

एज़ ए  
मैन थिन्केथ

जेम्स एलन

Copyright © 2021, Sahaj Marg Spirituality Foundation.

All rights reserved. The Foreword and other portions of this publication are protected by copyright and may not be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other non-commercial use permitted by copyright law. For permission requests, contact the publisher at the address below.

Hindi Translation of English Book "As A Man Thinketh"

ISBN: 978-81-953742-7-4

Front cover image by: Uma Maheswari G

Printed by: Siriarts, Hyderabad

Published under licence by  
Heartfulness Education Trust,  
Kanha Shanti Vanam, Kanha Village,  
Ranga Reddy District, Telangana 509325, India

[www.heartfulness.org](http://www.heartfulness.org)

# एज ए मैन थिन्केथ

जेम्स एलन

# विषय सूची

प्रस्तावना	06
आमुख	10
विचार और चरित्र	12
परिस्थितियों पर विचारों का प्रभाव	18
विचारों का स्वास्थ्य और शरीर पर प्रभाव	36
विचार और उद्देश्य	42
उपलब्धि में विचार-तत्त्व	48
परिकल्पनाएँ और आदर्श	54
प्रशांति	62

# प्रस्तावना

ऐसी बहुत ही कम किताबें होती हैं जो गुज़रते वक़्त के साथ अपनी लोकप्रियता को बरकरार रखते हुए सौ साल से भी ज़्यादा समय के बाद भी असाधारण और बहुमूल्य बनी रहती हैं। उन्हीं किताबों में से एक यह किताब है जिसे दार्शनिक और जिज्ञासु जेम्स एलन ने लिखा है। इसमें मानवीय विचार और चेतना की प्रकृति के बारे में विस्तृत जानकारी है। इस किताब की शुरुआत में ही वे इसके महत्त्व को दर्शाते हुए कहते हैं कि “ध्यान और अनुभव के परिणामस्वरूप” इसमें शब्दों को पिरोया गया है। उनकी खोज हमारे अपने आध्यात्मिक गुरु, शाहजहाँपुर के श्री रामचन्द्र की खोज से बहुत अच्छी तरह मेल खाती है, जिन्होंने खुद भी ध्यान और अनुभव के परिणामस्वरूप अपने विचारों को किताब के रूप में लिखा था। मानवीय मन के बारे में इतनी सरलता और खूबसूरती से लिखकर, वे दोनों ही इस विषय के मर्म तक पहुँच गए।

एलन विचार एवं चरित्र के बीच के सम्बन्ध को समझाते हैं, और कुल मिलाकर हमारे चरित्र, परिस्थितियों और नियति के लिये पूरी तरह से हमें ही ज़िम्मेदार ठहराते हैं। असल में, वे कहते हैं, “विचार और चरित्र एक ही हैं।” वे मन के शुद्धीकरण, आत्म संयम और चरित्र की कमियों को सुधारने की इच्छा को अत्यधिक महत्त्व देते हैं। एलन दुःख-तकलीफ़ों की प्रकृति को समझाते हुए, हमें याद दिलाते हैं कि “दुःख-तकलीफ़ों का एकमात्र और सर्वोपरि उपयोग होता है शुद्धीकरण के लिए और उन सभी चीज़ों को नष्ट करने के लिए, जो अनावश्यक

और अशुद्ध हैं।” वे दैवी नियम की प्रकृति को ब्रह्माण्ड का प्रबल सिद्धान्त मानते हैं।

एलन इस बात को समझते हैं कि “शरीर मन का दास है,” और इसीलिए बीमारी और अच्छा स्वास्थ्य विचार में निहित होते हैं। वे हमारे विचारों को अपने जीवन के उद्देश्य के साथ जोड़ने की ज़रूरत पर ज़ोर देते हैं, और उसे प्राप्त करने में लगने वाले प्रयास एवं अभ्यास के महत्त्व पर भी। वे भली-भाँति जानते हैं कि सफलता और असफलता हमारी सोच का परिणाम हैं, और यहाँ तक कि आध्यात्मिक उपलब्धियाँ भी हमारी आकांक्षाओं और विचारों की पवित्रता का परिणाम हैं। वे हमें सावधान करते हैं कि हम किसी भी चरण पर अपनी उपलब्धियों से संतुष्ट नहीं हो सकते हैं, क्योंकि हम जितनी भी प्रगति करते हैं हमें उसे सतर्कता और त्याग के साथ बरकरार रखना होगा।

एलन स्वप्न की प्रकृति को मानवीय मन के सबसे बहुमूल्य लक्षणों में से एक का दर्जा देते हैं। वे हमें “उदात्त सपने देखने” के लिये प्रोत्साहित करते हैं, क्योंकि “सपने असलियत के बीज हैं।” वे दिल और दिमाग़ द्वारा निभाई जाने वाली परस्पर भूमिकाओं को भी अहमियत देते हैं, और कहते हैं, “जिस परिकल्पना को आप अपने मन में गौरवान्वित करते हैं, जिस आदर्श को आप अपने हृदय के सिंहासन पर आसीन करते हैं - इसी के द्वारा आप अपने जीवन को निर्मित करेंगे और यही आप बनेंगे।”



एलन इस बात को समझाते हैं कि शान्ति और शान्तचित्तता एक उन्नत मन की निशानी है, जिसे वे “समझदारी के बहुमूल्य सुन्दर रत्नों में से एक” मानते हैं। अंत में, वे यह स्वीकार करते हैं कि इन सबके पीछे आत्मा ही संचालक है।

इस किताब का हर एक वाक्य अंतःशक्ति से परिपूर्ण है। वास्तव में, यह मानव विचार और इसके उद्देश्य के सार का सारांश है जो सर्वोच्च तक पहुँचने में हमारी मदद करता है।

कमलेश पटेल  
कान्हा शान्तिवनम्  
30 अप्रैल 2021

आमुख

यह छोटी सी कृति (जो ध्यान और अनुभव का परिणाम है) विचार की शक्ति पर कोई सुविस्तृत आलेख नहीं है जिसके बारे में बहुत कुछ लिखा जा चुका है। वास्तव में यह सुझावपूर्ण है, व्याख्यात्मक नहीं। इसका उद्देश्य स्त्रियों और पुरुषों को केवल इस सत्य की खोज और प्रत्यक्ष ज्ञान के लिए प्रेरित करना है कि - वे स्वयं ही स्वयं के निर्माता हैं, उन विचारों की बदौलत, जिनका उन्होंने चयन करके उन्हें बढ़ावा दिया; चरित्र रूपी आंतरिक वस्त्र और परिस्थिति रूपी बाह्य वस्त्र का कुशल बुनकर मन ही है; और जैसा कि अभी तक क्लेश और अज्ञानता के कारण उसने दुःख-दर्द को ही बुना है, अब उसी मन के द्वारा आप ज्ञानोदय और सुख-शांति का निर्माण कर सकते हैं।

जेम्स एलन  
ब्रॉडपार्क एवेन्यू  
इल्फ्राकोम्ब, इंग्लैंड

# विचार और चरित्र

“मनुष्य अपने दिल में जैसा सोचता है वह वैसा ही होता है,” यह कहावत मनुष्य के पूरे जीवन को ही सम्मिलित नहीं करती बल्कि यह इतनी व्यापक है कि उसके जीवन के हर पहलू, हर दशा पर अपनी छाप बनाए रखती है। मनुष्य अक्षरशः वैसा ही बन जाता है *जैसा वह सोचता है*, उसका चरित्र उसके तमाम विचारों का ही योगफल है।

जैसे एक पेड़ बीज से उगता है, बीज के बिना पेड़ नहीं उग सकता, उसी तरह मनुष्य द्वारा किए गए हर कार्य के पीछे अप्रत्यक्ष रूप में विचार रूपी बीज होता है, जिसके बिना वैसा कार्य हो ही नहीं सकता था। यह बात अनायास या पहले से अनियोजित माने गए कार्यों पर भी उतनी ही लागू होती है जितनी की सोच समझ कर किए गए कार्यों पर। विचार का पुष्पित होना कार्य है, सुख और दुःख उसके फल हैं; इसीलिए मनुष्य अपने जीवन रूपी बगीचे में अपने खुद के विचारों के कभी मीठे और कभी कड़वे फल संचय करता है।

“मन में निहित विचार ने हमें बनाया है, हम जो भी हैं, वह अपने विचारों द्वारा गढ़े और निर्मित किए गए हैं। यदि मनुष्य के मन में बुरे विचार हैं तो उसके पास दुःख इस प्रकार आता है जैसे बैल के पीछे पहिया।

...यदि कोई विचारों की पवित्रता को बनाए रखे, तो - निश्चय ही प्रसन्नता उसका पीछा इस तरह करती है जैसे उसकी अपनी परछाई।”

मनुष्य प्रकृति के नियमों के अनुसार बढ़ता है न कि कृत्रिम साधनों से सृजित होता है, तथा 'कार्य और कारण' छिपे हुए विचारों के परिमंडल में उतने ही निर्बाध और अविचल होते हैं जितने कि वे दृश्यमान और भौतिक जगत में दृष्टिगोचर होते हैं। महान और ईश-तुल्य चरित्र कोई संयोग या कृपा से प्राप्त गुण नहीं है बल्कि सही विचारधारा की ओर निरंतर किए गए प्रयास और एक लम्बे समय तक ईश-तुल्य विचारों से अपना सम्बन्ध बनाए रखने का स्वाभाविक परिणाम है। इसी तरह नीच और पाशविक चरित्र भी ऐसे अधम विचारों को अपने मन में निरंतर बनाए रखने का परिणाम है।

मनुष्य खुद ही अपने आप को बनाता या बिगाड़ता है; विचार रूपी शस्त्रागार में, वह उन शस्त्रों को धीरे-धीरे भरता चला जाता है जिनसे वह खुद का विनाश कर लेता है; वह उन उपकरणों को भी गढ़ता है, जिनसे वह अपने लिए प्रसन्नता, शक्ति और शांति के शानदार भवनों का निर्माण करता है। विचार के सही चुनाव और सही उपयोग से मनुष्य दिव्यपूर्णता की ओर अग्रसर होता है; विचार के अनुचित और ग़लत उपयोग के कारण वह जानवर से भी गया-गुज़रा बन जाता है। इन दोनों छोर के बीच में चरित्र के विभिन्न क्रम होते हैं, जिन्हें बनाने वाला और उन पर महारत हासिल करने वाला मनुष्य ही है।

आत्मा से सम्बन्धित जितने भी सुंदर सत्य हैं, वे इस युग में पुनःस्थापित करके प्रकाश में लाए गए हैं, उनमें से कोई भी

उतना आनन्द प्रदान करने वाला या दिव्य वचन के फलीभूत होने का भरोसा देने वाला नहीं है जितना यह - कि विचार का मालिक मनुष्य ही है, वही चरित्र को गढ़ने वाला, और हालात, वातावरण एवं नियति को बनाने तथा सँवारने वाला भी है। शक्ति, बुद्धि और प्रेम से युक्त जीव होने और स्वयं अपने विचारों का मालिक होने के कारण मनुष्य के पास हर परिस्थिति की कुँजी होती है और उसके भीतर परिवर्तित करने वाले तथा पुनर्जीवन देने वाले साधन भी मौजूद हैं, जिनसे वह खुद को जो चाहे वह बना सकता है।

यहाँ तक कि अपनी सबसे कमज़ोर और परित्यक्त स्थिति में भी मनुष्य हरदम अपना मालिक ही रहता है; लेकिन अपनी कमज़ोरी और अधोगति की स्थिति में वह ऐसा बेवकूफ़ मालिक सिद्ध होता है जो अपने घरबार को भी ठीक से नहीं चला पाता। जब वह अपनी दशा पर ग़ौर करता है और उस नियम को कटिबद्ध होकर ढूँढ़ता है, जिस पर उसका अस्तित्व टिका हुआ है, तब वह एक विवेकशील मालिक बन जाता है, जो अपनी ऊर्जा का संचालन समझदारी से करता है और अपने विचारों को फलदायक कार्यों की ओर मोड़ देता है। एक सचेत मालिक ऐसा ही होता है और मनुष्य ऐसा तभी बन सकता है जब वह अपने खुद के भीतर विचार के नियमों को खोज ले; यह खोज पूरी तरह से अनुभव, आत्मनिरीक्षण और स्वयं पर लागू करने का विषय है।

केवल कठिन परिश्रम और गहराई तक खुदाई करने के बाद ही सोना और हीरे पाए जा सकते हैं, उसी तरह अपनी अंतरात्मा रूपी खदान में गहराई तक जाकर खोजने पर ही मनुष्य अपने अस्तित्व से सम्बन्धित हर सत्य को पा सकता है; यदि वह अपनी समझदारी, विवेक और शक्ति का उपयोग करके, अपने विचारों पर नज़र रखे, उन्हें नियंत्रित करे और उनमें परिवर्तन करे तथा उनसे होने वाले प्रभावों को अपने ऊपर, दूसरों के ऊपर, अपने जीवन और उसकी परिस्थितियों के ऊपर उनके 'कारण और प्रभाव' को जोड़ कर, धैर्यपूर्वक अभ्यास और छानबीन करे तथा अपने हर अनुभव का उपयोग करते हुए, रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में होने वाली छोटी से छोटी घटना को परख कर, अपने खुद के बारे में ज्ञान प्राप्त करने का साधन समझे तो वह इस बात को अचूक साबित कर सकता है कि अपने चरित्र को बनाने वाला, अपने जीवन को गढ़ने वाला और अपने भाग्य का निर्माण करने वाला स्वयं वही है।

किसी भी अन्य स्थिति की अपेक्षा, इस दिशा में यह नियम कि "जो खोजता है वही पाता है, और जो खटखटाता है द्वार उसी के लिए खुलता है," पूरी तरह लागू होता है; केवल धैर्य, अभ्यास और बिना थके निरंतर दृढ़ रहने से ही मनुष्य ज्ञान रूपी मन्दिर के द्वार में प्रवेश पा सकता है।





# परिस्थितियों पर विचार का प्रभाव

मनुष्य का मन एक उपवन के समान है, जिसे समझदारी से सजाया-सँवारा जा सकता है अथवा उसे झाड़-झंकाड़ की भाँति बेरोकटोक फैलने दिया जा सकता है; लेकिन चाहे परिष्कृत ढंग से हो या उपेक्षित, उसमें कुछ न कुछ तो उगने ही वाला है। यदि उसमें उपयोगी बीज नहीं बोए गए तो बेकार के पेड़-पौधे उगते रहेंगे, अनुपयोगी जंगली खरपतवार के बीज बहुतायत से पैदा होकर बिखेरते रहेंगे और अपने ही समान खरपतवार बढ़ाते जाएँगे।

जैसे माली अपने बगीचे में करीने से ज़मीन तैयार करता है, खरपतवार साफ़ करता है, अपनी ज़रूरत के अनुसार फल-फूल उगाता है, उसी तरह सारे खराब, ग़लत, अशुद्ध विचारों की खरपतवार को उखाड़ते रहकर मनुष्य को अपने मन रूपी उपवन को सुंदर बनाए रखना चाहिए और पूर्णत्व की ओर बढ़ने के लिए सही, उपयोगी और शुद्ध फल-फूल रूपी विचार बनाए रख कर, उनकी देखभाल करते रहना चाहिए। इस प्रक्रिया को बराबर करते रहने से, देर-सवेर मनुष्य को आखिर यह बोध हो ही जाता है कि अपनी आत्मा रूपी बगिया का वही प्रमुख माली है और अपने जीवन का निर्देशक भी। विचार के ये नियम उसके भीतर उद्घाटित होते हैं कि किस प्रकार विचार की शक्ति और मन के तत्त्व उसके चरित्र, परिस्थितियाँ और भाग्य को गढ़ने में अपना योगदान देते हैं और इस बारे में उसकी समझदारी दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जाती है।

विचार और चरित्र एक ही हैं और जिस तरह चरित्र केवल वातावरण और परिस्थितियों के द्वारा ही अपने आपको अभिव्यक्त करके समझता है, उसी प्रकार मनुष्य के जीवन की बाहरी दशाएँ उसकी आंतरिक दशाओं के सामंजस्य में प्रगट होती हैं। इसका यह अर्थ नहीं कि किसी समय विशेष में मनुष्य की परिस्थितियाँ उसके संपूर्ण चरित्र के बारे में संकेत दे सकें, लेकिन वे परिस्थितियाँ उसके भीतर के महत्वपूर्ण विचार-तत्त्व से इतनी प्रगाढ़ता से जुड़ी होती हैं कि उस समय उसकी प्रगति के लिए वे अत्यावश्यक होती हैं।

अस्तित्व के नियम के अनुसार हर मनुष्य अपनी उस सही जगह पर है, जहाँ उसे होना चाहिए; जिन विचारों को उसने अपने चरित्र में गढ़ा है, वही उसे वहाँ पर लेकर आए हैं, और उसके जीवन की व्यवस्था में इत्तफ़ाक़ की कोई गुंजाइश नहीं है, बल्कि यह सब उस नियम का परिणाम है, जिसमें कभी ग़लती हो ही नहीं सकती। यह उनके लिए बिलकुल उसी तरह सच है जो अपने वातावरण से संतुष्ट हैं और उनके लिए भी जो अपने वातावरण से 'सामंजस्य नहीं बैठा' पाते।

एक प्रगतिशील और विकासशील प्राणी के रूप में, मनुष्य जहाँ कहीं भी है, यह सीखने के लिए है कि वह विकसित हो; और किसी भी परिस्थिति में जैसे-जैसे वह अपने लिए निहित आध्यात्मिक सबक सीखता जाता है, वैसे-वैसे वह परिस्थिति समाप्त होती जाती है और दूसरी परिस्थितियों को जगह देती जाती है।

जब तक मनुष्य स्वयं को बाहरी हालातों के द्वारा नियंत्रित प्राणी मानता रहता है तब तक वह परिस्थितियों के थपेड़े खाता रहता है। लेकिन जब उसे एहसास होता है कि उसमें वह सृजनात्मक शक्ति है जो अपने अस्तित्व में छिपी मिट्टी और बीज को ऐसा आदेश दे सकती है जिसमें से परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं, तब सही मायने में वह अपना मालिक बन जाता है।

प्रत्येक मनुष्य, जिसने समय की जिस किसी भी अवधि के लिए आत्मनियंत्रण और आत्मशुद्धि का अभ्यास किया है, वह जानता है कि परिस्थितियाँ विचार से उत्पन्न होती हैं, क्योंकि उसने गौर किया होगा कि उसकी बदली हुई मनोदशा के सही अनुपात में उसकी परिस्थितियों में बदलाव होता है। यह बात इतनी सटीक है कि जब मनुष्य ईमानदारी से अपने चरित्र की कमियों को सुधारने की कोशिश करता है और बड़ी तेज़ी से विशिष्ट प्रगति करता है, तब वह तीव्रगति से एक के बाद एक उतार-चढ़ावों से गुज़रता जाता है।

आत्मा उस चीज़ को आकर्षित करती है जिसे वह रहस्यमय रूप से अपने अंतर में कायम रखती है; वह उससे स्नेह करती है, और उससे डरती भी है; वह अपनी सँजोई हुई आकांक्षाओं की चरम सीमा पर पहुँचती है; और अपनी बेलगाम इच्छाओं के स्तर तक गिरती जाती है; और परिस्थितियाँ ऐसे साधन हैं, जिनसे आत्मा अपने कर्मों के अनुरूप अपने मकाम को प्राप्त करती है।

हर बीज रूपी विचार, जिसे बोया जाता है या जिसे मन में छिपा कर पनपने दिया जाता है, वह वहाँ अपनी जड़ें जमा कर अपनी तरह की पैदावार करता है, और देर-सवेर वह क्रिया में फलीभूत हो जाता है, तथा अवसर और परिस्थिति की अपनी फसल देता जाता है। अच्छे विचारों से अच्छे फल तथा बुरे विचारों से बुरे फल प्राप्त होते हैं।

बाहरी परिस्थितियों का संसार, विचारों के आंतरिक संसार के अनुसार अपने को आकार देता है। सुखद और दुःखद दोनों ही बाहरी दशाएँ व्यक्ति के मूलभूत कल्याण के लिए कारण बनती हैं। अपनी खुद की लगाई फसल काटने वाले के रूप में मनुष्य सुख और दुःख दोनों से ही सीखता है।

अंतरमन की उन कामनाओं, आकांक्षाओं और विचारों का अनुगमन करते हुए, जिनके द्वारा वह दूषित कल्पनाओं की पकड़ में आकर या दृढ़निश्चय से मजबूत और उच्च प्रयास में लगे रह कर खुद को उनके अधीन होने देता है, मनुष्य आखिरकार अपने बाह्य जीवन में उनकी पूर्ति और सफलता पर पहुँचता है। वृद्धि और समझौते के नियम हर जगह लागू होते हैं।

मनुष्य जेल में या भिखारियों के बीच भाग्य या परिस्थितियों के क्रूर अत्याचारों की वजह से नहीं बल्कि अपनी अधम इच्छाओं और भ्रष्ट विचारों के रास्ते से पहुँचता है। न ही कोई पवित्र मानसिकता वाला मनुष्य बाहरी शक्ति के ज़रा से दबाव

में आकर अपराध के गर्त में गिरता है - बल्कि आपराधिक विचार उसके दिल में अज्ञात रूप से बहुत लम्बे समय से पोषित होते रहे और किसी सही मौके ने उस शक्ति को एकत्रित कर सामने आने का मौका दे दिया। मनुष्य को बनाने वाली परिस्थितियाँ नहीं होतीं, वे केवल उसके सामने खुद उसी को उजागर करती हैं; जब तक मनुष्य का झुकाव अनैतिकता की ओर न हो, ऐसी परिस्थितियों का अस्तित्व हो ही नहीं सकता जो उसे दुराचार और उसके परिणामस्वरूप मिलने वाली दुःख-तकलीफों की ओर धकेल दें, न ही सद्गुणों की आकांक्षा का निरंतर पोषण करे बिना मनुष्य अचानक सदाचार की ओर प्रेरित होकर पवित्रतम सुख-शांति प्राप्त कर सकता है; और इसीलिए, मनुष्य अपने विचार का मालिक और अधिकारी बन कर खुद अपना निर्माता, अपने वातावरण का रचयिता और उसे आकार देने वाला है। जन्म के समय भी आत्मा अपने आप आती है, धरती की इस यात्रा के हर क़दम पर परिस्थितियों के उन संयोगों को आकर्षित करती है जो खुद उसकी अपनी पवित्रता या अपवित्रता, उसकी खुद की शक्ति या कमज़ोरी के प्रतिबिम्ब को उजागर करती है।

मनुष्य उन चीज़ों को आकर्षित नहीं करते जो उन्हें चाहिए बल्कि उसे आकर्षित करते हैं जो वे हैं। उनकी सनक, भ्रान्तियाँ और महत्वाकांक्षाएँ हर क़दम पर निष्फल हो जाती हैं, लेकिन उनके आंतरिक विचार और इच्छाओं का पोषण उनके खुद के अच्छे या बुरे विचारों से होता है। “हमारे अन्तिम क्षण को आकार देने वाली दिव्यता,” हमारे भीतर ही है, और वही

हमारी आत्मा है। मनुष्य ने खुद ही अपने आप को बेड़ियों से बाँध रखा है। विचार और कर्म भाग्य के जेलर जैसे हैं - वे अधम होने के कारण सीमाबद्ध कर देते हैं; वे आज्ञादी के फ़रिश्ते भी हैं - उदात्त होने के कारण वे मुक्ति देते हैं। मनुष्य को वह नहीं मिलता जिसकी वह इच्छा या याचना करता है, बल्कि वह मिलता है जो उसने ईमानदारी से कमाया है। उसकी इच्छाएँ और याचनाएँ तभी सुनी जाती हैं और पूरी होती हैं जब विचार और कर्म के साथ उनका सामंजस्य स्थापित हो जाता है।

इस सच्चाई को समझने पर, “परिस्थितियों के खिलाफ़ लड़ना” इसका क्या मतलब है? इसका अर्थ यह है कि मनुष्य निरंतर बाहर दिखाई देने वाले प्रभाव से विद्रोह करता है, जब कि वह उसके कारण को हर समय अपने हृदय में पोषित करते हुए सुरक्षित रखता है। वह कारण चेतन दोष का रूप ले सकता है या एक अचेतन कमज़ोरी का; लेकिन चाहे वह कुछ भी हो, वह उसके स्वामी की हर कोशिश में हठपूर्वक बाधा डालता है और उसके सुधार के लिए चीख-पुकार मचाता है।

मनुष्य अपनी परिस्थितियों को सुधारने के लिए चिंतित हैं, लेकिन खुद को सुधारने के लिए वे तैयार नहीं हैं; इसीलिए वे दासता में जकड़े रहते हैं। जो मनुष्य खुद सूली पर चढ़ने से नहीं डरता, वह उस उद्देश्य को पूरा करने से कभी नहीं चूकेगा जिसका उसने मन बना लिया है। यह बात लौकिक चीज़ों पर भी उतनी ही लागू होती है, जितनी पारलौकिक पर। जिस



मनुष्य का एकमात्र लक्ष्य सम्पत्ति अर्जित करना है, उसे भी अपने लक्ष्य को प्राप्त करने से पहले अनेक व्यक्तिगत त्याग करने के लिए तैयार रहना पड़ता है, फिर जो कोई एक सुदृढ़ और संतुलित जीवन पाना चाहता है, उसे तो कितने ज़्यादा त्याग करने के लिए तैयार रहना होगा?

एक ऐसा मनुष्य है जो बिलकुल ही कंगाल है। वह सदा ही इस बात के लिए चिंतित रहता है कि उसकी परिस्थितियों और घर के साधनों में सुधार आ जाए, फिर भी वह हर समय कामचोरी करता है और अपने इस व्यवहार को यह कहते हुए उचित ठहराता है कि उसे वेतन बहुत कम मिल रहा है। ऐसा मनुष्य उन सरल मूल सिद्धांतों को नहीं समझ पाता जो सच्ची सम्पन्नता का आधार हैं। अपनी कंगाली से उभरने के लिए वह पूरी तरह अयोग्य है, बल्कि असलियत तो यह है कि वह निष्क्रिय, भ्रामक और अमानवीय विचारों पर मनन करते हुए उन्हें क्रियान्वित करने के कारण कंगाली के गहरे गर्त को आकर्षित करता है।

दूसरी ओर एक बहुत सम्पन्न मनुष्य है जो अपने पेट्रूपन के कारण किसी दर्दनाक लम्बी बीमारी से ग्रस्त है। हालाँकि उससे मुक्त होने के लिए वह बड़ी से बड़ी रकम खर्च करने को तैयार है, लेकिन अपनी खाने-पीने की गलत आदतों को वह कभी नहीं छोड़ेगा। एक ओर तो वह अपना स्वास्थ्य चाहता है और दूसरी ओर स्वाद के लिए अप्राकृतिक और गरीष्ठ भोजन खाकर तृप्त भी होना चाहता है। ऐसा मनुष्य स्वास्थ्य प्राप्त

करने के लिए नितांत अयोग्य है क्योंकि उसने स्वस्थ जीवन का पहला सिद्धांत ही अभी तक नहीं सीखा।

यहाँ मज़दूरों का एक प्रबंधक है जो उन्हें उपयुक्त वेतन देने से बचने के लिए धूर्तता पर उतर आता है और ज़्यादा मुनाफ़ा कमाने के चक्कर में उनका वेतन कम कर देता है। ऐसा मनुष्य समृद्धि के लिए बिलकुल अयोग्य है। जब उसकी सम्पन्नता और प्रतिष्ठा का दिवाला निकल जाता है तो बिना यह जाने कि अपनी इस हालत का ज़िम्मेदार वह खुद है, वह अपनी परिस्थितियों को दोष देता है।

मैंने उपरोक्त तीन उदाहरण इस सच को स्पष्ट करने के लिए दिए हैं कि अपनी परिस्थितियों का कारण मनुष्य स्वयं है (हालाँकि लगभग हमेशा ही अचेतन रूप से) और यह भी कि उसका लक्ष्य अच्छे परिणाम प्राप्त करने का होते हुए भी, वह अपनी उपलब्धियों से निरंतर निराश होता रहता है – क्योंकि वह ऐसे विचार और इच्छाओं को बढ़ावा देता है जो शायद उस अच्छे परिणाम से तालमेल नहीं बैठा सकते। थोड़े बहुत बदलाव करके ऐसे अनगिनत उदाहरण दिए जा सकते हैं, लेकिन यह आवश्यक नहीं है क्योंकि यदि पाठक चाहें और संकल्प करें तो अपने मन में, अपने जीवन में, विचार के नियम के प्रभाव को खोज सकते हैं। जब तक ऐसा न किया जाए, सिर्फ़ बाहरी तथ्य विवेचना का आधार नहीं बन सकते।

फिर भी, परिस्थितियाँ इतनी जटिल होती हैं, विचार इतनी गहराई में जड़ें जमाए होते हैं और सुख की परिभाषा व्यक्तियों के लिहाज़ से इतनी ज़्यादा बदलती जाती है कि मनुष्य के जीवन के केवल बाहरी पहलू से उसकी सम्पूर्ण आत्म-दशा को किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा नहीं आँका जा सकता, हालाँकि हो सकता है यह बात उसे स्वयं मालूम हो। कोई मनुष्य कुछ बातों में ईमानदार हो सकता है, फिर भी अभावों का दुःख झेल रहा हो; कोई मनुष्य कुछ बातों में बेईमान होते हुए भी धन-दौलत अर्जित कर ले; लेकिन आमतौर पर यह मान लेना सिर्फ़ ऊपरी तौर पर निर्णय करने का परिणाम है कि कोई व्यक्ति अपनी किसी खास ईमानदारी के कारण असफल होता है और दूसरा अपनी किसी खास बेईमानी की वजह से सम्पन्न; क्योंकि ऐसा मान लिया जाता है कि बेईमान आदमी पूरी तरह से बिलकुल बेईमान होता है और ईमानदार आदमी हर मामले में पूरी तरह से ईमानदार। गहराई में जाने पर और विस्तृत अनुभव के आधार पर ऐसा निर्णय ग़लत साबित होता है। उस बेईमान व्यक्ति में भी कुछ ऐसे प्रशंसनीय गुण हो सकते हैं, जो हो सकता है दूसरों में न मिलें; और ईमानदार व्यक्ति में कुछ ऐसे घृणित दोष हो सकते हैं जो दूसरे सामान्य लोगों में नहीं होते। ईमानदार व्यक्ति अपने निष्कपट विचारों और कार्यों के अच्छे परिणामों से लाभान्वित होता है; साथ ही अपने दोषों के कारण मिलने वाली तकलीफ़ों को भी भोगता है। इसी प्रकार बेईमान व्यक्ति अपने दुःख और खुशियाँ अर्जित करता है।

मिथ्याभिमानि मनुष्य यह विश्वास करके खुश हो जाता है कि उसे अपने सद्गुणों के कारण तकलीफें उठानी पड़ती हैं; लेकिन जब तक मनुष्य अपने मन से हर दूषित, कटु और अपवित्र विचार उखाड़ कर नहीं फेंक देता तथा अपनी आत्मा पर से हर पापमय धब्बा साफ़ नहीं कर देता, क्या वह तब तक यह जानने और घोषित करने की स्थिति में होता है कि दुःख-दर्द उसके अच्छे कार्यों के परिणाम हैं, न कि उसके अवगुणों के। उस सर्वोच्च पूर्णता के मार्ग पर, और उस तक पहुँचने से कहीं पहले उसे यह एहसास होगा कि यही महान नियम, जो निर्बाध रूप से न्यायप्रिय है, उसके मन और जीवन में क्रियाशील है, इसलिए वह अच्छाई के लिए बुरा और बुराई के लिए अच्छा परिणाम नहीं दे सकता। ऐसा विवेक जाग्रत होने के बाद, जब वह पीछे मुड़ कर अपने पिछले जीवन की दृष्टिहीनता और अज्ञानता को देखता है, तब उसे समझ में आएगा कि उसका जीवन हमेशा ही न्यायसंगत रूप से सुव्यवस्थित था और अब भी है। अतीत के अच्छे और बुरे सारे अनुभव तीव्रगति और न्यायसंगत रूप से उसके चरित्र को विकसित करने के लिए काम कर रहे थे - उसका वह चरित्र जो अभी भी अविकसित है।

अच्छे विचारों और कर्मों का परिणाम कभी भी बुरा नहीं हो सकता; और न ही बुरे विचारों और कर्मों का परिणाम अच्छा हो सकता है। जैसे मक्का की खेती से मक्का और बिच्छू-बूटी से बिच्छू-बूटी के अलावा कुछ और पैदा नहीं हो सकते। मनुष्य प्रकृति के भौतिक स्तर पर तो इस नियम को समझता

है, और उसके अनुसार काम करता है, लेकिन इने-गिने ही ऐसे होते हैं जो इस नियम को मानसिक और नैतिक स्तर पर समझते हैं (यद्यपि यह कार्य प्रणाली उतनी ही सरल और अटल है) इसीलिए सर्व-साधारण इससे सहयोग नहीं करते।

तकलीफें हमेशा ही किसी न किसी दिशा में ग़लत विचार का परिणाम होती हैं। यह इस बात का संकेत है कि व्यक्ति शुद्ध अपने आप से, अपने अस्तित्व के नियम से सामंजस्य नहीं बैठा पाता। दुःख-तकलीफ़ का एकमात्र और सर्वोपरि उपयोग होता है शुद्धिकरण के लिए और उन सभी चीज़ों को नष्ट करने के लिए, जो अनावश्यक और अशुद्ध हैं। जो निर्मल है, उसके लिए तकलीफ़ समाप्त हो जाती है। सोने में से पूरी तरह अशुद्धि निकाल देने के बाद उसे तपाने का कोई अर्थ नहीं है। एक पूरी तरह स्वच्छ और प्रबुद्ध व्यक्ति क़तई दुःखी नहीं हो सकता।

मनुष्य को दुःख-तकलीफ़ में जिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, वे उसके ही मानसिक असंतुलन का परिणाम हैं। जिन परिस्थितियों का प्रभाव सुखकारी होता है, वह मनुष्य के मानसिक सामंजस्य के कारण होता है। सौभाग्यशाली होने का मापदण्ड भौतिक सम्पत्ति नहीं बल्कि सही विचार है; दुर्भाग्य का मापदण्ड भौतिक सम्पत्ति का अभाव नहीं बल्कि ग़लत विचार है। कोई मनुष्य धनी होते हुए भी अभिशापित हो सकता है अथवा ग़रीब होते हुए भी सौभाग्यशाली। अमीरी और सौभाग्य तभी एक साथ हो सकते हैं जब धन का उपयोग

विवेक के साथ सही तरीके से किया जाता है ; साथ ही गरीब मनुष्य दुर्भाग्य के गर्त में तभी उतरता है, जब वह अपनी हालत को अन्यायपूर्ण ढंग से थोपी हुई मानता है।

गरीबी और आसक्ति दुर्भाग्य के दो छोर हैं। ये दोनों समान रूप से अस्वाभाविक और असंतुलित मन का परिणाम हैं। जब तक मनुष्य स्वस्थ, सम्पन्न और प्रसन्न न हो तब तक वह सही तरह से अनुकूल अवस्था में नहीं आता ; और प्रसन्नता, स्वास्थ्य तथा सम्पन्नता, मनुष्य के अंतर का उसके बाह्य वातावरण के साथ सामंजस्यपूर्ण तालमेल का परिणाम है।

मनुष्य सही मायने में मनुष्य तभी बनता है जब वह झींकना और झिड़कना बंद कर देता है और उस अव्यक्त न्याय की खोज आरम्भ कर देता है जो उसके जीवन को नियंत्रित कर रहा है। जब वह अपने मन को उस नियंत्रण करने वाले घटक के अनुकूल कर लेता है, तब वह दूसरों को अपनी हालत का ज़िम्मेदार ठहराना बंद कर देता है, और खुद को महान और उदात्त विचारों से गढ़ने लगता है ; वह परिस्थितियों से लड़ना बंद करके, तेज़ी से अपनी प्रगति के लिए सहायक, साथ ही अपने अंतर में निहित सम्भावनाओं और छिपी हुई क्षमताओं को ढूँढ़ने के साधन के रूप में उनका उपयोग करना शुरू कर देता है।

ब्रह्माण्ड में सबसे प्रबल सिद्धांत व्यवस्था का है - अव्यवस्था का नहीं। न्याय जीवन की आत्मा और तत्त्व है - अन्याय

नहीं। साथ ही इस संसार के आध्यात्मिक शासन को गढ़ने वाली और चलाने वाली शक्ति सदाचार है - भ्रष्टाचार नहीं। ऐसा होने के कारण, यह जानने के लिए कि ब्रह्माण्ड सही है - मनुष्य को और कुछ नहीं बल्कि स्वयं को सही करना होगा और, खुद को सही करने की इस प्रक्रिया के दौरान वह समझेगा कि जैसे-जैसे वह लोगों और चीजों के प्रति अपने विचारों को बदलता जाएगा, वैसे-वैसे चीजें और दूसरे लोग उसके प्रति बदलते जाएंगे।

यह सत्य है और इसका प्रमाण हर व्यक्ति में है और इसीलिए इसमें क्रमबद्ध आत्मविश्लेषण और आत्मनिरीक्षण द्वारा आसानी से जाँच-पड़ताल करने की गुंजाइश है। मनुष्य को अपने विचारों में आमूल परिवर्तन करने दीजिए, और वह अपने जीवन की भौतिक दशाओं में होने वाले तीव्र परिवर्तनों के प्रभाव को देख कर चकित रह जाएगा। मनुष्य कल्पना कर लेते हैं कि विचार को छिपा कर रखा जा सकता है, लेकिन ऐसा ही नहीं सकता; ये तेज़ी से आदत में बदल जाते हैं और आदत घनीभूत होकर परिस्थिति में बदल जाती है। पाशविक विचार नशे की लत और कामुकता में बदल जाते हैं, जो गरीबी और बीमारी की परिस्थितियों में घनीभूत हो जाते हैं। हर प्रकार के अपवित्र विचार तीव्रगति से दुर्बलता और किंकर्तव्यविमूढ़ता की आदत में बदल जाते हैं और प्रतिकूल यानी हानि पहुँचाने वाली परिस्थितियों में घनीभूत हो जाते हैं। भय, संदेह और दुविधा कमज़ोर, स्त्रैण, अनिश्चय की आदतों में बदल जाते हैं जो असफलता, दरिद्रता और गुलामी भरी निर्भरता में घनीभूत

हो जाते हैं। आलसीपन के विचार दुष्टता और बेईमानी की आदतों में बदल जाते हैं तथा अनियमितता और भिखारीपन की परिस्थिति में घनीभूत होते हैं। घृणापूर्ण और दण्डात्मक विचार दोषारोपण और उग्रता की आदतों में बदल जाते हैं, जो फिर नुकसान और अत्याचार की परिस्थितियों में घनीभूत हो जाते हैं। सभी प्रकार के स्वार्थपूर्ण विचार स्वार्थीपन की आदतों में बदल जाते हैं, जो लगभग दुःखद परिस्थितियों में घनीभूत होते हैं।

दूसरी ओर, हर प्रकार के सुंदर विचार कृपा और दयालुता की आदतें धारण कर लेते हैं जो सद्भावपूर्ण और सुहावनी परिस्थितियों का स्वरूप ले लेती हैं। शुद्ध विचार आत्मसंयम और आत्मनियंत्रण की आदतों को धारण कर लेते हैं जो शांति और प्रशांति की परिस्थिति का स्वरूप ले लेते हैं। बहादुरी, आत्मविश्वास और निर्णयात्मक विचार पुरुषोचित आदतों का रूप धारण कर लेते हैं, जो सफलता, प्रचुरता और स्वतंत्रता की परिस्थितियों में बदल जाते हैं। ऊर्जा से भरे विचार, स्वच्छता, परिश्रम की आदतों का रूप धारण कर लेते हैं जो आनन्ददायी परिस्थितियों में बदल जाती हैं। कोमल और क्षमाशील विचार कोमलता की आदतों का रूप धारण कर लेते हैं जो संरक्षात्मक और परिरक्षित परिस्थितियों में बदल जाते हैं। प्रेमपूर्ण और स्वार्थरहित विचार निःस्वार्थी आदतों का रूप लेकर स्थायी सम्पन्नता और सच्ची समृद्धि की परिस्थितियों का स्वरूप ले लेते हैं।



अच्छे या बुरे विचारों का कोई खास सिलसिला यदि चलता रहे तो वह चरित्र और परिस्थितियों पर अपना प्रभाव दिखाने से नहीं चूकता। हालाँकि अपनी परिस्थितियों का चुनाव मनुष्य सीधे-सीधे तो नहीं कर सकता लेकिन अपने विचारों का चुनाव करके वह निश्चय ही अपनी परिस्थितियों को ढाल सकता है।

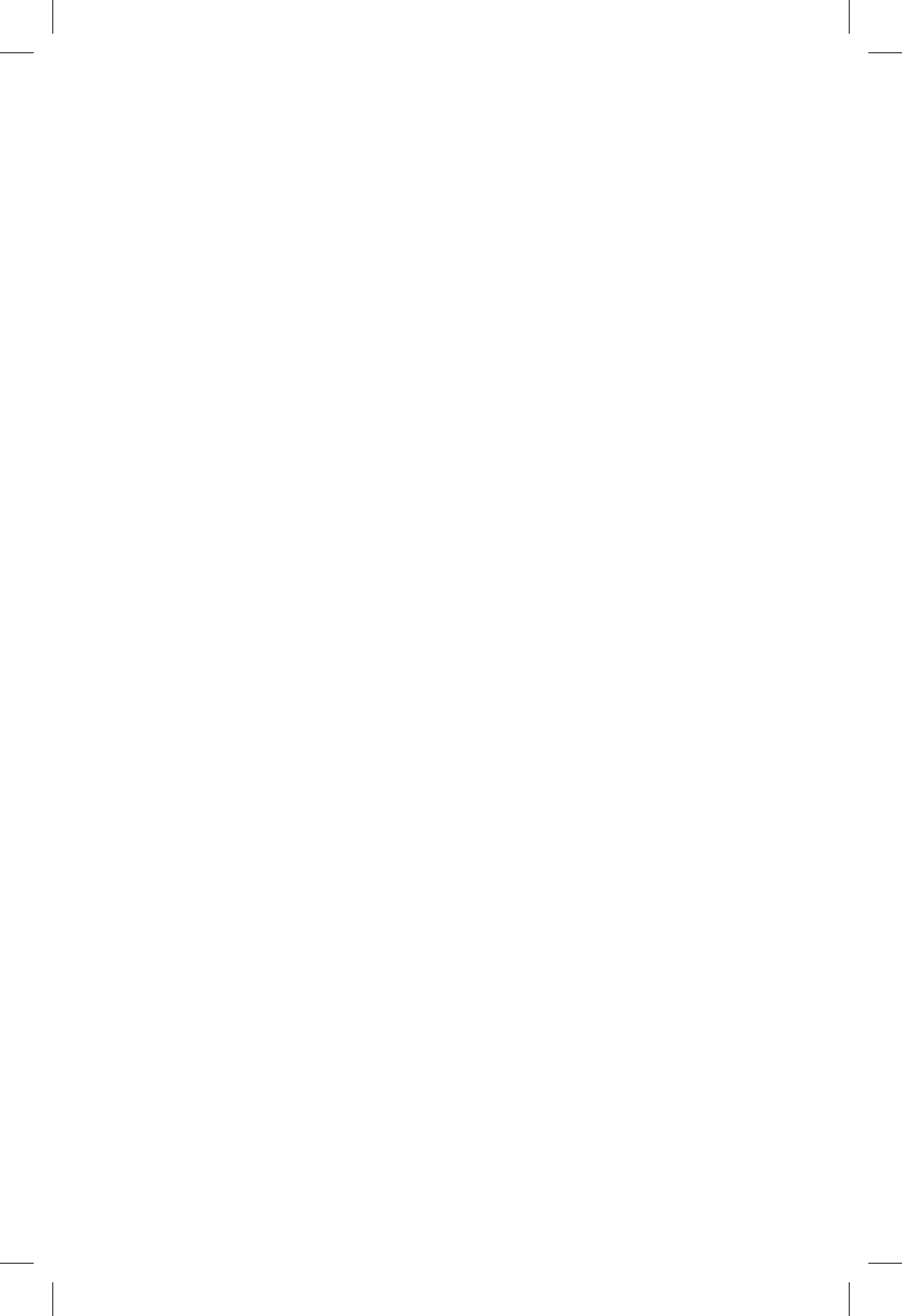
हर मनुष्य के उन विचारों को प्रकृति संतुष्ट करने में मदद करती है जिन्हें वह बहुत ज़्यादा बढ़ावा देता है तथा अच्छे और बुरे दोनों प्रकार के विचारों को बहुत तेज़ी से उभार कर ऊपर ले आने का अवसर प्रदान करती है।

मनुष्य को अपने दोषयुक्त विचारों से मुक्त होने दो, सारा संसार उसकी ओर स्नेहपूर्ण होकर उसकी मदद करने के लिए तैयार हो जाएगा; उसे अपने कमज़ोर और दूषित विचारों को दूर कर लेने दो और बस देखो! उसके मज़बूत इरादों में मदद के लिए हर क़दम पर अनेक मौके सामने उभर आएँगे। उसे अच्छे विचारों को प्रोत्साहित करने दो, और कोई भी बदकिस्मती उसे ग़रीबी और शर्मिन्दगी की मजबूरी से बाँध नहीं सकेगी। यह दुनिया रंगों के विभिन्न संयोजन का कॅलाइडॅस्कोप या बहुरूपदर्शी है, जो आपके निरंतर बदलते विचारों की अतिसंवेदनशील समायोजित तस्वीरों को पल-पल आपके सामने उभारता है।

“तो तुम वही बनोगे जो बनने के लिए तुम कटिबद्ध हो;  
असफलता को उसका मिथ्या संतोष लेने दो  
उस निर्दोष शब्द ‘वातावरण’ में,  
परन्तु आत्मा उसे तिरस्कृत कर, मुक्त है।

“यह समय और आकाश को जीत लेती है  
मौके रूपी उस शेखीबाज़ छलिया को डरा कर  
और हालात की तानाशाही को आदेश देकर  
मुकुट उतार, सेवक की जगह भर दो।  
“मानवीय इच्छा-शक्ति, वह अदृश्य शक्ति,  
अमर आत्मा की संतान,  
किसी भी लक्ष्य के लिए, चीर कर राह बना सकती है  
भले ही ग्रेनाइट की दीवार बीच में हो।

“देरी होने पर धैर्य मत खोओ  
बस इंतज़ार करो समझदारी से;  
जब आत्मा उठ कर आज्ञा देती है  
देवी-देवता भी आज्ञा-पालन को तत्पर रहते हैं।”



# विचार का स्वास्थ्य और शरीर पर प्रभाव

शरीर मन का सेवक है। यह मन के क्रियाकलापों का पालन करता है, चाहे वे जानबूझ कर चुने गए हों या स्वतः ही व्यक्त किए गए हों। अनैतिक विचारों के आदेश पर शरीर तेज़ी से बीमारी और सड़न के गर्त में धँस जाता है; सुंदर और सुखद विचारों के आदेश पर वह सुंदरता और यौवन रूपी वस्त्र धारण कर लेता है।

बीमारी और स्वास्थ्य जैसी परिस्थितियाँ मूलतः विचार में होती हैं। अस्वास्थ्यकर विचार खुद को अस्वस्थ शरीर द्वारा व्यक्त करेंगे। ऐसा माना गया है कि डर के विचार मनुष्य को इतनी तेज़ी से मार सकते हैं जैसे पिस्तौल की गोली और वाकई में वे हज़ारों लोगों को निरंतर मार रहे हैं - हालाँकि धीरे-धीरे। बीमारी उन्हीं को होती है जो बीमारी से भयभीत रहते हैं। चिन्ता तुरन्त ही पूरे शरीर के मनोबल को तोड़ कर बीमारी के प्रवेश का रास्ता खोल देती है; जबकि दूषित विचार, शीघ्र ही स्नायुतंत्र को छिन्न-भिन्न कर देते हैं, भले ही कोई भौतिक रूप से उनमें आसक्त न हों।

दृढ़, पवित्र और सुखद विचार शरीर को मनोहरता और ओज से सशक्त बनाते हैं। शरीर एक कोमल और प्लास्टिक अर्थात् आसानी से मुड़ जाने वाला यंत्र है, जो सहज ही उन विचारों के लिए प्रतिक्रिया देता है, जिनसे वह प्रभावित होता है, और विचार की आदतें अपने अच्छे या बुरे प्रभाव उन पर दिखाएँगी।

मनुष्य जब तक दूषित विचार फैलाता जाएगा, तब तक उसमें प्रवाहित होने वाला रक्त अशुद्ध और जहरीला रहेगा। छल-कपट से रहित हृदय से स्वच्छ शरीर और विशुद्ध जीवन बनता है। कलुषित मन से भ्रष्ट शरीर और कलुषित जीवन उत्पन्न होता है। विचार - कर्म, जीवन और अभिव्यक्ति का झरना है। इस झरने को पवित्र बनाएँ और सबकुछ पवित्र हो जाएगा।

जब तक मनुष्य अपने विचारों को नहीं बदलेगा, तब तक खान-पान बदलने से उसे कोई मदद नहीं मिलेगी। जब मनुष्य अपने विचारों को शुद्ध बना लेता है तब उसे तामसिक भोजन की कामना नहीं रहती।

स्वच्छ विचारों से स्वच्छ आदतें बनती हैं। वे तथाकथित संत जो नहाते नहीं हैं, वास्तव में संत नहीं हैं। वह, जिसने अपने विचारों को शुद्ध करके दृढ़ता प्रदान की है, उसे नुकसान पहुँचाने वाले सूक्ष्मजीवों को महत्त्व नहीं देना है।

यदि आप स्वयं अपने शरीर की रक्षा करना चाहते हैं तो आप अपने मन को चौकन्ना रखिए। यदि आप अपने शरीर को नया जीवन प्रदान करना चाहते हैं, तो सबसे पहले अपने मन को सुंदर बनाएँ। द्वेष, ईर्ष्या, निराशा, विशाद के विचार शरीर के स्वास्थ्य और रौनक को खत्म कर देते हैं। अप्रिय चेहरा अकस्मात् ही नहीं आ जाता; बल्कि यह कटु विचारों द्वारा बनता है। झुर्रियाँ जो चेहरे को बिगाड़ती हैं उनका कारण है मूर्खता, दुर्वासना और घमंड।

मैं एक छियानवे वर्ष की महिला को जानता हूँ जिसका चेहरा किसी अबोध लड़की जैसा दीप्तिवान है। एक और आदमी है जो अर्धेड़ उम्र के करीब है, जिसके चेहरे पर चिन्ता की रेखाएँ बड़े बेमेल रूप में खिंची रहती हैं। पहला चेहरा मधुर और खुशनुमा स्वभाव का परिणाम है, जबकि दूसरा है दुर्वासना और असंतोष का परिणाम।

आपको तब तक मधुर और आरोग्यजनक आवास नहीं मिल सकता जब तक आप अपने कमरे में हवा और सूर्य के प्रकाश को निर्बाध रूप से न आने दें, इसीलिए मन में खुशी, सद्भाव, और प्रशांतता के विचार का सिर्फ सरलता से प्रवेश होने का परिणाम होता है, स्वस्थ शरीर और तेजस्वी, सुखद, शांत मुखमण्डल।

वयोवृद्धों के चेहरों पर सहानुभूति द्वारा बनी झुर्रियाँ होती हैं, दूसरों के चेहरे पर सशक्त और पवित्र विचारों का प्रभाव होता है जबकि अन्य के चेहरों पर दुर्वासना का प्रभाव होता है। कौन उन्हें पहचान नहीं पाएगा? वे लोग जो ईमानदारी से जीवन यापन करते हैं, उनके लिए उम्र ढलते सूर्य के समान शांत, प्रशांत और मृदुल होती है। मैंने हाल ही में एक दार्शनिक को उसकी मृत्युशैया पर देखा है। वह सिर्फ उम्र से ही वृद्ध था। जितनी मधुरता और शांति से उसने अपना जीवन जिया था, उसकी मृत्यु भी वैसी ही थी।

शरीर की बीमारियों को दूर करने के लिए प्रसन्नता से भरे विचारों जैसा और कोई डॉक्टर नहीं होता है। दुःख और व्यथा की छाया को हटाने के लिए सद्भाव अथवा अपनापन दर्शाकर सांत्वना प्रदान करने के अतिरिक्त और कुछ नहीं हो सकता। लगातार कटुता, संदेह, ईर्ष्या और दुर्भावपूर्ण विचारों में रहना, बिलकुल ऐसा ही है, मानो खुद के बनाए हुए बन्दीगृह में कैद रहना। लेकिन सभी के बारे में अच्छा सोचना, सभी के साथ प्रसन्न रहना, धैर्यपूर्वक सभी में अच्छाइयों को ढूँढ़ने का प्रयास करना - ऐसे निःस्वार्थ विचार ही स्वर्ग के द्वार हैं; और दिन-प्रतिदिन हर प्राणी के प्रति शांति के विचार बनाए रखने वालों को अनुपम शांति मिलेगी।





विचार और उद्देश्य

जब तक विचारों को उद्देश्य से न जोड़ दिया जाए, तब तक कोई भी बौद्धिक उपलब्धि नहीं हो होती। जीवन रूपी भवसागर में विचारों के मस्तूल वाला छोटा जहाज़ अधिकतर इधर-उधर 'भटकता' रहता है। लक्ष्य-विहीनता एक दुर्गुण है और इधर-उधर भटकना उस व्यक्ति के लिए जारी नहीं रहना चाहिए जो विनाश और विध्वंस से साफ़ बचकर निकल जाना चाहता है।

वे लोग जिनके लिए जीवन में कोई विशेष उद्देश्य नहीं है, वे स्वयं पर तरस खाते हैं और आसानी से छोटी-छोटी चिन्ताओं, दुःख-दर्द और तकलीफ़ों के शिकार हो जाते हैं, जैसे कि जानबूझ कर किए गए पाप कर्म (भले ही किसी दूसरे रास्ते से किए गए हों) - ये सभी बातें कमज़ोरियों को दर्शाती हैं, जिनका परिणाम होता है नुक़सान, अप्रसन्नता और असफलता क्योंकि शक्ति से विकसित होने वाले इस ब्रह्माण्ड में कमज़ोरी हमेशा के लिए कायम नहीं रह सकती।

मनुष्य को अपने हृदय में किसी न्यायसंगत उद्देश्य को धारण करना चाहिए और उसे पूरा करने के लिए कृतसंकल्प होना चाहिए। इस उद्देश्य को उसे अपने विचारों का केन्द्र बिन्दु बनाना चाहिए। उस समय विशेष में उसके स्वभाव के अनुसार, यह आध्यात्मिक आदर्श या किसी सांसारिक विषय का रूप ले सकता है; लेकिन यह जो भी हो, उसे अपनी विचार-शक्ति उस विषय पर केन्द्रित रखनी चाहिए, जिसे उसने अपने सामने संकल्प के रूप में रखा है। इस उद्देश्य को उसे अपना सबसे महत्त्वपूर्ण कर्तव्य मानना चाहिए और उसे प्राप्त करने

के लिए खुद को समर्पित करना चाहिए, अपने विचारों को क्षणभंगुर भ्रांतियों, लालसाओं और कल्पनाओं में भटकने नहीं देना चाहिए। आत्म-नियंत्रण और विचार की सच्ची एकाग्रता के लिए यह राज-मार्ग है। यहाँ तक कि अगर वह बार-बार अपना उद्देश्य पूरा करने में असफल हो जाता है, (जैसा कि उसका असफल होना तय है, जब तक कि वह इस कमज़ोरी को दूर न कर ले) इस तरह प्राप्त चरित्र की शक्ति उसकी सच्ची सफलता का मापदण्ड होगी और भविष्य के लिए सामर्थ्य और विजय का एक नया प्रारम्भिक बिन्दु तैयार करेगी।

वे लोग जो एक महान उद्देश्य का बोध रखने के लिए तैयार नहीं हैं, उन्हें कर्तव्य के दोषमुक्त अनुपालन के लिए अपने विचारों को एक महान उद्देश्य पर केन्द्रित कर लेना चाहिए, भले ही उनका काम कितना ही नगण्य क्यों न लगे। केवल इसी प्रकार से विचारों को एकत्रित करके केन्द्रित किया जा सकता है और दृढ़ निश्चय और ऊर्जा विकसित की जा सकती है; ऐसा कर लेने पर, कुछ भी शेष नहीं रह जाता जिसे पूरा न किया जा सके।

अपनी कमज़ोरी को जानते हुए और इस सत्य पर विश्वास करते हुए - कि प्रयास और अभ्यास से ही शक्ति विकसित की जा सकती है - सबसे कमज़ोर आत्मा भी इस पर विश्वास करते हुए तुरन्त प्रयास करना शुरू कर देगी। प्रयास पर प्रयास, धीरज पर धीरज और शक्ति पर शक्ति जुड़ते जाने से, आत्मा

कभी विकसित होना बंद नहीं करेगी और आखिरकार दिव्यता के समान सशक्त हो जाएगी।

जैसे शारीरिक रूप से कमज़ोर मनुष्य, सावधानी और धैर्यपूर्वक प्रशिक्षित होकर अपने आपको शक्तिशाली बना सकता है, वैसे ही कमज़ोर विचारों वाला मनुष्य, सही दिशा में सोच-विचार करके स्वयं को शक्तिशाली बना सकता है।

निरुद्देश्यहीनता तथा कमज़ोरी को दूर करने के लिए और संकल्प के साथ विचार करना शुरू करने के लिए, ऐसे शक्तिशाली लोगों की श्रेणी में प्रवेश करना चाहिए जो असफलता को उपलब्धि के लिए केवल एक राह मानते हैं; जो सभी दशाओं को अपने निर्माण में सहायक बना लेते हैं, जो पूरी शक्ति से सोचते हैं, निडरता से कोशिश करते हैं और निपुणता से कार्य का सम्पादन करते हैं।

अपने उद्देश्य को समझ लेने पर, उसे प्राप्त करने के लिए मनुष्य को बिना दाएँ-बाएँ देखे मानसिक रूप से, एक सीधा रास्ता चुन लेना चाहिए। संदेह और डर को कड़ाई से निकाल देना चाहिए; वे विघटनकारी तत्व हैं जो प्रयास की सीधी रेखा को तितर-बितर करके, उसे टेढ़ा-मेढ़ा, निष्प्रभावी और बेकार कर देते हैं। संदेह और डर के विचारों से न कोई काम पूरा होता है और न कभी किया जा सकता है। वे हमेशा ही असफलता की ओर ले जाते हैं। उद्देश्य पूरा करने के लिए

ऊर्जा और शक्ति चाहिए और जब संदेह और डर घर कर लेते हैं तो तमाम दृढ़ विचार खत्म हो जाते हैं।

हम इस काम को कर सकते हैं, इस भान के होते ही इच्छाशक्ति अपने आप आ जाती है। संदेह और डर ज्ञान के सबसे बड़े शत्रु हैं, और वह जो उनका वध नहीं करता, जो इन्हें बढ़ावा देता है, खुद को हर कदम पर विफल कर देता है।

वह, जिसने संदेह और डर पर विजय पा ली, उसने असफलता को जीत लिया है। उसका हर विचार ऊर्जा से परिपूर्ण होता है और हिम्मत से हर कठिनाई का सामना करके समझदारी से उस पर विजय पाई जाती है। उसके उद्देश्य सही समय पर रोपे जाते हैं जो फलते-फूलते हैं और ऐसे फल उत्पन्न करते हैं जो झड़ कर समय से पहले नहीं गिर जाते।

वे विचार जो उद्देश्य के प्रति निर्भयता से परिपूर्ण होते हैं, वे नवनिर्माण की शक्ति बन जाते हैं। वह मनुष्य जो इस बात को जानता है, वह मात्र अस्थिर विचारों और चंचल उत्तेजनाओं का पुलिंदा न रह कर, कुछ उच्चतर और सशक्त बनने को तैयार हो जाता है। वह मनुष्य जो ऐसा करता है, वह सचेत रह कर समझदारी से अपनी मानसिक शक्तियों को नियंत्रित करने वाला बन जाता है।



उपलब्धि में  
विचार-तत्त्व



वह सबकुछ जो मनुष्य हासिल करता है या जो कुछ हासिल करने में असफल रहता है, वह सीधे-सीधे उसके अपने विचारों का परिणाम है। उचित रूप से व्यवस्थित जगत में, संतुलन के अभाव का अर्थ होगा पूरी तरह से विनाश, जिसमें व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी सम्पूर्ण होनी चाहिए। मनुष्य की कमज़ोरी और शक्ति, पवित्रता और अपवित्रता उसकी अपनी होती है, किसी और की नहीं। वे खुद उसके द्वारा उत्पन्न होती हैं, किसी और के द्वारा नहीं और उन्हें केवल उसी के द्वारा बदला जा सकता है, किसी अन्य के द्वारा तो कभी नहीं। उसकी परिस्थिति भी उसकी अपनी होती है, किसी और मनुष्य की नहीं। उसकी दुःख-तकलीफ़ और उसकी खुशी भीतर से पैदा होती है। जैसा वह सोचता है, वैसा ही वह होता है; जैसा वह सोचना जारी रखता है, वह वैसा ही बना रहता है।

कोई बलवान मनुष्य दूसरे कमज़ोर मनुष्य की मदद तब तक नहीं कर सकता, जब तक वह कमज़ोर मनुष्य मदद लेने के लिए तैयार न हो, और तब भी कमज़ोर मनुष्य को खुद ही बलवान बनना चाहिए। अपने खुद के प्रयास से उसे वह शक्ति विकसित करनी चाहिए जिसे वह दूसरों में सराहता है। उसकी परिस्थिति को उसके अलावा कोई और नहीं बदल सकता।

मनुष्यों के लिए यह सोचना और कहना बहुत सामान्य होता है, “बहुत से मनुष्य गुलाम होते हैं क्योंकि उनमें एक अत्याचारी है; हमें अत्याचारी से नफ़रत होनी चाहिए।” अब, फिर भी, कुछ लोगों में इस राय को पलटने की प्रवृत्ति बढ़ रही है कि वे कहें, “एक मनुष्य अत्याचारी है क्योंकि बहुत से गुलाम होते

हैं; तो आओ हम गुलामों का तिरस्कार करें।” सच्चाई यह है कि अत्याचारी और गुलाम अनजाने में सहयोगी हैं, ऊपरी तौर पर वे एक-दूसरे को दुःख देते हैं जबकि वास्तव में वे खुद को दुःख देते हैं।

आदर्श ज्ञान, उत्पीड़ित की कमज़ोरी में और अत्याचार करने वाले की शक्ति के दुरुपयोग, दोनों में नियम की कार्यवाही देखता है। आदर्श प्रेम, दोनों ही स्थितियों में अपरिहार्य तकलीफ़ को देख कर, किसी की भी निन्दा नहीं करता। आदर्श करुणा अत्याचारी और उत्पीड़ित दोनों को ही गले लगा लेती है।

वह, जिसने कमज़ोरी पर विजय हासिल कर ली है और तमाम स्वार्थपूर्ण विचारों को दूर कर लिया है, वह न अत्याचारी होता है और न उत्पीड़ित। वह स्वतंत्र है।

मनुष्य केवल अपने विचारों को उन्नत करके ही ऊँचा उठ सकता है, जीत सकता है और विजय प्राप्त कर सकता है। अपने विचारों को उन्नत करने से इनकार करने पर वह कमज़ोर, दयनीय और दुःखी रहता है।

मनुष्य को किसी भी चीज़ को हासिल करने से पहले, चाहे वे सांसारिक वस्तुएँ ही हों, उसे अपने विचारों को पाशविक आसक्ति की गुलामी के ऊपर उन्नत करना ही होगा। इसमें सफलता हासिल करने के लिए भले ही वह तमाम पशुप्रवृत्ति और स्वार्थपरता न छोड़ पाए, फिर भी कम से कम उसका

कुछ अंश तो उसे त्यागना ही होगा। वह मनुष्य जिसका पहला विचार पाशविक आसक्ति है, न तो वह सही ढंग से सोच सकता है, न ही व्यवस्थित तरीके से योजना बना सकता है। वह अपने अन्तर्निहित संसाधनों को न तो पहचान सकता है और न ही उन्हें विकसित कर सकता है, और किसी भी ज़िम्मेदारी को निभाने में असफल हो जाता है। अपने विचारों को साहसपूर्वक नियंत्रित न करने के कारण ही वह कई मामलों को नियंत्रित नहीं कर पाता और गम्भीरता से निभाई जाने वाली ज़िम्मेदारियाँ नहीं उठा सकता। वह स्वतंत्र रूप से कार्य करने में सक्षम नहीं है, न अपने बूते पर कुछ कर सकता है बल्कि वह जिन विचारों को पसन्द करता है, उन्हीं पर सीमित रहता है।

त्याग किए बिना कोई भी प्रगति या उपलब्धि नहीं हो सकती। मनुष्य की सांसारिक सफलताएँ उसी अनुपात में होंगी, जितना वह अपने भ्रामक पाशविक विचारों को त्याग देता है एवं अपने संकल्प और आत्मनिर्भरता को दृढ़ करके, अपने मन को अपनी योजनाओं के विकास के लिए केन्द्रित कर लेता है। वह अपने विचारों को जितना उन्नत कर लेता है, उतना ही सदाचारी, ईमानदार और पौरुषयुक्त बन जाता है, और उसे उतनी ही अधिक सफलता मिलेगी, उसकी उपलब्धियाँ उतनी ही सुखदायी और टिकाऊ होंगी।

यह ब्रह्माण्ड लोभी, बेईमान, झूठे और शातिर लोगों के पक्ष में नहीं रहता, हालाँकि सतही तौर पर कभी-कभी ऐसा प्रतीत होता है; यह सच्चे, उदार और ईमानदार लोगों की मदद करता

है। हर युग के महान शिक्षकों ने अलग-अलग शब्दों में इस बात की घोषणा की है और इस बात की पुष्टि करने और उसे जानने के लिए मनुष्य को अपने विचारों को उन्नत करके, खुद को ज़्यादा से ज़्यादा सदाचारी बनाने के लिए कटिबद्ध होना पड़ेगा।

बौद्धिक उपलब्धियाँ उन विचारों का परिणाम हैं जो ज्ञान की खोज के लिए अथवा जीवन और प्रकृति में सौन्दर्य और सत्य के प्रति समर्पित हैं। कभी-कभी ऐसी उपलब्धियाँ अभिमान और महत्त्वाकांक्षा से भी सम्बन्धित होती हैं लेकिन ये उन विशिष्टताओं के परिणाम नहीं हैं; बल्कि वे लम्बे समय तक किए गए कठिन प्रयास तथा पवित्र और निःस्वार्थी विचारों के स्वाभाविक परिणाम हैं।

पावन आकांक्षाओं की पूर्ति ही आध्यात्मिक उपलब्धियाँ हैं। जो मनुष्य उन्नत और महान विचारों की संकल्पना में निरंतर रहता है, जो हर शुद्ध और निःस्वार्थ वस्तु में बसता है - जिस प्रकार सूर्य अपनी पराकाष्ठा और चन्द्रमा अपने पूर्णत्व तक पहुँचता है, निःसंदेह ऐसा मनुष्य अपने चरित्र में विवेकशील और उदात्त बन जाता है और प्रभावशाली एवं सौभाग्यशाली स्थिति तक पहुँच जाता है।

किसी भी प्रकार की उपलब्धि प्रयास का प्रतिफलन और विचारों का सिरताज है। आत्मनियंत्रण, संकल्पना, परिशुद्धता, नीतिपरायणता और सही दिशा-निर्देशित विचारों की सहायता

से मनुष्य का उत्थान होता है; पशुता, निष्क्रियता, अशुद्धता, भ्रष्टाचार और भ्रामक विचार मनुष्य के पतन का कारण होते हैं।

मनुष्य संसार में उच्च कोटि की सफलता हासिल कर सकता है और आध्यात्मिक क्षेत्र में भी बुलन्दियों तक जा सकता है लेकिन अभिमानी, भ्रष्ट और स्वार्थी विचारों को अपने ऊपर हावी होने देने पर फिर से वह निर्बलता और दुर्भाग्य के गर्त में गिर जाता है।

सही विचार द्वारा प्राप्त विजय को सजगता से ही बरकरार रखा जा सकता है। सफलता के प्रति आश्वस्त रहने पर कई लोग एहतियात नहीं बरतते और शीघ्र ही असफलता की ओर फिसलने लगते हैं।

सभी उपलब्धियाँ, चाहे वे व्यावसायिक, बौद्धिक या आध्यात्मिक जगत की हों, वे निश्चित रूप से प्रत्यक्ष विचारों का परिणाम होती हैं, जो एक ही नियम द्वारा शासित हैं और एक ही तरीके की हैं; उनमें अन्तर केवल उपलब्धि के विषय का होता है।

वह जो कम हासिल करना चाहता है उसे कम त्याग करना पड़ेगा; वह जो अधिक हासिल करना चाहता है, उसे अधिक त्याग करना पड़ेगा; और जो उच्चतम को हासिल करना चाहता है, उसे महान त्याग करना पड़ेगा।

परिकल्पनाएँ और आदर्श

स्वप्नद्रष्टा विश्व के उद्धारक होते हैं। जिस तरह अदृश्य संसार दृश्य संसार को सम्भाले रखता है, इसी प्रकार अपनी तमाम तकलीफों, गुनाहों और घृणित कार्यों की वजह से मनुष्य अपने एकमात्र स्वप्नद्रष्टा के सुंदर दृश्यों से पोषित होता है। मानवजाति अपने स्वप्नद्रष्टाओं को भूल नहीं सकती; वह उनके आदर्शों को धूमिल होकर मिटने नहीं दे सकती; वह उन्हीं में जीवित रहती है; और वह उन्हें उन वास्तविकताओं के रूप में पहचानती है, जिन्हें वह एक दिन देखेगी और जानेगी।

रचयिता, मूर्तिकार, चित्रकार, कवि, पैगम्बर, संत-ऋषि सभी परलोक के सृष्टिकर्ता हैं - स्वर्ग के वास्तुकार। विश्व इसीलिए सुंदर है, क्योंकि वे लोग इसका हिस्सा रहे हैं; उनके बिना संघर्ष करने वाली मानवजाति नष्ट हो जाएगी।

जो अपने हृदय में सुंदर परिकल्पना और उच्च आदर्श सँजोता है, वही एक दिन उन्हें साकार कर सकता है। कोलम्बस ने एक अन्य विश्व की परिकल्पना सँजोयी और उसे खोज भी निकाला; कोपरनिकस ने अनेक विश्व और विस्तृत ब्रह्माण्ड की परिकल्पना सँजोए रखी और उन्हें उजागर किया; भगवान बुद्ध ने निष्कलंक सौंदर्य एवं उत्तम शांतिपूर्ण आध्यात्मिक विश्व की परिकल्पना का अवलोकन किया और उसमें प्रवेश भी किया।

अपने सपनों को सँजोए रखो, अपने आदर्शों को सँजोए रखो, अपने हृदय को प्रेरित करने वाले संगीत को सँजोए

रखो, क्योंकि आपके मन में आकार लेती हुई सुंदरता, आपके विचारों को आच्छादित करने वाला माधुर्य, तथा सारी आनन्ददायी परिस्थितियाँ इन्हीं में से विकसित होंगी और दिव्य वातावरण का विकास होगा। यदि इन सबके प्रति आप सच्चे हैं तो अंत में आपके विश्व का निर्माण हो जाएगा।

इच्छा रखने का अर्थ है - उसे प्राप्त करना; आकांक्षा रखने का अर्थ है - उसकी उपलब्धि। क्या मनुष्य की निम्नतम स्तर की इच्छाओं की तुष्टि पूरी तरह से हो जाएगी और उसकी पवित्रतम अभिलाषाएँ प्रोत्साहन की कमी के कारण दम तोड़ देंगी? - विधान ऐसा नहीं है। “माँगो और पाओ,” के सन्दर्भ में इच्छाओं की ऐसी दशा कभी नहीं हो सकती।

उदात्त सपने देखो, और तुम जैसे सपने देखोगे, वैसे ही बन जाओगे। भविष्य की तुम्हारी दूरदेशी में इस बात की आशा है कि तुम एक दिन क्या बनोगे; तुम्हारा आदर्श इस बात की भविष्यवाणी है कि आखिरकार तुम क्या अनावृत करोगे।

बड़ी से बड़ी उपलब्धि भी शुरू में, कुछ समय के लिए एक सपना ही थी। इतना बड़ा बरगद का पेड़ भी प्रसुप्त अवस्था में बीज में ही निहित होता है, चूज़ा भी अण्डे में प्रतीक्षा करता है, और आत्मा की उच्चतम कल्पनाशक्ति में एक जाग्रत फ़रिश्ता प्राण डालता है। सपने असलियत के बीज हैं।



आपकी परिस्थितियाँ प्रतिकूल हो सकती हैं, लेकिन यदि आप किसी आदर्श को नज़र में रखें और उस तक पहुँचने की कोशिश करें तो परिस्थितियाँ अधिक समय तक प्रतिकूल नहीं रहेंगी। आप अपने *अंतरतम* की यात्रा करते हुए *बाहर* अविचल नहीं रह सकते। यहाँ उदाहरण है एक युवक का, जो गरीबी और परिश्रम से दबा हुआ है, किसी भी प्रकार के कार्य के लिए परिष्कृत नहीं है, अप्रशिक्षित है और जिसे लम्बे समय तक ऐसी जगह काम करना पड़ता है जहाँ का वातावरण स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं है। लेकिन फिर भी, वह बेहतर चीज़ों के सपने देखता है; वह बुद्धिमत्ता, परिष्कृति, अनुग्रह और सौंदर्य के सपने देखता है। वह जीवन की एक आदर्श परिस्थिति के बारे में कल्पना करके, उसे मानसिक रूप से निर्मित करता है। प्रशस्त स्वतंत्रता और विस्तृत कार्यक्षेत्र की परिकल्पना उस पर अपना अधिकार जमा लेती है। उसकी व्याकुलता उसे कार्य के लिए प्रेरित करती है और वह अपने बचे हुए सारे समय तथा साधनों को अपनी अव्यक्त शक्ति एवं संसाधनों के विकास में लगा देता है।

शीघ्र ही उसका मन इस तरह परिवर्तित हो जाता है कि उस कार्यशाला में अब उसका मन नहीं लगता। उसका मन अपनी मानसिकता के साथ सामंजस्य न बैठाने के कारण, उसके जीवन से इस तरह हट जाता है, जिस तरह मनुष्य पहने हुए वस्त्र को उतार फेंकता है; और अवसरों के बढ़ने के कारण, जो उसकी बढ़ती हुई शक्तियों के कार्यक्षेत्र में योग्य बैठती हैं, वह उसमें से हमेशा के लिए निकल जाता है।

वर्षों बाद, हम इस नवयुवक को एक वयस्क के रूप में पाते हैं। हम उसे मन की कुछ विशेष शक्तियों के स्वामी के रूप में पाते हैं, जिनका उपयोग वह विश्वव्यापी प्रभाव और लगभग बेजोड़ ताकत के साथ करता है। वह अपने हाथों में विशालकाय ज़िम्मेदारियों की डोर थामे हुए है; उसकी वाणी सुनकर .....जीवन बदल जाते हैं! स्त्री और पुरुष उसके शब्दों का अनुसरण करके अपने चरित्र में सुधार करने लगते हैं, वह सूर्य की भाँति अटल और ऐसा प्रकाशवान केन्द्र बन जाता है, जिसके चारों ओर असंख्य नियतियाँ परिक्रमण करती हैं। उसने युवावस्था के अपने विज्ञान यानी अपनी परिकल्पना को साकार कर लिया है। अपने आदर्श के साथ वह एकाकार हो गया है।

हे! युवा पाठक, आप भी अपने हृदय की परिकल्पना को साकार करेंगे (निराधार इच्छा को नहीं), चाहे वह निम्न स्तर की हों या सुंदर अथवा दोनों प्रकार की मिलीजुली। आपका आंतरिक झुकाव सदा ही उसकी ओर होगा, जिसे आप चोरी छिपे मन में सबसे ज़्यादा चाहते हैं। आपके विचारों का अक्षरशः परिणाम आपके हाथों में रखा जाएगा। आपको वही मिलेगा जो आपने कमाया है - न उससे कम, न उससे ज़्यादा। आपका वर्तमान वातावरण चाहे कुछ भी हो, आपके अपने विचारों, आपके आदर्श, आपकी परिकल्पना के साथ ही आपका उत्थान या पतन होगा। अपने पर हावी इच्छा के अनुकूल, अपनी नगण्य अथवा प्रभावी महत्वाकांक्षा के अनुकूल ही आप महान बनते हैं। स्टेन्टन डेविस कर्कहम के सुंदर शब्दों में, “आप अपने कर्मों का लेखा-जोखा रखते

होंगे, और अब तक जो आपके आदर्शों के बीच की रुकावट बन रहे थे, उस द्वार से चल कर आप निकल जाएँगे और स्वयं को ऐसे दर्शकगण के सामने पाएँगे - कलम अभी भी आपके कान के पीछे होगी, हाथों पर स्याही के धब्बे होंगे और तभी वहाँ आपकी प्रेरणा बौछार के रूप में फूट पड़ेगी। आप भले ही भेड़ें चरा रहे होंगे, और कभी ग्रामीण देहाती की तरह शहर में चकित होकर, मुँह बाये हैरान निरुद्देश्य घूम रहे होंगे। इसी प्रकार अपनी आत्मा के निर्भीक मार्गदर्शन में आप अपने गुरु के कक्ष में पहुँच जाते हैं - और कुछ समय बाद वे कहेंगे, 'तुम्हें सिखाने के लिए अब मेरे पास और कुछ नहीं है।' अब आप, गुरु बन गए हैं जो अभी कुछ देर पहले तक भेड़ें चराते समय महान चीज़ों के सपना देखा करता था। इस संसार के पुनरुत्थान के कार्य को अपने ऊपर लेने के लिए आपको आरी और रंदा छोड़ देना पड़ेगा।"

विचारविहीन, अनभिज्ञ और अकर्मण्य मनुष्य केवल संयोग, सौभाग्य और अवसर की बातें करते हैं, वे चीज़ों को नहीं बल्कि उनके प्रत्यक्ष प्रभावों को ही देखते हैं। किसी मनुष्य को धनवान होते देख कर वे कहते हैं, "वह कितना सौभाग्यशाली है!" किसी अन्य की बुद्धिमत्ता को देख कर वे चिल्ला उठते हैं, "भाग्य ने उसकी कितनी सहायता की है!" इसी तरह किसी दूसरे के संतसुलभ चरित्र और सर्वसामान्य जनता पर उसके गहरे प्रभाव को देख कर वे टिप्पणी करते हैं, "देखो! जीवन के हर मोड़ पर संयोग कैसे उसकी मदद करता है!" अपने उस अनुभव को पाने के लिए, इन पुरुषों ने, स्वेच्छा से जिन

संघर्षों, असफलताओं और मुसीबतों का सामना किया है, वे उन्हें नहीं देखते। उन्हें, उन लोगों के द्वारा किए गए त्याग और निर्भीक प्रयासों की कोई जानकारी नहीं है, किस तरह से उन्होंने अपनी श्रद्धा और विश्वास बनाए रखा कि सबसे कठिन प्रतीत होने वाले कार्य पर वे विजय प्राप्त करेंगे, और अपने हृदय की परिकल्पना को साकार करेंगे। वे लोग उनके मन की व्यथा और उदासी को नहीं जानते; वे केवल उस बाहरी उत्साह और प्रकाश को ही देख पाते हैं, जिसे वे 'भाग्य' का नाम दे देते हैं। वे लोग मुसीबतों से भरी उनकी लम्बी यात्रा नहीं देख पाते बल्कि केवल सुहावने लक्ष्य को देख कर कहते हैं - 'कैसी खुशकिस्मती!' वे कष्टों से भरी इस प्रक्रिया को नहीं समझते, केवल परिणाम को देख कर उसे 'संयोग' मान लेते हैं।

सभी मानवीय मामलों में प्रयास और परिणाम होते हैं, और प्रयास की दृढ़ता ही परिणाम का परिमाण है - संयोग नहीं। शक्तियाँ, भौतिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक सम्पत्ति रूपी 'उपहार' प्रयास के वे फल हैं जो पूर्ण किए गए विचार, पूरे किए गए लक्ष्य और साकार की गई परिकल्पनाएँ हैं।

जिस परिकल्पना को आप अपने मन में गौरवान्वित करते हैं, जिस आदर्श को आप अपने हृदय के सिहांसन पर आसीन करते हैं - इसी के द्वारा आप अपने जीवन को निर्मित करेंगे और आप यही बनेंगे।



प्रशांति

मन की शांति समझदारी के बहुमूल्य सुंदर रत्नों में से एक है। यह लम्बे समय तक धैर्यपूर्वक किए गए आत्मनियंत्रण के प्रयास का परिणाम है। इसकी मौजूदगी परिपक्व अनुभव का संकेत है और विचार के नियमों और उनके संचालन के सामान्य ज्ञान से कहीं अधिक है।

मनुष्य उसी अनुपात में शांत रहता है जितना कि वह स्वयं को विचारों द्वारा विकसित जीव समझता है, क्योंकि ऐसे ज्ञान के लिए दूसरों के बारे में यह समझना ज़रूरी हो जाता है कि वे लोग उनके खुद के विचारों का परिणाम हैं। और जैसे-जैसे वह सही समझ विकसित करता जाता है, तथा कारण और प्रभाव के फलस्वरूप अधिकाधिक स्पष्टता से चीज़ों के आपसी सम्बन्धों को देखता है; वह संतुलित, स्थिर और शांत बना रहता है, तथा ज़रा-ज़रा सी बात पर परेशान और दुःखी होकर, आग बबूला हो जाना और बात का बतंगड़ बनाना बंद कर देता है।

शांत प्रवृत्ति का मनुष्य, खुद को काबू में रखना सीख कर, यह जान लेता है कि खुद को दूसरों के अनुकूल कैसे बनाया जाए। बदले में, वे उसकी आध्यात्मिक शक्ति का सम्मान करते हैं और महसूस करते हैं कि वे उससे कुछ सीख सकते हैं और उस पर भरोसा कर सकते हैं। मनुष्य जितना ही भीतर से शांत होता जाता है, भलाई के प्रति उसकी सफलता, उसका प्रभाव और उसकी शक्ति उतनी ही अधिक होती जाती है। एक सामान्य व्यापारी भी अनुभव करेगा कि जैसे-जैसे वह

आत्मनियंत्रण और धीरज विकसित करता है, अपने व्यापार में वह उतनी ही अधिक सम्पन्नता प्राप्त करता है, क्योंकि लोग सदा ही ऐसे मनुष्य के साथ सम्बन्ध रखना पसन्द करेंगे जिसका आचरण प्रभावशाली रूप से संयमित होता है।

शांत और प्रभावशाली मनुष्य सदा ही सम्मान और स्नेह का पात्र होता है। वह प्यासी धरती पर छायादार वृक्ष या तूफान में आश्रय देने वाली चट्टान के समान है। “शांतचित्त हृदय, मधुर स्वभाव और संतुलित जीवन को भला कौन नहीं चाहेगा? इससे फ़र्क नहीं पड़ता कि बरसात है या धूप या जिनके पास ऐसे आशीर्वाद हैं उनमें क्या परिवर्तन आ रहे हैं, क्योंकि वे सदा ही आकर्षक, मधुर और शांत बने रहते हैं। चरित्र का वह उत्कृष्ट संतुलन, जिसे हम प्रशांतता कहते हैं - संस्कृति का अंतिम अध्याय है, आत्मा का फलन है। यह उतना ही मूल्यवान है जितना कि विवेक, जो सोने से भी, हाँ, खरे सोने से भी अधिक वांछित है। एक प्रशांत जीवन के मुकाबले, केवल धन के पीछे भागना कितना निरर्थक है - लहरों के नीचे, समुद्री तूफानों की पकड़ के परे, ऐसा जीवन जो सत्य के महासागर में वास करता है - शाश्वत प्रशांति में!

“हम ऐसे कितने ही लोगों को जानते हैं जो अपने जीवन को कटुता से भर लेते हैं, और अपने आक्रामक स्वभाव से जीवन में उस सबका सर्वनाश कर लेते हैं जो सुंदर और मधुर है, जो अपने चरित्र के संतुलन को बरबाद करके दुश्मनी मोल ले लेते हैं! प्रश्न यह है कि आत्मनियंत्रण के अभाव में, क्या



अधिकांश मनुष्य अपनी खुशियों को खत्म कर, अपने जीवन को बरबाद नहीं कर लेते? अपने जीवन में हम केवल कुछ एक ही ऐसे लोगों से मिलते हैं जो पूरी तरह से संतुलित हैं और जिनके पास वह उत्कृष्ट शालीनता होती है जो परिष्कृत चरित्र का विशेष लक्षण है!”

हाँ, मानवजाति जैसे अनियंत्रित भावावेश से उमड़ती है, बेलगाम दुःख से उत्तेजित होकर संदेह और चिंता से इधर-उधर थपेड़े खाती है। वहीं, केवल एक विवेकशील मनुष्य, जिसके विचार शुद्ध और नियंत्रित हैं, वह अपनी आत्मा की हवाओं और आँधियों को आज्ञापालन के लिए मजबूर कर लेता है।

समुद्री तूफ़ानों में हिचकोले खाई हुई आत्माओं, आप चाहे कहीं पर भी हों, चाहे कैसी भी परिस्थितियों में आप रहते हों, जान लें कि जीवन रूपी भवसागर में आशीर्वाद रूपी टापू मुस्कुरा रहे हैं और आपके आदर्श के उज्ज्वल तट आपके आने की राह देख रहे हैं। अपने विचार रूपी पतवार पर अपनी पकड़ मज़बूत रखिए। आपकी आत्मा की गहराइयों में, आदेश देने वाला मालिक लेटा हुआ है। वह है, लेकिन सुप्त अवस्था में है; उसे जाग्रत करो। आत्मनियंत्रण मनोबल है; सही विचार निपुणता है; प्रशांतता शक्ति है। अपने हृदय में यह भाव बनाएँ, “नीरव शांति; शांत बने रहें!”



