्ट हो गए होंगे
जब धुँध के बादलों द्वारा पर्वतों के दृश्य अस्पष्ट हो गए होंगे
जब नदियों का जल रासायनिक कचरे से रंग गया होगा
जब मछलियों को घुटन हो रही होगी और पक्षी श्वास नहीं ले पा रहे होंगे
हम निर्माण और अधिक पाने के उत्साह में
वह सब खो न जाएँ जो अनमोल हमारे पास है।

श्री आदिशक्ति चैतन्य द्वारा सभी चीजों को संचालित करती हैं
हमने जीवंत कुछ भी सृजन नहीं किया
हम केवल मृत कार्य ही करते हैं जो हमें नष्ट कर सकते हैं
केवल श्री आदिशक्ति सभी जिवंत कार्य करती हैं।

हम सभी सहज योगी इस धरती से प्रेम करते हैं
जैसा कि हम अपने दिव्य माँ से प्रेम करते हैं
हम इस धरती, इसके वायु और नदियों को संरक्षित करने की प्रतिज्ञा करते हैं
श्री आदिशक्ति श्री माताजी निर्मला देवी की महिमा में
जिन्होंने हमें हमारा पुनर्जन्म दिया।

प्राक्वथन

जय श्री माताजी

प्रकृति ने लाखों वर्ष पूर्व धरती माँ का सृजन किया जिसके पश्चात इस ग्रह पर जीवन का उद्भव हुआ और इस की पराकाष्ठा के रूप में मानव जाति का विकास हुआ। समय व्यतीत होने के साथ प्रकृति के बारे में मानव की समझ बढ़ती गयी जो आगे चल कर अत्याधिक भौतिकवादी हो गयी जिस के चलते धरती पर तरह तरह की समस्याएं उत्पन्न हुईं। जब मन की आज़ादी में मानव ने प्राकृतिक संसाधनों में अंधाधुंध शोषण शुरू किया तो पर्यावरणीय संतुलन कुछ इस तरह गड़बड़ा गया कि आज जीवन का अस्तित्व ही चिंता का विषय बन गया है।

शायद प्रकृति के रचना क्रम में मानव चेतना में सकारात्मक बर्ताव प्राचीन समय से शुरू हुआ जिसकी अंतिम परिणति इस धरती पर दिव्य उद्देश से अवतरित आदिशक्ति परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी की असीम कृपा से मानव की अन्तर्जात शक्ति 'कुण्डलिनी' जागरण द्वारा, जो सहज योग के नाम से प्रचलित है, सामूहिक आत्मसाक्षात्कार के रूप में हुयी। आत्मसाक्षात्कारी आत्माओं की चेतना शुद्ध ज्ञान से सिंचित होने लगी ताकि वे जीवन का लक्ष जान सकें। श्रीमाताजी ने अपने सार्वजनिक प्रवचनों और पूजा भाषणों के दौरान हमें हमारी आध्यात्मिक खोज में पृथ्वी तत्व के महत्व पर ज्ञान दिया क्योंकि यह हमारे भीतर तथा इस ब्रह्मांड में श्री गणेश के सिद्धांत का प्रतिनिधित्व करता है। यदि धरती माता में प्राकृतिक लचीलापन है तो इससे हमारे गणेश तत्व का बेहतर पोषण होता है। परन्तु यदि मानव-निर्मित गतिविधियां प्राकृतिक प्रणालियों के संतुलन को बिगाड़ती हैं तो हमारे भीतर एवं बाहर के आध्यात्मिक वातावरण भी प्रभावित होते हैं। श्रीमाताजी ने हमें समय-समय पर धरती माता के लापरवाह शोषण के गंभीर परिणामों के बारे में ज्ञान दिया है। इसलिए एक सहज योगी के रूप में हमारा यह परम दायित्व है की हम धरती के प्राकृतिक गुणधर्मों एवं इसकी प्रणालियों के संतुलन को बहाल करने के लिए अपेक्षित हर तरह से इस की देखभाल करें।

यह पुस्तिका हमारे जीवन को प्रभावित करने वाली धरती की प्रणालियों से सम्बंधित समस्याओं के निवारण के सम्बन्ध में परम पूज्य श्रीमाताजी द्वारा दी गयी सलाह के अनुसरण हेतु हम सभी के लिए एक सामयिक अनुस्मारक है। यह शुरुआत भर है और आने वाले समय में धरती माता की सेवाएं सभी द्वारा कार्यान्वयन हेतु एक प्रभावी योजना तैयार की जानी प्रस्तावित है। यह योजना पर्यावरण मामलों के विशेषज्ञ सहजयोगियों से विचार विमर्श के बाद तैयार की जानी है। हमें आशा है यह शीघ्र होगा। तब तक देशभर के सभी संबन्धी केंद्रों में सहजयोगियों को इस विषय के उद्देश्यों के बारे में जागरूक करके व्यक्तिगत, सामूहिक और राष्ट्रीय स्तरों पर अपेक्षित कार्यवाई पूरी निष्ठा के साथ तुरंत शुरू की जा सकती है।

दिनेश राय

उपाध्यक्ष

एच एच श्रीमाताजी निर्मला देवी सहज योग ट्रस्ट

21-03-2018

प्रस्तावना

जय श्री माताजी

यह पुस्तिका एक विवरणपत्र का परिणाम है जो ९-१२ जून २०१६ को देहरादून (उत्तराखंड) के औली गांव में आयोजित सहज योग की राष्ट्रीय संगोष्ठी के दौरान वितरित किया गया था। इस के पीछे विचार यह था कि सभी सहज योगियों का ऐसे विषय पर ध्यान आकर्षित हो जाय जिस से हम सभी सम्बंधित हैं और जिस पर श्री माताजी ने १९८० और १९९० के दशकों के दौरान और बाद में भी हमें व्यापक ज्ञान दिया है। परन्तु हम ने कभी भी इस तरफ ध्यान नहीं दिया शायद इस कारण से कि हमारा मुख्य लक्ष्य सहज योग को वैश्विक स्तर पर फैलाने के अभियान पर लगातार बना रहा। हालांकि किसी भी प्रकार की संलिप्तता के बगैर यह कार्य कुछ हद तक संपन्न भी हो चुका है, परन्तु मनुष्य की मुक्ति के लिए सहज योग के मजबूत धैतज आधार को विकसित करने के लिए हम सदा उत्साहित रहे, एक ऐसे मिशन पर जिस के लिए आदिशक्ति श्री माताजी ने इस धरती पर मानव के रूप में अवतार लिया था।

पिछले कुछ वर्षों से लगातार सहज योग साधना के माध्यम से हमारा ध्यान प्रबुद्ध हो गया है और हमें इसे विश्व की समस्याओं के समाधान के लिए प्रेरित कर रहा है। श्री माताजी ने जो कहा है, हमें ध्यान में रखना होगा, कि विश्व की सारी समस्याओं को केवल आध्यात्मिक लोगों द्वारा ही हल किया जा सकता है। इस प्रकार आध्यात्मिक रूप से प्रबुद्ध लोगों के रूप में हम विश्व की समस्याओं, जिन में से एक धरती माता का बिगड़ता पर्यावरण है, को हल करने के लिए एक बड़ी जिम्मेदारी साझा कर सकते हैं। जैसा कि हम जानते हैं कि धरती माता गणेश जी के सिद्धांत को दर्शाती है, इसलिए हम सब का यह कर्तव्य है कि मानव की लापरवाह गतिविधियों द्वारा उत्पन्न प्रभाव को ठीक करने के लिए इस ग्रह की सेवा में लग जाएँ।

इस पुस्तिका का उद्देश्य यह है कि हम श्री माताजी के बताये मार्ग पर चल कर अपने भीतर गणेश जी के सिद्धांत को पुष्ट बनाने हेतु धरती माता की सेवा अभियान के रूप में लें और पर्यावरणीय संतुलन भीतर और बाहे से पूर्ण आध्यात्मिक उत्थान की प्राप्ति के लिए कर सकें।

यहाँ ध्यान दिलाएं कि यह पुस्तिका पूर्ण दस्तावेज़ नहीं है जिस में आने वाले समय में सहज योगियों द्वारा किए जाने वाले कार्यकलापों की योजना या योजना की रूपरेखा है। यह केवल मानव द्वारा पृथ्वी माता के पर्यावरणीय अवस्था की शती में सुधार करने का एक प्रेरक है। परन्तु हम व्यक्तिगत, सामूहिक और राष्ट्रीय स्तरों पर तुरंत क्या कर सकते हैं, यह मुद्दा है। पर्यावरण के दायरे में गतिविधियों की योजना तैयार करना पर्यावरण के क्षेत्र में विशेषज्ञता प्राप्त सहज योगियों की बैठक या सम्मेलन नेशनल ट्रस्ट के तत्वावधान से आयोजित हो। आशा है कि ऐसा कभी भी जल्द ही हो जाना चाहिए। उस समय तक यह संदेश और इसके अभ्यास को सहज योग बिरादरी में व्यापक रूप से प्रचारित किया जा सकता है।

डॉ. आर. के. मज़ारी

सहज योग केंद्र

देहरादून

21-03-2018

धरती माता की देखभाल

इसके प्राकृतिक पर्यावरण के संरक्षण के प्रति एक प्रबुद्ध दृष्टिकोण

“यदि हम धरती माँ का आदर करना नहीं जानते तो हम स्वयं का भी आदर करना नहीं जानते”
(श्री माताजी, २५ मई १९९७, कबेला, इटली)

आमुख

इस पूरे ब्रह्मांड में पृथ्वी ही ऐसा ग्रह है जहां मनुष्य रहते हैं। इस ग्रह पर जीवन के लाखों वर्षों की विकास यात्रा के फलस्वरूप हम अमीबा से इंसान बने हैं। सहजयोग में हमें पूर्ण विकसित मानव की अवस्था प्राप्त हुई है क्योंकि आत्म साक्षात्कार के माध्यम से हमारी चेतना प्रकाशित हो चुकी है। इस प्रकार आध्यात्मिक रूप से विकसित मानव के रूप में इस धरती माँ के साथ हमारा अत्यंत घनिष्ठ संबंध है जो हमारा पोषण करती है, हमारी जरूरतों को पूरा करती है, हमारे चारों ओर हमारे ही आनन्द के लिए प्राकृतिक सौंदर्य को सृजन किया है और सबसे बड़ी बात यह कि हमारे अंतःकरण के विकास हेतु आवश्यकतानुसार हमारे अंदर की नकारात्मकता को अवशोषित कर लेती है।

आत्म साक्षात्कार के माध्यम से हमें अपने भीतर संतुलन में रहने तथा धरती माँ के साथ-साथ सभी प्राकृतिक तत्वों के साथ अपना अंतर्जात संबंध स्थापित करने का अवसर प्रदान किया गया है। इसलिए, हमारे संतुलन की स्थिति को बनाए रखने के लिए धरती माँ के प्राकृतिक पर्यावरण का संतुलन में रहना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

....चेतना धरती के अलावा अन्य चार तत्वों की समझ की दिशा में बढ़ रही है। ऐसा इसलिए कि जब तक इन चार अन्य तत्वों की समझ को एक निश्चित अवस्था तक नहीं लाया जाता, धरती स्वयं को अभिव्यक्त नहीं कर सकती। यह उसी तरह है जैसे कि आपके चक्रों में से 4 चक्रों में पकड़ हो तो आप कुंडलिनी को उठा नहीं सकते, आत्मसाक्षात्कार नहीं दे सकते। आप सामूहिक उत्क्रांति प्रक्रिया पूरी नहीं कर सकते। यही कारण है कि इन चार तत्वों को उद्दीपित करने के लिए हम “यज्ञ” करते थे। जल की पूजा की जाती थी, वायु की पूजा की जाती थी, आकाश की तथा प्रकाश (अग्नि) की पूजा की जाती थी। और इस प्रकार हम क्राइस्ट के समय तक पहुंचे जहाँ प्रकाश की पूजा की जाती थी।

लेकिन आज जब हम आधुनिक सहजयोग में हैं, हम वास्तव में धरती माँ के स्तर पर हैं क्योंकि जैसा कि कहा जाता है, यह कुंभ का युग है। और कुंभ धरती ही है। इसलिए हम धरती माँ के स्तर पर हैं।

(श्री माताजी, २१ अगस्त, १९८३, सर्बिटॉन आश्रम, इंग्लैंड)

जब तक हम मानव के रूप में विकास की आदिम अवस्था में थे, धरती का पर्यावरण प्रकृति के साथ पूर्ण सामंजस्य में था। परन्तु समय के साथ जीवन उन्नत होने के साथ मानव ने औद्योगीकरण के युग में प्रवेश किया जिसने उसे धीरे-धीरे भौतिकता की ओर आकर्षित किया जो दुख, कष्ट, संघर्ष और असुरक्षा तथा सूक्ष्म (स्वयं/परिवार) से लेकर स्थूल (क्षेत्र/राष्ट्र) स्तरों तक टकराव एवं भ्रान्ति से भरी है। आज धरती का

प्राकृतिक पर्यावरणिक संतुलन खतरनाक स्तर तक बिगड़ चुका है जो इसकी व्यवस्था के साथ-साथ मानव अस्तित्व के समक्ष चुनौती प्रस्तुत कर रहा है। यह एक सच्चाई है कि प्रकृति के गुण के रूप में धरती के अंदर ही ऐसी अंतर्जात व्यवस्था होती है जो एक हद तक मानव की कठोर गतिविधियों को झेल सकती है तथा उसे लगभग सामान्य अवस्था में ला भी सकती है लेकिन उसके बाद वह प्रतिक्रिया करेगी तथा विनाश का कारण बनेगी जैसा कि पिछले कुछ दशकों में देखा गया है। बढ़ती हुई जनसंख्या तथा जारी मानव संघर्षों ने भी इस समस्या को गोचर परिमाण (माँग एवं आपूर्ति) में बढ़ाया है और मानव मस्तिष्क चकरा गया है।

हमारे ग्रह (धरती) की स्थिति अत्यंत खतरनाक है। एक तरफ हमें मनुष्य के हाथों महा विनाश के लक्षण दिखाई देते हैं जो कि हमारा अपना ही किया हुआ है। विनाश की प्रबल धारणा मनुष्य के भीतर कार्यशील है लेकिन यह विनाश का सृजन बाहर करती है। विनाश की यह प्रकृति बहुत अच्छी भले ही न हो, अविवेकपूर्ण तथा अनियंत्रणीय तो है ही। इसी अविवेक एवं अज्ञान को आलोकित किया जाना है।

.... आज मानव अस्तित्व ही खतरे में है। अब लोग पर्यावरण को हुई क्षति तथा ओजोन परत के क्षरण के प्रति जागरूक हो चुके हैं। अम्ल वर्षा अभी भी क्यों हो रही है? पूरे विश्व में जलवायु संबंधी भयावह समस्याएं प्रायः क्यों पैदा हो रही हैं....

(श्री माताजी, सितम्बर १९८९)

विगत कई दशकों से धरती के प्राकृतिक पर्यावरण के साथ अंधाधुंध मानव गतिविधियों के परिणाम जन-धन की भारी क्षति के रूप में सामने आए हैं चाहे वह विनाशकारी बाढ़, सूखे, चक्रवात, भूकंप, गर्म होती जलवायु, नाभिकीय दुर्घटना, जलवायु एवं जल संबंधी प्रदूषण आदि के माध्यम से हों। लगातार जारी इन दुष्प्रभावों के कारण मानव मन में अकुलाहट पैदा हुई है और बदलाव के इन परिणामों को सीमित करने के लिए राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रयास जारी हैं लेकिन इनमें सफलता बहुत ही सीमित है। इसके चलते इस समस्या के साध्य समाधान की तलाश जारी है।

मेरा आशय है कि धरती का अंधाधुंध दोहन करके मानव मूर्खतापूर्ण कार्य कर रहा है। इतना ही नहीं धरती अनेक प्रकार की बेहूदी मानव हरकतों को बर्दाश्त करती है। लेकिन इसके बाद एक ऐसा समय आता है जब वह उग्र रूप धारण करती है और लोगों को अपने भीतर समाना शुरु कर देती है। और जब वह लोगों को अपने भीतर समाती है तो आप भूकंप एवं सूखे की स्थिति देखते हैं। यह सभी चीजें आनी शुरु हो जाती हैं और लोग इन समस्याओं में समा जाते हैं जिसके लिए धरती माँ को ही दोष देते हैं। मानव द्वारा अपने आक्रामक स्वभाव, धरती के प्रति भी आक्रामकता के कारण सृजित समस्याओं का परिणाम भुगतना ही पड़ता है। और मानव भुगत भी रहा है।

(श्री माताजी, २१ अगस्त, १९८३, सर्बिटॉन आश्रम, इंग्लैंड)

उपाय

धरती को आक्रांत करने वाली इन भयानक समस्याओं का एकमात्र स्थाई समाधान आध्यात्मिकता ही है। सामूहिक आत्म साक्षात्कार एक ऐसी विधि है जिससे सामंजस्यपूर्ण पर्यावरण के सृजन हेतु लोगों को उनकी शक्तियों के बारे में जागरूक किया जा सकता है। यह सहजयोगियों की आध्यात्मिक शक्ति ही है जो धरती के

पर्यावरणिक लचीलेपन को बनाए रख सकती है तथा अंधाधुंध मानव गतिविधियों द्वारा पहले ही हो चुकी क्षति की भरपाई कर सकती है। आइए हम सब मिलकर पर्यावरण को हुए नुकसान को रोकने तथा इसके संतुलन को बहाल करने की जिम्मेदारी का निर्वहन करें।

मेरी राय में केवल एक ही समाधान है और वह है मनुष्य का रूपांतरण। अब यह परिवर्तन यहीं और अभी तथा सामूहिक स्तर पर संभव है।

(श्री माताजी, सितम्बर १९८९)

यदि आप आध्यात्मिक रूप से उन्नत हैं तो पर्यावरण संबंधी सभी समस्याओं का केवल आध्यात्मिक रूप से समाधान संभव है। अगर आप आध्यात्मिक रूप से उन्नत नहीं हैं तो आप यह कार्य नहीं कर सकते। चाहे आप कुछ भी कर लें, यह आकाश में पैबंद लगाने जैसा है।

जिम्मेदारी बहुत बड़ी है। आपको अपने कंधों पर इतने बड़े भवन को ढोना है तथा नींव के पत्थरों को सुबह ही उठाना होगा ताकि वे ठीक से परिष्कृत हो सकें।

(श्री माताजी, ०७ जून १९८२, लंदन, यू.के.)

मिशन-उन्मुख पर्यावरणिक संरक्षा कार्यक्रम निम्नलिखित चार अंतःक्रियात्मक स्तरों पर किये जा सकते हैं :

1. वैयक्तिक स्तर : अपनी व्यक्तिगत क्षमता में सहजयोगी
2. सामूहिक स्तर : केंद्र, राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर पर सामूहिक प्रयास में सहजयोगी।
3. एनजीओ स्तर : निम्नलिखित द्वारा प्रायोजित कार्यक्रमों में सामूहिक भागीदारी :
 - i) राष्ट्रीय ट्रस्ट
 - ii) सरकारी एजेंसी
4. वैश्विक स्तर : सरकार द्वारा प्रायोजित कार्यक्रमों सहित वैश्विक संवादात्मक कार्यक्रमों में समूह/ राष्ट्रीय स्तर पर सहजयोगी।

जब तक चारों घटक एकीकृत नहीं होते, परिणाम आशा के अनुरूप नहीं हो सकते। तथापि विस्तृत एकीकृत कार्यक्रम तैयार होने तक व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तरों पर कार्रवाई तत्काल शुरु की जा सकती है। यदि हमारे अंदर इच्छा है तो लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए परम चैतन्य हमें सभी उपाय एवं रास्ते प्रदान करेगा।

व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तरों पर प्रयास

जिस तरह हमारे आध्यात्मिक उत्थान के लिए सहजयोग में खुश रहना जरूरी है उसी तरह एक सामंजस्यपूर्ण पर्यावरण के लिए अपने परिवेश को स्वच्छ रखना भी उतना ही जरूरी है। यदि हम इसमें लापरवाह हैं तो एक खोजी के रूप में हम अपने 'शारदा तत्व' (पिंगला साइड) में वांछित प्रगति नहीं प्राप्त कर सकते। पर्यावरण से जुड़े मुद्दों के समाधान के लिए कार्य करना धरती माता के हित के लिए उनके कर्ज को लौटाने जैसा है। इस प्रक्रिया में हमें एक बार फिर धरती माँ के अनेक गुणों को आत्मसात करने के रूप में बहुत कुछ प्राप्त होता है जो हमारे आध्यात्मिक उत्थान में सहायक होता है। इतना ही नहीं पर्यावरण की स्वच्छता से नकारात्मक शक्तियां हमसे दूर रहती हैं।

इसलिए इसी समय यह स्वीकार करना होगा कि धरती माता जैसा बनने के लिए हमें धैर्यवान बनना होगा वही सभी चीजों का आधार है और आत्म साक्षात्कार के बाद अब पहली बार आप उसे वह लौटा सकते हैं जो कि आपने उससे प्राप्त किया है। आप उसके द्वारा सृजित वृक्षों को चैतन्य दे सकते हैं, आप उन्हें सुंदर बना सकते हैं। आप एक पुष्प को और सुंदर बना सकते हैं। आपने जो कुछ भी धरती माँ से प्राप्त किया है अब उसे दे सकते हैं क्योंकि अब आपकी धरती माँ आपके भीतर जागृत है। इसलिए आपने जो भी उससे प्राप्त किया है वह सब कुछ लौटाएं और दूसरों को भी दें: उदारता, हृदय की विशालता, सज्जनता, क्षमाशीलता, प्यार, स्नेह, धैर्य और सब कुछ।

(श्री माताजी, २१ अगस्त, १९८३, सर्बिटॉन आश्रम, इंग्लैंड)

जीवन के इस व्यापक तौर पर उपेक्षित पहलू में जन अभियान शुरू करके हमारे राष्ट्रीय पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए स्वच्छता एवं साफ-सफाई की भावना सरकारी तंत्र में भी व्याप्त हो गई है। श्री माताजी के आर्शीवाद से सहजयोगियों की उच्च आध्यात्मिक समझ, इनमें सक्रियता से भाग लेकर तथा पर्यावरणिक सुधार के अपने कार्यक्रम एवं मॉडल विकसित करके भी सरकार द्वारा प्रायोजित राष्ट्रीय कार्यक्रमों को आगे बढ़ाने में प्रचुर योगदान कर सकती है। हमारे प्राकृतिक पर्यावरण में चारों तरफ जो कुछ घट रहा है उसको दृष्टिगत रखते हुए इस चुनौती का मुकाबला करने के लिए हमें इसे श्री माताजी का आवाहन मानना चाहिए और धरती माँ की देखभाल के लिए जो कुछ भी जरूरी है उसे प्रभावी ढंग से करना चाहिए। बाधाओं की बीटिंग करने अथवा उन्हें दूर करने की प्रार्थना मात्र से ही पर्यावरण की रक्षा नहीं की जा सकती। हमें जमीन पर भी कार्य करना होगा।

व्यक्तिगत और सामूहिक स्तरों पर किए जाने वाले कार्यों की रुपरेखा बनाने से पहले दैवीय चित्त के कार्य करने का एक उदाहरण नीचे दिया गया है। यह मामला ०९ मार्च १९९० को श्री माताजी के आस्ट्रेलिया में ग्रीन आइलैंड (ग्रेट बैरियर रीफ) पधारने का है। श्री माताजी को सहजयोगियों ने बताया था कि स्टार फिश विश्वविख्यात कोरल रीफ को नष्ट कर रही है। यह रीफ को खा जा रही थी और लगभग २० वर्षों से इसकी संख्या में बेतहाशा वृद्धि हो रही थी। इतना ही नहीं, पारिस्थितिकी की नाजुक प्रकृति के कारण प्रशासन के पास भी स्टार फिश को नियंत्रित करने का कोई जीव वैज्ञानिक अथवा रासायनिक समाधान नहीं था।

उसी समय श्री माताजी ने कहा कि वे अपना चित्त इस पर डालेंगी और वे (स्टार फिश) तुरंत गायब हो जाएंगी। इसके ९ या २ दिन बाद ही आस्ट्रेलिया में यह खबर फैल गई कि क्वींसलैंड में कुछ अविश्वसनीय घट रहा था। बगैर किसी चेतावनी अथवा स्पष्टीकरण के दसों हजार स्टार फिश रीफ के ऊपर जल की सतह पर मृत एवं तैरती हुई पाई गई। श्री माताजी के चले जाने के बाद समाचार पत्रों में एक लेख छपा जिसमें कहा गया था कि उन्हें इस बात की कोई जानकारी नहीं कि ये स्टार फिश कहां चली गईं।

(श्री माताजी, ०९ मार्च १९९०, कैर्न्स, ऑस्ट्रेलिया)

एक बार कुछ सहजयोगियों ने अत्यंत विनम्रता से श्री माताजी से निवेदन किया कि श्री माताजी आप ही आदिशक्ति हैं, आप कुछ भी कर सकती हैं। इस पर श्री माताजी ने कहा कि आपमें भी कुछ शक्तियां हैं, आप

भी कई चीजें कर सकते हैं। यह हमें उन शक्तियों की याद दिलाता है जो श्री माताजी ने परोपकारी कार्य करने के लिए अपने बच्चों को प्रदान की हैं। पूरे विश्व में सहजयोगियों की इतनी बड़ी संख्या है जो “संघम शरणम् गच्छामि” मंत्र को चरितार्थ करती है और उनके आशीर्वाद से कोई भी शुभ कार्य संपन्न हो सकता है। जरूरत केवल इस बात की है कि हमें परिस्थिति को समझना है और जगत के कल्याण के लिए उठ खड़े होना है।

सरल उपाय

जैसा कि कहा गया है “अच्छे कार्य की शुरुआत घर से ही होती है” आशय यह कि कोई भी कार्य एक छोटे से कदम से शुरू होता है और यह कदम व्यक्ति और समूह द्वारा अपने विवेकानुसार उठाया जा सकता है। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि आध्यात्मिक व्यक्ति (आत्म साक्षात्कार प्राप्त आत्मा) के रूप में हमें वैश्विक तंत्र में बदलाव लाना है और इसलिए इस दिशा में पहला कदम उठाना है भले ही वह कितना भी छोटा हो। याद रखें, समुद्र भी बूदों से ही बना है। शुरुआत में हम निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं:

⇒ प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचें

- जहां तक संभव हो हमें अपने दैनिक जीवन में चाहे वह घर हो अथवा कार्यस्थल हो लेकिन सबसे बढ़कर सहज पद्धति में प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचना चाहिए। अप्राकृतिक पदार्थ होने के कारण प्लास्टिक में चैतन्य नहीं होता और इसलिए सहजयोग के दृष्टिकोण से कतई उपयोगी नहीं है। बल्कि इसके विपरीत यह नुकसान पहुंचा सकता है, क्योंकि यह चैतन्य के प्रवाह को रोक देता है।
- ईश्वर के प्रति अपनी श्रद्धा एवं आदर को व्यक्त करते समय ध्यान कक्ष, पंडाल अथवा किसी भी सहज कार्य क्षेत्र में श्री माताजी के आल्टर के सामान एवं सजावटी सामान और फोटो फ्रेम हमेशा ही प्लास्टिक के बजाए प्राकृतिक पदार्थों से निर्मित होने चाहिए। आल्टर एवं मंच का पृष्ठपट केवल प्राकृतिक पदार्थों से सजाया जाना चाहिए ताकि उन्हें सुंदर एवं सुगंधित बनाया जा सके। इससे हमारी सृजनात्मक शक्ति में भी वृद्धि होती है। प्रकृति से प्रकृति का क्रम बनाए रखकर हमें चैतन्य के रूप में श्री माताजी से अपार चैतन्य प्राप्त होता है जो कि हमारी सबसे बड़ी आध्यात्मिक पूंजी है।

मशीनें प्लास्टिक जैसी चीजें पैदा करती हैं जिनमें कोई भी प्राकृतिक चैतन्य नहीं होता और जो वास्तव में मनुष्य के लिए खतरनाक होती हैं। लेकिन इसे कैसे प्राप्त किया जाए, यह एक समस्या है। प्लास्टिक जैसी बेकार चीजों का हमारे दैनिक जीवन में इस्तेमाल कैसे कम किया जाए.....

(श्री माताजी, ०० सितम्बर १९८९)

कुछ समय बाद आपके लिए प्लास्टिक का इस्तेमाल करना असंभव हो जाएगा क्योंकि आप यह जान जाएंगे कि प्लास्टिक आपको भयंकर चैतन्य देते हैं। कुछ समय बाद आप इसे वास्तव में घृणास्पद पाएंगे। किसी ट्रेन में प्लास्टिक कोच पर कुछ समय बैठना तो ठीक है लेकिन अपने घर में प्लास्टिक से बनी किसी चीज पर हमेशा बैठना भयानक

हो सकता है और हमेशा प्लास्टिक कोट पहनने को हमारा शरीर ही स्वीकार नहीं करेगा। इसलिए लोग जब आध्यात्मिक रूप से जागृत हो जाएंगे, वे इन सब मूर्खतापूर्ण चीजों को स्वयं ही छोड़ देंगे।

(श्री माताजी, ०७ जून १९८२, लंदन, यू.के.)

- इसी प्रकार सहजयोग के सार्वजनिक कार्यक्रमों, सेमिनारों, प्रदर्शनियों अथवा शोभायात्राओं आदि के दौरान कुंडलिनी चार्ट अथवा प्लेकार्ड अथवा बैनर अथवा किसी भी प्रकार की प्रचार सामग्री डिस्प्ले करने के लिए प्लास्टिक फ्लैक्सी का इस्तेमाल कदापि नहीं करना चाहिए क्योंकि प्रयुक्त सामग्री में प्राकृतिक चैतन्य नहीं होता। वास्तव में सहजयोग के प्रारंभिक वर्षों में ऐसा किया भी नहीं जाता था। उन दिनों १९७०, १९८० और १९९० के दशकों में श्री माताजी के आल्टर एवं प्रचार कार्यक्रमों में चैतन्य की पवित्रता एवं उसके प्रसार के लिए केवल प्राकृतिक पदार्थों का ही इस्तेमाल किया जाता था। लेकिन प्रौद्योगिकी में हुई प्रगति के साथ हम सहजयोग प्रचार सामग्री तैयार करने में अपना हृदय एवं अपनी सृजनात्मक शक्ति लगाने में आलसी हो गए हैं। यह निश्चित रूप से हमारी लेफ्ट साइड के साथ-साथ सृजनात्मकता को भी प्रभावित कर रहा है और इसलिए सूक्ष्म समझ के साथ हम इसे ठीक कर सकते हैं और अपने समूचे सहज जीवन में प्राकृतिक पदार्थ इस्तेमाल करके दैवीय आनन्द प्राप्त कर सकते हैं।
- फ्लैक्सीज पर श्री माताजी के फोटोग्राफ न छापकर हमें अपनी आध्यात्मिक समझ का परिचय देना चाहिए क्योंकि प्लास्टिक में प्राकृतिक चैतन्य नहीं होता। भारत सरकार भी प्लास्टिक पर छपे राष्ट्रीय ध्वज के इस्तेमाल को प्रतिबंधित करने पर विचार कर रही है क्योंकि आयोजन के अंत में यह एक अप्रबंधनीय कूड़े का हिस्सा बन जाता है जो कि राष्ट्रीय ध्वज का अपमान है।
- फ्लैक्सी पर छपे श्री माताजी के चित्र को किसी भी ध्यान केंद्र अथवा सहजयोग कार्यक्रम में डिस्प्ले नहीं किया जाना चाहिए। केवल प्राकृतिक पदार्थ पर बने चित्रों का ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- सहजयोग के आयोजनों एवं साप्ताहिक ध्यान केंद्रों में कुर्सियों की मांग बढ़ रही है जो प्रायः कुछ योगियों की वास्तविक जरूरत के मुकाबले बैठने की सुविधा से कुछ अधिक नहीं है। धरती माता का सीधा संपर्क ध्यान के दौरान हमें आनन्ददायी एवं चैतन्यपूर्ण अवस्था प्राप्त करने में सहायक होता है। लेकिन वास्तविक जरूरत वाले साधक कुर्सियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ध्यान के स्थान पर प्लास्टिक सामग्रियों की भारी संख्या में मौजूदगी से चैतन्य का प्रवाह रुकता है और इसलिए यह हमारे आध्यात्मिक उत्थान में सहायक नहीं है। हमारी सहज बुद्धि एवं प्रासंगिक उद्देश्य में प्लास्टिक कुर्सियों की जगह बेंत अथवा बांस की बनी कुर्सियों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। इस प्रकार हमें कुटीर उद्योग को मदद करने के साथ-साथ चैतन्य का भी आनन्द प्राप्त करने का दोहरा लाभ प्राप्त होगा। सूती वस्त्रों से बनी गद्दीदार सीटों से युक्त धातु के फ्रेम वाली कुर्सियां दूसरा विकल्प हो सकती हैं। लकड़ी की कुर्सियां थोड़ी मंहगी होती हैं फिर भी यह विकल्प खुला है।

..... आपको चीजों को समग्रता में समझना चाहिए। यदि आप समग्रता में नहीं समझेंगे तो वही होगा जो हो रहा है
.... : आप जानते हैं कि एक पागल की तरह कंप्यूटर आगे ही आगे चलते जा रहे हैं। आखिर कहां? खाई में, एक बड़े
पहाड़ में। अब उन्होंने प्लास्टिक का एक बड़ा पहाड़ तैयार कर लिया है और उन्हें पता नहीं कि इसका किया क्या
जाए।

(श्री माताजी, ०७ जून १९८२, लंदन, यू.के.)

- पूजा, हवन एवं ध्यान के कार्यक्रमों में प्रयुक्त बर्तन प्राकृतिक पदार्थों से बने होने चाहिए और उनका भंडारण एवं उनकी खरीद भी इसी प्रकार की जानी चाहिए।
- ध्यान के दौरान धरती माँ का अधिकतम स्पर्श प्राप्त करने हेतु ध्यान स्थल पर (घर, केंद्र, कहीं भी) फर्श के ऊपर सिंथेटिक (जैसा कि आजकल रुझान है) के बजाए प्राकृतिक पदार्थों से बने आवरण का प्रयोग किया जाना चाहिए।
- फुट सोकिंग के दौरान धरती माँ का सीधा संपर्क प्राप्त करने के लिए हमें चौड़ी पेंदी वाले धातु की बाल्टी का इस्तेमाल करना चाहिए। इसी प्रकार पैर धोने के लिए ताजा जल रखने के लिए धातु के जग का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- एक स्वस्थ एवं सुंदर जीवन जीने के संकल्प के तौर पर हमें सबसे पहले अपनी रसोई में इस्तेमाल प्लास्टिक के बर्तनों को कम करना चाहिए और बाद में उनकी जगह धातु की वस्तुओं का प्रयोग करना चाहिए। इसी प्रकार अनाज आदि रखने के लिए धातु के बर्तनों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। प्रकृति प्रेमियों के तौर पर हमें अपने घरों एवं कार्यस्थलों पर प्राकृतिक पदार्थों से बनी सजावटी चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए।
- प्लास्टिक पर अपनी निर्भरता कम करने तथा पर्यावरण को संरक्षित करने के लिए हम दैनिक इस्तेमाल की चीजों की खरीद हेतु कागज और जूट/कैनवास की थैलियों का प्रयोग कर सकते हैं। वास्तव में हमारे समाज की यह एक युगों पुरानी एवं पर्यावरण की दृष्टि से स्वस्थ परंपरा रही है और इसे सहजयोगियों द्वारा सदैव कल्याण हेतु फिर से जीवित करने की जरूरत है।
- पूजा महाप्रसाद अथवा सेमिनारों आदि जैसे कार्यक्रमों में जहां भी खाने-पीने की व्यवस्था हो, हमें डिस्पोजेबल के बजाय पुनः इस्तेमाल की जा सकने योग्य प्लेटों एवं बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए।

⇒ हाथ से बुनी वस्तुओं के उपयोग को बढ़ावा देना

मानव निर्मित वस्तुएं सृजनात्मकता का परिणाम होती हैं और हमें इस गुण को आत्मसात करने के साथ-साथ कृत्रिम अथवा प्लास्टिक उत्पादों पर अपनी निर्भरता कम करने के लिए भी इसे बढ़ावा देने की जरूरत है। हाथ से बने प्राकृतिक उत्पाद चाहे वह हमारा वस्त्र हो या दैनिक इस्तेमाल की कोई चीज, चैतन्य से

परिपूर्ण होते हैं। दूसरा लाभ यह है कि यह बेरोजगारी दूर करने में भी सहायक है और इसलिए समाज की आर्थिक स्थिति में सुधार करता है।

इसलिए तब वे कर सकते हैं 'मशीनों का क्या होगा?' अब मशीनें हमारे लिए हैं, हम मशीनों के लिए नहीं हैं मशीनों का इस्तेमाल सार्वजनिक कार्य के लिए किया जाना चाहिए। जैसे कि आपकी कारों के लिए, ट्रेनों, ट्रामों एवं अन्य सभी सार्वजनिक प्रयोजनों के लिए जो कि बाहर संपन्न होते हैं। घरों के लिए अधिक से अधिक आप मशीनों का इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन निजी चीजों के लिए आपको हाथों से बनी चीजों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। आध्यात्मिक लोग हाथ से बनी अथवा असली चीजों को ही पहनना पसन्द करते हैं। मैं नाइलान की साड़ी नहीं पहन सकती। ऐसा नहीं कि मैं चीजों के बारे में बहुत बतंगड करती हूँ लेकिन बस मैं पहन नहीं सकती। कुछ समय बाद यदि मैं अपने मोजे जोकि केवल नाइलान के हैं, नहीं निकाल देती। क्या करना होता है? मेरा चैतन्य प्रवाह पूरी तरह रुक जाता है।

बेरोजगारी हल हो सकती है। यदि आप हाथ से बनी चीजें अपनाएं तो सभी समस्याएं हल हो सकती हैं। जहां तक हो सके हमें हाथ से बनी चीजों को अपनाना चाहिए। सहजयोगियों को हाथ से बनी चीजें इस्तेमाल करनी चाहिए।

(श्री माताजी, ०० सितम्बर १९८९)

मशीनें हमारे अपने इस्तेमाल के लिए बनाई गई हैं और हम मशीनों के ही शिकार हो गए हैं। हमें मशीन निर्मित एवं मानव निर्मित चीजों के बीच के संतुलन को बदलना होगा और प्राकृतिक चीजों के नजदीक जाना होगा।

(श्री माताजी, ०० सितम्बर १९८९)

⇒ प्राकृतिक सामग्री से बने पोशाक का इस्तेमाल

जब हम समग्र रूप से पर्यावरण के बारे में बात करते हैं तो इसमें हमारा व्यक्तिगत एवं सामूहिक पर्यावरण भी शामिल होता है और इसीलिए दैवीय कार्य के लिए अपने चैतन्य के स्तर को बढ़ाने के लिए इसे सही हालत में रखने के प्रति सचेत रहने की जरूरत है। हमारे दैनिक जीवन में निम्नलिखित जरूरतों को ध्यान रखने और उनका पालन करने की आवश्यकता है :-

- जैसे प्रकृति में हर चीज में विविधता है उसी तरह यद्यपि सहजयोग में कोई ड्रेस कोड नहीं है फिर भी यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हम प्राकृतिक रेशों से बने ढीले-ढाले वस्त्र पहनकर ध्यान के लिए उचित आध्यात्मिक वातावरण सृजित करें। यह चैतन्य का आनन्द लेने में सहायक होने के साथ-साथ, जैसा कि श्री माताजी ने हमें ज्ञान दिया है, छोटे पैमाने के उद्योग को मदद करने का हमें अवसर भी प्रदान करता है।
- चुस्त कपड़े हमारे ध्यान की अवस्था में व्यवधान डालने के अलावा चैतन्य के प्रवाह को भी बाधित करते हैं और इसलिए हमारा चित्त भटकता है और हमारे आध्यात्मिक आनन्द में कमी आती है।

- त्वचा से चिपके वस्त्र सूक्ष्म स्तर पर ध्यानमय वातावरण में चित्त को भटकाते हैं और इसलिए व्यक्तिगत अथवा सामूहिक स्तर पर ये किसी लाभ के नहीं होते। हमारे समग्र कल्याण के लिए इस प्रकार के वस्त्रों का परित्याग करने का चेतन प्रयास किया जाना चाहिए।
- सहजयोगियों को अपने आध्यात्मिक हित में, फैशन के रुझानों को अपनाकर किसी उद्यम का समर्थन और अपने स्वास्थ्य के साथ समझौता नहीं करना चाहिए। हाल के चिकित्सकीय अनुसंधान में कहा गया है कि चुस्त वस्त्रों जैसे कि जीन्स, लेगीज आदि के लगातार इस्तेमाल से फंगल इन्फेक्शन, ब्लैडर की कमजोरी, यूरीनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन, सुन्नपन और टिश्यू डेथ, संवेदना का ह्रास, स्पोलन कॉफ मसल्स, टखने में कमजोरी आदि जैसे रोगों की आशंका बढ़ जाती है। सहजयोग योग के महान कार्य को करने के लिए हमेशा तत्पर रहने हेतु स्वस्थ तथा चैतन्य की अच्छी अवस्था में रहना हमारी पसंद होनी चाहिए।

इस प्रकार आपको सहज व्यक्ति होना है, व्यवहार के अत्यंत सहज 'सहज' का अर्थ यह है कि आपको ऐसी पोशाक पहननी चाहिए जो आपके लिए उपयुक्त हो आपको अपने देश के अनुसार पोशाक पहननी चाहिए जो भी अवसर के लिए उपयुक्त हो। जिसे आप गरिमापूर्ण एवं अच्छा समझते हों, जो आपके लालित्य एवं व्यक्तित्व को प्रकट करती हो गंवारु चीजों की कोई जरूरत नहीं है, बनाव श्रृंगार की बेकार चीजों की कोई जरूरत नहीं। सरल एवं सुंदर पोशाक पहननी चाहिए जो आपको गरिमा प्रदान करे साड़ी इन महिलाओं की मनोदशा के साथ इस बात को दर्शाती है कि वे अपने शरीर की पूजा करती हैं क्यों कि शरीर का सम्मान किया जाना चाहिए। पोशाक ऐसी होनी चाहिए जो उपयोगी होने के साथ-साथ गरिमा भी प्रदान करे।

सहजयोग के लिए एक जैसे वस्त्रों की कोई जरूरत नहीं है। आपको पता है, मैं इसे पसन्द नहीं करती। प्रकृति की तरह इसमें भी विविधता होनी चाहिए। हर व्यक्ति अलग दिखना चाहिए। सामान्य होना सहजयोग में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

(श्री माताजी, २९ जुलाई १९८०, लंदन, इंग्लैंड)

आप लोग संत हैं, क्या आपको इसका अहसास है? क्या आपको अपनी आत्म-प्रतिष्ठा का अहसास है। अब आप लोग संत हैं। आप कैसे कपड़े पहनते हैं, आप आवारा नहीं हैं। आप आवारगी करने वाले लोग नहीं हैं। इसलिए आपको गरिमामय पोशाक पहननी है। मैंने आप सभी को बता दिया है कि आप कुछ भी पहने पर वह गरिमामय हो। आप पोशाक के चैतन्य हो देखें। अपने देश की पोशाक पहनें।

(श्री माताजी, २७ सितम्बर १९८०, चेल्सम रोड, इंग्लैंड)

आजकल हर कोई जींस पहन रहा है, भारत में भी। कल्पना करें कि उस गर्म मुल्क में वे इतना मजबूत, माडीयुक्त वस्त्र पहन रहे हैं और उससे हर तरह की समस्या, रक्त संचार की समस्या हो रही है।

(श्री माताजी, ०५ अक्टूबर १९८१, होस्टन, यू.एस.ए.)

आजकल लोग जींस पहन रहे हैं - क्या आप इस गर्मी में जींस पहनने की कल्पना कर सकते हैं? वे जींस भी पहन रहे हैं क्योंकि वे मूर्ख लोग हैं।

(श्री माताजी, १० फरवरी १९८४, पिंपरी, भारत)

हमें मशीन निर्मित एवं मानव निर्मित चीजों के बीच संतुलन को बदलना होगा और अधिक से अधिक प्राकृतिक चीजों को अपनाना होगा। मशीनें प्लास्टिक जैसी चीजें बनाती हैं जिनमें कोई प्राकृतिक चैतन्य नहीं होता है और जो वास्तव में मानव मात्र के लिए हानिप्रद है।

(श्री माताजी, ०० सितम्बर १९८९)

⇒ आहार

श्री माताजी ने कहा है कि बेहतर जीवन के लिए हमें कृत्रिम के बजाए अधिक से अधिक प्राकृतिक आहार का सेवन करना चाहिए। स्पष्ट है कि यदि हम स्वस्थ रहेंगे तो बढ़ चढ़कर सहजयोग का कार्य कर सकते हैं।

हमें प्राकृतिक आहार ग्रहण करना चाहिए, कृत्रिम आहार के बजाए अधिक से अधिक प्राकृतिक आहार। यह सब आपको एक बेहतर जीवन देगा और उसे विकल्प कहा गया है, ठीक है...। उसका विकल्प महत्वपूर्ण है लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप बैलगाड़ी पर चलें।

(श्री माताजी, ०७ जून १९८२, लंदन, यू.के.)

⇒ संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग

धरती माँ ने हमारे इस्तेमाल के लिए अनेक प्रकार के प्राकृतिक संसाधनों का सृजन किया है। एक सहजयोगी के रूप में हमारे लिए यह अनिवार्य है कि हम प्राकृतिक संसाधनों का इस्तेमाल केवल जरूरत भर के लिए करें। श्री माताजी ने हमें आधुनिक फिजूलखर्ची वाले दृष्टिकोण से बचने के लिए कहा है ... और दैनिक जीवन में मितव्ययत बरतने को प्रोत्साहित किया है। जीवन में प्राकृतिक संसाधनों को विवेकपूर्ण ढंग से इस्तेमाल करने के लिए हम निम्नलिखित चीजें कर सकते हैं।

➤ जल (यानि जीवन)

“पंच महाभूतों” में से एक जल, बेशकीमती प्राकृतिक संसाधन है जो हमारे अस्तित्व के लिए अनिवार्य है। कृषि, उद्योग, घरेलू खपत, बोतलबंद पानी भू-उपयोग प्रबंधन तथा विकास संबंधी अन्य कार्यकलापों में जल की चिंताजनक ढंग से बढ़ती हुई मांग के कारण इस प्राकृतिक संसाधन पर अत्यधिक दबाव पड़ रहा है। यहां तक कि अनेक मानव संघर्षों की जड़ यही जल संसाधन है। वहीं दूसरी ओर पिछले कुछ दशकों से जलवायु संबंधी परिवर्तनों के कारण इस प्राकृतिक संसाधन पर बढ़ते दबाव के परिप्रेक्ष्य में दीर्घकालिक संरक्षण तथा विवेकपूर्ण इस्तेमाल की बढ़ती हुई मांग को पूरा करने का विकल्प हो सकता है। इसलिए आध्यात्मिक व्यक्ति के रूप में हमें और अधिक जिम्मेदारी का परिचय देना होगा तथा निम्नलिखित उपायों द्वारा उपलब्धता और उपादेयता के बीच एक दीर्घकालिक संतुलन स्थापित करने में कठिन प्रयास करने होंगे:

- जब इस्तेमाल में न हो, पानी की टोटियाँ खुली न छोड़ें ।

- सब्जी धोने में इस्तेमाल किया गया पानी इकट्ठा करके उससे घरेलू पौधों की सिंचाई की जा सकती है। ऐसा करके हम जल संरक्षित कर सकते हैं, खर्च में बचत कर सकते हैं तथा उपलब्ध जल को अधिकतम उपयोग में ले सकते हैं।
- यदि हमें यह ज्ञात हो कि नलके का पानी सुरक्षित है तो हम बोतलबंद पानी न खरीदें। यदि पानी की स्वच्छता में संदेह हो तो हम फिल्टर का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- यदि कहीं से जल का रिसाव हो तो उसकी जाँच करके उसे तुरंत ठीक कराएं।
- अपने टोटियों और शौचालयों पर पानी बचाने वाले उपकरण लगाएं।
- कम बहाव वाले शॉवर हेड का इस्तेमाल करें।
- पुराने शौचालयों की जगह पानी के कम इस्तेमाल वाले नए शौचालय बनवाने पर विचार करें।
- पौधों एवं घास की सिंचाई तड़के सुबह में करें क्योंकि जमीन में रात की नमी संचित रहती है और उस समय वायुमंडल का तापमान भी कम रहता है।
- हमें किसी भी तरह से जल को प्रदूषित नहीं करना चाहिए।

➤ ऊर्जा संरक्षण

पन बिजली, तापीय विद्युत, नाभिकीय विद्युत, पवन विद्युत, सौर विद्युत आदि से ऊर्जा तैयार करना काफी खर्चीला है इसलिए इसका विवेकपूर्ण इस्तेमाल समाज का परम दायित्व है। आजकल हरित ऊर्जा (जल, सौर, पवन एवं भूतापीय) पर केवल इसीलिए जोर दिया जाता है कि यह प्राकृतिक पर्यावरण के प्रति लचीली है। “ऊर्जा की बचत, ऊर्जा का उत्पादन है” नामक कहावत पर हमारा ध्यान अपेक्षित है और हम कम से कम निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं :-

- यथासंभव घरों तथा जल तापन हेतु सौर ऊर्जा का इस्तेमाल करें।
- कमरे से बाहर जाते समय अथवा जिनकी जरूरत न हो उन बत्तियों को बंद कर दें।
- कपड़ों को गर्म पानी के बजाए गुनगुने अथवा ठंडे पानी से धोएं।
- प्लग-इन किया हुआ इलेक्ट्रॉनिक उपकरण टर्न ऑफ होने के बावजूद ऊर्जा की खपत करता है। ऊर्जा बचाने हेतु उसका प्लग निकाल दें।

- घरों को छांव प्रदान करने के लिए छायादार वृक्ष लगाएं। इससे घरों को ठंडा रखने की लागत कम होती है।

➤ हरित धरती

धरती माँ को हरा-भरा बनाना उसे विविधता से अलंकृत करने जैसा है। यह एक ऐसी प्राकृतिक विशेषता है जिसका सृजन श्री माताजी द्वारा विकास की प्रक्रिया के दौरान पहले ही किया जा चुका है। यह दैवीय आशीर्वाद अर्जित करने के लिए ध्यान करने जैसा है। सौंदर्य के अलावा इसका पर्यावरण, पारिस्थितिकी एवं वायुमंडलीय गुणवत्ता के साथ-साथ चंद्रमुखी स्वास्थ्य पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है। हमारी धरती माता को हरा-भरा देखना अपने आप में बड़ा ही आनन्ददायी अनुभव है। प्राचीन समय में आध्यात्मिक उत्थान के लिए आश्रम हरित क्षेत्रों (जंगलों) में हुआ करते थे। हमें वह सब नहीं करना है, केवल अपने परिवेश को साफ सुथरा रखने का प्रयास करना है। निम्नलिखित कार्य किए जा सकते हैं :-

- हमारे स्वस्थ जीवन के लिए वृक्ष कार्बनडाइऑक्साइड अवशोषण कर ऑक्सीजन का उत्सर्जन करते हैं। इसलिए हमें वायुमंडल में हानिप्रद गैसों की मात्रा कम करने तथा पर्यावरण को सुन्दर बनाने के लिए अपने आसपास अधिक से अधिक संख्या में वृक्ष लगाने चाहिए।
- जहां भी संभव हो अहाते में देशज पुष्पों एवं वृक्षों को लगाने से हरित पट्टी में वृद्धि होगी।
- ध्यानकेंद्रों के परिसरों में वृक्ष लगाए जाएं तथा हरित सौन्दर्यीकरण किया जाए।
- ग्लोबल वार्मिंग की रोकथाम में वृक्षारोपण बहुत ही उपयोगी होगा।

➤ वायु प्रदूषण की रोकथाम

- बायोमास जलाने से वायु बहुत ज्यादा प्रदूषित होती है। अपने अहाते एवं खेतों में बायोमास जलाने से बचें। इकट्ठा किए गए बायोमास से कंपोस्ट बनाकर उसे किचन गार्डन एवं खेतों में खाद के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।
- धूल, वायु प्रदूषण का एक अन्य स्रोत है। जब तक विकासात्मक कार्यकलापों के लिए ऐसा करना जरूरी न हो, जमीन से अनावश्यक छेड़छाड़ नहीं करनी चाहिए। कार्य पूरा हो जाने के बाद खोदी गई जमीन अथवा प्रभावित क्षेत्र को समूचित ढंग से उपचारित कर देना चाहिए ताकि तूफान आदि आने पर उसमें से धूल न उड़े।
- वाहनों से निकलने वाला धुंआ, वायुमंडलीय प्रदूषण का बहुत बड़ा कारक है। प्रदूषण केवल स्रोत को न्यूनतम स्तर पर लाने के लिए जहां भी संभव हो, हमें पैदल अथवा साइकिल से चलना चाहिए जो स्वास्थ्य की दृष्टि से भी लाभकारी है। कार्य पर जाने के लिए कारपूल एक व्यवहारिक

विकल्प है। अनावश्यक प्रदूषण कम करने तथा पर्यावरणिक उत्तरदायित्व के प्रति एक सामूहिक दृष्टिकोण सृजित करने के लिए श्री माताजी ने कारपूलिंग का सुझाव दिया है। श्री माताजी ने आज के आपा-धापी वाले इस विश्व में प्रकृति की बारीकियों को समझने के एक अन्य तरीके के रूप में पैदल चलने की प्रायः सिफारिश किया करती थी।

➤ कार्य स्थल पर

संसाधनों की कमी लाने तथा अर्थव्यवस्था में सुधार हेतु हमारे कार्यस्थल (कार्यालय) में कम से कम निम्नलिखित कार्य किए जा सकते हैं। जो लोग व्यवसाय करते हैं वे भी, आवश्यकतानुसार ऐसे ही उपाय कर सकते हैं :-

- कागज के दोनों ओर कॉपी और प्रिंट करें।
- लिफाफों, फोल्डरों एवं पेपर क्लिपों का दोबारा इस्तेमाल करें।
- प्रत्येक कर्मचारी को प्रतिलिपि भेजने के बजाए मेमो के लिए एक बुलेटिन बोर्ड बनाएं।
- कागजी पत्राचार के बजाए ई-मेल का इस्तेमाल करें।
- पुनःचक्रित कागज का इस्तेमाल करें।
- डिस्पोजेबल मदों के स्थान पर सिरेमिक कॉफी मग और धातु/ग्लास टंबर का इस्तेमाल करें।

➤ निस्तारण

- सहजयोग में अभी तक आल्टर, पूजा/हवन के पुष्पों एवं राख को नदी अथवा समुद्र के जल तत्व में प्रवाहित करने की परंपरा रही है। लेकिन अब बढ़ती हुई जागरूकता तथा जल प्रदूषण नियंत्रित करने के लिए सरकारी अभियान के साथ इसमें बदलाव का समय आ गया है। अब हमें पुष्प एवं राख इत्यादि पृथ्वी तत्व में अर्पित करनी चाहिए। किसी उपयुक्त स्थान पर गड्ढा खोदकर इस सामग्रियों को उसमें रखकर मिट्टी से ढक देना चाहिए। दूसरी बार भी उसी गड्ढे को दोबारा खोदकर ऐसी सामग्री को धरती माँ की गोद में अर्पित कर देना चाहिए।
- घरेलू अपशिष्ट के लिए रणनीति कुछ अलग हो सकती है। पुनःचक्रण के लिए प्लास्टिक, अखबार आदि जैसे अपशिष्टों को अलग-अलग करने के बाद निस्तारित करना चाहिए। अपशिष्ट उत्पादों के पुनःचक्रण हेतु एजेंसियां हैं। सब्जियों के छिलके आदि को हम अलग रखकर किचन गार्डन में खाद के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर उसे दूध की डेयरियों को मुफ्त चारे के रूप में भेज सकते हैं। सब्जियों के छिलके आदि को इकट्ठा करने तथा उसे डेयरियों को उपलब्ध कराने के लिए कूड़ेदान रखकर शहर/बस्तियों की कुछ आवास समितियों द्वारा ऐसा

कदम पहले ही उठाया जा चुका है। इसी प्रकार, इस समय व्यवहार में समुचित तंत्र के माध्यम से कूड़ा इकट्ठा करके निस्तारित किया जा सकता है।

- हमें निर्दिष्ट स्थान के अलावा किसी अन्य जगह कूड़े करकट का ढेर नहीं लगाना चाहिए और न ही किसी भी तरह से सड़को को गंदा करना चाहिए। कूड़ा करकट से मच्छर और अन्य कीट पैदा होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा करते हैं।
- हमें लोको को दीवारों, सड़कों और सार्वजनिक स्थानों पर न थूकने के बारे में शिक्षित करना चाहिए। यह अनैतिक एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से खतरनाक है।

उपसंहार

ऊपर जो भी बताया गया है, संभवतः उनमें से कुछ का पालन तो हम स्वयं ही पहले से ही कर रहे होंगे लेकिन अब समय आ गया है कि हम उसे पूरे चित्त से दैवीय मिशन मोड में करें। अब हम और अकर्मण्य नहीं रह सकते। जैसा कि श्री माताजी ने हमें समय-समय पर बताया है अकर्मण्यता सर्वप्रथम तो हमारे आध्यात्मिक प्रगति को बाधित करेगी और हमें दैवीय कार्य करने से रोकेगी। सामूहिक आत्म साक्षात्कार के माध्यम से धरती माँ की देखभाल तथा उसकी सेवा के दैवीय मिशन को आगे बढ़ाया जा सकता है लेकिन श्री माताजी के यंत्र के रूप में अपने और भावी पीढ़ियों के स्वास्थ्यपूर्ण अस्तित्व के लिए धरती माँ के पर्यावरणिक संतुलन को बहाल करने हेतु हमें स्वयं जमीन पर भी कार्य करना होगा। सहजयोग के प्रचार प्रसार के लिए हमें एक और अवसर मिला है। एक सुविचारित पर्यावरण संरक्षा कार्यक्रम तैयार होने तक हम ऊपर बताई गई कार्य योजना पर कार्य करते हुए इस दैवीय कार्य में आगे बढ़ सकते हैं।

और, यद्यपि आप सभी लोग आत्म साक्षात्कारी एवं आध्यात्मिक रूप से इतने उन्नत हैं, जहां सब कुछ है, फिर भी आपको समग्रता में सोचना होगा। यदि देश उत्पादन और स्वयं को सक्रिय करने की क्षमता के लिहाज से नीचे जाता है तो आप भी नीचे जाएंगे। इसलिए निश्चित रूप से आपका चित्त इस पर जाना चाहिए, आपको भौतिकतावादी नहीं होना है। आपका चित्त सहजयोग में, ध्यान करने में, स्वयं हल निकालने में स्वयं को और अधिक क्रियाशील बनाने पर होना चाहिए।

इसलिए अकर्मण्यता से कोई लाभ नहीं होने वाला। और यह एक ऐसी निष्क्रियता है, ऐसी निष्क्रियता जो मौजूद है और आप जब तक वास्तव में पूरी इच्छा शक्ति नहीं लगाते, इसका मुकाबला नहीं कर सकते, यह बहुत कठिन हो सकती है, यहां तक कि सहजयोग में भी लेकिन मैं सोचती हूँ कि लक्षण बहुत ही खतरनाक हैं और एक सहजयोगी के रूप में आपको इसके प्रति अत्यंत देशभक्तिपूर्ण होना होगा तथा इसके बारे में सोचना होगा।

(श्री माताजी, ०७ जून १९८२, लंदन, यू.के.)

जय श्री माताजी

दिव्य अभियान वैश्विक समाधान

पर्यावरण संरक्षण में सहजयोग का योगदान