आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय एच.ओ. पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 01-06-2016 ● अंक- 542 ● तारीख - 02 जून 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 12 ● गुरूवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसांई बाबा (अनमोल वचन)

सेवा

इस प्राचीन देश की पवित्र संस्कृति एक ही अपवित्रता से नष्ट हो गई है और वह है असहनशीलता, दूसरों की सफलता, समृद्धि एवं उन्नति को सहन न करना। यदि तुम दूसरों की सहायता नहीं कर सकते हो, तो कम-से-कम उसे हानि पहुंचाने या दुख देने से तो दूर रहो। यह स्वयं एक महती सेवा है। **-श्री सत्य सांई**

देश में बनेंगे छः नए आईआईटी, केंद्र सरकार ने दी मंजूरी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में हुई मंत्रिमंडल की बैठक में गतदिनों छः नए भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थानों (आईआईटी) के समावेशन के लिए प्रौद्योगिकी संस्थान अधिनियम, 1961 में संशोधन और इसी अधिनियम के तहत आईएसएम, धनबाद को आईआईटी में रूपांतरण के लिए पूर्व-व्यापी मंजूरी दे दी गई।

एक आधिकारिक बयान के मुताबिक,

छः नए आईआईटी में शामिल हैं तिरुपति (आंध्र प्रदेश), पलक्कड़ (केरल), धारवाड़ (कर्नाटक), भिलाई (छत्तीसगढ़), गोवा और जम्मू (जम्मू-कश्मीर)। बयान के मुताबिक, इस मंजूरी से प्रौद्योगिकी संस्थान अधिनियम, 1961 के दायरे में प्रौद्योगिकी के छह नए संस्थानों को शामिल किया जाएगा और उन्हें राष्ट्रीय महत्व के संस्थानों के रूप में घोषित किया जाएगा। इसके अलावा आईएसएम, धनबाद का रूपांतरण करके आईआईटी बनाने को भी मंजूरी देकर प्रौद्योगिकी संस्थान अधिनियम, 1961 के दायरे में लाया गया है और उसे राष्ट्रीय महत्व के एक संस्थान के रूप में घोषित किया गया है।

बोलते समय शब्द नाभि से निकालें

व्यस्तता के इस दौर में जिन्हें शांति की तलाश हो उन्हें जीवन को योग से जोड़ना चाहिए। किंतु बहुत व्यस्त लोग योग के समूचे अनुशासन का पालन नहीं कर पाते। आप कितने ही व्यस्त हों, छह काम अवश्य करेंगे -सोना, उठना, खाना, पीना, सुनना और बोलना। पांच जीवनचर्याओं व योग पर हम चर्चा कर चुके हैं, अब छठी की चर्चा चल रही है -बोलना। हम समझ चुके हैं कि बोलने के पहले मौन बड़ा जरूरी है, इसलिए दिनभर में बोलने के बीच में मौन के मौके चुराते रहें। मौन का मतलब है विचारों का प्रवेश रोकना, क्योंकि मन विचारों को खींचता है और मौन भंग करता है। मन तक विचार न पहुंचे तो मौन घटेगा। ऐसा अभ्यास बीच-बीच में करते रहिए तो आपके बोल अनमोल और प्रभावी होंगे ही। इस सिद्धांत के बाद अब क्रिया को समझते हैं। बोलने को यदि योग से जोड़ना हो तो तीन क्रियाएं अपनी वाणी से जोड़ दीजिए। पहला चरण है नाभि से बोलना। दूसरा कंठ से बोलना और तीसरा होगा जीभ से बोलना। पहले चरण के अभ्यास में बोलते समय सारा ध्यान नाभि पर लगाएं और खुद को तैयार करें कि शब्द नाभि से निकल रहे हैं। आपकी व्यस्तता में ऐसे अवसर मिल जाएं तो नाभि पर टिक जाएं और मंत्र का उच्चारण करें। चाहे वह गायत्री मंत्र हो, श्री हनुमान चालीसा हो या अन्य कोई गुरु-मंत्र आपको नाभि से आसानी से जोड़ देता है। आप नाभि से बोल रहे हैं, यह अनुभूति बढ़ जाती है। फिर जो शब्द बोलें अपने माता-पिता, बच्चे, जीवनसाथी और भी जो समीप के लोग हैं, उनसे जब भी बात करें, शब्दों को नाभि से निकालिए। बोलते तो आप तब भी हैं, बस इस अनुभूति के साथ बोलिए। इस पहले चरण में योग अपने आप घट रहा होगा।

प्रदोष व्रत की महिमा

प्रत्येक चन्द्र मास की त्रयोदशी तिथि के दिन प्रदोष व्रत रखने का विधान है. यह व्रत कृष्ण पक्ष और शुक्ल पक्ष दोनों को किया जाता है. सूर्यास्त के बाद के 2 घण्टे 24 मिनट का समय प्रदोष काल के नाम से जाना जाता है. प्रदेशों के अनुसार यह बदलता रहता है. सामान्यतः सूर्यास्त से लेकर रात्रि आरम्भ तक के मध्य की अवधि को प्रदोष काल में लिया जा सकता है.

ऐसा माना जाता है कि प्रदोष काल में भगवान भोलेनाथ कैलाश पर्वत पर प्रसन्न मुद्रा में नृत्य करते है. जिन जनों को भगवान श्री भोलेनाथ पर अटूट श्रद्धा विश्वास हो, उन जनों को त्रयोदशी तिथि में पडने वाले प्रदोष व्रत का नियम पूर्वक पालन कर उपवास करना चाहिए.

यह व्रत उपवासक को धर्म, मोक्ष से जोडने वाला और अर्थ, काम के बंधनों से मुक्त करने वाला होता है. इस व्रत में भगवान शिव की पूजन किया जाता है. भगवान शिव कि जो आराधना करने वाले व्यक्तियों की गरीबी, मृत्यु, दुःख और ऋणों से मुक्ति मिलती है.

शास्त्रों के अनुसार प्रदोष व्रत को रखने से दो गायों को दान देने के समान पुण्य फल प्राप्त होता है. प्रदोष व्रत को लेकर एक पौराणिक तथ्य सामने आता है कि 'एक दिन जब चारों और अधर्म की स्थिति होगी, अन्याय और अनाचार का एकाधिकार होगा, मनुष्य में स्वार्थ भाव अधिक होगी. तथा व्यक्ति सत्कर्म करने के स्थान पर नीच कार्यो को अधिक करेगा. उस समय में जो व्यक्ति त्रयोदशी का व्रत रख, शिव आराधना करेगा, उस पर शिव कृपा होगी. इस व्रत को रखने वाला व्यक्ति जन्म- जन्मान्तर के फेरों से निकल कर मोक्ष मार्ग पर आगे बढता है. उसे उतम लोक की प्राप्ति होती है.'

आशावादी बनिए

कोई आदमी आशावादी कैसे बन सकता है ? नीचे लिखी लाईनों में यह बात बहुत अच्छी तरह बताई गई है -''इतने मजबूत बनिए कि आपके मन की शांति को कोई भंग न कर सके। हर मिलने वाले आदमी से सेहत, खुशी और समृद्धि के बारे में बात करें। अपने सभी दोस्तों को अहसास कराएँ कि हम उनकी खूबियों और मजबूतियों की कद्र करते हैं। हर चीज के केवल उजले पहलू को देखें। केवल अच्छी से अच्छी बातें सोचें, केवल अच्छे से अच्छे नतीजों के लिए काम करें और केवल अच्छे से अच्छे नतीजों की उम्मीद करें। बीते दिनों की गलतियों को भूल जाएँ और आने वाले दिनों में ज्यादा बड़ी कामयाबियाँ हासिल करने के लिए आगे बढ़ें। हर आदमी का मुस्करा कर स्वागत करें। अपने को बेहतर बनाने में इतना वक्त ही न बचे। इतने बड़े बनें कि चिंता छू न सके और इतने अच्छे बनें की गुस्सा आए ही नहीं।''

मानव मन के बोल

होनहार बिरवान के होत चिकने पात

गतांक से आगे.....

अच्छा पापा-पापा 'स' पर आया तो क्या बोलेंगे - ''सप्त प्रश्न मम्म् कहहु बखाने'' ये किसने पूछा? हाँ लाला ये पूछा पक्षीराज गरूड़ जी ने। प्रशान्त भैय्या, कल्पना, ये पूछा काग भुशुण्ड जी महाराज से, कहाँ तो कौआ का स्वरूप, कौआ के स्वरूप को अच्छा नहीं माना जाता। कहते हैं कौआ काँव-काँव करता है, कोयल कुहू-कुहू करती है, मीठी बोलती है फिर भी शान्त। कहते है भाई, कौए को प्लेट रख दो, कटोरी रख दो, कौओं को कुछ खिलाओ। हमारी परम्पराओं के पीछे वैज्ञानिक शक्ति है - महाराज।

अच्छा-अच्छा हाँ.... 'म' पर तो मंगल भवन, 'दी' पर दीन दयाल और 'प' पर ''प्रभु की कृपा भयऊ सब काजु, हो गया ना काज'',

ऑक्सीजन मिल रही ना- बाबूड़ा? जल मिल रहा ना आपको? रोटी मिल रही ना आपको? आपको एक छत भी मिल गई ना। अरे! आपके तो एक पुत्र व पुत्री भी हो गये। आपकी बेटी भी अच्छे परिवार में चली गई, आपके तो दोहिता-दोहिती भी हो गये। क्यों रोते हो, रोने के लिये जीवन नहीं मिला। जीवन मिला है- 'अब प्रभू कृपा करहु एहि भांति' जन्म भर मैं सेवा में लगूँ, मैं इन दिव्यांगों की सेवा करूँ, मैं इन प्यासों को पानी पिलाऊँ।

तो अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता हुई, दोनों बच्चे स्कूल से दौड़े-दौड़े आये और अपनी मम्मी कमला जी को कहा-मम्मी हम दोनों ने प्रथम श्रेणी प्राप्त की। दो पुरस्कार फर्स्ट डिवीजन वाले हम दोनों को मिले।

क्रमश अगले अंक में ...

प्रदोष व्रत विधि

प्रदोष व्रत करने के लिये उपवासक को त्रयोदशी के दिन प्रातः सूर्य उदय से पूर्व उठना चाहिए. नित्यकर्मों से निवृत होकर, भगवान श्री भोले नाथ का स्मरण करें. इस व्रत में आहार नहीं लिया जाता है. पूरे दिन उपावस रखने के बाद सूर्यास्त से एक घंटा पहले, स्नान आदि कर श्वेत वस्त्र धारण किये जाते है। ईशान कोण की दिशा में किसी एकान्त स्थल को पूजा करने के लिये प्रयोग करना विशेष शुभ रहता है. पूजन स्थल को गंगाजल या स्वच्छ जल से शुद्ध करने के बाद, गाय के गोबर से लीपकर, मंडप तैयार किया जाता है. अब इस मंडप में पद्म पुष्प की आकृति पांच रंगों का उपयोग करते हुए बनाई जाती है। प्रदोष व्रत कि आराधना करने के लिये कुशा के आसन का प्रयोग किया जाता है. इस प्रकार पूजन क्रिया की तैयारियां कर उतर-पूर्व दिशा की ओर मुख करके बैठे और भगवान शंकर का पूजन करना चाहिए. पूजन में भगवान शिव के मंत्र 'ऊँ नमः शिवाय' इस मंत्र का जाप करते हुए शिव को जल का अर्ध्य देना चाहिए।

प्रदोष व्रत से मिलने वाले फल

अलग- अलग वारों के अनुसार प्रदोष व्रत के लाभ प्राप्त होते है। जैसे रविवार के दिन त्रयोदशी पडने पर किया जाने वाला व्रत आरोग्य प्रदान करता है। सोमवार के दिन जब त्रयोदशी आने पर जब प्रदोष व्रत किया जाने पर, उपवास से संबन्धित मनोकमानां की पूर्ति होती है। जिस मास में मंगलवार के दिन त्रयोदशी का प्रदोष व्रत हो, उस दिन के व्रत को करने से रोगों से मुक्ति व स्वास्थय लाभ प्राप्त होता है। बुधवार के दिन प्रदोष व्रत हो तो, उपवासक की सभी कामना की पूर्ति होने की संभावना बनती है। गुरु प्रदोष व्रत शत्रुओं के विनाश के लिये किया जाता है। शुक्रवार के दिन होने वाल प्रदोष व्रत सौभाग्य और दाम्पत्य जीवन की सुख-शान्ति के लिये किया जाता है। जिन जनों को संतान प्राप्ति की कामना हो, उन्हें शनिवार के दिन पडने वाला प्रदोष व्रत करना चाहिए. अपने उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए जब प्रदोष व्रत किये जाते है, तो व्रत से मिलने वाले फलों में वृद्धि होती है।

प्रदोष व्रत समापन / उद्धापन करना

इस व्रत को ग्यारह या फिर 26 त्रयोदशियों तक रखने के बाद व्रत का समापन करना चाहिए. इसे उद्धापन के नाम से भी जाना जाता है।

प्रदोष व्रत उद्धापन करने की विधि - इस व्रत को ग्यारह या फिर 26 त्रयोदशियों तक रखने के बाद व्रत का समापन करना चाहिए. इसे उद्धापन के नाम से भी जाना जाता है. इस व्रत का उद्धापन करने के लिये त्रयोदशी तिथि का चयन किया जाता है. उद्धापन से एक दिन पूर्व श्री गणेश का पूजन किया जाता है. पूर्व रात्रि में कीर्तन करते हुए जागरण किया जाता है. प्रातरू जल्द उठकर मंडप बनाकर, मंडप को वस्त्रों या पद्म पुष्पों से सजाकर तैयार किया जाता है. 'ऊँ उमा सहित शिवाय नमः' मंत्र का एक माला अर्थात 108 बार जाप करते हुए, हवन किया जाता है. हवन में आहूति के लिये खीर का प्रयोग किया जाता है।

हवन समाप्त होने के बाद भगवान भोलेनाथ की आरती की जाती है. और शान्ति पाठ किया जाता है. अंत में दो गरिबों को भोजन कराया जाता है. तथा अपने सामर्थ्य अनुसार दान दक्षिणा देकर आशीर्वाद प्राप्त किया जाता है।

सम्पादकीय

विचार, एक ऐसा शब्द जो कि हर व्यक्ति के जीवन में उसके लिए अहम महत्व रखता है। विचारों में एक ऐसी असीम शक्ति होती है जो उसे कहीं भी ले जाने का साहस रखती है। हर व्यक्ति के विचार अलग–अलग होते हैं। यह व्यक्तियों के विचार ही हैं जो व्यक्ति के जीवन के हर पहलू को प्रभावित करते हैं। यदि हम अच्छे विचारों को अपने अंदर समाहित करने की क्षमता रखते हैं तो इस संसार की कोई ताकत हमें आकाश की बुलंदियों को छूने से नहीं रोक सकती, लेकिन इसके लिये अपने विचारों में क्रांति का होना बहुत जरूरी है। इस संसार में बहुत कुछ ऐसा होता है कि हम उसे समझ नहीं पाते, उसे समझने की कोशिश करते हैं तो और भी उलझ जाते हैं।

बहुत से लोगों के मन में कुछ ऐसे विचार होते हैं, जिन्हें किसी के साथ बाँटकर वे आकाश की बुलंदियों को छूने का साहस रखते हैं, पर कुछ कह नहीं पाते। मेरी भी कुछ इच्छाएं हैं, मेरे भी कुछ सपने हैं जिन्हें मैं पूरा करना चाहता हूँ और अपने विचारों को बताना चाहता हूँ। ऐसे तो बहुत से लोग मेरे साथ हैं जिनसे मैं अपनी बातें कह सकता हूँ, पर कुछ बातें ऐसी होती है जो हम बाँट नहीं सकते, केवल खुद ही महसूस कर सकते हैं। लेकिन कुछ पल की वे बातें हम कहीं भूल न जाएँ वे कुछ सुनहरी यादें, किसी के साथ बिताये हुए कुछ पल, किसी के साथ रहने का अनुभव और भी बहुत सी ऐसी बातें हैं जो हम किसी के साथ बाँट नहीं सकते। इसलिए उन्हें ताजा रखने के लिए उन्हें तस्वीरों में उतार लेते हैं या फिर समय के साथ–साथ वे यादें भूल जाते हैं जिन्हें हम कभी भूलना नहीं चाहते। मैं जब भी बहुत उदास होता हूँ या बहुत खुश होता हूँ और किसी से कुछ कहना चाहता हूँ और यदि नहीं कह पाता तो अपने विचारों को कहीं लिख लेता हूँ।

और उस पल को अपने शब्दों के जाल में बांधकर रख देता हूँ, जब कभी याद आती है तो पढ़कर उन्हें ताजा कर लेता हूँ। मैं यह जानता हूँ कि हमें ये मानव जीवन बड़ी मुश्किल से मिला है।

ऐसे तो मानव जीवन सभी को मिला है पर इस जीवन की सार्थकता तभी सिद्ध होगी, जब हम कोई ऐसा अच्छा काम करें, जिससे हम सारी दुनिया की नजरों में आ जाएँ, जब हमें सभी लोग जानने लगें, नहीं तो इस जीवन का कोई औचित्य ही नहीं है।

अनमोल वचन

1. यदि आप में आत्मविश्वास नहीं है तो आप हमेशा न जीतने का बहाना खोज लेंगे। –**कार्ल लेविस**
2. आत्मविश्वास बढाने की यह रीति है कि वह कार्य करो जिसको करते हुए डरते हो।
   –**डेल कार्नेगी**
3. आत्मविश्वास के साथ आप गगन चूम सकते हैं और आत्मविश्वास के बिना मामूली सी उपलब्धियां भी आपकी पकड़ से परे हैं। –**जिम लोहर**
4. सबसे पहले आत्मविश्वास करना सीखो। आत्मविश्वास सरीखा दूसरा कोई मित्र नहीं। आत्मविश्वास ही भावी उन्नति की सीढ़ी है। –**स्वामी विवेकानंद**

जगतगुरु वेदांती जी महाराज का अभिनंदन

उदयपुर, अनन्तानंद जगतगुरू डॉ. श्री रामकमल वेदांती जी महाराज के उदयपुर आगमन पर नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ बडी में अभिनन्दन किया गया। उन्होंने दिव्यांगजन के निःशुल्क शल्य चिकित्सा शिविर का उद्घाटन भी किया। संस्थापक चेयरमैन श्री कैलाश मानव ने उनका अभिनंदन करते हुए कहा कि वेदांती जी ने अध्यात्म एवं सेवा के क्षेत्र में बडा कार्य किया है। वेदांती जी ने अभिनंदन समारोह को सम्बोधित करते हुए कहा कि शरीर पंचतत्व रूपी पंचवटी है जहा लोभ–मोह रूपी मृगमरिचिका मनुष्य को पथ से भटकाती रहती है। अतएव मनुष्य को आत्म चिन्तन करते हुए जीवन को सार्थक बनाने के लिए दूसरो की सेवा करते रहना चाहिए। पीडितो की सेवा ही सच्ची नारायण सेवा है। महाराज ने विभिन्न राज्यो से निःशुल्क ऑपरेशन के लिए आए दिव्यांजन से भी भेंट की और आशीर्वाद दिया। समारोह को जैन साध्वी लब्धिमती ने भी सम्बोधित किया। समारोह का संचालन महिम जैन ने किया।

चिंता करना बंद कर जीना शुरु करें

अपने आप को आश्वस्त करें–अपनी चिंताओं से बेफिक्र होकर उनका सामना करना शुरू करें। आप ऐसा क्यों महसूस कर रहे हैं और आपके भीतर का डर क्या है इसे समझें और आत्मविश्लेषण करें। फिर अपने आप को गले लगाने का आभास करके अपने आप से कहें कि सब कुछ ठीक हो जाएगा। चिंता बढ़ने की अवस्था में ऐसा कहें कि स्थिति उतनी बुरी नहीं है जितनी कल्पना की थी।

घबराना बंद करें–चिंता करना बंद करें। अपने आप को उस समान स्थिति की याद दिलाएँ जिसका आप सामना कर चुके हैं और अपने आप से कहें कि कैसे अंत में सब चीजें बिल्कुल सही हो गई थीं। घबराना छोड़ कर चैन की लंबी साँस लें।

नियमित व्यायाम–व्यायाम तनाव को कम करने का एक बढ़िया विकल्प है। यदि आप ऑफिस में हैं तो गलियारों में टहल लें या अपने शरीर में खिंचाव भी पैदा कर सकते हैं। यदि आप काफी ज्यादा थके हुए हैं तो कुछ कदम टहल के आएँ। जॉगिंग, मुक्केबाजी या तैराकी के रूप में कोई भी शारीरिक गतिविधि तनाव के स्तर को नीचे लाने में मदद कर सकती है।

एक गहरी साँस लें–चिंतित होने पर आप तेजी से साँस लेने लगते हैं। आपके फेफड़ों में ऑक्सीजन कम हो जाती है और आप हांफने लगते हैं। अपनी सांसों की रफ्तार को नियंत्रित करने के लिए एक लंबी और उद्देश्यपूर्ण साँस लें। ऐसा करने से आप शांत हों जाएँगे।

सांझा करना सीखें–उन लोगों के साथ अपनी चिंताओं को सांझा करें जिन पर आप विश्वास करते हैं। चिंता के विषय पर बात करने पर आपको इस बात का अहसास होगा कि वास्तव में समस्या उतनी बड़ी है नहीं जितनी बड़ी नजर आ रही थी। यदि समस्या बड़ी है फिर भी किसी के साथ बांटने से उसे देखने के नजरिए में बदलाव जरूर आ जाएगा और आप अच्छा महसूस करेंगे।

स्नान का सहारा लें–चरम क्रोध या तनाव के क्षणों में स्नान करना बेहद कारगर होता है। देर तक ठंडे पानी से स्नान करने पर आपका शरीर और मन शांत हो जाएगा और आप सीधे सोच पाएंगे।

कलमबद्ध करें–अपनी परेशानी, चिंता को कलमबद्ध करें। इससे आपको अपने अवचेतन की गहराई को प्राप्त करने में मदद मिलेगी और चिंता के मूल कारण का एहसास होगा। यह एक अत्यंत उपयोगी और सकारात्मक व्यायाम है। ऐसा करने पर आप स्थायी रूप से चिंता को दूर होते हुए देखेंगे।

अपने विश्वास को बदलें–अब हम जानते हैं कि जीवन की चुनौतियों का सामना करने में असमर्थ होने या लोगों के बीच बनावटी बने रहने पर चिंता घेरती है। इसलिए चिंता से निपटने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम है अपने विश्वासों को सही करना। अपनी उस सोच को बदलें जिसके आप आदी हो चुके हैं फिर आप उस परिवर्तन के साक्षी बनेंगे जिसकी आप कल्पना करते हैं।

मन का उत्सव

(मानव धर्म शृंखला का पंचम (5) पुष्प)

गतांक से आगे....

क्षमा बड़न को चाहिए–

दुर्वासा अम्बरीश जी... देह देवालय

मर्यादा पुरूषोत्तम परमात्मा की कृपा से आपका–हमारा मिलन हो गया। ये पंक्तियाँ साधारण पंक्तियाँ नहीं हैं जिन्हें आप पढ़ रहे हैं। परमात्मा ने बड़ी कृपा करके आपके और मेरे अन्तःकरण में वो शक्तियाँ दी हैं कि हम पढ़ सकें, समझ सकें, सुन सकें। मैं आपश्री का हार्दिक अभिनन्दन करता हूँ। बोलिये नृसिंह भगवान की–जय, बोलिये भक्तराज प्रहलाद की–जय, मार्कण्डेय ऋषि मुनि महाराज की–जय। जो कथा बड़ी कृपा करके नृसिंह भगवान ने भक्तराज प्रहलाद को श्रवण कराई हम सभी के कल्याण के लिए। जिन मार्कण्डेय ऋषि को अमरत्व का वरदान मिला, उम्र तो उनकी 6 साल ही थी प्रारम्भ में महाराज, आप तो कथा जानते हैं। मार्कण्डेय ऋषि, जो अजर–अमर हो गये, उनके द्वारा जो कथा मनुज जी को प्राप्त हुई और मनुज जी के द्वारा पूरे संसार में लोक व्यवहार की कथा, ये मानव जीवन की कथा, ये सुख – दुःख में समभाव रहने की कथा और ये देह को देवालय मानने की कथा। बोलिये देह – देवालय की जय।

परमेश्वर की सुन्दर रचना।
ये देह देवालय उसने हमें दिया है।
कान के भीतर वाला पर्दा।
पवन से कम्पन होता है।
जैसे तार सितार का झंकृत।
पर्दा झंकृत होता है।
सिरा एक श्रवण नलिका का।
जुड़ा मस्तिष्क ये ही रहता है।

उन परमेश्वर भगवान को प्रातःकाल उठने से लेकर रात को शयन करने तक बार–बार धन्यवाद दें। हे परमात्मा, आपने मुझे हृदय दिया, आपने मुझे मन, बुद्धि, चित्त, शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मेन्द्रियाँ, ये पावन चेहरा, ये देह–देवालय दिया, हम कोटि – कोटि आपको धन्यवाद करते हैं – ठाकुर।

राजा अम्बरीश जी बड़े विवेकी थे, वे प्रजा का भरण–पोषण उसी रूप से करते थे, जैसे गोस्वामी जी महाराज ने रामचरितमानस में फरमाया, ''मुखिया मुख सूं चाहिए।'' ग्रहण तो केवल मुख करता है महाराज, तीन–चार इंच लम्बा ये मुख दैहिक–दैविक भौतिक ताप मिटाने के लिए ग्रहण करता है, लेकिन अपने तक नहीं रखता। पूरे शरीर को, रोम–रोमावली को, उत्तकों को, 75 करोड़ खरब कोशिकाओं को, अंगों को, तंत्र को, अस्थियों, रूधिर की एक–एक बून्द में भोजन पहुँचा देता है। राजा अम्बरीश जी ने यही कहा था मुनिराज दुर्वासा जी आप क्रोध मत कीजिये, आपके क्रोध से मुझे कष्ट पहुँचता है, क्रोध से अपने ही शरीर की हानि होती है। अम्बरीश का कसूर नहीं था, एकादशी का उपवास किया, दूसरे दिन पारणा करना था, तभी पाँच हजार शिष्यों के साथ दुर्वासा ऋषि पधार गये, हम स्नान करके आते हैं, बहुत विलम्ब हो गया, पारणे का समय निकल रहा था। केवल एक तुलसी पत्र 'ऊँ श्रीकृष्णाय नमः' करके अंबरीश जी ने अपने श्रीमुख में ग्रहण किया। फिर भी दुर्वासा ऋषि क्रोधित हो गये थे और जब क्रोधित होते हैं, तो तन–मन का नाश होता है, फिर सुदर्शन चक्र आता है, फिर कष्ट होता है और कष्ट जब होता है तो फिर क्षमा माँगनी पड़ी थी दुर्वासा ऋषि को, ऐसी मानव धर्म की कथा आती है।

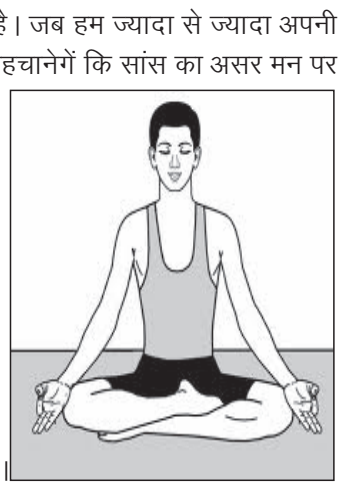
क्रमशः

श्वास से प्राणऊर्जा बढ़ाएं

प्राणऊर्जा विकसित करने के लिए श्वास का प्रयोग करें। सफलता का प्राण ऊर्जा से सीधा सम्बन्ध है। श्वास की क्रिया हमारे नियन्त्रण में है भी और नहीं भी। यह ऐच्छिक और अनैच्छिक दोनों है। प्राणायाम से प्राण ऊर्जा बढ़ती है। तभी तो स्वामी रामदेव ने इसके द्वारा अनेक रोगियों को ठीक किया है। तभी तो प्रतिदिन प्राणायाम करने पर बल दिया जाता है।

जब हम इस संसार में आए तो हमारी सबसे पहली क्रिया क्या थी? हमने सांस अंदर ली। और हमारे जीवन की आखिरी क्रिया भी श्वास होगी। तो इस पहली सांस और आखिरी सांस के बीच में ही हमारा सारा जीवन है। शरीर के 80 प्रतिशत विषैले तत्व–जहर सांस के द्वारा बाहर निकलते हैं। साधारणतया हम अपने फेफड़ों की सिर्फ 30 प्रतिशत क्षमता ही उपयोग में लाते हैं।

हम अपने मन को, विचारों के स्तर से नियंत्रण में नहीं रख सकते। जब सोने से पहले हम किसी वस्तु या व्यक्ति के बारे में सोचना नहीं चाहते तो क्या होता है? वही वस्तु या व्यक्ति बार–बार हमारे मन में आता रहता है और हम सो नहीं पाते। मन का एक बहुत ही सरल व सहज नियम है–हम जिसका भी विरोध करेंगे तो उतना ही उछल कर हमारे पीछे आएगा। मन को तो हम सीधे–सीधे पकड़ नहीं सकते, लेकिन सांस को महसूस कर सकते हैं। हमारे क्रियाशील बाह्य संसार और भीतर की मौनयुक्त अंतर आत्मा के बीच जो सेतु है, वह है सांस। अगर हम अपनी सांस के साथ काम करना सीख जाएं तो मन और विचारों पर भी नियंत्रण कर सकते हैं। ये पतंग उड़ाने के समान ही है, हमारा मन पतंग की डोर के समान है। जब हम ज्यादा से ज्यादा अपनी सांस के साथ कार्य करना सीख जाएगें, तब हम पहचानेगें कि सांस का असर मन पर कैसे पड़ रहा है।



प्राणऊर्जा बढ़ाने में निम्न प्राणायाम सहायक है।

1. कपाल भाति
2. उज्जयी प्राणायाम
3. भ्रामरी प्राणायाम
4. भ्रस्त्रिका प्राणायाम
5. नाड़ी शोधन

प्रातःकाल घूमने से भी प्राणऊर्जा बढ़ती है।

विपशना करके भी प्राणऊर्जा बढ़ायी जा सकती है।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–मोहन लाल गाडरी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सहयोगी–घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एम.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.)
सम्पादक–लक्ष्मीलाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com