

# मासिक पत्रिका फरवरी-2024



जय श्री राम

स्वास्थ्य—सामाजिक—आध्यात्मिक एवं नव्यमानवता के साथ जीवन मूल्यों पर आधारित मातृभूमि को समर्पित मासिक पत्रिका

रामलला (श्रीराम मन्दिर अयोध्या)

सम्पादक मण्डल	
+	प्रेरणा स्त्रोत
स्व. श्री राम गोपाल बंसल	
+	अध्यक्ष
श्री अविनाश बंसल	
अध्यक्ष—अक्षर प्रभात ट्रस्ट(रजि.)भोपाल	
+	उपाध्यक्ष
श्री नितिन बंसल	
+	वित्तीय सलाहकार
श्री अमित बंसल	
+	कोषाध्यक्ष
श्रीमती दिव्या बंसल	
+	सलाहकार
श्री अभिषेक बंसल	
श्रीमती स्मिता बंसल	
श्री चिरंजीव बंसल	
श्रीमती पूजा बंसल	
+	कार्यकारिणी संपादक
श्रीमती पूजा धिमान	
श्रीमती मोगरा भास्कर	
+	विपणन, प्रचार—प्रसार
श्री अविनाश बंसल	
प्रधान सम्पादकीय कार्यालय	
अक्षर प्रभात, 22-ए. इन्द्रपुरी	
भोपाल(म.प्र)	
फोन: 0755-3146433	
www.aksharprabhat.Org	
वसुधैव—कुटुम्बकम्	
सर्वजन हिताय—सर्वजन सुखाय।	

अनुक्रमणिका
● किसी भी दौड़ से पहले लक्ष्य की दिशा पहचानें
● हड्डी के दर्द को इgnor न करें
● जीवन सूत्र
● दुःख रहित पाप हरित विश्व के लिए बाबा नाम केवलम!
● सुबह जल्दी उठने वालों को कम होता हैं डिप्रेशन का खतरा
● खाली हाथ कैसे लौटा दें
● हिन्दी राष्ट्रीय चरित्र व संस्कृति की पहचान
● कर्तव्य पालन करने वाला महामानव
● भारतीय नारी परिवार की धरोहर
● स्वाभिमान खोता जा रहा देश व देशवासी
● बिंदास होकर जिएं अपनी जिंदगी
● प्रोत्साहन
● समय का सदुपयोग समय पर
● जिन्दगी
● आलस्य को जीवन में न आने दे
● सफलता के 20 मंत्र
● जीवन क्या हैं?
● सनातन धर्म अजर व अमर
● जड़ो से जुड़ा रहना हैं जरूरी
● सरस्वती पूजा
● तुम नश्वर नहीं हो
● स्वास्थ्यवर्धक फायदे हैं खजूर के
● प्रेरणा गीत
● हमारा संकल्प

(दरिया बन कर किसी को डुबाना बहुत आसान हैं मगर जरिया बनकर किसी को बचायें तो कोई बात बनें।)

किसी भी दौड़ से पहले लक्ष्य की दिशा पहचानें

## **सद्गुणों और अच्छे संस्कारों के बिना जीवन में सुख-शांति नहीं मिल सकती**

हमारे समस्त कर्मों का लक्ष्य सुख और शांति पाना हैं हमारे सारे पुरुषार्थ इसी दिशा में होते हैं। जीवन भर हम सुख-शांति पाने के लिए जतन करते हैं। लेकिन बहुत कम लोग हैं, जिन्हें अंत में यह अनुभूति हो पाती हैं। यदि सब कुछ हासिल कर के भी अंत में हम अपने आपको इससे दूर पाते हैं तो जीवन निरर्थक नजर आने लगता है। सच तो यह है कि सुख और शांति पाने की दौड़ शुरू करने की हमारी दिशा ही गलत होती है। हम भी पूरी ताकत से दौड़ते हैं बस दौड़ते रहते हैं। न तो इस दौड़ का अंत दिखाई देता हैं और न ही लक्ष्य। दौड़ से पहले लक्ष्य की दिशा की पहचान आवश्यक हैं। पूरी मावन जाति की यही स्थिति है। हमारे विचार और निश्चयों में गति व आवेग तो हैं, किंतु वासनाओं और कठिनाइयों ने उद्धिग्न बना दिया है। बाहरी प्रतियोगिता से हम बहुत अधिक प्रभावित हो गए हैं। हमारे अंतः करण में वेद और उपनिषद, गीता की जो शिक्षाएं पारंपरिक संस्कार का रूप ले चुकी थीं, जिन दैवीय संपदा के सद्गुणों को हम आत्मसार कर चुके थे, उन्हें अब हम विकास और प्रगति की दौड़ में पीछे छोड़ते जा रहे हैं। हम समझ नहीं पा रहे हैं कि भौतिक उन्नति के शिखर पर पहुंचकर भी हम किस तरह इन शिक्षाओं और सद्गुणों के बिना सुख-शांति पा सकते हैं? इसका एक बड़ा कारण है, जीवन के शाश्वत लक्ष्य के निर्धारण का अभाव और उसके प्रति अनास्था का भाव। संसार के विचार आज नैतिक शिक्षा की आवश्यकता महसूस कर रहे हैं। किंतु उनकी सोच भी कतिपय सामाजिक व्यवस्थाओं तक ही सीमित हैं। इसलिए यह मार्ग भी हमें लक्ष्य तक नहीं पहुंच सकता। जब तक हमारी शिक्षा का संबंध अध्यात्म से नहीं जुड़ता तब हम नैतिकता जैसे गुणों को हृदय की गहराई से नहीं समझ सकते, साथ ही उन्हें आत्मसात करने की स्थिति में नहीं हैं।

सफलता का मतलब लक्ष्य है :— बाकी सारी चीजें कमेंट्री हैं। सभी सफल लोग पूरी तरह लक्ष्य केंद्रित होते हैं। लक्ष्य तय करने की आपकी क्षमता ही सफलता की सबसे प्रमुख योग्यता है। लक्ष्य आपके सकारात्मक मस्तिष्क का ताला खोलने हैं और मंजिल तक पहुँचाने वाले मददगार हैं। लक्ष्यों के बिना आप बस जिंदगी की लहरों पर डूबते-उत्तरते रहते हैं, जबकि लक्ष्य होने पर आप तीर की तरह उड़कर सीधे निशाने पर पहुँच जाते हैं। स्पष्ट लक्ष्य होने पर आपका आत्मविश्वास बढ़ता है, आपकी क्षमता का विकास होता है आपकी प्रेरणा का स्तर ऊँचा होता है।

अपने समय का सही प्रबंधन करें :— समय हमारे हाथ से रेत की तरह फिसल जाता हैं और दोबारा कभी लौटकर नहीं आता। जो लोग समय का इस्तेमाल समझदारी से करते हैं, उन्हें समृद्ध, उपयोगी और संतुष्टिदायक जीवन का पुरस्कार मिलता हैं।

खुशी की कुंजी :— खुशी दरअसल सार्थक लक्ष्य की प्राप्ति हैं। जब आपके पास स्पष्ट व आदर्श होते हैं, तो आप अपने और अपने संसार के बारे में ज्यादा महसूस करेगे। आप ज्यादा सकारात्मक और आशावादी होगे। आप सुखी और जोशीले होंगे। आप आंतरिक रूप से प्रेरित होंगे कि आप सुबह उठते ही जुट जाएँ, क्योंकि आपका हर काम आपको उस चीज की दिशा में ले जा रहा है, जो आपके लिए महत्वपूर्ण है।

## हड्डी के दर्द को इग्नोर न करें

इन दिनों हड्डी के दर्द से हर कोई परेशान हैं। उम्र बढ़ने के साथ—साथ हड्डी रोगियों की संख्या भी बढ़ती जा रही हैं। शरीर में कैल्शियम की कमी से भी जोड़ों का दर्द होता हैं। उम्र जैसे—जैसे बढ़ती हैं, वैसे ही हड्डी भी पुरानी होती जाती हैं, बढ़ती उम्र का कारण हैं कि पूरे भारत में हड्डी रोग के मरीजों की संख्या बढ़ रही हैं, वहीं दूसरा कारण जागरूकता और कैल्शियम की कमी भी हैं। कैल्शियम की कमी के कारण यंग एज में भी हड्डी कमजोर हो जाती है। जिससे ज्वाइंट पेन की समस्या बन जाती हैं। लोगों की समस्या और उपाय बैक पेन और ज्वाइंट पेन में लोग नॉर्मल दर्द की दवा खाकर काम चला लेते हैं, कहा जाता हैं कि दवा का असर कुछ देर के लिए रहता है। जैसे ही असर खत्म होता हैं और दर्द फिर से शुरू हो जाता हैं, नतीजा बाद में एक बड़ा रोग जन्म ले लेता है। हड्डी टूटने, घुटने में खराबी आने और पीठ की नस दबने पर सिर्फ नश्तर चलाना ही इलाज हैं, हड्डी की बीमारी में दवाओं से अधिक फिजियोथेरेपी की भूमिका अहम होती हैं। अधिकांश हड्डी रोग के इलाज में ऑपरेशन ही एकमात्र इलाज होता हैं, किसी भी व्यक्ति की हड्डी टूट जाये, घुटने में खराबी हो अथवा कहीं की नस पर दबाव हो जाये, तो इसे किसी भी दवा से दूर नहीं किया जा सकता है। इसके लिए समय पर डॉक्टर से मिलकर चेकअप कराना चाहिये।

## जीवन सूत्र

- रिश्ते खून के नहीं होते रिश्ते विश्वास के होते हैं, अगर विश्वास हो तो पराये भी अपने हो जाते हैं और अगर विश्वास न हो तो अपने भी पराये हो जाते हैं।
- काँच को आईना बनाने के लिये उसके पीछे पारा चढ़ाया जाता हैं तभी तो जिसको आईना दिखाओं उसी का पारा चढ़ जाता है।
- अपनी उम्र और पैसे पर कभी भी घमंड मत करना, क्योंकि जो चीजे गिनी जाती हैं वह यकीनन खत्म हो जाती है।

(परिंदों को नहीं पता उनका मजहब क्या है.... वर्ना आसमान भी खून से नहा गया होता)

## आनन्द वाणी

विश्व पिता (परमपिता बाबा) एवं उनकी सृष्टि से प्रेम करना ही आध्यात्मिक साधकों का एकमात्र धर्म हैं। जातिगत, भाषागत अथवा किसी मतवात के प्रति भाव— प्रवणता के द्वारा वे कभी परिचालिक न हो और किसी प्रकार की भद्रवृद्धि को कभी भी सहन ना करे। श्री श्री आनन्दमुर्तिजी पंचटी : पंचवटी वह स्थल हैं जहाँ पांच तरह के उस वृक्षों का अस्तित्व हैं जो विशेष गुण रखते हैं। स्वीकृत पंचवटी में नील, बेल, सेमल, वट और पीपला वृक्ष आते। विकल्प के रूप में आंवलाया अशोक वृक्ष भी लिए जा सकते हैं। ये सभी वृक्ष औषधीय गुणों से परिपूर्ण हैं और पूर्वावरण पवित्रता का भी गुण रखते हैं।

## आसन

ध्यान में दिशा, काल, स्थान, आसन और प्राणायाम की भूमिका का विचार करने से पूर्व मैं एक तथ्य की ओर आपका ध्यान विशेष रूप से आकृष्ट करना चाहूँगा। सभी दिशाओं में भगवान हैं, सभी स्थानों पर भगवान हैं भगवान सर्वत्र हैं, सत्य सर्व है। अतः किसी स्थान—विशेष में अथवा दिशा—विशेष की ओर बैठने से अधिक आध्यात्मिकता प्राप्त नहीं होती। कई लोग सोचते हैं फिर किसी विशेष आसन में बैठने से अथवा विशेष प्रकार से श्रास— प्रश्रास लेने से वे सिद्ध हो जाएँगे। लेकिन किसी भौतिक उपाय से सिद्धि कदापि प्राप्त नहीं हो सकती। फिर भी प्रारम्भिक अवस्था में इन बाह्य नियमों के मात्र सहायक गौण अंगों के रूप में पालन से हमें बहुत लाभ हो सकता है। प्रारम्भिक साधक को परिवेश की सभी अनुकूल परिस्थितियों तथा विचार पगवाह की सहायता लेना चाहिए। फिर भी उच्चतर आध्यात्मिक विकास होने पर वह क्रमशः बाह्य परिस्थितियों से मुक्त हो जाता है। फर्श पर बैठो तो प्रसिद्ध पद्यासन में बैठने का प्रयत्न करो। दाहिने पैर को बायीं जंघा पर और बायें पैर को दाहिनी जंघा पर रखो और तलुओं को ऊपर की ओर रखो। इस तरह जाँघों पर रखे तुम्हारे पैरों से एक तिरछा दबाब तुम्हारे घुटनों को पहले नीचे दबा देगा और बाद में तुम्हारी कमर को सामने की ओर ढक्केलेगा। इससे तुम्हारा मेरुदण्ड सीधा होकर बँध जाएगा। इस आसन में ध्यान करने के लिए बैठने पर झुकना असुविधाजनक लगेगा। इस आसन से ध्यान के लिए सही शारीरिक स्थिति प्राप्त होगी।

(उठ जाग बावरे भोर भई, अब रैन कहाँ जो सोता रे। उठ जा रे आँखे खोल जरा, सारा जग कब का जागा रे। स्तुति ईश की पच्छि गाते हैं तरू—पुष्प चकित हो ताक रहे। श्रेष्ठ सभी से खुद को माने एक तू ही मावन दम्भ भरा रे। अलस खाट पर पड़ा पड़ा जीवन निर्लज्ज गँवाता रे।। उठ जाग बावरे.....)

(अपने हृदय को प्रायु के सामने खोल दो वे अपनी कृपा उसमें उड़ेल देंगे और आपके सब दाग घुल जायेंगे)

## सुबह जल्दी उठने वालों को कम होता हैं डिप्रेशन का खतरा

वैसे जिन लागो को सुबह उठने की आदत होती है उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है और उनमें डिप्रेशन का खतरा बेहद कम होता है। हालांकि अगर आप किसी को जबरन सुबह उठने पर मजबूर करते हैं तो इसका प्रतिकूल असर भी पड़ता है। एक अध्ययन में यह पाया गया कि जिन लोगों में आनुवांशिक रूप से सुबह जल्दी उठने की आदत होती हैं, उनका मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर हो सकता है और सिजोफेनिया और डिप्रेशन जैसे मनोविकारों को लेकर वह कम जोखिम के दायरे में होते हैं। नेचर कम्युनिकेशंस नाम के जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में 'बॉडी क्लास' को लेकर कुछ जरूरी बातें बतायी गई हैं और इस पर प्रकाश डाला गया है। कि यह मानसिक स्वास्थ्य और बीमारियों से कैसे जुड़ा है।

डायबीटीज या मोटापा होने से संबंध नहीं :— इस अध्ययन के नतीजे का डायबीटीज या मोटापे जैसी बीमारियों से किसी मजबूत संबंध होने का खुलासा नहीं हुआ है, जैसे की पूर्व में क्यास लगाए जाते रहे हैं। ब्रिटेन में एक्सटर विश्वविद्यालय और अमेरिका के मैसाच्युसेट्स जनरल हॉस्पिटल (एमजीएच) के नेतृत्व में हुए इस अध्ययन में 'बॉडी क्लॉक' के लिए शरीर की मदद में आंखों के रेटीना की अहम भूमिका को रेखांकित किया गया है।

आयुर्वेद ने बताया, कैसे करें दिन की शुरुआत :— वह दिन गए जब रात की नींद पूरी करने के बाद सुकून से उठते थे और सुबह के सारे काम आराम से करते थे। मॉर्निंग वॉक के बाद चाय या कॉफी की चुस्की लेते हुए अखबार पढ़ना। आजकल की सुबहें हौचपौच वाली होती हैं। हर किसी को देर हो रही होती हैं। इस भागदौड़ के बीच आपको अपने लिए जरा भी वक्त नहीं मिलता।

हमारे जीवन में डिजिटल क्रांति आने के बाद से तो सुबह से लेकर रात तक का वक्त हमारा नहीं रहा। सोने के पहले से उठने के बाद तक हम इस डिजिटल डिस्ट्रेक्शन में फंसे रहते हैं। आयुर्वेद के सुझाव इस सही मॉर्निंग रूटीन को फॉलो करें और परिवार के लोगों को भी बताएं, इससे आप अपने जीवन को व्यवस्थित कर सकेंगे। आयुर्वेद के मुताबिक सुबह उठने का सही टाइम ब्रह्म मुहूर्त है। इसका मतलब है सूरज निकलने के दो घंटे पहले। इसकी वजह यह है कि आपको अपने काम की शुरुआत करने से पहले पर्याप्त समय मिल जाता है। अगर आप नहीं उठ पाते तो परेशान न होएं, आप धीरे-धीरे प्रैकिट्स करें और जल्दी ही आपकी आदत पड़ जाएगी। सोकर उठने के बाद सबसे पहले चेहरे पर पानी के छींटे डालें। आंखों में पानी के छींटे मारना आंखों के लिए बढ़िया एक्सर्साइज माना जाता है। ज्यादा गरम या ठंडा पानी इस्तेमाल न करें। पानी का तापमान नॉर्मल रहे।

पेट साफ करने के लिए पर्याप्त वक्त दें। रातभर में शरीर के टॉकिन्स की सफाई होती है, यह जरूरी है कि इसे शरीर से बाहर निकाला जाए।

(तुम कभी भी किसी पर कीचड़ मत उछालों, इससे दूसरों के कपड़े खराब हों या न हा मगर तुम्हारे हाथ जरूर गंदे हो जाते हैं।)

आयुर्वेद के हिसाब से सुबह एक बार फ्रेश होने जरूर जाएं, अगर आपको प्रेशर न आये तो समझ लीजिए कि आपकी नींद पूरी नहीं हुई। आयुर्वेद में दांतों की सफाई और जीभ साफ करने को काफी महत्व दिया गया हैं। मुँह की सफाई जरूरी है, ध्यान रखें कि आपका ब्रश फाइबर वाला हो लेकिन साफ्ट हो। लोग ज्यादातर मीठा टूथपेस्ट इस्तेमाल करते हैं लेकिन टूथपेस्ट कड़वा होना चाहिए और इसमें हल्की मिठास होनी चाहिए। हम गरारा तभी करते हैं जब हमारे गले में इंफेक्शन हो जाता है, लेकिन इसे हमें अपने डेली रुटीन में शामिल करना चाहिए। नमक मसूड़ों के सॉफ्ट टिश्यूज को साफ करता है। इसके बाद अगला काम तेल से मसाज है आयुर्वेद में शरीर पर तेल लगाने को महत्व दिया गया है, कोई भी मॉइश्चराइजर इसकी जगह नहीं ले सकता। सर्दियों में हफ्ते में कम से कम तीन दिन मसाज करें और गर्मियों में दो बार। पूरे शरीर की मसाज करना अच्छा होगा लेकिन अगर ज्यादा वक्त नहीं तो नाभि, पैर के तलवे, सिर, कान, हाथ और कोहनियों की मसाज करें। नहाने के पहले ऑइलिंग करें और मसाज के लिए ऑलिव, नारियल और सरसों के तेल अच्छे होते हैं। आयुर्वेद में हल्की कसरत या आसन से दिन की शुरुआत करना अच्छा माना जाता है। इससे रक्त संचार बढ़ता है और फ्लैग्जिबिलिटी आती है। आप वॉक कर सकते हैं, एक्सर्साइज या योग कर सकते हैं लेकिन ध्यान रखें कि इससे खुद को थकाएं नहीं। जरूरी नहीं कि आप यहां बताए गए सभी स्टेप्स एक ही बार में फॉलो करने लगें। धीरे-धीरे आदत बनाएं। आप खुद में एनर्जी फील करेंगे और खुद ही जल्दी उठना सारा रुटीन फॉलो करना शुरू कर देंगे।

### सुबह जल्दी उठने के फायदे:-

- साफ और शुद्ध ऑक्सीजन फेफड़ों को मिलती हैं, जिससे साँस की समस्याओं से आराम मिलता है और फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।
- एक्सर्साइज करने से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है जिससे दिल दुरुस्त रहता है और दिल से जुड़ी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं।
- कई मानसिक बीमारियाँ दूर होती हैं। सुबह उठकर योग या प्राणायाम करने के कई फायदे हैं।
- दिनभर ताजगी बनी रहती है जिससे काम करने में मन लगा रहता है और सब कुछ समय पर हो जाता है। काम पर अच्छा प्रभाव पड़ता है तो खुशी भी साथ आती है।

जबरन सुबह उठने के नुकसान:- ऑक्सफर्ड यूनिवर्सिटी की वैज्ञानिक कैथरीना वुल्फ के मुताबिक, जब किसी को जबरदस्ती उठाया जाता है तो वह फायदेमंद नहीं होती। शरीर से की गई जबरदस्ती कभी भी फायदेमंद नहीं होती। कैथरीना कहती हैं कि लोगों को उनकी सिर्काडियन क्लॉक यानी शरीर की जैविक घड़ी के हिसाब से ही चलने दिया जाए, तो उनका परफॉर्मेंस बेहतर होता है। किसी देर रात तक जागने वाले को सुबह उठने को मजबूर करेंगे, तो वो अलसाया हुआ रहेगा। काम में उसका मन कम लगेगा। दिमाग का भी वो अच्छे से इस्तेमाल नहीं कर पाएगा, उनका वनज बढ़ सकता है।

(जो मेहनती और ईमानदार है वो कभी भूख का शिकार न होगा)

## खाली हाथ कैसे लौटा दें

एक बार महाराजा रणजीतसिंह कहीं जा रहे थे कि समाने से एक ईंट आकर उन्हें लगी। सिपाहियों ने चारों ओर नजर दौड़ाई तो एक बुढ़िया नजर आई। उसे गिरफ्तार कर के महाराज के सामने हाजिर किया गया। बुढ़िया महाराज को देखते ही डर के मारे कांप उठी। बोली ' सरकार मेरा बच्चा कल से भूखा था, घर में खाने को कुछ न था, पेड़ पर पत्थर मार रही थी कि कुछ बेर तोड़कर उसे खिलाऊँ, कितुं वह पत्थर मेरी भूल से आप को आ लगा। मैं बेगुनाह हूँ महाराज। सरकार मुझे क्षमा किया जाय। महाराज ने कुछ देर सोचा और कहा— वृद्धा को एक हजार रुपया देकर सम्मान से छोड़ दिया जाय। यह सुनकर सारे कर्मचारी स्तम्भित रह गये। आखिर एक ने पूछ ही लिया — महाराज, जिसे दण्ड मिलना चाहिये उसे रूपये दिये जायेंगे ? रणजीत सिंह बोले— 'यदि निर्जीव वृक्ष पत्थर लगने पर मीठा फल देता है तो महाराजा उसे खाली हाथ कैसे लौटा दें' महाराज रणजीत सिंह भी उन्नीसवीं सदी में ही थे और भारत भूमि अपने ऐसे पुत्रों से भरी हुई थी यह तो बीसवीं सदी के मध्य (आजादी के बाद) से ही हम भोगी होते जा रहे हैं और मानवीय मूल्यों की अवहेलना ही नहीं उन पर चलने वालों को प्रताड़ित करते रहें हैं। काश हम जीवन मूल्यों को अब भी पहचाने यही है भारतीय संस्कृति।

## हिन्दी राष्ट्रीय चरित्र व संस्कृति की पहचान

हिन्दी भाषा ही नहीं राष्ट्रीय चरित्र व संस्कृति की पहचान है। जो देश को कश्मीर से कन्याकुमारी तक देश को एकसूत्र में बांधती है। हमारे देश भारत की बहुसंख्यक जनसंख्या हिन्दी भाषी है। बावजूद इसके देश में हिन्दी को अंग्रेजी से चुनौती मिल रही है। इसीलिये हिन्दी के उत्थान के लिये उत्तर से दक्षिण तक को मिलकर प्रयास करना होगा अपनी मातृ भाषा से सभी को प्रेम अवश्य होना चाहिये, देश की एकता के लिये हिन्दी भाषा एक सूत्रधार में आपसी—दिलों को बांधेगी और सभी छात्र—छात्राओं से निवेदन है कि हिन्दी के पठन—पाठन में रुचि लें उसको उच्च स्थान दिलाने में यथा योग्य सहयोग दें।

हमारे पड़ोसी देश नेपाल, भूटान आदि देशों में हिन्दी भाषा को महत्व व लोकप्रियता हासिल हो रही है विकासशील देश अमरीका, इंग्लैंड, जर्मनी इत्यादि देश भी हिन्दी भाषा सीख रहे हैं जबकि प्रांत व क्षेत्रवाद की राजनीति में देश में ही हिन्दी की उपेक्षा की जा रही हैं ऐसे में देश के युवाओं को राष्ट्रभाषा हिन्दी के प्रचार—प्रसार में बढ़चढ़ कर हिस्सा लेने की जरूरत है उनके कंधों पर ज्यादा बोझ है हिन्दी भाषा को कम्प्यूटर की भाषा बनाने में भी अपना भरपूर सहयोग दें जिससे भारत एक सूत्र में बंधे यही समय की पुकार है देश की संस्कृति को बचाये रखने के लिये।

हिन्दी सिर्फ राजभाषा ही नहीं है, बल्कि आप लोगों तक पहुँचने का आसान माध्यम है। भारत में हिन्दी को अपनाकर सभी क्षेत्रों में आगे बढ़ा जा सकता है।

आज हिन्दी का अवमूल्यन विदेश से अधिक अपने देश में हो रहा है। जो कि हृदयविदारक स्थिति है। पहले गुलाम मनोवृत्ति से ग्रस्त, मैकाले के शिष्य हम भारतीय अपने अंग्रेजी ज्ञान से गर्वित होकर अंग्रेजी संज्ञाओं का प्रयोग वाक्यों में करने लगे। यथा "शर्ट ले आओ" एक दो—दशक बाद अंग्रेजी विशेषणों का प्रयोग होने लगा, यथा "ब्लू शर्ट ले आओ।" अब तो अंग्रेजी क्रियाओं का भी प्रयोग होने लगा है जिसका उदाहरण है यह वाक्य "मैं रनिंग करके वाइफ को देखने हॉस्पिटल गया।" अब स्थिति इतनी बिगड़ गयी है कि हम वार्तालाप में एक वाक्य अंग्रेजी में बोलते हैं तो दूसरा अंग्रेजी मिश्रित हिन्दी में।

(यदि तुम मुझे अपने विचारों और उद्देश्य की एक मात्र वस्तु रखोगे तो तुम सर्वोच्च लक्ष्य प्राप्त करोगे।)

दूरदर्शन पर हिन्दी की खबरों को छोड़कर अन्य सब कार्यक्रमों में आप ऐसी ही भाषा सुनेंगी। और तो और हिन्दी पिक्चरों के नाम भी अंग्रेजी भाषा में आ रहे हैं जैसे जब व्ही मेट (JAB WE MET) सिक्सर (SIXER) इत्यादि हिन्दी फिल्मों के निर्माता हीरो, हीरोइनें आदि भी अपनी वार्तालाप में आधी हिन्दी और आधी अंग्रेजी में ही करते हैं क्यों? अंग्रेज तो चले गये किन्तु अंग्रेजी का फंदा हमारे गले में डाल गये साथ ही साथ ऐसा जाल प्रदेशों में छोड़ गये कि हिन्दी के विरोध में वातावरण हो गया था यह मैकाले की संस्कृति के चाहने वालों की चालें हैं।

आजकल अंग्रेजी शब्दों के अधिकाधिक प्रयोग के कारण हम हिन्दी वालों को भी अनेक शब्दों के अंग्रेजी रूप तो ज्ञात हैं किन्तु हिन्दी रूप नहीं। कमोवेश यही दयनीय स्थिति लगभग सभी भारतीय भाषाओं की है। मातृभाषा होते हुये भी आज हिन्दी एवं मातृभाषाएं उपेक्षित हैं अंग्रेजी भाषा हिन्दी एवं मातृभाषाओं पर पूरी तरह से हावी होती गई है। हिन्दी बोलने वालों को हीन दृष्टि से देखा जाता है। हमारे राजनेता भी लोकसभा में धारा प्रवाह अंग्रेजी बोलकर अपनी विद्वता का परिचय देते हैं देश की अखण्डता-देश की एकता से उनका लेना-देना नहीं, देश के स्वाभिमान की स्वार्थ के आगे कोई कीमत नहीं। और तो और हमारे नेतागण अब हिन्दी भाषा क्षेत्रवाद की आग में झुलसते नजर आ रहे हैं। आज हिन्दी अपनों द्वारा ही अपमानित हो रही है। सिर्फ हिन्दी दिवस पर हिन्दी के विस्तार की बड़ी-बड़ी बातें करना महज दिखावा है, राजनीति दाव-पेंच के सिवा कुछ नहीं। हकीकत में हमारी राष्ट्रभाषा एवं मातृभाषाएं जातिवाद, क्षेत्रवाद जैसे कई विवादों में घिरी आंसू बहा रही है। इस समस्या का एकमात्र समाधान है कि हम भारतीय अपनी भाषा संस्कृति पर गर्व करके उसके शुद्धिकरण का निश्चय करें। किन्तु क्या आत्म सम्मान एवं आत्मगौरव विहीन भारतीय यह करेंगे। हमें राष्ट्रभाषा एक राजभाषा के रूप में हिन्दी को सच्चे अर्थों में स्थापित कर लेना ही श्रेयस्कर होगा। राष्ट्रभाषा हिन्दी सरकारी कामकाज की भाषा बनें। संसद की कार्यवाही हिन्दी में बोलने में गर्व का अनुभव होना चाहिये। हमारे दूतावासों को हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देकर हिन्दी को विश्व भाषा बनाने में सहयोग देना। हमें अपनी राष्ट्रभाषा को नई ऊचाईयाँ प्रदान कर इसे विश्व स्तर पर प्रतिष्ठित करने के सतत प्रयास करने होंगे।

## “कर्तव्य पालन करने वाला महामानव”

राम नहीं है रामायण में, कृष्ण नहीं बसते हैं गीता में, भगवान महावीर नहीं है भगवती सूत्रों में, ईसा नहीं है बाईबल में, पैगम्बर मोहम्मद नहीं है कुरान में, बुद्ध नहीं है बुद्धांजम, हमें सभी परम ग्रन्थों के आदर्शों को अपने नित्य कर्तव्य में आचरण के रूप में पिरोना ही होगा।

उपरोक्त सभी महापुरुष हैं अपने-अपने कर्तव्य की सीमा रेखा में इन्हे महापुरुष के गौरवपूर्ण चमकते शिखर वाला कर्तव्य ही है। कर्तव्य पालक व्यक्ति के जीवन में वह तेज रहता है। कि वह विश्व के इतिहास को बदल सकता है।

जिस व्यक्ति को अपने कर्तव्य का ज्ञान नहीं वह मानव समाज में रहते हुये भी पशु है। और जिस पशु ने कर्तव्य को पहचान लिया है। रामायण के पृष्ठों में अमर हो गया। उसने एक नारी की रक्षा में अपने प्राणों का उत्सर्ग कर दिया। जिसने कर्तव्य को पहचाना वह पशु जगत में रहकर भी पशुता से ऊपर उठ चुका है। और जिसने मानव जगत में कर्तव्यों का दर्शन किया है। वह महामानव है।

कर्तव्य की सीधी सरल परिभाषा यह है। कि जो बात तुम्हें बुरी लगे वह बात दूसरों के लिये कभी नहीं कहनी चाहिये। आज व्यक्ति दूसरों के साथ व्यवहार करते समय यह भूल जाता है।

(व्यक्ति अपने विचारों से निर्भित एक प्राणी हैं वह जो सोचता हैं वही बन जाता हैं।)

कि ऐसा व्यवहार उसे भी उतना ही बुरा लगता है। जितना कि दूसरों को। कर्तव्य का पालन कर सही रास्तों पर चलने वाला व्यक्ति दुनिया के किसी कोने में चला जाये तो उसका विरोध नहीं होगा सब उसका सम्मान करेगें लेकिन जो कर्तव्य से विमुख हो गये हैं। उनकी सभी जगह उपेक्षा होती है।

जीवन के क्षेत्र में वही मानव सफल होता है। जिसने अपने कर्तव्य को पहचान लिया कर्तव्य सुबह का प्रकाश हैं जीवन का नवनीत है। आत्मा को अमर बनाने का श्रेष्ठ रसायन है। विशालकाय ग्रंथों को पढ़कर भी जिसने कर्तव्य का पाठ नहीं पढ़ा वह जागता हुआ भी सुप्त है। हाथ-पैर, आंख होते हुये भी इससे विहीन है। कर्तव्य की परिभाषा समझें और दूसरों के साथ भी वैसा ही व्यवहार करना चाहिये जैसा हम अपने लिये चाहते हैं।

मानव तो है। मानव जीवन को प्राप्त करने के पश्चात उसने मात्र जीना और मरना दो ही काम किये। मानव जीवन में यदि मानव ने मानवता को अपनाया होता तो सुख की प्राप्ति कर सकता था। मानव जीवन तो कल्प वृक्ष व कामधेनु के समान होता है। जिसके द्वारा जो वस्तु चाहों पा सकते हो।

## भारतीय नारी परिवार की धरोहर

हिन्दुत्व में महिलाओं की देखभाल इसलिये नहीं की जाती कि उन्हें निःकृष्ट या असमर्थ बनाकर रखा है, बल्कि उनका ध्यान इसलिये रखा जाता है कि वे अपने घर के लिये धरोहर होती है। वे समाज की शक्ति एवं गौरव का आधार है। जिस प्रकार बहुमूल्य आभूषण को असुरक्षित नहीं छोड़ा जाना चाहिये उसी प्रकार महिलाओं को भी असुरक्षित नहीं छोड़ा जाना चाहिये। क्योंकि महिलायें कई सामाजिक दायित्वों का वहन करती हैं जैसे बच्चों को जन्म देना, उनकी देखभाल करना, संस्कार देना घरेलू एवं धार्मिक कार्य करना आदि। उन्हें बच्चों को सांस्कृतिक मूल्यों को प्रदान का काम भी करना पड़ता है क्योंकि वह जन्म से संस्कारित होती हैं, इसीलिये उन्हें कमाई करने का अतिरिक्त भार नहीं दिया जाना चाहिये। महिलाएं परिवार की धुरी होती हैं इन्हें प्रकृति से स्वयमेव हुनर मिला है इनसे परिवार, समाज और राष्ट्र का निर्माण होता है।

- \* व्यक्ति द्वारा जीवन पर्यन्त धर्म का अनुपालन करना न केवल उसकी प्रसन्नता के लिये आवश्यक है बल्कि यह दूसरों की प्रसन्नता के लिये भी आवश्यक है जो परिवार और समाज का निर्माण करते हैं। इनसे ही वास्तविक आनन्द की प्राप्ति होती है।
- \* जिस परिवार में पति और पत्नी में आपसी प्रेम-आकर्षण और सम्मान रहता है, उसमें निश्चित रूप से सदैव सुख और शान्ति रहती है।
- \* विवाह की स्थिरता तीन खम्बों पर स्थिर है- १. आपसी विश्वास २. परस्पर सम्मान ३. सहानुभूति पूर्ण आपसी समझ। इन तीनों में विश्वास एवं निष्ठा वैवाहिक जीवन का सबसे महत्वपूर्ण आधार है।
- \* माता का हृदय दया का आधार है उसे जलाओं तो भी उसमें दया की ही सुगंध निकलती है, पीसों तो भी दया का रत्न निकलता है, यह देवी है, विपत्ति की क्रूर लीलायें भी स्वच्छ निर्मल स्त्रोत को मलिन नहीं कर सकती।

(मानव का अस्तित्व प्रकृति संस्कृति और प्राणियों में ही निहित है)

- \* जिसके पास मनोबल नहीं, उसके पास कुछ नहीं यहां तक कि मनुष्यता भी नहीं, मनुष्य तो सामान्य रूप से बड़ा क्षुद्र जीव होता है उसे मनुष्यता ही महान बनाती है।

ऐसी सम्पत्ति और इच्छाओं का त्याग करें जो धर्म के विरुद्ध हों, धर्म के ऐसे नियमों को भी तिरस्कृत करना चाहिये जिससे आमजनों में अशान्ति एवं दुःख बढ़ता है। धर्म के मौलिक सिद्धांत अपरिवर्तनीय है यह मुख्य आज्ञा है कि धर्म के विरुद्ध सम्पत्ति अर्जित करने का तरीका एवं इच्छाओं का निश्चित रूप से तिरस्कृत करना है। स्वाभाविक रूप से धर्म के मूलभूत सिद्धांत जैसे - अहिंसा, सत्य बोलना, अनैतिक ढंग से धन अर्जन नहीं करना आदि कभी भी परिवर्तनीय नहीं हो सकते ये शाश्वत जीवन मूल्य है मानवता को यदि व्यक्ति एवं समाज के मध्य सौहाद्र सुख और शान्ति की स्थापना करनी है तो उसे निश्चित रूप से धर्म के इन मूलभूत सिद्धांतों का अनुसरण करना होगा। धर्म का शरण में जाना ही होगा। क्योंकि हम जो धारण करते हैं वह धर्म ही कहलाता है बिना कुछ धारण किये हम क्या कहलाये जायेंगे यह आप स्वयं ही सोच सकते हैं।

## स्वाभिमान खोता जा रहा देश व देशवासियों का

समस्त देशवासी मान, मर्यादायें, अपमान, सम्मान एवं स्वाभिमान को बिल्कुल खोते नजर आ रहे हैं। इस पर ध्यान एवं विचार करना भी आवश्यक है देश में, समाज एवं जनता की बिंगड़ती स्थिति की चिंता के प्रति ध्यान किसी को नहीं, न ही इसका किसी को दुःख ही है न ही इन सबकी भविष्य की चिंता ही। इसी कारण आज सब में एक अलग ही प्रकार की अवहेलना और गुप्त तरह का आतंक निर्मित होता नजर आ रहा है कोई भी अपनी प्रबुद्धता, प्रतिबद्धता और गंभीरता को दर्शाने तक तैयार नहीं है इन सब के बावजूद भी राजकर्ताओं में किसी भी प्रकार का चिंतन या कोई झिझक नहीं दिख रही है। सब एक जैसे हो गये हैं न ही इन्हें कुछ पछतावा है और न किसी के चेहरे पर चिंता की लकीर ही दिख रही है और न ही उनकी कोई विचारधारा (Ideology) भविष्य के लिये दिख रही है क्या हम संज्ञा शून्य हो गये हैं या हम किसी तीसरे लोक में विचरण कर रहे हैं ?

देश में एक अलग ही तरह की अराजकता व्याप्त होती जा रही है हमारे सारे क्षेत्रों के नेता एक अलग तरह के असामाजिक अप्राकृतिक बनते जा रहे हैं जनता हो या नेता सब में संवेदनशून्यता अंदर तक घर कर गई है। इसकी वजह से न कोई सुनना चाहता है न ही कोई समझना ही चाहता है सब में एक अजीब तरह की कभी न खत्म होने वाली स्तब्धता आती जा रही है। सब में संवेदनायें जगाना मुश्किल लगने लगा है सभी अंदर से कातर, निर्लज्ज और भयाक्रांत नजर आ रहे हैं और सभी अंदर से बाहर तक असहाय आतंकित पता नहीं क्यों नजर आ रहे हैं ?

कुछ तो हमें करना होगा आने वाली पीढ़ी को हम दूसरों का मुँह भर ताकने के लिये छोड़ना चाहते हैं हम आदर्शविहीन जीवन एवं देश क्यों बनाना चाहते हैं विश्व का प्रत्येक राष्ट्र अपनी संस्कृति, शिक्षा, अर्थ एवं अस्मिता से बंधा है फिर हम क्यों नहीं बंध पाते ?

(आपसी अभिवादन में जय हिन्द ही बोले)

## बिंदास होकर जिएं अपनी जिंदगी

दूसरों के लिए एक मिसाल बनना चाहते हैं तो बिंदास हो जाएं वरना चिंताएं आपको आगे बढ़ने नहीं देंगी आपने अपने आस-पास कई ऐसे लोगों को देखा होगा जो कि हर वक्त बिंदास नजर आते होंगे। कितना भी काम हो या परेशानी हो उनके माथे पर कभी भी चिंता की रेखाएं नजर नहीं आती होंगी।

**समय की कद्र करें:**— बिंदास होने का मतलब यह बिल्कुल भी नहीं कि आप अपना वक्त बर्बाद करें। इसे ढंग से जीना सीखें क्योंकि समय बहुत अमूल्य होता हैं और इसे बर्बाद करने से आपको ही नुकसान होगा। खुद के हर पल को कुछ सीखने के लिए मोटिवेट करें। भूलें नहीं कि वैल्यू ऑफ टाइम, वैल्यू ऑफ लाइफ सिखाता हैं।

**टेंशन न लें :**— जब आप टेंशन में होते हैं तो कुछ भी समझ में नहीं आता हैं और सारा बिंदासपन कही गायब हो जाता हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप जो भी करना चाहते हैं उसे प्लान कर लें। इससे आपको चिंता नहीं होगी कि अब आपको क्या करना हैं और क्या नहीं। साथ ही कुछ भी नकारात्मक होते ही घबराएं नहीं क्योंकि दुनिया में कोई भी काम ऐसा नहीं हैं जो कि असंभव हो।

**सपनों का पीछा करें :**— आप भले ही किसी मुकाम पर पहुंच गए हो लेकिन अपने सपनों का पीछा करना न छोड़े। खुद को किसी न किसी चुनौती का सामना करने के लिए तैयार रखें। जब आप अपने सपनों को पूरा करने के लिए मेहनत करते हैं तो अपनी सारी एनर्जी को उसी में लगा देते हैं और जब सकारात्मक परिणामों के साथ आपका सपना पूरा हो जाता हैं तो आप दुनिया या अपने ही जानने वालों के लिए एक मिलास बन जाते हैं। इसलिए सपनों का पीछा करें।

**खुद पर भरोसा करें :**— कुछ लोग बहुत कुछ पाना चाहते हैं लेकिन उसके लिए उन्हें खुद पर ही भरोसा नहीं होता। जब तक किसी भी काम को करने के लिए आपको खुद पर भरोसा नहीं होगा तब तक आपमें कितनी भी क्षमता हो आप कुछ भी हासिल नहीं कर पाएंगे। साथ ही आपको अपने अंदर से हर तरीके के डर को भगाना होगा। जैसे कोई क्या कहेगा, कोई क्या सोचेगा, फिर क्या होगा, इस तरह की तमाम फालतू की बातों को सोचना ही बंद कर दें। ध्यान रखें, मन में डर बैठाकर आप कभी भी बिंदास नहीं रह पाएंगे। ये जिंदगी आपकी हैं और मुसीबत में केवल आप ही इसके साथ होगे इसलिए इसे भरपूर जिएं।

**रिस्क लेना जरूरी :**— किसी भी व्यक्ति को कोई भी मुकाम तब तक हासिल नहीं हो सकता जब तक कि वह जिंदगी में चुनौतियों को स्वीकार न करें हो सकता है कि इस प्रयास में आपको लगातार असफलताएं ही हाथ लगती रहें लेकिन उनसे आपको जो सीख मिलेगी अंत में वह आपको एक सफल शख्स के रूप में पूरी दुनिया के सामने ला देगी।

(हमारा ज्ञान और हमारा आचार-विचार ऐसा हो, जो एक-दूसरे के पूरक हों और सहायक बनें)

## प्रोत्साहन

\*प्रोत्साहन एक ऐसा शब्द हैं जो खुशियों से भर देता हैं जिसका जीवन में कभी-कभी बहुत महत्व होता है। खासकर कि तब जब हम निराशा की गहराइयों में डूबते उत्तरते रहते हैं। ऐसे में कभी दूसरे हमें आगे बढ़ने के लिये प्रोत्साहित करते हैं तो कभी हमें खुद ही अपने आपको प्रोत्साहित करना पड़ता है। मोटिवेशन या प्रोत्साहन एक प्रक्रिया होती है। जिसमें हमें खुद में मौजूद निराशा की भावना को खत्म कर अपने अंदर आत्मविश्वास पैदा करना होता है। जब कभी आप अपने भीतर निराशा महसूस करें तो खुद को प्रोत्साहित करने के लिये निम्न बातों पर ध्यान दें।

जो मनुष्य अपने साथी से घृणा करता हैं, वह उसी मनुष्य के समान हत्यारा हैं, जिसने सचमुच हत्या की हो। आलस्य मृत्यु के समान हैं, और केवल उद्यम ही आपका जीवन हैं। दुनिया की चीजों में सुख की तलाश, फिजूल खर्ची होती हैं। आनन्द का खजाना तो हमारे भीतर ही हैं।

\*हमेशा ध्यान रखें—बोलते समय शब्द के मामले में चार बातों पर अवश्य ध्यान रखें जिससे आपका व्यवहार सबके साथ अच्छा बना रहें।

\*यदि आप ध्यान दें तो चौबीस घण्टे में हम कुछ बातें अकारण ही करते हैं वैसे भी अधिक बोलना भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक रहता हैं। जितना कम बोलेंगे, उतना ही अधिक सुने जायेंगे और असमय पर बिल्कुल ही न बोलें। जीवन में कब, कितना हैं, यह भी जीवन का प्रबंधन हैं। गलत समय बोली गई सही बात भी उल्टी पड़ सकती हैं उपरोक्त चार स्थितियों में बोले गये शब्द जब पलटकर आते हैं तब परिणाम में बोलने वाले को अशांत करते हैं। हमें वाणी पर कंट्रोल करना होगा।

\*विचार तो अपने आप मर जाते हैं, लेकिन विचार प्रवाह नहीं मरता है। एक विचार नष्ट भी नहीं हो पाता है कि दूसरा विचार उसका स्थान ले लेता है। सह स्थानापूर्ति बहुत ही त्वरित उत्पत्ति होना ही वास्तविक समस्या हैं। विचार को नष्ट नहीं करना चाहिये, बल्कि उसे समझने और उससे मुक्त होने का उपाय करना चाहिये। जो व्यक्ति विचार के विज्ञान को समझ लेता हैं, वह उससे मुक्त होने का मार्ग सहज ढूँढ़ लेता हैं। हमारी प्रतिक्रिया ही हमारे विचारों को शब्द देते हैं और विचार का जन्म हो जाता हैं।

\*जो कुछ कर्म, योग, दान या परोपकार के अन्य साधनों से प्राप्त होता हैं, उसे ईश्वर की भक्ति में लीन व्यक्ति सहज ही प्राप्त कर लेता हैं। फिर वह किसी प्राप्ति की चिंता नहीं करता।

\*जीवन में घटने वाली हर घटना की जिम्मेदारी आपकी होती हैं। आप अपने जीवन को पेशेवर उत्कृष्टता की मिसाल बना सकते हैं या दुःख और पीढ़ा की गाथा। निर्वाण या दुःख चुनना आपके हाथों में हैं। मूल बात यह कि आप अहसास करें कि समस्या को एक चुनौती के रूप में लेने और अपने सपनों को पूरा करने के लिये कदम उठाने का अधिकार आपका हैं।

\*व्यक्ति को बुरे विचार त्याग कर प्रेमपूर्ण विचारों से उद्धार गंभीर, सीमाहीन तथा क्रोध एवं घृणा से पूर्णतया रहित होकर सभी को समान रूप से देखना चाहिये।

(स्पर्श वह अनोखी भाषा हैं जो बिना शब्दों के ही भावनाओं को बखूबी संप्रेषित कर देती हैं)

## समय का सदुपयोग समय पर

जीवन में कभी न कभी आपका सामना कुछ ऐसे लोगों से तो हुआ ही होगा जिसकों आपने यह कहते सुना होना कि काश। उस समय मैं अमुक काम कर लेता तो आज मैं यहाँ न होता। यह बात सौ फीसदी सही हैं जो लोग समय के महत्व को समझ जाते हैं उन्हें जीवन में कभी किसी चीज के लिये पछतावा नहीं करना पड़ता है। आप आगे बढ़ना और अपने लक्ष्य तक पहुँचना चाहते हैं तो आपको सबसे पहले समय के महत्व को समझना होगा और उसका ठीक तरह से सदुपयोग करते हुये और अपने काम को व्यवस्थित करते हुये आगे बढ़ते देखियेगा सफलता एक दिन जरूर मिलेगी।

# Decide your win in life - (जीवन में लक्ष्य निश्चित कीजिये )

#Devote your life towards Creator of Universe - (जीवन को अपने ईश्वर के प्रति समर्पित रखें)

#Be Loyal toward Parents & elederd and keep lonny Nature for them (जीवन में अपने माता-पिता एवं बड़ों, बच्चों के प्रति ईमानदारी रखें उनसे प्रेम भाव रखें।)

#Things done by half hearted are never done right, whole labour & time unneccssarily wasted until its project Conducive Performance. (जीवन में कोई भी कार्य बिना निष्पादन, बिना किसी परिदृश्य निर्माण के अपनी ऊर्जा को समाप्त करना ही हैं। जीवन में पूर्णत्व की प्राप्ति ही कार्य की सफलता हैं निष्ठापूर्वक समर्पित कार्य लक्ष्य सिद्ध करता हैं ओर यही कृत्य वह अपना हैं जो कार्य के प्रति ईमानदारीपूर्ण श्रम को दर्शाता हैं। कई बार हम न चाहते हुए भी नकारात्मक ऊर्जा की गिरफ्त में आ जाते हैं। इस गिरफ्त से निकलना थोड़ा मुश्किल जरूर हैं, लेकिन असंभव नहीं। अपनी सोच की दिशा बदलकर इस ऊर्जा के घेरे को तोड़ा जा सकता हैं....)

## जिन्दगी

जिन्दगी की चुनौतियों को हँस कर झेलना हर किसी के वश की बात नहीं हैं। जीवन संघर्ष में वहीं योद्धा विजयी होता हैं जो विपरीत परिस्थितियों में भी संयम और परिश्रम से कर्तव्य-पथ पर डटा रहता हैं। जीत उसी की होती हैं जिसमें जीतने का जुनून होता हैं। उम्र और अनुभवों के साथ इंसान की कला और उसका व्यक्तित्व निखरता जाता हैं। उम्र के उत्तरार्ध में अगर सोच का यही सकारात्मक नजरिया रहे तो बुढ़ापा सहारा पाने के लिये नहीं बल्कि सहारा देने के लिये हाथ बढ़ाता हुआ दिखेगा।

## आलस्य को जीवन में न आने दे

मनुष्य की आलस्य प्रवृत्ति कार्य में विघ्न उत्पन्न करती हैं। कर्तव्य को ठीक समय पर न करके उसे टालते रहने से ज्यों-ज्यों समय बीतता जाता हैं इसमें बाधायें भी बढ़ती जाती हैं। कर्तव्य को टालने का अर्थ अपने कार्य को बिगाड़ने के लिये वहानों को बुलावा देना हैं। बाधाओं पर काबू पा लेने वाला व्यक्ति ही अपने कर्तव्यों का पालन करके सफल होता हैं। उसे कभी असफलता का मुँह नहीं देखना पड़ता।

(किस भी इन्सान को आप जितना चाहो उतना बदल सकते हो)

यदि व्यक्ति यह चाहता है कि उसके कार्यों में विघ्न न आये तो उसे चाहिये कि वह अपने कर्तव्य का समय बीतने न दे। जो कर्तव्य का पालन करके सफल होता है? उसे कभी असफलता का मुँह नहीं देखना पड़ता। कर्तव्य का समय न बीतने देने में ही सफलता का रहस्य छिपा हुआ है।

आपने इस धरती पर जन्म लिया पढ़—लिया, अब सोचो आपके जीवन का मुख्य लक्ष्य क्या है? प्रत्येक मनुष्य के अंदर उसकी विशिष्टा और तेज व बल सुप्तावस्था में रहते हैं। अवसर पाते ही वे जागृत हो जाते हैं। उठो, अपने जीवन की योजना बनाओ, ताकि तुम्हारी सोई हुई प्रतिभा और, सामर्थ जो अब तक व्यर्थ पड़ी हैं जाग उठो। अपने आपको जानना और अंतर्मन में बसे ईश्वर रूप को पहचानना ही मनुष्य के सफल जीवन का मूल मंत्र है।

## सफलता के 20 मंत्र

- खुद की कमाई से कम खर्च हो ऐसी जिन्दगी बनाओ।
- दिन में कम से कम 3 लोगों की प्रशंसा करो।
- खुद की भूल स्वीकारने में कभी भी संकोच मत करो।
- किसी के सपनों पर मत हँसो।
- आपके पीछे खड़े व्यक्ति को भी कभी—कभी आगे जाने का मौका दो।
- रोज हो सके तो सूरज को उगता हुआ देखें।
- खूब जरुरी हो तभी कोई चीज उधार लो।
- किसी के पास से कुछ जानना हो तो विवेक से बार—बार पूछो।
- कर्ज और शत्रु को कभी बड़ा मत होने दो।
- ईश्वर पर पूरा भरोसा रखो।
- प्रार्थना करना कभी मत भूलो, प्रार्थना में अपार शक्ति होती है।
- अपने काम से मतलब रखो।
- समय सबसे ज्यादा कीमती है, इसको फालतू कामों में खर्च मत करो।
- जो आपके पास है उसी में खुश रहना सीखो।
- बुराई कभी भी, किसी की भी मत करो क्योंकि बुराई नाव में छेद समान है, बुराई छोटी हो तो भी बड़ी नाव को डुबो ही देती है।
- हमेशा सकारात्मक सोच रखो।
- हर व्यक्ति एक हुनर लेकर पैदा होता है बस उन हुनर को दुनिया के सामने लाओ।
- कोई काम छोटा नहीं होता हर काम बड़ा होता है जैसे कि सोचो जो काम आप कर रहे हो अगर वह काम आप नहीं करते हो तो दुनिया पर क्या असर होता।
- सफलता उनको ही मिलती है जो कुछ करते हैं।
- कुछ पाने के लिये कुछ खोना नहीं बल्कि कुछ करना पड़ता है।

(इच्छा की प्यास कभी बुझती नहीं है। यह कभी पूरी तरह से संतुष्ट नहीं हो पाती)

## जीवन क्या है?

यदि जीवन प्रश्न है तो हल करो।

यदि जीवन ईश्वर है तो पूजा करो (प्रार्थना करो)।

यदि जीवन स्वप्न है तो साकार करो।

यदि जीवन चुनौती है तो स्वीकार करो।

यदि जीवन अवसर है तो लाभ उठाओ।

यदि जीवन नाव है तो पार लगाओ।

यदि जीवन गुत्थी है तो उसे सुलझाओ।

यदि जीवन खेल है तो उसे जमकर खेलो।

यदि जीवन कट्ट है तो साहस से झेलो।

यदि जीवन दुःख-सुख का मेल है तो उसे हँसकर सह लो।

यदि जीवन गीत है तो उसे प्रेम से गाओ।

यदि जीवन पुस्तक है तो पढ़ो मनोयोग से।

यदि जीवन विष है तो अमृत करो शोध से।

यदि जीवन सन्देश है तो उसे फैलाओ वेग से।

## सनातन धर्म अजर व अमर

### सत्पुरुषों का कर्तव्य

ओ प्राचीन भारत! पुनः जागो

सामाजिक दृष्टि का अभाव ही अधिकांश अनर्थों का मूल है। सबल मनुष्य दुर्बल मनुष्यों पर अत्याचार करते हैं। सबल मानव गोष्ठी, दुर्बल मानव गोष्ठी का शोषण कर रही है। ऐसी अवस्था में सत् मनुष्य मात्र का ही अन्यायियों के विरुद्ध लड़ाई करना कर्तव्य है। नैतिक उपदेशों द्वारा ही काम होगा, इस आसरे अनंत काल तक चुपचाप बैठने से काम नहीं चलेगा। इसलिये सत् व्यक्तियों को संघबद्ध होना होगा। दानव के विरुद्ध लड़ाई के लिये तैयारी करनी होगी। सामूहिक जीवन के ऊपर अथवा मानव गोष्ठी के ऊपर जो लोग जुल्म करते आते हैं, उन्हें क्षमा नहीं किया जा सकता है।

दानवों के विरुद्ध लड़ाई के लिये सत् पुरुषों को संघबद्ध होना होगा। सत्पुरुष का अर्थ है कि जिनमें सामाजिक दृष्टि है तथा जो सामूहिक जीवन के ऊपर अथवा किसी मानव गोष्ठी पर जुल्म नहीं करते हैं। जिनमें सामाजिक दृष्टि होगी, वे सबों को अपना मानेंगे। उनमें अपना-पराया का भेद नहीं होगा।

(कुछ लोग खूशबू की तरह होते हैं रोज महसूस तो होते हैं लेकिन दिखाई नहीं देते)

औरों के दुख को वे अपना दुख समझेंगे। अतएव दूसरों का शोषण करने अथवा उन पर जुल्म ढाने की भावना का उनमें अंकुरोदगम नहीं होंगा।

सबल-दुर्बल की स्थिति अथवा अन्याय शोषण करने का भाव वहीं जड़ जमाता है जहां सामाजिक दृष्टि का अभाव है। व्यक्ति अथवा कोई गुट (दल) तब केवल आत्म सुख तत्व से परिचालित होता है। अतः दूसरों पर अत्याचार दूसरों को सताना, उस स्थिति में एक अवश्यभावी परिणाम होता है। ऐसे व्यक्ति ऐसा सुख लेने से परहेज नहीं करते जो दूसरों को दुख देकर प्राप्त होता है।

अन्यायियों अत्याचारियों शोषकों की दुरभिसंधि को बिना सतपुरुषों संघबद्ध हुए नहीं नष्ट किया जा सकता। सतपुरुषों में एकता न होने के कारण ही समाज को अजस्त्र यातना और यंत्रणा के दौर से गुजरना पड़ता है। अतः सतपुरुषों का संघबद्ध होना आज की सभ्यता के सामने चुनौती भी है तथा चतुर्दिक् संकट का निदान भी। संघबद्ध होने पर ही दानवों से परिणाममूलक प्रभावोत्पादक लड़ाई लड़ी जा सकती है। सतपुरुषों का संघर्ष सामाजिकता और मानवता की प्रतिष्ठा के लिये होता है अतः उन्हें विजय हासिल करने के लिये ही लड़ना होता है न कि बहादुरी दिखाने के लिये। इसीलिये सतपुरुषों का संघबद्ध होकर समाज-विरोधी और मानव विरोधी तत्वों के खिलाफ संघर्ष-अभियान आज की प्रथम आवश्यकता है।

नैतिक उपदेशों का लाभ वहीं पर है जहां मनुष्य में अन्यों के प्रति कोमल संवेदना हो, उन्हें पराया नजर नहीं आए। अन्यथा कितने भी नैतिक उपदेश मानव मनीषा में हलचल नहीं जगा पाते। यही कारण है कि आज तरह-तरह के सत्संगों सुप्रवचनों की भरमार है परन्तु इससे अपराध कर्मों, दुष्कर्मों की रफ्तार घटने का नाम नहीं ले रही है। सतपुरुष उसी अपराध को क्षमा करते हैं जिससे केवल उनका व्यक्तिगत जीवन प्रभावित होता है। सामूहिक जीवन पर जो कर्म जो आचरण प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, सतपुरुष उन्हें क्षमा नहीं कर सकते। सामूहिक जीवन पर होने वाले अन्याय को क्षमा करने का अर्थ है अन्याय को प्रोत्साहन करना जो किसी भी परिस्थिति में नहीं किया जा सकता। रावण, कंस, दुर्योधन को सतपुरुषों ने इसीलिये नहीं क्षमा किया क्योंकि उनका अपराध समाज के विरुद्ध थे, सामूहिक जीवन के विरुद्ध थे। आज भी यही स्थिति है अतएव संघबद्ध हो दानवों से मोर्चा लेना आज सतपुरुषों की सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिये।

समाज चक्र की गति को बढ़ाने के लिये आवश्यकतानुसार तीव्र शक्ति का प्रयोग किया जाये। यह तीव्र शक्ति का प्रयोग किया जाये। यह तीव्र शक्ति संपात ही विप्लव है। समाज चक्र की गति जब आचरण, शोषण तथा पद मर्यादा, अर्थ मर्यादा, समाज मर्यादा के दुरुपयोग के कारण शिथिल हो गयी हो तब तीव्र शक्ति के हितैषियों को दायित्व के रूप में वरण करना अनिवार्य है।

अतएव रचनात्मक सामाजिक परिवर्तन के लिये कोई भी विप्लवी कार्यक्रम अब धर्म-विरोधी आचरण नहीं रहे। राजाज्ञा या पदाधिकार की मर्यादा आदर्शगत मूल्यों का अनुसरण करने में ही है। अधिकार का दुरुपयोग कर कोई पदाधिकार की पवित्रता की बात नहीं कर सकता। भावी समाज शाश्वत मूल्य का अनुसरण कर उज्ज्वलतर भविष्य की ओर आगे बढ़े।

“सनातन स्वरूप” सभी मानवता में एक सम-भाव को देखना ही सनातन स्वरूप है। यही भारतीय/सनातन/हिन्दू/भागवत धर्म/संस्कृति हैं।

- धर्म का आधार सत्य, सेवा, प्रेम, त्याग, श्रद्धा पर आधारित हैं।
- सनातन संस्कृति धर्म की जय हो, अधर्म का नाश हो, प्राणियों में सद्भावना हो, विश्व का कल्याण हो।

(जब दोस्त प्रगति करे तो गर्व से कहो वो मेरा दोस्त हैं)

## जड़ो से जुड़ा रहना हैं जरूरी

आपकी जड़े हैं आपके संस्कारजड़ों से जुड़ा रहना हैं जरूरी पेड़ की जड़े कही नजर नहीं आती किंतु पेड़ का तना उन्हीं जड़ों के आधार पर टिका रहता हैं। वह तना शाखाओं को संभालता हैं जिस पर पत्ते उग आते हैं। आपके संस्कार जड़ों जितने ही आवश्यक हैं। आस—पास सभी में होती हैं। यह स्वाभाविक हैं और आवश्यक भी हैं, इसीलिये लोग पंखों की तलाश करते हैं। अपने पंखों के रचाव ऊर्जा हासिल करने के यत्न करते हैं। मनुष्य को यह ऊर्जा कहाँ से हासिल होती हैं, आइये हम इस पर विचार करते हैं। उड़ने के लिये पंख आवश्यक हैं। इसके साथ ही आवश्यक हैं हौसला। इन दोनों का समन्वय होगा तो आप सफलतापूर्वक अपनी उड़ाने भर लेगे। इन पंखों के रचाव को ऊर्जा देती हैं आपकी जड़े। इसके साथ ही उड़ान भरने के लिये जिसहौसले की जरूरत होती हैं वह भी आपको अपनी जड़ों से ही हासिल होगा। जीवन को वृक्ष मानते हुये इसकी समग्र करें। तना, शाखायें पत्तियाँ, फल और फूल सभी का अपना महत्व हैं। सभी अपनी एक निश्चित प्रक्रिया में काम करते हैं। सभी के परिणाम मिलकर वृक्ष बन जाते हैं जीवन बन जाते हैं। इन सभी की ताकत होती हैं जीवन का समग्र बल होती हैं।

- जो जन्म और मृत्यु की पीड़ा से डरता हैं, उसे साधु की खोज करना चाहिये। संत के उपदेश को ग्रहण कर मनुष्य इस डर को दूर कर सकता हैं।
- जीवन का लक्ष्य और उसकी प्रातिप्ति के उचित साधनों को जान लेने के बाद हमारा दूसरा कर्तव्य यह है कि हम किसी ऐसे योग्य और समर्थ पथ—प्रदर्शक की तलाश करें जो हमें साक्षात्कार के पथ पर सुगमतापूर्वक ले चले। सांसारिक उपलब्धियों से संबन्धित विषयों में भी हमें सुगमतापूर्वक ले चले। सांसारिक उपलब्धियों से संबंधित विषयों में भी हमें सुयोग्य पथ—प्रदर्शन की जरूरत पड़ती हैं ऐसा भी हो सकता हैं कि कुछ ज्ञान प्राप्त करने के बाद हम के प्रयास से आगे बढ़ने लगें। इसके बाद भी हमें गुरु की कमी महसूस होती हैं जैसे—जैसे हम आगे बढ़ते जाते हैं, अधिक से अधिक ऊची अवस्थायें प्राप्त करते जाते हैं, वैसे—वैसे गुरु की आवश्यकता भी बढ़ती जाती हैं।
- मनुष्य को सभी प्राणियों में ईश्वर की ही जीवात्मा समझना चाहिये, क्योंकि वस्तुतः विकार रहित और पुरुष का ज्ञान ही तत्त्वज्ञान होता है।
- जैसे—जैसे परमात्मा के साथ मनुष्य का प्रेम बढ़ता है, वैसे—वैसे धर्म से उसका संबंध और गहरा हो जाता है। कोई भी बाधा उसे अपने लक्ष्य से विचलित नहीं कर सकती।
- आपके विचार आपके भाग्य विधाता हैं, यदि आप अपने दिमाग में केवल स्वस्थ विचार लाये तो आप प्रसन्न, स्वस्थ रहने के साथ ही शांति भी प्राप्त कर सकते हैं। अगर आप अपने दिमाग को नकारात्मक विचारों से भर देते हैं तो आप दबाव में आ जाते हैं। आपको आनन्द की अनुभूति कभी नहीं होगी। इसलिये सकारात्मक विचारों को ही अंदर आने की इजाजत दें।
- आपके विचार आपके भाग्य विधाता हैं। यदि आप अपने दिमाग में केवल स्वस्थ विचार लाये तो आप प्रसन्न, स्वस्थ रहने के साथ ही शांति भी प्राप्त कर सकते हैं। अगर आप अपने दिमाग को नकारात्मक विचारों से भर देते हैं तो आप दबाव में आ जाते हैं। आपको आनन्द की अनुभूति कभी नहीं होगी। इसलिये सकारात्मक विचारों को ही अंदर आने की इजाजत दें।
- जीव कर्मों का बंध करने में स्वतंत्र हैं, लेकिन वह उस कर्म के अधीन हो जाता है। जैसे कोई मनुष्य वृक्ष पर चढ़ तो जाता है, किन्तु गिरते समय परवश हो जाता है।

(स्वयं को ऐसा बनाओ जहाँ तुम हो वहाँ तुम्हें प्यार करें)

- आलस्य मृत्यु के समान हैं, और केवल उद्यम ही आपका जीवन है। दुनिया की चीजों में सुख की तलाश, फिजूल होती है। आनंद तो हमारे भीतर ही है।
- वे सदा आनन्द में रहते हैं, जिन्हें परमेश्वर का अनुग्रह प्राप्त हो जाता है। प्रभु आत्मा में ऐसी शक्ति भर देते हैं, जिससे व्यक्ति पाप प्रवृत्तियों से दूर रहता है।
- सूरज और चाँद को आप अपने जन्म के समय से ही देखते चले आ रहे हैं। फिर भी यह नहीं जान पायें कि काम कैसे करने चाहिये?
- सच्चा पड़ोसी वह नहीं जो तुम्हारे साथ, उसी मकान में रहता है, बल्कि वह है जो तुम्हार साथ उसी विचार स्तर पर रहता है।
- इस अपार संसार को कैसे पार किया जायें? मनुष्य की गति क्या हैं? उसे किस उपाय का सहारा लेना चाहिये? इस संबंध में कोई नहीं जानता। यह कौन बतायेगा कि इस संसार के दुःखों का अंत कैसे होगा? मनुष्य को इस बात की खोज करनी चाहिये, क्योंकि इस जगत में अनेक उदार शांत और पवित्र व्यक्ति हैं, जो वसंत की तरह दूसरों का हित साधते हैं। वे जन्म—मरण के इस भयावत निः स्वार्थ भाव से दूसरे लोगों को भी पार करने में सहायता करते हैं। ऐसे व्यक्तियों की शरण में आने से दुःख दूर होते हैं।
- हमें सपने देखने चाहिये, यह तो हम सभी जानते हैं। यहाँ जो बात सबसे महत्वपूर्ण है, वह यह कि अपने सपनों को साकार करने वालों ने इन सपनों को सर्वोत्तम काल और परिस्थितियों में नहीं, बल्कि बड़े कठिन समय में देखा। उनके सपनों की वजह से ही तमाम संगठन राष्ट्र और मानवता सभी का उत्थान हुआ।
- धरती सुनसान पड़ी हुई थी। गहरे जल के ऊपर अंधेरा था। तब परमात्मा ने कहा कि उजाला हो और उजाला हो गया। फिर परमेश्वर ने अंधेरे को उजाले से अलग किया।
- जो सुख इन्द्रियों और उनके विषयों के संयोग से उत्पन्न होता है, वह प्रारंभ में तो अमृत के समान लगता है, लेकن उसका परिणाम विष के समान होता है, उसे राजसी कहा गया है।
- जो व्यक्ति धैर्यपूर्वक दोनों पक्षों को तौलता है, उसे मुनि कहा जाता है। जब दोनों पक्ष अपने मामले प्रस्तुत कर देते हैं, तब वह समानता के आधार पर फैसला सकता है।
- अकाल पुरुष का नाम माया के प्रभावों से ऊपर है। वह इतना ऊँचा है कि हरि नाम की प्रति में लगा साधक भी उच्च जीवन जीने वाला हो जाता है।
- जो विपत्ति पड़ने पर कभी दुखी नहीं होता, बल्कि सावधानी के साथ उद्योग का आश्रम लेता है तथा समय आने पर दुःख भी सह लेता है, उसके शत्रु पराजित ही हैं।
- इस संसार में जो मनुष्य अनासक्त होकर कर्म करता है, जिसका मन शुद्ध है जिसका खुद पर पूर्ण नियंत्रण है, ऐसा मनुष्य कभी भी ईश्वर के पथ से नहीं भटक सकता।
- किसी भी चीज का अभ्यास करना बहुत ही जरूरी होता है। तुम प्रतिदिन घण्टों बैठकर उपदेश सुनते रहो, लेकिन तुम उनका अभ्यास नहीं करते हो तो एक पग भी आगे नहीं बढ़ सकते। जीवन में आगे नहीं बढ़ सकते। जीवन में आगे बढ़ने का रास्ता तो अभ्यास पर ही निर्भर करता है। जब तक हम इन बातों का अनुभव नहीं करते, तब तक इन्हें नहीं समझ सकते। हमें इन्हें देखना और अनुभव करना पड़ेगा। सिद्धांतों एवं उनकी व्याख्याओं को केवल सुनने से कुछ नहीं होगा, क्योंकि इससे व्यक्ति अपना ही नहीं, बल्कि समाज का भी उद्घार करता है।
- जिस प्रकार एक वीर योद्धा रणक्षेत्र की ओर प्रस्थान करता है, उसी प्रकार स्नेह और करुणा से परिपूर्ण होकर दान करने वाला मनुष्य भी वीर ही कहलाता है।

(समझदार आदमी से की गयी कुछ मिनिट की बात हजारों किताबे पढ़ने से कही बेहतर होती हैं।)

- अगर आपका कोई अपमान करता हैं तो आप अपनी मर्जी से इसका कुछ भी अर्थ निकाल सकते हैं। आप गुस्से में खुद से पूछते हैं कि कोई आपके साथ ऐसा कैसे कर सकता हैं? इस तरह आप खुद को नकारात्मक सोच के गर्त में डकेल देते हैं, लेकिन एक संक्रिय सोच वाला व्यक्ति इस घटना को स्वयं को शक्ति सम्पन्न करने के मौके के रूप में देखता हैं।
- लोग स्वयं को जानने के लिये प्रयासरत हैं। वे इस आत्मा को आश्चर्य से देखते हैं, क्योंकि हम जगत के समस्त पदार्थों को अपनी इंद्रियों, मन, बुद्धि द्वारा देखते हैं।
- व्यक्ति को दूसरों के दोष देखने से पहले उसे अपने दोष दूर करना चाहिये, तभी वह दूसरे व्यक्ति पर अपना प्रभाव बना सकता है।
- किसी मनुष्य को यदि स्वस्थ रहते हुये या फिर जीवित रहते हुये "स्व" तत्व का अनुभव हो जायें, तभी उसका जीवन सफल माना जाता है। यदि स्वस्थ रहते जीवन में भी तत्व का अनुभव नहीं हुआ तो उस मनुष्य का जीवन निरर्थक हो जाता है। जो मावन जीवन पाकर भी 'स्व' का अनुभव करने के लिये बिल्कुल भी प्रयास नहीं करता, उसका जीवन व्यर्थ है। पर का अनुभव तो कर ही रहे हो। कभी अपने 'स्व' का अनुभव भी कर लो कि मेरा स्वरूप क्या है? इस शरीर में हैं क्या? जिसके लिये मैं कह रहे हो वह हैं कौन? पहले विचार करो, फिर उसके बाद मैं पर आओं।
- व्यक्ति को अपने गुरु से मनन का उपदेश सुनना चाहिये इसके अभ्यास से उस व्यक्ति का मन निश्चित रूप से पवित्र भूमि के स्वर्ग लोग में प्रविष्ट हो जायेगा।
- अगर क्रोध आये तो शांत रहें, ताकि क्रोध को बढ़ने का अवसर ही न मिले। वाद-विवाद में शांत रहना चाहिये, क्योंकि आवेश में सच्चाई भी अनैतिक हो जाती है। सामान्य स्थिति में पुरुष-नारी के जीवन पर इतना दुष्प्रभाव कोई अन्य भावना नहीं डालती, जितना कि क्रोध। आत्म संयम से मन मुक्त होता है और मुक्ति स्वयं महान शक्ति है। क्रोध को साधना द्वारा नियमित किया जा सकता है।
- असंख्य आडम्बर और रीति-रिवाज मानने के कारण ही मोह व लिप्सा से मुक्ति नहीं मिलती जो सब प्रकार के सुख चाहता है उसे सर्वव्यापी आत्मा को खोजना चाहिये। अंधविश्वास असंख्य आडम्बर इत्यादि कि जो भरमार हैं उससे दूर करते हुये, जो आत्मा और परमात्मा को जोड़ती है। उसका मार्गदर्शन करवाती है।
- आज तक किसी भी इंसान को सभी इच्छायें पूरी नहीं हुई हैं, उसे कितना ही सम्पत्ति, वैभव, सुख और यहाँ तक कि अनंत ब्रह्मांड भी क्यों न हासिल हो जायें, तब भी उसकी इच्छा कभी पूरी नहीं होगी। इच्छाओं की कोई सीमा नहीं हैं, लेकिन जब इंसान के मन में किसी भी वस्तु की कोई इच्छा या आसक्ति नहीं रह जायेगी। तो उसकी आवश्यकता निःसंदेह पूरी हो जायेगी। हमारी आवश्यकता परमात्मा तत्व की है। इसे हम कभी नहीं भूलें। भगवान की प्राप्ति के लिये आठों पहर इसको जागृत रखें तो हमारी सारी आवश्यकतायें अपने आप ही पूरी हो जायेगी। बात तो सबको पता हैं कि अज्ञानी मनुष्य कर्म से जुड़कर कर्म करते हैं। बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये कि वह कर्म से बिना जुड़े कर्म करें और लोक कल्याण के लिये ही कर्म करें।
- जीवन साधना और सच्ची आत्म संयम हासिल हैं तो आप अपनी दौँड खुद दौड़े। अक्सर लोग दूसरों की उम्मीदों को पूरा करने में उलझकर रह जाते हैं। अपना लक्ष्य खुद निर्धारित करें। यह जानें कि आप अपनी जिंदगी में क्या चाहते हैं। फिर अपने सपने को साकार करने में जुट जाये, मंजिल आपके कदमों में होगी।

(स्वयं को ऐसा बनाओ जहाँ तुम चले जाओ, वहाँ तुम्हे सब याद करें।)

- रास्ता कैसी भी हो, उसे तोड़ा जाना चाहिये। परिवर्तन कैसा भी हो, वह आपके मन—मस्तिष्क का तनाव दूर करता हैं और तनाव रहित मन हमेशा बेहतर सोचता हैं। यही कारण हैं कि प्रकृति की गोद में बैठकर लोग कुसलतापूर्वक सोचते हैं, क्योंकि प्रकृतिवै सभी रचनात्मक विकर्षण प्रदान करती हैं जो व्यक्ति के आकर्षण को गहराई देने के लिये जरूरी हैं।
- जैसे रात्रि के आद भोर का आना या दुःख के बाद सुख का आना या दुःख के बाद सुख का आना जीवन चक्र का हिस्सा हैं वैसे ही प्राचीनता से नवीनता का सफर से होता है उसमें उतावली ठीक नहीं, जैसे पेड़ में कितना ही पानी डाला जाये पर फल वह अपने समय से ही देता है।
- व्यक्ति कितना भी अत्याचाहि क्यों न हो—ज्यों—ज्यों वह ईश्वर की भक्ति में मन लगाता हैं त्यों—त्यों वह बूरी आदते त्याग कर प्रभु का गुण कीर्तन करने लगता हैं।
- जिन्दगी में कोई आप के साथ हो या नहीं..... कोई फर्क नहीं पड़ता महत्वपूर्ण ये हैं की आप खुद के साथ हमेशा बने रहे.... और खुद को खुश रखें.....

अपने आप को भूलने से हिनभाव उत्पन्न हो जाता हैं। कर्तव्य को भूलने से अकर्तव्य होने लगता हैं। भगवान को भूलने से नाशवान के साथ संबंध हो जाता हैं। इस भूल को मिटाने के लिये तीन योग हैं—ज्ञानयोग—कर्मयोग—भक्तियोग संसार से मिली हुई वस्तुओं से विचार पूर्वक अलग हो जाये तो यह ज्ञानयोग हैं। उन वस्तुओं को संसार की सेवा में लाना कर्मयोग हैं। मनुष्य स्वयं जिसका अंश हैं, यानी भगवान में मन लगाना भक्तियोग हैं। लेकिन जो इन तीनों योग में न लगकर, भोग और संग्रह में लग जाता हैं, वह जन्म—तरण के फेर में फस जाता है।

## सरस्वती पूजा

सरस्वती पूजा, यानी बसंत पंचमी, बुधवार, 14 फरवरी 2024 को है। मुहूर्त 14 फरवरी को दोपहर 02:42 बजे से शुरू है। हे सबकी कामना पूर्ण करने वाली माता सरस्वती, आपको नमस्कार करता हूँ। मैं अपनी विद्या ग्रहण करना आरम्भ कर रहा हूँ, मुझे इस कार्य में सिद्धि मिले। या देवी सर्वभूतेषु विद्यारूपेण संस्थिता नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥

ॐ एं वाग्देव्यै च विद्महे कामराजाय धीमहि! छात्रों और वयस्कों में समान बुद्धि के लिए इस मंत्र का जाप किया जाता है। इस मंत्र का जाप धन और ज्ञान की प्राप्ति के लिए किया जाता है।

### सरस्वती मां खुश करने के लिए अर्पित करें ये चीजें

1. पीले चंदन और केसर आप मां सरस्वती को पीले चंदन और केसर का तिलक लगाएं। ...
2. पेन और कॉपी जरूर अर्पित करें। ...
3. पीली बूंदी का भोग लगाएं आप चाहे तो मां सरस्वती को आप पीली बूंदी का भोग भी लगा सकती है।

(जिस घर में माँ की कदर नहीं होती उस घर में कभी बरकत नहीं होती)

4. पीतल की सरस्वती मूर्ति रखते समय आपको अपने घर में दक्षिण-पश्चिम कोना अवश्य देखना चाहिए क्योंकि यह स्थान शिक्षा का प्रतीक है। आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि कमरे को हर सुबह सीधी धूप मिले। आपको मूर्ति पूर्व दिशा की ओर मुख करके रखनी चाहिए। स्थान साफ़-सुथरा होना चाहिए।
5. पीले रंग का फल चढ़ाएं।
6. लिहाजा बुद्धि और स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए रोजाना बुद्ध के मंत्र 'ॐ ब्रां ब्रीं ब्रीं सः बुधाय नमः', 'ॐ बुं बुधाय नमः' या 'ॐ ऐं श्रीं श्रीं बुधाय नमः' में से किसी एक का रोजाना 108 बार जाप करें।
7. चिंता मुक्ति मंत्र : ॐ नमः शिवाय। मंत्र प्रभाव : इस मंत्र का निरंतर जप करते रहने से चिंतामुक्त जीवन मिलता है। यह मंत्र जीवन में शांति और शीतलता प्रदान करता है।

## तुम नश्वर नहीं हो

इस मृत्यु की सच्चाई से भी बड़ी सच्चाई यह है कि जो मरता है, वह तो सिर्फ देह है।

'तुम' तो कभी मर नहीं सकते!

'तुम' नित्य स्वरूप हो, 'तुम' अजन्मा हो!

भीतर से जब बाहर लाये,

छुट गई सब महल अटारिया।

प्राण राम जब निकसन लागे,

उलट गई दो नैन पुतरिया।

चार जने मिल खाट उठाये,

रोवत ले चले डगर डगरिया।

कहत कबीर सुनो भई साधो,

संग चली वो सूखी लकरिया।

कबीर कहते हैं कि मरने के बाद कोई 'मुझ' पर चादर चढ़ाए, तो वह चादर 'मुझ' पर नहीं ओढ़ी होगी, मेरे शरीर पर होगी। दुनिया में ऐसी कभी कोई चादर नहीं बनी, जो 'मुझ' पर ओढ़ाई जा सके। 'मुझ' तक कोई चादर पहुंच ही नहीं सकती। उस चादर की पहुंच इस मिटटी के शरीर तक हो सकती है, 'मुझ' तक थोड़े न! पर कबीर जी जिन लोगों के लिए यह बात कह रहे हैं। उनके लिए वे इस बात को और थोड़ा सरल कर सकते हैं। उनके मन में वैराग्य उत्पन्न करने के लिए यह कह रहे हैं कि जिसके पीछे तू मरता है, चिन्ता करता है, वे ही तेरे पर कफ डाल देंगे। बाप या भाई, ये ही तो डालेंगे, और कौन डालेगा? कभी कहते, सब कुछ छुट गया। महल, अटारी, सम्पत्ति, परिवार सब छूट गया और मेरे ही प्रियजन रो-रो के मुझे बाहर निकाल रहे हैं। कितने दिन रोते हैं सभी? कहीं कोई दो-चार दिन रो लेते हैं, फिर अपने-अपने काम में लग जाते हैं। पुराने जमाने के इक्कीस दिन, उससे भी पुराने जमाने में चालीस दिन और उससे भी पुराने जमाने में तीन महीने, बस!

(जीभ जन्म से होती है और मृत्यु तक रहती है क्योंकि वा कोमल होती है।)



भाई! रोने की सीमा होती है कि कब तक रोएगा बैठके! फिर घर के लोग ऐ-दुसरे को कहने लगते हैं। 'अरे, जाने वाला तो चला गया, तू काहे को रोती है! जो गए हैं, वो लौट के नहीं आते! अपने आप को संभाल!' व्यवहारिक बाते शुरू हो जाती हैं कि 'शोक में मत ढूबे रहो! जिम्मेदारी को समालो!' यह सब तुम आज दूसरों के लिए कहते हो, कल कोई तुम्हारे लिए कहेगा। तो शरीर की अंतिम सच्चाई तो मृत्यु ही हैन फिर! लेकिन इस मृत्यु की सच्चाई से भी और बड़ी सच्चाई यह है कि जो मरता है, वह तो सिर्फ देह है। 'तुम' नित्य स्वरूप हो 'तुम' अजन्मा हो! जिसका जन्म ही नहीं हुआ उसकी मौत क्या होगी! पर जब तक तुम ने इस देह से बंधन बांध के रखा है, तब तक बात तो तुम्हारे सिर के ऊपर से गुजर जाएगी। कि यह कह क्या रहे हैं! पर सच तो यही है। आत्म चिन्तन करनक लायक एक यही बात है।

## बड़े बुजुर्गों का हमारे जीवन में क्या महत्व है?

जिस परिवार में बड़े बुजुर्गों का सम्मान नहीं होता उस परिवार में सुख, संतुष्टि और स्वाभिमान नहीं आ सकता। हमारे बड़े बुजुर्ग हमारा स्वाभिमान हैं, हमारी धरोहर हैं। उन्हें सहेजने की जरूरत है। यदि हम परिवार में स्थायी सुख, शांति और समृद्धि चाहते हैं तो परिवार में बुजुर्गों का सम्मान करें। बुजुर्गों को मैनेज करना इतना आसान नहीं होता, बढ़ती उम्र के साथ उनका व्यवहार बच्चों जैसा होते जाता है, तो इस समस्या पर खीझने के बजाय उन्हें हैंडल करना आना चाहिए। उनसे बातें करें, उनकी बातों को समझने की कोशिश करें और उन्हें पॉसिबल हो तो तरह-तरह की एकिटविटीज में बिजी रखें। वृद्धजनों की सेवा ही मानव जीवन का सबसे बड़ा धर्म और कर्म है। बुजुर्गों के पास संपूर्ण जीवन के अच्छे व बुरे अनुभव हैं। ये अनुभव ही आज की युवा पीढ़ी के लिए सबसे मूल्यवान वस्तु है। आज के युवाओं को बुजुर्गों की सलाह पर ही भविष्य के रास्ते तय करने चाहिए।

## बुजुर्गों की मुख्य समस्या क्या है?

वृद्धों की सेवानिवृत्ति और बुनियादी आवश्यकताओं के लिये संतान पर निर्भरता। रोग/उपचार पर खर्च में अचानक वृद्धि होना। ग्रामीण क्षेत्रों से युवा कामकाजी आयु के व्यक्तियों के प्रवासन का वृद्धों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जहाँ वे अकेले या अपने वृद्ध जीवनसाथी के साथ आमतौर पर अभाव एवं संकट में रहने को विवश होते हैं।

## बुजुर्गों के लिए कौन सा खाना सबसे अच्छा है?

पोषक तत्वों से भरपूर आहार खाएँ: 50 साल से ज्यादा उम्र के लोगों को पोषक तत्वों से भरपूर आहार खाना चाहिए, जैसे- फल, सब्जियां, साबुत अनाज, प्रोटीन और लो फैट वाले डेयरी प्रोडक्ट आदि। इन्हें खाने से शरीर को भरपूर मात्रा में पोषण मिलेगा और ऊर्जा की कमी की समस्या दूर होगी।

(पेट में गया जहर सिर्फ व्यक्ति को मारता है और कान में गया जहर सैकड़ों रिश्तों को मारता है)

## स्वास्थ्यवर्धक फायदे हैं खजूर के

खजूर की गुठलियाँ जहाँ जानवरों के भोजन के लिए अच्छी हैं वही हम इंसानों के लिए भी यह उत्तम डाइट हैं। खजूर में विटामिन ए, बी-12 और सी भी पाया जाता हैं। सोडियम, कैल्शियम, सल्फर, क्लोरीन, फास्फोरस और आयरन की भरपूर मात्रा पाई जाती हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए खजूर बहुत फायदा देता है। क्योंकि गर्भकाल के दौरान खजूर महिलाओं को मानसिक, शारीरिक रूप से बल प्रदान करता है।

सर्दी, खांसी व कफ की समस्या में खजूर खाना चाहिए। यह दिमाग कमजोरी मिटाता है। दिल दिमाग कमजोरी मिटाता हैं दिल को स्वस्थ रखता हैं। रक्त की कमी को दूर करता है। खांसी, बुखार, दमा, सांस के अन्य रोगों और पेचिस में भी यह लाभदायक है। सुबह खाली पेट खजूर खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। मक्खन खाने के साथ खजूर खाना भी अच्छा होता है। रात का खाना छोड़ने पर यदि कोई मुट्ठी भर खजूर खाता है, तो उसके भोजन की कमी पूरी हो जाती है। जिस घर में खजूर हो उस घर के लोग भूखे नहीं रह सकते।

अगर आप अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं, तो आपको रोजाना 4 खजूर खाने चाहिए। लेकिन, सिर्फ तब जब आपका डाइजेशन अच्छा है। सर्दियों में खाने से आप कई तरह की समस्याओं से बच सकते हैं। इसकी तासीर गर्म होती है जो शरीर को गर्म रखने में मददगार है। खजूर की तासीर गर्म होती है। सर्दियों में खजूर का नियमित सेवन व्यक्ति को सर्दी-जुकाम की समस्या से दूर रखता है। ठंड में सर्दी-जुकाम होना आम बात है। ऐसे में रोजाना दूध में 2-3 खजूर मिलाकर पीने से सर्दी-जुकाम में राहत मिलती है। खजूर के सेवन के 5 संभावित दुष्प्रभावों में शामिल हैं: वजन बढ़ना: जब खजूर का अधिक मात्रा में सेवन किया जाता है, तो उच्च कैलोरी सामग्री के कारण वजन बढ़ सकता है। इसलिए, सीमित मात्रा में खजूर का सेवन करना आवश्यक है। रक्त शर्करा: चूंकि खजूर में प्राकृतिक शर्करा होती है, इसलिए इसे अधिक मात्रा में खाने से रक्त शर्करा का स्तर बढ़ सकता है।

(सफलता के लिए तेज चलना नहीं हैं, बल्कि निरंतर चलते रहना जरूरी है।)

# प्रेरणा गीत

अक्षर प्रभात ट्रस्ट, मानवता के लिए वरदान है।

जुड़ा हुआ रहेगा जो भी इससे जीवन का कल्याण है।

पथिकों को मिलती छाया, जन सेवा इसका ध्येय हैं

मिल जाये जो इससे, उसकों देता स्वागत भरी मुस्कान है।

बुजुर्ग (वृद्ध) हे अनुभव का भंडार, उनका ज्ञान करात प्रभात।

यह थाती रहे उपेक्षित, तो रहता समाज अपमानित है।

वृद्ध हमारे धरोहर है रखना ज्ञान सुरक्षित इनका।

ध्येय यही है, प्रयत्न यही है, रहे सुरक्षित ज्ञान इनका।

हर प्राणी पाये शिक्षा, जीवन सफल समाज अपना।

लेकर ज्ञान वृद्धों का, करें उत्थान समाज अपना।

पर्यावरण सुधर भी करना, पृथ्वी के कष्ट को हरना।

जल, पवन, वृक्ष का रखना सुरक्षित हो ध्येय अपना।

विद्या— विनय विवेक रखते, जीवन को विपत्ति विहीन

धैर्य— मौन, संयम रखते, जीवन को परेशानियों से विहीन।

उद्देश्य यही है। ट्रस्ट का सद्कर्म युक्त हो जीवन।

प्रयासरत अक्षर प्रभात का, हों पुनीत अभियान अपना।

(लोगों को हराने की कोशिशकरने की बजो लोगों को जीतने का प्रयास करो।)

## हमारा संकल्प

ब्रह्म का पुजारी हुँ मैं, अखिल ब्रह्मण्ड से हैं प्यार मुझे ।  
इसीलिए इस सृष्टि का कण-कण, सतत दे रहा सच्चा प्यार मुझे ॥  
व्रत हैं मेरा और यही, सच मानिये अनूठा अनुष्ठान हैं ।  
प्राणी जगत का हर प्राणी, मेरा तो प्रिय भगवान हैं ।  
दोनों, उपादानों से मैं कर सकता, नियम का निर्वाह नहीं ।  
सभी आत्म निर्भर बनें सद्गुरुंकल्प हैं, दूसरी, कोई चाह नहीं ॥  
सिसकता हैं हृदय मेरा, कभी-कभी ये पड़ता हैं रो ।  
शिला को पूज-पूज कर कैसी, प्राणी ही है परमात्मा ।  
क्या सच्चे प्रेम के लिए नहीं, तरस रही हर आत्मा ॥  
जितने जलचर थलचर नभचर विराट प्रभू की छाया हैं ।  
आत्मा ही हैं शाश्वत सत्य, शेष नश्वर काया है ॥  
ज्ञानी पंडित हुँ नहीं, मेरी संवेदना ही संदेश हैं ।  
कोई असहाय दुःखी न हो, केवल इतना ही उद्देश है ॥  
मानवता हो इतनी विकसित, मानव माधव बन जाएं ।  
फिर आए राम-राज्य जगसारा वृन्दावन बन जाए ॥  
घर-घर लुटता हो माखन, घर-घर में माखन चोर हो ।  
बंशी बजाता हर बालक, मन मोहक नन्दकिशार हो ॥

(अच्छे लोगों की निशानी मीठी बात है, बुरी बात तो जानवरों तक को पसंद नहीं आती । )

