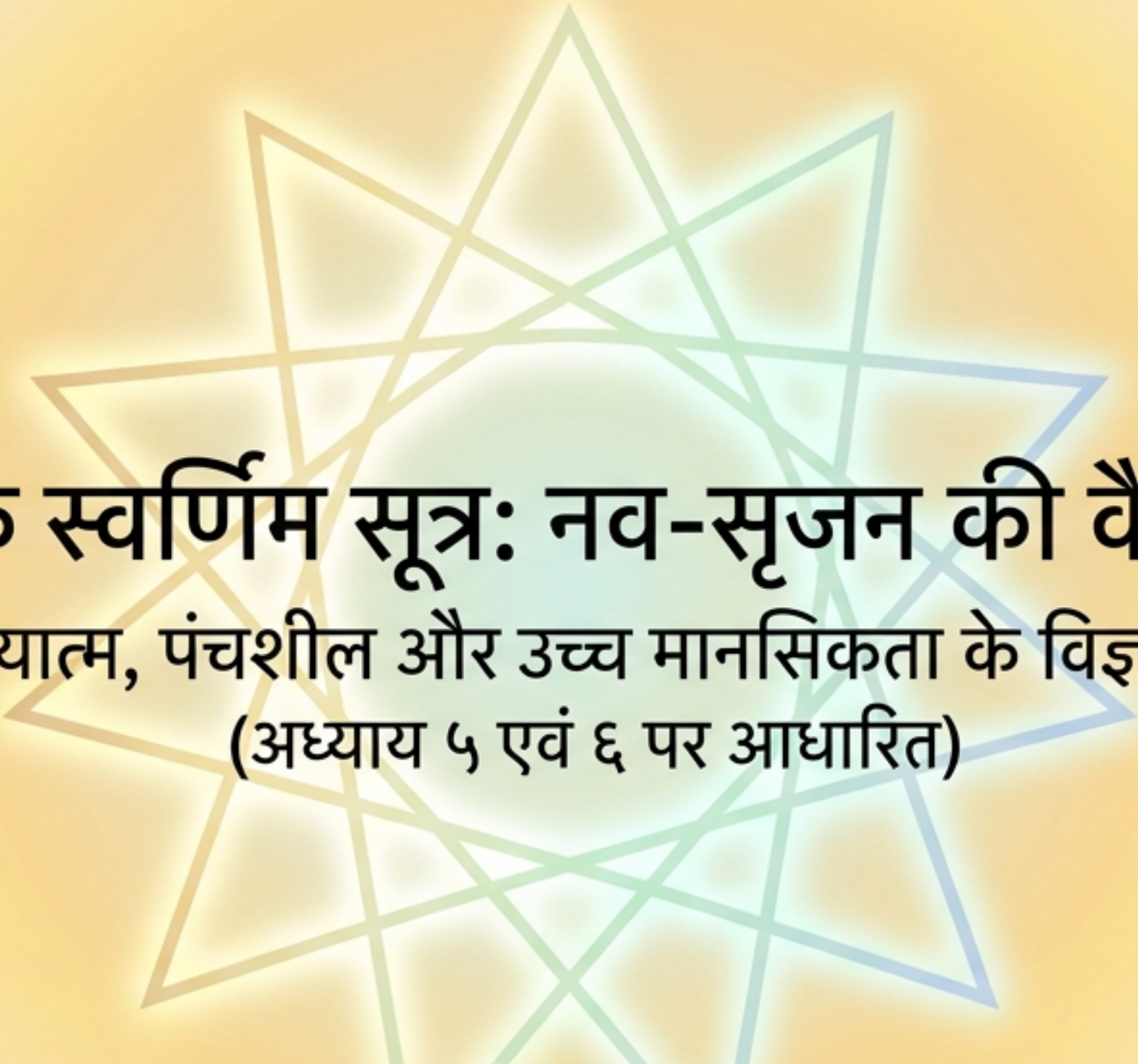


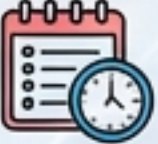
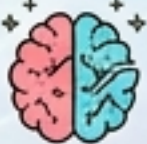


जीवन साधना के स्वर्णिम सूत्र: नव-सृजन की वैज्ञानिक रूपरेखा

व्यावहारिक अध्यात्म, पंचशील और उच्च मानसिकता के विज्ञान-सम्मत रहस्य
(अध्याय ५ एवं ६ पर आधारित)

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से – “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए सबसे कहियेगा – सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान सरीर कहियेगा – सब बच्चों से कहियेगा कि करें।” – रखने रख में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” – पूज्य गुरुदेव युगऋषि – पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

	 प्राचीन काल	वर्तमान युग-सन्धि काल 
काल	प्राचीन काल 	वर्तमान युग-सन्धि काल 
साधना	कठोर तप, अखाड़े, कठिन यम-नियम   	व्यावहारिक पंचशील व उच्च मानसिकता   
शारीरिक स्थिति	बलवान और स्वस्थ पीढ़ी 	मानसिक रूप से तनावग्रस्त और दुर्बल पीढ़ी 
समाधान	योग और तपस्या  	वैज्ञानिक दिनचर्या और मनोवैज्ञानिक परिष्कार   

युग परिवर्तन: साधना का नया स्वरूप

प्राचीन काल में जीवन-साधना के लिए ‘यम-नियम’ अनिवार्य थे। आज के व्यस्त जीवन में, उनका व्यावहारिक रूप ही पर्याप्त है।



विज्ञान का दृष्टिकोण: मानव मस्तिष्क (Neuroplasticity) अपने वातावरण के अनुसार ढलता है। आज के जटिल समाज में छोटे-छोटे व्यावहारिक बदलाव अधिक स्थायी न्यूरल नेटवर्क बनाते हैं।

मानव उत्कृष्टता का सम्पूर्ण ब्लूप्रिंट

व्यावहारिक पंचशील
(बाहरी जीवन की सफलता)



श्रमशीलता



मितव्ययिता



शिष्टता



सुव्यवस्था



सहकारिता

उच्च मानसिकता
(आंतरिक जीवन की शान्ति)



समझदारी



ईमानदारी



जिम्मेदारी



बहादुरी

स्वर्गीय अनुभूति
और सिद्धियों
का जागरण

मानव
कायाकल्प

– पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

ये नौ सूत्र सौर मण्डल के ९ ग्रहों और ९ ऋद्धि-सिद्धियों के समान हैं।

पंचशील १: श्रमशीलता



वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव युगक्राधि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)



बायो-मैकेनिक्स: उपयोग न होने पर शरीर की मांसपेशियाँ और हड्डिजोर होने लगती हैं (Atrophy)। श्रमशीलता से माइटोकॉन्ड्रिया सक्रिय होते हैं जो शरीर में ऊर्जा का निर्माण करते हैं।

पंचशील २: मितव्ययिता

अपव्यय आज का सबसे बड़ा अभिशाप है। यह केवल पैसे का नहीं, समय और ऊर्जा का भी होता है।



व्यवहार अर्थशास्त्र: दिखावे की प्रवृत्ति अक्सर सामाजिक ईर्ष्या पैदा करती है, जबकि सादगी **‘संज्ञानात्मक अधिभार’** को कम करके मानसिक शांति बढ़ाती है।

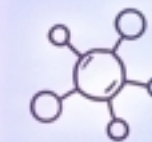
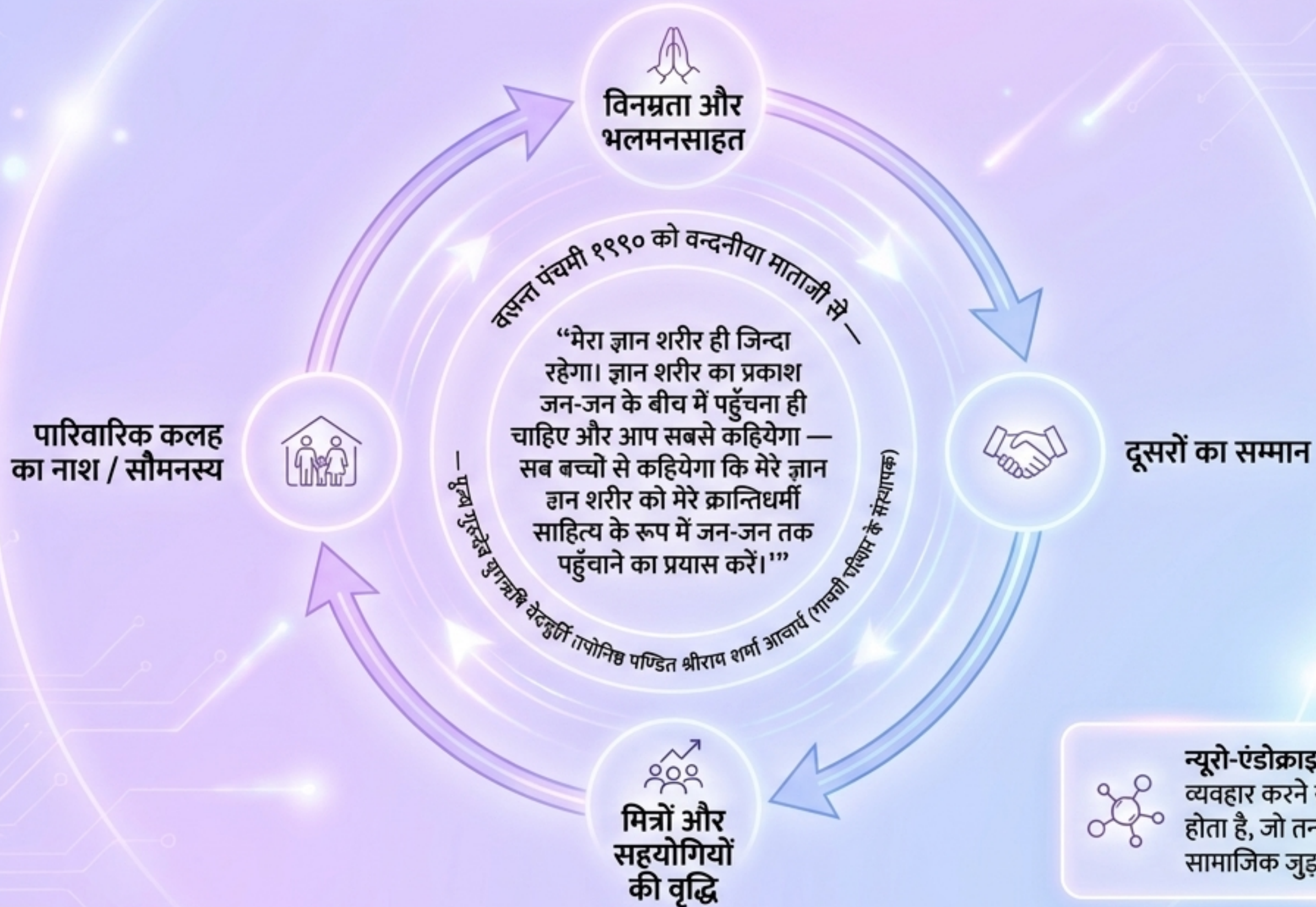


बचा हुआ संसाधन -> उदारता और स्वयं के उच्च प्रयोजनों में निवेश

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आपए सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

पंचशील ३: शिष्टता

शालीनता बिना मोल मिलती है, परन्तु उससे सब कुछ खरीदा जा सकता है।



न्यूरो-एंडोक्राइनोलॉजी: विनम्र और शालीन व्यवहार करने से ऑवसीटोसिन हार्मोन का साव होता है, जो तनाव (Cortisol) को घटाता है और सामाजिक जुड़ाव को मजबूत करता है।

पंचशील ४: सुव्यवस्था

सुव्यवस्था ही सौन्दर्य है और यही प्रगति का प्रमुख आधार है।
अस्त-व्यस्त जीवन ऊर्जा क्षरण का सबसे बड़ा कारण है।



संज्ञानात्मक विज्ञान: अव्यवस्था (Clutter) मस्तिष्क की दृश्य प्रसंस्करण क्षमता पर बोझ डालती है, जिससे फोकस घटता है। सुव्यवस्था 'निर्णय की थकान' को समाप्त करती है।

वसन्त पंचमी १९९० को
वन्दनीया माताजी से —

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा – सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति
तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य
(गायत्री परिवार के संस्थापक)

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से —
“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा —
सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

पंचशील ५: सहकारिता

एकाकीपन और संकीर्ण स्वार्थ सामाजिक उपेक्षा लाते हैं। आदान-प्रदान प्रगति के पंख हैं।



जैसे देव शक्तियों के संयोग से माँ दुर्गा का प्रादुर्भाव हुआ, वैसे ही सहकारिता से बड़े कार्य सम्पन्न होते हैं।



इवोशूनरी बायोलॉजी: मानव प्रजाति की सफलता का सबसे बड़ा कारण ‘सामूहिक बुद्धिमत्ता’ और सहयोगात्मक है। स्वार्थ एकाकी कर देता है।

परिवार: नर-रत्नों की खदान

जो सद्गुणों का अभ्यास परिवार में करते हैं, वे ही ही बाहर समाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से —

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर ही प्रकाश का प्रकाश कहियेगा

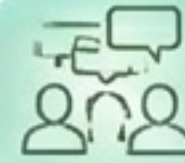
जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिये।

— सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे परिवार के हर सदस्य का सुसंस्कारी बनना। साहित्य के रूप में जन-जन के बीच में प्रसारित करना।

— पूज्य गुरुदेव युगत्रयि (दमोदर पौनिक) (आचार्य

श्री परिवार के संस्थापक)

घर के आवश्यक कार्य मिल-जुलकर करना।



लोक-व्यवहार में शालीनता और सफलता।

परिवार के हर सदस्य का सुसंस्कारी बनना।

उत्साह की प्रशंसा और उपेक्षा की भर्त्सना।

उच्च मानसिकता के चार सूत्र: आंतरिक परिष्कार

व्यवहार की धर्मधारणा के बाद मानसिकता का क्षेत्र आता है।
ये चार सूत्र हमारे चार वेद, चार धर्म और चार दिव्य वरदान हैं।

समझदारी -
दूरदर्शिता

ईमानदारी -
प्रामाणिकता

जिम्मेदारी -
कर्तव्यनिष्ठा

बहादुरी -
साहसिकता



मनोविज्ञान: ये चार गुण
‘भावनात्मक बुद्धिमत्ता’
(Emotional Intelligence) के
सर्वोच्च स्तर का प्रतिनिधित्व करते
हैं, जो आधुनिक शोध में IQ से
अधिक महत्वपूर्ण माना गया है।

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से —

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ
पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य
(गायत्री परिवार के संस्थापक)

सूत्र १: समझदारी



न्यूरोसाइंस: समझदारी का अर्थ है मस्तिष्क के 'प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स' द्वारा 'एमीगडाला' की तात्कालिक इच्छाओं पर नियंत्रण पाना, जिसे 'Delayed Gratification' कहते हैं।

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

सूत्र २: ईमानदारी

बेईमान व्यक्ति भी ईमानदार नौकर रखना चाहता है;
इससे सिद्ध होता है कि ईमानदारी की सामर्थ्य कितनी प्रबल है।



सामाजिक मनोविज्ञान:
ईमानदारी 'संज्ञानात्मक असंगति' (Cognitive Dissonance) को दूर करती है। झूठ बोलने पर मस्तिष्क को अधिक ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है, जबकि सत्य मानसिक शांति लाता है।

प्रामाणिकता

जन-जन
का
सहयोग

गरिमा
व
प्रतिष्ठा

सच्ची ईमानदारी
(बेईमानी व छल-छद्म से मुक्ति)

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से –

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा जो ईमानदारी है।”

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही आप सबसे कहियेगा – सब बच्चों से कहियेगा कि चाहिगा – सब बच्चों से कहियेगा कि जन शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदवृत्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहिगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।””
— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

सूत्र ३: जिम्मेदारी

जिम्मेदारियों को निभाने पर ही मनुष्य का शौर्य निखरता है। विश्वसनीयता के आधार पर ही प्रगति के शिखर मिलते हैं।



नेतृत्व विज्ञान: ‘लोकस ऑफ कंट्रोल’ (Locus of Control) - जो व्यक्ति अपनी स्थिति की जिम्मेदारी स्वयं लेता है, उसका आत्मविश्वास और कार्यक्षमता दूसरों पर दोष मढ़ने वालों से कई गुना अधिक होती है।

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से –

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा वो हमसला

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही आप सबसे कहियेगा – सब बच्चों से कहियेगा कि चाहिगा – सब बच्चों से कहियेगा कि जन शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव युगन्नाथ वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

अनीति
और बुराई



सूत्र ४: बहादुरी

बुराइयाँ संघर्ष के बिना जलती नहीं।
कायरता आक्रमणकारियों को न्यौता देती है।



दबना, नाक रगड़ना
→ आततायियों का
अधिक आक्रमण

हिम्मत भरा
साहसिक संघर्ष
→ बुराइयों का नाश
→ प्रगति पथ
पर सफलता

मनोविज्ञान: कायरता मस्तिष्क की 'फाइट-और-फ्लाइट' प्रणाली में 'फ्रीज' हो जाना है।
बहादुरी डर का न होना नहीं, बल्कि डर के बावजूद सही कदम उठाना है।

महा-समन्वय: जीवन का यज्ञोपवीत

इन ९ गुणों को
जीवन में उतारना ही
'कायाकल्प' है।
जीवित रहते हुए ही
स्वर्गीय अनुभूतियों और
सिद्धियों का चमत्कार
प्राप्त होता है।



युग मानवों का
'पंचायतन' बनाएँ:
एक से पाँच की रीति
अपनाएँ — स्वयं
इन सूत्रों को सीखें
और अन्य चार को
भी प्रेरित करें।

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहिगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)