

## सम्पादकीय

### मृति स्मृति: शुद्धये

विनोबा

मरण की स्मृति चित्तशुद्धि के लिए बहुत उपयोगी है, इसलिए मृत्यु का सतत स्मरण होना चाहिए। हम मृत्यु का स्मरण टालते हैं, वह गलत है। मृत्यु जीवन की एक हकीकत है और बहुत लाभदायी है। हम जनमे, उसके पहले भी अव्यक्त में हमारा लम्बा जीवन था। यह जीवन तो बीच में छोटा-सा मुकाम है। उसके आगे और पीछे बहुत लंबा काल है। बीच में यह छोटा-सा काल है। जीवन में इतना साध लें कि किसी के चित्त को कभी न दुखाएं। लोग दान-धर्म करते हैं, वह गौण वस्तु है। मुख्य चीज है। किसी के चित्त को न दुखाना। मरण का स्मरण रहा तो यह बात हमेशा चित्त में जागृत रहेगी।

दूसरी बात, मरण का स्मरण हमेशा रहेगा तो उससे चित्त प्रसन्न रहेगा। चंद्र दिन रहना इस दुनिया में। चंद्र दिनों में सबसे हमारा सम्बन्ध प्रेममाय बनाने की कोशिश सतत रहे। उससे आत्मा के अमरत्व का ख्याल होगा। मानव शरीर धारण करना और आत्म-साक्षात्कार किये बिना मरना यानी मानवजीवन का बिलकुल दुरुपयोग हुआ। इसलिए जहां निरंतर मृत्यु का स्मरण रहेगा, वहां ब्रह्मविद्या का भान रहेगा। हमारा कर्तव्य है आत्मसाक्षात्कार करना। वह करके ही देह छोड़ना।

तीसरी बात, उसके लिए रोज साधना करनी चाहिए। वह कौन-सी ? उसको मैंने नाम दिया है, मृत्यु का पूर्व प्रयोग। जैसे कोई नाटक करते हैं, तो नाटक उत्तम होना चाहिए, इसलिए उसका पूर्व प्रयोग, रिहर्सल करके देखते हैं। वैसे अगर हम चाहते हैं कि मृत्यु अच्छी तरह आये तो मृत्यु का पूर्व प्रयोग करना चाहिए। गीता के आठवें अध्याय में लिखा कहा है कि मरने के समय जैसी भावना होती है, वैसे आगे जन्म

मिलता है। और पूरे जीवन में जैसी भावना रखेंगे, वैसी मरने के समय रहेगी। उसका अभ्यास करना होगा। मृत्यु के समय परमात्मा का स्मरण हो, ऐसी हमारी भावना हो तो रोज की मृत्यु के समय यानी सोते समय परमात्मा का स्मरण हमें करना चाहिए। निद्रा मृत्यु का पूर्वप्रयोग है। रात को निद्रा के लिए जाते हैं, तब हम मर रहे हैं, परमात्मा की गोद में जा रहे हैं, ऐसी भावना कर सो जाएँ। रोज हम परमात्म-स्मरण के साथ मरने का, सोने का अभ्यास करेंगे, तो मृत्यु के समय परमात्मा का स्मरण होगा। मृत्यु के समय हरिस्मरण चाहते हैं तो हरिस्मरण के साथ मरने का अभ्यास हमें करना चाहिए। मृत्यु कब होगी यह हमारे हाथ की बात नहीं, लेकिन हरिस्मरण करके मरने का अभ्यास करना हमारे हाथ की बात है।

तो उत्तम मृत्यु आने के लिए गीता ने आठवें अध्याय में जो कहा है, उसकी रोज रात को सोते समय रिहर्सल करनी चाहिए। मृत्यु दीर्घ निद्रा है और हमारा रोज का सोना छोटी निद्रा है। सोते समय सब वृत्तियों को अन्दर खींच लेना चाहिए। अगर दिनभर जो किया, उसको याद करते रहें तो, चिंता करते रहें तो वह ठीक नहीं होगा। चिंतामग्न होकर सोना ठीक नहीं। उससे अच्छी नींद नहीं आयेगी। चिंता छोड़कर सोना चाहिए। इस तरह रोज रात को चिंतामुक्त होकर सोने की रिहर्सल होगी, तो वह रिहर्सल अंत में काम आयेगी। इसलिए मैंने निद्रा को 'मृत्यु का पूर्वप्रयोग' नाम दिया। (मृत्यु-मीमांसा, मैत्री 12 नवम्बर 2016)