विषय सूची

प्रस्तावना *श्री श्री दया माता* x

भूमिका xiii

अध्याय

1. हमारी अनन्त क्षमताएँ 3

2. विपत्ति के समय में शक्ति 11

3. दुःखों से ऊपर उठना 22

प्रभु की आरोग्यकारी शक्ति 28

प्रतिज्ञापन और प्रार्थना की शक्ति 31

प्रतिज्ञापन की प्रविधि 34

ईश्वर में निष्ठा विकसित करना 38

4. अनिश्चित संसार में सुरक्षा 45

5. समस्याओं के समाधान तथा जीवन के निर्णयों को लेने हेतु ज्ञान 53

विवेकशील निर्णय की क्षमता को विकसित करना ... 55

अन्तर्ज्ञानः आत्मा की अन्तर्दृष्टि 61

6. अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना 64

सक्रिय इच्छाशक्ति का प्रयोग करना 64

असफलता के साथ रचनात्मकता से निपटना 68

एकाग्रता : सफलता की एक कुंजी 71

रचनात्मकता 72

सर्वतोमुखी सफलता का सृजन 77
उत्साह का महत्त्व 78
प्रचुरत्ता और समृद्धि 81

7. आन्तरिक शान्ति : तनाव, चिन्ता, तथा भय के लिए प्रतिकारक औषधि 86

घबराहट 88
चिन्ता एवं भय 91

8. अपने भीतर से सर्वश्रेष्ठ को व्यक्त करना 99

आत्मनिरीक्षण : प्रगति का एक रहस्य 102
प्रलोभनों पर विजय पाना 104
पूर्व बुरे कर्मों के प्रति सही दृष्टिकोण 111
अच्छी आदतों को बनाना एवं बुरी आदतों को नष्ट करना 115

9. सुख 121

सकारात्मक मनोवृत्ति 121
नकारात्मक मनोदशाओं से मुक्ति 126
दूसरों की सेवा 130
सुख की आन्तरिक अवस्थाएँ 131

10. दूसरों के साथ मिलजुल कर रहना 137

बेमेल सम्बन्धों के साथ व्यवहार 137
सामंजस्यपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करना 141
नकारात्मक भावनाओं पर विजय प्राप्त करना 144

क्षमाशीलता 150

11. अशर्त प्रेम : मानव सम्बन्धों में सुधार लाना 154

पुरुष-स्वभाव और स्त्री-स्वभाव के गुणों में सन्तुलन करना 156

विवाह 160

मित्रता 165

12. मृत्यु को समझना 172

13. परम लक्ष्य 185

अपने जीवन में ईश्वर के लिए समय निकालना 187

ईश्वर की उपस्थिति का अभ्यास करना 192

ईश्वर के साथ सम्बन्ध स्थापित करना 197

ईश्वर के उत्तर का प्रमाण 199

ईश्वर की खोज में एक व्यक्तिगत मूल तत्त्व 202

शब्दावली 218

सूची 234

अध्याय 1

हमारी अनन्त क्षमताएँ

जब हम मानव के सम्पूर्ण व्यक्तित्व को समझना प्रारम्भ करते हैं, तो हमें यह अनुभव होता है कि वह कोई साधारण भौतिक प्राणी नहीं है। उसके भीतर बहुत-सी शक्तियाँ हैं जिनकी क्षमताओं का वह स्वयं को इस संसार की परिस्थितियों के अनुकूल बनाने में न्यूनाधिक मात्रा में प्रयोग करता है। उनकी क्षमताएँ एक साधारण व्यक्ति की सोच से कहीं अधिक विशाल हैं।

❖❖❖

प्रत्येक छोटे बल्ब में प्रकाश के पीछे एक प्रबल वेगवान विद्युत-धारा है; प्रत्येक छोटी लहर के नीचे विशाल सागर है, जो अनेक लहरें बन गया है। अतः ऐसा ही मनुष्यों के साथ भी है। ईश्वर ने प्रत्येक मनुष्य को अपने प्रतिबिम्ब* के रूप में रचा है, तथा प्रत्येक को स्वतन्त्रता दी है। परन्तु आप अपने अस्तित्व के स्रोत को तथा ईश्वर की उस अतुल्य शक्ति को भूल गए हैं जो आपका एक अन्तर्निहित अंश है। इस संसार की सम्भावनाएँ असीम हैं; मनुष्य की सम्भावित प्रगतिशीलता भी असीम है।

❖❖❖

आपका वास्तविक स्वरूप समस्त शक्तियों का विपुल स्रोत है; परन्तु दैनिक जीवन में आप उसके अंश मात्र ही हैं जिसे प्रकट एवं अभिव्यक्त किया जा सकता है। आपका मूल स्वरूप अपनी क्षमता में अनन्त है।

* *उत्पत्ति* 1:27 (बाइबल)

आप वास्तव में जो कुछ हैं उस प्रत्येक वस्तु या व्यक्ति से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण हैं जिसकी कभी भी आपने उत्कट कामना की है। ईश्वर आपमें जिस तरह से अभिव्यक्त हैं वैसे किसी अन्य मनुष्य में व्यक्त नहीं हैं। आपका चेहरा किसी अन्य व्यक्ति के चेहरे जैसा नहीं है, आपकी आत्मा किसी अन्य व्यक्ति की आत्मा जैसी नहीं है, आप स्वयं में पर्याप्त हैं; क्योंकि आपकी आत्मा में ही है सभी निधियों से बड़ी निधि—ईश्वर।

❖❖❖

सभी महान् गुरुजन बताते हैं कि इस शरीर के भीतर अमर आत्मा उस ईश्वर की चिनगारी है, जो सबका पोषण करते हैं।

❖❖❖

हमारा सच्चा व्यक्तित्व कहाँ से आता है? वह ईश्वर से आता है। वे परम चेतना हैं, परम अस्तित्व हैं, और परम आनन्द हैं।...अपने अन्तर में एकाग्रचित होकर, आप अपनी आत्मा के दिव्य आनन्द को सीधे भीतर में अनुभव कर सकते हैं और बाहर भी। यदि आप स्वयं को इस चेतना में स्थिर कर सकें, तो आपका बाह्य व्यक्तित्व विकसित हो जाएगा और सब प्राणियों के लिए आकर्षक बन जाएगा। आत्मा ईश्वर के प्रतिबिम्ब में बनी है, और जब हम आत्मबोध में स्थित हो जाते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व ईश्वर की श्रेष्ठता और सुन्दरता को प्रदर्शित करने लग जाता है। वही आपका वास्तविक व्यक्तित्व है। अन्य कोई विशिष्टता जिसे आप व्यक्त करते हैं, न्यूनाधिक एक आरोपण मात्र है—वे वास्तविक "आप" नहीं हैं।

❖❖❖

अपने सामर्थ्य के अनुसार उत्कृष्टतम् एवं सुन्दरतम् करने और

बनने की प्रेरणा प्रत्येक महान् उपलब्धि की रचनात्मक प्रवृत्ति है। हम यहाँ पर पूर्णता को प्राप्त करने के लिए प्रयासरत हैं क्योंकि हम ईश्वर के साथ अपनी एकात्मता को पुनः स्थापित करने की इच्छा करते हैं।

❖❖❖

आत्मा पूर्णतया परिपूर्ण है, परन्तु जब यह अहम्* के रूप में शरीर के साथ एकरूप हो जाती है, तो मानवीय अपूर्णताओं के कारण इसकी अभिव्यक्ति विकृत हो जाती है।...योग हमें स्वयं में तथा दूसरों में दिव्य प्रकृति को जानना सिखाता है। योग ध्यान द्वारा हम जान सकते हैं कि हम देवता हैं।†

❖❖❖

हिलते हुए पानी में चन्द्रमा का प्रतिबिम्ब स्पष्ट रूप से नहीं देखा जा सकता, परन्तु जब पानी की सतह शान्त होती है, तो चन्द्रमा का स्पष्ट प्रतिबिम्ब दिखाई देता है। ऐसा ही मन के साथ है: जब यह शान्त होता है तो आत्मा के चन्द्रमा रूपी चेहरे का प्रतिबिम्ब आप स्पष्ट रूप से देखते हैं। आत्मा के रूप में हम ईश्वर के प्रतिबिम्ब हैं। जब ध्यान की प्रविधियों‡ द्वारा हम मन की झील से

* शब्दावली में देखें 'अहंकार'।

† "मैंने कहा है, तुम देवता हो; और तुम सभी परम ब्रह्म के बच्चे हो।" *भजन संहिता* 82:6 (बाइबल)। "क्या यह तुम्हारे नियम में नहीं लिखा है, मैंने कहा था, तुम देवता हो?" *यूहन्ना* 10:34, (बाइबल)।

‡ "निश्चल हो जाओ और जान लो कि मैं ईश्वर हूँ," *भजन संहिता* 46:10, (बाइबल)। ध्यान योग की वैज्ञानिक प्रविधियाँ, जो व्यक्ति को चेतना को शान्त एवं अन्तर्मुखी करने, तथा अन्तर में ईश्वरीय उपस्थिति का बोध करने के योग्य बनाती हैं, परमहंस योगानन्दजी द्वारा *योगदा सत्संग पाठमाला* में

चंचल विचारों को हटा देते हैं, तो हम अपनी आत्मा को, परमात्मा के एक परिशुद्ध प्रतिबिम्ब के रूप में देखते हैं, और यह जान लेते हैं कि परमात्मा और आत्मा एक हैं।

❖❖❖

आत्मसाक्षात्कार*—शरीर, मन एवं आत्मा में—यह जानना है कि हम ईश्वर की सर्वव्यापकता के साथ एक हैं; कि हमें यह प्रार्थना नहीं करनी है कि *वे* हमारे पास आएँ, कि हम न केवल सदैव उनके समीप हैं, अपितु ईश्वर की सर्वव्यापकता हमारी सर्वव्यापकता है; यह कि हम उनके अब भी उतने ही अंश हैं जितने कि हम सदैव रहेंगे। हमें केवल इतना ही करना है कि हम अपनी जानकारी सुधारें।

❖❖❖

अपने मन को भीतर एकाग्र करें।† आप—शरीर, मन एवं आत्मा में—एक नवीन शक्ति, नवीन बल, एवं नवीन शान्ति का अनुभव करेंगे।...ईश्वर के साथ सम्पर्क स्थापित करके आप अपनी स्थिति को नश्वर मानव से अमर मानव में बदल देते हैं। जब आप ऐसा करेंगे, तो आपको सीमित करने वाले समस्त बन्धन टूट जाएँगे।

❖❖❖

सिखाई जाती हैं, जो उनके व्याख्यानों एवं कक्षाओं से संकलित करके, घर में अध्ययन करने के लिए विस्तृत श्रृंखला के रूप में योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया, राँची से उपलब्ध हैं। देखें पृष्ठ 231.

* शब्दावली में देखें 'आत्मन्'।

† "और न ही वे लोग यह कहेंगे, देखो यहाँ है! या देखो वहाँ है! क्योंकि, देखो परमेश्वर का राज्य तुम्हारे भीतर में है," *लूका* 17:21, (बाइबल)।

आपके भीतर शक्ति के भण्डार हैं, जिन्हें खोजा नहीं गया है। आप इस शक्ति को सभी कार्यों में, अनजाने में प्रयोग करते हैं और आप कुछ परिणाम भी प्राप्त करते हैं, परन्तु यदि आप अपनी आन्तरिक शक्तियों को सचेत रूप से नियन्त्रित करना और प्रयोग करना सीख लें तो आप इससे भी बहुत अधिक उपलब्धि प्राप्त कर सकते हैं।

❖❖❖

इस संसार में कुछ ही लोग शरीर, मन एवं आत्मा की क्षमताओं को सचेतन रूप से विकसित करने का प्रयास करते हैं। शेष 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, केवल यह स्मरण रखते हुए नीचे गिरते रहते हैं कि "मैं अधीर व्यक्ति हूँ," या "मैं कमज़ोर हूँ," या "मैं पापी हूँ," इत्यादि।

यह हममें से प्रत्येक पर निर्भर है कि हम अपने बन्धनों को ज्ञान की तलवार से काट फेंकें या इनसे बँधे रहें।

❖❖❖

जीवन की भ्रान्तियों में से एक है असहाय होकर जीते रहना। जब आप कहते हैं, "इसका कोई लाभ नहीं," तब वैसा ही हो जाता है।...यह सोचना कि आप अपनी इच्छानुसार बदल नहीं सकते, एक भ्रम है।

❖❖❖

हमारे छोटे-से मन ईश्वर के सर्वशक्तिमान मन के अंश हैं। हमारी चेतना की लहर के नीचे उनकी चेतना का अनन्त सागर है। क्योंकि लहर यह भूल जाती है कि वह सागर का अंश है इसलिए वह सागर की शक्ति से अलग पड़ जाती है। परिणामस्वरूप, हमारे

मन परीक्षणों तथा भौतिक सीमाओं द्वारा दुर्बल हो गए हैं। मन ने अपना कार्य करना बन्द कर दिया है। यदि आप इस पर थोपी गयी सीमाएँ हटा दें तो आप यह देखकर आश्चर्यचकित हो जाएँगे कि यह कितना कुछ कर सकता है।

❖❖❖

अपनी क्षमताओं को इस कहावत के अनुसार सीमित क्यों करते हो, "अपनी सामर्थ्य से अधिक करने का प्रयास न करो?" मेरा मत है कि आपको अपनी क्षमता से अधिक का दायित्व लेना चाहिए, और फिर उसे पूरा भी करना चाहिए!

❖❖❖

मन एक लचीले फ़ीते की तरह है। जितना अधिक आप इसे खींचते हैं, उतना अधिक यह खिंच जाता है। मन रूपी लचीला फ़ीता कभी भी टूटेगा नहीं। प्रत्येक बार जब आप सीमितताओं को अनुभव करें, तो अपनी आँखें बन्द कर लें और स्वयं से कहें, "मैं अनन्त हूँ," तब आप देखेंगे कि आपमें कितनी शक्ति है।

❖❖❖

जब आप मुझसे कहते हैं कि आप यह कार्य अथवा वह कार्य नहीं कर सकते, तो मैं इस पर विश्वास नहीं करता। आप जो भी कार्य करने का निश्चय कर लें, उसे कर सकते हैं। ईश्वर प्रत्येक वस्तु का योगफल हैं, और उनका प्रतिबिम्ब आपके भीतर है। वे कोई भी कार्य कर सकते हैं, और वैसे ही आप भी कर सकते हैं, यदि उनकी अपार प्रकृति के साथ आप अपना तादात्म्य स्थापित करना सीख लें।

❖❖❖

स्वयं को एक दुर्बल नश्वर जीव न समझें। आपके मस्तिष्क में ऊर्जा के आश्चर्यजनक भण्डार छिपे हुए हैं; एक ग्राम मांस में शिकागो के पूरे शहर को चलाने के लिए दो दिन तक ऊर्जा पूर्ति कर सकने का सामर्थ्य है* और आप कहते हैं कि आप थक गए हैं?

❖❖❖

ईश्वर ने हमें ठोस पदार्थ में बन्द शक्ति के देवदूत के रूप में बनाया था—अर्थात्, मांस के भौतिक बल्ब में चमकती जीवनशक्ति की धाराएँ। परन्तु हम अब बल्ब की दुर्बलताओं और क्षण-भंगुरता पर एकाग्रित हो रहे हैं, और परिवर्तनशील शरीर में शाश्वत ऊर्जा के अनश्वर, अविनाशी गुणों को अनुभव करने की विधि भूल गए हैं।

❖❖❖

जब यह जानते हुए कि आप शरीर या मन नहीं हैं, आप इस संसार की चेतना से परे चले जाते हैं और फिर भी अपने अस्तित्व का बोध पहले से कहीं अधिक रखते हैं—यह वही दिव्य चेतना है जो आप हैं। आप वह हैं जिसका आधार पाकर विश्व की प्रत्येक वस्तु टिकी है।

❖❖❖

आप सभी देवता हैं, यदि आप केवल इसे जानते। आपकी चेतना की लहर के पीछे ईश्वर की उपस्थिति का सागर है। आपको

* आधुनिक भौतिक विज्ञानियों द्वारा पदार्थ और ऊर्जा की समानता को सिद्ध करने से शताब्दियों पहले ही, भारतीय ऋषियों ने उद्घोषणा कर दी थी कि प्रत्येक भौतिक पदार्थ के रूप को ऊर्जा के मौलिक रूपों में रूपान्तरित किया जा सकता है। शब्दावली में देखें *'प्राण'*।

अपने भीतर देखना चाहिए। दुर्बलताओं से युक्त भौतिक शरीर की छोटी सी लहर पर एकाग्र न हों; उसके भीतर देखें।...जब आप अपनी चेतना को भौतिक शरीर एवं इसके अनुभवों से ऊपर उठा लेते हैं, तो आप अपनी चेतना का वह क्षेत्र महान् उल्लास एवं आनन्द से परिपूर्ण पाएँगे जो तारों को प्रकाशित करता है और हवाओं तथा तूफ़ानों को शक्ति प्रदान करता है। ईश्वर ही हमारे सभी आनन्दों और प्रकृति में सभी अभिव्यक्तियों के स्रोत हैं।...

अज्ञानता के अन्धकार से स्वयं को जगाएँ। आपने माया* की निद्रा में अपनी आँखें मूँद रखी हैं। जागें! अपनी आँखें खोलें और आप ईश्वर की महिमा के दर्शन करेंगे—ईश्वर के प्रकाश का विशाल दृश्य, जो सभी वस्तुओं पर छाया हुआ है। मैं आपको दिव्य यथार्थवादी बनने को कह रहा हूँ, और आप ईश्वर में सभी प्रश्नों के उत्तर पा लेंगे।

प्रतिज्ञापन†

मैं शाश्वत प्रकाश में निमग्न हूँ। यह मेरे अस्तित्व के प्रत्येक कण में व्याप्त है। मैं उस प्रकाश में रहता हूँ। परमब्रह्म मुझे भीतर एवं बाहर से सराबोर करते हैं।

❖❖❖

हे परमपिता! मेरे जीवन की नन्हीं लहरों की सीमाओं को तोड़ दें ताकि मैं आपकी विशालता के सागर में मिल सकूँ।

* शब्दावली में देखें *'माया'*।

† प्रतिज्ञापनों को प्रयोग करने के दिशा-निर्देश पाद-टिप्पणी पृष्ठ 35 पर दिए गए हैं।