

मन के जीते जीत सदा

■ अंक-176

■ तारीख-02 जून, 2015, ज्येष्ठ शुक्ल - 15

■ मंगलवार

■ उदयपुर

■ कुल पृष्ठ-2

■ मुख्य -1 रूपया

गुनाह और माफी

प्रेरक-प्रसंग

एक बार हजरत उमर रात में एक गली से गुजर रहे थे। तभी उन्हें शोर-शराबा सुनाई पड़ा। उन्होंने पास के एक मकान में झाँका तो देखा कि उसमें पति-पत्नी जोर-जोर से झगड़ रहे हैं। सामने शराब रखी थी। देखने से लगता था कि दोनों ने ज्यादा पी ली थी। उनकी हरकत को देखकर उमर को गुस्सा आ गया। उन्होंने दरवाजा खटखटाया। दरवाजा खुला तो उन्होंने दोनों को डांटकर कहा, 'तुम लोग कैसे मुसलमान हो? नशीली चीजें खुल कर पी रहे हो और रात में झगड़ भी रहे हो। तुम्हें इसकी सजा मिलनी चाहिए।'

पति-पत्नी पहले तो उमर साहब को देखकर सकपका गए। लेकिन उन्होंने तुरंत संभलकर कहा, 'यह ठीक है कि हमसे गलती हुई है। हमने जो काम किया है वह इस्लाम के खिलाफ है। हम इसके लिए शर्मिन्दा हैं। लेकिन आप ने तो दो गुनाह किए हैं।'

उमरसाहब असमंजस में पड़ गए। उन्होंने पूछा, 'मैंने कौन सा गुनाह किया है?' इसका जवाब पत्नी ने दिया, 'इस्लाम में कहा गया है कि किसी का गुनाह देख पहली बार अनदेखा कर देना चाहिए। आप ने हमारे मकान में झाँककर हमें पहली बार गुनाह करते देखा है। आप का फर्ज बनता था कि आप इस बार हमारी गलती को अनदेखा करते। दोबारा गुनाह करते तो आप हमें नसीहत देते। यह आप की पहली गलती है। दूसरी गलती आप ने यह कि आप को हमारा अपराध देखते ही गुस्सा आ गया, जबकि इंसान को दूसरों के गुनाह को देख कर गुस्सा नहीं करना चाहिए, बल्कि शांति से उसे समझना चाहिए।' उमर साहब को अपनी गलती का अहसास हुआ। उन्होंने कहा, 'गलती तो मुझसे हुई है। मैं इसके लिए सजा भी भुगत लूंगा। लेकिन इसका यह अर्थ नहीं कि आपकी गलती कम हो गई।' उमर साहब वहाँ से तब गए जब पति-पत्नी ने उनसे माफी माँगते हुए भविष्य में कभी भी शराब न पीने का संकल्प लिया।

चटुकूला

उम्र लंबी करने का नुस्खा

मरीज:—उम्र लंबी करने का कोई नुस्खा बताइए?

डॉक्टर:—शादी कर लो।

Ekjht%—इससे उम्र लंबी हो जाएगी ?

डॉक्टर:—नहीं, पर इससे दो फायदे जरूर होंगे कि लंबी जिंदगी की चाहत खत्म हो जाएगी और बची हुई जिंदगी लंबी लगने लगेगी।



एक छोटा सा गेट-टुगेदर

बच्चा:—पापा, कल आपको मेरे स्कूल आना है। एक छोटा सा गेट-टुगेदर रखा गया है।

पापा:—अच्छा, कौन-कौन आएगा वहाँ ?

बच्चा:—आप, मैं और प्रिंसिपल।

यही आलस्य है

शिक्षक ने परीक्षा में चार पृष्ठों का निबंध लिखने को दिया। **विषय था:**—आलस्य क्या है? एक बच्चे ने 3 पृष्ठों को खाली छोड़ दिया और चौथे पर बड़े-बड़े अक्षरों में लिखा 'यही आलस्य है।'

आदिगौड़-सनाढ्य समाज का परिचय सम्मेलन 14 जून को

mn; ijA आदिगौड़ एवं सनाढ्य ब्राह्मण समाज सुधार संस्था जिला अजमेर के तत्वावधान में 14 जून को अजमेर के कचहरी रोड स्थित रेलवे बिसिट इन्स्टीट्यूट में संस्था का दसवां वैवाहिक परिचय सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। संस्था के अध्यक्ष विश्वनाथ शर्मा ने उदयपुर के आदिगौड़-सनाढ्य ब्राह्मण समाज समिति के भूपालवाड़ी स्थित कार्यालय में समिति अध्यक्ष सत्यनारायण गौड़ की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में बताया। समिति प्रवक्ता डॉ. अनिल शर्मा ने बताया कि परिचय सम्मेलन 14 जून को प्रातः 10 बजे प्रारंभ होगा। पंजीकृत युवक-युवतियों का मंच से परिचय कराया जाएगा। साथ ही पंजीकृत युवक-युवतियों के पूर्ण विवरण सहित एक पुस्तिका-परिचय दर्पण का भी विमोचन किया जाएगा।

बाल नाट्य कार्यशाला 5 जून से शुरू होगी

mn; ijA पश्चिम क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र की ओर से आगामी 5 से 20 जून तक बागोर की हवेली में "बाल नाट्य कार्यशाला" का आयोजन किया जाएगा। इस कार्यशाला में नाट्य विशेषज्ञों द्वारा बालकों को नाट्य कला का प्रशिक्षण दिया जायेगा। केन्द्र निदेशक फुरकान खान ने बताया कि बालकों

में छुपी प्रतिभा को उभारने व निखारने तथा उनमें कला के प्रति रुझान पैदा करने के उद्देश्य से 6 से 16 वर्ष की आयु के बालकों के लिये इस नाट्य कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि कार्यशाला में राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय के

पूर्व छात्र गुलशन वालिया बालकों की नाटक विधा के विभिन्न तत्वों का ज्ञान करवायेंगे। इनके साथ इनकी सहायक राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय की वर्तिका तिवारी भी नाटक के विभिन्न पक्षों पर बालकों को जानकारी देंगी। उन्होंने बताया कि लगभग

एक पखवाड़े तक चलने वाली इस कार्यशाला में बालकों को ले कर एक नाट्य कृति तैयार की जावेगी तथा कार्यशाला के दौरान तैयार किये गये नाटक का मंचन 27 जून को शिल्पग्राम के दर्पण सभागार में किया जायेगा। कार्यशाला में भाग लेने के इच्छुक बच्चे निर्धारित प्रवेश फार्म केन्द्र के बागोर की हवेली स्थित कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।



जीवन के मूल आधार

आनन्द के लिए - संगीत
खाने के लिए - गम
पीने के लिए - क्रोध
व्यवहार के लिए - नीति
लेने के लिए - ज्ञान
देने के लिए - दान
जीतने के लिए - प्रेम
तृप्ति के लिए - संतोष
त्यागने के लिए - लोभ
करने के लिए - सेवा

गौ सेवा



गायों की सेवा करने से देव-कृपा प्राप्त होती है तथा पितृ-दोष दूर होता है। इस हेतु निम्न कार्य नियमित करें—
• गाय को एक रोटी तथा गुड़ अथवा थोड़ा-सा ही सही, हरा चारा जरूर खिलाएँ। पहले गाय को आहार दें,



गौसेवा से बचाव के उपाय

किसी के घर में गैस रिसाव सुरक्षा होज-पाइप बहुत होने पर थोड़ी सी सूझबूझ महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिये कॉरपोरेशन से अनुमोदित सुरक्षा होज पाइप के उपायों पर एक नजर जरूर डालें।
• गैस सिलेण्डर लेते समय ही लीकेट की जाँच अवश्य करें।
• सिंथेटिक (पोलिस्टर) कपड़े पहन कर खाना नहीं बनाना चाहिये।
• अगर गैस रिसाव (लीक) हो तो अपने घर के दरवाजे और घर की बिजली बंद है तो उसे नहीं जलाएँ और अगर बिजली जल रही है तो उसे बंद नहीं करें।
• गैस लीक होने पर अपने आवश्यक सूचना दे।
• गैस रिसाव (लीक) होने पर रेगुलेटर को हटाकर सैफ्टी केप लगा दे।
• गैस और चूल्हे के बीच

इसके बाद स्वयं खायें। दूसरे की गाय को खिलाना तो और भी उत्तम होता है।
• गाय को स्नान करायें।
• गाय को अल्पाधिक सहलाएँ। विशेष रूप से गाय के गले को खूब सहलाएँ। इससे गाय को बहुत अधिक सुख प्राप्त होता है।

कैल्शियम 0.05, फॉस्फोरस 0.02 प्रतिशत, लौह 1.2 मि.ग्रा., निकोटिन एसिड 0.2 मिग्रा पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें गैलिक एसिड, टेनिक एसिड, शर्करा (ग्लूकोज), अलब्यूमिन, काष्ठौज आदि तत्व पाये जाते हैं।
• गाय की प्रदक्षिणा करें।
• गाय का पूजन कम से कम शुक्लपक्ष की पंचमी के दिन अवश्य करें।
• प्रतिदिन गाय का स्पर्श करें। यदा-कदा गोमूत्र की अल्पमात्रा जल में मिलाकर उससे स्नान करें तथा गोमूत्र को घर में छिड़कें।

स्वास्थ्य वर्धक फल आँवला



आँवला सौ औषधियों की एक औषधि है। आँवला ही एक ऐसा फल है जिसे सुखाने से भी विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में बना रहता है। पौष्टिक और रक्तशोधक रक्त विकार दूर करता है। नेत्र ज्योति बढ़ाता है। आँवले के रोज

सेवन से यौवन बना रहता है। बाल काले रहते हैं। आयुर्वेद के अनुसार हरीतकी (हरड़) और आँवला दो सर्वोत्कृष्ट औषधियाँ हैं। इन दोनों में आँवले का महत्व अधिक है। चरक के मत से शारीरिक अवनति को रोकने वाले अवस्था स्थापक द्रव्यों में आँवला सबसे प्रधान है। प्राचीन ग्रंथकारों ने इसको शिवा (कल्याणकारी), अवस्था को बनाए रखने वाला तथा धात्री (माता के समान रक्षा करने वाला) कहा है। इसके फल पूरा

पकने से पहले व्यवहार में आते हैं। वे ग्राही (पेटझरी रोकने वाले), मूत्रक तथा रक्तशोधक बताए गए हैं। कहा गया है, ये अतिसार, प्रमेह, दाह, कँवल, अम्लपित्त, रक्तपित्त, अर्श, बद्धकोष्ठ एवं आयु में वृद्धि करते हैं। मेधा स्मरण शक्ति, स्वास्थ्य, यौवन, तेज कांति तथा सर्वबलदायक औषधियों में इसे सर्वप्रधान कहा गया है। इसके पत्तों के क्वाथ से कुल्ला करने पर मुँह के छाले और घाव नष्ट होते हैं। सूखे फलों के पानी में रात भर भिगोकर उस पानी से आँख धोने से सूजन इत्यादि

दूर होती है। सूखे फल खूनी अतिसार, आँव बवासीर रक्तपित्त में तथा लौह भस्म के साथ लेने पर पांडुरोग और अजीर्ण में लाभदायक माने जाते हैं। आँचला के ताजे फल, उनका रस या इनसे तैयार किया शरबत शीतल, मूत्रक, रेचक तथा अम्लपित्त को दूर करने वाला कहा गया है। आयुर्वेद के अनुसार यह फल पित्तशामक है और संघिवात में उपयोगी है। ब्रह्मरसायन तथा च्यवनप्राश, ये दो विशिष्ट रसायन आँवले से तैयार किये जाते हैं। प्रथम मनुष्य को निरोग रखने तथा

अवस्थास्थापन में उपयोगी माना जाता है तथा दूसरा भिन्न-भिन्न अनुपातों के साथ भिन्न-भिन्न रोगों, जैसे हृदय रोग, वात रक्त, मूत्र तथा स्वासरोग से लाभदायक माना जाता है।

अतिशय निरोग क अनुसंधानों के अनुसार आँवला में विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में होता है। इतनी अधिक मात्रा में कि साधारण रीति से मुखा बनाने में सारे विटामिन का नाश नहीं हो पाता। संभवतः आँवले को छॉह में सुखाकर और

कूट-पीसकर सैनिकों के आहार में उन स्थानों में दिया जाता है जहाँ हरी तरकारियाँ नहीं मिल पाती। आँवले के उस अचार में, जो आग पर नहीं पकाया जाता विटामिन सी प्रायः पूर्ण रूप से सुरक्षित रह जाता है और यह अचार, विटामिन सी की कमी में खा सकते हैं।
• jkl k; fud l kVU %
आँवले 100 ग्राम रस में 921 मि.ग्रा. और गूदे में 720 मि.ग्रा. विटामीन सी पाया जाता है। आर्द्रता 81.2, प्रोटीन 0.5, वसा 0.1, खनिज द्रव्य 0.7, कार्बोहाइड्रेट्स 14.1,

काले, लंबे व घने रखता है। दाँत मसूड़ों की खराबी दूर होना, कब्ज, रक्त विकार, चर्मरोग, पाचन शक्ति में खराबी, नेत्र ज्योति बढ़ना, बाल मजबूत होना, सिरदर्द दूर होना, चक्कर, नकसीर, रक्ताल्पता, बल, बेवक्त बुढापे के लक्षण प्रकट होना, यकृत की कमजोरी व खराबी, धातु विकार, हृदय विकार, फेंफड़ों की खराबी, श्वास रोग, क्षय दौर्बल्य, पेट कृमि, उदर विकार, मूत्र विकार आदि अनेक व्याधियों के घटाटेप को दूर करने के लिए आँवला काफी उपयोगी है।

सम्पादकीय



किसी भी काम को सफलता की परिणति तक ले जाने के लिए उसमें लगने वाली शक्ति उस काम को करने के प्रति हमारे मन में उपजे उत्साह से ही होती है। चाहे कोई कार्य क्षेत्र हो, प्रत्येक में उपलब्धियों में लिए परिश्रम के साथ-साथ उत्साह भी होना जरूरी है। बुझे मन और मरे उत्साह से किसी भी कार्य में सफलता नहीं मिल सकती। कार्य के प्रति समर्पण व उत्साह हो तो बाधाएं पार हो ही जाती है। कोई भी यह कह सकता है कि मैंने तो उत्साह पूर्वक प्रयास किया, किन्तु असफलता ही मिली। ऐसा कहने वाले शायद यह भूल जाते हैं कि असफलता की सफलता का मार्ग खोलती है। इतिहास ऐसे लोगों से गौरवांचित है, जिन्होंने मुश्किलों और असफलता के बावजूद उत्साहपूर्वक कार्य में संलग्न रहने का क्रम नहीं छोड़ा और सफलता के झण्डे गाड़े। कहने अभिप्राय यह है कि कि उत्साह बने रहना चाहिए। किसी ने कहा भी है – मन के हारे हार है, मन के जीते जीते।

आनन्द वर्धन

कितने दिनों में बना ताजमहल ?
कुछ अमेरिकन भारत भ्रमण के लिए आए।
अमेरिकन:-कृ.तु.बमीनार कितने दिनों में बनी है ?
गाइड:-एक महीने में।
अमेरिकन:-ऐसी मीनार हमारे देश में तो 2 हफ्ते में ही बन जाती है।
अमेरिकन :- लाल किला कितने दिन में बना है ?
गाइड :- सिर्फ 2 हफ्ते में।
अमेरिकन:-हमारे यहां तो ऐसी इमारतें बस 3 दिन में बन जाती हैं।
अमेरिकन :- ताजमहल कितने दिन में बना है ?
गाइड :- (खीझते हुए) पता नहीं, कल शाम तक तो नहीं था...!!

कन्या भ्रूण हत्या : लिंग-भेद का विद्रूप



विधाता की इस सुन्दर सृष्टि में भ्रूण हत्या के द्वारा के संचालक नर-नारी हैं। कन्या-जन्म को पहले ही इन्हीं के सहयोग से सृष्टि की रोक दिया जाता है और प्रक्रिया आगे बढ़ती है। लेकिन भ्रूण-हत्या में शिक्षित नारी भी जैसे-जैसे विधाता की सृष्टि नर का साथ देती है। यह का यह प्रिय ज्ञानवान प्राणी विचारणीय प्रश्न है। सभ्य होता जा रहा है, इसकी वर्तमान में बौद्धिकता में परिवर्तन आता अल्ट्रासाउण्ड मशीन जा रहा है। स्वार्थ के कारण कन्या-संहार का हथियार बन इसकी सोच में संकीर्णता पूरी गयी है। इसी मशीन की तरह से समा गयी है। सन्तान सहायता से लिंग-भेद ज्ञात तो चाहता है लेकिन लड़की कर लिया जाता है और गर्भ में नहीं लड़का, क्योंकि उसका पल रही कन्या को दुनिया में मानना है कि नाम करेगा आने से पूर्व ही मार दिया जाता है। यह सोच है आज के लड़की का पालन-पोषण शिक्षित आदमी की जो अपने आप को जनक कहलवाने में गर्व का अनुभव करता है और शारी में दहेज देना ये सब माँ जो केवल माता की मूर्ति बातें धन की बर्बादी नहीं तो होती है वह कैसे कठोर क्या है? इन्हीं आधारों पर बनकर जनक का साथ देती उसकी सोच बदल गयी है। यह सोचने की बात है। पुत्र को ही कुल-परम्परा है। यह सोचने की बात है। बढ़ाने वाला तथा वृद्धावस्था जिस माता ने उसे जन्म दिया का सहारा मानकर कुछ लोग वही अपनी कन्या को जन्म कन्या-जन्म नहीं चाहते हैं। देने से इतनी निर्मम कैसे बन इसलिए आज के यान्त्रिक युग जाती है। उसकी ममता कैसे

सूख जाती है? यह उसके लिए ही नहीं, समस्त नारी जाति के लिए उसके सामने पहला प्रश्न है, जबकि संविधान ने दोनों को समान अधिकार प्रदान किए हैं। विचारणीय बात यह भी है कि शिक्षित व्यक्ति ही समाज का अग्रपुरुष कहलाता है। उसका समाज इसीलिए सम्मान करता है कि वह चिकित्सक है। ऐसा पुरुष जो जीवन की रक्षा करता हो वही चन्द पैसों के लोभ में आकर ऐसा असंवेदनशील, घृणास्पद पाप करे। इससे बड़ी हास्यास्पद स्थिति और कौनसी हो सकती है? यह सोचनीय प्रश्न है। क्या पैसा ही उसके लिए सबकुछ है? इसके अलावा कुछ भी नहीं है। यह देखकर ऐसा लगने लगता है कि मानो मानवीय संवेदनाएँ उसके लिए खत्म हो चुकी हों। आज इसी स्थिति और मानसिकता के कारण लिंगानुपात का सन्तुलन बिगड़ गया है। कई राज्यों में लड़कों की अपेक्षा लड़कियों की संख्या पन्द्रह से पच्चीस प्रतिशत कम है। एक सर्वेक्षण के अनुसार हमारे देश में प्रतिदिन लगभग तीस हजार कन्या-भ्रूणों की हत्या की जाती है। हरियाणा, पंजाब तथा दिल्ली में इसकी विद्रूपता सर्वाधिक दिखाई देती है। इसे रोकने के लिए कठोर दण्ड का विधान किया गया है। अब देखना यह है कि अपने आप को खुदा समझने वाले यह नर-नारी कब अपनी सोच में बदलाव लाते हैं?

बदलो पुरानी सोच

समय है बदला, मानव बदला न बदली ये पुरानी सोच। आज भी भ्रूण हत्या में जनता इस बेटी को रही दबोच।।

क्या इसका अधिकार नहीं है इस संसार में आना। माँ से विनती करती, कहती है मुझको जीना।।

माँ होती है जननी जग की धरती हो या नदियाँ। सह जाती है दर्द जगत के ये मासूम सी बेटियाँ।।

बेटी बचाओ, बेटी बचाओ पढ़ते हैं हम सब हर रोज। फिर क्यूँ सहती जुलम ये बेटी क्यूँ न करते इसकी खोज।। होती है इज्जत बेटी फिर क्यूँ बदला सबका व्यवहार। आज भी गिनती बढ़ रही है हो रहे हैं जग में बलात्कार।

वो नहीं क्या जाने ये सब है वो इससे अनजानी। अभी तो पहली में पढ़ती है बातें उसकी बचकानी।।

इतना गलत हुआ उसके संग रोया मन होके जार-जार। न देखा मासूम सा बचपन क्यूँ किया इतना अत्याचार।।

ऐसा ही कुछ हुआ घटित था। टूकड़ों में बँटी दामिनी। तड़प रही थी अन्त समय तक ये थी उसकी दुःखद कहानी।।

अरे उठो और जागो मानव न होने दो ऐसा उन पर। कोई करे ऐसा तो उसकी हालत कर दो बद से बदतर।।

बेटी की रक्षा कैसे करनी है करो इसकी खोज। समय है बदला, मानव बदला अब तुम बदलो पुरानी सोच।।

बातें जिनसे खुशहाल बनेगा हमारा जीवन

- हम अपना जीवन कैसे जीते हैं, और रोजाना कितना खुश रहते हैं, इन दोनों बातों के बीच गहरा नाता है। हमारे जीवन को खुशहाल बनाने के लिए इन बातों को याद रखने से बदलाव देखने को मिलेगा-
- अगर इंसानियत भूल चुके हैं तो एक बार दुबारा इंसान बनने की कोशिश करें।
- सबसे ऊँची आवाज सुनने की बजाय सच्चाई की आवाज सुनने का प्रयास करें।
- सुखद जीवन के लिए अलग रास्तों का चुनाव करें। उन्हीं रास्तों पर न चलें जिन पर सभी चलते हैं।
- 'बिजी' रहने की जगह पर 'प्रोडक्टिव' रहने में यकीन करें।
- कुछ वक्त मीनिंगफुल कार्यों में गुजारें।
- आज में जीना शुरू करें।
- चिंताओं और परेशानियों को सकारात्मक सोच के साथ बदलें।
- अच्छी चीजों और अच्छे कार्यों की तरफ भागें, उनसे विपरीत दिशा में नहीं।
- बेशक यह बिल्कुल आसान न हो, लेकिन जिंदगी में वही कार्य करें जो सही है।
- खुद की तुलना खुद के साथ ही करें, किसी तीसरे व्यक्ति के साथ नहीं।
- आप दूसरे लोगों के लिए खुश होते हैं, कई बार दिखावा भी करते हैं लेकिन फायदा तभी मिलेगा जब आप दूसरों के लिए वाकई खुश होना सीखेंगे।
- उन लोगों के साथ रहना सीखिए जो चीजों को अलग नजरिए से देखते हैं।
- दूसरे व्यक्ति से किसी तरह की उम्मीद किए बिना चीजें देना सीखिए।
- आप दुनिया में जो बदलाव देखना चाहते हैं उसकी शुरुआत खुद के साथ करिए।

प्यार बढ़ाओ सबके साथ!

एक होटल में किशोर वय भोला-भाला और ईमानदार लड़का शीशे का गिलास धो रहा था। संयोग से एक गिलास उसके हाथ से फिसल कर जमीन पर गिर कर टूट गया। मालिक यह देखते ही तमतमाता हुआ उसके पास आया और उसके गालों पर तड़ातड़ तमाचे जड़ दिये। लड़का कुछ बोलता, उससे पहले ही मालिक ने उसका कान उमेठा और धकेलते हुए होटल से बाहर कर दिया। लड़का सुबकता हुआ होटल की देहरी पर बैठ गालों को सहलाता रहा। तभी मालिक को और कुछ टूटने की आवाज सुनाई दी। उसने पीछे मुड़कर देखा। अलमारी से नई प्लेटों का पैकेट उतारते उसका ही बेटा नीचे गिर पड़ा था। मालिक उसके पास दौड़कर गया और लड़के को अपने अंक में ले पूछने लगा बेटा कहीं चोट तो नहीं आई ?

कोई हृदयहीन व्यक्ति ही आराम की नींद सो सकता है। पड़ोस में कोई भूख से बेहाल हो तो परोसा गया सुस्वादु भोजन भी फीका पड़ जाता है। सड़क पर फटे हाल किसी दोहरे शरीर को देखकर कलेजा मुंह को आने लगता है। किसी रोगी, निःशक्त और प्रज्ञा चक्षु को जब सहारे की जरूरत हो तो अपने सामने कोई कैसे आराम से बैठा उसे देखता रह सकता है। इन्हीं तमाम बातों को ध्यान में रखते हुए भारतीय मनीषियों ने 'सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः' के मूल मंत्र का प्रसार किया था। महात्मा गांधी ने इसी बात को अपनी सभाओं में इस प्रकार अभिव्यक्ति दी थी, कि जब तक एक भी आँख में आँसू है, मेरे संघर्ष का अंत नहीं हो सकता। कहने का अभिप्राय यह है कि व्यक्ति को अपने ही भले की नहीं बल्कि दूसरों के लिए भी त्याग की भावना मन में रखनी चाहिए। और इस त्याग में यदि कुछ दुःख का भी अनुभव होता है तो उसे आन्तरिक सुख मानना चाहिए। ऐसा करने पर हम बाहरी तौर पर दुःख भोगते हुए भी आन्तरिक दृष्टि से सुखी रहेंगे। जो आत्म कल्याण चाहते हैं, इन्हें इसका अनुसरण करना चाहिए। जहाँ भोग को प्रधान माना नहीं कि दुःखों का अम्बार लग जाएगा। जिस व्यक्ति अथवा परिवार और समाज में भोग की बजाय त्याग की भावना प्रधान होती है, वह कभी दुःखी हो ही नहीं सकता।

भारतीय संस्कृति कदापि यह इजाजत नहीं देती कि एक को सुखी बनाने या मौज उड़ाने देने के लिए असंख्य दुःखियों और मजबूरों को उनके हाल पर छोड़ दिया जाये। एक दूसरे की फिक्र करने में ही श्रेय है। उन महानुभावों को धन्य है जो रोगियों, दुःखियों, बेसहारा और निःशक्तजन की सेवा के लिए अपने योगदान को लेकर चिन्तन करते ही रहते हैं और यथा योग्य समय और अर्थदान करते हैं। देकर पाने में जो सुख हैं, वह केवल पाने में नहीं है। दूसरों को खिलाकर खाने में जो संतुष्टि है वह अकेले बैठकर खाने में नहीं। जिसने एक बार इस सुख का रस ले लिया, उसे और किसी रसास्वादन की आवश्यकता नहीं है। नारायण सेवा संस्थान के सभी साधकों को भी मैं यही कहता रहता हूँ कि 'सब धर्मों की एक ही बात, प्यार बढ़ाओ सबके साथ।'

— कैलाश 'मानव', संस्थापक-चेयरमैन नारायण सेवा संस्थान



प्लेटों का क्या है, कल नई आ जाएंगी। वह सांत्वनना दे ही रहा था कि नौकर लड़का वहाँ आया और टूटी प्लेटों के टुकड़े इकट्ठे कर कूड़ादान में फेंक होटल का मालिक बन गया और जो मालिक था वह होटल के बाहर रेहड़ी पर धंधा कर रहा था। कहने का तात्पर्य यह कि जैसा हम बोयेंगे, वैसा ही पायेंगे। अपने-पराये में भेद किए बिना जो व्यक्ति अहंकार शून्य होकर धर्म के रास्ते पर चलेगा, वहीं सुख की प्रतिती होगी। व्यक्ति सामाजिक प्राणी है। उसका सुख-दुःख, आशा-अपेक्षा, सोच-विचार, आहार-विहार और व्यवहार सभी कुछ व्यक्तिगत होते हुए भी समाज से असम्बद्ध नहीं है। वनों के निरंकुश जीवन से निकलने के बाद उसने विकास क्रम के सोपानों की जब से चढ़ाई शुरू की तभी से उसने परस्पर सहयोग और सदभाव के साथ जीने का मूल मंत्र भी पा लिया। सामाजिक समरसता सभ्यता की पहली शर्त का पहला पड़ाव है। जब पड़ोस से दर्द से बेचैन कोई कराह उठकर कानों तक पहुँचती हो तो

