

December 2023

Monthly Magazine
Year 9 Issue 12

Satyug

नारायण रेकी सतसंग परिवार
In Giving We Believe

सतयुग



हमारा उद्देश्य

“हर इंसान तन, मन, धन व संबंधों से स्वस्थ हो
हर घर में सुख, शांति समृद्धि हो व
हर व्यक्ति उन्नति, प्रगति व सफलता प्राप्त करे।”

बुधवार सतसंग

प्रत्येक बुधवार प्रातः ११ बजे से ११.३० बजे तक

फेसबुक लाइव पर

सतसंग में भाग लेने के लिए नारायण रेकी सतसंग परिवार के फेसबुक पेज को ज्वाइन करें और
सतसंग का आनंद लें।



॥ ॐ ॥

पावन वाणी



प्रिय नारायण प्रेमियों,

॥ नारायण नारायण ॥

जीवन एक अद्वितीय यात्रा है, जो सतत चलती रहती है और हर पल हर क्षण नए मोड़ और चुनौतियों का सामना कराती है। इसमें सफलता का मतलब सिर्फ सुख-शांति नहीं, बल्कि जीवन की हर अवस्था में आत्मविकास और सहनशीलता है।

जीवन चलने का अर्थ है आगे बढ़ते रहना, हर दिन कुछ सीखते रहना और जीवन के प्रति समर्पित रहना। यह एक अनवरत सीखने और बढ़ते रहने की प्रक्रिया है, जिसमें हम अपनी भूमिका को समझते हुए और अधिक समर्थ बनते जाते हैं।

जीवन की यह यात्रा हमें समस्त रंगों का अनुभव कराती है, हर एक पल में हमें ऊंचाइयों की ओर बढ़ने के लिए नया सीखने का अवसर मिलता है।

जीवन तभी सार्थक है जब हम अपने साथ दूसरों को भी अपने साथ चलने के लिए, आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें और अपने साथ - साथ दूसरों के जीवन को भी सार्थकता प्रदान करें और यह संभव है नारायण शास्त्र के मूल मंत्र- 'अपना सर्वोत्तम देने' का प्रतिपल प्रति क्षण पालन करने से।

जाते हुए वर्ष का धन्यवाद करें और यह संकल्प लें कि हम हर पल आगे चलते रहेंगे और साथ ही सभी को भी आगे बढ़ने, अपना सर्वोत्तम देने के लिए प्रेरित करते रहेंगे।

शेष कुशल

R. Modi

॥ नारायण नारायण ॥

-: संपादिका :-

संध्या गुप्ता

09820122502

-: प्रधान कार्यालय :-

नारायण भवन

टोपीवाला कंपाउंड, स्टेशन रोड़

गोरेगांव वेस्ट, मुंबई

-: क्षेत्रीय कार्यालय :-

अहमदाबाद	जैविनी शाह	9712945552
अकोला	शोभा अग्रवाल	9423102461
अकोला	रिया अग्रवाल	9075322783
अमरावती	तरुलता अग्रवाल	9422855590
औरंगाबाद	माधुरी धानुका	7040666999
बैंगलोर	कनिष्का पोद्दार	7045724921
बैंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9327784837
बैंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9341402211
बस्ती	पूनम गाडिया	9839582411
बिहार	पूनम दुधानी	9431166061
भीलवाड़ा	रेखा चौधरी	8947036241
भोपाल	रेनु गडानी	9826377979
चेन्नई	निर्मला चौधरी	9380111170
दिल्ली (नोएडा)	तरुण चण्डक	9560338327
दिल्ली (नोएडा)	मेघा गुप्ता	9968696600
दिल्ली (डब्ल्यू)	रेनु विज	9899277422
धुलिया	रेणु भटवाल	878571680
गाँदिया	राधिका अग्रवाल	9326811588
गोहटी	सरला लाहोटी	9435042637
हैदराबाद	स्नेहलता केडिया	9247819681
इंदौर	धनश्री शिरालकर	9324799502
जालना	रजनी अग्रवाल	8888882666
जलगांव	काला अग्रवाल	9325038277
जयपुर	प्रीति शर्मा	9461046537
जयपुर	सुनीता शर्मा	8949357310
जयपुर	सुनीता शर्मा	8949357310
झुनझुनू	पुष्पा देवी टिबेरेवाल	9694966254
इचलकरंजी	जय प्रकाश गोयनका	9422043578
कोल्हापुर	राधिका कुमटेकर	9518980632
कोलकत्ता	स्वेटा केडिया	9831543533
कानपुर	नीलम अग्रवाल	9956359597
लातूर	ज्योति भूतडा	9657656991
मालगांव	रेखा गारोडिया	9595659042
मालगांव	आरती चौधरी	9673519641
मालगांव	आरती दी	9518995867
मोरबी	कल्पना चौराडिया	8469927279
नागपुर	सुधा अग्रवाल	9373101818
नांदेड़	चेदा कावरा	9422415436
नवलगढ़	ममता सिंग्रोडिया	9460844144
नासिक	सुनीता अग्रवाल	9892344435
पुणे	आभा चौधरी	9373161261
पटना	अरविंद कुमार	9422126725
पुनलिया	मृदु राठी	9434012619
परतवाड़ा	राखी मनीष अग्रवाल	9763263911
रायपुर	अदिति अग्रवाल	7898858999
रांची	आनंद चौधरी	9431115477
सूरत	रंजना अग्रवाल	9328199171
सांगली	हेमा मंत्री	9403571677
सिकर (राजस्थान)	सुषमा अग्रवाल	9320066700
श्री गंगानगर	मधु त्रिवेदी	9468881560
सतारा	नीलम कदम	9923557133
शोलापुर	सुवर्णा बलदवा	9561414443
सिलीगुड़ी	आकांक्षा मुधरा	9564025556
टाटा नगर	उमा अग्रवाल	9642556770
राउरकेला	उमा अग्रवाल	9776890000
उदयपुर	गुणवंती गोयल	9223563020
उबली	पल्लवी मलानी	9901382572
वाराणसी	अनीता भालोटिया	9918388543
विजयवाड़ा	किरण झूवर	9703933740
वर्धा	रूपा सिंधानिया	9833538222
विशाखापत्तनम	मंजू गुप्ता	9848936660

अंतर्राष्ट्रीय केंद्र का नाम		
ऑस्ट्रेलिया	रंजना मोदी	61470045681
दुबई	विमला पोद्दार	+971528371106
काठमांडू	रिचा केडिया	+977985-1132261
सिंगापुर	पूजा गुप्ता	6591454445
शारजाह	शिल्पा मंजरे	+971501752655
बैंकाक	गायत्री अग्रवाल	66952479920
विराटनगर	मंजू अग्रवाल	+977980-2792005
विराटनगर	वंदना गोयल	+977984-2377821

॥ ५ ॥

संपादकीय

प्रिय पाठकों,

॥ नारायण नारायण ॥

पिछले दिनों हमारे एन आर एस पी के कई सेंटर्स में वाकाथन (walkathon) का आयोजन किया गया।

राम राम की करतल ध्वनि के साथ चलते सतसंगतियों को देख अनायास ही एक गाना मन में गुंजन करने लगा, 'जीवन चलने का नाम चलते रहो सुबह- शाम'।

चलना उन्नति की निशानी है, विकास की निशानी है, आगे बढ़ने की निशानी है।

यानी बस बढ़ते रहो, चलते रहो सकारात्मक होकर जो सामने आ रहा है उसे अंगीकार करो और आगे बढ़ जाओ क्योंकि जब आप आगे बढ़ोगे तभी विकसित हो पाओगे।

walkathon के मनमोहक दृश्य ने टीम सतयुग को प्रेरित किया कि हम अपने पाठकों से चलने के शाब्दिक अर्थ के साथ - साथ अन्य अर्थों पर भी चर्चा करें तो बस इस बार टीम सतयुग हाज़िर है एक नए अवतार में, नये विषय के साथ।

आप निरंतर उन्नति, प्रगति, सफलता के पथ पर आगे बढ़ते रहें इन शुभकामनाओं के साथ।

आपकी अपनी

संध्या गुप्ता

अंतर्राष्ट्रीय कार्यालय :

नेपाल	रिचा केडिया	977985-1132261
आस्ट्रेलिया	रंजना मोदी	61470045681
बैंकाक	गायत्री अग्रवाल	66897604198
कनाडा	पूजा आनंद	14168547020
दुबई	विमला पोद्दार	971528371106
शारजाह	शिल्पा मंजरे	971501752655
जकार्ता	अपेक्षा जोगनी	9324889800
लन्दन	सी.ए. अक्षता अग्रवाल	447828015548
सिंगापुर	पूजा गुप्ता	6591454445
डबलिनओहियो अमेरिका	स्नेह नारायण अग्रवाल	1-614-787-3341

आपके विचार सकारात्मक सोच पर आधारित आपके लेख, काव्य संग्रह आमंत्रित है - सतयुग को साकार करने के लिये/आपके विचार हमारे लिये मूल्यवान हैं। आप हमारी कोशिश को आगे बढ़ाने में हमारी मदद कर सकते हैं। अपने विचार उदगार, काव्य लेखन हमें पत्र द्वारा, ई-मेल द्वारा भेज सकते हैं।
हमारा ई-मेल है 2014satyug@gmail.com

we are on net



YouTube

narayanreikisatsangparivar

@narayanreiki

प्रकाशक : नारायण रेकी सतसंग परिवार
मुद्रक : श्रीरंग प्रिन्टर्स प्रा. लि. मुंबई.
Call : 022-67847777

॥ नारायण नारायण ॥



जीवन की प्रगतिशीलता या उसकी गतिशीलता जिसमें समाई वह है धड़कन, जो आखिरी साँस तक जीवन को जीवन्त बनाये रखती है और वो साँसें हैं जो पूरे जीवन भर बिना रुके चलती ही रहती हैं। विज्ञान की भाषा में हम अगर समझें तो हम देखते हैं कि भौतिक विज्ञान के अनुसार, “ऊर्जा न तो उत्पन्न की जा सकती है और न ही समाप्त की जा सकती है केवल उसका रूप एक रूप से दूसरे रूप में बदलता रहता है।” तो इसका मतलब तो यही हुआ कि मृत्यु अन्त नहीं है बल्कि प्रारम्भ है एक नये जीवन का। यह ऊर्जा रूपी प्रकाश दुनिया को आलोकित करता है जिसके प्रकाश में हम अपना जीवन जीते चले जाते हैं क्योंकि प्रकाश या उजाला हमें विश्वास दिलाता रहता है। जीने की चाहत ही हमारा मकसद होना चाहिए, आगे बढ़ते रहना, चलना ही जीवन है, भले ही विपरीत परिस्थितियाँ ही क्यों न आ जाएं जीवन में अँधेरा बनकर। हमारे सामने नई-नई और बड़ी-बड़ी कल्पनाओं को साकार करने के लिए पूरी दुनिया को आलोकित करने वाला सूरज जो है, जिसके उजाले में इतनी ताकत है कि हमें इतनी दूर से धरती पर सपने दिखाता है और फिर सपनों को साकार करने के लिए हमारे अन्दर विश्वास जगाता है कि हम ऐसा कर सकते हैं। जीवन को अपने पथ पर अनवरत चलते रहना चाहिए बिना रुके, बिना झुके।

जीवन बहुमूल्य है। जीवन, एक अनवरत यात्रा है जो हमें नए अनुभवों और सीखों से गुज़ारती रहती है। इसमें सफलता और असफलता, हंसी और रोना, विजय और पराजय की अनगिनत कहानियाँ छिपी होती हैं। ‘जीवन चलने का नाम’ विषय हमें सिखाता है कि हर एक पल का महत्व है और जीवन का हर मोड़ हमें कुछ नया सिखाता है। जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए हमें समर्पितता, संघर्षशीलता, और सकारात्मक सोच की आवश्यकता होती है।

जीवन एक ऐसी यात्रा है जिसमें हर कदम पर नई चुनौतियों का सामना करना होता है। जीवन का चलते रहना, केवल सुरक्षित स्थितियों में नहीं, बल्कि विपरीत परिस्थितियों में भी अनुभवों को ग्रहण करने की क्षमता का नाम है। जीवन की इस अद्वितीय यात्रा में मनुष्य को सीख, समर्पण और सही निर्णयों की आवश्यकता होती है ताकि वह सफलता की ऊँचाइयों को छू सके। जीवन चलने का नाम हर क्षण नई राहों की खोज का है, जो सिर्फ अनुभवों से ही मिलती हैं जो हमें और अधिक समर्थ बनाती हैं। जीवन को सार्थक बनाने में जीवन की इस यात्रा में सीखना और बढ़ना ही हमारा मूल मंत्र होता है। ‘जीवन चलने का नाम’ पर अर्थात् सफलता प्राप्त करने के लिए हमें सफलता की दिशा में अपने कदमों को बढ़ाना होता है।

यह यात्रा विभिन्न रंग, स्वाद, और गंधों से भरी होती है। जीवन की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हर अनुभव हमें कुछ सिखाता है और हमें बड़ा बनने का मौका देता है। चुनौतियों का सामना करना, उन्हें पार करना, और उनसे सीखना हमारे जीवन को रूचिकर बनाता है।

जीवन चलने का अर्थ है स्वीकार करना कि हर दिन एक नई सीख है और हर क्षण एक नया मौका है। सफलता

॥ ॐ ॥

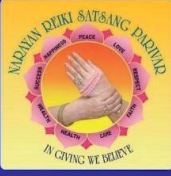
की ऊँचाइयों को छूने के लिए हमें अपनी भूमिका को समझना होता है, अपने लक्ष्यों की ओर सार्थक कदम बढ़ाना होता है और सबसे महत्वपूर्ण बात, हमें आत्म-समर्पण से भरा होना होता है।


जीवन चलने का नाम है आत्म-निर्भरता, समर्पण और नए स्वरूपों को स्वीकार करने का। हर कदम पर हमें अपने लक्ष्यों की दिशा में मज़बूती से बढ़ने का साहस और उत्साह बनाए रखना चाहिए। चुनौतियों का सामना करते हुए भी, हमें अपनी प्रतिबद्धता को बनाए रखना चाहिए, क्योंकि जीवन चलता रहता है, और हमें उसमें सहयोग करते हुए आगे बढ़ना है।

पृथ्वी पर हज़ारों भौतिक परिवर्तन और हज़ारों रासायनिक परिवर्तन हुए पर जीवन इसमें परिवर्तित होकर भी अपने मूल स्वरूप को नहीं परिवर्तित कर सका, चाहकर भी। कभी ज्वालामुखी फट गये तो कभी समुद्र उफन पड़ा, कभी भूकम्प आ गया तो कभी बादल फट गये, कभी बिजली गिर गई लेकिन यह सब जीवन का अस्तित्व नहीं मिटा पाए। हम जानते हैं कि यह सारे परिवर्तन जीवन में केवल कुछ समय के लिए परिवर्तन ज़रूर लाए जो हमारे सामने भौतिक परिवर्तन बनकर कुछ समय के लिए उभरे। कई तो ऐसे रासायनिक परिवर्तन हो गये जो हमेशा-हमेशा के लिए चीज़ें बदल गये। पर इन सबके बीच जीवन तो एक ऐसा परिवर्तन है जो परिवर्तित होने के बाद भी परिवर्तित नहीं हो पाया। जीवन को जीने की जिजीविषा, बढ़ने की इच्छा, उन्नति की इच्छा को हरा नहीं पाया क्योंकि गति में हमेशा एक आशा छिपी होती है, अपने आप में आगे बढ़ जाने की। एक चाहत होती है दूर तलक जाने की, और यह चाहत ही जीव को आखिर तक जीवन्त बनाये रखती है। जीवन चलने का नाम, चलते रहो सुबह व शाम ।

॥ नारायण नारायण ॥


आज का विचार





प्रकृति ने पुनः संदेश भेजा है । जो वस्तुएं हमारे हक़ की नहीं हैं और हम उन्हें उठा कर लाते हैं, गलत कर्म करते हैं, गलत शब्दों का उच्चारण करते हैं तो परिणाम भुगतना ही पड़ता है । अतः सही मार्ग पर ही चलें, सही और उचित शब्दों का ही उच्चारण करें और खुशहाल जीवन जिएँ ।

- राज दीदी



Narayanreikisatsangparivar
<http://www.narayanreikisatsangparivar.com/>
Narayanreiki

॥ नारायण नारायण ॥

॥ ॐ ॥



ज्ञान मँजूषा

गागर में सागर है राज दीदी का सतसंग । आज कुछ बहुत ही लाभदायक टिप्स के साथ प्रस्तुत है ज्ञान मँजूषा :-

हालू मैडिटेशन

दीदी कहते हैं, रात को सोते वक्त हमें दायें हाथ से बायें हाथ में करुणा रेकी का हालू सिंबल बनाना है । 'दिन भर में हमने प्रकृति से या अड़ोस – पड़ोस से जो चीजें बटोरी हैं – क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, बदले का भाव जो भी चीजें हमारे भीतर समाहित हैं, यही चीजें आगे जा कर रोग का कारण बनती हैं।' हमें उन सभी को हमारे सिस्टम से किस तरह निकालना है। हम फिर से कहते हैं, राइट हैंड से लेफ्ट हैंड में हालू सिंबल को ड्रॉ करना है। सिंबल एक बार ही ड्रॉ करेंगे फिर तीन बार हालू हालू हालू बोलेंगे। इसके बाद दोनों हाथों को जोड़ लीजिए ताकि दोनों हाथों में इस सिंबल की ऊर्जा आ जाए फिर आप नारायण नारायण कहेंगे।

हमारी बॉडी का सेंटर हमारा हृदय है और वह लेफ्ट साइड में है, यहीं पर हमारी सारी भावनाएँ भी होती हैं। लेफ्ट हैंड, जिसे हम नारायण के नाम से भी जानते हैं, लेफ्ट हैंड हमें हार्ट चक्र पर रखना है और राइट हैंड हमें सोलर प्लेक्स चक्र पर रखना है, जहां पर हमारे सभी ऑर्गन्स हैं, जो हमारे तन की सफाई करते हैं। हमारा लेफ्ट हैंड हार्ट चक्र पर और राइट हैंड उसके ठीक नीचे सोलर प्लेक्स चक्र पर और हमारी पोजीशन क्या रहेगी? बिस्तर पर, लेटे हुए, 'हां, लेटे हुए' सोए हुए नहीं। हमें सबसे पहले नारायण से प्रार्थना करनी है।

'हे नारायण आपसे प्रार्थना है, कि यह हालू सिंबल जो हमने ड्रॉ किया है उसकी यह खासियत है कि – जो भी नेगेटिविटी होती है, चाहे तन की हो, चाहे मन की हो, चाहे जगह की हो और चाहे जहाँ की भी नेगेटिविटी हो, हालू सिंबल उस नेगेटिविटी को अपने भीतर समेट लेता है।' हमें यह संदेश देना है कि मेरे भीतर जो भी नेगेटिविटी है वह सब हालू सिंबल अपने भीतर समेट रहा है। जैसे ही आपने प्रार्थना की वैसे ही हालू सिंबल अपना काम करना शुरू कर देता है और आपके भीतर के विचार, व्यवहार, वाणी की जो भी नकारात्मक ऊर्जा है वह अपने भीतर समेट लेता है। राइट हैंड की पॉजिटिव ऊर्जा शरीर के भीतर जाकर, सभी अंगों तक जाकर उनसे अपना काम सही तरीके से करवा रही है। राइट हैंड की ऊर्जा से हमारे तन के भीतर के सभी organs की क्लीनिंग होती है और लेफ्ट हैंड से हमारे मन में जो भी नकारात्मक भाव हैं उन सब की क्लीनिंग होती है। जब आप सोते-सोते कोई मैसेज देते हैं या बोलते-बोलते सोते हैं तो आपके दिमाग और तन की हर कोशिका तक वही संदेश पहुंचता है। हमारा ब्रेन जो मैसेज देता है, हमारी बॉडी को उस मैसेज को मानना पड़ता है, स्वीकार करना पड़ता है। आपने इंस्ट्रक्शन दिया और आपको नींद आ गई। उसके बाद ब्रेन का एक ही काम है, आपका मस्तिष्क रात भर आपके शरीर को यही पॉजिटिव मैसेज देगा कि आपके भीतर जो भी नकारात्मक ऊर्जा है वह हालू सिंबल अपने भीतर समेट रहा है। सुबह आप एकदम तरोताज़ा उठते हैं क्योंकि तन भी खुश है और मन भी खुश है, आपके शरीर की सारी नकारात्मक ऊर्जा निकल गई है। सुबह उठते ही, बेटर है कि उठते से ही आप 'नारायण मेडिटेशन' करें। यह मेडिटेशन कैसे

॥ नारायण नारायण ॥

करना है वह हम रिपीट कर देते हैं ताकि आने वाला साल आपके लिए सौभाग्यशाली साबित हो। ब्रह्मांड में पॉजिटिव और नेगेटिव दोनों तरीके की ऊर्जा है, लेकिन नारायण मेडिटेशन के वक्त हमें सिर्फ पॉजिटिव एफर्मेंशंस का ही प्रयोग करना है ताकि ब्रह्मांड की पॉजिटिव चीजें, अच्छाई, भलाई, करुणा ही आपके नज़दीक आए। जब हम राम राम का उच्चारण करते हैं तो सकारात्मक ऊर्जा ही हमारे नज़दीक आती है और नकारात्मक ऊर्जा ऑटोमेटिकली पीछे चली जाती है। लेफ्ट हैंड स्थिर रहेगा और राइट हैंड से ब्रह्मांड की सारी पॉजिटिव ऊर्जा, अच्छाई, भलाई, करुणा को राम राम १०८ की माला के साथ पॉजिटिव ऊर्जा के रूप में समेटना है। जैसे ही आपकी माला कंपलीट हुई आपको दोनों हाथों को इस तरह आपके सिर पर रखना है जैसे आपने आपके सिर पर कोई घड़ा पकड़ा हुआ हो। आपको अपने सिर पर हाथों को तब तक रखना है जब तक आपको हल्का फील ना हो। जैसे ही आपको लगे कि आपके हाथ हल्के हो गए हैं, आप धीरे से अपने हाथों को नीचे रख लीजिए। आप यह महसूस करेंगे कि आपके क्राउन चक्र के माध्यम से आपके भीतर ब्रह्मांड की सभी पॉजिटिव ऊर्जा, अच्छाई, भलाई, करुणा प्रवेश कर रही है। तीन बार गहरी सांस लीजिए, दोनों हाथों को आपस में रब कीजिए और फिर हाथों को शरीर के उन अंगों पर लगाइए जहां पर आपको दर्द है। तत्पश्चात मुस्कुराते हुए अपनी आंखें खोलिए।

यह मेडिटेशन आपको चमत्कारिक परिणाम देगा।

‘अपना हाथ जगन्नाथ’

नारायण शास्त्र के अनुसार जो बायाँ हाथ है उसमें जगन्नाथ जी की/नारायण की ऊर्जा प्रवाहित होती है। यह ऊर्जा सुप्त अवस्था में होती है, शांत होती है। इसको हमें जागृत करना पड़ता है। दायें हाथ से अपने बायें हाथ की कलाई को पकड़ लीजिए और कहिए –

‘हे नारायण, आपका धन्यवाद है, आप हर पल हर क्षण हमारे साथ हैं।’

इतना कहते से ही इसमें निहित ऊर्जा जाग्रत हो जाती है। आज हमने यह जितने बजे भी कहा है, ठीक २४ घंटे तक ये ऊर्जा जाग्रत रहेगी। उसके बाद यह शांत हो जाएगी। यदि आपको वापस से इसे जाग्रत करना है तो फिर आपको दोहराना पड़ेगा, ‘हे नारायण आपका धन्यवाद है, आप हर पल हर क्षण हमारे साथ हैं।’ एक बार आप बोलते हैं तो २४ घंटे के लिए इसकी ऊर्जा जाग्रत हो जाती है।

मन की शांति बनी रहे और आप चिर युवा रहें उसके लिए आपको रात को सोते वक्त अपने बायें हाथ को नारायण समझकर हार्ट चक्र पर रखना है। पहले यह बोलना है - ‘हे नारायण आपका धन्यवाद है, आप हर पल हर क्षण हमारे साथ हैं,’ फिर दूसरा हाथ ऊपर रखा। अभी नारायण की ऊर्जा इससे प्रभावित हो रही है, इससे कहना है कि आप मुझे आशीर्वाद दीजिए कि मैं अपना रोल सही तरीके से निभा सकूँ। मेरा रोल क्या है..? सासु का है, माँ का है, बेटा का है, ननद का है, मामी का है, बुआ का है। जो रोल भी मैं निभा रही हूँ इस क्षण, सहेली का, पड़ोसन का, अपना वो रोल मैं सही तरीके से निभा सकूँ ऐसा मुझे आप आशीर्वाद दीजिए। तुरंत धन्यवाद बोल दीजिये कि आपका धन्यवाद है, आपने मुझे यह आशीर्वाद दे दिया। जब कभी मैं डगमगा जाऊँ तो आप मुझे यह याद दिला दीजिएगा ताकि मैं अपना रोल सही तरीके से निभा सकूँ। मुझे अपने रोल में १००% देना है। जो भी रोल मैं निभा

॥नारायण नारायण॥

रही हूँ, बेटा का है, ननद का है, मासी का है, मामी का है, बुआ का है, दादी का है, नानी का है, इसमें मैं अपना १००% दूँ। यदि कहीं मेरी गलती हो तो आप मुझे इशारा दे दीजियेगा कि मुझे यह रोल अच्छी तरीके से निभाना है ताकि जीवन रूपी ड्रामा भी सफल हो और मुझे बेस्ट एक्टर का एवार्ड मिले। तब देखें, कैसे आपके जीवन में परिवर्तन आता जाता है।

हमारे शुभचिंतकों का एक्शन गलत हो सकता है इंटेंशन नहीं

राज दीदी ने कहा कि श्रीमती सुधा मूर्ति जी समाज सेवा में एक विशेष स्थान रखती हैं। उन्होंने जो उदाहरण दिए हैं और जो उन्होंने कहा है उसे हमें भी अपने बिलीफ सिस्टम में समा लेना होगा। हमारे परिवार के सदस्यों या परिचितों का इंटेंशन हमारे प्रति कभी भी गलत नहीं होता है, एक्शन भले ही गलत हो सकते हैं, मुख से भले ही कभी कोई बातें गलत निकल जाती हैं, पर हमें यह प्रबल भाव रखना चाहिए कि सामने वाले का इंटेंशन अच्छा है तो हमारे भीतर की पॉजिटिविटी हमेशा बरकरार रहेगी।

राज दीदी ने आगे कहा कि समाज सेवा करने के बहुत सारे उदाहरण लॉकडाउन में उनके सामने आए थे। आज की स्थितियों को देखते हुए आपके मन में नारायण शास्त्र का एक ही मंत्र चलना चाहिए, 'नारायण आपके आशीर्वाद से मेरा चित्त शांत और प्रसन्न है, शांत और प्रसन्न है, शांत और प्रसन्न है।' इसका हमें दोहरा लाभ होगा।

राज दीदी ने आगे कहा कि हमेशा ख्याल रखें – विश्व के सुख, शांति, सेहत, समृद्धि के लिए प्रार्थना करें, परिवार के किसी भी सदस्य को अच्छा काम करते देखें तो उनकी प्रशंसा करें और उन्हें प्रोत्साहित भी करें। यह करने से आपको अच्छाई गुणों में मिलेगी। यह सब चीजें हमारे इर्द – गिर्द सकारात्मक तरंगें पैदा करेंगी और ब्रह्मांड में विलीन नकारात्मक ऊर्जा कम होती चली जाएगी।

राज दीदी ने आगे कहा – हमारी २१ मिनट की जो साधना चल रही थी, पूरे विश्व की सेहत और समृद्धि के लिए वह यूँ ही चलती रहेगी और मैं उन सभी बहनों और भाइयों का आभार प्रकट करती हूँ जो जगह-जगह ग्रुप बनाकर पूरे विश्व के लिए प्रार्थनाएं कर रहे हैं। सामूहिक प्रार्थना करना हमारे लिए बहुत बड़ा सहयोग का काम करती है।

व्यक्ति, वस्तु, धन, जगह, वातावरण, परिस्थितियां, इनमें से आप जिस भी शब्द का इस्तेमाल करेंगे, वह वैसा रूप दिखाएंगे।

राज दीदी ने सत्र में कहा, हमारे इर्द गिर्द यही चीजें हैं – व्यक्ति, वस्तु, धन, जगह, वातावरण, परिस्थितियां, इसके अलावा और कुछ नहीं। आपको बहुत सहज, सरल भाषा में कह रहे हैं इन चीजों के बारे में – व्यक्ति, वस्तु, धन, जगह, वातावरण, परिस्थितियां, इनमें से आप जिस भी शब्द का इस्तेमाल करेंगे, वह वैसा रूप दिखाएंगे।

उदाहरण के लिए आपने कहा कि यह वस्तु बहुत अच्छी है तो उस वस्तु के पॉजिटिव गुण आपके सामने आ जाएंगे। हर जगह में पॉजिटिव – नेगेटिव दोनों ऊर्जा होती है, और ५०-५०% बराबर है और सुप्त अवस्था में है। जब आप कहते हैं कि यह जगह मेरे लिए भाग्यशाली है तो उस जगह की पॉजिटिव एनर्जी ऐक्टिवेट हो जाती है और वो जगह आपके लिए भाग्यशाली बन जाती है। कितना ही आपको कोई आ कर बोल देवे कि वास्तुदोष है

इसमें, यदि आप यह कह रहे हो कि वह जगह आपके लिए भाग्यशाली है, तो वह जगह आपके लिए भाग्यशाली ही रहेगी। परिस्थितियां कितनी भी प्रतिकूल हों, यदि आपने इस क्षण से कहा कि 'परिस्थितियां मेरे अनुकूल हैं' तो घर जाकर देख लेना कि सभी लोग आपके अनुकूल होंगे। यदि आपने वातावरण को यह संदेश भेज दिया कि वातावरण मेरे अनुकूल है तो वातावरण आपके अनुकूल होना शुरू हो जाता है। यदि आप कहते हैं कि यह व्यक्ति मेरे लिए भाग्यशाली है और यदि आप यही शब्द आपके विरोधी के लिए भी कह रहे हो तो वह व्यक्ति भी आपको सपोर्ट करना शुरू कर देगा। उसको जा कर बोलने की जरूरत नहीं है, ब्रह्मांड में आपको सिर्फ पॉजिटिव वाइब्रेशंस और एफर्मेशन देने हैं, यदि आप सोच भी लेते हैं तो भी वह व्यक्ति आपके लिए पॉजिटिव हो जाता है।

नारायण शास्त्र बिल्कुल सरल और स्पष्ट भाषा में बता रहा है – व्यक्ति, वस्तु, धन, जगह, परिस्थिति, वातावरण इन चीजों के लिए जिन शब्दों का आप प्रयोग करेंगे, वैसे ही यह आपके लिए बन जाएंगे। अब आपके हाथ में है कि आपको किन शब्दों का प्रयोग करना है। यह व्यक्ति मेरे अनुकूल है, थोड़े समय बाद में देखिये, आपके अनुकूल हो जाएगा। यह वस्तु मेरे अनुकूल है। उसमें हमें विशेष ध्यान रखना पड़ेगा, इसमें भी सावधानियां रखनी होंगी।

उदाहरण के लिए आप कह रहे हैं कि यह जगह अच्छी है मगर यह चीज़ अच्छी नहीं है पर यह जगह अच्छी है। ध्यान से समझ लीजिये बात को। एक चीज़ के लिए आप कह रहे हैं अच्छी है, एक चीज़ के लिए कह रहे हैं कि अच्छी नहीं है, ऐसा करने से वस्तु और जगह दोनों कन्फ्यूजन में आ जाएगी, 'किसे अच्छा कहा और किसे बुरा कहा..?' इसलिए हमारे पास एक ही चॉइस बचती है, सबको अच्छा बोलो। एक ही चॉइस है। समझो कोई वस्तु आपके पास आई, वह आपके काम की नहीं है या आपके पसंद की नहीं है, फिर भी आपको कहना है कि बहुत अच्छी है, इसके काम आ जाएगी, मेरे लिए तो ठीक है, लेकिन इसके तो काम आ ही सकती है। किसी न किसी के तो काम की है, अच्छा है, उसको गिफ्ट दे देंगे। आपने क्या किया, पॉजिटिव ऊर्जा को ही जेनरेट किया। आपने कहा कि अच्छी है और इसके काम की है। ऐसा करने से आपके पास कोई दूसरी आपके पसंद की वस्तु आ जाएगी। आपने यदि कहा कि मेरे काम की नहीं है, तो आपके पास आती हुई वस्तुएं रुक जाएंगी।

सारा जादू आपके शब्दों का है। शब्द अपने भीतर असीम ऊर्जा समेटे हुए हैं और ज्यों ही हमारे मुख से निकलते हैं, वो तरंगें ब्रह्मांड में फैल जाती हैं और जिस शब्द का आपने प्रयोग किया है वैसे घटनाएं घटनी शुरू हो जाती हैं।

इनायत खान तो कहते हैं – 'कोहिनूर हीरे से भी कीमती हैं आपके मुख से निकले हुए शब्द।'

तो अभी आपके पास एक ही चॉइस है कि हर व्यक्ति अच्छा है, मेरे अनुकूल है, मेरा शुभ चिंतक है क्योंकि यदि इनमें से आपने एक के लिए भी नकारात्मक सोचा या बोला तो सब पर असर होगा। राज दीदी ने आगे कहा कि नारायण ने जब हमें भेजा है तो हर व्यक्ति, हर वस्तु, हर जगह, वातावरण और परिस्थितियां हमारे अनुकूल ही भेजी हैं, और यदि नहीं भी भेजी हैं तो आपको सामर्थ्य दे रखा है कि शब्दों का सुंदर इस्तेमाल करते हुए बोल – बोल कर आप ब्रह्मांड से अनुकूल करवा लो। मेरे अनुकूल है, अनुकूल है, अनुकूल है।

॥ ॐ ॥



जीवन चलने का नाम

**चल रही धरती, चल रहा कण कण है,
कर्म ही धर्म है, प्रकृति का यह पण है।**

हाल ही में विभिन्न शहरों में एन आर एस पी के अन्तर्गत हुई वल्कथॉन का यही संदेश है कि जीवन चलने का नाम है।

राम राम की गूँज के साथ आगे बढ़ना शरीर में एक दिव्य ऊर्जा का संचार कर देता है और कब आप तीन किलोमीटर लम्बी दूरी तय कर लेते हैं आपको पता ही नहीं चलता है। यह आपके तन व मन दोनों को स्वस्थ करता है।

इसी प्रकार आपका जीवन है।

गीता में श्री कृष्ण कहते हैं कि कोई भी मनुष्य एक पल भी बिना कर्म किए नहीं रहता है अर्थात् अगर आप स्वैच्छिक रूप से कर्म नहीं भी कर रहे हैं तो भी हमारा शरीर अनैच्छिक रूप से कर्म कर रहा होता है। तात्पर्य यह है कि आप अगर कोई काम नहीं भी कर रहे हैं तो भी आपके आंतरिक अंग अपना काम रहे होते हैं।



मनुष्य जन्म ही हमें कर्म करने के लिए मिला है, स्वयं को ऊपर उठाने के लिए हुआ है।

अपनी जीवन अवस्था अनुसार अपनी ज़िम्मेदारी को अच्छे से निभाएं। अगर आप विद्यार्थी हैं तो अपना ध्यान सिर्फ अपनी पढ़ाई पर केंद्रित रखें। अगर नौकरी या व्यवसाय में हैं तो उस कार्य को प्रधानता दें।

जिस भी क्षेत्र में आप हैं उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ दें।



यूँ तो जीवन अपनी गति से चलता रहेगा पर जब इसे विवेक रूपी सारथी, पूरे उत्साह व उमंग से आगे बढ़ाते हैं तो जीवन उन्नति प्रगति सफलता के पथ पर सरपट दौड़ता है।

॥ नारायण नारायण ॥
आज का विचार



नारायण ने आपको जो भी प्रचुरता में दिया है उसे आप दूसरों तक पहुँचाने का आप सिर्फ एक मध्यम है। देते समय गर्व का नहीं आभार का भाव रखें क्योंकि हम कृपाशाली हैं जो उस परमपिता ने हमें देने के लिए चुना अतः दिल खोल कर दें और आभार से नतमस्तक रहें।

- राज दीदी

Narayanreikisatsangparivar
<http://www.narayanreikisatsangparivar.com/>
Narayanreiki

॥ नारायण नारायण ॥

प्रेम, आदर सम्मान, परवाह, सोने पर सुहागा का काम करते हुए सप्त सितारा जीवन के मार्ग को सशक्त करते हैं। जब हम सप्त सितारा जीवन जिएँगे अर्थात् सहज, सरल, स्वस्थ, सुंदर, सफल संपन्न व सार्थक जीवन जिएँगे तो स्वतः ही जीवन सातों सुखों से परिपूर्ण होता जाएगा। राष्ट्र कवि मैथिलीशरण गुप्त की यह कविता, 'जीवन चलने का नाम है' के पीछे छिपे भाव को बहुत अनुपम रूप में वर्णित करती है-

नर हो, न निराश करो मन को
कुछ काम करो, कुछ काम करो
जग में रह कर कुछ नाम करो
यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो
समझो जिसमें यह व्यर्थ न हो
कुछ तो उपयुक्त करो तन को
नर हो, न निराश करो मन को
सँभलो कि सुयोग न जाए चला
कब व्यर्थ हुआ सदुपाय भला
समझो जग को न निरा सपना
पथ आप प्रशस्त करो अपना
अखिलेश्वर है अवलंबन को
नर हो, न निराश करो मन को
जब प्राप्त तुम्हें सब तत्त्व यहाँ
फिर जा सकता वह सत्त्व यहाँ
तुम स्वत्त्व सुधा रस पान करो
उठके अमरत्व विधान करो
दवरूप रहो भव कानन को
नर हो न निराश करो मन को
निज गौरव का नित ज्ञान रहे
हम भी कुछ हैं यह ध्यान रहे
मरणोत्तर गुंजित गान रहे

सब जाए अभी पर मान रहे
कुछ हो न तजो निज साधन को
नर हो, न निराश करो मन को
प्रभु ने तुमको दान किए
सब वांछित वस्तु विधान किए
तुम प्राप्तस करो उनको न अहो
फिर है यह किसका दोष कहो
समझो न अलभ्य किसी धन को
नर हो, न निराश करो मन को
किस गौरव के तुम योग्य नहीं
कब कौन तुम्हें सुख भोग्य नहीं
जान हो तुम भी जगदीश्वर के
सब है जिसके अपने घर के
फिर दुर्लभ क्या उसके जन को
नर हो, न निराश करो मन को
करके विधि वाद न खेद करो
निज लक्ष्य निरंतर भेद करो
बनता बस उद्यम ही विधि है
मिलती जिससे सुख की निधि है
समझो धिक् निष्क्रिय जीवन को
नर हो, न निराश करो मन को
कुछ काम करो, कुछ काम करो।।

॥ ५ ॥



बच्चों की फुलवारी

जीवन चलने का नाम...

चलते रहो हो सुबह शाम....

सतयुग टीम द्वारा चुना गया एक बहुत ही अनोखा ज्ञानवर्धक विषय।
मेरे बचपन में द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी की एक सुंदर कविता थी

वीर तुम बढ़े चलो! धीर तुम बढ़े चलो!
हाथ में ध्वजा रहे बाल दल सजा रहे
ध्वज कभी झुके नहीं, दल कभी रुके नहीं
वीर तुम बढ़े चलो! धीर तुम बढ़े चलो!
सामने पहाड़ हो, सिंह की दहाड़ हो
तुम निडर डरो नहीं, तुम निडर डटो वहीं
वीर तुम बढ़े चलो! धीर तुम बढ़े चलो!
प्रातः हो कि रात हो, संग हो न साथ हो
वीर तुम बढ़े चलो! धीर तुम बढ़े चलो।।

—द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी

इस कविता की हर पंक्ति आपको आगे बढ़ते रहने के लिए प्रेरित करती है।

जीवन आगे बढ़ने का नाम है। हर दिन के बाद रात होती है, हर गर्मी के बाद मानसून और फिर पतझड़। मिनट-दर-मिनट, सेकंड-दर-सेकंड घड़ी की सुइयां टिक-टिक करती रहती हैं। समय चलता रहता है। हमें भी ऐसा ही करना चाहिए। परिस्थितियां चाहे जो भी हों, टैग लाइन हमेशा यही होनी चाहिए कि यह भी गुजर जाएगा।

राजदीदी और एनआरएसपी हमेशा प्रचार करते हैं कि हम अपने कर्मों के कारण इस पृथ्वी पर मानव रूप में हैं। तो इस यात्रा में हम यहां शामिल करने, अपनाने, सीखने, सिखाने, समझने, क्षमा मांगने और क्षमा देने के लिए हैं। जब यह हमारा सुझाव है तो हमें स्थिर क्यों रहना चाहिए अगर चीजें सही दिशा में नहीं बढ़ रही हैं। स्वीकार करें और सकारात्मकता के साथ सही दिशा में आगे बढ़ें। यही हमारा आदर्श वाक्य होना चाहिए।

बच्चों, हर समय अपना सर्वश्रेष्ठ देना हमारी नैतिक ज़िम्मेदारी है। कोई बहाना नहीं होना चाहिए, मैंने ऐसा इसलिए नहीं किया क्योंकि इस परिस्थिति को बदलना चाहिए। मैंने चुनौती स्वीकार की और मैं विजेता बनकर उभरा हूँ। समर्थन की अपेक्षा या प्रतीक्षा न करें। अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए आगे बढ़ें। जब हम विजयीभव की भावना के साथ आगे बढ़ेंगे तो ब्रह्मांड हमें अपने लक्ष्य तक पहुंचने में सहयोग करेगा।

अरुणिमा सिन्हा को याद करें। पैर कटने के बाद जब डॉक्टरों ने उनसे पूछा कि वह जिंदगी में क्या करना चाहती हैं। उनका जवाब था- माउंट एवरेस्ट पर चढ़ना चाहती हूँ, फिर उन्होंने ऐसा कृत्रिम पैर से किया।

जैसे ही हम नए साल की शुरुआत कर रहे हैं, आइए हम बेहतर समय की ओर आगे बढ़ने और इस दुनिया को सभी के लिए रहने के लिए एक बेहतर जगह बनाने का संकल्प लें। नए साल की शुभकामनाएँ।

॥ नारायण नारायण ॥



दीदी के छाँव तले

॥ ५ ॥

दीदी के छाँव तले स्तंभ में टीम सतयुग सतसंगियों के उन अनुभवों को साझा करते हैं जो उन्होंने सतसंग से जुड़ने के बाद महसूस किए। बीता हुआ वर्ष किस तरह जैकपॉट वर्ष बन गया जानते हैं सतसंगियों के अनुभव से :-

१) माथा टेक प्रणाम की बहुमूल्य आदत को हमने सीखा और हमने हेल्पर्स को भी माथा टेका, प्रार्थना की। परिणाम स्वरूप, हमने ड्रीम हाउस ले लिया।

छोटी दिवाली वाले दिन पूजा करने बैठे तभी फोन आया, १० साल से पैसा ब्रह्मांड में जमा था, बिल्डर का आगे से फोन आया कि पैसा ले लीजिए। दीदी का कोटि कोटि धन्यवाद।

२) २४ वर्षीय नव विवाहिता ने शेयर किया कि उसे बचपन से ही मेहंदी से एलर्जी थी, जब भी वह हाथों में मेहंदी लगाती थी, उसके पूरे हाथों में खुजली चलने लग जाती थी और लाल दाने हो जाते थे। कुछ दिनों पहले उसकी शादी थी। तब उसने राम राम की माला के साथ मेहंदी लगवाई और मेहंदी वाली से, मेहंदी के कोन पर भी माला करवा के लगवाई। परिणाम स्वरूप उसे बहुत अच्छे से मेहंदी लगी, बिना किसी अप्रिय स्थिति के। राम नाम का महा मंत्र देने के लिए राज दीदी को कोटि कोटि धन्यवाद।

३) मैं सिडनी से हूँ। ४ साल से सतसंग सुन रही हूँ। एक सतसंग में आपने कहा था कि सास ससुर को माता पिता समान मानें, नारायण का रूप मानें। आपकी वह बात मेरे मन में बैठ गई, तब से हमसे जो भी बन पड़ता है, हम अपने भारत में रहने वाले माता पिता के लिए करते हैं। मुझे दो मां का प्यार मिल रहा है। कुछ दिन पहले हमने मेरे सास ससुर के लिए कार ली। जैकपॉट यह मिला कि ६ महीने से जो प्रॉपर्टी खरीदने की सोच रहे थे, कार लेते ही ऐसी व्यवस्था हुई कि हमने उससे भी अच्छी और कई गुणा बड़ी प्रॉपर्टी खरीद ली। आपका और नारायण का कोटि कोटि धन्यवाद।

दीदी के सानिध्य में शुरू हुई राम राम लिखने की साधना, जिसके अनेकों जैकपॉट मिल रहे हैं।

१. राम राम लिखने से पीठ का सालों पुराना दर्द ठीक हुआ।

२. पहले सोने के लिए नींद की गोलियां लेनी पड़ती थी, अब राम राम लिखते लिखते ही मीठी नींद आ जाती है।

३. घर के सब लोग राम राम लिखने लगे हैं।

४. जैसी प्रार्थना की वैसी ही शादी हुई।

५. रोज़ सुबह शाम राम राम लिख रही हूँ। पति के बिज़नेस में फिर से मुनाफ़ा हो रहा है और उन्हें अपनी गलतियों का भी एहसास हो रहा है।

॥ नारायण नारायण ॥

॥ ॐ ॥

६. बेटे का स्कूटी से बहुत बड़ा एक्सीडेंट हुआ, जिसमें स्कूटी ट्रक के नीचे आ कर चकना चूर हो गई जबकि बेटा, जो स्कूटी चला रहा था, वह अलग जा कर गिरा और उसे एक खंरोच भी नहीं आई।

७. पहले पूरे शरीर में दर्द रहता था, रोज़ दर्द की टैबलेट लेती थी। राम राम लिखना जब से शुरू किया है, तब से मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ।

८. बहन को स्वाद नहीं आता था, राम राम लिखने से मुंह का स्वाद फिर से लौट आया है।

९. किरायेदार मकान खाली नहीं कर रहे थे। राम राम लिखने से हो गया।

१०. तीन दिन की प्रार्थना में ही रिश्ता पक्का हो गया है।

११. पैर नारायण हेल्प था। राम राम की साधना से ठीक हो गया।

१२. जैकपॉट यह रहा कि १२ साल की बेटी राम राम लिखने लगी है।

१३. कार्मिक हीलिंग के बाद १० गुना सेल बढ़ गई।

१४. जिनसे प्यार करती थी उनका फोन आ गया, जो कि पिछले कई महीनों से नहीं आ रहा था।



॥ नारायण नारायण ॥

आज का विचार

हमें जब भी दूसरों के लिए प्रार्थना करने का मौका मिले तो हमें उसे ऑपर्युनिटी मान कर तुरंत प्रार्थना करना चाहिए, चाहे राम राम २१ ही करें ऐसा करने से जब भी हमें प्रार्थना की जरूरत होती है देवदूत स्वतः ही हमारी मदद के लिए आ जाते हैं।

- राज दीदी



Narayanreikisatsangparivar
<http://www.narayanreikisatsangparivar.com/>
Narayanreiki

॥ नारायण नारायण ॥



प्रेरणादायक वृत्तांत

॥ ५ ॥

माइकल फेल्प्स

कई लोग ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीतने का ख्वाब देखते हैं। यह बहुत अच्छी बात है। अपने और अपने देश के लिए ओलंपिक में पदक जीतना एक गर्व की बात है।

लेकिन केवल सोचने से ही सब कुछ हो जाता तो सभी पदक भारत में ही आते। जब कुछ करने की बारी आती है या सुबह ५:०० बजे उठकर दौड़ने की बारी आती है तो हम रजाई के अंदर सोए रहते हैं। फिर हम अपनी मंजिल कैसे प्राप्त कर सकते हैं ?

माइकल फेल्प्स जो अमेरिका के तैराक हैं, इन्होंने ओलंपिक खेल में सबसे ज्यादा स्वर्ण पदक जीतने के रिकॉर्ड बनाए हैं। उन्हें किसी महिला ने पूछा कि आप बहुत भाग्यशाली हैं जो एक ही ओलंपिक में सबसे ज्यादा स्वर्ण पदक जीतने का रिकॉर्ड बनाए हैं।

माइकल फेल्प्स ने महिला को तुरंत जवाब दिया कि मैं प्रतिदिन १२ घंटे पानी में रहकर प्रैक्टिस करता हूँ तब जाकर स्वर्ण पदक मिला है। जब आप भी हमसे ज्यादा देर पानी में रहकर प्रैक्टिस करें तो आप हमसे ज्यादा भाग्यशाली हो सकती हैं और स्वर्ण पदक जीत सकती हैं।

केवल भाग्य से कुछ नहीं हो पाता है। भाग्य मेहनत से ही बनता है। लक्ष्य बनाएं और उसकी तरफ बढ़ते रहें। जितना कर सकते हैं ज़रूर करें। कुछ समय बाद आप देखेंगे कि वह काम जो आपको पहले असंभव लगता था उसे भी आप आसानी से कर रहे हैं। इसलिए कभी भी रुकें नहीं, जीवन में आगे बढ़ते रहें क्योंकि चलती का नाम गाड़ी है।

मन के जीते जीत है

घर से दूर राहुल दिल्ली आकर नौकरी करने लग गया था। यहां उसने जिस इमारत में किराये पर फ्लैट लिया वो चार मंजिला बिल्डिंग थी। वो जहां रहता वो थर्ड फ्लोर था। यहां लैंड लार्ड रहते नहीं थे। नीचे के फ्लोर में दो लड़के रहते थे। राहुल आराम से रहने लगा। लेकिन एक दौर ऐसा आया जब उस बिल्डिंग में अकेला आदमी सिर्फ वो ही बचा था। नीचे का फ्लोर भी खाली हो गया था। अब राहुल को यह लगने लगा कि इस अकेलेपन में उसने अपने डर को पहचाना, अपनी एंजाइटी को महसूस किया। पहली बार जब मन में ख्याल आया कि 'मैं यहां अकेला रहता हूँ,

॥नारायण नारायण॥

हेल्पर ही आती है।कहीं अगर कुछ हो गया तो कोई जान भी नहीं पाएगा,डोर अंदर से बंद भी रहेगा!’

लेकिन अब सब थॉट्स को उसने इग्नोर यह सोचकर किया कि यह सब तो चलता रहता है। दूसरी तरफ नौकरी अच्छी चल रही थी, लेकिन खुद को अकेला महसूस करने लगा था, अंदर का डर हावी होने लगा था।

ओवर थिंकिंग भी शुरू हो गई थी। फिर एक दिन उसने सोचा कि किससे मैं अपने मन के भावों को बताऊं? दोस्त को कॉल लगाया वो बिजी था, फिर अपने सारे कॉन्टैक्ट लिस्ट को स्वाइप किया। ऐसा लगा कि जैसे कोई उसे जानता ही नहीं! उसने एक आह भरी और कहा ‘मैं सच में बिल्कुल अकेला हूँ!’

लेकिन अब उसे समझ आ गया था कि ‘न मैं खुद, न घूमना फिरना, न शराब, न मोटिवेशनल स्पीकर और न ओवरडोज दवाएं किसी से कुछ नहीं होगा।

अब मुझे हेल्प की जरूरत है!’

राहुल ने फोन के जरिये डॉक्टर से बात की और उनको अपनी प्रॉब्लम बताई। उनसे बात करते हुए भी लग रहा था कि ये क्या सोचेंगे, लेकिन ऐसा कुछ नहीं हुआ। डॉक्टर ने इसे मेंटल हेल्थ एमरजेंसी कहा।

उन्होंने सबसे पहले उसकी ऑनलाइन काउंसिलिंग की। फिर मनोवैज्ञानिक डॉक्टर की सलाह पर दवाओं और डिसऑर्डर की स्वीकार्यता बढ़ाने के उद्देश्य से उसने दूसरे साइकेट्रिस्ट को भी दिखाया। उसके बाद अब दवाएं और काउंसलिंग शुरू हो चुकी थी।

कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी से भी वह बहुत कुछ सीख रहा था। समय बीतते बीतते बहुत कुछ बदलने लगा था, लोगों से मिलना जुलना नॉर्मल हो रहा था। अब नींद आने लगी थी। लाइफस्टाइल से लेकर सोचने के ढंग में सुधार होने लगा था। जैसे डॉक्टर ने बताया कि ‘अपने आधे रूम को जिम बना लीजिए, जब भी नींद खुले आप एक्सरसाइज शुरू कर दें, उस वक्त एनर्जी अच्छी होती है।’

राहुल अब ऐसे ही करता था, खूब सारे डंबल मंगा लिए थे।

अब उसे समझ में आया कि एंजाइटी-डिप्रेसन-सुसाइडल थॉट्स आने के पीछे हालात को दोष नहीं दे सकते। इंसान मानसिक रूप से स्वस्थ हो तो वह हर हालात से लड़ सकता है, लेकिन अगर मेंटल हेल्थ की समस्या हो तो उसे हालात ही प्रॉब्लम लगने लगते हैं।

राहुल अब अपने आपको प्रिविलेज्ड मानता है कि वह इस दौर से गुज़रा। इस दौर ने उसे बहुत सेंसिटिव बनाया। अपने खाली वक्त के दौरान एक्टिविटी के तौर पर उसने खुद के ऑडयो रिकॉर्ड किए। जब अपने ऑडियो सोशल मीडिया पर शेयर करता तो लोग उस से कनेक्ट होते थे।

ठीक होने के तीन साल में उसने एक बड़े न्यूजपेपर ग्रुप में नौकरी शुरू की। और अब यहां होने वाले मनोवैज्ञानिक टेस्ट में राहुल बिल्कुल स्वस्थ था और मुस्कुरा रहा था।

मेहनत का धन

एक लोक कथा के अनुसार पुराने समय में किसी गांव में एक संत उनकी पत्नी के साथ रहते थे। उनके पास थोड़ी जमीन थी। वहां खेती करके अपना जीवन यापन कर रहे थे। कड़ी मेहनत के बाद भी उनके जीवन में गरीबी बनी हुई थी, परेशानियां बढ़ती ही जा रही थीं। कभी-कभी उन्हें और उनकी पत्नी को दिनभर और रात में भी भूखा रहना पड़ता था। क्षेत्र के सभी लोग संत का बहुत सम्मान करते थे, लेकिन संत इतने स्वाभिमानी थे कि वे किसी से धन की मदद नहीं मांगते थे। लोग उनसे मिलने आते, अपनी परेशानियां बताते तो संत उनका धर्म के अनुसार समाधान भी बताते थे।

जब ये बात वहां के राजा को मालूम हुई तो उन्होंने सोचा कि संत की मदद करनी चाहिए। राजा ने अपने मंत्रियों से कहा कि संत के घर स्वर्ण मुद्राएं और अनाज तुरंत पहुंचा दें।

राजा की आज्ञा मानकर मंत्रियों ने संत के घर धन और अनाज पहुंचा दिया।

ढेर सारे सोने के सिक्के और अनाज देखकर संत की पत्नी ने सोचा कि अब उनके बुरे दिन दूर हो जाएंगे। अब सब ठीक हो जाएगा। कुछ देर बाद जब संत घर आए तो उन्हें मालूम हुआ कि राजा ने उन्हें दान दिया है।

संत ने राजा का दिया हुआ दान तुरंत समेटा और सब कुछ लेकर महल पहुंच गए। संत ने राजा के मंत्रियों से कहा कि मैं राजा को जानता नहीं हूँ और न ही राजा मुझे व्यक्तिगत रूप से जानते हैं। राजा ने सिर्फ सुनी सुनाई बातों के आधार पर मुझ पर यह कृपा की है। मैं ये दान स्वीकार नहीं कर सकता। जो आनंद खुद के कमाए हुए धन से मिलता है, वह दान में मिले पैसों से नहीं मिल सकता। इसीलिए राजा को यह धन लौटा दीजिए। जब राजा को यह बात मालूम हुई तो राजा ने संत के स्वाभिमान को सराहा और संत का यथोचित सम्मान किया। राजा ने दरबार में संत को पुरोहित के पद पर नियुक्त कर दिया।

कथा की सीख

इस छोटी सी कथा की सीख यह है कि दान में मिले हुए धन से सच्चा सुख नहीं मिलता है, बल्कि खुद मेहनत से कमाए गए धन से ही सच्चा सुख और आनंद मिलता है।