सत्य साहित्य

सत्य साहित्य, श्री रामशरणम् इन्टरनेशनल सेन्टर, नई दिल्ली की एक त्रैमासिक पत्रिका
वर्ष 3 / अंक 3, अप्रैल 2020 • Year 3/ No. 3, April 2020

सर्वशक्तिमते परमात्मने श्रीरामाय नमः

६५

कोई कहियो रे प्रभु आवन की
आवन की मन भावन की ।

1. आप न आवै लिख नहीं भेजे
बान पड़ी ललचावन की -- कोई---

2. ए दोऊ नैन कहयो नहिं मानै
नदियाँ बहे जैसे सावन की । कोई---

3. कहा करूं कछु बस मैं नाहि मेरो
पांख नहीं उड़ जावन की । कोई---

4. मीरा कहे प्रभु कब रे मिलोगे
चेरी भई हूं तेरे दावन की । कोई--

(परम पूजनीय महाराज जी की डायरी से)

इस अंक में पढ़िए

- भजन
- बधाई
- Satsang : Company of a True Saint
- परमेश्वर बड़ा दयालु है
- भले बनो भला करो
- प्रथम दर्शन
- Experience (अनुभूति)
- श्रीरामशरणम्: एक ऐतिहासिक विवरण
- विभिन्न केन्द्रों से
- कैलेन्डर
- बच्चों के लिए

सत्य साहित्य

मूल्य (Price) ₹5

80 वें अवतरण दिवस की लख लख बधाई !!

करूं समर्पित सारे काम तुम्हारे चरनन में महाराज।
मन है अर्पित-तन है अर्पित, वाणी भी हो जाए समर्पित।

गुरु ग्रंथन का सार हैं, गुरु हैं प्रभु का नाम,
गुरु अध्यात्म की ज्योति हैं, गुरु हैं चारों धाम।

(विभिन्न केन्द्रों से बच्चों द्वारा गुरुजनों को श्रद्धा सुमन)

Satsang : Company of a True Saint

(Excerpts from Bhakti Prakash)

सत्यानन्द

****

Sincere, righteous, simple devotees of Shree Ram are called Satpurush (God-realized person or Saint) and Sajjan (virtuous, benevolent or good man), and their company is termed Satsang (holy company). The assembly, gathering or group meeting in which religion is expounded, the Almightly Shree Ram is discoursed upon and the soul is discussed is also called Satsang. Such association makes one's life sublime and fills one with bliss and quintessential knowledge. Holy company can reform even the most degenerate of sinners. Satsang is indeed the best means of rectifying a person and fostering love for Truth.

(pp. 473-474)

****

One person whose mind was very degenerate daily attended the discourse of a Pandit (wise or learned man). The impulse for committing a very grave offence was raging within him. One day during Satsang the Pandit said that all sins are indeed worth forsaking, but the biggest sin of all is treason (betrayal of one's country). Penance has been prescribed as atonement for other sins but a traitor cannot be absolved by penance. This sinful act simply cannot be effaced. Its consequence is surely damnation in the darkest hell. A traitor does not get asylum anywhere. An act of treason is such a heavy sin that even the earth cannot bear its weight. The heavens themselves begin to tremble. People say a traitor thirsts for the blood of his own community. Seeing a traitor, even the Gods cry out for mercy. Embroiled in this sin, one plummets towards downfall with every step. Such a sinner gets no respite anywhere.

Hearing these words the impure-minded person trembled with fear from head to toe. His eyes started raining teardrops. That very moment he fell at the Pandit's feet and said, "Maharaj! I was about to become a mass murderer and traitor. I had undertaken to reveal secrets of the southern states to the Delhi emperor. But owing to some past good deeds of mine I started attending your Satsang. Now I am repenting my mental sin and degradation and to atone for harbouring this evil intention of high treason, I wish to go to Kashi ji (Varanasi), put my head to the guillotine and end this treacherous life."

Hearing this the Pandit said, "Gentle one! you are a sin-fearing man. Your redemption lies in

doing good deeds. See, when the mlecchas (barbarous tribes of foreign origin) attacked Kashi Puri for the first time, then those who had informed the invaders of the booty in the temples and leaked out information regarding the libraries, later they themselves put their heads to the guillotine and died. But you need not do that. This is the age of doing good deeds, not of dying in vain. To wipe out the sin of your wicked treasonous intent, you ought to worship Ram-Naam, sing hymns in praise of the Lord and go to the South and enrol yourself in the Chhatrapati's (the Maratha king) army. Laying down your life in the service of your country will be conducive to your highest welfare, here and hereafter."

(pp. 478-479)

Satsangati

Go to holy gatherings, cleansing body parts.
For Truth devotion deeds good, get inspired in your hearts. (1)

Holy man him know, who by discipline.
Mix of service devotion, neutralises sin. (2)

He who remains engrossed in, devotions and duty.
Engaged in benevolence, Saint perceive him be. (3)

(Bhakti Prakash, pp. 252)

'परमेश्वर बड़ा दयालु है'

प्रेम

यह महाराज (श्री स्वामी जी महाराज) के श्री मुख से है, ''जो इतने लोग नाम जपते हैं, नाम लेते हैं, मैं उनको नमस्कार करता हूँ।'' राम दरबार से अवतरित जो 'राम–नाम' है, इस प्रसाद में अपनी ही शक्ति है। इस प्रसाद को पाकर भी यदि कोई इधर–उधर भटकता है तो यह उसकी भूल है। यदि कोई कहे मेरा मन नहीं लगता तो उसे अपने आपको टटोलना चाहिए। जब दिन में वैर किया, निन्दा की, और फिर यह सोचें कि थोड़ी देर के लिए मेरा मन परमेश्वर की तरफ लग जाए तो परमेश्वर में ध्यान कैसे लगेगा ? यह सोचने की बात है।

अपना साक्षी आप हुआ करता है। मैं 24 घंटे में क्या–क्या किया करता हूँ ? कितनी बार परमेश्वर को याद करता हूँ ? जब ध्यान में बैठते हैं तो मन तो व्याकुल ही रहता है। इतना जरुर है कि ध्यान में बैठते हैं पर वे खुद ही जानते हैं कि ध्यान के समय वे क्या सोचते रहे और कहाँ भटकते रहे।

परमेश्वर बड़ा दयालु है। सब पर करुणा करता है परन्तु हमारे अन्दर यह भावना नहीं है। आप किसी से प्रीति करते हैं और किसी से वैर–द्वेष तभी फिर दुःख होता है। अपना ही बुना जंजाल है। खुद ही घाव करके सोचता है कि यह घाव भर जाए, वैसे तो 'राम–नाम' में इतनी शक्ति है कि घाव भर जाते हैं।

अपने मन की स्थिति को खुद देखे, क्यों किसी से वैर करना ? धारणा करें कि मैं उससे वैर–विरोध नहीं करुँगा। मेरे लिए सभी समान है। किसी को ताना देता हूँ तो परमेश्वर को ताना देता हूँ। परमेश्वर तो दया करते हैं। जब ऐसी बातें करते रहेंगे तो कैसे उसकी कृपा के पात्र बन सकेंगे? जिसके हृदय में पीड़ा है, दर्द है, प्रेम है वे परमेश्वर के बड़े नज़दीक हैं। जिसके मन में वैर–द्वेष है वे उतने ही दूर! अपने आपको जितना सरल, अबोध बालक समझ कर उसके दरबार में जाएँगे तो उसकी कृपा जरुर होगी।

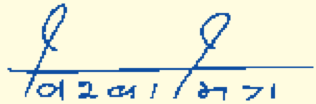
माँ के पास बच्चे जाते हैं तो ऐसा हो नहीं सकता कि माँ कुछ खाने को न दे। जो बच्चा माँगता ही रहे, माँगता ही रहे तो माँ कब तक बरदाश्त करे? डाँटना भी पड़ता है। हम दूसरों को भला–बुरा कहते हैं, निन्दा करते हैं और चाहते हैं कि हमारा ही आदर हो, मान हो। परमेश्वर की कृपा तो तब होगी जब हम राम दरबार में पहुँचने के काबिल हो सकेंगे फिर भी परमेश्वर बहुत दयालु है। महाराज भी कहते हैं जो मेरी शरण में आ जाता है मैं स्वीकार कर लेता हूँ। जो बालक बन कर परमेश्वर के दरबार में आए और माँग करे तो हो नहीं सकता कि माँग पूरी न हो। जब अहंकार होगा तो और क्या आएगा? जब सेवक बन गए तो कृपा होने में देरी नहीं लगेगी।

जब कोई तालाब में पत्थर फेंकता है तो लहरें दूर तक जाती हैं। इसी प्रकार सरल भाव से निष्काम भाव से नाम लेते हैं तो उसकी तरंगें भी दूर–दूर तक जाती हैं।

जब परमेश्वर की कृपा हो तो लोग पीछे भी लगेंगे और मिलेंगे भी। नाम को बसाना चाहिए शेष माया ही माया है। महाराज जी की कृपा से जो नाम मिला, उसका लाभ उठाइएगा। मालूम नहीं समय बाकी मिलेगा या नहीं मिलेगा। सब बातों को छोड़ कर मन नाम में लगाना चाहिए। श्री राम हमारी भूलों को माफ करेंगे। हम तो भूलनहार हैं, तेरी कृपा है जिससे हम साहस करते हैं तेरे पास आने का। श्री राम कृपा कर, कृपा कर।

(परम पूजनीय श्री महाराज की डायरी से. हरिद्वार 27-7-69)

'भले बनो भला करो'



महाराज फरमा रहे हैं कि सद्गृहिणी का धर्म क्या होना चाहिए ? सद्गृहस्थ का धर्म क्या रहना चाहिए? प्रेममय जीवन होना चाहिए जिसमें द्वेष–वैर या किसी के प्रति घृणा नहीं होनी चाहिए। स्वामी जी वेदों का सार समझा रहे हैं, वे बताते हैं कि वेद चार हैं। ये चारों वेद संस्कृत में हैं, अतः सामान्य व्यक्ति की समझ से बाहर हैं। यह स्वामी जी महाराज की कृपा है कि उन्होंने स्वयं इनका अध्ययन किया और वेदों का जो सार मिला वह उन्होंने हम अनपढ़ों के लिए, जो संस्कृत समझ नहीं सकते, पढ़ नहीं सकते उनके लिए उसे भक्ति प्रकाश में प्रकाशित कर दिया। इन वेदों का बहुत गहन अध्ययन किया है स्वामी जी ने।

इन चार वेदों के अलावा 'महाभारत' को पाँचवा वेद माना जाता है। पहले ये लिखित रूप में हमारे पास नहीं थे। ये प्राचीन पुरातन ग्रन्थ ऋषि–मुनियों को याद होते थे। एक ऋषि ने दूसरे ऋषि को सुनाया, वह पीढ़ी खत्म हुई तो वह किसी और को सुनाकर चले गए। इस प्रकार श्रवण के माध्यम से यह सिलसिला चलता रहा। श्रवण के माध्यम से वेदों का प्रचार–प्रसार चलने के कारण इन्हें श्रुतियाँ भी कहा जाने लगा। महर्षि वेद व्यास जी ने वेदों का संकलन किया लिखित रूप में, इससे पहले ये लिखित रूप में हमारे पास नहीं थे। कहा जाता है कि महर्षि वेद व्यास बोलते जाते थे और गणेश जी लिखते जाते थे। इन्हीं वेदों का सार स्वामी जी महाराज ने भक्ति प्रकाश में हमें दिया है। पढ़कर देखें सब कुछ बहुत सुन्दर और अद्भुत लिखा हुआ है। ये हमारी संस्कृति के आधार माने जाते हैं। भारतीय संस्कृति बहुत ही rich, विराट और विशाल मानी जाती है। इन्हीं ग्रंथों पर आधारित हमारा जीवन, हमारी सभ्यता, बहुत उच्च है। हमारी संस्कृति परस्पर प्रेम करना, मात्र परिवार से नहीं सबसे प्रेम करना सिखाती है। किसी से द्वेष–वैर नहीं रखना, घृणा नहीं करना, किसी का बुरा नहीं मानना, किसी का बुरा नहीं सोचना, किसी को बुरा नहीं बोलना और किसी का बुरा नहीं करना हमारी संस्कृति है। एक–दूसरे के काम आना हमारी संस्कृति है। बाँटकर खाना हमारी संस्कृति है। बुजुर्गों का आदर करना, उनकी सेवा करना ये हमारी संस्कृति है। उनकी आज्ञा में रहना ये हमारी संस्कृति है, इत्यादि इत्यादि। सारांश कहा जाए तो वेद ये कहते हैं कि 'भले बनो और भला करो'– 'Be good and do good'-

'Be good and do good'. एक छोटी सी बात या मंत्र है, पर यह याद रखने वाली है। 'Be good and do good' – भले बनो और भला करो। पहले भले बनोगे तो फिर भला कर सकोगे। यदि पहले ही भला बनाना शुरू कर दोगे तो मात खा जाओगे, ये तो नेताओं के काम हैं, साधक के काम नहीं हैं। साधक पहले अपने–आपको सुधारता है, भला बनता है और फिर दूसरों की भलाई करता है अन्यथा भलाई कर नहीं सकेगा। जो चीज़ आपके पास है नहीं कहाँ से दे सकोगे वह ? धनवान होगा तो ही तो धन–दान दे सकेगा वह। यदि धन उसके पास है ही नहीं, गरीब है, तो वह दान कहाँ से देगा ? यदि आप धन का दान देना चाहते हैं तो पहले धनवान बनने की ज़रुरत है। जिस चीज़ का भी दान करना चाहते हो, देना चाहते हो जैसे, भलाई का दान करना चाहते हो तो पहले आपको भला बनना पड़ेगा। सुख का दान करना चाहते हो, सुख बाँटना चाहते हो तो पहले आपको अपने अन्तःकरण को सुख से भरना होगा। उसे प्रेम से भरना होगा तभी आप औरों से प्रेम बाँट सकोगे। कितना सुंदर कहा है, 'भले बनो और भला करो'। यही सारांश है वेदों का।

एक दृष्टान्त से बात समझ में आ जाएगी। अपने ही एक साधक की बात करते हैं। कुछ वर्ष पहले की बात है हरियाणा के एक साधक का संदेश आया कि वे मिलना चाहते हैं। लौटकर दिल्ली आया तो उनसे कहीं मिला। उस समय वह फूट–फूटकर रोने लगे। फफक–फफक कर रो रहे थे, सिसकियाँ लेकर रो रहे थे, आँखें मोटी–मोटी हुई–हुई थीं। मैंने पूछा,"क्या बात है ? आप रो क्यों रहे हो ? आखिर हुआ क्या है ? क्यों इतने ज़ोर–ज़ोर से रो रहे हो ? कुछ दिन पहले आपका फोन मिला था तब भी आप रो रहे थे और आज भी

आप रो रहे हो।" बहुत मुश्किल से वह उत्तर देने योग्य हुए तो अपनी आप–बीती सुनाने लगे और कहा,"1975 की बात है, मैं किसी लाला की दुकान पर काम करता था। मेरी होशियारी से, मेहनत और लगन से काम करने पर लाला का काम–काज बहुत बढ़ गया। लाला और बड़ा लाला बन गया। कुछ वर्ष की सेवा के बाद मन में विचार आया कि मेरे कारण लाला इतना समृद्ध हो गया है यदि मैं independently, स्वतंत्र रूप से काम करूँ तो मैं भी लाला बन सकता हूँ। परन्तु अपना काम खोलने के लिए पैसा चाहिए और पैसे थे नहीं और दुकान भी नहीं थी। मैंने उसी लाला की दुकान से तीन लाख रूपए चुरा लिए।"

आखिर 'भला' कौन है ? जो बुराई को जानता है, फिर उसे स्वीकार करता है और फिर उस बुराई को दूर करने की चेष्टा करता है। जो ऐसा करता है, वह 'भला' है। सामान्य व्यक्ति को तो बुराई का पता ही नहीं चलता कि ये बुराई है। करते जा रहे हैं, करते जा रहे हैं, करते जा रहे हैं। हमें बुराई का पता भी चल जाए तो हम स्वीकार नहीं करते। यदि आपको यह पता लग जाता है कि यह बुराई है तो याद रखना कि यह किसका प्रताप है। यह तो 'राम नाम' की महिमा है कि जो आपको पता लगता है कि यह बुराई है। ध्यान रखना कि ये किसका प्रताप है। ये जो 'राम-राम' जपते हो इसे छोटी-मोटी चीज़ न समझिएगा। ये बेकार नहीं बैठा हुआ है, ये कुछ न कुछ कर रहा है आपके अंदर।

आखिर 'भला' कौन है ? जो बुराई को जानता है, फिर उसे स्वीकार करता है और फिर उस बुराई को दूर करने की चेष्टा करता है। जो ऐसा करता है, वह 'भला' है। सामान्य व्यक्ति को तो बुराई का पता ही नहीं चलता कि ये बुराई है। करते जा रहे हैं, करते जा रहे हैं, करते जा रहे हैं। हमें बुराई का पता भी चल जाए तो हम स्वीकार नहीं करते। यदि आपको यह पता लग जाता है कि यह बुराई है तो याद रखना कि यह किसका प्रताप है। यह तो 'राम नाम' की महिमा है कि जो आपको पता लगता है कि यह बुराई है। ध्यान रखना कि ये किसका प्रताप है। ये जो 'राम–राम' जपते हो इसे छोटी–मोटी चीज़ न समझिएगा। ये बेकार नहीं बैठा हुआ है, ये कुछ न कुछ कर रहा है आपके अंदर। जिस दिन आपसे दिन को पाप हो गया तो रात को वह आपको चैन से सोने नहीं देता। यह है 'राम नाम' का प्रताप, यह है 'राम नाम' की महिमा। कितना हितैषी है 'राम नाम' आपका। तनिक सोचो, विचार करके देखो इन सब बातों पर, ये छोटी बातें नहीं हैं। सामान्य व्यक्ति तो बुराई में मस्त है, मौज कर रहा है। बुराई का कहते हैं कुछ अपना ही आनन्द होता है, अपना ही सुख होता है। लोग बुरा करते–करते बहुत खुशी महसूस करते हैं। उन्हें लगता है सब ठीक जा रहा है, बहुत अच्छा चल रहा है। किसी smuggler से पूछ कर देखो, किसी बुरा काम करने वाले से पूछ कर देखो, वे कहते हैं, "मज़े कर रहे हैं, आनंद लूट रहे हैं।'' 'खाक आनंद है ! 'जो बुराई को बुराई ही नहीं समझ पाया वह आनंद कहाँ हो सकता है ? यह क्षणिक आनंद है।

उस साधक ने आगे बताया, "तीन लाख रूपए लाला की दुकान से चुराए। एक दुकान किराए पर ली, सामान इत्यादि खरीदा, दुकान बहुत बढ़िया चलने लगी। कुछ समय बाद 'राम नाम' दीक्षा लेने का मौका मिला। 'राम राम' जपना शुरू, परमात्मा की कृपा हुई और दीक्षा के बाद एक–दो साधना सत्संग भी करने को मिल गए। रूप–रंग ही बदल गया। 'राम नाम' ने अपना रंग दिखाना शुरू किया।" यह साधक कहता है, "जैसे–जैसे जाप बढ़ता गया तैसे–तैसे बेचैनी बढ़ती गई।" शब्द देखो, होना तो ये चाहिए कि 'जैसे–जैसे जाप बढ़ता गया, चैन मिलता गया' पर यह साधक कह रहा था कि जैसे–जैसे जप बढ़ता गया बेचैनी बढ़ती गई। चोरी याद आई, एक साधक पर, एक 'राम–नाम' जपने वाले के माथे के ऊपर चोरी का कलंक लगा हुआ है। उसे चैन की नींद नहीं आ रही थी। उसने आगे बताना शुरु किया,''कुछ समय पहले पड़ोस में किसी की मृत्यु हो गई, पड़ोसियों के साथ मैं भी श्मशान घाट गया। श्मशान घाट क्या जाना था ऐसा लगने लगा कि मेरे सिर पर मौत मंडरा रही है। जिस बात पर मैं रो रहा था वह यही कि यदि मैं अभी मर गया तो क्या मुँह दिखाऊँगा परमात्मा को !'' ''मैं चोर हूँ यह बात मुझे और रुला रही थी।'' वह फिर बिलख–बिलख कर रोने लगा, फफक–फफक कर, सिसक–सिसक कर रो रहा था। बार–बार कह रहा था कि मैं क्या मुँह ले कर जाऊँगा परमात्मा के पास? परमात्मा मुझे देख कर कहेंगे कि राम जपने वाला चोर आया है मेरे दरबार में। रो–रो कर मुझसे कहने लगा, ''मेरी रक्षा करो, मुझे बचाओ। मैं इस कलंक को धोना चाहता हूँ।''

इसे ही पश्चाताप करना कहते हैं, अपनी गलती का पता लगना, उस गलती को स्वीकारना और उसका मार्जन करना ही प्रायश्चित है। ये आँसू क्या पश्चाताप के आँसू है ? मैंने पीठ पर हाथ रखा, शाबाशी दी,"शाबाश बंधु ! साधक हो तो तेरे जैसा, तेरा कल्याण तो हो गया। पर तेरी तसल्ली के लिए यदि तू ऐसा करेगा जैसा मैं अर्ज़ कर रहा हूँ तो रही सही सारी कसर भी पूरी हो जाएगी।" उसने कहा, "मैं सब कुछ करने को तैयार हूँ पर मेरे माथे से यह कलंक धुलना चाहिए। मैं राम दरबार में कलंकित नहीं जाना चाहता। मैं परमात्मा को यह मौका नहीं देना चाहता कि परमात्मा मुझे कहे चोर कहीं। राम–राम जपता हुआ भी चोर, तूने हिम्मत कैसे करी यहाँ आने की, अपना मुँह दिखाने की, आ गया मेरे दरबार में।" मैंने पीठ पर हाथ फेरते हुए कहा, "बंधु! आज ही वापिस जाओगे, जहाँ कहीं के रहने वाले हो, लाला के पास जाओ, उनके चरणों पर अपना मस्तक रखो और उनको सारी बात सच–सच बताओ। वह लाला के पास गया उसने लाला जी से कहा, "मैं आपसे बस इतना पूछना चाहता हूँ लाला जी कि आप तीन लाख ही लोगे या तीन लाख पर जो ब्याज इतने वर्ष का पड़ा है वह भी लोगे? मैं आपको पैसा देने को तैयार हूँ। तीन लाख तो मुझे देना ही देना है लेकिन यदि आप चाहो तो उस पर जो इतने वर्षों का ब्याज है, मैं वह भी देने को तैयार हूँ, सिर्फ आप की अनुमति चाहता हूँ।" उस साधक ने बाद में बताया कि लाला ने ब्याज लेने से मना कर दिया। क्या आज के युग में कोई ऐसा व्यक्ति देखने को मिलता है ? लाला ने कहा कि नहीं ब्याज नहीं लूँगा। लाला तो चकित था कि उसकी लॉटरी लग गई। उसे तो पता ही नहीं था कि उसके तीन लाख चोरी हो गए थे। उसे तीन लाख रुपए मिलने जा रहे थे। साधक ने दस–दस हज़ार करके तीन लाख चुकता कर दिए। साधक को तीन लाख देने में ढाई–तीन साल लगे। इस बीच उसका अपना काम भी चलता रहा और इस वक्त उसका बहुत ही flourishing business है।

मैंने उससे इतना ही कहा कि बुराई को जो बुराई मानता है उसे स्वीकार करता है कि उससे गलती हो गई है, बहुत बड़ी भूल हो गई है वह व्यक्ति भक्त है।

मैंने उसकी पीठ पर हाथ फेरते हुए, सिर पर हाथ फेरते हुए कहा,"बंधु ! तेरे पश्चाताप के आँसू, प्रायश्चित के आँसुओं ने तुम्हारे कितने ही पाप धो डाले हैं। तू तो अन्दर से बाहर तक पवित्र हो गया है। पश्चाताप के ये आँसू, प्रायश्चित के आँसू, कितने प्रतापी, प्रभावी और अनमोल हैं और क्या कुछ नहीं बहा डालते हैं। सागर जैसे सब कुछ बहा कर ले जाता है वैसे ही ये पश्चाताप के आँसू, प्रायश्चित के आँसू, न जाने कितने पाप बहा कर ले जाते हैं। न जाने कितने असंख्य पाप धो डालते हैं।

यह सच्ची घटना है और बहुत वर्ष पहले की नहीं है। ऐसा साधक अब औरों के लिए प्रार्थना के लिए बैठता है। वह भीतर तक शुद्ध हो गया है। परमात्मा ने प्रार्थना के योग्य बना दिया तुझे, अब तुझे अपने लिए प्रार्थना करने की जरुरत नहीं। तू भीतर से धुल गया, अब तू औरों के लिए प्रार्थना कर।

मार्ग सत्य दिखाइए, सन्त सुजन का पाथ।
पाप से हमें बचाइए, पकड़ हमारा हाथ।।

(भक्तिप्रकाश, पृ 68)

परमात्मा के आगे हर मंगलवार के मंगलवार तो बैठता ही है, बाकी दिन भी करता होगा मुझे पता नहीं। हर मंगलवार के मंगलवार यह प्रार्थना तो करता ही है,"परमात्मा जिस प्रकार मुझे पवित्र बनाया वैसा सबको पवित्र बनाना।"

कैसे पता लगा कि पवित्र हो गया है? मात्र मेरे कहने से ? नहीं, मेरे कहने से जो हुआ है सो हुआ है। स्वयं बड़ा हलका–फुलका महसूस कर रहा है। ज़िदगी पर बोझ किस चीज़ का है? पापों का बोझ, कुकर्मों का बोझ, उसके सुसंस्कारों का बोझ? व्यक्ति को थकान किस बात की? कर्तापन की थकान कि मैं करने वाला हूँ। जिस दिन मन से यह निकल जाए कि मैंने कुछ नहीं किया परमात्मा तू सब कुछ करवाने वाला है, उस दिन शाम को चाय पीने की ज़रुरत नहीं पड़ती। क्योंकि थकान नहीं है। थकान किस बात की? कर्तापन doership की थकान है कि मैं करने वाला हूँ– I am the doer। कर्तापन के इस अभिमान की, मिथ्या अभिमान की थकान है। पापों का सारा बोझ हलका–फुलका कर दिया उसने। बोझ सारा उतर गया। मोटा गटठ्र था सिर के ऊपर सारे का सारा परमात्मा ने हलका कर दिया। इतना ही याद रखना 'Be good and do good'। भले बनो भला करो।

(परम पूजनीय श्री महाराज जी का प्रवचन, 11 जून 2012, मनाली) ■

प्रथम दर्शन

('सत्य साहित्य में प्रथम दर्शन के अन्तर्गत लेखों का यह अगला संस्मरण है)

पूज्य श्री महाराज जी से प्रथम मिलन फरवरी 1993, मनाली, में उनकी कुटिया में हुआ था। उस दिन से पहले मैंने कभी किसी संत के दर्शन नहीं किए थे न ही किसी सत्संग में गई थी और न ही ग्रंथों का स्वाध्याय किया था। महाराज की कृपा हुई और उनसे मिलने के बाद रोज़ सत्संग जाना शुरु कर दिया। उस वक्त मनाली कुटिया में दस–बारह लोग ही सत्संग में भाग लेते थे। सत्संग में, श्री अमृतवाणी पाठ और प्रवचन के बाद श्री महाराज जी रोज़ एक भजन गाते थे। कुछ ही समय में अनुभूति होने लगी जैसे महाराज जी ने मेरे जीवन की पूरी दिशा ही बदल दी है।

उस वक्त मैं महाराज जी के पास दिन में दो बार जाती थी, सुबह व शाम। मुझ जैसे साधारण इन्सान को भी महाराज जी अपने हाथों से चाय बना कर पिलाते थे। हम बस महाराज जी को देखते ही रहते थे। उनके पास से उठने और घर जाने का मन नहीं होता था। महाराज के सम्पर्क में रहते हुए आज पूरे 27 साल हो गए। आजतक कभी भी सत्संग के लिए पहुँचने में एक मिनट भी इधर–उधर नहीं हुआ। पूज्य श्री कहते हैं कि लौकिक चीज़ें तो अपने कर्मों के अनुसार मिलती हैं परन्तु जीवन शैली को पूर्ण रुप से बदल देना किसी संत का ही प्रभाव है। आज भी महसूस होता है जैसे महाराज जी प्रातः आवाज़ दे कर उठा रहे हैं। यह सब महसूस करने वाली बातें हैं इन्हें मुख से बताना बहुत मुश्किल है। जब कभी अन्दर से संकल्प उठते हैं तो महाराज जी उन्हें तुरन्त पूर्ण कर देते हैं। कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि ऐसा कृपामय जीवन जीने को मिलेगा। यह सब महाराज की कृपा थी, है और हमेशा रहेगी। ■

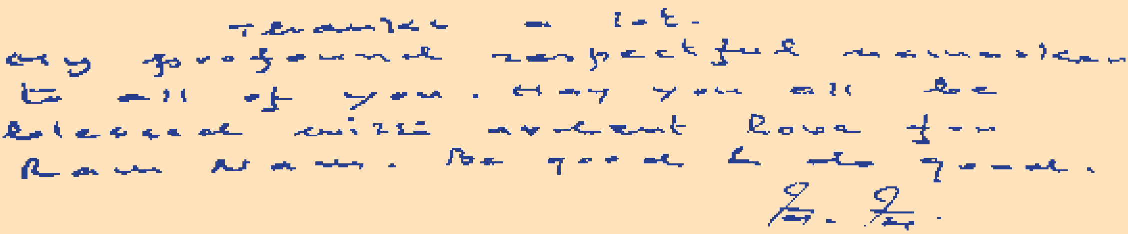
Gurujans Blessings are Always with us

A Recent Experience

I was blessed with Naam Diksha by Gurujans in the year 1992 when I was in 10th standard as guided by my parents. It has been a wonderful experience till date doing Jaap and enjoying the reciting and tunes of Amritvani and Bhajans and Kirtans and attending Sadhna Satsang at various places.

It was the 27th Dec 2019 when I (currently positioned as Senior Technical Superintendent with a renowned Dubai based shipping company) left Mumbai for a shipping related project in China. In my project each day I had to interact with lot of people. As a precautionary measure, I used to wash my hands every now and then after meeting different persons. With daily stress and pressure to complete the job within the time frame, and the Coronavirus tension altogether was a tough task. Daily Jaap gave me strength and courage to progress in the project. When I used to talk to Guruji during Jaap, He told me to concentrate on my project and leave the Coronavirus issue to Him. With the invisible support from Gurujans, I managed to successfully complete the project and that too well within the stipulated budget for which my office boss congratulated me.

By that time Coronavirus was spreading all over China with the count of affected persons increasing everyday. I was preparing to go back to India by flight on 7th February 2020 from China. Many roads directing to the Airport from my current location were already closed/blocked by the local authority. Also, I could not get a flight back to India by then. To my surprise, my office boss called me and sent an email to me to sail by our company cargo ship leaving on 8th February 2020 from China to America and then take a flight from there to India. Though it was a long sailing of 18 days to US, regular Jaap was my courage. I am very much thankful to Gurujans for pulling me out smoothly from such a situation. Finally, I disembarked at Portland, US and took a flight back to Mumbai (India) and reached home on 3rd March 2020. ■


Thanks a lot.
My profound respectful namaskar
to all of you. May you all be
blessed with ardent love for
Ram Nam. Be good & do good.
P. P.

बहुत–बहुत धन्यवाद। आप सभी को सादर नमस्कार।
'राम–नाम' की कृपा आप सभी पर हो। भला बनो और भला करो।

ग्वालियर : श्रीरामशरणम् का भव्य उद्घाटन

(यह लेख श्रीरामशरणम् के एक ऐतिहासिक विवरण की श्रृंखला के अन्तर्गत है)

उद्घाटन दिवस पर परम पूजनीय प्रेम जी महाराज

पूज्यपाद श्रीस्वामी जी महाराज का प्रथम शुभागमन सन् 1948 में ग्वालियर में हुआ तभी से ग्वालियर के भाग्य जगे। आपसे सन् 1949 में कुछ साधकों ने नाम दीक्षा ग्रहण की। सन् 1950 में प्रथम पंचरात्रि साधना–सत्संग केसर बाग ग्वालियर में आयोजित हुआ। उसमें लगभग बारह साधक सम्मिलित हुए। उसके पश्चात् दो साधना–सत्संग गुलाबचंद का बाग ग्वालियर में सन् 1951–52 में सम्पन्न हुए। आगे प्रति वर्ष बिरला हाउस ग्वालियर में पंचरात्रि साधना–सत्संग सन् 1953 से सन् 1971 तक आयोजित होते रहे। इस प्रकार साधकों की संख्या में वृद्धि होती गई।

सन् 1955 में साप्ताहिक सत्संग करने का निर्णय हुआ। ग्वालियर में ज्ञान मन्दिर विद्यालय का हॉल सत्संग के लिए नियत किया गया। उसमें प्रति रविवार प्रातः 7 बजे से 8:30 बजे तक अमृतवाणी सत्संग आयोजित होने लगा।

ज्ञान मन्दिर विद्यालय के समीप ही श्री अम्मा महाराज की छत्री में एक सत्संग भवन माधव सत्संग आश्रम था, जो प्रायः बंद–सा हो गया था। उसकी कमेटी के सदस्यों ने सम्पर्क कर वहाँ अमृतवाणी सत्संग करने के लिए आमंत्रित किया। इस पर विचार–विमर्श कर उनके इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया गया। एक नवीन कार्यकारिणी का गठन किया गया। अध्यक्ष महोदया द्वारा श्रीमंत राजमाता विजयाराजे सिंधिया ग्वालियर से आशीर्वाद प्राप्त कर उक्त स्थान पर सत्संग हॉल निर्माण की प्रक्रिया प्रारंभ की गई। सत्संग हॉल के निर्माण के साथ–साथ कुछ कमरों का भी निर्माण कराया गया। इसमें एक कक्ष अखण्ड जाप के लिए एवं एक कक्ष पूज्य श्री महाराज जी के निवास के लिए नियत हुआ। 200 साधकों के लिए साधना–सत्संग में ठहरने के लिए सभी आवश्यकतानुसार

व्यवस्थाएँ की गईं। इस प्रकार श्रीरामशरणम् भवन सम्पूर्ण रुप से निर्मित हो गया।

हरिद्वार श्रीरामशरणम् के अनुरुप ही सत्संग हॉल में श्री अधिष्ठान जी की स्थापना के साथ दाईं ओर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज का चित्र (कट–आउट) की स्थापना भी की गई एवं स्थितप्रज्ञ के लक्षण, भक्ति एवं भक्त के लक्षण, धुनें अंकित की गईं। सत्संग हॉल के मुख्य द्वार पर "श्रीरामशरणम्", प्रवेश द्वार पर "श्रीरामशरणम् गच्छामि" एवं श्री अधिष्ठान जी के ऊपरी भाग पर "श्री रामशरणम् वयं प्रपन्नाः" अंकित किया गया। अखण्ड जाप के कमरे में श्री अधिष्ठान जी के ऊपरी भाग पर 'श्रीरामशरणम् अहम् प्रपद्ये' अंकित किया गया। इस प्रकार श्री स्वामी जी महाराज के निर्देशानुसार स्वच्छ, सुन्दर व सुसज्जित ग्वालियर श्रीरामशरणम् भवन निर्मित हुआ।

इसके शुभारम्भ के लिए रविवार 8 अक्टूबर 1972 (आश्विन शुक्ल नवरात्रि प्रतिपदा विक्रम सम्वत् 2029) की तिथि नियत की गई। इस हेतु पूज्य श्री प्रेम जी महाराज से भव्य उद्घाटन की अनुमति प्राप्त की गई। मंगल प्रवेश के पूर्व एक करोड़ राम नाम का जाप किया गया, शुभ दिन 8 अक्टूबर 1972 को पूज्य श्री प्रेम जी महाराज अखण्ड जाप से ज्योति ले कर राम धुन गाते हुए मुख्य द्वार पर पधारे। वहाँ से 'मंगल नाम जय–जय राम' धुन गाते हुए, शुभ प्रवेश किया और श्री अधिष्ठान जी के समक्ष ज्योति की स्थापना की। सत्संग हॉल में सभी साधकगण विराजमान हुए, तत्पश्चात् पूज्य श्री महाराज जी ने ध्यान, प्रार्थना, आरती एवं मधुर मिलन का कार्यक्रम सम्पन्न किया। इस कार्यक्रम के दौरान सभी साधकों को ऐसे दिव्य आलौकिक दृश्य का अनुभव हो रहा था कि पूज्य श्री महाराज जी दिव्य लोक में आरती कर रहे हैं, जो उनके तेजोमय मुख मण्डल एवं भाव भंगिमा से सहज दृष्टिगोचर हो रहा था। सभी साधक भाव विभोर होकर साक्षात् परमात्मा श्री राम की कृपा के अवतरण की अनुभूति कर रहे थे।

अन्त में बाहर आकर पूज्य श्री महाराज जी ने सभी को प्रसाद वितरण किया इस प्रकार श्रीरामशरणम् ग्वालियर के मंगल उद्घाटन का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

तभी से इस श्रीरामशरणम् में दैनिक सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, अखण्ड जाप, श्री रामायण एवं श्री गीता पाठ के कार्यक्रम सुचारु रुप से सम्पन्न हो रहे हैं। वार्षिक साधना–सत्संग भी सन् 1972 से इसी स्थान पर सम्पन्न होता आ रहा है।

श्री राम कृपा से आज तक सत्संग के सभी कार्यक्रम सुचारु रुप से पूज्यपाद श्री स्वामी जी महाराज के नियम व अनुशासन के अन्तर्गत विधिपूर्वक निर्विघ्न सम्पन्न हो रहे हैं।

(एक प्रत्यक्षदर्शी साधक का विवरण)

विभिन्न केन्द्रों पर सम्पन्न कार्यक्रम
(दिसम्बर 2019 से मार्च 2020)

साधना सत्संग, खुले सत्संग, उद्घाटन एवं नाम दीक्षा का विवरण

- **सूरत**, गुजरात में 21 से 22 दिसम्बर तक खुले सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें 187 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **होशियारपुर**, पंजाब में 29 दिसम्बर को एक दिवसीय खुले सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें 42 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **कुशलगढ़**, राजस्थान में 2 जनवरी को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के कार्यक्रम के पश्चात् 1681 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **कुपड़ा**, बासंवाड़ा, राजस्थान में 3 जनवरी को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के कार्यक्रम के पश्चात् 3306 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **दाहोद**, गुजरात में 4 जनवरी को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के कार्यक्रम के पश्चात् 2279 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **झाबुआ**, मध्यप्रदेश में 5 से 7 जनवरी तक खुले सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें 4294 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **इन्दौर**, मध्यप्रदेश में 10 से 13 जनवरी तक साधना सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें 214 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **पुणे**, महाराष्ट्र में 18 जनवरी को श्री अमृतवाणी सत्संग हॉल का उद्घाटन हुआ जिसमें 131 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **बीकानेर**, राजस्थान में 18 से 19 जनवरी तक खुले सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें 27 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **मुम्बई**, महाराष्ट्र में 25 से 26 जनवरी तक खुले सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें 92 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **फरीदाबाद**, हरियाणा में 26 जनवरी को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के कार्यक्रम के पश्चात् 74 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **पीलीबंगा**, राजस्थान में 1 से 2 फरवरी तक खुले सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें 80 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **रतलाम**, मध्यप्रदेश में 2 फरवरी को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के कार्यक्रम के पश्चात् 1876 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **रोहतक**, हरियाणा में एक माह के श्री राम नाम अखण्ड जाप के पश्चात 2 फरवरी को 399 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **रायपुरिया**, झाबुआ 3 फरवरी को नवनिर्मित श्रीरामशरणम् का उद्घाटन हुआ जिसमें 1870 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **गुरुग्राम**, हरियाणा में 7 फरवरी को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के कार्यक्रम के पश्चात् 72 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **हांसी**, हरियाणा में 7 से 10 फरवरी तक साधना सत्संग लगा जिसमें 112 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **पटियाला**, पंजाब में 16 फरवरी को विशेष अमृतवाणी संकीर्तन एवं प्रवचन के कार्यक्रम के पश्चात् 67 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **पारा**, झाबुआ 20 फरवरी को नवनिर्मित श्रीरामशरणम् का उद्घाटन हुआ जिसमें 3776 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।
- **बिलासपुर**, हिमाचल प्रदेश 21 से 23 फरवरी तक खुले सत्संग का आयोजन हुआ जिसमें 29 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।

श्रीरामशरणम्, अमरपाटन् भवन

- **अमरपाटन**, 1 मार्च, रविवार को अमरपाटन (जिला सतना, मध्य प्रदेश) में सुन्दरतम् श्रीरामशरणम् भवन का उद्घाटन परम पूजनीय गुरूजनों की प्रेरणा से उनकी सूक्ष्म उपस्थिति में भावपूर्वक सानंद संपन्न हुआ। इस पावन अवसर पर 1107 नवीन साधकों ने नामदीक्षा ग्रहण कर राम नाम की साधना का संकल्प लिया।

  इस उद्घाटन कार्यक्रम में आसपास के क्षेत्रों के अतिरिक्त रामतीर्थ, औबेदुल्लागंज, इटारसी, इंदौर, गाजियाबाद, होशंगाबाद, नागौद, सतना, रीवा, देवास, जबलपुर, भोपाल, दिल्ली आदि स्थानों से बड़ी संख्या में पधारे साधकों की सराहनीय उपस्थिति रही. खूब सेवा कार्य भी हुआ।

  उद्घाटन के पश्चात् स्थानीय ग्रामवासी तथा सभी स्थानों से पधारे 6000 से अधिक व्यक्तियों ने भोजन – प्रसादी ग्रहण की। (अमरपाटन – मैहर से 24 किलोमीटर एवं सतना से 35 किलोमीटर की दूरी पर है।)
- **दिल्ली** में 8 से 10 मार्च तक होली पर खुला सत्संग लगा।
- **हरिद्वार** में 13 से 16 मार्च तक परम पूजनीय डॉ. विश्वामित्र जी महाराज के अवतरण दिवस के उपलक्ष्य में साधना सत्संग लगा।
- **उमरकोट**, झाबुआ में 18 मार्च को नवनिर्मित श्रीरामशरणम् का उद्घाटन हुआ।
- **औरंगाबाद**, महाराष्ट्र में 22 मार्च को अमृतवाणी सत्संग हाल का उद्घाटन हुआ।
- **झाबुआ** 24 मार्च से 2 अप्रैल तक मौन साधना होगी।
- **काठमण्डू**, नेपाल में 27 से 29 मार्च तक खुले सत्संग का आयोजन हुआ।
- **दिल्ली श्रीरामशरणम्** में दिसम्बर, जनवरी एवं फरवरी में 56 व्यक्तियों ने नाम दीक्षा ग्रहण की।

निर्माणाधीन श्रीरामशरणम् की प्रगति

- **धारीवाल**, पंजाब में श्रीरामशरणम् भवन का निर्माण कार्य तेज़ी से चल रहा है। ■

सूचना

श्रीरामशरणम् की त्रैमासिक पत्रिका सत्य साहित्य को सभी साधक अब subscribe कर सकते हैं। इसके लिए subscription form *श्रीरामशरणम्* की website पर उपलब्ध है। इसके लिए साधक तीन वर्ष का शुल्क सीधे बैंक के खाते में जमा कर सकते हैं। जिसका पूरा विवरण भी **website: www.ibiblio.org/ram/** पर उपलब्ध है।

अतिशय विनम्र अनुरोध

इस वर्ष 2 अक्टूबर 2020 को परम पूजनीय श्री प्रेम जी महाराज की जन्म शताब्दी का महोत्सव होगा। उसके उपलक्ष्य में *सत्य साहित्य* का एक विशेष अंक तैयार करने की योजना है। अगर आपके पास कोई चित्र, पत्र एवं अनुभूतियाँ हैं, तो कृपया आप श्रीरामशरणम्, 8ए, रिंग रोड लाजपत नगर–4 नई दिल्ली – 110024 के पते पर भेज सकते हैं। परम पूज्यनीय प्रेम जी महराज के पत्रों की आप फोटो कापी भेज सकते हैं। ई–मेल भी कर सकते हैं।

Naam Deeksha in Other Centres (April to September 2020)			
12	April	Sunday	Mandi, HP
13	April	Monday	Jawali, HP
19	April	Sunday	Bhareri, HP
26	April	Sunday	Hisar, Haryana
10	May	Sunday	Chambi, HP
10	May	Sunday	Kandaghat, HP
25	May	Monday	Faridabad (Haryana)
31	May	Sunday	Kishtwar, J & K
16	June	Tuesday	Manali, HP
21	June	Sunday	Bhaderwah, J & K
28	June	Sunday	Saylorsburg, USA
23	August	Sunday	Ratangarh, Rajasthan
30	August	Sunday	Jalandhar, Punjab
7	September	Monday	Obedullaganj (MP)
20	September	Sunday	Kathua (J&K)
27	September	Sunday	Jammu

Naam Deeksha in Shree Ram Sharnam Delhi (April to September 2020)			
April	19	Sunday	10.30 AM
May	17	Sunday	10.30 AM
July	5	Sunday	4.00 PM
August	16	Sunday	10.30 AM
September	20	Sunday	10.30 AM

Ramayan Paath in Shree Ram Sharnam, Delhi (April to September 2020) For Birth Centenary Celebrations		
April	25	Saturday
May	23	Saturday
June	20	Saturday
July	2	Thursday
August	22	Saturday
September	19	Saturday

Sadhna Satsang (April to September 2020)		
Haridwar	4 to 9 April	Saturday to Thursday
Haridwar	30 June to 5 July	Tuesday to Sunday

Open Satsang (April to September 2020)		
Jhabua (Maun Sadhna)	24 March to 2 April	Tuesday to Thursday
Mandi	12-Apr	Sunday
Bhareri (HP)	19-Apr	Sunday
Hissar	25 to 26 April	Saturday - Sunday
Kandaghat	10-May	Sunday
Manali	14 to 16 June	Sunday to Tuesday
Saylorsburg (USA)	25 to 28 June	Thursday to Sunday
Delhi	27 to 29 July	Monday to Wednesday
Rohtak	15 to 16 August	Saturday & Sunday
Ratangarh	22 to 23 August	Saturday & Sunday
Jammu	25 to 27 September	Friday to Sunday
Delhi	30 Sept. to 3 October	Wednesday to Saturday
	(On the Occasion of the Birth Centenary of Pujya Shree Prem Ji Maharaj)	

Purnima (April to September 2020)		
April (Chaitra Purnima)	8	Wednesday
May	7	Thursday
June	5	Friday
July (Vyas Purnima)	5	Sunday
August	3	Monday
September	2	Wednesday

अवतरण शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में कार्यक्रम

परम पूजनीय श्री प्रेम जी महाराज के जन्म शताब्दी वर्ष का शुभारम्भ 2 अक्तूबर 2019 से हो गया है।

वर्ष भर इसे पूर्ण उत्साह और उमंग के साथ अधिक से अधिक साधना करते हुए मनाए जाने का संकल्प कई श्री रामशरणम् केन्द्रों द्वारा लिया गया है।

श्रीरामशरणम् दिल्ली में पूरे वर्ष, हर महीने होने वाले श्री रामायण जी के अखण्ड पाठ का कैलेण्डर (जो श्रीरामशरणम् की website पर है) तैयार किया गया है। इसके अनुरुप अन्य केन्द्रों पर भी स्थानीय परिस्थितियों को देखते हुए, हर महीने श्री स्वामी जी महाराज के सद्ग्रन्थों के पाठ, अखण्ड जाप और सवा करोड़ के जाप का विशेष आयोजन रखा जा रहा है।

व्यक्तिगत रुप से कई साधक इस पुण्य पर्व के अवसर पर विशेष साधना कर रहे हैं जैसे सवा करोड़ नाम जाप, आहार–विहार, ध्यान, जाप, स्वाध्याय आदि।

हम सब के लिए अवतरण शताब्दी वर्ष एक सुनहरा अवसर है साधना के पथ पर आगे बढ़ने के लिए।

Quietening the Mind

Dear Children,

Here is something for you to try. Hope you enjoy it!

Our mind is always full of many thoughts but to be able to think clearly, we should know how to make it very quiet. You can try the game below to practice quietness of the mind.

Walk to a park and select four pebbles. You can make a little bag in which to keep these pebbles. Sit down with your legs crossed in a quiet place. Put the four pebbles on your left side. Pick up the first pebble, look at it, and then hold it in the palm of your hand. The first pebble represents a flower. Take three deep breaths saying -

Breathing in: “I see myself as a FLOWER”

Breathing out: “I feel FRESH”

Then put this pebble on your right side. Pick up the second pebble, look at it, and then hold it in your palm. The second pebble represents a mountain. Take three deep breaths saying -

Breathing in: “I see myself as a MOUNTAIN”

Breathing out: “I feel SOLID”

Then put this pebble on your right side. Pick up the third pebble, look at it, and then hold it in your palm. The third pebble represents water. Take three deep breaths saying -

Breathing in: “I see myself as STILL WATER”

Breathing out: “I REFLECT things as they are”

Then put this pebble on your right side. Pick up the fourth pebble, look at it, and then hold it in your palm. The fourth pebble represents a space. Take three deep breaths saying -

Breathing in: “I see myself as SPACE”

Breathing out: “I feel FREE”

Then put this last pebble on your right side.

Now notice how you feel. Do you feel fresh, calm, still and free?

Invitation to all Children

All children of Shree Ram Sharnam are invited to make cards for Guru Purnima and submit to Satya Sahitya by 31st May 2020. The best cards will be published in the July edition of Satya Sahitya.

Please note the following:

Please make your card on one page only.

Please do not write your name on the card since names will not be published.

Please write your name and address at the back of the card.

Please note that cards will not be returned.

All entries will be reviewed.

You could send your card by Whatsapp. If you decide to do so, please take a picture of your card in proper lighting so that the picture quality is good.

Please either Whatsapp your card on +61-450173196 or post it physically to Shree Ram Sharnam, 8A, Ring Road, Lajpat Nagar, New Delhi 110024, India inscribing at the top ‘Card Only.’

We look forward to receiving your cards.

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, ए–27, नारायणा औद्योगिक ऐरिया, फेज़ 2, नई दिल्ली 110028 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, A-27, Naraina Industrial Area, Phase 2, New Delhi 110028. Editors: Medha Malik Kudaisya and Malvika Rai.

©श्री स्वामी सत्यानन्द धर्मार्थ ट्रस्ट, नई दिल्ली

ईमेल: shreeramsharnam@hotmail.com
वेबसाईट: www.shreeramsharnam.org

RNI No. DELBIL/2017/72924