

# अक्रम यूथ

नवम्बर 2018 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹20





# संपादकीय

कल्पना करो कि आपके करीबी दोस्त के साथ आपका झगड़ा हुआ, उसके साथ समाधान भी हो गया और आप फिर से सब नए सिरे से शुरू करना चाहते हैं, लेकिन ठहरो, जब रात में आप सोने जाते हैं तब हमेशा की तरह नेगेटिव विचार आपको घेर लेते हैं और आप सो नहीं पाते। अब क्या? मान लो कि आपकी परीक्षाएँ करीब आ रही हैं और आप तनाव में हैं, आप उसमें पास होना चाहते हैं, लेकिन जब आप तैयारी करने की शुरुआत करते हैं तो उसमें आपका ध्यान कम या बिल्कुल ही नहीं रहता, तब क्या करेंगे? कुछ बातें हमारा पीछा ही नहीं छोड़ती, समय बीतने के साथ वे और ज्यादा सताती हैं, जो आखिरकार हमें निःसहाय बना देती हैं। क्या आपने भी कभी ऐसी परिस्थितियों का सामना किया है?

अगर हाँ!

तो हमारे पास इसका उपाय है और वह यह है कि रोज़िंदा के जीवन में आप पूज्य दादाश्री से जुड़े रहो। हाँ, समय का अभाव तो है ही लेकिन हमारे पास उसका भी हल है। इस अंक को पढ़कर आपको भी लगेगा कि ज्ञानी के सान्निध्य में रखने वाले साधन, जैसे कि त्रिमंत्र, नौ कलमें, प्रतिक्रमण वगैरह आपका ज्यादा समय नहीं लेते बल्कि बदले में व्यक्ति उसमें से जो सुख, संतोष और शांति प्राप्त करता है वह अनुपम है। यह प्रयास करने में आप खुद के प्रति ऋणी रहेंगे।

हम आपके प्रतिसाद सुनने के लिए उत्सुक रहेंगे। इस अंक को पढ़ने के बाद इस हल के बारे में आपके विचार ज़रूर बताना।

-डिम्पल मेहता

वर्ष : ६, अंक : ७  
अखंड क्रमांक : ६७  
नवम्बर २०१८

संपर्क सूत्र :

ज्ञानी की छाया में,  
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,  
अहमदाबाद-कलोल हाइवे,  
मु.पो. - अडालज,  
जिला : गांधीनगर-३८२५२१, गुजरात  
फोन : (०७९) ३९८३०१००

email: akramyouth@dadabhagwan.org  
website: youth.dadabhagwan.org  
store.dadabhagwan.org/akram-youth

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.

Total 24 Pages with Cover page

**Subscription**

Yearly Subscription  
India :200 Rupees  
USA: 15 Dollars  
UK: 12 Pounds

5 Years Subscription  
India : 800 Rupees  
USA: 60 Dollars  
UK: 50 Pounds

In India, D.D. / M.O. should be drawn  
in favour of "Mahavideh Foundation"  
payable at Ahmedabad.

© 2018, Dada Bhagwan Foundation.  
All Rights Reserved

# अनुक्रमणिका

4

ज्ञानी विद यूथ

6

चमत्कारी त्रिमंत्र

8

दादाश्री के पुस्तक की झलक

10

चीकणी फाइल के विरुद्ध विधि

12

आरती का महत्व

14

अभ्यास से पहले प्रार्थना

16

प्रतिक्रमण भूलों का एन्टिवाइरस

18

नींद से पहले का ध्यान

20

दो घंटे अध्यात्म के लिए

22

जब आप अशांत हो जाओ...

# शान्ति कहते आँ...



**प्रश्नकर्ता :** दादा की चाबियाँ डे टू डे लाइफ में यूथ के लिए कितनी महत्वपूर्ण हैं और क्यों?

जैसे कि त्रिमंत्र, नौ कलमें, सोने से पहले की विधि।

**पूज्यश्री :** ये सभी महत्वपूर्ण हैं। जैसे कि सुबह में बश करना, दोपहर में खाना महत्वपूर्ण है, उसी तरह ये भी हैं। अलग-अलग समय के लिए अलग-अलग शिड्यूल सेट कर लेने हैं। सुबह में त्रिमंत्र, सुबह, दोपहर और रात में नौ कलमें, रात को सोते समय शुद्धात्मा का ध्यान करके सो जाना है। पूरे दिन पाँच आज्ञा में रहना है और पाँच आज्ञा को सपोर्ट देने वाले "AABB" फिर इनको सपोर्ट देने के लिए दादा की वाणी "कोई जीव किसी जीव में किंचित्मात्र भी दखलंदाजी कर ही नहीं सकता, "जगत् निर्दोष है," "भूगते उसी की भूल।" इन सभी ज्ञान के वाक्यों का उपयोग करना है यानी हमारे पास संसार संबंधित जो ज्ञान है, उस अज्ञान के विरुद्ध ज्ञान सेट करना है। जैसे-जैसे ज्ञान सेट करते जाएँगे, वैसे-वैसे अज्ञान का विलय होता जाएगा। अज्ञान के कारण बंध गए थे तो ज्ञान से छूटते जाएँगे और हम मुक्त होते जाएँगे, इसलिए ये सब महत्वपूर्ण हैं। जितना सेट कर सकें उतना उत्तम है। नौ कलमें, चरणविधि और नमस्कार विधि उत्तम है। इससे जागृति का पावर बढ़ता है, वाणी पढ़ने से उलझन का हल आ जाता है। प्रतिक्रमण से व्यक्ति के सारे हिसाब साफ हो जाते हैं। सामायिक में खुद के दोषों के कारण खत्म हो जाने से कषाय रहित दशा उत्पन्न होती जाती है।

**प्रश्नकर्ता :** पूज्यश्री जो चीजें नहीं हो पाती उनका क्या? जैसे कि चरणविधि।

**पूज्यश्री :** हमारी जो भी कमजोरियाँ हैं, उनके लिए शक्ति माँगनी है। जो नहीं कर पाते उसका महत्व समझकर निश्चय करें कि ऐसा होना चाहिए, तो ऐसे करते-करते आगे बढ़ सकेंगे।

# त्रिमंत्र

नमो अरिहंताणं १.  
नमो सिद्धाणं  
नमो आयरियाणं  
नमो उवज्झायाणं  
नमो लोए सव्वसाहूणं  
एसो पंच नमुक्कारो,  
सव्व पावप्पणासणो  
मंगलाणं च सव्वेसिं,  
पढमं हवइ मंगलम् १  
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय २  
ॐ नमः शिवाय ३  
जय सच्चिदानंद

अध्यात्म हमारे दैनिक जीवन का एक हिस्सा होना चाहिए, यह समझने के बाद प्रश्न होता है कि, "अध्यात्म से जुड़े रहने के रास्ते (उपाय) कौन-कौन से हैं?" इस अंक में दादा के संपर्क में रहने के लिए विभिन्न साधनों का वर्णन किया गया है। सर्व प्रथम, चलो समझें सब से महत्वपूर्ण एवं दादा के संपर्क में रखने वाला मूलभूत मंत्र, त्रिमंत्र...

एक ब्रह्मचारी भाई द्वारा त्रिमंत्र की महत्वता पूछे जाने पर उन्होंने बताया था कि, जब हम घर से बाहर जाते हैं तब "जय श्री कृष्ण," "जय जिनेन्द्र" "जय सच्चिदानंद" वगैरह बोलते हैं। ऐसा क्यों? यह कभी सोचा है क्या?

ऐसा बोलने से हमें भगवान के आशीर्वाद मिलते हैं और हमारे कार्य निर्विघ्न पूरे होते हैं।

त्रिमंत्र का भी ऐसा ही है।

त्रिमंत्र बोलने से हम पूरे ब्रह्मांड के सर्व श्रेष्ठ व्यक्तियों को नमस्कार करते हैं ताकि हमें उनका आशीर्वाद मिले और वे हम पर राजी रहे।

त्रिमंत्र तीनों धर्मों को जोड़ता है। जैन,

वैष्णव और शिव।

यदि हम नियमों का उल्लंघन करे और पुलिस वाला हमारा दोस्त हो तो हमें आसानी से छोड़ देगा न?

अर्थात् परेशानी के समय अगर आप सही व्यक्ति के संग में रहेंगे तो आपकी परेशानी आसानी से दूर हो जाएगी। इसी प्रकार सुबह-शाम पाँच बार त्रिमंत्र बोलने से हम भगवान को अपना मित्र बना लेते हैं ताकि हमारे जीवन की परेशानियाँ कम हो जाए।

**प्रश्नकर्ता :** त्रिमंत्र कब बोलना चाहिए? पढ़ाई के समय, यात्रा के समय, किसी नए काम को शुरू करने से पहले जैसे कि खातमुहूर्त, गृहप्रवेश, कामकाज वगैरह करते समय त्रिमंत्र बोलना चाहिए।

**जवाब :** दादा कहते हैं कि अगर हम त्रिमंत्र बोलकर सफर की शुरुआत करेंगे, तो हम ऐसी भावना करते हैं कि एक जगह से दूसरी जगह तक निर्विघ्न पहुँच जाएँ और हमारे कारण बड़े अकस्मात न होने पाएँ। अर्थात्! यह सुरक्षा कवच की तरह काम करता है। भोजन करने से पहले त्रिमंत्र बोलने से हम ऐसी भावना करते हैं कि भोजन के कारण हम से किसी को भी दुःख न हो।

क्या कभी नकारात्मक विचारों ने आपको घेरा है? उदाहरण के तौर पर मैं यह नहीं कर पाऊँगा, मुझे यह नहीं आता, मैं पढ़ाई में कमजोर ही रहूँगा... ऐसे समय में त्रिमंत्र बोलने से हमारा मन शांत हो जाएगा।

अर्थात् त्रिमंत्र बोलने से हमारी कई उलझनों का हल आ जाता है।

# दादाश्री के पुस्तक की झलक

## शक्ति माँग कर सिद्ध करो काम।

मैंने एक भाई से कहा कि इन नौ कलमों में सब समा गया है। इसमें कुछ भी बाकी नहीं रखा है। "आप इन नौ कलमों को रोज़ पढ़ना।" वे भाई कहने लगे, "लेकिन यह हो नहीं पाएगा।" मैंने कहा, "मैं करने के लिए नहीं कह रहा हूँ।" नहीं हो पाएगा, ऐसा क्यों कह रहे हैं? आपको तो सिर्फ़ इतना ही कहना है कि, "हे दादा भगवान, मुझे शक्ति दीजिए।" शक्ति माँगने के लिए कह रहा हूँ। फिर कहने लगा, "इसमें तो मज़ा आएगा।" लोगों ने तो करना सिखाया है।

फिर मुझ से कहने लगे, "शक्ति कौन देगा?" मैंने कहा, "मैं दूँगा शक्ति।" आप जो माँगो वह शक्ति देने के लिए तैयार हूँ। आपको अपने-आप माँगना नहीं आता, इसलिए मुझे सिखाना पड़ता है कि इस प्रकार शक्ति माँगना। सिखाना पड़ेगा न? देखो न, सब सिखाया ही है न? यह सब मेरा सिखाया हुआ ही है न? फिर वे समझ गए और कहने लगे, "इतना तो कर सकते हैं, इसमें सब आ गया।"

आपको कुछ करना नहीं है, आप कुछ भी मत करना। आराम से दो रोटियाँ ज्यादा खाना लेकिन यह शक्ति माँगना। फिर वे कहने लगे, "यह बात मुझे अच्छी लगी।"

**प्रश्नकर्ता :** पहले तो यही शंका रहती है कि माँगने से शक्ति मिलेगी या नहीं?

**दादाश्री :** यही शंका गलत साबित होती है। शक्ति माँगते रहते हैं न, इसलिए आपके अंदर वह शक्ति उत्पन्न होकर वही शक्ति कार्य करवाएगी। आपको करना नहीं है। आप करेंगे तो इगोइज़म

(अहंकार) बढ़ जाएगा। "मैं करने की कोशिश करता हूँ लेकिन हो नहीं पाता" ऐसा लगेगा फिर। इसलिए शक्ति माँगें।

**प्रश्नकर्ता :** इन नौ कलमों में हम शक्ति माँगते हैं कि ऐसा नहीं करें, न करवाएँ या अनुमोदना भी न करें तो उसका मतलब यह है कि हम भविष्य में ऐसा न करें उसके लिए शक्ति माँगते हैं या फिर पहले हमने जो किया है वह धुल जाए, उसके लिए है यह?

**दादाश्री :** वह धुल जाता है और शक्ति उत्पन्न होती है। शक्ति तो है ही लेकिन धुलने से वह शक्ति व्यक्त होती है। शक्ति तो है ही लेकिन व्यक्त होनी चाहिए। इसलिए दादा भगवान की कृपा माँगते हैं, हमारा यह धुल जाएगा तो शक्ति व्यक्त होगी।

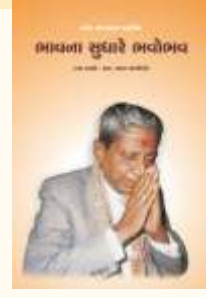
**प्रश्नकर्ता :** यह सब पढ़ा न, यह तो एक जबरदस्त बात है। आम आदमी भी अगर समझ ले, तो उसका पूरा जीवन सुखमय हो जाएगा।

**दादाश्री :** हाँ, समझने जैसी बात उसे मिली ही नहीं है। पहली बार स्पष्ट समझ में आए ऐसी बात मिली है। अब वह मिल गई है तो हल आ जाएगा।

ये जो नौ कलमें हैं, उनमें से जितनी आप पालन कर सकते हो, तो करो। लेकिन अगर पालन नहीं कर सकते, तो मन में खेद नहीं रखना है। आपको तो सिर्फ़ इतना ही कहना है कि "मुझे शक्ति दो।" तो शक्ति जमा होती रहेगी और अपने आप काम होता रहेगा। सारी नौ कलमें सेट हो जाएँगी, शक्ति माँगने से। अर्थात् सिर्फ़ बोलेंगे तो भी बहुत हो गया। बोले यानी शक्ति माँगी और इसलिए शक्ति मिली।



# नौ कलमें



1. हे दादा भगवान! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा का किंचित्मात्र भी अहम् न दुभे (ठेस न पहुँचे), न दुभाया जाए या दुभाने के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।  
मुझे, किसी देहधारी जीवात्मा का किंचित्मात्र भी अहम् न दुभे, ऐसी स्याद्वाद वाणी, स्याद्वाद वर्तन और स्याद्वाद मनन करने की परम शक्ति दीजिए।
2. हे दादा भगवान! मुझे, किसी भी धर्म का किंचित्मात्र भी प्रमाण न दुभे, न दुभाया जाए या दुभाने के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।  
मुझे, किसी भी धर्म का किंचित्मात्र भी प्रमाण न दुभाया जाए ऐसी स्याद्वाद वाणी, स्याद्वाद वर्तन और स्याद्वाद मनन करने की परम शक्ति दीजिए।
3. हे दादा भगवान! मुझे, किसी भी देहधारी उपदेशक साधु, साध्वी या आचार्य का अवर्णवाद, अपराध, अविनय न करने की परम शक्ति दीजिए।
4. हे दादा भगवान ! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा के प्रति किंचित्मात्र भी अभाव, तिरस्कार कभी भी न किया जाए, न करवाया जाए या कर्ता के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।
5. हे दादा भगवान ! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा के साथ कभी भी कठोर भाषा, तंतीली भाषा न बोली जाए, न बुलवाई जाए या बोलने के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।  
कोई कठोर भाषा, तंतीली भाषा बोले तो मुझे, मृदु-ऋजु भाषा बोलने की शक्ति दीजिए।
6. हे दादा भगवान ! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा के प्रति स्त्री, पुरुष या नपुंसक, कोई भी लिंगधारी हो, तो उसके संबंध में किंचित्मात्र भी विषय-विकार संबंधी दोष, इच्छाएँ, चेष्टाएँ या विचार संबंधी दोष न किए जाएँ, न करवाए जाएँ या कर्ता के प्रति अनुमोदना न की जाए, ऐसी परम शक्ति दीजिए।  
मुझे, निरंतर निर्विकारी रहने की परम शक्ति दीजिए।
7. हे दादा भगवान ! मुझे, किसी भी रस में लुब्धता न हो ऐसी शक्ति दीजिए।  
समरसी आहार लेने की परम शक्ति दीजिए।
8. हे दादा भगवान ! मुझे, किसी भी देहधारी जीवात्मा का प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष, जीवित अथवा मृत, किसी का किंचित्मात्र भी अवर्णवाद, अपराध, अविनय न किया जाए, न करवाया जाए या कर्ता के प्रति अनुमोदना न की जाएँ, ऐसी परम शक्ति दीजिए।
9. हे दादा भगवान ! मुझे, जगत् कल्याण करने का निमित्त बनने की परम शक्ति दीजिए, शक्ति दीजिए, शक्ति दीजिए।  
(इतना आप दादा भगवान से माँगते रहें। यह प्रतिदिन यंत्रवत् पढ़ने की चीज़ नहीं है, हृदय में रखने की चीज़ है। यह प्रतिदिन उपयोगपूर्वक भावना करने की चीज़ है। इतने पाठमें तमाम शास्त्रों का सार आ जाता है।)

# चीकणी फाइल के सामने की

## चीकणी फाइल यानी क्या?

चीकणी फाइलें यानी ऐसे व्यक्ति जिनके साथ हमारा गहरा संबंध है या जिनसे हम ज्यादा अपेक्षा रखते हैं। जब वे हमारे इच्छानुसार व्यवहार नहीं करते तब हमारे भाव उनके प्रति सकारात्मक से नकारात्मक (पॉज़िटिव से नेगेटिव) हो जाते हैं।

## विधि

रोज़मर्रा के जीवन में, चीकणी फाइलों के साथ होने वाली समस्याओं का अनुभव हमें होता रहता है। उदाहरण के तौर पर जब हमारे माता-पिता किसी काम के लिए मना करते हैं, कहीं जाने के लिए मना कर देते हैं या फिर जो चाहिए वह न मिले तब हम झगड़ा करते हैं या उनके साथ बहस करते हैं या उनके साथ असभ्य व्यवहार करते हैं। उस वक्त माता-पिता के प्रति हमारे भाव बदल जाते हैं और अचानक ही वे हमें अच्छे नहीं लगते। कभी-कभी तो अन्य लोगों के माता-पिता से उनकी तुलना करने लगते हैं। जब हमारे खास दोस्त के साथ मतभेद हो जाए या जब वह किसी और के साथ घूमे या जब हमारी अपेक्षा पूरी न हो पाए तब भी हमें ऐसा ही महसूस होता है। उसके प्रति अरुचि या इर्षा उत्पन्न होती है। चीकणी फाइलों के प्रति बदलने वाले भाव राग-द्वेष पर आधारित हैं। जाने-अन्जाने में हमारे भाव विचार, वाणी और वर्तन से व्यक्त हो जाते हैं। हमारे विचारों में अगर मलिनता है तो अन्जाने में ही वाणी या वर्तन से वह प्रकट हो जाती है। हमारे विचारों का शुद्धिकरण, निर्मल करने के लिए हम क्या कर सकते हैं? कभी-कभी ये विचार हमें बहुत परेशान करते हैं न? हम पर हावि हो जाते हैं अहंकार और बढ़ जाता है, है न?



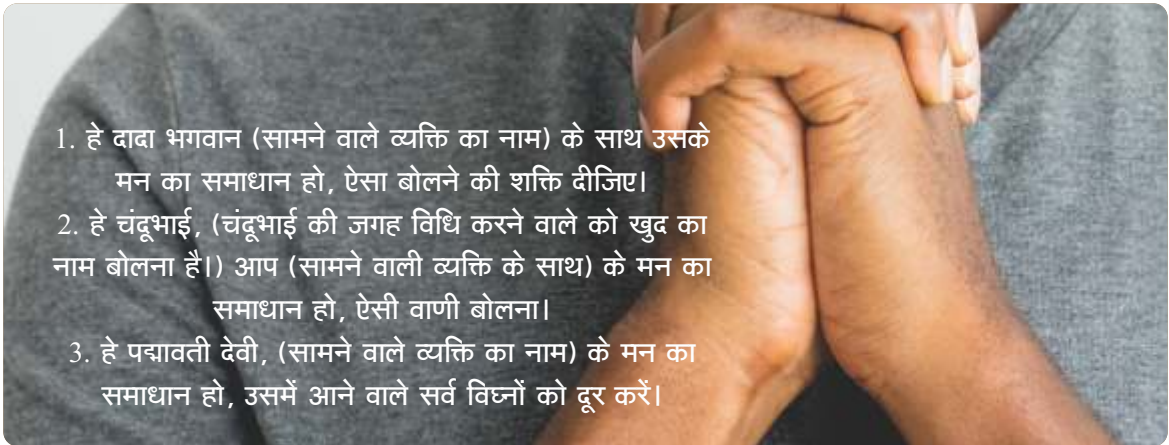
इन भावों का आवेश हमें हिलाकर रख देता है और हम उन्हें रोक नहीं पाते।

हमारा लगाव, अपेक्षाएँ, अहंकार, बहस, दुःखी होना और सामने वाले को दुःखी करना यह चक्र चलता ही रहता है।

इस चक्र में से छूटने के लिए दादा ने हमें उपाय दिए हैं। तो चलो, स्वस्थता बनाए रखें, आनंद का अनुभव करें और हो सके वहाँ तक संतुष्ट रहने का और शुद्ध रहने का प्रयत्न करें।

सर्वप्रथम, हम जो भी करते हैं और बोलते हैं उसकी शुरुआत हमें जो विचार आते हैं उससे होती है। इसलिए हमारे मन को पॉज़िटिविटी का पोषण देना चाहिए। हर एक नेगेटिव विचार को पॉज़िटिव विचार से खत्म कर दें। और सब से महत्वपूर्ण यह है कि हमने सामने वाले व्यक्ति के प्रति जो गलत किया है या हमारी जो गलतियाँ हमें समझ में आ गई हैं या फिर जो नेगेटिव भाव हो गए हैं, उनके बोझ और खेद से मन को मुक्त करने के लिए प्रतिक्रमण करें। हमारे व्यवहार से सामने वाले को दुःख हो गया हो तो उसका प्रतिक्रमण करना ही चाहिए।

"हमारी जीभ में हड्डी नहीं होती।" इस वाक्य के मुताबिक, यह हकीकत है कि हम कई बार ज़रूरत से ज्यादा या बिन ज़रूरी शब्द बोल देते हैं। सामने वाले व्यक्ति को सब से ज्यादा चोट हमारे शब्दों से लगती है। एक बार जिन शब्दों को बोल दिया उन्हें वापस निगल नहीं सकते, अतः हम क्या और कैसे बोल रहे हैं उसका ध्यान खना आवश्यक है।

- 
1. हे दादा भगवान (सामने वाले व्यक्ति का नाम) के साथ उसके मन का समाधान हो, ऐसा बोलने की शक्ति दीजिए।
  2. हे चंदूभाई, (चंदूभाई की जगह विधि करने वाले को खुद का नाम बोलना है) आप (सामने वाली व्यक्ति के साथ) के मन का समाधान हो, ऐसी वाणी बोलना।
  3. हे पद्मावती देवी, (सामने वाले व्यक्ति का नाम) के मन का समाधान हो, उसमें आने वाले सर्व विघ्नों को दूर करें।

इन तीन वाक्यों को बोलकर सामने वाले के साथ बात करनी चाहिए। अगर आप ऐसा करेंगे तो विरोध नहीं होगा और फाइल का निकाल हो जाएगा। वर्ना फाइल का निकाल नहीं होगा और क्या बोलना है, वह खुद को पता ही नहीं रहता।

ऐसा सेट करना चाहिए। सभी को फीट हो गया न? अब भूलेंगे नहीं न?- दादाश्री

इस विधि से और प्रतिक्रमण से धीरे-धीरे हम चीकणी फाइलों से मुक्त हो सकेंगे। इससे जीवन में शांति रहेगी, व्यक्तियों के साथ जो अड़चनें थी वह खत्म हो जाएगी और उनके साथ अच्छा व्यवहार हो सकेगा।

# आरती का महत्व

हमने जीवन में घरों में या मंदिरों में लोगों को भक्तिपूर्वक आरती करते हुए देखा होगा। कभी हमें आश्चर्य भी हुआ होगा कि आरती करना वास्तव में लाभदायक है या सिर्फ एक रिवाज़ या रूटीन है? हमारे मन में निरंतर उठने वाली इस शंका का समाधान पाने के लिए और हररोज़ आरती करने से होने वाले अनेक फायदों में से कुछ फायदे नीचे दिए गए हैं।

रोज़ आरती गाने से जिनकी भजना करते हैं उनके गुण धीरे-धीरे आरती करने वाले व्यक्ति को प्राप्त होते जाते हैं। भक्ति पदों को सुनने से हमारा चित्त शुद्ध होता जाता है।

आप जब आरती करते हैं तब आपका मन एक ही जगह पर केन्द्रित रहता है और पूरा दिन शांति से बीत जाता है। यह एक कौशल है और इसके परिणाम व्यक्ति तुरंत देख सकता है। हमने हमेशा देखा है कि घर में टकराव होते ही पूरे घर का वातावरण खराब हो जाता है लेकिन हररोज़ घर में आरती करने से वातावरण में सुधार आने लगता है और पवित्र हो जाता है। घर के अंदर के स्पंदन शुद्ध होते जाते हैं। एक तय किए गए समय पर रोज़ घर में आरती करना महत्वपूर्ण है। रोज़ आरती गाने से जिनकी भजना करते हैं उनके गुण आरती करने वाले व्यक्ति को धीरे-धीरे प्राप्त होते जाते हैं। भक्ति पदों को सुनने से हमारा चित्त शुद्ध होता है। उसके अर्थ पर ध्यान केन्द्रित करने से हमारी कई परेशानियों का अंत आ जाता है। इसलिए यह हमारे मोक्ष मार्ग में सहायक है। जिनकी हम आराधना करते हैं वैसा स्वरूप हमारा बनता जाता है, ऐसा नियम है। दादा भगवान अर्थात् स्वयं हम खुद ही। इस प्रकार सीमंधर स्वामी और पूज्य श्री दादा भगवान की आरती करने से हम हमारे अंदर बैठे हुए शुद्धात्मा भगवान की ही भजना करते हैं।

युवा महात्मा वर्ग को भक्तिपद और आरती करने से अंतर सूझ को विकसित करने में मदद मिलती है। दैनिक जीवन में उठने वाले प्रश्नों और परेशानियों का हल निकालते हुए, किसी को भी किंचित्मात्र दुःख दिए बगैर समस्याओं का समाधान करके, शाश्वत सुख में रहते हुए, स्व-आत्मा के स्वरूप को पहचानने में आगे बढ़ सकते हैं। गुण डिस्कशन, प्रयोगात्मक प्रस्तुति, पुस्तकों का अध्ययन जैसे रोचक असरकारक तरीके, आध्यात्मिकता के संपर्क में रहने और ज्ञान में आगे बढ़ने के लिए मददरूप बनते हैं।





## अभ्यास से पहले की प्रार्थना

जब आप एक ही जगह पढ़ाई करने के लिए स्थिरतापूर्वक एक घंटे के लिए बैठें तब शुरुआत "दादा भगवान के असीम जय जयकार हो!" बोलकर करनी चाहिए।

आँखे बंद करके 10 मिनट तक इस प्रकार बोलना चाहिए कि आप उसका एक-एक अक्षर पढ़ सकें। फिर अपने अंदर के शुद्धात्मा भगवान से नीचे बताए अनुसार प्रार्थना करनी चाहिए।

"हे मेरे अंदर के शुद्धात्मा भगवान, मैं हृदयपूर्वक आपसे प्रार्थना करता हूँ कि अभ्यास करने के लिए मुझे श्रेष्ठतम यादशक्ति दीजिए। मेरी चित्तवृत्तियों से हुए सभी दोषों की मैं आप से क्षमा चाहता हूँ। मैं अपना चित्त सिर्फ आप में और पढ़ाई में केन्द्रित कर सकूँ, ऐसी मुझे शक्ति दीजिए।"

अभ्यास शुरू करने से पहले 10 मिनट "दादा भगवान के असीम जय-जयकार हो" बोलना चाहिए। इन शब्दों को पढ़ने से आपका मन, और शब्द बोलने से आपकी वाणी और तालियाँ बजाने से आपका वर्तन, तीनों एकात्मता से कार्य करते हैं। आपके विचार, वाणी, वर्तन की एकात्मकता से मन की चंचलता कम हो जाती है, ध्यान और ज्यादा अच्छी तरह से केन्द्रित कर सकते हैं और परिणाम स्वरूप हमारी एकाग्रता शक्ति बढ़ती है।

## ( युवा महात्माओं का अनुभव )

स्कूल में मैं एक तेजस्वी एवं प्रथम आने वाला विद्यार्थी था। लेकिन मैं परीक्षा के दबाव में आ जाता था। संपूर्ण रूप से अभ्यास करने के बावजूद भी परीक्षा से पहले मैं तनाव और व्यग्रता का अनुभव करता था। मुझे ऐसा लगता था कि मुझे कुछ नहीं आता। मेरे माता-पिता ने मुझे कई बार समझाया कि परीक्षा का भय रखने से मैं अपनी पढ़ाई ठीक तरह से नहीं कर पाऊँगा लेकिन मैंने उनकी बात पर ध्यान नहीं दिया।

एक बार टी.वी. पर नीरू माँ का सत्संग देख रहा था, तब एक युवक नीरू माँ से मेरी जैसी ही परेशानी के बारे में पूछ रहा था। पूज्य नीरू माँ के जवाब से मुझे यह ख्याल आया कि मैं जिस परेशानी का सामना कर रहा था, वह सिर्फ मेरी नकारात्मकता ही थी और मेरा फर्ज सिर्फ पढ़ाई करना ही था, परीक्षा का परिणाम तो "व्यवस्थित" ही है। मुझे समझ में आया कि तनाव मेरे परिणाम को बिगाड़ देगा। सब से अधिक महत्वपूर्ण बात तो यह थी कि मैं अभ्यास से पूर्व की प्रार्थना की महत्वता को समझ गया। अभ्यास शुरू करने से पहले 10 मिनट "दादा भगवान के असीम जय जयकार हो" बोलने से मैं ज्यादा एकाग्रता से पढ़ाई कर पाया। सारे नेगेटिव (नकारात्मक) विचार मेरे दिमाग से चले गए। उस दिन से पढ़ाई शुरू करने से पहले हमेशा मैं यह प्रार्थना करता और इसका परिणाम चमत्कारी था। सारे नकारात्मक विचार चले गए। परीक्षा के भय से मुक्त होकर, अभ्यास में और भी अच्छी तरह एकाग्र होने में मुझे मदद मिली।

अभ्यास शुरू करने से पहले 10  
मिनट "दादा भगवान के असीम  
जय जयकार हो" बोलने से मैं  
और भी अच्छी तरह से पढ़ाई  
करने में एकाग्र हो पाया।

# प्रतिक्रमण

भूलों का एन्टिवाइरस



आपने कभी आपके विचार, वाणी, वर्तन से किसी को भी दुःख दिया है? आपको अपनी किसी गलती का पश्चाताप होता है, लेकिन इसमें से कैसे बाहर निकलें यह समझ में नहीं आता?





इस समस्या में से हर एक व्यक्ति बाहर निकल सके इसलिए दादाश्री ने सर्वोत्तम उपाय बताया है "प्रतिक्रमण।"

सभी धर्मों में प्रतिक्रमण-पश्चाताप का बहुत महत्व है, साथ ही यह अध्यात्म की नींव है। प्रतिक्रमण वह पापों का पश्चाताप करने का तरीका है जो उन पापों से वापस मुड़ने में मदद करता है।

यों तो ऐसा लगता है कि प्रतिक्रमण एक लंबी और उबाने वाले प्रक्रिया है, लेकिन ऐसा नहीं है। वास्तव में प्रतिक्रमण करने में कुछ ही मिनट लगते हैं। हमने जिसके प्रति गलत किया हो, उसके अंदर बैठे हुए भगवान को याद करके कहना है कि, "हे भगवान! मेरी गलती का पश्चाताप करता हूँ, उसकी माफी माँगता हूँ और यह निश्चय करता हूँ कि फिर से ऐसी गलती कभी नहीं करूँगा।" सिर्फ ये दो वाक्य दिल से और भाव से बोलने से और फिर से नहीं करने के दृढ़ निश्चय से ये गलतियाँ धुल जाती हैं।

जैसे ही आपको पता चले कि आपसे गलती हो गई है तो तुरंत ही प्रतिक्रमण कर लेना चाहिए। "शूट ऑन साइट" (पता चलते ही तुरंत, वहीं का वहीं) प्रतिक्रमण करने चाहिए और अगर ऐसा नहीं कर पाएँ तो रात में सोने से पहले कर लेना चाहिए।

आपके मन में शायद यह प्रश्न उठ सकता है कि प्रतिक्रमण कभी-कभी ही करें तो नहीं चलेगा? तो इसका जवाब इस उदाहरण द्वारा अच्छी तरह से समझ सकेंगे।

आपको क्या लगता है, एन्टिवाइरस सॉफ्टवेयर आपके कम्प्यूटर को वाइरस से सफलता पूर्वक कब बचा सकता है? वाइरस आने से पहले या वाइरस का इफेक्ट कम्प्यूटर पर होने के बाद? आप एन्टिवाइरस सॉफ्टवेयर का उपयोग करने में देर करेंगे तो आपकी फाइल्स और डेटा करप्ट डिलिट हो सकते हैं न? इसी तरह प्रतिक्रमण भी तुरंत ही करने चाहिए ताकि पाप बँधने से पहले ही आपकी गलतियों का विलय हो जाए और आपका अंतरात्मा शुद्ध रहे।

"शूट ऑन साइट" प्रतिक्रमण और रात में सोने से पहले के प्रतिक्रमण दैनिक जीवन में अध्यात्म से जुड़े रहने का महत्वपूर्ण माध्यम है इसलिए इसे कभी नहीं छोड़ना चाहिए।

# नींद से पहले का ध्यान

हाल में ऐसा कब हुआ है कि सोने से पहले आपने अपने संदेश चेक न किए हों? या सामाजिक माध्यम जैसे कि टी.वी., इन्टरनेट का उपयोग न किया हो? दूसरा, हाल में ऐसा कब हुआ है कि सोने से पहले आपने वास्तव में भगवान को याद किया हो? ये सभी याद आना थोड़ा मुश्किल लगेगा क्योंकि सोने से पहले फोन के उपयोग की आदत इतनी आसानी से अपना ली है कि यह अब रोज़ का क्रम बन गया है। लेकिन इसे हमें बदलना ही पड़ेगा।

रोज़ रात में नींद आने तक हमें वर्तमान तीर्थंकर श्री सीमंधर स्वामी या ज्ञानी पुरुष दादाश्री के चेहरे का निदिध्यासन करना चाहिए और सिर्फ हमें सुनाई दें उतनी धीमी आवाज़ में "मैं शुद्धात्मा हूँ.." बोलते रहना चाहिए।

रोज़ रात में यह छोटी सी प्रार्थना विधि करना ज़रूरी है। इसके लाभदायक परिणामों का वर्णन शब्दों में करना संभव नहीं है। जिस तरह रात में हम फोन चार्ज करने रखें तो उसकी बैटरी पूरी रात चार्ज होती रहती है, उसी तरह रोज़ रात में यह छोटी सी विधि करने से आध्यात्मिकता की बैटरी चार्ज होती रहती है। पूज्य दादाश्री ने यह भी कहा है कि भले ही आपको पूरी रात नींद नहीं आई हो, फिर भी इस विधि की शक्ति से सुबह आप अपने आप को तरोंताजा और प्रफुल्लित महसूस करोगे।

आध्यात्मिकता की ओर एक कदम के तौर पर यह बहुत ही महत्वपूर्ण और लाभदायक पद्धति है, जिसका अनुसरण हमें करना ही चाहिए।



# youth.dadabhagwan.org



WELCOME TO  
INSPIRATIONAL WORLD OF YOUTH



## अध्यात्म के लिए होने ही चाहिए।

हमारे संस्कार ज्यादा महत्वपूर्ण हैं या फिल्में देखना या मनोरंजन के लिए कुछ और करना महत्वपूर्ण है?

हम अगर संस्कार को पसंद नहीं करेंगे तो क्या होगा? जैसे कि अगर कुसंस्कारी नेता होंगे तो वे देश की हालत खराब कर देंगे और संस्कारी नेता होंगे तो लोगों को खुश रखेंगे, उनकी समस्याओं को समझ सकेंगे। वे लोगों के प्रति सहानुभूति रखेंगे और लोगों को परेशानी न हो उसके लिए कठोर परिश्रम करेंगे।

अच्छे-बूरे गुणों की जागृति रहना, उदाहरण के तौर पर चोरी करना, मार-पीट करना ये सब बुरा है ऐसा समझना जबकि, समझशक्ति विकसित करना, ये सब अच्छे गुण हैं ऐसा जानना, वह हमारी संस्कृति का ही हिस्सा है।

किसी भी व्यक्ति के संस्कार के विकास के लिए अध्यात्म सब से महत्वपूर्ण आधार है। अपने आप को समझने के लिए और खुद को अध्यात्म की ओर मोड़ने के लिए हमें रोज़ कुछ समय रोज़ निकालना चाहिए। हमें अपने आंतरिक विकास के लिए हफ्ते में कम से कम 2 घंटे तो निकालने ही चाहिए।

*हाँ, हमारे दैनिक क्रम में से कुछ समय निकाल पाना मुश्किल है, लेकिन अगर हम अपने समय का योग्य आयोजन करेंगे, तो समस्या नहीं होगी।*

लगभग 8 घंटे सोने के लिए, 2 घंटे खाना खाने और तैयार होने के लिए, 6-12 घंटे स्कूल, कॉलेज, पढ़ाई के लिए। यह सब देखने के बाद हम समझ सकते हैं कि रोज़ कम से कम दो घंटे यानी हफ्ते में 14 घंटे तो मिलते ही हैं। क्या आप इससे सहमत हैं?



हमारे पास फालतू समय बहुत है फिर भी हम अपने लिए समय नहीं निकालते। अपने आध्यात्मिक विकास के लिए २ घंटे अवश्य देने चाहिए। अपने आध्यात्मिक विकास के लिए नीचे दिए गए ४ विकल्पों में से हम एक को पसंद कर सकते हैं।

1. YMHT सेशनस में हिस्सा लेना। आपके आस-पास के अच्छे संग से आपके अंदर पॉज़िटिविटी बढ़ेगी और हर एक सेशनस से नैतिक मूल्य विकसित होंगे।

या

2. लोकल सत्संग सेन्टर में सत्संग करना। अध्यात्म के लिए अपना समय निकालने वाले लोगों के बीच रहने से हमारा आध्यात्मिक स्तर भी बढ़ेगा। (अगर आपको रुचि हो तो आप लोकल सत्संग सेन्टर में या अडालज में सेवा के लिए भी पूछ सकते हैं।)

या

3. मंदिर में जाना। मंदिर ऐसा स्थान है जहाँ पॉज़िटिव स्पंदन होते हैं और खुद के अंतरात्मा में झाँकने के लिए मंदिर का वातावरण हमें मददरूप होता है।

या

4. किसी एन.जी.ओ से जुड़ना। आप अपने दोस्तों के साथ किसी एन.जी.ओ. या अनाथालाय का दौरा कर सकते हैं। बच्चों की पढ़ाई में मदद कर सकते हैं। हफ्ते में एक बार खाने की सामग्री बाँट सकते हैं।

किसी तरह की सेवा से हमें आनंद और शांति मिलने के साथ-साथ आध्यात्मिक विकास की दिशा भी खुलती है। अगर दिए गए विकल्पों में से किसी एक विकल्प का अनुकरण करने के लिए हफ्ते में 2 घंटे निकालने ही चाहिए। हम अपने लिए और समाज के लिए कम से कम इतना तो कर ही सकते हैं, है न?

# जब आप अशांत हों, तब आप किसकी शरण में जाएँगे?

"जब आपके जीवन में परेशानियाँ आए तब दादा की शरण में जाना चाहिए।"  
नीचे दिए गए अनुभवों से आप भी इससे सहमत हो जाएँगे।

**स**ाधारण तौर पर घरों में नौकरों के साथ झगड़े होते रहते हैं। कई बार, काम वाली से मेरा झगड़ा हो जाता और मैं उस पर चिल्लाती थी। मैं उसे ताने देती, उसकी छोटी-छोटी गलतियों में भी रौब झाड़ती और होशियारी बताती। ऐसा बार-बार होता था। ऐसे झगड़ों से मैं मानसिक तौर पर थक गई थी। एक दिन मैं मेरे बेटे की पैरेंट टीचर मीटिंग से घर वापस लौट रही थी, तब कार में मैंने "दादावाणी" मैगेज़िन देखा। साधारण तौर पर मैं दादावाणी या दादा का अन्य कोई भी पुस्तक पढ़ती नहीं थी, लेकिन उस दिन मैं उस मैगेज़िन को पढ़ने लगी। दादावाणी के उस अंक का टॉपिक था "निजदोष दर्शन से निर्दोष।" पहला पृष्ठ पढ़ते ही मेरे अंदर परिवर्तन होने लगा। मुझे अच्छा लगा। मुझे बात पसंद आई और अपनी गलतियों का एहसास हुआ। मैंने जो गलतियाँ की थीं उनका प्रतिक्रमण करना शुरू कर दिया। कौन जानता था कि मेरी गलतियाँ समझाए और मेरी समस्याओं का कोई हल दे सके ऐसी चीज़ दादावाणी मैगेज़िन के रूप में छिपी होगी? इस अनुभव से मैंने तय किया कि अब से मेरी हर समस्या के लिए मैं दादा की वाणी पढ़ूँगी जिससे मुझे मन की शांति और समस्या का समाधान अवश्य मिलेगा ही।

मेरी एक करीबी सहकार्यकर्ता (कलीग) थी जिसके लिए मुझे नेगेटिव विचार बहुत आते थे। मुझे ऐसा लगता था कि सब उसे ज्यादा महत्व देते हैं, उसकी बात ज्यादा सुनते हैं, उसके मैसेज का जवाब सब तुरंत ही दे देते थे। ऐसे कई नेगेटिव विचार मुझे उसके लिए आते रहते थे। एक शाम जब मैं टी.वी. देख रही थी, मुझे याद आया कि इस समय पूज्यश्री का सत्संग आता है। इसलिए मैंने वह चैनल देखा तो मुझे लगा मानो वह पूरा सत्संग मेरे लिए ही था। किसी महात्मा ने मेरी परेशानी से मिलता जुलता प्रश्न पूछा था। पूज्यश्री के जवाब से मुझे पता चला कि मेरे मान को संतुष्टि नहीं मिल रही थी वह मेरी गलती थी, मेरी सहकार्यकर्ता की नहीं। मुझे यह समझ में आया कि मेरी कदर हो और मेरे अहम् को पोषण मिले, ऐसी मेरी अपेक्षा के कारण मुझे उसके लिए गलत अभिप्राय पड़ गया था। इसी कारण मेरी खास सहेली होने के बावजूद भी मुझे उसमें कुछ भी पॉजिटिव नहीं दिखाई दे रहा था। वह अच्छा काम करती थी इसलिए उसे पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिलता था। वह व्यवस्थित था। इस सत्संग से मुझे अपनी गलती समझ में आ गई और उसके प्रति मेरा जो नेगेटिव वर्तन और भाव था उसे पॉजिटिव में बदलने में मदद मिली। यह कैसा आश्चर्य है।

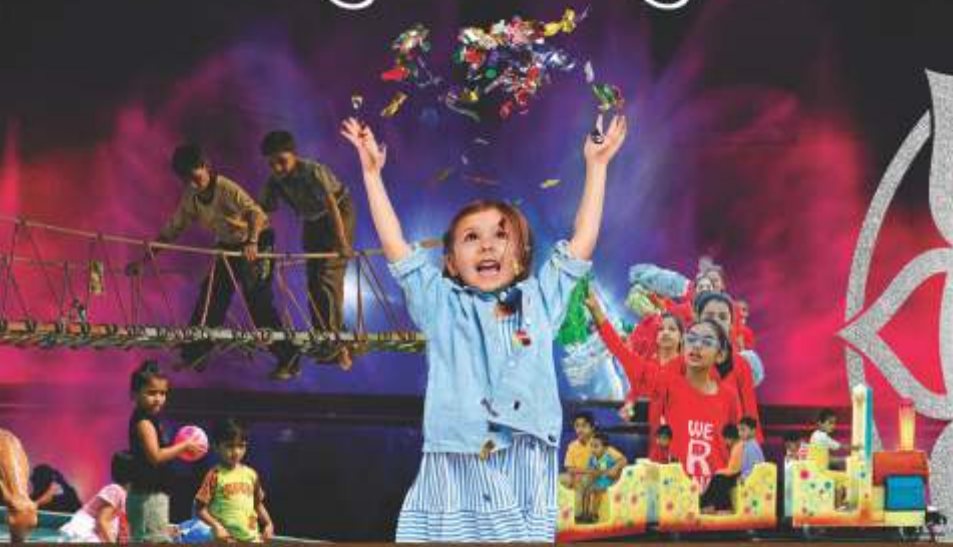


तो अब जब कभी आपको कुछ परेशानी हो तो तुरंत ही आप दादा की दुनिया की ओर रुख करना (दादा की शरण लेना), उसका अनुभव करना और हमें भी आपके अनुभव बताना।

વર્ષ : ૬, અંક : ૭  
અખંડ ક્રમાંક : ૬૭  
નવમ્બર ૨૦૧૮

# ભીંજાવ પુશીઓના ફુવારામાં

જાહેર આમંત્રણ



૧૧ દિવસ | ૩૫,૦૦,૦૦૦+ sq. ft. | ૧૦૦૦ થી વધુ કલાકારો | ૨૦ મઝ્ટીમીડિયા શો

પરમ પૂજ્ય દાદા ભગવાનનો

૧૧૧<sup>મો</sup> જન્મજયંતી  
મહોત્સવ

15 - 25 Nov.  
ત્રિમંદિર, અડાલજ

6354 6000 10 / 20  
jjd.dadabhagwan.org



Send your suggestions and feedback at: [akramyouth@dadabhagwan.org](mailto:akramyouth@dadabhagwan.org)

Printed and Published by Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation-Owner.

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

