

4-युग की माँग प्रतिभा परिष्कार-भाग २

यहाँ दिए गए स्रोत के आधार पर, कक्षा 10 वीं के छात्रों के लिए अध्याय-वार प्रश्न और उत्तर दिए गए हैं ताकि उनकी समझ में सुधार हो सके:

अध्याय 1: जीवनी शक्ति की दृश्य चमत्कृतियाँ

1. प्रश्न: लेखक ने शरीर की तुलना किससे की है और क्यों?
2. उत्तर: लेखक ने शरीर की तुलना मोटर से की है। जैसे मोटर का दौड़ना, मुड़ना विद्युत शक्ति पर निर्भर करता है, वैसे ही शरीर की बाहरी और भीतरी सभी हलचलें 'प्राण विद्युत' पर निर्भर करती हैं। पेट्रोल या बैटरी के बिना मोटर निष्क्रिय हो जाती है, उसी प्रकार प्राण के तिरोहित होने पर शरीर निर्जीव हो जाता है।
3. प्रश्न: 'प्राण विद्युत' या 'जीवनी शक्ति' क्या है और इसका क्या महत्व है?
4. उत्तर: 'प्राण विद्युत' या 'जीवनी शक्ति' एक अदृश्य आंतरिक ऊर्जा है, जिसे चेतना के नाम से भी जाना जाता है। यह जीवन की संचालिका और विभिन्न हलचलों की अधिष्ठात्री है। स्वास्थ्य, संतुलन और व्यक्ति के पराक्रम इसी पर निर्भर करते हैं। यह शक्ति जितनी बढ़ी-चढ़ी होती है, व्यक्ति उतना ही पराक्रमी होता है।
5. प्रश्न: आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों की सीमाएँ क्या बताई गई हैं?
6. उत्तर: स्रोत में बताया गया है कि आधुनिक चिकित्सा पद्धतियाँ, जैसे वैद्यक, हकीमी, होम्योपैथी, बायोकेमिक, क्रोमोपैथी और एलोपैथी, रोगों के निदान और उपचार के अलग-अलग तरीके अपनाती हैं। हालांकि, ये उपचार अक्सर कुछ दिन चमत्कार दिखाने के बाद निरर्थक हो जाते हैं। इन दिनों रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है, जो चिकित्सा विज्ञान की सीमाओं को दर्शाता है।
7. प्रश्न: 'जीवट' की कमी के क्या परिणाम होते हैं?
8. उत्तर: 'जीवट' की कमी एक ऐसी विडम्बना है जिसके कारण मनुष्य जीवित रहते हुए भी अर्द्ध-मृत जैसा बना रहता है। इससे शारीरिक कमजोरी, बीमारी, निराशा और मानसिक खिन्नता आती है। व्यक्ति प्रगति के वास्तविक लाभों से वंचित रह जाता है। जब तक मूल कारण, यानी जीवट की कमी, का निराकरण नहीं होता, इन समस्याओं से छुटकारा संभव नहीं होता।
9. प्रश्न: मानवीय सत्ता के तीन पक्ष कौन-से हैं और उनमें काम करने वाली शक्ति के क्या नाम हैं?
10. उत्तर: मानवीय सत्ता के तीन पक्ष हैं—शरीर, मस्तिष्क और अंतःकरण। इन्हीं को स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर कहते हैं। इनमें काम करने वाली जीवनी शक्ति को प्राणाग्नि, लोगोस, बायो इलेक्ट्रीसिटी, विद्युत् चेतना आदि नामों से जाना जाता है। ये क्रमशः ओजस् (शरीर), तेजस् (मस्तिष्क) और वर्चस् (अंतःकरण) कहलाते हैं।

अध्याय 2: मनोबल की प्रचण्ड शक्ति एवं उसकी परिणति

1. प्रश्न: पैट्रिक मेरी की कहानी मनोबल की शक्ति को कैसे दर्शाती है?
2. उत्तर: पैट्रिक मेरी को कैंसर हुआ था और डॉक्टरों ने उसे केवल छह महीने का समय दिया था। उसने अपनी बची हुई जिंदगी का उपयोग देश में दूसरी कैट स्कैनिंग मशीन लाने के परमार्थ कार्य में किया। इस कार्य में अत्यधिक तन्मयता से जुटने के कारण उसने अपनी बीमारी की चिंता भुला दी, और अंततः उसके शरीर से कैंसर का कोई नामोनिशान नहीं मिला। यह घटना मनोबल की अद्भुत शक्ति का प्रमाण है।

3. प्रश्न: हनुमान के समुद्र पार करने की घटना से क्या शिक्षा मिलती है?
4. उत्तर: हनुमान अपनी सीमित शक्ति को देखते हुए समुद्र पार करने में असमर्थ महसूस कर रहे थे। लेकिन जामवंत ने जब उन्हें प्रोत्साहित किया और उनकी प्रसुप्त शक्तियों को जाग्रत होने का स्मरण कराया, तब वे असंभव को संभव कर दिखाने के लिए तत्पर हो गए। यह घटना सिखाती है कि सही प्रेरणा और आत्म-विश्वास से व्यक्ति अपनी सुप्त शक्तियों को जगाकर बड़े से बड़ा कार्य कर सकता है।
5. प्रश्न: चाणक्य ने चंद्रगुप्त को किस प्रकार प्रेरित किया?
6. उत्तर: चाणक्य ने नंद वंश का प्रतिशोध लेने और भारत को आक्रमणकारियों से मुक्त कराने का संकल्प लिया था। उन्होंने चंद्रगुप्त को चुना, जो शुरुआती दौर में आने वाली कठिनाइयों को गिनकर हिचकिचा रहे थे। चाणक्य ने व्यंग्यपूर्वक उसकी भीरुता पर प्रहार करते हुए कहा कि चाणक्य जो सोचता है, वह क्रियान्वित होकर रहता है, जिससे चंद्रगुप्त प्रेरित हुए और उन्होंने असंभव को संभव कर दिखाया।
7. प्रश्न: स्रोत के अनुसार, योग साधना और तपश्चर्या का मुख्य उद्देश्य क्या है?
8. उत्तर: स्रोत के अनुसार, योग साधना और तपश्चर्या का मुख्य उद्देश्य मनोबल को उभारना और व्यक्ति के भीतर की प्रसुप्त 'प्राणाग्नि' को प्रज्वलित करना है। ये प्रक्रियाएँ व्यक्ति के अंदर देवशक्तियों का केंद्रबिंदु होती हैं और उसे अभीष्ट प्रगति के उच्च शिखर पर पहुँचने में सहायता करती हैं।
9. प्रश्न: आधुनिक युग के किन उदाहरणों से मनोबल की शक्ति स्पष्ट होती है?
10. उत्तर: आधुनिक युग में सैंडो पहलवान और हिन्द केशरी चन्दगीराम के उदाहरण दिए गए हैं। सैंडो जवानी तक हड्डियों का ढाँचा थे, लेकिन मार्गदर्शन मिलने पर वे विश्वविख्यात पहलवान बने। चन्दगीराम पहले तपेदिक के मरीज थे, लेकिन मानसिक कायाकल्प और आदतों में बदलाव से वे हिंदुस्तान के जाने-माने पहलवान बन गए। ये उदाहरण मनोबल की असाधारण शक्ति को प्रमाणित करते हैं।

अध्याय 3: आत्मबल ही सर्वोपरि

1. प्रश्न: भारत को 'जगद्गुरु' और 'सोने की चिड़िया' क्यों कहा जाता था?
2. उत्तर: भारत को ज्ञान और मार्गदर्शन देने की विशेषता के कारण 'जगद्गुरु' कहा जाता था। उसकी महानता, समृद्धि, उदारता और विविधता संसार के लिए आश्चर्य का विषय रही है। शासन, सुव्यवस्था और प्रगति के कारण इसे 'चक्रवर्ती' की संज्ञा मिली। दरिद्रों को सम्पन्न बनाने की क्षमता के कारण इसे 'सोने की चिड़िया' और 'रत्नों की खदान' के नाम से पहचाना जाता था।
3. प्रश्न: कोलंबस की भारत यात्रा से जुड़ी भ्रांति क्या थी और यह क्या दर्शाती है?
4. उत्तर: कोलंबस ने भारत की यश गाथाएँ सुनकर यहाँ से धन बटोरने के लिए यात्रा शुरू की। दिशा ज्ञान न होने के कारण वह भारत न पहुँच सका, बल्कि अमेरिका के तट पर जा पहुँचा। उसने उसे ही भारत समझ लिया और वहाँ के निवासियों को 'रेड इंडियंस' नाम दे दिया। यह घटना उस समय भारत की विश्वव्यापी प्रगतिशीलता और आकर्षण को दर्शाती है।
5. प्रश्न: स्रोत में 'योगविद्या' को किस रूप में समझाया गया है?
6. उत्तर: स्रोत में 'योगविद्या' को एक अत्यंत उच्चकोटि की विज्ञानसम्मत विद्या बताया गया है, जो व्यक्तित्व में निहित प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष क्षमताओं का विकास करती है। यह मानवी काया के कण-कण को प्रतिभा से संपन्न, शरीर को ओजस्वी, मन को तेजस्वी और अंतःकरण को ब्रह्मवर्चस से अभिभूत बनाती है। यह बाहरी आडंबरों के बजाय आंतरिक परिवर्तन पर केंद्रित है।

7. प्रश्न: 'तपश्चर्या' और 'योगसाधना' के दो मुख्य पहलू क्या हैं?
8. उत्तर: 'तपश्चर्या' का एक पहलू है संयम अपनाना, अनुशासित रहना और लक्ष्य प्राप्ति के लिए कष्टसाध्य परिस्थितियों का सामना करने के लिए खुद को अभ्यस्त बनाना। इसका उद्देश्य व्यक्तित्व में प्रामाणिकता, प्रखरता और शालीनता का समावेश करना है। दूसरा पहलू 'योगसाधना' है, जो मन को अवांछनीयताओं से मुक्ति दिलाकर आत्म-विस्तार की परिधि में प्रवेश कराती है, और कार्यक्षेत्र, स्वभाव व क्रियाकलाप में सुनियोजित व्यवस्था लाती है।
9. प्रश्न: गांधीजी को 'जादूगर' क्यों कहा जाता था?
10. उत्तर: गांधीजी को 'जादूगर' इसलिए कहा जाता था क्योंकि उनकी आँखों में ऐसा तेजस् था जो लोगों को वशीभूत कर लेता था। इंग्लैंड के प्रधानमंत्री ने भी वायसराय को गांधीजी से आँखें न मिलाने की सलाह दी थी। उनके असहयोग आंदोलन के दौरान, ब्रिटिश प्रशासन उनके "९२ पौंड के बम के गोले" फटने से डरता था, क्योंकि उनका प्रभाव जनमानस पर अत्यधिक गहरा था।

अध्याय 4: प्रतिभा सम्बर्धन के दो आधार—साहसिकता एवं सुव्यवस्था

1. प्रश्न: गीताकार के कथन "मनुष्य अपना शत्रु आप है और स्वयं अपना मित्र भी" का क्या अर्थ है?
2. उत्तर: गीताकार के इस कथन का अर्थ है कि व्यक्ति अपनी इच्छाशक्ति पर निर्भर करता है कि वह अस्त-व्यस्तता अपनाकर खुद को दुर्गति में धकेले, या चुस्त-दुरुस्त रहकर प्रगति के शिखर पर निर्बाध गति से आगे बढ़ता चला जाए। मनुष्य अपने कर्मों और विचारों से ही अपना भला या बुरा करता है।
3. प्रश्न: स्रोत के अनुसार, प्रगति की आधारशिला क्या है?
4. उत्तर: स्रोत के अनुसार, प्रगति का इतिहास सुनियोजित तन्मयता और तत्परता की आधारशिला पर ही लिखा गया है। इन गुणों के अभाव में, भले ही किसी को पूर्वजों की कमाई या सुविधाजनक परिस्थितियाँ मिल जाएँ, वह सारा वैभव फुलझड़ी की तरह जलाकर क्षणभर का मनोरंजन कर लेगा और अंततः पश्चात्ताप करता रहेगा।
5. प्रश्न: शारीरिक तगड़ेपन और हिम्मत के धनी होने में क्या अंतर है?
6. उत्तर: शारीरिक तगड़ापन बाहरी रूप से अच्छा और आश्चर्यजनक लगता है। परंतु इसमें इच्छाशक्ति, संकल्पशक्ति और प्राण ऊर्जा की कमी हो सकती है, जिससे व्यक्ति कायर और भीरु हो सकता है। इसके विपरीत, हिम्मत का धनी व्यक्ति आंतरिक रूप से मजबूत होता है, जो कठिनाइयों को कागज के हाथी की तरह बड़ा नहीं मानता और उनका सामना करने में सक्षम होता है।
7. प्रश्न: मनुष्य अपनी मानसिक क्षमता का कितना प्रतिशत उपयोग करता है और शेष क्षमता का क्या होता है?
8. उत्तर: स्रोत के अनुसार, मनुष्य अपनी मानसिक क्षमता का मात्र सात प्रतिशत ही शरीर यात्रा के साधन जुटाने में आजीवन गँवाता रहता है। जबकि उसकी ९३ प्रतिशत सामर्थ्य सोई, खोई, मरी, मूर्च्छित या अविज्ञात स्थिति में ही पड़ी रहती है। यह आत्मविस्मृति मनुष्य के लिए एक दुर्भाग्य है।
9. प्रश्न: 'व्यवस्था बुद्धि' का महत्व स्पष्ट कीजिए।
10. उत्तर: 'व्यवस्था बुद्धि' कुशल प्रबंधन और संचालन की क्षमता है। यह सेनापति को असम्भव कार्य सिद्ध करने, इंजीनियर को बड़े निर्माण कार्य करने और व्यवसायी को छोटा उद्योग खड़ा करके धन कुबेर बनने में मदद करती है। मिलों, फैक्ट्रियों और उद्योगों की प्राणशक्ति कुशल प्रबंधकों पर केंद्रित रहती है, जिनकी दूरदर्शिता से संगठन आशातीत प्रगति करते हैं।

अध्याय 5: विशिष्टता का सुनियोजन

1. प्रश्न: अभावग्रस्तों और साधनसम्पन्न लोगों के बीच अज्ञानता का क्या अंतर बताया गया है?
2. उत्तर: अभावग्रस्तों को कठिनाइयों का सामना करना स्वाभाविक है। पर आश्चर्य तब होता है जब विपुल साधन अपने अधिकार में होने पर भी, जानकारी के अभाव में लोग हैरान फिरते पाए जाते हैं। जैसे हीरे को काँच समझना, लाल मणियों को कौड़ियों के मोल बेचना या कस्तूरी हिरन का अपनी कस्तूरी को बाहर खोजना, ये सभी अज्ञानता के कारण होने वाले नुकसान के उदाहरण हैं।
3. प्रश्न: स्रोत में 'दिशाभ्रम' और 'भटकाव' के क्या उदाहरण दिए गए हैं?
4. उत्तर: 'दिशाभ्रम' के कारण बनजारे रात भर भटकते रहते हैं। भूलभुलैया में घुसने वाले वापसी का रास्ता भूल जाते हैं। बालू को पानी समझकर भटकने वाले हिरनों की मृगतृष्णा का उदाहरण दिया जाता है। इसी तरह, सिंह का बच्चा भेड़ों के समूह में मिलने पर खुद को भेड़ समझने लगता है; ये सभी अज्ञानता या भटकाव के उदाहरण हैं।
5. प्रश्न: आम आदमी अपनी समस्याओं के समाधान के लिए क्या गलती करता है?
6. उत्तर: आम आदमी अपने-अपने ढंग की उलझनें, कठिनाइयाँ और चिंताएँ सिर पर लादे रहता है। उनके समाधान के लिए वह दूसरों का आसरा ताकता है, बजाय इसके कि वह आत्म-समीक्षा करे या अपनी गलती ढूँढे। वह अपनी सामर्थ्य को कम समझकर आत्म-सुधार का अवसर गँवा देता है और कुड़कुड़ाता रहता है।
7. प्रश्न: लोग अपनी असफलताओं के लिए दूसरों को क्यों दोष देते हैं?
8. उत्तर: लोग अपनी असफलताओं के लिए दूसरों को इसलिए दोष देते हैं क्योंकि वे अपनी गलती स्वीकार करने से बचना चाहते हैं। अपनी गलती सोचने पर आत्मसम्मान पर आँच आने का डर रहता है। इसलिए वे भाग्यचक्र, समय का फेर, ग्रहदशा या विधाता का विधान जैसे निर्जीव कारकों पर दोष मढ़ देते हैं।
9. प्रश्न: स्रोत के अनुसार, वास्तविक 'बलिष्ठता' और 'कौशल' किसे कहा जा सकता है?
10. उत्तर: स्रोत के अनुसार, वास्तविक 'बलिष्ठता' और 'कौशल' वही है जिसका उपयोग सदुद्देश्य के लिए किया जाए। यदि बल और कौशल का दुरुपयोग दूसरों को डराने, अनुचित कार्य कराने, या विलासिता और अनैतिकता फैलाने के लिए होता है, तो वह सराहनीय नहीं है। ऐसी बड़ी हुई प्रतिभा बारहसिंगे के बड़े हुए सींगों की तरह निरर्थक है।

अध्याय 6: इस विश्व की सबसे बड़ी शक्ति

1. प्रश्न: स्रोत के अनुसार, सफलता प्राप्त करने के लिए क्या आवश्यक है?
2. उत्तर: स्रोत के अनुसार, सफलता केवल इच्छा-आशा करने से नहीं मिलती, बल्कि उसके लिए 'मूल्य चुकाना' पड़ता है। मोती पसीने से टपकते हैं, दौलत हाथ खोदने से मिलती है, और प्रगति के लिए हिम्मत से कम में गुजारा नहीं है। साथ ही, साधनों को सुव्यवस्थित और सुनियोजित किए बिना उन्हें रूठने से रोका नहीं जा सकता।
3. प्रश्न: महान निर्माण कार्य केवल संसाधनों से ही क्यों नहीं बनते?

4. उत्तर: महान निर्माण कार्य जैसे पनामा नहर या ताजमहल, केवल साधनों के ढेर से नहीं बनते। इनके पीछे कितनों की कल्पना ने योजना बनाकर प्रत्यक्ष ढाँचा खड़ा करने में कितनी कुशलता और एकाग्रता खपाई है, यह देखना भी आवश्यक है। यही मनुष्य का वर्चस्व है जो अपनी क्षमता से अवगत कराता है और असाधारण कार्यों को संभव बनाता है।
5. प्रश्न: डार्विन के अनुसार, प्राणी विकास का मूल आधार क्या था?
6. उत्तर: डार्विन के कथनानुसार, प्राणी विकास के आदि में मात्र अमीबा स्तर के एककोशीय प्राणी उत्पन्न हुए थे। उनमें प्रचण्ड इच्छाशक्ति विद्यमान थी, और यही हलचल बनी। मनोबलयुक्त क्रियाशीलता के बल पर उचित स्तर के काय कलेवर बनते चले गए, जिससे अंग-प्रत्यंग उगे और प्राणी जगत का विकास हुआ।
7. प्रश्न: मनुष्य को ईश्वर का सहायक और प्रतिद्वंद्वी दोनों क्यों कहा गया है?
8. उत्तर: मनुष्य ईश्वर का सहायक है क्योंकि उसने कृषि, पशुपालन, भाषा, समाज और वैज्ञानिक आविष्कारों से सृष्टि को उन्नत किया है। परंतु वह दुर्धर्ष प्रतिद्वंद्वी भी है क्योंकि उसने अणु-आयुधों के ऐसे जखीरे जमा कर लिए हैं, जिनसे धरती को देखते-देखते धूल बनाया जा सकता है और प्राणी व वनस्पति वर्ग लुप्त हो सकते हैं।
9. प्रश्न: वर्तमान समय में 'प्रतिभा परिष्कार' की आवश्यकता क्यों है?
10. उत्तर: वर्तमान समय में 'प्रतिभा परिष्कार' की आवश्यकता इसलिए है क्योंकि समाज में नरक जैसी दुर्गन्धित बुराइयों को हटाना और नए सिरे से भव्य सृजन करना है। गरीबी, अस्वस्थता और अशिक्षा जैसी समस्याओं से लड़ने और नवयुग की महती आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए ऐसे महामानवों की आवश्यकता है, जिनके पास असाधारण पौरुष हो।

अध्याय 7: प्रतिभा बनाम तेजस्विता बनाम तपश्चर्या

1. प्रश्न: मनुष्य को अन्य जीवधारियों से श्रेष्ठ क्यों माना गया है?
2. उत्तर: मनुष्य अपनी अद्भुत शारीरिक संरचना, बुद्धि संस्थान और कला-कौशल के कारण अन्य जीवधारियों से श्रेष्ठ है। वह प्रकृति के रहस्यों को उद्घाटित करता है, प्राणी जगत का भाग्य निर्माता होने का दावा करता है, और साहित्य, शासन व समाज का सृजन करता है। यहाँ तक कि ईश्वर के स्वरूप को भी उसी ने गढ़ा है, जिससे वह स्रष्टा का भी स्रष्टा कहलाता है।
3. प्रश्न: स्रोत के अनुसार, मनुष्य का 'भटकाव' क्या है?
4. उत्तर: मनुष्य का 'भटकाव' तब शुरू होता है जब वह अपनी सत्ता, महिमा, गरिमा और क्षमता को भूल जाता है। वह खुद को पशु स्तर के प्राणियों जैसा समझने लगता है, जो केवल पेट भरने और प्रजनन तक सीमित हैं। लोभ, मोह और अहंकार की लिप्सा को लक्ष्य मानकर वह उचित-अनुचित का भेद भूल जाता है, जिससे वह नर-पशु से अधिक कुछ नहीं रह जाता।
5. प्रश्न: खोखली धर्मचर्चाएँ और कर्मकाण्ड क्या दर्शाते हैं?
6. उत्तर: खोखली धर्मचर्चाएँ और कर्मकाण्ड केवल मन बहलाने और खुद को धर्मध्वजी मानने का साधन हैं, परंतु उनमें वास्तविक धार्मिकता नहीं होती। धर्म का वास्तविक मंतव्य चिंतन और व्यवहार में अधिकाधिक शालीनता लाना और देवोपम स्तर का जीवन जीना है। धुएँ से बने बादलों की तरह, ऐसी सतही धार्मिकता में न गहराई होती है न स्थिरता।
7. प्रश्न: 'प्रतिभा' को जगाने के लिए किन अवरोधों को हटाना आवश्यक है?

8. उत्तर: 'प्रतिभा' को जगाने के लिए निकृष्ट चिंतन से अंतरात्मा को और दुष्ट आचरण से शरीर को बचाए रखना आवश्यक है। अवांछनीय महत्वाकांक्षाओं (जैसे धनाढ्य बनने और विलासिता जुटाने की उत्कंठा) की हथकड़ी-बेड़ी से हाथ-पैर खुले रखने होंगे। संकीर्ण स्वार्थपरता को छोड़कर औसत नागरिक स्तर का निर्वाह अंगीकार करना अनिवार्य है, ताकि उत्कृष्टता के मार्ग में आने वाले अवरोध हट सकें।

9. प्रश्न: 'तेजस्विता' क्या है और यह कैसे प्राप्त होती है?

10. उत्तर: 'तेजस्विता' चेहरे की चमक या चतुरता नहीं, बल्कि मनोबल पर आधारित ऊर्जा है। यह निजी और सामूहिक जीवन के हर पक्ष को प्रखरता भरी ऊर्जा से जगमगाती है। यह 'तपश्चर्या' की उपलब्धि है, जो निजी जीवन में संयम-साधना (अनुशासन, आत्मनियंत्रण) और सामाजिक जीवन में परमार्थपरायणता के फलस्वरूप उत्पन्न होती है। इसके लिए तृष्णा, वासना और अहंता के त्रिविध नागपाशों से छूटना पड़ता है।

11.

अध्याय 8: प्रतिभा सम्बर्धन हेतु निर्धारित विज्ञानसम्मत प्रयोग-उपचार

1. प्रश्न: 'स्वसंकेत' (ऑटोसजेशन) क्या है और यह प्रतिभा परिवर्धन में कैसे सहायक है?

2. उत्तर: 'स्वसंकेत' मानसिक कायाकल्प का मर्म है। इसमें शांत वातावरण में बैठकर भावना की जाती है कि मस्तिष्क से प्राण विद्युत शरीर में प्रवाहित हो रही है, जिससे शिथिलता दूर होकर सक्रियता बढ़ रही है और अंग पुष्ट हो रहे हैं। यह विधेयात्मक चिंतन महापुरुषों के गुणों को आकर्षित कर व्यक्ति को श्रेष्ठ बनाता है। गांधीजी ने हरिश्चंद्र नाटक से प्रेरणा लेकर सत्य के प्रयोगों को जीवन में उतारकर महानता प्राप्त की थी।

3. प्रश्न: 'दर्पण साधना' का उद्देश्य क्या है?

4. उत्तर: 'दर्पण साधना' आत्मावलोकन और आत्मपरिष्कार की साधना है। इसका उद्देश्य बड़े दर्पण के सामने बैठकर अपने भीतर के दोष-दुर्गुणों से मुक्त होते रहने की भावना करना है। साथ ही, यह अनुभूति करना कि प्राण विद्युत बढ़ रही है, जिससे त्वचा पर चमक और अंग-अंग से तेजस्विता फूट पड़ रही है, और प्रतिभा का परिवर्धन हो रहा है। यह व्यक्ति का भावकल्प कर दिखाती है।

5. प्रश्न: 'रंगीन वातावरण का ध्यान' किस सिद्धांत पर आधारित है और इसका क्या लाभ है?

6. उत्तर: 'रंगीन वातावरण का ध्यान' इस सिद्धांत पर आधारित है कि हर रंग में सूर्य किरणों के अपने-अपने स्तर के रसायन, धातु तत्त्व और विद्युत प्रवाह होते हैं जो शरीर और मस्तिष्क पर विशेष प्रभाव छोड़ते हैं। निर्धारित रंग पर आँखें बंद करके ध्यान करने से मस्तिष्क के सूक्ष्म केंद्रों और चक्र संस्थानों पर प्रभाव पड़ता है। इससे वांछित परिवर्तन प्रक्रिया आरंभ होती है और अभीष्ट विशेषताओं की ऊर्जा शरीर में प्रवाहित होती है।

7. प्रश्न: 'प्राणाकर्षण प्राणायाम' कैसे किया जाता है और इसके क्या परिणाम होते हैं?

8. उत्तर: 'प्राणाकर्षण प्राणायाम' में कमर सीधी करके सरल आसन में बैठा जाता है। श्वास खींचते हुए भावना की जाती है कि बादलों जैसी शक्ल के प्रखर प्राण की मात्रा श्वास के साथ शरीर में प्रवेश कर रही है। श्वास बाहर निकालते समय विश्वास किया जाता है कि सभी अवांछनीय तत्त्व और दुर्बलताएँ बाहर जा रही हैं। यह प्राणायाम प्राण धारण क्षमता को बढ़ाता है, रक्त से दूषित तत्त्वों को निकालता है और ऑक्सीजन का अनुपात बढ़ाता है, जो निरोगता और प्रतिभाशीलता का चिह्न है।

9. प्रश्न: 'प्राणवानों का सान्निध्य' प्रतिभा सम्बर्धन में कैसे सहायक हो सकता है?

10. **उत्तर:** 'प्राणवानों का सान्निध्य' प्रतिभा सम्बर्धन में सहायक होता है क्योंकि वरिष्ठ और प्राण चेतना सम्पन्न व्यक्तियों के यथासंभव निकट पहुँचने का प्रयत्न करने से लाभ होता है। चरण स्पर्श जैसे समीपता वाले उपक्रमों या हनुमान, भगीरथ जैसे प्राणवानों के साथ भावनात्मक एकता बनाने से पारस्परिक आदान-प्रदान का सिलसिला चलता है। यह प्रक्रिया माँ के स्तनपान से बालक को और गुरु की शक्ति से शिष्य को मिलने वाले लाभ के समान प्राण चेतना को बढ़ाती है।
11. **प्रश्न:** 'प्रायश्चित' का महत्व क्या है और यह प्राणशक्ति को कैसे बढ़ाता है?
12. **उत्तर:** 'प्रायश्चित' का महत्व दुष्कर्मों जैसे व्यभिचार, छल या धन अपहरण से क्षीण हुई प्राणशक्ति को फिर से बढ़ाना है। दुष्कर्मों के अनुरूप सत्कर्म करने या चांद्रायण जैसे व्रत-उपवास करने से इस भार को उतारा जा सकता है। क्रिश्चियन धर्म में 'कन्फेशन' (पाप स्वीकार करना) की तरह, गुरु सत्ता जैसे विशेषज्ञों से अपनी बात कहने पर मानसिक हलकापन आता है। यह मनोवैज्ञानिक धुलाई की आवश्यकता पूरी करता है और प्रतिभा सम्बर्धन के लिए आंतरिक शुद्धि लाता है।
13. **प्रश्न:** 'नाद योग' किस प्रकार ऊर्जा केन्द्रों को उत्तेजित करता है?
14. **उत्तर:** 'नाद योग' वाद्य यंत्रों और उनकी ध्वनि लहरियों के अपने-अपने प्रभावों का उपयोग करता है। कोलाहल रहित स्थान में संगीत सुनने या स्वयं उच्चारित मंत्रों पर ध्यान लगाने से यह कार्य संभव है। शब्द शक्ति (जो चेतना का ईंधन है) के श्रवण से व्यक्ति के अंतः के ऊर्जा केंद्र उत्तेजित और जाग्रत होते हैं, जिससे प्रतिभा परिवर्धन में सहायता मिलती है।
15. **प्रश्न:** अंकुरों का कल्क और वनौषधि सेवन प्रतिभा सम्बर्धन में क्या भूमिका निभाते हैं?
16. **उत्तर:** अंकुरों का कल्क और वनौषधि सेवन प्रतिभा सम्बर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि अंकुरित अन्न धान्यों और जड़ी-बूटी वनस्पतियों में अभिनव एवं अतिरिक्त गुण होते हैं। ये टॉनिक के समान तेजस् की अभिवृद्धि, मेधावृद्धि (बौद्धिक क्षमता का बढ़ना) और जीवनी शक्ति के सम्बर्धन में सहायक होते हैं। विशेषज्ञों द्वारा निर्धारित विधि से इनका सेवन करने पर लाभ प्राप्त होते हैं।