



नई दिल्ली  
अंक - 120

श्री साई शके : 31  
अप्रैल-मई - 2013

॥ ॐ ॥

॥ ॐ श्री साईनाथाय नमः ॥

॥ ॐ श्री सद्गुरुनाथ दादाय नमः ॥

गुड़ी पड़वा - वर्ष प्रतिप्रदा

वं. दादाजी ने आज ही के शुभ अवसर पर 14 अप्रैल 1983 में श्री शक्तिपीठ की स्थापना 47, पर्वरी, डिफेन्स कालौनी गोवा में की। जिस साल श्री शक्तिपीठ की स्थापना हुई वह विश्वशांति और विश्वबंधुत्व का पहला साल मतलब श्री साई शके 1 ऐसे वं. दादाजी ने पुकारा। उसी हिसाब से आज श्री साई शक 31 चल रहा है।

हम सभी इस गुरुमार्ग का लाभ ले रहे हैं। आज नए साल का पहला दिन मतलब वर्ष 'प्रतिप्रदा' है; इस नए साल की शुरुआत करते समय हमने गुजरे साल में हमने क्या प्राप्ति की और क्या गवाया इसका अवलोकन (अभ्यास) करना जरूरी है। यहाँ "प्राप्ति" का मतलब पैसा या सोना ऐसा न होकर किन सद्गुणों की प्राप्ति की, मतलब हम अपना देहिक और आत्मिक विकास कितना कर पाये या 'गमाया' मतलब कौन कौन से दुर्गुणों का त्याग किया ऐसा होता है।

हमने अपने खुद के विकास के लिए ऊँकार साधना, आरती साधना और मुलाकात साधना का लाभ कितना लिया? और दुर्गुणों का कितना त्याग किया? इस प्रश्न का उत्तर परमार्थ प्रश्नावली के जवाबों से समझ पाये या नहीं? जिस प्रकार दिनभर की हरएक कृति किस प्रकार करनी चाहिये इसका अभ्यास परमार्थ प्रश्नावली में किया जाता है : उसी प्रकार आज हम सभी को जीवन में जीवन का विकास (Development) प्राप्त हो इसलिए हमारी दिनचर्या किस प्रकार होनी चाहिये इसका खुलासा दीपक भाई ने वंदनीय दादाजी द्वारा किया हुआ मार्गदर्शन नीचे दिया है :

जीवन व्यतित करते समय हम सभी हमारे तीन माध्यमों का प्रमुख रूप से उपयोग करते हैं।

- 1) स्थूल देह मतलब शरीर
- 2) बुद्धि
- 3) मन



**Publisher**

Sri Saikalp Adhyatm Sanstha  
"Sai Niketan"  
New Delhi - 110025  
Ph. : 26956561

E.mail : saikalp@gmail.com  
dadab6@gmail.com  
Web : saishraddha-world.com



**Patron**

Lalita Bhavani Shankar Bhatte



**Editorial**

Vijay Kumar Varma  
Jogesh Grover



**Subscription**

Inland  
Yearly : Rs.250.00  
Life time : Rs.1000.00



**Overseas**

Yearly : US\$ 250.00  
Life time : US\$ 500.00



**Printed By**

Shaarp Advertising  
Cell : 09810284136



**Published Every Month**

©All rights reserved with Publisher

हमारे हर रोज की दिनचर्या से हमें अपने यह तीन माध्यमों का समतोलत्व (Balance) रखना आवश्यक होता है। उसके लिये इन तीनों माध्यमों का व्यायाम (Exersice) होना आवश्यक है। इन तीन माध्यमों में से दो का व्यायाम हुआ और एक माध्यम का व्यायाम नहीं हुआ कम हुआ तो जीवन में असमाधान, दुःख, व्याधी आदि का अनुभव आता है।

उदाहरण के तौर पर हम देखते हैं कि अगर किसी दिन बुद्धी की Exersice कम हुई तो उस दिन दिमाग में अनेक विचार आते रहते हैं और हम कहते हैं कि अपना दिमाग काम नहीं कर रहा है, या मूड खराब हैं। ऐसे विचार हमारी वाचा से प्रकट होने लगते हैं और फिर घर में, ऑफिस में वाद-विवाद (बहस) झगड़े होते हैं। अगर मन का व्यायाम कम होता है तो आत्मिक शक्ति की कमी होकर हमें असामाधान, दुःख, त्रागा (चिड़चिड़ाहटपन) आदि का अनुभव आता है। ऐसे समय पर हमारा आत्मविश्वास कम होकर हम भावनावश हो जाते हैं और हमारे मन का संतुलन बिगड़ जाता है। अगर स्थूल देह का व्यायाम कम हुआ तो शारीरिक व्याधी हो सकती है।

आज संसार में हम देखते हैं कि नई पीढ़ी को देवदैविक मार्ग में साधना या कोई उपासना करने का मार्गदर्शन नहीं हो रहा है। इसलिए मन का व्यायाम कम हो कर खुद के उपर का संयम आज कम हो रहा है। तब अंजाने में उस कमी की पूर्तता करने के लिए यह पीढ़ी गाना ज्यादा पसंद करते हैं। आजकल सभी लड़के-लड़कियों के कान में Ear phone लगे रहते हैं। शास्त्रीय संगीत या अच्छे Melody song सुन कर भी मन की धारणा होती है और यही प्रयत्न सभी अंजाने में कर रहे होते हैं। लेकिन इसका अतिरेक होकर DISCO या PUB में शोर भरा संगीत होने के कारण इसका विपरीत परिणाम दिखाई देता है। यहाँ मन की धारणा न होकर बुद्धी को नशा दिया जाता है, जिससे विचारों का विसर्जन करने का प्रयास होता है। यह एक प्रकार का देहिक समाधान है, जिसका काफी असर थोड़े समय तक ही रहता है। यहाँ मन की धारणा नहीं हो सकती परन्तु बुद्धि पर प्रतिकूल परिणाम होता है। हमारी आगे आने वाली पीढ़ी के मन कमजोर न रहे इसलिए हमें अपने बच्चों को नियमित रूप से कार्य केन्द्र पर लाना चाहिए। उन्हें आरती साधना सीखाना और उससे वह करवा लेना यह अपना कर्तव्य है।

हमें प्राप्त हुए तीनों माध्यमों का समतोलत्व रखने के लिए जो निम्नलिखित व्यायाम जरूरी है उसे हमें आचरण के तौर पर अपने दैनंदिन व्यवहार में लाना चाहिए। इसी से हमें हर रोज के जीवन में समाधान की प्राप्ति होगी।

### 1) स्थूल देह (शरीर) के लिए व्यायाम

- सूर्योदय के समय पर उठना। उठने में जितनी देर होगी उतना तेजतत्व मतलब ENERGY हमें कम मिलती है।
- गपशप न करते हुए सुबह की सैर करना।
- सूर्यनमस्कार, योगा, अन्य शारीरिक व्यायाम करना।
- हमारे दैनंदिन काम खुद करना।

### 2) बुद्धी के लिए व्यायाम

- किसी स्रोत का पठन।
- दैनंदिन काम अवधान पूर्वक करना।
- नियमित समय पर चाय, नास्ता, भोजन आदि करना।
- घर के काम जैसे बाजार से सामान, सब्जी, दूध, लाँड्री के कपड़े लाना, बिजली अथवा टेलीफोन के बिल भरना, घर का कूड़ा-कचरा साफ करना।
- खुद के UNDER GARMENTS खुद धोना।
- बच्चों पाठशाला में छोड़ना/लाना, उन्हें पढ़ाना, घुमाने ले जाना, उनके साथ खेलना, कहानी पढ़ के सुनाना, उनमें जो कला है, गाना, नाचना, नकल करना, चित्रकला आदि को बढ़ावा देना।
- हर दिन कम से कम 10-15 मिनट पति या पत्नी के साथ आराम से बैठकर (चाय पीते हुए) प्रपंच के बारे में या अन्य विषय पर चर्चा करना। खुद के या उनके भूतकाल के बारे में चर्चा न करके आज के और आने वाले कल के बारे में सोचना। हम एक दूसरे के लिए क्या कर सकते हैं इसका विचार, चर्चा करना और इस प्रकार बर्ताव करने का प्रयत्न करना।

### 3) मन की कसरत

- ऊँकार साधना, आरती भगवान की पूजा, भगवान का मंदिर साफ रखना, दिये के लिये समई को नियमित पॉलिस करना, भगवान की पूजा करना, वस्त्र साफ रखना, सुनी हुई मुलाकात के बारे में सोचना।
- राजकरण या अन्य राष्ट्रीय बातें इनके बारे में फिजूल चर्चा न करते हुए, उसके लिये प्रार्थना करना।
- दिन में दोस्तों के साथ आधे घंटे से ज्यादा फिजूल चर्चा न करना।
- घर साफ सुथरा रखना, अपनी चीजें अच्छी तरह रखना, SAVING करना, Hair Cutting करना, Shoes Polish करना।
- बच्चों के साथ आनन्द का उपभोग लेना। उन्हें अच्छी फिल्में दिखाने ले जाना, अच्छी जगह घुमाने ले जाना।
- खुद का मन प्रसन्न रखकर वह आनन्द औरों को देना।

इस प्रकार का व्यायाम की पद्धती (Method) है। इन तीनों माध्यमों में कोई भी एक व्यायाम कम हो गया तो बाकी दो माध्यमों की क्रिया (Activity) बढ़ती है; जिससे हम अपने आपको और अपने वजह से आसपास के लोगों को तकलिफदायक हो जाते हैं। अगर दैनंदिन जीवन की छोटी छोटी चीजें अवधानपूर्वक की तो उसमें से ही जीवन का विकास साध्य होता है।

हमारा जीवन आज गतिमान हो गया है। हमारे आसपास सब कुछ होते हुए भी आज हम आनन्द का अनुभव नहीं ले सकते। यह आनन्द और समाधान कहाँ है? हम उसे बाहर ढूँढ रहे हैं लेकिन यह आनन्द और समाधान अपने अन्दर होता है। इसका अनुभव लेकर वह अन्य लोगों को दिया तो वह द्विगुणित होता है।

आज हम खुद के जीवन का विकास करने के लिए इस गुरुमार्ग का लाभ ले रहे हैं। श्री गुरु को हमारे माध्यम का उपयोग उनके कार्य के लिये करना है। इसलिए हमारी तैयारी होनी चाहिये। अपना परिवार यह एक परिणाम TEST CASE है। इसमें आनन्द निर्माण करके उसका अनुभव ले पाये तो ही आत्मिक या पारमार्थिक विकास हो सकता है। गुरुमार्ग का लाभ लेते समय भी जीवन में कुछ हद तक तकलिफें नया दुःख आयेगा ही तब मन का संयम किस प्रकार रखना चाहिये इसकी शिक्षा (सीख) अपने दैनंदिन जीवन में और परिवार में मिलती है। यह सिखलाई, यह अनुभव का लाभ गुरुकार्य में होना है।

इसीलिये हमारे प्रमुख तीन माध्यमों क व्यायाम (स्थूल देह, बुद्धि और मन) हर दिन होनी चाहिये। नए साल में उसका अभ्यास हम हरदिन करने का निश्चय करते हैं।

वंदनीय दादा, परम पूजनिय बाबा और अन्य दिव्य पूज्य विभूतियों के आशीर्वाद से यह नया साल जगत में सभी को सुख-शांति-समाधान और परमार्थिक उन्नति प्राप्त कर दे यही उनके चरणों में प्रार्थना है।

जनम जनम का सेवक

“साई निकेतन”

॥ शुभं भवतु ॥

### सूचना

इस साल की होने वाली सेमीनार “द्वारकामाई” जयपुर में 18 अक्टूबर से 22 अक्टूबर 2013 तक होना निश्चित हुआ है अधिक से अधिक गुरुबन्धु-भगनी आने का प्रयत्न करें। आने की सूचना देहली केन्द्र पर सितम्बर 2013 तक भेजने का कष्ट करें।

—बाबूजी

कहीं एक कोने में, कहीं एक आले में, कहीं नमाज़ में, कहीं शिवाले में,  
 कभी एक ज़र्रे में, कभी चौवारे में, कभी काँटे में, तो कभी पाँव के छाले में,  
 मैं तो हर रोज ही तुझसे मिलता हूँ, कभी अंधेरे में, कभी उजाले में,  
 तू ही मुझे ढूँढ़ता है उमर भर, कभी पैसे में, तो कभी पियाले में,  
 न तूने कभी नज़र झुका कर देखा मुझे गरीब की दुआ में, या प्रसाद के निवाले में,  
 जिंदगी गर सादी हो तो मैं बेबाक ही मिल जाता हूँ,  
 नज़र जो सच्ची हो तो सामने ही खड़ा पाता हूँ,  
 मन जो पाक हो, मैं वहीं घर बनाता हूँ,  
 एक कोने से मैं दुनिया को चलाता हूँ,  
 बस एक लम्हें में तीन लोक दिखलाता हूँ,  
 फेर तो बस नज़र का है बंदे,  
 मैं तो नया मंजर रोज ही रचाता हूँ।

—रवि

- ◆ I do not mind my sufferings, Because I care more for my People than for my own life.
- ◆ I am in you. You are in me. There is no difference.
- ◆ I draw my devotee to me at the time of his death, even though he is thousand miles away.
- ◆ Give up all cleverness and always remember “Sai-Sai”. If you do that all your doubts would be removed.
- ◆ Knowledge, Preaching, Bhajan are no avail unless these are accompanied by Bhakti.

### विनम्र निवेदन

अति हर्ष के साथ आप सभी गुरुबंधु एवं भगिनियों को सूचित किया जाता है कि मासिक पत्रिका “तत्त्व बोध” का आगामी अंक एवं अन्य सूचना वेबसाइट पर एवं मेल द्वारा प्रेषित की जाएगी।

अतः आप सभी गुरुबंधु एवं भगिनियों से अनुरोध है कि आप सभी अपना ई-मेल पता एवं अन्य जानकारी यथाशिघ्र निम्न पते पर प्रेषित करें :

**Sri Saikalp Adhyatm Sanstha**

**“Sai Niketan”**

5, Jasola Vihar, New Delhi - 110025 Telephone : 26956561

E-mail : saikalp@gmail.com, dadab6@gmail.com

**Please send your yearly subscriptions as early as possible**