जीवन धारा

अपने स्वभाव को जानना ही पर्याप्त है

जीवन, मन और आनंद के सूत्र

श्री श्री रविशंकर के विचारों पर आधारित

अपने स्वभाव को जानना ही पर्याप्त है
एक प्रेरणादायक कहानी
विद्यालय
स्वभाव
पहचान
सकारात्मक
बनाओ
यह कहानी है क्षितिज की, जो अपने स्वभाव को जानकर सफल बना।
1
क्षितिज है एक उत्सुक छात्र
काश मैं भी उसके जैसा होता!
भारत के एक छोटे से शहर में रहने वाला क्षितिज सोचता था – "काश मैं भी उसके जैसा होता!"
उसके मित्र पढ़ाई में अच्छे थे, खेल-कूद में भी आगे थे और सबके बीच लोकप्रिय थे।
क्षितिज को लगता था कि वह इतना अच्छा क्यों नहीं है?
1
2
गुरुजी का मार्गदर्शन
तुम्हें अपनी तुलना दूसरों से नहीं करनी चाहिए, बेटा। हर व्यक्ति का स्वभाव अलग होता है!
एक दिन शास्त्र के मार्गदर्शन ने उसे समझाया – "हर व्यक्ति का स्वभाव अलग है। पहले अपने मन को समझो। अपनी क्षमताओं को पहचानो। दूसरों से तुलना करने के बजाय, अपने आप को बेहतर बनाने पर ध्यान दो।"
2
3
स्वभाव को समझने की शुरुआत
मुझे क्या पसंद है? मैं क्या अच्छा करता हूँ? मेरी ताकत क्या है?
चित्रकारी
पढ़ना
प्रकृति
लोगों से मिलना
भारत ने सोचना शुरू किया – उसे चित्रकारी पसंद थी, वह पढ़ाई भी अच्छा करता था, प्रकृति के बीच रहना उसे सुकून देता था और वह लोगों की मदद करना भी चाहता था।
3
4
अपनी रुचियों की खोज
चित्रकारी
पढ़ना
प्रकृति
दूसरों की मदद
मुझे क्या अच्छा लगता है? मैं किस काम में आनंद पाता हूँ?
इस सवाल का जवाब ढूँढके लिए क्षितिज ने अपनी रुचियों की पहचान शुरू किया और अपने मन की बात समझी।
4
5
रुचियों को कार्य में बदलना
भारत ने अपनी रुचियों को पहचान कर उन्हें एक कार्य के रूप में अपनाने का निर्णय किया। उसने चित्रकारी सीखी, स्कूल में विज्ञान प्रदर्शनी में भाग लिया और स्कूल के पत्रिका में अपनी रचनाएँ लिखीं।
5
6
बदलाव की शुरुआत
सीखना सिर्फ किताबों में नहीं, जीवन में भी होता है।
भारत ने 'मेरा स्वभाव – मेरी ताकत' विषय पर स्कूल में प्रस्तुति दी। उसने दूसरों को प्रेरित किया कि वे भी अपने स्वभाव को पहचानें और उसे अपने जीवन में अपनाएं। इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ा और स्कूल में उसकी सराहना होने लगी।
6
7
क्षितिज की सफलता
चित्रकारी में पुरस्कार
नेतृत्व कौशल
मित्रों का स्नेह
समाज में सम्मान
धीरे-धीरे क्षितिज अपने रूचियों के व्यक्तित्व-व्यक्ति में भी आगे बढ़ा और विभिन्न क्षेत्रों में सफलता प्रापत की। और वह दूसरों के लिए प्रेरणा बन गया।
7
8
सीख
अपने स्वभाव को जानिए, अपने क्षमता पहचानिए, अपने काम से प्रेम कीजिए और आत्म-तुलना से बचिए।
सच्ची प्रसन्नता भीतर से आती है।
8
9
हर बच्चा खास है... बदव उसे अपने स्वभाव को पहचानने की जरूरत है।
तुलना → ननाति
आत्म-समझ → शांति
काम में प्रेम → प्रसन्नता
9
सीख
अपने स्वभाव को जानिए, अपने क्षमता पहचानिए, अपने काम से प्रेम कीजिए, और आत्म-तुलना से बचिए। सच्ची प्रसन्नता भीतर से आती है।
10
अपने स्वभाव को जानने से ही जीवन में सच्ची सफलता और प्रसन्नता मिलती है।
क्षितिज की कहानी हम सबके लिए प्रेरणा है।

परिवर्तन का सत्य: जो बदलता है, वह 'आप' नहीं हैं

Evolution Timeline

शरीर

10-15 साल पहले का चित्र देखें। वह शरीर अब नहीं रहा। वजन, चेहरा, कोशिकाएं—सब बदल चुके हैं।

मन

जिन छोटी-छोटी बातों पर आप पहले परेशान होते थे, अब नहीं होते। मन की अवस्था बदल गई है।

विचार

क्रोध और चिंता आते हैं और चले जाते हैं। विचार हमेशा अस्थिर हैं।

निष्कर्ष: यदि शरीर, मन और विचार लगातार बदल रहे हैं, तो आपका 'मूल स्वरूप' क्या है?

दो संसार: बाहरी बदलाव और भीतरी ठहराव

परिवर्तनशील (बदलने वाला)		अपरिवर्तनीय (जो हमेशा 'है')	
क्या है?	शरीर, मन, विचार, और बाहरी दुनिया।	क्या है?	आपका मूल स्वभाव (True Nature)।
अवस्था	हमेशा बदलाव के चक्र में।	अवस्था	जो पहले था, जो आज है, और जो हमेशा रहेगा।
प्रभाव	ज्वर (उत्तेजना), अपेक्षाएं, और खोने का डर।	प्रभाव	शांत, प्रसन्न, और आनंदित अवस्था।

परमात्मा की खोज: एक भ्रम और एक सत्य

भ्रम

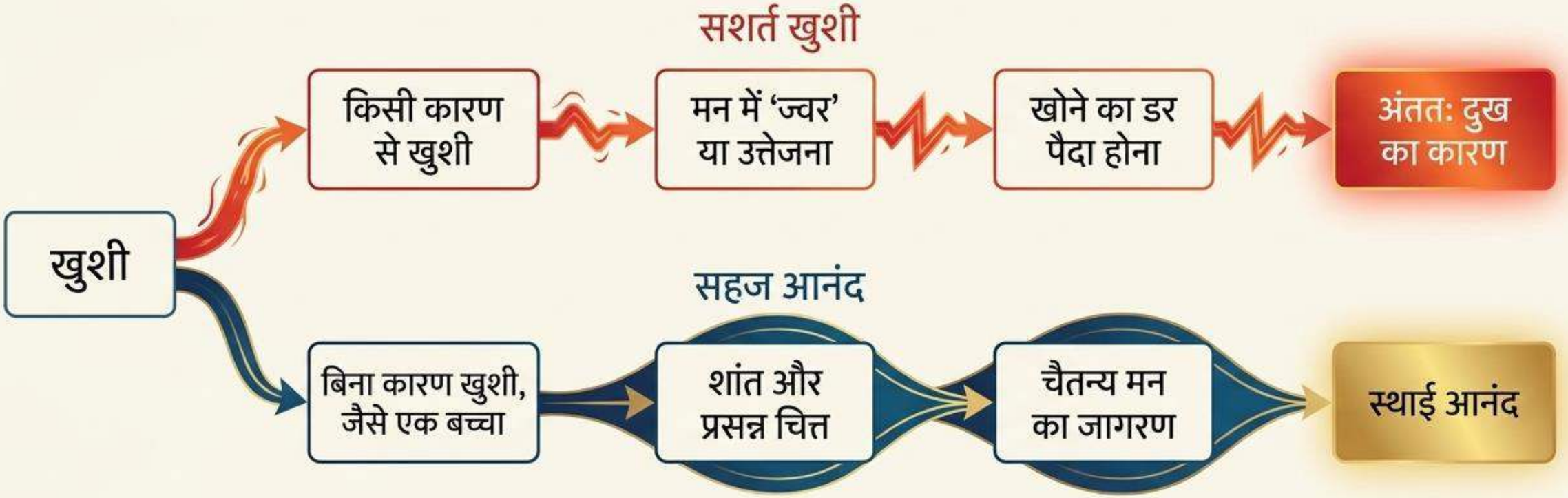
यह सोचना कि परमात्मा कहीं ऊपर आसमान में बैठा है और उसकी प्राप्ति करनी है, एक भ्रम है।

सत्य

हमारा स्वभाव ही परमात्मा है।

इसे खोजना नहीं है, बस पहचानना है। जब आप अपने स्वभाव को जान लेते हैं, वही परमात्मा है।

खुशी के दो मार्ग: ज्वर बनाम आनंद



जिस खुशी में ज्वर होता है, वही खुशी आदमी को दुखी भी बना देती है।

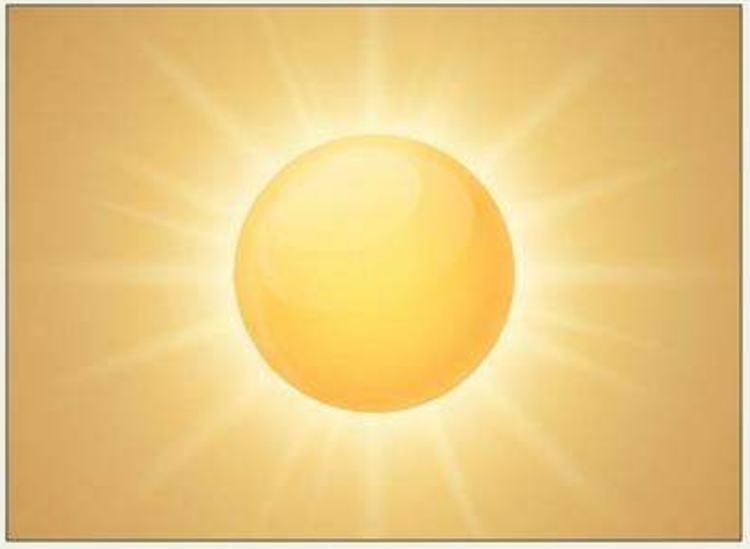
दुख के बादल और विवेक की हवा

अपेक्षाएं

हम अपेक्षाओं को लेकर बैठे हैं—'सब मेरे जैसे हो जाएं'। लेकिन यह जगत परिवर्तनशील है। अस्थायित्व को न समझना ही दुख है।

विवेक

जब हम विवेक से इस दुनिया को देखते हैं, तो मन के बादल छंटने लगते हैं।



स्वभाव

बादलों के हटते ही भीतर की जागृति, प्रसन्नता और प्रेम प्रकट हो जाते हैं।

जीवन का सूत्र: चार स्तंभ

जब आप शांत हैं, प्रसन्न हैं, और आनंदित हैं—तब आप अपने असल स्वभाव में हैं।

इसी को कहते हैं चैतन्य मन, सच्चिदानंद।

जीवन को प्रेम से खचाखच भरें, आनंद ही आनंद है।
अपने काम से प्रेम करें, और एक सफल इंसान बनें।