वैचारिक उत्थान और जीवन की धारा

भागीरथ एच पुरोहित

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Bhagirath H. Purohit 2025

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication, please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-93-7139-106-1

Cover design: Yash Singhal
Typesetting: Namrata Saini

First Edition: December 2025

आभार

मित्रों, जब कोई पुस्तक लिखने का संकल्प लिया जाता है, तो यह एक अद्वितीय सृजन-यात्रा होती है, जिसमें प्रारंभ में हम अकेले होते हैं। यह यात्रा आनंददायक तो होती ही है, लेकिन 'अकेले चलो' की भावना से प्रारंभ होकर धीरे-धीरे एक विस्तृत परिवार का रूप ले लेती है। जैसे-जैसे विचारों का विस्तार होता है, वैसे-वैसे सहयोगियों और प्रेरकों का एक संगम बनता जाता है। इस ग्रंथ की रचना में जिन महान व्यक्तियों का योगदान रहा, वे सभी हृदयतल से आभार के पात्र हैं।

मैं विशेष रूप से अपने गुरुतुल्य मार्गदर्शक श्री अतुल विनोद पाठक 'WOM' का कृतज्ञ हूँ, जिन्होंने इस पुस्तक को उत्कृष्ट स्वरूप देने में मेरी अपार सहायता की। उनके अनुभव और प्रेरणा ने इसे केवल एक पुस्तक नहीं, बल्कि एक जीवन-ग्रंथ बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई है। साथ ही, मैं अपनी पूज्य माताजी श्रीमती छगन देवी, पिताजी श्री हस्ताजी, बड़े पिताजी (स्वर्गीय) श्री केसाजी, (स्वर्गीय) बड़ी माँ श्रीमती पाँचू देवी, बड़े भाई हेमाजी, आदरणीय गुरुजन एवं मेरे बड़े भाई आशाजी, मेरे बड़े भाई जबरा जी, छोटे भाई मोहन, मेरी जीवनसंगिनी धर्मपत्नी श्रीमती कैलाश देवी, मेरे स्नेही सुपुत्र हर्षिल, मेरी प्रतिभाशाली पुत्री नेहा और मेरे सुपुत्र हितार्थ का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ। इनके अतिरिक्त, मेरे समस्त परिजनों और स्नेहीजनों का भी आभार जिनके नाम यहाँ लिख पाना संभव नहीं है, किन्तु जिनका योगदान अविस्मरणीय है। उन सभी को मैं हृदयतल से नमन करता हूँ जिन्होंने सदैव मेरा मार्गदर्शन किया, हर कठिन परिस्थिति में मेरा साथ दिया और मेरे भीतर सकारात्मक ऊर्जा का संचार किया। इनके सहयोग और आशीर्वाद के बिना इस पुस्तक (ग्रंथ) को लिख पाना संभव न हो पाता।आप सभी के स्नेह और सहयोग से यह ग्रंथ आपकी सेवा में प्रस्तुत है। आशा है कि यह आपके जीवन में एक नई चेतना, नई उमंग और नई जीवनधारा का संचार करेगी।

जीवन परिचय: भागीरथ हस्ताजी पुरोहित

संघर्ष, समर्पण और सफलता की कहानी

लेखक का जन्म 5 दिसंबर, 1981 को अहमदाबाद में हुआ। लेखक के पिताजी 1965 में अहमदाबाद आकर बस गये, जहाँ वे सी.एम.सी. नामक एक गुली बनाने वाली कंपनी में कार्यरत थे। लेखक के परिवार की जड़ें गाँव में थीं, लेकिन बेहतर भविष्य की तलाश उन्हें शहर ले आई। लेखक चार भाइयों में तीसरे स्थान पर हैं और लेखक की माता एक गृहिणी हैं, जिनका स्नेह और मार्गदर्शन हमेशा उनके जीवन का आधार रहा।

गाँव की मिट्टी से सपनों की उड़ान

1988 में लेखक वापस अपने पैतृक गाँव वाटेरा (भिनमाल, जालोर जिला) लौट आए। उस समय गाँव की आबादी 1000 के लगभग रही होगी और अधिकांश परिवार खेती पर निर्भर थे। लेखक की प्रारंभिक शिक्षा गाँव की सादगी और सामूहिकता के बीच पूरी हुई, जहाँ पूरा गाँव एक परिवार की तरह रहता था। लेखक की प्रारंभिक शिक्षा के समय स्कूल में केवल एक ही अध्यापक हुआ करते थे लेकिन लेखक के भीतर शिक्षा और ज्ञान की लौ जलती रही, जो आगे जाकर मानवीय मूल्यों में संवर्धित हुई।

शिक्षा का सफर:

● पाँचवीं तक की पढ़ाई – गाँव के प्राथमिक विद्यालय में।

● आठवीं तक की पढ़ाई – गाँव से 3 किलोमीटर दूर राऊता में।

● दसवीं तक की पढ़ाई – गाँव से 12 किलोमीटर दूर बागोड़ा में, जहाँ शुरुआत में 6 महीने रहकर फिर साइकिल से आना-जाना शुरु किया।

● 10वीं परीक्षा उत्तीर्ण – 13 अगस्त, 1998 को।

● आगे की पढ़ाई – 50 किलोमीटर दूर भिनमाल में (जीव विज्ञान विषय में) दाख़िला लेकर, पुरोहित समाज के हॉस्टल में रहकर पढ़ाई की।

पुरुषार्थ से सफलता की ओर - जीवन का लक्ष्य

लेखक का जीवन केवल व्यक्तिगत उपलब्धियों तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक सोच में सकारात्मक बदलाव लाने, लोगों को खुशहाल और समृद्ध जीवन की ओर अग्रसर करने तथा अंधविश्वास, रूढ़िवाद और पाखंड से मुक्त करने और एक राष्ट्रभक्ति से ओतप्रोत समाज के निर्माण के लिए समर्पित है। उनका मानना है कि एक सुसंस्कृत ,सहज, प्रेमपूर्ण और समृद्ध समाज से ही एक महानतम राष्ट्र की नींव तैयार होती है। अतः, अपने गुरुदेव के मार्गदर्शन में वे यह चाहते हैं कि समाज और राष्ट्र की पूरी व्यवस्था मानवीय मूल्यों पर आधारित हो, 'नेशन फर्स्ट' की भावना से ओतप्रोत समाज का निर्माण हो, भले ही उसके लिए संपूर्ण शिक्षा-पद्धति ही क्यों न बदलनी पड़े।

जय हिंद!

भूमिका

मित्रों, अंतरिक्ष चाहे एकदम खाली सा प्रतीत होता हो, लेकिन यह अंतरिक्ष के कई रहस्यों को समेटे हुए है। हमारे लिए यह जीवन की महान तरंगों को जोड़ता है। आज आशावाद का सबसे महान कारण है जीवन के आधारभूत एकत्व की उभरती मान्यताएँ। मानवीय मूल्यों पर आधारित हमारी आध्यात्मिक परंपराओं ने हमें शताब्दियों से सिखाया है कि हमारा जीवन एक सार्वभौमिक अखंडता का अभिन्न अंश है। आज के भौतिक वैज्ञानिक, नये दिव्यदृष्टा, आध्यात्मिक गुरुजन सब इस बात को मान रहे हैं कि एकत्व की एक डोरी सुदूरतम आकाशगंगाओं को हमारे शरीर की लघुत्तम कोशिकाओं से जोड़ती है। हम स्वयं को मनुष्य के ज्ञान की झांकियों के तट पर देख रहे हैं। हम एकत्व और सामंजस्य की जिन झांकियों को देखते हैं, वो इतनी विशाल, विस्मयकारी और परिपूर्ण हैं, जिसे समझकर हम सब हमारी जीवन रूपी धारा को सर्वोच्चता प्रदान कर सकते हैं। इसी ने इस पुस्तक को एक महानतम ग्रंथ में तब्दील किया है।

आज पूरा विश्व कई गंभीर चुनौतियों का सामना कर रहा है, फिर भी यह पुस्तक नई दृष्टि व पुन: आश्वासन के गहरे भाव को प्रस्तुत करती है। आज हम यह समझने लगे हैं कि हम किसी संयोगजन्य और अव्यवस्थित विश्व के असहाय शिकार, प्राणी मात्र नहीं हैं, अपितु महानता को ध्योतक हैं। मित्रों, शरीर और मन के रोग हमारे परिवार, समाज और आर्थिक स्थिरता को प्रभावित करते हैं। आज पृथ्वी के लिये जो पर्यावरणीय खतरे हैं, ये सभी खतरे ब्रह्मांड के साथ आवश्यक सामंजस्य और एकता के साथ मेल की कमी से उत्पन्न हुए हैं, फिर चाहे वह व्यक्तिगत हो, सामाजिक हो, राष्ट्रीय या ग्रहों के स्तर पर ही हो। हमें अपने जीवन को इस ब्रह्मांडीय सामंजस्य के साथ जोड़ना सीखना होगा, ताकि हम सब स्वयं अपने और पूरे विश्व के कल्याण की किसी भी चुनौती का सफलतापूर्वक सामना कर सकें। हमें जीवन की धारा को समझने के लिए विज्ञान और धर्म दोनों को अपनी-अपनी जगह पर सही ठहराते हुए आगे बढ़ना होगा। हमें आध्यात्मिक समझ की डोर को पकड़कर दूसरों को शांति, प्रेम और आनंद की अनंत संभावनाओं तक ले जाना होगा।

इस पुस्तक के माध्यम से आप जीवन की धारा व अपने विचारों को बदलकर एक किवंदती बन सकते हैं। यह पुस्तक आपको महानतम इंसान बनाने में सक्षम बनाएगी और महानता को पाने के उपकरण भी प्रदान करेगी। इस पुस्तक में सत्य को परिभाषित करने की कोशिश

की गई है, सत्य को हमेशा बहुत ही साधारण तरीके से पेश किया जा सकता है और जब उसे इस तरह से सामने लाया जाता है, तो उसका प्रभाव बहुत शक्तिशाली होता है। सत्य हमें करुणामय बना सकता है। जिन सीमाओं और बंधनों ने हमें घेर रखा है, उनसे मुक्त होने की सरलतम तकनीक इस पुस्तक में उपलब्ध है। इस पुस्तक को बार-बार पढ़कर और अपने जीवन पर लागू करके आप जीवन की उस महानतम सफलता का द्वार खोल सकते हैं, वैचारिक उत्थान से आप मानवीय मूल्यों पर आधारित जीवन का निर्माण कर सकते हैं। इस पुस्तक को बार-बार पढ़कर आप स्वयं और दूसरों के जीवन को सहज, सरल, समृद्ध, प्रेममय और खुशहाल बना सकते हैं। मित्रों, याद रहे कि इस पुस्तक का उद्देश्य आनंदित और समृद्ध जीवन के निर्माण से एक खुशहाल परिवार का निर्माण, एक खुशहाल परिवार को पारस (24 कैरेट खरा सोना) बनाकर सजग समाज, सजग समाज से आनंदित राष्ट्र और आनंदित राष्ट्र से 'उच्चतम और विकसित विश्व' के निर्माण में अपना योगदान देना है। यदि आप इस पुस्तक में बताई गई योग्यताओं को आत्मसात् कर लेते हैं और उनका अच्छी तरह अभ्यास करते हैं, तो आपके जीवन का कायाकल्प हो सकता है। इसके बाद आप अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच सकते हैं और आपकी संभावनाएँ असीमित ही सकती हैं। आपके पास न केवल दुनिया बदल देने वाले विचार होंगे, बल्कि आपमें उन्हें संप्रेषित करने की क्षमता भी होगी।

आपका हर दिन आपके जीवन में आशाओं की नई खिड़की खोल देता है। यह आप पर निर्भर करता है कि आप उसे किस तरह स्वीकृत करते हैं। उसी पर आपका पूरा भविष्य निर्भर होता है। सबसे बड़ा कार्य करने के लिए आपको बड़े खिताब की जरूरत नहीं है। आपका हर दिन बनाता है आपका जीवन। जब आप एक घंटा बिताते हैं, तो आप वर्ष बनाते हैं.... जब आप दिन जीते हैं, तो आप अपना जीवन बनाते हैं और जब आप आज के दिन कार्य करते हैं, तो वास्तव में आप अपना भविष्य तैयार कर रहे होते हैं। जो आप सोचते हैं, जो खाना आप खाते हैं और जो कार्य आप करते हैं, वह आपका भविष्य होता है। इसी से यह तय होता है कि आप कौन हैं और भविष्य में आप कहाँ खड़े रह सकते हैं। छोटे विकल्प आने वाले समय में विशाल परिणाम दिखाते हैं, इसलिए जीवन में ऐसा एक भी दिन नहीं होता जिसका कोई महत्व न हो। हम सब में से हर एक इंसान महान है, हर एक के भीतर एक शक्ति है, हर एक का जीवन में एक खास महत्व है, जो हमारे आसपास के जीवन पर प्रभाव बनाता है। हममें एक आंतरिक शक्ति होती है, जो निरंतर बढ़ सकती है, उसका उपयोग करना बेहद जरूरी होता है। आप शक्ति का जितना अधिक उपयोग करेंगे, उतनी अधिक वो शक्तिशाली हो जाती है। इस शक्ति का हम जितना अधिक उपयोग करेंगे, उतना ही अधिक आत्मविश्वास हममें बढ़ता जाएगा। हर इंसान अपने सचेत प्रयास से अपने जीवन

में तरक्की करता है, जो लोग शिखर पर पहुँचे हैं उन्हें भगवान ने हमसे ज्यादा कुछ नहीं दिया है। वो हर दिन सिर्फ एक छोटा कदम उठाते हैं और जीवन में सबसे बड़े स्थान तक पहुँच जाते हैं। उनके लिए 'दिन', 'हफ्ते' के समान और 'हफ्ते', 'महीने' के समान हो जाते हैं। वह कुछ सोचें, इसके पहले ही वे उस स्थान पर पहुँच जाते हैं जिसे असाधारण स्थान कहा जाता है, जिनका आप सम्मान करते हैं। उनकी जीवनी पढ़कर आप भी उनकी प्रतिभा के साथ जुड़ जाते हैं। प्रतिदिन कुछ-न-कुछ अच्छा पढ़ने के लिए समय निकालना जरूरी है। पुस्तकों का उपयोग कर मन को बड़ी सोच और अच्छे विचारों से भरा जा सकता है। पुस्तकों की मदद से आत्मा को आशा और प्रेरणाओं से भरा जा सकता है। ऐसी पुस्तकें आपके जीवन को सँवारकर उसका कायाकल्प कर सकती हैं।

जय हिंद! जय गौ माता!

विषय-सूची

1. सृष्टि का नियम और कृतज्ञता के मनोभाव.. 1

2. डर से मुक्ति और आत्मा का पोषण.. 6

3. 5AM: अमृतवेला और उद्देश्यपूर्ण जीवन की 15 तकनीकें................................ 9

4. जीवन क्या है?... 40

5. बिना शर्त प्रेम : मतलब मानव संबंधों में सुधार लाना 51

6. मृत्यु को समझने का भाव 57

7. जीवन का परम लक्ष्य 60

8. ध्यान साधना और ईश्वर की उपस्थिति 63

9. मनुष्य के भीतर की अनंत क्षमताएँ.. 65

10. कठिन परिस्थितियों में ख़ुद को सम्भालें 68

11. सांसारिक दुखों से ऊपर उठना 73

12. अनिश्चित जगत और आपकी सुरक्षा 78

13. आत्म निरीक्षण.. 85

14. ख़ुशी पर आपका अधिकार और उसके स्रोत 88

15. जीवन और पारिवारिक सामंजस्य.. 92

16. शब्दों की श्रृंखला : विचारों की महानतम श्रृंखला और आपकी स्पंदन शक्ति 98

17. सार्थक जीवन में संवाद की कला का योगदान 192

18. अपनी प्रतिभा को को पहचानें 200

19. वास्तव में 'हाँ' से ज़्यादा महत्त्वपूर्ण ना होता है... 202

20. आपकी संस्कृति ही जीवन की धारा अर्थपूर्ण बनाती है................................. 207

21. आपकी कथनी और आपकी करणी में भिन्नता नहीं होनी चाहिए 208

22. संसार को उदासीनता से बचाकर उसे गले लगाएँ 210
23. जीवन को महानता से पुरुष्कृत करें... 211
24. लीडरशिप के लायक बनें 212
25. आपको अधिक कमाने के लिए अधिक सीखना होगा.................................. 214
26. हमेशा समझदारी की आँखों से देखने का प्रयास करें 215
27. आपके घर का दिल है 'आपके लक्ष्य और आपके सपने' 217
28. एक प्रेरणास्रोत इंसान बनकर जीवन जियें 218
29. ब्रह्मांड से सीधा संपर्क स्थापित करें.. 219
30. लोगों को बेहतरीन महसूस करने दें 220
31. यह धरती बहुत छोटी है 223
32. उन्नतिशील इंसान की निशानियाँ 224
34. महानता की शुरुआत लोगों की हँसी से होती है... 228
35. विस्तृत रूप से स्वयं की देखभाल करें 230
36. मुझे प्रेरणा कहाँ से मिलती है?.. 231
37. हमेशा के लिए कैसे और किस प्रकार जियें? 232
38. महानता के हिस्से पर अपना दावा करें.. 233

1.
सृष्टि का नियम और कृतज्ञता के मनोभाव

कृतज्ञता सृष्टि के नियम के जरिये कार्य करती है, जो आपके संपूर्ण जीवन को संचालित करती है। आकर्षण का नियम हमारी सृष्टि में एक अणु से लेकर ग्रहों की गतियों तक, सारी ऊर्जा को शासित करता है और इस नियम के अनुसार 'समान ही समान को आकर्षित करता है'। आकर्षण का नियम ही है, जिसकी बदौलत हर जीवित प्राणी की कोशिकाएँ एक साथ जुड़ी रहती है, जिसकी बदौलत हर भौतिक चीज का स्वरूप कायम है। आपके जीवन में यह नियम आपके विचारों और आपकी भावनाओं पर कार्य करता है क्योंकि आप भी ऊर्जा का एक पिंड ही है और आप जैसा भी सोचते हैं, जैसा भी महसूस करते हैं, वैसा ही अपनी ओर आकर्षित करते हैं। जिस तरह कोई विशेष धातु, चुंबक की ओर खींचती है, वैसे ही आपकी कृतज्ञता चुंबकीय है। और आपके पास जितनी ज्यादा कृतज्ञता होती है, आप चुंबक की तरह उतनी ही ज़्यादा समृद्धि को आकर्षित करते है। यह सृष्टि का नियम है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन हैं, कहाँ हैं या आपकी वर्तमान परिस्थितियाँ कैसी हैं; कृतज्ञता का जादू आपके पूरे जीवन को बदल देगा। आपके वर्तमान संबंध चाहे जैसी स्थिति में हों, कृतज्ञता अपने जादू से उन्हें आनंददायक और सार्थक बना सकती है। कृतज्ञता की शक्ति से आप दौलतमंद बन सकते हैं, कृतज्ञता आपको बेहतर स्वास्थ्य दिला सकती है, कृतज्ञता की शक्ति आपके उलझन भरे रिश्तों को सुलझाकर सामंजस्यता की मिशाल कायम कर सकती है, कृतज्ञता से आपको इतनी खुशी महसूस हो सकती है, जितनी आपने पहले कभी कल्पना भी नहीं की होगी। संभव है कि कृतज्ञता के जादू से आपका आपका कॅरियर परवान चढ़ जाए, आपकी सफलता बढ़ जाए, आपको अपने सपनों का जीवन जीने में मदद मिल सके, कृतज्ञता की जादुई शक्ति आपके जीवन को सोने में बदल देगी।

जब आप कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, तो आपको समझ में आ जाएगा कि आपके जीवन में कुछ विशेष चीजें क्यों गलत हो गईं और कुछ चीजें आपके जीवन में क्यों नहीं आ पाईं जब आप कृतज्ञता को अपना जीवनशैली बना लेते हैं, तो आप हर दिन सुबह

जागने पर रोमांचित हो जाएँगे कि आप जीवित हैं। आप पायेंगे कि आप जीवन से भरपूर प्रेम करने लगे हैं, आप अपने आपको किसी पंख जितना हल्का महसूस करेंगे और इतने खुश होंगे, जितने पहले कभी नहीं हुए होंगे। हालाँकि, आपको चुनौतियाँ आ सकती हैं लेकिन आपको पता होगा कि इनसे कैसे उबरना है और कैसे सबक सीखना है।आपका हर दिन जादुई बन जाएगा। आपके जीवन में बचपन से भी अधिक जादू छा जाएगा। आप इसी समय बता सकते हैं कि आपने अपने जीवन में दरअसल कितनी कृतज्ञता का उपयोग किया है। बस आप अपने जीवन के सभी प्रमुख क्षेत्रों पर नजर डालें - स्वास्थ्य, धन, खुशी, कॅरियर , परिवार और आपके संबंध। आपके जीवन के जो क्षेत्र समृद्ध और अद्भुत हैं, समझ लीजिए कि उनमें आपने कृतज्ञता का भरपूर उपयोग किया है और इसी की बदौलत आप उस विशेष क्षेत्र में जादू का अनुभव कर रहे हैं। जो क्षेत्र आपके जीवन में समृद्ध और अद्भुत नहीं हैं, वह कृतज्ञता की कमी के कारण है। तथ्य बहुत सरल और स्पष्ट है - जब तक आप कृतज्ञ नहीं होते हैं, तब तक आप अधिक प्राप्त नहीं कर सकते। कृतघ्न बनकर आप अपने जीवन में प्रवाहित होने वाले जादू को रोक देते हैं, आप अपने जीवन की उन्नति के प्रवाह को रोक देते हैं। दरअसल, कुछ विशेष पाने के लिए आपको कुछ विशेष देना भी होता है। ‘कृतज्ञता’ का अर्थ है ‘धन्यवाद देना’ और इसके बिना आप जादू की डोर को काट देते हैं तथा हर उस चीज को पाने से वंचित रह जाते हैं, जिसे आप जीवन में पा सकते हैं।

जब आप कृतज्ञ नहीं होते हैं और जीवन की महत्त्वपूर्ण चीजों को हल्के में लेने लगते हैं, तब आप उन महत्त्वपूर्ण चीजों को अपने आपसे दूर कर रहे होते हैं, जो आपके जीवन को अर्थपूर्ण बनाती हैं। याद रखें कि जिस इंसान के भीतर कृतज्ञता नहीं है, उसके पास जो भी मौजूद है वह भी उससे ले लिया जाएगा और यदि कोई कृतज्ञता से ओतप्रोत है, तो जो उसके पास मौजूद नहीं है वह भी उसे जल्दी मिल जाएगा। कृतज्ञता में जीने और अपने जीवन में जादू का एहसास करने के लिए ‘धन्यवाद’ शब्द जानबूझकर कहना और महसूस करना चाहिए। इस एक शब्द पर आपको संसार के बाकी सभी शब्दों से ज्यादा जोर देना होगा। मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि धन्यवाद के ये शब्द ही आपकी पहचान बन जाएँ। ‘धन्यवाद’ ही वह सेतु है, जो आपकी वर्तमान परिस्थितियों को आपके सपनों के जीवन से जोड़ता है। ‘कृतज्ञता’ एक भावना है, इसलिए इसके अभ्यास के लिए आप इसे जानबूझकर अधिक से अधिक महसूस करें। आपको बार-बार इस शब्द का प्रयोग करना है क्योंकि यह आपकी भावना की वह शक्ति है, जो आपके जीवन में जादू की गति को बढ़ाती है। भावना जितनी ज्यादा सच्ची होती है, आप जितनी ज्यादा ईमानदारी से कृतज्ञ होते हैं, आपका जीवन उतना ही जल्दी बदलेगा और महानता की परिभाषा तय करेगा।

जब हम अपनी नियामतें नहीं गिनते हैं, तो हम अनजाने में ही सही लेकिन नकारात्मक चीजों को गिनने के जाल में फँस सकते हैं। जब हम उन चीजों के बारे में बात करते हैं, जो हमारे पास नहीं है, तो हम निश्चित रूप से नकारात्मक चीजों को गिन रहे होते हैं। जब हम दूसरों की आलोचना करते हैं या उनमें दोष ढूँढते हैं, तब हम नकारात्मक चीजों को गिन रहे होते हैं। यह हमारी ओर आ रही हर उस चीज को रद्द कर देता है, जो हमारे जीवन को अर्थपूर्ण बना सकती है। अपनी मुश्किलें गिनकर नियामतें (ईश्वरीय कृपा से प्राप्त चीजें) खो देने से बेहतर यह है कि हम अपनी नियामतें गिनते समय गिनती भूल जाएँ। सुबह सबसे पहले या दिन में जब याद आए, अपनी नियामतें गिनें। आप अपनी सूची बनाकर उनके प्रति कृतज्ञ हो सकते हैं, जो आज आपके पास उपलब्ध है, जैसे - हवा, पानी, भोजन, वस्त्र, रहने के लिए घर, शिक्षा, परिवार, मधुर संबंध, सुरक्षित राष्ट्र आदि-आदि। इनके अलावा और भी कई प्रकार की भौतिक सुख-सुविधाएँ आपको प्राप्त होंगी, जिसे आप अपनी नियामतों की सूची में शामिल कर सकते हैं। वैसे भी 'कृतज्ञ हृदय' ही निरंतर जश्न मनाता है। महानतम दार्शनिकों ने कहा है कि कृतज्ञ इंसान कभी भी बुरा इंसान बन ही नहीं सकता। कृतज्ञता का मानवीय मूल्यों के संवर्धन में महत्तवपूर्ण योगदान है। आज वैज्ञानिक भी कृतज्ञ इंसान और कृतघ्न इंसान के भावों और उनकी उपलब्धियों पर शोध कर रहे हैं। इन शोधों में कईं चौंकाने वाले तथ्य सामने आ रहे हैं; जैसे - कृतज्ञ इंसान के जीवन में खुशहाली और समृद्धि का अनुपात, कृतघ्न इंसान के मुकाबले 75% ज्यादा होता है और तुलनात्मक रूप से 'कृतज्ञता' इंसान को 'रचनात्मक ,कार्यशील और धैर्यवान' बनाती है; 'कृतज्ञता' इंसान को 'ज्यादा विवेकवान, ज्यादा पुरुषार्थी, ज्यादा करुणामय और ज्यादा मिलनसार' बनाती है। आप इतिहास उठाकर देख लीजिए, जितने भी महानतम कार्य हुए हैं, वे सिर्फ कृतज्ञ इंसानों ने ही पूर्ण किए हैं। कृतज्ञता से इंसान के भीतर विवेक की जागृति होती है, विवेकवान इंसान कैसी भी परिस्थिति में सहजता से सोचकर उस परिस्थिति को सौहार्द्रपूर्ण और सरल बना देता है; कृतज्ञ इंसान की मति कभी भी विकृत नहीं हो सकती। मित्रों, कृतज्ञ इंसान असंभव कार्य को संभव कर सकता है, कृतज्ञता ही पारिवारिक सामंजस्य को कायम रखती है; कृतज्ञ इंसान 'परिवार, समाज , राष्ट्र एकीकरण और उसके निर्माण' में अभूतपूर्व भूमिका निभा सकता है। कृतज्ञ इंसान को आप 24 कैरेट का खरा सोना कह सकते हैं। अब हम यह समझने की कोशिश करते हैं कि आखिर कृतज्ञ इंसान के लक्षण क्या हैं।

कृतज्ञ इंसान कभी भी समय के साथ बदलते नहीं है। ये वो इंसान होते हैं, जो अपनी वफादारी, अपनी स्वामी भक्ति और अपनी वीरता के लिए जाने जाते हैं। ऐसे इंसान प्रेमपूर्ण ,आनंदपूर्ण और करुणा से भरपूर जीवन जीते हैं। ऐसे इंसान पाखंड, अंधविश्वास, रूढ़िवाद, अहंकार, शंका, निंदा, द्वेष, चुगलखोरी से कोसों दूर रहते हैं। ऐसे इंसान एक अर्थपूर्ण,

उद्देश्यपूर्ण और मानवीय मूल्यों पर आधारित जीवन जीते हैं। ऐसे लोगों का ध्यान खुद के हितों से ज्यादा दूसरों के हितों पर केंद्रित रहता है। कृतज्ञ इंसान अपनी करुणा और अपने प्रेम से ओतप्रोत व्यवहार से लोगों के दिलों में राज करते है। ऐसे इंसान अपने हंसी-मजाक से और चेतना से ओतप्रोत अपने क्रियाकलापों द्वारा लोगों के मानसपटल को सुव्यवस्थित कर देते हैं। ऐसे लोग राई की रुई बनाते हैं और फिर उस रुई को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। ऐसे लोग 'समस्या' की बजाय 'समस्या के समाधान' पर ध्यान केंद्रित करके उस समस्या का समाधान कर देते हैं। ऐसे लोग अपने वादे के पक्के होते हैं और कभी भी किसी को धोखा नहीं देते। ऐसे लोग अहंकार से मुक्त होते हैं और वर्तमान में बने रहकर उद्देश्यपूर्ण जीवन को बढ़ावा देते हैं। इन लोगों का जीवन कई परेशानियों और मुश्किलों के बावजूद एक प्रेरणा का स्रोत होता है। ऐसे लोग आडंबर और पाखंड का उन्मूलन करने वाले होते हैं। ये प्रकृति प्रेमी और समाजसेवी भाव से संवर्धित रहते हहैं। ऐसे लोग 'पर हितकारी', नि:स्वार्थ काम करने वाले और द्वेष रहित होते हैं। इसके विपरीत, कृतघ्न इंसान स्वार्थी और द्वेष को बढ़ावा देने वाले होते हैं। कृतघ्न इंसान का ज्यादातर जीवन पाखंड को बढ़ावा देने, समृद्ध परिवारों को तोड़ने की कोशिश करने और मानवीय मूल्यों के उन्मूलन में पूरा होता है। ऐसे लोग अपनी हर परेशानी के लिए दूसरों को जिम्मेदार ठहराते हैं। ऐसे लोग कहते हैं कि उनकी खराब परिस्थिति के लिए उनका परिवार, समाज या राष्ट्र जिम्मेदार है, वे खुद नहीं। ऐसे लोगों का ज्यादातर समय दूसरों की निंदा करने, दूसरों के आत्मसम्मान को नुकसान पहुँचाने, चुगलखोरी करने और अच्छे लोगों के दिल को ठेस पहुँचाने में व्यतीत होता है। ऐसे लोग एक नंबर के अहंकारी होते हैं और कुंठित मानसिकता से ग्रसित होते हैं। ऐसे लोगों का अपना औरा बहुत ही निम्नतम स्तर पर होता है। अपने कमजोर व्यक्तित्व की वजह से ये लोग हमेशा अपनी कुंठित मानसिकता, अपने मलिन व ग्लानि युक्त जीवन की भरपाई के लिए एक ऐसे शिकार की तलाश में रहते हैं, जो उनके बिछाये जाल में आसानी से फँस सके, ताकि वो अपनी आसुरी प्रवृत्ति से उसे अपने विश्वास में लेकर, उसको माध्यम बनाकर अपना शिकार कर सकें और कई लोगों के जीवन को दु:ख और दरिद्रता की तरफ धकेल सकें।

ऐसे लोग अपनी चिकनी-चुपड़ी बातों से पहले समृद्ध परिवारों से किसी एक या दो सदस्यों को अपना टारगेट करते हैं, जो थोड़ी हमदर्दी और थोड़े प्रेम के भूखे हों। मेरे कहने का तात्पर्य है कि ऐसे लोग कानों के कच्चे लोगों को ही ये अपना टारगेट बनाते हैं, जो आसानी से उनकी बातों पर विश्वास कर ले। फिर ऐसे लोग अपनी चिकनी-चुपड़ी बातों से उनके भीतर परिवार के बेहतरीन सदस्यों के प्रति शंका और द्वेष का एक बीज रोपित करते

हैं, उनके दिल में थोड़ी नफरत जगा देते हैं और खुद को उनका हमदर्द बताकर नजदीक आते हैं।

ऐसे लोगों को सिर्फ जो चालाक लोग होते हैं, वे ही सुनते हैं क्योंकि पुरुषार्थी और विवेकवान इंसानों को कभी भी चालाकी की जरूरत ही नहीं होती है। चालाकी सिर्फ और सिर्फ कृतघ्न और अविवेकी लोग ही करते हैं। चालाकी वे ही लोग करते हैं जिन्हें अपनी काबिलियत पर भरोसा नहीं होता है, दुष्ट और मूर्ख लोग चालाक व्यक्ति को अपना नेता या मार्गदर्शक मानते हैं। जहाँ कृतघ्न और चालाक लोगों का बोलबाला होता है, वहाँ से सुख-शांति, समृद्धि, सामंजस्य, करुणा, विवेक, सहनशीलता, प्रेम, करुणा, अपनत्व और धैर्य नदारद रहते हैं। कृतघ्न और दुष्ट लोगों की सबसे बड़ी पहचान यह होती है कि ऐसे लोग यदि थोड़े समय के लिए अस्थायी सफलता हासिल भी कर लें, तो ऐसे लोग उसका श्रेय स्वयं को देना चाहेंगे ताकि उनके भीतर का अहंकार और द्वेष फलता-फूलता रहे और उनको किसी के भी प्रति कृतज्ञ न रहना पड़े, न किसी के प्रति सम्मान प्रकट करना पड़े।

यदि दुनिया में 'कृतघ्न' इंसान, 'कृतज्ञ' इंसान में परिवर्तित हो जाए, तो ये दुनिया किसी स्वर्ग की अनुभूति से कम न लगे। दुनिया को रहने लायक बेहतरीन जगह बनाना है, तो हम सबको कृतघ्नता (दुष्टता) की परिभाषा को समझना होगा, बिना किसी तार्किक बहसबाजी के। कृतघ्न इंसानों का सबसे बड़ा हथियार होता है नकारात्मक रूढ़िवाद से ग्रसित उनके तर्क, जो उन्हें सकारात्मक तथ्यों से दूर ले जाते हैं और परिवार व समाज में दुःख, असंतोष, घृणा और शंका का माहौल खड़ा करते हैं। ऐसे लोग जहाँ भी जाते हैं, एक खुशहाल माहौल को उदासी और ग़म में तब्दील कर देते हैं। ऐसे लोग 'सुखहर्ता' और 'दुःखकर्ता' कहलाते हैं। ऐसे लोग भूत, भविष्य और वर्तमान को एक साथ लेकर चलते हैं और दूसरों को भी ऐसा करने की सलाह देते हैं। एक बात सर्वविदित है कि कितना भी शक्तिशाली इंसान क्यों न हो लेकिन अगर वह भूत, भविष्य और वर्तमान तीनों को एक साथ लेकर चलने की कोशिश करेगा, तो लड़खड़ा ही जाएगा। इसलिए, कभी भी हमें ऐसे चिंतित और कृतघ्न लोगों की राय का अनुसरण नहीं करना चाहिए। वर्तमान में बने रहकर ही हम होशपूर्ण और अर्थपूर्ण जीवन जी सकते हैं।

2.
डर से मुक्ति और आत्मा का पोषण

आज पूरी मानव जाति को शरीर, मन, मस्तिष्क और आत्मा के बारे जानने और उसे स्वस्थ व सुदृढ़ रखने की जरूरत है। आपकी इन तीनों मानवीय नैसर्गिक प्रवृत्तियों का आपस में एक-दूसरे से घनिष्ठ संबंध हैं, शारीरिक सुधार किए बिना मस्तिष्क का सुधार एक बहुत बड़ी खोखली विजय होगी। अपने मस्तिष्क और शरीर का उत्थान उच्चतम स्तर तक पहुँचाए बिना आप अपनी आत्मा को पोषित नहीं कर सकते और यदि आप अपनी आत्मा की पोषित नहीं कर पा रहे हैं, तो आप अपने–आप को बहुत ही खाली और अपूर्ण महसूस कर रहे होंगे। लेकिन जब आप अपनी सारी शक्तियों को अपनी तीनों मानवीय नैसर्गिक प्रवृत्तियों के सुप्त शक्ति-स्रोत को प्रवाहित करने में लगा देते हैं, तो आप एक ज्ञान प्राप्त जीवन के दैवीय आनंद का सुख प्राप्त करने लगेंगे। आपके जीवन की सीमाएँ वही हैं, जो आपने स्वयं निर्धारित कर रखी हैं। जब आप अपने आराम के दायरे से बाहर निकालने का साहस करते हैं और अज्ञात को खोजने लगते हैं, तब आप अपने वास्तविक मानवीय शक्ति-स्रोत को आजाद कर देते हैं। यह स्व-स्वामित्व प्राप्त करने का और जीवन में किसी भी परिस्थिति पर नियंत्रण प्राप्त करने की दिशा में प्रथम कदम है।

जब आप अपने मानसिक और शारीरिक शक्ति-भंडार को खोल देते हैं, जब आप अपने मन और शरीर को सुधारने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं, तब आप अपनी आत्मा को बलवान बनाते हैं। इसके लिए बस आपको वह करना है जिसे करने से आपको डर लगता हो। आज से बस आप असीम ऊर्जा और अनंत उत्साह के साथ जीना आरंभ करें, जैसा बनने का आप सपना देखते हैं, वैसा जीवन जीना प्रारंभ करें। आज से वही कार्य करें, जो आप हमेशा करना चाहते थे लेकिन किसी कारणवश कर नहीं पाए हों और आपने चालाकी से यह विश्वास कर लिया हो कि वह करने के लिए अभी आप बहुत छोटे हैं या अब बहुत बड़े हो गए हैं। भाग्य भी उसी इंसान पर कृपा करता है जो मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से तैयार हो। उन चीजों को पहचानें, जो आपको पीछे खींच रही हैं। क्या आप बोलने से डरते हैं? या, आपके संबंधों में उलझन है? क्या आपका नजरिया सकारात्मक है? या, आपको और ऊर्जा की आवश्यकता है?

अपनी कमजोरियों को कागज पर लिखें। यह विचार करने के लिए समय निकालें कि आखिर वह क्या है, जो आपको आपके जीवन में उससे दूर रखे हुए है, जो कुछ वास्तव में आप चाहते हैं। उसे जानने का प्रयत्न करें, जो कुछ आप प्राप्त कर सकते हैं। एक बार जब आप यह पहचान लेते हैं कि आपकी कमजोरियाँ क्या हैं, तब आपका दूसरा कदम होगा उन कमजोरियों का डटकर मुकाबला करना और अपने भयों पर आक्रमण करना। डर, मानसिक राक्षस होने के अलावा और कुछ नहीं है जिसका निर्माण आपने स्वयं किया है। यह चेतना की एक नकारात्मक धारा है। भय एक परिस्थितिजन्य प्रतिक्रिया है... एक जीवन निचोड़नेवाली आदत, जो बहुत आसानी से आपकी ऊर्जा, क्रियाशीलता और आपके उत्साह को पूरी तरह नष्ट कर देता है। जब भी भय अपना भद्दा सिर ऊपर उठाए, इसको तुरंत कुचल दें। भय को हराने का सर्वोत्तम तरीका यह है कि जिस कार्य से आप डर रहे हैं, वही कार्य करें और भय की रचना का विश्लेषण करें। यह आपकी अपनी ही निर्माण की हुई चीज है। किसी दूसरी निर्मित चीज की भाँति इसको नष्ट करना भी आसान है, जितना इसको खड़ा करना। इस भय को तरीके से खोजें और फिर प्रत्येक भय को खत्म कर दें, जो आपके भीतर प्रवेश कर गया हो। भय पर विजय प्राप्त करने का यह अकेला काम भी आपको अत्यधिक आत्मविश्वास, प्रसन्नता और मन की शांति प्रदान करेगा।

आप आज ही पूरी तरह भय रहित हो सकते हैं और आप अधिक युवा बन सकते हैं, आपका स्वास्थ्य अधिक स्पंदनशील हो सकता है। वास्तविक ज्ञान प्राप्त लोग, जो प्रतिदिन गहन आनंद का अनुभव प्राप्त करते हैं, जो लोग थोड़ी देर के सुख को लंबी अवधि के सुख के लिए त्याग देते हैं। इस प्रकार वे अपनी कमजोरियों और भयों को सिरे से दूर करने की कोशिश करते हैं, फिर चाहे किसी अज्ञात क्षेत्र में डुबकी लगाने से उन्हें परेशानी उठानी क्यों न पड़े। अपने हर पहलू को निरंतर, बिना रुके सुधारते हुए, जो चीजें मुश्किल थीं वे समय के साथ आसान हो जाती हैं। जिन भयों ने उन्हें आनंद, स्वास्थ्य और वैभव का सुख प्राप्त करने से रोक रखा था, वे इस प्रकार गिर जाते हैं, जैसे आँधी-तूफान में खेतों में लकड़ी का आदमी गिर जाता है।

"अपनी अत्यंत व्यस्त दिनचर्या से आत्मसुधार और व्यक्तिगत समृद्धि के लिए समय निकालने से आपकी कार्य करने की क्षमता में नाटकीय रूप से सुधार आएगा।"

प्रतिदिन एक घंटे का समय अपने लिए निकलना होगा, यह कार्य आपको लगातार तीस दिनों तक करना होगा ताकि यह एक आदत बन सके। इससे आपके शारीरिक जीवन के स्तर में बहुत अंतर आ जाएगा। आपका मस्तिष्क, ब्रह्मांड का सबसे महान आश्चर्य है और

आपके शरीर में ऐसे कमाल के करतब दिखाने की क्षमता है, जो आपको अचंभे में डाल देंगी।

3.

5AM: अमृतवेला और उद्देश्यपूर्ण जीवन की 15 तकनीकें

जीवन की धारा को उन्नत बनाने के लिए प्रातः काल को अपने जीवन से जोडें। अपनी अंर्तज्योति को जगाने का सबसे बेहतरीन फार्मूला है 'सुबह 3.30AM और 5AM के बीच जागने की आदत' को विकसित करना। मानवीय मूल्यों के संवर्धन में इस आदत का बहुत बड़ा योगदान है। प्रातःकाल का यह समय अमृतवेला के नाम से जाना जाता है। हमारे पूर्वज और हमारे महानतम ऋषि मुनि सुबह इस अमृतवेला में ही अपनी दिनचर्या की शुरुआत करते थे। इस समय में किए गए क्रियाकलाप आपको आपके जीवन की धारा से जोड़कर उन्नत और प्रसन्नचित बनाते हैं और आपके जीवन में एक उद्देश्यपूर्ण जीवन की नींव तैयार होती है। आत्मज्ञान की प्राप्ति में इस अमृतवेला का महत्त्वपूर्ण योगदान है। याद रखें कि आपको सच्चा सुख 'सोने में, आराम करने में या आलसी की तरह अपना समय बिताने' में नहीं मिलेगा, बल्कि आपको सच्चा सुख 'कर्मठ और पुरुषार्थी बनने' में मिलेगा। याद रखें, सफलता का रहस्य 'लक्ष्य के प्रति एकनिष्ठा' का भाव है। जिस प्रसन्नता को आप खोज रहे हैं, वह उन गुणवान लक्ष्यों के ऊपर विचार करने से मिलेगा, जिनको प्राप्त करने के लिए आप समर्पित हैं। सच्ची खुशी उन लक्ष्यों को आगे बढ़ाने के लिए प्रतिदिन कार्य करने से आती है। इन सबकी शुरुआत होती है जल्दी उठने और योग-साधना से। सभी अति विकसित और आशाओं को यथार्थ में परिणीत करने वाले इंसान अपने विशिष्ट गुणों को, अपने व्यक्तिगत ध्येय को समझने का महत्व समझते हैं और फिर वे इन मानवीय शक्तियों का उपयोग इस आह्वान की दिशा में करते हैं। कुछ इंसान निःस्वार्थ भाव से मानवता की सेवा करते हैं। कुछ लोगों को पता चलता है कि वे शक्तिशाली संवादवाहक हैं और वे आश्चर्यजनक शिक्षक (मार्गदर्शन)बन जाते हैं, जबकि दूसरे अनुभव करते हैं कि उनकी देन बिजनेस या विज्ञान के क्षेत्र में नवीनीकरण में होगी। भेद की बात यह है कि अपने महानतम उद्देश्य को निश्चित करते समय अनुशासन और कल्पनादृष्टि को बनाए रखें और इस बात को सुनिश्चित करें कि इस लक्ष्य को पूरा करने से दूसरे लोगों की सेवा होगी। इन सब भावों की शुरुआत होती है अमृतवेला के क्रियाकलापों से।

आज मैं आपको बताने जा रहा हूँ कि आप अपने जीवन के स्पष्ट निश्चित उद्देश्यों को तय करने और वहाँ पहुँचने के तरीकों को ठीक से जान सकें। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और जीवन के ध्येय को पूर्ण करने का सबसे महत्त्वपूर्ण सिद्धांत होता है - लक्ष्य के प्रति आपकी प्रतिबद्धता और लक्ष्य के प्रति आपका समर्पण भाव। आप उस लक्ष्य को कभी भी प्राप्त नहीं कर सकते, जिसके प्रति आप प्रतिबद्ध और समर्पित नहीं हैं। लोग अपना सारा जीवन अधिक सुखी, अधिक ऊर्जावान और अधिक उत्साहपूर्ण जीने का स्वप्न देखते हुए बिता देते हैं लेकिन वे एक महीने में 15 मिनट भी अपने लक्ष्यों को लिखने और अपने जीवन को अर्थपूर्ण बनाने पर और अपने धर्म (मानवीय मूल्यों) पर विचार करने के महत्व को समझने पर ध्यान नहीं देते। लक्ष्य-निर्धारण आपके जीवन को शानदार बना देता है और आपकी दुनिया को अधिक संपन्न, अधिक प्रसन्नतापूर्ण और मिराकुलस (चमत्कारिक) बना देता है।

हमारे पूर्वजों ने हमें सिखाया है कि जो कुछ हम मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक-स्तर पर प्राप्त करना चाहते हैं, उनके लिए हमें स्पष्ट और सुनिश्चित उद्देश्य निर्धारित करने होंगे। जिस दुनिया में हम रहते हैं, वहाँ के लोग आर्थिक और भौतिक लक्ष्य ही रखते हैं। इसमें कोई बुराई भी नहीं है लेकिन 'स्व' पर स्वामित्व और पूर्ण आंतरिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए हमे दूसरे क्षेत्रों के लिये भी ठोस उद्देश्य निर्धारित करने चाहिए। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि मेरे सुनिश्चित स्पष्ट लक्ष्य हैं 'मन की शांति के लिए (जो मैं चाहता हूँ), ऊर्जा के लिये (जो मैं प्रतिदिन अर्जित करता हूँ) और उस प्रेम के लिए, जो मैं प्रतिदिन अपने आसपास के लोगों में बाँटता हूँ। कोई भी इंसान, जो अपने आंतरिक और बाह्य जीवन का स्तर सुधारना चाहता है, वह एक कागज लेकर उसपर अपने जीवन के उद्देश्यों को लिख ले। जिस क्षण यह काम होता है, उसी समय से प्राकृतिक शक्तियाँ उन स्वप्नों को यथार्थ में परिवर्तित करने के कार्य में लग जाती हैं। "सफलतापूर्वक जीवन जीने के लिए उत्साह का होना अत्यंत आवश्यक और महत्त्वपूर्ण है। प्रत्येक इंसान एक दिन में औसतन 60,000 विचार सोचता है। एक कागज पर अपनी इच्छाओं और अपने लक्ष्यों को लिखने के बाद आप अपने अर्धचेतन (अवचेतन) मस्तिष्क को यह संदेश भेजते हैं कि यह विचार बाकी 59,999 विचारों से अधिक महत्त्वपूर्ण है। तब आपका मस्तिष्क एक निर्देशित मिसाइल की भाँति आपके लक्ष्य की पूर्ति के लिए सभी संभावनाओं की तलाश शुरु कर देता है। यह बहुत ही वैज्ञानिक प्रक्रिया है। हममें से अधिकतम लोगों को इसकी जानकारी नहीं है। मेरे कुछ साथी लक्ष्य-निर्धारण में महान हैं। यदि सोचा जाए, तो वे आर्थिक रूप से भी बहुत संपन्न हैं (जो मैं जानता हूँ) लेकिन मुझे नहीं लगता कि वे उतने ही संतुलित भी हैं, शायद उनका लक्ष्य-निर्धारण सही नहीं है। जीवन से आपको वही प्राप्त होता है, जो आप उससे

अपेक्षा करते हैं। अधिकतर लोग बेहतर अनुभव करना चाहते हैं, अधिक ऊर्जावान बनना चाहते हैं और अधिक संतोष के साथ जीना चाहते हैं। लेकिन यदि आप उनसे पूछें कि वे ठीक-ठीक बताएँ कि वे क्या चाहते हैं, तो वे उत्तर नहीं दे पाएँगे। आपका जीवन उसी समय परिवर्तित होने लगता है, जिस समय आप अपने उद्देश्य का निर्धारण करते हैं और अपने धर्म (मानवीय मूल्यों) को खोजना प्रारंभ करते हैं। अपने मस्तिष्क की सारी शक्ति स्वयं के अन्वेषण में लगा दें। यह बात ज्ञात करें कि आप किस गुण में सर्वश्रेष्ठ हैं और आपको किस कार्य में प्रसन्नता मिलती है। हो सकता है कि आप वकालत कर रहे हों, लेकिन आपके लिये स्कूल का शिक्षक बनना अधिक बेहतर हो। अपनी रुचि को जानकर उसके अनुसार कार्य करना आरंभ करें और उसी को अपना लक्ष्य चुनें।

जब मैं यह सोचता हूँ, तो यह जानकर मुझे दुःख होता है कि कई लोगों के जीवन का अंत बिना यह जाने ही हो जाता है कि उनके भीतर विलक्षण प्रतिभा थी, जो उनके गुप्त शक्ति-स्रोत को प्रवाहित कर सकती थी, दूसरों की सहायता कर सकती थी, मानवीय मूल्यों का संवर्धन कर सकती थी। लेकिन अनगिनत ऐसे लोग इसे समझे बिना ही इस दुनिया से चल बसे और आज वर्तमान में भी ऐसे ही करोड़ों लोग हैं, जो बिना अपनी प्रतिभा को जाने ही जीवन जीते जा रहे हैं। क्या यह वास्तविक जीवन है? नहीं! यह वास्तविक जीवन नहीं है। अत, इसी क्षण से जीवन में अपने ध्येय के प्रति पूर्ण सजग रहना आरंभ करें। अपने मस्तिष्क को अपने चारों ओर की संभावनाओं के प्रति जागृत करें। अधिक उत्साह के साथ जीना प्रारंभ करें। मानव-मस्तिष्क में हमारे भीतर और बाहर की दुनिया को जानने की सबसे बड़ी छननी मौजूद है। यदि इसका उचित ढंग से उपयोग किया जाए, तो जो कुछ भी आपको महत्वहीन दिखाई देता है, उसको यह छननी छानकर अलग कर देती है। जिस जानकारी की आपको उस समय जरूरत होती है, वही आपको उपलब्ध कराती है। जिस समय आप अपना ध्यान अपने हृदय की धड़कन पर केंद्रित करने का निश्चय करते हैं, उसी समय आपको उसकी रिद्म (लय) और उसकी विशेषताएँ दिखाई देने लगती हैं। ठीक इसी प्रकार, जब आप अपने मस्तिष्क को अपने जीवन के मुख्य उद्देश्यों पर केंद्रित करना प्रारंभ करते हैं, आपका मस्तिष्क महत्वहीन विचारों को अलग कर देता है और जो महत्त्वपूर्ण है, उसी पर ध्यान केंद्रित करता है।"

मैं ईमानदारी से यह कह सकता हूँ कि वास्तव में जब मैं नवयुवक था, मैं बहुत अच्छा लेखन कर सकता था लेकिन मैंने व्यवसाय को एक अधिक स्थिर जीवन जीने का साधन समझकर अपनाया। सच में मैंने इसपर अधिक विचार नहीं किया लेकिन यहाँ मैं एक बात आपको जरूर कहूँगा कि जब मैं लेखन कार्य करता हूँ, तो ऐसा अनुभव करता हूँ, मानो मैं

स्वर्ग में हूँ। जब मैं लेखन कार्य करता हूँ, तो मुझे समय का पता ही नहीं चलता है। जब मैं लेखन में मग्न हो जाता हूँ, मुझे तनाव से मुक्ति मिलती है, प्रायः समय का पता नहीं चलता और मैं दूसरी दुनिया में खो जाता हूँ। मस्तिष्क में जिस कार्य से आप प्रेम करते हैं, उस कार्य पर ध्यान केंद्रित करने से वो कार्य बड़ी सरलता से पूर्ण होता है और आप असंभव को संभव करने लगते हैं, बस जरूरत है एक कदम उठाने की। आप लक्ष्य-निर्धारण की और लक्ष्य प्राप्त करने की कला अच्छी तरह से सीखना आरंभ करें। छोटे लक्ष्य से शुरुआत करें। कहावत भी है - "हज़ारों मील की यात्रा एक कदम से प्रारंभ होती है"।

आप छोटे-छोटे कामों को बेहतर ढंग से पूरा करके अपने आपको बड़े कामों के लिए तैयार करते हैं। अत:, आपके प्रश्न का सही उत्तर यह है कि आपके बड़े-बड़े लक्ष्यों की योजना बनाने की प्रक्रिया में छोटे-छोटे लक्ष्य भी साथ में हों, तो उसमें कोई बुराई नहीं है। हमें महानतम संतों और महानतम दार्शनिकों से अपने उद्देश्य की प्राप्ति के लिये 'फाइव-स्टेप विधि' को समझने की जरूरत है। यह विधि साधारण और सरलतम है।

पहला कदम - परिणाम का स्पष्ट चित्र बनाना। प्रात:काल जागने के बाद तुरंत उस इंसान की तरह देखें, जो शक्ति और असीम ऊर्जा से भरा हुआ है। कल्पना-दर्शन करना चाहिए। जितना स्पष्ट मानसिक चित्र होगा, उतनी ही प्रभावशाली यह प्रक्रिया होगी। उन्होंने बताया कि मस्तिष्क ही शक्ति का भंडार है और अपने लक्ष्य के मानस पटल पर तस्वीर देखने से ही इस इच्छा की पूर्ति का द्वार खुल जाता है।

दूसरा कदम होगा - अपने ऊपर निश्चयात्मक दबाव बनाना। लोग अपने द्वारा लिये गये दृढ़संकल्पों का अनुसरण क्यों नहीं करते? इसका मुख्य कारण यह है कि आपको अपनी पुरानी दिनचर्या में लौटना बहुत आसान लगता है। दबाव हमेशा एक बुरी चीज नहीं होता। दबाव आपको महान् लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रेरणा दे सकता है। लोग साधारण तौर पर शानदार लक्ष्य तब प्राप्त करते हैं, जब दीवार के सहारे उनकी कमर सीधी होती है और मानवशक्ति का निर्झर, असीम स्रोत (जो उनके भीतर सोया पड़ा है) उस दबाव से जाग्रत किया जाता है। आप सुबह जल्दी उठने से लेकर एक अधिक धैर्यवान प्रेम करने वाला पति, पिता और साथी के रूप में इस निश्चयात्मक दबाव का सदुपयोग कर सकते हैं।

दबाव बनाने का सबसे अच्छा तरीका है - सार्वजनिक प्रतिज्ञा! हर किसी को, जिसे आप जानते हैं, बता दें कि आप क्या करना चाहते हैं। जो भी आपका लक्ष्य हो, उसे बता दें। एक बार जब आप अपना लक्ष्य दुनिया को बता देते हैं, तो तुरंत आपके ऊपर उस काम को पूरा करने का दबाव बन जाएगा क्योंकि कोई भी सबके सामने असफल होना नहीं चाहता। सबको बताएँ कि मैं यह नहीं कर सका, तो मुझे यह दंड मिलेगा और सफलता प्राप्त करने में

यह पुरस्कार मिलेगा। जब आप अपने मस्तिष्क को अच्छी आदतों से सुख प्राप्त करने का प्रशिक्षण देते हैं और बुरी आदतों से दंड प्राप्त करने का, तब आपकी कमजोरियाँ शीघ्र ही समाप्त हो जाती हैं।

तीसरा कदम है - अपने लक्ष्य को बिना किसी समय-सीमा के निर्धारित मत करो। लक्ष्य को जीवंत बनाने के लिए आपको एक निश्चित समय-सीमा अवश्य तय करनी चाहिए। याद रखें कि लक्ष्य को जब तक कागज पर लिखकर उसमें समय-सीमा नहीं लिखी जाए, वो लक्ष्य नहीं कहलाएगा। एक नोटबुक खरीद लाएँ, जिसे आप अपने सपनों की किताब (ड्रीम बुक) कहें। उसे अपने सपनों, अपनी इच्छाओं, अपने उद्देश्यों से भर दें। अपने आपको जानने का प्रयत्न करें कि आप इस पृथ्वी पर क्यों पैदा हुए हैं। अधिकांश लोग यह नहीं जानते हैं। उन्होंने कभी भी अपनी शक्तियों, कमजोरियों, आशाओं और सपनों को जानने का प्रयास ही नहीं किया। अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित लक्ष्यों के लिए अपने सपनों वाली पुस्तक को अलग-अलग भागों में विभाजित करें। उदाहरण के लिए, शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने संबंधी लक्ष्य, आर्थिक लक्ष्य, व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाने संबंधी लक्ष्य, रिश्तों को मधुर बनाने संबंधित लक्ष्य, सामाजिक लक्ष्य और सबसे महत्त्वपूर्ण है 'आध्यात्मिक लक्ष्य'।

जो कुछ भी आप अपने जीवन में पाने की इच्छा रखते हैं, उनकी तस्वीरे और जिन लोगों के समान आप अपने व्यक्तित्व में क्षमताएँ, विशेष योग्यताएँ और गुण विकसित करना चाहते हैं, उनके चित्र अपनी सपनों वाली पुस्तक में चिपका दें। यदि आप समुद्र के किनारे विशाल घर चाहते हैं, तो ऐसे ही खूबसूरत घर का चित्र चिपका दें। यह काफी क्रांतिकारी विचार है आपका अपने सपनों का जीवन जी पाने के लिए। जीवन को विनोदप्रिय बनाने के लिए आपको विनोदप्रिय मित्रों के सानिध्य में रहना होगा, अपने भीतर गंभीरता का नामोनिशान न रहने दें।

अब बात करते हैं चौथे कदम की, जो आपको आपके उद्देश्य के और करीब ले जाने में आपका सहयोग करेगा। यह चौथा कदम है - 21 दिनों या महत्तम 30 दिनों का जादुई फार्मूला, जो आपको नये आचरण से नई आदत में ढालने का अभ्यास है। इसका 21 या महतम 30 दिनों तक निरंतर अभ्यास करना है। नई आदत को स्थायी रूप से स्थापित करने में इतनी ऊर्जा लगा दी जाए कि पुरानी आदत घर आए भी फिर, तो उस अवांछित मेहमान की तरह वापस चली जाए। वैसे ही, जब आप पुरानी नकारात्मक आदतों पर ध्यान देना बंद कर देंगे, तो वह आदतें आपके जीवन से ओझल होती चली जाएँगी और नए जीवन उपयोगी आदतें उन आदतों की जगह लेती जाएँगी। नई आदतों को स्थापित करने की

क्रिया साधारण तौर पर इक्कीस या महतत्तम तीस दिनों में पूरी हो जाती है। किसी भी काम को करने का कारण यह होना चाहिए कि आप उसे करना चाहते हैं और आप जानते हैं कि आपके लिए यह करना उचित है। अधिकांश लोग प्रातःकाल जागने पर वही काम हमेशा करते हैं, बिना विचार किए कि वह क्या कर रहे हैं। इसी प्रकार, अपने लक्ष्य के साथ 21 से 30 दिनों तक रहने पर और उस नए कार्य को उसी समय पर प्रतिदिन करने से वह आपकी दिनचर्या का अभिन्न अंग बन जाता है। शीघ्र ही आप इस नई आदत को (चाहे वह ध्यान करना हो अथवा प्रातःकाल जल्दी उठना या प्रतिदिन एक घंटा कुछ पढ़ना) उतनी ही आसानी से करने लगेंगे, जैसे आप प्रतिदिन अपने दांतों पर ब्रश करते हैं। अब बात करते हैं 'उद्देश्य और लक्ष्य प्राप्ति के पाँचवें और अंतिम कदम की, जो हमें अपने उद्देश्य के और करीब ले जाएगा।

पाँचवा कदम - आपका कोई भी दिन बिना हँसी और प्रेम के ना गुजरे। मैं यह कहना चाहता हूँ कि आप अपने लक्ष्य और उद्देश्य प्राप्ति के मार्ग पर आगे बढ़ते समय अपने आपको विनोदप्रिय बनाए रखें। असीमित प्रफुल्लता के साथ जीने के महत्व को न भूलें। सभी जीवित प्राणियों का उत्कर्ष सौंदर्य देखकर उनकी उपेक्षा कभी न करें, अपितु उनकी भूरी-भूरी प्रशंसा करें। आज का दिन और यह क्षण जो हम सब साथ मिलकर बिता रहे हैं, वह एक उपहार है जो वापस कभी नहीं आएगा। हमेशा जोश से भरे हुए प्रसन्नचित और उत्सुक बने रहें। अपने जीवन के कार्यों पर और दूसरों की निःस्वार्थ सेवा करने पर ध्यान केंद्रित करें। आप देखेंगे कि ब्रह्मांड आपकी हर उस चीज का ध्यान रखेगा, जो आप जीवन में पाना चाहते हैं। आपको बस इन पाँच कदमों पर आगे बढ़ना है। आपको बस एक बात का विशेष ध्यान रखना है कि आपके अतीत में क्या हुआ, उसपर पश्चाताप कभी न करें, बस वर्तमान में श्रेष्ठ कार्य करते रहें। ब्रह्मांड में कोई अस्तव्यस्तता नहीं है, जो कुछ भी आपके साथ घटित हुआ अथवा आगे होगा, उसके पीछे कोई-न-कोई उद्देश्य अवश्य छिपा होगा। प्रत्येक अनुभव आपको शिक्षा देता है। अत:, छोटी-छोटी बातों को तूल देना बंद करें और अपने जीवन का आनंद लें।

प्रचंड पुरुषार्थ और प्रचंड भावतिरेक आपके सपनों के लिये सबसे अधिक शक्तिशाली ईंधन का कार्य करता है। आज यहाँ हमने अपने इस समाज में अपनी वो उत्कृष्ट भावनाएँ समाप्त कर दी हैं, जो हमें शिखर का जीवन प्रदान कर सकती हैं, हम कोई भी काम इसलिए नहीं करते हैं क्योंकि हम किसी भी तरह की आलोचना से बचना चाहते हैं। हम सब मानवीय मूल्यों पर आधारित जीवनशैली की बजाय भेड़चाल वाली जीवनशैली को वरीयता प्रदान करते हैं, यह फार्मूला दुखदायी है क्योंकि यह रास्ता नया और अज्ञात है जहाँ

हर कदम पर आपको आलोचना का शिकार होना पड़ेगा। आपको लौहपुरुष बनना पड़ेगा - सरदार पटेल और नरेंद्र मोदी की तरह। फिर देखना कि आपके कार्य ही आपकी पहचान बन जाएँगे। मैं आपको सिर्फ अपने पुरुषार्थ से अपनी और दूसरों की तकदीर बदलने की बात कर रहा हूँ। सफल और प्रेरणापूर्ण अस्तित्व के लिए आलोचना और निंदा का सामना करना पड़ेगा। मैं जिसकी बात कर रहा हूँ, वह है आलोचना का सामना करते हुए जीवन के प्रति अत्यधिक उत्साह की भावना को कायम रखना। प्रत्येक सुबह ऊर्जा और प्रफुल्लता के साथ जागने का आनंद लेना और जो कुछ भी आप करते हैं, उसे अत्यंत उत्साह के साथ करते रहना। आने वाले समय में आपको शीघ्र ही महान भौतिक और आध्यात्मिक प्रतिफल मिलने लगेंगे। आप हमेशा के लिए अपने भाग्य के निर्माता खुद बनने का निर्णय ले चुके हैं, आप अपनी दौड़ खुद दौड़ने का निर्णय ले चुके हैं। अपने जीवन के दिव्य आह्वान को जानें, ताकि आप इसके बाद एक उत्साहित जीवन का अद्भुत आनंद ले सकें। इसलिए, हमेशा याद रखें कि जो कुछ भी आप अपने जीवन में पाना चाहते हैं, उसके निर्माण की शुरुआत आपके भीतर से होगी।

प्रतिदिन एक घंटा उन तकनीकों और सिद्धांतों को पूरा करने में लगाइए, जो आपको और दूसरों को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए। उसकी पहली तकनीक है - एकांत साधना, जो आप 15 से 45 मिनट तक अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। इसमें आप शांति की शक्ति का और असीमता का अनुभव, अन्वेषण करते हैं और यह जान जाते हैं कि आप वास्तव में कौन हैं। एक तरह से यह अपने गर्म हुए इंजन को आराम देने का समय है। इस एकांत साधना को आत्मा के लिये थोड़ी देर का विश्राम समझें। इसका उद्देश्य है - आत्म नवीनीकरण और कुछ समय के लिए अकेले रहकर मौन की सुंदर चादर ओढ़कर बैठे रहना। एकांत और मौन आपको आपके क्रियाशील स्रोत से जोड़ते हैं और ब्रह्मांड की बुद्धि और अनंत चातुर्य को आपके भीतर प्रवाहित करते हैं। मित्रों, मन एक झील की तरह है। हमारी व्यस्त दुनिया में अधिकांश लोगों का मन शांत नहीं है। हम सब आंतरिक परेशानियों से परेशान हैं। किसी भी प्रकार प्रतिदिन सिर्फ कुछ समय शांत और मौन रहने से मस्तिष्क रूपी झील, शीशे की प्लेट जैसी चिकनी हो जाती है। इस आंतरिक शांति से अनन्य लाभों की संपदा प्राप्त होती है जिसमें कुशल क्षेत्र की गहन भावना, आंतरिक शांति और अनंत ऊर्जा शामिल है। इससे आपको नींद बेहतर आएगी और अपनी दिन-प्रतिदिन की क्रियाओं में संतुलन की पुनर्जीवित भावना का सुख मिलेगा। यह आप कहीं भी कर सकते हैं, अपने बैडरूम से लेकर अपने ऑफिस तक। मुख्य रूप से वह स्थान शांत और सुन्दर होना चाहिए। इस समीकरण में सौंदर्य का स्थान कहाँ है? मित्रों, सुंदर छवियाँ एक परेशान आत्मा को शांति प्रदान करती हैं। एक गुलाब के फूलों का गुलदस्ता अथवा जो भी फूल उपलब्ध

हो, यह आपकी इंद्रियों और स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालेगा, जो आपको तनावमुक्त करेगा। आदर्श रूप से आपको इस सौंदर्य का पान ऐसे स्थान पर करना चाहिए, जहाँ जाकर आपको मंदिर जैसी शांति और प्रकृति की खूबसूरती का एहसास हो। बुनियादी तौर पर यह वह स्थान है, जो आपके मानसिक और आध्यात्मिक विस्तार के लिए एक गुप्त मंच बन जाए। मुख्य रूप अपनी क्रियाओं के नवीनीकरण के लिए एक स्थान निश्चित कर लें, ऐसा स्थान, जो आपके आने की शांतिपूर्वक प्रतीक्षा करता रहे। काम से घर आने के बाद आपको उस स्थान पर बैठने से एक गहन शांति और सूकून का एहसास हो। वहाँ बैठकर आप थोड़ी देर के लिए दबाव कम करके इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना सकते हैं और दिनभर के तनावों से मुक्त हो सकते हैं। ऐसा करके आप अपने आसपास के इंसानों के लिए एक बेहतर इंसान बन सकते हैं। एकांत साधना सबसे अच्छा काम तब करती है, जब आप इसका अभ्यास उसी समय प्रतिदिन करते हो।

इस पहली तकनीक के बाद अब हम दूसरी तकनीक पर चर्चा करते हैं। यह एक शारीरिक क्रिया है, जो शारीर के देखभाल से संबंधित है। यह साधारण क्रिया है। शारीरिक क्रिया का सिद्धांत (तकनीक) इस बात पर आधारित है कि जिस प्रकार आप शरीर की देखभाल करते हैं, उसी प्रकार मस्तिष्क की देखभाल करें; जैसे आप अपना शरीर तैयार करते हैं, उसी प्रकार मस्तिष्क को तैयार करें; जिस प्रकार आप अपने शरीर को प्रशिक्षित करते हैं, ठीक उसी प्रकार अपने मस्तिष्क को प्रशिक्षित करें। प्रतिदिन कुछ समय निकालकर शरीर को पोषण देने के लिए कड़ा व्यायाम करें, ताकि आपका रक्त-संचार बेहतर हो और शरीर ऊर्जावान बना रहे। क्या आपको पता है कि एक सप्ताह में 138 घंटे होते हैं और उन घंटों में कम-से -कम पाँच घंटे शारीरिक व्यायाम करना चाहिए। मैं जो विधियाँ बता रहा हूँ उनका निरंतर पालन करने से वो आपके जीवन में स्थाई और बड़ा परिवर्तन लाएँगी। लेकिन आपके जीवन में आपकी शक्ति के भंडार को खोलने के लिए योग सबसे अधिक प्रभावशाली है। प्रात:काल प्रतिदिन योग करना सर्वोत्तम कार्य है, इससे आपके शरीर को नई शक्ति मिलती है और आपका मस्तिष्क एकाग्र व अनुशासित होता है। आपको व्यायाम को अपनी दिनचर्या से ऐसे जोड़ना चाहिए जिसमें आप एक दिन भोजन लेना छोड़ सकते हैं लेकिन व्यायाम करना नहीं छोड़ेंगे। अपनी ऊर्जा को दोगुना या तिगुना करने का सबसे कारगर और तेज तरीका सीखने के लिए आपको अपने श्वास लेने की प्रभावी कला को सीखना होगा। तो क्या हम सब साँस लेना नहीं जानते? नहीं! क्या नवजात शिशु भी साँस लेना जानता है? हाँ!

मित्रों, वास्तव में हम साँस लेना भी नहीं जानते हैं। हममें से अधिकांश लोग सिर्फ जीवित रहने के लिए ही साँस लेते हैं, वे बेहतरीन स्वास्थ्य के लिए साँस लेना नहीं जानते। हममें से ज्यादातर लोग बहुत ही उथला साँस लेते हैं और ऐसा करने से शरीर के संतोषजनक संचालन के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन लेने में असफल रहते हैं। मित्रों, ऐसा लगता है कि सही ढंग से साँस लेने के विज्ञान को समझना बहुत ही जरूरी है। सही ढंग से साँस लेकर अधिक ऑक्सीजन को भीतर लेने से आप अपनी शक्ति के सुरक्षित भंडार को ऊर्जा की स्वाभाविक स्थिति के साथ प्रवाहित करने लगते हैं। साँस लेते समय आपका पेट हल्का-सा हिलना चाहिए। इससे पता चलता है कि आप पेट से साँस ले रहे हैं, जो अच्छा है। अपने दोनों हाथों को कप के आकार का बनाकर अपने पेट पर रख दें। यदि आपके हाथ ऊपर नीचे हो रहे हैं, तो आपका साँस लेने का तरीका सही है, वर्ना साँस लेने का तरीका सही नहीं है।

अब बात करते हैं स्वस्थ जीवन के लिए तीसरी तकनीक की, जो जीवित पोषण लेने से, मतलब शुद्ध और ऊर्जावान पौष्टिक शाकाहार लेने से संबंधित है -

एक पर्याप्त खराब भोजन का आपके जीवन पर स्पष्ट प्रभाव पड़ता है। यह आपके मूड को प्रभावित करता है और आपके मस्तिष्क की स्पष्टता को बिगाड़ता है। जैसा पोषण आप अपने शरीर को देते हैं, वैसा ही पोषण आपके मस्तिष्क को मिलता है। इसका प्रभाव आपके अनुभव करने के तरीके में और आपके व्यक्तित्व में स्पष्ट दिखाई देता है। यदि आपको हमेशा युवा और ऊर्जावान बने रहना है, तो जीवंत भोजन लेना यानी ऐसा सात्विक भोजन लेना जिसका पोषक तत्व नष्ट नहीं हुआ हो, आवश्यक है। बुनियादी रूप से, जीवंत भोजन वह आहार होता है जो सूर्य, वायु, पृथ्वी और जल की प्रतिक्रिया से निर्मित होता है। मित्रों, मैं यहाँ शाकाहारी भोजन की बात कर रहा हूँ। अपनी प्लेट को ताजा सब्जियों, फलों और मोटे अनाज की अल्प रोटी से भर लें, आप सदा स्वस्थ और ऊर्जावान रहेंगे। यही वह भोजन है, जो हमें प्रकृति देना चाहती है। यह भोजन जीवित है, शक्तिशाली है और अत्यंत स्वास्थ्यप्रद है। हमारे ऋषि मुनि इस भोजन को हजारों साल से लेते आ रहे हैं। इसलिए, यदि आप माँस खाना पसंद करते हैं, तो निश्चित रूप से खाना जारी रख सकते हैं। बस याद रखें कि आप मृतक भोजन कर रहे हैं। यदि संभव हो सके, तो लाल माँस की मात्रा घटा दें। उसको वास्तव में पचाना कठिन है और इस कारण आपका पाचन-तंत्र शरीर की सबसे अधिक ऊर्जा इस भोजन की पाचन-क्रिया में खपा देता है। अमूल्य शक्ति का भंडार अनावश्यक रूप से इस भोज्य पदार्थ को पचाने में समाप्त हो जाता है। एक महीने के लिए इसका प्रयोग करके देखें और परिणामों को स्वयं परखें। आप विलक्षण अनुभव करेंगे। यदि

आपको जीवित पोषण के बारे में समझ में आ गया हो, तो अब चौथी तकनीक पर बात करते हैं।

चौथी तकनीक 'प्रचुर ज्ञान' यानी जीवन भर सीखते रहने की प्रक्रिया है -

यह तकनीक जीवन भर सीखने और अपने ज्ञान के विस्तार से संबंधित है, जिसका उपयोग आप अपनी और दूसरों की भलाई के लिए कर सकते हैं। "ज्ञान ही शक्ति है" – यह मुहावरा सर्वविदित है। मित्रों, ज्ञान एक प्रचंड शक्ति है। इस शक्ति के निरूपण के लिये इसका सदुपयोग करना अति आवश्यक है। ज्यादातर लोग ज्ञान होने के बावजूद किसी भी परिस्थिति में या अपने जीवन में उस ज्ञान का सदुपयोग नहीं कर पाते है क्योंकि वे प्रतिदिन उस ज्ञान का प्रयोग नहीं करते हैं। 'प्रचुर ज्ञान प्रक्रिया' का अर्थ 'जीवन का विद्यार्थी बनने' के विषय में है। इससे भी महत्त्वपूर्ण यह है कि आपने अपने जीवन में जो भी सीखा है उसका आप कैसे उपयोग करते हैं। अब मैं जो तकनीक बताने जा रहा हूँ, वह आपको पहले से अधिक उत्पादक और प्रभावपूर्ण बनाएगी। याद रखें कि 'अशर्फ़ियों की लूट में कोयलों पर मोहर न लगाएँ', यानी अपने जीवन को दिनचर्या की जंजीरों में बाँधकर मत जियें। इसकी बजाय अपने ध्यान को उन चीजों पर केंद्रित करें जिनको आपका अंतर्मन और दिल करने के लिए कहे। जब आप अपने मन, शरीर और चरित्र के उच्चतम उत्थान के लिए समय देने लगते हैं और अपना ध्यान उधर लगाते हैं, तब आप यह अनुभव करने लगते हैं कि किन कार्यों के करने से आपको सबसे अधिक महान प्रतिफल मिलेंगे। आप अपनी घड़ी की चिंता करना छोड़ देंगे और अपना जीवन जीने लगेंगे। नियमित रूप से कुछ शाश्वत् और आध्यात्मिक पढ़ें। एक दिन में 45 मिनट तक प्रतिदिन पढ़ने से आपको आश्चर्यजनक लाभ मिलेगा। मैं आपको चेतावनी दे रहा हूँ कि हर चीज को न पढ़ें। आप अपने मस्तिष्क के हरे-भरे बगीचे में जो रखना चाहते हैं, उसके बारे में बहुत अधिक चयनशील होना है। जो पढ़ें, वह अत्यधिक शक्तिदायक होना चाहिए। इसका चयन इस प्रकार करें कि यह आपके जीवन-स्तर को सुधार सके। महानतम नेताओं और महानतम दार्शनिकों की जीवनियाँ पढ़िए। आजकल आध्यात्मिक जीवन पर आधारित बहुत सारी पुस्तकें उपलब्ध हैं, जो आप पढ़ सकते हैं। एक दिन में 45 मिनट नित्य पढ़ने से आपके जीवन में सुखद परिवर्तन आएँगे क्योंकि अपने उपयोग के लिए आप ज्ञान के सुरक्षित भंडारों का अवलोकन करने लगेंगे। कोई भी समस्या आपके जीवन में कभी भी आई हो, तो उसका उतर इनमें है। यदि आप बेहतर व्यवसायी, वकील, डॉक्टर, इंजीनियर, राजनेता, लेखक, मार्गदर्शक, समाजसेवी या पिता, पुत्र या मित्र बनना चाहते हैं, तो ये ऐसी पुस्तकें हैं जो रॉकेट की तरह आपको आपके लक्ष्य तक पहुँचा सकती हैं। जीवन में जितनी भी गलतियाँ आप करेंगे, वे

पहले ही वे लोग कर चुके हैं, जो आपसे पहले वहाँ पहुँच चुके थे। क्या आप वास्तव में यह सोचते हैं कि जिन चुनौतियों का आप सामना कर रहे हैं, वे आपके लिये असाधारण है। सारी समस्याएँ , जो कभी किसी के जीवन में है अथवा आगे कभी आएँगी, वे समस्याएँ पहले भी रही हैं। मित्रों, सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि उनके उत्तर और समाधान इन पुस्तकों के पन्नों में लिखे हुए हैं। सही पुस्तकें पढ़ें। इस बात को सीखें कि वे जो आपसे पहले हुए हैं उन्होंने उन चुनौतियों का सामना पहले ही कर लिया है, जिसका सामना आप वर्तमान में कर रहे हैं, उनका समाधान उन्होंने कैसे किया यह उन पुस्तकों में लिखा हुआ है। उनकी तरकीबों को सफलता के लिए अपनाएँ और आप जीवन में उन सुधारों को देखकर आश्चर्यचकित रह जाएँगे। आप ऐसे महानतम लोगों की जीवनियाँ पढ़ सकते हैं, जिनको आप पसंद करते हैं और ऐसी ज्ञानपूर्ण पुस्तकें पढ़ें। मैं भी समाज में चारित्रिक गुणों का पुनर्स्थापन करना चाहता हूँ, मानवीय मूल्यों का संवर्धन चाहता हूँ। अत:, मानवीय मूल्यों का संवर्धन ‘प्रचुर ज्ञान प्रक्रिया’ को पढ़ने और उससे प्राप्त जानकारी का अन्वेषण करने में ही है।

पाँचवी तकनीक है ‘व्यक्तिगत विचार शक्ति और आत्मचिंतन’ -

हमारे महान संतों और दार्शनिकों का आत्मचिंतन की शक्ति पर दृढ़विश्वास था। स्वयं को जानने के लिए समय निकालकर आप अपने-आपको अपने उन आयामों से जोड़ लेते हैं, जिनसे आप अभी तक अनभिज्ञ थे। यह वास्तव में बहुत ही व्यावहारिक तकनीक है। आपको पता है कि हम सबमें बहुत विशिष्ट गुण सुप्त अवस्था में होते हैं। उनको जानने में समय लगाकर हम उनको प्रज्ज्वलित कर लेते हैं। मौन-चिंतन आपको इससे भी अधिक प्रदान करेगा। उस अभ्यास से आप ज्यादा शक्तिशाली, ज्यादा सहज और ज्यादा बुद्धिमान बन जाएँगे। यह आपके दिमाग का बहुत ही लाभदायक प्रयोग है। हममें से ज्यादातर इंसान सिर्फ किसी प्रकार जीवित रहने के बारे में ही सोचते हैं। जिस प्रक्रिया के बारे में मैं बात मैं कह रहा हूँ, वह है - समृद्ध होने के लिए सोचना और उस सोच को कार्यान्वित करना। जब आप महानतम दार्शनिकों और राजनेताओं की जीवनियाँ पढ़ेंगे, तब आप समझ जाएँगे कि उनमें से कई महानतम लोग प्रत्येक शाम को सारे दिन के कार्य पूर्ण करने के बाद अपने घर के एक शांत कोने में आराम से बैठकर अपने दिन के बारे में चिंतन करते थे। वे अपने सारे कार्यों के बारे में विचार करते थे कि क्या वे निश्चयात्मक और निर्माणकारी थे या वे नकारात्मक थे, जिनको सुधारने की जरूरत थी। स्पष्ट रूप से यह जानकर कि उन दिनों वे जो कुछ कर रहे थे, यदि वह गलत था, तो वे उनको सुधारने के लिए और आत्मनियंत्रण के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए तुरंत कदम उठाते थे। आप भी बहानेबाजी बंद करके इस

क्रियाकलाप में लग जाएँ। विचार करने के लिए समय निकालें और प्रतिदिन आत्मनिरीक्षण की आदत डालें। एक बार जब आप लिख लेते हैं कि आपने क्या किया और क्या सोचा, फिर दूसरे कॉलम में आप उसका मूल्यांकन कर सकते हैं। जब आपके कार्य और विचार आपके सामने लिखित रूप से मौजूद होते हैं, तो फिर आप खुद से प्रश्न कर सकते हैं कि क्या वे सकारात्मक प्रकृति के हैं। यदि वे सकारात्मक प्रकृति के हैं, तो आप उनपर अपनी बहुमूल्य ऊर्जा खर्च करना जारी रखें क्योंकि आगे चलकर आपको इनसे अत्यंत लाभ मिलेगा। लेकिन यदि वह नकारात्मक है, तो उनसे छुटकारा पाने का उपाय खोजिए।

आप भी इस सवाल से प्रारंभ करें कि आपने प्रातः काल क्या किया और उसके बाद दिन में क्या किया। मुख्य बातों को लिख लें। मेरे विचार से आप 'व्यक्तिगत चिंतन-तकनीक' को जान गए हैं। एक कहावत है - "सुख सही निर्णय से प्राप्त होता है, सही निर्णय, अनुभव से प्राप्त होता है और अनुभव, गलत निर्णय से प्राप्त होता है"। सिर्फ एक इंसान ही अपने में से बाहर जाकर यह विश्लेषण कर सकता है कि जो कुछ वह कर रहा है, वह सही है या गलत। कोई जानवर या पक्षी यह कार्य नहीं कर सकता। इस बात को जानने का प्रयास करें कि वर्तमान समय में आपके जीवन में क्या सही है और क्या गलत है। फिर तुरंत, जो गलत है, उनमें सुधार करने का प्रयास करें।

स्वस्थ जीवन के लिए छठी तकनीक है 'प्रातः काल जल्दी उठना' -

प्रातःकाल सूर्योदय से पहले (3.30 से 5.30) के बीच उठने से दिन एक नख़लिस्तान की तरह बन जाता है। आपके जीवन को महानता की ओर ले जाने वाले विचार जब आपके भीतर प्रकट होने लगते हैं, तब आप एक शक्ति का पुंज बन जाते हैं, जो आपसे असंभव कार्यों को संभव करने का नजरिया उत्पन्न करेंगे। एक औसत इंसान के लिए पूर्णतया स्वस्थ व ऊर्जावान बने रहने के लिए छ: घंटे की नींद पर्याप्त है। नींद एक आदत से अधिक कुछ नहीं है और दूसरी आदतों की तरह आप नींद के लिए भी अपने-आपको अपेक्षित परिणाम के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं कम नींद लेकर। शुरुआत के दिनों में आप अपने आपको बहुत ही थका हुआ अनुभव कर सकते हैं, लेकिन याद रखें कि थोड़े दिनों का यह कष्ट आगे आपके जीवन में बहुत लाभ पाने के लिए है। आप जब भी कोई नई आदत अपनाते हैं, तो थोड़ी परेशानी अनुभव करते हैं। यह उसी प्रकार है जैसे कि आप नये जूते पहनते हैं, तो शुरुआत में उनको पहनना थोड़ा मुश्किल लगता है और बाद में वे फिट हो जाते हैं। व्यक्तिगत विकास में भी पहले थोड़ी पीड़ा होती है। इससे भयभीत हुए बिना इसका आलिंगन करें और नियमित रूप से प्रातःकाल की धूप का सेवन करें। योग, ध्यान और साधना करें। याद रखें कि नींद की गुणवत्ता महत्व रखती है, नींद के घंटे नहीं। छ: घंटे बिना

बाधा के गहरी नींद सोना कहीं अच्छा है, बजाय दस घंटे करवटें बदलकर सोने के। आपके सोने से पहले और उठने के बाद दस मिनट का समय आपके अर्धचेतन मस्तिष्क के लिये बड़ा प्रभावशाली होता है। उस समय दोनों बार आपके मस्तिष्क में अत्यंत प्रेरणास्पद और शांत विचार होने चाहिए। सोने के दो घंटे पहले भोजन लेने की आदत विकसित करें और सोने से ठीक पहले मधुर संगीत सुनें। आपका मस्तिष्क भी एक प्रोग्राम की तरह कार्य करता है, जो आप उसमें डालते हैं, वही प्रकट होता है। अंदर जानेवाले विचारों पर अनुशासित निर्णय लेकर आप बाहर आने वाले क्रियाकलापों से जीवन की धारा को नयी दिशा प्रदान कर सकते हैं। अत:, सोने जाने से पहले न्यूज न देखें, किसी के साथ बहस न करें और न ही दिनभर की सभी नकारात्मक घटनाओं पर चिंतन करें, बल्कि अपने आपको नवजीवन प्रदान करने वाली नींद में जाने के लिए तैयार करें। याद रखें कि जितनी बढ़िया नींद आएगी, उतना ही कम सोने की आवश्यकता होगी और हमेशा इक्कीस या तीस का नियम याद रखें। यदि आप लगातार कोई भी कार्य इक्कीस या तीस दिन तक उसी समय करते चले जाएँगे, तो वह आपकी आदत बन जाएगी। हमेशा सकारात्मक सोचें। जो कुछ आपके पास है, उसके लिये प्रार्थना में धन्यवाद दें। जिन कार्यों के लिए आप कृतज्ञ हैं, उनकी सूची बनाएँ। अच्छा संगीत सुनें, उगते सूरज को निकलते हुए देखें और हो सके, तो प्राकृतिक वातावरण में घूमने के लिए जाएँ, हँसें और हँसाएँ।

स्वस्थ जीवन के लिए सातवीं तकनीक है 'मधुर संगीत' -

संगीत आपके जीवन की आध्यात्मिक शक्ति बढ़ाता है। संगीत के जरिये आप हँस सकते हैं, नृत्य कर सकते हैं। संगीत की शक्ति को कभी न भूलें, संगीत के सानिध्य में हमेशा बने रहें। जब आप उदासी अनुभव करते हैं या थक जाते हैं, तब आप संगीत सुनें। मेरी जानकारी में, यह उच्चतम सक्रियता प्रदान करने वाला साधन है।

स्वस्थ जीवन की आठवीं तकनीक है 'लगातार मंत्रों का उच्चारण' -

मंत्र क्या है, यह समझना हमारे लिए बेहद ही जरूरी है। मंत्र, शब्दों का वह समूह है जिसमें शब्दों का प्रयोग निश्चयात्मक प्रभाव को निर्मित करने के लिए होता है। संस्कृत में 'मन' का अर्थ है 'मस्तिष्क' और 'त्र' का अर्थ है 'मुक्त करना'। अत:, मंत्र शब्दों का वह समूह है जिसका उपयोग मस्तिष्क को मुक्त करने के लिए किया जाता है। मित्रों, मेरा विश्वास है कि मंत्र किसी भी उद्देश्य की पूर्ति बहुत ही शक्तिशाली ढंग से करते हैं। आप अपने आपको युवा और ऊर्जावान बनाए रखने के लिए भी मंत्रों का प्रयोग कर सकते हैं। शब्द, मस्तिष्क को उच्चारण के अनुसार प्रभावित करते हैं। आप वही हैं, जो दिनभर सोचते रहते हैं। आप वही हैं, जो आप अपने–आप से दिन भर कहते हैं। पूरा दिन आप जो देखते हैं, जो शब्द

आप अपने आप से मन-ही-मन कहते हैं, वह आपकी आत्मछवि को प्रभावित करते हैं। वही विचार आपके द्वारा किए जानेवाले कार्यों का निर्णय लेते हैं। उदाहरण के लिए, आपकी आत्मछवि ऐसे इंसान की है जिसमें किसी भी महत्त्वपूर्ण कार्य को करने के लिए आत्मविश्वास की कमी है, तो आप कभी भी महत्त्वपूर्ण कार्य नहीं कर पाएँगे। इसके विपरीत, यदि आपकी आत्मछवि एक ऊर्जावान और उत्साही व्यक्ति की है, जो भय रहित है, तो आप उस महत्त्वपूर्ण कार्य को पूरा कर देंगे। आपकी आत्मछवि ही सभी तरह की भविष्यवाणियों को स्वयं पूर्ण करती है। आपकी आत्मछवि एक प्रकार से आपके जीवन का मार्गसूचक है। खूबसूरत बात यह है कि आप अपनी आत्मछवि को बदल सकते हैं। मंत्र इस उद्देश्य को पूरा करने का सबसे बड़ा साधन है। जब आपके भीतर की दुनिया बदल जाती है, तब आपके बाहर की दुनिया अपने आप बदलने लगती है।

स्वस्थ जीवन की नौंवी तकनीक है 'योग्य चरित्र' अर्थात् 'मानवीय मूल्य' -

'चरित्र' का अर्थ है वह कार्य, जो आपके गुणों को सँवारे और मानवीय मूल्यों का संवर्धन करे। अपने चरित्र को मजबूत करने का सबसे बेहतरीन तरीका है - बेहतरीन आदतों का निर्माण करना। आप जो भी छोटे-बड़े कार्य करते हैं, वह एक साथ आकर आपकी आदतों का निर्माण करते हैं। आपकी आदतें ही आपके चरित्र का निर्माण करती हैं, बेहतरीन चरित्र से ही मानवीय मूल्यों का संवर्धन होता है। मानवीय मूल्य ही आपको आपके लक्ष्य की ओर ले जाते हैं। आप एक विचार बोते हैं, एक बेहतरीन विचार से उसके समानांतर और कई विचार आते हैं, ऐसे कई बेहतरीन विचार मिलकर आपसे बेहतरीन कर्म करवाते हैं। ये बेहतरीन कर्म आपके मजबूत चरित्र का निर्माण करते हैं, ये बेहतरीन कर्म और मजबूत चरित्र आपको आपके उद्देश्य से जोड़ते हैं और आपका उद्देश्य आपको एक अर्थपूर्ण जीवन प्रदान करता है। ऐसा जीवन ही आपके मनुष्य होने को सच्चा अर्थ प्रदान करता है। ऐसा जीवन ही मानवीय मूल्यों से संवर्धित होता है। महानतम दार्शनिकों और महान संतों का विश्वास था कि गुणवान जीवन ही अर्थपूर्ण जीवन है, वे अपने जीवन का संचालन अपने उद्देश्य से करते थे। जीवन के दिव्य आह्वाह्न को उन्होंने अपने सीने से लगाकर रखा। मानवीय मूल्यों पर आधारित जीवन का तात्पर्य है - पुरुषार्थ, दया, करुणा, प्रेम, परोपकार, नम्रता, धैर्य, ईमानदारी और साहस युक्त जीवन। जब आपके सारे कर्म इन सिद्धांतों के अनुसार होते हैं, तो आप अंतरआत्मा की एकात्मकता की गहन भावना और शांति का अनुभव करते हैं। इस प्रकार का जीवन जीने से आपको आध्यात्मिक सफलता अवश्य मिलकर रहेगी क्योंकि आप जो कर रहे हैं, वह सही है। इस तरह आप प्रकृति और ब्रह्मांड के नियमों के अनुसार कार्य करते रहें। यदि आप चाहें, तो इसे उच्चतम शक्ति कह सकते हैं।

यह तब होगा, जब आपका जीवन साधारण से असाधारण हो जाएगा और आप अपने अस्तित्व की पवित्रता अनुभव करने लगेंगे। इस तरीके से कार्य करें, जो आपके चरित्र के अनुकूल हो। ईमानदारी से कार्य करें और अपने दिल की बात मानें। बाकी सब उस परम पिता पर छोड़ दें। आपको अपने चरित्र-निर्माण के लिए प्रतिदिन छोटे-छोटे कार्य करने होंगे। महानतम दार्शनिकों ने कहा है - ''चरित्र, बुद्धि से ऊँचा है''। एक महान आत्मा जीने के लिए व सोचने के लिए मजबूत रहेगी। आपका चरित्र तभी बनता है, जब आप उन सिद्धांतों के अनुसार कार्य करते हैं। यदि आप ऐसा करने में असफल रहते हैं, तो सच्ची खुशी आपसे दूर भागती रहेगी।

स्वस्थ जीवन की दसवीं तकनीक है 'सादा जीवन, उच्च विचार' -

इस तकनीक के अनुसार आपको सादगीपूर्ण जीवन जीना चाहिए। किसी भी इंसान को जीवन की छोटी-छोटी बातों में समय बर्बाद नहीं करना चाहिए, बल्कि अपने उद्देश्यपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो वास्तव में महत्त्वपूर्ण हैं। इससे आपका जीवन अस्त-व्यस्त न होकर, अच्छे परिणाम देने वाला और असाधारण रूप से शांतिप्रद होगा। आप सर्वोत्तम तब होते हैं, जब आप प्रसन्नता के साथ आगे बढ़ रहे होते हैं। इसकी कुंजी अपनी प्रसन्नता के लिये इंद्रधनुष की समाप्ति पर मिलने वाले मायावी सोने के कलश से नहीं है। मेरे कहने का तात्पर्य यह नहीं है कि आप एकदम सादे कपड़े पहनना शुरु कर दें, मेरे कहने का अर्थ यह है कि आप अच्छे कपड़े जरूर पहनिये लेकिन उस वेशभूषा में भी करुणा की झलक होनी चाहिए और आपके विचार आडंबर, पाखंड, रूढ़िवाद और दिखावे को खंडित करते हों। आपका जीवन अहंकार रहित और नम्रता की जीती-जागती मिशाल हो। आपका अंतःकरण दिव्यता से सराबोर हो और इसके साथ ही आप सहज, सरल और प्रेमपूर्ण हो।

स्वस्थ जीवन की ग्यारहवीं तकनीक है 'प्रकृति की निकटता और इस अद्भुत ब्रह्मांड को समझना' -

प्रकृति की निकटता और ब्रह्मांड को समझने से मेरा तात्पर्य है उस आलोकिक शक्ति से सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास करना, जो अकल्पनीय है। वैसे कहा जाये, तो इस सृष्टि में होनेवाला हर परिवर्तन गूढ़ रहस्यों से भरा हुआ है, जैसे - मौसम का बदलना, तारों का टिमटिमाना, सूर्य का उदय होना और अस्त होना, हर चीज अपने नियम से हो रही है। इसे देखकर एक बात समझ में आती है कि कोई शक्ति तो है, जो इस पूरे यूनिवर्स को इस पूरे ब्रह्मांड को संचालित करती है, जिसे हम 'सुप्रीम पॉवर' या 'लॉ ऑफ यूनिवर्स' कह सकते हैं। यदि आपको इन सभी प्रश्नों के उत्तर कोई दे दे, तो समझें कि आपको आपका

मार्गदर्शक, आपका भगवान मिल गया है। मित्रों, पूरा ब्रह्मांड हमारे भीतर ही मौजूद है, सिर्फ इसे समझने की जरूरत है। इस पृथ्वी पर हर प्राणी में, हर चीज में ऊर्जा समाहित है। सारी ऊर्जा एक नियम के तहत ही संचालित होती है और यह ऊर्जा ही पूरे ब्रह्मांड को संचालित करती है। यह ऊर्जा हम सबकी आत्माओं में प्रवाहित होती है। सारी आत्माएँ उस अखिल ब्रह्मांड से जुड़ी हुई हैं ,अखिल ब्रह्मांड यानी उस सुप्रीम पॉवर से, जो आपको आपके विचारों के हिसाब से कर्म करने के सिद्धांत से जोड़कर आपके जीवन को अर्थपूर्ण और अनर्थपूर्ण बनाता है। जब आप अपने मस्तिष्क और अपनी आत्मा का पोषण करते हैं, तो आप पूरे ब्रह्मांड की आत्मा का पोषण कर रहे होते हैं। जब आप स्वयं में सुधार कर रहे होते हैं, जब आप आत्मविश्वास के साथ अपने सपनों को पूरा करने की दिशा में आगे बढ़ने का साहस रखते हैं, आप ब्रह्मांड की शक्ति को खींचने लगते हैं। जैसा कि मैंने पहले भी बताया है कि जीवन आपको वही देता है, जो आप उससे माँगते हैं। ब्रह्मांड हमेशा आपको सुनता है। जब आप अपने मस्तिष्क को समृद्ध करेंगे, तब आप अपने शरीर की देखभाल करेंगे और जब आप अपनी आत्मा को पोषण देंगे, तब आप अच्छी तरह से समझने लगेंगे कि आप क्या कर रहे हैं।

"कोशिश करने का साहस न होना ही असफलता है।"

ज्यादातर लोगों में उनके और उनके सपनों के बीच एक बाधा होती है, वह है असफलता का भय। लेकिन असफलता हमारी परीक्षा लेती है और हमारा विकास करती है। यह हमें शिक्षा देती है और पूर्ण ज्ञान के मार्ग पर ले जाती है। असफलता से कभी न डरें, वह आपकी मित्र है, शत्रु नहीं।

यह यूनिवर्स (ब्रह्मांड) भी साहसी और बहादुरों का साथ देता है। जब आप हमेशा के लिए अपने जीवन को उच्चतम स्तर तक उठाने का निर्णय ले लेते हैं, तो आपकी आत्मा की शक्ति आपका मार्गदर्शन करने लगती है। महान मनीषियों ने कहा है कि हर किसी का भाग्य जन्म से ही निश्चित होता है। यह मार्ग हमेशा शानदार खजानों से भरे चमत्कारपूर्ण जगहों की ओर जाता है। यह उस इंसान पर निर्भर करता है कि वह उस मार्ग पर चलने का साहस कर सके। अंत में, बताना चाहूँगा कि यदि आप महानता के द्योतक बनना चाहते हैं, तो प्रकृति प्रेमी बनें। यदि आप झीलों, पहाड़ों, नदियों, जंगलों और प्रकृति के आगोश में रहना चाहते हैं, तो यह आपके जीवन की महानता का ब्लूप्रिंट है।

स्वस्थ और परिपूर्ण जीवन की बारहवीं तकनीक है 'अनुशासन और इच्छाशक्ति' -

अनुशासन का अर्थ है अधिक समृद्ध, अधिक प्रसन्न और अधिक ज्ञानपूर्ण जीवन। पूरी दुनिया में वे ही लोग स्वस्थ, संतुष्ट और शांत हैं, जो सबसे अधिक अनुशासित हैं। एक अकेला तार टूट सकता है लेकिन जब ज्यादा तार एक साथ मिल जाते हैं, तो एक मजबूत रॉड का निर्माण करते हैं जिसे तोड़ना मुश्किल है। इच्छाशक्ति को मजबूत बनाने के लिए व्यक्तिगत अनुशासन की जरूरत होती है। इसके लिये आपको नियमित अनुशासन से छोटे-छोटे कार्य करने होंगे, जो आपके भीतर प्रचुर शक्ति उत्पन्न करेंगे। वैसे कहावत भी है - "जब मकड़ी के जाले इकट्ठे हो जाते हैं, तो एक शेर को भी बांध सकते हैं"। एक अकेला जाला किसी को भी नहीं बांध सकता। वैसे ही, जब आप अपनी इच्छाशक्ति को स्वतंत्र करते हैं, तो आप अपनी व्यक्तिगत दुनिया के स्वामी बन जाते हैं। फिर आपके लिये कुछ भी असंभव नहीं रहता। आप महानता के सिरमौर बन जाते हैं। आप स्व-अनुशासन की प्राचीन कला का निरंतर अभ्यास करते हैं, तो आपके लिए कोई भी बाधा पार करना मुश्किल नहीं होता। कोई भी चुनौती कठिन नहीं होती, जिसे आप जीत न सकें और कोई भी संकट इतना भयानक न होगा कि आप उसे ठंडे दिमाग से बर्दाश्त न कर सकें। आत्म-अनुशासन आपको मानसिक शक्तियों के भंडार उपलब्ध कराएगा। जब कभी भी आपके जीवन में कोई मुश्किल होगी, तो उससे मुक्ति दिलाने के लिए आपका अनुशासन और आपकी स्वतंत्र इच्छाशक्ति आपको बड़ी सहजता से बाहर निकालेगी। मित्रों, मैं आपको इस बात से सावधान करना चाहता हूँ कि इच्छाशक्ति की कमी होना एक मानसिक बीमारी है, यदि आप इस बीमारी से ग्रस्त हैं, तो जल्द इस बीमारी को उखाड़ फेंकें। जिन लोगों का चरित्र मजबूत और जीवन आश्चर्यजनक रहा है, इच्छाशक्ति और अनुशासन की बहुलता उनकी मुख्य विशेषताएँ रही हैं। इच्छाशक्ति आपको वह सब करने देती है, जो आप करना चाहते हैं। यह इच्छाशक्ति ही है, जो आपको प्रातःकाल पाँच बजे से पहले उठा देती है, आपके मस्तिष्क को ध्यान से सँवारती है, आत्मा को प्रार्थना से पोषित करती है। जबकि सर्दी के मौसम में आरामदस्तक बिस्तर आपको अपनी ओर खींच रहा होता है। जब कोई अज्ञानी आपका अपमान कर देता है, तब इस इच्छाशक्ति के कारण ही आप चुप रहते हैं।यह इच्छाशक्ति ही है, जो आपके सपनों को आगे बढ़ाती है, तब भी, जब मुश्किलें आपको पहाड़ जैसी दिखाई देती हैं। यह इच्छाशक्ति ही है, जो दूसरों से किए वादों और स्वयं से किये वादों को पूरा करने के लिए आपको आंतरिक शक्ति प्रदान करती है।

दृढ़ अनुशासन द्वारा आप ऐसे चरित्र का निर्माण करेंगे ,जो साहस और शांति से समृद्ध होगा। दृढ़ इच्छाशक्ति के गुण द्वारा आप जीवन के उच्चतम आयामों तक निश्चित रूप से पहुँच जाएँगे और एक स्वर्गीय भवन (असीमता युक्त जीवन) में निवास करेंगे, जो बेहतर और आनंद प्रदान करने वाली ऊर्जावान चीजों से भरा होगा। इनके बिना आप उस नाविक

की तरह हैं, जो कंपास के बिना समुद्री यात्रा पर निकलने का जोखिम लेता है और कहीं बीच समुद्र में भटककर डूब जाता है। कोई इंसान वर्तमान में कितना भी कमजोर और आलसी क्यों न हो, वह अपनी इच्छाशक्ति और अनुशासन से आगे बढ़ सकता है। जब आपमें आत्म-नियंत्रण होता है, तो आप वह सारे काम करने का निर्णय लेते हैं, जो आप हमेशा करना चाहते रहे हैं। यह चाहे भौतिक हो या आध्यात्मिक संपदा हो, जिसका भी आप सपना देख रहे हों, ये सभी चीजें आपकी मुट्ठी में होंगी। बस आपको अपने भीतर की सुप्त शक्ति को जगाना है। अपने जीवन में आत्मनियंत्रण और अनुशासन की भावना से आपके भीतर जबरदस्त स्वतंत्रता की भावना अनुभव होगी। इसी से सबकुछ बदल जाएगा। बहुत से लोग, जो स्वतंत्र हैं, वे जहाँ भी जाना चाहें, जा सकते हैं और जो कुछ भी करना चाहें, कर सकते हैं। लेकिन ज्यादातर लोग अपनी भावनाओं के गुलाम हैं। ऐसे लोग 'क्रियाशील' होने की बजाय, 'प्रतिक्रियावादी' हैं। मेरे कहने का तात्पर्य है कि वे समुद्र की लहरों के उस भाग की तरह हैं, जो चट्टानी तट पर टकराकर जिस दिशा में भी ज्वार ले जाए, चले जाते हैं। ऐसे लोगों को कभी भी यह एहसास नहीं होता कि क्या गलत है और क्या सही। ऐसे लोग कटी पतंग की तरह होते हैं, जहाँ हवा ले जाए, चले जाते हैं। ऐसे लोगों के न कोई उसूल होते हैं और न कोई अपने मानवीय मूल्य होते हैं। ऐसे लोग यदि अपने परिवार के साथ समय बिता रहे होते हैं और कार्यस्थल से किसी जरूरी काम से बुलावा आ जाए, तो वे गुस्से में पैर पटकते हुए जाते हैं, लेकिन कभी रुककर यह नहीं सोचते कि कौन-सा कार्य उनके जीवन के उद्देश्य के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है। आजादी (स्वतंत्रता) एक घर की तरह होती है, जिसे आप एक-एक ईंट रखकर बनाते हैं। सबसे पहली ईंट जो आप लगाएँ, वह इच्छाशक्ति की हो। यह गुण आपको किसी भी परिस्थिति में सही कार्य करने की प्रेरणा देता है। यह आपको साहस के साथ कार्य करने की प्रेरणा देता है। यह आपको साहस के साथ कार्य करने की शक्ति देता है। आजादी आपको अपनी कल्पनानुसार जीवन नियंत्रित करने की शक्ति देती है।

मित्रों, आप विश्वास करें या न करें,अपनी इच्छाशक्ति का विकास करके आप अपनी चिंता करने की आदत को मिटा सकते हैं, अपने आपको स्वस्थ रख सकते हैं और पहले से कहीं ज्यादा ऊर्जावान बना सकते हैं। इच्छाशक्ति, मानसिक शक्तियों की महारानी है, जब आप अपने दिमाग पर नियंत्रण प्राप्त कर लेते हैं, तो आप अपने जीवन पर नियंत्रण प्राप्त कर लेते हैं। हर विचार जो आप सोचते हैं, उसको नियंत्रित करने में समर्थ होने से मानसिक स्वामित्व आरंभ होता है। जब आपमें इतनी क्षमता विकसित हो जाती है, तो आप आने वाले कमजोर विचारों को बहिष्कृत कर सकते हैं और जो कुछ सकारात्मक और बेहतर है, उसपर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, फिर अपने आप सकारात्मक और बेहतर कार्य होने

लगेंगे। शीघ्र ही आप जो सकारात्मक और सही है, उसे अपने जीवन में आकर्षित करना आरंभ कर देंगे। निरंतर इच्छाशक्ति का अनुशासित उपयोग करने पर आप अपने जीवन को नयी दिशा प्रदान कर देते हैं; जैसे - सुबह 5 बजे की अलार्म लगाकर सोना और भले ही ठंड हो, भले गर्मी हो, भले बारिश हो, आप 5 बजे बिना कोई बहानेबाजी के प्रतिदिन उठकर अपनी दिनचर्या को पूरा करते हैं।

सकारात्मक विचारों को सोचना भी उतना ही आसान है, जितना नकारात्मक विचारों को सोचना। अब सवाल उठता है कि इस संसार में इतने सारे लोग दुःखी और परेशान क्यों है? वे नकारात्मक विचारों पर ही अपना ध्यान केंद्रित क्यों करते हैं? क्योंकि उनको आत्मणियंत्रण और अनुशासित सोच की कला नहीं आती। ज्यादातर इंसानों को, जिनके बारे में मैं बात कर रहा हूँ, यह पता ही नहीं होता कि उनमें हर विचार को नियंत्रित करने की शक्ति है, हर उस विचार को, जो वे प्रत्येक दिन के हर मिनट के हर क्षण में सोचते हैं। उनका विचार है कि उनके भीतर विचार अपने आप ही आ रहे हैं और उन्होंने यह कभी भी अनुभव नहीं किया कि यदि वो अपने विचारों को नियंत्रित नहीं करेंगे, तो वे नकारात्मक विचार उन्हें नियंत्रित करने लगेंगे । जब आप सिर्फ बेहतरीन विचारों पर ध्यान केंद्रित करना प्रारंभ करते हैं और अपनी इच्छाशक्ति से बुरे विचारों को सोचना बंद कर देते हैं, तब वे नकारात्मक विचार, जो आपके दुःख का कारण भी थे, वे विचार सूखकर झड़ जाएँगे। यदि आप अपने भीतर आंतरिक शक्ति का उपयोग करना चाहते हैं, तो आप प्रातःकाल जल्दी उठें, कम खाना खाएँ, अधिक पढ़ें, कम चिंता करें, अधिक धैर्यवान बनें और अधिक प्रेमपूर्ण बनें। आपकी इच्छाशक्ति आपके विचारों को शुद्ध करने का प्रयास करती है, जब आप अपने विचारों को वश में करते हैं, तो आपका मन आपके वश में हो जाता है। जब आप अपना मन अपने वश में रखते हैं, तो आपका जीवन आपके वश में हो जाता है। और एक बार जब आप अपने जीवन को पूर्णतया अपने वश में करने की स्थिति में पहुँच जाते हैं, तो आप स्वयं अपने भाग्य के निर्माता बन जाते हैं।

मित्रों, मैं हमेशा संसार के लिये किसी-न-किसी प्रकार कुछ करना चाहता था और मैं निश्चित रूप से कुछ ऐसा करने जा रहा हूँ। मैंने अपने सपनों को पूरा करने का और अपने जीवन को बेहतर बनाने का निर्णय किया। मैंने पहली बार वास्तविक आजादी का सुख अनुभव किया। यह आजादी तब आती है, जब आप हमेशा के लिए अपने जीवन का और इसको बनानेवाले सभी जरूरी तत्वों का उत्तरदायित्व सँभाल लेते हैं। मैं आपकी इच्छाशक्ति का विकास करने के लिए एक सूत्र बताने जा रहा हूँ। अपने प्रयोग में आनेवाले उचित साधनों के बिना 'ज्ञान' कोई 'ज्ञान' नहीं है। मैं चाहता हूँ कि प्रतिदिन जब आप अपने कार्यस्थल पर

जाएँ, कुछ साधारण शब्दों को बार-बार दोहराएँ। यह वह मंत्र है, जो हजारों सालों से अस्तित्व में है, यद्यपि इसके बारे में कुछ संतों के छोटे-से समुदाय को ही पता है। इसको बार-बार दोहराने से बहुत थोड़े समय में ही आपके भीतर आत्मनियंत्रण और अजेय इच्छाशक्ति का विकास हो जाएगा। याद रखें, मंत्र (शब्द) बहुत प्रभावशाली होते हैं। 'शब्द', 'शक्ति' के वाचिक प्रतीक हैं। अपने मस्तिष्क को आशावादी शब्दों से भरकर आप आशावादी हो जाते हैं। अपने मस्तिष्क को दयालुता के शब्दों से भरकर आप दयालु हो जाते हैं। अपने मस्तिष्क को साहसपूर्ण शब्दों से भरकर आप साहसी हो जाते हैं। शब्दों में असीम शक्ति होती है। इस मंत्र, को जो मैं आपको बताने जा रहा हूँ, आपको प्रतिदिन कम-से-कम तीस बार दोहराना चाहिए - "मैं जो दिखाई देता हूँ, उससे कहीं अधिक हूँ। सारे संसार की ताकत और शक्ति मेरे भीतर समाई हुई है"। इस मंत्र के शीघ्रगामी परिणाम के लिए इस मंत्र के साथ-साथ क्रियाशील कल्पनादर्शन करें। उदाहरण के लिए, एक शांत जगह पर अपनी आँखें बंद करके बैठ जाएँ। अपने मन को भटकने न दें। शरीर को स्थिर रखें क्योंकि एक कमजोर दिमाग का निश्चित लक्षण है कि शरीर स्थिर नहीं रह सकता। अब जोर-जोर से इस मंत्र का बार-बार उच्चारण करें। जब आप ऐसा कर रहे हों, अपने आपको एक अनुशासित, दृढ़ इंसान के रूप में देखें जिसका मन, शरीर और आत्मा उसके पूर्ण नियंत्रण में है। अपने आपको मानस पटल पर देखें। इस क्रिया से आपको निश्चित रूप से आश्चर्यजनक परिणाम मिलने लगेंगे। इसके साथ-साथ यदि संभव हो, तो बिना जिह्वा को हिलाए सुबह 15 मिनट और शाम को 15 मिनट 'क्लीं कृष्ण क्लीं' मंत्र का जाप मन ही मन करें। इससे आपके जीवन में महानतम परिवर्तन आएँगे।

यह तकनीक हजारों सालों से हमारे आध्यात्मिक गुरुओं द्वारा अपने शिष्यों को सिखाई जाती रही है। यदि आप रुचि रखते हैं अपनी इच्छाशक्ति की ताकत बढ़ाने और अपना आंतरिक अनुशासन विकसित करने में, तो मैं आपको कुछ दूसरे अभ्यास भी बताने जा रहा हूँ लेकिन मैं आपको आगाह कर देता हूँ कि पहली बार में ये सभी अभ्यास अजीब प्रतीत होंगे। मित्रों, पहला काम तो यह है कि जो काम आप नहीं करना चाहते, उनको करना आज ही प्रारंभ करें। आपके लिये यह कार्य इतना साधारण-सा हो सकता है – जैसे, अपना बिस्तर ठीक करना अथवा यदि नजदीक हो, तो कार्यस्थल पर गाड़ी चलाकर जाने की बजाय पैदल जाना। अपनी इच्छा से प्रयत्न करने की आदत डालकर आप अपनी कमजोर भावनाओं के गुलाम नहीं रहेंगे। मित्रों, इच्छाशक्ति का और आंतरिक शक्ति का निर्माण करने के लिए आपको पहले इसका उपयोग करना चाहिए। जितना ज्यादा आप आत्म-अनुशासन के भ्रूण को पोषण देंगे, उतनी ही जल्दी यह परिपक्व होकर आपको आपके मनोवांछित परिणाम देगा। भारत और तिब्बत के महान संतों ने इस अभ्यास को लोकप्रिय

बनाया। उनका विश्वास था कि निर्धारित समय की अवधि तक चुप रहने से अनुशासन को बढ़ाने में मदद मिलती है।

आप नियमित मौन रहकर अपनी इच्छाशक्ति को मजबूत बना सकते हैं। जब भी बिना कारण बोलने का मन करे, तो तुरंत चुप रहकर मजबूत इच्छाशक्ति का परिचय दें। जितना ज्यादा आप अपने मन को वश में करेंगे, इच्छाशक्ति उतनी ही अधिक शक्तिशाली हो जाएगी। समस्या यह है कि ज्यादातर लोग अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग नहीं करते क्योंकि उनका विश्वास होता है कि उनकी कोई इच्छा नहीं है। ऐसे लोग अपनी हर खराब आदत के लिए दूसरों को जिम्मदार ठहराते हैं। उदाहरण के लिए, अगर किसी का स्वभाव दुष्ट है, तो वे कहेंगे कि मेरे पिताजी भी ऐसे ही थे। जिनको चिंता करने की आदत है, वे कहेंगे कि मेरा काम ही दबाव वाला है। जो ज्यादा सोते हैं, वे कहेंगे कि मैं क्या कर सकता हूँ, मेरे शरीर को एक रात में दस घंटे नींद की जरूरत है। ऐसे लोगों में उत्तरदायित्व की कमी होती है, असाधारण क्षमता हममें से प्रत्येक के भीतर इस प्रतीक्षा में रहती है कि उसको प्रेरित करके कब काम में लाया जाए। जब आप प्रकृति के समयातित नियमों के बारे में जान जाते हैं, तो वे नियम, जो ब्रह्मांड और उसके भीतर जो भी कुछ है उसका संचालन करते हैं, आप वह भी जान जाते हैं और यह भी कि आप इस धरा पर किसी महान उद्देश्य की पूर्ति के लिए आये हैं। आपके भीतर अपने चारों तरफ के वातावरण से अधिक शक्ति होती है। अपने अतीत के बंदी बनने के बजाय बहुत कुछ बनने की क्षमता होती है। ऐसा करने के लिए आपको अपनी इच्छा का मालिक बनना होगा। कल्पना करें कि यदि आपकी इच्छाशक्ति दोगुनी या तिगुनी हो जाये (जितनी अब वर्तमान में है), तो आप क्या करेंगे? आप वह अभ्यास शुरु कर सकते हैं, जिसे आप आरंभ करने के बारे में सपने देखते थे; आप अपने समय का निपुणता के साथ सदुपयोग कर सकते हैं; आप अपनी चिंता की आदत को हमेशा के लिए मिटा सकते हैं। अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग आप स्वयं में प्रेरणा और ऊर्जा प्रज्ज्वलित करने में कर सकते हैं, जिसके बारे में आप कहते थे कि आपका समय पूरा हो चुका है। मूल बात यह है कि आपको अपनी इच्छाशक्ति को नियमित रूप से प्रयोग करना प्रारंभ करना है।

आज से उन कार्यों को करने का निश्चय करें, जो आपको करने चाहिए थे, बजाय जरा भी विरोध के मार्ग पर आगे बढ़ने के, जिन कार्यों को करने की आपको ज़रूरत ही नहीं थी और आप ऐसे कार्यों को लगातार करते जा रहे थे। अपनी बुरी आदतों और कमजोर भावनाओं के गुरुत्वाकर्षण के बल से लड़ना प्रारंभ करें। ठीक वैसे ही, जिस प्रकार एक रॉकेट धरती के गुरुत्वाकर्षण से ऊपर उठकर अंतरिक्ष के क्षेत्र में प्रवेश कर जाता है। जैसे-जैसे वह धरती से

ऊपर जाता है, भारी चीजें छोड़ता जाता है और अंतरिक्ष तक जाते-जाते बिलकुल हल्का हो जाता है। वैसे ही, यदि आपको ज्यादा ऊर्जावान जीवन चाहिए, तो नये और ऊर्जा से भरे कार्य करके हल्का और तरोराजा बनना होगा, ताकि आपके भीतर नई आदतें विकसित हो सकें। जो मंत्र आगे आपको बताया है, उसे अपने दैनिक अभ्यास के साथ प्रतिदिन दोहराना है। इससे आप वैसे बन जाएँगे, जैसा आप बनने की इच्छा रखते हैं। अनुशासन आपको विशाल रूप से साहस देगा, जो आपको आपके सपनों से जोड़ेगा। आपको आपके संसार को एक ही दिन में बदलने की जरूरत नहीं है। धीरे-धीरे शुरुआत करनी है। हजारों मील की लंबी यात्रा की शुरुआत भी पहले कदम से होती है। आप एक-एक अवस्था को प्राप्त करते हुए विशालता को प्राप्त करते हैं। सबसे पहले अपने आपको एक घंटा जल्दी उठने के लिए प्रेरित करें। यह आदत आपके भीतर आत्मविश्वास उजागर करके स्वयं को ऊँचा उठने के लिए प्रेरित करेगी। छोटी-छोटी सफलताओं से बड़ी सफलता प्राप्त होती है। आपको महान लक्ष्य की प्राप्ति के लिये छोटी-छोटी बातों से शुरुआत करनी चाहिए ।प्रतिदिन प्रातःकाल जल्दी उठने के साधारण से निर्णय का पालन करने से आपको वह सुख और संतुष्टि प्राप्त होगी, जो किसी भी उपलब्धि से प्राप्त नहीं हो सकती है। तरकीब यह है कि अपने आदर्शों को निरंतर ऊँचा उठाने के लिए अपने निशान को ऊँचा, और ऊँचा लगाते जाओ। यह सब आपको चमत्कारपूर्ण गति प्रदान करेगा। यह आपकी अनंत क्षमता को खोजने के लिए आपको क्रियाशील बनाएगा। प्रतिदिन दृढ़ इच्छाशक्ति और अनुशासन के उपयोग से ही महानता के नये कीर्तिमान स्थापित होते हैं।

स्वस्थ और महानतम जीवन की तेरहवीं तकनीक है 'समय का सदुपयोग ':-

मित्रों, जिस इंसान ने समय की उपयोगिता को सहज स्वीकार कर लिया है उसके लिये दूसरे मापदंड ज्यादा मायने नहीं रखते हैं। समय को हम घड़ी के माध्यम से समझते हैं, यह घड़ी हमें प्रतिदिन अपने उद्देश्यों की पूर्ति के लिए आगे बढ़ने और समयपूर्ण उत्पादक जीवन जीने का महत्व बताती है। हिमालय की ऊँचाइयों से लगाकर डेल्टा की तराइयों तक सभी लोग समय का ध्यान रखते हैं। आज तक जो लोग भी समय के प्रति जागरूक थे, उन्हें मालूम था कि समय उनके हाथों से रेत के कणों की तरह फिसल रहा है, जो कभी भी वापस लौटकर नहीं आएगा। जो लोग समय का शुरु से सदुपयोग करते हैं, वे प्रतिफल स्वरूप संपन्न, उत्पादक और संतुष्ट जीवन जीते हैं। जो लोग इस सिद्धांत को नहीं जानते कि 'समय पर नियंत्रण ही जीवन पर नियंत्रण है', ऐसे लोग कभी भी विशाल मानवीय क्षमता को नहीं जान पाते। समय एक महान समतावादी और अकल्पनीय सबक है। चाहे हम विशेष सुविधा प्राप्त जीवन जीते हों या परिस्थितियाँ हमारे प्रतिकूल हों, चाहे हम अहमदाबाद में रहते हो

या टोक्यो में रहते हों, हम सभी को दिन में चौबीस घंटे ही मिलते हैं। जिन महान लोगों ने असाधारण जीवन का निर्माण किया है या जो लोग अहंकार, द्वेष और आलस्य से ओतप्रोत रहे और जीवन में कुछ विशेष नहीं कर पाये, इन नाकामयाब और कामयाब लोगों को जो चीज अलग करती है, वह है समय के सदुपयोग का उनका तरीका। समय का कुशल प्रबंधक होने का यह तात्पर्य नहीं है कि आपको काम करने का नशा हो जाए। इसके विपरीत, समय पर नियंत्रण होने से आप जीवन में वह सारे काम कर पाते हैं, जो आप करना चाहते हैं और जो आपके लिए महत्त्वपूर्ण है। समय का ठीक से उपयोग करना सीखें। याद रखें, समय लौटकर दोबारा कभी नहीं आता। यदि आप अपना दिन तेज गति से काम करने और भागमभाग में बिताते हैं, तो आप दबाव में रहते होंगे। यदि आप एक दिन पहले 20 मिनट का समय अपने दिन को सुनियोजित करने में दे दें और रविवार को पूरा एक घंटा सप्ताह की योजना बनाने में दें, तो आपका हर दिन स्वर्णिम क्रियाकलापों से सराबोर रहेगा। सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि यदि आपने समय-सारिणी में पूरे सप्ताह के व्यक्तिगत, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास के लक्ष्यों को भी लिख लिया है, तो यह साधारण-सा काम संतुलित जीवन का रहस्य बन सकता है। अपनी दैनिक समय-सारिणी में अपने जीवन के सभी अत्यंत महत्त्वपूर्ण पहलुओं के बारे में लिखने से आप इस बात के लिए निश्चित हो जाते हैं कि आपका जीवन संतुलित और शाश्वत रहस्यों से भरा हुआ है। पहले आपके सप्ताह में और फिर आपके जीवन में महत्व और शांति की भावना मौजूद रहने लगेगी।

आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि जैसा अन्य लोग करते हैं, आपको भी उसी कार्य को करना है।अपनी दौड़ स्वयं दौड़ें। प्रतिदिन एक घंटा पहले कार्य करना आरंभ करें, ताकि जल्दी कार्य समाप्त करके सप्ताह में एक दिन परिवार के साथ कहीं घूमने जाने का प्लान कर सकें। अपने सप्ताह की योजना बनाएँ और अपने समय को क्रियाशीलता के साथ व्यवस्थित करें। अपनी प्रमुखताओं पर अपने समय को केंद्रित करने का अनुशासन रखें। आपके जीवन में अत्यंत महत्त्वपूर्ण चीजों का बलिदान तुच्छ चीजों के लिए नहीं होना चाहिए और याद रखें कि योजना न बनाना असफल होना ही है। दूसरों के साथ अपनी अपॉइंटमेंट लिखकर ही नहीं, बल्कि पत्नी को प्रेमपत्र लिखकर भी आप अपने समय के साथ कहीं अधिक उत्पादनशील हो जाते हैं। कभी न भूलें कि जो समय आप अपने काम न करनेवाले समय की वृद्धि करने में लगाते हैं, वह कभी भी व्यर्थ नहीं जाता। यह समय आपके काम करने के समय में अत्यंत निपुणता प्रदान करता है। खंडों में जीना बंद करें और हमेशा के लिए समझ लें कि जो कुछ भी आप समय अनुसार करते हैं, उससे एक अविभाजित संपूर्ण जीवन बनता है। व्यस्त होना कोई बहाना नहीं है। वास्तविक प्रश्न यह है कि आप किस काम में इतने

व्यस्त हैं। एक महान सिद्धांत, जो मैं आपको बताने जा रहा हूँ वह है - अपने जीवन में अस्सी प्रतिशत परिणाम आपकी बीस प्रतिशत क्रियाओं से मिलते हैं। इस सिद्धांत को समझना होगा। अपने समय का ज्यादातर हिस्सा इन अस्सी प्रतिशत परिणामों को केंद्रित रखकर करने होंगे। अपना ज्यादातर समय अपना ज्ञान सुधारने, परिवार के साथ संबंधों को समृद्ध करने, प्रकृति के साथ जुड़ने और जो कुछ आपके पास मौजूद है उसके लिये कृतज्ञता व्यक्त करने में लगाना होगा। आज से अपने मस्तिष्क और अपनी आत्मा को पुनर्जीवित करने में समय लगना शुरु करें। यह सब उच्च प्रभाव देने वाली क्रियाएँ हैं जिनसे आपका जीवन आपकी इच्छा के अनुरूप बन जाएगा। अपना सारा समय उन कार्यों में लगाएँ, जिनका कुछ महत्व है। ज्ञान प्राप्त लोग प्रमुखताओं से प्रेरित हुए हैं, यही है समय को नियंत्रित करने का रहस्य जहाँ आपका जीवन साधारण क्षेत्र से असाधारण क्षेत्र की उत्कृष्टता में प्रवेश करता है। आप वास्तव में बुद्धिमत्तापूर्ण कार्य करने लगते हैं और आपके लिए ज्ञान के मंदिर के दरवाजे अचानक खुल जाते हैं। दूसरों को अपना समय न चुराने दें। समय के चोरों से सावधान रहें। जैसे ही आप अपनी व्यस्त दिनचर्या से कुछ समय आराम के लिए तथा अपने विचारों को एकत्रित करने के लिए निकालते हैं, ये लोग आपके ऑफिस में अकस्मात् आ धमकते हैं। आपको अपने समय के साथ निष्ठुर होना पड़ेगा। आप मना करना सीखें। छोटी-छोटी चीजों के लिए ‘नहीं’ कहने का साहस आपको बड़ी-बड़ी चीजों के लिए ‘हाँ’ कहने की शक्ति देगा। आवश्यक कार्य में हों, तो अपने ऑफिस का दरवाजा बंद रखें। अनावश्यक फोन कॉल रिसीव न करें। यह आपकी सुविधा के लिए है, न कि दूसरों की सुविधा के लिए। लोग आपको सम्मान तभी देंगे, जब वे देखेंगे कि आप अपने समय को महत्व देते हैं। फिर वे समझ जाएँगे कि आपका समय कीमती है और वे उसका सम्मान करेंगे।

यह सच है कि जो चीज अच्छी लगे उसे करना और बुरी लगे, उससे बचना मानव स्वभाव है। लेकिन जैसा कि मैंने पहले भी कहा है कि अत्यधिक उत्पादनशील इंसान उन कार्यों को करने के आदी होते हैं जिनको कम उत्पादनशील इंसान नहीं करना चाहते। जो लोग अपने समय पर स्वामित्व रखते हैं, वे सादा जीवन और उच्च विचार रखते हैं। स्थायी प्रसन्नता उन्हीं इंसानो को प्राप्त हो सकती है, जो प्रभावी है और अपने लिए जिन्होंने लक्ष्यों का निर्धारण कर लिया है। ऐसे लोग अपनी उपलब्धि और अपने योगदान से समृद्ध जीवन जी रहे हैं और यहाँ तक पहुँचने के लिए उन्हें अपने मन की शांति का त्याग नहीं करना पड़ा है। उन्हें अपने वर्तमान जीवन को भरपूर जीते हुए आगे बढ़ना है। हमेशा हँसी की शक्ति को याद रखें। जीवन के दबावों और तनावों के लिए भी हँसी-मजाक और संगीत एक टॉनिक का काम करते हैं। हँसी की खिलखिलाहट आपके हृदय को खोल देती है और आपकी

आत्मा को प्रसन्न करती है। किसी को भी अपने जीवन को इतनी गंभीरतापूर्वक नहीं लेना चाहिए कि अपने ऊपर ही हँसना भूल जाए। अपने दिन का एक मिनट भी व्यर्थ न करें। आप अपने जीवन में मृत्यु शैय्या की मानसिकता विकसित करें। यह आपके जीवन को एक नये दृष्टिकोण से देखने का तरीका है, यह एक अधिक सशक्त रूपांतरण का तरीका है, जो आपको याद दिलाता है कि आज का दिन आपके जीवन अंतिम दिन हो सकता है, अत: जीवन का भरपूर आनंद लें। वास्तव में यह सिद्धांत जीवन के बारे में है। जब आप मृत्यु शैय्या वाली मानसिकता अपना लेते हैं, तो हर दिन इस प्रकार रहते हैं, जैसे वह आपका अंतिम दिन हो। इस मानसिकता की मौजूदगी में आप कभी भी कोई नकारात्मक कार्य नहीं कर पायेंगे, आप जीव के कल्याण के भाव से सराबोर रहेंगे, आपकी मानसिकता उदारता और अपनत्व से ओतप्रोत रहेगी और आप करुणा के सागर बन जाते हैं। प्रतिदिन अपने आप से यह साधारण प्रश्न पूछने की कल्पना करें कि यदि आज का दिन मेरा आखिरी दिन होता, तो मैं क्या करता। फिर इस बारे में विचार करें कि अपने परिवार के साथ, अपने साथ काम करनेवालों के साथ, यहाँ तक कि जिन्हें आप नहीं जानते हो उनके साथ आप कैसा व्यवहार करेंगे। सोचें कि आप कितने उत्पादक और उत्साहपूर्ण रहेंगे, हर पल को अधिक–से-अधिक जीने के लिए। मृत्यु शैय्या का प्रश्न ही आपके जीवन को परिवर्तित कर सकता है। यह प्रश्न आपके दिनों को ऊर्जावान, जोशपूर्ण और नवीन बनाएगा। आप उन सभी महत्त्वपूर्ण चीजों पर ध्यान देना आरंभ कर दें, जिन्हें आप अब तक टालते आए हैं और उन तुच्छ बातों पर समय बर्बाद करना समाप्त कर दें, जिन्होंने आपको संकट और अव्यवस्था के दलदल में फँसा रखा है।

आज से अपने आपको और अधिक काम करने के लिए तथा और अधिक अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित करे, अपनी ऊर्जा को अपने सपनों के विस्तार में लगाएँ। सामान्य दर्जे का जीवन स्वीकृत न करें जब आपके मस्तिष्क के किले में असीमित क्षमता मौजूद है। अपनी महानता को उजागर करें। इस तरह काम करें, मानो असफलता असंभव है। अपने उद्देश्यों को (चाहे वे भौतिक ही हों या आध्यात्मिक) प्राप्त न कर पाने का विचार मिटा दें। बहादुर बनें और अपनी कल्पनाशक्ति के लिए सीमा निर्धारित मत करें। अपने अतीत के गुलाम न बनें, अपने भविष्य के निर्माता बनें। अपना भविष्य अपने पुरुषार्थ से निर्मित करें।

आपने जीवन का लक्ष्य ही ‘सेवा कार्य’ को बनाएँ। चाहे आपके पास कितना भी बड़ा घर हो, कितनी भी महँगी कार हो, चाहे आपके पास खुद का एक टापू ही क्यों न हो, इन सबका कोई महत्व नहीं है क्योंकि अंत समय में जो चीज आप अपने साथ ले जा सकते हैं, वह है - आपकी आत्मा और आपके श्रेष्ठ कर्म। इसलिए, अपनी आत्मा की आवाज सुनें,

इसे अपना मार्गदर्शन करने दें। आत्मा जानती है कि सही क्या है और गलत क्या है। यह आपको बताएगी कि जीवन में आपका आह्वाह्न आखिर किसी-न-किसी रूप में दूसरों की निःस्वार्थ सेवा करने के लिए है। अपने जीवन को उस पुष्प की तरह बनाएँ, जो अपनी मौजूदगी में दुनिया को अपनी महक से सुगंधित करता है और अपने अस्तित्व की आहुति देकर दुनिया को रंगों से भर देता है। इसलिए मित्रों, सेवा ही जीवन है!

स्वस्थ रहने की चौहदवीं तकनीक है 'निःस्वार्थ सेवा और परोपकार' -

निःस्वार्थ सेवा और आपकी परोपकार की भावना से आपके जीवन की गुणवता निर्धारित होती है। प्राचीन कहावत है - जो हाथ आपको गुलाब के फूल प्रदान करते हैं, उनमे थोड़ी-सी सुगंध हमेशा लगी रह जाती है। इसका अर्थ स्पष्ट है कि जब आप दूसरों के जीवन को सुधारने का काम करते हैं, आप इस प्रक्रिया में अप्रत्यक्ष रूप से अपने जीवन का उत्कर्ष करते हैं। जब आप प्रतिदिन छोटे-मोटे परोपकार के कार्य करने के अभ्यास का ध्यान रखते हैं, तो आपका निजी जीवन कहीं अधिक समृद्ध और अधिक महत्त्वपूर्ण होने लगता है। हर दिन आप पवित्रता और धार्मिकता बनाए रखने के लिए किसी-न-किसी प्रकार दूसरों की सेवा करें। मेरा सुझाव है कि आप इस धरती पर अपनी भूमिका के लिए नया रूपांतरण अपनाएँ।

जीवन को देखने के दो तरीके हैं - पहला है, जीवन को पूर्णता के साथ देखें यानी कि वे आशावादी लोग, जो गिलास को आधा भरा हुआ देखते हैं, वे उन्हीं परिस्थितियों का भिन्न तरीके से विश्लेषण करते हैं क्योंकि उन्होंने भिन्न दृष्टिकोण अपना लिया है। कुछ इसी तरह, अपने जीवन की गुणवता में नाटकीय सुधार लाने के लिए अपने आपको नये दृष्टिकोण से देखना होगा कि आप इस पृथ्वी पर क्यों आए हैं। आपको ज्ञात होना चाहिए कि जब आप इस संसार में आये थे, तो आपके पास कुछ नहीं था, सिवा अपने प्रारब्ध के। और जब आप इस संसार से विदा लेंगे, तब भी कुछ साथ नहीं जाएगा, सिवा अपने पुण्य कर्मों के। अतः, आपके यहाँ होने का एक ही कारण हो सकता है और वह कारण है - आपके पुण्य कर्म। अपने आपको दूसरों की सेवा में लगाएँ और महत्त्वपूर्ण तरीके से अपना योगदान करें। मेरे कहने का तात्पर्य यह कदापि नहीं है कि आप अपने जीवन को दुखी बनाएँ और गरीबों की सेवा के लिए अपना व्यवसाय या नौकरी छोड़ दें, अपने जीवन के भोग का आनंद न लें। आप यह सब अपने जीवन को थोड़ा सहज, सरल और करुणामय बनाकर कर सकते हैं। हाल ही में मैं ऐसे कई लोगों से मिला हूँ जिन्होंने बड़े संतोष के साथ इस रास्ते को अपनाया है। आज पूरी दुनिया बहुत बड़े परिवर्तन के दौर से गुजर रही है, लोग धन का उपयोग महत्त्वपूर्ण कार्यों के लिए कर रहे हैं। परिवर्तन के लिए स्पष्ट आह्वाह्न को लोगों ने सुन लिया

है। लोग इस बात को जान रहे हैं कि वे यहाँ किसी विशेष उद्देश्य के लिए आये हैं और उसको पूरा करने में सहायता देने के लिए उनको विशेष उपहार मिले हैं; जैसे - बहुतायत में मानसिक क्षमता, असीमित ऊर्जा, असीमित क्रियाशीलता, अनुशासन का भंडार और शांति का स्रोत। सिर्फ इन खजानों का ताला खोलने और जनसाधारण की भलाई के लिए इनका उपयोग करने की बात है। मैं सिर्फ आपसे यह कह रहा हूँ कि पहले आपको संसार के प्रति अपने दृष्टिकोण को बदलना होगा ताकि आप खुद को एक अकेले इंसान के रूप में देखना बंद कर दें और समूह के हिस्से के रूप में देखना आरंभ कर दें। आज से आपको अधिक दयालु और अधिक भला बनने की जरूरत है।

एक बात समझ लें कि सबसे भला काम जो आप कर सकते हैं, वह है दूसरों को देना। यह अपनी आत्मचेतना में खोने और एक उच्चतम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए ध्यान केंद्रित करना आरंभ करने के विषय में है। यह अपने आसपास के लोगों को देने के रूप में हो सकता है - चाहे इसका तात्पर्य अपना समय, धन या ऊर्जा देने से है। जब आप दुनिया को बेहतर स्थान बनाने का प्रयास आरंभ करते हैं, तो आपका जीवन एक अधिक चमत्कारपूर्ण दायरे की ओर बढ़ जाता है। हमारे मनीषियों ने कहा है कि जब हम पैदा होते हैं, तो हम रो रहे होते हैं और दुनिया खुशी मनाती है। उन्होंने हमें सुझाव दिया है कि हमें अपना जीवन इस प्रकार जीना चाहिए कि जब हम इस शरीर को छोड़कर दुनिया को अलविदा कर रहे हों, तो दुनिया रो रही हो और हम प्रसन्न हो रहे हों।

आओ, मैं आपको एक कहानी के माध्यम से समझाने जा रहा हूँ कि आपका अपने परिजनों और अपने माता-पिता के प्रति जो नजरिया है, वह आपके कल को कैसे प्रभावित करता है। पुराने जमाने की बात है, एक माँ अपने बेटे, उसकी पत्नी और उनके एक सात साल के बेटे के साथ रहा करती थी। दिनोंदिन वो माँ अपनी सुनने की शक्ति खोती जा रही थी और उसका शरीर भी कमजोर होता जा रहा था। कभी-कभी खाना खाते समय उसके हाथ इतने काँपते थे कि उसकी प्लेट से मटर के दाने नीचे गिर जाते थे और कप से सूप गिर जाता था। उसका पुत्र और उसकी पत्नी इस गंदगी से बहुत परेशान हो जाते थे। एक दिन उन्होंने सोचा कि बस, अब बहुत हो चुका। इसलिए, एक दिन उन्होंने अपनी माँ के लिए खाना खाने की टेबल एक झाड़ू रखने की कोठरी के निकट लगा दी। उसको वहीं बैठकर अकेले ही हर बार खाना खिलाया जाने लगा। वह माँ, भोजन के समय आँसुओं से भरे नेत्रों से उनकी ओर अपने कमरे से देखा करती थी लेकिन खाना खाते समय उसके चम्मच या काँटा गिराने पर उसे बुरा-भला कहने के सिवाय वे उससे कोई बात नहीं करते थे। एक शाम, रात के भोजन से ठीक पहले, उनका छोटा बेटा घर बनाने के ब्लॉक्स से खेल रहा था। उसके पिता ने प्यार

से पूछा - "बेटे, आप क्या बना रहे हो?" बेटे ने जवाब दिया – "पापा !मैं आपके और मम्मी के लिए एक छोटी मेज बना रहा हूँ"। उसने कहा - "पापा! जब मैं बड़ा हो जाऊँगा, तब आप दोनों कोने में बैठकर खाना खा सकोगे"। पापा और मम्मी दोनों की बोलती बंद हो गई और काफी देर तक सन्नाटा छाया रहा। फिर वे दोनों रोने लगे। मम्मी-पापा दोनों ने जो अपने कृत्यों की प्रकृति और जो दुःख अपनी माँ को दिये, वे उसी क्षण समझ गये। उसी रात को वे अपनी उस वृद्ध माँ को अपनी बड़ी खाने की मेज पर ले आये, जो उसका सही स्थान था। उस दिन से वे हमेशा अपनी माँ के साथ ही भोजन करते थे और जब कभी भोजन का कोई दाना मेज पर गिर जाता या काँटा छिटककर फर्श पर जा गिरता, तो किसी को इससे कोई परेशानी नहीं होती थी। मित्रों, इस कहानी के माध्यम से मैं आपको यह समझाना चाहता हूँ कि आप जैसा भी अच्छा या बुरा व्यवहार अपने माता-पिता या अपने परिजनों से करते हैं, वह कई गुना होकर आपको वापस मिलेगा। इसलिए, अपने विचारों,शब्दों और कर्मों को शाश्वत बनाए रखिये। इस कहानी में मम्मी-पापा बुरे लोग नहीं थे, बस उनके भीतर करुणा की ज्योति जगाने के लिए एक बोध की चिंगारी की जरूरत थी। करुणा और परोपकार के दैनिक कार्य जीवन को कहीं अधिक समृद्ध बनाते हैं। हर सुबह समय निकालकर विचार करें कि आप पूरे दिन में दूसरों की भलाई के लिए क्या करेंगे। जब आपका मित्र मुसीबत में हो, तो उनके साथ सहृदयतापूर्वक व्यवहार करें। अपने परिवार के सदस्यों को बिना किसी कारण के प्यार के छोटे स्मृति-चिह्न देना आदि चीजें जीवन जीने के आश्चर्यजनक तरीके में वृद्धि करती हैं.... और जहाँ तक मित्रता की बात है, उसे आपको निश्चित रूप से निरंतर सुधारने की जरूरत है।

सच्चे मित्र जीवन में हंसी-मजाक, सम्मोहन और सौंदर्य प्रदान करते हैं। जब आप अत्यधिक आत्मसंयत हो जाते हैं, तब सच्चे मित्र आपको विनम्र बनाए रखते हैं। जब जीवन थोड़ा जटिल हो जाता है और स्थिति वास्तविकता से ज्यादा खराब दिखाई देती है, तब सच्चे मित्र सहायता करते हैं।

स्वस्थ और महानतम जीवन की पन्द्रहवीं तकनीक है 'वर्तमान में बने रहना' -

एक वास्तविक आनन्दपूर्ण और पुरुष्करणीय जीवन जिस तकनीक के द्वारा मिलता है, उसे वर्तमान में जीना कहते हैं। हमारे योगीजन कहते थे कि 'अतीत, पुल के नीचे पानी के समान है और भविष्य आपकी कल्पना के क्षितिज पर बहुत दूर सूर्य के समान है'। सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण समय वर्तमान है। इसमें जीना सीखें और इसका पूरा आनंद लें। आप सब अपने दिन का अधिकांश भाग अतीत की घटनाओं पर (जिन्हें बदलने का आपमें सामर्थ्य नहीं है) कल्पना में जाकर क्षोभ करते हैं, चिंता करते हैं। यह वास्तव में बहुत ही निराश करने वाली

बात है। इससे निकलने का तरीका है हर कार्य को वर्तमान में बने रहकर करना। वास्तविक चुनौतीपूर्ण कार्यों में व्यस्त रहना ही व्यक्तिगत संतोष प्राप्त करने का निश्चित तरीका है। याद रखें - 'प्रसन्नता एक यात्रा है, लक्ष्य नहीं'। आज के लिए जियें, आज के जैसा दूसरा दिन कभी नहीं होगा। जीवन के छोटे-छोटे सुखों की उपेक्षा करके आप बड़े-बड़े सुखों के पीछे भागने में अपना समय बर्बाद करना बंद करें। कार्यों की गति थोड़ी धीमी कर दें। आपके चारों ओर जो सौंदर्य और पवित्रता है, उसका आनंद लें। मेरे कहने का तात्पर्य केवल यह है कि उपलब्धि हासिल करने के लिए प्रसन्नता को स्थगित न करें। कभी भी उन चीजों को, जो आपकी ख़ुशहाली और संतुष्टि के लिए महत्त्वपूर्ण है, बाद के समय के लिए न डालें। आज का दिन पूरी तरह जीने के लिए है, न कि जब आप समृद्ध या रिटायर हो जाएँ, तब के लिये। जीना कभी स्थगित मत करो।

आज का दिन ही वह दिन है, जब आप समय को पकड़ सकते हैं और उड़ान भरनेवाला जीवन जी सकते हैं। आज का दिन ही वह दिन है, जब आप अपनी कल्पना के अनुसार रह सकते हैं और अपने सपनों को पूरा कर सकते हैं। कृपया कभी भी परिवार के उपहार की उपेक्षा न करें। प्रसन्नता एक यात्रा है और यह आपके चुनाव पर निर्भर करता है। आप इंद्रधनुष के अंत में मिलनेवाले मायावी सोने के कलश के पीछे दौड़ना जारी रख सकते हैं, जो आखिर में खाली निकलता है। प्रत्येक दिन जो विशेष क्षण आपको उपलब्ध कराता है, उसका आनंद लें। यह दिन ही सबकुछ है, जो आपके पास है। आपकी वर्तमान परिस्थितियाँ क्या हैं, यह बात कोई मायने नहीं रखती। आप जीवन जीने की काबिलियत का सुख पाने के लिए अपने आपको प्रशिक्षित कर सकते हैं और अपने अस्तित्व को दैनिक जीवन के रत्नों से भर सकते हैं। आपके बैंक अकाउंट की साइज और आपके घर की साइज का आपके सुख से कोई लेनादेना नहीं है। यह दुनिया लखपतियों से भरी हुई है। अधिक धन कमाने में और अच्छा जीवन बनाने में बहुत बड़ा फर्क है। जब आप कृतज्ञता प्रकट करने की कला का सिर्फ पाँच मिनट अभ्यास करेंगे, तो आप जीवन में वह समृद्धि प्राप्त करेंगे, जिनकी आपको तलाश है। हम सबके पास धन्यवाद देने के लिए बहुत कुछ है - आपकी खिड़की के बाहर की दहलीज पर गाती हुई चिड़िया, जो गर्मी के दूसरे भव्य दिन की सूचना देती है, जो विवेकवान इंसान को उपहार के समान ही दिखाई देती है। मित्रों, हमेशा याद रखें कि जीवन हमेशा आपको वह नहीं देता जो आप उससे माँगते हो, लेकिन यह हमेशा वह देता है जिसकी आपको जरूरत होती है। इस प्रकार, अपनी सारी संपत्ति के लिये (चाहे वह भौतिक, शारीरिक या आध्यात्मिक हो) प्रतिदिन धन्यवाद देकर वर्तमान में जीने की आदत विकसित कीजिए। इससे आपका जीवन एक नयी ऊर्जा से प्रफुल्लित हो जाएगा। यह प्रभावी तरीका है अपने जीवन में अधिक जीवंतता लाने का। जब आप

वर्तमान का रसास्वादन करते हैं, तो आप जीवन की ज्योति जलाने लगते हैं, जो आपके भाग्य का विकास करती है।

हम सबमें कुछ है जिसे करने के लिए हम सब बने हैं। ब्रह्मांड में हर इंसान महान है। वर्तमान में बने रहने से आपकी प्रतिभा चमकने लगेगी और प्रसन्नता से आपका जीवन भर जाएगा उसी समय, जब आप अपना उच्चतर लक्ष्य ढूँढ़ लेंगे और अपनी सारी ऊर्जा उस दिशा में लगा देंगे। एक बार जब आप इस मिशन से जुड़ हो जाएँगे, चाहे यह बच्चों का महान शिक्षक बनना हो अथवा एक उत्साहपूर्ण कलाकर, आपकी सभी अभिलाषाएँ बिना प्रयास के ही पूरी हो जाएँगी। तथ्य की बात यह है कि जितना अधिक आप कोशिश करेंगे, उतनी ही देर आपको अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में लगेगी। इसके बजाय सिर्फ अपने सपनों के मार्ग का अनुकरण करें और अपने विश्वास को कायम रखें। वास्तविक दुनिया में हमे कभी भी सर्वाधिक पूर्ण जीवन जीने का दूसरा अवसर नहीं मिलेगा। आज आपके पास जीवन जीने की क्षमता के प्रति सचेत होने का मौका है। आपको कहीं अधिक देर न हो जाए। समय सचमुच आपकी उँगलियों से रेत के कणों की तरह फिसल रहा है। इस नये दिन को अपने जीवन का निर्णायक और महत्त्वपूर्ण दिन बनने दें। इस दिन आप हमेशा के लिए अपने लिए वास्तविक महत्त्वपूर्ण चीजों पर ध्यान देने का निर्णय लें। उन लोगों के साथ ज्यादा समय बिताने का निर्णय लें, जो आपके जीवन को अर्थपूर्ण बनाते हैं। विशिष्ट क्षणों का आदर करें, उनकी शक्ति में आनन्दोत्सव मनाएँ। उन कामों को करें, जिनको आपने हमेशा करना चाहा है। जिस पहाड़ पर चढ़ना चाहते थे उसपर चढ़ाई करें अथवा गिटार, हारमोनियम बजाना सीखें। बारिश में नृत्य करें और अपने बचपन के आनंद को पुनर्जीवित करें। अपनी आत्मा की तरफ प्रवर्त होना आरंभ करें।

हमारे संतों ने कहा है कि वास्तविक ज्ञान प्राप्त आत्माओं की अंतिम मंजिल को निर्वाण कहा जाता है। संत निर्वाण को एक अवस्था समझते थे, एक ऐसी अवस्था जिसमें हर चीज जिसे आप पहले से जानते थे, वह श्रेष्ठतर हो जाती थी, निर्वाण में हर चीज संभव थी। वहाँ कष्ट नहीं थे और जीवन का नृत्य दैवीय उत्कृष्टता के साथ होता था। निर्वाण में पहुँचकर संत ऐसा अनुभव करते थे, मानो धरती पर स्वर्ग आ गया हो। यह उनके जीवन का अंतिम लक्ष्य था। हम सब यहाँ इस धरा पर किसी विशेष प्रयोजन के लिए है। आपका सच्चा दिव्य आह्वान किस काम के लिए है और आप दूसरों के प्रति अपना योगदान किस प्रकार कर सकते हैं, इस बात पर चिंतन करे। गंभीरता की कैद में न रहें। आज अपने जीवन की चिंगारी को प्रज्ज्वलित करें और उसको उज्ज्वल प्रकाश से प्रदीप्त होने दें। उन सिद्धांतों और

तकनीकों का प्रयोग करें, जो मैंने आपको बताई हैं। महान संतों की इस समृद्ध बपौती का उन सब में प्रचार करें, जो आपके आसपास हैं, जिन्हें इस ज्ञान की जरूरत है।

शक्ति, बुद्धि और प्रेम की सत्ता रखने वाले और अपने खुद के विचारों के स्वामी के रूप में हर परिस्थिति की चाभी आपके हाथों में होती है। अपने आपमें निहित है वह रूपांतरणकारी और पुनरुत्थान की शक्ति, जिसके द्वारा आप ख़ुद को वह बनाते हैं, जो बनाना आप चाहते हैं। आप खुद अपने भाग्य के विधाता हैं। आपका मन उस खेत जैसा है, जिसे या तो आप बुद्धिमानी से जोतकर और अनुपयोगी खर-पतवार को हटाकर एक लहलहाती फसल के लिए तैयार कर सकते हैं या लापरवाही से अनुपयोगी जंगली घास-फूस को बढ़ाकर अच्छी फसल से वंचित रह सकते हैं। अब आपको क्या करना है, यह बाजी आपके हाथों में है। आपका मन भी उस खेत जैसा ही है, जिसमें आप जैसे विचार डालेंगे, परिणाम वैसे ही मिलेंगे। एक कहावत भी है - "रोपे बिरवा आक, तो आम कहाँ से होय"। जीवन एक बहुत ही खूबसूरत सफ़र है, जिसे हमें अपने विचारों को महानतम बनाकर समृद्धि और खुशहाली की महानतम पराकाष्ठा तक ले जाना है।

4.
जीवन क्या है?

जीवन का अर्थ है एक अर्थपूर्ण और होशपूर्ण व्यतीत किया गया समय जो 'समय, प्रेम, करुणा, आनंद, मैत्री, सेवा, सहयोग, कृतज्ञता और मानवीय मूल्यों' पर आधारित है। जो समय वर्तमान काल के प्रत्येक पल पर केंद्रित है, वह हर पल रचनात्मकता का ऐसा जोड़ है, जहाँ जीवन की असीम संभावनाएँ छिपी हैं; जहाँ मानवीय मूल्यों का बोलबाला है और शाश्वत् जीवन की परिपाठी मौजूद है; जहाँ सहयोग, समर्पण, साहस, प्रेम और करुणा की धारा बह रही है।

जीवन हमारे भीतर एक प्रकाश के रूप में है, जहाँ हम अंधकार से भयभीत रहते हैं। परंतु वह जीवन नहीं है। जीवन एक प्रकाश पुंज है, ऊर्जा का पुंज है। मनुष्य अमृत है, समस्त जीवन अमृत है। हम जीवन की दिशा में कोई खोज नहीं करते हैं, हम जीवन से अपरिचित हैं। यहाँ प्रश्न 'जीवन और मृत्यु' का नहीं है, बल्कि प्रश्न केवल जीवन का है। मैं मृत्यु पर कुछ भी नहीं बता सकता क्योंकि अस्तित्व सिर्फ जीवन का है। जो ज्ञात है, वह जीवन है, जो अज्ञात है वह मृत्यु है। जीवन हमारे भीतर प्रतिपल प्रवाहित हो रहा है, हमारे भीतर की प्राण ऊर्जा ही हमारे जीवन का नेतृत्व करती है। यदि हम होश में रहकर जियें, तो वह जीवन है वरना मृत्यु है। सोये हुए इंसान को कुछ भी पता नहीं होता है, लेकिन जब तक वह जागृत अवस्था में है उसे सब पता होता है। एक शराबी भी उठता-बैठता है, एक पागल भी उठता-बैठता है, तो क्या वो जीवन जी रहा है? नहीं! वह जीवन नहीं जी रहा है। जीवन तो प्रतिक्षण वर्तमान में बने रहकर करुणा, सेवा, कृतज्ञता और प्रेम के भावों के साथ चैतन्य बने रहकर कार्य करना है।

हम एक उदाहरण के माध्यम से थोड़ा जीवन की परिभाषा समझने की कोशिश करते हैं। एक गाँव में किसी जादूगर ने एक कुएँ में एक पुड़िया डाल दी और कहा कि यदि कोई इस कुएँ के पानी को पियेगा, तो पागल हो जाएगा। ऐसा कहकर जादूगर वहाँ से चला गया। उस गाँव में दो कुएँ ही थे - एक राजा के महल में और दूसरा वह, जिसमें जादूगर ने पुड़िया डाल दी थी। राजमहल में तो आम लोग पानी पीने जा नहीं सकते थे, तो फिर उन लोगों ने प्यास लगने पर मजबूरी में उस कुएँ के पानी से अपनी प्यास बुझाई। जो भी कोई पानी पीता, तुरंत

पागल होता गया। इस प्रकार, शाम होते-होते पूरा गाँव पागल हो गया। जब राजा और उसके दरबारियों को यह बात मालूम पड़ी, वे बहुत खुश हुए कि वे पागल होने से बच गये। उन्होंने कहा कि हम महल के अंदर रहनेवाले सभी राजदरबारी और राजा-रानी पागल होने से बच गये। उस खुशी में राजा ने एक जश्न मनाने का ऐलान किया और जश्न की तैयारी भी शुरु कर दी। तभी द्वारपालों से यह खबर मिलती है कि महल को चारों ओर से सारे गाँव वालों ने घेर लिया है और वे सब चिल्ला-चिल्लाकर कह रहे हैं कि हमारा राजा पागल है और वह अब शासन नहीं चला सकता। इसलिए, हम सब मिलकर उस राजा को मारकर एक नया राजा बनाना चाहते हैं ताकि हमारा शासन सही तरीके से चल सके। यह सब बातें सुनकर राजा चिंतित हुआ और उसने अपने वजीर से पूछा कि अब क्या किया जाए। तब वजीर ने राजा से कहा – "महाराज! बचने का अब सिर्फ एक ही तरीका है कि आप भागते हुए उस कुएँ तक जाइए और उस कुएँ का पानी पीजिए, तब ही आपकी जान बच सकती है"। फिर क्या? राजा-रानी और सभी दरबारी भागते हुए उस कुएँ तक पहुँचे और जल्दी–जल्दी उन्होंने भी उस कुएँ का पानी पिया और वे भी पागल हो गये। इस तरह उन सबकी जान भी बच गई। फिर महल के भीतर रहने वालों और गाँव वालों ने मिलकर पूरी रात जश्न मनाया।

मित्रों, मेरे कहने का तात्पर्य है कि आज ज्यादातर समाज और मानव जाति बेहोशी में ही जिये जा रही है। मौजूदा समाज में हम सिर्फ उस भीड़ का हिस्सा बनते जा रहे हैं, जो पहले से ही बेहोशी में जीते जा रहे हैं। भीड़ का हिस्सा बनने में हमें अनुकूलता प्रतीत होती है। इसमें हमें किसी से घर्षण की संभावना नहीं रहती है और हम लगातार बिना जीवन की परिभाषा को समझे ही आगे बढ़ते रहते हैं। जीवन वह बहुमूल्य धरोहर है, जिसकी नींव साहस, करुणा, प्रेम, सहिष्णुता, त्याग और सहजता के भावों से होशपूर्ण जिये गये पलों से निर्मित होती है।

मित्रों, हमें लोगों के दिलों में उतरने की जरूरत है, न कि ताकत की। एक बार हथौड़े ने चाबी से कहा कि सुन चाबी! आकार और ताकत में तू मेरे से बहुत कम है, लेकिन तू ताले को बहुत ही आसानी से खोल देती है और मुझे खोलने में बहुत मेहनत करनी पड़ती है। चाबी बोली कि सुन हथौड़े! ताकत और आकार में भले तू मेरे से ज्यादा बड़ा है, लेकिन तू ताले की ऊपरी सतह को छूता है और मैं ताले के अंतर्मन में जाती हूँ और उससे निवेदन करती हूँ, तो ताला खुल जाता है। मित्रों, मेरे कहने का तात्पर्य है कि अपने व्यक्तित्व को धीर, नम्र, प्रेमपूर्ण और परिपक्व बनाएँ और लोगों के हृदय में निवास करें ताकि जीवन की धारा असीमता के साथ वैसे ही बहती रहे।

जीवन को सार्थक बनाने के लिए सप्ताह के सातों दिन वैचारिक उत्थान और जीवन की धारा को बदलने की जरूरत है; जैसे - बेहतरीन विचारों वाला सोमवार। हर सोमवार यह निश्चय करने का दिन है कि आप सिर्फ बेहतरीन विचार ही सोचेंगे। आपका हर विचार श्रेष्ठ हो, हर उस चीज को नजरअंदाज करें जिससे श्रेष्ठ विचार उत्पन्न नहीं हो रहे हों। अपने दिन की शुरुआत में ही अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति से अपने अवचेतन मन को यह आदेश दें कि आज मेरे पास 59 से 60 हजार मौके हैं, यानी प्रतिदिन औसतन एक इंसान के मस्तिष्क में दिन में 50 से 60 हजार विचार आते हैं।

जीवन की धारा को बदलने के लिए हर सप्ताह मंगलवार को सिर्फ और सिर्फ प्रशंसा करें। हर उस चीज के लिए, जो आप उपभोग में ला रहे हैं। जैसे - आपका स्वस्थ शरीर और आपकी इंद्रियाँ व आपका वर्तमान समय, आपका भूतकाल और आपका आने वाला भविष्य जिसे आप सुनहरा बनाना चाहते हैं।

सत्कार्यों से और श्रेष्ठ कर्मों से अपने जीवन के बैंक अकाउंट को भरने वाले बुधवार को अपने आसपास के लोगों को अच्छे कार्यों के लिए प्रोत्साहित करें। दयालुता का व्यवहार करें, दूसरों के लिए दरवाजा खोलें। हर मिलने वाले को अपनी सच्ची मुस्कान दें,करीबी को उपहार दें। बुधवार को सत्कार्यों से भर दें। सृष्टि प्रतिक्रिया करेगी और आपके सप्ताह का अब तक का सबसे अच्छा दिन बनाएगी।

धन्यवाद और आभार व्यक्त करने वाला हैं गुरुवार। जितने भी तरीकों से आप कर सकें, उन सभी लोगों की सूची बनाएँ जिन्हें आप धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने आपके लिये कुछ किया है। लगातार धन्यवाद सोचें और महसूस करें। धन्यवाद को पूरे दिन का अपना प्रमुख विचार, अपनी भावना और अपना हर शब्द बना दें। धन्यवाद को एक आश्चर्यजनक शक्ति और अपना केंद्र बिंदु बना दें।

बेहतरीन भावनाओं वाले शुक्रवार को आप अपने भीतर की सभी बेहतरीन भावनाओं का उपयोग और विस्तार करते हैं। जब भी आप दिन में आगे बढ़ें, तो इस बात पर ध्यान दें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। बेहतरीन भावनाओं के सैलाब से खुद को भरते रहें। अपने मनपसंद गीत सुनें, प्रिय मित्र से मिलें। ऐसे कार्य करें, जिन्हें करके आपको बेहतरीन एहसास हो। अपने आपको आनंदविभोर होते हुए देखें, प्रफुल्लित मन से दिन को अलविदा कहें।

तनाव से मुक्ति और जश्न मनाने वाला शनिवार। हर शनिवार आपके लिये वह दिन है, जिस दिन आप खुद को एक पक्षी की तरह स्वतंत्र महसूस करें। उतना स्वतंत्र महसूस करें, जितना आप अपने आपको बचपन में करते थे। यह दिन आनंद और नवीनता को खोजने का दिन

है। ऐसे नवीन कार्य करें जिनसे आपको अद्भुत महसूस हो। ऐसी चीजें करें, जो आपको हँसाती हो। ऐसी चीजें करें जिनकी बदौलत आप खुशी से उछल पड़ें - नाचें, गाएँ, कूदें और सीटी बजाएँ। आज अपने जीवन का जश्न मनाएँ, आलोकित हो जाएँ और नकारात्मकता को मुक्त कर दें। याद रखें कि जीवन कभी न खत्म होने वाला खेल है और आप इस खेल को अनंत काल तक खेलने वाले और जश्न मनाने वाले हैं।

सबका भला करने वाला और पिछले छः दिनों का विश्लेषण करने का दिन है रविवार। हर रविवार को थोड़ा समय निकालकर पलटकर देखें और सभी बेहतरीन चीजों को देखें और मन-ही-मन कृतज्ञता महसूस करें। अगले सप्ताह की योजना बनाएँ और उसे लागू करने की मनोस्थिति तैयार करें। रविवार को थोड़ा आराम भी कर लें, अपने जीवन को उन्नत बनाने के विचारों के साथ दिन का समापन करें।

जीवन की धारा को संतुलित करने के लिए कर्म को पुरुषार्थ में तब्दील करें ताकि आपका जीवन सफल, सहज और महानता की नयी परिपाठी तैयार कर सके। पुरुषार्थ में कभी भी डर, चिंता, द्वेष और दुःख के भावों का समावेश नहीं होता है। मनुष्य अपने पुरुषार्थ से असंभव को संभव कर सकता है। संघ के इस गीत की चंद पंक्तियों के माध्यम से इसे समझने का प्रयास करते हैं -

"धरती की शान तू प्रभु की संतान ,तेरी मुट्ठियों में बंद तूफान है रे

मनुष्य! तू बड़ा महान है भूल मत, मनुष्य तू बड़ा महान है।

तू जो चाहे पर्वत पहाड़ों को फोड़ दे, तू जो चाहे नदियों के मुख को भी मोड़ दे

तू जो चाहे धरती को अंबर से जोड़ दे, अमर तेरे प्राण -२

मिला तुझको वरदान।

तेरी आत्मा में स्वयं भगवान है रे, भूल मत मनुष्य! तू बड़ा महान है -२

नयनों से ज्वाल, तेरी गति में भूचाल,

तेरी छाती में छुपा महाकाल है

पृथ्वी के लाल तेरा हिमगिरी सा भाल, तेरी भृकुटी में तांडव का ताल है।

निज को तू जान -२,

जरा शक्ति पहचान, तेरी वाणी में युग का आह्वान है रे -२

भूल मत मनुष्य! तू बड़ा महान है -२

धरती सा धीर तू, अग्नि सा वीर,

तू जो चाहे काल को भी थाम ले,

पापों का प्रलय रुके, पशुता का शीश झुके, तू जो अगर हिम्मत से काम ले

गुरु सा मतिमान् -२

पवन सा गतिमान, तेरी नभ से भी ऊँची उड़ान है रे।

मनुष्य तू बड़ा महान है। -२

धरती की शान, तू प्रभु की संतान, तेरी मुठ्ठियों में बंद तूफान है रे

मनुष्य तू बड़ा महान है,

भूल मत मनुष्य! तू बड़ा महान है। -२

जब तुम जान जाते हो कि वास्तव में तुम कौन हो और तुम क्या कर सकते हो, तब तुम्हारे भीतर शांति का जीवंत बोध स्थायी हो जाता है। तुम उसे आनंद भी कह सकते हो क्योंकि वहीं तो आनंद है। कंपन भरी जीवित शक्ति को आकार ग्रहण करने से पहले के जीवन तत्व को जानना ही आनंद है।

अस्वीकृत को स्वीकार करना ही इस जगत में ईश्वरीय कृपा का सबसे बड़ा स्रोत है। क्षमा का भाव ही महानता का चालक है। क्या तुम किसी ऐसे इंसान को जानते हो जिसका काम ही है दूसरों को दुःखी करना और ऐसे आसुरी प्रवृत्ति वाले लोगों को क्षमा करना है? उनके भीतर भी करुणा भाव जागृत हो, ऐसी प्रार्थना करने की भावना ही महानता का चिह्न है।

आगे कुछ पंक्तियाँ हैं, जो आपको अपने जीवन की धारा को समझने में मददगार बन सकती हैं -

- किस्मत भी राजा उसी को बनाती है, जिसमें कुछ करने का हुनर होता है।

- ज़िद चाहिए जीतने के लिए, हारने के लिए एक डर ही काफ़ी है।

- यदि आपको हारने से डर लगता है, तो जीतने की इच्छा कभी मत करना।

- जब भी रुकने का मन करे, तो याद करना कि शुरु क्यों किया था।

- किस्मत केवल पुरुषार्थ से बदलती है, बैठकर सोचते रहने से नहीं।

- आज रास्ता बना लिया है, तो कल मंजिल भी मिल जाएगी।

- हौसलों से भरी यह कोशिश एक दिन जरूर रंग लाएगी।

- मानवीय मूल्यों और मानवता की भलाई के लिए अकेले खड़े होने का साहस रखो, चाहे पूरी दुनिया ही आपके विरोध में क्यों न हो।

- कुछ रास्तों पर आपको अकेले ही चलना पड़ता है।

- न कोई परिवार, न कोई मित्र, न कोई साथी, बस आप और आपका हौसला।

- कभी भी लोगों की बातों में मत आना कि लोग क्या कहेंगे। लोग पहले दिन हँसेंगे, दूसरे दिन मजाक उड़ाएँगे, तीसरे दिन भूल जाएँगे। इसलिए लोगों की परवाह मत करो। जो तुम चाहते हो, जिसमें तुम खुश हो, वह करो। याद रखना जिंदगी तुम्हारी है, लोगों की नहीं ।

- मित्रों, चम्मच जिस बर्तन में रहता है, उसी को खाली कर देता है। इसलिए चमचों से सावधान।

- लोग चाहते हैं कि आप बेहतर करो, लेकिन वे कभी नहीं चाहते कि आप उनसे बेहतर करो।

- जहाँ से सबकी हिम्मत समाप्त होती है, वहीं से इतिहास रचने वालों की शुरुआत होती है।

- खुद की लड़ाई तुम्हें खुद लड़नी होगी, दूसरों से सहयोग माँगोगे तो वो अपना ज्ञान देंगे, साथ नहीं।

- राह पुरुषार्थ की जो चलता है, वही तो संसार बदलता है!

जिसने रातों से जंग जीती है, वही तो सूर्य बनकर निकलता है!

- यदि आपकी सोच सकारात्मक है, तो चाहे कितनी भी नाकारात्मकता आ जाए, आप पर कोई फर्क नहीं पड़ेगा।

- मस्तक उनका भी झुकेगा, अहंकार उनका भी टूटेगा, तुम बस शांत रहकर आगे बढ़ो मंज़िल की ओर।

- जब भी तुम्हारा हौसला आसमान छूने जाएगा, याद रखना कि कोई न कोई पंख काटने वाला जरूर आएगा।

- जब आप खुद को तराशते हैं, तो दुनिया आपको तलाशती है।

- विकल्प बहुत मिलेंगे रास्ता भटकाने के लिए, संकल्प एक ही काफ़ी है मंज़िल पाने के लिए।

- जब ख्वाब तुम्हारे हैं, तो पुरुषार्थ भी तुम्हें ही करना होगा।

- आज तुम जमाने के आगे झुके हो, कल सारा जहां तुम्हारे आगे झुकेगा।

- पछतावा करना छोड़, कुछ ऐसा कर कि तुम्हें छोड़ने वाले पछतायें।

- हमेशा याद रखना कि बेहतरीन दिनों के लिए बुरे दिनों से लड़ना पड़ता है।

- इतना याद रखिए जनाब कि आज हँसने वाले कल तालियाँ भी बजाएँगे।

- अपनी ताकत का परिचय तब देना, जब सामने वाला आपको हल्के में लेने लगे।

- याद रखना कि मुश्किल सिर्फ बेहतरीन लोगों के हिस्से आती है क्योंकि वही लोग उसे बेहतरीन तरीके से अंजाम देने की ताकत रखते हैं।

- अंदाजा ताकत का लगाया जा सकता है, हौसलें का नहीं,

समझदार बनिये, गुस्से में लिया गया कोई भी निर्णय सही नहीं होता।

- इस दुनिया में आपका परिचय आपकी सफलता ही करवा सकती है।

- अपने सपने पूरे करने के लिए आपको सिर्फ एक कदम उठाने की जरूरत है, बाक़ी रास्ते खुद-ब-खुद खुलते जाएँगे।

- कामयाबी के दरवाजे उन्हीं के लिए खुलते हैं, जो उन्हें खटखटाने की ताकत रखते हैं।

- पुरुषार्थ इतना करो कि भाग्य भी तुम्हारे आगे घुटने टेक दे।

- दुनिया को नजरअंदाज करने का हुनर अपने पास रखो, कामयाबी तुम्हारे कदम चूमेगी।

- नया दिन है, नयी बात करेंगे,

कल हारकर छाये थे, आज नयी शुरुआत करेंगे।

- सपनों को सच करने के लिए समझदार नहीं, पागल बनना पड़ता है।

- इंसान सफल तब होता है, जब वो दुनिया को नहीं, वो खुद को बदलता है।

- फोकस खुद पर करो, जब तक लोग तुम पर फोकस न करने लग जाएँ।

- जो लोग मूर्ख होते हैं, वे बुद्धिमान इंसानों से कुछ नहीं सीखते लेकिन जो लोग वास्तव में बुद्धिमान होते हैं, वे अपने आसपास के मूर्खों से बहुत कुछ सीख लेते हैं।

- मंजिल पाने की उम्मीद कभी मत छोड़िये क्योंकि सूरज डूबने के बाद ही दुबारा सवेरा होता है।

- बीते हुए को नहीं बदला जा सकता है लेकिन भविष्य आपके हाथ में है।

तरक्की होगी, तो गिराने वाले भी होंगे... याद रखना, बचाने वाले भी होंगे।

- तीन बेहतरीन सलाह - सोचो मत, शुरुआत करो; वादा मत करो, साबित करो; बताओ मत, करके दिखाओ।

- कोशिश करो... बार -बार करो, हज़ार बार करो और इतनी बार करो कि सफलता तांडव मचा दे।

- जिंदगी में कभी किसी को कम मत समझना, पूरी दुनिया को डुबाने वाला समुद्र भी तेल की एक बूँद को नहीं डुबा सकता।

- याद रखना - जिस भी लक्ष्य को आप लगातार अपने दिमाग में रखते हैं, उसे आप जरूर पा सकते हैं।

- नसीब में लिखे पर भरोसा मत करना, पुरुषार्थ की कलम से अपना नसीब खुद लिखना।

- सोच यह नहीं होनी चाहिए कि रास्ता अच्छा मिले, बल्कि सोच यह होनी चाहिए कि जहाँ आप पाँव रखें, वह रास्ता ही अच्छा हो जाये।

- आगे बढ़ना है, तो बहरे बन जाओ, लोग वही बोलेंगे जनाब जिससे आपका मनोबल कम हो। बेइज़्ज़ती का बदला लड़ाई से नहीं, बल्कि शांति से कामयाब होकर लो।

- जितना बड़ा सपना होगा, उतनी बड़ी तकलीफें होंगी और जितनी बड़ी तकलीफें होंगी, उतनी बड़ी कामयाबी होगी।

- अगर आप बार-बार असफल हो रहे हो, तो मेहनत करने का तरीका बदलो।

- अपना लक्ष्य और इरादा नहीं, सफलता पाने के लिए जेब में गांधी हो या न हो, लेकिन दिल में आँधी जरूर होनी चाहिए।

- पैसे कमाने के लिए इतनी देर मत करो कि पैसे खर्च करने के लिए समय ही न हो।

- जिंदगी में किसी भी चीज के साथ समझौता कर लेना, लेकिन अपने सपनों के साथ कभी भी समझौता मत करना।

- सपनों को सच करने के लिए सबसे पहले नींद का त्याग करना जरूरी है।

- जो मेहनत आज आपको दर्द लग रही है, अगर इस दर्द को ऐसे ही झेलते रहे तो कल ये दर्द आपकी सबसे बड़ी ताकत बन जाएगा।

- कामयाबी सुबह जैसी होती है, माँगने पर नहीं, जागने पर मिलती है।

- इंतजार करने वालों को सिर्फ उतना ही मिलता है, जितना कोशिश करने वाले पीछे छोड़ जाते हैं।

- समय अमूल्य है, जो लोग ये बात समझते है, वे लोग एक भी पल बर्बाद नहीं करते हैं।

- बुरी संगत कोयले के समान है, जो गर्म हो तो हाथ जला देती है और ठंडा हो, तो काला कर देती है।

- हर खेल जीता जाये, यह आवश्यक नहीं। हार कर भी जीता जाए, वो महानतम है।

- जिन्हें सच की लड़ाई लड़नी हो, उन्हें साहस और संयम चाहिए। साहस के बिना संयम कायरता है और संयम के बिना साहस मूर्खता है।

- दिमाग सबके पास है, चालाकी करनी है या ईमानदारी सब संस्कारों पर निर्भर करता है।

- खुद को अच्छा बना लीजिए, दुनिया से एक बुरा इंसान कम हो जाएगा।

- कोई भी आदत इतनी बड़ी नहीं होती कि जिसे आप छोड़ नहीं सकते, बस भीतर से एक मजबूत फैसले की जरूरत है।

- बहुत सारे लोग जुनून होने के बावजूद भी असफल हो जाते हैं क्योंकि वे इसी सोच में समय बर्बाद कर देते हैं कि अभी तो मेरे पास बहुत समय है।

- एक अच्छा इंसान बनें लेकिन इसे साबित करने के लिए अपना समय बर्बाद न करें।

- अपने जीवन को इतना सार्थक बनाओ कि आने वाली पीढ़ियों को आप प्रेरित कर सकें।

- अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ते रहो, जितना आप सोचते हो, लक्ष्य उससे कहीं ज्यादा नजदीक है।

- कुछ नहीं मिलता दुनिया में पुरुषार्थ के बगैर, मेरी अपनी छाया भी मिली धूप में आने से।

- तारीफ करनी हो तो लफ़्ज नहीं होते, बुराई करनी हो तो गूँगे भी बोलेंगे।

- कड़वा सत्य : किसी भी इंसान को ज्यादा सुधारने की कोशिश करोगे, तो वह आपका दुश्मन बन जायेगा।

- कल क्या होगा सोचना छोड़ दो, बस पुरुषार्थ करके सारे रिकॉर्ड तोड़ दो।

- टिश्यू पेपर मत बनो कि कोई हाथ और मुँह पोंछकर, मरोड़कर फेंक दे। बनना है, तो नोटों की कड़कड़ाहट बनो कि कोई एक मरोड़कर फेंक भी दे, तो तुम्हें चाहने और उठाने वाले हजार मिल जाएँ।

- लोगों को ब्लॉक नहीं इग्नोर करना सीखो क्योंकि कल जब तुम कामयाब हो जाओगे, तो वो तुम्हारी कामयाबी कैसे देखेंगे। रख विश्वास खुद पर, तेरा वक्त नहीं, दौर आयेगा।

- निरंतर रूप से अपना ज्ञान और कौशल बढ़ाते रहें, समय के हर पल का सदुपयोग करें।

- नाव डगमगाए तो कूद मत जाओ, उसे सम्भालो। वैसे ही जीवन में कभी बहुत ज्यादा कठिनाई आये, तो उसे सम्भालो, उस जीवन से भाग जाने की कोशिश मत करो।

मित्रों, जैसा हम दिल और दिमाग से सोचते हैं, सच में हम वैसे ही हैं। इस मुहावरे में न केवल हमारा संपूर्ण अस्तित्व सिमटा है, अपितु ये हमारे जीवन की हर एक दशा और परिस्थितियों के लिए पूर्ण रूप से कार्य करता है। जैसे बिना बीज के एक पेड़ नहीं हो सकता, वैसे ही हर कर्म हमारे विचारों की उपज है। कर्म, विचार का मूल है और सुख-दुःख उसके फल। अत:, हम अपनी उपज के मीठे और कड़वे फल अपने हाथों से चुनते हैं। हम जो भी हैं, वह हमारे मन में उभरते विचारों से ही निर्मित है। यदि हम अज्ञानी, द्वेषपूर्ण और बुरे विचारों को पोषित करेंगे, तो जल्दी ही दुःख और दर्द इसका परिणाम होगा। इसी प्रकार, यदि हमारे विचार प्रेमपूर्ण ,हितकारी और स्वस्थ हैं, तो आनंद और समृद्धि उसी तरह हमारा पीछा करेंगे, जैसे उजली धूप में परछाई हमारा पीछा करती है। पुरुष और स्त्री एक उन्नति है नियम की, न कि कौशल द्वारा रची कोई रचना और इसका कारण और प्रभाव विचार के छिपे लोक में उतना ही पूर्ण और दृढ़ है जितना इस भौतिकी जगत में है। महानतम और ईश्वरीय चरित्र किसी संयोग से नहीं मिलता, बल्कि वो बेहतर सोचने और ईश्वरीय संबंध का नतीजा है। इसी प्रकार, नीच और पशु समान चरित्र वाले मनुष्य लगातार पोषित किए जा रहे द्वेषपूर्ण और घृणित विचारों का नतीजा हैं।

हम स्वयं के द्वारा ही अच्छे या बुरे इंसान बनते हैं। हम अपने विचारों के शस्त्रागार में उन नकारात्मक शस्त्रों को गढ़ते हैं, जिनका उपयोग अपना नाश करने के लिए करते हैं और

हम इसी शाला में ऐसे सकारात्मक उपकरण भी बना सकते हैं, जिनका उपयोग कर हम समृद्धि और खुशहाली की प्राप्ति भी कर सकते हैं।

निडरता के साथ उद्देश्य के साथ जोड़ा हुआ हर विचार रचनात्मक शक्ति बन जाता है। जब तक विचार को उद्देश्य के साथ जोड़ा नहीं जाता, तब तक कोई भी प्रतिभापूर्ण उपलब्धि को प्राप्त नहीं कर सकता है। बहुत सारे लोग विचार की छाल को जीवन के सागर में ऐसे ही दिशाहीन बहने देते हैं, पर दिशाहीनता बहुत बुरी होती है। जो लोग विपत्ति और विनाश से दूर रहना चाहते हैं, उन्हें इस प्रकार बहने से खुद को रोकना होगा। जिन लोगों के जीवन का कोई प्रमुख उद्देश्य नहीं होता है, वे बहुत ही जल्द तुच्छ मानसिक चिंताओं, भय, द्वेष, अहंकार और कुंठित भावों से ग्रस्त हो जाते हैं और ये सब कमजोर मानसिकता के लक्षण हैं। ये सब लक्षण उन्हें असफलता, दुःख और लड़ाई-झगड़ों की ओर ले जाते हैं।

हमें अपने जीवन के लिए हृदयपूर्वक एक न्यायसंगत उद्देश्य के बारे में जरूर सोचना चाहिए और उसे सार्थक बनाने के लिए हमें अपनी कार्यशील में रहना चाहिए। हमें उस उद्देश्य को अपने विचारों का केंद्र बिंदु बना लेना चाहिए। हमें उस उद्देश्य को अपना उच्चतम कर्त्तव्य बनाकर उसकी प्रगति के लिए खुद को समर्पित कर देना चाहिए और अपने विचारों को क्षणिक रुचियों, चाहतों कल्पनाओं के पीछे नहीं भागने देना चाहिए। यह आत्मसंयम का राजसी मार्ग है और विचार की सच्ची एकाग्रता है। यदि हम बार-बार अपने उद्देश्य को पाने में असफल हो रहे हैं, तो हमें हमारी कमजोरी से ऊपर उठना होगा। जब हम हमारे चरित्र के सामर्थ्य से सफलता पाएँगे, तो वो ही सफलता हमारे समृद्ध जीवन का सही मापदंड होगी और हमारे महानतम जीवन की एक नयी शुरुआत होगी। वे विचार, जो हमें अपने किसी महान उद्देश्य की तरफ आगे ले जाएँ, उन विचारों को अपने कर्त्तव्य के अचूक प्रदर्शन पर केंद्रित करना चाहिए; जैसे - शारीरिक रूप से कमजोर लोग सतर्क और धैर्यपूर्ण प्रशिक्षण द्वारा अपने आपको सशक्त बनाते हैं। इसी प्रकार, कमजोर विचार वाले लोग सही सोच का अभ्यास करके स्वयं को सशक्त बना सकते हें।

दिशाहीनता और कमजोरी को दूर हटाकर किसी उद्देश्य के साथ सोचना उन सशक्त लोगों की श्रेणी पहुँचना है, जो असफसलता को एक सबक के रूप में देखते हैं। ऐसे लोग भयरहित होकर कोशिश करते हैं और आखिर में अपने उद्देश्य को प्राप्त करते हैं। संशय और भय, ज्ञान के सबसे बड़े दुश्मन हैं। जिन लोगों ने संशय और भय पर विजय प्राप्त कर ली है, समझो उन्होंने सारे संसार को जीत लिया है। जो लोग अपने विचारों को अपने उद्देश्य से जोड़ते हैं, वे अपनी मानसिक शक्ति के जागरूक और बुद्धिमान शासक बन जाते हैं।

5.

बिना शर्त प्रेम : मतलब मानव संबंधों में सुधार लाना

संपूर्ण विश्व, प्रेम शब्द के वास्तविक अर्थ को भूल चुका है। प्रेम का मनुष्य ने इतना दुरुपयोग किया है और प्रेम को इतना प्रताड़ित किया है कि बहुत ही कम लोग जानते हैं कि सच्चा प्रेम क्या है। जिस प्रकार जैतून के प्रत्येक भाग में तेल होता है, उसी प्रकार इस सृष्टि के प्रत्येक भाग में प्रेम व्याप्त है। जिस प्रकार संतरे के स्वाद का पूर्ण वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता है, ठीक उसी प्रकार प्रेम की परिभाषा का शब्दों में वर्णन करना भी अति कठिन है। जैसे फल का स्वाद जानने के लिए आपको इसे चखना पड़ता है, ऐसा ही प्रेम के साथ भी है। सार्वभौमिक भाव से सृष्टि में प्रेम ही संपूर्णता है, प्रेम में आकर्षण की दिव्य शक्ति है। प्रेम की शक्ति, संतुलन बनाती है, एकजुट बनाती है और आपस में जोड़कर रखती है। जो लोग प्रेम के आकर्षण के साथ अन्तर्सम्पर्क में रहते हैं, ऐसे लोग सामंजस्यपूर्ण जीवन और आनंदपूर्ण जीवन जीते हैं। साधारण प्रेम स्वार्थपूर्ण होता है, जिसका मूल उद्देश्य अज्ञानपूर्ण इच्छाओं और सन्तुष्टियों में होता है। दिव्य प्रेम में कोई शर्त नहीं होती है, कोई सीमा नहीं होती है, कोई परिवर्तन नहीं होता है। मानव-हृदय की चंचलता पवित्र प्रेम के स्तंभित करने वाले स्पर्श से सदा के लिए समाप्त हो जाती है।

कई ऐसे लोग भी हैं, जो एक दिन आपसे कहते हैं - "मैं तुमसे प्रेम करता हूँ" और दूसरे ही दिन आपको ठुकरा देते हैं। यह कोई प्रेम नहीं है। जिसका हृदय ईश्वर के प्रेम से भरा होता है, वह किसी को जानबूझकर चोट नहीं पहुँचा सकते। जब आप ईश्वर से बिना किसी शर्त के प्रेम करते हैं, तो ईश्वर आपके हृदय में सबके लिए बिना शर्त प्रेम भर देता है। उस प्रेम का कोई भी मानवीय जिह्वा वर्णन नहीं कर सकती है। साधारण इंसान दूसरों से इस प्रकार प्रेम करने में असमर्थ है। इंसान ने 'मैं, मुझे और मेरा' की चेतना में इतना आत्मकेंद्रित रहा कि उसने अभी तक सर्वव्यापक ईश्वर को प्राप्त नहीं किया है, जो ईश्वर उसमें और अन्य समस्त प्राणियों में वास करता है। हम सब एक ही ब्रह्म के अंश हैं, ये जानकर ही आप धर्म के सच्चे अर्थ को अनुभव करते हैं, फिर आप दूसरों को भी अपनी आत्मा के रूप में प्रेम करने में समर्थ होंगे। जो इंसान ईश्वर के दिव्य प्रेम में डूबा है, उसकी चेतना में कोई कपट नहीं

होता, कोई द्वेष नहीं होता और ऐसे इंसान में जाति और धर्म की कोई संकीर्णता नहीं होती, किसी तरह की कोई सीमाएँ नहीं होती। जब आप उस दिव्य प्रेम का अनुभव करेंगे तो आप एक पुष्प, एक पशु और पूरी मानव जाति में किसी भी प्रकार का भेद नहीं करेंगे। सबको समान रूप से प्रेम करेंगे।

दिव्य प्रेम की अनुभूति के लिए सभी जीवों के प्रति दया आवश्यक है क्योंक ईश्वर स्वयं इस गुण से ओतप्रोत है। कोमल हृदय वाले लोग अपने आपको दूसरों के स्थान पर कल्पित करके उनके दुःखों का अनुभव कर सकते हैं और उन दुःखों को कम करने का प्रयत्न कर सकते हैं।

पुरुष और स्त्री दोनों के स्वभाव में संतुलन को समझना

स्त्री और पुरुष दोनों एक समान हैं। इस जीवन में आप जो भी हैं उसपर गर्व करें, नींद में आप नहीं जानते कि आप पुरुष हैं या स्त्री। जिस प्रकार स्त्री का रूप धारण कर लेने से कोई पुरुष, स्त्री नहीं बन जाता, उसी प्रकार आत्मा भी स्त्री और पुरुष दोनों का रूप धारण कर लेने पर भी अपरिवर्तित ही रहती है। आत्मा ईश्वर का निर्विकार, निर्गुण पूर्ण प्रतिबिंब है। स्वयं को पुरुष या स्त्री होने की चेतना तक सीमित होने की अनुमति न दें, आप ईश्वर के प्रतिबिंब में निर्मित एक आत्मा हैं। सबसे बुद्धिमानी का मार्ग सदा ये याद रखना है कि ''मैं न तो पुरुष हूँ और न ही स्त्री, ''मैं परमात्मा का एक अंश आत्मा हूँ''। तब जाकर आप दोनों प्रवृत्तियों की सीमाकारी चेतना से खुद को छुटकारा दिला सकेंगे, अपनी सर्वोच्च संभावित दिव्य क्षमता का अनुभव करेंगे, फिर चाहे आपने एक पुरुष का शरीर धारण किया है या स्त्री का शरीर धारण कर रखा है।

ईश्वर अनंत ज्ञान और अनंत भावना दोनों ही है। जब उन्होंने खुद को सृष्टि में प्रकट किया, तो ईश्वर ने अपने ज्ञान को पिता का रूप दिया और अपनी भावना को माता का रूप दिया। हर पिता और हर माता, ईश्वर के पितृत्व ज्ञान और मातृत्व कोमलता, दोनों की संभावित क्षमताओं से संपन्न होते हैं। उन्हें इन सम्पन्नताओं को परिपूर्ण बनाना है। दिव्य पुरुष पितृवत और मातृवत, दोनों गुणों का खुद में विकास करता है। पुरुष तर्क देता है और स्त्री भावुक होती है, वो तर्क-बुद्धि से नहीं सोच सकती और स्त्री शिकायत करती है कि पुरुष में भावुकता नहीं होती है। स्त्री भी तर्क कर सकती है लेकिन उसके स्वभाव में भावुकता प्रधान होती है, पुरुष भावनात्मक हो सकता है परंतु उसमें तर्क की प्रधानता होती है। ईश्वर ने पुरुष और स्त्री में कुछ विशिष्टता रखने के लिए ही ये शारीरिक और मानसिक अंतर उत्पन्न किए हैं। इन दोनों में आदर्श आध्यात्मिक मिलन का अर्थ यह था कि पुरुष में छिपी हुई भावना को बाहर लाया जाए और स्त्री में छिपे तर्क का विकास किया जाए। परिपूर्ण तर्क और

भावना के पवित्र दिव्य गुणों का विकास करने में एक-दूसरे का सहयोग करना ही उनका अभिप्राय था। प्रत्येक स्त्री एवं पुरुष को मैत्री एवं समझ के द्वारा एक-दूसरे से शिक्षा लेते हुए संतुलन की ओर आगे बढ़ने का प्रयत्न करना चाहिए। जब तक पुरुष और स्त्री एक-दूसरे के स्वभाव को नहीं समझ लेते, वे अनजाने में ही सही, एक-दूसरे को यातना देते रहते हैं। हरेक को तर्क और भावना, दोनों के आंतरिक संतुलन के लिए प्रयत्न करना चाहिए ताकि वे एक संपूर्ण व्यक्तित्व और एक संपूर्ण इंसान बन सकें। परमात्मा के संपर्क से आप अपने भीतर इन दोनों गुणों में सामंजस्य ला सकते हैं।

महान दार्शनिकों और महान संतों में हमने नर और नारी दोनों में आदर्श गुणों को संयुक्त होते हुए देखा है। जब आप तर्क एवं भावना के उस पूर्ण संतुलन को प्राप्त कर लेते हैं, तो आप प्रमुख शिक्षाओं में से एक में शिक्षित हो चुके होते हैं जिसके लिये उस परमपिता ने तुम्हें इस धरती पर भेजा है। पूरी मनुष्य जाति को यह अवश्य समझ लेना चाहिए कि आत्मा की मूल प्रकृति आध्यात्मिक है। नर और नारी का एक-दूसरे को सिर्फ कामवासना की तृप्ति के साधन के रूप में देखना, सुख के विनाश को आमंत्रण देना है और ऐसा करने से धीरे-धीरे दोनों की मानसिक शांति भंग हो जाती है।

नर और नारी दोनों को ईश्वर को देखने का प्रयत्न करना चाहिए और उन्हें परस्पर आध्यात्मिक प्रकृति का अनुभव करने में एक-दूसरे की सहायता करनी चाहिए। उसे नारी को ऐसा महसूस कराना चाहिए कि वह नारी उसके साथ मात्र उसकी कामुकता की भूख मिटाने के लिए नहीं है, अपितु एक साथी के रूप में है जिसका वह परमात्मा की अभिव्यक्ति के रूप में सम्मान व आदर करता है और नारी को भी नर को इसी भाव से देखना चाहिए। जब नर और नारी एक दूसरे से सच्चाई एवं पवित्रता से प्रेम करते हैं, तो उनके मध्य शरीर, मन और आत्मा का परिपूर्ण सामंजस्य होता है। जब उन दोनों का प्रेम अपने उच्चतम स्वरूप में अभिव्यक्त होता है, तो इसका परिणाम संपूर्ण एकात्मकता के रूप में प्रकट होता है। दो इंसान, जो अपना जीवन परमात्मा की अनुभूति की प्राप्ति में परस्पर सहायक होने के लिए प्रतिबद्ध रहते हैं, वे अपने विवाह की नींव उचित आधार यानी बिना शर्त प्रेम और मैत्री पर रखकर आरंभ कर रहे होते हैं। हमें पति व पत्नी के मध्य माता-पिता, सन्तान के मध्य मित्र, मित्र के मध्य ख़ुद के व सबके मध्य बिना शर्त पवित्र प्रेम का विकास करना है, यह एक ऐसी शिक्षा है जिसे सीखने के लिए हम सब इस धरा पर आए हैं।

सच्चा विवाह एक ऐसी प्रयोगशाला है जिसमें स्वार्थपरायणता , क्रोधी स्वभाव व बुरे व्यवहार के विषों को सहनशीलता की परखनली में डालकर प्रेम एवं शालीन व्यवहार करने के सतत् प्रयत्न की उत्प्रेरणात्मक शक्ति के द्वारा उन्हें निष्प्रभावित व परिवर्तित किया जा

सकता है। यदि आपके जीवन साथी में कोई ऐसी आदत या गुण है, जो आपके चित्तवृत्ति में अप्रिय लक्षणों को जागृत करता है, तो आपको इस परिस्थिति के अभिप्राय को समझना चाहिए अर्थात् आपके अंदर छिपे हुए उन विषों को मिटाकर अपने स्वभाव को निर्मल बनाना चाहिए। सबसे बड़ी चीज है कि जिसकी कामना आप पति या पत्नी अपने जीवनसाथी के रूप में कर सकते हैं, वो है आध्यात्मिक उन्नति क्योंकि आत्मा के विकसित हो जाने से समझ, धैर्य, विचारशीलता और प्रेम के दिव्य गुण प्रकाशित होते हैं। प्रत्येक स्त्री और पुरुष, दोनों को यह याद रखना चाहिए कि आध्यात्मिक उन्नति की इच्छा को दूसरों पर थोपा नहीं जा सकता। प्रेम को अपने जीवन में जियें, आपकी अच्छाई ही आपके सभी प्रियजनों को प्रेरणा देगी।

जब तक पति-पत्नी विवाह के वास्तविक ऊँचे उद्देश्य को ध्यान में नहीं रखते हैं, तब तक वे शायद कभी भी एक साथ वास्तविक सुखी जीवन का आनंद नहीं ले पायेंगे। यदि विवाह को आदर्श स्वरूप देना है तो अति कामुकता, अति घनिष्ठता, शालीनता का अभाव, शंकालु स्वभाव, अपमानजनक भाषा या कार्य, बच्चों या अतिथियों के सामने वाद-विवाद, सनकीपन और अपने जीवनसाथी पर परेशानियों का बोझ या क्रोध उतारना, इन सब क्लेशों से बचकर रहना चाहिए। सुखी वैवाहिक जीवन के लिए सर्वप्रथम एवं सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है - आत्मिक एकता, आध्यात्मिक आदर्शों एवं उद्देश्यों में समानता और उन्हें अध्ययन, प्रयास एवं आत्म-अनुशासन के द्वारा कार्यान्वित करना। सुखी वैवाहिक जीवन के लिए दूसरी आवश्यकता है - बौद्धिक, सामाजिक एवं परिवेश संबंधी रुचियों में समानता। जो लोग विवाह करना चाहते है, उन्हें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करना सीखना चाहिए। इस प्रशिक्षण के बिना दो इंसानों को विवाह के अखाड़े में एक साथ उतार दिया जाए, तो वे विश्व युद्ध के दो प्रतिबिम्बियों से भी अधिक बुरी तरह लड़ते हैं। युद्ध तो कुछ समय बाद समाप्त हो जाता है लेकिन कुछ विवाहित जोड़े पूरे जीवन काल में संघर्ष में लगे रहते हैं। ऐसे पति-पत्नी एक-दूसरे को निशाना बनाने के लिए रोषपूर्ण, अशिष्ट भाषा के बाणों का प्रयोग करने के अभ्यस्त होते हैं। ऐसे जोड़े, जीवनसाथी कम और प्रतिद्वंदी ज्यादा नजर आते हैं। पति-पत्नी को इसकी अपेक्षा आत्म-सांत्वना देने वाले मनमोहक विनम्र शब्दों के साथ एक-दूसरे को प्रसन्न करने का प्रयास करना चाहिए ताकि उनका पारिवारिक जीवन खुशहाली से सराबोर हो।

जब पति, पत्नी की सेवा करता है और पत्नी, पति की सेवा करती है और दोनों ही एक-दूसरे के लिए यह भाव रखते हैं कि दूसरा प्रसन्न रहे, तो उनकी चेतना के द्वारा ईश्वरीय चेतना (जो प्रेममयी ब्रह्मांडीय प्रज्ञा है, जो सृष्टि के प्रत्येक कण में मौजूद है) ख़ुद को व्यक्त करना

आरंभ कर देती है। जब दोनों इंसान एक-दूसरे के लिए बिना शर्त आकर्षण का अनुभव करते हैं और एक-दूसरे के लिए बलिदान करने के प्रति तत्पर रहते हैं, तो वे वास्तव में एक-दूसरे को प्रेम करते हैं। अपने प्रियजन के लिये पूर्णता की इच्छा करना और उस आत्मा के बारे में विचार करते हुए शुद्ध आनंद की अनुभूति करना ही दिव्य प्रेम है, यही सच्ची मित्रता का प्रेम है।

प्रतिदिन प्रातःकाल और विशेषकर रात्रि में एक साथ बैठकर ध्यान जरूर करें। एक छोटा-सा पारिवारिक पूजा स्थल बनाएँ, जहाँ पूरा परिवार ईश्वर के प्रति गहन भक्ति अर्पित करने एवं अपनी आत्माओं को हमेशा के लिए नित्य आनंदपूर्ण ब्रह्मांडीय चेतना में मिलाने के लिए एकत्र हो सके। जितना ज्यादा आप एक साथ बैठकर ध्यान करेंगे , उतना ही अधिक गहरा आपका एक-दूसरे के प्रति प्रेम पनपेगा।

सच्ची मित्रता परमात्मा के प्रेम का शुद्धत्तम रूप है क्योंकि यह हृदय के स्वतंत्र चयन से उत्पन्न होती है और पारिवारिक सहज व्रती के द्वारा हम पर थोपी नहीं जाती है। आदर्श मित्र कभी जुदा नहीं होते, कुछ भी उनके भ्रातवत संबंधों को अलग नहीं कर सकता। मित्रता का खजाना आपकी सबसे बड़ी संपदा है क्योंकि वह इस जीवन से परे भी आपके साथ जाती है। आपने जो सच्चे मित्र बनाए हैं, वे सभी परमात्मा के घर में वापिस मिलेंगे क्योंकि सच्चा प्रेम कभी खत्म नहीं होता।

आपके हृदय में एक ऐसा चुंबक है, जो सच्चे मित्रों को आकर्षित करेगा। वो चुंबक है - निःस्वार्थ भाव, सबसे पहले दूसरों के बारे में सोचना। ऐसे महानतम सोच वाले लोग बहुत ही कम होते हैं। आप अपने चरित्र से स्वार्थ और अन्य अप्रिय गुणों के धब्बों को हटाए बिना सच्चे मित्र आकर्षित नहीं कर सकते। सच्चे मित्र बनाना एक महानतम कला है। स्वयं दिव्य व्यवहार करना, अध्यात्मिक बनना, पवित्र बनना, निस्वार्थता को अपने जीवन की धरोहर मानना... जितनी ज्यादा आपकी मानवीय कमियाँ दूर होंगी, उतने ही ज्यादा आपमें दिव्य गुण आएँगे, उतने ही ज्यादा आपके सच्चे मित्र होंगे।

सच्ची मित्रता एक-दूसरे का सहयोग करने, विपत्ति में अपने मित्र को सच्ची सांत्वना देने, दुःख में सहानुभूति रखने, कष्ट में सलाह देने और वास्तविक आवश्यकता के समय धन की सहायता करने में समाहित है। यदि आप भीतर से विरोध-भाव रख रहे हैं और बाहर से दयालुता का प्रदर्शन कर रहे हैं, तो वह सच्ची मित्रता नहीं है।

ऐसा सत्य बोलना भी गलत है, जिसके बोलने से दूसरे इंसान के साथ अनावश्यक रूप से विश्वासघात हो और वह भी किसी बेहतर प्रयोजन से नहीं हो। दूसरों की व्यक्तिगत त्रुटियों

के प्रति सुरक्षात्मक रवैया रखें ,जब तक कि उससे किसी अन्य को हानि नहीं पहुँचती हो। यदि आपके पास उसकी सहायता करने का अवसर हो, तो आपका उत्तरदायित्व है कि आप दोषी व्यक्ति से उसकी त्रुटियों के बारे में अकेले में बात करें, परंतु किसी की सहायता करने के बहाने से उसे जान-बूझकर कष्ट पहुँचाने के लिए कभी भी न बोलें। किसी मित्र के साथ कभी भी कटाक्ष न करें। जब तक उसे प्रोत्साहित करने का लक्ष्य न हो, उसकी चापलूसी न करें। जब वह गलत हो, उसके साथ सहमत न हों। सच्चाई और विचारशीलता से नये कीर्तिमान बनते हैं और मित्रता पोषित होती है। जिस प्रकार ओस की बूँदें फूल के विकास में सहयोग देती हैं, उसी प्रकार आंतरिक और बाह्य मधुरता, मित्रता के विकास में प्रोत्साहन देते हैं।

परमात्मा के साथ अंरतंग संबंध सच्ची दिव्य मित्रता के पीछे की प्रेरणा है। कुछ आत्माओं के साथ अपनी मित्रता को पूर्ण बनाने का प्रयास करें। जब आपके भीतर से बिना शर्त प्रेम की धारा प्रस्फुटित होती है, तो वो ही मानवीय मूल्यों की रक्षा के लिए जीवन की धारा बन जाती है।

6.
मृत्यु को समझने का भाव

साधारण मनुष्य, मृत्यु को भय और उदासी से देखता है। जो लोग होशपूर्ण जीवन जीते हैं, उनके भीतर न भय है, न उदासी का भाव मौजूद है। मृत्यु होने पर आप भौतिक शरीर के सीमा बंधनों को भूल जाते हैं। हममें से हर किसी को एक दिन मरना ही है, अत: मृत्यु से भयभीत होने का क्या लाभ है। जब हम नींद में होते हैं, तब हम शरीर की चेतना को खो देने से दुःखी नहीं होते हैं, उसे 'विश्राम-अवस्था' कहते हैं। इसी प्रकार, मृत्यु भी एक विश्राम अवस्था है, अर्थात् 'इस जीवन से निवृति'। इसमें भयभीत होने की कोई बात है ही नहीं। जब मृत्यु आए, तो उसपर हँसें। मृत्यु सिर्फ एक अनुभव है, जिसके द्वारा आपको एक बहुत बड़ा पाठ सीखना है। आप (आत्मा) मर नहीं सकते। हमारा वास्तविक स्वरूप यानी 'आत्मा' अमर है। हम कुछ समय के लिए मृत्यु नामक उस परिवर्तन में सो सकते हैं, परंतु हमारा नाश कभी नहीं हो सकता। आत्मा ही हमारा शाश्वत अस्तित्व है। लहरें किनारे तक आती हैं और फिर समुद्र में वापस चली जाती हैं, वे नष्ट नहीं हो जातीं, वे समुद्र के साथ एक हो जाती हैं। हमारा यह भौतिक शरीर इस दुनिया में आज विद्यमान है, कल इस दुनिया से चला जाएगा परंतु इसके भीतर मौजूद आत्मा की कभी मृत्यु नहीं होगी। इस शाश्वत् चेतना का कोई भी अंत नहीं कर सकता है। हमारा यह शरीर सिर्फ एक वस्त्र है, जिसे हम मृत्यु के जरिये त्यागते और वापस नये शरीर के साथ इस दुनिया में वापसी करते हैं। हम एक अमर आत्मा हैं, ईश्वर की संतान हैं।

मृत्यु एक बहुत गलत नाम है क्योंकि मृत्यु है ही नहीं। जब हम जीवन से थक जाते हैं, तब हम सिर्फ अपने शरीर रूपी ऊपरी वस्त्र को उतार देते हैं और सूक्ष्म-जगत में वापस चले जाते हैं। किसी प्रियजन की मौत पर अकारण शोक करने की अपेक्षा यह समझें कि वह ईश्वर की इच्छा से एक उच्चतर लोक में चला गया है और ईश्वर जानते हैं कि उसके लिए क्या सर्वोत्तम है। इसलिए आपको प्रसन्न होना चाहिए कि वह मुक्त हुआ है। यह प्रार्थना करें कि आपका प्रेम और आपकी सद्भावना उसके आगे के पथ पर उसके लिये प्रोत्साहन का संदेशवाहक बने।

उन सभी बँधनकारी विचारों को उतार फेंकिए, जो आपके सच्चे स्वरूप को छुपा देते हैं -

यदि कोई नशे में धुत्त राजकुमार अपनी वास्तविक पहचान को भूलकर किसी गंदी बस्ती में चला जाये और विलाप करने लगे कि मैं कितना दरिद्र हूँ, तो उसके मित्र उस पर हँसेंगे और कहेंगे कि जागो और याद करो कि तुम एक राजकुमार हो। इसी प्रकार, हम सब भी एक भ्रमित अवस्था में पड़े हुए हैं और सोच रहे हैं कि हम एक असहाय नश्वर प्राणी हैं, जो संघर्ष कर रहे हैं और दयनीय स्थति में हैं। प्रतिदिन हम सबको शांत बैठकर यह प्रतिज्ञापन करना चाहिए -

"न मेरा जन्म होता है, न मेरी मृत्यु होती है... न मेरी कोई जाति है.... न मैं पिता हूँ, न कोई माता हूँ.... मैं केवल एक आत्मा हूँ, शिवोहम मैं अनंत आनंद हूँ।"

यदि आप रात–दिन, बार–बार इन विचारों को दोहराएँगे, तो अंत में आपको यह अनुभव हो जाएगा कि आप वास्तव में एक अमर आत्मा हैं। अपने दिव्य स्वरूप का विचार कीजिए, इसका प्रतिज्ञापन कीजिए और उसे अनुभव कीजिए।

युगों-युगों से चले आ रहे इस गलत विचार को खत्म कर दीजिए कि मनुष्य दुर्बल प्राणी है। हमें प्रतिदिन यह सोचना चाहिए कि मनुष्य, ईश्वर का पुत्र है। नश्वर प्राणी होने की चेतना को हटाकर दिव्य आत्मा होने की चेतना को अपने भीतर विकसित कीजिए। स्वयं को उस दिव्य शक्ति के साथ एकात्म कीजिए। चाहे आप किसी व्यवसाय में हों, चाहे मजदूर हों, चाहे सामाजिक कार्यकर्ता हों, सदा यह प्रतिज्ञान करते रहिए। याद रखिए, परीक्षाएँ आपकी आत्मा को हानि नहीं पहुँचा सकतीं। आपको आपकी आत्मा की अमरता जानना और अभिव्यक्त करना है और मुस्कुराते रहना है। किसी भी चीज से मत डरिए क्योंकि आप परमात्मा की संतान हैं, अपने आध्यात्मिक गुणों को बार-बार स्मरण करते रहें। आप प्रकाश पुंज हैं, आप आनंद की प्रतिमूर्ति हैं।

किसी गुफा में हजारों सालों से अंधेरा है लेकिन माचिस की एक तीली से वह अंधकार एक सेकंड में गायब हो जाता है। वैसे ही, हमारे भीतर का अंधकार भी ज्ञान की एक लौ से चंद पलों में प्रकाशवान हो सकता है। वर्तमान कष्टों के दुःस्वप्न को भूल जाइए। रात को सोने से पहले और सुबह उठते ही यह प्रतिज्ञापन कीजिए - "ईश्वर मेरे पिता हैं, मैं मानवजाति के उनके विशाल परिवार का अंग हूँ, मैं उन सबसे प्रेम करता हूँ क्योंकि वे सब मेरे अपने हैं। मैं अपने भाई सूर्य और चंद्रमा से भी प्रेम करता हूँ और उन सभी प्राणियों से प्रेम करता हूँ जिन्हें मेरे उस परम पिता ने रचा है और जिनमें उनका ही प्राण संचारित होता है। मैं परमात्मा की संतान एक महान आत्मा हूँ, जो इस सृष्टि को खूबसूरत बनाने इस दुनिया में आयी है"।

7.
जीवन का परम लक्ष्य

जब आप प्रत्येक कार्य को निरंतर और निःस्वार्थ भाव से और प्रेम प्रेरित परमात्मन चिंतन के साथ करेंगे, तब वे आपके पास आएँगे। तब आपको अनुभव होगा कि आप जीवन रूपी सागर में जीवन रूपी एक छोटी लहर बन गए हैं। कर्मयोग के द्वारा यही परमात्मा को जानने का तरीका है। जब आपके मन में प्रत्येक कार्य करने से पहले, कार्य करते समय और कार्य पूरा करने के बाद आपके भीतर ईश्वर का विचार बना रहे, तब परमात्मा स्वयं आपको दर्शन देते हैं। आपको कार्यरत तो रहना होगा, परंतु उस परमात्मा को अपने माध्यम से कार्य करने दें। यह भक्ति का सबसे उजला पक्ष है। यदि आप निरंतर यह सोच रहे हैं कि परमात्मा आपके पैरों के माध्यम से चल रहे हैं, आपके हाथों के माध्यम से कार्य कर रहे हैं, आपकी इच्छाशक्ति के माध्यम से कार्य संपादित कर रहे हैं, तब आप परमात्मा को जान लेंगे।

आप चाहे जो भी कर रहे हों, आप परमात्मा को धीरे से अपने प्रेम को व्यक्त करने के लिए हमेशा आजाद हैं, जब तक आप सचेतन रूप से परमात्मा का जवाब प्राप्त नहीं कर लेते। वर्तमान दैनिक जीवन की अंधाधुंध व्यस्तता में यह परमात्मा से संपर्क करने की निश्चित विधि है। परमात्मा के साथ मानसिक वार्तालाप करने की आदत आपकी तरक्की में सबसे बड़ी सहायता है। आप अपने आप में एक परिवर्तन देखेंगे जिसे आप बहुत ज्यादा पसंद करेंगे। चाहे आप कुछ भी कर रहे हों, परमात्मा आपके मन में लगातार रहने चाहिए। जब आप किसी विशेष चीज को पसंद करते हैं और प्राप्त करना चाहते हैं, तो क्या यह सत्य नहीं है कि आप चाहे और कोई भी कार्य क्यों न कर रहे हों, आपका मन उन चीजों को प्राप्त करने के विषय में निरंतर सोचता रहता है। जब तक आप अपनी तीव्र इच्छाओं की पूर्ति नहीं कर लेते, आपका मन शांत नहीं होता है। आपका मन अनवरत रूप से उन इच्छाओं की पूर्ति के लिए कार्य करता है। उसी तरह आपका मन रात और दिन निरंतर परमात्मा पर रहना चाहिए। अपनी तुच्छ इच्छाओं को परमात्मा को प्राप्त करने की महान इच्छा में परिवर्तित करें।

भगवत् प्राप्ति जीवन का अंतिम लक्ष्य होना चाहिए और यह कल से नहीं, अपितु आज से, इसी क्षण से होना चाहिए। परमात्मा का चिंतन करने का कोई बहाना नहीं होना चाहिए। दिन

और रात, धन या कामवासना या ख्याति की अपेक्षा हमेशा मन की पृष्ठभूमि में विचरण करता हुआ एक ही विचार होना चाहिए - परमात्मन! परमात्मन! परमात्मन! फिर चाहे आप दिनचर्या के जो भी कार्य कर रहे हों। प्रत्येक विचार जिसका हम चिंतन करते हैं, एक विशिष्ट सूक्ष्म स्पंदन को आरंभ करता है। जब आप 'परमात्मन' शब्द का मानसिक उच्चारण करते हैं और भीतर उस विचार की पुनरावृत्ति करते रहते हैं, तो यह एक स्पंदन को आरंभ करता है, जो परमात्मा की उपस्थिति का आह्वाह्न करता है। जब भी आपका मन असंख्य सांसारिक विचारों की भूलभुलैया में भटके, तो धैर्य से इसे अन्तर्वासी परमात्मा की याद में लगाएँ। समय आने पर आप सदा परमात्मा को साथ पाएँगे, वह परमात्मा जो आपको आपकी अपनी भाषा में बात करते हैं, जिनका चेहरा हर जगह, हर चीज से झाँकता है। तब आप कहेंगे - "मैं मुक्त हूँ! मैं ईश्वर रूपी सूक्ष्म वस्त्र पहने हुए हूँ! मैं प्रकाश के पंखों से पृथ्वी से स्वर्ग की ओर उड़ता हूँ!" जो मनुष्य, परमात्मा को त्याग देता है, सच्चा आनंद उसे त्याग देता है क्योंकि ईश्वर स्वयं आनंद स्वरूप है। इस धरती पर उसके भक्त, शांति के आंतरिक स्वर्ग में निवास करते हैं, परंतु जो उनको भूल जाते हैं, वे अपने दिन असुरक्षा और निराशा के स्व-निर्मित नर्क में व्यतीत करते हैं। परमात्मा के साथ मित्रता करना ही वास्तव में व्यावहारिक होना है।

परमात्मा को जानना ठीक वैसे ही संभव है, जैसे अपने सबसे प्रिय मित्र को जानना संभव है और यही शाश्वत सत्य है। सबसे पहले तो आपको परमात्मा की एक सही धारणा रखनी चाहिए, एक निश्चित विचार जिसके द्वारा आप उनके साथ संबंध स्थापित कर सकें। फिर आपको ध्यान एवं प्रार्थना तब तक करनी चाहिए, जब तक कि आपकी मानसिक धारणा वास्तविक अनुभूति में न बदल जाए। तब आप परमात्मा को जानेंगे। यदि आप दृढ़ता से डटे रहते हैं, तो परमात्मा अवश्य मिलेंगे।

परमात्मा शाश्वत आनंद है। उनका अस्तित्व 'प्रेम, ज्ञान और आनंद' में निहित है। परमात्मा 'साकार और निराकार' दोनों रूपों में निहित है। परमात्मा स्वयं को इच्छानुसार जैसे चाहे व्यक्त करते हैं, वे अपने भक्तों को उसी स्वरूप में दर्शन देते हैं जो स्वरूप उनके भक्त को प्रिय है। परमात्मा अकथनीय है, अवर्णनीय है। सिर्फ गहरे ध्यान में ही आपको उनके सार-तत्व का ज्ञान होता है। परमात्मा को सिर्फ परमात्मा के लिये ही खोजो, मानस दर्शन, आध्यात्मिक घटनाओं या रोमांचकारी अनुभवों की लालसा मत करो। परमात्मा का मार्ग कोई सर्कस नहीं है, केवल होशपूर्ण जीवन ही परमात्मा को समझने की सीढ़ी है। आध्यात्मिक निरुत्साह का सामान्य कारण भक्त की यह प्रत्याशा होती है कि परमात्मा का उतर विस्मय प्रेरक आंतरिक उद्बोधन की महान जगमगाहट में आएगा। यह मिथ्या धारणा

भक्त की उन सूक्ष्म ईश्वरीय उत्तरों की अनुभूति को धुंधला कर देती है, जो उनके ध्यान के अभ्यास में प्रारंभ से ही विद्यमान रहते हैं। परमात्मा, भक्त के प्रत्येक प्रयत्न का, उसकी प्रत्येक पुकार का उत्तर देते हैं। आप जान जाएँगे कि परमात्मा ने ही आपके जीवन के कुछ सही निर्णय लेने के लिए आपका मार्गदर्शन किया और प्रेरणा दी है। आप अनुभव करेंगे कि उनकी शक्ति आपको बुरी आदतों पर विजय प्राप्त करने और आध्यात्मिक गुणों का पोषण करने के लिए आपको सशक्त कर रही है। आप उनको सदा वर्तमान आनंद और प्रेम के रूप में जान लेंगे, जो प्रेम आपके भीतर गहराई में उमड़ता है और आपके दैनिक जीवन और संबंधों को सराबोर करता है।

8.
ध्यान साधना और ईश्वर की उपस्थिति

ध्यान और साधना में आप जितना शांति का अनुभव करेंगे, उतना ही अधिक आप परमात्मा के करीब होंगे। ध्यान की शांति, ईश्वर की भाषा और सुखद प्रेमपाश है। परमात्मा आपके भीतर शांति के सिंहासन पर विराजमान हैं। जब आप परमात्मा को भीतर की शांति के रूप में जान लेंगे, तब आप उन्हें बाहर की सभी चीजों के ब्रह्मांडीय सामंजस्य की शांति के रूप में अनुभव कर लेंगे। क्रिया योग से मनुष्य की चेतना एक ऊँचे स्तर पर कार्य करती है, तब इंसान के हृदय में परमात्मा के प्रति भक्ति सहज ही उमड़ पड़ती है। प्रार्थना ही परमात्मा तक पहुँचने का एकमात्र मार्ग है। प्रार्थना में दृढ़ता, नियमितता और तत्परता की गहराई का समायोजन करें। अपने मन को सभी नकारात्मकताओं से दूर करें; जैसे - भय, चिंता, क्रोध और द्वेष से।अपने मन को प्रेम, सेवा और आनंददायक विचारों से भर दें। परमपिता इस बात से आश्वस्त होना चाहते हैं कि उनकी संतान सिर्फ उन्हें ही चाहती है और वे किसी अन्य चीज संतुष्ट नहीं होंगी। जब परमात्मा को ऐसा अनुभव कराया जाए कि भक्त के हृदय में उनका स्थान पहला नहीं है, तो वे एक ओर हट जाते हैं। सर्व हृदय-अन्वेषक परमात्मा केवल आपके सच्चे प्रेम को चाहते हैं, वे एक छोटे बच्चे की तरह हैहैं, उनको कोई इंसान अपनी सारी सम्पति भेंट कर सकता है पर वे उस भक्त को नहीं चाहते और दूसरा कोई इंसान उनको करुणा भरी पुकार देता है और वहाँ प्रभु दौड़े चले आते हैं। सबसे महान प्रेम को आप ध्यान में ईश्वर के साथ संपर्क करके ही अनुभव कर सकते हैं। आत्मा और परमात्मा के मध्य का प्रेम परिपूर्ण है। यदि आप दिव्य-प्रेम के एक अंश का भी अनुभव कर सकें, तो आपका आनंद इतना महान हो जाएगा, इतना अभिभूत कर देने वाला हो जाएगा कि आप उसे समाविष्ट नहीं कर सकेंगे। यदि हम परमात्मा के साथ अंतरसंपर्क में है तो हमारी अनुभूति असीम होती है, जो उस दिव्य उपस्थिति के समुद्री प्रवाह में सर्वव्यापक हो जाती है। जब परमात्मा का ज्ञान हो जाता है और जब हम स्वयं को आत्मा के रूप में जान लेते हैं, तो जल या थल या आकाश कुछ नहीं रहता, सबकुछ परमात्मा ही होते हैं। सभी चीजों का परमात्मा में विलय हो जाना एक ऐसी अवस्था है, जिसका वर्णन कोई नहीं कर सकता। केवल आनंद, ज्ञान और प्रेम की शाश्वत परिपूर्णता से ही परमात्मा की दिव्य अनुभूति को समझा जा सकता है।

इंसान, धरती पर केवल परमात्मा को जानने-सीखने के लिए आया है। वह किसी और कारण से यहाँ नहीं आया है। यही परमात्मा का सच्चा संदेश है। जो लोग परमात्मा को ढूँढ़ते हैं और उनसे प्रेम करते हैं, उन सबको परमात्मा उस महान जीवन के विषय में बताते हैं जहाँ किसी प्रकार की पीड़ा नहीं है, कोई बुढ़ापा नहीं है, कोई लड़ाई नहीं है, कोई मृत्यु नहीं है, वहाँ कुछ नष्ट नहीं होता, वहाँ सिर्फ परम आनंद और नवीनता कायम है।

9.

मनुष्य के भीतर की अनंत क्षमताएँ

जब हम मनुष्य के संपूर्ण व्यक्तित्व को समझते हैं, तो हमें यह ज्ञात होता है कि हम सिर्फ एक साधारण सामाजिक भौतिक प्राणी नहीं हैं, बल्कि हमारे भीतर बहुत-सी असीम शक्तियाँ भरी पड़ी हैं। ये शक्तियाँ हमारी साधारण सोच से कहीं अधिक विशाल है, जैसे एक छोटी लहर के नीचे विशाल समुद्र है, जो अनेक लहरों में तब्दील होकर भी कम नहीं होता है। अत:, ऐसा ही मनुष्यों के साथ भी है, परमात्मा ने प्रत्येक मनुष्य को अपने प्रतिबिंब के रूप में रचा है और प्रत्येक को यह स्वतंत्रता दी है। फिर भी हम परमात्मा की उस अतुल्य शक्ति को भूल गए हैं, जो हमारा एक अंतर्निहित अंश है। इस जगत की संभावनाएँ अनंत हैं। हमें अपनी अनंत क्षमताओं को व्यक्त करने का प्रयत्न करना चाहिए। हमारा सच्चा व्यक्तित्व कहाँ से आता है? वह उस परमात्मा से आता है। अपने अंतर में एकाग्रचित्त होकर हम अपनी आत्मा के दिव्य आनंद को भीतर अनुभव कर सकते हैं और बाहर भी।

यदि आप खुद को उस परम ईश्वरीय चेतना में स्थिर कर सकें, तो आपका बाह्य व्यक्तित्व विकसित हो जाएगा और सभी प्राणियों के लिए आकर्षक बन जाएगा। आत्मा, परमात्मा के प्रतिबिंब से बनी है और जब हम आत्मबोध में स्थित हो जाते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व ईश्वर की श्रेष्ठता और सुंदरता को प्रदर्शित करने लग जाता है। वही आपका वास्तविक व्यक्तित्व है। आत्म-विश्लेषण करें, आपके भीतर कुछ है जो हमेशा आपको उस 'कुछ और' को ढूँढ़ने के लिए उकसाता है, जिसकी कमी आपको अपने जीवन में महसूस होती है। सभी मनुष्यों के भीतर उपलब्धि हासिल करने की एक गहरी आकांक्ष भरी होती है। क्यों? क्योंकि हम परमात्मा से टूटकर अलग हो चुके हैं, हम परमात्मा में निहित अपने शाश्वत धाम से भटक चुके हैं और हम उस खोई हुई पूर्णता को पुन:प्राप्त करने के लिए के लिए लालायित रहते हैं।

आपकी आत्मा पूर्ण रूप से परिपूर्ण है, परंतु जब यह अहं के रूप में शरीर के साथ एकरूप हो जाती है, तो मानवीय अपूर्णताओं के कारण इसकी अभिव्यक्ति विकृत हो जाती है। योग आपको स्वयं में और दूसरों में दिव्य-प्रकृति को जानना सिखाता है। योग, ध्यान और साधना से आप जान सकते हैं कि आप दिव्यात्मा हैं।

जैसे हिलते हुए पानी में चंद्रमा का प्रतिबिंब स्पष्ट रूप से नहीं देखा जा सकता परंतु जब पानी की सतह शांत होती है, तो चंद्रमा का स्पष्ट प्रतिबिंब दिखाई देता है, ऐसा ही आपके मन के साथ है - जब आपका मन शांत होता है, तो आत्मा के चंद्रमा रूपी चेहरे का प्रतिबिंब आप साफ देखते हैं। आत्मा के रूप में आप ईश्वर का प्रतिबिंब हैं। जब ध्यान की विधियों द्वारा आप मन रूपी झील से चंचल विचारों को हटा देते हैं, तो अपनी आत्मा को परमात्मा के एक शुद्ध प्रतिबिंब के रूप में देखते हैं और यह जान लेते हैं कि परमात्मा और आत्मा एक है। अपने मन को भीतर एकाग्र करें और फिर देखें कि आपका शरीर, मन और आपकी आत्मा एक नवीन शक्ति एवं नवीन शांति के अनुभव से सराबोर हो रहे हैं। परमात्मा के साथ संपर्क स्थापित करके आप अपनी स्थिति को नश्वर मानव से अमर मानव में बदल देते हैं। जब आप ऐसा करेंगे, तो आपको सीमित करने वाले सारे बंधन टूट जाते हैं। आपके भीतर शक्ति का असीम भंडार है, जिन्हें खोजा नहीं गया है। आप इस शक्ति को सभी कार्यों में अनजाने में प्रयोग करते हैं और कुछ परिणाम भी प्राप्त करते हैं परंतु यदि आप अपनी आंतरिक शक्तियों को सचेत रूप से नियंत्रित करना और प्रयोग करना सीख लें, तो इससे भी बहुत ज्यादा उपलब्धि प्राप्त कर सकते हैं।

इस दुनिया में कुछ ही लोग शरीर, मन और आत्मा की क्षमताओं को सचेतन रूप से विकसित करने का प्रयत्न करते हैं, बाकी लोग अतीत की परिस्थितियों के शिकार होते हैं। वे पिछली बुरी आदतों द्वारा बाध्य होकर चलते जाते हैं। उनके प्रभाव में वे असहाय रूप से सिर्फ यह स्मरण रखते हुए नीचे गिरते रहते हैं कि 'मैं अधीर इंसान हूँ' या 'मैं कमजोर हूँ'या 'मैं पापी हूँ' इत्यादि। यह हममें से प्रत्येक पर निर्भर है कि हम अपने बंधनों को ज्ञात की कटार से काट फेंके या इनमें उलझे रहे। जीवन की भ्रांतियों में असहाय होकर जीने से बेहतर है कि आप अपनी असीम शक्तियों को जागृत करके ईश्वरीय चेतना से भरपूर जीवन जियें। यदि आप मन, मस्तिष्क और आत्मा पर थोपी गयी सीमाएँ हटा दें, तो यह देखकर चकित रह जाएँगे कि आप कितना कुछ कर सकते हैं।

अपनी क्षमताओं को इस कहावत के अनुसार सीमित क्यों करते हैं - "अपने सामर्थ्य से ज्यादा करने का प्रयत्न न करो"? मेरा मत है कि अपनी क्षमता से अधिक का दायित्व लेना चाहिए और फिर उसे पूरा भी करना चाहिए। आपका मन एक लचीले फीते की तरह है, जितना ज्यादा आप इसे खींचते हैं, उतना ज्यादा यह खिंच सकता है। मन रूपी लचीला फीता कभी भी टूटेगा नहीं। हर बार जब आप सीमितताओं को महसूस करें, तो अपनी आँखें बंद कर लें और स्वयं से कहें - "मैं अनंत हूँ ,मैं असीम हूँ"। तब आप देखेंगे कि आपमें कितनी शक्ति है। परमात्मा ने हमें एक ठोस पदार्थ में बंद शक्ति के देवदूत के रूप में

बनाया अर्थात् हड्डियों और मांस के भौतिक बल्ब में चमकती जीवनशक्ति की धाराएँ हैं। परंतु हम सब बल्ब की दुर्बलताओं और क्षण-भंगुरता पर एकाग्रचित्त हो रहे हैं और परिवर्तनशील शरीर में शाश्वत् ऊर्जा के अविनाशी गुणों को महसूस करने की तकनीक भूल गए हैं। अपने आपको अज्ञानता के अंधकार से जगाएँ।

10.
कठिन परिस्थितियों में ख़ुद को सम्भालें

हर वो चीज जिसकी रचना परमात्मा ने की है, वह हमारे परीक्षण के लिए की है, हमारे भीतर दबी हुई आत्मा की अमरता को प्रकट करने के लिए की है। यह जीवन का साहसिक कार्य है। जीवन का प्रमुख उद्देश्य दूसरों के कल्याण में निहित है। प्रत्येक इंसान का साहसिक कार्य भिन्न और अद्वितीय है, आपको व्यावहारिक-बुद्धि की युक्तियों और ईश्वर में विश्वास के द्वारा स्वास्थ्य, मन और आत्मा की समस्त समस्याओं का सामना करने के लिए तैयार रहना चाहिए, इस बात का ज्ञान रखते हुए कि जीवन और मृत्यु दोनों में आपकी आत्मा अजेय रहती है।

जीवन के द्वारा खुद को कदापि परास्त न होने दें। यदि आपकी इच्छाशक्ति बलशाली है, तो आप समस्त कठिनाइयों पर विजय पा सकते हैं। परीक्षणों के बीच भी प्रतिज्ञापन करें। 'ख़तरा' और 'मैं' साथ-साथ पैदा हुए थे और 'मैं खतरे से अधिक खतरनाक हूँ' - यह सत्य है, जिसे हम सबको सदा याद रखना चाहिए। इसे प्रयोग करें, फिर आप देखेंगे कि यह प्रभावकारी है। दासवत्, नश्वर मनुष्य की तरह व्यवहार करें, हम सब परमात्मा की संतान हैं।

अनेक इंसान जीवन की समस्याओं से डरते हैं। मैं कभी भी उनसे घबराया नहीं क्योंकि मैंने सदा यह प्रार्थना की है - "हे ईश्वर! आपकी शक्ति की मुझमें वृद्धि ह। मुझे सकारात्मक चेतना में रखना, ताकि मैं आपके सहयोग से अपनी कठिनाइयों पर जीत हासिल कर सकूँ"। ऐसा इसलिए क्योंकि आप परमात्मा के प्रतिबिंब से बने हैं और आपको ऐसा विश्वास करना चाहिए कि आपके परीक्षणों को परास्त करने के लिए आपका देवत्व जितना ज्यादा शक्तिशाली है, आपके परीक्षण उतने बड़े और कठिन होंगे। परमात्मा आपकी सहनशक्ति से ज्यादा कठिन कष्ट आपको कभी भी नहीं देंगे। प्रत्येक परीक्षण, जो आपके पास आते हैं, वह आपको सुधारने के सुअवसर के रूप में है। जब आप जीवन की कठिनाइयों एवं परीक्षणों से गुजर रहे होते हैं, तो प्रायः आप विद्रोही हो जाते हैं। ऐसा मेरे साथ क्यों हुआ, यह सोचने की जगह आपको यह समझना चाहिए कि कुदरत मुझे कुंदन बनाने के लिए ही ऐसा कर रही है। आपको अपनी चेतना को जागृत करना है। जिस इंसान के पास कोई कठिनाई नहीं है, वह इंसान कभी भी विकसित नहीं हो सकता और ऐसा जीवन कोई

जीवन नहीं है। जिसके पास समस्याएँ न हों, वहाँ पर जीवन की परिभाषा ही क्या! ख़ुद पर जय प्राप्त करना और निर्बाध रूप से अपनी दिव्य शक्तियों का विस्तार करना ही वास्तविक विजय है। आप अपने सभी परिसीमनों से परे, जितना चाहे उतना दूर जा सकते हैं और एक महानतम जीवन जी सकते हैं।

अज्ञान के उस मानसिक कारागार को तोड़कर बाहर निकलिए जिसने आपको बंदी बना रखा है। अपनी विचारशक्ति को बदलिए, ज्ञान के विचार रूपी तलवार से उन पाश्विक विचारों की बेड़ियों को नष्ट कर डालिये जिन्होंने आपको पाशविकता में बांधें रखा है। जीवन एक संग्राम है और आपको इसे जीतने के लिए लड़ना चाहिए। यदि आप शाश्वत् प्रसन्नता पाना चाहते हैं, तो आपको यह सोचना बंद करना होगा कि आप एक नश्वर प्राणी हैं। अपने अंतर से मुस्कुराते हुए इस संसार की ओर मुस्कुराइए, चाहे कुछ भी क्यों न हो जाये। अपनी इच्छा से प्रसन्न रहने का अभ्यास कीजिए। कुछ लोग जीवन की परीक्षाओं के बावजूद भी मुस्कुराते रहते हैं। जो इंसान भीतर से पराजित नहीं होते, वे सही मायनों में सफल हैं। जीवन के संग्राम में प्रत्येक इंसान और परिस्थिति का एक वीर की तरह मुस्कान के साथ मुकाबला करें।

जब मेरे अपने परीक्षण अति गंभीर हो जाते हैं, तो सबसे पहले मैं उनको अपने भीतर समझने का प्रयत्न करता हूँ। मैं परिस्थितियों को दोष नहीं देता और न ही किसी अन्य इंसान को सुधारने का प्रयत्न करता हूँ। सबसे पहले मैं अपने भीतर जाता हूँ। मैं अपनी आत्मा के किले की सफाई करने का प्रयत्न करता हूँ, ताकि किसी ऐसी चीज को हटा सकूँ, जो आत्मा की सर्वशक्तिमान, सर्वबुद्धिमता और सहज प्रवृत्ति में बाधा डालती हो। जीने का सर्वोच्च सफल मार्ग यही है, जो संकट के समय हमारे लिए शिक्षा है। हमारे कष्टदायक अनुभव हमारा विनाश करने के लिए नहीं होते, बल्कि हमारे पाप कर्मों का मैल धोकर अतिशीघ्र हमें परमधाम ले जाने के लिए आते हैं। हमारे और आत्मा के मध्य माया का एक धुंधला पर्दा आ गया है और परमात्मा को इस बात का दुःख है कि हमने परमात्मा को अपनी नजरों से ओझल कर दिया है। आज गिरते हुए बमों से, भयानक बीमारियों से और जीने की गलत आदतों के कारण होती मृत्यु से, अपनी संतानों को दुःखी देखकर परमात्मा प्रसन्न नहीं है। परमात्मा को इसका अफसोस है क्योंकि वह हमें प्रेम करते हैं और हमारी परमधाम में वापसी चाहते हैं। हमें सुबह और शाम को ध्यान करके उनके साथ एकात्म होने का प्रयत्न अवश्य करना चाहिए। वे हमारे बारे में बहुत सोचते हैं, यह तो हम ही हैं जिसने अपने आत्मन (आत्मा) का परित्याग किया हुआ है।

जब हम जीवन के अनुभवों का प्रयोग अपने शिक्षक के रूप में करते हैं और उससे इस दुनिया के सच्चे स्वरूप और अपनी भूमिका के बारे में सीखते हैं, तो वे अनुभव शाश्वत् परिपूर्णता एवं प्रसन्नता के बहुमूल्य मार्गदर्शक बन जाते हैं। एक अर्थ में, दुःख आपका सबसे बेहतर मित्र है क्योंकि यह आपको परमात्मा की खोज करना आरंभ कराता है। जब आप दुनिया की अपूर्णता को स्पष्ट रूप से देखना आरंभ कर देते हैं, तब आप परमात्मा की पूर्णता की खोज आरंभ कर देते हैं। दुःख, स्वतंत्र इच्छा के दुरुपयोग से पैदा होता है। परमात्मा ने हमें दुःखों को स्वीकार या अस्वीकार करने का अधिकार दिया है, वे नहीं चाहते कि हमारा कष्टों से सामना हो। परंतु जब हम ऐसे कर्म चुनते हैं, जो हमें कष्ट पहुँचाते हैं, तो वे इसमें हस्तक्षेप नहीं करते। बुरा स्वास्थ्य या अचानक आर्थिक असफलता या अन्य तकलीफें जो आप पर बिना किसी चेतावनी के और बिना उनके कारण की जानकारी के आते हैं, उनके सभी कारण आपने अतीत में, इस जन्म में या पिछले जन्मों में बनाए थे, जो चुपचाप आपकी चेतना में अंकुरित होते रहेहैं। यदि आप किसी बीमारी, आर्थिक समस्या, भावात्मक विक्षेप से पीड़ित हैं, तो परमात्मा या अन्य किसी इंसान को दोष न दें। आपने खुद ही भूतकाल में इस समस्या के कारणों को रचा था तथा आपको उसे उखाड़ फेंकने का दृढ़ निश्चय करना ही होगा।

प्रारब्धवादी नजरिये को अपनाकर बहुत से लोग कर्म की गलत व्याख्या करते हैं। जब आप अपने मन को अपने कर्मों के प्रभावों के आगे झुकने नहीं देते, तो आपके कर्मों के प्रभावों में आपको क्षति पहुँचाने की शक्ति बहुत कम हो जाती है, इसे याद रखें। अपने प्रारब्ध के गलत कर्मों के बुरे प्रभाव को आप वर्तमान में सही कर्मों को गतिशील करके, उसके बुरे प्रभावों से आपको प्रभावहीन कर सकते हैं। इस तरह, अपने बुरे कर्मों के फलीभूत होने के लिए आप अनुकूल वातावरण बनने से रोक सकते हैं। जब आप स्वयं को ईश्वर की संतान के रूप में पहचान लेते हैं, तब आपका कौन-सा कर्म रह जाता है? ईश्वर का कोई कर्म नहीं है। ईश्वर, कर्मों से मुक्त है और आपका सृजन ईश्वर के अंश से हुआ है। यदि आप कर्म से ऊपर उठना चाहते हैं, तो इन तीन सत्यों को महसूस करने का प्रयत्न करें - (१) जब मन शक्तिशाली हो और हृदय शुद्ध हो, तो आप मुक्त हैं। यह मन ही है, जो आपको शरीर की पीड़ा से जोड़ता है। जब आप शुद्ध विचारों को सोचते हैं और मानसिक रूप से शक्तिशाली होते हैं, तब आप बुरे कर्मों के पीड़ादायक प्रभावों से दुःखी नहीं हो सकते। (२) अवचेतन निद्रा में आप मुक्त हैं। (३)जब आप समाधि में परमात्मा के साथ एक होते हैं, तो आपका कोई कर्म नहीं होता। जब आप लगातार प्रार्थना और ध्यान करते हैं, तब आप चेतना के उच्चतम स्तर पर चले जाते हैं, जहाँ किसी भी प्रकार के कष्ट आप तक नहीं पहुँच सकते।

योग और ध्यान ही है सबसे व्यावहारिक विज्ञान। आध्यात्म, ध्यान और योग परमात्मन साक्षात्कार का विज्ञान है।यदि लोगों को इसका महत्व समझ में आ जाये, तो वे इसके लाभदायक परिणामों को अनुभव कर सकते हैं। ध्यान का मुख्य उद्देश्य है चेतन रूप से परमात्मा की उपस्थिति और परमात्मा के साथ आत्मा की शाश्वत् एकरूपता के बोध को प्राप्त करना।

जब ध्यान का उद्देश्य पूर्ण हो जाता है, तब भक्त पाता है कि उसकी चेतना स्वतः ही दिव्य नेत्र पर एकाग्र हो जाती है और अपनी आंतरिक आध्यात्मिक क्षमता के अनुसार वह ईश्वर के साथ एक आनन्दपूर्ण दिव्य एकाकार की अवस्था महसूस करता है। ध्यान के लिए एक कुर्सी पर या किसी ठोस सतह पर पालती लगा कर बैठ जायें। अपने मेरुदंड को सीधा तथा ठुड्डी को धरती के समानांतर रखें। यदि आपकी शारीरिक मुद्रा बराबर है, तो आपका शरीर स्थिर होने के साथ-साथ तनावमुक्त हो जायेगा ताकि आप बिना कोई मांसपेशी हिलाये पूरी तरह निश्चल बैठे रह सकें। ऐसी निश्चलता जिसमें शरीर हिले-डुले नहीं, गहन ध्यान की अवस्था प्राप्त करने के लिए अनिवार्य है। आँखों को विकृत न करें और उनपर जोर न डालें। जब हम तनावमुक्त एवं शांतिपूर्ण ढंग से एकाग्र होते हैं, तब सहज ही दृष्टि ऊपर की ओर चली जाती है। सबसे महत्त्वपूर्ण है अपनी पूरी एकाग्रता को भूमध्य (आज्ञा चक्र) पर केंद्रित करना। ऊपर बताई गई ध्यान-मुद्रा में जब आप स्थिर हो जाते हैं, तो ध्यान के लिए अगली तैयारी है फेफड़ों में इकट्ठा हो चुकी कार्बन डाईऑक्साइड को बाहर निकालना, जो चंचलता उत्पन्न करती है। 'हम्म्म' की ध्वनि के साथ साँस को बाहर निकाल दें (यह ध्वनि सिर्फ श्वास बाहर निकालने से ही होती है, यह वाणी से उत्पन्न ध्वनि नहीं है)। उसके बाद नाक से गहरी साँस भरें और छ: की गिनती तक पूरे शरीर को श्वास-वायु से भरें। फिर उसी ध्वनि के साथ दोहरे प्रश्वास के साथ मुँह से साँस बाहर निकाल दें और तनावमुक्त हो जायें। इसे तीन बार दोहरायें।

ध्यान की शुरुआत में योगी कई बार सही ढंग से गहरा श्वास-प्रश्वास करता है, जिसमें वह श्वास भरते हुए पूरे शरीर में तनाव लाता है और प्रश्वास करते हुए शरीर को तनावमुक्त करता है। प्रत्येक प्रश्वास के साथ मांसपेशियों से पूरा तनाव और हलचल को तब तक दूर किया जाना चाहिए, जब तक कि शरीर निश्चल अवस्था में न आ जाये। तत्पश्चात्, एकाग्रता की ध्यान-विधियों द्वारा मन की चंचलता समाप्त होती है। शरीर एवं मन को पूर्ण निश्चल अवस्था में योगी, आत्मा की उपस्थिति की अवर्णनीय शांति के आनंद का पान करता है।

इस देह रूपी मंदिर में प्राणों का निवास है, मन रूपी मंदिर में ज्योति निवास करती है और आत्मा रूपी मंदिर में शांति निवास करती है। जितनी अधिक गहराई से आप अपनी आत्मा

में प्रवेश करते जाते हैं, उतनी ही अधिक शांति हम महसूस करते हैं, यही अधिचेतना है। गहन ध्यान द्वारा जब भक्त इस शांति के बोध का विस्तार करता है और यह एहसास करता है कि उसकी चेतना इस शांति के साथ ब्रह्मांड में चहुँ ओर फैलती जा रही है.... और एहसास करता है कि समस्त प्राणी एवं समस्त सृष्टि इसी शांति में समाये हुए हैं। इसका अर्थ है kf वह 'ब्रह्म चैतन्य' में प्रवेश कर रहा ह। वह उस शांति को सर्वत्र अनुभव करता है - फूलों में, प्रत्येक मनुष्य में और वातावरण में। ऐसा भक्त देखता है कि पूरी पृथ्वी और सारा संसार शांति के उस महासागर में बुलबुलों की भाँति तैर रहे हैं।

ध्यान से भक्त जिस आंतरिक शांति का एहसास करता है, वह उसकी अपनी ही आत्मा होती है। ध्यान में जितना गहरा जाते हैं, उतना विशाल आपको शांति का अनुभव होता है। वह परमात्मा ही है, जो भक्त की हर चीज के साथ एकाकार का एहसास करता है। वह अपनी अनंत आंतरिक अनुभूति के मंदिर में परमात्मा की अनुभूति कर लेता है।

आत्मा की शांति व आनंद पर मन को केंद्रित करें -

आत्मा की शांति के लिए भीतर से शांत बने रहिए। शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध के इस इंद्रिय जगत् को अलविदा कह दीजिये और अंतर में जाइए जहाँ हमारी आत्मा स्वयं को अभिव्यक्त करती है। शरीर की समस्त संवेदनाओं को अस्वीकार कर दीजिए, सभी चंचल विचारों को अस्वीकार कर दीजिए। शांति और आनंद के विचारों पर मन को एकाग्र कीजिए। स्वर्ग के साम्राज्य का द्वार, भ्रूमध्य पर स्थित अतींद्रिय चेतना के सूक्ष्म-केंद्र में है। यदि आप एकाग्रता की इस वेदी पर ध्यान केंद्रित करेंगे, तो आप पायेंगे कि आपके भीतर एक अद्भुत आध्यात्मिक शक्ति और सहायता प्राप्त हो रही है, शरीर से कोई आसक्ति नहीं है। परमात्मा से प्रार्थना करें - "हे परम पिता! मेरा दिव्य-चक्षु खोल दें ताकि मैं सर्वव्यापकता के आपके साम्राज्य में प्रवेश कर सकूँ। हे परमपिता! मुझे दुःख के इस भौतिक जगत में न छोड़ दें, मुझे अंधकार से प्रकाश की ओर ले जा, मृत्यु से अमरत्व की ओर ले जा, अज्ञान से ज्ञान की ओर ले जा, दुःख से शाश्वत् आनंद की ओर ले जा।

11.
सांसारिक दुखों से ऊपर उठना

यह संसार कितना दुःखद है! यह अनिश्चितता का स्थान है। परंतु आपके साथ चाहे कुछ भी हो जाये,यदि आप खुद को ईश्वर के चरणों में रख देते हैं और दया की याचना करते हैं, तो परमात्मा आपको उठा लेंगे और यह दिखा देंगे कि जीवन मात्र एक स्वप्न है। मनुष्य ने अहंकार से गलत ढंग से अपना तादात्म्य कर लिया है। जब वह तादात्म्य के अपने भाव को अपने सच्चे स्वरूप अर्थात् अविनाशी आत्मा में स्थानांतरित कर लेता है, तो वह पाता है कि सभी पीड़ाएँ अवास्तविक हैं। शारीरिक और मानसिक पीड़ाएँ एकात्मकता, कल्पना और मानव की सोचने की गलत आदतों से आती है। आप अधिक मानसिक शक्ति रखें। ऐसी मानसिक शक्ति को विकसित करें कि चाहे कुछ भी हो, आप जीवन की किसी भी स्थिति का सामना करते हुए अविचलित रहेंगे। यदि आप परमात्मा से प्रेम करते हैं, तो आपको विश्वास रखना चाहिए और जब परीक्षण आए, तो उन्हें सहन करने के लिए तैयार रहना चाहिए। दुःख से भयभीत न हों। अपने मन को सकारात्मक एवं शक्तिशाली बनाए रखें। आपका आंतरिक एहसास ही सबसे महत्त्वपूर्ण है। आप कल्पना द्वारा अपने दुःख को बढ़ा लेते हैं। चिंतित रहना या अफसोस करना आपकी पीड़ा को कम नहीं करेगा, अपितु इसे और बढ़ा देगा। उदाहरण के तौर पर, यदि कोई आपके साथ बुरा व्यवहार करता है और आप उसी के बारे में सोचते रहते हैं, आपके मित्र इसके विषय में बातें करते हैं और आपसे सहानुभूति व्यक्त करते हैं। आप उसके बारे में जितना ज्यादा सोचते हैं, उतनी ही ज्यादा उस ठेस को और दुःख को बढ़ा देते हैं। कुछ लोग अपने सभी दुःखों को, जो उन्होंने झेले थे, बार-बार याद करते रहते हैं और उसी वाइब्रेशन में पहुँचकर दुःखी होते रहते हैं। सत्य तो यह है कि यदि आप अपने शरीर में उसे अपना अस्तित्व न मानते हुए, जीना सीख लें, तो आप ज्यादा दुःख नहीं भोगेंगे। आपका शारीरिक पीड़ा से संबंध मात्र मानसिक है, जब आप सोए हुए होते होते हैं और शरीर के बारे में अचेत होते हैं, तो पीड़ा का कोई अहसास नहीं करते। शरीर का ध्यान रखें, लेकिन इससे ऊपर रहैं। जान लें कि आप अपने नश्वर शरीर से अलग हैं, अपने मन और शरीर के बीच एक बड़ा मानसिक अवरोध खड़ा कर दें और प्रतिज्ञान करें - ''मैं शरीर से अलग हूँ। कोई गर्मी, सर्दी, रोग या कोई बाहरी पतिस्थितियाँ मुझे प्रभावित नहीं कर सकतीं। मैं मुक्त, ब्रह्म आत्मा हूँ''। इससे आपके भीतर सीमित मानसिकता गायब

हो जाएगी, आप असीम और सहज बन जाएँगे। दुःख और सुख अल्पकालिक होते हैं, सभी द्वंद्वों को शांतिपूर्वक सहन करें।

सभी नकारात्मक परिस्थितियों में सकारात्मक एवं रचनात्मक ढंग से सोच कर विपरीतता का अभ्यास करें। अप्रिय अनुभवों के आगे झुकना नहीं है, बल्कि मानसिक रूप से अशांत हुए बिना उनका सामना करना है। जब आप बीमार हो जाएँ, तो मन को अशांत किए बिना, जीने के स्वास्थ्यकर नियमों का पालन करें। इस जीवन में चाहे आप दुःख भोग रहे हो अथवा समृद्धि और शक्ति से मुस्करा रहे हों, आपकी चेतना में कोई परिवर्तन नहीं आना चाहिए। यदि आप अपने मन के संतुलन को बनाए रखें, तो आपको कोई भी दुःखी नहीं कर सकता। सभी महानतम संतों और दार्शनिकों के जीवन यही दर्शाते हैं कि उन्होंने इस अवस्था को आनन्दमय अवस्था में तब्दील किया था। ध्यान वह विधि है, जिसके द्वारा आप माया से ऊपर उठने और अपनी सच्ची प्रकृति को जानने का प्रयास कर सकते है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा है - "जो इंसान दुःख और सुख में शांत एवं समचित रहता है, केवल वही इंसान अमरता को पाने के योग्य है।" जब चिंता, रोग और मृत्यु रूपी बोध आपका पीछा कर रहे हो, तो आपका एकमात्र आश्रय-स्थल आपके मौन का आंतरिक मंदिर ही है। आध्यात्मिक रूप से चित्त-प्रसन्नचित इंसान दिन और रात शांत, आंतरिक मौन के किले में रहता है, जिसमें न तो घोर चिंताएँ और न ही नकारात्मक लोगों के विचार उसमें घुसपैठ कर सकते हैं।

भौतिक शक्ति सीमित है और जब उससे काम नहीं बनता, तो हम असीम ईश्वरीय शक्ति की ओर मुड़ते हैं। हमारी भौतिक और आर्थिक जरूरतों में भी यही होता है। परमात्मा को जानना ही शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी परेशानियों का इलाज है। जहाँ प्रकाश है, वहाँ अँधेरा कभी भी रह नहीं सकता। उसी प्रकार, परमात्मा के परिपूर्ण सानिध्य का प्रकाश जब शरीर में प्रवेश करता है, तो वह हर तकलीफ रूपी अंधेरे को भगा देता है। सभी आरोग्यकारी क्रियाकलापों के पीछे परमात्मा की असीम शक्ति कार्य कर रही है। आपका कर्त्तव्य सिर्फ इतना है कि आप अपनी जरूरत से परमात्मा को अवगत करा दें और उस जरूरत की पूर्ति के लिए परमात्मा पर पूर्ण विश्वास के साथ कार्य करें। उसकी सुरक्षा का असीम स्रोत इस शक्तिशाली विचार में निहित है कि परमात्मा की संतान होने के कारण वह किसी भी प्रकार की तकलीफ से प्रभावित नहीं हो सकता। सर्वत्र अनगिनत तकलीफ़ें हैं, यदि आप उनसे भयभीत रहने लगेंगे, तो आप जीवन का सच्चा आनंद कभी नहीं ले पाएँगे। इसलिए, निर्भीक होकर जियें। गहरे आनंद के साथ स्पंदित रहते हुए भीतर से मुस्कुराते रहें। श्रेष्ठ कर्म करें और सहायता के लिए तत्पर रहे, आपकी मनोवृतियाँ केवल मन के लिये ही

बेहतरीन अभ्यास नहीं हैं, अपितु वे शरीर को ब्रह्मांडीय ऊर्जा की लगातार ताजा आपूर्ति भी करती है।

जो इंसान अपने भीतर से आनंद प्राप्त करता है उसे पता चल जाता है कि उसका शरीर जिस विद्युत प्रवाह से और प्राणशक्ति से आवेशित है, वह शक्ति भोजन से नहीं बल्कि परमात्मा से प्राप्त होती है। जब मनुष्य अंतर से प्रसन्न होता है, तब वह भगवान की अनंत शक्ति की सहायता को आमंत्रित करता है। मेरा अभिप्राय सच्चे आनंद से है, न कि आप जिसका बाहर से दिखावा कर रहे हैं परंतु आपके अंतर में जिसकी आपको कोई अनुभूति न हो। जब आपका आनंद सच्चा होता है, तो आप मुस्कराहटों के धनी होते हैं। आपकी सच्ची मुस्कराहट ब्रह्मांडीय शक्ति, प्राणशक्ति को शरीर की प्रत्येक कोशिका में भेजती है। प्रसन्न मनुष्य बीमारी और तकलीफों का कम शिकार होता है क्योंकि आनंद, ब्रह्मांडीय प्राणशक्ति को शरीर में वास्तव में ज्यादा मात्रा में खींच लेता है। इसलिए, आप हमेशा आनंदविभोर होकर जियें। मन की शक्ति में परमात्मा की अचूक शक्ति मौजूद होती है, इस शक्ति को अपने भीतर लाने का तरीका है ध्यान में परमात्मा से संपर्क स्थापित करना। जब आपका परमात्मा के साथ संपर्क परिपूर्ण होता है, तब हर समस्या और जरूरस्त का निवारण हो जाता है। यदि आपको पता हो कि परमात्मा के साथ संपर्क करने के लिए किस तरह ध्यान किया जाता है, तो परमात्मा आपकी प्रेम भरी माँगों की पूर्ति अवश्य करेंगे। हमारी जरूरतों की प्रकृति के अनुसार प्रार्थना कैसे और कब करनी चाहिए, इसे ठीक-ठाक जान लेने से ही इच्छित परिणाम प्राप्त होते हैं। जब सही विधि का प्रयोग किया जाता है, तो यह परमात्मा के उचित नियमों को चालित करती है। इन नियमों का संचालन वैज्ञानिक रूप से परिणाम लाता है।

प्रार्थना में है जीवन की धारा को व्यवस्थित करने की ताक़त

प्रार्थना का पहला नियम है परमात्मा से सिर्फ उचित इच्छाओं के लिए प्रार्थना करना। दूसरा नियम, उसकी पूर्ति की माँग किसी भिखारी की तरह नहीं, अपितु परमात्मा की संतान होने के नाते करें। परमात्मा से कहें – "मैं आपकी संतान हूँ और आप मेरे पिता हैं। आप और मैं एक हैं"। जब आप गहराई से निरंतर प्रार्थना करेंगे, तो अपने हृदय में एक महान आनंद को उमड़ता हुआ महसूस करेंगे। जब तक वह आनंद प्रकट नहीं होता, तब तक आप संतुष्ट न हों क्योंकि जब आप उस असीम आनंद को अपने हृदय में अनुभव करेंगे, तब आप जान जाएँगे कि आपके द्वारा की गई प्रार्थना के साथ परमात्मा ने संपर्क कर लिया है। तब आप अपने परमपिता से प्रार्थना कीजिए - "प्रभु! मेरी यह आवश्यकता है। मैं इसके लिये कार्य करने को तैयार हूँ। इसकी पूर्ति के लिए उचित सोचने और उचित कार्य करने के लिए मेरा

मार्गदर्शन कीजिए। मैं अपनी बुद्धि और अपने विवेक का उपयोग करूँगा और दृढ़ निश्चय के साथ कार्य करूँगा। आप मेरी बुद्धि, इच्छाशक्ति और कार्यशीलता को मार्गदर्शित करें ताकि मैं उचित कार्य ही करूँ"। मानसिक रूप से उत्साह एवं अविचल साहस और विश्वास के साथ धीरे-धीरे कही हुई किसी भी चीज की निरंतर माँग एक प्रबल शक्ति में परिवर्तित हो जाती है, जो इंसान की चेतन, अवचेतन और अधिचेतन शक्तियों के संपूर्ण व्यवहार को इस तरह प्रभावित करती है कि इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति हो ही जाती है। आंतरिक मानसिक प्रतिकूलताओं में निर्भीक रहते हुए प्रार्थना निरंतर होनी चाहिए, तब जाकर इच्छित चीज मूर्त रूप में प्राप्त होगी। सच्चाई, दृढ़ धारणा, विश्वास और अन्तर्ज्ञान से संतृप्त शब्द अत्यधिक विस्फोटक, स्पंदित बम की तरह है, जिनको जब विस्फोटित किया जाता है, तो वे शब्द कठिनाई की चट्टानों को नष्ट कर देते हैं और इच्छित परिवर्तन का सृजन करते हैं।

धैर्य और एकाग्रचित्त बुद्धि युक्त पुनरावृत्ति चमत्कारिक है। अपने प्रतिज्ञानों को चुनें और उसे पूरा दोहराएँ। पहले ऊँचे स्वर में, फिर मंद और फिर धीरे-धीरे अपनी जिह्वा या होठों को हिलाए बिना दृढ़ता से इसका तब तक सिर्फ मानसिक प्रतिज्ञापन करें, जब तक कि आप यह अनुभव न कर लें कि आपने गहरी, अटूट एकाग्रता प्राप्त कर ली है -अचेतनता नहीं, अपितु अवरोध रहित विचार की गहरी निरंतरता। यदि आप मानसिक प्रतिज्ञान जारी रखते हैं और अधिक गहराई में जाते हैं, तो आपको बढ़ती हुई प्रसन्नता और शांति के बोध का अनुभव होगा। जब आप सदा बढ़ती हुई शांति का अनुभव करते हैं, उस समय आपका प्रतिज्ञान अधिचेतना के क्षेत्र में और गहरा होता चला जाता है। शंका न करें और आप इस वैज्ञानिक विश्वास के साथ चमत्कार को देखेंगे। आस्था या सहज प्रेम से रहित माँगों या प्रतिज्ञानों के साथ विवेकशून्य पुनरावृत्ति इंसान को मात्र एक 'प्रार्थना का आडंबर' करने वाला ही बना देता है, जो यह नहीं जानता कि उसकी प्रार्थना का अर्थ क्या है। आंतरिक रूप से किसी अन्य विषय का चिंतन करते हुए, प्रार्थनाओं को बोलने से परमात्मा से कोई उतर नहीं मिलता। परमात्मा के नाम को व्यर्थ रटने की विवेकशून्य पुनरावृत्ति निष्फल होती है। जिस माँग को आपने चुना है उसके अर्थ पर चिंतन करें, जब तक कि वह आपका अंश न बन जाए। जब आप इसका चिंतन करें, तो इसे अपनी भक्ति के साथ संतृप्त कर दें। जैसे-जैसे आपका ध्यान और गहरा होता जाए, आप अपनी भक्ति की वृद्धि करें और मानसिक रूप से माँग को अपने हृदय के उद्वेग के रूप में अर्पण करें। अपने आपको इस विश्वास के साथ सराबोर करें कि इस विशिष्ट माँग द्वारा अभिव्यक्त आपके हृदय की तीव्र इच्छा, परमात्मा के द्वारा अनुभव की जा रही है। एहसास करें कि आपकी श्रद्धायुक्त माँग के पर्दे के ठीक पीछे परमात्मा आपकी आत्मा के मौन शब्दों को सुन रहे हैं। इसे अनुभव करें और अपने हृदय की माँग के साथ एकरूप हो जाने दें और पूर्णरूपेण आश्वस्त हो जाएँ कि

परमात्मा ने आपको सुन लिया है। परमात्मा सभी को उतर देते हैं और सभी के लिए कार्य करते हैं। परमात्मा के प्रति विश्वास को अपने भीतर से प्रकट करना पड़ता है। 'परमात्मा में विश्वास' और 'परमात्मा में निष्ठा' भिन्न है। 'विश्वास' महत्वहीन है यदि आप उसकी परख नहीं करते और उसपर आचरण नहीं करते। विश्वास को एहसास में परिवर्तित करने से वह 'निष्ठा' बन जाता है। निष्ठा का खंडन नहीं किया जा सकता, यह सत्य का अंतर्ज्ञानात्मक दृढ़ विश्वास है और इसे विरोधी तथ्यों से भी नहीं हिलाया जा सकता। आप तो यह अनुभव भी नहीं कर सकते कि यह महान शक्ति कितने अद्भुत ढंग से कार्य करती है। यह गणित की तरह कार्य करती है। इसके बारे में कोई शर्त नहीं होती है। सदा संशयरहित विश्वास करें कि आपके विचारों, प्रार्थनाओं और आपकी प्रबल धारणाओं के ठीक पीछे परमात्मा की शक्ति आपके भीतर आपको अनंत शक्ति प्रदान करने के लिए कार्य कर रही है। उस सर्वोच्च ईश्वरीय शक्ति को निरंतर विश्वास और सतत् प्रार्थना से जगाया जा सकता है। आपको उचित आहार और विहार के साथ अपना जीवन, ईश्वर के सानिध्य में जीना है।

एक अस्वस्थ इंसान को गम्भीरतापूर्वक अपनी बीमारी से मुक्त होने का प्रयत्न करना चाहिए। तब चाहे चिकित्सक घोषित भी कर दे कि कोई आशा नहीं है, उसे शांत रहना चाहिए क्योंकि भय, सर्वशक्तिमान, दयामयी ईश्वरीय विद्यमानता के प्रति विश्वास के नेत्रों को बंद कर देता है। आध्यात्मिक रूप से उन्नत इंसान के लिए मृत्यु भी कुछ नहीं है। ऐसा इंसान भय और शंका से रहित रहकर मानवीय मूल्यों को प्रधानता देता है ताकि मानव जीवन खुशहाल और समृद्ध बन सके।

12.
अनिश्चित जगत और आपकी सुरक्षा

प्रकृति में जो विध्वंस करने वाले और जनसमुदाय को नुकसान पहुँचाने वाले आकस्मिक विनाश होते हैं, वे परमात्मा के कार्य नहीं हैं। ऐसे विनाश मनुष्य के विचारों एवं कार्यों का परिणाम हैं। जब कभी संसार में अच्छाई और बुराई का स्पंदनिक संतुलन मनुष्य के गलत विचारों और कार्यों से हुए हानिकारक स्पंदनों के संचय होने से बिगड़ जाता है, तब आप विनाशलीलाएँ देखते हैं। युद्ध भाग्यवश किसी दैवीय कार्य द्वारा नहीं होते, बल्कि व्यापक भौतिक स्वार्थ ग्रस्त विचारधारा द्वारा होते हैं। यदि आप अपने व्यक्तिगत, औद्योगिक, राजनीतिक और राष्ट्रीय सर्वार्थों को समाप्त कर दे, तो भविष्य में आपको और युद्धों का सामना नहीं करना पड़ेगा। आज के मौजूदा संसार में विद्यमान आधुनिक अराजक स्थितियाँ नास्तिकतापूर्ण आदर्शों और द्वेषपूर्ण जीवनशैली, पाखण्डों और अंधविश्वासों के अनुसार जीवन बिताने का परिणाम है।

मेरा विश्वास है कि एक समय ऐसा भी आएगा जब और भी अधिक आपसी समझ से हमारी सभी विभाजक रेखाएँ मिट जाएँगी। हम सारी पृथ्वी को अपना राष्ट्र कहेंगे और न्याय एवं अंतर्राष्ट्रीय सभा की प्रक्रिया द्वारा स्वार्थरहित होकर लोगों को उनकी आवश्यकताओं के अनुसार संसार की वस्तुओं का वितरण कर सकेंगे। परंतु समानता को बलपूर्वक स्थापित नहीं किया जा सकता, यह हृदय से आनी चाहिए। हमें अभी इसका आरंभ करना चाहिए और स्वयं से ही आरंभ करना चाहिए। हमें उन दिव्य विभूतियों की तरह बनने का प्रयास करना चाहिए, जो रास्ता दिखाने के लिए धरती पर बार-बार आई है। हमारे आपसी प्रेम और समझ को स्पष्ट रखने का उन्होंने संदेश दिया है।

आप सोच सकते हैं कि द्वेष पर विजय प्राप्त करना एवं मानव जाति को उस परमेश्वर सरीखा प्रेम करने के लिए प्रेरित करना मुश्किल जरूर है लेकिन संभव है। आज के वर्तमान युग में शाश्वत् प्रेम की जितनी आवश्यकता है, शायद उतनी पहले कभी नहीं रही होगी। द्वेषपूर्ण और नास्तिक विचारधाराएँ धर्म को निष्कासित करने में संघर्षरत हैं, संसार अस्तित्व के एक अनियंत्रित नाटक की ओर बढ़ रहा है। एक चीज है जो धन, मकान या अन्य किसी भौतिक संपदा से ज्यादा मूल्यवान है और संसार के ज्यादातर दुखों को दूर करने में सहायक है, वह

है ध्यान के माध्यम से ईश्वरीय चेतना से संपर्क स्थापित करना। ईश्वर प्रेम ही है और उनकी सृष्टि की योजना सिर्फ प्रेम में ही निहित है। जब हम ध्यान से प्रेम करना सीख लेते हैं, तब हम समस्त मानवता से वैसे ही प्रेम करने लगते हैं, जैसे अपने परिवार से। सभी धर्मों, जातियों और समुदायों में एक ही जीवन-रक्त संचालित हो रहा है, फिर भी मनुष्य में नफरत और अहंकार क्यों? इसका कारण है परमात्मा को न समझने की भूल। मनुष्य में व्यापक दया भाव व विवेकशील अंतर्दृष्टि है, जो कि सांसारिक संतापों का निवारण करने के लिए आवश्यक है। विश्व का भयावह राजनैतिक घटनाक्रम इस सत्य की ओर कटु संकेत कर रहा है कि आध्यात्मिक दृष्टि के बिना लोगों का विनाश होता है। सच्ची प्रसन्नता सिर्फ और सिर्फ परमात्मा में ही निहित है और योग और साधना के माध्यम से हमें यह अनुभव होता है कि जहाँ ईश्वर है, वहाँ कोई भय, कोई दुःख हो ही नहीं सकता। मेरे कहने का तात्पर्य सिर्फ इतना ही है कि ध्यान एवं योग द्वारा उस परमपिता परमात्मा से संपर्क कायम रखें।

हर समस्या का समाधान है आध्यात्मिक जागरुकता

हम हर समस्या का समाधान हमारे चारों ओर के उतार-चढ़ाव, अपनी आदतों, अपने परिवारों की मूर्खताओं, अपने देश या संसार के वातावरण के प्रभावों के पूर्वाग्रहों से नहीं, अपितु अपने भीतर सत्य की आवाज के मार्गदर्शन में खोज सकते हैं। सत्य कोई सिद्धांत नहीं है, न ही दर्शन शास्त्र की कोई काल्पनिक पद्धति है, न ही कोई बौद्धिक अंतर्दृष्टि है। सत्य तो वास्तविकता (परमात्मा) के साथ अनुरूपता है। मनुष्य के लिए आत्मा के रूप में अपने सच्चे स्वरूप का अटल ज्ञान ही 'सत्य' है। दैनिक जीवन में सत्य एक चेतना है, जो आध्यात्मिक ज्ञान से निर्देशित होती है, जो हमें विशेष कार्यों को करने की ओर प्रेरित करती है। जब आप इस संसार के रचयिता के साथ सीधे संपर्क में होते हैं, तो समस्त ज्ञान और बोध को समझ सकते हैं। जब कोई समस्या आए, तो उसपर चिंता करने की उपेक्षा उससे अपने आपको छुड़ाने के लिए हर संभव उपाय पर विचार करें। यदि आप विचार करने में असमर्थ हैं, तो अपनी उस विशेष समस्या की तुलना दूसरों की वैसी ही समस्या से करें और उनके अनुभवों द्वारा सीखें कि किन विधियों से असफलता मिलती है और किन विधियों से सफलता की प्राप्ति हो सकती है। फिर उन उपायों को चुनें, जो युक्तिसंगत और व्यावहारिक प्रतीत हो और उनपर कार्य करने के लिए जुट जाएँ। सृष्टि का संपूर्ण पुस्तकालय आपके भीतर छिपा हुआ है। सबकुछ, जो भी आप जानना चाहते हैं, वह सब आपके भीतर छिपा है। उन्हें बाहर प्रकट करने के लिए रचनात्मक ढंग से विचार करने की जरूरत है।

जब भी आप अपने परिवार, अपने स्वास्थ्य या अपनी आर्थिक समस्याओं पर गंभीरता से चिंतित होते हैं, तब आप तुरंत कोई समाधान न पाकर परिस्थिति के बारे में चिंता करना

आरंभ कर देते हैं। तब आपको प्राप्त होता है सिरदर्द, घबराहट, हृदय रोग क्योंकि आपने स्पष्ट रूप से अपनी समस्याओं का विश्लेषण नहीं किया। चिंता में समय को नष्ट करने की अपेक्षा समस्या के कारण को दूर करने के विषय में सकारात्मकता से सोचें। अपनी परेशानी से बाहर निकलने का कोई-न-कोई रास्ता हमेशा मौजूद होता है। सभी सफल स्त्री-पुरुष अपना ज्यादातर समय गंभीर एकाग्रता के अभ्यास में बिताते हैं। वे अपने मन की गहराइयों में उतरने में और जिन समस्याओं से वो ग्रसित हैं, उनके ठीक समाधान रूपी मोतियों को खोज लेने में समर्थ होते हैं। यदि आप विकर्षण की सभी चीजों से अपने मन को हटाकर एकाग्रता को एक चीज पर स्थिर करना सीख लें, तो आप अपनी इच्छित चीज को इच्छानुसार कैसे आकर्षित करना है, यह भी सीख जाएँगें।

विवेक और शांति के सामंजस्य से सहज जीवन का निर्माण

जब आपका मन शांत होता है, तो आप शीघ्रता और आसानी से, बेहद सुंदर तरीके से प्रत्येक चीज को समझ लेते हैं। एक शांत मनुष्य अपनी आँखों में शांति, अपने चहरे में तीक्ष्ण बुद्धि, अपने मन में उचित ग्रहणशीलता को प्रतिबिंबित करता है। तब वह इंसान एक निर्णायक और शीघ्र कार्य करने वाला मनुष्य बन जाता है। तब वह अचानक आने वाले आवेगों एवं इच्छाओं से प्रभावित नहीं होता। इसलिए, आप हमेशा सबसे पहले यह सोचें कि आप क्या करने जा रहे हैं और यह कार्य आपको कैसे प्रभावित करेगा। किसी आवेग के वश में होकर कार्य करना स्वतंत्रता नहीं है क्योंकि आप गलत कार्यों से होने वाले अप्रिय प्रभावों से बंध जाएँगे। परंतु जो कार्य आपके विवेकानुसार होते हैं, वे आपके लिये बेहतर साबित होते हैं। मनुष्य किसी पशु की तरह यंत्रवत जीव नहीं है, हम जो कार्य करते हैं उसके प्रति हमें सचेत होना चाहिए। हमें कार्य करने से पहले विचार करना चाहिए, अपने मन का सही ढंग से इस्तेमाल करना सीखना चाहिए ताकि हम लगातार विकास कर सकें और परमपिता से अपनी एकरूपता को अनुभव कर सकें। प्रत्येक कार्य जिसे हम करें, वह पहले से ही चिंतन किए हुए विचारों का परिणाम होना चाहिए। मनुष्य यंत्रवत जीव नहीं है, इसलिए वह सिर्फ निर्धारित नियमों, कड़े नैतिक उपदेशों के अनुसरण द्वारा हमेशा बुद्धिमानी से युक्त जीवन नहीं बिता सकता। अनेक प्रकार की दैनिक समस्याओं एवं घटनाओं से हमें बेहतर निर्णय लेने की योग्यता विकसित करने का अवसर मिलता है।

चंचलता, जो मन को व्याकुल एवं छिन्न-भिन्न करती है, दृष्टि को धुंधला कर देती है और मिथ्या बोध का कारण बनती है। भावुकता आपकी दृष्टि को धुंधला कर देती है। मनोदशाएँ (moods) आपकी सोच को धुंधला कर देती हैं। अधिकांश लोग सूझबूझ से नहीं, अपितु अपनी मनोदशाओं के अनुसार कार्य करते हैं। सूझबूझ आपकी आंतरिक दृष्टि है - आपकी

आत्मा की दृष्टि, आपके हृदय की दूरबीन है। सूझबूझ आपकी शांत बुद्धि एवं हृदय की पवित्रता का संतुलन है। भावुकता एक विकृत भावना है, जो आपको गलत कार्य करने की ओर ले जाती है और मात्र बुद्धि से ही निर्देशित होने वाला ज्ञान निष्ठुर होता है, जो आपको गलत कार्य करना ही सिखाता है। आपका ज्ञान संतुलित होना चाहिए। यदि आपका ज्ञान हृदय और मस्तिष्क दोनों से शासित है, तो आपके पास स्वयं को और दूसरों को देखने की स्पष्ट दृष्टि है। किसी भी समय जब आप कोई निर्णय ले रहे हों या कार्यवाही कर रहे हो, आपको उन अनेक पूर्वाग्रहों का विश्लेषण करना चाहिए जिनसे आपकी बुद्धि प्रभावित होती है। जब तक आप भावावेश, लोभ, द्वेष या क्रोध से प्रभावित हैं; जब तक आप दूसरों की गलत सोच से प्रभावित हैं; जब तक आप दूसरों की गलतफहमी से प्रभावित हैं, तब तक आपका अपना ज्ञान भी अस्पष्ट रहेगा।

जीवन जीने का वैज्ञानिक ढंग यह है कि आप अपने भीतर जाएँ और स्वयं से पूछें कि क्या मैं बेहतर कर रहा हूँ/रही हूँ या गलत कर रहा हूँ/रही हूँ। यदि आप स्वयं के साथ सच्चे हैं, तो आपके गलत होने की संभावना कम है और यदि आप गलती भी कर लें, तो आप गलती को जल्दी ही सुधार लेंगे। प्रतिदिन प्रातः और रात की शांति या गहरे ध्यान में जाएँ क्योंकि ध्यान ही सत्य एवं गलत विचार के बीच विश्लेषण करने का एकमात्र उपाय है। अपनी अंतरात्मा से, जो आपके भीतर एक दिव्य विवेकशक्ति है, उससे मार्गदर्शन प्राप्त करना सीखें। परमात्मा आपके अंतरात्मा के मंदिर में मंद ध्वनि है और परमात्मा अन्तर्ज्ञान का प्रकाश है। आप जानते हैं कि जब आप गलत कार्य कर रहे होते हैं, तब आपका संपूर्ण अस्तित्व आपको बताता है कि यह सहीं नहीं है और यह अनुभूति ही परमात्मा की वाणी है। यदि आप परमात्मा को नहीं सुनते, तो वे चुप हो जाते हैं लेकिन जब भी आप भ्रम से जागें और उचित कार्य करना चाहें, तो परमात्मा आपका मार्गदर्शन करेंगे।

अपनी अंतरात्मा की आवाज, जो परमात्मा की आवाज है, का निरंतर अनुसरण करने से आप एक सच्चे चरित्रवान इंसान, एक उच्च कोटि के आध्यात्मिक इंसान और एक शांत इंसान बन जाएँगे। योग विज्ञान का लक्ष्य मन को शांत करना है, ताकि विकृत हुए बिना यह आंतरिक आवाज के अचूक परामर्श को सुन सकें। अपनी सभी समस्याओं का समाधान आप ध्यान द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। आप सभी क्रियाकलाओं के लिए सर्वप्रथम परमात्मा की ओर अभिमुख होते हैं, तो परमात्मा आपका मार्गदर्शन करेंगे और आपकी गलतियों को आपके सामने प्रकट करेंगे ताकि आप स्वयं को बदल सकें एवं अपने जीवन पथ को बदल दे। याद रखें कि मन के लाखों तर्कों से बढ़कर है बैठकर परमात्मा का तब तक ध्यान करना, जब तक कि आप भीतर की शांति का अनुभव न कर लें। ध्यान में ईश्वर से प्रार्थना करने के

उपरांत जब आपका मन शांत एवं विश्वास से भरपूर होता है, तो आप अपनी समस्याओं के अनेक समाधानों को देख सकते हैं। उन समाधानों का अनुसरण करें, आपको सफलता अवश्य मिलेगी। आपको धर्म के उस विज्ञान को अपने दैनिक जीवन में लागू करना है, जो ध्यान, साधना और मानवीय मूल्यों पर आधारित हो।

मनुष्य जीवन तब तक सांसारिक दुखों से ग्रस्त रहता है, जब तक कि हम सब उस परम चेतना से साक्षात्कार न कर लें, जो सारी सृष्टि को संचालित कर रहा है। जब हम उस परमपिता परमात्मा को जान लेंगे, तब सिर्फ अपनी समस्याओं के उत्तर ही नहीं, अपितु सारे संसार की समस्याओं के उत्तर भी प्राप्त कर लेते हैं।

जब आप चिंता करते हैं, तो आपके मानसिक रेडियो के द्वारा गतिहीनता आती है। परमात्मा का गीत 'शांति का गीत' है। घबराहट गतिहीनता है और शांति, परमात्मा की वाणी है जो आपकी आत्मा के रेडियो के माध्यम से आपसे बात करती है। शांति आपके भीतर परमात्मा की अमरता का जीवंत श्वास है। शांति, ईश्वर की वेदी है। यह वह अवस्था है जिसमें सुख विद्यमान है। यदि आप अपनी शांति को कभी न खोने के दृढ़ संकल्प पर अपने मन को लगाए रखें, तो आप देवत्व प्राप्त कर सकते हैं। अपने अंतर में शांति का गुप्त कक्ष बनाए रखें, जिसमें आप मनोभावों, समस्याओं, संघर्षों या अशांति को प्रवेश नहीं करने देंगे। सभी प्रकार की घृणा, बदले की भावना, अहंकार युक्त मानसिकता को बाहर रखें। हमें अपने जीवन को एक त्रिकोणीय दिशानिर्देशक के अनुरूप ढालना चाहिए, जिसकी दो भुजाएँ शांति और मधुरता है और प्रसन्नता जिसका आधार है। जो इंसान स्वभाव से शांत है, वह किसी भी परिस्थिति में अपना विवेक, न्याय की पहचान और अपने विनोदी स्वभाव को नहीं खोता है।

अतीत को भूल जाइए क्योंकि वह आपके नियंत्रण से बाहर जा चुका है और भविष्य की चिंता छोड़िये क्योंकि वह भी आपकी पहुँच से परे है। इसलिए, वर्तमान को नियंत्रण में कीजिए, इस पल को सबसे अच्छी तरह जीना सीखिए! यह आपके बुरे अतीत को धो देगा और भविष्य को उजला बनने पर मजबूर कर देगा। यही विवेकवान लोगों के जीने तरीका है। जब हमें एक ही समय में बहुत से कार्य करने होते हैं, तो हम हतोत्साहित हो जाते हैं। परमपिता परमात्मा से जुड़ा इंसान कभी भी हतोत्साहित नहीं होगा। एक समय ऐसा भी आएगा, जब मानव जाति अधिक सांसारिक चीजों की आवश्यकता की चेतना से दूर हटना आरंभ कर देगी। यदि आप अपने बैंक के खाते में बिना कुछ जमा किए निरंतर चेक काटते रहेंगे, तो आपका धन समाप्त हो जाएगा। आपके जीवन के साथ भी ऐसा ही है। ध्यान और साधना के माध्यम से अपने जीवन के खाते में निरंतर शांति को भरते रहें।

हम चाहे कितने भी व्यस्त क्यों न हों, हमें कभी-कभी अपने मन की चिंताओं और सभी कर्त्तव्यों से पूर्णतया मुक्त करना नहीं भूलना चाहिए। विशेषकर, यदि हम चिंतित हैं, तो मन को आंतरिक शांति पर स्थिर करें और एक ही समय में एक मिनट के लिए नकारात्मक विचार के बिना रहने का प्रयास करें। फिर कई मिनटों तक मन से शांत रखने का प्रयत्न करें। इसके बाद किसी सुखद घटना के बारे में सोचें, इसपर बने रहें और इसका मानस दर्शन करें। मानसिक रूप में किसी सुखद अनुभव को बार-बार दोहराएँ, जब तक कि आप अपनी चिंताओं को पूरी तरह से भूल न जाएँ। जब कोई इंसान ज्यादा मानसिक परीक्षणों या चिंताओं से व्याकुल हो, तो उसे सोने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि वह ऐसा कर सके, तो उसे जागने पर पता चलेगा कि उसे मानसिक तनाव से मुक्ति मिल गई है। जब हम जीवन को अधिक गंभीरता से नहीं लेते, तो यह मनोरंजक होता है। खुलकर हँसना मनुष्य की सभी बीमारियों का उत्तम उपचार है। जीवन पर हँस सकने में समर्थ होना अद्भुत है।

स्वयं के भीतर के सर्वश्रेष्ठ को अभिव्यक्त करना

इंसान को श्रेष्ठतम बनने की आकांक्षा को कभी नहीं त्यागना चाहिए। कोई भी इंसान तभी वृद्ध होता है, जब वह परिवर्तन करने का प्रयत्न करने से मना कर देता है। इंसान की वर्तमान स्थिति चाहे कैसी भी हो, वह आत्मसंयम, अनुशासन और उचित आहार-विहार के नियमों का पालन करके जीवन में बेहतरीन परिवर्तन ला सकता है। आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि आप बदल नहीं सकते? मानसिक आलस्य सभी कमजोरियों का गुप्त कारण है। हर इंसान में खुद को सीमित करने वाली भावनाएँ होती हैं, इनको आपके स्वभाव में परमात्मा ने नहीं डाला, अपितु आपने ही इनकी रचना की है। यह याद रखें कि आपके स्वभाव की ये विशिष्ट नकारात्मक आदतें आपके अपने विचारों की अभिव्यक्ति के अतिरिक्त और कुछ नहीं है, आपको इन्हें अवश्य बदल देना चाहिए। मूल अर्थ में, सभी चीजें विशुद्ध चेतना की बनी हुई हैं, इनका सीमित आकार चेतना की सापेक्षता का परिणाम है। अत:, यदि आप खुद में कोई भी परिवर्तन करना चाहते हैं, तो आपको अपने विचार की उस प्रक्रिया को अवश्य बदलना चाहिए, जो कि पदार्थ और क्रिया के भिन्न रूपों में चेतना को मूर्त रूप देने का कारण बनती है। अपने जीवन का पुनर्निर्माण करने की यही विधि है, एकमात्र विधि है।

अपने भीतर झाँककर देखें और अपने प्रमुख स्वभावों को जानें। आपके भीतर जो श्रेष्ठ है, उसे परिवर्तन करने की चेष्टा न करें। जो कार्य आप अपनी इच्छा से करते हैं और आपको दुःख ही प्रदान करते हैं, तो आपको उनसे पीछा छुड़ाना होगा। इसके लिए आपको रात को सोने से पहले और सुबह उठने के साथ ही इस प्रतिज्ञापन को पूरे विश्वास के साथ दोहराना है - "मैं बदल सकता हूँ! मुझमें बदलने की इच्छाशक्ति है! मैं बदलूँगा!" दिनभर इस विचार में

बने रहें और उसे निद्रा के अवचेतन प्रदेश और ध्यान के अधिवचेतन साम्राज्य में अपने साथ ले जायें। अत्यंत सरल तरीके से बस आपको इतना करना है कि सकारात्मक विचारों को लाकर जिन विचारों को आप नष्ट करना चाहते हैं, उनको सोचना बंद करना है। यह स्वर्गीय जीवन की कुंजी आपके हाथों में है।

13.
आत्म निरीक्षण

अपनी आदतों की जाँच करें और पता लगाएँ कि आपके जीवन में कौन-सी समस्या या बाधा है। आपके भीतर की निष्क्रिय व नकारात्मक आदतों को छोड़ना ही आपके जीवन का प्रयास होना चाहिए। कभी-कभी कुछ ऐसी आदतों को आपके जीवन की बगिया से निकालने की जरूरत होती है, जिससे सच्ची प्रसन्नता को प्राप्त किया जा सके। प्रगति का एक रहस्य आत्मविश्लेषण है, अंतर्निरीक्षण एक दर्पण है जिसमें आप अपने मन के उन गुप्त स्थानों में झाँक सकते हैं, जो आपसे छिपे रह सकते हैं। अपनी असफलताओं का निदान करें और अपनी अच्छी व बुरी प्रवृतियों को छाँट लें। आप क्या हैं? क्या बनना चाहते हैं और कौन-सी त्रुटियों से आप घिरे हुए हैं, इसका विश्लेषण कीजिए। करोड़ों इंसान अपना विश्लेषण कभी नहीं करते। सच्चा आत्मविश्लेषण उन्नति की महानतम कला है। प्रत्येक इंसान को अपना विश्लेषण निष्पक्ष भाव से करना सीखना चाहिए। अपने विचारों और अपनी प्रेरणाओं को प्रतिदिन लिखें। प्रत्येक रात्रि को हमें खुद से पूछना चाहिए - "मैं आज परमात्मा के साथ कितनी देर रहा?" हमें यह भी विश्लेषण करना चाहिए कि दिन में हमने कितनी बार गहनता से परमात्मा को याद किया? हमने अपने कर्त्तव्यों में कितनी उपलब्धि हासिल की? हमने दूसरों के लिए कितना काम किया? हमने दिनभर की परिस्थितियों में खुद पर कितना नियंत्रण रखा? अपने आत्मनिरीक्षण की दैनंदिनी रखने से आप अपनी बुरी आदतों की निगरानी करते हैं और उनको नष्ट करने के लिए श्रेष्ठतर ढंग से तैयार हो जाते हैं। कभी-कभी अच्छा बनना कठिन प्रतीत होता है, जबकि बुरा बनना आसान लगता है और ऐसा लगता है कि बुरी चीजों का त्याग करना कुछ खो देने के समान है। परंतु मैं कहता हूँ कि आप बुरी आदतों को छोड़ने से दुःख के अलावा और कुछ भी नहीं खोएँगे।

प्रत्येक वह चीज जिसके विरुद्ध महान् संतों और दार्शनिकों ने चेतावनी दी है, जो एक विषयुक्त मधु की भाँति है, मैं कहता हूँ कि उसे मत चखो। आप तर्क कर सकते हैं कि यह तो मीठा है। ठीक है! मेरा तर्क यह है कि इसकी मिठास का स्वाद लेने के बाद यह आपको नष्ट कर देगा। आपको भ्रमित करने के लिए बुराई को मीठा बनाया गया था। विषयुक्त मधु और अपने लिए सर्वश्रेष्ठ हित की वस्तु में अंतर जानने के लिए आपको अपने विवेक का प्रयोग

करना पड़ेगा। उन चीजों से दूरी बनाएँ, जो अंततः आपको दुःख देती है और उनको चुनें जो आपको स्वतंत्रता और सुख देती है। दुःख, रोग और असफलता, परमात्मा के बयानों का उल्लंघन करने के सहज परिणाम हैं। ऐसे उल्लंघनों से बचें और अपने अंतर में उन विचारों और कार्यों के द्वारा शांति और आनंद स्थापित करें, जो कि आपके वास्तविक स्वरूप (आत्मा) के साथ समरस है। जब कभी भी मन में कोई तीव्र इच्छा हो, तो अपने विवेक का उपयोग करें और खुद से पूछें - ''जिसे मैं पूरा करना चाहता हूँ, वह एक बेहतर इच्छा है या बुरी इच्छा?'' भौतिक इच्छाएँ संतुष्टि और प्रसन्नता की झूठी आशाओं को बढ़ा कर हमारी बुरी आदतों को प्रोत्साहित करती हैं। ऐसे समय में इंसान को सच्चाई प्रकट करने के लिए अपनी विवेक शक्ति को बुलाना चाहिए, बुरी आदतें अंततः दुःख की ओर ले जाती हैं। इस प्रकार अनावृत करने से बुरी आदतें इंसान को प्रभावित करके दुःख बढ़ाने में असमर्थ हो जाती हैं। प्रलोभनों का विरोध करना जीवन के सभी सुखों का परित्याग करना नहीं है, यह तो आप जो करना चाहते हैं उसपर दैवीय नियंत्रण प्राप्त करना है।

आपको सदियों पुराने रूढ़िवाद, पाखंड, प्रलोभन और अंधविश्वासों को नकारना सीखना होगा, जो आपके जीवन की धारा को बाधित करते हैं। प्रलोभित होना कोई पाप नहीं है। चाहे आप प्रलोभन से आवेशित भी हो रहे हों, तब भी आप बुरे नहीं है। परंतु यदि आप प्रलोभन के आगे झुक जाते हैं, तो आप बुराई की गिरफ्त में आ जाते हैं। आपको अपने चारों ओर ज्ञान और विवेक की सुरक्षात्मक दीवारें खड़ी कर लेनी चाहिए। प्रलोभन के खिलाफ ज्ञान और विवेक से बढ़कर कोई दूसरी शक्ति नहीं है जिसका आप इस्तेमाल कर सकते हैं। पूर्ण ज्ञान और विवेक आपको उस अवस्था में ले आएगा, जहाँ आपको ऐसे कार्य करने के लिए कुछ भी प्रलोभित नहीं कर पाएगा, जो सुख का वचन देते है परंतु अंत में आपको सिर्फ दुःख ही देते हैं। जब भी आपको प्रलोभन मिले, तो उस लालसा को रोक दें। जब आप प्रलोभन को 'ना' कहते हैं, तो उसका अर्थ 'नहीं' ही होना चाहिए। कभी भी हथियार न डालें, अति दुर्बल इंसान सदा 'हाँ' कहता है, परंतु महान इंसान का मन 'नहीं' से भरा होता है। जब आपने यह दृढ़ निश्चय कर लिया है कि मैं धूम्रपान नहीं करूँगा, किसी के दिल को ठेस नहीं पहुँचाऊँगा, चुगलखोरी नहीं करूँगा, संगति का ध्यान रखूँगा, तो आप उन प्रतिज्ञानों पर प्रतिबद्ध रहकर आगे बढ़ते हैं। तब आप दिव्य विभूतियों का साथ पाते हैं। यदि आपकी कोई विशेष बुरी आदत या कार्मिक प्रवृत्ति है, तो उनकी संगति में न रहें, जिनमें इस प्रकार की बुरी आदतें पहले से मौजूद हैं। बुरे कर्म करने वालों की संगति से बचें और उनकी संगति करें, जो अच्छे और श्रेष्ठ हैं। जिनका आपके जीवन में सबसे ज्यादा प्रभाव है, वह आपके परिवेश में साफ-साफ दिखेगा। परिवेश दो प्रकार के हैं – बाह्य और आंतरिक परिवेश। अपने विचारों का निरीक्षण करें। आपके समस्त अनुभव आपके विचारों

से रिसकर आते हैं। अपने विचारों की संगति से ही आप ऊपर उठते हैं या नीचे गिरते हैं। परमात्मा के चिंतन को अपने परिवेश का अभिन्न हिस्सा बनाएँ, परमात्मा के साथ एकात्म रहें, फिर देखें आपको कोई भी हानि नहीं पहुँचा सकता।

जब भी कोई नकारात्मक या खराब विचार आए, तो उसे तुरंत बाहर निकाल दें, फिर देखें... शैतान भी आपका कुछ भी नहीं बिगाड़ पाएगा। लेकिन जैसे ही आप कुछ गलत सोचते हैं, आप शैतान की ओर आकर्षित हो जाते हैं। आप लगातार अच्छाई और बुराई के बीच इधर से उधर जाते हैं। इससे बचने का तरीका है अपने हृदय की गहराई से परमात्मा के सानिध्य को प्राप्त करना, जहाँ शैतान पहुँच ही नहीं सकता। सद्गुण और पवित्रता की जड़ें दुर्बलता में नहीं हैं, अपितु ये शक्तिशाली गुण बुराई की शक्तियों से लड़ते हैं। यह चुनना आपके हाथ में है कि आप पवित्रता, प्रेम, सुंदरता और आध्यात्मिक आनंद की कितनी मात्रा को अभिव्यक्त करते हैं। यह सब सिर्फ आपके कार्यों के माध्यम से ही नहीं, अपितु आपके विचारों, आपकी भावनाओं और आपकी इच्छाओं में भी निहित है। अपने मन को पवित्र रखने से आप परमात्मा की सदा अपने साथ पाते हैं। आप उन्हें अपने हृदय की भाषा में आपसे बात करते सुनेंगे। प्रलोभन को जीतने का सबसे बेहतर तरीका है अधिक ध्यान करना और फिर आप देखेंगे कि ध्यान आपको अधिक प्रसन्नता प्रदान करता है। यदि आप सिर्फ अपनी आत्मा पर एकाग्र हैं, तो आपके भीतर परमात्मा का पूर्ण प्रतिबिंब बना रहेगा। फिर आप अपनी सभी इच्छाएँ संतुष्ट होती हुई पाएँगे। आंतरिक आनंद के अभाव में इंसान बुराई की ओर मुड़ते हैं। परमानंद स्वरूप परमात्मा पर ध्यान केंद्रित करने से आपके भीतर अच्छाई व्याप्त हो जाती है। मनुष्य के भीतर का अहंकार उसे निरंतर ईश्वर से दूर ले जाता है, जो उसे द्वेष, क्रोध और अतृप्त लालसाओं की ओर ले जाता है और मनुष्य के दुखों को निरंतर बढ़ाता रहता है। आत्मा की भूख को कभी भी इंद्रियों में लिप्त होकर पूरा नहीं किया जा सकता। जब मनुष्य अपने अहम को वश में कर लेता है और दिव्य आनंद के बोध को भौतिक शरीर में रहते हुए भी आत्मनियंत्रण से गौरवान्वित कर लेता है, तब वह भौतिक इच्छाओं का दास बने रहने की अपेक्षा ध्यान की सर्वव्यापकता को समझकर परम आनंद की विश्राम अवस्था में चला जाता है।

यदि आप अपनी परिस्थितियों को बदलना चाहते हैं, तो अपने विचारों को बदलें क्योंकि अकेले आप खुद ही अपने विचारों के लिये उतरदायी हैं और इसीलिए, सिर्फ आप ही इन्हें बदल सकते हैं। जब आप अनुभव कर लेंगे कि प्रत्येक विचार अपनी प्रकृति के अनुसार रचना करता है, तो आप उन्हें जरूर बदलना चाहेंगे। अभी से सिर्फ उन्हीं विचारों को ही सोचना आरंभ कर दें, जो विचार आपके लिये स्वास्थ्य, समृद्धि और सुख की अनुभूति ले आएँ।

14.

ख़ुशी पर आपका अधिकार और उसके स्रोत

जीवन का एकमात्र उद्देश्य खुशी को तलाशना है, यह बात स्पष्ट है। किसी इंसान का धर्म में विश्वास हो या न हो, हम सब जीवन में कुछ बेहतर तलाश रहे हैं। इसलिए, मेरे विचार से हमारा जीवन खुशी की ओर गतिमान है।

जीवन के प्रसन्नता भरे क्षणों में खुशी हमें किसी अप्रत्याशित चीज की तरह महसूस होती है। जब मैं 'मस्तिष्क के प्रशिक्षण' की बात करता हूँ, तो इस संदर्भ में मस्तिष्क से मेरा तात्पर्य सिर्फ मनुष्य की ज्ञान-संबंधी क्षमता अथवा बुद्धि से नहीं है, बल्कि इसका अर्थ इससे कहीं ज्यादा व्यापक और 'मनोदशा' अथवा 'आत्मा' के निकट है। इसमें बुद्धि और भावनाओं के साथ हृदय एवं मस्तिष्क भी शामिल होता है। एक विशेष प्रकार के आंतरिक अनुशासन द्वारा हम अपने व्यवहार और अपने दृष्टिकोण से जीवन के प्रति अपने नजरिए को पूरी तरह बदल सकते हैं। जब हम इस आंतरिक अनुशासन की बात करते हैं, तो इसमें निश्चय ही अनेक बातें और अनेक पद्धतियाँ शामिल हो सकती हैं, परंतु सामान्य तौर पर सबसे पहले इंसान उन बातों की पहचान आरंभ करता है जिससे उसे खुशी या दुःख होता है। यह करने के बाद इंसान धीरे-धीरे कष्टदायी चीजों को दूर करता है और खुशी देने वाली चीजों को विकसित करता है। यही इसका तरीका है।

हमारे जीवन के गिने-चुने दिन हैं। इस क्षण में कई हजार लोग इस दुनिया में पैदा होते हैं। इनमें बहुत से तो कुछ दिन या कुछ सप्ताह ही जीवित रह पाते हैं और कुछ लोग दुर्भाग्यवश किसी बीमारी या दुर्घटना का शिकार होकर मर जाते हैं। कुछ लोग सौ साल या उससे थोड़ा ज्यादा जिएँगे तथा वो जीवन के हर सुख-दुख को भोग सकेंगे - सफलता, निराशा, हर्ष, घृणा और प्रेम। हम नहीं जानते कि हम एक दिन जियेंगे अथवा एक शताब्दी, पर जीवन का एक मूल प्रश्न हमेशा रहता है - "हमारे जीवन का उद्देश्य क्या है? वह क्या चीज है, जो हमारे जीवन को सार्थक बनाती है?" हमारे जीवन का उद्देश्य खुशी प्राप्त करना है, यह सामान्य ज्ञान जैसा लगता है। आज तक कई दार्शनिकों ने भी इस बात का समर्थन किया है परंतु क्या

व्यक्तिगत प्रसन्नता तलाशना, आत्माकेंद्रित होना या आसक्त होने जैसा नहीं है। यह जरूरी नहीं है। वास्तव में, एक के बाद एक होने वाले सर्वेक्षण बताते हैं कि दुःखी रहने वाले लोग अधिक आत्मकेंद्रित होते हैं और सामाजिक तौर पर गैर-मिलनसार, विचारमग्न, यहाँ तक कि प्रतिरोधी स्वभाव के होते हैं। इसके विपरीत, खुश रहने वाले लोग अधिक मिलनसार, मृदुभाषी और अधिक रचनात्मक होते हैं। ये दुखी लोगों की तुलना में जीवन की दैनिक समस्याओं को ज्यादा आसानी से सुलझा लेते हैं। सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि खुश रहने वाले लोग दुखी रहने वाले लोगों की अपेक्षा अधिक स्नेही और क्षमाशील होते हैं। शोधकर्ताओं ने कई तरह के रोचक प्रयोग द्वारा यह दर्शाया है कि खुश रहने वाले लोगों में खुलापन, दूसरों से बात करने तथा उनकी मदद करने की इच्छा जैसे गुण अधिक होते हैं। हम सब अपने जीवन की प्रयोगशाला में अपने-अपने प्रयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि हम ट्रैफिक जाम में फँस गए हैं। लगभग बीस मिनट बाद ट्रैफिक दोबारा रेंगते हुए आगे बढ़ने लगता है। हमने देखा कि किसी दूसरी गाड़ी में एक महिला, लेन में घुसकर हमसे आगे निकलने का संकेत दे रही है। अगर हमारा मूड अच्छा है, तो हम अपनी गाड़ी को धीमा करके उसे निकल जाने देते हैं। अगर हम परेशान हैं, तो हम तेजी से आगे आकर उसका रास्ता रोक देंगे कि मैं यहाँ फँसा हुआ इतनी देर से प्रतीक्षा कर रहा हूँ, तो इसे आगे क्यों जाने दूँ? ऐसा प्रतिदिन हम अपनी दिनचर्या में देख सकते हैं और अनुभव भी कर सकते हैं।

हम अपने उसी मूल सिद्धांत से शुरू करते हैं कि जीवन का लक्ष्य खुशी पाना है। खुशी की परिकल्पना ही वह असली लक्ष्य है जिसके कारण हम उसे पाने के लिए सकारात्मक कदम उठाते हैं। जैसे-जैसे हम खुशनुमा जीवन के कारक तत्वों को पहचानना आरंभ करते हैं, हम सीखते हैं कि खुशी की तलाश किस तरह न सिर्फ एक व्यक्ति को बल्कि इसके पूरे परिवार को और पूरे समाज को उसके अनेक लाभ प्रदान करती है।

खुशी के स्रोत या कारक

यदि हम अपनी अनुकूल परिस्थितियों, जैसे - अच्छे स्वास्थ्य या धन का सकारात्मक ढंग से दूसरों की सहायता के लिए उपयोग करें, तो ये सब चीजें हमें खुश रहने में योगदान दे सकती हैं। निश्चित ही, हम हमारी भौतिक सुख-सुविधाओं का आनंद लेते हैं लेकिन सही मानसिक अवस्था के बिना आप इन सब चीजों का बहुत लंबे समय तक आनंद नहीं ले सकते। उदाहरण के लिए, अगर आप अपने भीतर अत्यधिक घृणा या गुस्से के भाव रखते हैं, तो इससे आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ता है और इस तरह खुशी का एक तत्व नष्ट हो जाता है। इसी तरह, अगर आप मानसिक रूप से दुखी या परेशान हैं, तो शारीरिक आराम

आपकी अधिक मदद नहीं कर सकता। दूसरी ओर, अगर आपका चित्त शांत रहता है, तो खराब स्वास्थ्य के बावजूद आप बहुत खुश रह सकते हैं। यदि आपके पास बहुत शानदार चीजें हैं, तो भी बहुत गुस्से या घृणा के भाव आने पर आपका उन चीजों को फेंकने या तोड़ देने का मन करेगा। उस समय आपके लिये उन चीजों का कोई महत्व नहीं है। आज ऐसे बहुत से समाज हैं, जो भौतिक रूप से अत्यधिक समृद्ध हैं लेकिन उनमें बहुत से लोग हैं, जो खुश नहीं हैं। उस सुंदर शान-ओ-शौक़त के नीचे मानसिक अशांति रहती है और वहाँ पर अनावश्यक झगड़े और भी कई परेशानियाँ पैदा हो जाती हैं। जितना हमारा मस्तिष्क शांत होगा, हम जीवन में उतना ही अधिक खुश और आनंदित हो सकते हैं। दिमागी शांति या चित्त की शांत अवस्था की जड़ें स्नेह और करुणा में होती हैं। वहाँ संवेदनशीलता और भावुकता का स्तर बहुत ऊँचा होता है। मेरे कहने का तात्पर्य है कि जब तक आपके भीतर शांत अवस्था पैदा करने वाले अनुशासन का अभाव है, बाहरी सुख-सुविधाएँ या परिस्थितियाँ कुछ भी हों, आपको वह आनंद और खुशी नहीं मिलेगी जिसकी आपको तलाश है। उसके विपरीत, यदि आपके पास वह अंदरूनी गुण है, शांत चित और भीतरी स्थिरता है, तो वे बाहरी परिस्थितियाँ जिन्हें आप खुशी के लिये आवश्यक समझते हैं, आपके पास न भी हों, तो भी आपके लिये आनंद और खुशी के साथ रहना संभव है।

हमने देखा है कि खुशी पाने के लिए किस तरह अपनी मानसिक प्रवृत्ति पर काम करना किसी भी प्रकार से धन, पद या शारीरिक स्वास्थ्य के बाहरी स्रोतों द्वारा खुशी पाने से ज्यादा प्रभावशाली होता है। संतुष्टि के अंदरूनी भाव से जुड़ी खुशी का एक और भीतरी स्रोत 'आत्म-महत्व' है। यह 'आत्म-महत्व' का भाव उस समय आपके लिए महत्त्वपूर्ण हो जाता है, जब आप सबकुछ होने पर भी सम बने रहते हैं। सामान्य तौर पर लोग दो तरह के होते हैं - एक तरफ कोई इंसान धनवान और सफल हो सकता है जिसके बहुत सारे मित्र और रिश्तेदार हों। यदि उस इंसान की प्रतिष्ठा और सम्मान का स्रोत सिर्फ भौतिक है, तो अपनी संपत्ति और प्रतिष्ठा रहने तक वह सुरक्षित महसूस करेगा। परंतु जिस समय उसकी संपत्ति और प्रतिष्ठा कम हो जाएगी, उसे बहुत कष्ट होगा क्योंकि उसके पास कोई अन्य सहारा नहीं है। दूसरी ओर, एक अन्य इंसान है जिसकी प्रतिष्ठा और आर्थिक स्तर पहले इंसान जैसा है परंतु इसी के साथ वह इंसान सहृदय, स्नेहशील और करुणा से भरा हुआ है, तो ऐसा इंसान सब कुछ चले जाने पर भी निराश नहीं होगा। ऐसे लोग हर परिस्थिति में महानता के उत्प्रेरक बने रहते हैं। इस तरह के तथ्य से आप आंतरिक महत्व को विकसित करने में आत्मीयता व स्नेह के व्यावहारिक महत्व को देख सकते हैं।

हम देखते हैं कि कभी -कभी लोग सुख को खुशी समझ लेते हैं। जब इंसान को मोक्ष प्राप्त होता है (जिसके बाद कोई कष्ट नहीं रह जाता), यही सच्ची और स्थायी खुशी है। सच्ची खुशी का संबंध मस्तिष्क और हृदय दोनों से होता है। शारीरिक सुख पर आधारित खुशी अस्थायी होती है, यह एक दिन होती है और हो सकता है कि अगले दिन न हो। प्रतिदिन हमलोगों को ऐसे अनेक निर्णय व चयन करने पड़ते हैं। हम कितनी भी कोशिश करें, प्राय: उस चीज को नहीं चुनते जिसके बारे में हमें पता होता है कि वह हमारे लिए अच्छा है। आंशिक रूप से इसका कारण यह है कि 'सही चुनाव' प्रायः कठिन होता है। उसमें हमें अपने सुख का थोड़ा त्याग करना पड़ता है। हर शताब्दी के दौरान पुरुषों व स्त्रियों ने इस बात को तय करने के लिए बहुत संघर्ष किया है कि हमारे जीवन में सुख की क्या भूमिका होनी चाहिए। दार्शनिकों, धर्मविदों और मनोवैज्ञानिकों के पूरे दल ने सुख के साथ हमारे संबंध को जानने का प्रयास किया है। सुख की वास्तविक अनुभूति वह अवस्था है, जहाँ खुशी की वास्तविक मनोदशा निरंतर आपके भीतर मौजूद रहती है, जो आपको उस परमात्मा से जोड़े रखती है, जहाँ प्रेम और करुणा का साम्राज्य है।

15.
जीवन और पारिवारिक सामंजस्य

क्या आप अपने परिवार में प्रेम, आनंद, संतुष्टि, मिठास, शांति और सुसंवाद चाहते हैं? क्या आप जानते हैं कि इस कार्य के लिए आपकी मदद कौन कर सकता है? इस कार्य में आपकी मदद केवल और केवल आप स्वयं ही कर सकते हैं। आप स्वयं पारस बनकर अपने परिवार को स्वर्ग बना सकते हैं। अब आपको यह समझना है कि स्वर्ग शब्द का असली अर्थ क्या है। ज्यादातर लोग यह मानते हैं कि स्वर्ग यानी कोई ऐसी जगह, जहाँ सिर्फ सुख, शांति, खुशी और समृद्धि हो, जबकि स्वर्ग कोई जगह नहीं अपितु एक अवस्था है। ऐसी अवस्था, जहाँ परिवार का हर सदस्य बेशर्त प्रेम, विश्वास और असीम आनंद का अनुभव कर रहा हो... जहाँ वाद-विवाद का नामोनिशान तक नहीं हो, जहाँ सिर्फ स्वस्थ संवाद मंच हो, जहाँ कुदरती ज्ञान हर सदस्य के भाव, विचार, वाणी और कर्म में मौजूद हो, जहाँ पूरे परिवार के सामने एक उच्चतम लक्ष्य हो, जहाँ मानवीय मूल्यों का अटूट संवर्धन हो रहा हो। इस अवस्था में जो परिवार रहता हो, वह परिवार आनेवाली पीढ़ियों को सही दिशा देने के लिए एक मिसाल कायम कर सकता है। यह एक कोरी कल्पना नहीं, अपितु हर परिवार की उच्चतम संभावना है और हर परिवार की दुखद अधूरी कहानी बदल सकती है, बशर्ते उस परिवार को वैचारिक उत्थान के नियम की समझ हो। क्या आपने इस बात पर गौर किया है कि चाँद पर आसानी से पहुँचने वाला इंसान अपने पारिवारिक सदस्यों के दिल तक पहुँच पाता है या नहीं? क्या एक मिसाइल को दुनिया के आर-पार दागने वाला इंसान अपने परिवार में होनेवाली नकारात्मकता को बाहर दाग सकता है? क्या मोबाइल फोन, इंटरनेट आदि के सहारे विश्व के किसी भी कोने में जुड़ने वाला इंसान अपनों से जुड़ रहा है? एक बार किसी दार्शनिक से पूछा गया कि यदि आपको यह जीवन दोबारा जीने का मौका दिया जाए, तो आप क्या बनना चाहेंगे। दार्शनिक ने जवाब दिया – "मैं वह इंसान बनना चाहूँगा, जो अपने परिवार के साथ बहुत खुश और आनंद में रह सकता हो और मानव जाति को एक नयी दिशा प्रदान कर सकता हो"।

आज हम देख रहे हैं कि अधिकांश परिवार तनाव, दुःख, लाचारी, परेशानी से जूझ रहे हैं क्योंकि वे कुदरती ज्ञान से अनजान हैं, वह ज्ञान जो आपके परिवार में सभी सकारात्मक

पहलुओं का आविष्कार करने की क्षमता रखता है, जिसे अमल में लाकर आपका परिवार खुशी और समृद्धि को आकर्षित करने वाला पारस बन सकता है, जिससे आप अपनों से और आपके अपने आपसे जुड़ जाएँगे। यह ज्ञान, कुदरत का शाश्वत सिद्धांत है, जो हर क्षण, हर परिवार में कार्य करता है। इस नियम में हर परिवार की दुःखद कहानी बदलने की ताकत है। ये नियम इतने शक्तिशाली हैं कि इनसे पूरे परिवार का संपूर्ण रूपांतरण हो सकता है। यदि आपके परिवार का कोई अधूरा सपना है, तो इन सिद्धांतों को सपने पूरे करने का रास्ता दिखाने दीजिए। ये नियम जितने सरल हैं, उतने ही शक्तिशाली भी हैं। आपके परिवार को स्वर्गीय अनुभूति प्रदान करने के लिए ये नियम अनिवार्य हैं और ये हैं आपके भीतर के ' विचार नियम'।

मानव इतिहास की सबसे बड़ी खोज कोई दूसरी नहीं, बल्कि यह है कि 'इंसान अपने विचारों को दिशा देकर अपना जीवन बदल सकता है'। एक विचार और एक सोच पूरे विश्व को आकार दे सकती है। विचारों को दिशा देना इंसान को बहुत ही कठिन लग सकता है क्योंकि विश्व में अधिकांश लोग अपने विचारों से ही परेशान हैं। विचारों में होने वाली यह परेशानी उनके परिवार में भी दिखती है। परिणामस्वरूप, पति-पत्नी, माता-पिता, बच्चे, भाई-बहन आदि में स्वस्थ संवाद-मंच नहीं बन पाता। वास्तव में, परिवार नामक व्यवस्था का निर्माण सिर्फ एक उद्देश्य से हुआ था कि इंसान अपने भीतर के बेशर्म प्रेम और विश्वास को महसूस कर उसे बाहर प्रकट सके। मगर विचारों को दिशा न दे पाने की वजह से उसे उस मूल उद्देश्य का विस्मरण हो गया और हर परिवार की कहानी आधी-अधूरी और दुखद बन गई है। अब वक्त आ गया है अपने परिवार में विचारों की क्रांति से एक महानतम जीवन जीकर जीवन की धारा को बदलने का। इसी महान उद्देश्य से इस पुस्तक का निर्माण हुआ है। यदि आपके परिवार में आज की तारीख में अशांति है, तो यह पुस्तक आपके लिये बेहतरीन मार्गदर्शिका है। चीटियों का परिवार विश्व का दिखाई देने वाला सबसे छोटा परिवार है, मगर सही दृष्टिकोण से देखा जाए तो यह परिवार हमारे पारिवारिक जीवन में 'विचार की क्रांति' ला सकता है। हम सबका परिवार भी चीटियों के परिवार की तरह एकजुट और शक्तिशाली बन सकता है। चीटीं जब चीनी के लिये रेत पर जब चलती है, तब उसका ध्यान सिर्फ शक्कर पर यानी चीनी पर ही होता है, न कि उस रेत पर। क्या रेत पर चलते समय चीटीं कभी परेशान होती है? नहीं! तो फिर मनुष्य का ध्यान हमेशा समस्या रूपी उस रेत पर ही केंद्रित क्यों होता है? क्योंकि वह चींटी की तरह जीवन का अनमोल सबक नहीं सीखता। इस उदाहरण को उच्च आयाम से देखें -

चींटी प्रतीक है - इंसान का।

रेत प्रतीक है - परिवार में आने वाली समस्याओं का।

हर परिवार में कई घटनाएँ और समस्याएँ आती हैं। किसी के परिवार में प्रेम का अभाव होता है, तो कोई आर्थिक असफलता के कारण उदास होता है, तो कोई रिश्तों में बेवजह होनेवाले अनबन के कारण हैरान है। किसी परिवार में सुसंवाद की जगह केवल वाद-विवाद है, कोई इंसान अपने परिवार से परेशान होकर "ये दुनिया, ये महफ़िल मेरे काम की नहीं..." जैसे दर्द भरे गीत गाता है, तो कोई अपने परिवार के बलबूते पर सफलता के शिखर पर पहुँचता है। दुनिया में कुछ परिवारों को देखकर सच्चे प्रेम, विश्वास और आनंद की झलक मिलती है। तो कुछ परिवारों को देखकर वाद-विवाद, द्वेष और अशांति महसूस होती है। ऐसे में, स्वयं को यह पंक्ति याद दिलाएँ – रेत, चीनी और चींटियों से सीख।

विचार करें - एक छोटी सी चींटी जब रेत से सिर्फ चीनी अलग करने जैसा मुश्किल कार्य इतनी निपुणता से कर लेती है, तो इंसान की संभावना यकीनन बहुत ज्यादा है। इसलिए, विश्वास रखें कि विश्व का हर परिवार अनंत संभावनाओं के पार जा सकता है... हर घर, हर परिवार शाश्वत् बन सकता है। अगर हर इंसान अपने परिवार में सर्फ प्रेम, आनंद और शांति को चुनता है, तो हर परिवार में कितनी मिठास होगी, कितनी खुशी, कितनी समृद्धि होगी। मगर अज्ञानतावश वह स्वयं का ध्यान सिर्फ समस्याओं पर ही केंद्रित करते हुए कहता है – "मेरे परिवार में कितनी परेशानी है! फलां-फलां रिश्तेदार मुझसे सही बरताव नहीं करता! मेरे परिवार में कभी शांति टिकती ही नहीं! लोग मुझे कभी भी चैन से जीने नहीं देते! परमात्मा ने मेरे परिवार के साथ इतना बुरा क्यों किया? आदि।" ऐसा कहकर वह अपने जीवन में और भी ज्यादा दुखों को आकर्षित करता है, अपने जीवन की धारा को उलझन युक्त बनाता रहता है।

लोगों की कंप्लेनिंग कभी खत्म ही नहीं होती क्योंकि उन्हें समस्यओं में छिपे उपहार दिखाई नहीं देते। ऐसे में, उन्हें चींटी के गुणों को सामने लाना है। चींटी की तरह लोगों को भी परिवार में घटने वाली हर घटना में अपना ध्यान सिर्फ पुरुषार्थ, साहस, प्रेम और मानवीय मूल्यों पर ही केंद्रित करना है। परिवार में कुछ घटनाएँ बार-बार होती हैं क्योंकि इंसान उनसे सीख प्राप्त नहीं करता। अत:, आपके परिवार में जो भी समस्या आए, आपको उन्हें उस तरह से नहीं देखना चाहिए, जिस तरह से आप देखते हैं बल्कि उस समस्या से परे जाकर सोचें कि आप कैसा बनाना चाहते हैं। उसके अनुरूप अपनी सोच और अपने क्रियाकलापों को ढालना है बिना किसी संचय और भय के। लोग समस्याओं को अज्ञानता की दृष्टि से देखते हैं, जबकि उनको समस्याओं को 'चींटी के दृष्टिकोण' से देखना सीखना होगा ताकि उनका ध्यान सिर्फ शक्कर यानी 'प्रेम' और 'सीख' पर हो। चींटी को हमेशा यह स्पष्ट होता

है कि उसे अपना ध्यान सिर्फ शक्कर पर ही केंद्रित करना है, तो उनके विचारों में यह स्पष्टता होती है कि उनको परिवार की कौन-सी बातों पर अपना ध्यान केंद्रित करना चाहिए। या ज्यादातर समय उनका मन उन्हीं बातों के बारे में सोचता है, जो वे अपने परिवार में नहीं चाहते। जैसे – किसी वाद-विवाद, लड़ाई-झगड़ा, आर्थिक समस्या के बारे में सोचना अथवा मानसिक अशांति, भूतकाल की घटनाएँ, भविष्य का डर और जिस चीज की आपके जीवन में कमी है, उसके बारे में निरंतर चिंतित बने रहना।

आज ज्यादातर लोगों का उनके परिवार में सिर्फ नकारात्मक घटनाओं यानी रेत पर ही ध्यान केंद्रित होता है, मगर क्या वे प्रयत्नपूर्वक यह देख पाते हैं कि उनके परिवार में भी कई सारी सकारात्मकता यानी शक्कर के दाने उपलब्ध हैं? खुशहाल पारिवारिक क्रांति का राज है सिर्फ शक्कर पर ध्यान देना और रेत पर ध्यान न देना। यानी आप अपने परिवार में जो चाहिए, उसपर ध्यान दे और जो नहीं चाहिए, उसपर ध्यान नहीं दें। यह है परिवार में वैचारिक उत्थान से परिवार में क्रांति लाने वाला नियम। आपको चींटी की तरह अपने परिवार में जो चाहते हैं, वह ढूँढना और सोचना है, उस दिशा में कार्य करना शुरु करना है। इसका परिणाम यह होगा कि आपको जो नहीं चाहिए, वह आपके जीवन से ख़ुद-ब-ख़ुद गायब हो जाएगा और जो आपको जीवन में चाहिए, वह मिलता चला जाएगा। जीवन में बुरे लोगों के लिए जो आपको पसंद नहीं है, उनके लिए परमात्मा से प्रार्थना करें – "है ईश्वर! इन अज्ञानी लोगों को प्रेम और करुणा का मार्गदर्शन मिले, ताकि वे तेरा सानिध्य प्राप्त कर सकें और मुझे अपने जीवन में प्रेम, आनंद बाँटनेवाले, उच्च चेतना की बातें करनेवाले लोग ही मिलें"। इन प्रार्थनाओं से ऐसे ही लोग आपके जीवन में आएँगे, जो करुणा और प्रेम से ओतप्रोत हैं। जो लोग आपके मापदंड में नहीं बैठेंगे, उनका या तो आपके प्रति व्यवहार बदल जाएगा या वे आपके जीवन से गायब हो जाएँगे। आपका जीवन पारिवारिक जीवन-मूल्यों की जीती-जागती मिसाल बनता जाएगा।

वाकई में आप जीवन में क्या चाहते हैं?

आप जरा सोचिए... रेत से गुजरते समय क्या चींटी यह कहकर रुक जाती है कि "अरे बाप रे! मेरे चारों ओर रेत ही रेत है? नहीं! बल्कि उसका हौसला और बुलंद होता है क्योंकि उसका लक्ष्य स्पष्ट होता है। आप भी अपने परिवार का लक्ष्य तय करें कि आप अपने परिवार में निश्चित तौर पर क्या चाहते हैं - रेत या चीनी? दुःख या सुख ? अब चींटी से मिलनेवाला दूसरा सबक याद रखें – 'परिवार में दिखनेवाली अशांति भी रेत की तरह दिखावटी सत्य है, सिर्फ प्रेम, आनंद और शांति ही एकमात्र सत्य है'। एक वक्त में शक्कर का एक ही दाना उठाना और दोबारा रेत में जाकर शक्कर का दूसरा दाना उठाना, यह कार्य

चींटी लगातार और बखूबी पूर्ण करती है। हालाँकि उसका शरीर इतना छोटा है, फिर भी वह इतना बड़ा कार्य कर गुजरती है। इसलिए, महानतम लोगों ने यह कहा है - "आपकी शारीरिक क्षमता नहीं, अपितु आपकी अदम्य इच्छाशक्ति मायने रखती है"।

आजकल ज्यादातर लोग अपनी असफलता का दोष दूसरों पर मढ़ने के आदी होते हैं। ऐसे में उन्हें अपना ध्यान उस चींटी की ओर केन्द्रित करना चाहिए, जो बिना किसी सुविधा के अपना लक्ष्य प्राप्त करती है क्योंकि उसके पास जिम्मेदारी का गुण होता है। तो क्या हमने अपने परिवार की जिम्मेदारी उठाई है? कई बार इंसान अपने परिवार की जिम्मेदारी किसी दूसरे के हाथ में सौंप देता है; जैसे – माँ-पिताजी, भाई-बहन या किसी ऐसे इंसान को, जो जिम्मेदारी उठा सकता है। मगर ध्यान रहे कि आप जिस परिवार का हिस्सा हैं, उसकी जिम्मेदारी उठाना आपका कर्त्तव्य है। जिम्मेदारी और प्रबल इच्छाशक्ति के बलबूते ही चींटी, रेत से चीनी निकाल पाती है। अगर वह इतना बड़ा कार्य कर सकती है, तो हर परिवार सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ सकता है। वैसे कहावत है - "आप हालात, मौसम या हवा का रुख़ नहीं बदल सकते हैं लेकिन स्वयं को अवश्य बदल सकते हैं। इसलिए स्वयं को बदलने की जिम्मेदारी उठाएँ। आपको अपनी सारी बहानेबाजी, परिस्थितियों का शिकार होने के सारे किस्से, मैं फलां कार्य नहीं कर सकता जैसे सारे कारणों को त्यागना होगा क्योंकि कड़ी धूप, रेत का ढेर, राह में आनेवाली दिक्कतें आदि छोटा शरीर होने के बावजूद चीनी इकट्ठा करने से चींटी को रोक नहीं सकते। आपको भी सफल परिवार का निर्माण करते वक्त बाहरी कारणों को त्यागना होगा। अक्सर आपने देखा होगा कि एक छोटी चींटी को उसके कार्य में अन्य कई चींटियों का सहयोग मिलता है। थोड़ी ही देर में आप कई चींटियों को एक दिशा में यात्रा करते देखते हैं। यहाँ भी कुदरत का नियम काम करता है। यह नियम है - जब आप विचारों को सही दिशा देते हैं, तब पूरा ब्रह्मांड आपके सहयोग में जुट जाता है। जब आप सचमुच अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होते हैं, तब लोग ज्ञान, धन, साधन और अवसर, जिनकी भी आपको जरूरत होती है, अपने आप कुदरती ढंग से आपकी तरफ खिंचे चले आते हैं।

अपने विचारों में लचीलापन लाएँ

चींटी का एक और महत्त्वपूर्ण गुण है, वह है 'लचीलापन' का गुण। चींटी रास्ते में आने वाली हर अड़चन पर अपना रास्ता बदल देती है जबकि इंसान खुद के विचारों के साथ गलत धारणाओं के साथ इतना आसक्त होता है कि वह अपने नकारात्मक विचारों को सही राह पर ला नहीं पाता। ऐसा इसलिए क्योंकि उसकी बुद्धि लचीली नहीं होती। अगर आप लचीले बनेंगे, तो आप अपने विचारों को सही दिशा दे पायेंगे। परमात्मा भी उसी की मदद

करता है, जो अपनी मदद स्वयं करता है। मेरे कहने का तात्पर्य है कि आदर्श परिवार के निर्माण के लिए आपको स्वयं अपनी सही दिशा ढूँढनी होगी। जैसे चींटी रेत के ढेर में स्वयं रास्ता बनाकर अपनी राह साफ करती है, वैसे ही आपको भी अपने नकारात्मक विचारों को रास्ते से निकालना होगा, तभी आप सभी कठिनाइयों और बाधाओं के बावजूद 'विचार नियमों' के आधार पर सकारात्मक दृष्टिकोण अपना सकेंगे। इससे आपका परिवार सहजता से स्वर्ग बन सकता है।

एक सफल और खुशहाल परिवार की कुंजी

आपको जीवन में जो चाहिए, उसपर अपना ध्यान केंद्रित कर उसके बारे में होशपूर्ण रहकर निरंतर विचार करना होगा। निरंतरता ही खुशहाल और सफल परिवार की कुंजी है। जिन लोगों को विचारों के ये रहस्य पता चले हैं, वे निरंतरता से बीज डालते गये। क्यों? क्योंकि उन्हें मालूम है – "जो हम चाहते हैं उसका निर्माण हो चुका है, बस उसे प्रकट करना है"। अत:, आपके लिये एक सवाल है – "क्या आप अपने परिवार में आनंद और समृद्धि का बीज निरंतर बोते हैं?" एक इंसान उसके परिवार में शांति आए, इसलिए प्रार्थना कर रहा था। कुछ ही दिनों में उसके परिवार में वाद-विवाद शुरु हो गये। उसे विचार आया कि मैं इतने दिनों से परिवार की शांति के लिए प्रार्थना कर रहा हूँ, मगर कुछ फायदा नहीं हुआ और उल्टा नुकसान हुआ। अतः उसने अपनी प्रार्थना बंद कर दी। हालाँकि इस घटना में उसे चींटियों के परिवार से निरंतरता का पाठ सीखना चाहिए था, जो निरंतरता से अपने कार्य में लगा हुआ है। इंसान भी यदि परिवार में 'क्या चाहिए', उसी पर ध्यान देकर निरंतर विचार करे, तो उसका परिवार जल्द ही एक खुशहाल और समृद्ध परिवार बन जाएगा।

16.

शब्दों की श्रृंखला : विचारों की महानतम श्रृंखला और आपकी स्पंदन शक्ति

मित्रों, जब इंसान अपने भीतर झांकता है तो उसे वहाँ विचार-ही-विचार नजर आते हैं। इंसान के भीतर विचारों की महफिल सजी होती है पर इंसान को यह भनक तक नहीं होती है कि ये विचार अपने भीतर खजाना छिपाए घूम रहे हैं। आज से पहले जब आप आँखें बंद करके विचारों को देखते थे, तो कहते थे - ''कितने सारे विचार चल रहे हैं!'' मगर आज के बाद जब भी आप आँखें बंद करके विचारों को देखें, तो कहें - देखो, खजाना!'' आपके विचार ही आपके भीतर छिपे खजाने का नक्शा है। दोस्तों, मेरे कहने का तात्पर्य है कि जैसे आपके भीतर विचार चल रहे हैं, उसी के अनुरूप आपके जीवन का निर्माण हो रहा है। हमेशा सकारात्मक और सृजनशील विचारों से ओतप्रोत रहें। नकारात्मक और विध्वंसक विचारों से दूरी बनाएँ। थॉमस एडिशन की तरह पैदल चलते वक्त भी हर कदम के साथ मन-ही-मन धन्यवाद कहें। हर क्रियाकलाप के साथ मन-ही-मन परमात्मा का धन्यवाद और आभार व्यक्त करें। दूसरों को धन्यवाद देने का अवसर तलाशें। इन शब्दों को इतनी गहराई के साथ कहें कि आगे वाला इंसान सीधे आपकी ओर देखने लगे। मित्रों, धन्यवाद सिर्फ एक शब्द ही नहीं, एक शक्ति है, जो आपके जीवन की धारा को अलंकृत करेगी। हमारे विचार और भाव, प्रकाश की गति से भी तेज गति करते हैं। हमारे विचारों के इंटेंशन की गति एक सेकंड का तिहाई भाग है। मित्रों, कुदरत यह तय नहीं करती कि आप किस चीज के लायक हैं, बल्कि आप जो कुदरत को देते हैं वह सिर्फ उस चीज को लेती है और उसी चीज को अनेक गुना करके आपको वापस लौटाती है। यदि आप कुदरत को अच्छाई, प्रेम और विश्वास के बीज देते हैं, तो आप अनुभव करेंगे कि पूरा विश्व आपको अच्छाई, प्रेम और विश्वास दे रहा है और वह भी कई गुना बढ़ाकर। इसी प्रकार, यदि आप कुदरत को नफरत, द्वेष और तिरस्कार देंगे, तो कुदरत आपको इसका कई गुना करके लौटाएगी। मेरे कहने का तात्पर्य है कि आप भी जीवन में जो पाना चाहते हैं, उसे पाने में दूसरों की मदद करें, जैसे - प्रेम, खुशी, सफलता और बेहतरीन स्वास्थ्य।

मित्रों, जब आप ध्यान व उपासना के विभिन्न उपायों से शांति की अटल लौ तक पहुँचकर आनंद का अनुभव करते हैं, तब आप अपने आप नकारात्मक प्रवृतियों और आदतों के पैटर्न से दूर हो जाते हैं। पैटर्न या गहरी जड़ वाली आदतों से कर्म का बंधन उत्पन्न होता है... वह कर्म, जो कर्म पुरानी प्रवृत्तियों के अनुरूप किये जाते हैं। वास्तव में, वे कर्म 'अज्ञान और अचेतता' में किये गए होते हैं। यदि मनुष्य, शांति की अटल लौ के बारे में जागरुक होकर स्व-अनुभव तक पहुँच जाए, तो इसके बाद उसके कार्यों से ऐसी प्रवृतियाँ नहीं बनेंगी, जिनसे बंधन उत्पन्न होते हों। शांति की लौ तक पहुँचने से इंसानों की ही नहीं, समाज, राष्ट्र और पूरे विश्व की गलत प्रवृतियाँ टूट सकती हैं।

मित्रों, कल्पना करें कि विश्व का हर इंसान ब्रह्मांड के साथ एक पाइपलाइन के जरिये जुड़ा हुआ है। इस पाइपलाइन के जरिये उसे जो भी चाहिए, वह उसके जीवन में आ रहा है, जैसे - स्वास्थ्य, धन, आनंद, प्रेम और बेहतरीन रिश्ते। जैसे ही उसके मन में नकारात्मक विचार आता है, उस पाइपलाइन में पत्थर आ जाता है। यह पत्थर उसके जीवन में आनेवाली अच्छी चीजों के बहाव में रुकावट पैदा करता है। यदि आपके भीतर ज्यादा नकारात्मक विचार आते हैं, तो वह छोटा पत्थर बड़ा बन जाता है और बहाव को पूरी तरह बंद कर देता है। इस प्रकार, आपका जीवन तनाव और परेशानियों से ग्रसित होता चला जाता है। मित्रों, यदि नकारात्मक विचार रूपी ब्लॉक को नहीं डाला जाता है, तो हम अपने आप उच्चतम की ओर बढ़ते रहते हैं।

मित्रों, मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जिसमें चेतना के सर्वोच्च्च शक्ति यानी उस परम चेतना को हासिल करने की सम्भावना मौजूद है। इसलिए, यदि आप चेतना के ज्यादा ऊँचे स्तर को हासिल करना चाहते हैं, तो सबसे पहले तो हमेशा प्रसन्नचित्त और सम भाव में बने रहने की आदत को विकसित करें। इसका पहला पड़ाव है 'शांति पर ध्यान केंद्रित करना और शांति की अवस्था में बने रहना'। इसकी शुरुआत होगी अपने 'स्व' से, जिसे हम 'आत्मा' और 'बीईंगनेस' कह सकते हैं, जिसे हम ध्यान और साधना के जरिये समझने की कोशिश कर सकते हैं।

मित्रों, आप कौन हैं और आपके पास क्या है, यह बात कोई मायने नहीं रखती। अगर कुछ मायने रखती है, तो वह है आपकी सोच! यदि आपकी सोच नकारात्मक और द्वेष से भरी हुई है, तो आपका भविष्य निश्चित रूप से दुखों, परेशानियों से ग्रसित और अंधकारमय होना तय है। इसलिए, यदि आपकी सबसे बड़ी संपत्ति और समृद्धि है कुछ है, तो वह है - आपकी मनःस्थिति। अपने मन की स्पंदन-शक्ति को उच्चतम आयामों पर बनाए रखें।

जीवन के बेहतरीन लम्हों को अनुभव करने के साथ-साथ उन लम्हों का आनंद लें और हमेशा प्रसन्नचित और 'सम स्थति' में रहकर कर्म करते रहें।

मित्रों, जब आप अपने विचारों को नई समझ और नई दिशा प्रदान करते हैं, तब आप अपने विचारों को नये अन्दाज में देखने लगते हैं। परिणामस्वरूप, जो विचार पहले आपको परेशान करते थे, अब परेशान नहीं करते। इसके विपरीत, अब आपके चेहरे पर मुस्कान आ जाती है और आप कहते हैं - "अच्छा! ऐसा विचार आया!" जहाँ-जहाँ आप थोड़ा भी बेहोश होते हैं, वहाँ कुछ दुःखद विचार आ जाते हैं। ऐसे विचार आकर आपकी सच्चाई तुरंत आपके सामने पेश करते हैं। यह कितनी सुंदर व्यवस्था है। क़ुदरत तुरंत संकेत देती है कि इस बेहोशी से बाहर निकलने के लिए आपको तुरंत कोई अलग कार्य करना चाहिए। सात्विक श्रवण-मनन या पठन करना चाहिए। लेकिन यह सुंदर व्यवस्था समय के साथ लोग भूलते चले जा रहे हैं।

मित्रों, आपको सिर्फ और सिर्फ अखंड विश्वास की जरूरत है, जो शरीर आपको मिला है, उसी से बुधत्व प्राप्त हो सकता है। इसी शरीर से महावीरता का कार्य हो सकता है। इसी शरीर में आध्यात्मिक शक्ति संचित हो सकती है। देखा जाए, तो विश्वास की सबसे ज्यादा जरूरत आध्यात्मिक राह पर चलने के लिए होती है क्योंकि यह राह अदृश्य होती है, स्पष्ट रूप से इंसान को दिखाई नहीं देती। इसलिए, जब कुछ परिणाम आता हुए दिखाई न दे, तो उस इंसान के आध्यात्मिक राह से भटकने की सम्भावना बढ़ जाती है। ऐसे में, जब इंसान अपने विश्वास के साथ आगे बढ़ते हुए हर चीज को प्राप्त कर लेगा, तब जाकर वह आध्यात्मिक उन्नति कर पाएगा।

मित्रों, अच्छी भावनाओं वाले एक दिन से केवल आपका एक दिन ही नहीं बदलता बल्कि इससे आपका आने वाला कल, यहाँ तक कि आपका जीवन भी बदल जाता है। इसके लिए शर्त यही है कि आप अपनी अच्छी भावनाओं को निरंतर बनाएँ रखें। अच्छी भावनाओं के साथ सोने जाएँ और अगला दिन भी अच्छी भावनाओं के साथ ही शुरु करें। जब आप ज्यादा-से-ज्यादा अच्छा महसूस करते रहते हैं, तो आकर्षण के नियम द्वारा आपकी अच्छी भावनाएँ कई गुना होती रहती हैं। तब यह सिलसिला हर दिन चलता है। तब जाकर आपका जीवन बेहतर से बेहतरीन होता चला जाता है। फॉर्मूला - आज में जियें, बीते कल में नहीं और न ही आने वाले कल में, लेकिन वर्तमान पल में ही जीते रहें।

मित्रों, लम्बी और स्वस्थ आयु का राज है - योग, पौष्टिक आहार और सच्चे मित्र व अपनत्व से सराबोर परिवार।

मित्रों, शांतिमय और आनंदमय जीवन को सुरक्षित करने और उस जीवन को जानने के लिए अपने आप को ईश्वर के साथ दिनभर एक अंतरंग, प्रेमपूर्ण, परिचित, विनम्र वार्तालाप करने के लिए प्रशिक्षित करें। इस प्रकार आप ईश्वर की कृपा को विपुलता में आकर्षित कर पाएँगे और एक अंदरूनी रोशनी से प्रकाशित हो जाएँगे। मित्रों, ईश्वर की परम कृपा से ही जीवन का अर्थ शाश्वत् और ध्येयपूर्ण हो जाता है और जीवन का शाश्वत् स्वरूप स्वयं को प्रेम, प्रकाश, सत्य एवं सौंदर्य के रूप में व्यक्त करना है।

मित्रों, आस्था और प्रेम ही इच्छा को हासिल करने का मानसिक चित्र है - विश्वास, आस्था व प्रेम। ये वे शाश्वत् अमृत हैं, जो विचार के आवेग को जीवनशक्ति देते हैं और कर्म करवाते हैं। जब आस्था और प्रेम को विचार के कम्पन के साथ मिला दिया जाता है, तो अवचेतन मन उस कम्पन को तुरंत ग्रहण कर लेता है, इसे इसके आध्यात्मिक समतुल्य में बदल देता है और इसे असीम प्रज्ञा तक पहुँचा देता है। वह इसलिए, क्योंकि आध्यात्मिक कम्पन ही एकमात्र उपाय है जिससे असीम प्रज्ञा से प्रतिक्रिया मिलती है। आस्था और प्रेम के जरिये ही असीम प्रज्ञा की ब्रह्मांडीय शक्ति का दोहन और उसका उपयोग किया जा सकता है।

मित्रों, आपकी इच्छा, आपके सपने, आपकी महत्त्वाकांक्षा और आपके लक्ष्य आपके उद्धारकर्ता हैं। ये सब आपके मस्तिष्क के गलियारे में चलते हुए आपसे कह रहे हैं - "उठो मेरे प्रिय! कर्म करके कर्मठता को अपना आभूषण बनाओ"। यदि सचमुच में आपको गलियारे में चलने वाले इन सपनों और लक्ष्यों को हकीकत बनाना है, तो आपको इन सपनों को संजोकर अपने लक्ष्य की दिशा में कर्म करके उस लक्ष्य की दिशा में लगातार आगे बढ़ते रहना होगा। फिर आप देखेंगें कि आपका जीवन किस प्रकार से अपने उच्चतम आयामों और बुलंदियों तक पहुँचता है।

मित्रों, आज से हर रात जब आप सोने जाएँगे, तो आप प्रेम, शांति और प्रसन्नता के वस्त्र धारण करके जाएँगे। आज से आप हमेशा इस भावना के साथ सोने जाएँगे कि आज से आप वह हैं, जो आप होना चाहते हैं। आज से आप यह सोचते हुए गहरी नींद के आगोश में जाएँगे कि आप खुश हैं, आप उत्साह से भरे हुए हैं, आप खुशी भरी प्रत्याशा से सभी अच्छी चीजों को देख रहे हैं। आप जहाँ भी जाते हैं, शांति लेकर जाते हैं। वे सभी लोग, जो आपके सम्पर्क में आते हैं, आपकी आंतरिक रोशनी से धन्य हो जाते हैं।

मित्रों, उस इंसान के लिए कुछ भी कार्य असम्भव नहीं है, जिस इंसान की इच्छा के पीछे अटल विश्वास का सहारा हो। मित्रों, मुझे कोई शंका नहीं है कि प्रबल इच्छा के पास भौतिक समतुल्य में बदलने के घुमावदार तरीके होते हैं और यह बात साबित हो चुकी है

कि आप अटल विश्वास और धधकती इच्छा को पुरुषार्थ में तब्दील करके एक नया कीर्तिमान स्थापित कर सकते हैं।

मित्रों, ईश्वर और मानव जाति की सेवा करने के लिए धनवान और सम्पन्न बनने जैसा असरदार रास्ता कोई दूसरा नहीं है और वह भी प्रतिस्पर्धात्मक पद्धति की बजाय सृजनात्मक पद्धति के द्वारा। मेरे कहने का तात्पर्य है कि आप दुनिया में हर वो चीज प्राप्त कर सकते हैं, जो आप प्राप्त करना चाहते हैं। लेकिन शर्त सिर्फ इतनी रहेगी कि प्राप्त करने की वह प्रक्रिया पूर्ण रूप से सृजनशील, कल्याणकारी होनी चाहिए। मित्रों, इसके लिए आपको हर उस विचार और प्रक्रिया से दूरी बनानी होगी, जो नकारात्मक और विध्वंसकारी है।

मित्रों, ईश्वर की यह इच्छा है कि आप खुद का भला करें, साथ-साथ दूसरों का भी भला करें। खुद की जिंदगी का श्रेष्ठ तरीके से निर्माण करके आप दूसरे लोगों का जितना भला कर सकते हैं, शायद ही कोई दूसरा तरीका कार्य करे। अपनी जिंदगी का श्रेष्ठ निर्माण खुद समृद्ध बनकर ही कर सकते हैं। इसलिए, आप समृद्ध बनने पर सबसे पहला फोकस करके सचमुच योग्य और प्रशंसनीय कार्य कर रहे हैं। स्पर्धा करके प्राप्त की हुई समृद्धि कभी भी संतोष और सुख नहीं दे सकती। आपको एक परफेक्ट और वैज्ञानिक पद्धति से समृद्ध बनना हो, तो स्पर्धा की मानसिकता में से बाहर निकलना पड़ेगा। एक क्षण के लिए भी यह नहीं सोचना है कि संसार में समृद्धि का अभाव है, अपना ध्यान अदृश्य रूप में असीम समृद्धि पर केंद्रित रखें।

मित्रों, लोगों के मन पर कार्य करती सर्वोच्च सत्ता यानी वह विश्व-चेतना शक्ति जो समाज, राष्ट्र और दुनिया की हर व्यवस्था को प्रभावित करती है। आपकी संकल्प-शक्ति में आस्था की पराकाष्ठा अपने शीर्ष पर होनी चाहिए, ताकि आप बाहरी परिस्थितियों से तनिक भी प्रभावित हुए बिना अपनी चेतना को उच्चतम स्तर पर बनाए रख सकें और जीवन के प्रवाह को निरंतर देदीप्यमान और उत्कर्ष स्थिति में पहुँचा सकें। इस यात्रा में एक बात का विशेष ध्यान रखें कि दुनिया क्या सोच रही है इस बात पर ध्यान देने की बजाय यह सोचें कि आप दिन-प्रतिदिन अपनी मंजिल के कितने नजदीक पहुँच रहे हैं।

मित्रों, जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो नकारात्मक होना लगभग असम्भव है। जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो आलोचना करना और दोष मढ़ना असम्भव होता है। जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो दुःखी महसूस करना या कोई नकारात्मक भावना रखना भी असम्भव होता है। और सबसे बेहतरीन बात यह है कि यदि इस वक्त आपके जीवन में कोई नकारात्मक स्थिति है, तो कृतज्ञता के जरिये उस स्थिति का कायाकल्प करने में लम्बा समय नहीं लगेगा और फिर ऐसा करने पर नकारात्मक परिस्थितियाँ धुएँ की तरह गायब हो जाएँगी - जादू की तरह।

सबसे पहले आपको नकारात्मक स्थिति में भी कृतज्ञ होने की चीजें तलाशनी होंगी, चाहे इसमें आपको कितनी ही मुश्किलें आयें।

मित्रों, ईर्ष्या करना वैसा ही है, जैसे आप किसी कुत्ते को इसलिए काट लेते है क्योंकि उस कुत्ते ने आपको काट लिया है। आरामदेह नजरिया आपके जीवन को सहज और सरल बनाता है, ईर्ष्या इसे कम करती है। जिस तरह जंग किसी लोहे को को नष्ट कर देती है, वैसे ही ईर्ष्या भी इंसान के बेहतरीन जीवन को तहस-नहस कर देती है, उस इंसान की कार्यपद्धति में पंगुपन ला देती है। ईर्ष्या 'सुख, संतुष्टि और जिंदगी के लक्ष्य' का नाश कर देती है। यदि ईर्ष्या को फलने-फूलने का मौका दिया जाये, तो इससे नफरत और प्रतिशोध को पोषण मिलता है। आपकी जिंदगी इतनी बेशकीमती है कि इसे दूसरों के पास मौजूद चीजें खुद के पास मौजूद न होने की वजह से दूसरों के प्रति ईर्ष्या रखने में बर्बाद नहीं करना चाहिए।

मित्रों, वहीं व्यक्ति आगे निकलता है, जो आवश्यकता से ज्यादा कार्य करता है और लगातार करता रहता है। राह चाहे कितनी ही कठिन क्यों न हो, फिर भी कुछ लोग आगे निकल जाते हैं। दूसरी तरफ, राह चाहे कितनी ही आसान क्यों न हो, कुछ लोग पीछे रह जाते हैं। आप भविष्य में क्या करने वाले हैं? सिर्फ आपके इरादों से ही आपकी किस्मत नहीं चमकेगी। अपनी किस्मत चमकाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप ज्यादा अच्छे कार्य करें। जिंदगी में आपको जो भी मिला है, उसी पर अपने सपनों का महल बनाएँ।

मित्रों, अपने मस्तिष्क से उन चीजों को बाहर निकाल दें, जो आपके नियंत्रण से परे हों, ताकि आप अपने वर्तमान लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित कर सकें और उन लक्ष्यों पर कार्य कर सकें। सीधे और संकरे मार्ग पर ही चलें। वैकल्पिक मार्ग खोजने की कोशिश में आप हमेशा राह भटक जाएँगे। गलत लोग हमेशा डर या शंका पैदा करके आपका ध्यान ध्यान भंग करना चाहते हैं और जब आप ऐसा होने देते हैं, तो आपके कान बुरी खबर सुनने के लिए ज्यादा तेज हो जाएँगे, आपकी आँखें आने वाली मुश्किलों को देखने के लिए ज्यादा पैनी हो जाएँगी। आप ऐसी बहुत सी चीजें खोज लेंगे, जो भविष्य में कभी होंगी ही नहीं। एक समय में एक ही कार्य पर ध्यान केंद्रित करें और उन नकारात्मक प्रभावों से दूर रहें जिन की उस कार्य में जरूरत नहीं है।

मित्रों, अपनी रचनात्मकता और कल्पनाशीलता से अंधविश्वासों और रूढ़ियों को लगातार कुंठित करते रहें - "मनुष्य जीवन में अवसरों की सीमा वही है, जो उसकी कल्पनाशीलता की सीमा है"। आपके सपने आपकी महानता का ब्लूप्रिंट है। इतिहास उठाकर देख लें, जितने भी लोगों ने महान कार्य किए है, वे सब स्वप्नदर्शी थे। शायद वही लोग सबसे ज्यादा सफल होते हैं, जो सबसे ज्यादा सपने देखते हैं। उथला चिंतक शायद ही कभी गहरा प्रभाव

छोड़ पाता है। हम बड़े काम करेंगे या नहीं, यह हमारी इच्छा से तय नहीं होता, जैसा कि आम तौर पर माना जाता है। यह तो इस बात से तय होता है कि हममें भविष्यदृष्टि है या नहीं। जब आपमें अदृश्य को भी देखने की क्षमता होती है ,तभी आप असम्भव काम कर सकते हैं।

मित्रों, ईश्वर को इस तरह देखना छोड़ दें कि जैसे वो कहीं आसमान में रह रहा है या किसी विशेष स्थान पर हमेशा मौजूद है। ईश्वर, मनुष्य का सार है... ईश्वर, मनुष्य का जीवन है। हम ईश्वर को समूचा नहीं समझ सकते क्योंकि सीमित मन, असीम मन को पूरी तरह कभी नहीं समझ सकता। आपका चेतन मन और अवचेतन मन ईश्वर के प्रक्षेपीकरण हैं, कार्यकारी औजार हैं। ईश्वर असीम बुद्धिमत्ता, असीम प्रेम, असीम प्रज्ञा, परम आनंद, अमर सद्भाव और अप्रतिम सौंदर्य की अनुकम्पा का प्रतिपादन है।

मित्रों, हमें अपने आसपास के लोगों तक अपनी विरोधाभासी मानसिक अवस्थाएँ पहुँचाने का कोई अधिकार नहीं है। यह याद रखें कि दूसरों की आलोचना करने में अपने अमूल्य समय और अपने अमूल्य जीवन का अपव्यय न करें। जिस कार्य में आप दूसरों का मूल्यांकन करते हैं, उस समय का सदुपयोग अपने को श्रेष्ठ से श्रेष्ठतम बनाने में कर सकते हैं। कभी भी किसी पर कीचड़ न उछालें, यदि आप ऐसा करते हैं और निशाना भी सही लग जाए, तो इससे आपके हाथ तो अवश्य गंदे हो जाते हैं। आज से स्वयं को सुधारने में इतना समय लगाएँ कि आपके पास दूसरों की आलोचना करने का वक्त ही न रहे। अपने समय और अपनी ऊर्जा का उपयोग आलोचना करने की बजाय सृजन करने में करें।

मित्रों, प्रार्थना का मानव जीवन में बेहद महत्त्वपूर्ण स्थान है। प्रार्थना का महत्त्वपूर्ण कार्य रचनात्मक विचारों को प्रेरणा देना है। मस्तिष्क के भीतर वे सभी संसाधन मौजूद हैं, सफल जीवन के लिए जिनकी जरूरत है। चेतना में वे विचार मौजूद हैं, जिन्हें यदि सही तरह से मुक्त और प्रयुक्त किया जाये, तो किसी भी कार्य या प्रोजेक्ट में सफलता हासिल की जा सकती है। हमारे भीतर ईश्वर का साम्राज्य है, हमारे रचयिता ईश्वर ने हमारे मस्तिष्क और व्यक्तित्व के भीतर वे सारी शक्तियाँ और योग्यताएँ प्रदान की हैं जिनकी हमें रचनात्मक जीवन के लिए आवश्यकता है। हमें सिर्फ इन शक्तियों और योग्यताओं का दोहन करना है और इन्हें विकसित करना है - प्रार्थना और श्रेष्ठ कर्मों के द्वारा।

मित्रों, ईश्वर से आपका सम्पर्क भीतर की ऊर्जा को उसी तरह से प्रवाहित करता है, जिस तरह की ऊर्जा से दुनिया का नवीनीकरण होता है; जैसे - वसंत ऋतु प्रकृति को नया रूप देती है। जब हम अपने विचार की प्रक्रियाओं के माध्यम से ईश्वर के आध्यात्मिक सम्पर्क में आते हैं, तब अपने आप हममें ईश्वर की दैवीय ऊर्जा और दैवीय शक्ति प्रवाहित होने लगती

है जिससे अपने आप मूल रचनात्मक कार्य नवीनीकृत होते रहते हैं। जब दैवीय ऊर्जा से हमारा सम्पर्क टूट जाता है, तो हमारा व्यक्तित्व धुंधला, मन और आत्मा में कमजोरी आने लगती है। दिनोंदिन लोगों को यह एहसास होता जा रहा है कि ऊर्जा और व्यक्तित्व की शक्ति हासिल करने के लिए गहरा आध्यात्मिक जीवन जीना बेहद ही जरूरी है।

मित्रों, जब आप शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से एकाग्र होकर पूरी सिद्दत से किसी कार्य में लग जाते हैं, तो उसके विरोध में कोई बाधा खड़ी नहीं रह सकती और आप सफलता जरूर प्राप्त करते हैं। लोग जीवन में इसलिए असफल नहीं होते क्योंकि उसमें योग्यता की कमी होती है, बल्कि इसलिए असफल होते हैं क्योंकि वे पूरे दिल से कार्य नहीं करते, उन्हें पूरे दिल से सफलता की उम्मीद नहीं होती है और इसमें उनका दिल नहीं लगता। इसका मतलब है कि वे पूरी तरह से सफलता की उम्मीद नहीं करते और परिणाम स्वरूप असफल होकर दुबारा उस कार्य को करने की कभी हिम्मत ही नहीं कर पाते हैं। इसलिए, सफलता का दूसरा पहलू है उस कार्य में पूरे दिल से अपना सम्पूर्ण न्योछावर करना।

मित्रों, डर ही चिंता को फलने-फूलने का अवसर प्रदान करता है, इसलिए डर के विचारों को बाहर निकालने की प्रक्रिया आपके मस्तिष्क को सहजता प्रदान करेगी और आप अपने आपको आरामदेह महसूस करेंगे। अपने मस्तिष्क से तनाव के विचारों को बाहर करके उसकी जगह आशा, आस्था, प्रेम और साहस के विचार भरें। इस तरह के वाक्य जोर से या मन-ही-मन दोहराएँ - "ईश्वर मेरे मस्तिष्क में साहस, शांति, प्रेम और आस्था के विचारों को भर रहा है। ईश्वर मेरी और मेरे प्रियजनों की रक्षा कर रहा है। ईश्वर मुझे सही फैसला करने का रास्ता दिखा रहा है"।

मित्रों, इसी समय एक विकल्प चुनें जिसमें आप सृजनात्मक और सद्भावपूर्ण तरीके से सोचना शुरु करें। सोचने का अर्थ 'बोलना' है। आपका विचार आपका शब्द है। अपने शब्दों को शहद का छत्ता बनने दें - कानों के लिए मधुर और हड्डियों के लिए सुखद। आपके शब्दों को 'चाँदी के चित्रों को सोने के सेव जैसा' बनने दें। आपका भविष्य आपकी वर्तमान मनःस्थिति के हिसाब से निर्मित हो रहा है। इस पल आपकी आंतरिक भाषा क्या है, वह ही आपका भविष्य है। इसी समय आदेश दें और अर्थपूर्ण ढंग से कहें - "इस पल के बाद से मैं अपने मन में मानसिक आहार के लिए सिर्फ वही विचार स्वीकार करूँगा/करूँगी, जो मेरा उपचार करते हैं, भला करते हैं, प्रेरित करते हैं और मुझे शक्ति देते हैं।

मित्रों, जीवन को बेहतर से बेहतरीन बनाने के लिए रोचक बनने का गुण विकसित करें, ताकि लोग आपके साथ रहना चाहें और आपके साहचर्य से कुछ प्रेरक और महत्त्वपूर्ण

जान सकें। अपने व्यक्तित्व से उन खुरदरे तत्त्वों को निकालने का अध्ययन करें, जिनके बारे में आप जानते न हों। गहन आध्यात्मिक अनुभव हासिल करें, ताकि लोगों को बेहतर और सुखी बनाने में आप मदद कर सकें ताकि वे लोग अपने जीवन में आने वाली परिस्थितियों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से और अधिक दृढ़ता से कर सकें और उनके भीतर हमेशा सम भाव बना रहे।

मित्रों, एक इमारत की विश्वनियता उसकी नींव की गहराई से तय की जाती है। इसी प्रकार, एक इंसान की विश्वनियता उसकी आध्यात्मिक उन्नति और उसकी मानवता को कायम रखने के उसके भावों से तय की जाती है। यदि आप अपने मस्तिष्क को सच्चे और प्रेमपूर्ण विचारों से सक्रिय रखते हैं, तो ईश्वर हमेशा आपके निकट मौजूद रहता है। ईश्वर की उपस्थिति का एहसास करके आप लगातार अपने मस्तिष्क की सफाई कर रहे हैं। पूरे दिन जिस किसी से भी आप मिलते हैं, ईश्वर के दृष्टिकोण से सोचें और कार्य करते समय ईश्वर को अपना साझीदार समझें। प्रार्थना करें - ''हे ईश्वर! आप मेरे हर सहकर्मी और कर्मचारी को श्रेष्ठ कार्य करने की बुद्धि और शक्ति प्रदान करें!''

मित्रों, जब हम ज्यादा तनावरहित अवस्था में होते हैं, तब हमारा मन और मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से बड़ा हो जाता है और हम ज्यादा उद्दीपन ग्रहण कर लेते हैं। विज्ञान में विभिन्न रोचक आविष्कार तब हुए, जब विचारक अपनी समस्या पर सीधे ध्यान केंद्रित नहीं कर रहा था, बल्कि बगीचे में टहल रहा था या फुर्सत में आराम कर रहा था। मेरे कहने का तात्पर्य है - तनावरहित पलों में जब कोई अप्रत्याशित चीज को करने का विचार मानसिक परिवेश में दाखिल हो जाता है और वह विचार, जो आपको नयी कृति के लिए प्रेरित कर देता है। आकस्मिक सृजन की आदत विकसित करने के लिए आपको हमेशा अपने साथ एक नोटबुक रखनी चाहिए।

मित्रों, आपका एक विचार पावरहाउस बन सकता है, जब आप उस विचार पर विश्वास कर लेते हैं, फिर चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक। मेरे कहने का तात्पर्य है कि यदि आपको कष्ट उठाना पसंद है, तो अपने तनावपूर्ण विचारों पर विश्वास करते रहें लेकिन यदि आपको खुशहाल और प्रेमपूर्ण रहना है, तो उन नकारात्मक विचारों पर सवाल करें! मन हमारे भौतिक जीवन का महान प्रकटकर्ता है और यह उन सभी विचारों को प्रकट कर देगा, जिनमें हम पूर्ण विश्वास करते हैं।

मित्रों, संसार इतना दुःखी इसलिए है क्योंकि उसे सच्चे 'स्व' का ज्ञान नहीं है। ख़ुशी, मनुष्य की असली और सच्ची प्रकृति है, खुशी सच्चे 'स्व' में अंतर्निहित है। इस धरती पर रहने का हम सबका एकमात्र मूल उद्देश्य है सीमाओं के बिना हमारी भौतिक प्राकृतिक अवस्था

को जानना। सच्चे 'स्व' में इतनी शक्ति है कि वह अज्ञानता के अंधकार को शुद्ध करता है, उसे प्रकाश में परिवर्तित करता है और मानवता को अपने उत्कृष्ट बिंदु तक पहुँचाता है। सच्चा 'स्व' आपके जीवन को परम चेतना तक पहुँचा सकता है। परम चेतना की अनुभूति के बाद आप मानवता की बेहतरी में अपना सम्पूर्ण योगदान देने लगेंगे।

मित्रों, स्थायी खुशी से भरा आनंददायक जीवन पाने का सिर्फ एक ही तरीका है - अपनी सच्ची प्रकृति को जानना। समस्याओं, नकारात्मक और मतभेदों से भरे जीवन से बाहर निकलने का सिर्फ एक ही तरीका है - इस सत्य को जानना कि आप सचमुच कौन हैं और कहाँ जा रहे हैं। वास्तव में, आपका जीवन असीमित रूप से भव्य और शानदार है, आप खुद को सीमित अहं मानकर इस भव्य और शानदार जीवन को अनदेखा कर रहे है। आँखों पर लगी अहं की पट्टी को हटाकर हमेशा के लिए पूर्ण शांति व आनंद में रहें।

मित्रों, मानव जाति ने अपने मन की वजह से ही बहुत लंबे समय तक बहुत ज्यादा कष्ट उठाये हैं। अब समय आ गया है कि हम मन को इसकी सही जगह पर रखें ताकि यह हमारे जीवन का तानाशाह न बन पाये। जब हम मन के जरिये जीना छोड़ देंगे, तो अपने सच्चे 'स्व (जागरुकता)' के जरिये जीना शुरू कर देंगे। तब हमारा जीवन सचमुच धरती पर स्वर्ग बन जायेगा। वो जीवन, हर तरह के कष्टों और नकारात्मकताओं से आजाद होगा। आपका मन एक अदभुत औजार है,जो आपके जीवन को ठीक वैसा ही बना सकता है, जैसा आप इसे बनाना चाहते हैं।

मित्रों, जब आप नकारात्मक विचारों पर विश्वास करते है तब दुख उत्पन्न होता है। जब तक आप सोचते हैं कि आपकी समस्या का कारण बाहर कहीं है और आपके कष्ट के लिए कोई दूसरा ज़िम्मेदार है, मतलब साफ़ है आप स्वर्ग में कष्ट उठा रहे हैं। जब आप अपने ख़ुद के जीवन की ज़िम्मेदारी ख़ुद लेते हैं तो अहंकार और मन को अपनी तरफ़ से शिकार की भूमिका निभाने की अनुमति देना छोड़ देते हैं। जो विचार को महसूस करता है, उसे कभी कोई विचार नियंत्रित नहीं कर सकता। आपका मन ज़्यादातर समय जिस सोच पर केंद्रित होता है तब आप अपनी ही व्याख्याओं के जाल में फँस जाते हैं और जीने की पूर्णता से चूक जाते हैं।

मित्रों, सत्य और प्रसन्नता की तलाश में आपको भीतर जाना है - आपको एकत्व को देखना है, ब्रह्मांड को उस तरह से देखना है, जैसा वह सचमुच है। और कुछ नहीं, बल्कि आपकी चेतना आपका 'स्व' है। सरल शब्दों में कहा जाए, तो प्रसन्नता तब मिलती है, जब आप अपने स्व में होते हैं। आपमें से कुछ लोग प्रसन्नता को उस जगह खोज रहे हैं, जहाँ यह सचमुच है और परिणामस्वरूप ज्यादा प्रसन्न हो रहे हैं । दूसरी तरफ, बाकी लोग

अंधों की तरह पूरे संसार में इसकी तलाश कर रहे हैं, जहाँ यह नहीं है। परिणामस्वरूप, लोग ज्यादा कुंठित होते जा रहे हैं।

मित्रों, हमें स्वतंत्रता और खुशी इसी समय मिल सकते हैं, भविष्य में किसी दिन इसके मिलने का इंतजार नहीं करना है। जब हम इन सबके हकदार बनने की दिशा में प्रचंड पुरुषार्थ करके खुद को तैयार कर लेते हैं, तब हमारे पास आनंद और उल्लास का कारण इसी समय मौजूद रहता है... फिर हमारे आसपास चाहे जो हो रहा हो, हम इसी पल खुश हो सकते हैं। खुशी कोई ऐसी चीज नहीं है, जिसकी हमें तलाश करनी पड़े क्योंकि यह वहीं है, जहाँ हम इस वक्त हैं। हम परम आनंद हैं और जब हमारे भीतर आनंद है, तो इसकी तलाश के लिए हमें बाहर जाने की जरूरत नहीं है।

मित्रों, योग्यता आपको सिखाती है कि आपको कौन-सा कार्य करना है; प्रेरणा यह निर्धारित करती है कि आपको वह कार्य क्यों करना है और आपका नजरिया यह तय करता है कि आप उस कार्य को कितने अच्छे ढंग से पूरा करते हैं। इसलिए, रात को सोने से पहले 15 मिनट निकालकर यह जरूर लिखें -आज मैंने पूरा दिन में कैसा महसूस किया?आज मैंने पूरे दिन में क्या सीखा? आज मैंने ऐसा कौन-सा कार्य किया जिसपर मुझे गर्व है? आज मैंने खुद में क्या सुधार और बदलाव किया, जो मेरे लक्ष्य को पूर्ण करने के लिये जरूरी है?

मित्रों, प्रेम ही कला का जनक है। प्रेम ही कवि, देशभक्त और दार्शनिकों की प्रेरणा है। प्रेम इस दुनिया को संगीत से भर देता है। हृदय नामक फूल की सुगंध है प्रेम। प्रेम के होने पर धरती स्वर्ग बन जाती है और हम दैवीय स्तर पर पहुँच जाते हैं। न्याय, परोपकार और करुणा, प्रेम की संतानें हैं, इसलिए सचमुच में महान व्यक्ति पूरी मानव जाती से प्रेम करते हैं। महान व्यक्ति अच्छे लोगों को गर्व, प्रशंसा और खुशी से प्रेम करते हैं और बुरे लोगों को करुणा और दुःख से प्रेम करते हैं। इसलिए, मानवता को कायम रखने के लिए प्रेम ही एकमात्र संजीवनी बूटी है।

मित्रों, सारी समस्याएँ अहंकार और प्रतिरोध से उत्पन्न होती हैं। जो भी कहता है - "मुझे परेशानी या समस्या है", तो उसके मन में परेशानी या समस्या मौजूद रहती है। मित्रों, मैं आपको एक बहुत शक्तिशाली बात बताने जा रहा हूँ। किसी भी समय कहीं पर भी कोई समस्या नहीं है, सिर्फ प्रेम की कमी है। जब किसी चीज का प्रतिरोध करने की जगह उस चीज को जस के तस स्वीकार कर लेते हैं, तो वह प्रेम है। जहाँ प्रेम मौजूद है, वहाँ कोई समस्या मौजूद नहीं रह सकती। मेरे कहने का तात्पर्य है - आपको अपने मन से हर नकारात्मक विचार को तत्परता से अस्वीकृत करना है, उसकी जगह सहज और रचनात्मक विचार को जगह देनी है।

मित्रों, आप चिर प्रसन्नता के साथ वर्तमान में जी सकते हैं, पर यह चिर प्रसन्नता कोई सांसारिक खुशी नहीं है जो कुछ समय बाद नीरस हो जाती है। आप उस चेतना में ऐसे चिर आनंद को महसूस कर सकते हं, जैसे संसार की सारी प्रसन्नता आपके भीतर होकर प्रवाहित हो रही है, आप प्रसन्नता हैं। यह आपकी सच्ची प्रकृति है। प्रसन्नता कोई ऐसी चीज नहीं है, वो तब मिलेगी जब आपकी कोई मनचाही चीज मिलेगी या आप बेहतर महसूस करेंगे या जब आप किसी चुनौतीपूर्ण कार्य को सफलतापूर्वक करके अपने खास लक्ष्य तक पहुँच जाएँगे। प्रसन्नता, खुशी का अंतहीन झरना है जो अभी आपके भीतर मौजूद है।

मित्रों, यदि लोगों को सुखी और खुश रहना है तो उन्हें अपने नकारात्मक विचारों और विश्वासों को बदलना होगा। जब तक आपकी इच्छाएँ पूरी नहीं हो जाती, आप खुश नहीं रहते हैं। ये इच्छाएँ हमेशा मृगतृष्णा की तरह बढ़ती ही रहती है - एक के बाद एक। यही आपको हमेशा भीतर से असंतुष्ट महसूस करवाती रहती है। यदि आप अपनी सारी नकारात्मक रायों और विचारों को एक-एक कर खाली कर सकें, तो प्रबुद्ध बन जाते हैं। फिर आपमें आनंद और खुशी का आश्चर्य भर जाता है, जो आपके अस्तित्व में सैलाब की तरह आता है और आपको असीम आनंद की तरफ ले जाता है।

मित्रों, जो लोग दिल से आपकी भलाई चाहते हैं और आप जैसी मानसिकता वाले हैं, उनकी सृजनात्मक आलोचना आपके लिए लाभदायक हो सकती है। लेकिन बाकी लोगों की आलोचना पर आपको प्रतिक्रिया देने की जरूरत नहीं है। आप तो सिर्फ उस सुप्रीम पॉवर (परम शक्ति) के प्रति जवाबदेह हैं। यदि आप उपहास उड़ाने वाले लोगों को अपने मस्तिष्क से बाहर निकाल देंगे, तो तनाव और लड़ाई-झगड़े से मुक्त हो जाएँगें। जिन लोगों के विचारों का आप सम्मान नहीं करते हैं, कभी भी उनके साथ बहस करने की गलती नहीं करें। किसी काम की आलोचना करना उसे करने से हजार गुना ज्यादा आसान है।

मानव जीवन के विकास की दो अवस्थाएँ होती हैं – पहली, मन की उच्च्च अवस्था जिसको मनोबल कहते हैं। उच्च्च मनोबल से आप भौतिक प्रगति कर सकते हैं, जबकि आत्मा की उच्च्चतम अवस्था को आत्मबल कहते हैं। उच्च्चतम आत्मबल से आप आत्मा का कल्याण कर सकते हैं। मनोबल और आत्मबल के संयोजन से ही आप इस दुनिया को खूबसूरत बनाने में अपना योगदान दे सकते हैं और अपने जीवन की भी वास्तविक अनुभूति कर सकते हैं। इन दो अवस्थाओं तक पहुँचने का मार्ग है - 'आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त करना'।

मित्रों! कृतज्ञता, समृद्दि और सुखी जीवन का 'मास्टर की (चाबी)' है यह समझना कि ’धन्यवाद देने से ज्यादा महत्त्वपूर्ण कोई और कर्त्तव्य नहीं है'। जो एटीट्यूड कृतज्ञता का द्वार

बंद कर देता है, वह जिंदगी में कड़वाहट घोल देता है और उस दरवाजे को बंद कर देता है, जिसमें से होकर बेहतरीन चीजें आपकी जिंदगी में आती हैं। जो व्यक्ति कृतज्ञता की भाषा भूल जाता है, वह कभी सुख से संवाद स्थापित नहीं कर सकता। आप पाएँगे कि कृतज्ञता आपकी जिंदगी में ऊर्जा भर देगी क्योंकि यह आपके हृदय के जेनरेटर को खोल देती है ताकि आप धन्यवाद दे सकें और रचनात्मक कार्य कर सकें।

मित्रों! उत्साह, प्रेम और हास्य को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बना दीजिए क्योंकि उत्साह जीवन का स्वभाव है। लेकिन हम दूसरे लोगों के उत्साह, प्रेम और हास्य को गायब करते रहते हैं। मित्रों, हमें इस प्रवृत्ति को बदलना होगा। दूसरे लोगों की प्रशंसा का एक भी मौका नहीं चूकना है, दूसरों को प्रोत्साहित करना है। यदि हम दूसरों के उत्साह को मिटाते हैं, तो हमारे साथ भी वैसा ही होगा। कहावत भी है - जैसा बोओगे ,वैसा काटोगे। यदि हमें उदासी महसूस हो, तो स्वयं को स्वयं ही आश्वासित करना है और प्रसन्न करना है। शिकायतों से भरे दिल से कभी भी दिव्य प्रेम प्राप्त नहीं हो सकता, इसलिए हमेशा आनंदविभोर होकर जीना है।

मित्रों, हम खुशी पाने के लिये इस धरा पर जन्मे हैं। यह बात सर्वविदित है कि प्रेम, स्नेह, आत्मीयता और करुणा के भाव से खुशी मिलती है। मैं तो यह मानता हूँ कि हर इंसान के पास खुश रहने, खुशी पैदा करने वाली आत्मीय व करुणामयी अवस्था का आधार मौजूद है। हमारी शारीरिक संरचना भी प्रेम एवं करुणा के भाव के अनुकूल बनी है। हम देख सकते हैं कि किस तरह मस्तिष्क की शांति, स्नेही और हितकारी अवस्था हमारे स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव डालती है। इसके विपरीत 'खीज, डर, व्यग्रता, अहंकार, मायूसी, द्वेष व गुस्से के भाव' हमारी सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

मित्रों, हम भीतर का वह आनंद और असीमता कैसे प्राप्त करें कि अपने पारिवारिक और सार्वजनिक जीवन को बेहतरीन रूप से नये और शीर्ष आयामों पर पहुँचाकर उस स्थिति को वहाँ कायम रख सकें? इसके लिए हम सबको उस परम शक्ति पर पूर्ण विश्वास और इस ब्रह्मांड के सिस्टम पर पूरा भरोसा रखना होगा जहाँ हर चीज एक तय समय सीमा में हो रही है; जैसे – चाँद-तारों का टिमटिमाना, सूर्य का उदय होना, मौसम का बदलना आदि सभी कार्य उस परम शक्ति के मार्गदर्शन में हो रहे हैं। उसी तरह हम सबको भी हर स्थिति को शाश्वत् और आनन्दमय बनाए रखकर सृष्टि को सँवारने और मानवता के हित को ध्यान में रखकर कार्य करने हैं।

मित्रों, चाहे संबंधों की उलझन हो, आर्थिक परेशानी हो, स्वास्थ्य की गड़बड़ी हो या नौकरी की समस्याएँ... लंबे समय तक कृतज्ञता की कमी के कारण नकारात्मक परिस्थितियाँ

उत्पन्न हो जाती हैं। यदि हम अपने जीवन की हर चीज के लिए कृतज्ञ नहीं हैं, तो समझ लीजिए कि अनजाने में ही सही पर हम अपने जीवन में नकारात्मकता को आमंत्रण दे रहे हैं। यदि हमें जो प्राप्त हो रहा है (भले वो प्रेम हो, धन हो या परमात्मा की अपूर्व कृपा हो), हमें हर मिलने वाली चीज के बदले कृतज्ञता व्यक्त करनी है और धन्यवाद देना है। ऐसा नहीं करने पर हम अपने जीवन में जादू (चमत्कारिक जीवनशैली) को सक्रिय होने से रोक रहे हैं।

मित्रों, कभी-कभार रुककर सपने भी देख लिया करें, अपनी कल्पना को इस खूबसूरत सृष्टि में ताजी हवा लेने का मौका भी प्रदान करें, अधिक रचनात्मक ढंग से सोचना शुरु करें। अक्सर कल्पनाशीलता की कमी के कारण ही इंसान अपनी पूरी क्षमता का उपयोग नहीं कर पाता है। नए, रोमांचक और शक्तिशाली विचारों का सतत प्रवाह बनाए रखें और उसपर तत्काल अमल करें।अपनी रचनात्मकता और कल्पनाशीलता से अंधविश्वासों और रूढ़ियों को लगातार कुंठित करते रहें। मनुष्य के अवसरों की वही सीमा है, जो उसकी कल्पनाशीलता की है। ईश्वर ने हमें एक अधूरी दुनिया दी है, ताकि हम उसे पूर्णता प्रदान कर सकें।

मित्रों, कोई राष्ट्र महान् तब ही बन सकता है, जब उसके सशक्त और समृद्ध नागरिक एक समृद्ध और समरस समाज के निर्माण के लिए अपने तन, मन और धन को एकत्व भाव से समाज और राष्ट्र के लिए समर्पित करें और दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें। मित्रों, राष्ट्र और देश की परिभाषा में बहुत अंतर है। देश सिर्फ एक सीमा रेखा के भीतर जमीन का टुकड़ा है, जबकि राष्ट्र तो प्रेम, स्नेह, करुणा, सहिष्णुता, गौरव और संप्रभुता का प्रतीक वह भू-भाग है जहाँ मानवता और मानवीय मूल्य अपने शीर्ष बिंदु पर मौजूद है।

मित्रों, यदि आप ज्यादा हँसमुख हों और आपके रोम-रोम से उदारता, कृतज्ञता, आनंद, करुणा, स्नेह और कर्मठता की खुशबू आ रही है, तो समझिए कि वह परम शक्ति आपका मार्गदर्शन कर रही है और आप लगातार उच्चतम आयामों को प्राप्त कर रहे हैं। लेकिन यदि आपके भीतर द्वेष, घृणा, चिंता, अहंकार , कृतघ्नता, बुराई और दुख के भाव मौजूद हैं, तो मित्रों! आपको तुरंत सतर्क हो जाना है। इन भावों को आपको तत्काल अपने भीतर की दुनिया से बाय-बाय करना है क्योंकि यही भाव आपकी खुशी और सफलता में बाधक हैं। इसमें सुधार के लिए आप थोड़ा ध्यान, मेडिटेशन और अफ़र्मेशन कर सकते हैं।

मित्रों, बुद्धिमत्ता और ज्ञान से भरपूर विचारों को यदि आपके अवचेतन मन की गहराइयों में ईश्वरीय क्रम से मिला दिया जाए, तो आपका जीवन समरसता की मिसाल कायम कर सकता है और दूसरों के जीवन को भी रोशन कर सकता है। मित्रों, मेरे कहने का तात्पर्य है कि आप जो सोचते हैं उसपर यकीन रखें। जो भी चीजें सच हैं, जैसे - जो चीजें न्यायपूर्ण हैं,

जो पवित्र और निर्दोष हैं। अपने अवचेतन मन को प्रोत्साहित करने, सशक्त करने और समृद्ध करने की शक्ति पर विश्वास रखें। आपके विश्वास के अनुसार आपका मस्तिष्क कार्य करेगा, आप अपने विचारों को बदलकर अपने भाग्य को बदल सकते हैं।

मित्रों, हँसी का जादू मानवता के सभी दुखों का अंत करता है, आपके मन के जादू को जगाता है और दूसरों के मन में भी जादू जगाता है। हँसना एक टॉनिक है। निरंतर हास्य और खुशी हमें उच्चतम आयामों पर बनाए रखती है - जोरदार , जिंदादिल, गूंजती हुई हँसी जिसमें नफरत नहीं सिर्फ प्यार होता है। हँसी इतनी जीवंत होती है कि वह किसी आदमी या औरत के नकारात्मक विचारों को खत्म कर सकती है। इसलिए, हमेशा खुद हास्य में रहें और दूसरों को भी हास्य में रहने के लिए प्रेरित करें।

मित्रों, अच्छा संगीत खुशी की चाबी है, लोगों की बेहतरीन सेहत का राज है अच्छा संगीत। सिर्फ संगीत के पास ही यह हक है कि वह धरती-आसमान की सारी शायरी खुद में समेट ले। यह मधुर संगीत ही है, जो मरी हुई कायनात को फिर से जीवित कर आपको इसकी धड़कनों की ताल सुना सके। यदि आप मधुर संगीत में आस्था रखें, तो वो अवश्य ही आप के मन और मस्तिष्क के हर रोग को दूर कर आपको उस आयाम तक ले जाता है, जहाँ से जादुई जीवन की शुरुआत होती है।

मित्रों, हम कभी जीते नहीं हैं, जीने की तैयारियों में लगे रहते हैं। खुशियों के इंतजार में हमेशा व्यस्त रहते हैं, पर कभी निरंतर खुश नहीं रहते। खुशी और सुख सिर्फ सोचने का तरीका होता है, खुद खुश रहकर दूसरों को खुशी प्रदान करके ही हम जान सकते हैं कि वास्तव में सच्ची खुशी क्या है।

मित्रों, किसी भी इंसान को घड़ी और कैलेंडर के द्वारा इस तथ्य को नहीं भूलना चाहिए कि जीवन का हर पल अलौकिक है और साथ ही साथ एक रहस्य भी है। इसलिए, अपने मन पर अधिकार प्राप्त करने की दिशा में आगे बढ़ना है, अपने मस्तिष्क को संवारना है ताकि यह हमारी आशाओं से कहीं अधिक बेहतर परिणाम दे सके। हमारे जीवन का स्तर हमारे विचारों की गुणवता पर आधारित है, इसलिए हम सबको इस तरह के जीवन का निर्माण करना है, ताकि हम सब सारी उम्र प्रसन्नतापूर्वक और उच्चतम आयामों में जी सकें।

मित्रों, स्थायी प्रसन्नता अपने लक्ष्यों को दृढ़तापूर्वक मेहनत करके पूरा करने से और अपने जीवन के उद्देश्यों को पूर्ण करने की दिशा में आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने से मिलती है। हम सबके भीतर जो ज्योति है उसको प्रज्वलित करने का यहीं एकमात्र रहस्य है। लक्ष्य-निर्धारण से हम सबका जीवन अधिक शानदार बन जाता है, लक्ष्य निर्धारण से हम सबकी

दुनिया अधिक संपन्न, अधिक प्रसन्नतापूर्वक और अधिक चमत्कारपूर्ण हो जाएगी। इसके लिए आप थोड़ा समय निःस्वार्थ भाव से दूसरों की मदद और सेवा के लिए जरूर लगायें।

मित्रों, आज लोग धर्म की परिभाषा अपने स्वार्थ को सिद्ध करने के लिए और अपनी मानसिक, शारीरिक, आर्थिक स्थिति के हिसाब से तय करते हैं, जो सरासर गलत है। धर्म की सच्ची परिभाषा को कोई समझना ही नहीं चाहता है। धर्म और विज्ञान के अलग-अलग पथ की वजह से समाज को भारी क्षति हो रही है। इससे समाज का संतुलन बिगड़ रहा है। धर्म को सही रूप से समझने के लिए समाज के लिए आध्यात्म को समझना बेहद आवश्यक है।

मित्रों, आपके शरीर और मन को कार्य करने के लिए साँसों का एक यंत्र के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। आप जिस तरह से साँस लेते हैं, उसी तरह से सोचते हैं और आप जिस तरह से सोचते हैं, उसी तरह से साँस लेते हैं। आपका पूरा जीवन, आपका पूरा अवचेतन मन आपकी साँसो में लिखा हुआ है। यदि आप सिर्फ अपनी साँसो को पढ़ें, तो आपका अतीत, वर्तमान और भविष्य आपके साँस लेने की शैली में लिखा हुआ है। यदि आप एक बार यह जान लेंगे, तो आपका जीवन अद्भुत हो जाएगा। इसका मार्ग है 'योग साधना और प्राणायाम'।

मित्रों, जीवन में दिव्य आह्लाह्न के लिए हम सबको कर्मठता, दया, नम्रता, धैर्य, ईमानदारी, प्रेम, करुणा और साहस को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाए रखना होगा। हमारे सारे कर्म इन सिद्धांतों के अनुसार ही होते हैं। यदि हम सब अंतरात्मा की एकात्मकता की गहन भावना और शांति का अनुभव करते हैं, तो हमें आध्यात्मिक सफलता अवश्य मिलकर रहेगी। यदि हम प्रकृति और ब्रह्मांड के नियमों के अनुसार कार्य करते हैं, तो हमारा जीवन साधारण से असाधारण बनने की दिशा में जरूर अग्रसर होगा और हम सब अपने अस्तित्व की पवित्रता अनुभव करने लगेंगे।

मित्रों, अपने आप पर विश्वास करना सीखें। इस तरह का जीवन निर्माण करें कि आप सारी उम्र प्रसन्नतापूर्वक जी सकें और संभावनाओं की छोटी-छोटी आंतरिक चिंगारियों को उत्तेजित करके अपने व दूसरों के लिए लाभप्रद उपलब्धियों की अग्निशिखा तैयार कर सकें। अपने ध्येय और लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए वे पाँच कार्य करें, जो आपको अद्वितीय और असाधारण बनाएँगे - (1) लक्ष्य की एकनिष्ठा; (2) निःस्वार्थ भाव से मानवता की सेवा; (3) नक्शा; (4) लक्ष्य-निर्धारण; (5) नई और कठिन आदतों का निर्माण।

मित्रों, हमें मानवता को उसके शीर्ष बिंदु तक पहुँचाने के क्रम को समझने की आवश्यकता है। मूलभूत रूप से हम अपने से बड़ी किसी परम शक्ति से जुड़कर ही दुनिया को खुशी, आनंद, प्रेम, करुणा और सहयोग प्रदान कर सकते हैं। इसलिए मित्रों, आध्यात्म को समझना बेहद ही जरूरी है। बिना आध्यात्मिक उन्नति के आप मानव जाति को वह नई दिशा नहीं दे सकते, जो उन्हें समृद्धि, खुशहाली और मानसिक शांति दे सकती है।

मित्रों, हम सबका पहला कार्य स्वयं के प्रति ईमानदार रहना है, यदि हम स्वयं को नहीं बदल सकें तो हम समाज पर कभी भी प्रभाव नहीं डाल पाएँगे और ना ही समाज को नयी दिशा दे पाएँगे क्योंकि सभी महान शांतिदूत सत्यनिष्ठ और ईमानदार होने के साथ-साथ विनम्र भी होते हैं।

मित्रों, उड़ जाएँगें तस्वीर से रंगों की तरह हम, वक्त की टहनी पर परिंदों की तरह हम। जो लेकर जाना नहीं है उसे जोड़े जा रहे है, जो साथ लेकर जाना है उसे छोड़े जा रहे है, इन सब वाक्यों का भावार्थ यहीं है कि जब तक हम सब इस दुनिया में विचरण कर रहे हैं हमें सिर्फ़ धन-संपत्ति को जोड़ने पर ही ध्यान नहीं देना है। मित्रों, धन और वैभव जीवन की मूलभूत आवश्यकता है लेकिन इसके साथ-साथ दूसरों की भलाई के कार्य ज़रूर करने हैं। उस परम धाम को जाने से पहले प्रतिदिन मानव-जाति और प्राणी मात्र के कल्याण के कार्य करते रहना है।

मित्रों, नकारात्मकता न सिर्फ़ सकारात्मक विचारों को कठिन बनाती है अपितु कर्म रूपी विचारों को रोककर उन्हें पंगु बना देती है। कई व्यक्तियों का मानना है कि वे नकारात्मक घटनाओं पर विचार करके उन्हें रोक सकते हैं। वास्तव में उन्हें उस पीड़ा व दुख पर विचार करने की बजाय समाधान और जीवन की उपयोगिता के बारे में सोचना चाहिए ताकि उन्हें ज़्यादा पीड़ित न होना पड़े और जीवन में संतुलन स्थापित हो सके, साथ-साथ जीवन आनंददायक, समृद्ध और प्रेममय बन सके।

मित्रों, असीमित प्रफुल्लता के साथ जीने के महत्व को ना भूले, सभी प्रकार के जीवित और भौतिकता के उत्कर्ष सौंदर्य को देखकर उसकी उपेक्षा ना करें, उनकी भूरी-भूरी प्रशंसा करें। आज का दिन और यह पल जो हम सब साथ में बिता रहे हैं, वह एक उपहार है। अपने जीवन के कार्यों पर और दूसरों की निःस्वार्थ सेवा करने पर ध्यान केंद्रित करें, फिर देखे कि ब्रह्मांड आपके हर लक्ष्य को पूर्ण करने में कैसे आपको मार्गदर्शित कर रहा है।

मित्रों, विचार शक्तिशाली जीवित वस्तुएँ है, ऊर्जा के छोटे-छोटे बंडल हैं, अधिकतम लोग अपने विचारों की प्रकृति पर कोई ध्यान नहीं देते हैं, लेकिन आपके विचारों की मूल्यता ही

आपके पूरे जीवन के स्तर का निर्णय करती है। एक मज़बूत, अनुशासित मस्तिष्क का निर्माण आप अपने दैनिक अभ्यास से कर सकते है, यदि आप जीवन को परिपूर्ण ढंग से जीना चाहते हो तो अपने विचारों की ऐसे ही देखभाल करें जैसे आप अपनी किसी मूल्यवान चीज की करते है। आंतरिक अशांति को दूर करने के लिए कठोर परिश्रम करें, ज्ञानपूर्ण पुस्तकें पढ़े और ज्ञान प्राप्त लोगों के साथ रहे, अहंकारी लोगों से जितनी हो सके दूरी बनाए रखे।

मित्रों, आज से नया और शाश्वत करने की कोशिश करें, उन चीजों को पहचानो जो आपको पीछे खींच रही है, क्या आपका रुख़ सकारात्मक नहीं है या आपको अधिक ऊर्जा की आवश्यकता है, अपनी कमज़ोरियों को कागज पर लिखो। यह विचार करने के लिए समय निकालो कि आख़िर वह क्या है, जो आपको, आप जो जीवन में चाहते है, उससे दूर रखे हुए है, उसे जानने का प्रयास करें।एक बार आप यह पहचान लोगे कि आपकी कमज़ोरियाँ क्या है तब आपका दूसरा कदम होगा उनका डटकर मुक़ाबला करना और अपने भयों पर आक्रमण करना। मित्रों डर चेतना की नकारात्मक धारा के अतिरिक्त कुछ नहीं है।

मित्रों, आज ही एक डायरी ख़रीद लाओ, इसे अपने सपनों की किताब कहो और इसे अपनी इच्छाओं, अपने उद्देश्यों और अपने सपनों से भर दो। अपने -आपको जानने का प्रयास करें कि उस परम -पिता परमात्मा ने आपको इस पृथ्वी पर क्यों भेजा है। अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित लक्ष्यों के लिए अपनी ड्रीम बुक को अलग-अलग भागों में विभाजित करें। उदाहरण के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने संबंधी लक्ष्य, आर्थिक लक्ष्य, व्यक्तित्व को शक्तिशाली और प्रभावपूर्ण बनाने संबंधी लक्ष्य, रिश्तों से संबंधित और सामाजिक लक्ष्य और सबसे महत्वपूर्ण आध्यात्मिक लक्ष्य।

मित्रों, निम्नतम सोच वाले ही बात का बतंगड़ बनाने की कोशिश में रहते हैं।

मित्रों, आलोचना और निंदा कर्मचारियों, परिजनों व मित्रों को और अनैतिक बना देते है, इससे बचने में ही भलाई है, निम्नतम लोगों से दोस्ती और दुश्मनी दोनों महँगे पड़ते हैं।

मित्रों, क्रोध के लिए कोई सजा नहीं है, आपका क्रोध ही आपको सजा देगा।

मित्रों, कमजोर चरित्र वाले इंसान को परोपकारी, भावनात्मक और सेवाभाव से प्रेरित विचारों से कोई वास्ता नहीं होता है।

मित्रों, हमारे जीवन में विचित्र तूफ़ान आते, हिमपात होता है, बिजली गिरती है, पर हम नष्ट नहीं होते, मगर चिंता से हम मात खा जाते हैं। चिंता को मसलने का सर्वोत्तम उपाय है

प्रसन्नचित रहना। और जो लोग चिंता से अपने आपको मुक्त करना नहीं जानते, वो जवानी में ही मर जाते हैं।

मित्रों, जो कार्य हमारे पूर्वज नहीं कर पाये, उन कार्यों को पूरा करना हमारा कर्त्तव्य है।

मित्रों, जो सबसे ज़्यादा कठिनाई सहन करता है, अंत में जय-जयकार उसी की होती है।

मित्रों, चापलूसी एक तरह का नक़ली सिक्का है और नक़ली सिक्के की तरह वह अंततः आपको कष्ट में डाल देगा, जब कभी आप इसे चलाने का प्रयास करेंगे।

मित्रों, उस परम शक्ति उस सुप्रीम पॉवर पर इतना अटल विश्वास रखो जितना विश्वास आपको उस जल पर है जो आपकी प्यास को पीने के तत्पश्चात् उसे शांत करके आपके जीवन को बचा सकता है, मेरे कहने का तात्पर्य है वो सुप्रीम पॉवर हर जगह मौजूद है सिर्फ़ अंतर आपके विश्वास के लेवल पर है, वो परम शक्ति यह नहीं देखती की आप क्या सोचते या करते है बस वो परम शक्ति तो आपके विश्वास के लेवल को देखती है, और साथ ही साथ यह देखती हैं कि आपके विश्वास के लेवल ने आपके चारों ओर सकारात्मक शक्तियों से कितना ओरा निर्मित किया है। यही ओरा हमारे परिवार की, समाज की और राष्ट्र की दिशा और दशा तय करता है।

मित्रों, अपने व दूसरों के जीवन को सार्थक बनाने के लिए आपको एक बात का विशेष ध्यान रखना होगा, वो बात है अपनी भावनाओं पर नज़र बनाए रखना क्योंकि अपनी भावनाओं को समझे बिना आप अपनी, समाज की और राष्ट्र की उन्नति में कोई विशेष योगदान नहीं दे सकते। आज तक जितने भी महापुरुष और महान दार्शनिक हुए है बस उनमें और सामान्य नागरिक में यही फ़र्क़ था कि उन महान लोगों को यह पता था कि अपनी भावनाओं को हमेशा उच्चतम आयामों में कैसे बनाए रखना है, जबकि एक सामान्य नागरिक को यह बात ज्ञात ही नहीं होती थी की इन भावनाओं को हमेशा उच्चतम आयामों में कैसे बनाए रखना है।

मित्रों, "हम स्वयं को परिष्कृत करके ही दूसरों के जीवन को संवार सकते है" और मानव जाति की नयी दिशा भी दे सकते हैं।

मित्रों, इसी क्षण से अपने मस्तिष्क को अपने जीवन के मुख्य उद्देश्यों पर केंद्रित करना आरंभ कर दो। आज से ही अधिक उत्साह के साथ जीना आरंभ कर दो। मानव मस्तिष्क के अंदर दुनिया की सबसे अधिक छानने की युक्ति मौजूद है। यदि इस मस्तिष्क का उचित ढंग से उपयोग किया जाए, तो जो कुछ आपको महत्वहीन दिखाई देता है उसको यह छानकर अलग कर देता है, और जिस जानकारी की आपको उस समय ज़रूरत होती है, वही देता

है। जिस समय आप अपना ध्यान अपने हृदय की धड़कन पर केंद्रित करने का निश्चय करते हो, उसी समय आपको इसकी रिद्दम और इसकी विशेषताएँ दिखाई देने लगती है।

कल्पना शक्ति क्या है, कल्पना शक्ति के चमत्कार:

कल्पना शक्ति व्यक्ति की मानसिक क्षमता है जिससे वह कल्पनाशील विचारों को उत्पन्न कर सकता है। यह मनुष्य की ताकत होती है जो उसे नये विचारों, आविष्कारों, कला, साहित्य और नयी रचनात्मक विचारधाराओं की रचना करने में सहायता करती है। कल्पना शक्ति हमारे मन की गहराईयों से जुड़ी होती है और हमें अद्वितीय, नवीन और नये परिदृश्यों को देखने में सक्षम बनाती है। इसके माध्यम से हम अपनी क्रियात्मकता और सृजनशीलता को प्रकट करते हैं। कल्पना शक्ति मनुष्य के अन्तरंग समृद्धि का स्रोत है। यह हमें विचारों, विचारधाराओं, रचनात्मकता और अभिनय के लिए सामग्री प्रदान करती है। वैज्ञानिक और नवाचारी व्यक्तियों ने कल्पना शक्ति का उच्च मूल्यांकन किया है और उसे नयी विचारधाराओं, नए आविष्कारों और नयी संस्कृतियों की रूपरेखा में बदलने का माध्यम माना है।

कल्पना शक्ति के चमत्कार:

कल्पना शक्ति एक अद्भुत और सर्वांगीण शक्ति है जो हमारे जीवन में चमत्कारिक परिवर्तन ला सकती है। यह हमें नई और सुंदर दुनिया की रचना करने, नए उपकरणों का निर्माण करने, कला और साहित्य के माध्यम से आदर्श विश्व को दर्शाने की क्षमता प्रदान करती है। कल्पना शक्ति के चमत्कारिक प्रभाव कुछ इस प्रकार हो सकते हैं:

रचनात्मकता : कल्पना शक्ति की सहायता से मनुष्य अद्वितीय कला, साहित्य, संगीत, फिल्म आदि की रचना कर सकता है। यह उन्हें आपकी योग्यता के आधार पर नए और उनीक आदर्श बनाने में सहायता करता है।

वैज्ञानिक आविष्कार : कल्पना शक्ति के द्वारा वैज्ञानिक और विचारक नए आविष्कारों की रचना कर सकते हैं। बड़े-बड़े आविष्कार जैसे विद्युत ऊर्जा, इंटरनेट, खोजने वाले यंत्र आदि कल्पना शक्ति के फलस्वरूप आए हैं।

सपनों को पूरा करना : कल्पना शक्ति स्वप्नों को हकीकत में परिणत करने की क्षमता प्रदान करती है।

कल्पना शक्ति के प्रयोग कैसे करें:

कल्पना शक्ति को सक्रिय करने के लिए आप निम्नलिखित प्रयोग कर सकते हैं:

विचार सुधारें : अपने विचारों को सकारात्मक और स्वर्णिम बनाने के लिए अपनी मानसिकता पर नियंत्रण रखें। नकारात्मक विचारों को हटाएं और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करें।

दैनिक दर्शन : अपने दिन के शुरुआत में कुछ समय निकालें और ध्यान करें। ध्यान और मेडिटेशन के माध्यम से मन को शांत करें और आपकी कल्पना शक्ति को जागृत करें।

सपनों का लेखन : रोज़ अपने सपनों को एक दैनिक पत्रिका में लिखें। इससे आपकी कल्पना शक्ति सक्रिय होगी और आपके सपनों का पता चलेगा।

रचनात्मकता को प्रोत्साहित करें : किसी भी कला या सृजनशील कार्य में लगे रहें। आप पेंटिंग, लेखन, संगीत, फ़ोटोग्राफी, नृत्य, योग, गार्डनिंग आदि में रचनात्मकता का प्रयोग कर सकते हैं।

मित्रों, यदि आप भविष्य में आस्था रखेंगे और जिसका भी आप अपने दिलो दिमाग़ में मानसिक चित्रण करेंगे, वो आप पा भी लेंगे। राह में आने वाले किसी भी रोड़े को या तो आप पिघला सकते है या उसे पार कर सकते हैं। यदि उपलब्धियों के रास्ते से मुश्किलें हट नहीं रही हैं तो समझ लीजिए आप अपनी शक्ति का पूर्ण प्रयोग नहीं कर रहे हैं। आस्था आपको समृद्धि और सफलता के शिखर पर ले जा सकती है। आस्था के माध्यम से ही आप असम्भव को संभव कर सकते हैं। अदभुत जीवन के लिए आस्था रूपी ब्रह्मास्त्र से अपनी सोच में अदभुत सकारात्मक परिवर्तन लाकर, आप जीवन का भरपूर आनंद लेने के साथ -साथ मानव जाति को नयी दिशा भी प्रदान कर सकते हैं।

मित्रों, मन के जादू को जगाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है मन की स्थिरता और मन की सम स्थिति। आज दुनिया में चारों ओर रूढ़िवादी भ्रांतियाँ और अराजकता है, लोग इन सबको जीवन का अभिन्न हिस्सा बना चुके हैं और कहते फिर रहे हैं कि अब तो घोर कलयुग चल रहा है, इसमें यह सब होगा ही, इस पागलपन और निरंतर चलते अस्तित्व के संघर्ष को ही हम जीना कहते हैं, यह जीना नहीं है। लोगों को यह करने और कहने की जगह दुनिया में अच्छे वाइब्रेशन प्रचारित हो, उसके लिए कुछ करना होगा। हम सबको योग-साधना और शांति के वाइब्रेशन से दुनिया को चेतन करना होगा और इसे अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाना होगा।

मित्रों, फूलों का जीवन को उच्चतम आयामों तक पहुँचाने में विशेष योगदान है, फूल साधना के स्तर को बढ़ा देते हैं, फूलों की मदद से साधना आपको आध्यात्मिक और मानसिक रूप से विकसित कर सकती है, फूल सकारात्मकता का प्रतीक होते हैं, इनकी मदद से आप सराहनीय विचारों की प्राप्ति कर सकते है, जब आप एक फूल पर अपना ध्यान केंद्रित करते है तब आपके मन का शुद्धीकरण होता है। लालच, नफ़रत और ग़ुस्सा आपको आंसू देते हैं और अज्ञान आपके जीवन को व्याकुल और दुखी बनाता है। फूल इन सब भावों को मन से निकालने में आपकी मदद करते हैं। फूल आपके स्वभाव को कोमल बनाकर आपको सम बनाए रखते हैं।

मित्रों, जब सोच अपना लक्ष्य खो देती है, तो वह डर की शक्ल इख़्तियार कर लेती है, सच कहूँ तो डर जैसी कोई चीज़ है ही नहीं। यदि कुछ है तो वो है सावधानी और आम सुझ-बुझ। जब आपका मनोबल कमजोर होता है, तब आप डरने लगते हैं, आपको आत्म मनोबल की आवश्यकता होती है। मैंने डर के हर पहलू के बारे में गहराई से विचार किया है और मुझे लगता है, जो इंसान एक भूकंप के दौरान भी शांत रह सकता है, उसने यकीनन डर के बारे में कुछ सीखा है। अपने तुच्छ विचारों पर विजय प्राप्त कीजिए। जिस चीज से आप सबसे ज़्यादा डरोगे वो सच हो जाएगी, ज़्यादा व्याकुलता विपरीत परिस्थितियों का निर्माण करती है।

मित्रों, महानतम सफलता का मूलमंत्र यही है कि आप हर क्षण स्वयं के विचारों को ऊँचा उठाने का प्रयत्न करते रहें, ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को सफलता दिलवाने में में मदद करें। आप अपने विचारों पर नियंत्रण कर ले, विचार आपके जीवन पर नियंत्रण कर लेंगे। आपके जीवन की दिशा और दशा आपके विचारों पर निर्भर करती है। मित्रों, आत्म जागृति की अवस्था में आपके विचार पवित्र होने लगते है, आपके भीतर से उमंग एवं उत्साह को तरंगें हर क्षण प्रवाहित होती रहती है और आप हर प्रकार की उपलब्धियों को प्राप्त करते चले जाते हैं। आपकी भावनाएँ शुद्ध होने से आप उत्थान की तरफ़ बढ़ने लगते हैं।

मित्रों, मन में नकारात्मक विचार आते ही उसे तुरंत बाहर निकालते हुए यह निर्णय लें कि विजय प्राप्त करने के मार्ग में सिर्फ़ नकारात्मकता ही एकमात्र बाधा है। सबसे बड़ी-बड़ी बाधा हमारे भीतर जन्म लेने वाले नकारात्मक विचार ही होते हैं। अपने कार्य के प्रति हमारा दृष्टिकोण जैसा है उसी तरह हमारी समस्त इंद्रियाँ उसी दिशा में अपने कदम बढ़ाती हैं। यदि मन में भय है तो क्यों है, उसे जानना आवश्यक है और पता चलने पर उसे कान पकड़ कर बाहर निकाल देना है, उसके पश्चात अपने कार्य को अंजाम देना है। मानवीय क्रियाएँ जो

पीढ़ियों से मकड़जाल की तरह हमारे भीतर फैली हुई हैं, उन्हें हटाकर मार्ग बनाना असहनीय दर्द की तरह महसूस होता है।

मित्रों, उम्मीदें सौ रखिए, उन पर कार्य हज़ारों करिए, सकारात्मक रचनात्मक विचारों को अपने भीतर भरते रहिए, फिर देखिए आपके हर कार्य श्रेष्ठ ढंग से कैसे सफल होते हैं।

मित्रों, सफलता एक महान प्रक्रिया है, यह कोई संयोग नहीं है "सफलता मन की आवाज़ है।" सफलता लगातार त्याग एवं परिश्रम रूपी भारी क़ीमत चुकाने के परिणामस्वरूप प्राप्त होती है। इसके पीछे आपकी भावना की प्रबलता कार्य करती है। जब तक उसे आप दिल से नहीं चाहेंगे तब तक वह आपको नहीं मिल सकती।

मित्रों, बुद्धिमत्ता और ज्ञान से भरपूर विचारों को यदि आपके अवचेतन मन की गहराइयों में ईश्वरीय क्रम से मिला दिया जाए तो आपका जीवन समरसता की मिसाल क़ायम कर सकता है और दूसरों के जीवन को भी रोशन कर सकता है, मेरे कहने का तात्पर्य है कि आप जो सोचते हैं, उस पर यक़ीन रखें जो भी चीज़ें सच हैं जैसे :- जो चीज़ें ईमानदार हैं, जो चीज़ें न्यायपूर्ण हैं, जो चीज़ें पवित्र और निर्दोष हैं। अपने अवचेतन मन को प्रोत्साहित करने, सशक्त करने और समृद्ध करने की शक्ति पर विश्वास रखें, आपके विश्वास के अनुसार आपका मस्तिष्क कार्य करेगा और यहीं नियम जीवन की दिशा तय करेगा।

मित्रों, डिंग हांकने वालों में हीनता की ज़्यादा भावनाएँ होती है इसलिए निरर्थक की गॉसिप से परहेज़ करो। आप जो कार्य करते हो उसका सार साझा कल्याण में योगदान देना होना चाहिए, जीवन कई क्षणों की श्रृंखला है, ऐसे जिओ, जैसे नाच रहे हो, अभी इस क्षण पर ध्यान दो और उसको भरपूर जिओ। निरर्थक लगते जीवन को सार्थकता प्रदान करो।

मित्रों, चेतना के पूर्ण विकास होने पर मनुष्य ऊँची उड़ाने भरने लगता है और उसे यह ज्ञात होने लगता है कि "मैं कौन हूँ, मैं कहाँ हूँ और मैं कहाँ जा रहा हूँ, मैं क्या नहीं जानता हूँ, मैं क्या जानता हूँ, और मेरे जीवन का अंतिम और परम लक्ष्य क्या है ? यदि आप अधिकतम समय उच्चतम आयामों में बने रहते हो, तो समझिए आपके भीतर चेतना का विकास हो रहा है, यदि आपको हर हमेश दिव्यता का जादुई अहसास हो रहा है तो समझिए, उस परम पिता ने आपको किसी विशेष उद्देश्य के लिए इस धरती पर भेजा है, जिसमें वो परम शक्ति हमेशा आपका मार्ग दर्शन कर रही है।

मित्रों, आप कितनी भी चिंता क्यों ना कर लें, फिर भी आपकी समस्या में तनिक भी सुधार नहीं हो पायेगा, बल्कि आपकी समस्या में सुधार आपकी एकाग्रता और आपकी शक्ति के बुद्धिमतापूर्ण इस्तेमाल से हो पायेगा। यदि आप चिंता, भय और व्यग्रता पर कंट्रोल कर पाते

हैं, तो ही आप इस दुनिया में बुलंदियों को छू पायेंगे, मेरे कहने का तात्पर्य है आप आपने जीवन को सहज बनाकर ही अपने लक्ष्यों तक पहुँच पाएँगे।

मित्रों, जीवन का वास्तविक अर्थ है हर क्षण में आनंद की अनुभूति होना और हर इंसान के भीतर मौजूद असीमता का वास्तविक जीवन के पर्दे पर क्रियाशील होना। ईश्वर ने आपको प्रति दिन 86400 सेकण्डों का उपहार दिया है। क्या आप धन्यवाद कहने और कृतज्ञता व्यक्त करने में एक भी सेकंड का इस्तेमाल करते हैं। मेरे कहने का तात्पर्य है आपको प्रतिदिन हर कदम के साथ उस परम शक्ति, उस परम पिता परमात्मा को धन्यवाद देना है। दिन में कम से कम सौ कदम तो ऐसे चलिए जिसमें आप इस प्रकृति और इस सारे ब्रह्मांड का तहे दिल से शुक्रिया अदा कर सकें, जहाँ आप एक बेहतरीन जीवन का आनंद ले रहे हैं।

मित्रों, परम शांतिमय, आनंदमय, प्रेममय, सफलतापूर्ण और सामंजस्यपूर्ण जीवन को जीने के लिए उस परम पिता परमात्मा के साथ अंतरंग, प्रेमपूर्ण, परिचित और विनम्र वार्तालाप करने के लिए स्वयं को प्रतिदिन प्रशिक्षित करें। इस प्रकार, आप ईश्वर की अनुकंपा को विपुलता में आकर्षित कर पायेंगे। आप एक अंदरूनी रोशनी से प्रकाशित हो जाएँगे और अपने स्व को समझ पायेंगे, परिणामस्वरूप आप उस परमात्मा की आंतरिक दृष्टि का अवलोकन भी कर पायेंगे। यदि आप कहते हैं और मानते हैं कि ईश्वर ही एकमात्र उपस्थिति, एकमात्र शक्ति है और असीम प्रेम ही परिपूर्ण जीवन है तो आपका संपूर्ण जीवन बदल कर नये आयामों पर पहुँच जाएगा।

मित्रों, ख़ुशहाली एक चेतना है, आस्था और भय आत्मा की मनोदशाएँ है। आपकी आस्था सर्वोत्तम की एक आनंद भरी प्रत्यंचा है, डर ईश्वर और अच्छाई में आपकी आस्था को चुनौती देने आता है। आपको डर को मनुष्य की अज्ञानता या झूठे विश्वासों के रूप में देखना चाहिए, ये जो नकारात्मक डर है ये अच्छाई में आपके विश्वास को दूर करने की कोशिश करता है। बीमारी, कमजोरी, विफलता और द्वेषपूर्ण सुझावों को ग्रहण ना करें। यदि आप नकारात्मक सुझावों को सुनते हैं तो आप भयभीत हो जाते हैं, इसलिए आपको परमेश्वर की सत्यता की पुष्टि करना शुरू करना है और हमेशा प्रेम, शांति और आनंद से सराबोर होकर जीना है।

मित्रों, जो कुछ हम अपने विषय में सोचते है, वह हमारे लिए सच हो जाता है। मित्रों, मैं ऐसा मानता हूँ कि हर व्यक्ति, जिनमें मैं भी शामिल हूँ, अपने जीवन में हर अच्छी या बुरी परिस्थिति के लिए स्वयं ज़िम्मेदार है, और फिर अपनी कुंठा के लिए किसी दूसरे व्यक्ति को दोषी ठहराते हुए अपनी ऊर्जा नष्ट करते है हमारे मस्तिष्क में आनेवाला हर विचार हमारा भविष्य बनाता है। हममें से हर व्यक्ति अपने विचारों और अपनी भावनाओं द्वारा अपने

अनुभवों को जन्म देता है। जब हम अपने मस्तिष्क में शांति, तालमेल और संतुलन बना लेते हैं तो यह सब हमारे जीवन में आ जाता है। जो भी हम सोचते हैं या मानते हैं, हर वक्त ब्रह्मांड हमारे साथ होता है और तथास्तु कहता रहता है।

मित्रों, कष्ट के मूलतः तीन कारण है : अज्ञानता, तृष्णा और द्वेष (घृणा)। इन्हें "मस्तिष्क के तीन विष" कहा जाता है। अज्ञानता का अर्थ सूचना का अभाव नहीं, जैसे कि यह रोज़ के संदर्भ में प्रयोग में होता है, बल्कि अज्ञानता का अर्थ है स्वयं की तथा समस्त घटनाओं की सही प्रकृति की मूल अनभिज्ञता का होना। सच्चाई को जानने और तृष्णा व घृणा जैसी दिमाग़ की दुखदायी अवस्थाओं को दूर करके इंसान मस्तिष्क को पूरी तरह शुद्ध और कष्ट मुक्त कर सकता है। ऐसा करके इंसान का जीवन पावन और अर्थपूर्ण बनने की दिशा में अग्रसर हो सकता है।

मित्रों, मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जिसमें चेतना के सर्वोच्च यानी परम चेतना को हासिल करने की सम्भावना मौजूद है, इसलिए यदि आप चेतना के ज़्यादा ऊँचे स्तर को हासिल करना चाहते हैं तो सबसे पहले तो हमेशा प्रसन्नचित और सम् भाव में बने रहने की आदत को विकसित करें। इसका पहला पड़ाव है शांति पर ध्यान केंद्रित करना और शांति की अवस्था में बने रहना, इसकी शुरुआत होगी अपने स्व से, जिसे हम आत्मा और बीईंगनेस कह सकते हैं, जिसे हम ध्यान और साधना के ज़रिए समझने की कोशिश कर सकते हैं।

मित्रों, आप कौन हैं या आपके पास क्या है, यह बात कोई मायने नहीं रखती, मायने रखती है आपकी सोच! यदि आपकी सोच नकारात्मक और द्वेष से भरी हुई है तो आपका भविष्य निश्चित रूप से दुखों, परेशानियों से ग्रसित और अंधकारपूर्ण होना तय है इसलिए यदि आपकी सबसे बड़ी संपत्ति और समृद्धि है तो वो है आपकी मनोस्थिति। अपने मन की स्पंदन शक्ति को उच्चतम आयामों पर बनाए रखें, जीवन के बेहतरीन लम्हों को अनुभव करने के साथ-साथ उन लम्हों का आनंद लें और हमेशा प्रसन्नचित और सम स्थति में रहकर कर्म करते रहें।

मित्रों, जब आप अपने विचारों को नयी समझ प्रदान करते हैं तब आप अपने विचारों को नये अन्दाज़ में देखने लगते हैं, परिणामस्वरूप जो विचार पहले आपको परेशान करते थे, अब वो विचार परेशान नहीं करते, इसके विपरीत, अब आपके चेहरे पर मुस्कान आ जाती है और आप कहते हैं, अच्छा ऐसा विचार आया, जहाँ-जहाँ आप थोड़ा भी बेहोश होते हैं, वहाँ कुछ दुःखद विचार आ जाते हैं, ऐसे विचार आकर आपकी सच्चाई तुरंत आपके सामने पेश करते हैं, यह कितनी सुंदर व्यवस्था है, क़ुदरत तुरंत संकेत देती है कि इस बेहोशी से बाहर निकलने के लिए आपको तुरंत कोई अलग कार्य करना चाहिए, सात्विक-श्रवण,

मनन या पठन करना चाहिए, लेकिन यह सुंदर व्यवस्था समय के साथ लोग भूलते चले जा रहे हैं।

मित्रों, आपको सिर्फ़ और सिर्फ़ अखंड विश्वास की ज़रूरत है, जो शरीर आपको मिला है, उसी से बुधत्व प्राप्त हो सकता है, इसी शरीर से महावीरता का कार्य हो सकता है, इसी शरीर में आध्यात्मिक शक्ति संचित हो सकती है। देखा जाए तो विश्वास की सबसे ज़्यादा ज़रूरत आध्यात्मिक राह पर चलने के लिए होती है क्योंकि यह राह अदृश्य होती है, स्पष्ट रूप से इंसान को दिखाई नहीं देती, इसलिए उसे कुछ परिणाम आते हुए दिखाई न दे तो उस इंसान के आध्यात्मिक राह से भटकने की सम्भावना बढ़ जाती है, ऐसे में जब इंसान विश्वास के साथ आगे बढ़ते हुए हर चीज़ को सत्य पाने हेतु निमित बना पाएगा, तब वह आध्यात्मिक उन्नति कर पाएगा।

मित्रों, अच्छी भावनाओं वाले एक दिन से केवल आपका एक दिन ही नहीं बदलता बल्कि इससे आपका आने वाला कल, यहाँ तक कि आपका जीवन भी बदल जाता है। इसके लिए शर्त यही है कि आप अपनी अच्छी भावनाओं को निरंतर बनाएँ रखें। अच्छी भावनाओं के साथ सोने जाएँ और अगला दिन भी अच्छी भावनाओं के साथ ही शुरु करें। जब आप ज्यादा-से-ज्यादा अच्छा महसूस करते रहते हैं, तो आकर्षण के नियम द्वारा आपकी अच्छी भावनाएँ कई गुना होती रहती हैं। तब यह सिलसिला हर दिन चलता है। तब जाकर आपका जीवन बेहतर से बेहतरीन होता चला जाता है। फॉर्मूला - आज में जियें, बीते कल में नहीं और न ही आने वाले कल में, लेकिन वर्तमान पल में ही जीते रहें।

मित्रों, घृणा सबसे पहले अपने आपको जलाती है, जस तरह आग की भट्टी सबकुछ जलाकर ख़ाक कर देती है, उसी तरह नफ़रत की भट्टी भी सबकुछ जलाकर ख़ाक कर देती है। जब हम किसी से नफ़रत करते है तो हम सोने शत्रु को अपनी नींद, भूख, रक्तचाप, सेहत और सुख पर हावी होने का अवसर प्रदान करते है। जब लोगों के भीतर नफ़रत की भावना लंबे समय तक पनपती रहती है तो उच्च रक्तचाप की बीमारी स्थायी हो जाती है और कुछ समय बाद उन्हें हृदय रोग भी हो सकता है।

मित्रों, कुछ मिनट में ज़िंदगी नहीं बदलती, पर कुछ मिनट में सोचकर लिया हुआ फ़ैसला पूरी ज़िंदगी बदल देता है। इसलिए फ़ैसलों की अहमियत दीजिए।

मित्रों, किसी बहस का सबसे अधिक लाभ उठाने का तरीक़ा है उस बहस को टाल दिया जाये।

मित्रों, दूसरों की बुराई करना फ़ालतू और ईर्ष्यालु लोगों को काम है। दूसरों की बुराई करके हम अपना बुरा करते हैं। दूसरों के विचारों और दूसरों की इच्छाओं के प्रति संवेदनशील रहें।

मित्रों, रिश्ता दिल में होना चाहिए, शब्दों में नहीं और नाराज़गी शब्दों में होनी चाहिए, दिल में नहीं।

मित्रों, यदि आप दुश्मन चाहते हैं तो अपने मित्रों से स्वयं को श्रेष्ठ सिद्ध करने लगें और यदि आप मित्र चाहते हैं तो अपने मित्रों को अपने से श्रेष्ठ समझें।

मित्रों, अनेक महान हस्तियों ने नफ़रत की भट्टी से स्वयं को जलने से इसलिए बचाया, क्योंकि उनके सामने विराट और महान उद्देश्य थे जिन्हें उनको पूरा करना था।

मित्रों, भीड़ में विवाद पैदा होने की संभावना बहुत ज़्यादा होती है, लेकिन किसी मज़बूत नेतृत्व द्वारा भीड़ को विकास, कल्याण और उत्थान के कार्य के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

मित्रों, जब आपका मन स्वच्छ और स्वस्थ होता है और जब आपकी आँखें ईश्वर या अच्छाई पर समर्पित और केंद्रित होती है, तब आपका हृदय एक बच्चे जैसा होता है। जब आप शांतिमय हो जाते हैं तब आप सदभावना से भर जाते हैं फलस्वरूप आप आनंद में गोते लगाने लगते हैं और आपके भीतर किसी भी स्थिति पर क़ाबू पाने की शक्ति उत्पन्न होने लगती है। आपके लिए सफलता और विजय प्राप्त करना ईश्वरीय अनुभूति का एहसास मात्र हो जाता है, सर्वशक्तिमान की शक्ति आपके भीतर ही है, वह आपको बिल्कुल सही समाधान बताती है वह आपके भीतर की हर नकारात्मक भावना पर विजय दिलाती है, प्रेम और अच्छाई आपके भीतर से डर और ईर्ष्या को बाहर निकाल देंगे और आप पूर्णता की ओर आगे बढ़ेंगे।

मित्रों, जब आप रचनात्मक शक्ति का प्रयोग करते हैं तब आप अपने आप को अपने उच्चतम उद्देश्य के अधिकतम निकट महसूस करते हैं, दोस्तों उन तत्वों पर ध्यान दें जो बार-बार आपके सपनों, लक्ष्यों, कल्पनाओं में कुछ खूबियों के साथ सामने आ रहे हैं, आपके काम में प्रकट हो रहे हैं, यही वे महत्वपूर्ण सुराग हैं जो आपके जीवन के अर्थ और उद्देश्य को प्रकट करते हैं। दोस्तों, यह समय हमारे इस भूलोक में महान रूपांतरण का समय है, हम सबको इसमें अपनी भूमिका निभानी है, बस हमें अपने सच्चे स्वरूप को पहचाना है।

मित्रों, जीवन हमेशा माधुर्य के तरीक़ों और शांति के पथ पर खुद को अभिव्यक्त करने की माँग करता है, इसकी प्रवृति बेहतरीन जीवन की ओर है, जीवन का आग्रह प्रगति है, जीवन

आपके माध्यम से सदभाव, स्वास्थ्य, शांति, आनंद और ख़ुशी के रूप में अपने को व्यक्त करना चाहता है। दोस्तों, ये वो सत्य है जो आप चाहते हैं, ईश्वर की सार्वभौमिक, ब्रह्मांडीय डिज़ाइन अच्छाई के अलावा कुछ भी नहीं है, अपने मन में ईश्वर की सम्पूर्ण सर्व-शक्ति के विचार की अभिव्यक्ति के साथ कि ईश्वर आपको देख रहा है, आपके हर कार्य में आपका मार्गदर्शन कर रहा है, जब आप अपना ध्यान इन सच्चाइयों पर केंद्रित करते हैं तो आप ख़ुश रहने को अपनी आदत बना लेते हैं और हमेशा उच्चतम आयामों पर बने रहते हैं।

मित्रों, आपको जीवित ईश्वर के मंदिर को कभी भी अशुद्ध नहीं करना चाहिए, आपका मन प्रार्थना का घर होना चाहिए, उसे चोरों का अड्डा न बनाएँ, वे चोर जो आपसे आपकी शांति, ख़ुशी, स्वास्थ्य, अपनत्व और प्रेम को चुरा लेते हैं, वे हैं - ईर्ष्या, जलन, द्वेष, असंतोष, अहंकार और क्रोध। इन अपराधियों और हत्यारों को अपने घर में आने से मना कर दें और अपने मन, मस्तिष्क और अपनी आत्मा को हमेशा शाश्वत बनाएँ रखें।

मित्रों, हँसना आपका हक़ भी है और कर्त्तव्य भी, हँसी का जादू मानवता के सभी दुखों का अंत करता है, हँसी आपके मन में भी जादू जगाती है और दूसरे के मन में भी जादू जगाती है, हँसी इस आधुनिक जीवन के बंधनों को खोल देती है, यदि आप हँस सकते हैं तो आप मानसिक रूप से स्वस्थ हैं, मानसिक रूप से बीमार लोग हँस नहीं सकते, हंसी सकारात्मक होती है, यदि आप हँसते रहेंगे तो आपका मन शांत और शरीर ऊर्जावान बना रहेगा, हज़ारों लोग इसलिए टूटकर बिखर रहे हैं क्योंकि वो खुद को हँसा नहीं पा रहे है, आज से अपने आप को देखना आरम्भ करें कि आप कितनी हँसती जिंदगियों का हिस्सा हैं?

मित्रों, आपका आध्यात्मिक स्रोत, ब्रह्मांड में अनंत चेतना, प्रेम, विवेक व ऊर्जा का प्रसारण करता है, आपके लिए यह स्रोत कोई देवी, देवता, ब्रह्मांडीय विवेक, महान आत्मा, उच्चतम शक्ति या फिर केवल आपका सत्व हो सकता है, जब आप अपने उच्चतम स्व के सम्पर्क में आते हैं तो आपके भीतर स्वयं ही प्रेम, शक्ति और विवेक का झरना फूट पड़ता है, आप जान जाते हैं कि आप स्वयं अपने जीवन का अनुभव रच रहे हैं।

मित्रों, अमर है वह प्रेम जो तिरस्कार को सहन करना सिखाए। दोस्तों, ऐसा प्रेम ही क्रोध और अहं से मुक्त होता है, अमर है वह प्रतिबद्दता जो अपमान को सहन करना सिखाए, ऐसी प्रतिबद्धता ही आपको आपके लक्ष्य तक पहुँचाएगी, अमर है वह ज्ञान जो बड़ी से बड़ी उथल-पुथल को सहन करना सिखाए, ऐसा ज्ञान ही जीवन को संकलित करेगा। दोस्तों, अमर है वह निष्ठा जो संदेह की हज़ारों परिस्थितियों को सहन करने की शक्ति दे, ऐसी निष्ठा ही जीवन में सिद्धियाँ लाएगी।

मित्रों, इस जीवन में, उससे अधिक सशक्त और परिपूर्ण कोई नहीं है, जिसने अपनी आत्मा के भीतर नियति का मार्ग पा लिया है और उस पर चलने का निश्चय कर लिया है। जय हिंद दोस्तों, इस जीवन में उससे अधिक सशक्त और परिपूर्ण कोई नहीं है, जिसने अपनी आत्मा के भीतर नियति का मार्ग पा लिया है और उस पर चलने का निश्चय कर लिया है।

मित्रों, आप जो भी कार्य कर रहे हैं, उसमें आनंद लेना शुरू कर दें, मैं दोहराता हूँ : आप जो भी कार्य करें उसमें इतने तल्लीन हो जाएं कि आपको अपने कार्य के अलावा किसी भी गतिविधि का अहसास तक ना हो, दोस्तों हम सबके भीतर चुनौतिपूर्ण कार्य करने की शाश्वत इच्छा होती है, लेकिन दुर्भाग्य से, हममें से ज़्यादातर लोग इस इंतज़ार में बैठे रहते हैं कि अवसर उनके दरवाज़े पर दस्तक देंगे, अवसर दस्तक देते भी हैं, लेकिन दुर्भाग्य से हममें से ज़्यादातर लोग दस्तकों को सुन नहीं पाते, क्योंकि हम बड़े धमाके सुनना चाहते हैं, इसलिए उठिए, दरवाज़ा खोलिए, भले ही आपने दस्तक न सुनी हो, कार्य में जुट जाइए, भगवान ने जो भी आपको कार्य दिया है, उसे पसंद करने लगिए, परमात्मा आपको निम्बू दे तो उससे शरबत बनाइए।

मित्रों, जो लोग सोचते है कि “सफ़ेद झूठ” बोलने में कोई बुराई नहीं है, वे लोग जल्द ही कलर ब्लाइंड हो जाते हैं, और हर तरह के झूठ बोलने लगते हैं, हम हर झूठ से खुद को सजा देते हैं और हर सही और सत्य कमिट्मेंट से खुद को पुरस्कार देते हैं, झूठ आपकी मुश्किलों को बढ़ा देता है, आपकी ऊर्जा को घटा देता है, आपकी समस्याओं को कई गुना बढ़ा देता है और आपकी कार्य कुशलता को कम कर देता है, झूठे लोग कभी भी आर्थिक रूप से स्वतंत्र नहीं हो सकते है, किसी भी व्यक्ति की ज़िंदगी का सबसे अंधकारमय समय वह होता है जब वह व्यक्ति बिना मेहनत और बेइमानी का सहारा लेकर धन कमाने की योजना बनाता है, दुनिया में सबसे ज़्यादा फ़र्क़ इसी बात से पड़ता है कि आप सत्य को पहले स्थान पर रखते हैं या दूसरे स्थान पर।

मित्रों, क्षमा रहित जीवन वैसा ही है, जैसा कार चलाते समय पार्किंग ब्रेक को दबाए रखना, इससे आपकी गति धीमी हो जाती है और आपकी प्रगति रुक जाती है, आपके जीवन की गहराई में दबा हुआ वैमनस्य जानलेवा कैंसर की तरह आपकी मानसिक शांति को कुतरता जाता है, क्षमा आपकी सबसे गहन आवश्यकता और सर्वोच्च उपलब्धि है, क्षमा के बिना जीवन द्वेष और प्रतिशोध के अनंत चक्र में उलझ जाता है, कमजोर लोग कभी क्षमा नहीं कर सकते, क्योंकि क्षमा शाश्वत शक्तिशाली लोगों की पहचान है। जब आप मनमुटाव भरा जीवन जीते हैं, तो स्वाभाविक रूप से उसके बाद प्रतिशोध भी आता है, लेकिन प्रतिशोध

बड़ा धोखेबाज़ है, यह दिखता तो मधुर है, लेकिन अक्सर यह कड़वा होता है, हिसाब बराबर करने की कोशिश करके आप कभी जीत नहीं सकते।

मित्रों, लोग कहते हैं कि उन्हें दौलत की ज़रूरत है; जबकि सच तो यह है कि उन्हें लक्ष्य की ज़रूरत है। सुख तभी मिलता है, जब आप किसी लक्ष्य को हासिल करने के लिए समर्पित हो जाते हैं, आपको अपने जीवन के किसी उद्देश्य और उसकी दिशा का स्पष्ट एहसास होना चाहिए, सफल लोग स्पष्ट लक्ष्यों से प्रेरित होते हैं, ईश्वर आपकी योजना को सफल बनाने के लिए मार्गदर्शन तभी दे सकता है, जब आपके पास कोई स्पष्ट योजना हो। प्रबल विश्वास से ही प्रबल कर्म करने की भावना उत्पन्न होती है, जब आप खुद को भाग्य भरोसे छोड़ते हैं, तो वह आपको कहीं का भी नहीं छोड़ता है, आपको भाग्य की नहीं लक्ष्य की ज़रूरत है दोस्तों "योग्यता की बजाय लक्ष्य की कमी के कारण ज़्यादातर लोग असफल होते हैं।"

मित्रों, बहुत ही कम लोग हृदय को ठीक से समझ पाते हैं। वास्तव में, हमारा हृदय प्रकृति की बेहतरीन रचनाओं में से एक है, यह बहुत ही शानदार उपकरण है, इसमें ऐसे कम्पन और सामंजस्य उत्पन्न करने की क्षमता है जो पियानो के, तारों के और बाँसुरियों के सौंदर्य से एकदम परे है, आप वाद्य-यंत्र को सुनते हैं लेकिन महसूस तो आपका हृदय ही करता है, आपका हृदय इतनी सूक्ष्म ऊर्जा से बना उपकरण है कि बहुत ही कम लोग इसे समझ पाते हैं, जब भी हमारा हृदय खुलता है तो हमें प्रेम हो जाता है, जब यह बंद होता है तो प्रेम भी रुक जाता है, यदि हृदय को चोट पहुँचती है तो हमें ग़ुस्सा आ जाता है और यदि हम इसे पूरी तरह से महसूस करना बंद कर देते हैं तो हम भीतर से रिक्त हो जाते हैं, ये अलग-अलग बातें इसलिए होती है क्योंकि हमारे हृदय की स्थिति में बदलाव होता रहता है, आप अपने हृदय की ऊर्जा को हर समय महसूस कर सकते हैं, सोचिए, हृदय में प्रेम होने से कैसा लगता है, सोचिए, हृदय से प्रेरणा और उत्साह प्रस्फुटित होता हुआ कैसा लगता है।

मित्रों, लोग अक्सर अपने जीवन को पीछे की ओर ले जाते हुए जीना चाहते हैं। वे जीवन में प्रसन्नता पाने के लिए बहुत अधिक वस्तुओं, धन और काम के पीछे भागते हैं, दरअसल यह तरीक़ा इसके ठीक विपरीत काम करता है, पहले आपको सही मायनों में वह बनना होगा, जो आप बन सकते हैं, फिर आप वह करें जो आपको करना चाहिए, तभी आप वह प्राप्त कर सकते हैं, जो आप प्राप्त करना चाहते हैं। दोस्तों मेरे कहने का तात्पर्य है परमात्मा से अपनी योग्यता के अनुसार अवसर और मार्गदर्शन माँगे।

मित्रों, आप मस्तिष्क के भय से पूरी तरह से मुक्त रहते हुए जीवन जी सकते हैं। आपको सिर्फ़ इसका तरीक़ा मालूम होना चाहिए। अपने मानसिक क्लेश को बाहर निकालने में भी यही तकनीक काम आती है, आप अपने मस्तिष्क को यह कहना बंद कर दीजिए कि

उसका काम सिर्फ़ आपकी व्यक्तिगत समस्याओं को सुलझाना मात्र ही है, इसी काम ने आपके दिमाग़ को कमजोर कर दिया है और आपकी सम्पूर्ण मानसिकता को परेशान किया हुआ है। इससे भय, चिंता और तनाव उत्पन्न होता है। दोस्तों, इस संसार पर आपके दिमाग़ का बहुत कम नियंत्रण है, आपने अपने मस्तिष्क को अपनी निजी समस्याओं को सुलझाने के लिए सारे विश्व को बदलने का असम्भव कार्य सौंप रखा है। दोस्तों, आप अपने मस्तिष्क के साथ एक अलग तरह का सम्बन्ध बना सकते हैं, जब भी मस्तिष्क आपको यह बताने लगे कि संसार को आपको पूर्वनिर्धारित अवधारणाओं के अनुकूल बनाने के लिए आपको क्या करना होगा और क्या नहीं, तो इसकी बात को मत सुनिए, दिमाग़ पर ध्यान देने पर आप पाएँगे कि यह चीजों को ठीक करने की प्रक्रिया में व्यस्त रहता है, आपको जागृत रहकर याद रखना होगा कि आप यह कार्य नहीं करना चाहते हैं और धीरे-से उससे अलग हो जाइए, उससे संघर्ष मत करिए।

मित्रों, हँसते रहना और प्रेम लुटाते रहना, समझदारों का सम्मान और बच्चों का स्नेह जीतना, सुलझे हुए आलोचकों का समर्थन अर्जित करना, सौंदर्य की तारीफ़ करना, सामाजिक हैसियत के माध्यम से ही सही, इस संसार को जीने के लिए थोड़ा और बेहतर बनाकर इस संसार से अलविदा कहना।

मित्रों, एक असाधारण जीवन शानदार ढंग से जिये गए मिनटों की मोतियों के हार की तरह गूँथी श्रृंखला से अधिक और कुछ नहीं होता। मित्रों अपने हर एक पल को अत्यंत अहम बनाएं और काम तथा जीवन दोनों में आपकी महानता सुनिश्चित हो उठेगी। अपना सर्वोत्तम जीवन जीना न टालें। मित्रों, कुछ सोच-समझ पाने से पहले ही आप अपने अंत पर पहुँच जाएँगे, इसलिए जीवन जिओ, गुज़ारो नहीं।

मित्रों, आज दुनिया में दिखती अप्रसन्नता, असहता और अशांति की वजह लोगों का अपनी क्षमता से काफ़ी नीचे का जीवन जीना है। मित्रों, मैं तो यह कहूँगा कि यदि आप सब यह चाहते हैं कि यह पूरी दुनिया एक खूबसूरत, प्रेम और स्मृद्धि से भरपूर जगह बने तो आप सबको अपनी क्षमता का शत्-प्रतिशत उपयोग करना चाहिए ताकि आप स्वयं असीमता, खुशहाल, प्रेमपूर्ण और समृद्ध जीवन जी सकें और साथ-साथ समाज और राष्ट्र की उत्कृष्टता में अपना अभूतपूर्व योगदान दे सकें।

मित्रों, एक इंसान के चरित्र के चार ऐसे तत्व होते हैं, जिन्हें यदि विकसित किया जाए, कामयाबी की गारंटी है। पहला गुण है अनुशासन, दूसरा एकाग्रता, तीसरा धैर्य और चौथा गुण है लगन।

मित्रों, ख़ुशी पाने का पहला कदम है - सीखना! हमें सबसे पहले यह सीखना होगा कि सकारात्मक भावों का हमारे जीवन में क्या लाभ है और नकारात्मक भावों का हमारे जीवन में क्या नुक़सान है ? मित्रों हमें यह समझना चाहिए कि किस तरह ये नकारात्मक भाव हमारे लिए न सिर्फ़ निजी तौर पर बुरे व हानिकारक हैं बल्कि समाज, राष्ट्र एवं पूरी सृष्टि के भविष्य के लिए हानिकारक होते हैं। इस प्रकार का बोध नकारात्मक भाव का सामना करने और इनसे उबरने के लिए हमारे संकल्प को और ज़्यादा मज़बूत करता है। इसके बाद सकारात्मक भाव व व्यवहार के उपयोगी पहलुओं का बोध आता है। एक बार हम यह बात समझ जाएँ तो फिर, कितना भी मुश्किल क्यों न हो, लेकिन हम सकारात्मक भाव को अपने हृदय में बसाकर उन्हें विकसित और संवर्द्धित करने के लिए दृढ़ निश्चय कर लेते हैं। भीतर से ही एक सहज तत्परता जागृत होने लगती है। कौन से विचार और भाव लाभकारी हैं और कौन-से हानिकारक, सीखने की इस प्रक्रिया के माध्यम से हमारे भीतर बदलाव की दृढ़ भावना पैदा होती है और हमें लगता है, अब मेरी ख़ुशी, मेरे अपने भविष्य का राज मेरे अपने हाथ में है। मैं इस अवसर को किसी भी क़ीमत पर नहीं खोना चाहता। यदि आप ख़ुशी चाहते हैं तो आपको वे कारण तलाशने होंगे जो उस ख़ुशी को पैदा करते हैं और यदि आप कष्ट से बचना चाहते हैं तो आपको उस कष्ट के कारणों व पैदा करने वाली परिस्थितियों को पैदा होने से रोकना होगा।

मित्रों, मुझे ऐसा लगता है कि यदि मानवीय झगड़ें मनुष्य की बुद्धि के दुरुपयोग के कारण होते हैं, तो हम इसी बुद्धि के उपयोग से इन झगड़ों पर क़ाबू पाने के तरीक़े भी निकाल सकते हैं। जब मनुष्य की बुद्धि और उसके अच्छे स्वभाव या स्नेह का एक साथ प्रयोग किया जाता है तो मनुष्य के सभी कार्य रचनात्मक बन जाते हैं। मित्रों जब हम उदार हृदय को ज्ञान और शिक्षा के साथ जोड़ देते हैं तो हमें दूसरों के विचारों व उनके अधिकारों का सम्मान करना आ जाता है। मित्रों, यही समन्वय का आधार बनता है जिसे क्रोध पर क़ाबू पाने और अपने झगड़ों को सुलझाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

मित्रों, आज से आप सब अपनी पूरी लगन उस महान आत्मा, उस वीर योद्धा और उस अजेय रचनाकार के गढ़ने में लगा दीजिए, जिसके लिये आपका स्वाभाविक ज्ञान आपको बुलावा दे रहा है। मित्रों, आपके अतीत के इम्तहानों ने आपको उस शख़्स में तब्दील कर दिया है जो ज़्यादा मज़बूत है, अपनी उन ताकतों के प्रति ज़्यादा सचेत है, जो आपको ख़ास बनाती है, और जिस एक खूबसूरत ज़िंदगी की सीधी-सादी ख़ुशियों के लिए आप शुक्रगुज़ार हैं - बेहतरीन सेहत, सुखी परिवार, सुकून देने वाली मनोस्थिति और उम्मीद से

भरा दिल। वे परेशानियाँ जो आपने उठाई हैं, ये वास्तव में आपको आपके भविष्य में मिलने वाली जीत के लिए मील का पत्थर साबित होंगी।

मित्रों, किसी परिवार, समाज, राष्ट्र और संपूर्ण सृष्टि का उन्मूलन और उसका विनाश तो बहुत ही आसान कार्य है लेकिन इन सबका जतन और सहुमुखी विकास करना बहुत ही कठिन कार्य है। मित्रों, असली हीरो वें होते हैं जो पूरी मानव जाति के लिए शांति लाते हैं और नव निर्माण के कार्य को आगे बढ़ाते हैं और उस कार्य को पूर्ण भी करते हैं जिसमें अपनी असली शक्ति का सही इस्तेमाल कर अदभुत कार्य करके स्वयं की ज़िंदगी को समृद्धिशाली बनाने के साथ-साथ वे दूसरों की ज़िंदगी को भी खुशहाल व समृद्ध बनाने में अपना योगदान देते हैं। मित्रों, पक्के इरादे और लगातार कोशिश से वे एक आदर्शवादी, प्रभावशाली और असाधारण व्यक्तित्व के धनी बन जाते हैं।

मित्रों, जब आप किसी महान उद्देश्य, किसी असाधारण योजना से प्रेरित होते हैं, तो आपके सारे विचार अपना बंधन तोड़कर आपके मन की सारी सीमाएँ पार कर जाते हैं। मित्रों, आपकी चेतना का हर दिशा में विस्तार होने लगता है और आप स्वयं को एक नए, महान और अदभुत संसार में पाते हैं, आपके भीतर की निष्क्रिय शक्तियाँ, योग्यताएँ और प्रतिभाएँ सजीव और क्रियाशील बन जाती हैं। मित्रों, फिर आप जान जाते हैं कि आप सबसे ज़्यादा महान इंसान हैं, जितना आपने सपने में भी नहीं सोचा था। मित्रों, आप सिर्फ़ अपने विचारों और शब्दों को भीतर की ओर मोड़ना शुरू करें। आपके भीतर का नायक ही सारे संसार के सारे ख़ज़ानों की चाबी है।

मित्रों, मन और आत्मा के सर्वोच्च विकास को बढ़ावा देने के लिए प्रसन्नचित स्वभाव का होना बेहद ही अनिवार्य है। स्वभाव जितना ज़्यादा उज्ज्वल, खुश और मधुर होगा, कोई भी गुण उतनी ही ज़्यादा और तीव्रता से विकसित होगा। आपके भीतर एक दिव्यता मौजूद है। यह वही जीवन शक्ति है, जिसने आपके पैदा होने पर पहली साँस ली थी, यही वह जीवन शक्ति है, जो आप इस वक्त आपमें साँस ले रही है। यह अविस्वनीय सदभाव, शांति, प्रेम और आनंद की उपस्थिति है, जो आपके भीतर है। जब आप दूसरों को दोष दिये बिना अपनी सारी पुरानी ग़लतियों की ज़िम्मेदारी लेना आरंभ कर देते हैं, आपका जीवन अदभुत बन जाता है।

मित्रों, चिता और चिंता में क्या अंतर है ? हालाँकि आप पायेंगे कि इन दो शब्दों में तकनीकी रूप से सिर्फ़ एक बिंदु का अंतर है लेकिन असली अंतर यह है कि चिता मरे हुए इंसान को जलाती है, जबकि चिंता ज़िंदा इंसान को जला देती है। इसलिए चिंता से हर क़ीमत पर बचना है। मित्रों, चिंता से आपके भीतर मौजूद अनंत ऊर्जा का ह्रास होता है और

आप लगातार नकारात्मक लोगों और नकारात्मक परिस्थितियों को अपनी तरफ़ आकर्षित करते चले जाते हैं। मित्रों, एक दिन आप इस चिंता को ही अपना परम मित्र मानकर जीवन को प्रफुल्लित करने वाले हास्य से कोसों दूर चले जाते हैं जहाँ ज़िंदगी किसी जहन्नुम से कम न होगी।

मित्रों, खामोशी, एकांत और स्थिरता का अमल करके आप अपने ईकोसिस्टम को ताकतवर और प्रभावी बना सकते हैं जो एक परेशान दिमाग़ और बेचैन दिल को शांत कर देता है। शोर वाला वातावरण, शोर वाली मनोदशा और साथ ही डर से लिप्त भावात्मकता को जन्म देता है। जितना ज़्यादा वक्त आप खामोशी में बितायेंगे, उतना ही ज़्यादा आप विषैली ऊर्जा को ख़त्म कर उसकी जगह उम्मीद, ख़ुशियों और आध्यात्मिक आज़ादी के लिए जगह बना पायेंगे। मित्रों, मैंने प्रभावी गाइडेड मैडिटेशन की एक पूरी सीरिज़ तैयार की है, जो आपके आशावाद में सुधार लाएगी, आपकी उत्पादकता को बढ़ाएगी और साथ ही अतीत के दुखों को दूर करने में आपकी मदद करेगी।

मित्रों, एक ऐसा विद्वान, जो चिंतन तो करता है लेकिन सृजन नहीं करता तो वो विद्वान उस बादल की तरह है जो जल नहीं बरसाता है। मेरे कहने का तत्पर्य है प्रतिदिन कुछ सृजनशील कार्य कीजिए, जो मानव जाति को एक नयी दिशा प्रदान कर सके ताकि मनुष्य एक खुशहाल, संपन्न और प्रेम पूर्ण जीवन जीवन यापन कर सके। मानवता को अपने शीर्ष बिंदु पर केंद्रित करना हर मानवतावादी मनुष्य का लक्ष्य होना चाहिए। जीवन वो नहीं है जो हम सब जी रहे हैं, बल्कि जीवन वो है जो हम सब और बेहतरीन ढंग से जी सकते हैं।

मित्रों, हम जिस दुनिया में रहते हैं, वह विचित्र है। हम मिसाइल से दुनिया में कहीं कोई भी लक्ष्य त्रुटिहीन ढंग से भेद सकते हैं, पर अपनी सड़क के उस पार जाकर एक पड़ोसी से मिलने में हमें परेशानी महसूस होती है। हमारे पास रुककर किसी ज़रूरतमंद इंसान की मदद करने का वक्त नहीं होता, लेकिन रुककर एक दुर्घटनाग्रस्त कार पर गौर करने के लिए हमारे पास वक्त है। हमें अपने बच्चों को कुछ पढ़कर सुनाने का समय नहीं मिलता, किंतु एक अख़बार में निरर्थक कहानियाँ पढ़ने का समय हम निकाल ही लेते हैं। एक मनुष्य के रूप में सच्चे नेतृत्व का अर्थ यह होता है कि आप थोड़ा वक्त निकालकरअपने जीवन का पॉज़ बटन दबाएँ और जो चीजें अहम है, उनपर गहराई से सोचें।

मित्रों, बेतहाशा अस्थिरता, उतार-चढ़ाव और तेज़ी से हो रहे बदलाव ने भले लोगों के मन को चोट पहुँचाई है। हममें से ज़्यादातर लोगों ने जाने-पहचाने भविष्य में यक़ीन खो दिया है। ज़्यादातर लोग चिंता और बेकार की नकारात्मकता से ग्रस्त हैं। लेकिन ऐसे भी थोड़े इंसान हैं, जो उथल-पुथल में भी बेहतरीन रूप से सकारात्मक और आशावान रहने में कामयाब

रहे हैं, निजी परेशानियों का सामना करते हुए भी। मित्रों, विषैलेपन में दाखिल होने के बजाय आपको संभावना पर टिके रहना है और एक ख़ास तकनीक यह भी है कि आपको अपने मन को ऐसे बड़े सपनों से भरकर रखना है ताकि किसी भी परेशानी के लिए जगह ही न बचे।

मित्रों, विचारों का कोई मूल्य नहीं है जब तक हम उनको कार्य रूप में परिवर्तित ना कर लें। छोटे से छोटा कार्यान्वयन भी बड़ी से बड़ी इच्छा से हमेशा महान होता है। ज़बरदस्त इंसान बनकर, किवंदतियों का जीवन जीना, अगर सरल होता, तो हर कोई वही कर रहा होता। मित्रों, आज तक समाज पूरी तरह से भ्रमित और कुंठित जीवन जीता आया है क्योंकि आज भी समाज अपनी रूढ़िवादी सोच को छोड़ना नहीं चाहता है। मित्रों, विश्व का महानतम स्तर वहाँ से शुरू होता है जहां से आपकी भेड़ चाल वाली सोच समाप्त होती है।

मित्रों, संसार इतना दुःखी इसलिए है, क्योंकि उसे सच्चे स्व का ज्ञान नहीं है, ख़ुशी मनुष्य की असली और सच्ची प्रकृति है, दोस्तों ख़ुशी सच्चे स्व में अंतर्निहित है, इस धरती पर रहने का हम सबका एकमात्र मूल उद्देश्य सीमाओं के बिना हमारी भौतिक प्राकृतिक अवस्था को जानना है, सच्चे स्व में इतनी शक्ति है कि वो अज्ञानता के अंधकार को शुद्ध करेगा और उसे प्रकाश में परिवर्तित करेगा और मानव जीवन को अपने उत्कर्ष बिंदु तक पहुँचाएगा। सच्चा स्व आपके जीवन को परम चेतना तक पहुँचा सकता है, परम चेतना की अनुभूति के बाद आप मानव जीवन की बेहतरी के लिए अपना सम्पूर्ण योगदान देने लगेंगे।

मित्रों, प्रतिदिन आपको नायकत्व दिखाने का अवसर मिलता है, फिर आप चाहे जहां भी रहें और चाहे जो कर रहे हों। मित्रों, नायकत्व सिर्फ़ वैश्विक प्रतीकों और उद्यमी महानायकों के लिए नहीं है, यह तो एक अखाड़ा है जहाँ हर किसी को खेलने का मौक़ा मिलता है। नेतृत्व का अर्थ एक अंतर उत्पन्न करना है, वास्तविक नेतृत्व का अर्थ है अपने साहसिक कार्यों द्वारा मानव जाति को नयी दिशा प्रदान करना। मित्रों सिर्फ़ कमाई के लिए कार्य ना करें, प्रभाव डालने के लिए मेहनत करें। अपने प्रमुख अनुगमन को हृदयों को छू जाने वाला बनाएँ ताकि वह आपके आध्यात्मिक मूल्यों का बहाव बन सकें। कला प्रवीण इंसान बनें।

मित्रों, इस धरती पर आपका अंतिम दिन यही मायने रखता है कि आपने अपनी क्षमता का भरपूर सदुपयोग किया। सात्विक वीरता के साथ प्रदर्शन करते हुए मानव जीवन को सुंदर और खुशहाल बनाने में अपना मार्गदर्शन प्रदान किया। मित्रों, आपका जीवन सीमित है अत: अन्य लोगों के विचारों के शोर में अपनी अंतर्मुखी आवाज़ को खोने न दें और सबसे महत्वपूर्ण बात है अपने दिल की अंतर्प्रेरणा की आवाज़ का अनुकरण करने की हिम्मत

रखें। वर्तमान समय में जीवन की जीवंत बनाने में सबसे बड़ा रोड़ा है : पाखंड, अंधविश्वास और रूढ़िवादी नकारात्मक सोच।

मित्रों, मनुष्य का वास्तविक शत्रु अज्ञान है। इस अज्ञान को इस धरती से अवश्य बाहर निकालना चाहिए। मित्रों रामराज्य लाने के लिए आज संसार में हर आवश्यक चीज हमारे पास मौजूद हैं। सिर्फ़ स्वार्थ ही इसे असंभव बनाता है, धन का उपयोग निजी सुख-सुविधाओं के साथ-साथ मानव मात्र के उत्थान (वैचारिक उत्थान) और कल्याण में होना चाहिए। जितना अधिक मैं मनुष्य के अज्ञान द्वारा संसार की विपदाओं को उत्पन्न होते देखता हूँ, उतना ही अधिक मैं अनुभव करता हूँ कि यदि हर गली पर सोने की परत भी बिछा दी जाए, तो भी चिरस्थायी सुख नहीं मिल सकता। मित्रों, प्रसन्नता दूसरों को ख़ुशी देने में और निजी-स्वार्थ को छोड़कर दूसरों को सुख देने में निहित है।

मित्रों, अपने विजन तथा अपने सपनों को इस तरह संजोएं, मानो वे आपकी आत्मा की संतानें आपकी शीर्षस्थ उपलब्धियों के ब्लूप्रिंट हो। एक बेहतर कल की आशा से बढ़कर दूसरी कोई दवा नहीं, इससे बड़ा दूसरा कोई पुरस्कार नहीं। मित्रों, एक ऐसा विजन हासिल करो, जिसके लिये तुम अपने अंतर का एक-एक कतरा लगा सको, जो तुम्हारे लिए एक प्रेरक शक्ति, तुम्हारे अस्तित्व की वजह और तुम्हारी जीवन-उपलब्धि बन जाए।

मित्रों, जब आप एक महान उद्देश्य, एक असाधारण कार्य से प्रेरित हों, तब आपके समस्त विचार अपने बंधन तोड़ देते हैं, आपका मन सीमाओं के पार चला जाता है, आपकी चेतना सभी दिशाओं में फैल जाती है और आप स्वयं को एक नए, महान और विस्मित कर देने वाले जगत में पाते हो। मित्रों, आपकी सोई हुई शक्तियाँ, गुण और प्रतिभाएँ जाग्रत हो जाती हैं और आपको यह एहसास होता है कि स्वयं के विषय में आपने कभी जो स्वप्न देखा था, आप उससे कहीं अधिक महान इंसान हो।

मित्रों, प्राय: हँसते रहना और बहुत प्रेम करना, बुद्धिमान लोगों का सम्मान करना, ईमानदार आलोचकों की सराहना अर्जित करना, सुंदरता की तारीफ़ करना, दुनिया को थोड़ा बेहतर करने में अपने स्व का दान करना -चाहे वह एक स्वस्थ बच्चा जो आपकी वजह से अपनी मस्ती में खेल रहा हो या किसी को प्रोत्साहित करना हो, इसे सच्ची सफलता कहते हैं।

मित्रों, मृत्यु जीवन का सबसे दुःखद भाग नहीं है बल्कि जीवन को सार्थक ढंग से न जी पाना दुःखद है। हममें से अधिकांश लोग जीवन को बहुत हल्के ढंग से जीते हैं, वे कभी भी अपने भीतर की मानवता की प्रचुरता को बाहर नहीं निकाल पाते। मित्रों, जीवन का सबसे महत्वपूर्ण समय वर्तमान है, वर्तमान में जीना सीखें और पूरी तरह इसका आनंद लें। मित्रों,

जब आप भ्रमपूर्ण जीवन का त्याग कर देते हैं और संसार को जादुई दुनिया के रूप में देखने लगते हैं तब आपके जीवन में सार्थक घटनाओं की बाढ़ सी आने लगती है।

मित्रों, जब हम प्रति क्षण वर्तमान में जी रहे होते हैं, तब हमें साधना और प्रवाह की स्थिति प्राप्त होती है। जो सभी सिद्ध पुरुष और स्त्री अपने जीवन के भाग्य विधाता बने हैं, वे सब लोग वर्तमान में रहते हैं और ऊर्ज़ा के प्रवाह का आनंद लेते हैं। इनको पल-पल जीने का हुनर मालूम होता है और ये मिनट दर मिनट जीवन के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीजों के बारे में ही सोचते हैं। कभी भी फ़ालतू की बातों में समय ज़ाया नहीं करते हैं।

मित्रों, इतने मज़बूत बनें कि आपकी मानसिक शांति को कोई भंग न कर सके।

प्रेम ही जीवन है : मित्रों, जिन लोगों से हम ग़ुस्सा होते हैं, उनसे हिसाब बराबर करने में जितनी ऊर्जा और जितने समय का हम अपव्यय करते हैं, उस ऊर्जा और उस समय से हम स्वतंत्र रूप से दौलतमंद बन सकते हैं, बशर्ते हम इस महान शक्ति को सृजनात्मक प्रयास में लगाएं - बिगाड़ने के बजाय बनाने में लगाएं ! एक आम इंसान ऐसे ही निरर्थक, विनाशकारी कोशिशों में अपनी तीन-चौथाई ज़िंदगी बिता देता है। मित्रों, जिस इंसान ने आपके साथ कुछ ग़लत किया है, तो उसे सजा देने का इकलौता सच्चा तरीक़ा यह है कि बुराई का बदला भलाई से चुकाएँ। दयाहीनता के कामों के बदले में जब दयालुता के काम किए जाते हैं तो सामने वाले को ऐसा लगता है जैसे उसके सिर पर जलते अंगारे बरसा दिये गये हों। नफ़रत में बिताया गया समय न सिर्फ़ बर्बाद होता है, बल्कि यह मानव हृदय के सार्थक भावों को भी दबा देता है और इंसान को सृजनात्मक कामों में अक्षम बना देता है। मित्रों, नफ़रत के विचारों से स्वयं के अलावा किसी और को नुक़सान नहीं होता है। नफ़रत और क्रोध के विचार मनुष्य की तरक़्क़ी में बाधक है। क्रोध से आज तक किसी को फ़ायदा नहीं हुआ है। महान आत्माएँ आम तौर पर उन इंसानों में होती हैं, जो जल्दी क्रोधित नहीं होते हैं और किसी भी इंसान को नुक़सान पहुँचाने और उनके मंसूबों पर पानी फेरने की शायद ही कभी कोशिश करते हैं। जो इंसान माफ़ कर सकता है और किसी चोट को सचमुच भुला सकता है, वह प्रेम और आदर के काबिल है। ऐसे लोग प्रसन्नता की उन ऊँचाइयों पर पहुँचते है, जिनका आनंद ज़्यादातर इंसानों को नसीब नहीं होता। मित्रों, इसमें कितना समय लगेगा, जब मानव जाति एक-दूसरे के हाथों में हाथ थामकर जीवन के मार्ग पर चलना सीख लेगी, टांग मारकर किसी को गिराने के बजाय प्रेम के भाव से एक-दूसरे की मदद करेगी? यह सीखने में हमें कितना समय लगेगा कि जीवन की सबसे समृद्ध नियामतें उस इंसान के पास आती हैं, जो दूसरों को नुक़सान पहुँचाने की बर्बर प्रवृति से ऊपर उठ जाता है।

सफलता की परिभाषा : सफलता किसी इंसान के उन सकारात्मक, सृजनात्मक कार्यों और विचारों का महायोग है, जिसकी वजह से उसके बहुसंख्यक सहयोगियों को अतीत में ख़ुशी मिली थी और आगामी वर्षों में भी ख़ुशी मिलेगी।

मित्रों, आज पूरी मानव जाति दो महान चीजों को हासिल करना चाहती है। एक है ख़ुशी और दूसरा है पैसा।

मित्रों, हम स्वयं को परिष्कृत करके ही दूसरों के जीवन को परिष्कृत कर सकते हैं, और मानव जाति को नयी दिशा प्रदान कर सकते हैं। आज मानव जाति को सिर्फ़ यह ज्ञान प्रदान किया जाये कि वो मूल्य आधारित जीवन शैली को प्रधानता प्रदान करें तो भी उनकी ज़्यादातर समस्याएँ समाप्त हो जायेंगी। मेरे कहने का तत्पर्य है कि शुरुआती पाठ्यक्रम से ही बच्चों को यह सिखाया जाये कि वो इस धरती पर क्यों अवतरित हुए हैं यानी कि उनका जन्म सिर्फ़ अपने और अपने परिवार तक ही सीमित नहीं है, उन्हें उस परम पिता ने किसी विशेष देवीय उद्देश्य की पूर्ति के लिए इस धरती पर भेजा है, जो उन्हें अपने श्रेष्ठ कर्मों से पूरा करना है, उनका लक्ष्य मानव कल्याण और उनकी उन्नति में निहित है।

मित्रों, लंबे चिंतन के बाद मैं इस दृढ़ निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि जिस इंसान ने अपना जीवन-लक्ष्य तय कर लिया है, उसे हर हाल में उस लक्ष्य को हासिल करना चाहिए, चाहे उसे इसके लिए अपनी जान की बाज़ी ही क्यों न लगानी पड़े। दृढ़ संकल्प इंसान के असली स्वरूप को सामने लाता है, दृढ़ इच्छा शक्ति मानव को महा मानव बनाती है। यदि आपके कर्मों में निरंतरता का अभाव है तो आप स्वयं में किन्हीं ख़ास कामों में जुटे रहने की आदत विकसित कीजिए, जो आपके आध्यात्मिक इच्छित गुण को आपके व्यक्तित्व का अंग बनने में आपकी मदद करें। आध्यात्मिकता की तुलना पानी की उस बूँद से कर सकते हैं, जो अंततः एक कठोरतम पत्थर को भी गला सकती है।

मित्रों, हम सबको यह समझने की ज़रूरत है कि आज हम जहाँ हैं, जो भी हैं, जिस उत्पादन शक्ति से कार्य कर रहे हैं, उसी उत्पादन शक्ति से कार्य करके हम वहाँ नहीं पहुँच सकते जहां हम पहुँचना चाहते हैं, इसके लिए मित्रों, हमें अपनी कार्य क्षमता को बढ़ाना होगा, अपने कौशल में धार लानी होगी, इसका एक मात्र तरीक़ा है निरंतर अपनी आदतों में सुधार और बदलाव लाना।

मित्रों, आपकी सबसे मूल्यवान संपत्तियों में से एक है, आपकी सोचने की योग्यता और अपने मस्तिष्क को परिणाम पाने की ओर लगाना। दूसरे सफल लोग अपनी मानसिक क्षमताओं से जो करते हैं, अगर आप भी उन्हीं को करने में अपनी मानसिक क्षमताओं का

जितना उपयोग करते हैं, तो आप ज़्यादा सफल और समृद्ध हो सकते है। मित्रों, इसके लिए आपको सिर्फ़ सहज बोध (डर रहित कंपन) का उपयोग करते हुए कर्मठता से समय और साँसों के महत्व को समझना होगा।

मित्रों, दुष्ट, बेईमान और नकारात्मक इंसान का साथ ब्रह्मांड कभी नहीं देता, यद्पि सरसरे तौर पर लग सकता है कि ऐसा इंसान भी आगे बढ़ सकता है लेकिन यह सत्य नहीं है। ब्रह्मांड ईमानदार, उदार ह्रदयी, कर्मठ और पुण्यात्मा की मदद करता है। समस्त युगों के महान शिक्षकों ने यह सब अलग-अलग तरीक़े से बताया है कि आपकी बौद्धिक उपलब्धियाँ, आपके भीतर ज्ञान की खोज या जीवन और प्रकृति में सुंदरता व सत्य की खोज में अर्पित आपके विचारों का नतीजा है, आध्यात्मिक उपलब्धियाँ, पवित्र महत्वाकांक्षाओं की सिद्धि है, जो लोग लगातार पुण्य व उच्च विचारों की भावना रखते हैं। ऐसे लोग उन सब पर चिंतन करते है जो शुद्ध व निःस्वार्थ है।

मित्रों, यदि कोई विचारों की शाश्वतता को बनाये रखे, तो निश्चय ही प्रसन्नता उसका पीछा इस तरह करती है जैसे उसकी अपनी परछाई। उच्चतम विचारों के प्रभुत्व से मनुष्य महानतम कृतियों की रचना करके मानवजाति को नयी दिशा प्रदान कर सकता है, वही निम्नतम, द्वेषपूर्ण, कुंठित, रूढ़िवादी और शोषित विचारों के माध्यम से वही मनुष्य मानवजाति को अंधकारमय और अपराध बोध से युक्त कुंठित जीवन की और धकेल सकता है। मित्रों, मैं तो यह कहना चाहूँगा कि वर्तमान युग में मनुष्य की सबसे बड़ी ज़रूरत है, तो वो है, विचारों की शाश्वतता को कैसे उच्चतम आयामों में हमेशा बनाए रखना है।

मित्रों, अपने सपनों को संजोए रखो, अपने आदर्शों को संजोए रखो, अपने ह्रदय को प्रेरित करने वाले संगीत से संजोए रखो, अपने जीव को करुणा, प्रेम, सहृदयता, परोपकार, उत्प्रेरणा और प्राणी मात्र की सेवा के भाव से संजोए रखो क्योंकि आपके मन में आकार लेती हुई सुंदरता, आपके विचारों को आच्छादित करने वाले माधुर्य से आपके चारों ओर एक स्वर्गीय वातावरण का निर्माण होगा। उदात्त सपनों की कल्पना करो - आप जैसे सपनों की कल्पना करते हो, वैसे ही बन जाते हो।

मित्रों, मनुष्य का मन एक उपवन है, जिसे समझदारी से सजाया-संवारा जा सकता है अथवा उसे अनुपयोगी खरपतवार (नकारात्मक विचारों) से बहुतायत में सजा सकते हैं। मित्रों, जैसे माली अपने बगीचे में क़रीने से ज़मीन तैयार करता है, खरपतवार साफ़ करता है, अपनी ज़रूरत के अनुसार फल-फूल उगाता है, उसी तरह सारे ख़राब, ग़लत, अशुद्ध विचारों की खरपतवार को उखाड़ते रह कर मनुष्य को अपने मन रूपी उपवन को सुंदर बनाये रखना चाहिये और पूर्णत्व की ओर आगे बढ़ना चाहिए।

मित्रों, शरीर मन का सेवक है। ये मन के क्रियाकलापों का पालन करता है, चाहे वे विचार जानबूझकर चुने गये हो या स्वतः ही व्यक्त किए गये हो। नकारात्मक विचारों के आदेश पर शरीर तेज़ी से शारीरिक कमजोरी और मानसिक तनाव के गर्त में धँस जाता है, सुंदर और सुखद विचारों के आदेश पर वह शारीरिक रूप से यौवन रूपी वस्त्र को धारण करता है, और अपने चारों तरफ़ बेहतरीन परिस्थितियों का निर्माण कर लेता है। डर और चिंता के दूषित विचार शीघ्र ही स्नायु तंत्रों को छिन्न-भीनकर देते हैं। दृढ़, पवित्र और सुखद विचार शरीर को मनोहरता और ओज से सशक्त बनाते हैं। जब तक मनुष्य अपने विचार नहीं बदलता, तब तक खान-पान बदलने से कोई फ़ायदा नहीं होगा।

मित्रों, प्रतिदिन प्रातः काल और विशेषकर रात्रि में एक साथ बैठकर ध्यान करें। मित्रों, एक छोटा-सा पारिवारिक पूजा स्थल बनाएँ जहाँ पर पति-पत्नी और बच्चे, ईश्वर के प्रति गहन भक्ति अर्पित करने एवं अपनी आत्माओं को हमेशा के लिए नित्य-आनंद पूर्ण ब्रह्मांडीय चेतना में मिलाने के लिए एकत्र हो सकें। जितना अधिक आप एक साथ बैठकर ध्यान करेंगे, उतना ही अधिक गहरा आपका एक-दूसरे के लिए प्रेम पनपेगा। मित्रों, सुखी वैवाहिक जीवन के लिए सर्वप्रथम आवश्यकता है आत्मिक एकता-आध्यात्मिक आदर्शों एवं उद्देश्यों में समानता की।

मित्रों, सृष्टि में हम देखते हैं कि अच्छाई और बुराई की दो शक्तियाँ एक-दूसरे का विरोध कर रही हैं : ईश्वर ने प्रेम की रचना की और माया (शैतान) ने नफ़रत की रचना कर दी। ईश्वर ने दयालुता की रचना की, शैतान ने स्वार्थ की रचना की, ईश्वर ने शांति की रचना की और माया ने अशांति की रचना की। मित्रों, जितनी भी नकारात्मक शक्तियाँ है, वो सब शैतान द्वारा रचित हैं और इंसान को परम पिता के सानिध्य से दूर करती है। मित्रों, मदिरा और नशीली दवाएँ आपकी प्रसन्नता के लिये हानिकारक है, ये आपकी आत्मा के विवेक और वास्तविक आनंद को दूर कर देती है। यदि आपने एक बार आध्यात्मिक समाधि की मदिरा का स्वाद चख लिया तो आप पायेंगे कि कोई अन्य अनुभव इसकी बराबरी नहीं कर सकता। सदा अपने बच्चों को ध्यान करने की शिक्षा देकर उनमें दिव्य चेतना स्थापित करने का प्रयास करें।

मित्रों, सच्ची मुस्कान परम आनंद की मुस्कान है, जो ध्यान करने से आती है। जब आप ईश्वर की विद्यमानता के आनंद का अनुभव करते है, सच्ची आत्मिक मुस्कान एक सुगंध की भाँति पुष्पित आत्मा के हृदय से प्रवाहित होती है। यह आनंद अपने दिव्य परमानंद के जल में दूसरों को स्नान करने के लिए आमंत्रित करता है। जितना अधिक आप ध्यान करेंगे, और कार्यों को करते हुए भी जितना अधिक अपना मन आध्यात्मिक अवस्था में केंद्रित

रखेंगे, उतना अधिक आप मुस्करा सकेंगे। हृदय में ईश्वर को धारण करके जियें और संसार में भयभीत न हों, भय आपसे भयभीत हो जाएगा।

मित्रों, यदि आपको कष्ट उठाना पसंद हो, तो तनावपूर्ण विचारों पर विश्वास करते रहें, यदि आपको खुश रहना पसंद हो, तो तनावपूर्ण विचारों पर सवाल करें। मित्रों, किसी ने भी हमें यह नहीं बताया कि हमारे विचार वास्तविक नहीं है, बल्कि मानसिक शोर हैं। चूँकि हमारा मन मशीनी है, इसलिए नकारात्मक सोच आसानी से आदत बन सकती है। अगर आप नकारात्मक विचारों की सुनते हैं तो नकारात्मक आदत बन जाती है। यदि आप सजग रहकर तनावपूर्ण विचारों पर सवाल करते हैं तो आप एक दिव्य चेतना का मार्गदर्शन प्राप्त करके जीवन को सार्थक बनाने का ध्येय पा लेते हैं जिससे आप पूरी मानव जाति को एक नयी और असीम दुनिया के दर्शन करा सकते हैं।

मित्रों, डर पैदा करने वाले अवरोधों को दूर करना ही आध्यात्मिक उत्थान का उद्देश्य है। आध्यात्मिक यात्रा लगातार चलने वाला रूपांतरण है। विकसित होने के लिए आपको सदा एक सा बने रहने का संघर्ष छोड़ना होगा और परिवर्तन को स्वीकार करना सीखना होगा। असली रूपांतरण तब होता है जब आप अपनी समस्याओं को अपने विकास का माध्यम बना लेते हैं।

मित्रों, प्रसन्न रहने का दृढ़ निश्चय आपके लिये सहायक रह सकता है। इस ग़लत विचार के साथ परिस्थितियों के बदलने की प्रतीक्षा ना करें कि परिस्थितियों में ही आपके दुख का कारण निहित है। उदासी को स्थायी आदत ना बनायें। यदि आप प्रसन्न हैं तो आपके पास सब कुछ है, प्रसन्न होना ईश्वर से समस्वर होना है। प्रसन्न होने की शक्ति ध्यान से आती है। मित्रों, ध्यान में ही जीवन की शाश्वत अनुभूतियाँ मौजूद हैं। इसलिए प्रति दिन ध्यान ज़रूर करें।

मित्रों, जो दूसरों की निंदा करते हैं, दूसरों की त्रुटियों पर सोचते रहना पसंद करते है वे मानव गिद्ध के समान है। मित्रों, संसार में पहले से ही बहुत सी बुराइयाँ हैं, बुराई के विषय में चर्चा ना करें, ना सोचें, ना किसी का बुरा करें। गुलाब की भाँति बनें और आत्मिक अच्छाई की मधुर सुगंध को चारों ओर बिखेरें। प्रत्येक व्यक्ति को यह अनुभव कराएँ कि आप उनके मित्र हैं, उनके सहायक हैं, विनाशक नहीं। प्रत्येक व्यक्ति को यह अनुभव कराएँ कि आप ईश्वर का प्रतिबिंब हैं। अध्ययन करें, ध्यान करें, और दूसरों का भला करें। जब भी संभव हो, एकांत में समय व्यतीत करें क्योंकि एकांत महानता का मूल्य है।

मित्रों, एक वह इंसान है जिसका सफलता का अपना ही एक महान विचार है, लेकिन दुनिया उसे उस महान विचार पर आगे नहीं बढ़ने देगी। मित्रों मैं तो यह मानता हूँ कि "कोई इंसान अपने ख़ुद के प्रयासों के कारण खुश हो सकता है, एक बार जब कोई ख़ुशी के ज़रूरी तत्वों को जान जाता है, जैसे सदा खाना-पीना, थोड़ा सा साहस, प्रेम और सामंजस्य से भरपूर जीवन शैली, करुणा, सेवा, सहृदय से प्रेरित जीवंत जीवन, काम से प्रेम और इन सबसे ऊपर एक साफ़ अवचेतन मन। मित्रों, ख़ुशी कोई धुंधला सा सपना नहीं है, ख़ुशी असीमता की वह उड़ान है जो मानव कल्याण और उनके उत्थान के भाव से बढ़ती रहती है।

मित्रों, कई बार हमें अपनी मंज़िल पाने के लिए अपना रास्ता बदलना पड़ता है। व्यक्ति को हमेशा अपने व्यक्तिगत शिखर तक पहुँचने के लिये और सफलता की अपनी प्रामाणिक परिभाषा गढ़ने के लिए बड़े जोखिम उठाने के उद्देश्य से तैयार रहना चाहिए। सफलता को पाने के सपनों और विचारों को मूर्तरूप ना मिले तो ऐसे विचार भ्रम मात्र हैं इसलिए विचार + कर्म = रियलिटी।

मित्रों, भौतिक चीजों के प्रति आसक्ति और आध्यात्मिक उन्नति के प्रति उदासीनता के व्यापक प्रभाव ने संसार को स्वार्थ, विपुलता के बीच निर्धनता और अंततः व्यापक आर्थिक मंदी की ओर धकेला है। ईश्वर को भूल जाना और संपत्तियों से आसक्त रहना इंसान में दुख और असंतोष लाता है। इसलिए, जो लोग चाहते हैं कि असीमित ईश्वरीय शक्ति उनके व्यवसाय और पारिवारिक मामलों में उनके लिए कार्य करें तथा उनके भीतर स्थायी शांति एवं आनंद लेकर आएं, उन्हें वैसी ही सत्यानिष्ठा के साथ ईश्वर की खोज करनी चाहिए जितना कि वे धन कमाने के लिए करते हैं। मनुष्य को योग, ध्यान, प्रचंड पुरुषार्थ और सेवा के कार्यों से अपनी आत्मिक उन्नति के साथ-साथ बाह्य सफलता भी प्राप्त करनी चाहिए।

मित्रों, सच्चा धर्म क्या है? सही तरह से यदि समझा जाए, तो धर्म का अर्थ है - जो मनुष्य की सर्वोच्च आवश्यकता को पूरा करें, वह जो हमारे अनिवार्य लक्ष्यों की प्राप्ति तथा पृथ्वी पर हमारे उद्देश्य की पूर्ति करें। यदि हम सभी मनुष्यों के क्रियाकलापों का विश्लेषण करें तो अंततः हम पायेंगे कि हम जो भी करते हैं, भले ही हम उसके प्रति सचेत हों या न हों, वह एक साझा, सार्वभौमिक लक्ष्य से प्रेरित रहता है, अर्थात् दुःख-कष्टों से बचना और परम आनंद की प्राप्ति करना। जागिए! अब और मत सोइए। उन लाखों लोगों में शामिल मत रहिए, जो अपने उद्देश्य एवं अपनी क्षमता से अनभिज्ञ रहते हुए अविद्या द्वारा थोपी जड़ता (अंधविश्वास और संकीर्ण मानसिकता) में जीवनपर्यंत दयनीय अवस्था में ठोकर खाते हुए

चले जाते हैं ! मित्रों योग, ध्यान और प्राण शक्ति के शाश्वत उपयोग से आप मानव जीवन की सच्ची व्याख्या को समझ सकते हैं।

मित्रों, दृढ़ इच्छा शक्ति व आत्म अनुशासन का हमारे जीवन में क्या योगदान है? हम सब यदि जीवन में अनुशासन का दृढ़ता से पालन करें तो हमारा जीवन निश्चित रूप से उच्चतम आयामों तक पहुँच सकता है जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। बस आपको दृढ़ इच्छा शक्ति व आत्म अनुशासन को आपस में मिलाना होगा। इन दोनों के मिलन से आपका जीवन आनंद प्रदान करने वाली ऊर्जावान वस्तुओं से भर जाएगा। आपको हर वो चीज़ मिलेगी जो आप अपने जीवन में पाना चाहते हैं। दृढ़ इच्छा शक्ति व आत्म अनुशासन की कमी आपको आपके जीवन के मूलभूत लक्ष्यों से महरूम रखेगी। ये दो गुण हमारे अंदर ही मौजूद हैं। बस इन दोनों गुणों को अपने जीवन में लागू करना है। हमें अपने अंदर के इन छोटे-छोटे गुणों को विकसित करना होगा। हम देखते हैं कि एक अकेला पतला तार कमज़ोर होता है। लेकिन यदि हम इन पतले तारों को इकट्ठा करें तो लोहे की एक मज़बूत रॉड बन जाती है। छोटे-छोटे कार्यों को करके हम दृढ़ इच्छा शक्ति और आत्म अनुशासन को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बना सकते हैं। नियमित और लगातार किए गए छोटे-छोटे कार्य आपको आपके लक्ष्यों के और क़रीब ले जाएंगे। इन छोटे-छोटे कार्यों के फलस्वरूप आपके अंदर एक विशेष शक्ति उत्पन्न होगी जिसके फलस्वरूप आप अपनी व्यक्तिगत दुनिया के स्वामी बन जाएंगे। जब आप दृढ़ इच्छाशक्ति और आत्मानुशासन से हर छोटे-छोटे कार्यों व अपनी नई आदतों का विकास करेंगे तो आत्मअनुशासन आपको मानसिक शक्तियों के भंडार उपलब्ध कराएगा। जब भी आपके जीवन में कोई परेशानी होगी तो ये गुण इन परेशानियों से आपको बाहर निकालेंगे। आपका जीवन एक पंख की तरह हल्का हो जाएगा। इन दोनों गुणों के मिलन से आपके जीवन में पूर्णता आ जाएगी। और आप अपने जीवन को सरल और सहज बना देंगे। अपने जीवन में उद्देश्यपूर्ण कार्य करने लगोगे। आप एक पल भी उद्देश्यहीन कार्यों को करने में ज़ाया नहीं करेंगे। आपके हर कार्य में अर्थपूर्ण व ज्ञानवर्धक होने की महक आएगी। ये दो गुण आपको किसी भी परिस्थिति में सही कार्य करने की प्रेरणा देंगे। आप साहसी वह सपनों को स्रजन करने वाले बन जाएंगे। इन दोनों गुणों के माध्यम से आप अपने जीवन में नए कीर्तिमान स्थापित करेंगे। आपकी चिंता करने की आदत मिट जाएगी। अपने आप को स्वस्थ व ऊर्जावान बना देंगे। दृढ़ इच्छा शक्ति मानसिक स्थितियों की महारानी है। जब आप अपने मस्तिष्क पर नियंत्रण कर लेंगे तो प्रत्येक विचार पर नियंत्रण कर लेंगे। इसके परिणामस्वरूप आप कमज़ोर विचारों व नकारात्मक विचारों का बहिष्कार करने लगोगे। और सकारात्मक व अच्छे विचारों पर ध्यान केंद्रित करने लगोगे। जब आप अपने विचारों को

वश में कर लोगे तो आपका मन आपके वश में हो जाएगा। आपका मन आपके वश में होने से आपका जीवन आपके वश में हो जाएगा। जब आपका जीवन आपके वश में हो जाएगा तो आप अपने भाग्य के निर्माता बन जाएंगे। परिणामस्वरूप आप सकारात्मक और अच्छे कार्य करने लगोगे जिससे आपके जीवन में सकारात्मक व मनपसंद चीज़ों की बाढ़ सी आ जाएगी, जिससे आपका जीवन पहले से ज़्यादा परिपूर्ण और अद्भुत बन जाएगा।

प्रोत्साहन का हमारे जीवन में क्या योगदान है? प्रोत्साहन सफलता का उत्प्रेरक है। ये प्रेरणा का इंजन है। प्रोत्साहन से ही महान लीडर व आविष्कारक पैदा होते हैं। ये ईंधन है जो लोगों में शक्ति का संचार पैदा करता है। प्रोत्साहन से हर व्यक्ति में मनोबल बढ़ता है। यदि हम किसी व्यक्ति का सकारात्मक प्रोत्साहन करें तो आगे वाले व्यक्ति का हौसला बुलंद होगा और वह व्यक्ति आपके प्रति कृतज्ञ रहेगा क्योंकि प्रोत्साहन से वह व्यक्ति अपने लक्ष्य को तय करने के लिए और अधिक उत्साह से कार्य करने लगेगा। लगभग हर महापुरुष या महान लीडर यह कहते हैं कि उनकी सफलता में जिस महत्वपूर्ण व्यक्ति का हाथ है, उस व्यक्ति ने प्रोत्साहन के दो शब्द कहकर उसके सपनों को साकार करने में उसकी मदद की थी। हम सभी प्रोत्साहन की तलाश में रहते हैं। ऐसा लीडर बनना सीखे, जो लीडर नियमित और लगातार दूसरों को प्रेरित करता हो। जब हम लोगों को उनके कार्य में प्रोत्साहित करने और सक्षम बनाने का समय निकालते हैं तो आज नहीं तो कल वो व्यक्ति हमारे मित्र बन ही जाते हैं। आप भी अपने पिछले जीवन के बारे में सोचे शायद आप उन लोगों को सबसे ज़्यादा अधिक पसंद करते होंगे या उनका सम्मान करते होंगे जिन्होंने आपको अपनी सर्वश्रेष्ठ संभावना हासिल करने के लिए सशक्त और योग्य बनने के लिए प्रोत्साहित किया था। प्रोत्साहन न केवल लोगों की सफलता के लिए ही बल्कि सेहत और स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ज़रूरी है। प्रोत्साहन के दो शब्द एक बीमार इंसान को भी स्वस्थ बना सकते है। एक सर्वेक्षण से यह पता चला की कई माता-पिता अपने बच्चों की आलोचना ज़्यादा और प्रशंसाऔर प्रोत्साहन कम करते है। हमें किसी भी कार्य को अच्छी तरह करवाने के लिए अपने बच्चों की दिल खोलकर प्रशंसा करनी चाहिए। इस प्रशंसा का फ़ायदा यह होगा कि बच्चे जब उस कार्य को अगली बार करेंगे तो अधिक उत्साह व अधिक समर्पण से पूरा करने की कोशिश करेंगे। बच्चे अपने माता-पिता की प्रशंसा के भूखे होते है। कई शहरों में हुए सर्वेक्षण से यह भी पता चला कि अध्यापक ७०% समय बच्चों की नकारात्मक टिप्पणियां करते हैं। सर्वेक्षण से यह भी पता चला की बच्चे पर एक नकारात्मक कथन की भरपाई के लिए, अध्यापक के चार सकारात्मक कथनों की आवश्यकता रहेगी। हाल ही में कर्मचारियों पर हुए एक सर्वेक्षण में ये भी पता चला की इन कर्मचारियों में सबसे ज़्यादा उत्साह व जोश का संचार तब होता है जब उन्हें उनके अच्छे कार्य के लिए उनके

मालिक द्वारा उनकी प्रशंसा की जाती है। जब आप किसी कर्मचारी या किसी परिवार के सदस्य की तारीफ़ करते हैं तो वह संबंध घनिष्ठ और प्रगाढ़ हो जाता है। और कर्मचारी “एक मील आगे तक जाने वाली“ मानसिकता विकसित कर लेते हैं। जब भी आपके सहयोगी, आपके परिवार के सदस्य बेहतर कार्य कर रहे हो, उनकी दिल से तारीफ़ करना न भूलें। उनकी सार्वजनिक प्रशंसा करें। सबके सामने प्रशंसा करें। हर कोई इंसान सार्वजनिक प्रशंसा पाना चाहता है। माना कि लोग दौलत व पैसे के लिए कार्य करते हैं लेकिन प्रोत्साहन और मान्यता उन्हें एक मील आगे तक जाने के लिए प्रेरित करती हैं।

जीवन का अंतिम लक्ष्य परोपकार होना चाहिए! जीवन का अर्थ ही यह है जियो और जीने दो। एक कहावत है ”जो हाथ आपको गुलाब का फूल प्रदान करते है उन हाथों में भी थोड़ी सी ख़ुशबू रह जाती है”। इसका अर्थ स्पष्ट है-जब आप दूसरों के जीवन को सुधारने का कार्य करते हो तो आप इस प्रक्रिया में अप्रत्यक्ष रूप से अपने जीवन को उत्कर्ष बनाते हैं। जब आप प्रतिदिन छोटे-मोटे परोपकार के कार्य करने के अभ्यास करते है तो आपका निजी जीवन कहीं अधिक सम्रद्ध और अधिक महत्वपूर्ण होने लगता है। प्रत्येक दिन की पवित्रता और अखंडता बनाए रखने के लिए किसी न किसी प्रकार से दूसरों की सेवा करते रहें। मेरा आप सबको एक सुझाव है कि आप इस धरती पर अपनी भूमिका के लिए नया रूपांतरण अपनाओ। रूपांतरण परिस्थितियों को या जीवन को सामान्य तौर से देखने का सिर्फ़ एक तरीक़ा है। नकारात्मक लोग जीवन रूपी गिलास को हमेशा आधा ख़ाली देखते है और आशावादी और सकारात्मक लोग इसे हमेशा आधा भरा हुआ ही देखते हैं और आशावादी लोग उन्हीं परिस्थितियों को अलग तरीक़े से देखते हैं क्योंकि ऐसे लोगों ने अपना अलग दृष्टिकोण अपना लिया है। यदि आप अपने जीवन की गुणवता में नाटकीय सुधार व बदलाव चाहते हैं तो आपको एक नया दृष्टिकोण अपनाना होगा कि आप इस प्रथवी पर क्यों आए हो?आपको यह ज्ञात होना चाहिए कि जब आप इस दुनिया में आए थे तब आपके पास कुछ नहीं था और जब आप इस दुनिया से विदा लेंगे तब भी आपके साथ कुछ नहीं आएगा। अत: आपके यहाँ होने का एक ही कारण हो सकता है और वह कारण क्या होगा? ”अपने आपको दूसरों की सेवा में लगाओ और विशेष तरीक़े से अपना योगदान दो” मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आप अपना व्यवसाय, अपनी नौकरी छोड़ दो। मैं तो सिर्फ़ यह कहना चाहता हूँ कि आप अपने वर्तमान कार्य को करते हुए अपने धन का व अपने समय का सदुपयोग करना शुरू कर दें।

मित्रों, मनुष्य में बुद्धि से ऊपर का तल मन है, इस मन को संवारने से जीवन का मूल्यांकन किया जाता है क्योंकि सभी कर्मों का आधार ही मन है। मन के विचार ही कर्म में परिवर्तित

होते हैं, इससे भी परे है चेतन आत्मिक उन्नति जो मन का भी संचालन करती है, इन सबके संयोजन के लिए ज़रूरी है, आध्यात्मिक ज्ञान को प्राप्त करना जो हमारे और दूसरों के जीवन को परिपूर्ण बनाने में मदद करेगा।

मित्रों, जिस इंसान के मन में संशय है, वो इंसान भक्ति नहीं कर सकता, वहाँ तो सिर्फ़ परमात्मा के सामने विनयपूर्वक झुकने का पाखंड चलता है, अपनी पहचान और अस्मिता को भूलकर इस परम ब्रह्म में घुल-मिल जाना और उस परम चेतना में एकाकार हो जाना ही भक्ति है, अपने सांसारिक फ़ायदों के लिए झुकने का नाम भक्ति नहीं पाखंड है।

मित्रों, हज़ारों अज्ञानी मनुष्य मिलकर कोई नियम या प्रथा निर्धारित करें तो वो नियम व प्रथा समाज और राष्ट्र के हित में नहीं हो सकती क्योंकि वो नियम और प्रथाएँ स्वार्थपर्ता और शोषण को बढ़ावा देने वाली ही होंगी, इसलिए समाज और राष्ट्र का निर्माण सिर्फ़ और सिर्फ़ सच्चे ज्ञानवान और सच्चे राष्ट्रभक्त व्यक्ति ही कर सकते हैं जिन लोगों में राष्ट्रभक्ति और समाज में नवीनता लाने की ज्वलंत इच्छा हो।

मित्रों, जीवन जीने की कला का दूसरा रूप है आध्यात्मिक उन्नति। शरीर, मन और आत्मा का सदुपयोग ही हर इंसान को श्रेष्ठ जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। आध्यात्मिक जीवन से निजी कारोबार में, स्वास्थ्य में, बेहतर रिश्तों में और सार्वजनिक परोपकार के कार्यों में अपने उच्चतम स्तर की बदौलत नये सकारात्मक कीर्तिमान स्थापित कर सकते हैं।

मित्रों, आपके शरीर और मन को कार्य करने के लिए साँसों का एक यंत्र के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, आप जिस तरह से सांस लेते हैं, उसी तरह से आप सोचते हैं, आप जिस तरह से सोचते हैं, उसी तरह से आप सांस लेते हैं,आपका पूरा जीवन, आपका पूरा अवचेतन मन आपकी सांसो में लिखा हुआ है, यदि आप सिर्फ़ अपनी सांसो को पढ़े, तो आपका अतीत, वर्तमान और भविष्य आपके सांस लेने की शैली में लिखा हुआ है। यदि आप एक बार यह जान लेंगे तो आपका जीवन अदभुत हो जाएगा। इसका मार्ग है योग साधना और प्राणायाम।

मित्रों, मन को उच्चतम अवस्था में पहुँचाने के लिए नये उच्च विचारों की आवश्यकता रहती है, ये विचार इस बात पर निर्भर करते हैं कि हम कैसा सात्विक भोजन लेते हैं, कैसी भावनाएँ रखते हैं, कैसे माहौल में हम रहते हैं, कैसी हमारी जीवन शैली है, कैसा सुनते हैं, कैसा देखते हैं और सबसे महत्वपूर्ण है हम क्या बनना चाहते हैं? अंध विश्वासों और प्राचीन मान्यताओं का पोषण करते रहने से मन का विकास नहीं हो सकता, उच्चतम करने की दृढ़

इच्छा शक्ति से ही आध्यात्मिकता का विकास होता है और विश्व बंधुत्व का भाव जाग्रत होता है जो सर्वोपरी है।

मित्रों, जो लोग सम्प्रदाय के घेरे में बंद हैं, वे लोग धर्म के रहस्यों को नहीं समझ सकते। ऐसे लोग ही धर्म के नाम पर घृणा, वैमनस्य और कटुता फैलाते हैं, धर्म के अनुसार जीवन जीने वाला इंसान समस्त मानव जाति को ही नहीं, अपितु: समस्त सृष्टि को अपना कुटुम्ब मानता है।

मित्रों, मनुष्य का अनंत मन और अनंत बुद्धि हमेशा हमें हाँ कहती है, चाहे हम कुछ भी सोचने, मानने और बोलने का चुनाव करें, ब्रह्मांड हमेशा हाँ कहता है, हम सबको नकारात्मक सोच या नकारात्मक विषयों पर चर्चा करके अपना समय बरबाद नहीं करना चाहिए। जीवन अनमोल है इसलिए सिर्फ़ और सिर्फ़ सकारात्मक सोचें, सकारात्मक विषयों पर ही चर्चा करें। जैसे -खुशहाल और समृद्ध।

मित्रों, साहस और निर्भिकता, पुरुषार्थ और संतोष, विवेक और दूरदर्शिता चेतना को उच्चतम स्तर तक पहुँचाने में समर्थ है। जब आप निखिल ब्रह्मांड में व्याप्त ऊर्जा और महा प्राण को साधना और ध्यान के माध्यम से अपने भीतर प्रवेश करवाते हैं तब आप अपनी आत्मा का परमात्मा के साथ एकीकरण कर लेते हैं और अपने भीतर अद्वेत की स्थापना कर लेते हैं।

मित्रों, जब इंसान में अहं व स्वार्थवृति जाग्रत होने लगती है तब वो इंसान हिंसा, निंदा, द्वेष और कुटीलता को अपने भीतर समारोहित करने लगता है, ऐसा इंसान पशुत्व की श्रेणी में आ जाता है, अहं और स्वार्थ के त्याग के बिना मानवता की बात करना पाखंड मात्र है, ऐसा इंसान कभी भी महान नहीं बन सकता। सच में मानवता का अर्थ है - उदारता, सहिष्णुता, सेवा, परोपकार, परहित कामना, बिना इन जीवन मूल्यों के किसी को इंसान कहना एक धोखा मात्र है। धर्म का उद्देश्य इन जीवन मूल्यों की विकास और इन जीवन मूल्यों की रक्षा करना है।

मित्रों, इंसान का मस्तिष्क इंसान के पूरे शरीर का कम्प्यूटर है और शरीर में बहने वाला रक्त ख़ुशी है, शिराएँ और धमनियाँ ख़ुशी के मार्ग हैं, सबकुछ प्रेम और ख़ुशी के नियमों के अंतर्गत कार्य करता है। इस ब्रह्मांड की बुद्धिमत्ता के हर कण में प्रेम है, प्रेम और ख़ुशी के अनुभव के बिना कोई भी कार्य अच्छी तरह से करना असम्भव है। नकारात्मक सोच मस्तिष्क को अवरुद्ध कर देती है, परिणामस्वरूप प्रेम और ख़ुशी को खुले रूप से प्रवाहित

होने का अवसर नहीं मिल पाता है इसलिए जब तक जियें खुद भी ख़ुशी से और प्रेममय होकर जियें और दूसरों को भी ख़ुशियाँ प्रदान करते रहें।

मित्रों, निस्वार्थ सेवा भावना से हम समाज के ऋण का भुगतान कर सकते हैं और मानव जीवन को सफल बना सकते हैं, जिससे हमारे अहंकार में कमी आती है, वो है हमारा सेवा भाव। आप कई तरह से सेवा कर सकते हैं जैसे - धन की सेवा, शारीरिक श्रम के द्वारा सेवा और सबसे महत्वपूर्ण सेवा है ज्ञान सेवा मतलब लोगों के नकारात्मक विचारों को सकारात्मक बनाने की सेवा। यही वो सेवा है जिसके माध्यम से आप लोगों के मन में मानव मात्र और जीव मात्र के प्रति दया, क्षमा, कृतज्ञता और प्रेम के भाव विकसित कर सकते हैं।

मित्रों, चिंता आधुनिक युग का प्लेग (कोरोना) है, डर और चिंता इंसान के व्यक्तित्व को विखंडित करने वाले सबसे बड़े शत्रु हैं, चिंता सभी मानवीय बीमारियों में सबसे सूक्ष्म और सबसे विनाशकरी बीमारी है। मैं ऐसा मानता हूँ कि लाखों लोग सिर्फ़ इसलिए बीमार हैं क्योंकि उन्होंने बहुत सारी अनुपयोगी चिंताओं को अपने मस्तिष्क में रोके रखा है। चिंता का अर्थ है दम घुटना। चिंता से बाहर निकलने का आसान तरीक़ा है - योग, ध्यान, प्रार्थना और प्रचंड पुरुषार्थ।

मित्रों, इस दुनिया में हमेशा ऐसे लोग भी मौजूद रहते हैं जो स्वयं नकारात्मकता के अंधेरे में रहने की वजह से, सकारात्मकता के प्रकाश को सह नहीं पाते हैं और उस प्रकाश रूपी दिव्यता का भी उपहास उड़ाने से बाज नहीं आते हैं। दोस्तों इस उपहास की जगह यदि ये लोग अपने अंदर मौजूद द्वेष, क्रोध, निंदा और अहंकार रूपी किलों को ध्वस्त करें तो इन किलों के ढह जाने से ऐसे लोग भी उच्चतम आयामों में पहुँच सकते हैं और दिव्यता की चरम ऊँचाई तक पहुँच कर जनकल्याण के कार्यों में अपना योगदान दे सकते हैं।

मित्रों, दो शब्दों से आशा की ज्योति कैसे जगायें? दोस्तों जो विचार आपके मन में उठता है, उस विचार को आपकी भावना से बल मिलता है और उसका असर आपकी वाणी और आपके शब्दों पर दिखाई देता है। सुबह से लेकर रात तक आपकी वाणी जो कह रही है, उससे यह पता चलता है की आपने क्या निर्माण किया है? समझदार इंसान सामने वाले की वाणी सुनकर ही बता सकता है कि इस इंसान के जीवन में आगे क्या-क्या आनेवाला है... वह इंसान ख़ुशियों की तरफ़ जा रहा है या दुःखों की तरफ़ जा रहा है। इंसान की वाणी से ही सब कुछ पता चल जाता है, आपके मुँह से जो शब्द निकलते हैं, उन्हीं शब्दों से यह पता चल जाता है कि वह इंसान अपने विचारों में क्या निर्माण कर चुका है, क्योंकि जो चीज़ विचारों में आ चुकी है, उसका असर वाणी पर ज़रूर दिखाई देगा। इन विचारों को को हमारी भावनाओं से बल मिलेगा। फिर विचार नियम के सिद्धांत के आधार पर वह चीज़

आपके जीवन में प्रकट होगी। अपने शब्दों और अपनी वाणी का सोच-समझकर इस्तेमाल करें, हर सकारात्मक शब्द की एक तरंग होती है, वह तरंग आपको बेहतर स्वास्थ्य, बेहतर रिश्ते, ख़ुशहाली, सफलता और समृद्धि प्रदान करेगी। ऐसे ही नकारात्मक शब्दों की भी तरंगे होती हैं, इन तरंगों से आपके जीवन में आत्मविश्वास में कमी, डर, तनाव, दुःख और ग़रीबी से भरा जीवन मिलने की पूरी सम्भावना रहेगी।

मित्रों, हमारे मन की शक्तियाँ असीम हैं, परंतु एक बात याद रखें कि यदि मन में नकारात्मक विचार बार-बार उठ रहे है तो वो विचार भी हक़ीक़त में बदल रहे हैं इसलिए मन को प्रशिक्षित करने की ज़रूरत है ताकि हमारा मन हमेशा सकारात्मक विचार ही रखे। परिणामस्वरूप हमारा जीवन सुखमय और आनन्दमय बना रहे।

मित्रों, यदि हम हँसता-खेलता जीवन जीना चाहते हैं तो हमें वैसे ही विचार करने चाहिए, जैसा जीवन हम जीना चाहते हैं, जैसे-जीवन बहुत खूबसूरत और अनमोल है, इसके एक-एक क्षण का हमें भरपूर आनंद लेना चाहिए, और अपने जीवन को ख़ुशहाली और समृद्धि के विचारों से सराबोर करते हुए अपने सम्पूर्ण जीवन को जनकल्याण के कार्यों को पूर्ण करते हुए सम्पूर्णता प्रदान करनी है।

यदि आप शाश्वत जीवन के संतुलन को क़ायम रखना चाहते हैं और अपने जीवन में शाश्वत सफलता प्राप्त करना चाहते है तो आपको दो बातों का हमेशा ध्यान रखना चाहिए, एक तो जब आप बहुत ज़्यादा दुःख, तनाव, क्रोध और भय की अवस्था में हों तब कोई निर्णय ना लें और साथ ही साथ दुःखी, परेशान और असफल लोगों से भी राय न लें, दूसरी बात जो इंसान हमेशा ख़ुश रहता है और उसकी ख़ुशी अंतर्मन और बाह्य मन दोनों में निहित रहती है तो उस इंसान से राय या सलाह लेने में आपको बिलकुल भी हिचक नहीं रखनी चाहिए।

मित्रों, मनुष्य अपने नकारात्मक कर्मों से दूसरों को नुक़सान पहुँचाता है लेकिन अपने नकारात्मक विचारों से खुद को नुक़सान पहुँचाता है इसलिए विचारों के प्रति हमेशा सचेत और सजग रहें, सकारात्मक विचारों को ही अपने मन और मस्तिष्क की खुराक बनाएं।

मित्रों, परिवर्तनशील जगत में आत्मा की उन्नति ही शाश्वत सत्य है और आत्मा की उन्नति का मार्ग है कल्याणकारी मनोभावों का निरंतर विकास।

मित्रों, मनुष्य एक सर्वव्यापी आत्मा है, एक शरीर नहीं है जो किसी स्थान तक सीमित है बल्कि आत्मा के रूप में सर्वव्यापी है, जिसे अहंकार बेरहम तरीक़ों से साज़िश कर उस आत्मा की पवित्रता को दबाने का अथक प्रयास करता है। मनुष्य के ग़लत विचार उसके विवेक में कमी की वजह से निकलते हैं, यौगिक विज्ञान का ध्येय मन को शांत करना होना

चाहिए, जिससे ये किसी भी प्रकार की विकृति के बिना यह सृष्टि के दिव्य दृश्य को प्रतिबिम्बित कर सकें, यानी अंतर आत्मा में निवास करने वाले परमात्मा की दिव्यता को सुन सकें और अपने भीतर की दिव्यता से मानव जाति को एक नये शाश्वत युग की तरफ़ जाने के लिए प्रेरित कर सकें।

मित्रों, हर मनुष्य को रोज़ाना प्राणायाम करना चाहिए, मनुष्य में प्राण ऊर्जा ही उसके जीवन का आधार है, प्राण ऊर्जा की अधिकता से ही शरीर तेजस्वी, सुंदर, सक्रिय, स्फूर्तिवान,ओजस्वी, प्रतिभावान दिखाई देता है और प्राण ऊर्जा की कमी से शरीर सूखा, नीरस, कुरूप, शिथिल, निस्तेज, आँखों में दीनता व चेहरे पर उदासी छाई रहती है। प्राण ऊर्जा की कमी से ही रोगों के कीटाणु शरीर में प्रवेश कर बीमारी का कारण बनते हैं इसलिए प्राणायाम को अपने जीवन का अभिन्न अंग बना दीजिए।

मित्रों, आज आप अपने आप से ये तीन सवाल करें ! क्या मेरा कोई सकारात्मक वाक्य समाज और राष्ट्र को याद रह सकता है? क्या मेरा कोई सशक्त विचार समाज और राष्ट्र को नई दिशा दे सकता है? क्या मेरा कोई दमदार लक्ष्य समाज और राष्ट्र को बदल सकता है?

मित्रों, विचार-नियम के प्रति अज्ञान और विचारों का प्रशिक्षण न होने की वजह से इंसान संसार के नकारात्मक विचारों में उलझकर दुःखी और परेशान होता रहता है और इंसान को कभी भी यह एहसास ही नहीं हो पाता है कि दुखों और परेशानियों का असल कारण मेरे अपने ही विचार हैं। ज़्यादातर समय इंसान अपने दुखों का कारण दूसरों को मानकर उन पर इल्ज़ाम लगाता रहता है। इल्ज़ाम की बजाय उसे अपने विचारों की प्रोग्रामिंग करनी चाहिए, इसका तरीक़ा है सकारात्मक और उच्च्च विचारों को बार-बार दोहराते रहना, जिन विचारों के माध्यम से वो अपने जीवन को खुशहाल और समृद्ध बनाना चाहता है।

यदि आप शाश्वत प्रसन्नता को प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको यह सोचना बंद करना होगा कि आप एक नश्वर प्राणी हैं, आत्मा अमर है वो तो सिर्फ़ नया शरीर धारण करके इस संसार में सिर्फ़ अपना किरदार निभाकर इस संसार से विदा लेती रहती है, वो अपने कर्मों के हिसाब हमेशा एक नए किरदार के साथ इस संसार में वापसी करती है। यदि आपके कर्म महान है तो आपका अगला जन्म एक महान आत्मा के रूप में होगा लेकिन यदि आपके कर्म बुरे है तो आपका अगला जन्म एक बदतर हालत में होगा जिसको दो समय का खाना तक नसीब नहीं होगा।

मित्रों, अनेक लोग अपने सपने छोड़ देते हैं या उन सपनों पर कार्य भी शुरू नहीं करते हैं क्योंकि वे जहां खड़े होते हैं वहां से उन्हें अपने सपने का पूरा मार्ग नहीं दिख रहा होता है,

देखिए आप आगे का पूरा मार्ग कभी भी नहीं देख पाएंगे। आप कभी भी यह नहीं जान पाएंगे कि आपका सपना कैसे सच होने वाला है, आपको बस अपने सपने पर विश्वास करना है और कोशिश नहीं छोड़नी है जब तक आपका सपना साकार नहीं हो जाए।

मित्रों, जब आप अपने जीवन में रियल हीरो की यात्रा के रोमांचक मोड़ों और घुमावों के बीच अपने सपने का अनुसरण करते हैं, तो आप एक चीज़ पर भरोसा कर सकते हैं, आपने शुरुआत में जितना बड़ा सपना देखा था, अंत में आपका सपना कभी भी उससे छोटा नहीं होगा। अपने सपनों को पूरा करना एक जोखिम भरी यात्रा का नाम है, आपके सपनों का मार्ग भूलभुलैया में रहने जैसा है। आप बस अपने आगे की कुछ फ़ीट जगह ही देख सकते हैं। आपको बस अपनी यात्रा का आनंद लेना है मंज़िल कब मिल जाएगी, आपको पता भी नहीं चलेगा।

मित्रों, शिखर, विनम्रता और आपकी नेतृत्व क्षमता:- विनम्रता के बिना आपकी श्रेष्ठता भी अधूरी है, आप जब सफलता के सोपान चढ़ते हैं तब आप विनम्र बने रहेंगे तो आपकी राह आसान रहेगी जिस भी राह पर आप चलना चाहते हैं। वहाँ विनम्रता आपको अभेद्य योगदान देती है, आपकी नेतृत्व क्षमता में चार चाँद लगाती है, विनम्रता का अर्थ है:- हृदय से धन्यवाद देना, ग़लतियों पर विनम्रता से क्षमा याचना करना, दूसरों के प्रति आदरभाव रखना। ये सब गुण एक मुखिया और सच्चे लीडर में होने बेहद ज़रूरी हैं। अपनी उपलब्धियों पर ख़ुश होना मगर अहंकार से बचे रहना विनम्रता का ही रूप है। हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी मेरे आदर्श हैं, उनके जैसा विनम्र और सुसंस्कृत व्यक्ति मैंने दूसरा नहीं देखा। देश और दुनिया में करोड़ों लोगों के प्रेरणास्रोत होने के बावजूद श्री नरेंद्र मोदी हमेशा दोनों हाथ जोड़े हुए अपनी सफलता का श्रेय दूसरों को देते हुए नज़र आते हैं, कई न्यूज़ चेनलों के इंटरव्यू में यह बात हमें साफ़-साफ़ नज़र आती है। जो लोग थोड़ी सी सफलता हासिल करते ही अहंकार में चूर हो जाते हैं, दूसरों से दुर्व्यवहार करने लगते हैं, उन्हें श्री नरेंद्र मोदी जैसे शिखर पुरुष से सबक़ लेनी चाहिए, शिखर पर बने रहने में आपके नज़रिए का भी महत्वपूर्ण योगदान है। बिना अच्छे नज़रिए के आप कभी भी अपनी पूरी सम्भावना तक नहीं पहुँच पाते, आपका बेहतर नज़रिया आपको दूसरों से थोड़ा ऊपर उठा देता है जिससे आप ग़लत सोच वाले लोगों की तुलना में फ़ायदेमंद स्थिति में आ जाते हैं, आपका उच्च्व नज़रिया आपके भीतर की उच्चतम भावनाओं से विकसित होता है, अच्छे नज़रिए की बदौलत ही आपके भीतर उच्चतम नेतृत्व क्षमता विकसित होती है। लीडरशिप के बारे में सबकी अलग-अलग राय हो सकती है लेकिन मैं तो ऐसा मानता हूँ कि जो व्यक्ति अपने आपको लीडर समझता है परंतु अगर कोई उसके पीछे नहीं चल रहा है तो वह व्यक्ति

टहल रहा है। सिर्फ़ पद की वजह से जो लोग लीडर बनते हैं, उन्हें सच्चे स्वयमसेवकों, सच्चे बुद्धिजीवी कर्मचारियों, सच्चे देशभक्त युवाओं के साथ कार्य करने में ज़्यादा मुश्किलें आती हैं क्योंकि सच्चे स्वयमसेवक किसी संगठन में पैसे के लिए कार्य नहीं करते। इस वजह से पद पर आसीन लीडर उनसे कार्य करवाने के लिए आर्थिक पैंतरे नही आज़मा सकते, सच्चे बुद्धिजीवी कर्मचारियों को निर्णय लेने में भागीदारी की आदत होती है, इसलिए वे तानाशाही पर आधारित लीडरशिप से चिढ़ते हैं और सच्चे देशभक्त युवान राष्ट्रीयता को पहले नम्बर पर रखते हैं इसलिए वो हमेशा ऐसे लीडर के ख़िलाफ़ आवाज़ बुलंद करते हैं जो लीडर अपने निजी स्वार्थ के लिए राष्ट्र के अहित में भी फ़ैसले ले लेते हैं। इन सभी लोगों को एक सच्चा मुखिया और सच्चा लीडर ही साथ में लेकर चल सकता है क्योंकि अनुमति के स्तर पर बैठा लीडर पारस्परिक रिश्तों के द्वारा नेतृत्व करता है। उसका मक़सद चोंच मारने के क्रम को सुनिश्चित करना नहीं, बल्कि लोगों का विकास करना होता है। जो लोग मजबूत और स्थायी रिश्ते नहीं बना पाते हैं। उन्हें जल्द ही यह पता चल जाता है कि लम्बी और प्रभावी लीडरशिप नहीं दे पाएँगे। यह कहने की ज़रूरत नहीं कि आप नेतृत्व किये बिना लोगों से प्रेम तो कर सकते हैं परंतु आप लोगों से प्रेम किये बिना नेतृत्व नहीं कर सकते।

मित्रों, यदि आप सचमुच में अपने जीवन में प्रेम, ख़ुशहाली, समृद्धि, बेहतर रिश्ते और बेहतर स्वास्थ्य को पाना चाहते हैं तो आपको लगातार पुराने नकारात्मक मार्ग का इस्तेमाल बिलकुल बंद करना होगा, भले ही वह मार्ग शक्तिशाली इंटरस्टेट एक्सप्रेसवे क्यों न हो, जब उस नकारात्मक मार्ग को खुराक मिलना बंद हो जाएगा, तब गड्डों, दरारों और खरपतवार वाले अप्रयुक्त हाईवे की तरह ही मस्तिष्क के प्रोग्राम मार्ग भी दरारयुक्त हो जाते हैं और अंततः अपनी शक्ति खो देते हैं, आप को बस पुराने नकारात्मक प्रोग्राम की जगह एक नया सकारात्मक स्वस्थ प्रोग्राम रखना है और उसका बार-बार इस्तेमाल करना है, कम से कम तीन सप्ताह तक उस पुराने प्रोग्राम का इस्तेमाल न करना है... मतलब अपने विचारों, भावनाओं, शब्दों और कर्मों में एकरूपता बनाए रखनी है और साथ-साथ देखने और सुनने में भी सात्विकता का पूरा ख़्याल रखना होगा।

मित्रों, बेहतरीन भविष्य की प्राप्ति और उच्चतम चेतना शक्ति की प्राप्ति सिर्फ़ ऐसे लोगों को ही उपलब्ध हो सकती है, जो लोग आनंद और प्रेम से जिएँगे, आनंद और प्रेम को बाटेंगे और आनंद और प्रेम का प्रचार करेंगे। मनुष्य प्रेम करता है क्योंकि पूरी प्रकृति प्रेम से ही गतिमान है, मनुष्य आनंद चाहता है क्योंकि मनुष्य जीवन का अंतिम और परम लक्ष्य ही

परम आनंद की प्राप्ति का ही है, और मनुष्य परम पिता परमात्मा को पाना चाहता है क्योंकि मनुष्य परमात्मा का ही अंश है इसलिए हमेशा परम आनंद और परम चेतना को बनाए रखें।

मित्रों, जब आप अपने शाश्वत इरादों को भावनाओं, विचारों, शब्दों और कर्मों में घनीभूत करते हैं तब एक जादुई शक्ति उत्पन्न होती है, वो शक्ति आपको अपनी मंज़िल तक ले जाती है और आपका जीवन उच्चतम आयामों से सुसज्जित होकर अपनी आत्मशक्ति को परिष्कृत करता है जिससे सचमुच में आपका जीवन धन्य हो जाता है और आप परम पिता परमात्मा का साक्षात्कार कर पाते हैं।

मित्रों, ब्रह्मांड को आभार और प्रशंसा पसंद है। जितना अधिक आभारी आप ब्रह्मांड के प्रति होंगे, उतनी ही अच्छी चीजें आपको मिलेंगी। मेरा तात्पर्य सिर्फ़ भौतिक वस्तुओं से नहीं है, मेरा मतलब उन सब लोगों से, स्थानों और अनुभवों से है, जो जीवन को इतने शानदार तरीक़े से रहने लायक़ बना देते हैं। आप जानते हैं जब आपका जीवन प्रेम, ख़ुशी, बेहतरीन स्वास्थ्य और रचनात्मकता से भरा हो तब आपको कितना बेहतरीन महसूस होता है। हमारा जीवन ऐसा ही हो सकता है अगर हम ब्रह्मांड के आभारी रहे। ब्रह्मांड एक उदार, विशाल नदी है जो हमें वो सब कुछ दे सकता है जिसकी हम अंतरात्मा से माँग करते हैं।

मित्रों, जिन लोगों के जीवन का कोई शाश्वत उद्देश्य नहीं होता है, वे लोग बहुत ही जल्द चिंता, भय, बेरुख़ी और आत्मग्लानि के भाव से ग्रस्त हो जाते हैं और ऐसे लोग क्षणिक ख़ुशियों के पीछे भागते रहते हैं। ऐसे लोग अपने और दूसरों के जीवन को कभी भी सच्ची ख़ुशी प्रदान नहीं कर सकते और ऐसे जीवन को हम कभी भी आदर्श जीवन की परिपाठी नहीं कह सकते इसलिए हमें अपने जीवन को किसी न्यायसंगत उद्देश्य के लिए समर्पित करना चाहिए और उसे यथार्थ बनाने के लिए कार्यशील होना चाहिए। हमें उस उद्धेश्य को, अपने विचारों का केंद्र बिंदु बना लेना चाहिए और उस उद्देश्य को अपना उच्चतम कर्त्तव्य बनाकर उसकी प्रगति के लिए स्वयं को समर्पित कर देना चाहिए।

मित्रों, यदि इंसान अपने विचारों की पवित्रता को बनाए रखे तो उस इंसान का पीछा प्रसन्नता इसी तरह करेगी जैसे परछाई उस इंसान का पीछा करती है।

मित्रों, देरी होने पर धैर्य को मत खोओ, बस इंतज़ार करो समझदारी से और सर्वश्रेष्ठ कर्म करते रहो, जब श्वेत आत्मा उठ कर आज्ञा देती है तब देवी-देवता भी आज्ञा पालन को तत्पर रहते हैं।

मित्रों, अपने शाश्वत सपनों को संजोए रखो, अपने शाश्वत आदर्शों को संजोए रखो और अपने हृदय को प्रेरित करने वाले संगीत से संजोए रखो क्योंकि आपके मन में आकार लेती

सुंदरता, आपके विचारों को आच्छादित करने वाला माधुर्य और सब निर्मित आनंददायी परिस्थितियाँ इन्हीं में से उत्पन्न होती हैं और इन्हीं स्पंदनों से आपके चारों तरफ़ स्वर्गीय वातावरण का विकास होता है। यदि आप इन सब स्पंदन शक्तियों के प्रति सच्चे और प्रेममय हैं तो आपका बेहतरीन वर्तमान और बेहतरीन भविष्य निर्मित अवश्य होगा।

मित्रों, आपका परिवार एक उच्चतम विकसित समाज का हिस्सा बने। इस उद्देश्य से आज से ही अपने परिवार के हर सदस्य की आध्यात्मिक उन्नति पर ध्यान दें, इसलिए परिवार को प्रार्थना, शाश्वत प्रेम, कृतज्ञता, करुणा, दया, परोपकार, क्षमा, सहृदयता, ध्यान, साधना और चिंतन मनन जैसे भावनात्मक और रचनात्मक क्रियाकलापों से अलंकृत करें।

मित्रों, अपने मन को मजबूत बनाकर जीवन को उच्चतम ऊँचाइयों पर पहुँचाया जा सकता है। इसके लिए ज़रूरत है विश्वास के साथ सपने देखने की। यह विश्वास हमारे अंतर्मन तक पहुँचना चाहिए ताकि वो सपना आपके जीवन में वास्तविक अनुभूति का एहसास दिला सके। सपनों का कर्मों के साथ मिलान होना बेहद ज़रूरी है, वर्ना वो सपने मुंगेरीलाल के हसीन सपने भी बन सकते हैं।

मित्रों वर्तमान में जो आपके पास है, उससे यदि आप असंतुष्ट हैं, खिन्न या क्रुद्ध रहते हैं तो यह बात आपको धनवान बनने के लिए तो प्रेरित कर सकती है, लेकिन आप चाहे लाखों कमा लें लेकिन फिर भी आप अपने भीतर से अभाव ही महसूस करते रहेंगे। आप ऐसे अनेक सुख तो हासिल कर सकते हैं जो आप पैसे से ख़रीद सकते हैं, लेकिन वो आते-जाते रहेंगे और हर बार आपके लिए एक ख़ालीपन का एहसास देकर जाएँगे इसलिए सबसे पहले वर्तमान में आनंदित रहने की कोशिश कीजिए। वर्तमान में खुलकर जिएं अपनी स्थिति के अनुसार। वर्तमान से बढ़कर कुछ भी नहीं है, वर्तमान के हर दिन को भाव-विभोर होकर अप्रतिम आनंदमय होकर जिएं।

मित्रों, जितनी जल्दी आप वर्तमान पल को सम्मान और आदर देने लगते हैं, आपके सारे दुःख, सारी कशमकश,सारी छटपटाहट और सारी नकारात्मक मनोदशा विलुप्त होने लगती है, और आपके जीवन का प्रवाह संतोषप्रद, आनन्दमय और सहज होने लगता है। वर्तमान में सजगता के साथ कर्म करने से मिलने वाले परिणाम बेहतरीन और गुणवता से भरे रहेंगे, इसलिए अपने कर्मफल के लिए चिंतित न रहें, सिर्फ़ अपने वर्तमान कर्म को सजगता के साथ पूर्ण करें।

मित्रों, आज से आप वर्तमान को नकारने के, वर्तमान का विरोधी-प्रतिरोधी बनने के पुराने ढर्रे को तोड़ दीजिए, यह एक स्वभाव बना लीजिए कि जब-जब भूत और भविष्य में जाना

आवश्यक न हो, तब-तब आप अपने आपको उससे बाहर ही रखें, अपने मन के अवलोकनकर्ता के रूप में, दृष्टा के रूप में उपस्थित रहिए, अपने विचार को ध्यान से देखिए, अपनी भावना को महसूस कीजिए, अपनी प्रतिक्रिया का अवलोकन कीजिए। उसे अपनी निजी समस्या मत बना लीजिए। अपनी विद्यमानता के मौन दृष्टा बने रहें और वर्तमान के हर पल को श्रेष्ठतम विचारों, भावनाओं और कर्मों का स्टेशन बना दीजिए।

मित्रों, जिन लोगों का जीवन बेहतरीनऔर शानदार होता है, ऐसे लोग अप्रिय चीजों के बजाय अपनी प्रिय चीजों के बारे में ज़्यादा सोचते, बोलते और उन प्रिय चीजों के अनुरूप कर्म करते हैं। ऐसे लोग बेफ़िज़ूल की अनावश्यक चीजों पर कभी भी अपना ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं और न उन अनावश्यक चीजों पर अपना अमूल्य समय बर्बाद करते हैं।

मित्रों, इंसान की पहली पुकार, सत्य की प्यास, दुःख के इलाज की खोज ही प्रार्थना की शुरुआत बनती है। प्रार्थना का अर्थ है उस परम पिता परमात्मा को धन्यवाद देना जिसने हमें आज तक जो भी प्रदान किया है।

मित्रों, जो कुछ भी आप कर रहे हैं, यदि उसमें संतोष, आनंद, सहजता और हलकापन नहीं है तो जो आप कर रहे हैं, उसे बदलने की नहीं, बल्कि उसे आप जिस तरह से कर रहे हैं, उसको बदलना ही काफ़ी है। देखिए कि आपका ध्यान कर्म पर अधिक है या कर्मफल पर अधिक है। यदि आपका ध्यान कर्म पर अधिक है तो समझिए आप सही राह पर हैं।

मित्रों, मैं तो ऐसा मानता हूँ कि सदियों से अज्ञान, ग़लतफ़हमी और नियंत्रण करने की इच्छा के कारण बहुत से भ्रामक दृष्टिकोणों और झूठी व्याख्याओं की परतें सच के ऊपर चढ़ती गयी, परिणामस्वरूप सत्यता और सम्पूर्णता का लोगों के व्यवहार और उनके शब्दों में दिखना कम होने लगा। उन शब्दों में सच का पुट कम होने लगा जिससे उन व्याख्याओं के पार जाकर उस सच को जान पाने में लोग असमर्थ रहने लगे, जिससे लोग अपने जीवन को सहज बनाने की जगह और ज़्यादा जटिल और तनावग्रस्त बनाते गए। दोस्तों सहजता के लिए अपने आपको जानना बेहद ज़रूरी है - जैसे मैं कौन हूँ? और मैं इस दुनिया में क्यों आया हूँ?

मित्रों, यदि आप सच में संसार के दुखों को दूर करना चाहते हो तो आपको लोगों में भीतर से बदलाव लाना होगा, मानव चेतना में अभूतपूर्व बदलाव लाना होगा। मानव जीवन का संतुलन क़ायम रखने के लिए हर प्राणी और हर इंसान के शाश्वत स्वरूप को समझना होगा। दोस्तों एक बात हमेशा याद रखनी होगी कि आपके भीतर किसी भी प्राणी मात्र के प्रति किसी भी प्रकार का प्रतिरोध न हो, कोई घृणा न हो और आपके भीतर नकारात्मकता का

नामोनिशान न हो और शांति आपकी तरफ़ से दी जाने वाली संसार को सबसे क़ीमती भेंट हो।

मित्रों, जब तक आपको अपने आंतरिक प्रयोजन का बोध नहीं होगा, तब तक आपके बाह्य प्रयोजन का महत्व बना रहेगा, लेकिन जब आंतरिक प्रयोजन का आपको बोध हो जाएगा तब बाह्य प्रयोजन एक खेल की तरह हो जाएगा जिसे आप बस इसलिए जारी रखते हैं क्योंकि उसका आप भरपूर आनंद ले रहे हैं, इसलिए हमेशा पूर्ण चेतन्यता और आध्यात्मिकता के मार्ग पर बने रहें और जीवन का भरपूर आनंद लें।

मित्रों, मानवीय सम्बन्धों का आदान-प्रदान एक महान आध्यात्मिक अभ्यास भी बन सकता है या फिर नकारात्मक विचारों का आदान-प्रदान करने का एक ज़रिया जिसके माध्यम से दुर्जन लोग अपने नकारात्मक लक्ष्यों को अपने अंजाम तक पहुँचा सकते हैं इसलिए हमेशा उपयोगी और जन कल्याण के विचारों से अभिभूत रहिए और दूसरे लोगों को भी ऐसे विचारों से उत्प्रेरित कीजिए और मानवीय सम्बन्धों को सकारात्मक विचारों से सुदृढ़ और मजबूत करते रहिए।

मित्रों, मानवीय सम्बन्धों का आदान-प्रदान एक महान आध्यात्मिक अभ्यास भी बन सकता है या फिर नकारात्मक विचारों का आदान-प्रदान करने का एक ज़रिया जिसके माध्यम से दुर्जन लोग अपने नकारात्मक लक्ष्यों को अपने अंजाम तक पहुँचा सकते हैं इसलिए हमेशा उपयोगी और जन कल्याण के विचारों से अभिभूत रहिए और दूसरे लोगों को भी ऐसे विचारों से उत्प्रेरित कीजिए और मानवीय सम्बन्धों को सकारात्मक विचारों से सुदृढ़ और मजबूत करते रहिए।

मित्रों, अपने गुरु, अपने इष्ट, अपने आस्था के केंद्र उस परमात्मा से अपने आपको ऐसा बनाने के लिए रोज़ाना प्रार्थना करें :- सिंह के समान पराक्रमी, हाथी के समान स्वाभिमानी, वृषभ के समान भद्र, मृग के समान सरल, पशु के समान निरीह, वायु के समान निशंक, सूर्य के समान तेजस्वी, सागर के समान गंभीर, मेरु के समान निश्चल, चंद्रमा के समान शीतल, मणि के समान क्रांतिवान, पृथ्वी के समान सहिष्णु और आकाश के समान अनंत।

मित्रों, जब आप पूरी तरह यह स्वीकार कर लेते हो कि आप कुछ भी नहीं जानते हो तब आप अपनी सीमित बुद्धि से उत्तर खोजने के लिए संघर्ष करना बंद कर देते हो, और उसी क्षण एक बेहतर बुद्धि आपके लिए कार्य करना शुरू कर देती है। परिणामस्वरूप आपके विचारों में सजगता आ जाती है और सजगता की वजह से बेहतर बुद्धि उन विचारों में

प्रवाहित हो सकती है। इससे आप पूर्ण स्वीकार्यता की अवस्था में आ जाते हो, ये अवस्था आपको आत्मा की गहन शांति की ओर ले जाएगी।

मित्रों, जो कठिनाई से मिल जाए, वो सम्मान है, जो हृदय से मिले, वो सच्चा प्रेम है और जो भाग्य से मिले, वो सच्चा मित्र है। दोस्तों जब आप नहीं थे तब भी दुनिया थी और जब आप चले जाओगे तब भी दुनिया रहेगी। इस दुनिया में बड़े से बड़ा आया और चला गया, इसलिए दोस्तों चिंताओं से मुक्त होकर रचनात्मक कार्यों के साथ वर्तमान समय का आनंद लो। आने वाली कल की ख़ुशी के चक्कर में अपने आज की ख़ुशी को बर्बाद मत करो, ज़िंदगी की भी अजीब पहेली है दोस्तों !आपने देखा होगा कि हंस मरते हुए भी गाता है और मोर नाचते हुए भी रोता है इसलिए हमेशा आनन्दमय और प्रेममय रहिए, परिस्थितियाँ चाहे कैसी भी क्यों न हों। वर्तमान जीवन ही सच्चा जीवन है।

मित्रों, अपने मन को या बाहरी दुनिया को आप अपना सारा ध्यान-अवधान मत दे दीजिए। निश्चित रूप से आप जो कर रहे हैं, उस कार्य पर पूरा फ़ोकस दीजिए, लेकिन साथ ही साथ जब-जब भी सम्भव हो, अपने आंतरिक शरीर को भी महसूस करते रहिए। अपनी जड़ें अपने अंदर जमाए रखिए, फिर आप देखेंगे कि आप जो भी कार्य चैतन्यता की अवस्था में कर रहे हैं, उस कार्य की गुणवत्ता में कैसे अभूतपूर्व परिवर्तन आ रहा है।

मित्रों, मैं तो ऐसा मानता हूँ कि जब तक मनुष्य जाति में उसकी चिंतन-पद्धति में आमूल-चूल परिवर्तन नहीं होगा तब तक मनुष्य-जाति में ख़ुशहाली और सम्पन्नता का एक साथ अपने-अपने आयामों पर मौजूद रहना लगभग असम्भव है, इसलिए यदि आप सचमुच राष्ट्र और समाज को खुशहाल और संपन्न देखना चाहते हैं तो सबसे पहले लोगों की वैचारिक-पद्धति को आध्यात्मिकता से ओत-प्रोत करें।

मित्रों, त्याग किये बिना कुछ भी प्रगति या उपलब्धि हासिल नहीं हो सकती है। आपकी सांसारिक और आध्यात्मिक सफलताएँ उसी अनुपात में आपको प्राप्त होती हैं जिस अनुपात में आप अपने भ्रामक पाशविक विचारों का त्याग करते हो, इसलिए अपने विचारों के प्रति हमेशा सजग रहो, और अपनी संकल्प शक्ति और अपनी इच्छा शक्ति को अपने जीवन के शाश्वत लक्ष्यों पर केंद्रित करो। जितना आप अपने विचारों को उन्नत कर लेते हो, उतना ही ईमानदार, परोपकारी, दयावान, क्षमाशील और कर्मठ बन जाते हो। परिणामस्वरूप आपकी सफलता सुखदायी और टिकाऊ बनी रहती है।

मित्रों, यदि आप सचमुच में अपने जीवन को शाश्वत स्वरूप प्रदान करना चाहते हैं तो उसकी शुरुआत विश्वास के बीज़ से होगी। याद रखें उसकी नींव 100% विश्वास में है। जिस

पल आप विश्वास रखते हैं, उसी पल सफलता आपकी ओर बढ़ जाती है, इसलिए निश्चित होने के लिए विश्वास करें। जो समस्या आप सुलझाना चाहते हैं, क़ुदरत उसे सुलझाने में आपसे भी पहले लगी हुई है, इसलिए चिंता करने के बजाय क़ुदरत को धन्यवाद दें ताकि सकारात्मक परिणाम प्राप्त हो।

मित्रों, उदात्त स्वप्नों की परिकल्पना करो, आप जैसे स्वप्नों की कल्पना करते हो, एक दिन आप वैसे ही बन जाते हो। भविष्य की आपकी कल्पना में इस बात की आशा है कि एक दिन आप क्या बनोगे, आपके उच्चतम आदर्श इस बात की भविष्यवाणी है कि आख़िरकार आप चहुंमुखी अनाव्रत करके, जीवन को किस उच्चतम स्तर तक ले जाओगे।

मित्रों, दुनिया में दो प्रकार के लोग होते हैं... पहले वो लोग जो बुद्धिमान होते हैं, जो सिर्फ़ अपनी बुद्धि के इस्तेमाल से फ़िज़ूल की जानकारियाँ हासिल करके दुःख ही दुःख प्राप्त करते रहते हैं, दूसरे वो लोग जो इंटेलिजेंट होते हैं, ऐसे लोग फ़िज़ूल की जानकारी से बचकर रहते हैं। ये लोग अपनी शक्ति और अपने समय को अपव्यय कभी भी नहीं करते है, ऐसे लोग अपने समय और अपनी शक्ति का हमेशा सोच समझकर ही उपयोग करते है ताकि अपने जीवन को लगातार एक नयी दिशा मिलती रहे, दोस्तों इंटेलिजेंट जगाए बग़ैर आपका जीवन एक सीमा से ऊपर का खुशहाल और सम्रद्ध कभी नहीं हो सकता है, दोस्तों आज हमें सबसे पहले अपनी बुद्धिमानी और अपनी इंटेलिजेंट के बीच के फ़र्क़ को समझना होगा।

मित्रों, ज़िंदगी का शौक़ पाला नहीं जाता, शीशे का प्याला कभी उछाला नहीं जाता। मेहनत से सँवर जाती है ज़िंदगी, हर काम तक़दीर पर डाला नहीं जाता।

मित्रों, बीता हुआ कल जीवन को समझने का अच्छा मौक़ा है, आने वाला कल जीवन जीने का दूसरा मौक़ा है।

मित्रों, किसी को नीचा दिखाने से हम बड़े नहीं बन जाते हैं, लेकिन किसी गिरे हुए को ऊपर उठाने से हम स्वतः ही बहुत ऊँचे उठ जाते हैं।

रिश्तों के ताले को क्रोध के हथौड़े से नहीं, प्रेम की चाबी से खोलें, क्योंकि चाबी से खुला ताला बार-बार काम आता है और हथौड़े से खुला ताला एक ही बार खुलता है।

मित्रों, कदम-दर-कदम सही दिशा में लगातार चलते रहने से हज़ार मील का फासला भी तय हो सकता है और आप अपनी मंज़िल तक पहुँच सकते हैं लेकिन यदि आप कदम-दर-कदम पर हज़ार विचार रखते है, तो आप कभी भी अपनी मंज़िल पर नहीं पहुँच सकते हैं।

मित्रों, जब आप अपने जीवन के कोई शाश्वत लक्ष्य तय करते हैं तो आप सकारात्मक शक्तियों को गतिशील कर देते हैं, ऐसी शक्तियाँ जो इतनी शक्तिशाली होती हैं कि वे सारी विपरीत परिस्थितियों को लाँघ सकती हैं। जब आप अपने लक्ष्य तय करते हैं तब आप अपने भीतर मौजूद देवीय शक्तियों को सक्रिय कर देते हैं। वो शक्तियाँ लगातार आपका मार्गदर्शन करती रहती हैं और आपको आपके लक्ष्यों तक पहुँचाती हैं।

मित्रों, यदि आप अपने जीवन में सचमुच में सकारात्मक बदलाव व सुधार चाहते हैं तो आपको सबसे पहले अपने मन और अपने मस्तिष्क में चलने वाली नकारात्मक आत्म चर्चा को बदलना होगा। इसके परिणामस्वरूप आपके मस्तिष्क की प्रोग्रामिंग बदल जाएगी और आप नयी बेहतरीन सकारात्मक प्रोग्रामिंग के हिसाब से कार्य करने लगेंगे। नयी बेहतरीन कार्य क्षमता की बदौलत आपको आपके जीवन में नये और सकारात्मक परिणाम मिलने लगेंगे और आप ख़ुशहाली और समृद्धि का एक मैनिफ़ेस्ट स्टेशन बन जाएँगे।

मित्रों, यदि कोई इंसान भाग्यशाली है, तो उसके सौभाग्य की सीमा के बारे में कोई भी भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है और यदि उस इंसान को समुद्र में भी फेंक दिया जाए, तो भी वो इंसान न सिर्फ़ तैरकर बाहर आ जाएगा, बल्कि उसके हाथ में एक क़ीमती मोती भी होगा।

मित्रों, सौभाग्य की देवी हमेशा सिर्फ़ और सिर्फ़ कर्मठ, सक्रिय और सकारात्मक लोगों पर ही मेहरबान रहती है, उदासीन और नकारात्मक लोग कभी भी सौभाग्यशाली नहीं बन सकते हैं। वो सिर्फ़ और सिर्फ़ दुनिया क्या कर रही है, सब जन उसके अनुसार क्यों नहीं हैं और दूसरे लोगों की कमियों को ढूँढने में ही अपना क़ीमती समय बर्बाद करते हैं और किसको क्या करना चाहिए, उस पर ही नज़र रखते हैं, बजाय इसके कि खुद को क्या करना चाहिए और क्या सोचना चाहिए।

मित्रों, किसी नयी दिशा में आगे बढ़ने के लिए सबसे पहले डर को जीतना बेहद ज़रूरी है। आपके पुराने नकारात्मक विचार आपको नया करने के लिए कभी भी प्रेरित नहीं कर सकते हैं इसलिए यदि आपको जीवन में कुछ विशेष और नया करना है तो आपको छोटे परिवर्तनों से शुरुआत करके बड़े परिवर्तनों के लिए खुद को तैयार रखना होगा और अपने में आने वाले परिवर्तन का आनंद लेना होगा। दोस्तों एक बात याद रखिए यदि आप सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ने के लिए खुद को बदलते नहीं हैं तो आप नष्ट हो सकते हैं।

मित्रों, यदि दुनिया का अस्तित्व है तो वो सिर्फ़ और सिर्फ़ प्रेम की उपस्थिति के कारण ही है। यदि प्रेम की मौजूदगी कम हो जाए तो जीवन को आगे बढ़ाने की जो असीम

सम्भावनाएँ हैं, वो ख़त्म हो जाएंगी, इसलिए दोस्तों प्रेम के सही अर्थ को समझिए। जीवन के हर पल को आनंद-विभोर और प्रेममय होकर जियें और दूसरे लोगों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें।

मित्रों, इंसान का मस्तिष्क एक समय में एक ही विचार सोच सकता है। यदि कोई इंसान एक समय एक से अधिक कार्य करने की कोशिश कर रहा है तो यह समझकर चलिए कि वो इंसान एक भी कार्य सही ढंग से नहीं कर पाएगा। आप जो भी कार्य करें, उसमें पूरी तरह डूब जाइए, अविभाजित ध्यान के साथ उस कार्य को पूर्ण कीजिए।

मित्रों, इंसान का अपना मस्तिष्क और अपना हृदय ही उसकी सबसे बड़ी पूँजी है। इसलिए दोस्तों अपने मस्तिष्क और अपने हृदय का अनावश्यक कबाड़े के लिए इस्तेमाल ना करें। जो इंसान निम्न स्तर की सोच रखता है, वो इंसान जीवन में हमेशा दुखी, परेशान और कुंठा से भरा रहता है। ऐसे इंसान का आज नहीं तो कल पतन होना निश्चित है। इसकी जगह जो इंसान ऊँची सोच रखेगा, वो इंसान आज नहीं तो कल समृद्धि और ख़ुशहाली की चरम सीमा को अवश्य प्राप्त करता है, इसलिए दोस्तों अपने विचारों के स्तर को हमेशा उच्चतम आयामों में बनाये रखें।

मित्रों, एक महत्वपूर्ण सीख हमें उस माचिस की तीली से लेनी चाहिए जिसके ऊपर एक सिर तो होता है लेकिन दिमाग़ नहीं होता है इसलिए वो माचिस की तीली थोड़ी सी रगड़ मिलते ही धधक कर जलने लगती है और पूरी जल जाती है लेकिन हम तो इंसान हैं। हमारे ऊपर सिर और दिमाग़ दोनों है, फिर भी इंसान छोटी सी समस्या के आने पर तनाव में आ जाता है। थोड़ी सी परिस्थिति अपने अनुकूल ना होने पर, किसी दूसरे इंसान के द्वारा थोड़ी सी अपने प्रतिकूल बात करने पर वो ग़ुस्सा होकर तनाव में आ जाता है। यह बात बहुत ही महत्वपूर्ण और सोचने लायक़ है, एक जमाने में रावण भी बहुत ही जल्द ग़ुस्से में आ जाता था, अपने ऊपर दस सिर होने के बावजूद भी वो बिना पूरी बात को समझे झगड़ने के लिए तैयार रहता था और हम सब जानते हैं उसका क्या परिणाम हुआ। वहीं भगवान राम बिना ग़ुस्से के, बिना तनाव के स्थिति को समझकर निर्णय लेते थे, इसलिए हम उन्हें मर्यादा पुरुषोत्तम के नाम से जानते हैं।

मित्रों, यदि आप अपने जीवन में वरीयता देना ही चाहते हैं तो ख़ुशी और हँसी को वरीयता दीजिए, ख़ुशी और हँसी को सस्ता और ग़ुस्से को हीरे की तरह महँगा कर दीजिए। दोस्तों, क्या आप जानते हैं कि 10 मिनट का ग़ुस्सा आपके जीवन की 10 घंटे की ख़ुशी को आपके जीवन से दूर कर देता है इसलिए हमेशा ग़ुस्सा करने से पहले 10 तक गिनें और

फिर देखें... धीरे-धीरे आपके ग़ुस्सा करने की आदत आपके जीवन से विलुप्त हो रही है, फिर सम्पूर्ण जीवन और सम्पूर्ण ख़ुशी एक-दूसरे के पूरक बन जाएँगे।

सज्जन लोगों की संगत से हमेशा भलाई ही मिलती है क्योंकि हवा जब फूलों से गुजरती है तो वो भी ख़ुशबूदार और महकदार हो जाती है। जीवन में सज्जन गुरुजनों का संग करें, जीवन सुखमय बनेगा।

मित्रों, धन्यवाद ही वह सेतु है, जो आपकी वर्तमान परिस्थितियों को आपके सपनों के जीवन से जोड़ता है, इसलिए दोस्तों जान-बूझकर जादुई शब्द 'धन्यवाद' जितना ज़्यादा सोचते और कहते हैं, आप उतनी ही ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करते हैं। कृतज्ञता एक भावना है, इसलिए इसके अभ्यास में परम लक्ष्य यह है कि आप इसे जान-बूझकर ज़्यादा से ज़्यादा महसूस करें, क्योंकि यह आपकी भावना की शक्ति ही है जो आपके जीवन में जादू की गति को बढ़ाती है और यह जादू की गति आपके जीवन में बदलाव व सुधार लाएगी।

मित्रों, इसी समय यह निर्णय लें कि मैं आज से ख़ुशी, प्रेम, शांति और सकारात्मक हास्य को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाकर रखूँगा और इन सब चीजों के साथ अपने मन को व्यस्त रखूँगा। फिर देखें आपका अवचेतन मस्तिष्क रूपी बैंक आपको इन पर चक्रवृद्धि ब्याज कैसे देता है। यह अवचेतन मस्तिष्क रूपी बैंक आपको आपके सबसे बड़े सपनों से भी ज़्यादा ख़ुशहाली और समृद्धि प्रदान करता है, फिर देखिए आपके जीवन में ख़ुशियों की बाढ़ सी आ जाएंगी।

मित्रों, इंसान ने वक्त से पूछा - मैं हार क्यों जाता हूँ? वक्त ने कहा - धूप हो या छाँव हो, काली रात हो या बरसात हो, मैं हर वक़्त चलता रहता हूँ, इसलिए मैं जीत जाता हूँ, तू भी मेरे साथ चल... अटल और अविश्वसनीय बन जाएगा।

मित्रों, श्रेष्ठता जन्म या कुल से नहीं आती, श्रेष्ठता निर्माण उसके गुणों के कारण होता है। दूध-दही-घी-छाछ सब एक ही कुल के होते हुए भी सबका मूल्य अलग-अलग होता है। श्रेष्ठ वही है जिसमें गुण है।

मित्रों, आपने गधे को कभी हँसते हुए नहीं देखा होगा और यदि आप किसी इंसान को गुमसुम बेठा देखें तो समझिए वो इंसान गधा होने की तैयारी में है। मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि गम्भीरता एक बीमारी है और हँसता हुआ नुरानी चेहरा एक जीवनमुक्त आध्यात्मिक जीवन की पहली सीढ़ी और सहज जीवन का राजमार्ग है, इसलिए हमेशा हँसी के साथ आनन्दमय और भाव विभोर होकर जियें।

मित्रों, आपकी सफलता में आपकी रफ़्तार मायने नहीं रखती, मायने रखती है, उद्देश्य के प्रति आपकी समर्पण की भावना।

मित्रों, जब हमारे भीतर आध्यात्मिक मूल्यों और मानसिक शक्तियों का ह्रास होने लगता है तब हम लम्बे समय तक विशुद्ध और दीर्घकालीन प्रसन्नता को बनाकर नहीं रख सकते हैं। प्रसन्नता की ऊष्मा और मानसिक शांति आत्मा के भीतर ही छिपी हुई है। जब हम भीतर की तरफ़ मुड़ते हैं और शांति व मौन की आंतरिक शक्तियों से बल प्राप्त करते हैं तो हम अपने गुणों को पुनर्जीवित करते हैं और हमारी प्रसन्नता का स्तर ऊँचा उठने लगता है। आध्यात्मिक ज्ञान के कोष में ऐसी संपदा छिपी हुई है, जो हमें सत्य के साथ जीवन जीने और उसके अनुसार चलने के योग्य बनाती है।

मित्रों, यदि आप महानतम तीर्थों की यात्रा करना चाहते हैं तो जरुर कीजिए। मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे जाना चाहते हैं तो ज़रूर जाइए लेकिन एक बात का ख़ास ध्यान रखिए, वो बात है, सबसे पहले अपने हृदय की गुहा को निर्मल और निष्पाप जरुर कीजिएगा।

मित्रों, ईमानदारी का अर्थ है आपके विचारों, आपके शब्दों और आपके कर्मों में किसी भी प्रकार का कोई विरोधाभास नहीं होना चाहिए। अपनी आत्मा के प्रति ईमानदारी से दूसरों का विश्वास अर्जित किया जा सकता है। ईमानदारी किसी निर्दोष हीरे की तरह मूल्यवान है, इसकी चमक कभी छिपी नहीं रह सकती है, यह आपके कर्मों से झलक उठती है। जब आप अंदर और बाहर से एक से होते हुए सत्यनिष्ठा को अपनाते हैं तो आप पूरी तरह से प्रमाणित होते हैं, जो मानवीय मूल्यों में सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। ऐसे मेल से जीवन में स्पष्टता आती है और आप दूसरों के लिए अनुकरणीय उदाहरण के रूप में सामने आते हैं।

मित्रों, आध्यात्मिक प्रेम का अर्थ है कि हम दूसरों के दोषों पर ध्यान देने की बजाय अपने दोषों को घटाने पर ध्यान केंद्रित करें। इसकी विधि यही है कि हम प्रतिदिन अपना निरीक्षण करें और यह देखें कि हम दूसरों को दुःख देने के स्थान पर प्रसन्नता बाँटने की आदत को किस सीमा तक अपना रहे हैं। जब हमारे भीतर आध्यात्मिक प्रेम की अग्नि धधक उठती है तो हम संकल्प शक्ति का अभ्यास कर देते हैं ताकि हम अल्पकालिक संतोष की सीमाओं से मुक्त होकर आन्तरिक शक्ति के माध्यम से मानवता को क़ायम रखने वाली शक्तियों को विकसित करने में अपना योगदान दे सकें और उसे पोषित कर सकें।

मित्रों, वर्तमान समय में सारा संसार विश्व शांति के लिए गुहार लगा रहा है। हम वास्तव में संघर्ष, गलतफहमियों, अज्ञान तथा दुराग्रहों के ऐसे युग में जी रहे हैं जहाँ आपस में लड़ाई-झगड़ा,आलोचना, शिकायत करना, दूसरों को दोष देना एक आम बात हो गई है। अनेक

असहाय व्यक्ति निराश होकर यह मानने लगते हैं कि वे शोषक समाज का शिकार हो रहे हैं, जो उनके नियंत्रण से परे जान पड़ता है, और फिर उन्हें भीतर से किसी को आहत करने की तीव्र इच्छा उत्पन्न होती है। दोस्तों, मेरे कहने का तात्पर्य है शांति तभी प्राप्त होगी, जब सारे मन व मस्तिष्क एक साथ शांति के एक अक्षय स्रोत पर केंद्रित व स्थिर होंगे।

मित्रों, आपसी साझा दर्शन, आशा, दूसरों के कल्याण की इच्छा के साथ एकता का भाव उत्पन्न होता है, यह भाव हमें इस योग्य बनाता है कि हम अपनी सीमित माँगों व इच्छाओं से ऊपर उठें और एक साथ मिलकर असम्भव को सम्भव कर दिखाने का साहस व बल दिखा सकें। यदि संकल्प व इरादा पक्का हो तो एकता के बल पर बड़े से बड़ा कार्य भी सरल तरीक़े से पूर्ण कर सकते हैं। दोस्तों, एकता की महानता यह है कि इसमें प्रत्येक व्यक्ति को उसकी योग्यता के अनुसार सम्मान और आदर दिया जाता है।

मित्रों, बुद्धिमान इंसान दुःख से एक बार ही दुःखी होता है आने वाले दुःख को भुगत कर, जबकि मूर्ख इंसान दुःख से तीन बार दुःखी होता है, पहला दुःख आयेगा इसकी कल्पना करके, दूसरा दुःख आ जाने के बाद उसे भुगत कर, तीसरा दुःख जाने के बाद उसे बार-बार याद करके। इसलिए दोस्तों खुद पर ध्यान केंद्रित कीजिए और मनन कीजिए कि आप कौनसी श्रेणी में आते है। बुद्धिमान या मूर्ख!

मित्रों, जैसे छलोछल भरा हुआ घड़ा एक भी पानी की बूँद को अपने अंदर समा नहीं सकता, वैसे ही बहुत सारी नकारात्मक जानकारियों और द्वेष, अहंकार से भरा हुआ मन भी अपने अंदर एक भी स्वयं के और दूसरों के हित की जानकारी को समा नहीं सकता। ऐसा मन सिर्फ़ और सिर्फ़ अपने ही जैसे नकारात्मक विचारों को अपने अंदर समा सकता है इसलिए दोस्तों सबसे पहले आप नकारात्मक जानकारियों से दूरी बनाइए और अपने मन को सात्विक खुराक से पोषित कीजिए और अपने और दूसरों के जीवन को धन्य कीजिए।

मित्रों, यदि हम अपने जीवन के स्वामी बनना चाहते हैं और इसका भरपूर आनंद लेना चाहते हैं, तो हमें अपनी जड़ो और टूटे हुए पुराने विश्वासों के प्रति जागरुक होना होगा। जिन विश्वासों ने हमें अंधविश्वासों और नकारात्मकता के परिवेश में बांध रखा है, दोस्तों इसके स्थान पर हमें ऐसी अंतदृष्टि विकसित करनी होगी, जो हमारी आंतरिक शक्तियों, विशेषताओं, प्रतिभाओं व मूल्यों के अनुकूल हो। हम सबके भीतर असीम क्षमता व योग्यता समाई है जिसके बल पर हम अपने व दूसरों के लिए प्रेम, ख़ुशहाली व समृद्धि भरा भरपूर जीवन रच सकते हैं।

मित्रों, नकारात्मक विचारों के ढाँचे को तोड़ने के लिए उन विचारों को किसी अनासक्त या किसी तटस्थ दर्शक के रूप में देखें। आपके मन में कोई आलोचना, द्वेष, अहंकार या निंदा का भाव पैदा न हो। जब भी आपके मन की स्क्रीन पर कोई विचार दिखे तो उसकी गुणवता और उसकी दिशा की जाँच करें और यह देखें कि आपको कौन से विचार अच्छे लगते हैं और कौन से विचार बुरे लगते हैं। दोस्तों, एक बात का विशेष ध्यान दें कि आप ऐसे विचार उत्पन्न करें जो विचार हमेशा शांतिपूर्ण, प्रेरणादायी और जो आपके व दूसरों के लिए कल्याणकारी सिद्ध हो सकें।

मित्रों, मन की प्रसन्नता एक ऐसी अवस्था है, जिसमें कोई भी उतार-चढ़ाव या हिंसा नहीं होती है। दोस्तों, आत्मा के साथ ऐसी शांति के साथ बुद्धि के भीतर विश्वास उत्पन्न होता है। जो लोग ऐसा विश्वास रखते है, उनके मन में प्रसन्नता की बाँसुरी यूँ ही निरंतर बजती रहती है, भले कोई भी परिस्थिति कितनी भी विपरीत, बुरी या चुनौतीपूर्ण क्यों न हो जाए। आपके भीतर एक निर्भिकता का भाव होगा क्योंकि विश्वास की शक्ति अंतिम विजय का आश्वासन देती है। दोस्तों, जब बुद्धि आध्यात्मिक प्रज्ञा से प्रदीप्त हो उठती है तो मूड के उतार-चढ़ाव में कमी आती है और मन में संदेह नहीं रहते हैं। दोस्तों, प्रसन्न रहने का केवल एक ही रहस्य है - प्रसन्नता प्रदान करो और प्रसन्नता पाओ।

मित्रों, मैं तो ऐसा मानता हूँ कि यदि हम सब लोग मिलकर एक ऐसे संसार की कल्पना करें जहाँ सभी लोग जीवन के उत्सव का आनंद ले सकें, जहाँ मानव अधिकारों का सम्मान हो और जहाँ लोगों की मर्यादा, गरिमा और अखंडता सुनिश्चित हो सके, लोग इस तरह जी सकें जहाँ एक विशुद्ध व सुंदर परिवेश की रचना हो, लोगों का पारिवारिक जीवन स्नेह, ख़ुशहाली व समृद्धि से भरपूर हो, लोगों के प्रतिनिधि के रूप में सरकारें लोगों के कल्याण का प्रतिनिधित्व करें, जहाँ लोग भी एक सुरक्षित व शांतिपूर्ण जगत के प्रति प्रयासों में पूरा योगदान दें। दोस्तों, ऐसी कल्पना ही हक़ीक़त का रूप ले सकती है।

मित्रों, पूरे संसार में एकता का आरंभ हमारी व्यक्तिगत चेतना से ही होगा। हमें अपनी बुद्धि को संघर्ष और भ्रम से परे ले जाना होगा और अपने भीतर निरंतर आत्मशक्ति व आत्मसम्मान का भंडार एकत्रित करना होगा। ऐसी आंतरिक शक्ति हमें सबसे अलग नहीं करती बल्कि बाक़ी सबके और निकट ले आती है और उसी निकटता से हमारे भीतर मानवता को क़ायम रखने की शक्ति में बढ़ोतरी होती है और इसी शक्ति की बदौलत हम समाज और राष्ट्र के बुनियादी व रचनात्मक रूपांतरण को एक नयी दिशा दे पाएँगे।

मित्रों, आध्यात्मिक ज्ञान व अंतर्दृष्टि हमें इस योग्य बना देते हैं कि हम लोगों व हालात से बिलकुल नहीं घबराते हैं और इससे हम संशय व असंतुष्टि को जन्म देने वाले नकारात्मक

बाहरी स्पंदनों से हमारे मन व बुद्धि को मुक्त रख पाते हैं, हम सहनशील, नम्र व विवेकवान बन जाते हैं और हम फलों से लदे उस वृक्ष के समान बन जाते हैं जो ज़्यादा फल लगने पर और नीचे झुक जाते हैं। मेरे कहने का तात्पर्य है महानता आपको और ज़्यादा नम्र व उदार बना देती है। नकारात्मक संघर्ष दुर्जन लोगों का आभूषण है। आध्यात्मिक ज्ञान हमें नम्रता के साथ परोपकारी जीवन जीने का सलिका सिखाता है।

मित्रों, दूसरों की नकारात्मक आलोचना करना स्व-पराजय के चक्र में उलझने के समान है। नकारात्मक आलोचना ख़तरनाक है क्योंकि ये लोगों के गर्व को ज़ख़्मी कर देती है, उनके महत्वपूर्ण होने की भावना को चोट पहुँचाती है और उन्हें विद्वेष से भर देती है। दोस्तों, दूसरों की आलोचना करना बेकार है। यदि जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं तो दूसरों की आलोचना करने की बजाय खुद को हर उस अच्छी आदत के निर्माण में प्रयुक्त होने वाली गतिविधियों और क्रियाकलापों पर अपना ध्यान केंद्रित करें।

मित्रों, वास्तव में अज्ञान ही एकमात्र पाप है। दर्द सजा नहीं है, यह तो आपकी आंतरिक शक्ति के दुरुपयोग का परिणाम है। सिर्फ़ उस एक सत्य पर लौटे और एहसास करें कि सिर्फ़ एक ही आध्यात्मिक शक्ति है और यह आपके मन के विचारों व छवियों के ज़रिये कार्य करती है। दरअसल समस्याएँ, परेशानियाँ, दुःख और संघर्ष इस वजह से है कि इंसान अपने मन के भीतर मौजूद डर व अंधविश्वास के पीछे भटक गया है। वास्तव में इंसान को अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति की ओर लौटना चाहिए, अपने भीतर की इस आध्यात्मिक शक्ति, जो समूचे जीवन का सिद्धांत है, उसके प्रभुत्व व सत्ता का स्मरण करना चाहिए। दैविय मार्गदर्शन, दैविय शक्ति और शांति का दावा करें, यह शक्ति इस अनुरूप प्रतिक्रिया करेगी।

मित्रों, यदि आप के भीतर छोटी-छोटी घटनाओं से दुःख की भावनाएँ उमड़ आती हैं तो अर्थ है आप ग़लत मान्यताओं, अज्ञान, बेहोशी और नकारात्मक परिवेश को अपने भीतर डेरा डालने का अवसर प्रदान कर रहे हैं, जब आपकी भावनाएँ आपको परेशान कर रही हो तब वहम, तथ्य और सत्य तीनों को अलग करें, जैसे वहम का अर्थ है भ्रम, जो दिखता सत्य है लेकिन होता नहीं है, तथ्य का अर्थ है तर्क, तर्क में अनुभव होते हैं लेकिन ज़रूरी नहीं है कि हर तर्क सत्य हो, तीसरा है सत्य, तेजसत्य जिसे समझने की हर इंसान को ज़रूरत है। तेजसत्य की शक्ति हमें सीधे उस परमपिता परमात्मा से जोड़ती है, यही शक्ति इंसान को साधारण से असाधारण बनने की तरफ़ अग्रसर करती है। इंसान जैसा भाव रखता है आज नहीं तो कल वो इंसान वैसा ही बन जाता है इसलिए दोस्तों अपने मनोभावों पर ध्यान दीजिए क्योंकि यदि आपके भाव उच्चतम फ्रीक्वेंसी पर क़ायम रह रहे हैं तो यह समझ कर

चलिये कि आप अपने बेहतर भविष्य का निर्माण कर रहे हैं, लेकिन यदि आपके मनोभावों की फ्रीक्वेंसी अपने निम्नतम स्तर पर बनी रहती है, तो यह समझ कर चलिए कि आप अपने भविष्य को अंधकारमय और निराशाजनक बना रहे हैं इसलिए दोस्तों हमेशा अपने मनोभावों को सृजनशील और सहज बनाये रखें और मनुष्य जीवन को धन्य बनाएं।

मित्रों, ज़िंदगी में हर मौक़े का फ़ायदा उठाओ लेकिन किसी की मजबूरी का नहीं, यदि ज़िंदगी मौक़ा देती है तो धोखा भी देती है।

मित्रों, आनंद में किसी को वचन न दें, क्रोध में किसी को उत्तर न दें और मुश्किल वक़्त में कभी धैर्य ना खोएं।

मित्रों, जीवन में व्यक्ति,वस्तु, जगह या साधन से सुख की कामना दुख का कारण है। हर हाल में ख़ुद को ख़ुश रखना ही जीवन का वास्तविक सुख है।

मित्रों, ज़िंदगी की यही रीत है, हार के बाद ही जीत है।

मित्रों, वक़्त की परीक्षा सबको देनी पड़ती है, बस कोई हारकर भी जीत जाता है और कोई जीत कर भी हार जाता है।

मित्रों, जिसका जितना अच्छा स्वभाव होता है, उसका लोगों पर उतना ही अच्छा प्रभाव होता है।

मित्रों, आज के युवा ख़ुद ही अपना जीवन बना सकते हैं और ख़ुद ही बिगाड़ सकते हैं।

मित्रों, केवल श्वेत आत्मा और शुद्ध विचारों वाला इंसान ही शिखर पर पहुँच सकता है।

मित्रों, अगर आपको देखना है तो दूसरों की विशेषताएँ देखें और अगर आपको कुछ छोड़ना ही है तो अपनी कमज़ोरियों को छोड़िये।

मित्रों, चालाक-से-चालाक इंसान अपने भाव छुपाने के लिए कितना भी छल क्यों न कर ले, असल इरादे को पूरी तरह नहीं छुपा पाता।

मित्रों, शंका करने से शंका बढ़ती है, विश्वास करने से विश्वास बढ़ता है, यह आपकी इच्छा पर निर्भर करता है कि आप किस दिशा में बढ़ना चाहते हैं।

मित्रों, जिन्हें सपने देखना अच्छा लगता है, उन्हें रात छोटी लगती है और जिन्हें सपने पूरे करना अच्छा लगता है, उन्हें दिन छोटा लगता है।

मित्रों, संसार में सुई बनकर रहें, कैंची बनकर नहीं। सुई दो को एक कर देती है और कैंची एक को दो कर देती है। सबको जोड़ें, तोड़े नहीं।

मित्रों, हाज़िरजवाबी बहुत दिलचस्प होती है, गहरी छाप छोड़ती है और कभी-कभी सीधे दिल को छू जाती है।

मित्रों, हँसा करो, उदासी कोई अच्छी चीज नहीं है क्योंकि उदासी उस बुझे दीये की तरह है जिसका कोई अस्तित्व नहीं है, आपकी एक ही मुस्कान हज़ारों ग़मों को भुला देती है इसलिए खुलकर हँसा करो जो जीवन को दैदीप्यमान बना देती है।

मित्रों, यदि मनुष्य में परोपकार की भावना नहीं है तो उसमें और दीवार पर खींचे हुए चित्रों में कोई अंतर नहीं है। न कोई इस संसार में तुम्हारा मित्र है और न ही कोई तुम्हारा शत्रु। तुम्हारा अपना व्यवहार ही तुम्हारा शत्रु और मित्र है।

मित्रों, जुगनू तभी चमकता है जब तक उड़ता है। यही हाल आपके शाश्वत विचारों से मन का है। जब वह मन रुककर विपरीत दिशा में दौड़ने लगता है, न्याय और प्रकाश को छोड़कर अन्याय और अंधकार की तरफ़ भागता है, तब समझ लेना आपका विनाश होने वाला है।

मित्रों, जो ग़ैर ज़रूरी है, उसे मत करो क्योंकि 99 प्रतिशत ग़ैर ज़रूरी बातें करते हुए ही हम अपना जीवन बिता देते हैं।

मित्रों, धन से अच्छे गुण नहीं मिलते, धन अच्छे गुणों से मिलता है। जो सिर्फ़ भाग्य पर भरोसा करता है, उससे कभी पुरुषार्थ नहीं होता। याद रखें जो लोग पुरुषार्थ के धनी नहीं होते, ऐसे लोग ही चुग़लख़ोर और चापलूस होते हैं।

मित्रों, जब परिस्थितियाँ विपरीत होती हैं तब प्रभाव और पैसा नहीं स्वभाव और संबंध काम आते हैं।

मित्रों, ज़िंदगी भर हम ख़ुशियाँ ढूँढते रह गये। बाहर ख़ुशी को ढूँढने के चक्कर में हम अपने भीतर की ख़ुशी से वंचित रह गये।

मित्रों, आपकी मुस्कान और आपके भीतर की ख़ुशी आपका सबसे बड़ा धन है।

मित्रों, यह अनमोल ज़िंदगी सुख से जीने के लिए मिली है, ना कि व्यर्थ की चिंता या व्यर्थ के चिंतन के लिए।

मित्रों, महान और वास्तविक गंभीरता से नाटक का उदय होता है।

मित्रों, दो साल तक औरों को ख़ुद में रुचि लेने का प्रयास करने की अपेक्षा आप दो महीने दूसरों में रुचि लेकर कहीं अधिक मित्र बना सकते हैं।

मित्रों, ज्यों-ज्यों हम जीवन में आगे बढ़ते हैं, हमें अनेक दुखद हालातों का सामना करना पड़ता, जो कि जीवन का हिस्सा है। उसे बदला नहीं जा सकता। चुनाव आपके पास ही होता है, या तो आप उन्हें अपरिहार्य मानकर स्वयं को उसके अनुकूल ढाल लें अथवा उनसे भिड़कर अपना जीवन बर्बाद कर लें और सदमे से ख़त्म हो जाएँ।

मित्रों, जब ऊर्जा का कोई बड़ा परिवर्तन हमारे जीवन को प्रभावित करता है, तो हम अक्सर उस पर बुरे का ठप्पा लगा देते हैं और उस परिवर्तन का प्रतिरोध करके अपने लिए दुख, दर्द और कष्ट पैदा कर लेते है। लेकिन आपके पास विकल्प हमेशा मौजूद रहता है। सृष्टि का कभी भी सिर्फ़ एक ही तरीक़ा नहीं रहता। चाहे जो हुआ हो, आप कभी भी इतनी परेशानी में नहीं हो सकते कि आपके पास बाहर निकालने का कोई तरीक़ा ही न हो। आपके जीवन की हर परिस्थिति और हर पल में आपके लिये दो रास्ते उपलब्ध होते हैं और ये दो रास्ते हैं सकारात्मक और नकारात्मक, और फिर आपको ही तय करना है आपको किस रास्ते पर चलना है।

मित्रों, मनुष्य उस संपूर्ण का एक हिस्सा मात्र है, जिसे हम "सृष्टि" कहते हैं। एक ऐसा हिस्सा जिसने समय और दूरी की सीमा है। वह स्वयं और अपने विचारों व भावनाओं का अनुभव इस तरह करता है, मानो वे बाक़ी से अलग है, उसकी चेतना एक तरह का दृष्टि भ्रम होती है। यह भ्रम हमारे लिए एक कारागार की तरह है, जो हमें अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं और हमारे चंद करीबी लोगों के स्नेह व प्रेम तक सीमित रखता है। हमारा उद्देश्य यह हो कि हम अपनी करुणा का दायरा बढ़ाकर इस क़ैद से ख़ुद को आज़ाद करें, जिसमें सारे जीवित प्राणी और समूची प्रकृति समा जाए। कोई भी इसे पूरी तरह साबित करने में सक्षम नहीं होता है लेकिन उसकी कोशिश ही स्वतंत्रता का हिस्सा और आंतरिक सुरक्षा की बुनियाद है।

मित्रों, जब आप नियम के सामंजस्य में नहीं होते हैं, तो जीवन में अभाव को अनुभव करते हैं, लेकिन दरअसल आप स्वयं ही इस अनुभव का सृजन कर रहे हैं... सृष्टि लगातार दे रहीं है, इसलिए आपको सीखना होगा कि स्वयं को सृष्टि के सामंजस्य में कैसे लाएँ। और आदर्श लय है : अच्छे विचार, अच्छे शब्द और अच्छे कर्म।

मित्रों, जो भी व्यक्ति शिक्षित है, वो व्यक्ति जानता है कि ज़रूरत का ज्ञान कहाँ से प्राप्त किया जाए और उस ज्ञान को निश्चित कार्ययोजनाओं में कैसे व्यवस्थित किया जाए। दोस्तों, जब आप अपने ज्ञान का इस्तेमाल दूसरों की भलाई में करने का विकल्प चुनते हैं तो इन प्रभावी ज्ञानवर्धक सेवाओं के ज़रिए आप और ज़्यादा ऊँची क़ीमत हासिल कर सकते हैं।

मित्रों, जिस व्यक्ति के मन में शंका और डर भरा होता है, वह व्यक्ति न सिर्फ़ बुद्धिमतापूर्ण कार्यों के अपने अवसर नष्ट करता है बल्कि ये व्यक्ति अपने शंका और डर के कम्पनों को दूसरे लोगों के मन तक पहुँचाकर उनके अवसर भी नष्ट कर देता है।

मित्रों, सिक्स सेंस रचनात्मक कल्पनाशीलता का फल है। ये अवचेतन मन की वो शक्ति है, जिसके ज़रिये असीम प्रज्ञा स्वेच्छा से सम्प्रेषण करती है, जिसमें इंसान की ओर से कोई माँग नहीं की जाती है, इसे सिर्फ़ ध्यान और मन के विकास के ज़रिये अनुभव से ही पूरी तरह समझा जा सकता है। दोस्तों, सिक्स सेंस के विकास के साथ एक संरक्षक देवदूत आपकी सहायता करने आ जाता है और आपकी बुद्धिमत्ता के द्वार खोल देता है।

मित्रों, प्रेम का भाव किसी व्यक्ति की कलात्मक और सौंदर्यवादी प्रकृति को सामने लाता है और उसे विकसित करता है। यह इंसान की आत्मा पर अपनी छाप छोड़ता है। दोस्तों, प्रेम की यादें कभी ख़त्म नहीं होती हैं। जो भी व्यक्ति सच्चे प्रेम द्वारा प्रेरित हुआ है, वह जानता है कि मानव हृदय पर प्रेम का प्रभाव हमेशा क़ायम रहता है, क्योंकि प्रेम आध्यात्मिक प्रकृति का होता है, प्रेम की यादें ही किसी इंसान को सृजनात्मक प्रयास के ज़्यादा ऊँचे धरातल तक ऊपर उठाने के लिए पर्याप्त है।

मित्रों, सकारात्मक विचार भाग्य की नींव और आविष्कारों का स्रोत है, विचारों ने वायु पर विजय पा ली है, समुद्र के पानी पर विजय पा ली है, विचारों के माध्यम से ही हम सब पारलौकिक ऊर्जा का दोहन कर सकते हैं। विचारों के माध्यम से एक मस्तिष्क दूसरे मस्तिष्क से टेलीपैथी के माध्यम से सम्पर्क कर सकता है, किसी भी महान व्यक्ति के सफ़लता की फ़िलोसोफ़ी सबसे पहले उसके मस्तिष्क में विचार से शुरू होती है इसलिए दोस्तों विचार की शक्ति को महत्वहीन समझने की भूल न करें, अपने मस्तिष्क को ओजस्वी विचारों से पोषित करते रहें।

मित्रों, मानव इतिहास में आज तक किसी भी इंसान को स्थायी सफलता तब तक नहीं मिली है, जब तक उस इंसान ने उसे मिलने वाले पारिश्रमिक से ज़्यादा काम नहीं किया हो। दोस्तों, मेरे कहने का तात्पर्य है जिन्होंने एक मील ज़्यादा आगे तक जाने की आदत डाल ली है, उनके लिए सफलता प्राप्त करना दूसरे इंसानों के मुक़ाबले बहुत आसान हो जाता है। सफलता का सिद्धांत कॉमन सेंस और न्याय पर आधारित है, इसलिए हमेशा आपको जो भी प्राप्त हो उसके बदले में ज़्यादा देने की आदत को लगातार विकसित करते रहें।

मित्रों, सबसे पहले अपने विश्वास के बीज को पोषित कीजिए... उस विश्वास के बीज को उस परम शक्ति से कनेक्ट कीजिए, वो परम शक्ति आपके हर विश्वास को हक़ीक़त में

बदलेगी। दोस्तों, जैसा आपका विश्वास होगा, वैसी आपके भीतर भावना पनपेगी, जैसी आपके भीतर भावना पनपेगी, वैसा आपका व्यवहार होगा, जैसा आपका व्यवहार होगा, वैसा ही आपको परिणाम मिलेगा, जैसा आपको परिणाम मिलेगा, वैसा ही मज़बूत आपका विश्वास होगा।

मित्रों, 'आदत' शब्द बहुत महत्वपूर्ण है। आदतों से ही व्यक्ति के जीवन की आर्थिक, सामाजिक, व्यावसायिक और आध्यात्मिक स्थितियाँ तय होती हैं। दोस्तों, अच्छी आदत को विकसित करने के लिए सतर्कता, संकल्प और लगन की ज़रूरत होती है। इसलिए यदि आप ज़िंदगी का घुड़सवार बनना चाहते हैं तो निरंतर अपनी आदतों को कर्मठता और आत्म-अनुशासन की दृढ इच्छा से जोड़े रखें।

मित्रों, जब दूसरे सोते हैं तब भी सफल लोग काम करते हैं। वे एक मील ज़्यादा आगे तक जाते हैं। ऐसे मज़बूत इच्छाशक्ति वाले लोग, जिन्होंने आत्म-अनुशासन द्वारा उसे खुद हासिल किया है, ऐसे लोग मुश्किलों के सामने आने पर आशा या मैदान नहीं छोड़ते हैं, ऐसे लोग मुश्किलों के सामने आने पर और ज़्यादा कर्मठ बन जाते हैं।

मित्रों, जीवन में आनंद ही आनंद होना चाहिए। आनंद की अवस्था में आप बेहतरीन महसूस करते हैं और आपको बेहतरीन चीज़ें ही मिलती हैं। दोस्तों, जब आप जीवन को ज़रूरत से ज़्यादा गम्भीरता से लेते हैं, तो आपको गम्भीर चीज़ें ही मिलती हैं, जिसे आप गम्भीरता से लेने के लिए मजबूर हो जाते हैं। आपके जीवन का नियंत्रण आपके हाथों में है और इसका इस्तेमाल करके आप मनचाहे जीवन का सृज़न कर सकते हैं। आपकी भलाई इसी में है कि आप थोड़े कम गम्भीर हो जाएँ, थोड़े हल्के-फुलके हो जाएँ और हमेशा आनंद और प्रेम से ओत-प्रोत रहें।

मित्रों, निश्चित लक्ष्य और एक मील ज़्यादा आगे तक जाने की आदत मिलकर इतने शक्तिशाली बन जाते हैं कि ये सबसे कल्पनाशील लोगों की कल्पना को भी हिला देते हैं क्योंकि हर बड़ी सफलता किसी बड़े उद्देश्य का परिणाम होती है। जिस विचार, योजना या लक्ष्य को मस्तिष्क में प्रबलता से रखा जाता है, लगातार दोहराया जाता है, जिसे पाने की प्रबल इच्छा होती है तो फिर मस्तिष्क का अवचेतन हिस्सा उसी अनुरूप कार्य करता है और योजना या लक्ष्य को उसके तार्किक परिणाम तक पहुँचाता है। यही वजह है कि सफलता के 17 सिद्धांतों में एक मील आगे तक जाने की आदत और निश्चित लक्ष्य को पहले नम्बर पर रखा गया है।

मित्रों, जीवन के हर क्षण का आनंद लेने का विकल्प आपको आध्यात्मिक यात्रा पर और आगे तक ले जाएगा। बिना शर्त ख़ुशी के प्रति निष्ठा रखने से आपको वो सब कुछ सीखने को मिलेगा जो आपको अपने व दूसरों के जीवन के विषय में जानना चाहिए। आप अपने हृदय, मस्तिष्क और अपने स्वभाव के बारे में सब कुछ जान पाएँगे। वास्तव में खुश रहने का आसान तरीक़ा है अपने भीतर की ऊर्जाओं को समझने का प्रयास करना। अगर आप भीतर देखें तो आपको पता चलेगा कि जब आप खुश होते हैं तो आपका हृदय अधिक खुला रहता है और ऊर्जा आपके भीतर तेज़ी से प्रवाहित होती है।

मित्रों, सच्चा प्रतिभाशाली व्यक्ति कभी भी हृदयहीन नहीं होगा। बेहतरीन समझ और बेहतरीन बुद्धि को मिलाने भर से कोई भी व्यक्ति प्रतिभाशाली नहीं बन सकता है। दोस्तों, प्रेम! प्रेम! प्रेम! ही प्रतिभा की आत्मा है।

मित्रों, आलोचनात्मक गपशप और निंदा ऊपर से तो हानिरहित नज़र आती है, लेकिन इसकी वजह से लोगों के जीवन में बहुत सी नकारात्मक परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं। आलोचना करने का अर्थ प्रेम देना कदापि नहीं हो सकता है। इसका अर्थ तो नकारात्मकता देना ही है। जिस व्यक्ति की आलोचना हो रही है, उसे कोई नुक़सान नहीं होता, नुक़सान तो आलोचना करने वाले का होता है क्योंकि आप जो देते हो वो ही आपको जीवन में प्राप्त होता है इसलिए नो नेगेटिव कॉमेंट, नो नेगेटिव गपशप।

मित्रों, आपके भीतर एक ऐसी जगह है जहाँ चेतना और ऊर्जा एक-दूसरे का स्पर्श करते हैं। आपको बस उसी (हृदय) जगह पर ध्यान केंद्रित करना है। किसी घटना, अनुभव और विचारों की पकड़ को ढीला करने का काम उसी जगह से करना है। ऐसा करने के बाद, हर दिन का हर मिनट, साल-दर-साल, वहीं आपकी रहने की जगह होगी, कोई आपसे उस चेतना के केंद्र को नहीं छीन सकेगा और आप उस महान अवस्था को ज़रूर प्राप्त कर लेंगे, आपकी पुरानी आदत छूट जाएगी : हर छोटी-छोटी बात पर निम्न भाव का निरंतर खिंचाव। लगातार अनंत चेतना के लिए प्रयासरत रहने से एक दिन आप अपने असली व्यक्तित्व विशुद्ध चेतना को ज़रूर प्राप्त कर पाएँगे।

मित्रों, पसीने के आंसुओं की ही क़ीमत होती है क्योंकि उदासी, पछतावे और निराशा के आंसुओं की कोई क़ीमत नहीं होती है। हर मुस्कुराहट के बदले सोना मिल सकता है और दिल से बोला गया मेहरबानी का हर शब्द एक क़िला बना सकता है, अपने आपको इतना अहंकारी, इतना विद्वान, इतना गौरवशाली, इतना ताकतवर मत बनाएं कि आप खुद पर और दुनिया पर हँसना भूल जाएं। दोस्तों, सात्विक हँसी की प्रवृत्ति को हमेशा बनाएँ रखें, कामयाबी का आनंद लेने के लिए जीवन में ख़ुशी का होना बेहद ज़रूरी है।

मित्रों, यदि आप उत्साहित महसूस कर रहे हैं, तो आपके उत्साह की फ़्रीक्वेंसी उत्साही लोगों और बेहतरीन स्थितियों, बेहतरीन घटनाओं को आपकी ओर आकर्षित करेगी। यदि आप डरे हुए, चिंतित और परेशान हैं तो आप डर की फ़्रीक्वेंसी से भरे चिंतित और परेशान लोगों को अपनी ओर आकर्षित करेंगे। साथ में बदतर स्थितियाँ और बुरी घटनाएँ भी आपकी ओर आकर्षित होंगी। आप किस फ़्रीक्वेंसी पर हैं, वही आपके जीवन की दिशा तय करेगी क्योंकि आपकी फ़्रीक्वेंसी हमेशा वही होती है जो आप महसूस कर रहे हैं। अपनी भावनाओं और अपने एहसास को बेहतरीन बनाकर आप किसी भी समय अपनी फ़्रीक्वेंसी को उच्चतम आयामों तक पहुँचा सकते हैं और अपने जीवन को एक नयी दिशा प्रदान कर सकते हैं।

मित्रों, जीवन की सच्चाई को स्वीकार करने का मज़ा यह है कि आपको अपना जीवन नहीं बदलना है, आपको सिर्फ़ जीवन जीने का तरीक़ा बदलने की ज़रूरत है। यह महत्वपूर्ण नहीं है कि आप क्या कर रहे हैं, ज़रूरी यह है कि आप उस काम को कितना एकाग्र और मन लगाकर कर रहे हैं। दोस्तों, हमारे भीतर ऐसा क्या है जो हमें जीवन का पूरा आनंद नहीं लेने देता है? हमारे भीतर का भयभीत अंश है जो हमें पूरी तरह जीने नहीं देता है। इस भय को बाहर निकालने के लिए प्रत्येक दिन का उपयोग कीजिए। अगले पल, अगले दिन और अगले महीने क्या होने वाला है इस बात की चिंता किए बिना वर्तमान क्षण का आनंद लीजिए और जितना हो सके बेहतरीन विचारों से ओत-प्रोत रहिए।

मित्रों, मेहनती इंसान के लिए आराम से ज़्यादा महत्वपूर्ण कुछ भी नहीं होता है, जबकि आलसी इंसान आराम सिर्फ़ समय नष्ट करने के लिए करता है। एक बात का ख़ास ध्यान रखें कि आराम के बाद कुछ ख़ास करने की शक्ति और ऊर्जा मिलती है, उस शक्ति और ऊर्जा का सही उपयोग करना बहुत ही ज़रूरी होता है। संसार में आज तक महान लोगों ने अपनी उपलब्धियों का श्रेय अपने-अपने अज्ञातवास या फिर काम के दौरान लिए जाने वाले अल्पविराम को अपनी सफलता की कुंजी बताया है क्योंकि उस अल्पविराम में ही उसे अपने कौशल को धार देने का समय मिलता है।

मित्रों, इतिहास के पन्नों में शामिल महान लम्हे सिर्फ़ और सिर्फ़ जोश व उत्साह के परिणाम हैं इसलिए दोस्तों बुद्धि, कौशल और सजगता के साथ-साथ अपने भीतर के उत्साह को कभी भी मंद न पड़ने दें, उसे हर क्षण अपने मानस पटल पर क़ायम रखें और जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव को अपने भीतर के उत्साह से पाटते रहें। वर्तमान का प्रतिफल आपका भविष्य होगा जिसमें आप एक शिखर पुरुष की छवि को बिना किसी अहम् के प्रतिपादित कर सकते हैं।

मित्रों, आप जितना अपनी आत्मा के भीतर केंद्रित रहेंगे, आपको उतनी ही अधिक ऊर्जा अपने भीतर महसूस होगी जैसे पहले कभी नहीं हुई। यह ऊर्जा आप अपने मस्तिष्क और भावनाओं से अनुभव करते हैं। जब आप दिमाग़ी नाटक में न डूबकर चेतना के केंद्र में स्थित होंगे, तो आपको अपने अंतर से ऊर्जा का प्रवाह महसूस होगा। इस प्रवाह को प्राणवायु या शक्ति कहा जाता है। इस प्रवाह को आत्मा भी कहते हैं। यह आपको तब अनुभव होगा जब आप अपनी भीतरी परेशानियों पर ध्यान न देकर अपनी आत्मा के साथ समय बिताएँगे। भीतरी प्रवाह के इस परमानंद का स्वाद चख लेने के बाद आप इस संसार में आराम से रह सकते हैं और यह संसार आपको बहुत ही सुंदर और परिपूर्ण नज़र आने लगेगा।

मित्रों, जीने का अर्थ है कि आप वर्तमान क्षण को, और फिर अगले क्षण को और उसके अगले क्षण को अनुभव कर रहे हैं। इस बीच आपको अनेक प्रकार के अनुभव होते रहते हैं। यदि आप इस अवस्था में रह सकते हैं तो आप पूरी तरह जागरुक हो सकते हैं। जागरुक इंसान वर्तमान में इसी तरह जीते हैं, ऐसे इंसान स्वयं और उनका पूरा जीवन भी वर्तमान में रहता है और जीवन की सम्पूर्णता उनके भीतर से गुजरने लगती है। ऐसे में प्रत्येक क्षण उत्साह, उमंग और आनंद से भरा हुआ और सजीव लगने लगता है क्योंकि आप पूरी तरह खुले हुए और सहज हो जाते हैं और जीवन प्रवाह आपके बीच से होकर गुजरने लगता है इसलिए दोस्तों हमेशा वर्तमान पल में पूरी तरह सहजता के साथ जीने का प्रयास करें।

मित्रों, आप कांतिवान स्वास्थ्य, सफल और आनंददायक जीवन उन विचारों से बना सकते हैं जो आप अपने अवचेतन मन के भीतर छुपे हुए स्टुडियो में सोचते हैं। दोस्तों, एक बात हमेशा याद रखें कि अपने विचारों में कृतज्ञता और धन्यवाद को विद्मान रखें क्योंकि कृतज्ञता और प्रेम से भरा हृदय विश्व की हर मनचाही सम्पदा के करीब होता है। ईश्वर के प्रेम और उनकी महिमा के बारे में सोचते हुए सामंजस्य, स्वास्थ्य और शांति की इलेक्ट्रॉनिक तरंगें उत्पन्न करें।

मित्रों, बुद्धिमत्ता और ज्ञान से भरपूर विचारों को यदि आपके अवचेतन मन की गहराइयों में ईश्वरीय क्रम से मिला दिया जाए, तो आपका जीवन समरसता की मिसाल कायम कर सकता है और दूसरों के जीवन को भी रोशन कर सकता है। दोस्तों, मेरे कहने का तात्पर्य है कि आप जो सोचते हैं, उस पर यकीन रखें कि जो भी चीजें सच हैं; जैसे - जो चीजें ईमानदार हैं, न्यायपूर्ण हैं, पवित्र और निर्दोष हैं। अपने अवचेतन मन को प्रोत्साहित, सशक्त और समृद्ध करने की शक्ति पर विश्वास रखें। आपके विश्वास के अनुसार आपका मस्तिष्क कार्य करेगा। दोस्तों, आप अपने विचारों को बदलकर अपने भाग्य को बदल सकते हैं।

मित्रों, जब आपका मन सही ढंग से सोचता है तब आप सत्य को समझते हैं और आपके मन में बैठे हुए विचार निर्मणकारी, सहज, सुगम और शांतिपूर्ण होते हैं। उस समय आपके अवचेतन मन की चमत्कारिक कार्य शक्ति अनुक्रिया देती है। इसके परिणाम स्वरूप परिस्थितियाँ सुगम और माहौल बेहतरीन होने लगता है। जब आप अपनी विचार प्रक्रियाओं को नियंत्रित करना शुरु करते हैं, तब आप अपनी अवचेतन शक्तियों को किसी भी कठिनाई या मुश्किलों में उपयोग कर सकते हैं। दोस्तों, फिर आप अपने चारों ओर देखने पर आप पाएँगे कि मानव जाति का विशाल बहुमत प्रबुद्ध शक्तियों को छोड़कर बाहर की दुनिया में ही गहरी रुचि रखता है। आपको अपने भीतर की शक्तियों को समझने की जरूरत है - योग, ध्यान, साधना और कर्मठता के जरिये।

मित्रों, शाश्वत् सत्य और जीवन क सिद्धान्त से सोचें, न कि भय, अज्ञानता और अंधविश्वास के विचारों को आधार बना कर सोचते रहें। आप अपनी आत्मा और अवचेतन मन के कप्तान बनकर अपने भाग्य के निर्माता बन सकते हैं। दोस्तों, आपके पास चुनाव करने की शक्ति है इस शक्ति का सदुपयोग करें और हमेशा सफल, प्रेमपूर्ण, स्वस्थ, आनंदपूर्ण और खुशियों से भरपूर जीवन जीने के विचारों से ओतप्रोत रहें और उन विचारों के अनुरूप कर्म करते रहें।

मित्रों, आपके विचार, जब आप सोने जाते हैं, तब आपके भीतर छुपी हुई शक्ति को जगाते हैं। दोस्तों, क्रिया आपके विचार हैं और प्रतिक्रिया आपके अवचेतन मन का जवाब है। अवचेतन मस्तिष्क प्रतिक्रिया देने वाला और बाध्य कर देने वाला है। यह इसकी प्रकृति है। यह प्रतिफल देता है। यह अनुरूप का नियम है। यह इसी तरह से प्रतिक्रिया देता है। जैसे ही आप उचित क्रिया के बारे में सोचते है, तुरंत आप अपने भीतर उसकी प्रतिक्रिया अथवा जवाब का अनुभव करते है। मार्गदर्शन की खोज में आप केवल शांति से सही कार्य के बारे में सोचते हैं, जिसका तात्पर्य है कि आप अपने अवचेतन मस्तिष्क में बसी अनंत बुद्धिमत्ता का उपयोग इसको पाने के लिए करते हैं। इसके पश्चात् आपकी क्रिया का निर्देशन और नियंत्रण आपके भीतर मौजूद विषयपरक बुद्धिमत्ता करेगी।

मित्रों, जब इंसान अपने मस्तिष्क के रचनात्मक नियम को समझ लेता है, तब वह अपनी जिंदगी को खराब करने का आरोप दूसरे लोगों और बाह्य परिस्थितियों पर लगाना बंद कर देता है। उसको यह पता होता है कि उसके अपने विचार और उसकी अपनी भावनाएँ ही उसका भाग्य बनाती हैं। इसलिए अपने विचारों और अपनी भावनाओं में हमेशा दिव्यता को बनाये रखें। दोस्तों, आपके जीवन में ईश्वर की संकल्पना सबसे महत्त्वपूर्ण है। यदि आप

सच में ईश्वर के प्रेम पर विश्वास रखते हैं, तो आपका अवचेतन मस्तिष्क इसकी प्रतिक्रिया आपको अनगिनत आशीर्वाद से जरूर देता है।

मित्रों, जब आप सपने देखना बंद कर देते हैं, तो बूढ़े हो जाते हैं। साथ ही, यदि आप चिड़चिड़े, तुनकमिज़ाज और झगड़ालू प्रकृति के हैं, तो भी आप जल्दी बूढ़े हो जाते हैं। इसलिए दोस्तों, अपने मन को ईश्वर के परम सत्य से भरिये, ईश्वर के प्रेम की रोशनी को चारों तरफ फैलाइये और यौवन की सही परिभाषा को समझिए। यौवन का अर्थ है - प्रेम, खुशी, आंतरिक शांति, धैर्य, दया, अच्छाई, आस्था, विनम्रता और आत्म-अनुशासन।

मित्रों, यदि आप दोस्त बनाना चाहते हैं, लोगों का दिल जितना चाहते हैं, तो आज से ही लोगों से उत्साह से मिलना शुरु करें। जब कोई आपसे फोन पर बात करे, तो भी आप के बात करने के लहजे में उत्साह की झलक साफ-साफ महसूस होनी चाहिए। इस तरह 'हेलो' बोलें कि सामने वाले को यह लगे कि आप उससे बात करके खुश हैं। दूसरों में सचमुच दिलचस्पी लेने से न केवल आप लोगों को अपना दोस्त बना लेते हैं, बल्कि आपकी छवि एक बेहतरीन इंसान की होने लगती है। यदि आप सचमुच दोस्त बनाना चाहते हैं, तो आपको दूसरे लोगों के लिए कुछ करना होगा, ऐसा काम करना होगा जिसमें दूसरे लोगों को आपके समय, आपकी ऊर्जा और आपके विचारों की जरूरत हो।

मित्रों, लोगों को सच्ची खुशियाँ परमात्मा के शाश्वत् सत्य और जीवन के आध्यात्मिक मूल्यों पर ध्यान केंद्रित करने से मिल सकती है। इसके लिए पूरी मानव जाति को अपने अवचेतन मन में छिपी शक्ति के असीमित जलाशय को समझने की जरूरत है, जो दुनिया की किसी भी समस्या को खत्म कर सकता है, आपके शरीर को स्वस्थ कर सकता है, आपके सबसे प्रिय सपने से भी कहीं आगे तक आपको ले जा सकता है। दोस्तों, इस तरह के स्पष्ट अहसास से आप अपनी सभी कमियों को दूर कर सकते हैं और इसके फलस्वरूप आपके जीवन में सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशियाँ आ सकती हैं। जब आप अपने चारों ओर प्यार, शांति और सद्भावना बिखेरते हैं, तो वास्तव में आप अपने जीवन के आने वाले दिनों के लिए एक खूबसूरत और सुदृढ़ इमारत बना रहे होते हैं।

मित्रों, लोगों को सच्ची खुशियाँ परमात्मा के शाश्वत सत्य और जीवन के आध्यात्मिक मूल्यों पर ध्यान केंद्रित करने से मिल सकती है। इसके लिए पूरी मानव जाति को अपने अवचेतन मन में छिपी शक्ति के असीमित जलाशय को समझने की जरूरत है, जो दुनिया की किसी भी समस्या को खत्म कर सकता है, आपके शरीर को स्वस्थ कर सकता है, आपके सबसे प्रिय सपने से भी कहीं आगे तक आपको ले जा सकता है। दोस्तों, इस तरह के स्पष्ट अहसास से आप अपनी सभी कमियों को दूर कर सकते हैं और इसके फलस्वरूप

आपके जीवन में सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशियाँ आ सकती हैं। जब आप अपने चारों ओर प्यार, शांति और सद्भावना बिखेरते हैं, तो वास्तव में आप अपने जीवन के आने वाले दिनों के लिए एक खूबसूरत और सुदृढ़ इमारत बना रहे होते हैं।

मित्रों, दुनिया वैसी नहीं है, जैसी आपको दिखती है पर दुनिया वैसी है, जैसे आप दुनिया के बारे में विचार रखते हैं। मेरे कहने का तात्पर्य है कि अक्सर लोग शिकायतों से भरा जीवन जीते हैं। इस शिकायत युक्त जीवन को जीना छोड़ दें। संसार एक दर्पण है। यह समझने के बाद आप दूसरों के दोषों पर ध्यान केंद्रित करना छोड़ दें। इससे आपको इस बात पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी कि आप अपने जीवन में कैसा सृजन करना चाहते हैं। आज के बाद आपको विश्व में कोई भी गलत चीज दिखे, तो तुरंत अपने भीतर के विचार बदलकरक़ुदरत में सही विचार बोएँ। ये विचार कई गुना बढ़कर वापस लौटकर आप ही के जीवन में आनंद, शांति और समृद्धि फैलाएँगें।

मित्रों, सबसे खुश वहीं इंसान है जो लगातार अपने भीतर के सर्वश्रेष्ठ को बार-बार आगे लाता है। दोस्तों, प्रसन्नता और सद्गुण एक-दूसरे के पूरक हैं। सर्वश्रेष्ठ न केवल खुश है, बल्कि खुशी ही जीवन को सफलता से जीने की कला है। ईश्वर आपके भीतर सबसे ऊँचा और सबसे अच्छा है। ईश्वरीय प्रेम, रोशनी, सच्चाई और सुंदरता को ज्यादा से ज्यादा दिखाइये, तब जाकर आप दुनिया के सबसे खुश इंसान बन पाएँगे।

मित्रों, यदि आप परिपूर्ण जीवन की यात्रा में आगे बढ़ना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको जमीन पर बने रहना और विनम्रता का एहसास बनाये रखना होगा। दोस्तों, मेरे गुरु ने मुझे बताया है कि आप जितने ज्यादा ऊपर जाते हैं, आपको उतना ही ज्यादा विनम्र होना चाहिए। दोस्तों, हम रियल हीरो की राह पर चल पाते हैं या नहीं, यह हमारे व्यवहार और दूसरों से हमारे बर्ताव करने के तरीके से तय होता है। रियल हीरो की राह दयालुता और विनम्रता से से सराबोर रहनी चाहिए। दोस्तों, हमारा व्यवहार या तो वह सीढ़ी बनेगा, जो हमें अपने सपने की राह पर आगे धकेलती है या फिर वह सीढ़ी बनेगा, जो हमें नीचे की ओर ले जाती है, चुनाव हमारा है।

मित्रों, जो भी कार्य करें, पूरे दिल से करें, पूरी तल्लीनता और पूरी जिम्मेदारी से करें। आप जो भी कार्य कर रहे हैं उसमें इतने मशगूल हो जाएँ कि आपको सुबह से शाम कब हो जाये पता ही न चले। फिर देखें कि वो ही दुनिया आपको सलाम करेगी, जो कभी आपकी निंदा करती थी। इसलिये दोस्तों, अपनी आलोचना से मत डरिये। दुनिया का काम ही है नुख़्स और कमियाँ निकालना। इसलिए, अपनी कमियाँ निकालने वालों पर ध्यान मत दीजिए,

सिर्फ अपने कार्य को दिल से और जिम्मेदारी से पूर्ण कीजिए और उस परम शक्ति, उस परमपिता परमात्मा पर पूर्ण विश्वास रखिए।

मित्रों, आज एक कमिटमेंट अपने आप से कीजिए – “आज से मैं समय के हत्यारों से बचने के लिए अपनी पूरी ताकत लगा दूँगा, टालमटोल करने को मैं अपने कर्म से नष्ट करूँगा। संदेह को मैं विश्वास के नीचे दफन कर दूँगा। भय को मैं आत्मविश्वास से विखंडित करूँगा। जहाँ कहीं भी आलसी लोग हैं, मैं उनकी नहीं सुनूँगा। जहाँ कहीं भी आलसी लोग हैं, मैं वहाँ से हट जाऊँगा। जहाँ कहीं भी आलसी लोग हैं, मैं उनसे नहीं मिलूँगा। आज मुझे आलस्य का मतलब समझ में आ गया है, आलस्य का मतलब है कुपोषण से युक्त जीवन, सहज जीवन से दूरी और भटकाव भरा जीवन जिसकी कोई मंजिल नहीं है।“

मित्रों, विचार नियम का महत्व जानने वाले इंसान का निश्चय दृढ़ होता है। ऐसा इंसान प्रबल इच्छाशक्ति से अपना भाग्य बदल देता है। इंसान के विचारों की शक्ति से न सिर्फ वस्तुएँ, लोग, घटनाएँ अपनी दिशा बदलते हैं बल्कि नक्षत्र भी दिशा अपनी बदलते हैं। ऐसा इंसान जानता है कि विचारों की शक्ति और प्रबल इच्छाशक्ति से हर मुश्किल काम किया जा सकता है, चाहे उसमें थोड़ा समय लगे। बाहर की नकारात्मक घटनाएँ ऐसे इंसान की इच्छाशक्ति को कम नहीं सकती है बल्कि और तीव्र करती है। असम्भव लगने वाले कार्य उसके लिए चुनौती होते हैं। ऐसे कार्य करने के बाद उसके व्यक्तित्व में और निखार आता है।

मित्रों, इसे कुदरत की खासियत भी कहा जा सकता है कि कुदरत एक बार में आपके विचार को मान नहीं लेती है। कुदरत द्वारा लोगों को समय दिया जाता है कि एक बार आपके मन में जो विचार आया है उस विचार को आप जाँचें कि वाकई आप अपने जीवन में ऐसा चाहते हैं या नहीं। यदि आप ऐसा चाहते हैं, तो उस विचार को बार-बार दोहराएँ। यदि आप ऐसा नहीं चाहते हैं, तो उस विचार को छोड़ दें और हमेशा प्रसन्नचित रहें। चिंता करने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है।

मित्रों, जब इंसान खुश होता है तब वह सीधा ईश्वर के सम्पर्क में होता है और जब भी कोई इंसान किसी घटना या विचार से दुःखी होता है, तब उसके मन और शरीर में में अवरोध उत्पन्न होता है। तब वह ईश्वर से अपना तालमेल खो देता है। ईश्वर से अच्छा तालमेल होने पर इंसान की खुशी सदा के लिए उसके अपने साथ रहेगी। इसलिए खुश रहने को इतना महत्व दिया गया है। सदा आनंदित रहने की कला सीखते वक्त पहले तो आपसे बार-बार गलतियाँ होंगी, मगर बार-बार दुःखद घटनाओं में खोज करके सही तरीके से मनन करने के बाद एक समय ऐसा आएगा जब आपका ईश्वर से तालमेल टूटेगा ही नहीं और आप हमेशा

प्रसन्नचित रहेंगे। दोस्तों, एक बात हमेशा याद रखिए कि यह विश्व खुश लोगों की वजह से ही चल रहा है, भला ईश्वर के सम्पर्क में रहने वाला दुःखी रह सकता है है!

मित्रों, अपने शब्दों का सोच-समझकर इस्तेमाल करें। हर सकारात्मक शब्द की एक तरंग होती है, वह तरंग आपको बेहतरीन स्वास्थ्य, सफलता और आनन्दमय जीवन प्रदान करती है। नकारात्मक शब्दों की भी एक तरंग होती है, जो आपके आत्मविश्वास में कमी, डर व तनाव से भरा जीवन शुरु करवाती है। नकारात्मक तरंगों और नकारात्मक भावनाओं से नफरत, ईर्ष्या व द्वेष की ज्वाला भड़क उठती है और एकाग्रता और संकल्प शक्ति में कमी लाती है। इसलिए, हमेशा ही सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करें, आशावादी व प्रेरणादायी शब्दों का इस्तेमाल करें। जैसे - मेरे और सबके जीवन में हर चीज बेहतरीन और सकारात्मक हो रही है।

मित्रों, मानवता को जीवित और क्रमबध आगे बढ़ाने के लिए जीवन में आध्यात्म को होना बेहद ही जरूरी है। मानव से अतिमानव बनने की विधि का नाम ही 'आध्यात्म' है। दोस्तों, भारतीय आध्यात्म, आत्मा की अमरता को स्वीकार करते हुए पुनर्जन्म को स्वीकार करता है। संसार, साधन व आत्मा, साध्य है। साधन के बिना साध्य की उपलब्धि नहीं होती। मानवीय काया इस विश्व ब्रह्माण्ड का संक्षिप्त संस्करण है। ब्रह्माण्ड की सभी शक्तियाँ मानवीय काया में विद्यमान हैं। आध्यात्मिक उन्नति से उस शक्ति को, उस चेतना को जाग्रत करने की जरूरत है।

मित्रों, मनुष्य शिक्षित तो है लेकिन सुसंस्कृत नहीं है। मनुष्य को यह मालूम ही नहीं है कि जीवन को कैसे जिया जाए और कैसे इस मनुष्य जीवन को परिष्कृत किया जाए। इसके लिए उसे कर्म के साथ-साथ उपासना करने की जरूरत है। उपासना, आत्मा को परमात्मा से जोड़ने की प्रक्रिया है जिससे मनुष्य को दिव्यता का अनुभव होता है।

मित्रों, स्पंदन क्या है? स्पंदन को अँग्रेजी में 'वाइब्रेशन' कहते हैं यानी 'वाइब्स तरंगें', जो हमारे भीतर से ब्रह्मांड में प्रचारित होकर ऐसी ही ऊर्जा और घटनाओं को हमारे जीवन में आकर्षित करती हैं। अदभुत स्पंदन से ही हम एक बेहतरीन जीवन की प्राप्ति कर सकते हैं। पूरी मानव जाति एक रटी-रटाई मानसिकता से प्रेरित है और उस प्रेरणा के कारण ही वो कई दुखों और परेशानियों के साथ जीवन जीता चला जा रहा है। मैं महानतम हस्तियों, आध्यात्मिक महापुरुषों और दार्शनिकों द्वारा बताई गई स्पंदन की उस महानतम शक्ति पर ध्यान केंद्रित करना चाहूँगा ताकि मानव जाति इस धरती पर एक श्रेष्ठ और महानतम जीवन जी सके। मित्रों, आज मानव जाति को सबसे बड़ी जरूरत है एक बेहतरीन एहसास की जिसका दूर-दूर तक कई नामोनिशान दिखाई नहीं दे रहा है। आज मानव जाति की सबसे

बड़ी समस्या यह है कि वह सकारात्मक घटनाओं और व्याख्यानों पर ध्यान देने की जगह नकारात्मक घटनाओं और नकारात्मक व्याख्यानों पर ज्यादा ध्यान देती है। आज पूरी मानव अपने पाखंड और आडम्बर को ज्यादा तवज्जो देती चली जा रही है। मानव जाति अपने शाश्वत् स्वरूप से अवगत होने की जगह बाहरी नकारात्मक क्रियाकलापों से प्रभावित है, जो उसकी अवनति का कारण है। आज मानव जीवन अपने अहं के इर्दगिर्द ही सीमित होकर रह गई है, वह केवल इस फ़िराक़ में रहता है कि उसे अपने अहम की संतुष्टि के लिए क्या-क्या करना होगा। आज अधिकतम मानव जाति ऐसी मानसिकता से ग्रसित है जिससे इस सृष्टि की और ज्यादा अवनति होनी तय है। मित्रों, आज मैं पूरी मानव से यह कहना चाहूँगा कि वो आपने स्पंदन और अपने आभामंडल को सुधारने पर ध्यान केंद्रित करें। मित्रों, आज पूरी मानव जाति को अपने स्वयं के साथ-साथ पूरी पृथ्वी को एक ऐसी जगह बनाना है, जहाँ समूची मानव जाति एक सुख पूर्वक जीवन यापन कर सके। मित्रों, हम अब तक सुनते आ रहे हैं - ''मनुष्य, तू बड़ा महान है! तू चाहे पर्वत पहाड़ों को फोड़ दे। तू चाहे धरती को अम्बर से जोड़ दे, तू जो चाहे माटी से अमृत निचोड़ ले।''

मित्रों, यह जो पंक्ति है, वह संघ के एक गीत से ली गयी है। मेरे कहने का तात्पर्य है कि यदि पूरी मानव जाति अपनी भीतरी शाश्वत् स्पंदन-शक्ति को लगातार बढ़ाती रहे, तो पूरी यह पृथ्वी स्वर्ग बन सकती है। इसलिए, पूरी मानव जाति को अपने भीतर स्पंदन को और उच्च आयामों तक लगातार पहुँचाते रहना है। पूरी मानव जाति का यह कर्त्तव्य है कि वह अपनी बेहतर स्पंदन से स्वयं के साथ-साथ पूरी मानव जाति को एक खुशहाल व आनंद दायक जीवन जीने में अपना सहयोग दे। मनुष्य जीवन का एकमात्र उद्देश्य दूसरों को सुख पहुँचाना होना चाहिए, भले ही वो आपके विचार, आपके शब्द और आपके कर्म हों। मित्रों, मैंने मेरे जीवन की कई घटनाओं, कई उतार-चढ़ावों से यह जाना है कि मनुष्य जीवन का सबसे बेहतर घटक है, तो वह है उसकी मर्ज़ी के बिना कोई भी इंसान उसको दुःखी या परेशान नहीं कर सकता, भले ही आगे वाला इंसान कितना भी नकारात्मक और आसुरी प्रवृत्ति का क्यों न हो। मित्रों, किसी भी इंसान के नकारात्मक विचारों से प्रभावित न होना हो, तो उसे अपने 'स्व' का एहसास होना जरूरी है यानी योग, साधना और समाधि का सच्चा अनुभव। आज हम चारों तरफ देख रहे हैं कि कोई भी इंसान अपने स्व से अनजान है। मनुष्य सिर्फ एक ही कार्य करके अपना व दूसरों के जीवन में खुशियों का अम्बार लगा सकता है। वे कार्य हैं - हमेशा अपनी भावनाओं, अपने एहसास को आनन्दमय और शांतिपूर्ण बनाए रखना। मनुष्य जीवन तब ही सफल माना जाएगा, जब वह इंसान सम रहकर हर परिस्थिति का सामना करे और आगे बढ़े। मनुष्य जीवन ही हमें इसलिए मिला है ताकि इस धरती पर

लम्बा, प्रेमपूर्ण, खुशहाल, समृद्धिशाली, प्रेरक, करुणामय और सृजनशील जीवन जीकर इस भौतिक जगत से इस शरीर को त्यागकर उस परमधाम में वापिस लौट सकें।

मित्रों, एक उत्प्रेरक जीवन की कल्पना मात्र से ही आपका जीवन रोमांचित हो उठेगा। यदि ज्यादातर इंसान खुद के साथ ही दूसरों के हित अहित का भी ध्यान रखने लगें, तो एक समय अंतराल के बाद इस धरती पर सबको स्वर्गमय जीवन का आनंद मिलने लगे। सबके बुरे कार्मिक कर्म धीरे-धीरे बुरे से अच्छे में बदल जाएँगे। मनुष्य जीवन का उद्देश्य हर शाश्वत् उपलब्धि के साथ-साथ भगवत् प्राप्ति पर केंद्रित रहना चाहिए। मनुष्य जीवन को देवताओं के जीवन से भी उत्तम बताया गया है क्योंकि यहाँ आप अपने किरदार से किवंदती बन सकते हैं। मित्रों, किवंदती का अर्थ है ऐसा इंसान जिसने मानव शरीर धारण करके मनुष्य जीवन के उत्थान के लिए वो महानतम अतुलनीय कार्य किया, जिस कार्य को करने के लिए देवता भी ललचा उठते हैं।

मित्रों, खुशहाल जीवन की शुरुआत ही आपके स्पंदन से होती है। इसलिए हर वो क्षण महत्त्वपूर्ण और अतुलनीय है, जो आप उच्चतम आयामों में व्यतीत करते हैं। मनुष्य जीवन का अर्थ है हर वो कार्य करना जिसके करने से मनुष्य जीवन थोड़ा सहज और सरल बन सकें ताकि प्रकृति और झंकृत हो सके। जब हर मनुष्य सृजनशील बनकर अपने कर्त्तव्यों का निर्वाह करने लगता है, तब पूरी मानव जाति एक श्रेष्ठतम मार्ग पर आगे बढ़ने का आग़ाज़ कर लेती है, जो उसे नैतिक मूल्यों पर आधारित जीवन जीने की प्रेरणा देगा। मनुष्य इस धरा पर अवतरित होकर अपने जो भी शाश्वत् लक्ष्य पूरा करना चाहे, वो कर सकता है बशर्ते वो अपने स्पंदन तरंगों और अपनी भावनाओं को प्रस्फुटित बनाए रखे। बेहतर भावनाओं के लिए आपको समझने के लिए अपने भीतर के एहसास को समझना पड़ेगा। यह एहसास ही आपको शून्य से शिखर तक ले जाएगा। यदि आपका एहसास सुखमय प्रतीत होता है तो समझना आपका स्पंदन उच्चतम आयामों पर है, जो आपको बेहतरीन जीवन जीने की तरफ आगे ले जायेगा। यदि मनुष्य भेडचाल जीवन जीना बन्द कर दे, तो उसकी आधे से ज़्यादा समस्याएँ खत्म हो जायेंगी यानि मनुष्य जीवन को जितना आप कुपोषित विचारों और संस्कारों से ग्रसित करते जाएँगे, आप उतने ही दुःखी और परेशान रहने लगेंगे। कुपोषित विचारों का मतलब है रूढ़िवाद और कुप्रथाओं से ग्रसित समाज जहाँ मानवता अपने निम्नतम स्तर पर बनी रहती है। ऐसे समाज में मनुष्य-मनुष्य में भेद किया जाता है, जहाँ धर्म के ठेकेदार अपने स्वार्थ के हिसाब से नैतिकता और अनैतिकता का पैमाना तय करते है, जहाँ गरीब और अमीर के बीच एक दीवार होती है अपने स्वार्थ के हिसाब से। जैसे - किसी इंसान को गरीब से स्वार्थ है, तो उसके लिए नैतिकता की परिभाषा अलग होगी

और यदि किसी इंसान को अमीर से स्वार्थ है तो उसमें नैतिकता की परिभाषा अलग तय होगी। मित्रों, मैं भी उसी समाज का हिस्सा हूँ, जहाँ मानवता अपने निम्नतम स्तर पर है, जो मैंने अपने और दूसरों के साथ करीब से महसूस किया है। मैंने बहुत ही करीब से देखा और भोगा भी है। मित्रों, जैसे मेरी सोच है कि ईंट का जवाब फूल से और नारी शक्ति का उत्थान।

मित्रों, नारी-शक्ति के उत्थान में सबसे बड़ी बाधक है हमारी रूढ़िवादी सोच और नारी शक्ति के प्रति हमारी कुपोषित मानसिकता। जैसे - कहा गया है बिना लकड़ी के डंडे का कुल्हाड़ी का कोई अस्तित्व नहीं है। वो कुल्हाड़ी उस लकड़ी के सहयोग से बड़े-से-बड़े पेड़ को काटकर धराशायी कर देती है। मित्रों, मैंने बहुत ही करीब से देखा है कि नारी ही नारी-शक्ति के उत्थान में सबसे बड़ी बाधक है क्योंकि यहाँ नारी ही नारी-शक्ति के खिलाफ एक-दूसरे की टांग खिंचाई की जिम्मेदार हैं। मैंने देखा है कि परिवारों में नारी ही दूसरी नारी की बहुत ही गलत तरीके से निंदा करती है ताकि उसके अहम को संतुष्टि मिले और दूसरी नारी अपने आपको असुरक्षित महसूस करे। नारी-शक्ति के उत्थान में जब तक एक वैचारिक क्रांति नहीं आएगी, तब हर उस तरक्की का कोई औचित्य नहीं है जो हम भौतिक स्तर पर हासिल कर रहे हैं।

मित्रों, हर प्रकार की खुशहाली और आदर की बात कीजिए। हर किसी की शुरुआत आपकी स्पंदन शक्ति और आपके आभा मंडल से होगी, जो आपकी भावनाओं और आपके एहसास से प्रेरित है। आज मनुष्य का जीवन विकसित तो है लेकिन सिर्फ सतही तौर पर वह तरक्की दिख रही है। भीतर से सब खालीपन से युक्त है। हर जगह भौतिक समृद्धि को बढ़ाने की होड़ लगी हुई है, सिर्फ सतही सफलता के चक्कर में अपना शाश्वत् स्वरूप खोता जा रहा है। लोगों में मानसिक विकार बढ़ते जा रहे हैं। इन सबके पीछे का कारण है अपने भीतर के शाश्वत् स्वरूप से अनजान हो जाना। यदि मनुष्य चाहे तो अपने शाश्वत् स्वरूप के साथ अपना बेहतर भाग्य तय कर सकता है। मनुष्य अपने उच्चतम स्पंदन से है, अपना श्रेष्ठ भाग्य बना सकता है। हर किसी को प्रति क्षण अपनी भावनाओं को असीमता से आह्लादित रखकर आपने जीवन को प्रफुल्लित रखना चाहिए। असीमता कहीं बाहर नहीं है, वह हमारे भीतर ही विद्यमान है।

मित्रों, हर वो जीवन अधूरा है, जहाँ खुशहाली की परिभाषा कहीं बाहर ढूँढी जा रही है। हम सबको मिलकर एक द्रढ़ प्रतिज्ञा करना होगा कि हम अपने भीतर के उच्चतम वाइब्स को कभी नीचे न आने देंगे और नीचे आने पर तुरंत ऊपर ले आएँगे। यदि खुशहाल जीवन की परिभाषा बाहर होती, तो हर इंसान खुश क्यों नहीं हैं? इसलिए हर इंसान खुश नहीं है क्योंकि वह बिना ईश्वर के भक्ति-योग और बिना अपने भीतर उचतम स्पंदन के जीवन को

खुशहाल बनाना चाहता है। यदि हर इंसान अपने भीतर से बाहर की ओर वाला स्लोगन याद रखें, तो दुनिया की ज्यादातर समस्याएँ खत्म हो जाएँगी, जैसा कि हमारे पुराणों और वेदों में सालों पहले से लिखा है। मनुष्य का जीवन हमें सिर्फ जन्म और मरण के लिए ही नहीं मिला है, मनुष्य जीवन इस सृष्टि के संवर्धन के लिए और मनुष्य जीवन को निम्नतम से उच्चतम बनाने के लिए हुआ है, ताकि सभी मनुष्य इस पृथ्वी पर शांतिपूर्ण और सुखपूर्वक जीवन व्यतीत कर सकें।

मित्रों, मानव जीवन विविध प्रकार की परिकल्पनाओं और विविध प्रकार के समायोजन की परिभाषाओं से सुशोभित हो सकता है। हम सबको एक भेड़ चाल चलने की बजाय कुछ नयेपन से जीवन को सुशोभित करने की आदत विकसित करना है, ताकि यह मानव जीवन किसी सौगात से कम न लगे। मानव जीवन की असीमता को हर कोई नहीं जानता, यदि कोई जानता है तो सिर्फ़ जन्म लेना, बचपन फिर शादी, फिर बच्चे, फिर बुढ़ापा और फिर मृत्यु। यही सदियों से चला आ रहा है। मित्रों, उस ईश्वर ने सिर्फ वंश आगे बढ़ाने के लिए ही हमें इस धरा नहीं भेजा है। उस परमपिता ने हमें किसी विशेष औचित्य से यहाँ भेजा है, जो हमें पूरा करना है। हम 'उच्च विचारों + उच्च शब्दों + उच्च कर्मों = उच्चतम लक्ष्यों' को पूरा कर सकें, ताकि मानव-जीवन अपने उत्कर्ष मापदंडों और मूल्य आधारित जीवनशैली पर खरा उतर सके। जीवन का शाश्वत् अर्थ है – 'जीवन जियो, गुजारो नहीं!'

मित्रों, हम जीवन में हम सिर्फ़ भूत, वर्तमान और भविष्य की आंशिक परिकल्पनाओं को एक साथ लेकर चलने की कोशिश करते हैं। इससे हमारे जीवन का स्वाद फीका और बेरंग हो जाता है और हम अपनी घिसी पिटी मानसिकता से जीवन गुज़ारते रहते हैं। बिना किसी नयेपन के हम इस जीवन रूपी नैया को पंगु बना देते हैं, जिसमें एक छेद है, जिसमें होकर लगातार नाव में पानी आता रहता है और अंतत वो नाव मझधार में ही डूब जाती है, बिना हमें अपने गंतव्य स्थल के पहुँचाए। इसलिए, हमें इस बात का ध्यान रखना है कि हम इस धरा पर क्यों आए है, अब हम कहाँ है, कहाँ जा रहे है और कहाँ सच में जाना चाहिए। मानव जीवन की तुलना उस जहाज़ से की जा सकती है, जो अपने मैप और कंपास के साथ अपने लक्ष्य पर निकलता है और हर बार अपने लक्ष्य पहुँचता है। वैसे, यदि हम अपने जीवन लक्ष्य केंद्रित रखें तो अपना और अन्य कई लोगों का भला होगा। सभी लोग, जो लक्ष्य-केंद्रित हैं, वे बेहतरीन जीवनशैली को अपनाकर आगे बढ़ते रहेंगे। लक्ष्य-केंद्रित जीवनशैली से अपने भीतर के स्पंदन को उच्चतम आयामों में बनाए रखना होगा, ताकि हम मानव-जीवन को एक नये आयामों तक पहुँचाकर जीवन की एक नयी व्याख्या तय कर सकें।

मित्रों, जीवन को जीवंत बनाए रखने के लिए उस जीवन को रस से भर दें, उसमें नयापन लाएँ ताकि आपकी दिनचर्या में रोमांच पैदा हो, ताकि आपका हर क्षण असीमता और शाश्वत् गहनता से भर जाए, लोग आपका अनुसरण करके अपने जीवन का बेहतरीन आनंद ले सकें और अपने शाश्वत् लक्ष्यों तक पहुँच सकें। यदि आप प्रतिक्षण जाग्रत अवस्था में बने रहें, तो आप दुनिया में आकर हर वो कार्य कर सकते हैं जिसे करने के लिए उस परमपिता ने आपको इस धरती पर भेजा है। हर इंसान ऐसा ही कार्य करता है कि जैसा उसका स्पंदन और जैसी उसकी भावनाएँ है, वैसा ही उसका पूरा जीवन व्यतीत होता है - उच्चतम भावनाओं से उच्चतम जीवन और निम्नतम दुःखी भावनाओं से निम्नतम दुखी जीवन। यह पूरी दुनिया एक सिस्टम और अनुशासनात्मक रूप से चल रही है, जैसे - सूर्य का उदय और अस्त होना, चाँद-तारों का टिमटिमाना, ऋतुओं को बदलना।

मित्रों, यदि आपको किसी ज्ञानी और किसी दार्शनिक महापुरुष की तलाश है, तो आप उन्हें यहीं ऐसे कुछ अटपटे सवाल पूछें; जैसे - "ब्रह्मांड कैसे कार्य करता है? मनुष्य जीवन सार्थक कैसे बने?" बस ऐसे कुछ सवालों पर यदि वो इंसान शांत होकर सुने और उसका तथ्यों पर आधारित जवाब दे, तो समझ लें कि आपको आपका मार्गदर्शक दार्शनिक मिल गया है, जो आपको इस भवसागर से तो बाहर निकलेगा ही, साथ ही वो सब बताएगा जिसे जानने के आप जिज्ञासु हैं। यदि हम सब अपने मन की तरंगों को उच्चतम आयामों में ले जाकर पूरी आस्था से अपने कार्य में जुट जाएँ, तो पूरा ब्रह्मांड आपका सहयोग करेगा आपके लक्ष्यों को पूरा करवाने में। मैंने भी अनेक बार यह अनुभव किया है जिसमें जिसमें मैंने पाया है कि जब मेरे स्पंदन और मेरी भावनाएँ बेहतर थीं, तब हर परिस्थिति मेरे अनुकूल होती गयी और जब मैंने देखा कि मेरा स्पंदन निम्नतम स्तर पर और भावनाएँ दुःख से भरी हैं, तब परिस्थितियाँ मेरे प्रतिकूल होती गईं। जब तक मनुष्य यह नहीं समझ पायेगा कि जो भी परिस्थितियाँ आज उत्पन्न हुई हैं, वो मेरे कार्मिक कर्मों या भूतकाल में मेरे विचारों और मेरी भावनाओं का परिणाम है। कर्म के फल भोगने ही पड़ते हैं, भले ही वो हमारे पूर्व जन्म के हों या इस जीवन में किये हों। इसलिए, जब तक आपके स्पंदन बेहतर हैं, आप कुछ भी गलत सोच ही नहीं सकते। यदि आप गलत नहीं सोचेंगे, तो गलत बोल नहीं सकते... तो फिर आपसे कोई गलत कर्म हो ही नहीं सकते। परिणामस्वरूप, आपका हर कार्य दैवीय शक्ति से प्रेरित रहेगा, जो आपको अपने लक्ष्य के और नज़दीक ले जायेगा।

मित्रों, जब आप अपने भीतर की शाश्वत् शांति के साथ किसी कार्य की शुरुआत करते हैं, तब वह कार्य बहुत ही उत्कर्ष तरीके से पूर्ण होता चला जाता है। यह आपको आपकी मनचाही कामयाबी दिलाएगा। मैं तो सिर्फ़ यह बताने का प्रयास कर रहा हूँ कि आज इस

भौतिकवाद के युग में सिर्फ़ आपके मन की स्थिति आपको इस दुनिया का सिरमोर बना सकती है। जैसी हमारी मानसिक स्थितियाँ निर्मित होती है, वैसी ही हमारे बाहर की परिस्थितियाँ निर्मित होती चली जाती हैं। ये परिस्थितियाँ ही हमारी सफलता का पैमाना तय करती हैं। कहावत भी है - आपके भाव यदि दुःख से भरे हुए हैं, तो आप दुखों को आकर्षित करने वाला चुम्बक हैं और यदि आपके भाव आनंद से भरे हुए हैं, तो आप ख़ुशहाली और समृद्धि को आकर्षित करते हैं।

मित्रों, हम सब इस दुनिया में लोगों से इलेक्ट्रिक वायरों की तरह जुड़े हुए हैं, जो हमें अपने जैसी मानसिकता वाले लोगों से ही जोड़ते हैं। ये हमारी मानसिक अवस्था को वैसे ही विचारों से पौषित करके हमारे जीवन को पोषित करेंगे। जहाँ तक मुझे मालूम है कि हर विचार की एक स्पंदन (फ्रीक्वेंसी) होती है, जो हमारे ऊपर एक आभामंडल का निर्माण करती है। जितना बड़ा हमारा आभा मंडल होगा, उतना ही बड़ा हमारा व्यक्तित्व होगा। मैंने देखा है कि महानतम विभूतियों का आभामंडल कई किलोमीटर तक लम्बा होता है। आज इस युग में लोग इतनी भागदौड़ में हैं कि वे अपने आभामंडल को निम्नतम स्तर बनाए रखते हैं। जब कोई प्रतिकूल परिस्थिति आती है, तो वे लोग उसका मुकाबला करने की जगह पलायन में विश्वास करते हैं पर पलायन किसी भी समस्या का समाधान नहीं है। यदि हमें उत्कर्ष परिस्थितियाँ निर्मित करनी हैं, तो हमें उच्चतम विचारों से एक शाश्वत् परिदृश्य का निर्माण करना होगा। वे परिदृश्य ही हमारी शाश्वत् परिकल्पनाओं को साकार करेंगे।

मित्रों, मैंने अपने जीवन काल में आज तक कई तरह की परिस्थितियाँ देखी हैं। कई परिस्थितियाँ मेरे अनुकूल, तो कई मेरे प्रतिकूल थीं। इन सब परिस्थितियों से मैंने कई बातों को अनुभव किया और सीखा, वे अनुभव ही वर्तमान परिस्थितियों को सुधारने में मेरी मदद करते हें। आज मानव जीवन को खुशहाल और समृद्ध बनाने में सबसे बड़ी रुकावट है इंसान की नकारात्मक और रूढ़िवादी सोच, जो उसे और ज्यादा गर्त में धकेलती जा रही है लेकिन लोगों की एक कुंठित मानसिकता है, जिसमें से कोई बाहर नहीं निकलना चाहता है। वह इसलिए कोई भी अपनी सोच को गलत नहीं ठहराना चाहता है... क्योंकि उनकी सोच से उनका अहं जुड़ा हुआ है जिसे वे किसी भी कीमत पर खोना नहीं चाहते हैं। मैंने बहुत ही करीब से यह देखा है, जिसमें ज्यादातर लड़ाई-झगड़ों का कारण अहं की संतुष्टि है।

मित्रों, पूरा मानव जीवन चमत्कारों से भरा पड़ा है। हम भी अपने जीवन को चमत्कार युक्त बना सकते हैं, बस इसके लिए थोड़ा सजग होना पड़ेगा। जीवन के हर पल में वर्तमान में रहकर उसे महसूस करना होगा। आप जितना वर्तमान अधिक वर्तमान समय में रहकर कार्य करेंगे, उस कार्य के सफल होने की संभावना इतनी ही ज़्यादा बढ़ती चली जायेगी। वर्तमान

से बेहतर दूसरा कोई समय है ही नहीं है क्योंकि भूतकाल बीत चुका है, भविष्य आने वाला है लेकिन एकमात्र वर्तमान ही है जिसमें आप श्रेष्ठ अभिगम के साथ कार्य करके अपने वर्तमान और अपने भविष्य दोनों को सुनहरा बना सकते हैं। हमें बस यह करना है कि इस वर्तमान में कैसे रहें ताकि आने वाला खुशियों से भरपूर हो सके। बस हमें अपने वर्तमान समय के हर क्षण का आनंद लेकर उसकी स्पंदन-फ्रीक्वेंसी को उच्चतम स्तर पर बनाए रखना है। नियमित योग और साधना से अपने जीवन को संवारकर आप अपनी स्पंदन-फ्रीक्वेंसी को बढ़ा सकते हैं, ताकि मानव-जीवन में आप कई उपलब्धियाँ हासिल करके समाज और राष्ट्र को नयी दिशा प्रदान करने में अपना तनिक योगदान दे सकें।

मित्रों, मनुष्य जीवन को सार्थक बनाने के लिए सबकी सोच ''वसुधैव कुटुम्बकम'', ''सर्वे भवंतु सुखिनः, सर्वे संतु निरामयाः'' की होनी चाहिए। आज स्कूलों, हाई स्कूलों में ऐसा ज्ञान ही परोसा जा रहा है जिससे ज्ञान तो बढ़ता है, लेकिन विद्यार्थियों में राष्ट्र-भक्ति और सबके कल्याण के भावों का विकास नहीं हो पा रहा है। यह हमारे समाज और राष्ट्र के लिए फायदेमंद और उपयोगी नहीं हो पा रहा है। वहाँ से विद्यार्थीयों का सिर्फ़ स्नातक होकर निकलना ही समाज और राष्ट्र के लिए इतना उपयोगी नहीं हो पा रहा है, जितना होना चाहिए।

मित्रों, मेरी निजी राय तो यह है कि वर्तमान की पूरी शिक्षा नीति को ही बदल दिया जाए, ताकि नर्सरी से महाविद्यालयों तक बच्चों को वो ही शिक्षा दी जाये, जो शिक्षा उनके भीतर राष्ट्र-भक्ति, स्वालंबन, स्वाभिमान, करुणा, त्याग, कर्मठता, योग, ध्यान, सेवा और कर्त्तव्य-पथ पर आगे बढ़ने जैसे भावों को विकसित करें। बच्चों में ऐसे विचारों को रोपित किया जाये, जो उन्हें सुखपूर्वक, शांतिपूर्ण और समृद्ध जीवन जीना सिखाए और वे दूसरों को भी ऐसा जीवन जीने के लिए प्रेरित कर सकें। जैसे छोटे से एक बीज को निरंतर पानी, खाद, हवा और सूर्य का प्रकाश मिलने पर वो ही बीज एक बड़े वट वृक्ष में बदल जाता है, वैसे ही एक छोटा बच्चा पढ़-लिखकर एक महानतम विभूति बने और दूसरों की भी एक महानतम जीवन जीने के लिए मार्गदर्शित करें। बचपन से ही बच्चों में ऐसे संस्कारों को पोषित किया जाए, जो उन्हें ढंग से जीवन जीना सिखाए, जहाँ सभी लोग मिल-जुलकर रहें और किसी दूसरे की समस्या को अपनी समस्या मानकर उसका साथ दें, उसे प्रोत्साहित करें। उस इंसान की हर सम्भव मदद की जाए ताकि वो इस समस्या से बाहर निकलकर एक बेहतर जीवन जीने की ओर अग्रसर हो सके; चारों ओर ख़ुशहाली और समृद्धि का माहौल हो और सभी लोग एक-दूसरे को मिलकर एक ख़ुशी का एहसास करें; मानवता अपने उच्चतम आयामों पर मौजूद हो; इस पृथ्वी का एक बेहतरीन रंगमंच की तरह उपयोग हो।

तब हम निम्नतम सोच को हटाने का प्रयास कर पायेंगे। आप पर जितनी बड़ी विपदा आएगी, शायद आपमें शक्ति भी उतनी ही ज़्यादा आएगी। यह आपको मानव-जाति के दुखों को दूर करने का हौसला देगी।

मित्रों, आज मुझे समझ में आया कि इतने वर्षों तक हमारा भारतवर्ष ग़ुलाम क्यों रहा... क्योंकि यहाँ जो लोग समाज को नयी दिशा दे सकते थे, वे या तो कहीं एकांत में तप के लिए चले गये और वहाँ जाकर वो मोक्ष को प्राप्त हो गये या इन दूषित-दुर्जन लोगों में शामिल होकर समाज को भ्रमित करते रहे (जो आज तक जारी है) या इन दुर्जन लोगों से तंग आकर उन आत्माओं ने इस भौतिक शरीर को त्याग दिया या किसी आत्मा को मार दिया गया (जो आज भी जारी है)। बहुत आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले लोगों को इस समाज में असुरक्षा का एहसास होता था, जो आज भी जारी है। मित्रों, सच कहूँ तो मेरी सोच इस समाज की रूढ़िवादी सोच के ठीक विपरीत है, जिसकी बहुत बड़ी सजा मुझे मिल चुकी है। आज मैं पुनः लोगों की रूढ़िवाद से ग्रसित कुंठित सोच को नयापन देने की कोशिश करने जा रहा हूँ, मुझे पूर्ण विश्वास है कि सज्जन लोग हम सबके गुरु खेतेश्वर भगवान और उस परमपिता की विचारधारा का आप सब आदर करके सबकी ख़ुशी और सबकी समृद्धि के लिए अपना अमूल्य योगदान और सहयोग देकर अपने आपको धन्य बनाएँगे।

मित्रों, आज मुझे यह समझ में आ रहा है कि एक इंसान अपने उच्चतम स्पंदन से एक परिवार को खुशहाल और समृद्ध बना सकता है। इसी प्रकार, एक परिवार अन्य दस परिवारों को और दस परिवार पूरे गाँव को खुशहाल और समृद्ध बना सकते हैं। यदि ज़रूरत है, तो सिर्फ़ इस अभियान को घर-घर तक पहुँचाने की और उसमें निरंतर वैज्ञानिक पद्धति से आध्यात्मिकता को संयोजित करने की, ताकि विज्ञान और आध्यात्म अलग-अलग न पड़ें, जो आज तक पड़ते आ रहे हैं। इसी वजह से धर्म, अध्यात्म और विज्ञान में कुछ मतभेद चलते रहते हैं, उसका ही परिणाम है कि हम जितने उन्नत और विकसित होने चाहिये, उतने उन्नत और विकसित हो नहीं पाये। यदि हम हम सब मिलकर जीवन को उच्चतम आयामों तक पहुँचाने के लिए एक सार्थक प्रयास करें, तो जीवन में चमत्कारिक रूप से बदलाव व सुधार का होना तय है। हर इंसान की यह जिम्मेदारी व कर्त्तव्य है कि वह किसी के दुखों का कारण न बने। साथ ही, रूढ़िवाद से संक्रमित इस समाज को एक श्रेष्ठ और नवीनतम समाज में तब्दील करने का प्रयास करें, ताकि आने वाली पीढ़ियों को एक खुशहाल व समृद्ध समाज मिल सके। मित्रों, सहज समाज की परिकल्पना हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी कई वार्तालापों में कर चुके हैं। मित्रों, पहले स्वयं को विकसित करें, फिर परिवार को, फिर

गाँव को, फिर समाज को और फिर अपने सम्पूर्ण राष्ट्र को विकसित करने का प्रयास करें। ऐसे ही ध्येय से कार्य करें ताकि आपका यह मनुष्य जीवन सफल बन सकें।

मित्रों, निरंतर लिखते हुए अब मुझे यह एहसास हो रहा है कि जितनी आपकी स्पंदन-शक्ति उच्च है, आपके भीतर की रचनात्मकता भी उतनी ही ज़्यादा विकसित होती चली जाती है। यही विकसित रचनात्मकता एक नये और समृद्ध भविष्य की गवाह बनेगी। जिस प्रकार ख़ुशी में ही ख़ुशी की मात्रा बढ़ती है, दुःख में दुःख की मात्रा बढ़ती है; धन में और धन की मात्रा बढ़ती है, ग़रीबी में और ग़रीबी की मात्रा बढ़ती है… और लड़ाई-झगड़ों से और भी ज़्यादा नकारात्मक परिस्थितियाँ निर्मित होती हैं। यह ब्रह्मांड एक क्वांटम फ़िज़िक्स के सिद्धांत से कार्य करता है, जिसे झुठलाया नहीं जा सकता है। बस हमारा मन और हमारी सोच भी इसी प्रक्रिया का एक भाग है, जो अपने स्पंदन और वाइब्स जैसी ही परिस्थितियाँ और घटनाओं को हमारी ओर आकर्षित करती हैं। कोई भी घटना घटित होने वाली होती है, उसका क्लाईमेक्स हमारे कार्मिक कर्मों और हमारे वर्तमान कर्मों के संयोग से और भी अन्य कई पात्रों की भूमिका पर निर्भर है। हम सिर्फ़ वर्तमान में श्रेष्ठ कर्म कर सकते हैं, पास्ट लाइफ़ पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता है। वेद व्यास जी ने महाभारत काल में कहा था कि होनी कौन टाल सकता है। इसलिए, हमारा ध्येय हमेशा वर्तमान में सात्विक कार्य करने पर होना चाहिए। हमारी सुखद भावनाएँ ही हमारे जीवन की भूमिका तय करती है। इन भावनाओं के माध्यम से हम हमारे भविष्य को सुनहरा बना सकते हैं।

मित्रों, इन पंक्तियों को लिखते हुए मुझे यह एहसास हुआ कि क्या इस दुनिया को अलविदा कहने से पहले मैं मेरे गुरुदेव के मार्गदर्शन से और उस परमपिता के आशीर्वाद से वह कार्य कर पाऊँगा, जिस कार्य को पूर्ण करने के लिए मुझे इस धरा पर भेजा गया है? मित्रों, वह कार्य क्या है? आप खुद मेरी भावनाओं के माध्यम से समझ सकते हैं कि वह कार्य है 'समूची मानव जाति के वैचारिक उत्थान में अपना तनिक योगदान देकर अपने इस जीवन को धन्य कर सकूँ'। वैचारिक उत्थान के निम्नलिखित स्टेप्स हैं - १) योग साधना और प्राणायाम ; २) सात्विक आहार; ३) पर्याप्त नींद; ४) सात्विक जीवनशैली।

मित्रों, मनुष्य जीवन को बेहतरीन बनाने के लिए ब्रह्मांड के कुछ रहस्यों को समझने की जरूरत है। इन रहस्यों को समझे बिना हम उच्च कोटि का जीवन जी ही नहीं सकते। इसलिए सफलता और समृद्धि सीधा सम्बंध हमारी साँसों, हमारे स्पंदन और हमारे एहसास से जुए हुए हैं। जितनी पूरी और शांत साँसे आप लेंगे, उतनी ही बेहतरीन स्पंदन तरंगें वह ब्रह्मांड में भेजेगा। परिणामस्वरूप, आपका एहसास बेहतरीन होता जाएगा और फिर आप हर वो चीज़ प्राप्त करेंगे, जो पाना चाहते हैं। मेरे कहने का तात्पर्य है कि आप अपने लक्ष्य

को प्राप्त करके शोहरत, दौलत और पारिवारिक प्रेम व ख़ुशहाली की असीमता को प्राप्त करके जीवन का सच्चा आनंद ले पाएँगे।

मित्रों, आज मैं कुछ विशेष लिखने की कोशिश करने जा रहा हूँ। आज तक मेरा कार्य को पूर्ण करने का जो तरीका था, वह थोड़ा अजीब था। मैं हमेशा किसी कार्य को पूर्ण करने की जगह कल पर टालने की कोशिश करता था, जो मेरे लिए उपयुक्त नहीं था। इसी वजह से मेरी बुक "अदभुत जीवन की ओर" और इस बुक के बीच इतना समय लगा। मित्रों, मैं आप सबको यह आगाह कर रहा हूँ कि 'काल करे सो आज कर, आज करे सो अब, पल में परलय होयगी, बहुरि करेगा कब'। मतलब कि जितना जल्दी आप किसी कार्य को पूरा करेंगे, आपके भीतर की शक्ति का स्तर उतना ही बेहतर होता चला जाएगा। मैंने देखा है कि जीवन का वास्तविक अनुभव वर्तमान में जीना और उसका बेहतरीन एहसास करना ही है।

मित्रों, जब आप किसी महान उद्देश्य, किसी असाधारण योजना से प्रेरित होते हैं, तो आपके सारे विचार अपना बंधन तोड़कर आपके मन की सारी सीमाएँ पार कर जाते हैं; आपकी चेतना का हर दिशा में विस्तार होने लगता है और आप स्वयं को एक नये, महान् और अदभुत संसार में पाते हैं। आपके भीतर की निष्क्रिय शक्तियाँ, योग्यताएँ और प्रतिभाएँ सजीव और क्रियाशील बन जाती हैं। फिर आप जान जाते हैं किआप सबसे ज़्यादा महान् इंसान हैं, जितना आपने सपने में भी नहीं सोचा था। मित्रों, आप सिर्फ़ अपने विचारों और शब्दों को भीतर की ओर मोड़ना शुरु करें। आपके भीतर का नायक ही सारे संसार के सारे खजानों की चाबी है।

मित्रों, मुझे मेरे इर्दगिर्द ऐसे लोग ही पसंद हैं जो साधारण हों लेकिन दिल को छूने वाले। यानी वे उत्साह से सराबोर हों, वे जीवन को खुले रूप से जीते हों, जिज्ञासु हों, उन्हें सीखने की चाह हो। जब भी मुझे मिलें, मुस्कुराकर मिलते हों और जीवन की यात्रा को बेहद ही आनंददायक और रोमांच से भरपूर मानते हों। मित्रों, यदि आप कार्य करें तो पूरी लगन और मेहनत से करें, वरना न करें। मित्रों, कार्य करते समय वास्तव में जितना उत्साह जुटा सकते हैं, उतना उत्साह जुटाकर कार्य पूर्ण करना सीखें। उत्साह बिना इंसान कभी भी जीवन की असीमता को नहीं समझ पाएगा और उस इंसान को हर जगह नकारात्मकता ही नजर आयेगी।मित्रों, 'जीवन जिएँ, गुजारें नहीं'।

मित्रों, भीड़ को छोड़कर अलग चलने में और अपनी मूल प्रकृति के प्रति सच्चे बने रहने में बहुत ही अधिक दृढ़ता की ज़रूरत होती है। लेकिन लीडरशिप के मायने यही हैं - औरों से अलग कार्य करना और अपने मूल स्वभाव पर पूरी सच्चाई से टिके रहना। अपनी दौड़ स्वयं दौड़ना। जिन चीजों में आप विश्वास करते हैं, उनके प्रति निष्ठावान और ईमानदार बने

रहना ही महानता की तरफ़ पहला कदम है। मित्रों, महानता को सिर्फ़ प्रज्ज्वलित किया जाता है, इसे कहीं से उधार नहीं लिया जा सकता। महानता का अंकुर हर उस इंसान के भीतर मौजूद है, जिसने प्रकृति की असीमता और ब्रह्मांड में मौजूद हर अणु, परमाणु के भीतर की ऊर्ज़ा की स्पंदन शक्ति को समझ लिया है।

मित्रों, हमेशा कर्मशील इंसान बनें - उन अजेय आत्माओं में से एक, जो अपने महानतम जीवन की तलाश में रहती हैं। मित्रों अपने हर कार्य को सर्वश्रेष्ठ ढंग से पूरा करें। मित्रों, जब आपके जीवन की प्राथमिकताएँ स्पष्ट न हों, तो दूसरों के प्रत्येक निवेदन पर 'हाँ' कहना आपके लिये आसान होता है। आपके जीवन के सबसे बड़े उद्देश्यों के संबंध में आपके समाधान का स्पष्ट होना बेहद ही ज़रूरी है। उसके बाद शालीनता के साथ उन लोगों को 'न' कहना सीखें, जो आपको आपके परम लक्ष्य से और मानवता को नयी दिशा प्रदान करने वाली आपकी सोच से डगमगाने का प्रयास करते हैं। मित्रों, भीड़ में चलने की भावना से ही रूढ़िवादी और कुंठित सोच को पोषण मिलता है।

मित्रों, आप एक मुकम्मल जीवन हासिल करने का संकल्प लें। अपने जीवन का भाग्यविधाता बनने की ज़िम्मेदारी अपने हाथ में लें। फिर देखें कि आपको हर तरफ़ अपनी ज़िंदगी में एक नई बुलंदी और सकारात्मकता के लक्षण दिखायी देने लगेंगे। मित्रों, जब आप अपने मन और विचारों पर हुकूमत चलाने का फ़ैसला कर लेते हैं, ऐसे समय में आपका ज्ञान आपको एक नयी ऊँचाई पर पहुँचा देता है।

मित्रों, जीवन बहुत ही कोमल चीज है। यह एक अमूल्य ख़जाना है और हमें यह इसकी रक्षा करने के लिए दिया गया है, हमारी क्षमताओं का सर्वोत्तम उपयोग करने के लिए नवाजा गया है। जो चीज इसे इतना सम्मानजनक बनाती है, वह यह है कि जीवन कभी वापस नहीं आता।

मित्रों, यह सच है कि हमारी उम्मीदें हमारी वास्तविकता का सृजन करती है। कारोबार तथा जीवन में कामयाबी एक स्वयंपूरक भविष्यवाणी है। विचारों में शक्ति है - इस कालजयी प्राकृतिक नियम को कभी मत भूलो। मित्रों, चिंतन कुछ उन पगडंडियों पर चलने के समान है, हमारे खेत में मौजूद पगडंडियों की वह श्रृंखला, जो हमारे घर से चारों दिशाओं में जाती है। हर दिन हमारे पास एक विकल्प होता है कि हम कौन-सी पगडंडी पर चलेंगे। मित्रों, कोई एक पगडंडी पकड़ें और यह निश्चित करें कि वह हमें एक खास मुकाम तक ले जायेगी। यदि हम दूसरी पर चलेंगे, तो वह हमें बिलकुल ही दूसरी जगह ले जाएगी। मित्रों, ऋषियों ने कहा है कि हमारे नेतृत्व की गुणवता ही हमारा भविष्य है।

मित्रों, जब आप अपने भीतर की शांति से संपर्क खो देते हैं, तो अपने आपसे भी संपर्क तोड़ लेते हैं। जब आप अपने आपसे संपर्क खो देते हैं, तो स्वयं को भी संसार में खो देते हैं। सच्ची बुद्धि चुपचाप कार्य करती है, अतः मन की शांति वहीं पर होती है, जहाँ सृजनात्मकता हो और समस्याओं का हल पाया जाता हो।

मित्रों, सच्चे लीडर और ढोंगी के बीच कार्यप्रणाली व अंदाज का नहीं, अपितु सिद्धांतों का अंतर होता है। यही अंतर उनकी निम्नता और महानता का केंद्र बिंदु तय करता है।

मित्रों, जो पाठ अनुभव की पाठशाला में सीखे जाते हैं, वे पुस्तकों और विश्व विद्यालयों में नहीं सीखने को मिलते।

मित्रों, सच्ची ताक़त तब जाहिर होती है, जब आप याद करते हैं कि पूरी तरह इंसान होना क्या होता है। मित्रों, कुदरत को ख़ालीपन पसंद नहीं है। मित्रों, मेरे कहने का तात्पर्य है कि यदि आप स्वाभाविक रूप से श्रेष्ठ होना निश्चित कर लेते हैं, तो पूरा ब्रह्मांड आपके इस ख़ालीपन को भरने में लग जाता है और आप महानता के सिरमौर बनकर इस दुनिया को अपने सही और सबके कल्याण के कार्यों से प्रेरित करते रहेंगे।

मित्रों, नियमित चिंतन ज्ञान की जननी है, ज्ञान आपको ज़्यादा समझदारी भरे विकल्प चुनने की योग्यता प्रदान करता है, जो बदले में आपको पेशेवर और व्यक्तिगत रूप से ज़्यादा समृद्ध जीवन जीने तक ले जाता है। मित्रों ज़्यादातर लोगों को अपनी शक्तियों और कमज़ोरियों का भान नहीं होता है। नतीजतन, वे अपनी पूरी ज़िंदगी वही ग़लतियाँ बार-बार दोहराते रहते हैं। मित्रों, चिंतन करने का वक्त निकालकर आप किस तरह नेतृत्व कर रहे हैं और किस तरह जी रहे हैं, इसपर विचार कर हर सप्ताह अपने रास्ते में सुधार ला सकते हैं। इससे एक नेतृत्वकर्ता और एक व्यक्ति के रूप में आप लगातार विकसित हो सकते हैं। मित्रों, जब तक आप इस धरती पर जीवित रहें, जीना सीखते रहें।

मित्रों, घमंड की दवा है नम्रता। मित्रों, अपने पैरों को ज़मीन पर रखें, अपने मिशन को उन लोगों पर केंद्रित रखें जिनकी सेवा करने का आपको मौक़ा मिला है और यह कभी न भूलें कि अहंकार में उठाया गया एक ग़लत कदम आपको शिखर से सीधे गर्त में पहुँचा सकता है। मित्रों, घमंड वाली सोच अगर आपके ध्यान और काम करने के तरीक़े को संक्रमित कर दे, तो समझिए कि पतन की शुरुआत हो चुकी है। यदि आप सजग रहकर इस प्रक्रिया को समझ लेते हैं, तो आप अपनी पुरानी नम्रता की लय को हासिल कर लेते हैं। मित्रों, नम्रता ही इंसान को पहले महान् और फिर महानतम बनने में मदद करती है। मित्रों, नम्रता आपको उत्पादक, आविष्कारशील और दिलेर बनाती है।

मित्रों, प्राचीन आध्यात्मिक ग्रंथों में बताया गया है कि हम दिल से किसी इंसान को जो देते हैं, वह सौ गुना होकर हमारे पास वापस लौटता है। इसलिए मित्रों, कृतज्ञता को अपनी आदत बना लें। मित्रों, किसी इंसान से आपको जो मिलता है उसके लिए उसको धन्यवाद देना न केवल अति आवश्यक है बल्कि आपके जीवन को बेहतर बनाने के लिए अनिवार्य है। कृतज्ञता एक शक्तिशाली ऊर्जा है और आप कृतज्ञता की ऊर्जा को जिसकी भी ओर निर्देशित करते हैं। यह उसी ओर मुड़ जाती है। आप कृतज्ञता की ऊर्जा को चमचमाती जादुई धूल जैसा मान सकते हैं। मित्रों, कृतज्ञता ही जीवन की वास्तविकता को क़ायम कर सकती है।

मित्रों, जब इंसान अपने सपनों की तरफ़ विश्वास के साथ कदम बढ़ाता है और अपने सपनों का जीवन जीने की कोशिश करता है, तो वह इसमें इतना सफल होता है जिसकी उसने सामान्य समय में कल्पना तक नहीं की होगी।

मित्रों, इन बातों में प्रथम आने की कोशिश करें - सहमत होने में प्रथम, मुस्कुराने में प्रथम, प्रशंसा करने में प्रथम, श्रेष्ठ कर्म करने में प्रथम, अपनी क्षमता के अनुसार दान देने में प्रथम, समय के अनुरूप सेवा करने में प्रथम, निःस्वार्थ प्रेम बाँटने और प्रेम करने में प्रथम, किसी भी इंसान की नकारात्मक बातों से प्रभावित न होने में प्रथम, संबंधों की गहराई को समझने में प्रथम,समाज और राष्ट्र की अखंडता को बनाए रखने में प्रथम, मानव-मात्र के कल्याण के भाव में प्रथम, अहंकार रहित जीवन जीने में प्रथम... और मित्रों, सबसे महत्त्वपूर्ण बात – 'समय के क्षण-क्षण के उपयोग में प्रथम'।

मित्रों, इतिहास में एक भी ऐसी मिसाल नहीं है जहाँ नफ़रत से लोगों को ख़ुशी मिली हो। मित्रों, जिन लोगों ने भी मन और शरीर में नफ़रत को पाला है, नफ़रत ने उन्हें नष्ट कर दिया है। अगर मानव जाति नफ़रत, अहंकार, निंदा, डर और द्वेष से मुक्त हो जाये, तो कभी कोई लड़ाई-झगड़ा नहीं होगा और पूरी पृथ्वी पर शांति होगी। मित्रों, पृथ्वी पर शांति हममें से प्रत्येक की अंतरिक शांति के ज़रिये ही उत्पन्न हो सकती है।

मित्रों, जब आप अपने अस्तित्व की शक्ति, प्रेम और आनंद में जीते हैं, तो करोड़ों लोगों का उत्थान करते हैं। स्वयं के मार्ग पर चलें। स्वयं के सत्य पर चलें। स्वयं के हृदय का अनुकरण करें। अपने आंतरिक आनंद का अनुसरण करें और सभी को ऐसा ही करने दें, चाहे वह जो भी हो। हर इंसान और हर चीज में अच्छाई खोजें। हर दिन संसार के प्रति अपने प्रेम व आनंद को प्रसारित होने दें।

मित्रों, अच्छाई की तलाश किए बिना, दिल में अच्छा महसूस किए बिना, प्रशंसा किए बिना, दुआ किए बिना और सबसे महत्त्वपूर्ण है 'कृतज्ञ हुए बिना' एक भी दिन न गुजरने दें। इसे अपने जीवन का संकल्प बना लें। इसके बाद हम सबकी ज़िंदगी में जो होगा, उसे देखकर हम सब हैरान रह जाएँगे।

जीने की कला

एक शाम माँ ने दिनभर की लम्बी थकान एवं काम के बाद जब डिनर बनाया, तो उन्होंने पापा के सामने एक प्लेट सब्जी और एक जली हुई रोटी परोसी। मुझे लग रहा था कि इस जली हुई रोटी पर कोई कुछ कहेगा। परन्तु पापा ने उस रोटी को आराम से खा लिया। पर मैंने माँ को पापा से उस जली रोटी के लिए "सारी" बोलते हुए जरूर सुना था और मैं ये कभी नहीं भूल सकता जो पापा ने कहा - "प्रिये, मुझे जली हुई कड़क रोटी बेहद पसंद है"।

देर रात को मैने पापा से पूछा - "क्या उन्हें सचमुच जली रोटी पसंद है?"

उन्होंने मुझे अपनी बाहों में लेते हुए कहा – "तुम्हारी माँ ने आज दिनभर ढेर सारा काम किया और वो सचमुच बहुत थकी हुई थी। वैसे भी... एक जली रोटी किसी को ठेस नहीं पहुँचाती परन्तु कठोर-कटु शब्द जरूर पहुँचाते हैं।

तुम्हें पता है, बेटा... जिंदगी पड़ी है अपूर्ण चीजों से... अपूर्ण लोगों से... कमियों से... दोषों से... मैं स्वयं सर्वश्रेष्ठ नहीं, साधारण हूँ और शायद ही किसी काम में ठीक हूँ।

मैंने इतने सालों में सीखा है कि "एक दूसरे की गलतियों को स्वीकार करों...अनदेखी करो... और चुनो... पसंद करो... आपसी संबंधों को सेलिब्रेट करो"।

मित्रों, जिदंगी बहुत छोटी है। उसे हर सुबह दुःख, पछतावे, खेद के साथ जागते हुए बर्बाद न करें। जो लोग आपसे अच्छा व्यवहार करते हैं, उन्हें प्यार करें ओर जो नहीं करते, उनके लिए दया-सहानुभूति रखें।

किसी ने क्या खूब कहा है - "मेरे पास वक्त नहीं उन लोगों से नफरत करने का, जो मुझे पसंद नहीं करते... क्योंकि मैं व्यस्त हूँ उन लोगों को प्यार करने में, जो मुझे पसंद करते हैं"। तो मित्रों, जिदंगी का आनंद लीजिये.. उसका लुत्फ़ उठाइए... उसकी समाप्ति और उसका अंत तो निश्चित है।

मित्रों, अपने हृदय और अपने मस्तिष्क के बीच समान रूप से संतुलन बनाकर जीवन जीना ही आनन्दमय जीवन है। मित्रों, जब हृदय और मस्तिष्क संतुलित होते हैं, तो आपका शरीर सामंजस्य में होता है। मित्रों, इसके लिए बस आपको दयालुता के विचार सोचने हैं,

दयालुता भरे शब्द बोलने हैं और दयालुता भरे कार्य करने हैं, इसे अपने जीवन की स्थायी अवस्था बना लेना है। फिर देखें कि आपका जीवन भी संपूर्णता की तरफ़ अग्रसर होने लगेगा।

मित्रों, खूब पढ़ें... खूब सीखें... खूब हँसें... खूब प्रेम करें... खूब व्यायाम करें... खूब कर्म करें और भरपूर जीवन जियें!

मित्रों, जीवन को ज़्यादा ख़ुशहाल बनाने वाली चीजों को आकर्षित करने के लिए आपको ख़ुशी का चुंबक बनना होता है। मित्रों, 'ख़ुशी' ही 'ख़ुशी' को आकर्षित करती है। ख़ुशी का चुंबक बनने के लिए ख़ुशी महसूस करने, ख़ुशनुमा विचार सोचने और दूसरों के लिए ख़ुशी-ख़ुशी काम करने की आवश्यकता होती है। अगर आप ख़ुद को गहरी ख़ुशी से भरना चाहते हैं, तो वह हर चीज करें जिससे दूसरों को ख़ुशी दे सकें।

मित्रों, गुजरा कल तो एक सपना है और आने वाला कल सिर्फ़ एक झलक। परंतु आज ढंग से जी लें, तो हर गुजरा कल एक सुखद सपना होगा और आने वाला कल आशा की झलक। इसलिए, बेहतरीन तरीक़े से दिन का स्वागत करो... ऐसे, जैसे आज ही जीवन है। यही जीवन का सार है, कर्म का सुख और सुंदरता का आकर्षण भी यही है।

आज पूरे विश्व में पैसा कमाने वाले अमीरों ने यह साबित कर दिया है कि मूल्य, सिद्धांत और सेवा के कार्यों से भी धन अर्जित किया जा सकता है। मित्रों, इस धन से मिलने वाली ख़ुशी और संतोष की कोई सीमा नहीं है। मित्रों, दुनिया में विकसित देशों के लोग तेज़ी से मूल्य आधारित जीवन और कार्य शैली की तरफ़ बढ़ रहे हैं, लेकिन भारत में उल्टा हो रहा है। यहाँ सच्चाई की बातें लोगों को दरियानूसी लगती हैं। इस धनयुग ने सबसे ज़्यादा पथभ्रष्ट भारतीयों को किया है। मित्रों, इस बात में कोई दो मत नहीं कि जीवन के संचालन में धन एक अहम भूमिका निभाता है। पर देश में आज भी एक बड़ी आबादी धन की कमी से जूझ रही है, क्यों?

मित्रों, दुनिया की कोई भी शक्ति सही दिशा में प्रचंड पुरुषार्थ करने वाले व्यक्ति को हमेशा निचले पायदान पर नहीं रख सकती है और आलसी व्यक्ति को हमेशा शीर्ष पर नहीं रख सकती है। दोस्तों, जीवन को आलस्य से ओतप्रोत होकर जीने की बहुत ज़्यादा क़ीमत चुकानी पड़ती है। आलस्य का त्याग करके कर्मठता पर चलते रहें, सही कार्य करने में ज़रा भी समय जाया नहीं करें। फ़ैसला करें कि आपके हिसाब से सही कार्य क्या है और फिर उस कार्य को करते रहें, जो आपको आपके लक्ष्य तक पहुँचाए। आशा, आस्था और उत्साह सचमुच निराशा को दूर कर देते हैं। खुद के प्रति ईमानदार रहने से ही ईश्वर को आपके मन

और आपकी भावना को पुनर्जीवित करने का द्वार मिलता है। बस आप अपने मन को निर्मल और कृतज्ञ रखकर कर्म करते रहें।

मित्रों, लोगों के मन पर कार्य करती है सर्वोच्च सत्ता, यानी वह विश्व चेतनाशक्ति, जो समाज, राष्ट्र और दुनिया की हर व्यवस्था को प्रभावित करती है। आपकी संकल्प-शक्ति में आस्था की पराकाष्ठा अपने शीर्ष पर होनी चाहिए, ताकि आप बाहरी परिस्थितियों से तनिक भी प्रभावित हुए बिना अपनी चेतना को उच्चतम स्तर पर बनाए रख सकें और जीवन के प्रवाह को निरंतर दीप्यमान और उत्कर्ष स्थिति में पहुँचा सकें। दोस्तों, इस यात्रा में एक बात का विशेष ध्यान रखें कि दुनिया क्या सोच रही है। इस बात पर ध्यान देने की बजाय यह सोचें कि आप दिन प्रतिदिन अपनी मंज़िल के कितने नज़दीक पहुँच रहे हैं।

मित्रों, आपके व्यक्तित्व का विकास एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है और इसमें बहुत अधिक समय लग सकता है। मित्रों, आप उस स्थिति में पहुँच जायें, जहाँ पर आप पर दूसरों के व्यवहार का कोई प्रभाव न पड़े। मित्रों, इसके लिए आपको उन लोगों से दूरी बनानी पड़ती है, जो लगातार आपमें विषाक्त ऊर्जा से नकारात्मक ऊर्जा का संचार कर रहे होते हैं। वे लोग विषैले होते हैं और आपके आध्यात्मिक विकास को बाधित करते रहते हैं।

मित्रों, आप जब अपने जीवन के उद्देश्यों और सपनों को पूरा करने के मार्ग पर आगे बढ़ रहे हों, तो इस यात्रा का पूरा लुत्फ़ उठाएँ। इस दौरान आप ज़िंदादिली के साथ जीवन जीने के महत्व की कभी अनदेखी न करें, न ही सभी जीवित प्राणियों में असीम सुंदरता को देखना भूलें। आप और मैं वर्तमान और वर्तमान के जिस मौजूदा क्षण को एक साथ जी रहे हैं, वह हमारे लिए प्रकृति की ओर से दिया गया एक उपहार है। सदैव उत्साही, प्रसन्न और जिज्ञासु बने रहें। अपने जीवन-कर्मों के साथ दूसरों को निःस्वार्थ सेवाएँ देने पर अपना ध्यान केंद्रित रखें। पर इसके साथ ही, आप बेहतरीन समय भी बिताएँ क्योंकि आपका जीवन एक खज़ाना है जिसका आपको आनंद उठाना चाहिए।

मित्रों, महानता की शुरुआत कुछ अलग बनकर और कुछ विशेष कार्य करके की जाती है। मित्रों, एक ही थैली के चट्टे-बट्टे होना कोई प्रेरक बात नहीं है। यदि आप कुछ भी नया सोचने, महसूस करने अथवा दूसरों से अलग तरह का होने से घबराते हैं, तो आप कोई रचनात्मक कार्य नहीं कर सकते, न ही नवनिर्माण का कार्य सकते हैं और न ही मानव जाति को नयी दिशा दे सकते हैं।

17.
सार्थक जीवन में संवाद की कला का योगदान

नरेंद्र मोदी को स्वतंत्र भारत के सबसे सफल भारतीय प्रधानमंत्री के रूप में माना जा रहा है। अब्राहम लिंकन को महानतम अमेरिकी राष्ट्रपति माना जाता है। विंस्टन् चर्चिल को सबसे प्रेरक अँग्रेज राजनेता माना जाता है। जोहांस गटेनबर्ग को पिछली शताब्दी के सबसे प्रभावशाली व्यक्तियों में गिना जाता है और मदर टेरेसा को दुनिया भर में उत्कृष्ट मानवतावादी के रूप में जाना जाता है। आज के प्रेमानंदजी महाराज, गौ ऋषि दत्त शरणानंदजी महाराज, इन सबका सबसे महत्त्वपूर्ण पक्ष है इनकी संवाद की कला। यही इन्हें उत्कृष्ट बनाती है। इन सबका जीवन इतना प्रभावशाली और अलग क्यों है? इन लोगों में ऐसा क्या है कि ये शेष लोगों से अलग हैं? निश्चित ही इसमें कई बातों का योगदान है, जिसमें इनका जोश, इनकी संकल्प-शक्ति, इनकी आस्था, सकारात्मक दृष्टिकोण और सबसे महत्त्वपूर्ण है इनकी संवाद की कला, जो इन्हें महानतम बनाती है।

संवाद की कला का अर्थ किसी दूसरे से बात करने से भी बढ़कर है। यह तो एक ऐसा नृत्य है, जो हम दूसरों के साथ करते हैं। इसमें हमारे शब्द, हमारे कार्य और हमारे इरादे शामिल हैं। यह रास्ता दोतरफा है। इस रास्ते पर आगे बढ़ने से पहले हम सामने वाले को सतर्कता से देखते और परखते हैं। अब तक यहाँ जिन भी व्यक्तियों की बात हुई है, वे इस नृत्य में शामिल हुए और इसीलिए वे इस दुनिया को अविश्वनीय उपहार दे पाये।

आज संसार को बदलने वालों की एक नयी पीढ़ी मौजूद है। हम सबमें से हर एकको (जिसमें आप और मैं भी शामिल हैं), इस धरा पर कुछ विशेष गुणों और योग्यताओं के साथ भेजा गया है जिनसे लोगों को फ़ायदा हो सकता है। जीवन कैसा हो सकता था, इस बारे में सोच-सोचकर अपने जीवन के बेहतरीन वर्ष नष्ट न करें। क़िस्मत को अपनी मुट्ठी में केद करना सीखें। यदि लोगों से हम सिर्फ़ बेहतरीन तरीक़े से संवाद भी कर सकें, तो हमारा संसार नाटकीय रूप से बेहतरीन हो सकता है। इससे हमें अपने पेशे में ज्यादा संतुष्टि मिल सकती है। हमारा बैंक बैलेंस बढ़ सकता है, हमारा वैवाहिक जीवन ज़्यादा सुखमय बन सकता है,

हमारा परिवार ज़्यादा सेहतमंद रह सकता है। हमारा मस्तिष्क ज़्यादा विवेकशील बन सकता है और हमारे पूरे जीवन की गुणवता ज़्यादा कांतिमय हो सकती है। अब मैं आपको संवाद की पाठशाला में प्रवेश करने का न्योता देता हूँ। जब आप इन सिद्धांतों का अध्ययन करने और इनका पालन करने का मन बना लेते हैं, तो मैं आपको गारंटी देता हूँ कि आपका जीवन बदल सकता है और क्रांतिमय बन सकता है। यदि आप एक बेहतरीन उम्मीदवार बनना चाहते हैं, तो आप एक अभिभावक के रूप में अपने किशोर बेटे-बेटी के साथ अधिक सार्थक बातचीत करना आरंभ करें; यदि आप आप एक पति या पत्नी हैं, तो आज से एक दूसरे से नियमित संवाद प्रक्रिया को आगे बढ़ायें; यदि आप सेल्स बढ़ाना चाहते हैं, तो अपने सेल्स के सौदों पर बेहतरीन संवाद-प्रक्रिया का पालन करें। आप जो भी बनना या पाना चाहते हैं, अपने संवाद को उसमें बेहतरीन कीजिए।

जीवन में कई बार ऐसा हो जाता है कि संवाद के दौरान त्रुटिपूर्ण अर्थ निकालना बहुत आम बात है। परिवारों में संघर्ष का बुनियादी कारण ऐसा संवाद ही है। हाल में युवाओं के तनाव पर एक अध्ययन किया गया जिसके परिणाम आँखें खोल देने वाले थे। सर्वेक्षण में युवाओं से पूछा गया कि संकट के समय वे किसकी मदद लेते हैं, तो मदद का सबसे लोकप्रिय चयन था - संगीत। इसमें दूसरा था – मित्र... और तीसरा था - टीवी और सोसियल मीडिया। आश्चर्य की बात यह थी कि माँ इकतीसवे नंबर पर थी और पिता अड़तालीसवें नंबर पर। स्पष्ट है कि ये युवा अपने माता-पिता के साथ सार्थक ढंग से नहीं जुड़ पाये थे।

एक और सर्वेक्षण बताता है कि वैवाहिक जीवन के सात से आठ साल बिताने के बाद दंपतियों के पास बात करने के लिए कुछ नहीं बचता है। इस सर्वेक्षण में 5000 पति-पत्नियों से पूछा गया कि वे प्रतिदिन एक-दूसरे से कितनी बातचीत करते हैं। दो साल का वैवाहिक जीवन बिताने वाले अधिकतर पति-पत्नी जोड़ों ने बताया कि नाश्ते के समय दो-तीन मिनट, डिनर के समय बीस मिनट और रात को बिस्तर पर कुछ ही मिनट बातचीत करते हैं। छठे साल तक यह बातचीत एक दिन में बस दस मिनट ही रह जाती है। वैवाहिक जीवन के सातवें और आठवें साल के बाद ‘लगभग पूर्ण संवादहीनता’ की अवस्था आ जाती है, जो आगे जाकर नुक़सानदायक हो सकती है। ये बातें छोटी ज़रूर लग रही हैं, लेकिन जीवन के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण हैं।

एक महिला का प्रसंग है। वह एक वकील के पास गई कि उसे अपने पति से रिश्ता तोड़ना है। वकील ने पूछा - “क्या आपके पास इसकी ठोस ज़मीन है?” उस महिला ने कहा - ”हाँ, हमारे पास तीन एकड़ ज़मीन है”। वकील बोला - नहीं मैडम… आप समझी नहीं। मेरा मतलब है कि क्या आपका पति आप पर गरजता है?” वह बोली - ”हाँ-हाँ… क्यों नहीं!

हमारे पास तीन कारों वाला गैरेज है"। वकील ने दोबारा कोशिश की - "शायद मैं ठीक से पूछ नहीं पा रहा हूँ। क्या आपका पति आपकी मरम्मत करता है?" महिला ने कहा नहीं... आम तौर पर मैं ही कार की मरम्मत करवाती हूँ"। अब तक वकील बहुत परेशान और हताश हो चुका था। वह बोला - मैडम, भगवान के लिए इतना बता दें कि आप रिश्ता क्यों तोड़ना चाहती हैं?" वह बोली - "बात बिलकुल स्पष्ट है। मेरा पति यह नहीं जानता कि बातचीत कैसे की जाए"। इस प्रसंग का संदेश साफ है कि 80 प्रतिशत समस्याओं का कारण संवाद की असफलता ही है। इस बारे में सोचें... यदि हम किसी तरह से सफल संवाद का रहस्य जान जाएँ, तो हम अपने कामकाजी जीवन की 80 प्रतिशत चुनौतियों से बच सकते हैं।

आज इक्कीसवीं सदी में प्रोद्योगिकी इतनी तरक्क कर रही है, जितनी इससे पहले कभी नहीं हुई। आज संचार के इतने ज़्यादा और तेज साधन उपलब्ध हैं, जितने पहले कभी नहीं रहे। हम पल भर में दुनिया के किसी भी भाग में अपना ई-मेल पहुँचा सकते हैं। पहाड़ की चोटी से अपने मित्रों को फ़ोन कर सकते हैं। हज़ारों मील दूर बैठे लोगों से वीडियो के माध्यम से सीधे जुड़ सकते हैं। लेकिन इसके बाद भी हमारी वर्तमान स्थिति और भावी अवसरों के बीच दूरी बढ़ती चली जा रही है। संचार के इन नायाब साधनों के बाबजूद हम संवाद की कला सीखने में असफल हैं। मुझे आशा है कि यह पुस्तक आपको वहाँ पहुँचाएगी जहाँ आप पहुँचना चाहते हैं। चार तरीक़े हैं जिनसे हम दुनिया के साथ संपर्क बनाए रखते हैं। इन चारों के आधार पर ही हमारा मूल्यांकन और वर्गीकरण होता है - हम क्या करते हैं, हम कैसे दिखते हैं, हम क्या कहते हैं और हम उसे कैसे कहते हैं।

संवाद का अध्ययन करते समय हम आम तौर पर शब्दों और वाक्यों के संदर्भ में ही सोचते हैं लेकिन सच तो यह है कि कई बार सबसे ज़्यादा प्रभाव शब्दों से कही गई बातों का नहीं, बल्कि उन बातों का होता है जो हम अपने चेहरे, अपनी आँखों और अपने शरीर से व्यक्त करते हैं। शब्दों का उपयोग कैसे करना है और उन्हें किस तरह बोलना है, यह जानना अपने सपने साकार करने की दिशा में शक्तिशाली अस्त्र है। शब्दों के चयन के साथ-साथ यदि आप ग़ैर-शाब्दिक संवाद में भी महारत हासिल कर लें, तो आप अजेय बन जाएँगे। किसी ने सच कहा है कि हम संवाद किए बिना रह ही नहीं सकते। इसका अर्थ यह है कि हम हर पल संवाद कर रहे हैं, चाहे हम सचेतन रूप से इसके प्रयास कर रहे हों या नहीं। वास्तव में, मुँह बंद रखने का अर्थ यह नहीं है कि हम संवाद नहीं कर रहे हैं। हाल ही में हुए अध्ययनों से पता चला है कि हम जो कुछ कहना चाहते हैं, उसका सिर्फ़ आठ प्रतिशत ही संवाद करते हैं जबकि नब्बे प्रतिशत संवाद अपने कार्यों या अशाब्दिक गतिविधियों के माध्यम से करते हैं।

थोड़ा सोचें - प्रसन्न होने पर हम मुस्कराते हैं, अंतरंगता व्यक्त करने के लिए हम आँखें मिचमिचाते हैं; घृणा में हम भौहें सिकोड़ते हैं; आत्मविश्वास होने पर हम तनकर खड़े होते हैं; डरने पर हम काँपते हैं; आरोप लगाते समय हम उँगली उठाते हैं; कुंठा में हम झुक जाते हैं; सहमत होने पर हम सिर हिलाते हैं; आश्चर्यचकित होने पर हम अपना सिर तेज़ी से हिलाते हैं। अशाब्दिक संवाद वह है, जिसे हम शब्दों के बिना कहते हैं। इसका अर्थ है - हमारे चेहरे के भाव, हमारी बॉडी लैंग्वेज़, हमारी शारीरिक मुद्राएँ। इसमें यह भी शामिल हो सकता है कि हम किस तरह के कपड़े पहनते हैं या कब और कितना चुप रहते हैं। आइये, एक पल में यह समझ लें कि प्रभावशाली व्यक्ति बनने के लिए, हम अशाब्दिक संवाद की शक्ति का दोहन कैसे कर सकते हैं।

हर इंसान का चेहरा दिमाग का दर्पण है और आँखें बिना बोले ही उसके दिल के रहस्य खोल देती हैं। यदि चेहरा मस्तिष्क का दर्पण है, तो बेहतर यही होगा कि हम जिन लोगों से संवाद करते हैं, उनके संदेशों को पढ़ना सीख लें। क्या आपने कभी किसी ऐसे इंसान से बातचीत की है, जिसमें आपने उसके शब्द दोहराए हों और उसने पलटकर कहा हो - ''हो सकता है कि मैंने यही कहा हो, लेकिन मेरा यह मतलब नहीं था''? इतिहास गवाह है कि इंसान ने हमेशा दूसरों के दिमाग को पढ़ने की कोशिश की है। हथेली पढ़ने वालों, सम्मोहन करने वालों, मनोविश्लेषकों और पॉलीग्राफ़ टेस्ट आदि, सभी ने मस्तिष्क को पढ़ने की कोशिश की है। सचमुच, जब कोई अपने विचार न बताए, तो उन्हें जानने का सबसे अच्छा उपाय है उसका चेहरा देखना। हमारे चेहरे के भाव हमारे विचारों को जितना उजागर करते हैं, उतना अधिक कोई दूसरी चीज नहीं कर सकती, जिसमें शब्द भी शामिल हैं। चेहरे के भाव दिमाग के दर्पण के स्वरूप में कार्य करते हैं। इन भावों में हमारी मुस्कानें, त्योंरियाँ, आँखों और चेहरे पर आये सारे भाव शामिल होते हैं।

मुस्कान से बहुमूल्य कोई चीज नहीं है, इसलिए संवाद की कला के सम्राट बनने से पहले हमेशा मुस्कुराते रहिए। अगर आप अपनी मुस्कान का उपयोग नहीं कर रहे हैं, तो आप उस इंसान की तरह हैं, जिसके खाते में पाँच करोड़ रुपये पड़े हैं, लेकिन निकास का कोई उपकरण उपलब्ध नहीं है। विजेता मुस्कान, सोने से ज़्यादा मूल्यवान होती है। आपकी मुस्कान आपको करोड़ों रुपये कमाकर दे सकती है, आपके वैवाहिक जीवन को टूटने से बचा सकती है या किसी देश को बदल सकती है। मुस्कान से प्रशंसा, प्रेम, सराहना और मासूमियत व्यक्त होती है। इसके अलावा मुस्कान में त्योरी चढ़ाने से कम मेहनत लगती है। त्योरी चढ़ाने में बासठ मांसपेशियों के उपयोग की आवश्यकता होती है, जबकि मुस्कुराने में सिर्फ़ छब्बीस मांसपेशियों की आवश्यकता होती है। आपकी चौड़ी मुस्कान सबसे

मूल्यवान संपत्तियों में से एक है। इससे आप दुनिया को यह संदेश देते हैं कि आप इस जीवन के लिए आभारी हैं। मुस्कान लोगों को अपने पास खींचती है, उन्हें आरामदेह बनाती है और उनका दिल जीत लेती है।

हमेशा त्योरी चढ़ाए रखने का बिलकुल उल्टा असर होता है। कुछ लोग जीवन भर अपनी त्योरियाँ चढ़ाए रखते हैं, लेकिन कभी समझ नहीं पाते हैं कि वे उन्नति क्यों नहीं कर पा रहे हैं। अगली बार जब आप देखें कि कोई अपने जीवन में उन्नति नहीं कर पा रहा है, तो उसके चेहरे के भाव को पल भर के लिए ध्यान से देखें। संभावना है कि उस 'दुर्भाग्यशाली इंसान' ने अपने जीवन को परेशानियों से घिरा हुआ मान लिया है और वह हर चीज को बहुत बड़ी मानने का निर्णय कर चुका है। यदि आप नियमित रूप से मुस्कुराने वाले इंसान नहीं हैं, तो मुस्कुराना सीख लें।

आँखों की भाषा को सीखने का प्रयास करें। आँखें आत्मा की खिड़की होती है। क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि आप सीधे किसी इंसान की आँखों में झाँककर उसके दिल की बात को समझ सकते हैं, हमें परमात्मा ने इसी तरह से बनाया है। हमारी आँखें सशक्त संवाद करने में सफल होती हैं। आँखें रोमांच में चमकती हैं। वे दुख में लाल होती हैं और उनमें आँसू भर जाते हैं। वे शत्रुता में आगबबूला भी होती हैं। हम अपनी आँखों से किसी के साथ जुड़ सकते हैं, किसी को जोड़ सकते हैं या दूर हट सकते हैं। कोई भी सार्वजनिक वक्ता आपको आँखों के माध्यम से जुड़ने के महत्व को बता सकता है। लोगों से आँखें मिलाकर बात करें। क्या आप कभी किसी ऐसे इंसान से मिले हैं, जो आपसे नज़रें न मिलाता हो? इस तरह का इंसान जो अपनी आँखें इधर-उधर घुमाता हो, दरअसल वो आपसे संपर्क से बचने की कोशिश करता है। इस प्रकार के व्यवहार से अविश्वास पैदा होता है। क्या आपने कभी ऐसे इंसान का अभिवादन किया है, जिसकी निगाह 'हेलो' बोलते ही ज़मीन पर जम गई हो? यह व्यवहार कमजोर आत्म-छवि का सूचक है।

अगर आप सचमुच लोगों के साथ जुड़ना चाहते हैं, तो उनसे आँखें मिलाने की सचेतन कोशिश करें। देखिए, कभी-कभार पलकें झपकने में कोई बुराई नहीं है, आप यह नहीं चाहते कि लोग असहज महसूस करें। लेकिन उनके साथ आँखों के नियमित संपर्क से दिलचस्पी और सम्मान व्यक्त करना महत्त्वपूर्ण है। आँखों के संपर्क से दिलचस्पी, महत्व और अंतरंगता अभिव्यक्त होती है। आँखों के संपर्क से कतराना वास्तव में आपकी उदासीनता, परेशानी या असहमति का संकेत देता है। यह सुनिश्चित करें कि आप अपनी आँखों से ससी बात करें। अगर लोगों से आँखें मिलाकर बात करने के आप आदी नहीं हैं, तो यह आपके

लिए चुनौती बन सकता है। लेकिन यदि आप इस पर मेहनत करेंगे, तो विश्वास करें कि आप महान् संवाद के लाभों की फसल काटेंगे।

अपने चेहरे को सफलता की पोशाक पहनाएँ। हमारे चेहरे में हज़ारों मांसपेशियाँ होती हैं और हमारा चेहरा हज़ारों अलग-अलग भाव, भावनाएँ और दृष्टिकोण संप्रेषित कर सकता है। अपने चेहरे पर सकारात्मक भाव बनाए रखने का संकल्प लें। क्या आपको अपने माता-पिता की वह डाँट याद है, जिसमें वे कहते हैं कि अगर तुम बुरा चेहरा बनाओगे और हर समय ऐसा ही बनाए रखोगे, तो चेहरा हमेशा के लिए ऐसा ही हो जाएगा? देखिए, उन्होंने सही कहा था! हमारा चेहरा दरअसल माँसपेशी और ऊतकों की स्मृति बरकरार रखता है। यही कारण है कि हम अधिकतर समय जैसा चेहरा बनाते है, वही स्थायी बन जाता है। कुछ लोगों के चेहरे पर हमेशा ऐसे भाव होते हैं। कुछ कहते हैं कि 'जीवन ने मुझे बुरे दिन दिखाए हैं', जबकि शेष लोगों के चेहरे के भाव कहते हैं कि मुझे हर फिन प्रसन्नता मिलती है। हम प्रसन्न लोगों के आसपास ही रहना चाहते हैं और उन्हीं के जैसे बनना चाहते हैं।

किसी वक्ता का 7 प्रतिशत संदेश उसके शब्दों से आता है, 38 प्रतिशत उसके पद या शीर्षक से और 55 प्रतिशत उसकी शारीरिक मुद्रा से आता है। इससे स्पष्ट हो जाता है कि हमारे शरीर में वह बात संप्रेषित करने की अद्भुत योग्यता है, जिसे हमारा दिमाग कहने की कोशिश कर रहा है। दरअसल, कई बार हमारा मुँह जो बात कहने में असमर्थ होता है, उसे हम अपनी शारीरिक मुद्रा से संप्रेषित कर सकते हैं।

यदि आप अपने किसी संबंध में विश्वास पैदा करना चाहते हैं, तो सही शारीरिक मुद्रा का प्रयोग सुनिश्चित करें। किसी से बात करते समय उसके ठीक सामने बैठें - नाक से नाक, अंगूठे से अंगूठा मिलाकर। किसी अन्य कोण में न बैठें... क्योंकि इससे सामने वाले को लग सकता है कि आप उसे पराया समझ रहे हैं। याद रखें कि यदि आप विदेशी संस्कृतियों से संपर्क कर रहे हैं, तो इस बात में अंतर आ सकता है कि उचित समझी जाने वाली दूरी क्या है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहाँ हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी यूरोपीय देश में हैं, तो विनम्र समझी जाने वाली व्यक्तिगत दूरी कम-से-कम दो फुट होती है, जबकि कई एशियाई देशों में एक फुट या उससे कम दूरी भी असामान्य नहीं है। अच्छी शारीरिक मुद्रा न केवल अच्छी सेहत के लिए महत्त्वपूर्ण है, बल्कि यह आपकी नौकरी, बिक्री या डेट पाने की कुंजी भी बन सकती है। हमारे ऋषिगण और वैद्य हमें सदियों से अच्छी शारीरिक मुद्रा का महत्व बता रहे हैं, लेकिन परिणाम अब हम सबके सामने आ रहे हैं। जो लोग चेतन होकर, सीधे तनकर खड़े होने की कोशिश करते हैं, चेतन होकर चलने की कोशिश करते हैं और सिर तानकर रखते हैं, उनके जोड़ों, हड्डियों और माँसपेशियों में

कम बीमारियाँ होती हैं। यह सिर्फ़ अच्छे व्यवसाय से ही नहीं, अच्छी सेहत से भी संबंधित हैं। हमें व्यवसाय में अच्छी शारीरिक मुद्रा की शक्ति को अनदेखा नहीं करना चाहिए। जब कोई इंसान सीधा बैठता है, तो वह सीधा सोचता है। जब कोई इंसान झुकी हुई मुद्रा में होता है, तो उसमें आत्मविश्वास की कमी झलकती है। हमेशा तनकर खड़े हों, ताकि आप सशक्त दिखें। बड़े आश्चर्य की बात है कि हमारा शरीर यह बात उजागर कर देता है कि हम कैसा सोचते हैं, जिससे बाद में यह तय होता है कि हम किस तरह जीते हैं। आपकी शारीरिक मुद्रा की जाँच का एक अच्छा सूत्र यह है कि किसी सपाट दीवार से टिककर खड़े हो जाएँ और देखें कि आपका कितना शरीर दीवार से छूता है। यदि आपके कंधे, आपके पीछे का हिस्सा और आपके पैरों का पिछला हिस्सा दीवार को छू रहा हो, तो आपकी मुद्रा अच्छी है। अच्छी शारीरिक मुद्रा विकसित करने के लिए हर आवश्यक कार्य करने का निर्णय लें। आने वाले कुछ दिनों तक अपने कंधे चौड़े करने, ठुड्डी ऊपर खींचने, सिर पीछे तानने और पेट अंदर करने पर ध्यान केंद्रित करें। सुबह थोड़ा-बहुत व्यायाम करने से आपकी शारीरिक मुद्रा में चमत्कारिक परिवर्तन आ जाएगा।

अपनी शारीरिक मुद्रा को बेहतर बनाने के लिए आप एक और अच्छा कार्य कर सकते हैं, वह है - विजयी मुद्रा में हाथ मिलाने का प्रयास करना। इस तरह से हाथ मिलाना महत्त्वपूर्ण होता है, जो न तो बहुत ढीला हो, न ही बहुत कड़क। ढीली पकड़ के साथ हाथ मिलाने से आत्मविश्वास की कमी का पता चलता है,जबकि बहुत लड़कपन से हाथ मिलाने से अहंकार या कम आत्मगौरव झलकता है। हाथ मिलाते समय सामने वाले की आँखों पर भी ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें। अपने संवाद अशाब्दिक आयामों के बारे में जागरूक बनें और यहाँ बताए गए सिद्धांतों पर अमल करें। उसकी बदौलत लोगों के साथ सफलतापूर्वक व्यवहार करने और जुड़ने की आपकी योग्यता बहुत बढ़ जाएगी, जिसका परिणाम यह होगा कि आपके संबंध ज्यादा मधुर और काबिलेतारीफ बन जाएँगें।

आपका पहनावा और आपकी पोशाक दूसरों से संवाद करती है। ऐसे कपड़े पहनें, जिसमें आप अधिक आकर्षक दिखें। अपने कपड़ों और अपने जूतों की नियमित देखभाल करें।

अपने जीवन की धारा को बेहतरीन बनाए रखने का एकमात्र तरीका है वह खाना जिसे आप नहीं खाना चाहते, वह पीना जिसे आप नहीं पीना चाहते और वह करना जिसे आप नहीं करना चाहते। हममें से अधिकतर लोग स्वयं से डरते है। इसी वजह से व अपने सपनों को भूलकर भीड़ का अनुसरण करने लग जाते हैं।

जब भी इंसान का लोगों से संवाद कम या बंद हो जाता है, तब रिश्ते में 'ग्लास' यानि 'काँच की दीवार' बननी शुरू हो जाती है। इससे रिश्तों में कड़वाहट आने लगती है। बहुत

लोगों ने देखा होगा कि जब वे काफ़ी समय के बाद किसी से बात करने जाते हैं, तो उन्हें फिर से बात शुरु करने में हिचकिचाहट महसूस होती है। कभी-कभार तो इस हिचकिचाहट की वजह से लोग बात नहीं करते और परिणामस्वरूप वह रिश्ता और बिगड़ जाता है। किसी भी रिश्ते में इतनी दूरी तैयार होने से पहले ही इस दीवार को तोड़ना आवश्यक है। वह शीशे की दीवार है, इसलिए दिखाई नहीं देती, लेकिन जब वह टूटती है तब इसकी उपस्थिति का एहसास होता है।

एक आम इंसान सुबह से लेकर रात तक न जाने कितनी बार अपना गुस्सा, नाराजगी, चिड़चिड़ाहट अपनों पर जाहिर करता है, मगर अपना प्रेम या धन्यवाद के भाव कितनी बार प्रकट करता है? गुस्से और चिचिड़ाहट की तुलना में बहुत कम बार वह प्रेम दर्शाता है। इस वजह से रिश्तों का तराजू बिगड़ जाता है। दूसरों से अपेक्षाओं के पूरे न होने पर नाराजगी का पलड़ा सदा भारी रहता है। हालाँकि, इंसान के क्रोध और उसकी नारागगी के पीछे भी उसका प्रेम ही छिपा होता है, मगर वह उसे कभी व्यक्त नहीं करता। उसे लगता है कि प्रेम के इजहार की क्या जरूरत है... मैं रात-दिन इतनी मेहनत अपने परिवार के लिए ही करता हूँ... असल में, उन्हें मेरा एहसान मानना चाहिए। ज़्यादातर रिश्तों में यही देखा जाता है। उनके लिए प्रेम तो बस केवल वर्षगाँठ या किसी त्यौहार पर ही तोहफ़ा देकर व्यक्त किया जाता है। मगर रिश्तों को मधुर बनाने के लिए समय-समय पर प्रेम और कृतज्ञता व्यक्त करना बहुत जरूरी है।

18.
अपनी प्रतिभा को को पहचानें

जब आप उन कार्यों को कर रहे होते हैं, जो आप भुला चुके हैं, जो कार्य आपके दिल से जुड़ा था और उस कार्य को करते हुए आपको ख़ुशी होती थी... तब दुबारा उन कार्यों को करते हुए आपका जीवन खुशियों से भर जाता है। महानतम इंसान किसी दुर्लभ प्रजाति का नहीं होता। मैं और आप भी उस महानतम ख़िताब के हक़दार हो सकते हैं और दुनिया में अपना स्थान बना सकते हैं - यदि हम उसे चुनें। जब आपका बड़ा विचार किसी भी एक क्षेत्र या प्रतिभा पर केंद्रित हो जाए और उसे बेहतर बनाने के लिए पूरी निष्ठा लगाएँगे, तो तीन या पाँच वर्ष के भीतर लोग आपको प्रतिभाशाली कहने लगेंगे। आइये जानते हैं अपनी प्रतिभा को और श्रेष्ठ बनाने के लिए क्या किया जा सकता है।

अपनी प्रतिभा को पहचानिए और पागलों की तरह उसके लिए कार्य कीजिए। निजी नेतृत्व कौशल का सबसे महत्त्वपूर्ण तत्त्व है - आत्म-जागरुकता। अपने भीतर की उस महान प्रतिभा को पहचानिए। उस क्षमता को दूसरों पर प्रतिबिंबित करें ताकि वह आपकी प्रसंशा करने लगें। उन क्षमताओं को पहचानिए, जो आपके भीतर आसानी से प्रवाहित हो रही है। शायद आप बहुत अच्छे वक्ता या लेखक हो सकते हैं। हो सकता है कि आपके भीतर एक ऐसी विशेष प्रतिभा हो, जो कार्य को कार्यान्वित कर उसे पूरा कर सके। आपमें ऐसी विशेष प्रतिभा है, जो रचनात्मकता और नवीनता लिए हुए है जिसके चलते अन्य लोग जो देख रहे हैं या जो कर रहे हैं, आप सोच-समझ कर उससे अलग नजरिए से करने की कोशिश करते हैं। स्वयं की प्रतिभा को पहचानें और उसका विकास करें और उसे समय दें। आज ही इसपर अमल करना शुरु करें और देखिए तीन या पाँच वर्ष में लोग आपके बारे में लिखना शुरु करे देंगे और आपको प्रतिभाशाली कहेंगे... आपकी प्रशंसा करना शुरु कर देंगे।

लोग वहीं ज़्यादा जाते हैं, जहाँ उनको बेहतर महसूस होता है। मनुष्य की भावनाएँ जब जागती हैं, तो उसकी संभावनाएँ भी जाग जाती हैं। इसलिए अपनी संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित करना सीखें। जीवन की धारा को समतुल्य बनाए रखने के लिए धन की भी बहुत जरूरत रहती है और धन की पूर्ति के लिए रोज़गार की ज़रूरत रहती है। रोज़गार हमें कई माध्यमों से मिलता है, जैसे - खेती, व्यवसाय और नौकरी। इन सबकी नींव रखी जाती है

‘सामंजस्य और प्यार’ से। व्यवसाय में ग्राहकों को प्यार देने से सफलता हासिल होती है, खेती में भी प्यार के जयघोष से श्रमिकों से उत्पादन लेने की प्रवृत्ति प्रभावित होती है और नौकरी भी प्यार के जयघोष से विस्तृत होती है। बाज़ार में नेतृत्व भी प्यार से उत्पादन बेचने पर प्राप्त होता है।

19.
वास्तव में 'हाँ' से ज़्यादा महत्त्वपूर्ण ना होता है

हर बार जब आप कुछ बातों के लिए 'हाँ' कहते हैं, वह महत्वहीन होता है। उस मित्र को ना कहें, जो सिर्फ़ गपशप करने के लिए कॉफ़ी पर मिलता है या फोन पर लंबी बातचीत करता है। उस पारिवारिक सदस्य या सहकर्मी को ना कहें, जो अपनी नकारात्मता का प्रसार करना या दूसरों में दोष दिखाना चाहता है, आपके सपनों पर हँसते हहैं, आपको खुद पर शक करने के लिए बाध्य करते हैं। जीवन के उस सामाजिक दायित्व को भी ना कहना सीखें, जो जीवन का समय बर्बाद कर रहा हो। सभी लोगों के लिए आप सबकुछ नहीं कर सकते, तो हम अपने भीतर जो अच्छा है, उसी के लिए ही कर लें। अपनी प्राथमिकताओं को समझें, अपने लक्ष्यों को समझें और एक अच्छे इंसान के रूप कार्य करने के लिए आनेवाले सप्ताह, महीनों और वर्षों में क्या करना है इसे भी जान लें और अन्य सभी बातों को ना कहना सीखें। हो सकता है कि आपके आसपास के लोग इससे खुश न हों, लेकिन दूसरों के कहने के अनुसार जीवन जीने के बजाय अपने सत्य और अपने सपनों के साथ जीवन जीना उचित होगा।

महान् उपलब्धि अक्सर उस समय प्राप्त होती हैं, जब हमारी पीठ दीवार से टिकी होती है। दबाव वास्तव में अपने प्रदर्शन की बेहतर कर देता है। आपके शरीर की ताकत उस समय काम में आती है, जब आप पूरी तरह गर्म हुए होते हैं, जब आप वास्तव में तकलीफ की स्थिति में होते हैं, संकरे रास्ते में खुद को बाहर आते महसूस करते हैं, अचानक कठिन चुनौतियाँ आपके दरवाजे पर खड़ी हों। याद रखें कि आसान वक्त आपको बेहतर नहीं बनाएगा, वह आपकी गति धीमी कर देगा। एक सीमित दायरे में रहकर आप महानतम कार्य कभी नहीं कर पायेंगे। जीवन की महानता का द्योतक बनाने के लिए तीव्र तनाव और चिंता से बचें। प्रतिदिन आप कार्य और जीवन, दोनों में पूरी क्षमता के साथ कैसे नजर आ सकते हैं! जहाँ सिर्फ़ आगे बढ़ने का ही विकल्प मौजूद है, आप कितने उच्चतम स्तर तक पहुँच सकते हैं, कितनी ही कड़ी मेहनत से आप कार्य कर सकते हैं और कितना भी उच्च स्तरीय जीवन जी सकते हैं। एक पत्थर तीव्र दबाव में ही हीरा बनता है और मनुष्य बस जीतने के

उद्देश्य से ही अपने जीवन की रचना करता है। अगर आपको लगता है कि आपके जीवन में कुछ घटित नहीं हो रहा है, तो आपके सामने लक्ष्य को वास्तविक बनाने के अलावा कोई दूसरा रास्ता नहीं है। आपकी असंभव सोच ही अपने आप प्रकट होती है। हम महसूस करते हैं कि जहाँ हम पहुँचना चाहते हैं, वहाँ जाने से हमारी मर्यादाओं की श्रृंखलाएँ ही हमें रोक रही हैं और आप जैसे हैं, उससे बेहतर बन सकते हैं। एक भविष्यद्रष्टा या बहादुर विचारक होने का मतलब है कि आप सबसे आगे हैं और आपके साथ कोई नहीं है। नये रास्ते पर चलना, ऐसी दुनिया में कार्य करना है, जो जिम्मेदारी से इनकार करती है और दूसरों पर आरोप लगाने में धन्यता का अनुभव करती है। ऐसी संभावनाएँ देखें, जिसका किसी ने सपना भी न देखा हो। चुनौतियों को स्वीकार करें, यदि आप भीड़ का हिस्सा हैं तो आप कभी महानतम भविष्यद्रष्टा नहीं बन सकते। इसलिए, भीड़ से हटकर सोचें और निरंतर कार्य करते रहें और औसत दर्जे के आसपास जाने वाली चीजों से इनकार करें। उस श्रृंखला को तोड़ दें, जो आपको आम बनाने के लिए बाध्य कर रही है। यदि आप भीड़ से बाहर जाने का रास्ता अपनाएँगे, तो ही आप अपना स्थान पा सकते हैं। अच्छा करने की कोशिश करें, उत्कृष्टता का संकल्प लें और अपने जुनून को अपने हाथ में लेकर चलें। लोग शायद आपको अलग, अजीब या पागल कहें, लेकिन एक बात अवश्य ध्यान में रखें कि हर महान भविष्यद्रष्टा पर शुरु में लोग हँसते थे, लेकिन आज वे पूजनीय और सबके आदर्श बने हुए हैं।

आज में 44 वर्ष का हूँ। मतलब यह कि मेरा आधा जीवन ख़त्म हुआ है। मान लीजिए कि मैं 80 या 85 वर्ष तक ज़िंदा रहूँ, तो मैं घर जाने के आधे रास्ते पर हूँ। आधे रास्ते पर उस साहस के, जिसे मैं 'जिंदगी' कहता हूँ, वहाँ मैं पहुँचा हूँ। इन दिनों मैं अधिक दार्शनिक हुआ हूँ। मैं अपना समय कम बर्बाद करना चाहता हूँ। मैं नकारात्मक सोच वाले लोगों की बातें सुनना नहीं चाहता, दूसरे सफल इंसान से प्यार करने के पल मैं गँवाना नहीं चाहता। मैं अपने सपने के ज्यादा नजदीक जाना चाहता हूँ। जब मैं दूसरों की जीवनियाँ पढ़ता हूँ, तब मैं खुद से पूछता हूँ कि मैंने जीवन में महत्त्वपूर्ण क्या किया। मैंने पाया कि बेहतरीन जीवन जीने वाले लोगों की जीवनियाँ उनकी जीवनी के पहलुओं को हमसे अवगत कराती है, जो परिवार, मित्र, समाज और राष्ट्र के लिए योगदान से जुड़ेहैं - जोखिम लेने की ज़रूरत, छोटी -छोटी बातों से प्यार करना, दया, करुणा दिखाना आदि। सभी महानुभावों ने लिखा है कि मौत के समय उनके सभी प्रियजन उनके पास थे। एक तरह से उनकी दुनिया ही उनके पास थी।

खूबसूरत जीवन जीने के लिए मैं एक सुझाव देना चाहूँगा कि आप हमेशा खुद से ऐसे सवाल करें जो आपको दिल से सोचने पर मज़बूत करें और प्रेरित करें। मैंने अनुभव किया है कि महानतम लोग अनुशासित और चिन्तनशील थे।

यहाँ आज मैं आपसे पाँच ऐसे सवाल पूछने जा रहा हूँ जो आपको जीवन के बारे में गहराई से सोचने के साथ ही दार्शनिक बनाएँगे। बहुत सारे लोग जीवन जीने के बारे में जानते ही नहीं और जब वह जानते हैं, तब तक मौत का बुलावा आता है। तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। इसलिए, आज ही आप ख़ुद से ये पाँच सवाल पूछें और उसके जवाब अपनी डायरी में लिखें.... उसके बारे में बातें करें,उसके बारे में सोचें। सोचें कि आज आपका आखिरी दिन है और आप मृत्युशय्या पर पड़े हैं.... फिर खुद से पूछिए –

- क्या मैंने बड़ा सपना देखा?

- क्या मैंने जीवन पूरी तरह जिया?

- क्या मैंने चलते रहना सीखा?

- क्या मैंने अच्छी तरह से प्यार किया?

- क्या मैं पृथ्वी पर साधारण ज़िंदगी जीने आया था और अब इसे बेहतर तरीके से छोड़ रहा हूँ?

मुझे आशा है कि इन सवालों के जवाबों से आपको अधिक प्रामाणिकता, अधिक जुनून, अधिक प्रेमपूर्ण, अधिक कृतज्ञ और अधिक खुश रहने में मदद मिलेगी। जब तक लक्ष्य आपके सामने नहीं होगा, आप उसे पूरा नहीं कर पाएँगे। जब आप किसी चीज के बारे में सोचते हैं, तो वास्तव में हम उससे दूर नहीं रह सकते और शायद यह जानने के पहले ही हम दुनिया से चल बसें। इसलिए, अपनी अंत:शक्ति को ज़िंदा रखें।

जब आप जीवन की धारा को संवर्धित करने के लिए सत्य, निष्पक्षता और उत्कृष्टता की स्थिति में परिवार, समाज और राष्ट्र का नेतृत्व करते हैं, तो याद रखें कि आपके आलोचक भी अवश्य होंगे। लेकिन उसकी परवाह कौन करता है? महान लोग वो होते हैं, जो आलोचकों द्वारा फेंके गए पत्थरों से स्मारकों का निर्माण करते हैं।

ज़्यादातर लोगों को महान बनने के प्रति का जुनून कहा जाता है। बचपन में ही हममें से प्रत्येक में यह होता है। हम चाहते हैं कि हम सुपरहीरो बनें, अंतरिक्ष की खोज करने वाले बनें, कवि बनें, लेखक बनें, चित्रकार बनें आदि। हम दुनिया बदल देना चाहते हैं, पहाड़ी की चोटी पर खड़े होकर नये कीर्तिमान स्थापित करना चाहते हैं। इसके बाद जब हम बड़े होने

लगते हैं, जीवन हमपर काम करना शुरु कर देता है। भयभीत लोग धीरे-धीरे अपने सपने को छोड़ देते हैं। यहीं से निराशा दिखनी शुरु हो जाती है। जीवन हमें चोट लगना शुरु कर देता है और हम प्रचार करते हैं कि हमें बहुत बड़ा नहीं सोचना चाहिए, न ही ऊँची पहुँच चाहिए और न ही ढेर सारा प्यार चाहिए। यह सोचते हुए मेरे दिल को ठेस लगती है, लेकिन बिल्कुल यही होता है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि सितारे की तरह चमकने और समृद्ध जीवन जीने के लिए ही हमने इस दुनिया में जन्म लिया है। हम यहाँ उन कारणों का पता लगाने आये हैं, जो हमारा मकसद है, जो हमारी अति आवश्यक नियति है, जो हमें हमारी गहराई के स्तर तक ले जाकर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है और जो हमें सुबह की पहली किरण के साथ पेट में आग लेकर जगाती है। हम यहाँ जीवन के उस स्थान को पाने के लिए आए हैं, जहाँ हम पहुँचना चाहते हैं और जिसका उपभोग लेना चाहते हैं। कुछ ऐसा खूबसूरत और सार्थक, जिसके लिये हम कुछ भी करने के लिए तैयार रहते हैं। इसका अर्थ है लोगों का कार्य के प्रति विकास करते हुए उनके भीतर की प्रतिभा को जाग्रत करना। हमारे होने का मतलब है समाज के लोगों की मदद करके उन्हें ऊँचाई पर ले जाना। मेरा प्राणवायु लोगों की मदद कर उन्हें चोटी पर पहुँचाना और उन संगठनों को विश्वस्तरीय बनाना ही है। लोगों को पता नहीं है कि मैंने भी जीवन में उतार-चढ़ाव देखे हैं, लेकिन ज़्यादातर आप मुझे उत्साह से भरा, उच्च ऊर्जा और ख़ुशी से संदेश फ़ैलाते हुए देख पायेंगे। क्या मैं आपसे अलग और खास हूँ? बिल्कुल नहीं। मुझे तो सिर्फ़ जीवन जीने की वजह मिल गई है। मैं जानता हूँ - जब आप अपने जीवन का लक्ष्य पाते हैं, तो उसे पूरा करने के लिए आप जीवन तक समर्पित कर देते हैं। आप सोना नहीं चाहते, आप उसे पूरा करने के लिए कड़ी मेहनत करना चाहते हैं। आप जीवन से खो चुकी आंतरिक पूर्ति को ढूँढ निकालते हैं और उस संदेश को उन सभी तक पहुँचाते हैं, जो यह सुनना चाहते हैं।

मैं आपको सिर्फ़ चमकने में मदद करना चाहता हूँ। मैं बहुत ध्यान से आपको श्रेष्ठतम बनाने के लिए अपना कार्य कर रहा हूँ। आपको आपके कार्य में सर्वश्रेष्ठ बनाने में मदद कर रहा हूँ। आपके घर में ख़ुशियाँ लाने के लिए मदद कर रहा हूँ। आप अपना स्थान बनाएँ, इसलिए भी मैं आपकी मदद कर रहा हूँ। जब मैं आपको बेहतरीन जीवन जीने के लिए मदद करता हूँ, तब मुझे अपने जीवन की सार्थकता नज़र आती है। मुझे ऐसा अनुभव होता है कि मैं दुनिया में कुछ बेहतरीन कर रहा हूँ। यह मेरे लिये महत्व का है कि मैं धरती पर बेकार नहीं हूऔर यही मुझे सबसे ज़्यादा ख़ुशी दे रहा है।

सप्ताह में पाँच दिन मैं सुबह पाँच बजे उठता हूँ और सप्ताहांत में दोपहर को थोड़ी देर सोता हूँ।

उठने के बाद मैं खुद के विकास और व्यक्तिगत प्रतिबिंब के लिए एक घंटा प्रार्थना करता हूँ।

दिनभर मैं कुछ-न-कुछ लिखता रहता हूँ। लिखने से जागरुकता आ जाती है। मैं अपनी डायरी में दिन के लक्ष्य, योजनाएँ और जिनके प्रति मैं आभारी हूँ, नई योजनाओं को लिखकर रखता हूँ।

दिनभर दृढ़ता से भरी बातें कहता रहता हूँ या सफलता के वक्तव्य को याद करता रहता हूँ।

एक साप्ताहिक योजना का सत्र: मैं अपने लक्ष्यों की समीक्षा करता हूँ। ज्यादातर रविवार की सुबह यह करता हूँ।

मेरा जुनून ऊँचा रहे और मेरे इर्दगिर्द बड़े विचार मंडराते रहें, इसलिए सप्ताह में कम-से-कम एक दिलचस्प इंसान से मैं संवाद करता हूँ। एक एकल वार्तालाप से आपका जीवन बदल सकता है।

जिस दिन आप यह सब शुरु करेंगे, वह दिन आपके नये जीवन का पहला दिन हो सकता है। यह सब मेरे निजी आचरण हैं, जो मुझसे मेरे श्रेष्ठ स्वरूप को बाहर निकालते हैं। इनमें से कोई भी एक उठा लीजिए। जिससे आप असहमत हों, उसे त्याग दीजिए। आपको अपने निजी जीवन में जो फ़ायदेमंद लगे, चुन लीजिए और उसपर आज से ही अमल करना शुरु कर दीजिए।

20.

आपकी संस्कृति ही जीवन की धारा अर्थपूर्ण बनाती है

आपका पारिवारिक जीवन हो या व्यवसाय या कोई सामाजिक संगठन, इन सभी में सबसे महत्त्वपूर्ण है - संस्कृति को विकसित करना। यदि आपका उत्पाद अच्छा है, तो आपके प्रतिस्पर्धी उनकी नकल करेंगे, वे आपकी सेवा की नकल करेंगे, आपके ब्रांड की नकल करेंगे। लेकिन वे आपकी संस्कृति की कभी नकल नहीं कर पायेंगे... और आपकी संस्कृति ही एक ऐसी चीज है जो आपके संगठन को विशेष बनाती है। संगठन की कार्य करने की जो संस्कृति है, उससे आपके आचरण का स्तर पता चलता है और वह बेहतर है, तो वह उस संस्था, परिवार या राष्ट्र को आगे तक ले जाती है। आपकी संस्कृति ग्राहकों को बताती है कि महत्त्वपूर्ण क्या है और क्या स्वीकारना चाहिए। आपकी संस्कृति की वजह से ग्राहकों को पता चलता है कि आपके मूल्य क्या हैं (जैसे - ईमानदारी, नये की खोज, अंत तक सुधार करने का प्रयास, ग्राहकों को संतुष्ट करना, सहयोग और स्पष्टवादिता।) आपके संगठन की संस्कृति आपकी दार्शनिकता तय करती है, आपकी पौराणिकता और आपका धर्म तय करती है, हम सबके लिए संस्कृति राजा है।

संस्कृति निर्माण के पाँच बेहतरीन तरीक़े है - अनुष्ठान, समारोह, वार्तालाप, प्रशिक्षण और कहानी सुनाना।

इंसान की गहरी मनौवैज्ञानिक जरूरत लोगों के साथ रहने की होती है। हम उस संगठन के लिए कार्य करना चाहते हैं, जो हमारी कद्र करना जानता हो। हमारे व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देता हो और हमें यह महसूस कराता हो कि हम एक सपने को पूरा करने में योगदान दे रहे हैं। इन बातों पर सही तरह से अमल करके नेतृत्व की संस्कृति तैयार की जाएँ।

21.

आपकी कथनी और आपकी करणी में भिन्नता नहीं होनी चाहिए

आप कह रहे हैं कि आपका परिवार ही आपकी प्राथमिकता है, लेकिन परिवार के लिए समय देना आपके दैनिक या साप्ताहिक दिनचर्या में शामिल नहीं है, तो सच्चाई यह है कि आपका परिवार आपके जीवन की प्राथमिकता नहीं है। आप यह भी कह सकते हैं कि सशक्त शरीर आपकी सबसे बड़ी प्राथमिकता है, लेकिन सप्ताह में तीन से चार दिन भी व्यायाम और प्राणायाम नहीं कर रहे है। इसका मतलब यह है कि आप जिस सशक्त शरीर की बात कर रहे हैं, वह एक ढोंग है और वह आपके लिए महत्त्वपूर्ण नहीं है। ऐसे में प्रामाणिक सफलता और स्थायी खुशी आपके जीवन में नहीं है क्योंकि आपके दैनिक कार्यक्रम आपके उच्च्च विचारों से मेल नहीं खा रहे हैं। आप जो कर रहे हैं और आप जो हैं, अगर उसमें अंतर है, तो आप ईमानदार नहीं हैं। अपनी दैनिक प्रतिबद्धताओं और गहरे मूल्यों के बीच की खाई की वजह से आपका जीवन पूरी क्षमता से कार्यरत नहीं है क्योंकि आप जो बोल रहे हैं वह नहीं कर रहे हैं, तो आपके कार्य आपकी बातों से मेल नहीं खा रहे हैं। आप खुद से विश्वासघात करने का अपराध कर रहे हैं।

आपके दैनिक कार्यक्रम ही आपके वास्तविक मूल्य और आपके विश्वास का सबसे बड़ा पैमाना हैं, जो आपके लिये महत्त्वपूर्ण है। बहुत सारे लोग अच्छी-अच्छी बातें करते हैं लेकिन बातें करना आसान है। बातें कम करें और काम ज़्यादा करें। आपके दैनिक और साप्ताहिक कार्यक्रम मुझे बताइए, मैं आपको बताऊँगा कि आपकी प्राथमिकता क्या है।

आप जहाँ हैं, वहाँ का आनंद लीजिए, जो सफ़र तय करके आए है उसका मज़ा कीजिए। अपने जीवन के सफ़र में आप जहाँ पहुँचे हैं, उसके प्रति आभार व्यक्त कीजिए। आज का पल जियें लेकिन यह भी याद रखें कि उसके साथ ही आपकी ज़िम्मेदारियाँ भी बढ़ी हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि हर इंसान में कर्त्तव्य की चमक होती ह। हमें अपने अतीत की जीत पर संतुष्ट होकर आराम नहीं करना चाहिए। हमें आगे बढ़ना चाहिए प्रतिदिन और लोगों की अच्छी सेवा करने का कड़ा प्रयास करना चाहिए, अपनी क्षमता को पहचानते हुए धरती का

बेहतर नागरिक बनना चाहिए। हमें अपनी रचनात्मक प्रतिभा का उपयोग करते हुए लगातार बड़े कार्य करते रहना चाहिए और हाँ, जब हम व्यक्तिगत स्तर पर ऊँचे सपने देखते हैं, तो हममें असंतुष्टि का भाव आता है। लेकिन इस संसार को ऐसे लोगों द्वारा ही सँवारा गया है, जो कुछ बातों में असंतोष महसूस करते थे और उन्हें पता था कि वह इसे बेहतर बना सकते हैं। आपके पास जो है उससे प्रेम करें और उसके बाद वहाँ के लिए निकले जहाँ आप पहुँचना चाहते हैं। पहाड़ी पर चढ़ने का आनंद लें, लेकिन चोटी पर पहुँचने के बाद अपनी आँखें बंद मत करना, वहाँ से चारों तरफ़ के खूबसूरत नज़ारों को देखकर धन्यता अनुभव करना।

मुझे मेरे इर्दगिर्द ऐसे लोग पसंद हैं, जो भले साधारण हों लेकिन दिल को छूने वाले हों यानी ऊर्जा से भरे हुए। सारी हदें पार कर ऊर्जावान बने और उत्तेजित होकर जियें। हम जब कई वर्षों तक जीवित रहने से बूढ़े नहीं होते, बल्कि जब हम अपने आदर्शों को छोड़ने लगते हैं उस वक्त बूढ़े हो जाते हैं। वर्षों की वजह से त्वचा पर झुर्रियाँ आ जाती है, लेकिन जब हम अपना उत्साह छोड़ देते हैं तब हमारी आत्मा पर झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं। आज आप काम करते समय वास्तव में जितना उत्साह जुटा सकते हैं, उतना उतना उत्साह जुटा कर कार्य करें। सारी हदें पार कर ऊर्जावान बनें और उत्तेजित होकर जीवन जियें। जब जीवन में कभी गहरा झटका लगता है, तो उससे सीख लेकर ख़ुद का व्यक्तिगत विकास करें और अवसर ढूँढ़ें। एक बढ़ने के मौक़े के रूप में उसे गले लगा लें। अपनी टीम के सदस्यों के साथ हँसी-मज़ाक़ करें। अपने प्रियतमों से कहें कि आप उनसे बेहद प्यार करते हैं। अपना उत्साह चारों तरफ़ फैलाएँ।

22.
संसार को उदासीनता से बचाकर उसे गले लगाएँ

हमारी इस अजीब दुनिया की विडंबना यह है कि हम जितनी तेजी से एक-दूसरे के साथ आणविक रूप से जुड़ते जा रहे हैं, उतनी ही तेज़ी से एक-दूसरे से भावात्मक रूप से दूर होते जा रहे हैं। लोग हर सुबह और रात को ब्लॉग पढ़ने में, इंटरनेट पर सर्फ़िंग करने और पॉडकास्ट डाउनलोड करने में घंटों समय बिताने हैं लेकिन वे पुराने जमाने की बातचीत करने की महत्त्वपूर्ण कला को भूल गए हैं। परिवार या दिस्तों के साथ मिल कर खाना खाने की शक्ति की उपेक्षा कर रहे हैं। वे इंसान को मानवीय मूल्यों के साथ जोड़ने की महत्त्वपूर्ण शक्ति खो रहे हैं। आपको जो पसंद है, वह करें। मैं कोई आपका जज नहीं हूँ, लेकिन आने वाले समय मानवता के बंधन को बढ़ावा देने वाले क्रियाकलापों को करने का प्रयास करें। अपने परिवार के सदस्यों से प्यार करें और मित्रों के साथ दयालु बने रहें। सिर्फ़ इसे करते रहने से आप उदासीनता से कोसों दूर और आत्मीयता को गले लगाएँगे।

23.

जीवन को महानता से पुरुष्कृत करें

जीवन एक कला है और अन्य कला की तरह एक बार आपको इसके ज़मीनी नियमों का पता चल जाए और आप नियमित अभ्यास करें, तो आप उसमे बेहतर बन सकते हैं। श्रेष्ठ जीवन पाने का सुझाव देते हुए मैं आपको तीन आसान बातें बता रहा हूँ -

जीवन के प्रति ध्यान दें – आप जिस स्थान पर खड़े रहना चाहते हैं, इतने वर्षों में आपने जो सीखा है और जो एक विरासत आप आगे लेकर जा रहे है उसपर समय को प्रतिबिंबित होने दें। जिस तरह रेत हाथ से फिसलती है, उसी तरह समय भी अपने हाथ से फिसलता है और कभी लौटकर नहीं आता। अपनी प्रतिभा को जानने के लिए समय का इस्तेमाल करें। अपने उन लक्ष्यों के बारे में सोचें, जो आप पूरा करना चाहते हैं और सफलता पाना चाहते हैं, उसे भी अपनी डायरी में लिखें। अपने सबसे करीबी के मूल्य के बारे में सोचें। पिछले दिनों से आपने क्या सबक सीखा, उस बारे में सोचें। अगर आप इन बातों से कुछ सबक नहीं ले पाए, तो इससे बड़ी गलती क्या हो सकती है।

जीवन को व्यस्त रखें - एक महानतम अभिनेत्री ने जब कहा कि ज़िंदगी जीने का एकमात्र तरीका यह है कि इसे होशपूर्ण जियें। बिलकुल सही कहा है। आप ज़िंदगी को जो देते हैं, वही आपको वापस मिलता है। अपना श्रेष्ठ दान करें। पिछली रात को कुछ दोस्तों के साथ टहलते हुए हमने लक्ष्य स्थापित करने की बातें कीं। एक मित्र ने कहा - अगर ज़िंदगी अनिश्चित है, तो लक्ष्य स्थापित करने का क्या मतलब है? इसपर मेरा जवाब था - इसलिए, क्योंकि जीवन अनिश्चित है, इसका मतलब यह नहीं कि आप अपनी शक्ति का प्रयोग श्रेष्ठ बनने के लिए न करें। आप लक्ष्य स्थापित करें। अपनी योजनाएँ बनाएँ, कार्रवाई करते हुए अपने अपनों का पीछा करें। यही वह पूरी तरह निजी ज़िम्मेदारी है। लेकिन जब आप अपना श्रेष्ठ काम करेंगे, उसी तरह चलने दीजिए और जीवन पर आगे की जिम्मेदारी सौंप दीजिए।

जीवन का आनंद लें - हम जीवन को बहुत ही गंभीरता से लेते हैं। जीवन को अपना आगे का कार्य करने दीजिए। जीवन के अंत में एक करोड़पति और एक भिखारी दोनों को पास-पास दफनाया या जलाया जाता है। पंचतत्व में विलीन होने से पहले कुछ मजेदार और सार्थक कार्य करें। हमारे ही कुछ लोग महान कृतियाँ लिखते हैं, जिनपर आने वाली पीढ़ियाँ जी सकें।

24.
लीडरशिप के लायक बनें

सशक्त शरीर बनाना यह जीवन की बेहतरीन चाल है, जो आप चल सकते हैं। वर्जिश करने से आप अच्छे दिखते हैं, आपके भीतर असीम ऊर्जा बनी रहेगी, आपके भीतर शक्ति आएगी और आप खुश भी रहेंगे। पिछला सप्ताह मेरे जीवन में बदलाव का बेहतर समय रहा है। मैं अपने व्यवसाय को नये सिरे से ज्यादा ध्यान केंद्रित कर, तेज़ी से चलाने की योजना बना रहा था। मैंने अपने सहयोगियों को इतना अच्छा प्रशिक्षण दिया है कि नये मानक और लक्ष्यों को वे अच्छी तरह जानते हैं। मैं अपने आपको ज्यादा-से-ज्यादा कार्यरत कर रहा हूँ ताकि बेहतर परिणाम निकले। बहुत बड़े फ़र्क़ की मुझे जरूरत महसूस हो रही है। पूरी भावना से मुझे ऐसा लग रहा है कि जब मैं इन सबसे गुजर रहा था, तो एक ऐसा अभ्यास था जो मेरी अच्छी तरह मदद कर रहा था और वह था - प्रतिदिन वर्जिश करना। वर्जिश की जगह मेरे दैनिक जीवन का तीर्थस्थल बन गई है। अच्छी सेहत एक सशक्त इंसान के सिर पर ताज जैसी दिखती है। मैं कितना भी व्यस्त क्यों न हूँ, कितना भी दबाव मेरे कंधों पर क्यों न हो, अच्छी तरह वर्जिश करने के बाद मुझे आराम मिलता है। बेहद ख़ुशी मिलने के साथ मैं मेरे आगे रखे मुद्दों पर सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने लगता हूँ। दौड़ते समय मुझे कई अच्छे और बेहतर विचार आए हैं। सशक्त होने की वजह से मैं खुश और सकारात्मक बना हूँ। वर्जिश की वजह से मेरी ज़िंदगी कई गुना अच्छी, अधिक उत्पादक और बेहतर बनी है।

सभी महान नेता, लगातार आविष्कार करने वाले, सफल व्यवसायी और रचनात्मक कार्य करने वाले सुपरस्टार आदि भी अपने जीवन में कुछ खास काम करने का प्रयास करते हैं और उनकी नयेपन के खोज की उत्कंठा आत्मा की गहराई तक पहुँची होती है। इनमें से हर एक के दिल में काम करने की आग लगी होती है। आप उसे उनकी अतृप्त भूख भी कह सकते हैं या फिर यह भी कह सकते हैं कि वे अस्वस्थ हैं और उनमें संतोष की कमी है जिन्होंने दुनिया में तरक़्क़ी की है। ये वो ही पुरुष और स्त्री है, जिन्होंने व्यवसाय और संगठनों का शानदार निर्माण किया और हमारे जीवन का महत्व बढ़ा दिया है.... जिन्होंने अपनी प्रतिभा का आविष्कार करते हुए जो चीजें बनाई हैं और उन चीजों ने हमारा जीवन आसान बनाया है। वैज्ञानिकों ने बेहतर स्वास्थ्य और लंबा जीवन जीने में हमारी मदद की है।

रचनात्मक ऐसे इंसान भी हुए जिन्होंने सुंदर कला और बेहतर संगीत का आनंद दिलवाया। श्रेष्ठता वहीं आती है, जो अपने काम से कभी भी संतुष्ट नहीं होते। फिर भला वह कितना भी अच्छा क्यों न दिखता हो। हाँ, हर किसी को अपने जीवन में खुशी ढूँढ ही लेनी चाहिए। और हमें सफ़र का आनंद लेना चाहिए। निश्चय ही! मैं जहाँ भी जाता हूँ, इस सकारात्मक संदेश को फैलाने का काम करता हूँ। बिना किसी शक के जीवन का संतुलन महत्त्वपूर्ण है।

मैं यह सब इसलिए बता रहा हूँ क्योंकि हम में से कुछ लोग अतिवादी हो गए है। खुशी, मन की शांति और संतुलन का पीछा करते हुए हम प्राकृतिक प्रवृति को छोड़ कर जीवन के महामार्ग में आने वाला कल, शानदार बनाने की कोशिश कल का रास्ता बंद करते हुए करते हैं। इसे करते हुए वे संतुलन खो देते हैं और जीवन जीने का कारण खो देते हैं। आज से कुछ नया करें, चमकते रहैं और महान बनें। प्रतिदिन आप यह सोचें कि आप इस धरा पर अभी-अभी आये हैं। आप जो भी करें, उसमें महारत हासिल करने, प्रतिभा और उत्कृष्टता लाने की तड़प में करें। इसके बाद आप उन दुर्लभ लोगों की सूची में जुड़ जाएँगे, जो जीवन के अंत में बिना पछतावे के इस दुनिया से विदा लेंगे। आप उन लोगों की श्रेणी में आ जाएँगे जिन्होंने अपने जीवन का सार निचोड़ कर जीवन जिया।

25.

आपको अधिक कमाने के लिए अधिक सीखना होगा

आप जो मुआवज़ा अपनी कंपनी से प्राप्त करते हैं, किस कंपनी में काम करते हैं, यह उसपर तय होता है कि आप कितना ज़्यादा जानते हैं.... जितना आप जानते हैं, उतनी ही आपकी क़ीमत बढ़ जाती है। अधिक कमाने के लिए अधिक सीखें। अपनी स्पर्धा को अधिक रूप से पहचानिए। उसका अधिक-से-अधिक अभ्यास करें।उसमें अधिक से अधिक सुधार करें। याद रखें विकल्प से पहले जागरूकता आती है और परिणाम के पहले विकल्प आते हैं। जब आप बेहतर करने के लिए क्या करने की ज़रूरत है, यह जान लेते हैं, तो उसके लिए आप नई जागरुकता विकसित करें। अच्छी जागरुकता के साथ आप अच्छे विकल्प ढूँढ निकाल सकते हैं और अच्छे विकल्पों के साथ आप बेहतर परिणाम देने की कोशिश करते हैं। सीख और विश्व स्तरीय कौशल के लिए निवेश करना जीवन का सबसे श्रेष्ठ निवेश है। आप अपने काम में महारत हासिल करेंगे और श्रेष्ठतम मुकाम पर पहुँच जाएँगे।

कृपया मुझे यह न कहें कि आप इतने व्यस्त रहते हैं कि आपको प्रतिदिन सीखने के लिए 60 मिनट भी निकालना मुश्किल है। कुछ ऐसे सफल लोगों को मैं जानता हूँ जो किताब पढ़ने, संगीत सुनने या ऑनलाइन प्रशिक्षण लेने में कम-से-कम एक घंटा निकालते हैं। ज़्यादातर लोग बहुत ही ज़्यादा व्यस्त होने में ही व्यस्त रहते हैं। व्यस्त रहने के बजाय परिणाम लाने की कोशिश करें। आज ही पहला कदम उठायें। रात को टीवी देखने के बजाय पढ़ना शुरु करें। यह सीखें कि आपके पेशे के महान लोग शीर्ष पर रहने के लिए क्या करते हैं। जीवन का अधिक-से-अधिक कल्याण किस तरह किया जाए, यह सीखें। समय को अपना गुरु कैसे बनाएँ, यह सीखें... और यह भी सीखें कि अपने जीवन को उच्चतम कैसे बनाएँ।

26.
हमेशा समझदारी की आँखों से देखने का प्रयास करें

यह बहुत ही दुखद तथ्य है कि ज्यादातर लोग दूसरों की खामियों को देखते रहते हैं। वे लोग अपनी क्रोध, भय और संकुचित सीमाओं से भारी आँखों से दूसरों को देखते हैं। अगर मीटिंग में कोई देरी से आता है, तो उस पर नकारात्मक आरोप लगाते हुए कहते हैं कि वो हमेशा देरी से ही आता है और वह कभी नहीं सुधर सकता है। अगर कोई अपने व्यय-रिपोर्ट में एकाध गलती करता है, तो भुनभुनाते हैं और कहते हैं कि वो इंसान बहुत ही बेईमान है। अगर कोई सूचना देने से चूक जाता है, तो वो कहते हैं कि वह इंसान झूठा है। असली नेतृत्वकर्त्ता अलग होते हैं, वे लोगों में अच्छाई देखते हैं। अच्छे लीडर का महत्त्वपूर्ण काम है लोगों को आगे बढ़ाना, उन्हें उनके सपनों तक ले जाना।

मैं यहाँ स्पष्ट करना चाहता हूँ कि लीडर वास्तविकता से दूर न रहें, बल्कि उन्हें जब जरूरत हो, वे कठोरता से पेश आएँ। जैसा मैंने पहले भी कहा है कि श्रेष्ठ इस बात की चिंता नहीं करते कि उन्हें पसंद किया जाएगा या नहीं। वे सिर्फ़ वहीं करते हैं, जो उनकी अंतरात्मा कहती है कि सही है। मेरा कहने का मतलब यह है कि श्रेष्ठ लीडर दूसरों को समझदारी की आँखों से देखते हैं। जब कोई देरी से आता है, तो वो उसका कारण जानना चाहते है। हो सकता है उसका बच्चा बीमार हो या फिर उसके आसपास की समस्या की वजह से वक्त पर आने का समय नहीं निकाल पाया हो। व्यय के हिसाब में आई त्रुटि एकाध मामूली प्रक्रिया का परिणाम हो सकती है या फिर फिर कोई दूसरी तकनीकी समस्या का परिणाम। वैसे ही, झूठी सूचना में भी कोई कारण हो सकता है। आज मैं आपको प्रोत्साहित करना चाहूँगा कि लोगों में बुराई ढूँढने के बजाय उनमें अच्छाई देखें। यकीनन कुछ लोग वाकई अविवेकी, बेईमान और निश्चिंत होते हैं लेकिन मेरे अनुभव के मुताबिक और मैंने पिछले कई वर्षों में जो कई लोगों के साथ काम किया है, मुझे ज़्यादातर लोग अच्छे और भले मिलें है। कुछ लोग सुबह उठकर अपने आपसे सवाल पूछते है कि आज किसी का दिन खराब करने के लिए क्या करूँ या अपनी विश्वसनीयता को कम आँकने के लिये क्या करूँ या फिर किसी के कारोबार की तबाही के लिए क्या करूँ। ज्यादातर लोग गलतियाँ जागरुकता की

कमी की वजह से करते हैं। कुछ लोगों को 'बेहतर क्या होता है', यह पता ही नहीं होता, इसलिए इसे निजिगत रूप से न लें।

जब आप लोगों में अच्छाई देखने लगेंगे, वे लोग न सिर्फ़ पूरी तरह अपनी कार्यक्षमता दिखाएँगे बल्कि आप परिवार, समाज और व्यवसाय की दुनिया में बहुत अच्छा देख पाएँगे।

27.

आपके घर का दिल है 'आपके लक्ष्य और आपके सपने'

हर बड़ा व्यवसाय स्पष्ट अपने व्यापार का नमूना और रणनीतिक योजना आँकता है। यह सभी व्यापार की रूपरेखा और व्यापार के लक्ष्य में होता है लेकिन बहुत कम लोग अपने जीवन की योजना बनाने के लिए समय निकालते हैं। यदि आपको पता ही नहीं है कि आपको कहाँ जाना है, तो आपको कैसे पता चलेगा कि आप कहाँ पहुँचे या नहीं! और फिर आप उस लक्ष्य को कैसे पा सकते हैं, जो आपने देखा ही नहीं!

यह आपके लिए एक बड़ी सोच है - जीवन में श्रेष्ठता पाने के लिए यह सुनिश्चित करें कि आपके घर का दिल सुंदर और सुव्यवस्थित है। क्या आपके जीवन का आपने व्यावसायिक नमूना तैयार किया है? क्या आपके सपनों को पूरा करने के लिए आपने कोई रणनीतिक योजना बनाई है? क्या आपने कागज़ पर आपके जीवन के सबसे करीबी मूल्य और महत्त्वपूर्ण प्राथमिकताओं को लिख रखा है, जिसकी हर दिन सुबह आप समीक्षा करें कि जो महत्त्वपूर्ण है उसे दिल में बंद करके रखा है? यह सभी पहलू घर के दिल के हैं। आपकी आपके आंतरिक संचालन प्रक्रिया आपके बाहरी परिणामों को नियंत्रित करती है। यकीनन आंतरिक रूप से काम करने में वक्त लगेगा। और यह भी सच है कि सभी ज़रूरी चीजें आज और अभी करने की आवश्यकता है लेकिन उस व्यस्तता का कोई मतलब नहीं है, जब आप गलत कामों में ख़ुद को व्यस्त रखेंगे।

28.

एक प्रेरणास्त्रोत इंसान बनकर जीवन जियें

कारोबार या जीवन में महानता एक प्रेरक इंसान बनने से ही मिलती है। हमारे अपने दृष्टिकोण और उपस्थिति से लोगों का उत्थान करने की आवश्यकता है। जब हम किसी को उदास देखते हैं, संघर्ष से जूझते हुए अपनी क्षमता पर शक करते हुए या फिर जब किसी को दो अच्छे शब्दों की ज़रूरत होती है, उस वक्त हमारा फ़र्ज़ बनता है कि उनकी मदद करें। यह पूछें कि 'इतना उदास क्यों है, मित्र?'

किसी दूसरे इंसान को, जो आपका सहकर्मी हो सकता है, आपका पारिवारिक सदस्य या फिर आपका मित्र, उसे श्रेष्ठ बनाने और ऊपर उठाने के लिए सबसे अच्छा तरीक़ा है उसके व्यवहार को आपके द्वारा देखते रहना। ख़ुद को उदाहरण बनाकर दूसरों को प्रभावित करना सबसे आसान तरीक़ा है कि आप शब्दों के बजाय ख़ुद के जीवन से दूसरों को उपदेश की सीख दे सकते हैं। बोलना बहुत आसान है कि असाधारण इंसान अपने संदेश पर जीते हैं। वे जो बातें करते हैं, वैसा ही बर्ताव भी करते हैं। और इन सबसे ऊपर प्रेरणादायी होता है कि क्या आप ऐसे हैं।

हम सब चाहे किसी भी संगठन में हों या किसी समुदाय के साथ जुड़े हों, हम सभी ने प्रतिदिन एक प्रेरणादायक लीडर होने का किरदार निभाया या दूसरों को एक बेहतर इंसान बनने के लिए प्रोत्साहित किया। क्या हम अंधेरे को शाप देकर एक मोमबती जला पायेंगे? नहीं! हमारी इस दुनिया को और अधिक प्रकाश की ज़रूरत है। चमकते रहिए, आज से ही!

29.
ब्रह्मांड से सीधा संपर्क स्थापित करें

अगर हम में से हर कोई अपने जीवन का उद्देश्य ढूँढ लें और पूरी भावना से उसे पूरा करने की कोशिश करें, तो दुनिया का चित्र ही बदल जाएगा। इससे कम नफ़रत, कम लड़ाइयाँ और ज़्यादा प्यार फैलेगा और हम एक हो जाएँगे। जब आप किसी महान उद्देश्य के लिए त्याग करने के लिए तैयार हो जाते हैं, तब आप अकेले नहीं रहते, पूरा ब्रह्मांड आपके साथ होता है।

उस इंसान की ओर से आपके लिये एक आसान सवाल, जो आपको श्रेष्ठ बनाना चाहता है - आज आप किस तरह की सेंध करना चाहेंगे? किस वजह से आप राजी होंगे? आप किस तरह योगदान करना चाहेंगे? काम पर, घर में या फिर जीवन में?

क्या आप जीवन में ज़्यादा-से-ज़्यादा पाना चाहते हैं? तो जानिए कि उतनी ही चीजें आपको छोड़ देनी पड़ती हैं। आपने जो कुछ किया उसका श्रेय आप पाना चाहते हैं, तो आप दूसरों को श्रेय देने वाला बनें। जंगल की आग की तरह फेल कर श्रेय देते रहें। आप जो ज़्यादा चाहते हैं, उसे छोड़ दें। आप जिन्हें श्रेय देंगे, उनके दिल और दिमाग़ में आप जगह बना पायेंगे। यदि आप चाहते हैं कि सामने वाला समझदारी से काम करे, तो आपको भी पहले समझदारी दिखानी पड़ेगी। यदि आप दूसरों से वफ़ादारी चाहते हैं, तो पहले आप वफ़ादार बनें, फिर देखिये क्या होता है। यदि आप ज़्यादा प्रेम पाना चाहते हैं, तो ज़्यादा प्रेम दें। मेरा यह मानना है कि जीवन आपको जीतते हुए देखना चाहता है। अधिकतर लोग सिर्फ़ अपने बनाए रास्ते पर ही चलना चाहते हैं और अपनी सफलता के साथ खिलवाड़ करते हैं। ऐसे लोग श्रेष्ठ बनने से डरते हैं, ऐसे लोग अपने को एक बंधी-बँधाई विचारधारा के आगे नतमस्तक कर देते हैं, ऐसे लोग ख़ुद ही अपने शत्रु बन जाते हैं। यदि आप चाहते हैं कि आप इन सबसे छुटकारा पायें, तो आप उसे अपनाएँ, जो असीमित और कल्याणकारी है। जो आप ज़्यादा-से-ज़्यादा पाना चाहते हैं, उसे देने का प्रयास करें, फिर देखें कि एक खूबसूरत जीवन आपके सामने मौजूद होगा।

30.
लोगों को बेहतरीन महसूस करने दें

लोग उन लोगों के साथ ही जुड़ना चाहते हैं, जो उन्हें अच्छे लगते और अच्छा महसूस करवाते हैं। मनुष्य भावनाओं से भरा जीव है। हम उन्हीं लोगों के साथ रहना पसंद करते हैं, जो हमें ख़ुश रखे और विशेष समझे और हमारी परवाह करे, जिनके साथ हम सुरक्षित महसूस करें। हम सब उसी दुकान से ख़रीदारी करने का प्रयास करते हैं, जहाँ विक्रेता और दुकानदार का व्यवहार ख़ुशनुमा और मज़ाकिया होता है, जहाँ हम अपनत्व को महसूस करते हैं। परिवार में भी हम उन सदस्यों से बार-बार मिलने का प्रयास करते हैं, जो हमें बेहतर महसूस करवाते हैं। यह सब अच्छी भावनाओं का खेल है, जिसे समझने का हमे प्रयास करना चाहिए। अच्छा काम करें और पीछे ऐसी छाप छोड़ दें कि समय भी उसे मिटा नहीं पाए। आपसे जो कोई भी मिले, उसकी अपनी श्रेष्ठता का एहसास करवाएँ ताकि वो जीवन की धारा को नयापन दे सके।

श्रेष्ठता आपके मस्तिष्क में होनी चाहिए। ख़ुद की ताक़त और गुणवत्ता को दुनिया के सामने अमल में लाने के पहले अच्छी तरह परखने की ज़रूरत है। असाधारण बनने के पहले ख़ुद को असाधारण महसूस करने की ज़रूरत है। मैं इसे भावनात्मक योजना कहता हूँ। बाहरी जीवन में अद्भुत यश प्राप्त करने के पहले आप भीतर से भावनात्मक जीवन की अंदरूनी ताक़त का अवलोकन कर उसकी योजना बनाएँ। मैंने एक ऐसा रास्ता ढूँढा है, जो अपने बाह्य जीवन की बातों को उच्च स्तर का होने जैसा महसूस कराता है। सफलता के रास्ते पर चलने के लिए ज़रूरी है कि आप उस जगह जाकर रहे, जहाँ सफल लोग रहते हैं। स्वयं को विश्वस्तरीय महसूस करें और विश्वस्तरीय बनें। अच्छी बातों में निवेश करें। यदि संभव हो, तो स्वयं के लिये बेहतरीन गुणवता वाली चीजें ख़रीदें। मुझे यह पंक्ति बेहद पसंद है - "क़ीमत भूल जाती है, गुणवता लंबे समय तक याद रहती है"।

मैंने पिछले साल से मेरी प्राथमिकताओं, मूल्यों और निजी दर्शन की बातों पर पुनर्विचार करना शुरु कर दिया। मैंने कई गतिविधियाँ सीमित कर दीं और ज़्यादातर समय चिंतन करने में बिताया। बस कुछ इस तरह का चिंतन - जैसे कि, क्या मैं सही पहाड़ पर चढ़ रहा हूँ और अपने दिन बीता रहा हूँ, जैसे मैं बिताना चाहता था? साथ ही उस साल का ज़्यादातर समय

मैंने अच्छी सफ़ाई करने में भी बिताया। जीवन को सही मार्ग पर ले जाने, सरल बनाने और नये सिरे से बनाने के लिए अच्छी सफ़ाई शानदार तरीक़ा है। हममें से ज़्यादातर लोग जीवन भर की यात्रा में अव्यवस्था से भरा सामान ढोते हुए चलते हैं। इसमें कुछ ख़राब सामान भी शामिल हैं, जैसे - अधूरे रिश्ते या ऐसे लोग जिन्हें आप आज तक क्षमा नहीं कर पाये या उनसे क्षमा नहीं माँग पाये। जीवन के सामान में कई ऐसी चीजें शामिल हैं जिन्हें कार्यरत नहीं किया गया, जैसे - कि मृत्युपत्र तैयार करना या फिर जीवन बीमा पालिसी का नवीनीकरण करना। अपने जीवन से उन सब बोझयुक्त रिश्तों, विचारों को ख़त्म कर देना, जो हमे आगे ले जाने की बजाय पीछे की ओर धकेले। शक्तिशाली विचार इस तरह है - जब आप इन बातों की अच्छी तरह सफ़ाई करें, तब उन्हें क्रम के हिसाब से सँवारें, जो चीजें जीवन से हटाना ज़रूरी है उसे हटा दें। इसके बाद आप ख़ुद को हल्का महसूस करेंगे। आप खुश हो जाएँगें और मन में बेहद शांति का अनुभव प्राप्त करेंगे।

मेरे सफ़ाई अभियान में - मृत्युपत्र बनाना, जीवन में जिन चीजों की ज़रूरत नहीं है उन्हें हटाना, वित्तीय योजना बनाना, शारीरिक रूप से ख़ुद को सँवारना, उन चीजों को अलविदा कहना जो मेरे उद्देश्य के लिए बनाई गई रणनीति, निजी और पेशेवर रूप के गठबंधन नहीं बना पा रही हों, स्थापित व्यवस्था को अधिक कुशल बनाने के साथ ही उस पर कारोबार की योजना को परिष्कृत करने के लिए ज़्यादा समय खर्च करना दि शामिल होता है। आपको क्या लगता है? क्या यह कारगर साबित होगा? हाँ! ज़रूर यह कारगर साबित होगा।

अब मेरे पास सबसे महत्त्वपूर्ण काम करने के लिए समय रहेगा। अब मैं ज़्यादा आराम से जीवन के प्रवाह में चलूँगा। मेरे पास ज़्यादा ऊर्जा होगी - शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और आर्थिक। अब मैं अधिक रचनात्मक हुआ हूँ और मैं ज़्यादा होशपूर्ण जीवन जी रहा हूँ। इसलिए, आप भी अपने जीवन में अधिक से अधिक सफ़ाई करें। इसका परिणाम आपको चकित कर देगा।

मुझे लगता है कि मैं विश्वस्तरीय आशावादियों में हूँ। मैं हमेशा अविश्वसनीय रूप तक सकारात्मक रहने की कोशिश करता हूँ और मुझे मिलने वाले हर इंसान में अच्छाई देखता हूँ। मैं चाहता हूँ कि वे जीवन में हमेशा अच्छा करें। इन सबके बावजूद, मैं सबसे बुरी स्थिति से निपटने के लिए तैयार रहता हूँ। यह मेरी सिर्फ़ एक अनुभूति है। जीवन कोई परी कथा की तरह नहीं है। मैं यह ठोस रूप से कहना चाहूँगा कि बुरी तरह काम करते हुए बेहतर परिणाम की अपेक्षा रखना उचित संतुलन नहीं है। लेकिन मैं सोचता हूँ कि अच्छा और उचित दिशा में कार्य करने के लिए यह बेहद ज़रूरी है.... क्योंकि इससे ही हम जीवन में श्रेष्ठतम प्रदर्शन कर स्वयं को एक अलग स्थान बना पायेंगे। इसलिए, लोगों से बेहद प्रेम करें और उनके

साथ दयालु बने रहें। निश्चित रूप से स्वयं को समर्पित करें और अपने आसपास के लोगों की जितनी हो सके उतनी मदद करें। वास्तव में, आप एक ऐसे विशेष इंसान बनें, जो लोगों का जीवनस्तर उठाने में मदद करते हैं। लेकिन मैं आपसे यह भी कहना चाहता हूँ कि आप शहीद न बनें। शहीद का अर्थ है वह, जो अपनी सारी चीजें गँवा देता है। दयालुता और स्वयं की वास्तविकता में संतुलन बनाना ज़रूरी है। लोगों के साथ दयालुता के साथ पेश आयें और ख़ुद की वास्तविकता से भी अवगत रहें। अपनी ऊर्जा का संतुलन बनाएँ, दूसरों को प्रोत्साहित करने के लिए अपनी ऊर्जा खर्च करने के साथ ही ख़ुद को प्रोत्साहित करने के लिए भी ऊर्जा बचा कर रखें। लोगों से प्रेम करने और ख़ुद से प्रेम करने में भी संतुलन बनाएँ।

31.
यह धरती बहुत छोटी है

यह धरती सपाट नहीं है, यह धरती छोटी है। यह वो मुद्दा है, जो मैं आपके सामने रखना चाहता हूँ। एक विस्तृत ब्रह्मांड के एक छोटे से ग्रह पर हम रह रहे हैं। उस ग्रह पर, जो ब्रह्मांडकी करोड़ों आकाशगंगाओं में से एक छोटा-सा तारा (ग्रह) है। आप और मैं उन लाखों लोगों में से एक हैं, जो इस धरती पर रहते हैं। प्रतिदिन हमें जिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है, क्या वह बहुत बड़ी है? एक छोटा-सा परिदृश्य, जो जीवन को आसान बना देता है - जब मैं किसी समस्या से जूझ रहा होता हूँ, मैं अपने आप से एक सवाल पूछता हूँ कि क्या यह मामला एक साल बाद भी रहेगा? अगर नहीं, तो मुझे तेज़ी से चलना चाहिए। और एक महान् प्रश्न के प्रति मैं आपका, पूरे समाज का और आपके घर के सभी सदस्यों का ध्यान आकर्षित करना चाहता हूँ। जो चीजें बदल नहीं सकतीं, उसकी चिंता न करें.... और जो चीजें बदल सकती हैं, उनको बदलने का प्रयास करें। एक साल बाद चीजें वो नहीं रहेंगी, जो आज हैं। जो समस्याएँ हमें बहुत बड़ी लगती हैं, अगर हम उन्हें दरकिनार करें, तो वे अपने आप ख़त्म हो जाती हैं। मैंने अपने जीवन में ऐसी कई ऐसी संस्थाओं का सामना किया है, जो शुरुआती दौर में काफ़ी दर्दनाक थीं। ऐसा लगता था कि जैसे धरती का विनाश होने वाला है। लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता गया, समस्याएँ ख़त्म हो गईं और मेरा जीवन बेहतर, ख़ुशियों से भरा और पुरस्कृत हो गया। मेरा अनुमान है कि यह बात आप पर भी सच साबित हो सकती है।

इसलिए, आज ही अपने परिदृश्य पर दिल से कार्य करें। अच्छी बात पर ध्यान दें, मुस्कुराएँ और ज़्यादा-से-ज़्यादा हँसते रहें। जीवन छोटा है और धरती भी छोटी है, लेकिन यह धरती वाक़ई बहुत असीम है।

32.
उन्नतिशील इंसान की निशानियाँ

उन्नति प्राप्त हुए इंसान दो प्रकार के होते हैं - 1) गलत तरीकों से उन्नति को पाने वाले इंसान; 2) सही तरीकों से उन्नति पाने वाले इंसान।

गलत तरीकों को अपनाकर जो इंसान अपने जीवन में उन्नति को प्राप्त करते हैं, उनके जीवन में निम्नलिखित लक्षण नज़र आते हैं :

- अपनी सफलता का अभिमान
- रोबीला स्वभाव
- क्रोधावेश और द्वेषपूर्ण जीवनशैली
- दूसरों के प्रति कठोर व्यवहार
- कठोर वचनों का प्रयोग
- अपने अस्तित्व को बड़ा समझना
- जरूरत के समय दूसरों की सहायता न करना
- रूखा स्वभाव
- अपनी स्वार्थपूर्ति में लगे रहना

इसके विपरीत दूसरे ऐसे इंसान, जो उचित तरीकों से, बड़े परिश्रम और लगन से अपने जीवन में उन्नति प्राप्त करते हैं, ऐसे लोगों के स्वभाव में निम्नलिखित विशेषताएँ देखने को मिलती हैं।

* अभिमानशून्यता
* विनम्र स्वभाव
* मन में शांति और धैर्य
* दूसरों के प्रति सरल व्यवहार

* सबके साथ मधुरभाषी
* अपने अस्तित्व को भूलकर परमात्मा के अस्तित्व को बड़ा मानना
* ज़रूरत के समय दूसरों की सहायता करना
* परमार्थ या परोपकार के कार्यों में मन लगाना

इस प्रकार के लोगों के मन में एक अलग ही प्रकार की प्रसन्नता देखने को मिलती है।

33.
मेहमान भगवान है

आपके जीवन में या आपके कारोबार में क्या आप मेहमान को भगवान मानते हैं? क्या यह संकल्पना आपके जीवन और कारोबार का हिस्सा है? और मैं आपसे यह भी पूछ रहा हूँ कि जो भी कोई आपसे मिलने आएगा या फिर फिन के सफ़र के दौरान आपसे टकराएगा, क्या आप उसे भगवान की तरह सम्मान देंगे (फिर चाहे वह आपका कोई पारिवारिक सदस्य हो या कोई दूसरा इंसान हो)? आपका निजी जीवन किस तरह नजर आएगा? आपका कारोबारी जीवन किस तरह नजर आएगा, जब आप अपने ग्राहकों के साथ आदर और उत्कृष्टता से पेश आएँगे? आप सौ फीसदी विध्वस्तरीय बन जाएँगे। आप बेहद सफल बन जाएँगे।आप खुश रहेंगे और आप महान बनेंगे।

समय खूबसूरत और महान है उसे फ़ालतू की बातों और फ़ालतू के कार्यों में जाया न करें।

एक विश्वास और एक भरोसा पहाड़ को भी रास्ता देने के लिए मजबूर कर सकते हैं

आपका विश्वास और भरोसा पहाड़ में से रास्ता बनाते हैं और यदि आपको भरोसा नहीं है कि यह विचार कारगर साबित होगा, तो फिर वहाँ कोई मौका नहीं है। विचार, कार्य का पिता है और आपका भरोसा वास्तव में आप द्वारा की गई भविष्यवाणी पूरा कर देगा। मेरी यह पुस्तक महान बनने का मार्गदर्शक बन सकती है और आप उसे आपके जीवन में शामिल कर वास्तविक परिणाम देख सकते हैं। यह तय करें कि पहाड़ी की चोटी कैसी दिखती है। मैं यह सुझाव देता हूँ कि आप किस तरह की सफलता चाहते हैं उसे लिख कर रखें। यह भी लिखकर रखें कि ज़बरदस्त सफलता लाने के लिए जीवन में क्या बदलाव लाना चाहिए और यह भी कि अगर आप सुधार नहीं कर पाए, तो क्या घटित होगा। उसके बाद आपके जीवन के महत्त्वपूर्ण पहलुओं के लक्ष्य लिख दें। आज से पाँच वर्ष बाद आप खुद को कहाँ पाते हैं, यह भी लिखकर रखें। वह मूल्य लिखकर रखें जिसके साथ आप जीना चाहते हैं। सफलता के पहले स्पष्टता आती है और बदलाव के पहले जागरुकता आती है। इसके बाद चढ़ाई शुरु कर दें। शुरुआत करने में बहुत ताकत लगती है। ताक़त के साथ काम पर लगें, वह संवेग पैदा करेगी। कार्य शुरु करते ही आप सकारात्मक परिणाम का अनुभव करने लगेंगे। फिर आपके भीतर ज्यादा कार्य, ज़्यादा सफलता वाला भाव पैदा होगा, फिर आपका भरोसा बढ़ने लगेगा। चोटी पर पहुँचने के लिये आपको अहिस्ता-अहिस्ता पहाड़ी चढ़नी होगी। हर कदम आपको आपके सपने तक ले जाएगा। जीवन भी उसी तरह है - प्रतिदिन छोटे-छोटे कदम महानता के शिखर पर पहुँचाएँगे। वास्तविक

सफलता जटिल नहीं है। लगातार जो सफलता हासिल करते हैं, ऐसे महानतम लोग दिन-प्रतिदिन सिर्फ़ एक छोटा कदम उठाते हैं, लेकिन जब वो इन कदमों का ज़्यादा समय तक इस्तेमाल करते हैं तब उसका परिणाम कई गुना बेहतर नज़र आने लगते हैं। एक अच्छा व्यवहार एक असाधारण इंसान बनने की दिशा में पहला कदम है - फिर वो एक माँ हो, एक पिता हो, एक विक्रेता हो या फिर सीईओ।

34.

महानता की शुरुआत लोगों की हँसी से होती है

अगर सप्ताह में एक बार भी आपकी योजनाओं पर लोग हँसे नहीं, तो इसका सीधा मतलब है कि आप अपना कार्य बेहतरीन तरीक़े से नहीं कर रहे हैं। मैं अब जो कहने जा रहा हूँ वह हम सबकी सोच को बदलने के लिए महत्त्वपूर्ण है। मैं उबाऊ कारोबार और जिन रास्तों पर ज़्यादा लोग चले नहीं, उस रास्ते पर चलने के लिए डरने वाले लोगों से थक चुका हूँ। ज़्यादातर चीजें हम में डर बिठा देती है कि वो कार्य नहीं हो सकता, तो क्यों न हम इस सोच को बदलने का प्रयास करें! महान् लोग हमेशा अपने विरोधियों की तरफ दौड़ते हैं, जीवन की पैनी धार पर चलते हैं और महान् कंपनियाँ अन्य कंपनियों के सामने अपना स्थान बनाने पर अपना समय व्यतीत करने के बजाय ग्राहकों को उचित मूल्य प्रदान करने के नये रास्ते खोजती रहती है। क्यों? क्योंकि दुनिया को बेहतर नकल की ज़रूरत नहीं है। हमें नक़ल करने वाले ज़्यादा लोगों की ज़रूरत नहीं है। दुनिया को ऐसे लोगों और संगठनों की ज़रूरत है, जो उन्हें चकित कर दे। जो हमारी दुनिया में कमाल कर दे। ग्राहकों को समृद्ध और समाज को आगे बढ़ाकर इस धरती को एक अलग मुक़ाम पर ले जाने के लिए ऐसी विशाल योजनाएँ बनाने वालों की ज़रूरत है, जिन योजनाओं के बारे में किसी ने सोचा भी न होगा। संसार को ज़्यादा-से-ज़्यादा दूर की सोचने वाले, सपने देखने वाले सुर, ज़बरदस्त परिवर्तन लाने वालों की ज़रूरत है। सफलता का अर्थ प्रतिस्पर्धा की वजह से स्वयं की परिभाषा तय करना नहीं है। बज़ाय उसके, अपने दृष्टिकोण पर आधारित परिभाषा तय करनी है।

नई खोज पर शुरुआत में सभी हँसते है। ऐसा आम तौर पर होता है। लोग कोलंबस पर हँसे थे, जब उसने कहा था पृथ्वी गोल है। वे राइट ब्रदर्स पर भी हँसे थे, जिन्होंने कहा था कि इंसान भी हवा में उड़ सकता है। ये लोग एडिसन और ग्राहमबेल पर भी हँसे थे। यदि आप अपने व्यावसायिक क्षेत्र का नेतृत्व करना चाहते हैं, तो अलग बनने की कोशिश कीजिए। लोगों को हँसने दीजिए। भले ही वे आपको पागल कहें, उन्हें आपके बारे में धीमे स्वर में बातें करने दीजिए। अपने लक्ष्य के प्रति सच्चे बने रहें और बड़े सपने देखें।

महान् बनने की इस मार्गदर्शक पुस्तक को अब आप लगभग पढ़कर पूरा करने के क़रीब हैं और हमने जो समय यहाँ एक साथ बिताया, वह भी ख़त्म हो रहा है। मैंने आपके साथ आदरपूर्वक जो विचार बाँटे हैं, उसकी सच्चाई पर सोचने के लिए आमंत्रित करता हूँ। अब आप सोचें कि आपको किस तरफ़ खड़ा रहना है और आपका प्रभाव क्या होना चाहिए। जब तक मेरी साँस है, तब तक मैं यह कार्य करता रहूँगा.... क्योंकि मुझे लगता है कि मुझे इसी के लिये चुना गया है, पैसे कमाने के लिए नहीं और न ही किसी कमी को पूरा करने के लिए। मुझे बनाया गया है सिर्फ मेरे साथी इंसानों का जीवनस्तर सुधारने के लिए।

सपनों का पीछा करें : मैंने पाया है कि अगर मैं बड़ा सपना देखता हूँ, तो उसके लिए ज़्यादा बाधाओं का भी सामना करना पड़ता है। जीवन में मेरा लक्ष्य बिलकुल सीधा है - ''मैं लोगों को असाधारण बनने के लिए मदद करना चाहता हूँ और संगठनों को विश्वस्तर पर पहुँचाना चाहता हूँ''। उस सपने को को पूरा करने का जुनून मुझपर सवार है और मैं इस दुनिया को बेहतर बनाने में अपना किरदार निभा रहा हूँ। यह मेरे लिये एक व्यवसाय नहीं, यह मेरी आत्मा का जुनून है जिसके लिये परमात्मा ने मुझे इस धरती पर भेजा है। लेकिन मैं जितनी ऊँचाई पर पहुँचता हूँ उतना ही मेरा मेरा ज़्यादा परीक्षण होता है। लेकिन चुनौतियाँ अच्छी होती हैं। उनके माध्यम से हम बढ़ते हैं और हम सबसे ज्यादा खतरों के बीच जीवित रहते हैं। ऊँचाई पर बँधी तार पर चलने वाले पापा वेलेंडा ने इसे बहुत ही ख़ूबसूरती से बयान किया है - ''तार पर जीवन चलता है और आगे का बचा हुआ तार हमारा इंतज़ार करता रहता है''। हममें से मानवीय मूल्यों वाले लोग, असली नेता, महानतम दार्शनिक, इन सबके चेहरे पर जटिल परिस्थितियों में भी हँसी रहती है। ये जानते हैं कि जीवन बड़े सपने देखने वालों आवेशपूर्ण क्रांतिकारियों की परीक्षा ले रहा है।

मैंने भी कई विकट परिस्थितियों का सामना किया और अपने सपनों पर आँखें गड़ाईं। मैं अपने संदेश और लक्ष्य पर मज़बूत रूप से खड़ा रहूँगा क्योंकि यह दुनिया हम जैसे सपने देखने वालों पर निर्भर है। हम जीतें या हारें इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता, लेकिन हम एक अलग दुनिया तो बना ही देंगे। मेरे लिये यही महानतम कार्य है।

35.

विस्तृत रूप से स्वयं की देखभाल करें

नेतृत्व अपने भीतर से शुरू होता है। संगठनात्मक नेतृत्व, व्यक्तिगत नेतृत्व के साथ शुरु होता है। आप जब तक स्वयं को महान् महसूस नहीं करेंगे, तब तक आप महान् कार्य नहीं कर पाएँगे। जब तक आप स्वयं के बारे में बेहतर महसूस नहीं करते तब तक आप दूसरों को आप वैसा नहीं बना सकते। यदि आप में ऊर्जा नहीं हैं, तो आप किसी के ऊर्जा के स्रोत नहीं बन सकते। सफलता का झूला भीतर से बाहर की तरफ झूलता है। स्वयं की देखभाल करने के लिए समय निकालें। अच्छी व्यावसायिक और प्रेरणादायक जीवनियाँ पढ़ें। अपनी योजना और कौशल में सुधार लाएँ। अपने प्रियजनों के साथ अच्छी तरह समय बितायें। प्रकृति के साथ जुड़ें और सफलता का पीछा करते हुए जीवन का आनंद लें।

स्वयं की देखभाल करें ताकि आप दूसरों की भी देखभाल और सेवा कर सकें। यह सुनिश्चित करें कि आप अपने क्षेत्र में माहिर हों, आपके नेतृत्व का प्रभाव गारंटी के साथ होगा... और जीवन का आनंद लेने में अगर आप समय बिताते हैं, तो आप जिन लोगों के आसपास रहेंगे, उनका जीवन भी सुखद हो जाएगा।

36.
मुझे प्रेरणा कहाँ से मिलती है?

मैं जो भी अच्छी चीजें करता हूँ, आपके लिए करता हूँ क्योंकि आपसे (पाठकों) बेहद प्रेम करता हूँ। मेरी किताबों के पाठक या मेरे ग्राहकों के लिए कार्य करना मैं अपना सौभाग्य मानता हूँ। जब मैं सुनता हूँ कि मेरे विचारों की मदद से आप व्यक्तिगत और संगठनात्मक स्तर पर सफल हो चुके हैं, तो मुझे गहरी ख़ुशी मिलती है। मैं ख़ुद को अविश्वसनीय रूप से धन्य मानता हूँ! क्यों? क्योंकि मैंने मेरा जीवन आपकी सेवा ने बिताया है, आप सबको धन्यवाद! आप कल्पना भी नहीं कर सकते कि इतना मैं आपका आभारी हूँ। अगर आप ऐसे ही पढ़ना जारी रखेंगे, तो मैं वचन देता हूँ कि मैं लिखना और बोलना जारी रखूँगा। मुझे जो लिखने और बोलने की प्रेरणा मिलती है, आपके सहयोग से ही मिलती है।

37.
हमेशा के लिए कैसे और किस प्रकार जियें?

अपने नेतृत्व से ऐसा जीवन प्रदान करें ताकि आपका अनुसरण करने वाली पीढ़ी-दर-पीढ़ी के दिलों पर राज करना मौत को मात देने जैसा हो। अपने नेतृत्व के बल पर आप जो अलग कार्य करते हैं, वही आपको अमरत्व दिला देता है। लोगों के दिलों पर लंबे समय तक असर करने या घर पर महान माता-पिता बनने या अपने समाज का महान नेता बनने का मतलब है हमेशा के लिए जीना। महानता ऐसी चीज से आती है, जो आपने शुरु की है, पर वह आपके जीवन के साथ समाप्त नहीं होती। तो फिर आप मौत के बारे में चिंता करना छोड़ दें और जीवन की ज्यादा देखभाल करें। आज आप क्या निर्माण करेंगे? आज आप क्या योगदान देंगे? किस तरह की दयालुता आज आप दिखाएँगे? समाज की बीमारी को दूर करने के लिए आज आप कौनसा उपाय करेंगे? कौन-सी ग़लत बात आज आप सही करेंगे? इस दुनिया में कोई भी ऐसी स्थिति नहीं है, जो इंसान अपनी गहरे प्यार की प्राकृतिक शक्ति से बदल नहीं सकता। हम सभी को मरना तो है ही, लेकिन हममें से कुछ ही लोग असली जीवन जीते हैं।

38.

महानता के हिस्से पर अपना दावा करें

दोष या दावा? हममें से हर एक को प्रतिदिन इन दोनों में से एक का चुनाव करना पड़ता है। जो कार्य ठीक तरह से नहीं हो रहा है, उसे दोष दें या फिर नकारात्मक स्थिति में दिखने वाली चीजों को उपहार के रूप में स्वीकार करें। इस दुनिया को ज़्यादा नायकों की ज़रूरत है और नायक अपना समय अच्छी बातें ढूँढने में बिताते हैं। वो दूसरों में अच्छाई देखते हैं। वो खुद अच्छा कार्य निकालने के लिए खुद को खंगालते हैं। वे अपनी महानता पर दावा करते हैं और ऐसा करते हुए वह अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन पाते हैं।

एक असाधारण जीवन सिर्फ़ उन चुनिंदा लोगों के लिए नहीं है, जो अमीर हैं या शाही परिवार से जुड़े हैं। मेरी और आपकी क़िस्मत में भी महान बनना लिखा है। हम सब अभूतपूर्व जीवन जीने के लिए ही बने हैं। हमारे डीएनए में वह शामिल है। लेकिन इसे घटित होने के लिए हमें हमारा हिस्सा निभाने की जरूरत है। हर चुनाव-दर-चुनाव इसकी जरूरत है। छोटे लाभ अंततः बड़े परिणामों में बदल जाते हैं। जीवन वाक़ई चाहता है कि हम जीतें। हमें सर्फ अपना किरदार निभाने की ज़रूरत है। तो अब आप महानता का दावा करें और इस धरा पर आप ऐसा काम करके दिखाएँ जिससे सूरज की रोशनी के नीचे आपका स्थान बना रहे। अतीत में क़ैद होना बंद कर दें और भविष्य का निर्माण करें। और याद रखें कि जो बनने का आपने सपना देखा है, बस उसके पूरा होने में समय नहीं लगेगा। सिर्फ उस सपने को कर्मों के सिंचन की जरूरत है।

अपने हृदय और अपने मस्तिष्क के बीच समान रूप से संतुलन बनाकर जीवन जीना ही आनन्दमय जीवन है। जब हृदय और मस्तिष्क संतुलित होते हैं, तो आपका शरीर पूर्ण सामंजस्य में होता है और जीवन की धारा निरंतर प्रफुल्लित व करुणामय बनी रहती है।

जय हिंद! जय माँ भारती! जय गौ माता! जय गुरुदेव!