May 2024

Monthly Magazine
Year 10 Issue 5

Satyug

नारायण रेकी सतसंग परिवार

In Giving We Believe

सत्युग

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।"

वुधवार सतसंग

प्रत्येक वुधवार प्रात ११ वजे से ११.३० वजे तक

फेसवुक लाइव पर

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

नारायण गीत

नारायण-नारायण का उद्घोष जहाँ
राम राम मधुर धुन वहाँ
सबको खुशियाँ देता अपरम्पार,
जीवन में लाता सबके जो बहार
खोले, उन्नति, प्रगति, सफलता के द्वार,
बनाता सतयुग सा संसार
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार
हमारा एन.आर.एस.पी., प्यारा एन.आर.एस.पी.
प्यार, आदर, विश्वास बढ़ाता
रिश्तों को मजबूत बनाता, मजबूत बनाता
परोपकार का भाव जगाता
सच्चाई, नम्रता सेवा में विश्वास बढ़ाता
सत को करता अंगीकार
बनाता सतयुग सा संसार
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार
मुस्कान के राज बताता,
तन, मन, धन से देना सिखलाता
हमको जीना सिखलाता
घर-घर प्रेम के दीप जलाता
मन क्रम से जो हम देते वही लौटकर आता, वही लौटकर आता
बनाता सतयुग सा संसार
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार
एन.आर.एस.पी.,एन.आर.एस.पी.

॥ 卐 ॥

पावन वाणी

प्रिय नारायण प्रेमियों,

।। नारायण नारायण ।।

समय का अधिकतम और सर्वोत्तम उपयोग मेरे जीवन की पूँजी है । बचपन से ही हमारे पिताजी ने हमें एक-एक क्षण एक-एक पल का सदुपयोग करना सिखाया । पिताजी कहते थे कि पढ़ाई के अतिरिक्त जो भी समय मिलता है, उसका सदुपयोग अच्छी किताबें पढ़ने, अच्छी बातें सीखने में लगाओ। तो बचपन से ही हमें समय का सदुपयोग करने की आदत पड़ गई । पिताजी की सिखाई हुई इस आदत के लिए मैं उनको शत- शत नमन करती हूँ । समय के सदुपयोग की आदत की वजह से ही घर और सत्संग को संभालना संभव हो पाया । इस बात को बहुत अच्छे से समझा कि समय बहुत बलवान है रे भैया । यही आदत मेरे बच्चों में भी आई और उनके बच्चों को भी यह ही सिखाने के लिए हम कटिबद्ध भी हैं और प्रयासरत भी।

एक प्रसंग याद आ गया, एक बार गांधीजी रेल द्वारा उत्तर प्रदेश का भ्रमण कर रहे थे। सदा की तरह वे तीसरे दर्जे में बैठे हुए थे। उनके पौत्र कांति गांधी भी उनके साथ थे। गाड़ी तेज गति से चल रही थी।

गांधी जी अपने साप्ताहिक पत्रों 'यंग इंडिया', 'नवजीवन' के लिए लेख लिखने में व्यस्त थे। सहसा उन्होंने कांति से पूछा, 'कितना बजा है?' घड़ी देखकर कांति ने कहा, 'पांच बजे हैं।' तब तक गांधीजी की दृष्टि भी घड़ी पर चली गई। उन्होंने देखा कि पांच बजने में एक मिनट शेष है। उन्हें यह लापरवाही बहुत अखरी।

उन्होंने कहा कि पांच बजने में एक मिनट बाकी है। यदि ऐसा है, तो घड़ी रखने से क्या लाभ? तीस करोड़ मिनटों को जोड़ कर देखो कितने महीने और कितने दिन होते हैं? अगर पांच की जगह एक मिनट कम पांच कहते, तो क्या हो जाता? तुमने समय की अवहेलना कर ठीक नहीं किया।

गांधीजी व्यर्थ में एक पल भी नहीं गंवाते थे। उनका कहना था कि समय और सत्य दोनों रेल की पटरियों जैसे हैं, जिन पर मानव जीवन दौड़ता है। इसलिए हमें सत्यतापूर्ण विधि से ही समय के महत्व को जानना चाहिए। आप भी अपने जीवन में समय के अमूल्य धन का सदुपयोग करेंगे, ऐसी शुभ कामना है।

शेष कुशल

R. Modi

-: 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	शुभांगीं अग्रवाल	9327784837
बैंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9341402211
बस्ती	पूनम गाड़िया	9839582411
बिहार	पूनम दूधानी	9431160611
भीलवाड़ा	रेखा चौधरी	8947036241
भोपाल	रेनू गट्टानी	9826377979
चेन्नई	निर्मला चौधरी	9380111170
दिल्ली (नोएडा)	तरुण चण्डक	9560338327
दिल्ली (नोएडा)	मेघा गुप्ता	9968696600
दिल्ली (डब्ल्यू)	रेनु विज	9899277422
धुलिया	रेणु भटवाल	878571680
गोंदिया	पूजा 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
झुनझुनू	पुष्पा देवी टिबेरेवाल	9694966254
इचलकरंजी	जय प्रकाश गोयनका	9422043578
कोल्हापुर	राधिका कुमटेकर	9518980632
कोलकत्ता	स्वेटा केडिया	9831543533
कानपुर	नीलम अग्रवाल	9956359597
लातूर	ज्योति भूतड़ा	9657656991
मालेगांव	रेखा गारोडिया	9595659042
मालेगांव	आरती चौधरी	9673519641
मोरबी	कल्पना चोरौड़िया	8469927279
नागपुर	सुधा अग्रवाल	9373101818
नांदेड़	चंदा काबरा	9422415436
नवलगढ़	ममता सिंग्रोडिया	9460844144
नासिक	सुनीता अग्रवाल	9892344435
पुणे	आभा चौधरी	9373161261
पटना	अरबिंद कुमार	9422126725
पुरुलिया	मृदु राठी	9434012619
परतवाड़ा	राखी मनीष अग्रवाल	9763263911
रायपुर	अदिति अग्रवाल	7898588999
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 झँवर	9703933740
वर्धा	रूपा सिंघानिया	9833538222
विशाखापतनम	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
बैंकॉक	गायत्री अग्रवाल	66952479920
विराटनगर	मंजू अग्रवाल	+977980-2792005
विराटनगर	वंदना गोयल	+977984-2377821

卐

संपादकीय

प्रिय पाठकों,

।। नारायण नारायण ।।

मैं २०१३ से एन आर एस पी और दीदी के साथ जुड़ी हूँ । इस दौरान दीदी के सानिध्य में बहुत कुछ सीखने को मिला । दीदी की कई खासियतों को जानने और समझने का सौभाग्य मिला।

जब -जब दीदी से यह प्रश्न किया, 'दीदी इतना व्यस्त रहने के बावजूद आप कैसे घर, सत्संग और यात्राओं को इतनी खूबसूरती से निभा लेती हैं?' तो दीदी हमेशा की तरह सरल मुस्कान के साथ कहा, 'उसकी कृपा और उसके दिये कण -कण और क्षण- क्षण के सदुपयोग से यह बड़ी ही आसानी से संभव हो पाता है और मेरे पास हर काम के लिए समय ही समय होता है।'

यह बात उस समय और अधिक गहराई से समझ आई जब दीदी के साथ यात्रा करने का अवसर मिला । जब हम यात्रा कर रहे होते हैं, एयरपोर्ट या रेलवे स्टेशन पर होते हैं, तब हम सहयोगी तो आस पास पड़ी कुर्सियों पर बैठ जाते हैं पर दीदी चलते रहते हैं और फ़ोन पर आवश्यक बातें भी करते रहतें हैं। जब हम उन्हें कुछ देर आराम करने को कहतें हैं तो वह कहती हैं, ' मुझे मेरे १०,००० स्टेप्स का टार्गेट पूरा करना है', और पूरे उत्साह और जज़्बे के साथ वाक् करते रहते हैं । सड़क से भी यात्रा करते समय दीदी आवश्यक फ़ोन कॉल कर लेते हैं, मैडिटेशन कर लेते हैं। लंबी लंबी यात्रा के बाद भी आज तक हमने कभी दीदी के पूर्व- निर्धारित प्रोग्राम को आगे या पीछे करते नहीं देखा और यही रहस्य है दीदी के साधारण से असाधारण व्यक्तित्व बन जाने के सफ़र का।

टीम सतयुग ने सोचा, क्यों न एक बार फिर समय के सदुपयोग पर अपने पाठकों से एक बार फिर बात की जाये ।

आप सभी उस परम पिता नारायण के दिये हुए कण-कण, क्षण-क्षण का सदुपयोग करेंगें इन शुभकामनाओं सहित।

आपकी अपनी
संध्या गुप्ता

अंतरर्राष्ट्रीय कार्यालय :		
नेपाल	रिचा केडिया	977985-1132261
आस्ट्रेलिया	रंजना मोदी	61470045681
बैंकाक	गायत्री अग्रवाल	66897604198
कनाडा	पूजा आनंद	14168547020
दुबई	विमला पोद्दार	971528371106
शारजहा	शिल्पा मांजरे	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 है । 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
narayanreikisatsangparivar
@narayanreiki

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

||नारायण नारायण||

सतयुग का शंखनाद

ब्रह्म मुहूर्त की प्रार्थनाओं में राज दीदी प्रतिदिन सत्संगियों को यह संज्ञान दिलाती हैं कि हम नारायण के दिये गए हर पल, हर क्षण का सदुपयोग करते हैं। एक साधारण गृहणी से असाधारण मोटिवेशनल वक्ता और नारायण रेकी सत्संग परिवार की स्थापना संभव हुई, समय के सदुपयोग से ।

संसार में ऐसी कोई भी वस्तु नहीं जिसकी प्राप्ति मनुष्य के लिए असम्भव हो । प्रयत्न और पुरुषार्थ से सब कुछ पाया जा सकता है परंतु एक ऐसी चीज़ है जिसे एक बार खोने के बाद फिर नहीं पा सकते हैं, वह है- 'समय' । कहते हैं, ' बीता हुआ समय कभी वापस नहीं आता'।

समर्थ रामदासजी ने 'दासबोध' में लिखा है : 'अपने जीवन का कोई भी क्षण व्यर्थ न जाने देना, यही सौभाग्य के लक्षण है ।

समय संसार की सबसे मूल्यवान संपदा है। इसे न तो खरीदा जा सकता है और न ही संचित किया जा सकता है। एक बार जो समय बीत जाता है, उसे पुनः प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसलिए समय का सदुपयोग करना और इसकी महत्ता को समझना अत्यंत आवश्यक है।

मनुष्य के जीवन में समय की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। वे व्यक्ति जो समय के महत्व को समझते हैं वही इसका सही उपयोग कर के प्रगति के पथ पर अग्रसर रहते हैं ।

व्यक्तिगत और व्यावसायिक सफलता के लिए समय का प्रभावी उपयोग महत्वपूर्ण है। उचित समय प्रबंधन से आपको अपने लक्ष्य निर्धारित करने और प्राप्त करने में सहायता मिलती है। जब समय का कुशलतापूर्वक उपयोग किया जाता है, तो उत्पादकता अधिकतम हो जाती है। कुशल समय प्रबंधन तनाव के स्तर को कम करता है। जब आप अपने समय की अच्छी योजना बनाते हैं और उसका अनुसरण करते हैं तो आप प्रत्येक कार्य के लिए समय निकाल सकते हैं। समय हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और समय के बिना तो जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। अगर समय रुक जाएगा तो यह सम्पूर्ण प्रकृति चक्र ही रुक जाएगा। समय जीवन का आधार है, तो उन्नति तथा अवनति का परिणाम भी है। इसलिए जीवन का मूल मंत्र है, समय के साथ चलना और समय के महत्व को समझना। सफल लोग दुनिया में अलग काम नहीं करते, वो बस उस काम को अलग तरीके से करते हैं, वे लोग अपने समय के प्रत्येक हिस्से को ज़रूरी कामों में इस्तेमाल करते हैं। दुनिया में असफलता का बड़ा कारण है समय पर सही कार्य न करना। अगर आप भी अपने जीवन में कुछ बनना चाहते हैं, तो सबसे पहले अपना लक्ष्य निर्धारित करें और समय का सदुपयोग करते हुए उसी के अनुरूप कार्य करें। समय के उचित सदुपयोग के लिए आवश्यक है कि वर्तमान समय और संसाधनों का समुचित उपयोग करें । दीदी कहती हैं कि सदैव वर्तमान में जियें । आप जिस पल जो कार्य कर रहे हैं उसे सर्वोत्तम तरीक़े से करें । चाणक्य नीति में लिखा है, जीवन में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक है कि बीती बातों पर दुःख न किया जाये और भविष्य के बारे में भी अधिक चिंतन करने के बजाय वर्तमान के अनुसार चला जाये ।

समय का महत्व हमारे जीवन के हर पहलू में दिखाई देता है, चाहे वह शिक्षा हो, कार्य, या व्यक्तिगत विकास, हर जगह समय की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। समय का सही उपयोग हमें सफल और संतुलित जीवन

जीने में मदद करता है। यदि हम समय को महत्व नहीं देते हैं और इसे व्यर्थ गँवाते हैं, तो हमारी प्रगति रुक जाती है और हम पीछे रह जाते हैं।

शिक्षा के क्षेत्र में समय का सही उपयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों को अपने अध्ययन समय का प्रबंधन करना आना चाहिए ताकि वे सभी विषयों में अच्छा प्रदर्शन कर सकें। परीक्षा के समय यदि विद्यार्थी समय का सही उपयोग नहीं करते हैं और अंतिम क्षणों में पढ़ाई शुरू करते हैं, तो उनकी तैयारी अधूरी रह जाती है और परिणामस्वरूप उनके अंक कम आते हैं।

कार्यस्थल पर भी समय प्रबंधन का बहुत महत्व है। एक कर्मचारी जो अपने कार्यों को समय पर समाप्त करता है, वह न केवल अपने करियर में प्रगति करता है, बल्कि अपनी टीम और संगठन के लिए भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। समय की पाबंदी और समय प्रबंधन से कार्यक्षमता बढ़ती है और कार्यस्थल पर सकारात्मक माहौल बनता है।

व्यक्तिगत जीवन में भी समय का महत्व बहुत अधिक है। परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना, अपने शौक पूरे करना और स्वास्थ्य का ध्यान रखना - ये सभी गतिविधियाँ समय प्रबंधन की मांग करती हैं। यदि हम अपनी दिनचर्या में संतुलन बनाकर चलते हैं, तो हम मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

समय का सही उपयोग करने के लिए हमें कुछ महत्वपूर्ण कदम उठाने चाहिएः-

१. **समय प्रबंधनः** उचित समय प्रबंधन से अपनी दिनचर्या को योजनाबद्ध तरीके से व्यवस्थित करें। महत्वपूर्ण कार्यों को पहले पूरा करें और समय सीमा निर्धारित करें।

२. **लक्ष्य निर्धारणः** छोटे और बड़े लक्ष्यों को निर्धारित करें और उन्हें पूरा करने के लिए समय सीमा निर्धारित करें। यह हमें अपने कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

३. **प्राथमिकताएँ तय करनाः** कार्यों की प्राथमिकताएँ तय करें और उसी अनुसार उन्हें पूरा करें। इससे अनावश्यक कार्यों में समय बर्बाद नहीं होता है।

४. **समय की पाबंदीः** समय पर काम शुरू और समाप्त करने की आदत डालें। इससे कार्यों में देरी नहीं होती और समय की बचत भी होती है।

५. **बचे समय का सदुपयोगः** खाली समय का उपयोग सही तरीके से करें। नए कौशल सीखें, पढ़ाई करें, या स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम करें।

'आज नहीं, कल करेंगे', इस कल के बहाने से हमारा बहुत समय नष्ट हो जाता है ।

संत कबीरजी चेतावनी देते हुए कहते हैं :

काल करै सो आज कर, आज करै सो अब ।
पल में परलय होयगी, बहुरि करेगा कब ।।

॥ 卐 ॥

कार्य को कल पर न टालें। जिन्हें आज करना है उन्हें आज ही पूरा कर लें । हर कार्य का अपना अवसर होता है । वह निकल जाने पर कार्य का महत्त्व ही समाप्त हो जाता है तथा बोझ भी बढ़ जाता है । वक्त पर न जोतकर असमय जोता हुआ खेत अपनी उर्वरता प्रकट नहीं कर पाता, वक्त पर न काटी गयी फसल नष्ट हो जाती है ।

वॉटरलू के युद्ध में नेपोलियन कुछ ही मिनटों में बंदी बन गया क्योंकि उसका एक सेनापति ग्राउची कुछ मिनट विलम्ब से आया । समय की उपेक्षा करने पर देखते-देखते विजय का पासा पराजय में पलट जाता है, लाभ हानि में बदल जाता है ।

जब समय के सदुपयोग और दुरुपयोग के परिणामों की तुलना की जाती है तब प्रतीत होता है कि दोनों के बीच दिखनेवाला छोटा-सा अंतर अंततः कितना भारी हो जाता है एवं भिन्न परिणामों के रूप में सामने आता है ! समय का सर्वोत्तम प्रतिफल उन्हें मिलता है जो अपना समय सावधानीपूर्वक परम लक्ष्य परमात्म प्राप्ति में लगाने का पुरुषार्थ करते हैं और तदनुरूप अपनी दिनचर्या बनाकर निरंतर उसका अनुसरण करते हैं ।

हमें समय पर उठना, समय पर सोना, समय पर खाना, समय पर पढ़ना, समय पर काम करना, और समय पर आराम करना चाहिए। हमें समय की कद्र करनी चाहिए, और समय को अपना मित्र बनाना चाहिए। समय का सदुपयोग करने वाला व्यक्ति हमेशा सफल, संतुष्ट, और सम्मानित होता है। समय का सदुपयोग हमारे जीवन को सुंदर और सार्थक बनाता है।

जो समय के महत्व की अनदेखी करते हैं अथवा समय का दुरुपयोग करते हैं सफलता का उनसे दूर दूर तक कोई नाता नहीं होता है । मनुष्य की सफलता और समय का सदुपयोग दोनों ही एक दूसरे के पूरक हैं। आज के प्रतिस्पर्धा के आधुनिक युग में तो समय की महत्ता और भी बढ़ गई है।

आज के समय में मनुष्य जीवन में समय का महत्व बहुत अधिक है। यह जीवन समय की रफ्तार से भागता है । सभी के पास समय की कमी रहती है। अकसर आपने देखा ही होगा कि दो प्रकार के लोग होते हैं, एक तो वो जिनके जीवन में समय का बहुत महत्व होता है। और दूसरे वो जो समय की परवाह नहीं करते। उनके लिए समय की कोई मूल्य नहीं है। ऐसे लोग जीवन का आधा समय फालतू काम में बिता देते हैं। समय को यदि हम और विस्तृत रूप में समझें तो कह सकते हैं कि समय ही इस विश्व का निर्माता और विनाशक है। यह सदैव गतिमान रहता है। यह किसी भी विशेष व्यक्ति के लिए नहीं रुकता।

समय की उपयोगिता को समझना और उसका सही उपयोग करना हमारे जीवन की गुणवत्ता को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। समय एक ऐसी संपदा है जिसे हम संचित नहीं कर सकते, इसलिए इसका सही उपयोग हमें सफल, स्वस्थ, और संतुलित जीवन जीने में मदद करता है। हमें समय का महत्व समझना चाहिए और इसे व्यर्थ न गंवाकर अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए उपयोग करना चाहिए। इस प्रकार, समय का सही प्रबंधन हमें हमारे जीवन के हर क्षेत्र में सफलता दिला सकता है।

ज्ञान मँजूषा

सतयुग के इस स्तंभ में हम सत्संग की झलकियाँ पाठकों के लिए लेकर आते हैं ताकि वह उन्हें समय- समय पर पढ़ सकें और सप्तसितारा जीवन की ओर आसानी से बढ़ सकें ।

नारायण शास्त्र और प्रार्थनाओं का समय

नारायण शास्त्र के अनुसार सुबह ४-५ का समय ब्रह्म मुहूर्त का होता है, साधुओं के उठने का समय होता है। इस वक्त हम प्रार्थना करते हैं, देश-विदेश से कई लोग जुड़ते हैं और कई गाँवों में तो कुछ लोग टीवी लगाकर बैठ जाते हैं और पूरा का पूरा कुनबा राम-राम की माला करता है। १०,००० प्लस परिवार ब्रह्म मुहूर्त में नारायण रेकी सत्संग परिवार द्वारा प्रसारित लाइव प्रार्थनाओं से जुड़ते हैं।

जल को एनर्जाइज करना

ज़ूम पर २४/७ प्रार्थनाएं चलती हैं । हेल्थ, वेल्थ, रिलेशनशिप, आनंद परिस्थिति (डिप्रेशन), अच्छी आदत (हैबिट), कैरैक्टर, संतुलित वजन, शुगर, बीपी, थायराइड, गर्भधारण, विवाह - यह सभी चीजों के लिए आप राम-राम का जाप करके जल को एनर्जाइज कर सकते हैं। जल को अमृत बनाकर, संजीवनी बनाकर जिसे जैसी ज़रूरत है उसे उसके हिसाब से थोड़ा-थोड़ा Energised जल पिला सकते हैं । सुबह अगर कोई दवाई लेता है तो वह इस जल के साथ राम-राम २१ करके ले सकता है और रात को सोते वक्त भी यह जल लेना जरूरी है। एनर्जाइज किए हुए जल की बूंदें आप किसी भी व्यक्ति के पानी के ग्लास में मिलाकर उन्हें पिला सकते हैं। दाल, सब्जी, आटा किसी में भी राम-राम २१ करके वह जल मिलाकर दे सकते हैं। यह एक्सपेरिमेंट आप एक हफ्ते करके देखिए, आपके धन में बरकत होगी, सेविंग्स बढ़ेगी। जितनी विनम्रता के साथ आप किसी के भी आगे बोलेंगे या झुकेंगे, उतना ही जल्दी रिजल्ट आपको मिलेगा। विवाह योग्य बच्चों के लिए भी यह जल एनर्जाइज करके आप दे सकते हैं। प्रेगनेंसी के लिए भी जल एनर्जाइज करके आप दे सकते हैं । जो संबंध के लिए प्लांट थेरेपी कर रहा है वह जल को एनर्जाइज करके प्लांट में डाल सकता है। किसी को अपने बॉस के साथ अपना रिलेशन अच्छा करना है तो वह व्यक्ति एनर्जाइज्ड जल स्वयं पीएं ताकि उन के संबंध सबके साथ स्वस्थ हो जाएं । पानी और वाणी का घनिष्ठ संबंध है। निंदा, चुगली, बुराई किसी की भी ना करें।

किसी को कुछ दिए बिना ना लोः-

दीदी ने अपनी प्रिय पात्र लेखिका सुधा जी मूर्ति के माध्यम से की

श्रीमती सुधा मूर्ति जी लिखती हैं कि कर्नाटक, तमिलनाडु एरिया में जहां सह्याद्री के घने जंगल हैं वहां पर एक दिन मेरा जाने का काम पड़ा। जिस दिन मैं उन घने जंगलों के बीच से गुज़र रही थी, उस दिन धीमी-धीमी बूंदा-बांदी हो रही थी, हल्की-हल्की बरसात हो रही थी। बरसात के दिनों में जंगल के बीच से गुज़रना बहुत मुश्किल होता है, इतना कीचड़, मेंढकों का टर्र -टर्राना, घने जंगल में जड़ी बूटियों की खुशबू महक रही थी, पक्षियों के चहकने की आवाज़ आ रही थी। मैं इन सब का आनंद लेते हुए आगे बढ़ रही थी क्योंकि यह आनंद शहरों में कहां देखने मिलता है? चलते-चलते मैं उस गांव में पहुंच गई, उस कस्बे में पहुंच गई जहां मुझे आना था।

॥ 卐 ॥

श्रीमती सुधा मूर्ति जी आगे लिखती हैं कि मैं एक चैरिटेबल ट्रस्ट से जुड़ी हुई हूं। जिस कस्बे में मैं पहुंची थी वहां एक छोटा सा स्कूल है, जिसकी मदद वह चैरिटेबल ट्रस्ट करना चाहता था। इस गांव में जो जनजाति रहती है वह 'थंडा' नाम से फेमस है और इस कस्बे की यह व्यवस्था है कि गांव का सबसे बुजुर्ग़ व्यक्ति ही गांव का लीडर होगा, प्रमुख होगा और उन्हें लोग 'थंडप्पा' के नाम से पुकारते हैं। थंडप्पा को लोग ईश्वर की तरह मानते हैं, उनकी पूजा करते हैं। थंडप्पा जैसा कहते हैं वहां के लोग वैसा ही करते हैं, पूरा गांव उसकी बात को फॉलो करता है। मैंने रास्ते में एक महिला से पूछा कि बताओ स्कूल कहां है? वह महिला रुकी, मुझे घूरा और बिना कुछ कहे ही आगे बढ़ गई। मैंने सोचा कि यहां का रिवाज होगा कि अजनबियों से बात नहीं करना और यह भी हो सकता है कि उसे मेरी भाषा समझ में नहीं आई होगी। कुछ दूर आगे बढ़ने पर मैंने देखा एक व्यक्ति गीत गुनगुनाते हुए केन की टोकरियां बना रहा था, मैंने उससे पूछा कि स्कूल कहां है? उसने इशारा किया कि स्कूल इधर है। चलते-चलते मैं उस गली से आगे बढ़ी और स्कूल तक पहुंच गई। स्कूल क्या थी, एक पुरानी सी इमारत थी जो शायद गांव के लोगों ने ही बनाई होगी। एक छोटा सा कमरा बना हुआ था, प्राइमरी स्कूल था वो। स्कूल के बाहर कुछ बच्चे खेल रहे थे और स्कूल के बगल में ही एक कच्ची झोपड़ी बनी हुई थी, वहां बड़े बच्चे कुछ बुन रहे थे। मैं उस इमारत के भीतर गई। वहां दो टेबल, दो कुर्सी, एक ब्लैक बोर्ड, एक मटका रखा हुआ था, वेंटीलेशन के लिए एक खुली खिड़की बनी हुईं थी। ऐसा लगा था कि यह स्टाफ की जगह है, यह ऑफिस है पर वहां मुझे कोई स्टाफ नजर नहीं आया। वहां से बाहर आकर कुछ दूर से एक व्यक्ति मेरे पास आया और पूछा कि 'अम्मा आपको क्या चाहिए?' मैंने उससे कहा कि मैं एक चैरिटेबल ट्रस्ट से जुड़ी हुई हूं, वह स्कूल की मदद करना चाहता है, मैं यह जानना चाहती हूं कि इस स्कूल की क्या ज़रूरतें हैं? उस व्यक्ति ने मेरे प्रश्न का कोई जवाब नहीं दिया और ना ही मेरी बातों में इंटरेस्ट दिखाया। उसे एक दो पर्सनल बातें पूछने पर उसने मुझे यह बताया कि यह स्कूल स्टेट गवर्नमेंट चलाता है और वह वहां वॉचमैन कम पीओन है और कभी-कभी तो गाइड भी बन जाता है। तीन-तीन रोल निभा रहा है और इस सेवा के लिए उसे एक भी पैसा नहीं मिलता। उसकी ऐवज में उसका पोता स्कूल में पढ़ता है। आगे उस व्यक्ति ने बताया कि यहां दो टीचर हैं, लगभग ५० बच्चे हैं जो स्कूल में पढ़ते हैं जो दूर दराज के गांव से आते हैं, बहुत गरीबी है।

श्रीमती सुधा जी आगे कहते हैं कि वह व्यक्ति मुझे एक सुंदर से घर के पास ले गया जो एक कॉटेज था। वह गांव के प्रमुख का घर था, थंडप्पा का। थंडप्पा (९० वर्षीय व्यक्ति) से भी मैंने यही पूछा कि आपको स्कूल चलाने में कोई परेशानी तो नहीं होती है? उन्होंने कहा सिर्फ बरसात के दिनों में होती है। बारिश में बच्चों के कपड़े भीग जाते हैं, बच्चों के पास बहुत कम कपड़े होते हैं इस कारण वह स्कूल नहीं आ पाते।

श्रीमती सुधा मूर्ति जी उनसे कहती हैं कि अगली बार जब मैं यहां पर आऊंगी तब बच्चों के लिए छतरियां, रेनकोट और बहुत सारे कपड़े साथ लेकर आऊंगी ताकि बरसात के दिनों में भी इनकी पढ़ाई जारी रह सके। जब दोबारा मैं वहां पर गई तब मौसम बदल चुका था, ठंड शुरू हो चुकी थी। चारों ओर जंगली फूल खिले हुए थे, उनकी खुशबू से जंगल महक रहा था। ठंडी हवा का चलना, पक्षियों का चह-चहाना बहुत अच्छा लग रहा था। तेज-तेज चल के सीधे मैं थंडप्पा के घर पहुंच गई। मैं एक बैग साथ लेकर गई थी. उस बैग को मैंने थंडप्पा की

ओर सरकाते हुए कहा 'थंडप्पा, यह बैग में बच्चों के लिए लाई हूं, आप बच्चों को दे दीजिएगा।' उस बैग को स्वीकारते हुए थंडप्पा को संकोच हो रहा था। मैंने उनसे कहा कि पिछली बार जब मैं आई थी तो मुझे पता नहीं था कि बच्चों की क्या रिक्वायरमेंट है और अब यह मैं मेरे मन से लेकर आई हूं। यह सुनते ही थंडप्पा अपने घर के भीतर चले गए। मैंने पीछे मुड़कर देखा तो सात-आठ साल के बहुत सारे बच्चे मेरे पीछे बैठे हुए थे। मैंने उनसे पूछा कि तुम क्या पढ़ना चाहते हो ? किसी ने कुछ नहीं कहा। १४-१५ साल के दो बच्चे थे, मैंने उनसे भी पूछा लेकिन उन्होंने भी कुछ नहीं कहा। उसमें से एक लड़का सकुचाते हुए मुझे बोला कि मैम, हम कंप्यूटर के बारे में जानना चाहते हैं, मैंने टीवी में कंप्यूटर देखा है। अगर कन्नड़ में पुस्तक हो तो हमें दे दीजिएगा। हम पढ़ के कंप्यूटर के बारे में जानकारी हासिल कर लेंगे।

श्रीमती सुधा मूर्ति जी आगे लिखती हैं कि जब मैंने उन बच्चों की उत्सुकता देखी, मुझे अच्छा लगा और आश्चर्य भी हुआ कि यह बच्चे कितने पिछड़े हुए हैं फिर भी इनका मन है कि लेटेस्ट तकनीक की चीजें देखें, सुनें, और सीखें। मैंने उनसे कहा कि मैं बेंगलुरु जाकर पता करती हूं, अगर हो सका तो ठीक है अन्यथा मैं खुद तुम्हें कन्नड़ भाषा में पुस्तक लाकर दूंगी।

श्रीमती सुधा मूर्ति जी आगे लिखती हैं कि मेरे ऐसा कहने पर बच्चों के चेहरे खिल गए। इतने में थंडप्पा बाहर आए, उनके हाथ में एक कांच की शीशी थी, उसमें लाल रंग का कुछ द्रव्य भरा हुआ था। थंडप्पा ने मुझसे कहा कि अम्मा यह यहां का शरबत है। यह फल पूरे वर्ष में सिर्फ मई में ही होता है। हम उसका रस निकालकर संचय कर लेते हैं, २ वर्ष तक यह खराब नहीं होता। यह हेल्थी ड्रिंक है, एक गिलास पानी में एक चम्मच डाल दो। हमारी तरफ से यह आप उपहार स्वरूप स्वीकार कीजिए।

श्रीमती सुधा मूर्ति जी आगे लिखती हैं कि मुझे आश्चर्य हो रहा था, यह खुद इतने गरीब हैं और मैं इनसे यह कैसे ले सकती हूं? मैंने प्रेम से उन्हें मना कर दिया। जैसे ही मैंने उन्हें मना किया, उन्होंने मजबूती से मुझे कहा कि यदि आप हमारा उपहार स्वीकार नहीं करेंगे तो आप जो लेकर आए हैं वो हम भी स्वीकार नहीं करेंगे। थंडप्पा आगे कहते हैं कि इस जंगल में, इस गांव में हमारी कई पीढ़ियां राज कर चुकी हैं और उन्होंने हमें सिखाया है कि 'आप किसी से कुछ भी लेते हो तो उसके बदले में उन्हें कुछ अवश्य दो अन्यथा कुछ भी मत लो।'

श्रीमति सुधा मूर्ति जी आगे लिखती हैं कि यह मेरे लिए बहुत आश्चर्य का विषय था। आज तक जहां भी मैंने कुछ दिया था तो वहां के लोग धन्यवाद करते या आभार प्रकट करते थे और कई लोग तो शिकायत भी करते थे कि हमने १० सामान बोला था उसमें से ८ ही भेजा, दो नहीं भेजा आपने। यह बूढ़ा व्यक्ति सह्याद्री के घने जंगलों में रहता है, बेहद गरीब व्यक्ति हैं, उसने कभी स्कूल का मुंह भी नहीं देखा। वह प्रकृति के कितने बड़े नियम का पालन कर रहा है। किसी को कुछ दिए बिना ना लो।

चीजों को जमा करने के बजाए हमें बांटना चाहिए, यह बात राज दीदी ने अपने प्रिय पात्र केशव के माध्यम से समझाई।

॥ 卐 ॥

केशव कहते हैं, दो व्यापारी मिस्टर ए और मिस्टर बी निर्जन वन में चलते - चलते घने जंगल में रास्ता भटक गए। दोनों ही एक दूसरे से अनजान थे। दोपहर का वक्त हो चुका था, मिस्टर ए का भोजन खत्म हो चुका था। मिस्टर बी ने अपना भोजन कर लिया और उसके बाद भी एक बार फिर से भोजन किया जा सके उतना भोजन मिस्टर बी के पास बच गया था। मिस्टर ए को यह पता था कि मिस्टर बी के पास एक बार भोजन किया जा सके उतना भोजन पर्याप्त है, लेकिन मैं उनसे कैसे मांगू। वह अनजान व्यक्ति है और यह भी बात है कि वह दे या ना दे क्योंकि हम दोनों ही रास्ता भटके हुए हैं, पता नहीं कब इस जंगल से बाहर निकलेंगे। हमें एक दिन रुकना पड़ सकता है, दो दिन रुकना पड़ सकता है, मिस्टर बी को भी तो बाद में खाने के लिए भोजन चाहिएगा। बहुत देर हो गई और जब मिस्टर ए से रहा नहीं गया तब उन्होंने मिस्टर बी से कहा कि मुझे बहुत तेज भूख लगी है, कुछ खाने को मिल सकता है क्या? मिस्टर बी ने तुरंत जवाब दिया, है मेरे पास एक वक्त का भोजन मिल सकता है, तुम आराम से खा लो। मिस्टर बी ने झट अपना सूटकेस खोला जिसमें खाने का बॉक्स था। मिस्टर ए बगल में खड़ा-खड़ा निरंतर मिस्टर बी की पेटी में झांक रहा था। टिफिन में रोटी थी जो एक पोटली से बंधी हुई थी जिसमें कीमती रत्न थे। एक तरफ भोजन और एक तरफ कीमती रत्नों की पोटली। मिस्टर ए ने देखा तो उसे लालच आ गया। मिस्टर ए ने मिस्टर बी से कहा कि यह भोजन तुम कर लो और कीमती रत्नों की पोटली मुझे दे दो। जितने प्रेम से मिस्टर बी मिस्टर ए को भोजन का बॉक्स पकड़ा रहा था उतने ही प्रेम से मिस्टर बी ने मिस्टर ए को कीमती रत्नों की पोटली दे दी। मिस्टर बी ने कहा यह पोटली तो तुम ले लो और साथ में भोजन भी कर लो, तुम्हें भूख लगी है ना...! मिस्टर ए के हाथ में जैसे ही पोटली आई वह भाग खड़ा हुआ। मिस्टर बी चिल्लाता रह गया कि कम से कम रोटी तो खा लो, लेकिन मिस्टर ए ने यह नहीं सुना और वह भाग गया। जितनी ही तेजी से मिस्टर ए उस पोटली को लेकर भागा उतनी ही तेजी से वापस आया। मिस्टर बी के हाथ में मिस्टर ए पोटली थमाते हुए बोला - यह तो पकड़ो तुम्हारी पोटली, लेकिन मुझे इससे भी कीमती रत्न दो। 'तुम्हारे अंदर जो देने का भाव है, वह भाव मुझे दे दो।' इस भयावह जंगल में हम कब तक रहेंगे, ये हमें नहीं मालूम है, उसके बावजूद भी तुमने अपना भोजन मुझे देना स्वीकार किया। मैंने कीमती रत्न मांगे तो तुमने वह भी देना स्वीकार कर लिया। मिस्टर ए ने कहा कि जो देने का भाव तुम्हारे भीतर है वो सबसे कीमती रत्न है, वह मुझे दे दो और ये सब तुम रख लो।

केशव आगे लिखते हैं - मेरे नाना जी के मित्र श्री घनश्याम दास जी ने उनके पूरे जीवन में सिर्फ दिया ही दिया। यह आश्चर्य की बात नहीं है कि वे ९१ साल की उम्र में भी इतनी खुशी और संतुष्टता से उनका जीवन जी रहे हैं। उन्होंने उनका पूरा जीवन जरूरतमंदों की जरूरतों को पूरा करने में लगा दिया। प्रकृति अब उनकी जरूरत के हिसाब से चीजें उन तक भेज रही है जो इस क्षण उन्हें चाहिए।

केशव आगे कहते हैं कि हम भी ऐसा कर सकते हैं क्या? लेना तो हम सभी चाहते हैं, हर व्यक्ति लेना चाहता है, लेकिन चीजों को जमा करने के बजाए हमें बांटना शुरू कर देना चाहिए। हमारा भी जीवन बहुत सुंदर हो जाएगा।

युवा मंच

यूँ करें छुट्टियों का सदुपयोग

छुट्टियों का इंतज़ार किसे नहीं होता! यह वो समय होता है जब हम अपनी दिनचर्या अपनी रुचि अनुसार निर्धारित कर सक्रिय रहते हैं।

विद्यार्थी हों, नौकरीपेशा या बिज़नेसमेन सभी को अवकाश का इंतज़ार रहता है।

साप्ताहिक अवकाश वो समय होता है जब हमें अपने कमरे, सामान व पूरे घर के रख रखाव को सुव्यवस्थित करने का अवसर मिलता है। बचे हुए समय में अपने नियर डियर के साथ कुछ क्षण बिता सकते हैं। उसके उपरांत समय मिला तो मनोरंजन।

आज के युवा इस समय का उपयोग सामाजिक कार्यों के लिए भी करते हैं। पास के गाँव जाकर इंग्लिश स्पीकिंग, पर्सनॅलिटी डेवलपमेंट, कंप्यूटर इत्यादि क्षेत्रों में ट्रेनिंग देकर वहाँ के लोगों को आत्मनिर्भर बना रहे हैं, कदम से कदम मिला कर साथ चलने का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं।

छुट्टियों का समय वो होता है जब आप स्वयं को प्रकृति से जोड़ सकते हैं। अपने शहर, पास के गाँव व सड़कों के किनारे वृक्षारोपण करें। अपने इलाक़े में सफ़ाई अभियान की पहल करें। अपने परिवेश में जैविक व रीसाइकल करने वाले कचरे को अलग करने का महत्व समझाएँ।

जल का सदुपयोग हो इस बारे में अपनी कॉलोनी में जागरूकता पैदा करें। आस पास के पानी के स्रोतों को साफ़ रखने के लिए अभियान चलायें। ऐसा करने से आप युवा तो परिवेश को अच्छा बनायेंगे ही साथ ही आने वाली पीढ़ियों के लिए इस पृथ्वी को एक उत्तम धरोहर के रूप में छोड़ कर जाएँगे।

लंबी छुट्टियाँ वो समय होता है जब आपको अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना चाहिए। अपने पारिवारिक बंधन को मजबूत करने के लिए अपने दादा-दादी, नाना नानी, माता-पिता और भाई-बहनों के साथ समय बिताएं। छुट्टियाँ परिवार और दोस्तों के साथ मेलजोल बढ़ाने का एक बेहतरीन समय है। यह अपने हितों का पालन करने और खुद को तरोताजा करने का भी समय है। इस समय अपनी मन पसंद हॉबी को समय दें जिससे आपको आत्म संतुष्टि मिलती है।

यह वो समय भी होता है जब आप अपने देश व विदेश के कुछ प्रसिद्ध शहरों और ऐतिहासिक स्थानों की यात्रा कर सकते हैं। ऐसा करने से आपको अलग अलग स्थानों की भौगोलिक स्थिति, जलवायु, पेड़ पौधों व संस्कृति की भी जानकारी मिलती है । आप कुछ नया सीखते हैं।

अपने व्यस्त रुटीन से थोड़ा समय निकालकर छुट्टी मनाने, आराम करने या मौज-मस्ती का विचार न सिर्फ आपको खुशी पहुंचाता है बल्कि आपके शरीर में स्ट्रेस हार्मोन - कोर्टिजोल को भी कम करता है। यही वजह है कि व्यस्त रुटीन के बावजूद एक छोटा सा ब्रेक भी आपको ताजगी से भर देता है।

छुट्टियों में छूट है कुछ हट के करने की,
यह देती हैं मौक़ा, अपने मन की करने की

॥ 卐 ॥

बच्चों की फुलवारी

मई/जून आते ही सभी छात्रों के लिए छुट्टियों का समय आ जाता है। जब बच्चे छोटे होते हैं और प्री प्राइमरी और प्राइमरी स्कूल में होते हैं, तो माता-पिता छुट्टियों की योजना पहले से ही बना लेते हैं। सतयुग का यह मई अंक हमें बताता है कि छुट्टियों में क्या सबसे अच्छा किया जा सकता है।

मार्च/अप्रैल के दौरान हर छात्र अपने प्रदर्शन के लिए पूरी तरह से तैयार रहता है, क्योंकि यह परीक्षा का समय होता है। फिर, अप्रैल के आखिरी सप्ताह में परिणाम घोषित किए जाते हैं। और फिर भारत में गर्मियों की छुट्टियां होती हैं। गर्मियों के चरम पर, माता-पिता के लिए अपने छोटे-बड़े बच्चों को व्यस्त रखना और साथ ही उन्हें बाहर की चिलचिलाती गर्मी से बचाना एक चुनौती है। इस समय बच्चों की पढ़ाई से छुट्टी होती और छुट्टियाँ अन्य रुचियों को आगे बढ़ाने का सबसे अच्छा समय होता है।

इसे समझते हुए, कई बुद्धिजीवी बच्चों की बेहतर प्रगति और उनकी रुचि को विकसित करने के लिए समर कैंप के आयोजन को बढ़ावा देते हैं।

समर कैंप में बच्चों को कई तरह की गतिविधियों से रूबरू कराया जाता है, जिनमें से कुछ में उन्हें रुचि हो सकती है और कुछ में वे रुचि लेना सीखते हैं। चूंकि समर कैंप में आमतौर पर सामूहिक गतिविधि पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, इसलिए बच्चों को कई नई चीजें करने का मौका मिलता है और कई बार उन्हें एहसास होता है कि कुछ नया भी उन्हें पसंद आता है। गायन, नृत्य, रोबोटिक्स और ड्राइंग ऐसे ही कुछ क्षेत्र हैं। आउटडोर और इनडोर खेलों की कक्षाएं भी अच्छे विकल्प हैं। बच्चे अपनी पसंद के अनुसार खेल के मैदानों में भी जा सकते हैं। यह एक ऐसा विकल्प है जिसमें माता-पिता बच्चों को शहर से बाहर नहीं ले जा सकते। छुट्टियां बच्चों के लिए अपने दादा-दादी और रिश्तेदारों से मिलने का सबसे अच्छा समय होता है। अगर दादा-दादी गांव में हैं, तो यह वास्तव में सबसे अच्छा विकल्प है क्योंकि इससे बच्चे ग्रामीण भारत और उसकी प्रचुरता से परिचित होते हैं। इसका एक किस्सा यह है कि एक माता-पिता अपने बच्चे को यह दिखाने के लिए गांव ले जाते हैं कि हमारे गांव वाले कितने पिछड़े हुए हैं। बच्चा एक बड़ा और बेहतर दृष्टिकोण अपनाता है। बच्चा कहता है कि गांव वाले कितने भाग्यशाली हैं कि वे सितारों को निहार सकते हैं खुले आसमान के तले सो सकते हैं, हमारे पास एक पालतू जानवर है, उनके पास बहुत सारे हैं। पापा वे हमसे बहुत अमीर हैं। जब हम नयी जगहों पर जाते हैं तो हम बहुत सी नई चीजें सीखते हैं। आप एक दिन के लिए हाइकिंग और एक्सप्लोरिंग के लिए पास के किसी नेचर रिजर्व में जा सकते हैं। ऊंचे-ऊंचे पेड़ों और ताजी हवा से घिरे होने के कारण, शहर की भागदौड़ भरी जिंदगी से दूर रहने और प्रकृति से फिर से जुड़ने का मौका मिलता है। आप अपने पसंदीदा शगल और शौक का आनंद ले सकते हैं। साथ में स्वादिष्ट हॉलिडे ट्रीट बनाने से लेकर दोस्ताना खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने तक, आप एक-दूसरे के साथ मूल्यवान समय बिताने के सरल सुखों में आनंद पा सकते हैं। जब आप इन गतिविधियों में शामिल होते हैं, तो आपको पलों को संजोने और अपने प्रियजनों की संगति की सराहना करने के महत्व का एहसास होता है।

छुट्टियाँ बंधन, चिंतन और आनंद का समय होता है। अपनी रुचियों और मूल्यों को पूरा करने वाली गतिविधियों के मिश्रण को अपनाकर, हम अपने खाली समय का अधिकतम लाभ उठा पाएं और ऐसी यादें बना पाएं जिन्हें हम आने वाले कई सालों तक संजोकर रखेंगे।

||नारायण नारायण||

दीदी के छाँव तले

जब से ऑन लाइन प्रार्थनाएँ शुरू हुई हैं सतयुग के इस स्तंभ में हम सत्संगियों के अनुभवों को साझा करते हैं जो वह ऑन लाइन आकर दीदी को बताते हैं कि किस तरह दीदी के सुझावों पर चलकर उन्होंने अपने जीवन की ग़लतियों को समझा, पकड़ा, सुधारा और एक सप्तसितारा जीवन की ओर बढ़े । प्रस्तुत हैं ऐसे ही कुछ अनुभवः-

१) मैं ६ साल पहले ट्यूशन क्लासेज लेती थी। पढ़ाने के बीच में मैं घर के काम काज कर लेती थी , जो बच्ची मेरे पास पढ़ती थी, मैं उसकी चर्चा भी कर देती थी। अपने बेटे के स्कूल की भी नकारात्मक चर्चा करती थी और उसके स्कूल के टीचर्स के बारे में भी नारायण शब्द बोलती थी । परिणाम - बेटे का सी ए फाउंडेशन में बड़ी मुश्किल से क्लीयरेंस हुआ। मेरा ट्यूशन पढ़ाना भी छूट गया ।

ससुराल से आए कपड़े कभी पसंद नहीं आते थे, मैं उनकी सब जगह चर्चा करती थी । परिणाम - मैं अपनी इच्छा से, पसंद से, चाहे वो साड़ी हो या सैंडल कुछ भी नहीं खरीद पाती हूँ, क्योंकि मेरे पति को पसंद नहीं आता है, खरीद भी लूँ तो मुझे चेंज करवा के उनकी पसंद के अनुसार लाना पड़ता है। शादी ब्याह में या कहीं भी जाना होता है तो भी उनकी पसंद के अनुसार ही कपड़े पहनने पड़ते हैं।

२) मैं अपने छोटे भाई बहनों को बहुत मारती-पीटती थी और टोकती थी। मैं उन्हें हर चीज़ में रोकती थी, वो लोग हर्ट हो जाते थे।

परिणाम सब भाई बहन अच्छे से रह रहे हैं, पर मेरी स्तिथि नारायण हेल्प है।

३) मेरे पति से कई बार नारायण वर्ड्स मुख से निकल जाते हैं। कैसी लड़की से पाला पड़ा है, दरिद्री है यह। जब, मेरे पति ऐसे बोलते हैं तो मुझे भी गुस्सा आ जाता है, फिर मैं भी नारायण वर्ड्स बोल देती हूँ।

परिणाम : हम दोनों को किसी भी काम में सफलता नहीं मिलती है।

४) मेरी नयी शादी हुई थी तब मेरी सासु माँ का व्यवहार ठीक नहीं था, तब सासु माँ के बारे में सोचती थी कि उनको पैरालिसिस अटैक आ जाये, तो मैं चैन से जी पाऊं।

परिणाम : उस समय समझ नहीं आया। आपसे जुड़ कर अब सब समझ में आ रहा है. मेरे पापा को पैरालिसिस अटैक आ गया।

५) मेरी बिल्डिंग में डिलीवरी बॉय जो मेरी सासु माँ का फ़ोन चुरा कर ले गया था, मैंने उसको दूसरे नंबरों से कॉल करके बुला लिया। फ़ोन तो मिल गया पर मैंने उसकी बहुत पिटाई कर दी।

परिणाम : उस दिन से ही मेरे हाथ में बहुत दर्द हो गया। बेटी के भी हाथो में दर्द हो गया।

नारायण भवन में माफ़ी चाहती हूँ।

६) नारायण भवन में शेरिंग्स सुन कर याद आया कि कई सालों पहले जब मेरी बेटी की शादी हुई थी तब मेरी बेटी की सासु माँ मेरी बेटी से बहुत डिमांड करती थी कि अपने पीहर से पैसे ले कर आओ। तब मैं इतना नहीं दे पाती थी और बार बार उनकी डिमांड से परेशान हो जाती थी।उस परिस्थिति में मेरे मुँह से निकल गया कि जब उनकी खुद की बेटी की शादी होगी तब उन्हें पता चलेगा, उनके खुद के शरीर से सारा पैसा निकलेगा।

परिणाम : आज बेटी की सासु माँ तो पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं पर मैं स्वयं कैन सर्वाइवर हूँ ।

प्रेरणादायक वृत्तांत

समय के सदुपयोग द्वारा गाँव में पानी

एक गांव में पानी की बहुत ही समस्या रहती थी। वहां के जो प्रधान थे वह आए दिन लोगों को मजदूरी देकर गांव के लिए उनसे पानी मंगवाया करते थे। जब इस रोज़ -रोज़ की समस्या ने ज्यादा बड़ा रूप ले लिया तो उन्होंने सोचा कि क्यों ना परमानेंट ही इसका इलाज किया जाए और लोगों को व्यवसाय दिया जाए, तब उन्होंने गांव में घोषणा करवा दी कि जो व्यक्ति जितना पानी गांव के लिए नदी से लेकर आएगा उसे उसकी मेहनत की कीमत दी जाएगी। एक बाल्टी का रू. १००/- और प्रत्येक बाल्टी में १० लीटर पानी होना आवश्यक था।

यह खबर गांव के दो ऐसे बेरोजगार व्यक्तियों पर पड़ी जिनको काम की सच में जरूरत थी और वह दिन भर अपना यूं ही बताया करते थे। 'राम और श्याम' यह दोनों जब गांव के प्रधान के पास पानी की बाल्टी को लेने के लिए पहुंचे तब प्रधान ने कहा जो जितनी बड़ी बाल्टी लेगा उसको उतने पैसे ज्यादा मिलेंगे। तब श्याम के मन में लालच आ गया क्योंकि वह शारीरिक तौर पर भी ठीक-ठाक था इसीलिए उसने भारी बाल्टी उठाने का मन ही मन निश्चय किया।

वहीं दूसरी ओर राम सोच रहा था कि मैं अपनी यथाशक्ति अनुसार ही बाल्टी उठाऊं ताकि मुझे थकान महसूस ना हो और समय बचा कर मैं अन्य काम कर पाऊं। तो फिर राम ने ऐसा ही किया। राम ने प्रतिदिन १० लीटर पानी की बाल्टी को नदी से लाकर गांव में देना शुरू किया और अपने कार्य अनुसार प्रधान जी से रुपए प्राप्त किए। वहीँ श्याम ने राम से भी ज्यादा भारी बाल्टी का चयन करके प्रधान जी से पानी लेकर आने के लिए दुगनी रकम पुरस्कार में प्राप्त की और वह राम से पैसे में काफ़ी अमीर हो गया। तब राम को एहसास हुआ कि यदि काम के पैसे मिलते हैं तो वह पैसे हम अपना समय देकर ही प्राप्त करते हैं। हम जितने समय में पानी लाते हैं और गांव का काम करते हैं प्रधान उसी समय का मूल्य हमें दे रहे हैं। बस उसी समय से राम ने निश्चित किया कि आज से मैं पानी लाने के साथ बचे हुए समय में आराम करने की जगह एक और नया काम करूंगा।

राम ने नदी से गांव तक पानी लाने के लिए सुरक्षित पाइपलाइन बिछाना शुरू कर दिया। उसके इस कार्य को देखकर कई लोगों ने उसकी अपेक्षा की व यह जताया कि यह कार्य अत्यंत कठिन है एवं तुम्हारे बस की बात नहीं, परंतु वह सब की अनसुनी करके बचे हुए समय में अपना कार्य करने में लगा रहा और मेहनत करता रहा। वहीँ ज्यादा धन प्राप्त होने के कारण श्याम को मौज-मस्ती व धन खर्च करने की बुरी लत लग गई एवं वह मेहनत से कमाए हुए धन को अच्छे कार्यों में लगाना की बजाय अन्य कामों में खर्च करने लग गया। राम दिन भर नदी से जाकर पानी लाता एवं बचे हुए समय में गांव के लिए नदी से एक ऐसी छोटी नहर या पाइप लाइन की व्यवस्था करने में लग गया जिससे गांव में पानी आसानी से बिना मेहनत के आ सके। उसका यह कार्य संपन्न होते-होते उसे ३ वर्ष का समय लगा, परंतु जब उसको सफलता मिली तो जो लोग गांव में उसके खिलाफ थे, उन सब के मुंह पर ताले पड़ गए।

राम को प्रधान की ओर से पुरस्कार तो मिला ही साथ में गांव में नवीनीकरण वह शहरीकरण करने का अन्य

पुरस्कार भी दिया गया एवं सम्मान भी किया गया । यही कारण है कि हम काम करते वक्त अपने आपको थका मानकर सीमित दायरे तक ही रहना चाहते हैं जबकि हमें अपने समय का सदुपयोग हर समय करने के बारे में सोचना चाहिए। काम चाहे घर का हो या बाहर का, हर काम को यदि अपना उचित समय व ध्यान देकर किया जाए तो कार्य सफल होने के साथ-साथ सम्मान भी प्रदान कराता है । क्योंकि समय ही वह वस्तु है जिसको देकर हमें धन लाभ अवश्य होता है।

आज मैं राम और श्याम की तुलना आधुनिक युग के लोगों से कर सकती हूं जहां एक ओर राम है जो प्राइवेट जॉब करने के बाद भी अपने समय का सदुपयोग किसी और अच्छी चीज में करना चाहता है और एक तरफ श्याम है जो कि महीने की ३० से ?४०,००० सैलरी में खुश है और उसके लिए यह काफी है कह सकते हैं। आज मार्केटिंग युग है। यदि हम अपनी जॉब के साथ-साथ कोई नियमित व्यवसाय की खोज करते हैं जो कि हमें अच्छी स्किल प्राप्त कराने के साथ हमारे ज्ञान और अनुभव को भी उभार लाये तो हमारे जीवन में समय का सही सदुपयोग कहलाएगा।

समय का सही सदुपयोग

समय का सदुपयोग जो करता है उस व्यक्ति को समय के साथ अच्छा परिणाम मिलता है।

ऐसा ही हुआ, जब सोनू और वानी की वार्षिक परीक्षा निकट थी।

सोनू - अरे तुम अभी भी पढ़ ही रही हो? चलो, खाना खाते हैं।

वाणी - बस एक छोटा सा प्रोजेक्ट बचा है। अगर मैं इसे पूरा नहीं करुँगी , तो शिक्षक मुझे डांटेंगे। और अगले सप्ताह से परीक्षा भी शुरू हो रही है । वानी बहुत मेहनती थी और समय का सदैव सदुपयोग करती थी । जबकि उसका भाई सोनू एक बहुत लापरवाह और शरारती बच्चा था। वह हर काम कल के लिए टाल देते थे।

वाणी - क्या तुम्हारा प्रोजेक्ट तैयार है? सोनू - अभी से प्रोजेक्ट ? उसे तो छठी पीरियड में जमा करना है। अभी दो पीरियड बाकी हैं। मैं इसे झट से कर लूंगा। अब जल्दी आओ, मुझे भूख लगी है। और मुझे खेलना भी है।

वाणी - अरे सुनो! रुको ! यदि तुम इसे पूरा नहीं करोगे, तो शिक्षक तुमको डांटेंगे।

सोनू और वानी के माता-पिता हमेशा सोनू को वानी का उदाहरण देते हुए समझते थे।

सोनू की माँ - देखो प्यारे सोनू , तुम बड़े हो गए हो। खेलकूद के साथ-साथ तुम अपनी पढ़ाई पर भी ध्यान दो।

सोनू - हाँ माँ, मैं इसे कल से जरूर करूँगा।

सोनू के पापा - समय का सदुपयोग करना अपनी बहन से सीखो । देखो ! वह समय पर पढ़ती है, समय पर

खेलती है। आज का काम कल के लिए कभी नहीं टालती ।

सोनू - आप देखना कल से बिलकुल ऐसा ही करूँगा । क्या मैं अब खेलने जाऊं? प्लीज़ ।

सोनू दिन-पर-दिन अधिक लापरवाह हो रहा था। और अंत में, परीक्षा के दिन नज़दीक आ गए। सोनू और वानी की परीक्षा में सिर्फ दो दिन बचे थे।

सोनू के पापा - बच्चों , सोमवार से आपका परीक्षाएं शुरू होने जा रही हैं । तुम लोग अपनी पढ़ाई पर ध्यान दो । परीक्षा में अच्छा करो। सोनू, मुझे तुम्हारी बहुत चिंता है। तुम हमेशा अपना काम कल के लिए टालते रहते हो। पढ़ाई कल के लिए नहीं टालना। वानी की तरह सभी पाठों को समय से पढ़ लेना ठीक है !

सोनू - अरे पापा! परीक्षा में अभी पूरे दो दिन बाकी हैं । मैं सब कुछ झट से पढ़ लूंगा। सबकुछ । अभी मैं अब खेलने जा रहा हूँ। जब तक खेलूंगा नहीं तब तक पढाई भी समझ में नहीं आएगी।

सोनू - (सोनू जब अपना बल्ला उठाकर कर खेलने जा रहा था तब) अरे वानी ! देखो न, मौसम कितना सुहावना हो रहा है। चलो कुछ देर खेलते हैं। हम बाद में भी पढ़ सकते हैं। झट से सब हो जायेगा ।

वाणी - हाँ, मौसम तो सुहावना है पर मुझे अपना पाठ अभी पूरा करना है । कल हमारी परीक्षा है।

सोनू - इस मौसम में तो खेलने का मज़ा ही कुछ और है। तुम पढ़ती रहो, मैं खेलने जा रहा हूँ।

कुछ देर बाद वानी ने देखा सुहाना मौसम था । धीरे-धीरे आंधी - तूफ़ान में बदल रहा है। और काले बादल भी छा रहे थे, जैसे कभी भी बारिश हो सकती है। बारिश का मौसम देख वानी को चिंता होने लगी। कि अगर बारिश आ गयी तो उसका पाठ कैसे पूरा होगा । क्योंकि बारिश में अक्सर घर की बिजली कट जाती है ।

वाणी ने सोनू को आवाज दी । सोनू - सोनू सुनो! मौसम देख कर लग रहा है कि बारिश होने वाली है। शायद , रात को बिजली भी कट जाये । खेलना बंद करो। आओ और आकर अपना पाठ पूरा कर लो। वरना कल परीक्षा में क्या लिखोगे ?

सोनू - चिंता मत करो, वानी। अभी तो दोपहर ही हो रही है। रात को मैं बैठ कर फटाफट सब खत्म कर लूँगा। बिजली नहीं कटेगी। बल्कि बारिश के बाद पढ़ने में और मजा आएगा। अच्छा अब मैं जाता हूँ अब मेरी बैटिंग आ गयी ।

सोनू देर शाम तक खेलता ही रहा। लेकिन उसे चिंता तब हुई जब अचानक से बारिश शुरू हो गयी । सोनू बुरी तरह घबरा गया और घर लौट आया। घर पर आकर उसने देखा कि घर में ही नहीं बल्कि पूरे गांव में बिजली नहीं है। यह देखकर सोनू ज़ोर -ज़ोर से रोने लगा। सोनू - कल परीक्षा में मेरा क्या होगा ? मैंने तो एक पाठ भी नहीं पढ़ा । और अब तो बिजली भी नहीं है। मैं फेल हो जाऊंगा।

वाणी - मैंने कहा था न कि अपना पाठ समय से पढ़ लो ।

सोनू के पापा - मैंने तुम्हे एक हफ्ते पहले हो कह दिया था कि समय पर पढ़ लेना लेकिन तुम्हें कभी कुछ समझ नहीं आता। अब भोगो।

सोनू - सॉरी पापा। अब मैं क्या करू? काश ! मैंने सही समय पर ही अपने पाठ पढ़ लिए होते ।

उसे समझ आ गया था कि उसकी लापरवाही के कारण उसके पास पढ़ने के लिए समय नहीं बचा था ।

वाणी - रोने - धोने से अब कुछ नहीं होगा। अब समझ आया कि सर तुम्हे क्यों समझा थे ? अब रोना बंद करो और चलो मेरे साथ। मैंने अपनी पढ़ाई समय पर ही पूरी कर ली थी । मैं तुम्हे सारा पाठ समझा दूंगी और याद भी करवा दूंगी । चलो ।

अगले दिन, दोनों बच्चे खुशी-खुशी परीक्षा देने गए।

सीख - जो समय का करे सम्मान, भविष्य में वो कहलाये महान।

समय, धन और यमराज

दोस्तों एक बार एक आदमी था, वह हमेशा पैसे कमाने के लिए व्यस्त रहा करता था और ऐसा करते करते एक दिन वह बहुत अमीर बन गया लेकिन उसके पास खर्च करने के लिए समय नहीं था या फिर यूं कहिए कि वह बहुत कंजूस था और वह अपना पैसा खुद के लिए भी खर्च नहीं करता था। लोगों के बीच में उसकी छवि ज्यादा कुछ अच्छी नहीं थी लेकिन वह इन चीज़ों के ऊपर ध्यान नहीं देता था ऐसा करते करते उसकी जिंदगी बीत रही थी।

लेकिन अब भी उससे पैसों का मोह नहीं छूट पा रहा था और एक दिन उसकी एक्सपायरी डेट आ गई क्योंकि वह बूढ़ा हो चुका था ज्यादा एनर्जी उसके अंदर नहीं बची थी इसलिए एक दिन उसको निमंत्रण आ गया यमराज का।

यमराज ने उसके द्वार पर दस्तक दी और कहा चलिए महामहिम आप का समय आ चुका है अब उस आदमी की यमराज से क्या बातचीत होती है सुनिए बड़ी मजेदार है।

आप मुझे इस तरह से नहीं ले जा सकते। यमराज ने कहा क्यों...?

मेरे पास बहुत पैसा है और वो मैं आपको दे सकता हूं, आप मुझे जीने का समय दीजिये। यमराज ने कहा यह मुमकिन नहीं है लेकिन उसने फिर कहा कि मैं आपको ५० प्रतिशत देने के लिए तैयार हूं मैंने अपनी जिंदगी में इन पैसों को बहुत मेहनत से कमाया है उन पैसों को देने के लिए तैयार हूं लेकिन यमराज ने कहा कि नहीं , जो लिखा जा चुका है वह बदला नहीं जा सकता लेकिन वह फिर भी मानने के लिए तैयार नहीं हुआ. एक के बाद एक यमराज को रिश्वत देने की कोशिश की लेकिन कुछ नहीं कर पाया। अंततः उसने कहा कि आप मेरी सारी संपत्ति ले लीजिए, क्या आप मुझे जीने के लिए एक घंटा दे सकते हैं। यमराज ने मना कर दिया, ऐसा संभव नहीं है। उसको समझ में आ चुका था कि समय की क्या महिमा है।

आज मैं मेरा एक घंटा, १ मिनट कोई काम का नहीं है।

मेरी आपसे विनती है आप मुझे एक पत्र लिखने का समय दीजिये और इसे मरने से पहले की आखिरी इच्छा समझ लेना। यमराज बोले , हां ठीक है।

उस पत्र में क्या लिखा यह सुनिए उसने लिखा जिस किसी को भी यह पत्र मिला है मेरी एक सलाह है, आपसे हाथ जोड़कर विनती है कि जिंदगी में पैसों के पीछे मत भागना। आप अपने पैसों से समय को नहीं खरीद सकते। आधुनिक इतिहास में या आधुनिक जीवन में समय से कीमती कोई नहीं है, समय सबसे बड़ा बलवान है।

इसलिए अपने जीवन को भरपूर जिएं क्योंकि आप जीवन को पैसों से तो खरीद ही नहीं सकते बाकी यह जीवन आपका है आप जैसा चाहें वैसा जी सकते हैं। मैं अपने जीवन में कुछ नहीं कर पाया सिवाय पैसे कमाने के और वह पैसा मेरे कुछ भी काम नहीं आया इसलिए मेरी आपको यही सलाह है कि आप जिंदगी को खुलकर जिएं खुशियां बांटे और खुश रहें यही मेरी आपको सलाह है ।

समय के सदुपयोग से सफलता

सुमित ने बारहवीं कक्षा की पढ़ाई पूरी कर कॉलेज में एडमीशन लिया था। कॉलेज जाने के लिए सुमित बहुत उत्साहित था। आज कॉलेज में उसका पहला दिन था। सुमित साफ-सुथरे नए कपड़े पहनकर कॉलेज पहुंचा। वह अपने क्लास रूम की ओर बढ़ ही रहा था कि उसका रास्ता रोकते हुए उसके सामने कॉलेज का एक पूर्व विद्यार्थी आकर खड़ा हो गया। उसने सुमित से कहा- ''हाय! मेरा नाम रॉबिन है और तुम्हारा?'' सुमित हाथ आगे बढ़ाते हुए बोला- ''हैलो! मैं सुमित।''

रॉबिन ने अपना हाथ पीछे करते हुए कहा- ''हाथ बराबर वालों से मिलाते हैं। वैसे तुम इस कॉलेज में नए आए हो तो हम सीनियर्स को सलाम तो करना ही पड़ेगा।'' सीनियर्स का सम्मान करते हुए सुमित ने रॉबिन को सलाम किया और आगे बढ़ने लगा।

रॉबिन ने सुमित को क्लास की ओर जाने से रोकते हुए कहा- ''ठहर जाओ महाशय। क्लास में जाने की इतनी भी क्या जल्दी है।'' वह सुमित के कपड़ों को निहारते हुए बोला- ''अमीर घराने के लगते हो। हमारे कॉलेज की कैन्टीन में समोसे बहुत स्वादिष्ट हैं, आज समोसे तुम खिलाओगे।'' सुमित ने बिना न नुकुर किए रॉबिन की बात मान ली और उसे व उसके दोस्तों को कॉलेज की कैन्टीन में समोसे की पार्टी दे दी।

रॉबिन अब सुमित से खुश था, वह बोला- ''अच्छा अब जाओ क्लास में कहीं क्लास मिस न हो जाए।'' सुमित जल्दी-जल्दी अपनी क्लास की ओर चल दिया। सुमित की क्लास के सभी विद्यार्थी बहुत होनहार और होशियार थे, साथ ही वहां के लेक्चरर्स भी बहुत एजुकेटेड थे। सुमित मन लगाकर पढ़ाई करने लगा और उधर रॉबिन था कि उसने रोज-रोज नए स्टूडेंट्स को परेशान करने में कोई कसर नहीं छोड़ी। वह कभी उनका टिफिन खा जाता

तो कभी किसी की स्कूटी की चाबी मांगकर घंटों बाद उसे उसकी स्कूटी लौटाता।

सुमित की कॉलेज की पढ़ाई पूरी होने को आई थी और कॉलेज के ही माध्यम से उसे एक अच्छी कंपनी में प्लेसमेंट भी मिल गया। कॉलेज के प्रोजेक्ट पूरे होते ही सुमित ने कंपनी ज्वाइन कर ली और अपनी बुद्धिमत्ता से वह जल्दी ही कंपनी का सीईओ भी बन गया।

उसकी कंपनी ने हाल ही में लिपिक के पदों पर भर्ती के लिए जॉब्स निकाली थी। इंटरव्यू लेने के लिए सुमित सहित कॉलेज का पैनल बैठा था। दो तीन इंटरव्यू के बाद जब रॉबिन का नाम पुकारा गया तो सुमित को हैरानी हुई और कुछ ही देर में उसने देखा कि उसके सामने रॉबिन अपने डॉक्यूमेंट्स की फाईल हाथ में लिए खड़ा था।

रॉबिन की नज़र जैसे ही सुमित पर पड़ी वह उसे सीईओ की पोस्ट पर बैठा देखकर सकपका गया। वह बहुत शर्मिंदा था और आश्चर्यचकित भी। वह भी उसी कॉलेज में पढ़ा था जिसमें सुमित किन्तु आज तक वह नौकरी के लिए भटक रहा था।

सुमित को देखते ही रॉबिन को कॉलेज की अपनी सारी बदमाशियां याद आने लगीं। अपनी बदमाशियों के बावजूद सुमित के सधे हुए और नम्रता भरे व्यवहार का स्मरण भी रॉबिन को हो आया था। सफलता की कुंजी अब रॉबिन को समझ में आ गई थी।

रॉबिन सुमित के सामने गिड़गिड़ाया सा खड़ा था। उसने अपनी गलतियों का पछतावा किया और बोला- ''सुमित! यदि मैंने भी तुम्हारी तरह कॉलेज में जूनियर्स को परेशान करने और ऊलजलूल हरकतें न करते हुए सिर्फ पढ़ाई पर ध्यान दिया होता तो शायद आज मैं भी अच्छे नंबरों से पास हो जाता और नौकरी के लिए यहां वहां नहीं भटक रहा होता।''

रॉबिन की आंखों में आंसू थे उसे बहुत पछतावा हो रहा था। वह चुपचाप वहां से जाने को हुआ तभी सुमित ने उसे रोका और कहा 'रॉबिन! जो समय बीत गया उसे वापस तो नहीं लाया जा सकता किन्तु तुम्हारा पश्चाताप तुम्हें आगे बढ़ने में मदद कर सकता है। यदि तुम लगन से इस छोटी पोस्ट को भी स्वीकारोगे तो हो सकता है कंपनी में आगे तरक्की कर पाओ।''

रॉबिन सुमित की अच्छाईयों से पहले से ही वाकिफ था, उसने सुमित की बताई राह पर चलना बेहतर समझा और सुमित का शुक्रिया अदा करते हुए वहां नौकरी ज्वाइन कर ली।

सारः समय का सदुपयोग ही हमारे विकास की राह प्रशस्त करता है।

स्वर्गवासी पूज्यनीय बाबू लाल जी मालपानी की जन्म तिथि पर नारायण आशीर्वाद ।

रेशमा हेड़ा और महेश कुमार हेड़ा को विवाह वर्ष गाँठ (३० जून) पर सुख, शांति, सेहत, समृद्धि, उन्नति, प्रगति, सफलता से भरे सप्त सितारा जीवन का नारायण आशीर्वाद ।

|| 卐 ||

Pavaan Vani

Dear Narayan Premiyon,

ll Narayan Narayan ll

The maximum and best utilization of time is the capital of my life. Since childhood, our father taught us to make good use of every moment. Father used to say that whatever time you get apart from studies, use it in reading good books, learning good things. So, since childhood, we got into the habit of making good use of time. I bow down to my father for this habit taught by him. It was possible to manage the house and Satsang only because of the habit of making good use of time. I understood this very well that time is very powerful. This habit has come in my children too and we are committed and trying to teach this to their children too. Gandhiji did not waste even a moment in vain. He used to say that both time and truth are like railway tracks on which human life runs. Therefore, we should know the importance of time in the right manner.

Gandhiji was once touring Uttar Pradesh by train. As usual, he was sitting in the third class. His grandson Kanti Gandhi was also with him. The train was moving at a fast speed.

Gandhiji was busy writing articles for his weekly newspapers 'Young India' and 'Navjeevan'. Suddenly he asked Kanti, 'What time is it?' Looking at the watch, Kanti said, 'It is five o'clock.' By then Gandhiji's eyes also went to the watch. He saw that it was one minute left before five o'clock. He was very upset by this carelessness.

He said that it was one minute left before five o'clock. If this is so, then what is the use of keeping a watch?

Add thirty crore minutes and see how many months and days are there? What would have happened if instead of five, you would have said one minute to five? You did not do right by ignoring time.

Gandhiji did not waste even a moment in vain. He used to say that both time and truth are like railway tracks on which human life runs. Therefore, we should know the importance of time only through truthful methods.

Rest is all well,

R. Modi

CO-EDITOR
Deepti Shukla 09869076902

EDITORIAL TEAM
Vidya Shastry 09821327562
Mona Rauka 09821502064

Main Office
Narayan Bhawan
Topiwala Compound, station road,
Goregaon (West), Mumbai.

Editorial Office
Shreyas Bunglow No 70/74 Near Mangal Murti Hospital, Gorai link Road, Borivali (W) Mumbai -92.

Regional Office

AHMEDABAD	JAIWINI SHAH	9712945552
AKOLA	SHOBHA AGRAWAL	9423102461
AKOLA	RIYA AGARWAL	9075322783
AMRAVATI	TARULATA AGRAWAL	9422855590
AURANGABAD	MADHURI DHANUKA	7040666999
BANGALORE	KANISHKA PODDAR	7045724921
BANGALORE	SHUBHANGI AGRAWAL	9341402211
BASTI	POONAM GADIA	9839582411
BIHAR	POONAM DUDHANI	9431160611
BHILWADA	REKHA CHOUDHARY	8947036241
BHOPAL	RENU GATTANI	9826377979
CHENNAI	NIRMALA CHOUDHARY	9380111170
DELHI (NOIDA)	TARUN CHANDAK	9560338327
DELHI(NOIDA)	MEGHA GUPTA	9968696600
DELHI (W)	RENU VIJ	9899277422
DHULIA	RENU BHATWAL	878571680
GONDIYA	POOJA AGRAWAL	9326811588
GAUHATI	SARLA LAHOTI	9435042637
HYDERABAD	SNEHALATA KEDIA	9247819681
INDORE	DHANSHREE SHIRALKAR	9324799502
JALANA	RAJNI AGRAWAL	8888882666
JALGAON	KALA AGARWAL	9325038277
JAIPUR	PREETI SHARMA	9461046537
JAIPUR	SUNITA SHARMA	8949357310
JHUNJHNU	PUSHPA DEVI TIBEREWAL	9694966254
ICHAKARANJI	JAY PRAKASH GOENKA	9422043578
KOLHAPUR	RADHIKA KUMTHEKAR	9518980632
KOLKATTA	SWETA KEDIA	9831543533
KANPUR	NEELAM AGARWAL	9956359597
LATUR	JYOTI BHUTADA	9657656991
MALEGAON	REKHA GARODIA	9595659042
MALEGAON	AARTI CHOUDHARY	9673519641
MORBI	KALPANA CHOUARDIA	8469927279
NAGPUR	SUDHA AGRAWAL	9373101818
NANDED	CHANDA KABRA	9422415436
NAWALGARH	MAMTA SINGRODIA	9460844144
NASIK	SUNITA AGARWAL	9892344435
PUNE	ABHA CHOUDHARY	9373161261
PATNA	ARBIND KUMAR	9422126725
PURULIYA	MRIDU RATHI	9434012619
PARATWADA	RAKHI MANISH AGRAWAL	9763263911
RAIPUR	ADITI AGRAWAL	7898588999
RANCHI	ANAND CHOUDHARY	9431115477
SURAT	RANJANA AGARWAL	9328199171
Sangli	Hema Mantri	9403571677
SIKAR (RAJASTHAN)	SUSHMA AGARWAL	9320066700
SHRI GANGANAGAR	MADHU TRIVEDI	9468881560
SATARA	NEELAM KDAM	9923557133
SHOLAPUR	SUVARNA BALDEVA	9561414443
SILIGURI	AKANKSHA MUNDHRA	9564025556
TATA NAGAR	UMA ARAWAL	9642556770
ROURKELA	UMA ARAWAL	9776890000
UDAIPUR	GUNWATI GOYAL	9223563020
HUBLI	PALLAVI MALANI	9901382572
VARANASI	ANITA BHALOTIA	9918388543
VIJAYWADA	KIRAN JHAWAR	9703933740
VARDHA	RUPA SINGHANIA	9833538222
VISHAKAPATTNAM	MANJU GUPTA	9848936660

INTERNATIONAL CENTRE NAME AND NUMBER

AUSTRALIA	RANJANA MODI	61470045681
DUBAI	VIMLA PODDAR	+971528371106
KATHMANDU	RICHA KEDIA	+977985-1132261
SINGAPORE	POOJA GUPTA	+6591454445
SHRJAH-UAE	SHILPA MANJARE	+971501752655
BANGKOK	GAYATRI AGARWAL	+66952479920
VIRATNAGAR	MANJU AGARWAL	+977980-2792005
VIRATNAGAR	VANDANA GOYAL	+977984-2377821

Editorial

Dear readers,

ll Narayan Narayan ll

I have been associated with NRSP and Didi since 2013. During this time, I got to learn a lot in Didi's company. I was lucky to know and understand many special qualities of Didi.

Whenever I asked Didi this question, Didi, how do you manage household, Satsang and travels so beautifully despite being so busy?

Didi always replied with a simple smile, 'It is possible very easily by His grace and His blessings, making good use of every moment and then I have plenty of time for everything.

I understood this thing more deeply when I got the opportunity to travel with Didi. When we are travelling, be it at the airport or railway station, we colleagues sit on the chairs lying nearby but Didi keeps walking and taking important phone calls. When we ask her to take some rest, she says, 'I have to complete my target of 10,000 steps and keep on talking with full enthusiasm and passion. While travelling by road, Didi makes necessary phone calls and meditates. Even after long journeys, we have never seen Didi's pre-decided program being postponed, and this is the secret of Didi's journey from ordinary to extraordinary.

Team Satyug thought why not talk to our readers once again on the proper utilization of time.

All of you will make proper use of every moment given by the supreme lord Narayan. With best wishes,

Yours own,
Sandhya Gupta

To get
important message and information from NRSP Please Register yourself on 08369501979
Please Save this no. in your contact list so that you can get all official broadcast from NRSP

we are on net

narayanreikisatsangparivar@narayanreiki

Publisher **Narayan Reiki Satsang Parivar,**
Printer - **Shrirang Printers Pvt. Ltd.,** Mumbai.
Call : 022-67847777

|| Narayan Narayan ||

॥ 卐 ॥

Call of Satyug

In the prayers of Brahma Muhurta, Raj Didi reminds the satsangis every day, “We make good use of every moment given by the Almighty”.

A simple housewife, extraordinary motivational speaker and the founder of Narayan Reiki Satsang family- All this became possible by making good use of time.

There is nothing in this world which is impossible for a human being to obtain. Everything can be obtained with effort and hard work but there is one thing which once lost cannot be obtained again and that is time. It is said, “Time once lost never comes back”.

Samarth Ramdas has written in ‘Dasbodh’: “Not letting any moment of your life go to waste is a sign of good fortune.

Time is the most valuable asset in the world. It can neither be bought nor stored. Once time passes, it cannot be regained. Therefore, it is very important to make good use of time and understand its importance.

The role of time in human life is very important. Those people who understand the importance of time move ahead on the path of progress by using it properly.

Effective use of time is important for personal and professional success. Proper time management helps individuals set and achieve their goals. When time is used efficiently, productivity is maximized. Efficient time management reduces the level of stress. When people plan and organize their time well, they can make time for every task. Time is an important part of our life and life cannot be imagined without time. If time stops, then this entire nature cycle will stop. Time is the basis of life, and it is also the reason of progress and decline. Therefore, the basic mantra of life is to move with time and understand the importance of time. Successful people do not do different work in the world, they just do that work in a different way, they use every moment of their time in important tasks. The reason for failure in the world is not doing work on time. If you also want to become something in your life, then first of all set your goal and work accordingly while making proper use of time. For proper use of time, it is necessary to make proper use of present time and resources. Didi says that always live in the present. Whatever work you are doing, do it in the best way. It is written in Chanakya Niti that to move forward in life, it is necessary not to be sad about the past and do not think too much about the future, move according to the present time.

The importance of time is visible in every aspect of our life. Be it education, work, or personal development, time plays an important role everywhere. The right use of

time helps us to live a successful and balanced life. If we do not value time and waste it, our progress stops, and we are left behind.

The right use of time is very important in the field of education. Students should know how to manage their study time so that they can perform well in all subjects. At the time of examination, if students do not use time properly and start studying at the last moment, their preparation remains incomplete and as a result they get low marks.

Time management is also very important at the workplace. An employee who finishes his tasks on time not only progresses in his career but also contributes significantly to his team and organization. Punctuality and time management increases efficiency and creates a positive atmosphere in the workplace.

The importance of time is also very high in personal life. Spending time with family and friends, pursuing your hobbies, and taking care of your health – all these activities require time management. If we maintain a balance in our daily routine, we can remain mentally and physically healthy.

To use time properly, we must take some important steps:

1. **Time Management**- Organize your daily routine in a planned manner. Complete the important tasks first and set a deadline.
2. **Goal Setting**- Set small and big goals and set a deadline to complete them. This helps us to focus on our tasks.
3. **Priority Setting**- Set the priorities of the tasks and complete them accordingly. This prevents wastage of time in unnecessary tasks.
4. **Punctuality-** Make a habit of starting and finishing work on time. This prevents delays in tasks and saves time.
5. **Utilization of spare time**- Use the free time in a proper manner. Learn new skills, study, or exercise to stay healthy.

Not today, we will do it tomorrow. A lot of our time is wasted with the excuse of 'tomorrow'.

Saint Kabir ji warns:

काल करै सो आज कर, आज करै सो अब ।
पल में परलय होयगी, बहुरि करेगा कब ।।

Whatever you want to do tomorrow, do it today, whatever you want to do today, do it now. The world will end in a moment, then how will you get another chance?

Do not postpone work until tomorrow. Whatever has to be done today, complete it today itself. Every task has its own time. When that time passes, the importance of the task ends, and the burden also increases. A field that is not ploughed on time and is ploughed untimely does not give a good harvest; a crop that is not harvested on time is destroyed.

In the battle of Waterloo, Napoleon was captured in a few minutes because one of his generals, Grouchy, arrived a few minutes late. If time is neglected, the dice of victory turns into defeat in no time, profit turns into loss.

When the results of proper use and misuse of time are compared, it appears that the small difference between the two ultimately becomes so huge and comes out in the form of different results! The best reward of time is received by those who carefully make efforts to spend their time in the ultimate goal of attaining God and accordingly make their daily routine and follow it continuously.

We should wake up on time, sleep on time, eat on time, study on time, work on time, and rest on time. We should value time and make it our friend. A person who uses time properly is always successful, satisfied and respected. Using time properly makes our life beautiful and meaningful.

Those who ignore the importance of time or misuse time, success has nothing to do with them. Man's success and the use of time are complementary to each other. In today's competitive modern age, the importance of time has increased even more.

In today's time, the importance of time in man's life is very significant. This life runs at the speed of time. Everyone is short of time. You must have often seen that there are two types of people, one is those whose lifetime is very important. And the second is those who do not care about time. They have no respect for time. Such people spend half of their life in useless work. If we understand time in a more detailed way, then we can say that time is the creator and destroyer of this world. It is always in motion. It does not stop at any particular person.

Understanding the value of time and using it properly plays a vital role in improving the quality of our life. Time is an asset that we cannot accumulate, so its proper use helps us to live a successful, healthy, and balanced life. We should understand the importance of time and use it to achieve our goals instead of wasting it. Thus, proper management of time can make us successful in every sphere of our life.

Wisdom Box
(Glimpses of Satsang)

In this column of Satyug, we bring glimpses of Satsang for readers so that they can read them from time to time and move towards a seven star life easily.

Time for Narayan Shastra and prayers

According to Narayan Shastra, the time between 4-5 in the morning is Brahma Muhurta, all our saints and sages do meditation at this time. We also do prayers in Narayan Bhavan at that time. Many people join from country as well as from abroad. 10,000 plus families connect to the Narayan Reiki Satsang family in Brahm Muhurta.

How To Energize Water

There are 24/7 prayers on the Zoom for Health, Wealth, Relationship, Anandprad Situation (depression), Good Habit (Habit), Ideal weight, to balance Sugar, BP, Thyroid for Pregnancy, Marriage for all these purposes you can Energize Water with "Ram-Ram Jaap.' One can consume this energized water as per requirement. If anyone is taking any medicines, they can take it with energized water after chanting Ram Ram 21. It is necessary to take this water before sleeping at night. You can mix a few drops of energised water into any person 's glass of water. You can mix this energised water after chanting Ram Ram 21 into Dal, vegetable, dough. Try this experiment for one week, you will be blessed with prosperity and abundance. If you are humble and positive in thoughts, words and deeds you will get excellent results. You can also give this water to the marriageable age children. You can also give water to the ladies who wish to conceive. If you are doing plant therapy for the relationship, you can put energised water into the plant. If someone has to make good relations with the boss, he should drink the Energised water so that his relations become healthy with everyone. Water and words have a close connection so do not complain or gossip if you want excellent results from energised water.

Before receiving give

Raj Didi conveyed her message through the story of Sudha ji Murthi.

Mr.s. Sudha Murthy ji writes that one day she had to walk through the dense forest of Sahyadri in Karnataka. That day it was drizzling. It is very difficult to walk through the forest on rainy days, due to wet mud. The scent of herbs, chirping of birds was mesmerizing,

After walking for some time Sudha ji reached the village where she wanted to help school children.

Mr.s. Sudha further writes that she was connected to a charitable trust. There was

a small school in the village where the trust wished to give the charity.

The tribe that lives in the village is famous by the name of Thandas.

The Town arrangement is such that the eldest person in the village will be the leader of the village, and he was addressed as “Thandappa.” The natives treated “Thandappa” as God and worshipped him. When Sudha ji reached the school, she saw it was an old building that probably the same village people must have built it. Some children were playing outside the school. While a few teenage children were knitting something in their classroom. Sudha ji entered the school and noticed that There were two tables, two chairs, one black board, one water pot. It was the office, but she did not see any staff there. Suddenly a person came to her and asked what she wanted...?? Sudha ji told him that she was connected to a charitable trust. She wanted to help school, she wanted to know about the requirements of the school ? The person did not answer her question, he told Sudha ji that the school was run by state government, and he worked as watchman cum Peon and sometimes as the guide also. He was playing three roles, and he does not get any money for this service, but his grandson is being given free education in exchange for the work he does in the office. The person further said there were two teachers and about fifty children who studied in the school. They come from very poor families.

Mrs. Sudha ji further shared that the Person took her to a beautiful house, it was home of the head of the village Thandappa. Sudha ji asked Thandappa (90-year-old person) if he had any problems running the school? He said it happens only on rainy days. In the rain the children’s clothes get wet, the children have very few clothes so they cannot come to school.

Mrs. Sudha Murthy ji writes that she decided that the next time when she would come here, she would bring raincoats and many clothes for children so that even in the rainy days, their studies can continue. When Sudhaji went there again the weather had changed, it had become cool.

The wildflowers were blooming in the forests. Sudha ji directly went home of: Thandappa” Sudhaji had a bag of clothes for children Thandappa, she offered the bag to” Thandappa.”

He was reluctant to accept the bag. Sudha ji told him that the last time she visited them she did not know about their requirements so could not bring anything. Now

Since she knew about their requirements, she got some clothes and rain coats for the children. After hearing this Thandappa went inside his house. He returned back,

with seven children. Sudha ji asked them if they wanted to read...?? Nobody said anything. There were two children aged 14-15yrs, one of the boys said that they wanted to know about computers. They had seen a computer in TV. If there was any book in the Kannada language, they wished to have that book.

Mrs. Sudha Murthy ji further writes that when she saw the curiosity of those children, she was surprised at how backward those children were, yet to see, hear and learn the latest technology. She told him that she would go to Bengaluru and find out and if possible, send the book otherwise she herself would bring them a book in Kannada language.

Mrs. Sudha Murthi ji further writes that on hearing this the children's faces bloomed. Thandappa came out, he had a glass in his hand with some red color liquid in it. Thandappa told Sudhaji that it was the kind of health drink, which is made of a fruit, which grows once in 12 months in month of May.

They take out the juice of the fruit and preserve it, it does not get spoiled for 2 yrs. It's a healthy drink. Thandappa told Sudhaji to put a teaspoon of juice in a glass of water and drink for good health. He requested her to accept this gift.

Mrs. Sudha Murthi ji further writes that she was surprised and overwhelmed she thought that they were so poor, how can she take it from them? She refused to accept the drink graciously.

Thandappa insisted that she accept their gift otherwise they will not accept anything from her, the clothes and gifts that Sudha ji had brought for the children. Thandappa further said that many of their generations have reigned in that village, and they have taught them that if you take anything from anyone first gift them and then only take.

Mrs. Sudha Murthi ji further writes that this was a very surprising subject for her Wherever she gave something to others sometimes those people would express gratitude and mostly many a times, many people would also complain that they asked for say 10 goods and received only 8. This old man lives in dense forests of Sahyadri, he is a poor person he has not been to any school. He is following the nature's rule. Don't take anyone without giving anything.

Mr.s. Murthy writes that she accepted his gift with love. When she accepted Thandappa smiled, and he also accepted her gift.

Sharing Things Instead of Hoarding Them

॥ 卐 ॥

Raj Didi shared a beautiful message through Keshav.

Keshav says once upon a time, two traders, Mr. and Mr. B were lost in a forest – they both were stranger to one another. It was afternoon and Mr. A's food was over. Mr. B had taken his lunch but still some food was left. Mr. A knew that Mr. B had sufficient food left which can satisfy the hunger of one person. Mr. A was hesitant to ask Mr. B for food as they were not acquainted.

Mr. A was not sure also whether Mr. B will give him food or not because they both had lost their way in jungle and did not know when they will get out of the forest. It may take a few days or even longer. Mr. B may also require food later. After some time, Mr. A could not control his hunger and asked Mr. B for food. Mr. B opened his suitcase in which the tiffin was kept. Mr. A who was standing next to Mr. B was peeping into the suitcase. Mr. A saw there was a tiffin box and one small bag which had precious jewels. Mr. A was tempted to acquire the jewels and he told Mr. B that he can keep the tiffin but give him the bag of precious gems. Mr. B offered both food and a bag of precious gems to MrA and said, "You take both but first you eat food as you are said, ""

As soon as Mr. B handed over tiffin and bag of jewels to Mr. A he started running. Mr. B said that at least eat food you are hungry but Mr. A did not hear that as he was running extremely fast.

Few minutes later with the same speed as he ran Mr. A returned back and handed over the bag of jewels to Mr. B and said keep your bag but please give me the precious jewel which you have. Mr. A said, "The quality of giving which you have is unique please bless me with that quality."

Mr. A further said, "How long we will stay here in this dense forest, we did not know but still you gave me your food, then I asked for your precious jewels you gave me that too." Mr. A said, "The quality of giving is the most precious gemstone, give me that everything else you keep."

Keshav further writes that his Nanaji's friend, Shri Ghanashyam Das ji gave his whole life to serve others. It is not surprising that he is living a happy and satisfied life at the age of 91. He always helped the needy now the universe is sending things to him according to his requirements.

Keshav further says, "Can we too be like this..?" We know how to take; we should learn to give also. Instead of collecting if we start sharing. Our life will also become so beautiful.

Youth Desk

Who does not wait for holidays! This is the time when we remain active by setting our routine according to our interest.

Be it a student, a working professional or a businessperson, everyone waits for a holiday.

The weekly holiday is the time when we get the opportunity to take care of our room, belongings, and the entire house. In the remaining time, we spend some time with our near and dear ones. If we get time after that, we spend it in entertainment. Today's youth also use this time for social work. By going to nearby villages and giving training in areas like spoken English, personality development, computers etc., they are making the people over there self-reliant, paving the way for them to walk hand in hand.

Holidays are the time when you can connect yourself with nature. Plant trees in your city, nearby villages and along the roads. Start a cleanliness drive in your area. Understand the importance of separating organic and recyclable waste in your environment.

Create awareness in your colony about the proper use of water. Run a campaign to keep the nearby water sources clean. By doing this, youth will not only make the environment better but will also leave this earth a better place for the coming generations.

Long holidays are the time when you should enjoy with every member of your family. Spend time with your grandparents, parents, and siblings to strengthen your bond. Holidays are a wonderful time to socialize with family and friends. It is also the time to follow your chosen activity and make yourself happy.

Giving time to your favorite hobby at this time gives you self-satisfaction. This is also the time when you can visit some famous cities and historical places of your country and abroad. By doing this, you also get a glimpse of the geographical location, climate, flora, and culture of various places. You are learn something new.

Taking a break from your busy routine for a brief time, the idea of relaxing or having fun not only makes you happy but also reduces the stress hormone - cortisol in your body. This is the reason despite a busy routine, even a small break refreshes you.

***Holidays give you the freedom to do something different,**

They give you the opportunity to do what you want*

॥ 卐 ॥

Children's Desk

This is how you utilize your time during holidays. Come May / June, and it is holiday time for all students. When children are small and in the preprimary and primary sections parents plan out, chalk out the holiday plans well in advance. This May issue of Satyug gives us an insight into what best can be done in the holidays.

Every student is geared up to the fullest performance levels during March/ April because that is examination time. Then, the last week of April results are declared. Thereafter the summer holidays in India. With summer at its peak, it is a task for parents to keep their little ones, big ones occupied and yet save them from the scorching heat outside. The children are relaxed in terms of academics, and it is the best time to pursue their other interests.

Understanding this, many intellectuals create activity for the betterment, progress, and interest of the children and promote it as summer camp.

In summer camp, children are exposed to various activities, some that may interest them and some they learn to take interest in. Since Sumner camp usually focuses on group activity, the children are exposed to do many new things, and many a time, they realize that something new also interests them. Singing, dancing, robotics, and drawing are few such fields. Classes for outdoor and indoor games are also good options. Children can try out the sports fields if they choose. This is one option wherein the parents are unable to take their children out of town.

Holidays are the best time for children to visit their grandparents and relatives. If grandparents are in a village, it is really the best option as the child is exposed to rural India and its abundance. An anecdote to this is a parent takes his child to a village to show how backward our villagers were. The child takes an improved perspective.

The child says the villagers are so lucky they can gaze at the stars and sleep, we have one pet, they have so many. Papa, they are so much richer than us. When we visit places, we learn so many new things. You can take a trip to a nearby nature reserve for a day of hiking and exploring. Surrounded by towering trees and fresh air, the opportunity to disconnect from the hustle and bustle of city life and reconnect with nature. You can enjoy your favorite pastimes and hobbies. From baking batches of delicious holiday treats together to engaging in friendly sports competitions, you can find joy in the simple pleasures of spending quality time with one another. As you engage in these activities, you realize the importance of cherishing moments and appreciating the company of our loved ones.

Holiday break is a time of bonding, reflection, and joy. By embracing a mix of activities that catered to our interests and values, we were able to make the most of our time off and create lasting memories that we will cherish for years to come. As we return to our daily routines, we carry with us the spirit of togetherness and gratitude that defined our holiday season, knowing that it is these moments of connection and love that truly make life rich and fulfilling.

Under The Guidance of Rajdidi

Ever since online prayers have started, in this column of Satyug we have been sharing the experiences of satsangis who come online and tell Didi about how they understood, caught, corrected the mistakes in their lives by following Didi's suggestions and moved towards a seven-star life. Here are a few such experiences: -

1) I used to take tuition classes 6 years ago. In between teaching, I used to do household chores, I used to discuss about the girl who studied with me. I used to discuss my son's school negatively and also used to speak Narayan words about his schoolteachers. Result - my son got clearance from CA Foundation with great difficulty. I also stopped teaching tuition.

I never liked the clothes that came from my in-laws' house, I used to discuss them everywhere. Result - I am not able to buy anything of my choice, whether it is a saree or sandals, because my husband does not like it, even if I buy it, I have to get it changed and buy according to his choice. Even if I have to go to a wedding or anywhere else, I have to wear clothes according to his choice.

2) I used to beat and rebuke my younger siblings a lot. I used to stop them from doing everything, they used to get hurt. Result: All the siblings are living well, but my situation is Narayan help.

3) Many times, Narayan words come out of my husband's mouth. What kind of a girl have I got to deal with, she is poor. When my husband speaks like this, I also get angry, then I also utter Narayan words. Result: Both of us do not get success in any work.

4) When I was newly married, my mother-in-law's behavior was not good. I used to think that if she gets a paralysis attack, I would be able to live peacefully.

Result: I did not understand at that time. Now after connecting with, you, I am able to understand everything. My father got a paralysis attack.

5) I called the delivery boy in my building who had stolen my mother-in-law's phone from another number. I got the phone but beat him up a lot.

Result: My hand started hurting a lot from that day. My daughter's hand also started hurting.I apologize in the Narayan Bhawan.

6) Listening to the sharings in Narayan Bhawan, I remembered that many years ago when my daughter got married, my daughter's mother-in-law used to demand a lot from my daughter to bring money from her parent's house. I was not able to give that much then and used to get upset with her demands again and again. In that situation, it came out from my mouth that when her own daughter gets married, then she will know, all the money will come from her own body.

Result: Today my daughter's mother-in-law is completely healthy but I myself am a cancer survivor.

Inspirational Memoirs

Widom to use time

There was a huge problem of water in a village. The Pradhan of that village used to pay wages to people and get water for the village from them. When this daily problem took a bigger form, he thought why not solve it permanently and give employment to the people. He announced in the village that whoever brings water from the river for the village will be paid for his hard work Rs. 100 for one bucket and each bucket had to have 10 liters of water.

This news fell on the ears of two unemployed people of the village who were desperate for work. When both of them, "Ram and Shyam", reached the village headman to take a bucket, the headman said that whoever takes a bigger bucket will get more money. Greed entered Shyam's mind because he was physically fit, so he decided to lift a heavy bucket. On the other hand, Ram was thinking that I should lift the bucket according to my capacity so that I do not feel tired while working and I can save time and do other work. So, Ram did accordingly he started bringing a bucket containing 10 liters of water from the river every day and giving it to the village headman received the money from the headman according to his work. On the other hand every day Shyam selected a heavier bucket than Ram and received double the amount of money as a reward from the headman for bringing water and he became much richer than Ram. Then Ram realized that if we get paid for our work, we get that money only by giving our time. The Pradhan is paying us for the time we take to fetch water and do village work. From that time onwards, Ram decided that from today onwards, instead of resting in the remaining time along with fetching water, he will do another new work.

Ram started laying a safe pipeline to bring water from the river to the village. Seeing his work, many people expected a lot from him and told him that this work is very difficult and not within his capability, but he ignored everyone and kept working hard on his work in the remaining time. Shyam got addicted to fun and spent money as he had earned a lot of money and instead of investing the hard-earned money in good works, he started spending it on other things. Ram used to fetch water from the river everyday day and in the remaining time, he started arranging a small canal or pipeline from the river to the village so that water could easily come to the village without any effort. It took him 3 years to complete his work, but when he got success, all those who were against him in the village were silenced.

Ram not only got the award from the Pradhan, but he was also given another award and honor for renovating and urbanizing the village. This is the reason that while working if we

assume that we are tired and remain within limits, we do not progress, whereas we should always think of making beneficial use of our time. Whether it is work related to home or outside, if every work is done by giving proper time and attention, then the work is successful as well as bringing respect. Because time is the only thing which definitely brings us monetary benefits.

Today I can compare Ram and Shyam with the people of the modern era where on one side there is Ram who, even after doing a private job, wants to make good use of his time in some other good thing and on the other side there is Shyam who is happy with a salary of ₹ 30000 to ₹ 40,000 per month and we can say that this is enough for him. Today is the marketing era, if we look for a regular business along with our job, which gives us good skills and also enhances our knowledge and experience, then it will be called the right use of time in our life.

Right Management of Time

The person who uses time properly gets satisfactory results with time.

This is what happened when Sonu and Vani's annual exam approached.

Sonu - Are you still studying? Come, let us eat.

Vani - There is just one small project left. If I do not complete it, the teacher will scold me. And the exam is also starting from next week. Vani was very hardworking, and she used to use time properly. Whereas her brother Sonu was a very careless and naughty child. He used to postpone everything for tomorrow.

Vani - Is your project ready?

Sonu - The project has to be submitted in the sixth period. There are still two periods left. I will do it quickly. Now come quickly, I am hungry. And I also want to play.

Vani - Hey listen! Wait! If you do not complete it, the teacher will scold you.

Sonu and Vani's parents always used to explain to Sonu by giving example of Vani.

Sonu's mother - Look dear Sonu, you have grown up. Along with sports, you should also focus on your studies.

Sonu - Yes mother, I will definitely do it from tomorrow.

Sonu's father - Learn to use time properly from your sister. See! She studies on time, plays on time. She never postpones today's work for tomorrow.

Sonu - You will see, I will do exactly the same from tomorrow. Can I go to play now? Please.

Sonu was becoming more careless day by day. And finally, the exam days came near. Only two days were left for Sonu and Vani's exam.

Sonu's father - Children, your exams are going to start next Monday. You focus on your studies. Do well in the exam. Sonu, I am very worried about you. You always keep postponing your work for tomorrow. Do not postpone studies for tomorrow. Like Vani, read all the passages on time. Okay!

Sonu – Hey father! There are two full days left for the exam. I will read everything quickly. Everything. Now I am going to play. Unless I play, I will not understand the studies.

Sonu – (When Sonu was going to play with his bat) Hey Vani! Look, the weather is so pleasant. Let us play for some time. We can study later also. Everything will be done quickly.

Vani – Yes, the weather is pleasant, but I have to complete my lesson now. We have an exam tomorrow.

Sonu – Playing in this weather is a different kind of fun. You keep studying, I am going to play.

After some time, Vani saw that the weather was pleasant. Slowly it was turning into a storm. And dark clouds were also gathering. As if it could rain anytime. Seeing the rainy weather, Vani started worrying. That if it rains, then how will she complete her lesson. Because in the rains, the electricity of the house often gets cut.

She called out to Sonu. Sonu – Sonu listen! Looking at the weather it seems that it is going to rain. Maybe, the electricity will also be cut at night. Stop playing. Come and finish your lesson. Otherwise, what will you write in the exam tomorrow?

Sonu – Do not worry, Vani. It is only afternoon now. I will sit and finish everything quickly at night. The electricity will not be cut. Rather, it will be more fun to study after the rain. Well, now I am going, now it is my batting.

Sonu kept playing till late evening. But he got worried. When suddenly it started raining. Sonu got very scared and returned home. Coming home, he saw that there was no electricity not only in the house but in the whole village. Seeing this Sonu started crying loudly. Sonu – What will happen to me in the exam tomorrow? I did not study even a single chapter and now there is no electricity. I will fail.

Vaani – I told you to study your lesson on time.

Sonu's father – I told you a week ago to study on time, but you never understand anything. Now suffer.

Sonu – Sorry father. What should I do now? I wish I had studied my lessons on time.

He understood that due to his carelessness he did not have time to study.

Vaani – Crying and whining will not help. Now I understand why Sir used to think badly of you. Now stop crying and come with me. I had completed my studies on time. I will explain all the lessons to you and also make you memorize them. Come on.

The next day, both the children went to give their exams happily.

Moral – Those who respect time in future will achieve Greatness.

Time, Money and Yamraj

Friends, once there was a man, he was always busy earning money and doing this he became very rich, but he did not have the time to spend, or you can say that he was very miserly and he did not spend his money even on himself. His image among the people was not incredibly good but he did not pay attention to these things, his life was passing by doing this.

But even now he was not able to get rid of the attachment to money and one day his expiry date came because he had become old, there was not much energy left in him, so one day he got an invitation from Yamraj.

Yamraj knocked on his door and said, come on your Majesty, your time has come, now listen to the conversation between that man and Yamraj, it is interesting.

The man said, you cannot take me away like this. Yamraj said why...???

I have a lot of money and I can give it to you, please give me time to live. Yamraj said this is not possible but again the man said that I am ready to give you 50 percent of what I have earned. Have earned this money with a lot of arduous work in my life, I am ready to give that money, but Yamraj said no, what has been written cannot be changed but he was still not ready to agree. He tried to bribe Yamraj one after the other but could not do anything. Finally, he said that you take all my wealth, can you give me one hour to live. Yamraj refused; this is not possible. He had understood the importance of time.

Today one hour, one minute is of no use.

I request you to give me time to write a letter and consider it as my last wish before dying. Yamraj said, yes okay.

Listen to what he wrote in that letter, he wrote-

Whoever has received this letter, I have some advice, I request you with folded hands, do not run after money in life. You cannot buy time with your money. In modern history or modern life, there is nothing more precious than time, time is the most powerful.

So, live your life to the fullest because you cannot buy life with money, but this life is yours, you can live it the way you want. I could not do anything in my life except earning money and that money was of no use to me, so my advice to you is that you should live life to the fullest, share happiness and be happy, this is my advice to you.

Success through Management of Time

Sumit took admission in college after completing his 12th standard. Sumit was very excited to go to college. Today was his first day in college. Sumit reached college wearing clean and new clothes. He was going towards his classroom when a former student of the college came and stood in front of him, blocking his way. He said to Sumit- "Hi! My name is Robin and yours?" Sumit extended his hand and said- "Hello! I am Sumit."

Robin took his hand back and said- "We shake hands with equals." Well, since you are new to this college, you have to salute we seniors." Respecting the seniors, Sumit saluted Robin and started moving ahead.

Robin stopped Sumit from going towards the class and said- "Wait sir. Why are you in such a hurry to go to class?" Looking at Sumit's clothes, he said- "You seem to be from a rich family. The samosas in our college canteen are very tasty, today you will feed us samosas." Sumit agreed to Robin without any hesitation and gave a samosa party to him and his friends in the college canteen.

Robin was now happy with Sumit, he said- "Okay, now go to class, otherwise you might miss the class." Sumit hurriedly went towards his class. All the students of Sumit's class were very promising and intelligent, and the lecturers there were also very educated. Sumit started studying diligently and on the other hand, Robin left no stone unturned in troubling the new students every day. Sometimes he would eat their tiffin and sometimes he would ask for someone's scooty keys and return it hours later.

Sumit's college studies were on completion and through the college itself he got a placement in a good company. As soon as the college project was completed, Sumit joined the company and with his intelligence he soon became the CEO of the company.

His company had recently advertised jobs for the post of clerk. The college panel

including Sumit was sitting for the interview. After two-three interviews, when Robin's name was called, Sumit was surprised and in a short while he saw that Robin was standing in front of him with a file of his documents in his hand.

As soon as Robin's eyes fell on Sumit, he was stunned to see him sitting on the post of CEO. He was very embarrassed and surprised too. He too had studied in the same college in which Sumit but till date he was wandering for a job.

On seeing Sumit, Robin started remembering all his mischiefs of college. Robin remembered Sumit's composed and humble behavior despite his mischiefs. Robin now understood the key to success.

Robin was standing in front of Sumit pleadingly. He regretted his mistakes and said- "Sumit! If I had also focused on studies like you, instead of harassing juniors and doing silly things in college, then perhaps today I would have also passed with good marks and would not have been wandering here and there for a job."

Robin had tears in his eyes, he was feeling very regretful. He was about to leave from there quietly, when Sumit stopped him and said, "Robin! The time that has passed cannot be brought back, but your repentance can help you move forward. If you accept this small post with dedication, then it is possible that you will be able to progress further in the company."

Robin was already aware of Sumit's goodness, he thought it would be better to follow the path shown by Sumit so he thanked Sumit and joined the job there.

Moral: Only the proper use of time paves the way for our development.

Narayan blessings on the birth anniversary of late revered Babu Lal ji Malpani.

Narayan blessings to Reshma Heda and Mahesh Kumar Heda on their wedding anniversary (30 June) for a seven star life full of happiness, peace, health, prosperity, advancement, progress and success

GOLDEN SIX

1) Prayer -Thank you Narayan for always being with us because of which today is the best day of our life filled with abundance of love, respect, faith care, appreciation, good news and jackpots . Thank you Narayan, for blessing us with infinite peace and energy. Narayan, Thank you for blessing us with abundant wealth which we utilize. We are lucky and blessed. With your blessings, Narayan, every person, place, thing, situation, circumstances, environment, wealth, time, transport, horoscope and everything associated with us is favourable to us. We are lucky and blessed .Thank you Narayan for granting us the boon of lifelong good health because of which we are absolutely healthy. Thank you Narayan with your blessings we are peaceful and joyous, we are positive in thoughts, words and deeds and we are successful in all spheres of life. Narayan dhanyawad.

2) Energize Vaults - Visualize a rectangular drawer in which you store your money. Visualize Rs 2000 notes stacked in a row, followed by Rs 500/- , Rs100/- , Rs 50/-, Rs20/- Rs10/- and a silver bowl with various denomination of coins. Now address the locker 'You are lucky, the wealth kept in you prospers day by day.' Request the notes "Whenever you go to somebody fulfill their requirements, bring prosperity to them and come back to me in multiples." Now say the Narayan mantra, "I love you, I like you, I respect you, Narayan Bless you" and chant Ram Ram 56

3) Shanti Kalash Meditation – Visualize a Shanti Kalash (Peace Pot) above your crown chakra. Chant the mantra" Thank You Narayan, with your blessing I am filled with infinite peace, infinite peace, infinite peace. Repeat this mantra 14 times."

4) Value Addition - Add value to cash and kind (even food items) you give to others by saying Narayan Narayan or by saying the Narayan mantra.

5) Energize Dining Table/ Office table - Visualize the dining table/ office table and energize it with Shanti symbol, LRFC Carpet, Cho Ku Rei and Lucky symbol. Give the message that all that is kept on the table turns into Sanjeevini.

6) Sun Rays Meditation - Visualize that the sun rays entering your house is bringing happiness, peace, prosperity, growth, joy, bliss, enthusiasm and health sanjeevini. Also visualize your wishes materializing. This process has to be visualized for 5 minutes.

Finest Pure Veg Hotels & Resorts

The Byke

A HOTEL RETREAT

EAT GREEN • STAY EVERGREEN

Our Hotels : Matheran | Goa | Manali | Jaipur | Thane | Puri | UPCOMING BORIVALI (Mumbai)

THE BYKE HOSPITALITY LIMITED

Shree Shakambhari Corporate Park,Plot No.156-158,

Chakravati Ashok Complex, J.B.Nagar, Andheri (East), Mumbai - 400099.

T.: +91 22 67079666 | E.: sales@thebyke.com | W.: www.thebyke.com