

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : रु. ६/-
१ अक्टूबर २०११
वर्ष : २१ अंक : ४
(निरंतर अंक : २२६)

हिन्दी



पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

आत्मज्योति जगाने का पर्व : दीपावली (२४ से २८ अक्टूबर)

नरक चतुर्दशी (२५ अक्टूबर) को तेल-मालिश करके प्रातः जल्दी स्नान करनेवाला व्यक्ति स्वस्थ व पुण्यात्मा बनता है। इसका अवश्य लाभ लें।

दिवाली में चार काम करने होते हैं : साफ-सफाई, दीप जलाना, मिठाई खाना-खिलाना, नयी चीज लाना। इसका आध्यात्मिकीकरण है अंतःकरण को राग-द्वेष से साफ रखना-शुद्ध करना, ज्ञान के विचारों के दीये जलाना। मधुमय परमात्मा और उनकी सृष्टि को मधुमय देखना, यह मिठाई खाना है। सुख-दुःख में सम रहना, यह नयी चीज लाना है। और शरीर का दुःख आपका नहीं है, ऐसा जान लो। फिर तो आपकी रहेगी सदा दिवाली...

सदा दिवाली संत की, आठों पहर आनंद... यही शुभकामना !



ग्वालियर (म.प्र.)



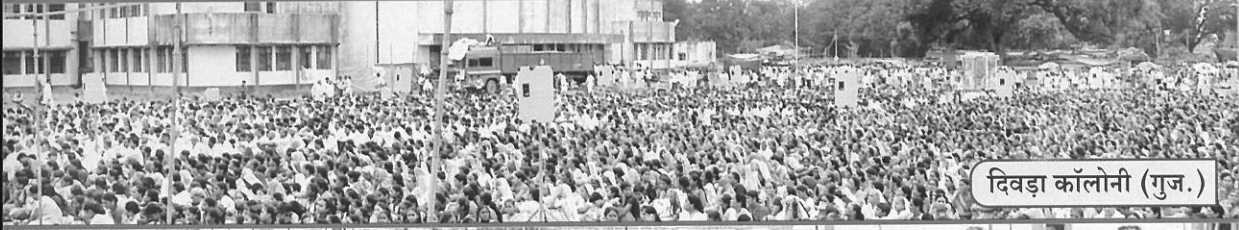
इचोपुर (म.प्र.)



शिवपुरी (म.प्र.)



भेटासी (गुज.)



दिवड़ा कॉलोनी (गुज.)



धोलका (गुज.)



वणांकवोरी-थर्मल पॉवर स्टेशन (गुज.)



बालोतरा (राज.)

हिं
सिं
वर्ष
भा
१
आ
स्व
प्रव
प्रव
मों
सा
मुद्र
मि
अ
स
सह
स

वा
द्वि
पंच
आ

वा
द्वि
पंच
कृ
की
भे
आ
मन
अ
स
आ
सा
फो
e-
we



ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, उड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगला भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २१ अंक : ०४
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २२६)
१ अक्टूबर २०११ मूल्य : रु. ६-००
आश्विन-कार्तिक वि.सं. २०६८

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम,
मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग,
साबरमती, अहमदाबाद - ३८०००५ (गुजरात).
मुद्रण स्थल : विनय प्रिंटिंग प्रेस, "सुदर्शन",
मिठाखली अंडरब्रिज के पास, नवरंगपुरा,
अहमदाबाद - ३८०००९ (गुजरात).
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)
भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	रु. ६०/-	रु. ७०/-
द्विवार्षिक	रु. १००/-	रु. १३५/-
पंचवार्षिक	रु. २२५/-	रु. ३२५/-
आजीवन	रु. ५००/-	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	रु. ३००/-	US \$ 20
द्विवार्षिक	रु. ६००/-	US \$ 40
पंचवार्षिक	रु. १५००/-	US \$ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देव) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७८८८.
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org
: www.rishiprasad.org

इस अंक में...

- (१) पर्व मांगल्य ४
* आत्मज्योति जगाने का पर्व : दीपावली
- (२) संत-वाणी ६
- (३) जीवन सौरभ ७
* श्री माँ महँगीबा के जीवन-प्रसंग
- (४) साधना प्रकाश * साधना के विघ्न ८
- (५) कथा प्रसंग * मन के चंगुल से बचें १०
- (६) वेद अमृत ११
* अपने भाग्य के विधाता आप !
- (७) संस्कृति दर्शन १२
* विश्व को नंदनवन बनाने के लिए...
- (८) एकादशी माहात्म्य * रमा एकादशी १४
- (९) पुरुषार्थ परमदेव १५
- (१०) सत्संग पराग १६
* भगवत्स्मृति से भगवत्साक्षात्कार
- (११) गुरु संदेश १९
* जीवन में लाइये भगवद्-लालसा और जिज्ञासा
- (१२) पानी का धन पानी में... २१
- (१३) जीवन पथदर्शन २२
* पूज्य बापूजी का समाधि भाषा का संकेत
- (१४) भारतीय संस्कृति के आधारभूत तथ्य २३
- (१५) भगवद्गीता ज्ञान-पहेली २३
- (१६) संयम की शक्ति * उपयुक्त आहार २४
- (१७) विवेक जागृति २६
* भोजन के समय कैसे बैठें ?
- (१८) उपयोगी मुद्राएँ * प्राण मुद्रा २६
- (१९) विद्यार्थियों के लिए * आत्मनिर्भर बनें २७
- (२०) मधु संचय २८
* ज्ञानी के लिए संसार कैसा ?
- (२१) शरीर स्वास्थ्य २९
* अनुभूत अकसीर प्रयोग * हेमंत ऋतुचर्या
- (२२) भक्तों के अनुभव ३१
* कृपादृष्टि से फेफड़े का कैंसर गायब
* मंत्रदीक्षा से बदला जीवन
- (२३) संस्था समाचार ३२
- (२४) उन परम गुरुदेवश्री को... (काव्य) ३४

विभिन्न टी.वी. चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

A2Z NEWS	रोज प्रातः ३, ५-३०, ७-३० बजे, रात्रि १० बजे तथा दोपहर २-४० (केवल मंगल, गुरु, शनि)
-----------------	---

सरकार	रोज दोपहर २-०० बजे
--------------	-----------------------

आस्था	रोज सुबह ९-४० बजे
--------------	----------------------

CARE WORLD	रोज सुबह ७-०० बजे
-------------------	----------------------

सत्संग टी.वी.	रोज रात्रि १०-०० बजे
----------------------	-------------------------

Ashram LIVE	आश्रम इंटरनेट टी.वी. २४ घंटे प्रसारण
--------------------	---

सजीव प्रसारण के समय नित्य के कार्यक्रम प्रसारित नहीं होते।

- * A2Z चैनल रिलायंस के 'बिग टी.वी.' (चैनल नं. ४२५) तथा 'डिशा टी.वी.' (चैनल नं. ५७९) पर भी उपलब्ध है।
* care WORLD चैनल 'डिशा टी.वी.' पर उपलब्ध है। चैनल नं. ७७०
* इंटरनेट पर www.ashram.org/live लिंक पर आश्रम इंटरनेट टी.वी. उपलब्ध है।

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

योग के प्रेम में बदलते हैं, अहंकार को नम्रता में बदलते हैं। आगे चलकर ऐसे उत्सव संतों के द्वार पर पहुँचाकर हमारे जीवत्व को शिवत्व में बदल देते हैं।

सुख के साधन बढ़ें ऐसा लालच साधक नहीं करते, लेकिन सुखस्वरूप परमात्मा में विश्रान्ति मिले ऐसी इच्छा करते हैं। दुःख न आये ऐसी प्रार्थना नहीं करते बल्कि दुःख आये तो उसको कुचलकर आगे बढ़ जायें ऐसी समझ और आत्मबल विकसित हो यह प्रार्थना करते हैं।

तुम्हारे जीवन में सुख-सम्पत्ति, लक्ष्मी, आरोग्यता, आनंद, साहस, सहानुभूति, सत्संग, नाम-सुमिरन और सत्यस्वरूप परमात्मा में प्रीति बढ़ती रहे।

हररोज दिवाली हो...

रावण का वध कर रामजी अयोध्या आये तो अयोध्यावासियों के मन में उमंग, उत्साह, आह्लाद पैदा हुआ और उन्होंने दीप जगमगाये, तब से दिवाली मनायी जाने लगी ऐसा भी वर्णन आता है।

राम वनवास में थे तो अँधेरा था और राम अयोध्या में आये तो दिवाली। ऐसे ही हर जीव का वासनाओं के प्रभाव से राम-वनवास हो गया है। यह जीव इस देहरूपी अयोध्या में रहता है। इस अयोध्या के नौ द्वार हैं। दस इन्द्रियों में रत रहनेवाला जीव दशरथ है, वह इसमें राज्य करता है। तीन उसकी रानियाँ हैं सत्त्व, रज और तम - कौशल्या, सुमित्रा और कैकेयी। दशरथ चाहते हैं कि रामराज्य हो और गुरु वसिष्ठ कहते हैं कि 'हाँ, राज्याभिषेक की तैयारियाँ करो।'

दशरथ खुश होते हैं कि 'अब रामराज्य होगा। मैं निश्चिंत हो जाऊँगा।' किंतु वे कैकेयी के कहने में आ जाते हैं और राम-वनवास हो जाता है। साधक के जीवन में भी रामराज्य की तैयारी तो होती है लेकिन वह कैकेयी के प्रतीक कीर्ति के कहने में अथवा तमसु, आलस्य-प्रमाद के कहने में आ जाता है, अंतर्ज्योति का सहारा नहीं लेता है तो

रामराज्य (आत्मराज्य) के बदले राम-वनवास (आत्मविमुख) हो जाता है। राम अयोध्या में आते हैं तो जीव की दिवाली होती है।

राम अयोध्या से दूर हैं तो अयोध्यावासियों के पास सब कुछ होते हुए भी कुछ नहीं है और राम अयोध्या में हैं तो दीवारें भी प्रसन्नता का एहसास करती हैं, वृक्ष भी धन्यवाद पुकारते हैं, हर नगरवासी आनंदित रहता है। ऐसे ही तुम्हारे दिल में अगर राम प्रकट हो जायें तो तुम्हारी केवल बारह महीने में एक बार दिवाली नहीं, हररोज, हर क्षण दिवाली होगी। □

संत-वाणी

सतगुरु महल बनाया, प्रेम गिलावा दीन्ह।
साहिब दरसन कारने, सबद झरोखा कीन ॥
गुरु साहिब तो एक हैं, दूजा सब आकार।
आपा मेटै गुरु भजे, तब पावै करतार ॥
ज्ञान समागम प्रेम सुख, दया भक्ति बिस्वास।
गुरुसेवा तें पाइये, सतगुरु चरन निवास ॥

- संत कबीरजी

माया का रस पीय कर हो गये भूत खबीस^१।
ऐसा सतगुरु हम मिला भक्ति दर्ई बकसीस ॥
तुरिया पर पुरिया महल पारब्रह्म का दीप।
ऐसा सतगुरु सेइये राखै संग समीप ॥
पुर पट्टन की पैठ में सतगुरु ले गया साथ।
जहँ हीरे मानिक बिकें पारस लागा हाथ ॥

- संत गरीबदासजी

गुरु संगति गुरु होइ सो लघु संगति लघु नाम।
चार पदारथ में गनै नरक द्वारहू काम ॥

'बड़ों की संगति से मनुष्य बड़ा (सम्माननीय) हो जाता है और छोटों की संगति से उसीका नाम छोटा हो जाता है। अर्थ, धर्म और मोक्ष के साथ रहने से नरक के साक्षात् द्वार काम की भी गिनती चार पुरुषार्थों में होती है।' - संत तुलसीदासजी

१. दुष्ट, क्रूर



श्री माँ महँगीबा के जीवन-प्रसंग

(पूज्य बापूजी की मातुश्री ब्र. माँ महँगीबा का महानिर्वाण-दिवस : २३ अक्टूबर)

दर्शन की तीव्र तड़प

एक बार अम्माजी वाटिका में टहल रही थीं। तभी एक साधक उनके दर्शन करने आया। उसे देख अम्मा ने प्रसन्नता से कहा : "आज तो साँई (पूज्य बापूजी) कितनी मौज में हैं ! तूने दर्शन किये ?"

साधक : "नहीं अम्मा ! मुझे तो कई दिनों से दर्शन नहीं हुए।"

अम्मा को दया आ गयी। एक सेवक को बुलाकर कहा : "बेचारे ने बहुत दिनों से दर्शन नहीं किये। इसे साथ ले जा, साँईजी कुटिया में बैठे हैं, तू इसे दर्शन करवा दे।"

वह बेचारा साधक क्या बोलता ! वह तो जानता था कि पूज्य बापूजी अभी दिल्ली में हैं पर अम्माजी को दर्शन की तीव्र तड़प के कारण नित्य प्रत्यक्ष दर्शन होते हैं।

साधक : "अम्मा ! मैं अभी बाहर जा रहा हूँ, फिर आकर दर्शन कर लूँगा।"

अम्मा दिन भर राह देखती रहीं कि वह आये तो उसे साँई के दर्शन करवा दूँ। वे सेविका से कहने लगीं : "बेचारे को बिना दर्शन के ही जाना पड़ा। अब न जाने कितने बजे उसका आना होगा !"

सेविका ने अम्मा की चिंता दूर करने के लिए अम्मा की फोन द्वारा उस भाई से बात करवा दी।

अम्मा ने पूछा : "दर्शन किये ?"

अम्मा की ऐसी ऊँची भावदशा एवं साधकों के प्रति अत्यधिक करुणा देख उसकी आँखों में अक्टूबर २०११

आँसू उभर आये। स्नेहकम्पित वाणी में वह बोला : "हाँ अम्मा ! दर्शन हो गये। आपकी करुणा के, गुरुभक्ति के और दिव्य भावदशा के भी !"

उसका हृदय गद्गद और रोम-रोम पुलकित हो रहा था। ऐसी वात्सल्यमूर्ति और महान गुरुभक्त माँ की कोख से ही कारुण्यमूर्ति, ज्ञानावतार पूज्य बापूजी का प्राकट्य हुआ।

'बस ! यही एक सार है...'

एक बार की बात है। आश्रम की गौशाला में सेवा करनेवाला जयराम नामक आश्रमवासी अम्माजी के दर्शन करने आया। अम्माजी उसको सिंधी भाषा में कुछ समझाने लगीं। वह सिंधी नहीं जानता था। अम्माजी की वाणी को बीच में रोककर यह बात बताने में उसे संकोच हो रहा था परंतु अम्माजी की सेविका भाँप गयी। उसने कहा : "अम्माजी ! इसे सिंधी नहीं आती है।"

अम्मा ने पूछा : "क्या तू सचमुच समझ नहीं पाया ?"

उसने कहा : "हाँ अम्मा ! मुझे कुछ समझ में नहीं आया।"

बच्चे की निर्दोषता, सहजता पर अम्माजी मुस्कराने लगीं। फिर अम्माजी ने 'ॐ... ॐ... ॐ...' का उच्चारण करते हुए दोनों हाथ ऊपर करके हास्य-प्रयोग किया और उससे भी करवाया। फिर बोली : "यह तो समझ में आया न ?"

आश्रमवासी : "जी अम्मा !"

उस भाई का मुखमण्डल प्रसन्नता से खिल उठा। अम्माजी ने वात्सल्यभरी दृष्टि डालते हुए कहा : "बस ! यही एक सार है। इसे ही समझना है।"

अम्माजी का संकल्प कहो या उनका आशीर्वाद, उनकी भगवन्नाम-निष्ठा का प्रभाव कहो या तत्त्वनिष्ठा की ऊँचाई, उस दिन से उस साधक को ॐकार की साधना में एक विलक्षण आनंद आने लगा।

समर्थ संत की समर्थ माता के श्रीचरणों में हमारे बारम्बार प्रणाम !



साधना के विघ्न

(पूज्य बापूजी की पावन अमृतवाणी)

साधना की कभी राह न छोड़,

अगर आत्मतत्त्व को पाना है ।

संयम की नौका पर चढ़,

तुझे भवसागर तर जाना है ॥

मत फँस प्यारे तू जीवन की,

छोटी, सँकरी गलियों में ।

एक लक्ष्य बनाकर पहुँच वहाँ,

जहाँ औरों को पहुँचाना है ॥

आत्मदेव की साधना का मार्ग कहीं फूलों से बिछी राह है तो कहीं काँटों से लबरेज (पूर्णतः भरा हुआ) है लेकिन इन विघ्न-बाधाओं को पार करने की जिसने हिम्मत जुटायी है, वही अपने सत्यस्वरूप की मंजिल को प्राप्त कर पाया है ।

इस पथ पर असफल वे ही होते हैं जिनमें श्रद्धा, संयम, तत्परता और विश्वास की कमी होती है और जिन्हें अपनी सर्वोच्च आवश्यकता का ज्ञान नहीं होता है अथवा जिनका कोई कुशल मार्गदर्शक के रूप में गुरु नहीं है । जीवन में यदि आत्मानुभूति-सम्पन्न किन्हीं ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु का प्रत्यक्ष सान्निध्य अथवा मार्गदर्शन मिल जाय तो कहते हैं कि आधी यात्रा तो उसी दिन पूरी हो जाती है जब निजानंद की मस्ती में जगे हुए ऐसे ब्रह्मवेत्ता महापुरुष कृपाकटाक्ष करते हुए मंजिल पर पहुँचने की दीक्षा देते हैं । शेष आधी यात्रा साधक की दृढ़ता, तत्परता व श्रद्धा से पूर्ण हो जाती है ।

अनेक साधक सद्गुरु के दिखलाये मार्ग पर

अथवा उनके द्वारा प्रदत्त साधन पर संदेह कर फिसल जाते हैं और पुनः वहीं आ जाते हैं जहाँ से उन्होंने यात्रा शुरू की थी । अतः सद्गुरु व उनके बताये हुए साधन पर कभी संदेह नहीं करना चाहिए, साथ ही यह संशय भी नहीं रखना चाहिए कि वे कब, क्यों, कहाँ, किसके साथ, क्या और कैसा व्यवहार करते हैं । केवल आत्मकल्याण के उद्देश्य से विनम्रतापूर्वक उनके श्रीचरणों में रहना चाहिए ।

साधक के लिए बड़े-में-बड़ा विघ्न है लोकैषणा (सम्मान, प्रसिद्धि की चाह)... और लोकैषणा साधक को भटका देती है । साधक जब तक परब्रह्म परमात्मा का पूर्ण रूप से साक्षात्कार न कर ले, तब तक उसे अपने सद्गुरु की मीठी छाया में, निगाह में बार-बार आना होता है और उनके आदेशानुसार ही यात्रा करनी होती है । वितैषणा, पुत्रैषणा आदि तो मनुष्य छोड़ सकता है लेकिन लोकैषणा बड़ा भारी विघ्न है । लोगों द्वारा की जानेवाली वाहवाही तो यहीं धरी रह जाती है पर आदमी मरता है तो संस्कारों के कारण बेचारे की जन्म-मरण की यात्रा बनी रहती है । इसलिए जब तक परब्रह्म परमात्मा में पूर्ण रूप से विश्रान्ति प्राप्त न हो तब तक साधक को कुछ बातों से बिल्कुल सावधान रहना चाहिए । अपनी साधना को वाहवाही के मूल्य पर नहीं बेचना चाहिए । अपनी साधना को यश, धन या मान के मूल्य पर कभी खर्च नहीं करना चाहिए । जब तक पूर्ण रूप से परमात्मप्रसाद की प्राप्ति न हो तब तक लोकैषणा से, भोगियों के संग से, क्रोधियों व कामियों के संग से अपने को बचाये रखें ।

जो उन्नत किस्म के भगवद्भक्त हैं अथवा ईश्वर के आनंद में रमण करनेवाले तत्त्ववेत्ता संत हैं, ऐसे महापुरुषों के सत्संग में आदरपूर्वक जावें... दर्शक बनकर नहीं याचक बनकर, एक नन्हे-मुन्ने निर्दोष बालक बनकर, तो साधक के दिल का खजाना भरता रहता है ।

सो संगति जल जाय जिसमें कथा नहीं राम की ।

बिन खेती के बाड़ किस काम की ?

वे नूर बेनूर भले जिनमें पिया की प्यास नहीं ॥

जिनमें यार की खुमारी नहीं, ब्रह्मानंद की मस्ती नहीं, वे नूर बेनूर होते तो कोई हरकत नहीं। प्रसिद्धि होने पर साधक के इर्दगिर्द लोगों की भीड़ बढ़ेगी, जंगत का संग लगेगा, परिग्रह बढ़ेगा और साधन लुट जायेगा। अतः अपने-आपको साधक बतलाकर प्रसिद्ध न करो, पुजवाने और मान की चाह भूलकर भी न करो। जिस साधक में यह चाह पैदा हो जाती है, वह कुछ ही दिनों में भगवत्प्राप्ति का साधक न रहकर मान-भोग का साधक बन जाता है। अतः लोकैषणा का विष के समान त्याग करना चाहिए।

ध्यान करने से सत्त्वगुण की वृद्धि होती है तो अत्यधिक आनंद आने लगता है। साक्षीभाव है, फिर भी एक रुकावट है। 'मैं साक्षी हूँ, मैं आनंदस्वरूप हूँ, मैं आत्मा हूँ...' आरम्भ में ऐसा चिंतन ठीक है लेकिन बाद में यहीं रुकना ठीक नहीं। 'मैं आत्मा हूँ, ये अनात्मा हैं, ये दुःखरूप हैं...' इस परिच्छिन्नता के बने रहने तक परमानंद की प्राप्ति नहीं होती। सात्त्विक आनंद से भी पार जो ऊँची स्थिति है, वह प्राप्त नहीं होती। अतएव फिर उसके साथ योग करना पड़ता है कि 'यह आनंदस्वरूप आत्मा वहाँ भी है और यहाँ भी है। मैं यहाँ केवल मेरी देह की इन चमड़े की दीवारों को 'मैं' मानता हूँ, अन्यथा मैं तो प्रत्येक स्थान पर आनंदस्वरूप हूँ।'

ऐसा निश्चय करके जब उस योगी को अभेद ज्ञान हो जाता है तो उसकी स्थिति अवर्णनीय होती है, लाबयान होती है, वह जीवन्मुक्त हो जाता है। वह जीवन्मुक्त महात्मा बाहर से तो हम जैसा ही दिखेगा, जिसकी जैसी दृष्टि, जैसी भावना होगी उसको वह वैसा दिखेगा लेकिन भीतर से देखो तो बस... अनंत ब्रह्माण्डों में फैला हुआ जो चैतन्य वपु है, वही महात्माओं का अपना-आपा है, वही ब्रह्मज्ञानी का अपना-आपा है। ॐ... ॐ... ॐ...

अक्टूबर २०११

साधना के पथ में आलस्य, प्रमाद, अधैर्य, अपवित्रता, पुजवाने की इच्छा, परदोषदर्शन, निंदा, विलासिता, अनुचित अध्ययन, माता-पिता व गुरुजनों का तिरस्कार, शास्त्र व संतों के वचनों में अविश्वास, अभिमान, लक्ष्य की विस्मृति आदि प्रमुख दोष हैं। अतः साधक को इनसे सदैव परहेज रखना चाहिए व अपनी वृत्ति ईश्वर की ओर लगानी चाहिए। धनभागी हैं वे शिष्य जो तत्परता से ऐसी ऊँची स्थिति में लग जाते हैं ! साधना में जो रुकावटें हैं उन सबको उखाड़कर फेंकते जाओ। असम्भव कुछ नहीं, सब कुछ सम्भव है। धैर्य मत खोओ। उत्तम लक्ष्य का कभी त्याग न करो। शाबाश वीर ! शाबाश !! □

मनीराम को सही दिशा दें !

(पूज्य बापूजी की मधुमय अमृतवाणी)

एक फौजी छुट्टियों में अपने घर आया था। मेहमान आये, बाजार गया दही लेने को। दही का कटोरा हाथ में ले के जा रहा था। किसी स्कूल के विद्यार्थी को मजाक सूझा, बोला : "अटेंशन !" तो फौजी सीधा हो गया और कटोरा गिर गया। फौजी तो लग गया परेड में। उसको याद ही नहीं कि 'मैं छुट्टियों में घर आया हूँ और दही का कटोरा भी हाथ में है।' अब उस बच्चे के लिए तो हो गया मजाक, पर फौजी का दही ढुल गया, लोग देखते रहे।

ऐसे ही मनीराम को संस्कार पड़ जाते हैं, आदत पड़ जाती है झूठे-मूठे संसार के क्रियाकलापों की। एक आदत भी ऐसी सत्य घटना घटा देती है तो यदि सच्ची, अपनी वास्तविकता से जोड़नेवाली आदतें अपने में डाल दी जायें कि 'मैं अकर्ता हूँ, मुझमें कोई कर्म नहीं है, यह सब देह में है, संसार में है। मैं इसका साक्षी आत्मा हूँ। मेरा मुझको धन्यवाद !' - तो ऐसा करके तुम अपने दिलबर के साक्षी-स्वभाव में जग सकते हो, तृप्त हो सकते हो। अपने शुद्ध-बुद्ध-मुक्त स्वभाव में जगकर पूर्ण तृप्ति और पूर्ण आनंद को पा सकते हो। □



मन के चंगुल से बचें

एक आदमी ने एक भूत सिद्ध किया तो भूत ने अपनी शर्त बताते हुए कहा : "जब तक तुम मुझे काम देते रहोगे तब तक मैं तुम्हारे पास रहूँगा और जैसे ही तुम काम देना बंद करोगे, मैं तुम्हें मार डालूँगा।" उसने शर्त स्वीकार कर ली। अब वह आदमी जो भी काम बताये, भूत उसे दो-पाँच मिनट में खत्म कर दे और फिर सामने खड़ा हो जाय : 'लाओ, दूसरा काम बताओ।' काम बताते-बताते वह आदमी थक गया। जब कोई काम शेष नहीं बचा तो बेचारा बड़ा घबराया कि 'अब क्या करें, यह तो मुझे मार देगा !'

समस्या से बचने के लिए वह भागा-भागा एक महात्मा के पास पहुँचा। महात्मा ने पूरी बात सुनी और कहा : "अच्छा, तुम घबराओ मत। भूत से कहना कि एक इतना लम्बा बाँस लाओ जिससे ऊँचा बाँस दुनिया में दूसरा न हो। फिर उसे ऐसा गाड़ो कि कभी नहीं उखड़े। जब गड़ जाय तो कहना कि जब तक मैं अगली आज्ञा न दूँ, तब तक तुम इस बाँस पर चढ़ो और उतरो।"

महात्मा की आज्ञानुसार उस व्यक्ति ने भूत से वैसा ही करने को कहा। भूत तुरंत एक लम्बा-सा बाँस ले आया और गाड़ दिया। अब तो भूत दिन-रात उस बाँस पर चढ़ने और उतरने लगा। उस आदमी ने चैन की साँस ली। उसके मन से भूत का डर बिल्कुल मिट गया।

मनुष्य का मन भी इस भूत की तरह ही है। जब भी यह आपके ऊपर हावी होने लगे तो तुरंत किसी समर्थ सदगुरु की शरण चले जायें। उनके निर्देशानुसार कार्य करें, उनकी बतायी युक्तियों पर चलें। खाली मन शैतान का घर होता है। इसे हमेशा व्यस्त रखें। आप इसको एक बाँस दे दीजिये कि 'जिस समय कोई काम न हो, उस समय गुरुमंत्र के जप में, श्वासोच्छ्वास की गिनती में या सदगुरुदेव के सुमिरन-चिंतन में लगा रहे।' इससे आप मनीराम के मानसिक त्रास से मुक्त हो जायेंगे।

वह आदमी यदि महात्मा के कहे अनुसार नहीं चलता तो वह भूत उस आदमी को एक जन्म में ही मारता लेकिन हम-आप यदि किन्हीं ब्रह्मज्ञानी सदगुरु के मार्गदर्शनानुसार अपने जीवन को नहीं ढालेंगे तो यह मनीरामरूपी भूत हमको कई जन्मों तक मारता रहेगा, जन्म-मरण के चक्कर में भटकाता रहेगा। □

सदगुरु के बिना ईश्वरप्राप्ति असम्भव

सदगुरु ही गोविंद से मिलाते हैं, सदगुरु ही शिष्य के दुःखों का अशेष हरण करते हैं, इसीलिए शिष्य की दृष्टि में सदगुरु ईश्वर से बढ़कर सेव्य हैं। इसीसे शास्त्रों और संतों ने सदगुरु की अपार महिमा गायी है और सदगुरु की शरणागति के बिना भगवान की प्राप्ति को अति दुर्लभ या असम्भव कहा है।

अनुभवी मार्गप्रदर्शक सदगुरु ही शिष्य को माया के दुर्गम पथ से पार कर लक्ष्य-स्थान पर ले जाने में समर्थ हैं। ऐसे समर्थ सदगुरु की जितनी ही पूजा हो, जितना सम्मान हो, जितनी भक्ति की जाय, उतनी ही थोड़ी है क्योंकि ऐसे सदगुरु का बदला तो कभी चुकाया ही नहीं जा सकता। □



अपने भाग्य के विधाता आप !

परि चिन्मर्तो द्रविणं ममन्यादृतस्य

पथा नमसा विवासेत् ।

उत स्वेन क्रतुना सं वदेत श्रेयांसं

दक्षं मनसा जगृभ्यात् ॥

‘मनुष्य बल और धन को प्राप्त करना चाहे तो वह सत्य के मार्ग से नमन के साथ पूजा करे और अपने ही अंतरात्मा से अनुकूलता स्थापित करे। श्रेयस्कर, सबल, त्वरित निर्णय को मन से ग्रहण करे।’ (ऋग्वेद : १०.३१.२)

मनुष्य बल को प्राप्त करे परंतु वह बल कैसा हो ? निश्चय ही वह बल ऐसा हो जो निर्बल की रक्षा में काम आये। मनुष्य अपने शारीरिक, मानसिक, आत्मिक बल का विकास करे। शारीरिक बल को समाज की सेवा में लगाये। उसका बल निर्दोष, निःसहाय को पीड़ा देनेवाला न हो, बल्कि उनकी रक्षा करनेवाला हो।

मानसिक बल का विकास कर हताशा-निराशा को दूर भगाओ और आत्मिक बल का विकास कर इसी जीवन में अंतरात्मा-परमात्मा का अनुभव कर लो। अपने को कभी दीन-हीन, निर्बल न मानो। निर्बल शरीर हो सकता है, तुम नहीं। प्रतिकूल परिस्थितियाँ हो सकती हैं। तुम खुद अपने-आपमें प्रतिकूलता को स्थान मत दो। तुम ऐसी जगह पर अडिग-अटल रहो।

जो तुम्हारे घट में है वही बाहर है। जो परमात्मा तुम्हारी साँसों को चलाता है, वही हर

पुतली को नाच नचाता है। प्राणिमात्र में विराजमान उस प्राणेश्वर को सबमें देखते हुए उसका सर्वात्मभाव से नमनपूर्वक पूजन करो। भगवान श्रीराम के गुरु महर्षि वसिष्ठजी कहते हैं :

येन केन प्रकारेण यस्य कस्यापि देहिनः ।

संतोषं जनयेत् राम तदेवेश्वरपूजनम् ॥

किसी भी प्रकार से जिस किसी भी देहधारी को संतोष प्रदान करना यह परमात्मा का पूजन है। किसीके भी दिल को ठेस पहुँचे ऐसी रुक्ष, कठोर वाणी का प्रयोग न करो। अपनी वाणी, वर्तन, व्यवहार से किसीको दुःख न पहुँचे इसका ख्याल करो।

अपने अंतःस्थ परमात्मा की आवाज की अवहेलना कभी न हो। परमात्मा अंतर्यामी-साक्षीस्वरूप से सबके दिल में बैठा है। तुम्हारे निर्णय, कार्य, भावना के साथ वह सम्मति और असम्मति का स्वर देता है। उसके उस स्वर को समझो और उसके मुताबिक कार्य करो। ईश-कोप या प्रारब्ध को दोष देने की आदत निकाल दो। तुम खुद अपने भाग्य के विधाता हो। तुम चाहो तो अपने दुःखद प्रारब्ध को बदल सकते हो। तुममें अगर कम बल है, कम बुद्धि है तो बल के सागर, बुद्धि के पुंज परमात्मा और परमात्म-स्वरूप संत, सद्गुरु की शरण में जाओ। उनकी बुद्धि से, उनके दिल से अपना दिल मिलाओ। उनके अनुभव से तुम्हारा अनुभव मिलेगा तभी सच्ची, शाश्वत शांति मिलेगी। उनके कल्याणकारी वचनों को तत्परता से ग्रहण करो।

कर्तव्यपरायणता की राह पर आगे बढ़ो, विषय-विलास, विकारों से दूर रहकर जीवन-पथ पर उत्साह, उमंग से कदम बढ़ाओ। जप-ध्यान करो। सद्गुरु के संहयोग से सुषुप्त शक्तियों को जगाओ। कब तक दीन-हीन, अशांत होकर तनावग्रस्त होते रहोगे ! बल, धन और मुक्ति को सच्चाई और पुरुषार्थ से अवश्य प्राप्त करो। □



विश्व को नंदनवन बनाने के लिए...

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

सनातन धर्म की सोलह कलाएँ हैं। आत्मदेव के, परमेश्वर के सत्स्वभाव की चार कलाएँ हैं - स्वयं रहें और दूसरों को रहने दें, मरने से डरें नहीं और दूसरों को डरायें नहीं। चित् की चार कलाएँ हैं - आप ज्ञान-स्वभाव में रहें और दूसरों को ज्ञान-सम्पन्न करें, आप अज्ञानी नहीं बनें और दूसरों को अज्ञानी बनायें नहीं।

आप हैं तो दूसरों को भी होने दो क्योंकि सत्, सत्, सत् अनेक नहीं हैं, आकृतियाँ अनेक हैं। सागर एक है लहरें अनेक हैं, मिट्टी एक है उसके बर्तन अनेक हैं - ऐसे ही जो सत् यहाँ है, वही सर्वत्र है। जिस सत् की सत्ता से मेरी आँखें देखती हैं, उसी सत् की सत्ता से आपकी देखती हैं। आँखें छोटी-बड़ी हो सकती हैं, शरीर की आकृतियाँ अलग-अलग हो सकती हैं किंतु जिस चैतन्य से मेरे हृदय की धड़कनें चलती हैं, उसीसे आपकी चलती हैं। इससे हम-आप एक ही हैं। ऐसे ही मेरे दिमाग में जहाँ से ज्ञान आता है, एक कीड़ी के दिमाग में भी उसी सत्ता से ज्ञान आता है। कीड़ी किसी स्कूल-कॉलेज में सीखने-पढ़ने नहीं जाती लेकिन वह हवाओं से परिस्थितियाँ जानकर अपने अण्डे लेकर सुरक्षित जगह पर चली जाती है। शक्कर, नमक को पहचानने का ज्ञान कीड़ी में भी है। नमक छिटक दो, राख छिटक दो तो कीड़ी भाग जायेगी और शक्कर या

गुड़ का बूरा छिटक दो तो वह चिपक जायेगी, तो कीड़ी को भी तो ज्ञान है !

तो सत्स्वरूप, चेतनस्वरूप, ज्ञानस्वरूप सत्ता वही-की-वही है, अब किससे वैर करोगे ? कीड़ी से वैर करोगे कि पड़ोसी से वैर करोगे ? सासु से वैर करोगे कि देवरानी से वैर करोगे ? वैर ऊपर से आता है। राग, द्वेष, भय, लोभ - ये विकार आते हैं, चले जाते हैं। तुम सदा क्रोधी नहीं रह सकते, सदा कामी नहीं रह सकते, सदा लोभी नहीं रह सकते, सदा चिंतित नहीं रह सकते लेकिन तुम अपने को एक पल भी छोड़ नहीं सकते। तुम सदा हो, ये विकार सदा नहीं हैं।

बचपन बदल गया, जवानी बदल गयी, दुःख बदल गये, सुख बदल गये, काम बदल गया, क्रोध बदल गया, लोभ बदल गया, भय बदल गया, चिंता बदल गयी, पदोन्नति (प्रमोशन) का लालच बदल गया, बुढ़ापे की चिंता बदल गयी अथवा गरीबी बदल गयी, अमीरी बदल गयी लेकिन उनको देखनेवाले आप नहीं बदले। तो आप सत् हैं, चेतन हैं, ऐसे ही सभीमें आपका सत्स्वरूप, चेतनस्वरूप परमेश्वर है, अल्लाह है, गॉड है।

आनंद की चार कलाएँ हैं - आप आनंद में रहें और दूसरों को आनंद दें, आप दुःखी न रहें और दूसरों को दुःखी न करें।

आपका मिलना व्यर्थ न जाय, जिससे मिलें उसको कुछ-न-कुछ आनंद की किरणें दें; आनंद, ज्ञान, सत्संग की प्रसादी बाँटें। अपना असली स्वभाव जागृत करें। काम, क्रोध ये नाम-रूप के हैं, नकली हैं। नकली में आप उलझें नहीं और दूसरे को उलझायें नहीं। असली में आप जाग जायें और दूसरों को उसमें जागृत होने में मदद करें।

'ऐसा हो जायेगा, वैसा हो जायेगा...' - जिन विचारों से अपने मन में दुःख पैदा होता है, उनको झाड़कर फेंक दो और जिन कर्मों व विचारों से दूसरों को दुःख होता है, उनको भी हटा दो।

यह आपके असली स्वभाव को जागृत करने की विशेष कुंजी है।

और चौथी हैं अभेद दृष्टि की कलाएँ। आप मेल-मिलाप से रहें और मेल-मिलाप करायें, स्वयं फूटें नहीं और दूसरों में फूट न डालें क्योंकि शरीर भिन्न-भिन्न हैं, मन भिन्न-भिन्न हैं, बुद्धियाँ भिन्न-भिन्न हैं किंतु सत्स्वभाव सबका वही है।

ये बातें आज के किसी नेता के जीवन में आ जायें तो बस, भविष्य का इंतजार करने की जरूरत नहीं है, अभी से सतयुग शुरू हो जायेगा, अभी से भारत विश्वगुरु बनने लग जायेगा। ये विचार आकाश में जायेंगे, देर-सवेर ये विचार ही वातावरण में बदलाहट भी लायेंगे। जैसे - निंदा किसीकी हम किसीसे भूलकर भी ना करें!... - इन विचारों ने कई घरों में सुख-शांति और मधुरता ला दी, ऐसे ही ये सत्संग के विचार भी दूर-दूर तक जायेंगे और वातावरण में बदलाव लायेंगे। इसलिए अगर आप इतने लोग मिल के १० मिनट बैठकर यह चिंतन करो कि 'मैं सत् हूँ, शरीर पैदा होकर बदल जाता है पर मैं नहीं बदलता। मैं चेतन हूँ, आनंद हूँ और मेरा अस्तित्व है। ऐसे ही सभीमें मेरे आत्मा का अस्तित्व है।

पक्षियों की आकृति बदलती है परंतु पक्षी भी ईश्वरस्वरूप हैं, पशु भी ईश्वरस्वरूप हैं, पेड़-पौधे भी सत्स्वरूप हैं, चेतनस्वरूप हैं, आनंदस्वरूप हैं, सभी परमात्मा हैं। जैसे रात्रि के स्वप्न में हमारा ही सच्चिदानंद अनेक पेड़-पौधे, भिन्न-भिन्न आकृतिवाले व्यक्ति, माइयाँ, भाई, बाल-बच्चे बन जाता है, ऐसे ही यह जाग्रत में मेरा विभु परमेश्वर-ही-परमेश्वर है। सब दूर, सब रूपों में बह ईश्वर-ही-ईश्वर है। हे पेड़-पौधो ! तुम भी ईश्वर हो, हे जीव-जंतुओ ! तुम भी ईश्वर हो, हे माई-भाइयो ! तुम भी ईश्वर हो, सभी ईश्वर का ही रूप हैं। ईश्वर सर्वव्यापक हैं, किसीको अपने से अलग नहीं कर सकते।' अगर अक्टूबर २०११

आप पाँच-दस मिनट यह चिंतन करोगे तो वातावरण में स्वर्गीय सुख और शांति आ जायेगी और ये स्वर्गीय सुख-शांति के आंदोलन लाखों-करोड़ों आत्माओं को पवित्र कर देंगे। द्वेष, चिंता, भय, कठिनाइयाँ ऐसे चली जायेंगी जैसे सूरज उगते ही अँधेरा गायब हो जाता है।

एक तो सब वासुदेव हैं और दूसरा यह आत्मा ही वासुदेव ब्रह्म है और तीसरा जो भी काम करो तत्परता से करो, लापरवाही को दूर रखो। अपने को और दूसरों को इन सोलह संस्कारों में सहायक बनाने के लिए तत्पर हो जाओ। फिर भगवान तो यूँ मिलते हैं ! बिछड़े ही नहीं हैं तो अब मिलने के लिए देर कहाँ है !

व्रत, पर्व और त्यौहार

२० अक्टूबर : गुरुपुष्यामृत योग (सुबह १०-४६ से सूर्योदय तक)

२३ अक्टूबर : रमा एकादशी, ब्रह्मलीन मातृश्री माँ महँगीबा महानिर्वाण दिवस, हेमंत ऋतु प्रारम्भ

२४ अक्टूबर : धनतेरस, धन्वंतरि जयंती, सोमप्रदोष व्रत

२५ अक्टूबर : नरक चतुर्दशी, तैलाभ्यंग स्नान

२६ अक्टूबर : दीपावली, स्वामी रामतीर्थ जयंती व पुण्यतिथि

२७ अक्टूबर : वि.सं. २०६८ नूतन वर्षारम्भ (गुजरात), बलि प्रतिपदा (कोई भी शुभ कार्य करने हेतु इस पूरे दिन शुभ मुहूर्त रहता है।), अन्नकूट

२८ अक्टूबर : भाईदूज

४ नवम्बर : ब्रह्मलीन पूज्यपाद भगवत्पाद श्री श्री लीलाशाहजी महाराज महानिर्वाण दिवस

६ नवम्बर : देवउठी एकादशी, भीष्मपंचक व्रतारम्भ

८ नवम्बर : भौमप्रदोष व्रत

१५ नवम्बर : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से सुबह ८-५२ तक)

१७ नवम्बर : गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से शाम ५-२४ तक)



रमा एकादशी

(२३ अक्टूबर)

युधिष्ठिर ने पूछा : जनार्दन ! मुझ पर आपका स्नेह है, अतः कृपा करके बताइये कि कार्तिक के कृष्ण पक्ष में कौन-सी एकादशी होती है ?

भगवान श्रीकृष्ण बोले : राजन् ! कार्तिक (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार आश्विन) के कृष्ण पक्ष में 'रमा' नाम की विख्यात और परम कल्याणमयी एकादशी होती है। यह परम उत्तम है और बड़े-बड़े पापों को हरनेवाली है।

पूर्वकाल में मुचुकुंद नाम से विख्यात एक राजा हो चुके हैं, जो भगवान श्रीविष्णु के भक्त और सत्यप्रतिज्ञ थे। अपने राज्य पर निष्कण्टक शासन करनेवाले उन राजा के यहाँ नदियों में श्रेष्ठ 'चंद्रभागा' कन्या के रूप में उत्पन्न हुई। राजा ने चंद्रसेन कुमार शोभन के साथ उसका विवाह कर दिया। एक बार शोभन दशमी के दिन अपने ससुर के घर आये और उसी दिन पूरे नगर में पूर्ववत् ढिंढोरा पिटवाया गया कि 'एकादशी के दिन कोई भी भोजन न करे।' इसे सुनकर शोभन ने अपनी प्यारी पत्नी चंद्रभागा से कहा : "प्रिये ! मुझे इस समय क्या करना चाहिए, इसकी शिक्षा दो।"

चंद्रभागा बोली : "प्रभो ! मेरे पिता के घर एकादशी के दिन मनुष्य तो क्या, कोई पालतू पशु भी भोजन नहीं कर सकता। प्राणनाथ ! यदि आप भोजन करेंगे तो आपकी बड़ी निंदा होगी। इस प्रकार

मन में विचार करके अपने चित्त को दृढ़ कीजिये।"

शोभन ने कहा : "प्रिये ! तुम्हारा कहना सत्य है। मैं भी उपवास करूँगा। दैव का जैसा विधान है वैसा ही होगा।"

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : इस प्रकार दृढ़ निश्चय करके शोभन ने व्रत के नियम का पालन किया किंतु सूर्योदय होते-होते उनका देहांत हो गया। राजा मुचुकुंद ने शोभन का राजोचित दाह-संस्कार कराया। चंद्रभागा पति का पारलौकिक कर्म करके पिता के ही घर पर रहने लगी।

नृपश्रेष्ठ ! उधर शोभन इस व्रत के प्रभाव से मंदराचल के शिखर पर बसे हुए परम रमणीय देवपुर को प्राप्त हुए। वहाँ शोभन द्वितीय कुबेर की भाँति शोभा पाने लगे। एक बार राजा मुचुकुंद के नगरवासी विख्यात ब्राह्मण सोमशर्मा तीर्थयात्रा के प्रसंग से घूमते हुए मंदराचल पर्वत पर गये, जहाँ उन्हें शोभन दिखाई दिये। राजा के दामाद को पहचानकर वे उनके समीप गये। शोभन भी उस समय द्विजश्रेष्ठ सोमशर्मा को आया हुआ देखकर शीघ्र ही आसन से उठ खड़े हुए और उन्हें प्रणाम किया। फिर क्रमशः अपने ससुर राजा मुचुकुंद, प्रिय पत्नी चंद्रभागा तथा समस्त नगर का कुशलक्षेम पूछा।

सोमशर्मा ने कहा : "राजन् ! वहाँ सब कुशल हैं। आश्चर्य है ! ऐसा सुंदर और विचित्र नगर तो किसीने भी कहीं नहीं देखा होगा। बताओ तो सही, आपको इस नगर की प्राप्ति कैसे हुई ?"

शोभन बोले : "द्विजेन्द्र ! कार्तिक के कृष्ण पक्ष में जो 'रमा' नाम की एकादशी होती है, उसीका व्रत करने से मुझे ऐसे नगर की प्राप्ति हुई है। ब्रह्मन् ! मैंने श्रद्धाहीन होकर इस उत्तम व्रत का अनुष्ठान किया था, इसलिए मैं ऐसा मानता हूँ कि यह नगर स्थायी नहीं है। आप महाराज मुचुकुंद की सुंदरी कन्या चंद्रभागा से यह सारा वृत्तांत कहियेगा।"

शोभन की बात सुनकर ब्राह्मण मुचुकुंदपुर में गये और वहाँ चंद्रभागा के सामने उन्होंने सारा वृत्तांत कह सुनाया ।

सोमशर्मा बोले : “शुभे ! मैंने तुम्हारे पति को प्रत्यक्ष देखा । इन्द्रपुरी के समान उनके दुर्द्धर्ष नगर का भी अवलोकन किया, किंतु वह नगर अस्थिर है । तुम उसको स्थिर बनाओ ।”

चंद्रभागा ने कहा : “ब्रह्मर्षे ! मेरे मन में पति के दर्शन की लालसा लगी हुई है । आप मुझे वहाँ ले चलिये । मैं अपने व्रत के पुण्य से उस नगर को स्थिर बनाऊँगी ।”

भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं : राजन् ! चंद्रभागा की बात सुनकर सोमशर्मा उसे साथ ले मंदराचल पर्वत के निकट वामदेव मुनि के आश्रम पर गये । वहाँ ऋषि के मंत्र की शक्ति तथा एकादशी व्रत के प्रभाव से चंद्रभागा का शरीर दिव्य हो गया तथा उसने दिव्य गति प्राप्त कर ली । इसके बाद वह पति के समीप गयी । अपनी प्रिय पत्नी को आयी देखकर शोभन को बड़ी प्रसन्नता हुई । उन्होंने उसे बुलाकर अपने वाम भाग में सिंहासन पर बिठाया । तदनंतर चंद्रभागा ने अपने प्रियतम से यह प्रिय वचन कहा : “नाथ ! मैं हित की बात कहती हूँ, सुनिये । जब मैं आठ वर्ष से अधिक उम्र की हो गयी, तब से लेकर आज तक मेरे द्वारा किये हुए एकादशी व्रत से जो पुण्य संचित हुआ है, उसके प्रभाव से यह नगर कल्प के अंत तक स्थिर रहेगा तथा सब प्रकार के मनोवांछित वैभव से समृद्ध रहेगा ।”

नृपश्रेष्ठ ! इस प्रकार ‘रमा’ एकादशी के व्रत के प्रभाव से चंद्रभागा दिव्य भोग, दिव्य रूप और दिव्य आभूषणों से विभूषित हो अपने पति के साथ मंदराचल के शिखर पर विहार करती है । राजन् ! ‘रमा’ एकादशी चिंतामणि तथा कामधेनु के समान सब मनोरथों को पूर्ण करनेवाली है ।

(पद्म पुराण, उ. खंड) □

पुरुषार्थ परम देव

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

परमात्मबल और ब्रह्मबल का विकास करना हो तो अनुसंधान करना चाहिए । उचित कर्म का, उचित ध्यान का, उचित के पालन का दृढ़ संकल्प करना चाहिए । शत्रु के प्रति भी प्रेम के स्पंदन भेजकर उसको मित्र बना लेना चाहिए । आलस्य का त्याग करना चाहिए । इससे आपके आत्मबल का विकास होगा । आत्मबल का विकास करने के लिए आप जो भी करते हैं पहले उसके आगे-पीछे का विचार कर लीजिये ।

वासना के वेग में आकर निर्णय लेकर चिपक गये, उस निर्णय से फिर अशांति और नाक कटाने की नौबत आ जाय, ऐसी तुच्छ बुद्धि का त्याग करने के लिए अनुसंधान, आत्मविकास करना चाहिए । फिर उचित को पालने में दृढ़ होना चाहिए । पलायन नहीं करना चाहिए, भागना नहीं चाहिए । प्रलोभन के आगे झुकना नहीं चाहिए । इससे आपका आत्मबल, परमात्मबल, संकल्पबल बढ़ जायेगा ।

‘अथर्ववेद’ के काण्ड १०, सूक्त ७, मंत्र ३१ में आता है कि

नाम नाम्ना जोहवीति पुरा सूर्यात् पुरोषसः ।
यदजः प्रथमं संबभूव स ह तत् स्वराज्यमियाय
यस्मान्नान्यत् परमस्ति भूतम् ॥

जो प्रगतिशील आत्मा ऊषाकाल से पहले, सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त से पहले नमस्कार करते हैं, प्रभु के नाम का जप और ॐकारस्वरूप की उपासना आदि करते हैं, वे उस स्वराज्य को पा लेते हैं जिससे श्रेष्ठतम कोई पदार्थ नहीं है, कोई उपलब्धि नहीं है । वे परमात्मा की परम उपलब्धि कर लेते हैं । □



भगवत्स्मृति से भगवत्साक्षात्कार

- पूज्य बापूजी

'भगवद्गीता' में अर्जुन कहते हैं : **नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा...** मोह अर्थात् जो उलटा ज्ञान था, शरीर को 'मैं' मानता था, संसार को सच्चा मानता था, वह मेरा मोह नष्ट हो गया । **स्मृतिर्लब्धा...** अर्थात् मुझे स्मृति हुई । कैसी स्मृति हुई ? कि 'मैं सत्-चित्-आनन्दस्वरूप आत्मा हूँ...' अपने आत्मस्वभाव की स्मृति हुई, ब्रह्मस्वभाव की स्मृति हुई । सभी सत्कर्मों का फल भी यही है कि आपके ब्रह्मस्वभाव की स्मृति जग जाय, आपको ब्रह्मज्ञान हो जाय । संत कबीरजी कहते हैं :

सुमिरन ऐसा कीजिये खरे निशाने चोट ।

मन ईश्वर में लीन हो हले न जिह्वा होठ ॥

मन अपने आत्मा-परमात्मा, ईश्वर में लीन हो तो ईश्वरीय सुख, ईश्वरीय शांति, ईश्वर-प्रसादजा बुद्धि बन जाती है । भगवत्स्मृति करके भगवद्विश्रान्ति, भगवत्सुख में स्थिति करनी है ।

बुध विश्राम सकल जन रंजनि ।

रामकथा कलि कलुष बिभंजनि ॥

(श्री रामचरित, बाल.कां. : ३०.३)

भगवत्कथा कलियुग के दोषों को मिटाती है और भगवान की स्मृति का सुख-सामर्थ्य देती है । लक्ष्मणजी ने भगवान राम से पूछा कि

कहहु ग्यान बिराग अरु माया ।

ज्ञान किसको बोलते हैं ? वैराग्य किसको

बोलते हैं ? माया किसको बोलते हैं ?

कहहु सो भगति करहु जेहिं दाय ॥

(श्री रामचरित. अर.कां. : १३.४)

उस भक्ति को कहिये जिसके कारण आपकी दया और सुख का प्रसाद मिले ।

ईश्वर जीव भेद प्रभु सकल कहौ समुझाइ ।

ईश्वर किसको बोलते हैं ? जीव किसको बोलते हैं ? इसका सारा भेद मुझे समझाइये ।

जातें होइ चरन रति सोक मोह भ्रम जाइ ॥

(श्री रामचरित. अर.कां. : १४)

जिससे भगवान के चरणों में प्रीति हो और हमारा शोक, मोह और भ्रम सदा के लिए मिट जाय ।

रामजी के चरणों में लक्ष्मणजी ने ऐसे प्रश्न किये हैं । रामजी कृपा करके लक्ष्मण को सत्संग सुनाते हैं । जो रामजी का दर्शन करता है, रामजी की सेवा करता है, रामजी का भाई है, उसको भी सत्संग की जरूरत है ।

रावण के पास सोने की लंका, पूरी जमीन-जायदाद, उड़ने की शक्ति थी लेकिन ब्रह्मज्ञान के सुख के अभाव में विकारी आकर्षण नहीं गया । रावण की क्या गति हुई दुनिया जानती है । बड़े-बड़े धनी लोग, बड़े-बड़े सत्तावान लोग भगवद्द्रस और भगवत्-सत्संग के बिना दुराचार, विकार, व्यसन में पड़कर अपना जन्म-जन्मांतर खराब कर लेते हैं बेचारे !

बिनु सतसंग बिबेक न होई ।

राम कृपा बिनु सुलभ न सोई ॥

(श्री रामचरित. बा.कां. : २.४)

बिना सत्संग के इस जीवात्मा को अपने परमात्मस्वभाव का विवेक नहीं होता और भगवान की कृपा के बिना सत्संग नहीं मिलता ।

देखें रघुनाथ पद जिय कै जरनि न जाइ ॥

(श्री रामचरित. अयो.कां. : १८२)

भगवत्शांति, भगवद्ज्ञान, भगवत्सुख के

बिना जीवात्मा को सतानेवाली यह वासना नहीं मिटती, दुःख नहीं मिटते। श्रीरामजी की सेवा करते-करते लक्ष्मण भैया सत्संग में गति करते हैं और प्रश्न पूछते हैं कि माया क्या है, ईश्वर क्या है, ब्रह्म क्या है, जगत क्या है और भगवद्‌रस में, भगवत्सुख में प्रीति कैसे जगे ?

रामजी कहते हैं :

थोरेहि महँ सब कहउँ बुझाई ।

सुनहु तात मति मन चित लाई ॥

(श्री रामचरित. अर.कां. : १४.१)

सुनो लक्ष्मण ! तुम अपने मन को भी लगाओ, अपनी बुद्धि को भी लगाओ, अपने चित्त को भी लगाओ, मैं थोड़े में तुमको सब बताता हूँ।

भगवान रामचन्द्रजी लक्ष्मण को थोड़े में ही सब बताते हैं। विभीषण मंदोदरी को सत्संग की बात सुनाते हैं, रावण को भी सुनाते हैं। रावण को हनुमानजी भी सत्संग सुनाते हैं। मंदोदरी भी रावण को सत्संग की बात सुनाती है। कई पात्रों ने रावण को सत्संग सुनाया लेकिन रावण ने सत्संग का आदर नहीं किया। अपने अहं में, अपनी मान्यता में, असत्य संसार में; असत्य शरीर में जिसकी प्रीति होती है, वह सत्संग का इतना फायदा नहीं लेता है जितना फायदा सत्यस्वरूप ईश्वर में प्रीति करनेवाले ले लेते हैं। जैसी-जैसी अंदर की रुचि होती है, स्मृति होती है, वैसा-वैसा सत्संग का महत्त्व पता चलता है। जैसी-जैसी रुचि होती है वैसी-वैसी व्यवस्था आदमी करता है। सत्संग में आने की रुचि होती है तो इधर पहुँचने की व्यवस्था भी करते हो।

राजा भर्तृहरि को सत्संग के द्वारा भगवत्प्राप्ति की रुचि हुई तो राज्य छोड़कर भी लग गये और भगवान को पा लिया। राजा भगीरथ ने भी भगवत्प्राप्ति के बाद लोक-मांगल्य किया। जो राजा होने पर भी नहीं कर पाये थे वह स्थायी

लोक-कल्याण भगवत्प्राप्ति के बाद करने में सफल हुए। स्थायी लोक-कल्याण करके वास्तव में समाजोद्धार किया। जो वास्तविक तत्त्व को नहीं पाता, उसकी सेवा से भी वास्तविक कल्याण सम्भव नहीं। राजा भगीरथ राजपाट छोड़कर त्रितल ऋषि के चरणों में ब्रह्मज्ञान पाने के लिए तत्पर हो गये। परमार्थप्राप्ति के बाद गंगाजी को धरती पर ले आये। भगीरथ संकल्प से भागीरथ कहलाये। न जाने कितने करोड़ों लोगों का मंगल कर चुके और आगे भी होता रहेगा। भगवत्प्राप्त महापुरुषों के द्वारा उनकी हयाती के बाद भी सच्ची उन्नति होती रहती है।

जिसके जीवन में सत्संग का महत्त्व है वह पार हो जाता है। तपस्या से भी ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों के सत्संग का महत्त्व ज्यादा है। लल्लू-पंजू लोग सत्संग के नाम पर भाषण करते हैं... इधर-उधर के शास्त्रों से उठाया हुआ रटा-रटी का भाषण ! सत्संग तो सत्य का साक्षात्कार किये हुए महापुरुषों का ही होता है। महापुरुषों का साहित्य पढ़कर भाषण करना अलग बात है और महापुरुषों का सत्संग अलग बात है।

दुनिया में एक से बढ़कर एक श्रेष्ठ वस्तुएँ हैं लेकिन सबसे श्रेष्ठ है कल्पवृक्ष, जो हर कामना पूरी करता है लेकिन उससे भी श्रेष्ठ है सत्संग, जो नश्वर आकर्षण और नश्वर कामनाओं को मिटाकर शाश्वत परमात्मा के प्रेम-प्रसाद से परितृप्त कर देता है। भगवान की और सब कृपाओं से बड़ी कृपा है कि **जब द्रवै दीनदयालु राघव, साधु-संगति पाइये ।**

(विनयपत्रिका : १३६.१०)

जब भगवान बहुत ज्यादा प्रसन्न होते हैं तब संतों का संग देते हैं।

यह भगवत्कृपा सबसे श्रेष्ठ है, विशेष कृपा है। जैसे माँ कृपा करती है, कभी माँ बच्चे को बहुत प्रेम करती है तो उसके स्तन से दूध बह

चलता है, ऐसे ही भगवत्कृपा विशेष होती है तो संतों के सत्संग में आनंद, माधुर्य आने लगता है। रामजी लक्ष्मण को सत्संग की भगवत्कृपामयी प्रसादी देते हैं।

में अरु मोर तोर तैं माया ।

जेहिं बस कीन्हे जीव निकाया ॥

(श्री रामचरित. अर.कां. : १४.१)

शरीर को 'मैं' मानते हैं, संसार को सच्चा मानते हैं। 'यह मेरा है, यह तेरा है', इसी झूठे ज्ञान को माया बोलते हैं, धोखा। जैसे सभी तरंगें पानी हैं, ऐसे ही सब लोग चैतन्य हैं। शरीर में आकर जो जीने की इच्छा करता है वह जीव है और माया को वश करके जो चैतन्य संसार का नियमन करता है उसको ईश्वर बोलते हैं।

जीव ईश्वर नहीं बनता है लेकिन जीवात्मा और ईश्वर का आत्मा दोनों एक हैं। जीवात्मा ईश्वर के आत्मा से अपने मिलन का अनुभव करके मुक्तात्मा हो जाता है। जीव-ईश्वर एक हैं तो ऐसा नहीं कि जीव चतुर्भुजी होकर सृष्टि कर लेगा। जीव चतुर्भुजी नारायण की आकृति धारण करके ईश्वर के धाम में जा सकता है लेकिन ईश्वर का सृष्टि करने का सामर्थ्य तो ईश्वरीय-सत्ता के पास ही होता है। जैसे केबिन का आकाश और घड़े का आकाश एक है तो घड़ा केबिन नहीं बन सकता और केबिन घड़ा नहीं बन सकती, लेकिन केबिन और घड़ा हटा दो तो आकाश दोनों का एक है। ऐसे ही गंगू तेली का तेल का धंधा छोड़ दो और राजा भोज की राजगद्दी छोड़ दो तो मानवता में तो दोनों एक हैं। ऐसे ही छोटा बुलबुला बड़ी तरंग नहीं बनता, बड़ी तरंग छोटा बुलबुला नहीं है फिर भी दोनों पानीरूप से एक हैं।

नाक में पहनी आधे ग्राम की बाली भी सोना है और हाथ में पहना ५० ग्राम का कंगन भी सोना है। बाली कंगन नहीं है, कंगन बाली नहीं है लेकिन

दोनों सोना हैं, ऐसे ही जीव और ईश्वर दोनों चैतन्य हैं, ब्रह्म हैं। ऐसे जो ब्रह्मस्वभाव का चिंतन करता है वह दुःखों से, शोकों से पार हो जाता है। उसकी बुद्धि ब्रह्ममयी हो जाती है।

ब्राह्मी स्थिति प्राप्त कर, कार्य रहे ना शेष ।

इस प्रकार का सत्संग-प्रसाद भगवान रामजी ने लक्ष्मण को दिया।

भगवान में प्रीति कैसे हो ? अनेक में एक देखें और एक में से ही अनेक की लीला देखें तो भगवान की जहाँ-तहाँ स्मृति और प्रीति होती है। इससे भगवत्प्रसादजा मति बन जाती है। मति से ही आदमी की ऊँचाई-नीचाई होती है। छोटी मति होती है तो छोटा जीवन होता है, ऊँची मति होती है तो ऊँचा जीवन होता है। राजसी मति होती है तो राजसी, सात्त्विक मति होती है तो सात्त्विक जीवन होता है। भगवत्-अर्थदा मति होती है तो भगवत्-अर्थदा जीवन होता है, भगवत्प्रसादजा मति बनती है।

ज्यों-ज्यों सत्संग सुनते हैं, ध्यान करते हैं और नियम करते हैं त्यों-त्यों अपनी मति भगवान के प्रसाद से पावन हो जाती है। जैसे बच्चा ज्यों-ज्यों ध्यान से पढ़ता है त्यों-त्यों वह उस विषय में मास्टरी ले लेता है, एम.ए. हो जाता है, ऐसे ही सत्संग से भगवत्स्मृति हो जाती है और भगवत्साक्षात्कार होता है। □

परमात्मा मिलना उतना कठिन नहीं है जितना कि पावन सत्संग का मिलना कठिन है। यदि सत्संग के द्वारा परमात्मा की महिमा का पता न हो तो सम्भव है कि परमात्मा मिल जाय फिर भी उसकी पहचान न हो, उसके वास्तविक आनंद से वंचित रह जाओ। दुःखपूर्ण आवागमन के चक्कर से छूटने के लिए ब्रह्मज्ञान के सत्संग के अतिरिक्त और कोई रास्ता नहीं... कोई रास्ता नहीं। (आश्रम की पुस्तक 'ऋषि प्रसाद' से)



जीवन में लाइये भगवद्- लालसा और जिज्ञासा

- पूज्य बापूजी

जेहि कें जेहि पर सत्य सनेहू ।

सो तेहि मिलइ न कछु संदेहू ॥

(श्री रामचरित. बा.कां. : २५८.३)

जिसको जिस पर सत्य स्नेह हो जाता है वह उसे मिलता है, इसमें कोई संदेह नहीं क्योंकि तुम्हारा मन सत्यस्वरूप आत्मदेव से स्फुरित होता है। सत्य प्रेम जिसके प्रति होगा उसकी अवस्था को आप प्राप्त कर सकते हैं। **जीवन में चार बातें होती हैं। एक होती है शारीरिक आवश्यकता - भोजन, पानी, वस्त्र और आवास, दूसरी होती है इच्छा, तीसरी भगवद्-लालसा और चौथी जिज्ञासा।** आवश्यकता तो सादे भोजन से भी पूरी हो जाती है, सादे पानी से भी पूरी हो जाती है लेकिन शराब पीनी है, कोल्डड्रिंक्स पीने हैं, यह है इच्छा। आवश्यकता है आँधी-तूफान से बचने के लिए घर बनाने की अथवा बाड़े में रहने की लेकिन ऐसा सुंदर घर हो, ऐसा टी.वी. हो, ऐसा फ्रिज हो, यह है इच्छा। इच्छा के पीछे लगनेवाले व्यक्ति को नश्वर इच्छाएँ भोगों में नाश कर देती हैं।

दुनिया में ऐसा कोई सुख-भोग, ऐश-आराम, विलास नहीं है कि जिसके पीछे भोक्ता को बलिदान न देना पड़े, समय का, शक्ति का, पुण्यों

का। इसलिए बुद्धिमान अपने जीवन में उन्नति के लिए व्रत रखते हैं। व्रत से आदमी का संयम बढ़ता है, साहस बढ़ता है, सद्भाव बढ़ता है, संकल्पशक्ति बढ़ती है, श्रद्धा बढ़ती है और सत्य की प्राप्ति हो जाती है।

व्रतेन दीक्षामाप्नोति दीक्षयाप्नोति दक्षिणाम् ।

दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते ॥

‘व्रत से दक्षता आती है, दक्षता से दृढ़ता आती है, दृढ़ता से श्रद्धा दृढ़ होती है और श्रद्धा से सत्यस्वरूप की प्राप्ति होती है।’

(यजुर्वेद : ११.३०)

आवश्यकता पूरी करने के लिए मना नहीं है लेकिन इच्छा की दलदल में फँसने से बचें। जैसे हाथी कीचड़ में धँसता है तो फिर ज्यों-ज्यों पैर चलाता है त्यों-त्यों और धँसता जाता है, ऐसे ही इच्छाएँ करनेवाला व्यक्ति भोगों की दलदल में फँस जाता है। बड़े राजा-महाराजा थे लेकिन इच्छाओं के गुलाम होने के कारण मरने के बाद कोई गिरगिट बन गया, कोई साँप बन गया, कोई भूत बन गया, कोई पिशाच बन के भटकता है तो कोई गर्भ नहीं मिलता है तो नाली में भटकता रहता है। इच्छा के पीछे एक जिंदगी नहीं, हजारों-हजारों जिंदगियाँ बरबाद हो गयीं।

जिसके जीवन में सत्संग नहीं है, उसके जीवन में इच्छाओं का कुसंग बहुत होता है। वस्तु मिले, व्यक्ति मिले, परिस्थिति मिले, यह मिले, वह मिले... सब होते-होते आखिर संसार से आदमी थक जाता है। निराश होकर मर जाता है। तो आपके अंदर एक है **आवश्यकता**, वह आसानी से पूरी हो जाती है। **दूसरी है इच्छा**, जिसे पूरी करते-करते कई नीच योनियों में भटकना पड़ता है। **तीसरी** बहुत ऊँची चीज है आपके जीवन में - **भगवद्-लालसा**, भगवद्दर्शन की लालसा, भगवत्प्रीति की लालसा, भगवद्धाम की लालसा अर्थात् साकार भगवान की कृपा, दर्शन

पाने अथवा उनके धाम में जाने की लालसा । आवश्यकता ऐहिक शरीर की है, इच्छा-वासना विकारों से जूझते-जूझते थकानेवाली है लेकिन भगवत्प्राप्ति की लालसा कल्याणकारी है ।

चौथी होती है 'जिज्ञासा' । भगवान क्या हैं ? यह सृष्टि क्या है ? हम क्या हैं ? आखिर यह कब तक और कैसे ? मूल क्या है ? तो इस तत्त्व को जानने की जो जिज्ञासा होती है वह सत्य में से प्रकट होती है । सत्य शाश्वत है तो उसकी जिज्ञासा शाश्वत तक ले जाती है ।

भगवान स्नेह-प्रधान, रक्षा करनेवाले, हित करनेवाले हैं । भगवान के भजन की, भगवान की कृपा की, भगवान के दर्शन की, भगवान के माधुर्य की लालसा होती है तो यह भी ऊँची बात है । लालसा भी ऊँची चीज है, जिज्ञासा तो परम ऊँची चीज है । आवश्यकता पूरी करना कोई अपराध नहीं, एक ही घाटे की चीज है जो है इच्छा । और उस इच्छा-इच्छा में, वासना में और वासना बढ़ानेवाले चलचित्रों, पिकचरों में आज का जनसमूह बेचारा अपने-आपको ऐसे होम रहा है जैसे ट्रैफिक की बत्ती पर षतंगे आकर स्वाहा होते हैं । ऐसे ही देश-विदेश में, विश्व में सब इच्छाओं के पीछे लगे हुए हैं ।

दूसरों का हक छीनना, दगा करना, बेईमानी करना, इनको बोलते हैं 'प्लुत पाप' । दिखने में तो अच्छा लगे लेकिन बाद में कठोर दुःख दे, उसको बोलते हैं प्लुत पाप । जैसे रावण के पास सोने की लंका हो गयी, मनचाही उड़ान भरने की सिद्धियाँ आ गयीं, यक्ष-गंधर्व वश हो गये, फिर भी इच्छा पूरी नहीं हुई । सीताजी के प्रति गलत भाव रखा तो रावण संसार से हार गया । इच्छावाला व्यक्ति देर-सवेर संसार से हार जाता है और नीच गतियों में, नीच योनियों में जाता है ।

आवश्यकता पूरी कर दे और इच्छा की जगह पर भगवत्प्राप्ति की इच्छा कर दे, भगवद्-लालसा

को बढ़ावा दे, भगवद्-जिज्ञासा को बढ़ावा दे दे तो छोटे-से-छोटा आदमी, बिल्कुल साधारण-से-साधारण व्यक्ति भी महान हो जाता है । जैसे कि जंगली काली-कलूट जातियों में भी कुरूप जाति शबर, नाक चपटी, आँखें अंदर, गाल बैठे हुए, जिसे कुरूपता की पराकाष्ठा बोलते हैं, उस शबर जाति की वह लड़की शबरी भीलन इच्छा की गुलाम बनती तो फिर जैसे उसकी उम्र की कई लड़कियाँ खप गयीं संसार में, वह भी खप जाती । लेकिन उसने अपनी आवश्यकतापूर्ति की । रूखा-सूखा खा के, ठंडा पानी पीकर, ठंडा दिमाग रख के भगवान की लालसा को बढ़ाया, मतंग ऋषि की सेवा में रही । और शबरी भीलन इतनी ऊँची उठी कि उसकी भगवद्-लालसा की पूर्ति साकार दर्शन से हुई और जिज्ञासा की पूर्ति हुई गुरु के ज्ञान से । भगवद्-तत्त्व, रामतत्त्व का साक्षात्कार भी हो गया था शबरी को ।

आत्मसाक्षात्कारी पुरुष भगवान के विग्रह में नहीं विलीन होते क्योंकि आत्मसाक्षात्कारी पुरुष अपने चिन्मय स्वभाव को जान लेते हैं । भक्त चिन्मय भगवान की भक्ति से, भाव से अपने शरीर को चिन्मय बना देते हैं । ज्ञानी का शरीर सामान्य व्यक्तियों की तरह रहेगा, दिखेगा लेकिन भक्त का शरीर अंत समय चिन्मय सत्ता में विलय भी हो सकता है, अंतर्धान भी हो सकता है ।

भक्त भगवान की चिन्मय सत्ता में, लालसा में इतना पवित्र हो जाता है कि उसको हर चीज में अपने भगवान की स्मृति का प्रभाव दिखाई देता है । संत कबीरजी ने सखूबाई की सराहना सुनी कि सखूबाई संत है । कितने भी कष्ट, मुसीबतें, पीड़ाएँ सास की तरफ से, ससुर की तरफ से, पति की तरफ से आयीं पर उसको ये पीड़ाएँ पीड़ाएँ नहीं लगती । भगवद्भक्ति की लालसा से वह बहुत ऊँचाई को पायी हुई थी । उस सखूबाई के दर्शन के लिए कबीरजी काशी से कराड (महाराष्ट्र) पहुँचे । कबीरजी ने देखा कि सखूबाई घर में तो हैं

नहीं ! उन्होंने पूछा : "सखूबाई कहाँ गयी ?" बोले : "कंडे बेचने को गयी है ।" कबीरजी ने सोचा, 'हद हो गयी ! हमने तो सुना था कि बड़ी भक्त है और यह तो कंडे बेचने जा रही है बाजार में ! चलो देखें कि कैसे कंडे बेचती है ।'

देखा कि एक माई के साथ उसकी लड़ाई हो रही है । बराबर भिड़ी हैं दोनों आमने-सामने । कबीरजी ने सिर पर हाथ रखा कि 'सुनी-सुनायी बात के पीछे यहाँ तक आना पड़ा !'

कबीरजी ने पूछा : "जो दो-चार कंडों के लिए लड़ रही है, वही सखूबाई है ?"

बोले : "हाँ ।"

कबीरजी ने कदम पीछे किये तो सखूबाई ने कहा : "कबीरजी ! कबीरजी !! रुकिये । आप तो काशी से आये हैं न ?"

कबीरजी बोले : "बाई ! तू कैसे जान गयी ?"

वह बोली : "महाराज ! आपके अंतरात्मा में जो है, वही यहाँ है न ! हमारा आपस में झगड़ा हो रहा है । आप तो संत आदमी हैं, हमारा न्याय करो ।"

कबीरजी ने कहा : "हद हो गयी ! मैं आया था दर्शन करने और मेरे को कैसे पता चले कि तुम्हारे कंडे कौन-से हैं ?"

सखूबाई बोली : "महाराज ! बड़ा सरल उपाय है । कंडे को कान पर रखो, बारीकी से सुनो । और आप तो सुरता की साधना भी किये हुए हो । जिससे मेरे इष्टदेव की ध्वनि आती हो, वह कंडा मेरा है । जिससे ध्वनि न निकले, वह इसका ।"

कबीरजी ने देखा कि किसी-किसी कंडे से ध्वनि आ रही है । सामनेवाली बाई दादागिरी करके इसके कंडे चुरा रही थीं । सखूबाई का सिद्धांत ठीक है । जुल्म करना नहीं और जुल्म सहना नहीं ! सखूबाई से सत्संग करके कबीरजी बड़े प्रसन्न हुए ।

यह है भक्त की लालसा का प्रभाव ! लालसा में भगवान के चिंतन-चिंतन में भक्त के जीवन में विलक्षण लक्षण प्रकट होने लगते हैं । □

पानी का धन पानी में...

एक गाँव में कुछ ग्वाले रहते थे । वे पास के शहर में दूध बेचने जाते थे । उनमें से एक आदमी का नाम था माखनलाल । वह बड़ा लालची था इसलिए ज्यादा धन कमाने के चक्कर में दूध में आधा पानी मिला दिया करता था ।

एक दिन की बात है, महीने भर की बिक्री के रुपये साथ लेकर वे ग्वाले घर आ रहे थे । रास्ते में एक नदी पड़ती थी । जब वे वहाँ आये तो दोपहर का समय हो गया था और खूब गर्मी पड़ रही थी । सभी लोगों ने कपड़े उतारकर किनारे पर रख दिये और नदी में नहाने लगे । इतने में एक बंदर आया और माखनलाल के कपड़ों में से सिक्कों की थैली व कपड़े लेकर पेड़ पर चढ़ गया । डाल पर बैठकर थैली में से सिक्के निकाल-निकालकर नदी में फेंकने लगा ।

माखनलाल चिल्लाया और कपड़े व थैली छुड़ाने के लिए दौड़ा तो बंदर थैली फेंककर भाग गया परंतु इतनी देर में वह काफी सिक्के पानी को भेंट कर चुका था । माखन ने आकर गिना तो ठीक आधे सिक्के पानी में फेंके जा चुके थे ।

घर लौटते समय माखनलाल अपने भाग्य को कोसते हुए साथियों से बोला : "देखो, मेरी महीने भर की कमाई के आधे रुपये तो पानी में डूब गये !"

साथी बोले : "तुमने जितने रुपये पानी बेचकर कमाये थे, वे पानी में चले गये और जो रुपये दूध की बिक्री के थे, वे बच गये । पाप की कमाई कभी फलती नहीं है । हमारे कपड़े भी तो पास ही में रखे थे, उन्हें तो बंदर ने नहीं उठाया !"

तब से कहावत चल पड़ी :

पानी का धन पानी में, नाक कटी बेईमानी में ।

उस दिन से माखनलाल ने दूध में पानी मिलाना छोड़ दिया व ईमानदारी से धंधा करने लगा । □



ध्यान-योग शिविर की पूर्णाहुति के समय अंतरंग साधकों को पूज्य बापूजी का समाधि भाषा का संकेत

चित्त की विश्रान्ति प्रसाद की जननी है । परमात्मा में विश्राम पाये हुए ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु के चित्त में वाणी का स्फुरण हुआ :

“हे शिष्य ! हे साधक ! तू मेरे अनुभव में जितना सहमत होता जायेगा उतना तू धार्मिक बनता जायेगा । मेरे अनुभव को जितने अंश में तू हजम करता जायेगा उतना तू महान बनता जायेगा । हम दोनों के बीच की दूरी देह के दर्शन-मुलाकात-मिलन से दूर नहीं होगी अपितु आत्मभाव से, आत्म-मिलन से ही दूर होगी ।

मैं तो तेरे अंतःकरण में द्रष्टा के रूप में चिद्घनस्वरूप बस रहा हूँ । मुझे छोड़कर तू कहीं जा नहीं सकता । **मुझसे छुपाकर कोई कार्य कर नहीं सकता । मैं सदा, सर्वत्र तेरे साथ ही हूँ ।**

हे वत्स ! हे साधक ! अब मैं तुझे संसाररूपी अरण्य में अकेला छोड़ दूँ फिर भी मुझे फिकर नहीं क्योंकि अब मुझे तुझ पर विश्वास है कि तू विघ्न-बाधाओं को चीरकर आगे बढ़ जायेगा । संसार के तमाम आकर्षणों को तू अपने पैरों-तले कुचल डालेगा । विघ्न और विरोध तेरी सुषुप्त शक्ति को जगायेंगे । बाधाएँ तेरे भीतर कायरता को नहीं अपितु आत्मबल को जन्म देंगी ।

इस संसाररूपी अरण्य में कदम-कदम पर काँटे बिखरे पड़े हैं । अपने पावन दृष्टिकोण से तू उन काँटों और कंकड़ों से आकीर्ण मार्ग को अपना

साधन बना लेना । विघ्न-मुसीबत आये तब तू वैराग्य जगा लेना । सुख-व अनुकूलता में अपना सेवाभाव बढ़ा लेना । बीच-बीच में अपने आत्मस्वरूप में गोता लगाते रहना, आत्मविश्रान्ति पाते रहना । हे प्रिय साधक ! तू अपने को अकेला कभी मत मानना, सद्गुरु की अमीदृष्टि सदा तेरे साथ है । सद्गुरु तुझे अपने नजदीक लाना चाहते हैं । तू ज्यों-ज्यों अंतर्मुख होता जायेगा, त्यों-त्यों गुरुतत्व के नजदीक आता जायेगा । गुरुतत्व के समीप होना चाहता हो तो अंतर्मुख होता जा । फिर बाह्य दूरी, देश व काल की दूरी तुझे रोक नहीं सकेगी । तू कहीं भी होगा, कैसी भी परिस्थिति में होगा, जब चाहेगा तब तू मुझसे संबंध जोड़ सकेगा ।

हे वत्स ! तू अपने नित्य शाश्वत जीवन की ओर सजग रहना । इस अनित्य देह और अनित्य संबंधों को माया का विलास व विस्तार समझकर तू अपने नित्य स्वभाव की ओर बढ़ते रहना । हम दोनों के पावन संबंध के बीच और कोई आ नहीं सकता । मौत की भी क्या मजाल है कि हमारे दिव्य संबंध का विच्छेद कर सके ! सद्गुरु और सत्शिष्य का संबंध मौत भी तोड़ नहीं सकती, यह संबंध ऐसा पावन है, देश और काल से परे है ! अतः प्रिय भाई ! तू अपने को अकेला कभी मत मानना ।

हे साधक ! तुझे विघ्न-बाधाओं में भेजते हुए मैं झिझकता नहीं क्योंकि मुझे तुझ पर भरोसा है, तेरी साधना पर भरोसा है । तू कैसी भी उलझनों से बाहर हो जायेगा । तू अमर पद की प्राप्ति के लिए ही मेरे पास आया था । तेरा-मेरा संबंध इस अमर पद के निमित्त ही हुआ ।

संसाररूपी सागर में अपनी जीवन-नौका को खेते रहना... गुरुमंत्र और साधनारूपी पतवारें तुझको दी गयी हैं । गुरुकृपा और ईश्वरकृपारूपी हवाएँ चलती रहेंगी । उनके बल से अपनी जीवन-नौका को चलाते रहना । आत्मसाक्षात्काररूपी दीपस्तम्भ का लक्ष्य अपने सामने रखना । ऋद्धि-सिद्धि में फँसना नहीं । ज्वार-भाटे से घबराना नहीं । ‘मेरे-तेरे’ में उलझना नहीं ।” (क्रमशः) □

भारतीय संस्कृति के आधारभूत तथ्य

नवधा भक्ति : श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वंदन, दास्य, सख्य व आत्मनिवेदन।

नवरस (हिन्दी साहित्य में) : शृंगार, करुण, हास्य, रौद्र, वीर, भयानक, वीभत्स, अद्भुत और शांत रस।

नव-शक्ति : प्रभा, माया, जया, सूक्ष्मा, विशुद्धा, नंदिनी, सुप्रभा, विजया व सर्वसिद्धिदा।

नव-विष : वत्सनाभ, हारिद्रक, सक्तुक, प्रदीपन, सौ-राष्ट्रिक, शृंगक, कालकूट, हलाहल और ब्रह्मपुत्र।

नवनिधि (कुबेर की) : पद्म, महापद्म, शंख, मकर, कच्छप, मुकुंद, कुंद, नील और खर्व।

नवद्वार (मनुष्य-शरीर के) : दो आँखें, दो कान, दो नाक, दो गुप्तेन्द्रियाँ और एक मुख। (मनुष्य के प्राण इन्हीं नौ द्वारों में से किसी एक से निकल जाते हैं।)

नवदुर्गा : शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चित्रघंटा, कुष्मांडा, स्कंदमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी, सिद्धिदा।

नवग्रह (ज्योतिष के अनुसार) : सूर्य, चन्द्र, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, राहु, केतु। (कर्मकांड में इन्हीं नौ ग्रहों का पूजन होता है।)

नव-कुमारी : कुमारिका, त्रिमूर्ति, कल्याणी, रोहिणी, काली, चंडिका, शाम्भवी, दुर्गा और सुभद्रा। (इनकी नवरात्रि में पूजा होती है।)

नवरत्न : मोती, पन्ना, माणिक, गोमेद, हीरा, मूंगा, लहसुनियाँ, पुष्यराज और नीलम।

नौ गुण (मौन रहने के) : (१) किसीकी निंदा नहीं होगी। (२) असत्य बोलने से बचेंगे। (३) किसीसे वैर नहीं होगा। (४) किसीसे क्षमा नहीं माँगी पड़ेगी। (५) बाद में आपको पछताना नहीं पड़ेगा। (६) समय का दुरुपयोग नहीं होगा। (७) व्यर्थ कार्यों का बोझ नहीं बढ़ेगा। (८) अपने वास्तविक ज्ञान की रक्षा होगी। अपना अज्ञान मिटेगा। (९) अंतःकरण की शांति भंग नहीं होगी।

अक्टूबर २०११

भगवद्गीता ज्ञान-पहेली

नीचे दी गयी पंक्तियों की पूर्ति 'भगवद्गीता' के आधार पर वर्ग-पहेली से ढूँढ़कर करें।

..... च चमेव च पाण्डव ।

न संप्रवृत्तानि न कांक्षति ॥

.....वदासीनो गुणैर्यो न ।

गुणा वर्तन्त इत्येव योऽवतिष्ठति ॥

सं	म	थ	फ	व	लो	रे	त्स	ष	भ	ऋ	न
भ	ला	ति	व	नि	क्त	वं	बी	या	ष्टि	ज्ञ	वृ
दा	नें	पू	त्ता	द्वे	नू	ते	क्ष	री	दू	ङ्ग	फि
ख	ष्ण	वृ	च	क	ग	श्र	ल्य	उ	औ	शिन	का
ष	नि	र	अमु	नें	ह	ङ्ग	तु	चा	द्वे	ग	ई
ब	प	वं	द	ग्था	मां	क्ष	धु	ष्टि	वि	शा	छो
वं	दू	री	ह	ता	त्ति	त्र	ला	जू	शं	र	नी
रा	ल	मो	न	टी	न	वृ	ए	का	म	ण	कि
श्र	ज	ढ	व	सी	थ	ड	प्र	य	श्मी	ज्ज	नः
भ	ङ्क	त	न	णैः	दा	हं	व	र	टी	स	अं
ने	ब	थ	घ	ठ	भ	उ	थ्य	षिः	ढ	हो	उ
स	ज्ञ	फ	यो	र	कृ	त्ति	दो	भ	म्मा	ह	मं

बताओ तो जानें

- संत-वचन का श्रवण है, दुर्लभ मिलता ज्ञान। सत्त्व बढ़ाये एकाग्र करे, निश्चय बनाये महान ॥
- करने जाये तो न हो, कुछ न करे हो जाय। बिना करे ही डूबना, योग अंग कहलाय ॥
- सुख-दुःख ना विचलित करें, ना ही मान-अपमान। ये सदगुण अपनाइये, शीघ्र हो आत्मज्ञान ॥
- वेदों का यह है निचोड़, उपनिषदों का सार। सर्वश्रेष्ठ यह कौन ग्रंथ, जो मुक्ति का आधार ॥

अंक २२५ की पहेलियों के उत्तर

ज्ञान दीपिका : १. संतन्ह २. प्रसंगा ३. अमान ४. कपट ५. मंत्र जाप ६. बिरति ७. मोहि मय ८. संतोषा ९. छलहीना

बताओ तो जानें : १. नागार्जुन २. राजा दुष्यंत ३. राजा भरत ४. हनुमानजी ५. अनुभव ६. अहंकार से ७. बुद्धि ८. आत्मसम्मान ९. धर्म



उपयुक्त आहार

भोजन हलका, सुपाच्य हो । बहुत गर्म-गर्म और देर से पचनेवाला गरिष्ठ भोजन रोग पैदा करता है । अधिक पकाया हुआ, तेल में तला हुआ, मिर्च-मसालेयुक्त, तीखा, खट्टा, चटपटा भोजन वीर्यनाडियों को क्षुब्ध करता है । अधिक गर्म भोजन करने के तुरंत बाद ठंडा पेय पीने से या ठंडा पानी पीकर फिर गर्म चाय पीने से दाँत कमजोर होते हैं । जो खाली पेट चाय-कॉफी पीते हैं उनका वीर्य पतला हो जाता है और नष्ट होने लगता है ।

भोजन खूब चबा-चबाकर करो । थके हुए हो तो तत्काल भोजन न करो । भोजन के तुरंत बाद परिश्रम न करो । भोजन के पहले पानी न पियो । भोजन के बीच में तथा भोजन के एकाध घंटे बाद पानी पीना हितकर होता है ।

रात्रि को अल्पाहार ही करो । बहुत रात गये भोजन करना हितावह नहीं है । रात को देर से भोजन करने से मोटापा, आलस्य व थकान आती है और ऐसे व्यक्तियों को बुढ़ापा भी जल्दी आता है । जितना देर रात का समय, उतनी जठराग्नि मंद । कब्ज की शिकायत हो तो ५० ग्राम लाल फिटकरी तवे पर फुलायें, कूटें और कपड़े से छानकर बोतल में भर लें । रात्रि में १५ ग्राम सौंफ एक गिलास पानी में भिगो दें । सुबह उसे अच्छी तरह उबालकर छान लें और डेढ़ ग्राम फिटकरी

का पाउडर मिलाकर पी लें । इससे कब्ज व बुखार भी दूर होता है । कब्ज तमाम बीमारियों की जड़ है । इसे दूर करना आवश्यक है ।

भोजन में पालक, परवल, मेथी, बथुआ आदि हरी तरकारियाँ; दूध, घी, छाछ, मक्खन, पके हुए फल आदि विशेष रूप से लें । इससे जीवन में सात्विकता बढ़ेगी और काम, क्रोध, मोह आदि विकार घटेंगे; हर कार्य में प्रसन्नता और उत्साह बना रहेगा । भोजन में हरी मिर्च का उपयोग कम करें, काली मिर्च का उपयोग हितावह है ।

रात्रि में सोने से पूर्व गर्म-गर्म दूध नहीं पीना चाहिए, इससे रात को स्वप्नदोष हो जाता है । कभी भी मूत्र-मूत्र की शिकायत हो तो उसे रोकने नहीं । रोके हुए मूत्र से भीतर की नाडियाँ क्षुब्ध होकर वीर्यनाश कराती हैं । कब्ज होने से ही अधिकांशतः रात्रि को वीर्यपात हुआ करता है । पेट में रुका हुआ मल वीर्यनाडियों पर दबाव डालता है तथा कब्ज की गर्मी से नाडियाँ क्षुभित होकर वीर्य को बाहर धकेलती हैं । इसलिए पेट को साफ रखो । इसके लिए कभी-कभी त्रिफला चूर्ण, हरड़ चूर्ण, संतकृपा चूर्ण, गोझरण वटी (ये सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों एवं आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध हैं ।) या इसबगोल - इनमें से कोई एक पानी के साथ लिया करो । आँतों को कमजोर कर दें ऐसी तीव्र विरेचक औषधियों से बचो । कभी-कभी उपवास करो । पेट को आराम देने के लिए कभी-कभी निराहार रह सकते हो तो अच्छा है । **आहारं पचति शिखी दोषान् आहारवर्जितः** । पेट की अग्नि आहार को पचाती है और उपवास दोषों को पचाता है । उपवास से पाचनशक्ति बढ़ती है । उपवास अपनी शक्ति के अनुसार ही करो । ऐसा न हो कि एक दिन तो उपवास किया और दूसरे दिन मिष्टान्न-लड्डू आदि पेट में ढूँस-ढूँसकर उपवास की सारी

दुखार
जड़
आदि
पके
मन में
आदि
साह
कम
पीना
है।
रोको
क्षुब्ध
ही
है।
लता
केर
साफ
हरड़
संत
तेयों
न -
रो।
चक
रो।
हार
खी
को
है।
पनी
एक
न-
गारी
२६

कसर निकाल दी। बहुत अधिक भूखा रहना भी ठीक नहीं, ऐसे ही अधिक खाना भी ठीक नहीं।

वैसे उपवास का सही अर्थ तो होता है परमात्मा के निकट रहना। 'उप' यानी समीप और 'वास' यानी रहना। निराहार रहने से भगवद्भजन और आत्मचिंतन में मदद मिलती है। वृत्ति अंतर्मुखी होने से काम-विकार को पनपने का मौका ही नहीं मिल पाता। मद्यपान, मांसाहार, प्याज और लहसुन - ये वीर्यक्षय में मदद करते हैं, अतः इनसे अवश्य बचो।

शिशनेन्द्रिय स्नान

शौच एवं लघुशंका के समय साथ में गिलास अथवा लोटे में ठंडा जल लेकर जाओ और उससे शिशनेन्द्रिय को धोया करो। कभी-कभी उस पर ठंडे पानी की धार किया करो। इससे काम-वृत्ति का शमन होता है और स्वप्नदोष नहीं होता।

स्थलबस्ति

कब्जियत और स्वप्नदोष को भगाने के लिए, व्यक्तित्व को ओजस्वी-तेजस्वी बनाने के लिए और साधन-भजन में उन्नति के लिए स्थलबस्ति अद्भुत उपाय है। पूज्य बापूजी द्वारा दीक्षा के समय इसका प्रयोग कराया जाता है, घर पर प्रतिदिन करते रहना चाहिए।

उचित आसन एवं व्यायाम करो

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। अंग्रेजी में कहते हैं : **A healthy mind resides in a healthy body.** जिसका शरीर स्वस्थ नहीं रहता, उसका मन अधिक विकारग्रस्त होता है। इसलिए रोज प्रातः व्यायाम एवं आसन करने का नियम बना लो।

रोज प्रातःकाल ३-४ मिनट दौड़ने और तेजी से टहलने से भी शरीर को अच्छा व्यायाम मिल जाता है। सूर्यनमस्कार (१३ अथवा उससे अधिक) किया करो तो उत्तम है। इसमें आसन व

व्यायाम दोनों का समावेश होता है। 'व्यायाम' का अर्थ पहलवानों की तरह मांसपेशियाँ बढ़ाना नहीं है। शरीर को योग्य कसरत मिल जाय ताकि उसमें रोग प्रवेश न करें और शरीर तथा मन स्वस्थ रहें - इतना ही उसमें हेतु है।

व्यायाम से भी अधिक उपयोगी आसन हैं। आसन शरीर के समुचित विकास एवं ब्रह्मचर्य-साधना के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होते हैं। इनसे नाड़ियाँ शुद्ध होकर सत्त्वगुण की वृद्धि होती है। वैसे तो शरीर के अलग-अलग अंगों की पुष्टि के लिए अलग-अलग आसन हैं परंतु वीर्यरक्षा की दृष्टि से मयूरासन, पादपश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन थोड़ी-बहुत सावधानी रखकर हर कोई कर सकता है। इनमें से पादपश्चिमोत्तानासन तो बहुत ही उपयोगी है, आश्रम में आनेवाले कई साधकों का यह निजी अनुभव है। किसी जानकार से ये आसन सीख लो और प्रातःकाल खाली पेट शुद्ध हवा में किया करो। शौच, स्नान, व्यायाम आदि के पश्चात् ही आसन करने चाहिए।

स्नान से पूर्व सूखे तौलिये अथवा हाथों से सारे शरीर को खूब रगड़ो। इस प्रकार के घर्षण से शरीर में एक प्रकार की विद्युत-शक्ति पैदा होती है, जो शरीर के रोगों को नष्ट करती है। श्वास तीव्र गति से चलने पर शरीर में रक्त-संचरण ठीक प्रकार से होता है और अंग-प्रत्यंग के मल को निकालकर फेफड़ों में लाता है। फेफड़ों में प्रविष्ट शुद्ध वायु रक्त को साफ कर मल को अपने साथ बाहर निकाल ले जाती है। बचा-खुचा मल पसीने के रूप में त्वचा के छिद्रों द्वारा बाहर निकल आता है। इस प्रकार शरीर पर घर्षण करने के बाद स्नान करना अधिक उपयोगी है क्योंकि पसीने द्वारा बाहर निकला हुआ मल उससे धुल जाता है, त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं और बदन में स्फूर्ति का संचार होता है।

(आश्रम से प्रकाशित 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक से क्रमशः)



भोजन के समय कैसे बैठें ?

शास्त्रों में भोजन करते समय पैर फैलाकर, उलटी पलथी लगाकर या पैर ऊँचे करके बैठना निषिद्ध बताया गया है। क्योंकि पैर फैलाकर तानने से पेट की नसों व जठर पर तनाव पड़ता है। पेट

के अवयवों की तनावयुक्त स्थिति में भोजन करने से अग्निमांघ, अपचन, वायु-प्रकोप (गैस) जैसे अनेक उदर-विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

टेबल पर भोजन करने की जो प्रथा चल पड़ी है, वह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। इससे पेट के विकारों की संख्या बढ़ गयी है। टेबल-कुर्सी पर भोजन करने से पैर नीचे लटके रहते हैं। इससे पेट के अवयवों पर अतिरिक्त खिंचाव पड़ता है। अतः टेबल-कुर्सी पर भोजन नहीं करना चाहिए और अत्यावश्यक होने पर भले कुर्सी पर ही परंतु व्यवस्थित सुखासन में (पलथी मार के) बैठकर ही भोजन करना चाहिए। टेबल-कुर्सी पर भोजन करने से हानियाँ और नीचे सुखासन में बैठकर भोजन करने से लाभ होते हैं, जो निम्नानुसार हैं :

टेबल-कुर्सी पर भोजन से हानियाँ	नीचे सुखासन में बैठ के भोजन करने से लाभ
१. इसे 'राक्षसी भोजन-पद्धति' कहा जाता है।	१. इसे 'देवी भोजन-पद्धति' कहा जाता है।
२. कुर्सी पर बैठने से पैर नीचे की ओर रहते हैं, जिससे पेट व जठर पर तनाव पड़ता है।	२. इसमें पैर, पेट व जठर की उचित स्थिति होने से उन पर तनाव नहीं पड़ता।
३. शरीर के अवयवों की प्राकृतिक उचित स्थिति न होने से अन्न का पाचन ठीक से नहीं हो पाता।	३. शरीर के अवयवों की उचित प्राकृतिक स्थिति होने से अन्न का पाचन ठीक ढंग से होता है।
४. शारीरिक उष्णता ठीक से नहीं बनती, जिससे अन्न-पाचन में मदद नहीं मिलती।	४. सुखासन में बैठने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, जिससे अन्न-पाचन में मदद मिलती है।
५. यकृत, आमाशय एवं मलाशय को हानि होती है। उदर-रोग होते हैं, मूत्ररोग बढ़ता है।	५. प्राणवायु को बल मिलता है। यकृत व आमाशय दोनों का कार्य सुगम बनता है।
इस अहितकर, भोग-प्रधान पाश्चात्य पद्धति का स्वयं तो त्याग करना ही चाहिए, साथ ही दूसरों को भी बहिष्कार की प्रेरणा देनी चाहिए।	इस हितकर भारतीय प्राकृतिक भोजन-पद्धति का स्वयं भी प्रयोग करना चाहिए तथा औरों को भी करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

उपयोगी मुद्राएँ

प्राण मुद्रा

लाभ : यह मुद्रा प्राणशक्ति का केन्द्र है। इससे शरीर निरोगी रहता है। आँखों के रोग मिटाने व चश्मे के नम्बर घटाने के लिए यह मुद्रा अत्यंत लाभदायक है।

विधि : कनिष्ठिका (सबसे छोटी उँगली), अनामिका और अँगूठे के ऊपरी भागों को परस्पर एक साथ स्पर्श कराओ। शेष दो उँगलियाँ सीधी रहें।

(आश्रम से प्रकाशित 'जीवन विकास' पुस्तक से क्रमशः)



आत्मनिर्भर बनें

हाथी शेर की अपेक्षा अधिक बलवान है। उसका शरीर बड़ा और भारी है फिर भी अकेला शेर दर्जनों हाथियों को मारने-भगाने में समर्थ होता है। शेर की ताकत का रहस्य क्या है ?

हाथी अपने शरीर पर भरोसा करता है, जबकि शेर अपनी शक्ति (प्राणबल) पर भरोसा करता है। हाथी झुण्ड बनाकर चलते हैं और जब विश्राम करते हैं तो एक हाथी को पहरेदार के रूप में नियुक्त करते हैं। उन्हें सदा यह डर लगा रहता है कि कहीं शेर उन पर आक्रमण न कर दे।

यदि हाथी को अपनी ताकत पर भरोसा हो तो वह कई शेरों को सूँड़ से उठाकर पटक सकता है, अपने पैरों से कुचल सकता है। परंतु बेचारे हाथी को अपने पर विश्वास नहीं होता, इसलिए उसमें सदा साहस का अभाव बना रहता है।

स्वयं को नीच, अधम, दुःखी, पापी या अभागा नहीं मानना चाहिए। आप अपनी आंतरिक शक्ति पर पूर्ण विश्वास करें। स्वामी रामतीर्थ कहते हैं : 'यदि कोई मुझसे एक शब्द में तत्त्वज्ञान पूछे तो मैं कहूँगा कि आत्मनिर्भरता या आत्मबोध। यह सत्य है, सर्वथा सत्य है कि जब आप स्वयं अपनी सहायता करते हैं तभी परमात्मा आपकी सहायता करता है।' दैव आपकी सहायता करने के लिए बाध्य है, लेकिन तब जब आप स्वयं पर निर्भर रहें। आप तभी सब कुछ पा सकते हैं।

अक्टूबर २०११

आपके लिए कुछ भी असम्भव नहीं है।

एक बार दो सगे भाई मुकदमेबाजी के कारण न्यायाधीश के सम्मुख आये। उनमें से एक बहुत धनवान था जबकि दूसरा कंगाल। न्यायाधीश ने धनवान से प्रश्न किया : "तुम इतने धनी हो तो तुम्हारा भाई निर्धन कैसे ?"

धनवान ने कहा : "पाँच वर्ष पहले हमें एक-समान पैतृक सम्पत्ति प्राप्त हुई थी। मेरा भाई स्वयं को धनवान मानकर सुस्त हो गया। उसने सभी कार्य अपने नौकरों के सुपुर्द कर दिये। उसे जब भी कोई काम करना होता तो वह अपने नौकरों को बुलाकर कहता : 'जाओ ! यह काम करो, जाओ वह काम करो।' इस प्रकार वह सुख-आराम, विषय-विकारों में समय गँवाने लगा। इसके विपरीत मैं किसी सेवक पर निर्भर नहीं हुआ। मैं अपने काम अधिक-से-अधिक स्वयं करता रहा। यदि सेवक के सहयोग की आवश्यकता होती तो कहता था : 'आओ-आओ ! यह काम करने में मेरी मदद करो।'

भाई सदा 'जाओ-जाओ' कहता रहा और मैं 'आओ-आओ' कहता रहा। इसलिए मेरे पास नौकर-चाकर, इष्ट-मित्र व धन-सम्पत्ति आती गयी, जबकि मेरा भाई अपना सब गँवा बैठा।"

जब हम दूसरों पर निर्भर हो जाते हैं तब कहते हैं : 'जाओ-जाओ।' इस प्रकार प्रत्येक वस्तु दूर चली जाती है व जब आत्मनिर्भर बनते हैं, तब संसार के सभी पदार्थ हमारी ओर खिंचे चले आते हैं।

यदि आप अपने को निर्धन, तुच्छ जीव मानते हैं तो आप वही हो जायेंगे। इसके विपरीत यदि आप आत्मसम्मान की भावना से परिपूर्ण हैं तथा आत्मनिर्भर हैं तो आपको सम्मान, स्नेह, सफलता प्राप्त होती है। स्वयं को दीन-हीन, दुर्बल, भाग्यहीन कभी न समझें। आप जैसा सोचेंगे वैसे ही बन जायेंगे। सद्गुरु-कृपा से स्वयं को नित्यमुक्त अविनाशी आत्मा जानेंगे तो मुक्त हो जायेंगे।

(शेष पृष्ठ ३० पर)



ज्ञानी के लिए संसार कैसा ?

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

(प्रातःस्मरणीय भगवत्पाद स्वामी श्री लीलाशाहजी
महाराज महानिर्वाण-दिवस : ४ नवम्बर)

ज्ञानी महापुरुष संसार की वस्तुओं का उपयोग करते हैं तो उन्हें भाररूप समझते हैं । ज्ञानी अगर कोई यश भोगते हैं या सुख भोगते हैं तो उनको उसमें सुखबुद्धि नहीं होती । उनके लिए तो भार है । भार कैसे ?

एक आदमी पैदल जा रहा था, वह मन में सोच रहा था कि 'हे भगवान ! घोड़ा मिल जाय ।' घोड़े पर बैठने की इच्छा थी । इतने में पीछे से घोड़ी पर बैठा हुआ एक पुलिस अधिकारी आ गया । उसकी घोड़ी की छोटी-सी बछेड़ी थी । पुलिस अधिकारी ने कहा :- "ऐ देहाती ! चलो, बछेड़ी उठा लो और मेरे पीछे-पीछे आओ ।" अब वह बेचारा बछेड़ी उठा तो रहा है लेकिन मन में सोच रहा है, 'कब इसका ठिकाना आये और मैं इसे छोड़ूँ ।'

ऐसे ही ज्ञानी के लिए जगत का सुख बछेड़ी उठाने के समान है । उनके लिए तो संसार का सारा सुख भाररूप है । भले बाहर से लोग मानें कि 'इन महापुरुष को बहुत सुविधा है, बहुत सुख है । चरणचम्पी करनेवाले, पैर दबानेवाले, जी-हुजूरी करनेवाले सब तैयार हैं ।' लेकिन यह जगत का सुख उनके लिए भाररूप है ।

कारावास में कैदी कैसे रहता है ? वह ऐसा

नहीं बोलता कि 'आहाहा ! मजा है ।' नहीं, दिन पूरे करने हैं, दिन काटने हैं । जैसे कैदी सोचता है कि 'अभी इतनी सजा काटनी बाकी है, इतनी बाकी है ।' ऐसे ही ज्ञानी राह देखते हैं कि अभी इतना प्रारब्ध शेष है, अभी इतना प्रवृत्ति का, इतना भोगों का प्रारब्ध और है । चलो, भोगना है तो भोगो । अज्ञानी तो रो-रोकर भोगता है लेकिन ज्ञानी समझते हैं कि 'चलो, मिथ्या है तो मिथ्या में मिथ्या को भोग लूँ ।' कैदी भोगता है तो दुःखी होकर और रोककर भोगता है किंतु ज्ञानी दुःखी होकर नहीं भोगते, चिपक के नहीं भोगते क्योंकि सत्यबुद्धि नहीं है ।

मेरे गुरुदेव के लिए कोई भक्त घर की देसी गाय के घी से मोहनथाल बनाकर लाये थे । पर आदर और मर्यादा के कारण हिम्मत नहीं हुई कि बापूजी (भगवत्पाद लीलाशाहजी महाराज) को अर्पण करे । उन्होंने मन में सोचा कि 'व्यासपीठ पर देंगे या रख के जायेंगे तो बँट जायेगा, बापूजी तक तो नहीं पहुँचेगा ।' इसलिए डिब्बा मुझे दे गये थे और बोले कि "कुछ भी करके बापूजी लें, आप ऐसा करना ।" उस समय बापूजी डीसा में पधारे हुए थे । हम बापूजी के चरणों में सुबह ४ बजे के सत्संग में पहुँचे । फिर सत्संग में ऐसे ही जरा विनोद की बात चली । ज्ञानी का सत्संग भी तो अनोखा होता है । गाड़ी कभी कहीं तो कभी कहीं । मैंने मौका देख के कहा : "साँई ! आज सत्संग तो सुन रहा हूँ पर विचार भी आ रहा है कि अब क्या करूँ ।"

बोले : "क्या हो गया ?"

मैंने कहा : "बड़ी चिंता में पड़ा हूँ ।"

"अरे ! क्या हो गया ?"

"वे कल शाम को गर्म-गर्म मोहनथाल दे गये थे और बोले थे कि कुछ भी हो, बापूजी खायें ऐसा कुछ करना । देसी गाय के घी का बना है और आपको ये चीजें..."

बोले : "अब जा, उनकी श्रद्धा है तो ले आ भाई ! भोग लेंगे और क्या करें !"

ज्ञानी महापुरुषों को जो कुछ ऐसी चीजें मिलती हैं, समझो भाररूप हैं। 'चलो भाई ! भोग लेंगे।' भोग लेंगे तो रो-रो के नहीं, मजबूरन नहीं, उसका संकल्प है, उसकी इच्छा है तो फिर चलो भाई ! खा लिया जरा-सा, चलो बाँट दिया।

त्यागी होगा तो कहेगा कि 'क्या बात करते हो ! हम इतने त्यागी हैं। हम कोई मिठाई खाने के लिए साधु बने हैं !' त्यागी होगा तो दुत्कारेगा और रागी होगा तो चिपक जायेगा लेकिन ज्ञानी होगा तो जैसी मौज आ गयी - हटा दिया तो हटा दिया, रख लिया तो रख लिया। इसलिए ज्ञानी की गाड़ी किस समय, कौन-सी पटरी पर चलेगी कोई पता नहीं क्योंकि खुला आकाश है न ! रेल की तो पटरियाँ होती हैं, बस की सड़क होती है लेकिन हवाई जहाज को क्या है ? हवाई जहाज जब चलता है तो कई सड़कें और कई रेल की पटरियों को लाँघ जाता है। ऐसे ही ज्ञानी के लिए कुछ भी कहना मुश्किल है क्योंकि सारा जगत उनको गंधर्वनगर लगता है, सपना लगता है। जगत में सत्यबुद्धि नहीं है।

जहाँ सत्यबुद्धि होती है वहीं आकर्षण होता है। सत्यबुद्धि नहीं है तो न आकर्षण होगा और न विकर्षण होगा। सत्य मानते हैं तो आकर्षण-विकर्षण, अच्छा और बुरा प्रगाढ़ होता है। जगत की सत्यता हट गयी तो अच्छाई, बुराई, आकर्षण सब छू हो जायेगा। सत्य तो अपना आत्मा-परमात्मा है और यह सब सपना है, खिलवाड़ है, गंधर्वनगर है। बुद्धि में बेवकूफी होती है तब हम लोग आकर्षित होते हैं, नहीं तो यहाँ आकर्षित होने जैसी कोई चीज ही नहीं है, कोई पदवी नहीं है। ऐसी कोई चीज नहीं जो नश्वर न हो, छोड़नी न पड़े। जब छोड़नी पड़ेगी तो पकड़ने के झंझट में आसक्त होकर मरना क्यों ! □

अक्टूबर २०११ ●



अनुभूत अक्सीर प्रयोग

मानसिक रोगों में एवं बौद्धिक विकास हेतु : पीपल के पत्ते पर गाय का घी लगाकर उसमें गर्म-गर्म चावल रखें। दूसरे पीपल के पत्ते पर घी लगा के उससे चावल को १०-१५ मिनट तक थाली या कटोरी से दबा के ढक दें। बाद में पत्ता हटाकर यह चावल रोगी को खिलाने से मानसिक रोग, जैसे - उन्माद, अपस्मार (मिरगी) आदि में लाभ होता है। अनेक उपायों से जो रोगी ठीक नहीं हो सके, वे भी इसके नियमित प्रयोग से ठीक होते देखे गये हैं। यह प्रयोग बुद्धिवर्धक होने से विद्यार्थी भी इसका लाभ ले सकते हैं।

मुँह के छाले : मोगरा, चमेली के कोमल पत्ते चबाकर थोड़ी देर मुँह में रखें फिर थूक दें, छाले ठीक हो जायेंगे।

जलन (दाह) : चिकनी दूब (दूर्वा) जो गणेशजी को चढ़ती है, उसका ४-५ चम्मच रस मिश्री के साथ लेने से शरीर की जलन कम होती है।

विसर्प (हर्पिस) : विसर्प होने पर दूब (दूर्वा) तथा भिगोये हुए चावल दोनों को पीसकर फुंसियों पर लगाने से जलन व दर्द में तुरंत आराम मिलता है।

सिरदर्द : सर्दी से सिरदर्द हो तो दालचीनी को घिसकर लेप करें। सोंठ पीसकर गर्म करके उसका लेप लगाने से भी सिरदर्द दूर होता है।

खाँसी : पीपल के सूखे पत्तों को कूट-पीस के कपड़छन कर ३ से ५ ग्राम चूर्ण शहद में मिलाकर चाटने से तत्काल लाभ होता है।

पीलिया : एरंड के पत्तों का १० मि.ली.

(१ चम्मच) रस मिश्री के साथ लेने से पीलिया में लाभ होता है। एक चुटकी चावल खाली पेट फाँकने से भी पीलिया में लाभ होता है और यकृत (लीवर) ठीक करनेवाला मंत्र तो जादुई असर डालता ही है, जो पूज्य बापूजी द्वारा गुरुदीक्षा के समय दिया जाता है।

हेमंत ऋतुचर्या

(हेमंत ऋतु : २३ अक्टूबर से २१ दिसम्बर)

हेमंत ऋतु में शरीर में कफ का संचय तथा पित्तदोष का नाश होता है।

आहार : हेमंत ऋतु में ठंड का होना व बढ़ना आवश्यक होता है। यदि ठंड उतनी न हो जितनी चाहिए अथवा ठंड की जगह गर्मी पड़ने लग जाय तो इस स्थिति में जठराग्नि प्रबल नहीं हो पाती। अतः यह ऋतु प्रारम्भ हो जाने मात्र से ही गरिष्ठ व पौष्टिक पदार्थों का सेवन शुरू कर देना उचित नहीं है, बल्कि आहार-विहार का परिवर्तन मौसम के रंग-ढंग के अनुसार करना चाहिए।

जठराग्नि प्रबल हो जाने पर पोषक, बल-वीर्यवर्धक तथा स्निग्ध पदार्थों का सेवन अपनी शक्ति व सामर्थ्य के अनुसार करना ही चाहिए, नहीं तो जठराग्नि शरीर की धातुओं को जलाने लगेगी। जिससे शरीर कमजोर व दुबला होने लगेगा। शरीर में वात कुपित होगा और वात-व्याधियाँ उत्पन्न हो जायेंगी।

* इस ऋतु में खारे तथा मधुर रसप्रधान द्रव्य, पचने में भारी, गरम व स्निग्ध तथा घी से बने पदार्थ खाने-पीने चाहिए।

* चना, अरहर, उड़द, सोयाबीन, तिल, गुड़, नारियल, खजूर, सूखा मेवा, चौलाई, बाजरा, दही एवं विविध पाकों का सेवन लाभदायी है। उनमें भी 'शुंठी पाक' अति उत्तम है।

* घी, तेल, गन्ना, दूध, सोंठ, पीपर, आँवला वगैरह से बने स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजनों का सेवन करना चाहिए।

* प्रातः नाशते हेतु रात को भिगो के सुबह उबाला हुआ चना या मूँगफली, गुड़, गाजर, केला, शकरकंद आदि सस्ता व पौष्टिक आहार है।

त्याज्य वस्तुएँ : * रूखे-सूखे, कसैले, तीखे तथा कड़वे रसप्रधान द्रव्य।

* बर्फ, फ्रिज का पानी, शीत पदार्थ, वातकारक और बासी पदार्थ।

* खटाई का अधिक सेवन न करें। ताजा दही, छाछ, आँवला, नींबू सीमित मात्रा में ले सकते हैं।

विहार : इस ऋतु में शरीर को बलवान बनाने के लिए तेल की मालिश करनी चाहिए। सप्तधान्य उबटन लाभकारी है। कसरत अर्थात् दंड-बैठक, कुश्ती, दौड़ आदि एवं प्राणायाम और योगासनो का अभ्यास करना चाहिए। सूर्यनमस्कार, सूर्यस्नान एवं धूप का सेवन इस ऋतु में लाभदायक है। कितनी भी ठण्ड क्यों न हो, सुबह जल्दी स्नान कर लेना चाहिए। रात्रि में सोने से हमारे शरीर में जो अत्यधिक गर्मी उत्पन्न होती है, वह स्नान करने से बाहर निकल जाती है, जिससे शरीर में स्फूर्ति का संचार होता है। सुबह देर तक सोने से शरीर की बढी हुई गर्मी सिर, आँखें, पेट, पित्ताशय, मूत्राशय, मलाशय, शुक्राशय आदि अंगों पर बुरा असर करती है, जिससे कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

अपथ्य : इस ऋतु में अत्यधिक ठंड सहना, ठंडी हवा, भूख सहना, उपवास करना हानिकारक है। दिन की निद्रा, चित्त को काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष से व्याकुल रखना विशेष हानिकारक है। □

(पृष्ठ २७ से 'आत्मनिर्भर बनें' का शेष) जब तक आप बाह्य शक्तियों पर निर्भर रहेंगे, परावलम्बी रहेंगे तब तक आपके कार्यों का परिणाम असफलता ही रहेगा।

सत्य में सदैव विश्वास रखें। जब आप हृदय में विराजमान ईश्वर पर भरोसा करते हुए शरीर को काम में नियुक्त कर देंगे तो आपकी सफलता निश्चित हो जायेगी। स्वयं पर विश्वास करें, स्वयं पर निर्भर होने की आदत डालें। फिर देखिये, सफलता कैसे नहीं मिलती ! □



कृपादृष्टि से फेफड़े का कैंसर गायब

२५ जून २०१० की बात है। मेरी तबीयत बहुत खराब हो गयी थी। टाटा मेमोरियल अस्पताल के चिकित्सकों ने फेफड़े का कैंसर बताया था पर हमने हिम्मत नहीं हारी।

हमारा पूरा परिवार पूज्य बापूजी से दीक्षित है। सबने गुरुमंत्र का जप बढ़ा दिया। कुछ समय बाद बापूजी पैठण (महाराष्ट्र) पधारे। मुझे अत्यंत नजदीक से उनकी मोहनी सूरत को निहारने का परम सौभाग्य मिला। श्रद्धा एवं भावपूर्वक में उनकी ओर एकटक निहार रहा था। उनकी एक करुणाभरी निगाह मुझ पर पड़ी और मेरा शरीर रोमांचित हो गया। कितनी शांति मिली, कितना आनंद आया, मैं वर्णन नहीं कर सकता!

मार्च २०११ में जब पुनः जाँच करायी तो चिकित्सक चकित रह गये, बोले : "आपका कैंसर गायब हो गया ! यह कैसे हुआ ?"

मैंने कहा : "यह सब मेरे सद्गुरुदेव पूज्य बापूजी की कृपापूर्ण नजर का कमाल है।"

जिनके दर्शन ऐसे हैं, वे कैसे होंगे !

मैंने टाटा मेमोरियल अस्पताल के उन चिकित्सकों को भी 'ऋषि प्रसाद' का सदस्य बना दिया। अब वे जब भी मिलते हैं तो कहते हैं : 'आपने 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका देकर हम पर बड़ा उपकार किया है।'

- मगनदास वसुमल धनानी, जालना (महा.)

मो. : ०९०२८२९४४५० □

अक्टूबर २०११ ●

मंत्रदीक्षा से बदला जीवन



वजन : ९६ किलो



वजन : ५० किलो

मैं मोटापे के कारण बहुत परेशान रहता था। मेरा वजन ९६ किलो था। शरीर मानो बीमारियों का घर था। सिरदर्द, दमा आदि कई बीमारियों ने घेर रखा था। दर्द-निवारक दवाइयाँ खा-खाकर मैं थक चुका था।

भगवान की असीम कृपा से सन् २००५ में मुझे परमात्मस्वरूप पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा पाने का सौभाग्य मिला। उसके बाद तो मेरा पूरा जीवन ही बदल गया। पूज्यश्री से प्राप्त मंत्र का जप, सत्संग व स्वास्थ्य-संबंधी प्रयोगों को करने से मेरे शरीर के रोग तो दूर हुए ही, साथ ही आध्यात्मिक उन्नति भी भरपूर हुई। नियमित रूप से एक वर्ष तक गोझरण अर्क का सेवन, आसन-प्राणायाम तथा संयमित भोजन करने से शरीर की अनावश्यक चर्बी दूर हो गयी। वजन घटकर ५० किलो रह गया। साथ ही सभी बीमारियाँ भी दूर हो गयीं। पाप-ताप सब दूर होने लगे व सेवा-साधना में खूब रुचि होने लगी। आज मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ। मैंने निश्चय किया कि जिनकी कृपा से मेरा सारा तनाव, शारीरिक रोग दूर हो गये, अब मैं उन्हीं समर्थ सद्गुरु की सेवा में अपना शेष जीवन सार्थक कर भवरोग से भी छुटकारा पाने के रास्ते लगूँगा। मैं अभी बरेली आश्रम में रहकर पूज्यश्री द्वारा 'बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय' चलाये जा रहे समाजोत्थान के दैवी कार्यों में सहभागी हो के अपने को धनभागी मान रहा हूँ।

पूज्य सद्गुरुदेव के श्रीचरणों में मेरे कोटि-कोटि साष्टांग प्रणाम !

- भानुप्रकाश अग्रवाल, बरेली (उ.प्र.)

मो. : ०८९७९७९८९५० □



(‘ऋषि प्रसाद’ प्रतिनिधि)

राजस्थान में हुई सत्संग-अमृत वर्षा

राजस्थान की वीरप्रसवा धरती इस बार जहाँ पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत की रसधार से सराबोर हुई, वहीं इन्द्रदेव की वर्षा से भी आप्लावित रही। हर जगह इन्द्रदेव का खूब सहयोग रहा। पूज्यश्री जहाँ भी पधारते वहाँ का मौसम सुहाना हो जाता था। आते भी बारिश, जाते भी बारिश ! स्वागत और विदाई - प्रायः दोनों समय इन्द्रदेव हाजिर रहा करते थे।

२५ अगस्त की रात को पूज्यश्री का आगमन सुमेरपुर आश्रम में हुआ। यहाँ २९ अगस्त तक एकांतवास एवं ३० अगस्त को एक दिवसीय सत्संग-कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। परमात्मा के स्वरूप को समझाते हुए पूज्य बापूजी बोले : “जैसे शककर सभी वस्तुओं को मीठा करती है लेकिन किसी वस्तु से वह मीठी नहीं होती, शककर स्वतः मीठी है। ऐसे ही आत्मा-परमात्मा स्वतः आनंदस्वरूप है। उसमें जो टिकता है वह स्वतः आनंदस्वरूप होता है।”

३१ अगस्त व १ सितम्बर (शाम) का सत्संग बाड़मेरवालों की झोली में रहा। दुःखों को सदा के लिए अलविदा करने की कुंजी बताते हुए पूज्यश्री ने कहा : “दुःख तभी तक बना रहता है जब तक दुःखी व्यक्ति दुःख का सदुपयोग नहीं करता। संसार से दुःख मिटाने की कोशिश करते हैं तो दुःख बना ही रहेगा। अपनी भूल मिटायें तो दुःख कभी टिक नहीं सकता। भूल यह होती है कि संसार के साधनों से दुःख मिटाना चाहते हैं। सुख से दुःख मिटाना चाहते हैं। यह बड़ी भारी भूल है। दुःखहारी हरि के ज्ञान

से, वासनाओं की निवृत्ति से और प्रभु की प्रीति से सदा के लिए दुःख अलविदा हो जाता है।”

२ सितम्बर को बालोतरा में ज्ञान-गंगा बही। ईश्वर-सुमिरन की अनोखी युक्ति देते हुए बापूजी ने कहा : “तुम जिसमें तेज देखो, बल देखो, प्रभाव देखो या दूसरे की बुरी आदत छुड़ाने का सदगुण देखो, समझ लेना कि ‘मेरे अंतर्दामी प्रभु का प्रभाव उसमें चमक रहा है।’ रूप, लावण्य और सौंदर्य दिखे तो समझना कि ‘यह मेरे परमात्मा का प्रभाव है।’ विकार पैदा करके रूप, लावण्य, सौंदर्य पर लट्टू नहीं होना, भगवान को याद करके भक्त हो जाना।”

३ व ४ सितम्बर की दोपहर तक जोधपुर में सत्संग हुआ। पूज्य बापूजी की अमृतवाणी में आया : “देव-वृत्ति, राक्षस-वृत्ति, दानव-वृत्ति, मानव-वृत्ति - ये सब जीवों की दशाएँ हैं लेकिन संत... संत ये सारी वृत्तियाँ जहाँ से उठ-उठकर विलय हो जाती हैं, उस अपने आधारस्वरूप आत्मा को ‘मैं’ रूप जानकर ब्रह्म हो जाते हैं। इसीलिए संत की कोई जाति नहीं होती।

जाति न पूछो साधु की, पूछि लीजिये ज्ञान।
मोल करो तलवार का, पड़ा रहन दो म्यान ॥”

४ (दोप.) से ५ सितम्बर तक चावण्ड, जि. उदयपुर (राज.) में सत्संग-अमृत वर्षा हुई। अपने को जीव मानकर डर-डरकर जीवनयापन करनेवालों को आत्मा की अमरता, चेतनता और सर्वव्यापकता का पैगाम सुनाते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : “लाखों बार शरीर मरा फिर भी तुम तो अमर हो। शरीर को तो भगवान ने भी नहीं रखा। तुम्हारा आत्मा और भगवान का आत्मा एक ही है। घड़े के आकाश को महाकाश भी नहीं मार सकता क्योंकि घड़े का आकाश, महाकाश का ही हिस्सा है। ऐसे ही परमात्मा का ही हिस्सा है जीवात्मा। परमात्मा भी तुमको नहीं मार सकते। तुमको मार देंगे तो सर्वव्यापक कैसे होंगे? भगवान तुम्हारे सहित सर्वव्यापक हैं। इसलिए मृत्यु से डरो नहीं।”

५ सितम्बर की शाम को डुंगरपुर की धरा

ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष पूज्य बापूजी के पदार्पण से पवित्र हुई। भगवत्कृपा-प्राप्ति का सुंदर व सरल उपाय बताते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : "बच्चे को स्नेह करो लेकिन भगवद्-आश्रित। संत को स्नेह करो भगवान के नाते, प्रजा को स्नेह करो भगवान के नाते तो आपके हृदय में भगवान की महत्ता हो जायेगी। महत्ता भगवान की हो जायेगी तो आपका जीवन भगवद्‌रस से, भगवद्‌ज्ञान से, भगवत्प्रीति से, भगवत्कृपा से भर जायेगा।"

६ सितम्बर को सागवाड़ा में एक दिन का सत्संग सम्पन्न हुआ। सत्संग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए पूज्य बापूजी बोले : "दुःखी तो निगुरे लोग हों, सत्संगी के पास दुःख कहाँ टिकेगा ! और सत्संगी दुःखी भी होता है तो उतना दुःखी नहीं होता जितना कुसंगी होता है। सत्संगी मरते समय उतना दुःखी नहीं होता है जितना असत्संगी होता है।"

दुःख किससे बढ़ता है इसका विश्लेषण करते हुए पूज्यश्री ने कहा : "व्यक्ति की व्यक्तिगत भूल से भी दुःख बढ़ता है और समाज की सामाजिक बेवकूफी से भी दुःख बढ़ता है। एक-दूसरे से अपने को विशेष बनाना, एक-दूसरे पर अपना प्रभाव डालना, एक-दूसरे को हराकर खुद आगे बढ़ना इससे भी दुःख बढ़ता है।"

गुजरात में बही सत्संग-अमृत धारा

७ सितम्बर को पूज्य बापूजी गुजरात में दिवड़ा कॉलोनी पहुँचे। 'हरि' तत्त्व की व्याख्या करते हुए बापूजी बोले : "मित्र हमारा भला करेगा तो दिखेगा कि इसने भला किया है, हम उसके एहसानमंद हो जायेंगे लेकिन 'हरि' छुपकर हमारा भला करते हैं। वे हमारे दुःख-दोष हर लेते हैं, चुरा लेते हैं और हमको पता भी नहीं चलता कि दुःख किसने हर लिया। जो दुःख व दोष चुरा ले, जो हर दिल में हो, हर समय हो, हर अवस्था में हो और दुःख, शोक और पाप हरने में सक्षम हो उसी परमेश्वर का नाम है 'हरि'।"

७ सितम्बर की रात को पूज्यश्री लुणावाड़ा के भक्तों को दर्शन-सत्संग-सान्निध्य प्रदान कर अक्टूबर २०११ ●

वणांकबोरी (थर्मल पॉवर स्टेशन) पहुँचे, जहाँ **८ सितम्बर** को सत्संग व गरीबों में भंडारा हुआ। गरीब-गुरबों को भोजन-प्रसाद एवं फलाहार से तृप्त कर गर्म भोजन के डिब्बे, कपड़े जैसे - भाइयों के लिए धोती-कमीज, बच्चों के लिए टी-शर्ट, बहनों के लिए साड़ी-साया-ब्लाउज के साथ-साथ अन्य जीवनोपयोगी सामग्री - तेल, साबुन, माचिस, आटा आदि का भी वितरण किया गया। इसके अलावा सभी गरीबों को नकद दक्षिणा भी दी गयी और बाँटा गया भगवद्‌ज्ञान का परम प्रसाद।

योग और भोग की व्याख्या बड़े ही सरल शब्दों में करते हुए बापूजी ने कहा : "कर्म तो करे लेकिन कर्म के फल की इच्छा न रहे, कर्म करने का अहंकार न रहे, कर्म करने की वासना न रहे तो यह योग हो जाता है। जब इच्छा, वासना, स्वार्थ, कपट रखते हैं तो भोग हो जाता है।"

९ सितम्बर को भेटासी में सत्संग एवं भंडारा सम्पन्न हुआ। यहाँ के गरीबों को लड्डू, सीरा (हलवा) आदि से युक्त मधुर भोजन कराया गया। यहाँ के भंडारे में भी उपरोक्त जीवनोपयोगी सामग्री एवं नकद दक्षिणा का वितरण किया गया।

पूज्य बापूजी ने पंडाल में चलनेवाली छोटी विशेष ट्रेन से वस्तु-प्रसाद के साथ-साथ कृपा-प्रसाद भी खूब लुटाया।

सतत बरस रही ईश्वरीय कृपा को वर्तमान में अनुभव न करनेवालों का विवेक जागृत करते हुए पूज्यश्री बोले : "एक होती है 'प्रतीक्षा', दूसरी होती है 'समीक्षा'। भगवान के विषय में समीक्षा करनी चाहिए। भगवान कब आयेंगे इसकी प्रतीक्षा मत करो। भगवान तो बरस रहे हैं, सतत हैं। ऐसा-ऐसा बनने के बाद भगवान आयेंगे यह अड़चन पैदा न करो।"

१० सितम्बर की सुबह का सत्र धोलकावासियों के नाम रहा।

सूर्य की नाई सतत गतिमान पूज्य बापूजी **१० सितम्बर** की शाम सत्संग एवं पूर्णिमा-दर्शन के निमित्त अहमदाबाद पधारे। वास्तविक विश्राम

की व्याख्या करते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : "शारीरिक विश्राम पर्याप्त नहीं है। शारीरिक विश्राम ज्यादा करोगे तो आलसी, पराधीन, विकारी हो जाओगे। जीवात्मा का परमात्मा में विश्राम बहुत जरूरी है। श्रम के पहले विश्राम होता है और श्रम के बाद भी विश्राम होता है लेकिन वह शरीर तक महदूद (सीमित) रहता है तो जीवन बह जाता है। अगर जीवात्मा का परमात्मा में विश्राम हो तो परम उन्नति, परम गति, परम तृप्ति मिलती है।"

११ सितम्बर की सुबह भी अहमदाबाद में दर्शन-सत्संग देकर पूज्य बापूजी ने दिल्ली के लिए प्रस्थान किया। ११ (दोप.) व १२ सितम्बर को दिल्ली में पूज्य बापूजी का सत्संग एवं पूर्णिमा-दर्शन कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। लाखों-लाखों लोगों ने सत्संग का लाभ लिया। पूज्य बापूजी ने रस का उद्गम बताते हुए कहा : "आदमी रस के बिना रह नहीं सकता क्योंकि उसकी उत्पत्ति रस से हुई है। परमात्मा रसस्वरूप है, उसीसे यह जगत उत्पन्न हुआ है तो हर जीव की दौड़ रस की तरफ है। जिसका जो मूल है, वह वहाँ जायेगा। पतित-अपतित, जीव-जंतु सब सुख की तरफ जाते हैं क्योंकि सबका मूल ईश्वर सुखस्वरूप है।"

१२ से १७ सितम्बर तक पूज्यश्री का दिल्ली में एकांतवास रहा। १७ सितम्बर की शाम पूज्यश्री चंडीगढ़ पहुँचे। १८ सितम्बर की शाम का एक सत्र चंडीगढ़वालों की झोली में रहा।

२४ सितम्बर को पटियाला, २५ को अम्बाला छावनी तथा २६ को सहारनपुर में सत्संग सम्पन्न हुआ। □

पूज्य बापूजी का आगामी सत्संग-कार्यक्रम

६ से १० नवम्बर (सुबह ९ बजे तक)

स्थान : बड़ौदा (गुज.)

सत्संग-स्थल : नवलखी मैदान, राजमहल रोड
सम्पर्क : ०२६५-२६८०८४४, ९८२५८७९३३०.

उन परम गुरुदेवश्री को...

जो हमें चैतन्यसत्ता से मिलाने आये हैं।
हृदय के सूखे कमल को, जो खिलाने आये हैं ॥
जाम-ए-हक भर-भर पियाले, जो पिलाने आये हैं।
निजानंद प्रसाद का, पूरा खजाना पाये हैं ॥
खुले हाथों से लुटाते, जो सुबह और शाम हैं।
उन परम गुरुदेवश्री को, कोटि-कोटि प्रणाम हैं ॥
मार्ग दिखला भक्ति का, निष्कंटक जिनने किया।
कर्म कर निष्काम हो, दृढ़ भाव मन में भर दिया ॥
दिखा 'ओम' प्रकाश, जिनने ज्ञान की महिमा बता।
युक्ति से ही मुक्ति है, इसको उजागर कर दिया ॥
मस्त मौला, अलख जोगी, जो स्वयं घनश्याम हैं।
उन परम गुरुदेवश्री को, कोटि-कोटि प्रणाम हैं ॥
गहन वन में, गिरि-शिखर पर कंदराओं में रहे।
तप किया, साधन अनेकों, कष्ट नानाविध सहे ॥
त्याग, सेवा, भक्ति से, गुरु को रिझाया आपने।
पूज्य लीलाशाह प्रभु की, कृपा को पाया आपने ॥
गुरुकृपा को बाँटना, जिनका परम प्रिय काम है।
उन परम गुरुदेवश्री को, कोटि-कोटि प्रणाम हैं ॥
हों सुखी सब स्वस्थ हों, सबका भला जो चाहते।
ब्रह्मसुख में जो सभीको, रात-दिन अवगाहते ॥
हो परस्पर प्रेम सबमें, विश्व में सुख-शांति हो।
आत्मपद पायें सभी, मन में न कोई भ्रांति हो ॥
शांत साबरमती तट पर, दिव्य जिनका धाम है।
उन परम गुरुदेवश्री को, कोटि-कोटि प्रणाम हैं ॥

- ओमप्रकाश मिश्र, अहमदाबाद □

"जो बड़प्पन सँभालते हैं वे रावण की ओर बढ़ना चाहते हैं। जो वास्तविक बड़प्पन है उस आत्मस्वरूप में मस्त रहकर जो सरल हो जाते हैं, उनके बड़प्पन में निखार आता है। हिटलर, सिकंदर, रावण और हिरण्यकशिपु का बड़प्पन टिका नहीं और श्रीकृष्ण, कबीरजी, श्रीराम और भगवत्पाद लीलाशाहजी बापू जैसे महापुरुषों का बड़प्पन मिटा नहीं, क्योंकि असली बड़प्पन यह है कि बड़प्पन का अहंकार न हो।" - पूज्य बापूजी

जोधपुर



सागवाड़ा



चावण्ड



सवाई माधोपुर



बाड़मेर



पाली



डुंगरपुर



अलवर

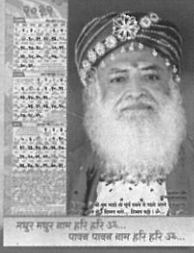
© CM K

२०१२

वत, त्यौहार, जयंतियाँ
व पुण्यदायी तिथियाँ

नववर्ष की सुंदर सौगात

साधुदर्शनमात्रेण तीर्थकोटिफलं लभेत् ।



RNP. No. GAMC 1132/2009-11
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-20)
WPP LIC No. CPMG/GJ/41/09-1
(Issued by CPMG GUJ. valid upto 31-12-20)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2009-11
WPP LIC No. U (C)-232/2009-1
MH/MR-NW-57/2009-11
'D' No. MR/TECH/47.4/2011

पूज्य बापूजी के सत्प्रेरणा व शांतिप्रदायक एवं चित्तकर्षक श्रीचित्रों तथा अनमोल आशीर्वचनों से सुसज्जित वर्ष २०१२ के वॉल कैलेंडर, पॉकेट कैलेंडर, टेबल कैलेंडर और डायरी उपलब्ध हैं ।

२५० या इससे ज्यादा कैलेंडर का ऑर्डर देने पर आप अपनी फर्म, दुकान आदि का नाम-पता छपवा सकते हैं । आपके ऑर्डर शीघ्र आमंत्रित हैं ।

सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों, श्री योग वेदांत सेवा समितियों एवं साधक-परिवारों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध ।

पूज्य बापूजी के वचनों पर आधारित

नया सत्साहित्य

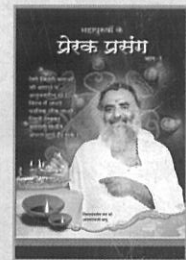
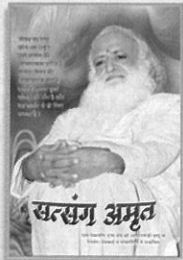
सत्संग अमृत

महापुरुषों के
प्रेरक प्रसंग

मातृ-पितृ पूजन

जीवन रसायन व योगलीला

क्या करें, क्या न करें ?



रजिस्टर्ड पोस्ट खर्च सहित मूल्य : रु. ५०/-

आश्रम या सत्साहित्य केन्द्रों से प्राप्त करने पर पोस्ट खर्च बच जायेगा ।

सम्पर्क : महिला उत्थान ट्रस्ट

साहित्य स्टॉल, संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-५. फोन : ०७९-३९८७७७३०.