

PRN-DL-SW-15/4094/09-11  
RNI Regd. No.: DELBIL/2002/8561  
Dates of Despatch 7<sup>th</sup> & 8<sup>th</sup> of every month



वर्ष १० अंक ५ : मई २०११

Rs. 6/-

## ADHYATMA YOG अध्यात्म योग

अध्यात्म साधना केन्द्र का मुख-पत्र



अध्यात्म साधना केन्द्र  
(अखिल भारतीय अनुब्रत न्यास का उपक्रम)  
नई दिल्ली-74



स्वयं सत्य  
खोजें

संपादक  
एन. के. जैन

सह संपादक  
नगेन्द्र प्रसाद जैन

प्रकाशक-मुद्रक  
स्वामी धर्मानंद

अक्षर विन्यास  
सत्य प्रकाश दूबे

मुद्रणालय  
सरोहा इंटरप्राइजेज  
29/E/1, महारौली  
नई दिल्ली-110 030

प्रकाशन स्थान  
अध्यात्म साधना केन्द्र,  
छत्तरपुर, नई दिल्ली-७४

**सदस्यता शुल्क**

एक प्रति - 6 रु.  
वार्षिक - 70 रु.  
द्विवार्षिक - 120 रु.  
संरक्षक - 1,500 रु.

कृपया अपना  
मनीऑर्डर या  
बैंक ड्राफ्ट 'अध्यात्म साधना केन्द्र' के नाम से भेजें।

# ADHYATMA YOG

## अध्यात्म योग

अध्यात्म, योग साधना एवं स्वस्थ जीवनशैली का मासिक पत्र

वर्ष-10

अंक-5

मई 2011

**इस अंक में पढ़ें**

### विषय सूची

### पृष्ठ संख्या

◆ संपादकीय		2
<b>अध्यात्म</b>		
◆ सिर्फ बड़े न बने, बड़प्पन भी रखें	आचार्य श्री तुलसी	4
◆ नया मानव : नया विश्व	आचार्य श्री महाप्रज्ञ	7
◆ मौन की साधना	आचार्य श्री महाश्रमण	10
<b>नैतिक चेतना</b>		
◆ कम-कमी-कामना	स्वामी गीतानंद भिक्षु	12
◆ Benefits of Regular Practice of Preksha Meditation	Swami Dharmananda	14
◆ शाकाहार भोजन क्यों श्रेष्ठ है?	-योगी भवंरलाल वैद	16
<b>रोग एवं उपचार</b>		
◆ गुर्दे एवं पेशाब के रोग की रंग चिकित्सा	-स्वामी धर्मानंद एवं मूलकराज धिंगरा	18
◆ शंका एवं समाधान -	गुरुदेव आचार्य तुलसी	19
<b>स्थायी स्तंभ</b>		
◆ अध्यात्म साधना केन्द्र द्वारा विभिन्न कार्यक्रम		23
◆ अध्यात्म साधना केन्द्र में होने वाले कार्यक्रमों का विवरण		24

### विज्ञापन दरें

	एक अंक	वर्ष भर
आवरण पृष्ठ 2	रु. 2,000	रु. 20,000
आवरण पृष्ठ 3	रु. 3,000	रु. 30,000
आवरण पृष्ठ 4	रु. 5,000	रु. 50,000
विज्ञापन पट्टी {1½" x 4½"}	रु. 300	रु. 3,000

Tel : (011) 32062912, Mob. : 9811783711

e-mail: sadhanakendra@gmail.com; www.prekshaheart.com

सम्पादकीय

## अनुप्रेक्षा : जीवन की वास्तविकता

अनैतिक आचरण करने वाले यह सोचें कि हम जो कर रहे हैं, उसके फल के भागी हम ही होंगे दूसरा नहीं तो संभव है उनकी विचारधारा में कुछ बदलाव आये। हम व्यवहार के जगत जीते हैं, उसे कभी छोड़ा नहीं जा सकता, किंतु जो शाश्वत सत्य है उसे भी हमें सामने रखना चाहिये।

हम परिवार में, समाज में रहते हैं यह वास्तविकता है। इनमें रहते हुए मैं अकेला हूँ यह अंतिम सच्चाई है, दूसरा कोई मेरा नहीं है। इस सच्चाई को सामने रखकर चलेंगे तो दुखी नहीं बनेंगे। वर्तमान में है वह भी सत्य है, पर अंतिम सत्य तो यही है कि व्यक्ति अकेला आता है और अकेला ही जाता है। संयोग है उसका वियोग निश्चित है। पर हम स्वार्थ के कारण, अज्ञान के कारण संयोग को शाश्वत मान बैठे हैं। अतः वियोग होने पर बहुत कष्ट होता है। हमारा संसार प्रतिक्षण बदल रहा है। बदलाव सूक्ष्म होने पर मालुम नहीं हो रहा है। हम अपने ही शरीर को देखें क्या जन्म के समय यही शरीर था। नहीं, हम भी एक शिशु की तरह ही जन्में थे। शिशु अवस्था, बाल्यावस्था, किशोर अवस्था, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था यह शरीर की विचित्र अवस्थाएँ व्यक्ति भोगता है। अगर उसका दिर्घायु है।

इस अंतिम सच्चाई को या तो हम जानते नहीं हैं या जानकर भी समझते नहीं हैं और अगर समझते भी हैं तो उसका उस दृष्टि से कोई मूल्य नहीं है, महत्त्व नहीं है। अगर हम दुखों को कम करना चाहते हैं तो सच्चाई का जीवन जीना चाहिए। वास्तविकता को समझे। मैं आत्मा हूँ। वर्तमान में हूँ, अतीत में था और भविष्य में भी रहूँगा। मेरी आत्मा के साथ इस बाहरी जगत का कुछ भी साथ नहीं जायेगा, कर्म-संस्कार जायेंगे। जिन्हें भोगना ही पड़ेगा। इन सच्चाईयों को मान कर चलें और अनुप्रेक्षा के प्रयोग द्वारा सच्चाई को पुष्ट करें। भगवान महावीर द्वारा प्रतिपादित बारह भावनाओं को आचार्य श्री महाप्रज्ञजी ने अनुप्रेक्षा के प्रयोग द्वारा इनको जीवन व्यवहार में उतारने का सफल प्रशिक्षण दिया।

अनित्य अनुप्रेक्षा एवं एकेत्व अनुप्रेक्षा द्वारा सत्य का साक्षात्कार करें। अभय एवं सहिष्णुता आदि भाव परिष्कार की अनुप्रेक्षाएँ तथा विधायक चिंतन के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं से मुक्त हो सकते हैं। अतः प्रेक्षाध्यान आत्मसाक्षात्कार की प्रक्रिया है, आत्मा को जानने की विधि है। इस सत्य को ग्रहण करते हैं। अनुप्रेक्षा में बाह्य जगत की सत्यता अनित्यता का अनुभव करते हैं।

## अध्यात्म योग परिवार



### परम श्रध्येय आचार्य श्री महाश्रमण जी के जन्म दिवस अमृत महोत्सव

- दिनांक 12 मई पर शतायु होने की मंगल कामना करते हैं।
- 13 मई 2011 को **आचार्य पदाभिषेक दिवस** पर आपके ज्ञान, दर्शन एवं चरित्र में विशेष उपलब्धि हो एवं उसके द्वारा धर्मसंघ उत्तरोत्तर उन्नति करे।
- 16 मई 2011 को **दिक्षा दिवस** पर आपके श्रमण जीवन में नित्य नये उन्मेश आये। धर्मसंघ को नित्य नया आलोक मिले।  
आपके श्रीचरणों में श्रद्धावनत होकर यही मंगल भावना करते हैं कि धर्मसंघ आपके दिशा निर्देशन में उत्तरोत्तर प्रगति करे।

विनायावनत  
धर्मानन्द एवं साधना केंद्र परिवार

अध्यात्म

## सिर्फ बड़े न बनें, बड़प्पन भी रखें

-आचार्य तुलसी

जिसके आचरण का प्रतिबिंब औरों पर पड़ता है, वह शलाका पुरुष कहलाता है। तीर्थंकरों की गणना शलाका-पुरुषों में की गई है। क्योंकि वे प्रामाणिक पुरुष होते हैं। उनका जानना, देखना, बोलना और करना- यह चतुर्दिक यात्रा एकमात्र सत्य की परिक्रमा है। उनका कथन कभी सत्य से हटकर नहीं होता। इसी प्रकार उनका आचरण भी सत्य संवलित होता है। तीर्थंकर लोकोत्तर क्षेत्र में शलाका-पुरुष होते हैं। वे अनुत्तराज्ञान और दर्शन के धारक होते हैं। उनकी ज्ञानचेतना का सूर्य कभी आवृत्त नहीं होता। इसलिए उनका प्रामाण्य कभी संदिग्ध नहीं होता।

लौकिक क्षेत्र में चक्रवर्ती, बलदेव, वासुदेव और प्रतिवासुदेव को शलाका पुरुष माना गया है। इनका आचार-व्यवहार अपने युग में आदर्श बन जाता है। जनता इनका अनुसरण करती है। इसी तथ्य की ओर संकेत करते हुए गीता में कहा गया है।

यद् यदाचरति श्रेष्ठः तत्तदेवेतरो जनः।

स वत्प्रमाणीकरुते । लोकस्तदनुवर्तते ।।

श्रेष्ठ व्यक्ति जो व्यवहार करता है, अन्य लोग भी वही व्यवहार करते हैं। श्रेष्ठ व्यक्ति जिस आचरण को प्रमाण मानते हैं, सामान्य जन उसी का अनुवर्तन करते हैं।

आज हमारे सामने न तो तीर्थंकर हैं और न चक्रवर्ती सम्राट् आदि हैं। गणधरों और राजा-महाराजाओं का युग भी नहीं रहा। सम्प्रति लोकोत्तर पक्ष में तीर्थंकरों के प्रतिनिधि आचार्य हैं और लौकिक क्षेत्र में राजनेता, समाजनेता आदि। यदि इनको शलाका पुरुष के रूप में प्रतिष्ठित किया जाए तो उन्हें अपने आदर्श के अनुरूप आचरण की उज्ज्वलता को सुरक्षित रखना

चाहिए। किसी भी कार्य में प्रवृत्त होते समय उनको चिंतन करना चाहिए कि उनकी प्रवृत्ति उन तक सीमित नहीं है। उनके द्वारा कहे गए छोटे-छोटे शब्द और उनके द्वारा दिए गए साधारण से साधारण काम को भी जनता की प्रतिक्रियाओं के कटघरे में उपस्थित होना पड़ेगा। बात प्रतिक्रिया तक पहुंचकर ही समाप्त नहीं हो जाती है, जनता वैसा करने के लिए भी तत्पर हो जाएगी। इसलिए उनके जीवन में संयम एवं आत्मानुशासन की विशेष आवश्यकता है। राष्ट्रपति राष्ट्र के प्रथम नागरिक होते हैं और प्रधानमंत्री के हाथ में पूरे राष्ट्र का भविष्य रहता है। राष्ट्रपति एवं प्रधानमंत्री के बीच यदि कोई विवाद छिड़ता है उसका असर पूरे देश पर पड़ता है। किसी भी प्रांत के राज्यपाल एवं मुख्यमंत्री, आचार्य और उपाध्याय के संबंध ठीक न रहे तो वर्चस्व मंद हो जाता है। और संधीय व्यवस्था-तंत्र शिथिल हो जाता है। इसी प्रकार किसी विश्वविद्यालय के कुलपति, उपकुलपति, प्राचार्य आदि के बीच संघर्ष की स्थिति पैदा होती है तो उससे शिक्षा जगत् प्रभावित होता है और विद्यार्थियों में अनुशासनहीना के संस्कार संक्रान्त होने लगते हैं।

मनुष्य कितना ही शक्ति संपन्न क्यों न हो, आखिर वह मनुष्य है। मानवीय दुर्बलताओं के कारण वह कहीं न कहीं औचित्य का अतिक्रमण कर सकता है, यह एक बात है किंतु उच्चतम पदों पर आसीन व्यक्ति एक-दूसरे की छीछालेदर करने लगें तो किसी अन्य व्यक्ति को उनके बारे में कुछ कहने से कौन रोक सकेगा? हो सकता है, उनका चिंतन भिन्न हो। काम करने की शैली भिन्न हो। काम करने वाले से कुछ उचित-अनुचित भी हो गया हो, उस संबंध में शालीनता से कोई सुझाव दिया जाए अथवा उच्चस्तर की आलोचना की जाए तो वह प्रभावक होती है। किंतु सड़को और गलियारों के स्तर की आलोचना उनकी गरिमा को कम ही करती है। ऐसे प्रसंगों पर प्रायः बिचौलिया लोग इधर की उधर और उधर की इधर करते हुए संबंधों को अधिक संदिग्ध एवं कटु बना देते हैं, जो दूरी को

बढ़ाती है और समझौते के द्वार बंद हो जाते हैं। ऐसे नाजुक समय में बिचौलियों के हाथ का खिलौना न बनकर मैत्री का हाथ बढ़ाने वाला ही अपनी गरिमा को सुरक्षित रख सकता है।

बड़े लोगों के बीच कोई साधारण-सा संघर्ष भी छिड़ जाए तो साधारण लोगों पर पर मुसीबत आ खड़ी होती है। राजस्थानी भाषा में एक कहावत है - 'गोधां री सांड बूटा से खंगाल' किसी खेत में घुसकर दो सांड यदि लड़ने पर आमद हो जाए तो समझ लेना चाहिए कि पौधों का क्षयकाल निकट आ गया है। पौधे बेचारे सर्वथा निर्दोष है, पर बड़ों की लड़ाई में निर्ममता से कुचल दिए जाते हैं।

यही स्थिति बड़ों की लड़ाई में छोटों की होती है। क्योंकि आलोचना का स्तर गिरने के बाद वह इतना भयावह रूप लेती है कि विघटन की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। विघटन की थोड़ी सी भनक मिलते ही वे पूरी तैयारी के साथ तोड़फोड़ में जुट जाते हैं, इससे देश का अहित होता है और व्यक्ति का अपना भी अहित होता है। कभी-कभी अच्छे-अच्छे लोग इस चक्रव्यूह में फंस जाते हैं और फिर उससे निकलने की इच्छा होने पर भी नहीं निकल पाते। कोई सही रास्ता दिखाकर उस चक्रव्यूह से बाहर निकलने वाला भी मिल जाए तो प्रेस्टिज का लोहावरण सामने आ जाता है, जिससे टकराकर पीछे हटने की नौबत आ जाती है। आवश्यकता इस बात की है कि अपने दायित्व एवं व्यक्तित्व की गरिमा को सुरक्षित रखने के लिए बड़े कहलाने वाले लोग उदारतापूर्वक एक-दूसरे को सहन करें। ऐसा करके ही वे शलाका पुरुष के गौरव को अर्जित कर सकते हैं।

### **बहादुर**

- सच्चा बहादुर वही है, जो जीवन और मरण की परवाह न करता हुआ संकटों के सामने धैर्य के साथ अपनी छाती तानकर खड़ा हो जाए।
- काजल की काली कोठरी में रहकर भी कालुष्य से मुक्त रहने वाला सचमुच बहादुर है।

## अध्यात्म

# नया मानव : नया विश्व

-आचार्य महाप्रज्ञ

बिंदु और सिंधु का संबंध बहुत पुराना है। पिंड और ब्राह्मांड का संबंध भी दर्शन जगत् में प्रचलित रहा है। दार्शनिक भाषा को छोड़ें तो बहुत सीधा शब्द है मानव और विश्व। विश्व में केवल एक मानव नहीं है, मानव भी है, प्राणीजगत् और जड़जगत भी है। इन सबका समुच्चय विश्व है।

प्रत्येक मानव का संबंध विश्व के साथ है। एक मानव को समझना है तो पूरे विश्व को समझना जरूरी है और पूरे विश्व की व्याख्या करनी है तो मानव को समझना जरूरी है। इनमें इतना आंतरिक संबंध और अंतःक्रिया है कि एक को छोड़कर हम दूसरे की व्याख्या नहीं कर सकते। परमाणु की व्याख्या करनी है, उसे समझना है तो पूरे विश्व को समझना जरूरी है महावीर ने कहा था - 'जे एगं जाणइ से सव्वं जाणइ।' जे सब्बं जाणइ से एगं जाणइ' जो एक को जानता है वह सबको जानता है जो सबको जानता है, वह एक को जानता है। सबको जाने बिना एक को जाना नहीं जा सकता। बाहर से सब पृथक-पृथक प्रतीत होते हैं किंतु अंतर्जगत् में सब परस्पर जुड़े हुए हैं। मेरे हाथ में एक कपड़ा है। यह कपड़ा इतना छोटा है, किंतु पूरे विश्व के साथ जुड़ा हुआ है। इसके साथ एक आकाश प्रदेश जुड़ा हुआ है, उससे दूसरा और फिर तीसरा जुड़ा हुआ है। एक पूरी शृंखला है हमारे जुड़ाव की। इस कपड़े में कंपन होता है- इसका मतलब पूरे विश्व में कंपन होता है।

**समीचीन व्याख्या :** दर्शन जगत् में दो विचारधाराएं चलीं- अद्वैत और द्वैत की। द्वैत ने माना- दो तत्त्व हैं- चेतन और अचेतन। जड़ जगत भी स्वतंत्र है और चेतन जगत् भी स्वतंत्र है। अद्वैतवाद ने स्वीकार किया- एक ही जगत् है चेतन। जड़



तत्त्व का अस्तित्व नहीं है। वस्तुतः द्वैत और अद्वैत को पृथक् नहीं किया जा सकता। अनेकान्तवाद ने दोनों को एक साथ देखा है इसीलिए मानव की समीचीन व्याख्या हुई है, विश्व की समीचीन व्याख्या हुई है। हम अपनी सुविधा के लिए, मानव और विश्व को समाचीन बनाने के लिए, आचार ओर व्यवहार को समीचीन बनाने के लिए मानव की व्याख्या करें तो उसका अर्थ होगा वैयक्तिक चेतना का विकास। विश्व की व्याख्या करें तो उसका अर्थ होगा- सामुदायिक चेतना का विकास।

### **चेतना के दो आयाम**

प्रत्येक मनुष्य की चेतना को दो आयाम चाहिए। अणुव्रत वैयक्तिक चेतना के विकास का सूत्र है। जब वैयक्तिक चेतना का विकास नहीं होता है, तब तक सामुदायिक चेतना के विकास की पृष्ठभूमि में छलना-प्रवंचना चलती है, धोखा चलता है, अनेक समस्याएं पैदा होती हैं।

राजनीतिक प्रणालियों ने समाजवाद और साम्यवाद के विकास का प्रयास किया। भावना गलत नहीं थी, बहुत उदात्त और करुणापूर्ण थी किंतु एक बात को भुला दिया। सामुदायिक विकास की चेतना का प्रयत्न किया, किंतु उसकी पृष्ठभूमि में जो वैयक्तिक चेतना है, उसको भुला दिया। परिणाम यह हुआ - जो पवित्रता आनी चाहिए थी, वह नहीं आयी। छलना पनपती रही और उस छलना ने सामुदायिक चेतना को भी ग्रस लिया।

### **अणुव्रत की आचार संहिता**

वैयक्तिक चेतना का विकास बहुत आवश्यक है। अणुव्रत की आचार संहिता, वैयक्तिक चेतना के विकास की आचार संहिता है। कहा जाता है-अणुव्रत का प्रयत्न सामाजिक चेतना को जगाने का प्रयत्न नहीं है। पश्चिम की ओर से बहुत बार यह स्वर आता है कि हम लोग सामाजिक दिशा में काम कर रहे हैं और आप लोग वैयक्तिक दिशा में काम कर रहे हैं। इस तरह एक-एक व्यक्ति को कब तक ठीक किया जा सकेगा?

पांच-छह अरब आदमी हैं दुनिया में। सामुदायिक चेतना जाग जाए तो पूरा समाज एक झटके में ठीक हो जायेगा। कल्पना बहुत अच्छी है किंतु जब तक वैयक्तिक चेतना को पवित्रता का आधार नहीं मिलेगा, समाज-चेतना जग नहीं पाएगी।

### समाज चेतना का परिणाम

राजा ने मंत्री से कहा- एक आदेश प्रसारित करो - राज्य का प्रत्येक नागरिक आज रात्रि में एक-एक लोटा दूध खाली तालाब में डाले। प्रातःकाल हम तालाब को लबालब दूध से भरा हुआ देखना चाहते हैं। मंत्री ने राजाज्ञा प्रसारित कर दी। प्रातः राजा तालाब देखने गया। तालाब पूरा भरा था, दूध से नहीं, पानी से। सब के मन में एक ही बात आयी- इतने लोग दूध डालेंगे, मैं एक लोटा पानी डाल दूंगा तो क्या फर्क पड़ेगा। इतने दूध में एक लोटा पानी का क्या अस्तित्व? वह दूध में मिल जायेगा। एक ने सोचा, दूसरे ने सोचा, तीसरे ने सोचा और सब ने यही सोचा, वैसा ही किया। परिणाम था- तालाब दूध के स्थान पर पानी से भर गया।

वैयक्तिक चेतना जिस धरातल पर, जिस स्तर पर काम कर रही थी, उस स्तर का चिंतन यही था - एक लोटा पानी इतने दूध में चल जायेगा। जिस स्तर की चेतना होती है, चिंतन भी उसी स्तर का होता है।

कहा जाता है - सुभोग नाम का चक्रवर्ती समुद्र के ऊपर से जा रहा था। उसके विमान को सोलह हजार देवता उठाए हुए ले जा रहे थे। एक देवता के मन में आया- इतने सारे लोग उठाए हुए हैं, एक मैं छोड़ दूं तो क्या फर्क पड़ेगा? दूसरे ने भी यही सोचा, तीसरे ने भी यही सोचा। सामुदायिक चेतना का ऐसा जागरण हुआ कि सोलह हजार देवताओं ने यही सोचा और सब ने एक साथ हाथ खींच लिया। विमान समुद्र में गिर गया।

-शेष अगले अंक में

# मौन की साधना

-आचार्यश्री महाश्रमण

नहीं बोलना तो सामान्य सी बात लगती है, पर उसकी साधना बहुत कठिन है। कुछ लोगों के लिए तो एक घंटा मौन करना बहुत मुश्किल होता है। इस संदर्भ में एक कहानी है- चार युवक थे। वे घूमते-घूमते एक संन्यासी के पास चले गये। बोले - महात्माजी ! हमने सुना है आप बड़े ध्यान योगी हैं। हम भी आपके पास ध्यान की साधना करने आये हैं। आप कृपा करके हमें ध्यान सिखाएं। महात्माजी ने उन चारों की आकृति को पढ़ा और लगा कि इनमें चंचलता अधिक है। ध्यान की योग्यता नहीं है। ये बातूनी हैं। जो अधिक बोलता है वह ध्यान की दिशा में गति नहीं कर सकता। संन्यासी ने कहा - देखो ! ध्यान का पाठ तो बाद में पढ़ाया जाएगा, पहले मौन का पाठ पूरा करना है। तुम चारों पहले एक घंटा मौन करो। चारों का वाक्संयम सध जाएगा, तो उसके बाद ध्यान की विधि बताई जाएगी। चारों ने स्वीकृति दी। संन्यासी ने उन्हें एक घंटे मौन का संकल्प कराकर एक स्थान पर बैठने का संकल्प दिया। संध्या का समय था थोड़ी रात घिर आयी थी। चारों में से एक बोला - इतना अंधेरा हो गया, किसी ने अब तक लालटेन नहीं जलाई। पास बैठे दूसरे व्यक्ति ने कहा- चुप रह, हमारा अभी मौन है न ! तीसरा भी चूप नहीं रह सका। कहा, बस, तू भी तो बोल गया। चौथा अहंकार की भाषा में बोला - तुम सब बोल गये। मौन तो एक मैंने ही रखा। संत ने कहा - तुम चारों ही बोल गये। एक घंटा भी मौन नहीं रख सके, फिर ध्यान के पात्र कैसे बन सकते हो? जाओ, तुम ध्यान के योग्य नहीं हो।

साधना के क्षेत्र में जो उतरना चाहता है उसके लिए वाक्-संयम का अभ्यास आवश्यक है। दशवैकालिक और उत्तराध्यान सूत्र में मुनि के लिए स्थान-स्थान पर वाक् संयम

का निर्देश दिया गया है। कई लोग हमारे पास आते हैं और अपने क्रोध की समस्या रखते हैं। हम उन्हें एक उपाय सुझाते हैं- जब गुस्सा आये तो दस मिनट का मौन कर लेना चाहिए। दस मिनट का मौन गुस्से को स्वयं शांत कर सकता है। जहां कहीं कलह अथवा झगड़े की संभावना हो, वहां मौन का मूल्य अथवा उपयोगिता विशेष बढ़ जाती है। वाणी के संयम और असंयम को आधार बनाकर एक कवि ने कल्पना की है-

मौखर्यं लाघवकरं,  
मौनमुन्नतिकारकम् ।  
मुखरौ नृपुरौ पादे,  
कण्ठे हारो विराजते ॥

मुखरता आदमी को छोटा बनाती है और मौन - उन्नति की दिशा में ले जाने वाला होता है। हार को ऊंचा स्थान मिलता है वह गले में शोभित होता है और नृपुर तो मुखर होता है, आवाज करता है, इसलिए उसे नीचा स्थान मिला है। हार शांत रहता है, मौन रहता है इसलिए उसे ऊंचा स्थान प्राप्त हुआ है। तात्पर्य इनता ही है कि वाक्-संयम रखने वाला व्यक्ति ऊंचा उठ सकता है और बोलने में असंयम करने वाला नीचे रह जाता है।

### बहादुर

- हाथ में ढेला लेकर दूसरे का सिर फोड़ने वाला बहादुर नहीं होता। बहादुर वह होता है जो दूसरे के द्वारा सिर फोड़े जाने पर भी सहिष्णुता और समभाव से उसे सहन करता है।
- धन आप से मुंह मोड़े, उससे पहले ही आप उससे मुंह मोड़ लें- इसी में बहादुरी है।
- कठिनाइयों से मुंह मोड़ना बहादुरी नहीं है।

- आचार्य तुलसी

# कम-कमी-कामना

-स्वामी गीतानंद भिक्षु

व्यक्ति को स्वरूप का यथार्थ बोध न होने से अर्थात् स्वरूपानंद की अनुभूति न होने से, पद पदार्थों में सुखबुद्धि होती है। सुखबुद्धि होने के कारण ही व्यक्ति को पद पदार्थों की मांग होती है। जिसको, जिसकी, जिस मात्रा में मांग होती है, उसको उसके न मिलने पर उसी मात्रा में दुःख होता है। जहां कमी की प्रतीति होती है, वहीं चिंता बेचैनी भी रहती है, जहां चिंता, बेचैनी है वहीं दुःख देवता का निवास होता है। कामना रूपी सर्पिणी जिस शरीर रूपी वृक्ष के, चित्तवृत्ति रूपी खोखले में निवास करती है, उस शरीर रूपी वृक्ष पर आरूढ़ जीव रूपी मुसाफिर को जीवन रूपी रात्रि चैन से नहीं गुजारने देती और इस कामना रूपी सर्पिणी का जन्म स्वयं में कमी के बोध से होता है। क्योंकि प्रत्येक मनुष्य हर क्षेत्र में हर एक से अपने को आगे देखना चाहता है। यदि यह मांग किसी एक की होती, तो संभवतः पूरी हो जाती किंतु प्रत्येक मनुष्य सबसे आगे बढ़ना चाहता है तो सबकी मांग कैसे पूरी हो सकती है? पुनः एक क्षेत्र में आगे हो भी जाये किंतु हर क्षेत्र में आगे तो केवल एकमात्र परमात्मतत्त्व ही है इसलिये भगवान ने गीता अध्याय ३/३७ में इसे 'महाशनो महापाप्मा' तथा शत्रु कहा है।

कमी और कामना दो नहीं अपितु चित्तवृत्ति की एक ही अवस्था के दो किनारे हैं। जैसे एक ही दिन के प्रातः और सायं दो किनारे हैं, एक ही जीवन के जन्म और मृत्यु दो किनारे हैं, वैसे एक ही चित्तवृत्ति के कमी और कामना ये दो किनारे हैं जैसे प्रातः हुआ है तो सायं अवश्य होगी; जन्म हुआ है तो मृत्यु अवश्य होगी, वैसे ही कामना है तो कमी अवश्य होगी।

**कम में गम नहीं किंतु कमी में गमी है** अर्थात् पद-पदार्थ, प्राणी अथवा भोग सामग्री का कम होना दुःखदायी नहीं किंतु कमी की प्रतीति ही दुःखदायी है। यदि कम में गम होता तो तत्त्ववेत्ता त्यागी संतों को भी गम (चिन्ता) होना चाहिये किंतु

नहीं होता और अमीरों के पास वस्तुयें कम नहीं होती तथापि कमी की प्रतीति होती है इसलिये चिन्तित और कामना युक्त रहते हैं। तात्पर्य यह कि फकीर के पास कम है किंतु कमी नहीं, अमीर के पास कम नहीं है किंतु कमी है इसलिये गमी है।

कमी में प्राप्ति से पूर्ति तो होती है किंतु तृप्ति नहीं होती। फूस की झोंपड़ी में रहने वाले उन निर्धन, कंगलों का कंगलापन तो दूर होना आसान है किंतु उन कोठी बंगलों में रहने वाले धनवान् बंगलों के कंगलों का कंगलापन दूर होना अति कठिन है क्योंकि अभाव में, अभाव की प्रतीति, भाव से दूर हो सकती है किंतु भाव में, अभाव की प्रतीति का क्या उपाय है? अर्थात् न होने में न होने की प्रतीति, होने से दूर हो सकती है किंतु होने में, न होने की प्रतीति दूर करने का कोई उपाय नहीं है। हां यदि उपाय है तो सत्संग द्वारा प्राप्त यथार्थ बोध।

**प्रेक्षा ध्यान द्वारा हृदय रोग निवारण हेतु शोध कार्य  
में हृदय रोगियों के प्रशिक्षण हेतु आमंत्रण**

केन्द्रिय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शोध संस्थान के अनुदान से अध्यात्म साधना केंद्र में निम्न सप्तदिवसीय प्रेक्षाध्यान प्रशिक्षण शिविरों में सम्मिलित होकर हृदय रोग निवारण के शोध कार्य में सहभागी बनें।

शोध परियोजना के अंतर्गत निम्न शिविरों के आयोजन की योजना बनी है।

प्रत्येक माह की ६ से १५ एवं २४ से ३०

शिविरों में रोगियों की निःशुल्क जांच की जायेगी। उनके आवास एवं प्रशिक्षण की व्यवस्था निःशुल्क होगी। कृपया शिविर में सम्मिलित होने के लिए संपर्क करें :-

अध्यात्म साधना केंद्र, छत्तरपुर,  
नयी दिल्ली-११००७४,  
दूरभाष : २६८०-२७०८, २६७१  
e-mail: sadhanakendra@gmail.com

# Benefits of Regular Practice of Preksha Meditation

- Swami Dharmananda

Preksha Meditation is a technique of self realisation. This is the highest goal of our life. Its practice includes Health rejuvenating exercises , Asanas, Pranayama, Meditation Kayotsarg (Deep Relaxation) and contemplations. These practices have their benefits on physical, mental and emotional level.

## 1. Benefits of HRE.

- \* Enhances Joint flexibility and mobility.
- \* Helps in practicing Asanas.
- \* Improves breathing capacity

## 2. Benefits of Asanas :

- \* Develop strength
- \* Enhance joint Stability
- \* Improves circulation system
- \* Helps to have posture stability.
- \* Boosts immune system response
- \* Increases digestive and elimination.
- \* Improves Breathing system.
- \* Decrease cholesterol and blood sugar level.
- \* Encourages weight loss.

## 3. Pranayam

- \* Improves Breathing system
- \* Increases Alpha pattern of Brain waves.

## 4. Meditation

- \* Helps with focus & concentration
- \* Can control own thoughts
- \* Overcome addictions and other bad habits.
- \* Increase in serotorin level influences mood and behaviour.
- \* Increased Brain wave coherence

- \* Develop intuition
- \* Ultimate transformation in inner consciousness.
- \* Increase emotional stability.
- \* Purifies character
- \* Bring Body, Mind and spirit harmony.
- \* Develop will power
- \* growing wisdom
- \* Increased Compassion
- \* Leads to Enlightenment.

#### 5. Kayotsarga (Deep Relaxation)

- \* Makes body steady
- \* Metabolism slows down.
- \* Makes Free from Physical, Mental and emotional tension .
- \* Balance between activity and rest.
- \* Physical pre condition of practising meditation.
- \* Antidote to psychosomatic maladies.
- \* Soothing effects on the nervous system.
- \* Operational efficiency increases.

#### 6. Contemplation

- \* Contemplation becomes a real experience.
- \* Abolish myths, legend and superstitious belief.
- \* Realisation and acceptance of truth.
- \* Reach higher level of consciousness.
- \* Supplements the increased energy.

#### **बुराई**

- पहले पहल बुराई करते समय घृणा होती है, दूसरी बार संकोच, तीसरी बार निःसंकोचता आ जाती है और चौथी बार में साहस बढ़ जाता है।
- बुराई स्वच्छंद होती है, वह हर स्थान पर जा घुसती है।
- विश्वास और प्रेम प्राप्त होने पर व्यक्ति की मनोवृत्ति से बुराई के भाव निकल जाते हैं।

-आचार्य तुलसी



## शाकाहार भोजन क्यों श्रेष्ठ है?

योगी भंवरलाल वैद

सब जीवों से प्रेम भाव रखो यह सब धर्मों ने एक स्वर से कहा है। संसार के सब वैज्ञानिकों एवं डाक्टरों ने यह प्रतिपादित किया है कि मांसाहार भोजन अनेकों रोगों की जड़ है जबकि शाकाहार भोजन द्वारा हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्राप्त होती है।

**हम भोजन क्यों करते हैं?** : दिन रात काम करते रहने से हमारी शरीर की शक्तियां खर्च होती रहती है। स्वस्थ रहने के लिए इस कमी को पूरा करने के लिए भोजन की आवश्यकता है। भोजन शरीर निर्माण एवं तंतु क्षय की पूर्ति करता है। उष्मा, ऊर्जा तथा जीवन क्रिया का निर्माण करता है। तथा स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग अवरोधक शक्ति देता है।

भोजन के आवश्यक तत्व है : (१) प्रोटीन, (२) शर्करा (३) चिकनाई (४) खनिज लवण (५) विटामिन एवं (६) जल

ये सब तत्व शाकाहारी भोजन के पदार्थों सब्जियों, फल, अनाज, दालें, दूध में पाये जाते हैं। जबकि मांसाहारी भोजन में विटामिन एवं शर्करा नगण्य होती है तथा कुछ पदार्थ आवश्यकता से अधिक होते हैं। जो पाचन क्रिया को प्रभावित करते हैं। शाकाहारी भोजन में फाईबर होता है जो पाचन करने में सहायक होता है जबकि मांसाहारी भोजन में फाईबर होता ही नहीं है। ऐसे में शाकाहार संपूर्ण भोजन है।

**हमारी शारीरिक बनावट** : व्यक्ति के दांत, जीभ, आंते तथा अन्य पाचन संस्थान शाकाहारी जानवरों से होते हैं। प्रकृति ने व्यक्ति के शरीर को शाकाहारी भोजन के लायक बनाया है। प्रकृति एवं स्वभाव से हम शाकाहारी हैं।

**शाकाहारी भोजन एवं स्वास्थ्य** : नामी चिकित्सक एवं वैज्ञानिकों ने प्रतिपादित किया है कि शाकाहारी भोजन सर्वश्रेष्ठ भोजन है। अमेरिकन खोजकर्ता बनाई शा ने कहा है कि शाकाहारी भोजन में रोगों से लड़ने की अद्भुत क्षमता है। शाकाहारी भोजन के रेशों (फाईबर) आंतों के काग्र को बखूबी

अंजाम देते हैं। इसके विरुद्ध मांसाहारी भोजन में रेशों न होने से कई बीमारियों को निमंत्रित नहीं करता है। डॉक्टरों का कथन है कि शाकाहारी भोजन से डाईबिटीज व अस्थमा का उपचार दवाईयों से भी ज्यादा अच्छा संभव है।

मांसाहारी भोजन से शाकाहारी भोजन बहुत सस्ता है।

### **शाकाहारी भोजन व दीर्घ जीवन**

शाकाहारी भोजन व दीर्घजीवन एक दूसरे के पूरक हैं। जापान में खोज से विदित हुआ है कि शाकाहारी न केवल स्वास्थ्यप्रद है बल्कि बीमारियों से बचाव करता है और दीर्घ जीवन दाता है। इससे मानसिक शक्ति तीव्र होती है।

**क्रूरता एवं दयावान स्थिति :** कई खोजों से पाया गया है कि शाकाहारी व्यक्ति ज्यादा सहनशील होते हैं, उनका स्वभाव दयालु व शक्तिशाली व कठिन कार्य संपादन करने वाले होते हैं। रूस के अकसेरिया प्रांत के लोग दीर्घजीवी हैं क्योंकि वे शाकाहारी भोजन करते हैं।

**शाकाहारी भोजन व नैतिकता :** नैतिकता की दृष्टि से शाकाहारी भोजन श्रेष्ठ भोजन है। अगर हम किसी को जीवन नहीं दे सकते तो हमें उनकी जिंदगी लेने का हमें कोई हक नहीं है। जीभ के थोड़े से स्वाद के लिए किसी जानवर को मारना अनैतिक कार्य है।

**शाकाहारी भोजन एवं हमारी चेतना :** मांसाहारी भोजन तामसिक भोजन है। खाने वाले के व्यवहार में क्रूरता व शिथिलता आती है। इसीलिए मांसाहारी व्यक्ति प्रायः ज्यादा क्रूर, शिथिल, स्वार्थी और इस तरह की प्रवृत्ति से भरे होते हैं। मांस खाने से क्रूरता को बढ़ावा मिलता है। सर्वे से मालूम पड़ा है कि ७५ प्रतिशत क्रिमिनलस् मांसाहारी है। इसके अलावा संसार में मारपीट व नफरत फैलाने वाले लोगों में मांसाहारी भोजन मुख्य जिम्मेवार है। जबकि शाकाहारी भोजन हमारी चेतना को पवित्र करता है तथा अहिंसा की तरफ ले जाता है। तथा दया व जनता की सेवा की तरफ ले जाता है। दुनिया में अगर अमन चैन व शांती रखनी है तो शाकाहारी भोजन जरूरी है।

(शेष अगले अंक में)

## रंग चिकित्सा

### गुर्दे और पेशाब के रोग

-स्वामी धर्मानंद एवं मूलकराज धिंगरा

- **गुर्दे की पथरी से दर्द :**
- गुर्दे की पथरी का दर्द हो तो हरा पानी पीने को- नारंगी प्रकाश-कुल्थी का काहड़ा पीना चाहिए।
- वात के कारण यह दर्द बहुत होता है- पीला, पानी बराबर ६ खुराक पेडू पर हरे रंग की पट्टी।
- पित्त में जलन होती है। २/३ पीला, १/४, हरा, १/४ फिका नीला ६ खुराक रोजाना।
- कफ की पथरी में रोगी सुस्त होता है। पथरी बड़ी होती है। पीला हरा बराबर बराबर पिला कर। पेडू पर हरे पानी की पट्टी।

#### गुर्दे की जलन

- ठंड या चोट के कारण हो तो नीला प्रकाश मसाने में, पित्त के कारण हो तो नारंगी या पीला प्रकाश और पीली दवाइ तीन खुराक।

#### गुर्दे में दर्द और सूजन

- नारंगी दवाई ६ खुराक, नारंगी रंग का प्रकाश, नारंगी पानी की मालिश।

#### गुर्दे का दर्द :

गरम पानी के टब में स्नान करना। हरे और नारंगी दवाइ पीने को।

#### गर्मी के कारण पेशाब कम आना

- १/३, नीला / २/३ हरा पानी वात के कारण १/२ पीला १/२ हरा। कफ के कारण १/२ गहरा नीला १/२ हरा।

#### सर्दी के कारण पेशाब ज्यादा

- ३/४ नारंगी १/४ हरा। पेडू पर लाल तेल की मालिश, पेडू पर लाल प्रकाश।

**पेशाब में पीव :** पीने को हरा पानी दें।

**हर प्रकार के पेशाब के रोग :** १/२ हरा + १/४ नीला + १/४ पीला।

**पेशाब का रुक जाना :** ४० दिन का तैयार किया हरा पानी १/२ कप हर तीन घंटे बाद। हरे पानी की पट्टी नाभी।

## शंका एवं समाधान

(समाधान गुरुदेव आचार्य तुलसी द्वारा)

**प्रश्न :** क्या अध्यात्म-चेतना और व्यवस्था के समुचित योग से सामूहिक परिवर्तन हो सकता है?

**उत्तर :** अध्यात्म-चेतना और व्यवस्था में समझौता कभी नहीं होना चाहिए। जहां समझौते की स्थिति पैदा होती है, वहां अध्यात्म-चेतना लड़खड़ा जाती है। व्यवस्था अनैतिकता को मिटाने में सहयोगी बन सकती है पर अध्यात्म चेतना के स्तर पर कोई काम नहीं कर सकती। जहां व्यवस्था का सहायक सामग्री के रूप में उपयोग होता है, वहां अध्यात्म-चेतना निखर सकती है। किंतु समझौते में कई कठिनाइयां पैदा हो जाती हैं। सबसे बड़ी कठिनाई यह है कि व्यवस्था अध्यात्म-चेतना पर हावी हो जाती है और परिवर्तन का मूल उद्देश्य पीछे छूट जाता है।

**प्रश्न :** वैज्ञानिक उपलब्धियों से समूह-चेतना आकृष्ट हो रही है तो आध्यात्मिक उपलब्धियों के प्रति उसका आकर्षण कम क्यों है?

**उत्तर :** उपलब्धि दो प्रकार की होती है- दृष्ट और अदृष्ट। विज्ञान की जितनी उपलब्धियां हैं, वे दृष्ट हैं और उनसे प्रत्यक्ष रूप से भौतिक लाभ प्राप्त हो रहा है। अध्यात्म भौतिक लाभ पर नियंत्रण करता है तथा उससे प्राप्तव्य आत्मोपलब्धि प्रत्यक्ष नहीं है। जो प्रत्यक्ष लाभ चाहते हैं वे परोक्ष में होने वाली उपलब्धि से आकृष्ट नहीं हो सकते। इसलिए आध्यात्मिक मूल्यों का अवमूल्यन हो रहा है और मनुष्य विज्ञान के प्रति अधिक आस्थावान बनता जा रहा है। वैज्ञानिक उपलब्धियों ने मनुष्य को जितनी सुविधाएं दी हैं, उस रूप में अध्यात्म की कोई उपलब्धि नहीं है। अध्यात्म से बहुत बड़ी उपलब्धि हो सकती है, इस अभ्युपगम मात्र से अध्यात्म के प्रति जनता का आकर्षण बढ़ने वाला नहीं है। अणुव्रत आध्यात्मिक उपलब्धियों के प्रति आकर्षण पैदा करने का एक उपक्रम है किंतु यह उन उपलब्धियों को प्रत्यक्ष रूप में प्रस्तुत करके ही आगे बढ़ सकता है।

## शंख प्रक्षालन का कार्यक्रम

नवरात्रों के पश्चात साधना केंद्र में शंख प्रक्षालन का कार्यक्रम के लिए दिल्ली के विभिन्न केंद्रों से साधक आते हैं एवं शंख प्रक्षालन की क्रिया कर शरीर को शुद्ध करते हैं। ऋतु परिवर्तन के साथ शरीर भी स्वस्थ रहे। आगामी ६ महिनों के लिए शरीर की स्वस्थता के लिए ही यह क्रिया की जाती है। इसमें मुंह से लेकर गुदा द्वार तक शुद्धि हो जाती है।

दिनांक १७ अप्रैल को साधक विजय सैनी द्वारा विभिन्न स्थानों से ५५ साधकों ने केंद्र में शंख प्रक्षालन किया। इनमें अधिकांश व्यक्ति नये थे। दिल्ली में इस प्रकार के योग केंद्र में आकर उन्हें बहुत अच्छा लगा। स्वामी धर्मानन्दजी ने साधना केंद्र का एवं यहां पर संचालित गतिविधियों का परिचय दिया। शंख प्रक्षालन के बाद सबको दो बार में कायोत्सर्ग कराया गया। खिचड़ी एवं घी खाकर साधकों ने केंद्र के प्रति कृतज्ञता के भाव प्रकट किये। ४० साधक मालवीय नगर से भी उपरोक्त शंख प्रक्षालन की क्रिया में सम्मिलित हुए।

२४ अप्रैल को डॉ. कौशल जी के पूर्वी दिल्ली के साधक प्रथम बार साधना केंद्र में शंख प्रक्षालन के प्रयोग हेतु पधारे। साधना केंद्र के वातावरण से काफी प्रभावित हुए। स्वामी धर्मानंदजी ने साधना केंद्र का परिचय दिया एवं यहां पर संचालित गतिविधियों के बारे में विस्तार से बतलाया। दो बार में कायोत्सर्ग का स्वामीजी ने प्रयोग कराया। साधकों की समस्याओं के बारे में स्वामीजी ने परामर्श दिया एवं प्रयोग बतलाये।

## रोटरी क्लब ऑफ दिल्ली सेंद्रल

दिनांक १० अप्रैल २०११ को श्री एन. के. जैन द्वारा रोटरी क्लब के सदस्यों को प्रेक्षा ध्यान संगोष्ठी में भाग लेने हेतु आमंत्रित किया था। १६ सदस्य उपस्थित हुए थे। स्वामी धर्मानंदजी ने अध्यात्म साधना केंद्र का एवं प्रेक्षाध्यान का

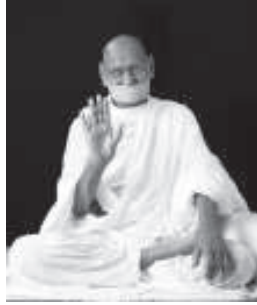
परिचय दिया। बाद में प्रेक्षा ध्यान दीर्घ श्वास प्रेक्षा का एवं कायोत्सर्ग का प्रयोग कराया गया। आगंतुक सदस्यों को प्रयोग काफी अच्छे लगे। प्रयोग के बाद में प्रश्नोत्तर का कार्यक्रम चला। सदस्यों ने समाधान पाकर संतोष व्यक्त किया।

## **इन्स्टीच्यूट ऑफ ओब्जेक्टिव स्टीडीज**

दिनांक १५ अप्रैल को तृदिवसीय संस्था के रजत जयंती समारोह में स्वामी धर्मानंदजी को आमंत्रित किया था। संस्था के चेयरमैन डॉ. मोहम्मद मनजूर आलम संस्था के चौबीस वर्षों का प्रगति विवरण प्रस्तुत किया। भारत की उच्चतम न्यायालय के भूतपूर्व मुख्य न्यायधीश ए. एम. अहमदी ने उद्घाटन समारोह की अध्यक्षता की। डॉ. वीरप्पा मोली, भारत सरकार के न्याय विभाग के मंत्री ने सत्र का उद्घाटन किया। प्रो. ए. आर मोमीन के मुख्य वक्तव्य के पश्चात् श्रीमती डॉ. डी. पूरनादेसवरी, उपमंत्री शिक्षा विभाग, प्रो. डॉ. विनयशील गौतम का एवं अन्य वक्ताओं के वक्तव्य हुए।

## **भगवान महावीर जयंती**

साधना केंद्र में दिनांक १६ अप्रैल को प्रातः १० बजे से भगवान महावीर जयंती मनाने के लिए ध्यान कक्ष में साधक एकत्रित हुए। भगवान महावीर प्रार्थना के साथ कार्यक्रम प्रारंभ हुआ। स्वामी धर्मानंदजी ने भगवान महावीर के जीवन पर प्रकाश डालते हुए उनके विभिन्न नामों के होने पर प्रकाश डाला। फिर साधना काल का वर्णन किया जिसमें भगवान महावीर ने कितने प्रकार के कष्टों को सहन किया उसका वर्णन किया। केवल ज्ञान प्राप्त होने पर उन्होंने धर्म का प्रचार किया। ग्यारह उच्च कोटि के ब्राह्मण भगवान के मुख्य शिष्य बनें। आज जैन धर्म जो चल रहा है वह भगवान महावीर के उपदेशों के आधार पर पर चल रहा है। जैन गृहस्थ, जैन धर्म जिसमें जन धर्म बनने की पात्रता है को जीवन उतार एवं इसका प्रचार-प्रसार करें। इस अशांत विश्व को शांति का मार्ग दिखा सकने की क्षमता जैन धर्म में है।



## आचार्य महाप्रज्ञ की उनकी प्रथम पुण्य तिथि पर सभा का आयोजन

दिनांक २८ अप्रैल को सायंकाल समणी प्रसन्न प्रज्ञा एवं विकास प्रज्ञा के सान्निध्य में गुरुदेव की प्रथम पुण्य तिथि पर सभा का आयोजन योग क्षेम ध्यान कक्ष में अच्छी उपस्थिति के साथ किया गया। स्वामी धर्मानंद ने गुरुदेव के जीवन के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डालते हुए उनके एवं गुरुदेव तुलसी के मानव कल्याणकारी अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान कार्यक्रमों का उल्लेख किया। समणी विकास प्रज्ञा ने गीतिका के द्वारा गुरुदेव की, अभिवंदना की। समणी प्रसन्न प्रज्ञा ने आचार्य श्री महाप्रज्ञजी के जीवन-दर्शन को प्रस्तुत करते हुए उनकी प्रज्ञा जागरण का उल्लेख करते हुए उनके द्वारा एक बिना विद्यालयी शिक्षा प्राप्त किये, एक महान ज्ञानी, तत्ववेत्ता, संस्कृत एवं प्राकृत भाषा के प्रकांड पंडित के रूप में प्रस्तुत किया। उनकी प्रज्ञा जागरण में उनके द्वारा ही संकल्प बल से एवं लक्ष्य को सामने रखते हुए बहु आयामी व्यक्तित्व का विकास किया। उनकी जीवनोपयोगी शिक्षायें हमारे लिये सक्षम पी प्रदर्शक का कार्य करती हैं। वे हमारे साथ हर वक्त हैं। उनके द्वारा रचित विपुल साहित्य में उनका सतत् सान्निध्य प्राप्त कराता है। स्वामी धर्मानंदजी ने सबको ध्यान का अभ्यास कराया। सभी ने आचाग्र महाप्रज्ञजी को अपनी भाव-भिनी श्रद्धा अर्पित की।

## अप्रैल माह का प्रेक्षा ध्यान हृदय रोग, मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप निवारण शिविर संपन्न

‘अध्यात्म साधना केंद्र’ में अप्रैल माह के प्रेक्षाध्यान, हृदय रोग, मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप निवारण शिविर दिनांक ६ अप्रैल २०११ से १५ अप्रैल २०११ तक संपन्न हुए।

सदा की भांति इस बार भी शिविर का समस्त कार्यक्रम स्वामी धर्मानंद जी के कुशल निर्देशन में संपन्न हुए। उन्होंने संभागियों को बताया कि मात्र वे इस गतिशील भौतिकवादी युग ने व्यक्ति को अनेक वस्तुओं के साथ-साथ नई-नई बीमारियां एवं मानसिक तनाव भी दिया है। मानसिक तनाव ही समस्त रोगों का मूल कारण है। प्रेक्षाध्यान पद्धति के द्वारा व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तनाव से मुक्त होता है।

संस्था के डॉ. सुनील सिंह ने संभागियों को बताया कि हृदय रोग की बीमारी आज विश्व में बहुत तेजी से बढ़ रही है। हृदयाघात के कारण अत्यधिक व्यक्तियों की मृत्यु होती है। इस बीमारी का मूल कारण मानसिक तनाव, श्रम रहित जीवन, अनुचित एवं बेमेल खान-पान तथा नशीले पदार्थों का सेवन है। हृदय रोग के निवारण के लिये व्यक्ति को यौगिक जीवन शैली अपनाना होगा तथा प्रेक्षाध्यान पद्धति को अपने जीवन में समग्र रूप से उतारना होगा। इस पद्धति से धमनियों में आये अवरोध दूर होता है तथा रक्त में कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राईग्लिसराइड का स्तर घटता है। डॉ. एस. सी. मनचंदा हृदय रोग विशेषज्ञ ने भी साधकों को हृदय रोग के बारे में बताते हुए, निवारण में प्रेक्षाध्यान बहुत ही उपयोगी है।

संभागियों को आसन-प्राणायाम, ध्यान, कायोत्सर्ग, अनुप्रेक्षा का अभ्यास कराया गया तथा अणुव्रत एवं प्रेक्षाध्यान सिद्धांत की भी सैद्धांतिक जानकारी दी गई। शिविरार्थियों ने केंद्र के वातावरण, खान-पान, सफाई, प्रशिक्षण एवं कर्मचारियों के व्यवहार की प्रशंसा कि तथा कार्यक्रम को दूर-दूर तक फैलाने का संकल्प लिया।



**मई 2011 एवं जून 2011 में आयोजित होने वाले  
शिविरों की तालिका निम्न है :**

**मई 2011**

- 01-07 प्रेक्षा ध्यान, श्वास एवं मानसिक समस्याओं का निवारण शिविर  
09-15 प्रेक्षा ध्यान, हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप निवारण शिविर  
16-22 प्रेक्षा ध्यान शिविर  
24-30 प्रेक्षा ध्यान, हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप निवारण शिविर

**जून 2011**

- 01-07 प्रेक्षा ध्यान, श्वास एवं मानसिक समस्याओं का निवारण शिविर  
09-15 प्रेक्षा ध्यान, हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप निवारण शिविर  
16-22 प्रेक्षा ध्यान शिविर  
24-30 प्रेक्षा ध्यान, हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप निवारण शिविर

**दैनिक निःशुल्क साधना कार्यक्रम**

**1. प्रेक्षाध्यान -**

- प्रथम सत्र प्रातः : 05:15-06:15 बजे तक  
द्वितीय सत्र प्रातः : 10:30-11:00 बजे तक  
तृतीय सत्र रात्रि : 08:15-09:30 बजे तक

**2. स्वास्थ्यवर्द्धक क्रियाएं -**


- आसन-प्राणायाम प्रातः : 06:15-07:15 एवं 7:15 से 8:15

**3. कायोत्सर्ग मध्याह्न : 11:15-12:00 बजे**

**पुस्तक**

- पुस्तकें केवल घर की शोभा के लिए ही नहीं, संस्कार  
-निर्माण के लिए भी बहुत आवश्यक हैं।

-आचार्य तुलसी

 आचार्य महाश्रमण के प्रवचन 'संस्कार'  
चैनल पर प्रतिदिन प्रातः ८:१५ बजे से  
सुन सकते हैं।  
-संपादक

## सुखी जीवन एक आसान-सा फार्मूला है-

-तिलक राज शर्मा

### १. सीधा साधारण जीवन

जो व्यक्ति, जिस घटना को जैसे होता देखता है वैसे ही उसे बयान करे तो उसे न कोई भय होता है, न चिंता और न दुःख। बुद्धिमानों ने कहा है- साँच को आँच नहीं। परन्तु संसार में कितने ऐसे सज्जन हैं, जो सच बोलते हैं। सांसारिकों का बहुत दुःख उनके झूठ बोलने में ही है। वास्तविक खुशी उस व्यक्ति के पास है जो सच (सत्य) बोलता है। यकीन मानिए भूख प्यास की तकलीफ बर्दाश्त की जा सकती है, बीमारी का दुःख सहन किया जा सकता है, परन्तु झूठ का दुःख मनुष्य को घुन की तरह खोखला कर देता है, उसे चिंता और पीड़ा में इतना ग्रस्त कर देता है कि उसके लिए जीना मुश्किल हो जाता है। झूठ के दुःख का अनुभव तो प्रत्येक को है परन्तु सच की खुशी का अनुभव भी तो प्राप्त करना चाहिए। यदि कोई कहे कि नौ सौ चूहे खाकर बिल्ली हज को चली तो इसका उत्तर यह है कि वह हज को चली तो है। उसने नया रास्ता चुना तो है। यदि आपने हजारों झूठ बोले हैं, लाखों गुनाह किए हैं, पाप कमाए हैं, भ्रष्टाचार किया है, रिश्वतें ली हैं, अत्याचार किए हैं तो क्या हुआ, तुम्हारे जैसे लाखों-करोड़ों मनुष्य इस पृथ्वी पर हैं, आप अकेले नहीं हो, परन्तु यदि आप हज करने के लिए चल पड़ो तो भी खुशी प्राप्त कर सकोगे। झूठा जब सच बोलता है, पापी जब पुण्य करता है, लालची जब दान करता है और क्रोधी जब क्षमा करता है तो वह हलका-सा महसूस करता है। यह वही खुशी है जिसकी दुनियां को तलाश है।

### २. खुशी का दूसरा सूत्र है-देना

खुशी कुछ लेने में, वश में या अधिकार में ले लेने में नहीं होती। लेने की, कब्जा करने की या अधिकार की कोई सीमा नहीं

होती। इस सच्चाई को टाल्सटाय ने “तीन हाथ जमीन” कहानी में स्पष्ट किया है। एक व्यक्ति को कहा गया कि सूर्य डूबने से पहले वह जितने बड़े घेरे में पृथ्वी को नाप कर पुनः पहले वह स्थान पर आ जाएगा, जहां से उसने प्रारंभ किया था, तो वह उसका मालिक हो जाएगा। वह व्यक्ति सारा दिन बिना कुछ खाए पिए धरती पर घूमता रहा। सूर्य डूबने से पहले वह बड़ी मुश्किल से उस स्थान पर पहुंचा, जहां से उसने चलना प्रारंभ किया था। परन्तु वह सारा दिन चलते-चलाते, दौड़-दौड़ कर इतना थक चुका था कि अपनी मंजिल पर पहुंचते ही उसके प्राण निकल गए। स्पष्ट है कि मनुष्य के अधिकार की, उसके लेने की, उसकी इच्छा की कोई सीमा नहीं होती। कभी लालच की भी कोई सीमा है, कभी घी डालते-डालते भी आग बुझती है। खुशी इस में है कि आप ने औरों को क्या और कितना दिया और कितनी जल्दी भूल गए कि किस को क्या दिया। नेकी करना बड़ी बात है लेकिन नेकी करके भूल जाना उससे भी बड़ी बात है। खुश व्यक्ति वह है जो किसी को कोई पदार्थ दे नहीं सकता तो भी उसने मोहब्बत प्यार देने में या सेवा करने में कभी हार नहीं मानी। देने के लिए तो नेक सुझाव भी काफी है, हौसला ही पर्याप्त है, प्यार भी बड़ी अनमोल देन है। किसी के लिए परमात्मा से प्रार्थना करना भी नेमत है, दिलासा देना भी देन है। बीमार से हाल-चाल पूछ लेना भी दवा होती है। किसी के दुःख में दुःखी होना भी देन जैसी चीज है। यदि मनुष्य खुश रहना चाहता है तो उसे देना सीखना चाहिए, लेता तो वह रहता ही है।

### ३. खुशी का तीसरा सूत्र है- सन्तोष, सब्र और तसल्ली

- कहते हैं कि मनुष्य का पेट कभी नहीं भरता। यह अद्भुत बात है कि पेट क्यों नहीं भरता। भूख तो बड़ी सीमित होती है और पेट में स्थान भी असीम नहीं। फिर यह भरता क्यों नहीं। वास्तविक बात तो यह है कि पेट तो भर जाता है परन्तु इच्छा

या तृष्णा नहीं भरती। मनुष्य तो बूढ़ा हो जाता है पर न बूढ़ी होती है उसकी इच्छा और न बूढ़ी होती है उसकी तृष्णा। ये दोनों ही उसे अशांत और दुःखी करती हैं। जवानी में वे इन दोनों के पीछे लग जाता है और बुढ़ापे में दुःखी होता है। संसार की सारी वस्तुएं हर मनुष्य को प्राप्त नहीं हो सकती। यह कुदरत का अटूट नियम है। मनुष्य सभी वस्तुओं को क्यों प्राप्त करना चाहता है? यह चाहत ही तो दुःख है। कनायत खुशी है, सब्र शांति है। मनुष्य को चाहिए कि वह स्वयं को सब्र करना सिखाए। तजुर्बे के आधार पर कहा जा सकता है कि वह ऐसा करने में सफल हो सकता है। सब्र प्राप्ति का एक ढंग यह भी है कि हमेशा अपने से निम्न स्तर वालों को देखे, सदैव अपने से श्रेष्ठ को देखना अच्छा नहीं। कहते हैं कि एक दिन शेखसादी तपती रेत पर नंगे पांव चला जा रहा था। भगवान को कह रहा था कि उसने उसे जूते लेने तक भी पैसे नहीं दिए। अचानक उसने एक अपाहिज देखा, जिसकी टांगे जुड़ी हुई थी। शेखसादी जमीन पर लेट गया और परमात्मा का शुक्रिया करने लगा, “अल्लाह ! तू बहुत मेहरबान है, मुझे चलने के लिए पैर तो दिए हैं।”

#### **४. खुशी का चौथा सूत्र है- परमात्मा में विश्वास, उस पर भरोसा।**

यह सत्य है कि वह मनुष्य जो परमात्मा पर भरोसा नहीं रखता, कभी भी खुश नहीं रह सकता। जो उसकी रजा में रहते हैं उनका दुःख थोड़े समय के लिए होता है, वे जल्दी ही परमात्मा की मर्जी को मानकर प्रसन्न हो जाते हैं। परमात्मा की मर्जी तो प्रत्येक को माननी ही पड़ती है चाहे रो कर मानो, चाहे हंस कर। फिर हंसकर ही क्यों न उसकी रजा में रहा जाए। ईसा ने बार-बार कहा है कि अपने दुःख मुझे सौंप दो, तुम्हारी चिन्ता में करूँगा, तुम निश्चिन्त हो जाओ। हम अपनी चिन्ता उनके सुपुर्द क्यों नहीं करते। यह मुश्किल जरूर है पर असंभव

नहीं। जिन दुःखों का तुम्हारे पास कोई इलाज नहीं, कोई हल नहीं, उन्हें प्रभु को सौंप देना चाहिए, वह उन्हें लेने के लिए तैयार है। भगवान कृष्ण स्वयं अर्जुन से कहते हैं- “तू मेरी शरण आ, मैं तुम्हें सब दुःखों से मुक्त कर दूँगा।” हम उनकी शरण में जाते भी तो नहीं, जाकर देखना चाहिए।

**५. खुशी का एक और सूत्र है-** अपनी शक्ति, अपनी सामर्थ्य, अपनी बुद्धि और अपनी योग्यता को पूरी तरह से इस्तेमाल करते हुए अपने काम में, रोजगार या नौकरी में संतोष और तसल्ली प्राप्त करना। जो व्यक्ति पूरी ईमानदारी, लग्न और मेहनत से काम करता है उसे यही खुशी होती है कि वह अपना काम नेकदिली से कर रहा है, उसे न तो किसी का डर, खौफ होता है और न ही चिन्ता। बहुत लोगों के दुःख का कारण यह कि वे वे अपना काम मन लगाकर नहीं करते। काम को विद्वानों ने पूजा कहा है, पूजा खुशी का राज है-

**रुक्खी मिस्सी खा के ठंडा पानी पी ।  
न देख पराई चोपड़ी तरसाई अपना जी।।**

### आईये संक्षेप में शाकाहारी भोजन की विशेषताओं का वर्णन करें :

- शाकाहारी भोजन मांसाहारी भोजन की तुलना में पौष्टिक एवं स्वास्थ्य के लिए ज्यादा उपयुक्त है। पूर्व एवं पश्चिमों के वैज्ञानिक व दार्शनिक एवं चिकित्सक इस पर एकमत है।
- शाकाहारी भोजन पचाने में शरीर के पाचन तंत्र पर उतना जोर नहीं पड़ता। न ही उतना समय लगता है जितना मांस को पचाने में।
- यह धारणा गलत है कि मांस खाने से शरीर बलिष्ठ होता है। शक्तिशाली जानवर जैसे हाथी, घोड़ा व बैल शक्ति के स्वरूप है नितान्त शाकाहारी है।
- आहार का हमारी प्रवृत्ति पर वैसा ही असर पड़ेगा जैसा हम उसे ग्रहण करेंगे।
- शाकाहार जीवन को दीर्घायु, शुद्ध बलवान एवं स्वस्थ बनाता है।
- शाकाहार “जीओ और जीने दो” के सिद्धांत को प्रतिपादित करता है।
- शाकाहारी मांसाहारी की तुलना में अधिक मात्रा में उष्णता (कैलोरीज) विटामिन, प्रोटीन एवं धातु प्राप्त करते हैं।
- रोगी पशु के सड़े गले मांस के खाने वाली बीमारियों से बचा रहता है।
- सरसों का तेल, दाले, हरी सब्जियां व चना का उपयोग शरीर में विद्यमान कोलेस्ट्रॉल में कमी करता है।
- शाकाहारी भोजन मन में दया, समानता, आपसी स्नेह और सहनशीलता उत्पन्न करता है।
- शारीरिक नैतिक और आध्यात्मिक सभी दृष्टि से शाकाहारी भोजन मानव के लिए सर्वोत्तम है।
- शाकाहारी अधिक उत्पादक है। कम से कम अपव्ययी है।

शाकाहारी कम खर्च में जीवन निर्वाह कर सकता है।

- फलादार विटामिन की कमी के कारण होने वाले रोगों से बचाव एवं छुटकारा देता है।
- मनुष्य के दांतों और आंतों की रचना शाकाहारी भोजन के लिए ही है। मांसाहार तो हिंसक पशुओं का आहार है।

**आईये अब संक्षेप में मांसाहार की हानियों की तरफ ध्यान दें:-**

- मांसाहार से मानव क्रूर व हिंसक बनता है।
- मांस सेवन मनुष्य को कामी, क्रोधी, असहिष्णु, चिडचिड़ा और आलसी बनाता है।
- मांस सेवन कई प्रकार की बीमारियों जैसे मोटापा, रक्तचाप, कैंसर, गठिया, मधुमेह, पित्त संबंधी एवं हृदय के रोगों को आमंत्रित करता है।
- मांसाहार से पाचन क्रिया में विखंडन एवं दुर्गन्ध पैदा होती है जिससे अपच हो जाती है। पसीने से बदबू आती है।
- भोजन विषाक्त के कुल मामलों में से ७० प्रतिशत के लिए मांसाहार उत्तरदायी है।
- मांसाहारी लोगों का पेशाब तेजाब युक्त होता है इसमें शरीर से रक्त का तेजाब और क्षार का अनुपात बिगड़ जाने से शरीर की हड्डियां कमजोर हो जाती है।
- मांस एवं अंडों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। जिसके कारण दिल की बीमारी, रक्तचाप, गुर्दों के रोग, पित्त की थैली में पथरी आदि रोग पैदा हो जाते हैं।
- मांस में विद्यमान कीटाणु एवं वसा शरीर को प्रतिरोधक शक्ति घटाता है।
- मांसाहार तामसी प्रवृत्ति पैदा करता है जिससे कि समाज में आपसी मन-मुटाव, असहृदयता व निर्दयता जैसी बुराईयां पनपती हैं।

