

## नेताजी सुभाषचन्द्र बोस जी के उद्गार युवा साधियों के लिये

जब तक हम उन भावों को उपलब्ध या हृत्यगंम कर कार्यरूप में परिणत नहीं करते तब तक हमारा चरित्र निर्माण हो ही नहीं सकता।



तपस्या का उद्देश्य है सत्य की उपलब्धि श्रवण, मनन अनवरत चिन्तन आदि उपायों से सत्य में लीन हो जाना चाहिए और उस अवस्था को मनुष्य जब प्राप्त करता है तब उसके जीवन में परिवर्तन आता है। वह तब जीवन का वास्तविक अर्थ और उद्देश्य समझ सकता है और अन्तर्लब्धि नवीन शक्ति तथा प्रकाश के द्वारा वह अपने जीवन को नये प्रकाश में नियंत्रित कर सकता है। ऐसी साधना में सिद्ध होने के लिये छोटी उम्र से ही काम शुरू करना आवश्यक है।

जब मनुष्य में अदभ्य शक्ति और उत्साह होगा, अशेष कल्पना शक्ति और त्याग की स्पृद्धि होगी, तब निःस्वार्थ भाव से आदमी प्रेम कर सकता है तभी वह आदर्श के चरणों पर आत्मसमर्पण कर सकता है आगे पीछे बिना सोचे विचारे भावों की अबाध तरंगों में जीवन-जौका छोड़ सकता है।

प्यारे युवकों, देश, माता के चरणों में अपने को न्यौठावर कर सकने की एक मात्र साधना होनी चाहिए। देश सेवा के लिये जीवन की सम्पदा और दोग्यता अर्जित करना अगर छात्र जीवन का उद्देश्य हो तो परीक्षा पास और स्वर्णपदक प्राप्त करने का मूल्य कितना है इसका अनुपात आप लोग सहज ही लगा सकते हो। आजकल स्कूल और कालेजों में भले लड़के नामधारी एक प्रकार के जीव नजर आते हैं। हम उन पर कृपा दृष्टि रखते हैं। वे ग्रन्थकार होते हैं पुस्तकों के बाहर उनका कोई अस्तित्व नहीं होता और परीक्षाओं के आँगन में ही उनका जीवन समाप्त होता है।

‘विश्व मानव के सामूहिक हित की बात को ध्यान में रखकर ही मनुष्य को उसकी समस्त योजनाओं की तैयारी करनी पड़ेगी। इससे उसके चलने की गति त्वरान्वित होगी और वह राह के काँटे को आसानी से हटा सकेगा। चलने की राह में बांधा आयेगी ही... शुभ-अशुभ सभी काम में बांधा आती है। परंतु वृहत के परिप्रेक्ष्य में जो सोचा जाए.... जो किया जाये उसके भीतर अन्तर्निहित शक्ति उसके आगे चलने के सब प्रकार के साधन जुटाती जाती है। हमें इस बात को भूलना नहीं है।’

‘केवल इस पृथकी के ही नहीं बल्कि विश्व ब्रह्मांड के सभी स्थानों के सभी भाग्य एक सूत्र में बंधा हुआ है मनुष्य को एक दिन स्वीकार करना ही होगा। श्रेय साधक का काम है अथक कर्म साधना, सेवा और मानवता के महान आदर्श-प्रचार के द्वारा सभी इसी शुभ दिन को निकटतर ला देना। आज के मानव के सामने यही सबसे बड़ा कर्म है।’

‘आगे बढ़ना ही जीवन धर्म है और विश्व मानव को एक अवधं सत्ता की तरह देवकर सबको साथ में आगे बढ़ना ही जीवन धर्म का सबसे बड़ा अंग है।’

# जीवन सार-2

## रामगोपाल

(चत्वरालदावादी एवं पर्यावरण प्रेमी)

### अक्षर प्रभात प्रकाशन

22-ए, इन्द्रपुरी, झोपाल-462022 (म.प्र.) भारत

मो.: 9399515697, 9425013154

ई-मेल : aksharprabhat@hotmail.com

## जीवन लक्ष्य

सब लोग उसी परमपिता, परमपुरुष में जाकर मिल जायें। उनसे आये हैं इसलिए एक साथ रहेंगे उन्हीं से आये उन्हीं की गोद में हैं और उन्हीं में मिलेंगे।

इसलिये ये जो जीव-जन्म है यह जो मानव समाज है उन सबों को मिल जुलकर रहना ही होगा। एक साथ रहना ही उनके लिये स्वाभाविक है। एक साथ नहीं रहना अस्वाभाविक है, अप्राकृतिक है।

आप लोग जानते हैं कि किसी भी अस्वाभाविक वस्तु को प्रकृति बर्दाश्त नहीं करती है अस्वाभाविक कुछ होने से ही वह खत्म हो जाता है उसकी मौत हो जाती है, उसका ध्वंस हो जाता है। अतः मनुष्य को अन्य के साथ मिल-जुलकर रहना होगा। एक साथ रहेंगे एक महाविश्व बनायेंगे, यहीं स्वाभाविकता।

ऐसा नहीं करने से आपसी लड़ाई करने से उन सबों की मौत हो जायेगी। यही है प्रकृति का विधान इसलिये मिल-जुलकर रहना पड़ेगा, यही फर्ज है ताकि मनुष्य मिल-जुलकर रह सके, इसलिये दुनिया के मनुष्यों। तुम लोगों का फर्ज है कि जल्द से जल्द तुम लोग महाविश्व बना लो। दुनिया में सुख होगा, शांति होगी और एक अखण्ड आदर्श लेकर मानवता की प्रगति होगी। तुम लोगों की जगह हो।

-बाबा (राँची 3.12.1967)

## मानव जीवन की सार्थकता

परमपुरुष ने मानव जाति के उपयोग के लिये जो कुछ भी दिया है उसका मिल-जुलकर सदव्यवहार करना सभी के लिये उचित है, वैसा न करने का अर्थ है परमपुरुष की इच्छा के बाहर जाना। दूसरों का शोषण करके अपने को पुष्ट करना, व्यष्टि और समष्टि दोनों के लिये क्षतिकर है। मनुष्य की परागति है मात्र परमपुरुष सभी मनुष्य मिल-जुलकर मातृत्व के बंधन में आबद्ध होकर, एक साथ उस चरम लक्ष्य की ओर जा सके, इसलिये सभी मनुष्यों की हर तरह से सहायता करती है, ताकि कोई पीछे पड़ा न रह जाये। इस तरह चलते-चलते अपने लक्ष्य, परम पुरुष तक पहुँच जाना ही मानव जीवन है। इसी में मानव जीवन की चरितार्थता है यहीं परमपुरुषार्थ है यहीं परमार्थ है इसी काम को करने के लिये मनुष्य पृथ्वी पर आया हैं। मनुष्य यदि ऐसा नहीं करता है तो वह मनुष्य नाम के योग्य नहीं है धर्महीन मानव जीवन पशु जीवन में अमर्द्य जीवन है।

-बाबा

# जीवन सार-2

(सकारात्मक विचारों का मंथन करो)

“साधारण लोग भी असीम संभावनायें प्रकट कर देते हैं, जब वे किसी महान लक्ष्य के साथ तादात्मय स्थापित कर लेते हैं। कोई भी कार्य जिसमें कोई दूसरा व्यक्ति आपसे आगे होता है। वही कार्य आपके भीतर से एक विराट व्यक्तित्व को प्रकट कर देता है जिसे ख्वार्ट होकर किया गया कोई भी कार्य ईश्वरीय कार्य हो जाता है”।

## राम गोपाल

(नव्यमानवतावादी एवं पर्यावरण प्रेमी)

## अक्षर प्रभात प्रकाशन

22-ए, इन्द्रपुरी, भोपाल-462022 (म.प्र.) भारत

मो.: 9399515697, 9425013154

ई-मेल : aksharprabhat@hotmail.com

## प्रकाशक द्वारा सर्वस्वत्व संरक्षित

प्रथम संस्करण	—	2000 प्रतियाँ दिनांक 02.04.2022
प्रकाशक	—	अक्षर प्रभात प्रकाशन 22-ए, इन्द्रपुरी, भोपाल-462022 (मध्यप्रदेश) भारत
मुद्रक	—	गोपी ग्राफिक्स, भोपाल
सम्पर्क सूत्र	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ राम गोपाल मोबाइल 9425013154, 9399515697</li> <li>◆ अविनाश बंसल — 9131997373</li> <li>◆ नितिन बंसल — 7389906750</li> <li>◆ आलोक बंसल — 9826126332</li> <li>◆ अभिषेक बंसल — 9425600153</li> </ul>
सहयोग राशि	—	₹ 30

सनातन संस्कृति वसुधैव कुटुम्बकम, मिलजलुकर रहना ही परिवार का आधार, भारतीय सनातन संस्कृति में परिवार की अवधारणा बहुत व्यापक है। सनातन संस्कृति में वसुधैव कुटुम्बकम अर्थात् सारी दुनिया को ही परिवार माना है इसके पीछे भाव यही है कि सभी मिलजुलकर परस्पर रनेह और सहयोग के साथ रहना ही परिवार का आधार है।

भारतीय परिवार का आधार वैवाहिक सम्बन्ध होते हैं। भारतीय सनातन समाज के दाम्पत्य जीवन में होने वाले उतार-चढ़ाव, पति-पत्नी और संतान के साथ समस्त परिजन को प्रभावित करते हैं वर्तमान में आधुनिकता की अंधी दौड़ में आज परिवारों में तनाव, विवाद और विघटन के मामले निरंतर बढ़ रहे हैं जिसके कारण युवा पीढ़ी का भारतीय नैतिक जीवन मूल्यों के प्रति उदासीन होना है और राष्ट्र का सांस्कृतिक पतन।

—अक्षर प्रभात

## दो शब्द

जीवन में सकारात्मक सोच वाला शख्स हर हाल में खुश रहता हैं वो उतना ही खूबसूरत दिखता हैं मगर असली खूबसूरती आपके सकारात्मक विचारों से होती हैं इसलिये जीवन को सकारात्मक साहित्यों, टीवी. कार्यक्रम जो आपको साकारात्मक विचारों की प्रेरणा दें, दैनिक समाचार भी सुबह—सुबह न पढ़कर दोपहर में ही पढ़े अपने साथियों में सकारात्मक विचार वालों से ही दोस्ती को इंसाफ दो।

जिसने अपनी भावनाओं को वश में कर लिया, उसने सब कुछ पा लिया। क्रोध—घृणा—अहम—मोह—आसक्ति ऐसे भाव हैं जो मनुष्य की सोचने समझने की शक्ति समाप्त कर देते हैं और मनुष्य खुद अपना विनाश कर लेता हैं। इस विनाश से बचने के लिये मनुष्य को आत्म मंथन करना चाहिये। आत्म संयम परम सुख की प्राप्ति का मुख्य स्त्रोत्र हैं। आत्मविश्वास—संयम—सकारात्मक, सोच जैसे गुणों को जीवन में उतारना चाहिये इस छोटी सी पुस्तक में ऐसे छोटे—छोटे उदाहरण देने का प्रयास किया हैं। जीवन के हर पल में इसका ध्यान देना चाहिए, देगें तो जीवन सफल अवश्य बनेगा। आपके अध्ययन हेतु जीवन-2 छोटी पुस्तक पेश कर रहे। यदि आपको कोई त्रुटि नजर आये तो कृपया बताने का कष्ट कर हमें अनुग्रहित करें।

रामगोपाल (रामजी)

चिंता करेंगे तो, शह नहीं पाओंगे।  
चिंतन करेंगे तो, शह दिखाओंगे॥

## आर्शीवचन

संसार चलायमान है गति ही संसार का नियम है। समाज को चलायमान अर्थात् गतिशील रखने के लिए विचारों का होना जरूरी है विचारों के बिना मानव नहीं ? विचारों की श्रखंला से समाज चलता है। जिस समाज में विचार जितने एकात्म व गतिमान होते हैं वह पृथ्वी पर उतनी ही कुशलता से जीवनयापन करता है।

विचार भी समाज को बना—बिगाड़ सकते हैं। इस लघु पुस्तिका में जीवन जीने की कला एवं समाज को साधकर चलना यह कई आधार पर निर्भर दिखाया है।

हर मानव का लक्ष्य जीवन सफलता के साथ जीना होता है इसमें सारा समाज सहयोग करता है। क्योंकि सभी का लक्ष्य भवसागर पार करना होता है इसी उद्देश्य से इन पुस्तिकाओं की श्रृंखला जीवन सार के रूप में निर्माण किया जा रहा है। हम सभी इसका लाभ लें ओर अन्यों तक इन्हें प्रचारित करें ताकि समाज को लाभ मिले।

रामनिवास गोलस (भाईजी)

आदर्श हेतु संग्राम करो, आदर्श में मिल जाओं।  
आदर्श के लिये जीओ, आदर्श हेतु मिट जाओं॥

बाबा

## विषय सूची

- (i) प्रकाशक
- (ii) दो शब्द
- (iii) आर्शीवचन
- (iv) विषय सूची
- (v) सनातन प्रकृतिक धर्म
- (vi) धर्म का आधार
- 1. हमेशा तर—बतर रहे
- 2. संकल्प शक्ति द्वारा ही सम्भव
- 3. जीवन बदलाव के सूत्र
- 4. तुम खुशबू बनकर आना
- 5. समय का सदुपयोग समय पर
- 6. जीवन में लक्ष्य निश्चित कीजिये
- 7. Don't Do—
- 8. सोच बदल कर देखे
- 9. क्या है नकारात्मक ऊर्जा
- 10. ऐसे बदले सोच
- 11. प्रत्येक व्यक्ति को
- 12. हम सबको मिलकर
- 13. इन विकारों को नष्ट करना ही होगा
- 14. सकारात्मक सोच जो बदल दे आपकी दुनिया
- 15. जिन्दगी
- 16. आलस्य को जीवन में न आने दें।
- 17. क्या आपका टैम्पर लूज है ?
- 18. तनाव भगाने के मंत्र
- 19. दूसरों को दोष नहीं दें।

- 20. सामान्य मनुष्य की आयु 66 वर्ष
- 21. सुख—दुःख में एक समान रहने वाला खुश रहता है।
- 22. कल नहीं आता
- 23. आनन्द (खुशी)
- 24. 21वीं सदी का सत्य
- 25. सम्बोधन भाषा
- 26. जीवन में प्रत्येक दिन काम का शेड्यूल बनाये।
- 27. खुशी के पाँच रहस्य
- 28. स्वार्थ
- 29. जन्म होते ही
- 30. गुण दोष
- 31. निष्काम
- 32. जीवन मंत्र
- 33. जीवन
- 34. अपनी तृष्णा से दुःखी है मनुष्य
- 35. स्वयं में सुधार ही अध्यात्म है
- 36. बच्चों में सद्गुण धीरे—धीरे उतारे
- 37. दुःख व्यक्ति को परिपक्व और मजबूत बनाता है।
- 38. हमेशा सकारात्मक विचार करो।
- 39. सबसे बड़ा तपस्वी कौन?
- 40. अधूरा सन्यास
- 41. अचूक बात
- 42. जीवन में जिद की महत्ता
- 43. दुखी रहने के 10 कारण
- 44. जीवन सूक्तियाँ
- 45. जीवन में उतारे

## सनातन - मानवधर्म - भगवत् धर्म

**सनातन जो प्राकृतिक धर्म है।**

- स** – सुन्दर स्वस्थ शरीर, नियमित योग द्वारा भौतिकवाद
- ना** – नाम जाप अपने—अपने ईष्ट का, नियमित साधना द्वारा मानसिकता
- त** – तन—मन को समझों विश्व अपना घर 'वसुधैव कुटुम्बकम्'  
सम्पूर्ण विश्व को समझो एक परिवार आध्यात्मिकता
- न** – नाश करो असुर शक्तियों का (अपने अंदर आये असुर विचारों एवं समाज में आई असुर मानसिकता, संघर्ष करने के लिये तत्पर रहों) राष्ट्रीयता

उठो, अन्याय के विरुद्ध तब तक संघर्ष करों जब तक कि वह समाप्त न हो जाये। अन्याय के विरुद्ध संघर्ष करना ही धर्म है।

राम गोपाल  
अक्षर प्रभात —2002

विश्व ब्रह्माण्ड के सभी मानव का, सबसे बड़ा कर्म यही।  
शुभ दिन को निकटतम लाना, श्रेय साधक का धर्म सही।  
(बाबा)

धर्म ऐव हतो हन्ति, धर्मो रक्षाति रक्षितः।  
 तस्माद्धर्मो न हन्तव्यो मा धर्मो हतोऽवधीत्॥  
 (धर्म उनकी रक्षा करता है जो उसकी रक्षा करते हैं। जो धर्म को नष्ट करते हैं वे स्वयं नष्ट हो जाते हैं। अतः हमें धर्म को नष्ट नहीं करना चाहिये जिसके परिणामस्वरूप हम भी नष्ट होने से बच सके।)

## धर्म का आधार

- धर्म— जिसे हम धारण करते हैं जो मानवता की खुशहाली का आधार है।
- धर्म— सत्य सेवा, त्याग, प्रेम श्रद्धा में जो आचरण, अनुष्ठान—अनुभूति हो।
- धर्म— वास्तव में मनुष्य जीवन के सम्पूर्ण विकास की प्रक्रिया है और वह मतवाद, रेलिजन या सम्प्रदाय नहीं जिसे हम यह मान बैठे हैं।
- धर्म— संगठित करता है। रेलिजन विखण्डित करता है (धर्म मानव—मानव को जोड़ता है। रेलिजन मानव—मानव से दूरी पैदा करता है।)
- सेवा— सेवा ही परम धर्म— (सेवा—मेवा पाने के लिये नहीं) संगठन बनाओं फूट मत डालों, सेवा करो—शोषण मत करों, संतोष करो— संग्रह मत करो, सत्संग करों— संताप मत करो।
- सत्य— जगत (विश्व) में सत्य ही ईश्वर है। धर्म की स्थिति सत्य के आधार पर टिकी रहती है।
- त्याग— त्याग समाज की अमूल्य सम्पत्ति बनती है। त्याग से बलिदान तथा बलिदान से ईश्वर की प्राप्ति हो सकती है।
- प्रेम— प्रेम ही भवित है प्रेम ही ईश्वर हैं प्रेम मानव को उर्ध्वगामी बनाता है प्रेम बिना संसार संभव नहीं।
- श्रद्धा— विश्वास—आस्था पर ही जीवन टिका हुआ है। श्रद्धा—बिना जीवन शून्य।

रामगोपाल— अक्षरप्रभात 2002

“इस संसार में मैं बस एक बार ही तो गुजरूंगा इसलिये किसी मनुष्य जीव का जो भी भला कर सकूँ अभी कर दूँ जो भी करूणा बरत सकूँ क्योंकि मैं। इस राह से फिर नहीं गुजरूंगा।”

### मानव - मानव, भाई - भाई

न जाति भाषा मतवाद हो, न भेद बुद्धि व्यवहार।  
तिष्ठ विता और सुष्ठि से, साधक करते प्यार। बाबा

## 1. हमेशा तर-बतर रहे

साहस  
आत्मविश्वास  
क्षमता

### किसी भी परिस्थिति में

अटल  
अविचल  
कठोर

“जीवन का महत्व तभी हैं जब वह किसी महान ध्येय के लिये समर्पित हो। यह समर्पण, ज्ञान और न्याययुक्त हो। यदि असंतोष की भावना को लगन व धैर्य से रचनात्मक शक्ति में न बदला जाये तो वह खतरनाक भी हो सकती हैं।”

(तरुण सागर जी)

## 2. संकल्प शक्ति द्वारा ही सम्भव

संकल्पशक्ति द्वारा ही सम्भव को नियंत्रित किया जा सकता है संकल्पशक्ति से भी तर व्याप्त कठोरता, ऊष्णता: और शीतलता के आगमन को नियंत्रित किया जा सकता है इसलिये संकल्पशक्ति ही सर्वशक्तिशाली हैं जीवन में कुछ भी महत्वपूर्ण कार्य संकल्पशक्ति के बगैर असंभव हैं।

## 3. जीवन बदलाव के सूत्र

लोग समोसे—कचौड़ी ज्यादा खाकर बीमार होते हैं फिर वो हॉस्पिटल के बेड पर लेट कर, रिश्तेदारों के लाये सेव—संतरे खाते हैं। और उसके लिये सेव—संतरे लाने वाले रिश्तेदार हास्पिटल के बाहर खड़े होकर समोसे कचौड़ी खाते हैं यही जीवन—चक्र।

## 4. “तुम खुशबू बनकर आना”

तुम खुशबू बनकर आना, तुम ख्वाब बन कर आना,

मैं सवाल करूँ, तुम जबाब बन कर आना॥

दुःख से जब मुख हो जाये मलिन, तब तुम अट्ठास बन कर आना।

ना उम्रीदों से भरी इस दुनिया में, तुम उम्रीद बन कर आना।

सीखाने-सिखाने का जब मौसम आयें, तब तुम किताब बनकर आना,

पतझड़ से जब खुशक हो जाये जीवन, तब तुम बहार बनकर आना,

पुराने विचारों से भरी-2, दुनिया में, तुम नये विचार बन कर आना।

काली-काली रातों के बाद तुम प्रभात बन कर आना।

इस छोटे-मोटे जीवन में तुम आना। और इस जीवन को विराट बना कर जाना। तुम खुशबू बनकर आना, तुम ख्वाब बन कर आना मैं सवाल करूँ, तुम जबाब बन कर आना। उतार— चढाव और फेरबल के बिना जीवन क्या हैं? उत्कुस्ता और अचरज के बिना जीवन क्या हैं? उसे आप चाहें बुरा समय कह दें या फिर कसौंटी पर परखे जाने वाला समय मान लें। लेकिन ऐसा समय जरूर आयेगा जब हर व्यक्ति जिसने अपनी मुसीबतों के लिये कहा था मेरे साथ ही क्यों? बाद में वह हर अनुकंपा के लिये पूछेगा— मुझ पर ही यह कृपा क्यों?

## 5. समय का सदुपयोग समय पर

जीवन में कभी न कभी आपका सामना कुछ ऐसे लोगों से तो हुआ ही होगा जिसकों आपने यह कहते सुना होगा कि काश! उस समय मैं अमुक काम कर लेता तो आज मैं यहाँ न होता। यह बात सौ फीसदी सही हैं जो लोग समय के महत्व को समझ जाते हैं उन्हें जीवन में किसी भी चीज के लिये पछतावा नहीं करना पड़ता हैं। आप आगे बढ़ना और अपने लक्ष्य तक पहुँचना चाहते हैं तो आपको सबसे पहले समय के महत्व को समझना होगा और उसका ठीक तरह से सदुपयोग

करते हुये और अपने काम को व्यवस्थित करते हुये आगे बढ़े। देखियेगा सफलता एक दिन जरूर मिलेगी।

- ◆ Decide your win in life
- ◆ Devote your life towards Creator of Universe
- ◆ Be Loyal toward Parents & elders and keep lovely Nature for them
- ◆ Things done by half hearted are never done right, whole labour & time unnecessarily wasted until its project Conducive Performance.

## 6. जीवन में लक्ष्य निश्चित कीजिये

- ◆ जीवन को अपने ईश्वर के प्रति समर्पित रखें—
- ◆ जीवन में अपने माता-पिता एवं बड़ों, बच्चों के प्रति ईमानदारी रखें उनसे प्रेम भाव रखें।
- ◆ जीवन में कोई भी कार्य बिना निष्पादन, बिना किसी परिदृश्य निर्माण के अपनी ऊर्जा को समाप्त करना ही हैं।

Your action will Show the work done by you and the accomplished of your Sincere and honest labor.

जीवन में पूर्णत्व की प्राप्ति ही कार्य की सफलता हैं निष्ठापूर्वक समर्पित कार्य लक्ष्य सिद्ध करता हैं और यही कृत्य वह अपना हैं जो कार्य के प्रति ईमानदारीपूर्ण श्रम को दर्शाता हैं।

## 7. Don't Do

Don't Read Bhartiya News paper in morning become 90% Negative thought

Don't drink water in Standing Position, take water in Sitting position

Don't eat after 6. P.M. Curd, cucumber,

Don't See/read negative thought full literature & T.V.

Don't make a friend who discussed always on negativity

Don't do any such work burings lots of other life and don't take,

Alcohol

Tobacco

Don't eat Non-veg

कई बार हम न चाहते हुए भी नकारात्मक ऊर्जा की गिरफ्त में आ जाते हैं। इस गिरफ्त से निकलना थोड़ा मुश्किल जरूर हैं, लेकिन असंभव नहीं। अपनी सोच की दिशा बदलकर इस ऊर्जा के घेरे को तोड़ा जा सकता है.....

## 8. सोच बदलकर देखे..

मेरा कुछ नहीं हो सकता..... मेरी गलती की वजह से ही ऐसा हुआ.... मेरे साथ कभी कुछ अच्छा हो ही नहीं सकता..... क्या आपको ये वाक्य सुने—सुनाए से लग रहे हैं? क्या आप भी दिन में एकाध बार इन या इन जैसे वाक्यों का उपयोग करते हैं? यदि हाँ, तो आप भी नकारात्मक ऊर्जा से भरते जा रहे हैं।

## 9. क्या है नकारात्मक ऊर्जा?

जिस तरह किसी गाड़ी या मशीन को चलने के लिए किसी न

किसी प्रकार की ऊर्जा की जरूरत होती हैं, उसी तरह हमारे अंतर्मन को भी ऊर्जा की आवश्यकता होती हैं। यदि हम जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें तो हमारे आसपास की ऊर्जा भी सकारात्मक होती हैं, लेकिन यदि हमारे विचार नकारात्मक होते जाएं तो हमारे आसपास की ऊर्जा भी धीरे—धीरे नकारात्मक होती चली जाती हैं। नकारात्मकता संसार में चल रहे जीवन चक्र को गलत दिशा में ले जाती हैं, भटका देती हैं, हमारी काफी शक्ति फिर से सही रास्ते पर आने के लिए खर्च हो जाती हैं। एक बार यदि नकारात्मक ऊर्जा हमारे आसपास अपना घेरा बना ले, जिंदगी कहीं न कहीं रुक सी जाती हैं। जैसे नौकरी या व्यापार में आगे न बढ़ पाना, निजी जिंदगी में कहीं अटक जाना आदि। इसका असर इतना बुरा होता है कि हम जकड़ते ही चले जाते हैं और हमें इस बात का अहसास भी नहीं होता। इसे पहचानना बहुत आवश्यक हैं।

## 10. ऐसे बदलें सोच

**मुस्कुराएँ :-** नकारात्मक सोच सबसे पहले हमारी मुस्कुराहट छीन लेती हैं। आप एक बार फिर मुस्कुराना शुरू करके तो देखे, अच्छा महसूस करेगे। इससे सकारात्मक ऊर्जा भी मिलेगी।

**संगत बदलें :-** यदि आंकलन के बाद आपको महसूस हो कि आपके आसपास नकारात्मक सोच वालों का जमावड़ा ज्यादा हैं, तो तुरंत अपनी संगत बदलें। नकारात्मक सोच वालों से घिरे रहने पर आप चाहकर भी सोच नहीं बदल पाएंगे।

**अपने निरीक्षक खुद बनें :-** जैसे ही आपको महसूस हो कि आप नकारात्मक सोच से घिर रहे हैं, तुरंत उसे सकारात्मकता में बदलने की कोशिश करें। मसलन जैसे ही मन में ख्याल आए, शायद मुझमें ही कोई कमी हैं, तो उसकी जगह सोचें कि इससे बेहतर अवसर आने अभी बाकी हैं।

**करें सवाल :-** खुद से पूछें कि क्या आप हर स्थिति का नकारात्मक पहलू ही देख पाते हैं? क्या उस परिस्थिति को किसी और नजरिए से देखा जा सकता हैं? यदि हां, तो वह नजरिया क्या हैं? इनके जवाब आपकी सोच बदलने में मददगार होगे।

**गाकर तो देखो :-** अपने अच्छे दिन याद करें और पसंदीदा गाने गुनगुनाएं। गाने भी सकारात्मक सोच वाले ही होने चाहिए। यदि ऐसे गुनगुनाने में झिझक हो रही हो तो गाने लगाकर उनके साथ गाएं। आप अच्छा महसूस करेगे।

## 11. प्रत्येक भारतीय को

जागरुक	जिम्मेदार	सत्यवादी	त्यागी
उच्चरित्र	कर्मयोगी	मानवता प्रेमी	राष्ट्रभक्त
<b>सेवा भावी</b>			

आदर्शों का पालनकारों (आदर्श जीवन को अपनाना ही पहला कर्तव्य होना चाहिये— हमें अपने—अपने ईष्टों के आदर्शों को अपने जीवन में उतारने की चेष्टा करते रहना चाहिये)

### प्रत्येक व्यक्ति को

- व्यक्तिगत
  - पारिवारिक
  - सामाजिक

राष्ट्रीय दायित्व को पूरी प्रमाणिकता से जीवन भर निभाना चाहिये और संकल्प लें कि हम जीवन भर पूर्ण मर्यादित रहेंगे।

सेवा – त्याग – साधना को जीवन में उतारेंगे।

## 12. हम सबको मिलकर

पाप— पापशक्ति को समाप्त करना ही होगा।

अन्याय— अन्याय के विरुद्ध संघर्ष ही धर्म हैं—गीता

अन्याय के विरुद्ध खड़ा होना और तब तक संघर्षरत रहना जब तक समाप्त न हो जाये।

गरीबी—भौतिक संसाधनों को सच्चे, सीधे और “बहुजन हिताय” का आदर्श लेकर करें।

अहंकार— ‘मैं’ वैसे ‘बकरी’ ज्यादा उपयोग में लाती हैं। मैं ‘सब कुछ’ पर कम से कम ध्यान दें।

अधर्म— सत्कर्म, सर्वसाधारण के हित में किये कार्य (जिसमें अपना कम से कम भला होता हो)

शोषण— ‘निगाह बची और मालयारों का’ दूसरों की मजबूरी का फायदा उठाना।

असुरक्षा— जीवन सरल, संयमित, अन्यों को कम से कम कष्ट पहुँचाने वाला हो तो सभी सुरक्षित अन्यथा असुरक्षित।

भ्रष्टाचार— मानव सामाजिक प्राणी हैं इससे अलग—थलग या अपनी दुनिया प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध।

अलगाववाद— मानव सामाजिक प्राणी हैं इससे अलग—थलग या अपनी दुनिया प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध।

अंतर्राष्ट्रीयता—पृथ्वी तो एक ही है लेकिन 700 करोड़ एक साथ एक जगह रह पाना सम्भव नहीं एक तरह के संस्कार, शिक्षा उद्देश्य खान—पान रहन सहन आदि के साथ रहने वाले विशेष समूह राष्ट्र के हित में सर्वोपरि होते हैं।

## 13. इन विकारों को नष्ट करना ही होगा।

- ◆ इस धरती पर मनुष्य द्वारा सम्पूर्ण कर्म प्रकृति के गुणों के माध्यम से किये जाते हैं। इसके बावजूद अहंकारी व्यक्ति समझता है कि मैं ही कर्ता हूँ जो उसकी भूल हैं।
- ◆ प्रत्येक प्राणी का कर्म के अनुसार ही न्याय होता है क्योंकि ईश्वर ही सत्य हैं और उनका नियम निर्दोष हैं। उसे कोई नहीं बदल सकता।
- ◆ जिसने अपने मन को वश में कर लिया, समझो उसने जगत् जीत लिया। ऐसा व्यक्ति कभी असफल नहीं हो सकता। परिस्थितियाँ स्वतः उसके अनुकूल हो जाती हैं। जो अपने मन को वश में कर लेता हैं, उसमें शक्ति का अपार भण्डार जमा है। इस शक्ति के बलपर वह ऐसे आश्चर्यजनक कारनामों को अंजाम दे देता है जिसकी उसने कल्पना भी नहीं की होती हैं।

## 14. सकारात्मक सोच जो बदल दे आपकी दुनिया-

जो बनना चाहते हैं, जैसा बनना चाहते हैं उसी तरह सोचना शुरू कीजिये। यकीन मानिये आपमें एक नई ऊर्जा का संचार होगा और आप अपने को दुनिया का सबसे खुशहाल इंसान समझेंगे।

**सोच :-** इस शब्द से जन्मलेकर मृत्यु तक सम्बन्ध बना रहता है। आप क्या सोचते हैं, इसका असर आपके जीवन पर पड़ता है। सामाजिक, आर्थिक व मानसिक स्तर पर आप जैसे भी अवस्था में हैं, इसका सम्बन्ध भी आपकी सोच पर निर्भर करता है। सरल शब्दों में कहा जाये तो आप जो सोचते हैं वैसे ही बन जाते हैं। डर, भय, हँसी—खुशी, दुख—सुख इन सभी भावों के प्रभाव आपकी सोच से ही प्रभावित होते हैं।

एक युवक करीब 23–24 वर्ष का जो एक अच्छी कम्पनी में काम करता था हमेशा परेशान रहता था। क्योंकि उसकी परेशानी का कारण

उसके सहकर्मी थे, जो उसे बात—बात पर चिढ़ाते थे, वो चिढ़ता भी था। उसकी ऐसी हालत हो गयी थी कि वह दफ्तर समय से पहले आने लगा। दफ्तर का समय खत्म होने के कुछ देर बाद तक रुकने लगा। अपने काम से काम रखने लगा। चिढ़ाने वाले ने बात करना बंद कर दिया। महीने—दो महीने भी नहीं बीते होंगे कि उसका खोया हुआ आत्म विश्वास वापस लौट आया। उसके कार्य करने की क्षमता बढ़ गयी। तीन महीने में ही उसकी पगार बढ़ गयी। सोचों कुछ तो उस नौजवान द्वारा अपनी सोच बदलते के कारण संभव हुआ।

कई बार आप घर से निकलते समय यह सोच कर निकलते हैं कि आज आपकी बस छूट जायेगी। वास्तव में आपकी बस छूट जाती है। जब आप यह सोच कर सोते हैं कि सुबह 6 बजे की बस पकड़नी हैं तो निश्चित रूप से आप समय से जग जाते हैं। किसी मित्र से यदि कोई सामान मांगना हो और आप संशक्ति रहते हैं कि पता नहीं वह देगा कि नहीं, ऐसे में आप वह सामान नहीं ले पाते हैं। वहीं जब आप पूर्ण विश्वास के साथ जाते हैं और दृढ़ता—पूर्वक व हक के साथ कोई सामान माँगते हैं तो न चाहते हुये भी आपका मित्र सामान दे देता है। मांगने का ढग ही सोच में बदलाव है।

उपरोक्त उदाहरणों से स्पष्ट हो रहा है कि आप जो सोचते हैं, वैसा ही होता है। यह सर्वमान्य सत्य हैं कि किसी भी कार्य की शुरूआत सोचने से ही होती है। आपकी सोच एक चुम्बक की तरह होती है। सोच के अनुरूप कार्यों का निष्पादन खुद—ब—खुद होने लगता है। सोच में बहुत शक्ति होती है। देश—दुनिया के जितने भी महान लोग हैं, उन्होंने अपनी सोच के बल पर ही दुनिया को अपनी मुट्ठी में किया है।

मनुष्य को हमेशा सकारात्मक सोच रखना ही चाहिये हर हाल में खुशहाल ही रहना चाहिये। कभी हिम्मत नहीं हारनी चाहिये और अपने—अपने ईष्ट पर विश्वास करना चाहिये उससे आपको हमेशा ताकत प्राप्त होगी।

## 15. जिन्दगी

जिन्दगी की चुनौनियों को हँस कर झेलना हर किसी के वश की बात नहीं हैं। जीवन संघर्ष में वहीं योद्धा विजयी होता हैं जो विपरीत परिस्थितियों में भी संयम और परिश्रम से कर्तव्य-पथ पर डटा रहता है। जीत उसी की होती हैं जिसमें जीतने का जुनून होता है। उम्र और अनुभवों के साथ इंसान की कला और उसका व्यक्तित्व निखरता जाता हैं। उम्र के उत्तरार्ध में अगर सोच का यही सकारात्मक नजरिया रहे तो बुढ़ापा सहारा पाने के लिये नहीं बल्कि सहारा देने के लिये हाथ बढ़ाता हुआ दिखेगा।

## 16. आलस्य को जीवन में न आने दें

मनुष्य की आलस्य प्रवृत्ति कार्य में विघ्न उत्पन्न करती हैं। कर्तव्य को ठीक समय पर न करके उसे टालते रहने से ज्यों-ज्यों समय बीतता जाता है इसमें बाधायें भी बढ़ती जाती हैं। कर्तव्य को टालने का अर्थ अपने कार्य को बिगड़ने के लिये बहानों को बुलावा देना है। बाधाओं पर काबू पा लेने वाला व्यक्ति ही अपने कर्तव्यों का पालन करके सफल होता है। उसे कभी असफलता का मुँह नहीं देखना पड़ता। यदि व्यक्ति यह चाहता हैं कि उसके कार्यों में विघ्न न आये तो उसे चाहिये कि वह अपने कर्तव्य का समय बीतने न दे। कर्तव्य का पालन करके सफल होता है। उसे कभी असफलता का मुँह नहीं देखना पड़ता। कर्तव्य का समय न बीतने देने में ही सफलता का रहस्य छिपा हुआ है।  
  (चाणक्य)

आपने इस धरती पर जन्म लिया पढ़— लिये, अब सोचो आपके जीवन का मुख्य लक्ष्य क्या हैं?

प्रत्येक मनुष्य के अंदर उसकी विशिष्टा और तेज व बल सुप्तावस्था में रहते हैं। अवसर पाते ही वे जागृत हो जाते हैं। उठो, अपने जीवन की योजना बनाओ, ताकि तुम्हारी सोई हुई प्रतिभा और,

सामर्थ जो अब तक व्यर्थ पड़ी हैं जाग उठे। अपने आपको जानना और अंतर्मन में बसे ईश्वर रूप को पहचानना ही मनुष्य के सफल जीवन का मूल मंत्र हैं।

## 17. क्या आपका टैम्पर लूज हैं?

आप बहुत जल्दी गुस्से में आ जाते हैं जल्दी आपा खो देते हैं या फिर किसी भी हालात में खुद को कंट्रोल में न रख पाते हैं यह जानना बेहद जरूरी होता है। आइयें जाने कि आप कितने धैर्यवान हैं?

1. रोजमरा या सेहत सम्बन्धी परेशानियों में संयम बनायें रखना आपकी अच्छी आदतों में से एक हैं?
  - (अ) सहमत
  - (ब) असहमत
2. दोस्तों के बार-बार चिडायें जाने पर भी आप—आपा नहीं खोते और मुस्करा देते हैं?
  - (अ) सहमत
  - (ब) असहमत
3. मनमुटाव या मतमेदों को आप रिश्तों का अंत नहीं मानते, बल्कि नई शुरुआत की जरूरत समझते हैं?
  - (अ) सहमत
  - (ब) असहमत
4. जब तक जरूरी न हो, किसी भी संवेदनशील मुद्दे पर प्रतिक्रिया देने से बचते हैं?
  - (अ) सहमत
  - (ब) असहमत
5. आपको लगता हैं कभी—कभी बोलने की बजाये चुप्पी साध लेना ज्यादा कारगर होता हैं?
  - (अ) सहमत
  - (ब) असहमत
6. आपका अनुभव हैं कि ज्यादा सफल वे लोग होते हैं जिनका अपने व्यवहार और जुबान पर संयम होता हैं?
  - (अ) सहमत
  - (ब) असहमत

7. व्यक्ति हो या फिर कोई सामान, किसी की भी जबरन माउथ पब्लिसिटी का फंडा आपको नहीं सुहाता?

(अ) सहमत (ब) असहमत

8. सेहत सम्बधी लापरवाही को लेकर आप बेहद गंभीर हैं और हेल्दी डिसी प्लीन पर जोर देते हैं?

(अ) सहमत (ब) असहमत

9. करीबी आपको "ट्रबलशूटर" मानते हैं और आपकी संगत या मध्यस्थता पसंद करते हैं?

(अ) सहमत (ब) असहमत

10. जाने—अनजाने में गुस्से और खीज में आप अपशब्दों का प्रयोग करने से हमेशा बचते हैं?

(अ) सहमत (ब) असहमत

विनर 7 या उससे ज्यादा सहमत अगर आपने यह स्कोर सैम्प्ल एकदम टाईट हैं और आप रिअल ट्रबलशूटर हैं। दिल और दिमाग के बीच की उलझन से निबटना भी आपको खूब आता हैं। आप हर नया दिन रचनात्मक और खुली सोच के साथ शुरू करते हैं। अनुशासन को बनाये रखें, आप हमेशा विजेता बनेंगे।

**लूजर—Looser,** 7 या उससे ज्यादा असहमत अगर आप जैसे लूज टेम्पर स्वभाव वालों के लिये फिक्र की बात हैं। दोस्त, रिस्तेदार और सहकर्मी आपसे दूर भागते हैं क्योंकि उनको लगता हैं कि आप कभी भड़क सकते हैं। आपके बहुत से अच्छे काम अक्सर बुरे ढीले और संयमित बर्ताव के कारण सामने नहीं आ पाते। आपको सुधार की संख्त आवश्यकता हैं।

## 18. तनाव भगाने के मंत्र

◆ बीती बात बिसार दें:— किसी भी बुरी घटना के बारे में हद से ज्यादा सोचना नहीं चाहिये।

◆ मदद बनायेगी हल्का:— जिंदगी में कठिन परिस्थितियों में किसी की मदद मांगने में कोई शर्म नहीं होनी चाहिये।

◆ व्यायाम को मिलेगी ऊर्जा :—व्यायाम अवसाद को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है इससे न केवल एक अच्छी सेहत मिलती है बल्कि शरीर में एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार भी होता है।

◆ संतुलित आहार लें:—फल, सब्जियां, फलियाँ और कार्बोहाइड्रेट आदि का संतुलित आहार से न केवल अच्छा शरीर बनता है। बल्कि यह दुःखी मन को भी अच्छा बना देता है। नान—वेजीटेरियन आहार का सेवन भी नहीं करना चाहिये?

◆ वजन कम करें:—यदि वजन बढ़ने से आपको अवसाद प्राप्त हो रहा है तो वजन कम करने के बाद आपका मूँड सामान्य हो सकता है। स्वास्थ्य सुधार—सकारात्मक विचार पैदा करती हैं।

◆ अवकाश जरूर लें:—दृश्यों में बदलाव होते रहना नकारात्मक विचारों को दूर रखने में मददगार हैं। आपमें सकारात्मकता लाने के लिये एक दिन का टूर ही काफी हैं। नियमित रूप से छुट्टी पर जाने वाले लोग जीवन की एकरसता और बोरियत से जल्दी निकल जाते हैं।

◆ अच्छे दोस्त बनायें:—अच्छे दोस्त आपको मुश्किल हालात में हिम्मत और सहानुभूति देते हैं। मुश्किल में खुद का दिमाग जब काम करना बंद कर देता है तब इनकी ही सलाह आपकी नैया पार लगाती हैं।

◆ ब्लाग और जर्नल लिखें:— अपनी रोजाना की गतिविधियों और भावनाओं को लिखने में आत्म निरीक्षण और विश्लेषण करने में आप के मदद मिलती हैं एक जर्नल या डायरी रोजाना लिखें।

◆ नाकारात्मक लोगों से बचें:—ऐसे लोगों के बीच में रहना पसंद नहीं करना जो हमेशा दूसरे को नीचे गिराने में लगे रहते हैं। ऐसे लोगों

से दूर रहने से मन को शांति और विवेक प्रदान करने में आपको मदद मिलेगी।

◆ खुद को दुनिया से दूर न रखिये—लोगों के बीच रहने से निराशाजनक विचारों से अपना ध्यान हटाने में मदद मिलेगी।

## 19. दूसरों को दोष नहीं दें

लोग अक्सर बुरी स्थिति में दूसरों को दोष देते हैं।

◆ सोने वाले व्यक्ति के लिये संसार में सारभूत अर्थ नष्ट हो जाते हैं। इसलिये सतत जागते हुये सांसारिक जीवों के कल्याण के लिये कुछ करते रहना चाहिये।

◆ जीवन में समस्त शक्तियाँ सदुपयोग के लिये मिली हैं। जो उन्हे अनीतिपूर्वक उपयोग में लाते हैं वे उसके दुष्परिणाम से आहत होकर—विनाश को प्राप्त होते हैं।

जब कोई तुम्हारे कंधे पर हाथ रखता हैं तो तुम्हारा हौसला बढ़ता हैं पर जब किसी का हाथ कंधे पर नहीं होता, तब तुम अपनी शक्ति खुद बन जाते हो और वही शक्ति ही ईश्वर हैं। जहाँ सारे तर्क खत्म हो जाते हैं वहाँ से ही आध्यात्म शुरू होता हैं।

## 20. सामान्य मनुष्य की आयु 66 वर्ष

जीवन चक्र में बिताया गया समय इस प्रकार

निद्रा (सोकर)	—	30वर्ष
आहार—बिहार एवं व्यवसाय में	—	25 वर्ष
यात्रा में	—	11माह
अनुपयोगी कार्यों(गलत कार्यों)	—	4 वर्ष

समाज सेवा एवं आध्यात्म जीवन— — 1माह

विश्वास नहीं होता कि उसने आध्यात्म चिंतन 60 माह में इतना समय भी दिया होगा।

प्रति दिन, सोना	—	6 घण्टे
नहाना—धोना	—	1 घण्टा
साधना—योग	—	1 घण्टा
व्यवसाय	—	8 घण्टा
सेवाकार्य	—	2
अध्ययय	—	1
अन्य कार्य कुल	—	24घण्टे

## 21. सुख-दुःख में एक समान रहने वाला लुश रहता है

जिसने गीता के धर्म और कर्म को समझ लिया और उसी मार्ग पर चला उसके जीवन में दुःख, संकट कभी नहीं आते और आते हैं तो टल जाते हैं। जीवन जीना हैं तो किसी की बात का बुरा मत मानो। जो सुख—दुख में एक समान भाव से रहता हैं वह हमेशा सुखी रहता हैं। जिनके पास धन—संपत्ति और वैभव होता हैं उनकी नींद उड़ जाती हैं। वैभव होकर भी मनुष्य को अभाव में जीने की आदत रखनी चाहिए।

## 22. कल नहीं आता

राम रावण का युद्ध खत्म हो चुका था और रावण मृत्युशैया पर अपनी आखिरी सासे गिन रहा था। उसने लक्ष्मण को अपनी ओर आते देखा। लक्ष्मण ने रावण से कहा, मेरे भाई राम आपसे ज्ञान की बातें सीखना चाहते हैं। रावण ने कहा, तुम्हारे भाई तो सर्वज्ञ हैं मैं उन्हें क्या सिखा पाऊंगा? और मैं तो चल भी नहीं सकता। लक्ष्मण ने कहा, इसकी चिंता आप न करें। मैं उन्हे यहाँ ले आऊंगा। श्रीराम आए तो रावण ने

कहा, सूर्यवंश के गौरव में भला आपको क्या सिखा पाऊंगा? राम ने कहा, तुम एक बुद्धिमान और शक्तिशाली प्रशासक रहे हो। तुम्हें अच्छे—बुरे का ज्ञान हैं। वहीं मैं तुमसे सीखना चाहता हूँ। रावण ने कहा, अच्छे कामों को कल पर नहीं टालना चाहिए। हो सकता हैं टालने के बाद उनके लिए अवसर ही न आए। मैंने सोचा था नरक का द्वार बंद करवा दूँगा, समुद्र का खारा पानी निकालकर उसमें दूध भरवा दूँगा, मैं इन कामों को कल पर टालता रहा और कल कभी आता ही नहीं। मैं इन कामों को नहीं कर पाया। फिर उसने कहा अच्छे कामों को टालना बुरा है और बुरे कामों को टालना अच्छा। माँ सीता के हरण में तत्परता दिखाई, जबकि यह मुझे टालना चाहिए था। और आज वह मेरे मरण का कारण बनी।

**मंत्र :-** अच्छे कामों को कल पर टालने की प्रवृत्ति से बचें।  
पर बुरे कामों को टालना ही अच्छा।

## 23. आनन्द (खुशी)

**क्या करें:-**

दूसरों की खुशियों में खुश रहे खुशियाँ बांटें, खुशी मिलेगी खुशियों को जाहिर करना सीखे आपस में मिल जुल कर रहें, खुशी के मौके मिलेंगे—

खुशमिजाज लोगों से दोस्ती करें अपनी खुशी में औरों को भागीदार बना दें।

**क्या न करें**

दूसरों की खुशियों से जले नहीं झूठे दिखावे के फेर में न पड़े बात—बात पर गुरसा न हो दूसरों को दुःख न पहुँचायें दूसरों के साथ वह न करे जो आप खुद के साथ नहीं चाहते।

## 24. 21वीं सदी का सत्य-

**स्वस्थ-** अपने शरीर को स्वस्थ रखे तभी आप संसार में कुछ कर पायेगे।

**समर्थ-** अपने सामर्थ्य के अनुसार संसार को कुछ देते रहें। लेते तो पैदा होने से अन्त तक हम करते ही हैं।

**समर्पित-** अपने को अपने—अपने कार्यों को ईष्ट को समर्पित करते चलों।

**जीवन तपस**

- ◆ जीवन में सफलतायें शिष्ट व्यवहार पर ही टिकी होती हैं शिष्ट आचार—व्यवहार से ही दूसरों के हृदय पर विजय प्राप्त की जा सकती हैं।

- ◆ जिंदगी में गलती होगी ही यदि आपने काम किये होगे तभी आदमी गलती करता हैं उन गलतियों को एक मार्गदर्शक के रूप में लेते आगे बढ़ते जाओं रुको नहीं—

- ◆ सूर्य की रोशनी आपको सीधे मिले तो आप उसे झेल नहीं पाते।

यदि यही सूर्य की किरणें तालाब में पड़े तब आपको उसकी तपस इतनी नहीं लगेगी—

यदि यही सूर्य की किरणें दीवार पर पड़े तब भी आपको उसकी तपस नहीं लगेगी।

मनुष्य की तपस भी उसी तरह की हैं सीधी होगी ज्यादा—किसी माया—आदि पर पड़ेगी तो उसकी तपस कम होगी ही।

## 25. सम्बोधन भाषा

मंच पर विराजमान प्रातः स्मरणीय वंदनीय पूज्य संतगण मॉ भारती के भक्ति में डूबे हुये उपस्थित सभी महानुभाव जिन संतो के

चरणों में बैठना यह भी जीवन का एक बहुत बड़ा सौभाग्य होता हैं उन संतो के पास में बैठने का जो अवसर आये तो बैठने वाले की हालत क्या हुई होगी इसका आप अंदाज कर सकते हैं। जिनकी वाणी सुनने के लिये मीलों दूर से कष्ट उठा करके करोड़ों-करोड़ों लोग पहुंचते हैं। शब्द रुपी प्रसाद ग्रहण करने के लिये तपस्या करते हैं ऐसे ओजस्वी—तेजस्वी तपस्वी मॉ सरस्वती के धनी जिनके आर्शीवाद से लाभान्वित हुए हैं ऐसे महापुरुषों के बीच खड़े होकर कुछ कहने की नौबत आये तब उस कहने वाले का हाल कैसा होता होगा इसका आप भली भांति अंदाज लगा सकते हैं।

(नरेन्द्रमोदी)

- ◆ निरन्तरता से ही सफलता मिलती हैं। अपने जीवन लक्ष्य को देखते हुये आगे बढ़ते रहो—रुको नहीं विरोधाभास में भी रुको नहीं—सफलता अवश्य मिलेगी। हमें जीवन की कठोर वास्तविकताओं को ही क्यों स्वीकारना चाहिये, समान रूप से अपने सपनों और कल्पनाओं को क्यों नहीं?
- ◆ समय से समझ आना भी बाबा की कृपा हैं। (अक्षर प्रभात)
- ◆ समय से सेवा—त्याग—साधना का आना भी बाबा की कृपा हैं। (अक्षर प्रभात)
- ◆ समय ही बलवान हैं आयु की कोई भी सीमा नहीं यह आपको कभी भी प्राप्त हो सकती हैं यह सब आपके पूर्णजन्म के कार्यों एवं वर्तमान कार्यों पर निर्भर करता हैं। (अक्षर प्रभात)
- ◆ गलती न करना मनुष्य के वश की बात नहीं, लेकिन अपनी गलतियों से समझदार लोग भविष्य के लिये बुद्धिमता अवश्य सीख लेते हैं।
- ◆ हर व्यक्ति का उत्थान और पतन पूरी मानव चेतना पर अपना प्रभाव छोड़ता हैं। व्यक्ति द्वारा सीखा गया सबक, उसके द्वारा की गई गलती, सुधारी गई गलती, खोज, आविष्कार, विचार, ज्ञान प्रदायक अनुभव, प्रकट किया गया विचार और अनुभव किया गया हर स्पंदन मानव चेतना के विकास के चित्रांकन में उसकी कूची से लगाया गया

एक और स्ट्रोक होता हैं।

- ◆ जो व्यक्ति दूसरों को दुःख पहुँचाकर स्वयम् आनन्द पाना चाहता हैं, वह घृणा से नहीं बच सकता। अंत में वह स्वयम् भी घृणा के बंधन में फँसा हुआ पाता है।
- ◆ जो दान गलत स्थान पर, गलत समय पर और अनुचित पात्र को दिया जायें या बिना सत्कार अथवा तिरस्कार के साथ दिया जाये, उसे तामसिक दान कहा जाता है।
- ◆ मनुष्य को काम, क्रोध, लोभ आदि के वश में होकर कोई ऐसा कार्य नहीं करना चाहिये, जो उसके चरित्र या मानवीय कर्तव्य के विपरीत हो। अपने चरित्र के विपरीत कार्य करने से वह कार्य उसके हृदय में कांटे की तरह चुभता रहता हैं। भाव यही हैं कि मनुष्य को अपनी सुशीलता और सज्जनता का त्याग नहीं करना चाहिये। समाज के प्रति हमारे कुछ कर्तव्य होते हैं जिनका पालन व रक्षा करना हर मानव का महत्वपूर्ण कार्य हैं। मनुष्य को चाहिये कि वह प्रयत्न पूर्वक अपने चरित्र की रक्षा करें। मनुष्य को सदाचार का उलंघन कभी नहीं करना चाहिये अर्थात् व्यक्ति को सदाचरण नहीं छोड़ना चाहिये।
- ◆ जब कोई स्वयम् को कर्ता मानते हुये अहम् पर बल देने लगता हैं तो वह अपने सभी कार्यों के लिये जवाब देह बनकर जन्म मरण के चक्र व्यूह में फँस जाता हैं।
- ◆ कर्म की कुशलता ही योग हैं इसलिये योग के लिये चेष्टा करो। ज्ञानयोग से ज्ञानियों की तथा निष्काम कर्मयोग से योगियों को ईश्वर की प्राप्ति होती हैं।
- ◆ आप जब—जब ठगे गये, आपको धोखा दिया गया, नुकसान पहुँचाया गया, तब खुद से यही कहें, ईश्वर का धन्यवाद हैं कि आप ठगे गये, लेकिन ठग नहीं बने, धोखा दिया गया, लेकिन धोखेबाज नहीं बने और आपको नुकसान पहुँचाया गया, लेकिन आपने किसी को नुकसान

नहीं पहुंचाया। बुराई आपके साथ भले ही हो, लेकिन आप कभी बुरे नहीं बनें।

◆ हमें कम ज्यादा, सोचना—विचारना और जीवन को अपने सामने से गुजरते देखना बंद करना चाहिये। (चेमफोर्ट)

◆ जीवन का महत्व तभी हैं जब वह किसी महान ध्येय के लिये समर्पित हो। यह समर्पण ज्ञान और न्याययुक्त हो। यदि असंतोष की भावना को लगन व धैर्य से रचनात्मक शक्ति में न बदला जाये तो वह खतरनाक भी हो सकती हैं। (तरुण सागर जी)

◆ कोई भी व्यक्ति दूसरे को पूरी तरह नहीं समझ सकता और न दूसरे के लिये खुशी का इंतजाम कर सकता हैं। (ग्रामह ग्रीन)

◆ खुशी मन से होती हैं, मुख से नहीं अपने चेहरे पर मुस्कान चिपकायें, असंख्य दुखी मानव मिल जायंगे लेकिन जो मन से खुश होते हैं, उनके चेहरे पर भले मुस्कान न हो लेकिन एक निखरता विखरी रहती हैं।

◆ बिना कायर बनें और घमण्ड किये दूसरों को खुश रखना सीखें—(स्वामी विवेकानन्द)

◆ आप अपने काम को शेडयूल के हिसाब से पूरा करते हैं, तो इससे आप सारे काम को बराबर—बराबर समय भी दे पाते हैं। आप चाहें तो अपने सारे काम को सही समय पर और सही तरह से पूरा कर सकने में सफल हो सकते हैं। लेकिन इसके लिये जरूरी हैं पहले समय के महत्व को समझना और उसे फालों करते हुए आगे बढ़ना।

## 26. जीवन में प्रत्येक दिन काम का शेडयूल बनायें।

◆ सबसे पहले आप अपने काम की एक दिनचर्या बनायें। उसमें वे

सारी चीजें शामिल करें जो आपको रोजाना करनी होती हैं फिर कामों को बाटें और उसे पूरा करें। इससे आपके काम समय पर होंगे और समय की बचत भी होगी। साथ ही अगर आपके पास अपने काम के अलावा कोई एक्स्ट्रा काम आ गया हैं तो आप उस काम को खाली समय में पूरा करने की कोशिश करें। आप चाहें तो अपने खाली समय में कुछ उपन्यास पढ़ सकते हैं या पी जी (क्लॉसेज) भी ज्वॉइन कर सकते हैं। इससे आपका स्किल्स Skills भी डेवलप होता रहेगा। अगर अपने काम के हिसाब से बॉटकर करते हैं तो ऐसे में आप अपने सारे काम पर ध्यान दे पाते हैं और काम समय पर पूरा भी होता चला जाता है।

◆ हम सब एक—दूसरे की मदद करना चाहते हैं। मनुष्य ऐसा ही हैं। वह एक—दूसरे की खुशी के साथ जीना चाहता है, न कि एक—दूसरे के शोक के साथ— (चार्ली चैपलिन)

◆ बाहरी दुनिया में चमत्कार करने से पहले अपने अंदर की दुनिया के क्रिया कलापों का मानक स्तर उठाये। स्वयं को प्रभावशाली ढंग से संचालित करने का मूल हैं, अपने विचारों पर प्रभावशाली नियंत्रक। इससे सकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं। लक्ष्य के प्रति समर्पित हर विचार वेश कीमती स्वर्ण—पिंड की तरह होता हैं, जो आपके जीवन को समृद्धि की तरफ ले जाता है।

## 27. खुशी के पाँच रहस्य

1. दुनिया के उस हिस्से को देखें जहाँ ज्यादा बड़ी समस्यायें हैं जब आप उन बड़ी—बड़ी समस्यायों को देखेंगे तो आपको अपनी समस्या बहुत छोटी लगेगी।

2. अपने जीवन को देखिये। पहले भी बहुत सी समस्याएँ आई थीं जो आज नहीं हैं। वे आई और चली गई। यह भी चली जायेंगी। इस बात को समझने से और अपने अतीत पर विचार करने से आत्मविश्वास आ जायेगा।

3. सबसे महत्वपूर्ण हैं कुछ प्राणायाम करना, व्यायाम करना, ध्यान करना और विश्राम करना। तभी आप अध्यात्म की ओर अग्रसर होगे।

4. समस्या आने पर हम क्रोधित होकर कहते हैं— मैं हारा पर अब बिना गुस्से और कुंठा के बोलिये इस समस्या को मैं हल नहीं कर सकता, भगवान् आप मेरी मदद करिये।

5. कुछ समय निकाल कर आप अपने अंदर जाओगे तो सहज ही अंतः स्फुरण में शक्ति आने लगती हैं। यह दृढ़ संकल्प करें कि चाहे कुछ भी हो जाये कोई भी व्यक्ति मेरी खुशी नहीं छीन सकता हैं।

हर व्यक्ति के मनो मस्तिष्क में सफलता का एक तंत्र होता हैं यह हमेशा सकारात्मक प्रेरणा की उत्कंठा करता हैं। इसे बस आपके निर्देश की प्रतीक्षा रहती हैं, लेकिन कई बार नकारात्मक विचार भी मन में आ जाते हैं, इसलिये हमेशा उपयोगी व ऊर्जा भरने वाले विचार की आदत डालें। इससे कमजोर विचार नहीं टिकते और अपने आप नष्ट हो जाते हैं।

- ◆ धर्म ही मनुष्य को उत्तमगति में ले जाता हैं। आत्मा का स्वभाव सुख शांति हैं लेकिन व्यक्ति प्रदार्थ और वैभव के मोह में पड़कर दुःखी होता हैं। जो धन—वैभव को त्यागता हैं वह परमसुखी हो जाता हैं। आत्मा से परमात्मा बनने के लिये दोनों समय साधना करनी होगी चक्रों को जाग्रत करने ही होगे।

- ◆ रिश्ते आपसी समझ से ही बनते हैं।

- ◆ आपसी विचार परिवार के बीच ही हल करें उसको सार्वजनिक मत करो(बन्द मुद्दी लाख की, खुल गई तो खाक की यह बात हमारे पिता श्री कई बार बोलते थे)

- ◆ ईश्वरीय शक्ति अपना कार्य करती हैं।

- ◆ असफल लोग विपरीत परिस्थितियों को तोड़ने वाले के रूप में देखते हैं। वे जीवन के कठोर होने की शिकायत करते हैं, जबकि विजेता व्यक्ति चुनौतियों से फायदा उठाने की रणनीति का निर्माण

करते हैं। असफल होने पर वे फिर से शक्ति जुटाते हैं। हर कीमत पर दिल में सफलता की ज्वाला जलायें रखते हैं। विजेता हमेशा कोई न कोई रास्ता निकाल ही लेता है ऐसा उसकी सकारात्मक सोच से संभव हो पाता है।

## 28. स्वार्थ

- ◆ किसी दूसरे का मान अमानत के रूप में रखते समय प्रायः अपना उत्तरदायित्व नहीं समझा जाता। यह केवल स्वार्थ का चिन्ह हैं। ऐसे में धरोहर रखने वाला व्यक्ति अपने स्वार्थ के ही संबंध में सोचता रहेगा। ऐसे व्यक्ति स्वार्थपूर्ण दृष्टिकोण रखते हैं। समाज के संदर्भ में कहें तो समाज के कर्ताधर्ताओं को चाहिये कि वे अपने उत्तरदायित्व को पूर्ण धरोहर के रूप में समझें। यदि ऐसा नहीं समझेंगे तो वे अपने स्वार्थ की खोज करते रहेगे। इस प्रकार सभी लोग गलत कार्यों में संलिप्त हो जायंगे। समाजरूपी धरोहर को अपने पास रखने वाले व्यक्तियों को अपने स्वार्थ से ऊपर उठना पड़ेगा।

“चाणक्य”

- ◆ जिस सुख में व्यक्ति अभ्यास से रमण करता है, जिससे वह समस्त दुःखों के अंतः को प्राप्त होता हैं उसे सात्त्विक कहा जाता हैं। वह भगवत्-विषयक बुद्धि के प्रसाद से उत्पन्न होता हैं। हिंसा करने के अध्यवसाय से ही कर्म का बंधन होता हैं फिर कोई जीव मरे या न मरे। जो आत्मा प्रमत होती हैं, वह हिंसक कहलाती हैं।

- ◆ जो भक्ति में निष्ठा रखता है उसका मार्ग सुगम हैं। वह इस संसार में समम्मान रहता हैं और सम्मान ही जाता भी हैं। ऐसे व्यक्ति की निष्ठा सदैव धर्म में रहती हैं।

- ◆ जीवन में चुप रहना भी साधना का पहलू हैं।

- ◆ दूसरों को बदलने से पहले स्वयं को बदलना आवश्यक।

- ◆ निर्बल व खाली मन कभी भी समर्थ संकल्प उत्पन्न नहीं कर सकता।

- ◆ ज्ञान सबसे बड़ा धन हैं।
- ◆ सत्य ढूढ़ों तो सुख मिलेगा सिर्फ सुख ढूढ़ों तो दिवास्वर्ज और निराशा।
- ◆ दुनिया हमें हमारे कार्यों के द्वारा पहचानती हैं।
- ◆ समय ही जीवन है। समय को बर्बाद करना अपने जीवन को बर्बाद करने के समान हैं।
- ◆ सत्य पर अडिग रहो, असत्य कितना भी बड़ा क्यों न हो, तुम्हारे आगे झुकेगा।
- ◆ संयम को मनुष्य जीवन का सबसे बड़ा एवं महत्वपूर्ण गुण माना जाता हैं कहा हैं जहाँ संयम नहीं, वहाँ नियम कायदों की अवहेलना होती हैं। वर्तमान समाज में हो रही चोरियाँ, डकैतियाँ, हत्यायें और यौन अपराध इसी का परिणाम हैं।
- ◆ कुछ लोग कहते हैं कि गरीबों को अन्न-धन-दान देना, रोगियों के लिये औषधाल खोलना और दूसरों की सेवा करना ही मनुष्य का कर्तव्य हैं। लेकिन इतने समय के बाद भी आज संसार में रोगियों से अस्पताल भरे पड़े हैं, नये-नये रोग लोगों को हो रहे हैं और करोड़ों लोग आज भी गरीब हैं। अक्षर प्रभात परिवार का कहना हैं कि मनुष्य को कर्तव्य- अकर्तव्य का ज्ञान प्रदान किया जायें जिससे उनमें पुरुषार्थ-परायण- आत्मनिर्भर- कर्मयोगी और सतकर्म करने वाला बनाया जायें। यदि मनुष्य कर्मयोगी बन जाये तो अधिकांश समस्यायें स्वतः ही समाप्त होती जायेंगी। हमारा निवेदन हैं कि-
- ◆ भूखे को खाना खिलाओं—पैसे मत दो
- ◆ बीमार का इलाज कराओं—पैसे मत दो
- ◆ अकर्तव्यों व्यक्तियों को कर्म में लगाओं—पैसे मत दो
- ◆ अज्ञानी व्यक्तियों को सत्संग द्वारा कर्मयोगी बनाने में सहयोग दो—पैसे मत दो

- ◆ विकलांग व्यक्तियों को सहारा देकर कर्म की शिक्षा दो—पैसे मत दो।
- ◆ जरूरत मंदों को मार्गदर्शन दो—पैसे मत दो।

## 29. जन्म होते ही

- ◆ प्रत्येक बच्चे का पंजीयन होना अनिवार्य हो
- ◆ बच्चे के माता-पिता उसका लालन पालन नहीं कर सकते तो उसका ख्याल सरकार करें या सरकारी संस्थाये करें उसका जीवन अनिवार्य हैं।

## 30. गुण दोष

- ◆ यदि किसी व्यक्ति में कोई साधारण दोष दिखाई दें, लेकिन उसमें अनेक महत्वपूर्ण गुण हो तो उसकी उपेक्षा नहीं करना चाहिये। यदि किसी गुणी व्यक्ति का कोई व्यवहार गलत हैं तो यह वास्तव में गुणी के चरित्र को न समझना हैं। जब उसकी बात पर शांत भाव से विचार किया जायेगा तो यह बात समझ में आ जायेगी कि वास्तव में वह उसका दोष नहीं हैं यह गुणी की व्यवहार कुशलता हैं। किसी व्यक्ति का मूल्य उसके संपूर्ण चरित्र और आचरण को देखकर ही आंका जा सकता हैं। केवल अंशमात्र से उसका सही मूल्यांकन नहीं किया जा सकता। (“चाणक्य”)

- ◆ जो मनुष्य ईश्वर की शरण में जाता हैं उसे उनकी कृपा से परम शांति मिलती हैं। ईश्वर की दया से वह मनुष्य सनातन परमधाम और परम आनंद को प्राप्त करता है।

- ◆ जब हम अपने तन-मन और आत्मा की असाधारण शक्तियों का उपयोग करते हैं तो प्रकृति की सारी शक्तियाँ इसके साथ जुड़कर हमारी मदद करने लगती हैं। जब हमें पता चलता हैं कि हमारे जीवन में सुधार हो रहा हैं तो हमारा आत्मविश्वास और उत्साह बढ़ने लगता

हैं। इसके साथ हम अपने जीवन में सफलता के एक के बाद एक नये अवसर पेश करने लगते हैं।

♦ व्यक्ति को सतत अहिंसा के मार्ग पर चलना चाहिये। जात-पात के भेदभाव को नहीं मानकर उसे सत्य बोलने और सेवा कार्य पर विशेष बल देना चाहिये।

♦ आत्मोन्नति द्वारा ईश्वर तक पहुँचने के लिये तीन बातें आवश्यक हैं— सत्गुरु—सत्संग—सतनाम। इनके बगैर कोई भी व्यक्ति प्रभु को प्राप्त नहीं कर सकता।

## 31. निष्काम

♦ प्रत्येक मनुष्य के लिये निष्काम होना बहुत आवश्यक हैं, क्योंकि निष्काम हुयेबिना मनुष्य अपने कर्तव्य का पालन नहीं कर सकता। इतना ही नहीं, कामना के कारण वह साध्यरूप भगवान को भी कामना पूर्ति का साधन बना लेता है। तात्पर्य यह है कि वह मन में कामना रखते हुये भगवान का भजन करता हैं तो उसका साध्य तो वह काम्य पदार्थ होता हैं और भगवान उसकी प्राप्ति के साधन होते हैं। जब तक मन में कामना रहती हैं, जब तक मनुष्य जंजीरों में जकड़ा रहता है। ऐसा मनुष्य न तो फरियाद कर सकता हैं। न प्रेम और न ही सेवा कर सकता हैं। जंजीर तोड़ने के लिये निष्काम होना बहुत जरूरी हैं।

(स्वामी रामसुखदास)

- ♦ समय के साथ—साथ जिंदगी में नजारे भी बदलते रहते हैं।
  - ♦ जज्बा
  - ♦ जुनून
  - ♦ हिम्मत के द्वारा ही मनुष्य अपना रास्ता बनाता हैं
  - ♦ दुनिया मनुष्य के कर्मों द्वारा ही उसका मूल्यांकन करती हैं।
- (अक्षर प्रभात)

## 32. जीवन का मंत्र

बहुत समय पहले रजतपुर का सम्राट शक्ति सिंह था वह हमेशा गहरी चिंता में डूबा रहता था। नाम तो उसका शक्ति सिंह था पर वह स्वयं को अशक्त, परतंत्र महसूस करता था। एक दिन वह अपनी चिंताओं से परेशान होकर राज्य से दूर एक जंगल में पहुँच गया और एक पेड़ के नीचे बैठ गया। तभी उसके कानों में बांसुरी की मीठी धुन सुनाई दी। सम्राट बांसुरी की आवाज की दिशा में चलने लगा। थोड़ी दूर पर उसने देखा कि एक झारने के पास एक चरवाह बांसुरी बजाने में मग्न था। उसके चेहरे से संतोष झलक रहा था पास में ही उसकी भेड़ें विश्राम कर रही थीं। सम्राट को यह देख आश्चर्य हुआ। उसने चरवाहे से कहा, 'तुम तो ऐसे आनंदित होकर बांसुरी बजा रहे हो मानों तुम्हें कहीं का साम्राज्य मिल गया हो।' चरवाहे ने जवाब दिया, आपने सही कहा, मै। सम्राट ही हूँ।' यह सुनकर राजा ने आश्चर्य से पुछा, तुम्हारे पास ऐसा क्या है, जिससे तुम स्वयं को सम्राट बता रहे हो? चरवाहे ने हंसकर जवाब दिया, 'व्यक्ति संपत्ति और शक्ति के दम पर नहीं, स्वतंत्रता के कारण सम्राट होता है। मेरे पास कुछ भी नहीं है। मै। स्वतंत्र हूँ इसके अलावा मेरे पास प्रकृति को सौन्दर्य देखने के लिए आंखे और सभी से प्रेम करने के लिए हृदय है। सूर्य से जितना प्रकाश मुझे मिलता है उतना सम्राट को नहीं मिलता। इसी तरह चांदनी का आनंद जितना मुझे मिलता है एक सम्राट को नहीं प्रकृति में जितने फूल मेरे लिए खिलते हैं। उतने सम्राट के लिए नहीं सम्राट पेट भर खाना और तन पर कपड़ा पहनता हैं तो मैं भी वह करता हूँ। फिर आप ही बताइए कि सम्राट के पास ऐसा क्या है। जो मेरे पास नहीं है। कई मामलों में तो मेरे पास सम्राट से ज्यादा है जैसे मै। जब चाहे सो सकता हूँ जबकि सम्राट चाहते हुए भी मनमर्जी नहीं कर सकता।' सम्राट शक्ति सिंह स्तब्ध हो कर चरवाहे की बात सुन रहा था उसे एक चरवाहे ने जीवन का मंत्र दे दिया था सम्राट अपनी सारी परेशनियों से मुक्त हो कर महल लौट गया।

## 33. जीवन

जहाँ शांति हो, संगीत न हों, शक्ति न हा, आनंद न हो—वहाँ जीवन भी क्या होगा ?आनंद से रिक्त, अर्थशून्य अराजकता को जीवन कैसे कहें। जीवन नहीं बस एक दुस्वप्न ही उसे कहा जा सकता है। एक मुच्छा एक बेहोशी और पीड़ाओं की लम्बी श्रृंखला। निश्चय ही यह जीवन नहीं बल्कि एक लम्बी बीमारी है जिसकी परिसमाप्ति मृत्यु में ही हो जाती है। हम जी भी नहीं पाते और मर जाते हैं। जन्म को पा लेना एक बात है। जीवन को पा लेने का सौभाग्य बहुत कम मनुष्यों को उपलब्ध होते हैं, जो स्वयं और सर्व के भीतर परमात्मा को अनुभव कर लेता है।

आचार्य रजनीश

राम व्यक्ति नहीं तत्व का नाम है। (प्राकृतिक तत्व) (रामायण – राम+आयण)

जो राम से मिला दें, वही रामायण है। वास्तव में राम एक व्यक्ति का नहीं, तत्व का नाम है। जीवन में विश्राम की अनुभूति पाना ही रामायण का लक्ष्य है, लेकिन आराम और विश्राम में बहुत अंतर है। राम है तभी आराम है (आ+राम=आराम) राम नहीं तो आराम कैसे बन सकता है इसीलिए राम बिना आराम शुन्य ? शायद तभी हमारे पूर्वजों ने यह जान पहचान कर मिलते समय “राम—राम सा” से लेकर अन्तिम यात्रा तक “राम—नाम” को सगुण माना और राम बिना सब शून्य अर्थात् राम” ब्रह्म बन गया और विश्राम—आराम कैसे सम्भव हो सकता है? सत्य यही है। कि हमारे पूर्वजों ने शब्द वाक्यों की रचना की होगी ब्रह्म से प्राकृतिक वातावरण अवश्य ध्यान में रहा होगा तभी वह कुछ ज्यादा सुख-खुशहाल जीवन प्रकृति के सानिध्य में बिता गये। और हम प्रकृति पर अधिकार जमा उसका दोहन करने में जुटकर आधुनिकता महसूस करने की कोशिश में ही है। तब प्रकृति हमारा साथ स्वीकार क्यों करेगी ? इसलिए संसार दुखमय है आज ?

रामायण केवल इतिहास नहीं बल्कि धर्मशाला भवित्वास्त्र,

आचार, विचार, आहार—विहार का शास्त्र है। इतिहास को व्यक्ति भूल जाता है, पर राम को नहीं/इसलिये इसकी महिमा का ज्ञान होना जरूरी है जिससे शास्त्र के प्रति प्रीति और श्रद्धा बढ़ती है। रामायण आज भी उतनी ही प्रासंगिक है। जितनी राम—कृष्ण के समय में थी।

देश और व्यक्ति के जीवन में आने वाली सभी समस्याओं का समाधान रामायण में है।

(आर्दश और मर्यादा की कथा है। रामचरित मानस)

संसार के प्रपञ्चों और संशयों का यदि कोई अचूक उपाय है तो वह है हमारे आचरण की पवित्रता। जब तक जीवन में राम जैसे मंगलाचरण का प्रवेश नहीं होगा। परमात्मा से साक्षात्कार के रास्ते नहीं खुल सकते। राम कथा संसार की व्यवस्थाओं का शमन करती है। श्रद्धा और विश्वास के बिना किया कोई कर्म पूजा नहीं बन सकता मर्यादा और आदर्श ही जिनके आभूषण हो, उनसे सुन्दर कोई और हो ही नहीं सकता।

### प्रसंगतः सर्वोत्तम ग्रंथ

गांधी जी के साथ उनके आश्रम में कुछ दिन रहे एक व्यक्ति ने देखा कि वे रामचरितमानस की बहुत प्रशंसा करते हैं। और अक्सर उसके उद्धरण भी सुनाते रहते हैं। आश्रम से जाने के बाद उसने मानस का बड़े ही मनोयोग से अध्ययन किया, फिर कुछ विद्वानों से भी उस पर बात की उसके बाद गांधी जी को एक पत्र लिखा, “बापू रामचरितमानस में स्त्री जाति की निंदा है, बालि के वध और विभीषण के देशद्रोह की प्रसंशा है। काव्य चातुर्य भी उसमें कुछ विशेष नजर नहीं आता। फिर भी आप उसे सर्वोत्तम ग्रंथ क्यों मानते हैं ?समझ में नहीं आता कि आपके जैसा व्यक्ति इसके दोषों को नजरअंदाज कैसे कर गया ?फिर आप हर समय इसका हवाला देते रहते हैं ? गांधी जी पत्र पढ़कर मुस्कुराए। फिर बाकी काम छोड़कर पहले उसी का जवाब देने बैठ गए। जवाब में गांधी जी ने लिखा, मेरे सामने ऐसे विचार पहले

भी कुछ विद्वान लोग व्यक्त कर चुके हैं ?' वे दुर्भाग्य से अपने ज्ञान की सार्थकता रामचरितमानस को 'दोषों का पिटारा' साबित करने में ही समझते हैं। यूं तो वेद, कुरान और वाइबल के भी आलोचकों का अभाव नहीं हैं, पर जो गुणदर्शी हैं। वे उनमें एक भी दोष नहीं देखते। मानस को मैं सर्वोत्तम इसलिए नहीं कहता हूँ कि कोई उसमें एक भी दोष नहीं निकाल सकता, बल्कि इसलिए कहता हूँ कि उससे करोड़ों लोगों को शांति मिलती है। वह भवित्व और अनुभवजन्य ज्ञान का भण्डार है।' गांधी जी का जवाब पाकर उस व्यक्ति की आंखे खुल गईं।

- ❖ मानव का मुख तो उसका अपना जीवन ग्रंथ है।
- ❖ अप्रिय बोलने से मौन रहना अच्छा है।
- ❖ किसी की मेहरबानी मांगना अपनी आजादी खोना है।
- ❖ प्रतिभा के बल पर ही स्वतं वातावरण में स्वतंत्रापूर्वक सांस ली जा सकती है।
- ❖ मान चाहने वाले ही अपमान से डरा करते हैं।
- ❖ अभिमान वश देवता दानव बन जाते हैं और प्रत्यक्ष से मानव देवता।

#### रामचरित पढ़ने से उपजते हैं सकारात्मक विचार

रामचरित मानस में राम के चरित्र को पढ़ने से जीवन में सकारात्मक विचार बढ़ने लगते हैं कथा उसी को कहते हैं जो व्यथा दूर करती है। रामचरितमानस त्याग की स्पर्धा का ग्रंथ है। रामायण के प्रत्येक पात्र ने त्याग किया है बिना त्याग के शांति कभी नहीं आ सकती। सत्य और मधुरवाणी का श्रृंगार है। "राम राम" भगवान ने वाणी का वरदान सभी को दिया है लेकिन हम उसका श्रृंगार नहीं कर पाते अपितु दुर्लपयोग और स्वार्थ के लिये प्रयोग करते हैं। विनम्रता व्यक्ति का सबसे बड़ा आभूषण है। जहाँ ज्ञान है वहाँ अभिमान हो ही नहीं सकता। पृथ्वी के जीवों की अनेक विषमता समस्याओं में से कम

से कम 24 घोरत्तम समस्याओं का समाधान करती है रामायण। वैसे इसका बार-बार पारायण करने से जीव की समस्याओं का हल सरलता से सुलभ हो जाता है। यह पूर्व काल से आज तक का अखण्ड सत्य है। विश्वास नहीं हो तो इसे आजमा कर देख सकते हैं। क्योंकि राम से पहिले परशुराम से लेकर राम के बाद के "बलराम" ने इसका प्रायोगिग परीक्षण किया युगों-युगों तक परीक्षण होता रहा है। "राम" शायद इसलिये भी पूर्वजों ने मनुष्य की अन्तिम यात्रा में "राम नाम सत्य है, सत्य बोलो गत्य है।" का जाप अपने आप स्वयं से मानव मुख से निकलवाया है ताकि अन्तिम क्षणों में "राम" उसके जीवन की अन्तिम यात्रा को सफल बना दें। ब्रह्म के साथ मिलन करा दें? (ब्रह्मलीन)

**'राम से बड़ा राम का नाम'**

**तीनयुगों तक जिसका प्रभावी नाम'**

रामायण दानव से मानव बना सकने की शक्ति देती है महर्षि वाल्मीकि इसके ज्वलंत उदाहरण है बशर्ते हम राम कहें या मरा कहे सच्चे मन से परिणाम देता हैं राम।

#### 34. अपनी तृष्णा से दुःखी है मनुष्य

इस कलियुग में सब दुःखी है पूर्णसुखी कोई भी नहीं, लेकिन किसी ने भी सुख दुःख को देखा नहीं है। संसार में सुख दुःख का कोई भी अस्तित्व नहीं है, किसी की इच्छा अनुसार काम हो जाता है तो सुखी हो जाता है इच्छा के विरुद्ध काम होता है तो दुःखी। मनुष्य अपनी-अपनी तृष्णा से दुःखी है यदि तृष्णा खत्म हो जाये और संतोष घर आ जाये तो दुःख नाम की चीज ही नहीं रहती। इस भौतिक युग में सभी साधनाओं के पीछे भाग रहे। तृष्णा के कारण भारतवर्ष में लाखों युवक अपराधिक जीवन जीने लगे हैं। तृष्णा के श्रीराम/के पथ पर चलने और उनके नाम के स्मरण से ही समाप्त हो सकती है।

**सीताराम-सीताराम कहिये**

**जाहीं विधि राखे राम, ताहीं विधि रहिये।**

धर्म (अर्थात् जिस उत्तम चरित्र को हम धारण करते हैं) ही मनुष्य को उत्तमगति में ले जाता है आत्मा का स्वभाव सुख शांति है। लेकिन व्यक्ति पदार्थ और वैभव के मोह में पड़कर दुःखी होता है। जो धन—वैभव को त्यागता है वह परमसुखी हो जाता हैं आत्मा से परमात्मा बनने के लिये दोनों समय साधना करनी होगी चक्रों को भी जागृत करना होगा। साधना सब कुछ साध्य करा सकती है इसके प्रथमतः उदाहरण है हनुमान।

### 35. स्वयं में सुधार ही अध्यात्म है।

अध्यात्म स्वयं को सुधारने का नाम है। साधक को अपने हृदय को ही मंदिर बनाने का प्रयास करना चाहिये।

भारतीय सनातन संस्कृति की प्रत्येक परम्परा के पीछे कोई न कोई दर्शन होता है उस दर्शन को खोजना ही विचारक और मुनियों का कार्य हैं साधनाओं में सबसे पहली साधना पूजा है। भाव की क्रियात्मक अभिव्यक्ति को पूजा कहते हैं। पूजा से मन सूक्ष्म और पवित्र बनता है परमात्मा को पूजा की जरूरत नहीं है पूजा की आवश्यकता हमें हैं। पूजा और भक्ति का मूल तत्व है विश्वास के बिना की गई पूजा—भक्ति निष्फल हो जाती है। तीर्थ यात्रा भी एक साधना है। तप त्याग साधना को सफल एवं सुफल बनाते हैं।

ईश्वर से संबंधित देश को तीर्थ कहते हैं। सामूहिक शृद्धा का स्थल है। तीर्थ।

अध्यात्म की साधनाओं का मूल चरणरति या आत्मरति होना चाहिये और इसके लिये मन में दो प्रकार की शुद्धि होनी चाहिये।

(1) भाव शुद्धि

(2) विचार शुद्धि

ज्ञानी व्यक्ति की पहचान नम्रता हैं और अज्ञानी की पहचान अभिमान है।

स्वामी अद्वेतानन्द (चिन्मय मिशन)

### ज्ञान खोलता है पवित्रता का मार्ग

ज्ञान ही मनुष्य जीवन और आत्म का मूल तत्व हैं। ज्ञान मानव को बुद्ध और शुद्ध बनाकर आचरण एवं चरित्र में पवित्रता का मार्ग खोलता हैं ज्ञानी के गुणों का प्रमाण उसके आचार विचार से होता है।

ज्ञान का प्रकाशन प्रकाशपुज अंधकार की भीड़ में भी अपनी पहचान नहीं खोता ज्ञानी और विद्वानजनों तथा सद्विप्र धर्मनिष्ठ लोगों का बहुमान—सम्मान समूचे समाज को जागृत बनाता है जिस समाज एवं राष्ट्र में जितने अधिक विद्वान सद्विप्र होगे, वह उतना ही समृद्ध और संस्कारित होगा। सफल एवं सुफल होगे उस समाज के मानव—प्राण।

### 36. बच्चों में सद्गुण धीरे—धीरे उतारे।

समय कम धन हो अधिक, लोगों की रुचि प्रदर्शन में खूब बढ़ गई। जिसके पास है और वह दिखावा करे तो समझ में आता हैं, लेकिन जिसके पास नहीं है। वे भी हैसियत के बाहर जाकर जमकर प्रदर्शन करते हैं इन दोनों ही तरह के लोगों को ध्यान रखना चाहिये कि जब कभी वे अपने सामने वालों की हैसियत पर जरूर ध्यान दें। कहीं आपसे जुड़े लोगों को आपकी शो—बाजी से छोट तो नहीं पहुँच रही है। यह आपके अहंकार द्वारा की गई एक हिंसा होगी। आज पाप का संताप किसी न किसी शक्त में लौटकर हमारे ऊपर जरूर आयेगा। खासतौर पर जब आप माँ—बाप हों, तो “अपने प्रदर्शनके शौक को बच्चों के सामने जरूर नियन्त्रित रखे।” आपका तो शौक होगा, लेकिन बच्चे के लिये पतन का रास्ता बन जायेगा। कहते हैं दुर्गुण बहुत संक्रामक होते हैं। आपकी यह गलत आदत तुरंत उनके हृदय में उतर जायेगी। जैसे दुर्गुण बहुत जल्दी फैलते हैं, वैसे ही सद्गुण भी आर—पार जाते हैं। बस सद्गुण में शोर नहीं होता और वे दुर्गुण की अपेक्षा किसी व्यक्ति में उतरने में समय अधिक लेते हैं। इसलिये कई बार निराशा होने लगती है। लेकिन यदि अपने बच्चों पर दीर्घ और स्थाई प्रभाव छोड़ना है तो सद्गुण धीरे—धीरे उनमें उतारे। कपूर में

आग जल्दी लगती है, लेकिन बुझ भी शीघ्रता से जाती है। रुई और तेल या धी की बाती भले ही तुरंत न सुलगे, लेकिन देर तक जलती है। इसी प्रकार सद्गुणों का ट्रांसफर शीघ्रता से भले ही न हो, वह परिश्रम मांगेगे, लेकिन धैर्य न छोड़े। वह दूरगामी परिणाम देगा— देर से देर तक।

पं. विनम्र शंकर मेहता

## 37. दुःख व्यक्ति को परिपक्व और मजबूत बनाता है।

ईश्वर साधक के जीवन में सुख और दुःख दोनों भेजता है दुःख के कारण ही साधक परिपक्व मजबूत और वेराग्यवान् बनता है। सुख की दशा में साधक को माता पिता, गुरु और समाज के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करना चाहिये। क्योंकि वह इन्हीं की छत्रछाया में पलता—बढ़ता विद्वान् बनता है।

जप करने वाले साधक के पास चक्र रूप में आवरण निर्मित हो जाता है। उसी आवरण के कारण नकारात्मक शक्तियाँ उसमें प्रवेश नहीं कर पाती हैं यदि हम आनंद बाटेंगे तो आनंद मिलेगा।

## 38. हमेशा स्कारात्मक विचार करें।

आत्मा को शरीर से भिन्न मानों क्योंकि कष्ट तो शरीर को होता है आत्मा को नहीं। आत्मा शरीर में रहती अवश्य है लेकिन वह इसमें लिप्त नहीं होती अर्थात् उसका अस्तित्व अलग हो रहता है। वह समय आने पर शरीर छोड़ अलग हो जाती है। हाँ इतना अवश्य है। जब तक शरीर में रहती है शरीर चलायमान—जीवन रहता है।

## 39. “सबसे बड़ा तपत्वी कौन ?”

तपत्वी जाजलि श्रद्धापूर्वक वानप्रस्थ धर्म का पालन करने के बाद खड़े होकर तपस्या करने लगे। उन्हें गतिहीन देखकर पक्षियों ने

उन्हें कोई वृक्ष समझ लिया और उनकी जटाओं में घोंसला बनाकर अंडे दे दिये। अंडे बड़े और फूटे, उनसे बच्चे निकले। बच्चे बड़े हुये और उड़ने भी लगे। एक बार जब बच्चे उड़कर पूरे एक महीने तक अपने घोंसले में नहीं लौट, तब जांजलि हिले। वह स्वयं अपनी तपस्या पर आश्चर्य करने लगे और अपने को सिद्ध समझने लगे। उसी समय आकाशवाणी हुई, जांजलि, गर्व मत करों। काशी में रहने वाले व्यापारी तुलाधार के समान तुम धार्मिक नहीं हो। आकाशवाणी सुनकर जाजलि को बड़ा आश्चर्य हुआं वह उसी समय काशी चल पड़े। उन्होंने देखा कि तुलाधार तो अत्यंत साधारण दुकानदार है। वह अपनी दुकान पर बैठकर ग्राहकों को तौल—तौलकर सौदा दे रहे थे। जाजलि को तब और भी आश्चर्य हुआ, जब तुलाधार ने उन्हें उठकर प्रणाम किया, उनकी तपस्या, उनके गर्व तथा आकाशवाणी की बात भी बता दी जाजलि ने पूछा तुम्हें यह सब कैसे मालूम ? तुलाधार ने विन्नमर्पूर्वक कहा, सब प्रभु की कृपा है। मैं अपने कर्तव्य का सावधानी से पालन करता हूँ न मद्य बेचता हूँ न और कोई निदित प्रदार्थ। ग्राहकों को मैं तोल में कभी ठगता नहीं। ग्राहक बूढ़ा हो या बच्चा, वह भाव जानता हो या न जानता हो, मैं। उसे उचित मूल्य पर वस्तु देता हूँ किसी पदार्थ में दूषित वस्तु नहीं मिलाता। ग्राहक की कठिनाई का लाभ उठाकर अनुचित लाभ भी नहीं लेता ग्राहक की सेवा मेरा कर्तव्य है। यह बात मैं सदा स्मरण रखता हूँ जांजलि समझ गये कि आखिर उन्हे यहाँ क्यों भेजा गया।

“सत्य और शुद्धता का संगम” तप भी ऐसा हो तभी प्रमाणित और परिणमित हो सकेगा।

## 40. अधूरा सन्यास

त्याग-पूर्ण त्याग

एक व्यक्ति बड़े जोरों से डींगे हांक रहा था सामने एक साधू बैठे थे वह व्यक्ति अभी नया—नया सन्यासी बना था, कह रहा था, मैंने

करोड़ों की सम्पत्ति में लातमारी, फिर सन्यास ले लिया, यह बात उसने हर घंटे में 3-4 बार दोहराई, साधू महाराज बोले तुने लात तो मारी पर ठीक से लगी नहीं, लगी होती तो बात—बात में अपनी करोड़ों की सम्पत्ति, सुख वैभव को याद नहीं करता, जब तक यह विस्मरण नहीं होगा, तेरा सन्यास अधूरा है आज तो हर कोई बैरागी होकर फिर करोड़ों की सम्पत्ति का मालिक हो रहा है ये तो सच्चा अध्यात्म नहीं है।

बुद्ध, महावीर को तो कभी याद नहीं आया कि वे कभी राजकुमार सम्राट रहे होते ?

## 41. अचूक बात

हम जिस व्यक्ति के सम्पर्क में रहते हैं, उसकी सोच हमारी सोच को प्रभावित करती है। इसलिये ऐसे लोगों से दूर रहने में ही भलाई है जो आपकी परेशानियों की बजह बन सकते हैं।

बड़े-बुजुर्ग हमेशा भली संगत में रहने की बात कहते हैं।

हमेशा सकारात्मक (positive) विचार की संगत में रहो नकारात्मक (Negative) विचार रखने वालों से दूर ही रहें।

निवेश करने से पहले निम्न बातों पर ध्यान दें

आकलन नहीं, भरोसा कर लेना

भावनात्मक निर्णय लेना

एक ही तरह के निवेश से दूर रहें।

पी पी एफ, रिटायमेंट प्लांस योजनाओं पर ज्यादा ध्यान दें।

योगी पुरुष तपस्वियों तथा ज्ञानियों से भी श्रेष्ठ कहलाता है। ऐसे पुरुष कर्म करने वाले मनुष्यों से भी श्रेष्ठ होते हैं इसलिये योग के बिना मनुष्य अधूरा होता है।

क्रोध करने से प्रीति (प्रेम सद्भाव) नष्ट होती है। अहम् विनय (प्रार्थना नम्रता ) को नष्ट करता है, माया मैत्री को नष्ट करती है। और

लालच सब कुछ नष्ट कर देता है मनुष्य को इनसे दूर रहना चाहिये

जिस तरह राजा से मिलने से पहले उसके कृपा पात्र से मिलना पड़ता है वैसे ही ईश्वर के दर्शन से पहले ऐसे व्यक्ति से मिलना पड़ता है। जो ईश्वर की भक्ति में लीन हो।

## 42. जीवन में जिद की महत्ता

पहले कहा गया था, अच्छे काम के लिये जिद चाहिये। इसलिये साधक के मन में जिद रहनी जरूरी है। शास्त्र में है, पार्वती ने शिव से पूछा, इस संसार में उन्नति कौन करता है? उसका रहस्य क्या है? देखा जाता है कोई बड़ा काम करके जीवन में महान बनता है तो कोई हमेशा सोया बैठा ही रहता है। कोई—कोई तो कोल्हू का बैल बनकर ही रह जाता है कोई बहुत पढ़कर भी खराब फल प्राप्त करता है, तो कोई थोड़ा पढ़कर भी अच्छा फल प्राप्त करता है। इनके पीछे रहस्य क्या है, उत्तर में शिव ने कहा दृढ़ प्रत्यय अर्थात् मैं अपने उद्देश्य में अवश्य ही सफल होऊंगा (I Must be successful in my mission) यह भी एक तरह की जिद है। जिसने अपने अन्दर जिद नहीं की जो भोद्राम है उसके द्वारा काम नहीं होता। तुम लोगों में जिसके अंदर जिद नहीं है ऐसी जिद पैदा कर लो। ऐसा करने पर तुम लोगों के द्वारा अवश्य ही बड़े—बड़े काम होंगे। उसी मनुष्य की उन्नति होती ही है जो काम समाप्त किये बिना विश्राम करना पाप समझता है।

## 43. दुखवी रहने के 10 कारण

1. देरी से सोना—देरी से उठना
2. लेन—देन का हिसाब न रखना
3. किसी के लिये कुछ न करना

4. स्वयं की बात को ही सत्य बताना
5. किसी का विश्वास न करना
6. बिना कारण झूठ बोलना
7. कोई भी काम समय पर न करना
8. बिना मांगे सलाह देना
9. बीते हुये सुख को बार—बार याद करना
10. हमेशा अपने ही लिये सोचना ।

## 44. जीवन सूक्ष्मिक्याँ

- ❖ जिस समय जिस काम को करने की प्रतिज्ञा करे ठीक उसी समय उस काम को करना चाहिये नहीं तो लोगों का विश्वास उठ जाता है ।
- ❖ सफलता हमेशा अच्छे विचारों से आती है और अच्छे विचार अच्छे लोगों के संपर्क से आते हैं ।
- ❖ एक इसान दो चीजों से बनता है एक तो किस्मत और दूसरा मेहनत किस्मत सबकी होती है और मेहनत सबसे होती नहीं ।
- ❖ इंसान को कभी अपने वक्त पर घमंड नहीं करना चाहिये । जिंदगी है साहब, छोड़कर चली जायेगी । मेज पर होगी तस्वीर, कुर्सी खाली रह जायेगी ।
- ❖ संसार से कभी आशा मत रखना और ईश्वर से कभी, निराश मत होना ।
- ❖ गलत का विरोध खुलकर कीजिये, चाहे राजनीति हो या समाज, इतिहास आवाज उठाने वाले पर लिखा जाता है तलवे चाटने वालों पर नहीं ।
- ❖ जो मंजिलों को पाने की चाहत रखते हैं वो समंदर पर भी पत्थरों के पुल बना देते हैं ।

- ❖ किसी का भला ना हो सके तो बुरा भी मत करो, क्योंकि दुनिया कमज़ोर है लेकिन दुनिया बनाने वाला नहीं ।
- ❖ कलम की ताकत दुनिया की हर ताकत से बड़ी है इसलिये एक रोटी कम खाओ पर अपने बच्चों को जरूर पढ़ाओं ।
- ❖ कुरान कहता है मुसलमान बनो, बायबल कहता है ईसाई बनों, बाबा साहब कह गये बौद्ध बनों, लेकिन सिर्फ भगवद्‌गीता कहती है इंसान बनो । यही है नव्यमानवतावाद ।
- ❖ मनुष्य की चाल धन से भी बदलती है । और धर्म से भी बदलती है जब धन सम्पन्न होता है तब अकड़ कर चलता है और जब धर्म सम्पन्न होता है तो विनम्र होकर चलता है ।
- ❖ गुरुर में इंसान को कभी इंसान नहीं दिखता जैसे छत पर चढ़ जाओं तो अपना ही मकान नहीं दिखता ।
- ❖ हालात चाहे जैसे भी हो डटें रहो क्योंकि सही समय आने पर खट्टी कैरी भी मीठे आम में बदल जाती है ।
- ❖ इंसान कितना अजीब है दौलत कमाने के लिए सेहत खो देता है फिर सेहत बचाने के लिए दौलत खो देता है । जीता ऐसे है जैसे कभी मरेगा नहीं, और मर ऐसे जाता है जैसे कभी जिया ही नहीं ।
- ❖ जिंदगी में हार ना मानना ही जीतने की पहली निशानी है स्वस्थ रहे मर्स्त रहें ।
- ❖ संघर्ष प्रकृति का आमतंत्र है जो स्वीकार करता है वो आगे बढ़ता है ।
- ❖ दूध को दुखी करों तो दही बनता है दही को सताने से मक्खन बनता है मक्खन को सताने से धी बनता है दूध से महंगा दही, दहीं से महंगा मक्खन है और मक्खन से महंगा धी है । किन्तु इन चारों का रंग एक ही है सफेद ।

## 45. जीवन में उतारे

- ❖ जब तक श्रेष्ठ से अति श्रेष्ठ एवं अति श्रेष्ठ से सर्वश्रेष्ठ न बन जाये तब तक विश्राम न करें।
- ❖ संघर्ष ही जीवन हैं।
- ❖ जीवन में आदर्श नीति अपनाये।
- ❖ जीवन में समय का सदुपयोग ही आपको सफलता की राह दिखाता है।
- ❖ जीवन में यम और नियम का पालन करना अत्यंत जरूरी है।
- ❖ अपने समस्त कार्यों को परमपुरुष को समर्पण करते जाओ या अपने को परमपुरुष में विलीन कर लो।
- ❖ जीवन में समय ही बहुमूल्य निधि है उसको बड़े ध्यान से खर्च करो हर पल को बेकार मत जाने दो।
- ❖ जीवन में आलस्य को न आने दें।

रामगोपाल बंसल