

अक्रम यूथ

अप्रैल 2019 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹ 20



मैं कौन हूँ

अनुक्रमणिका

04 मेरा नाम

06 मेरा शरीर - अक्रम पीड़िया

08 मेरा इन्द्रियाँ - मेरी उलझन

09 मेरा मन, बुद्धि, हृदय,
- ज्ञानी विद यूथ

12 वास्तव में मैं कौन हूँ?

16 रमण महर्षि - महान पुरुषों की झाँकी

18 अध्यात्म गुरु द्वारा आत्मसाक्षात्कार

20 सत् + चित्त + आनंद

21 #कविता

22 SUMMER CAMP 2019

अप्रैल २०१९

वर्ष : ६, अंक : १२

अखंड क्रमांक : ७२

संपर्क सूत्र :

ज्ञानी की छाया मैं,
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद-कलोल हाइवे,
मु.पा. - अડालज,

जिला : गांधीनगर-३૮૨૪૨૧, गुजरात
फोन : (०૭૯) ૩૮૮૩૦૧૦૦

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.

© 2019, Dada Bhagwan Foundation.
All Rights Reserved



मैं कौन हूँ ?

संपादकीय

यदि हम से कोई पूछे कि, "आप कौन हैं?" तो हम तुरंत अपना नाम बता देते हैं। यदि ज्यादा पहचान माँगे तो कहते हैं, इनका बेटा/बेटी हूँ, इनका भतीजा/भतीजी हूँ, इस स्कूल का विद्यार्थी हूँ, इंजि-नियर या डॉक्टर हूँ लेकिन इन सारे संबंधों में "मैं" तो एक ही हूँ तो वास्तविक तौर पर "मैं कौन हूँ?" यह विचार तो आना चाहिए न!

पूरे जीवन में अपने अस्तित्व के बारे में इतना महत्वपूर्ण प्रश्न लोगों के मन में उत्पा ही नहीं है। वास्तव में "मैं कौन हूँ?" इस प्रश्न के उत्तर में ही तमाम शास्त्रों का सार समाया हुआ है।

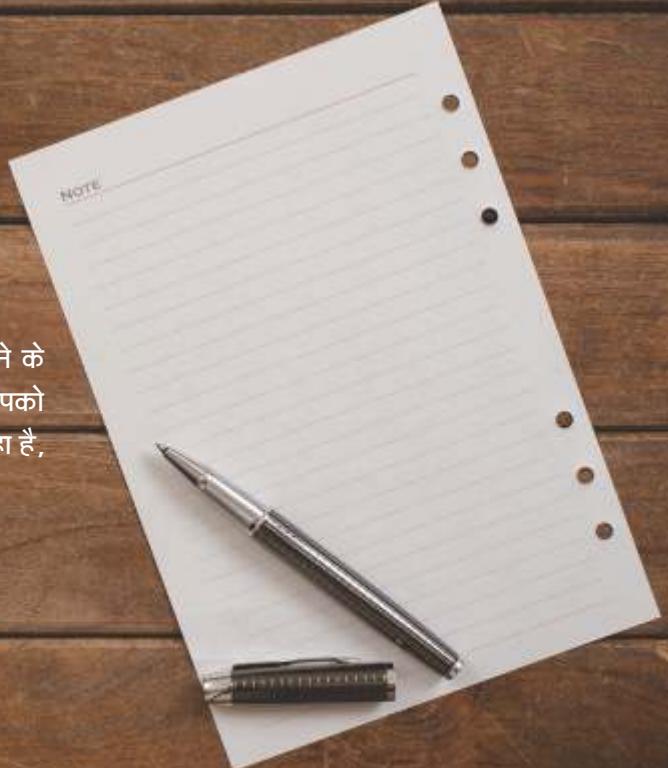
यह एक ऐसी जड़ी-बूटी है जो हमारे जीवन के हर एक पज़ल का सॉल्यूशन ला सकती है। शारीरिक कष्ट या अपमान की परिस्थिति में व्यक्ति बहुत दुःख या भोगवटे में रहता है, लेकिन यदि वह वास्तव में "मैं कौन हूँ?" और ये घटनाएँ किसके साथ हुई हैं, ऐसा जानें तो इन सभी वेदनाओं से असरमुक्त रह सकता है और एक अनोखे आनंद का एहसास कर सकता है।

इस अंक में ज्ञानी की दृष्टि से "मैं कौन हूँ?" की समझ को स्टेप बाय स्टेप और आसानी से समझ सकें इस तरह से प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है, जो अवश्य ही वाचकमित्रों के जीवन में उपयोगी रहेगा।

-डिम्पल मेहता

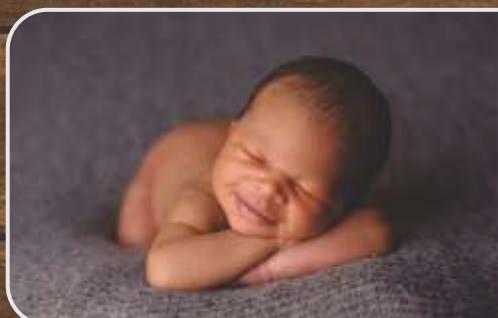
मेरा नाम

एक पेपर और पैन लो। पैन चेक करने के लिए पेपर पर कुछ लिखें। (वैसे तो आपको मालूम ही होगा कि आपका पैन चल रहा है, फिर भी कुछ लिखें)



पेपर पर आपने अपना नाम ही लिखा होगा। है ना? इससे पता चलता है कि हमारे लिए हमारा नाम कितना महत्वपूर्ण है।

आप सोच रहे होंगे कि "हाँ, मेरे लिए मेरे नाम का बहुत महत्व है - मैं वही तो हूँ।" यदि आप ऐसा सोच रहे हैं कि "मैं मेरा नाम हूँ," तो फिर से सोचिए...



1

जब आप दस दिन के थे और आपका नाम नहीं रख गया था, तब आप कौन थे?

2

यदि कानूनन आप अपना नाम बदल दें तो क्या आपका अस्तित्व और व्यक्तित्व भी बदल जाएगा? मिर्ज़ा ग़ालिब





सही नाम : भिर्जा असदुल्लाह बेग खान

3 एक लेखक या कलाकार के तौर पर यदि आप किसी उपनाम का इस्तेमाल करें तो क्या आप पूरी तरह से अलग व्यक्ति बन जाएँगे?



4 आप यदि किसी व्यक्ति की अंतिम क्रिया में गए हैं तो उस समय मृत व्यक्ति के लिए आप उनके नाम का इस्तेमाल करेंगे या उन्हें एक "बॉडी" कहेंगे?

चलो, दूसरा उदाहरण लेंगे। यदि किसी दुकान का नाम "नोबल स्टोर्स" है तो इसमें कुछ गलत नहीं है, लेकिन आप उसके मालिक को ऐसा कहकर बुलाएँ कि "नोबल स्टोर्स" यहाँ आइए, तो वह विरोध करेगा और कहेगा, "नोबल स्टोर्स" तो मेरी दुकान का नाम है, मैं वह नहीं हूँ।" इसी तरह से "मैं" और "मेरा नाम" बिल्कुल अलग ही हैं।

नोबल स्टोर्स



इस उदाहरण से हम "मैं" और "मेरा नाम" के बीच का फर्क समझ गए न...।।

{ चलो, अब हम देखें कि ऐसा क्या हुआ कि आयुष ने "मैं" और "मेरा शरीर" के बीच के संबंध को एक नया दृष्टिकोण दिया। }



अक्रम पीडिया

मेरा
~~मैं~~ शरीर

नाम : आयुष मेहता
उम्र : १९ साल

मेरे दोस्त अमित के साथ एक दुर्घटना घटी। कुछ दिनों पहले उसका एक जान लेवा एक्सिसेंट हुआ और दुर्भाग्यवश उसमें उसका एक पैर चला गया। हुआ ऐसा कि जब वह अपना बाईक चला रहा था तब अचानक से उसका बाईक फिसल गया और वह सड़क पर गिर गया तभी अचानक उसके पैर पर एक ट्रक चढ़ गया। हॉस्पिटल में जब उसे होश आया, तब उसे बताया गया कि उसका बायाँ पैर काट दिया गया है।



मुझे अमित के एक्सडेन्ट के बारे में पता चला और कुछ दिनों बाद मैं उससे मिलने गया तब मुझे यह देखकर आश्वर्य हुआ कि वह बहुत स्वस्थ था और खुश व आनंद में था। मैंने बहुत नम्रता से उसकी तबियत के बारे में पूछा। जिस परिस्थिति में लोग अक्सर दुःखी रहते हैं, वैसे संयोगों में उसे पॉज़िटिव देखकर मुझे बहुत आश्वर्य हुआ। अमित बास्केट बॉल में स्टेट लेवल का खिलाड़ी था। बातों ही बातों में मैंने उससे कहा, "अब तू मेरे साथ चैस खेलने आना, चैस में तो तू मुझे कहीं पीछे छोड़ देगा।" तब उसने जो जवाब दिया उसे सुनकर हर किसी को भी आश्वर्य होगा। उसने कहा, "अब मैं पेरालिम्पिक्स की तैयारी करूँगा इसलिए मैं चैस खेलने नहीं आ पाऊँगा, सॉरी आयुष। तुझे तो पता ही है कि ओलिम्पिक्स में जाने की मेरी कितनी इच्छा थी, वह अब मैं पेरालिम्पिक्स से पूरी करूँगा, लेकिन मैं बास्केट बॉल खेलना नहीं छोड़ूँगा।" वास्तव में तो आने वाले नेशनल ओलिंपिक्स में हिस्सा लेने की उसकी योजना थी। इस दुर्घटना के बाद अमित जैसा साहस मैं भी रख सकूँ, ऐसी मैं कल्पना भी नहीं कर सकता। मैंने सोचा वह इतना उत्साही कैसे हो सकता है? वह मेरे चेहरे के भाव और मेरी आँखों में छुपे हुए सवाल को पहचान गया।



मेरे अन् कहे प्रश्न के जवाब में उसने
एक वेब साईट का लिंक फॉरवर्ड किया,
जिसका सार नीचे दिया गया है।

दादाश्री : यह हाथ किसका है? यह पैर किसका है?

प्रश्नकर्ता : मेरा है।

दादाश्री : वह तो इस बॉडी (देह) के स्प्येयरपार्ट्स है, उसमें तेरा क्या है? तेरे अंदर जो मन है, वह किसका है?

प्रश्नकर्ता : मेरी है।

दादाश्री : यह देह किसकी है?

प्रश्नकर्ता : मेरी है।

दादाश्री : "मेरा है," कहते ही "उसका मालिक अलग है," ऐसा विचार आएगा या नहीं?

प्रश्नकर्ता : आएगा।

दादाश्री : हाँ, तो वह "आप खुद कौन?" इस बारे में कभी सोचा है?

अब मेरी समझ में आ गया कि ऐसी पॉज़िटिविटी अमित में कहाँ से आई? वह समझ गया था कि उसके साथ जो कुछ भी हुआ वह उसके शरीर को हुआ है, उसे नहीं। मुझे एक और आश्वर्य हुआ कि यदि मैं शरीर नहीं हूँ, तो "मैं कौन हूँ?" इस प्रश्न से मैं परेशान हो गया। क्योंकि अब तक तो मुझे ऐसा ही लगता था कि यह शरीर, मेरा दिमाग़, पाँच इन्द्रियाँ ये सभी मैं ही हूँ। और फिर मेरी उलझन का हल कुछ इस तरह से आया...

मेरा इन्द्रियाँ



मेरी उलझन

प्रश्नकर्ता : स्कूल में हमें पाँच इन्द्रियों के बारे में सिखाया गया था कि देखना, सुनना, सूंधना, स्पर्श और स्वाद। इन पंचेन्द्रियों के बारे में अध्यात्म में क्या कहा है, वह हमें समझाइए।

आप्सपुत्र : किसी की आँख न हो, अंधा होने के बावजूद भी वह जी रहा है न? अर्थात् आँख की इन्द्रियाँ जो देखने का काम करती हैं वह और "मैं" दोनों अलग हैं। इसी तरह से किसी की सुनने की शक्ति नहीं होने के बावजूद भी वह जी रहा है न? अर्थात् सुनने की शक्ति और "मैं" भी अलग ही हैं। अब सूंधने की बात करें, तो यदि किसी व्यक्ति को जुकाम के कारण सूंधने की शक्ति नहीं हो, तो उस समय सूंधने की शक्ति पर आकरण आ जाता है। उस समय पता चलता है कि सूंधने की शक्ति और "मैं" दोनों अलग हैं। जब लकवा हो जाता है तब आधे शरीर में स्पर्शेन्द्रियाँ काम करती हैं और आधे शरीर में काम नहीं करतीं, फिर भी मेरा अस्तित्व तो है ही न? अर्थात् इन उदाहरणों से स्पष्ट है कि मेरी पाँच इन्द्रियाँ और "मैं" अलग हैं।

मेरा मन, बुद्धि, हृदय

ज्ञानी विद् यूथ

प्रश्नकर्ता : दैनिक जीवन में मन, बुद्धि, हृदय, ये तीनों मुझसे किस प्रकार से अलग हैं वह समझ में आता है लेकिन समय पर याद नहीं रहता। मन में यदि विचार आएँ तो ऐसा ही लगता है कि मेरे ही विचार हैं, मुझे ही विचार आए, तो इनसे अलग कैसे रह सकते हैं? और अलग रहने के कौन-कौन से फायदे हैं? यह जानना है।

पूज्यश्री : किसी को दुःख हो तो वह तो हमें पता चलता है न?

प्रश्नकर्ता : हाँ।

पूज्यश्री : किसी के बारे में नेगेटिव नहीं बोलना हो किर भी बोल दें तो हमें पता चल जाता है कि "अरेरे! मेरी इच्छा तो नहीं थी ऐसा बोलने की और यह तो कुछ अलग ही हो रहा है।" ऐसा होता है या नहीं?

प्रश्नकर्ता : होता है।

पूज्यश्री : अर्थात् तब हमें अनुभव होगा कि यह अलग है। भीतर क्रोध उमड़ रहा हो और किसी पर गुस्सा कर दें, तब हमें अंदर चुभता है कि यह गलत कर दिया, ऐसा नहीं करना चाहिए यानी अभी इतना अलग हुआ है। कोई हमें कहे कि "तू तो ज़रा भी नहीं समझती, तुझे कुछ आता ही नहीं है।" तब हमें भोगवटा(भुगतना) आता है लेकिन कुछ देर बाद अलग पड़ जाता है कि यह तो आयुषि को कह रहे हैं, मुझे नहीं। मैं तो "शुद्ध आत्मा हूँ।" ऐसे अलग पड़ जाता है न? ऐसा हो सकता है। ज्यों-ज्यों कइवे अनुभवों में अलग रहेंगे न, फिर दुःख देना भी खत्म हो जाएगा और दुःखी होना भी खत्म हो जाएगा। फिर आगे और ज्यादा जुदापन का अनुभव होगा, बाकी, देह तो बिल्कुल अलग ही है। हमने कम खाने का तय किया हो तो भी कभी-कभार ज्यादा खा लेते हैं न?

प्रश्नकर्ता : हाँ, कई बार।

पूज्यश्री : अब से जल्दी उन्होंने हैं" ऐसा तय करने के बावजूद भी कभी देर से उठते हैं न?

प्रश्नकर्ता : हमेशा।

पूज्यश्री : "आज रात को जल्दी सो जाना है" ऐसा सोचने के बावजूद भी देर से सोते हैं। बोलो कितनी ही परिस्थितियों में हमारी देह पर हमारा कंट्रोल है?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

पूज्यश्री : कई बार हमें अप्रिय विचार आते हैं?

प्रश्नकर्ता : हाँ।

पूज्यश्री : जब ऐसे विचार आते हैं तब विश्वास हो जाता है कि मन हमारे कहे अनुसार नहीं है। अरे, हमने कितना भी तय किया हो कि "किसी को दुःख नहीं देना है," तो भी बात-बात में उल्टा-सीधा बोल देते हैं न?

प्रश्नकर्ता : हाँ।

पूज्यश्री : तो बोलो, वाणी भी हमारे बस में नहीं है न? हमारी इच्छा है कि दुःख नहीं देना है, फिर भी वाणी, विचार, वर्तन से दुःख दे देते हैं। अर्थात् ये हम से अलग ही हैं, ऐसा समझ में आता है। फिर हमें उसके विरुद्ध जागृत रहना चाहिए कि इच्छा नहीं है फिर भी ऐसा हो जाता है तो उसका उपाय क्या? प्रतिक्रमण करके माफी माँगो और वापस ऐसी गलती नहीं करने का तय करो।

प्रश्नकर्ता : तो क्या बुद्धि और हृदय के लिए भी इसी तरह है? आप जैसा कहते हैं कि बुद्धि का इस्तेमाल सॉल्यूशन लाने के लिए करना है, लेकिन हमारे रोज़िंदा जीवन में जब हम कुछ भी सॉल्यूशन करें, कोई निर्णय ले रहे हों तो ऐसा ही लगता है कि मैंने ही निर्णय लिया है, ऐसा लगता ही नहीं कि यह बुद्धि का निर्णय है या यह हृदय ने किया है।

पूज्यश्री : वह तो थोड़ी प्रेक्षित्स करने के बाद होगा। बुद्धि अर्थात् क्या? बुद्धि हूँढ़ निकालती है कि मेरा फायदा किसमें होगा।

और हृदय अर्थात् क्या? सभी का फायदा किसमें है, ऐसा हूँढ़ निकालता है। यह काम तुझसे हुआ या मुझसे लेकिन अंत में तो हम सब एक ही हैं न? चलो, "तुझे आनंद हो उसी में मेरा सुख है," वह हृदय वाला कहलाता है। "चाहे तू दुःखी हो जाए या तेरा कुछ भी हो, लेकिन मुझे तो मेरा सुख मिलना ही चाहिए," वह बुद्धि वाला कहलाता है। हमें बुद्धि का इस्तेमाल नहीं करना है, हृदय से करना है। सभी के साथ एकता, उसे हृदय कहते हैं। अतः धीरे-धीरे ऐसा होगा। यह तो हम व्याख्या समझे कि ऐसा कुछ है। ऐसा तो हमें पता ही कहाँ था कि हमसे अलग कुछ है? यह समझने के बाद धीरे-धीरे प्रेक्षित्स करने से बढ़ेगा।



स्वाभाविक रूप से ही आपको यह प्रश्न हुआ होगा कि मेरा नाम तो "वाचक" नहीं है तो फिर मैं आपको "वाचक" के तौर पर क्यों संबोधन कर रहा हूँ? जवाब आसान है। आप जिसे पढ़ रहे हैं उस मैगज़िन के आधार पर आप "वाचक" बन गए... ठीक है न... हमारे शरीर को या हमें पहचानने के लिए नाम रूपी तरख्ती दी है फिर भी अलग-अलग परिस्थितियों के आधार पर हमारी पहचान बदलती रहती है।



स्कूल या कॉलेज के आधार पर - "विद्यार्थी"



ट्रेन या बस के आधार पर - "मुसाफिर"



माता-पिता के आधार पर - "पुत्र या पुत्री"



खरीदारी करने गए तो - "ग्राहक"



किसी कंपनी के आधार पर - "कर्मचारी"
- "मालिक"

वास्तव
मैं
कै



हर बार हमारी पहचान बदलती रहती है - किसी न किसी आधार पर।
हर एक रिश्ते या स्थान के आधार पर हमारी पहचान बदल जाती है।
वास्तव में तो हम एक ही हैं लेकिन परिस्थितियों के आधार पर हमारी पहचान बदल जाती है।

विविध स्थान, प्रसंग और रिश्तों के आधार पर मेरी पहचान बदलती रहती है।
लेकिन वास्तव में तो मैं एक ही हूँ। तो वास्तव में "मैं कौन हूँ?"

गुरु के आधार पर - "शिष्य"



पड़ोसी के आधार पर - "पड़ोसी"



दादा-दादी के आधार पर - "पौत्र या पौत्री"

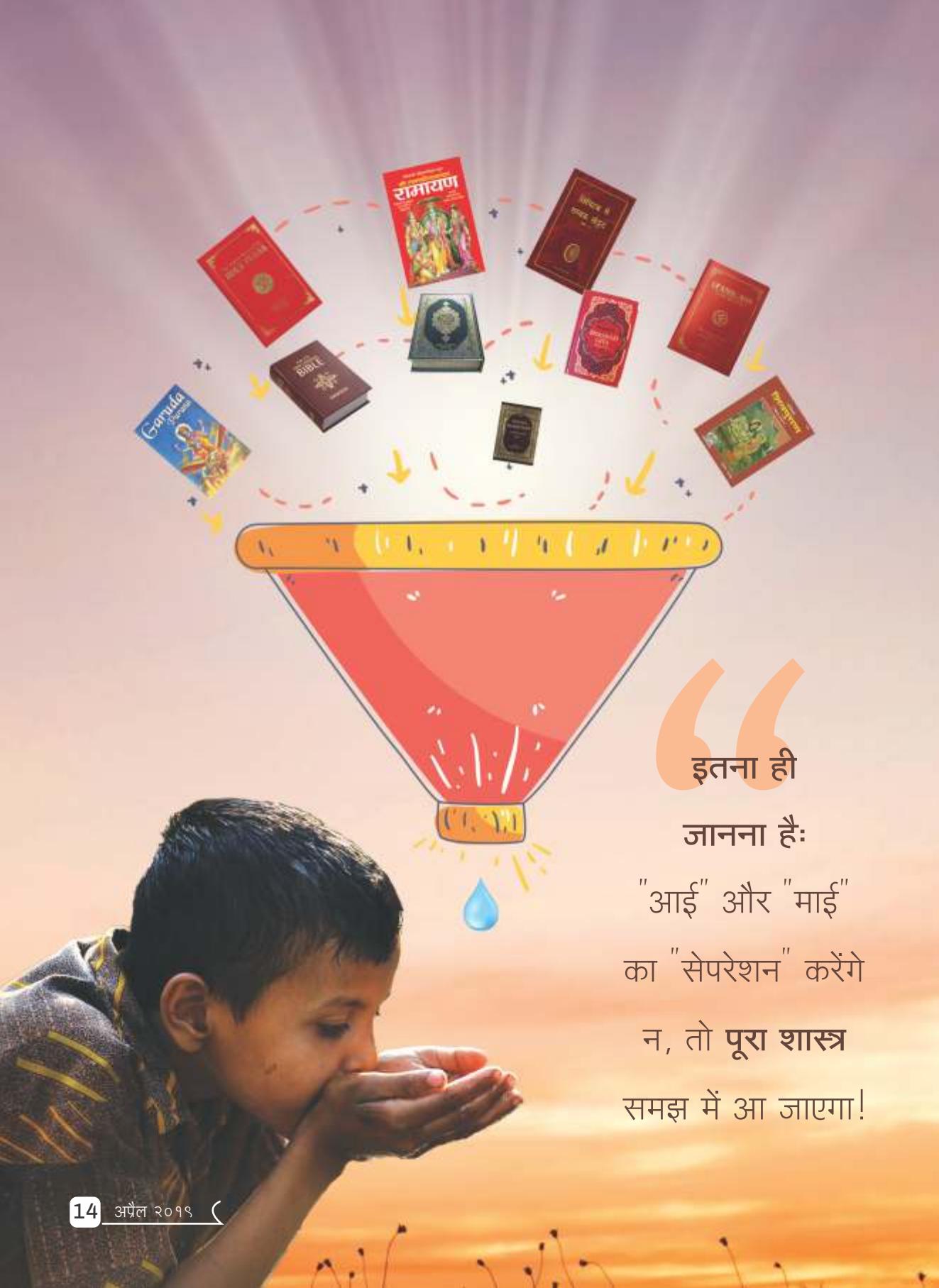


किसी के भाई या बहन हैं।



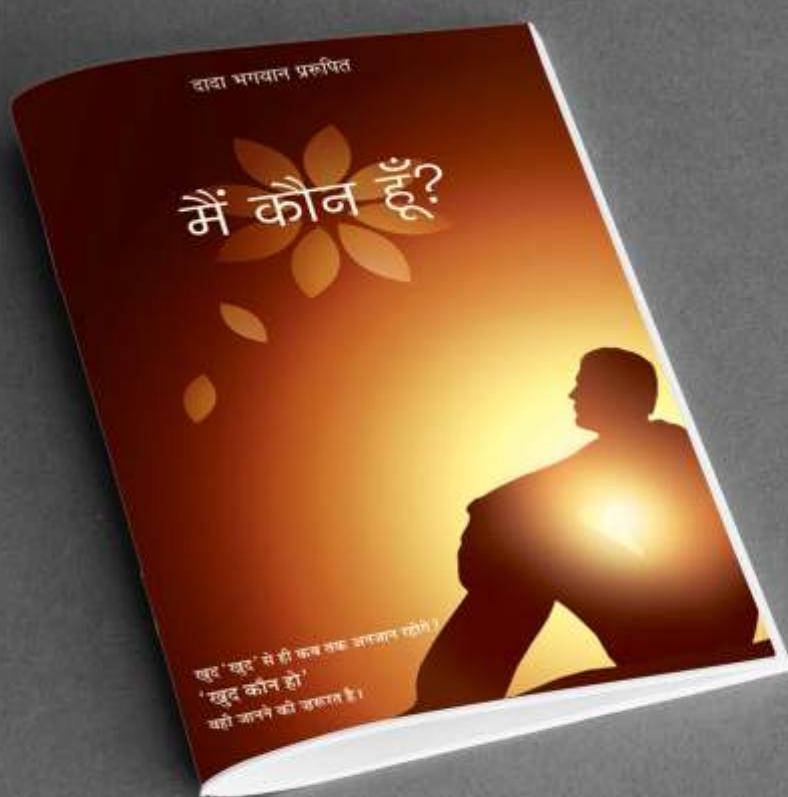
मित्रों के आधार पर - "मित्र"





“इतना ही
जानना है:
“आई” और “माई”
का “सेपरेशन” करेंगे
न, तो पूरा शास्त्र
समझ में आ जाएगा!

ज़िंदगी का मतलब सिर्फ ज़िंदा रहना ही नहीं है। ज़िंदगी में जीवित रहने से महत्वपूर्ण कुछ और भी होना चाहिए। जीवन का कुछ उच्च हेतु होना ही चाहिए। ज़िंदगी का हेतु "मैं कौन हूँ?" के वास्तविक अर्थ तक पहुँचना है। यह एक ऐसा प्रश्न है जिसका हल अनंत जन्मों से नहीं आया। मैं कौन हूँ? की खोज में जो प्रश्न रह गए हैं उनके जवाब अब ज्ञानी पुरुष की वाणी द्वारा शाब्दिक रूप में मिलते हैं।



To download this book in PDF format,
SCAN QR CODE OR visit

<https://www.dadabhagwan.org/books-media/books/hindi/mai+kon+hu>



महान् पुरुषों की झाँकी

रमण महर्षि

दादा भगवान् कहते थे...

रमण महर्षि का मार्ग हार्टिली मार्ग है, मोक्ष का मार्ग है।

यह बात तमिलनाडु के तिरुवन्नमलै में रहने वाले श्री वेंकट रमन अच्यर की है, जो बाद में श्री रमण महर्षि के नाम से जाने गए। उनका जन्म ३० दिसम्बर, १८७९ में और मृत्यु १४ अप्रैल १९५० में तिरुवन्नमलै (तमिलनाडु) हुई थी।

१६ वर्ष की छोटी उम्र में हुई थी। ही उन्हें एक अद्भुत अनुभव हुआ, जिससे उनके जीवन में एक नया मोड़ आया। उन्हें ऐसा लगा कि अचानक ही मृत्यु उनके सामने आ गई है और उसने जकड़ लिया है। उस समय उनका शरीर सख्त लकड़ी जैसा बन गया।

इस घटना के दौरान उन्होंने अपने आप को एक तत्त्वरूप से देखा, जो इस विनाशी शरीर से अलग था। जिसे संसार के किसी भी आधार की ज़रूरत नहीं थी और फिर शुरू हुआ उनका आत्मनिरीक्षण कि, "जो मरता है, वह कौन है?"

श्री रमण महर्षि ने इस संसार के गुह्यतम प्रश्न "मैं कौन हूँ?" का जवाब ढूँढ़ लिया था। इसी प्रश्न के उत्तर की खोज में निकले हुए श्री शिव प्रकाशम पिलाई ने १९२० में श्री वेंकट रमन से अध्यात्म के बारे में मार्गदर्शन माँगा। "स्व" के सच्चे स्वरूप को जानने के लिए उन्होंने प्रश्नोत्तरी की। उसी प्रश्नोत्तरी में पूछे गए १४ प्रश्न, "ननचर" नामक एक पुस्तक के रूप में प्रकाशित किए गए, जिसका हिन्दी रूपांतर है "मैं कौन हूँ?"

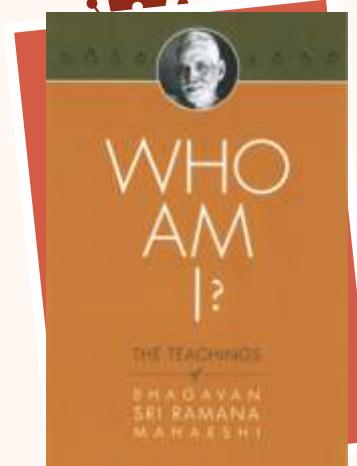
इस प्रश्नोत्तरी के तीन प्रश्न हम यहाँ सरल भाषा में समझेंगे।

रमण महर्षि की भी एक पुस्तक है... "मैं कौन हूँ?"

चलो, उनकी पुस्तक की एक झलक देखें।

१) मैं कौन हूँ?

- सात धातुओं (खून, पीप, माँस, चरबी, हड्डियाँ, मज्जा और शुक्राणु) से बना हुआ स्थूल शरीर "मैं" नहीं हूँ।
- शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध को जो परख सकते हैं यानी पाँच इन्द्रियाँ-कान, चमड़ी, आँख, जीभ और नाक "मैं" नहीं हूँ।
- बोलना, चलना, लेना-देना, मल-विसर्जन और मैथुन, इन पाँचों कार्यों को करने वाली कर्मेन्द्रियाँ- मुख, पैर, हाथ, गुदा और जननेन्द्रियाँ भी "मैं" नहीं हूँ।
- श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया चलाने वाला प्राण वायु वगैरह विविध प्रकार की वायु शक्ति भी "मैं" नहीं हूँ।
- विचार करने वाला मन भी "मैं" नहीं हूँ।
- इन सब के बाद भी जिसमें सब से ज्यादा सुख महसूस होता है, ऐसी विषय वासना में रहने वाला अज्ञान भी "मैं" नहीं हूँ।



२) यदि मैं इन सब में से कुछ भी नहीं हूँ तो फिर मैं कौन हूँ?

यह "मैं" नहीं हूँ, "मैं" यह नहीं हूँ, ऐसा कहकर ऊर दी गई सभी उपाधियों का निषेध करने के बाद एकमात्र "चैतन्य" शेष बचता है, वही "मैं" हूँ।

३) इस चैतन्य का स्वरूप कैसा है?

इस चैतन्य का स्वरूप सत्-चित्-आनंद ही है।

श्री रमण महर्षि अरुणांचल पर्वत की (तिरुवन्नमलै) विविध गुफाओं में विहार करके अंत में वहीं की पठल लिंग नामक एक गुफा में वे स्थायी हो गए। आज वह स्थान "रमणाश्रम" के नाम से जाना जाता है। उन्होंने विधिवत् तौर से कभी भी संन्यास नहीं लिया और न ही शिष्य बनाए थे। संस्कृत के महान विद्वान गणपति शास्त्री जी ने उन्हें रामनन् और महर्षि की उपाधियों से विभूषित किया।



आध्यात्म गुरु द्वारा आत्मसाक्षात्कार

जिस प्रकार से सोने को अन्य धातुओं से अलग करने के लिए सुनार की ज़रूरत पड़ती है, उसी तरह से आत्मा का साक्षात्कार पाने के लिए आध्यात्मिक गुरु की ज़रूरत पड़ती है। जिस प्रकार मोमबत्ती के चित्र मात्र से अन्य मोमबत्ती को जला नहीं सकते उसी तरह से "मैं कौन हूँ?" समझने के लिए हमें प्रत्यक्ष ज्ञानी पुरुष जो निरंतर "मैं" के सच्चे स्वरूप में रहते हैं, उनके सान्निध्य में जाना पड़ता है।

ज्ञानी पुरुष "ज्ञानविधि" (आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने का वैज्ञानिक प्रयोग) में "मैं कौन हूँ" का भान करा देते हैं।

ज्ञानविधि अक्रमविज्ञान के अनुपम मार्ग की दो घंटे की प्रक्रिया है। उसमें शुरुआत के अइतालीस मिनट तक ज्ञानी पुरुष ज्ञानविधि में बैठेहुए लोगों से भेद विज्ञान के वाक्य बुलवाते हैं। इस पद्धति से आत्मा और अनात्मा तत्त्व अलग हो जाते हैं। उसके बाद व्यवहार ज्ञान के लिए उदाहरण देकर पाँच आज्ञा समझाते हैं। ये पाँच आज्ञा कोई मन्त्र या नियम नहीं हैं बल्कि सिर्फ ऐसी समझ है, जो आत्मा के अनुभव को दैनिक

जीवन में जागृत रखने के लिए सहायक है जिसके फल स्वरूप सुख, शांति और मिलजुलकर रहने में मदद करती है।

ज्ञानविधि में अड्डरह साल से लेकर सभी उम्र के व्यक्ति हिस्सा ले सकते हैं। यह अमूल्य भेट बिना मोल ही सभी को दी जाती है। यहाँ किसी भी प्रकार की फीस नहीं है। आपको अपने वर्तमान धर्म या गुरु बदलने की भी ज़रूरत नहीं है। ज्ञानी पुरुष का तत्त्वज्ञान धर्म, जाति या सामाजिक ओ हदे से पर सभी के लिए उपलब्ध है। इस अमूल्य अनुभूति को पाने के लिए नम्रता और विशाल हृदय की ज़रूरत है।

अब हमारे जिन दोस्तों ने ज्ञानविधि में हिस्सा लिया था, उनके अनुभव जानेंगे।

अनुभव

एम.सी.ए. करने के बाद तेरह कंपनियों ने मुझे रिजेक्ट कर दिया था। लेकिन ज्ञान लेने के बाद दुःख या निराशा का मानसिक असर मुझ पर नहीं हुआ। निश्चित रहकर मैंने संभवित सारे प्रयत्न किए, आज मैं एक सफल बिज़नेसमैन हूँ। मैं वास्तव में मानता हूँ कि इस ज्ञान द्वारा हम पॉज़िटिविटी, एकाग्रता, चिंता से मुक्ति और परमानेन्ट खुशी प्राप्त कर सकते हैं।

- हिमांशु कुश्वाहा (सीमंधर सिटी)

यह ज्ञान प्राप्त करने के बाद, पूज्य दादाश्री के पुस्तक पढ़कर और पूज्यश्री दीपक भाई के सत्संग सुनने से मेरी सारी चिंताएँ दूर हो गई। "मैं कौन हूँ" यथार्थता से समझने के बाद, यह मेरी ज़िंदगी का हिस्सा बन गया। मैं इससे इतनी प्रभावित हूँ कि मुझे लगता है कि मैं अपनी पूरी ज़िंदगी पूज्य दादाश्री के ज्ञान को फैलाने में समर्पित कर दूँ।

- आशी भाटिया (भारत)

मैंने ढाई साल पहले यह ज्ञान लिया। मेरी माता की अकाल मृत्यु के कारण मैंने ग्यारह साल उसी शौक में बिता दिए। यह ज्ञान लेने के बाद उसी शाम मेरी समझ में आ गया कि "मैं कौन हूँ?" किसकी माता की मृत्यु हुई? मानो मैं वास्तव में जागृत हो गई। मुझे सांत्वना और शांति का दिव्य अनुभव हुआ। ग्यारह वर्षों के बाद मुझे हल्कापन महसूस हुआ। सही मैं दादाश्री की कृपा से ही यह संभव हुआ। जो सुख मुझे मिला वह सुख जगत् के तमाम जीव पाएँ।

अपने दादा महान हैं, जय सत्, चित्, आनंद। प्रणाम।

- रीना (यू.के.)



सत्
+
चित्
+
आनंद

सत्, चित् और आनंद इन तीन शब्दों से बना है सच्चिदानंद!

सत् - (इटर्नल) शाश्वत। ब्रह्मांड की सारी अविनाशी चीज़ें।

चित् - (विज़युलाइज़) देखना-जानना।

आनंद - जब चित् सत् को देखता-जानता है, तब आनंद का अनुभव करता है।

अभी तो हमारा चित् विनाशी चीज़-वस्तुओं को ही देखता है और जानता है, इसलिए ऐसा लगता है कि खाने में मज़ा आएगा, पैसे कमाने में मज़ा आएगा, विषय-विकार में, मान में मज़ा आएगा, अपमान से दुःख होगा। क्योंकि यहाँ पर चित् विनाशी चीज़ों में है इसलिए।

इसके अलावा मैं ----- हूँ (वाचक अपना नाम पढ़ें) इनका पुत्र, पुत्री हूँ, इनका पति-पत्नी हूँ। इन सभी विनाशी संबंधों में "मैं हूँ," ऐसा मानने को भी अशुद्ध चित् या असत् चित् कहते हैं।

लेकिन जब अविनाशी का भान होता है, जागृति आ जाती है कि मैं संध्या नहीं, "मैं शुद्धात्मा हूँ," तब उसी क्षण उसका चित् शुद्ध हो जाता है और उसे सत्-चित् कहा जाता है।

जब तक असत् चित् है तब तक सुख-दुःख भोगने पड़ते हैं और जब चित् सत् बन जाता है तब आनंद का अनुभव होता है। भगवान का स्वरूप हंड्रेड प्रतिशत "सत् चित्" है। "सर्वां शुद्ध चित्" वही भगवान है, परमात्मा है।

इसीलिए अंदर के आत्मा को "सत् चित् आनंद" स्वरूप कहा है। जब हम "जय सच्चिदानंद" कहते हैं, तब हम सामने वाले के आत्मा को ही नमस्कार करते हैं।

#कविता

सदियों से प्रश्न हल नहीं हो पाया उक, "मैं कौन हूँ?"
पहुँच गाँ चाँद तक, लेकिन नहीं जान पाए, "मैं कौन हूँ?"

कशी बेटा, कशी बाप तो कशी भाई...
ट्रेन में पैसन्जर, शसुराल पहुँचते ही बन गया जँवाई...

रिश्ते तो मानो, किसी के सहारे खड़े हुए खंभे...
संबंध कम-ज्यादा होते रहे, मैं तो रहा वहीं प्यारे...

यदि "मैं" है मेरा नाम, तो प्रश्न बहुत उठते हैं...
मैं तो वही का वही रहे, नाम तो कोई मैं बदलता है...

यदि मैं शरीर हूँ, तो कैसे कह सकते हैं उसे मेरा...
मेरा कहने वाला मालिक होगा, यह खोज सारी दसी के लिए...

अनंत से भटक रहे हैं, नहीं समझ में आया "मैं कौन हूँ?"
चढ़कर वापस गिरे, फिर श्री नहीं समझ में आया "मैं कौन हूँ?"

कृष्ण जैसा कोई मिले, कह दे आर्जुन से कि "तू कौन है?"
नहीं है तू पौत्र, नहीं है शिष्य भले ही सामने शुद्धद्वोण हैं...

ऐसे कोई आत्मज्ञानी के मिलते ही, सुलझ जाए पहेली...
खुद, खुद से मिल जाऊँ, रिश्ते भले ही रहे निन्यानवे...



SUMMER CAMP 2019

For Registration
youth.dadabhagwan.org
kids.dadabhagwan.org

आशय

जीवनगढ़न में उपयोगी मूल्यों का सीधन, संस्कारी
मित्र बनाने में सहायक, आनंदमय वातावरण,
पॉज़िटिव अभिगम, व्यक्तित्व का गढ़न।

प्रवृत्तियाँ

मल्टीमीडिया शो, कहानियाँ,
प्रेज़न्टेशन, खेल-कूद, आनंद-
उत्साह, भक्ति, सत्संग।

નુકસાન

બાળકો-યુવાનો માટે સંસ્કારસિંહન શિલ્પિ - વર્ષ ૨૦૧૯

वर्ष : ६, अंक : १२
अखंड क्रमांक : ७२
अप्रैल २०१९

शारीर | नाम
इन्द्रियों पर मन
बुद्धि | हृदय



चैतन्य स्वरूप
सत् + चित् + आनंद ही हूँ।

Send your suggestions and feedback at: 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.