



प्रज्ञा लघु पुस्तकमाला - २५

अपने को पहचानें

www.awgp.org
www.vicharkrantilibooks.org



- श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY

SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India

E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org



अपने को पहचानें

✽ आप साधारण व्यक्ति नहीं हैं। आप एक ऐसे पिता के पुत्र हैं, जो संसार के सब प्राणियों का जन्मदाता और पालनकर्ता है। आप परमात्मा की प्रेरणा और दिव्य विधान से जन्मे हैं। आपके विचार, आपकी वाणी, आपके व्यवहार में परमात्मा के दिव्य तत्त्व ओतप्रोत हैं। आपका व्यक्तिगत कुछ नहीं, सब परमात्मा का ही है। आपका शरीर, इसकी विभिन्न क्रियाएँ भी ईश्वर के ही अधीन हैं। जिस परमात्मा के विधान से अनंत ब्रह्मांड-लोक संचालित होते हैं, उसी से आपका जीवन और क्रियाएँ भी संचालित होती हैं।

साधारण अमीर का पुत्र ही अपने को धन्य मानता है और अकड़कर चलता है, पर आप तो कुबेर, लक्ष्मीपति के भाग्यशाली पुत्र हैं। आपका शरीर पवित्र मंदिर है, आपका मन परमात्मा का



गृह है। आपकी संपदा का कोई पार नहीं, कोई मर्यादा नहीं।

✽ आप हमारी बात मानिए, अपने को ईश्वर का पुत्र होना स्वीकार कर लीजिए। पुत्र में पिता के सब गुण आने अवश्यंभावी हैं। ईश्वर के पुत्र होने के नाते आप भी असीम शक्तियों और दैवी संपदाओं के मालिक बन जाएँगे, ईश्वर के अटूट भंडार के अधिकारी हो जाएँगे।

आप जंतु विज्ञान विशारदों से बातचीत कीजिए। वे आपको बतलाएँगे कि जो गुण किसी भी जीव के पिता में होते हैं, वही उसकी संतान में पनपते और फलित होते हैं।

यदि आप अपने को ईश्वर का पुत्र होना स्वीकार कर लेते हैं, तो एक ऐसे शक्ति-स्रोत से अपना संबंध स्थापित कर लेते हैं, जो अटूट है, संसार के सर्वोच्च गुणों का आदि स्थान है।



ईश्वर हमको पिता होने के कारण कभी नहीं भूलता, हम ही मूढ़तावश भूल बैठते हैं, यही दुःख का कारण है।

✽ गीता के शब्दों में जो मुझे (ईश्वर को) सब जगह और सब चीजों को मेरे अंदर देखता है, वह न कभी मुझसे पृथक् होता है और न मैं उससे पृथक् होता हूँ।

महात्मा गांधी जी कहा करते थे, मेरा ईश्वर तो मेरा सत्य और प्रेम है। नीति और सदाचार ईश्वर है। आनंद ईश्वर है। मानवीय सद्गुणों का सर्वोत्कृष्ट रूप है। मानवता की सेवा द्वारा ही ईश्वर के साक्षात्कार का प्रयत्न मैं कर रहा हूँ, क्योंकि ईश्वर न तो स्वर्ग में है और न पाताल में, बल्कि हर एक के हृदय में है।

क्या आप अपने को ईश्वर का पुत्र मानते हैं? यदि हाँ, तो उन्हीं गुणों को अपने चरित्र में विकसित होने दीजिए।



✽ ईश्वर के पुत्र होकर आप बैर, क्रोध, प्रतिशोध या शत्रुता के भाव मन में नहीं रख सकते, किसी का बुरा नहीं कर सकते, किसी का अहित नहीं सोच सकते, क्योंकि यह संपूर्ण विश्व परमात्मा का ही रूप है।

आप अपने को क्षुद्र हाड़, मांस, चर्म, रुधिर से बना हुआ पुतला समझना छोड़ दीजिए। मत मानिए कि आपका यह शरीर घृणित मल-मूत्र, मांस, रक्त, मवाद का पिंड है, पाप से उत्पन्न, पाप करने वाला पापी है, नाशवान, कुमार्गी, वासनामय है। अपने विषय में आज तक बनी सब थोथी धारणाओं को तिलांजलि दे दीजिए।

आपको अपने ईश्वरीय वंश परंपरा का ज्ञान हो जाएगा, तब आपका जीवन, व्यवहार, चरित्र, बातचीत, रहन-सहन और स्वभाव भी एक उच्च उद्देश्य से परिचालित होना प्रारंभ हो जाएंगे।



आपके संपर्क में आने वाले सभी आपके तेजोमंडल से प्रभावित हो जाएँगे।

✽ समान परिस्थितियों में रहने वाले कुछ व्यक्ति दुखी हैं, कुछ सुखी हैं। अतृप्त और दुखी व्यक्तियों की धारणा है कि ईश्वर की इच्छानुसार ही लोग सुखी और दुखी होते हैं। ईश्वर ही विपत्तियाँ देते हैं, हमें सजाएँ देते हैं जो हमारे जन्म-जन्मांतरों के पापों का दुष्परिणाम हैं, किंतु यह तर्क थोथा और सारहीन है।

सोचकर देखिए, क्या कोई ऐसा पिता हो सकता है जो अपने सब पुत्रों से बराबर प्रेम न करता हो? पिता तो सदैव ही स्नेह की वर्षा करता है। उसकी डाँट-फटकार में भी स्नेह, स्निग्धता छिपी रहती है।

संसार में असंख्य स्त्री-पुरुषों ने ईश्वर के प्रेम, स्नेह, सहायता, दिशा, संकेत को समझा है, अनुभव किया है। फिर यदि आप ही उसे अनुभव



नहीं करते तो यह आपका दोष है। सूर्य तो चमक रहा है। उसकी रश्मियों को अनुभव न करना आपकी गलती मानी जाएगी।

✽ मनुष्य सृष्टि का सबसे समुन्नत, ईश्वरीय शक्तियों, असीम सिद्धियों को धारण किए हुए सबसे शक्तिशाली प्राणी है। बुद्धि और ज्ञान इसके मुख्य गुण हैं, जिनके बल पर यह संसार के सब प्राणियों का सम्राट है। मनुष्य सर्वशक्तियों का समूह है। भगवान ने अपने रूप में मनुष्य की सृष्टि की है। सर्वश्रेष्ठ ज्ञान उसके मन, शरीर और आत्मा में भर दिया है।

मनुष्य का निर्माण ईश्वरीय नियम, संदेश, सद्भावनाओं और विवेक आदि के व्यापक प्रसार तथा सृष्टि में सत्य, न्याय और प्रेम के स्थापन के लिए किया गया है। उसने मनुष्य को ऐसी दिव्य शक्तियाँ दीं, जिनके द्वारा सात्त्विक वृत्तियों की प्रतिष्ठापना हुई। सत्य, समानता और सदाचार का



व्यापक प्रसार कर मनुष्य ने सृष्टि को रहने योग्य बनाया है। मानवीय अंतरात्मा की सात्त्विक वृत्तियों के प्रयोग से ही यह संसार रहने योग्य बना हुआ है।

✽ मनुष्य के अंदर ईश्वर का जो केंद्र है, उसे हम 'आत्मा' कहते हैं। यह मनुष्य का शक्तिकेंद्र है, जिसके द्वारा हमें ईश्वर के गुप्त संदेश निरंतर मिला करते हैं। आत्मा के आदेश से मनुष्य श्रेष्ठतम कर्तव्य की ओर चलता है, पुण्य संचय करता है, अन्य प्राणियों से उच्च स्तर पर चढ़ता है। सद्गुणों को बढ़ाता है, आत्मबल को विकसित करता है, बुद्धि को तीव्र करता है तथा विवेक को जाग्रत करता है। वास्तव में मनुष्य में अन्य जीवों से अधिक विकसित होने की जो क्रिया चल रही है, उसका प्रधान कारण आत्मा के गुप्त दैवी आदेश ही हैं।

हमारा वह शक्तिशाली पिता, हमारे पीछे है, तब हम भला कैसे अशक्त, असहाय और अयोग्य



बने रह सकते हैं ? हम स्वप्ता हैं। शुचि हैं। हम निर्विकार हैं। हमारे कण-कण में ईश्वरीय शक्ति का निवास है। हमें इस आत्मशक्ति से सर्वत्र राज्य करना है।

✽ तुम परमात्मा के पुत्र हो। सम्राटों के सम्राट परमात्मा के युवराज हो। तुम्हें ऐसे दिव्य गुणों से विभूषित किया गया है कि दूसरा कोई जीव तुम्हारे मुकाबले में न आ सके। तुम्हें अपनी भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक संपदाओं से युक्त होना चाहिए। अनंत, अखंड सुख-शांति का भागी बनना चाहिए।

याद रखो, जो जागकर (मनुष्योचित) शुभ कर्म करता है, देवता उसी को चाहते हैं अर्थात् उसी के भीतर देवशक्तियाँ जाग्रत होती हैं। जो सोए पड़े रहते हैं, देवशक्तियाँ उनमें नहीं जागतीं या उनसे प्रेम नहीं करतीं।

मनुष्यो! अपनी मानवता प्राप्त करो। मोह और आलस्य-निद्रा से जागो। आपको जाग्रति से



मैत्री करनी चाहिए। आपको मानव जीवन व्यर्थ के कामों में बिताने के लिए नहीं दिया गया है। वह तो श्रेष्ठ सामर्थ्यवान बनने के लिए ही दिया गया है।

✽ किसी व्यक्ति में हम उत्तम गुण, उच्च चरित्र, स्वास्थ्य, सौंदर्य या कोई प्रशस्त कला देखते हैं, तो हमारे अंदर कहीं से चुपचाप एक उच्च भाव पैदा होता है—“काश, हम भी यही उच्च दैवी भाव या शक्तियाँ प्रकट कर पाते।”

इस विश्व में व्याप्त प्रत्येक अच्छाई हम में जाग्रति पैदा करती है। हमारी सोई हुई आत्मशक्ति को जगाती है। वह हमें श्रेष्ठता और देवत्व की ओर बढ़ने का गुप्त संकेत करती है।

हम दुष्टों, दुश्चरित्रों, प्रजापीड़कों, अत्याचारियों, नर-संहारकों, शोषकों, शराबियों, जुआरियों या व्यभिचारियों से घृणा करते हैं। हम इनमें से कुछ भी नहीं बनना चाहते। अनीति, अत्याचार, अपराध, अन्याय, दोष, त्रुटि, हानि,



दरिद्रता, चोरी, डकैती, ठगी इत्यादि की ओर हमारी रुचि नहीं होती। हम पवित्रता की ओर जाना चाहते हैं, अंधकार से प्रकाश की ओर जाना चाहते हैं।

✽ आप एकांत में अपना क्या, किस रूप में (देवता या राक्षस) मूल्यांकन करते हैं? अपने को क्षुद्र मानते हैं अथवा महान?

जैसा आप अपने को मान बैठे हैं, वस्तुतः वैसे ही आप हैं और दुनिया भी आपको वैसे ही मानेगी। उसी कसौटी पर सदा आपको कसती रहेगी।

बुराइयों को त्यागने का अमोघ उपाय यह है कि हम एकांत में अपने चरित्र, स्वभाव और शरीर की अच्छाइयों एवं श्रेष्ठ गुणों का ही चिंतन करें और दिव्यताओं की अभिवृद्धि करते रहें।

अपने लिए हमें वही मूल्य संसार और समाज से प्राप्त होता है, जिसका हम दृढ़ इच्छाशक्ति से दावा करते हैं। जो मूल्य निर्धारित करें, वैसी ही



दिव्यताएँ और शक्तियाँ प्राप्त करने का प्रयत्न भी करें।

मनुष्य अपने मन में स्वयं को जैसा मान बैठा है, वस्तुतः वह वैसा ही है।

✽ आप कभी-कभी अपने गुणों, अपनी विलक्षण प्रतिभा, अपनी विशेष ईश्वरीय देन के बारे में खूब सोचा कीजिए। त्रुटियों की उपेक्षा कर श्रेष्ठताओं की सूची बनाइए। उन्हीं पर विचार और क्रियाएँ एकाग्र कीजिए। यह अपनी श्रेष्ठताएँ विकसित करने का मनोवैज्ञानिक मार्ग है।

आपको अपनी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक तथा अनेक शक्तियों का ज्ञान नहीं है। आप नेत्रों पर पट्टी बाँधे अंधाधुंध आगे मार्ग टटोल रहे हैं। अपनी शक्तियों के प्रति अज्ञानता में आपका बहुमूल्य समय नष्ट हो गया है। यदि आप अपनी गुप्त शक्तियों के अनुसार आगे बढ़ने लगे, मन को सृजनात्मक रूप में शिक्षित कर लें, तो



जीवन फूलों की सेज प्रतीत होगा और अनेक कार्य आप पूर्ण करने लगेंगे।

✽ "मैं कर सकता हूँ" यह दृढ़ निश्चयात्मक भाव मनुष्य के आत्मविश्वास को पुष्ट करता है, शक्तियों को जगाता है, उसे अपनी सिद्धि और सफलता पर विश्वास हो जाता है। इस सृजनात्मक विचार का शक्तिवर्द्धक प्रभाव हमारे शरीर के संगठन पर पड़ता है। इन निश्चित दृढ़ और आशा भरे विचारों से हमारा मुखमंडल दमकता हुआ मालूम पड़ता है और हमारे संपूर्ण कार्य सजीव मालूम पड़ते हैं।

मन में आशा और विश्वास, शक्ति और साहस पैदा होते हैं। मन में गुप्त ताकत आती है। रुधिर-प्रवाह भी ठीक होकर समस्त शरीर को पुष्ट करता है, जिससे मन प्रसन्न तथा शरीर हृष्ट-पुष्ट रहता है। अड़चनें और विरोध स्वतः दूर होते जाते हैं। ऐसे व्यक्ति कभी निरुत्साहित नहीं होते। भय आदि दूषित विकारों का उन पर कोई प्रभाव नहीं होता।



✽ “मैं यह कार्य नहीं कर सकता”, इस गलत संकेत के कारण आप अंदर ही अंदर एक प्रकार की कमजोरी का अनुभव करेंगे। शरीर पीला पड़ जाएगा, इंद्रियाँ जवाब देने लगेगी, कंधे झुक जाएँगे, कमर में दर्द मालूम होगा, सारी शक्तियाँ क्षय हो जाएँगी। आपको अंदर ही अंदर ऐसा लगेगा कि न जाने क्यों शरीर और मन गिरा-गिरा सा लग रहा है। काम में तबीअत नहीं है।

निराशा, अविश्वास, चिंता और शोक इत्यादि हमारी अवांछनीय और दुर्बलता पैदा करने वाली मनःस्थितियाँ हैं। अपने प्रति अविश्वास का एक विषैला शब्द या वाक्य मानसिक संस्थान में ही गड़बड़ी नहीं मचाता, बल्कि पूरे शरीर पर और विशेषतः हमारे हृदय पर दूषित प्रभाव डालकर उसे कमजोर बना देता है। इससे शरीर के सभी कार्यों में आंशिक शिथिलता आ जाती है।



✽ दो संकेतों को ध्यान में रखकर हम समग्र मनुष्य जाति को दो बड़े भागों में विभाजित कर सकते हैं—(१) वे जो कार्य को कर सकने में आत्मविश्वास रखते हैं। इन्हें हम मिस्टर 'कैन' (अर्थात् कर सकने वाला) तथा (२) वे व्यक्ति जो सदा अपनी कमजोरी और असफलता के विचारों में डूबे रहते हैं, इन्हें हम मिस्टर 'कांट' (न कर सकने वाला व्यक्ति) कह सकते हैं। मिस्टर कैन उद्देश्य पूर्ति में असंख्य विघ्न-बाधाओं के बावजूद अपने मार्ग से विचलित नहीं होते और अंततः कार्य को पूरा करके ही दम लेते हैं। इसके विपरीत मिस्टर कांट प्रत्येक निश्चय में ढीले-ढाले, आधे मन से कार्यों में हाथ डालने वाले, शक्की मिजाज के होते हैं, भाग्य को दोष देते रहते हैं। ज्योतिषियों से भाग्य पलटने की तिथियाँ और उपाय पूछते रहते हैं। अवसर की प्रतीक्षा में टकटकी लगाए रहते हैं।



❀ आपकी अश्रद्धा और अपनी शक्तियों के प्रति अविश्वास ही आपके दुर्भाग्य की जननी है। अपनी शक्तियों पर पूरा विश्वास कीजिए। अपनी श्रेष्ठता, अच्छाई, ताकत की बात अपने अंतःकरण में जमा लीजिए। दृढ़ निश्चय, तीव्र इच्छा और प्रबल प्रयत्न के द्वारा अपनी गुप्त सामर्थ्य को प्रकट कीजिए। फिर देखिए आपका कैसा भाग्योदय होता है? आप में अपना ईश्वरतत्त्व प्रकट करने की पूरी सामर्थ्य है। फिर क्यों दुःख, असफलता और चिंता में जीवन नष्ट कर रहे हैं।

आप अपने आंतरिक आत्मबल पर पूर्ण विश्वास रखते हैं। प्रत्येक कार्य आपकी इच्छा के अनुसार ही होता है। आत्मबल के अनंत भंडार से आप सब अभिलाषित कार्यों में सिद्धि पाते हैं। आप प्रबल इच्छाशक्ति से इच्छित वस्तुओं को प्राप्त करते हैं। आपकी इच्छाशक्ति बड़ी प्रबल है।



✽ संसार में ऐसी कोई दुर्लभ वस्तु नहीं जिस पर तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार न हो। तुम अपनी संकल्प की शक्तियों को आदेश दो कि मैं एक ईश्वरीय तत्त्व से, जिसका संबंध मन से है, तादात्म्य रखता हूँ। अतएव उससे उत्पन्न होने वाली प्रत्येक उत्तम वस्तु का मैं पूरा हकदार हूँ, वारिस हूँ। इच्छाशक्ति के लंबे-चौड़े हाथों से मैं उसे अवश्य प्राप्त कर सकता हूँ।

जीवन के प्रधान व्यक्तियों में कदाचित् प्रमुख नियम यही है कि मनुष्य मन, विचार, आकांक्षा का सदुपयोग सीखे। यह अनुभव करे कि वह परम शक्ति संपन्न एक सुदृढ़ चैतन्य आत्मा का पिंड है। संसार की समस्त उत्कृष्टतम वस्तुओं पर उसका पूर्ण अधिकार है। धन-संपत्ति, मान-सम्मान, पदाधिकार, धर्म, मोक्ष इत्यादि कुछ भी क्यों न हो, उससे विमुख नहीं हैं। वे उसी के लिए सृजित हैं। अतएव उसे एक दिन अवश्यमेव प्राप्त होंगे।



✽ जो अपनी बेकदरी करते हैं वे पापी हैं, क्योंकि वे परमेश्वरस्वरूप परमात्मा की निंदा करते हैं। कारण! मनुष्य ईश्वर की प्रतिमूर्ति है। ईश्वर में किसी प्रकार की संकीर्णता नहीं है, सीमा बंधन नहीं है, प्रत्युत समृद्धि की विपुल संपदा भरी पड़ी है। ईश्वर का आदेश है कि पूर्ण बनो, जैसा कि मैं हूँ। अतः कभी अपने आप को नीच, दीन, दुखी, दरिद्री, रोगग्रस्त आदि न समझो। प्रत्युत उत्साहपूर्वक गर्व से छाती फुलाकर कहो कि प्रत्येक उत्तम वस्तु पर मेरा अधिकार है। कोई मुझसे वह अधिकार हरण नहीं कर सकता। इस प्रकार सुंदर और शिवत्व से परिपूर्ण सुमनोहर वस्तुओं पर केंद्रित करना, विरोध से हटाकर ऐक्य में संलग्न करना, मृत्यु के विचार हटाकर दिव्य जीवन के रहस्य में केंद्रित करना एक बहुत उत्कृष्ट कला है।

✽ कर्मण्येवाधिकारस्ते, मा फलेषु कदाचनः।



इस अमूल्य वचन के अनुसार प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है कि वह उत्तम रीति से कर्म करने का आग्रह करे। जो जितना ही उत्तमता के निकट आएगा उतना ही परमेश्वर के निकट होगा। अतः जो कार्य करो उसमें प्रधान लक्ष्य उत्कृष्टता का ही समाहित रहे। इसी महान नियम द्वारा पालनकर्ता को उत्कृष्ट फल के दर्शन होते हैं। यह मत विचारो कि हमें उत्कृष्टता के अनुपात का पुरस्कार प्राप्त नहीं हो रहा है। अतः काम को उत्तम रीति से करें। स्मरण रहे कि उत्तम कृत्य स्वयं ही फल है, ऐसा करने से उत्तम तत्त्व की अवश्य सिद्धि होगी।

अपना प्रत्येक कार्य उत्कृष्टता के भाव से करने में जो आनंद-लाभ होता है उसका वर्णन असंभव है। आत्मतत्त्व के पुजारी! यह अनुभव करो कि तुम उत्कृष्टता से कार्य करने के निमित्त बने हो।



✽ जो आगे बढ़ता है, वह स्वस्थ, शक्तिमान और दीर्घजीवी रहता है, जो थककर एक ही स्थान पर हारकर बैठ जाता है, वह निर्बल, अशक्त और अल्पजीवी होता है, यह नियम है जो प्रकृति में सर्वत्र दिखाई देता है।

‘जो फिरैगो, सो चरैगो, बँधौ भूखौ मरैगो।’
अर्थात् जो चल-फिरकर गतिशील जीवन व्यतीत करेगा, उसे खुलकर भूख लगेगी, जो एक स्थान पर बँधा रहकर गतिविहीन जीवन व्यतीत करेगा, उसकी निष्क्रियता उसे मार डालेगी।

आलस्य शत्रु है, सक्रियता जीवन जाग्रति का लक्षण है। श्रम ही मनुष्य की सर्वोत्कृष्ट पूँजी है। आलसी व्यक्ति, परिवार तथा समाज का शत्रु है, वह दूसरों के संचित श्रम पर निर्वाह करता है। कार्यशीलता चरित्र को चमकाकर द्युतिमान कर देती है और स्वास्थ्य सौंदर्य से परिपूर्ण कर देती है।



✽ अच्छे विचारों, अच्छी आदतों या शुभ संकल्पों को ग्रहण करना हमारे वश की बात है। देववृत्तियाँ जब सोने लगती हैं, तभी दुष्ट अशुभ वृत्तियाँ जागती हैं। असुर हमारे अंदर सोए पड़े रहते हैं। या यों कहिए कि हमारे मन में बसने और सदा जाग्रत रहने वाले देवता उन्हें दबाए रहते हैं।

हमें देववृत्तियों जैसे प्रेम, दया, सहानुभूति, सेवा, विनय आदि को सतत जाग्रत और विकासोन्मुख रखना चाहिए। यदि शुद्धवृत्तियाँ या अपने मनोरंजन में सोए हुए देवता लगातार जागते रहें, अपना देवोचित कार्य सजगता से करते रहें, तो असुर वृत्तियों को पनपने का अवसर ही प्राप्त नहीं होता और मनुष्य दिव्य मार्गों में बढ़ता चला जाता है। शुभ संकल्पों को ग्रहण कर कार्यरूप में परिणत करना हमारे हाथ में है। हम सदैव सावधान रहें और विवेक से अच्छी आदतों को ही चुनें।



✽ आपकी शक्तियाँ उत्तरोत्तर उपयोग से ही बढ़ती हैं। यदि उनसे काम न लिया जाए तो वे सोने या क्षय होने लगती हैं। प्रत्येक कार्य का कारण विचार है। हम अपने मानसिक साम्राज्य के स्वतंत्र राजा हैं।

अपने मानसिक, कल्पनात्मक राज्य में आप पूर्ण स्वतंत्र हैं और सब नियमों के निर्माता आप स्वयं ही हैं। सब कुछ आप ही हैं। असंभव को संभव बना सकते हैं। यह आपका ऐसा गुप्त राज्य है, जिसे न तो कोई देख सकता है तथा न आपके विचारों से किसी व्यक्ति को किसी प्रकार की आपत्ति हो सकती है।

कठिनाई और सरलता, असफलता और सफलता, लाभ और हानि, उन्नति और अवनति सब आपके मन के अनुसार ही आपके जीवन में प्रतिबिंबित होती हैं। जीवन में सबसे आवश्यक अपने शुभ संकल्पों की सिद्धि के लिए सावधान रहकर प्रयत्न करना ही है।



✽ अपनी महानता में सदा विश्वास रखिए।
मनुष्य के मन में ऐसी अद्भुत शक्तियों का भंडार
है, जिसकी कल्पना स्वयं मनुष्य भी नहीं कर
सकता।

मन की प्रधानता होने के कारण ही इस शरीर
का नाम मनुष्य है। विकसित मन वाले व्यक्ति को ही
मनुष्य कहना चाहिए। जीवन में प्रत्येक पल पर मन
का प्रभाव देखा जाता है। मनुष्य अपने विचारों के
कारण ही बंधन अथवा मोक्ष में पड़ता है। विचारों
को एक उद्देश्य पर केंद्रित करने से ही शक्ति उत्पन्न
होती है। अतः जैसे विचारों का मनन, चिंतन या मन
में निवास होगा, वैसी ही इच्छाशक्ति उत्पन्न होगी।

यदि आपके विचार नीचे स्तर के, विषय
वासना, व्यर्थ खेलकूद, मनोरंजन, सैर-सपाटा,
क्षणिक आनंद के हैं, तो शक्ति वैसी ही होगी।
जिनके विचार क्षण-क्षण बदलते रहते हैं, वे भला
कैसे आगे बढ़ेंगे?



✽ जहाँ विचार दृढ़ और संशयरहित हैं, वहाँ शक्ति प्रबल और तीव्र होती है। विचारों में स्थिरता और टिकाऊपन दृढ़ता और श्रद्धा से आता है।

जरा विचार कीजिए, आप कौन हैं? क्या आप शरीर हैं? क्या आप हाड़, मांस, रक्त, चमड़ा आदि दुर्गन्धयुक्त घृणोत्पादक पदार्थों से बने हुए पुतले हैं? नहीं! आप हाड़, मांस, रक्त कुछ नहीं हैं। आप एक देवमूर्ति हैं। विचारें तो आपको मालूम होगा कि आप शरीर नहीं हैं, किंतु स्वयं विचार हैं। स्वयं शक्ति हैं। आप वैसे ही हैं, जैसा आप वस्तुतः विचार करते हैं। यदि आप अपने आप को शरीर समझते हैं, तो शरीर मात्र हैं। यदि आप अपने आप को महान आत्मा, सर्वशक्तिमान आत्मा समझते हैं, तो वास्तव में सर्वशक्तिमान, सर्वगुणसंपन्न योद्धा हैं। आप दिव्य मूर्ति हैं। अपने संकल्प से आप जो चाहें बन सकते हैं।



✽ आप बलवान, स्वस्थ, तेजस्वी होने के जन्मसिद्ध प्रकृत अधिकारी हैं। कभी मत कहिए कि मैं दुखी हूँ, अशक्त हूँ, गरीब हूँ, वृद्ध हूँ, बीमार हूँ, निर्बल हूँ। ये सब बातें शरीर संबंधी हैं।

आप शरीर से ऊँचे हैं, आत्मा हैं, दैवी शक्ति के नायक हैं, सबके स्वामी हैं। आप अपने मन पर पूर्ण अधिकार कीजिए, उसे बलवान बनाइए। शरीर भी मन की आज्ञा मानेगा। फिर दुःख, चिंता, निर्बलता, वृद्धावस्था या असफलता का अस्तित्व न रहेगा। निर्बलता छोड़ दीजिए, भ्रम के अंधकार से ज्ञान के प्रकाश में जागिए।

कायरपन के शब्दों का व्यवहार अपनी बातों में कदापि न कीजिए। हृदय और मन में दुःख, शोक, रोग, पीड़ा, हानि, निर्बलता एवं आपत्ति की बातों को स्थान मत दीजिए। इनसे सामर्थ्य शिथिल होती है।



✽ लोक-लज्जा को अपने ऊँचे ध्येय की पूर्ति के आगे मत लाइए। यह विचार आपको उन्नति करने से रोकता है। लोग हँसेंगे, टीका-टिप्पणी करेंगे, जग हँसाई होगी, निंदा होगी; इसकी परवाह मत कीजिए। उन्नति का मार्ग कठोर और दुरूह होता है। संसार को पसंद नहीं आता। वे उस व्यक्ति से ईर्ष्या करते हैं, जो उन्नति कर रहा है। यदि आप जगत की व्यर्थ की बातों की परवाह करेंगे, तो सदैव के लिए निराशा के गड्ढे में गिरकर सदा एक ही स्थिति में सड़ते रहेंगे। कूपमंडूक बनकर बाहर का संसार न देख सकेंगे। ये दुर्बलता के विचार आपकी संकल्प शक्ति की परीक्षा के लिए आते हैं। अतः इनसे विचलित न होकर अपनी दृढ़ता का परिचय दीजिए। असमर्थता मत दिखाइए। दृढ़ प्रतिज्ञा, आत्म-विश्वास और निरंतर अभ्यास से असाध्य भी सुसाध्य हो जाएगा।



✽ जीवन का ज्ञान ही मनुष्य के जीवन को सही कंटकविहीन मार्ग पर चलाने वाला अमृत है। जिस व्यक्ति के पास जीवन संबंधी ज्ञान, सुख-दुःख, हानि-लाभ, अच्छाई-बुराई, पाप-पुण्य, उतार-चढ़ाव का ज्ञान अधिक है, वही दूसरे से आगे निकलता है और सफल कहा जाता है।

जीवन का ज्ञान दो प्रकार से प्राप्त होता है। मनुष्य स्वयं जीवन जीता है। तरह-तरह की गलतियाँ करता है। प्रत्येक गलती के लिए सजा पाता है, सफलता के लिए प्रशंसा का पात्र बनता है। इस मृदुता और कटुता से उसका जिंदगी संबंधी अनुभव बनता है। यह अनुभव ही मनुष्य के जीवन का निचोड़ है, लेकिन कई व्यक्ति बार-बार गलती करते हैं, फिर भी अनुभव नहीं प्राप्त करते और न उससे लाभ उठाते हैं। जो व्यक्ति केवल अनुभवों के आधार पर आगे बढ़ते हैं, वे लाभ तो उठाते हैं पर यह अनुभव बड़ी देर में प्राप्त होता है।



✽ सद्भावनापूर्ण व्यवहारयुक्त दूसरे नागरिक ही आपको सामाजिक प्रतिष्ठा और मान-सम्मान देने वाले हैं। उनके दृष्टिकोण एवं विचारधारा पर आपकी सफलता अवलंबित है। जैसा आपके पड़ोसी, मातहत, अफसर, आस-पास वाले समझते हैं, वैसे ही वास्तव में आप हैं। समाज में आपके एक-एक कार्य की सूक्ष्म अलक्षित तरंगें निकला करती हैं और दूसरों पर प्रभाव डाला करती हैं।

भलाई, शराफत, मृदुता का एक बार किया हुआ सद्व्यवहार वह धन है जो रात-दिन बढ़ता है। यदि दैनिक व्यवहार में आप यह नियम बना लें कि हम जिन लोगों के संपर्क में आएँगे, उनमें से छोटे-बड़े सबके साथ सद्भावनायुक्त व्यवहार करेंगे, मधुर भाषण करेंगे, कटुता और आलोचना से बचते रहेंगे, तो आपके मित्र और हितैषियों की संख्या में उत्तरोत्तर अभिवृद्धि होगी।



❖ आप किसी से भी यह न कहिए कि तुम नीच हो, तुम में बुद्धि, समझदारी, तर्कशक्ति, ज्ञान, सतर्कता नहीं, तुम कठोर, कमजोर, दुर्बल, डरपोक, अस्थिर, अविवेकी हो। तुममें सोचने-समझने की शक्ति नहीं। तुममें स्वास्थ्य, तेजस्विता, शक्ति अपूर्णता, प्रेम का अभाव है। अपनी कार्यशक्ति में विश्वास नहीं। इस प्रकार के नकारात्मक, अभावयुक्त शब्द अपने विषय में कोई भी सुनना पसंद नहीं करता। दूसरों के गर्व को चूर करने वाले ऐसे अनेक शब्द पारस्परिक वैमनस्य, कटुता, शत्रुता और लड़ाई के कारण बनते हैं।

आप दूसरे से इस प्रकार की बातचीत कीजिए कि जिससे उसके सम्मान और गर्व की रक्षा होती चले। यदि किसी व्यक्ति के मन पर अप्रत्यक्ष या प्रत्यक्ष रूप से यह बात बैठ जाए कि आप उसका सम्मान करते हैं, तो वह सदैव आपकी प्रतिष्ठा करता रहेगा।



✽ प्रशंसा देने से मिलती है और घृणा, क्रोध, तिरस्कार, कुआलोचना करने से ये ही सब हमें भी प्राप्त होते हैं।

गुणग्राहक बनिए, दूसरों में जो उत्तम बातें हैं उन्हें प्रकट में लाने के लिए आप अवसर खोजते रहिए। तनिक सी गुणग्राहकता से दूसरा व्यक्ति एकदम आपकी ओर आकर्षित हो जाता है। यह एक मनोवैज्ञानिक नियम है कि जब दूसरा देखता है कि आप उसमें दिलचस्पी ले रहे हैं, उसकी महत्ता स्वीकार कर रहे हैं, गुणों की तारीफ कर रहे हैं, तो वह अनायास ही आपसे प्रभावित हो जाता है। संभव है कि कोई किसी समय हतोत्साहित हो रहा हो और आपकी गुणग्राहकता से उसका दूटता साहस पुनः जाग्रत हो जाए। जब हम लोगों का गुणग्राहक दृष्टि से निरीक्षण करने लगते हैं तो हर प्राणी में कितनी ही अच्छाइयाँ दीख पड़ती हैं।



✽ प्रत्येक व्यक्ति अपनी कहते नहीं थकता।

वह एक ऐसा आदमी चाहता है, जो उसकी बातें, मनोव्यथाएँ, आपबीती घटनाएँ, उसी के विचार और दृष्टिकोण सुनता रहे। प्रत्येक आदमी अपने विचारों में दिलचस्पी रखता है और अपने विचार दूसरों पर प्रकट करना चाहता है।

दूसरों की बातें धैर्यपूर्वक सुनना बहुत बड़ी बात है। मनोविज्ञान की दृष्टि से यह दूसरे के 'अहं' को उत्तेजित करना है। आप देखेंगे कि उनकी बातों में आत्मप्रशंसा, अपनी वीरता, बुद्धि, धैर्य, कुशलता, संतुलन, ईमानदारी, वफादारी, सावधानी, विज्ञता, विपुलता इत्यादि के उदाहरण भरे पड़े होंगे। अतः अपनी-अपनी मत तानिए, दूसरे की सुनिए और उसे अपने विषय में अधिक कहने का अवसर दीजिए।

✽ दूसरों की आलोचना करना बड़ा खतरनाक है। आलोचना इस ढंग से की जाए कि



दूसरे की कमजोरियों पर एक इशारा मात्र हो जाए। भोंडे तरीके से की गई आलोचना या व्यर्थ का दोषारोपण बड़ी हानि पहुँचाता है। अच्छा तो यह है कि आप इस कार्य से दूर ही रहें और इस काम को किसी दूसरे ही को करने दें। यदि करना ही पड़े तो घुमाकर दूसरे की निर्बलताओं की ओर संकेत ही कीजिए।

दूसरा जब समझता है कि उसके विषय में आपके हृदय में अति उच्च धारणाएँ हैं, तो वह केवल आपको प्रसन्न करने मात्र के लिए उसी स्टैंडर्ड तक आने की चेष्टा करता है। यदि उसमें कोई दुर्गुण भी होता है, तो उसको भी त्याग देता है, प्रत्येक व्यक्ति में दिलचस्पी लेकर उसकी गुप्त दुनिया में प्रवेश कीजिए, उसके गुण-दोष देखिए। फिर प्रीतियुक्त दृष्टिकोण और शहद सी मधुर भाषा में उसे समझाइए।

✽ जब आप दूसरों को प्रसन्न मुख से अपनी ओर बुलाते हों या बातचीत करते हों, तो



उसे हार्दिक प्रसन्नता और उत्साह होता है। प्रसन्नता दैवी आकर्षक तत्त्व है। आप सदैव प्रसन्नता से ही बातें कीजिए। जब आप दूसरे के पास मिलने जाएँ, तो भी आपको प्रसन्नता प्रदर्शित करनी चाहिए। प्रसन्नता से दूसरा व्यक्ति भी पुष्प की भाँति खिल उठता है।

प्रसन्नता, प्रफुल्लता, हर्ष, खुशी, उत्साह, जिंदादिली, उल्लास और आनंद शब्द नहीं रत्न हैं। इन शब्दों के अंदर छिपे हुए भावों को जीवन में उतारिए और अपने स्वभाव का एक अंग बनाइए।

लोगों के पास अपनी ही मुसीबत कम नहीं हैं। वे मुहरमी सूरत पसंद नहीं करते। उन्हें तो आपके हास्य, विनोद, उत्तम स्वभाव, प्रसन्न मुख, आकर्षक बातें, नई-नई चमत्कारपूर्ण उक्तियों की आवश्यकता है।



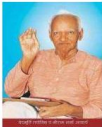
मुद्रक—युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा (उ. प्र.)

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at

www.vicharkrantibooks.org

<http://literature.awgp.org>

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिष्कृत और ऊँचा उठाने में समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शुरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्होंने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड् दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वीं प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने में समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।

- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्होंने नै धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है" ।
- **'२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्होंने '२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सेनानी** : जिन्होंने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी 'श्रीराम मत्त' के रूप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्होंने गायत्री और यज्ञ को रुढ़ियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुनश्चरण २४ वर्षों में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्होंने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोड़ों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्होंने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढ़ियों की समाप्ति हेतु अदभूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरूप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्होंने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोड़ों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार, समाज, राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।