

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

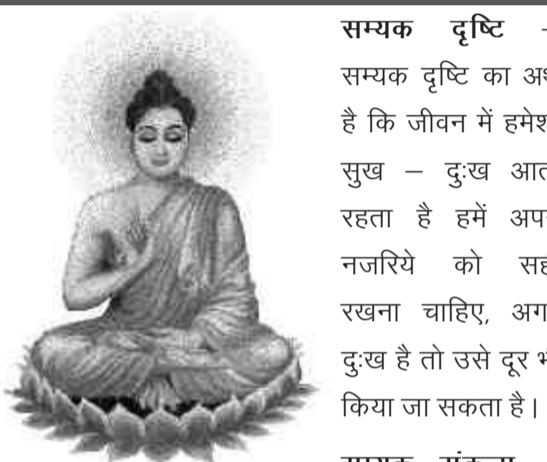
● मुद्रण तारीख - 26-03-2016 ● अंक-475 ● तारीख - 27 मार्च 2016, चैत्र कृष्ण - 4 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

## श्री सत्यसाई - अनमोल वचन



प्रेम से, आनन्द से और दलबंदी व घृणा से रहित होकर जियो।

## भगवान् बुद्ध की शिक्षाएँ



**सम्यक दृष्टि** - सम्यक दृष्टि का अर्थ है कि जीवन में हमेशा सुख - दुःख आता रहता है हमें अपने नजरिये को सही रखना चाहिए, अगर दुःख है तो उसे दूर भी किया जा सकता है।

**सम्यक संकल्प** - इसका अर्थ है कि

जीवन में जो काम करने योग्य है, जिससे दूसरों का भला होता है हमें उसे करने का संकल्प लेना चाहिए और ऐसे काम कभी नहीं करने चाहिए जो अन्य लोगों के लिए हानिकारक साबित हो।

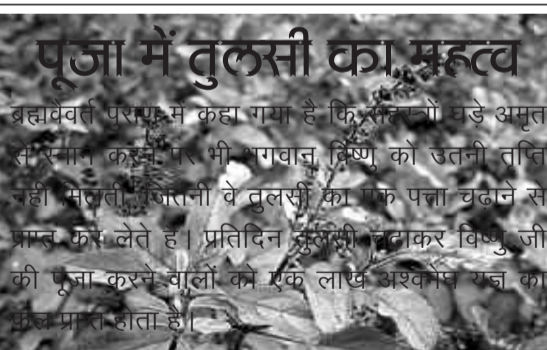
**सम्यक वचन** - मनुष्य को अपनी वाणी का सदैव सदुपयोग ही करना चाहिए, असत्य, निंदा और अनावश्यक बातों से बचना चाहिए।

**सम्यक कर्मांत** - मनुष्य को किसी भी प्राणी के प्रति मन, वचन, कर्म से हिंसक व्यवहार नहीं करना चाहिए, उसे दुराचार और भोग विलास से दूर रहना चाहिए।

**सम्यक आजीविका** - गलत, अनैतिक या अधार्मिक तरीकों से आजीविका प्राप्त नहीं करना चाहिए। सम्यक व्यायाम - बुरी और अनैतिक आदतों को छोड़ने का सच्चे मन से प्रयास करना चाहिए, मनुष्य को सदगुणों को ग्रहण करने के लिए हमेशा तत्पर रहना चाहिए।

**सम्यक स्मृति** - इसका अर्थ यह है कि हमें कभी भी यह नहीं भूलना चाहिए कि सांसारिक जीवन क्षणिक और नाशवान है।

**सम्यक समाधि** - ध्यान की वह अवस्था जिसमें मन की अस्थिरता, चंचलता, शांत होती है तथा विचारों का अनावश्यक भटकाव रुकता है।



**पूजा में तुलसी का महत्व**  
ब्रह्मवैवर्त परब्रह्म कहा गया है फिर तब तो मंडे अमृत से स्नान करने पर भी भगवान् विष्णु को उतनी तृप्ति नहीं मिलती, जितनी वे तुलसी का एक पत्रा चढ़ाने से प्राप्त कर लेते हैं। प्रतिदिन तुलसी चढ़ाकर विष्णु जी की पूजा करने वालों को एक लाख अश्वमेध यज्ञ का फल प्राप्त होता है।

अस्ताचल को जाते हुए सूर्य भगवान से एक छोटे से दीपक ने कहा - आप सम्पूर्ण विश्व को प्रकाश देते हैं, आप महान हैं, मैं आपको शत्-शत् प्रणाम करता हूँ।  
सूर्य नारायण बोले! नहीं-नहीं, बंधुवर! ऐसा नहीं है, मैं कुछ भी कर लूँ मगर तुमसे कम हूँ- मैं कभी किसी गरीब की अन्धरी कोठरी को प्रकाशमान नहीं कर सकता-तुम उसको प्रकाशमान करके जो यश पाते हो, मैं उससे वंचित हूँ-और उन्होंने दीपक के आगे सर झुका दिया।

## महानता

क्या वैभव प्राप्त होने पर हम भी अपने हृदय में स्थित दया, करुणा रूपी दीपक से किसी दीन-हीन के जीवन में उजाला भरने का सामर्थ्य रखते हैं .....यदि हाँ, तो उस दीपक की



## आएगा आरपीएससी का -डैशबोर्ड ऐप

### योग्यता के मुताबिक मोबाइल पर दिखेगी भर्ती

कार्यालयों के चक्कर काटने से निजात मिले और गलतियों को सुधारने का मौका मिले तो कितना सुकून का अनुभव हो। ऐसा ही कुछ सुकून अब आरपीएससी अभ्यर्थियों को देने जा रहा है। आरपीएससी जल्द ही अपना एक एप्लिकेशन डैशबोर्ड लॉन्च करने जा रहा है, जिस पर न केवल शैक्षणिक योग्यता के आधार पर सरकारी एजेंसियों की भर्ती सूची खुलेगी, बल्कि प्रवेश प्रत्र में हुई गड़बड़ियों को भी परीक्षा से पहले सुधारने का मौका मिलेगा। आरपीएससी के संयुक्त निदेशक अखिलेश मित्तल ने बताया कि यह एप इस साल के अंत तक लॉन्च कर दिया जाएगा।



ये होंगे फायदे-  
- परीक्षा के पिछले नतीजे और नई भर्तियों की जानकारी मिलेगी।  
- बार-बार नहीं भरना पड़ेगा फॉर्म।  
- प्रवेश प्रत्र में सुधारी जा सकेगी गलती।  
- ऑनलाइन होगा सत्यापन।  
- आरपीएससी अधिकारियों से कर सकेंगे लाइव चैट।

## अच्छी तरह सोने के उपाय

नींद आने पर ही बिस्तर पर लेते। अगर नींद न आ रही हो, तो बिस्तर में 10 मिनट से अधिक देर तक न ठहरे।

**दिन में न सोए।**  
प्रतिदिन एक ही समय सोने और उठने की आदत डाले। बिस्तर पर लेटने से पहले एक गिलास गुनगुना पानी पिएं।

**रात में हलका भोजन करें।** भोजन और सोने के बीच कम से कम 3 घंटे का अंतर रहना चाहिए।

गर्म व ठंडे पानी से पैर



स्नान करने से वैरिकोस वेन्स के कारण टांगों में होने वाली ऐंठन तथा अन्य दूसरी अवस्थाओं में आराम मिलता है।

10 मिनट गहरी व लंबी

शहद मिला पानी पिएं। शाम के भोजन के साथ या इसके बाद कॉफी, चाय, कोला या कोकोआ जैसे उत्तेजक पेय पदार्थों का सेवन न करें।

20-30 मिनट पर पैर का गर्म इमर्शन स्नान या 45-60 मिनट तक टंडा पैर स्नान करें।

ठंडे पानी का रीढ़ स्नान गहरी नींद के लिए वरदान है।

सप्ताह में दो या तीन बार मालिश कराने से भी अच्छी नींद आती है।

## गुणकारी-बादाम तेल

बादाम खाना जितना शरीर के लिए फायदेमंद होता है उतना ही बादाम का तेल भी हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। बादाम के तेल में विटामिन ए, बी और ई पोषक तत्व पाए जाते हैं। बादाम के तेल का रोजाना प्रयोग करने से हमारा शरीर तंदरुस्त रहता है। बादाम खाने से दिमाग तेज होता है। बादाम के तेल का रोजाना प्रयोग बुद्धि और नसों के लिए फायदेमंद होता है।

**बादाम तेल के फायदे -**

- सिर पर मालिश करने से बालों की समस्या दूर होती है।
- बाल झड़ना बंद हो जाते हैं।
- चेहरे पर मसाज करने से त्वचा में चमक आ जाती है।
- बादाम के तेल का प्रयोग आंखों के आसपास हुए काले-घेरों के लिए भी लाभकारी है। आंखों के आसपास मसाज करनी चाहिए।

बादाम के तेल का प्रयोग रोजाना करने से त्वचा का रंग भी निखर जाता है।  
• पेट के कई रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है।  
• बादाम के तेल का प्रयोग करने से चेहरे में झुर्रियां जल्दी नहीं पड़ती।  
• अगर नाखून ठीक से नहीं बढ़ रहे तो बादाम के तेल से मसाज करनी चाहिए।

• अगर शरीर पर कोई घाव हो जाए, तो बादाम के तेल का प्रयोग घाव पर करना चाहिए।  
• फटे होठों के लिए भी लाभकारी होता है।  
• सिर पर मालिश करने से बाल लंबे, घने हो जाते हैं।  
• बादाम तेल में विटामिन ए बी और ई होता है, जो कि त्वचा का रंग निखारने त्वचा संबंधी समस्याओं

को ठीक करने और उसे निखारने में मदद करता है।

• बादाम तेल बालों के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है। यह बालों का झड़ना दूर करता है और रूसी भगाता है।

• बादाम का तेल हर प्रकार की त्वचा पर भी अपना अच्छा असर दिखाता है। बादाम का तेल चेहरे के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। यह त्वचा को मुलायम और कोमल बनाता है।



## गुस्सा करें मगर प्यार से

क्रोध-मुक्ति का एक उपाय है : 'बोध पूर्वक बोलो और कार्य करो।' अगर आपको लगे कि बिना बोले काम नहीं चलेगा तो आप सावधानी से अपनी बात को व्यक्त करें। सामने वाला भले ही समझे कि आप गुस्सा कर रहे हैं पर



आप भीतर से सचेत रहें। आपका गुस्सा किसी भी तरह से कोई नुकसान न कर बैठे। हम कई बार ट्रकों के पीछे लिखी हुई बड़ी अच्छी बातों को पढ़ा करते हैं। एक बात मैंने कई ट्रकों के पीछे पढ़ी है - 'देखो मगर प्यार से' गुस्से के साथ भी उसी को जोड़ लो। गुस्सा भी करो तो प्यार से करो। जैसे ही अंतर्मन में प्यार उभरेगा तो गुस्सा अपने आप गायब हो जाएगा। गुस्से से बचने के लिए एक और उपाय किया जा सकता है। किसी अन्य कार्य में लग जाएं। लगे, गुस्से में बोलचाल तो बंद हो गई आप बाहर से नहीं बोल रहे हैं, मगर भीतर से उफान उभर रहा है तो तत्काल एक काम करें-किसी अन्य कार्य से स्वयं को जोड़ दें। थोड़ी देर के लिए किसी आस-पड़ोस के घर में चलें जाएं, अथवा किसी अन्य स्थान या व्यक्ति के पास चले जाएं। जहां आपकी मन:स्थिति बदल सकती हो। सावधान रहें जब आप गुस्से में हों तो भोजन न करें। इससे मनोवेगों में उत्तेजना आती है और वह भोजन हमारे लिए हानिकारक हो जाता है। थोड़ी देर विश्राम करें फिर शांत मन से भोजन करें। ध्यान रखें, गुस्सा करने के बाद अगर आप भोजन कर रहे हैं, तो भोजन को थोड़ा ज्यादा चबा-चबा कर खाएं ताकि आपके क्रोध की ऊर्जा चबाने में खर्च हो जाए और आपका क्रोध शांत हो जाए। कई बार परिस्थिति के अनुसार व्यक्ति को निर्णय करना पड़ता है कि कितनी मात्रा में क्रोध किया जाए अथवा न किया जाए। कभी-कभी क्रोध प्रकट करना आवश्यक भी होता है और कभी-कभी बड़ा हानिकारक, पर लंबे अरसे तक क्रोध को दबाकर रखना भी हानिकारक है। क्योंकि ऐसी स्थिति में क्रोध हमारे मानसिक संतुलन को बिगड़ देता है। -श्री ललित प्रभ

## मानव मन के बोल

### ईमानदारी रूपी हीरा



गातांक से आगे.....

आप को प्यास लगी, ये नदिया ना पिये कभी, अपना जल, वृक्ष ना खार्ये कभी, अपना फल, अपने तन का, मन का, धन का, करे जा दूजो को, दान रे। वो सच्चा इन्सान है इस धरती का, भगवान रे।

नदियां जल नहीं देगी तो आप क्या करोगे? इसलिये वो मेरे साथ में थे, हंसते हुए प्रेम पूर्वक बोल दिया। बोले - कैलाश जी आदत बदलूंगा। आदत बदलना चाहिये।

है सभी बन्दे प्रभु के, बन्दगी उनकी करो।

प्रेम की बोओ फसल, आनन्द फल फिर बांट लो।

आनन्द फल आपके और मेरे लिये है। दधीचि ऋषि की तस्वीर लगाते हैं। दधीचि ऋषि का मन्दिर देखें, दधीचि ब्राह्मण होते हैं वो उनके वंशज हैं। अरे! जीवन तो बहुतों का चला गया, करोड़ों मर गये। दधीचि ऋषि की ही जय-जय कार क्यों करते हैं?

जब पाली में था। एक ब्याव में गया, ब्याव में पण्डित जी ने पूछा - दुल्हे राजा को आपके पिताजी का क्या नाम है? नाम बता दिया। आपके दादाजी का नाम क्या है? बता दिया। आपके परदादाजी का क्या नाम है? इधर-उधर देखे। बताता हूँ आपको मालूम है क्या? नहीं मेरे को मालूम नहीं है। आपको आपके परदादाजी का नाम मालूम नहीं। और आप आज क्या कर रहे हो-बाबूडा? सुभाष चन्द्र बोस जी ने इतना अच्छा काम किया, बहुत गरीबी में थे तब भी बच्चों को पाठ्य-पुस्तकें दिला दी। खुद ही खुद खाना चोरी करना है। खुद क्या खाना? बांट-बांट कर खाओ और बैंकुण्ट में जाओ।

क्रमशः अगले अंक में ...

## चलो हम मिलकर कार्य करें

सुधार के लिए दूसरों के भरोसे बैठने के बजाय स्वयं से शुरुआत की जानी चाहिए।

उस दिन कोई ज्यादा भीड़ नहीं थी। बस, हम 8-10 जने ही वही रोज-रोज की बातें, जान-पहचान करते चले अपने-अपने मुकाम पर पहुंचने के लिए। तभी गाड़ी की चाल कम हुई। शायद, स्पष्ट संकेत नहीं मिलने से चालक को स्टेशन से पहले गाड़ी रोकनी पड़ी। एक साहब ने बाहर नजरें दौड़ाते हुए अपने साथी से कहा, देखो तो कितनी गाजर घास हो रही है। आसपास के किसान थोड़ा समय निकालकर गाजर घास भी उखाड़े दें, तो सफाई भी हो जाए और देश सेवा भी। सामने बैठे ग्रामीण को यह बात मन में लगी। बोला, साहब, किसान अपने ही खेत की खरपतवार निकालते हुए अधमरा हो जाता है, तो यह रेल की पटरी की घास कब उखाड़ेगा? साहब कुछ



झोंपे जरूर, पर शिक्षा के दम्भ ने उन्हें पीछे हटने नहीं दिया। बोले, नहीं-नहीं, वो क्या है कि मानवता के नाते ही सही।

वह आदमी बोला, साहब, बुरा न मानें तो एक बात कहूँ? साहब, हां-हां, क्यों नहीं?

आदमी, साहब, मानव तो आप भी हैं। चलो हम दोनों उतरकर गाजर घास उखाड़ें और करें देश सेवा।

## सम्पादकीय

एक व्यक्ति अपने चार बच्चों को अनाथ छोड़कर रात्रि 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 यों कहा— “मेरी पत्नी उस समय सो रही थी, एकाएक बच्चा चिखा 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? अध्यात्म 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 चहेता बन गया।

भारतीय संस्कृति में समस्त पृथ्वी को अपने परिवार के रूप में माना गया है, और जी हाँ, 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 एक्सपाईरी तारीख नजदीक आ रही है तो तत्काल उसका सदुपयोग कर खत्म कर देते हैं। हमारा जीवन भी एक औषधि है दर्दियों 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।

## नारायण सेवा संस्थान के अन्तर्गत किये गये नियमित निःशुल्क दिव्यांग ऑपरेशन की सूची

| क्रं.सं. | रोगी का नाम   | पिता/पति का नाम | उम्र | लिंग   | शहर       | राज्य       |
|----------|---------------|-----------------|------|--------|-----------|-------------|
| 1.       | इन्तेखबा      | इस्लाम मिया     | 17   | पुरुष  | समस्तीपुर | बिहार       |
| 2.       | कुंदन कुमार   | रामचन्द्र       | 18   | पुरुष  | छपरा      | बिहार       |
| 3.       | रविना हरिजन   | ओमप्रकाश        | 19   | स्त्री | जयपुर     | राजस्थान    |
| 4.       | अंकुल चमार    | छोटेला          | 19   | पुरुष  | हरिद्वार  | उत्तराखण्ड  |
| 5.       | अमित कुमार    | मंदुन राय       | 20   | पुरुष  | बेगूसराय  | बिहार       |
| 6.       | राधेश्याम     | करी             | 21   | पुरुष  | मधुबानी   | बिहार       |
| 7.       | दीपक कुमार    | वीरसिंह         | 22   | पुरुष  | बागपत     | उत्तरप्रदेश |
| 8.       | विनीता कुमारी | प्रकाश महतो     | 23   | स्त्री | शेखपुरा   | बिहार       |
| 9.       | मुकेश कुमार   | शिवपुजन         | 23   | पुरुष  | छपरा      | बिहार       |
| 10.      | कुलदीप        | बासीर           | 24   | पुरुष  | तरणतारण   | पंजाब       |

## संयुक्त परिवार के लाभ व एकांकी परिवार की हानियाँ

### संयुक्त परिवार के लाभ

- बच्चों का उचित पालन-पोषण
- सामुहिक जीवन
- आज्ञापालन एवं आदर की भावना
- बीमारी, दुर्घटना के समय सुरक्षा
- श्रम विभाजन (योग्यतानुसार कार्य का वितरण)
- आश्रितों (वृद्धावस्था) की सुरक्षा
- एकता (शक्ति) का प्रतीक
- कम आर्थिक खर्च
- संस्कृति की रक्षा
- अनुशासन एवं नियन्त्रण
- सम्पत्ति के विभाजन से बचाव एवं मनोरंजन का वातावरण

### एकांकी परिवार की हानियाँ

- व्यक्तिगत जीवन
- बुजुर्गों के प्रति आदर में कमी
- सुरक्षा की कमी
- परिवार के मुखिया को अधिक कार्य
- वृद्धों की शारीरिक सुरक्षा में कमी
- पारिवारिक एकता में कमी आना
- अधिक आर्थिक खर्च
- संस्कृति में बदलाव
- अनुशासित जीवन की कमी
- सम्पत्ति के विभाजन को बढ़ावा
- अकेलेपन का वातावरण

## बहुत लाभदायक होता है – चीकू

- चीकू हमारे हृदय और रक्त वाहिकाओं के लिए बहुत लाभदायक होता है।
- चीकू कब्ज और दस्त की बीमारी को ठीक करने बहुत सहायक होता है।
- चीकू एनिमिया होने से भी रोकता है।
- यह हृदय रोगों और गुर्दे के रोगों को भी होने से रोकता है।
- चीकू खाने से आंतों की शक्ति बढ़ती है और आंतें अधिक मजबूत होती हैं।
- चीकू की छाल बुखार नाशक होती है। इस छाल में टैनिन होता है।
- चीकू के फल में थोड़ी सी मात्रा में संपोटिन नामक तत्व रहता है। चीकू के बीज मृदुरेचक और मूत्रकारक माने जाते हैं। चीकू के बीज में सापोनीन एवं संपोटिनीन नामक कड़वा पदार्थ होता है।
- चीकू शीतल, पित्तनाशक, पौष्टिक, मीठे और रुचिकारक

- हैं।
- चीकू के पेड़ की छाल से चिकना दूधिया- रस-चिकल नामक गोंद निकाला जाता है। उससे चबाने का गोंद च्युइंगम बनता है। यह छोटी-छोटी वस्तुओं को जोड़ने के काम आता है। दंत विज्ञान से संबंधित शल्य प्रत्ये में ट्रांसमीशन बेल्ड्स बनाने में इसका उपयोग होता है।
- चीकू ज्वर के रोगियों के लिए पथ्यकारक है।
- भोजन के एक घंटे बाद यदि चीकू का सेवन किया जाए तो यह निश्चित रूप से लाभ कारक है।



## मुट्टी में तकदीर हमारी

गतांक से आगे..... इसमें अपनी ताकत नहीं है और जब देखा तो एक भाई चिल्ला रही है, रो रही है। मकिखर्यों भिन-भिना रही हैं। और उस माई के शरीर पर घाव हैं। उसको भी जब सेटेलाइट हॉस्पिटल लाये तो ऐसी ही परिस्थिती हुई। कमला देवी जी ने कहा था - मैं इस माई को नहलाऊंगी, इसको अच्छे से साबुन लगाऊंगी। जब उन्होंने नहलाया और जुएं निकाली, उन्होंने कहा, भाभी जी मेरी जुएं आपके चढ़ जायेगी। कमला जी ने कहा कोई बात नहीं, मैं जुएं निकाल दूँगी लेकिन आपको खुशी मिलनी चाहिये। उन्होंने कहा, मैं टना-टन हो गई, उसके मुँह से निकला, भाभीजी आपने तो मुझे टना-टन कर दिया। आप टनाटन कब करोगें? आप लोगों को कब राजी करोगें? संत एकनाथ जी की जय तो बोलिये लेकिन संत एकनाथ जी जैसा काम भी कर लीजिये। उन्होंने देखा था, प्यासा गधा तड़प रहा है। इंसान जब मूर्खता करता है तो कहते हैं-गधा है क्या ? अरे! गधे में भी प्राण हैं, वो प्यासा था, गर्मी बहुत थी। संत एकनाथ जी से रहा नहीं गया। संत एकनाथ जी, हर की पैड़ी जय गंगा मैय्या, जय हरिद्वार तीर्थ, जय परमार्थ निकेतन, जय गीता भवन, जय गंगोत्री, जय गंगा मैय्या, जो गंगा जल लेकर आये थे, उन्होंने उस गधे को पिलाना प्रारम्भ कर दिया। उँ नमः शिवाय, उँ नमः शिवाय। पीछे दूसरे कावडिये आ गये, उन्होंने कहा, अरे एकनाथ तुझे क्या हो गया? तुमने तो पढ़ा है-

**“जो गंगाजल आन चढ़ावे। ते सहज मुक्ति नर पावे।।**

ये गंगा जल तो रामेश्वर धाम ले जाना है। ये गंगा जल शिवलिंग पर चढ़ाना है। तुमने यहाँ क्यों पिला दिया। बोले- मुझे शिव भगवान के दर्शन हो गये। इस प्यासे की प्यास मुझ से देखी नहीं गई। कहाँ खो गये हम? किस माया के आवरण में उलझ गये हम? कहाँ राजा जनक जैसे विदेह के भारत में हम रहते हैं, जिन्होंने कहा था- अष्टावक्र जी महाराज। मैं रात्रि में सपने में रो रहा था, तीन दिन का भूखा था, जली हुई खिचड़ी मेरे हाथ में थी और मैं जैसे ही ग्रहण करने लगा, कुत्तों ने झपटा मार दिया, मेरे हाथ में घाव हो गया। खिचड़ी नीचे गिर पड़ी वो खिचड़ी कुत्तों ने खा ली। मैं भूख से विहल हो उठा, रात को रो उठा। क्या वो सत्य था बाबूडा, या ये सच है। अष्टावक्र जी ने कहा - वह भी सच नहीं था, यह भी सच नहीं है। मानवता सच है, ईसानियत सच है,

प्यासे को पानी पिलाना सच है, भूखे को भोजन कराना सच है, विकलांग को ठीक कराना सच है, किसी के घाव पर मरहम लगाना सच है। यदि हम नहीं करेंगे तो कौन करेगा? पशु तो नहीं कर पायेगा। नरसी मेहता जी की कथा पढ़ी थी। पीपा भगत जब जूनागढ़ से द्वारिका जी पधारने लगे। तो लोगों ने कहा, पीपा भगत जी, इस मार्ग से मत जाना। इस पर एक शेर-शेरनी रहती हैं, वो आपको खा जायेंगे, वो आदम खोर हैं, बहुतां को खा चुके हैं। पीपा भगत ने कहा - पशु में भी परमात्मा तो रहते हैं, मुझे भगवान बचा लेगा।

**जाको राखे साईंर्याँ, मार सके ना कोय। बाल न बांको कर सके, जो जग बैरी होय।। पीपा भगत आगे बढ़ते हैं। गोविन्द जय जय, गोपाल जय जय। राधा रमण हरि, गोविन्द जय जय।।**

पीपा भगत बढ़ते चले गये। शेर आया, शेरनी आई, लगा खा जायेंगे। पीपा भगत बोले शान्तम्-शान्तम्, गोविन्दम्-कृष्णम्, मुरारीम् और शेर-शेरनी कुत्ते की तरह लेट गये, दोनों बैठ गये और पीपा भगत को उपदेश दिया कि तुम अगले जन्म नरसी मेहता बनोगे। तुम्हारी बेटा नानी बाई का मायरा भरने के लिये साँवरिया सेठ आयेंगे और वो ही अगले जन्म में नरसी मेहता हुए, जूनागढ़ में जन्म लिया।

**नानी बाई के मायरा की, ठाकुर जी ने लाज। जय जय नारायण हरी। क्रमशः**

**मुनव्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश ‘मानव’ मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अलायक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी संपादन सत्योगी-घनश्याम निरंट नाठौड़**




**सादर आमंत्रण**

दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध एवं वंचितजनों की सेवा में सतत् सेवारत

**नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर**

सहायताार्थ

# भजनसत्संग एवं मानव मन के बोल

**दिनांक 28 से 30 मार्च 2016**

**समय :**  
**सांय : 07.00 से रात्रि : 10.30 बजे तक**  
स्थान  
सेवामहातीर्थ लियो का गुड़ा,  
बड़ी, उदयपुर (राज.)

**कथा व्यास भरम पुज्य कैलाश जी ‘मानव’**  
व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगे। आपश्री से अनुगोघ है कि सपरिवार ईष्ट मित्रों सहित पधारकर ‘भजनसत्संग एवं मानव मन के बोल’ का श्रवण लाभ उठावें।

**संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999**

**‘निःशक्तजन’ की सेवा-सहयोग के प्रति समर्पित ::**

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>कैलाश “मानव”</b><br>चैयरेमन संस्थापक<br>नारायण सेवा संस्थान | <b>कमला देवी</b><br>कोषाध्यक्ष<br>नारायण सेवा संस्थान                | <b>प्रशान्त अग्रवाल</b><br>अध्यक्ष<br>नारायण सेवा संस्थान | <b>वन्दना</b><br>निदेशक<br>नारायण सेवा संस्थान |
| <b>जगदीश आर्य</b><br>ट्रस्टी एवं निदेशक<br>नारायण सेवा संस्थान | <b>देवेन्द्र चौबीसा</b><br>ट्रस्टी एवं निदेशक<br>नारायण सेवा संस्थान |   |  |

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



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 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। शान्त मन अचल झील की तरह होता है। पैदा करने वाला सच्चा मालिक होता है, प्राप्त करने वाला नहीं। यदि हम मन को साथ लेते हैं, तो हमारी इच्छाएँ सध जाती हैं और यदि इच्छाएँ सध जाती हैं, तो जीवन सध जाता है।



## राग और अनुराग

मीरा आंख मूंदकर अपने प्रभु की भक्ति करती थी। उसी सत्संग में कोई संगीत विशारद बैठा होगा। मीरा के भक्ति-गीत सुने तो सामने दीवार पर लिख दिया 'राग'से गाया करो। मीरा ने आँखें खोली। सामने लिखा हुआ पढ़ा 'राग में गाया करो।' मीरा ने उसमें एक शब्द और जोड़ दिया, 'अनु'। 'अनुराग' में गया करो। किसी ने मीरा से पूछा : राग में गाने में और अनुराग में गाने में क्या अन्तर है ? मीरा ने कहा : राग में गाने में 'जगत' प्रसन्न होता है और अनुराग में गाने से 'जगदीश' प्रसन्न होता है।