

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

## तत्व बोध

श्री साईकल्प आध्यात्म संस्था  
नई दिल्ली  
अंक – 02

श्री साई शक 43  
01 जनवरी 2025

गुरुबंधु-भगिनियों से,

आज हम लोग 2 प्रकार के जीवन जी रहे हैं। एक स्वयं का जो हमें जन्मतः मिला है और हमारा दूसरा जीवन वह है जो हम हमारे आस-पास के परिसर में रहने वाले अन्य लोगों के जीवन से तुलना करके वैसा ही अच्छा जीवन प्राप्त हो ऐसी अपेक्षा करते रहते हैं। हमें लगता है कि अन्य लोगों की अपेक्षा मुझे कुछ कम मिला है और फिर हम दुखी होते हैं। हम सोचते हैं कि फलाने व्यक्ति के पास फलानी वस्तु है इसलिए वह मुझसे अधिक सुखी है, खुश है और मेरे पास वह वस्तु नहीं है इसलिए मैं दुखी हूँ, असंतुष्ट हूँ। मतलब हमारी सुख की कल्पना दूसरों को प्राप्त हुए सुखों से प्रभावित होती रहती है। आज जगत में अधिकतर लोगों का दुख मतलब अशांतता और असमाधान (असंतुष्टता) है। आज समस्त विश्व में, राष्ट्रों में, समाज में, परिवार में और हमारे देह में भी शांति और समाधान की कमी है।

क्या करने से हमें समाधान मिल सकता है? प्राप्त हुए समाधान का अनुभव हम कैसे कर सकते हैं? हमारे शरीर के प्रत्येक अंग का कार्य और अनुभव अलग-अलग है जैसे हम नाक से सुगंध का अनुभव लेते हैं, कानों से सुनते हैं। ऐसे ही शरीर के कौन से अंग द्वारा हमें समाधान महसूस होता है? शरीर के कौन से अंग द्वारा हमें समाधान प्राप्त होता है?

हमारी देह में 2 शक्तियाँ कार्य करती हैं। देहिक शक्ति और आत्मिक शक्ति। शारीरिक क्रियाएँ जैसे चलना, फिरना, सामान उठाना, देखना, आदि देहिक शक्ति द्वारा होता है। शारीरिक क्रियाओं से देहिक शक्ति खर्च होती है इसलिए हर 6 से 8 घंटों में

हमें भूख लगती है। देहिक शक्ति की कमी पूर्ण हो इसलिए हम अन्न ग्रहण करते हैं। कभी-कभी हम शारीरिक क्रियाएँ नहीं करते, किसी विषय पर सिर्फ विचार करते हैं फिर भी हमें थकावट महसूस होती है क्योंकि विचार करने से भी देहिक शक्ति खर्च होती है। आत्मिक शक्ति से सहनशीलता, सबुरी, धारणा, चैतन्य, समाधान ये क्रियाएँ होती हैं। आशीर्वाद की धारणा, विद्या की धारणा और कर्म की धारणा भी हमें आत्मिक शक्ति द्वारा होती है। हमें आत्मिक शक्ति कहाँ से मिलती है? देवदैविक उपासना, वैदिक उपासना, सत्कर्म और सत्कृत्य तथा जीवन जीते समय काया, वाचा, मन एकरूप करके किए गए कार्यों से हमें आत्मिक शक्ति प्राप्त होती है। जैसे-जैसे हमारी आत्मिक शक्ति बढ़ती जाती है हमें समाधान का अनुभव होने लगता है। आज मनुष्य आम तौर पर 90% देहिक शक्ति और 10% आत्मिक शक्ति इस अनुपात के अनुसार जीवन व्यतीत कर रहे हैं। अगर जीवन जीने का यह अनुपात 50-50 प्रतिशत होता है तो मनुष्य सुखी और समाधानी हो सकता है।

हमारे गुरुमार्ग के कार्यकेंद्रों पर कोई दुखी व्यक्ति पहली बार अपनी समस्याओं और अड़चनों के निवारणार्थ आता है तब कामकाज के लिए नियुक्त सेवक उसे कोई छोटी सी उपासना, प्रार्थना, नामस्मरण करने के लिए कहते हैं या श्रीफल प्रसाद देते हैं। इससे प्रवाहित होने वाली गुरुशक्ति के कारण उस दुखी व्यक्ति को श्री गुरु का आशीर्वाद प्राप्त होता है और उसकी देह में जो आत्मिक शक्ति की कमी है वह दूर होने लगती है। देहिक और आत्मिक शक्ति में संतुलन बना रहे इसलिए हमारे गुरुमार्ग में वं. दादाजी ने हमें दैनंदिन ॐकार साधना और आरती साधना करने के लिए कहा है। इस तरह देह में आत्मिक शक्ति बढ़ने से समाधान और आनंद की प्राप्ति होती है।

॥ शुभम् भवतु ॥

Sai Niketan, 5 Jasola Vihar New Delhi – 110025

Website: [www.saikalpadhyatmsansta.com](http://www.saikalpadhyatmsansta.com)

Email Id: [saikalp@gmail.com](mailto:saikalp@gmail.com)