



३ • गीता परिवार : चार दशकों की संस्कार-साधना से विश्वचेतना तक

स्वामी विवेकानन्द जी - आज के युवाओं के शाश्वत सारथी

उठो! जागो!: 21वीं सदी के भारत का शङ्खनाद

आज के इस 'डिजिटल युग' में, जहाँ सूचनाओं की बाढ़ है, अक्सर हमारा युवा मन भ्रमित हो जाता है कि आखिर जीवन का वास्तविक उद्देश्य क्या है? क्या केवल एक अच्छी नौकरी और सुख-सुविधाएं ही जीवन का लक्ष्य हैं?

उनके व्यक्तित्व में हिमालय जैसी स्थिरता और हिन्द महासागर जैसी गतिशीलता का अद्भुत सङ्गम था। स्वामी जी केवल एक संन्यासी नहीं, बल्कि राष्ट्र-निर्माण के वह अमर शिल्पकार थे जिन्होंने युवाओं को 'कायरता' छोड़कर 'पौरुष' अपनाने का आह्वान किया था। यह लेख स्वामी विवेकानन्द के जीवन के उन अनछुए पहलुओं और व्यावहारिक सूत्रों की एक यात्रा है, जो आज के युवाओं को न केवल मानसिक फौलाद बनाना सिखाते हैं, बल्कि उन्हें अपनी व्यक्तिगत सफलता को राष्ट्र के गौरव से जोड़ने की प्रेरणा भी देते हैं। आइए, अपनी सोई हुई शक्तियों को जगाने के उस महा-अनुष्ठान का हिस्सा बनें, जिसे स्वामी जी ने 'मनुष्य निर्माण' (Man-Making) का नाम दिया था।"

1. बन्दरों से डरें नहीं, सामना करें: जीवन की चुनौतियों को मात देने का गुप्त सूत्र

विवेकानन्द जी के जीवन की एक छोटी सी घटना हमें जीवन का सबसे बड़ा पाठ सिखाती है। एक बार वे वाराणसी के एक मन्दिर से लौट रहे थे, तभी बन्दरों के एक झुण्ड ने उन्हें घेर लिया। स्वामी जी बन्दरों के उस झुण्ड से दूर भागने लगे। वे जितना तेज भागते, बन्दर उतना ही उनके पीछे पड़ते। तभी एक वृद्ध संन्यासी ने चिल्लाकर कहा, "रुको! भागो मत, इनका सामना करो!"

स्वामी जी तुरन्त रुके और पलटकर बन्दरों की आँखों में आँखें डालकर खड़े हो गए। परिणाम क्या हुआ? सारे बन्दर भाग गए।

आज की चुनौतियाँ - चाहे वो पढ़ाई का तनाव हो, असफलता का डर हो या सामाजिक दबाव ये इन बन्दरों की तरह हैं। यदि तुम डरकर भागोगे, तो वे तुम्हें और डराएंगी। यदि तुम दृढ़ता से खड़े होकर

उनका सामना करोगे, तो वे स्वतः विलीन हो जाएंगी। अपनी प्रगति और राष्ट्र की सेवा के मार्ग में आने वाली बाधाओं से हमें कभी विचलित नहीं होना है।

1. सुपर-कंप्यूटर से भी तेज मस्तिष्क: एकाग्रता बढ़ाने का विवेकानन्द मॉडल

एक बार अमेरिका में स्वामी जी ने देखा कि कुछ लड़के नदी में तैरते हुए अण्डे के छिलकों पर निशाना लगाने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन बार-बार चूक रहे थे। स्वामी जी ने बन्दूक ली और एक के बाद एक 12 निशाने बिल्कुल सटीक लगाए। लड़के हैरान रह गए! उन्होंने पूछा, "स्वामी जी, आपने यह कैसे किया?"

स्वामी जी ने मुस्कराते हुए कहा, "जो भी काम करो, अपना पूरा मन उसी में लगा दो। यदि तुम निशाना लगा रहे हो, तो तुम्हारा मन केवल लक्ष्य पर होना चाहिए। यदि तुम पढ़ रहे हो, तो तुम्हारा मन केवल उस पाठ पर होना चाहिए।"

आज के युग में 'Multi-tasking' का बड़ा शोर है, लेकिन एकाग्रता (Concentration) ही वह शक्ति है जिससे भारत का युवा विज्ञान, खेल और कला के क्षेत्र में विश्व का नेतृत्व कर सकता है। जब हम अपने कार्य को 'भारत माता की पूजा' मानकर एकाग्र मन से करेंगे, तभी हम सही मायने में सफल होंगे और सच्चे राष्ट्रभक्त बनेंगे।

1. चरित्र की धार: चाकू की उस घटना ने कैसे बदला नरेन्द्र का जीवन

स्वामी जी विदेश जा रहे थे, तब उनकी माँ, भुवनेश्वरी देवी ने उनकी परीक्षा लेनी चाही। उन्होंने नरेन्द्र (विवेकानन्द जी का बचपन का नाम) से कहा, "बेटा, जरा वह चाकू देना।" नरेन्द्र ने चाकू उठाया और माँ को पकड़ा दिया। माँ ने तुरन्त कहा, "बेटा, तुम देश की सेवा और धर्म के प्रचार के योग्य हो।"

नरेन्द्र चकित थे। माँ ने समझाया, "बेटा, तुमने चाकू को इस तरह पकड़ा कि उसकी तेज धार तुम्हारी मुट्ठी में थी और लकड़ी वाला हिस्सा मेरी तरफ। तुमने यह सुनिश्चित किया कि मुझे चोट न लगे। जिसने दूसरों के हित के लिए स्वयं कष्ट सहना सीख लिया, वही समाज का नेतृत्व कर सकता है।"

सच्चा देशभक्त वह नहीं है जो केवल नारे लगाता है, बल्कि वह है जिसका चरित्र शुद्ध है और जो दूसरों के दुःख को अपना समझता है।

1. IISc और जमशेदजी टाटा: जब एक संन्यासी ने रखी आधुनिक भारतीय विज्ञान की नींव

कन्याकुमारी के उस अन्तिम शिला पर, जहाँ तीन समुद्रों का सङ्गम होता है, वहाँ बैठकर स्वामी जी ने घण्टों ध्यान किया था। उन्होंने हिमालय से कन्याकुमारी तक के भारत को देखा था, उसकी गरीबी, उसकी जड़ता और उसकी गौरवशाली विरासत को। वहीं उन्होंने सङ्कल्प लिया था, "जब तक मेरे देश का एक भी व्यक्ति भूखा या अज्ञानी है, मैं उस प्रत्येक व्यक्ति को देशद्रोही मानता हूँ जो उनके खर्च पर शिक्षा पाकर उनकी परवाह नहीं करता।"

जब स्वामी जी जहाज से अमेरिका जा रहे थे, तब उनके साथ सुप्रसिद्ध उद्योगपति जमशेदजी टाटा भी थे। विवेकानन्द जी ने ही उन्हें प्रेरित किया था कि भारत में अपनी फैक्टरी के साथ-साथ एक रिसर्च इंस्टिट्यूट (जो आज IISc बेंगलुरु है) भी खोलें ताकि भारत विज्ञान में आत्मनिर्भर बने। आज के युवाओं के लिए यही सीख है: डॉक्टर बनो, इंजीनियर बनो, वैज्ञानिक बनो या कलाकार लेकिन अपने ज्ञान और कौशल का एक हिस्सा इस मातृभूमि के उत्थान के लिए समर्पित करो।

1. अमृत काल का संकल्प पत्र: खुद को ट्रैक करें, राष्ट्र को आगे बढ़ाएं

स्वामी जी कहते थे, "मुझे १०० ऐसे युवा दे दो जो तेजस्वी हों और जिनका चरित्र फौलाद जैसा हो, मैं इस देश का नक्शा बदल दूँगा।"

आज भारत 'अमृत काल' में है। हमें ऐसे युवाओं की आवश्यकता है जो:

- आत्मविश्वासी हों: "मैं सब कुछ कर सकता हूँ" का भाव रखें।

- वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखें: अंधविश्वासों से दूर रहें और 'Geeta' के साथ 'Science' को भी अपनाएँ।
- सेवाभावी हों: अपने आसपास के निर्धन और वञ्चित बच्चों को पढ़ाने या उनकी सहायता करने का सङ्कल्प लें।

गीता में भगवान कृष्ण कहते हैं - 'क्लैव्यं मा स्म गमः पार्थ' (हे अर्जुन, कायरता को प्राप्त मत हो)।
स्वामी विवेकानन्द इसी सन्देश के आधुनिक अवतार थे।

उठो! जागो! और तब तक मत रुको जब तक भारत को पुनः 'विश्वगुरु' के पद पर प्रतिष्ठित न कर दो।

॥ भारत माता की जय॥

आदर्श दिनचर्या

आज के समय में विद्यालय और कोचिंग की व्यस्तता के बीच स्वयं के लिए और अपनी आध्यात्मिक शक्ति के लिए समय निकालना चुनौतीपूर्ण है। विवेकानन्द जी कहते थे कि समय का प्रबन्धन ही सफलता की पहली सीढ़ी है। वर्तमान समय की कठिन दिनचर्या को ध्यान में रखते हुए आज के युवाओं के लिए आदर्श दिनचर्या-

समय	गतिविधि	उद्देश्य
4:00-4:30am	जागरण (ब्रह्म मुहूर्त)	दिन की शुरुआत सात्विक ऊर्जा और संकल्प के साथ करना।
4:30-5:15am	शौच, स्नान और प्राणायाम	शरीर को ऊर्जावान और मन को एकाग्र बनाना।
5:15-5:45am	ध्यान (Meditation)	इष्ट देव या भारत माता का स्मरण और मानसिक शक्ति का संचय।
5:45-6:15am	अल्पाहार और विद्यालय/कॉलेज /कार्यस्थल प्रस्थान	दिन भर की ऊर्जा के लिए पौष्टिक आहार लेना।
6:30-4:00pm	विद्यालय/कॉलेज/कार्यस्थल	'कर्म योग'-पूरी एकाग्रता के साथ ज्ञान प्राप्त करना।
4:00-4:45pm	विश्राम और स्वल्पाहार	थकान दूर करना और ऊर्जा प्राप्त करना।
5:00-7:00pm	अतिरिक्त तैयारी	कठिन विषयों पर अपनी पकड़ मजबूत करना।
7:00-7:45pm	खेलकूद या व्यायाम	शरीर को फौलादी बनाना। विवेकानन्द जी कहते थे, "बल ही जीवन है।"
7:45-8:45pm	स्वाध्याय और पुनरावृत्ति	दिन भर सीखी गई बातों का चिन्तन और अध्ययन।
8:45-9:30pm	परिवार के साथ रात्रि भोज	रिश्तों में मधुरता और सांस्कृतिक मूल्यों का आदान-प्रदान।
9:30-9:45pm	आत्म-विश्लेषण (Diary Writing)	आज के दिन की प्रगति और कल के सुधार का आकलन।
10:00pm	शयन (Deep Sleep)	मन और शरीर को पूर्ण विश्राम देना।

विवेकानन्द युवा विजय चेकलिस्ट

"मनुष्य बनो और मनुष्य बनाओ" — स्वामी विवेकानन्द

गीता मैत्री · अंक २ · जनवरी २०२६ · गीता परिवार : चार दशकों की संस्कार-साधना से विश्वचेतना तक

यह चेकलिस्ट आपके भीतर के सोए हुए सिंह को जगाने और आपको राष्ट्र-निर्माण के योग्य बनाने के लिए है।

5 महा-मन्त्र (नित्य मनन हेतु)

1. निर्भयता: परिस्थितियों के झुण्ड से डरो नहीं, पलटकर उनका सामना करो।
2. एकाग्रता: एकाग्र मन ही विश्व की सबसे शक्तिशाली शक्ति है।
3. पवित्रता: मन, वाणी और कर्म में शुद्धता ही सफलता का आधार है।
4. चरित्र: तेज धार वाले चाकू की तरह स्वयं कष्ट सहकर भी दूसरों की रक्षा करो।
5. सङ्गम: ज्ञान, भक्ति और कर्म का अपने जीवन में समन्वय करो।

अनुशासन का सूर्योदय (दैनिक संक्षिप्त दिनचर्या)

- **4:00 AM:** जागरण एवं संकल्प।
- **5:15 AM:** ध्यान एवं प्राणायाम (मानसिक पोषण)।
- **6:30 AM - 4:00 PM:** विद्यालय/कॉलेज (पूर्ण तन्मयता से पठन)।
- **5:00 PM - 7:00 PM:** गहन अभ्यास।
- **7:00 PM - 7:45 PM:** शारीरिक खेल (जैसे फुटबॉल)।
- **9:30 PM:** आत्म-विश्लेषण (डायरी लेखन)।

मेरी प्रगति (Weekly Check)

- क्या मैंने आज स्वयं को 'बहादुर' महसूस किया? []
- क्या मैंने आज किसी की निस्वार्थ सहायता की? []
- क्या मैंने आज एकाग्रता के साथ अध्ययन किया? []

युवाओं के लिए गीता सन्देश

'क्लैब्स' मा स्म गमः पाथः - कायरता को प्राप्त मत हो, पौरुष का परिचय दो!

॥ गीता परिवार - संस्कार से राष्ट्र सेवा ॥

विवेकानन्द युवा राष्ट्र-प्रतिज्ञा

"मैं भारत माता का पुत्र/पुत्री, आज स्वामी विवेकानन्द जी की पावन स्मृति में यह प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि:

1. मैं अपने जीवन के प्रत्येक क्षण का उपयोग चरित्र निर्माण और ज्ञान अर्जन के लिए करूँगा/करूँगी।
2. मैं चुनौतियों और कठिनाइयों के झुण्ड को देखकर भागूँगा/भागूँगी नहीं, बल्कि बन्दरों वाली घटना से प्रेरणा लेकर उनका निडरता से सामना करूँगा/करूँगी।
3. मैं अपने मन को एकाग्र करूँगा/करूँगी, क्योंकि एकाग्रता ही समस्त शक्तियों की कुञ्जी है।
4. मैं अपनी शिक्षा का उपयोग केवल स्वयं के सुख के लिए नहीं, बल्कि अपने देश के निर्धन और वंचित भाई-बहनों की सेवा के लिए करूँगा/करूँगी।
5. मैं अपनी संस्कृति और आध्यात्मिक मूल्यों के सङ्गम से आधुनिक विज्ञान को जोड़कर भारत को पुनः 'विश्वगुरु' के पद पर प्रतिष्ठित करने के लिए अपना सर्वस्व अर्पित करूँगा/करूँगी।

उठो! जागो! और लक्ष्य प्राप्ति तक मत रुको!

॥ वन्दे मातरम्॥

संदर्भ: स्वामी विवेकानन्द के सम्पूर्ण वाङ्मय एवम् प्रामाणिक जीवनियों पर आधारित।

Ref:<https://reflections.live/articles/10403/swami-vivekanandas-vision-for-youth-empowerment-and-self-reliance-in-modern-india-article-by-asmita-ghosh-21664-m9tnpyre.html#:~:text=Vivekananda's%20focus%20on%20youth%20empowerment,as%20a%20means%20of%20empowerment.>

