ॐ नमः शिवाय

सफल आध्यात्मिक जीवन का मार्ग
मधुर हिन्दू धर्म द्वारा प्रस्तुत प्रार्थना के प्रकार
WAY TO SUCCESSFUL DIVINE LIFE

हिन्दू युवक आध्यात्मिक सेवा संघ

हिन्दू समाज उन्नति अभियान

हिन्दू समग्र उन्नति अभियान के
सिद्धांत और कार्यक्रम
1. सभी हिन्दू लोगों और छात्रों को संगठित करके
ईश्वर की पूजा करने का अभ्यास देना।
2. घर-घर की दीवारों पर आध्यात्मिक संदेश
चिपकाना
3. आध्यात्मिक तथा नीतिपरक कहानियों के
द्वारा बच्चों को आध्यात्मिक शिक्षा देना।
4. साप्ताहिक सामूहिक प्रार्थना तथा मंत्र जप का
अभ्यास देना।
5. आध्यात्मिक प्रवचनों का आयोजन करना।
6. यह अभियान राजनीति से संबंधित नहीं है।
7. सामूहिक एकता तथा धार्मिक सुधार में वृद्धि
के लिए परिश्रम उठाना।
एक क्षण ईश्वर का स्मरण करोगे
तो संसार में जीवन चला पाओगे।
हर क्षण ईश्वर का स्मरण करोगे
तो हर काम में सफलता पाओगे।

ॐ नमःशिवाय

सफल आध्यात्मिक जीवन का मार्ग

WAY TO SUCCESSFUL DIVINE LIFE

संग्रहकर्ता :

हिन्दू समग्र उन्नति अभियान धर्मस्व न्यास

हिन्दू युवजन आध्यात्मिक सेवा संघ

HINDU YOUTH SPIRITUAL SEVA SANGAM

&

हिन्दू समग्र उन्नति अभियान

HINDU UNITED PROGRESSIVE MOVEMENT

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

₹: 10/-

मूलमंत्र की महिमा

गुरुजी के दर्शन करके अपनी समस्याओं के लिए समाधान पाने के उद्देश्य से कई लोग कतार में बैठे थे। उस जमघट में हम उपस्थित थे। लोगों की समस्याओं की बड़ी सूची थी, जैसे व्यापार ठीक नहीं चलता, धन की कमी, मन में गड़बड़ी, असाध्य बीमारी, शराब की आदत, विवाह होने में कठिनाई, संतानहीनता, आदि। कुछ छात्र भी वहाँ थे जो पढ़ाई में अपने पिछड़ेपन की शिकायत लेकर आए हुए थे।

हमारे मन में एक विचार उठा। हमने उन लोगों से मिलकर और उनकी समस्याओं की जानकारी पाकर उनका पता भी नोट कर लिया। जैसे-जैसे एक-एक व्यक्ति गुरुजी से मिलकर बाहर आने लगे उनको हमने रोककर पूछा कि गुरुजी ने क्या सुझाव दिया। सब एक स्वर में कहने लगे कि गुरुजी ने निम्नलिखित मूल मंत्र से परिचय कराया।

ॐ नम:शिवाय नमो नम: !

ॐ सच्चिदानंदाय नमो नम: !

ॐ सद्गुरुनाथाय नमो नम: !

इस मंत्र का जप करते हुए अपना दैनिक कर्तव्य पूरा करने के लिए गुरु जी ने सलाह दी। मोहनकुमार, एक शराबी वहाँ आए हुए थे। वे पीने की आदत छोड़ नहीं पाते थे। गुरु जी उनको एक अनोखा उपदेश दिया-ठीक है, तुम मंत्र बोलते हुए शराब पिओ। रोज़ मन में मंदिर की कल्पना करके वहाँ उपस्थित ईश्वर के चरणों पर कल्पना में फूल अर्पित करो।"

चारों वेदों में ईश्वर का नमःशिवाय नाम ही सरल

इस तरह हर एक व्यक्ति की समस्या के लिए गुरु जी ने भिन्न-भिन्न ढंग से समाधान सुझाया। उसे अपनाते हुए मंत्र का जप करना भी ज़रूरी बताया। आए हुए लोगों से पूछताछ करने पर यह बात मालूम हुई।

तीन महीने बाद हमने उन सबसे संपर्क किया था। सभी ने खुशी से बताया जो काम बहुत खर्च करने पर भी सिद्ध नहीं हुआ वह काम मंत्र का जप करने पर सफल हो गया। यह सुनकर तथा मंत्र की महिमा जानकर हम आनंदित हुए।

विशेष रूप से मोहनकुमार ने कहा, "मन में मंत्र दर्ज़ होने पर शराब की इच्छा ही छूट गई।" इस बुरी आदत से बचकर वह बहुत खुश हुए।

सारी मानव जाति को आख़िरी क्षण तक ध्यान, मूलमंत्र का जप,
जन सेवा, कर्तव्य का पालन करना चाहिए।
यही नेक और सफल मार्ग है।

जीवन में सफल होने के लिए आवश्यक अंश

1. लक्ष्य का निर्णय, 2. ईमानदारी, 3. सहनशीलता, 4. विनम्रता, 5. दूसरों को हानि न पहुँचाना, 6. आत्मसंयम, 7. परिश्रम और दृढ़ता, 8. ईश्वर की पूजा, 9. गुरु का सम्मान, 10. पवित्रता।

अगर मनुष्य अपने को पूरा-पूरा समझ ले
तो आसानी से अपना सुधार कर सकता है।

उपर्युक्त सभी गुण ध्यान के द्वारा ईश्वर की पूजा करनेवालों और सांसारिक जीवन में सफलता की इच्छा करनेवालों के लिए आवश्यक है। इस प्रयत्न में कोई कमी रह जाने पर भी मूलमंत्र बोलकर ईश्वर का स्मरण करने पर आपकी सभी चाहें चुंबक की तरफ खिंचनेवाले लौह-कण जैसे आपकी तरह खिंचकर आप सफल बनेंगे।

उपर्युक्त सभी गुण 'विनम्रता' नामक श्रेष्ठ गुण में सम्मिलित रहते हैं।

ध्यान यानी ईश्वर-स्मरण और पूजा की रीति

यह संसार हमें जो भी सुख देता है उसे हम से एक न एक दिन वापस छीन लेगा। मतलब, जैसे जिस वस्तु को भी हम ऊपर उछाल दें वह दुबारा नीचे वापस आकर गिरती है उसी तरह हमें ऊँचा उठानेवाले तत्व एक समय हमें नीचे गिरा देते हैं।

इसलिए संसार में प्राप्त सभी आनंद को सत्य समझकर धोखा में न पड़ें। वास्तविक आनंद आपके दिल में प्रकाश के रूप में स्थित ईश्वरमात्र है। उस आनंद को प्राप्त करने के लिए ध्यान नामक बटन को दबाना चाहिए।

भूमि के गुरुत्वाकर्षण के क्षेत्र को लाँघने पर कोई वस्तु वापस भूमि पर आ गिरेगी। इसी तरह ध्यान नामक राकेट ही ईश्वर पूजा नामक यान से उतनी ऊँचाई तक हमें पहुँचा देगा।

सभी लोग जानते ही हैं कि मृत्यु, हमारे सभी गौरव और अभिलाषाओं को एक क्षण में मिटा देगा। फिर भी हम मन की पकड़ में अपने को छुड़ा नहीं पाते। इसलिए लोग तड़पते हैं। ध्यान और पूजा को हम मार्गदर्शक महात्मा मान सकते हैं जो हमें मुक्ति दिलवाते हैं।

''जैसे हम गिन-गिनकर रुपए-पैसे जोड़ना चाहते हैं उसी प्रकार सद्कर्म करके उनको गिनकर देखने के लिए आगे आइए।

ध्यान माध्यम की पूजा का आधार तत्व ईश्वर के नाम में निहित है। जब आदिशंकराचार्य जी से पूछा गया कि हमेशा स्मरणीय वस्तु क्या है तब वे बोले ''ईश्वर का नाम ही सदैव स्मरणीय है।"

प्रिय बंधु, आप जो भी काम करें अपने मन के मंदिर में विराजमान ईश्वर को प्रणाम करके, मन ही मन उनसे उस कार्य की सूचना देकर उसे करने की आदत डालिए।

जहाँ तक हो सके मन में मंत्र जप करते रहने की आदत बना लीजिए।

आप जानते हैं कि हमारे हिन्दू मंदिरों में छः काल पूजा की व्यवस्था है। इस तरह मन के मंदिर में छः काल पूजा का प्रबंध होना चाहिए।

पूजा और ध्यान से आपका जीवन ऊँचा उठेगा।

ईश्वर की पूजा की रीति

हमें अपने मन के मंदिर में एक सिंहासन पर ईश्वर की स्थापना करके उनके चरणों का प्रक्षालन गुलाब-जल से करके, चंदन, कुंकुम लगाकर, फूल चढ़ाकर आरती उतारनी चाहिए।

मानसिक पूजा करने के उपयुक्त छः काल

बड़े सवेरे 5 बजे, सुबह 8 बजे, 12 बजे, शामको 4 बजे, रात को 8 बजे, फिर रात को सोने के पहले ईश्वर की मानसिक पूजा करनी चाहिए। इस पूजा को नियमित रूप से प्रतिदिन करने से हर काम में आपको सफलता मिलना तय है।

ईश्वर स्मरण बनाम ध्यान से, मूलमंत्र बोलकर पूजा करने से निम्नलिखित लाभ मिलते हैं :

1. ज्ञान 2. ऐश्वर्य, 3. शक्ति, 4. बल, 5. वीर्य, 6. तेज

ध्यान में सफल होने के लिए आवश्यक सद्गुण

"हर दिन जिसका मन धीरे-धीरे सुधरता है वही सच्चा जीवन बिताते हैं।" ध्यान में हमारी प्रगति के लिए आवश्यक तीन बातें हैं।:

1. अपने मन का निरीक्षण
2. अपने कर्मों का परीक्षण
3. मन में कुरुक्षेत्र का उच्चारण करते हुए कार्य करना।

श्रीमद भगवद्गीता अध्याय सोलह में मनुष्यों के सद्गुणों का उल्लेख छब्बीस प्रकार से किया गया है। इन सद्गुणों का मिलन ही किसी को ईश्वर के साथ संबद्ध करने में सहायक होते हैं। बुरे तत्वों को दूर करके अच्छे तत्वों की वृद्धि करना ही सबसे अच्छा उपाय है।

उदाहरण के लिए एक लोटा पानी में तीन बूँद नीले द्रव को डालें तो सारा पानी नीला हो जाएगा। लेकिन उतनी ही बूँदें तालाब में डालें तो पानी का रंग क्या बदलेगा? कुछ नहीं।

इसी तरह अगर हमारे व्यक्तित्व में सद्गुणों की मात्रा ज़्यादा हो तो हमारे बुरे गुण उनमें डूबकर विलीन हो जाएँगे।

अत्यधिक सफलता किसको मिलती है?

"जो अपना सुधार करता है
वही सच्चा सुधारक है"

अगर कोई व्यक्ति रोज़ मंत्र बोलकर ईश्वर की पूजा करते हुए अपना सुधार कर ले तो मन में स्पष्टता और शांति स्थापित हो जाएँगी। सामान्यतः हमारा कोई दुश्मन बाहर नहीं है। हमारे मन में ही हमारे दुश्मन रहते हैं। एक दो नहीं, सात। वे हैं काम, क्रोध, मोह, लोभ, मद, मात्सर्य और भय।

इन दुर्गुणों में जो-जो आपमें ज्यादा हैं उनका अनुमान करके ईश्वर से बार-बार प्रार्थना कीजिए कि वे दुर्गुण दूर हो जाएँ। धीरे-धीरे वे दुर्गुण गायब हो जाएँगे।

इन दुर्गुणों को जीतना संसार को जीतने के बराबर है। सामान्य प्रतियोगिता में कोई ब्याज जीतता है तो फिर एक दिन वह हार भी सकता है। लेकिन जो अपने को जीत लेता है वह इस संसार में कभी हारता नहीं। वे अपने भीतर ईश्वर के दर्शन करते हैं।

गुस्सा करना हमारी कमज़ोरी है

"एक बुद्धिमान के कारण कई लोग जीवित रह सकते हैं एक मूर्ख व्यक्ति के कारण कई लोग नष्ट हो जाते हैं।"

जल्दी गुस्सा करनेवालों के साथ रहना ही ठीक नहीं है। गर्व और क्रोध को जिन्होंने छोड़ दिया उनके द्वारा महान कार्य संपन्न हो जाते हैं।

क्रोध को छोड़ देना हमारा एक लक्ष्य बनना चाहिए। तभी हम हिसाब बना सकते हैं कि एक-एक दिन कितनी बार हमने क्रोध किया था। तभी उस संख्या को कम करते जाने के लिए कोशिश कर पाएँगे। हम अकेले उसे दूर करने में सक्षम नहीं हैं। इसलिए ईश्वर से सहायता की प्रार्थना करनी चाहिए।

जब मन में गुस्सा पैदा होता है तब ईश्वर से क्षमा करने के लिए प्रार्थना करनी चाहिए। अपने मन को शांति प्रदान करने के लिए भी उनसे याचना कीजिए। ऐसा करें तो गुस्से की गर्मी कम हो जाएगी और मन शीतल बनेगा जैसे वातानुकूलित कार में यात्रा करते समय होता है।

एक विचारोत्तेजक कहानी

जवानी में श्रीकृष्ण, बलराम और सात्यकी शिकार खेलने के लिए जंगल में चले गए। वहाँ बहुत देरी हो जाने से और रात के आगमन के कारण उन लोगों ने वहीं ठहरकर आराम करने का निश्चय किया। सुरक्षा के लिए बारी-बारी से जागकर रखवाली करने का निश्चय किया।

प्रथम पहर सात्यकी जागकर रखवाली का काम कर रहा था। तब वहाँ एक भयानक रूपवाला भूत आ गया। उसने कहा, "मैं तुम्हारे दोस्तों को मारकर खाने आया हूँ। सात्यकी गुस्सा होकर उससे युद्ध करने के लिए तैयार होने लगे।

उस भूत के बल से संबंधित एक रहस्य था। अगर कोई उसके विरुद्ध गुस्सा करे तो उसका शरीर बढ़ने लगेगा और उसका बल कई गुना अधिक हो जाएगा।

इसलिए सात्यकी के ज़ोर से लड़ने के बावजूद, भूत के बल में वृद्धि के कारण, वह बहुत घायल हो गया। उसकी रखवाली का समय समाप्त हो जाने पर भूत गायब हो गया।

अब बलराम की बारी थी रखवाली करने की। भूत फिर आ गया और धमकी देने लगा, "तुम्हारे दोस्त और भाई को मैं मार डालूँगा।" बलराम ने जवाब दिया, "जब तक मैं इनकी निगरानी में हूँ तुम उनको मार नहीं पाओगे।" गुस्से में आकर उन्होंने भूत के साथ ज़ोर-ज़ोर से युद्ध किया। इससे भूत का बल बढ़ गया और वह बलराम को भी घायल करके गायब हो गया। बलराम तब कृष्ण को रखवाली के लिए जगाकर स्वयं सो गए। वे बहुत थके थे और घावों से परेशान थे।

कृष्ण अब जागकर रखवाली करने लगे। भूत आ गया। उसने घोषणा की, कि मैं तुम्हारे भाई और दोस्त को निगलनेवाला हूँ।" कृष्ण ज़ोर से हँस पड़े।

भूत ने उनके हँसने का कारण पूछा। श्रीकृष्ण ने जवाब दिया, "मैं चिन्ता में था कि अकेले ही यहाँ बैठकर रात काटनी पड़ेगी।

अच्छा हुआ कि तुम आ गए। तुम्हारे साथ बात करते हुए अब समय काटना आसान होगा।" वे फिर हँसने लगे।

जैसे-जैसे भूत आक्रमण करने लगा, तो कृष्ण लगातार हँसते रहे। जैसे-जैसे कृष्ण हँसने लगा, भूत का आकार छोटा बनने लगा। कृष्ण जानते थे कि जैसे दुश्मन गुस्सा करने पर भूत का आकार बढ़ेगा, वैसे ही शांत और अप्रभावित रहने पर उसका आकार संकुचित होने लगेगा।

सुबह होने पर बलराम और सात्यकी ने कृष्ण से पूछा कि क्या तुम्हें भूत ने कुछ नहीं किया। उन्होंने अपने-अपने घाव दिखाए। कृष्ण ने कहा, "तुम दोनों को जिस भूत ने घायल किया था उसको एक कीड़े के रूप में बदलकर कपड़े के छोर पर बाँध रखा हूँ।" उन्होंने कपड़ा उठाकर दिखाया।

"तीव्र गुस्सा युद्ध का रूप लेगा" इस कहावत के अनुसार, हमारे मन में उठनेवाला गुस्सा, भूत के शरीर के बढ़ने जैसे, उन्माद बनेगा। जब तक मन में गुस्सा है लोग जानवर जैसे बेख़बर व्यवहार करते हैं।

इसलिए मन के मंदिर में ईश्वर को प्रतिष्ठित करके मंत्र बोलकर पूजा करनेवाले सभी लोग क्रोध नामक कमज़ोरी से छुटकारा पाएँगे और फलस्वरूप जीवन में सफल होंगे।

अगर तुम विश्वास करोगे कि ईश्वर तुम्हारे
नज़दीक ही है तो जब तुम अपना कर्तव्य
करोगे तब तुम ईश्वर का साधन बनोगे *—शिरिडी बाबा*

क्षमा करनेवाला ही मनुष्यों में पुनीत है

"गलती करनेवालों को क्षमा करनेवाला
नेता ही श्रेष्ठ होता है।"

हर एक मनुष्य के लिए उसका संस्कृत दिल सद्गुरु के रूप में मार्ग दिखाता है। जब यह स्पष्ट है कि इनसान भी ईश्वर बन सकता है तब ध्यान से, सद्गुणों से, दूसरों की अज्ञानता को क्षमा करने से मनुष्य, ईश्वर बन सकता है।

अगर एक व्यक्ति में बदला लेने की ताकत होने पर भी, ईश्वर का स्मरण करके वह दुश्मन को माफ़ कर दे तो वही सचमुच में ताकतवाला होता है। इच्छाओं और ज़रूरतों को हम कम कर दें तो काफ़ी है। उसके बाद कोई बड़ी तकलीफ़ पैदा नहीं होती।

अपने परिश्रम के द्वारा जो कुछ मिले उसे तृप्ति के साथ स्वीकार करके जीवन चलाएँ तो काफी है। इससे जीवन में स्पष्टता आएगी। आप आध्यात्मिक क्षेत्र में उन्नति करेंगे।

रोज़ हम बेकार कल्पना में डूबे रहते हैं। इसे छोड़कर ईश्वर पर ही निर्भर रहने की आदत डालिए। इससे आपका मन दृढ़ बनेगा। मानव समाज में आप तारे जैसे चमक उठेंगे। अब हम और एक कहानी को लेंगे।

श्रीकृष्ण और छेदि राज्य के नरेश शिशुपाल के बीच लंबे अर्से से दुश्मनी थी। शिशुपाल को अपनी बहिन रुक्मिणी के लिए उसके भाई ने वर के रूप में तय किया था।

लेकिन रुक्मिणी कृष्ण को ही पति के रूप में प्राप्त करने के लिए लंबे समय से तपस्या करती आ रही थी। उसके भाई को यह बात मालूम नहीं थी।

रुक्मिणी ने कृष्ण को संदेश भेजा था कि शिशुपाल के साथ उसके विवाह की तैयारियाँ हो रही हैं। संदेश पाकर कृष्ण आ गए और अपने रथ में रुक्मिणी को बिठाकर तेजी से निकल गए। शिशुपाल गुस्से में आ गया। उसने अपने सहायतार्थ पौण्डरीक, जरासंध, दंतवक्र आदि वीरों को इकट्ठा किया और कृष्ण को रोककर उसके साथ युद्ध किया। लेकिन कृष्ण ने उन सबको हरा दिया, घायल कर दिया और युद्ध भूमि से भगा दिया।

इसलिए शिशुपाल किसी तरह कृष्ण से प्रतिशोध लेने की ताक में था। शिशुपाल की माँ कृष्ण की महिमा से परिचित थी। वह कृष्ण से मिलकर विनती करने लगी, "आप मेरे पुत्र को मत मारें। वह आपकी असलियत नहीं समझता है। कम से कम उसकी सौ गलतियों को आप माफ़ कर दें।" श्री कृष्ण उसकी प्रार्थना से सहमत हो गए।

पाँडवों ने राजसूय यज्ञ का आयोजन किया था। उसके लिए सभी राजा-महाराजा निमंत्रित किए गए। शिशुपाल और उसके साथी भी वहाँ उपस्थित हो गए।

यज्ञ पूरा हुआ। सोच-विचार होने लगा कि किसको प्रथम सम्मान दिया जाना चाहिए। भीष्म पितामह ने सुझाव दिया 'प्रथम तांबूल-सम्मान कृष्ण को प्रदान करना ही उचित होगा।"

यह सुनकर पांडव लोग खुश हुए क्योंकि वे चाहते यही थे। शिशुपाल ने विरोध किया, जब बड़े-बड़े चक्रवर्ती यहाँ उपस्थित हैं तब मक्खन चुरानेवाले और गाय-बैल चरानेवाले को प्रथम सम्मान कैसे दिया जा सकता है? वह पांडवों के लिए सर्वाधिक प्रिय हो सकता है। लेकिन इस विशाल राज-समूह में उसका कोई मूल्य नहीं है।

अपनी दुश्मनी के कारण शिशुपाल ने तरह-तरह से कृष्ण की निन्दा की। कृष्ण चुपचाप उसकी गालियाँ सुन रहे थे। सभा में शिशुपाल की वाणी सर्वत्र गूँज उठी। सभी लोग चुप्पी साधे हुए थे।

पांडवों ने कृष्ण को आश्चर्य से देखा। कृष्ण ने उनको शांत किया कि शिशुपाल जो चाहे जितना चाहे, बोलने दें।' दुर्योधन और दंतवक्र शिशुपाल को उकसा रहे थे।

जब शिशुपाल एक सौ बार निन्दा कर चुका था तब कृष्ण उठे। शिशुपाल की माँ को कृष्ण ने जो वादा किया था वह पूरा हो गया। कृष्ण ने चेतावनी दी, 'शिशुपाल, तुम्हारी माताजी को मैंने जो वचन दिया था उसकी वजह से मैंने अब तक सब्र किया था। आगे निन्दा करना बंद करो। आगे निन्दा करोगे तो तुम्हारा बुरा हाल होगा।'

लेकिन शिशुपाल ने कृष्ण की चेतावनी की अवज्ञा की। जब निन्दाओं की संख्या 101 को पहुँच गयी तब कृष्ण ने अपने सुदर्शन चक्र को शिशुपाल के विरुद्ध प्रेषित किया। चक्र ने शिशुपाल का सिर काट डाला।

शरीर के नष्ट होने पर भी आत्मा का विनाश नहीं होता। श्री कृष्ण ने मन ही मन आशीर्वाद दिया कि शिशुपाल की आत्मा सद्गति को प्राप्त हो जाए। इस प्रकार एक सौ बार अपमानित किए जाने पर शांत रहकर अपने दुश्मन की आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना करनेवाले श्रीकृष्ण को प्रणाम करके सभी ने उनकी प्रशंसा की।

'भगवान के लिए जो लीला मात्र है वह
इन्सान के लिए कठिन काम है।" *–एक सूक्ति*

मानसिक दृढ़ता तथा मन का मंदिर

प्रश्न : क्या हमेशा आनंद में लीन रहने के लिए कोई उपाय है?

उत्तर: है. वह उपाय ईश्वर पर विश्वास है, ईश्वर का अविरल स्मरण है।

प्रश्न : लेकिन मन ईश्वर का ध्यान करने के लिए तैयार नहीं है। क्या किया जाए?

उत्तर: अपने मन को पसंद आनेवाले मंदिर का चयन करके वहाँ अक्सर ईश्वर की पूजा कल्पना में करने पर धीरे-धीरे मन ईश्वर का स्मरण करने लगेगा।

प्रश्न : इस अभ्यास से क्या लाभ मिलता है?

उत्तर: मन मज़बूत बनता है।

प्रश्न : मानसिक दृढ़ता से क्या फ़ायदा है?

उत्तर: तब आप कई क्षेत्रों में उपलब्धियाँ हासिल करेंगे। कोई मानसिक बीमारी पास नहीं भटकेगी। मुक्ति भी मिलेगी।

नोट : ईश्वर के चरणों का ध्यान करके अपने को समर्पित करनेवाले कभी भी अंधकारमय कष्टों में नहीं फँसेंगे। यह बिल्कुल सच है।

सामान्यतः हमारी पंचेन्द्रियों के द्वारा मन के विचलित होने को रोकने के लिए ही ज्ञानियों ने मन के मंदिर में ईश्वर की पूजा करने का उपदेश दिया है।

इसके उदाहरण के रूप में पूसलार नायनार की कहानी है। पल्लव नरेश द्वारा निर्मित विशालकाय मंदिर को न जाकर ईश्वर पूसलार नायनार द्वारा मन में निर्मित काल्पनिक मंदिर के प्रथम अभिषेक में सम्मिलित हुए। इसलिए पूसलार 'मन के मंदिर का माणिक्य निर्माता' नाम से प्रसिद्ध हुए।

इस प्रकार हमारे मन में विराजमान ईश्वर की पूजा करने पर हमारा मन बुद्धि का संयोग पाकर स्पष्ट हो जाता है। यह दूध में शक्कर डालकर पीना जैसा है। अगर दूध में नमक डालें तो दूध खराब जाएगा। इस प्रकार ग़लत विचारों को मन में सोचकर उसे बिगाड़ना नहीं चाहिए।

हमारे भीतर उपस्थित ईश्वर का चिन्तन करके मन को दृढ़ बनाने के अभ्यास का नाम ही ध्यान है। इसके द्वारा मन दृढ़ बनने पर सभी अच्छे विचार सफल कार्य बनेंगे। मन में ज्ञान और अज्ञान दोनों का मिश्रण पाया जाता है। इसमें अज्ञान को छाँटकर बाहर निकालने के लिए ध्यान करना आवश्यक है। तब जो ज्ञान बच जाता है उसका साथ पाकर मन दृढ़ बनता है।

श्री रमण महर्षि कहते हैं, 'मजबूत सोच से ही मन शक्तिशाली बनता है। ऐसा सोचा जाता है। लेकिन अनावश्यक विचारों से छुटकारा पाने से ही मन दृढ़ बनता है।

सामान्यतः जहाँ ईश्वर का स्मरण प्रचलित है वहाँ उनकी सुरक्षा भी उपलब्ध होती है। इसे ईश्वरीय कवच पुकार सकते हैं। ईश्वर का स्मरण गोलियों से अप्रभावित मोटर कार जैसा है। इस स्मरण के लिए मन का पूर्ण सहयोग अनिवार्य है। इसलिए मन में ईश्वर का स्मरण अकसर उठना चाहिए। नहीं तो मन बाज़ार में घूमने चला जाएगा। जीवन में सभी विचारों और सभी कार्यों का प्रथम स्रोत मन ही है।

"जो क्षण ईश्वर के स्मरण में न बीते, जो दिन
ईश्वर की प्रशंसा में व्यतीत न हो, जो सप्ताह
ईश्वर के भक्तों की मुलाक़ात से वंचित हो
वे जीवन में कभी न आए।"

ऐसा हमें सोचना चाहिए। तब हमारा मन ईश्वर के चारों ओर ही घूमता रहेगा। इस काल्पनिक परिक्रमा द्वारा मन दृढ़ बनेगा। सामान्यतः श्रीमद् भगवद्गीता के विचार, ज्ञान आदि को सीखते समय मन के ओछे विचार तिरोहित हो जाएँगे।

मन के सुदृढ़ बनने पर हम जीवन में कुछ कर दिखाने की महत्वाकांक्षा करेंगे। वही हमारे जीवन का लक्ष्य बनेगा। उस लक्ष्य की सफलता के लिए आत्म संयम, परिश्रम, लगातार मेहनत आदि प्रवृत्तियों की वृद्धि अपने में कर लेनी चाहिए। साथ-साथ अपनी ग़लतियों को स्वीकार करके अपना सुधार कर लेने पर सफलता निश्चित हो जाती है।

बौद्धिक प्रश्न और आध्यात्मिक उत्तर

प्रश्न : ज्ञान-प्राप्ति के लिए गृहस्थ जीवन, घर आदि को छोड़कर जाना आवश्यक है क्या?

उत्तर: यही सवाल एक महाशय ने गुरु के पास जाकर पूछा था। गुरु बोले, जनक महाराज जैसे लोग महल में रहकर भी ज्ञान को प्राप्त हुए।

और किसी ने उसी गुरु के पास जाकर पूछा, 'क्या घर-बार बिना छोड़े ज्ञान की प्राप्ति संभव है?' गुरु उसके आंतरिक मन की हालत समझ गए। वे बोले, घर बार छोड़ने के बाद ही शुक देव आदि मुनियों ने ज्ञान प्राप्त किया।

एक दिन इन दोनों की मुलाकात हुई। दोनों में बहस छिड़ गयी कि ज्ञान-प्राप्ति के लिए घर छोड़ना ज़रूरी है या नहीं। बहस के बढ़ जाने पर दोनों गुरु के पास पहुँच गए। वे एक-दूसरे का खंडन करने लगे।

गुरु ने समाधान प्रस्तुत किया, "आप दोनों ही ठीक कह रहे हैं। जिसको जहाँ सुविधा है वहाँ से ज्ञान को अपनी ओर खींचा जा सकता है। सब अपने-अपने मन पर निर्भर है।"

घर में ही रहकर कोई ज्ञान प्राप्त कर सकता है। घर छोड़कर बाहर निकलकर जंगल में बैठकर भी ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। मन ही मार्ग है।

प्रश्न : मन किस पुरुष के अधीन रहता है?

उत्तर: जो सज्जन अपने को जानता है, पंचेन्द्रियों द्वारा प्राप्त सुख-दुखों को समान समझता है, तृष्णा-भय-शत्रुता नामक तीन प्रकारों के मलों को दूर करने के लिए मन में मंदिर स्थापित

करके, मंत्र बोलकर, ईश्वर की पूजा करता है उसके वश में मन नियंत्रित रहता है।

प्रश्न : मनुष्य का सच्चा बंधु कौन है?

उत्तर: ईश्वर का ध्यान करने से जो मन वश में रहता है वही हमारा आत्मीय बंधु है।

प्रश्न : मनुष्य का शत्रु कौन है?

उत्तर: जिसका मन श्रद्धा के अभाव में ईश्वर का स्मरण नहीं करता, वह वश में नहीं आएगा। वह बेलगाम घूमता रहेगा। ऐसा बेकाबू मन ही हमारा शत्रु है।

प्रश्न : असली संन्यासी कौन है?

उत्तर: फल की प्रतीक्षा किए बिना उचित कर्मों को करते हुए लोगों की आध्यात्मिक उन्नति के लिए प्रयास करनेवाला ही संन्यासी पुकारा जा सकता है।

प्रश्न : योग का मतलब क्या है?

उत्तर: योग का शाब्दिक अर्थ है जुड़ना या मिलन। अर्थात् जीव और ब्रह्म का ऐक्य। इस ऐक्य को संभव बनानेवाला प्रयास ही योग है। इस प्रयास को क्रियान्वित करनेवाला योगी कहा जाता है।

प्रश्न : ध्यान करने के लिए आवश्यक तत्व कौन-से हैं?

उत्तर: 1. ईश्वर पर सर्वाधिक प्रेम 2. गुरु के प्रति श्रद्धा
3. स्वच्छता, शरणागति 4. निडरता, शांत चित्त
5. मन का नियंत्रण, ईश्वर का नाम-जप
6. लक्ष्य के साथ कर्म करना

प्रश्न : संसार में जितने प्रकार के लाभ हैं उनमें सर्वश्रेष्ठ कौन-सा लाभ है?

उत्तर: ध्यान में तल्लीन योगी के लिए आत्म लाभ ही आत्मानंद है। अतः ध्यान योगी आत्मलाभ को सर्वश्रेष्ठ वरदान मानता है। व्यापारी लोग भी अनाज को तोलते समय 'एक' न कहकर 'लाभ' कहता है।

संसार में तरह-तरह के लाभ हैं। वे कुछ समय तक ही टिकते हैं। आत्म लाभ का तात्पर्य ईश्वर से मिलन है। यही सर्वश्रेष्ठ लाभ है।

प्रश्न : आत्मा का स्वरूप क्या है?

उत्तर: आत्मा दुखों, तकलीफ़ों से अप्रभावित है। उसका स्वरूप अपरिवर्तित है। कुएँ में पड़े पत्थर को हज़ारों वर्षों के बाद बाहर निकालकर किसी दूसरे तख़्ती से टकराने पर आग ज़रूर निकलती है। उसका आंतरिक स्वभाव नहीं बदलता। इसी तरह हमारी आत्मा भी जितने भी जन्म ले ईश्वर से मिलने पर उस ज्योति में समाहित हो जाती है।

प्रश्न : हमारे दुखों का कारणकर्ता कौन है?

उत्तर : हमारे दुखों का कारण हमारा मन ही है। जब मन बुद्धि के साथ जुड़ता है तब वह स्पष्ट होकर उन्नत बनता है। मन को बुद्धि से मिलाने का तथा आत्मा को परमात्मा से मिलाने का प्रयास ही आध्यात्म है। अपने को पहचानकर ईश्वर पर आश्रित होना ही मुक्ति है।

सहनशीलता

संत तिरुवल्लुवर कहते हैं कि इच्छा, ईर्ष्या, क्रोध और कठोर वचन, इन चारों को छोड़कर जीना ही धार्मिक जीवन है।

जो सहनशील है वही ईश्वर का ध्यान कर सकता है। सहनशील व्यक्ति ही धर्म को प्रतिष्ठित कर सकता है।

1. सर्वश्रेष्ठ तपस्या - सहनशीलता
2. सर्वश्रेष्ठ स्थिति - क्षमा करना
3. सर्वश्रेष्ठ आनंद - संतुष्टि
4. सर्वश्रेष्ठ कार्य - ईश्वर का स्मरण और ध्यान

सहनशीलता का पालन करके ईश्वर का ध्यान करनेवाले इस संसार में धन संपत्ति और बाद के जीवन में ईश्वर की कृपा प्राप्त करेंगे।

कर्तव्य

1. साधना, 2. ईश्वर से प्रार्थना, 3. त्याग, 4. सूक्ष्म बुद्धि, 5. सही रास्ता, 6. उत्सुकता

ये ही आपके कार्यों को पूर्णता तक पहुँचाकर अज्ञान को दूर करते हैं। लगातार ईश्वर का चिन्तन करने पर मन किसी बिन्दु में केन्द्रित रहेगा। इससे भगवान की कृपा हमें मिलती है और विजय हमारी होती है।

"स्वच्छ मन ही ईश्वर का श्रेष्ठ मंदिर है।"

अल्प दुख भारी सफलता का प्रेरणास्रोत है।

आप शायद यह भूल जाएँगे कि आपने किन-किन के साथ हँसते-खेलते जीवन बिताया था। लेकिन आप यह नहीं भूलेंगे कि आप किन-किन के साथ रोए थे।

दुख ही हमें ईश्वर का स्मरण करने के लिए प्रेरित करता है। इस तथ्य को आप कभी न भूलें। लेकिन दुख के आ पड़ने के पहले ही मंत्र बोलकर ईश्वर का स्मरण करनेवालों को दुख होगा ही नहीं। दुख हो भी जाए वह सुख की ओर ले जाएगा।

"तुम शिखर तक पहुँचकर विजय प्राप्त करना चाहें तो नीचे की प्रथम सीढ़ी से शुरू करो।" इस सूक्ति को स्मरण में रखिए।

"सब स्वीकार करो। सबको आत्मसात् करना सीखो। कभी ईश्वर का स्मरण न छोड़ो।" यही सफलता की कुंजी है।

इन सब पर सोच-विचार कीजिए। लगातार ईश्वर का स्मरण और मंत्र-जप हमें कई तरह से उन्नत बनाएँगे। हिन्दू धर्म द्वारा प्रतिपादित मार्ग हमारे जीवन के लिए बहुमूल्य कोष के समान हैं।

महात्माओं के दर्शन

भ्रातृत्व की भावना के द्वारा लोगों के बीच मित्रता और शांति फैलेगी। शीतल चाँद गर्मी को दूर करता है। कल्प वृक्ष ग़रीबी दूर करके धन देता है। गंगा-जल पाप को धो डालता है। लेकिन ये सबके सब फल ज्ञानियों, महात्माओं के दर्शन से मिल जाएँगे।

सिद्धि कई तरह की होती है। आत्मा का अनुभव होने पर वे सब सिद्धियाँ स्वाभाविक हो जाएँगी।

''दृढ़ ज्ञानी के दर्शन ही जप-तप है''
''ज्ञानी की दृष्टि पापों को काटेगी''
''ज्ञानी के दर्शन पाप विमोचन है''

आदि महाकाव्यों को न भूल जाएँ।

हमारे हिन्दू धर्म ने अनगिनत ज्ञानियों को जन्म दिया है। इसे याद करके हम हिन्दू धर्म के प्रति कृतज्ञ रहेंगे।

सर्वश्रेष्ठ धन कौन-सा है ?

अच्छे कर्मों के द्वारा अपनी संपत्ति का जो गौरव बढ़ाता है, उसकी संपत्ति ही सर्वश्रेष्ठ है। वही सच्ची संपत्ति है।

धर्म के मार्ग पर चलकर अपनी इच्छानुसार करने में कोई रुकावट न हो तो वही श्रेष्ठ संपत्ति है।

'ईश्वर के प्रति मंत्र बोलकर प्रार्थना कर सकनेवाले भक्त के लिए सब कुछ सफल होता है।''
''जहाँ तक हो सके उतना ही करना ध्यान नहीं है। ईश्वर का अनुभव मिल जाने तक करना ही ध्यान है।''

''भगवान को याद करते हुए काम करने वाला इस लोक और परलोक दोनों में सफल होगा।''

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

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

संपर्क करें : 08925313493

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

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

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

नोट : मनीआर्डर द्वारा रकम भेजनेवाले नीचे दिए खाता विवरण पर भेजें।

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

स्नेह वचन

हर आदमी अपने को प्राप्त आनंद को सभी लोग प्राप्त करें – ऐसा सोचे तो यही मानव प्रेम है।

तीव्र बुद्धि, सच्चरित्र, उच्च शिक्षा, संयम, बल, कम बोलना, सामर्थ्य के अनुसार दान-कर्म, कृतज्ञता-ये आठ गुण मनुष्य को उज्ज्वलता प्रदान करते हैं।

अन्नदान के लिए, उपयोगी पुस्तकों और संदेशों को छापकर वितरित करने के लिए, धर्म संबंधी विचारों को जनता में प्रचार करने के लिए अपनी आमदनी का छोटा हिस्सा खर्च करनेवाले ईश्वर के प्रिय पात्र बनेंगे।

प्रयास के बिना उपलब्धि नहीं
परीक्षा के बिना उत्तीर्णता नहीं
प्रयत्न के बिना सफलता नहीं
परिश्रम के बिना आमदनी नहीं
दान के बिना पुण्य नहीं
ईश्वर के स्मरण के बिना
ज्ञान की प्राप्ति नहीं

जीवन में सब कार्यों में सफल होने के लिए मूलमंत्र बोलकर अक्सर मन ही मन ईश्वर का स्मरण करके पूजा करने पर असंभव कार्य भी संभव हो जाएँगी।

सदैव सर्वेश्वर की सेवा में।

शिवपुराण
ओम् नमःशिवाय- ओ मेरे नाथ!
मेरे मन से एक क्षण भी न हटनेवाले चरणों को नमन
पवित्र स्थान में विराजमान गुरु चरणों को नमन
वह एक है, अनेक है, उस ईश्वर को नमन
भगवद्गीता का जीवन दर्शन
जीवन एक चुनौती उसका सामना करो।
जीवन एक पुरस्कार उसको स्वीकार करो।
जीवन एक कर्तव्य उसकी पूर्ति करो।
जीवन एक आश्चर्य उसका अर्थ ढूँढो।
जीवन एक मौका उसका लाभ उठाओ।
जीवन एक शपथ उसे सिद्ध करो।
जीवन एक प्रेम उसका अनुभव करो।
जीवन एक लक्ष्य है उसे पूरा करो।
जीवन एक संघर्ष है उसका सामना करो।
जीवन एक समस्या है उसे हल करो।
जीवन एक ज्ञान है उसे भक्ति से समझकर
सफल करो।
अगर आप ईश्वर के लिए एक सीढ़ी चढ़ते हैं
तो वे आपके लिए सौ सीढ़ियाँ
उतरकर आते हैं।

ॐ नमः शिवाय
सोच विचार करो कि ईश्वर की कृपा पाने
योग्य तुमने अपने को बना लिया।
ईश्वर पर विश्वास तथा अपने पर विश्वास रहे
तो संसार में तुम्हारे लिए सब कुछ साध्य है।
ईश्वर की सेवा करने को इच्छुक व्यक्ति
संपर्क करें - सेल : 09750682449
09626911656
for more details: