

ॐ नमःशिवाय

सफल जीवन के लिए मार्गदर्शन  
युवा वर्ग की उन्नति के लिए  
हिन्दू धर्म के सुझाव

WAY TO SUCCESSFUL LIFE

संग्रहकर्ता :

हिन्दू समग्र प्रगति अभियान धर्मस्व न्यास

हिन्दू युवजन आध्यात्मिक सेवा संघ  
HINDU YOUTH SPIRITUAL SEVA SANGAM

व

हिन्दू समग्र प्रगति अभियान  
HINDU UNITED PROGRESSIVE MOVEMENT

Dhuraimurugar Shiva Meditation Complex,  
Palani - Dindigul Road, Kanakkanpatti (Post),  
Palani, Dindigul District, 624 613, Tamilnadu

₹: 10/-

## जीवन में सफलता के लिए

जीवन में सफल होने के लिए अटूट विश्वास, कठिन परिश्रम और हमारे धर्म के सिद्धांतों का पालन, ये तीनों परमावश्यक हैं।

हमें यह तो मालूम है ही कि जीवन में पालन करने योग्य अच्छे अंश कौन-से हैं। लेकिन ऊपरी तौर से उनका अनुकरण करने लाभ न होगा।

हल्की वर्षा से पानी भूमि की गहराई तक नहीं पहुँचेगी। लेकिन भारी वर्षा हो भूमि हरी-भरी हो जाती है।

इसी तरह आध्यात्मिक ज्ञान हमारे मन में जमा होने पर और उनका पालन करते समय हमारा मन स्वच्छ और स्पष्ट बनता है। ईश्वर की कृपा के साथ लौकिक जीवन के लिए धन मिलता है। उस धन का एक हिस्सा दान में देकर जीवन को सार्थक बना सकते हैं।

प्रिय बंधु! आप से एक निवेदन। अगर परिवार की प्रगति समाज का विकास और धार्मिक उन्नति हो जाए तो देश आपने आप आगे बढ़ेगा। इसके लिए ईश्वर की पूजा अनिवार्य है। इस पुस्तिका को कई बार पढ़िए। इसे गहराई से समझ लें। दूसरों को भी इसे पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। भेंट के रूप में इसे लोगों में वितरित करें।

शुभ कार्यक्रमों में शामिल होने पर इस पुस्तक में दिए सुझाव के अनुसार बधाई दें। हिचकने की कोई ज़रूरत नहीं है।

भवदीय

हिन्दू समग्र प्रगति अभियान न्यास

**समझ लो कि तुम अपनी समस्याओं से ज़्यादा ताकतवर हो।**  
स्वामी विवेकानंद

## युवकों के कर्तव्य

1. शरीर की रक्षा कर स्वस्थ रखना।
2. योगासन लगाना, भोजन में नियंत्रण का पालन करना।
3. मन में मंदिर की स्थापना करके, मंत्रों का जप करके भगवान की उपासना करना।
4. बचपन और यौवन की शिक्षा प्राप्त करने में लगाना।
5. बुढ़ापे से ग्रस्त माता-पिता की रक्षा और सेवा करना।
6. विवाह के बाद पति और पत्नी एक-दूसरे को और दोनों ही अपने बच्चों का सही रूप में लालन-पालन करें।
7. सामाजिक जीवन में मन का नियंत्रण तथा सरल व्यवहार आवश्यक है।
8. जब हम पैदा हुए हमारा कोई नाम नहीं था। हिन्दू धर्म ने हमें नाम देकर विशिष्टता प्रदान की। इसलिए हिन्दू धर्म की सेवा हमारा सर्वोपरि कर्तव्य है।

## ज़रा मुड़कर देखिए

जिस मार्ग या जीवन पद्धति ने हम को अब तक दुख में डुवोकर रखा था वही मार्ग, अपना दृष्टिकोण बदलने पर हमें सुख में डुवाने के लिए प्रस्तुत रहता है।

हमारा भोजन पोषक तत्वों से परिपूर्ण हो सकता है। लेकिन स्वाद के लिए उसमें थोड़ा-सा नमक मिलाना आवश्यक हो जाता है। इसी तरह हमारे पास जीवन की सुविधाएँ मौजूद रह सकती हैं। लेकिन जीवन में वास्तविक उन्नति और प्रसन्नता के लिए हमें अक्सर 'ओम् नमःशिवाय' मंत्र बोलकर ईश्वर का स्मरण करना चाहिए।

## स्वयं का मूल्यांकन और आध्यात्मिक कर्तव्य

अगर हमारे पास सरलता, सहनशीलता, स्वच्छता और सतत प्रयत्न हो तो ईश्वर कभी हमारे हृदय को छोड़कर नहीं जाएँगे।

श्रीमद्भगवद्गीता में श्री कृष्ण अर्जुन को उपदेश देते हैं, “स्वयं का मूल्यांकन करके आगे बढ़ो।”

इसलिए हमारा पहला कदम यह होना चाहिए कि हम अपने चरित्र का विश्लेषण स्वयं करें, अपनी कमियों को पहचानें और उनको दूर करने में लग जाएँ।

इसके बाद हमारी उन्नति के लिए आवश्यक बातों का चयन करना चाहिए। ईश्वर का ध्यान करके उन बातों को अमल में लाना चाहिए। बीच-बीच में आनेवाली रुकावटों से डरना नहीं चाहिए। प्रयत्न और भक्ति को मजबूत करने पर सफलता पैर चूमेगी।

1. बड़ी सुबह उठकर दाँत साफ़ करके, हात-पैर-मुँह धो लेने के बाद मनपसंद मंदिर का ध्यान करके मंत्र बोलना चाहिए।
2. इस तरह विश्वास के साथ ध्यान करने पर हमारा दैनिक जीवन सुचारु रूप से चलेगा। प्राचीन तमिल कवयित्री अक्वैयार ने कहा है बिना नाम जप किए बिताए न एक दिन भी।’
3. मंत्र बोलते समय आपको कल्पना करनी चाहिए कि आप मन के मंदिर में ईश्वर के गर्भगृह के सामने खड़े हैं। मंत्रोच्चारण के साथ-साथ ईश्वर के चरणों पर काल्पनिक पुष्प अर्पित करने चाहिए।

इससे हाथ में लिया काम सफल बनेगा। आप धीरे-धीरे जीवन में धीरे-धीरे उन्नति करेंगे। भक्ति के साथ काम करते समय ईश्वर का सहयोग कवच के रूप में मिलेगा। रुका हुआ काम भी समाप्ति की ओर बढ़ेगा।

युवा वर्ग को ईश्वर का स्मरण करते हुए दैनिक कर्तव्यों में लग जाना चाहिए। यही कर्मयोग है। वच्चों को इकट्ठा करके उनको मंत्र सिखाना चाहिए और उनके द्वारा साप्ताहिक प्रार्थना का कार्यक्रम चलाना चाहिए।

ऐसा करने पर आपको ईश्वर की कृपा मिलेगी। आपके पुण्य की वृद्धि होगी। पुण्य के प्रभाव से आप सांसारिक जीवन में तथा अगले जन्म में भी विजयी होंगे। पुण्यशील व्यक्ति को ही ज्ञान उपलब्ध होता है। इस उक्ति को न भूलें।

सामान्य लोग अज्ञान और अंधविश्वासों में डूबे रहते हैं। उनमें आध्यात्मिकता को जगाना है। इसके लिए आप अपने गाँव या शहर में आध्यात्मिक कथावचन और भाषण के लिए आयोजन करना चाहिये।

इस प्रबंध से लोगों का मन शुद्ध और स्पष्ट बनेगा। ईश्वर का स्मरण बढ़ेगा। लोगों के बीच एकता स्थापित होगी। सभी क्षेत्रों में वे आगे बढ़ेंगे।

‘हमेशा एकता ही बल है’ प्रार्थना भली है हमेशा, इस उक्ति के अनुरूप युवकों को एक स्थान पर एकत्रित होकर भजन, मंत्र जप, ध्यान आदि में लग जाना चाहिए।

फिर एक कदम आगे बढ़कर देश की प्रगति और लोगों के बीच एकता के लिए मंत्र का जप करके सामूहिक प्रार्थना चलानी चाहिए।

सामूहिक प्रार्थना के समय कोई वरिष्ठ व्यक्ति पहले उच्च स्वर में बोलें। तब वहाँ उपस्थित बाकी लोग उसे दुहराएँ।

सामूहिक प्रार्थना में भाग लेनेवाले सभी भक्त अपने सभी कार्यों में कामयाब होते हैं।

प्रार्थना का अर्थ मंत्र बोलकर ईश्वर की उपासना में लीन होना है।

6. लक्ष्यहीन व्यक्ति अपने जीवन में कुछ साध नहीं सकता। उदाहरण के लिए जब हम बस में चढ़ते हैं तब कंडक्टर हम से पूछते हैं ‘आपको कहाँ जाना है?’ अगर हम कहें कि ‘मालूम नहीं’ तो कंडक्टर नाराज़ होकर हमें नीचे उतार देंगे।

इसी तरह लक्ष्यहीन मनुष्य ठीक तरह से जीवन यापन नहीं कर पाता। वह जीवन के पथ पर डगमगाता है।

इस परिस्थिति में युवकों को दो प्रकार के लक्ष्य अपनाने होंगे। उनको सांसारिक जीवन में सफल होना चाहिए। साथ-ही-साथ आध्यात्मिक जीवन में प्रगति के लिए भी प्रयत्नशील होना चाहिए। तब कुल मिलाकर जीवन में दुगुनी उन्नति होगी।

रोज़ ईश्वर की प्रार्थना करना न भूलें। इसके कारण असफला भी विजय में परिणत होगी। “सत्य को समझ लेने पर आप लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। दूसरों को समझा भी सकते हैं। सत्य ही ईश्वर है।”

## निजी सुधार करने के लिए अठारह सीढ़ियाँ

1. किसी भी विचार का मूल्यांकन स्वयं करने की परिपक्वता के विकास के लिए सद्गुरु को खोज लें। उनके द्वारा उत्तम विचारों को प्राप्त करके उनके बारे में सोचें।
2. इंद्रियों की राह चलें, जैसे देखना, सुनना, खाना, सूँघना, छूना इत्यादि के वश में पड़ें तो माया आपको नरक में डालकर तमाशा देखेगी। जो इस खतरे को समझकर चलते हैं, वे ईश्वर के चरणों तक पहुँचते हैं।
3. यदाकदा आपका मन आपको गलत रास्ते पर खींचेगा। तब सद्गुरु की कृपा और सहायता से आपकी अंतः प्रेरणा आपको सन्मार्ग पर वापस लाएगा। इसके लिए मंत्र बोलना लाभदायक होगा।
4. दुखों और समस्याओं के समय आप अपना मन ईश्वर की तरफ मोड़ें। ‘ओम् नमःशिवाय’ आदि मंत्रों का जप-अभ्यास कर देखें। तब आपको बड़ा आनंद मिलेगा।
5. दूसरों में जो कमियाँ हैं उनको आप देख सकते हैं। लेकिन उनकी समीक्षा न करें। वे कमियाँ आप में भी हो तो अपना सुधार कर लें। यह न भूलें कि आध्यात्मिक ज्ञान के अंतर्गत ईश्वर का स्मरण और ध्यान अभ्यास दोनों आते हैं।
6. आपके ध्यान का अभ्यास बढ़ते-बढ़ते आत्म-मूल्यांकन को आसान बनाने के लिए ईश्वर उस विशाल लौह-द्वार को धीरे-धीरे खोलेंगे जो ज्ञान मार्ग के पथ पर स्थित है। तब माया के सप्त पर्दे एक-एक करके हटेंगे।

7. इस स्थिति पर पहुँचने के बाद माया तीन प्रकार के मल-इच्छा, दुश्मनी और भय को विकराल रूप देकर तुम्हारे भीतर स्थापित करती है। फिर भी 'ओम् नमःशिवाय' मंत्र की सहायता से और इस पुस्तिका में दिए निर्देशों का पालन करके आप दुबारा सफलता के मार्ग पर अग्रसर होंगे।
8. आपको एक ही समय दो प्रकार का जीवन विताना है एक है सांसारिक जीवन और दूसरा है आध्यात्मिक जीवन। दोनों के लिए आप उचित तैयारी कर लें।
9. लेकिन एक बात। सफलता का तात्पर्य केवल धन या यश अर्जित करना नहीं है। सद्गुरु की सहायता से ईश्वर का अनुभव करना ही वास्तव में सफलता है।
10. आप कई लोगों से इस तरह परिचित होते हैं कि वे जीवन में सफल व्यक्ति हैं। लेकिन आप यह समझ लें कि कई बार हारने के बाद ही वे सफल हो सके। उनके जैसे आप भी अपने प्रयत्नों को बीच में न छोड़कर जारी रखें।
11. दूसरों की प्रशंसा पाने के लिए कोई काम करने के बजाय दूसरों के कल्याण के लिए परिश्रम करनेवाला व्यक्ति ईश्वर का प्रिय पात्र होता है। ईश्वर उसको कभी छोड़ नहीं देते। आप भी ऐसा व्यक्ति बन जाइए।
12. जो लोग सचमुच आपसे स्नेह रखते हैं उनकी भलाई चाहना ईश्वर की सेवा करने के बराबर है।
13. अतीत में हमसे जो गलती हुई उसके बारे में सोचने से हम आत्म सुधार कर सकते हैं। उसके बारे में सोचकर दुखी होना मात्र काफी नहीं है। दुख को छोड़ें तो ज्ञान मिलेगा। इच्छा को छोड़ें तो आनंद मिलेगा।

14. आप दूसरों की शिकायत न करें कि वे आपकी उन्नति में बाधा बने हुए हैं। आप अपने पर गहरी दृष्टि डालिए। ईश्वर का सच्चा सेवक बनने का अभ्यास कीजिए। एक दिन आप ईश्वर के दर्शन करेंगे जो सत्य का प्रतीक हैं।
15. सतत परिश्रम, ईश्वर-स्मरण, मंत्र-जप और ध्यान से आप उत्तम मनुष्य हो जाएँगे। लोग आपकी प्रशंसा करेंगे।
16. इससे ईश्वर के प्रति वफादारी और गुरु के प्रति कृतज्ञता आपके मन में पैदा होंगी।
17. तब आपके व्यक्तित्व में सत्य उभर उठेगा। आप पवित्र बनेंगे। दिल और दिमाग में सामंजस्य होगा। आप ईश्वर की सेवा करने के लिए प्रस्तुत हो जाएँगे।
18. सद्गुरु लोग आप से स्नेह दिखाकर आशीर्वाद देंगे। ईश्वर आपके दिल में बस जाएँगे। आप किसी बात से भ्रमित नहीं होंगे। पूर्णिमा की भाँति आप उज्ज्वल बनेंगे।

## कर्मयोग

अपने कर्तव्यों और ज़िम्मेदारियों को निवाहते हुए, ईश्वर का अक्सर स्मरण करते हुए, मंत्र का उच्चारण करते हुए पूजा करना ही कर्मयोग कहलाता है। इनमें जो लोग वास्तव में लीन होते हैं, वे धीरे-धीरे ईश्वर के कृपापात्र बनेंगे। वे अपने सभी कार्यों में सफल होंगे।

## भक्तियोग

अपने मनपसंद मंदिर का अक्सर ध्यान करके, मन के चक्षुओं से उस मंदिर में प्रतिष्ठित ईश्वर के दर्शन करके, 'ओम नमशिवाय' का जप करके पूजा करना भक्तियोग कहलाता है। लड़के-लड़कियों को भी इसे सिखाना चाहिए। इस अभ्यास के द्वारा उनको ज्ञान गुरु मिलेंगे। ये वच्चे शिक्षा में उन्नति करेंगे। आगे चलकर वे व्यवसाय में सफल बनेंगे।

## राजयोग

ज्ञान गुरु से मार्गदर्शन प्राप्त करके, मन को ईश्वर की तरफ मोड़ने में सफल होना राजयोग कहलाता है। इसके द्वारा कई सिद्धियाँ उपलब्ध हो जाएँगी। उच्च स्तर का जीवन मिलेगा।

## ज्ञानयोग

ज्ञान गुरु की सहायता से उपर्युक्त अठारह सीढ़ियाँ पार कर, ईश्वर-प्राप्ति को लक्ष्य बनाकर ध्यान करके, ईश्वर के सात धुलमिल हो जाना ज्ञान योग कहलाता है। इससे साधक का मन मन अविचलित रहेगा। व्यक्तित्व में पवित्रता की मात्रा बढ़ जाती है। सब तरह की भलाइयाँ साधक को मिलेंगी। लंबी आयु प्राप्त होगी।

## वयस्कता का समारोह

इस समारोह का एक संदेश है। इसके द्वारा माता-पिता परोक्ष रूप से समाज को सूचित करते हैं कि उनकी बेटी अब वैवाहिक जीवन के लिए उपर्युक्त हो गई है।

इस अवसर पर कन्या को बधाई देते समय प्रार्थना करनी चाहिए कि उसको अच्छा पति मिल जाए, समाज द्वारा प्रशंसित हो जाए और भक्तिपूर्ण जीवन बिताकर ईश्वर की कृपा से जीवन में सफल बने। मंत्र बोलकर कन्या को आशीर्वाद दें।

## विवाहोत्सव में बधाई देना

1. मंगलसूत्र पहनाने के पाँच मिनट पूर्व अपने मन में विराजमान ईश्वर का ध्यान करके मंत्र बोलना चाहिए।
2. इस वक्त वर-वधू के नाम तीन बार मन ही मन बोलिए।
3. 'हे ईश्वर! कृपा कीजिए कि यह दंपति अच्छे कर्म करते हुए अनेक लोगों की मदद करें तथा आपकी कृपा, धनदौलत, सद्संतान प्राप्त कर सफल जीवन बिताएँ।

हमारा निवेदन है कि आए सभी को इस पद्धति की सूचना दें और इसको कार्यान्वित करने के लिए कहें।

जब हम दूसरों की बधाई देते हैं और उनके कल्याण के लिए करते हैं तब ईश्वर हमारे व्यवहार से प्रसन्न होकर हमें आशीर्वाद देते हैं।

## चूड़ी धारण समारोह में बधाई देना

प्रसव के दो-तीन महीने पहले गर्भवती के हाथों को चूड़ियों से अलंकृत करना इस समय का दस्तूर है।

मोटे तौर पर, शिकायत-विहीन प्रसव होने और सद्संतान का जन्म होने के लिए यह उत्सव चलाया जाता है।

रक्षा कंगण जैसे चूड़ियाँ पहनाई जाती हैं ताकि ईश्वर की कृपा उपलब्ध होकर माता और शिशु की रक्षा हो जाए।

इस समारोह को जानेवाली स्त्रियों को यह प्रार्थना करनी चाहिए कि इस गर्भवती को श्रेष्ठ संतान पैदा हो जाए।

इस प्रकार हार्दिक प्रार्थना करने पर निश्चय ही श्रेष्ठ संतान की उपलब्धि होगी।

## बच्चों का नामकरण समारोह

भूमि पर जन्म लेते समय हमारा कोई नाम नहीं था। हम सब बच्चे ही कहलाए जाते थे। जब हमारा नामकरण होता है उस क्षण से हमारा नाम ही हमारे जीवन को चलाने लगता है।

किसी की प्रशंसा करते समय हम उसको नामी व्यक्ति कहते हैं। ईश्वर से भी ईश्वर का नाम बड़ा माना जाता है।

जब हम कोई भी काम अपने शरीर से करते हैं तब हमारे नाम के साथ ही वह क्रिया जानी-समझी जाती है।

इस प्रकार जीवन में नाम का बड़ा महत्व है। उसके आधार पर बच्चे की उन्नति के लिए हमें ईश्वर की कृपा चाहिए। इसके लिए ईश्वर का स्मरण करके, भजन गाकर, उपर्युक्त नाम रखना चाहिए।

## आत्मा की शांति

जब किसी का जन्म होता है उसकी मृत्यु भी एक दिन अवश्य होती है। यह संसार का अकाट्य नियम है।

हम इस संसार में जितने वर्ष जीवित रहे उसकी गणना न करते ईश्वर के ध्यान में हमने कितना समय लगाया और कितना समय हम उनको भूल गए इसकी गणना करनी चाहिए। यही जीवन का आय-व्यय खर्च है।

सौभाग्यवश हम इस समय जीवित हैं। अतः जिनकी मृत्यु हो गई उनकी आत्मा की शांति के लिए हमें ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए। इस तरह मंत्र बोलकर प्रार्थना करना मंगल प्रार्थना कहलायी जाती है।

इसके मृत व्यक्ति के घर पर, 8, 9, 16, 30 वाँ दिन, तिथि, पुण्यादान, प्रथम वर्ष का श्राद्ध, वार्षिक श्राद्ध आदि अवसरों पर ईश्वर से प्रार्थना करने पर वह आत्मा सद्गति को प्राप्त होती है।

**याद रखें:** व्यक्तिगत प्रार्थना की तुलना में सामूहिक प्रार्थना ज्यादा फलदायक है। इस सम्मिलित प्रार्थना में एक व्यक्ति मंत्र बोलेगा और वहाँ इकट्ठे लोग उसे दुहराकर मृत व्यक्ति के कल्याण के लिए प्रार्थना करते हैं।

## हिन्दू समग्र प्रगति अभियान की ओर से जीवन में सफलता के लिए प्रार्थना सभा

जीवन में तरह-तरह की समस्याएँ सिर उठाती हैं, जैसे पारिवारिक मुसीबतें, धन की कमी, बीमारियाँ, कारोबार के विकास में अड़चन, शिक्षा में पिछड़ापन, विवाह में विलम्ब, निस्संतानता, परिजनों की मृत्यु आदि। इन सबसे छुटकारा पाने के लिए हमारी प्रार्थना मंडली आपकी ओर से ईश्वर से प्रार्थना करने के लिए हमेशा प्रस्तुत रहती है।

संपर्क करें : 8680082425, 04545225567

हिन्दू समग्र प्रगति अभियान न्यास द्वारा अन्नदान का कार्यक्रम चलाता है **उद्देश्य** : ईश्वर-सेवा में लगे हुए भक्तों को रोज अन्नदान देना।

- हर सप्ताह रविवार को पलनि और नत्तानल्लूर गाँव की ध्यान-सभा में योगासन, ध्यान, मंत्राभ्यास की कक्षाएँ समाप्त होने के बाद प्रशिक्षणार्थियों को अन्नदान देना।
- पुण्य क्षेत्रों की पादयात्रा करनेवालों को अन्नदान देना।

इस अन्नदान कार्यक्रम में भाग लेने को इच्छुक लोग चंदा देकर ईश्वर की कृपा और आशीर्वाद प्राप्त करें।

**नोट : मनीआर्डर द्वारा रकम भेजनेवाले आरंभ में दिए पते पर भेजें।**

### बैंक खाता विवरण

Account Name : **HINDU UNITED PROGRESSIVE MOVEMENT**  
Account Number: **020200100104313**  
Bank Name : **Dhanalaxmi Bank, Branch : Palani,**  
IFSC Code : **DLXB0000202**

## सामूहिक प्रार्थना के लाभ

- ➔ समाज की उन्नति के लिए देश के विकास के लिए भक्तिपूर्ण सामूहिक प्रार्थना अनिवार्य है।
- ➔ जब कुटुंब की उन्नति के लिए उसके सदस्य इकट्ठे होकर घर में सामूहिक प्रार्थना चलाने पर उस कुटुंब की सभी समस्याएँ दूर हो जाती हैं।
- ➔ व्यापार, पेशे, कारोबार में समृद्ध होने में और शिक्षा में आगे बढ़ने के लिए भी सामूहिक प्रार्थना लाभदायक होती है।
- ➔ सामूहिक प्रार्थना के समय एक भक्त ऊँचे स्वर में मंत्र बोलेगा और वहाँ उपस्थित अन्य भक्त उसको दुहराएँगे और वर की याचना करेंगे।

## सामूहिक प्रार्थना करेंगे सब मिलकर प्रसन्न होंगे

समस्याओं से संबंधित प्रश्नोत्तर

**प्रश्न :** दीर्घकालीन समस्याओं के दूर होने के लिए हमें किस ढंग से भगवान की उपासना करनी चाहिए।

**उत्तर :** बड़े सवेरे 3 बजे से 4 बजे के बीच में टहलते हुए मन अपनी पसंद के मंदिर की स्थापना कीजिए। कल्पना में ईश्वर के श्रीचरणों पर फूल समर्पित कीजिए। लगातार मंत्र को बोलते रहें तो समस्याएँ दूर हो जाएँगी। इसके अलावा, ईश्वर का ध्यान करके जब-तब अपनी गलतियों को स्वीकार करके क्षमा याचना कीजिए। ईश्वर से प्राप्त सुविधाओं के लिए कृतज्ञता प्रकट कीजिए। आपकी अच्छी प्रगति हो जाएगी।



ऐसी उपासना पद्धति से दीर्घकालीन बाधाएँ भी हट जाएँगी और आप अपने कार्यों में सफल होंगे।

**प्रश्न : अनावश्यक हलचल गायब होकर मन दृढ़ बनना हो तो क्या कदम उठाना चाहिए?**

**उत्तर :** हम स्वच्छ पानी अपने चेहरे का प्रतिबिम्ब देख सकते हैं। गंदले पानी में चेहरा साफ़ नज़र नहीं आएगा। मन को स्पष्ट, स्वच्छ और स्वस्थ रखने के लिए ईश्वर का ध्यान और मंत्र जप आवश्यक है। बस चलानेवाले को देखिए। वह सिनेमा के गीत सुनते हुए भी ध्यान से बस चलाने के कार्य में लगा रहता है। इसी प्रकार भगवान का स्मरण करते हुए हमें अपने सभी दैनिक कार्यों को पूरा करना चाहिए। ऐसा करने से हमारा मन सुदृढ़ बनता है। मन की गड़बड़ाहट विलीन हो जाती है। हाथ में लिया काम पूर्णता को पहुँचता है।

**आपकी समस्याएँ अंधकार सदृश हैं तो आपके दिल में स्थित भगवान उजाला नहीं है क्या?**

**प्रश्न : धन की कमी को दूर कर लेने के लिए ईश्वर से किस प्रकार प्रार्थना करनी चाहिए?**

**उत्तर :** एक कहावत है कि विचार स्वच्छ रहे तो सब सुंदर दिखेगा। इसलिए पहले क्रम के रूप में हमें ईश्वर का स्मरण हमें बार-बार करना चाहिए। अगले क्रम के रूप में मन ही मन हमारे प्रिय मंदिर का ध्यान करके वहाँ रोज़ 108 बार मंत्र बोलकर कल्पना में उसकी परिक्रमा करनी चाहिए। लगातार इस प्रकार

करने पर आपकी आर्थिक दशा सुधर जाएगी। आपकी भक्ति सच्ची होनी चाहिए।

**प्रश्न : श्रेष्ठ मनुष्य के रूप में जीने के लिए मनुष्य को किन-किन गुणों का पालन करना होगा?**

**उत्तर :** जो सबके प्रति कृतज्ञ रहता है, दान धर्म करता, सत्य का पालन करता है, सहृदय है, दृढ़ भक्त है, इंद्रियों (शरीर, मुँह, आँख, नाक, कान) से प्राप्त सुखों से अप्रभावित है, वही श्रेष्ठ व्यक्ति है। ऐसे व्यक्ति से दोस्ती रखने के लिए शिक्षित लोग आतुर रहते हैं। हमें भूलकर भी किसी की हानि नहीं पहुँचानी चाहिए। हानि पहुँचानेवाले को धर्म के देवता दंड देंगे। अपनी ग़रीबी दूर करने के लिए भी दूसरों को तकलीफ़ नहीं देनी चाहिए। तकलीफ़ देने पर उसकी ग़रीबी बढ़ जाएगी।

संत कवि तिरुवल्लुवर कहते हैं — जो लोग उनकी चुराई करनेवाले की भी चुराई नहीं करते वे बुद्धिमानों में उच्च स्थान पर रखे जाते हैं।

इस प्रकार जीनेवालों को ईश्वर की कृपा और सांसारिक जीवन के लिए धन-दोनों की प्राप्ति होती है।

**प्रश्न : अपनी गलतियों को पहचानकर अपने मन को स्वस्थ बना लेने की रीति के बारे में बताइए।**

**उत्तर :** प्रायः दूसरों की गलतियों को हम आसानी से देख सकते हैं। लेकिन हम अपनी गलतियों को आसानी से पकड़ नहीं पाते। उनको प्रयत्न करके ढूँढ़कर दूर कर लीजिए।

जो व्यर्थ की बातें बोलता है वह गंध विहीन फूल के बराबर है। दीर्घ कालीन गुस्सा, आत्मप्रशंसा, शारीरिक कमजोरी ये तीनों हमारी आध्यात्मिक शक्ति के लिए बाधक हैं।

**व्याख्या :** अगर हम आँखों पर धूप का चश्मा चढ़ा लें तो मारा वातावरण ठंडा महसूस होता है।

इसी प्रकार अपने को शांत बनाने के लिए, अपनी गलतियों के निवारण के लिए, मंत्र का उच्चारण करके, हमें मन में विराजमान ईश्वर की बार-बार उपासना करनी चाहिए। तब हमारी कमियाँ दूर होंगी और हम सज्जन बनेंगे।

स्वतंत्रता का मतलब किसी अन्य देश के द्वारा शासित होने से मुक्त होना मात्र नहीं है। हम पर शासन करनेवाले इच्छा भय वैर नामक तीन बुरे तत्वों से पिंड छुड़ा लेना ही वास्तव में पूरी आज़ादी है।

**प्रश्न :** श्रीमद् भगवद्गीता के प्रधान उपदेशों पर थोड़ा प्रकाश डालिए।

- उत्तर :**
1. मन-वचन-शरीर से किसी को थोड़ी-सी भी तकलीफ़ न देना।
  2. दूसरों की गलतियों को माफ़ कर देना।
  3. मन-वचन-कर्म में ईमानदारी।
  4. अपने लक्ष्य पर दृढ़ रहना।
  5. अपने बारे में बढ़ा चढ़ाकर नहीं कहना।
  6. अहंकार विहीन होकर अपने अधिकारों के लिए लड़ना।
  7. परिवारवालों और रिश्तेदारों के प्रति समत्व का बाव न रखना।

8. ईश्वर के अस्थित्व के बारे में प्रतिदिन लगातार सोचना।
9. ज्ञानी गुरु के पास जाकर उनकी सेवा करना।
10. जो बिना किसी संदेह के भगवान के बारे में जान लेते हैं। वे ज्ञानवान होते हैं। वे सब कुछ समझ लेते हैं। ऐसे व्यक्ति अपना सारा समय ईश्वर के ध्यान में लगाकर जीते हैं और जीवन में आगे बढ़ते हैं।

**प्रश्न :** दीप-पूजा के बारे में स्पष्ट कीजिए।

**उत्तर :** दीप-पूजा ईश्वर के प्रति की जानेवाली पूजा का प्रतीक है। बाहर प्रकट रूप से पूजा करने के साथ-साथ दिल के भीतर भी पूजा चलानी चाहिए। मन में कल्पना में दीप प्रज्वलित करके, मंत्र बोलकर पूजा करने से परिपूर्ण लाभ हाथ लगेगा।

कुटुंब का विकास होगा।

धन की वृद्धि होगी।

अवरुद्ध काम आगे बढ़ेंगे।

ईश्वर की कृपा मिलेगी।

**दीप का निचला भाग ब्रह्मा का प्रतीक है :** श्रुति को सूचित करता है।

**मध्य भाग विष्णु का प्रतीक है :** पालन-पोषण को सूचित करता है।

**ऊपर का भाग शिवजी का प्रतीक है :** संहार को सूचित करता है। अर्थात् हम में जो कुछ बुरा है उसको नष्ट करके, कृपा और धन देकर हमारे दिल को उज्ज्वल बनाते हैं।

**एक मुखवाला दीप :** इस तत्व को स्पष्ट करता है कि ईश्वर एक है।

**तीन मुखवाला दीप :** इच्छा, क्रोध, भरा को दूर करके त्रिमूर्तियों की कृपा पाने को सूचित करता है।

**चार मुखवाला दीप :** सूचित करता है कि ईश्वर चार वेदों के द्वारा हमें ऊपर उठाते हैं।

**पाँच मुखवाला दीप :** पंचाक्षर मंत्र से संबंधित है और यह सूचित करता है कि ईश्वर पंच भूतों के ज़रिए हमें शासित करते हैं।

**सप्त मुखवाला दीप :** माया के सात पर्दों को हटाकर ईश्वर के दिव्य दर्शन प्रस्तुत करता है।

## माया के सप्त पर्दों

1. काम - तीव्र इच्छा
2. क्रोध - इच्छा की पूर्ति न होने से शत्रुता
3. मोह - इच्छा के कारण तड़पना
4. लोभ - इच्छा का बढ़ना
5. मद - इच्छा तीव्र बनकर अहंकार का रूप लेना
6. मात्सर्य - ईर्ष्या
7. भय - उपर्युक्त स्थितियों में फँसकर डगमगाना

**जो लोग स्वयं को प्राप्त परमानंद दूसरों को भी बाँटने के लिए परिश्रम करते हैं, वे मनुष्यों में श्रेष्ठ हैं।**

## प्रदोष उत्सव

प्रदोष का दिन महीने में दो बार आता है। शिवजी ने जिस दिन हलाहल विष पिया वह एक शनिवार था। इसलिए शनिवार पर पड़नेवाला प्रदोष विशेष महत्व का माना जाता है। इसको शनि प्रदोष नाम से पुकारते हैं। चैत्र महीने में शुक्ल पक्ष में आनेवाला प्रदोष महा प्रदोष माना जाता है। प्रदोष पूजा में सम्मिलित होनेवालों को लगातार निम्नलिखित मूल मंत्र बोलने चाहिए।

**ओम् नमशिवाय नमो नमः**

**ओम् सच्चिदानंदाय नमो नमः**

**ओम् सद्गुरुनाथ नमो नमः**

इस प्रकार मंत्र बोलकर उपासना करने पर आपके सभी दोष दूर हो जाएँगे। ईश्वर की कृपा मिलेगी। परिवार की वृद्धि होगी।

## प्रेम में है आनंद

प्रेम के साथ किया जानेवाला कोई भी कार्य आनंद को पहुँचा देता है। ईश्वर पर भरोसा रखिए। वे संसार में जीनेवाले सभी जीव जंतुओं से प्रेम करते हैं। फिर भी वे निर्लिप्त रहते हैं।

जो ज़बरदस्ती और कानून द्वारा असंभव है उस मानसिक परिवर्तन को प्रेम एक क्षण में संपन्न कर सकता है।

## गिरि परिक्रमा की महिमा

गिरि का अर्थ है पहाड़। यह मनुष्य के सिर को द्योतित करता है। जब हम गिरि की परिक्रमा करते हैं हमारे मूलमंत्र जय जय ओम नमशिवाय।

जय जय ओम सच्चिदानंदम्। जय जय ओम् सद्गुरुनाथ को लगातार बोलते आगे बढ़ना चाहिए।

अपने दिल में अपनी पसंद के मंदिर को लाकर, वहाँ के गर्भगृह में फूल चढ़ाकर, घंटी बजाकर, दीप जलाकर पहाड़ की परिक्रमा करनी चाहिए।

ऐसा करने पर हमारा स्वास्थ्य सुधरेगा। उलझनें दूर हो जाएँगी। आर्थिक विकास होगा। रुके काम चल पड़ेंगे।

## पादयात्रा

पादयात्रा का उद्देश्य केवल टहलना नहीं है। मंत्रों का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे ईश्वर के निकट पहुँचने का प्रयत्न करना ही सचमुच में पादयात्रा है।

इस यात्रा के दौरान मन में अपनी पसंद के मंदिर को लाकर, वहाँ विराजमान ईश्वर की पादपूजा करके, उनको सजाकर, फूल चढ़ाकर, चंदन लगाकर, माला पहनकर अकसर मन ही मन उनका प्रणाम करते रहना चाहिए।

ऐसी पवित्र पादयात्रा की वजह सले ईश्वर की कृपा मिलेगी। धन और माल इकट्ठे मिलेंगे। हाथ में लिया काम सफल बनेगा। जीवन में आगे बढ़ेंगे।

## मंदिरों का पवित्रीकरण करने और देखने से लाभ

कलियुग आविर्भाव कब्द 5000 साल बीत गए। उसके पहले के युगों में शायद ही मंदिर थे।

गुरु के वचनों के अनुसार हिन्दू लोग पहले जीवन यापन करते थे। कालांतर में लोगों ने ध्यान, भक्ति और तपस्या को पूर्णता से पालन नहीं करते थे।

इसे ठीक करने के लिए गुरु और सद्गुरु लोग राजाओं को प्रेरित करके लोगों के आध्यात्मिक विकास के लिए मंदिर बनवाने लगे। इसका प्रतीकार्थ यह है कि हमें अपनी कल्पना शक्ति से मन में भी एक मंदिर का निर्माण कर पूजा करनी चाहिए।

शैव संत पूसलार नायनार ने यही किया था। अपने मन में कल्पना के द्वारा एक विशालकाय मंदिर का निर्माण किया था। उसके पवित्रीकरण उत्सव में भाग

लेने स्वयं शिवजी पधारे। यह वर्णन आपने पढ़ा होगा।

लोगों ने पूसलार नायनार को मन का मंदिर निर्माण करनेवाला माणिक्य पुकारकर प्रशंसा की।

बाहर ईंट-पत्थर से मंदिर बनाकर और उस दृश्य को देखनेवाले को उसी तरह अपने मन में मंदिर की स्थापना करनी चाहिए। पूसलार का अनुकरण करना चाहिए।

पवित्रीकरण उत्सव देखने जाना उत्तम कर्तव्य है। उससे भी श्रेष्ठ कर्तव्य यह होगा कि मन में मंदिर स्थापित कर उसका पवित्रीकरण करना। इससे ईश्वर की कृपा मिलेगा। हमारे कार्य सफल होंगे।

## **अन्नदान कार्यक्रम**

मंत्र बोलकर ईश्वर को पहले अर्पित करना चाहिए। तथा भक्त लोगों को प्रेम के सात भोजन खिलाना चाहिए। अंत में ही हमें भोजन करना चाहिए। इसी तरह मन के मंदिर में भी ईश्वर को कल्पना में भोजन समर्पित करके भक्तों को खिलाकर स्वयं भोजन करना चाहिए।

---