सांस्कृतिक तकनीक सामाजिक

सांतसा

मासिक मुखपत्र

नभस्, अषाढ–श्रावण २०६७ वि., जून–जुलाई २०१० ई.

१,९६,०८,५३,११२ सृष्टि संवत् वर्ष – १३ अंक – ५

प्रकाशक

सांतसा न्यास

प्रसांत भवन, बी ५१२, सड़क ४,

स्मृतिनगर, भिलाईनगर, जि.दुर्ग, छत्तीसगढ़

✆ ०७८८–२२८४८८४, ९९८१९२३२३०

सम्पादक : ब्र.अरुणकुमार "आर्यवीर"

पुनीत प्लाझा, फ्लैट १, प्लॉट १५,

सेक्टर ३०, सानपाडा, नवी मुम्बई

✆ ९२२०५६९५९१, ९८९२९८९७२३

E-mail : aryaveer@rediffmail.com

<www.santasa.org>, <www.hellwithdemocracy.org>

फूट डाल तन्त्र तेरा दूसरा नाम लोकतन्त्र

चुनावी प्रतिस्पर्धा, सर्वजनीन मताधिकार, निर्वाचित राजनीतिज्ञों का अनिर्वाचित शासनाधिकारियों पर नियन्त्रण लोकतन्त्र के सार तत्व हैं। तीनों प्रावधान फूट परक हैं। "चुनावी प्रतिस्पर्धा" पार्टी में फूट, पार्टियों में जंग, अनीतियों में जंग (नीति मात्र सत्य हो सिद्धान्त विरुद्ध) का नाम है। सर्वजनीन मताधिकार बढ़िया–घटिया समान फूट पैदा करता है। यह श्रेष्ठता के स्तर सिद्धान्त विरुद्ध है। निर्वाचित (अशिक्षित–अप्रशिक्षित) राजनीतिज्ञों का अनिर्वाचित (शिक्षा–योग्यताधारित निर्वाचित) शासनाधिकारियों पर नियन्त्रण महाफूटपरक, योग्यता, प्रशिक्षण, शिक्षा हेतु अपमान परक प्रावधान है। स्पष्ट है लोकतन्त्र महाफूटडाल तन्त्र है।

(साभार प्रजातन्त्र हत्या क्रान्ति)

इस अंक में...

वैदिक विज्ञान आधुनिक सन्दर्भ..... ०२
भौतिक विज्ञान शिक्षा शास्त्रीय पहलू.. ०८
कृष्ण का यथार्थ स्वरूप..... ११
प्रजातन्त्र स्वयं खुद का हत्यारा..... १३
कुण्डलिनी जागरण साधना..... १५

नक्षत्र, भाग्य, वास्तु, प्रजातन्त्र और स्वयं से घटिया की पूजा सबसे बड़े दुर्भाग्य हैं।

वैदिक विज्ञान – आधुनिक सन्दर्भ

जीवन आचार के विषय में दर्शन दो दृष्टिकोणों पर आधारित है। एक शुद्ध **भौतिकवादी** दूसरा शुद्ध **आध्यात्मवादी** दृष्टिकोण। व्यवहार के धरातल पर शत प्रतिशत भौतिकवादी या शत प्रतिशत अध्यात्मवादी दृष्टिकोण मिलना असम्भव है। **भौतिकवादी बहुल या अध्यात्मवादी बहुल विचारधाराएं विश्व में प्रचलित हैं।** भौतिकवादी इस जीवन को ही आदि तथा अन्त मानते जीवन के आचार नियम निर्धारित करते हैं। इन दोनों दृष्टिकोणों का अस्तित्व सदियों से चला आ रहा है तथा वर्तमान में भी है। जीवन जो पाश्चात्य भौतिक विचारधारा का आधारस्तम्भ था कहता है कि संसार ही सत्य है। यही सब कुछ है मानकर ही हमें जीवन पथ का निर्माण करना है। आज इस भौतिक विचारधारा का भारत पर भी व्यापक प्रभाव पड़ा है। डॉ.एस.गोपालन "रिकव्हरी ऑफ फेथ" के प्रकाशकीय में आज के युग पर लिखते हैं कि हमारा युग कई अर्थों में मानव इतिहास में अद्वितीय युग है। वैज्ञानिक आविष्कारों तथा मनोवैज्ञानिक खोजों ने जैसे मनुष्य के बाहर और भीतर का सब कुछ बदल डाला है। ऐसी मान्यताएं जिन्हें इतिहास की स्वीकृति प्राप्त थी आज हमें निरर्थक प्रतीत हो रही हैं। जबकि नए मूल्य हमारी आस्था हमारे विश्वास को चुनौति दे रहे हैं।

ये नए मूल्य आधुनिक विज्ञान की उपज हैं। आधुनिक विज्ञान जिसके अन्तरिक्ष यान सौर मण्डल के पार पहुंच चुके हैं। जिसने चन्द्रमा की उबड़-खाबड़ सतह को वहां जाकर नाप लिया है। अरबों मील दूर जिसने दूरबीन की आंखों से द्यौ नाप लिया है। जो शरीर की आधारभूत कोशिकाओं 'जीन' को भी टुकड़ों में बांट उसमें रहनेवाले मानव के विभिन्न गुणसूत्रों को जान चुका है। जो दिल, दिमाग के शारीर तथ्यों से परिचित है। जो प्रकाश किरणों के भी छोटे-छोटे पुंजों के भी उत्पत्ति समाप्ति रहस्यों तक पहुंच रहा है। विज्ञान साधनों से मानव संवेदना तरंगों के शरीर में प्रवाहित होने के आधारभूत रासायनिक द्रव्य, शरीर में धन-ऋण अयन वितरण, स्वप्न-निद्रा सम्बन्धों, चय-अपचय तक की क्रियाओं की खोज कर रहा है। विश्व, शरीर, मानव क्या है? इसकी खोज आधुनिक मानव की जिज्ञासा है। 'क्यों' के प्रश्न आधुनिक मानव को बेतुके लगने लगे हैं।

विज्ञान ने अध्यात्म को आज एक चुनौति तक दे डाली है। उसने शरीर को जड़ कर, उससे उसकी धड़कन समाप्त कर कई ऑपरेशन किए है तथा पुनः शरीर की धड़कन लौटा दी है। इतना ही नहीं संसार के सूक्ष्मतम प्राणी वाइरस का जन्म–मरण एक सीमा तक इसने अपने हाथ में ले लिया है। वाइरस के कार्बोहाइड्रेट और डी.एन.ए. को अलग कर उसे मृत तथा कितने समय भी बाद उसे जोड़ के जीवित कर सकना अब वैज्ञानिकों के हाथ में है।

वैज्ञानिक चुनौति और सम्भावनाओं से भरे इस युग में एक सन्तुलित दृष्टि और सम्यक् बोध की आवश्यकता है। क्या ईश्वरमय जगत् की वैदिक आस्था और उससे उपजी वैदिक नैतिक अवधारणाएं सम्यक् युगबोध दे सकती हैं? क्या वैदिक आस्था वैदिक आधार आज के जीवन में है? क्या वैदिक नैतिक अवधारणा को वैदिक काल के समान आज पुनर्जीवित किया जा सकता है? आधुनिक सन्दर्भ में ये प्रश्न महत्वपूर्ण हैं।

सन्तुलित दृष्टि तथा सम्यक् बोध वैदिक आचार दर्शन में है। वैदिक भौतिक जीवन आध्यात्मिक जीवन का अंग है। भौतिक तथा आध्यात्मिक दोनों ब्रह्म अद्भुत हैं। दोनों मिलकर ही जन्म–मरण की शृंखला को पूर्ण करते हैं। ब्रह्म के अतिरिक्त जगत् सापेक्ष है। ब्रह्म मात्र निरपेक्ष है। **वैदिक दृष्टिकोण यह है कि भौतिकता द्वारा मृत्यु को पार करके अध्यात्मिकता द्वारा अमृत की प्राप्ति की जाए।**

वैदिक दर्शन वैज्ञानिक है। आधुनिक विज्ञानों में खोज विज्ञान का समावेश है। वैदिक दर्शन में ज्ञान प्राप्ति का आधार दर्शन, श्रवण, मनन तथा निदिध्यासन है। विद् धातु के चार अर्थ हैं– ज्ञान के लिए, सत्ता के लिए, लाभ के लिए, विचार के लिए। **वैदिक वैज्ञानिक पद्धति के दर्शन, श्रवण, मनन तथा निदिध्यासन इन चार चरणों द्वारा ज्ञान, सत्ता, लाभ तथा विचार के क्षेत्रों को समुन्नत करना है।** यह वैदिक नैतिक अवधारणा है। वैदिक दर्शन के एक उपभाग न्याय दर्शन के सोलह तत्वों (जिन्हें जानने से मोक्ष मिलता है) में से एक तत्व **अवयव** के पांच भाग हैं– **प्रतिज्ञा, हेतु, उदाहरण, उपनय, निगमन।** उपरोक्त वैदिक वैज्ञानिक पद्धति एवं आधुनिक वैज्ञानिक पद्धति जो समस्त वैज्ञानिक अध्ययनों का आधार है में साम्य है। आज के वैज्ञानिक यंग और लुण्डबर्ग वैज्ञानिक

पद्धति को चार चरणों में बांटते हैं। १) कामचलाऊ प्राकल्पना, २) सामग्री का अवलोकन, ३) वर्गीकरण, ४) वैज्ञानिक सामान्यीकरण।

स्पष्ट है कि आधुनिक विज्ञान में वैदिक विज्ञान का समावेश है। आधुनिक वैज्ञानिकों के चिन्तन का निष्कर्ष है कि **विज्ञान पद्धति में निहित है, विषय वस्तु में नहीं।** अतः आज की वैज्ञानिकता का स्वरूप वैदिक ठहरता है। 'पेरेस्रोहका' भौतिकवादी राष्ट्र रूस के राष्ट्रपति मिखाइल गोर्बाचेव्ह की आधुनिकतम विचारधारा है। इसका आधारभूत विचार वे 'पेरेस्रोहका' नामक पुस्तक के पृष्ठ ४ पर लिखते हैं– आज की दुनियां के अपने तमाम अन्तर्विरोधों के बावजूद इसमें मौजूद तमाम सामाजिक और राजनैतिक प्रणालियों की विविधता और अलग–अलग समयों में राष्ट्रों द्वारा इनके अलग–अलग चुनाव के बावजूद यह दुनियां आखिर एक ही है। गोर्बाचेव्ह के इस विचार का वेद के विचार से साम्य है। अथर्ववेद (२२/६/६) कहता है– यह धरा मातृभूमि विश्व का पोषण करनेवाली, सबको धारण करनेवाली, रत्नगर्भा, जगत् का आश्रय, ऐश्वर्य बरसानेवाली है। वह विश्व मानव की ज्योति धारण करती है। वेद इस विश्व को "सुभूतं सुविदत्रम्" सुसम्पन्न और सुमतिपूर्ण कहता है। वैदिक धरा एक परिवार का नीड़ है।

यजुर्वेद २९/६ में इस धरा को उत्तम, प्रकाशमयी नाव कहा गया है जो प्राणियों के लिए सुखपूर्वक वास के लिए है। गोर्बाचेव्ह 'पेरेस्रोहका' में लिखते हैं– हम सब एक ही जहाज पर, पृथ्वी पर सवार मुसाफिर हैं। और हमें इसे चकनाचूर नहीं होने देना है।

परिवार और समाज की आधुनिक परिभाषाओं की वैदिक परिभाषाओं से तुलना करने पर हमने पाया है कि सम्बन्धों के जाल आज के समाज में छोटा सा टूटा–टूटा परिवार रहता है। लेकिन वैदिक काल की समाज मान्यता में विशाल परिवार की सुहृदमय, आमोद–प्रमोदमय, अनुभववृद्ध, अनुव्रत रहता था। वैदिक नैतिक अवधारणाएं आज के युग के लिए महत्वपूर्ण हैं।

आधुनिक औद्योगिक युग की जीवन प्रणाली, कार्य प्रणाली, श्रम विभाजन प्रणाली का वैदिक दृष्टिकोण से अध्ययन करने पर हम पाते हैं कि चार आश्रमों के स्थान पर प्रथम तीन आश्रम ही इसमें जीए जा रहे हैं। ये तीन हैं– विद्या अध्ययन, नौकरी (आजीविका), सेवा निवृत्ति। ये तीनों ही

ब्रह्मचर्य, गृहस्थ एवं वानप्रस्थ के आधुनिक अधकचरे रूप हैं। आजीविका श्रेत्र में श्रमिकों के श्रम विभाजन के कहीं चार तो कहीं पांच तो कहीं आठ से दस तक स्तर हैं। ये वर्ण व्यवस्था के आधुनिक विकृत रूप हैं। जन्म, नामकरण, विद्या अध्ययन आरम्भ, आजीविका आरम्भ, सेवानिवृत्ति पर बिदाई तथा मृत्यु आदि पर भोज तथा समारोह आधुनिक संस्कार हैं जो क्रमबद्ध **सोलह संस्कारों** के अपभ्रंश रूप हैं।

आधुनिक वैज्ञानिक युग की नवीनतम मान्यता कार्यात्मक समूह की है। जिसे अध्ययन चक्र, गुणवत्ता चक्र, सुरक्षा चक्र आदि नाम दिए गए हैं। इन समूहों के तत्त्व हैं– १) स्वैच्छिक, २) समानता, ३) विचार पूर्वक, ४) चिन्तन एवं ५) उत्पादन। ये समूह ऋग्वेद के संगठन सूक्त १०/१६१ के समूह तत्वों के आधुनिक रूप हैं। संगठन सूक्त के समूह तत्व इस प्रकार हैं– १) ब्रह्म उद्भूत, २) सम्पदामय, ३) मिलकर चलना, ४) मिलकर चर्चा, ५) ज्ञान प्राप्ति में समान चित्त, ६) पूर्वानुभव आधारित, ७) समान विचार, ८) समान समिति, ९) समान उद्देश्य, १०) नेक संकल्प, ११) समान संकल्प, १२) समान अन्तस्, १३) समान मन तथा १४) समान हवि। ये किसी भी तरह के कार्य समूह के संगठन के लिए आदर्श प्रारूप हैं।

आधुनिक भौतिकतावादी विज्ञान युग में इन कार्य समूहों के तीन रूपों– **अध्ययन चक्र** (स्टडी सर्कल), **गुणवत्ता चक्र** (क्वालिटी सर्कल) तथा **सुरक्षा चक्र** (सेफ्टी सर्कल) ने औद्योगिक उत्पादन में अपूर्व योगदान दिया है। इन समूहों में यदि ऋग्वेद के **संगठन सूक्त** के बाकी तत्व शामिल कर लिए जाएं तो औद्योगिक क्रान्ति को एक नया आयाम मिलेगा।

पर्यावरण प्रदूषण आज के युग की सबसे बड़ी समस्या है। वातायन में बढ़ते कार्बन द्विओषिद के कारण धरती पर बढ़ते ताप से उत्तर ध्रुव तथा दक्षिण ध्रुव की बर्फ पिघलने से समुद्रों के जल के पांच मीटर बढ़ जाने का खतरा, ओजोन परत के नष्ट हो जाने से हानिकर 'क्ष' किरणों के पृथ्वी पर आगमन से सम्भावित नए–नए रोगों का खतरा, परमाणु शक्ति उपयोग के विकरणों का खतरा, अम्ल वर्षा का खतरा, घटते स्वच्छ जल का खतरा, जीव जन्तुओं के विश्व सामंजस्य के बिगड़ने का खतरा तथा इन समस्याओं से उद्भूत सम्भावित युद्धों का खतरा ये तथा इन जैसे समस्त अन्य खतरे विश्व विद्वानों की महत चिन्ता का कारण हैं।

ऊपर लिखी गई विश्व समस्याओं जिन्होंने मानव जीवन को ही खतरे में डाल दिया है का प्रमुख कारण है- सर्वांगणीय दृष्टि का अभाव। अलग-अलग क्षेत्रों में कारखाने लगानेवाले, परमाणु भट्टियां बनानेवाले, जंगल काटनेवाले, प्रवाहित जलों में अपशेष छोड़नेवाले, इनके विश्व स्तर पर होनेवाले कुप्रभावों से अनभिज्ञ हैं। इस उपभोग सभ्यता में अपशेष व्यवस्था की ओर काफी कम ध्यान दिया जाता है। अपशेषों के रूप में कार्बन द्विओषिद्, गन्धक द्विओषिदादि गैसें, परमाणु भट्टी अवशेष, कारखानों के अवशेष बिना व्यवस्था विश्व वातायन में फैंक दिए जाते हैं। और ये विश्व के खतरे बनते जाते हैं।

इन विश्व के खतरों पर वेद ने सर्वांगणीय व्यवस्था दी है जो मानव तथा पर्यावरण में सामंजस्य दर्शाती है। **पर्यावरण की वैदिक परिभाषा में द्यौ, अन्तरिक्ष, पृथ्वी, जल, ओषधियां, वनस्पतियां, समस्त विद्वान् तथा ब्रह्म ये सब मिलाकर शान्ति के तत्व एक साथ हैं।** वेद में इन समस्त तत्वों की प्राकृतिक शान्ति के मानव हेतु होने की भावना के साथ **मानव के कर्म करते हुए सौ वर्षों तक स्वस्थ इन्द्रियमय जीने की तथा उन्नति करने की भावना दी गई है।** इस भावना को अपनाना आधुनिक खतरों से उपजी समस्याओं का निदान है। यदि आज के वैज्ञानिक, उद्योगपति तथा राष्ट्राध्यक्ष इस वैदिक पर्यावरण भावना को ध्यान में रखते हुए उपयोग में लाएं तो विश्व पर्यावरण खतरों से बच सकता है।

विश्व की एक महत समस्या युद्ध है। लघु तृतीय विश्व युद्ध जो मित्र राष्ट्रों तथा इराक के मध्य हुआ सारा संसार चाहकर भी रोक न सका। संयुक्त राष्ट्र संघ जैसे संस्थान ने शान्ति के लिए युद्ध का प्रस्ताव पास कर दिया। वेद के पर्यावरण शान्ति मन्त्र यजुर्वेद ३६/१७ के एक चरण में कहा गया है- **"शान्तिरेव शान्तिः"** शान्ति हमारे लिए शान्तिमय हो अर्थात् **शान्ति के लिए हम युद्ध न करें।**

वेद की आस्था स्व (स्वयं) आधारित स्वः (समस्त) में है। **वेद के स्वतन्त्र, स्वाधीन, स्वस्थ, स्वावलम्बन, स्वस्ति आदि शब्द उत्तम निर्मित 'स्वः' आधारित समाज की संरचना दर्शाते हैं।** आधुनिक युग की व्यवस्था इस वैदिक मान्यता की दृष्टि से सिर के बल खड़ी है। वह प्रजा प्रत्यय पर आधारित है। **अपनी आत्मा के समान समस्त भूतों को**

देखना एवं उनके प्रति आचरण करना वैदिक नैतिक दृष्टिकोण है। (यजुर्वेद ४०/६-७) आधुनिक युग में 'स्व' आधार को छोड़ राजनैतिक दबाव समूहों, सम्प्रदायों, अल्प संख्यकों, जन-जातियों के आधारों को 'स्व' से अधिक मान्यता प्राप्त है। वैदिक नैतिक दृष्टिकोण के संगठन में भी **सहृदयम्, समानं मनः** जैसे शब्द पिरोए हुए हैं। वैदिक दृष्टिकोण आधुनिक राजनैतिक अस्तव्यस्तता को भी ठहराव दे सकता है।

इस प्रकार आधुनिक युग में भी वैदिक आचार की महत्वपूर्ण भूमिका है। वैदिक आचार दर्शन में सम्यक् बोध है, सन्तुलित दृष्टि है। यह वैज्ञानिक चिन्तन पर आधारित है। इसमें सुसम्पन्न, सुमतिपूर्ण एक ही परिवार के रूप में बसी समग्र धरा की भावना है। स्वस्थ समृद्धियम पर्यावरण की सम्पूर्ण कल्पना मानव के जीवन सन्दर्भ में वैदिक आचार का आधार है।

वैदिक आचार प्रभु संहिता से उपजा है। **आत्म, परिवार, समाज एवं परमात्मा वैदिक आचार के आधार हैं। ये आधार संस्कार, श्रम एवं वर्ण व्यवस्था के आचार नियमों द्वारा सामंजस्यमय हैं।** आज के विश्व को वैदिक आचारमय जीवन शान्ति दे सकता है। **धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष वैदिक आचार के आधार हैं** जो आज भी महत्वपूर्ण हैं।

स्व.डॉ.त्रिलोकीनाथ जी क्षत्रिय
पी.एच.डी.(वेद), एम.ए.(आठ विषय), सत्यार्थ शास्त्री, बी.ई., एल.एल.बी.,
डी.एच.बी., पी.जी.डी.एच.ई.,एम.आई.ई., आर.एम.पी. (१०७५२)
प्रसांत भवन, बी ५१२, सड़क ४, स्मृतिनगर, भिलाईनगर, जि.दुर्ग, ४६००२० छत्तीसगढ

लोकतन्त्र मजाक "एक सिद्धान्त"

प्रत्येक व्यक्ति 'एक' के बराबर गिना जाएगा एक के बराबर से अधिक नहीं। परिवार, संस्थाएं, शिक्षा क्षेत्र, खेलकूद क्षेत्र, प्रतियोगिता क्षेत्र, सांसद क्षेत्र, मन्त्री मण्डल क्षेत्र, हर क्षेत्र प्रत्येक व्यक्ति एक के बराबर न तो गिना जा सकता है न होता है। ये सारे क्षेत्र व्यवस्था के आधार क्षेत्र हैं। लोकतन्त्र या तो इन्हें माने या 'एक-सिद्धान्त'। सर्वश्रेष्ठ एक, सर्वकम एक, मध्य अनेक सिद्धान्त शाश्वत सत्य है। 'एक-सिद्धान्त' थोथा, काल्पनिक अयथार्थ है। (साभार प्रजातन्त्र हत्या क्रान्ति)

भौतिक विज्ञान शिक्षण के शिक्षा शास्त्रीय पहलू- सांतसा चिंतन "सार संक्षेप"

वह विधि जिसके अनुसार विश्लेषण व्यवस्था लागू करके किसी भी विषय को विज्ञान की श्रेणी में लाया जा सकता है वैज्ञानिक विधि है। **एल. जे.कार** अपनी पुस्तक एनालिटिकल सोशियोलाजी के पृष्ठ १ पर लिखते हैं कि "प्रथम दृष्टि से हर विज्ञान संसार के प्रति एक-एक दृष्टिकोण, एक धारणा तथा जांच पर सच उतरनेवाले सुव्यवस्थित और खोज करनेवाले पथ का नाम है।" **स्टुअर्ट चैज** अपनी पुस्तक दी प्रॉपर स्टडी ऑफ मैनकाईंड के पृष्ठ ६ पर लिखता है कि "विज्ञान पद्धति के साथ है विषय वस्तु के साथ नहीं।" **कार्ल पियरसन** के शब्दों में "समस्त विज्ञानों की एका तरिके में निहित है, विषयवस्तु में नहीं" (दी ग्रामर ऑफ साईंस पृष्ठ १०) अपनी पुस्तक सोशियोलॉजी के पृष्ठ २ पर **ए.डब्ल्यू.ग्रीन** विज्ञान को अनुसंधान की पद्धति कहते हैं। **एल.एल.बर्नाड** वैज्ञानिक पद्धति की आठ प्रतिक्रियाएं दर्शाते हैं। परीक्षण, सत्यापन, परिभाषा, वर्गीकरण, संगठन, निर्धारण- जिनमें पूर्वानुमान एवं उपयोग भी शामिल हैं। (दी फील्ड एण्ड मैथड ऑफ सोशियोलोजी पृष्ठ-२३४) वैज्ञानिक पद्धति के **जॉन ऑर्थर थॉमसन** इन्ट्रोडक्शन टू साईंस पृष्ठ ५७ **जॉर्ज.ए.लुण्डबर्ग** सोशल रिसर्च पृष्ठ ६ पर तथा **श्रीमती पी.वी.यंग** साइंटिफिक एवं सोशल रिसर्च पृष्ठ १३० पर पूर्णतः निम्नलिखित चरण दर्शाते हैं। अ) कामचलाउ प्राकल्पना, ब) आलोचनात्मक एवं सतर्क अवलोकन, स) सामग्री संकलन, द) मापन, इ) वर्गीकरण एवं संगठन, फ) वैज्ञानिक सामान्यीकरण तथा सामाजिक नियमों का निर्माण।

भारतीय संस्कृति में क्या कोई वैज्ञानिक विधि है यह प्रथम प्रश्न है। द्वितीय प्रश्न यह है क्या भारतीय संस्कृति शास्त्र वैज्ञानिक विधि के अनुरूप लिखे गए हैं। **हर भारतीय ग्रन्थ में अनुबन्ध चतुष्टय पाया जाता है।** अनुबन्ध का अर्थ है- "जो हमारे किसी ज्ञान के प्रवृत्त होने के प्रवृत्ति में प्रयोजन ज्ञान का विषय है।" इसके चार चरण हैं। सरल शब्दों में इन चार चरणों का क्रम है- **१) विषय, २) अधिकारी, ३) सम्बन्ध, ४)**

प्रयोजन। संस्कृत सूक्ति में ये इस प्रकार दिए गए हैं। **"प्रवृत्ति प्रयोजकज्ञानविषयत्वम् अनुबन्धत्वम्। विषयो विषयश्चैव पूर्वपक्षस्तथोत्तरम्। निर्णयश्चेति पंचांगं शास्त्रेऽधिकरणं विदुः"**। १) विषय, २) विषय के सम्बन्ध में विषय सामग्री, पक्ष–विपक्ष संकलन या संशय, ३) पूर्वपक्ष, ४) उत्तरपक्ष, तथा ५) निर्णय ये पांच अधिकरण हैं।

विज्ञान पद्धति में निहित है। पूरे संस्कृत साहित्य को रचने की प्रक्रिया वैज्ञानिक क्रमबद्ध अनुशासनपूर्ण रही है। **षड् दर्शन हैं १) मीमांसा, २) वेदान्त, ३) न्याय, ४) वैशेषिक, ५) सांख्य, ६) योग।** ये अद्भुत् वैज्ञानिक ग्रन्थ है। इनका हर सूत्र एक युक्तियुक्त परिभाषा है। तथा हर परिभाषा तार्किक प्रक्रिया, सांख्यिकी प्रक्रिया, तथ्य प्रक्रिया, तथ्य विवेचन, तथा निगमन के सर्व से अंश नियमों के अनुरूप क्रमबद्ध है। यह पूरा उपक्रम एक वैज्ञानिकता से ओतःप्रोत है। न्यायदर्शन वैज्ञानिक विधि के अनुपालन का अप्रतिम उदाहरण है। इसमें वैज्ञानिक विधि को वाद द्वारा अभिव्यक्त किया गया है। वाद की परिभाषा इस प्रकार है– **"प्रमाणतर्कसाधनोपालम्भःसिद्धान्ताविरुद्धः पंचावयवोपपन्नः पक्षप्रतिपक्ष परिग्रहो वादः।"** श्रवण चतुष्टय वह वैज्ञानिक विधि है जिसके द्वारा श्रोता ज्ञान प्राप्त करता है। इसके चार चरण हैं– १) दर्शन श्रवणादि, २) मनन, ३) निदिध्यासन, ४) साक्षात्कार। निदिध्यासन गहन व्यापक परिशुद्ध तटस्थ अवस्था का (समाधि अवस्था का) चिन्तन निष्कर्ष है। दर्शन, श्रवणादि, मनन, निदिध्यासन, साक्षात्कार की विधि द्वारा ज्ञान के लिए, सत्ता के लिए, लाभ के लिए, विचार के लिए दर्शन के प्रतिपाद्य विषयों (हेय, हेयहेतु, हान, हानोपाय) के रहस्यपूर्ण प्रश्नों का वेदों से हल पाकर प्रमाण तर्क द्वारा सिद्धान्तानुरूप प्रतिज्ञा, हेतु, उदाहरण, उपनय, निगमन से जीवनयापन हेतु वाद तथ्यों की स्थापना एवं अनुपालन वैदिक वैज्ञानिक विधि का शिक्षण है। पूरी भारतीय संस्कृति वैज्ञानिक है। क्योंकि यह क्रमबद्ध है। ज्ञान की विषयवस्तु सार वैज्ञानिक हो तो कोर्स काफी कम किया जा सकता है। तब आकलन प्रणाली के वैज्ञानिक विधि पर आधारित होने से आकलन सटीक हो सकता है। पक्षपात के छब्बीस प्रकार विप्रतिपत्ति (विरुद्ध समझना) और अप्रतिपत्ति (न समझना) रूप में न्यायदर्शन ५/२/२/१ में दिए गए हैं। ये संचार सम्प्रेषण भंग का कारण भी हैं। सूत्र इस प्रकार है– **"प्रतिज्ञाहानिः**

प्रतिज्ञान्तरं प्रतिज्ञाविरोधः प्रतिज्ञासंन्यासो हत्वन्तरमर्थान्तरं निरर्थक–मविज्ञातार्थकमप्राप्तकालं न्यूनमधिकं पुनरुक्तमननुभाषणमज्ञानमप्रतिभा विक्षेपो मतानुज्ञा पर्यनुयोज्योपेक्षणं निरनुयोज्यानुयोगो ऽपसिद्धान्तो हेत्वाभासाश्च निग्रहस्थानानि।" इनका निग्रहस्थान अर्थात् पक्षपात या दुराव है। इसी प्रकार जाति के भेद भी पक्षपात पक्षों का विश्लेषण है। न्यायदर्शन में जाति की परिभाषा है 'समानप्रसवात्मिका' अर्थात् जिसमें समान प्रसवपना पाया जाए। भेदसूत्र इस प्रकार है– **साधर्म्यवैधर्म्योत्कर्षापकर्ष–वर्ण्यावर्ण्यविकल्पसाध्यप्राप्त्यप्राप्तिप्रसंगप्रतिदृष्टान्तानुत्पत्तिसंशयप्रकरणा–हेत्वर्थापत्त्यविशेषोपपत्त्युपलब्ध्यनुपलब्धिनित्यानित्यकार्यसमाः।** इनके अतिरिक्त वितण्डा, जल्प, छल, व्यभिचार, प्रकरण भी पक्षपात या दुराव कारण हैं। अभिनति या पक्षपात या दुराव पर इतने संक्षेप में इतना अधिक, इतना व्यापक चिन्तन विश्व में अन्यत्र दुर्लभ है। अभिनति का शून्य होना अभिनति निवारण वैज्ञानिकता की पहली आवश्यकता है। इसे आज जीवन में शिक्षा पद्धति में अपनाने की महती प्रयासों की जरूरत है।

स्व.डॉ.त्रिलोकीनाथ जी क्षत्रिय

(पृष्ठ १६ का शेष...कुण्डलिनी जागरण साधना)

साधना विशिष्टताएं

१. सर्व शुभ साधना है।
२. स्नायु मण्डल में इन चक्रों का अस्तित्व भौतिक रूप में सिद्ध किया जा चुका है।
३. सर्व शुभ होने के कारण साधना किसी भी स्थिति, किसी भी स्थान, किसी भी समय की जा सकती है।
४. यह साधना प्रारूप सहस्रार अवतरणम् है।
५. इस साधना से तनाव मुक्ति, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग मुक्ति आदि शारीरिक लाभ भी होते हैं। पर इन शारीरिक लाभ के उद्देश्य मात्र से इस साधना को करने से बचना चाहिए।
६. यह साधना वैदिक है।
७. चेतना विस्तरण के सारे लाभ इस साधना से मिलते हैं।

स्व.डॉ.त्रिलोकीनाथ जी क्षत्रिय

विशेष : इस पत्रिका में प्रकाशित समग्र लेख स्व.डॉ.त्रिलोकीनाथ क्षत्रिय जी के हैं... "आर्यवीर"

"कृष्ण का यथार्थ स्वरूप"

१) **अवतार नहीं उन्नतार :** अवतार अवमूल्यन है, उन्नतार उन्नयन है। भगवान के मानव पतन से बेहतर है मानव का भगवान उन्नयन। कृष्ण उन्नतार थे अवतार नहीं। षोडस उन्नतार योजना वेद में वाक ताक प्राण: प्राण: चक्षु: चक्षु श्रोत्रमं श्रोत्रमं नाभि: हृदयम्, कंठ: शिर:, बाहुभ्यां, करतल कर पृष्ठे को ओऽममय करने यश बलमय करने के रूप में दी हुई है। कृष्ण वैदिकी सन्ध्या करते थे षोडश उन्नतार थे।

२) **पौराणिक नहीं महाभारतीय :** पौराणिक चरित्र काल्पनिक तथा अश्लील भी है । महाभारतीय कृष्ण महान ने मथुरा के कंस, मगध के जरासंध, चेदि के शिशुपाल और हस्तिनापुर के कौरवों का बल, बुद्धिचातुर्य से मूलोच्छेद कराया और चक्रवर्ती साम्राज्य की स्थापना कराई।

३) **स्थितिप्रज्ञता का स्वरूप :** बिना शस्त्र, बिना लालसा, मान–अपमान परे, सारथी रूप में महाभारत युद्ध जिता देना तथा राजसूय यज्ञ में सबके चरण धोने जैसा कार्य करना, कृष्ण की स्थितप्रज्ञता के प्रमाण हैं।

४) **वर्णाश्रम समर्थक :** गीता वर्णाश्रम कर्मयोग की पुस्तिका है। अर्जुन को युद्ध प्रेरणा क्षात्र धर्म आधार पर दी गई है। वर्णाश्रम वैदिक मान्यता का पुर्नस्थापन कृष्ण का महान कार्य है।

५) **आम आदमी उचित कर्म :** कृष्ण स्वयं कहते हैं–

अहं कि तत् करिष्यामि परं पुषकारत:।

दैवं तु नं मया शक्यं कर्म्म कर्तु कथचन।। उद्योगपर्व ६१/५/६

यथा साध्य मनुष्योचित प्रयत्न मैं कर सकता हूँ लेकिन दैव के कर्मो पर मेरा कोई भी वश नहीं है। कृष्ण लौकिक चरित्र महापुरुष थे।

६) **चरित्र–कृष्ण :** चरित्र का अर्थ है 'त्र' को चरितार्थ करने वाला 'त्र' का अर्थ है त्रि–प्रवृत्ति। चरित्र का अर्थ है त्रि प्रवृत्ति विकास। त्रि है ज्ञान, कर्म, लोक ! कृष्ण ने ज्ञानार्जन, कार्य करण, लोकरंजन तीनों क्षेत्रों में असाधारण उन्नति की थी। कृष्ण स्वयं 'चरित्र' थे ।

७) **वैदिक जीवनयापी कृष्ण :** महाभारत उद्योगपर्व १३ तथा ८ में क्रमश: कृष्ण सर्वान्हिक (सर्व सन्ध्या तथा हवन), पौर्वान्हिक (पर्व संबंधी सन्ध्या

तथा हवन) कर्म करते थे। इससे यह भी स्पष्ट है कि वे ऋत्विज थे।

८) **कृष्ण चरित्र विकृति :** "संघं शरणम्" के साथ प्रजातंत्री भव अवतारवाद तथा मूर्तिवाद शुरु हुआ। संघं शरणम् से मध्यम मार्ग (ओसत मार्ग) का प्रारंभ हुआ। इसकी प्रतिक्रिया रूप में पुराणों तथा उच्छृंखल कवियों का जन्म हुआ। इसके कारण कृष्ण चरित्र विकृत हुआ। बौद्ध जैन दर्शन के कारण चौबीसावतार, दशावतार भावना आर्यों में आई। भागवत से कृष्ण के एक पत्नी रूप पर परदाररूप प्रत्यारोपित हुआ। ब्रह्मवैवर्त जैसे पवित्र नाम पुराण में राधा कृष्ण स्वरूप की अश्लील लीला दी गई। विद्यापति ने तो कृष्ण राधा छिप–छिपाव घटना में अश्लीलता हदें पार दी। चण्डीदास, भिखारी दास, सूरदास–गोपी प्रसंग भी इन सबसे अछूते नहीं रह पाए । इसी क्रम के वर्तमान के "राधे–राधे" सम्प्रदाय प्रवर्तक हैं। श्री श्री एक हजार आठ कृपालदास महाराज और उनकी एकादश संस्कार टी.वी. भी इसका एक प्रवक्ता है।

९) **विकृति समाधान :** विकृति समाधान रूप में (अ) महाभारत को ऐतिहासिक न मानने का पलायनवाद (ब) महाभारत में अध्यात्म कृष्ण आत्मा, पांडव इन्द्रियां, गोपियां विषयादि अध्यारोपण महात्मा गांधी, सातवलेकर, राजगोपालाचार्य आदि विद्वानों ने किया है।

१०) **वर्तमान आवश्यकता :** वर्तमान आवश्यकता यह है कि कृष्ण के स्वरूप को गड्डम–गड्ड न करके ऐतिहासिक, पौराणिक, काव्यिक, भागवती, सूरदासी, मीराबाई, वल्लमाई आदि अलग–अलग देखा जाए।

स्व.डा.त्रिलोकी नाथ क्षत्रिय

"चांदी का जूता"

शाहरूख खान विश्व फिल्म जगत् में एक हस्ती है। सुनिल गावस्कर विश्व क्रिकेट जगत् में कहीं बड़ी हस्ती है। २० ट्वेन्टी क्रिकेट का एक क्षेत्र है। वन डे, टेस्ट आदि क्रिकेट के अन्य क्षेत्र हैं। मूलतः ये सब क्षेत्र मिलकर सम्पूर्ण क्रिकेट का निर्माण हुआ है। जिस प्रकार वन डे सा टेस्ट सीरिज में हर मैच के लिए अलग-अलग कप्तान रखना न तो उचित है और न क्रिकेट नियमों के अनुरूप ही। उसी प्रकार २० ट्वेन्टी मैचों में भी हर मैच अलग कप्तान और भी अनुचित तथा गलत है। इसमें टीम भावना आहत होती है। बेशक शाहरूख ने टीम खरीदी है पर उसने क्रिकेट नहीं खरीदा है। उसके द्वारा सुनिल गावस्कर को चांदी का जूता मारना विश्व क्रिकेट का अपमान है तथा निन्दनीय भी...स्व.डॉ.त्रिलोकीनाथ क्षत्रिय

"प्रजातन्त्र स्वयं खुद का हत्यारा है"

"भविष्य की स्वप्न सरकार" विषय पर एक आलेख चवालिस साल पहले लिखा पढ़ने को मिला। यह आलेख प्रजातन्त्र के मसीहों के विचारों को आधार मानकर वर्ष २००० की स्वप्न सरकार के बारे में लिखा गया था। विश्वीकरण नीति से उन्मुक्तिकरण पथ पर बढ़े विश्व की स्थिति किसी से छिपी नहीं है। भारत की छब्बीस प्रतिशत जनता दस रुपए रोज और तेरह प्रतिशत जनता पांच रुपए रोज में गुजारा करती है। दस रुपए में मात्र एक किलो सबसे सस्ता चावल मिलता है। जिसकी ताप ऊर्जा मात्र १००० कैलोरी है। न्यूनतम श्रम करनेवाले व्यक्ति २२०० कैलोरी ताप ऊर्जा की आवश्यकता होती है। छब्बीस करोड़ व्यक्ति विश्व के सबसे बड़े प्रजातन्त्र भारत में ४५.५ प्रतिशत (न्यूनतम आवश्यकता की तुलना में) ऊर्जा स्तर पर और तेरह करोड़ व्यक्ति २२.७५ प्रतिशत ऊर्जा स्तर पर जीने को मजबूर हैं। कतिपय १०–१५ प्रतिशत सम्पन्न देशों को छोड़कर पूरे प्रजातन्त्री विश्व में थिति इससे बेहतर नहीं है। मध्य अफ्रिकी देशों की अवस्था और बुरी है। वहां चावल के स्थान पर लोग मक्के के आटे की लेई से काम चलाते हैं। अधिकांश लोग इस लेई को एक ही बार खा पाते हैं। प्रजातन्त्र २००१ के आर्थिक ढांचे का एक चित्र ऊपर दिया गया है।

सन दो हजार में आज के प्रजातन्त्र का प्रजातन्त्र मसीहों द्वारा वर्षों पूर्व जो देखा गया था वह स्वप्न इस प्रकार है– **थॉमस पैने** ने अपनी पुस्तक कॉमन सैंस में "समानता परिपूर्ण समिति राज्य" की कल्पना की थी। **अब्राहम लिंकन** ने "जनता का, जनता द्वारा, जनता के लिए" राज्य की संकल्पना दी थी। **फ्रैंकलिन रुजुवेल्ट** ने चारों स्वतन्त्रताओं की प्राप्ति का हर व्यक्ति के लिए स्वप्न देखा था। **वुडरो विल्सन** ने चौदह सूत्रीय कार्यक्रम प्रजातन्त्र के लिए सुरक्षित विश्व रचने का सपना देखते दिया था। पिछली शताब्दि के पचास–साठ वर्षों में प्रजातन्त्र ने स्वयं ही ये सारे सपने क्रमशः ध्वस्त कर दिए। एक सपना देखा गया था कि "राजनीति घटिया व्यापार है" का निराकरण वर्ष दो हजार तक हो जाएगा। पर आज राजनीति और भी घटिया व्यापार होती चली जा रही है। एक और सपना था कि प्रजातन्त्र में

"सामान्य शुभ" भाव पनप फैला कर राजनीति को वह विज्ञान कर देगा जिसमें मानव सम्बन्धों का उन्नत क्रम रचा जाएगा।

आज सन २००१ में प्रजातन्त्र के वे सारे सपने चूर-चूर हो गए हैं। **इस समय प्रजा में एक नई राक्षस जाति पैदा हो गई है। जिसका नाम प्रजानन है।** यह कायर राक्षस जाति अपने लिए करोड़ों रुपयों की छब्बीस स्तरीय सुरक्षा व्यवस्था करती है। और अधिकारों के भयावह मगरमच्छ दातों से आदमियों को जगह-जगह चीथ डालती है। इसके गुजरने से पूर्व सारी सड़के विधवाओं की मांगों के समान आदमी सिन्दूर से रहित करवा दी जाती हैं। इनकी राह आए आम आदमी को गोलियों से भून दिया जाता है। आम आदमी तथा इनके मध्य सात समुन्दर गहरी खायी होती है। इनका पेट्रोल, टेलिफोन, यातायात सुविधा आदि बिल लाखों रुपयों में होता है। वाणी के क्षेत्र में इनकी अव्यक्ता, परापार, परा, पश्यन्ती, मध्यमा वाणियां सदा ही मुर्दा रहती हैं। ये मात्र वैखरी जिन्दा रहते हैं। थोथे शब्दों का नाम वैखरी है। पशु-पक्षी वैखरी के निकट सीमित अर्थपूर्ण अन्नमय कोष पूर्ति हेतु वाक् का प्रयोग करते हैं। प्रजानन इनसे भी निम्नस्तरीय वाक् निःसंकोच जीते हैं।

राक्षस का बेटा राक्षस होता है, प्रजानन का बेटा प्रजानन होता है। कुनबावाद (नेहरु कुनबा, शुक्ल कुनबा, रामाराव कुनबा, चौटाला कुनबा आदि) इसके प्रमाण हैं। अभी सांसदों की सुविधाएं दोगुनी करने की सांसदों की योजना 'समानता' का और कचूमर निकाल कर रख देगी। यदि प्रजातन्त्र कायम रहा तो २०५० तक विश्व एक 'कराह' हो जाएगा जिसमें सारा मध्यम वर्ग गरीबी रेखा के नीचे ढकेल दिया जाएगा। और प्रजानन राक्षस वर्ग प्रजा का नाम ले-लेकर सोने की लंकाओं में रहने लगेगा। करों के भयावह ढांचे में कसमसाहते लोग 'उपकार' जैसे स्व-कर जो शत प्रतिशत सीधे गरीबों तक पहुंचते हैं भूल जाएंगे। करों का नब्बे प्रतिशत प्रजानन (प्रजा चेहरेवाले अगड़म-बगड़म नेता) दशानन से घातक खा डालेंगे। पर स्वयं का हत्यारा प्रजातन्त्र तब भी जिन्दा रहेगा। क्योंकि इसके भौंपूओं- समाचार पत्रों, दूरदर्शनों, रेडियों आदि पर प्रजाननों के और बड़े कटआऊट मुखौटे दिखाए जाते रहेंगे।

स्व.डॉ.त्रिलोकीनाथ जी क्षत्रिय

कुण्डलिनी जागरण साधना

नव द्वार, अष्ट चक्र, सप्त ऋषि, शरीर रथ, इन्द्रियां घोड़े, मन लगाम, बुद्धि सारथी, आत्मा रथी, अन्तःकरण (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) आदि गूढ वैदिक संकल्पनाएं हैं। कुण्डलिनी जागरण एक तांत्रिक संकल्पना या अवधारणा या मान्यता है जिसमें चेतना शक्ति मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र तक गमन करती इन चक्रों को जागृत करती मानव को दिव्य कर देती है। तन्त्र विज्ञान और योग की कुछ अवैदिक पुस्तकों में कुण्डलिनी जागरण पर कई अवैज्ञानिक, अर्धवैज्ञानिक मान्यताएं प्रचलित हैं। अवैज्ञानिक मन्त्रों के जाप द्वारा कुण्डलिनी जागरण विधाएं पांच 'म' साधनाओं (पतन) द्वारा कुण्डलिनी जागरण, सांप रूपी या सर्पिणी रूपी कुण्डलिनी शक्ति का क्रमशः मूलाधार से सहस्रार तक ऊर्ध्वगमन आदि–आदि कुण्डलिनी जागरण मान्यताएं हैं। कुछ साधक ऊर्ध्व रेतस् क्रियाएं, ऊर्ध्व अपानस् क्रियाएं भी पूर्वसिद्धि रूप में करते हैं। ऊर्ध्व रेतस् तन्त्र क्रियाओं से बरबाद कई साधकों से मेरी मुलाकात हो चुकी है। कुण्डलिनी साधक कुछ विक्षिप्तों से भी मैं मिल चुका हूं। कुण्डलिनी सिद्ध साधक मुझे अपने जीवन में नहीं मिला। हम यहां कुण्डलिनी जागरण साधना का वैदिक प्रारूप दे रहे हैं। सिद्धि लाभ के दावे के विषय में हम प्रगति का दावा तो कर सकते हैं पर सिद्धि का नहीं क्योंकि सिद्धि यम–नियम–संयम पालन की मात्रा की समानुपाती भी है। साधना प्रारूप इस प्रकार है–

अ) १. स्थिरं सुखम् आसनम्। २. स्व आकलनम्– बायां हाथ सिर पर रखकर ऋ या लृ शब्द उच्चार के साथ हाथ में प्रकम्पन नापना। ३. तीन बार आती जाती श्वास को तटस्थ देखना। ४. एक सहज प्राणायाम करना।

ब) १. भूः पुनातु शिरसि। भूः है ब्रह्म। भूत्वा। भूः वान। भूः मान। भूः आधान। भूः दा। भूः पा। यह मैं। भूः भरा। भूः है ब्रह्म। भूः पुनातु शिरसि। (पूरी प्रक्रिया में ध्यान आज्ञा केन्द्र पीयूषिका ग्रन्थी पर रहेगा)

२. भुवः पुनातु नेत्रयोः। भुवः है ब्रह्म। भुवत्वा। भुवः वान। भुवः मान। भुवः आधान। भुवः दा। भुवः पा। यह मैं। भुवः भरा। भुवः है ब्रह्म। भुवः पुनातु नेत्रयोः। (पूरी प्रक्रिया में ध्यान ललना केन्द्र भृकुटी पर रहेगा)

३. स्वः पुनातु कण्ठे। स्वः है ब्रह्म। स्वः त्वा। स्वः वान। स्वः मान। स्वः

आधान। स्वः दा। स्वः पा। यह मैं। स्वः भरा। स्वः है ब्रह्म। स्वः पुनातु कण्ठे। (पूरी प्रक्रिया में ध्यान विशुद्धि केन्द्र गलग्रन्थी पर रहेगा)

४. महः पुनातु हृदये। महः है ब्रह्म। महः त्वा। महः वान। महः मान। महः आधान। महः दा। महः पा। यह मैं। महः भरा। महः है ब्रह्म। महः पुनातु हृदये। (पूरी प्रक्रिया में ध्यान अनाहत केन्द्र पर रहेगा)

५. जनः पुनातु नाभ्याम्। जनः है ब्रह्म। जनः त्वा। जनः वान। जनः मान। जनः आधान। जनः दा। जनः पा। यह मैं। जनः भरा। जनः है ब्रह्म। जनः पुनातु नाभ्याम्। (पूरी प्रक्रिया में ध्यान मणीपूरक केन्द्र पर रहेगा)

६. तपः पुनातु पादयोः। तपः है ब्रह्म। तपः त्वा। तपः वान। तपः मान। तपः आधान। तपः दा। तपः पा। यह मैं। तपः भरा। तपः है ब्रह्म। तपः पुनातु पादयोः। (पूरी प्रक्रिया में ध्यान स्वाधिष्ठान केन्द्र पर रहेगा)

७. सतः पुनातु मूलाधार। सतः है ब्रह्म। सतः त्वा। सतः वान। सतः मान। सतः आधान। सतः दा। सतः पा। यह मैं। सतः भरा। सतः है ब्रह्म। सतः पुनातु मूलाधार। (पूरी प्रक्रिया में ध्यान मूलाधार केन्द्र पर रहेगा)

८. सतः मूलाधार। तपः मणीपूरक। जनः स्वाधिष्ठान। महः अनाहत। स्वः विशुद्धि। भुवः आज्ञा। भूः सहस्रार।

९. सत्यं पुनातु अति शिरसि। सत्यं है ब्रह्म। सत्यं त्वा। सत्यं वान। सत्यं मान। सत्यम् आधान। सत्यं दा। सत्यं पा। यह मैं। सत्यं भरा। सत्यं है ब्रह्म। सत्यं पुनातु पुनः शिरसि। (ध्यान सिर सहस्रार केन्द्र पर रहेगा)

१०. खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र (मूलाधार पर ध्यान)। खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र (मणीपूरक पर ध्यान)। खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र (स्वाधिष्ठान पर ध्यान)। खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र (अनाहत पर ध्यान)। खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र (विशुद्धि पर ध्यान)। खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र (आज्ञा पर ध्यान)। खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र (सहस्रार पर ध्यान)। खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र (सर्वत्रान चेतना विस्तरण पर ध्यान)।

स) १. एक सहज प्राणायाम। २. तीन बार आती जाती श्वास को तटस्थ देखना। ३. स्व आकलनम्। ४. शान्तिः शान्तिः शान्तिः। **(शेष पृष्ठ १० पर देखें)**

सांतसा न्यास के लिए इस मासिक पत्रिका का प्रकाशन सम्पादक ब्र. अरुणकुमार "आर्यवीर" द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित कराया गया। मुद्रक : प्रिंटकॉन, अहमदाबाद ✆०७९–३२९८३११८