

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 22-03-2016

● अंक-471 ● तारीख - 23 मार्च 2016, फाल्गुन शुक्ल - 15

● बुधवार

● उदयपुर

● कुल पृष्ठ-02

● मूल्य-1 रुपया

● पृष्ठ-01

## श्री सत्यसाई - अनमोल वचन



लोग कष्ट भोगते हैं, क्योंकि वे सब तरह की अनुचित कामनाएं रखते हैं, उन्हें पूर्ण करने के लिए वे कष्ट उठाते हैं एवं असफल होते हैं। वे वस्तुगत संसार को बहुत अधिक महत्व प्रदान करते हैं। जब आसक्ति या ममता बढ़ती है तभी तुम कष्ट या दुख भोगते हो।—सत्य साई बाबा

## आत्म - ज्ञान

भक्त कबीर के पास जाकर एक व्यक्ति ने कहा मैं आत्म ज्ञान चाहता हूँ। कबीर उसे लेकर गांव के पनघट पर गए, वहां पर कुएं से पानी लेकर कोई स्त्री अपने सिर पर दो तो कोई तीन घड़े लेकर जा रही थी। वे कभी रास्ते में रुक कर बातें करने लगतीं और कभी चलने लगतीं, कबीर ने उनसे पूछा—तुम बात करते हो, रुकती हो तुम्हारे घड़े गिरते क्यों नहीं ? एक स्त्री ने उत्तर दिया—'अरे गिरेंगे कैसे ! हम चाहे बातें कर रही हैं पर हमारा पूरा ध्यान तो घड़े पर ही है। कबीर ने उस व्यक्ति की ओर देखकर कहा कि अब तो आप समझ ही गये होंगे कि बाहर से तो सब शारीरिक कार्य करते रहो किन्तु ध्यान हमेशा हृदय में रहने वाले प्रभु का ही करो, यही आत्म ज्ञान है। यह देखकर वह व्यक्ति संतुष्ट हो वहां से चल दिया।

## जीवन में हार न माने

जब भगवान् हमारे हैं और हमारे भीतर ही हैं तो फिर चिन्ता कैसी ? शोक कैसा ? वे सर्वसमर्थ हैं, उनकी महिमा का पारावार नहीं, तो फिर भय कैसा ? उनकी सत्ता से कोई बाहर नहीं, आंखों से कोई ओझल नहीं, तो फिर पश्चाताप कैसा ? इन बातों को अपने जीवन में उतार लेने वाले मनुष्य के आनन्द की कोई सीमा नहीं रहती। यदि भगवान् को पसन्द कर लें, तो हममें उनका प्यार पैदा हो जायेगा, उनकी याद आने लगेगी और मन भी लग जायेगा। यदि हम उन्हीं के नाते सब काम करें, तो विस्मृति कभी न होगी। भगवान् प्यारे लगे, उनकी याद बनी रहे, मन लग जाये, इसी का नाम भजन है। यही तो भक्ति है। परहित का भाव हो, सबके साथ सद्भावना हो—यही तो सेवा है। कुछ नहीं चाहना ही तो त्याग है। भगवान् के समर्पण हो जाना ही प्रेम है। इसी का नाम सच्चा भजन है। अपने स्थान पर ठीक बने रहें, तो सभी धर्मात्मा हैं। काम छोटा—बड़ा कोई नहीं है।



जब कभी आप किसी भौतिक वस्तु से मोहित हो जाएं, तो अपनी आंखों को बन्द करें, अन्तर में देखें, और इसके स्रोत का चिन्तन करें। आप कुछ नहीं देख पाते, और न ही कुछ अनुभव कर पाते हैं। फिर भी समस्त दृश्यमान वस्तुएं उस अदृश्य से प्रकट हुई हैं। आकाश दो भागों अथवा रूपों में विभाजित है। एक तरफ सृष्टि है तथा दूसरी ओर केवल ईश्वर है, सृष्टि का पूर्णरूप से अभाव है। यही 'अन्धकार रहित अन्धकार' और 'प्रकाश रहित प्रकाश' का संसार है। गीता में भगवान कहते हैं : 'जहां न कोई सूर्य, न चन्द्रमा और न अग्नि प्रकाशित है, वही मेरा परमधाम है' मानव चेतना के लिए भी यही द्वैत भाव सत्य है। आपके अस्तित्व के दो पहलू हैं—एक दृश्यमान और दूसरा अदृश्य। खुले नेत्रों से आप इसमें स्वयं को और वस्तुगत सृष्टि को देखते हैं। बन्द नेत्रों से आप कुछ नहीं देख पाते, केवल अन्धकारमय शून्य, फिर भी आपकी चेतना, शरीर से अलग रहते हुए भी, पूर्णरूपेण सजग और क्रियाशील रहती है। यदि गहन ध्यान में आप बंद नेत्रों के पीछे अन्धकार को भेद दें, तो आप वह प्रकाश देखेंगे जिससे सृष्टि प्रकट होती है। गहनतर समाधि के द्वारा, आपकी अनुभूति उस प्रकाश से भी परे चली जाती है और परमानन्द चेतना में प्रवेश करती है—जो सभी रूपों से परे है,

## अब सेल्फी बनेगी आपका – पासवर्ड

ई—कॉमर्स कंपनी अमेजन ने अमेरिकी पेटेंट और ट्रेडमार्क ऑफिस में Pay by Selfie के पेटेंट के लिए आवेदन किया है। इस तकनीक में फेस रिऑग्निशन के जरिए पेमेंट कंफ्लिड किया जा सकता है।

आवेदन में कहा गया है कि कस्टमर्स पासवर्ड की बजाय सेल्फी या वीडियो के जरिए पेमेंट कर सकते हैं। इससे पासवर्ड चोरी और क्लोनिंग से बचा जा सकता है। क्योंकि कई बार लोग पासवर्ड प्रेडिक्ट करके पेमेंट कर देते हैं।

इसके तहत पहली सेल्फी यूजर की आइडेंटिटी कन्फर्म करेगी जबकि दूसरी सेल्फी इसका स्फूप होने से बचाएगी। दूसरे स्टेप्स में मोबाइल या कंप्यूटर पर यूजर्स को अपने चेहरे को मूव कराने के लिए कहा जाएगा। इनमें मोशन, जेस्चर, स्माइल और ब्लिंक जैसे मूवमेंट शामिल होंगे। यानी पेमेंट कंफर्म करने के लिए आपसे स्माइल करने को कहा जा सकता है, जैसे ही आप स्माइल करेंगे आपका मेमेंट कंफ्लिड हो जाएगा।

अगर आप कई लोगों के साथ हैं और आपको पेमेंट करने के लिए



पासवर्ड एंटर करना है तो यह फीचर ऐसे वक्त में आपके बहुत काम आएगा। इसकी मदद से आपको सभी के सामने अपना पासवर्ड नहीं डालना पड़ेगा और वहीं बैठे-बैठे आपका काम भी हो जाएगा।

कई रिसर्च में यह दावा किया गया है कि प्रत्येक पांच यूजर्स में एक यूजर सभी आईडी का एक ही पासवर्ड एक रखता है, जबकि 58 फीसदी लोग इनमें कुछ बदलाव करते हैं। ऐसे में यह यूजर्स के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है क्योंकि फिर उन्हें अलग-अलग पासवर्ड याद नहीं रखने पड़ेंगे।

## ऊँचाई प्राप्त करने का रहस्य

एक महान् दर्शनिक अपने शिष्य के साथ वट नहीं जानते। जड़ जो पोषक तत्व है उसे वृक्ष के नीचे बैठा हुआ था। दार्शनिक के शिष्य ने वृक्ष को देखकर कहा—गुरुदेव ! यह वृक्ष भी कितना पक्षपाती है। सभी डालियों के साथ उसे एक समान व्यवहार करना चाहिए। नीचे वाली डालियां कितनी मोटी हैं, पर ज्यों-ज्यों डाली ऊपर गई है वह कितनी पतली है। वृक्ष को चाहिए कि सभी को समान पोषक तत्व प्रदान करें। दार्शनिक ने चिंतन के सागर में डुबकी लगाई व कहा, वत्स ! तुम इसका रहस्य

अपने पास एकत्रित करता है वहीं से शाखाएं ग्रहण करती हैं। बड़ी शाखाएं हैं, वे अधिक पोषक तत्व ग्रहण करती है चाहे कितनी मोटी हों किन्तु ऊँचाई प्राप्त नहीं कर सकती। स्मरण रखो, वही सबसे ऊँचाई पहुंचता है जो सबसे कम ग्रहण करता है। अधिक ग्रहण करने वाला नीचे ही रहता है। अतः ऊँचाई प्राप्त करने का परिग्रह न होकर दान अर्थात् देना है।



## भूख बढ़ाने के घरेलू उपचार

- छोटी हरड़ को देशी घी में भून-पीस लें। फिर उसमें जरा-सा काला नमक मिलाकर 1 चुटकी चूर्ण भोजन के बाद ग्रहण करें।
- एक चम्मच अदरक का रस और दो कालीमिर्च का चूर्ण-दोनों को शहद में मिलाकर सेवन करें।
- पीपल (पिप्पली) का चूर्ण नित्य शहद के साथ चार्टें।
- काला जीरा, गुड़, राई, अदरक तथा नींबू का रस-इन सबकी चटनी बनाकर सुबह-शाम खाएं।
- तुलसी के पत्तों का रस एक चम्मच, अदरक का रस एक चम्मच तथा दो कालीमिर्च का चूर्ण-तीनों चीजें शहद में मिलाकर सेवन करें।
- सेंधा नमक, सोंठ तथा हरीतिकी-सब बराबर की मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें।

कें बाद खाएं। दालचीनी, सोंठ तथा लाल इलायची -तीनों 10-10 ग्राम कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से 2 ग्राम चूर्ण जल के साथ लें। धनिया के चूर्ण 100 ग्राम तथा सोंठ का चूर्ण 100 ग्राम -दोनों को मिलाकर एक शीशी में रख लें। प्रतिदिन 3 ग्राम चूर्ण एक कप पानी में औटाकर उसका काढ़ा पिएं। सोंठ, पीपल, कालीमिर्च और आंवला-चारों 10-10 ग्राम लेकर चूर्ण बना लें। प्रतिदिन सुबह-शाम भोजन से पहले ठंडे पानी के साथ इसका सेवन करें। एक कप पानी में दो चम्मच जीरा उबालें। फिर इसे छानकर पी जाएं। दही या छाछ में भुना हुआ जीरा, नमक तथा कालीमिर्च का चूर्ण डालकर सेवन करें। प्याज काटकर उस पर नींबू का रस निचोड़ दें, फिर उसे चबाकर खाएं। गन्ने के सिरके में थोड़ी-सी अदरक, एक पूती लहसुन और जरा-सा काला नमक पीसकर मिला लें। इसका सेवन सुबह-शाम करें। अरुचि दूर हो जाएगी।



## दृश्यमान जगत का अदृश्य स्रोत

फिर भी किसी भी इन्द्रिय अथवा अतीन्द्रिय बोध से अनंतरूप से अधिक वास्तविक, प्रत्यक्ष, और आनन्ददायक होती है। ईश्वर ने आपको अपनी चेतना में उन्हीं नियमों के संचालन का अनुपालन करने का अवसर दिया है जो सृष्टि का संचालन करते हैं। रूप रहित चेतना की अवस्था जिसकी अनुभूति बंद नेत्रों के साथ होती है की तुलना, 'अन्धकार रहित अन्धकार' और 'प्रकाश रहित प्रकाश' के असीम क्षेत्र के साथ की जा सकती है, जहां ईश्वर बिना रूप गुण और द्वैत के वास करते हैं, जो उनकी भौतिक सृष्टि के विशेष लक्षण हैं। सृष्टि के परे अनंतता के इस असीम विस्तार में, ईश्वर अकेले सत्-चित्-आनन्दकी निर्गुण चेतना में रहते हैं। अनंत के उस क्षेत्र में जहां परब्रह्म के रूप में वे शासन करते हैं, उनकी चेतना में कोई भी जगत या कोई अन्य सृष्ट वस्तु नहीं रहती। परंतु अन्तरिक्ष के दूसरी ओर वे अपने में समस्त दृष्टि की प्रत्येक वस्तु के प्रति सजग हैं। अदृश्य में विश्व की निर्माणशाला है। आइंसटाइन ने कहा था कि अन्तरिक्ष बहुत संदेहजनक दिखाई देता है, क्योंकि प्रत्येक वस्तु उसमें से प्रकट होती है और प्रत्येक

वस्तु उसी में लुप्त हो जाती है। इलेक्ट्रॉन्स और सम्पूर्ण जगत कहां विलीन हो जाते हैं ? जब कभी आप किसी भौतिक वस्तु से मोहित हो जाएं, तो अपनी आंखों को बंद करें, अन्तर में देखें, और इसके स्रोत का चिन्तन करें। आप कुछ नहीं देख पाते, और न ही कुछ अनुभव कर पाते हैं। फिर भी समस्त दृश्यमान वस्तुएं उस अदृश्य से प्रकट हुई हैं। 'अन्धेरे में प्रकाश चमकता है।' यदि आप अंधेरे में दृष्टि लगाए रखेंगे, तो आप उस महान प्रकाश को देखेंगे। अन्धकार के पीछे कूटस्थ चैतन्य (क्राइस्ट-चेतना) है। अन्धकार के पीछे दूसरे जीवन से भरे जगत हैं। 'मेरे परम पिता के साम्राज्य में अनेक महल हैं।' अन्तरिक्ष के ठीक पीछे प्रज्ञा है और आपके ठीक पीछे ईश्वर हैं। उनकी विद्यमानता के अज्ञान में अब और मत रहें। अपने ध्यान के द्वारा अन्धकार को मथ डालें। जब तक आप उन्हें पा न लें, रुकें नहीं। जानने के लिए बहुत कुछ है ! अन्तर में देखने के लिए बहुत कुछ है ! प्रत्येक समस्या के उत्तर आपके पास सीधे अनंत से आ जाएंगे। ध्यान के द्वारा अन्तर में, जिन सत्यों का बोध मुझे होता है, वे भौतिक नियमों के आधार को प्रकट करते हैं जिनको विज्ञान अन्य विधियों द्वारा खोज रहा

है। जब मैं अपने नेत्रों को बंद करता हूँ, तो मैं अपने शरीर में बहती सूक्ष्म जीवन-शक्ति की धाराओं को देख सकता हूँ। जब आपकी आंखें बंद होती हैं, तो उस शान्ति में जिसे आप अनुभव करते हैं, आप यह अनुभव न करें कि आप अकेले हैं। ईश्वर आपके साथ हैं। आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि वे नहीं हैं ? आकाश संगीत से भरा हुआ है जिसे रेडियो पकड़ना है—अन्यथा उस संगीत के विषय में आप कुछ न जान पाते और ऐसा ही ईश्वर के साथ है। वे आपके अस्तित्व के प्रत्येक क्षण में आपके साथ हैं परंतु इसकी अनुभूति के लिए एक मात्र रास्ता है, ध्यान।



## सन्त वचनमृत

आस्तिक साधक अपने में अपना करके कुछ नहीं जानता। केवल प्रेमास्पद की अहेतु की कृपा के आश्रय को ही अपना परम पुरुषार्थ मान निश्चिन्त तथा निर्भय हो जाता है। नित्य प्राप्त में नित-नव प्रियता के बिना प्रतीति का प्रभाव साधक पर बना ही रहता है। उससे बचने के लिए अपने निज स्वरूप की विस्मृति, अर्थात् प्रीति ही मेरा एक मात्र जीवन है—यह भूल जाने से ही ऐसा होता है। प्रीति का ही क्रियात्मक रूप सेवा है। सेवा प्रीति की वृद्धि में हेतु हैं, और प्रीति सेवा को सजीव बनाती हैं। प्रवृत्ति में प्रीति सेवा के स्वरूप में प्रकट होती है और निवृत्ति में सेवा प्रेमास्पद की मधुर स्मृति का रूप धारण करती है। आज प्रत्येक भाई-बहन को दृढ़ आस्था करनी होगी कि जो हमें मिला है, जो हम जानते हैं, उसी से हमारा विकास होगा। जो नहीं जानते हैं उसको जानने की जरूरत नहीं है, जो नहीं मिला है उसको प्राप्त करने की जरूरत नहीं है क्यों ? यह जो चीज हमको-आपको मिलती है, वह किससे मिलती है ? आस्तिक दृष्टि से मानना पड़ेगा कि प्रभु से मिलती है, भौतिक दृष्टि से मानना पड़ेगा कि किसी विधान से मिलती है और अध्यात्म दृष्टि से मानना पड़ेगा कि किसी वस्तु की मांग ही नहीं है। तो भैया ! जिस जिस विधान से मिलती है—शक्ति, सामर्थ्य, योग्यता, वस्तु यह विधान बेईमान नहीं हैं, जिस चीज की हमको जरूरत होगी, बिना मांगे अवश्य मिलेगी। जिस प्रभु से मिलती है वह प्रभु किसी और का नहीं है, बेसमझ नहीं है, यह सर्वज्ञ है।

## मानव मन के बोल

### ईमानदारी रूपी हीरा



### गतांक से आगे.....

मैं अपने आप को कहता हूँ कभी-कभी मैं भी सुस्त हो जाता हूँ। कई बार आलस्य रूपी शत्रु ने मेरे पर भी आक्रमण किया। पाली-मारवाड़ में दो प्रसंग आप को मैं बताना चाहता हूँ। एक बार मैं सेविंगमेट बाबू था। सेविंगमेट काउंटर पर बैठा था। मेरे पास ही एक मनी ऑर्डर पर दूसरे थे। उस समय भी लम्बी लाईने थी। एक आदमी बार-बार आते बोले बाबूजी—बाबूजी पीछे जाओ, लाईन में खड़े रहो। फिर आते बोले, बाबूजी! सुन तो लो सही। फिर बोला लाईन में खड़े रहो। फिर कहा बाबूजी 150/-रुपये का मनी ऑर्डर का फार्म तो मैंने ले लिया। मेरे को रसीद भी दे दी पर पैसा लेना भूल गये। और अपने मांगा नहीं तो मैं भी भूल गया। तो मैं भी दौड़ा-दौड़ा आया कि पैसे तो आपने लिये नहीं, बाबूजी। पैसा तो मेरी जेब में ही रह गया। अब आप 150 रुपया ले लो-मेरे से। नहीं तो शाम को आप अपनी तनखाह में से कैसे रखेंगे? आप को 233 रुपया महिना मिलता है। 150 रुपये रखेंगे तो बच्चे क्या खायेंगे? इस लिये मैं बार-बार आ रहा हूँ। आप मेरे से 150 रुपया ले लीजिये। कितनी ईमानदारी ऑनैस्टी इज दी बेस्ट पॉलिसी और उन बाबूजी से रुपया लिया, गल्ले में डाला। धन्यवाद भी नहीं दिया, कुछ भी नहीं कहा और दूसरे से बात करने लग गये, मैंने कहा आप इनको धन्यवाद तो दे दीजिये। फिर मैंने उनको धन्यवाद दिया कि आप का बहुत आभार-भाईसाहब। आप तो सत्य के व्यक्ति है। ईमानदारी 100 मनकों में चमकने वाला बहुमूल्य कोहिनूर हीरा है। सत्यता और ईमानदारी दो चीज, विनम्रता, विवेक। विवेक होता है तो ईमानदारी भी आ जाती है। विवेक क्या अच्छा क्या बुरा? क्या करना चाहिये? क्या नहीं करना चाहिये? विवेक होता है तो भारत का लाडला रह करके खुद को आनन्दित करता है, परिवार को आनन्दित करता है। राष्ट्र और विश्व आनन्दित होता है। जो विश्व के किसी भी देश में, कोई प्रधानमंत्री अन्य छोटे राज्यों की मदद करता है तो विश्व राजी होता है-बाबू। हमारे नेपाल, श्रीलंका, भूटान, मालदीव मोदी साहब छोटे-छोटे राष्ट्रों में गये। केवल 30 लाख की जनसंख्या है मंगोलिया की, हमारे अहमदाबाद से भी छोटा, राजस्थान की जनसंख्या 7 करोड़ 21 लाख (लगभग) मंगोलिया आ जावे पूरे राजस्थान में इतना बड़ा राजस्थान है।

क्रमश अगले अंक में ...

## 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 हैं 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।

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

क्र.स.	रोगी का नाम	पिता/पति का नाम	उम्र	लिंग	शहर	राज्य
5.	रोहन	अनूप	11	पुरुष	देवास	मध्यप्रदेश
6.	मोदू प्रजापत	पप्पूलाल	11	पुरुष	सवाईमाधोपुर	राजस्थान
7.	सिमरन कुमार	अजय कुमार	12	स्त्री	बहराईच	उत्तरप्रदेश
8.	अमन कुमार	हरीश कुमार	12	पुरुष	लखीमपुर खेरी	उत्तरप्रदेश
9.	अर्जून ठाकुर	योगेश कुमार	13	पुरुष	काशीरामनगर	उत्तरप्रदेश
10.	सोनम उपाध्याय	अनिल	14	स्त्री	रोहतास	बिहार
11.	अखिलेश प्रतापसिंह	त्रिभुवन सिंह	19	पुरुष	प्रतापगढ़	उत्तरप्रदेश
12.	युगल किशोर	प्रेमपाल सिंह	19	पुरुष	हाथरस	उत्तरप्रदेश
13.	कमलेश	कान्ताप्रसाद	24	स्त्री	फरुखाबाद	उत्तरप्रदेश
14.	निलेश सिंह	मंशाराम	31	पुरुष	ईलाहाबाद	उत्तरप्रदेश
15.	शाहिल शाह	सलीम शाह	2	पुरुष	बुरहानपुर	मध्यप्रदेश

क्रमशः अगले अंक में

## मुट्ठी में तकदीर हमारी

गतांक से आगे.....

‘आत्मवत सर्वभूतेषु यः पथ्यति सः पण्डितः’ बन जाओ, परमात्मा आपके ऊपर कृपा करेगा। आप यदि परमात्मा का काम करोगे तो परमात्मा आपकी रक्षा करेगा। भगवान ने कहा है, जैसे जगदीश आकाश ने कहा था –

**सर्व धर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं वज्र। अहं त्वा सर्व पापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।।**

ऐसा मेरा भारत, मेरे कृष्ण भगवान का भारत, मेरे गोकुल – वृन्दावन का भारत। मेरा भारत वो श्रीराम का भारत जिन्होंने कहा था – “भैया भरत अयोग्य नहीं, राज्य राम को योग्य नहीं। फिर भी वो अपना ही है, यों तो सब सपना ही है।”

ये मानव धर्म की कथा क्यों हो रही है? आईये ..... कुछ जानने का सद्प्रयत्न करें। रामचरितमानसजी में हुलसी जी के बेटे तुलसीदास जी महाराज ने कहा – **परहित सरिस धर्म नहीं भाई..... परपीड़ा सम नहीं अधमाई।**

श्रीमद् भागवत महापुराण में परम् पूज्य वेदव्यास जी महाराज ने फरमाया – धर्म नहीं दूसरा सत्य समान। धर्म का लक्षण है सत्य, धर्म का लक्षण है – दया, धर्म का लक्षण है किसी पर उपकार कर देना, धर्म का लक्षण है किसी के काम आ जाना। **यूँ भरने को तो दुनिया में पशु भी पेट भरते हैं, लिए इन्सान का दिल जो वो नर परमार्थ करते हैं। पथिक जो बाँटकर खाये, उसे इन्सान कहते हैं।** आप सच्चे मानव बनो और आप अच्छे इन्सान बनोगे आप के लिये, हमारे लिये। मैं अपने लिये कहता हूँ, कोई दुर्लभ नहीं है। पारस पत्थर मत मांगिये। बहुत ज्यादा सोना बनाओगे तो आप को लोग मार डालेंगे, बहुत ज्यादा सोना होगा तो आपको लूट डालेंगे। क्या करना है पारस पत्थर का? क्या करना है सोने की चमक का? क्या करना है चाँदी की खनखनाहट का? अपने धर्म की चादर को पकड़े रहना।

**पाँछ लो आँसु दुखी के, और दुःखों को बाँट लो, मूल है मंत्र है जिन्दगी का, प्यार दो और प्यार लो।**

जब धर्म चर्चा होती है, यही कहा गया कि प्यार दो और प्यार लो। इधर धर्म वाले बैठे, इधर भोग वाले बैठे, चार्वाक ऋषि की क्षमता ने खाओ-पीयो, मौज करो – अरे पापियों, आपने शराब पीकर लीवर को खराब कर दिया और कहते हो आज के युग में तो सब चलता है। शराब शिष्टाचार नहीं दुराचार है शराब पापी है ये व्यसन आपको मोड़ देते हैं। धर्म चर्चा हुई, इधर मनुज जी महाराज बिराजे, इधर

जगदीश जी, देवेन्द्र चौबीसा भैया, हमारे दल्ला राम भैया, सब वरिष्ठ महानुभाव बिराजे, लक्ष्मीलाल जी अग्रवाल बैठे, कमलादेवी जी थी, वन्दना जी थी, प्रशान्त भैया और जगदीश आकाश जी, राधेश्याम जी अग्रवाल साहब, सत्यनारायण जी, राजेश भैया, गोपाल भैया, और कल्पना जी बैठी, गायत्री जी बैठी, शारदाजी बैठी उधर दुष्टों की जमात बैठी। कौनसे दुष्ट? जो जेलों में डण्डे खाते हैं। दुराचारी, कुलदागी, कुल कलकनी, कलहकारी, खिजलाहट देवी, झुंझलाहट देवी, महापापिनी है। इस झुंझलाहट ने, इस खिजलाहट ने परिवारों को तबाह कर दिया। हजारों बेटियाँ अपने पीहर जाकर बैठ गईं। आपके घमण्ड ने आपको तोड़ दिया, आपके घमण्ड ने आपको परिवार में रमने नहीं दिया, आपके घमण्ड के कारण आप अपनी सासु माता को दोष देते हो। दहेज के कई झूठे आरोप लगा दिये गये। जो दहेज लेते हैं, वो भी महापापी हैं और जो दहेज का झूठा आरोप लगाते हैं वो भी महापापी हैं। आप किसको सता रहे हैं? आप किसकी आँखों में आँसू ला रहे हैं? आप क्यों रुला रहे हैं?

क्रमशः

**मुनव्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अध्यक्षक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी संपादन सल्योगी-घनश्याम त्रिठ नाटोड़**

## ‘राजकुमार को मिला जीवनदान’

भाटी माईन्स दिल्ली निवासी भगवान दास के पुत्र राजकुमार (2) के दिल में छेद होने से हाल ही में नारायण सेवा संस्थान-सेवा परमो धर्म ट्रस्ट ने अपने खर्च पर ऑपरेशन करवाया जो सफल रहा। अब वह सामान्य बच्चों तरह जिंदगी जी सकेगा। इतना ही नहीं वह दूसरे बच्चों के साथ खिलखिला कर हस भी सकेगा। राजकुमार जन्म से ही हृदय रोग से ग्रसित था। बच्चा लगातार खांसता व रोता ही रहता था। इसे सामान्य रोग मानते हुए पिता ने इलाज करवाया किन्तु कोई विशेष लाभ नहीं हुआ। ऐसी स्थिति में माँ-बाप उसे पुनः अस्पताल ले गए जहाँ डॉक्टरों ने बच्चे की स्वास्थ्य की जाँच कर बताया कि बच्चे के दिल में छेद है और डॉक्टरों के मुताबिक उसका एकमात्र इलाज ऑपरेशन ही था, जिसका खर्च लगभग डेढ़ से 2 लाख बताया। मजदुरी करके छः सदसीय परिवार का भरण-पोषण करने वाला पिता इतना-महंगा इलाज कराने में असमर्थ था।

ऐसे में 2 वर्ष के मासूम को सहारा मिला नारायण सेवा संस्थान-सेवा परमो धर्म ट्रस्ट का। पिता भगवान दास ने संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल से समर्पक कर पुत्र की



बीमारी व परिवार की स्थिति बताई। बच्चे की हालत को देखते हुए श्री अग्रवाल ने तुरन्त उसे उपचार के लिए जयपुर के नारायण हृदयालय भिजवाने और ऑपरेशन व दवा की सम्पूर्ण व्यवस्था ट्रस्ट की ओर से निःशुल्क करवाई।

श्री अग्रवाल ने बताया कि राजकुमार अब बिल्कुल स्वस्थ और प्रसन्न है।

## कमल या कीड़ा युगद्रष्टा आचार्य प्रवर श्री ज्ञानचंद्र जी म.सा. विन्तन के झरोखे से

कीचड़ में दोनों होते हैं – कीड़ा भी और कमल भी। कीड़ा कीचड़ में रेंगता है, लिपटता है जबकि कमल कीचड़ से निर्लिप्त होकर खिलता है और सुगंध बिखेरता है। संसार में लिपट रहने वाला, संसार में ही आसक्त रहने वाला कीड़े की तरह रेंगता है। वह सुख नहीं, महादुःख को पाता है। धन को पाने के लिए दिन-रात दौड़ लगाता है। एक-एक पैसे के लिए पत्नी और बच्चों से झगड़ता है। पड़ोसी और दस्तों के बीच अपनी अकड़ जताता है। भाइयों और बहिनों को अपनी शान-शौकत दिखाता है और उनके दिलों को जलाता है। होटलों में खाना खाता है। महफिलों में जाकर मजे लेता है। इन्द्रियों का पोषण ही करता रहता है।

ऐसा व्यक्ति वह कीड़ा है, जो कीचड़ में लिपट-लिपट कर यानी संसार में ही आसक्त होकर दुखों का जाल बिछाता है।

महावीर स्वामी ने इसीलिए कहा कि –  
अहो दुखो दु संसारो।  
यह संसार दुःखमय है। इसमें लिपटो मत, बल्कि कीचड़ में

कमल की तरह जीओ। रहना ही संसार में है तो कमल बनो। कर्त्तव्य भाव से काम करो। अनासक्त भाव से जीओ। द्रष्टा भाव से दुनिया को देखो। तुम्हें दुःख नहीं सर्वत्र सुख का महासागर उछालें मारता नजर आएगा। बच्चे को पाल करके बड़ा करना मेरा कर्त्तव्य था। अब उससे मुझे कोई अपेक्षा नहीं। धन कमा लिया तो क्या, नहीं कमाया तो क्या खाना तो दो रोटी ही है। जाना एक दिन सब को श्मशान है तो फिर क्या फर्क पड़ता है कि किसकी पेटी में कितना है? कौन देखता है कार और गहने ? यह व्यक्तित्व की पहचान नहीं है। पहचान होती है अपने आचरण से। पत्नी, बच्चों की कोई अपेक्षा नहीं, जो करना है, मुझे ही करना है। मुझे दूसरे की बैशाखियों से नहीं, अपने आत्मबल पर चलना है। मैं सबका सहयोग करूँ, मुझे प्रतिफल में कुछ नहीं चाहिए।

ऐसी सोच वाला व्यक्ति कीचड़ में कमल की तरह निर्लिप्त है। उसकी खुशी सदा बनी रहेगी। उसके गुण सदा से बिखरते रहेंगे।

## व्यायाम, टहलना और धूप सेवन करना

1. प्रातः ओस की बूंदों से भीगी हरी घास पर नंगे पाव टहलना स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। इससे नेत्र रोग, सिरदर्द आदि कई बीमारियों में लाभ पहुंचता है।
2. व्यायाम और मालिश हर उम्र के लोगों के लिए लाभदायक है। नियमित मालिश और व्यायाम से शरीर पुष्ट होता है। बुढ़ापा शीघ्र नहीं आता और बीमारी भी दूर रहती है।
3. व्यायाम हमेशा खुली हवा में अपनी शक्ति अनुसार करें।
4. शुरु में हल्के व्यायाम करें। धीरे-धीरे शक्ति अनुसार व्यायाम का समय बढ़ाएं।
5. साफ सुथरे पार्क में व्यायाम करें, क्योंकि प्राणायाम से शुद्ध हवा फेफड़ों में जाती है। यदि आसपास पार्क न हो तो खुली छत या आंगन में बैठकर व्यायाम करें जहां हवा का आगमन हो।



## जीवन के लिए सब कुछ दिया जा सकता है।

एक दिन एक राजा और एक महात्मा की भेंट हुई। महात्मा जी आत्मा का प्रभुत्व बड़ा मानते थे, लेकिन राजा राज्य को सर्वोपरि मानता था। इस पर विवाद चल पड़ा। साधु ने पूछा –यदि तुम रेगिस्तान में प्यास से मर रहे हो और कोई एक लोटे जल के बदले आधा राज्य माँगें, तो दोगे या नहीं ? राजा बोला –देना ही पड़ेगा। यदि प्राण निकल रहे हो और अच्छा करने के लिए कोई वैध आधा राज्य माँगें तो दोगे या नहीं ? राजा बोला जरूर दे दूँगा। महात्मा जी हँस पड़े और बोले –जिस जीवन की रक्षा के लिए एक लोटे जल और थोड़ी दवा के लिए अपना राज्य दे सकते हो, वह आत्मा से बड़ा तो है नहीं, फिर आत्मा की रक्षा के लिए, आत्मकल्याण के लिए बड़े से बड़ा त्याग भी स्वल्प माना जाना चाहिए।

असाधन के त्याग में ही साधन का निर्माण है।



**सत्संग**  
चैनल पर सीधा प्रसारण

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 भ्रम पुज्य कैलाश जी 'मानव'**  
व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगे। आपश्ची से अनुरोध 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> धैर्यमन संस्थापक नारायण सेवा संस्थान	<b>कमला देवी</b> कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	<b>प्रशान्त अग्रवाल</b> अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	<b>वन्दना</b> निवेशक नारायण सेवा संस्थान
--	---	---	--

**जगदीश आर्य**  
दृस्टी एवं निदेशक  
नारायण सेवा संस्थान

**देवेन्द्र चौबीसा**  
दृस्टी एवं निदेशक  
नारायण सेवा संस्थान