सत्य साहित्य

वर्ष 6 / अंक 3
अप्रैल 2023
Year 6/ No. 3
April
2023

सत्य साहित्य, श्री रामशरणम् इन्टरनेशनल सेन्टर, नई दिल्ली की एक त्रैमासिक पत्रिका

उलझ मत दिल बहारों में,
बहारों का भरोसा क्या ?
सहारे छूट जाते हैं,
सहारों का भरोसा क्या ? उलझ ...

(1) तमन्नाएं जो तेरी हैं, फव्वारे हैं ये सावन के।
फव्वारे सूख जाते हैं, फव्वारों
का भरोसा क्या ? उलझ मत ...
(2) दिलासे जो जहाँ के हैं,
सभी रंगीन बहारें हैं। बहारें रूठ जाती हैं.
बहारों का भरोसा क्या ? उलझ ...
(3) तू सम्बल नाम का लेकर
किनारों से किनारा कर। किनारे छूट जाते हैं
किनारों का भरोसा क्या ? उलझ ... .
(4) अगर विश्वास करना है, तो
कर दुनिया के मालिक पर।
धनी, अभिमानी और लोभी दुनिया का भरोसा क्या ?
(5) परम-प्रभु की शरण लेकर विकारों से सजग रहना।
कहीं कब मन बिगड़ जाय, विकारों का भरोसा क्या ?
(6) तू अपनी अक्लमन्दी पर, विचारों पर न इतराना।
जो लहरों की तरह चंचल, विचारों का
भरोसा क्या ? सहारे छूट जाते ....

(परम पूजनीय महाराज जी की डायरी से)

इस अंक में पढ़िए

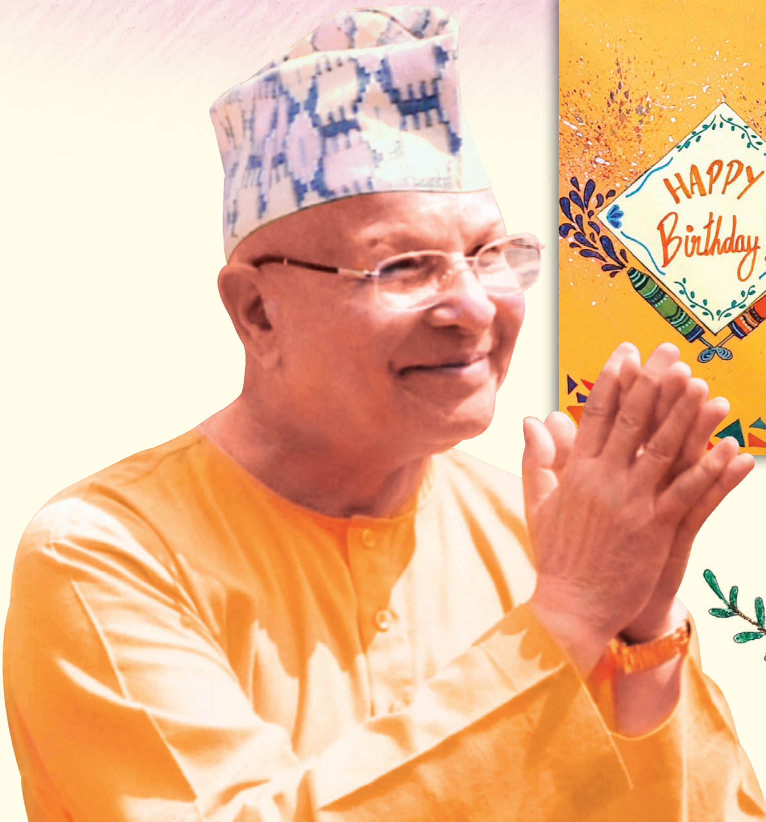
- भजन
- बधाई
- मन को प्रबोधन
- आप बीती
- श्रीरामशरणम् देहरादून: एक ऐतिहासिक विवरण
- विभिन्न केन्द्रों से
- कैलेन्डर
- बच्चों के लिए

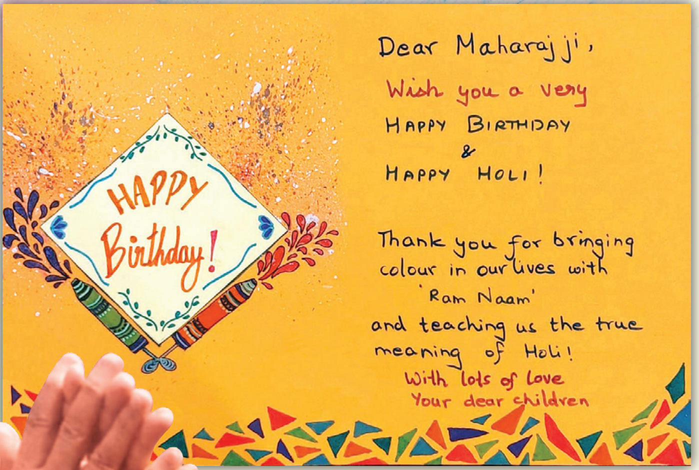
सत्य साहित्य
मूल्य (Price) ₹5

बधाई

भ्रम भूल
में भटकते
जनों का,
करने को
उद्धार ।
चैत पूर्णिमा (१८६८)
शुभ दिवस
पर,
हुआ
परम पूजनीय
स्वामी जी का
अवतार ।

इस पावन पर्व की
हम सभी को
असंख्य बार
बधाई





Cards sent by different centers (also on pg 4)

RESTLESSNESS OF THE MIND AND ITS SOLUTION

सत्यानन्द

Arjun said to Lord Shri Krishna, “Maharaj! This mind is very wicked. It does not allow me to engage in worship.” Maharaj said, “This is true, but there is also a way to bring it under control. These desires which arise like the desire for honour, acclaim, wealth, material things etc., when a person fails to fulfil these desires then it leads him to sin. From desire is born hatred and the tendency to sin. O Arjun! You will have to renounce these desires.”

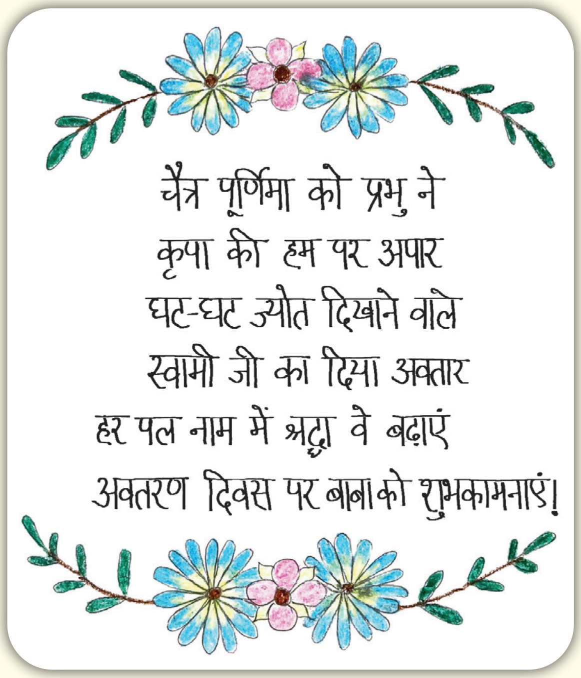
Desire is the biggest enemy. It is the eternal enemy of the wise. It shrouds the conscious light of the soul just like membranes cover the fetus in the womb and smoke covers fire. Attachment, like the state of intoxication, keeps the soul deluded and entangled in the senses. Desire and attachment are the big enemies. The detached person is free from hatred. One should detach oneself from the senses. Bring the senses under control and kill this sinner- desire. Attachment etc. are the destroyers of highest knowledge and experiential wisdom. Know your Self. To become forgetful of one’s Self while seeing the show is not right. Recognise your true Self. In this gross body the Light of Consciousness is more powerful than the five sense organs. Mind is more powerful than the senses.

If the mind does not exercise restraint then the senses subjugate it. More powerful than the mind is the intellect. By right thinking the senses come under control. From sense craving arises delusion. Even beyond the intellect is the soul which enlivens the senses. You are the charioteer, you are strong. Get hold of yourself by your own Self and kill desire. The path of restraint is very good. Consider man to be the master of the body, then the seed of sin cannot germinate there.

The essence of the Vedas and the scriptures lies in the Gita. This is made clear from scriptures such as Upanishads etc. Many different types of yoga are described here.

Man has many cravings which he has created for himself. For their fulfilment he is ready to commit any sin. Faith in God is lacking. Psychology is limited only to the mind. Seeing the planets and stars it seems that they have some controller. Time also passes like clockwork. These rules and regulations are not man made. Lord is unique.

(Pujniya Swami ji Maharaj, Pravachan Piyush, pages from 249-250)



"The all-providing Mind is my resource, & I am secure in my prosperity"

सर्वान्तरयामी मेरा दाता है - अतः मुझे किसी वस्तु के लिए चिन्ता नहीं।

प्रेम

Shri Ram

may Prabhu Ram bless you with His abundant Grace to lead a purposeful happy & peaceful life through His constant remembrance. The more you repeat Ram Ram Ram Ram, mind will stop wandering & become still & peace. It will become a source of joy & bliss.

All love

श्री राम।

प्रभु राम पर आपकी असीम कृपा हो ताकि उसके आशीर्वाद और उसका निरंतर सिमरन करते हुए आप एक उद्देश्यपूर्ण, शांतिमय और आनंदमयी जिंदगी का निर्वाह कर सकें। आप जितना राम राम राम राम दुहराएँगे उतना ही आपके मन का विचरना बंद हो जाएगा और स्थिर और शांत हो जाएगा। वह आनंद और परमानन्द का स्त्रोत बन जाएगा।

सप्रेम

मन को प्रबोधन (भाग–2)

विश्वामित्र

Quietest the mind, sharpest the intellect

बहुत विचित्र सी कथा है, दृष्टांत है, बहुत सुंदर लगती है। भगवान श्रीकृष्ण के वक्त की बात है। भगवान श्री द्वारिकाधीश द्वारिका में विराजमान हैं, उस वक्त विदेश की कौन सी country होगी, कौन सा देश होगा पता नहीं। बहुत प्रसिद्ध चित्रकार हैं, अति प्रसिद्ध चित्रकार हैं, जीवंत चित्र बना देते हैं। देख कर पहले outline सी खींचते हैं और उसके बाद घर जाकर तो चित्र बना देते हैं। बहुत सुंदर चित्र, मानो original कौन सा है यह जानना बहुत मुश्किल। यह भी कहा जाए better than original तो कोई बड़ी बात नहीं है। जिसका चित्र बनाया है उससे भी बेहतर चित्र बना देता है, इतना माहिर चित्रकार है, इतना कौशल है इसके अंदर। भगवान कृष्ण के बारे में, उसने सुना कि भारत में एक चमत्कारी पुरुष है, मन में जिज्ञासा उठी, सो आज द्वारिका पहुँचे हैं, भगवान का चित्र बनाना चाहते हैं। इजाजत मिली, बनाइयेगा। वहीं पर बैठे–बैठे उनके आमने सामने जो outline खींचनी होती है वो outline खींच ली, सिंहासन पर बैठे हुए होंगे, सिंहासन पर बैठों की outline खींच कर घर आ गए। लगभग एक सप्ताह लगा होगा, दस दिन लगे होंगें चित्र को पूरा करते करते। स्वयं ही देख कर अपनी कला को, अपने पर मुग्ध हो रहें हैं चित्रकार। वाह! कितना सुंदर व्यक्ति है जिसका यह चित्र है। अपनी रचना को देख–देख कर तो उस पर मुग्ध हो रहें हैं। व्यक्ति देखेंगे तो कितने प्रसन्न होंगे, सोचेंगे वाह! मैं इस प्रकार का हूँ। मन ही मन इस प्रकार की कल्पनाएँ उठ रही हैं, विचार उठ रहे हैं चित्रकार के अन्दर। चित्र को ढक करके तो दरबार में ले गए हैं। कपड़ा उठाया है, ढका हुआ था, कपड़ा उठाया, उनके सामने चित्र किया, भगवान ने अपनी शक्ल बदल ली। जिनका यह चित्र बनाया है वह भगवान नहीं रहे। चित्रकार चित्र को देखता है उन महापुरुष को देखता है, जिनका यह चित्र है, वो कहाँ हैं? वाकई कोई चमत्कारी पुरुष हैं। मेरी कला में कोई गलती नहीं, इतने वर्ष मुझे हो गए हैं चित्र बनाते हुए इस प्रकार की गलती मुझसे कभी हुई नहीं। बीच की बात बस समझ नहीं पाया कैसे समझुँ। उस चित्र को ढक दिया उल्टा कर दिया।

नए भगवान जो बने हुए हैं उनकी एक आकृति देख उसकी रेखा खींच दी है। भगवान ने अपनी शक्ल बदल ली। लीलाधारी अपनी लीला दिखा रहे हैं। वह कभी चित्र को देखता है, कभी उनकी शक्ल को देखता है। यह जिनका चित्र है, वह व्यक्ति तो यह नहीं हैं। क्या मैंने इन्हीं का चित्र बनाया है जो यह सामने बैठे हुए हैं? उसे क्या पता, इन्होंने अपनी शक्ल बदल ली हुई है, ऐसा कर सकते हैं। उसने तो इंसान देखे हुए हैं, भगवान तो नहीं देखे हुए उसने। इंसान अपनी शक्ल नहीं बदल सकता, वह तो बिलकुल जैसा है वैसा ही रहेगा। निराश हुआ है, अपनी कला को

कोसा है। क्या हो गया है मुझे, जिंदगी में पहली बार ऐसी भूल मेरे से हुई है, जिनका यह चित्र बनाया है, वह कहाँ हैं, वह कौन थे? यह तो सामने कोई और व्यक्ति बैठे हुए हैं, फिर एक sketch बना लिया है। इस बार दस दिन लग गए होंगें चित्र को पूर्ण करते हुए। चित्र बना लिया है, second व्यक्ति का। आज फिर ढक कर बड़े शौक के साथ ले गए हैं। भगवान ने फिर जाकर अपनी शक्ल बदल ली। सिर पटके, क्या किया जा सकता है, क्या हो रहा है यह मेरे साथ! अपने अंदर दोष, अपने अंदर कमियाँ दिखाई दे रही हैं। आज फिर एक sketch बनाया है, outline, तीसरी बार फिर चित्र बनाया है। चित्र बनाकर ले आए हैं, भगवान ने फिर अपनी शक्ल बदल ली। Desperate, disappointed, बहुत हताश, निराश, मानो मन ही मन कसम खा ली कि आज के बाद फिर कभी चित्र नहीं बनाऊंगा। जिंदगी में ऐसी असफलता मुझे कभी नहीं मिली। क्या हो गया है मेरी कला को! मानो सब कुछ जो बनाया हुआ था, रंग, रूप सब कुछ जो कुछ भी था, फैंक दिया। जंगल में चला गया है, पागल जैसा हो गया। भगवान के दर्शन इतने आसान नहीं हैं साधकजनो, कोई असाधक जिसने साधना नहीं की हुई है, भगवान के दर्शन नहीं कर सकता। अचानक शेराँवाली माँ आपके सामने आ जाए तो आप भयभीत हो जाओगे, आपको साधना करनी पड़ेगी ताकि आप शेरांवाली माँ को देख कर उसे सहन कर सको, उसे पचा सको। साधना इसीलिए कि अचानक परमात्मा आपके सामने प्रकट हो जाएं, आप बांवरे हो जाओगे, पागल हो जाओगे। यही इस चित्रकार के साथ हुआ है, बिलकुल पागल सा घूम रहा है जंगल में।

एक संत महात्मा के दर्शन हुए हैं। यह कौन है, संत महात्मा ने इनकी दुर्दशा देखी। क्या बात है वत्स! बहुत हताश, निराश ऐसे बिलकुल पागल जैसे घूम रहे हो! चित्रकार ने अपनी व्यथा सुनाई, अपनी कहानी सुनाई कि ऐसे ऐसे मैं चित्र बनाने गया था, मैंनें तीन बार चित्र बनाया है, चित्र मेरे से ठीक नहीं बना। महात्मा कहते हैं तूने इंसान के चित्र बनाने सीखे हैं, भगवान के चित्र नहीं। ''क्या उनका चित्र अलग ढंग से बनता है,'' चित्रकार ने पूछा। ''हाँ !'' संत ने कहा। संत से कहता है,'' मुझे सिखाओ, कैसे भगवान का चित्र बनाया जाता है? मैं उनका चित्र बनाना चाहता हूँ।'' संत महात्मा ने अपने थैले में से एक शीशा निकाल कर दे दिया, कहा,''ले जा, इसको ढक ले, कपड़े में लपेट ले, कपड़े में लपेट कर जाकर भगवान के सामने कहना कि मैं आपका चित्र बनाकर ले आया हूँ, बिलकुल जैसे हो वैसा ही। आप मच्छ बनो, आप कच्छ बनो, आप हाथी बनो, आप घोड़ा बनो, आप नरसिंह भगवान बनो, आप राम बनो, आप कृष्ण बनो, कुछ भी बनो आप, अब मेरे पास आपका चित्र बिलकुल तैयार है। शीशा सामने कर दिया, आप जो बनना चाहो बन जाओ। आप इसमें प्रतिबिंबित शीशे में वही दिखाई दोगे जो आप हो, जैसे भी बनना चाहो आप बन जाओ!''

भगवान का चित्र बनाने का सरलतम, भगवान के दर्शन करने का सरलतम साधन है, अपने मनरूपी शीशे को, दर्पण को साफ सुथरा, बिलकुल चमका लो, इसको अच्छे ढंग से polish करो तो भगवान भी भीतर, यह मन भी भीतर, सिर्फ इसकी सफाई करने की जरूरत है। बिंब अंदर ही है, शीशा भी अंदर है तो प्रतिबिंब उसमें आ जाएगा। कोई भी

साधना करो, साधकजनो जितनी भी प्रकार की साधनाएं हैं, इसी काम के लिए कर रहे हो कि यह मनरूपी दर्पण साफ हो जाए। इसी को मन का शुद्धिकरण कहा जाता है, इसी को मन का सिधाना कहा जाता है, मन का पवित्रीकरण कहा जाता है, इसी को मन का अचंचल होना कहा जाता है और इसी को मन का शांत होना कहा जाता है, इसी को मन का मौन हो जाना कहा जाता है।

मन बहुत बलवान है देवियो सज्जनो। इससे काम लो, इसे बेकार न रखो और इसे बेकार न समझो, बहुत काम की चीज है मन। इससे काम लो इसके इशारों पर न चलो, इसको इशारों पर चलाओ। यही साधना है, यही नाम की उपासना है, इसी में हमारी बुद्धिमत्ता है। इसी में हमारी महानता है साधकजनो।

मन बहुत बलवान है देवियो सज्जनो। इससे काम लो, इसे बेकार न रखो और इसे बेकार न समझो, बहुत काम की चीज है मन। इससे काम लो इसके इशारों पर न चलो, इसको इशारों पर चलाओ। यही साधना है, यही नाम की उपासना है, इसी में हमारी बुद्धिमत्ता है। इसी में हमारी महानता है साधकजनो। ज़िंदगियाँ बीत जाएँगी, इसके अधीन रहते हुए, आप कुछ प्राप्त नहीं कर पाओगे। जिस दिन ये अधीन हो जाएगा समझो आपकी यात्रा पूर्ण होने वाली है, समाप्त होने वाली है।

यूँ कहिएगा कि सारी साधनाओं का एक ही फल है कि यह मन किस प्रकार से मौन हो जाए! इसमें संकल्प विकल्प उठने बंद हो जाएँ! एक ही संकल्प हो जिसे सद्‌संकल्प कहा जाता है, एक ही बात उठे जिसे परमात्मा की बात कहा जाता है। उसे शुद्ध मन, सुधरा हुआ मन कहा जाता है, शांत मन कहा जाता है, निश्चल मन कहा जाता है। तो मन को मौन करना है – साधना का फल। क्या कभी सोचा है आपने, क्या कभी देखा है आपने मन को, इतनी देर लंबी लंबी मालाएँ फेरते हुए हो गई है, क्या मन निश्चल हुआ है कि नहीं हुआ! सीधी सी कसौटी है, आपके सामने किसी को कुछ पूछने की आवश्यकता नहीं! मन में कितने विचार उठ रहे हैं at a time, आपको स्वयं को पता लग जाएगा कि आपकी साधना कैसी चल रही है। Where are you? कोशिश करने पर भी मन संसार की बात नहीं सोचता तो समझिएगा आपकी साधना सिद्ध हो गई है। जब तक विचार उठते रहते हैं, संसारी विचार का धुँआ उठता रहता है, वह शीशे को धुँधला करता रहता है, दिखाई कुछ नहीं देता उसमें। धुँध ही धुँध पड़ी हुई है शीशे के ऊपर, मनरूपी शीशे के ऊपर विचारों की धुँध। उसने शीशे को धुंधला कर रखा हुआ है। आजकल बाहर fog है तो कितनी कठिनाई होती है देखने में, भीतर की fog भी इसी प्रकार की है, विचारों की fog, यह शीशे को धुँधला कर देती है और परमात्मा को प्रतिबिंबित नहीं होने देती! परमात्मा प्रतिबिंबित नहीं होते तो फिर सुख कहाँ, फिर चैन कहाँ, फिर शांति कहाँ। तब तक बैचेनी बनी रहेगी, तब तक दुःख बने रहेंगे, तब तक अशांति, चिंता, भय, सब कुछ बना रहेगा, जब तक यह शीशा साफ नहीं होता, तब तक परमात्मा, यह बिंब उसमें प्रतिबिंबित नहीं होते।

(पूजनीय श्री महाराज जी का प्रवचन, 17.12.2008 जिसका पहला भाग जनवरी 2023 में प्रकाशित हुआ था) ■

गुरुदेव-दर्शन

महाराज जी अपनी प्रशंसा पसन्द नहीं करते थे। वे अपने चरणानुगत साधकों के साथ मित्रतापूर्ण व्यवहार रखते थे, गुरु का सा गौरव या स्वामी का सा अधिकार उनके किसी भी व्यवहार में कभी दिखाई नहीं दिया। वे सम्मान नहीं, सौहार्द चाहते थे, पूजा नहीं, प्रेम चाहते थे, वे भावना का प्रकाशन भी यथार्थ की सीमा में चाहते थे, अतिशयोक्ति–पूर्ण बातें बिल्कुल नहीं भाती थीं। इसीलिए चिरकाल तक उनके श्री चरणों के सत्संग का मेरे मन वचन पर यह प्रभाव पड़ा है, कि मुझे भी ऐसी खुशामद–भरी बातें अच्छी नहीं लगतीं और न ही मेरे मुख से ऐसी कोई बात निकलती है।

किन्तु महाराज जी के जीवन काल में ही मुझे कुछ ऐसे अनुभव होने लगे कि वाल्मीकीय रामायणसार के रघुनन्दन श्री रामचन्द्र जी अपने सभी गुण–रुपों के साथ महाराज जी के दिव्य भव्य स्वरुप में झलक रहे हैं। मैं जब भी रामायण–सार पढ़ता या सुनता हूँ, उसमें श्री रामचन्द्र जी के गुणों का वर्णन मुझे महाराज जी के गुणों का वर्णन सा प्रतीत होता है। तब मुझे महाराज जी में श्री राम चन्द्र जी दीखते थे, अब मुझे श्री रामचन्द्र जी में महाराज जी का दर्शन होता है, इसी को मैं यहाँ, गुरुदेव दर्शन नाम दे रहा हूँ।

वे चित्र में चित्रकार का, सृष्टि में सर्जनहार का दर्शन कराने वाली दृष्टि से संसार को देखते थे। हम भी उनके साहित्य में साहित्यकार गुरुदेव का दर्शन करते हैं और ज्यों–ज्यों यह दर्शन स्पष्ट होता जा रहा है त्यों–त्यों ऐसा लगता है कि कृपा अवतरण हो रहा है। पूज्यपाद महाराज जी में जैसे श्री रामचन्द्र जी के गुण–रुप झलकते हैं ऐसे ही महाराज जी के गुण–रुप कुछ–कुछ झलकने लगे हैं। उन्हीं की कृपा से उस गुण सागर की गुण तरंगें हमारे–सभी साधकों के मन में उल्लासित हों, बस यही कामना है। यह कृपा मार्ग है, इसमें साधन की क्या चर्चा करें?

(सत्य साहित्य, नवम्बर 1961, पृष्ठ 21–23 में प्रकाशित) ■

बच्चों के पत्रों से

मेरी मम्मी की वजह से मुझे गुरूजनों के जीवन के बारे में पता चला। मुझे महाराज जी, राम जी पर विश्वास होने लग गया है। मुझे लगता है राम जी हमेशा मेरे साथ रहते है। मैं कभी अकेला नहीं रहता। जो भी काम होता है वह राम जी की मर्जी से ही होता है और मेरे लिए वह अच्छा ही होता है। मैं घर से कहीं भी जाता हूँ हमेशा सब को राम राम बोल कर जाता हूँ। और राम जी को हमेशा अपने साथ लेकर जाता हूँ। मैं जाप भी करता हूँ।

कक्षा दूसरी, 7 वर्ष, राजस्थान ■

मैं चौथी कक्षा में पढ़ता हूँ। जब मैं दूसरी कक्षा में था तो मुझे पूज्य गुरूजनों के बारे में पता चला। मेरी मम्मी ने ऐसी संगति करवाई कि उसके कारण मैंने गुरूजनों की बातें माननी आरम्भ की। पहले मैं छोटी–छोटी बात पर रोता था, अब नहीं रोता हूँ। पहले मुझे गुस्सा भी बहुत आता था, अब नहीं आता है। महाराज जी की कृपा से मैं रोज जाप भी करता हूं और महाराज जी मेरे अंग संग ही होते हैं। Thank You Maharaj Ji

कक्षा–4, आयु–9, पंजाब ■

With great blessings of Ram Ji,I learned about Gurujans' life. I have started speaking the truth and I have become brave also. I used to be very slow in my work, but now I have become active and I am able to do my work very well. I also do Jaap regularly. I thank my mummy for pushing me into such Satsang.

Age 12, Class 7 ■

सर्वभूत गुरुजन

यह अनुभूति नहीं है एक सच्ची सच्ची घटना है 26 जून 2019 रात को मेरे पति ब्लड डोनेट करके बाइक से वापस आ रहे थे। घर आने का थोड़ा रास्ता ही बाकी था कि इनको चक्कर आ गया, आंखों के आगे अंधेरा छा गया और यह सुनसान रास्ते में जाकर गिर गए। इनको कुछ होश नहीं था। घर पर मेरा मन भी बेचैन था कि कुछ होने वाला है। थोड़ी देर बाद मुझे इनका कॉल आया। वो मेरा नाम अजीब तरीके से लेने लगे, मुझे समझ नहीं आ रहा था, क्या हुआ। अचानक से कोई और इनकी मोबाइल से मेरे साथ बात करने लगा। उसने बताया कि यह आपके जो भी हैं उनका एक्सीडेंट हो गया है। मैं घबरा गई। उस टाइम घर में मैं और बच्चे थे, मैंने इनके बड़े भाई को कॉल किया और सब बता दिया।

वह वहाँ पहुंचे और साथ में हमारे एक Neighbour को भी ले गए। थोड़ी देर में यह सब घर वापस आ गए। इनको कोई होश नहीं था। दोनों बाजुओं पर काफी Scratches थे। बाइक का थोड़ा बहुत नुकसान हुआ और हेलमेट तो पूरी तरह से पिचक चुका था। सब हालचाल पूछने आए। अचानक जो Neighbour साथ गया था कहने लगा कि हमें वह लंबा–चौड़ा सुंदर बंदा दोबारा दिखाई नहीं दिया जिसने हमको इनसे (Husband) से मिलवाया था। वह बस इनको Handover करके चला गया। पता नहीं कैसे इनको झाड़ियों से बाहर निकाल कर ले आया। हम सब बातें कर रहे थे कि इनकी आंखें खुल गई और आंसू निकल आए। सभी कहने लगे वह कौन था दोबारा नजर नहीं आया। मैं स्वामी जी की फोटो देख कर कहने लगी, वह यही थे जिन्होंने मेरे पति की रक्षा की। सच में बड़े सहायक हैं मेरे गुरुदेव। ■

गुरु कृपा

मैं अमृतसर से हूँ। 28 मार्च 2006 की सच्ची घटना आप सब को बताना चाहती हूं कि कैसे प्रभु ने मेरी और मेरे पति की रक्षा की। 28 मार्च रात को हम दोनों एक शादी से वापस आ रहे थे रात के करीब 12:00 बजे के ऊपर का टाइम था। हम बाइक पर थे। हमारी शादी को अभी कुछ ही टाईम हुआ था। मुझे 3 महीने की प्रेगनेंसी थी। रास्ते में 2 लड़के आए। उन्होंने हमारे बाइक की चाबी उतार के फेंक दी, बाइक रुक गई। मेरे पति को भी बहुत गुस्सा आया। इतने में एक–दो लड़के और आए, वह भी बाइक पर थे। हमने सोचा कि वह हमारी हेल्प के लिए आए हैं, हमने उनको सारी बात बताई। इतने में बात सुनते–सुनते एक लड़के ने मेरे गले में जो गोल्ड पहना हुआ था उसे उतारने की कोशिश की और दूसरे ने इनके पेट पर गन रख दी। मैं बहुत रो रही थी, हस्बैंड भी कह रहे थे उनको कुछ मत करना She is pregnent। एक लड़का मेरे गले से गोल्ड उतारने की कोशिश कर रहा था, कुछ लोग अपने–अपने घर की छतों पर खड़े सब देख रहे थे, पर कोई नहीं आया। अचानक मैं जोर–जोर से राम राम राम... पुकारने लगी इस शब्द ने उन लड़कों को इतना प्रभावित किया कि वह मेरे हाथ में गोल्ड रख कर चले गए। हमने मन ही मन प्रभु का धन्यवाद किया। इतने में पुलिस आ गई। उनको हमने सब कुछ बता दिया। बाइक की चाबी तो मिली नहीं, बिना स्टार्ट किए ऐसे ही ले जा रहे थे। Police जिसने स्वामी जी जैसी पगड़ी बाँधी थी अपनी हेडलाइट हमारी तरफ कर दी और जब तक हम घर नहीं पहुंचे उसने बंद नहीं की। परमेश्वर ने सच में उस दिन तीन जनों की रक्षा की और वह पगड़ी वाले स्वामी जी थे। आज भी उस घटना को याद करो तो परमेश्वर का धन्यवाद ही करते हैं। ■

श्रीरामशरणम् देहरादून - एक ऐतिहासिक विवरण

(श्रीरामशरणम् एक ऐतिहासिक विवरण के अन्तर्गत लेखों की अगली कड़ी)

"श्रीरामशरणम्" भवन की स्थापना से पहले श्री अमृतवाणी जी का पाठ, भक्ति प्रकाश जी का पाठ व भजन कीर्तन रेसकोर्स, देहरादून स्थित स्वामी सत्यानंद जी महाराज द्वारा दीक्षित एक वरिष्ठ साधिका (स्वर्गीय) श्रीमती बिंदू जी के निवास स्थान पर होता था। यह काफी वर्षों से चल रहा था। बाद में राम प्रेमी संगत की वृद्धि होने से श्रीरामशरणम भवन की स्थापना के लिए विचार किया गया तथा भवन के लिए किसी ऐसे स्थान की खोज के लिए प्रयास किए गए जहाँ सभी साधक–साधिकाएं सुगमतापूर्वक पहुँच सकें। संयोग से परम पूज्य गुरुजनों की कृपा से जहाँ पाठ होता था, उसी के सामने एक बड़ी कोठी को खरीद लिया गया व उसमें सुधार कर एक बड़ा सत्संग हॉल, उसके साथ श्री राम नाम जाप का कक्ष व ऊपर ब्रह्मलीन परम पूज्य डॉ विश्वामित्र महाराज जी का कक्ष बनाया गया। इन सब कार्यों का संचालन परम पूज्य महाराज जी के मार्गदर्शन में लगभग 1 वर्ष तक चलता रहा। हॉल के मुख्य द्वार पर "श्रीरामशरणम् गच्छामि" एवं श्री अधिष्ठान जी के ऊपरी स्थान पर "श्रीरामशरणम् वयं प्रपन्नाः" भी अंकित किया गया। सत्संग हाल में श्री अधिष्ठान जी की स्थापना की गई व उनकी दाई ओर परम पूज्य स्वामी जी महाराज के तथा बाईं ओर श्री प्रेम जी महाराज के चित्रों की भी स्थापना की गई।

भवन निर्माण के बाद पुनः श्री महाराज को प्रार्थना की गई कि इस भवन की विधिवत् स्थापना के लिए कोई तिथि निर्धारित करें। परम पूज्य गुरुजनों के आशीर्वाद से महाराज श्री ने 18 जनवरी का दिन इस कार्य के लिए निश्चित किया। वह स्वयं 17 जनवरी, 2002 सांय देहरादून पहुँच गए तथा रात्रि विश्राम अपने कक्ष में किया। 18 जनवरी, 2002 को भवन में प्रवेश के लिए परम पूज्य महाराज श्री जी के पावन सानिध्य में हवन का आयोजन किया गया जिसका समापन पूरे आध्यात्मिक विधि से हुआ। इसके पश्चात् पूज्य महाराज श्री जी ने कलश (जो कि एक साधिका द्वारा उठाया हुआ था) के साथ हाल में प्रवेश किया। उनके पीछे सभी उपस्थित राम प्रेमियों ने भी हॉल में प्रवेश किया। श्री अमृतवाणी जी का पाठ किया गया तथा महाराज जी का प्रवचन भी हुआ जिसमें उन्होंने श्रीरामशरणम् भवन की स्थापना पर सभी उपस्थित राम प्रेमियों को बधाई दी तथा कहा कि मैं आज यह भवन आप सभी को सौंपता हूँ। साथ ही इसकी मान मर्यादाओं का भी ध्यान दिलाते हुए परम पूज्य स्वामी जी द्वारा बनाए गए नियमों के पालन करने पर भी जोर दिया। यह सारा कार्यक्रम लगभग 12 बजे तक चलता रहा। समापन पर प्रसाद वितरण तथा प्रीतिभोज का भी आयोजन किया गया जिसमें सभी उपस्थित राम प्रेमियों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया।

19 जनवरी, 2002 से "श्रीरामशरणम" भवन में प्रति सप्ताह, सोमवार से शनिवार (दैनिक सत्संग) तथा साप्ताहिक सत्संग (रविवार) का आयोजन हो रहा है। दैनिक सत्संग प्रातः 7 से 8 बजे तक (अप्रैल से सितम्बर) तथा रविवार सत्संग प्रातः 8 बजे से 9:30 बजे तक होता है। अक्तूबर से मार्च तक दैनिक सत्संग प्रातः 7:30 बजे से 8:30 बजे तक होता है। इसके अतिरिक्त प्रत्येक मंगलवार व पूर्णिमा पर श्री राम नाम जाप का आयोजन होता है। विशिष्ट अवसरों पर भी श्री राम नाम के पावन जाप तथा पुष्पांजलि का आयोजन किया जाता है।

हम सभी अपने गुरुजनों के आभारी हैं जिनके संरक्षण व मार्गदर्शन में हमें यह दिव्य स्थान प्राप्त हुआ है तथा प्रार्थना करते हैं कि भविष्य में भी उनका आशीर्वाद व मार्गदर्शन हमें प्राप्त होता रहे। ■

On the auspicious occasion of Holi 2023 an i-Phone based Mobile App for Shree Ramsharnam has been launched by Swami Satyanand Dharmarth Trust.

The App can be downloaded by searching for it in App Store.

विभिन्न केन्द्रों पर सम्पन्न कार्यक्रम
(जनवरी से मार्च 2023)

साधना सत्संग, खुले सत्संग एवं नाम दीक्षा का विवरण

- **लखनऊ,** उत्तर प्रदेश, में 25 दिसम्बर 2022 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद 21 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **दिल्ली श्री रामशरणम्** में 25 दिसम्बर 2022 और 1 जनवरी 2023 को कुल 80 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **लुधियाना,** पंजाब में 8 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद 89 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **बाग,** झाबुआ में 9 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 2256 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **सेमरोड,** बोलासा, झाबुआ में 10 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 3316 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **कल्याणपुरा,** झाबुआ में 11 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 5642 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **दाहोद,** गुजरात में 12 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 1501 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **बाँसवाड़ा,** राज्यस्थान में 13 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 2211 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।

- **कुशलगढ़,** राज्यस्थान में 14 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 1972 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **झाबुआ,** मध्य प्रदेश में 15 से 17 जनवरी 2023 तक खुले सत्संग का आयोजन हुआ। कुल 3537 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **कोल्हापुर,** महाराष्ट्र में 20 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद 71 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **पुणे,** महाराष्ट्र में 21 जनवरी 2023 को एक दिन के खुले सत्संग के बाद कुल 40 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **बिलासपुर,** हिमाचल प्रदेश में 22 जनवरी 2023 को एक दिन के खुले सत्संग के बाद (4 पुरुष 20 महिलाएँ) कुल 24 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **रोहतक,** हरियाणा में 26 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 62 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **फरीदाबाद,** हरियाणा में 26 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 66 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **पीलीबंगा,** राज्यस्थान में 28 से 29 जनवरी 2023 तक दो दिन के खुले सत्संग का आयोजन हुआ कुल 116 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **मैरीलैंड,** अमेरिका (Maryland,America) में 29 जनवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद 3 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **हाँसी,** हरियाणा में 3 से 6 फरवरी तक साधना सत्संग का आयोजन हुआ। 5 फरवरी 2023 को सत्संग के बाद कुल 102 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **गुड़गाँव,** हरियाणा में 7 फरवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 68 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **देवास,** मध्यप्रदेश, 12 फरवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 97 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **इन्दौर,** मध्यप्रदेश, में 17 से 20 फरवरी तक साधना सत्संग हुआ। 19 फरवरी को 177 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **बांसगहन रामतीर्थ,** मध्यप्रदेश, 22 फरवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद कुल 78 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **जालन्धर,** पंजाब में 26 फरवरी 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद 75 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **अमरपाटन,** मध्यप्रदेश, के उद्घाटन दिवस के उपलक्ष्य में 27 फरवरी से 1 मार्च 2023 को तीन दिवसीय विशेष सत्संग हुआ कुल 410 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **रतनगढ/सरदारशहर,** राज्यस्थान में 4 और 5 मार्च 2023 तक दो दिन के खुले सत्संग का आयोजन हुआ कुल 139 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **दिल्ली, श्रीरामशरणम्** में 6 से 8 मार्च तक होली सत्संग का आयोजन हुआ।
- **कपूरथला,** पंजाब में 10 और 11 मार्च 2023 तक दो दिन के खुले सत्संग का आयोजन हुआ कुल 6 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **हीरानगर,** में 18 मार्च 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद नाम दीक्षा होगी।
- **पांवटा साहिब,** में 19 मार्च 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के बाद नाम दीक्षा होगी।
- **नरोट मेहरा,** पंजाब में 26 मार्च 2023 को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन सत्संग का आयोजन होगा। उसके बाद नाम दीक्षा होगी।
- **झाबुआ,** मध्यप्रदेश में 21 से 30 मार्च तक चैत्र नवरात्रों में मौन साधना का आयोजन होगा। ■

प्रथम 'युवा सत्संग' - 4-5 मार्च 2023

श्री स्वामी सत्यानन्द धर्मार्थ ट्रस्ट ने 4–5 मार्च 2023 को श्रीरामशरणम् दिल्ली में एक अभूतपूर्व युवा सत्संग का आयोजन किया। इसका उद्देश्य युवा साधक और साधिकाओं को परम पूजनीय श्री स्वामी जी महाराज की उच्च साधना पद्धति में सेवा की महत्वता और उनके बने नियमों को समझाना, उनको ट्रस्ट और श्रीरामशरणम् दिल्ली की कार्यशैली से अवगत कराना, और अपने–अपने केन्द्रों में जा कर सेवा–कार्य में आगे बढ़ने को प्रोत्साहित करना था। इस युवा सत्संग में प्रमुखतयः हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा और जम्मू और कश्मीर के 27 केन्द्रों के 110 युवा साधकों और साधिकाओं ने बड़े भाव–चाव से भाग लिया। ट्रस्ट की योजना है कि शीघ्र ही अन्य केन्द्रों के युवा साधकों को ऐसे सत्संग में भाग लेने का सुअवसर दिया जाएगा।

युवा सत्संग में भाग लेने वाली एक साधिका की अनुभूति।

4–5 मार्च 2023 को मुझे युवा सत्संग में भाग लेने का सुअवसर मिला। यह एक अद्वितीय सत्संग था जहाँ पर पारस्परिक संवाद पर बल दिया था। सर्वप्रथम हमें स्मरण कराया कि श्री रामशरणम् केवल भक्ति करने का स्थान है। स्वामी जी के वचनानुसार "संतजनों की आत्मा सूक्ष्म रूप में उनकी तपोस्थलियों पर विराजमान होती है"। अतः ये हमारे लिए सर्वोत्तम तीर्थस्थान है। यदि हमारा लक्ष्य परमेश्वर की प्राप्ति अथवा आत्मा की मुक्ति है, तो हमें वही करना होगा–जो गुरुजनों ने किया था–नियमित रूप से जप–ध्यान–स्वाध्याय एवं अपने कर्तव्यों का सुचारू रूप से पालन। भक्तिमय जीवन– यापन करने की युक्ति तो स्वामी जी दीक्षा देते हुए हमें बताते हैं, कि यदि हम परमात्मा को प्राथमिकता देंगे, तो परमात्मा भी हमें अपनी कृपा का पात्र बनाएँगे।

श्रीरामशरणम् एक अद्भुत स्थान है जहाँ समय–बद्धता, अनुशासन और आडंबर–विहीनता का पालन किया जाता है। ये गुण हम में भी प्रतिबिंबित होने चाहिए। सेवक बनने के लिए साधक होना आवश्यक है। विनम्रता, निष्कामता, रामाश्रित होना, शांत स्वभाव, सुशील एवं सभ्य, मान–कीर्ति की अभिलाषा से वर्जित–यह सभी गुण एक सेवक में होनें चाहिए।

श्रीरामशरणम् का इतिहास, स्वामी जी महाराज जी की philosophy, स्वामी सत्यानंद धर्मार्थ ट्रस्ट का इतिहास, दैनिक–साप्ताहिक सत्संग कैसे होने चाहिए, साधना एवं खुले सत्संगों के नियम, विभिन्न कार्यक्रमों का विवरण (श्री रामायण अखंड पाठ–जाप, पुष्पांजलि कब होते हैं), *सत्य साहित्य* का आविर्भाव व उसकी विशेषताएँ, संस्करण की timeline की चर्चा हुई। मुझे जानकर ये बहुत गर्व हुआ की श्रीरामशरणम् Website का निर्माण 25 वर्ष पहले हुआ था जब हर घर में कंप्यूटर की उपलब्धि भी नहीं थी। Social media पर उचित–अनुचित व्यवहार, fake news को बढ़ावा न देना, केवल Official Website का content share करना, Shree Ram Sharnam App को कैसे Apple और Android phone पर कैसे download करें, इस पर भी चर्चा हुई। कौन से भजन गाएँ, सत्संग के समय शालीनता से कैसे ताली बजाएँ, हमारा व्यवहार कैसे हो, बच्चों को सत्संग की ओर कैसे मोड़ें, इन सब पर चर्चा हुई। हमारे सभी प्रश्नों का उत्तर गुरूजनों के कथन अनुसार दिया गया।

प्रवचन पीयूष हमारे लिए Guiding Light है जिसमें हमारे सभी प्रश्नों के उत्तर हैं। पुष्टि के लिए, ध्यान में गुरुजनों से मार्गदर्शन भी ले सकते हैं। साधकों के अनुभवों एवं अनुभूतियों से तो यही प्रतीत होता है कि –

तुम तो यहीं कहीं बाबा मेरे आस-पास हो,
आते नजर नहीं पर मेरे साथ-साथ हो।

इन दो दिनों में मैं **'श्री राम की शरण में हूँ'** –इस भाव से साधना करने के लिए नवीन ऊर्जा एवं एक नेक इंसान बनने की प्रेरणा मिली। ■

Sadhna Satsang (April to September 2023)

Haridwar	2 to 7 April	Sunday to Friday
Haridwar (Only for Jhabua)	15 to 18 April	Saturday to Tuesday
Haridwar (Only for Jhabua)	20 to 23 April	Thursday to Sunday
Haridwar	28 June to 3rd July	Wednesday to Monday
Haridwar	30 September to 3rd October	Saturday to Tuesday

कृपया साधना सत्संग के लिए नाम 60 दिन पहले भेंजे।

Naam Deeksha In Shree Ram Sharnam Delhi

April	9	Sunday
May	28	Sunday
July	3	Monday
August	6	Sunday
September	10	Sunday

Poornima (April to September 2023)

April	6	Thursday
May	5	Friday
June	4	Sunday
July	3	Monday
August	1	Tuesday
August	31	Thursday
September	29	Friday

Open Satsang (April to September 2023)

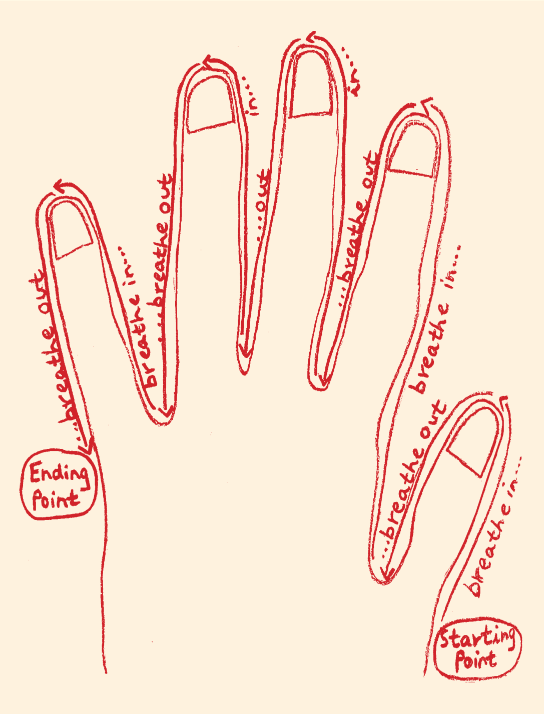
Bhareri	8 April	Saturday
Hisar	29 to 30 April	Saturday to Sunday
Mandi	7 May	Sunday
Kandaghat	14 May	Sunday
Hoshiarpur	21 May	Sunday
Manali	14 to 16 June	Wednesday to Friday
Delhi	27 to 29 July	Thursday to Saturday
Rohtak	12 to 13 August	Saturday to Sunday
Alampur	3 September	Sunday
Rewari	16 to 17 September	Saturday to Sunday
Pathankot	23 to 24 September	Saturday to Sunday

Naam Deeksha in Other Centers (April to September 2023)

Narot Mehra (Pb)	26-Mar	Sunday
Deogarh Bariya (Dahod)	02-Apr	Sunday
Bhareri	8 April	Saturday
Jawali	14 April	Friday
Shukartal	23 April	Sunday
Guna	28 April	Friday
Hisar	30 April	Sunday
Mandi	7 May	Sunday
Kandaghat	14 May	Sunday
Hoshiarpur	21 May	Sunday
Faridabad	25 May	Thursday
Chambi	4 June	Sunday
Kathua	11 June	Sunday
Manali	16 June	Friday
Kishtwar	24 June	Saturday
Bhaderwah	25 June	Sunday
Alampur	3 September	Sunday
Pathankot	24 September	Sunday

Dear children,

Have you heard of this informal phrase called 'Take Five'? It means to take a super short break from your work to help you re-focus and get energised. So let's take five together, shall we?



Take 5!

Place any one of your hands in front of you with fingers spread wide and all the fingers pointing upwards. Let it stay in that position.

Stick out your pointer finger on the other hand, and place it at the bottom of your thumb of the hand which is in front of you (place pointer finger on the starting point as shown in the diagram).

Breathe in as you trace your fingers upwards and breathe out as you trace your fingers downwards. Use the diagram as a guide.

You may do this multiple times during the day to keep you focussed and calm. Try to meditate on the word 'Ram' as you breathe in and out.

If you have more time, below is another fun activity you could do. For this you'll need a blank piece of paper and a pencil.

Step 1: Draw the outline of your hand on the blank piece of paper (like the image above).

Step 2: Write 5 positive affirmations on each of your fingers. Eg- I am loved, I have a kind heart, I do my best everyday, I make good choices, I am capable of amazing things.

Step 3: Colour each of your fingers in happy colours (optional).

Step 4: Stick it on your desk or any other place where you can see it daily.

Step 5: Believe in yourself, you are a spark of God, and capable of immense goodness.

यदि आप 'सत्य साहित्य' की इस प्रति को नहीं रखना चाहते,
तो कृपया इसे अपने स्थानीय केन्द्र या निकटतम श्रीरामशरणम् को लौटा दें।

प्रकाशक मुद्रक श्री अनिल दीवान द्वारा श्री स्वामी सत्यानन्द धर्मार्थ ट्रस्ट, 8 ए रिंग रोड, लाजपत नगर–IV नई दिल्ली. 110024 से प्रकाशित
एवं रेव स्कैनस प्राइवेट लिमिटेड, 216, सेक्टर - 4, आई.एम.टी. मानेसर, गुरुग्राम, हरियाणा-122051 से मुद्रित। संपादकः मेधा मलिक कुदेसिया एवम् मालविका राय

Publisher and printer Shri Anil Dewan for Shree Swami Satyanand Dharmarth Trust, 8-A Ring Road, Lajpat Nagar IV, New Delhi 110024 and printed at Rave Scans Private Limited, 216, Sector-4, IMT Manesar, Gurugram, Haryana-122051. Editors: Medha Malik Kudaisya and Malvika Rai.

©श्री स्वामी सत्यानन्द धर्मार्थ ट्रस्ट, नई दिल्ली

E-mail of Satya Sahitya: srs.satyasahitya@gmail.com
E-mail of Shree Ramsharnam: shreeramsharnam@hotmail.com
वेबसाईट: www.shreeramsharnam.org

RNI No. DELBIL/2017/72924