

DELHIN/2007/20081

Date of Publication: 13/05/2023

DL(N)/202/2022-24

# अध्यात्म सन्देश

मूल्य 10 रु.

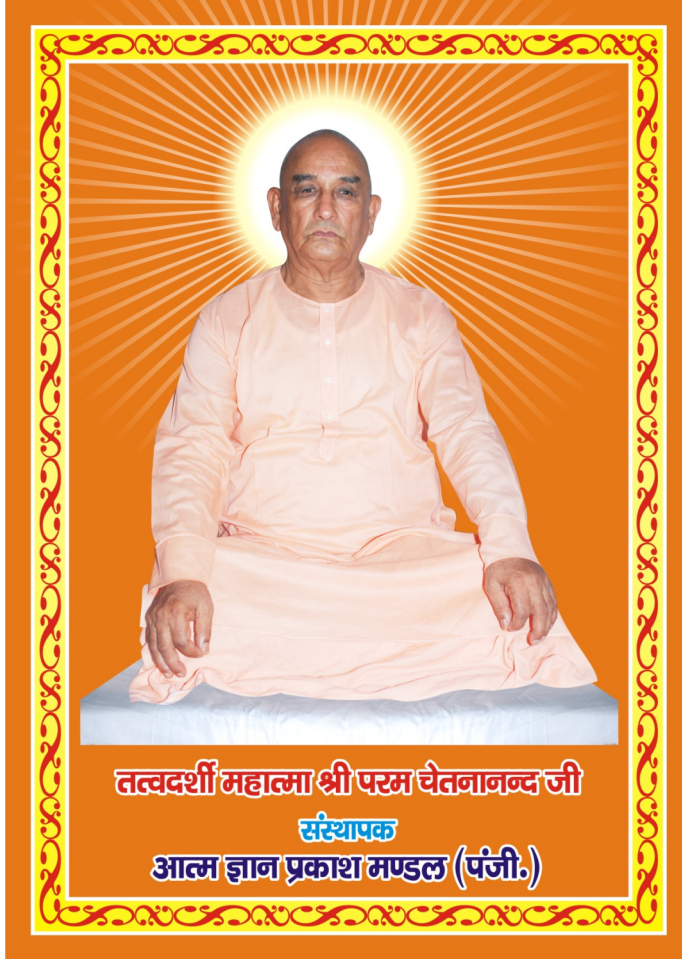
वर्ष-16

अंक-12

मई 2023

पृष्ठ 12

वजन 20 ग्राम



तत्त्वदर्शी महात्मा श्री परम चेतनानन्द जी

संस्थापक

आत्म ज्ञान प्रकाश मण्डल (पंजी.)

सत्संग भवन — सी.एस./ओ.सी.एफ. नं. 6, ब्लॉक-जी, सैक्टर-11, रोहिणी, दिल्ली-85

मो. : 9810344596, 011-27574151

ई-मेल: [atmagyanp@gmail.com](mailto:atmagyanp@gmail.com)

वेबसाईट: [www.atmagyanprakashmandal.com](http://www.atmagyanprakashmandal.com)

सम्पादक :

प्रेमी गजेन्द्र सिंह

बी-99, विजय विहार, फेस-2, दिल्ली-110085

**इस अंक में प्रकाशित:-**

1. स्वाध्याय का वास्तविक अर्थ क्या है? इससे मानव जीवन में क्या लाभ होता है?
2. ब्रह्म मुहूर्त को अध्यात्मिक बेला कहा जाता है।
3. यह शरीर मानव का सच्चा स्वरूप नहीं है।
4. अध्यात्मिक उन्नति के लिए योग अति आवश्यक है।
5. साधन करने से मानव की कौआ वृत्ति हंस वृत्ति हो जाती है।
6. अलौकिक अध्यात्म सत्संग का आयोजन।
7. पत्रिका के विषय में प्रेमी पाठकों के विचार।

**महात्मा जी द्वारा प्रकाशित ग्रन्थ:**

1. चेतन योग दर्शन
2. अध्यात्म दर्शन
3. आध्यात्मिक जीवन के संस्मरण
4. फिलौस्फी ऑफ पीस (अंग्रेजी में)
5. अध्यात्म प्रेम उदगार  
(कुमाँऊनी लोकगीत)
6. अध्यात्म ज्ञान ग्रंथ (भाग-1)
7. चेतन ज्ञान भजन माला पांच संस्करण
8. निष्काम कर्म योग दर्शन
9. रुहानी गुरु ज्ञान ग्रन्थ (भाग-1)

**महात्मा जी द्वारा जारी  
ऑडियो एवं वीडियो कैंसेट्स:**

1. चेतन वाणी-1 (ऑडियो कैंसेट)
2. चेतन वाणी-2 (ऑडियो कैंसेट)
3. चेतन वाणी (कुमाँऊनी वीडियो कैंसेट)
4. चेतन वाणी (कुमाँऊनी ऑडियो कैंसेट)

संपादक की लिखित अनुमति के बिना इस पत्रिका में प्रकाशित किसी भी सामग्री को उद्धृत या उसका अनुवाद करना दण्डनीय अपराध होगा। किसी भी विवाद का न्यायिक क्षेत्र दिल्ली होगा।

**सत्संग कार्यक्रम:-** चेतन योग आश्रम में गर्मियों में 3.00 बजे से 5.00 बजे तक तथा सर्दियों में 2.00 बजे से 4.00 बजे तक प्रत्येक रविवार को 'अध्यात्म सत्संग' होता है। जिसमें सभी श्रद्धावान सुधी पाठकगण आमंत्रित हैं सत्संग सुनकर "अध्यात्म ज्ञान" प्राप्त करें और अपने जीवन को सफल बनायें।

संस्था का वेबसाईट : [www.atmagyanprakashmandal.com](http://www.atmagyanprakashmandal.com) है

## स्वाध्याय का वास्तविक अर्थ क्या है? इससे मानव जीवन में क्या लाभ होता है?

सामान्य रूप से स्वाध्याय का अर्थ धार्मिक पुस्तकों का अध्ययन करना होता है परन्तु अध्यात्मिक दृष्टि से स्वाध्याय का अर्थ स्वयं का अध्ययन करना होता है अर्थात् मैं कौन हूँ? कहाँ से आया हूँ? मेरा इस मानव शरीर में क्या प्रयोजन है और इसके बाद मुझे कहाँ जाना है? यह जन्म एवं मृत्यु क्या है? और इससे बचने का क्या उपाय है? इन सब बातों की खोज हमें अपने अन्दर ही करनी पड़ती है। हमारा यह मानव जीवन भी एक महान ग्रन्थ है यदि हम अपने इस जीवन को अन्दर से पढ़ने का प्रयास करें और इसका निरन्तर निरीक्षण करें तो जीवन की वास्तविकता समझ में आने लगेगी परन्तु जब तक सन्त शरण में जाकर आत्म ज्ञान का प्रत्यक्ष बोध नहीं होता है जब तक इसे समझ पाना बड़ा मुश्किल होता है जब ज्ञान प्राप्ति के बाद मानव साधन एवं सेवा लगन पूर्वक करता है तब इस जीवन का रहस्य धीरे-धीरे समझ में आने लगता है। जैसे पानी की प्यास स्वयं लगती है उसे लगाने का कोई प्रयास नहीं किया जाता है वैसे ही ज्ञान प्राप्ति के बाद स्वयं का अध्ययन करने की लगन अन्दर से स्वयं ही तेज हो जाती है। हम जीवन के सत्य को बाहर इन्द्रिय भोगों में ढूँढ रहे हैं जबकि जीवन का सत्य हमारे अन्दर ही विद्यमान है जो जीवन की आँख खुलने पर ही नज़र आता है। हमें अपने इस ससीम शरीर में ही असीम शान्ति के स्रोत को निहारना है। इस संसार में शरीर का न जाने कितनी बार जन्म हुआ और कितनी बार इसने मृत्यु का दामन थामा परन्तु मृत्यु होने पर भी सत्य कभी समाप्त नहीं हुआ। इस जन्म-मरण की समस्त कार्यवाही का साक्षी तो हमारा चंचल मन ही होता है क्योंकि इस मन में अनेक संकल्प-विकल्प होते रहते हैं जिनके कारण हमारे अन्दर अनेक कल्पनाएँ जन्म लेती रहती हैं और उनके संस्कार बीज रूप में हमारे चित्त में अंकित होते रहते हैं यदि उनको न हटाया जाये तो वे एक चट्टान की तरह मजबूत हो जाते हैं फिर उन्हें हटा पाना हमारे वश की बात नहीं रहती है चित्त की इन वृत्तियों का निरोध करने के लिए ही निरन्तर योग साधन करने की आवश्यकता होती है जैसे-जैसे हम साधना के द्वारा स्वयं के अन्दर प्रवेश करते चले जायेंगे वैसे ही अन्दर की परतें स्वयं खुलती जायेंगी फिर हम जिस मन की आपाधापी से परेशान थे जो वर्तमान को छोड़कर भविष्य के जाल बुन रहा था वही मन साधन से सत्य की ओर मुड़ने लगेगा और अपने उन्मादी स्वभाव को छोड़ने लगेगा। जब हम चंचल मन को अचल परमात्मा से निरन्तर जोड़ने का प्रयास करेंगे तो मन में स्थिरता आ जायेगी और वह निरन्तर परमात्मा का सुमरन करने लगेगा फिर यही पिण्डी मन ब्रह्माण्डी मन हो जायेगा और हमारा यह अशुद्ध जीवन निष्पाप और निष्कलंक हो जायेगा और हम परमात्मा के परम धाम में पहुँचकर परमानन्द को प्राप्त कर लेंगे।

## ब्रह्म मुहूर्त को अध्यात्मिक बेला कहा जाता है

हिन्दू धर्म ग्रन्थों में मुहूर्त का विशेष महत्व है हम में से अधिकांश लोग कोई भी शुभ कार्य करने से पहले मुहूर्त अवश्य निकलवाते हैं। आखिर यह मुहूर्त क्या है? ज्योतिष शास्त्र के अनुसार मुहूर्त एक ऐसी तालिका है जो खगोलिय स्थिति के आधार पर दिन-रात के 24 घण्टों की दशा बताती है दिन और रात के 24 घंटों में आठ प्रहर होते हैं इनमें से रात्रि का चौथा प्रहर ब्रह्म मुहूर्त कहलाता है यह रात्रि के तीन बजे से सूर्योदय के दो घंटे पूर्व तक माना जाता है। दिन और रात के इन 24 घंटों में ये मुहूर्त बदलते रहते हैं इनमें कुछ मुहूर्त बड़े महत्वपूर्ण होते हैं उनमें कार्य करने से अप्रत्याशित सफलता मिलती है इन्हीं मुहूर्तों में ब्रह्म मुहूर्त सबसे श्रेष्ठ है इसे धार्मिक एवं वैज्ञानिक दोनों तरह से महत्व पूर्ण बताया गया है। धार्मिक रूप से जहाँ वेद-शास्त्रों में ब्रह्म मुहूर्त में उठकर भक्ति, ज्ञान एवं ध्यान करना श्रेष्ठ माना गया है तो वहीं विज्ञान भी इस समय को शारीरिक एवं बौद्धिक विकास के लिए बहुत अच्छा बताता है। शास्त्रों के अनुसार सूर्योदय से पूर्व उठने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है इस समय में वायु अमृत के समान होती है उस समय हर एक जगह असीम शान्ति होती है अतः समझदार लोग इस समय को व्यर्थ नहीं गँवाते हैं जो सुबह जल्दी उठते हैं वे स्वस्थ, सुखी एवं दीर्घायु होते हैं। अथर्ववेद में कहा गया है कि जो लोग सूर्योदय से पूर्व नहीं उठते उनका तेज खतम हो जाता है मनु महाराज के अनुसार ब्रह्म मुहूर्त में उठकर धर्म और अर्थ का चिन्तन करना चाहिए।

**“ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत धर्मार्थौ चानु चिन्तयेत्”।**

उन्होंने यह भी कहा है कि ब्रह्म मुहूर्त की निद्रा सभी पुण्यों का नाश करने वाली है। सूर्योदय से पूर्व के समय को भोर भी हा जाता है सूर्योदय से पूर्व जब वातावरण शान्त हो जाता है तथा जब मुर्गा बाँग देता है और पक्षियों की चहचहाट होती है उस समय को भोर या प्रभात कहा जाता है कुछ समय पूर्व विद्यालयों के बच्चों के द्वारा प्रभात फेरी निकाली जाती थी जिसमें गाया जात था— “उठ जाग मुसाफिर भोर भयो अब रैन कहाँ जो सोवत है। जो जागत है सो पावत है जो सोवत है सो खोवत है।”

वास्तव में ब्रह्म मुहूर्त धार्मिक अध्यात्मिक शारीरिक व मानसिक रूप से महत्वपूर्ण माना

गया है। हमारे ऋषियों-मुनियों एवं योग-गुरुओं ने कहा है कि जो व्यक्ति जीवन के हर क्षेत्र में मनोवांछित परिणाम चाहता है तो वह नित्य ब्रह्म मुहूर्त में जागना शुरू करे उसके परिणाम निश्चित रूप से बेहतर होंगे। ब्रह्म मुहूर्त में ज्ञान प्राप्त करना तथा अपने ईष्ट परमात्मा का ध्यान करना श्रेष्ठ माना गया है। ब्रह्म मुहूर्त जीवन के हर पहलू पर अपना सकारात्मक प्रभाव डालता है इस समय किया गया हर सही कार्य कई गुना फल देता है। ब्रह्म मुहूर्त में वातावरण शान्त वायु निर्मल और शुद्ध होती है तथा मन भटकाने के अवरोध नहीं होते हैं इस समय में पूर्ण एकाग्रता आत्मिक शुद्धि करती है अतः ब्रह्म मुहूर्त को अध्यात्मिक बेला कहा जाता है।

## भजन

आत्म ज्ञान से बढ़कर जग में, दूजा कोई ज्ञान नहीं।  
 गुरु सेवा से बढ़कर मुझको दिखता कोई धाम नहीं।।  
 लाखों तीरथ जग के अन्दर, पर धुलता मन का मैल नहीं।  
 आत्म तीर्थ घट के अन्दर, किया कभी स्नान नहीं।।  
 वेद शास्त्रों को पढ़कर भी होता आत्म-ज्ञान नहीं।  
 तन्त्र-मन्त्र और तप दान से मिटे कभी अहंकार नहीं।।  
 गुरु बसे तेरे घट के अन्दर, ज्ञान बिना पहचान नहीं।  
 तत्वदर्शी सन्तों के बिना, मिले गुरु का ज्ञान नहीं।।  
 ब्रह्म मुहूर्त में उठकर तूने किया प्रभु का ध्यान नहीं।  
 परमारथ की सेवा के बिन, मिटे लोभ और काम नहीं।।  
 गुरु शक्ति से मेल करादे चेतन सन्त सा महान नहीं।  
 सत्य सेवक गुरु कृपा के बिन, मिलता मुक्ति धाम नहीं।।

## यह शरीर मानव का सच्चा स्वरूप नहीं है।

आत्म ज्ञान प्राप्त कर आत्म साक्षात्कार के लिए कदम बढ़ाने वाले साधक को चाहिए कि वह शरीर को अपने से भिन्न समझे अर्थात् "मैं यह शरीर नहीं हूँ" बल्कि मैं विशुद्ध आत्मा हूँ यह बात केवल कहने की नहीं बल्कि अनुभव करने की है। यह बात इतनी सरल भी नहीं है जितनी कहने में लगती है कि "हम यह शरीर नहीं बल्कि एक विशुद्ध चेतना हैं" क्योंकि हम किसी न किसी रूप में इस शरीर रूपी चोले में बँधे हुए हैं। यदि हम ऐसा सुख एवं स्वतन्त्रता चाहते हैं जो मृत्यु से परे हो तो हमें विशुद्ध चेतना की स्थिति में अपने आपको स्थापित करना होगा और अपने आपको उसी स्थिति में बनाये रहना होगा। हमारे धर्म शास्त्र बताते हैं कि यह शरीर ही सब कुछ नहीं है क्योंकि यह शरीर भौतिक तत्वों के संयोग से बना है और इन भौतिक तत्वों से परे आत्मा है जिसका लक्षण चेतना है। चेतना को नकारा नहीं जा सकता है बिना चेतना के यह शरीर मुर्दा है जैसे ही इस शरीर से चेतना बाहर निकल जाती है तो शरीर से संलग्न सारी इन्द्रियाँ अपना कार्य करना बन्द कर देती हैं अतः यह सत्य है कि शरीर के जीवित रहने के लिए चेतना अनिवार्य है। यह चेतना क्या है? इसे इस प्रकार समझा जा सकता है जैसे ताप और धुँआ अग्नि का लक्षण है वैसे ही चेतना आत्मा का लक्षण है आत्मा की शक्ति चेतना के रूप में व्यक्त होती है यह चेतना ही यह सिद्ध करती है कि शरीर में आत्मा विद्यमान है। परन्तु बौद्ध मत वाले यह तर्क देते हैं कि भौतिक पदार्थों की मिश्रित किसी विशेष अवस्था में चेतना उत्पन्न होती है परन्तु उनका तर्क इस तथ्य से खण्डित हो जाता है कि मरे हुए व्यक्ति के शरीर में सभी भौतिक तत्वों के उपस्थित रहने पर भी कोई उस व्यक्ति में पुनः चेतना जाग्रत नहीं कर सकता है। अतः सिद्ध होता है कि आत्मा शरीर से भिन्न है। आत्मा के रहते हुए ही शरीर जीवन्त है आत्मा की अनुपस्थिति में शरीर के जीवित रहने की कोई सम्भावना नहीं है। चूँकि हम आत्मा को अपनी स्थूल इन्द्रियों से अनुभव नहीं कर पाते हैं इसलिए हम उसके अस्तित्व को नकारते हैं परन्तु इस संसार में ऐसी अनेक वस्तु एवं जीवाणु मौजूद हैं जो इन आँखों से दिखायी नहीं देती है परन्तु हम उसे नकार नहीं सकते हैं जैसे हवा इन आँखों से दिखायी नहीं देती है परन्तु हम उसे नकार नहीं सकते हैं सूक्ष्म जीवाणु सूक्ष्मदर्शी यन्त्र से देखे जा सकते हैं, चूँकि आत्मा

आकार में अणु से भी सूक्ष्म है जो चेतना के कारण अनुभव में आती है परन्तु इन्द्रियों द्वारा भी दिखायी न देने पर हम उसको नकार नहीं सकते हैं कि आत्मा होती ही नहीं है। हमें सुख और दुख शरीर और मन की किसी विशेष परिस्थिति के कारण होते हैं इनके होने पर ही हम आनन्द के लिए लालायित रहते हैं आनन्द ही आत्मा का मूल स्वरूप है। आत्मा उसी परमात्मा का अभिन्न अंश है जो सत्, चित् एवं आनन्द स्वरूप तथा सनातन है हम आनन्द स्वरूप परमात्मा का अंश होने के कारण ही आनन्द के लिए लालायित रहते हैं जैसे समुद्र के जल की बूँद में समुद्र के सभी गुण होते हैं उसी प्रकार से परमात्मा का लघु अंश होने का कारण उसके सभी गुण हममें भी विद्यमान हैं केवल अनुभव में लाने की आवश्यकता है।

## भजन

मानव अपने रूप को जानो, ये रूप तेरा संसारी है।  
 नकली रूप को असली समझो, ये भारी भूल तुम्हारी है॥  
 अज्ञान-अन्धेरा मन में छाया, जीती बाजी हारी है।  
 तू सत्संग में कभी न आया, माया ने मति मारी है॥  
 सत्संग में जो ज्ञान को ढूँढे वो सेवक पर उपकारी है।  
 ध्यान में जो प्रभु दर्शन करता वही मोक्ष अधिकारी है॥  
 मानव जीवन सफल बना ले, झूठी जग की यारी है।  
 कमर बाँध कर साधन करले चढ़ जाये ज्ञान खुमारी है॥  
 मानव असली रूप को देखो घट में एक चिनगारी है।  
 चेतन वाणी सुनो रे प्राणी, प्रभु मिलन की बारी है॥

## अध्यात्मिक उन्नति के लिए योग अति आवश्यक है

योग अध्यात्मिक उन्नति का सर्वोत्कृष्ट विज्ञान है क्योंकि जब इसे व्यवहार में लाया जाता है तो यह साधन और साध्य दोनों बन जाता है। इसीलिए इसे मनुष्य जीवन के परम लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति का श्रेष्ठतम—सुलभ मार्ग बताया है तथा प्राचीनतम योग विद्या के मर्मज्ञों एवं विशेषज्ञों ने भी इसे सर्वोत्तम बताया है ऋषियों ने इसके माध्यम से मानव जीवन की सम्भावनाओं को जाग्रत कर उनकी सार्थकता को प्राप्त करने का उपाय बताया है योग विद्या भारत भूमि की अमूल्य विरासत है इसे प्राचीन काल से लेकर अब तक इस देव भूमि पर तपस्वियों, योगियों एवं साधकों ने अपनी साधना से जाग्रत कर अक्षुण्ण बनाये रखा है तथा विश्व के समक्ष योग अनुसंधान प्रणाली के रूप में प्रस्तुत किया। भारतीय जीवन के सिद्धान्तों में योग का मार्ग शाश्वत एवं सनातन है जिन्होंने इसके मर्म एवं महत्व को जाना और समझा है वे इस मार्ग पर चलकर साधक एवं योगी के रूप विश्व विख्यात हुए और उन्होंने इस योग को गतिमान एवं प्रकाशित करने का काम किया है आज पूरे विश्व में योग के रूप में नयी क्रान्ति एवं जाग्रति का वातावरण बना है आज योग को अनेक स्वतन्त्र संस्थान राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विस्तारित कर रहे हैं लेकिन योग के आधुनिक विस्तार के साथ ही प्राचीन योग परम्परा में विसंगतियाँ भी दिखायी देने लगी हैं। जो चिंता एवं चिंतन का विषय बन गयी है यह हम सब देख रहे हैं कि आधुनिक सभ्यता में किस तरह से भोगवाद की प्रवृत्ति हावी होती जा रही है। व्यक्ति स्वयं को केन्द्र में रखकर संसार की हर चीज को सुख का साधन और उपयोग की वस्तु बनाने के लिए आतुर है। समाज में एक ऐसा बहुत बड़ा वर्ग है जो योग को भी व्यवसाय का एक नया क्षेत्र समझता है ऐसा वर्ग जगह-जगह योग की दुकान खोलकर लोगों की टेन्शन दूर करने के नाम पर धन वसूल रहा है ऐसा योग सकाम योग है जो केवल

शरीरी प्रदर्शन मात्र है आज दुनिया के शहर कस्बों और गाँवों तक में भी झुण्ड के



झुण्ड योगासन आदि करते हुए देखे जा सकते हैं ऐसे लोगों का उद्देश्य चित्त परिष्कार, आत्म शोधन या आत्म लाभ नहीं होता है निष्काम योग ही आत्मा सम्बन्धी योग है निष्काम योग से संयम, शुद्धता तथा आत्म साक्षात्कार तथा मर्यादापूर्ण आचरण सीखा जाता है। आचरण एवं चरित्र की शुद्धता योग की अनिवार्य शर्त मानी जाती है। आज सच्चे सन्तों की शरण में जाकर योग पद्धति को सीखना दुर्लभ दिखायी देता है योग के उद्देश्य की पूर्ति के लिए योग यात्रा को निरन्तर जारी रखना पड़ता है। इस प्रकार से योग एक जीवन दृष्टि, जीवन पद्धति, जीवन शैली और जीवन निर्माण की सर्वोत्तम वैज्ञानिक विद्या है तथा साधना, सेवा समर्पण सिद्धि एवं मुक्ति योग की सैद्धान्तिक अर्थात् ज्ञान पूर्ण विद्या है अतः योग में ज्ञान एवं विज्ञान का समन्वय ही योग की अन्तिम पराकाष्ठा है।

## भजन

योग साधन में योग तरंग तरंगित जब हो जाती है।  
 ब्रह्म सागर से ब्रह्मवर्षा दशों दिशा में होती है।।  
 ज्ञान का सूरज उगजाने पर, सोई सुरत जग जाती है।  
 अन्दर ब्रह्म प्रकाश देखकर मन में हल-चल मच जाती है।।  
 सारी देह में ज्ञान ऊर्जा प्रकट फिर हो जाती है।  
 यह योगी के योग साधन में सब अनुभव में आती है।।  
 सूक्ष्म कारण सभी अवस्था फिर नजर में आती है।  
 आत्मा अपना स्वरूप देखकर हर्ष-हर्ष हर्षाति है।।  
 चेतन योगी गुरु की कृपा, जब सेवक पर हो जाती है।  
 तब योगी की योग साधना, सहज सफल हो जाती है।।

## साधन करने से मानव की कौआ वृत्ति बदलकर हंस वृत्ति हो जाती है

जब तक मानव को सन्त शरण में जाकर अध्यात्म ज्ञान की प्राप्ति नहीं होती है तब तक वह साधन एवं सेवा के महत्व को भी नहीं समझ पाता है और साधन के बिना उसकी कौआ वृत्ति नहीं बदल पाती है जैसे कौआ गन्दगी में भी चौंच मार देता है और अच्छी चीजों में भी चौंच मार देता है वह गन्दगी एवं स्वादिष्ट वस्तु में कोई भेद नहीं समझ पाता है वैसे ही अज्ञानी मानव भी मन्दिर एवं शमशान में भी हाथ जोड़कर सिर झुका देता है और सकाम व निष्काम कर्म में भेद को नहीं समझकर हमेशा सकाम कर्मों को करने में ही लगा रहता है और उनके फलों को प्राप्त करने की तीव्र इच्छा उसके अन्दर बनी रहती है परन्तु आत्म ज्ञान प्राप्त कर जब साधन में उसकी लगन तेज जो जाती है तब वह सही पूजा तथा सकाम-निष्काम के भेद को समझने लगता है तब उसके कौआ वृत्ति बदल कर हंस वृत्ति हो जाती है जैसे हंस के अन्दर नीर क्षीर विवेक होता है वैसे ही साधन करने वाले साधक का विवेक जाग्रत हो जाता है और जब वह लगनशील होकर साधन करता है तो सकाम कर्मों के प्रति उसकी इच्छाक्षीण होने लगती है और निष्काम कर्म करने की प्रबल इच्छा जाग्रत हो जाती है ऐसा होने पर सकाम कर्मों के फलों में भी उसकी आसक्ति कम हो जाती है जब साधक ब्रह्मचरित्र का पालन करके अपने वीर्य को सुरक्षित कर लेता है तब उसके अन्दर ओज शक्ति बढ़ जाती है और वह ब्रह्माण्ड की ओर बढ़ने लगता है तथा उसके अन्दर ब्रह्मवर्षा होने लगती है जिससे साधक के अन्दर का समस्त मैला धुल जाता है और उसे अपने अन्दर आत्मा रूपी मोती उसी प्रकार चमकने लता है जैसे मानसरोवर में मोती चमकते हैं और उन मोतियों को हंस चुगता है मानसरोवर में बिना बादल के हिम बरसता है इसीलिए कहा जाता है कि:-

**मान सरोवर कौन परसे, बिन बादल के हिम बरसे ।**

समुद्र के गहरे तले में मोती मिलते हैं जिन्हें चुगने के लिए हंस आता है जैसे हंस केवल मोती चुगता है कीड़े-मकोड़े नहीं खाता है और उसके अन्दर दूध और पानी को अलग-अलग करने की क्षमता होती है वैसे ही साधन-भजन करने वाला साधक समाज की बुराईयों को ग्रहण नहीं करता है और सत्य-असत्य का निर्णय करने में सक्षम हो जाता है और विभिन्न देवी-देवताओं को न पूज कर केवल एक परमात्मा में ही अपनी धारणा को प्रबल कर लेता है और अपने जीवन का आधार परमात्मा को ही मानकर उन्हीं का साधन करने में प्रवृत्त हो जाता है साधन करते-करते साधक का मन भी हंस बन जाता है और वह ब्रह्माण्ड में आत्मा रूपी मोती चुगता है उसकी संसारी भोगों में उलझी भोगवृत्ति योगवृत्ति बन जाती है और फिर वह सदा-सदा के लिए ब्रह्म में ही रमण करता है ।

## अलौकिक अध्यात्मक सत्संग का आयोजन

आत्म ज्ञान प्रकाश मण्डल रोहिणी दिल्ली संस्था द्वारा एक अलौकिक अध्यात्म सत्संग का आयोजन "चेतन योग मोक्षधाम" रोहिणी, सैक्टर-11, दिल्ली-110085 में दिनांक 09.04.2023 में मुक्तात्मा श्री परमचेतनानन्द जी के परम सेवक महात्मा निर्मलानन्द जी के सान्निध्य में किया गया जिसमें मेरठ, मु. नगर, शामली, नोयडा, दिल्ली, जेवर आदि केन्द्रों से प्रेमीजन सत्संग सुनने के लिये उपस्थित हुए। महात्मा जी ने उपस्थित सदस्यों को योग की महत्ता बताते हुए कहा कि योग मानव जीवन के उद्धार के लिए अति आवश्यक है। आश्रम में सभी प्रेमियों को निष्काम योग का निरन्तर अभ्यास कराया जाता है उन्होंने बताया कि यम, नियम, आसन आदि योग की बाहरी क्रियाएँ हैं तथा धारणा, ध्यान तथा सुमरन आदि आन्तरिक साधना है इन्हीं साधनाओं से ही आन्तरिक शुद्धि होती है आन्तरिक शुद्धि के बाद ही आत्मा का सच्चा स्वरूप प्रकट होता है योग साधना के अलावा आत्म कल्याण का अन्य कोई मार्ग नहीं है महिलाओं व अन्य प्रेमियों ने भी गुरु भक्ति व योग सम्बन्धी भजन सुनाये आरती एवं प्रसाद वितरण के बाद सत्संग कार्यक्रम समाप्त हुआ।

### पत्रिका के विषय में प्रेमी पाठकों के विचार

1: "अध्यात्म सन्देश" मासिक पत्रिका अध्यात्म जगत में प्रवेश कराने वाली बड़ी उपयोगी पत्रिका है इसके द्वारा अध्यात्म के मूल सिद्धान्तों की जानकारी निरन्तर मिलती है जिन पर चलकर मानव अपनी जीवन को सफल कर सकता है।

— सुभाष चन्द (गौतमबुद्ध नगर)

2: "अध्यात्म सन्देश" मासिक पत्रिका में प्रकाशित महात्मा जी के अध्यात्म सम्बन्धी लेख सेवक के अन्दर ज्ञान की तरंग पैदा कर देते हैं इन लेखों से महात्मा जी की महानता का परिचय मिलता है।

— ब्रजमोहन, आदर्श कालोनी (मु. नगर)

3: "अध्यात्म सन्देश" मासिक पत्रिका प्रेमियों तथा लोक हित में निरन्तर प्रकाशित की जा रही है इसका अध्ययन समाज के प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिए ताकि हर मानव को इस मनुष्य योनि की महत्ता का पता चल सके।

— प्रीति देवी (गुड़गाँव)

4: "अध्यात्म सन्देश" मासिक पत्रिका में महात्मा जी द्वारा रचित भजन निरन्तर प्रकाशित किये जाते हैं पत्रिका में प्रकाशित भजन "तत्त्व ज्ञान को ढूँढने वाले सत्संग में भी आना जी" बहुत प्रिय लगा। सत्संग के बिना तत्त्व ज्ञान नहीं मिल सकता है।

— जयन्ती देवी, रोहिणी, सै. 20,

दिल्ली-85

## आत्म ज्ञान प्रकाश मंडल संस्था द्वारा एक अलौकिक अध्यात्म सत्संग का आयोजन

आत्म ज्ञान प्रकाश मण्डल रोहिणी दिल्ली संस्था द्वारा एक अलौकिक अध्यात्म सत्संग का आयोजन "चेतन योग मोक्षधाम" रोहिणी, सैक्टर-11, दिल्ली-110085 में दिनांक 09.04.2023 में मुक्तात्मा श्री परमचेतनानन्द जी के परम सेवक महात्मा निर्मलानन्द जी के सान्निध्य में किया गया। सत्संग में अन्य प्रेमियों ने भी ज्ञान एवं भक्ति के विषय में अपने विचार व्यक्त किये भक्ति विषयक भजन भी सुनाये। आरती एवं प्रसाद वितरण के बाद सत्संग का समापन हुआ।



प्रकाशक एवं मुद्रक महात्मा निर्मलानन्द जी (संरक्षक), चेतन योग आश्रम, सी. एस./ओ.सी.एफ. नं. 6, ब्लॉक जी, सैक्टर-11, रोहिणी, दिल्ली-85 से प्रकाशित एवं प्रिंटिंग

सम्पादक : गजेन्द्र सिंह प्रेमी

मुद्रक : गैलेक्सी इन्टरप्राईसीस

ऑफिस नं० 3, ग्राउण्ड फ्लोर, प्लॉट नं० 165, नियर चौपाल घर,

शिवा मार्केट, पीतम पुरा, दिल्ली-110034