# अक्रम यूथ

जून 2018 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹20

## भारतीय संस्कृति भाग - 1

# अनुक्रमणिका


4 अतुल्य भारत

6 संस्कार

8 मूर्तिपूजा के पीछे का विज्ञान

11 अतिथि देवो भव :

14 आहार से संबंधित धार्मिक विधियाँ

16 वसुधैव कुटुम्बकम्

18 माफी माँगने और देने के संस्कार

20 विनय

22 पज़ल्स



वर्ष : 6, अंक : 2
अखंड क्रमांक : 62
जून 2018



संपर्क सूत्र :
ज्ञानी की छाया में,
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद-कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला : गांधीनगर-382421, गुजरात
फोन : (079) 39830100

email: akramyouth@dadabhagwan.org
website: youth.dadabhagwan.org

संपादक : डिम्पल मेहता



**Printer & Published by**
Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

**Owned by**
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

**Published at**
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

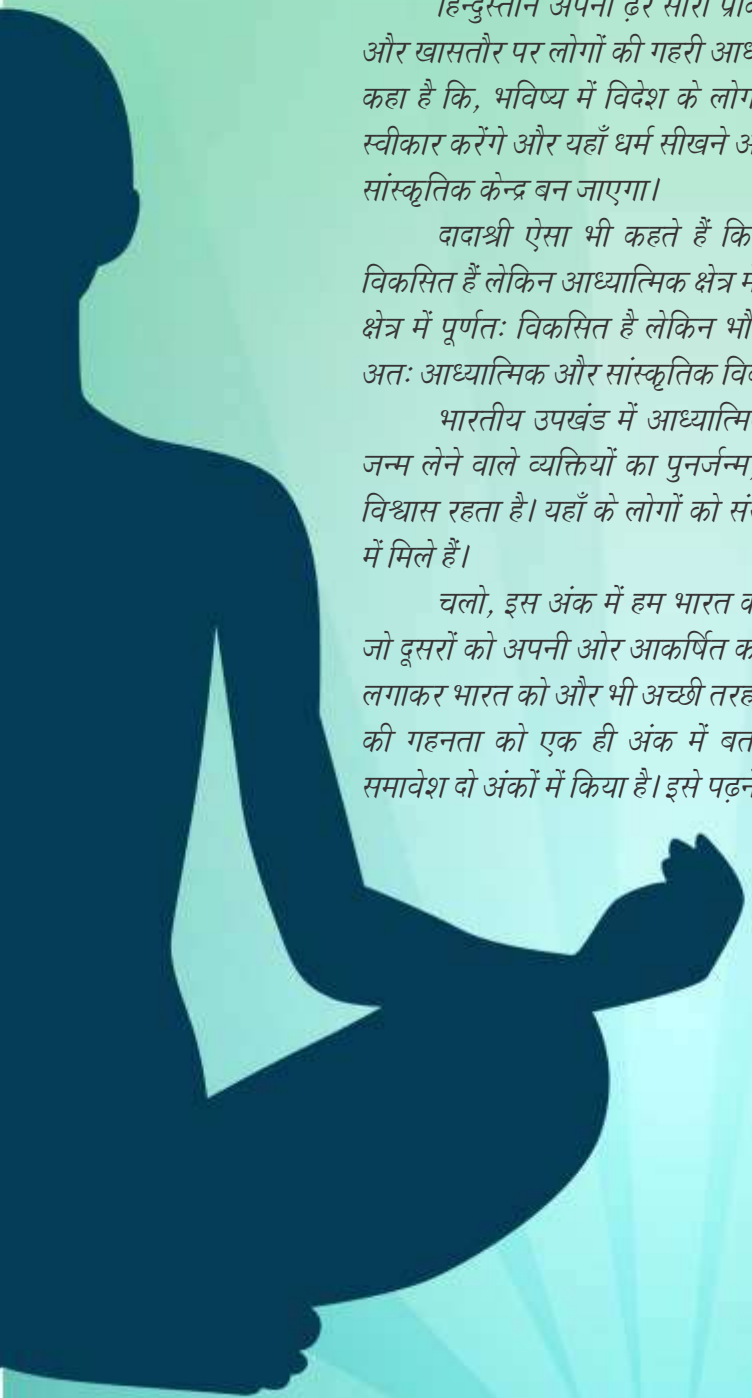
**Printed at : Amba Offset**
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar – 382025.
Gujarat.

कुल २४ पेज कवर पेज सहित

सदस्यता शुल्क
वार्षिक
भारत : 125 रुपए
यू.एस.ए. : 15 डॉलर
यू.के. : 10 पाउन्ड
पाँच वर्ष
भारत : 500 रुपए
यू.एस.ए. : 60 डॉलर
यू.के. : 40 पाउन्ड

D.D/M.O. महाविदेह फाउन्डेशन के
नाम पर भेजें।

# संपादकीय



*जय सच्चिदानंद!*

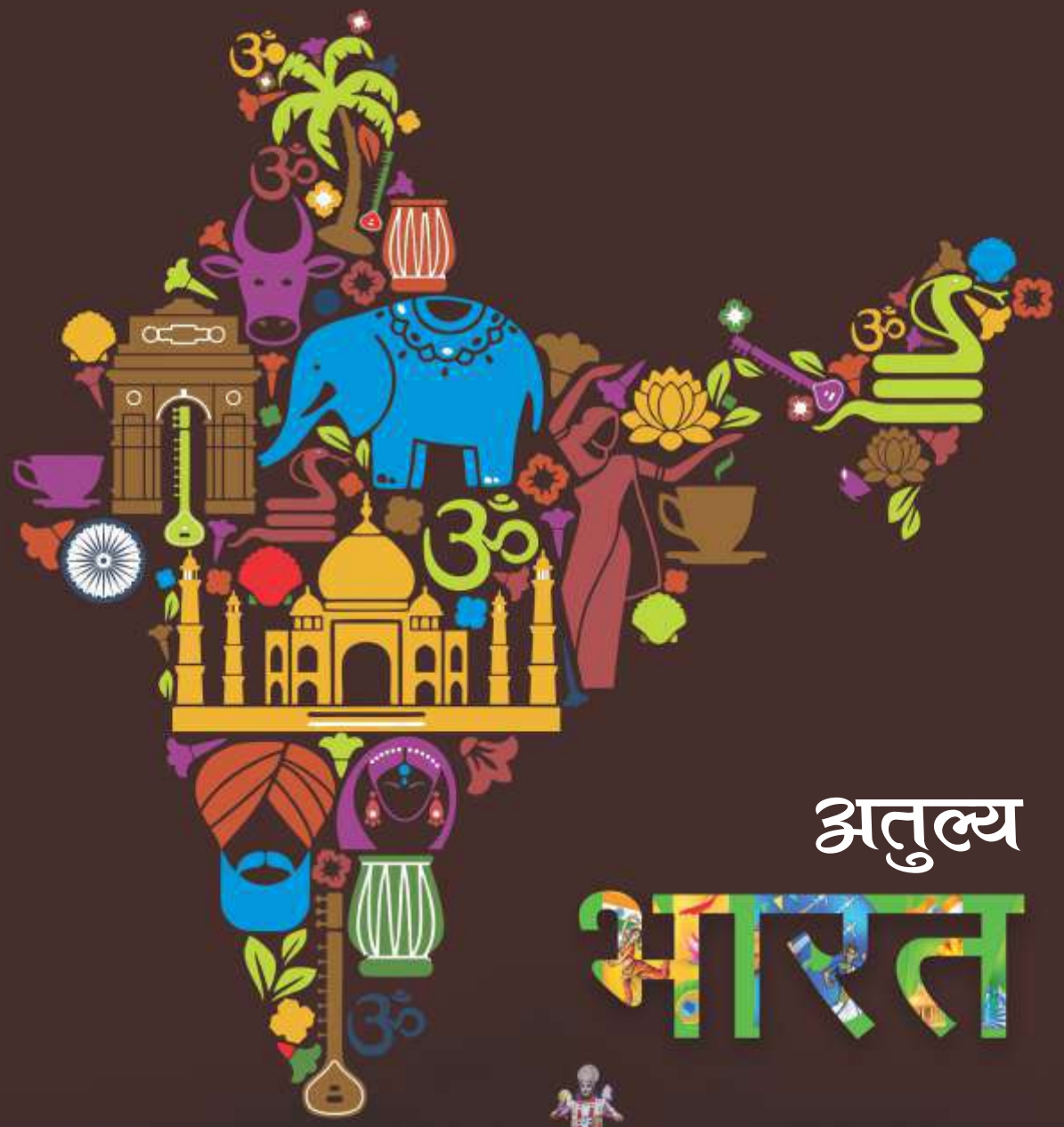
*हिन्दुस्तान अपनी ढ़ेर सारी प्राकृतिक संपत्ति, लोगों की वैविध्यपूर्ण संस्कृति और खासतौर पर लोगों की गहरी आध्यात्मिक जागृति के लिए प्रसिद्ध है। दादाश्री ने कहा है कि, भविष्य में विदेश के लोग हिन्दुस्तान को आध्यात्मिक केन्द्र के रूप में स्वीकार करेंगे और यहाँ धर्म सीखने आएँगे। भारत पूरी दुनिया का आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक केन्द्र बन जाएगा।*

*दादाश्री ऐसा भी कहते हैं कि पाश्चात्य देश भौतिक एवं आर्थिक रूप से विकसित हैं लेकिन आध्यात्मिक क्षेत्र में कम विकसित हैं, जबकि भारत आध्यात्मिक क्षेत्र में पूर्णतः विकसित है लेकिन भौतिक और आर्थिक रूप से कम विकसित है। अतः आध्यात्मिक और सांस्कृतिक विकास भारत की विशेषता है।*

*भारतीय उपखंड में आध्यात्मिक रूप से विकसित लोग जन्म लेते हैं। यहाँ जन्म लेने वाले व्यक्तियों का पुनर्जन्म, कर्म का सिद्धांत और ऐसी दूसरी बातों पर विश्वास रहता है। यहाँ के लोगों को संस्कार और कर्म बंधन में दृढ़ विश्वास विरासत में मिले हैं।*

*चलो, इस अंक में हम भारत के लोगों की आध्यात्मिक समझ एवं संस्कृति, जो दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करती हैं, उन्हें समझें। अध्यात्म की एक डुबकी लगाकर भारत को और भी अच्छी तरह से समझने का प्रयत्न करेंगे। भारतीय संस्कृति की गहनता को एक ही अंक में बता पाना सँभव नहीं है इसलिए हमने इसका समावेश दो अंकों में किया है। इसे पढ़ने का मज़ा लीजिए।*

*- डिम्पल मेहता*



# अतुल्य भारत

*"भारत" नाम सुनते ही हमें एकता की भावना का अनुभव होता है। हम लोग भारत को सिर्फ इसलिए नहीं चाहते कि वह हमारी मातृभूमि है, बल्कि यहाँ के लोग अतिसुंदर हैं। हमारी परंपराएँ अनन्य हैं। हम धार्मिक रंगों से रंगे हुए हैं, जो हृदयस्पर्शी है। भगवान शिव और श्रीकृष्ण की भूमि है भारत, भगवान बुद्ध और महात्मा गाँधी का स्वप्न है, मंदिरों और मस्जिदों का बगीचा है। भारत ऐसा देश है जहाँ विविध जाति, पंथ, धर्म और संस्कृति के लोग एक साथ रहते हैं और विविध भाषाएँ बोलते हैं। इसी कारण भारत को "विविधता में एकता" का देश कहा जाता है।*

*भारत अपने अध्यात्म, तत्वज्ञान, विज्ञान और टेक्नॉलोजी के लिए प्रसिद्ध है। हिंदू, मुस्लिम, जैन, सिक्ख, बौद्ध, जैन वगैरह विविध धर्म के लोग इस देश के हर कोने में मिल-झूलकर रहते हैं। भारत कृषिप्रधान देश है। भारत का मुख्य आधार कृषि है। पूरी दुनिया के पर्यटकों को आकर्षित करने वाले मनोहर स्थलों के लिए भी भारत प्रसिद्ध है।*

*स्मारक, मकबरे, चर्च, ऐतिहासिक स्थलों के स्थापत्य वगैरह से भी भारत बहुत समृद्ध है। भारत में ताजमहल, फतेहपूर-सीक्री, गोल्डन टेम्पल, कुतुबमिनार, लाल किल्ला, उट्टी, नीलगीरी, कश्मीर, खजुराहो, अजंता इलोरा की गुफाएँ जैसे अद्‌भुत स्थल हैं। भारत महान नदियों, पर्वतों, वादियों, झीलों और समुद्रों का देश है, जहाँ २९ राज्य एवं ७ केन्द्र शासित प्रदेश हैं। विविध रंग, जाति, धर्म या विविध पहनावे होने के बावजूद भी हृदय से हम सभी भारतीय हैं।*

*हम एक धागे में पिरोए हुए मोती के समान हैं। हमारे देश की विरासत, इतिहास, संस्कार के मूल्यों ने हमें एक साथ बाँधकर रखा है।*

*भारत महान नेताओं और स्वातंत्र्य सेनानियों का देश है। महान नेता जैसे छत्रपति शिवाजी, महात्मा गाँधी, जवाहरलाल नेहरू, डॉ. बाबासाहब आँबेडकर वगैरह, डॉ. जगदीशचंद्र बोस, डॉ. होमी भाभा, डॉ. सी.वी. रमन, डॉ नार्लीकर जैसे महान वैज्ञानिक एवं मधर टेरेसा, पांडुरंग शास्त्री, टी.एन. शेषन जैसे महान सुधारकों का देश है। हमारा देश बिनसांप्रदायिक है। भारत माता की गोद में पूरी दुनिया के विविध धर्मों के फूल खीले हैं। हमारी संस्कृति को विकसित होने में सेंकड़ों वर्ष लगे हैं।*

*भारत के लोगों में विविधता देखने को मिलती है। अलग-अलग भाषाएँ और अलग-अलग भगवान की पूजा के बावजूद भी हमारे अंदर एकत्व की भावना है। हम देश के किसी भी कोने में हों लेकिन फिर भी एक धागे से बँधे हुए हैं। हमारी विविधता में भी महान एकता है। भारत एक शांति प्रिय देश है।*

*आप चाहे जहाँ भी रहें, लेकिन यदि आप भी भारतीय हैं तो... हृदय के एक कोने में भारत आपके अंदर सदा जीवित रहेगा।*

*जय हिंद!*

# संस्कार

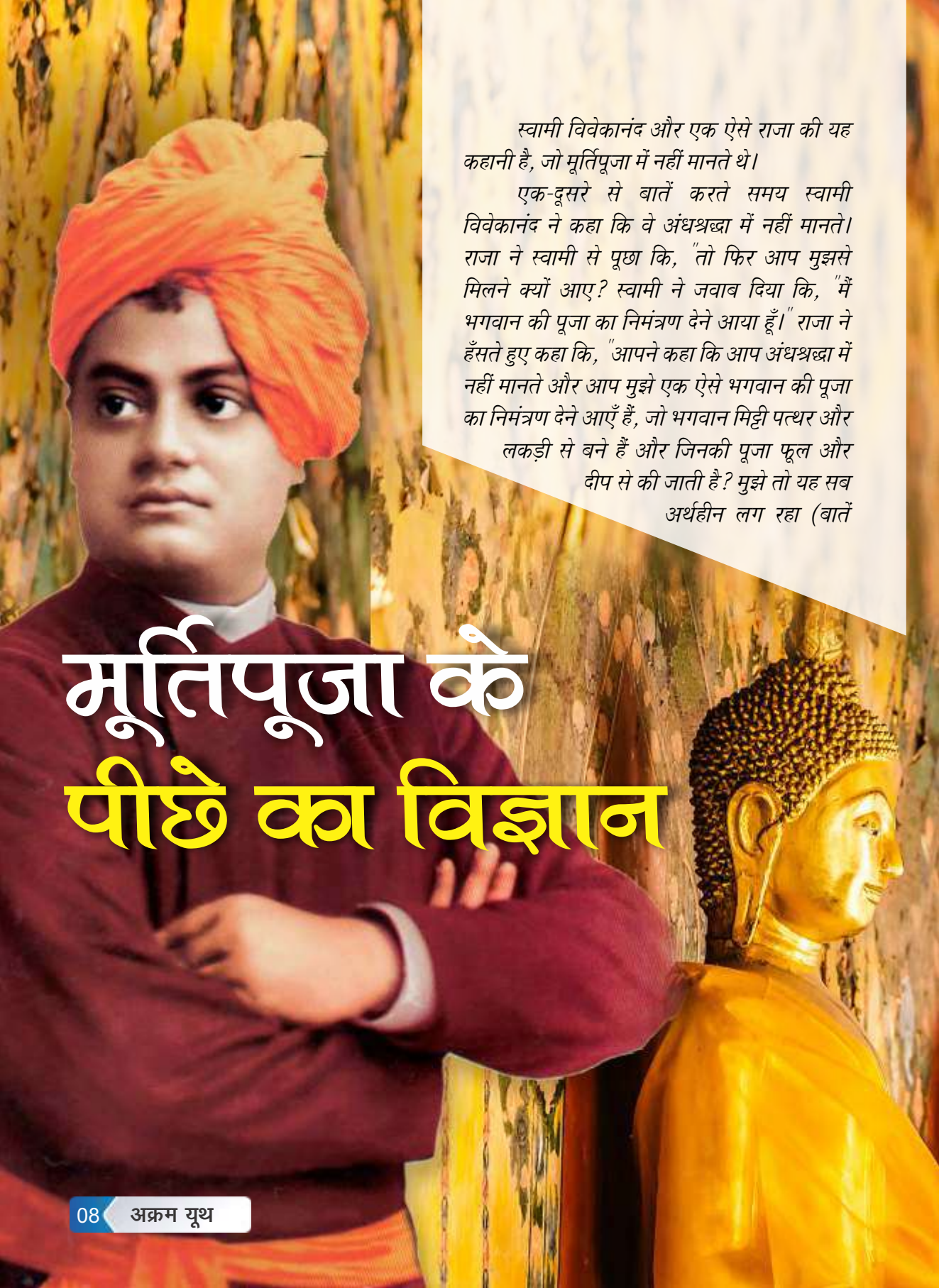
***प्रश्नकर्ता :*** *संस्कार यानी क्या? इसके बारे में समझाइए?*

***पूज्यश्री :*** *सत्संग में रहने से संस्कार उत्पन्न होते हैं और कुसंग में रहने से कुसंस्कार उत्पन्न होते हैं। सत्संग में तो देखने से ही उसमें संस्कार उत्पन्न होते हैं। अरे, तीन साल का बच्चा भी सभी को असीम जय-जयकार करते हुए देखकर, खुद भी करने लगता है। उसे सीखाना नहीं पड़ता। घर में पापा को खटमल या मच्छर मारते हुए देखेगा तो वह भी मारेगा। अतः संस्कार का गहरा असर पड़ता है। देखकर सीखता है आत्मा। हर एक आत्मा के अंदर ऐसी शक्ति है, देखने से सीख जाता है। पढ़कर या सोचकर जितना सीखता है उसके बजाय देखकर तुरंत सीख जाएगा। यानी सत्संगी वातावरण में संस्कार उत्पन्न होते हैं और कुसंगी वातावरण में कुसंस्कार उत्पन्न होते हैं।*

***प्रश्नकर्ता :*** *फॉरेन की सत्संग यात्रा में आपको कई बार अनुभव हुआ होगा कि फॉरेन और इन्डिया का कल्चर कितना अलग है। तो इन्डिया का कल्चर किस तरह श्रेष्ठ है?*

***पूज्यश्री :*** *फॉरेन वह मोहभूमि है और यह कर्मभूमि है। वहाँ मोह में, पाँच इन्द्रियों के सुख में वह अध्यात्म में कमज़ोर होता जाता है, थोड़ी सी भी सहन करने की शक्ति नहीं रहती। हम कहें कि, "यह नहीं चलेगा" तो डिस्टर्ब (परेशान) हो जाता है, सॉल्यूशन (हल) नहीं ला पाता और यहाँ तो चाहे कैसी भी मुसीबत आए, तो एडजस्टमेन्ट करके सॉल्व (हल) कर लेता है। एक कहानी है न, नदी के तट पर एक पेड़ था और पाँच-दस मील दूर अन्य एक पेड़ था। नदी के तट वाले पेड़ को तुरंत पानी मिलने के कारण उसकी जड़ गहराई तक नहीं गई और इतने में आँधी आई तो नदी के तट वाला पेड़ गिर गया। दूर वाला पेड़ ज्यों का त्यों खड़ा था, क्योंकि पानी चूसने के लिए उस पेड़ की जड़ें लंबी-चौड़ी होकर ज़मीन में गहराई तक फैल गई थीं और फाउन्डेशन इतना मज़बूत हो गया था कि आँधी कुछ नहीं कर पाई। इसी प्रकार मोह की सुविधाएँ मनुष्य को कमज़ोर बना देती हैं। असुविधा या मुसीबत आने पर अंदर तप करता है और मज़बूत बनता है।*

*वहाँ फॉरेन में मोह पूरे करने की सभी सुविधाओं के कारण ऐसा सीखा था कि, मेरी ज़िंदगी मेरे हाथ में है। मेरा बाप भी मेरी ज़िंदगी में दखल नहीं कर सकता, वर्ना पुलिस वाले से कह दूँगा। इसलिए फिर सहनशक्ति बढ़ती ही नहीं है। खुद की प्रकृति के विरुद्ध कुछ भी करने को कहें तो सहन नहीं कर पाता। जबकि हमें तो यहाँ तप करना है कि फाधर कह रहे हैं, "मुझे नहीं चलेगा," तो मैं एडजस्ट हो जाऊँ और फाधर को खुश रखने के लिए अपनी प्रकृति के विरुद्ध गया तो इस तरह मेरी प्रकृति के कषाय टूटते जाएँगे और यदि वे खुश होंगे तो मेरे अंतराय टूटेंगे, आवरण टूटेंगे और मुझे अंदर से सुख प्रकट होगा। सारी सुविधाएँ मिलने पर ज्ञान में रहते हैं और यहाँ इन्डिया में पैर रखते ही किच-किच शुरू हो जाती है। कितना गंदा है, यह क्या? ट्रेन एक घंटा लेट है, फ्लाइट दो घंटा लेट है। अपसेट-अपसेट हो जाता है। लेकिन इन्डिया में अध्यात्म विज्ञान, ऐसे ज्ञानी हो गए, ऐसा ज्ञान मिलता है, वह टॉपमोस्ट (सर्वोच्च) बात है। दादा कहते थे कि, "ऐसी भावना रखना कि इस भूमि पर देह छूटे।" खुद की भी बात करते थे कि, "हमें इन्डिया ले जाना, हमारी इच्छा है कि, देह इन्डिया में ही छूटे।" ऐसा भी कहते थे कि, "२००५ के बाद इन्डिया पूरे वर्ल्ड का केन्द्र बन जाएगा।" अब भारत प्रगति कर रहा है। हमारे इन्डियन संस्कार का लोग पालन करने लगे हैं। अब, वेजिटेरियन और वेगन बनने तक लोग पहुँच चुके हैं। लोगों में आध्यात्मिक भूख जागी है। सच्ची बात को स्वीकार करने तैयार हो गए हैं। मार खाकर मोह में से वापस मुड़ने की भावना जागृत हुई है और यह कल्चर खत्म हो रहा है। बच्चे डिप्रेशन का शिकार बन रहे हैं। यानी मार खाने के कारण (सही राह पर) लौट रहे हैं।*



*स्वामी विवेकानंद और एक ऐसे राजा की यह कहानी है, जो मूर्तिपूजा में नहीं मानते थे।*

*एक-दूसरे से बातें करते समय स्वामी विवेकानंद ने कहा कि वे अंधश्रद्धा में नहीं मानते। राजा ने स्वामी से पूछा कि, "तो फिर आप मुझसे मिलने क्यों आए? स्वामी ने जवाब दिया कि, "मैं भगवान की पूजा का निमंत्रण देने आया हूँ।" राजा ने हँसते हुए कहा कि, "आपने कहा कि आप अंधश्रद्धा में नहीं मानते और आप मुझे एक ऐसे भगवान की पूजा का निमंत्रण देने आएँ हैं, जो भगवान मिट्टी पत्थर और लकड़ी से बने हैं और जिनकी पूजा फूल और दीप से की जाती है? मुझे तो यह सब अर्थहीन लग रहा (बातें*

# मूर्तिपूजा के पीछे का विज्ञान

लगती) है।"

दीवार पर एक तस्वीर टंगी थी, स्वामी ने पूछा कि यह किसकी तस्वीर है। नौकर ने कहा कि यह राजा की तस्वीर है। स्वामी ने नौकर से कहा कि वह तस्वीर दीवार पर से उतारकर हाथ में पकड़ ले नौकर ने राजा की ओर देखा और फिर तस्वीर उतार ली। फिर स्वामी ने नौकर से तस्वीर पर थूकने के लिए कहा। सभी डर गए। स्वामी ने तस्वीर पर थूकने के लिए नौकर पर दबाव डाला। नौकर ने कहा, "स्वामी, मैं ऐसा कैसे कर सकता हूँ? यह हमारे राजा की तस्वीर है, ऐसा अविनय मैं नहीं कर सकता।" स्वामी ने कहा, "लेकिन यह तस्वीर तो काग़ज के टूकड़ें से बनी है, वह तुम्हारे राजा नहीं हैं और राजा का मांस, खून, आत्मा या हड्डियाँ भी नहीं हैं। तस्वीर न तो खड़ी रह सकती है, ना ही बोल सकती है और ना ही काम कर सकती है। तो फिर उस पर थूकने में क्या हर्ज है? तूम थूकने के लिए इसलिए मना कर रहे हो, क्योंकि तुम्हें उस तस्वीर में राजा की ही प्रतिकृति दिखाई दे रही है और इसलिए तुम्हें लग रहा है कि राजा के प्रति अविनय होगा।"

स्वामी ने कहा, "देखिए महाराज, एक दृष्टि से आप उस तस्वीर में ही हैं और दूसरी दृष्टि से आप उस तस्वीर में नहीं हैं। आपके नौकर और मित्र आपकी तस्वीर को भी उतना ही मान देते हैं जितना कि आपको। इसी तरह भगवान के भक्त, भगवान की मूर्ति या तस्वीर की पूजा करते हैं। मूर्ति से उनके हृदय और मन में भगवान के प्रति श्रद्धा उत्पन्न करती है, जिससे भक्त, भगवान पर ध्यान लगा सकते हैं। अतः भक्त पत्थर, लकड़ी या मिट्टी से बनाई हुई मूर्ति की पूजा नहीं करते बल्कि मूर्ति के माध्यम से भगवान की ही भजना करते हैं। राजा- महाराज और हर कोई व्यक्ति उसी भगवान की प्रार्थना और पूजा करते हैं, जो परमात्मा (शुद्धात्मा) हैं।"

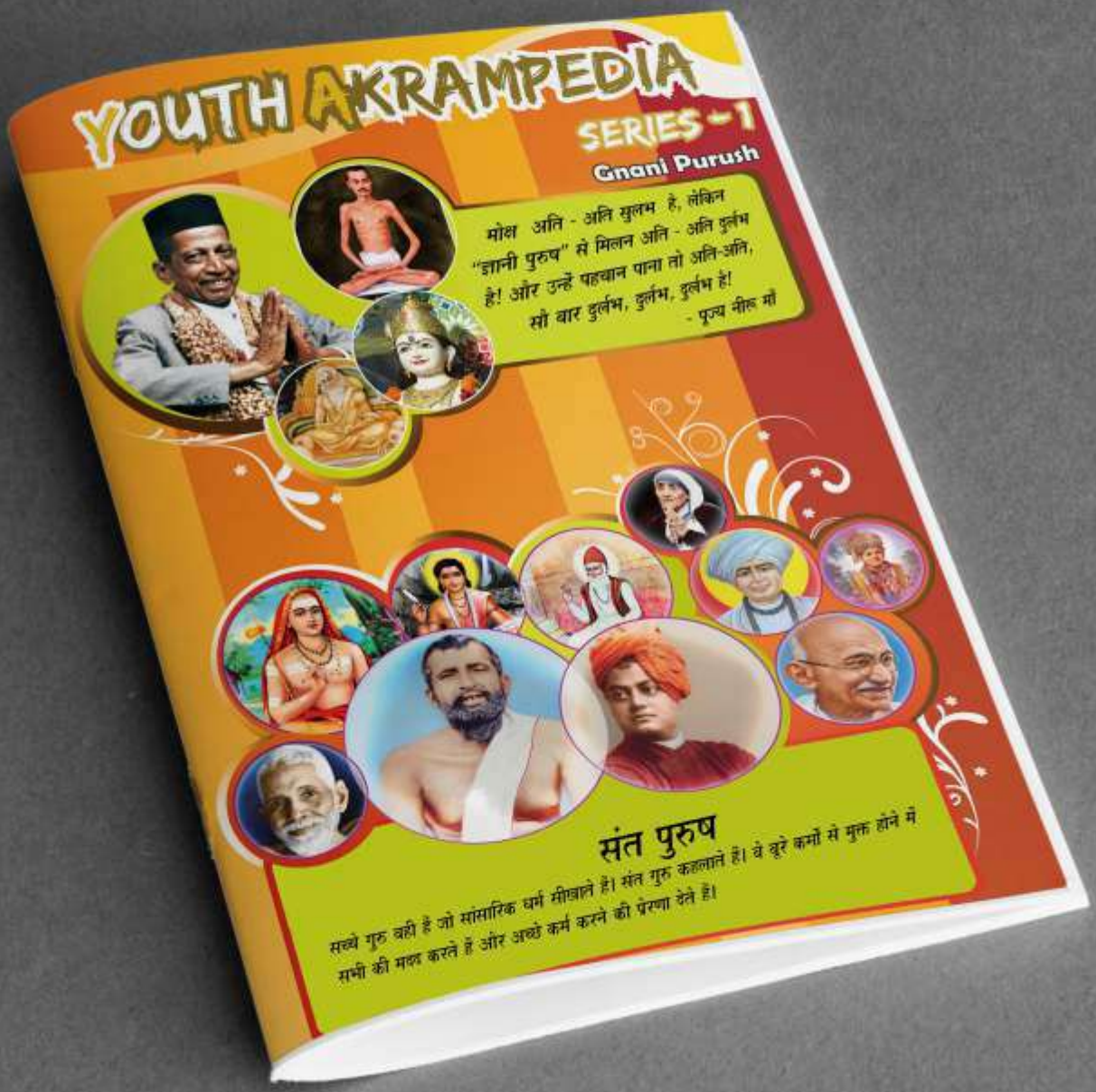
राजा ने कहा, "आपने मेरी दृष्टि खोल दी।" वे स्वामी विवेकानंद के चरणों में गिर गए।

मूर्तिपूजा भारत का प्राचीन विज्ञान है। मूर्तिपूजा अपने ही अंदर के भगवान की भक्ति है। भगवान के प्रति हमारा विश्वास, पूज्यभाव, प्रेम, हम मूर्ति की पूजा द्वारा व्यक्त करते हैं।

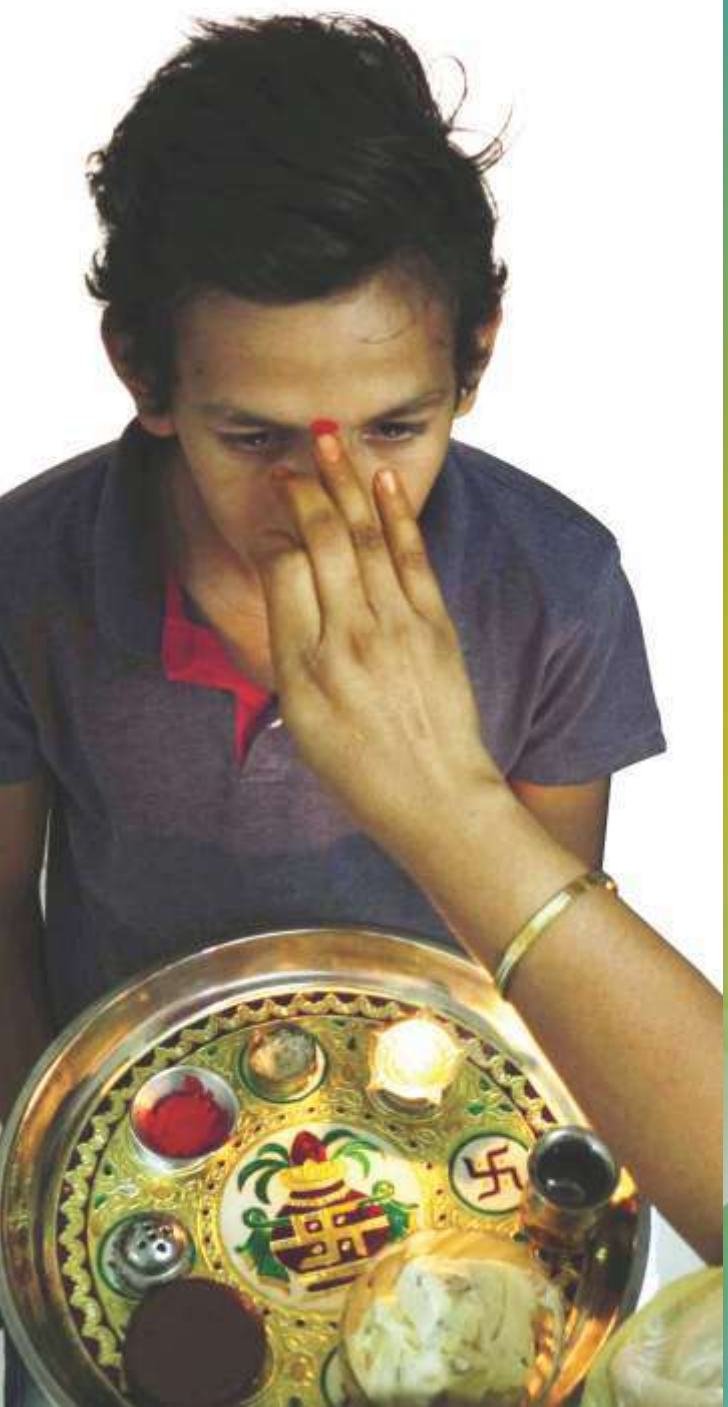
# संतपुरुष एवं ज्ञानीपुरुष

## *के बारे में और अधिक जानने के लिए फ्री इ-बुक डाउनलोड करो...*

*भारत की विविधतापूर्ण संस्कृति एवं रंगबिरंगी संस्कृति का यथार्थ दर्शन करने के लिए, इसके महत्वपूर्ण स्तंभों के बारे में जानना अति आवश्यक है। "संतपुरुष" एवं "ज्ञानी पुरुष," जिनके द्वारा आंतरिक शांति और आनंद की समझ फैलती है, ये स्तंभ है।*



# अतिथि देवो भव :



*भारत एक ऐसा देश है, जिसकी एक नहीं बल्कि अनेक विशेषताएँ हैं। भले ही फिर अपनेपन की भावना हो या संबंधों के प्रति मान-सम्मान हो... इन सभी के अलावा अपने देश में एक और भी परंपरा है, जो युगों से चली आ रही है और आज भी चल रही है। वह परंपरा है, "अतिथि देवो भवः" की!!*

*हम भारतीयों को मेहमान नवाज़ी की यह महान परंपरा विरासत में मिली है। यहाँ मेहमानों को भगवान का दर्जा दिया जाता है। हमारे पूर्वज ऐसा मानते थे कि, वे लोग भाग्यशाली हैं जिनके यहाँ मेहमान पधारते हैं। इसीलिए यहाँ कि संस्कृति में लिखा गया है कि, "अतिथि देवो भवः!"*

*यह सिर्फ अपने ही मेहमानों तक सीमित नहीं है बल्कि दुनिया की हर एक व्यक्ति का उतना ही प्रेमपूर्वक स्वागत किया जाता है कि यहाँ आने वाले मेहमान, हमारी मेहमानवाज़ी पर से अत्यंत प्रभावित हो जाते हैं। इसका उदाहरण अमरीका के भूतपूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा के शब्दों में स्पष्ट झलकता है, जब उन्होंने कहा था कि, "भारतीयों की आँखों में उनका हृदय झलकता है।"*

*तो चलो, "अतिथि देवो भव :" की भावना से जुड़ा हुआ दादाश्री के जीवन के एक प्रसंग का आनंद लें।*

एक बार अंबालाल भाई, झवेरबा और हीराबा खाना खाने बैठे थे। गरमी के मौसम में दोपहर के लगभग बारह बजे होंगे, तब चार मेहमान आ पहुँचे। खाना खत्म ही होने आया था और मेहमानों को आते देखा तो झवेरबा के मुँह से सहज ही निकल गया,

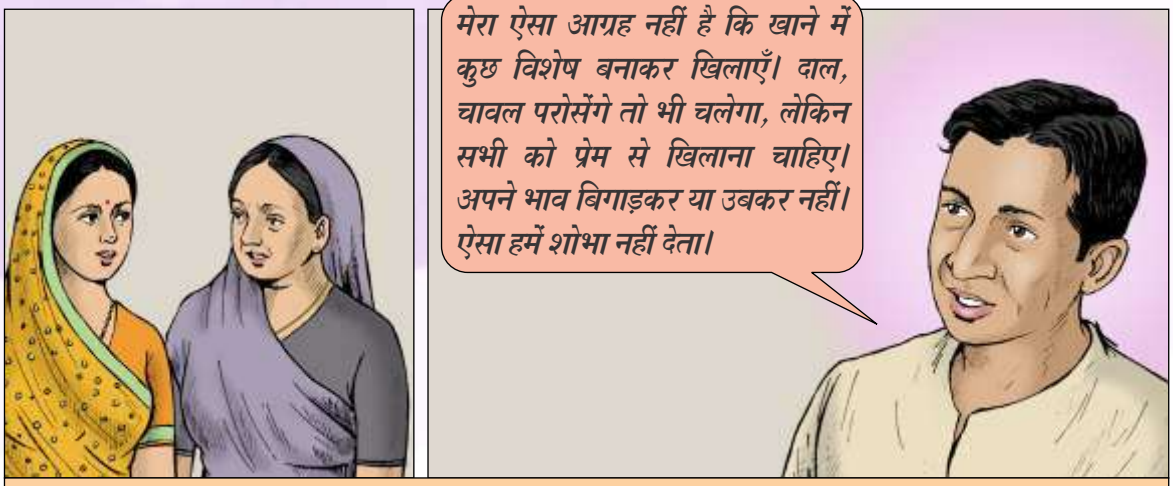
झवेरबा बहुत ही उदार स्वभाव की थीं। लेकिन गरमी की तपती दोपहर में खाना खाने के तुरंत बाद मेहमानों के लिए पूरा खाना फिर से बनाना पड़ेगा इस विचार मात्र से उब्बकर उनके मुँह से ऐसी बात निकल गई।

अंबालाल भाई के घर मेहमानों का आना-जाना लगा रहता था। खाना खाने के समय आए हुए मेहमानों को खिलाए बगैर वे कभी वापस नहीं जाने देते थे। उस दिन भी हीराबा और झवेरबा ने फिर से दाल-चावल बनाकर मेहमानों को खाना खिलाया।

अपनी माता झवेरबा के ऐसे बोल अंबालाल को पसंद नहीं आए थे।

मेहमानों के जाने के बाद उन्होंने हीराबा और झवेरबा को बुलाया और गुस्से से कहा...

अंबालाल भाई का प्रभाव देखकर झवेरबा और हीराबा की सोच बदल गई।




अंबालाल भाई के हृदय में अतिथि धर्म अच्छी तरह से निभाने की सुंदर स्पष्टता थी।

# आहार से संबंधित धार्मिक विधियाँ

*भारत की समृद्ध संस्कृति हमें खाना खाने से पहले विविध प्रकार की धार्मिक विधियाँ करना सीखाती हैं। हमारी संस्कृति हमें आहार का महत्व और खाने से पहले प्रार्थना करने की आवश्यकता के बारे में सीखाती है। ऐसा माना जाता है कि खाना बनाते समय, खाना बनाने वाले के अंदर के भावों का असर उस खाने को खाने वाले पर पड़ता है। भोजन बनाने वाले का आंतरिक हेतु, उसके आसपास स्पंदनों का निर्माण करता है, जो भोजन के संपर्क में आने से, उसके अंदर जाकर जमा होते हैं। जब कोई व्यक्ति यह भोजन खाता है तो है, उस पर इन स्पंदनों का असर होता है, क्योंकि खाना जब बावरची द्वारा बनाया जाता है तब उसमें यह उर्जाशक्ति भरी रहती है। ऐसा कह सकते हैं कि खुराक इन स्पंदनों को ले जाने वाले माध्यम के तौर पर कार्य करता है। इसलिए हमारी संस्कृति हमें सीखाती है कि प्रार्थना द्वारा हम खुराक में से हानिकारक और नकारात्मक स्पंदनों को दूर करने का प्रयत्न करते हैं ताकि पेट में जाकर वह हमें नुकसान न करें। हमें आहार दिया ताकि भूखें नहीं मरे, इसलिए भगवान का उपकार मानने के लिए भी हम खाना खाने से पहले प्रार्थना करते हैं। भगवान की कदर करने का यह भी एक तरीका है, जो खुराक की महत्वता के बारे में भी समझाता है।*

*दादा के महात्मा - खाना खाने से पहले त्रिमंत्र बोलकर, पू. दादाश्री के द्वारा दी गई सातवीं कलम बोलते हैं।*

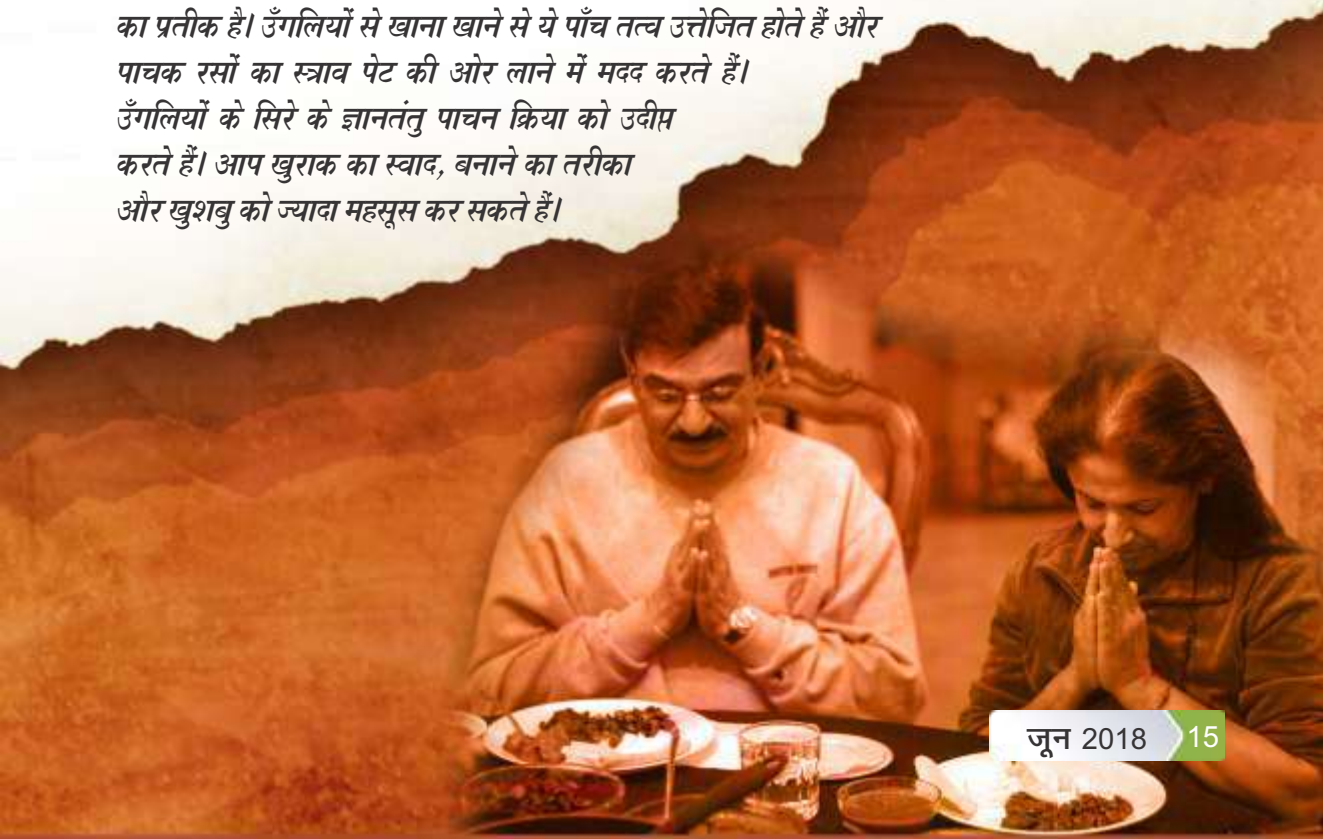
*७. हे दादा भगवान! मैं किसी भी रस में लुब्धपना न करूँ, ऐसी शक्ति दीजिए। समरसी खुराक ले सकूँ, ऐसी परम शक्ति दीजिए।*

*ईसाई धर्म में कहते हैं- "भगवान महान हैं, भगवान अच्छे हैं। उनकी कृपा से हम सभी को भोजन मिल रहा है, तो चलो, हमें आहार दिया इसलिए हम उनका उपकार मानें। हे भोगेणं, हमारे रोज़ के आहार के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद, तथास्तु।"*

*इस्लाम धर्म में कहते हैं - "य अल्लाह, हमें दिए गए भोजन में आशीर्वाद दें और हमें अग्नि से भरे हुए नर्क की सजा से बचाइए।"*

*भोजन लेने के शुरुआत में - "भगवान के नाम पर और भगवान के आशीर्वाद सहित।"*
*भोजन लेने के बाद - "जिन्होंने हमें खिलाया, पानी पिलाया और मुस्लिम बनाया उन अल्लाह की प्रार्थना द्वारा प्रशंसा करते हैं।"*
*हिंदू धर्म में कहतें हैं- "आहुति देने की क्रिया ब्रह्मदेव हैं। अर्पण किया हुआ अर्ध्य भी देव है। देवों द्वारा अग्निदेव को आहुति दी जाती है। जो हर एक जीव में परमात्मा देखता है, उसे वह परमात्मा पद प्राप्त करना है।"*
*बौद्ध धर्म में कहते हैं - "सभी गुरुओं में महामूल्यवान ऐसे बुद्ध भगवान को।"*
*सर्व रक्षणों में से सर्वोच्च रक्षण, ऐसे मूल्यवान धर्म को।*
*सर्व मार्गदर्शकों में से सर्वोच्च मार्गदशक, ऐसे मूल्यवान संघ को।*
*आश्रय रक्षण देने वाले तीन रत्नों का ऐसे असामान्य, सर्वोच्च पदार्थों को मैं यह (खुराक) अर्पण करता हूँ।*

*आप देख सकते हैं कि अलग-अलग धर्म अपने अलग-अलग रीति-रिवाज, परंपरा-मान्यताओं का अनुसरण करते हैं। इन सभी की कुछ नैतिक कीमत और फायदे हैं, जिस कारण वे आज भी जारी हैं। आयुर्वेद में हाथ से खाना खाने को सब से अच्छा कहा गया है। वैदिक समझ के अनुसार क्रिया करने के सब से मूल्यवान अंग दो हाथ हैं। आयुर्वेदिक ग्रंथ में कहा है कि हर एक उँगली पाँच तत्वों का विस्तार है। अंगूठे से आकाशतत्व, तर्जनी-पहली उँगली वायुतत्व, दूसरी अग्नि तत्व, तीसरी जल तत्व, छोटी उँगली पृथ्वी तत्व का प्रतीक है। उँगलियों से खाना खाने से ये पाँच तत्व उत्तेजित होते हैं और पाचक रसों का स्त्राव पेट की ओर लाने में मदद करते हैं। उँगलियों के सिरे के ज्ञानतंतु पाचन क्रिया को उदीप्त करते हैं। आप खुराक का स्वाद, बनाने का तरीका और खुशबु को ज्यादा महसूस कर सकते हैं।*



# वसुधैव कुटुम्बकम्

*पूरी पृथ्वी ही एक कुटुंब है।*

*"वसुधैव कुटुम्बकम्" यह एक संस्कृत वाक्य है, जिसका अर्थ है, "पृथ्वी ही कुटुंब है।"*

*महाउपनिषदों में बताए अनुसार समस्त मानवजाति एक ही प्रकार की चैतन्य शक्ति से बनी है। यह हिंदू तत्वज्ञान का एक अभिन्न अंग है। ये पूरी दूनिया में विस्तृत संबंधों को जोड़कर रखने वाला एक जाल है।*

*हमारी थाली में आने वाला भोजन, क्या इस धरती में से नहीं आता? अनेक जोजन मील दूर रहने वाले ग्रह, सूर्य, चंद्र इत्यादि हमारी वनस्पति को प्रकाश और उर्जा देकर उनका पोषण करते हैं वह धरती को प्रभावित करते हैं क्या वे सजीवन रहने में हमारी सहायता नहीं करते?*

*हम सभी स्वतंत्र भी नहीं हैं और परतंत्र भी नहीं हैं। पूरा विश्व एक-दूसरे से बँधा हुआ और बुना हुआ है। भौतिकशास्त्र भी यही कहता है कि विश्व एक अटूट और अखंड अस्तित्व है।*

*प्राचीन भारत में वेदांत और उपनिषद के ऋषि-मुनिओं ने पूरी दुनिया को परस्पर प्रेम, विश्वास और मैत्री के संयुक्त धागे से जोड़कर रखने के अथाग् प्रयत्न किए हैं, जिसे उन्होंने "वसुधैव कुटुम्बकम" कहा है।*

*स्वामी विवेकानंद ने कहा है, "दुनिया में भेदभाव-विषमता, जाति या वर्ग के नहीं प्रतिष्ठा के हैं, क्योंकि एक ही चैतन्य शक्ति है, जो हर एक को समृद्ध बनाती है।"*

*"आर्ट ऑफ लीवींग " द्वारा आयोजित एक समारोह में हमारे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी ने कहा था कि हमारी भारतीय संस्कृति बहुत समृद्ध है, वह "मैं ही ब्रह्म हूँ " से लेकर "पूरी पृथ्वी ही एक कुटुंब है" तक का इशारा करती है।*

*दुनिया के सभी धर्म अहिंसा, शांति, लोगों में आपसी मेल एवं जीओ और जीने दो वगैरह उपदेश देते हैं, साथ ही वनस्पति, प्राणियों और अन्य कुदरती संपत्ति के प्रति आदर, पूज्यभाव रखने की भारतीयों की परंपरा है।*

*जो हमारे शरीर के अंदर है वही बाहर है। सूर्य मूलतः उर्जाशक्ति का सत्व है, चंद्र बौद्धिक मानस का, पानी खून और हृदय का भाग है। शरीर की रक्तवाहिनियाँ नदी जैसी हैं। पृथ्वी, सूर्य, चंद्र या हमारे सौर्यमंडल में जो भी है वह सब हमारे शरीर में भी है। इस प्रकार हमारे पवित्र ग्रंथों ने कहा है कि, "पूरी पृथ्वी ही एक कुटुंब है। " हम सभी समान तत्वों से बने हैं।*

*इससे संबंधित दादाश्री ने क्या कहा है, देखेंगे।*

*दादाश्री : ये सभी (ज्ञान से संबंधित) आपकी खुद की ही बात है, यह मेरी बात नहीं है। मैं आपको अलग लगता हूँ, लेकिन आप मुझे अलग नहीं लगते, क्योंकि मैं सभी को आत्मरूप से देखता हूँ और मेरे खुद के रूप में ही देखता हूँ। आप यदि मुझे कुछ उल्टा-सीधा कहो, तो भी मुझे भेद नहीं लगता, क्योंकि मैं वन-फैमिली की तरह देखता हूँ और आप तो अपनी ही फैमिली को फैमिली नहीं मानते। एक सिर्फ मेरी वाइफ (पत्नी) हीराबा को ही अपनी फैमिली नहीं माना, तो ये इतनी बड़ी दुनिया मेरी फैमिली बन गई। यदि सिर्फ उनकी फैमिली को सँभालकर बैठा रहता, तो क्या हाल होता? यह तो पूरी दुनिया मेरी फैमिली बन गई।*

*प्रश्नकर्ता : लेकिन दादा, अब आपसे मिलने के बाद अन्य सभी के साथ भी अभेदता है, ऐसा अनुभव होता है।*

*दादाश्री : ऐसा नहीं है, उससे कुछ लेना-देना नहीं है। सिर्फ आत्मा के साथ अभेदता। दूसरों के साथ प्रेम, एक ही कुटुंब जैसा लगता है, ऐसी अभेदता यानी क्या? सिर्फ आत्मा से नाता, पुद्गल से नाता नहीं। आत्मा से नाता वह अभेदता है। हमें अभेदता क्यों लगती है? आत्मा से नाता है (सभी को आत्मस्वरूप देखते हैं) इसलिए।*

*प्रश्नकर्ता : अब यहाँ महात्माओं के साथ ऐसा रहता है। निरंतर रहता है...*

*दादाश्री : ऐसा तो लगेगा न! महात्माओं के साथ तो लगेगा ही। रिश्तेदार तो ताने भी देते हैं, ये लोग ताने नहीं देते, बल्कि हमारी मदद करते हैं।*

# माफी माँगने और माफी देने के संस्कार

*भारतीय संस्कृति का अद्‌भुत गुण है - "माफी माँगना और माफी देना।" यह कोई आज-कल की बात नहीं है बल्कि हज़ारों सालों से यह भारत की संस्कृति रही है।*

*आप हज़ारों वर्षों का इतिहास देखो, तो भारत के हर एक महानपुरुष के जीवन में यह गुण सहज ही बुना हुआ देखने मिलेगा। फिर भले ही श्री राम हो, श्री कृष्ण हों या महावीर स्वामी। महावीर स्वामी की वह बात कि जिसमें ग्वाले ने उनके कान में बरू (कीलें) ठोके थे, उसके लिए महावीर स्वामी का एक भी भाव नहीं बिगड़ा और उसे सहज ही क्षमा दी। इसी तरह कृष्ण भगवान ने अपने पर तीर छोड़ने वाले पारधी को सहज क्षमा दी।*

*माफी दे देना कोई आसान बात नहीं है, क्योंकि क्रोध करते समय या दंड देते समय, मनुष्य को सामने वाले व्यक्ति को जीतना पड़ता है, लेकिन माफी माँगते समय मनुष्य को अपने ही अहंकार पर विजय प्राप्त करनी पड़ती है और ऐसा कोई वीर ही कर सकता है। कमज़ोर व्यक्ति अपने क्रोध को जीत नहीं सकते। शायद इसीलिए हमारी संस्कृति में कहा है कि, "क्षमा वीरस्य भूषणम्।" क्षमा वीर पुरुष का आभूषण है। बल (शक्ति से) से व्यक्ति का तन जीत सकते हैं, लेकिन द्वंद्व से या क्रोध करके व्यक्ति कभी भी किसी का मन नहीं जीत सकता लेकिन माफी एक ऐसा गुण है जिससे सामने वाला व्यक्ति अपने मन से आपका बन जाता है। शत्रुता खत्म करने का सब से अच्छा तरीका यही है कि शत्रु मित्र बना लें। वास्तव में, इस बात का अनुभव करने जैसा है। आप भी कभी किसी व्यक्ति को उसकी किसी गलती के लिए माफ करके देखना। आपको बहुत राहत और मुक्तता का अनुभव होगा और इससे व्यक्ति को अपनी गलती सुधारने की प्रेरणा मिलेगी और उसके अहंकार को भी ठेस नहीं लगेगी। इसीलिए नीरू माँ कहते थे कि, "व्यक्ति की कीमत है, वस्तु की कीमत नहीं है।"*

*यह तो माफी देने की बात हुई। माफी माँगना, माँफी देने की तुलना में बहुत कठिन काम है। क्योंकि, माफी माँगते समय हमें अहम् जीतकर, अपनी गलती का स्वीकार करके माफी माँगनी पड़ती है। इसके लिए हम उदाहरण देखेंगे।*

*श्री राम जब वाली का वध करते हैं, तब वाली श्री राम से कहते हैं कि, "आपने अधर्म से मुझे मारा है।" लेकिन जब श्री राम, वाली को समझाते हैं, तब वाली समझ जाते हैं और श्री राम को भगवान कहकर उनकी माफी माँगते हैं और अपने पूत्र अंगद से श्रीराम के चरणों की सेवा के लिए कहते हैं। वर्ना क्या कोई बालक ऐसे व्यक्ति की सेवा करेगा जो उसके अपने पिता की हत्या का कारण हो? यह आश्चर्य नहीं कहलाएगा क्या? हाँ, लेकिन ऐसे आश्चर्य भारतीय संस्कृति में जगह-जगह देखने मिलेंगे।*

*माफी माँगने और देने के बारे में इतना पढ़ने के बाद और संस्कृति की इतनी सारी बातें सुनने के बाद आपको ऐसा लग रहा होगा कि वे तो बड़े महान पुरुष थे और हमारे जीवन में ऐसे प्रसंग आएँगे भी नहीं। तो फिर ये बातें किसलिए? लेकिन इन बातों को समझकर हम ये गुण जीवन की छोटी-छोटी बातों में एप्लाय कर सकते हैं। किसी दोस्त से छोटी सी गलती हो गई हो, तो उससे कहना है कि, "अरे यार, ऐसा तो चलता रहता है, कोई हर्ज नहीं।" या कभी खुद से गलती हुई हो, तो मम्मी-पापा से कहना है, "सॉरी मम्मी, सॉरी पापा, अब से ध्यान रखूँगा।" सही मायने में ये छोटी-छोटी बातें जीवन में बहुत बड़े बदलाव ला सकती हैं।*

*हम वास्तव में नसीब वाले हैं कि हमें भारत की भव्य संस्कृति मिली है, जिसमें क्षमा, उदारता, करूणा, जैसे गुणों के दर्शन होते हैं। तो जितना हो सके उतना हम इस संस्कृति को करीब से जानेंगे और इन गुणों को अपने जीवन में उतारेंगे।*

# विनय

जब श्रेणिक राजा राजगृही नगरी में बिराजमान थे, तब उस नगरी में एक चंडाल रहता था। जब चंडाल की पत्नी गर्भवती थी, तब उसे आम खाने की इच्छा हुई, उसने अपने पति से आम लाने के लिए कहा।

चंडाल ने कहा, "यह आम का मौसम नहीं है, इसलिए मैं कुछ नहीं कर सकता, वर्ना पेड़ पर आम चाहे कितनी भी उपर लगी हो, मेरी विद्या के बल पर लाकर तेरी इच्छा पूरी करता।"

पत्नी ने कहा, "राजा की महारानी के बाग में आम का पेड़ है, जो बारह महीनों आम देता है। उस पर अभी भी आम लगी हुई हैं, वहाँ जाकर ले आओ।"

पत्नी की इच्छा पूरी करने चंडाल उस बाग में गया। गुप्त तरीके से पेड़ के करीब जा कर, मंत्र पढ़कर, उसे झूकाकर आम ले ली। दूसरा मंत्र पढ़कर पेड़ को ज्यों का त्यों कर दिया।

वह घर आया, पत्नी खुश हो गई। पत्नी की इच्छा पूरी करने के लिए चंडाल अब बार-बार वहाँ से आम लाने लगा।

एक दिन माली की दृष्टि पेड़ पर गई। आम की चोरी का पता चलते ही उसने श्रेणिक राजा को सूचित किया।

श्रेणिक राजा की आज्ञा से अभय कुमार नाम के बुद्धिमान प्रधान ने युक्ति लगाकर उस चंडाल को पकड़ लिया। चंडाल ने गिड़गिड़ाते हुए कहा, "मेरा अपराध क्षमा करीए।"

अभय कुमार ने पूछा, "बाग में इतने सारे लोगों के रहते हुए भी तु आम कैसे ले जाता था, बता। चंडाल ने काँपते हुए कहा, "मेरे पास एक विद्या है, उसके द्वारा मैं आम ले सकता हूँ। मुझे क्षमा कीजिए।"

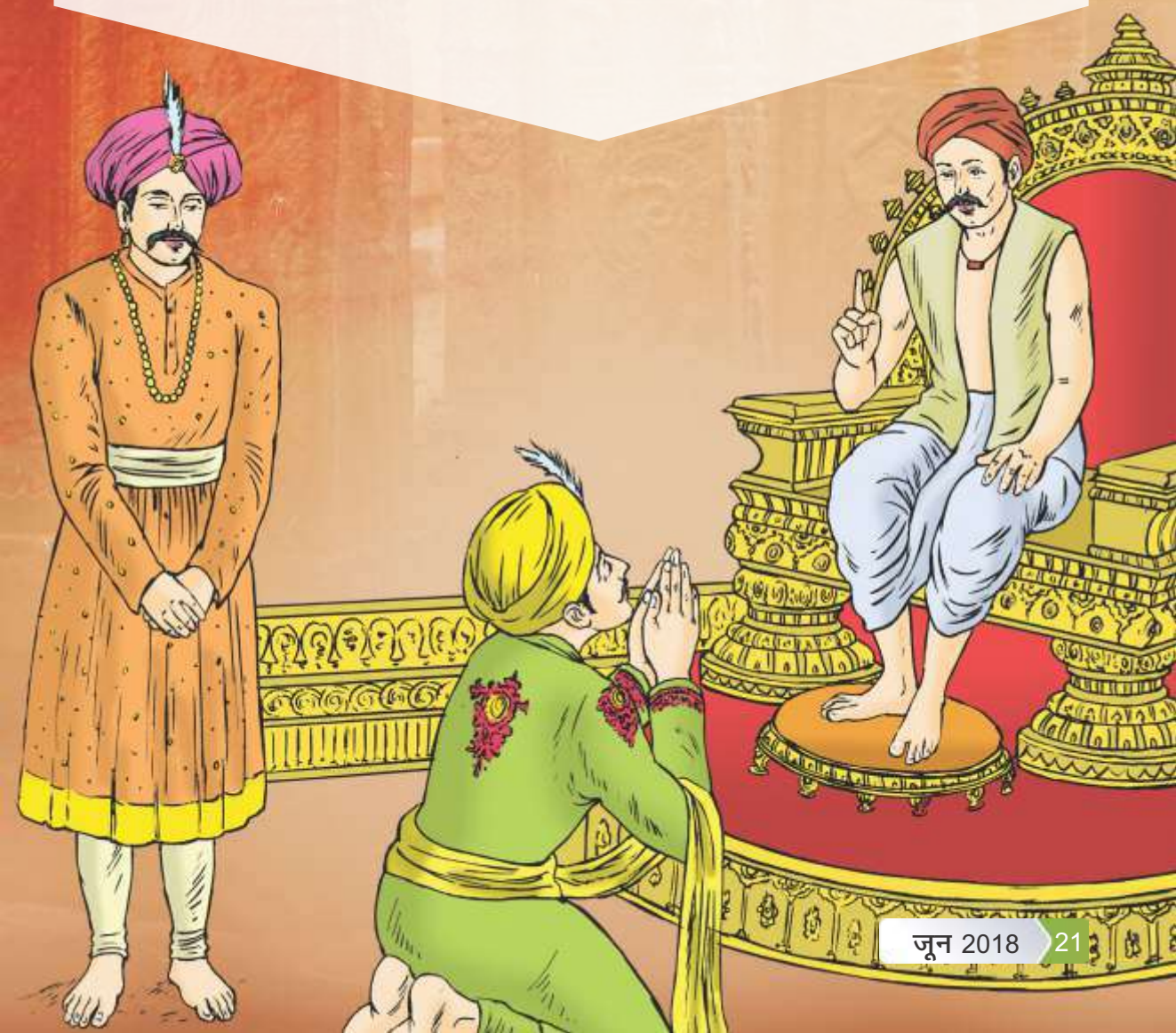
अभय कुमार ने कहा, "मैं क्षमा नहीं कर सकता, लेकिन यदि तू महाराज श्रेणिक को यह विद्या दे, तो तेरे उपकार के बदले में मैं तुझे क्षमा दिलवा सकता हूँ।"

चंडाल ने ऐसा करने के लिए हाँ कहा। अभय कुमार ने राजा से सारी बातें कही, राजा सहमत हो गए। चंडाल को राजसभा में लाया गया। श्रेणिक राजा सिंहासन पर बैठे थे। चंडाल उनके सामने खड़ा रहा। चंडाल काँपते हुए पैरों से श्रेणिक राजा को विद्या सीखाने लगा, लेकिन राजा विद्या सीख नहीं पा रहे थे।

जल्दी से खड़े होकर अभय कुमार ने कहा, "महाराज! अगर आप विद्या सीखना चाहते हैं तो आप सामने खड़े रहिए और उसे सिंहासन पे बिठाइए।"

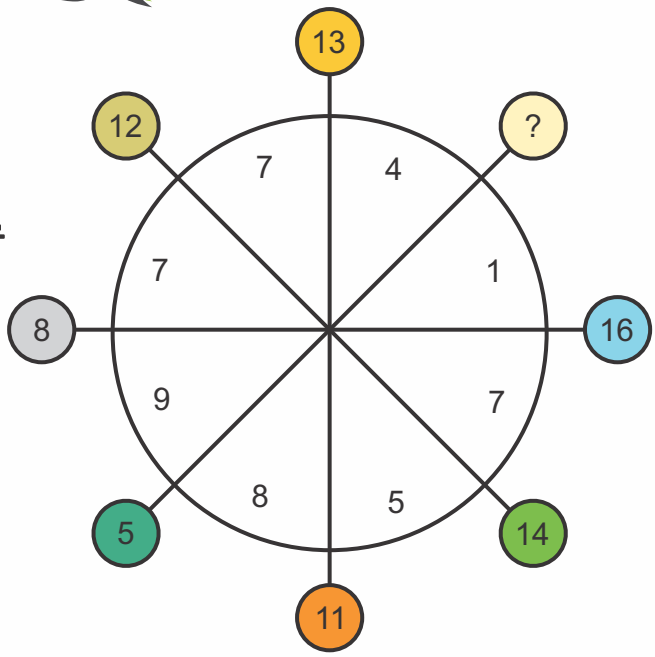
विद्या लेने के लिए राजा ने ऐसा ही किया, तो तत्काल विद्या सीख गए।

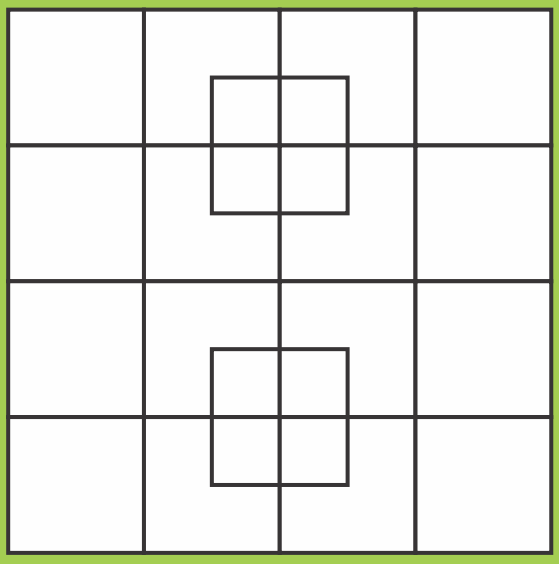
देखा दोस्तो, विद्या लेने के लिए राजा को भी एक चंडाल का विनय करना पड़ा। अतः विद्या विनय से ही ग्रहण कर सकते हैं। भगवान ने भी विनय को धर्म का मूल कहा है। भारत में बचपन से ही ऐसे सुंदर संस्कार दिए जाते हैं कि, मम्मी-पापा, टीचर का विनय करना चाहिए। उनके पैर छूने चाहिए, उनके साथ आदर सम्मान से बोलना चाहिए। उनका उपकार कभी नहीं भूलना चाहिए। उनकी आज्ञा में रहना चाहिए वगैरह...



# पज़ल्स

प्रश्नार्थ चिन्ह् वाले सर्कल में
कौन सा अंक आएगा?

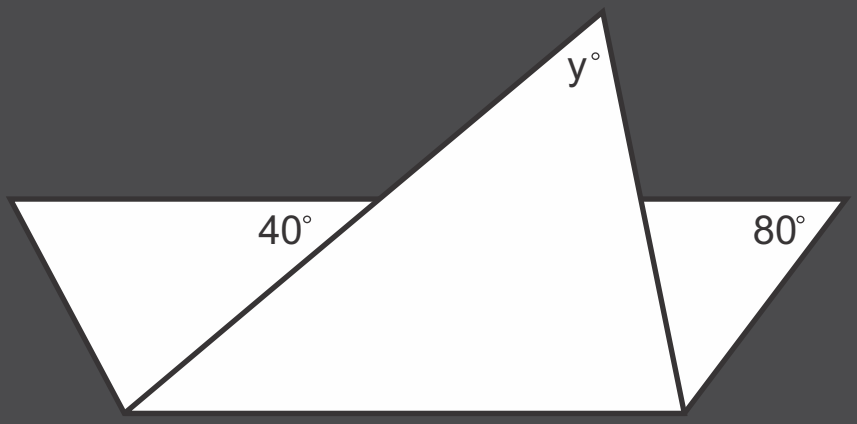


नीचे दिए गए
चित्र में
कुल कितने चौकोर है?

## गणितिय कोण ढूँढो।

नीचे दी गई पज़ल्स में "y" का मूल्य ढूँढो।

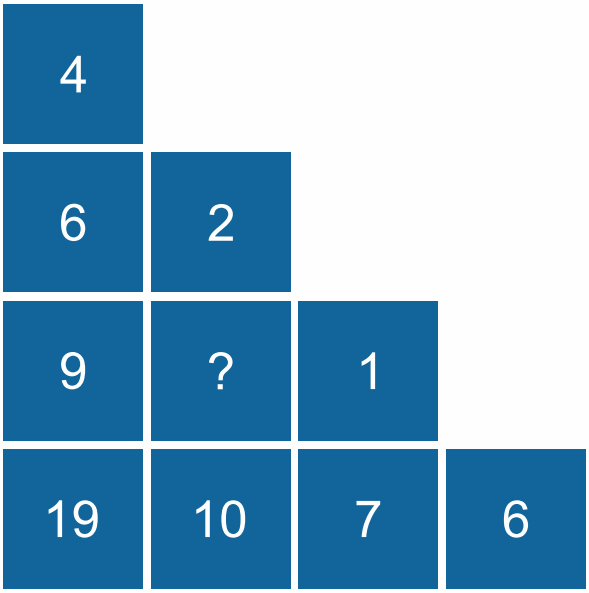





## चित्र में प्रश्नार्थ चिन्ह् की पहेली।

नीचे दिए गए चित्र में प्रश्न चिन्ह् की जगह पर कौन सा अंक आएगा?

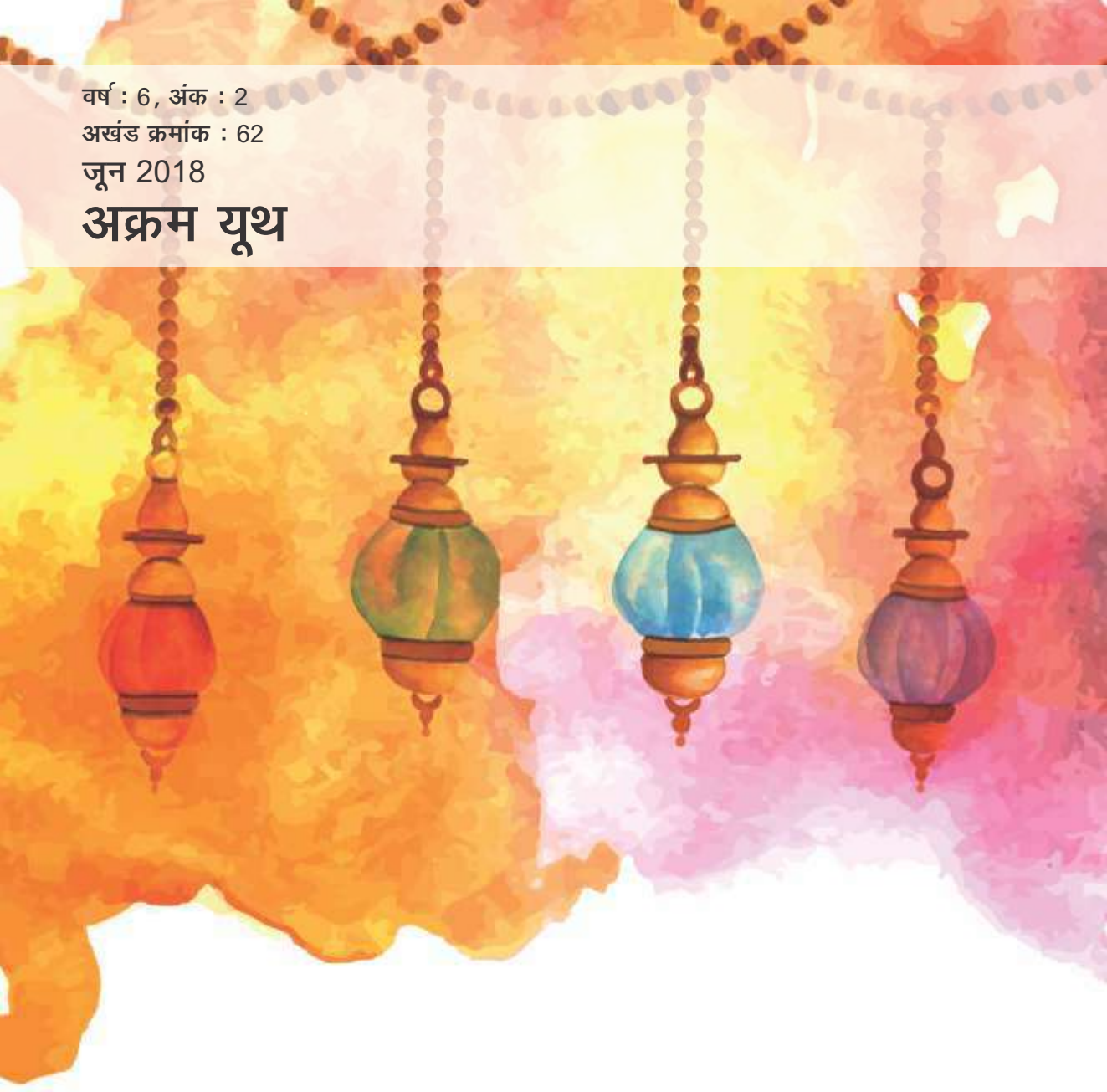
| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | | | |
| 6 | 2 | | |
| 9 | ? | 1 | |
| 19 | 10 | 7 | 6 |



जवाब : 1) 17) आमने-सामने चतुर्भुज से दिए गए दो अंकों को जोड़ना (8 + 9)
2) 40
3) 60
4) 3

वर्ष : 6, अंक : 2
अखंड क्रमांक : 62
जून 2018

# अक्रम यूथ



अपने प्रतिभाव और सुझाव akramyouth@dadabhagwan.org पर भेजें।
मालिक - महाविदेह फाउन्डेशन की तरफ से प्रकाशितमुद्रक और संपादक - श्री डिम्पल मेहता
अंबा ऑफसेट - पार्श्वनाथ चेम्बर्स, उस्मानपुरा, अहमदाबाद विभाग 14 से प्रकाशित की गई है।