

मन के जीते जीत सवा

दैनिक

मुद्रण तारीख :- 26.09.2015

अंक-293

तारीख-27 सितम्बर, 2015, भाद्रपद शुक्ल पक्ष-14

रविवार

उदयपुर

कुल पृष्ठ-2

मूल्य -1 रूपया

पृष्ठ-1

श्री गणेश - स्तुति



गजानन रखियो सबकी लाज।

हे गणपति हे विघ्न विनाशक

होवे सुफल सब काज

गजानन रखियो सबकी लाज।

कोई माँगे सिद्धि सिद्धि

कोई चाहे शुभ लाम

देना सबको विधा बुद्धि

और सुमति के साज

गजानन रखियो सबकी लाज।

दोहावली

राम नाम निज मूल है, कहै कबीर समुझाय।

दोई दीन खोजत फिरै, परम पुरुष नहिं पाय।।

इस संसार सागर में राम का नाम ही मुख्य है अर्थात् सत्य स्वरूप राम का नाम ही मोक्ष प्राप्त करने का आधार है। हिन्दू और मुसलमान भेदभाव के भ्रम में पड़कर खोजते फिरते हैं अर्थात् हिन्दू राम को ढूँढते हैं और मुसलमान अल्लाह को जबकि दोनों एक हैं।

चहै अकाश पताल जा, फोड़ि जाहु ब्रह्माण्ड।

कहै कबीर मिटिहै नहीं, देह धरे का दण्ड।।

कबीर दास जी जीव को समझाते हुए कहते हैं कि चाहे अकाश पाताल में ले जाओ या ब्रह्माण्ड फोड़कर निकल जाओ किन्तु तुम्हें शरीर धारण करने का दण्ड भोगना ही होगा अर्थात् प्रारब्ध का भोग भोगना ही होगा चाहे कोई भी उपाय करो।

हरि सुमिरन

अवसर पाकर गुनगुना, हरि सुमिरन में झूम।

मस्त मगन ताली बजा, झूम-झूम कर झूम।।

भावार्थ - मनुष्य को भक्ति भावना में नित्य गुनगुनाना चाहिए। भगवान के स्मरण में झूम-झूम कर मनन, भजन, गुणगान करना चाहिए। मस्त और मगन होकर तालियां बजा-बजा अपने प्रेम का प्रदर्शन करना चाहिए। ये सभी भक्ति श्रेष्ठ के लक्षण हैं।

आओ नर रूपी नारायण की सेवा करें

आओ आज हम सेवा के माध्यम से ज्ञान को हासिल करें। जिसके प्राप्त हो जाने पर, इस धरती पर सत्कार्यों के माध्यम से स्वर्गिक सुख की प्राप्ति होती है। राम हमारे हृदय में, मर्यादा आचरण में, हमारा देह ही देवालय हो। अपने पुरुषार्थ से ही हम पुरुषोत्तम होने का प्रयास करें तो हमें पता चलेगा कि अयोध्या हमारी है और हम नर रूपी नारायण की सेवा करते हैं।

स्वयं बनाए अपना रास्ता

आपने यह कहावत जरूर सुनी होगी -

'लीक छाड़ि तीनों चलें, शायर, सिंह, सपूत।' यानी कि सच्चा कवि, शेर और सुपुत्र हमेशा बने बनाए रास्तों को छोड़कर नए रास्तों पर चलते हैं। ये वे लोग होते हैं, जो अपने लिए खुद रास्ता बनाते हैं और बाद में इनके बनाए गए रास्ते पर दुनिया चलती है। ऐसे लोगों को आप नेतृत्व करने वाला कह सकते हैं।

सच तो यही है कि विश्व का आज जितना भी विकास हुआ है, जिसने हमारे जीवन को इतना आसान बनाया है, वह ऐसे ही लोगों के कारण संभव हो सका है, जिन्होंने बने बनाए रास्ते पर चलने से इंकार कर दिया था। हालाँकि रास्ते तो थे और वे चाहते, तो उसी पर चलकर अपना जीवन पूरा कर सकते थे, लेकिन उन्हें वह स्वीकार नहीं था। उनके अन्दर कुछ कर गुजरने का जो तूफान उठ रहा था, उसके कारण उन्होंने नए रास्ते पर चलने का निर्णय लेकर दुनिया के लिए एक नया रास्ता तैयार किया।

दुनिया का सबसे बड़ा बायोमेट्रिक आईडी सिस्टम है 'आधार'



आधार कार्ड नया कीर्तिमान रचने को है. आधार कार्ड संभवतः दुनिया का सबसे बड़ा बायोमेट्रिक आईडी-डेटाबेस प्रोग्राम है. यूनिफाइड-आईडी-डेटाबेस

अथॉरिटी ऑफ इंडिया (यू.आई.डी.ए.आई.) अब तक करीब 82 करोड़ कार्ड जारी कर चुकी है.

अंग्रेजी अखबार द टाइम्स ऑफ इंडिया की खबर के मुताबिक, फेडरल ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टिगेशन (एफ.बी.आई) का बायोमेट्रिक डाटाबेस करीब 15 करोड़ का है, जबकि आधार कार्ड इससे कहीं ज्यादा अब तक 82 करोड़ लोगों का बन चुका है. अब तक करीब 67 फीसदी भारतीयों का आधार कार्ड बन चुका है। उत्तर प्रदेश में यू.आई.डी.ए.आई. ने सबसे ज्यादा 10 करोड़ 48 लाख आधार कार्ड जारी किए, जबकि महाराष्ट्र में 9 करोड़ और पश्चिम बंगाल में 6 करोड़ से ज्यादा लोगों का आधार कार्ड बन चुका है।

आत्म-जागरण ही सच्ची चेतना है

हमारे जीवन की विडम्बना यही है कि हम शारीरिक रूप से तो जागते रहते हैं, लेकिन चेतना के स्तर पर उसी तरह सोए रहते हैं, जैसे कि शकुन्तला सो गई थी। जागते हुए जब जागने का एहसास हो, तो यह सजग होने की पहली सीढ़ी है। उठने के साथ ही तो हमें एहसास हो जाता है कि हम जग गए। लेकिन इसके कुछ मिनट बाद ही यह एहसास तिरोहित हो जाता है। फिर हम रूटीन

के कामों में लग जाते हैं। सजगता का दूसरा चरण वह है जब हमारी चेतना जागने के एहसास से ऊपर उठकर करने के एहसास तक पहुँच जाती है। अब हम जाग तो गए हैं, लेकिन जागकर कर क्या रहे हैं। हम जो कुछ भी कर रहे हैं, यदि हमारी चेतना उस करने का साथ दे रही है तो यह सजगता का दूसरा चरण हुआ। शकुन्तला के उदाहरण के मामले में हम कह सकते हैं कि वह

सजग थी, लेकिन अपने प्रियतम की याद के प्रति। प्रियतम की स्मृति के प्रति तो वह इतनी अधिक सजग थी (जिसे हम सब इस भाषा में कहते हैं कि 'वह याद में खोयी हुई थी') कि उसे अपने आसपास की घटनाओं का एहसास ही नहीं रह गया था।) उसका मतलब यह



हुआ कि वह भौतिक रूप से असजग थी, किन्तु मानसिक रूप से सजग थी। अब यह बात अलग है कि उसकी यह बात आम जीवनों के लिए अव्यावहारिक सिद्ध हुई।

देवर्षि नारद की कथा

देवर्षि नारद पहले गन्धर्व थे। एक बार ब्रह्मा जी की सभा में सभी देवता और गन्धर्व भगवान्नाम का संकीर्तन करने के लिये आये। नारद जी भी अपनी स्त्रियों के साथ उस सभा में गये। भगवान के संकीर्तन में विनोद करते हुए देखकर ब्रह्मा जी ने इन्हें शूद्र होने का शाप दे दिया। उस शाप के प्रभाव से नारद जी का जन्म एक शूद्रकुल में हुआ। जन्म लेने के बाद ही इनके पिता की मृत्यु हो गयी। इनकी माता दासी का कार्य करके इनका भरण-पोषण करने लगी। एक दिन इनके गाँव में कुछ महात्मा आये और चातुर्मास्य बिताने के लिये वहीं ठहर गये। नारद जी बचपन से ही

अत्यन्त सुशील थे। वे खेलकूद छोड़कर उन साधुओं के पास ही बैठे रहते थे और उनकी छोटी-से-छोटी सेवा भी बड़े मन से करते थे। संत-सभा में जब भगवत्कथा होती थी तो ये तन्मय होकर सुना करते थे। संत लोग इन्हें अपना बचा हुआ भोजन खाने के लिये दे देते थे। साधुसेवा और सत्संग अमोघ फल प्रदान करने वाला होता है। उसके प्रभाव से नारद जी का हृदय पवित्र हो गया और इनके समस्त पाप धुल गये। जाते समय महात्माओं ने प्रसन्न होकर इन्हें भगवन्नाम का जप एवं भगवान के स्वरूप के ध्यान का उपदेश दिया। एक दिन साँप के काटने से

इन्की माता जी भी इस संसार से चल बसीं। अब नारद जी इस संसार में अकेले रह गये। उस समय इन्की अवस्था मात्र पाँच वर्ष की थी। माता के वियोग को भी भगवान का परम अनुग्रह मानकर ये अनाथों के नाथ दीनानाथ का भजन करने के लिये चल पड़े। एक दिन जब नारद जी वन में बैठकर भगवान के स्वरूप का ध्यान कर रहे थे, अचानक इनके हृदय में भगवान प्रकट हो गये और थोड़ी देर तक अपने दिव्यस्वरूप की झलक दिखाकर अन्तर्धान हो गये। भगवान का दोबारा दर्शन करने के लिये नारद जी के मन में परम

व्याकुलता पैदा हो गयी। वे बार-बार अपने मन को समेटकर भगवान के ध्यान का प्रयास करने लगे, किन्तु सफल नहीं हुए। उसी समय आकाशवाणी हुई- हे नारद! अब इस जन्म में फिर तुम्हें मेरा दर्शन नहीं होगा। अगले जन्म में तुम मेरे पार्षद रूप में मुझे पुनः प्राप्त करोगे। समय आने पर नारद जी का पांचभौतिक शरीर छूट गया और कल्प के अन्त में ये ब्रह्मा जी के मानस पुत्र के रूप में अवतीर्ण हुए।



नाश्ते में दलिया खाने से बढ़ता है खून और कम होता है वजन

लाइफस्टाइल डेस्क: लो कैलोरी, हाई फाइबर, बहुत सारे विटामिन्स और प्रोटीन्स की मात्रा लिए दलिया का उपयोग ज्यादातर लोग सुबह नाश्ते में करते हैं। यह खाने में बहुत लाइट है। साथ ही दिनभर के लिए सारे जरूरी न्यूट्रिएंट्स की पूर्ति भी इससे हो जाती है। दलिया खाकर सेहत को किस तरह से फायदा पहुंचाया जा सकता है, आइए जानते हैं।

1. हीमोग्लोबिन बढ़ाता है दलिया आयरन का बहुत ही अच्छा स्रोत है, जो शरीर के लिए जरूरी होने के साथ ही हीमोग्लोबिन भी

बढ़ाता है। साथ ही शरीर के तापमान और मेटाबॉलिज्म को भी बैलेंस करता है। 2. वजन कम करता है। कार्बोहाइड्रेट की उचित मात्रा वाले दलिया को ज्यादातर लोग सुबह नाश्ते में खाते हैं, क्योंकि हल्का होने के साथ ही वजन कम करने और डायबिटीज के रोगियों के लिए भी यह बहुत ही फायदेमंद है। साथ ही इसकी थोड़ी सा मात्रा खाने से पेट भर जाता है जिससे ओवरइटिंग से बचा जा सकता है। डायबिटीज के मरीज दलिया खाकर बहुत जल्द ग्लूकोज लेवल को

कंट्रोल कर सकते हैं। टाइप-2 डायबिटीज में फायदेमंद, कॉर्डियोवैस्कुलर सिस्टम सही रखता है, ब्रेस्ट कैंसर से बचाता है, एनर्जी देता है, पाचन में सहायक होता है, हड्डियों को मजबूत बनाता है। इप-2 डायबिटीज में फायदेमंद दलिया और ऐसे ही प्रकार के साबुत अनाज में मैग्नीशियम की भरपूर मात्रा होती है। मैग्नीशियम लगभग 300 प्रकार के एंजाइम्स बनाता है, खासतौर पर ऐसे एंजाइम्स जो इंसुलिन सेक्रेशन में मददगार होते हैं। साथ ही ग्लूकोज की जरूरी मात्रा



ब्लड तक पहुंचाते हैं। रोजाना इसका सेवन करने से टाइप-2 डायबिटीज की संभावना को 30 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। 4. हड्डियों को मजबूत बनाता है दलिया कैल्शियम और मैग्नीशियम का खजाना होता है, जो हड्डियों को स्ट्रॉंग रखता है। इसके साथ ही दलिया खाने से पित्त की पथरी भी दूर होती है।



श्री श्री रविशंकरजी

सन्त कपूर की वह लौ हैं जो रोशनी फैलाती हैं।

इन्द्रियाँ अग्नि की तरह हैं। तुम्हारा जीवन अग्नि के समान है। इन्द्रियों की अग्नि में जो कुछ भी डालते हो, जल जाता है। यदि तुम गाड़ी का टायर जलाते हो, तो दुर्गन्ध निकलती है और वातावरण दूषित होता है। परन्तु यदि तुम चन्दन की लकड़ी जलाते हो, तो चारों ओर सुगन्ध फैलती है। कोई अग्नि प्रदूषण फैलाती है और कोई अग्नि शोधन करती है।

'बोन फायर' के चारों ओर बैठकर उत्सव मनाते हैं और चिता की अग्नि के चारों ओर शोक मनाते हैं। जो अग्नि शीतकाल में जीवन को सहारा देती है, वही अग्नि विनाश भी करती है।

तुम भी अग्नि की तरह हो। क्या तुम वह अग्नि हो जो वातावरण को धुएँ और

गन्दगी से दूषित करती है या कपूर की वह लौ जो प्रकाश और खुशबू फैलाती है? सन्त कपूर की वह लौ हैं जो रोशनी फैलाते हैं, प्रेम की ऊष्णता फैलाते हैं। वे सभी जीवों के मित्र हैं। उच्चतम श्रेणी की अग्नि प्रकाश और ऊष्णता फैलाती है। मध्यम श्रेणी की अग्नि थोड़ा प्रकाश तो फैलाती है, मगर साथ ही थोड़ा धुँआ भी। निम्न श्रेणी की अग्नि सिर्फ धुआँ और अंधकार फैलाती है। विभिन्न प्रकृति की अग्नियों को पहचानना सीखो। यदि तुम्हारी इन्द्रियाँ भलाई में लगी हैं, तो तुम प्रकाश और सुगन्ध फैलाओगे। यदि बुराई में लगी हैं, तुम धुआँ और अन्धकार फैलाओगे। 'संयम' तुम्हारे अन्दर की अग्नि की प्रकृति को बदलता है।

मानव मन की बोल

(आत्मकथा)

✻ प्रभु का प्रसाद है नारायण सेवा ✻



। गामोकार मंत्र ।।

गामो अरिहंताणं, गामो

सिद्धाणं, गामो

आचरियाणं,

गामो उवज्जायाणं,

गामो लोए सव्व साहुणं,

ऐसा पंच गामोक्कारो,

सव्व पावप्पणासणो ।

मंगलाणं च सव्वेसिं,

पढमं हवइ मंगलं ।।

ऐसे परमात्मा की कृपा है अरिहन्त अर्थात् विकार को नष्ट करने वाले मालिक, ईश्वर, परमात्मा अरि मतलब दुश्मन हन्त अर्थात् दुश्मनों का अंत करना जिन महावीर स्वामी ने क्रोध का अंत किया जिन महावीर स्वामी ने ईश्या का वध किया घमण्ड का अंत किया वही महावीर स्वामी हमारे पे कृपा करे।

और नमो सिद्धाणाम् हे प्रणाम करते सिद्ध पुरुशों को कौन होते है। सिद्ध पुरुश जिन्होंने वाणी का सृजन किया

"पहले तोलो फिर बोला"

तोलो बोलो अर्थात् जो बोला अच्छा बोला प्रिय बोला।

सत्यम् प्रियतः प्रियत न प्रियत सलम अप्रिय

कहते है बिचत को बोलने को सरल बोला -

"साच बराबत तप नहीं झुठ बरावर पाप झाके हृदय साच है ताके हृदय आप"

कल्पना की पारगुण परमात्मा ने मेरे पर बडी कृपा की कल्पना के रूप में बिटिया जी और प्रशान्त के रूप में बेटा जी भई तो छोटा सा साधारण आदमी हुं। जैसी साथी सज्जन सरलता की मर्ति अच्छे भावो वाली सेवा वाली और धार्मिक ऐसी मुझे पत्नी के रूप में मिली।

अपनी पुत्री कल्पना का जन्म हुआ था मुझे याद है आज भी भीलवाडा में प्रातकालः 6 बजे उठा 10-15 मिनट बाद आवाज आई पडोस से भई साहब साहब लक्ष्मी जी पथारे मै। थोडा चोंका लक्ष्मी माता की कृपा हे ही जब पास में देखा तो कमला जी नहीं थी। मैंने कहा कमला जी कहाँ गईं
क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

चाहे व्यक्ति हो या विश्व, कोई ऐसा नहीं है, जो शांति नहीं चाहता, लेकिन मुझे लगता है कि कोई ऐसा नहीं है, जो सचमुच में शांति चाहता है। शांति की इच्छा तो हर कोई रखता है, लेकिन इसे चाहता कोई नहीं है। हर कोई इससे बुरी तरह से घबराता है। इसे ग्रहण करके इसके साथ रहने का साहस किसी में नहीं है। इसके बावजूद हर कोई यही करता है। कि उसे शांति चाहिए।

हम दार्शनिकों के पास जाते हैं। साधु-महात्माओं के पास जाते हैं। शिक्षक और तांत्रिकों के पास जाते हैं और उनके पाँवों पर अपना मसतक रखकर गिड़गिड़ाते हैं कि 'हम क्या करें कि शांति मिले?' 'हम क्या करें कि शांति मिले,' अपने आप में ही विरोध से भरा हुआ वाक्य है। शांति करने से नहीं मिलती। शांति के लिए तो जरूरी है कि आप जो कर रहे हैं, उसे करना बन्द कर दें। कुछ न करने की प्रक्रिया में शांति निहित है, करने की प्रक्रिया में नहीं। जब हम कुछ करने की सोचेंगे, तो उस करने के दौरान अशांतियाँ उत्पन्न होंगी। शांति के लिए तो जरूरी है कि करना बंद कर दिया जाए और हम हैं कि अपने गुरु से पूछ रहे हैं कि 'हम क्या करें कि शांति मिले।'

यदि न कना ही शांति प्राप्त करने का तरीका है, तो क्या हम सचमुच न करने की स्थिति को स्वीकार करने को तैयार हैं? बिल्कुल भी नहीं। यहाँ न करने से मेरा तात्पर्य अकर्मण्यता से नहीं है।

शांति के लिए एक बहुत प्यारा शब्द है—'अमन'। अमन का अर्थ ही है 'जहाँ मन न हो। जहाँ मन नहीं होगा, वहाँ शांति होगी और जहाँ मन होगा, वहाँ शांति नहीं रह सकती। ये दानों एक जगह बैठ ही नहीं सकते। जन्मजात विरोध है इस दोनों का और हम हैं कि इन दोनों को एक-साथ पाना चाहते हैं। तो फिर भल यह संभव कैसे होगा?

यदि कोई व्यक्ति सचमुच में शांति पाना चाहता है, तो दुनिया की कोई भी ताकत उसे ऐसा करने से रोक नहीं सकती। यह कोई जमीन का टुकड़ा नहीं है, जिसका बिना मोल चुकाए आप पा नहीं सकते हैं।

- सुविचार -

1. आत्मोन्नति के लिए यदि अधिक से अधिक समय लगायें तो दूसरों की आलोचना करने का समय नहीं मिलेगा।
2. जीवन एक नाटक है, यदि हम इसके कथानक को समझ ले तो सदैव प्रसन्न रह सकते हैं।
3. आयु बढ़ने से या दुर्घटना से सुन्दरता नष्ट हो सकती है पर आत्मिक सुन्दरता कभी नष्ट नहीं होती है।

ध्यान के लिए आसन अनिवार्य

भारत के ऋषियों ने जीवन के रहस्यों को जाना, उन्हें सुरक्षित रखा और आने वाली पीढ़ी को संप्रेषित किया। उनके द्वारा खोजी गई ये पद्धतियाँ धर्म, अध्यात्म और योग के नाम से आज भी प्रचलित हैं। प्रेक्षा-ध्यान उनमें से एक खोजी गई अभिनव पद्धति है, जिसमें अध्यात्म विज्ञान की विकसित शाखाओं का समुचित उपयोग किया

गया है। प्रेक्षा पद्धति आज सर्वाधिक महत्वपूर्ण मानी जा रही है क्योंकि उसमें सिद्धांत की नीरस चर्चा की अपेक्षा प्रयोग का प्राणवान सुयोग है। इसमें किसी को मानने के लिए बाध्य नहीं किया जाता अपितु जानने का प्रशिक्षण दिया जाता है। परिणामतः प्रेक्षा-शिविरों में सामान्य जन से लेकर उच्च शिक्षित व्यक्ति भी समान रूप से

अभिरुचि प्रदर्शित करते हैं। प्रेक्षाध्यान में आसन, प्राणायाम, मुद्रा और योगिक क्रियाओं का महत्वपूर्ण स्थान होता है। जब तक आसन नहीं सधता, मुद्रा ठीक नहीं हो सकती और न ही ध्यान की पूर्व तैयारी ही हो सकती है क्योंकि बिना आसन साधना में बैठ जाने वाला शरीर स्थिर नहीं रह पाता।

जबकि कायोत्सर्ग की पहली शर्त है— शरीर की स्थिरता। दूसरी शर्त है—शिथिलता। स्थिरता और शिथिलता इन दोनों के बिना कायोत्सर्ग पूर्ण नहीं होता। आसन की सिद्धि कायोत्सर्ग और चैतन्य के प्रति जागरूकता के बिना नहीं हो सकती है क्योंकि चित्त शरीर की अस्थिरता और चंचलता में ही अटक कर रह जाता है।



प्राणायाम श्वास- प्रेक्षा का आधार है। मुद्राओं का भावों के साथ सीधा सम्बंध होता है। 'जैसा भाव, वैसी मुद्रा और जैसी मुद्रा, वैसा ही भाव।' दोनों में

अन्योन्याश्रय संबंध है। ध्यान के लिए आसन, मुद्रा, प्राणायाम और योगिक क्रियाओं के अभ्यास की आवश्यकता होती है।

चिन्तन - मनन

धन की प्राप्ति के उद्देश्य से कार्य करने पर मन संसार में रम जाता है, इसलिये सांसारिक कार्य बड़ी सावधानी के साथ केवल भगवत्प्रीति के लिए

ही करना चाहिये। इस प्रकार से भी अधिक कार्य न करें, क्योंकि कार्य की अधिकता से उद्देश्य में परिवर्तन हो जाता है। सांसारिक पदार्थों और

मनुष्यों से मिलना-जुलना कम रखना चाहिये।

संसार संबंधी बातें बहुत ही कम करनी चाहिये।

बिना पूछे न तो किसी के अवगुण बताने चाहिये और न उनकी ओर ध्यान ही देना चाहिये।

शिव वंदना

भला बुरा सबका सुनिये, ये भली बात सबूरी में मन लागो मेरो यार फकीरी में। शिवजी ने कंठ में विष रखा है। उसी प्रकार हे युवक! यौवनस्था में तुझे विष पीना पड़ेगा। कड़वे घूँट पीने का समय

आयेगा। तब विष अन्दर भी मत जाने देना और बाहर भी मत निकालना। बाहर निकालेगा तो तेरा परिवार दुःखी होगा। अन्दर रखेगा तो तू जल जायेगा। अतः शिवजी की तरह गले में रख। नीलकंठ बन। शिवजी ने

गले में विषधर नाग रखा है। उसी प्रकार हे युवक! अलंकारों को विषघट नाग समझना। शिवजी ने अंग पर भस्म लगाई है। तो युवकों याद रखना कि एक बार भस्म हो जाना है। इस प्रकार शिवजी की वंदना कर।

थार मरुस्थल



थार मरुस्थल भारत के उत्तरपश्चिम में तथा पाकिस्तान के दक्षिण पूर्व में स्थित है। यह अधिकांश तो राजस्थान में स्थित है परन्तु कुछ भाग हरियाणा, पंजाब, गुजरात और पाकिस्तान के सिंध और पंजाब प्रांतों में भी फैला हुआ है। थार मरुस्थल अदभुत है। गर्मियों में यहाँ की रेत उबलती है। इस मरुभूमि में साठ डिग्री सेल्सियस तक तापमान रिकार्ड किया गया है। जबकि सर्दियों में तापमान शून्य से नीचे चला जाता है। गर्मियों में मरुस्थल की तेज हवाएँ रेत के टीलों को एक स्थान से दूसरे स्थान

पर ले जाती है और टीलों को नई आकृतियाँ प्रदान करती है। जन-जीवन के नाम पर मरुस्थल में मीलों दूर कोई-कोई गाँव मिलता है। पशुपालन (ऊँट, भेड़, बकरी, गाय, बैल) यहाँ का मुख्य व्यवसाय है। दो-चार साल में यहाँ कभी बारिश हो जाती है। कीकर, टींट, फोगड़ा, खेजड़ी और रोहिड़ा के वृक्ष कहीं-कहीं दिखाई देते हैं। इंदिरा नहर के माध्यम से कई क्षेत्रों में जल पहुँचाने का प्रयास आज भी जारी है। राजस्थान में मरु समारोह (फरवरी में) - फरवरी में

पूर्णमासी के दिन पड़ने वाला एक मनोहर समारोह है। तीन दिन तक चलने वाले इस समारोह में प्रदेश की समृद्ध संस्कृति का प्रदर्शन किया जाता है। प्रसिद्ध गैर व अग्नि नर्तक इस समारोह का मुख्य आकर्षण होते हैं। पगड़ी बांधने व मरु श्री की प्रतियोगिताएँ समारोह के उत्साह को दुगना कर देती हैं। सम बालु के टीलों की यात्रा पर समापन होता है, वहाँ ऊँट की सवारी का आनंद उठा सकते हैं और पूर्णमासी की चांदनी रात में टीलों की सुरम्य पृष्ठभूमि में लोक कलाकारों का उत्कृष्ट कार्यक्रम होता है।



व्यायाम हमारी सेहत में जो बहुत महत्वपूर्ण योगदान देता है, वह है सूजन में कमी। फुरसत के पलों की शारीरिक गतिविधि से दीर्घकालीन सूजन कम होती है। यह भी ज्ञात हुआ है कि सिर्फ छः मिनट तेज चलने से ही बूढ़े लोगों में

व्यायाम करें स्वस्थ रहें

सूजन कम हो जाती है। व्यायाम के साथ एंटीऑक्सीडेंट्स वाले डाइट सप्लीमेंट्स लेने से भी सूजन में कमी आती है। आदर्श सेहत प्राप्त करने के लिए व्यायाम बहुत लाभदायक होता है। इसके लाभ आजमाए हुए और गहरे हैं। आदर्श सेहत के लिए दोनों तरह के व्यायाम आवश्यक है प्रतिरोध, जैसे वेटलिफ्टिंग या पुश-अप और हृदय के व्यायाम जिनमें पैदल चलने, दौड़ने, तैरने और साइकल चलाने जैसी गतिविधियों द्वारा हृदय गति बढ़ाना शामिल है।

नालन्दा महाविहार



नालन्दा महाविहार हर्षकालीन शिक्षा के केन्द्रों में सबसे अधिक प्रसिद्ध था। यह बिहार प्रान्त के पटना जिले में राजगृह से आठ मील की दूरी पर आधुनिक बड़गांव नामक गांव के पास स्थित था। इस विशाल शिक्षा केन्द्र की स्थापना गुप्तवंशीय सम्राट कुमारगुप्त ने की थी और इसकी कीर्ति और गरिमा को सुनकर अनेक चीनी यात्रियों ने भारत-भ्रमण किया और यहाँ स्थायी रूप से रहकर ग्रन्थों का अध्ययन और संग्रह किया। यहाँ पर छः विद्यालयों के गगनचुम्बी भवन थे। महाविहार के एक भाग में पुस्तकालय था जिसको धर्मगंज कहते थे। इसके रत्नसागर, रत्नदधि और रत्नरंजक नाम तीन भवन थे। रत्नदधि नवतल्लों का बना हुआ एक ऊँचा

विशाल प्रासाद था जिसमें धार्मिक ग्रन्थों का संग्रह किया गया था। हेनसांग के विवरणों से ज्ञात होता है कि यहाँ पर आचार्यों की कुल संख्या 1000 तथा छात्रों की संख्या 10000 हजार थी। यहाँ के आचार्य चरित्र, विचार, आचरण, विवेक और विद्वता में आदर्श और देवरूप थे। यहाँ के आचार्यों का विदेशों में भी आदर और सम्मान था। लगीग आठवीं शती के आरम्भ में तिब्बत के राजा का आमन्त्रण स्वीकार कर वहाँ जाने पर यहां के प सिद्ध आचार्य 'शान्तिरक्षित' का अत्यधिक सम्मान किया गया था। इनके "कमलशील" और तत्पश्चात् "अविशा" नामक आचार्यों को तिब्बत

में बौद्ध धर्म की स्थापनार्थ आमंत्रित किया गया था। इस महाविहार में प्रवेश पाने के पूर्व प्रत्येक विद्यार्थी को एक परीक्षा में उत्तीर्ण होना होता था।

नालन्दा महाविहार के पाठ्य-क्रम में शब्द-विद्या (व्याकरण), हेतु-विद्या (न्याय अथवा तर्क), आध्यात्म, योग, तन्त्र, चिकित्सा, शिल्प, रसायन आदि विषय सम्मिलित थे। शिक्षा प्रणाली व्याख्यान, वाद-विवाद, व्यक्तिगत सहायता, निर्देश आदि के ऊपर अवलम्बित थी। महाविहार के कर्मचारियों में द्वार-पण्डित, धर्मकोश (चांसलर) कर्मदान (प्रो. चांसलर) स्थविर (कुलपति-वाईस चांसलर) इत्यादि प्रमुख थे।

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

संस्कार LIVE

संतुष्ट करिये अपने पित्रों को और पाइये सुखी समृद्ध जीवन

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट द्वारा

पितृ तर्पण श्रीमद् भागवत कथा

संस्कार चैनल

दिनांक एवं समय
29 सितम्बर से 1 अक्टूबर
दोप. 3 से सांय 6.30 बजे
2,3 अक्टूबर, प्रातः 10 से दोप. 1.30 बजे
4,5 अक्टूबर, दोप. 1.30 से 3 बजे

आर्या चैनल

दिनांक एवं समय
6 अक्टूबर से
12 अक्टूबर 2015
प्रातः 10 से दोप. 1.30 बजे तक

कथा व्यास
संजय कृष्ण जी 'सलिल' महाराज

नारायण सेवा संस्थान
मुख्यालय 24 घण्टे तत्परः
0294-6622222, 3990000

आस्था LIVE