

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 09.08.2016)

■ अंक-611 ■ तारीख- 10 अगस्त 2016, श्रावण शुक्ल पक्ष - 7 ■ बुधवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

## अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



शुरुआत में भगवान दूर से आपके प्रयासों को देखते हैं। फिर, जब आप अपने लगाव के बहाने आनंद और अच्छे कामों और सेवा में लग जाते हैं, परमेश्वर पास आकर प्रोत्साहित करता है। उसके लिए भगवान सूर्य की तरह होता है, जो बंद दरवाजे के बाहर इंतजार कर रहा है।

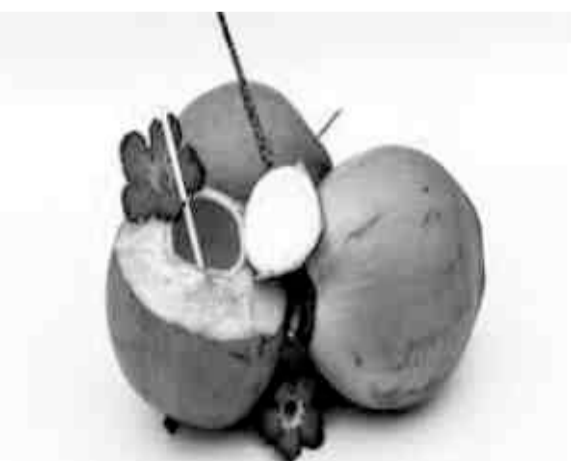
## नकारात्मकता से दूर रहें



कहते हैं दोस्ती इंसान की जिंदगी का सबसे अच्छा रिश्ता होता है। हम सबकी लाइफ में दोस्तों का स्थान बेहद महत्वपूर्ण है। हमारे कई तरह के दोस्त हो सकते हैं, बेहद नजदीकी दोस्त, अच्छे दोस्त या सिर्फ वक्ती और जान-पहचान रखने वाले दोस्त।

कुछ दोस्त ऐसे भी होते हैं, जो आपकी जिंदगी का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं। खासकर युवाओं में ऐसे दोस्तों का साथ उनकी आदत बन जाता है। क्योंकि ऐसे खास दोस्त उसकी जिंदगी में सकारात्मकता लेकर आते हैं। इतना ही नहीं आपके आसपास कुछ ऐसे भी दोस्त होते हैं, जो केवल आपकी आलोचनाएं करते हैं और ऐसे दोस्तों के कारण आप नकारात्मक या तनावपूर्ण महसूस करने लगते हैं। ऐसे दोस्तों से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं? विशेषज्ञों की सलाह है कि ऐसे लोगों से बचने का एक ही उपाय है कि उन्हें अपनी जिंदगी से निकाल दीजिए। उनकी नकारात्मकता को अपने उपर हावी न होने दें।

## नारियल के पानी में है कुछ स्वास्थ्य बात



नारियल पानी की तासीर ठंडी होती है। इसमें मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन ए और विटामिन बी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, नारियल पानी कई गुणों से परिपूर्ण है। यह पेशाब की जलन को कम करने में सहायक है। नारियल पानी पीने से पेशाब खुलकर होती है। गुर्दा रोगियों के लिए नारियल पानी का सेवन विशेष रूप से लाभप्रद है। इसी तरह हृदय रोगियों के लिए भी इसका सेवन विशेष तौर पर लाभप्रद है। जो लोग वजन कम करने के इच्छुक हैं, उन्हें दिन में दो बार नारियल पानी पीना चाहिए क्योंकि नारियल पानी में अत्यंत अल्प मात्रा में कैलोरी पाई जाती है।

## एक देश, एक टैक्स वाला विधेयक राज्यसभा में पास

ऐतिहासिक कर सुधार की दिशा में देश एक कदम और आगे बढ़ गया। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राज्यसभा से पारित हो गया। करीब सात घंटे की चर्चा के बाद इस संविधान संशोधन बिल के समर्थन में 197 में से 197 वोट पड़े। एआईएडीएमके के सांसदों ने वोटिंग में हिस्सा नहीं लिया। पिछले साल लोकसभा में पारित होने के बाद से कांग्रेस के विरोध के चलते यह राज्यसभा में अटका था। अहम मांगें माने जाने के बाद कांग्रेस ने समर्थन दे दिया। वित्तमंत्री अरुण जेटली ने संविधान संशोधन बिल चर्चा के लिए राज्यसभा में रखा। उन्होंने कहा, अप्रत्यक्ष कर के इतिहास में जीएसटी अहम सुधार होगा। यह लागू होने पर पूरा देश एक बाजार बन जाएगा। वस्तुओं की आवाजाही सुगम होगी। अर्थव्यवस्था को गति मिलेगी।

धर्म – धर्म का अर्थ है कि हम ऐसा कार्य करें जिससे हमारे मन और मस्तिष्क को शांति मिले और हम मोक्ष का द्वार खोल पाएं। ऐसा कार्य जिससे परिवार, समाज, राष्ट्र और स्वयं को लाभ मिले। धर्म को पाँच तरीके से साधा जा सकता है – 1. व्रत, 2. सेवा, 3. दान, 4. यज्ञ और 5. धर्म प्रचार। यज्ञ के अंतर्गत वेदाध्ययन आता है जिसके अंतर्गत छह शिक्षा (वेदांग, सांख्य, योग, निरुक्त, व्याकरण और छंद), और छह दर्शन (न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, सांख्या, वेदांत और योग) को जानने से जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

संध्योपासन-संध्योपासन अर्थात् संध्या वंदन। मुख्य संधि पाँच वक्त की होती है जिसमें से प्रातः और संध्या की संधि का महत्व ज्यादा है। संध्या वंदन को छोड़कर जो मनमानी पूजा-आरती आदि करते हैं उनका कोई धार्मिक महत्व नहीं। संध्या वंदन प्रतिदिन करना जरूरी है। संध्या वंदन के दो तरीके-प्रार्थना और ध्यान। संध्या वंदन के लाभ-प्रतिदिन संध्या वंदन करने से जहाँ हमारे भीतर की सकारात्मकता का विकास होता है वहीं हमारे जीवन में सदा शुभ और



## धर्मस्य मूलम्- दया

लाभ होता रहता है। इससे जीवन में किसी प्रकार का भी दुःख और दर्द नहीं रहता। उत्सव – उन त्योहार, पर्व या उत्सव को मनाने का महत्व अधिक है जिनकी उत्पत्ति स्थानीय परम्परा या संस्कृति से न होकर जिनका उल्लेख धर्मग्रंथों में मिलता है। मनमाने त्योहारों को मनाने से धर्म की हानि होती है। संक्रातियों को मनाने का महत्व ही ज्यादा है। एकादशी पर उपवास करना और साथ ही त्योहारों के दौरान मंदिर जाना भी उत्सव के अंतर्गत ही है।

उत्सव का लाभ-उत्सव से संस्कार, एकता और उत्साह का विकास होता है। पारिवारिक और सामाजिक एकता के लिए उत्सव जरूरी है। पवित्र दिन और उत्सवों में बच्चों के शामिल होने से उनमें संस्कार का निर्माण होता है

वहीं उनके जीवन में उत्साह बढ़ता है। जीवन के महत्वपूर्ण अवसरों, एकादशी व्रतों की पूर्ति तथा सूर्य संक्रातियों के दिनों में उत्सव मनाया जाना चाहिए। तीर्थ – तीर्थ और तीर्थयात्रा का बहुत पुण्य है। कौन-सा है एक मात्र तीर्थ ? तीर्थाटन का समय क्या है ? जो मनमाने तीर्थ और तीर्थ पर जाने के समय हैं उनकी यात्रा का सनातन धर्म से कोई संबंध नहीं। अयोध्या, काशी, मथुरा, चार धाम और कैलाश में कैलाश की महिमा ही अधिक है। लाभ – तीर्थ से ही वैराग्य और सौभाग्य की प्राप्ति होती है। तीर्थ से विचार और अनुभवों को विस्तार मिलता है। तीर्थ यात्रा से जीवन को समझने में लाभ मिलता है। बच्चों को पवित्र स्थलों एवं मंदिरों की तीर्थ यात्रा का महत्व बताना चाहिए। संस्कार – संस्कारों के

प्रमुख प्रकार सोलह बताए गए हैं जिनका पालन करना हर हिंदू का कर्तव्य है। इन संस्कारों के नाम हैं – गर्भाधान, पुंसवन, सीमन्तोन्नयन, जातकर्म, नामकरण, निष्क्रमण, अन्नप्राशन, मुंडन, कर्णवेधान, विद्यारंभ, उपनयन, वेदारंभ, केशांत, सम्वर्तन, विवाह और अंत्येष्टि। प्रत्येक हिंदू को उक्त संस्कार को अच्छे से नियमपूर्वक करना चाहिए। यह हमारे सभ्य और हिन्दू होने की निशानी है। लाभ – संस्कार हमें सभ्य बनाते हैं। संस्कारों से ही हमारी पहचान है। संस्कार से जीवन में पवित्रता, सुख, शांति और समृद्धि का विकास होता है। संस्कार विरुद्ध कर्म करना जंगली मानव की निशानी है। लाभ – व्रत से मन और मस्तिष्क जहाँ सुदृढ़ बनता है वहीं शरीर स्वस्थ और बलवान बना रहता है। दान से पुण्य मिलता है और व्यर्थ की आसक्ति हटती है जिससे मृत्युकाल में लाभ मिलता है। सेवा से मन को जहाँ शांति मिलती है वहीं धर्म और अनुभवों को विस्तार मिलता है। तीर्थ यात्रा से जीवन को समझने में लाभ मिलता है। बच्चों को पवित्र स्थलों एवं मंदिरों की तीर्थ यात्रा का महत्व बताना चाहिए। संस्कार – संस्कारों के

## मानव मन के बोल



गतांक से आगे...

## ❖ परिवार और संस्कार ❖ धन का सदुपयोग...

ऐसा पाप मत कर लेना, नहीं तो आप और हम पापी हो जायेंगे। कहीं पिवकर आप देखते हो, बेटे – बेटा माँ-बाप को दुख देते हैं, क्रोध करते हैं, झगड़ा करते हैं। बाबा बहुत व्याकुल हो जाते हैं, डर के मारे कुछ कह नहीं पाते। अरे! हमने कुछ कह दिया तो बेटा और नाराज हो जायेगा, मुँह फुला लेगा, मुझे रोटी कहीं से मिलेगी? मेरी दवाई कौन करेगा? ओ पुत्र, आप सुपुत्र हो जाओ, ओ बहिना आप सुपुत्री हो जाओ, ओ बहू, आप सुकुलवधु बन जाओ, ओ सासु जी आप सुसासु माता जी बन जाओ। सासुमाता, बहू पराई नहीं है, उसने सब कुछ समर्पित कर दिया है, किसी माता-पिता की बेटा आपकी बहू बनकर आई है। यदि उसका सिर दर्द कर रहा है तो आप बाम लगा दीजिए। मत सोचिए कि मैं सासु हूँ, बड़ी हूँ, क्या होता है बड़ा – छोटा? भगवान कृष्ण ने तो युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में सबके चरण धोये थे। मैं जब छोटा था, जब मिठाई लेकर परोस्कारी करता। कभी रद वाले सोचते कि ये छोटा है, कहीं बहुत ज्यादा परोस ना दे, कहीं जूटा नहीं चला जावे। तब बड़ा आदमी आकर मेरे हाथ से मिठाई का भगोना ले लेता, मैं फिर पुड़ी परोसता और मैं पानी परोसता, आप मधुर जल पीजिये, आप शीतल जल पीजिए, आप अमृत जल पीजिए, आप मन को ठण्डा रखिये, आप मन में शान्ति रखिये, आप क्रोध की ज्वाला में जलिये मत। लाला, आपको कहीं से लाना नहीं है, मानव धर्म आपके रोम-रोम में है। रोज ध्यान कीजिए और ध्यान में बार-बार मन को कहिये, ये अनित्य है, ये नित्य नहीं है, तीस सेकण्ड में सात करोड़ नई कोशिकाएँ पैदा हो रही हैं, और इतनी ही पुरानी कोशिकाएँ 30 सेकण्ड में जलकर नष्ट हो रही हैं। 70 प्रतिशत जिस शरीर में जल देवता निवास करते हैं, जिसके रोम-रोम में देवता रहते हैं। नासिका में अश्विनी कुमार जी रहते हैं, कण्ठ में सरस्वती माताजी बिराजी रहती हैं, आपके अनाहत चक्र को जागृत रखिये।

मत किसी को दर्द का सैलाब दो,  
मत किसी को छलावों का उपहार दो।  
देना ही चाहते तुम अगर दोस्त मेरे,  
आदमी को आदमी का प्यार दो।।

आपके अनाहत चक्र को जागृत कर दीजिए, आपके हृदय को पुष्पित कर दीजिए, आपके मन में इनको नचा दीजिए, रोम-रोम में तरंगों को उठा दीजिए। मन मन्दिर- एक पिवकर बचपन में देखी थी – दिल एक मन्दिर है, प्यार की जिसमें होती है पूजा, ये ईश्वर का घर है।

आपके दिल को आपके पास रखिये, आपके दिल की करुणा से पूरे विश्व को सराबोर कर दीजिए। आपके मन की प्रसन्नता से उदास चेहरों को आनन्द से भर दीजिए। आप कर सकते हैं, आपके पास अनन्त सूत्र हैं, आपके हृदय में इतना अमृत बहता है कि पूरा विश्व उस अमृत से तृप्त हो सकता है। आपकी नाभि के मणिपुर चक्र को जागृत कर दीजिए, आपका स्वाधिष्ठान चक्र बल से भर जाये, ऐसा बल जो निर्बल का सहारा बने, ऐसा बल जो लड़खड़ाते को सम्भाल ले, ऐसा बल जो निःशक्त को सशक्त बना दे, ऐसा बल जो व्याकुल को शान्त कर दे। कहते हैं महाराज, कुण्डलिनी जागृत हो गई, कैसे हो गई कुण्डलिनी जागृत? मानव धर्म की प्रतिष्ठता से, मन के प्यार से, आनन्द से, स्नेह से, आपकी कुण्डली भी जागृत होकर सहस्त्रार चक्र से मिल जायेगी। बोलिये सरस्वती माता की जय।

❖ कृमशः अगले अंक में... ❖

## सुविचार

जिन्दगी के बदल जाने में कभी वक्त नहीं लगता,  
कभी-कभी वक्त बदल जाने में  
पूरी जिन्दगी लग जाती है।

