



सद्गुरु जग्गी वासुदेव
(आध्यात्मिक गुरु व संस्थापक-इशा फाउंडेशन)

वास्तविकता के साथ जीने की कला सीखना ही है जीवन का सत्य

आध्यात्मिक मार्ग पर यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप किसी विशेष जगह पहुँचने का प्रयत्न न करें, क्योंकि जैसे ही आप कुछ विशेष पाना चाहेंगे, आपका मन 'वह विशेष स्थान' बनाने लगेगा। आप अपना खुद का निजी स्वर्ग ही बना लेंगे। आध्यात्मिक प्रक्रिया का अर्थ यह नहीं है कि आप वहम, मतिभ्रम के एक स्तर से निकल कर दूसरे स्तर पर पहुँच जायें। यह इसलिए है कि आप अपने सारे वहम, सारे मतिभ्रम बिल्कुल ही छोड़ दें, पूर्ण रूप से त्याग दें और वास्तविकता को उसी रूप में स्वीकार करें, जैसी वे हैं, क्योंकि ये सारे प्रयत्न सत्य के बारे में हैं।

सत्य का अर्थ है, जो अस्तित्व में है, न कि वह जो आप अपने मन में बना लेते हैं। हम अपने मन में भगवान या शैतान देख सकते हैं- दोनों का ही महत्व नहीं है। आप जो कुछ देखते हैं, वह आपकी संस्कृति पर निर्भर करता है और उन चीजों पर भी जिनका अनुभव आपको हुआ है। जब आप लोगों को देखते हैं, तो उनमें भगवान को देखते हैं या शैतान को- ये इस पर निर्भर करता है कि आप आशावादी हैं या निराशावादी। इसका संबंध वास्तविकता से नहीं होता। वास्तविकता तो यह है कि अभी आप यहां हैं और आपको यह भी नहीं पता कि आप किस कारण से यहां हैं, कहां से आये हैं और कहां जायेंगे? यही जीवन की वास्तविकता है।

कुछ धर्मों ने हमेशा आशा बांटी है, लेकिन वास्तव में किसी मनुष्य के लिए अगर सबसे खराब कुछ हो सकता है, तो वह है आशा, क्योंकि आशा का अर्थ है कि आप भविष्य की कल्पनाओं में खो जायेंगे, 'अभी हालत खराब है, लेकिन

कोई बात नहीं, मैं अच्छा आदमी हूँ, लेकिन गरीब हूँ तो क्या, जब मैं स्वर्ग में जाऊँगा तब भगवान की गोद में बैठूँगा'। यही आशा है। आपको बस अपने आप को ऐसे बनाना है कि आप कोई कल्पना न करें, अच्छी या बुरी। आप कोई भगवान या शैतान न बनाएं, स्वर्ग और नर्क, अच्छा और खराब न बनाएं।

जैसे ही कोई आपको आशा की झलक देगा, आप कल्पनाएं करने लगेंगे। आशा, झूठ का पुलिंदा बनाने का तरीका है। अगर आप आनंदमय रूप से आशा रहित होंगे, तो बात बन जायेगी। आप ऐसी जगह पहुँच पाएँ, जहां आप को किसी आशा की जरूरत न हो। फिर जो भी हो, आप ठीक रहेंगे, क्योंकि आपने अपने अंदर ही कुछ पा लिया है।

वास्तविकता के साथ जीना सीखना सबसे महत्वपूर्ण बात है। आप को कुछ और नहीं करना है। अगर आप अपने मन में चीजों को तोड़ना, मरोड़ना, बिगाड़ना बंद कर दें और हरेक चीज को एक कदम ही दूर है। आप को कुछ भी नहीं करना है, समय ही सब कर लेगा। समय आप को किसी और तरह से परिपक्व कर देगा।

अगर आप चीजों को वैसे ही देखते हैं जैसी वे हैं, तो आप देखेंगे कि जीवन केवल इस या उस रूप में नहीं होता। ये पूरे ब्रह्मांड में हर तरफ विस्फोटित हो रहा है। यह एक जीवित ब्रह्मांड है। इस बात को आप तभी देख सकेंगे जब आप हर किसी की पहचान इस तरह से करना बंद कर दें, 'यह जीवन है, यह जीवन नहीं है, इसमें प्राण हैं, इसमें प्राण नहीं हैं, यह पुरुष है, यह स्त्री है'। हर चीज को बस वैसी ही देखिए, जैसी वह है, तो



आप कोई कल्पना न करें...

आपको बस अपने आप को ऐसे बनाना है कि आप कोई कल्पनाएं न करें, अच्छी या बुरी। आप कोई भगवान या शैतान न बनाएं, स्वर्ग और नर्क, अच्छा और खराब न बनाएं। ऐसा कुछ भी न हो कि, 'मैं इस व्यक्ति को पसंद करता हूँ, उसे नहीं करता'। आप हर चीज को उसी तरह से देखना सीख लें, जैसी वे हैं, बस यही सब कुछ है। किसी खास समय पर, कुछ विशेष गतिविधि के लिए, हमें चीजों को एक विशेष रूप में देखना पड़ सकता है। बाकी समय आप उन्हें बस वैसी ही देखिए, जैसी वे हैं।

'यही सब कुछ है' जैसा कुछ भी नहीं होता। यह तल्लीन हो जाने की अंतर्हीन प्रक्रिया है। मान लें कि ऐसी स्थिति हो जब आप कहें, 'यही सब कुछ है', तो फिर उसके बाद आप क्या करेंगे?

जब आप ब्रह्मांडीय जीवन जीने लगते हैं, तो जीवन अलग हो जाता है। क्या ये सुंदर होता है? नहीं! क्या ये गंदा होता है? नहीं! तो फिर ये कैसा है? जीवन को तरह, जैसे इसे होना चाहिए, इस

तरह या उस तरह नहीं। हर चीज वैसी ही है, जैसी उसे होना चाहिए। यह बस आप का मन है, जो हर चीज को तोड़-मरोड़ कर दिखाता है। जब आप तोड़ना-मरोड़ना बंद कर देते हैं और हर चीज को वैसी ही देखते हैं जैसी वह है, तो आप जीवन का विस्फोट देखेंगे। यदि आप यहां एक करोड़ वर्ष भी रहें, तो भी यह आपको इसे समझने में जबरदस्त रूप से व्यस्त रखेगा।

॥ सुवचन ॥



जीवन जन्म और मृत्यु के बीच का छोटा-सा अंतराल है। इसलिए इस अंतराल में खुश रहिए और दूसरों को खुश करिए। जीवन के हर एक क्षण का आनंद लीजिए।

- बह्माकुमारी शिवानी

फूल हमेशा एकांत में खिलता है और व्यक्ति के अंतःकरण का फूल भी एकांत में खिलता है। हर व्यक्ति को अपना एकांत संभालना चाहिए।

- मोरारी बापू

इंसान को सबसे वैभवशाली सुख और स्थायी शांति तब ही प्राप्त होती है, जब वह अपने भीतर बैठे स्वाध्याय को पूरी तरह से समाप्त कर देता है।

- गुरु गोबिंद सिंह

॥ वास्तु टिप्स ॥

हकीक की माला के जप से प्रसन्न होते हैं भगवान शिव



ज्योतिष शास्त्र में हकीक पत्थर का बड़ा महत्व है। मान्यता है कि यह जीवन के बड़े-से-बड़े दुखों के पहाड़ को तोड़ने में सक्षम है। कहते हैं हकीक की माला का जप करने से भगवान शिव अति प्रसन्न हो जाते हैं। यह माला फेरने के साथ यदि हनुमान जी के किसी मंत्र का जप किया जाये, तो यह भी लाभकारी है। जो लोग हकीक के बारे में थोड़ी भी जानकारी रखते हैं, उन्हें काले हकीक का महत्व जरूर पता होगा। काले हकीक के मोतियों की माला पहनने से मानसिक शांति मिलती है। यह कार्य के प्रति एकाग्रता को भी बढ़ाता है। यदि कोई छात्र कड़ी मेहनत के बाद भी परीक्षाओं में सफल होने से चूक जाता हो, तो उसे काले हकीक की माला पहनानी चाहिए। यह प्रतियोगिताओं में विजय प्राप्त करने में सहयोगी मानी गयी है। इसके अलावा मासिक धर्म रुक जाने या फिर महिलाओं से संबंधित किसी भी अन्य गुप्त परेशानी का हल पाने में काला हकीक फायदेमंद है। गर्भवती महिलाओं के लिए यह रत्न अच्छा माना गया है।

॥ ज्योतिष ॥

हर काम में रुकावट, पितृदोष तो नहीं!

मार्कण्डेय शारदेय, ज्योतिषाचार्य

जीवन में उतार-चढ़ाव तो सामान्य बात है, परंतु पारिवारिक सुख-शांति छिन जाना, उन्नति अवरुद्ध होना, आपसी मन-मुटाव बढ़ जाना आदि बाधाओं के लिए ज्योतिष में अनेक स्थितियां बतायी गयी हैं। इनमें पितृदोष व ग्रहण योग भी हैं। किसी कारण वश पितरों की नायजगी हमारे लिए आफत बन आती है। तब ये सारी चीजें घटित होती हैं। वहीं प्रतियोगिताओं में सुयोग्यताएं जब मार खा जाएं, काम बन-बन कर बिगड़ जाए, तो यह ग्रहण है ! ज्योतिष में राहु और केतु छाया ग्रह (तमः स्वरूपी शिखि-सिंहिकासुतौ) हैं, इसलिए प्रेतत्व का प्रतिनिधित्व करते हैं। राहु को दावा ग्रह तथा केतु को नाना ग्रह मानने का आशय भी पितृकुल एवं मातृकुल के पूर्वजों से ही है। शनिपुत्र गुलिक भी ऐसा ही कार्य करता है, इसलिए चाहे प्रेतबाधा हो, ग्रहण योग हो व पितृदोष, सबका मुखिया राहु है। नवम भाव में बैठा राहु खास कर मकर का हो और यदि सूर्य या चंद्र के साथ हो, पुनः छह अंश से कम दूरी हो, तो विशेष तबाही मचा सकता है। दृष्टि संयोग भी अंशतः अशुभ ही होता है। इसके अतिरिक्त कुंडली के अष्टम भाव में शनि के साथ निबल चंद्र (रश्मे समन्वयेबले पिशाच-पीडा) अथवा शनिपुत्र राहु का लग्न में होना (तमोऽर्कजो लग्ने पिशाचपीडा) प्रेतबाधा का परिचायक है। दूसरी ओर



सप्तम भाव में मंगल या शनि के साथ राहु या केतु की युति हो, तो प्रति या पत्नी का प्रेत-प्रसित होना संभव है।

राहु का सूर्य या चंद्र के साथ संयोग बना रह हो या षडष्टक योग हो और दशकाल भी चल रहा हो, तो शारीरिक, मानसिक, आर्थिक परेशानियां कूट-कूट कर आयेंगी। संक्षेप में यह कि कुंडली हो या न हो, तो भी उक्त लक्षणों को देख समझ जाना चाहिए कि किसी न किसी रूप में अवश्य पितृदोष व ग्रहण योग है। पुनः यथोचित उपचार करना चाहिए।

करें ये सरल उपाय

सहज उपचारों में नित्य तर्पण, स्वधा-स्तोत्र, पितृस्तोत्र का पाठ एवं अमावस्या को अन्नदान है। एक और सरल विधि है कि किसी सोमवती अमावस्या को सुबह पीपल के वृक्ष की 'ऊं नमो भगवते वासुदेवाय' इस मंत्र से जल, रोली, तिल, फूल, धूप, दीप एवं प्रसाद चढ़ा कर पूजा कर लें। इसके बाद यही मंत्र जपते हुए 108 बार परिक्रमा कर लें। जो एकदम अशक्त हैं, वे 28, 8 या 4 बार ही फेरा लगाएं। इसके बाद एक सुपारी के साथ जनेऊ चढ़ा कर दोष की शांति की प्रार्थना करें। हो सके तो हर सोमवती अमावस्या को यह उपचार करें।

उक्त बाधाओं के निवारण का मुख्य उपचार त्रिपिंडी श्राद्ध है, जिसमें विष्णु, ब्रह्मा एवं रुद्र को प्रेत मान कर पूजा व पिंडदान का विधान है। चूँकि इन्हें तीनों को क्रमशः जौ, चावल तथा तिल के आटे का पिंड दिया जाता है, इसलिए इसे त्रिपिंडी कहते हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि पिता आदि के जीवित रहते संतानें श्राद्ध कैसे करें, तो यह जानें कि यहां किसी मानव-विशेष के श्राद्ध की बात न होकर सृष्टि के आदि नियामक त्रिदेवों के तीनों गुणों (सत्त्व, रज, तम) की ही आराधना है, जिससे कोई हानि नहीं।

राशिफल

ऑ एनके बेरा

मेष दैनिक कार्य अव्यवस्थित रहेगा। नौकरी-व्यापार में अवरोध। विविध उलझनों से सामना होगा। परिश्रम-प्रयत्न से विघ्न-बाधाएं नष्ट होकर आर्थिक सफलता मिलेगी।

वृष किसी खास व्यक्ति के सहयोग से महत्वपूर्ण काम बनेंगे। धन लाभ होगा। कर्तव्यनिष्ठ जीवन का विकास। पत्नी पुत्र-पुत्री का उत्तम सहयोग एवं सुविधा प्राप्त होगी।

मिथुन परिस्थिति में सुधार होगा। बकायें रकम की प्राप्ति होगी। वस्त्र-आभूषण, धन-द्रव्य की प्राप्ति होगी। दीर्घकालीन योजनाओं पर अधिक धन व्यय करना होगा।

कर्क रोजी-रोजगार में अनुकूल वातावरण रहेगा। कर्मक्षेत्र में यशस्वी कार्य करने का अवसर मिलेगा। नौकरी में बदलाव होने का संयोग बन सकता है।

सिंह सामाजिक-राजनीतिक व्यक्तियों की लोकप्रियता बढ़ेगी व सत्ता-संगठन में महत्वपूर्ण स्थिति बनाने में आप कामयाब होंगे। लाभप्रद योजनाओं में रुचि बढ़ेगी।

कन्या नौकरी में उन्नति होगी। बेरोजगारों को रोजगार के साधन उपलब्ध होंगे। महत्वपूर्ण कार्य पूरे होंगे। आर्थिक दृष्टि से समय अनुकूल रहेगा।

तुला परीक्षा-प्रतियोगिता, उच्च शिक्षा से संबद्ध युवाओं को अनुकूल परिणाम मिलेंगे। परिवार में मार्गालिक कार्य संपन्न होगा। स्वजन-मित्रों का सहयोग।

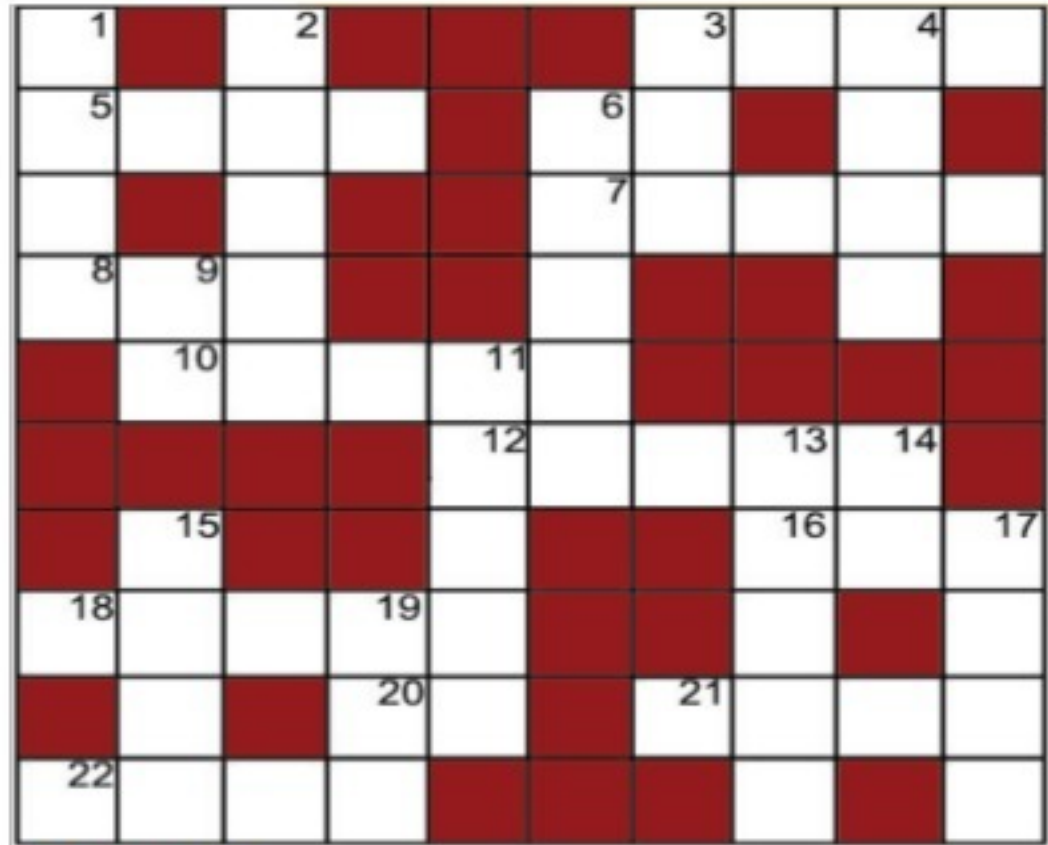
वृश्चिक उत्साह और उमंग में वृद्धि होगी। भूमि-भवन, वाहनादि के क्रय-विक्रय से लाभ होगा। बकायें धन की वसुली होगी। पारिवारिक जीवन सुखद रहेगा।

धनु बुद्धि-चतुरता-वाक्पटुता से कठिन काम भी सहज ढंग से पूरे हो जायेंगे। विरोधियों, गुप्त शत्रुओं पर विजय मिलेगा। इच्छित कार्य सफल होगा।

मकर रोजगार-व्यापार के क्षेत्र में अच्छे समय का उपयोग करें। वांछित उन्नति का मार्ग प्रशस्त होगा। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। योग-ऋण-शत्रुबाधा का शमन होगा।

कुंभ किसी काम को उतावले मन से न करें। अनावश्यक उलझनों से कष्ट की संभावना। इष्ट मित्रों व स्वजनों से मार्मिक पीड़ा होगी।

मीन आयु-आरोग्य की रक्षा होगी। बकायें रकम की प्राप्ति। श्रेष्ठजनों के सहयोग से रोजी-रोजगार में उन्नति होगी। मकान-वाहनादि में सफलता मिलेगी।



शब्दपहेली

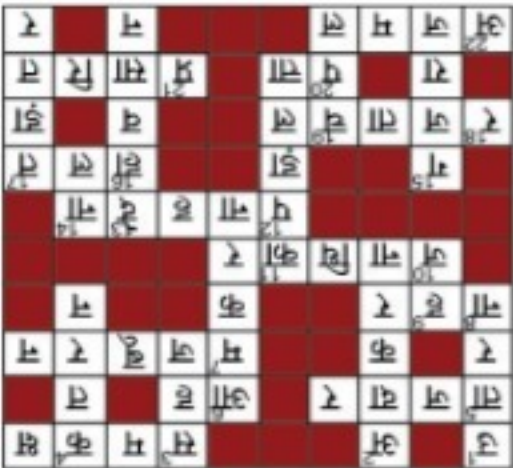
840

वायें से दायें

- समान पद वाला, जोड़ या बराबरी का (4)
- जिसमें हो ताज-सी आकृति (4)
- कराहने का शब्द (2)
- विवशतापूर्वक (5)
- वीर एवं साहसी पुरुष, शेर (3)
- जनता को कानून द्वारा प्राप्त अधिकार (5)
- शरण देना (3,2)
- दशा, स्थिति (3)
- चांदी का पहाड़ (5)
- पत्र, पर्ण (2)
- फैलाया हुआ (4)

- निरंतर, लगातार (4)
- चंचल, अस्थिर (3)

शब्दपहेली उत्तर



सुडोकू नवताल

पहेली नंबर 4229

9	6	3	4	8
2			9	7
4		1	6	2
	8		2	3
1	4			5
3		5	8	
7	8		9	5
6	2	7	5	1

MINIMAL BENACHA, BANGALORE

सुडोकू नवताल - 4228 का हल

3	6	5	1	8
7	9	2	3	4
4	1	8	6	7
6	5	9	2	4
8	4	7	9	3
1	2	3	5	6
2	7	6	4	9
5	8	1	7	2
9	3	4	8	1

- नीचे लाना, पादपहुँचाना (4)
- झुंकना (2,3)
- एक ही समय उलटाना, जमना (4)
- कठिन पर बने छेद-बड़े दु (4)
- सर्वसुलभ बनाना (2,3)
- कावे का दर्शन और प्रदक्षिण (4)
- कपड़ा आदि (3,2)
- सुख (5)
- अद्वैतवाक्य लाके का टुकड़ा (4)
- हाथी (4)