तारतम मंजरी

वर्ष २ अंक २ फरवरी २०१८ पृष्ठ २८

ब्रम्हज्ञान ही अमृत है

प्रेम ही जीवन है

स्वत्वाधिकारी

श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ

नकुड रोड, सरसावा, जिला-सहारनपुर, उ.प्र.

Web : spjin.org

Gmail- shriprannathgyanpeeth@gmail.com

अनुक्रमणिका

०१. सम्पादकीय	A.V RAMCHAN...	०१
०२. क्यों दियो रे बिछोहा मेरे दुल्हा	किरण माता जी	०६
०३. तमें अंतरगते दीधा दृष्टांत...	नीरू खूराना	१३
०४. खाने के पश्चात पेट में भोजन...	सुभाषाचार्य	१७
०५. मस्तिष्क की सफल प्रोग्रामिंग...	अतुल	१९
०६. तुलसी अर्क के फायदें	सुभाषाचार्य	२१
०७. म्हारा वस कीधल वाला रे	जै किशन निजानन्दी	

भारतीय नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ

प्राणाधार सुन्दरसाथ जी एवं धर्मप्रेमी सज्जनों भारतीय संस्कृति के अनुसार हमारा नव वर्ष चैत्र शुक्ला प्रतिपदा (१)- १८ मार्च २०१८ को शुरू हो रहा है आप सभी को ज्ञानपीठ परिवार की ओर से नववर्ष की हार्दिक शुभकामानाएँ।

केवल अंग्रेजी कैलेंडर बदलें-अपनी भारतीय वैदिक संस्कृति नहीं। आईये स्वयं जागे और दूसरों को जगायें, भारतीय वैदिक संस्कृति अपनायें और आगे बढ़े।

सप्रेम प्रणाम जी

प्रकाशक :-
श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ, सरसावा
श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ ट्रस्ट,
नकुड़ रोड, सरसावा
जिला-सहारनपुर, उत्तर प्रदेश
फोन - 8650851010
वेबसाईट :- www.spjin.org
ई मेल :- shriprannathgyanpeeth@gmail.com

सदस्यता शुल्क

भारत में	विदेश में
वार्षिक 110 रू.	....
आजीवन 1000 रू.	....

लेख में प्रगट किये गये विचार लेखक के व्यक्तिगत विचार हैं इनके प्रति सम्पादक, प्रकाशक उत्तरदायी नहीं है। किसी भी विवाद की स्थिति में न्यायक्षेत्र सहारनपुर होगा।

New Year Celebration: When, How &Why

With the approach of 1st of January, rich and poor, young and old and men and women all get ready with joy and jubilation to welcome the New Year. In order to convey New Year wishes banners and posters are put up at various places. Decorations of sorts like colour motifs on floor, colourful lights and floral garlands etc. adorn streets and houses. By keeping awake, both young and old savour the last moments of the passing year and welcome the New Year by fireworks, band, orchestra, music, dancing and by rejoicing in gay abandon.

Now a question that is to be posed to all patriotic righteous minded people of the country is, "is January 1 the beginning of a New Year? Does the New Year really start on this day?" Please think seriously and ask your conscience in right earnestness. It is well known that the present calendar in vogue is related to Jesus. So, were there no character, tradition and culture in the Indian subcontinent prior to Jesus? Yes, definitely there was and so, the people of Indian subcontinent would have been celebrating New Year. When would have that been? One has to think on this, do a soul search on this. Here, we are only giving a bird's eye view taking into account some relevant facts. Readers need to think or introspect and decide for themselves and present the truth in front of all.

Olympian year was in vogue in Europe in ancient times. Some 753 years before Jesus during the reign of the first Roman King Romulus, this was changed to a Roman calendar consisting of only 10 months and 304 days. The names of the months were

derived from the names of Roman Gods and kings. Like for example, March was based on Mars, the war God. The names May and June were based on Maia and Jaun, the two daughters of Atlas. Again, July and August were derived from Julius Caesar and his adopted son (great nephew) Augustus Caesar. The Romans gave the Latin name Aprilis to the second month but the derivation of this name is uncertain. The traditional etymology is from the verb *aperire*, "to open", in allusion to this being the season when trees and flowers begin to 'open'. Since some of the Roman months were named in honour of divinities, and as April was sacred to the goddess Venus, her Veneralia being held on the first day, it has been suggested that Aprilis was originally her month **Aphrilis**, from her equivalent Greek Goddess named Aphrodite (Aphros), or from the Etruscan name Apru. Jacob Grimm suggests the name of a hypothetical God or hero Aper or Aprus. This way, starting from the first month of March names of 6 months till August were derived. The names of the order of months after this became popular based on indicative words. The seventh month got its name from 'saptam' as September, eighth month got its name as October from 'ashtam' or octem, the ninth month November came from 'navam' (novem) and the tenth month as December from 'dasham' (decem). It is worth noting here that September etc are distorted mispronunciation of Sanskrit words like saptam (septem), ashtam (octem),

navam (novem) and dahsam (decem). Accordingly, September comes from the Sanskrit word 'saptam ambar' meaning ninth sky and December comes from the Sanskrit word 'dasham ambar' mening 10th sky. Saptambar, dashambar etc are indicative of the special state of celestial bodies and stars in the sky. This calendar of 10 months staring from March remained in vogue for 53 years. Round about 700 BC, Numa Pompilius, the second King of Roman Empire after Romulus added the month January deriving it from the Roman God Janus. February was probably derived from the old Italian God Februus or from the word Februa signifying the festivals of purification (atonement) celebrated in Rome at this time. The fifth Roman Emperor Lucius (Etruscan) Tarquinius Priscus gave the stamp of approval for the Roman Republican Calendar with January as the first month. Had the two months been added after the 10th month of December it wold have been an act of sensibility or sagaciousness. But by adding them in the beginning, the seventh month saptam (septem) September became the 9th month, the eighth month ashtam (octem) October became the 10th month, the ninth month navam (novem) November became the 11th month and the 10th monh dasham (decem) December became the 12th month respectively. Because of this the real meaning of saptam, ashtam, navam and dasham became completely meaningless. March was the first month of Roman

calendar and was derived from the Roman God of war, agriculture and fertility Mars. March (Martius) actually symbolizes change of season from old to new. It heralds the new growth of spring marked by the burgeoning birth of new life. And so, meaning of March embodies a kind of reigniting of the hearts and consciousness of humankind. This month we come to feel the initial kicks of spring from the deepest womb of the Mother (Earth). So, this meaning of March also became irrelevant by adding January and February before it. This is an excellent example of ignorance and illogicality. It is also to be pondered as to why there are only 28 or 29 days in February. If there is any shortfall or deficiency in the calculation of days, necessary adjustment is to be done at the end. Had February been at the end, it would have been understandable that necessary adjustment has been made at the end with 28 or 29 days. This would have also justified the meaning of February as adjustment or atonement. By introducing adjustment in the middle or in the second month as in the present case what type of logic or intelligence is displayed? From this is is very clear that January and February should have been added at the end and not before March.

According to the ancient Indian tradition, the New Year starts on the first day of full moon fortnight of the month of Chaitra. This usually falls between either the end of March or the beginning of April. This shows that there was quite a bit of similarity

between ancient Indian and Roman traditions as both had 25th March as the beginning of New Year. Starting the New Year from 25th March is essentially an imitation of Indian traditions. Adding January and February before March by the Roman Emperor was only a mere act to subvert the prevalent Vedic tradition. There can be no other reason other than this for incorporating the illogical bungling. By this the Roman year of 304 days got changed to (304 + 31 + 28) 363 days. In this system some months had 30 days, some had 31 days and February had either 28 or 29 days. The months linked with the names of Julius Caesar and Augustus Caesar (July & August) were assigned 31 days. It becomes clear from these that the first day of New Year, the division of months, their duration, names and order of months, all created in self-interest or other ulterior motives, were then imposed on the world.

The names and duration of the 12 months of Roman calendar are as follows:

Januarius (31), Februariius (28, 29), Martius (31), Aprilis (30), Maius (31), Junius (30), Quinctilis (31), Sextilis (30), September (30), October (31), November (30), December (31).

In honour of Julius Caesar, the month of Quinctilis was renamed as Julius (July) some 44 years before Jesus. And again about 8 years before Jesus, Emperor Augustus Caesar himself renamed the month Sextilis on his name as Augustus. Originally the month of Sextilis had only 30 days but with it being renamed on him as Augustus , the number of days was also changed to 31 in order to equate himself with Julius Caesar. So to adjust this extra day, the number of days in February was changed from 29 to 28. By rectifying some of the shortcomings of this a new calendar was published by Pope Gregory. This calendar known as the Gregarian Calendar was adopted by a few principal nations from 1582 onwards. When and which countries adopted this Gregarian Calendar is as shown

below:-

1582 France, Italy, Portugal, Luxemburg, Spain; 1583-1812 Switzerland; 1584 Germany (Roman Catholic), Belgium and some parts of Netherlands; 1587 - Hungary; 1690-1700 Denmark, Holland, Germany (Protestant); 1776 whole of Germany; 1752 Britain, America; 1753 Sweden; 1873-1874 Japan Israel; 1912-1917 Albania, Bulgaria, China, Estonia, Latvia, Lithuania, Romania, Turkey, Yugoslavia; 1918-1923 Soviet union, Greece.

Even on the basis of Geographical and astronomical sciences, natural events or on the basis of the positions of sun, moon, planets and stars, the Gregarian Calendar seems to have no relation whatsoever. So by adding January and February before March people had not accepted 1st January as the New Year day. People had in fact continued to celebrate 25th March as the New Year. And January 1st came into reckoning as the New Year day only after 1582 and not before that.

The custom of celebrating 1st January as the New Year day was imposed in India by the British in 1752. In spite and despite the many conspiracies to subvert and undermine India culture, the Financial year and Academic year could not be changed and still start on 1st of April. Both these are in accord with the Indian tradition of New Year and have also scientific and intellectual merit. But 1st of April was propagated as fool's day. The reason for this is that the 10th King of France, Charles declared January 1 as the New Year day but the people did not accept the same and continued to celebrate 1st April as the New Year day. Infuriated King Charles then declared all those who went against his royal dictum as fools. Slowly the people of France had to accept January 1 as the New Year. Seeing his ploy to be successful he then declared 1st April as fool's day so that no one may dare to celebrate it as New Year day again. Totally ignorant of the true fact we, Indians, also follow it like animals

following one another and as though blind from birth. Even without any royal or governmental decree we with all pride and happiness keep making others April fool on this day. Nowhere else can we see such example in the world. Every individual or community considers itself as intelligent, wise and great but never as unintelligent or low. To recognize and praise each other mutually is the sign of a healthy society. But to call or make others fools is not the way of righteous or intelligent people. In fact it is essential that we abandon this unwise act and exhibit our intelligence and wisdom by celebrating 1st January as foolish day.

At midnight of January 1, winter is at its peak. Everywhere its fury is visible. Plants, trees, vegetation, creepers and crawlers all appear withered and drooping. Nowhere can the bloom of flowers be seen. Birds and animals feel the winter cold as death like. Is it really appropriate to celebrate New Year at this forlorn uncomfortable time? Readers themselves may delve on this.

The day begins not at midnight but 3 hours before (3 a.m) sunrise. It is at this time that birds and animals come awake and by their beautiful calls and sounds make all parts melodious. It is indeed an indescribably pleasing. The same time is said as 'Brahma muhurt' (auspicious divine time). Even farmers get up at this time and prepare themselves for their agricultural activity. The whole world seems to manifest activity and alertness at this time. Leaves and flowers seem to show the first signs of freshness of bloom from the overnight state of droopiness. Even in the bodies of animals a special energy seems to flow at this time. Within the human body too activity, active blood flow and increased heart beat etc. start

happening at this time. This is the reason that persons with cardiac problems usually suffer from heart attack at this time. It is a common saying as well as the teachings of Ayurveda etc that this auspicious divine time is the correct time for people to get up, because those who sleep at this time have reduced longevity, vitality and intellect and also becomes prey to laziness. Hence, this insentient world, sentient plants and animals and even the experiences of humans and scriptures seem to suggest that the day starts only with the auspicious divine time of 3 a.m. So, is it not symbolic of ignorance when we celebrate the beginning of day or New Year at midnight as against the above cited facts? It is not befitting of highly endowed Indian people to blindly follow the western traditions and to behave like ignorant animals devoid of intellect. Our culture is to feel and enjoy blissfully the pleasing brightness emanating from the lit fire and lamps. But the culture of loving darkness by extinguishing lights is of the west. All animals and even humans are in a state of deep slumber at the eerie darkness of midnight. Nowhere can we see activity or alertness. And so to consider it as the beginning of day or to celebrate it as the dawn of New Year is sheer ignorance and illogicality and also much against science. According to astrological science, the period between one sunrise (Brahma muhurt) to the next sunrise is considered a full day. Beginning of a day from midnight is not found mentioned in any scriptures. And so gentlemen and ladies of righteousness, please awake, become alert, and introspect properly.

"क्यों दियो रे बिछोहा मेरे दुलहा"

'' क्यों दियो रे बिछोहा मेरे दुलहा''

श्री महामति जी की आत्मा अपने प्राणवल्लभ अक्षरातीत से विरह में डूब कर कहती है। हे धनी! आपने हमें इस संसार में भेजकर क्यों अपनी जुदाई दे दी हैं। इसमें विरह के भावों की बहुत ही गहनता से दर्शाया गया है। यह चौपाई परिक्रमा ग्रन्थ की है। परिक्रमा ग्रन्थ किसे कहते हैं?यद्यपि बाह्य शब्दों में किसी स्थूल वस्तु के चारों ओर घूमना होता है। किसी भी जड़मूर्ति हो या किसी पूज्य ग्रंथ के चारों और घूमना परिक्रमा कहलाता है। परिक्रमा करते हुए गुण, अंग व इन्द्रियों के द्वारा जब डूब कर घूमा जाता है तो यह भी परिक्रमा कहलाता है। एक ज्ञान की परिक्रमा होती है यदि हमें २५ पक्षों का ज्ञान है हम उसकों बुद्धि के धरातल से करते हैं तो वह भी परिक्रमा कहलाती है। एक परिक्रमा वह है ज्ञान जब हृदय में उतर जाता हैं हम उसे आत्मसात् करते हैं और उसके दीदार के लिए विरह में डूब जाते हैं इसे विरह की परिक्रमा कहते हैं हकीकत की परिक्रमा में वह एक-एक पक्ष को देखती है। एक परिक्रमा वह है जब तू ही तू रह जाता है परमधाम के २५ पक्षों में भी प्रियतम ही दिखाई देता हैं

यह विरह की परिक्रमा है आत्मा प्रियतम का और अपने घर २५ पक्षों का दीदार करना चाहती है। इस सम्पूर्ण प्रकरण में विरह के भावों की बहुत गहनता से दर्शाया गया है विरह से प्रियतम का दीदार होता है। हम सोचें विरह के बिना ही प्रियतम मिल जाये तो यह असम्भव है। क्योंकि जब परिक्रमा में डूबती है। वाणी के ज्ञान रूपी अमृत से इन सुखों का बोध होता है हृदय विरह में तड़पने लगता है। आत्मा परात्म की ही प्रतिबिम्ब स्वरूप है इस लिए इस खेल में जब तक आत्मा जागृत नहीं हो जाती, तब तक वह न तो अपने प्राणवल्लभ को देख पाती है न ही उनकी बातें सुन पाती है। इसी प्रकार परमधाम में भी वह जब तक अपने मूल तन (परात्म) में जागृत नहीं हो जाती, तब तक वहां भी वह प्रियतम को साक्षात् देख नहीं पाती है न बातें ही कर सकती है। विरह की धारा जब बहती है तो कहती है आपने अपनी अच्छी तरह से निसबत की पहचान दे दी है। अब मुझे क्यों तड़पा रहे हैं और ललचा भी रहे हो

बेसक इलम दिया अपना, आप आए के इत।
न रह्या धोखा जरा हमको, देखाए दई निसबत।।

हे धनी। हमने न तो खेल मांगा न ही हमारे दिल में खेल मांगने की चाहना पैदा हुई, आपने ही

अपने दिल में माया का खेल एवं दिल का इश्क स्नेह दिखाने की इच्छा की तो यह जुदायगी का खेल हमने मांगा।

न मांग्या न दिल उपज्या, दिल हकें उठाया एह।
तो मांग्या खेल जुदायगी का, देने अपना अश्क स्नेह।।

इस खेल में हमारी विरह की व्यथा को आपके सिवाय कौन जान सकता है आप ही हमारी करूण प्रकार को सुन सकते हैं, हमारा आपके सिवाय कोई ठिकाना नहीं है। आपने हमें ऐसी झूठी दुनियां दिखाई है, जिसमें हमें कोई भी सहारा दिखाई नहीं पढ़ता। आपने हमें अपने सामने मूल-मिलावा में बिठा रखा है जहां हम सभी सुन्दरसाथ के गले में बाहें डालकर बैठी हैं। आपने ऐसी जुदायगी कर दी है सामने बैठने पर भी आप हमें दिखाई नहीं पड़ रहे। आपने हमारी सुरता को माया में इस तरह से लगा दिया है, मैं न तो दिल की बात ही कर सकती हुं न ही आपके शब्दों की सुन पा रही हूं। मेरी आंखे खुली हैं फिर भी मैं आपको देख नहीं पा रही क्योंकि परात्म की नजर आत्मा इस खेल में आ गई है। अब उसे भी तारतम वाणी के ज्ञान से प्रियतम की पहचान हो गई है। वह प्रियतम के दीदार के लिए विरह में डूब कर कहती है " क्यों दियो रे बिछोहा मेरे दुल्हा"। आप तो सुख के देने वाले हैं मैं आपकी अर्धांगनी हूं आपने माया में ऐसी हालत कर दी है मैं अपने आपको आपसे जुदा समझ रही हूँ।

सदा सुख दाता धाम धनी, अंगना तेरी जोड़।
जानों सम्बंध कबूं न होता, ऐसा दिया बिछोड़।।

आप तो वाणी में कह रहे हैं कि मैं तुमारा आसिक हूं। मेरा इश्क आप सभी से है। क्योंकि तुम ही मेरी प्रियतमा हो। मुझे तुम्हें आनन्द देकर ही आराम मिलता है आपने वाणी में कहा है:-

आसिक मेरा नाम, रूह अल्ला आसिक मेरा नाम।
इस्क मेरा रूहन सो, मेरा उमत में आराम।।

यदि आप आसिक है तो आसिकी आपको ही निभानी पड़ेगी। प्रेम आसिक ही करता है वह अपनी मासूक को कभी रोता हुआ नहीं देख सकता। हम आपका दीदार करना चाहती हैं आपसे मीठी-मीठी बात करना चाहती हैं पर आप हमें तरसा रहे हो। आप अपने इश्क की पहचान देने के लिए

तरसा रहे हैं प्रेम में बिलखा रहे हैं। यह तो असम्भव सी बात है कि आसिक की दृष्टि के सामने उसकी मासूका रोती रहे और आसिक चुपचाप देखता रहे, इसका अर्थ है आप अपना आसिकपना नहीं निभा रहे हैं।

आसिक ब्ह्रारे नजरे, मासूक बैठो रोए।
हेडी कडे उलटी, आसिक से न होए।।

आसिक के रोम-रोम में तो मासूक की शोभा बसी होती है यदि इस संसार के प्रेमी भी अपनी मासूक को रोम रोम में बसा कर रखते हैं जैसे कि लैला-मजनु। मजनूं के रोम रोम में लैला बसी हुई थी। वह सारा दिन लैला-लैला करता रहता है यदि उसे काली बकरी भी दिखाई देती है तो वह कहता है कि लैला की बच्ची, लैला की बच्ची। एक बार उसे बहुत बड़ा सूल चुभ जाता है, वैध जी जब नस्तर चुभाने लगते हैं जोर जोर से चिलाना शुरू कर देता है। वैध कहता है मजनूं तू तो सारा दिन जंगल में घूमता रहता है बड़े बड़े जंगली जानवरों से नहीं डरता, एक नश्तर से डर रहा है। उसने कहा मैं नस्तर से नहीं डरता। मेरे रोम-रोम में मेरी लैला समाई हुई है यह नस्तर मेरी लैला को लगेगा। दुनिया के जीव भी अपनी मासूक के दुख नहीं देख सकते। आपने हमें जुदाई कैसे दे दी हैं।

रोम रोम बीच रमि रह्या, पिउ आसिक के अंग।
इस्कें ले ऐसा किया, कोई हो गया एकै रंग।।

श्री इन्द्रावती जी कहती है कि हे धनी! आपने हमें जुदाई देकर अपने दिल से क्यों निकाल दिया है। हम तो आपकी हृदय स्वरूपा है फिर आपकी और हमारी इतनी दूरी कैसे हो गई। आपने तो परमधाम में एक दूसरे से न भूलने के वायदे किये थे वो कहां गए?हम तो नींद में है आप तो जागृत हैं। यद्यपि आप से मेरा वियोग अवश्य है पर उससे अधिक वियोग आपको सता रहा होगा क्योंकि हम तो आपके सामने ही बैठी है फिर भी आप हमसे बात नहीं कर सकते। बताओ आपको कैसा लग रहा है?आप तो सर्व शक्तिमान है फिर भी आप हमसे बात नहीं कर पा रहे क्योंकि हमारे मूल तन फरामोशी में हैं इसलिए आपको हमसे अधिक विरह है आप बताओ आपका दिन कैसे व्यतीत हो रहा है रात कैसे व्यतीत होती हैं। आप हमारे बिना परमधाम में कैसे रह रहे हो?

किन विध जावे एकले, किन विध जावे रात।
किन विध बसो तुम अर्स में, कहां गई

मूल बात।।

यहाँ अब हम जुदागी के कारण ही आपके हृदय के अनन्त रस से वंचित हो गई हैं। हमें वह सुख याद आ रहे हैं, जब हम परमधाम में रंग-मोहल के झरोखों से बागों का अलौकिक दृश्य देखते हैं आकाश में बादल घिर आए हैं, बिजली चमक रही हैं हम रंगमहल के झरोखों में बैठकर वनों में बरसते हुए पानी को देखती हैं। जब चारों और पानी बरसता है, कालें-कालें बादल घिर जाते है, उस समय बागों की शोभा अद्वितीय हो जाती है। चांदनी चौंक में दोनों चबूतरे, यमुना जी पर सातों घाटों में सातों वनों की शोभा, जिनमें क्रीडा करने वाली कोयल, मोर व मोरनियों की मनमोहिनी लीला को याद कर रही हैं। पशु-पक्षियों की रंग बिरंगी अलौकिक शोभा, कैसे वह हम सखियों को मधुर-मधुर मुख की मीठी-मीठी बातों से रिझाते हैं। बागों में शीतल मन्द और सुगन्धित हवा के बहने से वृक्षों की डालियां झूमती रहती हैं जहां हम सखियां वृक्षों पर चढ़कर तरह-तरह के खेल खेलती थी व डालियों में लगे झूलों में झूलती थी।

ए सुख हमारे कहां गए, जो खेल होत दिन रात।

हक के साथ हम सब रूहें, हंस हंस करती बात।।

आकाश में नूर के बादल छाए रहते हैं नूर की मीठी गर्जन होती है। नूरी बादलों से नूर की वर्षा होती है। नूरी बिजली चमकती है। निजधाम में नूर की मीठी हवा बहती है जिसमें से नूर की सुगन्धित हवा आती है जब यह सुख याद आते हैं तो हृदय विरह में तड़पने लगता है। अब आप ही बताइये कि इस माया के अन्धकार में हम आत्मायें कब आपके मुखारबिन्द के सौन्दर्य रस का पान करेंगी?कब आपसे मीठी-मीठी बात करेंगी,?क्योंकि आपके मुखारविन्द की शोभा को देखकर ही हमारी रूह को आराम मिलेगा। आपको दीदार ही हमारी आत्मा की खुराक है

जो मुख शोभा देखिए,उपजत रूह आराम।

आठों पोहर आसिक, मांगत एही ताम।।

आपकी चरण रज

किरण सरसावा

तमें अतंरगते दीधा दृष्टांत

तमें अतंरगते दीधा दृष्टांत

श्री राज जी महाराज के अत्यन्त लाड़ले, प्यारे सुन्दरसाथ जी। हमने पूरा जीवन भर श्री मुख-वाणी का पठन किया, बहुत पाठ पढ़े और अभी तक निरन्तर पढ़ भी रहे हैं। यह बहुत अच्छी बात हैं कि हम सुन्दर साथ किसी न किसी माध्यम से अपने प्राण-प्रियतम युगल धनी के साथ जुड़े रहे। उनकी हिदायतें मार्गदर्शन देती रही और एक सुन्दर जीवन व्यतीत होता जा रहा है। परन्तु हमारा परम लक्ष्य इससे थोड़ा सा, और आगे का है... जीव को जीते जी अखण्ड मुक्ति प्राप्त होना, यही उसकी बहिश्त है। अब आत्म साक्षात्कार यानि... ''साहेब सों सनमुख सदा, ब्रह्मसृष्टि ए रीत'' यही तो हम सुन्दरसाथ प्रातः के समय अपने धनी को सनमुख रखते हुए अरजी करते हैं। यह प्रीत-रीत, हाँस-विलास की लीला का आनन्द अनुभव करना ही श्री मुख तारतम-वाणी का, एक मात्र अन्तिम लक्ष्य है।

ए सुख जब अंग में आवहीं, तब छूट जायें सब विकार।

आयों आनन्द अखण्ड-घर को, श्री अक्षरातीत भरतार।।

अब हमारा अन्तिम कर्तव्य है कि हम यह चिन्तन करें कि हम श्री तारतम-पाठों के किस सोपान तक पहुँचे हैं। हम केवल पढ़ रहे हैं विचार कर रहे हैं सहूर कर रहे हैं, जहूर (जागृति) का अनुभव कर रहे हैं या मजकूर यानि श्री राजजी के साथ वार्तालाप हो रहा है। सत्य तो यह है कि यही मोमिनों का वास्तविक सिनगार है और यही उनकी शरीयत हकीकत और मारफत की स्थितियां हैं। इसीलिए तो श्री राजजी महाराज के चरण कमलों की शोभा का बरनन उपली शोभा, अन्दर की शोभा, चरन निसबत अंदर ताई, अर्स अन्दर निसबत चरन को अलग-अलग बताया गया है।

संसार के अन्य सभी धर्मो में भी सुन्दर

अनुशासित, पवित्र और धर्म सम्भव जीवन जीने की शिक्षा और दीक्षा दी जाती है, परन्तु जहाँ जीव या आतम के मूल का विषय आता है उनकी विचार धारा अस्पष्ट या मौन जैसी होती है। इसके विपरीत श्री निजानन्द के स्वामी सतगुरू धनी श्री देवचन्द्र जी की तारतम-वाणी की चाबी (**Master key**) से बैकुण्ठ, अक्षर धाम और परमधाम का प्रत्येक दरवाजा हर जीव और आतम के लिये स्वयमेव ही खुल जाता है। हर जीव और आतम को अपने मूल-घर में पहुंचना ही होगा, उसके बिना उसकी जीवन यात्रा या आवागमन की प्रक्रिया कभी समाप्त नहीं हो पायेगी 'सनन्ध' ग्रन्थ द्वारा हमे प्रमाण इस प्रकार मिलता है:-

मेहेदी हदां कर दई, घर इमाम बताई राह।
पोहोचे अर्स मेयराज को, हस मिलियां रूहें खुदाय।। ४२/२७

सुन्दर साथ जी। आज हम अपने आस-पास करोड़ों की भीड़ देखते हैं, परन्तु आचार-विचार और कार्य शैली सब की एक दूसरे से भिन्न है। इस सारे ब्रह्माण्ड की सृष्टि को तीन प्रमुख वर्गों में विभाजित कर सकते हैं- जीवसृष्टि, ईश्वरीसृष्टि, ब्रह्मसृष्टि। प्रत्येक सृष्टि का अपना मूल होता है, अपना गुण होता है, अपना स्वभाव होता है और उसी के अनुरूप उसका कर्म भी होता है।

जीवसृष्टि चूंकि कुंन से उत्पन्न होती है, यह भेड़ बकरियों की तरह या चीटियों की हार की तरह देखा-देखी कर्म करती है। इन्हें यह सोचने या समझने की क्षमता ही नहीं है कि इस कर्म को हम क्यों कर रहे हैं, इसका हमें कोई लाभ भी होगा या नहीं। बस देखा देखी कर्म किये जाते है। इनके द्वारा किये हुए कर्मों में सार कम, दिखावा ज्यादा होता है। इनके द्वारा किया गया पूजा-पाठ कर्मकाण्ड या सरियत के अन्तर्गत आता है।

अब आती है, दूसरी सृष्टि- ईश्वरी सृष्टि। यह सृष्टि काफी हद तक अपने धनी की आशिक है, परन्तु इन्हें दुनिया भी कम प्यारी नहीं है। ये दुनिया के लोगों को खुश करने की

पूरी कोशिश करते हैं। इनका प्रयास यही होता है कि समाज में हमारा मान सम्मान शान-शौकत कम नहीं होनी चाहिये। ये अपने इष्ट के प्रति भाव भी काफी रखते हैं और सच्चे मन से बंदगी करते हैं। ये रजोगुण के अन्तर्गत आते हैं इनकी उपासना को तरीकत भी कहते हैं।

अब आती है तीसरी-खासल खास उम्मत, जो हर घड़ी अपने प्रियतम का दीदार करती है इनकी महिमा 'सागर' ग्रन्थ की निम्न चौपाई द्वारा इस प्रकार बताई गई है:-

खाना दीदार इनका यासों जीवें लेवें स्वांस।
दोस्ती इन सरूप की, तिनसे मिटत प्यास।।
५/६०

श्री राज जी महाराज का दीदार ही मोमिन ब्रह्म सृष्टि का खान-पान है और उनके नाम की श्वासों में इनका जीवन है। उनकी अखण्ड दोस्ती श्री राजजी महाराज से हैं और उनके दर्शनों से ही इनकी प्यास बुझती है। इनका दुनियां में दिखावा बाहरी रूप से ही होता है। हर पल, हर घड़ी, हर समय, ये इश्क की दुनिया में ही गर्क रहते हैं। इन्हें कोई कुछ भी कहले ये कभी उससे किसी प्रकार की बहस या विरोध करना पंसद नहीं करते। ये पूर्णतया समर्पण का भाव रखते हुए अपना निर्णय अपने प्राण-प्रियतम पर छोड़ देते हैं। दूसरी तरफ से श्री राजजी महाराज की दया, कृपा, मेहेर की दृष्टि हर पल इन्हीं पर रहती है। रूह जो कुछ मुख से बोलती है श्री राजजी महाराज अच्छी तरह से उसको सुनते हैं और मीठे-मीठे शब्दों से उत्तर देते हैं। सागर ग्रन्थ की चौपाई यही सन्देश देती है:-

जो कछु बोले रूह मुख थें, सो नीके सुनें हक कान।
ऐसा मीठा जवाब तोहे देंवही, कोई ना सुख इन समान।। सागर १२/१३

हम यह मान सकते हैं कि मोमिन एक पतंग की भांति है जिसकी डोर धाम धनी के हाथ में हैं। श्री राज जी उनके पतंग रूपी जीव को इतना ऊंचा कर देते हैं कि उन्हें दुनिया की तरफ से भी अपार शोभा और पर्याप्त सम्मान

प्राप्त होता है। जब कि सत्य तो यही है कि शोभा उनकी न होकर स्वयं आप मेहरबान धाम-धनी की ही होती है। कारण-कारज तो सारा श्री राजजी का है, वे तो केवल निमित मात्र है, क्योंकि मोमिनों की जमात को एकत्र करके सबको अपने मूल-घर ले जाना है। 'सत' इनका सहज और स्वाभाविक गुण होता है। यह तारतम वाणी का आश्रय लेते हुए हकीकत यानि ज्ञान की सीमाओं को लांघ कर मारफत अर्थात् प्राण-प्रियतम धाम धनी के चरण-कमलों की मेहेर से उनके आदेश, निर्देश और संकेत को प्राप्त करके प्रत्येक क्रियाकलाप करते हैं। श्री तारतम-सागर के प्रथम ग्रन्थ श्री रास की प्रथम प्रकरण की सोलवी चौ० द्वारा श्री इन्द्रावती जी के धाम हृदय में स्थित युगल-धनी द्वारा हमें यही सिखापन इस प्रकार दी गई हैं:-

तमें अंतरगते दीधा दृष्टांत,त्यारे भागी मारा मननी भ्रांत।
हवे तमें आव्या एकान्त,संसार दसा थई स्वांत।।

हे मेरे प्राणों के प्रियतम! जब आप स्वयं मेरे हृदय में विराजमान होकर हिदायतें दे रहे हो, तो अब कहीं भी सन्देह का तो प्रश्न उठ ही नहीं सकता। अब संसार की माया पूर्णतया समाप्त हो गई है और हर बिगड़ा कार्य, आपकी छत्रछाया में सफल हो रहा है क्योंकि आपने कृपा करके मुझे अपना बना लिया है।

परम स्नेही सुन्दरसाथ जी! निष्कर्ष रूप में यही कहा जायेगा कि श्री परमधाम से जो जाग्रत, चेतन, कोमल, खुशबू में भीगे हुए जो अनमोल वचन आये हैं, केवल वही वचन ही हमें 'सत'... 'सुख'... और 'आनन्द'... की लीलाओं के द्वारा... नित्य विहार की लज्जत देकर इत... और उत... दोनों जगह धन- धन कर सकते हैं।, क्योंकि आतम स्वरूप होकर ही मूल स्वरूप के चरण कमलों की शोभा, सुन्दरता, तेज, नूर, ज्योकि की आभा और ऐश्वर्य को दिल में बसाया जा सकता है।

श्री प्राणनाथ मन्दिर, कानपुर।
नीरू खूराना

खाने के पश्चात पेट में भोजन की स्थिति

पेट में एक छोटा सा स्थान होता है जिसको हम हिंदी मे कहते है ''अमाशय'' उसी स्थान का संस्कृत नाम है ''जठर'' उसी स्थान को अंग्रेजी में कहते है ''epigastrium'' आयुर्वेद के अनुसार आमाशय में अग्नि प्रदीप्त होती है उसको ''जठराग्नि'' कहते है। यह ऑटोमेटिक है, जैसे ही आपने रोटी का पहला टुकड़ा मूँह में डाला और इधर जठराग्नि प्रदीप्त हो गई। ये अग्नि तब तक प्रदीप्त रहती है जब तक खाना पचता है अब आपने खाते ही खूब ठंडा पानी पी लिया। खाना पचाने के लिए जो जठराग्नि जल रही थी वो बुझ गयी। खाने की पचने की जो क्रिया है वो रूक गयी। अब हमेशा याद रखें खाना जाने पर हमारे पेट में दो ही क्रिया होती है, एक क्रिया है जिसको हम कहते है ''Digestion'' और दूसरी है ''fermentation'' फर्मेंटेशन का मतलब है सडना और डायजेशन का मतलब है पचना। आयुर्वेद के हिसाब से आग जलेगी तो खाना पचेगा, खाना पचेगा तो उससे रस बनेगा। जो रस बनेगा तो उसी रस से मांस, मज्जा, वीर्य, हड्डिया, मल, मूत्र और अस्थि बनेगा और सबसे अंत में मद बनेगा। ये तभी होगा जब खाना पचेगा। ये तो हुई खाना पचने की बात अब जब खाना सड़ेगा तब क्या होगा..?

खाने के सड़ने पर सबसे पहला जहर जो बनता है वो हे यूरिक एसिड (uric acid) कई बार आप डॉक्टर के पास जाकर कहते है की मुझे घुटने मे दर्द हो रहा है, मुझे कंधे- कमर मे दर्द हो रहा है तो डॉक्टर कहेगा आपका यूरिक एसिड बढ़ रहा है और जब खाना सड़ता है, तो एक दूसरा विष बनता है जिसको हम कहते हैं LDL(Low Density lipoprotive) मो खराब कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) जब आप ब्लड प्रेशर (BP) चेक कराने डॉक्टर के पास जाते हैं तो वो आपको कहता है (HIGH BP)हाई-बीपी है आप पूछोगे कारण बताओ, तो वो कहेगा कोलेस्ट्रोल कौनसा बहुत है?तो वो आपको कहेगा LDL बहुत है। इससे भी ज्यादा खतरनाक एक विष हे VLDL (Very Low Density lipoprotive) ये भी कोलेस्ट्रॉल जैसा ही विष है। खाना सड़ने पर और जो जहर बनते है उसमें एक ओर विष है जिसको अंग्रेजी में हम कहते है triglycerides।

जब भी डॉक्टर आपको कहे कि आपका ''triglycerides'' बढ़ा हुआ है तो समझ लीजिए की आपके शरीर मे विष निर्माण हो रहा है।

तो कोई यूरिक एसिड के नाम से कहे, कोई कोलेस्ट्रोल के नाम से कहे, कोई LDL-VLDL के नाम से कहे समझ लीजिए की ये विष है और ऐसे विष १०३ है। की ये विष तब बनते है जब खाना सड़ता है।

कोई कहता है मेरा यूरिफ एसिड बढ़ा हुआ

है या कोलेस्ट्रोल बढ़ा हुआ है या trigly erides बढ़ा हुआ है तो एक ही मिनिट मे डायग्नोसिस कर लीजिए कि खाना पच नहीं रहा है क्योंकि खाना पचने पर इनमें से कोई भी जहर नहीं बनता।

खाना पचने पर जो बनता है वो है मांस, मज्जा, रक्त, वीर्य, हड्डिया, मल, मूत्र, अस्थि और खाना नहीं पचने पर बनता है यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल, LDL-VLDL और यही आपके शरीर को रोगों का घर बनाते हैं! पेट में बनने वाला यही जहर जब ज्यादा बढ़कर खून में आते हैं! तो खून दिल की नाड़ियो में से निकल नहीं पाता और रोज थोड़ा-थोड़ा कचरा जो खून में आया है इकट्ठा होता रहता है और एक दिन नाड़ी को ब्लॉक कर देता है जिसे आप heart attack कहते हैं।

तो हमें जिंदगी में ध्यान इस बात पर देना है की जो हम खा रहे हे वो शरीर मे ठीक से पचना चाहिए और खाना ठीक से पचना चाहिए इसके लिए पेट में ठीक से आग (जठराग्नि) प्रदीप्त होनी ही चाहिए। क्योंकि बिना आग के खाना पचता नहीं है और खाना पकता भी नहीं है खाना अच्छे से पचे इसके लिए वाग्भट्ट जी ने सूत्र दिया!!

'' भोजनान्ते विषं वारी''

(मतलब खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना जहर पीने के बराबर है) इसलिए खाने के तुरंत बाद पानी कभी मत पिये! अब आपके मन मे सवाल आएगा कितनी देर तक नहीं पीना???

तो एक घंटे ४८मिनिट तक नहीं पीना! अब आप कहेंगे इसका क्या calculation हैं??जब हम खाना खाते हैं तो जठराग्नि द्वारा सब एक दूसरे मे मिक्स होता है और फिर खाना पेस्ट में बदलता हैं! पेस्ट मे बदलने की क्रिया होने तक १घंटा४८मिनट का समय लगता है! उसके बाद जठराग्नि कम हो जाती है! (बुझती तो नहीं लेकिन बहुत धीमी हो जाती है) पेस्ट बनने के बाद शरीर में रस बनने की प्रक्रिया शुरू होती! तब हमारे शरीर को पानी की जरूरत होती हैं। तब आप जितनी इच्छा हो उतना पानी पियें!!

जो बहुत मेहनती लोग है (खेत मे हल चलाने वाले, रिक्शा खींचने वाले पत्थर तोड़ने वाले) उनको १घंटे के बाद ही रस बनने लगता है उनको घंटे बाद पानी पीना चाहिए! अब आप कहेंगे खाना खाने के कितने मिन्ट पहले पानी पीना चाहिए।???

तो खाना खाने के ४५मिनट पहले तक आप पानी पी सकते हैं।

अब आप पूछेंगे ये मिनट का calculation???

जब हम पानी पीते हैं तो वो शरीर के प्रत्येक अंग तक जाता है! और अगर बच जाये तो ४५ मिनट बाद मूत्र पिंड तक पहुंचता है! पानी-पीने से मूत्र पिंड तक आने का समय ४५ मिनट का है! तो आप खाना खाने से ४५ मिनट पहले ही पानी पिये! और खाना खाने के बाद पानी ना पीयें। अच्छे स्वास्थ्य के लिए इसका पालन बालक, युवा और वृद्ध सभी को यथासंभव पालन करना ही पड़ेगा।धन्यवाद!

प्रणाम जी

सुभाषाचार्य

मस्तिष्क की सफल कार्यरचना जरूरी है

हम अपने मस्तिष्क की जैसी कार्यरचना करते हैं, हम ठीक वैसे ही बन जाते हैं। किसी संगणक की तरह ही हमारा मस्तिष्क भी एक आज्ञाकारी सेवक है। इससे हम जो कहेंगे, उसे करने के लिए वह पूरी तरह तत्पर है, क्योंकि मस्तिष्क को इस बात की परवाह नहीं होती कि हम उसे किस तरह के निर्देश दे रहे हैं। अगर हम यह कार्यरचना करेंगे कि हमें किन कारणों से सफल होना चाहिए, तो हम सफलता का आनंद लेंगे, परन्तु अगर संगणक कार्यरचना में यह भर देंगे, कि 'मैं असफल हूं' तो आज्ञाकारी सेवक की तरह इस प्रोग्राम के अनुरूप काम करके वह हमें सचमुच असफल बना देगा। दरअसल मस्तिष्क बगीचे की मिट्टी की तरह है। मिट्टी को इस बात की परवाह नहीं होती कि हम इसमें कौन सा बीज बो रहे हैं- गाजर घास या आम, खर-पतवार या गोभी। मिट्टी (यानि मस्तिष्क) का काम है हमारे द्वारा बोए गए बीज को पोषण देना। अमीरी के बीज बोएं और अमीरी की फसल काटें या फिर गरीबी के बीज बोएं और गरीबी की फसल काटें।

सफल लोग अकसर कुछ इस तरह की बातें करते सुने जाते हैं, 'कुछ साल पहले मैं अचानक जान गया कि मैं अपने बिजनेस में सफल होने वाला हूं या 'मैंने अपना मन बना लिया कि मैं कभी हार नहीं मानूंगा' और जब मैंने ऐसा संकल्प कर लिया, तो मेरे भीतर की किसी शक्ति ने मुझे टूटने नहीं दिया।' ये बातें उन लोगों की हैं, जिन्होंने अपने मस्तिष्क की कार्यरचना जीतने के लिए की थी, जबकि मैंने असफल लोगों को यह कहते सुना है, मैं जानता था कि मैं सफल नहीं हो सकता' और 'मैं हमेशा असफल हुआ हूं।' ये बातें उन लोगों की हैं, जिन्होनें अपने मस्तिष्क की कार्यरचना (प्रोग्रामिंग) असफल होने के लिए की थी। अत; असफलता के लिए जरूरी है कि मस्तिष्क की सफल कार्यरचना कैसे की जाए।

विवेक-

सार्थक और सकारात्मक जीवन जीने के

लिए ज्यादा परिश्रम की जरूरत नहीं है। कोई विपरीत स्थितियों और परिस्थितियों के बावजूद अपने दिमाग का सही प्रयोग कर उपलब्धियां हासिल कर लेता है और कोई सारी सुविधाओं के बावजूद असफल रहता है। हर व्यक्ति को सबसे पहले सुनने की आदत डालनी चाहिए। जो व्यक्ति सुनता कम है और बोलता ज्यादा है, वह आगे बढ़ने के तमाम अवसरों से चूक जाता है। जब व्यक्ति विद्वानों, श्रेष्ठजनों और गुरू की बात सुनते हैं तो शब्द रूपी ब्रह्म कानों से प्रवेश कर मस्तिष्क में रासायनिक परिवर्तन करते हैं। मस्तिष्क में अच्छी-अच्छी बातें आती हैं। वहीं खराब ओर बुरी बातें सुनने के बाद प्रायः झगड़े- फसाद हो जाते हैं। घर से दूर गए व्यक्ति को सीधे बुरी खबर नहीं दी जाती। यह है शब्दों का प्रभाव। प्रेम की शुरूआत भी शब्द से और युद्ध की भी शुरूआत शब्द से ही होती है।

हमारे ऋषियों ने इसीलिए आध्यात्मिक ग्रन्थों में जीवन की हर जरूरतों को पूरा करने के लिए अच्छे विचारों को अच्छे शब्दों के माध्यम से व्यक्त किया है। प्राचीन काल में गुरूकुलों में श्रुतिज्ञान की व्यवस्था रही हैं। सुनने के बाद जिज्ञासाएं बढ़ती हैं, तो अध्ययन की स्वतः इच्छा जागृत होती हैं। जिसके पास जितना गहरा ज्ञान, उसकी उतनी महत्ता। ज्ञान से चिंतन- मनन का भाव पैदा होता है। जेम्स बाट ने भाप की आवाज को पहचाना कि भाप में शक्ति है तो न्यूटन ने सेब के गिरने की आवाज सुन ली और गुरूत्वाकर्षण का सिंद्धात प्रतिपादित किया। जिस प्रकार बड़े- बड़े भौतिक विज्ञान के प्रोजेक्ट पर काम शुरू होता है। उसी प्रकार जीवन में सबसे पहले मन की आवाज जरूर सुननी चाहिए। प्रथम स्तर पर मन ही बहुत कुछ बता देता है। गलत काम को तो जरूर बताता है। आस-पास की घटनाओं, माता -पिता, गुरू आदि की बातो को गहराई से सुनकर जब कोई कदम उठाएंगे तो वह बेहतर होगा। अदालतों में न्यायाधीश दोनों पक्ष की बात बड़े ध्यान से सुनकर निर्णय देता है। इसलिए हर व्यक्ति खुद अपने जीवन का न्यायाधीश बने। अच्छा है कि अपने विवेक का खुद प्रयोग किया जाए तो बेहतर होगा।

प्रणाम जी

अतुल

"तुलसी अर्क के फायदे"

तुलसी अर्क ७० से अधिक बीमारियों को दूर करता हैं। तुलसी अर्क के सेवन से बल, तेज, स्मरण शक्ति में वृद्धि और अपचन दूर होता है। ब्लड कोलेस्ट्रोल को तेजी से सामान्य करता है। इसमें प्रचूर मात्रा में विटामिन ए.बी. पाये जाते हैं। नियमित सेवन से तनाव और थकान को दूर करती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है, अर्क से कैंसर भी ठीक होता है। ऐसा शोधकर्ताओं का मानना है। यह बुखार बैक्टीरियल, मलेरिया में लाभप्रद हैं। तुलसी अर्क सर्वरोगनाशक, एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी एजिंग, एंटी बैक्टीरियल, एंटीवायरल, एंटीवायोटिक और एंटी डिसीज हैं। तुलसी अर्क होमोग्लोविन को बढ़ाने में सहायक होता है। कफ, नजला, वल्डप्रेसर, अपचन, अनिद्रा में भी लाभप्रद हैं। चर्वी कम करने हेतु दही, छाछ के साथ तुलसी अर्क को ५ बूंद एक चम्मच शहद को एक ग्लास पानी में मिलाकर सुबह शाम एक महिने तक पीने से मोटापा कम करने में सहायक होता है। तुलसी अर्क वात, विकारों को दूर करता है। तुलसी अर्क (मूत्र पिंड) यूरीन सिस्टम को ठीक करता है। तुलसी अर्क से शरीर में विटामिन ए और बी की कमी दूर होती है। रक्त को साफ करने की गुण, श्वासन तंत्र के रोगों में उत्तम प्रभाव दर्शाता है। साथ में कफ नाशक और अस्थमा में गुण कारी भी है।

(१) ४ बूंद तुलसी अर्क, चार दाने काली मिर्च, चार दाने बदाम, एक चम्मच शहद मिलाकर पीस कर पीने से स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है।

(२) नियमित सेवन से वृद्ध व्यक्ति को कमजोरी का अनुभव नहीं होता है। रोग निरोधक शक्ति को प्रचूर मात्रा में बढ़ा देता है।

(३) सिरदर्द- शुद्ध नारियल के तेल में ४ बूंद तुलसी का अर्क मिलाकर लगाने से सिरदर्द में आराम मिलता है।

(४) आम- बुखार- आधे गिलास ठंडे पानी में दो बूंद अर्क मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

(५) जुखाम, सर्दी, कफ, नजला में सुबह शाम आधा कप गुन-गुने पानी के साथ ४ बूंद तुलसी का अर्क लेने से लाभ होता है।

(६) श्वास रोग- आधे गिलास ठंडे पानी में ४बूंद तुलसी का अर्क डालकर दिनमें तीन बार पीने से लाभ होता है।

(७) मलेरिया- आधे कप पानी में ४ बूंदे तुलसी का अर्क मिलाकर दो बार पीयें।

(८) पायरिया- ५०ग्राम नारीयल के तेल में २५ बूंदे तुलसी का अर्क मिलाकर दिन में तीन बार मसूड़े पर मलने से आराम होता है।

(९) त्वचा पर काले दाग- सुबह-शाम तुलसी का अर्क और नीबूं का रस मिलाकर चेहेरे पर घिसने से काले दाग दूर होते है और सुन्दरता बढ़ती है।

(१०) ज्वर खांसी, सांस के रोग- तुलसी का रस, अदरक का रस तीन ग्राम और एक चम्मच शहद लेने से लाभ होता है। कफ निकालकर स्वास्थ्य ठीक हो जाता है।

कुछ सावधानियाँ- तुलसी के अर्क का प्रयोग करने के बाद एक घण्टे तक दूध नहीं पीना चाहिए।

दूसरा- पहले २ माह में गर्भवती स्त्री को तुलसी का अर्क न दें।

तुलसी का अर्क पेट की अग्नि का दिपन, हृदय के लिए हितकारी, ब्लाकेज आदि में लाभप्रद, दिल को मजबूत बनाता है। मूत्रविकार में लाभदायक, रक्त विकार, कमर दर्द में लाभ, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

सुभाषाचार्य

धरती पर देवता कौन?

जो सदैव अच्छी संगती में रहते है जो दूसरो के सद्गुणों से प्रीति रखते है, जो अपने से बडो का आदर, समान आयु वालो के प्रति स्नेह और छोटों के प्रति करूणा के भाव रखते है, जो विद्या का वैसन, आपनी ही स्त्री में रति लोक लाज का मान और दुष्ट संगति का त्याग रखते है, जो मन को वश में रखने की शक्ति और परमात्मा के प्रति भक्ति रखते हैं, जो आपातकाल में धैर्य, बलवान और समर्थ होकर क्षमाभाव और बोलने में वाकचातुर्य एवं माधुर्य रखते है। ऐसे श्रेष्ठ सज्जन पुरूष इस मृत्युलोक में देवता ही है।

सुभाषाचार्य

"श्री निजानन्द सम्प्रदाय की पद्धति"

सतगुरू बह्मानन्द है, सूत्र है अक्षर रूप।
सिखा सदा इन से परे, चेतन चिद जो अनूप।।

श्री निजानन्द सम्प्रदाय में किसी पंच भौतिक तन वाले को सदगुरू नहीं माना गया हैं। आनन्दमय स्वरूप वाले ब्रह्म ही हमारे सतगुरू है। रूई के धागे को सूत्र नहीं, बल्कि उस अखण्ड अक्षर ब्रह्म को ही सूत्र माना गया है। परब्रह्म के स्वरूप के प्रति संकेत करने के कारण उसे सूत्र कहते है। ज्ञान रूपी शिखा है। हमारे मत में बालों की चोटी को शिखा नहीं बल्कि अक्षर ब्रह्म से भी परे अक्षरातीत का जो चिद्घन स्वरूप है, वह ही हमारी शिखा है। स्वरूप अनुपम है जिस की उपमा नहीं दी जा सकती।

सेवन है पुरूषोत्तम, गोत्र चिदानंद जान।
परम किशोरी इस्ट है, प्रतिव्रत साधन मान।।

सेवन (भक्ति) क्षर, अक्षर से परे एक मात्र उत्तम पुरूष अक्षरातीत को ही उपास्य माना गया है। गीता अ० १५ श्लोक १७ में कहा गया है उत्तम पुरूष अक्षरातीत क्षर और अक्षर से भिन्न है जो यथार्थ में परमात्मा है। हमारा गोत्र किसी लौकिक पुरूष से सम्बन्धित नहीं है, बल्कि परब्रह्म के उस निज चिद्घन स्वरूप (युगल स्वरूप) को ही हम अपना गोत्र मानते है, जिनमें चेतनता, प्रेम और आनन्द का अथाह सागर है। अक्षरातीत परब्रह्म के आनन्द के स्वरूप श्री स्यामा जी को हम अपना इष्ट मानते है, क्यों कि सभी आत्मायें इन्हीं की अंग भूता है। अनन्य परा प्रेम लक्षणा भक्ति (पति व्रता साधन) के द्वारा हम परब्रह्म की प्रप्ति मानते है।

श्री जुगल किशोर को जाप है, मंत्र तारतम सोए।
ब्रह्म विद्या देवी सही, पुरी नौतन मम जोए।।

हम परब्रह्म के युगल स्वरूप(श्री राज श्यामा जी) का जाप करते हैं। हमारा मंत्र तारतम है। जिससे क्षर-अक्षर से परे अक्षरातीत के स्वरूप धाम एवं लीला की पहचान होती है। तारतम को हम मंत्र मानते है ब्रह्म विद्या-कुलजम सरूप-तारतम वाणी-को हम देवी मानते है। माया के अज्ञान से छुड़ा कर भव सागर से पार कराने वाली वह ब्रह्म विद्या ही है जो हमारे सांसारिक कष्टों को भी दूर करती है। इस ब्रह्म विद्या के द्वारा ही हमें इस नश्वर जगत में भी परब्रह्म के धाम, स्वरूप एवं लीला की पहचान होती हैं इस संसार में हमारी पुरी नवतन पुरी है। इस

पवित्र स्थान में अक्षरातीत परब्रह्म ने प्रकट होकर अपना दिव्य ज्ञान दिया। अयोध्या, काशी, मथुरा अवन्तिका आदि पुरियों में निराकार-साकार से आगे का कोई भी ज्ञान नहीं था।

अठोत्तर सो पख साखा सही, साला है गौलोक।
सतगुरू चरण को क्षेत्र है, जहां जाए सब सोक।।

माला में १०८ ही दाने इसलिये रखे जाते हैं क्यों कि ये अध्यात्म के १०८ विशेष पक्षों का संकेत करते है १०८ पक्षों की साखा है। नवधा भक्ति इस प्रकार की होती है।- श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वन्दन, दास्य, सख्य और आत्म निवेदन। इस नवधा भक्ति का पालन सत्व, रज, तम के भावों में होता है, इसलिये इसके २७ भेद हो जाते है। पुनः पुष्ट, प्रवाह एवं मर्यादा के पालन भाव से (२७ को ३ से)= ८१ भेद हो जाते है। ८२ वा पक्ष वल्लभाचार्य जी का जो बेहद भूमिका अखंड का ज्ञान देते हैं। ८३ वा पक्ष कबीर आदि पंच बासनाओं का, जो बेहद मण्डल का ज्ञान है और इसके परे परमधाम के २५ पक्ष। ये सभी मिला कर १०८ पक्ष होते हैं। अक्षरातीत परब्रह्म ने ११ साल५२ दिनों तक ब्रज में जो लीला की थी, वह योगमाया में सबलिक में अभी भी अखण्ड रूप से हो रहीं है। इस प्रकार हम उस अखण्ड गोलोक को ही अपनी शाला मानते हैं। आराध्य ने अपने भाक्तों या अपनी प्रियाओं के साथ जिस स्थान पर लिला की थी उसे शाला कहते है। सतगुरू रूप पारब्रह्म के चरण कमल ही क्षेत्र है, जिनका ध्यान करने पर सारे दुःख समाप्त हो जाते है। ये चरण हमें हर प्रकार का सुख देने वाले हैं।

सुख विलास मांहे नित्यवृन्दावन, ऋषि महाविष्णु है जोए।
वेद हमारो स्वसं है, तीरथ जमुना सोए।।

जब अक्षरातीत ब्रज में आये थे तो उन्होंने ११ साल ५२ दिन के बाद अपनी आत्माओं को योगमाया के ब्रह्माण्ड में ले जाकर अक्षर ब्रह्म को दिखाने के लिये अलौकिक रास लीला की थी। वह लीला योगमाया के नित्यवृन्दावन में अभी भी हो रही है। उस नित्य वृन्दावन को ही हम अपने सुख-विलास का स्थान मानते हैं। परमधाम की आत्माओं तथा परब्रह्म के उस नश्वर जगत में अटठाइसवें कलियुग में आने के प्रमाण सभी धर्म ग्रन्थों में महाविष्णु(आदिनारायण) के द्वारा ही लिखवागे गये है, इसलिये उन्हें हम अपना ऋषि मानते है। चारों वेदों के स्थान पर हम निबुद्ध के स्वसंवेद (श्री मुखवाणी, या श्री कुलजम स्वरूप) को मानते हैं। यह स्वसंवेद स्वयं अक्षरातीत परब्रह्म के मुखरबृन्द की वाणी है जिसमें अन्य चारों वेदों के अनसुलझे रहस्यों का स्पष्टीकरण करके परब्रह्म के धाम, स्वरूप एवं लीला का विस्तृत वर्णन किया गया है। स्वसंवेद का अर्थ होता है ''आत्म वेद''। परब्रह्म के आदेश से

अवतरित तारतम वाणी ही वह ब्रह्म वाणी है जिसमें आत्मा और परमात्मा की विवेचना दी गयी है। यह हमारा वेद है। परमधाम में स्थित श्री जमुनाजी को हम अपना तीर्थ मानते है जिनके प्रेममयी एवं आनन्दमयी जल में स्नान करके हमारी आत्मा परब्रह्म का दीदार करती हैं मनुष्य जिन साधनों से पवित्र होकर भवसागर से पार हो जाते हैं, उन्हे तीर्थ कहते है।

सास्त्र श्रवण श्री भागवत, बुध जागृत को ज्ञान।
कुल मूल हमरो आनन्द है, फल नित्य विहार प्रमान।।

शास्त्र के रूप में हम श्रीमद्भागवत को मानते है क्योंकि इसमें परब्रह्म द्वारा की गयी अखंड ब्रज और रास की लीलाओं का वर्णन है। हम जागृत बुद्धि के ज्ञान तारतम वाणी को मानते है इसके अतिरिक्त अन्य धर्म ग्रन्थों के स्वप्न की बुद्धि के ज्ञान को नहीं मानते। जो पारब्रह्म के आनन्द स्वरूप श्यामा जी का अंग है। कोई सांसारिक मानव नही। श्री श्यामाजी की १२,००० सखियां (आत्मायें) हैं। हिन्दू धर्म के अन्य मत पंथो का ज्ञान बैकुण्ठ निराकार, गोलोक या योगमाया तक ही सीमित है, किन्तु हमारा ज्ञान अनादि परमधाम का है। इस तारतम ज्ञान को ग्रहण करने का फल परमधाम की नित्य (अखंण्ड) लीला में विहार करना हैं। इस ज्ञान को ग्रहण कर लेने पर परब्रह्म की शोभा श्रृंगार सहित अष्ट प्रहर की उस सम्पूर्ण लीला का ज्ञान हो जाता है।

दिव्य ब्रह्मपुर धाम है, घर अक्षरातीत निवास।
निजानन्द है सम्प्रदा, ए उत्तर प्रस्न प्रकास।।

क्षर-अक्षर से परे अक्षरातीत परब्रह्म का वह दिव्य ब्रह्मपुर धाम ही हमारा धाम है। इस सम्बन्ध में मुण्डकोपनिषद २/२ में कहा गया है कि दिव्य ब्रह्मपुर धाम में ही परब्रह्म निवास करते है। दिव्य ब्रह्म पुरे ह्येष व्योम्न्यात्मा प्रतिष्ठितः। जैसे जीव सृष्टि का धाम बैकुण्ठ, ईश्वरी सृष्टि का धाम योगमाया का ब्रह्माण्ड और ब्रह्मसृष्टि का धाम अनादि परमधाम है। जिस परमधाम में अक्षरातीत लीला करते है, वही हमारा मूल घर है। हमारा सम्प्रदाय का नाम निजानन्द है। ये आपके प्रश्नों के उत्तर हैं।

श्री देवचन्द्र जी निजानन्द, जिन प्रगट करी सम्प्रदाय ऐह।
तिनथें हम यह लखी हैं, हम द्वार पावे अब तेह।।

सदगुरू श्री देवचन्द्र जी परब्रह्म के आनन्द स्वरूप अर्थात् निजानन्द हैं। उन्होंने ही इस निजानंद सम्प्रदाय को प्रकट किया है। उनसे ही हमने यह ज्ञान ग्रहण किया है। इस ज्ञान के द्वारा ही हमें परमधाम का मार्ग मिला हैं।

बबली (नलिनी,ढीगरा) सरसावा

धृति क्षमा दमोऽस्तेयं शौचं इन्द्रिय निग्रहः।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकम् धर्म लक्षणम्।।

धृति (धैर्य)

सुख और दुख का चक्र दिन तथा रात की भाँति बदलता रहता है। एक सामान्य व्यक्ति सुख में खुश और दुख में अधीर हो जाता है, वही धर्म में स्थित व्यक्ति दोनो स्थितियों में सम रहता है। वह दुख की घड़ियों में अपने प्रियतम का उपहार समझकर मुस्कराता है और कभी निराश नही होता है।वाणीं में कहा गया है कि-

दुख रे प्यारे मेरे प्राण को।
सो मैं छोड़्यो
क्यों कर जाए,जो मैं लियो है बुलाए।।

महामति जी कहते हैं कि जिस दुख से सारा संसार भागता है, वही प्रियतम के प्रेम की प्यासी आत्मा कभी भी दुख में दुखी नहीं होती। हमें भी कभी दुख से घबराना नहीं चाहिए और धैर्य को हर पल जीवन में अपनाना चाहिए।

क्षमा

क्षमा एक अलौकिक गुण है। निर्बल व्यक्ति कभी भी क्षमा को नहीं अपना सकता। मानव अवगुणो का भण्डार है और परब्रह्म क्षमा के अनन्त सागर है। एक दोहा में कहा गया है कि-

क्षमा बड़न को
चाहिए, छोटन को उत्पात।
क्या रहिम
हरि को धटयो, जो मृगु ने मारी लात।।

रहिम जी कहते हैं कि जब मृगु जी देखने गए कि कौन से भगवान क्षमा के सागर है और जब वे ब्रह्मा जी और शिव जी के पास गए और उनका अशिष्ट व्यवहार किया तो वे दोनो नाराज हो गए परन्तु जब वे विष्णु जीके पास जाकर उनके छाती पर लात मारी तो विष्णु जी क्षमाशील बने रहे और मृगु जी के चरण पकड़कर बोले मेरी इस पत्थर जैसी छाती से आपके कोमल चरणों में चोट तो नहीं लगी। इसी पर एक उदाहरण भी है। एक बार एक बालक जिस पत्थर फल तोड़ रहा था, वह पत्थर महाराजा रणजीत सिंह को लगा। रणजीत सिंह ने उस बालक को क्षमा कर दिया। हम सुन्दरसाथ को भी अपने जीवन में क्षमा को अपनाना चाहिए। क्रमश

निजानन्द

शोक समाचार

प्राणाधार सुन्दरसाथ जी! श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ सरसावा के प्रबंधक श्री माधव जी की माता श्रीमति कृष्ण माया जी लंबे समय से अस्वस्थ्य थी। उनका धामगमन (११/जनवरी २०१८) को प्रातः १०:०० बजे हुआ। संसार का नियम है कि जो जन्म लेता है उसको शरीर का त्याग तो अवश्य ही करना पडता है। इस नियम का उलंघन कोई भी नहीं कर सकता फिर भी माता जी के जाने से उनके परिवार में जो दुःख उत्पन हुआ है उस दुःख को सहन करने की क्षमता श्री राजजी उन्हें प्रदान करें। और माता जी की निर्मल आत्मा को अपने चरण में स्थान दे।

बारहवां वार्षिकोत्सव

श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ सरसावा

सप्रेम आमन्त्रण

प्राणाधार सुन्दरसाथ जी!
स्प्रेम प्रणाम!

आपको हर्ष के साथ सूचित किया जाता है कि अक्षरातीत श्री प्राणनाथ जी की छत्रछाया एवं परमहंस महाराज श्री रामरतनदास जी की कृपा व धर्मवीर जागनी रत्न सरकार श्री जगदीश चन्द्र जी की प्रेरणा से श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ सरसावा, सहारनपुर का बारहवाँ वार्षिकोत्सव दिनांक १६-४-२०१८ से २६-०४-२०१८ तक होना निश्चित किया गया हैं, जिसमें चर्चनी, ध्यान, वाणी गायन व प्रतिदिन श्री मुखवाणी के एक ग्रन्थ पर विधिवत चर्चा होगी। अतः आप सभी से विनम्र अनुरोध किया जाता है कि सभी सुन्दरसाथ एवं धर्मप्रेमी सज्जन समयानुसार पधारकर ब्रह्मवाणी के अमृतरस का पान करें।

कार्यक्रम

(१) १६अप्रैल- पाँच पंचदिवसीय श्री मुखवाणी पारायणों का शुभारम्भ,ध्यान,वाणी गायन एवं चर्चा
(२) १७ अप्रैल से २८ अप्रैल- चर्चनी,ध्यान,श्री मुखवाणी चर्चा,वाणी गायन
(३) २६ अप्रैल-चर्चनी,ध्यान,वाणी गायन, श्री मुखवाणी चर्चा तथा पंचदिवसीय पारायणों का समाप्ति पूजन एवं भंडारा

आपके आगमन की प्रतीक्षा में
श्री राजन स्वामी जी एवं ज्ञानपीठ परिवार

निवेदक
श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ ट्रस्ट सरसावा
जिला-सहारनपुर (उ. प्र.)
दूरभाष : 8650851010

संरक्षक
श्री अरूण मिड्ढा
09212324175

उपसंरक्षक
माणिक भाई
09824087549

अध्यक्ष
मधुसूदन मल्होत्रा

महासचिव
श्री राजेन्द्र सिंह चौहान
09412016322