

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 26.07.2016)

अंक-597 ■ तारीख- 27 जुलाई 2016, श्रावण कृष्ण पक्ष - 8 ■ बुधवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

## अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



### भक्ति-मार्ग

भक्ति-मार्ग पर चलने के लिए न विद्वता, न सम्पत्ति, न यौगिक तप की आवश्यकता है। मुझे बताओ, वाल्मीकि किस वंश के थे ? कुचेल के पास क्या सम्पत्ति थी ? शबरी में कितना पाण्डित्य था ? प्रह्लाद की उम्र क्या थी ? गजराज का क्या स्तर था ? विदुर की क्या उपलब्धियाँ थीं ? उनके पास प्रेम ही सर्वस्व था तथा उसी की उन्हें आवश्यकता थी।

## श्लोक-कठोपनिषद्

रागदंक्षालुः शान्तिकर्तुः  
उह्येकलक्यवृकशुः

जिस समय दक्षिणा के लिए गौओं को ले जाया जा रहा था, तब छोटा बालक होते हुए भी उस नयिकेता में श्रद्धाभाव (ज्ञान-चेतना, सात्त्विक-भाव) उत्पन्न हो गया तथा उसने चिन्तन-मनन प्रारंभ कर दिया।

नयिकेता में श्रेष्ठ ज्ञान प्राप्त करने की पात्रता थी। व्याख्या: प्रकृति ने मनुष्य को चिन्तन मनन की शक्ति दी है, पशु को नहीं। मनन करने से ही वह मनुष्य होता है, अन्यथा मानव की आकृति में वह पशु ही होता है। चिन्तन के द्वारा ही मनुष्य ने ज्ञान-विज्ञान में प्रगति की है तथा चिन्तन के द्वारा ही मनुष्य उचित-अनुचित धर्म-अधर्म, पुण्य-पाप आदि का निर्णय करता है। चिन्तन के द्वारा ही विवेक उत्पन्न होता है तथा वह स्मृति कल्पना आदि का सदुपयोग कर सकता है। चिन्तन को स्वस्थ दिशा देना श्रेष्ठ पुरुष का लक्षण होता है।

## रोचक जानकारी

1. पहला लाइफ बोट सन् 1845 में पेटेंट कराया गया।
2. थॉमस एल्वा एडीसन ने अपने जीवनकाल में अपने लगभग 1,300 आविष्कारों को पेटेंट करवाया।
3. एप्पल के लिए उपलब्ध पहला हॉर्ड डिस्क मात्र 5 मेगाबाइट का था।
4. इलेक्ट्रिक चेरर का आविष्कार एक डेंटिस्ट ने किया था।
5. जम्बो जेट विमान को टेक आफ करने के लिए 4,000 गैलन ईंधन की आवश्यकता होती है।
6. निटेंडो मूलतः एक ताशपत्ती बनाने वाली कम्पनी थी।

## जीवन में करने योग्य तीन बातें

1. बालक, भूखे एवं पागल पर दया करें।
2. माता-पिता एवं गुरु का सम्मान करें।
3. माँ बाप और जवानी केवल एक बार ही मिलती है।
4. समय, मौत और ग्राहक किसी का इन्तजार नहीं करते अतः कुछ करना है तो कर ले।
5. धन, स्त्री व भोजन परदे योग्य है।
6. तीर कमान से, बात जबान से एवं प्राण शरीर से निकलने के बाद वापस नहीं आते अतः सोच समझ कर निकालें।
7. परिश्रम, विद्या एवं ईश्वर में मन लगाने से उन्नति होती है एवं मनुष्य जीवन भी सार्थक होता है।
8. कर्ज, फर्ज एवं मर्ज को न भूले वरना भविष्य में पछताना पड़ेगा।
9. बुरी संगत, स्वार्थ एवं निन्दा से बचना चाहिए।
10. काम, लाभ व मद को न अपनावें यह जीवन को निकृष्ट बना देते हैं।

## विपत्ति पड़ने पर विचार करे

जिस देह को, जिस नाम को, जिस नाम तथा देह के संबंध को सच्चा मानकर आप विपत्ति से घबराते हो वह देह नाम और संबंध सब आरोपमान है, इस जन्म से पहले भी आपका नाम रूप और संबंध था परंतु आज उससे आपका कोई सरोकार नहीं है, यही हाल इसका भी है, फिर विपत्ति से घबराना तो मूर्खता ही है क्योंकि विपत्ति का अनुभव देह नाम और इनके संबंध को लेकर ही होती है।

## केवल दो रूप में दस लाख रूपए का बीमा कराएगा भारतीय रेलवे, यह है प्लान



पैसेंजरों को जल्द ही मामूली दरों पर इंश्योरेंस की सुविधा मिलने जा रही है। आईआरसीटीसी ने इंश्योरेंस की सुविधा के लिए तीन प्राइवेट कंपनियों से हाथ मिला लिया है। यह सुविधा पहले ऑनलाइन रिजर्व टिकट लेने वाले पैसेंजरों को ही मिलेगी। पैसेंजर को टिकट बुक कराते वक्त इंश्योरेंस के कॉलम में इस सुविधा के लिए अपनी सहमति देनी होगी। टंडर के जरिए चुनी गई ये कंपनियाँ प्रति ट्रिप 2 रूपए के आधार पर पैसेंजर को दस लाख का इंश्योरेंस कवर देंगी। इसमें पांच हजार रुपये के लगेज का इंश्योरेंस भी शामिल है। इसके अलावा अगर यात्रा के दौरान दुर्घटना में कोई पैसेंजर स्थायी तौर पर विकलांग होता है तो उस हालत में उसे साढ़े सात लाख रुपये का कवर मिलेगा।

व्यसेल ग्ले ड्रकग्स एं उम्मीद है कि अगले एक महीने में इस योजना का शुभारंभ किया जाएगा। आईआरसीटीसी एक अधिकारी के अनुसार पहले चरण में यह सुविधा ऑनलाइन रिजर्व टिकट लेने वाले पैसेंजरों को ही उपलब्ध होगी। इसके लिए पैसेंजर को टिकट बुक कराते वक्त इंश्योरेंस के कॉलम में अपनी सहमति देनी होगी। इसके बाद उस पैसेंजर की टिकट की राशि में ही इंश्योरेंस की राशि भी जोड़ दी जाएगी।

## जीवन में हार न माने



जब भगवान 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, आँखों 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 भगवान 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 लगें, 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।

## विज्ञान है वरदान (लेख)

विज्ञान वरदान इसलिये है क्योंकि इसने ऐसी चीजों का आविष्कार किया है जिसने मानव जीवन को काफी हद तक सरल बना दिया है जैसे कि बिजली, मशीनों, इंजनों, यातायात के तेज साधन जैसे रेलगाड़ियों या विमानों, रेडियो, टेलीफोन, टेलीविजन, और कम्प्यूटर का आविष्कार। इन सब वस्तुओं ने मानव जीवन में जैसे क्रांति ला दी है। सूचना का प्रचार-प्रसार पहले से कहीं ज्यादा सरल और सुलभ हो गया है। आदमी आज मशीनों की मदद से कई सारे वो काम कर सकता है जिनको कि पहले सोचना भी मुश्किल था। सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण क्रांति आयी है चिकित्सा के क्षेत्र में। कई सारे रोग जो कि पहले असाध्य होते थे जैसे कि पोलियो, चेचक इत्यादि, आज उन पर दवाओं के द्वारा काफी हद तक काबू

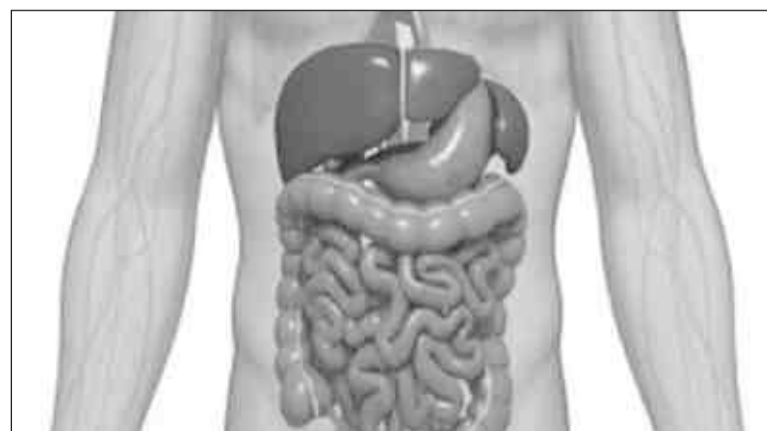


पा लिया गया है, बच्चे जीवन भर पंगु नहीं रहते हैं, आँखों की कई बीमारियों का आज हल है, शल्य चिकित्सा के क्षेत्र में हुयी उन्नति आज कई सारे रोगों की प्रभावी चिकित्सा कर सकती है। और भी कई सारे उदाहरण हैं जो कि चिकित्सा क्षेत्र में विज्ञान के अच्छे प्रभाव के बारे में दिये जा सकते हैं और जिन्होंने

मानव जीवन को बहुत सहायता दी है। कम्प्यूटर की मदद से आज आप लिख सकते हैं, जानकारी को संचित कर सकते हैं, आदान प्रदान कर सकते हैं, प्रोग्रामिंग कर सकते हैं व कई सारी चीजों का लेखा जोखा बनाया जा सकता है, इंटरनेट की मदद से आप खरीददारी, बैंकिंग, पढ़ाई इत्यादि बहुत सारे काम बैठे बैठे ही कर सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण योगदान मेरे खयाल से रहा है बिजली या विद्युत ऊर्जा का क्योंकि इसी की वजह से उपरोक्त आविष्कार संभव हो पाये हैं और मनुष्य कई सारी कल्पनाओं को अंजाम दे पाया है। इन सबके अलावा और भी कई सारी चीजें आप सोच सकते हैं जिन्होंने आपकी जिंदगी बेहतर बनायी है व जिनके बिना जीने की कल्पना करना भी कठिन है।

## जटिल पोषक को सरल रूप में परिवर्तित करने की क्रिया है-पाचन

भोजन सभी सजीवों की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। हमारे भोजन के मुख्य अवयव कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन एवं वसा हैं। अल्प मात्रा में विटामिन एवं खनिज लवणों की भी आवश्यकता होती है। भोजन से उर्जा एवं कई कच्चे कायिक पदार्थ प्राप्त होते हैं जो वृद्धि एवं उत्तकों के मरम्मत के काम आते हैं।



जो जल हम ग्रहण करते हैं, वह उपापचयी प्रक्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है एवं शरीर के निर्जलीकरण को भी रोकता है। हमारा शरीर भोजन में उपलब्ध जैव-रसायनों को उनके मूल रूप में उपयोग नहीं कर

सकता। अतः पाचन तंत्र में छोटे अणुओं में विभाजित कर साधारण पदार्थों में परिवर्तित किया जाता है। जटिल पोषक पदार्थों को अवशोषण योग्य सरल रूप में परिवर्तित करने की इसी क्रिया को पाचन कहते हैं और हमारा पाचन तंत्र इसे यौतिक एवं रासायनिक विधियों द्वारा संपन्न करता है।

## मानव मन के बोल



बाधाओं के भीतर ही तो कार्यसिद्धि करती है वास  
बताक से आगे...

हम गलती करेंगे तो मानेंगे, अगर गलती रूलाती हैं, तो राहें भी दिखाती हैं। हमें लगेगा, हम भगवान से रोज प्रार्थना करते हैं। भूल दिखाकर, उसे मिटाकर अपना प्रेम प्रदान करो-प्रभु। हमें भूल बताओं कोई बात नहीं, हमने आपको क्षमा किया। जिन लोगों की वजह से कड़वी मिर्ची आ गई, हमने उनको क्षमा कर दिया, आज भी यदि मैं बोल रहा हूँ, उनके प्रति तो इतना भी द्वेष नहीं हैं। होना भी नहीं चाहिए। होगा भी क्यों? क्यों होवे? नहीं होना चाहिए।

अब कहां आंध्रप्रदेश की घटना बात मैंने आपको बताई। हाँ कितना बड़ा आंध्रप्रदेश है? मैं नहीं बताऊँगा कि आंध्रप्रदेश का कौनसा नगर था। कौनसा जिला था। उस जिले को नगर को भी प्रणाम करता हूँ, लेकिन ये बात मैं इसलिए लिखवा दी कि कठिनाइयाँ आवे तो घबराना मत। लोहे को बहुत तपाया जाता है, तो स्टील बनता है, आसानी से नहीं बनता। बाकी तो पतेड़ा हैं, लोहे को ऐसे घुमा दिया, घूम गया। लोहे का पतेड़ा होता? टूटा-फूटा पतेड़ा, जो स्क्रैप में बेचते हैं। हाँ ऐसा पतेड़ा अंगुली से घुमाया तो भी घूम गया, और बहुत ज्यादा पतला हो, उसे जोर से किया तो चिरणी पर आ जाता है। लेकिन स्टील को चिरे क्या थोड़ा हमारे नाखून में टूट जायें तो हम घूमा भी नहीं सकते हिला भी नहीं सकते। उसी लोहे के स्टील पर हमारी भारत की रेलगाड़ियाँ चल रही हैं।

तो अलसीगढ़ की बात निवेदन कर रहा था। आठ दिसम्बर 1985 आज से 30 वर्ष पूर्व। अलसीगढ़ में शिविर किया। बहुत दुःखी-दर्दी लोग आये। बच्चों को नहला रहे हैं। कुछ कार्यकर्ता भोजन करवा रहे हैं। कमला जी बच्चों को स्नान करा रही है। इसीलिए मैं कमला जी का बहुत अधिक आदर करता हूँ। कमला जी केवल मेरी धर्मपत्नी ही नहीं समाज की अच्छी सेविका, जिसने अपना तन-मन-धन अर्पण कर दिया दीन-दुःखियों के हितार्थ। इसलिए मैं कल्पना, प्रशांत को इतना आदर देता हूँ, कि छुटपन से उन्होंने मेरा साथ दिया, 1985 के 10 दिसम्बर की घटना के साथ ही मैं आज अपनी वाणी को विराम देता हूँ

AA A ] ' kkr ] ' kkr ] ' kkr AA  
❖ वाड़ फला शिविर की यादे ❖  
ckfy ; sclsj k x. ksk t h kxoku dh  
t ; gkt ; gkt ; gl  
oDr qMegd k ] I qZ kS / ei kKA  
fufoZuad qes nsll oZ k kq] oZ kKA

हमेशा ही गणेश भगवान कार्य को बढ़िया करवाते हैं, भैया। आज 21-09-2015 प्रशान्त भैया का जन्म दिवस पर 42 साल की उम्र पूरी हो गयी। 43वे साल में प्रवेश किया। उसको अभी-अभी बधाई दी। अभी गले मिले, अभी प्यार, मोहब्बत की बातें की ऐसे ही गणेश भगवान ने उस समय भी 15 दिसम्बर, 1985 दो हजार, कैसे 30 साल गुजर गये। जब याद आती हैं, वाड़ाफला की ऐसे आदिवासी क्षेत्र का छोटा सा गाँव। मैंने पूछा था यह वाड़ाफला नाम क्यों रखा? बोले महाराज, बड़ के नीचे कुछ लोग रहते हैं। ये बड़ का वृक्ष हैं, बड़, बरगद जो सबको छाया देता हैं। बरगद छाया दे सकता है और आप और हम छाया नहीं दे सकते? कोई घबराता हुआ आए और उसको अच्छी प्रेरणा दे देवे, कोई रोता हुआ आवे और उसको ऐसी कोई बात बता दे, उसको मुस्कुराना आ जावे तो भगवान राजी हो जाए। हाँ हमारे सुकान्त भैया मेरे पास बैठा हैं, इसको भी कहता हूँ हिम्मत रखो। जीवन में सुख-दुःख आएँगे। कई तरह के आएँगे। कई दुःख तो ऐसे लगते हैं, कि इससे बड़ा दुःख क्या हो सकता है, बहुत बड़ा कष्ट आ गया, लेकिन उसका भी रास्ता निकल जाता है। मैं भी सुकान्त भैया को आज दिन को 10 मिनट और दूँगा। कोई रास्ता दिखा दे हमें।

कृमशा: आगले अंक में...

