

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 13-05-2016

● अंक - 523

● तारीख - 14 मई 2016, वैशाख शुक्ल - 8

● शनिवार

● उदयपुर

● कुल पृष्ठ-02

● मूल्य-1 रुपया

● पृष्ठ-01

## श्री सत्यसाई - अनमोल वचन



### आत्मराम

अयोध्या का अर्थ है, वह नगर जिसको कोई शत्रु जीत न सके अर्थात् वह आत्मा है। परन्तु यह 14 वर्ष तक तमाच्छादित रहा जब राम वनवास में थे। राम का अर्थ है-प्रसन्नतादायक। और आत्मा से अधिक प्रसन्नता देने वाला और कुछ भी नहीं है। इसलिए हम अपने आपको संदर्भित करते हुए आत्मराम कहते हैं। हम कभी आत्मकृष्ण अथवा आत्मशिव नहीं कहते। सदैव आत्मराम कहा जाता है। जहां राम नहीं है वहां आनन्द नहीं है।

—श्री सत्य साई बाबा

## एक मजदूर ने 40 दिन में अकेले खोद लिया कुआं

महाराष्ट्र आजकल सूखे की चपेट में है और यहां लोग बूंद-बूंद पानी को तरस रहे हैं। वाशिम में भी पानी की भयंकर कमी है लेकिन एक दलित शख्स ने महज 40 दिनों के अंदर अकेले की कुआं खोद डाला है।

वाशिम के बापूराव तजने ने वो काम अकेले कर दिखाया है, जिसके लिए 4-5 लोगों की जरूरत होती है। दरअसल बापूराव की पत्नी को एक कुएं के मालिक ने पानी निकालने से मना कर दिया था और वो अपनी पत्नी की ये बेइज्जती बर्दाश्त नहीं कर पाया। उसने तय कर लिया कि जब तक पानी नहीं दूँड लेता, तब तक खुदाई करता रहेगा। यहां तक कि उसने अपने घरवालों तक की मदद नहीं ली।

बापूराव वाशिम जिले के कलाम्बेश्वर गांव में एक गरीब मजदूर है। हालांकि उसने इससे पहले कभी कुआं नहीं खोदा था, बावजूद इसके वो रोजाना 6 घंटे खुदाई करता और ये सिलसिला 40 दिनों तक चलता रहा। परिवार वालों को भी उम्मीद नहीं थी कि वो कुआं खोद निकालेगा। गांववालों ने भी बापूराव का मजाक उड़ाया लेकिन कई दिनों की मेहनत के बाद उसे पानी नजर आ गया। अब गांव का पूरा दलित समाज उसके कुएं से पानी निकाल रहा है और उन्हें पानी के लिए दूसरी जाति के लोगों पर निर्भर रहने की जरूरत नहीं है।



## अपने स्वयं के दीपक बनने

एक बार कंबोज के राजा तिंग - भिंग की राजसभा में एक बोद्ध भिक्षु आया और राजा को प्रणाम कर बोला - "महाराज, मैं त्रिपिटिकाचार्य हूँ। पंद्रह वर्षों तक सारे बोद्ध जगत् का तीर्थाटन करके मैंने सद्धर्म के गूढ़ तत्वों का रहस्योद्घाटन किया है। मैं आपके राज्य का पट्ट पुरोहित बनने की कामना से आया हूँ। मेरी इच्छा है कि कंबोज का शासन भगवान के आदेशानुसार संचालित हो।"

बोद्ध भिक्षु की बात सुनकर राजा मुस्कराते हुए बोले - "आपकी सदिच्छा मंगलमयी है, लेकिन मेरी आपसे एक प्रार्थना है कि आप धर्मग्रंथों की एक और आवृत्ति कर डालें।" राजा की बात पर भिक्षु को गुस्सा आ गया, लेकिन राजा के सामने वह अपने गुस्से को व्यक्त न कर सका। उसने सोचा, 'क्यों न एक आवृत्ति ओर कर लूं। राजा को रूष्ट कर राजपुरोहित के प्रतिष्ठित पद को क्यों हाथ से जाने दूं।' यह सोचकर वह वहां से चला गया।

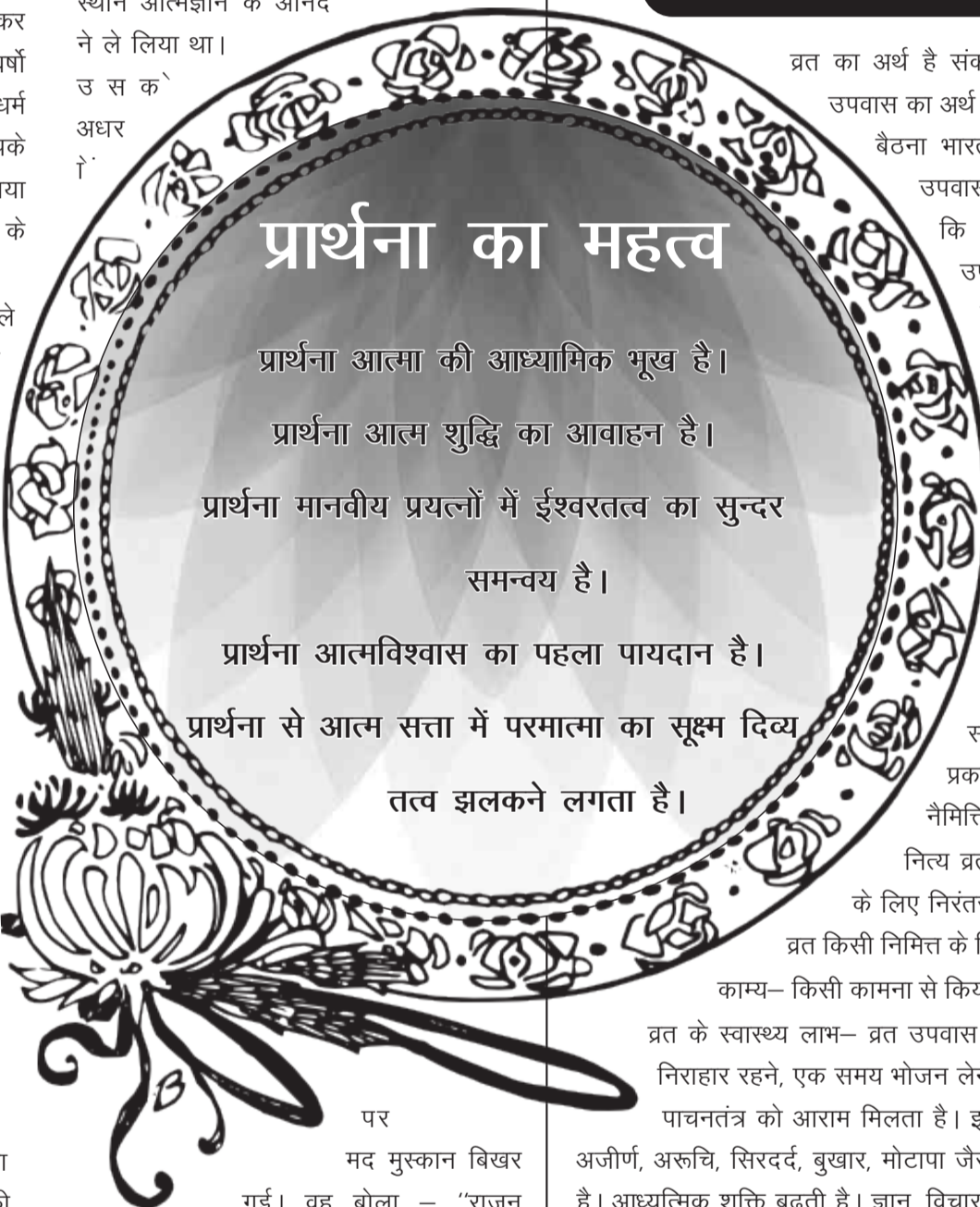
दूसरे वर्ष वह फिर राजदरबार में उपस्थित हुआ। राजा ने कहा - "अगर आप एकांत - सेवन के साथ एक बार और धर्मग्रंथों का परायण करें तो श्रेयस्कर होगा।"

अब तो भिक्षु के क्रोध का पारा और भी बढ़ गया, लेकिन सामने राजा होने के कारण वह कुछ न कह सकता था। अपमान के दंश से पीड़ित होकर एक बार फिर वह वहां से चला गया और एकांत में नदी किनारे बैठकर प्रार्थना करने लगा। प्रार्थना करने में उसे बड़ा आनंद प्राप्त हुआ। अब तो उसने अपना आसन वही जमाया और एकाग्रचित हो भगवान की प्रार्थना में लीन रहने लगा।

एक वर्ष बाद राजा तिंग - भिंग अपनी समस्त प्रजा के साथ नदी तट पर उपस्थित हुए। वहां उन्होंने भिक्षु को तन - मन की सुध भूले आनंदातिरेक में भगवान की प्रार्थना में लीन पाया। तब राजा ने भिक्षु से निवेदन किया - "भगवान्, चलिए धर्माचार्य के आसन का सुशोभित कीजिए।"

भिक्षु की धर्माचार्य बनने की महत्वाकांक्षा भस्मसात् हो चुकी थी, पांडित्य के अंहकार का स्थान आत्मज्ञान के आनंद ने ले लिया था।

उ स क  
अधर  
ने



### प्रार्थना का महत्व

प्रार्थना आत्मा की आध्यात्मिक भूख है।

प्रार्थना आत्म शुद्धि का आवाहन है।

प्रार्थना मानवीय प्रयत्नों में ईश्वरतत्व का सुन्दर समन्वय है।

प्रार्थना आत्मविश्वास का पहला पायदान है।

प्रार्थना से आत्म सत्ता में परमात्मा का सूक्ष्म दिव्य तत्व झलकने लगता है।

पर  
मद मुस्कान बिखर  
गई। वह बोला - "राजन्  
सद्धर्म उपदेश की नहीं आचरण  
की वस्तु है। उपदेश में अंहकार हैं और आचरण में  
आनंद। मैंने यहा रहकर आचरण में ही आनंद  
पाया। भगवान के आदेश बड़े स्पष्ट हैं। वहां  
आचार्य की जरूरत नहीं। भगवान ने एक ही वाक्य  
में सब कह दिया है - 'अप्यदीपो भव' अर्थात् अपने  
स्वयं के दीपक बनो।"

## कैसे सफल हो व्रत-उपवास

व्रत का अर्थ है संकल्प या दृढ़ निश्चय तथा उपवास का अर्थ ईश्वर या इष्टदेव के समीप बैठना भारतीय संस्कृति में व्रत तथा उपवास का इतना अधिक महत्व है कि हर दिन कोई न कोई उपवास या व्रत होता ही है। सभी धर्मों में व्रत उपवास की आवश्यकता बताई गई है। इसलिए हर व्यक्ति अपने धर्म परंपरा के अनुसार उपवास या व्रत करता ही है। वास्तव में व्रत उपवास का संबंध हमारे शारीरिक एवं मानसिक शुद्धिकरण से है। इससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। व्रत कई प्रकार के होते हैं जैसे नित्य, नैमित्तिक, काम्य व्रत।

नित्य व्रत भगवान को प्रसन्न करने के लिए निरंतर किया जाता है। नैमित्तिक व्रत किसी निमित्त के लिए किया जाता है।

काम्य- किसी कामना से किया व्रत काम्य व्रत है।

व्रत के स्वास्थ्य लाभ- व्रत उपवास से शरीर स्वस्थ रहता है। निराहार रहने, एक समय भोजन लेने अथवा केवल फलाहार से पाचनतंत्र को आराम मिलता है। इससे कब्ज, गैस, एसिडिटी अजीर्ण, अरुचि, सिरदर्द, बुखार, मोटापा जैसे कई रोगों का नाश होता है। आध्यत्मिक शक्ति बढ़ती है। ज्ञान, विचार, पवित्रता बुद्धि का विकास होता है। इसी कारण उपवास व्रत को पूजा पद्धति को शामिल किया गया है।

व्रत किसे नहीं करना चाहिए- सन्यासी, बालक, रोगी, गर्भवती स्त्री, वृद्धों को उपवास करने पर छूट प्राप्त है।

व्रत के नियम हैं- जिस दिन उपवास या व्रत हो उस दिन इन नियमों का पालन करना चाहिए।

- किसी प्रकार की हिंसा न करें।

- दिन में न सोएं।
- झूठ न बोलें। किसी की बुराई न करें।
- व्यसन न करें।
- व्यभिचार न करें।
- किसी भी प्रकार का अधार्मिक कृत्य न करें अन्यथा व्रत का पूर्ण पुण्य लाभ प्राप्त नहीं हो पाता है

## मानव मन के बोल

### मेरा गम कितना कम है



गतांक से आगे.....

.....कहते हैं ले लो कैलाश जी, उन्होंने कहा किसके लिए चाहिए? मैंने कहा-साहब मेरे एक मित्र हैं, उनकी तबीयत ठीक नहीं है, उनको ऑपरेशन कराना है। वो पूछते हैं कौन है, कैसे कहते हैं ऐसा कभी होता है क्या? ऐसा ही होता है। कुएँ के मेंढक नहीं बनना-बाबूड़ा। केवल अपना परिवार ही परिवार होता है? अपनी बच्ची को यदि आप संस्कार नहीं दोगे, यदि आपके बच्चों को अच्छी पढ़ाई नहीं कराओगे तो कौन करायेगा?

अपने को ही कराना है। परन्तु साथ-साथ पड़ोस के बच्चों का भी, मोहल्ले के बच्चों का भी, यदि कोई दीन दुःखी है। मत सोचिए कि आपके पास कितना रुपया है। 5 रुपये में से एक रुपये की चॉकलेट दिला दीजिए, बच्चा राजी हो जायेगा। तो मैंने 6 दिन की छुट्टी ली, फिर 6 दिन तो हो गये, सबके ऑपरेशन भी हो गये, स्वास्थ्य लाभ मिला। भगवान से मैंने एक ही प्रार्थना की-प्रभु इनका जीवन बच जाये। पीर हर लेना, वो आपके शरण में आये हैं। बाबूजी, मैं कितनी बार बंद कमरे में रोया हूँ। एक बार मेरे बड़े भाई साहब बीमार हो गये थे। मैं दवाई लेने जा रहा था तो मैं दौड़ रहा था, भगवान से पुकार कर रहा था कि प्रभु, मेरे भाई साहब राधेश्याम जी को बचा लेना और ठाकुर जी ने बचा लिया। तो फिर 6 दिन की छुट्टी ली, 7वें दिन क्या करना तो सुबह ही भगवान ने प्रेरणा दी। तू क्या करता है कैलाश, ठाकुर जी करवाते हैं। तो ऐसा हुआ, ठाकुर जी ने प्रेरणा दी कि लंच का समय होता है न एक से दो बजे तक, वो तो अपना समय होता है, एक से दो हम जा सकते हैं। सामने ही पोस्ट ऑफिस था, मैं चला गया था। अचानक क्या देखता हूँ-लाला कि बाहर एक बच्चा बारह साल का, और मैं उसको देखकर ही रो पड़ा। दोनों हाथ कटे हुए और घाव भी सूखा नहीं था। दोनों पैर भी पंजे के ऊपर से कटे हुए थे। राम.. राम.. राम... ये बच्चा, अरे भाई कौन है इसके साथ? पिताजी आओ, कोई आवाज नहीं आई। हे राम.....

क्रमशः अगले अंक में ...

## ऐसे बचें गर्मी में होने वाली आम बिमारियों से



हम गर्मी के मौसम में अक्सर डीहाइड्रेशन के शिकार हो जाते हैं फिर हमें मिचली आती है, डायरिया हो जाता है, उल्टी, कब्ज, कभी बहुत अधिक पसीना आता है तो कभी आता ही नहीं। हम आपको कुछ पेय पदार्थों से जुड़ी जानकारी दे रहे हैं जो गर्मी में आपको इन तमाम परेशानियों से भी बचाए रखेंगे और आपकी सेहत भी गजब की रहेगी।

### गर्मी कुछ घरेलू उपाय

**छाछ का सेवन** - गर्मियों में यह अति गुणकारी होती है और आपको डीहाइड्रेशन समेत सभी तरह की बीमारियों से बचाती है और आयुर्वेद के अनुसार दिन में कम से कम दो बार छाछ का सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए अति गुणकारी होता है।

**सत्तू** - यह देसी पेय पदार्थ है जिसे चने को भूनकर बनाया जाता है और इसमें पर्याप्त मात्रा में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन बी और सी होता है जो आपके अंदर नयी उर्जा का संचार कर देता है और शरीर के अंदर हो रही पानी की कमी को भी दूर करता है जानकर मानते हैं कि यह आपको डायबिटीज से भी बचाता है इसलिए गर्मी में पीने जाने वाले पेय पदार्थों में यह बहुत खास स्थान पर आता है।

**मिल्क शेक** - कैल्शियम और ऊर्जा से भरे दूध का कोई जवाब नहीं है हो सकता है आप दूध पीना पसंद नहीं करते हो लेकिन अगर गुणकारी पेय पदार्थ होने की बात हो तो यह सबसे अव्वल और सरल उपलब्ध होने वाले पेय पदार्थों में से एक है इसे कैसे भी किसी भी समय आप पी सकते हैं और साथ ही इसके साथ ढेर सारे प्रयोग करते हुए किसी भी फल के साथ शेक बनाकर आप पी सकते हैं। बाजार में मंगो शेक, बनाना शेक और तरह तरह के शेक के विकल्प मौजूद हैं और उतनी ही आसानी से अधिक गुणवत्ता का शेक आप भी बनाकर घर पर ही पी सकते हैं।

**नीम्बू पानी** - इसके बिना तो मेरा काम ही नहीं चलता गर्मी को हराने के मामले में इस से बेहतर और कुछ भी नहीं क्योंकि नीम्बू पानी आपको कब्ज, पथरी, और दांतों की

समस्याओं से भी निजात पाने में आपको मदद करता है और त्वचा को तरोताजा करने के साथ साथ आपके लीवर की समस्याएं और वजन बढ़ने की समस्या को भी आप मात्र नीम्बू पानी के सेवन से कण्ट्रोल कर सकते हैं।

**आम का पना** - कच्चे आम को पकाकर बनाये जाने वाले आम का पना पेय आपको डीहाइड्रेशन के साथ-साथ तेज गर्म असहनीय हवा जिस से लू लग जाती है उससे बचाकर रखता है और लू लग जाने पर भी बड़ा फायदेमंद होता है इसलिए नीम्बू पानी की तरह ही यह बेहतरीन पेय पदार्थ माना जाता है। डायरिया एनीमिया आदि की शिकायत होने पर डॉक्टर भी इसके सेवन की सलाह देते हैं और एंटीओक्सिडेंट से भरपूर होने के कारण आपको कैंसर जैसी भयानक बीमारी से भी बचाता है।

