

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 17-06-2016 ● अंक - 558 ● तारीख - 18 जून 2016, ज्येष्ठ शुक्ल 13 ● शनिवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

सत्य साईं अनमोल वचन



शरीर भगवान का मंदिर

शरीर भगवान का मंदिर है तथा इसे अच्छी एवं मजबूत दशा में रखो। यह राजसी एवं तामसी भोजन-पानी से तथा राजसी एवं तामसी व्यवहार, जैसे क्रोध, घृणा, लोभ इत्यादि अथवा सुस्ती, निद्रा एवं अकर्मण्यता से भी बिगड़ता है।
—श्री सत्य साईं बाबा

वर्तमान में जियो

जिस मनुष्य का एक क्षण का भी भरोसा नहीं है वह भविष्य की बड़ी-बड़ी योजनाओं को बनाने में लगा रहता है।

भविष्य की चिंताओं के फलस्वरूप मानव अपने वर्तमान को भी अत्यंत दुखद बना देता है। यह जीव दिन रात भविष्य के लिए संग्रह करने में व बचाने में लगा रहता है मगर यह जीव भूल जाता है कि कल कभी नहीं आता है।

मधुमक्खी दिन-रात घोर परिश्रम कर-कर के शहद एकत्र करती है। यह अपने वर्तमान को सिर्फ इसलिए संग्रह करने की चिन्ता में दुखद बनाती है कि एक दिन ऐसा आएगा जब हमारे पास खूब सारा शहद होगा और तब उस दिन हम आराम से बैठकर अपना मधुर शहद को खाएंगी।

एक दिन शहद निकालने वाला आता है और केवल शहद ही नहीं निकालता अपितु उस मधुमक्खी सहित उसके पूरे परिवार का भी सर्वनाश कर देता है। जो है उसका आनंद लेना सीखो अन्यथा संग्रह करने में वर्तमान के सुखों से वंचित रह जाओगे और काल की मार पड़ते ही सब कुछ नष्ट हो जाएगा।

कैलाश मानसरोवर यात्रा के लिए तीर्थयात्रियों का पहला जथा अल्मोड़ा से रवाना

विश्व प्रसिद्ध कैलाश मानसरोवर यात्रा की शुरुआत हो गई है। उत्तराखंड के अल्मोड़ा से पहला दल अपने पड़ाव धारचूला के लिए रवाना हो चुका है। यहां से अब आगे की यात्रा पैदल की जाएगी।

पहले दल में 55 यात्री-इस दल में भारत के कई राज्यों से 55 यात्री यात्रा कर रहे हैं। जिनमें महिला यात्री भी शामिल हैं। सबने भोले शंकर का जयकारा लगाते हुए अपनी यात्रा की शुरुआत की। यात्रा को लेकर तीर्थयात्रियों में काफी उत्साह है।

विदेश मंत्री सुषमा स्वराज ने पवित्र कैलाश मानसरोवर की इस वर्ष की यात्रा के लिए तीर्थयात्रियों के पहले जत्थे को रवाना किया था। इस वर्ष 25 जत्थों में करीब 1430 तीर्थयात्रियों के चीन स्थित तिब्बत की तीर्थयात्रा करने की उम्मीद है।

60 तीर्थयात्रियों के 18 जत्थे लिपुलेख दर्रा मार्ग जबकि 50 तीर्थयात्रियों के सात जत्थे नाथुला मार्ग का इस्तेमाल करेंगे। इस महीने शुरु होने वाली यात्रा अगले चार महीने तक चलेगी।



क्यों जरूरी हैं सूर्यास्त से पहले भोजन?

आयुर्वेदानुसार सूर्यास्त से पूर्व भोजन कर लेना चाहिए। जैन धर्म में तो इस नियम का सबसे ज्यादा महत्व है। हालांकि हिन्दू और जैन धर्म में भोजन करने के कई नियम तय किए गए हैं जैसे कि भोजन के पूर्व पानी पिया तो उत्तम, बीच में पिया तो मध्यम और बाद में पिया तो निम्नतम माना गया है। पूर्व भी लगभग आधा घंटा पूर्व और भोजन पश्चात करीब पौन घंटा पश्चात ही पानी पीएं। बीच में पानी सिर्फ एक बार पी सकते हैं। इसी तरह सुबह से लेकर शाम तक के लिए तरह-तरह के नियम और सिद्धांत बनाए गए हैं। इसके पीछे वैज्ञानिक कारण भी है।

भोजन करने संबंधी कुछ जरूरी नियम :- दरअसल कोई पशु या पक्षी रात्रिकाल में भोजन नहीं करता। प्राकृतिक रूप में मानव भी पहले सूर्यास्त के पूर्व भोजन कर लेता था। लेकिन पहले आग का आविष्कार हुआ तो उसके भोजन करने की आदत में बदलाव होने लगा। फिर जब बिजली का आविष्कार हुआ तो यह आदत पूर्णतः बदल गई। इससे कई तरह के नुकसान भी हुए हैं लेकिन आज भी पशु और पक्षी रात्रि में भोजन नहीं करते। रात्रि में जो भोजन करते हैं उनको निशाचर कहा गया है। मनुष्य निशाचर प्राणी नहीं है।

कई लोग इस बात को अभी तक पूरी तरह नहीं समझ पाए हैं कि आखिर सूर्यास्त के पहले भोजन करने के पीछे क्या कारण है?

दरअसल यह नियम व्यक्ति के स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर बनाया गया है। इस नियम के पीछे चार कारण हैं।

पहला कारण : यह कि सूर्यास्त के पहले भोजन करने से पाचन तंत्र ठीक रहता है। भोजन को सुबह तक पचने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है।

दूसरा कारण : सूर्यास्त के पहले भोजन करने से व्यक्ति कई तरह की बीमारियों से भी बच जाता है, क्योंकि रात्रि में कई तरह के बैक्टीरिया और अन्य जीव हमारे भोजन से चिपक जाते हैं या उनमें स्वतः ही पैदा होने लगते हैं।

तीसरा कारण : सूर्यास्त के बाद मौसम में नमी बढ़ जाती है और इस नमी के कारण कई तरह के सूक्ष्म जीव और बैक्टीरिया उत्पन्न हो जाते हैं। सूर्य की रोशनी में ये गरमी के कारण पनप नहीं पाते हैं और सूर्यास्त के साथ ही जैसे ही नमी बढ़ती है ये जीव सक्रिय हो जाते हैं।

चौथा कारण : सूर्यास्त के बाद प्रकृति सोने लगती है। वृक्ष, पशु और पक्षी सभी नींद के आगोश में जाने लगते हैं। हमारा भोजन भी प्रकृति का एक हिस्सा है। रात्रिकाल होते ही भोजन की भी प्रकृति बदल जाती है। प्रकृति बदलने से उसकी गुणवत्ता में भी गिरावट आ जाती है। रात्रिकाल के शुरु होते ही भोजन में बासीपन और दूषित होने की प्रक्रिया शुरु होने लगती है।



कर्ण की तपःस्थली - कर्णप्रयाग



इस स्थान पर कुन्ती पुत्र कर्ण ने तपस्या की थी और सूर्य को प्रसन्न किया था। यहीं पर सूर्य देव ने कर्ण को कवच कुण्डल और अक्षय तुणीण दिया था। कुछ विद्वान इस स्थान को ही कर्ण की जन्म स्थली भी मानते हैं। कर्ण की तपःस्थली होने के कारण इस स्थान का नाम कर्णप्रयाग हुआ। पिंडर (वैदिक) और अलकनन्दा नदी का यहां पर संगम है। यहीं पर उमा ने भगवान शंकर की प्राप्ति के लिए कठोर तप किया था। जिस शिवलिंग की उमा ने स्थापना की वह शिवलिंग स्वर्ण जटिल था। यहीं पर उमा का मन्दिर आज भी प्रतिष्ठित है।

तुलसी है विष्णु प्रिया

भगवान विष्णु की पूजा को तुलसी पत्र के बिना अधूरा माना जाता है। बिना तुलसी के श्री हरि को भोग नहीं लगता। क्या आपने कभी सोचा है कि लक्ष्मीपति के लिए इस पौधे का इतना महत्व क्यों है? प्राचीन काल में जलंधर नाम का राक्षस था। उसने सम्पूर्ण धरती पर उत्पात मचा रखा था। राक्षस की वीरता का राज था उसकी पत्नी वृंदा का पतिव्रता धर्म कहा जाता है कि उसी के प्रभाव से वह हमेशा विजय होता था। जलंधर के आतंक से परेशान होकर ऋषि-मुनि भगवान विष्णु के पास



पहुंचे। भगवान ने काफी सोच विचार करने का निश्चय किया। मृत शरीर वृंदा के घर के का पर्दा होने से वृंदा को दिखाई दिया। जानकर वह उस मृत शरीर पर गिरकर रोने लगी। उसी समय एक कहने लगे, बेटी इतनी जान डाल देता हूं। साधु ने उमर में बहकर वृंदा ने उस शरीर का आलिंगन कर लिया। उधर, उसका पति जलंधर, जो देवताओं से युद्ध कर रहा था, वृंदा का सतीत्व नष्ट होते ही मारा गया। बाद में वृंदा को पता चला कि यह तो भगवान का छल है। इस बात का जब उसको पता चला तो उसने भगवान विष्णु को श्राप दिया कि जिस प्रकार आपने छल से मुझे पति वियोग दिया है। उसी तरह आपको भी स्त्री वियोग सहने के लिए मृत्युलोक में जन्म लेना होगा। यह कहकर वृंदा अपने पति की अर्धांश के साथ सती हो गई। इस घटना के बाद त्रैतायुग में भगवान विष्णु ने भगवान राम के रूप में अवतार लिया और सीता के वियोग में कुछ दिनों तक रहना पड़ा। यह भी कहा जाता है कि वृंदा ने विष्णु जी को यह श्राप दिया था कि तुमने मेरा सतीत्व भंग किया है। अतः तुम पत्थर के बनोगे और वही श्री हरि का शालिग्राम रूप है। इसके बाद वृंदा अपने पति के साथ सती हुईं। तब भगवान श्रीविष्णु ने कहा—“हे वृंदा! मैं तुम्हें वरदान देता हूँ की तुम तुलसी बनकर सदा मेरे साथ ही रहोगी”, तब जिस जगह वह सती हुईं वहां तुलसी का पौधा उत्पन्न हुआ। तथा भगवान के आशीर्वाद के फल स्वरूप भगवान के साथ पूजनीय हुआ।

बुरी आदतों से छुटकारा पाने का मार्ग

एक व्यक्ति ने संत से पूछा — “महाराज ! मैं अपनी बुरी आदतों छुड़ाने के लिए क्या करूँ ?” संत बोले — “बेटा ! मैं तुम्हें इसकी युक्ति तो बाद में बताऊँगा ; क्योंकि अभी तो मुझे तुम्हारा अंत समय निकट दिखाई पड़ता है। तुम्हारे जीवन में मात्र एक माह बचा है।” इतना सुनते ही वह व्यक्ति चिंता में डूब गया और उसने शेष माह मात्र प्रायश्चित और भजन करने में गुजारा। उनतीसवें दिन संत फरीद ने उसे अपने पास बुलाया और उससे पूछा — “बेटा ! तेरी बुरी आदतों का क्या हुआ ?” उस व्यक्ति ने उत्तर दिया — “महाराज ! मेरे ऊपर मौत का भय इतना ज्यादा था कि सारी बुरी आदतें अपने आप छूट गईं।” संत बोले — “हर घड़ी मृत्यु को याद रखकर कर्म करोगे तो कभी भी बुरा कार्य नहीं हो सकेगा। तुम्हारा जीवन अभी शेष है, इसी सोच को लेकर जीवन जीओ।” उस व्यक्ति का जीवन सदा के लिए बदल गया।

अग्निदेव भी है दत्तात्रेय के गुरु

दत्तात्रेय जी कहते हैं पाँचवा गुरु मैंने अग्नि को बनाया। प्रकृति की हर वस्तु, हर कण अपने भीतर गुण-अवगुण को रखे हुए है। बुद्धिमान वो नहीं जो उनके गुण-अवगुण का ज्ञाता हो अपितु वो मनुष्य बुद्धिमान है जो अपने लिए लाभप्रद सदगुणों को प्राप्त करके दुर्गुणों की तरफ दृष्टि नहीं डालता है। संग्रह अर्थात् प्राप्त को बचाने की कोशिश, और परिग्रह अर्थात् जो अपना नहीं उसे भी प्राप्त करने की कोशिश। मनुष्य अभाव से भी दुःख उठाता है और स्वभाव से भी। संग्रह मनुष्य को कभी भी तृप्ति प्रदान नहीं करा सकता क्योंकि संग्रह का दूसरा नाम ही लोभ है। हमारे दुःख का कारण यह नहीं कि हमारे पास कम है अपितु यह है कि हमारी इच्छा और अधिक की है। अग्नि को कितना भी दो वह कभी भी संग्रह नहीं करती।



‘अर्चनम् अर्थात् अर्चन भक्ति’

श्रीमद् भागवत में पाँचवी भक्ति अर्चन कही गई है। अपने प्रभु को आनंदित करने के भाव से तन-मन-धन से पूर्ण समर्पित होकर की जाने वाली सेवा ही अर्चन भक्ति है। भगवान को भोग लगाना, स्नान कराना, आरती उतारना, वस्त्र आभूषण धारण करवाना यह सब अर्चन भक्ति ही है। अर्चन भक्ति यद्यपि साधन प्रधान भक्ति है। साधनों के अभाव में यह भक्ति पूर्ण नहीं हो सकती तथापि भक्त के भाव से बढ़कर प्रभु के लिए कुछ और श्रेष्ठ नहीं। प्रभु के प्रेम में बहने वाले अश्रु बिन्दुओं से बढ़ कर इस दुनियाँ में कोई अन्य रत्न नहीं जो प्रभु को रिझाने की सामर्थ्य रखता हो। अपने आपको ना सही कम से कम अपने पाप को ही उस प्रभु को भोग लगा दो, संशय मत करना क्योंकि “मंगल भवन अमंगल हारी” अर्थात् अमंगलों का नाश करने वाले, अमंगलों का भक्षण करने वाले वो दीनदयाल आपके पापों का भी अवश्य हरण कर लेंगे।

—श्री संजीव कृष्ण ठाकुर जी

अनमोल वचन — आचार्य महाश्रमण

खाने में आनन्द आता है, न खाने के आनंद का भी अनुभव करो।

झूठ बोलकर अपना बचाव करते हो, सत्य के द्वारा अपनी आत्मा का बचाव भी करो।

भोग में आनन्द मनाते हो, योग के अलौकिक आनन्द का भी अनुभव करो।

आलस्य व आराम में सुख मानते हो, परिश्रम से होने वाले सुख का भी अनुभव करो।

बातों में रसानुभूति करते हो, मौन के सुख का भी अनुभव करो।

चिन्तन में रस लेते हो, अचिन्तन के परम रस का भी अनुभव करो।

पदार्थों में सुख खोजते हो, पदार्थहीन सुख का भी अनुभव करो।

मानव मन के बोल

सेवा के शुरुआती साथी



गतांक से आगे.....

मैंने कभी आपको 1 पैसा भी बस का नहीं दिया, कितनी लगन है आपकी। मैंने 15 हजार रुपये एक सज्जन पड़ोसी को दिये, अब उनसे कभी वापस माँगता हूँ तो वो लाठी लेकर आते हैं, आँखें बताते हैं, गाली देते हैं। रुपया नहीं देते, वो तो कुछ नहीं, पर मुझे मारने के लिये दौड़ते हैं और आप हो जो ब्याज दूँ, कितना ब्याज दूँ कह रहे हो। कैलाश जी ब्याज आपसे नहीं लूँगा, धन्यवाद है आपको। उससे ही छोटा सा मकान लिया। अब अम्बामाता से इधर आ तो गये, पर अम्बामाता से यहाँ की दूरी करीब 11-12 किलोमीटर है। हाथी पोल की चढ़ाई साईकिल पर चढ़ना, रोज आ करके कमला जी को कहता कि कितना थक जाता हूँ। सुबह 45 मिनट ऊबड़-खाबड़ में दिन भर ऑफिस का कार्य। ये बातें मैं आपको क्यों बता रहा हूँ? सुख-दुःख तो आपने भी पाया है, परन्तु धूप-छाँव के उलटफेर में, हम सबका शक्ति परिक्षण है। विचलित मत होना, साहस मत छोड़ना, मन को हारने मत देना। मन के बन्धन में गँठे मत बनाना, परिवर्तन की हवा को समझना, धर्म आडम्बर में नहीं, धर्म मन में रखना, सब अच्छा होगा।

भगवान, परब्रह्म परमात्मा, कण-कण में व्याप्त हैं, मेरे शरीर में व्याप्त हैं। मेरे शरीर की 75 हजार करोड़ कोशिकाओं की प्रत्येक कोशिका में, मेरे रामजी, मेरे प्रभु बिराजमान हैं, वो ही मेरे विचार बनाते हैं। मेरे पिछले जन्म के कम्प्यूटर की हार्ड डिस्क उस तरह से आपकी-हमारी-सबकी हार्ड डिस्क प्रतिक्षण भगवान के पास पहुँच जाती है। हम जो कुछ भी अच्छा करेंगे, वो अच्छे में दर्ज हो जायेगा और, गलत करेंगे, वो गलत में दर्ज हो जायेगा। इसीलिये कहते हैं शान्ति, सहजता, सजगता, सरलता और समभावता, इन चारों “ता” को अपनाया चाहिये। मैं जब यादों के झरोखों से, श्री रघुनाथ जी भगवान का मन्दिर जो अग्रवाल परिवार के पिता ने कृपा करके बनाया, रामजी, रघुनाथ जी की कृपा से बनाया। जिन भीण्डरेश्वर महादेव के प्रतिदिन पूज्य बापू जी दर्शन के बिना रहते नहीं थे।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

जनरल हॉस्पिटल उदयपुर का सर्जिकल वार्ड नंबर 11 बेड नंबर 9..... हमेशा की तरह किसना जी आदिवासी से जाकर राम-राम की। अपनी जर्जर काया को साधते हुए उन्होंने राम-राम का जवाब दिया ही था कि उसी समय भोजन वितरण करने वाली हॉस्पिटल की ट्रोली आ गई। मैंने थाली लेकर किसना जी को दी। उस गरीब बेसहारा ने एक रोटी खाई, और बाकी रोटी और सब्जी अपने जर्मन के कटोरे में रख दी। मैं अपनी उत्सुकता रोक नहीं सका। पूछ ही लिया, क्यों बा साहब ? आपरी भूख बन्द वेई री है (बा साहब, क्या आपकी भूख बन्द हो रही है ?) एक मिनट वे मौन रहे फिर रूंधे गले से बोले "बावजी मने लेइज मारो बेटो व भाई आयोडा है। दो दिन वेइग्या पैसा बिल्कुल नी रिया, ये रोटियाँ वणारे लिए राखी है।" (श्रीमान मुझे लेकर मेरा भाई व बेटा भी आये हुए हैं। दो दिन से पैसे बिल्कुल समाप्त हो गये हैं, ये रोटियाँ दोनों के लिए बचाकर रखी हैं।) एक मिनट मौन रहे..... सहानुभूति मिलते ही उनके सब्र का बाँध टूट गया और 60 वर्षीय किसना जी भील फूट-फूट कर अपने दुर्भाग्य एवं बेबसी पर रोने लगे। आँखें गीली हो गई, एक विचार आया..... परिचित 5-7 घरों में खाली डिब्बे रख उनसे निवेदन किया कि जिस प्रकार से आप एक रोटी गाय की निकालते हैं, वैसे ही अपनी रोटी बनाने के पहले एक-दो मुट्ठी ऐसे लोगों के लिए भी निकाले जो दो-दो रातें भूखे गुजार लेते हैं, पर मांग सकते नहीं। अपनी गरीबी पर मन मसोस कर रह जाते हैं - ये लोग।

मानसिक विकारों का त्याग करें



चंचल हिमनः कृष्ण प्रमापि बलवद्दूढम्।

तस्याह निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ (गीता 6।34)

विचारों को उत्पन्न करने वाली कल्पनाशक्ति मनकी सर्जनशक्ति है- यदि तुम्हें उत्कृष्ट, स्वस्थ एवं दिव्य-विचारका सर्जन करना है और विशेष विशाल वस्तुओं की रचना करनी है, तो तुम्हें अपनी कल्पनाशक्ति को निर्मल, हितकारक तथा विस्तृत बना लेना चाहिये। जब तुम स्वयं अपने विषय में खोज करने निकलो तो आत्मतत्त्व को समझने में, खोजने में और प्राप्त करने में तत्परतापूर्वक जुट जाओ। तुम दैवी अंशयुक्त सत्, चित्, आनन्द हो। अपने असली स्वरूप को हृदयगम करो। निष्फलता, आधि-व्याधियों अधिकांश में निम्न विचारों, दूषित कल्पनाओं के ही फल हैं। अतएव अपने वास्तविक स्वरूप की खोज करते समय कल्पनाशक्ति को पूर्णरूप से निरामय रखने के हेतु तुम्हें भय, क्रोध, तिरस्कार, शंका तथा अन्य दुविधामय मानसिक स्थितियों का परित्याग करना होगा।

कम्प्यूटर प्रशिक्षण बैच का समापन



उदयपुर, नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांग एवं कमजोर वर्ग के लिए संचालित विभिन्न स्वरोजगारपरक 'निःशुल्क' प्रशिक्षणों के क्रम में गत दिनों कम्प्यूटर प्रशिक्षण बैच का समापन संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश 'मानव' के सानिध्य में सम्पन्न हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने 3 माह प्रशिक्षण पूरा करने वाले 17 प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित कर अग्रिम भविष्य की शुभकामनाएं दी।

निर्मनी दशा अर्थात् बगैर मन के

योग कहता है कि मौन ध्यान की ऊर्जा और सत्य का द्वार है। मौन से जहाँ मन की मौत हो जाती है वहीं मौन से मन की शक्ति भी बढ़ती है। जिसे मोक्ष के मार्ग पर जाना है वह मन की मौत में विश्वास रखता है और जिसे मन का भरपूर व सही उपयोग करना है वह मन की शक्ति पर विश्वास करेगा। जब तक मन है तब तक सांसारिक उपद्रव है और मन गया कि संसार खत्म और संन्यास शुरु। मौन से कुछ भी घटित हो सकता है। योग में किसी भी क्रिया को करते वक्त मौन का महत्व माना जाता रहा है।

क्यों रहें मौन- हो सकता है कि पिछले कुछ वर्षों से आप व्यर्थ की बहस करते रहे हों। वही बातें बार-बार सोचते और दोहराते रहते हो जो कई वर्षों के क्रम में सोचते और दोहराते रहे। क्या मिला उन बहसों से और सोच के अंतर्हिन दोहराव से? मानसिक ताप, चिंता और ब्लड प्रेशर की शिकायत या डॉयबिटीज का होना। योगीजन कहते हैं कि जरा सोचे आपने अपने जीवन में कितना मौन अर्जित किया और कितनी व्यर्थ की बातें।

मौन रहने का तरीका- ऑफिस में काम कर रहे हैं या सड़क पर चल रहे हैं। कहीं भी एक कप चाय पी रहे हैं या अकेले बैठे हैं। किसी का इंतजार कर रहे हैं या किसी के लिए कहीं जा रहे हैं। सभी स्थितियों में व्यक्ति के मन में विचारों की अनवरत शृंखला चलती रहती है और विचार भी कोई नए नहीं होते। रोज वहीं विचार और वहीं बातें जो पिछले कई वर्षों से चलती रही है।

आप चुपचाप रहने का अभ्यास करें और व्यर्थ की बातों से स्वयं को अलग कर लें। सिर्फ श्वासों के आवागमन पर ही अपना ध्यान लगाए रखें और सामने जो भी दिखाई या सुनाई दे रहा है उसे उसी तरह देखें जैसे कोई शेर सिंहावलोकन करता है। सोचे बिल्कुल नहीं और कहें कुछ भी नहीं, बल्कि ज्यादा से ज्यादा चुप रहने का अभ्यास करें। साक्षी भाव में रहें अर्थात् किसी भी रूप में शामिल ना हों। यदि आप ध्यान कर रहे हैं तो आप अपनी श्वासों की आवाज सुनते रहें और उचित होगा कि आसपास का वातावरण भी ऐसा हो कि जो आपकी श्वासों की आवाज को सुनने दें। पूर्णतः शांत स्थान पर मौन का मजा लेने वाले जानते हैं कि उस दौरान वे कुछ भी सोचते या समझते नहीं हैं बल्कि सिर्फ हरी-भरी प्रकृति को निहारते हैं और स्वयं

के अस्तित्व को टटोलते हैं।

अवधि- वैसे तो मौन रहने का समय नियुक्त नहीं किया जा सकता कहीं भी कभी भी और कितनी भी देर तक मौन रहकर मौन का लाभ पाया जा सकता है। किंतु फिर भी किसी भी नियुक्त समय और स्थान पर रहकर हर दिन ध्यान या मौन 20 मिनट से लेकर 1 घंटे तक किया जा सकता है।

मौन में सबसे पहले जुबान चुप होती है, लेकिन आप धीरे-धीरे मन को भी चुप करने का प्रयास करें। मन में चुप्पी जब गहराएगी तो आँखें, चेहरा और पूरा शरीर चुप और शांत होने लगेगा। तब इस संसार को नए सिरे से देखना शुरु करें। जैसे एक 2 साल का बच्चा देखता है। जरूरी है कि मौन रहने के दौरान सिर्फ श्वासों के आवागमन को ही महसूस करते हुए उसका आनंद लें।

मौन से मन की शक्ति बढ़ती है। शक्तिशाली मन में किसी भी प्रकार का भय, क्रोध, चिंता और व्यग्रता नहीं रहती। मौन का अभ्यास करने से सभी प्रकार के मानसिक विकार समाप्त हो जाते हैं। रात में नींद अच्छी आती है।

यदि मौन के साथ ध्यान का भी प्रयोग किया जा रहा है तो व्यक्ति निर्मनी दशा अर्थात् बगैर मन के जीने वाला बन सकता है इसे ही 'मन की मौत' कहा जाता है जो आध्यात्मिक लाभ के लिए जरूरी है। मन को शांत करने के लिए मौन से अच्छा और कोई दूसरा रास्ता नहीं। मन से जागरूकता (होश) का विकास होता है। मौन से सकारात्मक सोच का विकास होता है। सकारात्मक सोच हमारे अंदर की शक्ति को और मजबूत करती है। ध्यान योग और मौन का निरंतर अभ्यास करने से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।



पानी की अधिकता के कारण भी हो सकती है ? - परेशानी

जैसे शरीर में पानी की कमी के कारण दिक्कतें होती हैं, क्या उसी प्रकार पानी की अधिकता के कारण भी परेशानी हो सकती है? आम तौर पर इसका जवाब यही मिलता है कि जरूरत से ज्यादा पानी पीने से बार-बार बाथरूम जाने के झंझट के अलावा कोई परेशानी नहीं होती, लेकिन कुछेक स्थितियों में शरीर में अधिक पानी की उपस्थिति गंभीर हालत पैदा कर सकती है।

शरीर के विभिन्न ऊतकों में जब पानी जमा हो जाता है और वापस बाहर नहीं निकल पाता, तो इस स्थिति को "वॉटर रिटेंशन" कहते हैं। यँ तो शरीर के किसी भी भाग में पानी जमा होने की यह समस्या हो सकती है लेकिन यह हाथों, बाँहों, पैरों, टॉंगों और टखनों में अधिक देखी जाती है। यह इन अंगों में सूजन के रूप में सामने आती है।

कई बार लोगों का वजन बढ़ने का कारण भी और कुछ नहीं, शरीर में हुआ यह जल-जमाव ही होता है। यह स्थिति अधिक मात्रा में पानी के सेवन के कारण हो, ऐसा नहीं है। इसका मुख्य कारण शरीर में जलीय संतुलन न बना पाना होता है। इसके चलते विभिन्न ऊतकों में पानी पहुँचता तो है लेकिन फिर वापस बाहर नहीं आ पाता, जैसा कि उसे आना चाहिए। जिस तरह बारिश का पानी बहने के बजाए एक जगह जमा हो जाए तो परेशानी पैदा करता है, वैसे ही शरीर में भी एक स्थान पर जमा हुआ पानी कई तरह से हमें बीमार करता है।

भगवान की प्रतिज्ञा

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्।
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे।।
हे पार्थ ! जब-जब धर्म की हानि और अधर्म की वृद्धि होती है, तब-तब ही मैं अपने रूप को रचता हूँ। साधु पुरुषों का उद्धार करने, पापकर्म करने वालों का विनाश करने और धर्म की संस्थापना करने के लिए मैं युग-युग में प्रकट हुआ करता हूँ।



मन का उत्सव

(मानव धर्म शृंखला का पंचम (5) पुष्प)
गतांक से आगे....

**धर्म न बाहर की सज्जा में,
आडंबर में व्यथारंभ में
वह तो अंदर अंदर गहरे,
भावों के अविनाशी स्वर में।**

टूटने का अर्थ क्या है?मेरा अहम भाव टूटे, मेरा अभिमान टूटे, मेरा घमंड टूटे, मेरी कठोरता टूटे, मेरे कड़वे वचन टूटे, मेरे मन की मलिनता टूटे और मेरे मन में सच्चाई की हरड़ आ जावे, बंधुत्व के बहेड़े आ जावें, प्रेम के पत्ते आ जावें, वाणी का शहद आ जावे। यह जीभ का सदुपयोग करना धर्म है-लिख लो, धर्म है मीठा बोलना।

**मीठो मीठो बोल थारो काँई लागे,
काँई लागे रे थारो काँई लागे।
मीठो मीठो बोल थारो काँई लागे,
काँई लागे रे थारो काँई लागे।**

कैसा हो हमारा केनवास

गुरुजी :- कहते हैं धर्म कहाँ मिलेगा?कहते हैं चंदन लगाना चाहिए, इससे मस्तिष्क शीतल रहता है। दुःशासन क्रोधी था, दुष्ट था। दुर्योधन घमंडी था, स्वार्थी था, लालची था। सबकुछ चाहिए, सबकुछ। ये भी मेरा हो जाये, वो भी मेरा हो जाये दुर्योधन की जंघा टूटी। सम-भावना का विकास कर लेना, मैं समझूंगा कि आपने मुझे देव दक्षिणा देकर करोड़ों-अरबों रुपये का दान कर दिया। नारायण सेवा का अर्थ केवल ये दीवारें नहीं, ये दीवारें केवल इसलिए पूज्य हैं कि इसमें मानवता की सेवा होती है। ये आसाम से बच्चा आया, ये कन्याकुमारी से कन्या आ गई, ये अंडमान से सलोनी आ गई, ये हमारे दार्जिलिंग से दयाराम जी आ गए, इनके पैर ठीक होते हैं, इनके घावों पर मरहम लगती है। इसलिए नारायण सेवा में दान देना है, इसलिए नारायण सेवा में मानवता बसती है।

आप छोटे से कुएं में मत रहना। आपके बेटे का विवाह ही नहीं, आपकी भतीजी भी यदि दीन दुखी हो, आपके भाई की भी यदि आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं हो तो उनकी बेटी का विवाह आपकी बेटी जैसा ही कर देना। हमने तो यही देखा, मेरे परम पूज्य तारु ससुर जी पूज्य गोपीकिशन जी टोपीवाले साहब, उन्होंने जो मेरी मानव जी की धर्मपत्नी कमला देवी जी उनकी भतीजी लगती थी, उसका विवाह बहुत प्रेम से, अपनी बेटी जैसा ही किया। आपकी भान्जी को, भतीजी को पुत्रवत प्रेम दीजियेगा। कभी आम बड़ा इधर हो, बेटा आपका उधर आवे। हाथ को ऐसा मत कीजियेगा, आपके भतीजे को छोटा आम मिले आपके बेटे को बड़ा आम मिले, ऐसे स्वार्थी मत बनियेगा। मानवता का लक्षण, मानवता का धर्म, सज्जनता का इतिहास, सदाचरण की बात, दया, दान, दंभ। दंभ किसको कहते हैं? इन्द्रिय निग्रह को दंभ कहते हैं। हाँ, महाराज धन का लालच मत कीजिएगा। आपके धन का 10 प्रतिशत किसी न किसी गरीब के काम आना चाहिए। कम से कम 10:ए इसलिए यह पुस्तक आपकी सेवा में भेजी जा रही है। कम से कम 10 को पढ़ाईयेगा और जरूरत हो तो मंगवा लीजिए, नारायण सेवा आपको भेज देगी। जैसे गीता प्रेस गोरखपुर के भाई श्री हनुमान प्रसाद जी पोद्दार, उनको मानव जी भगवान जैसा मानते हैं। सेठ जयदयाल जी गोयनका को भगवान जैसा मानते हैं। परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज हमारे लिए भगवान जैसे हैं। आईये धर्म की बात करें, आईये कर्म की बात करें, आईये सत्य की बात करें, आईये सेवा की बात करें। बोलिये सेवा धर्म की.....

**मुन्व्य कार्यकारी-अधिकारी-कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीन्ना
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
अख्यक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी
अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी
अंपादन अख्योगी-धनश्याम मिठ नटौइ**

नारायण सेवा संस्थान
दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजन एवं विमन्दिताओं की सेवा में सतत सेवारत, उदयपुर, (राज.)

श्रीमद् भागवत कथा
आयोजक
श्री सुखवीर सिंह एवं समस्त परिवार (केसरी)
दिनांक एवं समय
15 से 21 जून, 2016
सांय 6.00 से रात्रि 9.00 बजे तक

स्थान : नजदीक लैंडमार्क चौक,
हुड्डा ग्राउण्ड, पार्ट-2, कुरुक्षेत्र, हरियाणा

स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 9996499094, 9818162637
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

नारायण सेवा संस्थान
दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजन एवं विमन्दिताओं की सेवा में सतत सेवारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर
सहायताार्थ
श्री बद्दीनाथ धाम में आयोजित
श्रीमद् भागवत कथा
आयोजक
विष्णु भक्ति एवं सुलोचना देवी गौ सेवा ट्रस्ट, ऋषिकेश
दिनांक एवं समय
17 से 23 जून, 2016
दोपहर 3.00 बजे से सांय 7.00 बजे तक
स्थान : पंजाब सिंह क्षेत्र, श्री बद्दीनाथ धाम, (उत्तराखण्ड)

स्थानिय सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999
स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 07895447748, 09557235554

भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आहुति आपकी भी कृपया सपरिवार अवश्य पधारें।