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 :- 04.01.2016) ■ अंक-393 ■ तारीख- 05 जनवरी 2016, पौष कृष्ण पक्ष - 11 ■ मंगलवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया (पृष्ठ-1)

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

भगवान के हाथों में एक यन्त्र बन जाओं। जिस काम के लिये भगवान तुम्हारा प्रयोग करना चाहे, उसी कार्य को अपने द्वारा होने दो।

गायत्री महामन्त्र का भावार्थ

ॐ (परमात्मा) भूः (प्राण स्वरूप) भुवः (दुःख नाशक) स्वः (सुख स्वरूप) तत् (उस) सवितुः (तेजस्वी) वरेण्यं (श्रेष्ठ) भर्गः (पाप नाशक) देवस्य (दिव्य) धीमहि (धारण करें) धियो (बुद्धि) यः (जो) नः (हमारी) प्रचोदयात् (प्रेरित करें) ।

उस सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पाप नाशक, प्राण स्वरूप ब्रह्म को हम धारण करते हैं, जो हमारी बुद्धि को (सन्मार्ग की ओर) प्रेरणा देता है।

नीति की बात

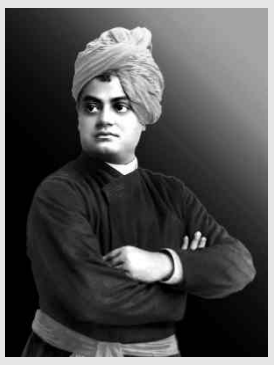
जाड्यं धियो हरति सिंचति वाचि सत्यं ,
मानोन्नतिं दिशति पापमपाकरोति।
चेतः प्रसादयति दिक्षु तनोति कीर्तिं ,
सत्संगतिः कथय किं न करोति पुंसाम्।।

अच्छी संगति जीवन का आधार हैं अगर अच्छे मित्र साथ हैं तो मुर्ख भी ज्ञानी बन जाता हैं झूठ बोलने वाला सच बोलने लगता हैं, अच्छी संगति से मान प्रतिष्ठा बढ़ती हैं पापी दोषमुक्त हो जाता हैं। मिजाज खुश रहने लगता हैं और यश सभी दिशाओं में फैलता हैं। मनुष्य का कौनसा भला ऐसा नही है जो नहीं होता।

किस भावना से भारी पाप अर्थात् हिंसा होती है ?

विश्व के हित में अपनाहित है–इस उदार भावना का जब लोप हो जाता है–और इसके विरूद्ध संकुचित स्वार्थवासना जब प्रबल हो जाती है, तब मनुष्य स्वार्थसिद्ध के लिए हिंसा करने लगता है। **–स्वामी सत्य भक्त जी**

त्याग और ग्रहण



पहले अज्ञान का– मिथ्या का त्याग करना होगा, तभी सत्य अपने को प्रकाशित करने लगेगा। जब हम सत्य को दृढ़तापूर्वक पकड़ सकेंगे, तब पहले हमने जो कुछ भी त्याग किया था, वह फिर एक नया रूप–आकार धारण कर लेगा, एक नये आलोक में प्रकट होगा और ब्रह्ममय हो जाएगा। सब कुछ एक उदात्त भाव धारण कर लेगा और तब हम सभी पदार्थों को उनके सत्यालोक में समझ सकेंगे। किंतु पहले हमें उन सबका त्याग करना होगा; बाद में सत्य का आभास पाने पर हम पुनः उन सबको ग्रहण कर लेंगे, पर अब ब्रह्म के रूप में।

–स्वामी विवेकानंद

देश में 1,05,443 पत्र-पत्रिकाएं

सरकार ने अपनी वार्षिक रिपोर्ट आरएनआई को नहीं भेजने वाले समाचार पत्र–पत्रिकाओं को चेतावनी दी है कि अगर वे तीन साल तक अपनी सालाना रिपोर्ट नहीं देते हैं तो उनका पंजीकरण रद्द किया जा सकता है।

भारत के समाचार पत्रों के पंजीयक कार्यालय (आरएनआई) के महानिदेशक एस एम खान ने 'प्रेस इन इंडिया' के लोकार्पण कार्यक्रम में कहा कि देश में एक लाख पांच हजार 443 समाचार पत्र और पत्रिकायें पंजीकृत हैं लेकिन इनमें से केवल 23 हजार 394 ही अपनी वार्षिक रिपोर्ट सौंपते हैं। शायद वे इसे गंभीर नहीं मानते हैं लेकिन यह चिंता की बात है।

खान ने कहा कि अगर कोई समाचार पत्र या पत्रिका तीन साल तक अपनी रिपोर्ट नहीं देता है तो उसके पंजीकरण को रद्द करने की प्रक्रिया शुरू की जा सकती है। उन्होंने साथ ही कहा कि आरएनआई अपने कामकाज को ऑनलाइन और पारदर्शी बनाने के काम में जुटा है और अगले एक–दो वर्ष में पूरी प्रक्रियाओं को पूरी तरह ऑनलाइन कर दिया जायेगा।

आरएनआई की 59वी रिपोर्ट के मुताबिक इस वर्ष देश में समाचार पत्र–पत्रिकाओं की संख्या में 5.8 प्रतिशत की बढ़ोतरी के साथ 1,05,443 पहुंच गयी है जिनमें 14,984 अखबार और 90,459 पत्रिकायें है। इस वर्ष देश में 5817 नये समाचार पत्रों और पत्रिकाओं का पंजीकरण हुआ जबकि 34 का पंजीकरण जब्त हुआ। देश में सर्वाधिक हिंदी के 42493 समाचार पत्र और पत्रिकायें पंजीकृत हैं। दूसरा स्थान अंग्रेजी का है जिसके 13661 समाचार पत्र और पत्रिकायें पंजीकृत हैं।

उत्तर प्रदेश में सर्वाधिक 16,130 समाचार पत्र और पत्रिकायें हैं जबकि महाराष्ट्र में इनकी संख्या 14394 है। देश में समाचार पत्र और पत्रिकाओं का कुल सर्कुलेशन 51 करोड़ 5 लाख 21 हजार 445 है। हिंदी पत्र पत्रिकाओं का सर्कुलेशन 25 करोड़ 77 लाख 61 हजार 985 है। अंग्रेजी के पत्र पत्रिकाओं का सर्कुलेशन 6 करोड़ 26 लाख 62 हजार 670 है जबकि उर्दू के लिये यह संख्या चार करोड़ 12 लाख 73 हजार 949 है।

मनोकामना सफल करने वाली - सफला एकादशी

पौष मास में कृष्ण पक्ष की एकादशी को सफला एकादशी कहा गया है। शास्त्रों के अनुसार यह एकादशी अपने नाम के अनुसार मनोकामना सफल करने वाली एकादशी है। पुराणों में बताया गया है कि जो व्यक्ति विधिवत रूप से एकादशी का व्रत और रात्रि जागरण करता है उसे वर्षों तक तपस्या करने का पुण्य प्राप्त होता है।

पद्म पुराण में सफला एकादशी के महात्म्य का वर्णन मिलता है। भगवान श्री कृष्ण ने युधिष्ठिर को बताया है कि सफला एकादशी व्रत के देवता श्री नारायण हैं। जो व्यक्ति सफला एकादशी के दिन व्रत रखकर भगवान विष्णु की पूजा अर्चना करता है। रात्रि में जागरण करते हैं ईश्वर का ध्यान और श्री हरि के अवतार एवं उनकी लीला कथाओं का पाठ करता है उनका व्रत सफल होता है। इस प्रकार से सफला एकादशी का व्रत करने वाले पर भगवान प्रसन्न होते हैं। व्यक्ति के जीवन में आने वाले दुःखों को पार करने में भगवान सहयोग करते हैं। जीवन का सुख प्राप्त कर व्यक्ति मृत्यु के पश्चात सद्गति को प्राप्त होता है।

पद्म पुराण में सफला एकादशी की जो कथा मिलती है उसके अनुसार महिष्मान नाम का एक राजा था। इनका ज्येष्ठ पुत्र लुम्पक पाप कर्मों में लिप्त रहता था। इससे नाराज होकर राजा ने अपने पुत्र को देश से बाहर निकाल दिया। लुम्पक जंगल में रहने लगा। पौष कृष्ण दशमी की रात में ठंड के कारण वह सो न सका। सुबह होते होते ठंड से लुम्पक बेहोश हो गया। आधा दिन गुजर जाने के बाद जब बेहोशी दूर हुई तब जंगल से फल इकट्ठा करने लगा। शाम में सूर्यास्त के बाद यह अपनी किस्मत को कोसते हुए भगवान को याद करने लगा। एकादशी की रात भी अपने दुःखों पर विचार करते हुए लुम्पक सो न सका। इस तरह अनजाने में ही लुम्पक से सफला एकादशी का व्रत पूरा हो गया। इस व्रत के प्रभाव से लुम्पक सुधर गया और इनके पिता ने अपना सारा राज्य लुम्पक को सौंप दिया और खुद तपस्या के लिए चले गये। काफी समय तक धर्म पूर्वक शासन करने के बाद लुम्पक भी तपस्या करने चला गया और मृत्यु के पश्चात इसे विष्णु लोक में स्थान प्राप्त हुआ।

जो लोग यह व्रत नहीं कर पाते हैं उनके लिए शास्त्रों में यह विधान है कि इस दिन भगवान विष्णु की पूजा करें। दैनिक जीवन के कार्य करते हुए भगवान का स्मरण करें। संध्या के समय पुनः भगवान की पूजा और आरती के बाद भगवान की कथा का पाठ करें। एकादशी के दिन चावल से बना भोजन, लहसुन, प्याज, मांस, मदिरा का सेवन न करें।

मीनाक्षी अम्मन मंदिर (तमिलनाडु)

तमिलनाडु में मदुरै शहर में स्थित मीनाक्षी अम्मन मंदिर प्राचीन भारत के सबसे महत्वपूर्ण मंदिरों में से एक है। यह मंदिर भगवान शिव व मीनाक्षी देवी पार्वती का है। मीनाक्षी मंदिर पार्वती के सबसे पवित्र स्थानों में से एक है। मंदिर का मुख्य गर्भगृह 3500 वर्ष से अधिक पुराना माना जाता है।

धर्म का आचरण

हमारे विभिन्न शास्त्रों के सूत्र, आचार्यों की सीख, सन्त–महात्माओं के सन्देश बार–बार इस बात पर बल देते हैं कि हमें सदा धर्म का आचरण करना चाहिए। तो, हमारे मन में यह जिज्ञासा होना स्वाभाविक ही है कि धर्म क्या है ? धर्म का स्वरूप क्या है ? वैसे तो इन प्रश्नों का उत्तर सरल सहज बोधगम्य शब्दों में भी दिया जा सकता है, और विशद–गम्भीर शास्त्रीय भाष्य शैली में भी।

परन्तु, आशय तो केवल धर्म के उस आचरण से है, जिसे सामान्य जन समझ सके और तदनुसार अपने व्यवहार में ला सके। एक बात तो मौलिक रूप से सर्व स्वीकार्य है कि जिस व्यवहार से, जिस आचरण से, जिस कर्म से किसी अन्य को पीड़ा हो, असुविधा हो – ऐसा आचरण और व्यवहार कभी धर्म सम्मत नहीं कहा जा सकता। अतः इस बारे में सदा सतर्क एवं जागरूक रहने की आवश्यकता है कि हम मन–वचन–कर्म से कभी भी ऐसा कुछ नहीं करें जिससे किसी को तकलीफ होती हो, भावनाओं को चोट लगती हो, किसी के स्वार्थ की हानि होती हो। यदि हम ऐसा करना सीख सकें, उसे अपने आचरण में ला सकें, तो हम आश्वस्त हो कर कह सकते हैं कि हम धर्म का आचरण कर रहे हैं।

हमारे इस तरह के आचरण से किसी को कोई दुःख नहीं पहुँचेगा, और हम अनायास ही अधर्म आचरण से मुक्त हो जाएँगे, क्योंकि दूसरों को दुःख देना ही अधर्म है। यदि हम दूसरों को सुख देना, आनन्द देना, प्रियता देना सीख सकें तो निश्चय ही हमारा आचरण धर्मानुकूल होगा, क्योंकि जीव मात्र को सुख देना ही धर्म है।

अब इस तरह के आचरण के परिणाम पर विचार करें तो स्पष्ट हो जाता है कि जैसा कर्म करेंगे वैसा ही फल मिलेगा। सत्कर्म का सुफल और दुष्कर्म का कुफल मिलता है – यही हमारी धार्मिक मान्यता और नैतिक विश्वास है।

नदी का पानी मीठा होता है,
क्योंकि वह बहती रहती है, देती रहती है
सागर का पानी खारा होता है,
क्योंकि वो हमेशा ठहरा रहता है, लेता रहता है,
यही जिंदगी है, देते रहोगे तो सबको मीठे लगोगे,
लेते रहोगे तो खारे लगोगे,
और अगर रूक गये तो सबको बेकार लगोगे।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

जब मैं ठगी का शिकार हुआ

अरे भाई! शुद्ध डिस्ट्रिल वॉटर चाहिये। यदि स्याही सामान्य वॉटर में बनायेंगे तो वॉटर सड़ेगा तो स्याही भी दुर्गन्धित हो जायेगी। डिस्ट्रिल वॉटर में बनानी चाहिये। डिस्ट्रिल वॉटर कैसे करें? अरे भाई! भीलवाड़ा गांव में आयुर्वेदिक की बहुत बड़ी फैक्टरी है, और वर्षों से बन्द है। आप खोल लेना। इतना रूपया आप दे दो खरीद लो। और उसमें एक तरफ पानी गर्म करना, एक तरफ सिलेण्डर में अपने आप पानी आ जायेगा। बड़े उत्साह के साथ साइकिल के पीछे रख कर के सिलेण्डर लाये। वर्षों से ढ़क्कन खुला नहीं था, बड़ी मुश्किल से घण्टा भर लगा पिलार वगेरा से खूब जोर लगाया, फिर जाकर खुला, तो उसमें से खूब जोर से आवाज आई। एकदम चारों तरफ लोग चौंक पड़े। ये क्या हो गया? अन्दर से गन्ध निकली, चारो तरफ फैली। ऐ परमात्मा! रक्षा करो। प्रभु पीर हरो, पीर हरो भगवान पीर हरो किसी को कोई तकलीफ ना हो। अरे भाई कैलाश जी! इनको तो क्या कहे? दूसरा कोई होता तो अभी थाने में रिपोर्ट दर्ज करा लेते चलो हमारे कुछ बिगड़ा नहीं।

सिलेण्डर भी थोड़ा बिखर गया। बहुत जोरदार धमाका हुआ। ईश्वर की कैसी कृपा है। स्याही बनाना चालु किया, अन्दर स्याही को उबालते, डिस्ट्रिल वॉटर करतें, अन्दर हाइट्रोजन मिलाते, ग्रीसरील मिलाते। स्याही बनना प्रारम्भ हुआ – बड़ी मात्रा में।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

सृष्टि का सृजनकत्र्ता ईश्वर एक है किन्तु उसके नाम अनेक हैं। मानव–जाति भी एक है। हम सब सृष्टि के रचयिता एक ही परमात्मन् की कलाकृति और भाई–भाई है। अपने भाइयों से द्रोह किसी भी सूरत में श्रेयस्कर नहीं है। सब मिलजुल कर भाईचारे के साथ आपसी सहयोग और सौहर्द्र से रहो क्योंकि इस धरती पर कोई बेगाना नहीं है। सबको चाहिए कि वे शान्ति से रहें और जीयें तथा शान्ति से धरती के अपने भाईयों को भी जीने दे। किसी की हत्या न करें किसी को नहीं लूटे और किसी को किसी भी प्रकार की पीड़ा न दें। पापों का भार न बढ़ाएँ चूँकि पापों का प्रतिफल भोगना ही पड़ेगा। आदमी को भोजन, वस्त्र और निवासस्थल पूर्ण ईमानदारी से काम करने पर भी उपलब्ध हो सकते हैं। शान्तिकामी लोगों को चाहिए कि वे सुखी जीवन के लिए अपव्यय और दुर्व्यसनों से अपने आपको अवश्य बचाये रखें जीवन से निठल्लेपन को निकाल दें और उपलब्ध समय का पूर्ण सदुपयोग करे। घर में सबसे प्रेमपूर्वक रहें और बड़ों का आदर करें। स्वाध्याय और सत्संग के लिए रात को सोने तक भी अपनी सुविधानुसार प्रतिदिन कुछ नियमित समय अवश्य निकालें। सोते समय मस्तिष्क के विचारों के सम्पूर्ण बोझ को उतार दें और हृदय से एकाग्र होकर ईश्वर स्मरण करते हुए सो जायें ताकि स्वस्थ और निर्दोष नींद आ सके, परिणामस्वरूप तन–मन का आरोग्य प्राप्त करके एवं उसे बनाये रख कर सुखी रह सकें। ब्राह्मुहूर्त एवं भोर में शुभ दिशा में किया गया नियमित चिंतन तुम्हारे जीवन को श्रेष्ठतम दिशा दिये रखने में मदद करेगा। अतीत के बुरे भले संचित कर्मों से वर्तमान जीवन अवश्य प्रभावित होता रहता है। शरीर के साथ कर्मों के सृजन में मानसिक सोच ही जिम्मेदार होती है। मानसिक सोच को सत्य करूणा और पवित्रता का दायरा मत लांघने दो। अपने को बिना लगाम के घोड़े की तरह मत छोडो तथा पवित्र नियमों में जीवन को बाध कर रखो। आलस्य से बचो और कर्तव्य से भूलकर भी मत डिगो। जीनासीखो ताकि तुम्हें शान्ति से मरना भी आ जाये क्योंकि जन्मने वाले की मृत्यु निश्चित है। पाप आदमी की भूलें–चूकें हैं जिनमें सुधार संभव है। आज हम जितने बुरे हैं, कल हम उतने ही अच्छे बन सकते हैं। मेरे आदरणीय और प्रिय पाठक! अभी से दृढ निश्चय करे कि वहा प्रत्यक्षा अपनी तमाम बुराईयों को छोड़ रहा है, विश्वास करों आप अपने अगले कदमों एवं भविष्य में होने वाली सभी प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष बुराइयों से बच सकोगे। यही बुराई से भलाई की तरफ बढने और जीवनशोधन की प्रक्रिया है जो सब प्रकार से कल्याणकारी है।

आनंद के पर्याय है–श्रीकृष्ण

मान्यता है कि एकमात्र पूर्ण अवतार श्री कृष्ण ही हुए हैं। बाकी अवतार अंश यानी छह,आठ,दस या बारह कलाओं के अवतार हैं। श्रीकृष्ण सोलह कलाओं के अवतार हैं।

सोलह कलाओं में मनुष्य और दिव्य की जो भी क्षमतायें हो सकती हैं, पूरी तरह निखर कर आती हैं। फिर श्रीकृष्ण स्वयं भी कहते हैं कि मैं अव्यय पुरूष हूँ। मुझे ही केन्द्र में रखकर सृष्टि का विकास हुआ है। उनके श्री मुख से जो कहा गया है, वह गूढ़ अर्थ रखता है। विकास हुआ अर्थात् वह फूल की तरह खिली।

श्रीकृष्ण उस खिलावट के केन्द्र में हैं तो हम सब उन्ही के अंश हैं। सत्व, रज और तम के कुछ विकार भी अपने से जुड़े होते हैं। श्रीकृष्ण जब सब कुछ छोड़कर जैसी भी स्थिति में हो अपनी शरण में आने के लिये कहते हैं तो आशय यही है कि उन्हे अपने भीतर ढूँढ़ लें। श्रीकृष्ण, भगवान विष्णु के अवतार हैं। वे स्वयं विष्णु हैं, अवतार भी हैं और मनुष्य के रूप में वासुदेव और देवकी के पुत्र भी हैं। शास्त्रीय मान्यता के अनुसार भगवान विष्णु सृष्टि के प्रथम अक्षर पुरूष हैं, उन्हीं की नाभी से ब्रह्मा उन्पन्न होते हैं और ब्रह्मा से भगवानशिव। ब्रह्मा के नेत्रों से उन्पन्न प्राण रूप सूर्य को शिव रूप भी कहा जाता है। शिव सर्वत्र पूजित हैं।

भगवान श्रीकृष्ण की पहली विशेषता यह है कि पूरे समय प्रसन्न मुद्रा में रहते हैं। उन्हें कभी किसी ने उदास नहीं पाया। घोर संकट के समय में भी वे कभी खिन्न नहीं हुए। वे प्रकृति के प्रतिनिधि रहे। प्रकृति की हर चीज हँसती–गाती हैं। हवा, पानी, पशु–पक्षी, पेड़–पौधे, आकाश आदि सबका अपना संगीत है। कृष्ण के व्यक्तित्व का कण–कण प्रफुल्लित रहता है। उनके अंग–अंग में संगीत बहता है। उनकी मुस्कराहट देखकर हर किसी का मन प्रसन्न हो जाता है। यह मुस्कान आसानी से नहीं आ सकती।

श्रीकृष्ण की गीता के अनुसार उसके लिये मन बहुत पवित्र चाहिये। मन में कुछ दूसरों के लिये करने का भाव होना चाहिये। कुछ मांगे या अपेक्षा किये बिना जो किया जाता है, उसे प्रसन्नता आती है। कृष्ण ने ही परिस्थिति को हंसकर जिया। जीवन को स्वभाविक ढंग से, खेल–खेल में जी कर दिखा गए। इसलिये कोई व्यक्ति अथवा परिस्थिति उन्हें खिन्न नहीं कर सकी। कृष्ण आनन्द के पर्याय बने रहे।

अदरक का खांसी में उपयोग

अदरक खांसी के लिए नेचुरल दवाई है। अदरक के कुछ टुकड़े 1 कप पानी में उबाल लें, फिर इसमें 2 चम्मच शहद मिलाएं और इसे दिन में 2–3 बार पियें। खांसी में जरुर आराम मिलेगा। इसके अलावा आप अदरक के कुछ टुकड़े ऐसे ही चबा सकते है।

अभिमान का मूल कारण है अज्ञान

एक बार एक सज्जन एक साहूकार की हवेली में गए। साहूकार का बहुत बड़ा कारोबार था। बड़ी – बड़ी फैक्ट्रियां और बड़ी जायदाद थीं। जब उस सज्जन ने परमार्थ की चर्चा करनी शुरू की तो साहूकार ने और बातें करनी शुरू कर दीं कि मेरी इतनी प्रोपर्टी है, मेरे इतने कारखाने हैं, मेरा तो इस शहर में बड़ा बोलबाला है, मुझे सब अच्छी तरह जानते हैं, सरकारी महकमों में भी मुझे जानते हैं, पुलिस डिपार्टमेंट में भी मुझे सभी जानते हैं। मेरी जायदाद इतनी है कि और किसी के पास इतनी नहीं होगी।

इस प्रकार वह अपनी धन – दौलत और कारखानों का जिक्र करता जा रहा था। वह सज्जन महात्मा सुनता रहा। महापुरूष तो सहनशीलता वाले होते हैं और विधि से काम लेते हैं। अभिमानी का अभिमान ताड़ने के लिए कठोरता ही नहीं, मुक्ति का भी सहारा लेने की जरूरत होती है। तब उस सज्जन ने मन – ही – मन कहा, 'इस साहूकार के गुरूर को तोड़ना चाहिए और हकीकत इसकी आंखो के सामने लानी चाहिए। मुझे यह काम इस ढंग से करना चाहिए, जो वह ग्रहण भी कर सके और हजम भी कर सके।'

उन दोनों के पास ही मेज – कुर्सी लगाए उस साहूकार का बेटा भी पढ़ रहा था। सज्जन पुरूष ने उस बच्चे से कहा – ''बेटा आप क्या पढ़ रहे हैं ?

बच्चा बोला – ''अंकल ! मैं भूगोल पढ़ रहा हूं।''

सज्जन पुरूष ने पुनः पूछा – ''बेटा वह तुम्हारे सामने क्या रखा है ?''

बच्चा बोला – ''अंकल ! यह एटलस है। इसमें दुनिया का नक्शा है।''

सज्जन पुरूष ने एटलस ले लिया और बच्चे से बोले – ''बेटे, इसमें तुम्हारा प्रदेश कहां हैं, हम भी तो देखें कहां पर है ?

बच्चे ने उस खड़े नक्शे के एक छोटे – से हिस्से की ओर इशारा किया और बोला – ''यह देखो, एक बेर जितना यह हमारा प्रदेश है।''

सज्जन पुरूष ने फिर पूछा ''बेटे, इसमें तुम्हारा नगर कहां है ?''

बच्चा बोला – ''यह देखो, यह जो छोटा – सा बिंदु नजर आ रहा है, यहा पर हमारा नगर है।''

सज्जन पुरूष फिर बोला – ''अच्छा बेटा, अब यह बताओ कि इस नगर में आपके पिताजी की फैक्ट्रियां कहां है और यह जो महल है, बताओ, यह सब कहां पर है ?''

यह सुनकर बच्चा झुंझलाकर बोला – ''आप अजीब बात करते है। इतनी बड़ी इस दुनिया मे नक्शे में, जहां इतना बड़ा नगर भी एक बिंदी जितना दिखाया गया है, आप इसमे हमारी फैक्ट्रियां और हमारे महल ढूंढ रहे हैं, बड़ी अजीब – सी बात करे हैं आप।''

बच्चे की बात पर वह सज्जन हंस पडे। साहूकार भी उस सज्जन और अपने बेटे का वार्तालाप सुन रहा था। उनकी बातें सुनकर साहूकार को समझ आ गया कि मेरा ऐसा सोचना और मेरा हरदम यही कहना अर्थहीन है। इतनी बड़ी दुनिया का केवल नक्शा ही सामने आया है, जिसमें इतना विशाल नगर एक बिंदी के समान है। इस दाता की रचना में तो कितने – कितने सूर्य – मण्डल हैं, उनकी तो कोई थाह ही नहीं पाई जा सकती। मैं हूं ही क्या ?

परमात्मा की प्रभुता का भान होते ही उसका अंहकार भाग गया। उसे पता चल गया कि उसके पास ऐसा कुछ विशेष नहीं, जिस पर वह अभिमान कर सके। परमात्मा की सृष्टि में उसकी स्थिति एक तिनके से भी कम है।

अभिमान का मूल कारण अज्ञान है। अज्ञान के कारण अंहकार और अंहकार के कारण झगड़े होते हैं। जिसने महापुरूषों के वचनों को सुनकर, उनके जीवन को देखकर प्रेरणा नही ली और अपनी ही तंगदिली और तंग दृष्टि में रहे, अभिमानी – अंहकारी बने रहे, आज उनके प्रति हमारे मन में कोई श्रद्धा कोई सत्कार की भावना नहीं है। और फिर इंसान अंहकार करे तो किसका ? आखिर उसके पास है क्या, जिस पर वह अभिमान करे।

स्वस्थ रहने के उपाय

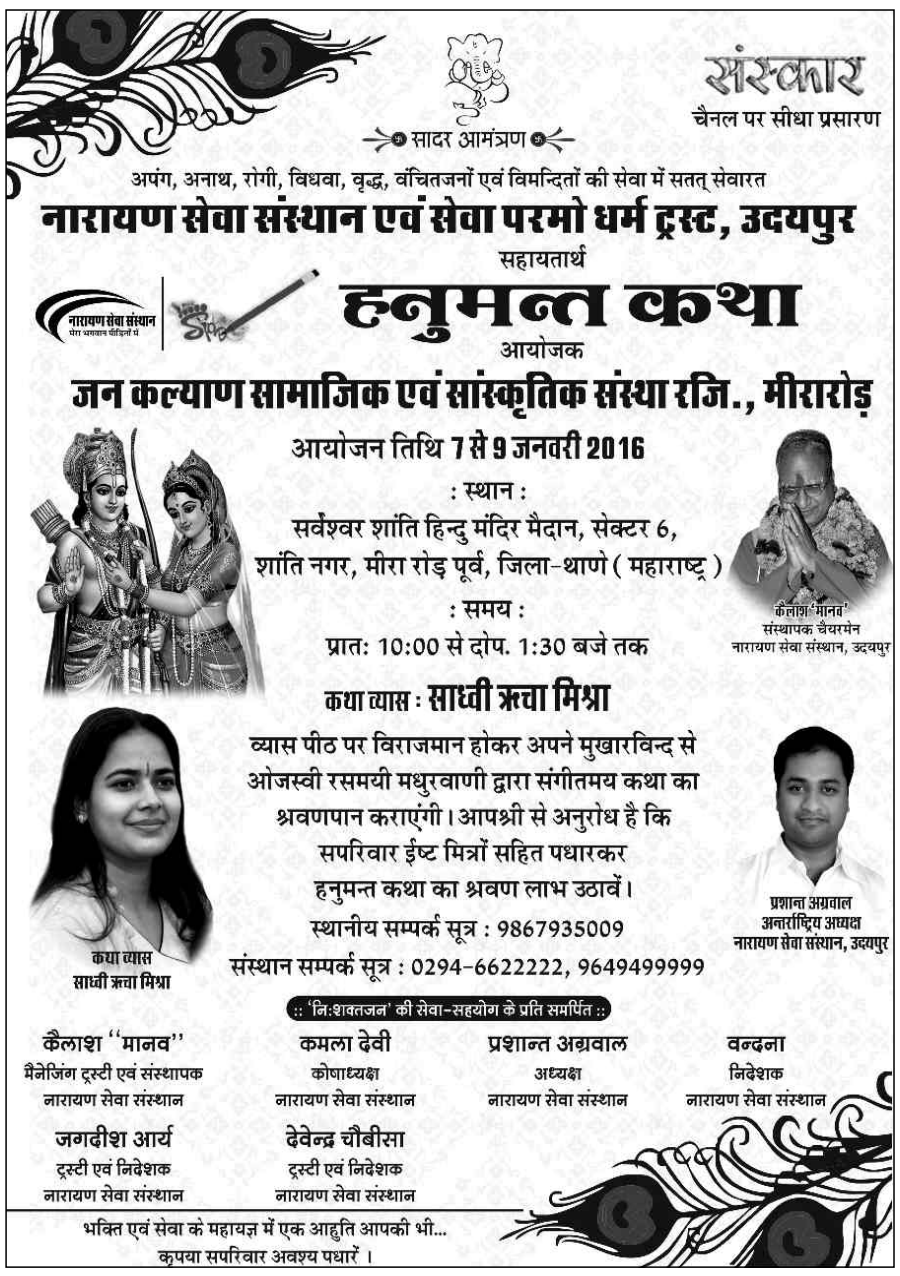
1. खाने में गुड या मिस्री का प्रयोग करें, चीनी के प्रयोग से बचें।
2. नमक का अधिक सेवन न करें। आयोडिन युक्त समुद्री नमक का उपयोग बिल्कुल भी नही करे! सेधां, काला या डली वाला नमक इस्तेमाल करें।
3. मेदा, ज्यादा नमक और चीनी ये तीनों सफेद जहर है इनके प्रयोग से बचें।
4. हमेशा साधारण पानी से नहाएँ और पहले सर पर पानी डाले फिर पेरो पर और अगर गरम से नहाओ तो हमेशा पहले पैरो पर फिर सर पर पानी डालना चाहिये।
5. हमेशा पीठ को सीधी रख कर बेठे।
6. सर्दियों मे होंठ के फटने से बचने के लिए नहाने से पहले नाभि मे सरसों के तेल लगाये। जबरदस्त लाभ मिलता है।
7. शाम के खाने के बाद 2 घंटे तक न सोये। 5 से 10 मिनट वज्रासन में बैठे। और यदि संभव होतो 1000 कदम वाक जरूर करें।
8. खाना हमेशा ऐसी जगह पकाया जाये जहां वायु और सूर्य दोनों का स्पर्श खाने को मिल सके।

क्रिया के साथ मनोयोग की आवश्यकता

योग में 'ध्यान' अभ्यास की प्रमुखता है। मेडीटेशन एकाग्रता का महत्व बहुत बताया जाता रहा है। उसका तात्पर्य यही है कि निकृष्टता के– लोभ, मोह और अहंता के जाल – जंजाल में जकड़े हुए मन को इन विडम्बनाओं में भटकते रहने की आदत छुड़वाना तथा निर्धारित लक्ष्य इष्टदेव के साथ तादात्म्य होने का अभ्यास करना। इसमें मन को बिखराव की बाल बुद्धि छोड़ने और इष्टदेव से लेकर दिनचर्या के प्रत्येक क्रिया कृत्य में तादात्म्य होने का अभ्यास करना भी है। न ता पूजा उपचार में बिखराव रहे और न दैनिक क्रिया – कृत्य को बेगार भुगतने की तरह आधे – अधूरे मन से किया जा। इस ढोंग– मन बहलाने की प्रक्रिया से पीछा जितनी जल्दी छुड़ाया जा सके, इसके प्रयास चलने चाहिए। समय क्षेप तो इससे बचेगा ही– सोद्देश्य साधना के लाभ भी शीघ्र ही मिलने लगेंगे। क्रिया के साथ मनोयोग को घनिष्ठ कर देने की सफलता बहुत बड़ी उपलब्धि है। इसे अपनाने वाले भौतिक एवं आत्मिक क्षेत्र में समान रूप से सफल होते हैं।

रोचक जानकरियां

1 विश्व में सबसे कठोर कानून वाला देश कौन सा है?
उत्तर– सउदी अरब
2 विश्व का ऐसा कौन सा देश है जो आज तक किसी का गुलाम नहीं हुआ?
उत्तर – नेपाल
3 विश्व में सबसे अधिक वेतन किसे मिलता है?
उत्तर– अमेरिका के राष्टपति को
4 विश्व के किस देश में सफेद हाथी पाये जाते हैं?
उत्तर – थाईलैंड



मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–सोहन लाल गाडनी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडनी
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 गाडनी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com