# ...अन्य भाव कहना चाहे,
# तो राम भाव ही उठ आये!

राम खड़े हैं सामने,
साक़ी बन भरते जाते हैं।

जितना जितना पीऊँ मैं,
पुनः पूर्ण करते जाते हैं।।

पीने की आदत मुझे नहीं,
पर हमको पिलाये जाते हैं।

राम नाम हम नाहीं लें,
सब वह ही गाये जाते हैं।।

पर इस पल मुझको होश नहीं,
मदहोश हुए मैं बैठी हूँ।

इक कर में प्याला नाम भरा,
ख़ामोश हुए मैं बैठी हूँ।।

निरन्तर नाम प्रवाह चले,
और भाव न उठ पाये।

अन्य भाव कहना चाहे,
तो राम भाव ही उठ आये।।

समझ न आये क्या है हुआ,
नाम की मदिरा पी है ली।

कहने को तुम जो भी कहो,
नाम की मदिरा पी है ली।।

*- परम पूज्य माँ*

*(प्रार्थना शास्त्र नं. २, प्रार्थना नं. ६१० ~ २०.६.१९६१)*

# अनुक्रमणिका


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

८. **तेरी नज़रेइनायत हो जाये, जहाँ नज़र हो वहीं पे तू मिले!**
अर्पणा प्रकाशन 'जपुजी साहिब' में से

१२. **आपका प्यार ही तो नहीं बदला...**
श्रीमती पम्मी महता

१५. **मनोस्थिति जो बन गई, तब भगवान भी मिल जायें!**
'मुण्डकोपनिषद्' में से

१८. **सुख का रहस्य**
डॉ. जे. के. महता

२१. **जीव अकर्ता तो कर्म क्या?**
अर्पणा प्रकाशन 'ज्ञान विज्ञान विवेक' में से

२६. **हर कर्म भगवान की आरती ही है, ऐसा मानकर कर्म कर!**
अर्पणा प्रकाशन 'श्रीमद्भगवद्गीता - भगवद् बाँसुरी में जीवन धुन' में से

३२. **"मैं तेरे कल्याण मार्ग को प्रशस्त करने ही तो आया हूँ..."**
श्रीमती पम्मी महता

३६. **अर्पणा समाचार पत्र**


*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 मार्च २०१८ 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*

धन्य हैं माँ! उनके जीवन के हर कर्म में दिव्यता के दर्शन होते हैं।

मुझे याद आता है, पूज्य माँ अकसर कहा करते थे कि उन्हें उपनिषदों की प्रार्थना, ...या उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु, ते मयि सन्तु!! बहुत पसंद है। साथ ही कहते थे, "उपनिषदों में जो भी कहा, मैं उसी की प्रतिमा हो जाऊँ!" तब तो यह बात समझ नहीं आती थी, परन्तु आज स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि परम पूज्य माँ का जन्म तो सच ही कलियुग में अवतार का जन्म है!

*परम पूज्य माँ*

***'उसको भेजा राम ने, मुझे राम ही मिल गया!'***

परम पूज्य माँ का सहज स्वभाव सदैव सहायता करने का रहा। उन्होंने कभी भी यह नहीं देखा कि कौन है, कैसा है? इसका परिणाम क्या होगा? 'भगवान ने भेजा है', दृष्टि केवल इसी पर ही टिकी रहती!

यह उन दिनों की बात है जब परम पूज्य माँ जालंधर में पंजाब युनिवर्सिटी के खेल विभाग में निर्देशिका के पद पर आसीन थे। खेलों के लिये कई बार पूज्य माँ छात्राओं को बाहर भी लेकर जाया करते थे। वहाँ पर बातचीत के दौरान उन्हें उनके विषय में जानकारी भी हो जाती और जिसे भी किसी प्रकार की सहायता की आवश्यकता होती, पूज्य माँ सहज ही सहायता भी कर दिया करते थे।

*परम पूज्य माँ युनिवर्सिटी की छात्राओं के साथ*

इसी प्रकार की एक घटना है, जब पूज्य माँ एक टीम को लेकर श्रीलंका (Ceylon) गये हुए थे। वहाँ पर टीम की कैप्टन के साथ मैत्री हो गई और बातों ही बातों में पूज्य माँ ने उसको सहज ही कह दिया, 'यदि तुम्हें किसी प्रकार की कोई ज़रूरत हो तो अवश्य ही आ जाना'... वह तो जैसे इसी बात की प्रतीक्षा में ही थी। वहाँ से वापिस आने के तीसरे ही दिन पूज्य माँ ने सुबह उठकर जब दरवाज़ा खोला तो वह लड़की अपना सामान लेकर बाहर बैठी थी। पूज्य माँ को देखते ही वह कहने लगी, "मैं आपके पास आ गई हूँ, मेरे अपने ही घर में अब मेरे लिए कोई जगह नहीं रही। मेरे लिए सब दरवाज़े बन्द हो चुके हैं। कृपया मुझे अपने घर में शरण दें।" इसके बाद उसने अपनी गाथा सविस्तार पूज्य माँ को सुनाई।

उस लड़की के विषय में जानकारी प्राप्त करने पर पूज्य माँ को भी यही पता चला कि सच ही उसकी अपनी माता जी से बहुत अधिक अनबन रहा करती थी। वह लड़की मानसिक रूप से अस्वस्थ थी और दोनों के गुण भी आपस में नहीं मिल रहे थे। एक बार उसके भाई से भी जब पूछा, तो यही पता लगा कि एक पल के लिये भी दोनों की आपस में नहीं बनती। इस प्रकार उस लड़की के घर वालों ने परेशान होकर उसे घर से निकाल दिया था और किसी भी सूरत में उसे घर में वापिस नहीं रखना चाहते थे। परिणामस्वरूप वह पूज्य माँ के पास आकर रहने लगी।

अब उस लड़की से पूछने पर कि वह क्या करना चाहती है, उसने बतलाया कि वह बी.ए. तो कर चुकी है और अब B.Ed करना चाहती है। सो पूज्य माँ ने उसे वहाँ पर ही दाख़िल करवा दिया एवं उसकी पूर्ण ज़िम्मेवारी अपने ऊपर ले ली। आरम्भ में तो सब कुछ ठीक ढंग से चलता रहा। परन्तु जैसा मन का नियम ही है जब तक वह दूसरे को नहीं जानता, मन मौन रहता है।

जैसे कि अधिकांश होता आया है, शनैः शनैः मन अपना अधिकार जमाने लगता है। वही अवस्था इस लड़की की भी हुई। उसका पुराना ज़िद्दी स्वभाव जाग गया। अब वह बात बात पर ज़िद करने लगी एवं कई बार तो अपनी ज़िद में उसे होश तक भी नहीं रहती थी। उसका व्यवहार ही बदल जाता। कई मनोवैज्ञानिक डॉक्टरों को दिखलाया गया, जिसमें अमृतसर के बड़े डॉक्टर भी थे। अनेकों चिकित्सकों के परामर्श देने पर, जो भी इलाज कहा जाता, परम पूज्य माँ सब कुछ

सहर्ष करते रहे। डॉक्टरों ने यह भी कहा कि उसका मानसिक संतुलन बनाये रखना बहुत अवश्यक है, यदि उसका क्रोध ज़्यादा भड़केगा तो क्रोध में आकर वह अपना मानसिक संतुलन खो बैठेगी।

उसने परम पूज्य माँ पर कई बार शारीरिक प्रहार भी किये... एक बार तो अंगूठा मरोड़ दिया... एक बार बाज़ू की हड्डी भी टूट गई। 'बीमार से झगड़ा क्या करें!' ऐसा सोच कर पूज्य माँ हर बार चुप ही रहे। कई बार तो परम पूज्य माँ को रात्रि भर भी उसे मनाना पड़ता... प्रातः दफ़्तर का काम भी रहता... इस प्रकार उन्हें दिन के समय चक्कर भी आने लगते। इस पर भी पूज्य माँ ने कभी नहीं सोचा कि 'उसका कोई दोष है'...

*संग में खड़े हैं पापा जी एवं पूज्य छोटे माँ*

एक बार उनकी बड़ी बहिन (सुश्री निर्मल आनन्द) कहने लगीं कि आप इसे वापिस क्यों नहीं भिजवा देतीं? इसे छोड़ क्यों नहीं देतीं? इस पर पूज्य माँ ने मुसकुरा कर उत्तर दिया, "यदि इसकी जगह पर मेरा कोई अपना भाई-बहिन होता, तो क्या मैं उसे छोड़ देती? इस प्रकार से छोड़ना मेरा स्वभाव नहीं है तो फिर मैं इसे कैसे छोड़ सकती हूँ!"

पूज्य माँ अपने पूजाकाल से पूर्व बहुत बीमार रहने लगे, उस समय उनकी बड़ी बहिन की मित्रता बीजी (श्रीमती सत्या महता) और पापा जी (डॉ. जे के महता) के साथ थी। अपनी चिंता प्रकट करते हुए एवं उनकी सलाह लेने के लिए निर्मल बहिन जी ने पापा जी को पूर्ण वृतांत सुनाया। परिणामस्वरूप पापा जी ने पूज्य माँ को अपने घर प्रातः निरीक्षण के लिये बुलाया। जब पूज्य माँ वहाँ पहुँचे तो पापा जी मन्दिर में बैठे हुए थे। वहाँ, उस मन्दिर में, पूज्य माँ ने प्रत्यक्ष राम जी को सम्मुख खड़े पाया! उनका सीस ऐसा झुका कि फिर सीस कभी न उठ पाया।

*अपनी बड़ी बहिन सुश्री निर्मल आनन्द के साथ*

तब तक वह लड़की पटियाला में Sports की ट्रेनिंग लेने के लिये जा चुकी थी। ट्रेनिंग समाप्त होने पर पूज्य माँ ने ही उसे एक अच्छे स्थान पर नियुक्त करवा दिया। इसके पश्चात् वह अपने जीवन में सुखी हो गई और जीवन यूँ ही व्यतीत होने लगा।

पूजाकाल के आरम्भ में एक बार की बात मुझे याद आती है जब परम पूज्य माँ ने उस लड़की की फोटो अपने मन्दिर में रखी हुई थी। मैंने उत्सुकतावश इसका कारण जानना चाहा, जिस पर पूज्य माँ कहने लगे, "यह तो मेरे लिये गुरु के समान है।"

यह बात सुनकर मुझे कुछ समझ नहीं आया कि पूज्य माँ ने इसे गुरु कैसे कहा? इस पर पूज्य माँ ने बतलाया, "तन को दूर से देखना तो मुझे इसी ने ही सिखलाया है। जब वह मुझ पर शारीरिक प्रहार करती थी तब मैं अपने तन को दूर से देखती थी। यदि यह इस प्रकार का व्यवहार न करती तो मुझे अपने तन को दूर से देखना कैसे आता? इसी की कृपा से ही तो पता चला कि तन जड़ है। इसे दूर से कैसे देखते हैं..."

इसके बाद एक बार वह पूज्य माँ से मिलने आई तो उसकी फ़ोटो को माँ ने मन्दिर से उठवा दिया। इस पर मैंने अचम्भित होकर पूछा कि उन्होंने ऐसा क्यों किया? पूज्य माँ ने बतलाया, "यह तो मेरा भाव है न, वह तो इसे समझ नहीं पायेगी।"

सच ही साधक का दृष्टिकोण कितना विलक्षण होता है।

माँ! आप सच ही धन्य हैं।

### *'होगा वही जो राम रचि राखा'*

अपनी पूजा के प्रारम्भिक काल में पूज्य माँ जालंधर में रहा करते थे। उनके घर से थोड़ी दूर एक चाय का ढाबा था। जब भी वह बाहर जाते तो वहाँ एक १२-१३ वर्ष का बालक बैठा पूज्य माँ की ओर बड़े प्यार से देखा करता।

एक दिन पूज्य माँ ने गाड़ी रोक कर उससे पूछ ही लिया, 'तुम अकसर यहाँ बैठे होते हो, क्या तुम कोई काम करोगे?' इस पर उसने हाँ कर दी। पूज्य माँ उसे घर में ले आये। घर में तो पूज्य माँ अकेले ही रहते थे और उनके पास चार-चार नौकर भी थे। तीन तो University की ओर से मिले हुए थे और चौथा खाना बनाने वाला उनका अपना नौकर था।

वैसे तो इस बालक के लिये कोई भी काम नहीं था, परन्तु पूज्य माँ ने उससे कहा, "तुम्हारा इतना ही काम है कि जो खाना हमारा रसोइया तैयार करता है, वह Tray में लगा देगा और तुम मुझे खिला दिया करो।" बाक़ी समय उसकी पढ़ाई का प्रबंध कर दिया, जिससे वह पढ़ना शुरु कर दे। यही नहीं, उसके लिये योजना भी बना दी कि वह आगे क्या करेगा!

इस प्रकार से कुछ समय व्यतीत हो गया। अब वह लड़का बड़ा हो गया। लोगों से अर्थात् अन्य नौकरों से मिलने-जुलने लगा। अपने पास रखने पर पूज्य माँ ने उसे कहा था, "तुम्हें तो यहाँ पर सब कुछ मिल जायेगा इसलिये तुम्हें तो किसी भी प्रकार की पैसों की कोई भी आवश्यकता नहीं होगी। सो तुम्हारी जितनी भी तनख़ाह हुआ करेगी, वह हम तुम्हारे माता जी को भिजवा देंगे।" पूज्य माँ ने उससे उसके घर का पता ले लिया एवं सारी राशि हर महीने Money

Order से उसके घर उसके माता जी को भेजने लगे। Money Order की सारी रसीदें पूज्य माँ के पास सुरक्षित थीं।

जल्दी ही वह बालक अन्य नौकरों के बहलावे-फुसलावे में आ गया एवं पूज्य माँ पर ही दोष आरोपण करने लगा और कहने लगा कि उसे तो कोई तनख़ाह नहीं मिली। पूज्य माँ के लाख समझाने पर भी वह नहीं माना और उन सब के साथ मिल कर उसने पूज्य माँ का जनाज़ा निकलवा दिया कि उसे तनख़ाह नहीं मिली। यह देख कर मैं भड़क कर पूज्य माँ से कहने लगी, "आप इन्हें रोक क्यों नहीं देते? इन्हें सारी रसीदें क्यों नहीं दिखा देते?"

परम पूज्य माँ उस समय अपने मन्दिर में बैठे थे, हँस कर पुकार उठे -

*इस सभा का क्या कहिये, विपरीत वेश धर आये।*
*राम स्वयँ मेरे द्वार पर, मुझे जगाने आये।।१।।*

*ऐसा सत्सग कहाँ मिले, कोई बड़भागी पाये।*
*तत्त्व की बात सुझावन् को, राम ही चलकर आये।।२।।*

*बहु कथन जब न समझी, यह नव नाटक रचाये।*
*मुझ मूढ़ा समझावन् को, यह उपमा लेकर आये।।३।।*

*राम इसे जब भूलूँ मैं, दीजो इसे दोहराये।*
*ऐसी उपमा रोज़ मिले, जब राह नज़र न आये।।४।।*

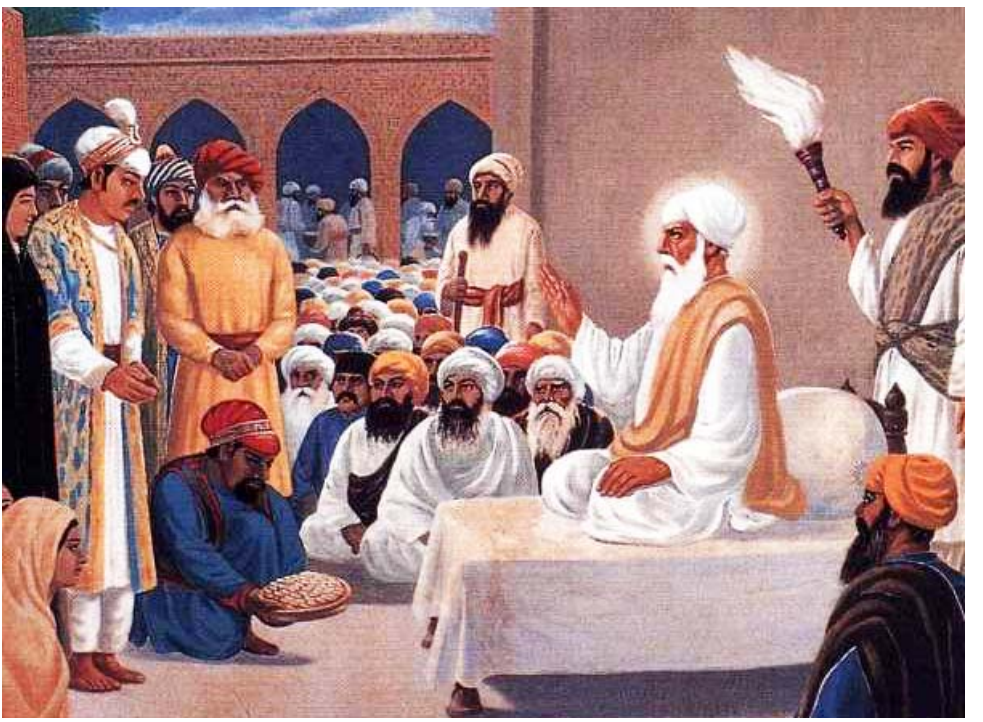
१९-१-५९

यह सुनकर मैं स्तब्ध हुई देखती ही रह गई।

उसी काल की एक अन्य प्रार्थना में आता है, "हे राम, मुझे सम्भवतया यह विश्वास हो गया था कि मैं किसी का भाग्य बदल सकती हूँ। परन्तु आपने कृपा करके यह सुझा दिया, "होगा वही जो राम रचि राखा।"

यह सब देखकर मन वाह गुरु! वाह गुरु! पुकार उठता है। ❖

# तेरी नज़रेइनायत हो जाये,
# जहाँ नज़र हो वहीं पे तू मिले!



*गतांक से आगे –*

*पौड़ी ३४*

*राती रुती थिती वार।*
*पवण पाणी अगनी पाताल।*
*तिसु विचि धरती थापि रखी धरमसाल।*
*तिसु विचि जीअ जुगती के रंग।*
*तिनके नाम अनेक अनंत।*
*करमी करमी होइ वीचारु।*

*सचा आपि सचा दरबारु।*
*तिथै सोहनि पंच परवाणु।*
*नदरी करमि पवै नीसाणु।*
*कच पकाई ओथै पाइ।*
*नानक गइआ जापै जाइ।।३४।।*

**शब्दार्थ :** रात्रि, ऋतुएँ, तिथियाँ तथा दिन, वायु, जल, अग्नि तथा पाताल, इनमें पृथ्वी को परमात्मा ने धर्म-स्थान नियत कर रखा है। उस पर (पृथ्वी पर) अनेक युक्तियों तथा रंगों के जीव हैं। उनके नाम अनेक तथा बेअन्त हैं। सब के कर्मानुसार विचार होता है अर्थात् कर्मों के अनुसार ही सबकी मति होती है। वह परमात्मा आप ही सत्य है और उसका दरबार सच्चा है। वहाँ पर जाने माने पंच (सन्त जन) शोभा (स्थान) पाते हैं। उसकी कृपा दृष्टि से बख़्शिश का निशान पड़ता है। झूठ तथा सच की पहचान वहाँ भगवान के पास जाकर होती है। हे नानक! वहाँ जाकर ही यह सत्य जाना जाता है अर्थात् झूठ और सच का निर्णय होता है।

***पूज्य माँ :***

*रैना मौसम तिथि तारीख़, पवन पानी अग्न पाताल।*
*इन सबमें पृथ्वी धर के, बना दी जीवन की धर्मसाल।।१।।*

*इसमें जीयें जन्तु जीव, नाम रूप जग के बहु रंग।*
*अनन्त अनेकों वा के नाम, सब के कर्म और अपने ढंग।।२।।*

*सब के कर्म पे होये विचार, साँचो प्रभु फल देवनहार।*
*केवल परम भक्त सुहाये, जहाँ परम नज़र करे दिलदार।।३।।*

*कर्म कैसे क्या पायेंगे, श्रेष्ठ न्यून न्याय का धाम।*
*कहे नानक वा दर पे जाये, सब को मिले जीवन परिणाम।।४।।*

*पंच इन्द्रिय ने कर्म किये, ज्ञानेन्द्रियाँ यह सब जानें।*
*क्या किये क्या नहीं किये, क्या मिले कैसे कब जानें।।५।।*

*मैंने सुना नानका, ओ मेरे बादशाह।*
*कर्म का फल मिले, जीवन परिणाम भया।।६।।*

*पर कर्म मैं क्या जानूँ, यह धर्म मैं क्या जानूँ।*
*तोरे चरण पड़ी करके, मैं तो इतना जानूँ।।७।।*

*तेरे हुक्म में सब चलें, वह हो जो तू ही कहे।*
*बिन कहे कछु न हो, मेरे नाथ तू कृपा करे।।८।।*

*इतनी ही तुझे कहें, तोरे शरण में आज पड़ी।*
*दीदार तेरा मुझे मिले, रहमत की आस लगी।।९।।*

*ऋतु आये ऋतु जाया करे, पवन भी तेरे वश में रहे।*
*हर जीवन तेरे बस में चले, कर्म भी तेरे बस में रहे।।१०।।*

*तुझ से इतनी अज माँगूँ मैं, तेरी करुणा की बुन्दिया मिल जाये।*
*तब ही जानूँ रहमत तेरी हो, यह संगदिल मेरा पिघल जाये।।११।।*

*हे मेहरबान बेअदब हूँ मैं, बेअसर हूँ मैं मैं न जानूँ।*
*यह ज्ञान तेरा मैं न जानूँ, जो कहे वह भी न मानूँ।।१२।।*

*आज चरण पे पड़ करी, तड़प करी इतना माँगूँ।*
*रहमत पे तेरी नाज़ है, परवरदिगार मैं यह माँगूँ।।१३।।*

*कोई विधि करो कुछ तो करो, यह मन पावन मेरा हो जाये।*
*परम पुरुष पुरुषोत्तम तू, मन चरणन् में तेरी खो जाये।।१४।।*

*आनन्द स्वरूप तू परम रूप, हर नाम रूप यह तिहारे हैं।*
*इस नाते भी आज कहें, हम जो भी हैं सो तुम्हारे हैं।।१५।।*

*नित्य विज्ञान स्वरूप है तू, नित्य प्रेम स्वरूप है तू।*
*क्षमा स्वरूप तू दया स्वरूप, और अखिल ही रूप है तू।।१६।।*

*तेरे चरण में बैठ के इतना कहें, कैसे कर्म कैसे होयें।*
*न्यायाधीश तू न्याय करे, पर जाने कर्म कैसे होयें।।१७।।*

*गर तेरी नज़र हो मेहरबान, हर कर्म चरण से जा लिपटे।*
*हर भाव तुझी से जा लिपटे, मेरी 'मैं' भी चरण में जाये बिछे।।१८।।*

*यह ज्ञान की बातें क्या करूँ, यह नाम अनन्त न देख सकूँ।*
*आत्म स्वरूप अखण्ड है तू, नानक तोरे चरण बसूँ।।१९।।*

*हे मेहरबान मालिक मेरे, मन बेक़रार इस पल हुआ।*
*इल्तिजा मोरी क़बूल करो, परवरदिगार तेरे शरण पड़ा।।२०।।*

*मैं ज्ञान की बातें क्या जानूँ, मैं कर्म की बातें क्या जानूँ।*
*क्या सत् है कहा क्या झूठ कहा, मैं अपने आपको क्या जानूँ।।२१।।*

*तेरी नज़रेइनायत हो जाये, जहाँ नज़र हो वहीं पे तू मिले।*
*तूने कहा तेरी नज़र से, तेरे करम से कर्म शुभ्र भये।।२२।।*

*मेरे मालिक मेरे आक़ा तू, नानक तुमसे यह माँगूँ।*
*हूँ पाक नहीं शुद्ध नहीं, पर नाम तेरा तुझसे माँगूँ।।२३।।*

*नूरानी जलवा ज़हूर करो, अज मुझे चरण में मंज़ूर करो।*
*बस इतना माँगूँ तुमसे मालिक, चरणों में मुझको रहने दो।।२४।।*

*तू कर्तार परवरदिगार, मेरे कर्म हैं क्या मैं क्या जानूँ।*
*जब न्यायाधीश पे जा पहुँचें, तब क्या होगा मैं क्या जानूँ।।२५।।*

*आज चरण में आई हूँ, तुमसे आज करुणा माँगूँ।*
*दामन में पावनता भर दे, परवरदिगार मैं यह माँगूँ।।२६।।*

*न्याय का बेला आ ही गया, तव न्याय जाने क्या होगा।*
*नाम से हृदय भर दे मेरा, तो नानक नानक ही भरा होगा।।२७।।*

*मैं और कछु न माँग सकूँ, ज्ञान मैं तुमसे क्या माँगूँ।*
*तू रहमदिल तू दरियादिल, दामन में रहमत तेरी माँगूँ।।२८।।*

*तू ग़रीबनवाज़ मैं ग़रीब हूँ, आज तेरी मैं दया माँगूँ।*
*नाम की भिक्षा दे दे मुझे, नानक इस पल यह माँगूँ।।२९।।*

*मैं ज्ञान की बातें कर कर के, यह ज्ञान तेरा भी सुन सुन के।*
*यह बातें जग की जान करी, यह सब कुछ नहीं मान के।।३०।।*

*जा पहुँचूँगी दरबार में तेरे, फिर कहूँगी रहमत मिले।*
*जीते जी इस पल ही कहूँ, थोड़ी सी रहमत मालिक कर दे।।३१।।*

*मैं प्रेम की याचना करती हूँ, तलबगार मैं आई हूँ।*
*अपनी गरज़ लेकर मालिक, अज तेरे द्वार पे आई हूँ।।३२।।*

*तेरे चरण में बैठ करी, मैं तुझको माँगन आई हूँ।*
*चरण की धूलि मुझे मिले, मैं तो धूलि याचक आई हूँ।।३३।।*

*इतनी मेहरबानी कर, मेरे मेहरबान मेरे मालिका।*
*अपना नाम थोड़ा सा दे, हृदय चरण धर मेरे मालिका।।३४।।*

*रहम कर ओ रहनुमा मुझे पथ दिखा, किस राह से दर पर आ पहुँचूँ।*
*इतनी करुणा करता जा, बस तोरी शरण में आ पहुँचूँ।।३५।।*

क्रमशः

# आपका प्यार ही तो नहीं बदला...

*श्रीमती पम्मी महता*

*परम पूज्य माँ के साथ श्रीमती पम्मी महता - उल्लास भरे हसीन पल!*

हे श्री हरि माँ प्रभु जी, आपके प्यार को निरन्तर बहते देखा है! आपका प्यार नहीं बदला... मगर अनगिनत रूपों में ढल कर बहते देखा है। दूसरे के तद्‌रूप हुये रहने वाले, आप माँ के प्यार के अतीव कोमल स्पर्श को महसूस किया है!

आपकी आग़ोश में सिमट कर आप जगद्‌-जननी श्री हरि माँ का वह अनूठा प्यार देखा है, वह जो हर प्यार से ऊपर उठ कर जीया जाता है। आपके प्यार का सैलाब आपकी निर्मम व निष्ठुर दया में बहते देखा है। आपके सरस प्यार में आपकी गरिमा को देखा है... किसी के दर्द को मिटाने के लिये उसके आँसुओं में आपके आँसुओं को बहते देखा है! जिस जिस रूप में आपको भजा भक्तों ने, वही रूप धरी, आपने अपने उच्च कोटि के प्यार में अपनी निर्मलता व पवित्रता का अद्‌भुत दर्शन दिया है।

सबसे पवित्र प्यार आपका... 'उर्वशी' में निरन्तर बहते हुये आपके अपने प्रभु प्रियतम के प्रति वही प्यार देखा है! कहीं लेशमात्र भी तो आपको अपनी याद नहीं... ऐसा

अनूठा व दिव्य प्यार ही तो बहते देखा है! हर पल यही चाहत होती, इस अनन्त के प्यार में डुबकियाँ लगाते हुये इसी में विलीन हो जाऊँ!!

सच माँ, आपसे पाई दिव्य दृष्टि से ही आपके दिव्य प्यार को देखा व हृदय में पाकर उसे महसूस किया... उसी दिव्य प्यार को आपकी शालीनता में बहते देखा है! यही जी चाहता है, आपके इसी प्यार में बहते हुये आपको निहारती रहूँ। आप माँ की असीम करुण-कृपा का ही यह प्रसाद है जो आंतर की अखियों ने इसे देखा है। याख़ुदाया, यही दुआ करती हूँ आप इस हृदय से बह निकलें... जो जन जन में व्याप्त आप माँ प्रभु जी के दर्शन पाते हुये, स्वयं को पूर्णतया भूल ही जाऊँ!

प्यार, मुहब्बत, इबादत यह सभी माँ आप सर्वेश्वर परमेश्वर के ही नाम हैं! धन्य भाग्य तो मेरे हैं, जिन्होंने मुझ निमानी को चुन भी लिया और स्वयं आवाज़ देकर बुला भी लिया अपने श्री चरणन् में... आपकी इस अहेतुकी कृपा का इतना प्यारा वरदान पा कर हर पल धन्य-धन्य महसूस करती हूँ व अतीव धन्यवाद करती हूँ! सच्चे व सुच्चे मन से हृदय की गहराइयों से आप ही का जयकोश करने को जी चाहता है। आप ही की जय हो मेरे जीवन में! आप ही आप विजयी हों, यही तहेदिल से दुआ है मेरी!!

जन्म-जन्मांतर की कालिमा को मिटाने व आंतर के कलियुग को मिटाने हे श्रद्धेय, आप स्वयं मेरे लिये अवतरित हो कर आये हैं! अनगिनत आपके प्रेमियों व श्रद्धालुओं की आर्त पुकार ने आपको धरती पर उतार लिया... आपकी व आपके अनन्य भक्तों की आभारी हूँ, जो इस निमानी को भी शरीक कर लिया! आप ठाकुर ने ही इसे परम चाकरी का आशीर्वाद दिया है, क्यों न दामन पसार कर इस हृदय में सजा लूँ आपकी हर अनमोल देन को... जो धरोहर रूप में इस हृदय में बस जाये सदा-सदा के लिये!

यारब, मेरी प्रार्थनाओं को क़बूल लीजियेगा। आपके अनन्त प्यार का आपकी कनीज़ भला क्या मूल्यांकन करेगी... बस यही ख़ामोश प्रार्थना है मेरी कि इस अपने दिये प्यार को, इस अपने अपनाये हृदय से बहा लेना... जो इसका सीस कभी आपके श्री चरणन् से उठे ही नहीं!

जी करता है, आपसे सदियों की उम्र माँग कर आप ही आपके प्यार में बहती चलूँ निरन्तर... जब तलक स्वयं ख़ामोश न हो जाऊँ.!! स्वार्थ के इन शोलों को कभी भी हवा न मिले... इन्हें इस क़दर ठण्डा कर दीजिये, जो सदा सदा के लिये मौन हो कर आपको मौन में ही प्रणाम दे पाऊँ! इस आर्त हृदय की बस यही दुआ, याचना और प्रार्थना है आपसे!

यह सच है कि आप भक्त हृदय की पुकार पर कभी नहीं रुके। इसका प्रमाण है-

- शबरी माँ...
- केवट का निश्छल प्यार...
- गोपियों की लग्न व प्रीत...

जिन्होंने आपके प्यार की विरह में हर पल आप से मिलन ही तो पाया है। आज स्वयं

*श्रीमती पम्मी महता अपने आराध्य परम पूज्य माँ के साथ*

से हार कर ही आपके शरणागत हुई, आपसे यही विनीत अरदास करती हूँ, 'अब के मिले फिर कभी न बिछुड़ें! मिलन का ही संयोग बना रहे हे माँ प्रभु जी!'

असीम आदर व प्यार से, अतीव कृतज्ञ भाव से आप माँ का कोटि कोटि धन्यवाद करती हूँ। हे करुणकर, आप करुणामयी माँ से यही करबद्ध प्रार्थना है मेरी कि आप ही की महिमा का सामगान मेरे हृदय में गूँजता रहे; जो वियोग के पल पुनः मेरे जीवन में न आयें कभी भी... हर विपरीतता, हर अनुकूलता में आप ही आपके भव्य दर्शनों से नवाज़ी रहूँ!

आप ही के प्रति जिज्ञासा बनी रहे मेरी... आगे से आगे आप स्वयं को ही reveal करते रहियेगा; जो हर जा, हर शै में, आंतर-बाहर आप ही आप मुझे नज़री आते रहें। हर भाव, भक्ति भाव से भरा रहे जो अनन्य भक्ति भाव से ही भरपूर रहूँ। आपकी प्रीत का समुंदर ही हृदय में ठाठें मारता रहे!

हे विश्वविधाता, हे कल्याणकर, मेरी राहों में सदा आप ही बावस्ता रहना... जो भटकूँ न! आप श्री हरि माँ ने तो प्रथम मिलन में ही मेरी आंतर की सारी भटकना को विराम दे दिया था। यह परम सत्य मेरे जीवन का मुझे कभी न भूले! आपके जीवन से निसृत हो रही अनन्त यादें मुझे भाव-विभोर किये रहती हैं...

ईश्वर करे, मैं स्वयं ही अपनी राह में कभी खड़ी न मिलूँ। जहाँ भी मिलें, जिस रूप में भी मिलें, आप ही आप मुझे मिले रहियेगा! तभी तो साधना पथ की पथिक बनी रहने का जो परम सौभाग्य आपसे पाया है, वही मेरी साधना को आप ही आप में विराम दे पायेगा!

हरि ओऽम ❖

# मनोस्थिति जो बन गई,
# तब भगवान भी मिल जायें!

**काली कराली च मनोजवा च सुलोहिता या च सुधूम्रवर्णा।**
**स्फुलिङ्गिनी विश्वरुची च देवी लेलायमाना इति सप्त जिह्वाः।।४।।**

*- मुण्डकोपनिषद्, प्रथम मुण्डक - द्वितीय खण्ड, ४ श्लोक*

**शब्दार्थः**

जो काली कराली तथा मनोजवा और सुलोहिता तथा सुधूम्रवर्णा स्फुलिङ्गिनी तथा विश्वरुची देवी; ये अग्नि की सात लपलपाती हुई जिह्वाएँ हैं।

**तत्व विस्तारः**

काली कराली मनोजवा, सुधूम्रवर्णा सुलोहिता।
स्फुलिङ्गिनी विश्वरुची देवी, अग्न की हैं यह सप्त जिह्वा।।१।।

देख ऋषिगण अग्न के, सप्त विभाजन करते हैं।
पृथक् पृथक् और नाम रे, विभाजित अंग के करते हैं।।२।।

सप्त रंग हैं सप्त जिह्वा, सप्त ज्वाला उन्हें कहो।
राम नाम की सप्तरंगी, एको माला इन्हें कहो।।३।।

काली काले रंग वाली, इक अति तीव्र सुलोहिता।
सुन्दर धूम्रवर्णी इक, एक कहें है मनोजवा।।४।।

मन की भाँति चंचल वह, इक पल भी वह न टिके।
लालिमा ऐसी छायी है, तुरन्त जले सम्पर्क हुये।।५।।

स्फुलिंगिनी इक जिह्वा कहें, चिंगारी बन रे उड़ती है।
जहाँ भी जिस पल जा पड़े, अग्न रूप ही करती है।।६।।

पर चिंगारी उड़ करी, आकाश में भी भस्म भये।
चिंगारी में जो अंग जले, अन्तिम उसकी रस्म भये।।७।।

विश्वरुची देवी कहें, प्रकाश जो रे देती है।
दीप्यमान अरे पूर्ण को, चिंगारी कर देती है।।८।।

अनेक रूप वह अग्न कहें, अनेक अंगी रे चाहे कहो।
सप्त अंग का मिलन रे हो, अग्न तब चाहे कहो।।९।।

अग्न विभाजित लो रे हुई, सप्त अंगी उसे कहा।
हर अग्न अंग का जान लो, पृथक् ऋषि ने कर्म कहा।।१०।।

हर आहुति जो रे पड़े, ग्रहण यह ही करती है।
इससों जो सम्पर्क करे, निश्चित ही वह जलती है।।११।।

अपना कोई रूप नहीं, दूजा रूप यह धरे।
वही आकृति हो जाये, जिससों यह सम्पर्क करे।।१२।।

सम्पूर्ण अग्न रे देख कहें, हर ज्वाला जो भड़क पड़े।
हर अंग रे अग्न का, मिलन को जो तड़प पड़े।।१३।।

आहुति तब रे देते हैं, नहीं रे फल ही नहीं मिले।
यज्ञ फल से चाहुक रे, पूर्ण वंचित रह जाये।।१४।।

क्यों न कहूँ अरे सप्त अंग, इस तनो अंग के कहते हैं।
पूर्ण इन्द्रियगण संग मन, बुद्धि संग रे कहते हैं।।१५।।

दीप्यमान यह रे हों, पूर्ण मिलन को तड़प पड़ें।
ज्वालावत् अरे देख कहें, परम मिलन को लपक पड़ें।।१६।।

फिर आहुति दो उसमें, अहम् आहुति कहते हैं।
चाहना की आहुति कहें, भस्म करो रे कहते हैं।।१७।।

हर इन्द्रिय देव ध्याये उसे, महा ध्वनि जब उठ जाये।
मन आसीन हो चरण में, बुद्धि नहीं जो टिक जाये।।१८।।

इक निष्ठा जब हो जाये, मन उसमें ही खो जाये।
हर वृत्ति अरे इस मन की, लीन उसी में हो जाये।।१९।।

अनेक वृत्ति अनेक रंगी, अग्न रूप ही हो जाये।
मन अग्न रे अब भये, बुद्धि संग ही हो जाये।।२०।।

सब मिलकर जब गान करें, जिसका भी यह नाम रे लें।
सत् संकल्पी हो जायें, जो चाहें पा भी लें।।२१।।

सुन ओ मना रे सोच ज़रा, एकाग्र मन भी तूने किया।
अन्य चाह से उठ करी, इक चाह को गर माँग लिया।।२२।।

जिस विध कहें रे माँग करें, वहाँ तो राम ही मिल जायें।
मनोस्थिति वह बन गई, जहाँ भगवान भी मिल जायें।।२३।।

इक ओर देख तुझे भोग मिले, निश्चित जो मिट जायेगा।
सामने देख हैं राम खड़े, माँगे जन्म मिट जायेगा।।२४।।

हर मनो अग्न हर भाव अग्न, हर वृत्ति अग्न का रूप धरे।
संग में बुद्धि और यह मन, एक चाह का रूप धरे।।२५।।

फिर कहें निज चाहना की, आहुति दे करी नाम लो।
पूर्ण वह हो जायेगी, चरण पड़ी कर नाम लो।।२६।।

पर राज़ रे तूने आप कहा, उस पल गर तुमको माँगूँ।
राम रे मैंने जान लिया, इक पल में तुझको पा लूँ।।२७।।

पर तुम कहो ओ करुणानिधे, बाह्य जग अब क्या माँगूँ।
क्षणिक माँग क्षणिक चाहना, चरणन् में आकर क्या माँगूँ।।२८।।

अपरा की यहाँ बात कहें, अपरा ही वह माँगे हैं।
यज्ञ याज्ञ अनुयायी जन, पायें जो रे माँगे हैं।।२९।।

कहो कैसी अग्न रे हो, दीप्यमान वह क्योंकर हो।
यज्ञ विधि अरे कहते हो, आहुति फिर प्रदान रे हो।।३०।।

तब भी जहान ही पा जाये, चाहना सामने आ जाये।
नहीं राम कोई विधि कहो, राम मेरे घर आ जायें।।३१।।

२६-८-६१

# सुख का रहस्य

*डॉ. जे. के. महता (पापा जी) द्वारा प्रस्तुत लेख मई १९८५ के अंक में से लिया गया है।*

*परम पूज्य माँ एवं डॉ. जे. के. महता*

साधना का अर्थ है - अपने आप को उन्नत करना! अपना कोई लक्ष्य और आदर्श बना कर उस को प्राप्त करने के यत्न करना! सर्वप्रथम हमें यह देखना है कि आधुनिक जीवन में जो मैं चाहता हूँ क्या वह मुझे मिल गया? क्या उस की प्राप्ति की ओर मेरे क़दम जा रहे हैं?

संसार में प्रत्येक जीव चाहता है कि

(क) मैं सुखी रहूँ...

(ख) मैं मानवित्त बनूँ और कहलाऊँ...

(ग) मेरे मरने के बाद भी मेरी याद बनी रहे...

परन्तु अधिकांश जीवन में हम अपने लक्ष्य की प्राप्ति से वंचित रह जाते है। कोई समझता है धन के पा लेने से हम सब कुछ ख़रीद सकते हैं। कोई अपनी किसी शक्ति, बल या कुर्सी के

आधार पर यह सब पाना चाहता है। कोई समझता है कि दूसरे को दुःखी करके मैं सुखी हो जाऊँगा, और कोई मानता है दूसरे को नीचा गिरा कर मैं श्रेष्ठ बन जाऊँगा। धीरे धीरे हम अपनी मान्यताओं अथवा उन पर आधारित जीवन के ढंग में ही खो जाते हैं और अपना लक्ष्य भी भूल जाते हैं।

उदाहरणतया आज एक धनवान को यह याद ही नहीं रहा कि उसे सुख और मान चाहिये, उसके लिये केवल धन ही प्रधान बन गया है। हम अपने लक्ष्य को भूल गये हैं और केवल विषयों को ही प्रधान मान कर उनमें खो गये हैं। इसलिये सर्वप्रथम हमें उस बुद्धि को, जो धन, मान और बल इत्यादि एकत्रित करने में ही लगी हुई है और उसी में अपने को दक्ष मानती है; उसे निर्मल करना है ताकि वह यह तो जान सके कि उसका लक्ष्य क्या है! और उसको पाने के उचित साधन क्या हैं!!

धन, मान, जग के वैभव हमें सुख के साधन तो दे सकते हैं परन्तु सुखी नहीं बना सकते। इसी प्रकार दरिद्रता, अपमान और जीने के साधनों का अभाव हमें दुःख दे सकते हैं, लेकिन दुःखी नहीं बना सकता। सुख और दुःख बाह्य परिस्थिति की देन है जिन पर हमारा कोई बस नहीं, वह तो रेखा निर्माणित हैं... उन्हे भगवान का विधान कह लो। परन्तु उसमें सुखी रहना या दुःखी रहना मुझ पर आधारित है। जितनी जितनी मुझ में आंतरिक सत्यता है उतना उतना मैं सुखी हूँ और जितनी जितनी मेरी आंतरिक असत्यता है उतना उतना मैं दुःखी हूँ।

एक जीव दूसरे से जो चाहता है एवं जिन आदर्शों की तलाश दूसरे में करता है –'दूसरा प्रेम करने वाला हो', 'मेरे अवगुणों को चित्त में न धरे', 'मुझे कभी न छोड़े', 'हर दुःख में मेरे काम आये' इत्यादि। यदि यह गुण मैं दूसरों को दे नहीं पाता तो मेरी अंतरात्मा दुःखी होती है और मैं दुःखी रहता हूँ। अपने प्रति दूसरों से मैं जिन आदर्शों की आकांक्षा करता हूँ; पर स्वयं वह हूँ नहीं, इस कारण दुःखी रहता हूँ। फिर अपनी ग़लती और न्यूनता को छिपाने के लिये दूसरों पर दोष आरोपित करता हूँ और अन्य गणों में उसकी निंदा, चुगली करके अपनी निर्दोषता का समर्थन चाहता हूँ। यह मिल जाने पर कुछ पल के लिए सुख का अनुभव करता हूँ, परन्तु आन्तर की भड़कन और तड़पन शांत नहीं होती।

जो लोग स्वयं अपने आदर्श का पालन करते हैं और मानवता के गुणों को अपने जीवन में उतारते हैं, वह दूसरे के द्वारा अपमान करने पर भी दुःखी नहीं होते, क्योंकि वह अपना प्रेम नहीं छोड़ते। दूसरों के द्वारा क्षति को प्राप्त हो कर भी उनका हित ही करते हैं। उनकी अपनी सत्यता अमर है और जहाँ उनसे कोई ग़लती हो जाये उसे तत्काल ही स्वीकार कर लेते हैं। अपने को ठीक समझ कर दूसरों पर दोष आरोपित नहीं करते। कोई लाख प्रहार करे उन पर, लाख ठुकराये उनको, जीना भी दूभर कर दे उनका, परन्तु वह दुखी नहीं होते। आंतर में मुदित और शांत रहते हैं।

संसार में भी ऐसे ही लोग मान एवं प्रतिष्ठा पाते हैं। वास्तव में वह अपना मान स्वयं करते हैं। उन्हें अपने प्रेम, वफ़ा, मैत्री इत्यादि दैवी गुणों से प्रीत होती है। बाह्य परिस्थिति से प्रभावित

हो कर भी वह इनका त्याग नहीं करते... वह अपनी नज़रों में स्वयं नहीं गिरते... इस कारण दुःख उन्हें छू नहीं सकता और न ही बाह्य सुख उन्हें प्रलोभन दे सकता है। ऐसे लोगों को जग वाले पहले चाहे ठुकरायें परन्तु अन्त में उन्हीं को प्रतिष्ठित करते हैं और मरने के बाद भी उन की समृति को अपने हृदय में जीवित रखते हैं ।

*जालंधर में पापा जी (डॉ. जे. के. महता) का मन्दिर*

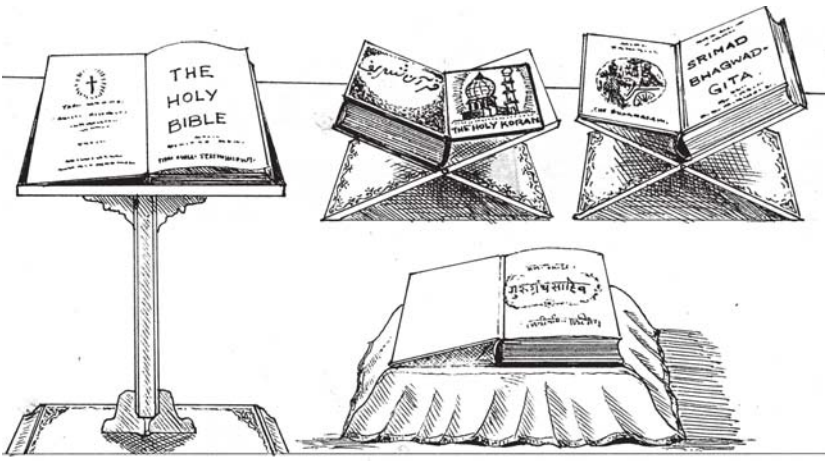
मानव अपने जीवन की पूर्ति मानवता में पाता है; बाह्य धन, शक्ति अथवा वैभव में नहीं! इस कारण हमें चाहिये कि हम अपने लक्ष्य को याद करके उसकी पूर्ति के साधन करें यानि अपने आंतरिक अवगुणों को निरख कर उन्हें छोड़ने और सदगुणों को अपने में लाने के लिये दिनचर्या में अभ्यास करें। अपने आंतरिक अज्ञान और मोह के कारण अपने असुरत्व को छिपा कर, वहाँ अपना देवत्व सिद्ध करने की बुद्धि को एक आदत सी पड़ गई है और वह बुद्धि अपनी इस मलिनता के कारण अपना सत्य देख ही नहीं सकती।

इस बुद्धि को शास्त्रों के श्रवण और जीवन में उनके आदेश पालन के द्वारा निर्मल करके, अपना तम और रज छोड़कर जीवन में सत्त्व का अभ्यास करना चाहिये। इसके बिना तो साधारण जीवन में भी जीव सुखी नहीं होता और नित्य अतृप्त ही रहता है, भगवद् प्राप्ति का तो प्रश्न ही नहीं उठता!

इस प्रकार जीवन का ढंग बदल कर जीव सुखी और मानवित्त हो जाता है। इसी में उसके जीवन की सफलता और पूर्ति है। शास्त्र कहते हैं 'सुखी ही भगवान का नाम ले सकता है' और स्वरूप की ओर बढ़ सकता है। उसके सहज जीवन में केवल कर्त्तव्य पालन और धर्म अनुसरण ही रह जाता है।

बाह्य परिस्थिति में नित्य अप्रभावित रहने के पश्चात् ही उसका प्रश्न उठता है, 'सत्य क्या है, असत्य क्या है'? 'मैं कौन हूँ,' 'मैं किसका अंश हूँ', 'कौन मेरा वंश है'? 'यह संसार क्या है'? 'जन्म-मरण का बंधन क्या है'? 'कैसे इससे मुक्ति पाई जाये'? तब इस की खोज आरम्भ होती है! ❖

# जीव अकर्ता तो कर्म क्या?




**पिता जी** - *शास्त्रों में कर्मयोग की प्रशंसा सुनकर मन आशापूर्ण और प्रसन्न हो जाता है। परन्तु जब पढ़ते हैं कि कर्म और मन-बुद्धि भी जीव के हाथ में नहीं, भगवान जीव को यन्त्र बनाकर घुमा रहे हैं, तो समझ नहीं आती कि हम कौन से कर्म करें और कैसे कर्म करें?*

**सारांश** - *भगवान कृष्ण कहते हैं भूत-भाव उद्‌भवकर ही कर्म हैं, अर्थात् जो जीवत्व भाव उत्पन्न करे, वही कर्म हैं। संग, मोह, तनत्व भाव, कर्तृत्व भाव इत्यादि ही कर्म हैं। यूँ कह लो, अज्ञान ही महा भयंकर कर्म मूल है। स्थूल कर्म तो सूत्रधारी के हाथ हैं और आंतरिक मनो-प्रतिक्रिया रूपा कर्म जीव के हाथ हैं। यदि कुछ करना है, तो इन्हीं को मिटाने के यत्न कर।*

***प्रश्न अर्पण***

कर्म योग सहराओ तुम, मन मुदित हो जाता है।
कहो तुमरे कर में यन्त्र जीव, तो कर्म समझ नहीं आता है।।१।।

मन बुद्धि गर हाथ नहीं, तो कौन कर्म कोई कैसे करे।
स्पष्ट तुम समझाओ गर, कुछ कुछ हमको समझ पड़े।।२।।

***तत्व ज्ञान***

आधुनिक स्थूल ज्ञान जानो, कर्म बीज फल रूप हैं।
रेखा समूह विधान रचित, समष्टि कर्म के रूप हैं।।३।।

आधुनिक कर्म समझायें वह, स्पष्ट कहें यह समझ लो।
भूतभाव उद्‌भवकर ही, तोरा कर्म है समझ लो।।४।।

बाह्य कर्म की बात गई, जीवत्व भाव ही कर्म है।
मोह संग मम अंधकार, मन अहंकार ही कर्म है।।५।।

कर्तृत्व भाव ही कर्म है, तनत्व भाव ही कर्म है।
असत् में हो सत्य आभास, यह मिथ्यात्व ही कर्म है।।६।।

अज्ञान में हो जब जीव वास, अज्ञान भयंकर कर्म है।
अंधियारे में उजियारे का, आभास ही जटिल कर्म है।।७।।

पूर्ण अवतार संत भी, सब योगी कहते आये हैं।
आंतरिक मंजन तुम करो, विभिन्न विधि बताये हैं।।८।।

आंतरिक कर्म तुम्हारे हैं, आंतरिक तुम्हारे हाथ है।
बाह्य निर्माणित हो चुका, वह सूत्रधारी के हाथ है।।९।।

कुछ करना है तो साधना कर, जीवन सफल हो जायेगा।
परिस्थिति जैसी भी हो, अमरत्व तू फिर पायेगा।।१०।।

भूतभाव यह तनोसंग, जीवत्व भाव में जो विचरे।
तन मन बुद्धि संग किये, माटी रूप ही यह 'मैं' भये।।११।।

परम अंश चेतन यह है, परम में इसे मिला तू दो।
स्थूल कर्म नहीं बदल सको, राम का राम को दे ही दो।।१२।।

जीवत्व भाव जब नहीं रहा, इक भगवान ही रह जाये।
कर्ता भोक्ता राम रहे, तू नाममात्र ही रह जाये।।१३।।

## *ज्ञान-विज्ञान सहित*

समझ मना तू पुनि समझ, कौन कहे वह कर्म करे।
शास्त्र कहें नहीं कर्म तेरा, फिर वही कहें हैं कर्म तेरे।।१४।।

असत् में सत् आभास है, दर्शाये पर जो हो नहीं।
'मैं' गुण पूर्ण माया का, खेल उस बिन कोई नहीं।।१५।।

कर्ता 'मैं' बन जाये है, भोक्ता 'मैं' बन जाता है।
निर्णयकर्ता आप भये, संचालक वह बन जाता है।।१६।।

रुचि अरुचि सब मन की है, फिर निर्णय इस बुद्धि की।
पूर्ण मिली के 'मैं' भयी, यह 'मैं' ही बस है कर्म तेरी।।१७।।

'मैं' ने पूर्ण कर्म किये, कर्तृत्व भाव इस 'मैं' में है।
रुचि अरुचि है 'मैं' का गुण, यह मैं-ममता इस 'मैं' में है।।१८।।

तन इक नट है नटवर का, पर 'मैं' कहे यह मेरा है।
मन कहे भला बुरा उसे, इस भ्रम ने तुझे घेरा है।।१९।।

स्थूल में जो हो हुआ करे, जो तू करे उसे रोक ले।
प्रथम रोक तू नहीं सके, भये श्रेय पथिक तो रोक सके।।२०।।

इक मन ही तोरे हाथ में है, यह बुद्धि तोरे हाथ में है।
है द्वौ मिलन रूपा 'मैं' ही, बात यही तोरे बस में है।।२१।।

न रेखा तू बदल सके, न स्थूल बदल कभी पायेगा।
जो भी 'मैं' वर्धन करे, वही कर्म कहलायेगा।।२२।।

जो 'मैं' करे है आंतर में, जो मन सोचे है आंतर में।
स्थूल तो होता जाता है, तू कर्म करे फिर आंतर में।।२३।।

निज आंतर में बैठ सही, अपने मन को देख तो ले।
रुचि अरुचि का राज्य यहाँ, 'मैं' खिलवाड़ यह देख तो ले।।२४।।

स्थूल कर्म तो होते हैं, वह तो रोक नहीं पायेगा।
रेखा बधित वह होता है, वह तो होता जायेगा।।२५।।

स्वभाव बधित वे कर्म हैं, वे तो रुक नहीं पायेंगे।
आंतर यज्ञ आरम्भ करो, मनोभाव रुक ही जायेंगे।।२६।।

सो कर्म जान आंतर में हैं, दिव्य ज्योत जलाइये।
आंतर यह ही हो जाये, आंतर बस यह ही चाहिये।।२७।।

'मैं' कहे 'मैं कर सकूँ', पूछो 'क्या तुम कर सको'।
प्रेय पथ पथिक 'मैं' भयी, श्रेय पथ गामिनी कर तो लो।।२८।।

जिस कर्म की बात कहें, वह आंतर की ही कहते हैं।
स्थूल की बात तो जान मना, है दैव कर्म वह कहते हैं।।२९।।

इसका राज़ गर समझ पड़े, अब से कर्म आरम्भ करो।
आंतर कर्म का फल मिले, यह जान करी कर्म करो।।३०।।

धर्म की जो बात कहें, वह भावना की ही बात है।
जिसने जो लेना देना है, वह रेखा के हाथ है।।३१।।

तू लाख चाहे यह धन न दूँ, जिसका वह है वह ले लेगा।
तू लाख कहे इसे दे ही दूँ, रेखा में नहीं क्या दे देगा।।३२।।

बहु योजन बनाये करी, वह पतिया रूप में रह जाये।
लिखी लिखी के बहु लिखे, पूर्ण वह न हो पाये।।३३।।

गर इक योजन पूर्ण हो, समझे यह मैंने किया।
जान मना रेखा ने किया, अपनाना है मूर्खता।।३४।।

यह कर्म जो स्थूल है, इसे जो अपनाये भूल है।
भोक्तृत्व भाव कर्तृत्व भाव, आवरणपूर्ण ही धूल है।।३५।।

पुनि समझ जो हो सो हो, कहे मैंने किया यह भूल है।
'यह योजना मेरी है', यह सोच ही तो भूल है।।३६।।

यह सोच जो मन में उठी आये, इस सोच भुलाव के कर्म करो।
कर्तापन मोरा मिट जाये, इस मिटाव के कर्म करो।।३७।।

यह 'मैं' का भ्रम फिर मिट जाये, भ्रम मिटाव के कर्म करो।
पूर्ण ब्रह्म ही ब्रह्म है, उसमें टिकाव के कर्म करो।।३८।।

रुचि अरुचि बुद्धि मेरी, यह ही राह में आते हैं।
कर्म जो हों सो होते हैं, यह दुःखी सुखी किये जाते हैं।।३९।।

स्थूल के कर्म को रेखा कहो, आंतर कर्म को कर्म कहो।
सत्यता आंतर में भरो, इस पथ को ही धर्म कहो।।४०।।

गर यह समझ में आ जाये, तो समझो कहाँ आसन लगे।
आंतर में तब बैठ करी, सोच कहाँ पे ध्यान लगे।।४१।।

कर्ता है या कर्ता नहीं, ध्यान यहाँ टिक जायेगा।
कर्तृत्व भाव मेरा क्यों उठा, ध्यान इसी पे जायेगा।।४२।।

भोक्तृत्व भाव मेरा नहीं, तो क्यों कहूँ मैं भोग रहा।
दुःख सुख जो यह होता है, स्थूल सों मोरा योग हुआ।।४३।।

वह भोग मिटा और आंतर आ, सत्यता वहाँ पे ला।
स्थूल बदल नहीं पायेगा, आंतर निर्मल करता जा।।४४।।

आंतर आ के बैठ सही, बस यह ही तू कर पायेगा।
अन्य कर्म तोरे बस में नहीं, वह नटवर करता जायेगा।।४५।।

स्थूल की रोक टोक त्यजी, जो भी हो वह हँस के करो।
गर ध्यान वहाँ पे नहीं धरो, बहुश्रेष्ठ तुझे दर्शन हों।।४६।।

कर्म तो हों पर स्वतः होयें, 'मैं' का आवरण वहाँ नहीं चढ़े।
यह होये यह न होये, ऐसा मन वहाँ नहीं कहे।।४७।।

गर 'मैं' मन मल वहाँ नहीं चढ़े, तो ब्रह्ममय सब होयेगा।
'मैं' मन बुद्धि मलरहित, सब पावन ही होयेगा।।४८।।

गर 'मैं' मेरी मेरी बुद्धि की, मन की कालिमा नहीं चढ़े।
ब्रह्म है जग यह पूर्ण सब, पूर्ण ब्रह्म का ब्रह्म रहे।।४९।।

कोई कर्म जब भी करे, जो स्थूल में दर्शायेगा।
न्यून श्रेष्ठ तू जान मना, सब राममय हो जायेगा।।५०।।

फिर जो भी तू काज करे, गर कोई मिले वहाँ मन न हो।
मान मिले अपमान मिले, इस पे तेरा ध्यान न हो।।५१।।

रुचिकर हो अरुचिकर हो, इसकी बात ही नहीं उठे।
यह मिले यह नहीं मिले, ऐसी बात भी नहीं कहे।।५२।।

फिर कर्म तो होता ही जाये, कैसा कर्म यह होयेगा।
जान जान गर जान सके, वह राम कर्म ही होयेगा।।५३।।

गर यह जानो तो राम कहो, कहो कृपा करो आन मिलो।
आंतर में ही सत्यता से, अब तो मना तुम संग करो।।५४।।

महाकर्म जो होये है, वह आंतर में ही होये है।
यज्ञ तप और दान भी, आंतर में ही होये है।।५५।।

महायज्ञ आरम्भ करो, यह जान मना फिर राम कहो।
आवाहन उसका कर करी, साक्षित्व राम का अब धरो।।५६।।

१६.१०.१९६६


**Form IV (See Rule 8)**

1. Place of Publication: Arpana Trust, Madhuban, Karnal 132037, Haryana.
2. Periodicity of Publication: Quarterly
3. Printer's name: Mr. Ajay Mittal Nationality: Indian
   Address: Sona Printers Pvt. Ltd., F-86/1 Okhla Industrial Area, Phase I, New Delhi 110020
4. Publisher's name: Mr. Harishwar Dayal Nationality: Indian
   Address: Arpana Trust, Madhuban, Karnal 132037, Haryana.
5. Editor's name: Ms. Poonam Malik Nationality: Indian
   Address: Arpana Trust, Madhuban, Karnal 132037, Haryana.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital: Arpana Trust.

I, Harishwar Dayal, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Harishwar Dayal
Arpana Trust, Madhuban, Karnal, Haryana

# हर कर्म भगवान की आरती ही है, ऐसा मानकर कर्म कर!

*अर्पणा परिसर के मन्दिर का दृश्य*

***योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः।***
***सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते।।***

*श्रीमद्भगवद्गीता ५/७*

**शब्दार्थ :**

१. **योग युक्त विशुद्ध आत्मा,**
२. **अपने आपको जीता हुआ आत्मा,**
३. **अपनी इन्द्रियों को जीता हुआ,**
४. **सबको आत्मभूत मानने वाला आत्मा,**
५. **सब करता हुआ भी लिप्त नहीं होता।**

**तत्व विस्तार :**

**योग युक्तात्मा :**

१. समभाव में स्थित आत्मा होता है;
२. परम परायण, परम स्थित आत्मा है;
३. तनत्व भाव अभाव पूर्ण आत्मा है;
४. देहात्म बुद्धि रहित आत्मा है।
५. कर्ता और भोक्ता भाव रहित आत्मा है।

***विशुद्धात्मा :***

क) जिसका अन्तःकरण शुद्ध होता है;
ख) जिसके मन में मल का लेश नहीं होता;

ग) जिस पर छल-कपट का राज्य नहीं;
घ) जिस पर चाहना का राज्य नहीं;
ङ) जो चंचल और विक्षिप्तमनी नहीं होता;
च) जो दम्भ, दर्प और अभिमान रहित हो;
छ) जो क्रोध, मोह, तृष्णा के जाल से रहित हो;
ज) जहाँ प्रतिद्वन्द्व नहीं उठते;
झ) जहाँ प्रभावितकर संग नहीं होता;
ञ) जहाँ संकल्प-विकल्प नहीं होते;
ट) जहाँ मानसिक उत्तेजना नहीं होती;
ठ) जहाँ संकोच, प्रतिबन्ध भी नहीं रहते;
ड) जहाँ प्रवृत्ति निवृत्ति के विरोध नहीं रहते, वह विशुद्ध आत्मा होता है।

**विजितात्मा** तो वह हो ही गया, जब :

१. उसने इन्द्रिय, तन, मन और बुद्धि को जीत लिया;
२. इन सबसे उसका संग ही नहीं रहता।
३. तनत्व भाव का नितान्त अभाव जब हो जाता है;
४. मन शुद्ध हो ही गया;
५. उसने तब अपने आप पर विजय पा ही ली, वह आत्मवान हो गया।

उसे आत्मवर्ती, आत्मरमणी, आत्मबोधी भी नहीं कह सकते क्योंकि वह आत्मा ही है। वह साकार तो दिखता है, किन्तु है निराकार, क्योंकि यह सब अनुभव :

१. तन सहित होते हैं;
२. तन राही होते है;
३. तन में ही होते हैं।

वह तो तन को छोड़ चुके हैं। उनको फिर कब और कहाँ यह अनुभव होंगे?

क) वह आत्मवान हो गये, अब उन्हें तन के कर्म क्या बाँधेंगे?
ख) केवल आत्म रह गया; अपने तन के प्रति तो वह प्रगाढ़ निद्रा में सो गये।
ग) चाहे कह लो द्रष्टामात्र ही रह गया।
घ) आत्मा में वह आत्मवान नित्य तुष्टित रहते हैं।
ङ) उनके लिये सब आत्म ही हो गये, क्योंकि देही को उन्होंने आत्मरूप जान लिया।
च) आत्म तत्व में जब स्थित हुए तब वे सत्त्व जान गये।
छ) दूजा कहीं भी नहीं रहा क्योंकि आत्मरूप में वे एक हो गये।
ज) बस, गुण वर्तें गुणन् में, अब यह राज़ उन्होंने जान लिया।
झ) सब के तन गुण बंधे ही सब कुछ करते हैं, यह भी उन्होंने जान लिया।
ञ) किसी के वश में कुछ नहीं, इस कारण न वह किसी को दोष देते हैं और न कुछ अपनाते हैं।
ट) किसी को बुरा भला क्या कहें, जब प्रकृति जड़ है?
ठ) जब अपना तन ही नहीं रहा तो तन के कर्म कौन अपनायेगा?
ड) तन जो भी करे, किया करे, वह द्रष्टावत् देखते रहते हैं।
ढ) 'मैं' वहाँ पे नहीं रहती, तब 'मैं' आत्मा में लीन हो जाती है।

तब वे सब कुछ करते हुए भी लिपायमान नहीं होते।

*नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित्।*
*पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन्गच्छन्स्वपञ्श्वसन्।।८।।*

*प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि ।*
*इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन्।।९।।*

*श्रीमद्भगवद्गीता ५/८,९*

**अब ऐसे सांख्ययोगी के लक्षण बताते हुए भगवान कहने लगे :**

**शब्दार्थ :**

**१. वह देखता हुआ,**
**२. श्रवण करता हुआ,**
**३. स्पर्श करता हुआ,**
**४. सूंघता हुआ,**
**५. भोजन करता हुआ,**
**६. गमन करता हुआ,**
**७. सोता हुआ,**
**८. श्वास लेता हुआ,**
**९. बोलता हुआ,**
**१०. त्यागता हुआ,**
**११. ग्रहण करता हुआ,**
**१२. आँख खोलता हुआ,**
**१३. आँख बन्द करता हुआ भी,**
**१४. तत्व को जानने वाला ज्ञानपूर्ण योगी,**
**१५. 'इन्द्रियाँ अपने विषयों में वर्त रही हैं,'**
**१६. इस प्रकार समझता हुआ,**
**१७. 'मैं कुछ नहीं करता हूँ', ऐसा जानता है।**

**तत्व विस्तार :**

**तत्ववित्त वह होता है :**

क) जो इस तत्व को जानता है कि कर्ता गुण ही हैं।
ख) जो तत्व में खो गया होता है यानि आत्मा में जो विलीन हो जाता है।
ग) जो तत्व को जानकर मान चुका है, भगवान उसकी कह रहे हैं; उसकी नहीं, जो तत्व-निष्ठ है।
घ) जो आत्मवान हो गया है।
ङ) जो तनत्व भाव से परे हो गया है।
च) जिसका दृष्टिकोण यह हो जाता है कि 'कर्ता कोई और है।'
छ) जिसका तन ही अपना नहीं रहा तो अपनायेगा भी किसके कर्मों को वह?
ज) जो ब्रह्म का हो जाता है; क्योंकि उसे अपनाने वाली 'मैं' आत्मा में विलीन हो जाती है।

वह नित्य अकर्ता है। वह तनोकर्म अपना नहीं सकता क्योंकि वह 'मैं' रहित होता है। तन से जो हो हुआ करे; किन्तु वह जानता है कि वह सब कुछ करके गुणों के बस में है और सब स्वतः ही हो रहा है।

पर एक बात याद रखना, आप ही का तन जो मर्ज़ी कर ले, यह बात नहीं है, दूसरे के तन,

१. जब आप पर प्रहार करें,
२. आपका मान हरें,
३. आपको मान दें,
४. आप पर कुटिल, कुरूप प्रहार करें,
५. आपको लूट लें,
६. आपको अरुचिकर दें,

तब याद रखें कि आप तन नहीं हैं। जो दूजे करें, उन्हें दोष न दो, क्योंकि वहाँ गुण ही स्वतः कर्म करवा रहे हैं।

इन्द्रियाँ ही इन्द्रियों के अर्थों में भ्रमण कर रही हैं, यह जानकर, आत्मवान अकर्ता ही रहता है।

*ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः।*
*लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा।।१०।।*

*श्रीमद्भगवद्गीता ५/१०*

**अब भगवान पुनः समझाते हैं कि :**

**शब्दार्थ :**

**१. जो सब कर्मों को ब्रह्म में अर्पित करता है और**
**२. आसक्ति त्याग कर कर्म कर सकता है,**
**३. वह पुरुष, कमल के पत्ते के सदृश्**
**४. पाप से लिपायमान नहीं होता।**

**तत्व विस्तार :**

नन्हीं! भगवान फिर से वही बात कर रहे हैं कि जो जीव सम्पूर्ण कर्म भगवान के अर्पण करके और आसक्ति रहित होकर करता है, वह कर्मों से लिपायमान नहीं होता; जैसे कमल का पत्ता पानी में रहता हुआ भी गीला नहीं होता।

भगवान पर कर्म अर्पित करने से उनका अभिप्राय समझ लो :

१. उनके प्रति पूज्य भाव रखो।
२. उनको भगवान के निमित्त करो।
३. उन्हें भगवान के साक्षित्व में करो।
४. उन्हें भगवान के चरणों में अर्पित करो।
५. अपने आपको अकर्ता जानकर कर्म करो।
६. हर कार्य भगवान का ही है, ऐसा मानकर, हर कर्म, यज्ञ में आहुति के समान ही करो।
७. हर कर्म भगवान की आरती ही है, ऐसा मानकर करो।

फिर कहते हैं संग त्याग कर कर्मों को करो।

नन्हीं! जब मन्दिर में फूल चढ़ाते हैं, उन्हें पहले सूँघते नहीं। वह तो भगवान के मन्दिर में ज्यों के त्यों चढ़ा दिये जाते हैं।

वैसे ही, उच्च कोटि के योगस्थित

**साधकगण:**

क) अपने कर्मों में अपावनकर 'मैं' को बिना मिलाये, उन्हें भगवान के चरणों में अर्पित कर देते हैं।

ख) अपने कर्मों में कर्तापन रूपा अपावनता को भी नहीं मिलाते।

ग) भगवान के लिये शुभ कर्मों की माला बनाते हैं, वह अपने लिये शुभ कर्मों का फल नहीं चाहते।

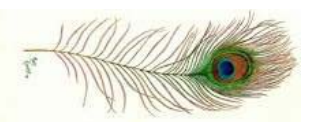
घ) जैसे कर्म भगवान को प्रिय लगें, वह तो वैसे ही कर्म करते हैं; किन्तु केवल भगवान के लिये ही करते हैं, इस कारण उन कर्मों से आसक्त नहीं होते।

ङ) वह तनत्व भाव रूपा वस्त्र उतार कर कर्म करते हैं ताकि तनत्व भाव रूपा मिथ्यात्व उनके भगवान पर अर्पित होने वाले कर्मों को छू न ले।

नन्हीं! जो जीव भगवान को साक्षी बनाकर कर्म करते हैं, उनके कर्म सर्वश्रेष्ठ ही होते हैं।

१. वे गुणों से प्रभावित नहीं होते।
२. वे कर्मों में कर्तापन नहीं भरते।
३. वे गुणों के खिलवाड़ रूपा कर्मों से संग नहीं करते।
४. वे अपने ही तन से भी आसक्ति नहीं करते तो वे तन के कर्मों से आसक्ति कैसे करेंगे?
५. वे अपना तन, कर्मों के सहित भगवान के चरणों में अर्पित करते हैं।
६. वे अपने तन को भगवान का ही मानते हुए उसे अपनाते नहीं।
७. निरासक्त होकर, निष्काम कर्म करते करते वे शीघ्र ही आत्मवान बन जाते हैं।

जो अपने तन से निर्लिप्त हैं, वे कर्मों से भी नित्य निर्लिप्त रहते हैं। वे लोग अपनी मान्यताओं से भी लिप्त नहीं होते। वे तो अपने तन, मन और बुद्धि को भी भूलने लगते हैं। ऐसों को पाप या पुण्य लिपायमान नहीं करते।



*कायेन मनसा बुद्धया केवलैरिन्द्रियैरपि।*
*योगिनः कर्म कर्वन्ति सङ्गं त्यक्तवात्मशुद्धये।।११।।*

*श्रीमद्भगवद्गीता ५/११*

**नन्हीं लाडली जान! अब आगे सुन! भगवान कहने लगे :**

**शब्दार्थ :**

**१. योगीगण, इन्द्रिय, मन, बुद्धि और तन से भी आसक्ति को त्याग कर,**

**२. केवल आत्म शुद्धि के लिये कर्म करते हैं।**

**तत्व विस्तार :**

**योगीगण कर्म क्यों करते हैं :**

१. केवल आत्म शुद्धि के लिये,
२. मनोमल विमोचन के लिये,

३. जन्म-जन्म के संस्कार मिटाने के लिये,
४. चित्त जड़ ग्रन्थियाँ भंजन करने के लिये,
५. मन से प्रतिद्वन्द्व मिटाने के लिये,
६. मनोद्वेग मौन करने के लिये,
७. मोह, अज्ञान मिटाने के लिये,
८. संग, भय, अहं मिटाने के लिये,
९. केवल परम को पाने के लिये,
१०. केवल भगवान में खो जाने के लिये, योगीगण कर्म करते हैं।

**योगीगण कर्म कैसे करते हैं?**

क) इन्द्रिय, मन, बुद्धि और तन से संग छोड़ कर तथा उनकी परवाह न करके वे कर्म करते हैं।
ख) कामनापूर्ण कर्म राहों में विघ्न बन जाते हैं; इसलिये, वे कामना को त्याग कर कर्म करते हैं।
ग) केवल आत्मवान बनने के लिये वे कर्म करते हैं।
घ) योगी जन के लिये प्राप्तव्य केवल स्वरूप ही होता है; बाक़ी कर्मफलों की वे परवाह नहीं करते।
ङ) वे तो अपने स्वरूप में लय होने के कारण लोगों के कार्य करते हैं।
च) योगी जन को लोगों से कोई प्रयोजन नहीं होता इस कारण वे अपने कर्मों के प्रतिरूप में दूसरों से कोई आशा नहीं रखते।
छ) योगी जन की लग्न भगवान में होती है; वे तो सम्पूर्ण कर्म भगवान के लिये करते हैं। संसार को तो उनकी साधना के फलस्वरूप नौकर मिल जाते हैं।

नन्हीं! योगियों के लिये, कर्म या कार्यसिद्धि कोई महत्व नहीं रखते; किन्तु किसी और के स्वप्न पूरे करते हुए वे जान लड़ा देते हैं, क्योंकि उन्हें तो आत्मवान् बनना है। अब ऐसों को लोग कैसे समझेंगे? इस कारण वे बदनाम भी हो जाते हैं। वहाँ बदनामी की कौन परवाह करे, वे तो तन ही छोड़े जाते हैं। वे तो आत्मवान् तत्व की ओर बढ़ रहे हैं। उन्हें इस बात का ध्यान नहीं होता कि राहों में उन्हें फूल मिले हैं या पत्थर।

चित्त-शुद्धि की राह भी यही है। आत्म शुद्धि की राह भी यही है। वे तो इन्द्रिय, मन और तन को भी अपने आत्म पर अशुद्धियाँ माने हुए हैं। वे तो इन्हीं से संग छोड़ना चाहते हुए, इन्हीं के साथ आसक्ति के त्याग का अभ्यास कर रहे होते हैं।

नन्हीं! वे तो संसार को त्याज्य नहीं कहते, वे तो अपने तन, मन और इन्द्रियों को त्याज्य कहते हैं। वे संसार को मिथ्या नहीं कहते, वे तो आत्म तत्व के दृष्टिकोण से अपने तन, मन, बुद्धि और इन्द्रियों को मिथ्या कहते हैं।

ऐसे योगी जन के कर्म केवल आत्म शुद्धि के कारण प्रेरित होते हैं। उन्हें कर्मों से संग नहीं होता, उन्हें कर्मफल से भी संग नहीं होता। उन्हें तो केवल आत्म तत्व की अभिलाषा होती है, इस कारण वे नित्य सब के लिये कर्म करते रहते हैं।

# "मैं तेरे कल्याण मार्ग को प्रशस्त करने ही तो आया हूँ..."

*श्रीमती पम्मी महता*

*खेल ही खेल में... जीवन का गुह्यतम ज्ञान*

हे मन, तू क्या गा पायेगा... अपने श्री हरि माँ प्रभु जी की महिमा! उन सद्गुरु की, जिनकी अपनी ही जीवन-गाथा है। अपने सद्गुरु के श्री चरणन् में साष्टांग प्रणाम देते हुये यही कह सकती हूँ, 'हे माँ प्रभु जी, आपके अदब में गर कुछ कहने से चूक जाऊँ तो उसके लिये पहले ही क्षमा-याचना करते हुये करबद्ध हुई यही विनती करती हूँ... 'हे भगवान! गुरु रूप में उतर कर आप स्वयं ही तो धरा पर भी और मनोधरा पर आते हैं, इसलिए कहा-अनकहा सभी उठा लीजियेगा और इस कनीज़ को अपने श्री चरणन् में स्थान दिये रहियेगा'!

यही आपका असीम प्यार व अनुग्रह है। आपकी असीम कृपा होती है, तभी तो अपने जीवन की सत्यता के दर्शन होते हैं। आप ही से तो पता चलता है कि 'मैं तो मात्र ग़लतियों का पुलिन्दा ही हूँ'... 'मैं', मोह, मम, संग यही तो अज्ञानता है। जीव की यही विडम्बना है, जो भ्रमित हुआ अपने स्वरूप से बिछुड़ जाता है। आपसे वियोग ही जीव-जगत के दुःख का कारण है। कैसे मान लेता है, 'मैं कर्ता हूँ' और इसी अहम् की चोटी पर बैठ कर नित नये अपराध करता है और स्वयं को आपसे अलग कर लेता है। देखिये न माँ, किस व्यक्तित्व की अपनी ही व्याख्या बना लेता है!

कैसे और किन शब्दों में आपका धन्यवाद करूँ... अपने सान्निध्य में ला कर, आप मेरी सत्यता का मुझे जिस प्यार से साक्षात् कराते हुए, मुझे रफ़्ता-रफ़्ता अँधेरों से उजालों की तरफ ला रहे हैं। कहाँ 'मैं, मम, मेरा' और कहाँ 'जगती के स्वामी आप माँ प्रभु जी'!!

इस मलिन मन को स्वच्छ व निर्मल करने, स्वयं अपने साक्षात् दर्शन देई करी, हमें हमारी सत्यता से परिचित कराते जाते हैं। कैसे कैसे अपनी ही create की हुई भूल-भुलइयों में उलझ कर अपने आप से ही बेगाने हो जाते हैं। कहाँ तो 'हम आपके अंश हैं' और कहाँ जा 'मैं' के गर्त में गिर जाते हैं। जैसे जैसे आप 'मैं' के आवरण उठाते जाते हैं... वैसे वैसे अपनी आंतर की कालिमा का साक्षात्कार होता जाता है। आपके इस असीम अनुग्रह के लिये जितना धन्यवाद करूँ माँ, उतना कम है!

आप ही धरा पर आ, अपनी करुण-कृपा में ला कर इस सत्य का साक्षात् कराते हैं। धन्य हैं आप! सच माँ, आपकी अपरम्पार महिमा के आगे नतश्री बारम्बार होते हुये आपका कोटि कोटि धन्यवाद करती हूँ! इस आंतर की अज्ञानता के दर्शन आप माँ प्रभु जी ही तो कराते हैं। हमारी 'मैं' की संकुचितता से हमारी मुलाकात कराये करी, हमें हमारे अँधेरों से निकाल अपनी ज्योत्सना में लिए चलते हैं। आप ही की कृपा से यह संकुचित मन, आपके अनुग्रह में आ, विकास पाता है। आप स्वयं ही माँ अपने स्नेहासक्त हृदय से इसका संरक्षण करते हुए इसमें सत् का बीज बोते हैं। आप ही आप कभी आगे बढ़ कर, कभी पीछे रह कर, कभी हाथ पकड़ कर और कभी धकेल कर... यूँ हर ओर से सम्भाल कर लिये चले जाते हैं! यूँ आप स्वयं काँटो पर क़दम धरते हैं और हमारे जीवन में फूल खिलाते जाते हैं।

हे मानस के हंस, आपकी महिमा मैं क्या गाऊँगी? आप ही हैं जो इस मनोभूमि को पूर्णतया बदल कर, नवनिर्मित करी, अपनी तपोभूमि पर उतार कर सत् का अभिषेक करते हैं। इस दरिद्र व फटेहाल जीवन को, जो इस सत्य में जागृत हो कर, निर्भय व निर्-आसी हो कर, संशय-रहित हो कर, केवल आप प्रभु का नाम भजते हुये आप ही आप में रह पाने की और उत्तरोत्तर बढ़ने की लालसा लिये हुए है, आप ऐसे जिज्ञासु मन को अपने में ही समेट लेते हैं।

आपकी चुम्बकीय शक्ति का कोई जवाब नहीं माँ! उस कशिश का सदक़ा... जीव उनके साथ बंध जाता है और आत्म-उन्नति की जिज्ञासा लेकर सदा के लिए सत् का मुरीद बन जाता है। आप श्री हरि माँ प्रभु जी ही हैं जो अपने श्री चरण-कमलों पर चित को स्थिर कर लेते हैं! आप ही आप चलते चले जाते हैं जो कि आपके क़दमों के निशां ज़हन पे इतनी गहराई से अंकित हो जायें।

यूँ ही आप जगतपति सद्गुरु रूप में उतर कर आनन्दित करते चले जाते हैं व जीवन को, जीवन के रूप व स्वरूप से विधिवत् जीने की तमन्ना से ओत-प्रोत कर लेते हैं। आप माँ की करुण-कृपा की क्या कहूँ... कह कह कर भी जुबां थकती नहीं और शब्द इतने छोटे पड़ जाते हैं इस विश्वरूप की व्याख्या के लिए, कि क्या बताऊँ?

जैसे गागर में सागर नहीं समा सकता, उसी तरह उनका विस्तृत विस्तार शब्दों में नहीं बंध पाता। आप माँ तो ज्ञान की गंगा हैं, जिसका उद्गम भी माँ आप हैं... उसका

बहाव भी स्वयं हैं... व अंत भी आप ही हैं... जो अनादिकाल से चले आ रहे हैं! परम सनातन सत्य का ख़ुद ही परिचय हैं! आप माँ तो हमारा अपना आप ही हैं, हम जैसे साधारण बन कर हमें जीने की राह का असाधारण परिचय दे रहे हैं अपने जीवन से... 'आओ देखो, जीवन कैसे जीया जाता है!' इसका प्रमाण अपने जीवन राही देते हैं।

कैसे अपनी करुण-कृपा में ला, हमारे उद्धारक बन कर, साधारण परिस्थितियों में असाधारण जीवन जी कर हमें प्रमाण देते हैं। आप स्वयं धरा पर अवतरित हो कर अपनी गौरवमयी आभा को बाँटते ही चले जाते हैं और अपने इलाही नूर से हम जैसे जीव-जगत के लिए अपना नूर बिखेरते चले जाते हैं। बिन कहे, अपने चले क़दमों से जीवन की व्याख्या का हमें स्मरण भी कराते हैं और चलने की प्रेरणा भी देते हैं। धन्य हैं माँ, जो हमें धन्य धन्य करने आप अवतरित हुये हैं! वह भी इस कलियुग में... जहाँ हर कोई अपने अहंकार की चोटी पर चढ़ कर, नित नये अपराध करते हुये जीवन जी रहे हैं। ईश्वर करे, हम सभी आपका दामन भी पकड़े रहें और आपके श्री चरणों की धूलि से धूल-धूसरित हुये रहें!

'हम ऐसे, तुम ऐसे प्रभु जी'... का अपने जीवन राही हमें बहुत ही विस्तार से परिचय देते हुये, उसी अपनी जीवन-राह पर चलने के लिए प्रेरित करते हैं। काश, हम इस मिले संयोग को अपने जीवन में धारण करते हुये उसी राह पर चलते चलें जो आप माँ ने प्रतिपादित की है!

सच माँ, हम अपने आप से कैसे बिछुड़ गये... सोच कर ही मन सिहर उठता है। दुआ के लिए हाथ उठते हैं, 'यारब, अब के हम भटकें नहीं। मिट कर ही हम अपने आपसे मिल पायें, अपने स्वरूप से मिल पायें।' आप जो साक्षात् अपने जीवन के प्रमाण से हमें जीने की राह दे रहे हैं! आप कितने साधारण हो कर, अपने असाधारण जीवन से परिचित कराते हैं। धन्य-धन्य हो जाते हैं, आपसे मिले इस दिव्य प्रसाद को पाकर!!

सच, हे श्री हरि माँ, आप धन्य हैं! अपनी करुण-कृपा व निरन्तर अपने आशीर्वाद देकर, हमें हमीं का परिचय देते हुये पल पल बताते जा रहे हैं, हम क्यों और कैसे आपसे बिछुड़ गये! आप स्वयं हमारे level पर आकर कैसे कैसे दस्तक देते हैं... "आ, उठ! जाग! अपनी तंद्रा को झकझोर कर जागृत कर! तेरे जीवन का सवेरा तुझे संकेत दे रहा है!!" अहोभाग्य हमारे, जो आप स्वयं हमें जगा रहे हैं। अपनी असीम करुण-कृपा की दृष्टि करते चले जा रहे हैं!

ऐसे ही आपके दिव्य प्यार ने हमें आत्मविभोर किया हुआ है। इसी लिये आपके श्री चरणन् में बिछे रहने को जी करता है। यही तो आप श्री हरि माँ का अति विशिष्ट उपहार है जीव-जगत को। आप जगद्गुरु, स्वयं गुरु का रूप धारण करी हमें जागृत कर रहे हैं। कैसी प्यारी दस्तक देते हैं, जो आंतर पूर्णतया झंकृत हो जाता है। हृदय वीणा पर आप ही सुर साधते चले जाते हैं। तभी पता चलता है कि 'मैं' में फँस कर हम कहाँ से कहाँ आ

गये हैं... कितने गिर गये हैं!.. ऐसे में मानो भगवान का आश्वासन, "मैं तेरे कल्याण मार्ग को प्रशस्त करने ही तो आया हूँ, इस जगद्-जननी माँ के वेष में! आ! दिव्यता की उस मूर्त को हृदय में बसा ले व उसी का अनुसरण कर... तू तभी मेरी तरह जीने का अंदाज़ पा जायेगा!"

ऐसा प्यार कहाँ मिलेगा, बहुत लाजवाब है! हे जीव, आ इस मूर्त को हृदय में बसा कर इसका ही अनुसरण कर। 'तू भी मेरी तरह जीना सीख जायेगा' - ऐसा प्यार किस क़दर विलक्षण है जो श्री हरि जगद्-जननी माँ स्वयं तुझे सुझा रहें हैं। तुझे मना रहे हैं तेरे स्वयं के लिये... कैसे कैसे रिझा रहे हैं परम सुख व शांति के लिए... 'अरे! कहाँ फँसा बैठा है? अपने स्वरूप को पहचान! क्यों लोक-परलोक दोनों ख़राब कर रहा है?' बिन कहे यही तो हमें कह रहे हैं परम पूज्य माँ!

हे मन, उठ और उन्हीं के शरणापन्न हुआ उन्हीं की कृपा माँगता चल! अतीव श्रद्धा, प्रेम से नतश्री बारम्बार होते हुये... वे कृपालु, दयालु श्री हरि माँ तुझे स्वयं उठा लेंगे। कभी संशय न करना। हम सभी जानते हैं कि वे हमारे कर्णाधार बन कर ही तो आये हैं। अगर तू शरणापन्न हुआ अतीव विनम्र भाव से उन्हीं पे छोड़ दे सभी... जो बाहर हो रहा है वह नहीं बदलेगा; गर आंतर बदल गया उनके आदेश को मानते हुये, तो सभी कुछ बदल जायेगा! तेरा अहम् फिर कहाँ रह पायेगा! तू स्वयं को माटी तक झुका लेगा तो यही तेरा परम सौभाग्य हो जायेगा! एकनिष्ठ हो कर उन्हीं माँ के श्री चरणन् में बैठ जायेगा और स्वयं को बदल लेगा तो सभी बदल जायेगा व श्री हरि माँ की करुण-कृपा से वह सभी पा लेगा... क्योंकि प्रभु जी ही कृपा करी, अपने में संरक्षण देई जीव को धन्य-धन्य कर देते हैं।

आप श्री हरि माँ ही सद्गुरु बनी सत् का जीव में संरक्षण करते हैं। आप माँ अपने असीम अनुग्रह में ला कर ही तो जीव को नवाज़ते चले जाते हैं। ऐसे सद्गुरु की महिमा क्या गाऊँ... बस उन्हीं से मंगल-याचना करते हैं कि आपके दिये कल्याण पथ पर ही हम रह पायें! हे ईश, मेरा अपना आप कभी बाधा न बने, कभी भी। हे श्री हरि नाथ, आप ही तो हैं जो भव-सागर से पार ले जाते हैं। इस 'मैं' के व्यूहचक्र से निकाल कर, पूर्ण की पूर्णता में अपने दर्शन देई करी कृत्-सन्कृत कर देते हैं जीव-जगत को... आपके प्रेम, आपके अनुग्रह, आपके वरदान, आपके आशीर्वाद ही क़दम-ब-क़दम आगे लिए जाते हैं।

राहें कितनी भी विफल क्यों न हों, भंवर कितना ही जकड़ ले, आपकी एक ही निगाहेकरम बहुत है... जो सभी दुःखों, क्लेशों से दूर कर लेती है। इस 'मैं' सों निजात दिला देती है व अपने पूर्ण दर्शन से नवाज़ लेती है।

आप धन्य हैं, हे सद्गुरु प्रभु माँ जी व आपकी महिमा धन्य है! ईश्वर करे, सदैव आप ही में रहने की ललक कभी न छूटे और आप श्री गुरु चरणन् की चाकरी का सुख पाये रहूँ। आमीन। ❖

परम पूज्य माँ

# अर्पणा
## समाचार पत्र

अर्पणा ट्रस्ट, मधुबन,
करनाल, हरियाणा
मार्च २०१८

# अर्पणा समाचार

### *करनाल में 'उर्वशी' भजन संध्या*

प्रेम हृदयों और आत्माओं को जोड़ता है जैसे उर्वशी भजन, परम पूज्य माँ का भक्तिमय संगीत प्रवाह, हमें उन जिज्ञासु की दुनिया से अवगत कराते हैं जिन्होंने अपना सर्वस्व भगवान के चरणों में न्योछावर कर दिया हो।

संगीत समारोह हर महीने के अंतिम रविवार को उन श्रद्धालुओं के घरों में आयोजित किये जा रहे हैं जो, डॉ. कृष्ण अरोड़ा के नेतृत्व में, अर्पणा के सदस्यों, 'उर्वशी' गायकों एवं मित्रों और परिजनों के लिए अपने घर के द्वार खोलने में अपने आप को धन्य महसूस करते हैं।

### *विश्व पुस्तक मेले में अर्पणा*

अर्पणा ने ६-१४ जनवरी २०१८ को अपने आध्यात्मिक साहित्य एवं भक्तिपूर्ण स्मर्णीय तथ्यों का प्रदर्शन किया। इस पुस्तक मेले में नए लोगों से मिल पाने एवं उन्हें अर्पणा की सेवाओं के विभिन्न पहलुओं के साथ अवगत करवाने का शानदार सुअवसर होता है। कई युवाओं की उपनिषदों को पढ़ने की रुचि को देखकर हम सभी बहुत उत्साहित और प्रसन्न हुए।

### *ईसा मसीह के दिव्य जन्म को मनाया गया*

अर्पणा के मित्रगण एवं कर्मचारी, आश्रम के सदस्यों के साथ 'The Cleansing of the Temple' नामक नाटक के वीडियो को देखने के लिए अर्पणा मन्दिर में सम्मिलित हुए। परम पूज्य माँ के हृदय-स्पर्शी शब्दों द्वारा ईसा मसीह का दिव्य उपदेश, "मेरी इच्छा नहीं, हे ईश्वर, केवल तुम्हारी इच्छा" गुंजायमान हो उठा। इसके बाद दिल को छू लेने वाले ईश्वर के भजनों का गायन किया गया एवं भगवान के जन्म दिवस को मनाने के लिए विशेष भोजन का भी आयोजन किया गया।

# हिमाचल में ऊँचाइयाँ

### *गर्माहट और प्रेम भरी बुनाई - अपने परिवार की देखभाल के लिए*

अर्पणा ने दिसम्बर २०१७ के उत्तरार्ध में नाबार्ड (शिमला) द्वारा भठियाँ कोठी, मिहानी और गजनोई के ३ गाँवों में ३ प्रशिक्षण कार्यशालाएँ आयोजित कीं।

९० ग्राम महिलाएँ (३०% गाँव की महिलाएँ) २ सप्ताह के प्रशिक्षण की कार्यशालाओं में सम्मिलित हुईं, जहाँ उन्होंने मोज़े, स्वेटर, बेबी सूट इत्यादि बुनने सीखे। इस प्रशिक्षण द्वारा महिलाएँ अपने परिवार की देखभाल करने के लिए एवं आत्मसम्मान, गरिमा और आत्मविश्वास से जीवन जी पाने के लिए भी सक्षम हुईं।

# *हरियाणा ग्रामीण सशक्तिकरण*

### *विकास उत्सव - एक जीवंत ग्राम मेला*

*प्रशासन पर जीवंत नाटक का मंचन*

१८ जनवरी २०१८ को उत्तेजना भरा एक दृश्य देखा गया जहाँ स्वयं सहायता समूहों के संघ के रूप में जन शक्ति महिला विकास संगठन द्वारा गाँव डिबरकी कलां के स्कूल के खेल के मैदान में एक 'जीवंत गाँव मेले' का आयोजन किया गया। इसे स्थानीय प्रशासन में प्रभावी महिलाओं की भागीदारी को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्धता के जश्न के रूप में मनाया गया। स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं को पंचायत के माध्यम से स्थानीय समस्याओं की पहचान करने के लिए और उन्हें सुलझाने के लिए समितियों के स्वयंसेवक सदस्यों के रूप में प्रस्तुत किया गया।

४ पंचायतों के सदस्यों को आमंत्रित किया गया एवं वहाँ उन सभी को सम्मानित किया गया। ३००-५०० स्वयं सहायता समूहों के सदस्यों एवं अन्य ग्रामीण निवासियों ने इसमें भाग लिया। कई दौड़ें और खेल आयोजित किये गये एवं स्थानीय स्वयं सहायता समूहों द्वारा विभिन्न स्टॉल लगा कर स्वादिष्ट पकवान भी दिये गये।

*पानी से भरे मटकों के साथ*
*दौड़ लगाती एसएचजी महिलाएँ*

**अर्पणा इन कार्यक्रमों में सहयोग देने के लिए यूएसए के टाइड्ज़ फाउंडेशन एवं आईडीआरएफ का अत्यन्त आभारी है।**

# दिल्ली के कार्यक्रम

## *भारत के परिवार नियोजन संघ द्वारा आयोजित कार्यशाला*

प्रजनन स्वास्थ्य के विषय में अनौपचारिक शिक्षा, सौंदर्य संस्कृति, टेलरिंग और शिल्प के छात्रों के साथ भारत के परिवार नियोजन संघ से डॉ. सुचित्रा वाधवा एवं सुश्री आशा द्वारा कार्यशालाएँ आयोजित की गईं।

## *'बच्चों द्वारा संगीत बच्चों के लिए'*

मोलरबंद के शैक्षिक केन्द्र से हमारे ४३ युवा छात्रों की ख़ुशी का ठिकाना न रहा जब उन्हें जानेमाने सितार विशेषज्ञ शुभेन्द्रा राव एवं उनकी पत्नी सासकिया राव, एक कुशल सैलोवादक, (दोनों पदमश्री पुरस्कार विजेता) ने १८ नवम्बर २०१७ को अपने फाउंडेशन 'म्युज़िकल' द्वारा प्रायोजित एक संगीत के कार्यक्रम के लिए निमंत्रित किया।

उच्चतम गुणवत्ता के शास्त्रीय संगीत को जानने का बच्चों का यह पहला अवसर था और उन्हें भारतीय शास्त्रीय संगीत जगत से प्रसिद्ध लोगों के साथ परस्पर संवाद स्थापित करने का भी सुअवसर प्राप्त हुआ। इस कार्यक्रम द्वारा बच्चों को यह ज्ञात हुआ कि युवा मनों को प्रभावित करने में संगीत की कितनी बड़ी ताकत है। इस नेतृत्व के लिए हम शुभेन्द्रा जी एवं सासकिया जी के अत्यन्त आभारी हैं।

## *AIESEC द्वारा संगोष्ठी का आयोजन और छात्रों को 'बाल कलाकार' का आमंत्रण*

AIESEC एक फ्रांस की एनजीओ है जो शांति एवं मानव क्षमता की पूर्ति के प्रति प्रयासरत है

उन्होंने अर्पणा की कक्षा ५ के छात्रों के साथ २ बार एक संगोष्ठी आयोजित की, जहाँ एकता और आशावाद की शक्ति के प्रति जागरूकता बढ़ाई गई।

स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं संतुलित आहार के विषय में भी बातचीत की गई। AIESEC ने छात्रों को २४ दिसम्बर २०१७ को दयाल सिंह कॉलेज, नई दिल्ली में 'बाल कलाकार' के समारोह के लिए आमंत्रित किया। ९१ लड़कों और लड़कियों ने इन गतिविधियों का भरपूर आनन्द लिया।

**अर्पणा अपने शैक्षिक कार्यक्रमों के लिए एस्सेल फाउंडेशन, नई दिल्ली, अवीवा कंपनी लिमिटेड और केयरिंग हैण्ड फॉर चिल्ड्रन (यूएसए) के प्रति अत्यन्त आभारी है।**

# अर्पणा अस्पताल

## ग्रामीण महिलाओं के लिए नवजात शिशु कार्यशालाएँ

*डॉ. तनु गोयल, अर्पणा के नवजात शिशु विभाग में वेंटीलेटर के विषय में बतलाते हुए*

३१ जनवरी और १ फरवरी को डॉ. तनु गोयल द्वारा करनाल ज़िले के विभिन्न गाँवों में से स्वयं सहायता समूह की महिला स्वयंसेवकों के लिए अर्पणा अस्पताल में अर्पणा कनाडा के सहयोग से नवजात शिशुओं की देखभाल के लिए कार्यशालाएँ आयोजित की गईं।

८७ स्वयं सहायता समूहों की महिलाएँ इन कार्यशालाओं में सम्मिलित हुईं जहाँ उन्हें आस-पड़ोस की गर्भवती महिलाओं की सहायता करने के विषय में सिखलाया गया। सुरक्षित प्रसव, पोषण, स्तनपान, संक्रमण की रोकथाम, हाइपोथर्मिया इत्यादि के विषय पर भी चर्चा हुई।

## उत्तरी आयरलैंड से पैरामैडिक अधिकारी EMT कक्षाओं को सिखाते हुए

आपातकाल के लिए अर्पणा की कक्षाओं में मेडिकल तकनीशियनों को आगन्तुक अधिकारी श्री फ्रैंक आर्मस्ट्रांग द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। छात्र सीखने के लिए बहुत उत्साहित और उत्सुक रहे। श्री फ्रैंक ने कहा, "छात्रों की यह कक्षा अति उत्कृष्ट है।"

***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 132 037**

Send your contributions for health & development services in Haryana & Himachal to:
**Arpana Research & Charities Trust, Madhuban, Karnal, Haryana 132 037**

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 | Bhagavad Gita | Rs.450 |
| कठोपनिषद् हिन्दी | Rs.120 | Kathopanishad | Rs.120 |
| श्वेताश्वतरोपनिषद् | Rs.400 | Ish Upanishad | Rs.70 |
| केनोपनिषद् | Rs.36 | Prayer | Rs.25 |
| माण्डूक्योपनिषद् | Rs.25 | Love | Rs.20 |
| ईशावास्योपनिषद् | Rs.20 | Words of the Spirit | Rs.12 |
| प्रश्नोपनिषद् | Rs.50 | Notes | Rs.10 |
| गंगा | Rs.40 | **Bhajan CDs** | |
| प्रज्ञा प्रतिभा | Rs.30 | ईशावास्योपनिषद् (a deluxe 8 CD set) | Rs.2000 |
| ज्ञान विज्ञान विवेक | Rs.60 | स्वरांजलि - भाग १ और २ | Rs.175each |
| मृत्यु से अमृत की ओर | Rs.36 | नमो नमो | Rs.175 |
| जपु जी साहिब | Rs.70 | उर्वशी भजन | Rs.175 |
| भजनावली | Rs.80 | हे राम तुझे मैं कहती हूँ - भाग १ | Rs.75 |
| वैदिक विवाह | Rs.24 | गंगा (भाग १ और २) | Rs.75each |
| गायत्री महामन्त्र | Rs.20 | राम आवाहन | Rs.75 |
| नाम | Rs.15 | तुमसे प्रीत लगी हे श्याम | Rs.75 |
| अमृत कण | Rs.12 | हे श्याम तूने बंसी बजा | Rs.75 |
| Lets Play the Game of Love | Rs. 400 | | |

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)**