

March 2026

Monthly Magazine  
Year 12 Issue 3

# Satyug

नारायण रेकी सतसंग परिवार  
*In Giving We Believe*

## सतयुग



### हमारा उद्देश्य

“हर इंसान तन, मन, धन व संबंधों से स्वस्थ हो  
हर घर में सुख, शांति समृद्धि हो व  
हर व्यक्ति उन्नति, प्रगति व सफलता प्राप्त करे।”

#### बुधवार सतसंग

प्रत्येक बुधवार प्रातः ११ बजे से ११.३० बजे तक

#### फेसबुक लाइव पर

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

# नारायण गीत

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

॥ ॐ ॥

## पावन वाणी



प्रिय नारायण प्रेमियों,  
॥ नारायण नारायण ॥

जब टीम सतयुग ने इस माह के विशेषांक का विषय बताया तो मन अत्यंत आनंद से भर गया, 'समय का उचित प्रबंधन' मेरा पसंदीदा विषय है क्योंकि मेरे पिताजी ने हम बच्चों को सदैव समय का सही सदुपयोग और प्रबंधन सिखाया है और उनके दिए संस्कारों की वजह से ही अपने जीवन में मैं सदैव समय का सदुपयोग कर पाई हूँ। मैंने हमेशा महसूस किया है कि यदि हम समय के क्षण-क्षण का सदुपयोग करते हैं तो नारायण की विशेष कृपा हम पर बरसती है और हम अपना हर कार्य समय से पहले कर पाते हैं और हमारी हर इच्छा पूरी होती है। समय एक सकारात्मक ऊर्जा है जिसका सदुपयोग और उचित प्रबंधन सप्त सितारा जीवन की गारंटी है।

समय प्रबंधन से हमें कैसे लाभ होगा, इसकी एक कहानी:

एक प्रोफेसर ने एक बाल्टी में बड़े-बड़े पत्थर भरे और पूछा, 'क्या यह भर गई है?' छात्रों ने कहा, 'हाँ।' उन्होंने उसमें कंकड़ डाले और वह भर गई। उन्होंने रेत डाली और वह फिर से भर गई। उन्होंने पानी डाला और वह पूरी तरह भर गई।

इससे सीख यह मिलती है - बड़े कार्यों (पत्थरों) को प्राथमिकता दें, छोटे कार्यों (कंकड़ों) को शामिल करें और खाली जगहों को छोटी गतिविधियों (रेत) और आराम (पानी) से भरें।

यानी अपने कामों को प्राथमिकता के आधार पर, समय सीमा में बाँध कर करें।

समय प्रबंधन के बारे में और अधिक जानकारी इस अंक में आपको मिलेगी। आशा है आप उसे पढ़ेंगे और जीवन में उतारेंगे।

शेष कुशल-

R. Modi

॥ नारायण नारायण ॥

--: संपादिका :-

संध्या गुप्ता

09820122502

--: प्रधान कार्यालय :-

नारायण भवन

टोपीवाला कंपाउंड, स्टेशन रोड, गोरेगांव ( प. ), मुंबई

--: क्षेत्रीय कार्यालय :-

अहमदाबाद	जैविनी शाह	9712945552
अकोला	शोभा अग्रवाल	9423102461
अकोला	रिया अग्रवाल	9075322783
अमरावती	तरुलता अग्रवाल	9422855590
औरंगाबाद	माधुरी धानुका	7040666999
बंगलोर	कनिष्का पोद्दार	7045724921
बंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9327784837
बंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9341402211
बस्ती	पूनम गाडिया	9839582411
धनबाद	विनीता दुधानी	9431160611
भीलवाड़ा	रेखा चौधरी	8947036241
भोपाल	रेनु गड्डानी	9826377979
चेन्नई	निर्मला चौधरी	9380111170
दिल्ली ( नोएडा )	तरुण चण्डक	9560338327
दिल्ली ( नोएडा )	मेधा गुप्ता	9968696600
दिल्ली ( डब्ल्यू )	रेनु विज	9899277422
धुलिया	रेणु भटवाल	8785716880
गोंदिया	पूजा अग्रवाल	9326811588
गोहटी	सरला लाहोटी	9435042637
हैदराबाद	स्नेहलता केडिया	9247819681
इंदौर	धनश्री शिरालकर	9324799502
जालना	वर्षा अग्रवाल	9822009200
जलगांव	काला अग्रवाल	9325038277
जयपुर	प्रीति शर्मा	9461046537
जयपुर	सुनीता शर्मा	8949357310
झुनझुनू	पुष्पा देवी टिबेरेवाल	9694966254
इचलकरंजी	जय प्रकाश गोयनका	9422043578
कोल्हापुर	राधिका कुमटेकर	9518980632
कोलकता	स्वेटा केडिया	9831543533
कानपुर	नीलम अग्रवाल	9956359597
लातूर	ज्योति भूतडा	9657656991
मालगांव	रेखा गारोडिया	9595659042
मालगांव	आरती चौधरी	9673519641
मोरबी	कल्पना चोरोडिया	8469927279
नागपुर	सुधा अग्रवाल	9373101818
नांदेड	चंदा काबरा	9422415436
नवलगाढ़	ममता सिंगोडिया	9460844144
नासिक	सुनीता अग्रवाल	9892344435
पुणे	आभा चौधरी	9373161261
पटना	अरविंद कुमार	9422126725
पुर्नलिया	मृदु राठी	9434012619
परतवाड़ा	राखी मनीष अग्रवाल	9763263911
रायपुर	अदिति अग्रवाल	7898588999
रांची	आनंद चौधरी	9431115477
सुरत	रंजना अग्रवाल	9328199171
सांगली	हेमा मंत्री	9403571677
सिकर ( राजस्थान )	सुषमा अग्रवाल	9320066700
श्री गंगानगर	मधु त्रिवेदी	9468881560
सतारा	नीलम कदम	9923557133
शोलापुर	सुवर्णा बलदवा	9561414443
सिलीगुड़ी	आकांक्षा मुधरा	9564025556
टाटा नगर	उमा अग्रवाल	9642556770
राउरकेला	उमा अग्रवाल	9776890000
उदयपुर	गुणवंती गोयल	9223563020
उबली	पल्लवी मलानी	9901382572
वाराणसी	अनीता भालोटिया	9918388543
विजयवाड़ा	किरण झंवर	9703933740
वर्धा	रूपा सिंघानिया	9833538222
विशाखापतनम	मंजू गुप्ता	9848936660
गुडगांव	मेधा गुप्ता	9968696600
यवतमाल	वंदना सूचक	9325218899
अंतर्राष्ट्रीय केंद्र का नाम		
ऑस्ट्रेलिया	सुमन शर्मा	+9167063589
दुबई	विमला पोद्दार	+971528371106
काठमांडू	रिचा केडिया	+977985-1132261
सिंगापुर	पूजा गुप्ता	6591454445
शारजाह	शिल्पा मंजरे	+971501752655
बैंकाक	गायत्री अग्रवाल	66952479920
विराटनगर	मंजू अग्रवाल	+977980-2792005
विराटनगर	वंदना गोयल	+977984-2377821

॥ ॐ ॥

## संपादकीय

प्रिय पाठकों,

॥ नारायण नारायण ॥

पिछले दिनों, जिग जिगलर का एक वक्तव्य समय की महत्ता पर पढ़ा, 'समस्या समय की कमी नहीं, बल्कि दिशा की कमी की है।' जब इस वाक्य को पढ़ा तो मन मस्तिष्क निरंतर इस विचार को सोचता रहा और इस थ्योरी को स्वीकारता रहा कि बात तो सही है। जब यह बात मैनेजमेंट की पढ़ाई कर रहे अपने सुपुत्र के साथ की तो उसने और कई बातें कहीं और एक महत्वपूर्ण बात जो उसने कही, 'माँ यदि मनुष्य आगे बढ़ना चाहता है, उन्नति करना चाहता है, धन कमाना चाहता है, वर्तमान समय में टाइम मैनेजमेंट (समय प्रबंधन) बहुत अधिक आवश्यक है। समय प्रबंधन आज के समय की सर्वश्रेष्ठ पूंजी है। we should follow time management in each and every smallest aspect of life. उसकी इस बात को टीम सतयुग ने भी बहुत शिद्दत से महसूस किया और बस हम जुट गए समय प्रबंधन क्यों जरूरी है? कैसे किया जाये? क्या लाभ है? विषय पर खोज करने में और इस तरह से यह अंक आ रहा है आपके हाथों में।

हम सभी सदैव समय का सदुपयोग करेंगे और सामने वाले के समय की भी कद्र करेंगे इन शुभकामनाओं के साथ।

आपकी अपनी  
संध्या गुप्ता

## अंतर्राष्ट्रीय कार्यालय :

नेपाल	रिचा केडिया	977985-1132261
आस्ट्रेलिया	सुमन शर्मा	+9167063589
बैंकाक	गायत्री अग्रवाल	66897604198
कनाडा	पूजा आनंद	14168547020
दुबई	विमला पोद्दार	971528371106
शारजाह	शिल्पा मंजरे	971501752655
जकार्ता	अपेक्षा जोगनी	9324889800
लन्दन	सी.ए. अक्षता अग्रवाल	447828015548
सिंगापुर	पूजा गुप्ता	6591454445
डबलिन ओहियो	स्नेह नारायण अग्रवाल	1-614-787-3341
अमेरिका		

## अमेरिका

सिसिनाती	मेधा अग्रवाल	+1(516)312-4189
कनेक्टिकट	रुष्मा जोशी	
फ्लोरिडा	बीना पटेल	+1(904)343-9056
शिकागो	चाँदनी ठक्कर	+12247700252
कैलिफोर्निया	सुशीला तयाल	+12247700252
न्यू जर्सी	शैली अग्रवाल	+912012842586

we are on net



narayanreikisatsangparivar @narayanreiki

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

॥ नारायण नारायण ॥



नारायण रेकी सत्संग परिवार की संस्थापिका अपने समय प्रबंधन के लिए विशेष तौर पर जानी जाती हैं। एक लाइफ ट्रांसफॉर्मेशनल मोटिवेशनल स्पीकर, एक गृहणी, एक पत्नी, एक माँ, एक दादी के रूप में वह अपनी ज़िम्मेदारियों को बहुत ही बेहतर तरीके से पूरा कर पा रही हैं और इसका पूरा श्रेय वह समय प्रबंधन को देती हैं। आज की भागदौड़ भरी ज़िन्दगी में हम अक्सर यह कहते सुने जाते हैं कि 'समय ही नहीं मिलता।' सच तो यह है कि समय किसी के पास कम या ज़्यादा नहीं होता, दुनिया के सबसे सफल व्यक्ति के पास भी दिन के वही २४ घंटे हैं जो आपके पास हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि वे अपने समय का प्रबंधन (Management) करना जानते हैं।

दीदी कहती हैं यदि कभी समय उनसे मिले तो वह उससे पूरे विश्वास के साथ कह सकती हैं कि उन्होंने समय के एक - एक पल, एक- एक क्षण का सही सदुपयोग किया है। दीदी कहती हैं समय ही सबसे मूल्यवान संसाधन है। धन, पद और प्रतिष्ठा फिर से प्राप्त की जा सकती है, लेकिन बीता हुआ समय कभी लौटकर नहीं आता। इसलिए 'टाइम मैनेजमेंट' केवल एक तकनीक नहीं, बल्कि जीवन को सार्थक और संतुलित बनाने की कला है। भारत की परंपरा में भी समय का अत्यधिक महत्व बताया गया है। भगवत गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं—'कालोऽस्मि' अर्थात् मैं ही काल हूँ। यह वचन दर्शाता है कि समय स्वयं एक दिव्य शक्ति है। जो व्यक्ति समय का सम्मान करता है, वही जीवन में स्थायी सफलता प्राप्त करता है। समय प्रबंधन का अर्थ है—अपने दैनिक २४ घंटों को इस प्रकार व्यवस्थित करना कि आवश्यक, महत्वपूर्ण और दीर्घकालिक लक्ष्यों के कार्य संतुलित रूप से पूरे हों। यह केवल व्यस्त रहने का नाम नहीं है, बल्कि सही समय पर सही कार्य करने की समझ है। समय प्रबंधन आत्मा की साधना है। जो व्यक्ति समय को साध लेता है वह जीवन को जीत लेता है।

एक इंटरव्यू के दौरान राज दीदी ने कहा मैं मल्टीटास्किंग कार्य में विश्वास करती हूँ। मैं बच्चों से बात करते- करते कपबोर्ड के ड्रावर साफ़ कर लेती हूँ, वॉक करते समय लोगों के कॉल अटेंड कर लेती हूँ और एक्ज़ेक्सरसाइज़ करते- करते प्रार्थनाएँ भी करती जाती हूँ। इस तरह मेरे पास काफ़ी समय जमा हो जाता है जिसका उपयोग मैं साधना, मैडिटेशन, पुस्तकों को पढ़ने में लगाती हूँ। समय प्रबंधन आपको निर्णय लेने, लक्ष्य निर्धारित करने और अपने समय का कुशलतापूर्वक प्रबंधन करने में मदद करता है। यह व्यवस्थित रहने और अपनी गतिविधियों को उनकी महत्ता के आधार पर प्राथमिकता देने का एक तरीका है।

आसान भाषा में समझें तो समय प्रबंधन का मतलब है अपने पास जो समय है, उसका सही तरीके से इस्तेमाल करना ताकि आपका काम भी अच्छे से हो जाए और stress भी कम रहे।

समय प्रबंधन का अर्थ समय को काटना नहीं, बल्कि उसका सही उपयोग करना है। यह एक कला है जिससे आप यह तय करते हैं कि कौन सा काम पहले करना है और किसे बाद में, ताकि आप कम समय में बेहतर परिणाम हासिल कर सकें। कैसे करें यह सब, आइए जानते हैं टीम सतयुग के विचार-

### १. प्राथमिकता तय करें (Prioritize):

दिन की शुरुआत में ही अपने कामों की एक सूची (To-do List) बनाएं। सबसे महत्वपूर्ण कामों को सबसे ऊपर

रखें। याद रखें, हर 'ज़रूरी' दिखने वाला काम वास्तव में 'महत्वपूर्ण' नहीं होता।

अक्सर हम उन कामों में उलझे रहते हैं जो 'तुरंत' करने वाले लगते हैं, पर वे हमारे लक्ष्यों के लिए 'महत्वपूर्ण' नहीं होते। Stephen Covey ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक The 7 Habits of Highly Effective People में कार्यों को चार श्रेणियों में विभाजित किया—

अपने कामों को चार हिस्सों में बाँटें:

- **महत्वपूर्ण और तुरंत (Important & Urgent)** : इन्हें अभी करें (जैसे: परीक्षा, ऑफिस डेडलाइन)।
- **महत्वपूर्ण पर तुरंत नहीं (Important but Not Urgent)** : इनका समय तय करें (जैसे: व्यायाम, भविष्य की योजना, नई स्किल सीखना)। यही वह हिस्सा है जो आपको लंबी अवधि में सफल बनाता है।
- **तुरंत पर महत्वपूर्ण नहीं (Urgent but Not Important)** : इन्हें दूसरों को सौंप दें (जैसे: कुछ ईमेल, अनचाहे फोन कॉल)।

• न महत्वपूर्ण न तुरंत (Neither) : इन्हें पूरी तरह छोड़ दें (जैसे: घंटों सोशल मीडिया स्क्रॉल करना)

**'कल' की तैयारी 'आज' रात से**

एक सफल दिन की शुरुआत सुबह नहीं, बल्कि पिछली रात से होती है। सोने से पहले अगले दिन के मुख्य ३ लक्ष्यों (Big 3 Goals) को डायरी में लिख लें। जब आप सुबह उठते हैं, तो आपका दिमाग स्पष्ट होता है कि उसे कहाँ से शुरू करना है, जिससे निर्णय लेने में लगने वाला समय बचता है।

**लक्ष्य निर्धारण**

स्पष्ट लक्ष्य के बिना समय प्रबंधन संभव नहीं।

**दीर्घकालिक लक्ष्य (५-१० वर्ष)**

**मध्यम अवधि लक्ष्य (१ वर्ष)**

**अल्पकालिक लक्ष्य (साप्ताहिक/दैनिक)**

लक्ष्य लिखित रूप में होना चाहिए। मन में रखा लक्ष्य अक्सर अधूरा रह जाता है। दैनिक, साप्ताहिक और मासिक कार्य की योजना बनाना अत्यंत आवश्यक है।

- सुबह का समय सबसे उत्पादक माना जाता है।
- कठिन कार्य पहले करें।
- छोटे-छोटे ब्रेक लें।

**८०/२० सिद्धांत पारेतो सिद्धांत**

इसे 'पारेतो सिद्धांत' भी कहते हैं। इसके अनुसार ८०% परिणाम २०% प्रयासों से आते हैं इसलिए उन २०% महत्वपूर्ण कार्यों की पहचान करें जो सबसे अधिक परिणाम देंगे।

**छोटे ब्रेक लें:**

॥नारायण नारायण॥

लगातार घंटों काम करने से एकाग्रता कम हो जाती है। हर एक-दो घंटे के काम के बाद ५-१० मिनट का छोटा ब्रेक लें। इससे आपका दिमाग तरोताज़ा रहता है और काम की गति बढ़ती है। इसके लिए 'पोमोडोरो' तकनीक का उपयोग (The Pomodoro Technique) करें।

हमारा मस्तिष्क लंबे समय तक एक ही काम पर पूरी एकाग्रता नहीं रख सकता। समय प्रबंधन के लिए 'पोमोडोरो' एक बेहतरीन तरीका है:

- २५ मिनट पूरी एकाग्रता से काम करें।
- फिर ५ मिनट का छोटा ब्रेक लें।
- चार ऐसे चक्रों के बाद एक लंबा ब्रेक (१५-३० मिनट) लें।

इससे थकान कम होती है और काम की गुणवत्ता बनी रहती है।

**तकनीक का सही उपयोग:** मोबाइल फोन और सोशल मीडिया समय बर्बाद करने के सबसे बड़े साधन बन सकते हैं। काम के दौरान अनावश्यक नोटिफिकेशन बंद रखें और फोन का उपयोग केवल ज़रूरी कामों के लिए करें। डिजिटल डिटॉक्स करें और फोकस करें

- काम के समय 'डू नॉट डिस्टर्ब' मोड का उपयोग करें।
- मल्टीटास्किंग (एक साथ कई काम करना) से बचें। शोध बताते हैं कि एक काम से दूसरे काम पर स्विच करने में दिमाग अपनी ४०% क्षमता खो देता है। कोशिश करें एक समय में एक ही काम करें और यदि यदि मल्टीटास्किंग कर रहे हैं तो एक जैसे काम एक समय में करें ताकि आप दो काम भी कर सकें और आपका मन डिस्टर्ब भी न हो।

### **ऊर्जा प्रबंधन (Energy Management)**

समय प्रबंधन के साथ-साथ अपनी ऊर्जा को पहचानना भी ज़रूरी है। कुछ लोग 'मॉर्निंग पर्सन' होते हैं (सुबह ज्यादा सक्रिय), जबकि कुछ रात में बेहतर काम करते हैं। अपने सबसे कठिन और दिमाग थकाने वाले काम उसी समय करें जब आपकी ऊर्जा का स्तर सबसे अधिक हो।

### **'ना' कहना सीखें:**

हम अक्सर दूसरों को खुश करने के चक्कर में ऐसे काम हाथ में ले लेते हैं जिनके लिए हमारे पास समय नहीं होता। अपनी सीमाओं को पहचानें और शालीनता से 'ना' कहना सीखें।

### **टालमटोल से बचें:**

'कल करेंगे' वाली आदत समय की सबसे बड़ी दुश्मन है। जो काम सबसे कठिन लगे, उसे सबसे पहले निपटाएं। एक बार कठिन काम पूरा हो जाए, तो बाकी दिन तनावमुक्त बीतता है।

### **स्वयं के लिए समय (Me-Time)**

समय प्रबंधन का मतलब मशीन की तरह काम करना नहीं है। इसमें परिवार, शौक और खुद के मानसिक

विश्राम के लिए समय निकालना भी शामिल है। जब आप मानसिक रूप से खुश होते हैं, तो आपकी कार्यक्षमता (Productivity) अपने आप बढ़ जाती है। सिर्फ काम ही नहीं बल्कि शरीर और मन को आराम देना भी ज़रूरी है। सही नींद, थोड़ा व्यायाम, और परिवार के साथ समय बिताना भी अच्छे समय प्रबंधन का हिस्सा है।

### आध्यात्मिक दृष्टि से समय प्रबंधन

भारतीय दर्शन में समय को 'कालचक्र' कहा गया है। रामचरितमानस में गोस्वामी तुलसीदास जी ने लिखा है कि जो समय का सदुपयोग करता है, वही जीवन के उद्देश्य को प्राप्त करता है। आध्यात्मिक दृष्टि से समय तीन स्तरों पर कार्य करता है-

भौतिक समय – दैनिक कार्य, परिवार, व्यवसाय

मानसिक समय – विचार, भावनाएँ, चिंतन

आध्यात्मिक समय – साधना, जप, ध्यान, आत्मनिरीक्षण

अधिकांश लोग पहले स्तर पर ही सीमित रहते हैं। परंतु जो व्यक्ति प्रतिदिन थोड़ा समय तीसरे स्तर के लिए सुरक्षित रखता है, वही आंतरिक शांति और स्थायी संतोष प्राप्त करता है।

ऋषि-मुनियों ने 'ब्रह्ममुहूर्त' (सूर्योदय से लगभग १.५ घंटे पूर्व) को साधना के लिए सर्वश्रेष्ठ समय बताया है।

इस समय वातावरण शुद्ध, मन शांत और चेतना ग्रहणशील होती है। यदि ब्रह्म मुहूर्त में ध्यान, मंत्र-जप, शास्त्र-पाठ, संकल्प-निर्धारण करें तो पूरे दिन के २४ घंटे बहुत अच्छे से निष्पादित होते हैं।

यदि दिन की शुरुआत ईश्वर-स्मरण से हो, तो पूरा दिन सकारात्मक ऊर्जा से भर जाता है। ध्यान, प्रार्थना और आत्मचिंतन व्यक्ति को मानसिक स्पष्टता देते हैं, जिससे वह अपने समय का बेहतर उपयोग कर सकता है।

### आत्मचिंतन का समय

प्रतिदिन कम से कम २०-३० मिनट मौन में बैठें।

### अपने आप से पूछें-

आज मैंने समय कहाँ व्यर्थ किया? क्या मेरा दिन ईश्वर को अर्पित था? क्या मैंने किसी का हृदय दुःखाया?

यह आत्मनिरीक्षण मन को परिष्कृत करता है और अगले दिन को अधिक अनुशासित बनाता है।

### समय प्रबंधन के ७ लाभ

**उत्पादकता में वृद्धि :-** अच्छा और प्रभावी समय प्रबंधन आपको अपने कार्यों को प्राथमिकता देने और उन्हें एक-एक करके पूरा करने में मदद कर सकता है, जिससे आपकी समग्र उत्पादकता में वृद्धि होगी।

शशि गोयल और प्रदीपजी गोयल को उनकी वर्षगांठ (७ मई) के अवसर पर, स्वुशियों और सद्भाव से भरे एक 'सेवन स्टार' जीवन के लिए, नारायण शक्ति सहित नारायण के दिव्य आशीर्वाद प्राप्त हों।

॥नारायण नारायण॥

**आत्मविश्वास में सुधार :-** अपने समय का प्रबंधन करने, अपनी दैनिक जिम्मेदारियों को पूरा करने और अपनी सभी जिम्मेदारियों को निभाने में निरंतरता बनाए रखने से आपको उपलब्धि की अपार भावना मिल सकती है और आपके आत्मविश्वास में काफी वृद्धि हो सकती है।

**आत्म-अनुशासन में सुधार :-** किसी विशिष्ट योजना या कार्यक्रम को बनाने और फिर उस पर टिके रहने के लिए पर्याप्त अनुशासन होना सफल समय प्रबंधन का एक और लाभ है। आपका प्रयास जितना अधिक होगा, पूरा अनुभव उतना ही अधिक फलदायी होगा क्योंकि आप स्वयं को एक अधिक व्यवस्थित व्यक्ति में बदलते हुए देखेंगे जो काम को पूरा करता है।

**चीजें आसान लगती हैं :-** प्रभावी समय प्रबंधन के मुख्य सिद्धांतों में से एक है अपने कार्यों को उनकी महत्ता, तात्कालिकता, कठिनाई आदि के आधार पर वर्गीकृत करना और प्राथमिकता देना। समय का कुशलतापूर्वक प्रबंधन करके, आप जटिल परियोजनाओं को छोटे-छोटे, आसान कार्यों में विभाजित करने के तरीके खोज सकते हैं। इससे जटिल कार्यों को पूरा करना बहुत आसान हो जाएगा, क्योंकि वे अधिक सरल भागों में विभाजित हो जाएंगे।

**काम और जीवन के बीच अच्छा संतुलन :-** समय प्रबंधन का एक बड़ा हिस्सा काम से संबंधित और काम से इतर जिम्मेदारियों को संतुलित करना सीखने पर केंद्रित होता है। यह आपको तनाव को नियंत्रित करने, तरोताजा होने और/या ऊर्जा स्तर बढ़ाने के लिए उन चीजों के लिए दैनिक समय आवंटित करने का महत्व सिखाता है जिनका आप आनंद लेते हैं।

**बेहतर कार्य प्रतिष्ठा/अधिक कैरियर के अवसर :-** प्रभावी समय प्रबंधन आपको अपने सहकर्मियों से अलग एक उच्च प्रदर्शनकर्ता के रूप में स्थापित करने में मदद कर सकता है। काम पर अपने समय का सदुपयोग करके, आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप हमेशा अपने कार्य समय पर या उससे पहले ही जमा कर दें। समय प्रबंधन नौकरी के प्रदर्शन में एक बड़ा कारक है और यह आपके या आपके संगठन की लाभ कमाने की क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। और इतना ही नहीं, बल्कि यह टीम के अन्य सदस्यों को और भी अधिक मेहनत करने के लिए प्रेरित कर सकता है, क्योंकि स्वस्थ प्रतिस्पर्धा सबसे बड़े प्रेरकों में से एक है।

कई मामलों में, कंपनियां किसी विशेष नौकरी के लिए बेहतर योग्यता या कौशल रखने वाले लोगों की बजाय अच्छी कार्य प्रतिष्ठा वाले लोगों को नियुक्त या पदोन्नत करती हैं। इससे नौकरी के अधिक अवसर, पदोन्नति और आपके पेशेवर करियर के लिए समग्र रूप से बेहतर विकास हो सकता है।

**अब समय सीमा चूकने की चिंता नहीं :-** एक साथ कई काम करते समय, धैर्य खोना और आगे आने वाले काम की मात्रा को लेकर तनावग्रस्त हो जाना स्वाभाविक है। जैसे ही आप अपने काम को व्यवस्थित करना और कार्यों को पहले से निर्धारित करना शुरू करते हैं, आपको विश्वास हो जाता है कि आप अपने दैनिक/साप्ताहिक/मासिक

लक्ष्यों को समय पर पूरा कर लेंगे।

समय प्रबंधन एक दिन की प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। शुरुआत में छोटी-छोटी योजनाएं बनाएं। यदि किसी दिन योजना विफल हो जाए, तो निराश न हों, अगले दिन फिर से प्रयास करें। याद रखें, जो समय की कद्र करता है, वक्त उसे वह सब कुछ देता है जिसकी वह आकांक्षा करता है। समय एक ऐसा धन है जिसे खर्च तो किया जा सकता है, लेकिन कमाया नहीं जा सकता। जो व्यक्ति समय की कद्र करता है, समय उसकी कद्र करता है। यदि आप आज से ही अपने समय का सही नियोजन शुरू करते हैं, तो सफलता और मानसिक शांति दोनों आपके पास होंगी। याद रखें **समय का सम्मान ही जीवन का सम्मान है**। हमें समय का सदुपयोग करना है। घड़ी की हर टिक टिक को मंत्र समझकर सुनना और गुनना है। हमें याद रखना है -

समय का सदुपयोग ही आत्मा का उत्कर्ष और जीवन की सार्थकता है।

## नारायण नारायण



### आज का विचार

हमारा चरित्र हमारा स्वभाव हमारे संपर्क में रहने वालों के हिसाब से ढल जाता है। परिस्थिति, लोग जब हमारे अनुकूल नहीं होते तो नकारात्मक भाव आना स्वाभाविक है। किंतु जब सकारात्मक लोगों का साथ हो, जैसे NRSP सदस्यों का साथ तो वे इस चुनौती को opportunity में बदले की राह दिखाते हैं, प्रेरणा देते हैं, प्रोत्साहन देते हैं। सही और उचित लोगों के संपर्क में रहकर अपना जीवन सार्थक बनाएं।

राजदीदी



**जो भी अच्छा देखें, सुनें, उसे दूसरों में बाँटें ताकि जो लाभ आपको हुआ दूसरों को भी हो ।**

राज दीदी ने कहा कि मिस्टर राघव जो कुछ भी अच्छा सुनते हैं या पढ़ते हैं या देखते हैं, उसका चिंतन करते हैं । उन चीजों को आजमाते हैं और उसके बाद उन्हें जो बेनिफिट्स मिलते हैं उसकी बात वे सबके साथ शेयर करते हैं क्योंकि उनका मन करता है कि जो लाभ उन्हें मिल रहा है वह औरों को भी मिले ।

राज दीदी ने आगे मिस्टर राघव के माध्यम से एक प्रसंग सुनाया । राघव कहते हैं कि मैं एक संस्था से जुड़ा हूँ, जहाँ हर हफ्ते लेक्चर होता है और वहाँ एक चीज कंपलसरी है कि उस संस्था के जो मेंबर्स हैं उनको भी लेक्चर देना पड़ता है । हम समाज में जो कुछ भी अच्छा देखते हैं, अच्छा पढ़ते हैं और अच्छा सुनते हैं उस बारे में अच्छे से तैयारी करना यही उस लेक्चर का टॉपिक होता है । वह लेक्चर अलग-अलग म्युनिसिपल स्कूल में जाकर देना होता है ताकि अच्छी बातें गरीब विद्यार्थियों तक भी पहुंचे और वे भी अपने जीवन में बड़े बने और आगे बढ़े । राघव कहते हैं कि लेक्चर देने की अगली बारी मेरी है और मुझे उस लेक्चर की अच्छे से तैयारी करनी थी पर मुझे समय नहीं मिल पा रहा था । मेरे बहुत सारे कमिटमेंट्स थे तो मैंने यह सोचा कि मैं इस संस्था से अपना नाम बाहर ले लेता हूँ क्योंकि मुझे अपनी फैक्ट्री नई जगह पर शिफ्ट करनी थी । पुरानी जगह पर रिकंस्ट्रक्शन करवाने के लिए मैंने इंजीनियर बुला रखे थे और उनके साथ मेरी मीटिंग थी। मैं एक किताब लिख रहा हूँ और मुझे उसे पूरी करके पब्लिकेशन के लिए देना था । इतने सारे कमिटमेंट्स थे इसलिए मैंने सोचा कि मैं इस संस्था से बाहर निकल जाता हूँ क्योंकि मैं लेक्चर के लिए अच्छी तरह से तैयारी नहीं कर पा रहा हूँ । मेरे दिमाग में संस्था से बाहर निकलने का विचार चल ही रहा था उतने में ही जिसका अगला नंबर था उसने लेक्चर देना शुरू किया। चारुलता ने कहा कि जीवन यह नहीं है कि रुकावटें थी इसलिए हम आगे नहीं बढ़ पाए । जीवन यह है कि रुकावटें होते हुए भी हम आगे बढ़ें। राघव कहते हैं कि उसकी कही हुई पंक्तियाँ मेरे दिल के भीतर उतर गई । उसी क्षण मैंने सोच लिया कि मुझे इस संस्था से जुड़े रहना है, मुझे लेक्चर देने की तैयारी बहुत अच्छे से करनी है चाहे मुझे कितने भी कमिटमेंट्स पूरे करने हों ।

राघव आगे कहते हैं कि जैसे ही मैंने सोचा कि मुझे लेक्चर की तैयारी करनी है तो मुझे एहसास हुआ कि जब भी मेरा दिमाग मुझे पीछे हटने के बहुत से कारण देता है और मैं जीवन में पिछड़ जाता हूँ लेकिन जब मैं ऐसा सोचता हूँ कि रुकावटें होते हुए भी मुझे आगे बढ़ना है तब मेरा दिमाग यह बताने के लिए एक्टिव हो जाता है कि मुझे कैसे आगे बढ़ना है । इससे मेरे भीतर का आत्मविश्वास बढ़ने लगता है और मैं उस काम में अग्रसर हो जाता हूँ । मैंने अपने लेक्चर की तैयारी अच्छे से की और डिलीवरी दी। मेरा दिया गया लेक्चर सभी विद्यार्थियों को बहुत पसंद आया और उस लेक्चर से सभी ने बहुत कुछ सीखा ।

राघव आगे कहते हैं कि कई लोग अपनी असफलताओं की कहानीयाँ सुनाते रहते हैं। यदि उन कहानियों पर गौर करें तो पता चलता है कि वे अपने जीवन की असफलताओं का दोष हमेशा दूसरों पर थोपते हैं कि फ़ैमिली का सपोर्ट नहीं था इसलिए वे आगे नहीं बढ़ पाए, उन्हें पैसों की कमी थी इसलिए वे आगे नहीं बढ़ पाए, क्लाइमेट कंडीशंस ठीक नहीं थे इसलिए वे आगे नहीं बढ़ पाए। राघव कहते हैं कि उन लोगों ने यदि अपने शब्दों में ज़रा सा बदलाव

लाया होता। जैसे, मेरी फैमिली मेरे सपोर्ट में नहीं है तो क्या हुआ, फिर भी मैं कर सकता हूँ। पैसों की कमी के बावजूद भी मैं कर सकता हूँ, क्लाइमेट कंडीशंस ठीक नहीं है तो भी मैं कर सकता हूँ। उन्होंने यदि अपने शब्दों में ज़रा सा भी बदलाव लाया होता तो निश्चित ही उन्हें कोई ना कोई रास्ता मिलता और वे जीवन में आगे बढ़ते।

राघव कहते हैं कि यदि आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं तो ना बहाने बनाएं और ना ही कारण बताएं। इसके बावजूद यह सोच कि रुकावटें होते हुए भी मैं आगे बढ़ सकता हूँ। शब्दों में हेर फेर करके देखिए कि कैसे आपके रास्ते खुलते हैं और आप आगे बढ़ते हैं।

राघव आगे कहते हैं कि पिछले महीने की बात है, मेरे दांत में ज़बरदस्त दर्द था, मैंने उसे चार-पांच दिन सहन किया लेकिन जब मुझसे बर्दाश्त नहीं हुआ तब मैं डेंटिस्ट के पास गया और उन्होंने मुझसे कहा कि एक छोटा सा दांत गलत डायरेक्शन में उग रहा है इसलिए तुम्हें दर्द हो रहा है, उसे बाहर निकालना होगा। राघव कहते हैं कि मैंने चार-पांच दिन और निकाल दिए यह सोचकर कि शायद वह दर्द अपने आप ही ठीक हो जाएगा लेकिन जब वह ठीक नहीं हुआ तो मैंने पुनः डेंटिस्ट के पास जाकर उस दांत को निकलवा दिया। दांत निकलवाने के बाद भी दर्द हो रहा था तो पेन किलर खाई, पेन किलर खाने के बाद भी दर्द हो रहा था। राघव कहते हैं कि मुझे दर्द में तड़पता हुआ देख मेरी बेटी सिमरन ने मुझसे कहा कि पापा आप वहां से ध्यान हटा दो, किसी और चीज पर फोकस करो क्योंकि जब तक आपका फॉक्स आपके दांत पर रहेगा तब तक आपका दांत दर्द करेगा और आपको वह दर्द सहन करना पड़ेगा। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपना ध्यान वहां से हटा लीजिए ताकि वह दर्द आपको कम महसूस हो। राघव कहते हैं कि यह बात मुझे जम गई और मैंने बेटी को धन्यवाद किया। मैं एक ऐतिहासिक नॉवेल पढ़ने बैठ गया क्योंकि मुझे ऐतिहासिक नॉवेल पढ़ना अच्छा लगता है और मैं उस कहानी में रम गया। मैंने देखा कि थोड़ी देर बाद मेरा दर्द गायब हो गया। राघव कहते हैं, मुझे एहसास हुआ कि जिस वक्त मुझे पीड़ा हो रही थी उस वक्त मुझे वहां से ध्यान हटाके कुछ अच्छी चीज़ में फोकस करना चाहिए ताकि पीड़ा कम हो जाए। मैं जब भी कोई अच्छी चीज पकड़ कर रखता हूँ और मेरे जीवन में कोई तकलीफ आती है, चाहे शारीरिक या मानसिक तो मेरा फोकस उस पर से हटकर अच्छी चीज पर चला जाएगा और जो तकलीफ से मैं गुजर रहा हूँ इसका एहसास मुझे नहीं होगा और मेरा वह समय आसानी से बीत जाएगा। राघव कहते हैं, उस घटना से मैंने सीखा कि मुझे जीवन में कुछ अच्छा सा पकड़ के रखना है ताकि जब जीवन में उतार चढ़ाव आए उस वक्त मैं मेरा ध्यान वहां से हटाकर अच्छी चीज पर रख सकूँ ताकि मेरा उतार चढ़ाव वाला समय भी आसानी से बीत जाए।

राघव आगे कहते हैं, इस बाबत मुझे चार्ली चैपलिन की कहानी याद आ गई जिसने पूरी दुनिया को हंसाया लेकिन खुद के जीवन में वह कभी नहीं हंसा। उसे अपने जीवन में अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ा, उसके माता-पिता अलग हो गए, उसकी मां मानसिक रूप से अस्वस्थ थी, अमेरिका की गवर्नमेंट ने उसे देश से निकालने का वारंट दे रखा था। इतनी सारी परेशानियां होने के बावजूद भी उन्होंने एक्टिंग करना नहीं छोड़ा और एक समय ऐसा आया कि जिस सरकार ने उसे देश से निकालने के लिए कहा था वही सरकार आज उसका सम्मान कर रही थी। ऐसे में एक प्रेस रिपोर्टर ने चार्ली चैपलिन से पूछा कि आपको आपके जीवन में हमेशा कठिन परिस्थितियों से

गुज़रना पड़ा, ऐसे में आप अपने आप को स्ट्रॉंग कैसे रख पाए, ऐसा क्या था जिससे आप अपने आप को स्ट्रॉंग रख पाए? चार्ली चैपलिन ने कहा कि जब भी विपरीत परिस्थितियों मेरे सामने आईं तब मुझे सिर्फ यह पंक्तियां याद थीं, यह समय भी बीत जाएगा और इन पंक्तियों ने हर विपरीत परिस्थितियों में मेरा साथ दिया ।

### हर परिस्थिति में स्वयं को सकारात्मक और शांत रखने की तकनीकें

#### जल एनर्जाइज़ और शांति कलश ध्यान साधना

एक गिलास में हमें थोड़ा सा जल लेना है और इस जल को हम एनर्जाइज़ करेंगे । सभी एकदम कंफर्टेबल पोजीशन पर बैठ जाए और मेरे साथ दोहराते जाइए ताकि सभी की पॉजिटिव वाइब्रेशंस इस जल के भीतर समाहित हो जाए, इस प्रक्रिया के बाद में हमें इस जल को ग्रहण करना है ।

सभी की आंखें बंद, बैक सीधी और चेहरे पर मीठी मधुर मुस्कान । हम सभी नारायण के सानिध्य में नारायण भवन के कक्ष में बैठे हुए हैं। धीमी धीमी सांस भीतर और धीमी धीमी सांस बाहर, हमारा ध्यान आती-जाती सांसों पर। हम कृपाशाली हैं, हम भाग्यशाली हैं, हम पर नारायण की असीम कृपा है, असीम कृपा है, असीम कृपा है । इस प्रार्थना कक्ष में विचरण करता हुआ अमृत कलश, शांति कलश, हमारे आवाहन पर यह शांति कलश हमारे क्रॉउन चक्र पर आकर अवस्थित हो गया है । शांति की दिव्य एनर्जी से भरा हुआ, दिव्य ऊर्जा से भरा हुआ कलश हमारे क्रॉउन चक्र पर अवस्थित है । इस कलश में निहित ऊर्जा हमारे अन्य चक्रों में प्रवाहित हो रही है । क्रॉउन चक्र से थर्ड आई चक्र पर, थर्ड आई चक्र से थ्रोटर चक्र पर, थ्रोटर से हार्ट चक्र पर, हार्ट से सोलार प्लेक्सस, सोलार प्लेक्सस से हारा चक्र पर और हारा चक्र से रूट चक्र पर । असीम शांति से भरी यह तरंगे शरीर की हर कोशिका में प्रवाहित हो रही है । सात बार हम इस मंत्र का उच्चारण करेंगे, ताकि वह शब्द उस जल में प्रवाहित हो जाए जिसे हम अभी ग्रहण करने वाले हैं । आप यदि ऐसे स्थान पर बैठे हैं जहां पर आप मुख से उच्चारित नहीं कर पाएंगे तो ऐसी स्थिति में आप मन ही मन उच्चारण कर सकते हैं ।

१. हे नारायण आपके आशीर्वाद से हमारे भीतर असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है ।
२. हे नारायण आपके आशीर्वाद से हमारे भीतर असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है ।
३. नारायण आपके आशीर्वाद से हमारे भीतर असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है ।
४. नारायण हमारे भीतर असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है ।
५. नारायण हमारे भीतर असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है ।
६. नारायण हमारे भीतर असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है ।
७. नारायण आपके आशीर्वाद से हमारे भीतर असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है। आपका धन्यवाद है, धन्यवाद है धन्यवाद है ।

यह मंत्र जाप करने के बाद राज दीदी ने सभी को जल एनर्जाइज करने के लिए एक बार राम-राम २१ का जाप करवाया।

राज दीदी ने आगे कहा कि हे नारायण आपके आशीर्वाद से हम खुश और संतुष्ट हैं, हम खुश और संतुष्ट हैं, हम खुश और संतुष्ट हैं। हमारे भीतर असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है। इस प्रार्थना के बाद राज दीदी ने राम राम २१ का जाप करवाया। अभी इस जल देवता में सारे मंत्र समाहित हो गए हैं, हमें इसे माथा टेक कर सत्र की पूर्णाहुति पर इस जल को ग्रहण करना है।

### **जल से पूरी करें अपनी सभी कामनाएँ**

राज दीदी ने आगे कहा कि विज्ञान यह साबित कर चुका है कि हमारे शरीर में ७०% जल है। हम जब नियमित साधना करेंगे, शांति कलश मेडिटेशन करने के बाद जल ग्रहण करेंगे तो हमारे भीतर ७० से ८० प्रतिशत जो जल है उसके भीतर यह Essence चला जाएगा और जल वैसे ही कन्वर्ट हो जाएगा जैसे आप चाहते हैं, उसके बाद आप परिवर्तन महसूस करेंगे। कई बार लोग ऐसी शेयरिंग करते हैं कि हम तो शांत हो गए पर परिवार के दूसरे सदस्यों का स्वभाव ऐसा है, ऐसा है। आपके जीवन में निश्चित ही यह परिवर्तन आएगा और आप आगे फिर जरूर हमसे यह शेयर करिएगा। जब यह जल आपके भीतर चला जाएगा, आपके भीतर असीम शांति हो जाएगी, आप शांति के पावर हाउस हो जायेंगे। जैसे लाइटहाउस होता है, उसकी रोशनी से सब जगह प्रकाश फैलता है। आपके भीतर इतनी शांति होगी कि उस शांति की वाइब्रेशंस आपकी बॉडी से बाहर निकल के घर के वातावरण को पूरा बदल देगी। सामने वाला व्यक्ति जब भी आपके संपर्क में आएगा वह कितना भी अशांत क्यों ना हो आपकी वाइब्रेशंस इतनी तेज होगी कि उसे शांत कर देगी।

राज दीदी ने आगे कहा कि कई बार आपने देखा होगा कि हम बहुत शांति के साथ बैठे हुए हैं लेकिन सामने वाला व्यक्ति अशांति के साथ आया है तो हम भी थोड़े से अशांत हो जाते हैं क्योंकि उसका प्रभाव हम पर पड़ा। हमारी शांति की क्वांटिटी थोड़ी कम थी और उसकी अशांति की क्वांटिटी बहुत ज्यादा थी, उसकी अशांति की क्वांटिटी अधिक होने की वजह से आपकी शांति दब गई। नियमित साधना करने से आपके भीतर असीम शांति आ जाएगी ताकि उसकी अशांति हम पर असर ना करें। नियमित यह ४० दिन की साधना हम निरंतर करवाएंगे और आप धीरे-धीरे अपने भीतर परिवर्तन पाते चले जाएंगे।

### **जितनी व्यवस्था आपके पास उसमें से दूसरों की मदद करें**

मिस्टर राघव कहते हैं कि जब भी मैं कोई अच्छी बात देखता हूँ, सुनता हूँ, करता हूँ मैं तुरंत ही उस बात को अपने परिचितों से शेयर करता हूँ। मेरे माता-पिता ने यह आदत मेरे भीतर बचपन से ही डाल दी थी। मेरा यह प्रबल विश्वास है कि जब हम अच्छी बातों का आदान प्रदान करेंगे तब यह दुनिया और अच्छी हो जाएगी। इसी सोच के साथ राघव कहते हैं कि मैं सुधा मूर्ति जी, जो इंफोसिस के श्री नारायण मूर्ति जी की पत्नी हैं उनके माध्यम से प्रथम अध्याय की शुरुआत करता हूँ।

श्रीमती मूर्ति लिखती है कि यू.एस.ए में फंड रेजिंग का (चंदा इकट्ठा करना) एक विशेष तरीका है जो कि वहां बहुत लोकप्रिय है। वे लोग अलग-अलग तरीके से सही व्यक्ति को पकड़ते हैं ताकि उस व्यक्ति से डोनेशन की रकम हासिल हो सके और आजकल वही तरीका हमारे भारत में भी अपनाया जा रहा है।

श्रीमती मूर्ति आगे लिखती हैं कि मेरी मैथिली नाम की सहेली है जो कि एक एनजीओ के लिए काम करती है और वह संस्था गरीब बच्चों की परवरिश करती है। यह संस्था बच्चों के रहने, खाने पीने और एजुकेशन की व्यवस्था करती है। इस संस्था में चंदा इकट्ठा करने का काम मैथिली करती है। मैथिली स्मार्ट है, होशियार है और एक मिडिल क्लास फैमिली से बिलॉन्ग करती है। एक दिन सुबह-सुबह मैथिली का फोन आया और उसने मुझे एक अमीर महिला के घर चलने को कहा। लगभग १ महीने से मैथिली उस अमीर महिला से मिलने के लिए उसके पीछे पड़ी थी। उस महिला ने उसके फार्म हाउस में मिलने का आज ही का अपॉइंटमेंट दिया है। उसका फार्म हाउस शहर से ४० किलोमीटर की दूरी पर था और मैथिली वहां अकेले जाने में संकोच कर रही थी इसलिए मुझे साथ में चलने के लिए कह रही थी। मेरे पास समय था तो मैंने हामी भर दी। सुबह-सुबह ही हम ४० किलोमीटर की यात्रा करके उस अमीर महिला के फार्म हाउस में चले गए। वहां जाकर हमने देखा कि बड़े से फार्महाउस पर उस अमीर महिला का बड़ा सा बंगला था, बंगले के चारों ओर गार्डन था और जबरदस्त सिक्वोरिटी थी। पहले तो हमसे बहुत सारे प्रश्न पूछे गए उसके बाद सिक्वोरिटी ने इंटरकॉम पर सेठानी से बातचीत की, वहां से परमिशन मिलने के बाद हमें बंगले के भीतर जाने दिया गया। श्रीमती मूर्ति कहती हैं कि बंगले की अंदर की व्यवस्था देखकर मैं भौचक्की रह गई, क्योंकि बंगला बाहर से तो ठीक-ठाक था लेकिन भीतर से जबरदस्त बना हुआ था। सुंदर पेंटिंग, एक से एक कीमती सामान से सजा हुआ, बीच में वॉटर फाउंटेन लगा हुआ और जगह-जगह ताजे फूलों से सजे हुए गुलदस्ते लगे थे और पूरा का पूरा कमरा चंदन की सुगंध से महक रहा था। सेठानी, जो की अंदाजन ५० साल की होगी वह सामने झूले पर बैठी हुई थी। अपनी उम्र से कई अधिक यंग लग रही थी। शिफॉन की साड़ी और बढ़िया कीमती गहने पहने हुए थे। अगल बगल में २ स्मार्ट सेक्रेटरी थी। ज्यों ही सेठानी ने हमें गेट पर देखा वहीं से इशारा किया कि नज़दीक के सोफे पर आकर बैठ जाओ। श्रीमती मूर्ति लिखती हैं कि हम दोनों नज़दीक पहुंचे और सोफे पर बैठ गए, सोफा बड़ा ही कंफर्टेबल था पर हम अनकंफर्टेबल थे क्योंकि वहां पर स्माइल की और वेलकम करने के तरीके इन दो चीजों की जबरदस्त कमी थी। न तो सेठानी हमें देखकर मुस्कुराई और न ही किसी तरह से हमारा स्वागत किया। सिर्फ इशारा कर दिया कि यहां पर बैठ जाओ। श्रीमती मूर्ति कहती हैं कि आपके घर पर जो भी मेहमान आता है वह आपकी अमीरी या स्टेटस से प्रभावित या आकर्षित नहीं होता। आपकी मुस्कान उसे आकर्षित करती है, आपके वेलकम करने का तरीका उसे आकर्षित करता है। यही दो चीज आपसी संबंधों को मजबूत करने में मदद करती है और इन्हीं चीजों की वहां कमी थी। मैं और मैथिली सोफे पर बैठ गए और मैथिली ने अपनी संस्था के बारे में बताना शुरू किया। एक एक चीज मैथिली विस्तार से बता रही थी क्योंकि उसे तो वहां से चंदा इकट्ठा करना था। वह अमीर महिला हमारी बात ध्यान से सुन रही थी पर किसी भी तरीके का रिएक्शन या रिस्पांस नहीं दे रही थी। मैथिली ने अपनी बात पूरी की और शांति से बैठ गई क्योंकि उसे किसी भी तरह का सहयोग नहीं मिल रहा था। श्रीमती मूर्ति कहती हैं कि जो लोग भीतर से तेज होते हैं वे लोग अपने मन की बात किसी पर भी ज़ाहिर नहीं होने देते। जो लोग

सीधे सरल होते हैं अपनी बुरी बातें सामने वाले पर ज़ाहिर कर देते हैं, जैसा कि मैथिली ने किया। मैथिली ने अपनी पूरी बात बता दी पर उस अमीर महिला ने किसी भी तरह का रिस्पांस नहीं दिया। थोड़ी देर के लिए कमरे में शांति पसर गई। करीबन सात आठ मिनट बाद उस अमीर महिला ने सिर्फ इतना कहा कि आप अपने पेपर यहां पर छोड़ दीजिए, मेरी सेक्रेटरी को दे दीजिए हम आपको फोन पर इत्तेला करेंगे।

श्रीमती मूर्ति लिखती है कि हमारे उत्साह पर ढेरों पानी फिर गया। हम बेहद उम्मीद के साथ उसके पास गए थे और वहां से यह सोचते हुए हताश निराश लौटे कि यह बात तो वह हमें फोन पर भी कह सकती थी। हमारा आज का आधा दिन तो बेकार हो गया और हम वापस लौट आए।

श्रीमती मूर्ति आगे लिखती हैं कि इस घटना के लगभग एक महीने बाद मैं एक स्कूल ओपनिंग सेरेमनी में गई। वहां मैंने देखा कि वही अमीर महिला चीफ गेस्ट बनकर आई हुई थी। उसे चीफ गेस्ट देखकर मैंने मैथिली से पूछा कि इस अमीर महिला ने कितना डोनेशन दिया? मैथिली ने मेरा हाथ पकड़ कर दबाया, मुझे कोने में ले गई और मुझे धीरे से बोली कि इस अमीर महिला से पैसे निकलवाना बहुत मुश्किल था। उसने बड़ी मुश्किल से १०००० रूपए दिए वह भी इस शर्त के साथ कि मुझे चीफ गेस्ट बनाया जाए और मेरी फोटो अखबारों में छपे।

श्रीमती मूर्ति ने मैथिली से कहा कि जब इस महिला ने इतनी सारी शर्तें रखी थी तो तुम्हें एक बड़ी रकम मांग लेनी चाहिए थी। मैथिली का कहना था कि संस्था के लिए चंदा इकट्ठा करना बहुत ही मुश्किल होता है। यह अमीर महिला अपने ऊपर तो हजारों रूपए खर्च करने को तैयार है पर जब डोनेशन की बात आती है तो १०००० बार सोचती है। हर व्यक्ति कुछ ना कुछ पाने के इरादे से ही डोनेशन देता है। जितना मिला हमने स्वीकार कर लिया।

श्रीमती मूर्ति कहती हैं कि इस बाबत मुझे किसी भी प्रकार का एक्सपीरियंस नहीं था इसलिए जैसा मैथिली ने कहा मैंने मान लिया।

श्रीमती मूर्ति आगे लिखती हैं कि ८-१० दिन के लिए मैं शहर से बाहर गई हुई थी। जब भी मैं वापस लौटती हूं और मुझे ड्यूटी पर जाना होता है तो मुझे घबराहट होती है क्योंकि ८ दिन की छुट्टी के बाद ड्यूटी ज्वाइन करने में मुझे घबराहट होती है। मुझे इसलिए घबराहट होती है क्योंकि पीछे से ढेर सारे लेटर्स और ईमेल्स आ जाते हैं और फिर मुझे उन सभी को चेक करना होता है। जैसे ही मैं ऑफिस पहुंची मैंने देखा कि हमेशा की तरह लेटर्स का ढेर लगा हुआ था। मैं और मेरी सेक्रेटरी बैठकर चिट्ठियाँ छाँटने लगे। थोड़ी देर बाद मेरी सेक्रेटरी ने मुझे एक चिट्ठी ला कर दी, उसके चेहरे पर आश्चर्य के भाव थे। मैंने उससे पूछा कि इसमें ऐसा क्या लिखा है कि तुम्हारे चेहरे पर आश्चर्य के भाव हैं, उसने कहा 'मैम आप ही पढ़ लीजिए।' मैंने पढ़ना शुरू किया, उसमें लिखा था रिस्पेक्टेड मैम, आप मुझे नहीं जानती, पर मैं आपको अच्छी तरह जानता हूं, आपके बारे में न्यूज़ पेपर में पढ़ता रहता हूं। आप समाज के लिए बहुत सेवा करती हैं, गरीब बच्चों को एजुकेशन प्रदान करती हैं। सभी डिटेल्स मैं न्यूज़पेपर में पढ़ता रहता हूं और साथ ही साथ आपके आर्टिकल्स, आपकी लिखी कहानियां भी पढ़ता हूं, मैं आपसे बेहद इंप्रेस हूं।

श्रीमती मूर्ति कहती हैं कि मेरी प्रशंसा में पूरी चिट्ठी भरी हुई थी। मैंने वह चिट्ठी फिर से अपनी सेक्रेटरी को यह

॥ नारायण नारायण ॥

कहकर दी कि सुबह-सुबह मुझे ऐसी चिट्ठियाँ मत दिया करो क्योंकि काम का वक्त होता है, यह चिट्ठी लो और इसे फाइल कर दो। सेक्रेटरी ने मुझसे पूछा कि मैं आपने इस चिट्ठी को पूरा पढ़ा क्या..?? इसे पूरा पढ़िए यह थोड़ी हटकर है। मैंने चिट्ठी वापस ली और आगे पढ़ना शुरू किया, उसमें लिखा हुआ था कि मैं बूढ़ा हूँ, जगह-जगह यात्रा करके आपकी तरह दूसरों की सेवा नहीं कर सकता, पर मैं सेवा करना चाहता हूँ। मेरे पास जो भी जमा पूंजी है वह मैं आपको ड्राफ्ट के रूप में भेज रहा हूँ। मुझे पता है कि आपके पास दूसरों की सेवा करने के लिए बहुत सारा धन है? पर मैं चाहता हूँ कि जो भी मेरे पास जमा पूंजी है वह सेवा में लग जाए। मेरी करबद्ध प्रार्थना है कि जो मैं चार लाख का ड्राफ्ट भेज रहा हूँ उसे आप समाज सेवा में लगा दीजिए। मैं आपसे यह नहीं पूछूंगा कि वह रुपया आपने किसे दिया, कहाँ दिया और क्यों दिया। बस आपसे यह प्रार्थना है कि यह रुपया आप समाज सेवा में लगा दीजिए।

श्रीमती मूर्ति कहती हैं कि मैंने देखा लेटर के साथ चार लाख का ड्राफ्ट अटैच था। अब आश्चर्यचकित होने की बारी मेरी थी क्योंकि आज तक जितने भी पत्र मेरे पास आए थे उनमें पैसों की डिमांड लिखी हुई होती थी और कई पत्र तो शिकायत से भरे होते थे कि जो रुपया आपने दिया वह कम पड़ा और पैसे चाहिए। यह लेटर तो 'आउट ऑफ़ द वे जाकर था।' मैंने लेटर को आगे से, पीछे से सब जगह से देखा पर कहीं भी भेजने वाले का नाम पता नहीं था। मैंने अपनी सेक्रेटरी से पूछा कि क्या उसे पता है कि यह चिट्ठी कहां से आई है, लेकिन उसे भी नहीं पता था। लिफाफे में लगा पोस्टल स्टैप देखकर हम सिर्फ इतना समझ पाए कि वह चिट्ठी चेन्नई से आई थी।

श्रीमती मूर्ति कहती हैं कि मैंने वह ड्राफ्ट हाथ में लिया, वह चिट्ठी हाथ में ली और ईश्वर से उसके लिए प्रार्थना की, उसके लिए आशीर्वाद मांगा। मेरे ज़हन में मुझे वह अमीर महिला याद आ गई, कितना फर्क था दोनों में।

राघव कहते हैं कि मैंने यह कहानी पढ़ी, मुझे अच्छी लगी। इस कहानी से मैंने बहुत कुछ सीखा पर दो चीज विशेष सीखी :

१. हमारे घर में जो भी मेहमान आते हैं वह हमारी अमीरी या स्टेटस से प्रभावित या आकर्षित नहीं होते हैं बल्कि हमारे वेलकम करने के तरीके से आकर्षित होते हैं।

२. हमारे पास जितना भी पर्याप्त मात्रा में धन है वह हमें दूसरों की भलाई में इस्तेमाल करना चाहिए।

हमारा शास्त्र कहता है कि अतिथि देवो भवः ! नारायण शास्त्र कहता है कि अतिथि को आप जिस भाव के साथ देखते हैं, जिस चाव के साथ देखते हैं वैसे ही बरकत आपके घर में होती है। यदि आप अतिथि को देव के रूप में देखते हैं, जैसे कि शास्त्र कहता है - आपके घर की सुख, शांति, समृद्धि में बढ़ोतरी होती है। यदि आप अतिथि को अनवांटेड के रूप में देखते हैं तो आपके जीवन में वैसे ही अवस्था हो जाती है।

राघव ने आगे कहा कि इस कहानी से मैंने सिखा कि जितनी व्यवस्था मेरे पास है उसमें से मैं दूसरों की जितनी सहायता कर सकता हूँ, करूंगा।



बहुत पहले की बात है जब मेरे बच्चे स्कूल में थे, तो चींटी और टिड्डे की एक कहानी थी।

एक बार गर्मियों में एक मेहनती चींटी खाना इकट्ठा करती है, जबकि एक आलसी टिड्डा गाता, नाचता और उसका मज़ाक उड़ाता है, बाद में कड़ाके की सर्दी आती है जब भूखा टिड्डा चींटी से खाना मांगता है।

यह कहानी चींटी और टिड्डे के अलग-अलग व्यवहार के ज़रिए कड़ी मेहनत, दूर की सोच और तैयारी के महत्व को दिखाती है। यह टालमटोल के नतीजों और मेहनत और प्लानिंग के फ़ायदों के बारे में एक कीमती सबक सिखाती है।

एक हिंदी दोहा है जो समय के सही उपयोग व तत्परता के बारे में बताता है-

**काल करे सो आज कर, आज करे सो अब।**

**पल में परलय होगी, बहुरि करेगा कब।।**

(अर्थ: अपना काम समय पर करें, कल पर न टालें)

ऊपर दिया गया दोहा कहता है कि टालमटोल करने के बजाय अपना काम समय पर करें। इसका राज़ टाइम मैनेजमेंट में है। टाइम मैनेजमेंट का मतलब यह नहीं है कि आप अपने दिन में ज़्यादा काम ठूस लें — यह अपने समय का सोच-समझकर इस्तेमाल करने के बारे में है।

सभी महान लीडर, खिलाड़ी और कामयाब लोगों के पास भी वही २४ घंटे होते हैं जो हमारे पास होते हैं। उनकी सफलता का राज़ उन घंटों का सही इस्तेमाल करने में है जो आपको भी मिले हैं। यहाँ एक आसान, असरदार तरीका है जिसे आप टाइम मैनेजमेंट के लिए अपना सकते हैं।

कामों की एक लिस्ट बनाएँ-

- अर्जेंट और ज़रूरी तुरंत करें।
- ज़रूरी लेकिन अर्जेंट नहीं इसके लिए समय तय करें।
- अर्जेंट लेकिन मैनेज किया जा सकता है। हो सके तो काम सौंप दें।
- अर्जेंट नहीं और ज़रूरी नहीं इसकी स्ट्रेटेजी बनाएँ।

खुद पर भी डिसिप्लिन रखें और देखें कि आप कामों के लिए जो टाइमलाइन तय करते हैं, उसका पालन करते हैं। अगर आप उन्हें पूरा नहीं कर पाते हैं, तो अपने लिए कुछ प्रायश्चित्त तय करें ताकि आप पुनः ऐसा न करें।

शुरू करने के लिए, २१ दिनों के लिए अपने टाइम टेबल का पालन करें और अपनी ज़िंदगी में ज़बरदस्त बदलाव देखें। आपकी दिनचर्या आसान तो होगी ही, साथ-साथ आपको सेल्फ सैटिस्फ़ैक्शन और कॉन्फिडेंस भी मिलेगा।

कुल मिलाकर, प्रकृति का हिस्सा होने के नाते, मैं प्रकृति को फॉलो करूंगा।

जब मौसम साइकिल को फॉलो करते हैं, पानी भी, बॉटर साइकिल का हिस्सा है।

पौधे एक पैटर्न में खिलते हैं, पूरी ज़िंदगी एक पैटर्न को फॉलो करती है।

प्रकृति का हिस्सा होने के नाते, मैं प्रकृति को फॉलो करूंगा।



सतयुग टीम ने इस अंक में सतयुग पत्रिका के लिए समय प्रबंधन का महत्व विषय चुना है, जो मार्च महीने के लिए बिल्कुल उपयुक्त है। मार्च/अप्रैल/मई बोर्ड परीक्षाओं और प्रवेश परीक्षाओं का महीना होता है, और सफलता में समय प्रबंधन की अहम भूमिका होती है।

नारायण रेकी के सिद्धांतों में से एक यह है कि हम वर्तमान क्षण को ईमानदारी से जिएं। और समय प्रबंधन ही वर्तमान क्षण को ईमानदारी से जीने का सबसे अच्छा तरीका है।

हम सभी के पास २४ घंटे होते हैं, लेकिन हम उन २४ घंटों में क्या और कैसे करते हैं, यही हमें वह बनाता है जो हम हैं। चाहे वह बराक ओबामा हों, नरेंद्र मोदी हों या हमारी अपनी राजेश्वरी जी मोदी, उन्होंने २४ घंटों का प्रभावी ढंग से उपयोग किया है और सफलता के शिखर पर हैं।

हम अपने पास मौजूद २४ घंटों का प्रभावी ढंग से उपयोग कैसे कर सकते हैं?

राजदीदी हमें एक सरल उपाय बताती हैं। अपने दिन की योजना बनाएं। हमारे पास २४ घंटे होते हैं, लेकिन अच्छे स्वास्थ्य के लिए ८ घंटे की नींद बहुत ज़रूरी है। इस तरह हमारे पास १६ घंटे बचते हैं। यदि १६ घंटों में से ६ घंटे तैयार होने, खाने और आराम करने में लग जाते हैं, तो हमारे पास अपने निर्धारित कार्यों को पूरा करने के लिए प्रभावी रूप से १० घंटे बचते हैं।

इसलिए हर दिन अपने कार्यों की सूची बनाएं। कार्यों को पूरा करने का समय लिखकर सूची बनाएं और निर्धारित समय में कार्य को पूरा करने का प्रयास करें। यदि किसी कारणवश आप निर्धारित समय में कार्य पूरा नहीं कर पाते हैं, तो अगले दिन पिछले दिन के कार्यों को पूरा करना शुरू करें और फिर से दिन की समय सारिणी पर ध्यान केंद्रित करें। प्रयास यह होना चाहिए कि कार्य निर्धारित समय में पूरा हो जाए।

समय प्रबंधन क्यों महत्वपूर्ण है

समय प्रबंधन

- उत्पादकता बढ़ाता है
- तनाव कम करता है
- एकाग्रता बढ़ाता है
- कार्य-जीवन संतुलन को बेहतर बनाता है

आजकल समय को सबसे ज्यादा पसंद है इसका प्रभावी उपयोग करना।

मराठा साम्राज्य के संस्थापक शिवाजी महाराज समय प्रबंधन के उत्कृष्ट उदाहरणों में से एक हैं। उन्होंने अपने लक्ष्यों को प्राथमिकता देकर अपने समय का प्रभावी उपयोग किया।

रानी लक्ष्मीबाई भी अपने समय प्रबंधन कौशल में प्रेरणादायक थीं। अपनी परिस्थितियों के बारे में शिकायत करने के बजाय, उन्होंने युद्ध कला का प्रशिक्षण लिया, सैन्य रणनीतियाँ सीखीं और अपनी सेना को युद्ध के लिए तैयार किया। युद्ध के दौरान भी वे शांत रहीं और अपने समय का प्रबंधन करते हुए अपने सैनिकों को प्रशिक्षण दिया, राजनीतिक निर्णय लिए और अपनी प्रजा की देखभाल की।

जब हम अपनी कमियों को अपनी ताकत बनाते हैं, तो अपूर्णताओं में भी सुंदरता का निर्माण होता है। जब हम निरंतर बने रहते हैं और समय का बुद्धिमानी से उपयोग करते हैं, तो हम जीवन में समृद्धि प्राप्त करते हैं।

समय का बुद्धिमानी से उपयोग करें और एक सफल, सार्थक जीवन जिएं।

॥नारायण नारायण॥



## दीदी के छाँव तले

॥ ५ ॥

यहां हम उन सत्संगियों के अनुभवों को साझा करते हैं जिन्होंने सत्संग को सुना, गुना और अपने जीवन में सुधार किया। इस स्तम्भ के माध्यम से हमारा उद्देश्य सभी सत्संगियों के भीतर यह जागरुकता पैदा करना है कि वह पढ़ें, समझें, और अपने जीवन को खुशियों से भरें :-

- १) एक सत्संगी अपनी एक मशीन बेचने की कोशिश कर रहे थे। प्रॉपर्टी की प्रार्थनाओं से जुड़ीं, नतीजा-मन मांगे दाम में उस मशीन की बिक्री हो गई है।
- २) हेल्थ के लिए प्रार्थना की। इन्सुलिन से दवाइयों पर आ गयी हैं।
- ३) सत्संगी एक गरीब लड़की की फीस जमा करवाती थी। समृद्धि की प्रार्थनाओं से जुड़ीं, तीन महीने बाद फीस देनी थी, उन्होंने वह अमाउंट कहीं इन्वेस्ट कर दिया, उन्हें जैकपॉट लगा, उनको आगे के ऑर्डर्स मिल गए और फीस जमा करवाने के पैसे भी मिल गए।

### कन्फेशन

१. स्वास्थ्य के प्रति अपने ऊपर गर्व किया -परिणाम आज मेरे हाथ, पाँव तथा कमर में दर्द बना रहता है, सारे दिन नींद आती। आलस की वजह से काम में रुचि नहीं रहती है, मन असमंजस की स्थिति में रहता है।

२. गुस्सा करना झूठ बोलना, अहंकार करना, वस्तुओं की कीमत वास्तविक से बढ़ा चढ़ा कर बताना। परिणाम- आज मेरे बच्चे मेरी बात पर विश्वास नहीं करते, मुझसे क्रोध में ऊंचे स्वर में बात करते हैं, तथा बात बात पर स्थिति तनाव पूर्ण हो जाती है और कई दिनों तक वार्तालाप नहीं करते हैं।

३. पढ़ाई के समय अपने मित्रों के साथ मिल कर नकल की, स्नातक की परीक्षा पास की। परिणाम- बेटा आज तक अपनी पढ़ाई पूरी नहीं कर सका, ना ही किसी और खेलकूद, या चित्रकला, संगीत में निपुण हो सका। दुसरे बच्चों ने भी जो भी पढ़ाई की वे उसका सदुपयोग नहीं कर पा रहे हैं। बेटा हर कार्य अपनी मन मर्जी का ही करता है। बच्चे मेरी बात को अनसुना कर देते हैं।

४. अपने परिवार जनों के साथ संयुक्त बैंक खाता होने की वजह से उन बैंक खातों से से परिवारजनों के धन को निजी कार्यों में इस्तेमाल किया, अपने पारिवारिक व्यवसाय में भी रकम को अपने लिए बिना जानकारी दिए, काम में लिया जिसपर मेरा हक नहीं था। मित्र के साथ व्यवसाय में भी हेरा फेरी की, उसके साथ विश्वासघात किया। परिणाम - आज परिवार का हर व्यक्ति मुझे संदेह की नज़र से देखते हैं, बात भी नहीं करते हैं। आज तक जो भी बिज़नेस किया किसी में भी सफलता नहीं मिली। हर वक्त नारायण स्थिति बनी रहती है, निर्णय नहीं ले पाता हूँ। आज मेरा बेटा घर से पैसे चोरी करके नारायण कार्यों में लगा देता है। हर वक्त क्रोध में रहता है, मेरे द्वारा पैसे में अनियमितता, चोरी करने की वजह से आज यह स्थिति है कि मैंने बहुत से लोगो को पैसों की मदद या ऋण के रूप में राशि दी थी परन्तु आज तक किसी ने मुझे लौटाया नहीं।

५. जीवन में बच्चों व पत्नी को बात बात पर बहुत टोका टोकी की, कभी भी उनकी किसी आवश्यकता को प्राथमिकता या महत्व नहीं दिया उनका कोई भी काम समय पर नहीं किया, कोई सुख नहीं दिया, हर बात पर अपना ईगो ऊपर रखा उनको मानसिक रूप से प्रताड़ित दिया। परिणाम - मेरी हर बात पर हर दिन पत्नी व बच्चों से

॥नारायण नारायण॥

बहस हो जाती। घर में शान्ति नहीं रहती है। मेरी हर बात को गलत रूप में समझा जाता है। बच्चों को कोई काम बोलने पर जल्दी से नहीं करते।

६. मैंने मानसिक विचारों के द्वारा, स्त्रियों के प्रति अश्लील भाव रखा, सम्मान का भाव नहीं रखा। परिणाम- मेरी पत्नी के साथ हर बात पर हर दिन नारायण स्थिति होती रहती है, हर बात में वो मुझे पर संदेह करती है।

७. जब बहुत से विषयों पर चर्चा होती तो मुझे अपने विचारों के माध्यम से गर्व होता था कि मुझे ज़्यादा मालूम है। परिणाम- घर में कोई मुझे नहीं सुनता, समाज में भी कुछ बोलता हूँ, उस पर कोई ध्यान नहीं देता है।

मुझे यह समझ आ रहा है कि मेरे नकारात्मक कामों का परिणाम यह है कि परिवार में प्रेम आदर और मधुरता की कमी है, मैं प्रायश्चित्त करना चाहता हूँ। जीवन में बहुत अपराध किये हैं। आपके बताये पथ पर अग्रसर होते हुए, धीमा बोलता हूँ मीठा बोलता हूँ। अभी भी बहुत बार अनायास ही गलतियाँ हो जाती हैं।

#### **कन्फेशन- विचार**

एक सतसंगी को बचपन से ही मीरा बाई का चरित्र बहुत भाता था। शादी के बाद सच में ही उनको ससुराल से नारायण स्थिति सहनी पड़ी। सतसंगी की कोई संतान नहीं है, जिसके चलते उन्हें प्रताड़ित होना पड़ता है। वे अपने विचारों के लिए क्षमा प्रार्थी हैं।

#### **जैकपॉट- नारायण कॉइन**

बेटे की मेडिकल शॉप है। कुछ दवाओं के लिए बेटे ने पूछा कि यह दवाइया बेचें या नहीं? उन्होंने नारायण कॉइन निकाला जिसमें नारायण ऑप्पोरटुनिटी आया। बेटे को नुक्सान तो हुआ परन्तु वह डिगा रहा। परिणाम यह रहा कि अब प्रचुर मात्रा में धन बरस रहा है। नारायण की असीम कृपा है।

#### **जैकपॉट - हेल्थ**

मेरे पति की पिछले वर्ष नारायण परिस्थिति आ गयी थी उनकी बड़ी आंत निकाल दी गयी। इस साल फिर से वही स्थिति आ गयी। मेरी पड़ोसन ने मुझे आपके बारे में बताया- मैं ब्रह्ममुहूर्त में उठ कर हेल्थ की प्रार्थनाओं से जुडी। एक हफ्ता ही हुआ था मुझे आपकी प्रार्थनाओं से जुड़े हुए, मेरे पति की रिपोर्ट बिलकुल नार्मल आयी है। आपको कोटि कोटि धन्यवाद है दीदी।

#### **कन्फेशन रेडियंट स्टार - झूठ**

मुझे मेरे फ्रेंड के फंक्शन में जाना था, परन्तु किसी कारण वश मैं नहीं जा पाया। परन्तु मैंने अपने ग्रैंड पेरेंट्स की हेल्थ का झूठा बहाना बनाया जो कि मुझे नहीं करना चाहिए था, सभी मेंटर्स से राज दीदी से और नारायण से क्षमा मांगता हूँ।



### १०० सोने के सिक्के

बहुत समय पहले की बात है, एक राजा ने अपने राज्य में घोषणा की कि जो भी व्यक्ति सुबह सबसे पहले महल में आएगा, उसे १०० सोने के सिक्के इनाम में दिए जाएंगे। इस घोषणा को सुनकर एक आलसी व्यक्ति ने सोचा, 'मैं कल सुबह जाऊंगा और सारे सिक्के ले आऊंगा'।

अगली सुबह, वह व्यक्ति आराम से उठा और आलस करते हुए महल की ओर बढ़ा। उसने सोचा कि अभी तो बहुत समय है। जब वह महल पहुंचा, तो उसने देखा कि राजा ने उस दिन का इनाम किसी और व्यक्ति को दे दिया था। वह बहुत दुःखी हुआ और राजा के पास जाकर शिकायत करने लगा।

राजा ने मुस्कुराते हुए कहा, 'समय बहुत मूल्यवान है। मैंने सबको समय का महत्व समझाने के लिए ही यह घोषणा की थी। तुमने सही समय पर काम न करके अपना मौका गंवा दिया।'

काल करै सो आज कर, आज करै सो अब।

समय वापस नहीं आता: धन खोने पर मिल सकता है, लेकिन बीता हुआ समय कभी वापस नहीं आता।

प्राथमिकता (Priority): सबसे महत्वपूर्ण काम सबसे पहले करें।



## नारायण नारायण

आज का विचार

रोज हम शब्द संबंधी कॉन्फेशन सुनते हैं। हमने कहा चाहे दूसरों के लिए या अपने लिए पर शब्द वापस लौट कर हम तक आए। शब्दों की ताकत और देने के महत्व के रहस्य को समझें। अच्छे से अच्छा अच्छा देना शुरू करें, विचारों के माध्यम से अच्छे विचार भेजिए-आशीर्वाद दीजिए, प्रार्थना कीजिए, जीवन सफल और सार्थक होता चला जाएगा।

## कहानी २ :

ये कहानी यूनान देश के एक मूर्तिकार की है। कहा जाता था कि उसकी बनायी मूर्तियाँ इतनी जीवंत होती थी कि अक्सर उनके प्राणवान होने का संदेह पैदा हो जाता था।

एक बार यूनान में एक बहुत बड़ी प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। उस प्रदर्शनी में उस मूर्तिकार ने भी अपनी बनायी हुई बहुत सी मूर्तियों का प्रदर्शन किया। वैसे तो सभी मूर्तियाँ बहुत ही अच्छी थी पर एक मूर्ति अद्भुत और विशेष थी।

वह मूर्ति सभी लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कर रही थी। उस मूर्ति की सुंदरता किसी देवी-देवता के सौन्दर्य को भी मात दे रही थी, क्योंकि उस मूर्ति में जीवन की सच्चाई साफ दिखाई दे रही थी। ऐसा लग रहा था मानों जैसे वह मूर्ति कुछ कहना चाहती हो। उस मूर्ति में कुछ अद्भुत विशेषताएँ थी। जैसे जहाँ इसके सिर के अगले हिस्से पर बाल थे, तो वहीं इस मूर्ति का पिछला हिस्सा बिल्कुल गंजा था। सिर के बाल ऐसे लग रहे थे मानों हवा में लहरा रहे हों। जुल्फें कहीं ऊँची थीं और कहीं नीचे। उसके पाँव में पंख लगे थे और वह अपने पैरों की उँगलियों के सहारे खड़ी थी। उसके हाथ में एक उस्तरा था और मुख पर एक रहस्यमयी मुस्कान। सभी लोग मूर्ति को एकटक निहारते और मूर्तिकार की अद्भुत कलाकारी की खूब तारीफ़ करते।

तभी एक युवक वहाँ आया और मूर्ति को बहुत गौर से देखने लगा। उसके मन में इस मूर्ति के बारे में और अधिक जानने की जिज्ञासा हुई।

उसने मूर्तिकार से पूछा, 'यह मूर्ति किसकी है, ?'

मूर्तिकार ने युवक की ओर मुस्कुराते हुए देखा और धीमे स्वर में कहा, 'यह समय है?'

युवक समय की इस मूर्ति को देख कर आश्चर्यचकित रह गया।

उसने कलाकार से कहा, 'यदि यह समय है, तो आप मुझे ये बताइये कि इसके सिर पर जो बाल हैं वे क्या संदेश देते हैं?'

मूर्तिकार ने उत्तर दिया, 'सिर के आगे के भाग पर जो बाल हैं, वे संदेश देते हैं कि यदि आप समय को पकड़ना चाहते हैं तो उसके माथे पर लहराती लटों से ही उसे पकड़िये अर्थात केवल वर्तमान ही तुम्हारे हाथों में है। युवक यह जवाब सुन कर बहुत खुश हुआ।

उसे सोचा कि इस रहस्यमयी मूर्ति में और भी बहुत से अद्भुत संदेश छुपे हुए हैं। उस युवक ने फिर से मूर्तिकार से प्रश्न किया, 'अच्छा मित्र यह बताओ कि तुमने समय का मुख इतना सुंदर क्यों बनाया है?'

मूर्तिकार ने उत्तर दिया, 'क्योंकि जीवन के फूल समय के बसंत में ही खिलते हैं। अगर आज हम अपने वक्त को सही तरीके से इस्तेमाल कर लेंगे तो कल की हमारी ज़िंदगी भी इसके सौन्दर्य की तरह खूबसूरत हो जायेगी। इसके गालों में मौसम की लालसा है। मुख पर चमकता सौंदर्य जीवन के खुशनुमा पलों की उम्मीद है।

युवक पुनः मूर्तिकार से कहता है, 'इसके पैरों में पंख क्यों लगे हैं और यह अपने पाँवों की उँगलियों पर ऐसे क्यों खड़ा है?'

मूर्तिकार ने कहा, 'ये पंख कोई साधारण पंख नहीं हैं, बल्कि समय की तेज़ रफ्तार की, उसकी ऊँची उड़ान की पहचान है। ये पंख हमें बताते हैं कि समय दूसरी किसी चीज़ से अधिक तेज़ चलता है। यह हवा के साथ उड़ता है और यदि उचित अवसर पर इसे पकड़ा ना जाए तो यह फिर बहुत दूर चला जाता है। लेकिन यदि कोई व्यक्ति समय के साथ-साथ आगे बढ़ता है तो यह व्यक्ति को जीवन में बहुत ऊँचाइयों पर ले जाता है और हर सपने को साकार करता है। यह अपने पाँवों की उँगलियों पर इसलिए खड़ा है क्योंकि यह हमेशा उड़ने को तैयार रहता है। यह स्वयं को हर समय गति में रखता है।

'अच्छा मित्र ! यह बताओ कि इसके हाथों में उस्तरा क्यों है?' युवक ने फिर प्रश्न किया।

मूर्तिकार ने कहा, 'क्योंकि समय किसी तलवार की धार से भी ज्यादा तेज़ है।

युवक मूर्तिकार के द्वारा दिए गये सभी जवाबों से संतुष्ट था। युवक मूर्तिकार से कहता है- मित्र क्या खूब विशेषताएँ बताईं तुमने समय की। मुझे तो ऐसा लगता है कि केवल तुमने ही समय को सही मायनों में समझा है और आज तुम्हारे कारण ही मैं भी इसे समझ पाया हूँ। फिर भी यह एक सवाल बार-बार मेरे मन में उठता है कि आखिर समय पीछे से गंजा क्यों है ?

मूर्तिकार ने मुस्कराते हुए जवाब दिया, 'वह इसलिये क्योंकि यदि समय एक बार अपने पंखों वाले पाँव से उड़ जाता है, तो फिर कोई उसे पकड़ नहीं सकता। उसे रोक सकना असंभव है। यदि समय को काबू में करना चाहते हो, तो उसे उसके आगे के बालों से पकड़ो। अर्थात् वर्तमान का सदुपयोग करो और फिर तुम ज़िंदगी में वो सब हासिल कर पाओगे जो तुम पाना चाहते हो। पर यदि समय को कभी पीछे से पकड़ने की कोशिश करोगे, तो कभी उसे छू भी नहीं पाओगे और जीवन में खाली हाथ ही रह जाओगे। जिन्हें अपनी मंज़िल पाने की लालसा है, उन्हें समय के साथ-साथ कदम मिलाकर ही आगे बढ़ना पड़ेगा।



## ॥ नारायण नारायण ॥

### आज का विचार





आज गुड़ी पाडवा एवं उगादि का त्योहार। दोनों त्योहार नए साल के आगमन का द्योतक है। भारत में त्योहार आपसी संबंधों को प्राथमिकता देते हैं। हम जब एक दूसरे को Happy Gudi Padva या Happy Ugadi की शुभकामनाएं देते हैं, तब हम यह विजुलाइज करते हैं कि सामने वाला भी खुशी की तरंगों से घिरा हुआ है, उसके चेहरे पर खुशी की मुस्कान है। आज इस शुभ दिन पर हम अपने आपको भीतर से दृढ़ बनायें कि हम सिर्फ अपने संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति को अपने शब्दों से, व्यवहार से, खुशी दें, मुस्कान दें।

गुड़ी पाडवा एवं उगादि की ढेर सारी शुभकामनाएं।

**- राज दीदी**

॥नारायण नारायण॥

## मेरे पास समय नहीं है

एक छोटा-सा कस्बा था। उसी कस्बे में रहने वाला आरव हमेशा एक ही शिकायत करता था, 'मेरे पास समय ही नहीं है।'

सुबह देर से उठना, फिर जल्दी-जल्दी काम करना, चीज़ें भूल जाना, और हर काम आखिरी समय पर करना। यही उसकी दिनचर्या बन चुकी थी।

हर शाम वह थका हुआ बैठकर सोचता — 'आज भी दिन निकल गया। पर कुछ खास किया ही नहीं।'

एक दिन कस्बे में एक बुजुर्ग शिक्षक आए। लोग कहते थे कि उनके पास जीवन के हर सवाल का सरल उत्तर होता है। आरव भी उनसे मिलने पहुँच गया।

उसने थोड़ा झुंझलाकर कहा, 'गुरुजी, सब कहते हैं समय का सही उपयोग करो... पर समय को पकड़ें कैसे? वो तो हाथ से फिसल जाता है।'

वह मुस्कराए। उन्होंने पास रखी एक खाली काँच की बोतल उठाई। सबसे पहले उसमें कुछ बड़े पत्थर डाल दिए। फिर पूछा, 'क्या बोतल भर गई?'

आरव बोला, 'हाँ, बिल्कुल।'

उन्होंने अब उसमें छोटे कंकड़ डाल दिए। कंकड़ पत्थरों के बीच की जगह में बैठ गए। फिर उन्होंने रेत डाली। रेत हर छोटी-सी जगह में भर गई। और अंत में उन्होंने थोड़ा पानी भी डाल दिया।

वह मुस्कराकर बोले, 'अगर मैं पहले रेत डाल देता, तो क्या बड़े पत्थरों के लिए जगह बचती?'

आरव ने सिर हिलाया, 'नहीं।'

तब वह बोले, 'बस यही है समय प्रबंधन का राज़। इस बोतल की तरह ही हमारा दिन है। बड़े पत्थर हमारे जीवन की सबसे महत्वपूर्ण चीज़ें हैं। स्वास्थ्य, परिवार, सीखना, अपने सपने। कंकड़ ज़रूरी काम हैं, जैसे नौकरी, पढ़ाई, जिम्मेदारियाँ। रेत छोटी-छोटी चीज़ें हैं, मोबाइल, बेकार की बातें, बिना मतलब की व्यस्तता। अगर तुम पहले रेत भर दोगे, तो जीवन के असली पत्थरों के लिए जगह ही नहीं बचेगी।'

आरव कुछ देर चुप रहा। उसे पहली बार समझ आया कि उसके पास समय कम नहीं था... बल्कि प्राथमिकताएँ उलटी थीं।

उस दिन के बाद उसने एक छोटा-सा नियम बनाया। हर सुबह सबसे पहले दिन के तीन सबसे ज़रूरी काम तय करना। धीरे-धीरे उसकी ज़िंदगी बदलने लगी। अब वह हर शाम मुस्कराकर कहता, 'आज दिन निकल नहीं गया... आज मैंने अपने दिन को जीया है।'

### कहानी की सीख

समय हमारे पास हमेशा बराबर होता है। फर्क बस इतना है कि हम पहले क्या चुनते हैं — पत्थर, कंकड़ या रेत

॥ नारायण नारायण ॥

**SATYUG बुक सब्सक्रिप्शन में आपका स्वागत है!**

अब पाएं साल की ४ किताबें (हर तीन महीने में एक) सीधे अपने घर पर। सिर्फ ₹.५०० की वार्षिक सदस्यता में साल भर का ज्ञान और अंतर्दृष्टि प्राप्त करें।

अपनी पहली पुस्तक 'Satyug' प्राप्त करने के लिए कृपया अपनी जानकारी नीचे दिए गए फॉर्मेट में साझा करें:

नाम	:
मोबाइल नंबर	:
पूरा पता (पिनकोड सहित)	:
पेमेंट विवरण	:
राशि	: ₹. ५००
पेमेंट लिंक	: <a href="https://rzp.io//NRSPDonations">https://rzp.io//NRSPDonations</a>
प्लान	: वार्षिक सदस्यता (Yearly Subscription)

**जरूरी सूचना:** कृपया ऊपर दी गई अपनी सारी जानकारी और पेमेंट का स्क्रीनशॉट व्हाट्सएप (WhatsApp) के माध्यम से इस नंबर पर भेजें - ९०८२०३९७५१ स्क्रीनशॉट मिलने के बाद ही आपकी सदस्यता शुरू की जाएगी।

॥ नारायण नारायण ॥

यह हमारा नया व्हाट्सएप सेवा नंबर है ९०८२०३९८६६, जहाँ आपको संस्था से जुड़ी हर तरह की जानकारी मिलेगी।

कृपया ध्यान दें: हमारा यह नंबर केवल मैसेज सेवा के लिए है, इस पर कॉल की सुविधा उपलब्ध नहीं है। आपके सभी सवालों का जवाब मैसेज के माध्यम से दिया जाएगा।

**जानकारी पाने के लिए नीचे दिए गए आसान चरणों का पालन करें:**

- सबसे पहले, हमारे इस नंबर (९०८२०३९८६६) को अपने फ़ोन में सेव करें।
- नंबर सेव करने के बाद, इस पर 'नारायण नारायण / Narayan Narayan' लिखकर भेजें।
- आपको हमारी सेवा के विकल्पों की सूची मिलेगी। अपनी आवश्यकता के अनुसार विकल्प चुनें।
- आपके चुने हुए विकल्प के आधार पर, आपको जल्द ही विस्तृत जानकारी मिल जाएगी।

॥५॥



## Pavaan Vani

**Dear Narayan Premiyo,  
॥ Narayan Narayan ॥**

When Team Satyug announced the theme of this month's special issue, I was filled with immense joy because time management is my favourite topic. My father always taught us from childhood how to properly utilize and manage time, and it is because of the values he instilled in us that I have always been able to utilize time wisely in my life. I have always felt that if we use every moment of time wisely, Narayan's special blessings shower upon us, enabling us to complete every task ahead of time and fulfill all our desires. Time is a positive energy, and its proper use and proper management guarantees a seven-star life.

A story about how time management can benefit us:

A professor filled a bucket with large stones and asked, "Is it full?" The students replied, "Yes." They put pebbles in it, and they were accommodated. They added sand, and it filled up again. They added water, and it filled up completely.

The lesson- Prioritize the big tasks (stones), include the small tasks (pebbles), and fill the gaps with small activities (sand) and rest (water).

That is, prioritize your tasks and stick to deadlines.

You'll find more information about time management in this issue. I hope you'll read it and implement it.

Rest all good

*R. Modi*

॥नारायण नारायण॥

## CO-EDITOR

Deepti Shukla 09869076902

## EDITORIAL TEAM

Vidya Shastri 09821327562

Mona Rauka 09821502064

### Main Office

Narayan Bhawan

Topiwala Compound, station road,  
Goregaon (West), Mumbai.

### Editorial Office

Shreyas Bungalow No 70/74 Near Mangal Murti  
Hospital, Goregaon Link Road, Borivali (W) Mumbai -92.

### Regional Office

AHMEDABAD	JAIWINI SHAH	9712945552
AKOLA	SHOBHA AGRAWAL	9423102461
AKOLA	RIYA AGARWAL	9075322783
AMRAVATI	TARULATA AGRAWAL	9422855590
AURANGABAD	MADHURI DHANUKA	7040666999
BANGALORE	KANISHKA PODDAR	7045724921
BANGALORE	SHUBHANGI AGRAWAL	9341402211
BASTI	POONAM GADIA	9839582411
BIHAR	POONAM DUDHANI	9431160611
BHILWADA	REKHA CHOUDHARY	8947036241
BHOPAL	RENU GATTANI	9826377979
CHENNAI	NIRMALA CHOUDHARY	9380111170
DELHI (NOIDA)	TARUN CHANDAK	9560338327
DELHI (NOIDA)	MEGHA GUPTA	9968696600
DELHI (W)	RENU VIJ	9899277422
DHULIA	RENU BHATWAL	878571680
GONDIYA	POOJA AGRAWAL	9326811588
GAUHATI	SARLA LAHOTI	9435042637
HYDERABAD	SNEHALATA KEDIA	9247819681
INDORE	DHANSHREE SHIRALKAR	9324799502
JALANA	VARSHA AGRAWAL	9822009200
JALGAON	KALA AGARWAL	9325038277
JAIPUR	PREETI SHARMA	9461046537
JAIPUR	SUNITA SHARMA	8949357310
JHUNJHNU	PUSHPA DEVI TIBEREWAL	9694966254
ICHAKARANJ	JAY PRAKASH GOENKA	9422043578
KOLHAPUR	RADHIKA KUMTHEKAR	9518980632
KOLKATTA	SWETA KEDIA	9831543533
KANPUR	NEELAM AGARWAL	9956359597
LATUR	JYOTI BHUTADA	9657656991
MALEGAON	REKHA GARODIA	9595659042
MALEGAON	AARTI CHOUDHARY	9673519641
MORBI	KALPANA CHOUARDIA	8469927279
NAGPUR	SUDHA AGRAWAL	9373101818
NANDED	CHANDA KABRA	9422415436
NAWALGARH	MAMTA SINGRODIA	9460844144
NASIK	SUNITA AGARWAL	9892344435
PUNE	ABHA CHOUDHARY	9373161261
PATNA	ARBIND KUMAR	9422126725
PURULIYA	MRIDU RATHI	9434012619
PARATWADA	RAKHI MANISH AGRAWAL	9763263911
RAIPUR	ADITI AGRAWAL	7898588999
RANCHI	ANAND CHOUDHARY	9431115477
SURAT	RANJANA AGARWAL	9328199171
Sangli	Hema Mantri	9403571677
SIKAR (RAJASTHAN)	SUSHMA AGARWAL	9320066700
SHRI GANGANAGAR	MADHU TRIVEDI	9468881560
SATARA	NEELAM KDAM	9923557133
SHOLAPUR	SUVARNA BALDEVA	9561414443
SILIGURI	AKANKSHA MUNDHRA	9564025556
TATA NAGAR	UMA ARAWAL	9642556770
ROURKELA	UMA ARAWAL	9776890000
UDAIPUR	GUNWATI GOYAL	9223563020
HUBLI	PALLAVI MALANI	9901382572
VARANASI	ANITA BHALOTIA	9918388543
VIJAYWADA	KIRAN JHAWAR	9703933740
WARDHA	RUPA SINGHANIA	9833538222
VISHAKAPATTNAM	MANJU GUPTA	9848936660
YAVATMAL	VANDANA SUCHAK	9325218899
<b>INTERNATIONAL CENTRE NAME AND NUMBER</b>		
AUSTRALIA	RANJANA MODI	61470045681
DUBAI	VIMLA PODDAR	+971528371106
KATHMANDU	RICHA KEDIA	+977985-1132261
SINGAPORE	POOJA GUPTA	+6591454445
SHRJAH-UAE	SHILPA MANJARE	+971501752655
BANGKOK	GAYATRI AGARWAL	+66952479920
VIRATNAGAR	MANJU AGARWAL	+977980-2792005
VIRATNAGAR	VANDANA GOYAL	+977984-2377821

॥५॥

## Editorial

Dear Readers,  
**॥ Narayan Narayan ॥**

Recently, I read a statement by Zig Ziglar on the importance of time: "The problem isn't a lack of time, but a lack of direction." Upon reading this sentence, my mind constantly pondered over this thought and began accepting that it was true. When I discussed this with my son, who was studying management, he said many other things among which one important one was, "Mother, if a person wants to move forward, progress, and earn money, time management is absolutely essential in today's times. Time management is the best asset today. We should practice time management in each and every aspect of life." Team Satyug also felt this very strongly, and we set out to research on the topic- Why is time management important? How it should be implemented? What are the benefits? And thus, this issue is coming to you.

We all will always make the most of our time and make the most of the time we have. With best wishes -

Yours own,  
Sandhya Gupta

### To get

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

we are on net



[narayanreikisatsangparivar@narayanreiki](mailto:narayanreikisatsangparivar@narayanreiki)

<sup>©</sup> Publisher **Narayan Reiki Satsang Parivar,**  
Printer - **Shrirang Printers Pvt. Ltd.,** Mumbai.  
Call : 022-67847777

॥ Narayan Narayan ॥

॥ॐ॥

## Call of Satyug

The founder of Narayan Reiki Satsang Parivar, Our Raj Didi is particularly known for her time management. As a life transformational motivational speaker, a homemaker, a wife, a mother, and a grandmother, she fulfils her responsibilities very effectively, and she gives full credit to time management. In today's fast-paced life, we often hear people say, "We don't have time." The truth is that no one has more or less time. Even the most successful people in the world have the same 24 hours in a day as you. The only difference is that they know how to manage their time.

Didi says that if time ever meets her, she can confidently say that she has utilized every moment of it wisely. Didi says that time is the most valuable resource. Wealth, position, and prestige can be regained, but lost time never returns. Therefore, "time management" is not just a technique, but the art of making life meaningful and balanced. Indian tradition also emphasizes the immense importance of time. In the Bhagavad Gita, Lord Krishna says, "Kalo'smi," meaning "I am time." This statement demonstrates that time itself is a divine power. Only those who respect time achieve lasting success in life. Time management means organizing your daily 24 hours in a way that ensures the completion of essential, important, and long-term goals in a balanced manner. It is not merely about staying busy, but about understanding how to do the right thing at the right time. Time management is the spiritual practice of the soul. The one who masters time conquers life.

During an interview, Raj Didi said, "I believe in multitasking. I clean out my cupboard drawers while talking to my children, I take calls while walking, and I pray while exercising. This frees up ample time, which I use for spiritual practice, meditation, and reading books." Time management helps you make decisions, set goals, and manage your time efficiently. It is a way to stay organized and prioritize your activities based on their importance.

In simple terms, time management means using the time you have effectively so that your work gets done efficiently and stress is minimized.

Time management doesn't mean wasting time but rather using it wisely. It's an art that helps you decide which tasks to do first and which later, so you can achieve better results in less time. Let's learn how to do this. Team Satyug's thoughts:

### **Prioritize:**

Make a to-do list at the beginning of your day. Put the most important tasks at the top. Remember, not every "urgent" task is actually "important."

॥नारायण नारायण॥

We often get caught up in tasks that seem “urgent,” but aren’t crucial to our goals. In his famous book, “**The 7 Habits of Highly Effective People**,” **Stephen Covey** divided tasks into four categories—

**Divide your tasks into four parts:**

- \* **Important and Urgent:** Do these now (e.g., exams, office deadlines).
- \* **Important but Not Urgent:** Schedule these (e.g., exercise, future planning, learning a new skill). This is what makes you successful in the long run.
  - **Urgent but not important:** Delegate these to others (e.g., some emails, unwanted phone calls).
- \* **Neither important nor urgent:** Forget these altogether (e.g., hours of social media scrolling).

**Prepare for ‘tomorrow’ tonight.**

A successful day starts not in the morning, but the night before. Before going to bed, write down your three main goals for the next day in your diary. When you wake up in the morning, your mind is clear about where to start, saving time on decision making.

**Goal Setting**

Time management is impossible without clear goals.

**Long-term goals (5–10 years)**

**Medium-term goals (1 year)**

**Short-term goals (weekly/daily)**

Goals should be written down. A goal set in mind often remains unfulfilled. Planning daily, weekly, and monthly tasks is essential.

- Morning is considered the most productive time.
- Take difficult tasks first.
- Take short breaks.

**The 80/20 Principle: The Pareto Principle**

This is also known as the “Pareto Principle.” It states that 80% of results come from 20% of efforts, so identify the 20% most important tasks that will yield the most results.

**Take short breaks:**

Working for hours at a stretch reduces concentration. Take a short 5–10-minute break after every one or two hours of work. This refreshes your mind and increases your work speed. Use the Pomodoro Technique for this.

Our brains cannot fully concentrate on a single task for long. The Pomodoro technique is an excellent method for time management:

- \* **Work with full concentration for 25 minutes.**
- \* **Then take a short 5-minute break.**
- \* **After four such cycles, take a longer break (15-30 minutes).**

This reduces fatigue and maintains the quality of work.

**Use technology wisely:** Mobile phones and social media can be major timewasters. Turn off unnecessary notifications during work and use your phone only for essential tasks. Digital detox and focus:

- \* Use the “Do Not Disturb” mode while working.
- \* Avoid multitasking. Research shows that the brain loses 40% of its capacity when switching from one task to another. Try to do one task at a time, and if multitasking, do one task at a time so you can do two things without being distracted.

**Energy Management**

Along with time management, it’s also important to recognize your energy. Some people are morning people (more active in the morning), while others work better at night. Do your most difficult and mentally draining tasks when your energy levels are highest.

**Learn to say “no”:**

We often take on tasks we don’t have time for to please others. Recognize your limitations and learn to say “no” gracefully.

**Avoid procrastination:**

The “I’ll do it tomorrow” habit is the biggest enemy of time. Tackle the most

difficult tasks first. Once the toughest tasks are completed, the rest of the day is stress-free.

### **Time for Yourself (Me-Time)**

Time management doesn't mean working like a machine. It also includes making time for family, hobbies, and mental relaxation. When you are mentally happy, your productivity automatically increases. Resting your body and mind is important, not just for work. Adequate sleep, moderate exercise, and spending time with family are also part of good time management.

### **Time Management from a Spiritual Perspective**

In Indian philosophy, time is called the "cycle of time." In the Ramcharitmanas, Goswami Tulsidas wrote that only those who utilize time wisely achieve the purpose of life. From a spiritual perspective, time operates on three levels:

Physical time – daily work, family, business

Mental time – thoughts, emotions, contemplation

Spiritual time – spiritual practice, chanting, meditation, introspection

Most people remain confined to the first level. But only those who reserve a little time each day for the third level attain inner peace and lasting contentment.

Sages have described "Brahmamuhurat" (about 1.5 hours before sunrise) as the best time for spiritual practice.

During this time, the atmosphere is pure, the mind calm, and the consciousness receptive. If meditation, chanting mantras, reading scriptures, and making resolutions are performed during Brahmamuhurat, the entire 24 hours of the day are performed very well.

If the day begins with remembering God, the entire day is filled with positive energy. Meditation, prayer, and self-reflection give a person mental clarity, allowing them to better utilize their time.

### **Time for Self-Reflection**

Sit in silence for at least 20–30 minutes daily.



॥ ॐ ॥

**Ask yourself—**

Where did I waste time today? Was my day dedicated to God? Did I hurt anyone?  
This introspection refines the mind and makes the next day more disciplined.

**Benefits of Time Management**

**Increased Productivity:** Good and effective time management can help you prioritize your tasks and complete them one by one, thereby increasing your overall productivity. **Improved Self-Confidence:** Managing your time, completing your daily responsibilities, and maintaining consistency in fulfilling all your responsibilities can give you an immense sense of accomplishment and significantly boost your self-confidence. **Improved Self-Discipline:**

Having enough discipline to create a specific plan or schedule and then stick to it is another benefit of successful time management. The more effort you put in, the more rewarding the entire experience will be as you will see yourself transform into a more organized person who gets things done.

**Makes Things Feel Easier:** One of the core principles of effective time management is to categorize and prioritize your tasks based on their importance, urgency, difficulty, etc. By managing time efficiently, you can find ways to break down complex projects into smaller, simpler tasks. This will make complex tasks much easier to complete, as they will be broken down into simpler parts.

**Good work-life balance:** A large part of time management focuses on learning to balance work-related and non-work responsibilities. This teaches you the importance of allocating time daily for things you enjoy to manage stress, recharge, and/or increase your energy levels.

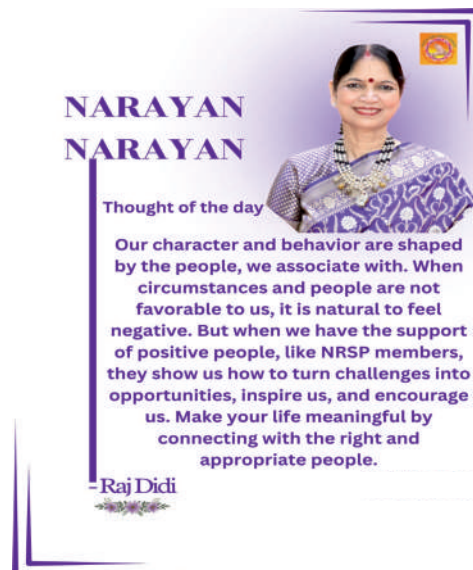
**Better work reputation/more career opportunities:** Effective time management can help you set yourself apart from your colleagues as a high performer. By utilizing your time at work wisely, you can ensure that you always submit your assignments on time or before time. Time management is a huge factor in job performance and can positively impact your or your organization's ability to make a

profit. Not only that, but it can also motivate other team members to work even harder, as healthy competition is one of the biggest motivators.

**No more worrying about missing deadlines:** When juggling multiple tasks at once, it's natural to lose patience and become stressed about the amount of work ahead. As soon as you start organizing your work and scheduling tasks in advance, you'll feel more confident that you'll complete your daily, weekly, or monthly goals on time.

Time management isn't a one-day process, but a lifestyle. Make small plans initially. If your plans fail one day, don't despair; try again the next day. Remember, those who value time receive everything they desire. Time is wealth that can be spent but cannot be earned. Those who value time, time values them. If you start planning your time properly today, you'll have both success and peace of mind. Remember, respecting time is respecting life. We must make good use of time. We must listen to and meditate on every tick of the clock as if it were a mantra. We must remember:

The proper use of time is the ultimate spiritual upliftment and the true meaning of life.



॥ॐ॥

## Wisdom Box (Glimpses of Satsang)

**Whatever good you see or hear, share it with others so that the benefits you have gained may be shared by them as well.**

Raj Didi remarked that Mr. Raghav contemplates over whatever good things he hears, reads, or observes. He puts these principles into practice, and subsequently, he shares the benefits he derives from them with everyone; for it is his heartfelt desire that the advantages he is receiving should be available to others as well.

Raj Didi went on to narrate an anecdote through Mr. Raghav. Raghav recounts: “I am associated with an organization where lectures are held every week. A mandatory requirement there is that the members of the organization must also take turns delivering these lectures. The theme of these lectures involves thoroughly preparing a presentation on whatever positive things we observe, read, or hear within society. These lectures are delivered at various municipal schools to ensure that these positive messages reach underprivileged students, thereby enabling them to achieve greatness and progress in their own lives. Raghav continues: ‘It was my turn to deliver the next lecture, and I needed to prepare for it thoroughly; however, I was unable to find the time. I had numerous commitments, so I contemplated withdrawing my name from this organization, as I needed to relocate my factory to a new site. I had already summoned engineers to oversee reconstruction work at the old premises and had scheduled a meeting with them. Furthermore, I am currently writing a book that I needed to complete and submit for publication. Given this multitude of commitments, I decided that I should leave the organization, as I was unable to prepare adequately for the lecture.’ While the thought of leaving the organization was still weighing on my mind, the person whose was next in line began to deliver their lecture.” Charulata remarked: “Life is not about failing to move forward simply because obstacles stood in our way; rather, true life lies in moving forward *\*despite\** the presence of obstacles.” Raghav concludes: “Those words she spoke sank deep into my heart.” At that very moment, I resolved that I would remain associated with this institution—that I would prepare for my lectures with the utmost diligence, no matter how many other commitments I had to fulfill.

Raghav goes on to say that the moment I thought to prepare for a lecture, I realize -my mind offers me numerous reasons to back down—reasons that cause me to fall behind in life- I stagnate. However, when I adopt the mindset that I must move forward *\*despite\** the obstacles, my mind immediately activates and shows me *\*how\** to proceed. This approach boosts my inner self-confidence, and I am able to forge ahead with the task at hand. I prepared thoroughly for my lecture and delivered it successfully. All the students thoroughly enjoyed the lecture I gave, and everyone learned a great deal from it.

Raghav further observes that many people constantly recount stories of their failures. If one examines these stories closely, it becomes evident that they invariably cast the blame for their life’s setbacks onto others—claiming they couldn’t advance because they lacked

॥नारायण नारायण॥

family support, or because they faced financial constraints, or even because the weather conditions weren't favourable. Raghav suggests that had these individuals simply made a slight shift in their choice of words—for instance, by thinking: “So what if my family doesn't support me? I can still do it”; “I can succeed despite a lack of funds”; or “I can achieve this even if the weather conditions aren't ideal”—they would undoubtedly have discovered a path forward and progressed in their lives.

Raghav asserts that if you wish to advance in life, you must neither make excuses nor offer justifications. Instead, hold fast to the conviction that you can move forward **\*despite\*** any obstacles. Experiment with reframing your language, and observe how new paths open before you, enabling you to move ahead.

Raghav continues by recounting an incident from the previous month: I was suffering from excruciating toothache. I endured the pain for four or five days, but when it finally became unbearable, I visited a dentist. The dentist explained that a small tooth was growing in the wrong direction—which was the cause of my pain—and that it would have to be extracted. Raghav recounts that he let another four- or five-days pass, thinking the pain might subside on its own; however, when it persisted, he returned to the dentist and had the tooth extracted. The pain persisted even after the extraction, so he took a painkiller—yet the pain remained even after taking the medication. Raghav says that, seeing him writhing in pain, his daughter Simran told him, “Dad, take your mind off it; focus on something else. If your focus remains on your tooth, it will continue to hurt, and you will have to endure that pain. Therefore, it would be best if you shifted your attention away from it so that the pain feels less intense.” Raghav notes that this advice resonated with him, and he thanked his daughter. He sat down to read a historical novel—a genre he enjoys—and soon became completely engrossed in the story. He observed that, after a short while, his pain vanished. Raghav reflects, “I realized that whenever I am in distress, I should shift my focus away from the pain and concentrate on something positive so that the suffering is alleviated. Whenever I hold onto something positive—and a difficulty arises in my life, whether physical or mental—my focus shifts away from that trouble and onto the positive thing. Consequently, I no longer perceive the suffering I am undergoing, and that difficult period passes by with ease.” Raghav concludes, “From that incident, I learned that I must always hold onto something positive in life so that when life inevitably brings its ups and downs, I can divert my attention away from the difficulties and place it on that positive element, ensuring that even those turbulent times pass by smoothly.”

Raghav further adds, “In this context, I am reminded of the story of Charlie Chaplin—a man who made the entire world laugh, yet never laughed in his own life. He had to face numerous challenges throughout his life: his parents separated, his mother suffered from mental illness, and the U.S. government even issued a warrant for his deportation. Despite enduring such immense hardships, he never gave up acting; eventually, a time came when



॥ ॐ ॥

the very government that had once sought to expel him from the country was now honouring him. Amidst this, a press reporter asked Charlie Chaplin, 'You constantly had to navigate through difficult circumstances in your life; how, then, did you manage to remain strong? What was it that enabled you to maintain your resilience?' Charlie Chaplin replied, 'Whenever adversity confronted me, I simply recalled these lines: "This too shall pass." And these very lines stood by me through every adverse situation.'"

### **Techniques to Keep Yourself Positive and Calm in Every Situation**

#### **Water Energizing and 'Shanti Kalash' (Vessel of Peace) Meditation Practice**

Take a small amount of water in a glass to energize. Sit in a completely comfortable position and repeat- I am calm, feeling good, feeling happy (can use whatever you want) so that the positive vibrations get absorbed into this water; After this process, consume this water.

Close your eyes, with your back straight, and a sweet gentle smile on your face. Visualise sitting in the divine presence of Lord Narayan. Inhale and exhale slowly and gently—let your attention rest solely upon the rhythm of our incoming and outgoing breaths.

We are blessed; we are fortunate. The boundless grace of Lord Narayan rests upon us—boundless grace, boundless grace, boundless grace. A 'Kalash' (Vessel) of Nectar—a 'Shanti Kalash' (Vessel of Peace)—is drifting through this prayer chamber. Responding to our invocation, this Vessel of Peace has now descended and settled upon our Crown Chakra. Filled with the divine energy of peace—brimming with divine vitality—this sacred vessel rests upon our Crown Chakra. The energy contained within this vessel is now flowing into our other chakras: from the Crown Chakra to the Third Eye Chakra; from the Third Eye to the Throat Chakra; from the Throat to the Heart Chakra; from the Heart to the Solar Plexus; from the Solar Plexus to the Hara Chakra; and from the Hara Chakra to the Root Chakra. Waves of boundless peace are now flowing through every single cell of our bodies. We shall chant this mantra seven times, so that the power of these words may infuse the water we are about to consume. If you happen to be seated in a location where vocal chanting is not possible, you may, in such a situation, chant these words silently within your mind.

1. O Narayan, by Your divine blessings, there is boundless peace within us—boundless peace, boundless peace.

2. O Narayan, by Your divine blessings, there is boundless peace within us—boundless peace, boundless peace.

3. O Narayan, by Your divine blessings, there is boundless peace within us—boundless peace, boundless peace. 4. Narayan, within us resides infinite peace—infinite peace, infinite peace.

5. Narayan, within us resides infinite peace—infinite peace, infinite peace.

6. Narayan, within us resides infinite peace—infinite peace, infinite peace.

7. Narayan, by Your grace, infinite peace resides within us—infinite peace, infinite

॥नारायण नारायण॥

peace. We offer You our gratitude; thank You.

After the chanting of this mantra, Raj Didi guided everyone to chant “Ram-Ram” 21 times in unison to energize the water.

Raj Didi continued, saying: “O Narayan, by Your blessings, we are happy and content—happy and content, happy and content. Within us resides infinite peace—infinite peace, infinite peace.” Following this prayer, Raj Didi led the group in chanting “Ram-Ram” 21 times. “Now, all these mantras have been infused into this sacred water; we must bow our heads in reverence to it and, at the conclusion of this session, partake this water.”

#### **Fulfill All Your Desires Through Water**

Raj Didi further explained that science has proven that our bodies consist of 70% water. When we engage in regular spiritual practice—specifically, by consuming water after performing the ‘Shanti Kalash’ (Vessel of Peace) meditation—the spiritual essence of that practice permeates the 70 to 80 percent of water present within us. Consequently, the water transforms itself exactly as you desire, and thereafter, you will begin to experience a tangible shift within yourself. People often share experiences such as, “I have attained inner peace, but the nature of other family members remains difficult or turbulent.” Rest assured, this transformation will certainly manifest in your life, and we encourage you to share your progress with us in the future. Once this water is absorbed into your system, you will experience boundless inner peace, effectively becoming a “powerhouse of peace.” Much like a lighthouse, whose radiance spreads light across its entire surroundings, you will harbour such profound tranquillity that its vibrations will emanate from your body, completely transforming the atmosphere of your home. Whenever another person comes into contact with you—no matter how agitated they may be—the intensity of your vibrations will be so potent that it will instantly soothe and calm them.

Raj Didi continued by noting that you may have often observed the following scenario: you are sitting in a state of deep tranquility, yet when an agitated person approaches you, you too become somewhat unsettled because their energy has exerted an influence upon you. This occurs because the \*quantity\* of your inner peace was relatively lower, while the \*quantity\* of their agitation was significantly higher; due to the overwhelming magnitude of their restlessness, your own peace was temporarily overshadowed. By engaging in regular spiritual practice, you will cultivate an abundance of inner peace—so profound that the agitation of others will no longer be able to affect you. We will be conducting this continuous 40-day spiritual practice on a regular basis, and through it, you will gradually begin to witness and experience a profound transformation taking place within yourself.

#### **Help others with whatever resources you have at your disposal.**

Mr. Raghav states that whenever he sees, hears, or does something good, he

immediately shares it with his acquaintances. His parents instilled this habit in him right from his childhood. He holds a firm belief that when we exchange positive ideas and stories, the world becomes a better place. With this very mindset, Raghav remarks that he begins this first chapter through the words of Mrs. Sudha Murty—the wife of Mr. Narayana Murty of Infosys.

Mrs. Murty writes that there is a specific method of fundraising (collecting donations) in the USA that is extremely popular there. People employ various strategies to identify and approach the right individuals in order to secure donations from them; nowadays, this very method is being adopted here in India as well.

Mrs. Murty further recounts: “I have a friend named Maithili who works for an NGO dedicated to caring for underprivileged children. This organization provides for the children’s accommodation, food, and education. Maithili is responsible for the fundraising efforts within this organization. She is smart, sharp, and hails from a middle-class family. One early morning, I received a call from Maithili asking me to accompany her to the home of a wealthy woman. For nearly a month, Maithili had been persistently trying to secure a meeting with this affluent lady. Finally, the woman had granted her an appointment for that very day at her farmhouse. The farmhouse was situated 40 kilometers away from the city, and since Maithili felt hesitant to make the journey alone, she asked me to go along with her. As I had the time, I readily agreed. Early that morning, we traveled the 40 kilometers to reach the wealthy woman’s farmhouse. Upon our arrival, we found that situated within the expansive grounds of the farmhouse stood a magnificent bungalow, surrounded by lush gardens and guarded by formidable security.” Initially, we were asked a barrage of questions; subsequently, the security staff communicated with the lady of the house—the \*Sethani\*—via intercom. Only after receiving her permission we were allowed to enter the bungalow. Mrs. Murty recounts that she was left utterly awestruck by the interior of the bungalow; while the exterior appeared merely decent, the interior was truly magnificent. It was adorned with beautiful paintings and exquisite, priceless artifacts; a water fountain stood in the centre, and vases filled with fresh flowers were placed throughout the room, which itself was permeated by the fragrant scent of sandalwood. The \*Sethani\*—who appeared to be approximately fifty years old—was seated on a swing positioned directly across from us. She looked far younger than her actual age, clad in a chiffon saree and wearing fine, expensive jewellery. Two smart, professional secretaries stood by her side. The moment the \*Sethani\* spotted us at the entrance, she gestured for us to come forward and take a seat on a nearby sofa. Mrs. Murty writes that we both approached and sat down on the sofa; while the sofa itself was extremely comfortable, we felt distinctly uncomfortable, for there was a glaring absence of two essential elements: a smile and a welcoming demeanor. The \*Sethani\* neither smiled upon seeing us nor offered us any form of welcome; she simply gestured for us to sit down. Mrs. Murty observes that a guest visiting

your home is not impressed or captivated by your wealth or social status; rather, it is your smile and the manner in which you welcome them that truly captivate them. These two qualities are what help strengthen interpersonal bonds—and it was precisely these qualities that were sorely lacking in that setting. Maitreyi and I sat on the sofa, and Maitreyi began to speak about her organization. She explained every single detail in great depth, as her objective was to solicit a donation from the lady. The wealthy woman listened attentively to our presentation but offered absolutely no reaction or response whatsoever. Eventually, Maitreyi concluded her pitch and sat in silence, realizing that she was receiving no encouragement or support of any kind. Mrs. Murty observes that those who are inwardly astute never reveal their true thoughts or feelings to anyone. Conversely, those who are straightforward and simple-hearted tend to lay their vulnerabilities bare before others—much as Maithili did. Maithili poured her heart out completely, yet the wealthy woman offered absolutely no response. For a brief while, silence hung heavy in the room. After about seven or eight minutes, the wealthy woman simply said, “Please leave your papers here—hand them over to my secretary—and we will get in touch with you by phone.”

Mrs. Murty writes that our enthusiasm was completely dampened. We had approached her with immense hope, only to return feeling utterly dejected and disillusioned, thinking to ourselves that she could have conveyed this very message to us over the phone. Half of our day had been wasted, and so, we made our way back.

Mrs. Murty further writes that about a month after this incident, I attended a school opening ceremony. There, I noticed that the very same wealthy woman had arrived as the Chief Guest. Upon seeing her in the role of Chief Guest, I asked Maithili, “How much of a donation did this wealthy woman give?” Maithili grasped my hand and gave it a squeeze; she led me into a corner and whispered to me that extracting money from this wealthy woman had been extremely difficult. She had parted with a mere 10,000 rupees—and that too, on the strict condition that she be designated the Chief Guest and that her photograph appear in the newspapers.

Mrs. Murty remarked to Maithili that since this woman had imposed so many conditions, she ought to have demanded a much larger sum. Maithili, however, maintained that raising funds for the organization is an incredibly arduous task. This wealthy woman is willing to spend thousands of rupees on herself, yet when it comes to making a donation, she hesitates a thousand times over. Every individual donates with the underlying expectation of receiving something in return. We simply accepted whatever we received.

Mrs. Murty notes that, having absolutely no prior experience in such matters, I simply accepted Maithili’s explanation.

Mrs. Murty continues her account: I had been out of town for a period of eight to ten days. Whenever I return from a trip and have to resume my duties, I am seized by a sense of anxiety; returning to work after an eight-day leave always makes me feel apprehensive.

This anxiety stems from the fact that, in my absence, a massive backlog of letters and emails accumulates, all of which I must then sift through. The moment I arrived at the office, I found—as was invariably the case—a towering pile of correspondence awaiting me. My secretary and I sat down and began sorting through the letters. A short while later, my secretary handed me a specific letter; her face bore an expression of sheer astonishment. I asked her, “What on earth is written in this letter that has left you looking so astonished?” She simply replied, “Ma’am, you had better read it yourself.” I began to read it; it said: “Respected Madam, you do not know me, but I know you very well; I regularly read about you in the newspapers. You perform immense service for society, providing education to underprivileged children. I keep up with all these details through the newspapers, and I also read your articles and the stories you have written; I am deeply impressed by you.”

Mrs. Murty recounts that the entire letter was filled with such praise for her. I handed the letter back to my secretary, telling her, “Please do not give me such letters first thing in the morning, as that is the time for work. Take this letter and file it away.” The secretary asked me, “Madam, did you read this letter in its entirety? You really should read the whole thing; it is quite unique.” I took the letter back and continued reading. It stated: “I am an elderly man; due to my age, I cannot travel from place to place serving others as you do, yet I still wish to serve. I am sending you whatever life savings I possess in the form of a bank draft. I am aware that you already possess ample funds to carry out your charitable work, but I simply wish for my own accumulated savings to be utilized in the service of others. It is my humble and earnest request that you utilize this draft of four lakh rupees—which I am sending you—for social service. I will not ask you to whom you gave the money, where you gave it, or why you gave it. My only plea is that you dedicate these funds to the betterment of society.”

Mrs. Murty continues: “I noticed that a bank draft worth four lakh rupees was attached to the letter. Now, it was my turn to be astonished; for, of all the letters I had received up to that point, every single one had contained a request for money. Many were even filled with complaints—claiming that the funds I had previously provided were insufficient and that more money was required. This letter, however, was truly ‘out of the ordinary.’ I examined the letter from every angle—front, back, and sides—but nowhere could I find the name or address of the sender.” I asked my secretary if she knew where this letter had come from, but even she did not know. By looking at the postal stamp affixed to the envelope, the only thing we could deduce was that the letter had originated in Chennai.

Mrs. Murthy recounts: “I took that draft in my hand, held the letter, and offered a prayer to God on her behalf, seeking His blessings for her. In my mind, I was reminded of that wealthy woman—what a stark contrast there was between the two!”


Raghav says: “I read this story, and I liked it. I learned a great deal from this narrative, but two lessons, in particular, stood out to me:

1. Any guests who visit our home are not impressed or captivated by our wealth or social status; rather, they are drawn in by the warmth and manner of our welcome.

2. Whatever financial resources we possess—provided they are sufficient for our own needs—should be utilized for the betterment of others.

Our scriptures proclaim: \*Atithi Devo Bhava\*—‘The Guest is God!’ The \*Narayan Shastra\* teaches that the nature of the blessings and prosperity that manifest in your home mirrors the attitude and enthusiasm with which you regard your guests. If you view a guest as a divine being—just as the scriptures instruct—then the happiness, peace, and prosperity within your home will flourish. Conversely, if you perceive a guest as an unwanted intrusion, your own life will eventually mirror that very state of being.”

Raghav further added: “From this story, I learned that—within the means and resources available to me—I must strive to extend as much assistance to others as I possibly can.”



**NARAYAN  
NARAYAN**

Thought of the day

**Every day, we hear confessions about words. Whether we say them for others or ourselves, they come back to us. Understand the power of words and the importance of giving. Start giving your best - By means of thoughts send good thoughts, Bless them, pray and your life will become more successful and meaningful.**

-Raj Didi

## Youth Desk

Long back when my children were in school, there was a story of- The Ant and the grasshopper.

Once during a cheerful summer a hardworking Ant gathers food while a lazy Grasshopper sings, dances and mocks him, later comes harsh winter when the hungry Grasshopper begs the Ant for food.

The story depicts the importance of hard work, foresight, and preparation through the contrasting behaviors of the ant and the grasshopper. It teaches a valuable lesson about the consequences of procrastination and the benefits of diligence and planning.

There is a Hindi couplet which tells about the utilization of time-

*काल करे सो आज कर, आज करे सो अब।*

*पल में परलय होगी, बहुरि करेगा कब।।*

Above couplet says that **do your work in time instead of procrastination.**

The key lies in Time management

Time management isn't about cramming more into your day — it's about using your time intentionally.

All great leaders, sportsman and achievers have the same 24 hours that we all have. The key lies in right investment of the hours you are blessed with.

Here's a simple, effective framework you can apply for Time management.

Make a list of tasks-

- Urgent & Important '! Do immediately
- Important but Not Urgent '! Schedule time for it
- Urgent but can be managed '! Delegate if possible
- Not Urgent & Not Important '! Strategise it .

Also discipline yourself and see that you adhere to the timeline you set for the tasks.

In case you miss on them then repent by setting some penance for yourself.

To begin abide with your time table for 21 days and see the sea change in your life. Along with smooth days you will get self satisfaction and confidence.

To sum,

Being a part of nature, I will follow the nature.

When seasons follow cycle, Water, again we get is part of water cycle.

The plants bloom in a pattern, Life in totality follows a pattern.

Being a part of nature, I will follow the nature.

## Children's Desk

The topic Satyug team decided in this issue of Satyug - Importance of time Management is very apt for the month. March/ April / May, the month of board exams, entrance exams, during which time management plays a pivotal role in success.

One of the principles of Narayan Reiki says - **We live the present moment honestly.** And time management is the best way to live the present moment honestly.

Each of us have the same 24 hours, but how and what we do in that 24 hours makes us what we are. Whether it is Barrack Obama, Narendra Modi or our very own Rajeshwari Ji Modi, they have effectively utilized the 24 hours and are at the pinnacle of success.

How can we effectively utilize the 24 hours which is with us?

Rajdidi gives us a simple solution. Chart out your days plan. We have 24 hours, but 8 hrs of sleep is very essential for our good health. So balance we have 16 hours. In the 16 hours of if 6 hours are taken for grooming, food and rest, we effectively have 10 hours to complete our stipulated tasks.

So, each day chart out your tasks for that day. Make the list with the time of completion and go about to do the task in the stipulated time. If for some reason you are unable to complete the task in the stipulated periods, begin the next completing your tasks of previous day and then again focus on the time table of the day. Effort should be to complete the task in the stipulated period.

A story how management of time will help us :-

The Bucket and Pebbles

A professor filled a bucket with big rocks and asked, "Is it full?" Students said yes. He added pebbles, and it fit. He added sand, and it fit again. He added water, and it filled up.

The learning is - Prioritize big tasks (rocks), fit in smaller tasks (pebbles), and fill gaps with smaller activities (sand) and relaxation (water).

Why Time Management Matters

Time Management

॥ ॐ ॥

- Increases productivity
- Reduces stress
- Improves focus
- Enhances work-life balance

What the present time likes most is to use it effectively .

Shivaji Maharaj the founder of the Maratha Empire is one of the examples of best time management. He used his time effectively by prioritizing his goals.

Rani Laxmibai is also an inspiration in her time management skills. Instead of complaining about her situation, she trained herself in warfare, learnt military strategies, and prepared her army to battle. Even during war, she remained calm and managed her time, training her soldiers, making political decisions and caring for her own people.

When we use our Flaws as strength, in imperfections we can create beauty. When we are consistent and use time wisely we achieve abundance in life.

Use time wisely and lead a successful, Meaningful Life.



**॥ Narayan Narayan ॥**  
**Thought of the day**

Today marks the festivals of Gudi Padwa and Ugadi. Both festivals signify the arrival of the New Year. In India, festivals prioritize relationships. When we extend our wishes to one another saying "Happy Gudi Padwa" or "Happy Ugadi" we visualize the other person being enveloped in waves of joy, with a happy smile gracing their face. On this auspicious day, let us resolve from within to bring happiness and a smile to every person we encounter through our words and our conduct. Heartfelt wishes for Gudi Padwa and Ugadi!

**- Raj Didi**

॥ नारायण नारायण ॥

## Under The Guidance of Rajdidi

We share the experiences of those \*Satsangis\* (spiritual seekers) who have listened to the spiritual teachings, reflected upon them, and brought about positive changes in their lives. Through this column, our objective is to instil an awareness in all \*Satsangis\*—encouraging them to read, understand, and fill their lives with happiness:

1) A \*Satsangi\* was attempting to sell a machine. She attended prayers specifically related to property and assets; the result—the machine was sold for the exact price she had desired.

2) She offered prayers for her health. Consequently, she has been able to transition from taking insulin injections to managing her condition solely through oral medication.

3) A \*Satsangi\* used to pay the tuition fees for an underprivileged girl. She began engaging in prayers for prosperity. Three months later, when the fees was due, she had already invested that specific amount elsewhere. However, she hit a “jackpot”—she received new business orders, which provided her with the necessary funds to pay the tuition fees as well.

### **\*Confessions\***

1) I took excessive pride in my health—the consequence is that, today, I suffer from persistent pain in my hands, feet, and lower back, and I feel drowsy throughout the day. Due to lethargy, I have lost interest in my work, and my mind remains in a constant state of confusion and indecision.

2) I indulged in anger, dishonesty, arrogance, and habitually exaggerated the actual value of material objects. The consequence is that, today, my children do not trust my word; they speak to me in loud, angry tones; and trivial matters frequently escalate into tense situations, often resulting in days of complete silence and lack of communication between us.

3) During my student days, I colluded with my friends to cheat during examinations and subsequently passed my undergraduate degree. The consequence is that, to this day, my son has been unable to complete his education, nor has he been able to excel in any other field such as sports, art, or music. Furthermore, my other children are also unable to make effective use of whatever education they have acquired. My son acts solely according to his own whims and desires, and my children consistently turn a deaf ear to my advice.

4. Due to holding joint bank accounts with my family members, I utilized the funds from those accounts for my own personal purposes. Furthermore, I misappropriated money from our family business for my own benefit—without informing anyone—even though I had no rightful claim to it. I also engaged in financial irregularities within a business

॥ॐ॥

partnership with a friend, thereby betraying his trust. \*Consequence:\* Today, every member of my family views me with suspicion and refuses to even speak to me. To date, I have not achieved success in any business venture I have undertaken. A state of constant turmoil and chaos prevails in my life, leaving me unable to make sound decisions. Today, my own son steals money from the house and squanders it on frivolous activities. He remains constantly consumed by anger. As a direct result of my past financial irregularities and acts of theft, I now find myself in a situation where—despite having lent money or provided financial assistance to numerous people—not a single person has repaid me to this day.

5. Throughout my life, I constantly nitpicked and found fault with my children and wife over every little thing. I never prioritized or gave importance to their needs; I failed to complete any tasks for them on time and provided them with no comfort or happiness. I allowed my ego to take precedence in every matter, subjecting them to mental harassment. \*Consequence:\* Every single day, arguments and disputes arise between my wife, children, and me over every issue. There is no peace within our home. Everything I say is misinterpreted or taken the wrong way. When I ask my children to do something, they are reluctant to do it and do not act promptly.

6. Through my thoughts and mindset, I harbored lewd and inappropriate feelings toward women, failing to treat them with respect. \*Consequence:\* Every day, a state of constant discord and conflict prevails between my wife and me; she views me with suspicion in every matter.

7. Whenever various topics were being discussed, I would feel a sense of arrogance—believing, based on my own thoughts, that I possessed superior knowledge compared to others. \*Consequence:\* No one in my home listens to me anymore; even when I speak up in social settings, no one pays any attention to what I say.

I have come to realize that the consequences of my negative actions are a profound lack of love, respect, and harmony within my family. I wish to make amends and atone for my past deeds. I have committed many transgressions throughout my life. Now, as I strive to follow the path you have shown me, I am making a conscious effort to speak softly and to speak kindly. Even now, mistakes often occur inadvertently.

#### **\*Confession\* | \*Thoughts\***

Since childhood, a \*Satsangi\* (spiritual seeker) had deeply admired the life and character of Mirabai. After her marriage, she truly had to endure a “Narayan Situation” (a challenging, divinely ordained circumstance) at her in-laws’ home. The \*Satsangi\* has no children, a fact for which she is subjected to constant harassment. She seeks forgiveness for

॥नारायण नारायण॥

the thoughts and feelings she harbored during this time.

**\*Jackpot\* | \*Narayan Coin\***

My son owns a medical shop. Regarding certain medicines, he asked whether he should sell them or not. He drew a “Narayan Coin,” which revealed the message: “Narayan Opportunity.” Although my son initially incurred a financial loss, he remained steadfast in his resolve. The ultimate result is that wealth is now pouring in in abundance. It is all due to the boundless grace of Narayan.

**\*Jackpot\* | \*Health\***

Last year, my husband faced a “Narayan Situation” regarding his health; his large intestine had to be surgically removed. This year, the very same critical situation arose again. My neighbour told me about you, and I began waking up during the \*Brahmamuhrta\* (the auspicious pre-dawn hours) to join the prayers specifically focused on health. I had been participating in your prayers for barely a week when my husband’s medical reports came back completely normal. A million thanks to you, Didi!

**\*Confession: Radiant Star\* | \*Lying\***

I was supposed to attend a function hosted by a friend, but for some reason, I was unable to go. However, I made a false excuse regarding my grandparents’ health—something I absolutely should not have done. I seek forgiveness from all the mentors, from Raj Didi, and from Narayan.

Narayan divine blessings with Narayan Shakti to Shashi Goyal and Pradeepji Goyal on their anniversary (7<sup>th</sup> May) for a seven star life filled with happiness and harmony.

॥ॐ॥

# Inspirational Memoirs

## 100 Gold Coins

A long time ago, a king issued a proclamation throughout his kingdom: whoever arrived at the palace first in the morning would be rewarded with 100 gold coins. Upon hearing this announcement, a lazy man thought to himself, "I will go tomorrow morning and claim all the coins."

The next morning, the man rose leisurely and, moving with his characteristic laziness, made his way toward the palace. He assumed there was still plenty of time. When he finally reached the palace, he discovered that the king had already awarded that day's prize to someone else. Deeply disappointed, he approached the king and began to complain.

Smiling gently, the king replied, "Time is extremely precious. I issued this proclamation solely to teach everyone the importance of time. By failing to act at the right moment, you have squandered your opportunity."

"Do tomorrow's work today; do today's work right now."

Time never returns: Wealth can be regained if lost, but time that has passed can never be recovered.

Priority: **Always attend to your most important tasks first.**

## The Statue of Time

This is the story of a sculptor from Greece. It was said that the statues he created were so lifelike that they often raised doubts as to whether they were truly inanimate objects or living beings.

Once, a grand exhibition was organized in Greece. At this exhibition, the sculptor displayed a multitude of statues he had crafted. While all the statues were magnificent, one particular sculpture stood out as truly extraordinary and unique.

That statue captivated the attention of everyone present. Its beauty surpassed even the divine splendour of gods and goddesses, for the very essence of life's reality was clearly visible within it. It appeared as though the statue itself wished to speak. The sculpture possessed several remarkable features: while the front of its head was covered in hair, the back of its head was completely bald.

The strands of hair on its head appeared as if they were fluttering in the breeze—some locks swept high, while others hung low. Its feet were winged, and it stood poised on its tiptoes.

In its hand, it held a razor, and upon its face rested a mysterious smile.

॥नारायण नारायण॥

Everyone gazed intently at the statue, lavishly praising the sculptor's extraordinary artistry.

Just then, a young man arrived and began examining the statue with great scrutiny. A curiosity arose within him to learn more about this enigmatic figure.

He asked the sculptor, "Whose statue is this?"

The sculptor looked at the young man with a smile and replied in a soft voice, "This is Time."

The young man was left awestruck upon realizing that this statue represented Time.

He said to the artist, "If this is indeed Time, then tell me: what message do the locks of hair upon its head convey?"

The sculptor replied, "The hair covering the front of the head...

...conveys the message that if you wish to seize Time, you must grasp it by the locks flowing across its forehead—meaning that only the present moment is truly within your grasp." The young man was delighted by this answer.

He surmised that many other profound messages lay hidden within this mysterious statue. The young man then posed another question to the sculptor: "Tell me, my friend, why have you fashioned the face of Time to be so beautiful?"

The sculptor replied, "Because the flowers of life bloom only during the springtime of Time. If we utilize our time wisely today, our lives tomorrow will blossom into something as beautiful as this very visage.

Its cheeks hold the yearning of the seasons.

The radiant beauty shining upon its face represents the hope for life's most joyous moments."

The young man then asked the sculptor once more, "Why are its feet winged, and why does it stand poised so precariously on its tiptoes?" The sculptor replied, "These are no ordinary wings; rather, they symbolize the swift velocity of Time—its rapid flight and its soaring trajectory." These wings tell us that time moves faster than anything else.

It flies upon the wind, and if it is not seized at the opportune moment, it drifts far away.

However, if a person moves forward in step with time, it carries them to great heights in life and turns every dream into reality. It stands on its tiptoes because it is always poised to take flight; it keeps itself in perpetual motion.

"Tell me, my good friend: why does it hold a razor in its hands?" the young man asked further.

The sculptor replied, "Because time is sharper than the edge of any sword."

The young man was satisfied with all the answers provided by the sculptor. He said to



॥ ॐ ॥

him, “My friend, what remarkable attributes of time you have described! It seems to me that you alone have truly understood the essence of time, and today—thanks to you—I, too, have come to understand it. Yet, one question keeps recurring in my mind: why, exactly, is time bald at the back of its head?”

Smiling, the sculptor replied, “That is because once time takes flight on its winged feet, no one can catch it; to halt it is impossible. If you wish to master time, you must seize it by the hair at the front of its head. In other words, make the most of the present moment, and you will be able to achieve everything you desire in life. But if you ever attempt to catch time from behind, you will never even be able to touch it, and you will be left empty-handed in life. Those who yearn to reach their destination must march forward in perfect step with time.”

## I Have No Time

There was a small town. Aarav, a resident of that very town, always had the same complaint:

“I simply have no time.”

Waking up late in the morning, rushing through tasks, forgetting things, and doing everything at the very last minute—this had become his daily routine.

Every evening, sitting there exhausted, he would reflect: “Another day has slipped by... yet I haven’t really accomplished anything significant.”

One day, an elderly teacher arrived in the town.

People said that he possessed simple answers to every question in life.

Aarav, too, went to meet him.

With a hint of frustration, he said:

“Guruji, everyone says we should make proper use of our time... but how does one actually \*hold on\* to time? It just slips right through one’s fingers.”

The teacher smiled.

He picked up an empty glass bottle that was sitting nearby.

First, he placed some large stones inside it.

Then he asked:

“Is the bottle full?”

Aarav replied:

“Yes, completely.”

Next, he poured in some small pebbles.

॥ नारायण नारायण ॥

The pebbles settled into the spaces between the stones.  
Then he added sand.  
The sand filled every tiny crevice.  
And finally, he poured in a little water as well.  
Smiling, he said:  
“If I had poured the sand in first, would there have been any room left for the large stones?”  
Aarav shook his head:  
“No.”  
Then the teacher spoke:  
“That, precisely, is the secret to time management.  
Our day is just like this bottle.  
The large stones represent the most important things in our lives:  
Our health, family, learning, and our dreams.  
The pebbles represent necessary tasks—such as our job, studies, and responsibilities.  
The sand represents the trivial things: our mobile phones, idle chatter, and meaningless busyness.  
If you fill the bottle with sand first,  
there will be no room left for the true ‘stones’ of life.”  
Aarav remained silent for a while.  
For the first time, he realized that he didn’t actually lack time... rather, his priorities were simply upside down. From that day on, he established a simple rule:  
Every morning, the very first thing he would do was identify the three most important tasks of the day.  
Gradually, his life began to transform.  
Now, every evening, he would smile and say:  
“Today did not merely slip away...  
Today, I truly lived my day.”  
The Moral of the Story:  
We always have the same amount of time at our disposal.  
The only difference lies in what we choose to put in first—the stones, the pebbles, or the sand.

## GOLDEN SIX

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

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

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

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

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

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

# Finest Pure Veg Hotels & Resorts



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

**THE BYKE HOSPITALITY LIMITED**

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

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

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