

## ईश्वर मेरे अर्थव्यय

क्या आप ईश्वर के साथ सम्बन्ध रखने का महत्त्व समझते हैं?

बहुत समय से मनुष्यात्माओं के साथ अनेक सम्बन्ध रखने के बाद अब आत्मा इतनी कमजोर हो गई है और थक चुकी है कि यह अपना उद्देश्य भी मुश्किल से स्मरण कर पाती है, इसे पाने की बात तो दूर रही।

ईश्वर को अपना मित्र बनाकर आप उनके समीप आ जाते हैं परन्तु महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि ईश्वर के साथ अपने अनुभव को सिर्फ एक ही सम्बन्ध तक सीमित नहीं रखना है। ईश्वर के साथ सर्व सम्बन्धों का अनुभव करो – ईश्वर आपकी माता है, पिता है, साथी, प्रिय, शिक्षक, गुरु, बालक है। हर सम्बन्ध बड़ी मिठास प्रदान करता है। यदि इनमें से किसी सम्बन्ध की कमी है तो हम उस सम्बन्ध के लिए किसी व्यक्ति का आधार लेने के लिए बाध्य हो जाते हैं। यह एक गलती है क्योंकि वर्तमान समय कोई भी मनुष्यात्मा आपको निरन्तर और निःस्वार्थ प्रेम प्रदान नहीं कर सकती। यही सोचकर सन्तुष्ट मत हो जाइए कि आपने इन सम्बन्धों को बुद्धि से समझ लिया है। आत्म-चिन्तन द्वारा अपना विकास कर प्रत्येक सम्बन्ध की स्पष्ट अनुभूति कीजिए।

## प्रेम

अगर आपका साथी ईश्वर है तो चाहे आप अकेले भी हों, फिर भी कभी अकेलापन महसूस नहीं करोगे।

खुशियाँ आपकी होंगी, चाहे आप दूसरे लोगों के साथ हो या अकेले हों। प्रभु का प्रेम ऐसे विभिन्न प्रकार के जादू करता है। यह हमें इस योग्य बनाता है कि हम परस्पर सम्बन्धों में प्रेम और सहयोग बनाए रखते हैं, यह हमें एक-दूसरे के लिए प्रेरणा के स्रोत बनाता है। सांसारिक प्रेम के विषय में कभी-कभार यह चिन्ता हो सकती है कि यह मेरी जीवन-वृत्ति या पढ़ाई में कहीं बाधक न बन जाय, परन्तु ईश्वर-प्रेम हर स्तर पर, कार्य करने की आपकी योग्यता को बढ़ाता है।

## आत्म-सम्मान

ईश्वर मुझे प्यार करते हैं – यह विश्वास ही आत्म-सम्मान का आधार है। इस अनुभव के आधार पर मैं स्वयं को प्यार करना शुरू कर देती हूँ। ईश्वर के गुणों का अध्ययन करके उन्हें अपने दैनिक जीवन में ग्रहण करने से मेरी अपनी स्वाभाविक योग्यता में विश्वास बढ़ जाता है।

आत्म-सम्मान का अनुभव करना प्रायः मुश्किल होता है क्योंकि मेरी स्वयं के विषय में समझ प्रायः बाह्य चीजों पर निर्भर करती है, जैसे प्रशंसा, पद, आय आदि-आदि। जैसे-जैसे ये घटते-बढ़ते हैं, उसी के अनुरूप मेरा आत्म-मूल्यांकन भी कम या अधिक होता है। एक दिन मैं महसूस करती हूँ कि मुझसे अच्छा कोई नहीं है और अगले ही दिन मैं स्वयं को बेकार समझने लगती हूँ। वास्तव में आत्म-सम्मान इस बात पर निर्भर नहीं करता कि मैं अपने जीवन में क्या कर रही हूँ बल्कि यह इस बात पर निर्भर करता है कि मैं अपने हर कार्य में किस हद तक गुणवत्ता व अच्छाई का समावेश करती हूँ।

## शान्ति

आप (आत्मा) का एक अंश सम्पूर्ण व पवित्र है। यह अंश उन अवगुणों से बिल्कुल अछूता है जिन्हें आपने इस अपूर्ण संसार में रहते हुए ग्रहण कर लिया है।

यह दिव्य गुणों से परिपूर्ण है, अतः निरन्तर सम्पन्न व आनन्दमयी स्थिति में रहता है। यह संघर्ष व नकारात्मकता से बिल्कुल रहित है जिस कारण यह भाग “स्थिर-बिन्दु” है, समृद्ध करने वाला, गहन शान्ति का एक अनुभव है।

शान्ति के इस आन्तरिक स्थान पर पहुँचने का अभ्यास करने के लिए समय लगाइए। इससे आपको बहुत लाभ होगा।

सबसे पहले, आप अपने विचारों को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकेंगे। उदाहरण के लिए आप पायेंगे कि आप जितना सोचते हैं उतना विचार करने की ज़रूरत नहीं है और मात्र शान्ति में बैठने से, बिना प्रयत्न किए, आपको वह सब मिल जाएगा जो आपको चाहिए।

दूसरे, शान्ति का यह अनुभव आपको नकारात्मक संस्कारों की जकड़ से छुड़ाएगा। अपनी आन्तरिक शान्ति व आत्म-गौरव की सत्यता को आप और अधिक आसानी से अनुभव कर सकेंगे। यह मन को एकाग्रता प्रदान करके इसे और अधिक समर्थ बनाता है।

तीसरे, शान्ति की शक्ति को बाँटा जा सकता है। जैसे-जैसे आप अपना शान्ति का अनुभव बढ़ाते हो, आपकी शक्ति असमर्थ आत्माओं की सहायता करेगी जिससे वे आत्म-विकास कर शान्ति की अनुभूति कर सकेंगी। आपके शान्ति के भण्डार में सच्चे, शक्तिशाली विचारों का भण्डार जुड़ जाता है, आप अन्य आत्माओं की मदद करते हैं जिससे वे हद से निकल बेहद व दिव्य बनते हैं।

इस तरह 'हदों से पार' जाना, विचारों व शब्दों को पीछे छोड़, पल भर के लिए शान्त हो जाना कितना अच्छा लगता है। यह तरोताज़ा व स्वस्थ करने वाला अनुभव है; यह आदत निर्माण करना है। रूहानी अन्तर्मुखता, एकान्त व शान्ति बहुत सुन्दर ढंग से हमारे जीवन को समृद्ध बनाते हैं।

## विकाशों का उद्मूलन

जब हमने अपने शरीर का दुरुपयोग करना प्रारम्भ किया तो हम अपनी आध्यात्मिक पराकाष्ठा से नीचे आ गए। हम आत्माएँ हैं तथा हमने भौतिक शरीरों के माध्यम से जन्म-पुनर्जन्म के चक्र को शुरू किया था। अन्ततः हमने बुराइयों के लिए अपने शरीर का प्रयोग करना शुरू कर दिया, उस समय से लेकर हमारी आत्मा में बेकार का कूड़ा-कर्कट एकत्र होने लगा। इस तरह हमने अपनी शान्ति, प्रसन्नता, प्रेम व पवित्रता को खो दिया। जिन नकारात्मक बातों ने हमें इस जीवनकाल में या पूर्वजन्मों में प्रभावित किया है, वे आत्मा में गहरे प्रवेश कर गई हैं। उन सबको निकाल फेंकना कोई साधारण बात नहीं है।

पहले हम स्पष्ट नज़र आने वाली बुराइयों – तम्बाकू, नशीले पेय, वासना – इनको छोड़ना शुरू करें, जिन पर हम आश्रित हो गए हैं। परन्तु वास्तविक मेहनत तो सूक्ष्म बुराइयों, जैसे अहंकार को हटाने में है। सूक्ष्म बुराइयाँ हमें यह महसूस नहीं करने देती कि हमारा ईश्वर से सम्बन्ध है।

## नम्रता का विकास करना

अहंकार एक ऐसा मनोविकार है जो गहराई में छिपा होता है। अधिकाँश व्यक्ति जानते भी नहीं कि उनमें अहंकार है। इस सम्बन्ध में उनसे कुछ कहने से केवल उनका अभिमान बढ़ेगा।

अहंकार, प्रेम को नष्ट कर देता है। इससे सीखने की योग्यता समाप्त हो जाती है इसलिए आगे आदान-प्रदान बन्द हो जाता है। मैं दिनभर में अनेक परिस्थितियों से गुजरती हूँ तथा यह सुनिश्चित करती हूँ कि मैं प्रेम का आदान-प्रदान करना बन्द न करूँ। नम्रता को विकसित करने से अहंकार पर विजय प्राप्त की जा सकती है। आत्मा में ईमानदारी के साथ नम्रता भी होनी चाहिए ताकि मैं जितनी अधिक ईमानदार बनूँ उतनी ही अधिक विनम्रता मुझमें हो। ये दोनों साथ-साथ रहती हैं। यदि मैं झुकना जानती हूँ तो प्रेम बना रहेगा। यदि मैं झुकना नहीं जानती तो प्रेम समाप्त हो जायेगा। अतः मुझे बार-बार झुकना है, झुकना है, झुकना है।

इसका राज यह है कि भगवान के साथ प्रेम का आदान-प्रदान कभी बन्द मत करो। ऐसा करने से मैं अपने दिल को बहुत मज़बूत बना सकती हूँ ताकि यह किसी भी बात से आहत न हो। आहत भावनाएं ही मुख्य कारण हैं जिससे प्रेम का आदान-प्रदान बन्द हो जाता है।

## समझदात्री

अधिकांश व्यक्ति स्वयं को नहीं समझते हैं। उनमें इतना धैर्य नहीं होता है कि वे स्वयं को या दूसरों को समझें। हमें इसके लिए समय देना होगा। हम बहुत अधीर हो जाते हैं। क्योंकि, हम आमतौर पर समय निकालने के लिए उत्सुक नहीं होते, अतः गलतफहमी जारी रहती है।

हम शान्ति से दूसरे लोगों की बात सुनने तथा उन्हें समझने के लिए समय नहीं लगाते। फिर हम उनके बारे में बातें बनाते हैं, क्योंकि हमने उन्हें समझने के लिए समय ही नहीं लगाया।



## सन्तुलन

दूसरों के साथ क्या हो रहा है, इसकी परवाह किए बिना,  
पूरी तरह स्वयं पर ही ध्यान देना यह आपके पुरुषार्थ में  
कमी को दर्शाता है। नम्रता धारण करने से मनुष्यात्माएँ एक-दूसरे  
के समीप आती हैं। उस स्थिति में आपको सन्तुलन बनाए रखने  
की आवश्यकता होती है कि आपको कितनी औपचारिकता अपनानी है  
ताकि सम्बन्धों में लापरवाही न आए, आपसी सम्बन्धों की गरिमा बनी रहे  
और हम  
सहज रूप से, खुशी से प्रेम प्रदान कर सकें।

## शक्ति और स्नेह

वर्तमान समय आत्मा को सबसे अधिक ज़रूरत है शक्ति की। जन्म-पुनर्जन्म से गुजरते हुए आत्मा ने ढेर सारा कूड़ा-ककट इकट्ठा कर लिया है, जिससे यह भारी व निर्बल हो गई है तथा इसीलिए अपनी सर्वोच्च क्षमता के अनुसार कार्य नहीं कर पाती। जब हम अपने आन्तरिक स्रोतों का सही रीति से प्रयोग करते हैं तो हमें शक्ति प्राप्त होती है, जिससे हम भगवान के समीप रह सकते हैं तथा अपनी मंज़िल पर पहुँच सकते हैं। मन को साधारण, सांसारिक, संकुचित विचारों में लगाना तो समय और ऊर्जा की बर्बादी है। क्योंकि आत्माएँ इस तरह अपने संकल्प, शक्ति व श्वास को व्यर्थ गँवाती हैं, अतः वे पथभ्रष्ट हो जाती हैं तथा ईश्वर का साथ भी छोड़ देती हैं। दूसरों पर दोष लगाना व शिकायतें करना तो मात्र बहाना है। यह एक दूसरी ग़लती है जो कि और अधिक ऊर्जा और शक्ति का हास करती है।

अब इस तरह का बर्ताव करने का और अधिक समय नहीं है। इस बात को समझिए कि आपको शक्ति की आवश्यकता है और इसे बढ़ाने में लग जाइए। जैसे-जैसे शक्ति बढ़ेगी, स्नेह भी बढ़ता जाएगा।

## शुद्ध भावनाएँ

लोगों को जीवन में बहुत धोखा मिला है। प्रत्येक असत्य चीज़ का खूब आदान-प्रदान हुआ है, जिससे भावनाएँ नष्ट हो गई हैं। यही कारण है कि कुछ लोगों ने महसूस करना बिल्कुल बन्द कर दिया है तथा संसार को अस्वीकार कर दिया है। फिर भी, जब कोई आत्मा भगवान से कुछ प्राप्त करना शुरू करती है तो उसका हृदय उदार हो जाता है। इसलिए आइए, भगवान के प्रेम को ग्रहण कीजिये तथा शुद्ध भावना रखिए। आइये, यह महसूस करें कि शुद्ध भावनाएँ कैसी होती हैं। हम एक-दूसरे पर विश्वास करें तथा आत्म-विश्वास भी बनाए रखें। स्वयं से प्रेम करना सीखें। आइए, अपनी भावनाओं में शुद्धता लाएं, तभी हम प्रेम का अनुभव कर सकते हैं। ईश्वर से प्रेम लीजिए व उसे दूसरों में बाँटिये। जब हम दूसरों के लिए अत्यन्त शक्तिशाली शुभ कामनाएं व शुभ भावनाएं रखते हैं तो वे भावनाएं उन तक पहुँचती हैं। हम अपनी शुभ भावनाओं की शक्ति से एक-दूसरे की सहायता कर सकते हैं। मेरे हृदय की गहराई में यही एक भावना है : भगवान से मुझे जितना अधिक मिला है उतना ही उनके समस्त बच्चे अपने परमपिता से प्राप्त कर सकें।

## शारीरिक पीड़ा

ईश्वर से स्नेह की इतनी अधिक अनुभूति की जा सकती है कि यदि आपको कोई पीड़ा है तो वह भी आपको महसूस नहीं होगी। ईश्वर को माँ के रूप में अनुभव करते हुए उनकी गोद में बैठ जाइए और उन्हें पलभर में इस पीड़ा को कम कर लेने दीजिए।

यह रोने से कहीं बेहतर है

*(इससे कोई फायदा भी नहीं होता)*

और यह एक रूहानी जीत भी है,

पीड़ा को सहन कीजिए।

यह आपको कुछ सिखाने का प्रयास कर रही है।

बीमारी को देखने के बजाय इससे मिलने वाली शिक्षा को समझिये।

ईश्वर की स्मृति सर्वोत्तम औषधि है।

प्रसन्नता और पीड़ा के आपसी सम्बन्ध को समझिये।

ईश्वर की स्मृति में अद्भुत जादू है जो पीड़ा को गायब कर देता है।

अतः ईश्वर में दृढ़ विश्वास रखकर

स्वयं को शरीर से अलग कीजिए।

बहुत शीघ्र दर्द दूर हो जाएगा।

## प्राप्ति

आध्यात्मिक प्राप्ति का अर्थ है:

आप अपने रूहानी व्यक्तित्व में पूर्णतः केन्द्रित हैं।

आप स्वयं को ईश्वर का बालक समझते हैं।

वर्तमान पूर्णतः अनुभव कर लिया गया है, अतीत बीत चुका है

और भविष्य स्पष्ट रूप से समझ लिया गया है।

आध्यात्मिक प्राप्ति ईश्वर से ग्रहण की जाती है।

यदि बुद्धि विचलित होगी तो यह न तो ईश्वर की ओर जायेगी

और न ही ये प्राप्तियाँ करा सकेगी।

“कैसे?” और “क्यों?”— यही सोचने में यह व्यस्त रहेगी।

इन प्रश्नों को समझने के लिए यह संसार की ओर मुड़ जायेगी,

जो कि बुद्धि को और भी अधिक भ्रमित कर देगा।

विश्वास का अभाव हो जाने पर आध्यात्मिक उन्नति रुक जाती है।

अतः विचलित मत होइये अपितु,

सहनशील बनकर निरन्तर प्रयासरत रहिये

और आप ईश्वर से वह सब-कुछ प्राप्त कर सकेंगे जो आप चाहते हैं।

## बूद्धम बोला

आपके शुद्ध मानसिक प्रकम्पन, सूक्ष्म रूप से सेवा करते हैं। ये शुद्ध प्रकम्पन हैं -- प्रेम, शान्ति, खुशी, बुद्धिमत्ता। आपके विचारों व कर्मों के द्वारा ये प्रकम्पन संसार में फैलते हैं। परन्तु ऐसा तब होता है जब आपके विचारों व कर्मों में दिव्यता भरी होती है। अतः अपने हर पल को शुद्ध बनाओ।

साधारण व अलौकिक में अन्तर समझो

और सिर्फ दिव्यता का ही अभ्यास करो।

यह स्मरण रखिए कि आप अपने मन व तन, दोनों के मालिक हैं

तब इन्हें आज्ञा दीजिए और इन्हें अपने नियन्त्रण में रखिए।

जब आप मन को आज्ञा देकर इच्छित कार्य कराना सीख जाओगे

तब आपके चिन्तन व कर्म करने के पुराने तरीके बदल जायेंगे।

अपने तन व मन, दोनों का मालिक बनकर

आप वस्तुओं को वैसी नहीं देखेंगे, जैसी वे दिखाई देती हैं परन्तु जैसी वे असल में हैं, वैसी ही देखेंगे।

आप प्रतिक्रिया कम करेंगे व अनुक्रिया अधिक।

आपकी उपस्थिति मात्र ही सत्य का आह्वान करने वाली बन जाएगी।

आपको पता है कि आपके शुद्ध प्रकम्पन सर्व आत्माओं को शीतलता व शान्ति प्रदान करते हुए चारों तरफ फैल जाते हैं।

शब्दों का प्रयोग किया जाता है तो उनका प्रभाव इससे आधा भी नहीं होता। आपकी मानसिक स्थिति से दूसरों को सहायता मिलेगी और इसका लाभ प्रत्येक को होगा। न केवल आपके आस-पास वालों को बल्कि संसार भर के सभी भाइयों व बहनों को भी।

## शुद्ध विचार

आप जैसा सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं।

प्रेम, पवित्रता, शान्ति, बुद्धिमत्ता – इनके सम्बन्ध में आप जितना चिन्तन करेंगे उतना ही आप इन गुणों का स्वरूप बनते जायेंगे।

कमज़ोरियाँ चाहे आप में हों या दूसरों में, जब इन्हें बढ़ा-चढ़ाकर प्रस्तुत किया जाता है तो ये नकारात्मक चिन्तन को निमन्त्रण देती हैं। यह चिन्तन आपको नष्ट कर देगा। अतः अपने विचार के केन्द्र-बिन्दु को बदलना सीखिए।

इसके बजाय यह विचार कीजिये : यद्यपि मैं अभी तक पवित्र नहीं बनी हूँ परन्तु मैं पवित्रता चाहती हूँ, ईश्वर मुझे मेरे गन्तव्य की ओर ले जा रहे हैं अतः मैं अवश्य ही पवित्र बन जाऊँगी।

जब आप गृह-निर्माण करते हो तो हरेक ईंट का महत्त्व होता है।

जब आप चरित्र-निर्माण करते हैं तो एक-एक विचार का महत्त्व है।

मैं तब ही पवित्र बन सकूँगी

जब मैं पहले पवित्र बनने के बारे में विचार करूँगी।

## धर्म

“मैं एक हिन्दू हूँ, आप एक ईसाई हैं।” पहले मैं कहा करती थी।

अब मैं ऐसा कभी नहीं कह सकती। मेरा दृष्टिकोण बदल गया है। अब मैं कहूँगी – “चाहे आप ईसा की मूर्ति के सामने खड़े हो या कृष्ण की प्रतिमा की पूजा कर रहे हो फिर भी हमारा एक ही पिता ईश्वर है – हम सब उस एक पिता के बच्चे हैं।”

इस संसार में धर्म के वास्तविक स्वरूप का अस्तित्व ही नहीं है। जब धर्म के नाम पर मात्र कर्मकाण्ड रह जाता है तो यह व्यर्थ व शक्तिहीन हो जाता है।

जहाँ वास्तविक ज्ञान है और वचनों में सत्यता है, वहाँ शक्ति भी है।

एक-दूसरे से लड़ाई करने के लिए भगवान से शक्ति प्राप्त नहीं होगी, वह तो हमें प्राप्त होती है शान्तिमय बनने के लिये।

सच्चा धर्म कहता है – “शान्ति”, सच्चा धर्म शान्ति की शिक्षा देता है।



## शान्त रहना

मेरा विश्वास है कि शान्ति की शक्ति, एटम बम्ब की शक्ति से भी बड़ी है। संसार चाहे जो भी शक्ति पैदा कर ले, शान्ति की शक्ति उससे भी बड़ी है। हम सभी को इस शक्ति में विश्वास करने की ज़रूरत है। हम यह नहीं सोचेंगे कि “मैं अपनी बन्दूक तैयार रखूँगी” अथवा “हम ये बम्ब तैयार रखेंगे।”

....हो सकता है कभी इनकी ज़रूरत पड़ जाए तो।” परन्तु, हम यह कहेंगे कि “मेरा शान्ति की शक्ति में सम्पूर्ण विश्वास है।”

मुझ से एक बार पूछा गया था कि अलग-अलग प्रकार के लोगों को शान्ति की शिक्षा देने का प्रयत्न करते हुए आप कैसे इतनी शान्त रह सकती हो।

मैं अपने सामने केवल यह लक्ष्य रखती हूँ कि मुझे शान्तिमय रहना है। क्योंकि मैं जानती हूँ कि यह शान्ति मेरे प्रियजनों तक और अन्ततः सारे संसार में पहुँच जायेगी।

## फ़न्दे

अपने आपको फ़न्दों से बचाए रखो।

ये फ़न्दे हैं –

दूसरों के बारे में चिन्तन,

दूसरों की आलोचना,

स्वयं की आलोचना,

स्वयं में सन्देह

आदि-आदि....

समस्या को बढ़ा-चढ़ाकर देखना भी एक फ़न्दा है।

इनसे मुक्त होने के लिए आप केवल पवित्र विचारों का सृजन कीजिए।

(अपने शाश्वत रूप व अन्यो के विषय में)

शुभ भावना रखिए,

(चाहे आपके प्रति दूसरों का व्यवहार कैसा भी हो)

ईश्वर की याद में रहिए,

(सच्चा बनकर रहने के लिए)

यदि कोई आकर आपकी बेइज्जती करता है, विशेषकर दूसरों के सामने (यह भी एक फ़न्दा है), तो सिर्फ़ इतना सोचिए, “यह एक परीक्षा है,” यह सोचते ही आप शीघ्र ही इससे मुक्त हो जायेंगे।

प्रत्येक वह विचार जो आपको आध्यात्मिक बनाए रखता है – जो आपका व्यक्तिगत रूप से हास नहीं करता – आपको सब फ़न्दों से मुक्त कर देगा।

## व्यर्थ श्राद्ध तें हटाना

सर्वप्रथम, अपने पापों से डरो नहीं क्योंकि भगवान आपसे प्यार करना कभी नहीं छोड़ेंगे।

वे जानते हैं कि प्यार से ही बच्चे की प्रगति होती है अतः केवल इतना सोचिए कि ईश्वर आपसे क्या करवाना चाहते हैं और वही कीजिये।

“करने का प्रयत्न कर रहा हूँ” –ऐसा कहने से काम नहीं चलेगा।

“कोशिश” इनाम नहीं दिलाती है। भगवान की सहायता तभी प्राप्त होती है जब दिल से प्रयास किया जाता है और गहराई से यह बात समझ ली जाती है कि तुम किस बात में परिवर्तन लाना चाहते हो।

परमात्मा के पास बैठो और उनसे क्षमा माँगो। किसी-न-किसी तरह वे सदा क्षमा कर देते हैं। फिर दूसरों के साथ अपने अनुभवों की निरन्तर लेन-देन करो। यह एक आध्यात्मिक दान है जो खातों का निपटारा करता है, अन्ततः ये खाते ही तो पाप हैं।

फिर आप महसूस करने लगेंगे कि आप पहले से अधिक स्वच्छ, हल्के और भगवान के प्रिय हो गये हैं। आपको देखकर दूसरों को याद आएगा कि वे भी ऐसा बन सकते हैं।

## प्रक्षब्धता

यदि अन्तःकरण किसी कारण से हमें काट रहा हो तो इससे हमारी आन्तरिक खुशी नष्ट हो जाती है। अतः प्रत्येक कार्य को श्रेष्ठ तरीके से करना सीखो। यह एक कला है जो आपको आपके आन्तरिक सौन्दर्य की प्रशंसा करना सिखाती है। (यदि आन्तरिक सौन्दर्य को नष्ट करने वाला कोई विचार आता है तो यह हमें पुनर्विचार करने को भी कहती है)

जब हम कोई गलती किया करते थे तो स्वयं से कठोरता के साथ पेश आते थे लेकिन प्यार के साथ पेश आना कहीं अधिक प्रभावी होता है। स्वयं को डाँटना एक भयंकर आदत है। यह सूक्ष्म रूप से हमारे स्वभाव को दुःखी बना देती है।

व्यर्थ चिन्तन करने का धंधा अब बन्द करो। इसके बजाय आपको जो प्राप्त हुआ है उसे देखकर प्रसन्न रहो।