



स्वयं सत्य
खोजें

संपादक
एन. के. जैन

सह संपादक
नगेन्द्र प्रसाद जैन

प्रकाशक-मुद्रक
स्वामी धर्मानंद

अक्षर विन्यास
नवरत्न जैन

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-8 अगस्त 2011

इस अंक में पढ़ें

विषय सूची	पृष्ठ संख्या
◆ संपादकीय	2
अध्यात्म	
◆ खोजने वालों को, उजालों की कमी नहीं	3
◆ नया मानव : नया विश्व	आचार्य श्री महाप्रज्ञ 8
◆ स्वयं अभय बनें, दूसरों को भयमुक्त बनायें - आचार्य श्री महाश्रमण	10
नैतिक चेतना	
◆ कचरे में हीरा	-स्वामी गीतानंद भिक्षु 13
स्वास्थ्य	
◆ मोटापे के साथ अनेक बीमारियों का संबंध	-कुमारी नीति 15
◆ पेट के रोग	-स्वामी धर्मानंद एवं मूलकराज धिंगरा 17
◆ Do Yoga Be Stress Free and Feel Happy - Swami Dharamanand	19
◆ शंका एवं समाधान -	गुरुदेव आचार्य तुलसी 18
स्थायी स्तंभ	
◆ अध्यात्म साधना केन्द्र द्वारा विभिन्न कार्यक्रम	21
◆ 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) 26802708, 26802671, 32062912 Mob. : 9811783711
e-mail: sadhanakendra@gmail.com; www.prekshaheart.com

भीतर देखना सीखें

अधिकांश व्यक्ति हमें इन्द्रिय चेतना के स्तर पर जीते हैं। अतः हमारा अधिकांश समय बाहर की वृत्तियों में लगा रहता है। दूसरों की लड़ाई-झगड़े में निन्दा-चुगली करने में बड़ा रस आता है। ऐसे व्यक्ति भीतर कि शांति एवं आनन्द से परिचित नहीं है।

भीतर के सुख एवं शांति को अनुभव करने के लिए बाहर की आंख को बंद करना होगा। हम खुली आंखों से भीतर को नहीं देख सकते। लेकिन जैसे ही हम आंख बंद कर भीतर देखना प्रारंभ करते हैं अनेक प्रकार के संकल्प-विकल्प आना शुरू कर देते हैं। हमारा, मन, बिल्कुल शांत नहीं हो पाता। विचारों का प्रवाह खुल जाता है एवं आंख भी खुल जाती है।

भीतर के आनन्द को तो अनुभव के द्वारा ही जाना सकता है इसका अनुभव इन्द्रियों, मन, वाणी एवं शरीर से नहीं सकता। हमारा अधिकांश समय मन, वाणी एवं शरीर के द्वारा बाहर की ओर ही लगा रहता है। प्रारंभ में भीतर की ओर जाना अटपटा लगता है।

हमारा भीतर में जाने का मुख्य कारण है हमें अपनी आत्मा को जानना है। शरीर की चंचलता, मन की चंचलता एवं वाणी की चंचलता उसमें बड़ी बाधा है।

अतः हम कोई विधि का सहारा लेकर ही भीतर जा सकते हैं। वह विधि है ध्यान। प्रेक्षाध्यान का ध्येय सूत्र है “आत्मा के द्वारा आत्मा को देखें।” यहां देखने का तात्पर्य है देखना, जानना, अनुभव करना। जब हम बर्हिमुखी होते हैं तो हम शरीर, मन एवं वाणी को प्रवृत्ति करते हैं जिनके द्वारा हमारे भीतर कर्मों का आकर्षण होता रहता है एवं वही हमारी आत्मा पर आवरण रूप में आ जाता है। ध्यान के अभ्यास में हम कायोत्सर्ग के द्वारा शरीर की चंचलता को रोकते हैं।

- स्वामी धर्मानंद

अध्यात्म

खोजने वालों को, उजालों की कमी नहीं

आचार्य तुलसी

जीवन के क्षण हाथ से फिसलते जा रहे हैं, वैसे ही जैसे मुट्ठी में से रेत। आदमी मुट्ठी भर रेत लेकर चलता है। २-४ किलोमीटर की सफर में काफी रेत हाथ से फिसल जाती है। जो थोड़ी-बहुत बचती है, उसे बड़े जतन से सहेजकर रखना पड़ता है। मनुष्य को यदि संपूर्ण आयुष्य मिले तो उसकी जिन्दगी के दिन भी कुछ कम नहीं होते।

पर प्रतिदिन है, सरकता है हो जाता है। ही मनुष्य के एक-एक दिन है। दिन महीना महीने वर्ष बन वर्ष-दर-वर्ष दौड़ती है उम्र पर। एक दिन जाती है और



सूरज उगता और अस्त उसके साथ आयुष्य का घटता जाता बनते हैं और जाते हैं। जिन्दगी की राहों राह खत्म हो आदमी खो

जाता है किसी नयी राह की खोज में।

उन्चास वर्ष पहले भीलवाड़ा जिले में गंगापुर कस्बे में तेरापंथ धर्मसंघ के आठवें आचार्य पूज्य गुरुदेव कालूगणी ने एक बाईस वर्षीय युवक को विशाल धर्मसंघ का दायित्व सौंपा। इतिहास की यह एक दुर्लभ घटना थी। उस घटना का एक प्रमुख पात्र मैं था। मेरा कर्तृत्व उस समय उजागर हो गया था, यह मैं नहीं मानता। कालूगणी का वह विलक्षण साहस था कि उन्होंने अपना

दायित्व मुझे सौंप दिया। उनके अगाध विश्वास ने मेरी उखड़ती हुई धड़कनों को आश्वस्ति का वरदान दिया और मैं अकम्प मन से दायित्व के निर्वाह में समर्पित हो गया।

तब से अब तक की इस यात्रा में समय चुपचाप सरक गया। कहीं एक क्षण के लिए भी वह ठहरा नहीं। इस यात्रा में मैंने अनुभव किया कि आदमी का जीवन एक अद्भुत कहानी है। इसमें चढ़ाव भी है, उतार भी है। कामयाबी भी है, नाकामयाबी भी है। अपनी परम्परा और संस्कृति का व्यामोह भी है और नयेपन से जुड़ने की ललक भी है। पुरखों से विरासत में प्राप्त तेरापंथ धर्मसंघ को अपने जीवन से जोड़कर मैंने अशेष आत्मतोष का अनुभव किया है।

तेरापंथ धर्मसंघ प्रारंभ से ही अन्य सभी जैन सम्प्रदायों के लिए विवादास्पद धर्मसंघ था। क्योंकि इसकी विचारधारा युगीन होने पर भी युग की भाषा में गुंफित नहीं थी। फलतः तेरापंथ को दान-दया का विरोधी होने का खिताब मिला और भी ऐसे अनेक सिद्धांत थे, जिनको लेकर जन-साधारण में विविध भ्रांतियां थी।

खोजने वालों को उजालों की कमी नहीं होती, इस कहावत के अनुसार हमने करवट ली और अपनी मान्यताओं को युग के परिवेश में प्रस्तुत किया। इससे दूसरे प्रकार का विरोध उभरकर सामने आया। हमने सोचा-विरोध को विरोध से जीतना संभव नहीं है। हमने संकल्प कर लिया कि विरोध का प्रतिकार नहीं करेंगे। विरोध होता गया, हम सहते गए। न जाने कितने पेम्फलेट और पोस्टर हमारे विरोध में निकले। हमने विरोध को विनोद माना और अपने काम में लगे रहे। इस विरोध के कारण काका कालेलकर, विनोबा भावे और शिवाजी भावे जैसे व्यक्तियों से हमारे नजदीकी रिश्ते हो गए।

सन् १९५१ में हमारे दिल्ली-प्रवास में काका कालेलकर

पहली बार मिले। वे बोले-“आचार्यजी ! मैं आपके पास किसी आमंत्रण से नहीं आया। मैंने आपके बारे में बहुत सुना, बहुत पढ़ा। जितना सुना और पढ़ा, सब विरोध में। मैंने सोचा कि इतना विरोध है तो कुछ तत्त्व जरूर होना चाहिए। यही सोचकर आपके पास चला आया।” लगभग ऐसी ही बात शिवाजी भावे न कही। मिलने के बाद उनकी प्रतिक्रिया बहुत अनुकूल रही। हमारी व्यापक पहचान हमारे विरोध के कारण हुई।

एक समय था, जब विविध धर्म-सम्प्रदायों में अपने-अपने आग्रहों के कारण परस्पर आपेक्ष होते रहते थे। इससे धर्म-सम्प्रदाय धर्म के स्थान पर अखाड़ेबाजी के प्रतीक बन गए। जो धर्म समाधान देने वाले थे, वे स्वयं समस्या बन गए।

वास्तव में धर्म का काम होता है अन्य सम्प्रदायों के साथ प्रेम-भाव की वृद्धि। इसका तरीका है समन्वय का वातावरण। समन्वय के लिए यह जरूरी है कि व्यक्ति अपने सत्य को ही महत्त्व न देकर दूसरे के सत्य को भी समझे। दूसरों के सत्य को सत्य की मान्यता देने के लिए हमने एक नीति तय की कि हम किसी भी सम्प्रदाय के प्रति आक्षेपात्मक टिप्पणी नहीं करेंगे। इससे पारस्परिक निकटता बढ़ने लगी।

साम्प्रदायिक एकता की बात तब तक पूरी नहीं हो सकती, जब तक एक-दूसरे के प्रति आदर के भाव नहीं। हमने इसका प्रयोग किया। जैन सम्प्रदायों के आचार्यों और मुनियों के मिलन का रास्ता खुला। जैन शासन की प्रभावना के संबंध में चर्चाएं चलीं और एक मंच से कार्यक्रम होने लगे। भगवान् महावीर की पच्चीसवीं निर्वाण शताब्दी का आयोजन भी एकता के लिए एक निमित्त बना। उस प्रसंग में जैन समाज ने एक ध्वज, एक प्रतीक और एक ग्रंथ को मान्यता देकर शताब्दियों से बढ़ती जा रही दूरी को पाट दिया।

धर्म के सम्बन्ध में धार्मिकों का दृष्टिकोण सुलझा हुआ नहीं था। हम स्वयं धार्मिकों की उस पंक्ति में साथ थे। दृष्टिकोण सही और स्पष्ट न होने के कारण जैन-धर्म अस्तित्व में होने पर भी कर्तृत्वहीन-सा था। धर्म को नये नजरिए से देखने वालों की यह शिकायत थी कि इतने धर्मों, शास्त्रों, सम्प्रदायों और क्रियाकाण्डों के चतले हुए भी जीवन की शैली में कोई परिवर्तन नहीं आया। धर्म के सम्बन्ध में हुए दृष्टिभ्रम के अनेक कारणों में एक कारण यह भी था कि धर्म और सम्प्रदाय को एक कर दिया गया था।

यथार्थता यह है कि धर्म आत्मा का तत्त्व है, सम्प्रदाय उसकी सुरक्षा के लिए एक मजबूत घेरा है। सम्प्रदाय में धर्म होता है, पर धर्म में सम्प्रदाय का होना जरूरी नहीं है। मूलतः सम्प्रदाय का स्थान दूसरा है और धर्म का पहला। किन्तु जब सम्प्रदाय को प्रथम स्थान मिल जाता है और धर्म को दूसरा भी नहीं मिलता तब स्थिति की जटिलता बढ़ती है। धर्म और सम्प्रदाय को एक मानने का सबसे बड़ा दुष्परिणाम यह आया कि धर्म को लेकर लड़ाईयां छिड़ गईं।

धार्मिक लोगों ने उपासना को प्राथमिकता देकर आचरण को विस्मृत कर दिया। इससे धर्म की तेजस्विता पर प्रश्नचिन्ह लग गया। धर्म का प्रयोग जीवन शुद्धि और शांति के लिए होना चाहिए पर वह भौतिक अभिसिद्धियों को केन्द्र में रखकर चलने लगा। सामान्यतः धर्म के आचरण से परलोक सुधारने का दावा किया जाता है, पर वर्तमान की शुद्धि के बिना परलोक सुधरेगा भी कैसे ? धर्म में प्रत्येक समस्या के समाधान की क्षमता होनी चाहिए। पर धर्म स्वयं समस्या बन जाए, तब क्या किया जाए?

धर्म के क्षेत्र में रूढ़ मान्यताओं में बदलाव लाने के लिए हमने अणुव्रत का प्रयोग किया। अणुव्रत आचरण की पवित्रता को महत्त्व देने वाला नैतिक आंदोलन है। जयप्रकाश नारायण ने अणुव्रत के मंच से बोलते हुए एक बार कहा था

कि नैतिक क्रांति बर्फ के पहाड़ जैसी घटना है। बर्फ का पहाड़ पानी में अधिक होता है और ऊपर से कम दिखाई देता है। अणुव्रत के साथ यही घटित हुआ। उसने रूढ़ धारणाओं को बदलने और आचरण को प्रतिष्ठित करने में जो भूमिका निभाई है, वह बहुत महत्त्वपूर्ण है।

हमारे देश में केवल धर्म या नैतिक मूल्यों की ही समस्या नहीं है। एक ज्वलंत और सार्वभौम समस्या है अर्थ की। अर्थ का अतिभाव विलासिता बढ़ाता है और अर्थ का अभाव व्यक्ति को क्रूर एवं अपराधी बनाता है। इन दोनों वर्गों के लोग कभी स्वस्थ और सुखी नहीं हो सकते। इस समस्या के सन्दर्भ में अणुव्रत दर्शन ने दो सूत्र दिए हैं— विसर्जन और संविभाग। यदि इन दोनों सूत्रों की पृष्ठभूमि को गंभीरता से समझकर इन्हें जीवन-पद्धति का अंग बना लिया जाए तो समाज और देश की आर्थिक समस्या का हल निकल सकता है।

विसर्जन का अर्थ है अपने स्वामित्व और ममत्व को छोड़ना। इससे संग्रह और शोषण की मनोवृत्ति में बदलाव आता है। संविभाग का अर्थ है सबका श्रम और सबका स्वामित्व। किसी भी व्यवसाय से संबंधित दस-बीस-पचास व्यक्तियों के बीच स्वामी-सेवक का सम्बन्ध न होकर भागीदारी का सम्बन्ध स्थापित होगा। इस व्यवस्था से तथाकथित उच्चवर्ग या उद्योगपतियों का अहं विलगित होगा। और हीनभावना से प्रताड़ित श्रमिकों में आत्म-विश्वास एवं आत्मसम्मान के भाव जागेंगे। अपेक्षा इस बात की है कि व्यवसायी लोग स्वार्थ-भावना से ऊपर उठकर समाज एवं देशहित की प्रेरणा से ऐसा प्रयोग करें।

क्षमता

- नर से नारायण बनने की क्षमता मनुष्य में ही है, पशु में नहीं।

-आचार्य तुलसी

नया मानव : नया इतिहास

-आचार्य महाप्रज्ञ

अनेकांत की सच्चाई

विद्यार्थी ने स्कूल से लौटकर घर आया। वह बड़ा प्रसन्न था मां ने प्रसन्नता का कारण पूछा। वह बोला- “मां मुझे स्कूल में पुरस्कार मिला है।” किस बात का पुरस्कार मिला है? मास्टर जी ने परीक्षा लेते हुए पूछा- “गाय के कितने पैर होते है ? सब इस सवाल पर अटक गये। सबने कहा- दो। “मैंने क ह 1 - तीन।” मास्टर जी बोले तुम्हारा उत्तर पूरा सच तो नहीं है किन्तु तुम सच्चाई के निकट आ गये हो, इसलिए तुम्हें पुरस्कार मिलेगा।”



हमें भी पहले तीन तक पहुंचकर फिर चार तक पहुंचना है यह सच्चाई अनेकांत की सच्चाई होगी। ना साम्यवाद ना ही पूंजीवाद, ना वैयक्तिकता न ही सामूहिकता। दोनों को मिलाये दोनों की अच्छाई को एकत्रित करें तो तीसरी प्रजाति बन जाएगी। ना अस्तित्व ना नास्तित्व किन्तु अस्तित्वनास्तित्व-यह तीसरा प्रकल्प है। आज पूरे विश्व को एक नये प्रकल्प की खोज है। मैं मानता हूं- यह तीन

सप्ताह का चिंतन-मंथन नये विकल्प की खोज का प्रयत्न है।

राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के वरिष्ठ विचारक दत्तोपंत टेंगड़ी का एक पत्र मिला, जिसमें उसने उन्होंने लिखा- 'अनेकांत पर कुछ कहा जाये, लिखा जाये क्योंकि अब विश्व की जो व्यवस्था होगी उसका आधार अनेकांत ही बन सकता है। बड़ी उदारता के साथ उन्होंने इस बात की चर्चा की। हम किसी एकांगी दृष्टिकोण में न जाये न ईधर झुके न ऊधर झुके किन्तु अनेकांत के द्वारा सबको समन्वित कर नये मानव और नये विश्व की कल्पना करे। नया मानव और नया विश्व ही वर्तमान समस्या का समाधान बन सकता है।

अध्यात्म योग

मासिक पत्रिका

सदस्यता नियम

अध्यात्म योग एवं स्वास्थ्य सम्बंधित ज्ञानार्जन के लिए तथा साधना केन्द्र में संचालित गतिविधियों की जानकारी प्राप्त करने हेतु इसके सदस्य स्वयं बने एवं अपने परिचित व्यक्तियों को भी बतायें।

इसकी सदस्यता शुल्क निम्न श्रेणियों में उपलब्ध है-

एक वर्ष	:	७० रु. मात्र
दो वर्ष	:	१२० रु. मात्र
आजीवन	:	१५०० रु. मात्र

कृपया सदस्यता हेतु संपर्क करें -

अध्यात्म साधना केन्द्र

छत्तरपुर, नई दिल्ली - ११००७४

फोन नंबर : ०११-२६८०२७०८, २६८०२६७१, ३२०६२६१२

ई-मेल : sadhanakendra@gmail.com

www.prekshaheart.com

अध्यात्म

स्वयं अभय बनें, दूसरों को भयमुक्त बनायें

-आचार्यश्री महाश्रमण

दुनियां में अनेक प्रकार के दान दिए जाते हैं। अन्नदान, जलदान, वस्त्रदान, नेत्रदान, अर्थदान एवं अन्य अनेक प्रकार के दान दिए जा सकते हैं। प्रश्न होता है, इन सबमें श्रेष्ठ दान कौन-सा है ? आर्षवाणी में कहा गया,

-अभयदान दान है। किसी दिया किन्तु व्यक्ति यदि तो वह उसे कर पाएगा ? पानी पिला सामने वाला तो वह पानी तृप्त कर



‘अभयप्याणं’ सबसे बड़ा ने भोजन दे सामने वाला भयभीत है कितना पुष्ट किसी ने दिया किन्तु भयभीत है उसे कितना सकेगा ?

महारानी अपने दो राजकुमारों के साथ महल में बैठी थी। तीनों नीचे की ओर झांक रहे थे। उन्होंने एक दृश्य देख। पुलिस कर्मचारी एक अपराधी को पकड़कर ले जा रहे थे। पूछताछ के बाद पता चला कि उसको फांसी की सजा मिलने वाली है। महारानी को दया आ गई कि बेचारा एक बार गलती करने मात्र से मारा जाएगा। इस बार इसकी गलती को माफ कर देना चाहिए। महारानी ने अपराधी को ऊपर

बुला लिया। बड़े राजकुमार से कहा- यह अपराधी है। इसे फांसी की सजा मिलने वाली है। तुम इसे क्या दे सकते हो? बड़े राजकुमार ने कहा- मैं इसे बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन करा सकता हूँ। फिर महारानी ने छोटे राजकुमार से पूछा- बोलो, तुम इसे क्या दे सकते हो? उसने कहा- मैं पिताजी से निवेदन कर इसे अभयदान दिला सकता हूँ। अपराधी से पूछा गया, बड़ा राजकुमार तुम्हें बढ़िया भोजन करा सकता है और छोटा राजकुमार तुम्हें जीवनदान/अभयदान दे सकता है, तुम किसे स्वीकार करोगे? अपराधी ने कहा-महारानीजी! मुझे भोजन नहीं, अभयदान चाहिए। छोटे राजकुमार ने अपने पिता से निवेदन कर उसको फांसी की सजा से मुक्त करा दिया। उसे अभयदान दे दिया। इस दान के सामने भोजन, वस्त्र, मकान आदि अन्य सभी दान बौने प्रतीत होते हैं।

जहां हिंसा है, आतंक है, वहां भय का माहौल बन जाता है। सिंह भय के कारण भाग रहा है कि कहीं काले माथे वाला आदमी मुझे मार न डाले। आदमी इस भय से भाग रहा है कि सिंह मुझे खा न जाए। आज संसार की भी यही स्थिति हो रही है। एक प्राणी दूसरे प्राणी से डर रहा है आदमी, आदमी से डर रहा है। भय का भूत सब मनुष्य के सिर पर सवार हो जाता है तब वह अपने आपको विस्मृत कर देता है, सुरक्षित नहीं रख पाता। सामान्यतया आदमी जीवन का अवसान होने पर एक बार ही मरता है किन्तु भयभीत आदमी तो एक दिन में भी न जाने कितनी बार मरता है। जहां भय होता है वहां अध्यात्म नहीं हो सकता। जो व्यक्ति अपने प्रति जागरूक नहीं रहता, प्रमाद में लगा रहता है, उसको पग-पग पर भय का सामना करना पड़ता है।

आदमी के जीवन में जितना प्रमाद होता है, वह उतना ही असफल होता है और जितना अप्रमाद होता है, उतना ही सफल होता है। कभी-कभी थोड़ा-सा प्रमाद भी मौत से ज्यादा भयंकर हो जाता है। प्रमाद भय है, दोष है और आत्मा का शत्रु है। प्रमाद जहां भय का कारण बनता है, अप्रमाद आदमी को अभय की ओर ले जाता है। अभय वहां होता है जहां अहिंसा का वातावरण होता है, शांति का माहौल होता है। आदमी स्वयं अभय बने और दूसरों को भी भयमुक्त बनाए तो सुख और शांतिपूर्ण जीवन जी सकता है।

प्रेक्षा ध्यान द्वारा हृदय रोग निवारण हेतु शोध कार्य में हृदय रोगियों को 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।

प्रत्येक माह की ६ से १५ एवं २४ से ३० तारीख तक

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-110074

दूरभाष : (011) 26802708, e-mail: sadhanakendra@gmail.com

www.prekshaheart.com

कचरे में हीरा

-स्वामी गीतानंद भिक्षु

कचरे में हीरा चमक रहा है और हीरे से कचरा चमक रहा अर्थात् शरीर रूपी कचरे में शुद्ध चैतन्य आत्म-तत्त्व रूपी हीरा चमक रहा और उस आत्मदेव की चेतना रूपी चमक से यह जड़ शरीर रूपी कचरा भी चमक रहा अर्थात् सुन्दर लग रहा है, क्योंकि देह में जो सुन्दरता भास रही है, वह शरीर की नहीं यदि शरीर की सुन्दरता हो तो जिस शरीर से चेतना निकल जाती है वह गौर-श्यामादि किसी वर्ण का हो तथा उसे कितना भी वस्त्राभूषणों से सजाया जाये, इत्रादि लगाया जाये किन्तु वह सुन्दर नहीं लगता भयानक ही लगता है। जिस शरीर को पत्नी अकेला पाकर प्रसन्न होती थी, और चाहती थी अन्य कोई पति के कमरे में न आवे, केवल हम दोनों, मरणोपरान्त उसी पति के शरीर को देखकर डरती है, और साहस नहीं होता कि पति के शव को लेकर एक रात्रि भी अकेले कमरे में रह ले। कहा भी है-

‘घर की नारि बड़ो हित जासो, रहत अंग संग लागी।

जब ही हंस तजी यह काया, प्रेत-प्रेत कर भागी ॥

तात्पर्य यह कि जिस शरीर को देखते-देखते आंखें नहीं थकती थीं, मन नहीं भरता था, उसी शरीर को मृतक अवस्था में देखने का साहस नहीं होता, इसीलिये कहा- शरीर की सुन्दरता शरीर की नहीं अपितु उस चेतनतत्त्व-आत्मदेव की है।

निवेदन – शरीर को कचरा क्यों कहा ?

मार्गदर्शन – शरीर जिन-जिन तत्त्वों से बना है यदि उन सब को थोड़ा-थोड़ा शरीर से निकाल कर अलग रखा जाये जैसे थोड़ी चमड़ी, थोड़ा मांस, नाखून, बाल, हड्डी, नस-नाड़ियां तथा थूक, कफ, पसीना, मल-मूत्रादि को एकत्र करके फिर देखो, कि यह कचरे से कम है या कचरे का शिरोमणी बादशाह है, क्या शरीर से जुदा होने पर इस कचरे को देखने की या छूने की इच्छा होगी? इसलिये इसे कचरा संज्ञा दी गई। अतः कचरे में हीरा चमक रहा, हीरे से कचरा चमक रहा।

**देखकर मत भूलना, इस बाहर की सफाई पर।
वर्क सोने का लगा है, गोबर की मिठाई पर।।**

महान्

- संसार में जितने भी महान् व्यक्ति हुए हैं, वे कभी साधन-सामग्री के मोहताज नहीं बने। जो साधन उपलब्ध हुए, उन्हीं के बल पर उन्होंने लक्ष्य तक पहुंचने में सफलता पायी।
- महान् वही है, जो दूसरों का कार्य करके स्वयं अज्ञात बना रहे।
- महान् वह होता है जो भौतिकवादी युगधारा को अध्यात्म की दिशा में मोड़ देता है। महान् वह होता है, जो नये दर्शन के साथ नये युग में प्रवेश करता है और अपने सांस्कृतिक मूल्यों को लोक-जीवन में प्रतिष्ठित कर देता है।
- महान् वह होता है, जो नए पथ का निर्माण कर सके।
- आचार्य तुलसी

स्वास्थ्य

मोटापे के साथ अनेक बीमारियों का संबंध

-कुमारी नीति

आजकल मोटापा एक आम समस्या बन चुकी है। मोटापे के साथ-साथ अनेक बीमारियों ने जन्म ले लिया है। जैसे - सिरदर्द, वायु-विकार, कब्ज, उच्चरक्तचाप, खर्राटे, चिंता, थायरॉइड, श्वास रोग, मधुमेह, अल्सर, जोड़ों का दर्द आदि। इन सबका एकमात्र कारण है- असंयम। जबकि मनुष्य के पास सोचने समझने की शक्ति सबसे ज्यादा है परंतु मनुष्य अब अपने अस्तित्व को भूल चुका है कि उसकी जीवन शैली क्या होनी चाहिए ? कब क्या करना है, कब उठना है, क्या शारीरिक श्रम करना है ? कितना खाना है और खाने में कौनसी चीज नहीं खानी, कब सोना है, कितना टहलना है ,कितना आसन-प्राणायाम करना है ? मनुष्य केवल भौतिक चीजों में ही उलझ कर रह गया है।

मनुष्य में खाने का विवेक न होने की वजह से बाहर होटल या अन्य जगह पर भोजन करता है Junk Food का सेवन करता है Packed वाली चीजों का सेवन करता है। और धीरे-धीरे प्रकृति से दूर होता जा रहा है, अपने के छोटे-छोटे कामों के लिए नौकरों पर निर्भर रहने लगा है। और स्वयं के शरीर को तुच्छ बना डाला है। और शरीर एकदम बेडौल बना दिया है।

अगर मनुष्य जीवन में स्वस्थ रहना चाहता है तो सबसे पहले वह योग से जुड़े। क्योंकि योग में स्वस्थ जीवन से संबंधित सभी बातें उपलब्ध है।

योग में मनुष्य की जीवन पद्धति, मनुष्य के जीवन का उद्देश्य क्या होना चाहिए और मनुष्य ने जन्म और ध्यान आकृषित किया जाता है।

अगर यदि मनुष्य थोड़ा-थोड़ा भी संयम करेगा तो किसी भी तरह की बीमारी नहीं होगी। नियमित आसन-प्राणायाम, आहार-विहार, खान-पान, शारीरिक श्रम, टहलना प्रातःकाल ब्रह्म मूर्त में उठना, रात्रि जल्दी सोना, सोने से पूर्व तीन घण्टे पहले करना और जल्दी करना और दिन के समय में आवश्यकता पड़ने पर विश्राम करना आदि।

बात केवल इतनी है कि सही मार्गदर्शन मिल जाए। और जिस असंयम की वजह से मनुष्य आलसी है, मोटापे का निवारण करने के लिए और मोटापा अन्य बीमारियों की जड़ है। इस पर नियंत्रण करना बड़ा ही सरल और सहज है।

क्रोध

- क्रोध व्यक्ति के मन में बसने वाला भूत है, जिसके विदा होने पर ही मानव आत्म-शांति पा सकेगा।
- जो क्षमा से विमुख होकर क्रोध को प्रश्रय देते हैं, वे अपने हाथों अपने पैरों पर कुल्हाड़ी चलाते हैं।
- क्रोध ऐसी ज्वाला है, जो दूसरों को तो जलाती ही है, उसे भी जलाती है, जो उसका आश्रयदाता है।
- क्रोध की धार तलवार की धार से अधिक तीक्ष्ण तथा सर्प के दंश से अधिक मारक होती है।
- क्रोध पर क्रोध करो; किसी व्यक्ति पर नहीं।
- क्रोध एक प्रकार की मानसिक हिंसा है।
- अपनी समझ के सिवाय क्रोध की और कोई दवा नहीं होती।

- आचार्य तुलसी

रंग चिकित्सा

पेट के रोग

-स्वामी धर्मानंद एवं मूलकराज धिंगरा

तिल्ली का बढ़ना - हरे रंग की एवं नारंगी रंग की पानी की दवा लाल रंग का प्रकाश तिल्ली पर १५ मिनट डालना। प्रोटीन वाला भोजन कम करना।

जिगर (कफ से) - २/३ नारंगी एवं १/३ हरे रंग की दवा का सेवन करना भोजन के बाद। पीले रंग का प्रकाश जिगर पर १५ मिनट डालना समय पर भोजन करना, सब्जियों का प्रयोग अधिक तेल व घी का प्रयोग कम करना।

जिगर (पित्त से) - नीला एवं हरे पानी की दवा प्रयोग करना नीले तेल की मालिश।

पीलिया - पीला प्रकाश पित्त थैली पर, पूनरवा की जड़ की माला गले में पहननी।

पाण्डु-कमला रोग - हरी एवं नीली दवा मिलाकर दिन में तीन बार, अगर रोग की तीव्रता में हरे रंग की दवा हर तीन घंटे बाद देनी चाहिए।

प्लूरसी - हरे तथा नारंगी जल की दवा नीला प्रकाश सिर पर डाले।

मधुमेह - हरे रंग की दवा तीन बार नारंगी रंग की दवा भोजन के बाद दो बार। अग्नाशय ग्रंथी पर पीला प्रकाश डालें। अगर कफ या वायु की अधिकता हो तो पीला और हरा जल मिला कर गरम करके पेट पर पट्टी रखें। अगर पित्त के कारण हो तो ३/४ हरा व १/४ पीले जल की दवा लें। पेट पर नीला प्रकाश डाले। मधुमेह के रोगी को योगासन, प्रातः/सायं ४ कि.मी. भ्रमण आटे में काले चने का आटा मिलायें। मिठाई, आलु, मिट्टे फल, आम, केला, चिक्कू, अंगूर आदि न खायें।

शंका एवं समाधान

(समाधान गुरुदेव आचार्य तुलसी द्वारा)

प्रश्न : नींद में व्यक्ति की चेतना मूर्च्छित होती है और मादक द्रव्यों के सेवन से भी चेतना प्रभावित होती है। इस स्थिति में नींद को मादक क्यों नहीं माना गया ?

उत्तर : निद्रा की अवस्था में एक प्रकार की मूर्च्छा आती है पर वह मादकता नहीं है। नींद से विश्राम मिलता है, श्लथता नहीं होती। मादक द्रव्यों से एक बार विश्राम की अनुभूति होती है, किन्तु उनका परिणाम सुखद नहीं है। शरीरिक और मानसिक थकान मिटाने के लिए मादक द्रव्यों का उपयोग किया जाता है। उनसे शांति मिलती है, वह मात्र क्षणिक होती है। क्षणिक शांति के बाद जो बेचैनी और श्लथता होती है, वह व्यक्ति के लिए असह्य हो जात है।

कुछ दूसरे पदार्थ भी हैं जिनके प्रयोग से परिश्रान्त शरीर को विश्राम मिलता है। उन पदार्थों में भी जो मादक हैं वे उपादेय नहीं हो सकते। उपादेयता की कसौटी क्षणिक विश्राम नहीं है। नींद के बाद व्यक्ति अधिक त्वरा और ताजगी से काम कर सकता है। इसलिए मादक द्रव्यों को इस श्रेणी में नहीं लाया जा सकता।

क्षमता

कार्य उतना ही करना चाहिए, जितनी क्षमता हो। क्षमता से बाहर किया गया कार्य या तो कार्य-संपूर्ति से पहले ही छोड़ दिया जाता है अथवा वह विघ्नोत्पादक बन जाता है।

-आचार्य तुलसी

Do Yoga Be Stress Free and Feel Happy

- Swami Dharamanand

All most 70% of the diseases are psychosomatic diseases or stress related diseases, associated with mental or emotional disturbances.

Learning stress management is one of the most important lessons to remain healthy. The modern man needs to be re-educated to live a healthy, creative and tension free life and give him real happiness and peace. Yoga, the science of humanity is based on ancient wisdom, a total integrated system of body, mind and spirit. Its functional components are Asana, Meditation and Relaxation aims at the psychosomatic discipline, harmonics and re-integrate the individual personality at all levels of consciousness-physical, mental, moral, emotional and spiritual level.

Kayotsarga (deep relaxation), the special psychosomatic practice is there to give one a feeling of let go and complete neuro-muscular relaxation.

Definition of stress : The word stress comes from physics where it means "pressure exerted upon parts of body". When stress results in deformation of the body, it is known as strain. Thus stress and strain would mean deformation of our comforts. It can display itself as tightness, an anxiety or an irrational fear. So stress is response of the body to all non-specific demands.

Causis of Stress : At micro level, there are two causes of stress.

1. Internal Level -

▶ Negative thinking ▶ Endless desires

- ▶ Mental Shock ▶ Depression
- ▶ Fear of unsuccess

2. **External level**

- ▶ Lack of time ▶ Lack of rest
- ▶ Work overload ▶ Information overload
- ▶ Unplanned Work

Symptoms of stress

A. Physical

- ▶ pain in muscles
- ▶ Dry mouth
- ▶ Sweaty palms ▶ Heart rate increase
- ▶ High blood pressure
- ▶ Diabetes ▶ Digestive disorders
- ▶ Irregular Breathing
- ▶ Frequency of Urination

B. Behavioural

- ▶ Nail biting ▶ Reckless driving
- ▶ Smoking ▶ Drinking
- ▶ Grinding of Teeth

C. Emotional

- ▶ Depression ▶ Anxiety
- ▶ Aggressiveness ▶ Sleeplessness
- ▶ Irritability ▶ Bad Dreams
- ▶ Social Withdrawl
- ▶ Disintrested in work
- ▶ Hatred and Jealousy

Role of Preksha Meditation in stress management

- ▶ H.R.E. ▶ Asana
- ▶ Pranayam ▶ Preksha Dhyan
- ▶ Contemplation ▶ Diet

केन्द्र द्वारा आयोजित कार्यक्रम

राजलदेसर में प्रेक्षाध्यान प्रशिक्षण की कार्यशाला

“अध्यात्म साधना केन्द्र” द्वारा प्रेक्षाध्यान प्रशिक्षण की कार्यशाला का आयोजन २५ से २७ जून तक राजलदेसर (राजस्थान) में किया गया। उस समय वहां विद्यार्थियों का शिविर लगा हुआ था। मुझे भी प्रशिक्षण सेवा देने का अवसर प्राप्त हुआ। वहां मुझे वृद्ध साधियों की सेवा का सुनहरा अवसर मिला। उस शिविर में ३५ विद्यार्थियों ने भाग लिया था। इसके अलावा महिला मंडल की बहिनों तथा अन्य स्त्री और पुरुषों ने भी प्रशिक्षण का भरपूर लाभ उठाया।

उन्हें इस प्रेक्षाध्यान कार्यशाला में लोगों को प्रेक्षाध्यान के माध्यम से उन्हें स्वस्थ शरीर, आहार-विहार, आसन-प्राणायाम, का प्रशिक्षण दिया। कितने बजे उठना, कब सोना, क्या खाना, आदि के बारे में विस्तार से बताया गया।

श्री धनराज बैद द्वारा महिला मंडल को जल नेति लोटे और ऐनिमा पोट भेंट किये गये।

मैं इस कार्यशाला के लिए आदरणीय व सात्विक प्रकृति के व्यक्तित्व वाले स्वामी धर्मानंदजी और श्री धनराज बैद की आभारी हूं। कार्यशाला का यह निष्कर्ष निकला कि, वहां के लोगों में प्रेक्षाध्यान के प्रति एक उत्साह और जागरूकता आई, वहां के निवासीयों में भविष्य में भी इस तरह की कार्यशाला का आयोजन करने की इच्छा प्रकट की। मुझे इस प्रकार के आयोजनों के लिए कार्य करने का अनुभव प्राप्त हुआ। आगे भी इसी तरह के शिविर/कार्यशाला लगाते रहेंगे। इसी मंगल भावना के साथ-

नीति (साधिका)

अध्यात्म साधना केन्द्र

केन्द्रिय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् द्वारा छः दिवसीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का आयुष के एवं ऐलोपेथी के डॉक्टरों के मध्य परिचयात्मक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

दिनांक २५ से ३० जून तक उपरोक्त कार्यक्रम अनुसंधान परिषद् के मुख्यालय में आयोजित कार्यक्रम के अन्तर्गत स्वामी धर्मानंदजी को दिनांक २६ जून मध्याह्न में योग का उद्भव एवं प्रेक्षाध्यान पर प्रवचन हेतु आमंत्रित किया। स्वामीजी ने पावर पॉइन्ट प्रस्तुती के द्वारा विषय का प्रतिपादन किया। संभागियों के प्रश्नोंत्तर में विषय का स्पष्टीकरण किया गया। ध्यान क्या और कैसे करें इसका प्रयोग कराया। प्रेक्षाध्यान दीर्घश्वास प्रेक्षा का एवं अनुप्रेक्षा का प्रयोग कराया। संस्थान डिप्टी डायरेक्टर डॉ. रस्तोगी ने स्वामीजी का परिचय दिया एवं अध्यात्म साधना केन्द्र में आयोजित गतिविधियों पर प्रकाश डाला। संभागियों ने कार्यक्रम को उपयोगी बताया।

खेतड़ीनगर (राजस्थान) में पंचदिवसीय जोड़ों के दर्द का शिविर

दिनांक ५ जुलाई से ९ जुलाई २०११ को लोक सेवा संस्थान द्वारा साधना केन्द्र में रंग चिकित्सा को वयोवृद्ध, साधक मुलकराज धींगरा के सान्निध्य में आयोजित किया गया। शिविर में घुटनों का दर्द, कंधा, कलाई एवं कमर दर्द के रोगियों का ईलाज सूर्य किरण तपित तेल से किया गया। साथ में योगासन आदि का प्रशिक्षण स्थानीय योग शिक्षक के द्वारा किया गया। अग्रिम रजीस्ट्रेशन कराना आवश्यक था। शिविर निःशुल्क लगाया था। शिविर में १३८ रोगियों की चिकित्सा की गई। अधिकांश रोगियों ने दर्द में लाभ का अनुभव किया। लोक सेवा संस्थान के अध्यक्ष धर्मपाल सैनी ने श्री मुलकराज धींगराजी का एवं अध्यात्म साधना केन्द्र का आभार प्रकट किया एवं भविष्य में आयोजित किये जाने वाले शिविरों में भी आपका सहयोग मिलेगा ऐसी शुभासंशा के साथ शिविर सम्पन्न हुआ।

जुलाई माह का प्रेक्षाध्यान, हृदय रोग, मधुमेह एवं रक्तचाप निवारण शिविर संपन्न

‘अध्यात्म साधना केंद्र’ में मई माह में प्रेक्षाध्यान, हृदय रोग, मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप निवारण के दो शिविर दिनांक 9-7-2011 से 15-7-2011 तथा 24-7-2011 से 30-7-2011 तक संपन्न हुआ।

सदा की भांति इस बार भी शिविर के समस्त कार्यक्रम स्वामी धर्मानंद जी के कुशल मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। उन्होंने संभागियों को बताया कि बीमारी के मूल में मन की चंचलता है। उन्होंने मन एवं चित्त की परिभाषा करते हुए बताया कि मन का कार्य है- स्मृति, कल्पना एवं चिंतन तथा चित्त का कार्य है- स्मृति, कल्पना एवं चिंतन तथा चित्त का कार्य है - देखना, जानना, अनुभव करना। प्रेक्षाध्यान चंचल मन से अमन होकर चित्त से जुड़ने की एक प्राचीन एवं वैज्ञानिक विधि है जिसके द्वारा हमें शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

संस्था के डॉ. सुनील कुमार सिंह ने शिविरार्थियों को बताया कि हृदय रोग का मूल कारण मानसिक तनाव, डिब्बाबंद भोजन, शारीरिक श्रम का अभाव एवं नशीली वस्तुओं का सेवन है। उन्होंने हृदय रोगियों के परीक्षण के साथ-साथ उचित परामर्श भी दिया तथा प्रेक्षाध्यान विधि को समग्र रूप से जीवन में उतारने के लिये प्रोत्साहित किया। यह विधि हृदय रोग निवारण में बहुत कारगर सिद्ध हुई है।

शिविरार्थियों को ध्यान, कायोत्सर्ग, आसन-प्राणायाम, अनित्य अनुप्रेक्षा, एकत्व अनुप्रेक्षा, भाव-शुद्धि की अनुप्रेक्षा का अभ्यास कराया गया। शिविरार्थियों ने केंद्र के दिव्य एवं प्राकृतिक वातावरण, स्वच्छता, प्रशिक्षण के तरीके, भोजन की व्यवस्था तथा कर्मचारियों के व्यवहार की मुक्त कंठ से प्रशंसा कि तथा इस कार्यक्रम को दूर-दूर तक फैलाने का आश्वासन भी दिया।

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

अगस्त 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

सितम्बर 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

२. स्वास्थ्यवर्द्धक क्रियाएं -

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

३. कायोत्सर्ग मध्याह्न : 11:15-12:00 बजे

दृढ़ निश्चय के साथ आगे बढ़ने की क्षमता आप में है तो कोई शक्ति नहीं, जो नैतिक-पथ पर बढ़ते आपके कदमों में अवरोध पैदा कर सके।

-आचार्य तुलसी



आचार्यश्री महाश्रमणजी के प्रवचन 'संस्कार' चैनल पर प्रतिदिन प्रातः ८:१५ बजे से सुन सकते हैं।

-संपादक