

आत्मसंवाद-अंतर्यात्रा अंक

दिव्य प्रेम सेवा मिशन द्वारा प्रकाशित

सेवा ज्योति

सेवा क्षेत्र को समर्पित, अध्यात्म प्रेरित, सामाजिक एवं सांस्कृतिक पत्रिका



वर्ष-13, अंक-4 • अप्रैल-जून 18 • बैशाख-आषाढ़ • विक्रमी संवत्-2075



महामहिम राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद जी से शिष्टाचार भेंट करते हुए पूज्य संत श्री विजय कौशल जी महाराज एवं दिव्य प्रेम सेवा मिशन के अध्यक्ष श्रद्धेय आशीष भैया जी



सेवा मिशन में आयोजित सम्मान समारोह में मंचासीन बायें से- मा. बृजेश रावत जी, श्री प्रेम शुक्ला जी, मा. मदन कौशिक जी, माननीय श्रीराम नाईक जी-राज्यपाल उ.प्र., मा. रघुराज प्रताप सिंह जी, मा. डॉ. महेन्द्र सिंह जी एवं श्री आशीष गौतम जी



राम शरद कोठारी स्मृति संघ, कोलकाता द्वारा दिव्य प्रेम सेवा मिशन के अध्यक्ष श्रद्धेय आशीष भैया को राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरकार्यावाह आदरणीय भैया जी जोशी के करकमलों से राम-शरद कोठारी प्रतिभा सम्मान- 2018 से सम्मानित किया गया।



पश्चिम बंगाल के महामहिम राज्यपाल श्री केशरी नाथ त्रिपाठी जी से शिष्टाचार भेंट करके दिव्य प्रेम सेवा मिशन के अध्यक्ष श्री आशीष भैया जी एवं संयोजक श्री संजय चतुर्वेदी जी ने सेवा मिशन के सेवा प्रकल्पों से अवगत कराया।



सेवा ज्योति

वर्ष : 13, अंक : 4
अप्रैल-जून 2018
बैशाख-आषाढ़
विक्रमी संवत् : 2075
मूल्य प्रति : ₹ 15.00

मुख्य सम्पादक

डॉ. आशीष गौतम

सम्पादक

संजय चतुर्वेदी

प्रबन्धन

आचार्य बालकृष्ण शास्त्री

विज्ञापन प्रभारी

पंकज सिंह चौहान

आवरण सज्जा

निकुंज

सम्पादकीय कार्यालय

दिव्य प्रेम सेवा मिशन
सेवाकुंज, चण्डीघाट

पो0 कनखल, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

पिन कोड - 249408

फोन नं0 - 01334-222211

E-mail : sewa_jyoti@yahoo.com

ड्राफ्ट/चैक 'सेवा ज्योति' हरिद्वार के नाम देय हो।

प्रसार एवं वितरण सम्बन्धी जानकारी हेतु

मो0 9219595552

स्तम्भ

विषय

पृष्ठ सं.

परिसर में आए अतिथियों के उद्गार	4	
सम्पादकीय	चाहत पूरी हो जाए, खोज समाप्त हो जाए	5
पत्र	अपनों से अपनी बात	6
अंक विशेष	आत्मा की तृप्ति साधनों से नहीं साधना से होती है	7
"	प्राणायाम चित्त और नाड़ी शोधन का साधन है	9
"	मनुष्य की दिव्यता और अभिव्यक्ति के उपाय	10
"	विपश्यना : आत्मशुद्धि करने की साधना	11
"	ध्यान से स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं	12
"	निर्विचार दशा का नाम ध्यान है	12
"	जो आपको गहरा विश्राम दे, वह ध्यान है	13
"	मन पर अंकुश कर लेना ही ध्यान की सफलता	14
"	विस्मरण का निवारण-आत्म बोध की भूमिका में जागरण ध्यानयोग का लक्ष्य	15
"	तनाव का आयुर्वेदिक तरीकों से उपचार एवं प्रबन्धन	16
"	जीवन का लक्ष्य : पूर्णता प्राप्त करना	17
"	सूक्ष्म जगत् का रहस्योद्घाटन अनहद नादयोग	18
अनुभव	मेरी आध्यात्मिक यात्रा का आरम्भ एक साहसिक यात्री के साथ	20
"	हमारा मन अमरबेल की भाँति, जो मरता नहीं	22
मिशन प्रगति	सेवा साधना के 21 वर्ष	24
समाचार परिक्रमा	सामाजिक और धार्मिक संस्थाओं को दिव्य प्रेम सेवा मिशन से सीख.....	26
"	राज्यपाल ने 21 संस्था संचालकों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया	27
"	मिशन संस्थापक आशीष गौतम 'भैय्या' जी डी.लिट की उपाधि से सम्मानित	28
"	वार्षिक आत्मसंवाद अंतर्यात्रा शिविर सम्पन्न	29
"	बाबा नागपाल जी महाराज की मूर्ति स्थापना समारोह	30
"	गंगा को बचाने के लिए सभी जल स्रोत बचाने होंगे : गांववासी	31
"	दुनिया बड़े-बड़े पुल बना सकती है, अध्यात्म सृजन नहीं कर सकती	32
"	समाचार पत्रों से...	33



www.divyaprem.co.in



[/divyapremsewamissionharidwar](https://www.facebook.com/divyapremsewamissionharidwar)



@DivyaPremSewa



Divya Prem Sewa Mission



@divyapremsewamission

दिव्य प्रेम सेवा मिशन न्यास के लिए मुद्रक, प्रकाशक, सम्पादक संजय चतुर्वेदी द्वारा दि हिन्दुस्तान ऑफसेट प्रिन्टर्स, आर्यनगर, ज्वालापुर हरिद्वार से मुद्रित तथा दिव्य प्रेम सेवा मिशन, सेवाकुंज, चण्डीघाट, पो.-कनखल, हरिद्वार-249408 (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित



परिसर में आए अतिथियों के उद्गार

दिव्य प्रेम सेवा मिशन में आकर वास्तविक सेवा के मायने समझ में आते हैं, जिनका कोई नहीं उसका यह मिशन है। बिखरे और टूटे लोगों को (बच्चों को) वास्तव में नया जीवन दिया है।

इसके संस्थापक आशीष जी वास्तविक साधुवाद के पात्र हैं। राजनैतिक क्षेत्र समेत अन्य क्षेत्रों में सेवा करने वाले लोगों को यहाँ आकर देखना चाहिए कि मानव सेवा क्या है। सेवा के बदले कोई चाह नहीं, बस टूटे और बिखरे लोगों को जीवन ज्योति देना यही मिशन का कार्य है।

समाज के जिन लोगों के पास अन्य लोग बैठना तक पसन्द नहीं करते, वहीं आशीष जी ने अपनी अहर्निश सेवा के माध्यम से सेवा के सही अर्थ को व्यावहारिक रूप से लोगों को समझाकर एक उच्च आदर्श प्रस्तुत कर समाज को पाथेय दिखाया है।

आशीष जी के लिए इस सेवा के लिए कोई सम्मान मायने नहीं रखता, तथापि सेवा भाव के लिए सर्वोच्च सम्मान भविष्य में दिया जाय तो यह निष्पक्ष एवं समाज को राह दिखाने के लिए एक प्रखर ज्योति होगी। प्रभु से प्रार्थना है कि वे आशीष जी एवं दिव्य प्रेम सेवा मिशन के हर कार्यकर्ता को दीर्घायु दें एवं स्वस्थ रखें ताकि सेवा लगातार चलती रहे इसी प्रकार से।

-अजय भट्ट, प्रदेश अध्यक्ष-भारतीय जनता पार्टी, उत्तराखण्ड

गंगा की तलहटी में बना हुआ अद्भुत आश्रम। इस कुंज की आत्मा व शरीर दोनों में सेवा, सद्भाव, शक्ति जैसे दिव्य सद्गुण व्याप्त हैं। ईश्वर सदैव मुझे इस मिशन की सेवा का अवसर व सामर्थ्य दें।

-मुकेश कुमार सिंह, वरिष्ठ सिविल जज, उ.प्र.

प्रकल्प में बच्चों को जो सुविधाएं दी जा रही हैं बहुत ही सराहनीय हैं। बच्चों का विकास अच्छी तरह हो रहा है। मिशन के विद्यालय व छात्रावास में सफाई की व्यवस्था अच्छी है।

-महीपाल सिंह गोयल, हरिद्वार

आज मुझे दिव्य प्रेम सेवा मिशन देखने का सौभाग्य मिला। यहाँ के कार्यकर्ताओं की सहृदयता, देवत्व एवं मानवीय गुणों ने प्रभावित किया। इनके जीवन का यह सेवा यज्ञ अनुकरणीय एवं प्रेरक है। बालक/बालिकाओं के रहन-सहन, स्वच्छता, शान्त वातावरण एवं बालकों को तकनीकी शिक्षा देने के प्रयास आदि की मैं मुक्त कंठ से प्रशंसा करता हूँ।

-होतीलाल शर्मा, मुजप्फर नगर

मैं मिशन का और मिशन मेरा यही सन्देश प्राप्त हुआ है। समाज सेवा का अनूठा मन्दिर है वन्दे मातरम् कुंज। वास्तव में श्रीराम जन्मभूमि मन्दिर निर्माण की तरह एक अति सराहनीय कार्य किया जा रहा है। मैं भगवती मां गंगा पवित्र तट पर मिशन की सेवा में समर्पित सभी सदस्यों एवं सहयोगियों को नमन करता हूँ।

-केशव प्रशाद मौर्य, उप मुख्यमंत्री, उ.प्र.

दिव्य प्रेम सेवा मिशन द्वारा संचालित वन्दे मातरम् कुंज में आकर दिव्य अनुभूति हुई। विद्यालय सुयोग्य लोगों के लिए सुयोग्य लोगों के द्वारा संचालित है। सभी लोगों के सहयोग द्वारा संचालित इस विद्यालय के सतत् विकास की कामना करता हूँ।

-मेजर ए.वी. सिंह

कई बार भावों को शब्दों में अभिव्यक्त कर उनको सीमाओं में ना बांधना ही उचित रहता है। उस व्यक्ति की सेवा अभिव्यक्ति को शत-शत वन्दन और ईश्वर से प्रार्थना कि इस सेवा कार्य से जुड़े सभी सज्जनों को ईश्वर स्वस्थ शतायु प्रदान करें।

-दिग्विजय, नई दिल्ली

कुष्ठजनों के स्वस्थ बच्चों के श्रेष्ठ जीवन हेतु उत्कृष्ट कार्य किया जा रहा है, जो सराहनीय, प्रेरणादायी एवं समाज के प्रति जागृति लाने में सार्थक होगा। पंचकर्म के क्षेत्र में किया कार्य भी प्रशंसनीय है।

-जगदीश बाबल, देहरादून

वन्दे मातरम् कुंज सम्पूर्ण स्थान ही एक पावन धाम है। पिछले 14-15 वर्षों से मेरा यहाँ आने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है और हर बार एक और सुखद अनुभव की प्राप्ति होती है। कुष्ठरोगियों के बच्चों के लिए इतना आन्तरिक होकर उनके उन्नयन के लिए सदैव चिन्तन करना बहुत ही प्रशंसनीय प्रयास है। ईश्वर आप सब भाइयों को अपार शक्ति दें ताकि आप सम्पूर्ण सफलता प्राप्त करें।

-हरीश चोपड़ा, कोलकाता

कृपया पत्र के द्वारा अपनी प्रतिक्रिया से हमें जरूर अवगत कराएं। आप अपनी प्रतिक्रिया sewa_jyoti@yahoo.com पर भी भेज सकते हैं। अपनी प्रतिक्रिया व सुझाव इस पते पर भेजें:

दिव्य प्रेम सेवा मिशन, सेवाकुंज, चण्डीघाट
पो. कनखल, हरिद्वार (उत्तराखण्ड) पिन कोड-249408 फोन नं. - 01334-222211



सम्पादकीय

चाहत पूरी हो जाए खोज समाप्त हो जाए



सदियों से मनुष्य समुदाय किसी वस्तु की तलाश में हैं। समस्त भौतिक साधनों के पाने के पश्चात् भी एक कमी, एक अदृश्य खिंचाव, एक अनजानी चाहत मन के भीतर कहीं न कहीं बनी रहती है। ऐसा महसूस होता रहता है जो अभी चाहिए। यदि वह मिल जाए तो तृप्ति मिल जाए, मन शांत हो जाए। चाहत पूरी हो जाए, खोज

समाप्त हो जाए। हृदय में उठने वाली इस अनजान हूक, अज्ञान, आकांक्षा और मन की शान्ति के लिए आदमी बेचैन होकर भागता फिरता है। परंतु मनचाही वस्तुओं और अकूत संपदा मिलने के पश्चात् भी मनोदशा वही बनी रहती है, जिसके कारण व्यक्तित्व खंडित हो जाता है, मानसिक तनाव व पारिवारिक कलह का रूप ले लेता है। परिणामस्वरूप व्यापक रूप से समाज में विघटन व अव्यवस्था नजर आती है। इन्हीं अव्यवस्थाओं से निजात पाने के लिए और अपने मन की शान्ति तथा आंतरिक खिंचाव व मन की चाहत को पूरा करने के लिए हमारे ऋषियों ने व्यापक चिंतन एवं मंथन किए। कठिन तपश्चर्या कर यह जानने की कोशिश की, यह अदृश्य खिंचाव और विशेष चाहत क्या है, जो किसी भी भौतिक साधन से आदमी को संतुष्ट नहीं कर पा रहा। उन्होंने गहन शोध के बाद पाया कि यह चाहत जीव को अपने आप प्राप्त करनी है।

हमारे शास्त्र कहते हैं- 'ईश्वर अंश जीव अविनाशी'। जीव वास्तव में परमात्मा का ही अंश हैं। उसके भीतर बीज रूप में वे सारे गुण मौजूद हैं, जो ईश्वर को प्राप्त हैं। परमात्मा से अलग हुआ उसका अंश आत्मा अपने मूल तत्त्व परमात्मा में विलीन हो जाने के लिए अथवा अपने परमात्म स्वरूप को पाने के लिए लालायित रहता है वह अपने विराट वैभव को पाना चाहता है, जो उसका मौलिक स्वरूप है, जिस प्रकार ईश्वर अनंत शक्ति के स्वामी हैं, यह जीव भी अपने उसी गौरव को प्राप्त करना चाहता है और जब तक वह अपने उस आत्म स्वरूप में प्रतिष्ठित नहीं हो जाता, उसे चैन नहीं मिलता, चाहे उसे कितनी भी भौतिक संपदा मिल जाए। हिन्दू मान्यता के अनुसार हम यह भी जानते हैं कि जिस स्थूल और भौतिक शरीर को हम अपना रूप मान बैठे हैं, वह हमारा वास्तविक स्वरूप नहीं, बल्कि वस्त्र की तरह एक आवरण मात्र है। इस स्थूल शरीर में स्थित वह शक्ति स्वरूप ऊर्जा, जो इसमें चैतन्यता प्रदान करती है और इसका संचालन करती है, वही हम हैं। ऋषियों ने इसी आत्म स्वरूप को अहम् ब्रह्मास्मि, सोऽहम्, सच्चिदानंदोऽहम्, शिवोऽहम्, अयं आत्मा ब्रह्म तथा तत्त्वमसि के रूप में व्याख्या की। अब यहाँ यह बात आती है कि अपने इस आत्म स्वरूप को पाने का उपाय क्या है? उन अनंत शक्तियों को हम कैसे प्राप्त कर सकते हैं? वास्तव में जीव को जो मनुष्य जीवन मिला है, वह साधारण लगते हुए भी असाधारण है। रामचरितमानस में गोस्वामी तुलसीदास जी ने लिखा है-

बड़े भाग मनुष्य तन पावा। सुर दुर्लभ सद् ग्रंथन गावा। अर्थात्- बड़े भाग्य से मनुष्य का तन मिलता है, यह देवताओं के लिए दुर्लभ है, देवता भी मानव योनि पाने के लिए तरसते हैं। समस्त साधनों व मोक्ष का द्वार यह मानव शरीर ही है, परमात्मा ने जीव को अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए यह अद्भुत शरीर प्रदान किया। अनंत शक्तियों का जखीरा इस मानव शरीर में भरा पड़ा है, अगर किसी प्रकार इन शक्तियों को जागृत कर लिया गया, तो लोक और परलोक में कुछ भी अप्राप्त नहीं रहेगा। अब हम अनुमान लगा सकते हैं कि जनसाधारण की बौद्धिकता अथवा उनके जागरण का स्तर क्या होगा? जबकि परमात्मा ने झोली भरकर दिया है, जरूरत है अपने जीवन को जागृत करने, व्यवस्थित करने और सही दिशा प्रदान करने की। प्रश्न यह उठता है कि यह सब जानते हुए भी इस संसार में कौन ऐसा अभागा होगा, जो नहीं चाहेगा कि उसकी आंतरिक शक्तियां जागृत हों, वह संसार में मिलने वाले कष्टों से ऊपर उठ जाए और अपने आत्म स्वरूप को प्राप्त करे, परंतु कुछ लोग उचित मार्ग दर्शन के अभाव में भटकते रहते हैं तथा मंजिल तक नहीं पहुँच पाते। आत्म शक्ति का जागरण एक बड़ी बात है। इसके लिए सबसे पहले जनसाधारण को इस बात का एहसास होना चाहिए कि जिन छोटे-छोटे सुख साधनों के लिए वे याचना कर रहे हैं और दीन-दरिद्र बने हुए हैं, जिनके कारण हीनभावना ने उन्हें अपना शिकार बना लिया है, इन सब बातों से ऊपर उठकर उन्हें विचार करना होगा कि क्या हम इस धरा पर कलपने, बिलखने और गिड़गिड़ाने के लिए ही आए हैं?

आज एक आम आदमी की स्थिति उस राजकुमार की तरह है, जिसके गले में एक हीरा बंधा था और वह भटककर कहीं दूर चला गया था भीख मांग रहा था रो रहा था, गिड़गिड़ा रहा था। किसी ने उसके गले में बंधे हीरे की याद दिलाई और उस हीरे को बेचकर उसके पास अपार संपदा आ गई, तो वह समझ गया कि वह गरीब कभी भी नहीं था, केवल भूलवश ऐसा मान रहा था। हम सभी अपने आप को भूल चुके हैं, इसलिए जरूरी है आत्म बोध। हम अपने आपको जानें, अपने स्वरूप को पहचानें।

किशोरी चतुर्वेदी



अपनों से अपनी बात



प्रिय बन्धु / भगिनी

विनम्र प्रणाम।

दिव्य प्रेम सेवा मिशन की सेवा साधना यात्रा गत 21 वर्ष पूर्व प्रारम्भ हुयी थी-सेवा, साधना, सम्बोधि के भाव के साथ जब से यह सृष्टि है तभी से मानव मन एक ही प्रश्न का उत्तर खोज रहा मैं कौन हूँ?, मैं कहाँ से आया हूँ? और शरीर यात्रा पूर्ण होने पर जाऊँगा कहाँ? उसके लिए ऋषियों, दार्शनिकों, ज्ञान योगियों, कर्म योगियों, भक्त योगियों, राजयोगियों के अनुभव, अनुभूतियों, प्रेरक जीवन एवं साहित्य के प्रकाश में अपने प्रश्नों के उत्तर पाने का प्रयास किया पर एक गिलास पानी शब्द बोलने से प्यास नहीं बुझती, प्यासे को तो एक गिलास पानी से ही तृप्ति मिलती है- इसी कारण सेवा मिशन सभी कार्यकर्ताओं के आग्रह के कारण पिछले वर्ष इन प्रश्नों के उत्तर हेतु व्यवहारिक धरातल पर आत्म-संवाद अन्तर्यात्रा शिविर प्रारम्भ किए गए। हम सब सहयात्री हैं कोई आगे नहीं, कोई पीछे नहीं। हम सभी अपनी आध्यात्मिक यात्रा पूर्वजों के प्रेरक जीवनदर्शन के प्रकाश में करें। स्वामी विवेकानन्द जी का भगिनी निवेदिता को दीक्षा के समय का प्रेरक उपदेश- 'बेटी! जिन गौतम बुद्ध ने सम्बोधि बुद्धत्व को प्राप्त करने के लिए लोक कल्याणार्थ-पांच सौ जन्म लिए तुम उस आध्यात्मिक यात्रा को अन्तर्यात्रा को आज प्रारम्भ करो' अर्थात् लोक कल्याण के साथ-ध्यान मार्ग के माध्यम से आत्म-संवाद अन्तर्यात्रा प्रारम्भ करो क्योंकि ध्यान अपने भीतर निर्जन द्वीप की खोज का नाम है।

ध्यान साधना कुछ नहीं केवल अपने हृदय का विस्तार व विकास की प्रक्रिया का नाम है। अपने सभी प्रश्नों का उत्तर ध्यान से ही मिलेगा- सभी समस्याओं का समाधान ध्यान में ही है। गत डेढ़ वर्ष में 14 शिविर सम्पन्न हो चुके हैं जिनमें दो सौ से अधिक सहयात्री एक से अधिक बार शिविर में सहभाग कर चुके हैं। इसी सह-भागिता एवं शिविरों के प्रति आपकी गम्भीरता आपकी आध्यात्मिक यात्रा की गहराई को समझ कर सेवा मिशन ने एक विशेष शिविर का आयोजन किया।

आपकी आत्म संवाद अन्तर्यात्रा शिविरों के प्रति गम्भीरता, गहराई व लगन को देख कर, समझ कर लगता है- यह शिविर मन के प्रश्नों के समाधान में सहायक सिद्ध होंगे।

सभी सह-यात्रियों को पुनश्च विनम्र प्रणाम के साथ-

आपका अपना-

आशीष

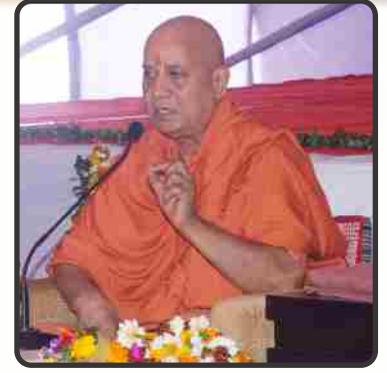
डॉ. आशीष गौतम
अध्यक्ष
दिव्य प्रेम सेवा मिशन



अंक-विशेष

आत्मा की तृप्ति साधनों से नहीं साधना से होती है

- संत विजय कौशल जी महाराज



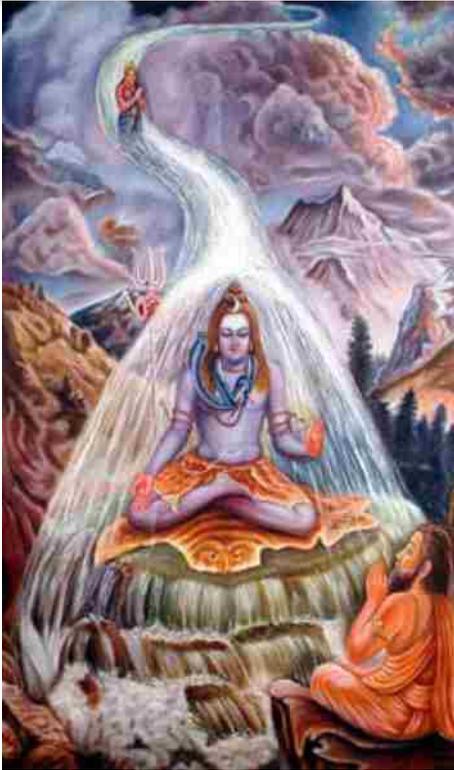
आत्मसंवाद अन्तर्यात्रा का प्रथम ध्यान शिविर का शुभारम्भ करने में यहाँ आया था। जब मिशन का कार्य शुरू हुआ तो आशीष जी चर्चा करते थे कि देश में कुछ सुधीजन, अच्छे लोग कहे जाने वालों को एकत्रित करने का एक क्रम शुरू किया जाये और उनको कुछ गहराई में उतारा जाय। ये ऊपर के कार्य साधन हैं इनके माध्यम से साध्य प्राप्त होता है और साध्य होता है जीवन की गहराइयां। हम लोग इसी तरह हमेशा चर्चा करते थे। कई बार हमारे मन में बीजांकुर उत्पन्न हुआ कि जीवन की गहराइयों में उतारने वाला कुछ क्रम शुरू किया जाय, तो हम तो सोचते रह गये लेकिन आशीष जी ने वह कार्य प्रारम्भ कर दिया।

अब हम जो करेंगे, आशीष जी को देखकर ही करेंगे। एक आदर्श सामने प्रकट हो गया है जिसको देखकर आगे यह काम कर सकते हैं। व्यक्ति जन्म लेता है और व्यक्ति पूर्ण होता है इस बीच में अपनी-अपनी इच्छानुसार रुचि अनुसार, क्षमता के अनुपात, योग्यता के अनुसार, कोई धन कमा लेता है, कोई पद कमा लेता है, कोई गुण कमा लेता है कोई दुर्गुण कमा लेता है और अपनी जीवन यात्रा पूर्ण करके चला जाता है। लेकिन सभी को एक प्रकार की बेचैनी, अकुलाहट रहती है, जिसकी वह व्याख्या नहीं कर पाता है, न ही व्यक्त कर पाता है, न समझ पता है, न उसे दूर कर पाता है। वह अकुलाहट होती है आत्मा की। आत्मा की तृप्ति साधनों से नहीं, साधना से होती है और आत्मा का भोजन भजन है। आत्मा परमात्मा से मिलने के लिए व्याकुल रहती है। जब तक नदी सागर से नहीं मिल जाती है वह दौड़ती रहती है,

व्याकुल रहती है, चंचल रहती है। सागर से मिलना नदी के जीवन का ध्येय है। गंगा गंगोत्री से यात्रा शुरू कर देती है, कोई उसका मार्ग तय नहीं होता कि किधर होकर जाना है, किसी से उसने पूछा भी नहीं कि सागर से मिलने में कितनी कठिनाइयां हैं, कितना मार्ग कठिन है। गोमुख से चलती गंगा कितनी ऊँची पहाड़ियों, चट्टानों, खाइयों, गहरे नालों, रेगिस्तान आदि को पार करती यात्रा रही बेचैनी बनी रही। एक दिन गंगा गंगा सागर में जाकर मिल गयी वही उसके जीवन की पूर्णता थी। वह किसी को तृप्त करने नहीं आयी थी उसमें स्नान करके जो तृप्त हुआ, कोई पवित्र हुआ, खेती को जो मिला वह खेती ने लिया, गंगा इनके लिए नहीं आयी थी। गंगा गंगासागर से मिलने के लिए आई थी। ऐसे ही आत्मा जो आती है वह परमात्मा से मिलने के लिए तड़पती है क्योंकि परमात्मा का अंश ही आत्मा है। यह हर एक की इच्छा होती है उसी कारण से विशेष प्रकार की बेचैनी रहती है, इसे वह शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाता, कहता है बड़ी अशांति रहती है, यह मन बड़ा बेचैन रहता है, बड़ी उद्विग्नता रहती है। सब कुछ है, भगवान की कृपा है, परिवार अच्छा चल रहा है, व्यापार अच्छा चल रहा है, किसी चीज का अभाव नहीं है, सब भगवान की कृपा है। लेकिन कुछ बेचैनी रहती है, कुछ अशांति रहती है। इसको मापने का कोई थर्मामीटर अभी तक बना नहीं है कि अशांति कैसे है, क्यों है और इसका निदान क्या है। अशांति रहती है आत्मा की और वह रहेगी तब तक जब तक उसका परमात्मा से मिलना नहीं होगा। गंगा सागर में जब तक गंगा नहीं मिलेगी

तब तक वह बेचैन रहेगी। जन्म कई हो सकते हैं, अनन्त जन्मों तक यह यात्रा चलेगी लेकिन रहेगी अशांति; शान्ति तब होगी जब आत्मा परमात्मा से मिलेगी।

आत्मा का परमात्मा से मिलने का कार्य आदरणीय आशीष जी ने प्रारम्भ किया है, अन्तर्यात्रा से। बाह्य यात्रा होती है शरीर साधने के लिए; अन्तर्यात्रा होती है आत्मा को सुधारने के लिए, आत्मा को निखारने के लिए, परमात्मा को मिलाने के लिए। जैसे अच्छा कपड़ा अच्छे शरीर पर शोभा देता है और शरीर कीचड़ से सना है और बहुत अच्छे कपड़े पहन लिए तो भी अच्छा नहीं लगता और शरीर बहुत साफ-सुथरा है और मैले कपड़े पहन लिए तो भी अच्छा नहीं लगता। अच्छी आत्मा बनती है दो बातों से या तो अपने को किसी अच्छे कार्य के साथ जोड़िये या फिर किसी अच्छे व्यक्ति के साथ अपने को जोड़िए। तीसरा, आत्मा को और अच्छा बनाने के लिए, निखारने के लिए कोई साधन सृष्टि में नहीं है। अच्छा साहित्य पढ़ने से अच्छे ग्रन्थ पढ़ने से, अच्छी बातें करने से व्यक्ति अच्छे नहीं बनते। बहुत अच्छे-अच्छे ग्रन्थ पढ़ने वाले, भाषण करने वाले कई बार बुरे कार्य करते दिखाई देते हैं। अच्छे बनने के दो ही तरीके हैं, अच्छे कार्य से जुड़िये या किसी अच्छे व्यक्ति के साथ जुड़िये। परमात्मा ने दोनों सौभाग्य हमको दिये हैं। अच्छे व्यक्ति से भी जुड़ने का अवसर दिया है और अच्छे कार्य से भी जुड़ने का अवसर दिया है। ध्यान डूबने को



कहते हैं। जिसमें व्यक्ति डूबता है वही उसे सोते जागते दिखाई देता है, वही उसकी यादों में रहता है, उसके होठों पे रहता है, हृदय में रहता है, चिन्तन, चेतना में रहता है, स्वप्न में रहता है, जाग्रत में रहता है, वाणी और व्यवहार में रहता है। जहाँ आप डूबे हैं, इसी का आप ध्यान करते हैं। ध्यान भगवान में डूब जाना, खो जाना, रस जाना, विलीन हो जाना, समाहित हो जाना, यह ध्यान की एक क्रिया है। ध्यान की दूसरी क्रिया है मन को समाप्त कर देना, मन रहित हो जाना, मन किसी प्रकार का चिन्तन न करे, ये दो विधाएं हैं। मुझे लगता है कि क्रियायोग इन दोनों विधाओं का संगम है। मन कभी शांत नहीं होता है, अशांत मन हमको परेशान क्यों करता है? ध्यान अगर हो जाय तो मन की लड़ाई शांत हो जायेगी। हम पूजा करने बैठे हैं तो अनेक प्रकार की बातें मन में आ रही हैं, जो कि नहीं आनी चाहिए, पाठ में, ध्यान में वह बातें आ रही हैं जिनको हम न करना चाहते, न देखना चाहते तब हमको बेचैनी होती है कि बातें हमारे मन में आ रही हैं जो नहीं आनी चाहिए। जितना रोको,

उतना ज्यादा आती हैं, उससे मन को परेशानी होती है। अगर पूजा करते, पाठ करते ध्यान में मन्दिर आये, गंगा आये, तीर्थ आये, गुरुदेव आये, कोई सन्त आये तो अच्छा लगता है। रात्रि को अच्छा स्वप्न आये दिनभर खुश रहते हैं, स्वप्न अच्छा न आये तो मन में दिक्कतें बनी रहती हैं। मन में ईश्वर आये, परमार्थ आये, शुभ आये, आनन्द आये, खुशी आए इसकी प्रक्रिया ही ध्यान है। उसी की यह क्रिया योग पद्धति है। श्वास के दर्शन से धीरे-धीरे अपने अन्दर हरि दर्शन होने लग जाए, क्योंकि शुद्ध हृदय में, आत्मा में परमात्मा का अवतरण होता है। जब अशुद्ध दूर हो जायेगा तो शुद्ध प्रगट होगा। अभी अशुद्ध प्रकट होता है उसकी क्रिया का, ध्यान का अभ्यास है यह उसकी क्रिया है। इसका यहाँ अभ्यास करके निरंतर अभ्यास चलता रहा तो लाभ मिलेगा। अभी प्रयत्न करना पड़ता है मन को साधने का, फिर मन आप को साध लेगा, चाहने पर भी इधर-उधर नहीं जायेगा। दिव्य प्रेम सेवा मिशन को परमात्मा ने कुष्ठ पीड़ितों के बच्चों की सेवा के लिए खड़ा करवाया। इन बच्चों का लालन-पालन कोई भी कर सकता था लेकिन हमारे मानसिक कुष्ठ को दूर करने का कोई साधन नहीं था।

मुझे लगता है आशीष जी को इस मानसिक कुष्ठ को दूर करने के लिए प्रकट किया गया है और उसी की प्रक्रिया यह प्रारम्भ हुई है। हम लोग पूरे मनोयोग के साथ स्वयं और अपने परिजन सहित लोगों को जोड़ें। जब समाज में अच्छे लोग खड़े होते हैं तो समाज अच्छा होता है। राजनीति और सत्ताएं ऐसे ही चलेंगी, शासन, प्रशासन ऐसे ही चलेगा, समाज ऐसे ही चलेगा, समाज की व्यवस्थाएं ऐसे ही चलेगी। द्वापर, त्रेता और सतयुग में ऐसे ही चलती थीं। भगवान राम-कृष्ण जो ब्रह्म के अवतार माने जाते हैं उनके समय में जैसा

समाज चलता था वैसा ही आज चल रहा है। इसमें कोई परिवर्तन नहीं है। उस समय का समाज अच्छा था आज का बहुत खराब है ऐसा नहीं है। भगवान श्रीराम को अन्त में घर से निकल कर ही जाना पड़ा। भगवान कृष्ण अपने परिवार को नहीं सुधार पाए। कोई समाज सुधारने की बात करता है वह मेरी समझ में आता नहीं है, इसलिए समाज सुधार की न चर्चा करिए, न चिन्ता करिए और न चिन्तन करिए। करना है तो मेरी आत्मा का सुधार कैसे करना है। हम लोग वाहक बनें, इस पवित्र विचार के, पवित्र क्रिया के और पवित्र यात्रा के आशीष जी जैसे ड्राइवर आप को मिले हैं तो गाड़ी को कोई खतरा ही नहीं है, यह गाड़ी निश्चित लक्ष्य तक जायेगी, ऐसा मानकर आगे बढ़ें।

अहंकार समाप्त नहीं होता है, समायोजित होता है। अहंकार हमको आक्रोश तक ले जा रहा है वह गलत है, उसके आक्रोश को शान्त रखना चाहिए। जो सामने वाला कह रहा है, एक दम गलत कह रहा है ये सोचना रोग बनेगा और हानि करेगा। अपना अहंकार तब शांत रहेगा, सामने वाले की बात सुन लो चाहे वह पूरी तरह गलत है इसमें थोड़ा धैर्य रखना पड़ेगा और अगर सुन लिया तो थोड़ी देर में उसका परमात्मा कहेगा कि तुम गलत हो और मुस्कुराकर अगर तुमने उसकी बात को टाल दिया तो कुछ समय के बाद ही वह व्यक्ति तुम्हारे पास आयेगा, क्षमा मांग लेगा, गलती स्वीकार कर लेगा। अगर आप ने अपना प्रतिक्रिया व्यक्त कर दी तो वह आक्रोशित होगा। आप के प्रति द्वेष रखने लगेगा और उस द्वेष की आग में आप जलेंगे। जीवन जलने के लिए नहीं बना है, जीवन जीने के लिए बना है। यह सब पालन करना कठिन है। किसी को सुनना बहुत बड़ी महानता होती है और बोलना बहुत बड़ी मूर्खता होती है।

[आत्म संवाद अन्तर्यात्रा शिविर में दिये गये व्याख्यान के मुख्य अंश](#)



अंक-विशेष



प्राणायाम

चित्त और नाड़ी शोधन का साधन है



-जवाहरलाल कौल
पद्म विभूषित

प्राण जीवन चक्र का सब से अनिवार्य और स्थायी सूत्र है। यदि हम काया को समझ कर उसे स्वस्थ रखने का प्रयास करना चाहते हैं तो उस काया को जीवित रखने के लिए अनिवार्य प्राण से अनभिज्ञ कैसे रह सकते हैं। इसलिए प्राण को समझने और नियंत्रित करने के विज्ञान को हम ने योग का महत्त्वपूर्ण अंग बनाया है। प्राण व्यक्ति की जीवनी शक्ति है, जिसे हम श्वास कहते हैं। वही योग में प्राणवायु कहा जाता है। महर्षि पतंजलि ने अपने 'योग सूत्र' में इसे अपने अष्टांग योग का चौथा अंग बताया है। योग सूत्र के अनुसार योग चित्त को भटकने से रोकने का साधन है। उन के ही शब्दों में 'योगः चित्तवृत्ति निरोधः' निरोध का यहाँ अर्थ पूरी तरह रोकना नहीं है, उसे अनुशासित करना है। वास्तव में यह एक ऐसा मार्ग है जिस पर चलकर हम एक ऐसी स्थिति तक पहुँच जाते हैं जहाँ चित्त पूर्ण जाग्रति की अवस्था में आ कर बाह्य जगत से अलग हो जाता है। प्राण की साधना भी इस मार्ग का प्रमुख पड़ाव है। प्राणों के इसी विज्ञान को प्राणायाम कहते हैं। इस के माध्यम से हम श्वास की लय को बदल सकते हैं, उसे हमारे मानसिक सामर्थ्य में वृद्धि करने का साधन बना सकते हैं, अपने नाड़ी तंत्र का शोधन कर सकते हैं। हम अपनी नाड़ियों को शांत रख सकते हैं, ताकि किसी संकट की स्थिति में भी हम संयम से उस का सामना कर सकें। पतंजलि के अनुसार इस से हम जागृति का उच्च स्तर पा सकते हैं, जो अंत में समाधि तक पहुँचती है।

आधुनिक युग में मनुष्य के स्वास्थ्य को

सुधारने में प्राणायाम के महत्त्व को अब पहचाना गया है। इस का हमारे स्नायु तंत्र के साथ काफी गहरा रिश्ता है। बाहरी घटनाओं के प्रति हमारे तंत्र की प्रतिक्रिया दो प्रकार से होती है। एक घटना के लगभग साथ-साथ और दूसरी घटना के समाप्त होने के पश्चात्। पहली संवेदना को भय और पलायन प्रतिक्रिया भी कहा जाता है। जब कोई ऐसी घटना होती है जिस से हमें खतरा लगता है तो हमारा स्नायु तंत्र तुरंत गति में आता है, सांस तेज-तेज आती है और सामान्य से छोटी होती है। लेकिन जब घटना निकल जाती है यानी आशंका टल जाती है तो संवेदी तंत्र सांस को अपने आप नियंत्रित करने लगते हैं। यह स्थिति मन को शांत करने की होती है। पहली प्रकार की प्रतिक्रिया में शरीर खतरे को भांपते ही अधिक से अधिक आक्सीजन अपने अंदर खींचने के प्रयास में ही तेज तेज सांस लेता है, ताकि भागने या लड़ने की हालत में हमें उसकी कमी न महसूस हो। ऐसी क्रियाओं में, जहाँ ऊर्जा खर्च होती है अधिक अक्सीजन की आवश्यकता होती है। जब खतरा टल जाता है तो संवेदी तंत्र अपने आप काया को आश्वस्थ करते हैं कि अब सामान्य अवस्था में आया जा सकता है।

यह तो काया की स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है। लेकिन अगर सांस लेने से हमारे विभिन्न अवयवों को पर्याप्त आक्सीजन प्रदान करके सक्षम बनाने की इस प्राकृतिक क्रिया को इस प्रकार परिवर्तित किया जाए कि हम इच्छानुसार काया के विकारों को सुधार सकें तो यह काया को स्वस्थ रखने का सब से

प्रबल और प्राकृतिक साधन बन सकता है। प्राणायाम में हम श्वास को इस प्रकार खींचते और छोड़ते हैं कि उस से प्राण अपान की ऐसी लय बने कि उस का सार्थक प्रभाव शरीर की विभिन्न क्रियाओं पर पड़े। इसीलिए आधुनिक चिकित्सा शास्त्र में इस के महत्त्व को समझ कर ही इसे उपचार प्रणाली में शामिल किया गया है।

योग में प्राणायाम का बहुत महत्त्व है लेकिन फिर अष्टांग योग में प्राणायाम को चौथे अंग के रूप में ही क्यों माना गया है। उस का कारण है कि प्राणायाम से पहले मनुष्य को उस के लिए अपने आप को तैयार करना होता है। उसे पहले अन्य चरणों से गुजरना होता है। पांच यमों पर चलना होता है। पांच यम हैं अहिंसा सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। पांच नियमों का पालन करना आवश्यक है जो शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान हैं। इस के पश्चात ही आसनों की बारी आती है। आसन वास्तव में बैठना ही नहीं है अपितु ऐसी अवस्था में बैठना है जो शरीर के लिए सुखदायी हो। इसीलिए कहा गया है- स्थिरसुखासनम्। योग वास्तव में सर्वांगीण क्रिया है, शरीर और मन दोनों को निर्दोष बनाने का कार्यक्रम है। लेकिन साथ ही यह एक आध्यात्मिक में साधना भी है। इसलिए यौगिक क्रिया अपने तन और मन को पवित्र करके ईश्वर के प्रति समर्पित अवस्था में लाना भी आवश्यक होता है।

लेखक सेवामिशन के संरक्षक एवं राष्ट्रीय पत्रकार हैं।

अंक-विशेष



मनुष्य की दिव्यता और अभिव्यक्ति के उपाय



-रविराज सिंह, एडवोकेट

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार जन्म से जो हमारी नैसर्गिक प्रवृत्तियां हैं वह अधःपतन की ओर हमें आकर्षित करती हैं। महापुरुषों के द्वारा, सत्पुरुषों के द्वारा अधोगामी प्रवृत्तियां हमारी शोधित होती हैं तो उदात्त दिशा की ओर जो हमारा जीवन का लक्ष्य है, तो उनकी ओर उन प्रवृत्तियों का प्रवाह होता है और तभी जीवन की दिशा एक सही दिशा बनती है। सबसे पहले ये जानना है कि हमारा जीवन क्या है? इस जीवन का लक्ष्य क्या होना चाहिए?

स्वामी विवेकानन्द स्पष्ट बोलते हैं कि प्रत्येक जीव अव्यक्त ब्रह्म है और मनुष्य के जीवन का लक्ष्य है इसे अभिव्यक्त करना। अनन्त शक्ति हमारे अन्दर विद्यमान है अव्यक्त ब्रह्म को अन्तः और बाह्य प्रकृति का नियमन करके अभिव्यक्त करना है। इस प्रसुप्त ब्रह्म की अभिव्यक्ति चाहे कर्म के माध्यम से करें, योग के माध्यम से करें, ज्ञान के माध्यम से करें, ध्यान के माध्यम से करें, एक के माध्यम से करें, अनेक के माध्यम से करें या सबके समन्वय के द्वारा करें और मुक्त हो जाएं। यही जीवन का सार है। सर्वस्व है, यही धर्म और आध्यात्मिकता का प्राण है। बाकी सब गौण है। जीवन का लक्ष्य है जो अनन्त शक्ति है या चैतन्य है, जिसको आत्मा कहते हैं, इसकी अभिव्यक्ति होनी चाहिए। इसका उपाय है हमें अन्तः और बाह्य दोनों प्रवृत्तियों का नियन्त्रण करना पड़ेगा। साथ ही चार उपाय बताते हैं-कर्मयोग, अष्टांग योग, भक्तियोग और ज्ञान योग। प्रायः हम देहयात्रा को ही जीवन यात्रा समझ लेते हैं। लेकिन देहयात्रा हमारी जीवन यात्रा नहीं है देह का लक्ष्य सुनिश्चित है। आप गर्भ में आते हैं, जन्म होता है, शिशु बनते हैं, बालक बनते हैं, किशोर होते हैं, युवा होते हैं, प्रौढ़ होते हैं, बृद्ध होते हैं और काल कवलित हो जाते हैं। देह यात्रा के ये स्टेशन निश्चित हैं। चाहे कोई समृद्ध हो,

गरीब हो, विद्वान हो या मूर्ख हो किसी भी प्रकार का व्यक्ति हो, देहयात्रा में वह कोई परिवर्तन नहीं कर सकता है। समर्थ से समर्थ व्यक्ति भी इसमें परिवर्तन नहीं कर सकता है। कोई सीधे यह नहीं कह सकता है कि मैं शिशु से सीधा युवा बनूँ या युवा से बृद्ध बनूँगा। बीच के स्टेशन सभी को पार करने पड़ेंगे। देह का लक्ष्य स्वाभाविक मृत्यु है देहयात्रा हमारी जीवन यात्रा नहीं है। आत्म तत्व अपने में पूर्ण है। “सर्वम् खल्विदं ब्रह्म”।

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः। अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च।।

अगर आप से कोई कहे, आकाश को खिसकाइये तो आप आकाश को नहीं खिसका सकते क्योंकि खिसकाने के लिए स्पेस चाहिए। जैसे देखने में आकाश सर्वव्यापी है उसको हम खिसका नहीं सकते, गति संक्रमित नहीं कर सकते, ऐसे ही आत्मतत्व अपने आप में सर्वव्यापी है, पूर्ण तत्व है इसलिए उसका भी कोई लक्ष्य नहीं हो सकता। जो स्वयं में पूर्ण है जिसको कुछ भी पाना शेष नहीं, करना शेष नहीं, भोगना शेष नहीं तो ऐसे तत्व का भी कोई लक्ष्य नहीं हो सकता है। फिर लक्ष्य किसका बनेगा? न देह का कोई लक्ष्य आप बना सकते हैं न ही आत्मा का कोई लक्ष्य आप बना सकते हैं। देह और आत्मा के बीच में एक तत्व जीव है। जिसकी यात्रा होती है। जीव की यात्रा के लिए हमारे शास्त्रों में चार स्टेशन बताये गये हैं। जीव की एक कक्षा है पामर की, पामर उसको कहते हैं जो अपने सुख के लिए किसी का गला भी काट सकता है। हमें सुख मिलना चाहिए बाकी किसी को इससे कोई परेशानी, कष्ट हो इससे लेना, देना नहीं है। अपने नितांत सुख में जीने वाला, अपने इन्द्रिय सुख को ही सब कुछ मानने वाला और उस इन्द्रिय



सुख को पाने के लिए किसी भी पापाचार, अनाचार, अत्याचार, भ्रष्टाचार को करने वाला व्यक्ति पामर होता है। पामर व्यक्ति के जीवन का जो केन्द्र होता है, उसके चारों ओर परिभ्रमण का केन्द्र है अनियन्त्रित वासना। 'पामर' वासना को अनियन्त्रित केन्द्र बनाकर अपने जीवन की परिक्रमा करता है इससे उसकी स्थिति थोड़ी ऊपर उठती है। अगर उसको सत्पुरुष का मार्गदर्शन मिला, जीवन में चेतना जगी तो वह व्यक्ति पामर से विषयी की कक्षा में पहुँचता है। विषयी का ये पक्का विश्वास है कि सुख तो हमें विषय से ही मिलेगा। उसके जीवन में कोई उदात्त लक्ष्य नहीं होता। परमात्मा की बात करनी है, समाधि प्राप्त करनी है, कैवल्य प्राप्त करना है या ईश्वर दर्शन करना है, ऐसा कोई लक्ष्य नहीं होता है। लेकिन विषयी और पामर में भेद यह है कि विषयी समाज के द्वारा समर्थित शास्त्र सम्मत मर्यादा और संयम में रहकर सुखों को प्राप्त करता है। यहाँ विषयी का केन्द्र बनता है संयम और मर्यादित, वहाँ पर संयम है अनियन्त्रित, अमर्यादित वासना, विषयी का केन्द्र मर्यादा और संयम दोनों के जीवन में अन्तर रखकर के वह सुखों का लाभ लेता है। तीसरी कक्षा जीव की है साधक या जिज्ञासु की। संसार के सारे सुखों को जानने के बाद उसे लगता है कि मुझे तृप्ति नहीं हुई। गीता में अर्जुन कहता है कि चाहे स्वर्ग का राज्य हमें मिले, पूरे भू-मण्डल का राज्य मिले ये हमारी इन्द्रियों के तेज को क्षरण करने और जलाने वाली चीजें हैं। इसमें मुझे, केशव! कोई समाधान नहीं मिलता है। यहाँ अर्जुन जिज्ञासु है, साधक है, अर्जुन अगर जिज्ञासु नहीं होता तो उसके अन्दर शिष्यत्व पैदा नहीं होता तो भगवान कृष्ण के अन्दर भी गुरुत्व पैदा नहीं होता और गीता जैसा ग्रन्थ आज हमें उपलब्ध नहीं होता। जिज्ञासु के मन

में प्रश्न उठता है कि मैं यहाँ क्यों आया? मेरा स्वरूप क्या है? मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है? जगत का उस सत्ता से सम्बन्ध क्या है? मेरा जगत के साथ क्या सम्बन्ध है? उस सत्ता के साथ सम्बन्ध क्या है? ये सारे प्रश्न उसके मन में उठते हैं।

तब वह किसी सत्पुरुष के पास जाकर जिज्ञासा करता है। जो सुख उसे समाज द्वारा अनुमोदित, शास्त्र सम्मत है, विवेक सम्मत है उन सुखों को स्वेच्छा से त्याग करता है। यहीं से उसके जीवन की अन्तर्यात्रा शुरू होती है और उस अन्तर्यात्रा का लक्ष्य होता है आत्मसंवाद। जो अपनी यात्रा की अनुभूति कर सके तो जिज्ञासा उसके केन्द्र में होती है। जिज्ञासा केन्द्र में बनती है तो भोग में हम जीवन व्यतीत नहीं करते, तभी से हमारा जीवन साधना के पथ पर आरूढ होता है। जिज्ञासु एवं साधक का केन्द्र जिज्ञासा है, जिज्ञासा साधना की ओर प्रेरित करती है। साधना उसको कहते हैं जो आपकी वास्तविकता और सम्भावना की दूरी को जो समाप्त कर दे, आप की सम्भावनाएं आपकी वास्तविकताओं में परिवर्तित हो जाएं। जैसे नरेन्द्र की संभावना थी विवेकानन्द बनना, सिद्धार्थ की सम्भावना थी गौतम बुद्ध बनना। हमारी सम्भावना को वास्तविकता में रूपान्तरित करने वाली प्रक्रिया का नाम साधना है, सारी इच्छाओं को समाप्त कर दे, साधन बचे। मनुष्य का रूप धारण कर लेना मनुष्यत्व नहीं है। जिसके अन्दर विवेक और श्रद्धा होती है वह मनुष्य होता है, ये दोनों जिसके अन्दर होते हैं उसकी साधना फलित होती है। शास्त्र हमारे दर्पण हैं जिस प्रकार हम दर्पण देखकर अपना चेहरा साफ करते हैं उसी प्रकार शास्त्रों को पढ़कर हम जीवन मार्ग को साफ करते हैं।

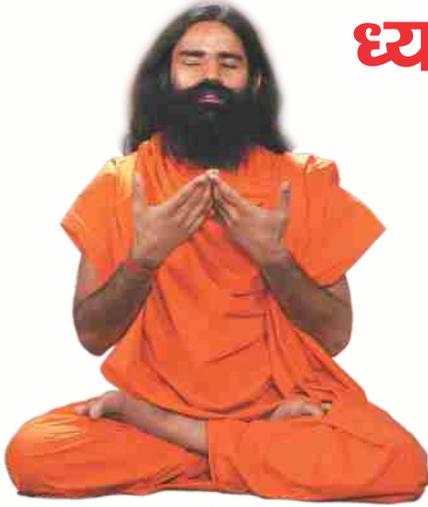
[आत्म संवाद अन्तर्यात्रा शिविर में दिये गये व्याख्यान के मुख्य अंश](#)

विपश्यना : आत्मशुद्धि करने की साधना



विपश्यना भारत की एक अत्यंत पुरातन साधना विधि है। लगभग 2550 वर्ष पूर्व भगवान गौतम बुद्ध ने विलुप्त हुई इस पद्धति का पुनः अनुसंधान कर इसे सर्वसुलभ बनाया था। यह अंतर्मन की गहराइयों तक जाकर आत्मनिरीक्षण द्वारा आत्मशुद्धि करने की साधना है। अपने नैसर्गिक साँस के निरीक्षण से आरंभ करके अपने ही शरीर और चित्तधारा पर पल-पल होने वाली परिवर्तनशील घटनाओं को तटस्थ भाव से निरीक्षण करते हुए चित्त-विशोधन और सद्गुण वर्धन का यह अभ्यास साधक को कहीं किसी सांप्रदायिक आलंबन से बँधने नहीं देता। इसीलिए यह साधना सर्वग्राह्य है, बिना किसी भेदभाव के सबके लिए समान रूप से कल्याणकारी है। विपश्यना का उद्देश्य यह है कि साधक पारस्परिक द्वेष और द्रोह के दुर्गुणों से छुटकारा पा सके, सांप्रदायिकता एवं संकीर्ण जातीयता के विषैले अहंभाव के बंधनों से उन्मुक्त हो सके, एक स्वस्थ, सुखी समाज का स्वस्थ, सुखी बन सके, आत्म मंगल तथा सर्वमंगल की भावनाओं से परिपूर्ण विधेयात्मक और सृजनात्मक जीवन जीकर अपना जीवन सुधार सके।

विपश्यना राग, द्वेष और मोह से विकृत हुए चित्त को निर्मल बनाने की साधना है। दैनिक जीवन के तनाव-खिंचाव से गाँठ-गाँठीले हुए चित्त को ग्रंथि-विमुक्त करने का सक्रिय अभ्यास है।



ध्यान से स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं

-योग गुरु बाबा रामदेव जी महाराज

अग्नि की तरह है ध्यान। बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। धर्म और योग की आत्मा ध्यान है। ध्यानियों की कोई मृत्यु नहीं होती। लेकिन ध्यान से जो अलग है, बुढ़ापे में उसे वह सारे भय सताते हैं, जो मृत्यु के भय से उपजते हैं। अंत काल में उसे अपना जीवन नष्ट ही जान पड़ता है। इसलिए ध्यान करना जरूरी है। ध्यान से ही हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को

प्राप्त कर सकते हैं। स्वयं को ढूँढ़ने के लिए ध्यान ही एक मात्र विकल्प है।

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता का खात्मा हो सकता है। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहीनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति चुप इसलिए रहता है कि वह लोगों के भीतर झाँककर देख लेता है कि इसके भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। ध्यानी व्यक्ति यंत्रवत जीना छोड़ देता है। ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे, तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन ही नहीं करेगा। जिनके भीतर व्यर्थ के विचार हैं वे ज्यादा बात करते हैं। वे प्रवचनकार भी बन जाते हैं। यदि गौर से देखा जाए तो वे जिंदगी भर वही

बातें करते रहते हैं जो अतीत में करते रहे हैं। भटके हुए मन के लोग जिंदगी भर व्यर्थ की बातें करते रहते हैं जैसे आपने टीवी चैनलों पर बहस होते देखी होगी। समस्याओं का समाधान बहस में नहीं ध्यान में है। लोगों को ध्यान की शिक्षा दी जानी चाहिए।

हमारे मन में एक साथ कई विचार चलते रहते हैं। मन में दौड़ते विचारों से मस्तिष्क में कोलाहल सा उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकालकर शुद्ध और आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है। ध्यान तन, मन और आत्मा के बीच लयात्मक सम्बन्ध बनाता है और उसे बल प्रदान करता है। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती और मानसिक शांति की अनुभूति होती है। ध्यान का अभ्यास करते समय शुरू में 5 मिनट भी काफी होता है। लगातार अभ्यास से 20 से 30 मिनट तक ध्यान लगा सकते हैं।

निर्विचार दशा का नाम ध्यान है

-आचार्य रजनीश 'ओशो'

ध्यान क्या है?

ध्यान है पर्दा हटाने की कला। और यह पर्दा बाहर नहीं है, यह पर्दा तुम्हारे भीतर पड़ा है, तुम्हारे अंतःस्थल पर पड़ा है। ध्यान है पर्दा हटाना। पर्दा बुना है विचारों से। विचार के ताने-बानों से पर्दा बुना है। अच्छे विचार, बुरे विचार, इनके ताने-बाने से पर्दा बुना है। जैसे तुम विचारों के पार झाँकने लगे, या विचारों को ठहराने में सफल हो जाओ, या विचारों को हटाने में सफल हो जाओ, वैसे ही ध्यान घटित हो जाएगा। निर्विचार दशा का नाम ध्यान है।

ध्यान का अर्थ है, ऐसी कोई संधि, जब तुम तो हो, जगत तो है और दोनों के बीच में विचार का पर्दा नहीं है। कभी सूरज को उगते देखकर, कभी पूरे चांद को देखकर, कभी इन शांत वृक्षों को देखकर, कभी गुलमोहर के फूलों पर ध्यान करते हुए-तुम हो, गुलमोहर है और बीच में कोई विचार नहीं है। इतना भी विचार नहीं कि यह गुलमोहर का वृक्ष है, इतना भी विचार नहीं कि फूल सुंदर हैं, इतना भी विचार नहीं-शब्द उठ ही नहीं रहे हैं-अवाक, मौन, स्तब्ध तुम रह गए हो, उस घड़ी का नाम ध्यान है।

पहले तो क्षण-क्षण को होगा, कभी-कभी होगा, और जब तुम चाहोगे तब न होगा, जब होगा तब होगा। क्योंकि यह चाह की बात नहीं, चाह में तो विचार आ गया। यह तो कभी-कभी होगा। इसलिए ध्यान के संबंध में एक बात ख्याल से पकड़ लेना, खूब गहरे पकड़ लेना-यह तुम्हारी चाहत से नहीं होता है। यह इतनी बड़ी बात है कि तुम्हारे चाहने से नहीं होती है। तो कभी-कभी, अनायास, किसी शांत क्षण में हो जाती है।

ध्यान के लिए हम क्या करें? कैसे करें?

ध्यान के लिए हम इतना ही कर सकते हैं कि अपने को शिथिल करें, दौड़-धूप से थोड़ी देर के लिए रुक जाएं, घड़ी भर को सब आपाधापी छोड़ दें। लेकर तकिया निकल गए, लेट गए लॉन पर, टिक गए वृक्ष के साथ, आंखें बंद कर ली या पहुंच गए नदी तट पर, लेट गए रेत में, सुनने लगे नदी की कलकल। चौबीस घंटे वहाँ रहोगे, कितनी देर तक बचोगे, कभी न कभी-तुम्हारे बावजूद-किसी क्षण में अनायास प्रकृति तुम्हें पकड़ लेगी। एक क्षण को संस्पर्श हो जाएं, एक क्षण को द्वार खुल जाए, एक क्षण को पर्दा हट जाए, तो ध्यान का पहला अनुभव



हुआ। ध्यान को सीधा-सीधा नहीं किया जाता। नाचो, गाओ नाचने और गाने में तुम लीन हो जाओ, अचानक तुम पाओगे, हवा के झोंके की तरह ध्यान आया, तुम्हें नहला गया, तुम्हारा रोआं-रोआं पुलकित कर गया, ताजा कर गया। धीरे-धीरे तुम समझने लगोगे इस कला को-ध्यान का कोई विज्ञान नहीं है, कला है। धीरे-धीरे तुम समझने लगोगे कि किन घड़ियों में ध्यान घटता है, उन घड़ियों में मैं कैसे अपने को खुला छोड़ दूँ। जैसे ही तुम इतनी सी बात सीख गए, तुम्हारे हाथ में ध्यान की कुंजी आ गयी।



जो आपको गहरा विश्राम दे, वह ध्यान है

- श्री श्री रविशंकर जी महाराज

जो आपको गहरा विश्राम देता है वह ही ध्यान है। ध्यान वह क्रिया है जिसमें अभ्यासी बैठा है और अपने मन को खोने देता है। ध्यान एक सरल प्रक्रिया है जिसका अभ्यास कोई भी कर सकता है। ध्यान एकाग्रता नहीं है। ये एकाग्रता के विपरीत है, ऐसा आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक श्री श्री रविशंकर जी कहते हैं।

गहरी नींद से अधिक विश्राम गहरे ध्यान से मिलता है। जब मन झुंझलाहटों से मुक्त होता है और शांत होकर ठहरता है, तभी ध्यान होता है।

ध्यान के 9 लाभ

ध्यान के अनेकों लाभ हैं। मानसिक स्वच्छता के लिए यह आवश्यक है।

- शांत मन।
- अच्छी एकाग्रता।
- बेहतर संवाद।
- प्रतिभाओं और कुशलता का विकास।
- एक अचल भीतरी शक्ति।
- उपचार, स्वास्थ्य।
- सूझबूझ में स्पष्टता
- ऊर्जा के स्रोत से जुड़ना।
- विश्राम, तरोताजा होना और भाग्यशाली होना।
- ये सभी नियमित ध्यान के परिणाम हैं।

ध्यान के लिए 4 सुझाव

- जो कोई भी ध्यान पहली बार कर रहा है, वह यह सरल सुझाव अपना कर ध्यान में गहरा उतर सकता है।
- एक उचित समय और स्थान चुनिए।
- ध्यान करने से पहले अपने पेट को हल्का रखें (अधिक भोजन करने के पश्चात ध्यान न करें)।
- हल्के व्यायाम और कुछ गहरी साँसों से प्रारम्भ करें।

- ध्यान करते समय अपने चेहरे पर एक मनोहर सी मुस्कान अवश्य रखें।

ध्यान कैसे करें

अपने घर पर एक स्वच्छ स्थान को चुनें। आप चाहें तो लंच के समय अपनी ऑफिस की कुर्सी पर बैठ कर भी ध्यान कर सकते हैं।

ध्यान दें की घर पर बनाये गए ध्यान के स्थान पर आप और कोई भी कार्य न करें।

आपके ध्यान करने का स्थान साधारण रूप से प्रकाशित हो, पर्याप्त मात्रा में वायु का संचार हो और शोर नियंत्रण में हो।

आप निर्देशित ध्यान भी कर सकते हैं पर एक समूह में प्रारम्भ करना बेहतर होता है।

ध्यान प्रतिदिन एक निश्चित समय पर करने से ये नियमित अभ्यास में बदल जाता है। सुबह का समय ध्यान करने के लिए सबसे उत्तम होता है।

शुरुआत में 20-25 मिनट का ध्यान करना पर्याप्त होता है। शुरुआत में अत्यधिक ध्यान न करें और एक टाइमर साथ में जरूर रखें।

मोबाइल को शांत कर दें।

आरामदायक कपड़े पहनें और यदि वे कॉटन के हैं तो बेहतर हैं।

ध्यान की महत्ता

ध्यान आत्मा का आहार है, ये सार्वभौमिक मूल्यों, एक दूसरे का ख्याल रखना, उत्तरदायित्व लेना, अहिंसा और शांति को पुष्ट करता है। ये हमें एक दूसरे से जुड़ने में मदद करता है। ये सभी मूल्य हैं जो हमें सम्पूर्ण मानवता को अपने परिवार के रूप में स्वीकार करने की दिशा देते हैं।

मानव जाति में कभी न खत्म होने वाली खुशी को ढूँढ़ने की एक प्रवृत्ति होती है, और

इस आवश्यकता को ध्यान तृप्ति देता है।

जब हमारे जीवन में सब ठीक चल रहा होता है तब भी हम असहज हो जाते हैं। ध्यान हमें ज्ञात और अज्ञात दोनों ही तनावों से मुक्त कर एक विश्राम और स्थिरता की अनुभूति देता है, जिसकी हर मनुष्य को तलाश है।

इसकी मदद से हम जीवन के उतार चढ़ाव का सामना, विश्वास, स्थिरता और सम्पन्नता के भाव से कर सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण है कि निरंतर ध्यान करने से हमारे व्यक्तित्व में एक लचीलापन आता है। हम अपनी भावनाओं और परिस्थितियों का डट कर सामना कर सकते हैं।

दुःख के समय में ध्यान से बड़ा सलाहकार कोई नहीं है।

कार्यक्षेत्र में तनाव के स्तर को देखते हुए ध्यान करने के लिए बहुत बुद्धिशाली होने की जरूरत नहीं है। वर्क लाइफ बैलेंस को पाने में ये बहुत सहायक है। ध्यान करने से आपके विचारों में स्पष्टता बढ़ती है और आपसी विश्वास, रचनात्मकता, नई खोज और अन्तः प्रज्ञा को पुष्टि मिलती है।

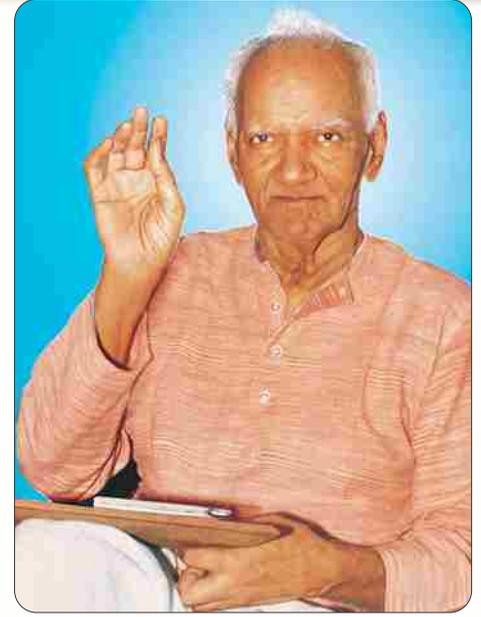
संबंधों में सुधार आता है। हमारा व्यक्तित्व मधुर और मिलनसार होने लगता है और लोगों को वे जैसे हैं वैसा स्वीकारने की योग्यता आती है। ये सभी गुण सभी स्थानों पर महत्त्व के हैं और वहाँ अधिक हो जाते हैं जहाँ एक टीम में काम करना हो।

ये स्वास्थ्य और सम्पन्नता का गहरा एहसास देता है नियमित अभ्यास से शरीर, मन और आत्मा को समग्र लाभ होता है। ध्यान से प्रदत्त गहरा विश्राम कार्यक्षेत्र में और सक्रिय बनाता है।

अंक-विशेष

मन पर अंकुश कर लेना ही ध्यान की सफलता

-पं. श्रीराम शर्मा आचार्य



उद्विग्नताओं में घिरा हुआ मन कुछ समय में सनकी या विक्षिप्त स्तर का बन जाता है। सही निर्णय कर सकना और वस्तु स्थिति को समझ सकना उसके बस से बाहर की बात हो जाती है। इन विक्षोभों से मस्तिष्क को कैसे उबारा जाय और कैसे उसे संतुलित स्थिति में रहने का अभ्यस्त कराया जाय, इसका समाधान ध्यान साधन के साथ जुड़ा हुआ है। मन को अमुक चिन्तन प्रवाह से हटाकर अमुक दिशा में नियोजित करने की प्रक्रिया ही ध्यान कहलाती है। इसका प्रारम्भ भटकाव के स्वेच्छाचार से मन को हटाकर एक निर्धारित दिशा में लगाने के अभ्यास से आरंभ होता है। इष्टदेव पर अथवा अमुक स्थिति पर मन को नियोजित कर देने का अभ्यास ही तो ध्यान में करना पड़ता है। मन पर अंकुश पाने, उसका प्रवाह रोकने में सफलता प्राप्त कर लेना ही ध्यान की सफलता है। यह स्थिति आने पर कामुकता, शोक संतप्तता, क्रोधान्धता, आतुरता, ललक, लिप्सा जैसे आवेशों पर काबू पाया जा सकता है। मस्तिष्क को इन उद्वेगों से रोक कर किसी उपयोगी चिन्तन में मोड़ा जा सकता है। कहते हैं

कि अपने को वश में कर लेने वाला सारे संसार को वश में कर लेता है। आत्म-नियंत्रण की यह स्थिति प्राप्त कर लेता है। आत्म-नियन्त्रण की यह स्थिति प्राप्त करने में ध्यान साधना से बढ़कर और कोई उपाय नहीं है। इसका लाभ आत्मिक और भौतिक दोनों ही क्षेत्रों में समान रूप से मिलता है। अभीष्ट प्रयोजनों में पूरी तन्मयता, तत्परता नियोजित करने से ही किसी कार्य का स्तर ऊँचा उठता है, सफलता का सही मार्ग मिलता है और बढ़ी-चढ़ी उपलब्धियाँ पाने का अवसर मिलता है। आत्मिक क्षेत्र में भी यही तन्मयता प्रसुप्त शक्तियों के जागरण से लेकर ईश्वर प्राप्ति तक का महत्वपूर्ण माध्यम बनती हैं।

यदि यह अभ्यास हो जाय तो असंतुलनजन्य उन सभी कठिनाइयों से बचा जा सकता है जो सामान्य मानव जीवन को अस्त-व्यस्त और नष्ट-भ्रष्ट करके रख देती हैं। आलस्य, प्रमाद, चिन्ता, निराशा, भय, आशंका जैसे रक्त को ठंडा कर देने वाली और सशक्त मनुष्य को अपंग, असफल बना कर रख देने वाली अवसादग्रस्त मनःस्थिति को

यदि बदला जा सके और उसे श्रम-निष्ठा, काम में दिलचस्पी, उत्साह, आशा, साहस, दृढ़ निश्चय जैसे स्तर तक पहुँचाया जा सके तो गतिविधियों में काया-कल्प जैसा परिवर्तन हो सकता है और पग-पग पर असफल होने वाला व्यक्ति एक के बाद दूसरी सफलता प्राप्त करते हुए उन्नति के उच्च शिखर पर पहुँच सकता है। इसी प्रकार सामान्य जीवन में आये दिन प्रस्तुत होने वाली दुःख, शोक, क्षोभ, विद्रोह, क्रोध, आवेश उत्पन्न करने वाली घटनाओं को धैर्यपूर्वक सहन किया जाय और मस्तिष्क को विक्षुब्ध न करके कठिनाइयों का हल सोचा जाय तो इतने भर आत्म-नियंत्रण से, उपस्थित नई कठिनाई का समाधान निकल सकता है।



दिव्य प्रेम सेवा मिशन
द्वारा आयोजित

16वाँ

आत्मसंवाद अन्तर्यात्रा शिविर

दिनांक : 29 जून से 1 जुलाई 2018

स्थान: महावतार बाबा गुफा, द्रोण गिरि, कुकुछीना, निकट द्वाराहाट, अल्मोड़ा

आग्रह: शिविर में स्थान सीमित होने के कारण रजिस्ट्रेशन एक सप्ताह पूर्व अनिवार्य है

सम्पर्क सूत्र: पंकज सिंह- 9451818601, जितेन्द्र सिंह- 9219595552



अंक-विशेष

विस्मरण का निवारण-आत्म बोध की भूमिका में जागरण ध्यानयोग का लक्ष्य

ध्यानयोग का उद्देश्य अपनी मूलभूत स्थिति के बारे में, अपने स्वरूप के बारे में, सोच-विचार कर सकने योग्य स्मृति को वापिस लौटाना है। यदि किसी प्रकार वह वापिस न लौट सके तो लंबा सपना देखकर डरे हुए व्यक्ति जैसी अन्तः स्थिति हुए बिना नहीं रह सकती। तब प्रतीत होगा कि मेले में खोये हुए बच्चे से, आत्म विस्मृत मानसिक रोगियों से अपनी स्थिति भिन्न नहीं रही है। इस व्यथा से ग्रसित लोग स्वयं घाटे में रहते हैं और अपने संबंधियों को दुःखी करते हैं। हम आत्म-बोध को खोकर भेड़ों के झुण्ड में रहने वाले सिंह की तरह दयनीय स्तर का जीवन-यापन कर रहे हैं और अपनी माता परमात्मा सत्ता को कष्ट दे रहे हैं, रुष्ट कर रहे हैं। अपने मूल स्वरूप के बारे में, जीवन के महत्त्व और लक्ष्य के बारे में गम्भीरतापूर्वक सोच सकना बन ही नहीं पड़ता। बहिर्मुखी जीवन की शरीर यात्रा से संबंधित खेल-खिलवाड़ों में ही सारी चेतना जुड़ी रहती है। वासना, तृष्णा की पूर्ति के लिए ही नट-मरकट स्तर की उथली खिलवाड़ में उलझे रहना ही पर्याप्त लगता है। यह तो स्मरण ही नहीं आता कि हम हैं कौन और यहाँ क्या करने आये हैं? ईश्वर ने यह सुर-दुर्लभ अनुदान किस प्रयोजन के लिए दिया है?

विस्मरण का निवारण, आत्म बोध की भूमिका में जागरण, यही है ध्यानयोग का लक्ष्य। उसमें ईश्वर का स्मरण किया जाता है, अपने स्वरूप का भी अनुभव किया जाता है। जीव और ब्रह्म के मिलन की स्मृति फिर से ताजा की जाती है और यह अनुभव किया जाता है कि जिन दिव्य सत्ता से एक तरह संबंध विच्छेद कर रखा है, वही हमारी जननी और परम शुभ चिन्तक है। इतना ही नहीं, वह कामधेनु की तरह इतनी सशक्त भी है कि उसका पयः पान करके देवोपम स्तर का लाभ ले सकें। कल्प-वृक्ष की छाया में बैठकर सब कुछ पाया जा सकता है, ईश्वरीय सत्ता से सम्पर्क, सान्निध्य, घनिष्ठता बना लेने के बाद भी ऐसा कुछ शेष नहीं रहता जिसे अभाव दारिद्र्य अथवा शोक-संताप कहा जा सके। ध्यान-योग हमें इसी लक्ष्य की पूर्ति में सहायता करता है। स्पष्ट है कि आत्म-बोध से बढ़कर मानव जीवन का दूसरा लाभ नहीं हो सकता। भगवान बुद्ध को जिस वट-वृक्ष के नीचे आत्म-बोध हुआ है, उसकी डालियाँ काट-काट कर संसार भर में इस आशा से बड़ी श्रद्धापूर्वक आरोपित की गई थीं कि उसके नीचे बैठ कर अन्य लोग भी आत्म-बोध का लाभ प्राप्त करेंगे और दूसरे बुद्ध बनेंगे। किसी स्थूल वृक्ष के नीचे बैठकर महान जागरण की स्थिति प्राप्त कर सकना कठिन है। पर ध्यानयोग के कल्प-वृक्ष की छाया में सच्चे मन से बैठने वाला व्यक्ति



आत्म-बोध का लाभ ले सकता है और नर-पशु के स्तर से ऊँचा उठकर नर-नारायण के समकक्ष बन सकता है। मन जंगली हाथी की तरह है, जिसे पकड़ने के लिए पालतू प्रशिक्षित हाथी भेजने पड़ते हैं। सधी हुई बुद्धि पालतू हाथी का काम करती है। ध्यान के रस्से में पकड़-जकड़ कर उसे काबू में लाती है और फिर उसे सत्प्रयोजनों में संलग्न हो सकने योग्य सुसंस्कृत बनाती है। हरी घास में रहने वाले टिट्टे हरे रंग के होते हैं, पर यदि उन्हें सूखी घास में रहना पड़े तो कुछ समय बाद उसी रंग के हो जायेंगे। यह ध्यान साधना का चमत्कार है। जो वातावरण मस्तिष्क में छाया रहता है व्यक्तित्व उसी ढाँचे में ढलने लगता है। भगवत् चिन्तन से न केवल मनःस्थिति, वरन् सारी जीवन सत्ता ही उसी ढाँचे में ढलने लगती है। निम्नगामी पतनोन्मुख प्रवृत्तियों में हमारी अधिकाँश शक्तियाँ नष्ट होती रहती हैं। उन्हें उठाने के लिए मस्तिष्क में दिव्य-प्रयोजनों के लिए प्रयुक्त होने की ध्यान की प्रक्रिया अपनाती पड़ती है। निम्नगामी प्रवृत्तियों से मन हट कर ब्रह्म लोक में-मस्तिष्क में-उन्हें केन्द्रित करने का कार्य ध्यान साधना से सम्पन्न होता है।

तनाव का आयुर्वेदिक तरीकों से उपचार एवं प्रबंधन



- डॉ. नितिन अग्रवाल
मैनेजिंग डायरेक्टर-ब्लिस आयुर्वेदा



तनाव आपके शरीर में उत्पन्न एक सामान्य प्रतिक्रिया होती है। तनाव से जुड़ी प्रतिक्रिया आपको चुनौतियों का सामना करने में सहायता करती है। पर एक सीमा के बाद, यही तनाव कोई भी सहायता करना बंद कर देता है और आपके स्वास्थ्य, आपके मूड, आपकी उत्पादकता, आपके संबंधों और आपके जीवन की गुणवत्ता पर प्रतिकूल असर करता है। आयुर्वेद में तनाव के कई स्वरूप हैं, जैसे कि मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक तनाव अलग-अलग तरह के तनाव में अलग-अलग तरह के उपचार की आवश्यकता पड़ती है। आयुर्वेद के हिसाब से मानसिक तनाव मस्तिष्क का आवश्यकता से अधिक उपयोग, या दुरुपयोग करने से होता है। मसलन अगर आप अधिक समय तक मानसिक कार्य करते हैं या कई घंटों तक कंप्यूटर पर काम करते हैं तो आपकी मानसिक गतिविधियाँ, ऊर्जा, और दिमाग से जुड़े प्राण-वात तत्त्वों में असंतुलन पैदा होता है। और प्राण-वात के असंतुलन का पहला लक्षण होता है तनाव को संभालने में असमर्थता। जैसे-जैसे तनाव बढ़ता है वैसे-वैसे धी, धृति,

और स्मृति जैसी मानसिक प्रक्रिया में बदलाव उत्पन्न होता है, ग्रहणशीलता, अवरोधन, सकारात्मक सोच, उत्साह और रात की नींद पर भी असर पड़ता है।

तनाव के लक्षण : 2 प्रकार

संज्ञानात्मक लक्षण

- स्मरणशक्ति की समस्या
- एकाग्रता की कमी
- परखने में गलती
- नकारात्मक पहलू देखना
- अनवरत चिंता
- असंगत व्यवहार
- क्षीण इच्छाशक्ति
- यौन इच्छाओं में कमी
- अनापेक्षित भूख
- त्वचा का रूखापन
- धूम्रपान व शराब की लत

भावनात्मक लक्षण

- मूड बदलना
- अतिशय क्रोध
- चिडचिडापन
- भयग्रस्त
- बेचैनी, विश्राम न कर पाना
- पराजित महसूस करना
- अकेलेपन और अलगाव का एहसास
- डिप्रेशन या अवसाद
- शारीरिक लक्षण
- दर्द और पीड़ा
- घबराहट
- हाईपर मानसिक अवसाद
- हृदयघात या मिर्गी
- अनिद्रा

- नपुंसकता
- मानसिक विकार
- मासिक धर्म का अनियमित होना
- समय से पूर्व वृद्ध दिखना
- दस्त या कब्जियत
- मतली या चक्कर
- बार बार सर्दी जुकाम का होना
- अपच और गड़गड़ाहट
- हृदयगति में तेजी

तनाव प्रबंधन

- दूध या पानी के साथ सूखी अदरक का लेप बना लें और अपने माथे पर लगायें।
- एक छोटे तौलिये को ठंडे पानी में डुबोकर निचोड़ लें और कुछ समय के लिए अपने माथे पर रखें।
- क्षीरबाला तेल, धन्वन्तरी तेल या नारियल के तेल से पूरे शरीर की मालिश करवाने से भी तनाव कम होता है।
- सोने से पहले दूध में गुलकंद मिलाकर पीने से भी लाभ मिलता है।
- दोपहर में खाने के साथ मीठी लस्सी में गुलकंद डालकर पीने से भी लाभ मिलता है।
- अश्वगंधा, ब्राह्मी, अदरक, हाइपरआइसिन जैसी आयुर्वेदिक औषधियाँ भी तनाव कम करने में लाभदायक सिद्ध होती हैं।
- कुछ खान पान जैसे कि बादाम, नारियल, और सेब जैसे मीठे और रसीले फल, लस्सी, घी, ताजी चीज और पनीर भी तनाव की अवस्था को ठीक करने में मदद करते हैं।



नकारात्मक सोच का त्याग करें

- मदिरापान और नशीले पदार्थों का सेवन न करें क्योंकि दोनों ही आपके डिप्रेशन को बढ़ा सकते हैं।
- कम से कम आठ घंटे की नींद तो जरूर लें।
- रात को दस बजे से पहले सोने का प्रयास करें।
- आयुर्वेद के अनुसार हमारी मानसिक अवस्था को तीन प्रकार के दोष नियंत्रित करते हैं।

प्राण वात:- प्राण वात शरीर का मुख्य संयोजक है जो हमारी ज्ञानेन्द्रियों, चिंतन प्रक्रिया, श्वसन और हृदय की धड़कन का समन्वय करता है। यह हृदय, फेफड़ों एवं मस्तिष्क में स्थित होता है।

साधक पित्त:- साधक पित्त हमारे मस्तिष्क से

हृदय के सम्पूर्ण स्वस्थ एवं न्यूरो हार्मोनल जैव प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है। साधक पित्त के बिगड़ने से नकारात्मक विचारों की वृद्धि होती है जैसे तनाव, मानसिक अवसाद, बेचैनी इत्यादि। साधक पित्त के असंतुलन से ही घबराहट, उच्च रक्तचाप, नर्वसनेस एवं अत्याधिक पसीना आना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

तर्पक कफ:- तर्पक कफ हमारे मस्तिष्क, मेरु रज्जु, तंत्रिकायें व ज्ञानेन्द्रियों में तरलता एवं पोषण प्रदान करता है। तर्पक कफ के असंतुलन से मस्तिष्क की संरचना एकाग्रता को क्षति होती है जिसके कारण मानसिक कमजोरी एवं अन्य मानसिक विकार दिखाई देने लगते हैं।

अतः तनाव प्रबंधन में उपरोक्त तीन दोषों का संयोजन एवं संतुलन करना आवश्यक है।

इसी संतुलन को माइंड, बॉडी तथा कांशसनेस का कोआर्डिनेशन कहते हैं। हमारे मन, शरीर एवं प्रज्ञा को संतुलित करने के लिए तीनों दोषों को (प्राण वात, साधक पित्त तथा तर्पक कफ) संतुलित करने के लिए, आयुर्वेद में जड़ी बूटियों एवं आयुर्वेदिक औषधियों का वर्णन है जिनमें प्रमुखतः ब्राह्मी, गोटूकोला, शंखपुष्पी, अश्वगंधा, जिंको बाइलोबा, अर्जुन इत्यादि हैं। इन जड़ी बूटियों से बने योगों का नियमित सेवन करने से तनाव कम होता है, साथ ही तनाव से होने वाले अन्य विकारों से निजात मिलती है।

इसके अतिरिक्त आयुर्वेद में तनाव प्रबंधन हेतु योग, ध्यान एवं पंचकर्म पद्धति (शिरोधारा) को विशेष लाभकर बताया गया है। अतः आयुर्वेद हमें तनाव प्रबंधन के लिये सरल, सुगम और साध्य विकल्प प्रदान करता है।

आत्म संवाद अन्तर्यात्रा शिबिर में दिये गये व्याख्यान पर आधारित

जीवन का लक्ष्य : पूर्णता प्राप्त करना

हम अपने स्वरूप, ईश्वर के अनुग्रह, जीवन के महत्व एवं लक्ष्य की बात को एक प्रकार से पूरी तरह भुला बैठे हैं। न हमें अपनी सत्ता का ज्ञान है, न ईश्वर का ध्यान और न लक्ष्य का ज्ञान। वस्तुतः हम अपने आप को खो बैठे हैं। उसी को खोजते हैं। ध्यान-साधना का उद्देश्य इस विस्मृति को स्मृति में बदलना है। कोई वस्तु खो जाती है तो ध्यान करते हैं कि उसे घर से लेकर चले थे तब कहाँ-कहाँ तक साथ थी और फिर कहाँ से खाली हाथ चले। मस्तिष्क पर अधिक जोर देने से स्मृति पहले उभरती है और प्रायः याद आ जाती है कि वस्तु या पैसा कहाँ रहा होगा। भौतिक जीवन में हम प्रायः ध्यान के सहारे ही विस्मृति के कारण उत्पन्न होती रहने वाली कठिनाइयों से पीछा छुड़ाते हैं और जो गुम गया है, उसे प्राप्त करते हैं।

आध्यात्मिक ध्यान का उद्देश्य है, अपने स्वरूप और लक्ष्य की विस्मृति के कारण उत्पन्न वर्तमान विपन्नता से छुटकारा पाना। एक बच्चा घर से चला ननिहाल के लिए। रास्ते में मेला पड़ा और वह उसी में रम गया। वहाँ के दृश्यों में इतना रमा कि अपने घर तथा गन्तव्य को ही नहीं अपना नाम पता भी भूल गया। यह कथा बड़ी अटपटी लगती है, पर है सोलह आने सच और वह हम सब पर लागू होती है। अपना नाम पता, परिचय पत्र, टिकट आदि सब कुछ गंवा देने पर हम असमंजस भरी स्थिति में खड़े हैं कि आखिर हम हैं कौन? कहाँ से आये? और कहाँ जाना है? स्थिति विचित्र है इसे न स्वीकार करते बनता है और न अस्वीकार करते। स्वीकार करना इसलिए कठिन है कि हम पागल नहीं, अच्छे खासे समझदार हैं। सारे कारोबार चलाते हैं फिर आत्म-विस्मृत कहाँ हुए? अस्वीकार करना भी कठिन है क्योंकि वस्तुतः हम ईश्वर के अंश हैं-महान् मनुष्य-जन्म के उपलब्ध कर्ता हैं तथा परमात्मा को प्राप्त करने तक घोर अशान्ति की स्थिति में पड़े रहने की बात को भी जानते हैं। अंतर्द्वंद उभर कर जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में छाया रहता है और हमें निरन्तर घोर अशांति अनुभव होती है।

जीवन का लक्ष्य पूर्णता प्राप्त करना है। यह पूर्णता ईश्वरीय स्तर की ही हो सकती है। आत्मा को परमात्मा बनाने के लिए उस लक्ष्य पर ध्यान को एकाग्र करना आवश्यक है। महत्वपूर्ण इमारतें बनाने से पूर्व उनके नक्शे एवं मॉडल बनाये जाते हैं। इंजीनियर, कारीगर उसी को देख-देख कर निर्माण कार्य करते हैं। भगवान का स्वरूप और गुण, कर्म, स्वभाव कैसा हो इसकी ध्यान प्रतिमा विनिर्मित की जाती है और फिर उसके साथ समीपता, एकता-तादात्म्यता स्थापित करते हुए उसी स्तर का बनने के लिए प्रयत्न किया जाता है। ध्यान प्रक्रिया का यही स्वरूप है।



अंक-विशेष

सूक्ष्म जगत् का रहस्योद्घाटन

अनहद नादयोग

महामण्डलेश्वर डॉ. स्वामी
उमाकान्तानन्द सरस्वती जी महाराज



ऋषियों और मुनियों ने सदियों तक शब्द-ब्रह्म, नाद-ब्रह्म की उपासना की और शब्द को भी ब्रह्म ही माना। जीव और ब्रह्म को जोड़ने वाली श्रृंखला शब्द से ही सृष्टि की उत्पत्ति और प्रारंभ माना जाता है। पंचतत्त्वों से ही संसार बना है और उन तत्त्वों में सबसे पहला आकाश तत्व बना। आकाश की तन्मात्रा शब्द है। शब्द को दो प्रकार का माना गया है- स्थूल और सूक्ष्म। स्थूल शब्द को नाद और सूक्ष्म शब्द को विचार कहते हैं। दिव्य लोक से धरतीवासियों के लिए ईश्वरीय संदेशों को प्राणिक विश्वों के कारण नहीं सुन पाते हैं। यदि किसी प्रकार प्राण को संतुलित कर, मन को एकाग्र किया जा सके तो हम उन दिव्य संदेशों को सुन पाएंगे, तब हमें पता चलेगा कि ये शब्द और संदेश हमारे लिए कितने उपयोगी होते हैं तथा संसार की समस्त उलझनों से निकालकर कैसे हमें जीवन लक्ष्य तक पहुंचाते हैं, क्योंकि इन संदेशों में न केवल वर्तमान बल्कि हमारे लिए भविष्य की झलकियाँ भी शामिल होती हैं। हमारा अंतःकरण एक रेडियो है। यदि उस अंतःकरण में उठने वाली तरंगों को ठीक फ्रीक्वेंसी पर मिलाया जाए तो हम उस ईश्वरीय वाणी को प्रत्यक्ष सुन पाएंगे, जिसे आकाश कहा जाता है।

हम कौन हैं? कहाँ से आए हैं? कहाँ जाएंगे? हमें क्या करना चाहिए, क्या नहीं, हमारे लिए क्या उचित है, क्या अनुचित? इसका प्रत्यक्ष संदेश ईश्वर की ओर से प्राप्त होता है। अंतरात्मा की आवाज, हृदय की पुकार, ईश्वरीय आदेश, दिव्य संदेश, आकाशवाणी आदि नामों से इसी विचार धारा को हम पुकारते हैं। यदि व्यक्ति अपने भीतर



पवित्रता लाकर अपने आपको उन संदेशों को सुनने के लायक बना लेता है, तो वह उन संदेशों को सुनकर और उनका अनुसरण करके आत्मलाभ कर सकता है।

किसी भी व्यक्ति अथवा समूह के संबंध बनाने का मुख्य माध्यम होता है- 'आपसी वार्तालाप'। यदि हम सामने वाले व्यक्ति की बात सुन-समझ पा रहे हैं और अपनी बात उस तक पहुँचा पा रहे हैं, तो दोनों एक-दूसरे को समझ सकेंगे और सहयोग का क्रम बन जाएगा। ठीक इसी प्रकार हम नाना प्रकार के उपासना के इंतजाम जुटाते रहें, परंतु इतनी पवित्रता न आ पाए कि हम ईश्वर का संदेश सुन सकें और अपनी बात उस परमपिता को सुना पाएं, तब तक इंतजाम बेकार होंगे और हम ईश्वर को भी नहीं जान सकेंगे। इस दिव्य शब्द को सुनने के लिए स्थूल आँख, कान और नाक का उपयोग नहीं करना पड़ता। यह अत्यंत सूक्ष्म ब्रह्मशब्द तब तक धुंधलाते रूप में दिखाई पड़ता है, जब तक गंदगी भरे चित्त पर छाया है। दिव्य दृष्टि के भविष्य वक्ता अंतःकरण के दिव्य संदेशों को सुनकर भविष्य वाणियां करते हैं। कई बार नादान व अनाड़ी लोगों के हाथ ये शक्तियां लग जाती हैं, तो वे इनका दुरुपयोग कर उन शक्तियों को नष्ट कर

देते हैं। परंतु अधिकारी पुरुष इन शक्तियों को संयमित रखकर जहाँ-तहाँ प्रकट नहीं करते, बल्कि भौतिक झंझटों से एकदम बचकर इन शक्तियों को उपयोग अपने तथा दूसरे के उत्थान में करते हैं।

विचार को शब्द ब्रह्म का दूसरा रूप माना गया है। प्रकृति के अंतराल में एक ध्वनि प्रतिपल उठती रहती है, जिसकी प्रेरणा से आघातों द्वारा परमाणुओं की गति उत्पन्न होती है। उससे सृष्टि का समस्त क्रियाकलाप चलता रहता है। यह प्रारंभिक शब्द ॐ है। ॐ ध्वनि जैसे-तैसे तत्त्वों के क्षेत्र में गुजरती है, वैसे-वैसे ध्वनि में भी अंतर आता है। कुछ उसी तरह जिस प्रकार बांसुरी के छिद्रों में जब हवा फेंकते हैं, तो हवा की मात्रा और छिद्र बदलने की स्थिति में स्वरों और ध्वनियों में अंतर उत्पन्न हो जाता है। इसी प्रकार ॐ की ध्वनि भी विभिन्न तत्त्वों के संपर्क में आकर भिन्न-भिन्न प्रकार की स्वर-लहरियां उत्पन्न करने लगती है। इन स्वर लहरियों को सुनना ही 'नादयोग' है।

'नादयोग साधना' कई दृष्टियों में अति महत्त्वपूर्ण है। पहली बात तो मधुर-से मधुर संगीत या वाद्ययंत्र से वह आनंद नहीं आता, जो नादयोग से। इसके श्रवण से मानसिक तंतुओं का प्रस्फुटन होता है। हिरण मधुर संगीत सुनकर इतने उत्साहित हो जाते हैं कि उन्हें अपना होशो-हवास नहीं रहता। संगीत की सुर-लहरियों से प्रवाहित होने वाली विद्युत तरंगों के कारण सर्प भी झूम उठता है। यूरोप में गाय दुहते समय सुमधुर संगीत बजाए जाते हैं, जिससे उसका स्नायु तंत्र उत्तेजित होकर अधिक दूध उत्पन्न करता है। नाद का दिव्य संगीत सुनकर मस्तिष्क में विशेष स्फुरण होती



है, जिससे अनेक रहस्यमय मानसिक शक्तियां जागृत होती हैं।

तीसरा लाभ नादयोग का यह है कि इससे मन बहुत जल्दी एकाग्र हो जाता है। आध्यात्मिक पथ के पथिक इस बात को भली-भांति जानते हैं कि मन-एकाग्रता साधना के लक्ष्य के लिए कितनी जरूरी है, जैसे किसी शीशे द्वारा एक बिंदु पर सूर्य किरणें एकत्रित करने से अग्नि उत्पन्न हो जाती है, ठीक वैसे ही मन की शक्तियों को एकाग्र कर लिया जाए तो मनुष्य अनंतगुणा कार्य कर सकता है।

आत्मा का अभीष्ट स्थान परमात्मा है। आत्मलाभ का अर्थ है परमात्मा लाभ। नाद की स्वरलहरियों को पकड़ते-पकड़ते साधक ऊंची रस्सी पकड़ता हुआ अपने उसी लक्ष्य को प्राप्त करता है।

नादयोग के अभ्यास के लिए कुछ जरूरी बातें:-

इसके लिए एक ऐसे एकांत स्थान का चयन करना चाहिए, जहाँ शांति और एकांत हो, शोरगुल न हो। कोई अंधेरी कोठरी मिले तो अति उत्तम। एक पहर रात हो जाने से लेकर सूर्योदय से पूर्व तक का समय इसके लिए सर्वोत्तम माना जाता है। यदि इस समय की व्यवस्था न हो सके तो प्रातः 8 बजे तक और सूर्यास्त के बाद कोई भी समय का चयन किया जा सकता है। प्रतिदिन नियमपूर्वक अभ्यास करना चाहिए। ऐसे आसन या आरामकुर्सी पर बैठना चाहिए, जिससे शरीर को एकदम ढीला छोड़ सकें। इसके लिए कमरे के कोने में कोई तकिया लगाकर उससे टिककर आराम कुर्सी जैसा बन कर बैठा जा सकता है।

शरीर को ढीला छोड़ें और भावना करें- मेरा शरीर रुई का ढेर मात्र है। थोड़ी देर में शरीर बिलकुल ढीला हो जाएगा और अपना भार अपने आप दीवार का सहारा ले लेने से शरीर ठीक प्रकार अपने स्थान पर बना रहेगा।

एक प्रयोग तो ऐसे कर सकते हैं कि साफ रुई के द्वारा दोनों कानों के छिद्र बंद करें अथवा दोनों उंगलियों से कान बंद करें, जिससे बाहर की कोई आवाज सुनाई न पड़े। यदि सुनाई पड़े तो भी, तो उधर से ध्यान हटाकर अंदर से आने वाली आवाज को सुनें।

प्रारम्भ में संभवतः कुछ भी न सुनाई पड़े और दो-चार दिन प्रयत्न करने के बाद जैसे-जैसे कर्णेन्द्रियां सूक्ष्म व पवित्र होती जाएंगी, वैसे-वैसे शब्द स्पष्ट होते जाएंगे। पहले-पहल कई शब्द सुनाई देते हैं। शरीर में जो रक्त-प्रवाह हो रहा है, उसकी आवाज बादल गरजने जैसी होती है, उसकी आवाज रेल की तरह धक्-धक् सुनाई पड़ती है। वायु के आने-जाने की-सी होती है। यह तीन प्रकार के शब्द शरीर की क्रियाओं द्वारा उत्पन्न होते हैं। इसी प्रकार दो प्रकार के शब्द मानसिक क्रियाओं के हैं। मन में चंचलता की लहरें उठती हैं। वे मानस तंतुओं पर टकराकर ऐसे शब्द करती हैं, मानो टीन के ऊपर मेघ बरस रहा हो और जब मस्तिष्क ब्रह्म-ज्ञान को ग्रहण करके अपने अंतर में धारण करता है, तो ऐसा मालूम होता है, मानो कोई प्राणी सांस ले रहा हो। ये पाँचों शब्द शरीर और मन के हैं। कुछ ही दिन के अभ्यास से ये शब्द स्पष्ट रूप से सुनाई पड़ने लगते हैं। इन शब्दों के सुनने से सूक्ष्म इंद्रियां निर्मल होती जाती हैं और गुप्त शक्तियों को ग्रहण करने की उनकी क्षमता बढ़ती जाती है।

साधक की नाद श्रवण की योग्यता बढ़ने पर सूक्ष्म लोक में होने वाली क्रियाओं का परिचय मिलता है, जिसके फलस्वरूप बंशी या सीटी जैसी अनेक ध्वनियां सुनाई पड़ती हैं। साधक दिव्य आनंद से भर जाता है। धीरे-धीरे ध्वनि स्पष्ट होने लगती है और साधक आत्म-विह्वल हो जाता है। फिर ॐ की ध्वनि घंटा-ध्वनि के समान सुनाई पड़ती है। घड़ियाल पर हथौड़ी मार देने से जो ध्वनि

निकलती है, कुछ वैसी ध्वनि सुनाई पड़ती है। इस अवस्था में साधक बेहोशी जैसी अवस्था में पहुंच जाता है और समाधि सुख जैसा आनंद लेने लगता है।

दो तरह के नाद होते हैं-आहत और अनाहत

आहत- आहत-नाद हम उसे कहते हैं, जिसे कोई आघात कर ध्वनि प्रकट की जाए। जब हम बोलते हैं, तो शब्द तरंगें आकाश से टकराती हैं, आहत होकर आवाज निकलती है। बिना किसी आघात के दिव्य प्रकृति के अंतराल में जो ध्वनियां निकलती हैं, उसे अनहद या अनाहत-नाद कहते हैं।

जैसे-रेडियो में एक साथ अनेक कार्यक्रम प्रसारित होते रहते हैं और जिस फ्रीक्वेंसी पर रेडियो को सेट किया जाता है, उस कार्यक्रम को हम सुन पाते हैं, उसी तरह अनहद है। अब तक 64 अनाहत गिने गए हैं, परंतु इन सबको सुनना साधक के लिए संभव नहीं है। उच्च अवस्था में पहुंचे हुए साधक ही इन सबको सुन पाएंगे। परंतु थोड़ी पवित्र भावना और आत्मबल के सहारे कम-से-कम 10 प्रकार के अनाहत को सुन ही पाते हैं उनका नाम इस प्रकार है:-

1. संहारक, 2. पालक, 3. सृजक, 4. सदल, 5. आनंद मंडल, 6. चिदानंद, 7. सच्चिदानंद, 8. अखंड, 9. अगम और 10. अलख।

इनकी ध्वनियां प्रायः 1. पायल की झंकार जैसी, 2. सागर की लहरें जैसी, 3. मृदंग जैसी, 4. शंख जैसी, 5. तुरही जैसी, 6. मुरही जैसी, 7. बीन जैसी, 8. सिंह गर्जन जैसी, 9. नफीरी जैसी और 10. बुलबुल जैसी होती हैं।

अनहद नाद को सुनने वाला साधक सूक्ष्म जगत् के रहस्यों को समझने में समर्थ होता है। अतः इस अनहद नाद द्वारा साधक आत्मकल्याण के पथ का चयन करके जीवन लक्ष्य प्राप्त कर सकता है।

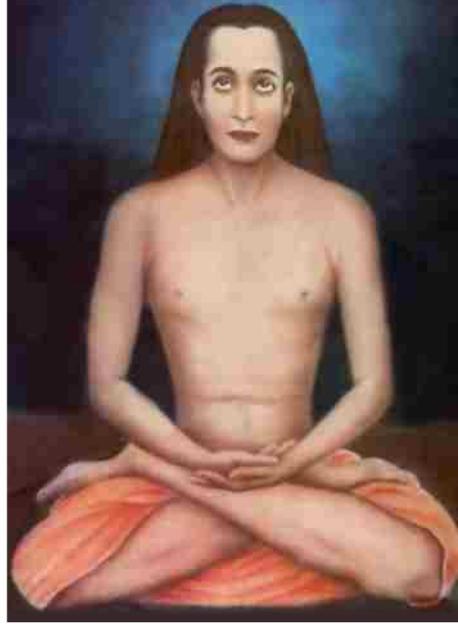
लेखक शाश्वतम् फाउण्डेशन के अध्यक्ष हैं।

मेरी आध्यात्मिक यात्रा का आरम्भ एक साहसिक यात्री के साथ



-डॉ. अरविन्दनारायण मिश्र

प्रभारी विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय



ये बात कई बार मन में उमड़ घुमड़कर आती और चली जाती थी कि हमारे जीवन का जो पक्ष दिखाई देता है वही सारा जीवन नहीं होता है। बल्कि जो दिखाई नहीं देता, वह जीवन तत्त्व, दिखाई देने वाले से बहुत अधिक महत्त्वपूर्ण व मूल्यवान् होता है। मेरे जीवन के आरम्भिक दिनों से ही मुझे यह अनुभव होता रहा कि शरीर में ऐसा कुछ तत्त्व है, जिसके बने रहने तक शरीर भी बना रहता है और जब वह तत्त्व शरीर को छोड़कर चला जाता है तो शरीर भी घुलने लगता है। जब कभी भी जीवन के किसी भी पड़ाव पर किसी व्यक्ति से विमर्श के दौरान या पुस्तकों के पढ़ने के अवसर पर उस तत्त्व का प्रसंग आता तो शरीर में सिहरन सी उठने लगती थी और शरीर में बेचैनी भरी टूटने होने लगती थी। ऐसा ही एक प्रसंग आया, जब आशीष भइया के साथ अनौपचारिक विचार-विमर्श के दौरान उनके द्वारा श्री अरविन्दो के दर्शन पर अपना विचार रखते हुए उनके 'अतिमानव' की बात की गई तो मेरी दिलचस्पी उनसे बात करने के लिए और भी बढ़ी। चर्चा के दौरान यह जानकारी में आया कि आने वाले दिनों में भइया क्रियायोग के लिए शिविर आयोजित करने वाले हैं।

क्रियायोग का प्रसंग आने पर उसे जानने और करने की उत्सुकता मन में उठने लगी। यह उत्सुकता तब और बढ़ी, जब भइया ने महावतार बाबा की गुफा के बारे में मुझे बताया। मेरे लिए महावतार बाबा की जानकारी किसी रहस्य को जानने जैसी ही थी।

महावतार बाबा के प्रसंग में ही लाहिड़ी महाशय की भी चर्चा आई। लाहिड़ी महाशय का नाम सुनते ही मेरे मन में उनके बारे में और अधिक जानने की उत्सुकता जाग्रत हुई। ऐसा शायद इसलिए हुआ होगा कि इसके पूर्व ही मैंने लाहिड़ी महाशय के बारे में

किञ्चित् जानकारी प्राप्त ली थी। लाहिड़ी महाशय के बारे में मुझे जानकारी मेरे केन्द्रीय विद्यालय के जीवन के साथी रहे श्री एस.के. रस्तोगी साहब ने दी थी। उन्होंने लाहिड़ी महाशय के जीवन से जुड़ी एक बहुत पतली सी पुस्तक भी मुझे दी थी जिसका नाम था 'ईश्वर प्राप्ति के संकेत'। जिसे मैंने दो-तीन बार पढ़ा था। इस प्रकार महावतार बाबा और लाहिड़ी महाशय जैसे सिद्ध-साधकों के बारे में सुनकर और कुछ पढ़कर उनके जीवन से कार्य रूप में जुड़ने की ललक मन में बनी रही।

जून का महीना था। मैं विश्वविद्यालय में उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन का कार्य कर रहा था। इसी बीच मेरे मित्र डॉ. जितेन्द्र सिंह जी का फोन आया। बातचीत के दौरान यह मालूम हुआ कि जून माह में ही भइया कुकुछीना स्थित महावतार बाबा की गुफा के पास ही एक क्रियायोग शिविर करने जा रहे हैं। इस सूचना ने मेरे मन में कौतूहल पैदा कर दिया।

मैंने उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन-कार्य को जैसे-तैसे पूरा करके

अल्मोड़ा जाने की अपनी तैयारी पूरी कर ली। डॉ. जितेन्द्र जी से मुझे पता चला कि हमारे एक तीसरे सहयात्री भी हैं-श्री बालकृष्ण जी का नाम सुनकर हम दोनों के मुख में स्वतः एक मुस्कान बिखर गई। मनोविनोदी स्वभाव के होने के कारण वो कभी भी अपने साथियों को बोर नहीं होने देते। उनकी बातों में लोगों को हंसाने का स्वाभाविक सामर्थ्य है। हम लोग रेलवे स्टेशन पहुँच गए। पहुँचने पर मालूम हुआ कि हमें जिस ट्रेन से यात्रा करनी है वह लगभग एक घण्टे विलम्ब से आयेगी। ट्रेन विलम्ब से आने की सूचना पाकर हम तीनों ही यात्री-मित्र प्लेटफार्म पर नवनिर्मित सीट पर एक दूसरे की ओर मुंह करके गप करने लगे। प्रतीक्षा का वो एक घण्टा कब बीत गया, कुछ पता ही नहीं चला। ट्रेन आने के बाद हम लोग जाकर ट्रेन में बैठ गये। समय के साथ ट्रेन चल पड़ी। थोड़ी देर तक बातचीत करने के बाद हम तीनों अपनी-अपनी बर्थ पर जाकर सो गए। प्रातः स्टेशन से एक टैक्सी की ओर निकल पड़े अपने गन्तव्य की ओर। रास्ते भर हम तीनों और हमारा चौथा सहयोगी चालक हंसते-हंसाते कुकुछीना पहुँच गए। पहुँचने पर आदरणीय आशीष भइया और अन्य जनों से मिलने-मिलाने की औपचारिक प्रक्रिया पूरी करके चाय-पान किया। थोड़े समय बाद निर्देश मिला कि सबको हॉल में एकत्र होना है। निर्धारित समय पर मैं भी हॉल में पहुँच गया, जहाँ आगामी तीन दिनों की कार्ययोजना आदरणीय आशीष भइया ने सबके सामने रखने के बाद शिविर के कुछ अति सामान्य



नियमों की जानकारी दी। हॉल में बैठकर सबके बीच ही महावतार बाबा के बारे में कुछ विशेष जानकारी मिली, जिसे सुनकर श्री आशीष भइया और उस हॉल या यूँ कहूँ कि उस सम्पूर्ण क्षेत्र के बारे में स्वाभाविक आस्था उत्पन्न होने लगी। अपनी मूलप्रवृत्ति के अनुकूल कोई व्यक्ति कार्य, वस्तु या स्थान होते हैं तो उसके प्रति मन में आस्था उत्पन्न हो ही जाती है, ऐसा मेरा मानना है।

क्रियायोग-सम्बन्धी कुछ महत्त्वपूर्ण अनुदेश प्राप्त करने के थोड़ी देर बाद भोजन करने की सूचना मिली। सायं कालीन नित्यक्रिया करके हम लोगों ने एक साथ भोजन किया। मिट्टी के चूल्हे पर लकड़ी से बनाए गये उस अत्यन्त सुस्वादु भोजन का आनन्द हम सबने उठाया। हम तीनों लोगों को कुमायूँ मण्डल विकास निगम के अतिथिगृह में जाने का संकेत मिला। हमारे एक साथी श्री ओमवीर जी व उनके मित्र श्री कमल जी भी हमारे साथ थे। ओमवीर जी का व्यक्तित्व ऐसा था कि उनके साथ सामंजस्य बैठाने में मुझे कुछ भी प्रयास नहीं करना पड़ा।

रात को हंसी-ठिठोली करते धीरे-धीरे सब सो गए। सुबह देर से नींद खुली। हम चारों निर्धारित समय से कुछ विलम्ब से शिविर स्थल पहुँचे। जहाँ पर पहले से योगाभ्यास कर रहे लोगों के साथ हम लोग भी शामिल हो गए और सबके साथ योगाभ्यास करने लगे। प्रार्थना और अभ्यास के इस प्रथम सत्र में धीरे-धीरे क्रियायोग की क्रियाओं को समझने की कोशिश भी करने लगे। कुछ समझ में आया और कुछ को बिना समझे ही यथा निर्देश शेष लोगों के साथ करते रहे। अभ्यास करने की इस प्रक्रिया में एक बात तो थी कि मैं मन, वचन और कर्म से महावतार बाबा की यशभूमि से जुड़ने का प्रयास करने लगा।

थोड़ी देर बाद प्रातः नाश्ता करके हम सब फिर से अभ्यास हॉल में बैठ गये। भइया के निर्देशानुसार विभिन्न क्रियाएं करते हुए ओम के मधुरनाद के साथ आगे बढ़ते रहे। आगे दो

तरह से-एक तो आगे होने वाली क्रियाओं को करके, दूसरा महावतार बाबा की प्रतिष्ठा भूमि तक हम सबको ले जाने का प्रयास कर रहे आदरणीय आशीष भइया के प्रति बढ़ती श्रद्धा के साथ आगे बढ़ते जा रहे थे। सामान्य मनुष्य के चित्र से एकदम भिन्न महावतार बाबा के चित्र को देखकर जिसे मैं रहस्य से भरा हुआ चित्र मानता हूँ। उनके सम्पूर्ण सार को समझने का प्रयास करने लगा। उनके साधना-स्थल (गुफा) की ओर देखकर उसके प्रति अभीप्सा बढ़ती ही जा रही थी। मध्याह्न भोजन और अल्प विश्राम के बाद अन्तिम सत्र में आदरणीय भइया के निर्देश पर जब डॉ. जितेन्द्र जी ने परमहंस योगानन्द के योगीकथामृत के कुछ पृष्ठों में लिखी बातों को सुनाया तो गुफा देखने की ललक और भी बलवती हो गई। इसी बीच यह सूचना मिली कि कल हम लोगों को लगभग 3-4 कि.मी. ऊँचाई पर पहाड़ में स्थित गुफा जाना है। गुफा में जाने की बात, यह जानते हुए कि वह ऐसी गुफा है जिसमें साधना करके महावतार बाबा और उनके शिष्य लाहिड़ी महाशय ने आत्मविद्या को अपने जीवन में उतार लिया था, मेरा मन भी कुलाचें भरने लगा।

प्रातः निर्धारित समय पर अभ्यास स्थल पर पहुँच गए। वहाँ पहले से ही लोग मन में उत्सुकता संजोए चलने के लिए तैयार खड़े थे। निश्चित समय पर कुछ लोग पैदल और कुछ लोग अपनी कार से (जहाँ तक जाना सम्भव था) गए और उसके बाद सब लोग महावतार बाबा का चित्र और उनकी सिद्ध भूमि को मन में बैठकर आगे चढ़ते हुए गुफा तक पहुँच गए। भइया के आने पर गुफा में अपने लिए जगह तलाश कर लोगों के साथ मैं भी अपनी चंचल चित्तवृत्ति में महावतार बाबा को उतारने की कोशिश करने लगा। कभी तो कुछ धुंधला चित्र बनता किन्तु कभी तो वैसा चित्र बनता-बिगड़ता रहा जिसकी कल्पना भी हमने कभी नहीं की थी। इस प्रकार कोशिश और केवल कोशिश करते हुए समय बीत जाने पर

सभी लोग गुफा के नीचे बने एक विश्रामस्थल पर इकट्ठा हो गए। जहाँ भइया के निर्देश पर डॉ. जितेन्द्र जी ने योगीकथामृत का एक प्रसंग और पढ़कर सुनाया। सुनकर महावतार बाबा के बारे में आस्था और भी बढ़ने लगी। आदरणीय आशीष भइया के प्रति भी मेरे मन में आस्था जन्म लेने लगी। ऐसा शायद इसलिए कि मन्दिर में बैठे देवता के साथ उसके पुजारी के प्रति भी मन्दिर जाने वाले के मन में देवता जैसी श्रद्धा उत्पन्न हो जाती है। वास्तव में आत्मविद्या से मेरे चित्त को जोड़ने का यह प्रथम सुनियोजित प्रयास था, जिसे श्रद्धेय आशीष भइया ने व्यवहारिक स्वरूप प्रदान किया। अतः मेरे मन में भइया के प्रति गुरुत्व का प्रथम विचार व भाव उत्पन्न हुआ। गुफा से नीचे लगभग दो किलोमीटर उतरकर एक झोपड़ी नुमा घर में हम सबने मातृकल्पा एक महिला के हाथ से बना हुआ अत्यन्त स्वादिष्ट भोजन किया। लकड़ी व चूल्हे के सहयोग से बनी वो रोटियां जीवन भर वैसे ही न भुलाने वाली हैं, जैसी कि महावतार बाबा का चित्रफलक, उनकी गुफा व रहस्य विद्या। कुकूछीना पहुँचकर हम लोगों ने हरिद्वार की ओर चलने की तैयारी शुरू कर दी। अब तक आशीष भइया मेरे लिए आदरणीय से श्रद्धेय बन चुके थे। अतः श्रद्धा से उनके प्रति सिर झुकाकर औपचारिक अनुमति लेकर हम लोग काठगोदाम के लिए निकल पड़े। वापसी की हमारी कार यात्रा तो और भी मनोविनोद से भरी थी। इस बार श्री बालकृष्ण शास्त्री का साथ श्री ओमवीर जी द्वारा उनकी ही शैली में दिया जाता रहा। श्री ओमवीर जी और श्री कमल जी काठगोदाम से अपने गन्तव्य की ओर चले गये और हम तीनों हरिद्वार की ओर चल पड़े। वापसी की ट्रेन यात्रा सुखद बिल्कुल भी नहीं रही, लेकिन तीन लोगों के साथ रहने से तकलीफ भी बिल्कुल नहीं हुई। निश्चित समय पर हरिद्वार पहुँचकर हम सभी अपने-अपने घर पहुँच गए। एक अगली आध्यात्मिक यात्रा की प्रतीक्षा में

अनुभव

हमारा मन अमरबेल की भाँति, जो मरता नहीं



प्रदीप शर्मा

ध्यान विषय के जानकार प्रबुद्धजनों का मत है कि निर्विचार चैतन्य की अवस्था ही ध्यान कहलाती है। जहाँ होश तो पूरा हो और विचार बिल्कुल न हो, हम तो रहें लेकिन मन न बचे। मन की मृत्यु ही ध्यान है। जबकि हमारी स्थिति ठीक इसके विपरीत है। स्व का अस्तित्व है नहीं, मन ही जीवन पर प्रभावी है। हमारी सारी आंतरिक ऊर्जा मन पिये जाता है। हमारी जितनी भी जीवन की शक्ति है वह मन के भेंट चढ़ जाती है आपने अमर बेल देखी होगी जिसका स्वभाव है वह वृक्षों को एक बार पकड़ ले तो वृक्ष सूखने लगते हैं और बेल हरी-भरी होती रहती है, जीवित बनी रहती है। ऐसा ही हमारा मन है अमरबेल की भाँति, जो मरता नहीं, जन्मों जन्मांतर तक हमें जकड़े रहता है। खासियत यह है कि उसकी कोई जड़ नहीं होती, कोई बीज नहीं, उसका अस्तित्व बेजड़ है, उसे तो मर जाना चाहिए लेकिन वह मरता नहीं अपितु शोषण से जीवित रहता है। हमारा मन हमें उतना ही देता है जितने में हम जीवित रहें। मन 99 प्रतिशत स्वयं रखता है। एक प्रतिशत में हम हैं। यही अवस्था गैर ध्यान की है कहीं ऐसा घट जाए कि 99 प्रतिशत हम हो जाएं और एक प्रतिशत मन तो यह समाधि की अवस्था बन जाती है। ऐसी अवस्था हो जाने पर हमारा अन्तर्मन सुगंध से भर जाता है। उस अवस्था में सिर्फ हम ही नहीं, पुलकित होंगे, बल्कि पूरी प्राण-धारा पुलकित होनी शुरू हो जाती है और जिस दिन यह अनुपात 100 प्रतिशत हो जाए तो समझें कोई एक और बुद्ध की उत्पत्ति सुनिश्चित हो गई। ध्यान

का अर्थ है जहाँ मन न के बराबर रह जाए। समाधि का अर्थ है जहाँ मन बिल्कुल शून्य हो जाए। सिर्फ हम ही बचें। यदि वृक्ष बनना है तो बीज की भाँति मिटना होगा। बीज की नियति है कि वह मिट्टी में खोकर ही वृक्ष का रूप धारण करता है। बूँद-बूँद से दरिया का अस्तित्व बनता है और फिर सागर। इसलिए आत्म सरोवर में पूर्णतः विलय हो जाने के बाद ही महासागर का निर्माण होता है और विराट का उदय। जीवन की जटिलता और मन की उड़ान पर सामंजस्य बैठाने का प्रयास श्रद्धेय आशीष भैया ने गूढ़ गंभीर बैनर आत्मसंवाद अन्तर्यात्रा के माध्यम से शुरू कर यह संदेश दिया है कि यदि उन्हें सहयात्री मान हम इस पथ के पथिक बनते हैं तो निश्चय ही जीवन की सार्थकता को प्राप्त हो सकते हैं। आत्मसंवाद को हम मानसशास्त्र भी कह सकते हैं। जीवन को सफल बनाने के लिए मन-संयम का अभ्यास जरूर होना चाहिए। चित्त की एकाग्रता ही उन्नति के शिखर तक पहुँचने की सीढ़ी कही गई है और यह एक दिन में महीने में निर्मित नहीं होती, उसके लिए अन्तर्यात्रा पर जाना ही होगा। जीवन में जो भी पाने योग्य है, वह मनुष्य जीवन में ही पाया जा सकता है, लेकिन बहुत लोग मृत्यु के पार की प्रतीक्षा करते रहते हैं। हममें से बहुत लोग सोचते हैं कि देह, जीवन, संसार में रहकर सत्य को ब्रह्म को मुक्ति को कैसे पाया जा सकता है परन्तु परमपिता परमात्मा ने हमें मनुष्य योनि देकर अवसर प्रदान किया है मनचाहा पाने का, फिर कोई इसे धन यशमान में खपा दे या फिर परमात्मा से एकाकार हो, मनुष्य योनि की सार्थकता को प्राप्त कर ले। यह स्वयं पर ही निर्भर करता है। इसके लिए जरूरत है कुशल मार्गदृष्टा की।



डॉ. सुनील श्रीवास्तव

आत्मसंवाद अन्तर्यात्रा शिविर एक ऐसा मार्ग है जिसके माध्यम से हम अपनी शेष जीवन-यात्रा सहज और सरल तरीके से पूरी कर सकते हैं। हम अपनी पूरी जिन्दगी में सिर्फ भागते ही रहते हैं और अपने परिवार व समाज के लिए कार्य करते रहते हैं। हम कभी यह जानने की कोशिश नहीं करते कि मैं आखिर कौन हूँ? और कहाँ से आया हूँ? अगर हमें इन दोनों सवालों के जवाब मिल जायें तो हमारा जीवन पूरा हो जायेगा और हमें अपनी यात्रा पूरी करने में कठिनाइयों का सामना नहीं करना पड़ेगा।

हमारा जन्म एक निश्चित उद्देश्य को पूरा करने के लिए हुआ है जो पूरा होगा ध्यान, साधना से। एक सच्चा ध्यान, जो ब्रह्माण्ड की गूँज को मनुष्य के अन्दर आत्मा की गूँज से मिला दे। जिसे कहते हैं ऊँ कार की गूँज, आप को सुनाई देगी। इक्कीस वर्ष की तपस्थली जहाँ करोड़ों मंत्रों का जाप, रूद्राभिषेक, नित्य यज्ञ एवं सेवा साधना की भाव भूमि दिव्य प्रेम सेवा मिशन, चण्डीघाट, हरिद्वार की के तत्वावधान में पूज्य व श्रद्धेय आशीष भैया जी के मार्गदर्शन में गत 14 माह से आत्मसंवाद अन्तर्यात्रा का शिविर संचालित हो रहा है। आप सभी से निवेदन है कि इस यात्रा में अवश्य सहयात्री बनें।

इस शिविर द्वारा क्रियायोग से प्रारम्भिक परिचय हुआ। आध्यात्मिक जीवन के विषय में एक दिशा मिली। तीन दिन आत्म आनन्द की अनुभूति रही। ऐसा लग रहा कि जीवन अजीवन, प्रफुल्लित व सकारात्मकता से ओतप्रोत है। सबसे अहम यह कि उन तीन प्रश्नों को यहाँ से लेकर जा रहा हूँ जो कि मूल हैं- 1. मैं कौन हूँ? 2. मैं कहाँ से आया हूँ? 3. मैं कहाँ जाऊँगा? मेरा सुझाव है कि योग साधना के कुछ सत्र और चलाये जायें।

FFFFF



प्रदीप कुमार शाही, इलाहाबाद



श्वेतांक त्रिपाठी, हरिद्वार

श्रद्धेय भैया के सांनिध्य एवं सरक्षण में रहना सदैव ही आनंद और अपनत्व की अनुभूति कराता है। जीवन में पहली बार स्वयं की यात्रा यानी अंतर्त्यात्रा एवं स्वयं से संवाद यानी अंतसंवाद करने का अवसर मिला, जो कि अविस्मरणीय है। सच तो ये है कि इतने गहन अनुभव को शब्दों में अलंकृत करना मेरे लिए संभव नहीं होगा। यह मेरे शब्दकोश से बाहर का विषय है। ऊँ एवं मैं कौन हूँ, मंत्र की ध्वनि, चित्त को गुंजायमान कर रही है। मन को पर्यवेक्षक बनकर, देखकर ऐसा लगा जैसे एक ही शरीर में दो श्वेतांक हों। मेरे जीवन का अविस्मरणीय शिविर रहा है।



आचार्य शान्तनु जी, इलाहाबाद

सौभाग्य से इस शिविर में प्रतिभाग किया। श्रद्धेय आशीष भैया के सांनिध्य में ध्यान की कक्षा में बैठना सुखद रहा। अभी मैं इस यात्रा का सहयात्री बन रहा हूँ परन्तु ये प्रतीत हो रहा है कि भविष्य उज्ज्वल है, हमारे साथ प्रत्येक सहयात्रियों का।

मनुष्य जीवन का एक सार्वभौमिक लक्ष्य होता है- आत्म साक्षात्कार अर्थात् यह जानना कि मैं कौन हूँ, यह शिविर यह बोध कराने में निश्चित ही महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगा। यह शिविर तब और महत्वपूर्ण हो जाता है जब इस शिविर का सूत्रधार, कल्पक शिक्षक स्वयं अपने को गुरु की भूमिका में न रखकर वह भी सहयात्री की भूमिका में रहता है। अर्थात् आशीष भैया के जीवन से ही बहुत कुछ सीखकर मनुष्य शरीर तल के चिन्तन से उठकर आत्म मंथन की ओर अग्रसर हो सकता है।

FFFFF

मानव को सुखी रहने के लिये स्वयं में



नन्दलाल सिंह, वाराणसी

समाधान चाहिये। इस शिविर से हम समाधान पाने की दिशा में अग्रसर हो जाते हैं। दिव्य आनन्द की अनुभूति होती है। मैं रहता तो वाराणसी में हूँ लेकिन मन यहीं रहता है। भगवान शिव से प्रार्थना है कि सदैव मेरे मन में दिव्य प्रेम बनाये रखे। शिविर की अवधि बढ़ानी चाहिये। थोड़ा पंचकर्म भी सहयात्रियों को मिलना चाहिये। अपने को पहचानने में मदद के लिये, कुछ प्रारब्ध होगा तभी यहाँ आ सका। बिनु हरिकृपा मिलहिं नहीं संता।

FFFFF

दिव्य प्रेम सेवा मिशन के इस आत्म संवाद अन्तर्यात्रा में सम्मिलित होकर मुझे परम शान्ति, भक्ति व अन्य के लिये कुछ करने की प्रेरणा तथा आत्मानुभूति का अनुभव प्राप्त हुआ है, यहाँ से हम प्रेम आनन्द व नये विचारों के साथ अनचाहे मन से जा रहे हैं। प्रार्थना है कि हमें मानव सेवा का स्रोत वनावें। आप द्वारा किया गया समस्त कार्य अत्यन्त प्रेरणादायी है। मुझमें इतना साहस व ज्ञान नहीं कि मैं कुछ भी सुझाव दे सकूँ। -श्याम नारायण सिंह, प्रतापगढ़

अन्तर्यात्रा एवं आत्म संवाद शिविर में शामिल होने की प्रतीक्षा ईश्वर कृपा से इस बार पूर्ण हुई। प्रथम बार इस शिविर में रहकर जीवन के प्रति मेरे नजरिये में काफी बदलाव तीन दिन में ही महसूस हुआ। परिवार एवं व्यापार को न छोड़ पाने की विवशता को सम्भवतः इस शिविर ने समाप्त कर दिया है। शिविर के स्थल का चयन बहुत ही प्रशंसनीय है। परम पूज्य महावतार बाबा एवं परम पूज्य लाहिड़ी महाशय जी के प्रसंग द्वारा ईश्वरीय मार्ग पर आगे बढ़ने का मार्ग इस शिविर से लगता है खुल गया है। बहुत ही सुन्दर एवं सुखद अनुभूति के साथ मेरा यह सुझाव है कि शिविर के कार्यक्रम की पूर्ण रूपरेखा पूर्व में मालूम हो जाये ऐसी व्यवस्था की जाय। साथ ही शिविर किसी नये एवं दूरस्थ स्थान पर लग रहा हो तो उसका रूट चार्ट भी उपलब्ध कराया जाये।

FFFFF

वास्तव में मेरे जीवन की यह एक अकल्पनीय यात्रा है। मेरा अध्यात्म में विशेष लगाव है और अकस्मात ऐसी जगह आने का अवसर प्राप्त हो जाय, जहाँ ऋषियों की सत्ता हो, जहाँ पर हजारों वर्षों तक सन्तों ने तप किया हो, महाअवतार बाबा गुफा के दर्शन का पुण्य प्राप्त हो जाये तो इससे सुखद जीवन के कोई और पल हो नहीं सकते और यहाँ पर ध्यान, योग, साधना को जानने एवं उसे करने का अवसर प्राप्त हो, यह सब पूर्व जन्मों का पुण्य प्रताप ही हो सकता है।

मेरा जीवन सार्थकता को प्राप्त कर रहा है। ईश्वरीय कृपा है आज अर्थ और भौतिक सुखों की अन्धी दौड़ से निकल कर जीवन की वास्तविकता को जानने का अवसर प्राप्त हुआ। दिव्य प्रेम सेवा मिशन का कोटि-कोटि आभार।

FFFFF



कमल कुमार कमल, बहनौरा, सम्भल

पहली बात यह कि अपनी तीव्र इच्छा थी कि महावतार बाबा की गुफा का दर्शन हो। मौन के साथ उनकी गुफा का दर्शन हुआ। शिविर अपने में एक अनुभव होता है लेकिन यह शिविर अपने में एक अनुभव अभिनव प्रयोग है। शिविर का वातावरण सहज हो लेकिन साथ ही उसमें गंभीरता व शांति का पुट बना रहना चाहिए। शिविर की व्यवस्था यह हो कि परिवार सहित या बिना परिवार के शिविर हों। दोनों प्रकार के शिविर अलग-अलग हो सकते हैं। दोनों ही स्थिति में माहौल व वातावरण अलग-अलग होता है जो शिविर में उद्देश्य को प्रभावित करता है।

FFFFF

जीवन यात्रा के उत्तरार्द्ध में यह शिद्दत से महसूस हो रहा था कि घर गृहस्थी और जीविकोपार्जन की आपाधापी में जीवन की अन्तर्यात्रा या तो रूकी पड़ी थी या भटकाव में पथच्युत हो रही थी। आपके साथ दशकों तक कार्य करते कई बार इस पर गम्भीरता से चर्चा हुई किन्तु अब जाकर इसके लिए सुनिश्चित योजना बन रही है।

आप के मार्गदर्शन में आत्मसंवाद के जरिये यह त्रिदिवसीय शिविर अद्भुत रहा। आशा है आप की कृपा एवं मार्गदर्शन में आत्मसंवाद के अधीन अन्तर्यात्रा व्यवस्थित रूप से चलेगी।

FFFFF

Food for soul experience which I have been looking for wonderful experience to understand the aim of our soul to achieve should reach more people to spread the message of awareness and involvement. The kind of meditation experience, I had, has been beyond explanation of words. I wish, I can be part of this beautiful mission throughout my life.



राजेश कटियार, दिल्ली



गिरीश चंद्र मिश्रा, लखनऊ



Alankrita Manvi, New Delhi



सेवा साधना के 21 वर्ष

-संजय चतुर्वेदी
संयोजक, दिव्य प्रेम सेवा मिशन



स्वामी विवेकानन्द जयन्ती के साथ ही 'दिव्य प्रेम सेवा मिशन' ने अपनी स्थापना के बीस वर्ष पूरे कर इक्कीसवें वर्ष में प्रवेश कर लिया है। मिशन ने नर सेवा को ही अपना आधार बनाया और धीरे-धीरे एक व्यक्ति से हजारों परिवारों का एक कुटुम्ब बन गया है। महत्त्वपूर्ण बात तो यह थी कि समाज के हर वर्ग से अनेक लोग इस यज्ञ में अपनी आहुति देने को आने लगे, इस से जुड़ने लगे। लेकिन उस के साधन और कारक तो वही युवक हैं जो इस काम में जीवन के साल दो साल से दस पन्द्रह साल देने चले आते हैं। 12 जनवरी 1997 को हरिद्वार के चण्डीघाट में एक झोपड़ी से शुरू हुआ सेवा का यह संकल्प आज सैकड़ों बच्चों के जीवन में रोशनी के साथ-साथ समाज में सेवा और साधना का वाहक बन रहा है। हृदय में करुणा तथा मन में संकल्प ही तो आधार था आशीष भैया का, और उसमें शामिल हुई समाज की संवेदना, क्योंकि उनका यह स्वप्न कोई अपने लिए नहीं वरन् स्वार्थ की इस दुनिया से परे हटकर उस परमार्थ के लिए था, जिसमें सेवा ही साधना थी, और यही साधना सम्बन्धि तक पहुँचने का मार्ग था।

चण्डीघाट से शुरू हुआ आशीष भैया का सेवा का यह संकल्प तमाम बाधाओं और चुनौतियों के बावजूद पिछले 20 वर्षों में एक पल के लिए भी कमजोर नहीं पड़ा है। खुद अपने हाथों से कुष्ठ रोगियों की सेवा करते हुए उनके लिए व्यवस्थित चिकित्सालय, उनके बालक/बालिकाओं के लिए आवासीय विद्यालय, पर्यावरण संरक्षण हेतु हरित भारत अभियान, गंगा स्वच्छता अभियान, संचालित करने वाली दिव्य प्रेम सेवा मिशन जैसी संस्था शुरू करने के बाद भी आशीष भैया की सेवा साधना नित नए सपने गढ़ने और पूरा करने की जद्दोजहद में जुटी रहती है। आमतौर पर ऐसा देखा जाता है कि ऐसे विशिष्ट सामाजिक-सांस्कृतिक क्षेत्रों में काम करने वाले व्यक्तियों के भीतर एक विशिष्टताबोध और पहली बार परिचित हो रहे किसी व्यक्ति को प्रभावित करने के लिए आत्म प्रवचना की प्रवृत्ति होती है लेकिन आशीष भैया इसके भी अपवाद हैं। उनके व्यक्तित्व में एक विनम्र साधुता साफ-साफ दिखाई देती है।

दिव्य प्रेम सेवा मिशन ने समाज के

बेहद घृणित समझे जाने वाले, समाज से कटकर जीने वाले कुष्ठ पीड़ितों की आजीवन सेवा का व्रत लिया। 'सेवाकुंज' तथा 'वंदेमातरम् कुंज' परिसर के माध्यम से कुष्ठ रोगियों व उनके बच्चों के बीच स्वास्थ्य शिक्षा-संस्कार के कार्यक्रमों से उन्हें नवजीवन प्रदान कर उनमें जीवन के प्रति आशा व उल्लास का संचार तो किया ही है, साथ ही वे तथाकथित सभ्य समाज में इनके प्रति कुंद हुई संवेदना को भी जगाने से नहीं चूके हैं।

पूज्य शंकराचार्य वासुदेवानन्द सरस्वती जी, पूज्य संत विजय कौशल जी महाराज, महामहिम राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद जी, डॉ. कृष्ण गोपाल जी, सुश्री उमा भारती जी, श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज, महाशय धर्मपाल जी, श्री ब्रह्मदेव शर्मा भाई जी, कुंवर रघुराज प्रताप सिंह, श्री शिव प्रताप शुक्ल जी, पद्म श्री जवाहर लाल कौल जी, श्री जयवीर सिंह गौतम जी सहित अनेक संतों, मनीषियों, प्रबुद्धजनों का आशीर्वाद तथा समाज के बहुतायत, संवेदनशील लोगों का सहयोग, अनुग्रह प्राप्त हो रहा है। गम्भीरता से चिन्तन करने पर समझ में आता है सेवा मिशन का चतुर्दिक दृश्य व अदृश्य विकास शुभ चिन्तकों के संकल्प एवं भगवत् कृपा का ही परिणाम है- ध्यान में आता है दिल्ली के श्री बृजमोहन सेठी जी के मन में उदय होता है सेवा मिशन के बच्चों हेतु एक विद्यालय होना चाहिए क्रमशः एक-एक झोपड़ी बनवाना प्रारम्भ की। फिर हालैण्ड निवासी फमिण्डा को प्रेरणा प्रदान कर एक भव्य विद्यालय भवन की नींव रख दी, पहाड़गंज, दिल्ली के श्री विनोद गांधी जी के मन में संकल्प आया सेवा मिशन परिसर में गौशाला बने, फिर क्या था श्री अमृतलाल बत्रा एवं अपने स्वजनों को प्रेरित कर एक गौशाला खड़ी कर दी और बाबा नागपाल जी की स्मृति में माधवराव देवले शिक्षा मन्दिर का सम्पूर्ण निर्माण कार्य





सम्पन्न करवाया। बस्ती के श्री राजेश जी एडवोकेट के मन में विचार जागा कि सेवाकुञ्ज परिसर में कुष्ठ रोगियों की चिकित्सा हेतु अब एक योग्य सुविधायुक्त चिकित्सालय होना चाहिये। बस उन्होंने अपनी बहिन एवं भान्जे विवेक जी को प्रेरित कर चिकित्सालय की आधार शिला रखवा दी। श्री बृजेश रावत जी (देवबन्द) के मन में आया कि वन्देमातरम् कुञ्ज परिसर में समाज के संवेदनशील वर्ग को प्रत्यक्ष मिशन गतिविधियों से परिचय कराने के कारक के रूप में एक योग एवं पंचकर्म की इकाई प्रारम्भ की जाय। पूज्य पिताजी डॉ. राजकुमार रावत जी के सहयोग से एम.डी.एच. के प्रमुख महाशय जी को प्रेरणा प्रदान की। बालकों को स्वावलम्बन व रोजगार परक शिक्षा प्रदान करने हेतु शोभा स्मृति उद्यमिता विकास केन्द्र की स्थापना श्री अशोक जैन, नोएडा द्वारा, श्री चन्द्रकुमार सोमानी, कलकत्ता के माध्यम से गंगा वाटिका बालिका छात्रावास का निर्माण, श्री संगीत अग्रवाल जी द्वारा सेवा कुंज में प्रशासनिक कार्यालय का निर्माण, डॉ. आर.पी. एन. सिंह, मॉरीशस के सहयोग से 25 किलोवाट की क्षमता के सौर ऊर्जा संयंत्र की स्थापना, श्री आजाद सिंह तोमर, ग्वालियर द्वारा सेवाकुंज परिसर में एक सौ फीट ऊँचे राष्ट्रध्वज की स्थापना, श्री मनोज अग्रवाल, दिल्ली द्वारा हेमामालिनी की नृत्य नाटिका, श्रीरामकथाओं का आयोजन, श्री कामेश्वर सिंह, गोरखपुर के सहयोग से श्रीरामकथाओं का आयोजन, श्री उमेश निगम, श्री विपिन अग्रवाल, श्री भूपेश अग्रवाल, श्री अवधेश कुमार सिंह, कानपुर द्वारा दुर्गा मंचन, श्री गिरीश चन्द्र सिन्हा एडवोकेट, लखनऊ, श्री आदित्य कुशवाहा, श्री सी.पी. चौहान गाजियाबाद, श्री नागेन्द्र सिंह राठौर, फर्रूखाबाद, श्री राघवेन्द्र सिंह, कानपुर, श्री गोरखनाथ बाबा जी, श्री हर्षवर्द्धन सिंह जी, फैजाबाद, श्री अजय कुमार सिंह जी, डॉ. नन्दलाल सिंह जी, श्री सत्य प्रकाश कौशिक जी, वाराणसी, श्री अमित चिरवारिया जी, झांसी, श्री अभयपाल सिंह जी, बस्ती, श्री जसवीर सिंह जी, मुरादाबाद के द्वारा मन का संकल्प सेवा मिशन के विचारों के प्रचार प्रसार एवं आत्म निर्भरता हेतु शेखर सेन कृत तुलसीदास, कबीर नाटक,



श्री मनोज जोशी कृत चाणक्य नाटक का मंचन, बाबा सत्यनारायण मौर्या की मंचित भारतमाता की आरती एवं श्री राम कथाओं का सफल आयोजन। डॉ. अनिल जैन जी, श्री कैलाश गोयल जी, श्री टी.आर. कालरा जी, श्री अशोक जान्हवी जी, श्री संजीव गौड़ जी, श्री ए.एल. बत्रा जी, श्री संगीत सोम जी, श्री देवेश गुप्ता जी, का विशेष सहयोग। जब संकल्प शुभ हो, अपना किसी भी प्रकार का निजी स्वार्थ न हो तब वह संकल्प परमात्मा का बन जाता है। बीस वर्ष की यात्रा में सेवा मिशन ने अनेक प्रतिष्ठित संस्थाओं एवं सरकारों द्वारा सम्मान पुरस्कार प्राप्त किये हैं। सेवा के इक्कीसवें वर्ष में आशीष भैया को समाज एवं राष्ट्र सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य हेतु वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय जौनपुर द्वारा डॉक्टर ऑफ लिटरेचर (डी.लिट) की मानद उपाधि से कुलाधिपति श्रीराम नाईक माननीय राज्यपाल उत्तर प्रदेश ने सम्मानित किया।

दिव्य प्रेम सेवा मिशन की 20 वर्षों की यात्रा पूरी होने पर, मानवता के नाते इन उपेक्षित दीन-हीन पीड़ितों एवं उनके परिवारों के प्रति हम अपनी संवेदना का दीप जलायें क्योंकि यह लड़ाई केवल शारीरिक रूप से कुष्ठ रोग से पीड़ित हुए उन व्यक्तियों तक ही सीमित नहीं है,

अपितु उस मानसिक कोढ़ के भी खिलाफ है जो आज समाज में चिंतन के स्तर पर पूरी तरह से व्याप्त है। संघर्ष की बड़ी सामाजिक परियोजनाओं के सापेक्ष इस प्रकार के कार्यक्रमों को सामान्य मानव धर्म और पारम्परिक सेवा भाव में उपघटित नहीं किया जाना चाहिए। बड़ी सामाजिक परियोजनाओं के सहयोगी अनुषंग के रूप में ऐसे कार्यक्रमों की भूमिका असंदिग्ध रूप से मानवीय संवेदनशीलता और जीवन की कर्मशीलता के महत्व को रेखांकित करती है। श्रद्धेय आशीष भैया का मानना है कि सेवाभावी, संवेदनशील, समझदार, अपने दायित्वों को पहचानने वाले, समझने वाले इक्कीस हजार परिवारों का एक संकुल निर्माण कराया जाये। इसी क्रम में सेवा मिशन से जुड़े लोगों की संवेदनशील सक्रिय भूमिका ने सात हजार सदस्य जोड़ने का लक्ष्य प्राप्त कर लिया है। गोरखपुर, बस्ती, फैजाबाद, वाराणसी, लखनऊ, कानपुर, इलाहाबाद, फर्रूखाबाद, नोएडा, गाजियाबाद, दिल्ली, मुरादाबाद, ग्वालियर और मुम्बई में सेवा मिशन की इकाइयां सक्रिय हैं इसी प्रकार देश भर में इक्कीस इकाइयां सक्रिय करने का लक्ष्य है। सर्व शुभ एवं सर्व मंगल के लिये-आप भी सेवा मिशन विकास का कोई शुभ संकल्प निश्चित करें, पूरा तो होगा ही।

समाचार परिक्रमा

सामाजिक और धार्मिक संस्थाओं को दिव्य प्रेम सेवा मिशन से सीख लेने की जरूरत



श्रीराम नाईक
माननीय राज्यपाल-उ.प्र.

दिव्य प्रेम सेवा मिशन की स्थापना के 21 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में सेवा कुंज, चण्डीघाट में आयोजित कुष्ठ आश्रमों के प्रमुखों के सम्मान समारोह में मुख्य अतिथि के पद से माननीय राज्यपाल उत्तर प्रदेश श्रीराम नाईक जी ने कहा कि देश के लाखों कुष्ठ पीड़ितों को यदि और अधिक आत्मनिर्भर बनाने के साथ समाज की मुख्य धारा में लाना है तो वर्तमान कानूनों में संशोधन करने की जरूरत है। राज्यपाल श्रीराम नाईक ने इस बात पर जोर दिया कि कुष्ठ पीड़ितों के लिए सरकारों के साथ ही समाज के हर तबके के लोगों को बेहद संवेदनशील रवैया अपनाना होगा। पहले कुष्ठ रोग के बारे में जब लोगों को पता चलता था तो वह अपने सम्बन्धी को कहीं बाहर दूर छोड़कर आते थे। लेकिन धीरे-धीरे आज समाज से यह धारणा दूर हुई है लेकिन अभी भी कुष्ठ पीड़ितों को लेकर समाज में अनेक सामाजिक भ्रांतियां हैं। कुष्ठ पीड़ितों के प्रति दृष्टिकोण बदलने की जरूरत है। यूपी

सरकार की ओर से कुष्ठ पीड़ितों को 2250 रुपये मासिक निर्वाह भत्ता देने का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि अभी भी देश के कई राज्यों में ऐसे लोगों को बेहद कम भत्ता दिया जा रहा है। कुष्ठ सेवा के क्षेत्र में दिव्य प्रेम सेवा मिशन के प्रयासों की सराहना करते हुए राज्यपाल ने कहा कि देश में अन्य सामाजिक और धार्मिक संस्थाओं को सीख लेने की जरूरत है। दिव्य प्रेम सेवा मिशन जैसी संस्थाएं यदि हर प्रदेश में हों और ऐसे कार्य करें तो भारत देश की निश्चित ही प्रगति होगी। भारत में हमने यह पहली संस्था देखी है जो कुष्ठपीड़ितों के बालक/बालिकाओं के लिए निःशुल्क आवासीय शिक्षण संस्थान संचालित कर रही है। उन्होंने समाज के लोगों का आह्वान करते हुए कहा कि इस कार्य में समाज को तन-मन-धन से भरपूर सहयोग करना चाहिए। वहीं माननीय राज्यपाल ने कहा कि हम लोगों को कुष्ठरोगी नहीं कुष्ठपीड़ित शब्द उपयोग करना चाहिए क्योंकि कुष्ठरोगी कहने से हीन भावना उत्पन्न होती है। उन्होंने कहा कि मेरे जीवन में समाधान देने वाला आज का प्रमुख दिन ऐसे स्थान पर बीत रहा है।



डॉ. महेन्द्र सिंह
राज्यमंत्री स्वतंत्र प्रभार उ.प्र.

विशिष्ट अतिथि डॉ. महेन्द्र सिंह, राज्य मंत्री, स्वतंत्र प्रभार उ.प्र. ने कहा कि आशीष जी ने मिशन को हर श्वास में जिया है। परोपकाराय सतां विभूतयः उक्ति को वे सम्पूर्ण रूप से इन बच्चों की सेवा कर चरितार्थ कर रहे हैं। हर मनुष्य संसार में भाग्य लेकर आता है और कर्म लेकर जाता है। उन्होंने एक वर्ष में एक माह का पूरा वेतन मिशन को देने का संकल्प दोहराया।



कुंवर रघुराज प्रताप सिंह
'राजा भैया'

सेवा मिशन के मार्गदर्शक एवं पूर्व मंत्री कुंवर रघुराज प्रताप सिंह 'राजा भैया' ने कहा कि दिव्य प्रेम सेवा मिशन एनजीओ के रूप में कार्य नहीं करता है बल्कि यहाँ सभी कार्यकर्ता सेवा भाव से काम करते हैं और सेवा के पीछे धर्मांतरण का भाव नहीं है जो कि कुछ संस्थाएं आजकल कर रही हैं। मिशन द्वारा इन बच्चों का लालन पालन ही नहीं होता बल्कि इन्हें शुद्ध रूप से भारतीय संस्कृति से ओत प्रोत सनातन धर्म की शिक्षा दी जाती है। इनकी दिनचर्या प्रातः काल गायत्री मंत्र से शुरू होकर शाम को गंगा आरती के साथ समापन होती है।



श्री मदन कौशिक
शहरी विकास मंत्री उत्तराखण्ड

श्री मदन कौशिक, शहरी विकास मंत्री, उत्तराखण्ड ने कहा कि यह संस्था एक पौधे के रूप में रोपित हुई थी जो आज आशीष जी के प्रयासों से वट वृक्ष का रूप धारण कर चुकी है। उन्होंने कहा कि अगर किसी को प्रत्यक्ष सेवा भाव देखना है तो वह मिशन में आकर देखें। उन्होंने कहा कि सामाजिक और धार्मिक संस्थाओं की ओर से समाज सेवा की आड़ में धर्म परिवर्तन कराया जा रहा है जो उचित नहीं है। उत्तराखण्ड के कुष्ठ पीड़ितों को भी उ.प्र. की तर्ज पर निर्वाह भत्ता दिया जाने की बात कैबिनेट मंत्री मदन कौशिक ने कही।

सेवा मिशन के अध्यक्ष श्री आशीष गौतम ने मिशन की भूमिका रखते हुए कहा कि इक्कीस वर्ष पूरे होने पर देश में मिशन की इक्कीस इकाइयां सक्रिय होंगी और इक्कीस हजार शुभ चिन्तक सदस्य बनाने का संकल्प लिया गया है। इस मौके पर राज्यपाल समेत सभी अतिथियों ने अमर शहीदों को नमन करने के साथ ही परिसर में पीपल व बरगद के पौधे भी लगाए। मिशन का प्रतीक चिन्ह, शाल द्वारा मिशन के संयोजक संजय चतुर्वेदी, मंयक शर्मा, सीपी चौहान, हरेन्द्र मलिक ने अतिथियों का स्वागत किया। इस मौके पर पुरूषोत्तम शर्मा गांधीवादी, महंत शिव शंकर गिरि, हरेन्द्र गर्ग, विधायक आदेश चौहान, कुंवर बृजेश सिंह, कुंवर प्रणव चैम्पियन, डॉ. विजय पाल सिंह, विकास तिवारी, अनिरुद्ध भाटी, डॉ. जितेन्द्र सिंह, प्रशांत खरे, बालकृष्ण शास्त्री, डॉ. अनिल रावत, प्रदीप शर्मा सहित मिशन कार्यकर्ता सहित शहर के गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

राज्यपाल ने कुष्ठ पीड़ितों की सेवा के क्षेत्र में काम करने वाली 21 संस्थाओं के संचालकों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया



श्री नरेश पाल, स्वामी विवेकानन्द कुष्ठ आश्रम, बरेली, श्री संजय शर्मा, बाल विकास कुष्ठ आश्रम, बरेली, श्री शाकू दास, आनन्द धाम कुष्ठ आश्रम, फिरोजपुर, श्री धरम सिंह प्रधान, निशप्य कुष्ठ आश्रम, खल्लासी लाइन, सहारनपुर, श्री नरेश पाल, गाँधी कुष्ठ आश्रम बिजनौर, श्री रिशो मलिक, विवेकानन्द कुष्ठ आश्रम, मेरठ, श्री विनोद, राधेश्याम कुष्ठ आश्रम, व्यास पंजाब, श्री वैद्यनाथ राम, राधाकृष्ण मन्दिर कुष्ठ आश्रम, मुजफ्फरनगर, श्री बुद्धदेव ठाकुर, श्रीराम कुष्ठ आश्रम, हापुड़ रोड, मोदीनगर, श्री शंकर राव, श्रीराम कुष्ठ आश्रम,

हापुड़ रोड, मोदीनगर, श्री गोपाल सेठ्ठी, गंगा निर्मल कुष्ठ आश्रम, कपूरथला, पंजाब, मोतीराम, नेताजी सुभाष आजाद हिन्द कुष्ठ आश्रम, बरनाला, पंजाब, ज्योति, भगत सिंह कुष्ठ आश्रम, दसवाँ पंजाब, श्री संजय यादव, नवजीवन कुष्ठ आश्रम, मलोठ, पंजाब, श्री जनक गोप, चिदानन्द कुष्ठ आश्रम, चण्डीघाट, हरिद्वार, श्री गुरु चरण, दयालपुरी कुष्ठ आश्रम, चण्डीघाट, हरिद्वार, श्री निरंजन दत्त, चन्द्रशेखर आजाद कुष्ठ आश्रम, चण्डीघाट, हरिद्वार, श्री मैकू लाल शिव मन्दिर कुष्ठ आश्रम, काली मन्दिर, भीमगोडा, हरिद्वार।



दिव्य प्रेम सेवा मिशन द्वारा प्रकाशित पत्रिका सेवा ज्योति के सेवा साधना अंक का लोकार्पण करते भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता श्री प्रेम शुक्ल जी, विधायक श्री नागेंद्र सिंह राठौर जी, आचार्य पवन त्रिवाठी जी, सेवा मिशन के अध्यक्ष श्रद्धेय आशीष भैया एवं संयोजक श्री संजय चतुर्वेदी जी

सेवा मिश्रण

फार्म-4 नियम-8 (फार्म) में निर्देश विवरण

- | | |
|---|---|
| 1. प्रकाशन का स्थान | : दिव्य प्रेम सेवा मिशन, सेवाकुंज, चण्डीघाट, हरिद्वार (उत्तराखंड) |
| 2. प्रकाशन अवधि | : त्रैमासिक |
| 3. मुद्रक/प्रकाशक/का नाम
(क्या वह भारतीय नागरिक है)
(यदि विदेशी है तो मूल देश कानाम)
पता | : संजय चतुर्वेदी
: भारतीय
: दिव्य प्रेम सेवा मिशन, सेवाकुंज, चण्डीघाट, हरिद्वार (उत्तराखंड) |
| 4. संपादक का नाम
(क्या वह भारत का नागरिक है)
(यदि विदेशी है तो मूलदेश)
पता | : संजय चतुर्वेदी
: भारतीय
: दिव्य प्रेम सेवा मिशन, सेवाकुंज, चण्डीघाट, हरिद्वार (उत्तराखंड) |
| 5. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचारपत्र के स्वामी हो तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदारहो या हिस्सेदार हों | : दिव्य प्रेम सेवा मिशन, सेवाकुंज, चण्डीघाट, हरिद्वार (उत्तराखंड) |

मैं संजय चतुर्वेदी एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दिनांक-1.3.2018

ह. संजय चतुर्वेदी

दिव्य प्रेम सेवा मिशन के संस्थापक आशीष गौतम 'भैय्या' जी डी.लिट की उपाधि से सम्मानित



कुष्ठ पीड़ितों एवं उनके बालक-बालिकाओं के चिकित्सा, शिक्षा, स्वावलम्बन के क्षेत्र में कार्यरत दिव्य प्रेम सेवा मिशन के संस्थापक अध्यक्ष श्री आशीष गौतम 'भैय्या' जी को समाज एवं राष्ट्र सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य हेतु वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय जौनपुर ने डॉक्टर ऑफ लिटरेचर (डी.लिट) की मानद उपाधि से सम्मानित किया है।

12 जनवरी 1997 को कुष्ठ पीड़ितों की चिकित्सा सेवा के साथ श्री आशीष गौतम जी ने दिव्य प्रेम सेवा मिशन की स्थापना हरिद्वार के चण्डीघाट क्षेत्र में की थी। सेवा, साधना और सम्बोध के पथ पर अग्रसर दिव्य प्रेम सेवा मिशन आज कुष्ठ पीड़ितों के लिए चिकित्सालय, उनके बालक-बालिकाओं के लिए छात्रावास, आवासीय विद्यालय, तथा सामान्य गरीबजन हेतु विद्यालय तथा पर्यावरण संरक्षण आदि विविध प्रकल्पों का संचालन, समाज के सहयोग से, विगत 21 वर्षों से कर रहा है।

विश्वविद्यालय के 21वें दीक्षान्त समारोह में विश्वविद्यालय के कुलाधिपति श्री राम नाईक, माननीय राज्यपाल उत्तर प्रदेश द्वारा एवं कुलपति वीरबहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय जौनपुर द्वारा प्रदान की गयी। इस अवसर पर इलाहाबाद हाईकोर्ट के मुख्य न्यायाधीश दिलीप बाबासाहब भोंसले, पद्मभूषण प्रो. एस. के. जोशी, पूर्व महानिदेशक सीएसआईआर, कुलपति प्रो. राजाराम यादव प्रमुख रूप से उपस्थित थे। इस मौके पर मिशन कार्यकर्ताओं एवं बच्चों ने खुशी व्यक्त करते हुए श्री आशीष गौतम भैय्या जी को शुभकानाएं दीं।

वार्षिक परीक्षा परिणाम वितरण समारोह



कुष्ठ पीड़ितों एवं उनके बच्चों को समर्पित संस्थान दिव्य प्रेम सेवा मिशन द्वारा संचालित माधवराव देवले शिक्षा मन्दिर के वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषणा समारोह का शुभारम्भ श्रीमती ऊषा चौधरी, शाखा प्रबन्धक युनाइटेड बैंक, श्याम मोहन अग्रवाल, डॉ. चन्द्र मोहन कंसल, पतंजलि आयुर्वेद कालेज एवं अनिरुद्ध सिंह ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। प्रधानाचार्य डॉ. जितेन्द्र सिंह ने परीक्षा परिणाम घोषित करते हुए बताया कि इस वर्ष 224 बच्चों ने परीक्षा दी, सभी उत्तीर्ण हुए। विद्यालय का वार्षिक परीक्षा परिणाम 100 प्रतिशत रहा। सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वालों में सीनियर वर्ग अंश राय कक्षा तृतीय ने 92.13 प्रतिशत तथा जूनियर वर्ग में निर्मला कक्षा द्वितीय ने 98.44 प्रतिशत अंक प्राप्त किए हैं। कक्षा पंचम में लखन, स्वीटी राय, दीपक कक्षा चतुर्थ से सुमन, आरिफ, सिमरन कक्षा तृतीय से अंशाराय, चन्द्रशेखर, राम कक्षा द्वितीय से नीलम, श्याम, काजल कक्षा प्रथम से विजय,जूही, कृष्ण ने क्रमशः प्रथम द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया।

समारोह की अध्यक्षता करते हुए डॉ. चन्द्र मोहन कंसल ने कहा कि मिशन द्वारा संचालित इस विद्यालय के छात्रों के परीक्षा परिणाम को देखकर बड़ी प्रसन्नता हो रही है, मिशन द्वारा यहाँ गरीबों की सेवा की जा रही है। मुख्य अतिथि श्रीमति ऊषा चौधरी ने कहा कि इस ईश्वरीय कार्य में मुझसे जो भी सहयोग होगा, उसमें मैं पूरी तरह से अपना योगदान दूंगी। इस अवसर पर श्याम मोहन अग्रवाल, श्रीमती मीनू सिंह, शनि पंवार ने भी सम्बोधित किया। बच्चों द्वारा अभिनय गीत, सामूहिक गीत, अभिनय नृत्य सहित अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी गयी। सेवा मिशन के सह संयोजक डॉ. जितेन्द्र सिंह व मीडिया प्रभारी बालकृष्ण शास्त्री ने अतिथियों को मिशन का प्रतीक चिह्न देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन अभिषेक कश्यप ने किया। इस मौके पर श्रीमति मुकेश, श्रीमती रेखा अग्रवाल, संदीप कश्यप, श्रीमती सुनीता बिष्ट, कु. रूबी रावत, श्रीमती मंजू नेगी, सुमित नेगी सहित बच्चों के अनेक अविभावक मौजूद थे।



वार्षिक आत्मसंवाद अंतर्यात्रा शिविर सम्पन्न



कुष्ठपीड़ितों व उनके बच्चों की सेवा के लिए समर्पित दिव्य प्रेम सेवा मिशन द्वारा संचालित वन्देमातरम् कुंज परिसर में मिशन के अध्यक्ष आशीष भैया के सान्निध्य में चार दिवसीय वार्षिक आत्म संवाद अंतर्यात्रा शिविर के दूसरे दिन की दिनचर्या का प्रारम्भ ॐ ध्यान के साथ हुआ।

द्वितीय सत्र में आवर्तन ध्यान, तनाव प्रबन्धन विषय पर डॉ. नितिन अग्रवाल, गाजियाबाद ने साधकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि जो व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है, वह शारीरिक रूप से मजबूत होते हुए भी स्वस्थ नहीं है। उन्होंने कहा कि व्यक्ति के पास आज सब सुविधा की चीजें उपलब्ध होने के बावजूद भी वह तनाव का शिकार है बल्कि जिनके पास कम साधन-सुविधा हैं उनके पास कम तनाव है। अपनी भावनाओं को अपने निकटतम जनों के साथ साझा करें तो तनाव कम होगा। मन, शरीर और मष्तिष्क का जब समन्वय बनेगा तो तनाव दूर होगा। शरीर, चेतना और मन के शोधन की आवश्यकता है।

तीसरे दिन दिनचर्या का प्रारम्भ प्रातः ॐ ध्यान के साथ हुआ। प्रथम सत्र में शिविरार्थियों को श्रद्धेय आशीष भैया ने योग प्राणायाम के महत्त्व को बताया। शिविर में प्रसिद्ध कथावाचक संत विजय कौशल जी

महाराज ने शिविरार्थियों के विशेष सत्र को सम्बोधित करते हुए कहा कि ध्यान डूबने को कहते हैं। व्यक्ति भगवान में विलीन हो जाय, मन में ईश्वर आये, आनन्द आये इसकी प्रक्रिया ही ध्यान है। व्यक्ति जन्म लेता है और अपनी जीवन यात्रा पूर्ण कर मृत्यु को प्राप्त होता है। मनुष्य की आत्मा की तृप्ति साधनों से नहीं साधना से होती है। उन्होंने कहा कि गंगा को किसी ने नहीं बताया कि आप को सागर में मिलना है लेकिन उसका सागर में मिलना ही पूर्णता है। इसी प्रकार संसार में आत्मा भी परमात्मा से मिलने आती है, अशांति आत्मा की रहती है और परमात्मा से मिलकर शांत होती है। उन्होंने कहा कि आशीष जी ने इस दिशा में यह कार्य आत्म संवाद अन्तर्यात्रा शिविर के माध्यम से प्रारम्भ किया है। अच्छी आत्मा दो बातों से बनती है एक अच्छे कर्म करें, दूसरा अच्छे व्यक्ति से जुड़ें। सफलता का मापदण्ड बड़ा पद या बहुत अर्थ नहीं है। आप अपने आप में कितने सन्तुष्ट हैं ये ही जीवन की सफलता है।

दिव्य सेवा मिशन के संयोजक संजय चतुर्वेदी ने मिशन के इक्कीस वर्षों की प्रगति एवं आगामी योजना कार्यों के विषय में जानकारी देते हुए कहा कि आत्म संवाद जीने का रास्ता बताता है। उन्होंने कहा कि हमारी यात्रा आज सामान और सुविधा की ओर जा रही है। ध्यान की गहराइयों में जाकर हम मानव के प्रति सम्बन्धों को भली भांति समझ सकते हैं। अन्तिम सत्र में सेवा मिशन के बच्चों ने गणेश वन्दना, निर्वाण षटकम्, स्वच्छ भारत, सारे जहां से अच्छा गीत, नाटक, योग एवं नन्दा राजजात यात्र अभिनय सहित अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये। इस मौके पर पर्यावरण संरक्षण हेतु मिशन द्वारा संचालित हरित भारत अभियान के अन्तर्गत गंगा भोगपुर गांव के प्रत्येक घर में फलदार पौधों का रोपण, बाहर से आये सभी शिविरार्थियों द्वारा किया गया।



बाबा नागपाल जी महाराज की मूर्ति स्थापना समारोह



दिव्य प्रेम सेवा मिशन द्वारा संचालित माधवराव देवले शिक्षा मन्दिर में बाबा नागपाल जी महाराज का मूर्ति स्थापना समारोह उदासीन बड़ा अखाड़ा के कोठारी महन्त श्री प्रेमदास जी महाराज की अध्यक्षता में मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। विद्यालय के छात्र/छात्राओं द्वारा योग, राष्ट्र भक्ति गीत सहित सांस्कृतिक कार्यक्रमों की मनमोहक प्रस्तुति दी गयी। महन्त प्रेमदास जी महाराज ने कहा कि हमेशा उत्तम पुरुषों का साथ करना चाहिए। समाज में सभी को एक दूसरे का सहयोग करना चाहिए। जूना अखाड़ा के सेक्रेटरी महन्त धीरेन्द्र पुरी जी महाराज ने कहा कि शिक्षा के साथ संस्कार होने आवश्यक हैं, नहीं तो संस्कार के बिना शिक्षा अधूरी है। उन्होंने कहा कि जो परम्परा प्राचीनकाल में ऋषियों के गुरुकुलों में थी वही हमें आज दिव्य प्रेम सेवा मिशन के बच्चों में देख कर मन अविभूत हो गया है। आनन्द वन समाधि के महन्त चिदविलासानन्द जी महाराज ने बाबा नागपाल जी के जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उन्होंने समाज में बड़े सामाजिक कार्य किये हैं। उन्होंने कहा कि बाबा मां दुर्गा के भक्त थे, छतरपुर दिल्ली में विशाल मन्दिर की स्थापना उन्होंने ही की थी।

दक्षिण भारतीय शैली में बना यह मन्दिर विशाल क्षेत्र में फैला हुआ है। नवरात्रि के अवसर पर यहाँ मां दुर्गा की विशेष पूजा होती है। म.म. स्वामी अनन्तानन्द जी महाराज ने कहा कि दिव्य प्रेम सेवा मिशन में दिव्यता देखने को मिलती है। आशीष जी तन, मन, धन से इस सेवा कार्य में लगे हुए हैं। इस कार्य में आद्य कात्यायनी मन्दिर के पदाधिकारियों द्वारा जो सहयोग किया गया, वे बधाई के पात्र हैं। सेवा मिशन के अध्यक्ष आशीष गौतम मिशन का परिचय कराते हुए सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

इस मौके पर स्वामी हरकिशन जी महाराज, स्वामी दामोदर शरण जी महाराज, स्वामी आत्मानन्द जी महाराज, महन्त सतीश गिरि जी महाराज, बाबा बलरामदास हठयोगी जी महाराज, स्वामी योगेन्द्रानन्द जी महाराज, स्वामी केशवानन्द जी महाराज, पुरुषोत्तम शर्मा गांधीवादी, विनोद गांधी, पी.के. कौशल, नरेन्द्र कौशल, सुभाष नागपाल, राकेश सरीन, अनिल खोसला, अनीता गांधी, पूनम खोसला मन्दिर के ट्रस्टी, सेवा मिशन के सह संयोजक डॉ. जितेन्द्र सिंह, प्रशांत खरे, बालकृष्ण शास्त्री, विश्वास शर्मा, विजेन्द्र पाण्डेय, गगन यादव, अर्पित मिश्रा, राजेन्द्र राणाकोटी, प्रदीप शर्मा सहित मिशन कार्यकर्ता एवं सन्त उपस्थित रहे।

दिव्य भारत शिक्षा मन्दिर का वार्षिक परीक्षा परिणाम वितरण समारोह

दिव्य प्रेम सेवा मिशन द्वारा संचालित दिव्य भारत शिक्षा मन्दिर, गंगा भोगपुर तल्ला का वार्षिक परीक्षा फल घोषित किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ मुख्य अतिथि श्री नलिन पाण्डेय (रजिस्ट्रार-ऑटोनोमस यूनीवर्सिटी, रायबरेली उ.प्र.) विशिष्ट अतिथि प्रशान्त खरे, सह-संयोजक दिव्य प्रेम सेवा मिशन, डॉ. जितेन्द्र सिंह-प्रभारी, राजेन्द्र राणाकोटी-प्रधानाचार्य, श्रीमती सुनीता दत्ता ने दीप प्रज्वलन कर किया। इस अवसर पर स्वागत गीत, सामूहिक गीत, योग कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये। अतिथियों द्वारा कक्षा में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले सभी छात्र-छात्राओं को पुरस्कार वितरित किये गये। प्री प्राथमिक वर्ग में सर्वाधिक अंक अंकिता ने 98.44 प्रतिशत प्राप्त किये, प्राथमिक वर्ग में सर्वाधिक अंक रितु ने 94.22 प्रतिशत प्राप्त किये, जूनियर वर्ग में सर्वाधिक अंक चेतना ने 86.25 प्राप्त किये। इस मौके पर विद्यालय की वार्षिक आख्या भी प्रधानाचार्य जी के द्वारा प्रस्तुत की गई। मुख्य अतिथि ने बच्चों के परीक्षाफल की सराहना के साथ उज्वल भविष्य की कामना की। विश्वास शर्मा ने अतिथियों का आभार व्यक्त किया। शैक्षिक गतिविधियों से भिन्न क्रिया कलापों में अच्छा प्रदर्शन करने वाले छात्रों को पुरस्कार दिये गये- शिवा-विद्यालय स्वच्छता, निखिल कुम्भकार-व्यवस्थित पाठ्य सामग्री, शिवम राय, हेमन्त-व्यवहार अनुशासन, आकाश चौधरी वेश स्वच्छता के लिए।



गंगा को बचाने के लिए सभी जल स्रोत बचाने होंगे : गांववासी



गंगा समग्र उत्तराखंड गंगा जन जागरण यात्रा अप्रैल को हर की पैड़ी के निकट अलकनंदा घाट पर संपन्न हो गई। स्कूली बच्चों की ओर से यात्रा के स्वागत में रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। इसके साथ ही यात्रा में चल रहे करीब 70 लोगों को भी सम्मानित किया गया। इस अवसर पर यात्रा का नेतृत्व कर रहे मोहन सिंह 'गांववासी' ने कहा कि गंगा को बचाने के लिए सभी जल स्रोत बचाने होंगे। विश्व भर में इसके लिए सर्वे किया जाना जरूरी है। सर्वे कराकर तालाबों, नदियों को स्वच्छ एवं निर्मल रखकर ही गंगा की अवरिलता एवं निर्मलता को बचाया जा सकेगा। जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण से गंगा को बचाकर संरक्षण एवं संवर्धन करने के लिए सभी को आगे आना होगा। उन्होंने कहा कि 27 मार्च को बद्रीनाथ व गंगोत्री से दो गंगा समग्र यात्राएं निकाली गई थीं, जो 31 मार्च को देवप्रयाग में मिली। एक अप्रैल को ऋषिकेश और दो अप्रैल को हरिद्वार में सम्पन्न हुई। उन्होंने कहा कि यात्रा में हजारों लोगों की ओर से गंगा को बचाने का संकल्प लिया गया है। लोगों को जागरूक करने के लिए यात्रा मील का पत्थर साबित होगी। जब तक जीवन है

तब तक स्वच्छता अभियान और जन जागरण यात्राएं करते रहेंगे। गंगा समग्र के महामंत्री डॉ. आशीष गौतम ने कहा कि गंगा भारत का आधार है, गंगा के बिना देश की संस्कृति को बचाया जाना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन है। गंगा को बचाने के लिए सभी को एकजुट होकर कार्य करना होगा, तभी गंगा बच सकेगी। उन्होंने कहा कि सामाजिक जिम्मेदारी की कमी है, दायित्वबोध की जरूरत है और सरकारों को कोसने की जगह सामाजिक संस्थाओं को दायित्व उठाना चाहिए। सरकार अपनी भूमिका तय करे और संगठन अपनी भूमिका तय करे, तो निश्चित सफलता मिलेगी। डॉ. आदित्य गौतम ने कहा कि जीवन को बचाने के लिए गंगा को मैली होने से बचाने का संकल्प लेना होगा। इस अवसर पर जगदीश प्रसाद तिवाड़ी, मिथलेश-संगठन मंत्री, संजय चतुर्वेदी, राष्ट्रीय संयोजक-स्वच्छ गंगा मिशन, ब्रजभूषण विद्यार्थी, विश्वास शर्मा, बालकृष्ण शास्त्री, आशीष झा, प्रदीप शर्मा, डॉ. जितेंद्र सिंह, हरीश सेमवाल, रावल गंगोत्री, अनिरुद्ध भाटी, हरीश भदूला आदि मौजूद रहे।



निःशुल्क कम्प्यूटर प्रशिक्षण केन्द्र का शुभारम्भ

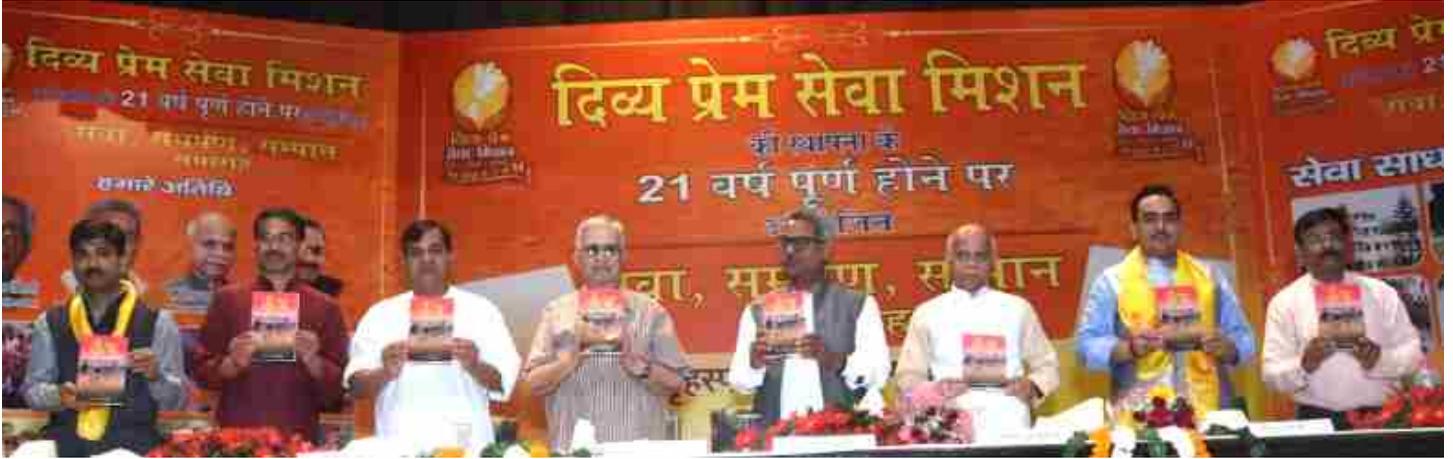
दिव्य प्रेम सेवा मिशन के स्थापना दिवस एवं स्वामी विवेकानन्द जयन्ती के उपलक्ष्य में सेवा मिशन द्वारा संचालित माधवराव देवल शिक्षा मन्दिर में निःशुल्क कम्प्यूटर प्रशिक्षण केन्द्र का उद्घाटन किया एवं बच्चों को गरम कपड़े भी वितरित किये गये। इस मौके पर मुख्य अतिथि चण्डी देवी के महन्त रोहित गिरी, विशिष्ट अतिथि पीजस मण्डल, स्टार लाइट, समाजसेवी श्रीमति रचना मिश्रा, राजकुमार मिश्रा द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए महन्त रोहित गिरी ने कहा कि चण्डीघाट क्षेत्र में यह कम्प्यूटर प्रशिक्षण का प्रथम केन्द्र शुरू हुआ है। इस केन्द्र के खुलने से

यहाँ के गरीब बच्चों को भी इसका लाभ मिलेगा। उन्होंने कहा कि स्वामी विवेकानन्द जी ने अपना सम्पूर्ण जीवन समाज के हित में ही अर्पण किया और अल्पायु में ही समाज को एक नई दिशा देकर गए। राजकुमार मिश्रा ने कहा कि सेवा मिशन गरीब बच्चों व समाज हित के अनेक प्रकल्प संचालित कर रहा है। समाज को आगे आकर ऐसे कार्यों में सहयोग करना चाहिए।

क्रीडा प्रतियोगिताओं में दिव्य भारत शिक्षा मन्दिर के छात्रों का उत्कृष्ट प्रदर्शन



दुनिया बड़े-बड़े पुल बना सकती है, अध्यात्म सृजन नहीं कर सकती : डॉ. कृष्ण गोपाल जी



29 मार्च को मावलंकर हॉल, कॉन्स्टिट्यूशनल क्लब, नई दिल्ली में दिव्य प्रेम सेवा मिशन के 21 वर्ष पूरे होने पर आयोजित सेवा-समर्पण-सम्मान समारोह में मुख्य अतिथि डॉ. कृष्ण गोपाल जी, सह सरकार्यवाह राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने कहा कि विश्व की सबसे बड़ी आवश्यकता 'आध्यात्मिक खुराक' को भारत ही पूरा कर सकता है, क्योंकि जो भारत के पास है, वह किसी के पास नहीं। अध्यात्म भारत की आत्मा है, जो सबमें रची बसी है। दुनिया बड़े-बड़े पुल बना सकती है, लेकिन वह अध्यात्म सृजन नहीं कर सकती। उन्होंने कहा कि भारत ने अनेक उत्थान-पतन देखे हैं, उसने पराक्रम और पराभव भी देखा है। वैभव देखा है और गरीबी भी। धन धान्य की परिपूर्णता देखी और अकाल से मरते लाखों करोड़ों लोग देखे हैं, लेकिन देश की एक विशेषता है निरंतरता, अविरल प्रवाह। प्रवाह क्षीण हो सकता है, लेकिन यह अबाध और निर्बाध है। इस प्रवाह की धाराएं कभी गंगा की तरह स्फुटित स्वच्छ होंगी तो कभी गंदली भी हो सकती हैं, लेकिन प्रवाह रुक नहीं सकता, क्योंकि इसके मूल में अध्यात्म है। उन्होंने सेवा की महत्ता को रेखांकित करते हुए कहा कि सेवा से अपने अन्दर की रिक्तता पूर्ति होती है, जब हम सेवा करते हैं तो इससे दूसरे को ही नहीं स्वयं को भी आनंद दे रहे होते हैं।

विशिष्ट अतिथि केन्द्रीय वित्त राज्यमंत्री मा. शिवप्रताप शुक्ल ने कहा कि भारत के राष्ट्रपति महामहिम रामनाथ कोविंद जी दिव्य प्रेम सेवा मिशन के कार्यों से इतने प्रभावित हैं कि 23 सितम्बर को सुरक्षा व्यवस्था

को किनारे कर सड़क मार्ग से ही देहारादून से हरिद्वार स्थित दिव्य प्रेम सेवा मिशन पहुँचे। क्योंकि उस समय बारिश हो रही थी हेलीकॉप्टर उड़ नहीं सकता था। सेवा मिशन के कार्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि इस मिशन को सरकारों ने नहीं, समाज ने संभाला हुआ है।

वरिष्ठ पत्रकार श्री उपेन्द्र राय ने कहा कि यश और कीर्ति मानवता की सेवा से मिलता है। उन्होंने अमेरिका के बड़े उद्यमी रॉक फेलर की जीवनी का एक प्रसंग सुनाकर सभी को सेवा से जुड़ने और मानवीयता को अपनाने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ पत्रकार पद्मश्री जवाहरलाल कौल ने की।

इस मौके पर प्रभात प्रकाशन द्वारा प्रकाशित संजय चतुर्वेदी द्वारा सम्पादित 'कुम्भ मंथन का महापर्व' पुस्तक का भी लोकार्पण किया गया। दिव्य प्रेम सेवा मिशन अध्यक्ष डॉ. आशीष गौतम जी ने सेवा मिशन की उपलब्धियों के बारे में बताया। इस अवसर पर सेवा मिशन के संयोजक श्री संजय चतुर्वेदी जी, सांसद मा. विनोद सोनकर जी, पद्मश्री हंसराज हंस जी, श्री गजेन्द्र चौहान जी-अध्यक्ष एफ.टी.आई.आई., श्री प्रेम शुक्ला जी-राष्ट्रीय प्रवक्ता, भाजपा, सांसद मा. पुष्पेन्द्र चन्देल जी, विधायक मा. बृजेश रावत जी, श्री प्रभात कुमार जी-प्रभात प्रकाशन, कार्यक्रम संयोजक श्री पी. एन. पाठक जी, सह संयोजक श्री संतोष गुप्ता जी एवं श्री सी. पी. चौहान जी समेत सेवा मिशन से जुड़े सैकड़ों सम्मानित जन उपस्थित रहे।





कुष्ठ पीड़ितों के लिए बने कानून में संशोधन की जरूरत

दिव्य प्रेम सेवा मिशन के 21वें स्थापना दिवस समारोह में बोले उत्तर प्रदेश के राज्यपाल श्रीराम नाईक

हरिद्वार • 13 जनवरी • 2018

उत्तर प्रदेश के राज्यपाल श्रीराम नाईक ने कहा है कि देश के लाखों कुष्ठ पीड़ितों को यदि और अधिक आर्थिक बचत के साथ स्वस्थ की मुक्ति प्राप्त हो सके तो ही वर्तमान कानून में संशोधन करने की जरूरत है। राज्यपाल श्रीराम नाईक ने इस बात पर जोर दिया कि कुष्ठ पीड़ितों के लिए सरकारों के साथ ही समाज के हर वर्ग के लोगों को बेहतर सहयोग देना ही सही रास्ता है।

राज्यपाल श्रीराम नाईक दिव्य प्रेम सेवा मिशन के 21वें स्थापना दिवस समारोह में भाग लेते हुए अतिथि वक्ता के रूप में बोल रहे थे। इस मौके पर राज्यपाल ने कुष्ठ पीड़ितों की सेवा के क्षेत्र में कार्य करने वाली 21 संस्थाओं के संस्थापकों को प्रशंसित कर केटार सम्मानित भी किया।



हरिद्वार में दिव्य प्रेम सेवा मिशन में दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते उत्तर प्रदेश के राज्यपाल श्रीराम नाईक व अन्य।



श्रीराम नाईक ने भाग लेते हुए दिव्य प्रेम सेवा मिशन में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते हैं।

कुष्ठ रोगी नहीं, कहें कुष्ठ पीड़ित : राम नाईक

हरिद्वार • 13 जनवरी • 2018

दिव्य प्रेम सेवा मिशन के 21वें स्थापना दिवस समारोह में राज्यपाल श्रीराम नाईक ने कहा कि कुष्ठ रोगी नहीं, कुष्ठ पीड़ित कहें। उन्होंने कहा कि कुष्ठ रोगी को समाज के साथ ही समाज के हर वर्ग के लोगों को बेहतर सहयोग देना ही सही रास्ता है।

राज्यपाल श्रीराम नाईक दिव्य प्रेम सेवा मिशन के 21वें स्थापना दिवस समारोह में भाग लेते हुए अतिथि वक्ता के रूप में बोल रहे थे। इस मौके पर राज्यपाल ने कुष्ठ पीड़ितों की सेवा के क्षेत्र में कार्य करने वाली 21 संस्थाओं के संस्थापकों को प्रशंसित कर केटार सम्मानित भी किया।

कुष्ठ रोग को लेकर दृष्टिकोण बदलने की जरूरत

हरिद्वार • 13 जनवरी • 2018

दिव्य प्रेम सेवा मिशन के 21वें स्थापना दिवस पर राज्यपाल श्रीराम नाईक ने कहा कि कुष्ठ रोग को लेकर समाज का दृष्टिकोण बदलने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि कुष्ठ रोगी को समाज के साथ ही समाज के हर वर्ग के लोगों को बेहतर सहयोग देना ही सही रास्ता है।



राज्यपाल श्रीराम नाईक ने भाग लेते हुए दिव्य प्रेम सेवा मिशन में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते हैं।

पौड़ी के तीन छात्रों का राष्ट्रीय स्तर पर चयन

हरिद्वार • 13 जनवरी • 2018



संजय शर्मा



दीक्षा



समीर

पौड़ी के तीन छात्रों का राष्ट्रीय स्तर पर चयन। संजय शर्मा, दीक्षा और समीर।

अजीत समाचार

दिव्य प्रेम सेवा मिशन का स्थापना दिवस समारोह आयोजित। कुष्ठ रोगी नहीं कुष्ठ पीड़ित कहें : राम नाईक।

ही उप्र सरकार : नाईक

दिव्य प्रेम सेवा मिशन के 21वें स्थापना दिवस समारोह में राज्यपाल श्रीराम नाईक ने कहा कि कुष्ठ रोगी को समाज के साथ ही समाज के हर वर्ग के लोगों को बेहतर सहयोग देना ही सही रास्ता है।



हरिद्वार में दिव्य प्रेम सेवा मिशन में दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते उत्तर प्रदेश के राज्यपाल श्रीराम नाईक व अन्य।

कम्प्यूटर प्रशिक्षण केन्द्र का उद्घाटन

हरिद्वार • 13 जनवरी • 2018



कम्प्यूटर प्रशिक्षण केन्द्र का उद्घाटन।

कम्प्यूटर प्रशिक्षण केन्द्र का उद्घाटन। राज्यपाल श्रीराम नाईक ने कहा कि कुष्ठ रोगी को समाज के साथ ही समाज के हर वर्ग के लोगों को बेहतर सहयोग देना ही सही रास्ता है।

वीबीएस पूर्वाचल विवि ने आशीष गौतम को दी डीलिट् की उपाधि

हरिद्वार • 13 जनवरी • 2018



वीबीएस पूर्वाचल विवि ने आशीष गौतम को डीलिट् की उपाधि प्रदान की।

मिशन का मनाया स्थापना दिवस

मिशन का मनाया स्थापना दिवस। राज्यपाल श्रीराम नाईक ने कहा कि कुष्ठ रोगी को समाज के साथ ही समाज के हर वर्ग के लोगों को बेहतर सहयोग देना ही सही रास्ता है।

विद्यार्थियों को डीलिट् की उपाधि

विद्यार्थियों को डीलिट् की उपाधि प्रदान की। राज्यपाल श्रीराम नाईक ने कहा कि कुष्ठ रोगी को समाज के साथ ही समाज के हर वर्ग के लोगों को बेहतर सहयोग देना ही सही रास्ता है।



दिव्य प्रेम सेवा मिशन न्यास (रजि.)

S.No.: 00

आप भी सहयोगी हो सकते हैं!

Date :.....

- ◆ 3,51,000 रु. एक कक्ष का निर्माण ◆ 1,25,000 रु. आजीवन संरक्षक
- ◆ 51,000 रु. सेवा मण्डल सदस्य के रूप में ◆ 25,000 रु. वार्षिक एक बालिका का संरक्षकत्व
- ◆ 21,000 रु. वार्षिक एक बालक का संरक्षकत्व ◆ 1100 रु. देकर वार्षिक शुभचिन्तक सदस्य के रूप में

अन्य क्षेत्र सेवा

आप अपने किसी भी स्मरणीय दिवस (जन्मदिन/वर्षगांठ/पुण्यतिथि आदि) पर सेवा मिशन के अन्तर्क्षेत्र में सहयोग कर सकते हैं।

- ◆ 31,000 रुपए पूर्ण दिवस आहार ◆ 21,000 रुपए भोजन दोपहर या रात्रि ◆ 11000 रुपए अल्पाहार प्रातः काल एवं सांयकाल

नाम.....

पता.....

.....

.....

फोन : मोबाइल :

ई-मेल.....

जन्मतिथि.....विवाह तिथि.....

विशेष दिवस.....

हस्ताक्षर

बैंक विवरण

(भारत हेतु)

दिव्य प्रेम सेवा मिशन न्यास (रजि.)

खाता धारक का नाम : दिव्य प्रेम सेवा मिशन न्यास

खाता संख्या : 023901000105

RTGS Code : ICIC 0000 239

आई.सी.आई.सी.आई., ब्रांच हरिद्वार, उत्तराखण्ड

Bank's Details

(Only for other countries)

Divya Prem Sewa Mission Niyas (Reg.)

Bank's Details

A/c Name : Divya Prem Sewa Mission Niyas

A/c Number : 09431170000015

Branch Code : 0943 Under

RTGS Code : RTGS/NEFT HDFC 0000943

Bank Name : HDFC, Near Vishal Megha Mart,
Ranipur More, Haridwar, India

सेवा मिशन को दी जाने वाली राशि आयकर अधिनियम 80G एवं 35AC के अधीन करमुक्त है। मनीआर्डर, चैक अथवा डिमाण्ड ड्राफ्ट "दिव्य प्रेम सेवा मिशन न्यास" (Divya Prem Sewa Mission Niyas) के नाम पर ही भेजें। सेवा मिशन विदेशी मुद्रा विनियम अधिनियम (FCRA) में रजिस्टर्ड है।

पत्र व्यवहार का पता :

दिव्य प्रेम सेवा मिशन, सेवाकुञ्ज, चण्डीघाट, पो. कनखल, हरिद्वार (उत्तराखण्ड) भारत

दूरभाष : (01334) 222211, 09837088910, 09219692776

ई-मेल : divyaprem03@gmail.com

वेबसाइट : www.divyaprem.co.in

नारंग किराना स्टोर

क्षेत्र रोड, ऋषिकेश

विक्रेता :- किराना, ड्राईफ्रूट, दालें एवं जनरल सामान

सम्बन्धित फर्म

अमन एजेन्सीज

महन्त बलवीर मार्केट, हरिद्वार रोड, ऋषिकेश

दूरभाष : 2430133, 2431533

मो. : 9927111533

Email : amanagencies.rksh@gmail.com

डिस्ट्रीब्यूटर्स :-

कोलगेट पालमोलिव इण्डिया लि०

ज्योति लैबोरेट्री लि०

के०बी०बी० नट्स (प्रा०) लि०



हार्दिक शुभकामनाएँ

अशोक पाल

प्रोपराईटर

ऋतिका प्रोपर्टीज

6, गोविन्द नगर, निकट बस स्टैण्ड, ऋषिकेश

Ajay Kumar Singhal

M.Sc. Physics (Electronics), PGDIM (Roorkee)
9760093545

Abhey Kumar Singhal

M.Sc. Physics (Electronics)
9897898015



Ajay Trade Corporation Pvt. Ltd.

Savitri Complex, Opp. Nagar Palika Gate, Tilak Road, Rishikesh - 249201 (U.K.)

Ph. : 2430665, 2439665 (S), 2450797 (R) # Email : ajay_rksh@rediffmail.com



WISHING THE DIVYA PREM SEWA MISSION CONGRESS A GREAT SUCCESS



With Best Compliments From :

RAJEEV KUMAR GUPTA
(DIRECTOR)

Rajeev Kr. Gupta Consulting Engineering OPC Pvt. Ltd.

Govt. Approved Valuer

Engineering Consultant & Chartered Engineer

Surveyor & Loss Assessor

Competent Person (Under Factories Act)

Lead Auditors Occupational Health and Safety Management System

(ISO9001/OHSAS 18001)

173, Ganga Nagar, Rishikesh 249 201

Phone No. 0135-2432723, 2437388

Mobile No.+91-9412052684 , 8192035555 , 9760824708

E-Mail: rajeev_sur135@yahoo.co.in/surveyorrajeev@gmail.com