

समाज और संत के बीच लोक कल्याण हेतु सेतु बननेवाला महापुण्य का भागी होता है।

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ 3.50

लोक कल्याण सेतु

• प्रकाशन दिनांक : १५ फरवरी २०१५ • वर्ष : १८ • अंक : ८ (निरंतर अंक : २१२)

माघी पूर्णिमा (३ फरवरी) पर पूज्य बापूजी की एक झलक पाने के लिए उमड़े साधक

मिलता क्या स्वाति की दृढ़ों से, उन प्यासे चातक से पूछो ।
गुरु-दर्शन से मिलता है क्या, एक सच्चे साधक से पूछो ॥



जिस पथ से गुजरते हैं बापू, उस पथ की रेज को भी वंदन...



पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू



भक्त प्रह्लाद



👉 लड़खड़ाती परिस्थिति को संभालना जरूरी... पृष्ठ ८

👉 दुःख और बंधन का कारण क्या ? पृष्ठ ११

👉 परीक्षा के दिनों में उपयोगी कुछ जरूरी बातें पृष्ठ १२

होली : ५ मार्च
छाला : ८ अप्रैल

सत्य, शांति
और अमरता का
संदेश देता पर्व

पृष्ठ ४

“सब बीत जायेगा । सबका मंगल...”
- पूज्य बापूजी पृष्ठ ३

देश के गाँव-गाँव, शहर-शहर में मनाये गये 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' कार्यक्रमों के कुछ दृश्य



भगवन्नाम-जप माला का वैदिक विधि से पूजन करते हुए साधकगण



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरों नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

लोक कल्याण सेतु

मासिक समाचार पत्र

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओडिया भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : १८ अंक : ८

भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २१२)
१५ फरवरी २०१५ मूल्य : ₹ ३.५०

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : राजेश बी. कारवानी

प्रकाशन स्थल :

संत श्री आशारामजी आश्रम,
मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग,
साबरमती, अहमदाबाद - ૩૮૦૦૦૫ (गुजरात)

मुद्रण स्थल :

हरि ३०० मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों,
पौंडा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५.

सम्पादक : सिद्धनाथ अग्रवाल

सदस्यता शुल्क :

भारत में :

(१) वार्षिक : ₹ ३०

(२) द्विवार्षिक : ₹ ५०

(३) पंचवार्षिक : ₹ ११०

(४) आजीवन : ₹ ३००

विदेशों में :

(१) पंचवार्षिक : US \$ ५०

(२) आजीवन : US \$ १२५

सम्पर्क पता :

'लोक कल्याण सेतु' कार्यालय,
संत श्री आशारामजी आश्रम,
संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग,
साबरमती, अहमदाबाद-५ (गुज.)
फोन : (०૭૯) ૩૯૮૭૭૩૯/૮૮,
૨૭૫૦૫૦૧૦/૧૧.

e-mail : 1) lokkalyansetu@ashram.org 2) ashramindia@ashram.org

Website : 1) www.lokkalyansetu.org 2) www.ashram.org

Opinions expressed in this news paper are not necessarily
of the editorial board. Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

'लोक कल्याण सेतु' के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्र-व्यवहार करते
समय अपना स्वीकृति और सदस्यता क्रमांक अवश्य लिखें।

इस अंक में

- | | | |
|--|----------------|----|
| (१) "सब बीत जायेगा । सबका मंगल..." | - पूज्य बापूजी | ४ |
| (२) सत्य, शांति और अमरता का संदेश देता पर्व | | ५ |
| (४) ईश्वर से मित्रता | | ६ |
| (३) पूज्यश्री का 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' संदेश | | ७ |
| (५) जब भगवान बने श्रीखंडया | | ८ |
| (६) गुरुभक्त-हृदय से यह पूछो... (काव्य) | | ९ |
| (७) ब्रह्मविद्यारूपी अग्नि की उत्पत्ति का रहस्य | | १० |
| (८) लड़खड़ाती परिस्थिति को सँभालना जरूरी... | | ११ |
| (९) आज्ञापालन में दृढ़ता से शेष रहे न कोई इच्छा | | १२ |
| (१०) शुभकामना पत्र (आनंदीबेन पटेल, मुख्यमंत्री, गुज.) | | १३ |
| शुभकामना पत्र
(श्री कप्तानसिंह सोलंकी, राज्यपाल, हरियाणा) | | १३ |
| (११) दुःख और बंधन का कारण क्या ? | | १५ |
| (१२) 'शयनकक्ष में मोबाइल आदि चार्ज करना
हानिकारक' : शोधकर्ता | | १५ |
| (१३) परीक्षा के दिनों में उपयोगी कुछ जरूरी बातें | | १६ |
| (१४) गुरुकृपा से मौत टली और सफलता मिली | | १७ |
| (१५) चाय-कॉफी के घातक दुष्परिणाम | | १८ |
| (१६) पाचनशक्ति व स्मृति वर्धक,
हृदयरोग में लाभकारी : ओजस्वी चाय | | १८ |
| (१७) कंद-सब्जियों में श्रेष्ठ : सूरन | | १९ |
| (१९) शलभासन | | २० |
| (२०) सबके प्रेरणास्रोत बापूजी ! आ जाओ... | | २१ |
| (२२) जिज्ञासा तीव्र होनी चाहिए | | २२ |

◆ विभिन्न टी.वी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग ◆



रोज सुबह ७-३० बजे,
रात्रि १० बजे



रोज सुबह ७-३० बजे,
रात्रि १० बजे



आश्रम इंटरनेट
टीवी
२४ घंटे प्रसारण

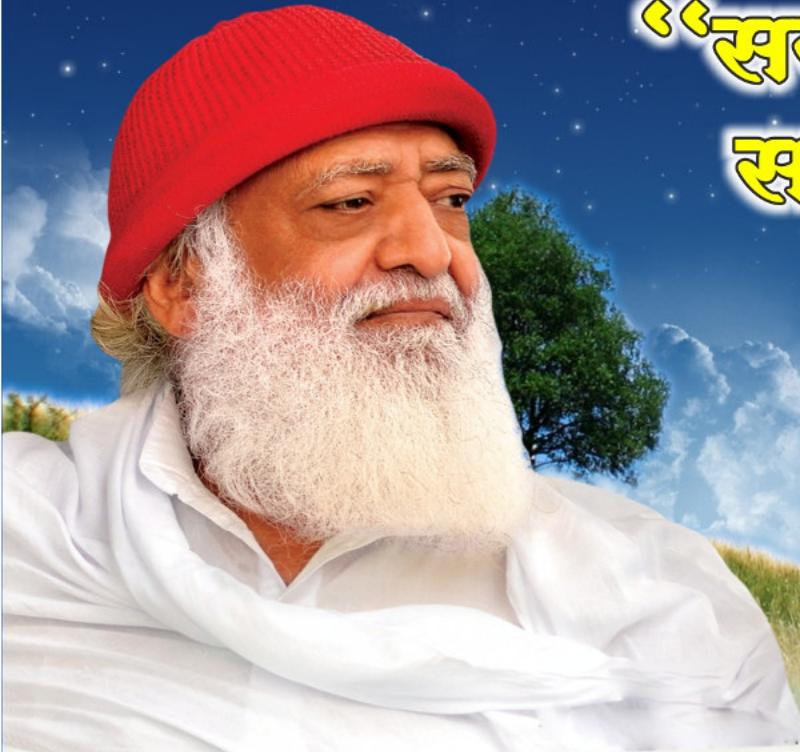


www.ashram.org
पर उपलब्ध

* 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में
'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।

‘सब बीत जायेगा । सबका मंगल’

- पूज्य बापूजी



साधकों को माघी पूर्णिमा की बधाई देते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : “मेरी चिंता नहीं करना । अभी मैं स्वस्थ हो रहा हूँ । प्रसन्न रहना, सब बीत जायेगा । तुम्हारे खुशी के दिन जल्दी आ रहे हैं ।

किसीका बुरा सोचना, बुरा चाहना, किसीको बुरा मानना अपने को ही खड़डे में गिराना है । सबका भला चाहना, भला सोचना, सबको भला मानना क्योंकि सबकी गहराई में बड़े-में-बड़ा वह भगवान है, अल्लाह है, ईश्वर है । बाकी तो उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, आरोप-प्रत्यारोप लगते रहते हैं । सबका मंगल...

जिसने दिया दर्द-दिल, उसका प्रभु भला करे ।...”

एक अन्य संदेश में पूज्यश्री ने कहा : “तुम्हारे बीच आने के दिन जल्दी नजदीक आ रहे हैं । सबकी तपश्चर्या,

धैर्य को किन शब्दों में वर्णन करूँ, अब रु-बरु बता दूँगा । ॐ... ॐ... ॐ... सोऽहं... सोऽहं...

हजाम अपने बाल खुद नहीं काटता, डॉक्टर अपना इलाज खुद नहीं करता, वकील अपना केस खुद नहीं लड़ता, ऐसे ही संत अपने लिए संकल्प नहीं करते । इसीलिए तुम्हारे संकल्पों से सब कुछ ठीक हो जायेगा । सब संकल्पों की दुनिया है । ॐ शांति... ॐ आनंद... हरि ॐ...

मेरे साधक सफल हो रहे हैं । स्वर्ग के देवताओं को भोग मिलते हैं और उनका पुण्य-नाश होता है । धरती के देवताओं को सत्संग व सेवा मिलती है, उससे उनका पाप-नाश होता है, उन्हें आत्मा-परमात्मा का रस मिलता है, ज्ञान मिलता है, साक्षात्कार होता है ।”



सत्य, शांति और अमरता का संदेश देता पर्व

-पूज्य बापूजी

(होलिका दहन : ५ मार्च, धुलेंडी : ६ मार्च)

होली का उत्सव वैदिक काल में भी मनाया जाता था परंतु आज इस पवित्र उत्सव पर नशा करके एक-दूसरे को बीभत्स गालियाँ देकर, रासायनिक रंगों का प्रयोग करके इसका स्वरूप ही बिगाड़ दिया गया है। रासायनिक रंग समाज के तन, मन और व्यवहार को दूषित कर रहा था इसलिए समाजरूपी देवताओं का तन-मन स्वस्थ रखने के लिए मैंने पलाश के फूल, गंगाजल एवं तीर्थों का जल मँगवाकर होली के प्राचीन उत्सव को मनाना शुरू किया।

हमारे शरीर के सप्तधातु विकृत न हों, उनका संतुलन बना रहे इसलिए पलाश के फूलों के रंग से होली खेलना हितकारी है।

हमारे लिए उचित है कि इस अवसर पर प्रभु-गीत गायें और प्राकृतिक पुष्पों (पलाश आदि के फूलों) का सात्त्विक रंग एक-दूसरे को लगायें, रस्सा-खींच, लकड़ी-खींच जैसे खेल खेलें।

सात्त्विक रंग तन को तंदुरुस्ती देंगे, सात्त्विक खेल मन को प्रसन्नता देंगे और प्रभु के गीत हृदय को पवित्र करेंगे। होली की रात का जागरण और जप बहुत ही फलदायी है।

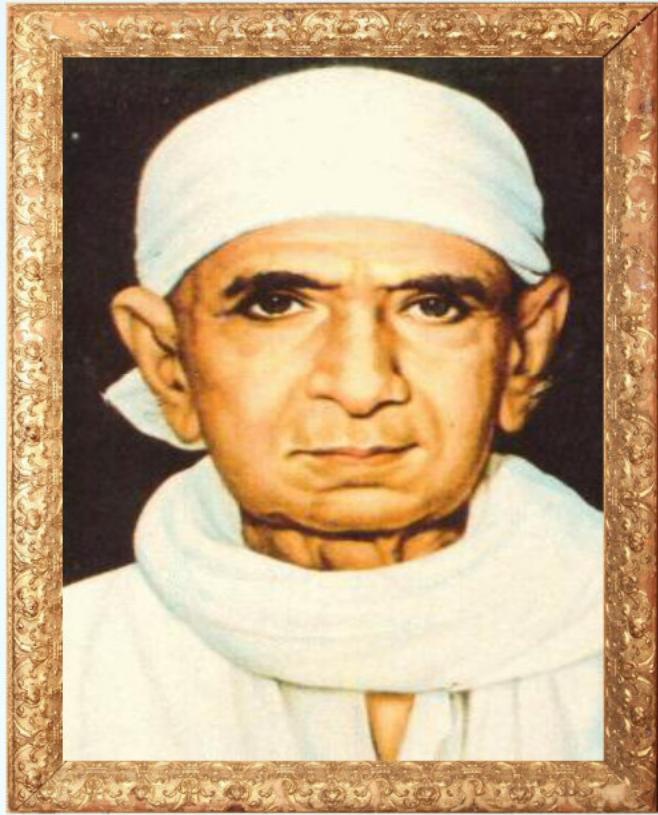
होलिकोत्सव अहंकार पर प्रेम की, संकीर्णता, चिंता के ऊपर उदारता की विजय का उत्सव है। झूठ-कपट से भरी हुई होलिका के ऊपर सत्य और भक्ति से भरे हुए प्रह्लाद की विजय का उत्सव है। यह पर्व हमें कहता है कि सत्य में, ईश्वर में निष्ठा रखनेवाले की सहायता के लिए प्रकृति अपने कठोर नियमों को भी बदल देती है। इस पर्व के पीछे हमारे ऋषियों का यही ध्येय था कि उनकी संतानें इस प्रसंग के द्वारा सत्य, शांति, अमरता की ओर चलें। इसीलिए भोला बाबा ने कहा है :

होली अगर हो खेलनी, तो संत सम्मत खेलिये

संतान शुभ ऋषि मुनिन की, मत संत आज्ञा पेलिये ॥

जो संत-महापुरुषों के बताये साधन-भजन में लग जाता है, वह स्वयं तो तरता है, दूसरों को भी तारता है।

ईश्वर से मित्रता



(भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज का प्राकट्य दिवस : १६ मार्च)

ब्रह्मनिष्ठ संत भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज (पूज्य बापूजी के सदगुरुदेव) का सत्संग बड़ा ही सरल, सहज व ब्रह्म-परमात्मा के अनुभव से सम्पन्न होता था। मनुष्य दुःखों में भी समता रखते हुए परमात्म-शांति, परमात्म-आनंद कैसे पाये इसे वे कई सरल युक्तियों तथा उदाहरणों के द्वारा समझाया करते थे। 'ईश्वर से मित्रता कैसे हो और उससे लाभ कैसे हो ?' - इस विषय पर सत्संग करते हुए एक बार उन्होंने एक बड़ा सुंदर प्रसंग बताया:

किसी महात्मा को मौज (ईश्वरीय आनंद) में मस्त देखकर एक सेठ ने उनसे पूछा : "स्वामीजी! आपको ऐसा आनंद कैसे प्राप्त हुआ? कृपया हमें भी उपाय बतायें।"

महात्मा बोले : "मैंने ईश्वर को अपना मित्र बनाया है।"

सेठ ने निवेदन किया : "स्वामीजी ! मैं भी ईश्वर का मित्र बनना चाहता हूँ, मुझे भी अपने जैसी मौज दिलाइये।"

महात्मा : "ईश्वर को अपना मानो, अपने को ईश्वर का मानो। 'ॐ प्रभुजी... ॐ प्यारेजी... ॐ मेरेजी... संसार सपना, चैतन्य साक्षी अपना। ॐ आनंद... ॐ शांति... ॐ माधुर्य...' - इस प्रकार ईश्वर का सुमिरन करो तो यह मौज प्राप्त होने लगेगी।"

सेठ दिल से ईश्वर को याद करने लगा परंतु कुछ ही दिन बीते कि उसे व्यापार में बड़ा नुकसान हुआ, उसकी सम्पत्ति जाती रही। सेठ निराश हो गया तथा नाराज होकर महात्मा के पास गया और कहने लगा : "स्वामीजी ! ईश्वर को अपने पास ही रखो, मुझे उसकी मित्रता नहीं चाहिए। क्योंकि उसे याद करने

लगा तो मुझे नुकसान हुआ है।’’

महात्मा : “सेठजी ! हानि-लाभ, सुख-दुःख सब कर्मों का फल है, यह सबको अवश्य भोगना पड़ता है। तुम अपने मन की मौज को मत छोड़ो।”

“ऐसा ईश्वर मुझे नहीं चाहिए। अपने ईश्वर से मेरी दोस्ती तुझवा दो।”

“एक बार ईश्वर से मित्रता हुई तो उसे तोड़ना आसान नहीं है। हाँ, एक तरीका है कि तुम अनाज की भरी हुई बोरी ईश्वर के अमुक भक्त को जाकर दो, यदि वह उसने ले ली तो तुम्हारी ईश्वर से दोस्ती टूट जायेगी।”

सेठ बोरी भरवाकर उस भक्त के पास पहुँच गया तथा उसे निवेदन करने लगा कि “यह बोरी ले लो।” भक्त ने कहा : “ठहरो, पहले मैं पता कर लूँ कि इसकी आवश्यकता है या नहीं।” उसने भीतर जाकर अपनी पत्नी को सारी बात बतायी। वह भी ईश्वर की भक्त थी, उसने अपने पतिदेव से कहा : “आज का अनाज तो है और कल का भी हो जायेगा इसलिए हमें नहीं चाहिए।”

भक्त ने आकर सेठ से कहा : “यह बोरी वापस

ले जाओ क्योंकि हमारे पास आज व कल का अनाज रखा हुआ है। आगे की व्यवस्था ईश्वर की कृपा से हो जायेगी।”

यह सुनकर सेठ सोचने लगा कि ‘इन भक्तों का अपने ईश्वर पर इतना भरोसा है परंतु मैं कितना स्वार्थी हूँ जो इतनी सम्पत्ति होते हुए भी ईश्वर को भूलना चाहता हूँ।’ अतः सेठ महात्मा के पास जाकर कहने लगा कि “आप बड़े धन्य हैं जो ईश्वर पर इतना भरोसा रखते हैं ! अब मैं भी ईश्वर से प्रीति, अपनत्व नहीं तोड़ूँगा। अब ईश्वर की इच्छा, वह जैसे भी रखे।

राजी रहुं रजा में, जंहिं में तंहींझी रजा रहे।”

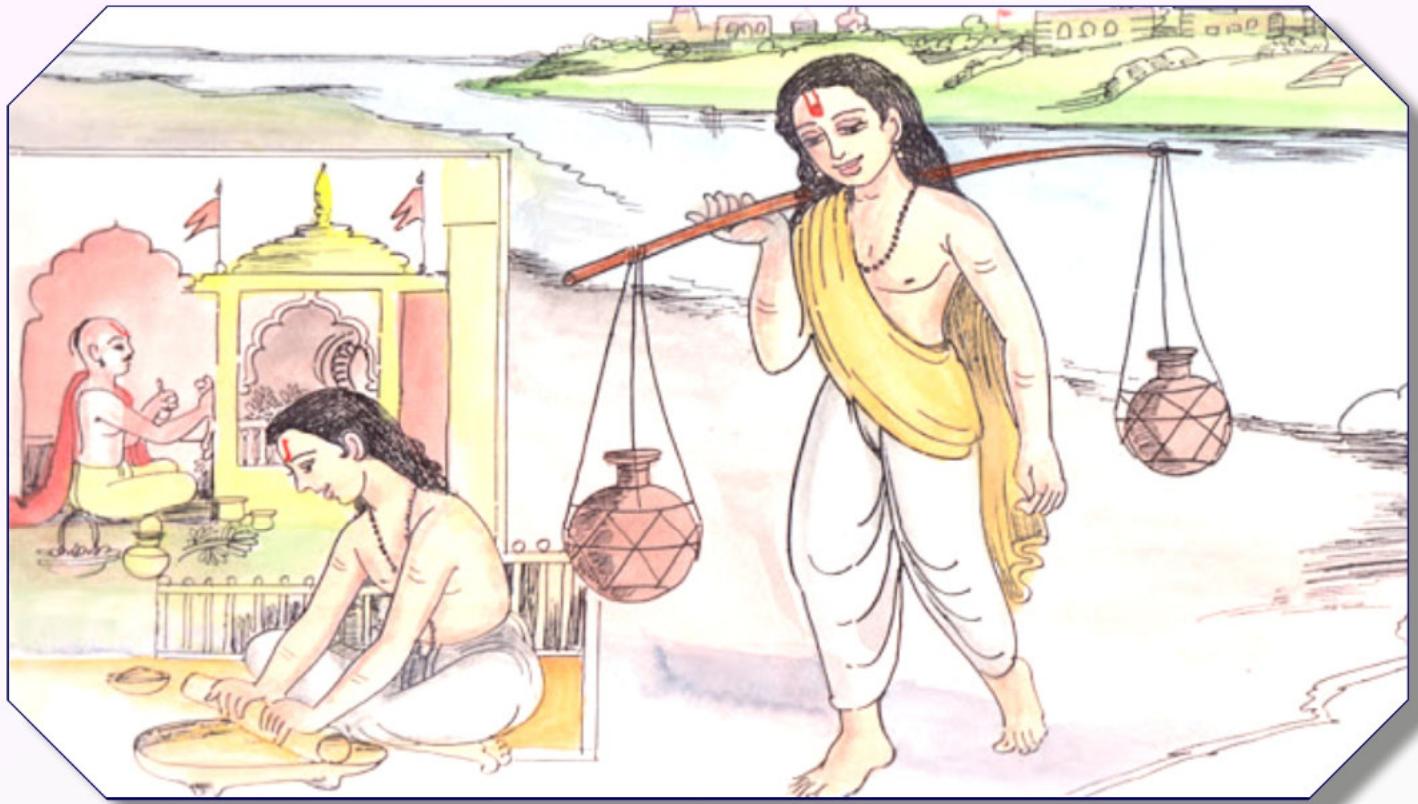
अर्थात् हम राजी हैं उसमें, जिसमें तेरी रजा है।

कुछ ही दिनों में सेठ का भाग्य चमकने लगा। उसकी सम्पत्ति बढ़ने लगी, अब वह जरूरतमंदों व गरीब साधक-भक्तों की बहुत मदद करने लगा तथा अच्छे कार्यों में पैसा खर्च करने लगा। उसकी आंतरिक मौज दिनोंदिन बढ़ती गयी तथा वह प्रभु-प्रेम में लीन रहकर कहने लगा : “**अब कैसे छूटे राम संग लागी।**”

‘मातृ-पितृ पूजन दिवस’ संदेश

हाल ही में मीडिया के माध्यम से पूज्य बापूजी द्वारा विश्ववासियों को ‘मातृ-पितृ पूजन दिवस’ मनाने का दिया गया संदेश : “मातृ-पितृ पूजन भगवान गणेशजी ने भी किया था तो वे प्रथम पूजनीय हो गये। जो भी सपूत माँ-बाप का आदर करते हैं वे आदरणीय हो जाते हैं। छत्तीसगढ़ सरकार ने नियम बना लिया कि पाश्चात्य पद्धति से युवक-युवतियाँ एक-दूसरे को फूल देकर दुश्चरित्र न हों। मैं तो छत्तीसगढ़ सरकार को भी धन्यवाद देता हूँ और हीरा माँ को भी धन्यवाद देता हूँ कि नरेन्द्र मोदी जैसे सुपुत्र को देश की सेवा में अर्पण किया। अभी जो देशभर में सम्मेलन चल

रहे हैं ‘माँ-बाप को भूलना नहीं’ (मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने से संबंधित), तैयारी चल रही है, विश्व के १६७ देशों में जो सभाएँ हो रही हैं - सबको मेरी तरफ से धन्यवाद है।’’ (छत्तीसगढ़ में पिछले ३ वर्षों की तरह इस वर्ष भी १४ फरवरी के दिन मातृ-पितृ पूजन दिवस सभी विद्यालयों सहित पूरे राज्य में राज्यस्तरीय पर्व के रूप में मनाया जा रहा है। इस वर्ष मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने के संबंध में शासन द्वारा जारी अध्यादेश में कहा गया है कि ‘इस वर्ष एवं प्रतिवर्ष निर्धारित तिथि (१४ फरवरी) को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाया जाय।’)



जब भगवान् बने श्रीखंड्या

संत एकनाथजी के पास एक अनजान व्यक्ति आया और बड़ी नम्रता से प्रार्थना करने लगा : “महाराज ! मेरा नाम श्रीखंड्या है । मेरे कल्याण के लिए मुझे अपनी सेवा में रख लीजिये।”

संत तो करुणा के सागर होते हैं । एकनाथजी बोले : “ठीक है, कोई सेवा होगी तो बताऊँगा।”

“नहीं महाराज ! मुझे आपके श्रीचरणों में रहकर ही अखंड सेवा करनी है।”

“कहाँ रहते हो ?”

“जहाँ जाता हूँ, वहीं का हो जाता हूँ।”

“तुम्हारे माता-पिता और रिश्तेदार कौन हैं ?”

“वैसे तो मेरा कोई भी नहीं है पर सभी मुझे अपने लगते हैं।”

एकनाथजी ने उसकी नम्रता और प्रेमभाव देखकर उसे अपने पास रख लिया । सेवानिष्ठा एवं तत्परता से श्रीखंड्या कुछ ही दिनों में एकनाथजी का विश्वासपात्र बन गया ।

उस समय द्वारका में एक भक्त भगवान् के

साक्षात् दर्शन की इच्छा से कई वर्षों से अनुष्ठान कर रहा था । उसकी निष्ठा देखकर रुक्मिणीजी ने एक दिन स्वप्न में आकर पूछा : “बेटा ! इतनी कठोर तपश्चर्या क्यों कर रहे हो ?”

“माँ ! मुझे प्रभु के दर्शन करने हैं।”

“किंतु इस समय प्रभु अपने लोक में नहीं हैं । वे तो पैठण में श्रीखंड्या के रूप में संत एकनाथजी के घर सेवा कर रहे हैं।”

यात्रा करके वह संत एकनाथजी के घर पहुँच गया । द्वार पर झाड़ लगाते हुए सेवक से पूछा : “क्या यह संत एकनाथजी का घर है ?”

सेवक : “जी हाँ।”

“क्या यहाँ कोई श्रीखंड्या नाम का सेवक रहता है ?”

“जी, रहता है।” “वह कहाँ है ?”

“अंदर जाकर पूछ लीजिये।”

अंदर जाकर भक्त ने संत एकनाथजी को बंदन किया तो उन्होंने उससे पूछा : “कहाँ से आये हो ?

भक्त : “द्वारका से।”

“इतना दूर से कैसे आना हुआ ?”

एकनाथजी ने सेवक को पानी लाने के लिए आवाज लगायी तो भक्त बोला : “महाराज ! पानी नहीं मिला तो चलेगा, पहले मुझे श्रीहरि के दर्शन करा दीजिये ।”

“भाई ! श्रीहरि तो सबके हृदय में बसे हैं । उनके लिए इतना दूर आने की क्या आवश्यकता थी ?”

“महाराज ! मुझे उन श्रीहरि के प्रत्यक्ष दर्शन करने हैं जो आपके घर में सेवक के रूप में सेवा कर रहे हैं ।”

“यह आपको किसने कहा ?”

भक्त ने स्वप्न की सारी बात बता दी । श्रीखण्डया के रूप में श्रीहरि उनके घर में सेवा कर रहे हैं, ऐसा सुनते ही एकनाथजी की आँखों से प्रेमाश्रु बहने लगे : “हे श्रीखण्डया ! मेरे प्रभु ! कहाँ हो आप?...”

तभी चारों तरफ प्रकाश-प्रकाश फैल गया । सौम्य, मनोहर रूप में प्रकट हुए भगवान मुस्कराते हुए बोले :

“एकनाथ ! संत तो मेरे ही स्वरूप होते हैं । संतों

कृतधन कैसा होता है ?

एक बार एक महात्मा अपने शिष्यों को कृतधनता के बारे में समझा रहे थे । अनेक दृष्टांत देने के पश्चात् उन्होंने कहा : “हे शिष्यो ! ‘श्री योगवासिष्ठ महारामायण’ में वसिष्ठजी रामजी से कहते हैं कि ‘हे रामजी ! जो अज्ञानी जीव मन में तृष्णा रखता है और श्रेष्ठ पुरुषों की निंदा करता है, वह मूर्ख श्वान से भी नीच है । एक पुरुष ने कुत्ते से प्रश्न किया कि ‘हे श्वान ! तुझसे कोई नीच है अथवा नहीं ?’ तब कुत्ते ने कहा : ‘मुझसे भी नीच वह मूर्ख है जो अपने स्वामी से कृतधनता करता है ।’”

की सेवा करने में मुझे आनंद आता है । देखो, मेरे सीने पर जो चरणचिह्न है, यह एक संत का ही दिया हुआ है । इसे मैं संत का प्रेम-प्रतीक समझकर युगों-युगों से संभाल रहा हूँ ।”

“पर आपने ऐसा क्यों किया ?”

“मैं ईश्वररूप में आता तो क्या आप मुझे सेवा करने देते ? आज मैं अपने संत की सेवा करके धन्य हुआ हूँ ।” ऐसा कहकर प्रभु अंतर्धान हो गये ।

ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों की सेवा के लिए भगवान भी तरसते हैं । जिन्हें ऐसे संतों के दैवी कार्यों में सहभागी होने का अवसर मिला है, उनके सौभाग्य की कितनी सराहना की जाय ! और उनको सताने में, उनकी निंदा करके अपने ही जीवन, कुल-परिवार की सुख-शांति तथा वर्तमान और भविष्य तबाह करने की दुर्मति जिनकी बन जाती है, उनके दुर्भाग्य को क्या कहा जाय !

गुरुभक्त-हृदय से यह पूछो...

शरद चन्द्र की शोभा को,

उन मुग्ध चकोरों से पूछो ।

घन गर्जन में कितना सुख है ?

उन वन के मोरों से पूछो ।

जल बिना मीन क्यों मरती है ?

यह भेद मछलियों से पूछो ।

गुरुभक्ति में कैसा रस है ?

यह सच्चे साधक से पूछो ।

बापू की राह निहारें क्यों ?

साधक की आँखों से पूछो ।

संसार की चिंता गयी कहाँ ?

गुरुभक्त-हृदय से यह पूछो ।

बापू के लिए तड़पते हैं क्यों ?

बापू के दीवानों से पूछो ।

- एस.पी. सिंह, मुरादाबाद (उ.प्र.)

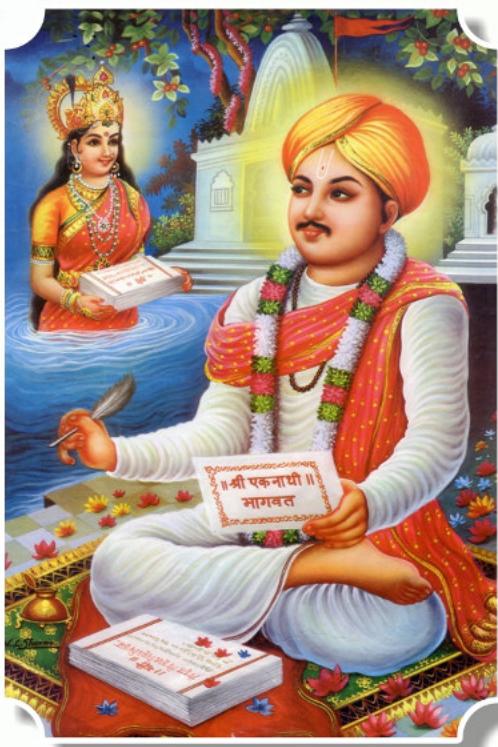
ब्रह्मविद्यारूपी अग्नि की उत्पत्ति का रहस्य

संसार-बंधन से मुक्त होने का उपाय है जीव के बंधनों को काटनेवाली ब्रह्मविद्या की प्राप्ति । वह ब्रह्मविद्या हमें किस प्रकार प्राप्त हो सकती है, इसका वर्णन करते हुए भगवान् श्रीकृष्ण अपने प्यारे भक्त उद्घव से कहते हैं :

**तस्माज्जिज्ञासयाऽऽत्मानमा
त्मस्थं केवलं परम् ।
सङ्गम्य निरसेदेतद्वस्तुबुद्धिं
यथाक्रमम् ॥**

(श्रीमद्भागवतः ११.१०.११)

हे उद्घव ! जिज्ञासु को अपना चित्त सदा स्थिर रखना चाहिए, जिससे सत्य-असत्य विभाग द्वारा विवेक जागृत होता है । उसमें जितना असत्य होगा उतनी ही अविद्या होगी । उसके कारण ही जीव को नितांत पीड़ा होती है । उसका समूल विनाश करने के लिए 'सद्विद्या' प्राप्त करनी चाहिए । सद्विद्या साध्य करने के बाद सद्वस्तु (परमात्मा) अधिक दूर नहीं है । वह अपने स्थान पर इसी देह में भरा है । शरीर, इन्द्रियों के समुदाय में ब्रह्म-परमात्मा व्याप्त रहता है किंतु व्याप्त होते हुए भी वह अलिप्त और अपने स्वभाव के अनुसार मुक्त रहता है । सद्विद्या को साध कर आत्मानुसंधान करके साधक को दोनों देहों का निराकरण कर लेना चाहिए । स्थूल देह नश्वर होने के कारण मिथ्या ही होती है और सूक्ष्म देह वासनामय कल्पित है । उस कल्पना को भी मिथ्यात्व आता है इसलिए जो शेष रह जाता है वह केवल निर्विकल्प ब्रह्म ही है । जिस प्रकार आकाश में प्रचंड मेघ-पंक्तियाँ एकत्र होकर अपने ही सामर्थ्य से पर्जन्यवृष्टि करती हैं किंतु शरद ऋतु के अंत में वे



आकाश में लुप्त हो जाती हैं । उसी प्रकार देह में जो आत्मबुद्धि दृढ़ हुई रहती है, वह विवेक का उदय होते ही नष्ट हो जाती है । जुगनू के प्रकाश की ज्योति सूर्य को कैसे दिखाई देगी ? उसी प्रकार ब्रह्मविद्या का उदय होने पर देह की सत्यता कैसे

टिक पायेगी ? रस्सी की जगह साँप का जो भ्रम हुआ था, उसकी सत्यता मालूम होने पर साँप का भ्रम समाप्त हुआ और वह रस्सी के रूप में ही शेष रहा । विवेक के निर्णय के अनुसार जैसे साँप का भास उड़ जाता है, उसी प्रकार ब्रह्म के सत्यत्व के सामने देह का सत्यत्व शेष नहीं रहता । 'नर-देह का आश्रय लेकर ब्रह्मविद्या का विकास होता है । उसका जन्मस्थान देह है, उसीका निर्मूलन वह कैसे करेगी?' उद्घव ! इस प्रकार की शंका

शायद तुम्हारे मन में आयेगी तो उसके समाधान के लिए तुम्हें अग्नि की उत्पत्ति का दृष्टांत सुनाता हूँ ।

दो लकड़ियों को एक-दूसरे पर रगड़कर अग्नि उत्पन्न की जाय तो वह उन लकड़ियों को ही जला देती है और अग्नि के रूप में प्रज्वलित होती है । उसी प्रकार ब्रह्मविद्या गुरु-शिष्य के संवादरूपी मंथन से उत्पन्न होती है । उपदेश मंथनी है और गुरु-शिष्य का संवाद मंथन-क्रिया है । इस मंथन से ज्ञानाग्नि उत्पन्न होती है । अपने हित के लिए जागृत रहकर गुरु-वचन पर विश्वास रख के लगातार मंथन करते रहना चाहिए, तभी ब्रह्मज्ञान प्रकट होता है ।

(श्रीमद् एकनाथी भागवतः अध्याय १० से)

लड़खड़ाती परिस्थिति को सँभालना जरूरी...

विज्ञान जगत के विश्वप्रसिद्ध लेखक पीटर रसेल अपनी पुस्तक 'The white hole in time' में लिखते हैं, 'आज से २०० वर्ष पूर्व जितने भोग के साधनों का उपयोग ३५०० साल में होता था, उतना आज एक साल में हो रहा है।' इसके बावजूद भी मानव-जीवन अशांति एवं दुःख से आक्रान्त है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की हाल ही में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार 'दुनिया में हर ४० सेकंड में एक व्यक्ति आत्महत्या करता है। फलतः प्रतिवर्ष करीब ८ लाख आत्महत्याएँ होती हैं। इनमें से ३५.५ प्रतिशत लोग १५ से २९ वर्ष के आयु-वर्ग के हैं।' युवा पीढ़ी द्वारा होनेवाले अपराधों की दर में भी अत्यधिक वृद्धि हो रही है। अपने स्वार्थ व प्रेम-प्रसंगों के चलते मारने-मरने की विदेशों की परिपाटी अब भारत में भी पैर जमाने लगी है।

हाल ही में बड़ौदा में एक नाबालिग लड़की ने अपने प्रेमी के साथ मिलकर अपने ही माता-पिता की हत्या कर दी। अलीगढ़ में एक प्रेमिका ने दो लाख रुपये के लालच में अपने रिश्तेदार के साथ मिलकर प्रेमी की हत्या कर दी। युवा पीढ़ी में ऐसे कई उदाहरण आये दिन देखने को मिलने लगे हैं।

विदेशों में अधिकांश लोग तनाव, चिंता, उदासी, अवसाद, अनिद्रा जैसी बीमारियों से पीड़ित हैं। वहाँ इन बीमारियों से निपटने के लिए करोड़ों-अरबों रुपये दवाइयों पर खर्च हो रहे हैं परंतु समस्याएँ और भी विकराल रूप लेती जा रही हैं क्योंकि वहाँ के लोगों का जीवन इन समस्याओं के मूल अज्ञान, नासमझी व अविवेक को दूर करनेवाले सत्संग और शास्त्रों के ज्ञान से रहित है।

हमारे देश में भी वे ही लोग अशांत हैं जो

पाश्चात्य कल्चर से प्रभावित और सत्संग से विमुख हैं। यदि भौतिकवाद को बढ़ावा मिले और सत्संग से देश की जनता वंचित होती जाय तो हमारे देश में भी ऐसे लोगों की संख्या बढ़ेगी। ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के सत्संग से ऐसी समझ विकसित होती है, ऐसी युक्तियाँ मिलती हैं कि सारी समस्याएँ सहज में ही दूर हो जाती हैं।

युवा पीढ़ी को पाश्चात्य कुसंस्कारों की आँधी से बचाने व पारिवारिक व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए पूज्य बापूजी जैसे ब्रह्मज्ञानी महापुरुष सिर्फ उपदेश ही नहीं देते बल्कि हजारों 'बाल संस्कार केन्द्रों' एवं विद्यार्थी शिविरों के द्वारा बच्चों में दिव्य संस्कारों का सिंचन भी करते हैं, 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' जैसी पुस्तकों एवं 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' जैसे पर्वों के राष्ट्रव्यापी प्रचार द्वारा युवा पीढ़ी को पाश्चात्य कुसंस्कारों से चरित्रभ्रष्ट होने से बचाते भी हैं।

पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य से करोड़ों टूटते परिवारों की नींव सुदृढ़ हुई है और असंख्य युवक-युवतियों का जीवन पतन की खाई में गिरने से बचकर संयम-सदाचार जैसे सद्गुणों से महका है। पूज्यश्री के करोड़ों शिष्यों का संयमी, सदाचारी, सुखी जीवन इसका प्रमाण है।

आज जिन भयंकर समस्याओं से विश्वमानव झुलस रहा है, उनसे बचाकर समाज को अमन-चैन व ईश्वरीय आनंद बाँटनेवाले ब्रह्मवेत्ता महापुरुष पूज्य बापूजी को समाज से दूर रखा जाने से नुकसान देश व समाज का ही हो रहा है।





आज्ञापालन में दृढ़ता से शेष रहे न कोई इच्छा

संत-महापुरुष जिन्होंने परमात्म-तत्त्व का अनुभव किया है, देह में रहते हुए भी विदेही आत्मा का ज्ञान पाया है, ऐसे महापुरुषों की आज्ञा पालने से, उनके संकेत या वचनों के अनुसार अपना जीवन बनाने से जो मिलता है, उसके सामने संसार की सारी वस्तुएँ तुच्छ हैं। आज्ञापालन के मार्ग पर चलनेवाले का इहलोक और परलोक दोनों सुखमय हो जाते हैं। इस विषय में 'विष्णु पुराण' में एक कथा आती है। एक बार ऋषि पाराशरजी मैत्रेयजी को एक प्रसंग सुनाते हुए बोले : ''हे मैत्रेय ! जब मैंने पितामह श्री वसिष्ठजी से सुना कि मेरे पिताजी शक्ति मुनि को एक राक्षस ने खा लिया था तो मुझे बड़ा क्रोध आया। राक्षसों का विनाश करने के लिए मैंने यज्ञ करना आरम्भ किया। उस यज्ञ में सैकड़ों राक्षस जलकर भस्म हो गये। उन राक्षसों को नष्ट होते देख वसिष्ठजी बोले: ''हे वत्स ! क्रोध करना ठीक नहीं है, अब इसे शांत करो। क्रोध में मूर्ख तपते हैं, विचारवान नहीं। यह क्रोध तो मनुष्य के अत्यंत कष्ट से संचित

यश और तप का भी प्रबल नाशक है। इहलोक और परलोक दोनों को बिगाड़नेवाले इस क्रोध का महर्षिगण सर्वदा त्याग करते हैं इसलिए तुम इसके वशीभूत मत हो। इस यज्ञ को समाप्त कर दो।''

पितामह के समझाने पर मैंने वह यज्ञ समाप्त कर दिया। इससे भगवान वसिष्ठजी बहुत प्रसन्न हुए। उसी समय ब्रह्माजी के पुत्र पुलस्त्यजी वहाँ आये। पितामह ने उन्हें अर्घ्य दिया तब वे आसन ग्रहण कर मुझसे बोले: ''हे महाभाग ! चित्त में बड़ा वैरभाव रहने पर भी तुमने वयोवृद्ध, ज्ञानवृद्ध वसिष्ठजी के कहने पर क्षमा स्वीकार की है इसलिए तुम सम्पूर्ण शास्त्रों के ज्ञाता होओगे। अत्यंत क्रोधित होने पर भी तुमने मेरी संतान का सर्वथा मूलोच्छेद नहीं किया, अतः मैं बहुत प्रसन्न हूँ और तुम्हें एक और वरदान देता हूँ कि तुम पुराण संहिता के वक्ता होओगे और देवताओं के यथार्थ स्वरूप को जानोगे। मेरे प्रसाद से तुम्हारी निर्मल बुद्धि प्रवृत्ति और निवृत्ति (भोग व मोक्ष) के उत्पन्न करनेवाले कर्मों में निःसंदेह हो जायेगी।''

इतना सुनकर वसिष्ठजी बोले : “पुलस्त्यजी ने जो कुछ कहा है वह सभी सत्य होगा ।”

जैसे मुनि वसिष्ठजी की आज्ञा मानने से पाराशरजी बिना परिश्रम के सहज में ही पुराणों के ज्ञाता हो गये, उसी तरह के इतिहास में कई उदाहरण मिलते हैं। जैसे उपमन्यु की दृढ़ गुरुभक्ति एवं चुस्त आज्ञापालन को देखकर अशिवनीकुमारों ने आशीर्वाद दिया था कि तुम्हें बिना पढ़े ही समस्त विद्याएँ स्फुरित होंगी। देवब्रत भीष्म अपने पिता की प्रसन्नता पाने मात्र से इच्छामृत्यु के धनी हो गये। सांदीपनिजी को उनके गुरुजी ने आशीर्वाद दिया था

कि “‘भगवान तेरे शिष्य बनेंगे ।’” भगवान के गुरु होने का पद उन्हें सहज में मिल गया। संतो-महापुरुषों व ईश्वर के रास्ते जाने में मददरूप होनेवाले माता-पिता एवं बड़े-बुजुर्गों की आज्ञा पालने से कितना लाभ होता है, वह अवर्णनीय है!

धनभागी हैं वे साधक, जिनके आत्मसाक्षात्कारी सदगुरु में दृढ़ श्रद्धा है।

**निराकार निज रूप है प्रेम प्रीति सों सेव ।
जो चाहे आकार को साधू परतछ^१ देव ॥**

— १ = प्रत्यक्ष

शुभकामना पत्र



मानव-जीवन के उत्थान में माता-पिता एवं गुरुजनों के आदर का महत्व जाननेवाला यदि कोई देश है तो वह है अपना भारत देश। श्री योग वेदांत सेवा समिति प्रतिवर्ष की भाँति इस वर्ष भी १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन के पावन अवसर पर एक पुस्तक (माँ-बाप को भूलना नहीं) का प्रकाशन कर रही है। मैं इस पुस्तक एवं सम्पूर्ण आयोजन की सफलता के लिए शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ।

— श्रीमती आनंदीबेन पटेल,
मुख्यमंत्री, गुजरात

शुभकामना पत्र



‘मातृ-पितृ पूजन दिवस’ से करोड़ों विद्यार्थियों की चहुँमुखी उन्नति

मातृ-पितृ पूजन दिवस का अभूतपूर्व कार्यक्रम देश के करोड़ों विद्यार्थियों का ओज, तेज व आत्मबल बढ़ाने व उनकी चहुँमुखी उन्नति करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगा। मैं इस अभूतपूर्व पहल की सराहना करता हूँ और इस अभियान की सफलता की कामना करता हूँ।

— श्री कप्तानसिंह सोलंकी,
राज्यपाल, हरियाणा

जीवन-रस का नाश करनेवाला महापाप

स्वहस्त से जीवन-रस का नाश करनेवाली हस्तमैथुन की बुरी आदत भयंकर नुकसानकर्ता है। शुरुआत में इसके हानिकारक परिणामों से अपरिचित किशोर व युवक शारीरिक अथवा मानसिक आवेगों के वशीभूत होकर हस्तमैथुन द्वारा वीर्यस्खलन का क्षणिक, अभागा, बेवकूफीभरा सुख लेने को ललचाता है और यह लालच बाद में एक आदत का रूप धारण कर लेता है। जब उससे होनेवाले नुकसान की उसे जानकारी मिलती है तो वह काँप उठता है और अपनी बुरी आदत को छोड़ना चाहता है। इससे छुटकारा पाने के लिए इसके मूलभूत कारणों को समझना बहुत आवश्यक है।

हस्तमैथुन की आदत के मूलभूत कारण

(१) सम्पर्क दोष : अपने स्कूल, कॉलेज या आसपास में हस्तमैथुन की आदत से ग्रस्त कुछ युवक ऐसे होते हैं, जो अपने सम्पर्क से अन्य साथियों को भी यह घृणित अनुभव लेने के लिए खींच ले जाते हैं। एक बार कल्पित सुखाभास होने पर धीरे-धीरे वह इस आदत का गुलाम बन जाता है।

(२) बढ़ती हुई अश्लीलता : आजकल पत्र-पत्रिकाओं, टीवी चैनलों, फ़िल्मों व इंटरनेट के माध्यम से परोसी जानेवाली अश्लीलता, स्वच्छंदता आदि विकारों की आग को भड़काने का कार्य कर रहे हैं।

(३) आसपास का वातावरण : जिस तरह कैमरा अच्छे-बुरे का भेद न रखकर सभी प्रकार की

वस्तुओं की तस्वीर खींच लेता है, उसी प्रकार बालक एवं किशोरों का मन होता है। वह जिस वातावरण में रहता है, उसीके संस्कार उसके हृदयपटल पर अंकित होते जाते हैं। और फिर प्राकृतिक रूप से ही

उसे नया-नया जानने की जिज्ञासा होती है। जिन परिवारों में बच्चों को नासमझ मानकर उनके सामने विकार भड़कानेवाले टीवी सीरियल, फ़िल्में देखी जाती हैं तथा अश्लील गाने, शायरियाँ सुनी जाती हैं, आपस में अश्लील इशारे या हस्तक्तें की जाती हैं, उनके बच्चों की इस मनोविकृति में फ़ैसने की सम्भावनाएँ बढ़ जाती हैं।

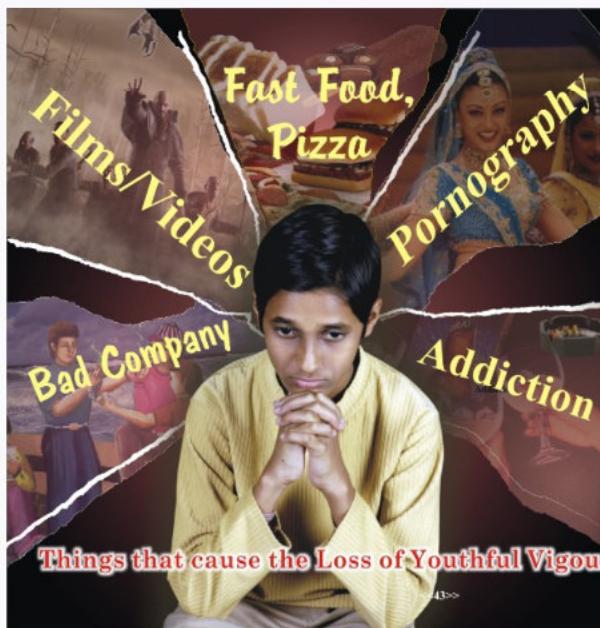
(४) तंग पोशाक :

तंग कपड़े भी जाने-अनजाने विकार पैदा करते हैं। ये आरोग्य को तो नुकसान पहुँचाते ही हैं, साथ ही शरीर के अवयवों के साथ घर्षण करके हस्तमैथुन का मनोविकार भी पनपाते हैं।

(५) अस्वच्छ अंग : गुप्त अंगों की ठीक से सफाई न होने पर वहाँ खुजली होने लगती है, जिससे वहाँ बार-बार स्पर्श करने से भी यह आदत पड़ जाती है।

(६) आवश्यक ज्ञान का अभाव : यदि किशोरावस्था से ही युवकों को विजातीय आकर्षण व स्त्री-पुरुष के कामावेगों की प्रकृति और इससे होनेवाले नुकसानों के बारे में बताया जाय तथा ब्रह्मचर्य और वीर्यरक्षा का महत्व व उसके उपायों के बारे में पूरी जानकारी दी जाय तो युवावर्ग को इस भयंकर कुकृत्य की तबाही से बचाया जा सकता है।

(क्रमशः)



दुःख और बंधन का कारण क्या ?

आत्मा माने क्या ? 'आत्मा' का अर्थ है 'मैं'। जहाँ-जहाँ आपको 'मैं' की भ्रांति हो सकती है, वह-वह 'आत्मा' शब्द का अर्थ हो जायेगा। 'मैं' का अर्थ यह स्थूल शरीर। लेकिन शरीर को 'मेरा' भी कहते हैं। स्वप्न का विचार करोगे तो स्थूल शरीर 'मेरा' हो जायेगा। सुषुप्ति का विचार करोगे तो सूक्ष्म शरीर भी 'मेरा' हो जायेगा। शुद्ध अहं (साक्षी) का विचार करोगे तो कारण-शरीर भी 'मेरा' हो जायेगा। वैसे आत्मा शब्द के ४ अर्थ होते हैं : यच्चाप्नोति यदादत्ते यच्चाति विषयानिह । यच्चास्य सन्ततो भावस्तरमादात्मेति कथ्यते ॥

सम्पूर्ण विषयों में जो व्यापक है, सब विषयों का जो प्रकाशक, ग्रहण करनेवाला है, सब विषयों को जो अपने में समेट लेता है (खा जाता है) और जिसका भाव सदा बना रहता है, उसको आत्मा कहते हैं। ये चारों बातें अपने में हैं और यह आत्मा आनंदस्वरूप ही है।

जहाँ अपने से भिन्न आनंद लेना होता है वहाँ तो करण (बहिःकरण - ५ ज्ञानेन्द्रियाँ, ५ कर्मेन्द्रियाँ; ४ अंतःकरण - मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) की, इन्द्रियों की आवश्यकता होती है परंतु स्वरूपभूत आनंद के आस्वादन के लिए किसी करण की आवश्यकता नहीं है :

न तस्य कार्यं करणं च विद्यते ।

शांत, विक्षिप्त, सविषयक, निर्विषयक आदि वृत्तियों की भी आवश्यकता नहीं है। सब वृत्तियों का प्रकाशक आत्मा ही है। अतः आत्मानंद करण-सापेक्ष नहीं है (उसके अनुभव के लिए किसी करण की आवश्यकता नहीं है)। इसीसे उसके लिए प्रयत्न की भी आवश्यकता नहीं है।

ऐसे आत्मा में दुःख और बंधन केवल अज्ञान से, भूल से है। आत्मा की भूल से नहीं, मनुष्य की भूल से। यह मनुष्य देह में अभिमान करनेवाला अज्ञानी हो गया है, अपनी भूल-भ्रम दूर कर दे तो स्वयं आनंदस्वरूप ही है।

'यह रोग, यह अभाव, यह मौत मुझसे भिन्न कुछ है और ये मेरा कुछ नष्ट कर सकते हैं या कर रहे हैं' - यह अपने से भिन्न 'कुछ' मानना भ्रम है। यह द्वैत-प्रपञ्च है, इसका उपशम (निवारण) होना चाहिए।

मात्र इस उपशम के लिए साधन है। उपशम होते ही स्वस्थता (स्वरूप में स्थिति) प्राप्त हो जायेगी। अपने स्वरूप-निर्माण के लिए साधन नहीं है।

अतः वेदांत-विद्या का प्रयोजन अपने स्वरूप का अद्वैत-बोध ही है। प्रपञ्च का उपशम कर्म, उपासना, योग आदि साधनों से नहीं हो सकता क्योंकि द्वैत-प्रपञ्च अविद्या की कृति है। अतः विद्या से ही इसका उपशम होगा।

‘शयनकक्ष में मोबाइल आदि चार्ज करना हानिकारक’ : शोधकर्ता



शयनकक्ष में मोबाइल, टैबलेट या लैपटॉप चार्ज करने से चार्जिंग के दौरान जो धीमी रोशनी निकलती है, वह शरीर के चयापचय (मेटाबोलिज्म) पर प्रतिकूल असर करती है तथा मोटापा व मधुमेह (डायबिटीज) जैसे रोगों को आमंत्रित करती है।

संशोधकों के अनुसार रात्रि में शरीर को घोर अंधकार की जरूरत होती है। अँधेरा होने पर मेलाटोनिन हार्मोन (शरीर में निद्रा व जागरण के प्राकृतिक चक्र को नियंत्रित करनेवाला हार्मोन) बनता है। सोते समय आसपास में या सोने के बाद यदि थोड़ा भी प्रकाश होता है तो मेलाटोनिन के निर्माण में वह विघ्नरूप होता है। इससे निद्रा अनियंत्रित होती है और मोटापा बढ़ता है।

परीक्षा के दिनों में उपयोगी कुछ जरूरी बातें



परीक्षा के दिनों में जो विद्यार्थी अधीर, चिंतित और परेशान रहते हैं, वे सालभर मेहनत करने के बाद भी अच्छे अंकों से पास नहीं हो पाते। नीचे दी गयी बातों का ध्यान रखकर पढ़ाई करने से सफलता अवश्य मिलेगी :

(१) समय नियोजन : कब क्या करना- इसका नियोजन करने से सब व्यवस्थित होता है। इसलिए हर विद्यार्थी को अपनी समय सारणी बनानी ही चाहिए। जप, त्राटक, पढ़ाई, खेल, भोजन, नींद आदि का समय निश्चित करके समय-सारणी बना लें। रात को देर तक न जाग के सुबह जल्दी उठकर पढ़ें। इसके साथ ही पाठ्यक्रम के अनुसार प्राथमिकता तय करें, जिससे सभी विषयों का अध्ययन हो सके। सुनियोजित कार्य सर्व सफलताओं की कुंजी है।

(२) थकावट महसूस हो तो क्या करें : पढ़ाई करते समय हर दो-तीन घंटे में ५-१० मिनट मस्तिष्क को आराम दें। इस दौरान थोड़ा भगवन्नाम उच्चारण करें, कीर्तन गुनगुनायें और शांत, एकाग्र हो जायें। ५-६ घंटे बैठक होने पर थोड़ा कूदें-फाँदें, खुली हवा में टहलें अथवा कोई शारीरिक कार्य करें। इससे मानसिक थकावट दूर हो जायेगी और फिर नये उत्साह से मन पढ़ने में लगेगा।

(३) घबराहट महसूस हो तो क्या करें : परीक्षा

के दिनों में घबराहट महसूस हो तो खुली जगह में बैठ जायें। 'देव-मानव हास्य प्रयोग' करें, फिर ५-१० मिनट ॐकार का गुंजन करें और दृढ़ संकल्प करें। गुरुकृपा-भगवत्कृपा पर भरोसा रखकर पुरुषार्थ करें। इससे सकारात्मक विचारों का उदय होता है, आत्मविश्वास बढ़ता है और घबराहट चली जाती है।

सफलता की महाकुंजियाँ

(१) पढ़ने के पहले जीभ तालु में लगाकर कल के पढ़े हुए का स्मरण कर लें और पढ़ने के बाद आज पढ़े हुए का स्मरण कर लें तथा पढ़ते-पढ़ते बीच-बीच में भी जीभ तालु में लगाते जायें तो पढ़ा हुआ सहज में याद हो जायेगा। जीभ तालु में लगाकर पढ़नेवाले गजब की सफलता पाते हैं।

(२) 'श्री आशारामायण' के पाठ में आता है :

एक सौ आठ जो पाठ करेंगे, उनके सारे काज सरेंगे।

दाहोद-इंदौर के बीच स्थित अमझेरा गाँव में जब भी बारिश की तंगी होती है, तब १०८ पाठ पूरे होने के पहले ही बारिश हो जाती है। हजारों किसानों का असंख्य बार का अनुभव है। किसान बारिश कराते हैं तो अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होने में तुम्हारे बाप का क्या जाता है? बापू के बच्चे, नहीं रहते कच्चे!... है न याद? शाबाश! ॐ ॐ ॐ... हा हा हा...

गुरुदेव से मौत टली और सफलता मिली



एक बार मेरी बेटी मीनाक्षी को वायरल इन्फेक्शन का सीवियर अटैक हुआ और वह बेहोश हो गयी। अस्पताल ले गया तो बेटी को आई.सी.यू. में भर्ती कर दिया।

डॉक्टरों ने कहा कि “यह केस सीरियस है और हीमोग्लोबिन केवल ४ एस/वश्र है इसलिए मरीज का बचना और भी मुश्किल है।” यह सुनकर मैं बहुत घबरा गया। मैंने गुरुमंत्र का मानसिक जप चालू कर दिया और सभी गुरुभाइयों से कहा कि गुरुदेव से प्रार्थना करें व महामृत्युंजय मंत्र का जप करें। मैंने ‘श्री आशारामायण’ का पाठ भी शुरू कर दिया। मीनाक्षी जो पूरी रात बेहोश रही, सुबह

८.३० बजे होश में आ गयी। उसने बताया कि ‘बापूजी सपने में आये थे। गुरुदेव ने ही मेरी रक्षा की है।’ यह सब पूज्य बापूजी की अहैतुकी कृपा है जो मेरी बेटी मौत के मुँह से वापस आ गयी।

मीनाक्षी ने पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली है, जिसके प्रभाव से उसने १०वीं कक्षा में ९६ प्रतिशत अंक तथा संस्कृत विषय में १०० में से १०० अंक प्राप्त किये। पूज्य बापूजी की कृपा से मुझे और भी कई दिव्य अनुभव हुए हैं। अब गुरुदेव के श्रीचरणों में बस यही प्रार्थना है कि हम उनके बताये हुए मार्ग पर चलते हुए, गुरुसेवा करते हुए ईश्वरप्राप्ति की मंजिल पर शीघ्र पहुँच जायें।

- सतीश साहेबराव केसकर,
सातारा (महा.)
मो. : ९७६४९९९५९७

पुण्यदायी तिथियाँ



५ मार्च : होलिका दहन (सम्पूर्ण रात्रि का जागरण, जप बहुत ही फलदायी है। इससे मंत्र की सिद्धि होती है।)

१० मार्च : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से सुबह ८-५८ तक)

१५ मार्च : षडशीति संक्रांति (पुण्यकाल : सूर्योदय से दोपहर १२-४८ तक) जप-ध्यान व पुण्यकर्म का फल ८६,००० गुना। (पद्म पुराण)

१७ मार्च : पापमोचनी एकादशी (व्रत करने से पापराशि का विनाश हो जाता है। माहात्म्य पढ़ने-सुनने से सहस्र गोदान का फल मिलता है।)

२१ मार्च : राष्ट्रीय चैत्री नूतन वर्ष, गुड़ी पड़वा (पूरा दिन शुभ मुहूर्त)

२१ से २८ मार्च : चैत्री-वासंती नवरात्रि (व्रत-उपवास, मौन, जप, मंत्र-अनुष्ठान के लिए स्वर्णकाल।)

चाय-कॉफी के घातक दुष्परिणाम



चाय-कॉफी में पाये जानेवाले केमिकल्स से होनेवाली हानियाँ :

(१) कैफिन : इससे ऊर्जा व कार्यक्षमता में कमी आती है। कैल्शियम, पोटैशियम, सोडियम, मैग्नेशियम आदि खनिजों विटामिन 'बी' का नुकसान होता है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है जिससे हृदयाधात की सम्भावना बढ़ जाती है। पाचनतंत्र को हानि होती है। कब्जियत और बवासीर होती है। रक्तचाप व अस्लता बढ़ती है। नींद कम आती है। सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, मानसिक तनाव पैदा होता है। यकृत और गुर्दे खराब होते हैं। मधुमेह (डायबिटीज) बढ़ता है। शुक्राणुओं को हानि होती है। वीर्य पतला होता है और प्रजनन शक्ति कम होती है। चमड़ी को हानि पहुँचती है। गर्भस्थ शिशु के आराम में विक्षेप पैदा होता है, जो जन्म के बाद उसके विकृत व्यवहार का कारण होता है। चाय-कॉफी अधिक पीनेवाली महिलाओं की गर्भधारण की क्षमता कम हो जाती है।

गर्भवती स्त्री चाय पीती है तो नवजात शिशु जन्म के बाद सोता नहीं है, उत्तेजित और अशांत रहता है, हाथों और घुटनों की चमड़ी खुजलाता रहता है। कभी-कभी ऐसे शिशु जन्म के बाद ठीक तरह से श्वास नहीं ले पाते और मर जाते हैं। संधिवात, जोड़ों का दर्द, गठिया आदि होते हैं। यह जहरीला तत्त्व चाय-कॉफी के अलावा कोल्डड्रिंक्स में भी होता है।

(२) टेनिन : इससे अजीर्ण, कब्ज तथा यकृत को हानि होती है। आलस्य, प्रमाद बढ़ता है, चमड़ी रुक्ष बनती है।

(३) थीन : इससे खुशकी चढ़ती है, सिर में भारीपन महसूस होता है।

(४) सायनोजन : अनिद्रा, लकवा जैसी भयंकर बीमारियाँ पैदा करता है।

(५) एरोमिक ऑयल : आँतों पर हानिकारक प्रभाव करता है।

अधिक चाय-कॉफी पीनेवालों को चक्कर आना, गले के रोग, रक्त की अशुद्धि, दाँतों के रोग और मसूड़ों की कमजोरी की तकलीफ होती है।

पाचनशक्ति व स्मृति वर्धक, हृदयरोग में लाभकारी

ओजस्वी चाय

इसमें निहित विभिन्न घटक व उनके लाभ -



सौंठ : कफनाशक,

जठरानिवर्धक। **ब्राह्मी:** स्मृति, मेधाशक्ति व मनोबल वर्धक। **अर्जुन :** हृदयबलवर्धक, रक्त शुद्धिकर, अस्थि-पुष्टिकर।

दालचीनी : हृदय व यकृत उत्तेजक, ओजवर्धक।

तेजपत्र : सुगंध व स्वाद दायक, पाचक। **शंखपुष्पी :** तनावमुक्त करनेवाली, निद्राजनक। **काली मिर्च:**

जठरानिवर्धक, कृमिनाशक। **रक्तचंदन :**

दाहशामक, नेत्रों के लिए हितकर। **नागरमोथ :**

पित्तशामक, कृमिनाशक। **इलायची :** त्रिदोषशामक, मुखदुर्गंधिहर। **कुलंजन :** कंठशुद्धिकर, बहुमूत्र में उपयुक्त। **जायफल :** स्वर व वर्ण सुधारनेवाला।

मुलेठी (यष्टिमधु) : स्वरसुधारक। **सौंफ :** नेत्रज्योतिवर्धक। एक-आधं घंटा पहले अथवा रात को पानी में भिगोकर रखी हुई ओजस्वी चाय सुबह उबालें तो वह और अधिक गुणकारी होगी।

स्वास्थ्य-रक्षा के सुंदर उपाय



अनेक रोगों की एक दवा कंद-सब्जियों में श्रेष्ठ : सूरन

सूरन (जमीकंद) पचने में हलका, कफ एवं वात शामक, रुचिवर्धक, शूलहर, मासिक धर्म बढ़ानेवाला व बलवर्धक है। सफेद सूरन अरुचि, मंदाग्नि, कब्ज, पेटदर्द, वायुगोला, आमवात तथा यकृत व प्लीहा के मरीजों के लिए एवं कृमि, खाँसी व श्वास की तकलीफवालों के लिए उपयोगी है। सूरन पोषक रसों के अवशोषण में मदद करके शरीर में शक्ति उत्पन्न करता है। बेचैनी, अपच, गैस, खट्टी डकारें, हाथ-पैरों का दर्द आदि में तथा शारीरिक रूप से कमजोर व्यक्तियों के लिए सूरन लाभदायी है।

सूरन की लाल व सफेद इन दो प्रजातियों में से सफेद प्रजाति का उपयोग सब्जी के रूप में विशेष तौर पर किया जाता है।

बवासीर में यामबाण औषधि

* सूरन के टुकड़ों को पहले उबाल लें और फिर सुखाकर उनका चूर्ण बना लें। यह चूर्ण ३२० ग्राम, चित्रक १६० ग्राम, सौंठ ४० ग्राम, काली मिर्च २०



ग्राम एवं गुड़ १ किलो - इन सबको मिलाकर देशी बेर जैसी छोटी-छोटी गोलियाँ बना लें। इसे 'सूरन वटक' कहते हैं। प्रतिदिन सुबह-शाम ३-३ गोलियाँ खाने से बवासीर में खूब लाभ होता है।

* सूरन के टुकड़ों को भाप में पका लें और तिल के तेल में सब्जी बनाकर खायें एवं ऊपर से छाछ पियें। इससे सभी प्रकार की बवासीर में लाभ होता है। यह प्रयोग ३० दिन तक करें। खूनी बवासीर में सूरन की सब्जी के साथ इमली की पत्तियाँ एवं चावल खाने से लाभ होता है।

सावधानी : त्वचा-विकार, हृदयरोग, रक्तस्राव एवं कोढ़ के रोगियों को सूरन का सेवन नहीं करना चाहिए। अत्यंत कमजोर व्यक्ति के लिए उबाला हुआ सूरन पथ्य होने पर भी इसका ज्यादा मात्रा में निरंतर सेवन हानि करता है। सूरन के उपयोग से यदि मुँह आना, कंठदाह या खुजली जैसा हो तो नींबू अथवा इमली का सेवन करें।



चालभास्त्राना

लाभ : (१) पीठदर्द व मेरुदंड से संबंधित विकृतियों में बहुत लाभकारी है।

(२) पेट व उससे संबंधित अंगों पर विशेष प्रभाव डालता है तथा कब्ज को दूर एवं जठराग्नि को प्रदीप्त करता है।

(३) मेरुदंड के निचले हिस्से को पुष्ट, हृदय को मजबूत एवं साइटिक तंत्रिका को स्वस्थ बनाता है।

(४) कमरदर्द में अत्यंत हितकर है। कमर में लचीलापन लाता है।

(५) मणिपुर चक्र को विकसित करने में सहायक है।

(६) गर्दन की तकलीफ (सर्वाइकल पेन) को दूर करने में लाभकारी है।

(७) जाँघ, कमर व पेट के भाग को संतुलित करता है।

विधि : (१) कम्बल पर पेट के बल लेट जायें। हथेलियों को जाँघों के नीचे रखें। दुड़ड़ी को थोड़ा सामने की ओर ले जाकर जमीन पर रखें। एक पैर

जमीन पर सीधा रखें तथा गहरा श्वास भरते हुए घुटने मोड़े बिना दूसरे पैर को जितना हो सके ऊपर उठायें, कुछ देर रुकें फिर पैर को जमीन पर वापस ले आयें। यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें। यह ८-१० बार कर सकते हैं।

(२) पूर्ववत् लेट जायें और फिर दोनों पैरों को आपस में मिलाकर घुटने मोड़े बिना यथाशक्ति ऊपर उठायें। इस स्थिति में कुछ देर रुकें, श्वास अंदर ही रोककर रखें। फिर श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को नीचे लायें। यह प्रक्रिया ५ बार दुहरा सकते हैं।

सावधानी : साइटिका, कमजोर हृदय, उच्च रक्तचाप, पेप्टिक अल्सर, हर्निया, आँतों के यक्ष्मा आदि रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। गर्दन की तकलीफवाले मरीज दोनों पैर एक साथ न उठायें।

मातृ-पितृ पूजन पुस्तक का महत्वपूर्ण योगदान



भारतीय संस्कृति अति प्राचीन है तथा अपनी समृद्ध परम्पराओं के लिए पूरे विश्व में विख्यात है। हमारी संस्कृति में माता-पिता तथा गुरुजनों का बहुत ऊँचा स्थान है। इस परम्परा को जीवंत रखने में मातृ-पितृ पूजन पुस्तक का महत्वपूर्ण योगदान रहेगा।

- श्रीमती उर्मिला सिंह, राज्यपाल, हिमाचल प्रदेश

सबके प्रेरणास्रोत बापूजी ! आ जाओ...

(निर्दोष पूज्य बापूजी की शीघ्र रिहाई के लिए जंतर-मंतर, दिल्ली में हजारों साधक जप-पाठ, हवन व प्रार्थना के साथ व्रत, उपवास करते हुए तथा भीषण गर्भी और कड़कड़ाती ठंड आदि सभी प्रतिकूलताएँ सहते हुए पिछले १८ महीनों से धरने पर निरंतर डटे हुए हैं। भारत के इतिहास में न्याय पाने के लिए इतना प्रदीर्घ धरना सम्भवतः पहली ही बार देना पड़ा हो। धरने पर बैठे सत्याग्रहियों द्वारा डेढ़ माह पूर्व बापूजी को भेजा गया प्रार्थना पत्र :)

पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में कोटि-कोटि प्रणाम !

बापूजी ! आज जंतर-मंतर, दिल्ली में हमारे धरने का ५०१वाँ दिन (२० फरवरी को ५४५ दिन हो गये) है। इस समय संसद का शीतकालीन सत्र चल रहा है, जिससे हजारों की संख्या में देश के विभिन्न राज्यों के लोगों का यहाँ आना-जाना लगा रहता है। यहाँ का वातावरण एक दिव्य मंदिर जैसा बन गया है। जो बापूजी को पहले नहीं मानते थे, ऐसे लोग भी जाते समय सिर झुकाकर प्रणाम करने लगे हैं। यहाँ तक कि बाहर से आनेवाले कुछ लोग तो आरती के बाद प्रसाद भी लेकर जाते हैं। किसीका कहना है कि उसके व्यसन छूट गये, किसीका कहना है कि उसको नौकरी लग गयी और ऐसे अनेक लोग हैं जिनकी मनोकामनाएँ पूरी हो गयीं।

बड़े-बड़े अफसरों-अधिकारियों का कहना है कि भीतरी तौर पर हम जानते हैं कि बापूजी निर्दोष हैं। एक दिन सत्य की जीत अवश्य होगी।

बापूजी ! हमें जंतर-मंतर में आपकी उपस्थिति का एहसास हमेशा ऐसे रहता है जैसे आप हमें निहार रहे हों, प्रोत्साहित कर रहे हों।



आरती के समय तो लगता है जैसे आप यहाँ सबके बीच से निकल रहे हों और अपने करकमल हमारे सिर पर रखकर आशीर्वाद दे रहे हों। विपरीत परिस्थितियों में भी आपकी समता व ईश्वरीय कृपा हमारी रक्षा कर रही है।

बापूजी ! आप ही हमारे माता-पिता, बंधु, सखा, प्राणों के आधार... सब कुछ हो। आप साक्षात् परब्रह्म परमेश्वर हैं, इसका भी आपने हमें अनुभव करा दिया है। जैसे अर्जुन भगवान के विश्वरूप दर्शन करने के बाद उनको पुनः पूर्व रूप में आने का आग्रह करने लगा, वैसे ही हम सब आपके बच्चे आपके उसी (व्यासपीठ पर बैठे हुए) रूप के दर्शन और सत्संग का अनुग्रह चाहते हैं। हम सभी जंतर-मंतर पर आपके प्रत्यक्ष आगमन की प्रतीक्षा कर रहे हैं। हम सबके प्रेरणास्रोत बापूजी ! आ जाओ...

- जंतर-मंतर, दिल्ली में धरने पर बैठे सभी साधक-भक्त

जिज्ञासा तीव्र होनी चाहिए

-पूज्य बापूजी



जिसको कुछ जानना है वह भी दुःखी है, जिसको कुछ पाना है वह भी दुःखी है, जिसको कुछ छोड़ना है वह भी दुःखी है। कुछ पाना है और वह दूर है तो वहाँ जाना पड़ता है अथवा उसे बुलाना पड़ता है। कुछ छोड़ना है तब भी प्रयत्न करना पड़ता है और जानने के लिए भी प्रयत्न करना पड़ता है। लेकिन अपने-आपको पहचानना है तो न पकड़ना पड़ता है, न छोड़ना पड़ता है, न दूर जाना पड़ता है। केवल अपने-आपको खोजने का ज्ञान सुनना है, समझना है।

जो अपना-आपा है, उसको पाना क्या और अपने-आपको छोड़ना क्या? अपने-आपसे दूरी भी क्या? इतना आसान है परम तत्त्व परमात्मा का ज्ञान! लेकिन उसके लिए आवश्यक है तीव्र जिज्ञासा, अंतःकरण की शुद्धि, शिष्य का समर्पण और गुरु का सामर्थ्य।

शिष्य समर्थ कैसे? शिष्य का सामर्थ्य है कि वह छल-कपट, बेर्इमानी छोड़ने में समर्थ हो, अपनी मनमानी छोड़ने में समर्थ हो और गुरु का सामर्थ्य है कि अनुभूति के वचन हों। शिष्य में सामर्थ्य चाहिए गुरुज्ञान को पचाने का और गुरु में सामर्थ्य चाहिए

शिष्य को देने का। शिष्य में सामर्थ्य चाहिए कि मनमुखता छोड़ सके। गुरु में सामर्थ्य चाहिए कि अनुभव को स्पर्श करके मार्गदर्शन दे सके। गुरु की कृपा और शिष्य का पुरुषार्थ!...

वसिष्ठजी महाराज कहते हैं: 'अँधेरी गुफा में अजगर होना अच्छा है, पत्थर के भीतर कीट होना अच्छा है तथा मरुस्थल का पंगु मृग होना अच्छा है परंतु अज्ञानी (परमात्म-ज्ञान से विमुख) का साथ अच्छा नहीं है।' अतः संग ऊँचा हो जिससे जिज्ञासा उभरे, जिज्ञासा बढ़े।

(१) तालाब में पत्थर जैसे। जब तक पत्थर तालाब में पड़ा रहता है तब तक भीगा रहता है, बाहर निकालो तो कुछ ही देर में सूख जाता है। ऐसे ही कई लोग ऐसे होते हैं जो सत्संग में आते हैं तब तक भीगे रहते हैं, बाहर निकलने के बाद कुछ देर सत्संग का प्रभाव रहता है, बाद में देखो तो वैसे-के-वैसे।

(२) दूसरे प्रकार के लोग होते हैं कपड़े जैसे। कपड़े को सरोवर में डाला, भीगा, ठंडा भी हुआ। बाहर निकाला तो पत्थर जितना जल्दी सूखता है, उतना जल्दी कपड़ा नहीं सूखता, समय पाकर सूखता है। ऐसे ही कुछ होते हैं जो सत्संग को और गहराई तक उतारते हैं, गुरु के लोक-मांगल्य के कार्यों में भी लग जाते हैं लेकिन उनमें भी जब तक मनमुखता का अंश रहता है, तब तक सत्संग-ज्ञान का पूरा लाभ नहीं ले पाते।

(३) तीसरे होते हैं शक्कर के ढेले की तरह। सरोवर में डालो तो घुल-मिल जाते हैं। उनका अपना अस्तित्व ही नहीं रहता, स्वयं सरोवर हो जाते हैं। ऐसा शिष्य तो लाखों-करोड़ों में कोई विरला ही होता है। ब्रह्मवेता का अनुभव बहुत ऊँची स्थिति है। भगवान ब्रह्मा, विष्णु, महेश की बराबरी का अनुभव कोई मजाक की बात है क्या? ईश्वरप्राप्ति की तीव्र जिज्ञासा हो और मनमुखता छोड़ें, तब पूर्णता का, आत्मसाक्षात्कार का अनुभव होता है।

हरि ओं

देशभर में मनाये गये सामूहिक 'मातृ-पितृ पूजन' कार्यक्रमों की एक झलक



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

आश्रम, समितियाँ एवं साधक परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

देश के हजारों विद्यालयों एवं विभिन्न रथानों में मनाये गये 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' की कुछ झलकियाँ

RNI No. 66693/97
 RNP No. GAMC-1253-A/2015-17
 Issued by SSP-AHD
 Valid upto 31-12-2017
 LWPP No. CPMG/GJ/45/2015
 (Issued by CPMG GUJ. valid upto 31-12-2017)
 Permitted to Post at AHD-PSO
 from 18th to 25th of E.M.
 Publishing on 15th of every month



आवरण पृष्ठ २ व ३ भी देखें।