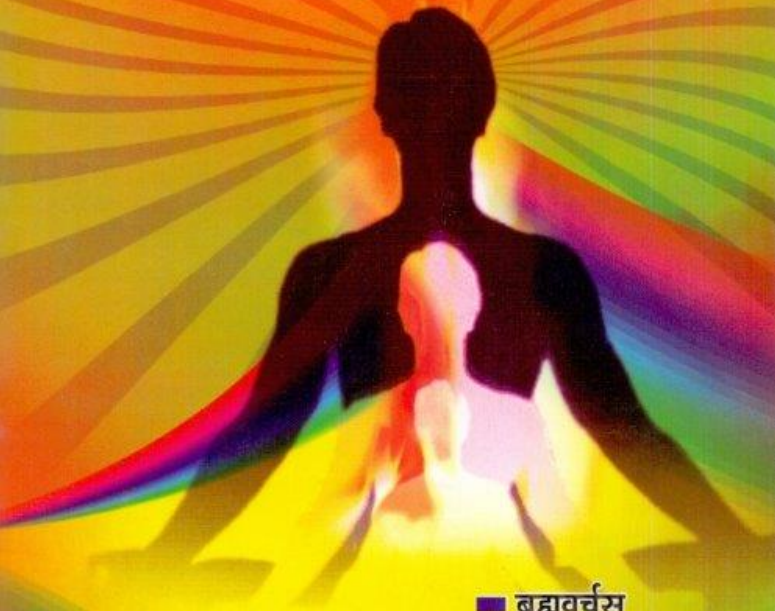
अन्तः ऊर्जा जागरण सत्र

साधना निर्देशिका



ब्रह्मवर्चस

अन्तः ऊर्जा जागरण सत्र
साधना निर्देशिका

तप ही है व्यक्ति निर्माण की धुरी :- श्रुति कहती है- "तप से प्रजापति ने इस सृष्टि को सृजा। सूर्य तपा और संसार को तपाने में समर्थ हुआ। तप के बल से शेषनाग पृथ्वी का वजन उठाते हैं। शक्ति और वैभव का उदय तप से ही होता है। तपाने पर ही धातुओं से उपकरण ढलते हैं। सोने के आभूषण बनते हैं। बहुमूल्य रस-भस्में तपाये जाने पर ही अमृतोपम गुण दिखाती हैं। तपस्वी बलवान् बनता है, विद्वान् और मेधावी बनता है। ओजस्वी, तेजस्वी, वर्चस्वी बनना हो तो तपश्चर्या का ही अवलम्बन लेना पड़ता है। विलासी, आलसी और कायर मरते हैं, प्रतिभा गवाँ बैठते हैं। प्रामाणिकता न रहने पर उन्हें लक्ष्मी छोड़कर चली जाती हैं। वे पराधीन की भाँति जीते और दीन-दुर्बल की तरह उपहासास्पद बनते हैं। अस्तु, तपस्वी होना चाहिए। तप में प्रमाद नहीं करना चाहिए। तपस्वी को टोको मत। तपस्वी को डराओ मत।"

परम पूज्य गुरुदेव का यह मिशन-संगठन तप की पूँजी के बल पर ही खड़ा हुआ है। इसकी शुरुआत साधना से हुई एवं उसका साक्षी है सन् १९२६ से निरन्तर जल रहा अखण्ड घृत दीपक। उसी की प्रत्यक्ष साक्षी में गायत्री परिवार के सभी महत्वपूर्ण निर्धारण होते चले गए। "युग निर्माण आंदोलन" जिस एक धुरी- "व्यक्ति निर्माण" पर टिका है वह भी प्रकारान्तर से साधना द्वारा युग की माँग के अनुरूप श्रेष्ठ मानव का निर्माण करना ही है। मानव में देवत्व के उदय से उसको जीवन लक्ष्य का बोध कराना, अपने आपको तपाना-साधना द्वारा अपना परिष्कार करना तथा फिर परिवार निर्माण, समाज निर्माण द्वारा धरती पर स्वर्ग के अवतरण जैसी परिस्थितियाँ खड़ी करना- युग परिवर्तन को साकार कर दिखाना ही हमारी आराध्य सत्ता का लक्ष्य रहा है।

साधना है आंदोलन के मूल में:- गायत्री साधना को परम पूज्य गुरुदेव ने अपने इस विराट् आंदोलन के प्रचारात्मक पक्ष की

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

धुरी बनाया। १९३८ से सतत प्रकाशित "अखण्ड ज्योति" उसकी निमित्त बनी। वे जानते थे कि शीघ्र आजाद होने जा रहे भारतवर्ष को जिन देवमानवों की तलाश है-परिष्कृत प्रतिभावानों की जरूरत है, वे इसी साधना की धुरी पर चलकर तैयार हो पायेंगे। यदि हम १९४० में प्रकाशित "मैं क्या हूँ" से लेकर अब तक की उनकी ही प्रेरणा से प्रकाशित किसी भी रचना को देखें; तो प्रत्येक में जीवन साधना, प्रतिभा परिष्कार, युग धर्म का परिपालन, युग का प्रत्यावर्तन एवं सामान्य-अतिसामान्य व्यक्ति की भी उसमें भूमिका का उल्लेख देखते हैं। यह मिशन जन-जन का है- हर उस परिजन का है, जिसके मन में अंत: के परिष्कार की उमंग है, लगन है एवं नवयुग सृजन के प्रति वह संकल्पित है, इस धरती पर नया सबेरा, नया उजाला वह लाना चाहता है। यही उद्देश्य लेकर हमारी गुरुसत्ता ने गायत्री तपोभूमि मथुरा में, शांतिकुञ्ज हरिद्वार में सतत चलने वाले साधना सत्रों की शृंखला चलायी। भावनाशील, विभूतिवान् उसमें आएँ-अपनी प्रतिभा का निखार करें- तपश्चर्या के न्यूनतम व्रतों को जीवन में धारण कर वे एक आदर्श परिजन, सद्गृहस्थ व समाज सेवी बनकर जियें, यही उनका लक्ष्य रहा। उज्ज्वल भविष्य इसके बिना संभव भी नहीं था। समाज में प्रतिभावानों की कमी नहीं है। प्रतिभाएँ ढेर सारी हैं; पर वे सृजन में नहीं लगी हैं। साधना जीवन में आए, तो उसका नियोजन हो। परम पूज्य गुरुदेव के द्वारा आरंभ किए गए विचार क्रांति अभियान का एक ही उद्देश्य रहा-भावनाशीलों में समुचित प्रतिभा जगाई जाये अथवा प्रतिभाशालियों में समुचित भावना जगाई जाय। यदि यह क्रम ठीक से निभ गया, तो फिर गति रुकेगी नहीं एवं क्रमश: वे साधक- प्रतिभाशाली आते चले जायेंगे, जिन्हें नवयुग की आधारशिला रखनी है।

गायत्री तपोभूमि मथुरा में पंचकोशी साधना सत्र, कल्प साधना सत्र, जीवन साधना सत्र तथा शान्तिकुञ्ज-हरिद्वार में प्राण-प्रत्यावर्तन सत्र, संजीवनी साधना सत्र, चान्द्रायण साधना आदि सत्रों का क्रम चलता रहा। हीरक जयंती वर्ष में साधना आंदोलन के अन्तर्गत "अन्त:ऊर्जा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जागरण सत्र'' की एक शृंखला आश्विन नवरात्र के तुरंत बाद २६/१०/२००१ से आरंभ की गई है। इक्कीसवीं सदी में नवसृजन की जिम्मेदारी गायत्री परिवार पर आ पड़ी है। इसके लिये साधकों का बड़ी संख्या में उच्चस्तरीय निर्माण करना होगा- उनका नियोजन राष्ट्र के रचनात्मक क्रियाकलापों हेतु हो, इसके लिये उन्हें तैयार करना होगा। इसी निमित्त प्रस्तुत साधना सत्रों की शृंखला आरंभ की गयी है।

आत्महित-लोकहित:-

कुछ परिजन जो क्षेत्र में युग चेतना के विस्तार में लगे हैं, कभी सोचने लगते हैं कि पूज्यवर के विचारों का विस्तार ज्ञानयज्ञ-विचार क्रांति भी तो एक साधना ही है। फिर इस और उस साधना में क्या अंतर है? कुछ जो अति विशिष्ट साधना आत्मकल्याण, मोक्ष, जीवन्मुक्ति हेतु करने को तत्पर रहते हैं, इससे भिन्न विचार रखते हैं एवं अधिक से अधिक निज की साधना को गहरा बनाने का-अतिविशिष्ट करने का सोचते हैं। यहाँ हम गुरुसत्ता के ही विचारों के माध्यम से इस असमंजस को दूर करना चाहेंगे।

उनने सतत् अपने विचारों द्वारा एक ही बात कही कि जब युग परिवर्तन जैसे महत कार्य संपन्न होते हैं, अवतारी चेतना एक व्यापक परिवर्तन के लिये उतारू हो उठती है, तो लोक-कल्याण के लिये किये गये प्रयास स्वत: आत्म-कल्याण भी करते चले जाते हैं। समष्टि की आराधना-सेवा साधना तब व्यक्ति की उपासना-साधना को भी बलवती बना देती है। परमार्थ ही सच्चा स्वार्थ बन जाता है। अपना हित स्वयं सधने लगता है। सेवा-साधना में यदि तनिक भी आत्मसंयम की-अपने आपको तपाने की साधना जुड़ जाए, तो दोनों ही हित सधने लगते हैं- अपना परिष्कार, आध्यात्मिक विकास-भावनात्मक उत्थान तथा समाज की-विराट् ब्रह्म की लोक मंगल प्रधान सेवा।

अंत:ऊर्जा का जागरण ही इस सत्र का लक्ष्य:- प्रस्तुत समय प्रज्ञावतार के प्रकटीकरण की वेला का है। इस समय ढेरों जाग्रत् आत्माएँ स्वयं को परमात्मा के संकल्प के साथ जोड़कर गतिशील

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हो रही हैं। आवश्यकता है तो बस इतनी कि अपने निज के आत्मबल का संवर्धन किया जाय। अपने अंदर छिपी ऊर्जा को जगाया जाय एवं उससे उपलब्ध शक्ति का सुनियोजन अवतारी चेतना के प्रयोजन को पूरा करने में हो, यही युगधर्म है। समय की माँग है।

अवतारी चेतना या सद्गुरु से सूक्ष्म-कारण सत्ता के साथ एकाकार होने का सबसे सही मार्ग है अपनी साधना की प्रखरता-गहराई। "अन्तः ऊर्जा जागरण" के मौन एकाकी तप साधना हेतु आयोजित पाँच दिवसीय सत्र इसी निमित्त संपादित किये जा रहे हैं। इन सत्रों की अवधि में साधकों को न केवल दिव्य अनुभूतियाँ होंगी, बल्कि कई ऐसे मार्गदर्शक सूत्र मिलेंगे जिनसे उज्ज्वल भविष्य का पथ प्रशस्त होगा। पाँच दिन की संक्षिप्त सी अवधि में कठोर तप एवं शेष सारा समय प्रमाद में बिता देने से वह लाभ नहीं मिल सकेगा जिसे उद्देश्य मानकर ये सत्र आयोजित किये गये हैं। यह तो जीवन साधना की-जीवन शैली को नए सिरे से ढालने की एक झलक मात्र है। युग चेतना के अभ्युदय की हीरक जयंती वर्ष में आरंभ सत्र शृंखला में जो भागीदारी कर लेगा-वह संकल्पपूर्वक अपनी जीवन की दिशाधारा को एक नया मोड़ दे देगा। वह साधक निश्चित ही आत्म-साक्षात्कार- ऋषि चेतना के अनुदान का अधिकारी ही नहीं बनेगा, अगले दिनों नवनिर्माण की प्रक्रिया में उसकी एक सुनिश्चित भूमिका भी होगी।

अन्तःऊर्जा जागरण सत्रों की व्यवस्था ऋषियुग्म की प्रेरणा से ऐसे ही श्रेष्ठ भावों व संकल्पों को पूर्णता तक पहुँचाने की दृष्टि से की गयी है। विश्वास है कि जो साधकगण इन सत्रों में निर्धारित अनुशासनों को निभायेंगे, तन्मयतापूर्वक निर्धारित साधना क्रम पूस करेंगे, वे अनुदानों-अनुभूतियों के पात्र बनेंगे। यदि इसी आधार पर वे आगे का जीवन क्रम चलायेंगे- साधना पुरुषार्थ करते रहेंगे, तो आत्म-कल्याण एवं लोकमंगल जैसे उभयपक्षीय लाभ सतत पाते रहेंगे। कोई भी साधक किसी विशिष्ट मनोकामना को लेकर इन सत्रों में भागीदारी न करें। बिना किसी कामना के मात्र आत्म परिष्कार-आत्ममंथन ऊर्जा जागरण ही एक मात्र लक्ष्य लेकर पूरी तन्मयता के साथ भागीदारी करें।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

विशिष्ट सत्रों के कड़े अनुशासन:– सभी साधक जिन्हें पूरी जाँच के बाद स्वीकृति भेजी जाएगी अथवा प्रत्यक्ष साक्षात्कार में उपयुक्त पाया जाएगा वे ही **निर्धारित सत्र के एक दिन पूर्व दोपहर १२ बजे तक पहुँचकर अपना स्थान ले लेंगे। दोपहर ३.३० बजे अभ्यास गोष्ठी एवं सायं ६.३० बजे अनुशासन गोष्ठी संपन्न होगी। पीली धोती कुर्ता एवं दुपट्टा साथ में लाना अनिवार्य है, न ला सकें तो यहाँ आकर तुरंत व्यवस्था कर लें। बहनें भी पीली साड़ी एवं दुपट्टा के परिवेश में रहेंगी।** विधिवत् साधना संकल्प प्रात: ५ से ६.३० में कराया जाएगा। साधना प्रारंभ होने से लेकर समापन तक साधकों को मौन, एकांत सेवन करते हुए अंतर्मुखी रहना होगा। मात्र अखण्ड दीपक-दर्शन, कल्क सेवन एवं यज्ञ के समय साधक कक्ष के बाहर निकल सकेंगे। साधना-स्वाध्याय हेतु निर्धारित पुस्तकें ही दी जाएँगी। शेष समय अंत:चेतना की गहराइयों में उतरने एवं अंतर्मुखी गहन चिंतन-मनन हेतु लगाना होगा। पढ़ने के लिए पूरी साधनावधि तक समाचार पत्र, अन्य कोई साहित्य उपलब्ध नहीं होगा। भोजन, गंगाजल एवं प्रज्ञापेय साधना-कक्ष में ही दोनों समय पहुँचा दिए जाएँगे। भोजन में हविष्यान्न की रोटी, औषधियों की चटनी एवं साधक की इच्छानुसार चावल या दलिया की सब्जी मिश्रित खिचड़ी दी जाएगी। अन्य कोई पदार्थ सेवन नहीं कर सकेंगे। जप की संख्या पर कोई प्रतिबंध न होगा। संख्या की जगह ध्यान सहित उसकी गहराई और बढ़ाने, भावविह्वल होकर जप करने पर अधिक जोर दिया जाएगा।

लगभग छह घंटे विशिष्ट साधनाओं हेतु और औसत दो घंटे स्वाध्याय मनन-चिंतन हेतु होंगे। साधक अपनी विशिष्ट अनुभूतियों को लिख सकेंगे। बाद में इस आधार पर परामर्श एवं जिज्ञासा समाधान भी पत्र द्वारा प्राप्त कर सकेंगे। समापन पर वे युगधर्म के परिपालन के क्रम में अपने अंदर उभरे संकल्प भी लिखकर देंगे। इनका भी विधिवत् संकल्प कराया जाएगा। साधना समाप्ति के बाद कुछ ही घंटों में स्थान खाली कर देना होगा, ताकि वह अगले सत्र के साधकों को उपलब्ध

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कराया जा सके। रुकना अनिवार्य हो, तो पूर्व अनुमति लेकर आश्रम में कहीं और स्थान प्राप्त कर सकेंगे। वे अपने साथ किसी ऐसे साथी को भी नहीं लाएँगे, जिसे अलग न ठहराया जा सके या उसकी देखभाल की चिंता करनी पड़े। गंभीर व्याधि से पीड़ित कोई परिजन आवेदन न भेजें। जो साधक निर्धारित अनुशासन न निभा सकें, अकेले अपने कार्य स्वयं न कर सकें तथा एक कक्ष में अकेले न रह सकें, वे आवेदन न करें।

आवेदन कैसे भेजें:- आवेदन पत्र में अपना नाम, पूरा पता, फोन नंबर आदि, जन्मतिथि, शिक्षा एवं योग्यता, दीक्षा यदि ली हो, तो कब-कहाँ ली, उपासना-साधना का नियमित क्रम, शांतिकुंज, गायत्री तपोभूमि मथुरा में किए गए सत्र (सभी का स्मृति के अनुसार विवरण), अपने स्तर पर किए गए अनुष्ठान, समयदान एवं अंशदान का क्रम तथा समयदान के अंतर्गत किए गए उल्लेखनीय सप्त आंदोलनपरक या अन्य कोई सेवाकार्यों का विवरण लिख भेजें। साथ ही एक वर्तमान समय का पासपोर्ट साइज फोटो भी भेजें। अनुमति मिलने पर ही आएँ।

साधकों की दिनचर्या:- (१) प्रात: चार बजे जागरण के साथ उष:पान का क्रम है। ४.०५ से ४.१५ आत्मबोध की साधना कैसेट द्वारा होती है। ४.१५ से ५.०० नित्य कर्म, व्यायाम आदि सम्पन्न कर लें। ५.०० से ५.१५ तक शिथिलीकरण निर्देशानुसार संपन्न होगा।

(२) ५.१५ से ५.४५ सामूहिक ध्यान पूज्यवर की वाणी में सभी अपने-अपने कक्ष में करेंगे। ५.४५ से ६.०० प्राणसंचार-प्राणायाम एवं ६ से ६.३० अमृतवाणी के साथ मनन-चिंतन का क्रम है।

(३) प्रात: ६.३० से ८.०० पंक्तिबद्ध होकर मौन रहकर अखण्ड दीप दर्शन, जड़ी-बूटी कल्क सेवन, पृथक् यज्ञशाला में यज्ञ तथा फिर कक्ष में प्रज्ञापेय पीने का क्रम है। मार्गदर्शक साथ रहेंगे।

(४) ८ से ८.४५ मंत्र जप-सूर्यार्घ्यदान, ८.४५ से ९.३० सोऽहम् साधना तथा ९.३० से १०.०० नादयोग की प्रथम चरण की साधना का क्रम है। निर्देश कक्ष में ही मिलेंगे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

(५) १० से १२ भोजन-विश्राम एवं कक्ष की स्वच्छता के लिए निर्धारित है।

(६)१२ से १२.४५ स्वाध्याय- मनन-चिंतन, १२.४५ से १ बजे अपराह्न तक अनुलोम-विलोम-सूर्यवेधन प्राणायाम, १.०० से १.३० जपयोग तथा १.३० से २.०० बजे तक बिंदु योग अंत:त्राटक (दीपक की ज्योति) हेतु निर्धारित है।

(७) २.०० से २.४५ आत्मदेव दर्पण साधना, २.४५ से ३.१५ नादयोग की द्वितीय चरण की साधना के लिए है। ३.१५ बजे प्रज्ञापेय वितरण-स्थल से प्राप्त कर लें। सायं ५.०० बजे तक का शेष समय स्वच्छता, स्वाध्याय के लिए रहेगा।

(८) सायं ५.०० से ५.१५ नाड़ी शोधन प्राणायाम, ५.१५ से ५.४५ अमृतवाणी एवं ५.४५ से ६.०० तक खेचरी मुद्रा का क्रम चलेगा।

(९) ६.०० से ६.१५ पुन: नादयोग की तृतीय चरण की साधना होगी। ६.१५ से ७.०० भोजन के लिए सुरक्षित है। ७.०० से ७.३० सहज लयबद्ध श्वास-प्रश्वास का क्रम होगा।

(१०) रात्रि ७.३० से ८.१५ स्वाध्याय, मनन-चिंतन हेतु रखा गया है तथा ८.१५ से ८.५० तत्त्वबोध साधना संपन्न होकर साधकों को योगनिद्रा एवं विश्राम में चले जाना है।

दिनवार क्रम:- इसमें मात्र पहले दिन कल्क सेवन के पूर्व प्रात: ५.०० बजे से साधना संकल्प कराया जाना है। ८ से ८.३० जप, सूर्यार्घ्य तथा ८.३० से ९.०० निष्कासन तप अंत: की भावभूमिका में संपन्न होता है। ९ से ९.३० सोऽहम् साधना के बाद शेष क्रम यथावत् रहेगा। दूसरे, तीसरे व चौथे दिन निर्धारित क्रम वही रहेगा, जो ऊपर दिया गया। पाँचवें दिन विदाई उद्बोधन श्रवण के बाद अखण्ड दीप दर्शन के समय परम वंदनीया माताजी के कक्ष में श्रद्धेया शैल जीजी से मिलेंगे। ९ से १०.३० समापन संकल्प गोष्ठी होगी। तत्पश्चात् सामूहिक भोजन प्रसाद ग्रहण करेंगे। अपराह्न १.०० बजे तक साधना कक्ष खाली कर देंगे। इसी दिन अगले सत्र के साधक आयेंगे, अत: अपने कमरे को स्वच्छ स्थिति में छोड़ेंगे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

निष्कासन तप (प्रथम दिन ८.३० से ९.००):- कपड़े में गाँठें लगी हों और वह मैला हो, तो उसकी धुलाई-रँगाई कैसे होगी।

इसी प्रकार अन्त:करण में तमाम ग्रन्थियाँ और मलिनताएँ भरी हों, तो उसे साधना का लाभ कैसे मिलेगा? इस साधना में शामिल होने वाले साधकों को ऐसी विसंगति का शिकार न होना पड़े, इसलिए सत्र के पहले दिन, प्रारंभिक दौर में ही आधा घंटे का समय निष्कासन तप के लिए अलग से रखा गया है। साधना में प्रवेश के समय ही अपने अन्त:करण की गहराई तक घुसी मनोग्रन्थियों को खोलने तथा मलिनता को इष्ट के चरणों में समर्पित करने का आध्यात्मिक पुरुषार्थ इस अवधि में करना होगा। यह प्रक्रिया जितने अंशों में सफल हो सकेगी, उतने अंशों में साधकों के अन्त:करण, साधना के दिव्य प्रभावों और इस काल में प्राप्त होने वाले दिव्य शक्ति प्रवाहों का लाभ उठाने की स्थिति में पहुँच जाएँगे। इसके लिए उपयोगी सूत्र इस प्रकार हैं:-

◆ शांत बैठें। ध्यान करें कि हम युगऋषि द्वारा विकसित जाग्रत् चेतन तीर्थ की गोद में बैठे हैं। तीर्थ चेतना ने हमें माँ की ममता के साथ अपनी गोद में धारण कर लिया है। हम दिव्य माता की गोद में बैठे हैं।

◆ **गुरुसत्ता का आवाहन-ध्यान करें। प्रार्थना करें कि हम आपके निर्देशन और अनुशासन में इस साधना सत्र में दीक्षित हो रहे हैं। हम अपना अन्त:करण आपके सामने खोलते हैं, आप अपनी करुणामयी चेतनशक्ति से उसकी गहराइयों तक प्रवेश करके जाने-अनजाने किसी भी तरह प्रवेश पा गए अवांछनीय तत्त्वों को निकाल दें और वांछित संस्कारों एवं ऊर्जा को स्थापित कर दें।**

◆ अब अपने अन्त:करण के पर्त उनके सामने क्रमश: खोलें:-

— हमसे पिछले जीवन में अमुक..... पाप, अपराध जाने-अनजाने हुए हैं।

— सम्पर्क क्षेत्रवाले हमारे ऊपर अमुक ..... दोष/आरोप लगाते हैं, हम उन्हें समझ, स्वीकार या ठीक नहीं कर पा रहे हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

– हमारे अन्दर- अहंता अमुक ..... रूपों में जोर मारती रहती है।

– हमारे मन, इन्द्रियों में अमुक इच्छाएँ बार-बार उभरती रहती हैं।

– हमारे मन में अमुक व्यक्तियों ..... के प्रति ईर्ष्या-द्वेष-दुर्भाव हैं, जो अमुक ढंग से उभरते-व्यक्त होते रहते हैं।

– हे गुरुदेव! आप इन सब तथा इनके अतिरिक्त अन्य उन विकारों को दूर करें, जो हमें आपके अनुशासन और आपके शिष्य/मानस पुत्र/अनुयायी की गरिमा के अनुरूप जीवन जीने में बाधक बनते हैं।

– हमारे अन्दर उन संस्कारों, प्रकृतियों, शक्तियों को जाग्रत् और पुष्ट करें, जो आपको प्रिय लगें और आपके अनुरूप जीवन जीने, कार्य करने में हमारे लिए अनुकूल पड़े।

– पूरे समय इन्हीं सूत्रों के अनुसार अन्त:करण खोलते रहें। अंत में भावभरी प्रार्थना करें। हे प्रभो! यह क्रम आप बराबर चालू रखना, हम अपना अंत:करण आपके सामने खोलते रहेंगे। हमारी साधना को अधिक से अधिक सार्थकता प्रदान करें। अन्त में यह शुभ अवसर देने के लिए कृतज्ञता प्रकट करें।

– निष्कासन तप वाले समय में अन्त:करण के अधिक से अधिक और गहरे से गहरे पर्त खोलने का भरपूर प्रयास करें। किसी असमंजस या चतुराई भरे कुतर्कों को बाधक न बनने दें। निष्कासन तप के बाद कभी भी अन्दर की ग्रन्थियों का बोध होने पर या उनकी स्मृति आने पर नित्य आत्मदेव (दर्पण) साधना तथा रात्रि में तत्त्वबोध साधना के समय हृदय खोलते रहें। इससे साधना के अनुरूप मन की निर्मलता बनाए रखने में मदद मिलेगी।

प्रत्येक क्रिया-साधना में भाव संयोग

जीवन क्रियाशीलता का पर्याय है। हर क्षण कोई न कोई स्थूल, सूक्ष्म क्रिया चलती ही रहती है। भिन्न-भिन्न क्रियाओं के भिन्न-भिन्न परिणाम सामने आते रहते हैं। बहुत बार ऊपर से एक जैसी दिखने वाली क्रियाओं के परिणामों में भी भारी अन्तर देखा जाता है। यह

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अन्तर, क्रिया किस कुशलता से किया गया, इस पर निर्भर करता है। कुशलता में स्थूल क्रिया-कौशल के साथ सूक्ष्म भाव-कौशल का भी बहुत महत्त्व है। लोग अधिकतर स्थूल कौशल से ही सब कुछ लेने के प्रयास में सूक्ष्म कौशल के अभ्यास पर ध्यान नहीं दे पाते। जीवन के उभयपक्षीय कौशलों का निर्वाह जो व्यक्ति कर लेता है, वह भारी हित साध लेता है। गीताकार ने जहाँ योग को 'कर्मसु कौशलम्' (कर्म की कुशलता) कहा है, वहाँ उनका आशय इसी प्रकार के उभयपक्षीय कौशल से रहा है।

इन साधना सत्रों में भागीदार साधकों से अपेक्षा की गई है कि वे भी जीवन साधना को सफल और प्रभावी बनाने वाले इन उभयपक्षीय कौशलों को साधें। एक बार यह सध गए , तो फिर जीवन को साधनामय बनाने का ऐसा सुन्दर प्रवाह चल पड़ेगा, जिसे सराहनीय-अनुकरणीय कहा जा सके। इसी उद्देश्य से यहाँ निर्धारित दिनचर्या की हर क्रिया-साधना से सम्बद्ध उपयोगी सूत्र संक्षेप में प्रस्तुत किए जा रहे हैं:-

जागरण-उषापान (प्रातः४.००):- जागरण का संकेत होते ही उठें। पहले आँख खुल जाय, तो भी यही क्रम अपनाएँ। स्वयं को चैतन्य अवस्था में लाएँ। **जागते ही नया जीवन प्रारंभ हुआ, इस अनुग्रह के लिए ईश्वर के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करें। धरती माता को प्रणाम करते हुए शैया से नीचे उतरें, उषापान करें।** उषापान बड़ी उपयोगी प्रक्रिया है। इससे शरीर के तमाम विकारों को बाहर निकालने और जीवनीशक्ति के संवर्धन में बहुत मदद मिलती है। पहले से अभ्यास हो तो ठीक, न हो तो अब प्रारंभ करें। इसे बासे मुँह, हलके शरीर वालों को लगभग १ लीटर तथा भारी शरीर वालों को सवा लीटर पानी एक साथ धीरे-धीरे पीना चाहिए। नई शुरुआत करने वालों से प्रारंभ में इतना न पिया जाय, तो क्रमशः बढ़ायें। आजकल इस प्रक्रिया को देश-विदेश में जलोपचार (वाटरथैरैपी)के नाम से काफी प्रचारित किया जा रहा है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

आत्मबोध (प्रातः४.०५ से ४.१५):- उक्त क्रम से ५ मि० के अन्दर तैयार हो लें। उसके बाद शैया या कुर्सी पर शान्त भाव से बैठें। १० मिनट के लिये आत्मबोध साधना करें।

— गुरु, तीर्थ एवं ईश चेतना का ध्यान करें। नया जीवन, नयी जागृति देने के लिए उनका अनुग्रह मानें।

— उन्होंने जगाया, किसे? एक साधक को, साधक की अंतः चेतना को।

— गहरी श्वास के साथ अन्तः चेतना-जीव चेतना की जागृति का-सक्रियता का बोध करें। **जीवचेतना से निवेदन करें, अब जागे हो तो पूर्ण जागरूकता का परिचय दो।** जगाने वाली, नया जीवन देने वाली परमसत्ता के एक-एक संकेत को समझें, हर अनुशासन का पालन करें, विकास की हर संभावना-अपेक्षा को साकार करें।

— **अन्तःकरण से गुरु, तीर्थ एवं ईश चेतना को आश्वासन दें-"हम जाग गए, अब जाग्रत् रहेंगे। साधक के अनुरूप समय के एक-एक क्षण और सामर्थ्य के एक-एक कण का सार्थक उपयोग आपके निर्देशानुसार, आपके अनुशासन में रहकर करने का जी तोड़ प्रयास** करेंगे। जहाँ चूक होगी, उसे निश्छल भाव से आपके सामने रखेंगे। आपका तो ध्यान हमारी ओर हमेशा रहता ही है, ऐसी कृपा करें कि हमारा ध्यान भी आपकी ओर सतत बना रहे। दिशा और शक्ति आप देना, अनुपालन और पुरुषार्थ हम करेंगे। हम आपके ही अंश हैं, इस सम्बंध की गरिमा बनाए रखने का भरपूर प्रयास करेंगे।'

— **अब एक निगाह अपने आज के जीवन क्रम पर डालें। क्या-क्या करना है, कहाँ-कहाँ सावधानी बरतनी है.....**आदि। निर्धारित कार्य योजना को सफल बनाने के संकल्प के साथ दिव्य सत्ता को प्रणाम करें। अपनी दिनचर्या में लग जाएँ।

◆ पू.गुरुदेव ने आत्मबोध साधना को बहुत महत्त्वपूर्ण बताया है। यह साधना ठीक से बन पड़े, तो साधक का सारा दिन साधनामय बन

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सकता है। जागरण से शयन तक का जीवन काल इस साधना से अनुप्राणित हो जाता है। केवल एक दिन के लिए कोई भी नियम भारी क्यों पड़े ? केवल आज सुबह से रात्रि तक के अपने निर्धारित जीवनक्रम में भूल क्यों हो? इससे जीवन की एक-एक इकाई को महत्त्वपूर्ण अनुभव करते हुए संकल्पित जीवन जीने का अभ्यास बनता है। हर श्रेष्ठ कार्य संकल्पपूर्वक करने का विधिविधान ऋषि-मनीषियों ने इसीलिए बनाया है। हर श्रेष्ठ कर्म का आधार हमारा जीवन ही है, इसीलिए अपने स्वरूप का बोध करते हुए आज के जीवन की शुरुआत ऋषि अनुशासन के अनुरूप संकल्पपूर्वक करना इस साधना का उद्देश्य है।

नित्यकर्म:- दैनिक शौच-स्नान आदि के क्रम में यह भावनाएँ रखें:- **हम अपने इष्ट के पास पहुँचने के लिए स्वयं को तैयार कर रहे हैं। शरीर-मन के कोने-कोने में जमे विकारों, विजातीय तत्त्वों को हम प्रयासपूर्वक अपने से दूर कर रहे हैं।** हम तो परमात्मा के अंश-पवित्र आत्मा हैं। यह शरीर सेवा-साधना का सुन्दरतम माध्यम है। इसके तमाम अवयवों को अपने-अपने इष्ट की गरिमा के अनुरूप शुद्ध-पवित्र बना रहे हैं। तीर्थ चेतना, मातृसत्ता इसमें-इस पुरुषार्थ में हमारी मदद कर रही है। हमारे स्वरूप को निखारने के लिए तमाम स्थूल-सूक्ष्म प्रवाहों में से हमें निकाल रही है। अब हम तैयार होकर उस स्वच्छ-सुन्दर बालक के रूप में होंगे, जिसे देखकर हर कोई उसे गोद में लेने प्यार करने के लिए उल्लसित हो उठता है। हम जब इष्ट के पास पहुँचें, तो वह हमें इसी प्रकार अपनी पावन दिव्य गोद में बिठाकर अपने प्यार, अनुग्रह से हमें तृप्त करें, धन्य बना दें।

नित्यकर्म से निवृत्त होकर १० मिनट हलका व्यायाम करें। शरीर के हर अंग, हर जोड़ की जकड़नें खुल जानी चाहिए। इससे शरीर के अन्दर का प्राणप्रवाह जीवन्त हो उठता है। शरीर की सब क्रियायें ठीक से चल पड़ने से साधना काल में अन्दर से जाग्रत् या अनुग्रह से प्राप्त शक्ति प्रवाहों को पूरे तंत्र में ठीक से संचरित होने में सुविधा रहती है। अभ्यास के अनुसार व्यायाम कर लें। शरीर को

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हिलाने, चलाने वाली पवनमुक्तासन की क्रियायें, प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम, सूर्य नमस्कार, आसन आदि। कुछ न आता हो, तो बच्चों की तरह फुदक लेना या शैया पर लेटकर मचल लेने से भी अनिवार्य आवश्यकता की पूर्ति हो जाती है।

शिथिलीकरण (प्रातः ५.०० से ५.१५) व्यायाम के बाद निर्देशानुसार शिथिलीकरण करें। **सीधे लेटकर शरीर को एकदम ढीला छोड़ दें। शरीर के हर अंग को मानसिक तरंगों से संकेत दें कि इस समय आप पूरी तरह तनावमुक्त, विश्राम की स्थिति में रहें।** गहरी हल्की श्वास के साथ यह संकेत पैर के तलवे से सिर के ऊपरी भाग तक हर अंग-अवयव तक पहुँचाएँ। फिर शान्त रहकर पूरे शरीर में क्रमशः ध्यान ले जाकर देखें, कहीं तनाव या दबाव अनुभव हो, तो उसे दूर करने के लिए स्नेह भरा निर्देश दें। कुछ देर प्रलयजल में पत्ते पर लेटे हुए शिशु की तरह स्वयं को अनुभव करें। कहीं दूर तक कुछ भी नहीं..... सर्वत्र शान्ति...।

शिथिलीकरण की प्रक्रिया सध जाने से तमाम तरह के तनावों से मुक्ति मिलती है। थोड़ी ही देर में लम्बे विश्राम जैसी ताजगी अनुभव होने लगती है।

ध्यान (प्रातः ५.१५ से ५.४५) :- ध्यान के कैसेट के पूर्व बजने वाली संगीत की धुन प्रारंभ होते ही स्वस्थ चित्त होकर अपनी साधना के आसन पर पहुँच जायें। ध्यान के पूर्व वंदनीया माताजी के द्वारा दिए जाने वाले निर्देशों को ध्यान से सुनें और उन्हीं का अनुपालन करते हुए पू.गुरुदेव के ध्यान संकेतों के अनुसार ध्यान करें।

प्राण संचार प्राणायाम (प्रातः५.४५ से ६.००) :- इस प्राणायाम के साथ हिमालय स्थित ऋषि चेतना द्वारा संचारित युगानुकूल दिव्य प्राण-प्रवाह के अनुदान जुड़े हुए हैं। युग साधकों के लिए पूज्य गुरुदेव ने इसकी व्यवस्था विशेष रूप से सन् साठ के दशक में बनाई थी। पहले इसका संचार सप्ताह में केवल एक बार निश्चित समय पर होता था। आवश्यकतानुसार उसकी समयावधि बढ़ाई जाती

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

रही। प्राण प्रत्यावर्तन सत्रों के बाद से पूज्यवर ने इस दिव्य प्रवाह को प्रातः ब्रह्म मुहूर्त से सूर्योदय के एक घंटे बाद तक तथा शाम को संध्याकाल से सूर्यास्त के डेढ़ घंटे बाद तक के लिए नियमित रूप से उपलब्ध बना दिया है। क्रम इस प्रकार है-

– शान्त, मेरुदण्ड सीधा करके बैठें। ध्यान करें कि गुरुसत्ता, **ऋषिसत्ता की अनुकम्पा से तीर्थ क्षेत्र दिव्य प्राण-प्रवाह से भर गया है।** हमारे भाव भरे आवाहन और पू. गुरुदेव के ध्यान-निर्देशों के प्रभाव से वह दिव्य चेतन प्राण हमारी ओर उन्मुख है। माँ की ममता के भाव से हमें लपेटे हुए है।

– **गहरी तृप्तिदायक श्वास दोनों नथुनों से खींचें। जितनी देर में वायु खींची है, उससे लगभग आधे समय तक अन्दर रोकें। जितने समय में खींचा, उतने ही समय में धीरे -धीरे बाहर निकालें। अन्दर जितने समय रोका, उतने ही समय बाहर रोकें।**

– **खींचते समय भाव करें कि हम उस दिव्य प्राण प्रवाह को सम्मानपूर्वक शरीर के हर अंग-अवयव तक पहुँचा रहे हैं। रोकते समय भाव करें- वह दिव्य ताजा प्राण हमारे शरीर में स्थापित हो रहा है, पुराने, बासे प्राण को विस्थापित कर रहा है। निकालते समय भाव करें- वायु के साथ बासा प्राण विकारों सहित बाहर जा रहा है। बाहर रोकते समय भाव करें- निष्कासित प्राण विकार दूर चले गए, अन्दर दिव्य प्राण प्रकाशित हो रहा है। अंग-अंग पुलकित हो रहे हैं।**

◆ ध्यान रहे, श्वास के साथ वायु तो सीधा फेफड़ों में जाता है, वहाँ से रक्त के साथ मिलकर शरीर के किसी भी भाग में संचरित हो सकता है। अस्तु, प्राणायाम के साथ संकल्पपूर्वक दिव्य प्राण-प्रवाह को शरीर के हर अंग-अवयव हर कोष तक ले जाने का भाव करें।

◆ श्वास के साथ प्राण की गति बन जाने पर रोम-रोम पुलकित होने लगता है। तब भाव करें- नासिका के साथ हर रोमकूप श्वास-प्रश्वास कर रहा है। जैसे सूखी मिट्टी पर पानी पड़ते ही उसका हर कण

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जल को सोखने लगता है, वैसे ही हमारा हर कोष दिव्य प्राण को सोख रहा है। अन्दर-बाहर से दिव्य प्राण का प्रकाश उभर रहा है।

यह प्राणायाम सध जाने से शरीर-मन-अंत:करण के तमाम विकारों का शमन होने लगता है। तीनों शरीरों में तमाम तरह की वाञ्छित आपूर्ति होने लगती है।

अमृतवाणी (प्रात:६ से ६.३०) :- प्राणायाम समाप्त होने के बाद पू.गुरुदेव के प्रवचन का एक अंश प्रसारित होगा। उसे उसी भाव से सावधानी से सुनें, मानो **पू.गुरुदेव स्वयं सामने बैठकर उपदेश दे रहे हैं। लगभग २० मिनट प्रवचन एवं शेष समय उनके उद्बोधन को मनन-चिन्तन द्वारा आत्मसात् करने में लगाएँ।** उपदेश के कुछ सूत्र कम से कम आज के लिए जीवन सूत्रों के रूप में याद रखने का प्रयास करें, जब खाली समय मिले, उनको हृदयंगम करने के लिए मनन-चिन्तन का क्रम चलाएँ।

तीर्थ विचरण (प्रात: ६.३० के बाद):- चौबीस घंटे में एक बार साधकगण डेढ़ घंटे के लिए कक्ष से बाहर तीर्थ क्षेत्र में निकलेंगे। इस अवधि में कक्ष के बाहर तीर्थ के दिव्य वातावरण का अनुभव करते हुए मनोभावों को तीर्थ के सचेतन प्रवाहों के साथ सतत सघनता से जोड़े रखना है। इस बीच किए जाने वाले कार्यों के साथ जुड़े साधनात्मक सूत्र-संकेत निम्नानुसार हैं:-

कल्क सेवन:- कक्ष से निकलकर साधक गण दिव्य औषधियों से तैयार किये गये, अखण्ड दीपक के पास तीर्थ ऊर्जा से अनुप्राणित किये गये कल्क का सेवन करेंगे। साधना काल में साधक को दिव्य वृक्षों-वनस्पतियों से उल्लेखनीय सहयोग प्राप्त होता रहा है। स्वयं भगवान् शिवजी, काक भुशुण्डि, तमाम ऋषियों, मुनियों से लेकर भगवान् बुद्ध तक ने साधना काल में वृक्षों के दिव्य तेजोवलय (ऑरा) का लाभ उठाया है। यज्ञों में सोमलता का रस निकालकर 'सोम' रस तैयार करने से लेकर चरणामृत में तुलसी दल डालकर रखने के पीछे तथ्य यही रहा है कि दिव्य औषधियों के ओजस् से साधको को साधनारत रहने, दिव्य

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ऊर्जा प्रवाहों का लाभ उठाने में भारी मदद मिलती है। इसीलिए पू. गुरुदेव विशिष्ट साधना सत्रों में वनौषधि-कल्क का क्रम चलाते रहे हैं। इन सत्रों में भी इनका लाभ लिया जाना है।

ध्यान रहे कल्क सेवन होम्यो. औषधि सेवन जैसी सावधानी की अपेक्षा रखता है। होम्यो. औषधियों को बनाने, रखने, देने-लेने एवं सेवन करने में उसकी पवित्रता बनाए रखनी पड़ती है, अन्यथा जरा-सी असावधानी से औषधि का प्रभाव नगण्य जैसा हो जाता है, मूल प्रभाव तो दिव्य प्रकृति युक्त उनके ओजस्-तेजस् का होता है। अस्तु, इन्हें बनाने से सेवन करते समय तक दिव्य भावनाओं का समावेश रखा जाता है। साधकगण कल्क सेवन इस प्रकार करें:-

कल्क पात्र को श्रद्धापूर्वक हाथ में लें। सविता की उस सावित्री शक्ति को मन ही मन नमन करें, जो वनौषधियों में दिव्यता भर देती है। मन ही मन प्रार्थना करें 'हे सावित्री, इस दिव्य औषधि का दिव्य प्रभाव हमारे व्यक्तित्व में भली प्रकार समाहित हो और फलित हो।' इस भावना के साथ कल्कामृत का पान करें।

अखण्ड दीप दर्शन:-दीपक अपनी पात्रता के साथ तैयार हुआ, जाग्रत् ज्योति ने उसे स्पर्श किया, दीपक ज्योतित हो गया। उसने ज्योति के ऊर्जा चक्र को सतत बनाए रखने की साधना की, ज्योति अखण्ड हो गई। पू. गुरुदेव अपनी पात्रता के साथ तैयार हुए, ऋषि सत्ता ने उन्हें स्पर्श देकर नवसृजन के लिए दिव्य ऊर्जा युक्त ज्योति प्रदान की, उन्होंने उस दिव्य ऊर्जा चक्र को निर्वाधरूप से जाग्रत् रखा, उनकी इस अखण्ड साधना का प्रतीक-प्रतिनिधि है, आश्रम में स्थित अखण्ड दीप। (सन् १९२६ से सतत प्रज्वलित)।

दीप दर्शन के लिए जाते समय अपने अंदर साधना प्रवृत्तियों को अखण्ड बनाए रखें। कौतुक में अपनी दृष्टि इधर-उधर न दौड़ाएँ। युग ऋषि द्वारा अपने प्रचण्ड तप से युगतीर्थ में जाग्रत् दिव्य अखण्ड ऊर्जा प्रवाह को हर कदम पर अनुभव करते चलने का प्रयास करें।

दीप दर्शन के समय भाव करें 'हे दीप देव! आपको

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रणाम। अखण्ड साधना की अखण्ड ऊर्जा की प्रतीक हे पुण्य ज्योति! हमें आशीर्वाद दें। युग ऋषि द्वारा दी गई साधना के प्रति हमारी लगन- 'लौ' भी आपकी तरह अखण्ड रहे।' ज्योति किरण के साथ दिव्य ज्योति का आशीर्वाद प्राप्त होने का बोध करें।

यज्ञ-अग्निहोत्र :- यजुर्वेद में कहा गया है ''देवों ने यज्ञ से ही यज्ञ का यजन किया ।'' यज्ञ के समय भाव रखें :-

यज्ञ कुण्ड में यज्ञार्थ अग्निदेव विराजमान हैं । कुण्ड में स्थापित हर समिधा ने अपने अंदर सन्निहित ऊर्जा यज्ञ देव को सौंप दी है, उसी से यज्ञ का क्रम सतत-अबाध चल रहा है। युग ऋषि ने इस युग सृजन यज्ञ के लिए यज्ञीय ऊर्जा स्थापित की है। हम उस यज्ञ कुण्ड में समर्पित एक समिधा के रूप में स्थापित हैं। हमारे काय-कलेवर में जो जीवन ऊर्जा है, उसे हमने इस दिव्य ऊर्जा चक्र में मिला दिया है।

यह हवन सामग्री भी यज्ञ रूप है। प्रकृति के सान्निध्य से अपने अंदर दिव्य प्रभाव, सुगंधि आदि इसने अर्जित किए हैं। अब उन्हीं अर्जित दिव्य सम्पदाओं को यज्ञाग्नि के माध्यम से प्रकृति को सौंपने के लिए तैयार हैं। **हम भी प्रकृति के अनुग्रह से प्राप्त अपनी दिव्य विचारणाओं, भावनाओं, विभूतियों, क्षमताओं को होमने को तैयार होकर बैठे हैं।**

इस प्रकार स्वयं को यज्ञ रूप अनुभव करते हुए, यज्ञीय भाव से यज्ञाग्नि में आहुतियाँ प्रदान करें। हर आहुति के साथ 'इदं न मम' का भाव बनाते हुए यज्ञ देव से प्रार्थना करें कि सहज जीवन में परमार्थ यज्ञ के समय यह यज्ञीय 'इदं न मम' का भाव स्थायी रूप से बना रहे।

प्रज्ञापेय:-यज्ञ से लौटकर प्रज्ञापेय ग्रहण करते समय भी कल्कामृत सेवन जैसा ही भाव बनाकर रखें।

जप साधना (प्रातः ८ से ८.४५):-इस साधना क्रम में जप का कोई संख्या परक अनुबन्ध नहीं रखा गया है। मंत्र जप साधना के लिए मात्र ४५ मि. का समय निर्धारित है। यों अभ्यासवश या स्व रुचि से अन्य समय गायत्री महामंत्र अथवा सोऽहं का अजपाजप चलता

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

रहे, तो ठीक है। निर्धारित ४५ मिनट में प्रयास यह किया जाता है कि जप में भावना विह्वलता बढ़े, अधिक गंभीरता-गहराई का समावेश हो।

मंत्र जप का उद्देश्य होता है-मंत्र के स्थूल, सूक्ष्म स्पंदनों को अपने कायकलेवर की गहराइयों, विभिन्न कोशों तक झंकृत किया जाय। साज के तार को किसी एक स्थान पर झंकृत किया जाता है, घंटे पर किसी एक स्थान पर हलकी सी चोट की जाती है और उस पूरे साज में जगाए गए स्वर कंपन (फ्रीक्वैंसी) स्पंदित हो उठते हैं। इसी प्रकार जीभ से, कंठ से मंत्र को छेड़ा भर जाता है, उसे फिर पूरे साज, पूरे कलेवर में झंकृत होना चाहिए।

उपांशु जप, वैखरी वाणी से उत्पन्न कम्पन पहले अन्नमय कोश में स्पंदित होते हैं। जब यह चक्र चल पड़ता है, तो शरीर का हर कोश जप के साथ स्पंदित होता अनुभव होता है। क्रमशः जब उसके साथ शरीरस्थ प्राण स्पंदित होने लगते हैं, तब उसके साथ एक उत्साह की लहर जुड़ जाती है। जब मन स्पंदित होने लगता है, तो रोम-रोम पुलकित हो उठता है। इस स्थिति में पहुँचकर जप की तरंगें विज्ञानमयकोश को झंकृत करने लगती हैं, तो मंत्र जप का प्रभाव विभिन्न चक्रों-केन्द्रों, उपत्यिकाओं पर पड़ने लगता है। विज्ञानमय कोश के स्पंदित होने पर आनंदमय कोष पर मंत्र की चोट पड़ने लगती है। उससे परमानन्द की अनुभूति कराने वाले स्पंदन उभरने लगते हैं।

जप-साधना की निर्धारित अवधि में यही प्रयास किया जाना चाहिए कि मंत्र-जप के दिव्य स्पंदन क्रमशः विभिन्न कोशों की गहराइयों में उतरते चले जाएँ। मंत्र के स्पंदन जिन-जिन कोशों में झंकृत होने लगते हैं, उनके परिशोधन एवं परिपोषण हेतु ब्राह्मी चेतना की सक्रियता बढ़ जाती है।

जप के साथ ध्यान :- जप करते समय ध्यान इस प्रकार करें- हमारे भाव भरे आवाहन को स्वीकार करते हुए हमारे इष्ट दिव्य ब्राह्मी चेतना ने, सविता के स्वर्णिम प्रकाश के रूप में हमें सब ओर से आवृत कर लिया है। मंत्र जप से उभरने वाले मांत्रिक स्पंदन पूरे शरीर में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

फैलकर उस दिव्य प्रकाश के साथ एकात्मता स्थापित करने में सहायक हो रहे हैं। इष्ट के दिव्य स्नेह भरे स्पंदन, हमारे मंत्र स्पंदनों के साथ हमारे पूरे काय-कलेवर में पहुँचकर अपना प्रभाव डाल रहे हैं। शरीर का हर अंग-अवयव, हर कोश उससे प्रभावित-अनुप्राणित हो रहा है।

इस क्रम में अपना ध्यान शरीर के जिस भाग की ओर जाये, वही इन दिव्य स्पंदनों को संचरित-सक्रिय होता अनुभव करें। यह स्पंदन जहाँ संचरित होते हैं, वहाँ विकारों को धो-बुहार कर कहीं दूर हटा देते हैं और ब्राह्मी चेतना के स्वस्थ प्राण-प्रवाह एवं संस्कारों को स्थापित करते रहते हैं। शरीर, इन्द्रियों, मन, बुद्धि, चित्त सभी में यह दिव्य संचार प्रक्रिया चालू है। कहीं अन्यत्र भी ध्यान जाए, तो वहाँ भी यही प्रक्रिया फलित होती अनुभव करें।

प्रारंभ में जप की गति थोड़ी धीमी रखें। जब स्पंदन अपने काय-कलेवर में संचरित होते अनुभव होने लगें, तो अपने जप की स्वाभाविक गति बनने दें।

जप काल समाप्त होने पर इष्ट चेतना के अनुग्रह के प्रति अपनी कृतज्ञता एवं प्रसन्नता का भाव मन ही मन व्यक्त करें। त्रुटियों के लिए क्षमा माँगते हुए विसर्जन करें। **सूर्य को अर्घ्य** (प्रत्यक्ष या भावनात्मक) प्रदान करें। भावना करें-हे सूर्य देव! आपको अर्पित जल, संकीर्ण पात्र की सीमा से बाहर निकल कर आपके प्रभाव से विराट् में फैल जाता है। हमारे इस काय-कलेवर में सीमित भावना, विचारणा एवं क्षमता को भी इसी प्रकार विराट् रूप दे दें।

सोऽहं साधना (प्रातः ८.४५ से ९.३०) :-जैसे जप-साधना के पूर्व स्वयं को दिव्य चेतना से आवृत अनुभव किया था, वैसा ही पुनः ध्यान करें। अब मन ही मन संकल्प करें, हम इस काय-कलेवर में स्थित इसी दिव्य चेतना के अंश हैं। अंश अपने अंशी से विलग होकर दीन-दुखी होने लगता है। यह विलगता जड़ पदार्थों के सान्निध्य के कारण आई है। वस्तुतः जो यह शुद्ध, दिव्य विराट् चेतना है,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

वही हम हैं। सोऽहं साधना तीर्थ चेतना की गोद में बैठकर गुरुचेतना के संरक्षण-मार्गदर्शन में कर रहे हैं।

अब गहरी श्वास बलपूर्वक खींचें, वायु के घर्षण से जो ध्वनि उभरती है, वह 'सो' के अनुरूप होती है। इस ध्वनि को ही अपने द्वारा किया गया 'सो' उच्चारण मानें। जितने समय 'सो' की ध्वनि उभरी, उतना ही समय लगाते हुए बल पूर्वक श्वास बाहर फेकें। जो ध्वनि उभरती है, वह 'हं' से मिलती-जुलती होती है। इसे ही अपने द्वारा किया गया 'हं' का उच्चारण मानें।

यह क्रम बिना रुके चालू रखें। श्वास खींचने के साथ 'सो' और छोड़ने के साथ 'हं' का अजपा जप होने दें। इस क्रम में श्वास विभिन्न प्रकार से लें, जैसें लम्बी-गहरी, धीरे-धीरे, छोटी-उथली (जल्दी-जल्दी), मध्यम गति (दोनों क्रमों के बीच की लम्बाई और गहराई) आदि; किन्तु हर श्वास और प्रश्वास में समय समान रहे अर्थात् जितने समय में खींचें, उतने ही समय में बाहर फेकें। खींचते समय 'सोऽ' और छोड़ते समय 'हं' की ध्वनि पर बराबर ध्यान रखें। अपनी अंतः अनुभूति के अनुसार श्वास की लय को बदलते रहें।

हर श्वास-प्रश्वास में सोऽहं का अजपा जप करते हुए भाव करें कि **सो ध्वनि के साथ वह दिव्य प्राण आदि-चेतन धारा अंदर प्रवेश कर रही है। हर प्रश्वास में 'हं' की ध्वनि के साथ अंदर का अहं सीमित-मलिन प्राण बाहर फेंका जा रहा है।** 'सोऽहं' जप अथवा श्वास- प्रश्वास की क्रिया के साथ हमारे काय-कलेवर में, **हमारे व्यक्तित्व में विकृत अहं घट रहा है, वह दिव्य चेतन बढ़ रहा है। क्रमशः जो वह है, वही हम होते जा रहे हैं।** 'सोऽहं' जप सार्थक होता जा रहा है।

श्वास-प्रश्वास का प्राण-प्रवाह काय-कलेवर के हर अंग, व्यक्तित्व के हर पक्ष में प्रवाहित करने का संकल्प करें। शरीर के हर अंग-पैर की अँगुलियों से लेकर सिर तक हर अंग के रस, रक्त, मांस, अस्थि, हर कोश में उसे प्रवाहित-संचरित करें। इसके लिए शरीर को

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हिलाना-डुलाना, विभिन्न मुद्राओं में ले जाना उपयोगी लगे, तो वैसा होने दें; लेकिन श्वास-प्रश्वास को सतत संकल्पपूर्वक विभिन्न लय-ताल क्रमों से सतत चलाते रहें तथा उसके साथ उभरने वाली ध्वनियों के साथ सोऽहं का भाव करते रहें। यदि श्वास घर्षण से उत्पन्न ऊर्जा के कारण शरीर अधिक उत्तेजना का अनुभव करने लगे, तो श्वास को एकदम सहज कर दें और उसी के साथ सोऽहं का भाव बनाए रखें। सारे क्रम में यह भाव बनाए रखें कि तीर्थ चेतना, गुरुसत्ता हमारी हर क्रिया पर ध्यान देकर उसके संशोधन-संतुलन का क्रम निभा रही है।

सोऽहं साधना के बाद अगला क्रम नाद साधना का है। सोऽहं साधना पूरी होते-होते किसी आरामदायक मुद्रा में बैठ या लेट जाएँ एवं नाद योग में प्रवृत्त हो जाएँ।

नादसाधना (प्रातः ९.३० से १०.००):- शरीर को एकदम पूरी तरह शिथिल कर दें। **जो नाद प्रसारित हो रहा है, उसे शरीर, मन, बुद्धि, चित्त में झंकृत-तरंगित होने दें। अनुभव करें कि यह नाद विराट्-सनातन नाद ब्रह्म का एक अंश है। यह अपने साथ हमारे लिए दिव्य संवेदनाएँ, स्नेह की अभिव्यक्ति, अनुभूति आदि लेकर आया है।** हम अपने व्यक्तित्व में ब्राह्मी चेतना के संचरण के लिए जो साधनाएँ कर रहे हैं, उसके लिए स्नेहपूर्वक प्रेरणा-प्रोत्साहन आदि देने आया है। इसे अपने रोम-रोम, कण -कण में संचरित-झंकृत होने दें। यह हमारे दिव्य आनन्द, शान्ति, संतोष का सहज बोध कराने आया है। हमारा समस्त व्यक्तित्व इसी में डूब गया है, संस्कारित और आनन्दित हो रहा है।

नाद समाप्त हो जाने पर उसी स्थिति में थोड़ी देर धीरे-धीरे गहरा श्वास-प्रश्वास करें और शरीर को लौकिक चेतन जगत् के लिए जाग्रत् अवस्था में आने का समय दें। फिर थोड़ी देर सहज श्वास-प्रश्वास के साथ टहलें तब अगले किसी कार्य में लगें।

अन्य दैनन्दिन क्रम :- जीवन साधना के क्रम में जीवन की हर क्रिया-प्रक्रिया साधकोचित योग युक्त होनी चाहिए। इसीलिए

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पू० गुरुदेव ने कहा है कि जीवन साधना तो पूरे २४ घंटे चलती है। गीता में स्थितप्रज्ञ के लक्षण पूछते हुए अर्जुन ने भी जिज्ञासा प्रकट की कि 'वह किस तरह बोलता, बैठता या गतिशील होता है।' भाव यही है कि साधक की अन्त:चेतना जब ईश्वरोन्मुख होती है, तो उसके द्वारा संचालित हर क्रिया भी ईश्वरार्थ ही होती है। अस्तु, इस गहन साधना की अवधि में हर क्रिया के पीछे सन्निहित प्रेरक भाव या चिंतन योगोन्मुख ही होना चाहिए। इस दृष्टि से भोजन, विश्राम, स्वच्छता आदि के लिए जो विराम काल हैं, उस समय भी साधक को संबंधित चेष्टा करते समय तदर्थ ध्यान की स्थिति में रहने का प्रयास करना चाहिए। जैसे:-

भोजन:- यह सामान्य आहार नहीं है, दिव्य प्रसाद है। अन्न शाक आदि लाने, तैयार करने, पकाने आदि के क्रम में यह दिव्य भावों, तीर्थ चेतना के स्पंदनों से ऊर्जित (चार्ज) होता रहा है। इसके माध्यम से तीर्थ चेतना, गुरु सत्ता ने हमारे स्थूल कोशों को एवं मन को संस्कारित एवं पुष्ट करने के लिए दिव्य ऊर्जा-अनुदान भेजे हैं। ऐसा भाव करते हुए स्वयं उसे **इष्ट के लिए नैवेद्य रूप में अर्पित करें। फिर शरीरस्थ जठराग्नि में इस हव्यान्न की आहुतियाँ समर्पित करने के भाव से प्रसाद सेवन करें।** यह मानें कि इस आहार की मात्रा से अधिक इसकी गुणवत्ता है। अत: जितना हमारी साधना हेतु निर्धारण किया गया है, उतना ही हम ले रहे हैं।

विश्राम:- इस समय यह भाव रखें कि साधना एवं आहार ग्रहण करते समय **जो दिव्य प्रसाद विभिन्न रूपों में प्राप्त हुआ है, उसे पचाने, आत्मसात् करने के लिए शरीरस्थ ऊर्जा को पूरी तरह कार्ययुक्त किया जा रहा है।** मातृ सत्ता हमें अपनी गोद में विश्राम देकर पुन: नई ऊर्जा के साथ साधना-पुरुषार्थ करने के लिए तैयार कर रही है।

स्वच्छता:- कक्ष एवं अपने उपयोग के वस्त्रों, उपकरणों आदि को स्वच्छ करते समय भाव करें कि **रोजमर्रा के जीवन में मलिनता जाने-अनजाने उभरती, उपजती, चिपकती रहती है, उसे**

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रयास पूर्वक हटाकर स्वच्छता, निर्मलता बनाए रखना जरूरी होता है। हमारा जीवन, उससे जुड़े संसाधनों को निर्विकार, निर्मल बनाए रखना हमारे साधना पुरुषार्थ का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। हम उस कर्तव्य की पूर्ति या उस अभ्यास को प्रखर बनाने का साधकोचित पुरुषार्थ कर रहे हैं।

स्वाध्याय, मनन, चिंतन (मध्या.१२ से १२.४५) :- जीवन साधना का एक महत्त्वपूर्ण अंग स्वाध्याय भी है। जीवन साधना से संबंधित जो ज्ञान उपलब्ध है, उसका अध्ययन करते हुए जब उसे 'स्व' पर घटित किया जाता है, तो स्वाध्याय बनता है। इन सत्रों में पूज्य गुरुदेव द्वारा निर्दिष्ट साधना क्रम का अभ्यास किया जाता है, अस्तु जीवन से संबंधित उनके अनुभूत विचारों का अध्ययन, मनन, चिंतन भी करते रहना उचित होता है। पूज्य गुरुदेव के जो विचार अमृतवाणी प्रसारण के क्रम में सुने गए हैं अथवा निर्धारित साहित्य में से पढ़कर अपनी आवश्यकता के अनुरूप सूत्रों को हृदयंगम करने का प्रयास किया जाना चाहिए। **विचार जिस उद्देश्य के लिए जिस गहराई के साथ व्यक्त किए गए हैं, उस तक पहुंचने का प्रयास करने से 'अध्ययन' बनता है। वे सूत्र अपने जीवन के साथ कहाँ-कैसे जुड़ते हैं, यह समीक्षा करने से 'मनन' होता है। हम जहाँ हैं, वहाँ से अगले स्तर तक पहुंचने के लिए विचारों को कार्य योजना का स्वरूप देने से, चिन्तन, सिद्ध होता है।** इस प्रकार निर्धारित समय में अध्ययन, मनन, चिंतन की त्रिवेणी में गहरी डुबकियाँ लगाते रहने का प्रयास करते रहना चाहिए।

अनुलोम विलोम सूर्यवेधन प्राणायाम- (१२.४५ से मध्याह्न १.०० तक) :- जिस आसन में सहजता से १५ मिनट बैठ सकें, उसमें मेरुदण्ड सीधा रख कर बैठिए। स्वयं को तीर्थ चेतना, गुरुसत्ता के दिव्य आभामंडल से घिरा हुआ अनुभव कीजिए। प्राणायाम मुद्रा में बायाँ नथुना दबाकर दाहिने नथुने से श्वास खींचना आरम्भ कीजिए। ध्यान कीजिए कि सूर्य की किरणों जैसा प्रवाह वायु में संमिश्रित

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

होकर दाहिने नासिका छिद्र में अवस्थित पिंगला नाड़ी द्वारा अपने शरीर में प्रवेश कर रहा है और उसकी ऊष्मा अपने भीतरी अंग-प्रत्यंगों को तेजस्वी बना रही है। श्वास को कुछ देर भीतर रोकिये और ध्यान कीजिए कि श्वास के साथ खींचा हुआ तेज नाभि चक्र में एकत्रित हो रहा है। सूर्य चक्र प्रकाशवान् हो रहा है। चमक बढ़ रही है। बाएँ नासिका से श्वास को बाहर निकालिए, भाव कीजिए कि सूर्य चक्र को धुंधला बनाए रखने वाला कल्मष छोड़ी हुई श्वास के साथ पीतवर्ण होकर बाएँ नथुने की इड़ा नाड़ी द्वारा बाहर निकल रहा है। सहजता से जितनी देर हो सके फेफड़ों को बिना श्वास के खाली कीजिए। भाव कीजिए नाभि चक्र में एकत्रित प्राणपुंज अग्नि शिखाओं की तरह सुषुम्ना में ऊपर उठकर पेट के ऊर्ध्व भाग, फेफड़े, कण्ठ को प्रकाशित कर रहा है।

इसी क्रम को उल्टा कीजिए अर्थात् बाएँ से खींचना, अंदर रोकना, दाँए से बाहर निकालना और बाहर रोक देना। **श्वास खींचते समय भाव कीजिए कि सविता का तेज नाभि चक्र में संगृहीत हो रहा है। अंतःकुम्भक में ध्यान कीजिए कि नाभि चक्र सूर्यचक्र तेजस्वी हो रहा है। श्वास निकालते समय भाव कीजिए कि आंतरिक विकार वायु के साथ बाहर जा रहे हैं। बाह्य कुंभक के समय ध्यान कीजिए कि सूर्य चक्र का निर्मल तेज सुषुम्ना मार्ग से ऊपर की ओर बढ़ रहा है,** भीतरी अवयवों में एक दिव्य ज्योति जगमगाती अनुभव कीजिए।

दाएँ से खींचकर बाएँ से निकालना, पुनः बाएँ से खींचकर दाएँ से निकालना, अनुलोम-विलोम सूर्यवेधन प्राणायाम का एक चक्र पूरा हुआ, ऐसे तीन प्राणायाम कीजिए। जो समय शेष रहे, उस समय सहज लयबद्ध श्वास के साथ शांति का अनुभव कीजिए।

जप साधना- (मध्याह्न १.०० से १.३० तक):- पूर्व संकेतानुसार मंत्र जप का क्रम चलाएँ।

अन्तः त्राटक - बिन्दुयोग (मध्याह्न १.३० से २ तक):- त्राटक परम्परागत ढंग में किसी बिन्दु या ज्योति को अपलक दृष्टि से

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

देखने का विधान होता है। इससे एकाग्रता और बेधक दृष्टि बढ़ती है। आज्ञा चक्र को उद्दीप्त करने में भी इसका प्रयोग किया जाता है; लेकिन त्राटक की इस परम्परागत विधि में आँखें लाल हो जाती हैं। दृष्टि ऊर्जा के अनगढ़ या हीन उपयोग की संभावनाएँ भी बढ़ जाती हैं। इसलिए पूज्य गुरुदेव ने अन्तः त्राटक की निरापद साधना साधकों के लिए प्रस्तुत की है। इससे साधकों की एकाग्रता तो बढ़ती ही है, अन्तः ज्योति का बोध भी क्रमशः होने लगता है।

* किसी उपयुक्त आसन में मेरुदण्ड सीधा करके बैठें। सामने किसी चौकी पर प्रज्वलित दीपक, मोमबत्ती आदि अपने से एक से दो मीटर की दूरी पर रखें। ऊँचाई इतनी हो कि सीधी दृष्टि गर्दन झुकाए या उठाए बिना उसे सहज दृष्टि से देख सकें। थोड़ी देर उसे खुली आँखों से देखें, फिर आँखें बन्द करके वही ज्योति भ्रूमध्य-आज्ञाचक्र में देखने का प्रयास करें। जब तक दिखे, देखते रहें। जब वह धूमिल होने लगे, तो पुनः आँखें खोलकर ज्योति दर्शन करें। यही क्रम दुहराते रहें।

* भाव करें कि यह ज्योति, विराट् ज्योति सूर्य का एक अंश है। इसी प्रकार हमारे अन्दर भी विराट् परमात्म-ज्योति का एक अंश आत्म ज्योति के रूप में है। जड़ पदार्थों से बने इस काय-कलेवर के अंग-प्रत्यंग में, हर कोष में, चेतन हलचल के रूप में यही आत्म-ज्योति प्रकाशित हो रही है। उसे हम अपने अन्दर गहराई से अनुभव करने का प्रयास कर रहे हैं।

* **ज्योति का एक अंश हमारे आज्ञा चक्र में स्थिर हो रहा है। प्रज्ञा-दिव्यदृष्टि जाग रही है। जब ज्योति आज्ञाचक्र में स्थिर होने लगे, तो उसके बिम्ब अपने शरीर के हर अंग-उपांग, कोषों में प्रकाशित होते अनुभव करें।** क्रमशः सारा काय-कलेवर दिव्य ज्योतियों से जगमगा रहा है, साधक ज्योति पुंज बन गया है, ऐसा बोध होने दें।

आत्मदेव (दर्पण) साधना (अप. २ से २.४५):- दर्पण को सामने इस प्रकार रखें कि उसके सामने बैठने पर सिर से कमर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

तक का बिम्ब उसमें स्पष्ट दिखाई दे। **अपने बिम्ब को कुछ समय देखें। बिम्ब की स्थूल सीमा के चारों ओर एक तेजोवलय देखने का प्रयास करें। फिर आँख बन्द करके अपने चारों ओर तेजोवलय अनुभव करने का प्रयास करें।** यह क्रम कुछ समय तक दुहराते रहें।

* विचार करें इस स्थूल शरीर के साथ अपना प्राण शरीर भी है, इसे ईथरिक डबल या छाया पुरुष भी कहते हैं। यह स्थूल शरीर की अपेक्षा अधिक क्षमता सम्पन्न होता है। भाव करें कि साधना के प्रभाव से उसकी सामर्थ्य क्रमशः बढ़ रही है।

* इस स्थूल काया के साथ जुड़ा जो चेतन है, वह बड़ा समर्थ एवं ज्ञानी-विज्ञानी है। वह हमारे अन्दर की सारी कमियों को और विशेषताओं को जानता है। कमियों को, दोषों को दूर करने तथा सुप्त क्षमताओं को जगाने में समर्थ है। हम अभी तक अपने अन्तः चेतना की ओर ध्यान नहीं देते रहे हैं, बाहरी दुनिया की ओर ही हमारा विशेष झुकाव रहा है; इसलिए वह रूठा हुआ है, हमसे बोलता नहीं। उसे मनाएँ, तो वह जीवन को क्या से क्या बना सकता है। संत कबीर ने उसी को लक्ष्य करके लिखा है-'एक डाल में दो पंछी बैठे, एक गुरु एक चेला' वह जागे तो सद्गुरु की सच्ची भूमिका निभा सकता है।

इस सद्गुरु के सामने अपने सारे दोष, पाप खोलें। प्रार्थना करें तुम सब जानते हो, फिर क्यों नहीं इन्हें रोकते, नियंत्रित करते? अपने अंदर की हर सदिच्छा को भी प्रकट करें तथा उसके लिए मार्ग-प्रशस्त करने की प्रार्थना करें।

नादयोग-२ (अप. २.४५ से ३.१५):- नादयोग क्र.-१ के अनुसार ही भावना एवं क्रिया करें।

प्रज्ञापेय, सेवन एवं स्वच्छता के क्रम में पूर्व संकेतानुसार तदर्थ ध्यान करें। स्वाध्याय के क्रम में पूर्ववत् प्रक्रिया अपनाएँ।

नाड़ी शोधन प्राणायाम (सायं ५ से ५.१५):- सहज आसन में मेरुदण्ड सीधा करके बैठिए। प्राणायाम मुद्रा में दायाँ नथुना बंद करके बायें नथुने से गहरी श्वास खींचिए और उसे नाभि चक्र तक ले

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जाइए। ध्यान कीजिए कि नाभि स्थान में पूर्णिमा के पूर्ण चन्द्र के समान पीतवर्ण शीतल प्रकाश विद्यमान है। खींचा हुआ श्वास उसे स्पर्श कर रहा है। आसानी से जितना संभव हो श्वास भीतर रोकिए। ध्यान कीजिए, पूर्ण चन्द्र को खीचा हुआ श्वास स्पर्श करके स्वयं शीतल और प्रकाशवान् बन रहा है। जिस नथुने से श्वास खींचा था, उसी बाएँ छिद्र से ही श्वास बाहर निकालिए, ध्यान कीजिए लौटने वाली वायु इड़ा नाड़ी को शीतल प्रकाशवान् बना रही है। कुछ देर श्वास बाहर रोकिए और फिर से उपर्युक्त क्रिया बाएँ नथुने से ही तीन बार कीजिए।

जिस प्रकार बाएँ नथुने से पूरक, अंत:कुम्भक, रेचक, बाह्य कुंभक किया था; उसी प्रकार दाहिने नथुने से भी उपर्युक्त क्रिया तीन बार कीजिए। नाभिचक्र में चन्द्रमा के स्थान पर सूर्य का ध्यान कीजिए और श्वास छोड़ते समय भावना कीजिए, लौटने वाली वायु नली के भीतर उष्णता व प्रकाश पैदा कर रही है।

अब नासिका के दोनों छिद्रों से श्वास लीजिए, भीतर रोकिए और मुँह खोलकर श्वास बाहर निकाल दीजिए। तीन बार बाएँ नासिका से श्वास खींचना-छोड़ना, तीन बार दाएँ नासिका से श्वास खींचना-छोड़ना तथा एक बार दोनों नासिका छिद्र से श्वास खींचना व मुँह से निकालना, यह सात विधान मिलकर एक नाड़ी शोधन प्राणायाम हुआ। ऐसे तीन प्राणायाम पूरे कीजिए शेष समय में सहज लयबद्ध श्वास के साथ शांति का अनुभव कीजिए।

अमृतवाणी (सायं ५.१५ से ५.४५):- पूर्व संकेतानुसार श्रद्धापूर्वक श्रवण, मनन, चिंतन का क्रम चलाएँ।

खेचरी मुद्रा (सायं ५.४५ से ६.००):- 'ख' आकाश को कहते हैं। खेचरी मुद्रा द्वारा साधकगण आकाश में प्रवाहित अमृत प्रवाहों से जुड़कर उनका लाभ उठाते रहे हैं। हठयोग के अन्तर्गत खेचरी मुद्रा में जीभ को नासिका से आकर गले में खुलने वाली श्वास नली में प्रविष्ट कराने का विधान रहा है। इसके लिए जीभ की लम्बाई बढ़ानी पड़ती थी। जीभ के नीचे के तन्तु को धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा काट करके

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

और जीभ को दोहन क्रिया जैसी मालिश करके लम्बा किया जाता था। परम पूज्य गुरुदेव ने इस क्रिया को भी सर्व सुलभ स्वरूप दिया है। इसमें सहज स्थिति में ही जीभ को पलट कर तालु के मुलायम वाले हिस्से भर से स्पर्श कराया जाता है। क्रम इस प्रकार है-

* सहज आसन में मेरुदण्ड सीधा करके बैठें। आँख बन्द करके ध्यान करें। आकाश में अमृत प्रवाह की अगणित धाराएँ संचरित हो रही हैं। सूर्यादि नक्षत्र, पृथ्वी, वृक्ष, वनस्पति, जीव जगत् सभी उन्हीं प्रवाहों के आधार पर विकसित और पुष्ट होते रहते हैं। वही अमृत प्रवाह विभिन्न शब्द, स्पर्श, रूप, गंध आदि के रूप में प्रकट एवं भासित हो रहा है।

* उस दिव्य अमृत प्रवाह को हम भी ग्रहण कर सकते हैं। हमारी इन्द्रियाँ और प्रवृत्तियाँ केवल बाहरी और निचली सतह से रसानुभूति प्राप्त करने की अभ्यस्त हैं। इनकी बहिर्मुखी एवं अधोगामी वृत्तियों को अन्तर्मुखी एवं ऊर्ध्वमुखी बना लें, तो उच्चस्तरीय अमृत प्रवाहों का लाभ हम भी प्राप्त कर सकते हैं। इसी क्षमता को जाग्रत्-विकसित करने के लिए खेचरी मुद्रा का प्रयोग हम कर रहे हैं।

* जीभ को सभी इन्द्रियों का प्रतिनिधि मानकर उसे उलट कर तालु के मूर्धा भाग (जहाँ से तालु का कोमल भाग प्रारंभ होता है) से स्पर्श करें। भावना करें कि हमारे मस्तिष्क मध्य में स्थित सहस्रार चक्र आकाशस्थ दिव्य प्रवाहों को ग्रहण करने में समर्थ, सक्षम है। हमारे भाव संकल्पों के आधार पर वह उन अमृत प्रवाहों को पकड़ कर संचरित कर रहा है। **जीभ के साथ हमारी सारी इन्द्रियाँ और प्रवृत्तियाँ उस अमृत को ग्रहण करने के लिए अन्तर्मुखी-ऊर्ध्वमुखी हो रही हैं। उनके माध्यम से अमृत प्रवाह हमारे सारे शरीर में फैल रहा है, प्रत्येक अंग-प्रत्यंग, कोश आदि को प्रभावित कर रहा है।**

* जीभ से तालु के मूर्धा भाग को धीरे-धीरे सहलाते रहें। जैसे बछड़ा अपनी जीभ से गाय के थनों को सहलाता है, तो उसका दूध उतरने लगता है। इसी प्रकार हम मस्तिष्कीय तंत्र के माध्यम से दिव्य प्रकृति माता का अमृत रसपान कर रहे हैं, ऐसा भाव करें। जीभ थकने

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

लगे, तो थोड़ी देर सहज स्थिति में ले आएँ और पुनः उसी मुद्रा में ले जाएँ; लेकिन इसी बीच अपनी सारी वृत्तियों को ऊर्ध्वमुखी रखकर आकाश में उतरने वाले अमृत प्रवाह का आस्वादन करने का भाव सतत बनाए रखें। स्थूल क्रिया के कारण कभी-कभी जीभ को विभिन्न रसों का स्थूल स्वाद भी मिल सकता है। वह कोई जरूरी या बहुत उपयोगी नहीं। उस पर ध्यान न दें। सूक्ष्म दिव्य प्रवाह पाने का भाव रखें। जैसे बिजली विभिन्न उपकरणों में प्रवाहित होकर उनके अनुरूप विभिन्न उत्पाद पैदा करती रहती है, उसी प्रकार यह अमृत प्रवाह काया के विभिन्न संस्थानों में जाकर उन्हीं के अनुरूप बनकर उन्हें तृप्त, तुष्ट, पुष्ट कर रहा है, यह भाव जाग्रत् रखें।

नादयोग-३ (सायं ६से ६.१५):- इस नादयोग के पूर्व वन्दनीया माताजी के स्वर में जो निर्देश दिए जाते हैं, उन्हें हृदयंगम करते हुए तदनुरूप भाव बनाएँ। प्रसारित नाद के स्पन्दनों के साथ लय होने का प्रयास करें।

भोजनादि:- ६.१५ से ७.०० का समय शाम के भोजन के लिए सुरक्षित रखा गया है। पूर्व संकेतों के अनुसार प्रसाद रूप भोजन लें।

लयबद्ध श्वास:- भोजनोपरांत थोड़ी देर वज्रासन में बैठें या धीरे-धीरे टहलें। इसी के साथ श्वास को लयबद्ध करने का प्रयास करें। लयबद्ध श्वास में चार क्रियाएँ की जाती हैं। पूरक, अन्तःकुम्भक, रेचक एवं बाह्य कुम्भक। पूरक एवं रेचक में समान समय लगाया जाता है। पूरक या रेचक में लगने वाले समय से आधा-आधा समय अन्तः एवं बाह्य कुम्भक के लिए लगाया जाता है। अपनी स्थिति के अनुरूप गति से एक से आठ तक की गिनती पूरी करते हुए पूरक एवं रेचक करें। उसी लय-ताल के साथ एक से चार तक की गिनती पूरी करते हुए अन्तः एवं बाह्य कुम्भक करें। गिनती के स्थान पर ॐ या राम जैसे मंत्रोच्चार को भी लयबद्ध श्वास के लिए माध्यम बनाया जा सकता है।

प्रारंभ में यह क्रिया अपनी सुविधानुसार लय-गति बनाकर की जाती है। बाद में तनाव हीन स्थिति में अपने हृदय की धड़कन, नाड़ी की

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गति को एक इकाई मानकर ८, ४, ८, ४ के क्रम से पूरक, अन्तःकुम्भक, रेचक एवं बाह्य कुम्भक का क्रम चलाया जाता है। इसके लिए सहज स्थिति में अपनी नाड़ी या हृदय धड़कने की गति को भली प्रकार आत्मसात् कर लिया जाता है। बाद में उसी लय से श्वास-प्रश्वास की क्रिया चलाई जाती है।

इस प्रक्रिया में **ध्यान नासाग्र पर, आते-जाते श्वास पर (साक्षी भाव की तरह) ही केन्द्रित रखा जाता है। मन-मस्तिष्क को विचारों-संकल्पों से खाली रखने का प्रयास किया जाता है।** साधना काल में या वैसे भी खाली समय में लयबद्ध श्वास का अभ्यास करने से मन शान्त होता है तथा प्राण शक्ति का संवर्धन होता रहता है।

स्वाध्याय, मनन, चिंतन (सायं ७.३० से ८.१५):-पूर्व संकेतानुसार क्रम चलाएँ।

तत्त्वबोध (सायं ८.१५ से ८.५०) :-तत्त्वतःजीव और परमात्मा में भेद नहीं है; किन्तु मायावश प्राणी ईश्वर के स्थान पर संसार से ममता जोड़ लेता है। यह ममता मोह में बदल कर इतनी जटिल हो जाती है कि अंतिम समय भी ईश्वर के स्थान पर संसार ही याद आता है। संत तुलसीदास जी ने इसीलिए लिखा है "कोटि कोटि मुनि जतन कराहीं, अन्त रामु कहि आवत नाहीं।" कारण यही है कि जीवन भर का अभ्यास तो संसार के पक्ष में झुकने का बना रहा, ऐसे में अंत समय में ज्ञानी जन कितना भी उपदेश करें, अपना चित्त तो उसी ओर झुकता है जिस ओर झुकने की उसे लत पड़ गई है। इस विसंगति से बचने के लिए पू. गुरुदेव ने तत्त्वबोध साधना का अभ्यास करते रहने का निर्देश दिया है।

रोज रात में नींद की गोद में जाते समय जीवन-संसार का अवसान होता है। मनुष्य जाग्रत् अवस्था से स्वप्न अवस्था में, दृश्य लोक से स्वप्न लोक में चला जाता है। प्रतिदिन जीवन के समापन की इस वेला में यदि संसार से मोह हटाकर परमात्मा की गोद में जाने का अभ्यास किया जाता रहे, तो इस जीवन में एवं देह त्याग कर मरणोत्तर जीवन में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जाने के क्रम में इस साधना के अनेक लाभ मिलते रहते हैं। जैसे:-

१. मनुष्य लौकिक संबंधों से ऊपर उठकर स्व को शरीर से भिन्न अनुभव करने लगता है।

२. लौकिक जीवन के सारे तनावों, दबावों से मुक्त होकर समुचित विश्वास का लाभ उठा पाता है।

३. नित्य अपने जीवन की समीक्षा करते हुए व्यर्थ के अहंकार से बचकर, श्रेष्ठ से श्रेष्ठतर जीवन की ओर अग्रसर होता रहता है।

४. ईश्वर की सौंपी दुनिया और उससे संबंधित जिम्मेदारियाँ ईश्वर को सौंप कर प्राणी सहज भाव से परमात्म चेतना में प्रवेश पाने की स्थिति में पहँच जाता है।

५. रोज की नींद, भोग-निद्रा के स्थान पर क्रमशः योग-निद्रा का स्वरूप लेने लगती है। मनुष्य अगली सुबह पूर्ण विश्राम से मिली ताजगी और परमात्मचेतना के सान्निध्य से मिली ऊर्जा के साथ नए जीवन की उत्साह- उल्लास भरी यात्रा के लिए तैयार हो उठता है।

क्रम:- सारे कार्यों से निवृत्त होकर शैया पर शान्त भाव से कमर सीधी करके बैठें। गुरुसत्ता, इष्ट चेतना का ध्यान करें। आज सबेरे नया जीवन उन्हीं से प्राप्त करके क्रम प्रारंभ किया था। **प्रातः किए गये वादे, संकल्प के अनुसार दिन भर कहाँ-कहाँ असफल एवं कहाँ-कहाँ सफल रहे, इसकी समीक्षात्मक रिपोर्ट उनके सामने प्रस्तुत करें।**

भूलों के लिए पश्चात्ताप करें, प्रायश्चित्त का भाव लाएँ। तत्परता के लिए स्वयं को शाबाशी दें और गुरुसत्ता से अगले चरण का पथ प्रशस्त करने की प्रार्थना करें।

निवेदन करें :- आपका दिया जीवन, आपकी दी हुई शक्ति से आपके अनुशासन के अनुरूप, साधकोचित ढंग से जीने का प्रयास हमने किया। अब यह जीवन सारी सफलताओं, असफलताओं सहित आपको वापिस सौंपते हैं। यह प्रार्थना करते हुए एक-एक करके संसार, समाज, व्यवसाय, परिवार, शरीर, मन एवं अन्तःकरण परमात्मा को

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सौंप दें। स्वयं को शरीर से पृथक् अनुभव करें, भावना करें कि यह शरीर निर्जीव हो गया। अब यदि कोई परिजन या जंगली पशु इस हालत में पाएँ, तो क्या करेंगे.....। स्वयं को काया से भिन्न स्थिति में अनुभव करते हुए परमात्म सत्ता से निवेदन करें "आपका दिया सब कुछ आपको सौंप कर हम हल्के हो गए। अब हम निश्चिन्त होकर आपकी गोद में विश्राम करके आत्म-विसर्जन के लिए तैयार हैं, हमें इसका अवसर दें। यदि अगला जीवन दें, तो हमारे तंत्र को अब से बेहतर-श्रेष्ठतर बनाकर दें; ताकि हम अधिक अच्छे ढंग से आपके द्वारा सौंपे गए दायित्वों-कर्तव्यों का पालन कर सकें।"

यह प्रार्थना करते हुए माँ की गोद में इष्ट के अंग में समा जाने के भाव से शयन करें। नींद आने तक सतत यही भावना दुहराते रहें, यही भाव बनाए रखें। योगस्थ मनोभूमि के सहारे योग निद्रा में प्रवेश का सुख प्राप्त करें।

निश्चित ही इस पूरी पाँच दिवसीय दिनचर्या का विशिष्ट लाभ सभी परिजनों को प्राप्त होगा। अपनी अनुभूतियाँ- अनुदानों की चर्चा सर्वसामान्य के सामने करना उचित नहीं है। इसे अंतिम दिन समापन गोष्ठी में अपने संकल्पों के साथ लिख सकें, तो लिखकर दें। जीवन में मिला यह अमूल्य अवसर बार-बार आए, इसी भाव के साथ तीर्थ क्षेत्र छोड़ें एवं प्रतिदिन प्रातः युगतीर्थ आने - यहाँ रहकर साधना करने व अनुदानों को लेकर जाने के क्षणों का मानसिक ध्यान करते रहें। इससे यह ऊर्जा निरन्तर मिलती रहेगी।

मुद्रक : युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा (उ. प्र.)

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org