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

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 25-05-2016 ● अंक- 535 ● तारीख - 26 मई 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 4 ● गुरूवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन ( सत्यसाई बाबा )

### ईश्वरानुभव

ईश्वरानुभव उत्तम लोगों की संगत में ढूंढना चाहिए। यह कल्पना कोरा भ्रम है कि तुम उसे किसी देवालय या किसी विशेष प्रकार के ध्यान में देख सकते हो। ईश्वर मानव रूप में अभिव्यक्ति ही अनुभवगम्य है। यदि तुम मानव देह में उस ईश्वर की अनुभूति नहीं कर सकते तो चेतनाहीन पाषाण में कैसे कर सकते हो?–**श्री सत्य सांई बाबा**

## गूगल लाएगा एंड्रॉइड का नया वर्जन

गूगल ने अपनी एनुअल डेवलपर कॉन्फ्रेंस में कंपनी ने नए फीचर पेश किए। गूगल का कहना है कि ये फीचर पहले से ज्यादा प्रैक्टिकल और जल्दी अपडेट होने वाले होंगे। गूगल जल्द ही एंड्रॉइड का नया वर्जन लाएगा। इसका नाम ''एंड्रॉइड एन'' रखा जाएगा।

– मोबाइल पर गेम खेलना अब और आसान होगा। तस्वीरें ज्यादा क्लियर होंगी।

– बिना ऐप खोले नोटिफिकेशन का जवाब दिया जा सकेगा या साइलेंट किया जा सकेगा।

– ऐप 75: तेजी से इन्स्टॉल होगा और 50: कम स्पेस घेरेगा।

– एंड्रॉइड एन अगर आप इसे कुछ समय तक यूज नहीं करते हैं तो ये बैकग्राउंड में एक ऑटोमैटिकली क्लोज ऐप की तरह रहेगा। ऐप व्यू के लिए ''ऑल क्लियर'' बटन दिया जाएगा।

– टैपिंग के लिए रीसेंट बटन पर एक मल्टी–विंडो एक्टिवेट की

जाएगी।

– बैकग्राउंड में एक ऑटो अपडेट ओएस'' सिस्टम होगा, जो इन्स्टॉलेशन को नेक्स्ट स्टेप तक ले जाने में मददगार होगा।

– ''सेफ्टीनेट'' नाम का एक मॉनिटर सिस्टम होगा, जो नुकसान पहुंचाने वाले ऐप्स की पहचान करेगा।

## यह देश हमारा है

यह देश हमारा है, हमारा है, हमारा,
इस देश का कण कण हमें प्यारा, हमें प्यारा।
इस देश के इतिहास में
गौरव की कथाएँ
इस देश के बलिदान की
चलती हैं हवाएँ।
इस देश का भूगोल है, हम सबका सहारा,
यह देश हमारा है, हमारा है, हमारा।
भंडार संपदा का,
हर पर्वत यहाँ रहा
पानी नहीं, नदियों में
है, जीवन सदा बहा।
मोती उंड़ेलता है यहाँ सिंधु भी खारा,
यह देश हमारा है, हमारा है, हमारा।
इस देश की संस्कृति
रही, सौहार्द सनी है,
संस्कृति, सहिष्णुता के
विचारों से बनी है।
दुनिया का भला हमने है हरदम ही विचारा,
यह देश हमारा है, हमारा है, हमारा।

## सच्चा अमृत तो संतो की सभा में है

एक बार राजा भोज के दरबार में चर्चा चल रही थी कि अमृत कहां होगा ? एक विद्वान बोला – ''अमृत कहां होगा, यह पूछने की क्या जरूरत हैं ? स्वर्ग में अमृत है।''

दूसरे विद्वान ने कहा – ''ठहरो, स्वर्ग में अगर होगा तो फिर स्वर्ग में पतन नहीं होना चाहिए। पुण्यों का नाश नहीं होना चाहिए और स्वर्ग में राग – द्वेष नहीं होना चाहिए। हम स्वर्ग में वास्तविक अमृत नहीं समझतें हैं।''

तीसरे विद्वान ने कहा – ''अमृत चंद्रमा में है। चंद्रमा अमृत बरसाता है। उसी से पेड़ एवं औषधियों पुष्ट होतीं हैं।''

चौथे ने कहा – ''अगर चंद्रमा में अमृत है तो उसका क्षय क्यों होता है ? पूनम के बाद फिर क्षय होने लगता है। दूसरी बात उसमे कंलक क्यों दिखता है ?''

अनजान कामी कवियों के रंग में रंगे कलियुगी मति के एक कचि ने कहा – ''अमृत न स्वर्ग में है, न चंद्रमा में है। अमृत तो स्त्री के होंटों में हैं, अधरामृत।''

किसी जानकार ने कहा – ''स्त्री में अगर अमृत है तो वह विधवा क्यों होती है ? दुखी क्यों होती है ?''

किसी ने कहा – ''अमृत तो सर्पो के पास होता है।''

दूसरे ने कहा – ''मणिधरों के पास अगर अमृत होता है तो उसमें विष कहां से आता हैं ? विष भी तो अमृत हो जाना चाहिए।''

किसी ने कहा – ''सागर में अमृत है।''

दूसरे ने कहा – ''अगर सागर में अमृत होता है तो सागर खारा क्यों होता है ?''

इस प्रकार चर्चा चल ही रही थी कि इतने में कालिदास जी आए। सबने उनसे पूछा – ''तुम्हार क्या निर्णय है ? यह कहकर उन्होंने कालिदास को इस बारे में सबकी अलग – अलग राय बता दी। तब कालिदास जी बोले – ''न स्वर्ग में वास्तविक अमृत है, न पृथ्वी पर वास्तविक अमृत है, न स्त्रीं में अमृत है, न सागर में और न चंद्रमा में शाश्वत अमृत है। स्वर्ग का अमृत तो दरिया का क्षोभ करने से पैदा हुआ था और स्त्री को अमृत मानते हो तो विकारों को उसमें अमृत दिखता है, निर्विकारी को नहीं दिखता। रज – वीर्य से तो शरीर भी बना है, फिर उसमें अमृत कहां से आया ? अमृत तो हमे मिला संतो की सभा में, जहां अमर तत्व की बात कहां से आया ? अमृत तो हमें मिला सभा में, जहां अमर तत्व की बात सुनते – सुनते ये मृत चित्र और मृत शरीर भी अमृत जैसे आंनद से सराबोर हो जाते हैं।

अमृत हमने संतों की सभा में पाया। अमृत हमने सत्संग में पाया और उसी अमृत के बल पर हम चित्र के प्रसाद से, आत्म से सतुष्ट हैं और तुम पर निगाह डालता हूं तो तुम्हे भी संतोष हो रहा है, आंनद आ रहा है। सच्चा अमृत तो संतो की सभा में है। भगवान के प्यारे भक्तों एवं संतो के कंठ में तथा उनकी आत्मिक वाणी में हीं वास्तविक अमृत होता है। स्वर्ग का अमृत तो दरिया का मंथन करने से निकला था, लेकिन संत के हृदय का अमृत तो परमात्मा का चिंतन करने से, परमात्मा तत्व के बोध के प्रभाव से, आंनद उत्थान करते – करते निकलता है। स्वर्ग का अमृत तो क्षोभ से निकला था, मंथन से निकला था, लेकिन संत के हृदय से परमात्मा का चिंतन शीतल और शांति से निकलती है। वही सच्चा अमृत हैं।''

**सफलता का रास्ता**

मेहनत कभी बेकार नहीं जाती। यह विश्वास ही हमें आगे बढ़ने एंव निरंतर प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है। हमारा हर प्रयास हमें एक कदम आगे बढ़ाता है और हम जैसे जैसे आगे बढ़ते है वैसे वैसे हमारे लिए सफलता के रास्ते खुलते जाते है।

## अपने स्वास्थ्य का रखें ख्याल

जब हमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, विटामिन और खनिज नहीं मिलते हैं तो शुरूआती लक्षणों के रूप में मूड उखड़ना, थकान, घबराहट, सिरदर्द, असमंजस और मांसपेशियों में कमजोरी दिखाई देने लगती है। लम्बे समय तक पर्याप्त पोषण न मिलने पर कैंसर, हाइपरटेंशन, अल्जाइमर और बहुत सी अन्य ऐसी बीमारियाँ हो सकती है, जिन्हें हमें बस बूढ़े होने की प्रक्रिया का एक हिस्सा मानकर स्वीकार करना पड़ता है।

## ब्राह्मी – एक औषधीय पौधा

**ब्राह्मी एक परिचय** – ब्राह्मी का एक पौधा होता है जो भूमि पर फैलकर बड़ा होता है। इसके तने और पत्तियॉ मुलायम, गूदेदार और फूल सफेद होते है। ब्राह्मी हरे और सफेद रंग की होती है। इसका स्वाद फीका होता है और इसकी तासीर शीतल होती है। ब्राह्मी का पौधा पूरी तरह से औषधीय है। इसका वैज्ञानिक नाम बाकोपा मोनिएरी है। ब्राह्मी के फूल छोटे, सफेद, नीले और गुलाबी रंग के होते हैं। यह पौधा नम स्थानों में पाया जाता है, तथा मुख्यतः भारत ही इसकी उपज भूमि है। इसे भारत वर्ष में विभिन्न नामों से जाना जाता है जैसे हिन्दी में सफेद चमनी, संस्कृत में सौम्यलता, मलयालम में वर्ण, नीर ब्राह्मी, मराठी में घोल, गुजराती में जल ब्राह्मी, जल नेवरी आदि तथा इसका वैज्ञानिक नाम बाकोपा मोनिएरी है। इस पौधे में हायड्रोकोटिलिन नामक क्षाराभ और एशियाटिकोसाइड नामक ग्लाइकोसाइड पाया जाता है। यह पूर्ण रूपेण औषधी पौधा है। ब्राह्मी कब्ज को दूर करती है। इसके पत्ते के रस को पेट्रोल के साथ मिलाकर लगाने से गठिया दूर होता है। ब्राह्मी में रक्त शुद्ध करने के गुण भी पाये जाते है। यह हृदय के लिये भी पौष्टिक होता है। ब्राह्मी को यह नाम उसके बुद्धिवर्धक होने के गुण के कारण दिया गया है। इसे जलनिम्ब भी कहते हैं क्योंकि यह प्रधानतः जलासन्न भूमि में पाई जाती है। आयुर्वेद में इसका बहुत बड़ा नाम है।

**औषधीय गुण** – यह पूर्ण रूपेण औषधी पौधा है। यह औषधि नाड़ियों के लिये पौष्टिक होती है।

**दिल का दोस्त** – ब्राह्मी बुद्धि और उम्र को बढ़ाती है। यह रसायन के समान होती है। यह बुखार को खत्म करती है, याददाश्त को बढ़ाती है। सफेद दाग, पीलिया, खून की खराबी को दूर करती है। खांसी, पित्त और सूजन को रोकती है। यह मानसिक रोगों में भी लाभकारी है और दिल के लिए भी फायदेमंद। ब्राह्मी को यह नाम उसके बुद्धिवर्धक होने के गुण के कारण दिया गया है। इसे जलनिम्ब भी कहते हैं, क्योंकि यह प्रधानतः जलासन्न भूमि में पाई जाती है। ब्राह्मी में रक्तशोधक गुण भी पाये जाते हैं। यह हृदय के लिए भी पौष्टिक होती है।

**कार्य क्षमता संवर्धक** – ब्राह्मी के पौधे के सभी भाग उपयोगी होते हैं। जहां तक हो सके ब्राह्मी को ताजा ही प्रयोग करना चाहिए। ब्राह्मी का प्रभाव मुख्यतः मस्तिष्क पर पड़ता है। यह मस्तिष्क के लिए टॉनिक है ही उसे शान्ति भी देती है। लगातार मानसिक कार्य करने से थकान हो जाने पर जब व्यक्ति की कार्यक्षमता घट जाती है तो ब्राह्मी के उपयोग से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

**स्मृति बढ़ाए** – मिर्गी के दौरों तथा उन्माद में भी ब्राह्मी बहुत लाभकारी होती है। सही मात्रा में इसका सेवन करने से याददाश्त दुरुस्त होती है। अल्पमंदता में ब्राह्मी का रस या चूर्ण पानी या मिसरी के साथ रोगी को दिया जाना चाहिए। ब्राह्मी के तेल की मालिश से मस्तिष्क की दुर्बलता तथा खुश्की दूर होती है तथा बुद्धि बढ़ती है। बच्चों को खांसी या छोटी उम्र में क्षय रोग होने पर छाती पर इसका गर्म लेप करना चाहिए, लाभ होता है। 200 ग्राम शंखपुष्पी के पंचांग (जड़, तना, फल, फूल, पत्ते) के चूर्ण में इतनी ही मात्रा में मिश्री और 30 ग्राम काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीस लें। इसे एक चम्मच की मात्रा में सुबह–शाम प्रतिदिन 1 कप दूध के साथ सेवन करते रहने से स्मरण शक्ति (दिमागी ताकत) बढ़ जाती है।

**कब्ज और गठिया में फायदेमंद** – यह कई तरह के रोगों में फायदेमंद साबित होती है। यह कब्ज को दूर करती है। इसके पत्ते के रस को पेट्रोल के साथ मिलाकर लगाने से गठिया दूर होती है। 10 से 20 मिलीलीटर शंखपुष्पी के रस को लेने से शौच साफ आती हैं। प्रतिदिन सुबह और शाम को 3 से 6 ग्राम शंखपुष्पी की जड़ का सेवन करने से कब्ज (पेट की गैस) दूर हो जाती है।

**ब्राह्मी के अन्य औषधीय उपयोग**

ब्राह्मी में रक्त शुद्ध करने के गुण भी पाये जाते है। यह हृदय के लिये भी पौष्टिक होता है। यह मस्तिष्क के लिए टॉनिक है ही उसे शान्ति भी देती है।

लगातार मानसिक कार्य करने से थकान हो जाने पर जब व्यक्ति की कार्यक्षमता घट जाती है तो ब्राह्मी के उपयोग से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

ब्राह्मी और बादाम की गिरी की एक भाग, काली मिर्च का चार भाग लेकर इनको पानी में घोटकर छोटी– छोटी गोली बनाकर एक–एक गोली नियमित रूप से दूध के साथ सेवन करने पर दिमाग की स्फूर्ति बनी रहती है।

ब्राह्मी 2.5 ग्राम, शंखपुष्पी–2.5 ग्राम, बादाम की गिरी पांच ग्राम, छोटी इलायची का पाउडर –2.5 ग्राम, इन सब को पानी में अच्छी तरह घोलकर छान लें और मिश्री मिलाकर सुबह शाम आधा से एक गिलास पीएं इससे खांसी, बुखार में लाभ तो मिलता ही है साथ ही स्मरण शक्ति भी तीव्र होती है।

नींद न आने की समस्या है तो आप ब्राह्मी का ताजा रस निकाल लें और इसे आधा लीटर गाय के कच्चे दूध में मिला लें और सात दिनों तक नियमित सेवन कर के देखें, आप तनावमुक्त होकर अच्छी नींद लेने लग जाएंगे।

ब्राह्मी के पांच मिलीग्राम स्वरस को 2.5 ग्राम कूठ के पाउडर और शहद के साथ सात दिनों तक सेवन कराने से पागलपन की बीमारी में भी लाभ मिलता है।

ब्राह्मी की ताजी पत्तियों का रस, बालवचा, शंखपुष्पी और कूठ को समान मात्रा में लेकर पुराने गाय के घी के साथ लगातार लेने से भी मानसिक रोगों में लाभ मिलता है।

यदि आपको बालों से सम्बंधित कोई समस्या है जैसे बाल झड़ रहे हों तो परेशान न हों बस ब्राह्मी के पांच अंगों का यानी पंचाग का चूर्ण लेकर एक चम्मच की मात्रा में लें और लाभ देखें। बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए सौ ग्राम की मात्रा में ब्राह्मी, पचास ग्राम की मात्रा में शंखपुष्पी के साथ चार गुना पानी मिलाकर इसका अर्क निकाल लें और नियमित प्रयोग करें। बस ध्यान रहे कि खट्टी चीजें न खाएं आपको जल्द ही फायदा होगा।

## मानव मन के बोल

### वसुधैव कुटुम्बकम के भावों के साथ

**गतांक से आगे.....**

काँच का घड़ा जिस पे पानी नहीं ठहरता है। व्यक्ति चिकना घड़ा नहीं है, व्यक्ति में बदलाव आता है, निरन्तर आता है। हमारी कोशिकाएँ बदल रही, हमारी 75000 करोड़ कोशिकाएँ प्रति क्षण बदल रही हैं। परिवर्तनशील हैं हम। दूसरे दिन और साथ चले, बोले–कैलाश जी जरा रूकिये, 5 रूपये के संतरे ले लेता हूँ। मेरे हाथ से दूँगा, तो मैंने कहा जरूर लीजिए। जो व्यक्ति, मुझे याद है कि हमारे पोस्ट ऑफिस में जब किसी का रिटायरमेंट होता था, तो उस समय एक छोटी सी पार्टी दी जाती थी, विदाई दी जाती थी। उस समय एक – एक रूपया लिया जाता था सब से कि पार्टी में एक–एक रूपया दीजिए, विदा करेंगे। वो व्यक्ति कहता, मैं एक रूपया नहीं दूँगा, मैं एक घण्टे पहले ही चला जाऊँगा। ऐसे कंजूस ने भी 5 रूपये के संतरे रोगियों के लिए खरीद। आपको बताते हुए बड़ी खुशी होती है भैय्या, लाला, जो इन पंक्तियों को पढ़ रहे हैं। फिर दूसरे दिन बोले–बाबूजी, दिन में रोगी को देखा था, सर्दी का मौसम था तो मैं घर से इनको कम्बल ओढ़ा कर आया। रात को आठ बजे मुझे लगा, इनको कम्बल ओढ़ानी चाहिये, वरना इनको ठण्ड लग जायेगी तो मैं अपने घर से कम्बल ओढ़ा करके आया। मैंने उनको गले लगा दिया, मैंने कहा–बाबूजी, धन्यवाद–आपको धन्यवाद।

**वैष्णव जन को तेने कहिये,**
**जो पीर पराई जाने रे।(44)**

जो दूसरे की पीर ना जाने वो तो बेपीर है। छलावे का उपहार मत दो, आप मत किसी को पीर दो, ना किसी को कष्ट दो। क्या दो आप? प्रेम दो, स्नेह दो, मीठी बोली दो।

आओ, बैठो, पीयो पाणी, ये तीन बात मोल नहीं लाणी बाबू। सिरोही के अनुभवों ने, मुझे याद है, सोहन लाल जी पाटनी साहब पधारे। अब तो वो स्वर्ग में हैं, बहुत महान् आदमी थे। उन्होंने सिरोही में एक बहुत अच्छी प्रदर्शनी बनाई। वो आये, एक बार मेरे को देखा, कैलाश जी आप हर बेड पर जा रहे हो। प्रेम से बातें कर रहे हो, किसी को भोजन करा रहे हो।

क्रमश अगले अंक में ...

# सम्पादकीय

आपकी योग्यता के बारे में लोगों के विचार कुछ भी हो सकते है, लोग आपके विचारों को कोई महत्ता नहीं देते हों, हमें अपने मन में इसे लेकर कोई शंका को स्थान नहीं देना चाहिए। जिस कार्य को करने की आपके मन में चाह, वह कार्य व्यक्तिगत विश्वास के साथ निरंतर करना चाहिए। अपने मन में बार–बार यह शब्द दोहराते रहें– मैं आत्मा हूँ, मैं सब कुछ कर सकता हूँ। मेरे लिए प्रत्येक वस्तु संभव है। असंभव शब्द आलसियों के शब्दकोश में मिलता है।

इसी प्रकार की बातें सोचने से मानव अपनी आत्मा तक पहुँच सकता है और अदृश्य और सुप्त शक्तियों को जाग्रत करके आश्चर्यजनक संभावनाओं का मालिक बन सकता है। यदि आपको अपने ऊपर विश्वास है और अपनी योग्यताओं पर भरोसा है तो आपको देखकर दूसरे लोग भी आपके प्रति अपनी अच्छी राय बना लेंगे और आप विश्वास करने लगेंगे। हमारी आत्मिक और मानसिक शक्ति से बढ़कर कोई बात अधिक प्रभावशाली नहीं होती।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में यह अपनाना चाहिए कि प्रकृति की इच्छा यह है कि संसार में जो काम तुम्हें करना है, जिस पद पर तुम्हें पहुँचना है, वह कोई और कदापि नहीं कर सकता, वहाँ तक अन्य कोई नहीं पहुँच सकता। मन में आशा रखनी चाहिए कि एक न एक दिन वह उस कार्य को करके रहेगा। उसे चाहिए कि मनुष्य को परमात्मा ने अपनी सूरत बनाया है। वस्तुतः आत्मा ही अजर–अमर है, ईश्वर की बनाई हुई सूरत को कभी असफलता का सामना नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में यह गुण अपनाने चाहिए कि वह स्वयं के बारे में उच्च विचार रखे, अपनी संभावनाओं, योग्यताओं तथा सामर्थ्य एवं अपने भविष्य की सुन्दर रूपरेखा तैयार करें। इस प्रकार उसके आत्म सम्मान में उन्नति होगी, उसका मन हर्ष से फूला नहीं समाएगा और बढ़ता जाएगा।

यदि आप अपने ऊपर विश्वास रखेंगे तो वे शक्तियाँ जो आपकी कल्पना में भी नहीं होगी, आपकी सहायतार्थ आ पहुँचेगी। आप अपने व्यक्तित्व पर भरोसा करें। इस चुम्बक पत्थर के तार से हर हृदय प्रकम्पित होता है।

हम जिस कार्य को करने का प्रयत्न करें, उसके बारे में हमें अपनी सामर्थ्य पर जितना अटल विश्वास होगा हमारी सफलता भी उतनी ही निश्चित होगी।

# लौंग एक औषधी

लौंग आदि सुगंधित पदार्थों का चूर्ण आवश्यकतानुसार ताजा बनाकर उपयोग में लेना चाहिए अन्यथा उसमें से ऊर्ध्वगमनशील तेल उड़ जाता है और उसका गुण कम हो जाता है। लौंग का अधिक मात्रा में सेवन करने से आँख, मूत्राशय और हृदय पर अनिष्ट प्रभाव पड़ता है।

यूनानी मतानुसार लौंग खुश्क–उत्तेजक और गर्म है। इसका सेवन करने से सिर दर्द दूर होता है, पाचन शक्ति बढ़ती है, दाँतों के मसूड़े मजबूत होते हैं। इसको पीसकर मलने से विष दूर होता है। वैज्ञानिक मत के अनुसार लौंग गर्म, जागृति लाने वाले और पेट का दर्द मिटाने वाले माने जाते हैं। लौंग के तेल की मालिश का असर सामान्यतः कपूर के तेल के समान होता है। लौंग का आसव बनाकर उसमें से सुगंधित पदार्थ तैयार किये जाते हैं। कोको, चॉकलेट, आईसक्रीम आदि खाद्य पदार्थों में पाया जाने वाला बनावटी वेनीला एसेन्स लौंग में से ही तैयार किया जाता है। लौंग का तेल जंतुनाशक होता है।

# सिंहस्थ महाकुंभ 2016

उज्जैन।सेक्टर 5 मंगलनाथ क्षैत्र, जय भोलेनाथ परिवार धुलिया खालसा में सिंहस्थ कुंभपर्व में आयोजित नारायण सेवा संस्थान कुम्भ खालसा के तत्वावधान में श्रीमद् भागवत कथा', संस्थान अध्यक्ष डॉ. श्री प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया की पूज्या स्तुती बेन के मुखारविन्द से कथा के पंचम दिवस का रसास्वादन कराते हुये श्रीकृष्ण के बाल्यकाल की लीलाओं का वर्णन, असुर अगासुर का वध, माखन चोरी, गोवर्धन पर्वत धारण का झाँकियो के साथ भजनों का आनन्द लेते हुये सभी को भावविभौर कर दिया। संचालन श्रीमति कृपा व्यास ने किया। संस्थान के संस्थापक आचार्य महामण्डलेश्वर 1008 पद्मश्री अलंकृत साधु कैलाश जी मानव ने बताया मंगलनाथ क्षैत्र, दाउ धाम खालसा में श्रीमद् भागवत कथा श्री प्रियाशरण जी महाराज ने आस्था भजन चैनल पर अमृतमयी भागवत कथा का रसपान कराते हुये बताया समय कैसा भी हो, सुख–दुख, सम्पति, विपत्ति जो भी हो हमें धैर्य रखना चाहिए।धर्म के साथ धैर्य जरूरी हैं।प्रभु पर भरोसा ही भजन हैं। अनन्यता का अर्थ हैं अन्य की ओर ना ताकना। श्रीकृष्ण गीता में कहते हैं कि जो मेरे प्रति अनन्य भाव से शरणागत हो चुके हैं। मैं उनका योगक्षेम वहन करता हूँ अर्थात् जो प्राप्त नही हैं वो दे देता हूँ और जो प्राप्त हैं उसकी रक्षा करता हूँ। अनन्यता का मतलब दूसरे देवों की उपेक्षा करना नहीं अपितु उनसे अपेक्षा ना रखना है।

# मौर्यकला का अद्धितीय नमूना–सारनाथ

भगवान बुद्ध से लेकर आज तक के करीब ढाई हजार वर्षों के उत्थान–पतन, विकास और ह्रास के मूक साक्षी सारनाथ का खंडहर आज भी हमारे लिए, विशेषकर बौद्ध धर्म के अनुयायियों के लिए श्रद्धा और भक्ति का मुख्य केंद्र बना हुआ है। बौद्ध–धर्मावलंकियों के लिए जिन चार पवित्र स्थलों की परिक्रमा अनिवार्य मानी गई है, उनमें सारनाथ एक है। यह स्थान हिंदुओं की आद्य ऐतिहासिक नगरी वाराणसी से कोई आठ कि.मी. की दूरी पर है। बौद्ध–साहित्य में यह स्थल अपने प्राचीन नाम 'इसीपत्तन' या 'ऋषिपत्तन' या 'मृगदाव' से उल्लिखित हुआ है। बौद्धग्रंथ 'महावस्तु' के अनुसार पाँच सौ बुद्ध या ऋषियों के शरीर निर्वाणोपरांत यहाँ गिरे थे। इसी कारण यह 'ऋषिपत्तन' कहलाया। कहते हैं, कभी बोधिसत्त्व स्वयं मृग रूप में यहाँ विचरण करते थे। उनके आत्म–बलिदान से द्रवित होकर काशीराज ने यहाँ मृगों को अभयदान दिया था। इस कारण इसका दूसरा नाम 'मृगदाव' भी है।

पुरातत्त्वविद् कनिंघम सारनाथ को 'सारंगनाथ' का अपभ्रंश या संक्षिप्त रूप मानते हैं। जैनियों के तीर्थंकर श्रेयांसनाथ के चार कल्याणकों के कारण यह अत्यंत प्रागैतिहासिक काल से ही जैनतीर्थ रहा है। जैनियों के अनुसार श्रेयांसनाथ के नाम पर ही इस स्थान का नाम सारनाथ पड़ा। जैन साहित्य में 'सिंहपुरी' के नाम से भी इसका उल्लेख मिलता है। मध्यकालीन शिलालेखों में यह स्थल 'धर्मचक्र' या 'सद्धर्म चक्र परिवद्रन बिहारे' नाम से वर्णित है। यह नाम महात्मा बुद्ध द्वारा उन पंचवर्गीय भिक्षुओं को, जिन्होंने 'उरुविल्ब' में उन्हें पथ–भष्ट समझकर साथ छोड़ दिया था, प्रथम धर्मोपदेश दिए जाने का सूचक है। आज से ढाई सौ वर्ष पूर्व अषाढ़ पूर्णिमा को यहीं से भगवान बुद्ध का धर्मचक्र प्रवर्तित हुआ था। उनका मध्यम मार्गी, विश्व कल्याणकारी आष्टांग मार्ग तथा चार आर्य सत्यों का मांगलिकि उद्घोष आसेतु हिमाचल भारतवर्ष में फैल गया।

सम्राट अशोक के शासनकाल में 'ऋषिपत्तन' काफी उन्नत अवस्था में था। स्वयं बौद्ध धर्म में दीक्षित होकर उसने अनेक स्तूप यहाँ निर्मित कराए।

सारनाथ के मुख्य क्षेत्र में प्रवेश करते ही ईंटों का बना एक स्तूप मिलता है। यह स्तूप 'चौखंडी' नाम से प्रसिद्ध है। कहा जाता है, इसी स्थल पर पंच भद्रवर्गीय भिक्षुओं ने भगवान बुद्ध का पहला उपदेश सुना था। इस स्तूप पर निर्मित अष्टकोणीय शिखर अकबर द्वारा निर्मित बताया जाता है।

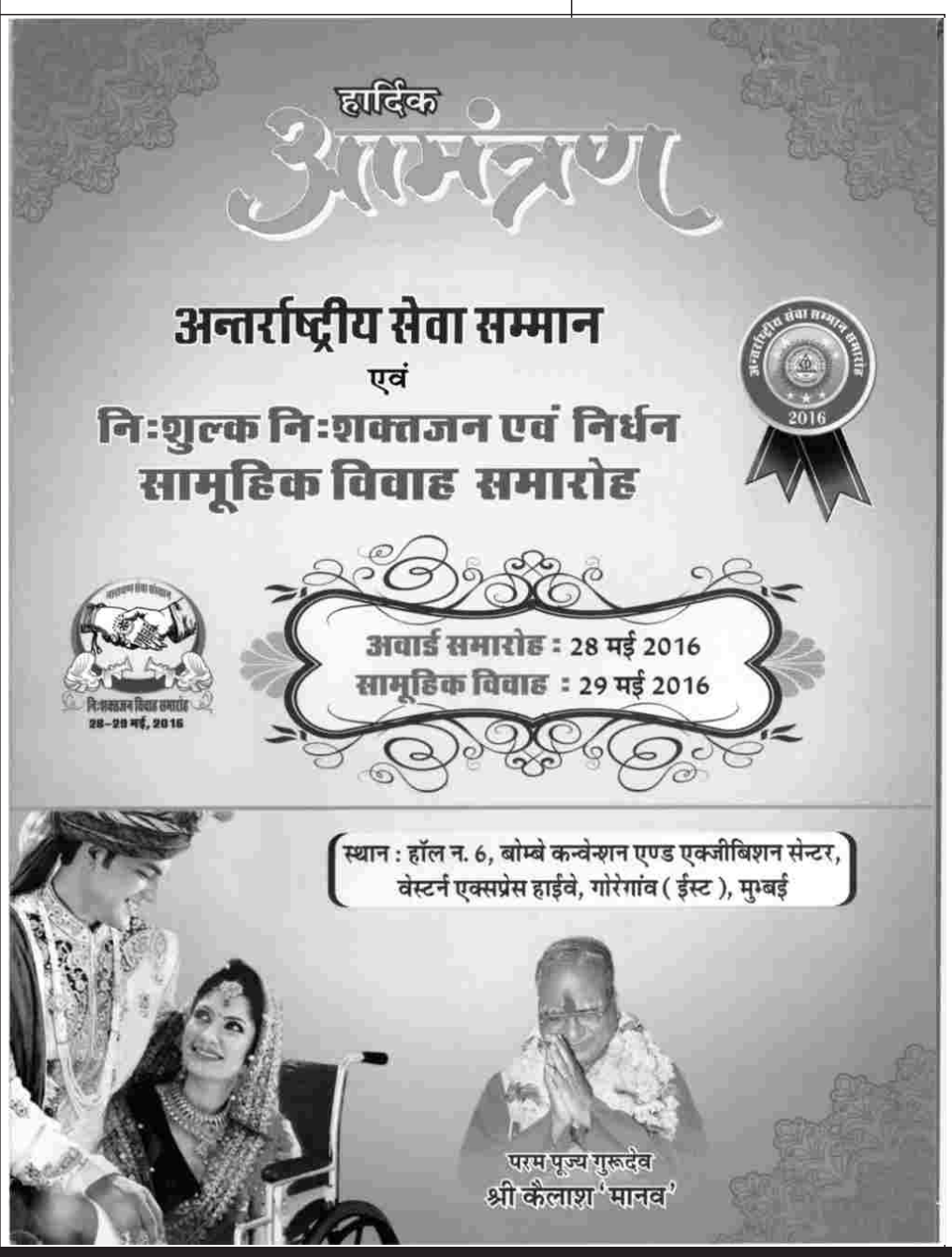
दूसरा प्रमुख स्मारक 'धर्मराजिका' स्तूप है, जिसका निर्माण मंजूषा में रखे बु के अवशेषों के ऊपर कराया गया था। 1794 ई. में काशी के राजा चेतसिंह के दीवान जगतसिंह के लोग इसे तोड़कर इसके मलबे को ले गए। उन्होंने इस स्तूप से प्राप्त संगमरमर की मंजूषा में रखे बुद्ध के अवशेषों को गंगा में फेंक दिया।

तृतीय सबसे बड़ा स्तूप 'धर्मेष' के नाम से जाना जाता है। यह गोलाकार स्तूप छियालिस मीटर ऊँचा और तीस मीटर चौड़ा है। इस पर विविध अलंकरण बने हैं। इसके ऊपर विविध प्रकार के फूलों की गोट बनी है। यह स्तूप कला की दृष्टि से अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। स्थापत्य कला की दृष्टि से बौद्ध विहारों का अपना स्थान है। बौद्ध विहारों के अनेक खँडहर आज भी सारनाथ में विद्यमान हैं। इन विहारों में सर्वप्रसिद्ध धर्मचक्र जिन विहार है, जिसका निर्माण बारहवीं सदी में रानी कुमार देवी ने कराया था। इसकी रचना दक्षिण भारत के गोपुरों सदृश है। मृगदाव के मध्य स्वर्ण सदृश उज्ज्वल 'मूल गंधकुटी' के नाम से प्रसिद्ध कभी यहाँ एक बौद्ध मंदिर था। इसका वर्णन चीनी यात्री ह्वेनसांग ने अपने यात्रा–विवरण में किया है। इस मंदिर के मध्य उस समय बुद्ध की एक स्वर्णिम मूर्ति थी। इसी से सटे 1931 ई. में एक मंदिर का निर्माण महाबोधि सोसाइटी ने कराया है। इसमें तक्षशिला, नागार्जुन के कोंडा आदि स्थलों से प्राप्त बुद्धकालीन स्मृति–अवशेष सुरक्षित हैं। यहाँ के संग्रहालय में सुरक्षित कलात्मक वस्तुएँ तत्कालीन काशी के नागरिकों की परिष्कृत रुचि, कला–प्रेम तथा सौंदर्योपासना की सूचक हैं।

मौर्यकालीन मूर्तियों में कला की दृष्टि से सबसे सुंदर अशोकस्तंभ का प्रसिद्ध शीर्ष है। इसकी ऊँचाई दो मीटर है तथा इसका आकार खिले कमल जैसा है। इसके ऊपर पीठ–से–पीठ सटाकर बैठे चार सिंहों की आकृतियाँ हैं। ऐसा लगता है, किसी समय अपने ऊपर ये धर्मचक्र को वहन करती थी। चारों सिंह अत्यंत ही प्रभावोत्पादक हैं। इसके चारों ओर क्रमशः वृषभ, हाथी, अश्व तथा सिंह की आकृतियों को बड़ी सजीवता से उकेरा गया है। यही अभी भारत का राज–चिह्न भी है। यहाँ की मूर्तियाँ इतनी सजीव व नेत्रग्राही हैं कि निर्माता की कला और निर्माण–उपकरण पर दंग हो जाना पड़ता है।

बौद्ध तीर्थराज सारनाथ को यात्रा एक सुखद अनुभव है। सारनाथ बौद्धों का अद्वितीय महामठ ही नहीं, बौद्धों का मठराज है। सचमुच कितना भव्य, कितना पवित्र, कितना सुंदर, कितना संवेदनशील है सारनाथ ! मौर्यकला की उपलब्धियों का यह एक अत्यंत अविस्मरणीय, अद्भुत एवं अद्धितीय नमूना है।

बिड़ला द्वारा निर्मित धर्मशाला के अलावा पर्यटन विभाग की ओर से भी यहाँ रहने की उत्तम व्यवस्था है। बौद्ध धर्म के ह्रास के साथ सारनाथ भी विस्मृति के गर्भ में विलीन हो गया था, पर अब आवागमन आदि की सुविधा में वृद्धि होने के कारण पर्यटक भारी संख्या में यहाँ पहुँचने लगे हैं। चिंतक एवं साधक नित्यप्रति अपने श्रद्धासुमन कपिलवस्तु के उस मसीहा की स्मृति को अर्पित कर उसका ऋण स्वीकारते हैं।



## व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे....

## चरित्र की पूंजी मिले ना दूजी

**इन्द्रिय निग्रह अन्य नारी माता, बहन समान सुख लव सतसंग**

छल मत करो, कपट मत करो, बोलिये सरस्वती मात की.....जय।

तर्ज :– पंख होते तो उड़ आती रे

**इन्द्रिय निग्रह कहलाये,**
**शब्द नहीं ये महापुराण है।**
**जीवन कि ज्योति जलाए,**
**इन्द्रिय निग्रह कहलाये।। .....**
**जब प्रकाश की किरणें आकर,**
**पुतली में घुस जाए।**
**उस पुतली के बीच में बिन्दु,**
**रेटीना कहलाए।।**
**उल्टा चित्र बने फिर उससे – उल्टा चित्र बने फिर उससे**
**जो दुनिया को दिखलाए,**
**जीवन ज्योति जलाए**
**इन्द्रिय निग्रह कहलाये।।(51)**

बोलिये इन्द्रिय निग्रह धर्म की .....जय हो। इन्द्रिय निग्रह का अर्थ है 5 ज्ञानेन्द्रियाँ। अपने नेत्र और नेत्र का विषय है रूप। रूप पर मोहित मत होना, गुणवान को आदर देना। रूपवान भी अच्छे हैं, यदि वो गुणवान हों। यदि कोई अज्ञानी है, अगुणी – किसे कहते हैं ? बहुत गुस्सा करता है, चोरी–चकारी करता है, डाका डाल देता है, षड़यंत्र कर देता है, नॉनवेज खाता है, शराब पीता है, पान मसाला खाता है इस तरह के गलत काम करता है तो कितना भी रूपवान हो, उस व्यक्ति के साथ नहीं रहना चाहिए, कुसंग का दोष लग जायेगा। संग दोष कहते हैं इसको, संग दोष नहीं करना चाहिए। आपके जल में यदि कोई पेट्रोल मिला दे वो जल अशुद्ध हो जाता है। पेट्रोल से आपकी मोटर–कार तो चलती है, लेकिन पेट्रोल कोई पीता है क्या ?डीजल कोई पीता है क्या ?नहीं पीता। इसलिए संग दोष मत कीजियेगा, आज से उन मित्रों को छोड़ दीजिए, जो दृष्टिबोध की वजह से केवल रूप रस पर मोहित होकर अपने चरित्र को खराब कर लेते हैं, उनकी मित्रता को त्याग दीजिये।

**सूरदास जी महाकवि की,**
**बाहरी आँखें नहीं थी।**
**लेकिन अन्दर के नयनों से,**
**ज्ञान की शक्ति मिली थी।**
**प्रतिदिन मन्दिर मन मोहन के – प्रतिदिन मन्दिर मन मोहन के**
**दर्शन करने वो जाते थे**
**जीवन की ज्योति जलाए**
**आज प्रभु के लाल वस्त्र है,**
**कभी पीत बतलाए।।**
**चकित हुई जाती थी दुनिया**
**बिना आँख भी बतलाए।।**
**पूछा तभी पुजारी जी ने –**
**पूछा तभी पुजारी जी ने**
**आज कौनसे वस्त्र पहिराए .....**
**जीवन की ज्योत जलाए, इन्द्रीय निग्रह कहलाए**
**खुश मन बोले सूरदास जी,**
नटवर नंग धड़ंगा खड़े है
आज वस्त्र नहीं उनके तन पर।
जैसे पावन गंगा नहाए
उन आँखों से सूरदास जी ने – उन आँखों से सूरदास जी ने
कितने ही प्रभु भजन लिखाए, जीवन की ज्योति जलाए
इन्द्रीय निग्रह कहलाए ..... (52)

क्रमशः

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.एस.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