

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 28-05-2016 ● अंक- 538 ● तारीख - 29 मई 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 7/8 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसाई बाबा (अनमोल वचन)



अगर कोई ऐसा व्यक्ति, जिसे आप पसंद नहीं करते, आपके पास आए तो हमें उसमें गलती खोजने की आवश्यकता नहीं है। उन पर हंसने या उनकी अवमानना करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यही काफी है कि आप उसके आने से प्रभावित हुए बिना अपना कार्य कर सकें। उन्हें अपने मार्ग का पालन करने दें, उन्हें अकेला छोड़ दीजिए। यही व्यवहार उदासीन भाव कहलाता है, अर्थात् अप्रभावित होना। अगर आप इसका अभ्यास करेंगे, तब आपको भगवान के लिए अपरिवर्तित प्यार प्राप्त होगा। यह व्यवहार आपको चिरस्थायी शांति, आत्म नियंत्रण और मन की शुद्धता भी प्रदान करेगा।

आत्मकल्याण का सशक्त माध्यम है-निष्काम सेवा



सेवा आध्यात्म पथ का एक महत्वपूर्ण सोपान है। सेवा को आत्मकल्याण का एक सशक्त माध्यम माना जाता है। जिस आत्म-तत्व की खोज अपने अंदर करता है वही तत्व बाहर पूरी सृष्टि में निहारने का प्रयास करते हुए यथासंभव सबके साथ सद्भावपूर्ण बर्ताव करता है। सेवाभावी अपनी क्षमता एवं योग्यतानुरूप जरूरतमंद, दुखी-पीड़ित इंसान एवं प्राणियों की सेवा सत्कार के लिए सचेष्ट रहता है और निष्काम सेवा को आध्यात्म पथ का महत्वपूर्ण सोपान मानता है।

गोबर से बनी गणपति की बालरूप प्रतिमा (रोचक)



माउंटआबू को अर्धकाशी भी कहा जाता है। पौराणिक मान्यताओं के मुताबिक एक कथा यह भी है कि इसी अर्बुद पर्वत यानि अर्बुदारण्य पर भगवान गणेश का जन्म हुआ था। वारस्थान जी तीर्थ को पूरा इलाका है जहाँ भगवान शंकर अपनी पत्नी पार्वती और गणेश के साथ रहा करते थे। स्कंद पुराण के अर्बुद खंड में गणेश के प्रादुर्भाव की कथा इस प्रकार है। मां पार्वती ने भगवान शंकर से पुत्र प्राप्ति का वर मांगा। भगवान शंकर ने उन्हें पुत्र प्राप्ति का वरदान दिया। 33 करोड़ देवी-देवताओं के साथ भगवान शंकर ने अर्बुदारण्य की परिक्रमा की। ऋषि-मुनियों ने देवी-देवताओं के सहयोग से गोबर गणेश की प्रतिमा स्थापित की जो आज सिद्धिगणेश के नाम से जाना जाता है। इस मंदिर को लंबोदर मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, गोबर गणेश मंदिर या फिर सिद्धि गणेश मंदिर के नाम से जाना जाता है। भगवान शिव ने पूरे परिवार के साथ इस जगह पर वास किया इसलिए इसे वास्थान जी तीर्थ के नाम से जाना जाता है। गोबर गणेश की ये प्रतिमा आज भी भव्य रूप में विराजमान है। गोबर से बनी हुई भगवान गणेश की ये प्रतिमा पूरी दुनिया में इकलौती है। यह प्रतिमा 4,500 साल पुरानी मानी जाती है।

अब सोलर ट्री देगा 5 घरों को रौशनी

सोलर पैनल को आपने कई स्थानों पर बिजली पैदा करते हुए देखा होगा। वेस्ट बंगाल की सी. एस. आई. आर. लैबोर्टरी ने एक 4 सकेयर फुट का सौर पेड़ (सोलर ट्री) बनाया है जो तीन किलोवाट बिजली पैदा कर सकता है और 5 घरों को रौशन कर सकता है। केंद्रीय मैकेनिकल इंजीनियरिंग रिसर्च इंस्टीट्यूट, दुर्गापुर (सी. एम. ई. आर. आई.) के प्रमुख सिबनाथ मैटी ने बताया कि यह एक ऐसा सोलर ट्री है जो कम जगह में अधिक बिजली पैदा करता है। उन्होंने कहा कि इस समय एक मैगावाट बिजली के लिए 5 एकड़ जमीन की जरूरत पड़ती है और यदि 10,000 मैगावाट बिजली चाहिए हो तो लगभग 50,000 एकड़ जमीन की जरूरत पड़ती है परन्तु इस ट्री के द्वारा 5 किलोवाट बिजली के लिए 400 स्केयर फुट जमीन चाहिए होती है। यह देखने में बिल्कुल एक पेड़ की तरह है।



गायत्री मंत्र के चौबीस अक्षर

गायत्री के चौबीस अक्षर हैं। गायत्री महामंत्र में अक्षरों की गणना इस प्रकार की जाती है- तदादिवर्णगानार्धान् वर्णानगण्यस्तु तान्। "प्यं" वर्णस्य च द्वौ भागौ "णि" "यं" कर्तुं च छान्दसे।। इयादिपूरणे सूत्रे ध्वनिभेदतया पुनः। चतुर्विंशतिरेवं च वर्णा मंत्रे भवन्त्यतः।। अर्थात्- गणना में "तत" आदि वर्णों में अर्धक्षरों को नगण्य मानकर, उन्हें एक ही अक्षर गिना जाता है। ऐसी स्थिति



में ध्वनि भेद के आधार पर छन्दः प्रयोग में "इयादिपूरणे" सूत्रानुसार "प्यं" वर्ण को "णि" और "यं" इन दो भागों में बाँट लिया जाता है। इस प्रकार चौबीस की संख्या पूरी हो जाती है- 1-तत, 2-स, 3-वि, 4-तु, 5-वं, 6-रे, 7-णि, 8-यं, 9-भ, 10-गो, 11-दे, 12-व, 13-स्य, 14-धी, 15-म, 16-हि, 17-धि, 18-यो, 19-यो, 20-नः, 21-प्र, 22-चो, 23-द, 24-यात्।

क्यों पड़ता है? - मिरगी का दौरा

मिरगी का दौरा पड़ना मस्तिष्क संबंधी रोग है। इस रोग में अचानक ही शरीर में ऐंठन होने लगती है। मुंह से झाग आने लगता है और रोगी थोड़ी ही देर में अचेतना और बेहोशी की स्थिति में आ जाता है। कुछ ही देर में दौरे का असर समाप्त हो जाने पर मनुष्य सामान्य हो जाता है। यह रोग संसार की कुल जनसंख्या के लगभग 0.5 प्रतिशत लोगों को है। महिलाओं की अपेक्षा मिरगी का दौरा पुरुषों को अधिक पड़ता है। औसतन इस रोग से पीड़ित पुरुषों और महिलाओं का अनुपात 10:8 है। अभी तक डॉक्टर इस रोग के कारण को पूरी तरह नहीं समझ पाए हैं लेकिन ऐसा



अनुमान किया जाता है कि इसमें थोड़ी देर के लिए मस्तिष्क की क्रिया असामान्य हो जाती है। मस्तिष्क के एक विशेष क्षेत्र में रासायनिक परिवर्तनों के प्रति अधिक संवेदनशीलता पैदा हो जाती है। कुछ लोगों को आग देखकर दौरा पड़ता है, तो कुछ को पानी देखकर। कुछ ऐसे भी रोगी देखे गए हैं, जिन्हें अचानक किसी मानसिक आघात से दौरा पड़ जाता है। कुछ लोगों की विशेष गंध से भी

मिरगी का दौरा पड़ जाता है। अचानक सिर में चोट लगने, तेज बुखार आने, रक्त संचार की असामान्यता और दिमाग में रसौली होने के कारण भी मिरगी का दौरा पड़ जाता है। इस रोग का मानसिक विकास से कोई संबंध नहीं है। इस रोग से पीड़ित संसार में कई महापुरुष ऐसे हुए हैं, जो अपनी बुद्धिमत्ता से संसार पर अमर छाप छोड़ गए हैं। वेलिंगटन का ड्यूक, रिचार्ड वेनगर, लुई हेक्टर बेरीलोग, फयोदोर दास्ताएव्स्की ऐसे ही व्यक्ति थे। मिरगी का रोगी दौरा पड़ने के बाद होश में आने पर अपने सभी काम सामान्य ढंग से कर सकता है। मिरगी के रोगी को, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, एक सामान्य व्यक्ति समझना चाहिए। वह अपंग या

अयोग्य नहीं होता। वह शिक्षा प्राप्त कर सकता है। नौकरी या उद्योग कर सकता है। वह विवाह कर बच्चों को भी जन्म दे सकता है। आज चिकित्सा विज्ञान ने ऐसी औषधियां विकसित कर ली हैं, जो मिरगी के दौरे को रोक सकती हैं। ये औषधियां रोगी को बहुत समय तक खानी पड़ती हैं। कुछ रोगियों को तो जीवन भर दवाएं लेनी पड़ती हैं। इन औषधियों से रोगी सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है। जिस व्यक्ति को मिरगी का दौरा पड़ता है, उसे मस्तिष्क विशेषज्ञ की राय लेना अति आवश्यक है। यदि रोग के कारण का पता लग जाता है, तब रोगी ठीक भी हो जाता है।

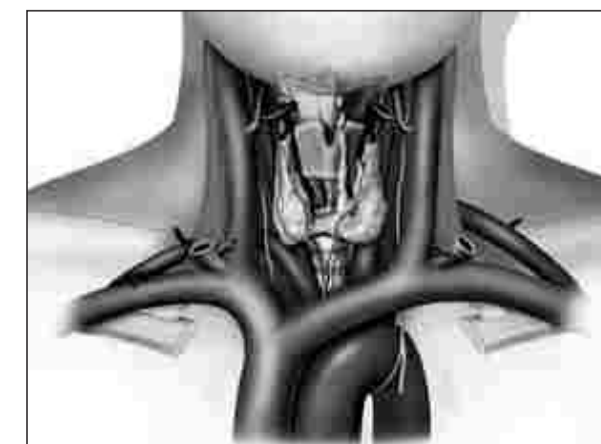
सफलता का आध्यात्मिक नियम

सफलता का आध्यात्मिक नियम धर्म का नियम है। संस्कृत में धर्म का शाब्दिक अर्थ जीवन का उद्देश्य बताया गया है। धर्म या जीवन के उद्देश्य का जीवन में आसानी से पालन करने के लिए व्यक्ति को इन विचारों पर ध्यान देना होगा, "मैं अपनी असाधारण योग्यताओं की सूची तैयार करूंगा और फिर इस असाधारण योग्यता को व्यक्त करने के लिए किए जाने वाले उपायों की भी सूची बनाऊंगा। अपनी योग्यता



को पहचानकर उसका इस्तेमाल मानव कल्याण के लिए करूंगा और समय की सीमा से परे होकर अपने जीवन के साथ दूसरों के जीवन को भी सुख समृद्धि से भर दूंगा। हर दिन खुद से पूछूंगा कि मैं दूसरों का सहायक कैसे बनूँ और किस प्रकार मैं दूसरों की सहायता कर सकता हूँ। इन प्रश्नों के उत्तरों की सहायता से मैं मानव मात्र की प्रेमपूर्वक सेवा करूंगा।"

आलस्य और उत्साह के लिए जिम्मेदार है - थायरॉइड ग्रंथी



यह गलग्रन्थि स्वांस नली के चतुर्विध स्थित होती है। इससे थायरॉक्सिन नामक हॉर्मोन निकलता है। यह थायरॉक्सिन उस सामान्य गति को नियंत्रित करता है, जिससे शरीर में ऊर्जा उत्पन्न होती है। थायरॉक्सिन की मात्रा कम रह गई तो ऊर्जा धीरे धीरे पैदा होती है, भले ही शरीर में खाद्य सामग्री पर्याप्त भरी हो। ऐसी स्थिति में व्यक्ति आलसी हो जाता है। यदि थायरॉक्सिन अधिक हो जाए, तो क्रियाशीलता बहुत बढ़ जाती है। उस स्थिति में व्यक्ति अधीर, अशान्त, उत्तेजित, बकवादी हो सकता है। इस प्रकार आलस्य और उत्साह के लिए यही केन्द्र जिम्मेदार है। प्रतिभाशाली, विकासोन्मुख व्यक्तियों को वैसा अवसर थायरॉइड की सुव्यवस्था से ही प्रदान किया जाता है।

कामनाएं भगवान को समर्पित करें



संत ज्ञानेश्वर एक बाग के पास से गुजर रहे थे, माली को पौधों को पानी देते देखकर वे अपने शिष्यों से बोले - "क्या तुम लोग इस पानी की विशेषता जानते हो?" शिष्यों ने अपनी अनभिज्ञता जाहिर की संत ज्ञानेश्वर बोले - "ये पानी अपनी इच्छा के बगैर काम करता है। माली इसको पौधे पर डाल देता है, वहाँ जाता है, माली जिधर बहाता है, उधर बहता है। हमें अपना जीवन पानी की तरह बना लेना चाहिए। अपनी सब कामनाओं, आकांक्षाओं व समस्याओं को मालीरूपी भगवान के हाथों सौंप देने में अलग ही आनंद है।" शिष्यों को उनके कथन का गूढ़ मर्म समझ में आ गया।

दोहावली

रिधि सिधि संपति नदी सुहाई।
उमगि अवध अंबुधि कहुँ आई।
मनिगन पुर नर नारि सुजाती।
सुचि अमोल सुंदर सब भाँती।।
भावार्थ-रिद्धि-सिद्धि और सम्पत्ति रूपी सुहावनी नदियाँ उमड़-उमड़कर अयोध्या रूपी समुद्र में आ मिलीं। नगर के स्त्री-पुरुष अच्छी जाति के मणियों के समूह हैं, जो सब प्रकार से पवित्र, अमूल्य और सुंदर हैं।

मानव मन के बोल

होनहार बिरवान के होत चिकने पात



गतांक से आगे.....
सदा ही भगवान की कृपा रहे, इसीलिये प्रभु की आराधना करें, प्रभु की अनुभूति करें। सारे काम राजी-राजी के भाव रखें, परम भाव रखें। ठाकुर तो कभी बुरा करता ही नहीं, ठाकुर तुमने तो अच्छा ही किया। ठाकुर ने तुलसी दास जी को उनके धर्मपत्नी से डाँट पड़वाई, तो उनके हृदय में इतना प्रकाश हुआ कि स्वान्तः सुखाय, तुलसी रघुनाथ गाथा। पूरा रामचरित मानस का प्रकाश कर दिया उन्होंने, पूरे विश्व को, ब्रह्माण्ड को प्रकाशित कर दिया। जब - जब चोट तुमने लगाई है, जैसे कुम्हार कच्चे मटके को बनाने के लिये अन्दर अपना हाथ रखता है और बाहर धीरे-धीरे लकड़ी की चोट मारता है। वो समझता है, उसको ये ध्यान है कि यदि अन्दर हाथ नहीं रखा, तो घड़ा फूट सकता है। वैसे ही परमात्मा, जब हमारे पर कष्ट आता है तो हमें गोद में उठा लेते हैं। हमारे मन में दुःखों की समाप्ति कर देते हैं। खोने का दुःख नहीं होता, जब कर्म नहीं करते तो खोते महाराज। रामचरित मानस की कृपा, मैं बड़ा कृतज्ञ हूँ। शिशु भारती स्कूल के आचार्य देव श्रीमाली जी का परिवार। उस समय उनके यहाँ प्रधानाध्यापक जी रहे, अन्य गुरुजी रहे। प्रशांत भैया व कल्पना का शिक्षण पाँचवी कक्षा तक यही हुआ महाराज। शिशु भारती विद्यालय की उस समय एक ही बिल्डिंग हुआ करती थी। वर्तमान में चौधरी हॉस्पिटल के सामने अभी भी है, अभी - भी विद्यालय चलता है। बड़ा अद्भुत लगा, जब उधर से मैं एक दिन गुजर रहा था और मुझे याद है कि करीब 10 दिन पहले प्रशांत व कल्पना ने मुझे कहा था कि पापा हमारे अन्त्याक्षरी होगी रामचरित मानस के दोहे व चौपाई बोलने की, तो आप हमें सिखायें। प्रथम चौपाई मैंने प्रशान्त को सिखाई थी-
प्रातः काल उठि कै रघुनाथा।
मातु-पिता-गुरु नांविहि माथा।(46)
अपने माताजी-पिताजी, गुरुजी, दादीजी-दादाजी, नानीजी-नानाजी, मामीजी-मामाजी, ताऊजी-ताईजी, चाचीजी-चाचाजी, भुआजी-फूफाजी, बड़े भाई को भी मत कहिये, ये मेरे क्या लगते?

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

एक व्यक्ति अपने चार बच्चों को अनाथ छोड़कर रात्री में घर से भाग निकला, आत्म कल्याण के लिए किसी संत के पास जाकर वह भगवत् प्राप्ति का उपाय पूछने लगा। उस व्यक्ति ने अपने त्याग की कहानी सुनाते हुए कहा- "मेरी पत्नी उस समय सो रही थी, एकाएक बच्चा चीखा तो मुझे लगा, अब पत्नी जाग पड़ेगी और मेरा घर से निकलना कठिन हो जायेगा, पर पत्नी ने बच्चे को छाती से लगाया, और बच्चा चुप हो गया। मैं चुपचाप निकल आया... महात्मन्! अब संसार की मोह-माया में फँसना नहीं चाहता।" साधु बोले-"मूर्ख! दो भगवान तो तेरे घर में ही बैठे हैं। जिन्हें तू छोड़ आया। जा, जब तक तू उनकी सेवा नहीं करेगा। तब तक तेरा उद्धार नहीं होगा। पहले परिवार को संभाल, अपने कर्तव्यों को पूरा कर फिर सोचना कि पारिवारिक दायित्वों को निर्वाह करते हुए तेरा आत्म कल्याण का लक्ष्य पूरा हुआ या नहीं? आध्यात्म भगोड़ों का नहीं शूरवीरों का साथ देता है। परिवार में रहते हुए भी, तेरी साधना पूरी होती रह सकती है। त्याग करना ही है, तो अपने सुखों एवं सुविधाओं का कर।" यदि तू अपने पास जो धन लक्ष्मी सेवा के साधन और सद्भावनों के विचार असहायों, दीन-दुःखियों और गरीबों के लिए बांट देगा, तो स्वतः कल्याण के निकट पहुँच जायेगा। महात्मा का दिया हुआ मूल मंत्र उस व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य बन गया और मानव के रूप में महामानव बनकर जन-जन का चेहला बन गया। भारतीय संस्कृति में समस्त पृथ्वी को अपने परिवार के रूप में माना गया है, और जो ही, हम तो पुनर्जन्म को भी मानते हैं? और यदि हाँ, तो इस बात को नहीं नकारा जा सकता कि जगत् के प्राणियों से हमारा कोई रिश्ता नहीं। कोई न कोई किसी न किसी जनम में तो हमारा संबंधी रहा होगा, यही मानकर भी सेवा को धारण कर सकते हैं-हम! यदि हमें इस बात का एहसास हो जाता है कि हम जो दवाई काम में ले रहे हैं, उसकी एक्सपाइरी तारीख नजदीक आ रही है तो तत्काल उसका सदुपयोग कर खत्म कर देते हैं। हमारा जीवन भी एक औषधि है ददियों के लिए। जिसकी एक्सपायर दिनांक निश्चित तो है, पर अघोषित। इससे पहले जीवन रूपी औषधि एक्सपायर हो जावे हमें अपने जीवन को लगा देना चाहिए दीन, दुःखियों, असहायों, विकलांगों और अभावग्रस्तों की सेवा में।

सत्संग भजन व दीनबंधु वार्ता



उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान के बड़ी परिसर में स्थित डिडवानिया हॉल में शनिवार को भजन-सत्संग एवं दीनबंधु वार्ता का आयोजन हुआ। जिसका सीधा-प्रसारण आस्था चैनल पर देशभर में हुआ। संस्थान संस्थापक श्री कैलाश मानव ने कहा कि अटक से कटक, कश्मीर से कन्याकुमारी तक भारत एक है और हम सभी मिलकर देश को प्रगति के सोपान पर बढ़ा सकते हैं। दिव्यांग बंधुओं को भी मुख्य धारा में शामिल कर उनकी सहभागिता भी सुनिश्चित करना हम सब का कर्तव्य है। अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने कहा कि पीड़ितों और जरूरतमंदों की सेवा में लगाया जाने वाला जीवन ही सर्वश्रेष्ठ है। प्रेम ही सृष्टि का आधार है, जो ज्ञान आचरण में नहीं वह व्यर्थ है। कार्यक्रम का संचालन ओमपाल सीलन ने किया।

व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे....

सबसे बड़ी जय है कि आपके मन में छल नहीं होना चाहिए। आपके मन में परोपकार की भावना होनी चाहिए। 10 बजे पिताश्री आते थे, हाथ-मुँह धोते थे। भोजन करने के पहले। आप भी नियम बना लो, आज का संकल्प ले लो कि भोजन करने के पहले दो या तीन बार अच्छी तरह से हाथों को धोयेंगे। मैं भी तीन बार नहीं धो पाता हूँ - बाबू। जब मैं आपको ये बोल रहा हूँ, जब ये पुस्तक में छप रहा है, मैं अपने आप से भी संकल्प करना चाहता हूँ। मैं भी एक ही बार धोता हूँ, थोड़ा सा धो लेता हूँ। फिर 'भोजनम् समर्पयामी हो जाता है। जल का कुल्ला भी करें, अपने पैरों पर छींटे भी मारें, फिर आसन पर बिराज कर भोजन को "ऊँ अन्नदेवाय नमः" और एक दोहा बोल लें-

हे सर्वशक्तिसंपन्न प्रभु, करबद्ध विनय हम करते हैं।
सेवा में वस्तु आप ही को, अर्पण कर भोजन करते हैं।।(57)

मेरी गौ माता के लिये ग्रास निकालिये, केवल नाम मत कीजिये, एक रोटी पूरी निकालिये। हमारी माताजी पूरी एक रोटी कम से कम, कभी-कभी दो रोटी, कभी तीन रोटी। अरे गौ माता को इतना सा खिला देने से पेट थोड़े ही भरेगा?

तर्ज:-चाँदी जैसा रंग है तेरा अंतरा।
अरे चटोरी नार ने, अल्सर पैदा कीन।
रहे चाटता पतल चाटू, मीठा और नमकीन।।(58)

पतल चाटू पेटूमल से, रहो सदा होशियार।
मित आहारी और मितभाषी-मित आहारी और मितभाषी को करते सब प्यार।।(59)
समय हमारा परमेश्वर है, नरसिंह प्रभू बतलाय।
सुन समझ प्रहलाद जी, मानव धर्म सिखाय।।(60)

पतल चाटू का मतलब है भरपेट। बस पेट भर रहे हैं, बस खाऊँ खाऊँ खाऊँ। अरे खाऊँ खाऊँ क्या करता है? पागल है क्या? पशु है क्या? अरे पशु भी समय पर भोजन करते हैं। पशु भी बिना भूख लगे नहीं खाते हैं, पशु समय पर उठ जाते हैं, कभी चिड़िया को देखिए, आप सुबह साढ़े चार बजे चहकती है। पक्षी भी समय पर उठ जाते हैं, पक्षी भी हर समय भोग नहीं भोगते हैं। क्या हो गया मनुष्य को, ये कुलदागियों को, कुचालियों को, पतलचाटू को। अरे बस खा रहे हैं, खा रहे हैं, खा रहे हैं ना। क्या करना चाहिए, गौ ग्रास निकालना चाहिए, गौमाता को ग्रहण कराना चाहिए, अपने हाथ में जल लेकर अपने पित्रों को तर्पण कराना चाहिए। अपनी माताजी का स्मरण करें, जैसे मेरी पूज्य माताजी गीता जी का पाठ करती थी, भोजन बनाती जाती थी। इसीलिए हमें ज्ञान मिला, इसीलिए हमें आनन्द मिला, इसीलिए हमें मानवता के लक्षण मिले, इसीलिए हम समझ पाए।

तर्ज:-पौछ लो आँसू दुःखी के (अंतरा)
हैं सभी बंदे प्रभु के, बंदगी उनकी करो।
प्रेम की बोओ फसल, आनंद फल फिर बांट लो।।(61)

बोलिये सरस्वती माता कीजय।
तर्ज :- चाँदी जैसा रंग है तेरा,
समय हमारा परमेश्वर है।
नृसिंह प्रभू बतलाय।।

सुन समझ प्रहलाद जी।
मानव धर्म सिखाय।। है जीवन का मर्म यही,
सब पर प्रेम लुटाए
हाथ से बाँटे जो पुष्पों को,
तो खशबू तो रह जाए.....
झगड़ा कपट.....
दूस दूस नहीं (62)

तर्ज:-पौछ लो आँसू दुःखी के (अंतरा)
हैं सभी बंदे प्रभु के, बंदगी उनकी करो।
प्रेम की बोओ फसल, आनंद फल फिर बांट लो।।(61)

बोलिये सरस्वती माता कीजय।
तर्ज :- चाँदी जैसा रंग है तेरा,
समय हमारा परमेश्वर है।
नृसिंह प्रभू बतलाय।।

सुन समझ प्रहलाद जी।
मानव धर्म सिखाय।। है जीवन का मर्म यही,
सब पर प्रेम लुटाए
हाथ से बाँटे जो पुष्पों को,
तो खशबू तो रह जाए.....
झगड़ा कपट.....
दूस दूस नहीं (62)

तर्ज:-पौछ लो आँसू दुःखी के (अंतरा)
हैं सभी बंदे प्रभु के, बंदगी उनकी करो।
प्रेम की बोओ फसल, आनंद फल फिर बांट लो।।(61)

बोलिये सरस्वती माता कीजय।
तर्ज :- चाँदी जैसा रंग है तेरा,
समय हमारा परमेश्वर है।
नृसिंह प्रभू बतलाय।।

आध्यात्म पथ के अनिवार्य सोपान

जीवन जिज्ञासा, आंतरिक खोज, आत्मानुसंधान - अपनी खोज में निकला पथिक जाने अनजाने में आध्यात्म पथ का राही होता है। यह जिज्ञासा जीवन के किसी न किसी मोड़ पर जोर अवश्य पकड़ती है। कुछ जन्मजात यह अभीप्सा लिए होते हैं। किंतु अधिकांश जीवन के टेढ़े मेढ़े रास्ते में राह की ठोकरें खाने के बाद, बाह्य जीवन के मायावी रूप से मोहभंग होते ही या जीवन के विषम प्रहार के साथ सचेत हो जाते हैं और जीवन के वास्तविक सत्य की खोज में जीवन के स्रोत्र की ओर मुड़ जाते हैं। जीवन के नश्वर स्वरूप का बोध एवं जीवन में सच्चे सुख व शांति की खोज व्यक्ति को देर सबेर आध्यात्म मार्ग पर आरुढ़ कर देती है। जीवन की वर्तमान स्थिति से गहन असंतुष्टी का भाव और मुमुक्षुत्व, आध्यात्म जीवन का प्रारम्भिक सोपान है।
आध्यात्मिक जीवन दृष्टि - इसी के साथ अपनी खोज की प्रक्रिया शुरु होती है और जीवन के प्रति एक नई अंतर्दृष्टि का विकास होता है। इस सानन्त वजूद में अनन्त की खोज आगे बढ़ती है। शरीर व मन से बने स्वार्थ-अहं केंद्रित संकीर्ण जीवन के परे एक विराट अस्तित्व का महत्व समझ आता है, यह आध्यात्म का दूसरा सोपान है। अब समाधान की तलाश अपने अंदर होती है। किसी से अधिक आशा अपेक्षा नहीं रहती। भीड़ के बीच भी एकाकीपन का भाव प्रगाढ़ रहता है और अपने तमाम शुभचिंतकों के बावजूद यह एक एकाकी यात्रा होती है। पथिक का एकला यात्रा पर विश्वास प्रगाढ़ रहता है। वह यथासंभव दूसरों की मदद करता है और समस्याओं से भरे संसार में समाधान का एक हिस्सा बनकर जीने का प्रयास करता है।
आध्यात्मिक जीवन शैली - आध्यात्मिक जीवन दृष्टि का स्वाभाविक परिणाम होता है आध्यात्मिक जीवन शैली, जो संयमित एवं अनुशासित दिनचर्या का पर्याय है।
शैली-सदाचारपूर्ण व्यवहार इसके अनिवार्य आधार हैं। अपनी मेहनत



की ईमानदार कमाई इसका स्वाभाविक अंग है। इसके तहत वह शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक सभी पहलुओं के सम्यक विकास के प्रति जागरूक रहता है और एक कर्तव्यपरायण जीवन जीता है।
कर्तव्य परायण जीवन - आध्यात्मिक जीवन कर्तव्यपरायण होता है। अपने कर्तव्य के प्रति सजग एवं कर्मठ। श्रमशील जीवन आध्यात्मिक जीवन की निशानी है। घर परिवार हों या संसार व्यापार, अपने कर्तव्यों का होशोहवास में बिना किसी अधिक राग-द्वेष या आसक्ति के निर्वाह करता है। जीवन के निर्धारित रणक्षेत्र में एक योद्धा की भांति अपनी भूमिका निभाता है और धर्म

मार्ग पर आरुढ़ रहता है। अपने कर्तव्यकर्मा से पलायन, आलसी-विलासी जीवन से आध्यात्म का दूर दूर तक कोई वास्ता नहीं होता।
आदर्शनिष्ठ, आत्म-परायण जीवन - अपने परमलक्ष्य की ओर बढ़ रहे आध्यात्मिक जिज्ञासु का जीवन आदर्श के प्रति समर्पित होता है। आदर्श एक व्यक्ति भी हो सकता है, कोई विचार या भाव भी। आदर्श के उच्चतम मानदण्डों की कसौटी पर खुद के चिंतन-व्यवहार को सतत कसते हुए, पथिक अपनी महायात्रा पर अग्रसर रहता है। अपने मन एवं विचारों को उच्चतम भावों में निमग्न रखने के लिए स्वाध्याय-सतसंग का सहारा लेता है।

www.awgp.org

खेद का विषय है कि हम नित्य प्रति के जीवन में विचार शक्ति का बड़ा अपव्यय करते हैं। जितनी शक्ति फिजुद बर्बाद होती है उसके थोड़े से भाग को यदि उचित रीति से इस्तेमाल करें तो स्वभाव तथा आदतें आसानी से बदली जा सकती हैं। जिस समय विचारधारा नीचे से ऊपर को चढ़ती है तो मनुष्य स्वयं अपना मित्र बन जाता है। जब विचारधारा ऊपर से नीचे को गिरती है तो वह अपने आप ही अपना शत्रु बन जाता है।

- श्री एन. एन. एल. उदयपुर

विचार क्रान्ति अभियान प्रादिकुल, खिंदवा

सादर आमंत्रण

दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विपन्दिता की सेवा में सतत संघर्षरत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायकार्य

श्री बेकूण्ड धाम, बड्रीनाथ में आयोजित श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

बृजभाव सेवा समिति एवं राधे-राधे सत्संग मण्डल, पटियाला, पंजाब

दिनांक: 6 से 12 जून 2016

स्थान: पंजाब चिंभू श्रद्ध, बड्रीनाथ, (उत्तराखण्ड)

कथा व्यास: **पुज्य बृजनंदन जी महाराज**

व्यसम पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द में आज्ञास्वीकृत मन्त्रोपाधी द्वारा संगीतमय कथा का अक्षरपाठ करावेंगे। आयोजकों के अनुरोध है कि सम्परासार ईष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का अक्षर पाठ उठावें।

संयोजन समर्पक सूत्र: 09294-662222, 9649499999

संस्थान समर्पक सूत्र: 0294-662222, 9649499999

निःशुल्कजनों की सेवा-सहयोग के प्रति समर्पित

कैलाश 'मानव' त्रैनेजिंग ट्रेनी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान

कमला देवी कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

वन्दना निदेशिका नारायण सेवा संस्थान

जगदीश आर्य ट्रेनी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान

देवेन्द्र चौबीसा ट्रेनी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान

भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आहुति आपकी भी लक्ष्य साधन आवश्यक पथारें।

प्रेम से गले लगना संबंधों को बेहतर बनाने में कारगर

प्रेम से गले लगना और लगाना संबंधों को बेहतर बनाने में रामबाण है, यह सुना तो था, लेकिन अहमियत तब महसूस की, जब एक पुराने परिचित से गले मिले तो पाया कि रिश्ते में बरसों से जमी बर्फ पिघलने लगी है। गले मिलकर हम आसानी से रिश्तों के बीच पनपे अविश्वास को धो सकते हैं। यही कारण है कि हमारी सभ्यता ने मनमुटाव के दौरान सफाई देने की तुलना में गले मिलने को कारगर माना। पेशे से नर्स कैथरिन कीटिंग ने एक शानदार किताब लिखी है - द थैरपी बुक, किताब में वह कहती हैं कि आलिंगन प्यार के बूमरैंग की तरह है, जो आपको तुरंत वापस मिलता है। उन्होंने बताया कि हमें जीने के लिए प्रतिदिन चार, सही तरीके से काम करने के लिए छह और आगे बढ़ने के लिए 12 आलिंगन में रोगों को ठीक करने की एक जादुई शक्ति है। ओशो इसे दूसरी तरह कहते हैं कि आप बच्चों को सारी चीजें दे दें, लेकिन आलिंगन नहीं दिया, तो वे खुद को उपेक्षित महसूस करेंगे। अमेरिकी राष्ट्रपति जॉर्ज वाशिंगटन भी अपनी भावनाओं को उजागर करने में गले मिलने का बखूबी उपयोग करते थे। उन्होंने एक बार कहा भी था कि आलिंगन एक सार्वभौमिक औषधि है। यह ऊर्जा देने-पाने का भी जरिया है, जैसा कि माता अमृतानंदमयी का भी मानना है। माता अमृतानंदमयी ने अपने जीवन में करोड़ों लोगों को गले लगाया। उनके अनुयायियों ने माना कि आलिंगन से उन्होंने आध्यात्मिक ऊर्जा पाई। विशेषज्ञों की बाते छोड़ दें। क्या हम रोजमर्रा के जीवन में इस बात को महसूस नहीं करते कि गले मिलना चमत्कारिक है। आप जितने परेशान हों, निराश हों, आपको जैसे ही कोई गले लगाता है, आपको मानसिक शक्ति मिलती है। ऐसे लगता है, जैसे आप चूके नहीं हैं। आप चूकेंगे भी नहीं, अगर आपको कोई गले लगाने वाला है, वह भी नहीं चूकेगा, जिसे आप गले लगाएंगे।



मुख्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अक्षयक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी संपादन अख्योगी-धनश्याम मिश्र नटौड

मुद्रक-न्यूटेक ऑफसेट प्रिंटर, प्रकाशक-कमलादेवी, मुद्रण स्थल-13, भोपा मगनी, बी.एन.एन.एल. एक्सप्रेस के पास, छिन्न मगनी, नेक्टन-3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल-ई-टी-71 बप्पा नवल नगर, छिन्न मगनी, नेक्टन-6, उदयपुर (राज.) संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी, आन.एन.आई.नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. - 0294-662222 मो. - 09587720000, 09928022275, 09214657807, 09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com