ऋतु आये ऋतु जाये नन्हें,
मौसम बदलते रहते हैं...

ऋतु आये ऋतु जाये नन्हें,
मौसम बदलते रहते हैं।

ऋतु समान सब जीव जहान के,
पल पल बदलते रहते हैं।।

कभी ऊष्णता हो क्रोध की,
ठुकराव सर्दी को कहते हैं।

कभी दया प्रेम की बग़िया खिले,
बसन्त ऋतु उसे कहते हैं।।

प्रेम की वर्षा बह जाये,
हरियाली के चिन्ह आते हैं।

कठोर ऊष्णता क्रोध बाढ़,
केवल पामाली बढ़ाते हैं।।

ये आने जाने मौसम हैं,
ये आते जाते रहते हैं।

जो भागवत् देन सबको समझे,
वह नित्य मुदित ही रहते हैं।।

- परम पूज्य माँ

(वैदिक विवाह - ९.३.१९७५)

अनुक्रमणिका

३. **दिव्य जीवन...**
पूज्य छोटे माँ द्वारा संकलित

८. **जिसु हथि जोरु करि वेखै सोइ।**
नानक उतमु नीचु न कोइ।।
अर्पणा प्रकाशन 'जपुजी साहिब' में से

१२. **अपने जीवन के महामंत्रों को,**
जन-जन के जीवन में
ध्वनित कर दीजिये...
श्रीमती पम्मी महता

१७. **मेरे बस में क्या है!**
डॉ. जे. के. महता

२०. ***परम राहों पे जो जाये,***
परिणाम प्रतिकूल न हो...
'मुण्डकोपनिषद्' में से

२४. **सब राम रूप हैं, इसका अभ्यास**
अपने घर में आरम्भ कीजिये...
अर्पणा प्रकाशन 'श्रीमद्भगवद्गीता - भगवद् बाँसुरी में जीवन धुन' में से

२९. **जग मिथ्या कैसे.?**
अर्पणा प्रकाशन 'ज्ञान विज्ञान विवेक' में से

३३. **मंगलमय द्वार.!**
श्रीमती पम्मी महता

३६. **अर्पणा समाचार**

सम्पादक की ओर से

गद्य में प्रस्तुत सभी लेख साधकों के प्रश्नों के उत्तर में परम पूज्य माँ द्वारा प्राप्त सत्संगों पर आधारित हैं और संकलन-कर्ता की निजी समझ के अनुकूल हैं। काव्य की पंक्तियाँ पूज्य माँ के मुखारविंद से प्रवाहित दिव्य प्रवाह का अंश हैं; जिसे सुश्री छोटे माँ ने लेखनी बद्ध किया है। अपनी पूर्ण सामर्थ्य के अनुसार उसे ज्यों का त्यों प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। प्रस्तुति में किसी भूल के लिये हम क्षमा प्रार्थी हैं।

सम्पादक : *पूनम मलिक*
सह सम्पादक : *श्रीमती साधना पाल*

पता : अर्पणा आश्रम, मधुबन, करनाल
१३२ ०३७, हरियाणा, भारत

श्री हरीश्वर दयाल, अर्पणा ट्रस्ट, मधुबन, करनाल १३२ ०३७ ०१, हरियाणा द्वारा दिसम्बर २०१७ को प्रकाशित तथा सोना प्रिन्टर प्राईवेट लिमिटेड, एफ -८६/१, ओखला इण्डस्ट्रियल एरिया फेज़-I, नई दिल्ली ११० ०२० द्वारा मुद्रित

दिव्य जीवन...

पूज्य छोटे माँ द्वारा संकलित

महापुरुषों का जीवन भी हमारी तरह ही विभिन्न परिस्थितियों से भरपूर होता है। जिन परिस्थितियों में साधारण जीव विचलित हो कर तड़प जाता है उसे महापुरुष सहज ही जीवन में ले लेते हैं। उनके दर्शन करके यही भाव उठता है कि आप धन्य हैं!

परम पूज्य माँ की खेलों में विशेष रुचि रही -
अपने विद्यार्थी जीवन में उन्होंने राष्ट्रीय स्तर पर कई पुरस्कार भी प्राप्त किये। अपनी युवा अवस्था में जब उन्होंने अपने पद का त्याग किया, वह पंजाब युनिवर्सिटी में फिज़िकल एजुकेशन की निर्देशिका थीं।

बाल्यावस्था में भगवान के दर्शन

भगवान की कृपा से ही उनके दर्शन का सौभाग्य प्राप्त होता है, अथवा जन्म-जन्मांतरों का कोई संस्कार जाग उठे तो ऐसा सौभाग्य प्राप्त होता है। ऐसे दर्शन का सौभाग्य जन्मों के पश्चात् किसी विलक्षण को ही प्राप्त होता है।

पूज्य माँ जब लगभग छः या सात वर्ष के थे तो उन्हें ऐसा सौभाग्य प्राप्त हुआ। वह लाहौर में अपनी कोठी के बरामदे में खड़े थे। दूर से देखा तो उन्हें ऐसा प्रतीत हुआ मानो बड़े बड़े ग़ुब्बारे (balloons) आकाश से उड़े चले आ रहे हैं। शिशु होने के नाते उन को इतने बड़े ग़ुब्बारे देख कर भय का अनुभव हुआ और उन्होंने अपने आपको एक pole के पीछे छुपा लिया और उसकी आड़ में जब देखा तो सामने प्रत्यक्ष रूप में राम जी, सीता जी और

लक्ष्मण जी को सम्मुख पाया। देखा कि सामने सभी प्रत्यक्ष दर्शन दे रहे हैं और मुसकुरा रहे हैं। यह दर्शन पाकर उन्होंने फिर मुख छुपा लिया। जब फिर से आँख उठा कर देखा तो सीता मैया भी मुसकुरा रही थीं।

शिशु के रूप में पूज्य माँ उन्हें पहचान नहीं पाये। कुछ ही पल में वह अदृश्य हो गये। पूज्य माँ आश्चर्यवत् वहाँ मूक खड़े बस देखते ही रह गये।

तत्पश्चात् वह इतना ही बतलाते हैं कि वह बीबी जी को यही कहा करते थे कि मुझे बड़े बड़े ग़ुब्बारे ला दें। एक बार बीबी जी Humpty Dumpty वाले बड़े ग़ुब्बारे लेकर भी आये परन्तु पूज्य माँ को उन्हें देख कर कुछ मज़ा नहीं आया और उन्होंने इतना ही कहा कि मुझे इससे भी बड़े बड़े ग़ुब्बारे चाहियें। शिशु के ऐसे भाव को और उनकी बातों को कोई भी नहीं पहचान सका और सहज में ही सब इसे एक बच्चे की ज़िद्द सी मान कर चुप कर गये। बड़े होने तक पूज्य माँ को भी इसकी स्मृति न रही। परन्तु पूजा से पूर्व १९५७ में जब मैंने दिवाली की बधाई का कार्ड, जिस पर राम दरबार का चित्र था, पूज्य माँ को भेजा तो उसे देख कर उन्हें वह बचपन की स्मृति लौट आई कि यही तो राम जी, सीता जी और लक्ष्मण जी हैं जिनके दर्शन मैंने बचपन में किये थे।

पूजाकाल में प्रार्थना शास्त्र में इसका वर्णन आता है कि हे राम! आप बचपन में आये और मैं आपको पहचान न पाई। हे सीते मैया! तू तो मेरी मैया लगती थी अपने ही शिशु की भूल को उसी पल ही क्यों न भुला दिया और याद दिला दिया। उसी में ही प्रार्थना आती है कि हे राम! अवश्य मेरे से कोई भूल हो गई होगी जो आप आये और चले गये और मैं आपको पहचान न पाई -

लोग कहें मैं बड़ी भागिनी, राम को मैंने पाया है।
वह क्या जानें मुझसी अभागिनी, राम पा के गँवाया है।।

तड़प तड़प मन रोता है, इक बेरी पुनः घर आ जाओ।
अनायास अनजाने में जो हुआ, उसका न दोष लगाओ।।

घबरा कर मैं दूर हुई, मुझे तेरी याद राम न थी।
तू धीरे धीरे आने लगा, तेरे आने की मुझे याद न थी।।

पूर्व जन्म में कहा होगा, सह सीता लक्ष्मण आओगे।
बाल्यकाल में ही हे राम, दर्शन मोहे दिखाओगे।।

पर कैसा दर्शन दिखलाया तूने, मन में विस्मृति उमड़ आई।
क्या कारण था पिया मेरे, विपरीत स्मृति घुमड़ आई।।

पात्र नपात्र की बात नहीं, बिन माँगे जाने आये थे।
सीते को लक्ष्मण को भी, संग में तुम लाये थे।।।

दरस दिखा कर राम मेरे, प्रेम जगाना भूल गये।
दूर से ही दूर रहे, हृदय में आना भूल गये।।

जिस पल भय मेरा गया, पुनः देखा तू नाहिं था।
तू था राम यह भी तो, इक पल याद न रहा।।

क्या तुझसे भूल हुई थी राम, किसी अन्य को दरस दिखाना था।
कोई प्रिय साधक तेरा, जिसका जी बहलाना था।।

कुपात्र समझ के छोड़ दिया, या मुखड़ा देख के दूर हुआ।
तुम जानो मुखड़ा मेरा नहीं, किस कारण पिया दूर हुआ।।

इस पल कुछ न जानूँ मैं, यह पुनः अग्न लगी जाती है।
मिलने की तुझको राम मेरे, आज देख लग्न बढ़ी जाती है।।

जब सामने आये राम तुम, स्मृति को ही भुला दिया।
आज इतने बरस जो हो चुके, पिया तूने तड़पा दिया।।

इतने बरस मैं मौन रही, न समझी यह भी तुम ही थे।
अब समझी तो तड़प पड़ी हूँ, राम हर भाव मेरे भी तो थे।।

अमोझ किया स्मृति को राम, तप आवरण चढ़ा दिया।
सत्य का एको कण न था, अपने को तूने छिपा दिया।।

२३.९.६०

दिव्य अनुभव (डलहौज़ी)

खेल खेलना पूज्य माँ की सहज ही रुचि थी। यह खेल उनका केवलमात्र बाह्य तक ही सीमित नहीं था उन्हें मन की लहरों पर भी खेलना और उसे पार करना आता था। हर प्रकार की कठिनाई में जहाँ पर हम बचना चाहते हैं, पूज्य माँ का सहज स्वभाव उन लहरों में खेलना था। कठिनाइयों में भी सहज छलांग लगा देना पूज्य माँ का सहज स्वभाव था।

एक बार डलहौज़ी की बात है कि पूज्य माँ घोड़े पर सवार होकर Upper Bakrota में घूम रहे थे। अपने तन के लिये किसी प्रकार का कोई भय हो, यह तो स्वभाव ही नहीं था। पूज्य माँ घोड़े पर चढ़कर कई प्रकार के नये खेल खेल रहे थे। घोड़े के ऊपर skipping कर रहे थे। कई बार उसके ऊपर से गिर जाते। घोड़ा आगे निकल जाता। इस प्रकार चोट लगने पर भी पूज्य माँ ने प्रयत्न करना नहीं छोड़ा। 'यह नहीं हो सकता' - यह भाव तो उनके 'शब्द-कोश' में था ही नहीं। सहज में ही बचपन में यह सीख लिया कि 'सब कुछ सम्भव है।'

इस प्रकार अभ्यास करते करते एक दिन उन्हें अपने प्रयास में सफ़लता प्राप्त हो गई। जग के दृष्टिकोण से देखा जाये तो वह सफ़लता का दिन था और बहुत प्रसन्नता की बात थी। पूज्य माँ ने इस सफ़लता के पश्चात् अपने आन्तर में देखा तो यही दर्शन हुए कि 'मन को मज़ा नहीं आया।' अब सोचने लगे कि मन को मज़ा क्यों नहीं आया?

अपने आंतर में खोज करके पता चला कि कार्य तो सच ही अतीव सराहनीय था। परन्तु कोई बाहर से उस सफ़लता की प्रशंसा करने वाला नहीं था, जिससे यह समझ आई कि बिन प्रशंसा मिले मन को सफ़लता पाकर भी मज़ा नहीं आता।

मन तो बाहर से प्रशंसा चाहता है और जब चाहित प्रशंसा नहीं मिलती तो उसकी मानसिक अवस्था यही हो जाती है। मन ने अपने दर्शन कर लिये और अपने प्रति अपनी अवस्था को भी देख लिया। इस प्रकार परिस्थिति के सत् दर्शन का प्रसाद प्राप्त हो गया। सच ही माँ धन्य हैं।

अध्यापिका के साथ वार्त्तालाप

पूज्य माँ के जीवन की कोई भी घटना जब याद करें तो अतीव सुन्दर प्रेरणा प्राप्त होती है और यही भाव उठता है कि जीने का ढंग यही है।

पूज्य माँ जब आठवीं कक्षा में पढ़ते थे तो वह हिन्दी में अनुत्तीर्ण हो गये। इनकी अध्यापिका ने कहा, "देखो! यदि तुम्हें हिन्दी नहीं आती तो तुम मनोविज्ञान (Psychology) ले लो... विज्ञान (Science) ले लो..." इस प्रश्न का पूज्य माँ ने जो उत्तर दिया वह सच ही प्रशंसनीय है और जीवन में सत्यता का राज़ सुझाता है।

पूज्य माँ कहने लगे, "देखें! Science तो मुझे इतनी अधिक पसंद है कि मैं अपने आप ही पढ़ती रहती हूँ परन्तु हिन्दी में मेरी रुचि नहीं है और वह मुझे कठिन लगती है। सो मैं वही सीखना चाहती हूँ जो मुझे कठिन लगता है। यदि मैं अपनी रुचि की ही चीज़ें सीखती रही तो फिर क्या बनेगा?"

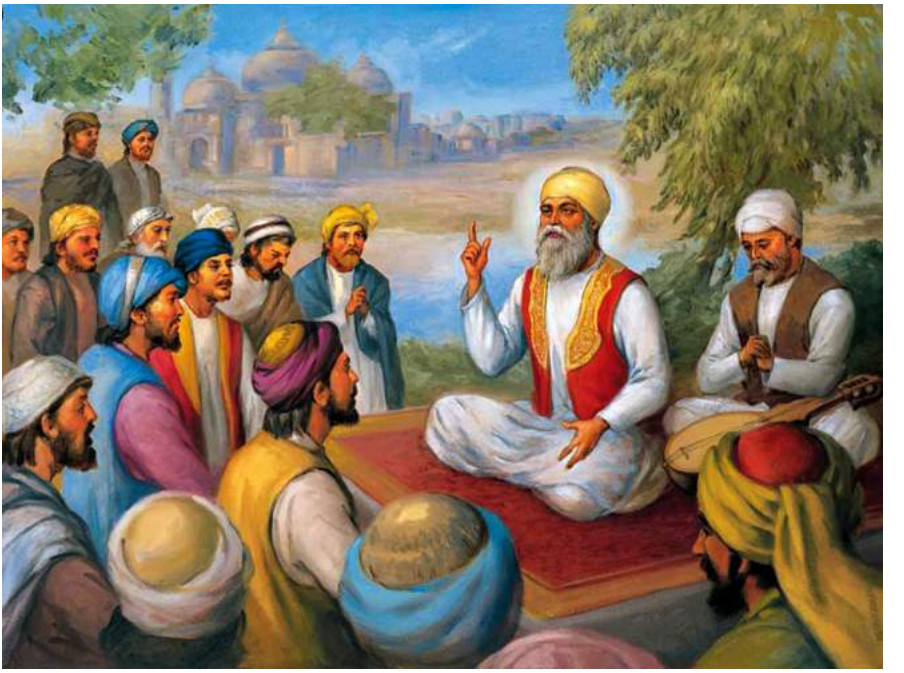
"अरुचिकर तो कठिन ही लगेंगी, मैं उनके विषय में कब सीख सकूँगी? इसलिये मेरी हाथ जोड़ कर यही प्रार्थना है कि मुझे हिन्दी की श्रेणी में बैठने दिया जाये... वहाँ पर मैं एक दिन नाम कमाऊँगी..." यह शब्द सहज ही पूज्य माँ के श्री मुखारविन्द से बह गये। इसका प्रसाद आज हमें मिल रहा है।

अब यदि हिन्दी में फेल होने का कारण भी जानें तो उसके दर्शन भी अतीव विलक्षण रूप में मिलते हैं। पूज्य माँ को प्रायः कहते सुना, "सुधार का अर्थ दूसरे का सुधार करना नहीं होता बल्कि अपने आंतर में सुधारा का बहाव होता है।"

इसी प्रकार 'त्याग, वैराग्य और संन्यास जग से नहीं बल्कि अपने से और अपने ही भावों से लेना होता है।' अब इस प्रकार के अर्थ यदि पूज्य माँ ने लिखे होंगे और उनकी अध्यापिका ऐसा भाव समझ ही नहीं पाई होंगी इस कारण उन्हें फेल कर दिया होगा।

जीव के लिये देखा जाये तो पता चलता है कि जीने का दृष्टिकोण क्या है। हमें पल पल पर पूज्य माँ के राही इसी के ही प्रत्यक्ष दर्शन होते रहे। ❖

जिसु हथि जोरु करि वेखै सोइ।
नानक उतमु नीचु न कोइ।।



गतांक से आगे –

पौड़ी ३३

आखणि जोरु चुपै नह जोरु।
जोरु न मंगणि देणि न जोरु।
जोरु न जीवणि मरणि नह जोरु।
जोरु न राजि मालि मनि सोरु।
जोरु न सुरती गिआनि वीचारि।
जोरु न जुगती छुटै संसारु।
जिसु हथि जोरु करि वेखै सोइ।
नानक उतमु नीचु न कोइ।।३३।।

शब्दार्थ : न बोलने में शक्ति है, न ही मौन रहने में शक्ति है। न शक्ति माँगने में है, न ही शक्ति कुछ देने में है। न शक्ति जीने में है, न ही शक्ति मृत्यु में है। न तो शक्ति राज्य सम्पत्ति में है तथा न ही

शक्ति मन के शोर में है। न ही शक्ति ज्ञान विचार की श्रुति में है, न ही शक्ति संसार से मुक्ति की किसी युक्ति में है। जिस हाथ में शक्ति है, वही करके देखता है अर्थात् उस मालिक का किया ही सब होता है। संसार में ऊँचा तथा नीच कोई नहीं है।

पूज्य माँ :

न हम कह सकें, हमरे बस में नहीं।
न मौन ही रह सकें, वह भी हमरे बस नहीं।।१।।

न बस देने में, लेने में बस नहीं।
जीवन पे बस नहीं, मरने पे बस नहीं।।२।।

राज्य पे बस नहीं, इस धन पे बस नहीं।
मन पे बस नहीं, ज्ञान पे बस नहीं।।३।।

ध्यान पे बस नहीं, विचार पे बस नहीं।
योग युक्ति लाखों जानो, जग काज पे बस नहीं।
जग त्याग पे बस नहीं।।४।।

जिसके कर से सब हो, उस बिन कोई बस नहीं।
उसका ही बल वह हो, वा बल बिन बल नहीं।।५।।

वा नज़र में सब ही, तो एक बराबर हों।
ऊँच नीच जो हो, उसका कोई न हो।।६।।

वह तो सब समान रचे, हर रूप वह आप ही हो।
मन मेरा जो भी कहे, सत् बस है एको वो।।७।।

उसकी तो नज़र है जो, सब पे वो बराबर है।
हर जा मन यह जानो, वह हाज़र नाज़र है।।८।।

यह जान करी यह सुन करी, मन चरण पड़ी के कहे।
सब हुक्म तुम्हारे में होये, मन हुक्म रज़ा में रहे।।९।।

जो तू कहे वह ही होये, मन यह माना करे।
अपने बस में कुछ भी नहीं, इसको जान अब ले।।१०।।

तूने तो रहमत करी, करी भी बेशुमार।
ज्ञान की यह बख़्शिश करी, जानूँ इक तू है आधार।।११।।

मेरा साईं मेरा बादशाह, तू ही इक अपरम्पार।
तूने ख़ुद ही बताया अपनी ज़बानी, तू ही परवरदिगार।।१२।।

ऐ मौला मेरे सब तेरा सुन करी, मैं आज रही हूँ पुकार।
नज़र तुम्हारी मिल जाये, इक बेरी मुझको निहार।।१३।।

मैं बेवफ़ा बेक़द्री करी, तू तो क़दर दार।
मोपे गुण नहीं मोपे कुछ भी नहीं, फिर भी मुझको तू निहार।।१४।।

इतना ही अज पास मेरे, मैं रही हूँ तुझे पुकार।
यह पुकार भी तेरी रहमत है, मेरे परवरदिगार।।१५।।

बिन तेरे कहे न पुकार सकूँ, न आ सकूँ मैं द्वार।
आज तो आई हूँ मैं नानक, इस पल मुझे निहार।।१६।।

वीराना सा दिल बेताब है, आज है बेक़रार।
चरण में पड़ी के माथ झुका के, करे प्रेम का यह इज़हार।।१७।।

मेरा प्रेम झूठो या साँचो नानक, पर आज है दिल बेक़रार।
तलबदार तेरे दर आई, आना न जाये बेकार।।१८।।

इतना माँगूँ दरियादिल, तेरी नज़र बस इतनी हो जाये।
यह मन मेरा जो अपना कहूँ, यह मन तेरा ही हो जाये।।१९।।

तूने कहा यह मन मेरे बस में नहीं, तेरा तेरे बस में हो जाये।
यह जीना मरना बस में नहीं, यह तन तेरा ही हो जाये।।२०।।

और भेंट तुझको क्या दें, यह मन नज़र अज हो जाये।
इतना माँगूँ नानका, हर रोम तेरा ही हो जाये।।२१।।

पाप विमोचक रहमदिल, यह और बेक़रार हो जाये।
और कुछ न हो सके, कुछ और बेताब यह हो जाये।।२२।।

गर नज़र तेरी में दीदार न हो, तो ज़ख़्म मेरा कुछ बढ़ जाये।
तड़प बढ़ा मेरी नानका, चैना इक पल न आये।।२३।।

यह इल्तिजा सुन नानका, तेरी बात मान के दर आये।
तेरे कहे सब कुछ जग में हो, मोसे हुक्म अदूली न हो जाये।।२४।।

श्रीमती देवी वासवानी : गुरु नानक जी ने कहा है, अपने बस में कुछ भी नहीं है, तो क्या चित्त शुद्धि भी अपने बस में नहीं?

पूज्य माँ : भगवान ने कहा हमारे बस में कुछ भी नहीं, लेकिन उन्होंने यह भी कहा कि उसकी नज़र के बिना कुछ भी नहीं होता।

सोचने की बात यह है, हमें भगवान की नज़र चाहिये, या भगवान को हमारी नज़र

चित्र में परम पूज्य माँ,
उनकी दाहिनी ओर श्रीमती देवी वासवानी

चाहिये? कौन गुनहगार है? भगवान ने तो कोई गुनाह नहीं किया, वह तो सब कुछ कर रहे हैं, सब करते रहेंगे!

यह जो 'मैं' है, एक भूत है...

यह गिले-शिकवे, जो हम मन में रख लेते हैं, यह लाशें हैं, इनके भी भूत बन जाते हैं।

इस 'मैं' की तो कोई जगह ही नहीं!

यह तो एक शब्द था तन को सम्बोधित करने के लिये, हमने इसमें प्राण भर दिये। हमने अपने आपको व्यक्तिगत कर दिया, हम बाक़ी जहान से अलग हो गये हैं। वह कहते हैं तेरे बस में कुछ है नहीं! यह जो व्यर्थ की बातें कर रहे हो, यह छोड़ दो। एक बात तो तुम्हारे वश में है! जो 'मैं,मैं' करते हो और समझते हो 'मैं कर सकता हूँ', स्थूल में जो भगवान ने दिया, इस पर जो अपना नाम मढ़ते हो, उसको भूल कर भगवान का भगवान पर छोड़ दो।

हम अपनी तरफ़ से अपने दिल में प्रेम ही रखें। अपनी तरफ़ से अपने दिल में दया, करुणा, इनसानियत वाले भाव ही रखें। हमारी निगाह करम वाली होनी चाहिये। हमारे हाथ भगवान के हाथ होने चाहियें, यह हम कर सकते हैं। कैसे कर सकते हैं? जितना जितना भूत चिपटा हुआ है 'मैं' का, जब वह कम हो जायेगा, उतने उतने कर्म नूरानी हो ही जायेंगे। वह कर्म हमारे नहीं होंगे। जिस कर्म के साथ 'मैं' नहीं लिपटेगी, वह भगवान के होंगे और भगवान जैसे हो जायेंगे। जिस जिस सम्पर्क के साथ 'मैं' लिपट जायेगी, वह भगवान से दूर कर देगा।

यह जो कहते हैं भगवान की मेहर से ही होता हैं, इसका अर्थ यह है कि जब 'मैं' का ध्यान, 'मैं' का प्यार भगवान की तरफ़ हो जायेगा, तो बाक़ी कर्म ठीक हो जायेंगे। यदि 'मैं' का ध्यान बाहर की तरफ़ रहा, तो हम संसार को भी ख़राब करते हैं। इसलिये कहते हैं स्थूल में तू कुछ कर तो सकता नहीं। अपना ध्यान भगवान में लगा, उनकी मेहर माँग, उनके लिये बेक़रार हो, उनकी दया माँग, उन्हीं को हृदय में बसा! क्योंकि उनकी नज़र से ही सब होगा! यह कह रहे हैं। ❖

क्रमशः

अपने जीवन के महामंत्रों को, जन-जन के जीवन में ध्वनित कर दीजिये!

श्रीमती पम्मी महता

हे प्रभु श्री हरि माँ, आप हमें जिस मुक़ाम पर ले आये हैं वहाँ क्या त्यागें... जब सभी आप स्वयं बन कर, अपनी साक्षात् पूर्णता में खड़े हो गये हैं, तो आप ही बताईये क्या त्यागें.!!! अब तो ऐसा लगता है, हे श्री हरि माँ कि आपके जगती रूपा चरणन् की सेवा में मिट कर ही संग का त्याग होगा, जो हमें अपने तन, मन, बुद्धि से है...

हे प्रभु जी, आप ही कृपा कीजिये जो आपके दिव्य व अलौकिक प्रसाद को हृदय से ग्रहण करते हुये निष्काम भाव सों सेवा कर पायें आपकी... फिर ही आपकी अमिट याद में अपनी याद खो पायेगी। आज पूर्ण सृष्टि में कुछ भी त्याज्य नहीं लगता सिवाय इस 'मैं'

के। वह भी, हे श्री हरि माँ, तभी हो पायेगा जब आप इस चित्त को पूर्णतया अपने श्री चरणन् में स्थिर कर लेंगे... तभी तो 'मैं' मिट पायेगी!

सच माँ, आपके नाम का ही असर है जो यह 'मैं' आप ही के नाम में जा टिक पायेगी। आप श्री हरि परम पूज्य माँ से इस संसार में कौन बेहतर जान सकता है, इसलिये जो त्यागने योग्य है उसे कृपा करी छुड़वा लीजिये, आपकी असीम कृपा होगी इस आपकी कनीज़ पर! सच कहूँ, तो छुड़ाने की भी बात नहीं, बस आप ही की ओर मुख करते हुये चलती चलूँ... बस आपके पाछे चलती ही चलूँ कभी भी विमुख न होऊँ आप से, यही कृपा प्रसाद माँगती हूँ! आप ही की चरण वन्दना में लगे हुये, आप से पाई उस ढलान पर, जो आपने जीवन को दी है, उसी में बहती चलूँ निरन्तर ही!

आपके इस प्रेम बहाव में बहते बहते जो त्याज्य है, आप स्वयं बहा कर इसे मिटा लेगें... यही आस्था, कृपा करी अपने में मेरी बनाये रखिये! धन्यवाद कोटि-कोटि माँ, आप से मिले दिव्य व अलौकिक प्रसाद को ही हृदय से ग्रहण कर पाऊँ। आप परम पूज्य श्री हरि माँ के सागर तट पर खड़ी आप ही की पूजा अर्चना करती हूँ व दुआ माँगती हूँ सभी के लिए...

हे परम पूज्यवर, अपने में ही हम सभी को पूर्णतया समाहित कर लीजिये; न जाने कब तक भटकते रहेंगे! इस बार तो आपने धरती पर उतर कर हमें आश्वासन दे दिया है कि आप भव-सागर से निकाल कर हमें आप अपने में लिवा ले जायेंगे। हे भगवन, आप ही कृपा करी हमें अपने में एकाकार होने दीजिये - आप अपने में ही समाहित कर लीजिये जो हमारा स्वयं का कोई अस्तित्व ही न रहे। बार बार आपसे विलग होने की बहुत पीड़ा सह चुके हैं, बस आप ही आप में मिट पाने की तमन्ना है... हे श्री हरि नाथ कृपा कीजिये! कृपा कीजिये!

श्री हरि माँ, यह याचक मन अतीव विनीत भाव से आप वन्दनीय प्रभु माँ से याचना करता है, अब की बार अपने से हमें विमुख न होने दीजियेगा! यह बिरहा की पीड़ा अपनी ही भूल के कारण निरन्तर सहते चले आ रहे हैं - धन्य हो गये जो आपने अपने में जगा लिया... वास्तव में एक आप ही आप तो हैं जो हमें अपने में समाहित कर सकते हैं, तब ही हमारे हृदयों में अतीव प्रेम से आपका वास हो जायेगा फिर और कोई अवलम्ब वहाँ नहीं होगा सिवाय आप माँ के!

जगद्जननी श्री हरि माँ का लाख बार धन्यवाद करते हैं इस आंतर में, जो आशा के दीप आपने प्रज्वलित किये हैं। यारब इन्हें बुझने न देना!!

- इनके बुझने की पीड़ा बहुत सही है हमने...

- बहुत पश्चाताप भी सहा है...

- क्षमा याचनायें भी बहुत की हैं...

मगर हर बार देर हो जाती और हृदय पीड़ा से ओत-प्रोत हो जाते। अब की बार हे ईश, हमें अपने से इस क़दर बाँधे रखना जो यह बन्धन अटूट बना रहे! आप असीम ही से बंधे रहें जो फिर इस 'मैं' के बन्धन में पड़ने की इच्छा जागृत ही न हो। बहुत आभार मानेंगे। हम त्राहि माम, त्राहि माम कहते हुये आप श्रीवर से ही संरक्षण माँगते हैं - अब वह भूल न हो जो हम बार बार करते आये हैं... आमीन.

इस हृदय में केवल आप ही आपका वास रहे, ईश्वर करे! आप जन जन में व्याप्त होकर ही अपना साम्राज्य स्थापित कर लीजिये। हे हरि हरि, परम पूज्य माँ आईये, अपने जीवन के महामंत्रों को ही इन जन जन के जीवन में ध्वनित होने दीजिये - यह अखण्ड ध्वनी हृदय के तारों पर एकता के महामंत्र से ध्वनित हो जाये। उनको भी लौटा लाईये जो सभी आप से बेहद प्रीत करते थे। उन्हें पुनः ही बाबस्ता कर लीजिये। हरि ओऽम्!!

आप अपने समेत अपना सब कुछ देकर ख़ामोश हो गये हैं। मगर क्या वास्तव में ख़ामोश हो गये हैं? नहीं नहीं! आप भूली-बिसरी यादें नहीं हैं... आप अव्यक्त ने व्यक्त होकर हमारे जीवन को जीने का संदेश देकर, अतीव अद्‌भुत, भव्य व विलक्षण जीवन जीने का प्रसाद दिया है। वह भी श्री हरि जगद्‌जननी माँ के रूप में! हमारे बीच में आ कर, धरती पर जन्म ले कर, वह भी भारत की पावन भूमि पर... धन्य धन्य हो गये हैं हम सभी! सभी को हे नाथ अपने से सनाथ होने का वरदान दे दीजिये! Please प्रेरित कर लीजिये, जो हम सभी इस कलियुग से निजात पा लें।

वास्तव में आप माँ क्या सचमुच ख़ामोश हो गये! नहीं न माँ, आप मौन हो गये... हम यही विनीत विनती करते हैं कि आप ही आपकी ध्वनि आंतर में गूँजे, कहीं भी 'मैं' की आवाज़ न आये! हे प्रेरणा के स्रोत, आईये, इन हृदयों को अपने नाम में झरने दीजिये - स्वयं को आप जन जन में व्याप्त कीजिये। आप हृदयों में व्यक्त रूप में प्रकट होइये।

आप पूर्ण सृष्टि में एकरस... प्रेमरस में ही बहते हैं। आईये इसी बहाव से पूर्ण जगती को कृतसंकृत कीजिये।

"ज्योत जले महाज्ञान की राम की यह ज्योति है।
संग मिटाव की ज्योति यह, नाम की यह ज्योति है।।"

आंतर की इस ज्योत को हे करुणाकर हम सभी में व्याप्त कर दीजिये! आप स्थिर हो जाईये हर हृदय में... आपका प्रवाह सृष्टि में एकरस होकर बहता है। हे श्री हरि नाथ, इस मानस की जात को पूर्णतया अपने में लगा कर अपने में ही समाहित कर लीजिये। हे श्री हरि, आप व्यक्त होइये जन-जन में एकरस होकर!

यही मेरी विनीत याचना व अनुनय-विनय है तथा करबद्ध प्रार्थना भी है जो जीव जगत पावन हो कर आप ही के एकरस में बहने लगे। यह जीव जगत अपने प्रति मौन हो

कर आप ही में लय हो जाये। आप ही से श्रृंगारित हो जाये। आप ही का सामगान हर हृदय में गूँजे - आप ही का अमृत रस प्रवाह रूप में हर हृदय से बहे जो अपने प्रति सभी मौन हो कर आप ही में खो जायें... हरि ओऽम् तत्सत्!

मौन का अभिषेक करने की इस बेला में हे श्री हरि माँ, हे भगवान, आप की अपनी ही रज़ा में जीने के लिए प्रेरित कीजिये सभी को - हे श्री हरि माँ इन अभिशप्त जीवनों को विराम दीजिये जो चहुँ ओर से सिमट कर हमें केवल आप ही में रहना आ जाये! 'मैं' के अहंकार से, 'मैं' के संग मोह से पूर्णतया मुक्त होने दीजिये... आपकी लग्न की अग्न ही इस 'मैं' को ख़ाक कर दे।

परम पूज्य माँ के साथ
श्रीमती पम्मी महता और उनके सुपुत्र

आप श्री हरि माँ ने ही वायदा दिया था 'मैं आगे से आगे ले जाऊँगा!' ज़ाहिर है आप तो अपना वायदा कभी भूलते ही नहीं। ईश्वर करे आपकी वाणी कुछ इस क़दर कानों में पड़े कि हर हृदय उसी वाणी का ही अनुसरण करे - आमीन

हे श्री हरि नाथ -

- जब अपनी ओर ही बढ़ाया है इसे, वही देना जो भाये तुझे!

- 'मैं' के गुण न रहने देना, मेरो अवगुण जानूँ न भायें तुझे...

- निज प्रेम प्रवाह ही देना इसे, निज इच्छा सों ही भर लेना इसे!

- आत्म तुष्टि हो जिसमें, यूँ ही श्रृंगारित कर लेना मुझे!!

- मेरी करनी न रहे कहीं भी, आप करतार ही जानूँ पावन करेंगे इसे!

- हर पल मैं-रहित 'मैं' में वरतूँ, प्रभु जी ऐसा करम कर देना इसपे!

- इक पल को भी न फ़ुरसत देना, निज नाम सों ही हे श्री हरि रंग लेना इसे!

- इबादत को उठे रहें हाथ मेरे, और चलें क़दम मन में लिए रंग तेरे!

- ऐसो ही लगा लेना हे श्री हरि माँ निज चरणन् में, जो मिले विश्राम इसे...

- मौन साधना के सुमन धरूँ आपके श्री चरणन् में, जो धन्य धन्य हैं कर रहे मुझे...

- यूँ ही हे श्री नाथ इस हृदय की प्रार्थना क़बूल करना, याचक मन कहे तुझे!

- विनम्र नमन हो आपको मेरा, धूल धूसरित होई ही चरणी पड़ूँ आपके...

- हे प्रिय सजन मेरे कर लेना क़बूल, इस कनीज़ अपनी को आप ही,

- आप ही की हो कर आप ही में जीऊँ, यूँ ही चरणामृत आपका मिले मुझे!

- यही याचना प्रार्थना लेकर आई हूँ आप तलक, हे भगवन मेरे,

- कर लेना क़बूल हे भगवन, आप ही की करुण-कृपा से उठते हैं भाव मेरे!!

आप ही का वास जब हृदय में हो तभी तो श्वास श्वास मेरे से यह भाव निकलेंगे। आप ही का भाव, आप ही का नाम भजता हुआ यह मन तभी तो आप ही में खोया रहेगा!

हे श्री हरि नाथ तभी तो राखी बन चरणन् में बिछ पाऊँगी... आईये माँ, अपने अगाध प्रेम में कृपा करी लिपटा लें इसे - आप श्री हरि माँ प्रभु जी के श्री चरणन् में ही लिपटी रहूँ - सच ही सुरक्षित रहे जीवन में ऐसो ही जीवन तंतु आप ही बना दे - प्रेम प्रेम सों इसे सजा लें जो इसमें सदा-सदा के लिए आप ही का प्रेम व्याप्त हो जाये - आमीन

आप श्री हरि माँ का जितना भी धन्यवाद करूँ कम है - कैसे-कैसे धन्य-धन्य किये जा रहे हैं अपने से मुझे -

इसी विनीत प्रार्थना के साथ आप श्री हरि माँ को कोटि-कोटि धन्यवाद देई पुनः पुनः कहती हूँ -

हरि ओऽम् तत्सत् परब्रह्म परमेश्वर तू

तू ही तू इक तू ही तू, सर्व व्याप्क है इक तू। ❖

मेरे बस में क्या है!

डॉ. जे. के. महता (पापा जी) द्वारा प्रस्तुत लेख
जून २००० के अर्पणा पुष्पांजलि के अंक में से लिया गया है

यह शरीर और यह संसार जो मुझे मिला है, यह पिछले जन्म में जो कर्म-बीज थे, उनसे बना या उस का ही परिणाम है - शास्त्र ऐसा कहते हैं और ध्यान लगा कर जब मैं देखता हूँ तो मैं भी इसी निर्णय पर पहुँचता हूँ।

कौन से घर में, किस देश में, किस धर्म में, कब मेरा जन्म होगा, मुझे कुछ पता नहीं था। कैसा शरीर मिला - लड़के का या लड़की का, काला या गोरा, हृष्ट-पुष्ट अथवा विकलांग, अमीर घर में या ग़रीब घर में, कुछ भी तो मेरे बस में नहीं। कब कौनसा रोग आ जायेगा, कब कैसे इस की मृत्यु होगी, कुछ भी तो मेरे बस में नहीं। जिस शरीर का आदि और अन्त मेरे बस में नहीं, उस के मध्य में भी तो अनेकों घटनायें ऐसी होती हैं, जिन में मैं विवश होकर ही विचरता हूँ। कुछ ऐसी भी हैं जो लगता है मेरी करनी हैं, पर ध्यान से देखने पर पता लगता है कि उस में भी कई और लोगों और परिस्थितियों का हाथ है।

शास्त्र ठीक कहते हैं कि इस तन का जन्म, जीवन-मरण सब रेखा बँधा, पूर्व-निश्चित है। यह कर्म-बीज ही है जो इस जन्म में फूटा और एक जीवन वृक्ष के रूप में फला-फूला। इस के ऊपर सुख दुःख रूपा फल लगे, फिर मृत्यु को प्राप्त हो गया।

इस नौ द्वारों वाले तन रूपा पुर में मैं वास करता हूँ और इसे अपना मानता हूँ। इतना ही नहीं, यह 'तन ही मैं हूँ,' ऐसा मानता हूँ। यह जो इस तन में 'मैं' और 'मेरे'

का भाव है, शास्त्र इसे अज्ञान का आवरण अथवा भ्रम कहते हैं, जिस से मैं मोह को प्राप्त हो गया हूँ, यह मिथ्या है।

तन के साथ यह मेरा संग ही प्राथमिक अज्ञान है। मैं अपने आप को यह तन मान बैठा और सारे जग को इस एक तन के दृष्टिकोण से देखने लगा। वहाँ जो मुझे पसन्द आया, रुचिकर लगा, वह मुझे अपना लगने लगा और जो पसन्द न आया, अरुचिकर लगा, वह पराया लगने लगा। इस प्रकार कहीं मेरा राग हो गया और कहीं द्वेष! आज जहाँ मेरा राग है, जो मुझे अच्छा और अपना लगता है, कल वही मुझे पसन्द नहीं रहता, वही बुरा लगने लगता है, पराया बन जाता है, वहाँ द्वेष हो जाता है। इस प्रकार राग-द्वेष पर आधारित मेरे नाते-रिश्ते बनते और बिगड़ते रहते हैं।

एक तो नाते रेखा ने दिये, जैसे माँ-बाप, भाई-बहिन, पति-पत्नि, जाति-देश इत्यादि - ये सब तो कर्म-बीज में निहित थे। जैसे जैसे जीवन वृक्ष बढ़ता जाता है, ये मिलते और बिछुड़ते रहते हैं, सुख-दुःख, अनुकूलता-प्रतिकूलता, सब मिलती बिछुड़ती रहती है। यह तो मेरे बस में नहीं और न ही मैं इनमें कोई अदल-बदल कर सकता हूँ। किसी पल ऐसा लगता है कि मेरे कहे या किये से कुछ बदला, तो हक़ीक़त यह है कि वह भी रेखा बँधा ही हुआ।

जैसे रात और दिन आते जाते हैं, मौसम बदलते रहते हैं, वैसे ही इस जीवन प्रवाह में जन्म, बचपन, जवानी, बुढ़ापा, मृत्यु, सब स्वतः ही आते जाते हैं। बचपन में काम-काज सीखना, जवानी में करना और बुढ़ापे में अंग शिथिल पड़ने से न कर सकना, इन के परिणामस्वरूप सुख-दुःख भी स्वतः ही होते रहते हैं। इस में तो कुछ भी मेरे बस में नहीं।

इस स्वतः बह रहे जीवन प्रवाह में यह रुचि-अरुचि, परिवर्तन की चाहना, यह एक तन के साथ तद्रूपता कर के 'मैं यह तन हूँ,' यह अहंकार और इस के परिणामस्वरूप राग और द्वेष, ये सब मिथ्या हैं। मेरे बस में तो कुछ भी नहीं। कुछ अनुकूल मिल गया तो गुमान बढ़ गया और प्रतिकूल मिल गया तो दूसरों पर दोष मढ़ने लगा। अपनी गलती हो गई तो उसे ठीक सिद्ध करके अपने को दोष विमुक्त करने लगा, दूसरे की ग़लती को माफ़ न कर सका बल्कि अपनी ग़लती का दोष भी उस पर मढ़ने लगा। दूसरों से समर्थन पाने के लिये औरों की निंदा चुगली करने लगा, ये सब मिथ्या है और मेरे बस में है।

एक तन के तद्रूप होकर, अपनी कोई चाहना पूरी करने के लिये अथवा अपने आप को श्रेष्ठ सिद्ध करने के लिये यह जो मैं कर रहा हूँ, यह मेरे बस में है। मैं कर तो कुछ नहीं सकता परन्तु सुखी दुःखी होता रहता हूँ और आन्तर में नव संस्कार जमा करता रहता हूँ, जो हक़ीक़त में नव कर्म-बीज बना रहे हैं। अज्ञान का आवरण रूपा अंधापन इतना है कि मैं जानता ही नहीं कि मेरा सुखी दुःखी होना मिथ्या है और मैं अगले सुख-दुःख का कर्म-बीज बो रहा हूँ।

परम पूज्य माँ के सम्पर्क में आने से पहले मैं इसी अंधेपन में जी रहा था। रेखा बंधे अनेकों शुभ कर्म किये, परिणामस्वरूप जग में बहुत सुख-वैभव, मान-प्रतिष्ठा मिली, परन्तु मन में राग-द्वेष से रंगी हुई अनेकों लोगों की यादों के संस्कार और उन से प्रेरित मन में विक्षेप भरे भावों का ताँता सदा ही लगा रहता और मन को बेचैन करता रहता। उन पर दोष मढ़ता हुआ दूसरों से समर्थन चाह रहा, उन की चर्चा में अशान्ति ही पा रहा था।

ऐसी मनो अवस्था में भागवद् कृपा से शास्त्रों की सजीव, सप्राण प्रतिमा पूज्य माँ के साथ मेरा सम्पर्क १९५८ में हुआ। मैंने उन्हें भी उसी राग-द्वेष की तुला से तोला जिस से जग को तोलता था। पूज्य माँ ने मेरे द्वारा अपमानित होते हुये, और जग में बदनाम किये जाने पर भी मुझ पर कोई दोष नहीं मढ़ा। वह सदा अपने दिव्य, निःस्वार्थ प्रेम से मेरे जीवन को भरते गये और अपनी संरक्षण ठौर भरी प्रदान करते गये।

पाँच साल के घनिष्ठ सम्पर्क से निरन्तर प्राप्त हो रहे दैवी गुणों के अनुभव के परिणामस्वरूप मैंने उन्हें शास्त्रों की प्रतिमा पाया। उनमें मैंने निराकार ब्रह्म के साकार रूप में दिव्य दर्शन पाये। उन्हें इस विध पहचान कर मैंने अपनी आन्तरिक अशान्ति और दुविधा का प्रश्न उन के सामने रखा। उन्होंने उस पल इसका उत्तर तो कोई नहीं दिया, परन्तु स्वयं बिना भेद भाव के, सब की निष्काम भाव से सेवा करते हुये मुझे भी निष्काम सेवा सिखाई और इस पथ पर चलाया। जैसे जैसे इस पथ पर अभ्यास बढ़ता गया, मेरा आन्तर शांत होता गया। दोष-दृष्टि जनित सब भाव प्रवाह बन्द हो गये, आन्तर में छाया हुआ अंधकार भी मिटने लगा।

अब प्रश्न पूछने पर परम पूज्य माँ मुझे स्पष्ट दर्शा सके कि यह मेरे आन्तर की रुचि-अरुचि पर आधारित राग-द्वेष रंगा भाव प्रवाह, जो जग में मेरे व्यवहार को भी दूषित कर रहा था, मिथ्या है और इस का कारण मैं आप हूँ। एक तन के साथ संग के कारण उस में अहं भाव पैदा मैंने किया और तत्पश्चात् यह मिथ्या मनो प्रवाह भी मैंने पैदा किया। यह मेरे बस में है और इस मिथ्या भाव प्रवाह को बन्द करना भी मेरे बस में है। यह साधना मैंने करनी है। बाक़ी जो हो रहा है, वह तो सब रेखा बँधा होता ही जा रहा है। जो होना है, होता ही जायेगा।

साधना के पथ पर क़दम धरते ही साधक सुख में सुखी नहीं होता, न ही दुःख में दुःखी। दोनों अवस्थाओं में सम भाव से जीता हुआ वह शांत हुआ, मुदित मनी हो जाता है। भगवान सतगुरु राही उसे नाम के प्रकाशित पथ पर डाल देते हैं।

निष्काम कर्म, जो अब तक हो रहे थे, वह तो आजीवन होने ही हैं। इन के राही चित्त की पावनता के बिना तो हमें सुख भी नहीं मिल सकता, न कर्म-बीज ही ठीक हो सकता है, अध्यात्म पथ पर चलने का तो प्रश्न ही नहीं उठता। साधक के लिये रेखा बंधे कर्मों में निष्काम भाव का निरन्तर अभ्यास करना उस के बस में है और यह करना अनिवार्य है। तब ही तो यह संग रूपा अज्ञान का आवरण दीख पाता है। इसे दूर करने की साधक की पुकार भगवान की करुणा का आवाहन करती है। तब भागवद् कृपा प्रसाद रूप उन के नाम का अभ्यास ही साधना का पथ है, यह सब साधक के बस में है और उसे करना है।

साधक जानता है कि स्थूल में जीवन प्रवाह रेखा बँधा है, उस के बस में नहीं। लेकिन स्थूल के प्रति आन्तर मनो प्रवाह उस के बस में है। वह राग-द्वेष युक्त बाह्यमुखी होने के नाते सुख-दुःख का भोगी होता है और आगे का कर्म-बीज बनाता है। यदि निष्काम कर्म करता हुआ अपने बाह्यमुखी प्रवाह को रोक कर वह भगवान को पुकारता है तो मुदितमनी हो भागवद् चरण अनुरिक्त पाता है - यह उस के बस में है। ❖

परम राहों पे जो जाये,
परिणाम प्रतिकूल न हो...

गतांक से आगे –

यस्याग्निहोत्रमदर्शमपौर्णमास मचातुर्मास्यमनाग्रयणमतिंथिवर्जितं च।
अहुतमवैश्वदेवमविधिना हुतमासप्तामांस्तस्य लोकान् हिनस्ति।।३।।

- मुण्डकोपनिषद्, प्रथम मुण्डक - द्वितीय खण्ड, ३ श्लोक

शब्दार्थः

जिसका अग्निहोत्र दर्शनामक यज्ञ से रहित है; पौर्णमास नामक यज्ञ से रहित है; चातुर्मास्य नामक यज्ञ से रहित है; अग्रायण कर्म से रहित है तथा जिसमें अतिथि-सत्कार नहीं किया जाता; जिसमें समय पर आहुति नहीं दी जाती; जो बलिवैश्वदेव नामक कर्म से रहित है तथा जिसमें शास्त्रविधि की अवहेलना करके हवन किया गया है; ऐसा अग्निहोत्र उस अग्निहोत्री के सातों पुण्यलोकों का नाश कर देता है।

तत्व विस्तारः

देख देख क्या कहते हैं, यज्ञ के संग क्या चाहिये।
यह अंग गर संग न हो, फल वंचित रह जाइये।।१।।

पूर्णिमा चतुष्मासी, व्रत भी संग निभाइये।
हेमन्त ऋतु सम्बन्धी व्रत, विधिवत् करते जाइये।।२।।

यज्ञ हुआ गर संग में लो, अतिथि सेवा को नहीं किया।
सत्कार गर नहीं निभे, यज्ञ पूर्ण नहीं हुआ।।३।।

नियत समय पर कर्म करे, नहीं कर्म रे फल न दे।
विश्व देवन् अर्चन हो, नित्य न दे फल न दे।।४।।

विधिवत् अग्न होत्र रे हो, नहीं व्यर्थ सब हो जाये।
सत् कुल का नाश होये, महा अनर्थ रे हो जाये।।५।।

महा जटिल यह राहें हैं, अनिश्चित फल भी उनका है।
विधिवत् गर यह नहीं होये, भयंकर फल रे उसका है।।६।।

क्षणिक फल गर पा भी लिया, महा तप रे करी करी।
जीवन यह गँवा लिया, महा यज्ञ करी करी।।७।।

क्षणिक सुखदे जीवन गर, तूने साधक पा भी लिया।
सोच ज़रा जो मिट जाये, पाकर क्या रे पा लिया।।८।।

कैसी सफ़लता यह होगी, फल लाये खाये मिट जाये।
कैसी साधना यह होगी, फल लाये पर न टिक पाये।।९।।

जटिल राहें बहुत कठिन हैं, पा के कुछ न पा सके।
आपेक्षिक सुख पा भी ले, आयु नहीं बढ़ा सके।।१०।।

कुछ पल रे भोग किया, नित्य में इक क्षण मिल भी गया।
सोच ज़रा अरे सोच मना, क्या रे तुझको मिल ही गया।।११।।

स्थूल जग गर पा भी लिया, सुडौल तन संग में पाया।
जग दर्शन तब हो भी गया, वाँछित फल सम्मुख पाया।।१२।।

अनुकूल ही गर परिस्थिति भये, अनुकूल लोक भी तू पा ले।
अन्नमय में सब मिले, फल रूप में तू पा ले।।१३।।

विराट रूप अरे सौम्य भये, विश्व तव अनुकूल रे हो।
महा मान भी मिल जाये, क्या पाया रे तुम कहो।।१४।।

अनेकों तन तूने पाये हैं, सब ही लो गँवाये हैं।
इस पल क्या तुझे मिल रहा, पूर्व में नाम जो पाये हैं।।१५।।

पूर्व जन्म में समझ भी लो, महानामी तव जीवन था।
नृप के घर था जन्म हुआ, कुछ पल को नृप भी था।।१६।।

लाख सिंहासन बैठ करी, अपनी स्थिति देख ले।
कुछ भी तुझे अब याद नहीं, क्षणिक था अब देख ले।।१७।।

अब भी चाहे जन्म मिले, यह मिले तुझे वह मिले।
उदासीन क्यों नहीं भये, मूर्ख मन रे जो मिले।।१८।।

कर्मफल तो निश्चित है, भावना फल तो लायेगी।
जैसी चाहना तव होगी, रूप धर वह आयेगी।।१९।।

सब पाकर तुझे क्या मिला, जो मिला और गँवा लिया।
तनो व्यवस्था क्या चाहे, परम को ही मिटा लिया।।२०।।

तन नाते तुझे गँवा गये, अनुकूल स्थिति रे माँगे है।
बाह्य लोक अनुकूल भये, मूर्ख यह क्या माँगे है।।२१।।

जो तेरी नहीं जो नहीं टिके, भोग आयु क्या माँगे है।
निश्चित जो मिट जायेगी, भोग के भी क्या माँगे है।।२२।।

पर संग देख वह क्या कहें, जटिल राहें हैं पाने की।
एक चाह हो तू मिले, यह ही राह है पाने की।।२३।।

तल्लीन चाह में इतना हो, निश्चित कर्म ही किया करो।
चाह पूर्ति गर चाहो, अनुकूल धर्म ही किया करो।।२४।।

विधिवत् तव गर यज्ञ न हो, प्रतिकूल ही तू पायेगा।
आप नहीं तेरा कुल ही रे, देख नष्ट हो जायेगा।।२५।।

सत्य कुल को देख कहें, नाश ही हो जायेगा।
भीषण परिणाम स्पष्ट कहें, यज्ञ गर न पायेगा।।२६।।

विधि उल्लंघन गर रे हो, महा अनर्थ हो जायेगा।
जीवन यज्ञ किया रे हो, पूर्ण ही नष्ट हो जायेगा।।२७।।

क्या समझूँ यह कह करी, ऋषि कहें रे दूर रहो।
परवश यह कर देते हैं, कर्मण सों अब दूर रहो।।२८।।

आरम्भिक साधना यह ही है, यज्ञ करो और फल रे लो।
रुचि आकर्षित करने को, कहते थे यह यज्ञ करो।।२९।।

इस पल देख रे क्या कहें, यज्ञ कर्म सब हो चुका।
कर्मन् में कर्मफल में, साधक रे बहुत खो चुका।।३०।।

अब उठने का बेला है, सत्त्व सार तू जान ले।
जो पाये वह नहीं रहे, कर्म सार रे जान ले।।३१।।

कुछ पल को गर पा भी लिया, तो भी यह सब नहीं रहे।
विधिवत् गर न यज्ञ हुआ, कर्मफल विपरीत भये।।३२।।

सत् कुल से क्या समझे, पूर्व आगामी कुल कहो।
पिता पितामह परपितामह, अपने आपको संग कहो।।३३।।

कुल विध्वंसक ही हो जाये, सत्य जान ही न पाये।
कर्मण में जो खो जाये, सत्त्व जान ही न पाये।।३४।।

पुत्र पौत्र परपौत्र भी, नष्ट हुये क्या तुम कहो।
या कहूँ सप्त जन्म, कल्याण उसका नहीं रे हो।।३५।।

बार बार समझायें वह, अपरा ज्ञान वह देते हैं।
अपरा ध्याये तू क्या पाये, उसका अनुमान रे देते हैं।।३६।।

महा जटिल यह राहें हैं, स्पष्ट यह समझाते हैं।
अनेक यज्ञ रे करी करी, क्योंकर फल न पाते हैं।।३७।।

क्या समझूँ ओ राम मेरे, कर्मन् से तुम परे करो।
हर चाहना आहुति भये, क्या रे राम तू यह कहो।।३८।।

तव चरण में बैठ के तुझे कहें, मन अब निरुद्ध रे हो।
नाम मग्न ऐसा हो, पूर्ण ही बेसुध रे हो।।३९।।

न अन्य लग्न न चाह कोई, एक तोरी ही चाह रहे।
नव तन चाहना न रहे, तन भोग क्या चाह रहे।।४०।।

या समझूँ स्थूल को, राम रे पाना कठिन है।
परम पाना तो सरल भला, जग यह पाना कठिन रे है।।४१।।

परम राहों पे जो जाये, परिणाम प्रतिकूल न हो।
विधिवत् यज्ञ रे न करो, परिणाम अनुकूल न हो।।४२।।

राम राम तुझे राम कहें, स्थूल यज्ञ सों दूर करो।
मनो भावना मनो चाहना, नाम से भरपूर करो।।४३।।

२६-८-६१

क्रमशः

सब राम रूप हैं,

इसका अभ्यास अपने घर में आरम्भ कीजिये...

महाभारत का युद्ध जीतने के उपरांत भगवान कृष्ण ने
युधिष्ठिर को सिंहासन पर बिठा कर स्वयं अतिथियों के चरण पखारने का कार्य लिया

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परंतप ।।

श्रीमद्भगवद्गीता ११/५४

देख नन्हीं! भगवान क्या कहते हैं :

अर्थात् :

१. **हे अर्जुन !**
२. **अनन्य भक्ति से मैं,**
३. **तत्व से जाना, देखा और प्रवेश किया जा सकता हूँ।**

तत्व विस्तार :

अनन्य भक्ति द्वारा, स्वरूप का ज्ञान :

भगवान कहते हैं,

१. 'बिन भक्ति मुझे कोई नहीं जान सकता।
२. बिन भक्ति के यह तत्व सार भी

नहीं जाना जा सकता।

३. कोई लाख यज्ञ, तप, दान करे, मुझे पहचान नहीं पायेगा।

४. वही बस अध्यात्म स्वरूप को पा सकता है, जो मुझसे नेहा लगायेगा।

५. शास्त्र पठन, मन्त्र-गान, महाज्ञान से कुछ नहीं मिल सकता।

६. ज्ञान में भक्ति भर दो तुम, तुरन्त भगवान ही आन मिलेंगे।

७. तब मेरे दर्शन भी हो जायेंगे, मुझे तत्व से जान भी जाओगे, मुझमें समा भी जाओगे।'

प्रेम :

देख मेरी जान्!

१. प्रेम परम से अनुरक्ति है।

२. प्रेम परम से आसक्ति है।

३. प्रेम परम में भक्ति है।

४. प्रेम श्रद्धा का दूसरा नाम है।

५. श्रद्धा के बिना ज्ञान शुष्क रह जाता है।

६. श्रद्धा के बिना ज्ञान विज्ञान में परिणत होना मुश्किल है।

७. श्रद्धा ही दैवी गुणों की जन्मदायिनी माँ है।

८. ज्ञान श्रद्धा के बिना स्वरूप तलक नहीं पहुँच सकता।

९. श्रद्धा बिना यज्ञ निर्रथक है।

१०. श्रद्धा बिना तप निर्रथक है।

११. श्रद्धा बिना दान निर्रथक है।

१२. प्रेम ही जीव में भगवान का परम स्वरूप है।

१३. प्रेम ही जीव में भगवान का परम प्रमाण है।

१४. प्रेम ही जीव में भगवान का नाम है।

१५. प्रेम ही जीव में अध्यात्म का सार है।

इसलिये भगवान ने बार बार कहा, 'वेद, तप, ज्ञान, यज्ञ, इन सब से स्वरूप नहीं मिल सकता, दर्शन नहीं हो सकता, मुझे नहीं जान सकते।'

मत्कर्मकृन्मत्परमो मद्भक्तः संगवर्जितः।
निर्वैरः सर्वभूतेषु यः स मामेति पाण्डव।।

श्रीमद्भगवद्गीता ११/५५

अब भगवान कहते हैं :

अर्थात् :

१. जो मेरे लिये कर्म करता है,

२. जो मेरे परायण है,

३. जो मेरा भक्त है,

४. जो संग रहित है,

५. जो सम्पूर्ण प्राणी-मात्र से निर्वैर है,

६. वह मुझे पाता है।

तत्व विस्तार :

भक्त की व्याख्या करते हैं भगवान :

क) वह तो राम का चाकर होता है।

ख) वह तो भगवान का चाकर होता है।

ग) वह हर कर्म भगवान के लिये करता है।

घ) ज्यों मालिक होते तो करते, वह भक्त वैसे ही करता है।

ङ) भगवान ज्यों और जिन गुणों से प्रमाणित होते हैं, उनके नौकर उन्हीं गुणों का इस्तेमाल करते हैं।

च) वे सब कुछ भगवान के नाम पर करते हैं।

छ) वे सब कुछ भगवान के लिये

करते हैं।

ज) उनके जीवन में परम गुण प्रधान होंगे।

झ) वे तो अपना तन भगवान को दिये बैठे हैं।

ञ) मानो उनके तन में भगवान नित्य विराजित रहते हैं।

ट) वे तो हर पल भगवान के साक्षित्व में रहते हैं।

ठ) उनका एक आश्रय भी भगवान ही हैं।

ड) उनका एक सहारा भी भगवान ही हैं।

ढ) उनके जीवन का आधार भगवान ही हैं।

ण) वे तो भगवान के भक्त हैं।

त) वे तो भगवान में आसक्त हैं।

थ) उन्हें भगवान में ही श्रद्धा है।

द) वे जीवन देकर भी भगवान के नाम पर कलंक नहीं बनते।

ध) क्योंकि प्रेम, क्षमा, करुणा, परदुःख कातरता, भगवान के गुण हैं, इसलिये भक्त के जीवन का भी यही आधार है।

न) आर्जवता, विनीत भाव, भक्त के सहज गुण हैं।

प) वे नित्य कर्तव्यपरायण रहते हैं क्योंकि भगवान स्वयं कर्तव्य में बसते हैं।

फ) जीवन में इनका स्वरूप यज्ञ होता है क्योंकि :

- प्रियतम का यज्ञ में वास है।
- प्रियतम का यज्ञ स्वभाव है।
- प्रियतम का यज्ञ में राज है।

और फिर, भगवान के नाम पर यज्ञ के सिवा करे भी क्या? जब संग भगवान से हो जाये तो वह भक्ति कहलाती है। जब संग भगवान से हो जाये तो और कहीं संग कैसे रह सकता है? मन तो बेचारा एक है, उसमें एक ही बस सकता है। भगवान मन से जायें तो ही तो वहाँ दूसरा आये! साधक जब:

१. कर्म करे, तब साक्षी राम हैं।
२. ध्यान धरे, तो सामने राम हैं।
३. जो काज करे, वहाँ भाव राम का है।

जो तन उसका अपना था, उसपे अब राम का राज्य है।

कहीं और संग अब कौन करे? साधक कहाँ से वह मन लाये जो कहीं और जाये?

वैर की बात भक्त क्या जाने? राम तो कहीं वैर नहीं करते थे। वह मालिक बन कर मन में बैठे हैं। अजी! वह तो प्यार ही करते रहते हैं।

क्षमा, करुणा, सेवा, कर्तव्य, यज्ञ के मेले जहाँ लगे रहें, प्रेम के भण्डार जहाँ खुले रहें, वहाँ वैर की ओर देखने की फ़ुरसत ही कहाँ है?

भगवान कहते हैं, 'वह उन्हें ही पायेगा।'

अजी नहीं! भगवान स्वयं उनके तन में रहने आयेंगे।

साधक का विराट रूप के प्रति दृष्टिकोण कैसा होना चाहिये तथा साधक को इस विराट रूप से क्या लाभ है?

श्रद्धापूर्ण साधक का विराट रूप के प्रति दृष्टिकोण :

नन्हीं! भगवान स्वयं कह कर आये हैं कि, 'ऐसे धर्मात्मा लोग अति दुर्लभ हैं जो सब वासुदेव ही हैं, ऐसा मानते हैं।' साधक की यह स्थिति अनेक जन्मों के पश्चात् होती है। विराट रूप दिखाते हुए भगवान ने स्वयं कहा कि, 'सब वह आप हैं।' विभूति पाद में भी यही प्रमाणित किया था

विराट रूप

कि सब गुण वह आप हैं।

जो साधक सच ही श्रद्धापूर्ण होगा,

१. उसके लिए भगवान का कथन सत्य ही होगा।
२. उसके लिये भगवान का वचन उपदेश नहीं होगा, बल्कि आदेश होगा।
३. उसके लिए भगवान ने जो कहा, उसे मान लेना सहज होगा।
४. उसके लिए भगवान की बातें सुनने के पश्चात् सम्पूर्ण जहान पल में उन्हीं का रूप हो जायेगा।
५. तत्पश्चात् वह सबको आत्म-रूप ही मानेगा।
६. श्रद्धापूर्ण साधक तत्पश्चात् सबको आत्म-रूप ही जान कर किसी से द्वेष नहीं करेगा।
७. श्रद्धापूर्ण साधक तत्पश्चात् किसी का भी अहित नहीं करेगा।
८. भगवान ने स्वयं कहा, 'मुझे सच ही परम मानने वाला, सम्पूर्ण कार्य मेरे निमित्त करता हुआ, अपने तन से संग रहित होगा और वह सब भूतों के प्रति निर्वैर होगा।

विराट रूप जानने के परिणाम रूप जीवन में अभ्यास :

ऐसे साधक का दृष्टिकोण जहान के प्रति,

क) प्रेम-पूर्ण होगा।
ख) करुणा पूर्ण होगा।
ग) उदारता पूर्ण होगा।
घ) सहानुभूति पूर्ण होगा।
ङ) दुःख विमोचक का होगा।

साधक तब स्वयं दूसरों से बहुत श्रेष्ठ होने का अहंकार नहीं कर सकेगा;

क्योंकि, यदि सब भगवान ही हैं, तो राजा या रंक, दोनों बराबर हैं। तब साधक के लिये पंडित या पिशाच दोनों बराबर हैं। अन्य लोग जिस गुण का अभिमान करते हैं, वह उस अभिमान को भी भगवान का अभिमान मान कर, निरपेक्ष भाव से सह लेता है। साधक अपने आपको किसी से श्रेष्ठ नहीं मानता, क्योंकि वह जानता है कि आत्मा के नाते सब एक हैं। सम्पूर्ण गुण भी भगवान के ही हैं, इस कारण सब एक हैं।

ऐसे दृष्टिकोण से जग को देखता हुआ वह समत्व भाव में स्थित हो जाता है। वर्तन में गुण भेद के कारण समता नहीं होती, दर्शन में आत्मा की अभेदता के कारण समता होती है।

सब राम रूप हैं, इसका अभ्यास अपने घर में आरम्भ कीजिये। ममत्व भाव पल में छूट जायेगा और आपके अधिकार पल में छूट जायेंगे। किन्तु, जो आपके कुल वालों के आपके ऊपर अधिकार हैं, वह बने रहेंगे और आप अपने कुल वालों को राम रूप जान कर उनसे प्रेम तथा उनकी सेवा करोगे।

जब कोई आपसे सलाह माँगे तो पूछने वाले को भी भगवान रूप साक्षी मान कर आप निर्भयता से उत्तर दोगे। उसके परिणाम में आपको जो भी प्रहार, अपमान या मान मिलेगा, उसे आप भगवद् देन जानकर, निरपेक्ष भाव से स्वीकार करेंगे। यदि किसी ने आपका अपमान किया या आप पर कोई अत्याचार किया तो आप उस अत्याचारी को जो कहना है, स्पष्ट तत्पर कह देंगे; किन्तु जिस पल वह आपकी आँखों से ओझल होगा, आप सब कुछ भागवद् देन जान लेंगे, तब मन में गिला नहीं रहेगा।

नन्हीं! अर्जुन भगवान के उग्र तथा विकराल रूप को देख कर विकम्पित हुए और घबरा गये। साधक उसी विकराल रूप को समझ कर, संसार भर की विपरीतता तथा अत्यायार को सहने की शक्ति पा जाता है।

नन्हीं! इस विराट रूप को जान लेने से :

१. साधक तो सबमें भगवान को देखने लग जाता है।
२. साधक में दैवी सम्पदा का स्वतः जन्म हो जाता है।
३. गुणातीत तो वह साधक हो ही जायेगा। जब सबको भगवान का रूप मानेगा; क्योंकि वह किसी के गुणों से प्रभावित होकर उसके प्रति गिला या शिकवा नहीं करेगा।
४. अपने गुण से वह प्रभावित क्या होगा जो अपने चहुँ ओर भगवान के ही विराट रूप को देख रहा है?
५. नन्हीं! ऐसे लोग अपने आपको, यानि अपने तन को रेखा पर छोड़ देते हैं और संसार में सबको भगवान रूप जान कर उनकी निरन्तर सेवा करते हैं।
६. वे अपने आप को दरिद्र जान कर और जो सम्मुख आये, उसे नारायण जान कर उसकी सेवा करते हैं। यह सेवा ही एक दिन उनका अखण्ड निष्काम यज्ञ बन जाती है।

यही निष्काम पूजा है, यही निष्काम भजन है भगवान का, इसी में परम मिलन भी निहित है।

❖ ❖ ❖

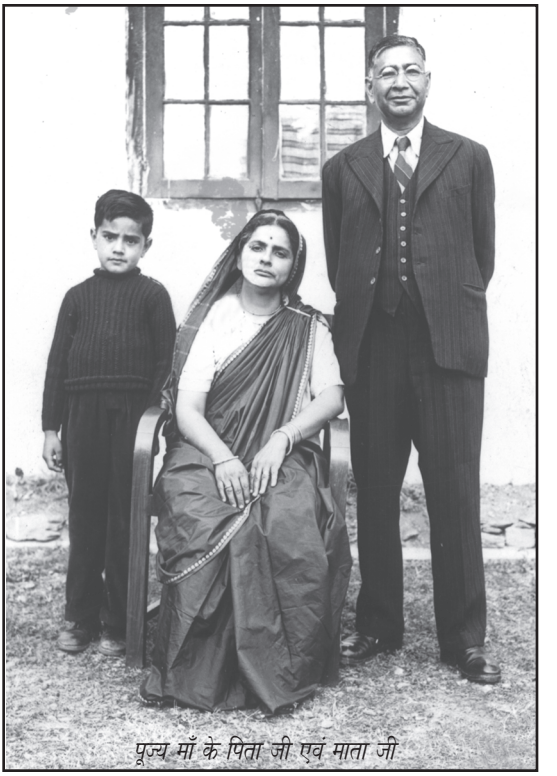
जग मिथ्या कैसे.?

पिता जी

ऋषिगण कहते हैं, 'ब्रह्म सत्यं जगत् मिथ्या'। क्या यह ज्ञानियों के लिये कहा गया है या साधारण पुरुष के लिये? यदि साधारण पुरुष इसे मान ले तो यह केवल भय और दुःख का ही कारण हो सकता है। इसका रहस्य समझाइये।

सारांश

पूर्ण ब्रह्म है और ब्रह्म ही सत्य है। 'मैं', अहं, मोह, भ्रम, बुद्धि और मन ने आन्तर में एक महा जग रच छोड़ा है। जो संग, राग, द्वेष, तृष्णा तथा अज्ञानता से पुष्टित होता है, वह आन्तरिक जग मिथ्या है। 'ब्रह्म सत्यं जगत् मिथ्या' साधारण लोगों के लिये कहा गया है, ज्ञानी तो यह जानते ही हैं।



पूज्य माँ के पिता जी एवं माता जी

प्रश्न अर्पण

ब्रह्म सत्यं और जग मिथ्या, ऋषिगण यह कहते हैं।
ज्ञानी गण को कहते हैं, या हम जैसों को कहते हैं।।१।।

हम जैसे गर मान लें, केवल भय और दुःख ही हो।
रहस्य इस सिद्धांत का क्या, भगवान मेरे यह तुम कहो।।२।।

तत्व ज्ञान

पूर्ण सत् है पूर्ण ज्ञान, अखण्ड तत्व वह सत्त्व है।
अखिल रूप वह खण्डित हो, अद्वैत रूप वह सत्त्व है।।३।।

पृथक्कर भाव ही मिथ्या है, यह अहंकार ही मिथ्या है।
कर्तृत्व भाव भोक्तृत्व भाव, मनो मान्यता ही मिथ्या है।।४।।

पूर्ण पे आरोपित जो, यह मनोजाल ही मिथ्या है।
जीव का जग वा मन ही है, इस कारण कहें वह मिथ्या है।।५।।

दूजे को मिथ्या जब कहो, तब लौ ही जग मिथ्या है।
निज मिथ्यात्व से जब उठे, फिर नहीं कुछ मिथ्या है।।६।।

मन बुद्धि को सत्य कहो, अपने तन को सत्य कहो।
जग को मिथ्या गर कहो, मिथ्या ही तुम कहते हो।।७।।

जिस जग की यहाँ बात कहें, तव आंतरिक जग की कहें।
अवास्तविकता को सत्य कहे, भ्रमपूर्ण मन को मिथ्या कहें।।८।।

अज्ञान और मोह बधित, संगी मन को सत्य कहें।
भय दुःख तव लौ ही है, जब लौ महा असत् में रहें।।९।।

जग है क्या यह समझ ले, सिद्धांत तो यह सत्य ही है।
बाह्य लोक की बात नहीं, आंतरिक लोक यह जग ही है।।१०।।

जग कही अज्ञानी मन, पूर्ण को ही मिथ्या कहे।
जग और सत् में भेद समझ, पल में राज़ यह खुल जाये।।११।।

देख मना तू समझ सही, कौन बात वह कहते हैं।
जग मिथ्या है ब्रह्म सत्य, फिर पूर्ण ब्रह्म भी कहते हैं।।१२।।

जग मिथ्या पर जग ब्रह्म, और पूर्ण ब्रह्म वह कहते हैं।
फिर कौन जग जो मिथ्या है, यह ऋषिजन क्या कहते हैं।।१३।।

बाह्य जग को समझ ले, मिथ्या नहीं वह कहते हैं।
राम रूप है जग सारा, शास्त्र यह भी कहते हैं।।१४।।

'मैं' को कहो 'मैं' मिथ्या नहीं, आपको ब्रह्म जो कहते हो।
वा जग मिथ्या कह करी, फिर भ्रम उसको कहते हो।।१५।।

गर 'मैं' तन हूँ यह माने हो, संग 'मैं' ब्रह्म हूँ यह माने हो।
'मैं' चेतन हूँ अखण्ड आनंद, यह सब कुछ तुम माने हो।।१६।।

गर 'मैं' ब्रह्म है तो जानो, हर 'मैं' ब्रह्म ही होयेगी।
गर 'मैं' ही भ्रम है तब समझो, हर 'मैं' भ्रम ही होयेगी।।१७।।

यह पूर्ण ब्रह्म अखण्ड है, वह तो एक है जान लो।
और मैं यह 'मैं' तो है नहीं, इस का राज़ भी जान लो।।१८।।

'मैं' तन भी नहीं हो सके, 'मैं' यह मन न हो सके।
'मै' बुद्धि यह नहीं रचे, और 'मैं' कहीं न हो सके।।१९।।

यह 'मैं मैं' का जो खेल है, यह 'मैं' का जो यहाँ मेल है।
यह संग हुआ जो 'मैं' का, मिथ्या जग का खेल है।।२०।।

समझ मना तू समझ सही, तोरा आपुनो मन ही मिथ्या है।
यह मनो रचित कल्पित जग, पूर्ण ही यह मिथ्या है।।२१।।

आप ही देखो तब जानो, यह लीला है हो रही।
गुण गुणन् में वर्ते गये, गुण राही तोरी तन रची।।२२।।

मन भी गुण राही बना, बुद्धि भी तोरी बन गई।
जो जाग उठा वा की दृष्टि, राज़ इसका देख सकी।।२३।।

आंतर में निज जाये करी, इस 'मैं' का लोक अब देख लो।
यह मनो लोक है भ्रम लोक, मिथ्या लोक यह देख लो।।२४।।

'मैं' ही जानो मिथ्या है, 'मैं' किसी को न भाये।
बार बार यह 'मैं' ही तो, जग की 'मैं' सों टकराये।।२५।।

मिथ्यात्व सों प्यार कौन करे, 'मैं' सों प्यार कौन करे।
'मैं' सों मैं पन मिट जाये, 'मैं' शब्द न मौन रहे।।२६।।

मिथ्या है यह इस कारण, स्थापित होना चाहती है।
सत् होती तो रहती मौन, मिथ्या कुछ सह नहीं पाती है।।२७।।

यह 'मैं' ही है जो बार बार, मन बुद्धि को भड़काये।
मिथ्या बुद्धि भड़के है, मिथ्या मन तड़प जाये।।२८।।

मन बुद्धि 'मैं' अहंकार, सम्पूर्ण मन के हैं विकार।
अज्ञान मोह करे उत्पन्न, जान मना मिथ्या संसार।।२९।।

सत् चित् आनंद लोक, में मिथ्यात्व यह 'मैं' ही है।
दुःख मोह अज्ञान दे, 'मैं' कारण बस संग ही है।।३०।।

भ्रम लोक अज्ञान रचित, कल्पित लोक यह आंतरिक है।
असत् लोक अज्ञान रचित, मिथ्या लोक यह आंतरिक है।।३१।।

यह 'मैं' ही है जो मिथ्या है, 'मैं' का लोक ही मिथ्या है।
'मैं' ने जग जो आप रचा, वह 'मैं' ही तो मिथ्या है।।३२।।

बाक़ी पूर्ण ब्रह्म है, ब्रह्म से उठे वहीं जाये मिले।
अनेकों वा ने रूप धरे, पूर्ण वह पूर्ण ही रहे।।३३।।

'मैं' व्यक्तिगत करती है, पूर्ण से वह पृथक् करे।
अपना लोक यह भिन्न रची, अपने लोक में राज्य करे।।३४।।

सहज गुण सों संग करे, कर्ता निज को माने है।
गुण गुणन् में वर्त रहे, गुण स्वभाव न माने है।।३५।।

पूर्ण ही है अखण्ड रस, इसको कैसे यह मान ले।
शास्त्र कथन गर सच माने, तो 'मैं' बेचारी कहाँ रहे।।३६।।

अहं दम्भ और राग द्वेष, का जग जो मिट जायेगा।
कल्पित राज्य इस 'मैं' का, इक पल टिक न पायेगा।।३७।।

अपने आंतर जाये करी, इस मिथ्या लोक को देख तो लो।
शास्त्र कथित सत् ज्ञान की, राही मिथ्यात्व को देख लो।।३८।।

सत् को निज मिथ्या जग में, 'मैं' कैसे कभी आने दे।
बुद्धि मन सत् संगी भये, तो 'मैं' बेचारी कहाँ रहे।।३९।।

दम्भ अहं का रूप धरी, 'मैं' ही विघ्न बन जाती है।
मन बुद्धि भड़काये करी, मोह अज्ञान बढ़ाती है।।४०।।

मिथ्या जग यह रच करी, आरोपित सत् यह करती है।
सत् तो नित्य ही मौन रहे, 'मैं' ही है जो अकड़ती है।।४१।।

अज्ञान रहे बलवान रहे, ज्ञान मिले वहाँ अहं भरे।
यथार्थ ज्ञान हो जीवन में, यह 'मैं' कभी न सह सके।।४२।।

यह मिथ्या 'मैं' ही होये है, वाष्प मात्र है जान लो।
यह संग करे कर्ता भये, मिथ्या यही है जान लो।।४३।।

पूर्ण ब्रह्म है जान लो, यह जग ब्रह्म है जान लो।
यह 'मैं' का संग यह 'मैं' का जग, यह मिथ्या है जान लो।।४४।।

अहं कृपा गर हो जाये, उजियारा हो जायेगा।
सत् सों संग गर हो गया, तब ही हो यह पायेगा।।४५।।

मिथ्या जग मिट जायेगा, केवल सत् रह जायेगा।
उस पूर्ण की पूर्णता में, 'मैं' ही जब समायेगा।।४६।।

२६.१.१९६७

मंगलमय द्वार.!

श्रीमती पम्मी महता

आप सद्‌गुरु प्रभु जी का द्वार ही सर्वोत्तम द्वार है! इन्हीं श्री चरणन् में आप ही की करुण-कृपा से 'मैं' मिटती है! यही शुभ व मंगलमय द्वार है जहाँ से निकल कर ही परम द्वार मिलता है...

आप परम पूज्य माँ श्री हरि माँ का यह वरदान भी है और अनुपम आशीर्वाद भी है जीव जगत को, यह प्रेम का अद्‌भुत व विलक्षण द्वार है जहाँ से निकल -

- सभी प्रेममय हो जाते हैं...

- सभी प्रभुमय हो जाते हैं...

- सच पूछिये तो भगवद् कृपा यूँ ही कृपापूर्ण हो कर मिलती है!

हे जीव तू धन्य है, जो प्रभु कृपा पा जीवत्व भाव से निकल आत्मा में आ जाता है और परमात्मा तुझे अंगीकार कर लेते हैं! आप प्रभु माँ की रासलीला प्रेमामृत पखेरती ही चली जाती है और अहोभाग्य हमारे... जो हम आपसे, आपके अलौकिक जीवन से इस क़दर दिव्य प्रसाद पा रहे हैं!

ईश्वर करे इसे जीवन में ग्रहण करते हुये आप श्री हरि की इबादत में ही रह पाऊँ सदा सदा के लिए व युगों युगों तक... ऐसे अनूठे व विलक्षण प्रसाद के लिये जितना भी आप माँ का धन्यवाद करूँ कम ही है! परम सौभाग्य तो मेरा है जो आपने अपने करम से मुझे यूँ नवाज़ा हुआ है। आप माँ ने ही चुन कर इसे यह परम सौभाग्य दिया हुआ है! इसके लिये आप श्री हरि माँ की चरण वन्दना करते हुये, हे परम वन्दनीय माँ प्रभु जी यही दुआ करती हूँ तहेदिल से... आपकी चरण चाकरी में ही रह पाऊँ तभी वास्तव में आपका धन्यवाद हो पायेगा!

हे श्री हरि माँ प्रभु जी आपसे यही करबद्ध प्रार्थना है मेरी, 'अपने प्यार व अपनी हर देन की स्वयं ही लाज निभा लेना'...

यह जीवन तभी तो आप में ढलान पा जायेगा। इस नसीबन को इसी नसीब से अवश्य ही नवाज़ लीजियेगा वरना यह प्रेमामृत ज्यों का त्यों धरा रह जायेगा... जिसका दुःख मुझसे कहीं ज़्यादा आपको होगा! हे परम पूज्य परम वन्दनीय प्रभु माँ! हे दीनानाथ दिनेश! आप ही से विनीत मंगल याचना करती हूँ इस अपने द्वारा अपनाये हृदय से अवश्य बह जाइयेगा।

हे नाथ, मेरा यह तुच्छ जीवन आपके नाम से जुड़कर ही जीवन की वह रहगुज़र पा सका है जो आपने जीव जगत के कल्याण हेतु चलकर बनाई है। हे ईश, आप ही से तो अंधकार से निकल आपकी रोशनाई में आ पाई हूँ। आपकी ज्योत्सना से ही यह जीवन आंतर-बाहर से ज्योर्तिमय हुआ है। आप ही के प्रकाश से जो प्रकाशित है इसे ही सप्राण होने दीजिये इसके जीवन में... आपके आशीर्वाद से ही तो जो आप से मिला है, उसे असीम श्रद्धा व भक्ति भाव से उठाते हुये आपके श्री चरणन् में श्रद्धा सुमन भेंट कर पाऊँगी।

यह तो आपके दिव्य व अलौकिक जीवन का प्रेमपूर्ण उपहार भी है और प्रसाद भी! इसी लिए विनीत प्रार्थना है हे श्री हरि आपसे मेरी कि मुझमें इसे पूर्णतया सम्भाल लीजियेगा यही मेरी अनुनय-विनय भी व इल्तिज़ा है आप श्री हरि माँ प्रभु जी से... इसे अपने में ही समेटे रखियेगा! यही श्रद्धा सुमन आपके श्री चरणन् में धरते हुये आपको शतः शतः प्रणाम देती हूँ!!

परम पूज्य माँ के साथ पूजनीय भाव में श्रीमती पम्मी महता

हे श्रद्धा स्वरूप, यही भाव आपको भेंट स्वरूप अर्पित करती हूँ। यह सच है कि मेरी इस तुच्छ भेंट को आप क़बूल कर लेंगे क्योंकि जानती हूँ कि श्रद्धा से भेंट किये फूल - पत्ते भी आप स्वीकार कर लेते हैं। जी हाँ, यही वायदा आप युगों युगों से निभाते चले आ रहे हैं। इसी लिये मुझे पूर्ण आस्था है कि आप इसे अवश्य क़बूल लेंगे आमीन!

हे प्रभु माँ, मैं आपसे इतनी ही भिक्षा माँगती हूँ कि मुझमें कण-मात्र भी अहम् न रहे जो एकाकीभाव से आप में मिट कर ही आप में विराम पा ले आप ही के हाथों से... आपकी दिव्य लीला ही मेरे जीवन में संचारित हो। हे प्रभु माँ, इतना ही बंधन मुझ में बाँधे रखियेगा जो आपके प्रेम पाश में ही बँधी रहूँ!

हे परम पूज्य परम वन्दनीय श्री हरि माँ, यह भी आप ही से जान पाई कि आप स्वयं ही सभी देते हैं और फिर स्वयं ही अपने दिये को क़बूल भी कर लेते हैं! आपका देना और लेना दोनों ही आपके प्यार का अनूठा प्रसाद है। तभी तो पता चलता है आप प्रभु जी के ही क़दम चलते हैं वहाँ दूसरा तो कोई है ही नहीं... इसी परम सत्य का सत्यार्थप्रकाश आप ने इस जीवन को प्रदान करी मुझे धन्य धन्य करते ही चले आ रहे हैं!

इसीलिए आप माँ से धन्य धन्य हुई रहती हूँ। हे माँ आपको धन्यवाद देते हुये पुनः पुनः धन्यवाद देती हूँ। ऐसा अवसर हर जन्म में बारम्बार मिले जो इक रोज़ सच ही आप में मिटकर आपकी ही हो जाऊँ -

हरि ओऽम ❖

परम पूज्य माँ

अर्पणा
समाचार पत्र

अर्पणा ट्रस्ट, मधुबन,
करनाल, हरियाणा
दिसम्बर २०१७

अर्पणा समाचार

उर्वशी के दिव्य प्रवाह का समारोह

परम पूज्य माँ की भक्ति की तीव्रता एवं पूर्ण की पूर्णता में उनकी अवस्थिति के प्रताप से मानवजाति के लिए यह शुद्ध ज्ञान सर्वोच्च उपहार के रूप में प्राप्त हुआ।

ज्ञान का यह दिव्य प्रवाह, जिसे 'उर्वशी' नाम दिया गया, यदि भक्ति एवं सत् पर चलने के तीव्र इरादे से धारण किया जाये तो हृदय एवं मन की अशुद्धता गंगावत् धुल जाते हैं। यह सभी अशुद्धियाँ दूर करके आकांक्षी को सत् में स्थापित कर देता है।

२ अक्तूबर को, अर्पणा आश्रम में, सम्पूर्ण अर्पणा परिवार ने एकत्रित हो कर अपनी प्रतिज्ञा को दोहराते हुए उर्वशी के दिव्य प्रवाह को सबके साथ बाँटा। अर्पणा ट्रस्ट आध्यात्मिक ज्ञान के दिव्य प्रवाह के प्रसार एवं प्रचार के उद्देश्य से बनाया गया था जिससे प्रत्येक आकांक्षी प्रेम और आनन्द के मूल्यों को जीवन में अनन्त रूप से आत्मसात कर पाए।

आस्था गोस्वामी ने उर्वशी के सुमधुर गायन से अर्पणा मन्दिर में उर्वशी दिवस के समारोह का शुभारम्भ किया। उर्वशी ललित कला अकादमी के सदस्यों ने श्री कृष्ण अरोड़ा के नेतृत्व में उर्वशी के सुन्दर भजनों का सामूहिक गायन प्रस्तुत किया।

भजन संध्या - करनाल में श्री कृष्ण अरोड़ा द्वारा शुरु की गई प्रथम भजन संध्या श्रीमती रीना अरोड़ा के निवास स्थान पर हुई, जो उर्वशी ललित कला अकादमी की प्रथम छात्राओं में से एक हैं।

ग्रामीण लोगों की स्वास्थ्य देखभाल के लिए अर्पणा अस्पताल का सफ़ल मिशन

अर्पणा अस्पताल की ३७वीं सालगिरह को, डॉ एला आनन्द, संस्थापक सदस्यों में से एक, ने पूज्य माँ की दूरदर्शिता की बात करते हुए बताया कि ग्रामीण लोगों के लिए आधुनिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध हों, अर्पणा इसी लक्ष्य को पूरा करने के लिए बधित है। उत्कृष्ट सुविधाओं, उपकरणों एवं उदार मित्रों की सहायता के फलस्वरूप, अर्पणा आज गर्व से कह सकता है कि भुगतान न करने की असमर्थता के कारण कोई भी रोगी वापिस नहीं जाता।

हरियाणा और हिमाचल में आपातकालीन देखभाल कार्यशालाएँ

फ्रैंक, रीढ़ की हड्डी की चोट से पीड़ित रोगी को स्थिर करने की विधि दिखाते हुए

उत्तरी आयरलैंड पैरामेडिकल अधिकारियों ने हरियाणा में अर्पणा अस्पताल में ६ दिवसीय कार्यशालाएँ आयोजित कीं और हिमाचल प्रदेश के अर्पणा केन्द्र में ३ दिवसीय कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। उत्तरी आयरलैंड **एम्बुलेंस सर्विसेज** के सुयोग्य पैरामेडिकल अधिकारी, डॉ. देवेन्दर कपूर, सर्जन जनरल, जो अर्पणा के साथ दीर्घकालीन समय से जुड़े हैं, द्वारा प्रेरणा पा कर यहाँ आये। इनका संगठन श्री फ्रैंक आर्मस्ट्रांग, उत्तरी आयरलैंड सेवाओं के सम्भागीय अधिकारी, जो कि पिछली ९ कार्यशालाओं में स्वेच्छा से प्रशिक्षक के रूप में भारत आ रहे हैं, ने किया।

हिमाचल में, श्री फ्रैंक आर्मस्ट्रांग, श्री मार्क एंडरसन और चेरीथ पूट्स ने प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर का ५ स्वास्थ्य कर्मचारियों और १५ आशा कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण दिया।

मार्क और चेरीथ अवरुद्ध एयरवे (चोकिंग) के मरीज़ की सहायता करते हुए

शौना नर्सों को सीपीआर सिखाते हुए

हरियाणा में, आयरिश सहायक, श्री जॉन स्प्राट, श्री ग्रैहम थॉम्पसन और सुश्री शौना लघ्रान ने अर्पणा अस्पताल में १०० से अधिक लोगों को प्रशिक्षित किया जिनमें नर्सें, पैरामेडिकल स्टाफ़, ग्रामीण कार्यकर्ता, स्वयं सहायता समूह के लीडर एवं अर्पणा के ईएमटी और पीए कोर्सों के छात्र थे आयरिश प्रशिक्षकों ने आपातकालीन मेडिकल प्रशिक्षण कोर्स के छात्रों की सराहना की जिन्होंने आपातकालीन प्रक्रियाओं में त्वरित समझ का प्रदर्शन किया।

अर्पणा, डॉ. देवेन्दर कपूर, श्री फ्रैंक आर्मस्ट्रांग और उत्तरी आयरलैंड की एम्बुलेंस सर्विसेज के सभी पैरामेडिकल अधिकारियों के लिए बहुत आभारी है!

हरियाणा ग्रामीण सशक्तिकरण

अर्पणा के स्वयं सहायता समूहों के सदस्यों का सम्मान

माननीय कृषि मन्त्री श्री राधा मोहन सिंह ने १५ अक्तूबर को 'महिला किसान दिवस' के रूप में मनाने की घोषणा की। हरियाणा के गाँव सिकन्दर खेड़ी में आयोजित इस उत्सव में अर्पणा के स्वयं सहायता समूहों की २५ महिला किसान सदस्यों ने भाग लिया।

निर्मल धारा दुग्ध समिति, अर्पणा की एक सहकारी समिति, की अध्यक्ष श्रीमती प्रभा को ट्रॉफी भी प्रदान की गई।

गाँव टपराना की स्वयं सहायता समूह की २ महिला सदस्यों को मशरूम (खुम्बी) की उत्पादन के लिए ट्रॉफी प्रदान की गई। महिलाओं ने कई नई तकनीकें सीखीं और उन्होंने अपने खेतों के मिट्टी और पानी का मुफ़्त परीक्षण भी करवाया।

'महिला किसान दिवस' के लिए अखिल भारतीय कार्यशाला

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद् ने दिल्ली के राष्ट्रीय कृषि विज्ञान परिसर में एक अखिल भारतीय महिला कार्यशाला का आयोजन किया। श्री राधा मोहन सिंह, कृषि मन्त्री यहाँ मुख्य अतिथि थे। इसमें ५०० महिला सदस्यों ने भाग लिया।

अर्पणा द्वारा कार्यक्रम समन्यवयक, श्री ईश भटनागर, श्रीमती कमलेश और श्रीमती कांता को दुग्ध सहकारी समिति की ओर से भेजा गया।

अर्पणा, आईडीआरएफ (यूएसए) और टाइड्ज़ फाउंडेशन (यूएसए) के समर्थन के लिए कृतज्ञता व्यक्त करता है।

दिल्ली के कार्यक्रम

अर्पणा के वसंत विहार केन्द्र में १४ नवम्बर को बाल दिवस मनाया गया जहाँ १५ बच्चों की पहचान की गई जिन्हें आने वाले वर्ष में छात्रवृत्ति प्रदान की जायेगी। इस छात्रवृत्ति कार्यक्रम की आरम्भकर्ता श्रीमती माला पाल ने प्रत्येक छात्र को भेंट स्वरूप किश्त के रूप में राशि प्रदान की। लगभग १०० छात्रों एवं उनके माता पिता ने इस समारोह में भाग लिया जहाँ छात्रों ने अपने भविष्य के स्वप्नों के विषय में भी बातचीत की।

अर्पणा अपने शैक्षिक कार्यक्रमों के लिए एस्सेल फाउंडेशन, नई दिल्ली अवीवा प्राइवेट लिमिटेड कंपनी और केयरिंग हैण्ड फॉर चिल्ड्रन (यूएसए) एवं श्रीमती माला पाल के प्रति आभारी है।

प्रेम के सूत्र

अर्पणा डिवोशन (*Devotion*) द्वारा डॉ. राज और डॉ. इन्दर गुप्ता, डॉ. राहुल और डॉ. लीना गुप्ता के घर सेल का समय... परिवार, मित्रगण, पड़ोसी और परिचित जन का एक साथ मिल बैठने के आनन्द का समय... कृतज्ञता का समय... अपने आपको देने का समय...

डिज़ाइनों का संग्रह...
रंगों से भरपूर...
लुभावनी वस्तुएँ...

बैडकवर... रज़ाइयाँ...
टेबल क्लॉथ... नैपकिन...
तौलिये... ट्रे-टीकोज़ी...
मैट सैट... नाईटवेयर...
बच्चों की फ्रॉकें...

उदार ग्राहकों के उपहार ख़रीदने से... गाँव के घरों में सुरक्षा की भावना, एक माँ के मन को शांति... एक बच्चे के लिए शिक्षा... उपलब्ध हो पाती है।

अर्पणा, उन सैंकड़ों उदार लोगों के प्रति अत्यन्त आभारी है जिन्होंने ६ से ८ अक्तूबर को नई दिल्ली के डॉ. गुप्ता के निवास स्थान पर ख़रीदारी की। इन अत्यन्त सुन्दर वस्तुओं की हरियाणा की ग्रामीण महिलाओं द्वारा आश्चर्यजनक कौशल के साथ कढ़ाई की जाती है; जबकि कई महिलाएँ घर से बाहर काम पर जाने में असमर्थ होती हैं, फिर भी अपने बच्चों की शिक्षा, विवाह और अच्छी तरह से उनके भरण-पोषण में इस आय के माध्यम से योगदान दे पातीं हैं।

We, at Arpana, depend on your support for our programs

Arpana Trust and Arpana Research & Charities Trust are both approved under Section 80G of the Income Tax Act, 1961, giving 50% tax relief for donors in India.

FCRA Registration No. for Arpana Trust is 172310001
FCRA Registration No. for Arpana Research & Charities Trust is 172310002

Send your contribution for dissemination of humane values & medical and community welfare services in Delhi to:
Arpana Trust, Madhuban, Karnal, Haryana 132037

Send your contributions for health & development services in Haryana & Himachal to:
Arpana Research & Charities Trust, Madhuban, Karnal, Haryana 132037

Send contributions in USA to:
Mr. Vinod Prakash, President, IDRF, 5821 Mossrock Drive, North Bethesda, MD 20852
Mr. Jagjit Singh, AID for Indian Development, 84 Stuart Court, Los Altos, CA 94022-2249

Send contributions to Arpana Canada:
c/o Mrs. Sue Bhanot, 7 Scarlett Drive, Brampton, Ontario L6Y 3S9, Canada

Please let us know by email or telephone, whenever you transfer funds to Arpana.

Information & Resources Office: 91-184-2390905 **Executive Director:** 91-9818600644
emails: **at@arpana.org** and **arct@arpana.org**
Contact person: Mrs. Aruna Dayal, Director Development. Mobile 91-9991687310
Websites: **www.arpana.org** **www.arpanaservices.org**

Arpana Ashram

Research

Publications & CDs

Arpana endeavours to share its treasure of inspiration – the life, words and precept of *Pujya Ma*, through the publication of books and cassettes.

Publications

गीता	Rs.300
कठोपनिषद् हिन्दी	Rs.120
श्वेताश्वतरोपनिषद्	Rs.400
केनोपनिषद्	Rs.36
माण्डूक्योपनिषद्	Rs.25
ईशावास्योपनिषद्	Rs.20
प्रश्नोपनिषद्	Rs.50
गंगा	Rs.40
प्रज्ञा प्रतिभा	Rs.30
ज्ञान विज्ञान विवेक	Rs.60
मृत्यु से अमृत की ओर	Rs.36
जपु जी साहिब	Rs.70
भजनावली	Rs.80
वैदिक विवाह	Rs.24
गायत्री महामन्त्र	Rs.20
नाम	Rs.15
अमृत कण	Rs.12
Lets Play the Game of Love	Rs. 400
Bhagavad Gita	Rs.450
Kathopanishad	Rs.120
Ish Upanishad	Rs.70
Prayer	Rs.25
Love	Rs.20
Words of the Spirit	Rs.12
Notes	Rs.10

Bhajan CDs

ईशावास्योपनिषद् (a deluxe 8 CD set)	Rs.2000
स्वरांजलि - भाग १ और २	Rs.175each
नमो नमो	Rs.175
उर्वशी भजन	Rs.175
हे राम तुझे मैं कहती हूँ - भाग १	Rs.75
गंगा (भाग १ और २)	Rs.75each
राम आवाहन	Rs.75
तुमसे प्रीत लगी हे श्याम	Rs.75
हे श्याम तूने बंसी बजा	Rs.75

For ordering of books, please address M.O./DD to: **Arpana Publications** (payable at Karnal). Kindly add Rs. 25 to books priced below Rs. 100 & Rs. 40 to books above Rs. 100 as postal charges

Arpana Pushpanjali

Hindi/English Quarterly Magazine

Subscription	**Annual**	**3yrs.**	**5yrs.**
India	130	375	600
Abroad	350	1000	1650

Advertisement	**Single**	**Four**
Special Insertion (Art Paper)	10,000	
Colour Page	3500	12,000
Full Page (b&w)	2000	6000
Half Page (b&w)	1200	4000

(Amounts are in Rupees)

Subscription drafts to be addressed to: **Arpana Trust (Pushpanjali & Publications)**

Delhi Contact Person:
Mr. Inderjeet Anand
E - 22 Defence Colony,
New Delhi 110024
Tel: 41553073

Donation cheques to be addressed to: Arpana Trust
(payable at Delhi)

Arpana Trust *- Donations for Spiritual Guidance Activities, Publications, Scholarships and Delhi Slum Project. Regd. under FCRA (Regd, number 172310001) to receive overseas donations.*

Applied Research

Medical Services

In Haryana
- 130 bedded rural Hospital
- Maternity & Child Care
- Family Planning
- Eye Screening Camps
- Specialist Clinics
- Continuing Medical Education

In Himachal
- Medical & Diagnostic Centre
- Integrated Medical & Socio-Economic Centre

In Delhi Slums
- Health care to 50,000
- Immunisations
- Antenatal Care
- Ambulance

Women's Empowerment

Capacity Building
- Entrepreneurial activities
- Local Governance
- Micro-Planning
- Legal literacy

Self Help Groups
- Savings
- Micro credit
- Federation
- Community Health
- Exposure Visits

Gender Sensitization

Income Generation through Handicraft Training Skills

Child Enhancement

Education
- Children's Education
- Vocational Education
- Cultural Opportunities
- Day Care Centres
- Pre-school Care & Education

Health
- Nutrition Programme
- School Health Programme

In Delhi Slums
- Environment, Building Parks & Planting trees
- Housing Project
- Waste Management

Arpana Research and Charities Trust *Exempt U/S 80 G (50% deduction) on donations for the hospital & Rural Health Programmes. Regd. under FCRA (Regd. number 172310002) to receive overseas donations.*

Contact for Questions, Suggestions and Donations:

Mr. Harishwar Dayal, Executive Director, Arpana Group of Trusts, Madhuban, Karnal - 132037, Haryana.
Tel: (0184) 2380801- 802, 2380980 Fax: 2380810 Email: at@arpana.org / Web site: www.arpana.org

All donation cheques/ DD to be addressed to : ARPANA TRUST (payable at Karnal)