

मास्टर चोआ कॉक सुई

द

स्पृह कंस



मास्टर चोआ कॉक सुइ

# द स्प्रिंकंस

शार्लट एंडरसन द्वारा  
अनुवादित, मुद्रित एवं संपादित

अखिल भारतीय योग विद्या प्रानिक हिलिंग फाउन्डेशन  
तिरुपति, भारत





## समर्पण

बोधिसत्त्व श्री मेंलिंग जी को  
चौहान जिग मे लिंग जी को  
ग्रैण्ड मास्टर चोआ कोक सुई जी को  
इस पुस्तक मे प्रस्तावित तथ्य व  
विवेचना,  
उन पाठकों को जो यह अमूल्य उपदेश  
पा रहे हैं,  
अपने व्यावहारिक व आध्यात्मिक विकास  
मे संतुलन स्थापित करने, व  
एकीकरण करने मे, सहायक सिद्ध हो।

## आभार

महागुरु जी श्री मेलिंग जी को,  
उनके वरिष्ठ शिष्य, चोहान जिंग मे लिंगजी को,

हमारे परमपूज्य, परमप्रिय आध्यात्मिक गुरु  
मास्टर चोआ कॉक सुई जी को ,

हम कृतज्ञ हैं— आपके अनेकानेक आशीष के लिए, व आपकी  
सृजनात्मकता एंव करुणाशीलता के प्रेरणात्मक उदाहरण के लिए।

परमप्रिय मास्टर चोआ, आपकी शिक्षा के द्वारा आपकी वाणी हम  
नित्य सुन सके इस सुअवसर के लिए हम कृतज्ञ हैं।

संपादक

—

मनीला फिलिपीन्स निवासी, मैरियम डाय, का उनके अथक  
परिश्रम के लिए

सर्विया, इटली के ग्राफिक आर्टिस्ट, डेविड कौर्टसी, के स्फन्क्स  
के आवरण पृष्ठ का चित्र निर्मित करने के लिए कृतज्ञ हैं।

सेण्ट-लुइस, मिस्सूरी के डेल बिलेयू , सर्विया, इटली के  
लियोनार्डो चिगोलिनी, शिकागो, इलिनोय के जे.एच., डा. सोनिया  
ग्रासी व अन्य, आपकी स्पष्ट चित्रण करने वाली कृतियों के हम कृतज्ञ  
हैं।



## सम्पादकीय

19 मार्च 2007 को मास्टर चोआ कोक सुई ने अपना देह त्यागा। यह उनकी मृत्योपरान्त प्रस्तुत प्रथम पुस्तक है।

23 अक्टूबर 2007 में यह सम्पूर्ण कर प्रथम बार प्रकाशन के लिये दी गई। देह त्यागने के मात्र दो दिन पूर्व मकाती सिटी फिलिपीन्स से घर के एक घंटे के सफर में उन्होने अपनी संपादक व जीवन संगिनी शार्लेट एंडरसन को इस पुस्तक के निर्माण के सम्बन्ध में निम्न निर्देश दिए :—

क) इस पुस्तक की रचना वृत्तान्त (विवरण) रूप में ना हो, परन्तु सूत्र रूप में हो।  
ख) पवित्र बाईबल की यहेजकेल की पुस्तक को उद्धरण के लिए प्रयोग करना।

ग) इस पुस्तक का प्राककथन (उद्बोध) स्वयं मास्टर चोआ कोक सुई ने उस यात्रा के दौरान शार्लेट एंडरसन को लिखवाया था। घर लौटने के तुरंत बाद उन्होने प्राककथन को छापने को कहा, जिसका शार्लेट ने पालन किया। अगले ही दिन अपने बच्चों के साथ उन्होने इस पाण्डुलिपि पर चर्चा की। तत्पश्चात इन लिखे हुए पृष्ठों को अपनी मेज पर रख दिया जो उनके निर्वाण तक वहीं रखे थे।

स्फिंक्स के रचना के अभिलेख एवं सामग्री मास्टर चोआ कोक सुई की कार्यशालाओं में प्राप्त शिक्षा की, शार्लेट एंडरसन द्वारा संग्रहित प्रतिलिपि है।

स्फिंक्स के व्यवहारिक ज्ञान के प्रयोग के द्वारा साधक सशक्त हो सकता है। इन अवधारणाओं का जीवनचर्या में उत्पन्न अनेक अवसरों में नित्य अभ्यास करने के द्वारा यह संभव है।

इन व्यवहारिक सिद्धान्तों के नियमित अभ्यास के द्वारा, एक नवशिष्ट की भी गतिशील प्रगति संभव है इनके द्वारा असंख्य आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करना संभव है।

आध्यात्मिक विकास के गहन पथ की समझ, विवेक और ज्ञान के द्वारा साधक अपने आंतरिक आलस्य पर विजय प्राप्त करने के प्रत्येक प्रयास, प्रगति के पथ पर उठाया, प्रत्येक साहसी कदम अपना गतिशील विकास समझ सकता है।

साधक को आंतरिक स्थिरता, आंतरिक शून्यता प्राप्त करने का मार्गदर्शन प्राप्त होगा, जिसके द्वारा वह आत्मस्थिति, परमात्मा से एकात्म व सम्पूर्ण जगत से एकात्म, सहजता से स्थापित कर सकेगा।

आध्यात्मिक विषय की व आध्यात्मिक विकास से संबंधित अधिक जानकारी, मास्टर चॉआ कोक सुई द्वारा दी गई शिक्षा, उनकी पूर्व प्रकाशित पुस्तकों द्वारा प्राप्त हो सकती है।

शार्लट एंडरसन  
नई दिल्ली, इण्डिया, फरवरी 2010

**To Know, To Will, To Dare, To Be Silent...  
ज्ञान होना, आत्मबल, साहस, मूक रहना...**

जब मैं –(यहेजकेल) ने आँखें ऊपर उठायी तब  
यह देखा :

"उत्तर दिशा से आँधी उठी, और उसके साथ  
महामेघ है, और उस महामेघ के चारों और प्रकाश  
है, जिससे आग रह रह कर बिजली की सदृश  
चमक रही है। आग के मध्य मानो पीतल चमक  
रहा है। तब आग में से चार आकृतियाँ निकलीं जो  
जीवधारियों, प्राणियों के समान दिखाई दे रही थीं।"

"उनका रूप मनुष्यों के समान था, किन्तु प्रत्येक  
प्राणी के चार मुँह और चार पँख थे.....उनके पैर सीधे  
थे, ओर पाँवों के तलुए बछड़े के खुरां के समान थे।

उनके चारों ओर पँखों के नीचे, मनुष्य के ही हाथ  
थे। चारों प्राणियों के चेहरे और पँख इस प्रकार थे:  
उनके पँख परस्पर जुड़े हुए थे। वे चलते समय अपने  
आँखों की सीध में चलते थे, और मुड़ते नहीं थे। चारों  
के चेहरे का रूप इस प्रकार था: प्रत्येक प्राणी का  
चेहरा सामने की ओर मनुष्य के समान था, दाहिनी  
ओर सिंह का था और बायीं ओर बैल का, तथा पीछे

की ओर गरुड़ का। चारों प्राणियों के चेहरों की आकृति यही थी। उनके पॅख ऊपर की ओर फैले हुए थे। प्रत्येक प्राणी के दो पॅख दूसरे प्राणी के दो पॅखों से मिले हुए थे ..... वे सीधे, अपने सामने की ओर चल रहे थे, और चलते समय न दाएँ और न बाएँ मुड़ रहे थे। जहाँ आत्मा जानी चाहती थी, वहाँ वे जा रहे थे।"

जब वे चलते थे तब उनके पंखों की आवाज ऐसी सुनाई पड़ती थी मानो सागर का गर्जन हो, सर्वशक्तिमान परमेश्वर का स्वर हो.....जीवधारियों के सिर के ऊपर आकाशमण्डल था जिसमें से आवाज सुनाई दी.....और मैंने देखा.....आकृति के चारों ओर प्रभामण्डल था। जैसे वर्षा के दिन बादलों में इन्द्रधनुष दिखाई पड़ता है, वैसे ही उनके चारों ओर का प्रभा—मण्डल दिखाई दे रहा था।

(Ezekiel) यहेजकेल 1:4-12,24-25,27-28 (NIV) (पवित्र बाईबिल का अंश)



## अनुक्रमणिका

प्रावक्तव्य ..... i

स्फ़िक्स सार्वभौमिक सत्य ..... 1

1. स्फ़िक्स

व्यावहारिक परिपेक्ष्य ..... 18

2. स्फ़िक्स

आध्यात्मिक परिपेक्ष्य ..... 111



## **Forword प्राक्कथन**

विचारें भावुक प्रतिक्रिया करने के पहले!

विचारें बोलने के पहले!

विचारें कार्य करने के पहले!

विचारें कुछ खरीदने के पहले!

विचारें किसी संगठन में सम्मिलित होने के पहले!

विचारें किसी दल के दबाव से प्रभावित होने के पहले !

विचारें निवेश करने के पहले!

विचारें आपके जीवन का क्या उद्देश्य है!

विचारें आपके जीवन का लक्ष्य क्या है!

विचारें अपने माता पिता के संदर्भ में!  
विचारें आपके माता पिता ने आपको क्या  
उपलब्ध कराया है!

इसी के अभाव में बच्चे व कुछ लोग अत्यन्त  
कृतघ्न होते हैं।

यदि आप अत्यन्त कोमल, सौम्य रहेंगे, तो आप  
उन्हें उनकी आत्मसंतोष की स्थिति से झकझोर  
नहीं पाएंगे।

जब तक आप जागृत होंगे, जीवन का  
कार्यकाल समाप्त हो चुका होगा।

यदि मैं आपको सुषुप्तावस्था से झकझोरुंगा  
नहीं, तो आप बेरोजगार, निर्धन व गृह हीन हो  
जाएंगे!

जागिए! सचेत होइये,

विचारिए! निरर्थक जीवन—जीना प्रवाह में बह जाने जैसा है।

लक्ष्यहीन अकर्मण्यता अवश्य ही भुखमरी की ओर ले जाएगी।

विचारें!

निरर्थक जीवन दिशाहीन वायुयान उड़ाने के समान हैं!

ईधन समाप्त होने पर वह आपको साथ लिए, ध्वस्त हो जायेगा।

विचारें शारीरिक संबंध स्थापित करने के पहले।

विचारें आप किससे विवाह करने जा रहे हैं!

क्या वह व्यक्ति विश्वसनीय है?

क्या उसमें आत्मनियत्रंण का सद्गुण विद्यमान है?

क्या वह धन का विवेकपूर्ण व्यय करता है ?

यदि वह विचारहीनता से धन लुटाता है तो वह  
आपको अनन्त ऋण में डाल देगा ।

न वाहन रहेगा ।

न घर रहेगा ।

न धन रहेगा ।

न भविष्य सुखमय रहेगा ।

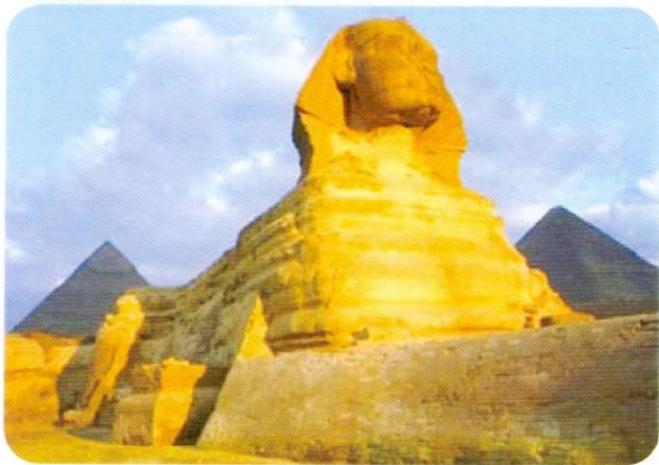
विचारें विवाह संबंध में बँधने के पहले ।

विचारें मेरे प्रिय मित्र विचारें !

मास्टर चोआ कोक सुई







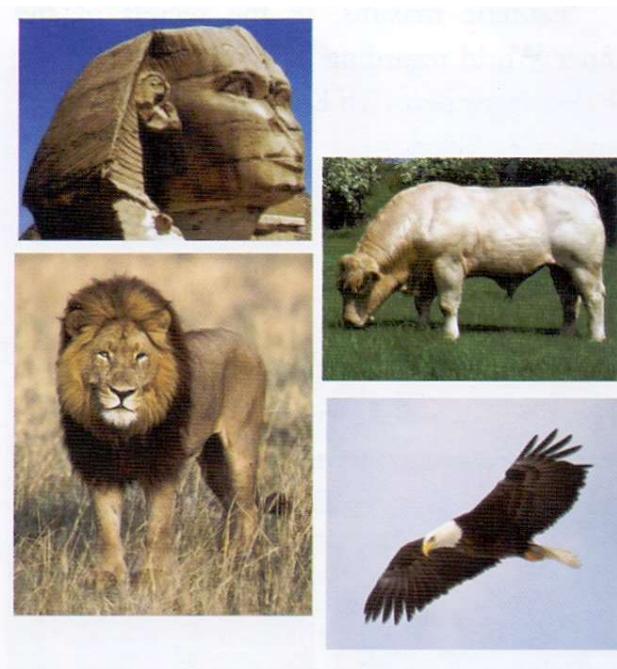
# सार्वभौमिक सत्य

## स्फिंक्स

## ॥ स्फिक्स ॥ नारसिंही मूर्ति ० सार्वभौम सत्य ०

प्राचीन काल से, मिस्त्र के गूढ़ विद्या का अध्ययन करने वाले संगठन, सर्वगुण सम्पन्न पूरुषों, जीवनमुक्त आत्मा, परम गुरुजनों को इंगित करने के लिए स्फिन्क्स को प्रतीक के रूप में प्रयोग करते थे।

गूढ़ विद्या के कुछ अनुयायीओं के अनुसार, ऐसी मान्यता है कि मोक्ष प्राप्त गुरुजन "Ascended Masters" सदियों से मानवता का पथ—प्रदर्शन करते आए हैं। अन्य मान्यताओं के अनुसार ये मोक्षप्राप्त मार्गदर्शक मानवता की, उसकी आत्मघाती प्रवृत्तियों से रक्षा करते आए हैं।



स्फिंक्स "यिन" और "यांग" (शिव-शक्ति) का संतुलित स्वरूप है।

इसका मस्तक मनुष्य या देवदूत जैसा, शरीर बैल जैसा, पंजे शेर के पंजों के समान एवं पंख गरुड़ के समान हैं।

स्फिंक्स का रहस्योद्घाटन गूढ़ विद्या के अंतर्गत चार भागों में सिखाया जाता है: "**ज्ञान होना (TO KNOW)**", "**आत्मबल (TO WILL)**", **साहस करना (TO DARE)**, "**मौन रहना (TO BE SILENT)**"

इन चारों आकृतियों को प्रायः पुस्तकों के साथ दर्शाया जाता है। क्यों ?

यह इसलिए चूँकि पुस्तक प्रतीक है ज्ञानार्जन का, विविध माध्यमों से जैसे दृश्य, शब्द या गुरु के द्वारा मानसिक अंतरण का।

प्रत्येक विधि में विभिन्न स्तर का अंतर्ज्ञान प्राप्त होता है।

“चारों आकृतियों का एक तात्पर्य यह है कि “वस्तुओं एवं विषय पर गहन विचार करें।”

इसका दूसरा तात्पर्य यह है कि यह पुस्तक विभिन्न देशकाल एवं परिस्थितियों के कार्मिक रिकॉर्ड को इंगित करती है। यह इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि प्रारब्ध के आधार पर ही किसी देश की उन्नति या अवनति निर्धारित होती है।

परम गुरु जी श्री डी.के. के अनुसार एक अन्य गुरु ने यह कहा है कि स्फिंक्स के चर्तुआयाम दीक्षा के मन्दिर की दीवारों पर लिखे हुए हैं। “ज्ञान होना”, “आत्मबल होना”, “साहस करना” एवं “मौन रहना”।



The ANGEL, the BULL, the LION & the EAGLE  
shown with Books

*Cathedral Basilica of St. Louis, Missouri, USA*

मिस्त्र की गूढ़ विद्या ने कई अन्य गूढ़ परंपराओं को जन्म दिया जिसमें कबाला, ईसाई, पारसी एवं हवाई परंपराएं सम्मिलित हैं।

क्रिश्चियन एवं बौद्ध विचारधारा का सार्वभौमिक आन्तरिक सम्बन्ध भी इस स्फिंक्स के द्वारा समझाया जाता है। बैबिलोनिया एवं यूनानी गुह्य दर्शन भी स्फिंक्स पर आधारित हैं।

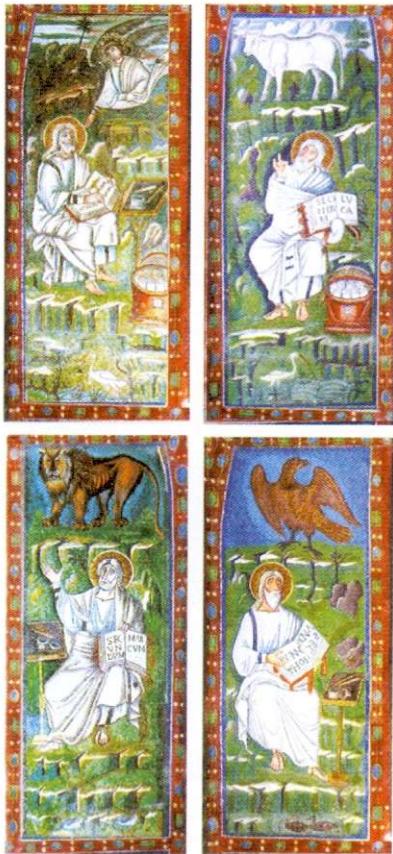


बैबिलोनियन एवं जोरैस्ट्रिक (पारसी) परम्परा में इन चारों आकृतियों का संयुक्त संश्लेषित प्रतीक एक “पंखधारी स्फिंक्स” (*Winged Sphinx*) है।

मुम्बई के एक पारसी मन्दिर में ईसा मसीह एवं स्फिंक्स दोनों की प्रतिकृतियाँ हैं।

बाइबिल के नये विधान में स्फिंक्स के चारों अंतर्भाग ईसाई धर्म सिद्धान्त के चार प्रणेताओं के द्वारा चिह्नित हैं।

संत मैथ्यू को देवदूत या पुरुष शीश द्वारा, संत ल्यूक को बैल के शरीर के द्वारा, संत मार्क को सिंह या सिंह के पंजे के द्वारा एवं संत जॉन को गरुड़ के पंखों के द्वारा चिन्हित किया गया है। इन चारों प्रतीकों को संयुक्त रूप से देखने पर स्फिंक्स का स्पष्ट प्रतिरूप उभर आता है।



St. Matthew with an Angel, St. Luke with a Bull,  
St. Mark with a Lion & St. John with an Eagle  
*Basilica of St. Vitale, Ravenna, Italy*



St. Matthew with an Angel, St. Luke with a Bull,  
St. Mark with a Lion & St. John with an Eagle  
*The Templar Monastery of Order of Christ in Tomar, Portugal*

रोम की वेटिकन सिटि स्थित संत पीटर्स बैसिलिका चर्च में यदि आप जाएँ तो आपको मानव शीश, बैल, सिंह व गरुड़ के चित्र पुस्तकों के साथ दिखाई दे सकते हैं।

इटली के वेनिस नगर के पियादा सैन मारको कथिड्रेल में आपको सिंह के पंजे के साथ संत मार्क का चित्र दिखाई देगा। मेट्रो मनीला फिलीपीन्स के इन्द्राम्यूरोज़ के संत ऑगस्तिन गिरिजाघर में भी पुस्तक के साथ चारों आकृतियाँ देखने को मिलती हैं।



St. Mark represented as the Winged Lion  
*Piazza San Marco, Venice, Italy*

बाइबिल के अन्तर्गत 'बुक आफ यहेजकेल' एवं 'बुक आफ रिवेलेशन' में भी इन चारों आकृतियों का वर्णन है।

इन चारों प्रतीकों की व्याख्या आध्यात्मिक एवं व्यवहारिक दोनों ही संदर्भों में की जा सकती है। दैनिक जीवन एवं आध्यात्मिक पथ दोनों में इसकी उपयोगिता है।

स्फिंक्स के व्यवहारिक पक्ष द्वारा, हम अपने विचार करने की क्षमता को गहराई से, और अधिक तीक्ष्ण एवं परिष्कृत कर दैनिक जीवन में सदुपयोग कर सकते हैं।

स्फिंक्स का प्रतीक उस तकनीक को भी प्रस्तुत करता है जिसके द्वारा आत्मा उच्चस्तर का एकत्व प्राप्त करती है जो कि उसका निर्धारित लक्ष्य है।

स्फिंक्स के आध्यात्मिक तकनीकी को गहराई से अध्ययन के द्वारा साधक को यह ज्ञात होता है कि यदि वह इस मार्ग का ध्यानपूर्वक अनुसरण करते हों तो उनकी आध्यात्मिक उन्नति में तीव्रता आ सकती है।

यह आवश्यक है कि वयक्तित्व विकास के सद्गुण हृदय द्वारा प्रेरित हों। यह अत्यंत अनिवार्य है कि बुद्धि के साथ साथ हृदय का समक्षणिक विकास हो। यदि हम स्फिंक्स में हृदय स्थापित कर दें तो वह प्राणिमात्र के प्रति असीम करुणा का प्रतीक हो जाता है।

प्राचीन काल से विभिन्न विचारधाराओं को यह ज्ञात है कि इन आकृतियों का सांकेतिक गूढ़ अर्थ है।

जब इन आकृतियों के गूढ़ अर्थ का बोध होता है तब ज्ञात होता है कि स्फिंक्स के प्रतीकों का गूढ़ अर्थ अति प्राचीन है।

इस पुस्तक के अध्ययन से अध्ययन—कर्ता को यह विदित होता है कि स्फिंक्स सार्वभौमिक सत्य का प्रतीक है।





## अध्याय एक

### स्फिंक्स व्यवहारिक दृष्टिकोण

ज्ञान	19
आत्मबल	59
साहस	83
मौन	97

## **ज्ञान (TO KNOW)**

हमारे पास मस्तिष्क है, हम मस्तिष्क द्वारा ही विचार करते हैं, सहमत है ?

मानव या देवदूत का शीष या आकृति, व्यक्ति की विचारशीलता या ज्ञान उपलब्धि की क्षमता का प्रतीक है।

इसका व्यवहारिक तात्पर्य क्या है ?

यदि आप मनन करेंगे तभी ज्ञान प्राप्त होता है अतः हमारा प्रश्न होना चाहिए—ज्ञान—किसका ?

सर्वप्रथम अपना उद्देश्य निर्धारित करें –

- किसी योजना का लक्ष्य ही उसका प्रयोजन है।
- लक्ष्य निर्धारित करें।

- उद्देश्य क्या है ?
- लक्ष्य क्या है ?
- एक मानसिक कार्ययोजना की आवश्यकता होती है।

आप अवश्य विचारें।

अपने लक्ष्य प्राप्ति हेतु विचार करना आवश्यक है।

- किसी वस्तु या परिस्थिति को मूर्तरूप देने के लिये कुछ विशेष तथ्यों का ज्ञान होना आवश्यक है।

हमारे समाज, संस्कृति और परिवार की परम्पराओं के अनुरूप, उनमें निहित अलिखित

नियमों के आधार पर ही, कार्ययोजना का निर्धारण होता है।

पूर्व नियोजन पर गहन विचार द्वारा ही लक्ष्य प्राप्त होगा!

विभिन्न चरणों को निर्धारित करने के पूर्व विचार करना चाहिए!

- आपके योजना की दिशा क्या है?
- आपकी योजना काल्पनिक धारणाओं पर आधारित नहीं होनी चाहिए।
- क्या निर्धारित लक्ष्य पर पहुंचने का एक ही मार्ग है?
- योजना को क्रियान्वन योग्य बनाने हेतु छोटी छोटी बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

सब कुछ सुनियोजित होना चाहिए ।

- लक्ष्य प्राप्ति हेतु समर्त सूचना को एकत्र करना चाहिए ।

वैचारिक अन्धता से बचने हेतु विभिन्न लोगों से सुझाव लें ।

- यदि आप अधिक अनुभवी लोगों का सुझाव नहीं लेते हैं तो आप व्यर्थ समय गँवा रहे हैं जैसे पहिए का अविष्कार पुनः करना ।
- जो तकनीक पूर्व से ही उपलब्ध है, उसका प्रयोग ना करना समझदारी नहीं है ।
- दिये गए सुझावों को स्वविवेक द्वारा सुनकर, उसी आधार पर ही लोगों की योग्यता का निर्धारण करें ।

आपको विचारना ही होगा !

जानना या विचार करना यह स्वयं एक प्रक्रिया है।

निम्न तथ्यों पर गहन विचार करना चाहिए

- शोध
- उचित स्रोत से सूचना प्राप्त करें।
- सत्यापित एवं वास्तविक सूचना एकत्र करें।
- यदि आप कुछ करना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको विचार करना होगा।
- आपमें मानसिक अकर्मण्यता नहीं होनी चाहिए। अतंतः आपको विचार करना ही होगा। विचार! विचार! और विचार करना ही सफलता की कुंजी है।

- आप लक्ष्य को कैसे प्राप्त करेगें?
- योजना का क्रियान्वयन किस प्रकार करें ?

लक्ष्य प्राप्ति का सर्वश्रेष्ठ मार्ग या प्रक्रिया क्या है ?

- किन सूचनाओं को आपको एकत्रित करना है यह अवश्य विचारें!
- कौन, कहाँ, क्या, कब, कैसे इन कसौटियों पर अवश्य विचार करें।
- विचार करना एवं जानना पूर्णतः एक दुसरे से जुड़े हुए हैं।
- पर्याप्त सूचना एकत्रित करने के उपरांत आपको सूचना होगा कि
- योजना कैसे बनाएँ?

- आपकी योजना का मानदण्ड क्या है?
- सावधानी पूर्वक विचारते हुए सूचनाओं का सत्यापन करें।
- संभावित रणनीतियों में से सर्वश्रेष्ठ का चयन करें।
- समस्त सूचना के अवलोकन द्वारा ही योजना में सहजता प्राप्त हो सकती है।
- इस प्रकार ही, विभिन्न अंतर्भागों में क्रमबद्धता एवं सामंजस्य प्राप्त हो सकता है।

सबसे सरल रणनीति ही अपने उद्देश्य से नहीं भटकती।

- बाधा आने से पूर्व सम्भावित समस्या की जानकारी एवं समझदारी के द्वारा ही व्यवधान उत्पन्न होने के पूर्व ही उसका समाधान प्राप्त कर सकते हैं।

कुछ घटनाक्रम योजना के परिणाम को परिवर्तित कर सकते हैं। परिणामों की जानकारी पूर्व से ही होने पर, हानि होने से पहले ही योजना को स्थगित करने का अवसर मिल जाता है।

यदि योजना को स्थगित करने की आवश्यकता पड़ती है तो वैकल्पिक योजना को प्रारम्भ कर देना चाहिए। इससे सहज परिवर्तन संभव होगा तथा लक्ष्य भी सुनिश्चित हो जाएगा।

इस प्रक्रिया को निर्णय विश्लेषण (*Decision Analysis*) कहते हैं।

- विभिन्न परतों को निस्तारित करें।
- अवरोधों को निक्षेपित करें।
- संभावित व्यय का आकलन करें।

व्यापारिक बुद्धिमत्ता का अर्थ है, सही लोगों के सुझावों को अपनाने की योग्यता।

- आपको किस प्रकार की योग्यता की आवश्यकता है?
- कर्मचारियों को विश्वसनीय एवं सत्यनिष्ठ होना चाहिए।
- विश्वसनीय एवं सत्यनिष्ठ कर्मचारी कम्पनी के स्थायित्व को सुनिश्चित करते हैं।

- उचित व्यक्तियों के सुझावों के आधार पर प्रभावी रणनीति बनायें।
- कम्पनी के प्रबन्धकों एवं विशेषज्ञों से विचार विमर्श करें।
- प्राप्त सुझावों का विश्लेषण करें।
- निपुण व्यक्ति की बातों को सुनें।
- व्यक्ति की योग्यता क्या है?
- व्यक्ति का अनुभव क्या है?
- उसकी कार्यवृत्ति कैसी है?

**निम्न तथ्यों पर ध्यान दें !**

- कैसे अपना उद्देश्य प्राप्त कर सकते हैं?
- उद्देश्य प्राप्ति हेतु नीतियों को चिह्नित करें।

- अमूर्त चिंतन के द्वारा ही अमूर्त योजना का निर्माण होता है।
- अमूर्त नवविचार ही योजना के प्रारंभिक चरण बनाते हैं।
- यही अमूर्त विचार आपकी योजना के आधारभूत चरण हैं।
- यही आधारभूत चरण ही योजना की रणनीति बनाते हैं।
- यही योजना कि दिशा का निर्धारण करते हैं।

योजना से संबन्धित उन लघु कार्यों को चिह्नित करें जो आधारभूत कार्य का प्रारम्भिक अंश है। इन्हीं लघु कार्यों को “कार्य प्रबन्धन”(Task Management) भी कहते हैं।

- क• लघु कार्य ही मिलकर बड़ी योजना के चरण बनते हैं।
- ख• लघु कार्य द्वारा ही विस्तृत योजना बनती हैं। यह लघु चरण ही लिये जाने वाले निर्णयों और कार्यों को सहायता प्रदान करते हैं।
- ग• प्रत्येक कार्य संपादित करने के लिए अनेक विधियाँ होती हैं, अतः हमें सभी दृष्टिकोणों पर विचार करना चाहिए।

- घ• इन लघु एवं आधारभूत कार्यों का प्रतिपादन कौन करेगा ?
- ड• विभिन्न उपलब्ध रणनीतियों पर विचार करें।
- च• एक बार रणनीति निर्धारित हो जाने के उपरान्त, योजना के सूक्ष्मतम् कार्य का निर्धारण करें।
- छ• संभावित रणनीतियों का आकलन कर सबसे प्रभावशाली एवं सर्वोपयुक्त योजना का निर्धारण करें।

पूर्व विचार करें आप कैसे क्रियान्वित करेगें ?

- ध्यानपूर्वक योजना बनाएँ।
- सदैव एक या दो वैकल्पिक योजना तैयार रखें।
- आकस्मिक व्यवस्था की तैयारी पूर्व से ही रखें।

विश्लेषण के द्वारा ही सचेत कार्य की योजनाएँ बनती हैं।

- विचार करना आवश्यक है!
- बारम्बार जाँचना आवश्यक है!
- मूल्यांकन करना आवश्यक है!
- मानसिक स्तर पर बारम्बार योजना का मंथन करते रहें।

## संवाद का सिद्धान्त

संगठन में परस्पर संवाद अनिवार्य है।

परस्पर संवाद के अभाव में किसी भी संगठन को सफलता नहीं मिल सकती।

विचारशील रहें !

परस्पर संवाद आवश्यक है !

अवश्य विचार करें !

- एक सुव्यवस्थित ढांचे का निर्माण करें!
- योजना निर्माण हेतु निश्चित नियमावली, एवं दिशानिर्देश निर्मित करें।
- प्रत्येक मुख्य चरण को सम्पादित करने के लिए कई विभाग या संगठन होते हैं। सचेत रहें कि सहायक लक्ष्य भी क्रियान्वित हों।
- कार्य प्रक्रिया सहज एवं सरल होनी चाहिए।
- सहायक लक्ष्यों का क्रियान्वयन हो।

विचार करें !

योजना का प्रतिपादन कौन करेगा ?

- उचित व्यक्तियों का चयन करें।

योजना से सम्बन्धित व्यक्ति ही उसके संसाधन होते हैं।

उथले एवं मथन रहित विचारों से संतुष्ट ना हो।

- इसे विचारना होगा। योजना के क्रियान्वन का मुख्य संचालक कौन है ?
- कार्यकुशल व सक्षम कर्मचारियों का चयन करें।
- महत्वपूर्ण दायित्वों के निर्वहन के लिए उचित कर्मचारी नियुक्त करें।
- कर्मचारियों को प्रशिक्षित करें।

प्रत्येक कर्मचारी का अपना वैयक्तिक प्रयोजन होता है; स्वार्थ होता है।

- उन्हें सिखाये कि:- वे आपकी योजना का अनुपालन करें, अपनी स्वार्थ - सिद्धि का नहीं।
- **शाँतिपूर्वक विचार करें!**
- सहायकों के साथ कार्य सम्पादन में शाँति व धैर्य अपनाएँ।
- किन्हीं अवसरों पर तेज बुद्धिमान किंतु उग्र स्वभाव के लोग कार्य पूर्ण करने में अत्यन्त सक्षम होते हैं, इनसे कार्य लें, किन्तु उनके व्यवहार पर नियंत्रण होना चाहिए।
- कर्मचारियों के कार्यक्षेत्र का निर्धारण करना, अनिवार्य है।

- कर्मचारियों में योजना के सूक्ष्मतम् कार्यों को दक्षता पूर्वक करने की क्षमता का होना अनिवार्य है।

योजना की प्रगति के लिए यह अति आवश्यक है।

**विचार करें!** आप अपने सहायकों का प्रभावपूर्ण ढंग से कैसे सदुपयोग कर सकते हैं ?

- सुनिश्चित कार्य प्रणाली एवं कर्मचारी व्यवहार नियमावली बनाएं।
- उचित दिशा—निर्देश के द्वारा।
- प्रतिष्ठित पद प्रदान करने के द्वारा।
- आर्थिक प्रलोभन के द्वारा।

सोचिए! अवश्य विचारें :—

- कर्मचारियों द्वारा समयबद्ध लक्ष्य प्राप्ति का निरीक्षण कौन करेगा ?
- योजना के क्रियान्वयन का अर्थ यह है कि आपके निर्देशों का अक्षरशः पालन हो। क्रमबद्ध रूप से कार्य की प्रगति के लिए ऐसा करना अति आवश्यक है।

कभी—कभी कठोर निर्णय लेने पड़ते हैं जैसे किसी एक व्यक्ति को कार्यमुक्त करना अन्य कर्मचारियों के हित में आवश्यक होता है।

अवश्य विचार करें !

अब अग्रिम योजना बनाएँ / (*Plan ahead*)

## धन एक महत्वपूर्ण संसाधन है!

धन का कहाँ व्यय करना चाहिए व कहाँ संचित करना चाहिए, यह आपको ज्ञात होना चाहिए।

समस्त संसाधनो पर विचार करे :

- कितने धनराशि की आवश्यकता है?
- लक्ष्य प्राप्ति हेतु सबसे कम खर्चीली योजना कौन सी है?

लघु तथ्यों पर विचार करें!

- व्यय की जाने वाली धनराशि निश्चित होती है।
- आपकी आय, व्यय से अधिक होनी चाहिए।

- किस उपाय से खर्च कम कर सकते हैं ?

आपका विश्लेषण वस्तुनिष्ठ, मात्रात्मक एवं गुणात्मक होना चाहिए।

योजना निर्माण का अर्थ है आंकलन / सदैव गणना करें।

- नवविचार गुणवत्तापूर्ण योजना के ही भाग होते हैं।
- संख्या (डेटा) निर्धारण के बिना कोई भी योजना व्यर्थ है!
- मात्र गुणवत्तापरक योजना स्वयं में अपर्याप्त होती है।
- मात्रात्मक आंकलन करना भी आवश्यक है।

- बारम्बार गणना करें।
- यह मात्रात्मक विश्लेषण कहलाता है।

आपको विस्तृत (*Plan Thoroughly*) योजना बनानी चाहिए!

संगठित योजना के तत्वों में वांछित मात्रा व गुणवत्ता को निर्धारित करें।

- आय कितनी है?
- कितने लाभ की अपेक्षा है?
- क्या आय के अन्य स्रोत हैं?
- क्या अतिरिक्त निवेश की आवश्यकता है ?
- क्या निवेश की व्यवस्था अन्य स्रोतों से हो सकती है?

- सुरक्षित लाभ की सीमा कितनी रखनी चाहिए ? यह तय करना आवश्यक है।

परिणामों में निरंतरता स्थापित करने के लिए, समय—समय पर नगदी एवं अतिरिक्त व्यय का मूल्यांकन करना अनिवार्य है।

- तीस—साठ—नब्बे दिन के नियम पालन करने पर विचार करें।
- आय—व्यय एवं बचत कितनी है? इनका नियमित परीक्षण करें।
- निर्धारित मात्रा के लक्ष्य सहजता से नियंत्रित व पूर्ण होते हैं।
- गुणवत्ता को ध्यान में रखते हुए जहाँ तक सम्भव हो मात्रा बढ़ाने का प्रयास करें।

अवश्य जानें !

- क्या आप अपनी आय बढ़ा सकते हैं ?
- क्या आप अपना व्यय कम कर सकते हैं ?
- क्या आप दोनों कर सकते हैं ?

लाभ, आय में से व्यय घटानें पर प्राप्त होता है !

- कार्य क्षेत्र के जनसांख्यिकी के अनुरूप लक्ष्य का निर्धारण करें।

सोचें !

- विभिन्न चरणों का तर्क युक्त विश्लेषण करें।
- लक्ष्य को समय से प्राप्त करने हेतु योजना में क्रमबद्धता आवश्यक है।

- विभिन्न चरणों का क्रमवार अनुसरण आवश्यक है। जैसे व्यवसाय के दृष्टिकोण से मात्रा का निर्धारण अनिवार्य है।
- कौन से कार्य आवश्यक हैं ?

संसाधनों का मूल्यांकन करें !

- गणनात्मक विश्लेषण अनिवार्य है!
- कितनी पूँजी की आवश्यकता है?
- क्या अतिरिक्त संसाधनों की आवश्यकता है?
- बजट का निर्धारण करें!
- कार्य निर्धारण अंको में किया जाना आवश्यक है।

समझदारी से कार्य करें! विक्रय द्वारा प्राप्त लाभ पर सदैव सर्वकला रखें।

- थोड़े लाभ हेतु कठिन परिश्रम की क्या आवश्यकता है?
- विक्रय लाभ प्राप्ति का एक मात्र साधन है।
- क्या थोड़े से लाभ के लिए अधिक जोखिम लेना चाहिए ?
- चतुर बने! उन व्यवसायों को चुनें जो शीघ्र लाभ देते हैं।
- आय सदैव ही व्यय से अधिक होनी चाहिए।
- जादुई गणना, “काल्पनिक मूल्यांकन” का उपयोग ना करें।

- यदि आपका मूल्यांकन जादुई गणना पर आधिक हो, तो लाभ में थोड़ी सी भी कमी आपके व्यवसाय को दीवालिया बना सकती है।
- परीक्षण अवश्य करें! क्या आप जोखिम को शून्य कर सकते हैं ?
- प्रबंधन से सम्बन्धित अनेक सिद्धांतों के विश्लेषण में फँस कर, आप सुसंचालन के मूलभूत सिद्धांतों से भटक सकते हैं।
- जहाँ तक परिणाम प्राप्त करने की बात हो तो प्रबन्धन के साधारण नियमों का पालन करना चाहिए।

- अत्यधिक सूचना आपमें मानसिक कार्य शून्यता/अकर्मण्यता (*Mental Paralysis*) उत्पन्न करती है। यह स्थिति कम्पनी के लिए सुअवसर की क्षति या हानि में परिवर्तित हो सकती है।
- भावनात्मक निष्ठा समयबद्धता के रूप में परिलक्षित होती है।
- समय सारिणी, लय व कार्यचक्र बुद्धिमता द्वारा संचालित होता है। बुद्धिमत्ता के लिए स्मरणशक्ति आवश्यक है।

अवश्य सोचें!

- कार्यक्रम का निर्धारण अति आवश्यक है।

- कार्यसारिणी लिखित रूप में होनी चाहिए।
- लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित रहे, इस उद्देश्य से समय सारिणी को महत्वपूर्ण स्थान पर चर्चा करें।
- कार्यकारिणी के अनुपालन का निरीक्षण करते रहें।
- एकवर्षीय, पचावर्षीय एवं दशवर्षीय कार्य योजना बनाएँ।
- योजना के निर्माण में निरंतर समायोजन और सुधार करते रहें।

ज्ञान होने का अर्थ है 'दूरदर्शी होना', योजना से तीन—चार कदम आगे की सोच रखना।

- योजना निर्माण के प्रारंभ में ही समय—सीमा का निर्धारण करें।
- निर्धारित समय पर कार्य पूर्ण हो इसलिए समयबद्धता अति आवश्यक है।
- किसी भी स्थिति में समय सारिणी भंग नहीं होनी चाहिए।

विश्लेषण करना अनिवार्य है।

- बाधाएँ जीवन का अंग होती हैं।
- आपको दूरदर्शिता से सम्भावित समस्याओं और बाधाओं का आंकलन करना चाहिए।

- बाधाओं का पूर्वानुमान बहुत सी समस्याओं से सुरक्षा प्रदान करता है।

आपको सम्भावित बाधाओं को कैसे पार करें यह सोचना होगा

- संभावित बाधाएँ क्या हैं?
- आप उनका निस्तारण कैसे कर सकते हैं ?

क्या आपने इन पक्षों पर विचार किया है :

- वित्तीय उतार चढ़ाव के सम्बन्ध में
- प्राकृतिक आपदा के कारण लाभ में कमी
- अन्य समस्याएँ जो समय—सारिणी को भंग / विघटित कर सकती हैं।

योजना में परिवर्तन परिस्थिति पर निर्भर करता है।

योजना स्थिति के अनुसार लचीली होनी चाहिए!

- चक्रीय नियोजन, योजना को अधिक अनवरतता प्रदान करता है।
- सोचिए! विपरीत परिस्थिति में आप संकट निवारण हेतु क्या करेगें यह आपको ज्ञात होना चाहिए।
- संकट की प्रकृति का निर्धारण करें
- अत्यधिक अनियंत्रित भय के कारण कार्य शून्यता उत्पन्न हो सकती है।
- सावधानी पूर्वक की गई गणना निश्चित ही समाधान देती है।

- समस्या के पूर्वानुमान से संकट बढ़ने से बचा जा सकता है।
- सुविचारित आंकलन के द्वारा हम समस्या के समाधान को योजना में ही सम्मिलित कर सकते हैं।

दो कदम आगे की सोच रखना आवश्यक है !

अवरोध रूपी चट्टान के सामने स्तब्ध रहकर उसके स्वतः विलुप्त होने की प्रतीक्षा ना करें।

- आप इस चट्टान को कैसे पार कर सकते हैं ?
- विपरीत परिस्थितियों के समाधान की व्यवस्था आपकी कार्ययोजना में होनी चाहिए।

- जलधारा के समान, बाधा के बगल से प्रवाहित हो जाना ही सबसे सरल व कम खर्चीली विधि है।
- रास्ते का अवरोध "विस्फोटक प्रक्रिया" द्वारा भी हटाया जा सकता है। परंतु वह अंत में मँहगा साबित हो सकता है।
- अवरोध को पूर्णतया नष्ट करना अंतिम विकल्प होना चाहिए!
- सामान्यतः अवरोध को चकनाचूर न करना करना ही लाभप्रद होता है।
- विपरीत परिस्थितियों से निपटने के रचनात्मक समाधान ढूँढें।
- गहन विचार द्वारा समस्या के जन्म लेने के पूर्व ही सम्भावित समाधान निश्चित कर सकते हैं।

- आपको स्वयं से प्रश्न करना होगा  
— क्या यह उपयुक्त कदम है ?
- इस तथ्य का परीक्षण करें कि,  
किसी परिस्थिति की व्यवस्था सबसे  
कम जोखिम व सबसे कम खर्च में  
किस प्रकार करेंगे ।
- अन्य वैकल्पिक व्यवस्थाओं पर भी  
मंथन करें ।
- लक्ष्य प्राप्ति हेतु अन्य वैकल्पिक  
व्यवस्था कौन सी हो सकती है?
- लक्ष्य प्राप्ति के अन्य रास्ते क्या हैं ।
- आकस्मिक निवारण योजना निर्मित  
करें ।

मंथन कीजिए! आपकी वैकल्पिक योजना भी  
यदि विफल हो गई तो क्या परिणाम होंगे ?

यदि सारी परिस्थितियाँ नियंत्रण से बाहर हो  
गई हों तो क्या करेंगे ?

- निश्चिन्त हो जाइए।
- परिस्थिति के सामान्य होने की  
प्रतीक्षा करें।
- गोल्फ खेलें।
- मित्र के साथ भोजन करें।
- तनाव मुक्त रहें!

स्थिति के सामान्य हो जाने पर एवं समस्त  
जानकारी प्राप्त होने के उपरान्त ही कार्य  
आगे बढ़ाएँ।

सुविचारित योजना के द्वारा यह भी सम्भव है कि आप संकट के समय उत्पन्न अवसरों से लाभ भी उठा सकते हैं या संकट का निवारण कर सकते हैं।

- लक्ष्य की प्राप्ति ही सफल योजना का अंत नहीं होता है।

लक्ष्य की प्राप्ति के उपरांत उसका प्रभाव क्या होगा यह जानना ही योजना की सफलता है।

- व्यवहारिक दृष्टिकोण से “सोचना” या “ज्ञान होना” ही एंजिल या पुरुष शीश का सांकेतिक अर्थ है।





## इच्छाशक्ति या आत्मबल

वृषभ (बैल) "आत्मबल" के प्रयोग या "कार्य-प्रतिपादन का प्रतीक है। यह क्यों ?

वृषभ होना आपके आत्मबल या क्रियाशीलता का प्रतिरूप है।

- वृषभ अनवरत कार्यरत रहता है।
- वृषभ प्रतिक्रिया नहीं करता। वह एकनिष्ठ होकर कार्य करता रहता है।
- वह प्रतिदिन, निश्चित समय, निरंतर हल जोतता रहता है।

यही कारण है कि वृषभ "दृढ़ आत्मबल व कार्यनिष्ठा" का प्रतीक है।

आत्मबल का अर्थ है कि : आपमें ” एकलक्षता व सतत प्रयास” या आत्मसंयम का सद्गुण उपस्थित है ।

- वृषभ तीव्र इच्छा शक्ति का स्वरूप है ।

आत्मबल का अर्थ है :

- आपका समस्त प्रयास एक लक्षित हो ।
- आपका समस्त प्रयास उद्देश्य प्राप्ति हेतु हो ।
- किसी भी प्रकार के विचलन की अनुमति नहीं है ।
- लक्ष्य पर पूर्णतः केन्द्रित रहने की आवश्यकता है ।
- ध्यान भटकने से बचें ।

“किसी संस्था के संस्थापक ही उसकी प्रेरणा—स्त्रोत होते हैं।” संस्थापक को सदैव स्मरण रहता है कि उसे मन, कर्म, वचन से अड़िग हो प्रयास—रत रहना है।

- संस्थापक लक्ष्य के प्रति, सदैव आत्मबल से पूर्णरूप से प्रयासरत रहता है।
- संस्थापक सदैव एक लक्षित रहता है! यही अर्थ है आत्मबल का।
- संस्थापक सदैव आलस्य रहित एवं अनुशासित रहता है।
- संस्थापक को सदैव केन्द्रित रहना चाहिए। उसे यह देखते रहना चाहिए कि संस्था सुचारू रूप से संचालित होती रहें।
- संस्थापक सदैव शांत रहता है और कभी संयम नहीं खोता है !

आत्मबल प्रदर्शित करता है :

- सतत् निरंतरता
- दृढ़ता, नियमितता
- परिश्रम
- एक लक्ष्यता

आत्मबल का अर्थ :

- सतत् रहना
- एक चित्त रहना
- संयमित रहना । उद्वेग रहित रहना ।
- लक्ष्य सिद्धि हेतु सतत प्रयास—रत रहना ।

सिर्फ भला इंसान होना ही पर्याप्त नहीं है ।

आत्मबल का प्रयोग आवश्यक है ।

आत्मबल हेतु शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक व आध्यात्मिक प्रयास की आवश्यकता होती है।

थकने के उपरांत भी आपको कार्य करते रहना है। अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयासरत रहें।

- आत्मबल का अर्थ है कि आप निरंतर अपनी योजना से सम्बन्धित अति आवश्यक चरणों पर विचार करते रहें।
- तनाव के कारण हार न माने।
- निराशा के कारण हार न मानें।
- आप दुःखड़ा न रोयें नित्य लक्ष्य की ओर बढ़ते रहें प्रगतिशील रहें।

## आत्मबल का अर्थ है—आत्मशक्ति का प्रयोग

- निद्रा में भी, अपनी योजना के बारे में विचार करते रहें। निद्रा में भी आपका मस्तिष्क कार्य करता है। यदि समस्या के बारे में विचारते हुए आप सोते हैं तो उठने पर आपको उसका समाधान प्राप्त हो जाता है, जो संभवतः आपको जागृत अवस्था में ज्ञात नहीं था।
- सफल व्यवसायी हर जगह, हर समय, अपने व्यापार के बारे में विचाररत रहते हैं।

## सफल व्यापारी :

- खाते
- पीते
- सोते—जागते

- यहाँ तक कि श्वास लेते समय भी अपने लक्ष्य के बारे में सोचते रहते हैं।
- यह व्यवसायी सोते समय भी अपने व्यापार के बारे में विचारते रहते हैं।
- लक्ष्य पर कोन्द्रित रहें, प्रयासरत रहें।
- स्वयं को कभी भटकने ना दे। कभी भी अपने उद्देश्य को भूलें नहीं।
- लक्ष्य से अपना ध्यान भटकने ना दें।

‘कार्य’ या ‘कर्म’ का यही अर्थ है।

- अवरोध आ सकते हैं, गलतियाँ हो सकती हैं, परन्तु हार ना मानें।

## आत्मबल को सुदृढ़ करें

- योजना की दिशा के प्रति सदैव सजग रहें।
- लक्ष्य प्राप्ति के प्रति अग्रसर रहें।

आत्मबल अर्थात् संसाधनों का आवंटन।

- व्यक्ति एवं संसाधन उद्देश्य के प्रति केन्द्रित हों।
- कोई भी प्रयास व्यर्थ ना हो।
- किसी प्रकार का भटकाव ना हो।
- प्रत्येक व्यक्ति अपने—अपने दायित्वों के प्रति सजग रहें।

एक बार जब आप योजना निर्मित कर लें, आपको समय सीमा का निर्धारण करना अति आवश्यक है।

- यदि आप समयबद्ध योजना नहीं बनाते, आपको कोई परिणाम नहीं मिलेगा।
- समय सीमा को वचनबद्धता के रूप में निर्धारित करना अनिवार्य है।
- उर्जा के क्षय से बचने के लिए आवश्यक है कि एक साथ कई लक्ष्यों पर केन्द्रित ना हों।
- 'एकलक्ष्यता' से ही सफलता प्राप्त होती है।
- समस्त प्रयास लक्ष्य की प्राप्ति के उद्देश्य से करें।
- आत्मबल का अभिप्राय है निरंतर कार्यरत रहना। दुःखड़ा व्यक्त करने का अवसर ही प्राप्त ना होना।

आत्मबल का अर्थ है— मानसिक, शारीरिक व भावनात्मक स्तर पर कभी हार न मानना।

- मानसिक रूप से प्रयासरत रहना आवश्यक है।
- लक्ष्य के प्रति सतत सजग रहें।
- ऐसे कई अवसर आएँगे जब आपको आत्मबल की कमी महसूस होगी, आत्मबल के अभाव का अनुभव होगा।
- कभी कभी आप अपने उद्देश्य से ही भटक सकते हैं।
- आप विवश हो स्वयं से यह पूछ सकते हैं “मैं इतने कठिन कार्य के प्रति क्यों प्रयासरत हूँ?”
- मानसिक प्रयास का अर्थ है कि अपनी निष्ठियता एवं भावनाओं पर नियंत्रण रखना।

- आपका प्रयास सुविचारित एवं लक्ष्य के प्रति केन्द्रित हो।
- आत्मबल को बनाए रखना आवश्यक है।
- आत्मबल को सुदृढ़ बनाएँ।

निश्चित समय अवधि में लक्ष्य प्राप्ति का ध्येय बनाएँ !

आत्मबल का अर्थ है अधिकारों का आवंटन !

- अपने क्रिया कलापों को निरंतर बनाए रखें। अपने साधनों पर नियंत्रण रखें एवं लक्ष्य की ओर अग्रसर रहें।
- लक्ष्य के प्रति सदैव सजग रहें। एकलक्षित रहें!

स्वयं में अनुशासन को विकसित करें।  
आत्मबल का अर्थ है “मानसिक सुयोजना”।

- भावनाओं पर नियन्त्रण या आत्मसंयम हेतु मानसिक प्रयास विकसित करें।

किसी भी योजना में, अवरोध व समस्या उत्पन्न होना सामान्य है।

- मानसिक स्तर पर सदैव प्रयासरत रहें।

*नकारात्मक उत्तर न स्वीकारें।*

- हार ना मानें।

सदैव समस्या का समाधान ढूँढ़ते रहें।

- मानसिक प्रयास का अर्थ है कि लक्ष्य को कैसे प्राप्त करें, यह विचारते रहना।
- इसके द्वारा ही आप सही समाधान प्राप्त करेंगें।

आत्मबल का यही व्यावहारिक तात्पर्य है।

योजना के परिणाम प्राप्ति के क्रम में भावनात्मक परीक्षाएँ उत्पन्न होती हैं। अतः भावनात्मक सुदृढता एवं शक्ति की आवश्यकता है।

भावनात्मक प्रतिबद्धता या भावनात्मक प्रयास कार्य-तालिका (*Schedule*) के अनुपालन के रूप में प्रदर्शित होता है यही कार्य-प्रबन्धन (Task Management) हैं।

- आत्मबल का अभिप्राय है – कार्यतालिका का पालन करना।
- कार्यतालिका के अभाव में अव्यवस्था उत्पन्न होती है।
- कार्य को पूर्ण करना अनिवार्य है।
- बहानेबाजी न स्वीकारें।
- योजना के अनुसार, कार्यसारिणी का क्रियान्वयन होना आवश्यक है।

- कार्यसारिणी का अनुपालन करना अनिवार्य है।

आत्मबल का अभिप्राय है:

- लोगो में अनुशासन उत्पन्न करना अनिवार्य है।
- सहायकों को निर्देश देकर लम्बे अवकाश पर ना जाएँ!
- कार्य—तालिका का बार बार परीक्षण करते रहें।
- निरंतर निरीक्षण करते रहें।
- पुनः परीक्षण करते रहें।
- आपके निर्देशों का अनुपालन हो रहा है यह सुनिश्चित करते रहें।

कभी कभी आपके सहायक भ्रमित रहते हैं, या किन्हीं अवसरों पर वे आपके निर्देशों का पालन नहीं करते।

- आवंटित कार्यों को आप स्वयं ना सम्पादित करें।
- जहां सहायकों में कार्य को अपने तरीके से निर्वहन करने की प्रवृत्ति हो, वहां धैर्य से काम लें।
- उन्हें समझाएँ कि निर्देशों का अक्षरशः पालन किया जाना अनिवार्य है।

आत्मबल का अर्थ है “पुनः निरीक्षण”

- निर्देशों का पालन किया जा रहा है, यह देखने के लिए निरन्तर परीक्षण करते रहें।
- अनवरत निरीक्षण एवं समन्वय किया जाना आवश्यक है।
- आत्मबल के साथ बुद्धिमत्ता का समन्वय आवश्यक है।

कार्य के निस्तारण में भावनात्मक स्तर पर बाह्य एवं आंतरिक अवरोध उत्पन्न होते हैं।

- हो सकता है कि कभी आन्तरिक कलह, झगड़े, वर्चस्व की लड़ाई हो।
- यह कारक बहुत निःशक्त करते हैं। आपकी प्रगति की गति को धीमा करते हैं।
- शान्त रहना आवश्यक है।
- संयम ना खोएँ।

इन स्थितियों में हतोत्साहित व उत्तेजित होना सहज है।

- क्या आपने इसका अनुभव किया है ?
- आप इन परिस्थितियों में क्या करते हैं ?

परिस्थितियाँ कितनी ही हतोत्साही क्यों ना हो  
वृषभ सदैव प्रयासरत रहता है।

कार्यरत रहें, भले ही आप कितने भी व्यथित  
क्यों ना हों।

- अपने सहायकों को धैर्यपूर्वक समझाएँ कि कार्य का निस्तारण आपकी योजना के अनुरूप ही किया जाना है।
- लक्ष्य—प्राप्ति होने तक निरंतर भावनात्मक प्रयास करते रहें।
- ध्यान रखें, आपको धैर्य रखना होगा। आप ऐसे लोगों के साथ कार्य कर रहें हैं जिनकी अपनी रुचि एवं व्यक्तिगत योजनाएँ होती हैं।
- कार्य का आवंटन योग्यता के अनुरूप करें।

अपने अधीनरथों को कठिन प्रबन्धन सिद्धान्तों (Management Theories) को ना सिखाएँ, ये उनकी समझ से परे हैं।

- यदि सिद्धान्त कठिन होंगे तो कोई भी उन निर्देशों को स्मरण नहीं रख पाएगा।
- सिद्धान्त याद रखने में सरल व करने में सुगम होने चाहिए।

भावनात्मक प्रयास के द्वारा ही समस्या का समाधान प्राप्त किया जा सकता है।

- शाँत चित्त रहें।
- अपनी पूर्ण क्षमता का प्रयोग करें।
- कठिन परिस्थितियों में भी कार्य पूर्ण करने के प्रति प्रयासरत रहें।

जब आप एक लक्ष्यता एवं “सततता” में पारंगत हो जाते हैं तब आपमें वृषभ के गुण उत्पन्न हो जाते हैं।

आत्मबल का तात्पर्य है शारीरिक प्रयास को मूर्त रूप देना।

- लक्ष्य प्राप्ति की प्रक्रिया में शरीर को कठिन शारीरिक परिश्रम करना पड़ता है।
- आपको शक्तिशाली होना ही है।
- कार्य पूर्ण करने हेतु शारीरिक प्रयत्न करना पड़ता है।
- योजना व कार्यसारिणी का अनुपालन निःशक्त कर सकता है।
- सतर्क रहना अनिवार्य है।
- निद्रा में भी लक्ष्य को विचारते रहें।

- निद्रावस्था में भी आपकी चेतना कार्यरत रहती है।

सततता ही सफलता की कुंजी है।

- क्या आपने 12–14 घण्टे प्रतिदिन कार्य करने का अनुभव किया है ?
- क्या आपने बिना अवकाश के 2–3 हफ्ते कार्य किया है ?
- शरीर में शक्तिहीन होने की अनुभूति होती है।
- जब योजना अंतिम चरण में होती है तो आपको प्रतीत होता है कि आपमें हिलने की भी शक्ति नहीं होती है।
- इस अत्यन्त महत्वपूर्ण व संवेदनशील परिस्थिति में कार्य के अनियंत्रित होने की संभावना होती है।

योजना के अंतिम चरणों में विशेष नियंत्रण की आवश्यकता है।

- अंतिम चरणों में निश्चिन्त होकर बैठ जाना एक गंभीर त्रुटि है।
- इस चरण में जब मन, मस्तिष्क व शरीर थक कर चूर हो, तब जटिल त्रुटियाँ होने की संभावना अधिक होती है।
- यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब योजना की पूर्ति हेतु शरीर ने निरन्तर कठिन परिश्रम किया है।
- अन्तिम क्षणों में आप शक्तिहीन हो जाते हैं क्योंकि, आपकी कार्यक्षमता क्षीण हो चुकी होती है।
- इन परिस्थितियों में स्वाभाविक है कि आप आलस्य से ग्रसित होंगें।

- इस क्षण को अनदेखा कर निरीक्षण की लगाम अपने सहयोगियों पर ना डालें।
- “मेरे सहयोगी इस कार्य का निर्वाह कर लेंगे” इस विचार से निरीक्षण ना त्यागें।
- सतर्कता बनाएँ रखें।

**निःशक्तता पर विजय प्राप्त करें!**

मानसिक शक्ति के प्रयोग के द्वारा ही आप शारीरिक आलस्य पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

- जब लक्ष्य सामने हो तब परिस्थितियों को अनियंत्रित ना होने दें। बारंबार निरीक्षण करते रहें।

व्यावहारिक दृष्टिकोण से वृषभ का यही सांकेतिक तात्पर्य है – “आत्मबल”।





## "साहस" TO DARE

साहस का सांकेतिक प्रतिरूप सिंह है। साहस का अर्थ है वीरता, शौर्य। साहसी होना अनिवार्य है। बिना साहस के नियमितता आ नहीं सकती।

- जीवन में प्रतिस्पर्धा है।
- संघर्ष है।
- प्रतिरोध है।
- प्रतिद्वन्द्वी हर दिशा से घात कर सकते हैं।
- दूरदर्शिता पूर्वक अग्रिम चरणों पर विचार करें।

साहसी होना अनिवार्य है।

- आत्मबल का कुटनीतिक प्रयोग करें।
- साहस ना त्यागें।
- निर्भीक रहें।
- प्रतिद्वन्द्विता स्वाभाविक है।
- संग्राम में धात—संधात होता है।
- साहसी योद्धा बिना युद्ध किए प्रतिवाद करता है।

साहस आवश्यक है। प्रतिस्पर्धा आवश्यक है।

- योजना प्रारंभ करके उसे त्याग देना उचित नहीं है।

आपकी योजना, विपक्ष की योजना के सदृश उपयुक्त होनी चाहिए।

- आपकी योजना असत्य सूचना पर आधारित नहीं होनी चाहिए।
- विपक्ष की अधिक उपयुक्त योजना को देख, भय के आवेश में ना पड़ जाएँ, विचलित ना हों।
- आपको संघर्ष करना ही है !
- उनकी युद्धनीति को निष्प्रभावित करें।
- उनसे उन्नत योजना का निर्माण करें।

जो विपत्ति के समय, तनाव पर, विजय प्राप्त करते हैं, वही शिखर पर पहुंचते हैं।

**शीर्ष पर स्थित आदर्श व्यक्ति कभी हार नहीं मानते !**

दृढ़ता से निर्भीक हो लक्ष्य की ओर अग्रसर होते रहें !

शांत-चित्त रहें।

अपने साहस को न त्यागें।

संकट के समय किन बातों को याद रखें ?

- क्या परिस्थिति अनियंत्रित है ?
- क्या इसका पूर्वानुमान नहीं लगाया जा सकता ?
- आपका साहसी होना अनिवार्य है।
- आपको प्रतिस्पर्धा करनी ही होगी!

साहस ना त्यागें।

संकट की अवस्था में स्वयं से प्रश्न करें कि “समर्थ्या क्या है” ?

संघर्ष के समय “साहस” से काम लें।

- समस्या को नियन्त्रण में रखने के समाधान ढूँढें।
- याद रखें, भावनात्मक ढंग से प्रतिवाद न करें।
- तनाव की स्थिति में आपको टूटना नहीं है।

इसकी अनुमति नहीं है, आपको अवसर के अनुरूप काम करना होगा।

- शांत रहकर स्थिति का ध्यानपूर्वक विश्लेषण करें।
- समस्या की जड़ को ढूँढें।
- परिस्थिति का विश्लेषण करें।
- जानकारी एकत्र करें।

- ध्यान रखें की संकट की स्थिति में अधिकतर जानकारियाँ अपूर्ण रहतीं हैं।
- यदि अप्रमाणित जानकारी पर प्रतिक्रिया करते हैं, तो आप गहरे संकट में पड़ सकते हैं।
- एकत्रित जानकारी की यथार्थता जाचें।
- ध्यानपूर्वक प्रमाणित करें। आपकी जानकारी पूर्ण है या अपूर्ण, सत्य है या असत्य ?
- बारम्बार प्रमाणित करें।

एकत्रित जानकारियों को प्रमाणित करें।

साहस के साथ ही अग्रसर हों!

प्रमाण प्राप्त करें! यदि जानकारी प्रमाणित नहीं हो सकती हो, तो तथ्यों पर आधारित तर्क – संगत आंकलन करें।

यदि तथ्य प्रमाणिक है तो प्रश्न करें :

- सबसे विपरीत क्या घटित हो सकता है?
- यदि समस्या जटिल नहीं है तो क्यों चिन्तित हों?
- विश्लेषित जानकारियों के आधार पर अपना अगला कदम निर्धारित करें। क्या समस्या की जटिलता बढ़ेगी या स्थिर हो जाएगी?

- यदि समस्या की जटिलता बढ़ रही है तो त्वरित समाधान आवश्यक है। यदि समस्या नियंत्रित न हुई तो वह असंतुलित हो जाएगी। अतः यह अनिवार्य है कि स्थिति को नियंत्रण में रखें।
- यदि समस्या जटिल नहीं है तो चिन्तित क्यों हों ?
- विचार करें: कि वांछित परिणाम क्या है ?
- भयाक्रांत ना हों।
- क्या यही परिणाम मनोवांछित है ?
- लक्षित रहें! योजना के प्रति प्रयासरत रहें।

- योजना को नियंत्रित रखने की रणनीति बनाएँ।
- संकट को निष्प्रभावित करें।

संकट को निष्प्रभावित और नियंत्रित करें।

- योजना के क्रियान्वयन में विध्न उत्पन्न होते हैं, अवरोध आना सामान्य है।
- दूरदृष्टि / पूर्वानुमान के साथ बनाई गई सुविचारित योजना बाधाओं को पार करने में सहायक होती है।
- ध्यानपूर्वक बनाई गई योजनाओं में भी समस्या उत्पन्न होती है।

एकत्र जानकारियों के आधार पर परिस्थितियों का सहज आंकलन सम्भव हो जाता है। इस नवीन दृष्टिकोण के द्वारा व्यापक परिस्थिति का आकलन कर, सुरक्षित कार्यवाही अपनाई जा सकती है।

- एकत्रित जानकारी के आधार पर बनाई गई रणनीति के द्वारा समस्या को निष्प्रभावित करें।
- यदि समस्या है, तो समस्या को विलग करें। नियंत्रित करें!

आपको साहस करना है! परिस्थिति से समन्वय करें।

निरंतर प्रयासरत रहें !

लक्ष्य—प्राप्ति हेतु साहस का प्रयोग करें।

यदि परिस्थिति अनियंत्रित है, तो तनाव मुक्त रहें।

- यदि कुछ गलत घटे तो शांत रहें!
- चिन्ता से समाधान प्राप्त नहीं होता।
- यह असंतुलित परिस्थिति है। यदि इस असंतुलित परिस्थिति में कोई प्रतिक्रिया नहीं हो सकती है, तो तनावमुक्त रहें!
- स्थिति सामान्य होने पर साहस कर दृढ़ता से प्रतिक्रिया करें।

याद रखें आपको सिंह जैसा निर्भीक रहना है।

विश्लेषण करें।

- अवरोध के आगे स्तब्ध न रह जाएँ।
- बाँस की तरह लचीले बनें।
- मंथन करें कि सुनियोजित कार्य किस कारणवश अपूर्ण रहा।
- आत्म मंथन करें। जाँचें, किन कारणों से सारे विकल्प निष्फल हुए।
- यदि आप अभी भी स्तब्ध हैं तो अवरोधों से निष्प्रभावित हो, आगे बढ़ें।
- आसानी से हार ना मानें।

सिंह का यही सांकेतिक अर्थ है —  
“साहस करना”।





## “ मौन रहें ”

मौन रहने का सांकेतिक अर्थ है चील/गरुड़

कुशलता एवं गतिशीलता से अपनी योजना  
का सुनियोजन करना चाहिए।

“चील” होने का अभिप्राय यही है।

मौन रहने का अर्थ है निम्नलिखित गुणों द्वारा  
योजनाओं का कार्यान्वयन :

- शाँति एवं निश्चलता।
- प्रवीणता।
- सुस्पष्टता।
- गतिशीलता
- समय—परिबद्धता

मौन रहने का अभिप्राय है संभावित समस्याओं को पहले से देख लेने की योग्यता।

योजना को सदैव गोपनीय रखना चाहिए।

- लोग योजना का प्रतिकार करने की चेष्टा करेंगे।
- आपको पराजित करने की चेष्टा करेंगे।

सर्वप्रथम आपका अन्तर्मन शांत होना चाहिए।

- यदि आपका अन्तर्मन शांत नहीं है तो आपको लोंगों की प्रतिक्रिया सुनाई नहीं देगी।
- यदि आपका अन्तर्मन शांत नहीं है, आप मात्र वार्तालाप में उलझे रहेंगे।

अन्तर्मन को स्थिर रखना अनिवार्य है।

- अनावश्यक जानकारी सुनने में व्यर्थ समय ना गँवाएँ।
- सुनने में विवेक का प्रयोग ना करना विनाशकारी सिद्ध हो सकता है।
- शांत रहें।
- मौन रहना आपमें आंतरिक शान्ति व स्थिरता विद्यमान रहने का संकेत है।
- एक सभा में वक्ता को पाँच से दस मिनट तक सुनें फिर आंकलन करें, कि उसके पास कोई लाभदायक जानकारी है या नहीं।
- यदि उसके पास कोई नई उन्नत जानकारी नहीं है, तो वार्ता स्थगित करें।

- यदि उस वक्ता के पास कोई विशेष लाभदायक जानकारी हो तो उसे अगले 20 से 30 मिनट अथवा एक घंटे तक भी सुन सकते हैं।
- सामान्यतः एक छोटी समयावधि ही पर्याप्त है।

मौन रहें। कुशाग्र बुद्धि से सुनें। मौन रहने का यही तात्पर्य है।

- यदि आप निरंतर बात करते रहते हैं और सुनते नहीं, ऐसे में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त करने में चूक हो सकती है। क्या घटित हो रहा है, इससे अनभिज्ञ रहेंगे।
- गलत निर्णय लिए जा सकते हैं।
- अत्यंत ध्यानपूर्वक सुनना आवश्यक है।

- लाभदायक सुझाव एकत्रित करें।
- योजना बनाने की प्रक्रिया में आवश्यक जानकारियाँ एकत्रित करें।

“मौन रहने” का यही तात्पर्य है।

“मौन रहने” का अर्थ है :

- यदि आपका मन भटक रहा है तो यह आंतरिक क्षुब्धता की स्थिति है।
- अत्यधिक तनाव की अवस्था में आंतरिक शांति एवं स्थिरता बनाए रखें।
- यदि आपमें आंतरिक स्थिरता है तो आप विचलित नहीं हो सकते।

“मौन रहने” का यह भी एक अर्थ है।

संगठनों में, सरकारी कार्यों में और यहाँ तक आध्यात्मिक समुदायों में भी राजनीति होती है।

- धार्मिक एवं आध्यात्मिक संगठनों में अत्यंत गहरी राजनीति पाई जाती है।
- साधु—संत—साध्वी लोग भी राजनीति से ग्रसित हो सकते हैं। आन्तरिक राजनीति की तीक्ष्णता कल्पना से परे हो सकती है।
- प्रभुता व वर्चस्व का संघर्ष प्रायः होता रहता है।
- सचेत रहें, आपकी योजना को निष्फल करने का प्रयास होगा।
- आपके मार्ग में अवरोध डालने की चेष्टा होगी।

संस्था की इस राजनीति की अवस्था में, कुछ जानकारियों और सूचनाओं की गोपनीयता बनाए रखें। अपनी योजना को निष्क्रिय करने का किसी को भी अवसर ना दें।

अपनी सफलता को निष्फल करने का अवसर किसी को ना दें !

प्रायः अपनी कार्य—योजना की पूर्ति हेतु , गोपनीयता रखना अनिवार्य है।

- व्यर्थ वार्तालाप ना करें, आपकी योजना को खण्डित करने का प्रयास होता रहेगा।
- विशेष स्थितियों में पूर्ण गोपनीयता अनिवार्य है।

**मौन रहना अत्यंत अनिवार्य है!**

- सार्वजनिक होने पर, आपकी योजना को पथभ्रष्ट या निष्फल करने का प्रयास हो सकता है।

आपकी सफलता को, जान बूझकर बाधित करने का प्रयास हो सकता है।

- वे आपको सफल नहीं होने देना चाहते।
- वे आपको समृद्ध नहीं होने देना चाहते।
- वे आपको लाभान्वित नहीं होने देना चाहते।
- विशेष तथ्यों को गोपनीय रखने के कारण, विरोधियों द्वारा आपकी योजना बेपटरी होने से बचाई जा सकेगी।

- आवश्यकता पड़ने पर योजना की चर्चा व्यक्तिगत रूप से करें।
- योजना को गोपनीय बनाए रखें। जब तक आपकी योजना सार्वजनिक हो, उसके विफल करने के प्रयासों में अति विलम्ब हो चुका होगा।
- विशेष तथ्यों को गोपनीय रखें।
- ऐसी व्यवस्था का निर्माण करें कि आवश्यकता पड़ने पर आप कार्य पूर्ण करने के लिए लोगों को बाध्य कर सकें।

स्मरण रहे कि आपको मौन स्थिति स्थापित रखनी है।

अपने सहयोगियों, सहभागियों व अधीनस्थों के प्रति सचेत रहें।

- अधीनस्थों की ईर्ष्यालु प्रवृत्ति हानिकारक हो सकती है।

प्रतिद्वन्द्वियों से अपनी योजना को गुप्त रखें।

अतीत से शिक्षा लें – मौन रहें!

- प्रतिद्वन्द्वियों के समक्ष गोपनीयता बनाए रखें – मौन रहें।
- प्रतिद्वन्द्वियों द्वारा आपकी योजना में बाधा डालने की चेष्टा से बचाव के लिये केवल अपने विश्वसनीय व्यक्तियों के साथ ही गोपनीय मंत्रणा करें।

किन्हीं अवसरों पर चर्चा करें।  
कतिपय अवसरों पर मौन रहें।  
विवेकशील रहें! विवेक का उपयोग करें !  
चर्चा का उपयुक्त अवसर होता है।

- अत्यंत महत्वाकांक्षी लोगों से, स्वार्थी लोगों से या आपकी सफलता में खलल डालने वाले लोगों की चेष्टा से बचाव के लिये, यदाकदा मौन धारण करना ही उचित है।
- जानकारी उपलब्ध करने के उद्देश्य से किन्हीं अवसरों पर वार्तालाप करना भी उचित है।

- आपकी योजना ज्ञात होने पर, उनके द्वारा प्रतिरोधी योजना या रणनीति बनाई जा सकती है।

कब वार्ता उचित है इसका विवेक होना चाहिए।

**कब मौन भंग करना है यह आपको ज्ञात होना चाहिए !**

- लाभप्रद अवसर पर अपना मौन भंग करें।
- कब मौन रहना है इसे याद रखें।

चील/गरुड़ का यही तात्पर्य है “मौन रहना”





## अध्याय दो

### अनुक्रमणिका

#### स्फिंक्स आध्यात्मिक – दृष्टिकोण

ज्ञान 112

आत्मबल 129

साहस 138

मौन 151

## ज्ञान होना

मानवशीश अथवा देवदूत, ज्ञान होने अथवा विचारशीलता का प्रतीक है। यह विद्या के मानसिक अंतरण से सम्बन्धित है। किन्हीं अवसरों में आपको विषय की जानकारी स्वतः ज्ञात हो जाती है – उसके संदर्भ में विचारे बिना ही।

वह कौन से विषय हैं जो आपको ज्ञात होने चाहिए ?

- आपको ज्ञात होना चाहिए कि आप एक विशिष्ट आत्मा किस प्रकार बनें।
- आपको ज्ञात होना चाहिए कि आप – बुद्धि, भावना, प्रेम व शक्ति के विशेष गुणों से युक्त परम सत्ता के अशं हैं।

ज्ञान होने का क्या अर्थ है? सर्वप्रथम आपको यह ज्ञात होना चाहिए कि आप कौन हैं?

आपको ज्ञात होना चाहिए :

- कि आप वास्तव में क्या हैं और क्या नहीं हैं?
- आप शरीर नहीं अपितु, इसमें विराजमान आत्मा है।
- यह शरीर इस आत्मा का एक उपकरण मात्र है।

आपको ज्ञात होना चाहिए कि आप अपनी भावना मात्र नहीं हैं।

- अपने को शरीर मात्र समझने की भ्रांति से मनुष्य अपनी भावनाओं और विचारों का दास होकर आत्म संयम खो बैठता है।

इस शरीर को व उससे सम्बन्धित मन, भावना व विचारों को अपनी पहचान मत बनाइये।

- अपनी निर्बलताओं को अपनी पहचान बना लेना या नशा करना, जुआ खेलना, मादक पदार्थों का सेवन या अन्य निम्न दोषों में लिप्त होने के द्वारा, जीवात्मा मुक्त होने से बाधित हो जाती है, मनोवैज्ञानिक स्तर पर बंदी बन जाती है।
- आत्मा को किस प्रकार शुद्ध कर सकते हैं, यह आपको ज्ञात होना चाहिए।

आप आत्मज्ञान किस प्रकार प्राप्त कर सकते हैं, यह आपको ज्ञात होना चाहिए।

आपको यह ज्ञात होना अनिवार्य है कि :

- आपके प्रभामंडल में **विचाररूप** (**Thought Forms**)<sup>2</sup> होते हैं।
- आंतरिक कोलाहल एक विशिष्ट परिस्थिति होती है।
- यह “विचाररूप” ही इस आंतरिक कोलाहल को उत्पन्न करते हैं।
- आत्मा की सूक्ष्म अभिव्यक्ति सुनने की क्षमता में यही कोलाहल बाधा उत्पन्न करता है।

---

<sup>2</sup>(किसी विषय पर विचार करने की प्रक्रिया द्वारा यह “विचाररूप” उत्पन्न होते हैं। आपके प्रभामंडल में यह कितनी अवधि तक रहेंगे यह विचाररूपों में निहित शक्ति की तीव्रता के ऊपर निर्भर करता है।)

- आत्मा से संस्पर्श स्थापित करने के लिए, जीवात्मा में निःशब्दता होना अनिवार्य है। यह निःशब्दता किस प्रकार व किस स्थिति में प्राप्त हो सकती है, यह आपको ज्ञात होना चाहिए।

आध्यात्मिक स्तर पर “ज्ञान होने” का अर्थ यह है कि आपको ज्ञात हो कि “आंतरिक निःशब्दता” कहाँ प्राप्त होगी।

आपको ज्ञात होना अनिवार्य है, उस तकनीक का, जिसके द्वारा आपका आध्यात्मिक विकास संभव है।

- विचारशील अवस्था में भी, वास्तव में निरंतरता नहीं रहती
- विचार समूहों में उत्पन्न होते हैं, दो विचार समूहों के मध्य में भी कुछ क्षण की निःशब्दता रहती है।

- उदाहरण के लिए जब हम चलते हैं, तो दो कदमों की गति के बीच भी स्थिरता रहती है।

आंतरिक स्थिरता स्थापित करना सीखना अनिवार्य है।

आपको ज्ञात होना चाहिए :—

- आप श्वास मात्र नहीं हैं।
- यदि आप श्वास पर ध्यान केन्द्रित करेंगे तो पाएँगे कि वहाँ कुछ गतिविधि हो रही है, परन्तु दो साँसों के मध्य स्थिरता स्थित रहती है।
- गतिविधि के गर्भ में ही स्थिरता का बीज स्थित रहता है।

- इस स्थिरता, निःशब्दता की अवस्था में जीवात्मा अपनी आत्मा से सम्पर्क स्थापित कर सकता है।

आपको "ज्ञात होना" चाहिए

- आप जीवात्मा या शरीर -बद्ध आत्मा हैं।
- जीवात्मा उस आत्मा से संयुक्त है, उसी का अंश है जिसे सोहम "*I AM*" कहते हैं।
- आप दैवीय सत्, चित, आनन्द के स्वरूप हैं।
- आप अपने अन्तर्मन में स्थित "*DIVINE SPARK*" से संयुक्त हैं। आत्मा (*I AM*) "*DIVINE SPARK*" या परमात्मा से संयुक्त हैं।

- “DIVINE SPARK” या परमात्मा को परमपिता कहते हैं क्योंकि आप उसी का अंश हैं।
- आप उस परमसत्ता से जुड़े हैं।
- हम सब परमपिता की संतान हैं, परमसत्ता के ही अंश हैं।
- आपके अन्तर—स्थित “बुद्ध—स्वरूप, कृष्ण—स्वरूप या क्राइस्ट—स्वरूप” ही आपका वास्तविक प्रकृति है।

आपको ज्ञान होना चाहिए :

- प्रत्येक जीवात्मा का आत्मा से व परमेश्वर से एकत्व या संयोग का अनुपात भिन्न होता है।

- यह एक सूत्र द्वारा स्थापित रहता है, सूत्र की मोटाई ही इस एकत्व के अनुपात को इंगित करती है। इस सूत्र की मोटाई मकड़ी के जाले के एक धागे से लेकर, एक प्रकाश स्तम्भ जितनी मोटी हो सकती है।
- आपको ज्ञात होना चाहिए कि ईश्वर से एकात्मता के स्तर की गहनता किस प्रकार विकसित की जा सकती है।

आपको ज्ञात होना चाहिए आप कौन हैं।

- इस्लामिक विचारधारा के अनुसार आप में प्रवाहित “अल्लाह का नूर”, व ईसाई विचारधारा के अनुसार आपमें प्रवाहित “पवित्र आत्मा” की शक्ति एक समान ही है।

- ताओं या कन्फ्यूशियस विचारधारा के अनुसार आपमें “तियान ची” का प्रवाह होता है।
- “तीयान ची” या आत्मशक्ति को गहराई से समझना ही ज्ञान है।

आपको क्या ज्ञात होना चाहिए ?

- बाइबिल में लिखा है “शरीर पवित्र आत्मा का मंदिर है।”

जीवात्मा ही पवित्र आत्मा का पर्यायवाची है।

- आप — “आत्मा” ही — वह निराकार ओज है।
- शरीर चूँकि एक मंदिर है, उसे उचित आहार एवं विश्राम आवश्यक है।

- इस शरीर को सुरक्षित रखना, पोषित करना, संरक्षित रखना अनिवार्य है।
- शारीरिक सम्बन्धों को सुरक्षित रखना व संयम लाना अत्यंत आवश्यक एवं अनिवार्य है।
- मंदिर – रूपी शरीर को सम्मान दें। अति श्रम भी उचित नहीं है।
- आत्मा एवं परमात्मा के सम्बन्ध का नियमित स्मरण करना, आपके विकास के हित में आवश्यक है।

आत्मा एवं जीवात्मा एक ही है, संयुक्त है यही ज्ञान है।

ज्ञान प्राप्त करने के द्वारा ही चमत्कार कर सकना सम्भव है, यह भी उसका एक अर्थ है।

- जैसे जैसे परमात्मा से एकात्मकता का स्तर बढ़ता जाता है ईश्वरीय चमत्कार होना स्वाभाविक होता जाता है। कुछ लोगों द्वारा चमत्कार कर पाना यही दर्शाता है कि उसने उच्चस्तर का एकात्म स्थापित किया है।

एकात्मकता एवं चमत्कार का यही परस्पर संबंध है।

- जीवात्मा का परमात्मा से एकत्व होना आत्मा (I AM) के द्वारा ही सम्भव है।

- “मेरे (I AM) के द्वारा ही परमात्मा को प्राप्त करना सम्भव है”, यही इस वाक्य का तात्पर्य है। इस गूढ़ सत्य को अनेक ईसाई मतावलम्बी नहीं समझ सके।

यही आपको ज्ञान होना चाहिए।

आत्मा की गूढ़ संरचना आपको ज्ञात होनी चाहिए।

उदाहरण के लिए :

- एक्यूपंक्चर विधि में ज्ञात है कि सम्पूर्ण शरीर आपकी हथेली में प्रतिबिंभित है।
- रिफ्लेक्सोलॉजी में ज्ञात है कि सम्पूर्ण शरीर पैर के तलुए में प्रतिबिंभित है।

- आनुवंशिक वैज्ञानिकों को यह ज्ञात है कि सम्पूर्ण शरीर की रूपरेखा गुणसूत्रों (जीन्स) में लिखित है।
- सम्पूर्ण बह्माण्ड आपके कानों और आँखों में प्रतिबिंभित है, यही ज्ञान होने का अर्थ है।

**ज्ञान का अर्थ है –**

- उर्जा शरीर इस भौतिक शरीर को अन्तर्वेधित करता है। जैसे वह उससे अंदर तक चिपका हुआ हो।

**ज्ञान का अर्थ है –**

- हमारे शरीर में उर्जा केन्द्र या चक्र होते हैं।
- हमें यह ज्ञान होना चाहिए कि हमें किन सद्गुणों को विकसित करना है।

- आपको “कारण-प्रतिफल का सिद्धान्त” या “कर्म का सिद्धान्त” ज्ञात होना चाहिए।
- स्वर्णिम नियम आपको ज्ञात होना चाहिए।

ज्ञान का तात्पर्य है

- उत्कृष्ट बीज एवं उत्कृष्ट विचार द्वारा ही उत्कृष्ट कार्य सम्पन्न होते हैं।
- सत्कर्म स्वयं ही बीज होते हैं।
- सद्गुण, सत्कर्म की पुनरावृत्ति का फल है।

अनेक सद्गुणों की उत्पत्ति द्वारा ही एक विकसित आत्मा प्राप्त होती है।

आध्यात्मिक ज्ञान होने का यही तात्पर्य है।





## आत्मबल— TO WILL

वृषभ (बैल) आत्मबल का प्रतीक है। आपको एक वृषभ के समान ही अपने आध्यात्मिक क्षेत्र (खेत) को तब तक जोतना चाहिए जब तक फसल के रूप में प्रबोधन प्राप्त ना हो जाए।

प्रबोधन प्राप्ति हेतु आपको सतत एवं एकचित्त, परिश्रमी होना अनिवार्य है।

“आध्यात्मिक अभ्यास में कर्मनिष्ठ रहें।”

वृषभ का अर्थ है

- आध्यात्मिक प्रगति के मार्ग में अपनी इच्छाशक्ति को विकसित करना अनिवार्य है, आवश्यक है।
- आध्यात्मिक स्वातन्त्र्य एवं आत्मविकास की प्राप्ति हेतु तीव्र इच्छा का होना अनिवार्य है।

- अपने आध्यात्मिक रूपान्तरण हेतु आपमें आत्मबल एवं इच्छाशक्ति होना आवश्यक है।
- आत्मा से एकात्मकता हेतु आत्मबल का प्रयोग आवश्यक है।
- आध्यात्मिक स्वातन्त्र्य प्राप्ति हेतु आत्मबल होना चाहिए। आध्यात्मिक स्वातन्त्र्य या प्रगति की लगन होनी चाहिए।
- आत्मा एवं परमात्मा के योग हेतु दृढ़ आत्मबल आवश्यक है।
- दृढ़ आत्मबल द्वारा ही आध्यात्मिक स्वतंत्रता प्राप्त हो सकती है।

आध्यात्मिक प्रगति हेतु सतत प्रयास आवश्यक है। इस आध्यात्मिक प्रगति के लिए, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक रूप से सतत प्रयासरत रहें।

- शरीर में कुछ आलस्य होना स्वाभाविक है।
- अपने आध्यात्मिक प्रगति में “शारीरिक आलस्य” या “मन की चंचलता” को बाधा ना बनने दें।
- जब आप अपने आध्यात्मिक प्रयास को बारंबार टालते हैं तो वे कुछ दिन या सप्ताह, वर्षों के गतिरोध में परिवर्तित हो जाते हैं जिससे विकास-क्रम वर्षों पिछड़ जाता है।

- आध्यात्मिक उपासक जब तक सचेत होता है, तब तक जीवन के तीस—चालीस वर्ष व्यतीत हो चुके होते हैं।

इसका तात्पर्य है :

- आध्यात्मिक प्रयास हेतु निश्चित समयसारिणी निर्धारित करनी चाहिए।
- आध्यात्मिक प्रवीणता (PhD) रातों—रात प्राप्त हो जायेगी यह अपेक्षा नहीं करनी चाहिए।
- अतः यहाँ “कार्य करना” (*TO DO*) का अर्थ है आध्यात्मिक अभ्यास करना।

- कुछ एक अपवादों को छोड़, प्रतिदिन, नियमित ध्यान करना आवश्यक है।
- आध्यात्मिक अभ्यास में इच्छाशक्ति का प्रयोग अनिवार्य है।
- अभ्यास के बिना आध्यात्मिक विकास सम्भव नहीं है।
- अपने प्रयोजन के प्रति, सेवा के प्रति व आध्यात्मिक विकास के प्रति लक्षित रहें।

साधक के मार्ग में अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो सकतीं हैं, किन्तु उसे आध्यात्मिक एकलक्ष्यता से प्रयास—रत रहना है।

यदा—कदा आन्तरिक या बाह्य बाधाएँ उत्पन्न हो सकतीं हैं।

- शारीरिक व्याधि
- भावनात्मक समस्याएँ
- कुछ विशेष वासना सम्बन्धी समस्याएँ
- प्रारब्ध की समस्या

समस्त बाधाओं पर विजय पानी चाहिए, आत्मबल का तात्पर्य है आध्यात्मिक प्रगति के हेतु एकनिष्ठ हो अग्रसर रहना।

आप थके हों या ना हों, प्रयासरत रहें। कार्य की पूर्णता तक प्रयासरत रहें। आप यह नहीं कह सकते “मैंने अत्यधिक कार्य किया है, मेरे पास आध्यात्मिक अभ्यास करने का समय नहीं है” यह आत्मबल का प्रदर्शन नहीं है।

आध्यात्मिक उन्नति हेतु अत्यधिक प्रयास की आवश्यकता है।

- व्यर्थ के वियोग में लिप्त ना रहें, भावनात्मक उलझनों में स्वयं को ना उलझने दें।
- समय—सारिणी बनाए व उसका अनुपालन करें।
- आध्यात्मिक उपासना हेतु समर्पण, नियमितता एवं तीव्र ईच्छा आवश्यक है।
- आध्यात्मिक प्रगति हेतु अत्यधिक परिश्रम आवश्यक है।

एक आध्यात्मिक उपासक को अत्यधिक परिश्रमी होना चाहिए उसे सतत प्रयास का अभ्यास करना चाहिए।

- आध्यात्मिक विकास को योग्यता से प्राप्त करना चाहिए।

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से यही (TO WILL) “आत्मबल होना” का सही अर्थ है।



## साहस – TO DARE

“सिंह” साहस का प्रतीक है

सिंह साहस व बहादुरी का प्रतीक है। साहस का अर्थ है वीरता एवं नियमितता।

- आध्यात्मिक उपासक को ध्यान की अवधि में आंतरिक अनुभूतियों के कारण भय उत्पन्न हो सकता है।
- इस भय के कारण, इस जीवनकाल में आपकी आध्यात्मिक प्रगति बाधित न हो इसलिए इस भय पर विजय पाना आवश्यक है। यह गतिरोध आपकी आध्यात्मिक प्रगति शून्य कर सकता है।
- आध्यात्मिक मार्ग में निर्भीक होना आवश्यक है।

साहसी होना अनिवार्य है।

- आध्यात्मिक प्रगति के मार्ग में पूर्वजन्मों के कर्मों का निस्तारण होना भी आवश्यक है।
- हमें भयग्रस्त होकर सरलतापूर्वक हार नहीं माननी चाहिए।

आध्यात्मिक विकास अमूल्य है!

- आध्यात्मिक विकास की तुलना मुद्रा (पैसे) से नहीं की जा सकती है।

साहसी होना चाहिए।

जब आप आध्यात्म के पथ पर अग्रसर होते हैं :

- भौतिक शरीर को निरंतर सामंजस्य स्थापित करने की आवश्यकता होती है।

- मानसिक व भावनात्मक संतुलन की आवश्यकता होती है।
- जीवनचर्या में संतुलन आवश्यक है।
- प्रायः यह संतुलन अप्रिय हो सकते हैं।
- परंतु आपको साहस का परिचय देना चाहिए! आप हार नहीं मान सकते! आपको प्रयासरत रहना है!

सिंह का तात्पर्य साहस और वीरता है।

- समगुणी एक-दूसरे को आकर्षित करते हैं। यही कारण है कि अन्तर्मन की यात्रा की अवधि में, आन्तरिक अपवित्रता के कारण, कुछ अप्रिय अनुभूतियाँ हो सकती हैं।

- ध्यान की पद्धति जानें व उचित निर्देशों को ग्रहण करें।

अन्तर्मन की यात्रा में विचित्र अनुभूति होना सामान्य है परंतु निरंतर प्रयास से प्रगति प्राप्त की जा सकती है।

- अन्तर्मन की इस यात्रा में यदि आप स्वयं अपने आप को बाहर से देखते हैं, तो आपको भय प्रतीत हो सकता है, ऐसी स्थिति में वापस अपने शरीर में प्रवेश करने की चेष्टा हो सकती है।
- भयभीत ना हों।
- अपने वीभत्स विचारों के कारण आप विकृत वस्तुएँ या वीभत्स रूप देख सकते हैं।

- यह वीभत्स रूप आपके द्वारा विगत बीस—तीस वर्षों के संचित आपके विचार रूप ही है, वही वीभत्स रूप आपके विचारों में पनपते हैं।
- इसी कारण आपने अपने बचपन में भी दानवी स्वरूप दिखें होगें।
- इन दानवी रूपों से भयभीत होकर भागें नहीं उनका साहसपूर्वक सामना करें!
- उनकी ओर दौड़ लगाकर सामना करना ही समाधान है, कुँजी है।
- उनकी ओर दौड़ लगाकर जब आप उनमें प्रविष्ट होते हैं, तो पाते हैं वे कुछ भी नहीं हैं। छाया मात्र हैं।

- यह एक 3डी चलचित्र देखने के समान है। जब आपका हाथ प्रसारित चित्र में प्रविष्ट होता है, तो आप पाते हैं वहाँ कुछ भी नहीं है।

साहस का यही अभिप्राय है।

- कुछ शिष्य अतीन्द्रिय – दृष्टि के विकास के मार्ग में या अन्तर्मन की यात्रा की अवधि में, कुछ अप्रिय अनुभव करते हैं क्योंकि वे स्वयं पूर्णतया शुद्ध नहीं होते, पूर्ण शुद्धता का अर्थ यह नहीं है कि वह अपना प्रयास रोक दें, बल्कि शिष्य अपने निर्दिष्ट की ओर अग्रसर रहें।

साहस का यही तात्पर्य है।

- मादक द्रव्यों का सेवन करने वालों को भयावह अनुभव होते हैं, क्योंकि वे पूरी तरह शुद्ध नहीं होते, उनके प्रभामण्डल व चक्र अतिदूषित होते हैं।
- मादक द्रव्य सेवी जब द्रव्य लेते हैं तो उनकी निम्न उर्जा स्वभावतः अन्य निम्न उर्जा जीवियों को आकर्षित करती हैं। इसी कारण उन्हें अप्रिय अनुभुतियाँ होती हैं। उनके चक्र एवं सुरक्षा-जालिका खण्डित होकर छिद्रयुक्त हो जाते हैं।

यदि आप साहसी हैं, तो ये शारीरिक, भावनात्मक या कार्मिक कष्ट भी आपके आध्यात्मिक स्वातंत्र्य की उपलब्धि के समुख कुछ नहीं हैं।

- आपके आध्यात्मिक प्रगति के साथ—साथ, प्रिय अप्रिय कर्मों का निस्तारण भी होता जाता है।
- जीवन की दुष्कर परिस्थितियों में भी कहें “मैं इस मार्ग पर अग्रसर रहूँगा। इस दुर्लभ उपलब्धि की तुलना में, मुझे यह छोटा सा ही मूल्य चुकाना है”।
- “स्वर्गीय उपलब्धि की तुलना में यह मूल्य तुच्छ है। मुझे स्वर्ग से प्राप्त बहुमूल्य निधि के समक्ष, यह छोटी समस्या कुछ भी नहीं है।”

- समस्त समस्याओं की उपस्थित रहते हुए भी आपको अपना साहस और वीरता बनाए रखनी होगा।

निश्चित रूप से बुद्धिमता के साथ साहस होना विवेकपूर्ण है।

- कुछ आध्यात्मिक क्रियाओं में यदि आप दुर्साहस प्रदर्शित करते हैं तो शरीर को क्षति हो सकती है, शरीर लम्बी अवधि के लिए निष्क्रिय हो सकता है, या मृत्यु भी हो सकती है।
- यह उचित नहीं है। गूढ़ क्रियाओं में अर्हतिक स्तर के उपासकों को भी सावधानी बरतनी पड़ती है।
- साहस उचित है किन्तु दुर्साहस नहीं।

- क्रियाओं द्वारा उत्पन्न शक्तियाँ आपके नियंत्रण से बाहर हो सकती हैं, शरीर को नष्ट कर सकती हैं।
- यही कारण है कि अर्हतिक ध्यान के पूर्व यह कहा जाता है “मार्गदर्शन, सहायता एवं सुरक्षा के लिए हम कृतज्ञ हैं”।
- इसके उपरांत ही ध्यान की अवधि में आपको मार्गदर्शन प्राप्त होता है।
- प्रायः आपको आपकी अंतर्चेतना सावधान करती है। अपने अभ्यास को विराम देने के लिए सचेत करती है। आपको इस मार्गदर्शन का अनुसरण करना चाहिए। ध्यान की प्रक्रिया को असंतुलित स्तर पर पहुँचने के पूर्व ही आपको अपने अतर्मन की सूक्ष्म अभिव्यक्ति को सुनना चाहिए।

- अनियंत्रित आध्यात्मिक शक्ति शरीर को क्षति पहुँचा सकती है।

अनेक यह पुकार सुनते हैं, पर कुछ ही इस मार्ग पर चलने के लिए चुने जाते हैं।

- स्मरण रहे आपको अपने आध्यात्मिक प्रयास में साहस का प्रयोग करना है।
- कुण्डलिनी-जागरण के दुष्कर लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं।
- कर्म के अप्रिय प्रतिफल उत्पन्न हो सकते हैं।

ध्यान सहायक से उचित मार्गदर्शन प्राप्त करें।

*दृढ़ व साहसी बने!*

यही आत्मबल का आध्यात्मिक अभिप्राय है।





## "मौन" TO BE SILENT

"गरुड़" आंतरिक स्थिरता या शांत रहने का प्रतीक है एवं प्रेम के भाव से भी सम्बन्धित है।

- आध्यात्मिक क्रियाओं में आपसे गरुड़ के समान तीक्ष्ण-दर्शिता व तीव्र-बुद्धि उत्पन्न होती है। इससे आपको अन्य व्यक्तियों की कमियाँ सरलता से दिख जाती है, जिससे आपमें आलोचनात्मक प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाती है।

आप लोगों को यथावत् स्वीकार करें।

- आपमें यह जागृति उत्पन्न होती है कि कुछ लोग बालसुलभ प्रकृति के होते हैं।

- स्वयं से ये कहे "यह बालसुलभ प्रवृत्ति के हैं, इनके आचरण में न उलझें" ।
- इस प्रकार की जागरुकता द्वारा आप विकसित होते हैं, आप समझ जाते हैं कि आप लोगों में परिवर्तन नहीं ला सकते हैं, तो राई का पहाड़ क्यों बनाया जाए?
- क्या बच्चों से आदर्श आचरण की अपेक्षा कर सकते हैं? नहीं! बालक सदैव बचपना ही प्रदर्शित करेगा।
- बहुत लोग शारीरिक रूप से तो वयस्क हो जाते हैं परंतु, वास्तविक रूप में बालकों के समान अपरिपक्व होते हैं।

नियमित क्षमादान के अभ्यास के द्वारा "मौन" प्राप्त किया जा सकता है।

- क्रोध, घृणा एवं प्रतिशोध की भावनाएँ आतंरिक स्थिरता एवं शक्ति में अवरोध डालती हैं। वे लोग आलोचना एवं घृणा में लिप्त होकर जीवन को व्यर्थ करते हैं।
- क्षमादान के अभाव के कारण लोग दयनीय स्थिति को प्राप्त करते हैं।

आध्यात्मिक उड़ान प्राप्त हो, इसके लिए प्रेम का भाव आवश्यक है।

- आलोचक सदैव असंतुष्ट रहते हैं।
- प्रेम भाव से वंचित लोग कटु आलोचक होते हैं।
- अधिकांशतः वे आन्तरिक आलोचना करते रहते हैं।
- दूसरों की आलोचना बंद करें!

व्यक्तियों का यथावत स्वीकारें।

अनिवार्य है :

- दूसरों को क्षमा करके आन्तरिक शाँति पा लेना।
- आन्तरिक शाँति के अभाव में मन कलुषित रहता है, और आत्मा स्वतंत्र नहीं हो सकती।
- आन्तरिक शाँति की अवस्था में, आप तनाव की स्थिति में भी विचलित नहीं होते हैं।
- अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करने के द्वारा ही आत्मोपलब्धि सम्भव है।

आप शाँति व स्थिरता कैसे प्राप्त कर सकते हैं ?

- शाँति व स्थिरता स्थापित करने के लिए प्रेम भाव अनिवार्य है।
- हृदय-चक्र के विकसित हुए बिना आन्तरिक शाँति प्राप्त नहीं हो सकती—क्योंकि हृदय चक्र शाँति का केन्द्र है।
- शाँति व स्थिरता प्राप्त करने हेतु, हृदय-चक्र का सक्रिय होना आवश्यक है।
- प्रेम के माध्यम से ही आन्तरिक स्थिरता प्राप्त कर सकते हैं।

- आपको ज्ञात होना चाहिए कि यह स्थिरता, और स्थिरत्व की खोज कहाँ करें, ये आपको कहाँ से प्राप्त हो सकती है ?
- आन्तरिक स्थिरत्व के अभाव में जागृति की वृद्धि नहीं हो सकती ।

गरुड़ की भाँति “मौन रहने” का तात्पर्य आत्मा की आध्यात्मिक उड़ान से है ।

- मौन का अभ्यास, उपासक को उच्च से उच्चतम आध्यात्मिक ऊँचाइयों तक उड़ान भरने के लिये पँख प्रदान करते हैं ।
- आन्तरिक ब्रह्माण्ड की गहराइयों में उड़ान भरने हेतु आन्तरिक स्थिरता आवश्यक है ।

- शाँति का अभ्यास आपको अंतर्जगत की गहराइयों में ले जाकर, एकात्मता की उपलब्धि कराता है। अंतर्जगत में विचरण से, आपको एकात्मता का अवसर प्राप्त होता है।
- आध्यात्मिक अभ्यास आपको गहन आन्तरिक अनुभूतियों को प्राप्त करने योग्य बनाता है।

मौन रहना सीखें।

- अपने अतीन्द्रिय अनुभव गुप्त रखना सीखें।

मौन रहने का यह एक अन्य दृष्टिकोण है।

गरुड़ का एक अन्य प्रतिरूप वृश्चिक (SCORPIO) है।

- वृश्चिक काम ऊर्जा का राशि चिन्ह है। यही काम ऊर्जा परिवर्तित हो कर गरुड़ का रूप धारण करती है।
- कामेच्छा स्वाभाविक मनोवृत्ति है, परन्तु कामेच्छा में उद्विग्नता है, स्थिरता नहीं।
- कामेच्छा, ईष्या व क्रोध आन्तरिक अशाँति के कारण हैं।
- कामेच्छा का दमन, आन्तरिक तूफान उत्पन्न कर सकता है।

- वृश्चिक की ऊर्जा रूपांतरित नहीं है, उसका अभी परिवर्तन नहीं हुआ है। इल्ली (Caterpillar) का अभी तितली में कायान्तरण नहीं हुआ है।
- साधक जब गरुड़ के गुण उत्पन्न कर लेता है उसकी वही यौन ऊर्जा रूपांतरित हो जाती है, वह मुक्त हो आध्यात्मिक ऊँचाइयाँ प्राप्त करता है।

यहाँ यौन शक्ति का दमन नहीं वरन् रूपांतरण मूलमंत्र है।

- यौन ऊर्जा प्रेमभाव की ऊर्जा में रूपांतरित हो सकती है।
- यौन ऊर्जा इन रूपों में, प्रतिमूर्तित हो सकती है:
- प्रेम

- करुणा
- आत्मीयता
- दया
- कृपा
- यौन ऊर्जा का परिवर्तन और कायातंरण, प्रेममय ऊर्जा, मानसिक शक्ति, जो तीव्र बुद्धिमत्ता एवं सृजनात्मक रूप में अवतरित होती है।
- यौन ऊर्जा आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित हो, प्रबल एकात्मता में स्थापित होती है।

मौन रहने का यह अर्थ है—यौन ऊर्जा का आध्यात्मिक ऊर्जा में रूपांतरण।

- काम ऊर्जा शक्ति है।
- कामेच्छा होना उचित है।
- इसका दमन नहीं वरन् रूपांतरण आवश्यक है।
- कामेच्छा के दमन के द्वारा आँतरिक शाँति भंग हो जाती है और निरंतर द्वन्द्व की स्थिति उत्पन्न होती है।

काम के प्रति उचित आचरण अनिवार्य है।

- आँतरिक स्थिरता की उपलब्धि के लिये काम ऊर्जा का आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तन आवश्यक है।

- साधक का यही आचार विचार होना चाहिए “काम स्वाभाविक है, काम स्वस्थ्य है”।
- काम के प्रति उचित आचरण निर्मित कर इस यौन ऊर्जा को रूपांतरित कर के शीष तक, बह्य चक्र तक और उसके ऊर्ध्व में स्थित आध्यात्मिक ज्योति में स्थापित किया जा सकता है।
- इस यौन ऊर्जा के रूपांतरण से अत्यंत आन्तरिक शाँति व स्थिरता उत्पन्न होती है, सारे आन्तरिक तूफान शाँत हो जाते हैं।
- ध्यान के द्वारा अकेले ही, या, साथी के साथ यह परिवर्तन उपलब्ध हो सकता है।

- यौन ऊर्जा के आध्यात्मिक ऊर्जा में, रूपांतरण के द्वारा ही, आप वास्तव में ब्रह्मचारी बन सकते हैं।
- पूर्ण अथवा अर्ध-ब्रह्मचर्य के पालन का विवेक, उपासक को स्वयं ही तय करना होगा।
- यौन ऊर्जा का प्रेम में बुद्धिमत्ता में, आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तन के द्वारा आप गरुड़ के गुण प्राप्त कर, आध्यात्म की चरम ऊँचाइयाँ प्राप्त कर सकते हैं।

## आन्तरिक शाँति एवं

### आन्तरिक स्थिरता प्राप्त करना

ऊँ कार, आमीन, या अमेन का उच्च स्वर में या मन में उच्चारण के द्वारा मानसिक, आध्यात्मिक व ऊर्जा शरीर की शुद्धि होती है जिसके परिणाम स्वरूप आन्तरिक शाँति व आन्तरिक स्थिरता स्थापित होती है।

- मंत्रोच्चार सात बार मन में धैर्यता—पूर्वक करना चाहिए।
- पुनः सात बार मंत्र का उच्चारण धीरे—धीरे मौखिक रूप से करना चाहिए।

ऊँ, आमीन या आमेन का नियमित मंत्रोच्चार आवश्यक है।

आन्तरिक स्थिरता की स्थिति में आप उड़ान भर सकते हैं।

उड़ान भरने का गुढ़ अर्थ है आध्यात्मिक ऊँचाइयाँ प्राप्त करना।

- विद्युत शक्ति प्रकाश में परिवर्तित हो सकती है।
- विद्युत शक्ति ध्वनि में अथवा यांत्रिक शक्ति में परिवर्तित हो सकती है एवं यांत्रिक शक्ति से विद्युत शक्ति उत्पादित हो सकती है।
- परिवर्तन ही मूल तत्व है।
- आध्यात्मिक शक्ति के प्रत्यावर्तन से आपके शीर्ष के ऊर्ध्व में स्वर्णिम ज्योति का अवतरण होता है।

- पोप एवं अन्य धर्मगुरुओं के द्वारा धारण किरीट इसी स्वर्णिम ज्योति का प्रतीक है।

तिष्ठती लामाओं के द्वारा धारित पीत मुकुट भी इसी स्वर्णिम ज्योति का प्रतीक है।

- मात्र उत्कृष्ट पद प्राप्त करना, उत्कृष्ट उपाधि प्राप्त करना या शीष मुकुट धारण करना आपके आध्यात्मिक उपलब्धि का घोतक नहीं है।

आप आध्यात्मिक उड़ान भर सकते हैं मौन का यही सांकेतिक अर्थ है।

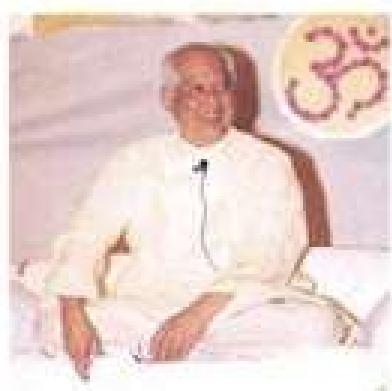






Master Choa Kok Sui & Charlotte Anderson





- विचारें :- भावुक प्रतिक्रिया करने के पहले !
- विचारें :- बोलने के पहले !
- विचारें :- कार्य करने के पहले !
- विचारें :- कुछ खरीदने के पहले !
- विचारें :- किसी संगठन में सम्मिलित होने के पहले !
- विचारें :- किसी दल के दबाव से प्रभावित होने के पहले!
- विचारें :- निवेश करने के पहले !
- विचारें :- आपके जीवन का क्या उद्देश्य है !