

सद्गुरु
तत्व बोध
SADGURU
TATV BODH

नई दिल्ली
अंक - 161

www.saikalpadhyatmsansta.com

श्री साई शक : 36
जनवरी-2018

॥ ॐ श्री साईनाथाय नमः॥
॥ ॐ श्री सद्गुरुनाथ दादाय नमः॥

गुरुबंधुभगिनियों से

आप सभी को आज से आरंभ होने वाले 2018 साल के लिए अनेक शुभकामनाएं।

इस नए साल के लिए हम सभी ने अनेक नए संकल्प किए होंगे, जिससे हमारा शारीरिक स्वास्थ्य सुधरे, हमारी बुरी आदतें कम हो, आदि जिससे हम यशस्वी जीवन, इस समाज में जी सकें। लेकिन उसी प्रकार हमारी पारमार्थिक उन्नति के लिए भी हमें नए संकल्प करने जरूरी है। जिस देहिक माध्यम से हम यह जीवन व्यतीत करते हैं उसके तीन प्रमुख अंग हैं, काया, वाचा, मन। इन तीन अंगों से बने हमारे देह माध्यम से पाँच प्रमुख कार्य हैं।

देहिक माध्यम	श्वसन (respiration)
पाँच कार्य	रक्त परिसंचरण (Blood circulation)
	पाचन (Digestion)
	मलमूत्र विसर्जन (Excretion)
	प्रजनन (Reproduction)

जब इन पाँच कार्यों में संतुलन होता है तब हमें शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। यह होने के लिए हमारे माध्यम से होने वाली क्रिया, काया, वाचा, मन से होकर उससे कर्म की निर्मिती होती है। हम इन पाँच क्रियाओं का स्थूल रूप में विचार करते

✳
Publisher
Sri Saikalp Adhyatm Sanstha
"Sai Niketan"
New Delhi - 110025
Ph. : 26956561
E.mail : saikalp@gmail.com
dadab6@gmail.com

✳
Patron
Anand Bapshet

✳
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
Soni Printers
Cell : 09718657567

✳
Published Every Month
©All rights reserved with
Publisher

है लेकिन उसे संतुलित करने के लिए उन क्रियाओं का हमें सूक्ष्म रूप से विचार करना आवश्यक है।

श्वसन (Respiration)

श्वसन करते समय हम जो हवा साँस से अंदर लेते हैं उसमें सिर्फ 21% ऑक्सीजन रहता है। उसमें से कुछ ऑक्सीजन हमारे खून में धारण होकर देह की अशुद्धता यानी कार्बन डाईऑक्साइड खून से उस हवा में छोड़ दिया जाता है। यानी हमारी देह को जो उपयुक्त है वह हवा का अंशमात्र भाग धारण कर देह अपनी अशुद्धता बाहर फैंकता है उसे श्वसन कहते हैं।

सूक्ष्म स्वरूप में इसका मतलब यह है कि हमारे आस-पास अनगिनत विषय हैं। इन विषयों का श्वसन हमारे माध्यम में होता रहता है। जो भी हम देखते हैं, सुनते हैं, साँस लेते हैं उसमें से अपनी पंच ज्ञानेंद्रियों द्वारा अनेक विषय हमारे माध्यम में धारण होते रहते हैं। जिस प्रकार श्वसन का कार्य है, उसी प्रकार इन अनेक विषयों में से अंशमात्र विषय ही हमारी देह के विकास में उपयुक्त होता है। गुरुमार्ग में आने से पहले हम ऐसे अनगिनत विषय धारण कर परेशान होते थे। अन्य व्यक्तियों का वैभव, उनकी बुद्धिमता, उनका घर, पहनावा आदि विषय हम धारण कर उनके दुख, तकलीफें, उनके गतजन्म का कर्म, खानदान का पुण्य, आदि विषय छोड़ देते थे और उनका सुख हमें क्यों नहीं मिला इसलिए दुखी, एवं परेशान होकर भगवान से प्रार्थना करते थे।

आज गुरुमार्गी होने के बाद जब हमें दीक्षाओं का लाभ होने लगता है तब हमारा श्वसन संतुलित होकर, हमें यह ज्ञान होता है कि जो सुखी दिख रहा है वह उस स्थिति में क्यों है और जो दुखी है वह उस स्थिति में क्यों है। हमें क्या प्राप्ति करनी है और वह गुरुकृपा से जरूर होगी यह आत्मविश्वास प्राप्त होता है। हमारे माध्यम में श्रद्धा उत्पन्न होना यह बहुत बड़ा कार्य इस गुरुमार्ग का है। तभी जीव शांत होता है और जैसे जीव शांत होते जाएंगे वैसे उनके माध्यम से गुरुशक्ति कार्यान्वित होकर उसका लाभ जगत के सभी जीवों को होगा, वही विश्व शांति का कार्य है। इसी लिए सही प्रकार का श्वसन आवश्यक होता है यानी हमें इसका विचार करना चाहिए कि जो विषय हम अपने शरीर में ले रहे हैं उसमें से कितने आवश्यक हैं, कौन-कौन से विषयों पर विचार करके हमारी उन्नति होगी, केवल उन्हीं विषयों को रखकर अन्य विषयों को छोड़ देना जरूरी है।

वंदनीय दादाजी ने कहा था कि, “जगत में जो कुछ भी है, उसका लाभ लेना है लेकिन जितनी जरूरत हो उतना ही। किसी भी प्रासंगिक घटना में कोई चीज हमें अच्छी न लगने पर उसके बारे में प्रतिक्रिया करते समय, न गुस्सा होकर, ना नाराज होकर, उस प्रसंग

के साथ ना एकरूप होकर, खुद के साथ भी जरूरत से ज्यादा न विचार करके (महज छोड़कर) हमें उस प्रसंग को जवाब देना है। ऐसा करने पर हम विषयाधीन न होकर वह विषय हमारे आधीन होता है और इसी को मनोनिग्रह कहते हैं।

इस प्रकार मनोनिग्रह करके खुद की शक्ति बढ़ती जाती है और फिर जरा सी गुरुशक्ति धारण कर खुद का और औरों का काम हमारे माध्यम से सहजता से होता है और सामने वाले व्यक्ति का भी हमारी तरफ देखने का नजरिया अच्छा हो जाता है। यही गुरुकार्य है।

रक्त परिसंचरण (Blood Circulation)

परिसंचरण यानी लेन-देन, हमारे विचारों का लेन-देन। जो विषय वातावरण में से हम धारण करते हैं, उसके विचार हमारे माध्यम में तैयार होते हैं तब इन विचारों का लेन-देन होने से हमारे आस-पास के व्यक्तियों के विचारों से और विकारों से हमारे विचार प्रभावित होते हैं और फिर हमारे आचार भी प्रभावित होते हैं।

यह विचारों का परिसंचरण योग्य दिशा में है या नहीं उसका संकेत हमें गुरुशक्ति अंदर से देती है। तब कौन सी चर्चा में भाग लेना चाहिए, कौन से विचार प्रकट करने चाहिए इसका विचार हम गुरुभक्तों को करना जरूरी है क्योंकि हमारे माध्यम में गुरुशक्ति है और बुरे विचार प्रकट करके हमारी शक्ति शायद उस व्यक्ति को और बुराई करने की शक्ति देगी। इसलिए हमें अपने उच्चार पर योग्य ध्यान देना और अनुपयोगी (व्यर्थ) विषयों पर यानी politics, etc पर हमारे negative comments न करना यह हम सभी का कर्तव्य है।

योग्य विचारों का परिसंचरण यानी श्री सद्गुरु के सद्वचनों का चिंतन करना और परमार्थ प्रश्नावली के हिसाब से बर्ताव करना।

वं. दादाजी ने कहा था कि हम अपना विकार सामने वाले व्यक्ति में सहजता से प्रतिबिंबित कर सकते हैं लेकिन हमारा अच्छा विचार उसके अंदर धारण करना यानी तपश्चर्या है। अन्य लोगों के विचारों पर हमने विचार किया तो हम बड़े विचार वंत (पंडित) बन सकते हैं लेकिन सच्चे मायने में साकार होने के लिए हमें सद्गुरु के सद्वचनों का चिंतन करना आवश्यक है।

पाचन (Digestion)

यह क्रिया सबसे महत्वपूर्ण है। इसमें हमारे काया, वाचा, मन में मन माध्यम का कार्य अधिक है। देह परिसर में अनेक विषय आ गए उससे अनेक विचार उत्पन्न हुए अब उसकी धारणा यानी पचन। हमारे शरीर का स्वास्थ्य इस पाचन क्रिया पर निर्भर होता है। हमारे मनोमय

कोष के विकास पर यह धारणा निर्भर होती है। यह विकास आरती साधना एवं अंकार साधना से होगा। उसके विकास का प्रयत्न हम सभी को करना है। विकास निसर्गपरत्वे होता है जब कली का फूल होगा तब अपने आप सुगंध आती है। इसलिए वं. दादाजी ने कहा था कि साधना भगवान के लिए नहीं है बल्कि देह के लिए है, देह के विकास के लिए है।

जिस प्रकार पचन होगा उस प्रकार उन विषयों का या विचारों का प्रजनन (Reproduction) होगा या मलत्याग (excretion) होगा।

मलमूत्र विसर्जन (excretion) और प्रजनन (reproduction)

यह दोनों क्रिया पचन क्रिया पर निर्भर है। अगर हमारे अधिकमत विचारों में गुरुशक्ति की धारणा हो रही है तो हमारे माध्यम से प्रगट होने वाले विचारों में, हमारे आचार, उच्चारों में गुरुशक्ति का प्रजनन होगा और अगर हम दूषित विकारों की धारणा कर रहे हैं तो हम अपने आचार, उच्चारों से यह वातावरण दूषित करेंगे यानी मलत्याग (excretion)। यह दूषित विचार छोटे से बड़े, सभी प्रकार के होते हैं। कोई व्यक्ति आया और उसने हमें नमस्ते ना किया तब भी हम excretion करना चालू करते हैं।

वंदनीय दादाजी ने कहा था कि, हम जिसके लिए कुछ करते हैं, उसके बदले में उस व्यक्ति ने हमारे लिए कुछ किया या नहीं इस बात का एहसास भी न रहना यानी 'परोपकार'। कोई व्यक्ति आया और उसने मुझे नमस्ते भी नहीं किया ऐसा बोलना गलत है, उसके बजाए वह आया तो मुझे अच्छा लगा, यह बोलना मतलब परोपकार।

इन पाँच क्रियाओं का विचार हमें अपनी दिन भर की जिंदगी में करके हर छोटे-छोटे विचारों से हर एक घटना में अपना विकास गुरुकृपा से प्राप्त कर लेना है। यही जीवन का अर्थ है, परमार्थ है।

इस प्रकार इस नए साल में अपना अपना पारमार्थिक विकास हम सभी प्राप्त कर सकें यही प.पू. बाबा और वं. दादाजी के चरणों में प्रार्थना।

॥ शुभं भवतु ॥

एक तुच्छ जन्म जन्म का सेवक,
श्री साईकल्प अध्यात्म संस्था