

ॐ

राम संदेश

भक्ति, ज्ञान एवं कर्मयोग की आध्यात्मिक पत्रिका

वर्ष 68

अक्टूबर-2020-मार्च 2021

अंक 3

रामाश्रम सत्संग (रजि.), गाज़ियाबाद

विषय सूची

क्रमांक	पृष्ठ
1. सत्संगियों के लिए सिद्धांत व शिक्षा	2
2. स्तुति करने का तरीका.....	4
3. वास्तविक स्वरूप के दर्शन का उपाय.....	7
4. संस्था की कार्यकारिणी समिति की सूची.....	10
5. शिक्षक वर्ग की सूची.....	12
6. अष्टावक्र गीता (प्रथम अध्याय).....	15
7. महात्मा श्री रामचन्द्र जी महाराज द्वारा निर्देशित सत्संगियों के अनिवार्य कर्तव्य	16
8. महात्मा श्री रामचन्द्र जी महाराज द्वारा निर्देशित सिद्धांत	17
9. गौतम बुद्ध के उपदेश	18
10. प्रणव (ॐ) आदि शब्द उपासना	19
11. TALKS BY RAMANA MAHARSHI	22
12. KALI THE MOTHER.....	24

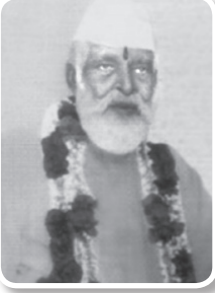


राम संदेश

वर्ष 68

अक्टूबर 2020 - मार्च 2021

अंक-3



संस्थापक : ब्रह्मलीन परमसंत डॉ. श्रीकृष्ण लाल जी महाराज
संरक्षक : ब्रह्मलीन परमसंत डॉ. करतार सिंह जी साहब
ब्रह्मलीन परमसंत डॉ. शक्ति कुमार सक्सेना जी
सम्पादक : श्री उमा कान्त प्रसाद (आचार्य एवं अध्यक्ष)

मीरा बाई

मेरे तो गिरिधर-गोपाल दूसरो न कोई, मेरे तो गिरिधर-गोपाल दूसरो न कोई
जा के सिर मोर-मुकुट मेरो पति सोई, तात मात भ्रात बंधु अपनो न कोई
छाँड़ि दई कुल की काजि कहा करिहै कोई, संतन ढिंग बैठी बैठी लोक लाज खोई
चुनरी के किए टूक टूक ओढ़ लीन्ह लोई, मोती मूंगे उतार बन माला पोई
अँसुवन जल सीच सीच प्रेम बेल बोई, अब तो बेल फेल गई आनंद फल होई
दूध की मथनिया बड़े प्रेम से बिलोई, माखन जब काढ़ि लियो छाछ पिए कोई
आई मैं भक्ति काज जगत देख मोही, दासी मीरा गिरिधर प्रभू तारो अब मोही

आदिगुरु परमसंत महात्मा रामचंद्र जी महाराज, फतेहगढ़ी
(पूज्य लालाजी) का “जीवन-चरित्र” (रामाश्रम प्रकाशन) से चयनित अंश

सत्संगियों के लिए सिद्धांत व शिक्षा

सत्संगियों के लिए महात्मा जी की शिक्षा वास्तव में प्रेम की शिक्षा थी। प्रत्येक से प्रेम करना और प्रत्येक को प्रेम की डोर में बांधे रखना, यह उनका तरीका था। महात्मा जी का कथन था कि यदि शिष्य गुरु से प्रेम करता है, उनका सत्संग करता है और उनके आदेश का पालन करता है तो इसी से उसकी आध्यात्मिक पूर्णता (तकमील) हो जाएगी। व्यक्तियों को महात्मा जी ने कोई विशेष शिक्षा नहीं दी। केवल इतना था कि वे सत्संग में आते रहे और उनका उद्धार हो जाए, परंतु यह तरीका केवल उत्तम अधिकारियों के लिए था। आमतौर पर जैसी शिष्य की पात्रता होती थी, उसी के अनुसार उसे शिक्षा देते थे। किसी को ‘सुरत’ शब्द की शिक्षा देते तो किसी को दिल के जाप (ज़िक्र खफ़ी) की और किसी को वजीफ़ा और किसी को कुछ कर्म बतला देते थे। परंतु अधिकतर गुरु से तवज्जो लेने, सत्संग करने और दिल के जाप करने पर जोर देते थे। शक़ल का अधिक ध्यान करने को बहुत ही कम बताते थे। महात्मा जी ‘हृदय चक्र’ पर शब्द का जाप कराते थे। उनके सत्संग के प्रताप से और तवज्जो से चक्र जागृत हो जाते थे, उनमें अनहद शब्द सुनाई देने लगता था। ऐसा होने पर आदेश देते थे कि इन्हीं को सुनते रहो और इतना अभ्यास करो कि उठते-बैठते, सोते-जागते, यहां तक कि एक सेकेंड के साठवें हिस्से तक भी इससे गाफ़िल मत रहो।

महात्मा जी का कथन था कि फकीरी की तीन शर्तें हैं। 1. इल्लत, यानी उसे कोई शारीरिक व्याधि होनी चाहिए। 2. किल्लत, यानी उसे रुपयों की कमी होनी चाहिए। 3, जिल्लत, यानी लोग उसकी निंदा करें। इनसे अहंकार दबा रहता है और घमंड नहीं होता।

जिसने अपने मन को मार लिया वह दुनिया का बादशाह है। इससे कठिन काम दुनिया में कोई नहीं है। सदाचार पर वह बहुत जोर देते थे। उनका कहना था कि जब तक सदाचार पूर्णतया ठीक नहीं हो जाता, आत्मानुभव नहीं होता। ज्यादा रियाजत (अभ्यास) और बजायफ़ (वजीफ़ा पढ़ना) के पक्ष में बीच का रास्ता पसंद करते

थे। उनका कहना था कि दिल का अभ्यास सबसे ऊंचा है, इसका असर शरीर पर पड़ता है। दिल को काबू में रखना और उसे तरतीब देते रहना वही असली अभ्यास है।

महात्मा जी का कथन था कि गुरु हर मनुष्य को करना चाहिए। लेकिन गुरु बहुत देखभाल कर करना चाहिए। एक बार गुरु धारण कर लेने पर अपने आप को पूरी तरह उसके आधीन कर देना चाहिए जिस तरह मुर्दा जिंदे के हाथ में होता है।

नैमत (प्रभु की देन) का शुक्रिया यह है कि उसका उचित प्रयोग किया जाए और वह उचित प्रयोग यह है कि ऐसे कर्मों का त्याग कर दो जिन से प्रभु की देन में गिरावट आती हो और इस नैमत को स्थायी बनाने में सहायक हो।

सत्संग ऐसे लोगों को अपनाना चाहिए जो वास्तव में पूर्ण सदाचार से अपने अपना जीवन निर्वाह करते हों। ईश्वर-प्रेम से उनका दिल सराबोर हो और दूसरे को प्रभावित कर सकते हों।

सांसारिक बाधाएं परमार्थ में ईश्वर की तरफ से देन होती हैं। वे मुबारिक हैं। नहीं मालूम कौन-कौन से भेद उनमें छिपे रहते हैं। बहुत से आंतरिक अनुभव इन पर निर्भर होते हैं।

जिस व्यक्ति की विवेक शक्ति जितनी तीव्र है, उतनी ही उसकी आत्मा स्वच्छ है।

स्वाध्याय की अपेक्षा महात्मा जी अभ्यास पर अधिक जोर देते थे। कुछ दिन अभ्यास कराने के बाद उसी अभ्यास के विषय में या तो स्वयं मौखिक बता दिया करते थे या किसी पुस्तक में से पढ़कर सुना देते थे। महात्मा जी का कथन था कि जब तक अभ्यास से मन शुद्ध ना कर लिया जाए तब तक किताबों के पढ़ने से कोई अधिक लाभ नहीं होता, बल्कि अधिकतर अभ्यासी रास्ते से दूर जा पड़ते हैं। उनको झूठा अभिमान अपनी विद्या का हो जाता है।

अपने प्रेमी जनों के लिए महात्मा जी का उपदेश था कि स्वामी बनने से सदा बचना, सेवक बनकर दूसरों की सेवा करना। सदा निस्वार्थ सेवा करना। ऐसे वादा कभी ना करना कि इतने समय में अमुक अनुभव कराऊंगा। यह सब अहंकार की बातें हैं।

भोजन पेट भर मत करो। थोड़ी कम रह जाए अच्छा है। इससे अभ्यास अच्छा बनता है। जो लोग धर्म की कमाई नहीं खाते उनका कश्फ (अनुभव) कभी सही नहीं होता।

स्तुति करने का तरीका

(ब्रह्मलीन महात्मा डॉ. श्रीकृष्ण लाल जी महाराज)

जब सुबह नींद खुले, आँख बन्द रखो। किसी चीज को मत देखो। ख्याली तौर पर अपने गुरु के चरणों पर सिर रख दो और ख्याल करो कि वह तुम्हारे सिर पर हाथ रखकर तुमको दुआ दे रहे हैं। चारपाई से उठो तो प्रभु के गुण गाते हुए उठो और किसी पद को मालिक की स्तुति में गाते रहो। शौचादि से निवृत्त होकर स्नान करो और कपड़े बदलो। उस वक्त बराबर गुण गाते रहो। पाक-साफ होकर जब संध्या के लिए बैठो तो ख्याल करो कि किसी महापुरुष के सामने जा रहे हो। आदर से सिर झुकाकर पग रखो और बैठ जाओ। उनकी तारीफ में कुछ शब्द कहो, फिर उनका आह्वान करो और ख्याल करो कि तुम उनको देख रहे हो और वे तुमको देख रहे हैं। फिर उनका ध्यान करके, सब फिक्रों से आजाद होकर बैठ जाओ। संध्या के वक्त कोई ख्याल दिल में न आवे। अपना ध्यान उसी तरफ लगाये रहो। जब तुम किसी दुनियाबी अफसर के सामने जाते हो तो क्या उस वक्त सिवाये अपनी गरज के और बातों का ख्याल करते हो, या कोई हरकत ऐसी करते हो जो खिलाफ-अदब (आदर के विपरीत) हो, और जिससे वह नाराज हो जाये? फिर वह तो अफसरों का अफसर है। अगर उस वक्त दूसरे ख्याल आते हैं तो तुम उनको हाजिर-नाजिर (उपस्थित) नहीं समझते या उनकी बुजुर्गी के कायल नहीं हो। संध्या खत्म होने पर जो निवेदन करना हो करो और जो पूछना हो पूछो।

पूजा पाठ से निवृत्त होकर जब खाना खाने बैठो तो अपने मन को देख लो कि गुस्सा तो नहीं है, किसी की बुराई का ख्याल तो परेशान नहीं कर रहा है या किसी तरह का कोई बुरा ख्याल तो दिल में नहीं है। अगर है तो उस वक्त खाना मत खाओ, अपने मन को शांत हो जाने दो। खाने से पहले ख्याल करो कि तुम्हारी थाली प्रकाश से भरी हुई है। इससे अच्छे विचार पैदा होंगे। ख्याल करो कि तुम्हारे गुरुदेव ने इसमें से खाना खा लिया है। अब तुम प्रसाद समझकर खाना शुरू करो, और बराबर मालिक का नाम लेते रहो। इससे जो खून बनेगा वह शुद्ध व पवित्र होगा और उससे जो ख्यालात बनेंगे उनमें मालिक का प्रेम शामिल होगा। पेट भर कर खाना मत खाओ, कुछ खाली

रहने दो। जो चीज खाने में अच्छी लगे उसे कम खाओ। अगर खाने में किसी चीज की कमी या ज्यादाती है तो खाने के बाद बतला दो ताकि ठीक कर ली जाए। खाने के बाद मालिक का धन्यवाद करो और खाने पर से उठ जाओ। एक महापुरुष का यह नियम था कि जो खाना आता था उसमें से आधा अपने इष्टदेव के लिए पहले रख देते थे, जो बाद में पंडितों या गरीबों को दे दिया जाता था।

जो कपड़ा पहनो पहले ख्याली तौर पर भेंट चढ़ाओ फिर पहनो। पहले हिन्दू घरानों में यह आम रिवाज था कि पहली दो रोटी अलग रख दी जाती थीं। जो कपड़े बनते थे दुहरे बनते थे। उसमें से आधे कपड़े पंडितों या गुरुओं को दे दिए जाते थे, चाहे वे कितने ही कीमती क्यों न हों। एक मर्तवा किसी के सुपुत्र (जो किसी उच्च पद पर नौकर थे) एक खूबसूरत कीमती अलवान अपने पिता के लिए लाये, और उन्हें भेंट किया। अगले रोज बगैर अलवान देखकर पूछा कि आपने अलवान क्यों नहीं पहना तो फरमाया कि वह अलवान हमने ठाकुर जी को दे दिया। उनके लिए दूसरा नया अलवान आया, तब उन्होंने उसे पहना। धन्य हैं वे लोग जो अपने हिस्से में से गरीबों को भी हिस्सा देते हैं, और असली जकात (दान) यही है। इसमें बड़ी बरकत है। जिन सज्जनों को परमात्मा ने इस लायक बनाया है उनको चाहिए कि अपने हिस्से में से कपड़ा बनाते वक्त जाड़े के मौसम में कुछ कपड़ा गरीबों के लिए तैयार कराकर बाँट दें।

खाने के बाद जब अपने काम में लगे तो अपने इष्टदेव का ख्याल करके काम शुरू करो और यह ख्याल करो कि वह तुम्हारे हृदय में बैठे हुए सब देख रहे हैं। बीच-बीच में मौका मिले एक-दो मिनट आँखें बन्द करके हृदय में उनके दर्शन करते रहो। जब दफ्तर बन्द करो या काम खत्म करो तो मालिक को मन ही मन धन्यवाद करो। पहले-पहल दिक्कत पेश आयेगी और भूल हो जायेगी, लेकिन कुछ दिन के अभ्यास से आदत पड़ जायेगी। मिलने-जुलने वालों और बाल-बच्चों, सबके साथ मौहब्बत से पेश आओ, उनकी देख-भाल रखो, लेकिन उन्हें अपना मत समझो। उनको उसकी अमानत समझो। शाम का खाना भी सुबह की तरह खाओ।

रात को बीबी बच्चों को साथ लेकर किसी किताब का पाठ करो, महात्माओं की कहानियाँ सुनाओ, अगर जरूरत हो तो उसकी व्याख्या भी करो। सोते वक्त मालिक का नाम लो, और उनके दर्शन अपने घट में करो, और उसी के ख्याल में सो

जाओ। तुम देखोगे कि ख्वाब में भी तुम उसी ख्याल में रहोगे, और जो दृश्य दिखाई देंगे, वह भी उसी किस्म के होंगे।

बाकायदा साधन करने और इसी तरीके से स्तुति करने से खुद-ब-खुद सब बातें ठीक होती जायेगीं और तुम्हारे जिन्दगी शानदार बनती जायेगी।

आदमी बुरा है या भला। तरक्की कर रहा है या नहीं, इसकी तमीज वह खुद खूब अच्छी तरह कर सकता है और खासकर अपने ख्वाबों पर निगाह रखने से। जैसे आदमी के कर्म होते हैं वैसे ही विचार बनते हैं। वह दिमाग के एक हिस्से में बीज रूप में कायम रहते हैं, नष्ट नहीं होते। मन रात को अपनी इन्द्रियों से काम लेना बन्द कर देता है। उस वक्त दिमाग जमा किये हुए विचारों की ओर आकृष्ट होता है, और यही ख्वाब बन जाते हैं। अगर तुम ख्वाब में किसी पराई स्त्री से बेजा हरकत करते हो, तो अभी काम प्रबल है। अगर किसी पर क्रोध आ रहा है तो क्रोध का जोर है। अगर डरते हो तो मालिक से कोसों दूर हो। अगर इस किस्म के ख्यालात तुमको डरायें तो सोने से पहले प्रार्थना करके खाट पर लेटो। आहिस्ता-आहिस्ता छुटकारा मिल जायेगा।

स्तुति और प्रार्थना सदा अपनी मातृभाषा में करनी चाहिये और उसके शब्द भी वह हों जो तुम्हारे दिल से निकलें। दूसरी जुबान में गढ़े हुए शब्दों में प्रार्थना करने से वह फायदा नहीं होता जो होना चाहिये। मन्त्रों का जाप मूल भाषा में ही होना चाहिये जिसमें वह लिखे गए हों।

गुरुदेव तुम्हारा कल्याण करें।

जाकी रही भावना जैसी, प्रभु मूरत देखि तिन तैसी
सुखी मीन जहाँ नीर अगाधा, जिम हरि शरण न एकहु बाधा
-तुलसीदास

वास्तविक स्वरूप के दर्शन का उपाय

(परमसंत डॉ. करतार सिंह जी महाराज)

हमारा यह विश्वास है कि शरीर के प्रत्येक अंग में प्रभु का वास है। परमात्मा तो निरन्तर श्वास से भी अधिक हमारे समीप है। परन्तु हम वास्तविकता को भूले हुए हैं। जो हम जिह्वा से कहते हैं - 'मन में राम, तन में राम, रोम-रोम में रामहि राम' वास्तविकता तो यह ही है, मगर हमने रोम-रोम में रमे इस राम को भुला रखा है। इस स्मृति को जागृत करने के लिए ही हम यह भजन बार-बार दोहराते हैं।

अधिकतर लोगों के विचार में आत्मा का स्थान मानव शरीर में या तो हृदय या मस्तिष्क माना गया है। महात्मा बुद्ध के अनुसार मन के सदृश्य आत्मा का अस्तित्व भी शरीर के अंग-अंग में विराजता है। हमारी संस्कृति की भी यही मान्यता है, अर्थात् हमें प्रभु को ढूँढ़ने कहीं नहीं जाना है वरन् अपने मन और इन्द्रियों को अन्तर्मुखी करके - नियन्त्रित करके, हमारे रोम-रोम में दबी पड़ी ईश्वरीय सत्ता को प्रकाशित करना है, यही वास्तविक दर्शन है और इसे करने का वास्तविक साधन भी उपलब्ध है।

अतः प्रभु की तलाश में हम जितने भी अन्य बाह्य अभ्यास करते हैं उनका कोई अधिक या विशेष महत्व नहीं है, परन्तु विडम्बना यह है कि साधक को जब तक कोई बहिर्मुखी साधन न बताया जावे उसकी संतुष्टि नहीं होती है - उसकी स्थिति कस्तूरी मृग के समान है। साधना में कोई प्रयास करना होता है और हमारे प्रयास करने से अर्थात् खोजने से प्रभु दूर हो जाते हैं। इसका कारण यह है कि ऐसा करने में मन प्रधान हो जाता है। परिणाम यह होता है कि आत्मिक-अनुभूति नहीं होती और हम कहने लगते हैं कि दर्शन नहीं होते, प्रभु हमसे दूर हो गए हैं।

ईश्वर तो आप स्वयं हैं। उसके अंश स्वरूप आपके रोम-रोम में, कण-कण में ईश्वर विद्यमान है। आप स्वयं यह निष्ठा मुखरित करते हैं कि - 'मेरे मन और तन में, मेरे रोम-रोम में, राम ही राम रमा हुआ है।' इस विचार में यदि सत्यता है तो आप तो हैं हीं राम यानि आप स्वयं ही परमात्मा स्वरूप हैं। फिर आप क्यों कहते हैं कि राम की प्राप्ति का साधन बताइये।

पूज्य गुरुदेव, महात्मा डॉ. श्रीकृष्ण लाल जी महाराज, भी कहा करते थे कि ऐसे व्यक्ति के लिए तो साधना की कोई आवश्यकता ही नहीं है और ऐसा अनेकों महापुरुषों ने सिद्ध भी किया है। साधन करने वाले, आप अपने मन को शान्त करिये, आपके भीतर में दबा पड़ा परमात्मा - आत्मा स्वयं प्रकाशित होने लगेगा। वो सचमुच हमारे कण-कण में, हमारे रोम-रोम में विराजमान है।

शरीर, मन, बुद्धि को स्थिर करते ही आप पायेंगे कि आप तो स्वयं ही ईश्वर-स्वरूप हैं। वेदान्तियों की बात - 'अहं ब्रह्मास्मि' भी गलत नहीं है। परन्तु साधना के रूप में यह मात्र कहते रहना ही पर्याप्त नहीं है।

जब सिद्धि हो जाती है, मन शान्त हो जाता है, शब्द समाप्त हो जाते हैं, तब कौन कहेगा कि 'मैं ब्रह्म हूँ'। आत्मा तो 'निशब्द' है। इसी कारण जन-साधारण द्वारा इस साधना की प्रतिक्रिया की जाती है। साधन तो यह सही है परन्तु केवल कहने मात्र से नहीं, मन, बुद्धि, शरीर, विचार इत्यादि स्थिर होने के उपरान्त अनुभव करने का विषय है। अतः गलती साधक की है। इसका ज्ञान कहने से नहीं, अनुभव करने से होगा।

अनुभव करने के लिए पहले विचारों के द्वन्द से मुक्त होना होगा। पहला द्वन्द है - स्तुति और निन्दा का। संसार की स्तुति करोगे तो उसमें फंस जाओगे, अपने भले कामों की प्रशंसा करोगे तो माया-मोह जकड़ लेंगे। अतः पूज्य गुरुदेव के उपदेश के अनुसार यदि स्तुति करना चाहते हो तो ईश्वर के गुणों का गान करो। अपनी आत्मा की स्तुति करो, अपने वास्तविक स्वरूप को सराहो - 'प्रभु मैं तेरा ही अंश हूँ'।

जहाँ पूज्य गुरुदेव ने अपने इष्टदेव की स्तुति करने पर बल दिया है वहीं निन्दा के प्रति उनका परामर्श था कि यदि निन्दा ही करना चाहते हो तो संसार के लोगों की, अपने मित्र या शत्रु की नहीं बल्कि स्वयं की निन्दा करो। इसका भेद क्या है? यह उनका बड़ा ही गूढ़ आदेश था, इसको समझने के लिए स्व-निरीक्षण करना आवश्यक है। अपने अन्तर में झाँकिये। आप पायेंगे कि आपका मन विचार उठाता रहता है, और विचारों की प्रकृति हमेशा 'दुई' की 'द्वन्द' की है - भला-बुरा, सदी-गर्मी, स्तुति-निन्दा, जैसे द्वन्द ही मन प्रतिक्षण उठाता है। यही बातें अन्य द्वंदों की प्रतीक और कारण हैं।

इस स्तुति-निन्दा के संग्राम में फंसे रहने से हमारा मन स्थिर नहीं हो सकता। कुरुक्षेत्र का संग्राम भीतर में प्रतिक्षण होता रहता है। इससे निराश नहीं होना चाहिए।

प्रयास करना चाहिए कि हम द्वन्द के विचारों से मुक्त हो जाएँ। ऐसा होने तक हमारी साधना में आनन्द नहीं आ सकता। अस्थिर मन प्रभावशाली बना रहेगा और ईश्वर-स्वरूप आत्मा अप्रकाशित रहेगी, छिपी रहेगी। यह एक विचित्र लीला है प्रभु की कि मन ही द्वन्द के विचार उठाता है और मन ही स्वयं उनसे संग्राम भी करता रहता है। परिणामस्वरूप हम मोह या राग और द्वेष या घृणा, जैसी अवांछित भावनाओं में फँसे रहते हैं। द्वंद-रहित विचारों से हानि नहीं होती। अतः ईश्वर दर्शन हेतु कहीं भटकने की आवश्यकता नहीं है। वह परम शक्ति हम सभी के रोम-रोम में रमी हुई है, परन्तु हमारा मन अस्थिर होने के कारण, बुद्धि विचार द्वन्द-युक्त होने के कारण, हमें अपने असली अस्तित्व का ज्ञान नहीं होता।

सत्संग और सतगुरु के सत्संग का लाभ निरंतर मिलते रहने से यह आभास संभव हो जाता है - हमारा मन, बुद्धि, विचार, स्थिर होने लगते हैं। जब रास्ते के पर्दे या रुकावटें दूर हो जाती हैं तो परमात्मा का अंश - आत्मा, स्वयं ही प्रकाशित होने लगती है, उसका आभास होने लगता है।

यह अवस्था अप्रयास - निरन्तर बनी रहनी चाहिए। यही वास्तविक दर्शन हैं जिसे सिर्फ अनुभव किया जा सकता है। यहाँ आकर शब्द समाप्त हो जाते हैं। ऐसा व्यक्ति निरन्तर आत्मा में स्थित रहता है, उसका स्वभाव सुन्दर हो जाता है, उसके आस-पास का वातावरण प्रेममय व आनंदमय हो जाता है।

पूज्य गुरुदेव कृपा करें कि आपके मन, बुद्धि और विचार स्थिर हो जायें, आपकी आत्मा निरन्तर प्रकाशित होती रहे एवं आपको अपने स्वरूप का वास्तविक दर्शन हो सके।

जो अत्यंत उत्साही होते हैं, उनको सफलता जल्दी प्राप्त होती है

- पतंजलि के योगसूत्र

रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाजियाबाद

रजिस्टर्ड ऑफिस : एस ई 297 शास्त्री नगर, हापुड़ रोड, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश

उमा कान्त प्रसाद

207, संयम प्रतीक अपार्टमेंट

आचार्य एवं अध्यक्ष

खाजपुरा, पटना-800014

घोषणा : संस्था की कार्यकारिणी समिति (2020-2021) में संशोधन एवं संशोधित सूची।

मैं, उमा कान्त प्रसाद, पुत्र स्वर्गीय श्री चन्द्रिका प्रसाद, आचार्य एवं अध्यक्ष, रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाजियाबाद संस्था की वर्तमान कार्यकारिणी समिति में संस्था के विधान की धारा 10(ग) में प्रदत्त अधिकारों के तहत कार्यकारिणी समिति में निम्न पदाधिकारियों की नियुक्ति और परिवर्तन की घोषणा करता हूँ एवं संशोधित सूची जारी करता हूँ, जो विधान की धारा के अनुसार वर्तमान कार्यकारिणी की समय अवधि (2020-2021) तक प्रभावी होगी।

क्रम	पद	नाम	पता	व्यवसाय
1	अध्यक्ष	श्री उमा कांत प्रसाद	207, संयम प्रतीक अपार्टमेंट, खाजपुरा, पटना-800014	सेवानिवृत्त
2	उपाध्यक्ष	कैप्टन के सी खन्ना	आर-11/182, न्यू राज नगर, गाजियाबाद	सेवानिवृत्त
3	मंत्री	श्री अनुराग चन्द्र प्रसाद	बी1-206, अरावली, सेक्टर-34 नोएडा	सर्विस
4	कोषाध्यक्ष	श्री राकेश वर्मा	ए-1701 एपेक्स एकेसिया वैली सेक्टर -3, वैशाली, गाजियाबाद	सर्विस
5	सदस्य	श्री प्रियासरन	105-हिमालय टावर, अहिंसा खंड-2, इंदिरापुरम, गाजियाबाद	सेवानिवृत्त

क्रम	पद	नाम	पता	व्यवसाय
6	सदस्य	डॉक्टर मुद्रिका प्रसाद	साकेतपुरी, मुजफ्फरपुर, बिहार	सेवानिवृत्त
7	सदस्य	श्री आर पी शिरोमणि	मूलचन्द मार्केट, शमशादबाद रोड, आगरा	सेवानिवृत्त
8	सदस्य	प्रो आदर्श किशोर सक्सेना	5 ए, नेहरू कॉलोनी, गांधी रोड, आर.के. पुरी, ग्वालियर-474011	सेवानिवृत्त
9	सदस्य	प्रो आर के सक्सेना	टावर 3-150, हार्मनी अपार्टमेंट सेक्टर-50, गुरुग्राम	सेवानिवृत्त
10	सदस्य	श्री अजय बहादुर सिंह	प्लॉट नंबर -854, फ्लैट नंबर-401/402, सुरेन्द्र अपार्टमेंट, मधुसूदन नगर, ओडिशा	शिक्षा संस्थान
11	सदस्य	श्री आशुतोष झा	402/ सी, श्री गणेश अपार्टमेंट, अशोक विहार, रांची	शिक्षा संस्थान
12	सदस्य	ब्रजेश कुमार श्रीवास्तव	ई-19 स्ट्रीट एफ 1, पांडव नगर (मयूर विहार फेस 1 साइड), दिल्ली-110091	लीगल फर्म
13	सदस्य	श्री राकेश कुमार	नंदभवन, गांधी पथ, गौड़ियामठ, जक्कन पुर, पटना	सर्विस
14	सदस्य	श्री संजीव कुमार सिन्हा	हाउस नंबर-16, चेतना समिति, ए जी कॉलोनी के समीप, पटना	सर्विस

दिनांक - 02-01-2021

हस्ताक्षर

उमा कान्त प्रसाद
अध्यक्ष एवं आचार्य
रामाश्रम सत्संग, (रजि.), गाजियाबाद

ज्यों तिल माहि तेल है, ज्यों चकमक में आग ।

तेरा साईं तुझ ही में है, जाग सके तो जाग ।

-कबीर दास

रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाजियाबाद

रजिस्टर्ड ऑफिस : एस इ 297 शास्त्री नगर, हापुड़ रोड, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश

उमा कान्त प्रसाद

207, संयम प्रतीक अपार्टमेंट

आचार्य एवं अध्यक्ष

खाजपुरा, पटना-800014

घोषणा

मैं, उमा कान्त प्रसाद, पुत्र स्व. श्री चंद्रिका प्रसाद, आचार्य एवं अध्यक्ष रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाजियाबाद, एतद् द्वारा शिक्षक वर्ग, रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाजियाबाद की परिवर्तित सूची सर्वसाधारण जन हेतु निम्न-प्रकार से जारी करता हूँ।

नए भाईयों, जिनकी नियुक्ति की गई है, उनके नाम व पूर्व में घोषित नाम वाले जो लोग वर्तमान में रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाजियाबाद से जुड़े हैं उनकी सूची नीचे प्रकाशित की जा रही हैं-

इजाजत बैत "शर्तिया" (आचार्य पदवी प्रतिबंधित) क्र. 3:-

1. कैप्टन कृष्णचन्द्र खन्ना, गाजियाबाद
2. श्री प्रियासरन, गाजियाबाद

किसी को भी इजाजत देने का अधिकार नहीं होगा।

इजाजत तालीम (शिक्षक) क्र. 2-

- | | |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. डॉक्टर मुद्रिका प्रसाद, मुजफ्फरपुर | 7. श्री छैल बिहारी श्रीवास्तव, कानपुर |
| 2. श्री आर.पी. शिरोमणी, आगरा | 8. डॉ. जयशंकर नाथ त्रिपाठी, कुशीनगर |
| 3. श्री मोहन सहाय श्रीवास्तव, वाराणसी | 9. श्री नारायण द्विवेदी, इन्दरगढ़ |
| 4. श्री भुवनेश्वरनाथ वर्मा, भभुआ | 10. श्री आदर्श कुमार, वाराणसी |
| 5. श्री महेशचन्द्र कुलश्रेष्ठ, रेवाड़ी | 11. श्री अजय कुमार सिन्हा, पटना |
| 6. प्रो. आदर्श किशोर सक्सेना, ग्वालियर | 12. श्री बैकुंठ चौधरी, पटना |

- | | |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| 13. श्री संजय गौतम, अहमदाबाद | 22. डॉ. ठाकुर सी.के. रमण, जमशेदपुर |
| 14. प्रो. राजेश सक्सेना, गुरुग्राम | 23. श्री सत्येन्द्र सक्सेना, गाजियाबाद |
| 15. डॉ. राहुल जौहरी, भोपाल | 24. श्री जगजीवन पंडित, बैरगनिया |
| 16. मनीषा श्रीवास्तव, नोएडा | 25. श्री राजीव रंजन कर्ण, मधुबनी |
| 17. श्री सिद्धेश्वरप्रसाद सिन्हा, बक्सर | 26. कर्नल मानवेन्द्र, मुम्बई |
| 18. श्री अनिल खन्ना, नई दिल्ली | 27. श्री सोना मणि प्रसाद, हाजीपुर |
| 19. डॉ. बी.एस. जौहरी, नई दिल्ली | 28. श्री रामवृत्त सिंह, चकिया |
| 20. श्री रविन्द्र कुमार, मुम्बई | 29. श्री सतीश कुमार, समस्तीपुर |
| 21. डॉ. आर.सी.पी. सिन्हा, जमशेदपुर | |

उपरोक्तमें से किसी को भी बैत करने का अधिकार नहीं होगा।

इजाजत मॉनिटर (सत्संग कराने की) क्रं. 1-

- | | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| 01. श्री अशोक सिंह, भभुआ | 16. श्री पारसनाथ तिवारी, बक्सर |
| 02. श्री मोहित पांडेय, भभुआ | 17. श्री आलोक कुमार, जमशेदपुर |
| 03. श्री राकेश वर्मा, गाजियाबाद | 18. श्री हरिमोहन प्रसाद सिन्हा, रांची |
| 04. श्री नवतन कुमार, गाजियाबाद | 19. श्री राजेश कुमार श्रीवास्तव, वाराणसी |
| 05. श्री उमा शंकर प्रसाद सिंह, मुजफ्फरपुर | 20. श्री सुभाष पाल, वाराणसी |
| 06. श्री आनंद घोष, गाजियाबाद | 21. श्री मनोज श्रीवास्तव, मोतिहारी |
| 07. श्री रंजीव कुमार (अतुल), दिल्ली | 22. श्री बी.के. प्रसाद, मोतिहारी |
| 08. श्रीमती आभा सिंह, बोकारो | 23. श्री ओमप्रकाश गुप्ता, मोतिहारी |
| 09. श्री राज नारायण सिंह, भोरे | 24. श्री प्रियदर्शी, बैरगनिया |
| 10. श्री राजेन्द्र सिंह, पटना | 25. श्री राजेश कुमार सिंह, मुंगेर |
| 11. श्री संजीव कुमार सिन्हा, पटना | 26. श्री केदार राय, मुंगेर |
| 12. श्री उमाचरण, पटना | 27. श्री अनिल कुलश्रेष्ठ, गाजियाबाद |
| 13. श्री राजेश कुमार सिन्हा, पटना | 28. डॉ. रजनीश शिरोमणि, आगरा |
| 14. श्री सुशील प्रसाद, सीतामढ़ी | 29. श्री ब्रिजेश, बंगलुरु |
| 15. श्री दिग्विजय कुमार, बक्सर | 30. श्री बिनोद कुमार, गोपालगंज |

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 31. श्री हरपाल सिंह, एटा | 39. श्री राम किशोर, इन्दरगढ़ |
| 32. श्री मनीष कुमार, जयपुर | 40. श्री किशन चन्द्र, मुरादाबाद |
| 33. श्री संजय वर्मा (टप्पू), गया | 41. श्री गोपाल, बिहार शरीफ (नालंदा) |
| 34. श्री बैद्यनाथ शाह, गौढ़ (नेपाल) | 42. श्री यतीष शर्मा, गुरुग्राम |
| 35. श्री संजीव जौहरी, ग्वालियर | 43. श्री ब्रिजनाथ सिंह, चकिया |
| 36. श्री हरीश रोहिल्ला, झुंझुनू | 44. श्री एन.के. दास, पूर्णिया |
| 37. श्री सुधांशु शेखर घोष, जमुई | 45. श्री शैलेश कुमार, लखनऊ |
| 38. श्री अचिंत कुमार, मुम्बई | 46. श्री आनंद कुमार, चकिया |

उपरोक्त सज्जनों को इजाजत दी जाती है कि वे केवल भाइयों को एकत्र करके सत्संग करा सकेंगे। उन्हें या नये भाइयों को तालीम (शिक्षा) देने या बैत (दीक्षा) देने की इजाजत नहीं है।

उपरोक्त घोषित इजाजतें आगामी घोषणा होने तक जारी रहेंगी। यदि अधोहस्ताक्षरित और उपरोक्त व्यक्तियों के अतिरिक्त किसी के पास कोई और किसी भी प्रकार का इजाजतनामा है तो वह रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाजियाबाद के लिए स्वतः ही प्रभावहीन हो जाता है और उन्हें रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाजियाबाद संस्था में किसी प्रकार की इजाजत और अधिकार नहीं होगा।

दिनांक - 02-01-2021

हस्ताक्षर

उमा कान्त प्रसाद
अध्यक्ष एवं आचार्य
रामाश्रम सत्संग, (रजि.), गाजियाबाद

अष्टावक्र गीता (प्रथम अध्याय)

वयोवृद्ध राजा जनक, बालक अष्टावक्र से पूछते हैं – हे प्रभु! ज्ञान की प्राप्ति कैसे होती है, मुक्ति कैसे प्राप्त होती है, वैराग्य कैसे प्राप्त किया जाता है, ये सब मुझे बताएं ॥ 1 ॥

श्री अष्टावक्र उत्तर देते हैं – यदि आप मुक्ति चाहते हैं तो अपने मन से विषयों (वस्तुओं के उपभोग की इच्छा) को विष की तरह त्याग दीजिये। क्षमा, सरलता, दया, संतोष तथा सत्य का अमृत की तरह सेवन कीजिये ॥ 2 ॥

आप न पृथ्वी हैं, न जल, न अग्नि, न वायु अथवा आकाश ही हैं। मुक्ति के लिए इन तत्वों के साक्षी, चैतन्यरूप आत्मा को जानिए ॥ 3 ॥

यदि आप स्वयं को इस शरीर से अलग करके, चेतना में विश्राम करें तो तत्काल ही सुख, शांति और बंधन मुक्त अवस्था को प्राप्त होंगे ॥ 4 ॥

आप ब्राह्मण आदि सभी जातियों अथवा ब्रह्मचर्य आदि सभी आश्रमों से परे हैं तथा आँखों से दिखाई न पड़ने वाले हैं। आप निर्लिप्त, निराकार और इस विश्व के साक्षी हैं, ऐसा जान कर सुखी हो जाएँ ॥ 5 ॥

धर्म-अधर्म, सुख-दुःख, मस्तिष्क से जुड़ें हैं, सर्वव्यापक आप से नहीं। न आप करने वाले हैं और न भोगने वाले हैं, आप सदा मुक्त ही हैं ॥ 6 ॥

आप समस्त विश्व के एकमात्र दृष्टा हैं, सदा मुक्त ही हैं, आप का बंधन केवल इतना है कि आप दृष्टा किसी और को समझते हैं ॥ 7 ॥

अहंकार रूपी महासर्प के प्रभाववश आप 'मैं कर्ता हूँ' ऐसा मान लेते हैं। 'मैं कर्ता नहीं हूँ', इस विश्वास रूपी अमृत को पीकर सुखी हो जाइये ॥ 8 ॥

मैं, एक विशुद्ध ज्ञान हूँ, इस निश्चय रूपी अग्नि से गहन अज्ञान वन को जला दें, इस प्रकार शोकरहित होकर सुखी हो जाएँ ॥ 9 ॥

जहाँ ये विश्व रस्सी में सर्प की तरह अवास्तविक लगे, उस आनंद, परम आनंद की अनुभूति करके सुख से रहें ॥ 10 ॥

स्वयं को मुक्त मानने वाला मुक्त ही है और बद्ध मानने वाला बंधा हुआ ही है, यह कहावत सत्य ही है कि जैसी बुद्धि होती है वैसी ही गति होती है ॥ 11 ॥

आत्मा साक्षी, सर्वव्यापी, पूर्ण, एक, मुक्त, चेतन, अक्रिय, असंग, इच्छा रहित एवं शांत है। भ्रम वश ही ये सांसारिक प्रतीत होती है ॥ 12 ॥

अपरिवर्तनीय, चेतन व अद्वैत आत्मा का चिंतन करें और 'मैं' के भ्रम रूपी आभास से मुक्त होकर, बाह्य विश्व की अपने अन्दर ही भावना करें ॥ 13 ॥

हे पुत्र! बहुत समय से आप 'मैं शरीर हूँ' इस भाव बंधन से बंधे हैं, स्वयं को अनुभव कर, ज्ञान रूपी तलवार से इस बंधन को काटकर सुखी हो जाएँ ॥ 14 ॥

आप असंग, अक्रिय, स्वयं-प्रकाशवान तथा सर्वथा-दोषमुक्त हैं। आपका ध्यान द्वारा मस्तिष्क को शांत रखने का प्रयत्न ही बंधन है ॥ 15 ॥

यह विश्व तुम्हारे द्वारा व्याप्त किया हुआ है, वास्तव में तुमने इसे व्याप्त किया हुआ है। तुम शुद्ध और ज्ञानस्वरूप हो, छोटेपन की भावना से ग्रस्त मत हो ॥ 16 ॥

आप इच्छारहित, विकाररहित, घन (ठोस), शीतलता के धाम, अगाध बुद्धिमान हैं, शांत होकर केवल चैतन्य की इच्छा वाले हो जाइये ॥ 17 ॥

आकार को असत्य जानकर निराकार को ही चिर स्थायी मानिये, इस तत्व को समझ लेने के बाद पुनः जन्म लेना संभव नहीं है ॥ 18 ॥

जिस प्रकार दर्पण में प्रतिबिंबित रूप उसके अन्दर भी है और बाहर भी, उसी प्रकार परमात्मा इस शरीर के भीतर भी निवास करता है और उसके बाहर भी ॥ 19 ॥

जिस प्रकार एक ही आकाश पात्र के भीतर और बाहर व्याप्त है, उसी प्रकार शाश्वत और सतत परमात्मा समस्त प्राणियों में विद्यमान है ॥ 20 ॥

महात्मा श्री रामचंद्र जी महाराज द्वारा निर्देशित सत्संगियों के अनिवार्य कर्तव्य

- सूर्योदय से पहले उठना ।
- शौचादि से निवृत्त होकर स्नान करना । अगर बीमारी या कमजोरी या किसी और खास वजह से स्नान न कर सकें, तो भली प्रकार हाथ पैर धोकर कपड़े बदल लें ।
- जो अभ्यास प्रतिदिन करने को बताया गया है उसको करना । अगर किसी को मालूम न हो तो अपने गुरु से दरयाफ्त कर ले ।
- यदि कहीं सत्संग होता हो तो वहां जाना । अगर सत्संग नहीं है तो बतलाई हुई पुस्तकों का पाठ करना ।

- सायंकाल सूर्यास्त के पश्चात् हाथ मुंह धोकर संध्या और प्रार्थना करना ।
- रात को सोने से पहले प्रार्थना करना । यदि हो सके तो 12 बजे दोपहर और 4 बजे शाम को भी प्रार्थना करना ।
- रात को तमाम बाल-बच्चों आदि के साथ प्रार्थना व भजन करना और किसी बताई हुई पुस्तक या रामायण का पाठ करना ।
- जो अभ्यास बताया गया है उसे हर समय, जब फुरसत हो, दिन और रात में बराबर करते रहना ।

महात्मा श्री रामचंद्र जी महाराज द्वारा निर्देशित सिद्धांत

- परमात्मा एक है और वही पूजने योग्य है ।
- आदमी की जिंदगी का यथार्थ यह है कि ईश्वर में लय हो जाये जो परम आनंद, परम ज्ञान और परम सत्ता का भंडार है यही उसका कमाल है और यही आइडियल है ।
- जिन तरीकों से व्यक्ति उसके हुजुर में रसाई हासिल करता है उसको शास्त्रों कि जुबान में योग कहते हैं। यह बहुत तरह के हैं । जिनमें आध्यात्मिक योग सब से ऊँचा और आसान है, इसकी तालीम हमारे यहाँ दी जाती है ।
- इस आध्यात्मिक योग में तीन बातें खास है : सतगुरु की सोहबत, उस की तालीम पर अमल और उस पर पूर्ण विश्वास ।
- अभ्यासी को जहाँ तक हो सके गुरु की कुरबत (सामीप्य) हासिल करनी चाहिए ताकि गुरु के असरात और गुरु की शक्तियाँ शिष्य में दाखिल हो सकें और वह उनके नूर से मुनव्व हो सकें ।

गौतम बुद्ध के उपदेश

- एक पल एक दिन को बदल सकता है, एक दिन एक जीवन को बदल सकता है, और एक जीवन इस दुनिया को बदल सकता है।
- क्रोध को प्यार से, बुराई को अच्छाई से, स्वार्थ को उदारता से और झूठे व्यक्ति को सच्चाई से जीता जा सकता है।
- जिस व्यक्ति का मन शांत होता है, जो व्यक्ति बोलते और अपना काम करते समय शांत रहता है, वह वही व्यक्ति होता है जिसने सच को हासिल कर लिया है और जो दुःख-तकलीफों से मुक्त हो चुका है।
- जो व्यक्ति अपने जीवन को समझदारी से जीता है उसे मृत्यु से भी डर नहीं लगता।
- अज्ञानी आदमी एक बैल के समान है। वह ज्ञान में नहीं, आकार में बढ़ता है।
- क्रोध को पाले रखना गर्म कोयले को किसी ओर फेंकने की नीयत से पकड़े रहने के सामान है, इसमें आप ही जलते हैं।
- ईर्ष्या और नफरत की आग में जलते हुए इस संसार में खुशी और हंसी स्थायी नहीं हो सकती। अगर आप अंधेरे में डूबे हुए हैं, तो आप रोशनी की तलाश क्यों नहीं करते।

एक सांसारिक व्यक्ति जो पूरी ईमानदारी से ईश्वर के प्रति समर्पित नहीं है उसे अपने जीवन में ईश्वर से भी कोई उम्मीद नहीं रखनी चाहिये।

- स्वामी रामकृष्ण परमहंस

राम संदेश : दिसम्बर, 1979

प्रणव(ॐ) आदि शब्द उपासना

परम पूज्य महात्मा श्रीकृष्ण लाल जी के गुरुदेव महात्मा रामचन्द्र जी (लाला जी) महाराज ने 'ईश्वर प्राप्ति का निश्चित साधन' में लिखा है कि " जिक्र -ए-खफी " - दिल का जाप - किया करें। यह 'दिल का जाप' क्या है ?

प्रश्नोपनिषद आख्यान में गाथा आती है कि महर्षि पिप्पलादि से शिष्य ब्रह्मचारी सत्यकाम ने पूछा कि 'प्रणव उपासना' क्या है विस्तार से समझाने की कृपा करें। तब जनसाधारण के कल्याण के लिए महर्षि ने व्याख्या दी जो इस प्रकार है :-

प्रणव शब्द में तीन अक्षर हैं - प्र + ण + व् । प्र से तात्पर्य है - आगे बढ़ना (forward, forth, onward, progress) 'ण' द्योतक है 'न' का जिसके अर्थ हैं अक्षर शून्यता (undivided void) 'व' तरल लहरी या गुंजन का द्योतक है कि जैसे वरुण (जल) या वायु की वेग तरंगों से निकला करती हैं जो दृश्य होते हुए भी अदृश्यता में रहती हैं एवं इन गुंजनों का शब्द नादिया (सांड) के रम्भाने या सिंह के हुँकारने जैसा स्पंदन, आन्दोलन, स्फुरन, कंपन या तरंग उपजाता है। इन सभी भावों को एक साथ रखने से आशय निकलता है कि 'प्रणव' प्राण संचारी जीवन तरंग है कि जिसे आध्यात्मिक नाम " ॐ " दिया गया है। यह नाम " जन्म+पोषण+लय " का सामूहिक द्योतक है। नवजात शिशु द्वारा प्रथम सम्बोधन " ऊँ आ " ऊँ का प्रतीक है, एवं जगत की तीन स्थितियाँ (1) स्थूल (2) सूक्ष्म, (3) कारण या विराट, हिरण्यगर्भ, अव्याकृत, या जागृत, स्वप्न, सुषुप्ति, या सगुन, निर्गुण, तथा (ज्ञान) - इसी के परिष्करण हैं। इसीलिए 'पंतंजलि योग दर्शन' में कहा है - " तस्य वाचकः प्रणवः " अर्थात् ब्रह्म का वाचन (आख्या) प्रणव (ओम) शब्द से होता है। तब इस शब्द की वास्तविकता को खोजना चाहिए।

रचना से पहले सारे अणु परमाणु बिखरे पड़े थे, प्राणी भी अचेत (लीन) थे - चैतन्य शक्ति स्वतः ब्रह्मलीन थी, प्रलय रात्रि थी। आदि ' ब्रह्म चित शक्ति '

संचारी सचेत हुई, आकर्षण से, गुरुत्वाकर्षण, महत से चुम्बकाकर्षण (gravity and magnetism) चले। शक्ति की धार ने मादे (matte) को ठोकर दी। चांचल्य, जाज्वल्य, क्रियता का गोलाकार संचालन होने से सभी बिखराव सिमट कर घूमने लगा। इससे घनघोर नाद, ध्वनि होने लगी। इसी धुन के आधार पर संस्कृत में प्रणव के अर्थ संगीत उत्पादक वाद्य जैसे भेरी, डिंडिम, दुंदभि, मुरज, मृदंग (drum, tabor) हैं एवं विष्णु की व्यापक शक्ति की विशेष उपाधि (epithet) को भी कहते हैं। इस विश्वात्मक गुंजन से प्राप्त जीवन चल रहा है। प्राणी, जीव विश्व से भिन्न (अलग) अपनी हस्ती नहीं रखता। विश्व में वह भी विश्वात्मक चैतन्य से संचारी है। अतः प्राणी में भी वही प्राकृतिक स्वाभाविक गुंजन की धार (sound current) प्रवाहित है जो जीवनी शक्ति है। इसी गुंजन को 'अनहत नाद' अर्थात् बिना मनुष्य के बजाये भी (स्वतः संचारी गुंजन) वादन करने वाला नाद (शब्द) कहते हैं।

यही ध्वनिआत्मक गुंजन चैतन्य को जहूर में लाती है तब वह शब्द वर्णात्मक (आकारी) कहलाता है। इसी के बारम्बार विस्तार से जगत बना, प्राणदा होने से प्रणव कहलाया। गायन प्रयोग में आने वाले शब्द - सा, रे, गा, मा, पा, धा, नि - इस आंतरिक ध्वनि पर आधारित हैं। जब बाह्य में सुरीले हैं तो अन्तर में भी इनकी सुरीली झंकार ऋषियों ने सुनी। यह अन्तर की झंकार बाहर के कानों से सुनाई नहीं पड़ती। पर एकाग्रचित्त ध्यान अभ्यास बढ़ने पर अन्तर में हृदय से सुनी जाती है। आरम्भ में इसकी आवाज सतत "ओओओः" जैसी है, फिर माधुर्य मिश्रित, भाव प्रधान, 'हुँकार' में परिणत सी होती है। अतः 'ओम' धुन सी है। इसमें आकर्षण है, लय भी है, मोद भी है।

यह 'धुन' ही तो आदिशिव डमरु की गुंजार है। नटराज शिव नृत्य की किलोल तरंग है। जब यह तरंग 'सम' पर आती है तो चांचल्य रुक कर आत्मा का प्रसार बढ़ता है। इस समय शरीर गद्गद् होता है, और रोम, रोम से 'ओम' नाम संचारी होता है, आकर्षण से भावनात्मक श्रद्धा भावों की परिणति अनन्त प्रेम में प्लावित और परिवर्तित होने लगती है। जब सारे ही शरीर से सतत 'ओम' झंकृत होने लगता है, तब यही झंकृति साधक को बाह्य जगत में सुनाई पड़ती है और लवलीन लय की ओर स्वतः ले चलती है। आत्म प्रकाश, आत्म विवर्षण करने लगता है, तो वास्तविकता अर्थात् ज्ञान से प्रज्ञान निखरने लगता है।

‘सु’ के अर्थ हैं आत्मा। ‘रत’ के अर्थ हैं लगाव। अतः ‘सुरत शब्द योग’, ‘नाद योग’, ‘मुदिता योग’ के अर्थ हैं आन्तरिक शब्द सुनने के अभ्यास को बढ़ाकर, परमात्म भाव में लीन होते हुए, आत्मसाक्षात्कार करना, सायुज्यता प्राप्त करना। यह मार्ग नितान्त वास्तविक और प्राकृतिक है, अतः सरल है। इसमें कर्त्ताभिमानिपन नहीं उपजता, केवल सुनने से साक्ष्य भाव उत्पन्न होता है, अतः संस्कार नहीं बनते, पुराने संस्कार भोगने की सहिष्णुता बढ़ जाती है। यही आन्तरिक संगीत, उदगीथ, सामगायन है।

इसी को ‘मौन का नाद’ (song of silence) कहते हैं। यही आत्मा की प्रार्थना है। ॐ श्रष्टिकर्ता ब्रह्म है। मनुष्य की चंचलता शान्त होकर विश्व-चैतन्य से एकाकार होने का मार्ग है। श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान् कृष्ण कहते हैं कि इस प्रणाली को ‘विवस्वान (सूर्य) ने फिर मनु ने, फिर इसी विश्वध्वनि को पंतञ्जलि ने फिर सन्तों ने सुन कर साक्ष्य किया।

आमेन (amen & omen) यही शब्द ॐ है। शब्द (The Word) यही है। तिब्बतियों का ‘हुँ’ यही है। मुस्लिमों का ‘आमीन’ यही है। मिश्री युनानियों का यहुदियों का, हीब्रुओं का ‘आमेन’ यही है। एवम यही है। स्पंदन यही है। तरंग यही है। सोअहम यही है। अहम यही है। एलेक्ट्रॉन-प्रोटॉन (electron-proton) से लाइफट्रॉन (lifetron) यही है। चीनियों के ताओ (Tao) में यिन, यांग, ची यही है। जापान का जेन (Zen) अभ्यास (Zanzen) यही है। ‘जिक्र’ सूफियों में इसी को कहते हैं। व्याप्त होने से राम यही है। यही आगे चलकर अजपाजाप, सुमिरन/सिमिरण कहाता है - जो जागते, सोते, सतत, निरन्तर चल रहा है, चलता रहेगा। यही तो दरदे दिल है।

सन्तों के चरणों में बैठने से साधक की तरंगे शीघ्र तरंगित होती हैं क्योंकि संगत से सत्संग में तरंगों का आदान-प्रदान स्वाभाविक होता रहता है। पर चरित्रशील में यदि कमजोरी है तो पात्रता दब जाने से मार्ग शिथिल हो जाया करता है।

!! जिसने दिया है दरदे दिल !!

!! उसका खुदा भला करे !!

-(आचार्य जय नारायण गौतम जी)

TALKS BY RAMANA MAHARSHI

Q. A question was asked as to the nature of happiness.

M.: If a man thinks that his happiness is due to external causes and his possessions, it is reasonable to conclude that his happiness must increase with the increase of possessions and diminish in proportion to their diminution. Therefore if he is devoid of possessions, his happiness should be nil. What is the real experience of man? Does it conform to this view?

In deep sleep the man is devoid of possessions, including his own body. Instead of being unhappy he is quite happy. Everyone desires to sleep soundly. The conclusion is that happiness is inherent in man and is not due to external causes. One must realise his Self in order to open the store of unalloyed happiness.

Q. Can anyone get any benefit by repeating sacred syllables (*mantras*) picked up casually?

M.: “No. He must be competent and initiated in such *mantras*.” Maharshi illustrated this by the following story: A King visited his Premier in his residence. There he was told that the Premier was engaged in repetition of sacred syllables (*japa*). The King waited for him and, on meeting him, asked what the *japa* was. The Premier said that it was the holiest of all, Gayatri. The King desired to be initiated by the Premier. But the Premier confessed his inability to initiate him. Therefore the King learned it from someone else, and meeting the Minister later he repeated the Gayatri and wanted to know if it was right. The Minister said that the *mantra* was correct, but it was not proper for him to say it. When pressed for an explanation, the Minister called to a page close by and ordered him to take hold of the King. The order was not obeyed. The order was often repeated, and still not obeyed. The King flew into a rage and ordered the same man to hold the Minister, and it was immediately done. The Minister laughed and said that the incident was the explanation required by the King. “How?” asked the King. The Minister replied, “The order was the same and the executor also, but the authority was different. When I ordered, the

effect was nil, whereas, when you ordered, there was immediate effect. Similarly with *mantras*.”

M.: An examination of the ephemeral nature of external phenomena leads to *vairagya*. Hence enquiry (*vichara*) is the first and foremost step to be taken. When *vichara* continues automatically, it results in a contempt for wealth, fame, ease, pleasure, etc. The ‘I’ thought becomes clearer for inspection. The source of ‘I’ is the Heart – the final goal. If, however, the aspirant is not temperamentally suited to *Vichara Marga* (to the introspective analytical method), he must develop *bhakti* (devotion) to an ideal – may be God, Guru, humanity in general, ethical laws, or even the idea of beauty. When one of these takes possession of the individual, other attachments grow weaker, i.e., dispassion (*vairagya*) develops. Attachment for the ideal simultaneously grows and finally holds the field. Thus *ekagrata* (concentration) grows simultaneously and imperceptibly – with or without visions and direct aids.

In the absence of enquiry and devotion, the natural sedative *pranayama* (breath regulation) may be tried. This is known as *Yoga Marga*. If life is imperilled the whole interest centres round the one point, the saving of life. If the breath is held the mind cannot afford to (and does not) jump at its pets – external objects. Thus there is rest for the mind so long as the breath is held. All attention being turned on breath or its regulation, other interests are lost. Again, passions are attended with irregular breathing, whereas calm and happiness are attended with slow and regular breathing. Paroxysm of joy is in fact as painful as one of pain, and both are accompanied by ruffled breaths. Real peace is happiness. Pleasures do not form happiness. The mind improves by practice and becomes finer just as the razor’s edge is sharpened by stropping. The mind is then better able to tackle internal or external problems. If an aspirant be unsuited temperamentally for the first two methods and circumstantially (on account of age) for the third method, he must try the *Karma Marga* (doing good deeds, for example, social service). His nobler instincts become more evident and he derives impersonal pleasure. His smaller self is less assertive and has a chance of expanding its good side. The man becomes duly equipped for one of the three aforesaid paths. His intuition may also develop directly by this single method.

(Courtesy: “Talks with Sri Ramana Maharshi”: Extract Version)

‘Kali the Mother’ is a poem written by Swami Vivekananda. He wrote the poem in 1898 when he was staying in Kashmir, on a houseboat, on Dal Lake in Srinagar.

KALI THE MOTHER

The stars are blotted out,
 The clouds are covering clouds,
 It is darkness vibrant, sonant.
 In the roaring, whirling wind
 Are the souls of a million lunatics
 Just loose from the prison-house,
 Wrenching trees by the roots,
 Sweeping all from the path.
 The sea has joined the fray,
 And swirls up mountain-waves,
 To reach the pitchy sky.
 The flash of lurid light
 Reveals on every side
 A thousand, thousand shades
 Of Death begrimed and black —
 Scattering plagues and sorrows,
 Dancing mad with joy,
 Come, Mother, come!
 For Terror is Thy name,
 Death is in Thy breath,
 And every shaking step
 Destroys a world for e'er.
 Thou “Time”, the All-Destroyer!
 Come, O Mother, come!
 Who dares misery love,
 And hug the form of Death,
 Dance in Destruction’s dance,
 To him the Mother comes.

(From: Complete Works of Swami Vivekananda, Volume 4)

ईश्वर प्राप्ति का निश्चित साधन

1. जिक्र खफ़ी का जाप (दिल का जाप) किया करें।
2. नाजिन्स, गैर-आदमी और गैर-सोहबत के नक्शों से दिल को साफ रखें ।
3. परमात्मा के सिवाय किसी की तरफ तवज्जो न करें।
4. यकसुई और एकाग्रता के साथ दिल हाजिर रखने का इरादा करें।
5. सत और मालिक की तरफ उनसियत और लगाव हासिल करें ।
6. अपने आप को मिटाकर उसी में महव और लय हो जाए ।
7. इसी काम में अपने को मिला दें। सबसे ज्यादा नजदीक रास्ता और असल पद पर पहुँचने का यकीनी जरिया है ।

राम संदेश के नियम

1. आध्यात्मिक विद्या के गुप्त और अनुभवी रहस्यों तथा सदाचार-शिक्षा को सरल भाषा में जनता तक पहुँचाना हमारी राम संदेश पत्रिका का मुख्य उद्देश्य है।
2. राम-सन्देश में आत्मिक, नैतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक उन्नति के लेख ही छपते हैं, राजनैतिक या रोमांचक लेख नहीं। रचनाओं में काट-छाँट करने अथवा छापने या न छापने की स्वतंत्रता सम्पादक को है।
3. राम संदेश का वर्ष जनवरी में आरम्भ होता है। चन्दा 20 बीस रुपये है। एक वर्ष से कम तथा आजीवन ग्राहक नहीं बनाये जाते। चन्दा दशहरा भंडारों में या मैनेजर, राम संदेश को, एस ई 297-शास्त्री नगर, गाज़ियाबाद-201002 के पते पर दिसम्बर के अंत तक अवश्य भिजवा दें।
4. राम संदेश डाक द्वारा नहीं भेजा जायेगा। इसका वितरण भंडारों पर ही किया जायेगा। कृपया अपनी प्रति लेना न भूलें।

राम संदेश

रजिस्टर्ड ऑफिस

एस ई 297-शास्त्री नगर,

गाज़ियाबाद-201002

मुद्रक, प्रकाशक व संपादक : श्री उमा कान्त प्रसाद

मुद्रण : अंकोर पब्लिशर्स (प्रा.) लिमिटेड, बी-66, सैक्टर-6, नोएडा-201301