

मन के जीते जीत सवा

दैनिक

मुद्रण तारीख :- 20.09.2015

अंक-287

तारीख-21 सितम्बर, 2015, भाद्रपद शुक्ल पक्ष-08

सोमवार

उदयपुर

कुल पृष्ठ-2

मूल्य -1 रूपया

पृष्ठ -1

आज का सुविचार

यदि मनुष्य कुछ सीखना चाहे, तो उसकी प्रत्येक भूल कुछ न कुछ सीखा देती है।

मन को आत्मा के साथ जोड़ना ही आध्यात्मिक ज्ञान

ज्ञान क्या है? ज्ञान है बाहरी विषयों का आत्मसात। यह व्यक्ति को स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर ले जाता है। ज्ञान का आधार क्या है? जहां ज्ञान भौतिक है, वहां इसका आधार मन है। जहां यह पूरी तरह से आध्यात्मिक है, वहां उसका आधार आत्मा है। ज्ञान मन को आत्मा के साथ संयुक्त करता है। यह ज्ञान की अपने आप में एक बड़ी विशेषता है। जो मन को आत्मा के साथ नहीं मिलाता, वह ज्ञान नहीं, बल्कि ज्ञान की भ्रांति है। इसी कारण तथाकथित ज्ञान से मन में अहंकार पैदा होता है। यदि तुम एक अहंकारी व्यक्ति को देखते हो, तो तुम्हें अवश्य समझना चाहिए कि इस व्यक्ति को ज्ञान नहीं, बल्कि ज्ञान की भ्रांति है। एक बार दो बड़े पंडितों में बहस छिड़ी, पहले कड़क सुनाई देती है या पहले बिजली गिरती है। यह वाद-विवाद महीनों चलता रहा, किंतु किसी निर्णय पर नहीं पहुंचा जा सका। तब उन लोगों ने निश्चय किया कि इसे एक रात किसी पेड़ के नीचे बैठ कर ही देखा जाए। अगली सुबह पाया गया कि माथे पर बिजली गिरने के कारण दोनों वहीं पेड़ के नीचे मरे पड़े हैं। अतः यह तथाकथित ज्ञान बिल्कुल ज्ञान नहीं है, बल्कि ज्ञान की भ्रांति है, जो तुम निश्चय ही अर्जित करना नहीं चाहोगे।

कोरवों और पांडवों के बीच युद्ध के समय कोरवों को युद्ध का परिणाम समझाने की बहुत चेष्टा की गई। यहां तक कि युधिष्ठिर ने उन लोगों की सोच में परिवर्तन लाने के लिए भगवान से भी प्रार्थना की। उन पर कृष्ण अनुकंपा भी थी, किंतु जड़ भाव होने के कारण वे इसको समझ नहीं सके। हां, अर्जुन के गांडीव की टंकार से वे आसानी से समझ सकते थे। इसलिए एककोशीय मन भौतिक शासन से ही शासित होता है, अन्य से नहीं। सांसारिक ज्ञान अपने प्रथम स्तर में भौतिक-मानसिक होता है और इसके बाद मानसिक। जब इस ज्ञान को भौतिक जगत में कार्यान्वित किया जाता है, तब यह मानसिक भौतिक होता है। इस भौतिक मानसिक ज्ञान का इस भौतिक जगत में कोई ज्यादा महत्व नहीं है। किंतु इसका मूल्य बदलता रहता है। जो सिध्दांत आज पसंद किया जाता है, वह कल बदल सकता है। तब यथार्थ ज्ञान क्या है? यथार्थ ज्ञान उस सत्ता का ज्ञान है, जिसमें देश, काल और व्यक्ति में परिवर्तन से भी कोई परिवर्तन नहीं होता। इस जगत में सभी कुछ सकारण है अर्थात् कार्य कारण का परिणाम होता है और कारण का परिणाम कार्य होता है। यह इसी तरह चलता रहा है। एक स्तर पर कार्य दूसरे स्तर पर कारण बन जाता है। जहां कार्य-कारण तत्व काम करता है, वहां अपूर्णता रहती है। इस ज्ञान से अथवा इस ज्ञान के आने वाले स्रोतों पर कोई अहंकार नहीं कर सकता। वेदों में कहा गया है, "मैं न यह कहता हूँ कि मैं नहीं जानता और न यह कहता हूँ कि मैं जानता हूँ, क्योंकि वह परम सत्ता सिर्फ उसी के द्वारा जाना जाता है जो जानता है कि परमात्मा जानने और नहीं जानने के परे है।" इसलिए यह जानना भी एक विशेष मानसिक स्थिति है, जो देश, काल और व्यक्ति के परे है।

सबसे लंबे समय तक ब्रिटेन के शाही तख्त पर विराजमान होने वाली शासक- एलिजाबेथ द्वितीय



महज पच्चीस वर्ष की उम्र में महारानी का ताज पहनने वाली एलिजाबेथ द्वितीय इतिहास में स्वर्णाक्षरों में अपना नाम दर्ज कराते हुए सबसे लंबे समय तक ब्रिटेन के शाही तख्त पर विराजमान होने वाली शासक बन गई हैं। ब्रिटेन की सबसे उम्रदराज महारानी 89 वर्षीय एलिजाबेथ ने भारतीय समयानुसार दस बजे अपनी दादी महारानी विक्टोरिया का सबसे लंबे समय तक शासन करने का रिकार्ड तोड़ दिया। महारानी विक्टोरिया 63 वर्ष सात महीने दो दिन 16 घंटे और 23 मिनट तक ब्रिटेन की महारानी रहीं। विकट हालात में मिली गद्दी महारानी ने ब्रिटेन के शाही परिवार का ताज उस समय संभालना जब देश द्वितीय विश्वयुद्ध से हुए नुकसान से उबरने का प्रयास कर रहा था।

भाद्र मास में शुक्ल पक्ष की अष्टमी को कृष्ण प्रिया राधाजी का जन्म हुआ था, अतः यह दिन राधाष्टमी के रूप में मनाया जाता है। राधाष्टमी के अवसर पर उत्तर प्रदेश के बरसाना में हजारों श्रद्धालु एकत्र होते हैं। बरसाना को राधा जी की जन्मस्थली माना जाता है। बरसाना मथुरा से 50 कि.मी. दूर उत्तर-पश्चिम में और गोवर्धन से 21 कि.मी. दूर उत्तर में स्थित है। यह भगवान श्रीकृष्ण की प्रेमिका राधा जी की जन्म स्थली है। यह पर्वत के ढलारू हिस्से में बसा हुआ है। इस पर्वत को ब्रह्मा पर्वत के नाम से जाना जाता है। बरसाना में राधा-कृष्ण भक्तों का सालों भर तांता लगा रहता है। श्रद्धालु इस दिन बरसाना की ऊँची पहाड़ी पर स्थित गहवर वन की परिक्रमा करते हैं तथा लाडली जी राधारानी के मंदिर में दर्शन कर खुशी मनाते हैं। दिन के अलावा पूरी रात बरसाना में गहमागहमी रहती है। विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक आयोजन किए जाते हैं। ब्रज भूमि पर ही भगवान कृष्ण का जन्म



राधा अष्टमी

हुआ था और यहीं पर उन्होंने अपना यौवन बिताया। धार्मिक गीतों और कीर्तन के साथ उत्सव प्रारम्भ होता है। वैष्णव जन इस दिन बहुत ही श्रद्धा और उल्लास के साथ व्रत उत्सव मनाते हैं। महत्त्वपूर्ण बातें:- यह व्रत भाद्रपद के शुक्ल पक्ष की अष्टमी को किया जाता है। इस दिन राधा जी का जन्म हुआ था। श्री कृष्ण जन्माष्टमी के पन्द्रह दिन बाद अष्टमी को ही राधा जी का जन्मदिन मनाया जाता है। इस दिन राधा जी का विशेष पूजन और व्रत किया

हमारे-त्यौहार

नववर्ष-द्वादशमासों: संवत्सर:। ऐसा वेद वचन है, इसलिए यह जगत्मान्य हुआ। सर्व वर्षोंमें अधिक योग्य प्रारंभदिन चैत्र शुक्ल प्रतिपदा है। इसे पूरे भारत में अलग-अलग नाम से सभी हिन्दू धूम-धाम से मनाते हैं। हिन्दू धर्म में सूर्योपासना के लिए प्रसिद्ध पर्व हैं छठ। मूलतः सूर्य षष्ठी व्रत होने के कारण इसे छठ कहा गया है। यह पर्व वर्ष में दो बार मनाया जाता है, किन्तु काल कम में अब यह बिहार, पूर्वी उत्तर प्रदेश वासियों तक ही सीमित रह गया है। आश्विन शुक्ल प्रतिपदा से नवरात्रोत्सव आरंभ होता है। नवरात्रोत्सव में घटस्थापना करते हैं। अखंड दीप के माध्यम से नौ दिन श्री दुर्गादेवी की पूजा अर्थात् नवरात्रोत्सव मनाया जाता है। श्रावण कृष्ण अष्टमी पर जन्माष्टमी का उत्सव मनाया जाता है। इस तिथि में दिन भर उपवास कर रात्रि बारह बजे पालने में बालक श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव मनाया जाता है, उसके उपरांत प्रसाद लेकर उपवास खोलते हैं, अथवा अगले दिन प्रातः दही-कलाकन्द का प्रसाद लेकर उपवास खोलते हैं। आश्विन शुक्ल दशमी को विजयादशमी का त्यौहार मनाया जाता है। दशहरे के पहले नौ दिनों (नवरात्रि) में दसों दिशाएं देवी की शक्ति से प्रभासित होती है, व उन पर नियंत्रण प्राप्त होता है, दसों दिशाओं पर विजय प्राप्त हुई होती है। इसी दिन राम ने रावण पर विजय प्राप्त की थी।

यदि संभव हो तो उस दिन उपवास करना चाहिए। पंचामृत से स्नान कराएं, फिर उनका श्रृंगार करें। स्नानादि से शरीर शुद्ध करके मण्डप के भीतर मण्डल बनाकर उसके बीच में मिट्टी या तांबे का शुद्ध बर्तन रखकर उस पर दो वस्त्रों से ढकी हुई राधा जी की सुंदर मूर्ति स्थापित करनी चाहिए। इसके बाद मध्याह्न के समय श्रद्धा, भक्तिपूर्वक राधा जी की पूजा करनी चाहिए। भोग लगाकर धूप, दीप, पुष्प आदि से राधा जी की आरती उतारनी चाहिए।

संतरा खाने के फायदे

संतरा को नारंगी भी कहा जाता है। संतरा में पौष्टिक तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। संतरा हमारे सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। प्रतिदिन एक संतरा खाने से हमारे शरीर को जितने विटामिन 'सी' की आवश्यकता होती है, वह पूरी हो जाती है। संतरा खाने के लाभ :- संतरा पोटेशियम और कैल्शियम का एक बहुत अच्छा स्रोत है। जो हृदय गति और रक्तचाप को नियंत्रित रखता है।

संतरा हमारे शरीर के खून को साफ करता है।

संतरा घावों को भरने और त्वचा रोगों के इलाज में मदद करता है। संतरे का रस पीने से टाइफाइड, एनीमिया, अस्थमा जैसे रोगों से बचा जा सकता है। संतरा में एंटीऑक्सीडेंट अधिक मात्रा में पाया जाता है जो कैंसर से बचाता है। तेज बुखार में संतरे का रस पीने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।



डेक्स्ट्रोस, मिनरल्स और विटामिन शरीर में पहुंचते ही ऊर्जा देना प्रारंभ कर देते हैं।

मानव मन के बील

(आत्मकथा)

हमारा देह देवालय

अब पई के शिविर की तैयारी करनी थी लिस्ट बनाई दो दिन पहले 12-15 लोगों की लिस्ट बनाई। एक सर्जन ने कहा मैं यही पर सो जाऊंगा। सुबह चलना है लेट हो जाऊंगा। एक बस किराये की है 45 किलोमीटर दुर है। हम सुबह चलेंगे, तो कमला जी का भोजन नास्ता, तो रात को तीन बजे उठ कर के दाल-पुरी बनाई अब प्रातः काल 6 बजे गये बस नहीं आई। जब देख रहे है अरे बस नी आई पौन घण्टे बाद बस आई। अब जब 15-20 जनं आने वाले थे तो 3-4 लोग ही आये सब इन्तजार कर रहे है। सोचा क्या होगा 3-4 साथी से, प्रशान्त को कहा एक हमारे कोई पास में थे उनको जगा उन्होंने कहा था मैं चलुंगा अभी आये नहीं जरा देखना भाई साहब को बुला लाना वो दस मिनट बाद आया उदास प्रशान्त मैंने कहा क्या हुआ वो आये नहीं बोले जरा निन्द ज्यादा आ रही थी और बड़ी मुश्किल से उठे और उन्होंने कहा अरे प्रशान्त आज थोड़ी तबियत ठीक नहीं है। थकान ज्यादा आ रही है। अगली बार चलेंगे। ये सुन के मेरी आंखों से टप-टप आंसू पडने लगे। बहुत रोया मैं बहुत रोचा एक दिन पहले ही मेरे पूज्य पीता जी मदन लाल जठवाल साहब कैंसर की वजह से उदयपुर के कौटल्य जनरल हॉस्पिटल जो भर्ती फेफडे का कैंसर हो रहा था। शनिवार को मुझे कहा कैलाश तुम मेरे मोह में यहां बैठे मत रहना तु जा शिविर की तैयारी कर पौष्टिक आहार लेजा मुखो को भोजन करा। मैं तुझे विश्वास दिलाता हुं तु जब तक शिविर से भूखों को भोजन करायेगा। मैं अपने प्राणों को नहीं जाने दुंगा मेरी चिन्ता मत कर। एक मांगी राज ने एक भगवान ने एक परोपकारी महापुरुष ने कैंसर होने के बावजूद मुझे शिविर के लिए प्रयन्त कॉलोनी उदयपुर भेजा

क्रमश अगले अंक में ...

गठिया रोग के दर्द को भगाने के घरेलू उपाय

उम्र बढ़ने पर अक्सर लोगों को गठिया की शिकायत होने लगती है। इसके पीछे सबसे बड़ा कारण बॉडी में यूरिक एसिड की अधिकता होना होता है। जब यूरिक एसिड बॉडी में ज्यादा हो जाता है तो वह शरीर के जोड़ों में छोटे - छोटे क्रिस्टल के रूप में जमा होने लगता है इसी कारण जोड़ों में दर्द और एंठन होती है। गठिया को कई स्थानों पर आमवत भी कहा जाता है। क्या है गठिया? जब हड्डियों के जोड़ों में यूरिक एसिड जमा हो जाता है तो वह गठिया का रूप ले लेता है। यूरिक एसिड कई तरह के आहारों को खाने से बनता है। रोगी के एक या कई जोड़ों में दर्द, अकड़न या सूजन आ जाती है। इस रोग में जोड़ों में गांठें बन जाती हैं और शूल चुभने जैसी पीड़ा होती है, इसलिए इस रोग को गठिया कहते हैं। यह कई तरह का होती है, जैसे-एक्यूट, आस्टियो, रुमेटाइट, गाउट आदि। डॉक्टर को दिखाने के साथ - साथ अगर आप गठिया के लिए कुछ घरेलू नुस्खे अपनाएं तो आपको जल्दी आराम मिलेगा। तो आइए जानते हैं गठिया के दर्द से निजात पाने के कुछ घरेलू उपाय - ज्यादा से ज्यादा पानी पीना:- गठिया से पीड़ित होने पर ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पानी पिएं।



शुरुआत में बार बार पेशाब जाने पर आपको दिक्कत हो सकती है लेकिन कुछ दिनों में आराम मिल जाएगा। बथुआ के ताजा पत्तों का रस:- बथुआ के ताजा पत्तों का रस हर दिन 15 ग्राम पिएं। इसमें स्वाद के लिए कुछ भी न मिलाएं। खाली पेट पीने से ज्यादा लाभ होता है। तीन महीने पीने से दर्द से हमेशा के लिए निजात मिल जाती है। एलोविरा:- एलोविरा के पत्ते को काटकर उसका जेल दर्द होने वाली जगह पर लगाएं। इससे काफी राहत मिलेगी। आलू का रस:- गठिया का दर्द होने पर हर दिन खाना खाने से पहले से दो आलूओं का रस निकाल लें और पिएं। हर दिन कम से कम शरीर में 100 मिली. रस पीने से आराम मिलेगा। सौंठ का सेवन:- सौंठ यानि सूखी अदरक का

सेवन करने से गठिया के रोग में आराम मिलता है, इसे आप किसी भी रूप में पकवाकर खा सकते हैं जैसे - हरीरा या लड्डू आदि। अरंडी के तेल की मालिश:- भंयकर दर्द होने पर अरंडी के तेल से मालिश कर लें, इससे दर्द में राहत मिलने के साथ - साथ सूजन में भी कमी आती है। भाप से सेंक लें- गठिया के दर्द में सिकाई करना मना होना है लेकिन अगर आप भाप यानि स्टीम लेते हैं तो आपको आराम मिलेगा। इसके लिए गुनगुने पानी में तौलिया भिगोकर दर्द वाली जगह पर सिकाई कर दें। हरी पत्तेदार सब्जी का

सेवन:- गठिया रोगी को हमेशा हरे पत्तेदार सब्जी का सेवन करना चाहिए, इससे बॉडी में ऊर्जा मिलती है और दर्द भी नहीं होता। लहसुन:- गठिया के रोग में लहसुन बेहद लाभकारी होता है। इसके सेवन से गठिया के रोग में आराम मिलता है। वैसे अगर इसे खाना पसंद न हो तो इसमें सेंधा नमक, जीरा, हींग, पीपल, काली मिर्च और सौंठ की सभी की 2 - 2 ग्राम मात्रा लेकर अच्छे से पीस लें और इस पेस्ट को अरंडी के तेल में भून लें फिर बॉटल में भर लें। दर्द होने पर लगा लें। आराम मिलेगा।

सम्पादकीय

पल की खबर नहीं, पीढ़ियों की फिक्र

एक साहूकार के पास बहुत ज्यादा धन था। वह इसमें और इजाजा करने में ही लगा रहता। एक दिन उसने अपने मुनीम को बुलाया और उससे कुल जमा धन के बारे में पूछा। मुनीम बोला— 'महाशय, आपकी दस पीढ़ियां उपयोग करें भी तो भी शायद खत्म न हो।' इस पर साहूकार बोला— 'अरे, भाई तो आज से ही सतर्क हो जाओ, उससे आगे की पीढ़ियों के इन्तजाम में लगे।' मुनीम को आश्चर्य हुआ कि दस पीढ़ियों के लिए जमा धन से भी इन्हें सन्तोष नहीं है। मुनीम समझदार था। धर्म—कर्म और सत्संग में उसकी रूचि थी। उसने कहा— 'सेठजी! यदि आप जमा धन में से कुछ परोपकार के लिए खर्च करें तो धन की आवक स्वतः बढ़ जाएगी। सेठ ने कहा— 'अरे, मुख्य खर्च से धन घटेगा, बढ़ेगा कैसे? मुनीम ने कहा— 'मेरा कहा करके तो देखिये। साहूकार ने कहा अच्छा तुम ही बताओ, क्या परोपकार करूँ? मुनीम बोला पास ही गली में एक बूढ़ी माँ रहती है, चलने—फिरने में अशक्त है, उसे गुजारे लायक आटा—दाल भिजवाते रहिए। साहूकार दूसरे दिन सुबह आटा— दाल मिर्च—मसाला से भरे दो थैले लेकर बुढ़िया के पास पहुंचा। बुढ़िया सन्तोषी थी, उसने कहा जरा ठहरिये। वह उठी और पास पड़े एक मटके का ढक्कन उठाकर देखा। बाद में बोली— 'आपका धन्यवाद! लेकिन अभी मैं यह सामग्री नहीं ले सकती, मेरे पास एक—दो दिन का आटा—दाल प्याप्त है। यह खत्म होने पर वही प्रभु फिर भेज देगा, जिसने पहले भेजा था। कल की चिंता क्यों की जाए? बुढ़ी माँ की यह बात सुनकर साहूकार की आँखें खुल गईं। उसे ज्ञान हो गया कि मैं जहां अपनी सातवीं पीढ़ी के लिए धन जमा करने की फिक्र में हूँ, वही इस गरीब बुढ़िया को कल की भी चिन्ता नहीं। इतना ज्ञान होने पर उसने आपका काफी सारा धन दीन—दुखियों, निराश्रितों व अपाहिजों की मदद करने में लगा दिया। बंधुओं! इस प्रसंग से हमें सन्तोषी और परोपकारी बनने की प्रेरणा मिलती है। किसी दुःखी का दुःख दूर करने से जो सन्तोष प्राप्त होगा, वही अक्षय धन है। उससे जन्म— जन्मान्तर सफल हो जाएंगे। जीवन वही सार्थक है जिसमें प्रत्युपकार की भावना हो। इसके लिए भी तभी प्रेरित हुआ जा सकता है जब व्यक्ति प्राणीमात्र के प्रति आत्मवत् हो। परोपकार के उद्देश्य से ही वृक्ष फलते हैं और नदियों में निर्मल जल का निरन्तर प्रवाह होता है। क्या हम जीवन में अपने द्रव्य, साधनों व सामर्थ्य का ऐसा ही सदुपयोग कर रहे हैं? क्या अर्जित धन व्यर्थ और आडम्बर के कार्यों में तो खर्च नहीं हो रहा? क्या हम अपने धन और सामर्थ्य से मानवता की नींव को मजबूती दे पा रहे हैं? ये ऐसे कुछ प्रश्न हैं जिन पर हमें चिन्तन करना चाहिए। क्योंकि यदि हमारा पड़ोसी दुःखी है तो हमें सुख का अनुभव कैसे हो पायेगा? हमारे पास प्रभु कृपा से जो कुछ भी अपनी जरूरत से ज्यादा है, उसके होने का अर्थ क्या है? इस पर अवश्य विचार करें। जमा पूँजी के चक्कर में न पड़कर अपने लिए पुण्य का संचय करते हुए सुखी, आनन्दमय और परोपकारी जीवन जीने का प्रयत्न करें।



द्वितीय शाही स्नान के साथ भक्तों ने लिया कथा का आनंद

उदयपुर। बाबा त्रयंबकेश्वर की धरती नासिक में, द्वितीय शाही स्नान के शुभ अवसर पर नारायण सेवा संस्थान की निदेशक श्रीमती वंदना अग्रवाल ने मां गोदावरी के पवित्र जल में डुबकी लगाई और निःशक्त बंधुओं के उज्ज्वल भविष्य की मंगल—कामना की। इस शुभ अवसर पर उन्होंने संतों एवं निःशक्तजनों के बीच फल एवं पोश्टिक आहार वितरण कर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। नारायण धाम शिविर में आयोजित भक्ति कार्यक्रमों की श्रृंखला में जहां एक ओर सत्संग—प्रवचन, कथाओं एवं भजन संध्याओं की ज्ञान—गंगा बही। संस्थान निदेशक श्रीमती वन्दना अग्रवाल ने बताया कि इस अवसर पर महाराष्ट्र के पूर्व उप—मुख्यमंत्री छगन भुजबल, विधायक जयंत जाधव, नासिक शहर के मेयर अशोक मुरतड़क, डिप्टी मेयर गुरमीत बग्गा, पूर्व मेयर विनायक पांडे, जिला अध्यक्ष दिलीप खरे व कुंभ मेला अधिकारी मोरे साहब आदि विशिष्ट व्यक्तियों ने शिविर में पहुंच कर निःशक्त बंधुओं को अपना शुभाशीर्वाद व शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की मंगल कामनाएं प्रदान की। सेवा, सद्भावना और निःशक्तों को सशक्त करने की इस मुहिम में मुंबई से आए मशहूर हास्य अभिनेता वीआईपी ने भी अपना योगदान दिया और अपनी हास्य कला से, ऑपरेशन का दर्द झेल रहे मासूमों के चेहरों पर, हंसी लाने का सुंदर प्रयास किया। इस दौरान शिविर प्रभारी राकेश शर्मा, पलक अग्रवाल, डॉ. ए.एस. चुंडावत, डॉ. विनोद मेहता, विनोद चौबीसा, प्रफुल व्यास, अरुण चौबीसा, हरिप्रसाद लड्डा, दिलीप, फतहलाल, किशन आदि साधकों ने अपनी सेवाएं समर्पित कीं। कार्यक्रम का संचालन श्री ओम पाल सीलन व श्रीकृपा दीक्षित ने किया।



ध्यान भी है जरूरी

मेडिटेशन के बारे में दुनिया में अब तक जो भी वैज्ञानिक शोध—अध्ययन हुए हैं, उनका निष्कर्ष यही है कि तन—मन को तनावमुक्त करने में ध्यान का कोई विकल्प नहीं है। मेडिटेशन के दौरान कुछ खास बातों का ख्याल अवश्य रखें—
—मेडिटेशन के लिए ऐसा स्थान तलाशें, जहां ज्यादा शोर—शराबा न हो। साथ ही उन सारे व्यवधानों को दूर करें, जो मेडिटेशन में बाधक बन सकते हैं। जैसे मोबाइल फोन ऑफ कर दें और घर के लोगों को बता दें कि मेडिटेशन के दौरान किसी तरह का व्यवधान न डालें।
—ध्यान करने के लिए एक समय सुनिश्चित कर लें। यह समय सुबह का भी हो सकता है और शाम का भी।
—मेडिटेशन शुरू करने से पहले आरामदायक परिधान धारण करें। ऐसे वस्त्र न पहनें जिनसे शरीर में कसाव महसूस हो।
—मेडिटेशन के दौरान मन में किसी प्रेमपूर्ण छवि को बसाएं। यह प्रेमपूर्ण आपके पति की भी हो सकती है और बच्चों की भी।
—मेडिटेशन के दौरान सांस लेने की प्रक्रिया पर भी ध्यान दें। सहजता से जितनी देर तक सांस रोक सकती हैं, उतनी अवधि तक रोके व छोड़ें।
—मेडिटेशन के दौरान अगर कोई विचार दिमाग में आए तो उसे आने दें और उस विचार को वैसे ही गुजर जाने दें, जैसे नीले आसमान में बादल उड़कर जा रहे हों।

बड़े - बुर्जुगों के साथ भी बिताएं कुछ समय



अगर घर में बुर्जुग सदस्य हैं तो सप्ताह में एक बार उनकी पसंद के हिसाब से भोजन तैयार करें। वे आपकी दिल से सराहना करेंगे। साथ ही लाखों दुआएं भी देंगे।
—बड़े—बुर्जुगों की पसंद के गानों की सीडी या डीवीडी उन्हें भेंट कर सकती हैं।
—यदि आपकी सासू माँ किताबें पढ़ने के शौकीन हैं तो उन्हें उनकी पसंद की कुछ किताबें भेंट करें।
—थोड़ा समय निकालकर घर—परिवार के बुर्जुग सदस्यों के बीच बैठकर उनसे बात करें। उनकी जिंदगी के ऐसे पहलुओं से

आप परिचित होंगी, जिनके बारे में आपको अंदाजा भी नहीं होगा। उनके जमाने की बातें सुनकर आप उनके दिल का बोझ भी हल्का कर सकती हैं।
—बच्चों को सिखाइए कि वे अपना कुछ समय दादा—दादी के साथ बिताएं।
—घर के बड़े—बुर्जुगों को साथ लेकर मंदिर, मस्जिद या गुरुद्वारे जा सकती हैं। सबके साथ की गई प्रार्थना आपको हमेशा याद रहेगी।
—यदि आपके समय हैं तो किसी अनाथालय या वृद्धाश्रम जाकर वहां कुछ समय बिताएं। वहां लोग

अपनों से दूर अपनेपन की तलाश किया करते हैं।
—प्यार से वंचित किसी बच्चे को छोटा सा तोहफा देकर आप उसकी जिंदगी में खुशियों के रंग भर सकती हैं।
—पुराने कपड़े जिन्हें कोई लंबे समय से पहन नहीं रहा है, उन्हें गरीबों में बांटकर उनकी खुशियों में भागीदार बन सकती हैं।
—ऐसे किसी परिचित या सहेली से मिलने जा सकती हैं, जिससे व्यस्तताओं के चलते लंबे अर्से से मिल नहीं सकी हैं। आपके आगमन से उसका दिल बाग—बाग हो उठेगा।

अजंता और एलोरा की गुफाएं

दूसरी शताब्दी डी. सी. में आरंभ करते हुए और छठवीं शताब्दी ए. डी. में जारी रखते हुए अजंता तथा एलोरा की गुफाओं में बौद्ध धर्म द्वारा प्रेरित और उनकी करुणामय भावनाओं से भरी हुई शिल्पकला और चित्रकला पाई जाती है जो मानवीय इतिहास में कला के उत्कृष्ट अनमोल समय को दर्शाती है। बौद्ध तथा जैन सम्प्रदाय द्वारा बनाई गई ये गुफाएं सजावटी रूप से तराशी गई हैं। फिर भी इनमें एक शांति और अध्यात्म झलकता है तथा ये दैवीय ऊर्जा और शक्ति से भरपूर हैं। महाराष्ट्र में औरंगाबाद शहर से लगभग 107 किलो मीटर की दूरी पर अजंता की ये गुफाएं पहाड़ को काट कर विशाल घोंड़े की नाल के आकार में बनाई गई हैं। अजंता में 29 गुफालाओं का एक सेट बौद्ध वास्तुकला, गुफा चित्रकला और शिल्प चित्रकला के उत्कृष्ट उदाहरणों में से एक है। इन गुफाओं में चौत्य कक्ष या मठ है, जो भगवान बुद्ध और विहार को समर्पित हैं, जिनका उपयोग बौद्ध भिक्षुओं द्वारा ध्यान लगाने और भगवान बुद्ध की शिक्षाओं का अध्ययन करने के लिए किया जाता था। गुफाओं की दीवारों तथा छतों पर बनाई गई ये तस्वीरें भगवान बुद्ध के जीवन की विभिन्न घटनाओं और विभिन्न बौद्ध देवत्व की घटनाओं का चित्रण करती हैं। इसमें से सर्वाधिक महत्वपूर्ण चित्रों में जातक कथाएं हैं, जो बोधिसत्व के रूप में बुद्ध के पिछले जन्म से संबंधित विविध कहानियों का चित्रण करते हैं, ये एक संत थे जिन्हें बुद्ध बनने की नियति प्राप्त थी। ये शिल्पकलाओं और तस्वीरों को प्रभावशाली रूप में प्रस्तुत करती हैं जबकि ये समय के असर से मुक्त हैं। ये सुंदर छवियां और तस्वीरें बुद्ध को शांत और पवित्र मुद्रा में दर्शाती हैं। एलोरा में गुफाओं के मंदिर और मठ पहाड़ के ऊर्ध्वाधर भाग को काट कर बनाई गई हैं, जो औरंगाबाद के उत्तर में 26 किलो मीटर की दूरी पर हैं। बौद्ध धर्म, जैन धर्म और हिन्दुत्व से प्रभावित ये शिल्प कलाएं पहाड़ में विस्तृत पच्चीकारी दर्शाती हैं। एक रेखा में व्यवस्थित 34 गुफाओं में

बौद्ध चौत्य या पूजा के कक्ष, विहार या मठ और हिन्दु तथा जैन मंदिर हैं। लगभग 600 वर्ष की अवधि में फैले पांचवीं और ग्यारहवीं शताब्दी ए.डी. के बीच यहां के सबसे प्राचीनतम शिल्प धूमर लेना (गुफा 29) है। सबसे अधिक प्रभावशाली पच्चीकारी बेशक अद्भुत कैलाश मंदिर की है (गुफा 16), जो दुनिया भर में एक ही पत्थर की शिला से बनी हुई सबसे बड़ी मूर्ति है। प्राचीन समय में वेरुल के नाम से ज्ञात इसने शताब्दियों से आज के समय तक निरंतर धार्मिक यात्रियों को आकर्षित किया है। यूनेस्को द्वारा 1983 से विश्व विरासत स्थल घोषित किए जाने के बाद अजंता और एलोरा की तस्वीरें और शिल्पकला बौद्ध धार्मिक कला के उत्कृष्ट नमूने माने गए हैं और इनका भारत में कला के विकास पर गहरा प्रभाव है। रंगों का रचनात्मक उपयोग और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के उपयोग से इन गुफाओं की तस्वीरों में अजंता के अंदर जो मानव और जंतु रूप चित्रित किए गए हैं, उन्हें कलात्मक रचनात्मकता का एक उच्च स्तर माना जा सकता है। एलोरा में एक कलात्मक परम्परा संरक्षित की गई है जो आने वाली पीढ़ियों के जीवन को प्रेरित और समृद्ध करना जारी रखेगी। न केवल यह गुफा संकुल एक अनोखा कलात्मक सृजन है साथ ही यह तकनीकी उपयोग का भी उत्कृष्ट उदाहरण है। परन्तु ये शताब्दियों से बौद्ध, हिन्दू और जैन धर्म के प्रति समर्पित है। ये सहनशीलता की भावना को प्रदर्शित करते हैं, जो प्राचीन भारत की विशेषता रही है।



मुख्य कार्यकारी अधिकारी—कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक—प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र, चौबीसा मार्गदर्शिका—कमला देवी, वन्दना अग्रवाल सहायक प्रबंधक—सोहन लाल गाडरी संपादक—लक्ष्मीलाल गाडरी संपादन सहयोगी—घनश्याम सिंह राठौड़



सिंहस्थ नासिक

की पावन धरा पर

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

द्वारा

45 दिवसीय विशाल सेवा, भक्ति, ज्ञान एवं अध्यात्म यज्ञ शिविर

:: दिनांक एवं समय ::
दिनांक 12 अगस्त से 25 सितम्बर तक
प्रातः 10 से दोप. 1.30 बजे और सांय 7 से 11 बजे तक

:: स्थान ::
लक्ष्मी लॉन, जनार्दन स्वामी मठ के पास, साधु ग्राम
औरंगाबाद रोड़, तपोवन पंचवटी, नासिक (महाराष्ट्र)

“निःशुल्क”
निःशक्त जीव एवं ऑपरेशन
क्षत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला
फिजियोथेरेपी केन्द्र

सीधा प्रसारण

संस्कार भजना

राम कथा, भागवत कथा,
कृष्ण कथा एवं शिव कथा