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 :- 22.12.2015) ■ अंक-380 ■ तारीख- 23 दिसम्बर, 2015, मार्गशीष शुक्ल पक्ष-13 ■ बुधवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया (पृष्ठ-1)

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

**सबको प्रेम करो, सबका सम्मान करो,
अपनी सामर्थ्य भर सबकी सहायता करो।**

दीक्षा अर्थात्.....

- तलवार की तीक्ष्ण धार पर नंगे पाँव आगे बढ़ना।
- दो भुजाओं से उफनते सामुद्रिक तुफान को पार करना।
- स्वाद रहित रेत के कौर को गले से नीचे उतारना।
- खुले हाथों से मनोन्मत्त हाथी को वश में करना।
- सुमेरू से भी अनंत गुणा भार कंधों पर उठाना।
- शूल भरे मार्ग पर समता के फूल बिखेरते हुए चलते जाना।
- छिद्र युक्त थैली को पवन से परिपूर्ण करना।
- अग्नि शिखा को हँसते–हँसते पान करना।
- रत्नाकर समुद्र को तैरना।
- कच्चे दाँतों से लोहे के चने चबाना।
- भयंकर दावानल को पाँवों से बुझाना।
- महाअंधकार में बीहड़–भयानक अटवी को लांघना।
- नाखून से पर्वत को खोदना।
- दावानल को फूँक से बुझाना।
- तराजू से मेरूपर्वत को तोलना।
- दीक्षा कोई सामान्य पथ नहीं है। यह वीरों का पथ है। दीक्षा इंसान से भगवान बनने की प्रयोगशाला है।

साभार – जिनेश्वरदूत

सच्ची भक्ति

एक बार सीता देवी ने हनुमानजी की निष्काम सेवा से प्रसन्न हो उन्हें अपने गले का हीरे का हार इनाम में दिया। हनुमानजी उस हार को लेकर एक तरफ गये और हार में से एक–एक हीरा निकाल निकालकर, उन्हें फोड़कर, टुकड़ों को हाथ में ले आकाश की ओर मुँह करके देखने लगे। लोगों ने देखा, तो वे खिलखिलाकर हंसने लगे। आखिर उनमें से एक ने हनुमानजी से इस बारे में पूछा, तो उन्होंने उत्तर दिया, 'मैं हीरों को फोड़–फोड़कर यह देख रहा हूँ कि इनमें कहीं राम हैं या ये बिना राम के ही हैं। यदि इनमें राम हों, तो मेरे योग्य हैं, अन्यथा ये निस्सार हैं।' और तब लोगों को हनुमानजी के सच्चे सेवाभाव की प्रतीति हुई और उनके मुख से 'धन्य–धन्य' शब्द निकल पड़े।

जीवन मंत्र

नल बंद करने से नल बंद होता है पानी नहीं।
घड़ी बंद करने से घड़ी बंद होती है समय नहीं।
दीपक बुझाने से दीपक बुझता है रोशनी नहीं।
झूठ छिपाने से झूठ छिपता है सच नहीं।
प्रेम करने से प्रेम मिलता है नफरत नहीं।
दान करने से अमीरी मिलती है गरीबी नहीं।

रिश्ते वे होते हैं

जिसमें शब्द कम और समझ ज्यादा हो।
जिसमें तकरार कम और प्यार ज्यादा हो।
जिसमें आश कम और विश्वास ज्यादा हो।
भले ही धरम कम हो पर करम अच्छे हों।

सुविचार

कोई टूटे तो उसे सजाना सीखो....
कोई रूठे तो उसे मनाना सीखो.....
रिश्ते तो मिलते हैं मुकद्दर से .....
बस...
उन्हें खूबसूरती से निभाना सीखो।

कहते हैं माता–पिता को ईश्वर
से भी बड़ा माना गया है
क्योंकि, ईश्वर हमारे भाग्य में
सुख और दुःख दोनों लिखते हैं,
जबकि माता–पिता केवल सुख
ही लिखते हैं .....!

मुंबई सेंट्रल रेलवे स्टेशन पर फ्री वाई–फाई

गूगल के सीईओ सुंदर पिचाई ने भारत आते ही देश को पहला तोहफा दे दिया। भारत पहुंचने के बाद पिचाई ने गूगल इंडिया के इवेंट में मुंबई सेंट्रल रेलवे स्टेशन पर जनवरी से मुफ्त वाई–फाई की घोषणा की और यह भी कहा कि अगले साल 2016 तक गूगल भारत के 100 स्टेशनों पर वाई–फाई की सर्विस देगा।

पिचाई ने कहा कि यह दुनिया का सबसे बड़ा पब्लिक वाई–फाई प्रोजेक्ट है और हम इसके लिए जरूरी इन्फ्रास्ट्रक्चर तैयार कर रहे हैं। जैसा कि हमने कहा मुंबई में वाई–फाई को लाने का काम चल रहा है। जनवरी से मुंबई सेंट्रल पर यात्रियों को वाई–फाई की सुविधा मिल सकेगी। कनेक्टिविटी को बढ़ाने के लिए गूगल भारत में इंटरनेट को लेकर जागरूकता बढ़ाने की कोशिश कर रहा है। पिचाई ने बताया कि इस पायलट प्रोजेक्ट के जरिए उन्होंने भारत के एक गांव में महिलाओं को इंटरनेट के बारे में बताया है और इसके नतीजे काफी सकारात्मक आए हैं। पिचाई ने बताया कि अगले तीन सालों में गूगल करीब 3000 गांवों में महिलाओं को इंटरनेट के बारे में बताएगा। गौरतलब है कि पीएम मोदी ने सितंबर में अपनी अमरीकी दौरे के दौरान गूगल के मुख्यालय जाकर पिचाई से मुलाकात की थी। उस समय गूगल सीईओ ने भारत के 400 रेलवे स्टेशनों पर मुफ्त वाई–फाई की सुविधा उपलब्ध कराने के लिए एक समझौता किया था।

पाबूजी का मेला

फलौदी के पास कोलूगढ़ में पाबूजी के मंदिर पर बड़ा भारी मेला भरता है। मारवाड़ में पाबूजी राठौड़ की विशेष मान्यता है। यहाँ प्रत्येक ग्राम में पाबूजी के थानक होते हैं। डॉ. जगमोहन सिंह परिहार के अनुसार ''पाबूजी का मंदिर फलौदी से 18मील दक्षिण में कोलू ग्राम में विक्रम संवत् 1415की भादवा सुदी ग्यारस, रविवार को बनवाया गया था।''

पाबूजी के अनेक स्थानों पर मंदिर भी बने हुए हैं। मंदिरों में हाथ में भाला लिए घोड़े पर पाबूजी की मूर्ति प्रतिष्ठित है। पाबूजी की पेड़ियों में जहाँ–जहाँ मेले लगते हैं, वहाँ पाबूजी के भोपे पहुँच कर पाबूजी की पाबूजी की पड़ गाते हैं।

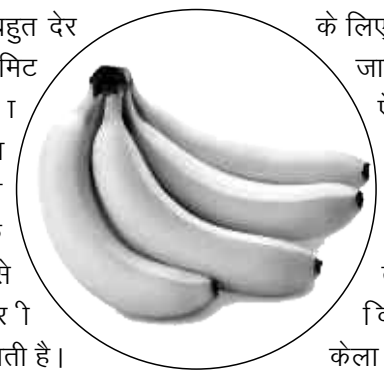
अपने दीये का पता

एक संत गांव से गुजर रहे थे। शाम हो रही थी। उन्होंने देखा कि एक बच्चा मंदिर में दीया चढ़ाने जा रहा है। संत ने बच्चे को रोककर पूछा–बेटा, इसे तुमने जलाया है न, तब यह बताओं कि दीये में जो ज्योति है, वह कहां से आई ? बच्चा, परेशान हो गया, उसने कहा –इसे मैंने जलाया जरूर है, लेकिन नहीं जानता कि यह कहां से आई ? तभी बच्चे को कुछ सूझा, उसने खट से दीया बुझा दिया, फिर पलट कर पूछा – अब तो यह ज्योति आपके सामने गई है, जरा बताओ तो यह कहां चली गई ?

सन्न रह गए संत। उन्होंने बच्चे को गले लगाकर कहा–मुझे माफ कर दे बेटा। आज के बाद मैं कोई गलत सवाल नहीं करूगां। असल में जिस सवाल का जवाब मैं नहीं दे सकता, वैसा सवाल मुझे नहीं पूछना चाहिए। तुम मुझे माफ कर दो बेटा। मुझे भी कहां पता है कि मेरे दीये में जो ज्योति जल रही है, वह कहां से आती है ? जब मेरे दीये से चली जाएगी, तब कहां जाएगी ? पहले अपने दीये का तो पता कर लूं, फिर कुछ और देखूंगा।

केला एक पौष्टिक और स्वादिष्ट फल

केला एक ऐसा फल है, जिसे अधिक से अधिक लोग खाते हैं, यह न केवल पौष्टिक और स्वादिष्ट होता है बल्कि थोड़ी–बहुत देर के लिए ऐसे खाने से भूख मिट जाती है। क`ला ऐसा फल भी माना गया है जिसका स`वन करने के बाद दूध पीने से तमाम जरूरी विटामिन पाया जाती है। केला सुपाच्य फल है, जो वायु विकार नहीं करता। पेट के अल्सर वाले रोगियों को अधिकतर केले खाने की सलाह दी जाती है।



विश्वास की रोशनी में मनुष्य का संपूर्ण व्यक्तित्व और आदर्श उजागर होता है

आदमी की तलाश–यह स्वर अक्सर सुनने को मिलता है। यह भी सुनने को मिलता है कि आज आदमी, आदमी नहीं रहा। खलील जिब्रान का मार्मिक कथन है कि ईश्वर का पहला चिंतन था फरिश्ता और ईश्वर का ही पहला शब्द था मनुष्य। ईश्वर के प्रारंभिक दोनों ही चिंतन आज लुप्तप्राय हैं। इन्हीं स्थितियों के बीच दार्शनिक राधाकृष्णन की इन पंक्तियों का स्मरण हो आया – 'हमने पक्षियों की तरह उड़ना और मछलियों की तरह तैरना तो सीख लिया है, पर मनुष्य की तरह पृथ्वी पर चलना और जीना नहीं सीखा।'

जिंदगी के सफर में नैतिक और मानवीय उद्देश्यों के प्रति मन में अटूट विश्वास होना जरूरी है। कहा जाता है –आदमी नहीं चलता, उसका यानी कि विश्वास चलता है। आत्मविश्ववास सभी गुणों को एक जगह बांध देता है, यानी कि विश्वास की रोशनी में मनुष्य का संपूर्ण व्यक्तित्व और आदर्श उजागर होता है। गेटे की प्रसिद्ध उक्ति है कि जब कोई आदमी ठीक काम करता है, तो उसे हर क्षण यह ख्याल रहता है कि वह जो रहा है, वह गलत है। गलत को गलत मानते हुए भी इंसान गलत किए जा रहा है। इसी कारण समस्याओं एवं अंधेरों के अंबार लगे हैं। लेकिन ऐसा ही नहीं है। कुछ अच्छे लोग भी हैं, शायद उनकी अच्छाइयों के कारण ही जीवन बचा हुआ है। ऐसे लोगों ने नैतिकता और चरित्र का खिताब ओढ़ा नहीं, उसे जीकर दिखाया। वे भाग्य और नियति के हाथों खिलौना बनकर नहीं बैठे, स्वयं के पसीने से अपना भाग्य लिखा। महात्मा गांधी ने इसीलिए कहा कि हमें वह परिवर्तन खुद बनना चाहिए, जिसे हम संसार में देखना चाहते हैं। जरूरत है कि हम दर्पण जैसा जीवन जीना सीखें। उन सभी खिड़कियों को बंद कर दें, जिनसे आने वाली गंदी हवा इंसान को इंसान नहीं रहने देती। इंसान के व्यवहार में इंसान को देखा जा सके, यही आदमी की तलाश है।

शंख और घण्टे की ध्वनि लाभदायक

1929 ई. में बर्लिन विश्वविद्यालय ने शंख–ध्वनि का अनुसंधान करके यह कह दिया है कि शंख–ध्वनि की लहरें बैक्टीरिया को नष्ट करने के लिये उत्तम एवं सस्ती औषध है। प्रति सेकेंड सत्ताईस घन फुट शक्ति के जोर से बजाया हुआ शंख 2200 फुट दूरी के बैक्टीरिया को नष्ट कर डालता है और 2600 फुट की दूरी तक इस ध्वनि से वे मूर्च्छित हो जाते हैं।

बैक्टीरिया के अलावा इससे हैजा, गर्दन, मलेरिया के कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं और ध्वनि जहाँ से ही जाती है, उस स्थान तथा पास का स्थान निःसंदेह कीटाणु रहित हो जाता है।

मिरगी, मूर्छा, कण्ठमाला और कोढ़ के रोगियों के अंदर शंख ध्वनि की प्रक्रिया होती है और वह रोगनाशक होती है।

शिकागो के डॉ. व्राइन ने अब तक तेरह सौ बहरे रोगियों को शंख–ध्वनि के माध्यम से ठीक किया है।

अफ्रीका के निवासी घण्टा को बजाकर ही जहरीले सर्प के काटे हुए मनुष्य को ठीक करने की प्रक्रिया को पता नहीं कब से आज तक करते चले आ रहे हैं।

जैसे ही पता चला है कि मास्को सेनिटोरियम में घण्टा–ध्वनि से तपेदिक रोगों को ठीक करने का प्रयोग सफलतापूर्वक चल रहा है, इसके विरोध में एक दावा अदालत में पेश हुआ –'इसकी ध्वनि के कारण मेरा स्वास्थ्य निरन्तर गिरता जा रहा है तथा इससे मेरी काफी शारीरिक क्षति होती है।'

इस बात पर ही अदालत ने तीन प्रमुख वैज्ञानिकों को घण्टा–ध्वनि की जाँच के लिये नियुक्त किया। यह परीक्षण लगातार सात महीनों तक चला और वैज्ञानिक बोर्ड ने यह घोषित किया की घण्टा की ध्वनि से तपेदिक रोग ठीक होता है। तपेदिक के अलावा इससे कई शारीरिक कष्ट भी दूर होते हैं तथा मानसिक उत्कर्ष भी होता है।

शंख समुद्र से निकली एक ऐसी वस्तु है जिसका प्राचीनकाल से ही बड़ा महत्व है। यह अनमोल धरोहर बेहद कीमती है। इसका न सिर्फ पूजा बल्कि स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों, धर्म और ज्योतिष में भी उपयोग किया जाता है। आइए जानते हैं कि शंख का स्वास्थ्य से क्या रिश्ता है।?

शंख की आकृति और पृथ्वी की संरचना समान है। नासा के अनुसार शंख बजाने से खगोलीय ऊर्जा का उत्सर्जन होता है, जो जीवाणु का नाश कर लोगों में ऊर्जा व शक्ति का संचार करता है।

शंख 100 प्रतिशत कैल्शियम से निर्मित होता है। इसमें रात को पानी भर के पीने से कैल्शियम की पूर्ति होती है और मनोरोगी को लाभ होता है, उत्तेजना कम होती है।

शंख बजाने से योग की तीन क्रियाएँ एक साथ होती हैं, कुम्भक, रेचक, प्राणायाम।

शंख बजाने से हृदयघात, रक्तचाप की अनियमितता, दमा, मंदाग्नि में लाभ होता है।

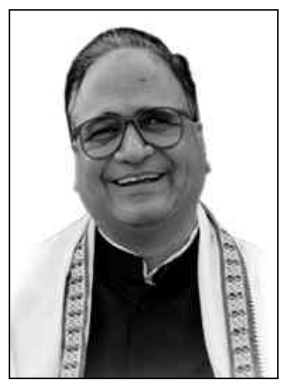
शंख बजाने से फेफड़े पुष्ट होते हैं।

शंख की ध्वनि से दिमाग व स्नायु तंत्र सक्रिय रहता है और यह स्मृति बढ़ाने में भी सहायक है।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

मेरे सहपाठी–रोशनलाल जी दक



1947 से 1963 हाई स्कूल पास करने पर उस समय लगता था हाई स्कूल का रिजल्ट रोशन लाल जी दक कहते थे देखना कैलाश तेरे ज्यादा नंबर–आयेंगे मेरे से। मैंने कहा नहीं भैय्या मैं तो भगवान से प्रार्थना करता हूँ कि आपके नंबर ज्यादा आवे मेरे से। कितना उस समय निश्छल स्नेह हुआ करता था? हमारे एक सुंदर लालजी हुआ करते थे अठालिया और जब रिजल्ट आया तो उस समय एक–डेढ़ प्रतिशत नम्बर मेरे ज्यादा आया। दोनों मेरिट में आये। और बाद में रोशनलाल जी दक पिलानी से इंजीनियर बने, मरफी रेडियो बोम्बे में, मैं भी उनसे मिलने गया था। कुछ कठिनाई के क्षणों में 12–15 पेज लिखा था। समुद्र के किनारे उनको दिया था। क्या क्षण थे–वों? रोशनलाल जी दक साहब ने बहुत प्यार दिया, मोहब्बत दी। अभी सुना कुछ वर्षों पूर्व उन्होंने अपना चोला बदल लिया। परमात्मा ने चोला बदल लिया। 1947–63 तक की कालखण्ड गीता प्रेस गोरखपुर के भाईजी हनुमान प्रसाद जी पोद्दार नित्य लीलालीन उन्हें मैं ईश्वर के रूप में मानता हूँ, जिनकी और जयदयाल जी गोयनका साहब कल्याण के प्रकाशक महोदय उनकी कृपा से घर–घर में गीता जी, ...

क्रमश अगले अंक में...

सम्पादकीय

प्यासा मनुष्य अथाह समुद्र की ओर यह सोचकर दौड़ा कि जी भर अपनी प्यास बुझाऊँगा ! वह किनारे पर पहुंचा और अंजलि भरकर जल मुंह में डाला किन्तु तत्काल ही उगल दिया। प्यासा सोचने लगा कि नदी, समुद्र से छोटी है, किन्तु उसका पानी मीठा है। समुद्र नदी से कई गुना विशाल है पर उसका पानी खारा है। कुछ ही क्षणों बाद समुद्र पार से उसे एक आवाज सुनाई दी –'नदी जो पाती है, उसका अधिकांश बांटती है, किन्तु समुद्र सब अपने में ही संचित रखता है। दूसरों के काम न आने वाले स्वार्थी का सार ;जीवनद्ध यों ही निरूसार होकर निष्फल चला जाता है।' बधुंओं ! जिस प्रकार प्रकाश सूर्य का और सुगंध पुष्प का स्वभाव है, उसी प्रकार दूसरों के दुःख दर्द में सहायक बनना सहृदयी मानव का स्वभाव है। सेवा का भाव उसी में प्रस्फुरित होता है, जो मात्र अपनी प्रसन्नता के लिए वस्तुए अवस्था एवं परिस्थितियों की खोज में ही लगा नहीं रहता । निस्वार्थ सेवा करने की ललक ही सचमुच ईश्वर की सच्ची सेवा और पूजा है। सेवा के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता, इसके लिए अवसर स्वतः प्राप्त हो जाते हैं, क्योंकि सेवक की वृत्ति उस निर्मल सरिता के समान है, जो निरन्तर सेव्य की ओर बहती रहती है। सेवक के अंतरंग में ही प्रभु रमण करते हैं। नारायण सेवा संस्थान इसी दर्शन का अनुगामी है। हमारा मानना है कि सेवा से सौभाग्य प्राप्त होता है। यदि सेवा को कर्त्तव्य समझा जाय, तो निःशक्त, निराश्रित निर्धन और जीवन से निराश लोगों के दुःख दर्द काफी हद तक कम किए जा सकते हैं। यह भ्रम है कि धन–धान्य से परिपूर्ण व्यक्ति अर्थात समृद्ध जीवन जीने वालों को ही सुःख शान्ति नसीब होती है। वे धन कमाना तो जानते हैं लेकिन पुण्यार्जन की ओर नहीं बढ़ पाते। सुःख शांति मय जीवन कैसे जिया जाए?उन्हें ज्ञात नहीं। धन सांसारिक जीवन में एक सीमा तक महत्वपूर्ण हो सकता हैए किन्तु धर्म और सेवा का मार्ग उससे भी अधिक महत्वपूर्ण व श्रेष्ठ है क्योंकि धर्म स्थायी रूप से मानव के साथ रहता है, जब कि धन अस्थायी है। यदि भगवान ने किसी को समृद्धता से नवाजा है, तो वे पीड़ित, वंचित और जरूरतमंद की बुनियादी जरूरत को पूरा करने में सहयोग का संकल्प लेलें, भौतिक उन्नति की बजाय आत्मोन्नति के लिए चिंतन शील हो जाएं तो दुःख उनके द्वार पर कभी दस्तक दे ही नहीं सकता। आध्यात्मिक ज्ञान जीवन की प्रत्येक समस्या का सम्पूर्ण निदान है। कोई भी अतिथि हमारे घर से भूखा, प्यासा न जाए और पड़ोसी भूखा न सोये, दवा और इलाज के अभाव में कोई न तड़फे ऐसा प्रयास ही मानव जीवन को सार्थक करेगा। यही शान्ति का मूलमंत्र भी है।

धीरजमल सोनी को मिला नया जीवन

सेवा परमो धर्म ट्रस्ट ने करवाया दिल में छेद का निःशुल्क ऑपरेशन

उदयपुर। चित्तौडगढ़ (राजस्थान) जिले की तहसील बड़ी सादड़ी के गाँव बानसी निवासी धीरजमल सोनी (60 वर्ष) के दिल में छेद का निःशुल्क ऑपरेशन सेवा परमो धर्म ट्रस्ट ने जयपुर स्थित नारायणा मल्टी स्पेशलिटी अस्पताल में करवाया है। धीरजमल को चक्कर आना व श्वास लेने में दिक्कत होती थी। इन्होंने कर्ज लेकर शहर के अस्पतालों में इलाज करवाया। डॉक्टरों ने गहन अध्ययन के बाद दिल में छेद की बीमारी बतायी, और कहा कि इसका एक मात्र स्थायी इलाज ऑपरेशन है, जिसका खर्चा लगभग 1 लाख 28 हजार रूपये होगा। प्रतिमाह 6 हजार रूपये कमाने वाले धीरजमल के लिए इतनी बड़ी रकम का इंतजाम करना बहुत ही मुश्किल था। मजदुरी कर अपने परिवार की जीविका ये बमुश्किल चला रहे थे। इन्हें दूर–दूर तक किसी से भी कोई मदद की आश नजर नही आ रही थी। समाचार पत्रों के माध्यम से ट्रस्ट के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी मिलने पर धीरजमल सोनी सेवा परमो धर्म ट्रस्ट के अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल से मिलकर अपनी बीमारी व घर की आर्थिक स्थिति के बारे में बताया। ट्रस्ट अध्यक्ष श्री अग्रवाल ने धीरजमल की हालत को देखते हुए नारायणा मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पीटल जयपुर भिजवाया जहाँ दिल में छेद का निःशुल्क ऑपरेशन हुआ। जिसका खर्च ट्रस्ट द्वारा वहन किया गया।

जीवन जीने की कला

- अपने ही मन की न चलाएँ। यह विचार करें कि दूसरों का भी मन होता है। सास कहे–मेरी चले और बहू कहे मेरी चले तो झगड़ा पनपता है। 'मैं भी रानी, तूँ भी रानी, तो कौन भरेगा घर का पानी' कहावत याद रखें तथा एक दूसरे में विश्वास कायम करें।
- घर के सभी व्यक्ति एक साथ बैठकर भोजन करने की आदत बनाएँ तथा सभी एक दूसरे के प्रेम से मनुहार करें। इससे आत्मियता बढ़ेगी।
- प्रतिदिन घर के सभी सदस्य मिलकर भगवान की पूजा करें, यदि हमेशा संभव न हो तो कम से कम सप्ताह में एक दिन ऐसा अवश्य करें।
- सुख दुःख, लाभ हानि में समता भाव बनाएँ रखे तथा कर्मप्रधान बनकर संतोष के साथ उन्नति के मार्ग की तरफ बढ़े। जीवन में कभी हतोत्साहित न हो।
- जीवन में परिस्थितियाँ नहीं चाहते हुए भी आ जाती है, उनसे घबराएँ नहीं अपितु समीक्षा करें। समाधान का प्रयास करें। सुख व दुःख तो दिन व रात की तरह है। अतः सुख में फूले नहीं तथा दुःख में घबराएँ नहीं।
- मन काँच की तरह होता है, उस पर जैसी छाया पड़ती है, वैसा ही प्रतिबिम्ब दिखने लगता है। अतः मन को कभी भी खराब मत बनाओ। लोगों की बातों में न आए। स्वविवेक जागृत कर मन के सरल, सात्विक, सरस बनाएँ। संसार मित्रवत एवं अच्छा लगने लगेगा।
- किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए मानसिक एकाग्रता व विचारों की स्थिरता अत्यंत आवश्यक होती है। प्रबल संकल्प शक्ति के साथ सोच को सकारात्मक रखने वाला हर क्षेत्र में अवश्य सफल हो जाता है।

माला – माहात्म्य

किसी भी प्रकार के जप में माला का विशेष महत्व होता है। सनातम धर्मी जप के लिए माला का प्रयोग करते है। ऐसी मान्यता है कि देवी देवता की पूजा आराधना में जप की निश्चित संख्या मानी गई है। बताया गया है कि दस प्रतिशत हवन, हवन का दस प्रतिशत तर्पण, तर्पण का दस प्रतिशत मार्जन तथा मार्जन का दस प्रतिशत संख्या में ब्राह्मण भोजन कराना होता है। इन संख्याओं का निर्धारण बिना माला के नहीं हो सकता।

माला के लिए आवश्यक :

– माला में 108 मणि अनिवार्य है।

14, 27 या 30 मणकों की माला से भी जप किया जा सकता है।

दो मणको के बीच डोरी में गाँठ आवश्यक है।

सामान्यतः ढाई गाँठ वाली माला ठीक मानी जाती है।

माला में मनके पिरोते समय अपने इष्टदेव का ध्यान आवश्यक है।

माला में सफेद डोरी का प्रयोग करना चाहिए जो शांति और शुभ का सूचक है।

मणके के मोटे वाले सिरे को मुख तथा पतले किराने को पूँछ कहते है।

मुख से मुख और पूँछ को पूँछ से मिलाकर माला पिरोना चाहिए।

रूद्राक्ष की माला का प्रयोग देवी देवता की पूजा में श्रेष्ठ माना जाता है।

रूद्राक्ष की माला को धारण करना स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

धारण की हुई माला का जप में प्रयुक्त नहीं होना चाहिए।

माला किसी वस्त्र या गौमुखी में ढँकी होनी चाहिए।

प्रातः के समय जप करते समय माला नाभि के पास, दोपहर में हृदय और शाम को मस्तक के सामने होनी चाहिए।

तर्जनी अंगुली का स्पर्श जप के समय माला में नहीं होना चाहिए।

जप की समाप्ति पर सुमेरू को मस्तक पर लगाकर नमन करना चाहिए।

जप करते समय नाखुनों को माला से नहीं छूना चाहिए।

सुमेरू व अगले दाने से जप का प्रारम्भ हो माला को मध्यमा के मध्य रखते हुए मनकों को अंगूठे की सहायता से अपनी ओर गिराना चाहिए।

सुमेरू को लाघंना नहीं चाहिए।

एक से अधिक माला का जाप हो तो सुमेरू तक पहुँच कर अन्तिम मनके को पकड़कर माला उल्टी दिशा में फेरना शुरू करना चाहिए।

माला के प्रकार –

गणेश जी के लिए हाथी दाँत, विष्णु, राम, कृष्ण के लिए तुलसी, लक्ष्मी के लिए मूंगे की माला का प्रयोग शुभ होता है तथा वशीकरण के लिए मोती की माला को शुभ माना है। स्फटिक की माला सरस्वती तथा चाँदी की माला राजकार्य में सफलता व आपत्ति से मुक्ति हेतु प्रयुक्त होती है।

माला के 108 मणियों का निर्धारण –

माला के मणकों की संख्या शास्त्रानुसार 108 निर्धारित की गई है। कहा गया है कि स्वस्थ्य व्यक्ति 24 घण्टों में करीब 21600 साँस लेता है। दैनिक कार्यों के 12 घण्टे छोड़कर शेष 12 घण्टों में व्यक्ति 10800 बार साँस लेता है इतनी बार मणके फेरना संभव नहीं होने से अंतिम दो शुन्यों को हटाकर 108 की संख्या उपयुक्त मानी गई है।

ज्योतिषानुसार ब्रह्मण्ड के बारह भाग है जो मेष, बुध, मिथून, कर्क, सिंह, कन्या, तुला, वृश्चिक, धनु, मकर, कुम्भ और मीन है। इन बारह राशियों की संख्या को नौ ग्रहों की संख्या से गुणा किया जाए तो 108 बनती है। माला के ये 108 मनके पूर्ण ब्रह्मण्ड के धोतक है। इसके साथ से ही इन 108 मनकों का सूर्य की कलाओं से संबंध है। सूर्य एक वर्ष में 2,16,000 कलाएं बदलता है। छः माह उत्तरायण और छः माह दक्षिणायन में अतः छः माह की कलाओं की संख्या एक 108000 होती है। अंतिम तीन शून्य हटाकर 108 निश्चित किया गया है।

उपयोगिता माला की

माला द्वारा मंत्र जाप करने में मनोकामनाएं शीघ्र पूर्ण होती है।

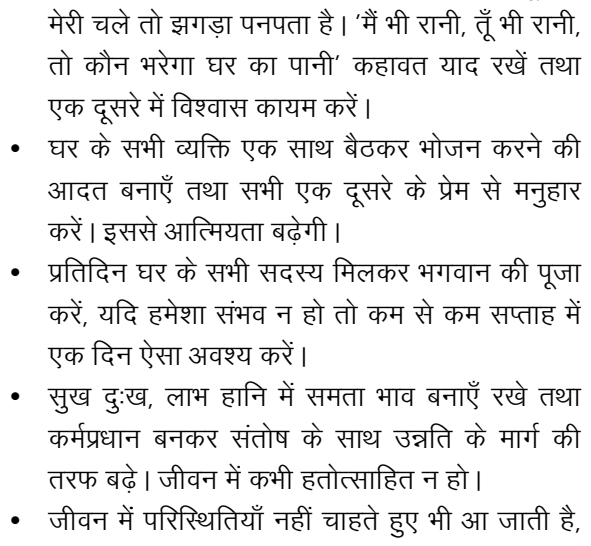
जाप की संख्या की गणना में माला से सुविधा रहती है।

बिना माला के संख्या हीन जाप से कोई फल नहीं मिलता।

अंगूठे और अंगूली पर माला का दबाव पड़ने से शरीर तरंगित होता है जो हृदय चक्र को प्रभावित करता है। तनाव व चिन्ताओं से छुटकारा मिलता है।

मध्यमा फेरने से एकाग्रता को बल मिलता है।

माला को धारण करने से स्वास्थ्य लाभ मिलता है।



लौंग की उपयोगिता

लौंग की छोटी–सी काली कली गुणों की खान है। यह कटु, चरपरी, हल्की, कसैली होती है। यह नेत्रों के लिए अत्यंत गुणकारी होती है। यह पाचक तथा रुचि को बढ़ाने वाली होती है। यह कफ–पित्त दोष को शांत करने वाली तथा दूषित रक्त को शुद्ध करने वाली होती है।

लौंग में सूक्ष्म जीवों को मारने की शक्ति होती है, इसलिए 'ऐंटीसैप्टिक' और ऐंटी बायोटिक' दवाओं में लौंग का इस्तेमाल होता है। टूथपेस्ट और माउथवाश को तो यह खास अंग है। मुंह और गले में लगाई जाने वाली तमाम दवाओं में लौंग का तेल मिलाया जाता है।

घरेलू इलाज

- खांसी में लौंग को अंगारों पर भून कर फूल जाने के बाद उसे मिश्री के टुकड़े के साथ मुंह में रखने से खांसी बंद हो जाती है। भुनी लौंग को शहद के साथ दिन में तीन बार चाटने से खांसी में आराम मिलता है।
- दो लौंग मुंह में रखकर धीरे–धीरे चबाने से या पानी के साथ पीसकर गुनगुना कर सेवन करने से जी मिचलाना बंद हो जाता है।
- चार–पांच लौंग को पानी में उबालें। जब उसमें पानी आधा शेष रह जाए तो उसमें मिश्री या शक्कर मिलाकर पीएं। इससे उल्टी में लाभ होगा। इस काढ़े से सिरदर्द में भी आराम मिलता है।
- लौंग व हरड़ को पानी में उबाल कर उसमें थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर पीने से अपच, अजीर्ण दूर होता है।
- पेट का भारीपन, अरुचि, अपचन, डकारों आदि में लौंग के तेल का सेवन फायदेमंद होता है।
- दांत के दर्द में लौंग के तेल का फोहा लगाने से आराम मिलेगा। तेल न हो तो लौंग को दांतों के बीच दबाबर खाएं।
- पायरिया होने पर दांतों पर लौंग के तेल की मालिश करने और लौंग चूसते रहने से फायदा होता है। इससे सेवन से मुंह की दुर्गंध चली जाती है।
- लौंग को भूनकर चाटने से गले की खराश दूर होती है।
- किसी भी रूप में लौंग के नियमित सेवन से मूत्र विकार दूर होते हैं।
- भिगोई हुई लौंग को पीसकर शीतल पानी और मिश्री के साथ पीने से हृदय की जलन दूर हो जाती है।
- संधिवात दर्द, सिर शूल तथा दांत दर्द में लौंग का तेल आराम पहुंचाता है। गठिया में लौंग के तेल की मालिश लाभकारी होती है।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–सोहन लाल गाडरी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सहयोगी–घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक-न्यूटेक 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 मो.-09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com