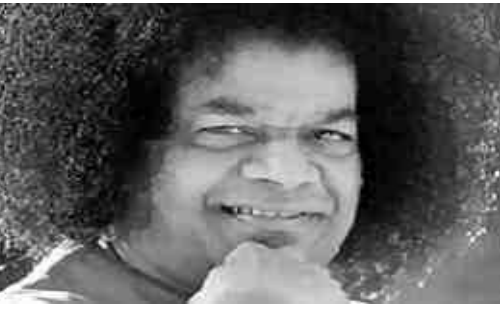


मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 20-06-2016 ● अंक- 561 ● तारीख - 21 जून 2016, आषाढ कृष्ण - 01 ● मंगलवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसाई -अनमोल वचन



योग

वस्तुतः आसक्ति रहित किया गया कर्म ही योग है। सन्यासी जो कुछ करता है, उसे उसका स्मरण भी नहीं करना चाहिए तथा फल की आशा रखकर उसे कोई भी कर्म नहीं करना चाहिए। यही निष्काम आदर्श है तथा उच्चतम कोटि का है।

— श्री सत्य साई बाबा

वनक्षेत्र बढ़ाने महाराष्ट्र में एक दिन में लगाए जाएंगे दो करोड़ पौधे

सूखाग्रस्त महाराष्ट्र में वनक्षेत्र बढ़ाने के लिए आगामी एक जुलाई को दो करोड़ पेड़ लगाए जाएंगे। अंतर्राष्ट्रीय मानक के अनुसार 33 फीसदी हिस्से में वनक्षेत्र होना चाहिए। यह लक्ष्य हासिल करने के लिए राज्य में 400 करोड़ पेड़ लगाने होंगे।

यानी यह लक्ष्य हासिल करने में लंबा वक्त लगेगा। हालांकि वनमंत्री सुधीर मुनगंटीवार कहते हैं कि यह लक्ष्य हासिल करना मुश्किल जरूर है, पर नामुमकिन नहीं। उन्होंने कहा कि अभियान के लिए हम धार्मिक व स्वयंसेवी संगठनों और कारपोरेट जगत का सहयोग ले रहे हैं।

कारपोरेट कंपनियों के सीएसआर फंड से भी इस अभियान के



लिए धन मिल रहा है। एसबीआई की तरफ से पेड़ लगाने के लिए गड्डे खोदने वाली 50 अत्याधुनिक मशीनें वन विभाग को मिलेंगी। कहां कितने पेड़ लगेंगे, इसकी जानकारी देने के लिए मोबाइल एप तैयार किया गया है।

यही है वास्तविक पूजा

शरीर, बुद्धि और भावना—ये तीन चीजें जो भगवान् ने दी हैं। यह तीन शरीर—स्थूल सूक्ष्म और कारण के प्रतीक हैं। इसमें तीन चीजें भरी रहती हैं— स्थूल में श्रम, समय। सूक्ष्म में मन, बुद्धि। कारण में भावना। इसके अलावा जो चौथी चीज है, वह है धन—सम्पदा जो मनुष्य कमाता है। इसे भगवान् नहीं देता है।

भगवान् न किसी को गरीब बनाता है, न अमीर। भगवान् न किसी को धनवान बनाता है, न कंगाल बनाता है। यह तेरा बनाया हुआ है, इसे तू बोना शुरू कर। हमने कहा कि कहाँ बोया जाए? उन्होंने कहा कि भगवान् के खेत में। हमने पूछा कि भगवान् कहाँ है और उनका खेत कहाँ है? उन्होंने हमें इशारा करके बतलाया कि यह सारा विश्व ही भगवान् का खेत है। यह भगवान् विराट है। इसे ही विराट ब्रह्म कहते हैं।

अर्जुन को भगवान् श्रीकृष्ण ने इसी विराट ब्रह्म का दर्शन कराया था। उन्होंने दिव्यचक्षु से उनका दर्शन कराया था। यही उन्होंने कौशल्या जी को दिखाया था। हमारे गुरु ने कहा कि जो कुछ भी करना हो, इसी समग्र सृष्टि के लिए करना चाहिए। यही भगवान् की वास्तविक पूजा कहलाती है। इसे ही आराधना कहते हैं।

साभार— पंडित श्री राम शर्मा आचार्य



मन को स्थिर करने में सहायक है— योग

यह प्रमाणित तथ्य हैं की योग मुद्रा, ध्यान और योग में श्वसन की विशेष क्रियाओं द्वारा तनाव से राहत मिलती है, योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर स्थिरता प्रदान करता है और कार्य विशेष में मन को स्थिर करने में सहायक होता है।

हम मनुष्य किसी चीज की ओर तभी आकर्षित होते हैं जब उनसे हमें लाभ मिलता है। जिस तरह से योग के प्रति हम लोग आकर्षित हो रहे हैं वह इस बात का संकेत है कि योग के कई फायदे हैं। योग को न केवल हमारे शरीर को बल्कि मन और आत्मिक बल को सुदृढ़ और संतुष्टि प्रदान करता है। दैनिक जीवन में भी योग के कई फायदे हैं, आइये! इनसे परिचय करें।

स्त्री पुरुष, बच्चे, युवा, वृद्ध सभी के लिए योग लाभप्रद और फायदेमंद है। शरीर क्षमताओं एवं लोच के अनुसार योग में किसी परिवर्तन और बदलाव किया जा सकता है। किसी भी स्थिति में योग लाभप्रद होता है। जीवन में सकारात्मक विचारों का होना बहुत आवश्यक है। निराशात्मक विचार असफलता

की ओर ले जाता है। योग से मन में सकारात्मक उर्जा का संचार होता है, योग से आत्मिक बल प्राप्त होता है और मन से चिंता, विरोधाभास एवं निराशा की भावना दूर हो जाती है। मन को आत्मिक शांति एवं आराम मिलता है जिससे मन में प्रसन्नता एवं उत्साह का संचार होता है। इसका सीधा असर व्यक्तित्व एवं सेहत पर होता है।

तनाव अपने आप में एक बीमारी है जो कई अन्य बीमारियों को निमंत्रण देता है। इस तथ्य को चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार करता है। योग का एक महत्वपूर्ण फायदा यह है कि यह तनाव से मुक्ति प्रदान करता है। योग मुद्रा, ध्यान और योग में श्वसन की विशेष क्रियाओं द्वारा तनाव से राहत मिलती है, यह प्रमाणित तथ्य है। योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर स्थिरता प्रदान करता है और कार्य विशेष में मन को स्थिर करने में सहायक होता है। तनाव मुक्त होने से शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कार्य करने की क्षमता भी बढ़ती है।

स्मरण शक्ति एवं बौद्धिक क्षमता जीवन में

प्रगति के लिए प्रमुख साधन माने जाते हैं। योग से मानसिक क्षमताओं का विकास होता है और स्मरण शक्ति पर भी गुणात्मक प्रभाव होता है। योग मुद्रा और ध्यान मन को एकाग्र करने में सहायक होता है। एकाग्र मन से स्मरण शक्ति का विकास होता है। प्रतियोगिता परीक्षाओं में तार्किक क्षमताओं पर आधारित प्रश्न पूछे जाते हैं। योग तर्क शक्ति का भी विकास करता है एवं कौशल को बढ़ता है। योग की क्रियाओं द्वारा तार्किक शक्ति एवं कार्य कुशलता में गुणात्मक प्रभाव होने से आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

योग से शरीर मजबूत और लचीला होता है। योग मांसपेशियों को सुगठित और शरीर को संतुलित रखता है। सुगठित और संतुलित और लोचदार शरीर होने से कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है। कुछ योग मुद्राओं से शरीर की हड्डिया भी पुष्ट और मजबूत होती हैं। यह अस्थि सम्बन्धी रोग की संभावनाओं को भी कम करता है।

योग शरीर को सेहतमंद बनाए रखता है और

कई प्रकार की शारीरिक और मानसिक परेशानियों को दूर करता है। योग श्वसन क्रियाओं को सुचारु बनाता है। योग के दौरान गहरी सांस लेने से शरीर तनाव मुक्त होता है। योग से रक्त संचार भी सुचारु होता है और शरीर से हानिकारक टॉक्सिन निकल आते हैं। यह थकान, सिरदर्द, जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है एवं ब्लड प्रेशर को सामान्य बनाए रखने में भी सहायक होता है।



आध्यात्मिक विकास में सांस की भूमिका

योग की भाषा में सांस को कूर्म नाड़ी कहा जाता है। कूर्म नाड़ी आपको एक जीव के रूप में शरीर के इस भौतिक रूप से बांधती है। शरीर सिर्फ उन चीजों का एक ढेर है, जो हमने खायी और इकट्ठा किया है। यह सिर्फ धरती का एक टुकड़ा है, जिसे हमने जमा किया है मगर अभी यह आपके रूप में काम कर रहा है क्योंकि यह बहुत अच्छी तरह बंधा हुआ है। कूर्म नाड़ी ही वह धागा है जो आपको शरीर से बांधता है। अगर मैं आपकी सांस बाहर निकाल लूं, तो आप और आपका शरीर अलग-अलग हो जाएंगे। फिलहाल आप सांसों को नहीं जानते इसलिए किसी आध्यात्मिक प्रक्रिया में सांस की अहमियत यही है कि यह आपको उस बिंदु या उस आयाम तक ले कर जाती है, जहां भौतिक और अर्भौतिक, स्थूल और सूक्ष्म एक साथ मिलते हैं, जहां स्थूल और सूक्ष्म आपस में बंधे हुए हैं, अगर आप सांस को जानते हैं। अभी आप सांस को नहीं जानते, फिलहाल आप हवा के आने-जाने से पैदा हुई हलचल को ही जानते हैं। यह सांस नहीं है। अंग्रेजी भाषा में यह ब्रेथ या सांस है, मगर यह कूर्म नहीं है। कूर्म

नाड़ी उस हवा से कहीं अधिक है, जिसमें आप सांस ले रहे हैं मगर उस हवा के बिना वह घटित नहीं होगी। हवा का रास्ता महत्वपूर्ण है मगर यह उसी तक सीमित नहीं है। यह अस्तित्व की जीवनी सांस है, जिसे आप ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं। अगर इसे बाहर निकाल लिया जाए, तो आप और आपका शरीर साथ नहीं रह पाएंगे। वे अलग-अलग हो जाएंगे।

भौतिक और अर्भौतिक की संधि इसलिए अपनी कूर्म नाड़ी के साथ यात्रा करना उस जगह को जानने की एक कोशिश है, जहां भौतिक और अर्भौतिक मिलते हैं— उस संधि क्षेत्र में होना जहां आप भौतिक में होते हैं मगर



भौतिक के परे एक आयाम को छूते हैं दृ उस संधि क्षेत्र तक पहुंचने की कोशिश की जाती है। शांभवी महामुद्रा इसीलिए होती है। शांभवी का मतलब उस संधि क्षेत्र में होना है। भौतिक से अर्भौतिक तक का संधि क्षेत्र होता है। इंसान की आकांक्षा होती है कि वे भौतिक में जमे रहकर जो परे है, उसका स्वाद ले सकें।

इस तरह से सांस महत्वपूर्ण हो जाती है क्योंकि सांस वहां तक पहुंचने के सबसे आसान उपकरणों में से एक है। ऐसा करने के दूसरे तरीके भी हैं, मगर दूसरे तरीकों के लिए बहुत ज्यादा ध्यान रखने, निर्देश, मार्गदर्शन और सहायता की जरूरत पड़ती है। सांस की प्रक्रिया से यह काफी आसानी से घटित हो जाती है, उतने उल्लेखनीय तरीके से नहीं मगर निश्चित रूप से काफी आसानी से। यही वजह है कि सांस इतनी महत्वपूर्ण चीज है।

साभार— ईशा फाउंडेशन

रिफाइंड तेल बिगाड़ न दे आपका स्वास्थ्य

क्या आपके घर भी खाना रिफाइंड तेल में बनता है? यदि आपका जवाब हां में है, तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। जी हां, जिस रिफाइंड तेल को आप सेहत के लिए



फायदेमंद समझ कर खाने में प्रयोग कर रहे हैं, वह आपकी सेहत के लिए गंभीर समस्याएं पैदा कर सकता है। दरअसल खाद्य तेलों को रिफाइन करने के लिए कई तरह के रसायनों का प्रयोग किया जाता है। जहां किसी भी तेल को रिफाइन करने में 6 से 7 प्रकार के रसायन प्रयोग किए जाते हैं, वहीं डबल रिफाइंड तेलों में इनकी संख्या 12-13 तक हो जाती है। इन रसायनों में एक भी रसायन ऑर्गेनिक नहीं होता, बल्कि अन्य रसायनों के साथ मिलकर यह जहराले तत्वों का निर्माण करने में सक्षम होता है। इनपर किए गए रिसर्च में यह बात

रिफाइंड तेलों के बजाए पारंपरिक खाद्य तेल का प्रयोग अपेक्षाकृत अधिक सेहतमंद होता है। कॉलेस्ट्रॉल से बचने के लिए हम जिस रिफाइंड तेल का प्रयोग करते हैं, वह हमारे

शरीर के आंतरिक अंगों से प्राकृतिक चिकनाई भी छीन लेते हैं। इससे शरीर को आवश्यक फेटी एसिड भी नहीं मिल पाते और चलकर जोड़ों, त्वचा एवं अन्य अंगों संबंधी समस्याएं पैदा होने लगती है। जबकि सामान्य तेल में मौजूद चिकनाई शरीर को जरूरी फेटी एसिड प्रदान करती है, जो कि बेहद फायदेमंद होते हैं। शोध के अनुसार खाना पकाने में सरसों तेल, नारियल तेल और घी, जैसे परंपरागत तेल स्वास्थ्य लाभ के मामले में 'रिफाइंड' और अन्य तेलों से बेहतर पाए गए हैं।



मानव मन के बोल

सेवा के शुरूआती साथी



गतांक से आगे.....

मैं तो रेलवे स्टेशन भी जाता हूँ, तो बच्चों को कहता हूँ प्लेटफॉर्म का टिकट पहले खरीदो, यदि हम किसी को लेने जा रहे हैं तो भी यात्रा कर रहे हैं तब भी यात्रा का टिकट जेब में रखो।

लन्च होते ही साईकिल से दौड़ लगाना, अम्बा माता कार्यालय से हॉस्पिटल तक की। आज भी मुझे याद है, पुराना आउटडोर जहाँ हुआ करता था महाराणा भूपाल हॉस्पिटल में। ये बात मैं आपको 1980 की बता रहा हूँ, आज से 35 साल पहले की, पुराना आउटडोर जब हुआ करता था, आज कल भी कोरी-डोर बना हुआ है। आगे एक बॉल्कनी बनी हुई है, एकदम गेट के सामने की साईड में, वहाँ जब अन्दर जाते थे तो सीढ़ियों पर चढ़ने से पूर्व कुछ लॉकर बॉक्स रखे हुए थे।

एक-एक लॉकर बॉक्स में 16-16 लॉकर होते थे। दो लॉकर मैंने प्राप्त किये, उसमें अपना बैग रख देता था। जब मैं हॉस्पिटल में रोगी भाईयों से राम-राम करने, उनको गले लगाने, उनसे सद्भावना व्यक्त करने, उनके किसी काम आने, क्योंकि जो लड़खड़ाते को सम्भाल ले, वो ही तो इन्सान है महाराज।

तो उस बेग में, मेरे पास चाबी रहती थी, चाबी से लॉकर खोलता था और वो झोला मैं लटका लेता था। दो-तीन रूपये में दर्जन भर मौसम्बी आ जाती थी, एक रूपये में बिस्कुट का पैकेट आ जाता था। गीता प्रेस से पुस्तकें मँगवाया ही करता था, आनन्द की लहरें, सत्य कथा, सीताराम-सीताराम, संक्षिप्त रामचरितमानस, संक्षिप्त गीता, वो झोला लटकाया और डॉपेन्डसे के वार्ड में, डॉ. आर.के.अग्रवाल साहब के वार्ड में पहुँच गये।

एक बार तो बहुत अद्भुत हुआ। मेरी प्रकृति थी, कि वहाँ के सुपरवाइजर साहब, जो वहाँ वार्ड में कुर्सी पर बैठते थे, उनसे कहकर मैं अन्दर जाता था कि साहब मैं रोगियों से मिलने जा रहा हूँ। अच्छा-अच्छा आप जाईये।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

आवागमन अबोध रूप से चल रहा था। सड़क के किनारे एक असहाय वृद्ध घायलावस्था में— प्रत्येक आने जाने वालों को याचना पूर्ण निगाहों से देख रहा था। लेकिन किसी ने वहाँ रुकने की हिम्मत नहीं उठाई। “यदि मैं यहाँ रुका तो लोग क्या समझेंगे? क्या कहेंगे?”

अन्ततः एक कार वाले सज्जन ने उन्हें देखा, कार धीमी की और कुछ आगे जाकर रुक गए। उन्होंने सोचा — “और भी तो लोग इधर से आ — जा रहे हैं। मैं ही क्यों?” लेकिन अन्तर्द्वन्द्व चला — “उस वृद्ध को तत्काल सहायता की आवश्यकता है।” “लेकिन मैंने कौनसा उसकी सहायता का ठेका ले रखा है।” “कोई न कोई उसकी सहायता करेगा ही।” “तो मैं क्यों फालतू का लफड़ा मोल लू — पुलिस, अस्पताल, कचहरी न जाने क्या हो।” “लेकिन मानव ही मानव की सहायता नहीं करेगा तो कौन करेगा।”

“पर लोग क्या सोचेंगे — कि मैं इतना बड़ा, और वह इतना छोटा..... और फिर कौनसा मुझे सोने का तमगा मिल जायगा।” “पगले यह कार्य प्रमाणपत्र की लालसा में नहीं किया जाता है। और असली प्रमाणपत्र देने वाला है, उसके पास तुम्हारी पूरी फाइल है। यूँ ही निकल गए तो उस फाइल में एक लाल निशान लग जायगा, दुसरी अवस्था में, उसमें स्वर्णाक्षरों से लिखा प्रमाणपत्र रख दिया जायगा।”

सज्जन ने कार पीछे की, वृद्ध के पास जाकर रुके और बोले — “चलो बाबा, मेरे साथ आओ।” आइये, आप और हम भी प्रयास करें कि ऐसा कोई अवसर हाथ से न जाने जाए। और हाँ, बिना अन्तर्द्वन्द्व के।

ज्ञान गंगा

- गहराई से श्वास छोड़ने पर एक प्रकार से हम अपनी मनोदशाओं को बाहर फेंक देते हैं।
- श्वास को नियंत्रित कर हम बहुत कुछ अपने मन को भी नियंत्रित कर सकते हैं। हम श्वास को परिवर्तित करके बहुत कुछ अपने विचारों को परिवर्तित करके बहुत कुछ अपने विचारों को अपनी सोच को परिवर्तित कर सकते हैं।
- तीन तत्वों को जोड़ना ही योग है। ये तीन तत्व हैं— शरीर, मन और आत्मा। जब ये तीनों जुड़कर एक ही दिशा में सक्रिय हो जाते हैं, तब आदमी अपनी क्षमता के चरम पर होता है।
- यह प्रकृति से प्राप्त वैज्ञानिक तथ्य है कि नुकीली वस्तुओं से ऊर्जा ग्रहण की जाती है और नुकीली वस्तुओं से ही ऊर्जा बाहर जाती है।
- मन तो एक दर्पण है। उस दर्पण के सामने जैसा दृश्य लाया जाएगा, उसी का प्रतिबिम्ब वह मन दिखाएगा।

प्रज्ञाचक्षु बच्चों ने समर कैंप में दिखाई प्रतिभा

उदयपुर । नारायण सेवा संस्थान के प्रांगण में प्रज्ञा चक्षु एवं मूकबधिर बच्चों हेतु चलाए जा रहे समर कैंप प्रशिक्षण के दौरान प्रज्ञा चक्षु बच्चों को केनिंग, रिकेनिंग, कम्प्यूटर एवं ब्रेल लिपि, केनिंग की चौकी, कुर्सी, पैरदान, जूट के पैरदान, बैग निर्माण आदि का प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

निदेशक वंदना अग्रवाल ने बताया कि तीन महीने तक चलने वाले इस कोर्स के पहले महीने के दौरान ही प्रज्ञाचक्षु बालकों ने जूट आदि से तरह-तरह की डिजाइन वाले पैरदान व बैग आदि बनाकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा दिया। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि इन बालकों को सशक्त और सक्षम बनाने के अधुनातन तकनीक से प्रयास किए जा रहे हैं। यहाँ से शिक्षण-प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद इन प्रज्ञाचक्षु किशोरों के सामने भविष्य में रोजगार की समस्या नहीं रहेगी और वह पूरे आत्मविश्वास के साथ समाज की मुख्य धारा से जुड़ पाएँगे। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षार्थियों को स्वस्थ मनोरंजन के साधन भी मुहैया कराए गए।



मुस्कान मानवता की

(मानव धर्म शृंखला का षष्ठम् (6) पुष्प)

स्वयं को पहचानें

मनक बढ़ गया.... पाँव ज्ञानेन्द्रियों, पाँव कर्मेन्द्रियों मैं देवेन्द्र भैया को आमन्त्रित कर रहा हूँ, वो आकर हम लोगों को सम्बोधित करेंगे और आगे की कथा में प्रवेश करेंगे।

देवेन्द्र जी चौबीसा :- बोलिये कृष्ण कन्हैया लाल की — जय, परम् श्रद्धेय गुरुजी के चरणों में कोटि — कोटि वन्दन, नारायण सेवा संस्थान परिवार और सभी भाई-बहनों को नमन —

यही भारतीय संस्कृति, पुराणों में और व्यास जी ने भी कहा—

मंत्र

**“अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयं ।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ॥(5)”**

पुण्य की बात को सच्चा कहा उन्होंने और पीड़ा देना सबसे बड़ा पाप कहा। हमारा जीवन जब तक सत्य के साथ, अच्छाई के साथ, और खूबसूरती के साथ व्यतीत हो रहा है, वो ईश्वर देखता है, तब तुम्हारे द्वारा किसी का भला होगा और यही सन्देश नारायण सेवा संस्थान के कुलाचार्य आपश्री को दे रहे हैं।

तर्ज :- ना कजरे की धार

**नृसिंह प्रभु बोलते, सुनो भक्त प्रहलाद ।
धर्म अर्थ व्यवहार है, दया क्षमा आल्हाद ।
नृसिंह प्रभु प्रहलाद को,
सिखा रहे हैं ज्ञान ।
इन्द्रिय निग्रह और आचरण,
ज्ञान ज्ञानेन्द्रिय उपयोग
क्रोध कभी नहीं करना, शुद्ध हृदय संजोग,
नरसिंह प्रभु प्रहलाद(6)**

गुरुजी — आप तो सभी दोहे जानते हैं महाराज। मीठा बोलना चाहिए, ये मानव धर्म है। अन्तर मन को निर्मल रखना चाहिए, “निर्मल मन जन सो मोही पावा, मोहि कपट छल छिद्र न भावा।” अब अपने को शब्दों के अर्थ को आप सभी बहुत जानते हो, बड़े विद्वान हो महाराज, अपने को व्यवहार में लाना।

सबको क्षमा—सबसे क्षमा

होलिका, प्रहलाद धर्म महान

**क्षमा बड़न को चाहिए, छोटन को उत्पात,
क्या विष्णु का घटि गयो, जो भृगु जी मारी
लात ।(7)**

जो विष्णु भगवान पूरे ब्रह्माण्ड का भरण — पोषण करते हैं, ऐसे विष्णु भगवान को भृगु ऋषि ने लात मार दी, तब भी विष्णु भगवान ने कहा — महाराज आपके चरणों को कष्ट हुआ होगा। कितनी बड़ी बात है, क्षमादानम्। क्षमा वीरता का दान है — महाराज। होली का दहन प्रति वर्ष आप करते हैं, हिरण्यकश्यप की दुष्ट बहन ऐसी दुष्ट, कठोर बहन, अधर्म वाली नारी, जिसने कहा — प्रहलाद को मेरी गोद में बिठा दो और हे मेरे भाई हिरण्यकश्यप, मैं बच जाऊँगी और प्रहलाद जल जायेगा —

तर्ज :- हल्दी घाटी में समर लड्डयो

**नृसिंह प्रभु का विरोध करके दानवता
दिखलाई थी।।
अपनी बहन होलिका के संग
कूटनीति करवाई थी।।
बैठी प्रहलाद को गोद में
और आग लगवाई थी
पर प्रहलाद नहीं जल पाया यह प्रभु की
करुणाई थी।।(8)**

बोलिये भक्तराज प्रहलाद की जय, बोलिये नृसिंह भगवान की जय। होलिका जल गई, प्रहलाद बच गये, सत्य बच गया, धर्म बच गया, अधर्म का नाश हुआ, असत्य का नाश हुआ, पापिणी होलिका का नाश हुआ।

**मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी—कैलाश ‘मानव’
मार्गदर्शक—प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका—कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
अख्यक प्रबन्धक—नोहन लाल गाडनी
अंपादक—लक्ष्मीलाल गाडनी
अंपादन अख्योगी—घनश्याम मिठ नठौड**

योग—भगाये रोग



योग का अर्थ है जोड़। योग दो या दो से अधिक वस्तुएं के मिलन का अर्थ है योग और यूँ। और । मिल जाते हैं तो 11 हो जाते हैं। अर्थात् योग जितना बढ़ेगा शक्ति उतनी ही बढ़ती जायेगी। हालांकि गणित में अकेले शून्य का कोई अर्थ नहीं है लेकिन जिस भी संख्या के साथ लग जाता है उसकी कीमत दस गुना बढ़ जाती है। आध्यात्म एवं सामाजिक जीवन में योग का अलग ही महत्व है योग वह कला है जिससे व्यक्ति शतायु होकर स्वस्थ जीवन मृत्यु पर्यन्त जी सकता है और हमारा इतिहास इस बात का गवाह है कि जिन ऋषि मुनियों संतों महर्षियों ने हिमालय की कन्दराओं में 500—500 वर्ष का स्वस्थ जीवन जिया उस आयुष्य को बढ़ाने वाला योग ही एक मात्र साधन था। वे ऋषि किसी चिकित्सक की राय नहीं लेते थे। उनके लिए मल्टी स्पेशियलिटी हॉस्पिटलों की व्यवस्था नहीं थी। न ही उनके पास किसी कम्पनी के स्वास्थ्यवर्धक नामी उत्पादन उनका आयुष्य बढ़ाते थे। उनके निरोग स्वास्थ्य का मूल कारण था—योग। योग के

कारण शतायु होने के बाद भी दिन में 30—40 किमी की पद यात्रा वह भी सीधे सड़क पर नहीं पहाड़ियों में, बर्फ में, भीषण गर्मी में, घने जंगलों में। आज का व्यक्ति योग के अभाव में इतना अशक्त हो गया कि सीधी सड़क पर 10 किमी पैदल नहीं चल सकता है। योग के अभाव में व्यक्ति सुस्त, शिथिल एवं आलसी बन गया। इसी आलसीपन के कारण अपने शरीर में मोटे—मोटे दुश्मन डाइबिटीज, रक्तचाप, हृदय रोग, गठिया, माइग्रेन, स्कीन रोग, रक्त की अशुद्धि सम्बन्धित रोग, श्वसन रोग जैसी बीमारियाँ पाल बैठा है। और इसके निदान के लिए जिन दवाइयों का इस्तेमाल कर रहा है वे दवाइयों इन रोगों को ठीक एवं नियंत्रित तो करती हैं, मगर शरीर के अन्य अंगों अवयवों उतकों व कोशिकाओं पर अपना नकारात्मक प्रभाव अवश्य डालती है। जिससे दिनों दिन शरीर खोखला एवं बीमारियों का घर बनता जा रहा है।

भारत पूर्व में आध्यात्म एवं योग एवं ज्ञान विज्ञान के क्षेत्र में जगत गुरु था। हमें गर्व करना चाहिये कि योग गुरु बाबा रामदेव ने योग को गुफाओं से घरों तक पहुँचाने का भागीरथी प्रयास किया है आज विश्व के 177 देशों ने योग अपनाया है। भौतिक भाग दौड़ की जिन्दगी से परेशान इंसान को कहीं शान्ति मिल ही नहीं रही है। आज जिसके पास जितनी भौतिक सम्पदा अधिक है, वह अपने आप से बहुत दूर है। व्यक्ति को कम्पनियाँ, फेक्ट्रियाँ, उद्योग, कारोबारी प्रतिष्ठान अपने व्यवसायिक संस्थान, व्यवसायिक गतिविधियाँ, व्यवसायिक मित्र, व्यवसायिक सहयोगी एवं धन को बढ़ाने की प्रबल इच्छा ने कभी व्यक्ति को अपने आप से मिलने ही नहीं दिया। इस कारण आदमी के पास शक्तियों का सर्वथा अभाव ही रहा। योग के द्वारा यह सिद्ध किया जा चुका की हमारा शरीर शक्तियों का एक महा पूंज है। असीम भण्डार है वहाँ से शक्ति अर्जित करके हमारे शरीर कई गुणा कार्य करा सकते हैं योग के द्वारा शरीर की सुप्त शक्तियों को जगाया जा सकता है उनसे रूबरू हुआ जा सकता है और उन शक्तियों का इस्तेमाल किया जा सकता है। वर्तमान में मनुष्य अपनी शक्तियाँ मात्र 6—7 प्रतिशत ही खर्च कर पाता है।

बाबा रामदेव जी न आज करोड़ों लोगों को योग से जोड़कर लोगों की दिनचर्या में योग को अहम् स्थान दिया है। आज उन्होंने योग के माध्यम से डाइबिटीज, ब्लड प्रेशर, सिरदर्द, कैंसर, अस्थमा, सर्दी जुकाम, त्वचा रोग एवं कई असाध्य रोगों का ईलाज, योग के माध्यम से करोड़ों लोगों को सिखा दिया। आज विदेशों सहित देश के हर राज्य, जिला तहसील पंचायत एवं ग्राम में योग कक्षाएं प्रारंभ हो चुकी हैं। आज से 25—30 वर्ष पूर्व जिस योग के बारे में ऋषि महर्षि ही जानते थे आज इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, प्रिंट मीडिया और इन्टरनेट के कारण आम आदमी ध्यान, समाधि, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार एवं धारणा को समझने लगा है। आज लोगों ने योग को अपनाकर बड़ी—बड़ी जानलेवा बीमारियों से बिना दवा एवं बिना चिकित्सा से निजात पाई है।

यह अत्यन्त हर्ष की बात है कि भारत के प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र जी मोदी ने 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र की महासभा में अपने सम्बोधन में 21 जून को योग दिवस मनाने का जो प्रस्ताव रखा उसे अभूतपूर्व समर्थन मिला और 175 सभासद देश इसके सहप्रस्तावक बने।

योग भारतीय संस्कृति की विश्व को देन है ‘युज’ से बने योग शब्द का अर्थ है जोड़ना योग केवल शारीरिक व्यायाम तक ही सीमित नहीं है महर्षि पतंजलि के अनुसार यह शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा को जोड़ने की समग्र जीवन पद्धति है।

शास्त्रों में —योगश्चित वृत्ति निरोधः मनः प्रशमनो पायः

योग तथा समत्वं योग उच्यते

आदि कई प्रकार से योग की व्याख्या की गई है जिसे अपनाकर व्यक्ति शान्त व निरामय जीवन का अनुभव करता है योग का अनुशरण कर संतुलित प्रकृति से सुसंगत जीवन जीने का प्रयास करने वालों की संख्या दिनोंदिन बढ़ रही है जिसमें विश्व की विभिन्न संस्कृतियों के सामान्य व्यक्ति से लेकर प्रसिद्ध व्यक्तियों, उद्यमियों तथा राजनायिकों आदि का समावेश है। विश्व भर में अनेकों संतों, योगाचार्यों तथा योग शिक्षकों ने अपना योगदान दिया है। समस्त योग प्रेमियों से हमारा आग्रह है कि दुनिया के कोने कोने में योग का संदेश प्रसारित करें। हमारा विश्वास है कि योग दिवस मनाने व योगधारित एकात्म जीवनशैली को स्वीकार करने से सर्वत्र वास्तविक सौहार्द तथा वैश्विक एकता का शान्तिमय वातावरण बनेगा। हम केवल 21 जून को ही योग दिवस नहीं मनाना है। अगर सुखी एवं स्वस्थ सौ साल का जीवन चाहिए तो हमें रोजाना योग दिवस मनाना है। और शतायु जीवन किसे नहीं चाहिए सभी सौ बरस जीना चाहते ही है।

मित्रों अब आप भी सपरिवार योग से जुड़कर पूरे वर्ष हेतु योग टॉनिक प्राप्त कर अपने तथा अपने परिवार का जीवन खुशहाल बनावें। यही उपयुक्त समय है कि आप सपरिवार अपने नजदीकी योग केन्द्र पर अथवा विभिन्न स्थानों पर शिविरों में जाकर योग प्रशिक्षण एवं योग अभ्यास का लाभ लें।

यही है प्रार्थना — मान्यवर से। — श्री कैलाश “मानव” अग्रवाल “पञ्चश्री अलंकृत” (संस्थापक, चेररमैन, नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर)



संस्कार

चैनल पर सीधा प्रसारण

❖ सादर आमंत्रण ❖

दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, चंचितजन एवं विमन्दिता की सेवा में सतत संवारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायताार्थ

श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

श्री तुलसी रामायण पीठ, नई दिल्ली

दिनांक एवं समय

23 से 29 जून, 2016

दोपहर 3 बजे से सांय 6.30 बजे तक

स्थान : श्री गीता भवन मंदिर,
मालवीय नगर, नई दिल्ली-17.



कैलाश ‘मानव’
संस्थापक, चेररमैन
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



कथा व्यास
पूज्य संजय कृष्ण जी ‘सलिल’



प्रशान्त अग्रवाल
अध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कथा व्यासः पूज्य संजय कृष्ण जी ‘सलिल’
व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान करायेंगे। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार ईष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।
स्थानीय सम्पर्क सूत्रः 9821651778, 9810158241, 9582043511
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

:: ‘निःशक्तजन’ की सेवा—सहयोग के प्रति समर्पित ::

<p style="margin: 0;">कैलाश “मानव” मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान</p>	<p style="margin: 0;">कमला देवी कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान</p>	<p style="margin: 0;">प्रशान्त अग्रवाल अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान</p>	<p style="margin: 0;">वन्दना निदेशक नारायण सेवा संस्थान</p>
<p style="margin: 0;">जगदीश आर्य ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान</p>	<p style="margin: 0;">देवेन्द्र चौबीसा ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान</p>		

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