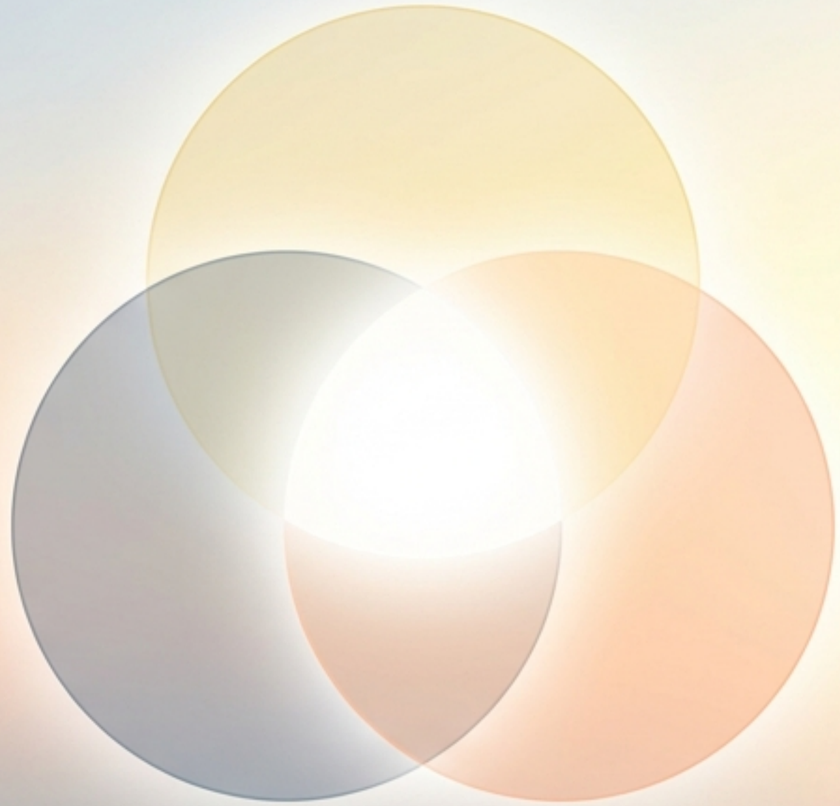

जीवन का विज्ञान: त्रिगुण रहस्य

मानव स्वभाव, मनोविज्ञान और आत्म-उत्कर्ष का वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक विश्लेषण।

युगऋषि पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य के दर्श

NotebookLM

सृष्टि के तीन आधारभूत गुण

यह सृष्टि त्रिगुणमयी है। समस्त जड़-चेतन इन तीन गुणों से ओत-प्रोत हैं।

तमोगुण

लक्षण: अशान्ति युक्त मूढ़ता, आलस्य

विज्ञान: State of Hypoarousal / Low Energy

रजोगुण

लक्षण: क्रियाशीलता, चंचलता

विज्ञान: Sympathetic Drive / Dopamine Chasing

सतोगुण

लक्षण: शान्तियुक्त क्रिया, पवित्रता

विज्ञान: Flow State / Parasympathetic Regulation

NotebookLM

तमोगुण: पतन और जड़ता का गर्त

मानसिक स्थिति
अकर्मण्यता, अपने ऊपर अविश्वास।

व्यवहार
दूसरों पर निर्भरता, दोषारोपण, क्रूरता और अहंकार।

परिणाम
लकवा मार जाने वाले रोगी की तरह शक्तियां कुण्ठित।

> तमोगुण पशुता का चिह्न है। शरीर में स्थूल बल थोड़ा बहुत भले ही रहे पर प्राण-शक्ति, आत्मबल, शौर्य एवं तेज का नितान्त अभाव ही रहता है।

NotebookLM

रजोगुण: इच्छाओं और भटकाव का कुचक्र



लक्षण

- प्रवृत्ति: बहिर्मुखी, यारबाशी, गप-शप
- दृष्टिकोण: 'सुन्दरम्' पर लट्टू, पर 'सत्य' और 'शिव' से दूर।

NotebookLM

सतोगुण: मनुष्यता का वास्तविक परिधान



मनुष्य का वास्तविक परिधान सतोगुण है। मनुष्यता का निवास सात्विकता में है।

NotebookLM

आत्म-निरीक्षण: आप किस गुण के प्रभाव में हैं?

	तमोगुण	रजोगुण	सतोगुण
ऊर्जा का स्तर	निष्क्रिय / सुस्त	अति-सक्रिय / बेचैन	संतुलित / शांत
सोच का केंद्र	मैं और मेरी लाचारी	मेरा लाभ, रुतबा और भोग	सबका कल्याण
मानसिक स्थिति	अवसाद / जड़ता	तनाव / चिंता	स्पष्टता / आनंद
जीवन का लक्ष्य	केवल आश्रय खोजना	धन, प्रसिद्धि, ऐश-आराम	आत्म-साक्षात्कार, ईश्वरीय सामीप्य

NotebookLM

चेतना का विकासक्रम: नर-पशु से नारायण तक



NotebookLM

सात्विक जीवन शैली का विज्ञान: सतोगुण कैसे बढ़ाएं?



NotebookLM

सात्विकता का ‘रिपल इफ़ेक्ट’: पवित्रता का विस्तार



समाज
निकटवर्ती लोगों को ज्ञात और अज्ञात रूप से बड़ी शान्ति एवं प्रेरणा।

परिवेश
चारों ओर का वातावरण पवित्र होना; कोई भी गन्दा काम असंभव।

स्वयं
आत्मा में असाधारण शान्ति और प्रसन्नता।

सतोगुणी व्यक्ति केवल आत्मिक पवित्रता तक सीमित नहीं रहता, वह संपूर्ण परिवेश का शोधन करता है।

NotebookLM

एकीकरण: विज्ञान और अध्यात्म का संगम

शारीरिक तंत्र

विज्ञान: Parasympathetic nervous system activation.

अध्यात्म: शरीर में शुद्धता, आहार-विहार का संतुलन।

मानसिक तंत्र

विज्ञान: Prefrontal cortex dominance, high emotional emotional intelligence, Flow state.

अध्यात्म: दूरदर्शिता, तत्त्वज्ञान, राग-द्वेष से मुक्ति।

आत्मिक तंत्र

विज्ञान: Deep sense of interconnectedness and neuro-plasticity.

अध्यात्म: परमात्मा का सामीप्य, जीव का धन्य होना।

उच्च आध्यात्मिक साधना और श्रेष्ठ मानसिक स्वास्थ्य
दोनों का शिखर केवल ‘सतोगुण’ है।

NotebookLM

"जो मनुष्य जितना सतोगुणी है, वह परमात्मा के उतना ही समीप है। प्रत्येक पवित्र–जीवन के प्रेमी को अपनी सात्विकता की अभिवृद्धि के लिए निरन्तर प्रयत्नशील रहना चाहिए।"

तमसो मा ज्योतिर्गमय... (अंधकार से प्रकाश की ओर चलें...)

NotebookLM