

वर्ष -12

अप्रैल, 2017

अंक-132

Regd. Postal No. Dehradun-328/2016-18  
Registered News Paper RNI No. UTTBIL/2006/19407

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

# सत्य देव संवाद

इस अंक में

आलोचक या प्रशंसक	02	आपने कहा था	16
देववाणी	03	देव जीवन की झलक	18
हारा जुआरी	04	जीवन में अनुशासन	20
पक्षियों पर दया	05	जागृति/ चेतना	22
बेदाग हीरा बनो	06	'लेना' ही, मानव की भूख.....	24
प्रकृति का सबसे बड़ा चमत्कार	08	भाव प्रकाश	27
लाभ, लोभ का जनक	10	धन्यवाद ज्ञापन	29
भोजन को बनाएँ दवा	12	शिविर रिपोर्ट	31
Power of Choice	14	अनुकरणीय शुभ संग्राम	32

## जीवन व्रत



'सत्य शिव सुन्दर ही मेरा परम लक्ष्य होवे,  
जग के उपकार ही में जीवन यह जावे।'

- देवात्मा



सम्पादक

नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : प्रमोद कुमार कुलश्रेष्ठ

For Motivational Talks/Lectures/Sabhas :

Visit our channel SHUBHHO ROORKEE on

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

लेखक के सभी विचारों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

वार्षिक सदस्यता ` 100, सात वर्षीय ` 500, पन्द्रह वर्षीय ` 1000

मूल्य (प्रति अंक): ` 9

सम्पर्क सूत्र :

पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु

दूरभाष संख्या: 01332-272000, 94672-47438, 99271-46962 (संजय धीमान)

समय : प्रतिदिन सायं 5:00 से सायं 9:00 तक (रविवार को छोड़कर)

e-mail: [Shubhho.rke@gmail.com](mailto:Shubhho.rke@gmail.com) or [navneetroorkee@gmail.com](mailto:navneetroorkee@gmail.com)

## आलोचक या प्रशंसक

आलोचक कैंची की तरह है। प्रशंसक सुई की तरह है। कैंची काटने का काम करती है, इसीलिए दर्जी उसे अपने पैरों में रखता है। सुई जोड़ने का काम करती है इसीलिए उसे कमीज की कालर या टोपी में लगाकर (खोसकर) रखता है। याद रखो दुनिया को काटने वाले को देर-सवरे पैरों के नीचे कुचल दिया जाता है और जोड़ने वाला बाहों में लिया जाता है, गले लगाया जाता है, सिर पर बैठाया जाता है। अब निर्णय तुम्हें करना है कि दिलों को काटने का काम करना है या जोड़ने का।

### MY LIFE

*Three passions simple but overwhelmingly strong,  
have governed my life:*

- ❖ *The longing for love,*
- ❖ *The search for knowledge and*
- ❖ *The unbearable pity for the suffering of man  
kind.*

## ज़िन्दगी

ज़िन्दगी बड़ी अजीब है, कभी हार तो कभी जीत है।  
तमन्ना रखो समुद्र की गहराई को छूने की,  
किनारों पर तो बस ज़िन्दगी की शुरुआत है।

## Best Relation

*The relation is the best one, in which yesterday's  
fights do not stop today's communication.*

सोने ने लोहे से पूछा, “जब हम दोनों हथोड़े से पिटते हैं, तो तुम क्यों ज़्यादा  
आवाज़ करते हो?”

लोहे ने कहा, “जब अपना ही अपने को मारता है, तो दर्द ज़्यादा होता है।”

जोखिम ही मेरा जीवन है, सम्भावना मेरी आशा है और असम्भव मेरा  
दुश्मन है, खतरा मेरा खेल है, मेरे साथ आइए, सफलता मेरा नाम है।

- स्वामी विवेकानन्द



## देववाणी



‘तुम्हें अपने भीतर इस सच्चे विश्वास भाव के पैदा करने की नितान्त आवश्यकता है कि विशुद्ध परोपकारी जन की अवश्य उचित रक्षा और सहायता होती है। नेचर में जो परोपकारी जन होते हैं, उनके सम्बन्ध में नेचर में ऐसा अटल नियम वर्तमान है कि उनकी अवश्य उचित रक्षा होती है।’

- देवात्मा

### ACHIEVEMENT

**Achievement does not require extra-ordinary ability. Achievement comes from ordinary abilities applied with extra-ordinary persistence and presence of mind.**

### क्या करें

मेरा-तेरा, छोटा-बड़ा, अपना-पराया  
मन से मिटा दो, फिर सब तुम्हारे है, तुम सबके हो।

### क्षमताओं की कदर

मनुष्य अपनी क्षमताओं की कभी कदर नहीं करता,  
वह हमेशा उस चीज़ की आस लगाए रहता है, जो उसके पास नहीं है।



### गुडगुदी



पति अपनी पत्नी से, “बताओ ‘हिम्मत-ए-मर्दा तो मदद-ए-खुदा’ का क्या मतलब होता है?”

पत्नी, “जो अपनी बीवी के सामने मर्द बनने की हिम्मत करता है, उसकी मदद फिर खुदा ही कर सकता है।”

सन्देह करें, प्रश्न पैदा करें तब ही वैज्ञानिक सोच पैदा होगी।

जुआ अपने आप में सामाजिक बुराई है। जुए की लत में इन्सान अपना सब कुछ दाव पर लगा देता है। कभी कुछ जीत भी जाए, तो कमाया हुआ घर नहीं ले जा पाता, उसे और कमाने के लालच में फिर से जुए में लगा देता है। अपनी सारी समझ, सारा समय व सारी शक्तियाँ झोंककर भी अन्त में जो सब कुछ लुटाकर खाली हाथ घर लौटता है, उसे 'हारा जुआरी' कहते हैं। शायद बर्बादी का यही आलम देखकर समाज में जुआरियों की इज़्ज़त नदारद है।

अब इस शब्द को आध्यात्मिक दुनिया के नजरिए से देखते हैं।

संसार में जीवन यात्रा के दौरान इन्सान की जिन्दगी प्रायः संकल्पों में गुजर जाती है। उसे अपने संकल्पों को परवान चढ़ाने की फुर्सत ही नहीं मिलती। बचपन खेलने-कूदने, पढ़ने-लिखने, जवानी परिवार को संभालने व खुश करने में, अधेड़ उम्र घर बनाने व बच्चों की शादियाँ करने तथा बच्चों के बच्चे संभालने में, बुढ़ापा अपने कमाए धन को अपनी शारीरिक बीमारियों से लड़ने हेतु खर्च करने में गुजर जाता है। आत्मा की सुध लेना, सत्संग-साधन हेतु समय देना, परोपकार व परसेवा द्वारा अपनी आत्मा का भला करना तो मात्र एक सपना ही रह जाता है। अधिकतर मनुष्यों को अपने हितकर संकल्पों को पूरा करने की (यदि वो पैदा हुए हों) फुर्सत ही नहीं मिलती।

बिडम्बना देखिए! जीवनभर जो कमाया व एकत्र किया, न वो साथ जाएगा और जिनके लिए कमाया, न वो साथ देते हैं। कितनी अवस्थाओं में जिनके लिए सारा जीवन खर्च कर दिया, वो मुँह फेर लेते हैं। बुढ़ापे में प्रायः शरीर भी साथ नहीं देता। अन्ततः एक कमजोर, दुर्बल आत्मा के साथ एक हारे जुआरी के रूप में परलोक में प्रवेश करना कितना दुःखदायी दृश्य है, उसका अनुमान करना कठिन है।

सारांशतः जैसे एक हारे जुआरी का इस संसार में जीवन बर्बाद है, वैसे ही आत्मिक पूँजी लुटाकर परलोक जाने वाले का आगामी जीवन बर्बाद है। यदि इस पृथ्वी लोक में रहते हुए आत्मिक धन यानि विशुद्ध सेवा व परोपकार रूपी धन न कमाया जाए, तो परलोक में एक भिखमंगे व पिंगले का सा जीवन जीना पड़ता है।

काश, हम सब समय रहते आत्मिक धन को कमाने का फिक्र कर सकें, इस संसार में अपनी जीवन यात्रा के दौरान आत्मिक मूल्यों को दाव पर न लगायें, उच्च भावों की दौलत को एकत्र करें, ताकि परलोक में हम एक हारे जुआरी की तरह प्रवेश न करें, ऐसी है शुभकामना!  
-प्रो. नवनीत अरोड़ा

सबको हम तब प्रिय लगते हैं, जब हम अपने को प्रिय लगते हैं।

## पक्षियों पर दया

(भगवान् देवात्मा के देवजीवन की एक घटना)

लाहौर का स्थान और 19 मई, सन् 1903 ई. का दिन था। लू चल रही थी और बहुत सख्त गर्मी पड़ रही थी। श्री देवगुरु भगवान् अपने रोगी और दुर्बल शरीर के साथ प्रायः दिनभर समाज सम्बन्धी एक व दूसरे प्रकार का काम करने के बाद बहुत थककर सायंकाल को प्रचार हाल की छत पर विश्राम करने के लिए गए थे। इस छत पर उनके विश्राम के लिए जो मंझा (चारपाई) बिछा हुआ था, उस पर उसके दोनों ओर बाँसों के सहारे एक पंखा लगा हुआ था। इन बाँसों में से बीच का बाँस कि जिसमें पंखा (हाथ का) लटकता था, बहुत मोटा और भीतर से पोला था। उसके भीतर एक सुन्दर पक्षी शाम को घुसकर रात में वास किया करता था। अभी श्री देवगुरु भगवान् पंखे के नीचे अपने मंझे पर आकर बैठे ही थे, कि वह पक्षी भी वहाँ आ पहुँचा, परन्तु वह भगवान् को देखकर और उनसे डरकर अपने उस बाँस के घोंसले में घुस न सका, किन्तु वहाँ से उड़कर दूर एक वृक्ष पर आ बैठा और वहाँ से बैठे-बैठे अपने घोंसले की ओर ताकने लगा।

भगवान् उसकी इस अवस्था को देखकर ताड़ गए कि वह उनसे डरकर अपने घोंसले में घुसने का साहस नहीं करता। वह तत्काल अपने पंखे की हवा छोड़कर वहाँ पास के एक कमरे में जहाँ अपेक्षाकृत बहुत गर्मी थी, इस ख्याल से चले गए कि वह पक्षी वहाँ अपने घोंसले में घुसकर आराम से वास कर सके। फिर जब तक वह पक्षी वहाँ वापस आकर उस बाँस में दाखिल न हो गया, तब तक वह उसी निहायत गरम कमरे में बैठ रहे और गर्मी का कष्ट उठाते रहे। यद्यपि उनका शरीर पसीने-पसीने हो गया, तथापि उन्होंने उस पक्षी के आराम के लिए अपने ऊपर वह सारा कष्ट लेना स्वीकार किया।

वाह! एक सामान्य पक्षी के लिए भी भगवान् के हृदय में किस क्रूर दया और हित का भाव! जहाँ इस संसार में हजारों मनुष्य लाखों निरपराधी पक्षियों को मारकर और सताकर उनके घोंसलों, बच्चों और अण्डों की हानि करके प्रसन्नता का अनुभव करते हैं, वहाँ श्री देवगुरु भगवान् का अपने दुर्बल शरीर पर कष्ट सहकर भी उन्हें उचित सुख देने का भाव कैसा महान्!

काश, हम भी अपने हृदय में पशु जगत् के प्रति प्रेम भाव उत्पन्न कर सकें व उसे वद्वर्न कर सकें तथा उनके आराम का, तकलीफ़ व दर्द का एहसास कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

भक्ति में बालक, ज्ञान में वृद्ध और कर्म में जवान बनो।

## बेदाग हीरा बनो

हीरे का ख़्याल मात्र आने से मन में चमक का अहसास हो उठता है, क्योंकि चमक उसका स्थायी गुण है। इसी प्रकार अपने जीवन को हीरे के समान बेदाग बनाने हेतु निम्न बातों पर विचार करना चाहिए:

1. किसी भी नई चीज़ को सीखने के लिए पहले विश्रान्ति की अवस्था (stage of relaxation) अति आवश्यक होती है क्योंकि दिमाग़ एक ऐसी मशीन है, जो कभी शान्त नहीं रहती। ऐसी अवस्था में नई चीज़ को सीखना असम्भव है।

अतः जीवन के सच्चे विश्राम में रहना सीखो।

2. आज मनुष्य की सबसे बड़ी कमजोरी यह है कि वह ग़लती करके कभी स्वीकार नहीं करता। ग़लती तो सभी से होती है, क्योंकि इन्सान अभी फरिश्ता नहीं बना है।

इसलिए अपनी ग़लतियों को छुपाओ नहीं, उन्हें स्वीकार करो और सुधारो। यही सबसे बड़ी मानवीय आवश्यकता है।

3. मन है तो इच्छाएँ भी ज़रूर होंगी। अब ये इच्छाएँ ग़लत भी हो सकती हैं और सही भी।

अतः मन को मारो नहीं, सुधारो। ऐसी बात नहीं कि इच्छाएँ पूरी नहीं करनी चाहिए, लेकिन इच्छाओं पर नियन्त्रण लगाना भी अति आवश्यक है।

4. आज के संसार में 'मैं' की भावना बहुत अधिक व्याप्त है। सारे भ्रष्टाचार, अनाचार और विद्रोही प्रवृत्ति का कारण, यह 'मैं-पन' की भावना ही है।

अतः देहाभिमानी नहीं, देही-अभिमानी बनो। तभी संसार में शान्ति कायम हो सकती है।

5. दूसरों को सलाह देना तो आजकल सबको आता है, लेकिन जब मदद करने की ज़रूरत होती है या किसी को सहायता की आवश्यकता होती है, तो सब बगल से कट कर निकल जाते हैं।

सिर्फ सलाह देना नहीं, उसके साथ सहायता करना भी सीखो, क्योंकि सहायता करके ही आप दूसरों की दुआएँ प्राप्त कर सकेंगे और दुआएँ प्राप्त करने वाला ही सबसे धनी व्यक्ति है।

6. एक प्राचीन कहावत है कि- 'अपना मन चंगा तो कठौती में गंगा' या 'आप भला तो जग भला'। अतः सिर्फ स्वयं को परिवर्तन करो तो विश्व का परिवर्तन अपने आप हो जाएगा।

दरिद्रता से अधिक बुरा हमारा दरिद्रतापूर्ण विचार है, क्योंकि वह चारों तरफ एक कुत्सित वातावरण की सृष्टि करता है।

7. आज समाज में आदर की भावना एकदम खत्म हो गई है। बड़े-छोटे का सम्मान तो रह ही नहीं गया है। 'आदर' नाम तो दुनिया से उठता ही चला जा रहा है।

अतः सबका आदर करना सीखो, तो आदर्श तो आप अपने आप बन जाएंगे।

9. आगे क्या होगा? हमारा भविष्य क्या होगा? ये सवाल हर व्यक्ति की ज़िन्दगी में प्रश्न चिन्ह बन कर लगा रहता है।

अतः प्रश्नचिन्ह नहीं, प्रसन्नचित्त रहना सीखना चाहिए।

फरवरी 1996 'ज्ञानामृत' पर आधारित

## सुखी जीवन का राज़

स्वयं को उस सरोवर और तरुवर की तरह बनाइये,  
जो हर हाल में दूसरों को भी सुख, शान्ति और मधुर फल दे।

प्रत्येक मनुष्य के अन्तर्मन में यह कामना होती है कि वह अपने जीवन में अधिकतम खुशियाँ बटोर ले। प्रार्थना से पूजा तक और व्यवसाय से भोजन-व्यवस्था तक उसके द्वारा जितने भी कार्य किये जाते हैं, वे सभी जीवन में सुख और खुशियाँ उपलब्ध करने से ही सम्बन्धित होते हैं। मनुष्य जन्म से मृत्यु तक सदा इसी चेष्टा में रहता है कि जीवन में अधिकाधिक सुविधाओं को कैसे उपलब्ध किया जा सके? व्यक्ति यह नहीं जानता कि उसे भाग्य के द्वारा सुविधाएँ तो उपलब्ध हो सकती हैं, परन्तु जीवन को सुख-शांतिपूर्वक खुशियों से भरकर जीना व्यक्ति के स्वयं के हाथ में है। यद्यपि हम जीवन को सुखपूर्वक जीना चाहते हैं, तथापि हम ऐसे कार्य नहीं कर पाते, जिनसे जीवन को प्रसन्नतापूर्वक जिया जा सके। हम भली भाँति जानते हैं कि समस्त सुविधाओं के बावजूद व्यक्ति अपने ही कुछ कृत्यों के कारण सुख से वंचित रह जाता है। सुविधाएँ सुख का मापदण्ड नहीं हो सकती हैं। हम जिसे सुविधाओं के आधार पर सुखी महसूस कर रहे हैं सम्भव है, वह मानसिक रूप से दुःखी हो। सच्चाई तो यह है कि शहर के सबसे सम्पन्न और प्रतिष्ठित व्यक्ति को भी उसका आन्तरिक दुःख खोखला कर रहा है।

- ललितप्रभ सागर

दूसरों से अनावश्यक झूठी आशाएं लगाने वाला अन्त में निराश हो संसार  
की कठोरता का अनुभव करता है।

## प्रकृति का सबसे बड़ा चमत्कार

मनुष्य-इतिहास इस बात का साक्षी है कि जिसने भी विश्व-विजेता बनने की धृष्टता की, उसका बहुत बुरा हाल हुआ, वह बुरी तरह कलंकित तथा परास्त हुआ है। ऐसे लोग सदा-सदा के लिए मानवीय इतिहास में काले अक्षरों में याद किये जाते हैं। अतः प्रश्न यह उत्पन्न होता है कि क्या कभी कोई विश्व-विजेता नहीं बन सकता? उत्तर बिल्कुल स्पष्ट है कि सांसारिक-दृष्टि से जिसने भी विश्व-विजेता बनने का यह कदम उठाया, वह मृत्यु का शिकार बना तथा उसका मुँह काला ही हुआ है। हाँ, एक पक्ष है जिसको अपनाकर कोई जन अवश्य विश्व विजेता बन सकता है। वह है 'सत्य शुभ तथा आध्यात्मिक सौन्दर्य' का पथ। इस अटल तथा शास्वत मार्ग को अपनाने का परम सौभाग्य 'प्रकृति-माता' ने उस अद्वितीय आविर्भाव को प्रदान किया, जिसकी आत्मिक-गठन सारी मानवता की तुलना में पूर्ण थी। उस महामानव का शुभ नाम है - श्री सत्यानन्द जी अग्निहोत्री, जो कालान्तर में 'भगवान् देवात्मा' के आध्यात्मिक नाम से प्रख्यात हुए तथा जिन्होंने अपने अद्वितीय संघर्ष के द्वारा 'मनुष्यात्मा तथा विज्ञान मूलक सत्यधर्म' का अद्वितीय ज्ञान खोजकर धर्म जगत् में हज़ारों वर्षों से फँसे हुए महा अन्धकार को दूर कर दिया तथा मानवता को सदा-सदा के लिए ऐश्वर्यवान बना दिया। भगवान् देवात्मा मनुष्य जगत् की तुलना में वह अद्वितीय परन्तु एकदम नवीन भाव शक्तियाँ अर्थात् गुण विरासत में लेकर विश्व पटल पर अवतरित हुए, जिनके बारे में कोई मनुष्य आज तक कल्पना भी नहीं कर सका। वह था देवात्मा का सत्य तथा शुभ के प्रति पूर्णांग अनुराग (अर्थात् **The Love That Never End**)। वह अनुराग जो समय के साथ-साथ बढ़ता और बढ़ता जाए। देवात्मा बचपन से ही भलाई का साथ देने के लिए अपने आपको विवश पाते थे, ऐसे स्वभाव वाला बच्चा तो क्या, कोई बड़ी आयु का जन भी संसार में आज तक दिखाई नहीं दिया।

अतः भगवान् देवात्मा को सत्य तथा शुभ के पथ से कभी विचलित नहीं किया जा सकता। उनके देव-विश्वास अर्थात् सत्य की असत्य पर विजय, शुभ की अशुभ पर विजय तथा सुन्दरता की असौन्दर्य पर विजय एवं उच्च मेल की अनमेल पर विजय ने उन्हें सदा सबसे ऊपर रखा है। इसके अतिरिक्त उनकी अपनी देव शक्तियों के कारण उनके लिए यह असम्भव हो गया कि ग़लत प्रकार के सम्बन्ध उन्हें पीछे की ओर ले जा सकें अर्थात् देवात्मा को कोई पीछे या पतन की ओर कभी नहीं ले जा सकता था।

अच्छे विचारों को कागज़ पर भी और मन की स्लेट पर भी अंकित करने से आप जीवन में बहुत ऊपर उठ सकेंगे।

देवात्मा जिन जनों के सम्बन्ध में यह समझते थे कि वो धर्म के मार्ग में उनके साथी बनेंगे, उनकी ओर से भी उन्हें घोर कष्ट तथा आघात सहन करने पड़े हैं। ये आघात देवात्मा के लिए बहुत कष्टदायक थे, परन्तु उन्होंने इन्हें अपने लक्ष्य अर्थात् मिशन के मार्ग में कभी रुकावट नहीं बनने दिया। पूजनीय भगवान् को अपना मिशन सबसे बढ़कर प्रिय है। यह मिशन उन्हें अपनी पत्नी, अपने बच्चों, अपने सब सम्बन्धियों, यहाँ तक कि अपने जीवन से भी कहीं अधिक प्रिय है। इस अनुराग के कारण परम पूजनीय भगवान् देवात्मा में वह 'अद्वितीय देव प्रेरणाएँ' उत्पन्न हुईं, जिनके कारण वह सदा बुराई, पाप, अपराध, असत्य, अविश्वसनीयता तथा ओच्छेपन को संसार से बाहर निकाल फेंकने के लिए अथक संग्राम में लीन रहे तथा विश्व में सत्य, शुभ एवं आध्यात्मिक सौन्दर्य का राज्य तथा मानवीय सम्बन्धों में उच्च मेल लाने के लिए अनथक प्रयास करते रहे। अतः जो जन भगवान् देवात्मा के श्रीचरणों में आने का सौभाग्य प्राप्त करते हैं, उनके लिए यह एक बहुत ही सुनहरी अवसर है कि वह भगवान् देवात्मा की 'विज्ञान मूलक सत्य धर्म शिक्षा' को हृदयगत भावों से जानने, अध्ययन करने तथा अपने जीवन में उतार कर लाभान्वित होने का सौभाग्य लाभ करें। सबका शुभ हो!

- चन्द्रगुप्त

### आशावादी बनिए, दीर्घायु पाइए

हाल ही में किए गए शोधों से पता चला है कि जो व्यक्ति आशावादी होते हैं, उनकी उम्र निराशावादी व्यक्तियों की तुलना में अधिक होती है, यह परीक्षण रोचस्टर में मेयो क्लिनिक के विशेषज्ञों द्वारा किया गया और पाया गया कि आशावादी व्यक्ति की तुलना में निराशावादी व्यक्ति कम आयु जीते हैं। इसलिए, आधे खाली गिलास को मत देखें, आधे भरे हुए गिलास को देखें। आशावादी बनें और अपने हौंसले बुलन्द रखें। याद रखें, मुश्किलों का सामना भी आशावादी दृष्टिकोण अपनाकर ही किया जा सकता है।

निज विवेक के प्रकाश में देखे हुए दोष सुगमता से मिटाए जा सकते हैं।

## लाभ, लोभ का जनक

पुराने ज़माने की बात है। एक राजा और उसका प्रिय मंत्री घूमने निकले। चलते-चलते राजा की नज़र एक व्यापारी पर पड़ी, जो दुकान पर चिन्तित और उदास बैठा था। राजा के कहने से मंत्री ने व्यापारी को बुलाया और उदासी का कारण पूछा। उसने नम्रता के साथ कहा, “राजन्! मैं साधारण व्यापारी हूँ। इस वर्ष जाड़े के मौसम में अपना सारा धन लगाकर 500 कंबल खरीदे थे। परन्तु भाग्य ऐसा निकला कि ठण्ड के दिन समाप्त होने को आये हैं और एक भी कंबल नहीं बिका।” यह सुनकर राजा के हृदय में दया का भाव उदय हो गया। दूसरे दिन राजसभा में राजा ने सभी सभासदों के समक्ष एक संदेश प्रसारित किया कि कल जो भी सभा में आयेगा, अपने साथ एक नया कंबल अवश्य लेकर आयेगा। जो नहीं लायेगा, उस पर 500 ` जुर्माना होगा। आश्चर्य से भर देने वाली यह सूचना सुनकर सभी अचंभे में पड़ गये, लेकिन कारण पूछने की हिम्मत किसी की नहीं हुई। शाम को सभा समाप्त होने पर सभी सभासद उसी व्यापारी की दुकान पर पहुँच गए। व्यापारी आश्चर्य में पड़ गया कि आज तो ग्राहक पर ग्राहक दुकान पर आ रहे हैं। मन ही मन प्रसन्न भी हुआ और उसके ढाई ` वाले कंबल बिक गये, तो उसने देखा कि चार-पाँच ग्राहक और आ रहे हैं। फिर उसने पाँच ` वाले कंबल पाँच के बजाय पच्चीस ` में देना शुरू कर दिया। फिर भी सारे कंबल थोड़ी देर में बिक गये। अपनी आवश्यकता के लिये उसने एक कंबल बचाकर रख लिया था। अन्त में मंत्री जी भी उसी दुकान पर कंबल लेने पहुँच गये और दुकानदार को कहा, “मुझे एक कंबल जरूर चाहिए, चाहे कीमत कितनी भी ले लो।” व्यापारी ने कुछ देर सोचकर अपने लिए रखा हुआ कंबल निकाल दिया और कहा पूरे ढाई सौ ` लूँगा। मंत्री ने सोचा, चलो 250 ` ही तो खर्च होंगे, नहीं तो कल दरबार में तो 500 ` दण्ड के देने होंगे इसलिए उन्होंने कंबल खरीद लिया। मंत्री जी के जाने के बाद व्यापारी फिर सोच में पड़ गया कि अगर मैं सारे कंबलों को 250 ` के हिसाब से ही बेचता तो आज एक लाख पच्चीस हजार ` होते किन्तु मैंने समय को नहीं पहचाना। वह फिर उदास हो गया। शाम को राजा और मंत्री घूमने निकले, तो राजा ने मंत्री से कहा, “आज वह बनिया बड़ा ही खुश होगा, मैं उसे देखना चाहता हूँ।” राजा ने देखा कि व्यापारी फिर उदास बैठा था। उसे बुलाकर पूछा, “आज तो तेरा सारा माल बिक गया है फिर उदास क्यों बैठा है?” वह लगभग रोते हुए बोला, “राजन्! आपकी दया से मेरे सारे कंबल तो बिक गए, पर पश्चात्ताप एक ही बात का है कि सारे कंबल 250 ` प्रति कंबल के हिसाब से बेचता तो कितना धनवान हो जाता।” आश्चर्य में पड़कर राजा ने

महान् कार्य महान् त्याग से ही सम्भव होते हैं।

मंत्री की ओर देखा। मंत्री ने कहा, “राजन्! यह हर मनुष्य की कहानी है जितना लाभ बढ़ता है, उतना ही लोभ बढ़ता जाता है। यह व्यापारी कल माल न बिकने पर परेशान था, आज माल बिक जाने पर भी परेशान है।” इसलिये तो कहा है-

*ज्यों-ज्यों लाभ वृद्धि को पावे, त्यों-त्यों लोभ भागता आवे।*

इसलिए याद रखें कि यदि हम किसी वस्तु का व्यापार करते हैं, तो उन वस्तुओं पर उचित मुनाफा लगाकर मूल्य निर्धारित कर लें और उसी मूल्य पर प्रत्येक ग्राहक को बेचें। अन्यथा आप भी उस व्यापारी की तरह माल न बिकने पर भी परेशान और माल बिकने पर भी परेशान रहेंगे।

दार्शनिक हिक्री उन दिनों तंबा में रहते थे। कई लोग उनसे उलझी गुत्थियाँ सुलझाने सम्बन्धी परामर्श करने आते। एक दिन एक व्यक्ति अपनी पत्नी समेत उनके पास पहुँचा और पत्नी के आलस्य तथा कंजूसी की बुराई करने लगा। सचमुच ये दोनों बुराइयाँ उसमें थीं भी।

हिक्री ने उस औरत को स्नेहपूर्वक अपने पास बुलाया। एक हाथ की मुट्ठी बाँधकर उसके सामने की और पूछा- “यदि यह ऐसे ही सदा रहा करे तो क्या परिणाम होगा? बताओ तो! लड़की।”

वह सिटपिटाई तो पर हिम्मत समेटकर बोली- “यदि सदा यह मुट्ठी ऐसी ही बँधी रही तो हाथ अकड़कर निकम्मा हो जाएगा।”

हिक्री इस उत्तर को सुनकर बहुत प्रसन्न हुए और दूसरे हाथ की हथेली बिल्कुल सीधी रखकर पूछा, “यदि यह हाथ ऐसे ही खुला रहे तो, फिर इस हाथ का क्या होगा? ज़रा बताओ तो।” औरत ने कहा, “ऐसी हालत में यह भी अकड़कर बेकार हो जाएगा।”

हिक्री ने उस औरत की भरपूर प्रशंसा की और कहा, “यह तो बुद्धिमान भी है और दूरदर्शी भी। मुट्ठी बँधी रहने और और हाथ सीधा रहने के नुकसान को, यह अच्छी तरह जानती है।”

पति-पत्नी नमस्कार करके चले गए। औरत रास्ते भर संत के प्रश्नों पर बराबर गौर करती रही। उसने घर जाकर पति की सहायता करके अधिक कमाना और बचत को नेक कार्यों में दान करना आरम्भ कर दिया।

सहयोग सफलता का सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

## भोजन को बनाएँ दवा

नए शोध यही कहते हैं कि फल और सब्जियों के सेवन से कई तरह के रोगों से दूर रहा जा सकता है।

**कद्दू-** कद्दू में आँखों की रोशनी तेज करने के लिए कैरोटेनॉएड, अच्छी स्किन के लिए विटामिन सी, शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने के लिए पोटैशियम व प्रचुर मात्रा में फ्लेवोनॉएड होते हैं। यह फेफड़े के कैंसर से बचाव करता है, क्योंकि इसमें कैरोटेनॉएड व विटामिन ए में बदल जाने वाले बीटाक्रिप्टो-जेनथिन प्रचुरता में होते हैं।

**पालक-** वजन घटाने में मददगार है पालक। सिर्फ इसलिए नहीं, क्योंकि यह फाइबर से भरपूर है और इसमें कम कैलोरी होती है। स्वीडन में हुए एक शोध में कहा गया है कि पालक में थाइलेकोइड्स होते हैं, जिनसे जंक फूड खाने की इच्छा 95 प्रतिशत तक कम हो जाती है। साथ ही यह 43 फीसदी तक वजन भी घटाती है। थाइलेकोइड्स मन तृप्त रखने वाले हार्मोन बनाता है। इससे अनियंत्रित भूख पर काबू पाने में मदद मिलती है।

**कच्चे केले-** केले में फ्रेक्टोलिगोसेचेराइड्स नामक तत्व होता है। यह शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने वाले तत्वों कैल्शियम व मैग्नीशियम को अवशोषित करने की क्षमता बढ़ाता है। कच्चे केले और भी ज्यादा फायदेमंद हैं। इनमें शॉर्ट चेन फैटी एसिड होते हैं, जो हड्डियों का निर्माण करने में उपयोगी हैं।

**दही-** कैल्शियम और प्रोबायोटिक्स से भरपूर दही। अब वैज्ञानिकों ने दही की एक और खूबी को पहचाना है। हावर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ ने एक अध्ययन में पाया है कि दही के अधिक सेवन से टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम होता है।

**आँवला-** खाना पचाने से लेकर खाँसी तक में आराम देने वाले आँवले में बहुत से गुणकारी तत्व हैं। विटामिन सी से भरपूर तत्वों में यह सबसे ऊपर गिना जाता है। जापानी शोधकर्ताओं ने अपने शोध में बताया है कि आँवले में एंटी इनफ्लेमेटरी एजेंट होते हैं और यह उच्च रक्तचाप के खतरे को भी कम करता है।

**कीवी-** कीवी फाइबर से भरपूर है। ताइवान की ताइपेई मेडिकल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के मुताबिक यह गहरी नींद लाने में भी मददगार है। ऐसा इसलिए, क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट और सरटोनिन भरपूर मात्रा में होता है। ये हार्मोन नींद लाने में भी मददगार होते हैं।

‘हिन्दुस्तान’

अभयदान सबसे बड़ा दान है।

## केला खाइए, स्वस्थ रहिए

यदि केला आपका प्रिय फल है और आप उसे अपने आहार में नियमित रूप से शामिल करते हैं, तो आपके शरीर को पौष्टिकता की कोई समस्या नहीं है। सस्ता और वर्ष भर उपलब्ध रहने वाला केला चबाने और पचाने में आसान होता है और उतना ही स्वादिष्ट भी होता है। यह अपने आपमें सम्पूर्ण भोजन है। दूध के साथ खाने में पर यह एक संतुलित आहार है। यह ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों का सम्मिश्रण है। यह कैलोरी का एक उत्तम स्रोत है और एक बड़े आकार का केला 100 से अधिक कैलोरी प्रदान करता है। इसमें 75 प्रतिशत जल होता है, 22 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 1 प्रतिशत प्रोटीन और मात्र 0.2 प्रतिशत वसा। पचाने में आसान होने के साथ-साथ छोटे बच्चों के साथ बुजुर्ग लोग भी इसका आनन्द उठा सकते हैं। इसमें कुछ मात्रा में कैल्शियम, मैग्नीशियम, लोहा और विटामिन बी भी होता है। सौंदर्य की दृष्टि से भी इसका काफ़ी महत्व है- पके केले का गूदा और गुलाबजल का मिश्रण एक उत्तम फेस मास्क है। कच्चे केले का रस स्वस्थ त्वचा के लिए काफ़ी लाभदायक है। पका केला महिलाओं में ल्यूकोरिया, डायरिया और अस्थमा में फायदेमन्द है। लौह तत्व अधिक होने के कारण यह एनीमिया के मरीजों के लिए बहुत लाभदायक है। नियमित केला खाना डायबिटीज और हृदयघात के खतरों को कम करता है।

- काली मिर्च और इलायची को पीसकर दही और तीन वर्ष पुराने गुड़ के साथ सुबह खाली पेट लगातार तीन दिन तक देने से नाक से गिरने वाला खून बन्द हो जाता है।
- कालीमिर्च तथा प्रथवन के पत्ते बराबर पीसकर चने के बराबर गोली बनाकर प्रतिदिन सुबह खाली पेट तथा रात्रि में सोने के समय दो-दो गोली पानी के साथ लेने से बवासीर रोग में लाभ मिलता है।
- काली मिर्च को गाय के घी में मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से नेत्ररोगों में लाभ होता है।
- पागल कुत्ते के काटने पर 4 दाने काली मिर्च के लेकर चिरचिरा की 10 पत्ती के साथ पीसकर तुरन्त ले लें, तो कुत्ते के जहर का प्रभाव कम पड़ता है।

छोटी-छोटी सफलताएं ही बड़ी उपलब्धि का आधार बनती हैं।

## Power of Choice

### Ducks Quack, Eagles Soar

I was waiting in line for a ride at the airport in Dubai. When a cab pulled up, the first thing I noticed was that the taxi was polished to a bright shine. Smartly dressed in a white shirt, black tie, and freshly pressed black slacks, the cab driver jumped out and rounded the car to open the back passenger door for me.

He handed me a laminated card and said: 'I'm Abdul, your driver. While I'm loading your bags in the trunk I'd like you to read my mission statement.'

Taken aback, I read the card. It said: Abdul's Mission Statement: To get my customers to their destination in the quickest, safest and cheapest way possible in a friendly environment.

This blew me away. Especially when I noticed that the inside of the cab matched the outside. Spotlessly clean!

As he slid behind the wheel, Abdul said, 'Would you like a cup of coffee? I have a thermos of regular and one of decaf.'

I said jokingly, 'No, I'd prefer a soft drink'.

Abdul smiled and said, 'No problem. I have a cooler up front with regular and Diet Coke, lassi, water and orange juice'.

Almost stuttering, I said, 'I'll take a lassi'.

Handing me my drink, Abdul said, 'If you'd like something to read, I have The NST, Star and Sun Today'.

As they were pulling away, Abdul handed me another laminated card, 'These are the stations I get and the music they play, if you'd like to listen to the radio'.

And as if that weren't enough, Abdul told me that he had the air conditioning on and asked if the temperature was comfortable for me.

Then he advised me of the best route to my destination for that time of day. He also let me know that he'd be happy to chat and

**Many of life's failures are people who did not realize how close they were to success when they gave up.**

tell me about some of the sights or, if I preferred, to leave me with my own thoughts.

' 'Tell me, Abdul ,'' I was amazed and asked him, ' 'Have you always served customers like this?''

Abdul smiled into the rear view mirror. ' 'No, not always. In fact, it's only been in the last two years. My first five years driving, I spent most of my time complaining like all the rest of the cabbies do. Then I heard about POWER OF CHOICE one day. ' '

Power of choice is that you can be a duck or an eagle.

' 'If you get up in the morning expecting to have a bad day, you'll rarely disappoint yourself. Stop complaining!''

' 'Don't be a duck. Be an eagle. Ducks quack and complain. Eagles soar above the crowd. ' '

' 'That hit me. really hard,' ' said Abdul.

' 'It is about me. I was always quacking and complaining, so I decided to change my attitude and become an eagle. I looked around at the other cabs and their drivers. The cabs were dirty, the drivers were unfriendly, and the customers were unhappy. So I decided to make some changes, slowly ... a few at a time. When my customers responded well, I did more. ' '

' 'I take it that it has paid off for you,' ' I said.

' 'It sure has,' ' Abdul replied. ' 'My first year as an eagle, I doubled my income from the previous year. This year I'll probably quadruple it. My customers call me for appointments on my cell phone or leave a message on it. ' '

Abdul made a different choice. He decided to stop quacking like a duck and start soaring like an eagle.

Improve yourself and your skills in a different way.

Be an eagle. .not a Duck.

Nobody gets to live backward. Look ahead, that is where your future lies.

## आपने कहा था

.....गतांक से आगे

(भगवान् देवात्मा की वाणी के अंश)

05 अगस्त सन् 1928 ई०

### शुभाशीर्वाद किनकी जिन्दगी में सफल होता है

कितने जन अपने पत्रों में यह लिख देते हैं कि आपके आशीर्वाद से यह भला हो जावे और वह भला हो जावे। यदि केवल हमारे आशीर्वाद से ही सब प्रकार का भला होना सम्भव होता, तो अब तक हो न गया होता। ऐसे जन यह चाहते हैं कि उन्हें अपने भले के लिए खुद तो कुछ न करना पड़े, परन्तु हम कोई ऐसा जादू करें कि जिससे उनका भला हो जाए। आया नेचर में ऐसा सम्भव भी है? आया कहीं ऐसा होता है कि किसी विद्यार्थी को पढ़ने के लिए कुछ संग्राम नहीं करना पड़ता और केवल शिक्षक के संग्राम से ही वह विद्यार्थी पढ़ जाता है? हरगिज़ नहीं, बल्कि शिक्षक और शिक्षार्थी दोनों के संग्राम से ही विद्या प्राप्त होती है। इसी प्रकार यदि किसी जन ने किसी नीच गति से उद्धार लाभ करना हो या किसी उच्च भाव को प्राप्त करना हो, तो जैसे एक ओर इस पहलू में उसे अपनी शक्ति को लगाने की आवश्यकता है, वैसे ही हमारी शुभ कामनाओं की सहायता की भी उसे आवश्यकता है। परन्तु यदि वह इस विषय में अपनी ओर से कुछ संग्राम करना न चाहे और केवल यह पुकारता रहे कि हे भगवन्! आपकी सहायता से मेरी अमुक नीच गति दूर हो जावे या मेरे भीतर अमुक उच्च भाव पैदा हो जावे, तो कुछ भी न होगा। तुम्हारे अपने भीतर जिस कदर शक्ति वर्तमान है, वह तुम अपने मोक्ष और विकास में लगाओ, फिर हमारी शुभकामनाओं की असाधारण सहायता भी तुम्हें प्राप्त होगी। तुम भी चाहो और हम भी चाहें, तब जिंदगी में शुभ परिवर्तन का क्रम ठीक चल सकेगा, वरना खाली शब्दों से कुछ न हो सकेगा। एक-एक जन यह लिख देता है कि भगवन्! आपका मेरे हृदय पर अधिकार हो। इससे यह मुराद है कि मेरी इच्छा पूरी न हो, बल्कि आपकी इच्छा पूरी हो। यदि उस रूप में तुम सच्चे मायनो में हमारा अधिकार चाहो, तो तुम सच्चाई का साथ देते हो, वरना भगवन्! आपका मेरे हृदय पर अधिकार हो, कहना और लिखना फ़िज़ूल और मिथ्या है।

इसके भिन्न तुम्हें यह भी सामने रखना चाहिए कि किसी पहलू में जिंदगी में शुभ परिवर्तन का काम एक ही दिन में नहीं हो जाता, बल्कि उसके लिए काफ़ी समय चाहिए। जैसे एक-एक मकान एक दिन में ही नहीं बन जाता, उसके लिए काफ़ी समय की आवश्यकता है, वैसे ही जिंदगी में कोई शुभ परिवर्तन एक दिन में नहीं आ जाता, उसके लिए काफ़ी समय और लगातार संग्राम की आवश्यकता है।

प्रार्थना और विश्वास का गहरा सम्बन्ध है। जिस प्रार्थना में विश्वास नहीं वह प्रार्थना नहीं, वे मात्र शब्द हैं।

## भगवान देवात्मा की इस दुनिया में आखरी सभा के नोट

28 दिसम्बर सन् 1928 ई०

1. कपटता किसे कहते हैं? जो कुछ तुम नहीं हो, यदि तुम वह कुछ प्रगट करो, तो यह कपटता है। याद रखो, कपटता से धर्म नहीं आता। कपटता मिथ्या का अंग है। यदि तुम झूठ का साथ दोगे, तो सत्य तुम्हारे पास नहीं रहेगा। हम तो किसी की आज्ञादी में कभी भी दखल नहीं देते, परन्तु अपील यही करते हैं कि यदि तुम किसी सच्चाई को समझते हो, तो उसका साथ दो। हम चाहते हैं कि हमारे आदमी इस अवस्था में पहुँच जावें। इसलिए हमने अपनी समाज में कई प्रकार की मिथ्याओं को दूर करने वाले नियम बनाए हैं। मक्कारी के द्वारा सच्चाई का राज्य नहीं फैल सकता। हम असल मनुष्य बनाना चाहते हैं, परन्तु झूठ का साथ देने से तुम मनुष्य नहीं बनते।
2. मनुष्यात्मा नीच सुखों का अनुरागी और घृणाकारी है, सुख उसका लक्ष्य है, वह उसके पीछे मारा फिरता है, परन्तु उसके मुकाबिल में देवात्मा का लक्ष्य सत्य और शुभ है।
3. बेशक तुम्हारा कुछ अधर्म चला गया है, परन्तु तुम्हें धर्म की प्राप्ति नहीं हुई। जीवन विषैले धतूरे का ही है। तुममें से पहले कोई चोर, ठग या रिश्वतखोर थे, वह सब पाप कर्म चले गए हैं, परन्तु अभी तक तुम विषैले वृक्ष ही हो। कुछ अधर्म चला गया है, परन्तु अभी तक धर्म राज्य में प्रवेश नहीं हुआ है।
4. यदि कोई बाप यह चाहे कि मेरा बेटा जुआरी न रहे, तो उसका बेटा जब तक जुआरी रहेगा, तब तक उसके दिल पर चोट लगेगी। इसी प्रकार से हम भी यह चाहते हैं कि तुम स्वार्थपरायण न रहो, जब तक तुम स्वार्थपरायण रहोगे, तब तक हमारे दिल में चोट लगेगी।

संकलन- श्रीमती सुशीला देवी.....क्रमशः

जिस धन अथवा कमाई से भोजन की व्यवस्था की गई है, उसका भी शुद्ध होना ज़रूरी है। किसी का दिल दुखाकर, चोरी-डकैती व शोषण करके या हक़ मारकर और झूठ, धोखेबाज़ी या रिश्वत का सहारा लेकर कमाया गया धन शुद्ध नहीं होता। उससे जो भोजन तैयार किया जाएगा, वह तो मांसाहार से भी कहीं बदतर होगा।

सत्कर्म ही मनुष्य के सच्चे साथी हैं, जो मृत्यु के बाद भी साथ देते हैं।

## देव जीवन की झलक

### अपक्षपात् अर्थात् न्याय का महाप्रबल भाव

2. श्री देवगुरु भगवान् देवाश्रम लाहौर के जिस घर में रहते थे, उसके साथ एक और जन का मकान था, इस मकान के आगे एक बड़ा आंगन (सेहन) था। इस सेहन में एक दिन कुछ नट अपना तमाशा दिखला रहे थे। श्री देवगुरु भगवान् के घर के एक कमरे की खिड़की उस सेहन की तरफ खुलती थी। भगवान् ने ढोल की आवाज़ सुनकर अपनी खिड़की से उस सेहन की तरफ देखा तो उन्हें मालूम हुआ कि वहाँ पर कुछ नट अपना तमाशा दिखा रहे हैं और बहुत से लोग तमाशा देख रहे हैं। भगवान् भी कुछ देर तक अपने कमरे के भीतर से उनका यह तमाशा देखते रहे। जब तमाशा ख़त्म हुआ, तब नटों ने अपने दस्तूर के मुआफ़िक़ सेहन के लोगों से पैसे मांगने शुरू किए। भगवान् ने यद्यपि उनका यह तमाशा अपने कमरे के भीतर से चुपचाप देखा था, तो भी उनके निराले हृदय ने यह गवारा न किया कि उन्होंने जिस हुनर को इतनी देर तक देखा, वह जब उसका वाजिब मेहनताना चाहते हों, तब वह मुफ्त में उनका तमाशा देखकर उन्हें कुछ न दें। इसलिए उन्होंने उसी समय आश्रम के एक जन को बुलाकर और उसके हाथ में कुछ नकदी देकर आज्ञा दी कि तुम अभी वहाँ जाकर उस नट को मेरी तरफ से यह दे दो। वह जन उनकी आज्ञानुसार फौरन वहाँ गया और नटों के सरदार को भगवान् की तरफ से उनका दिया हुआ इनाम दे आया।

3. श्री देवगुरु भगवान् के पुत्र श्रीमान् कान्तिनारायण जी अग्निहोत्री ने किसी लाइफ़ इन्शोरेंस कम्पनी में अपनी जिन्दगी का बीमा कराया था। कम्पनी के कागज़ों में वह जो कुछ अपनी उम्र ठीक समझते थे, वह उन्होंने लिखा दी थी। बीमे के मंज़ूर हो जाने पर उनकी उस उम्र के अनुसार बीमे की किस्त का रुपया (प्रिमियम) नियत हो गया। शायद एक व दो साल तक वह उसकी निखई के अनुसार रुपया भेजते रहे। उन्हीं दिनों में जब श्री देवगुरु भगवान् अपने कुछ कागज़ात देख रहे थे, तब उन्हें अपनी एक पुरानी नोटबुक मिली, जिसमें उक्त श्रीमान् जी के जन्म की ठीक-ठीक तारीख सन् के सहित लिखी हुई थी। उसके देखने और उसके अनुसार पड़ताल करने से श्री देवगुरु भगवान् को मालूम हुआ कि कान्ति जी की उम्र में पूरे एक वर्ष का फ़र्क है, अर्थात् कम्पनी के कागज़ात में उनकी उम्र जो कुछ लिखी गई है, वह असल उम्र से एक वर्ष कम लिखी गई है। उनकी पैदायश का जो सन् उन्हें जबानी याद था, वह ठीक न था अर्थात् कान्ति जी यद्यपि नवम्बर सन् 1877 ई. में पैदा हुए थे, तथापि ख़्याल यह था कि वह नवम्बर सन्

बिखरना विनाश का पथ है, तो सिमटना निर्माण का।

1878 ई. में पैदा हुए थे। स्मरण शक्ति की इस भूल से उनकी उम्र में बचपन से ही एक वर्ष की भूल चली आती थी, और यदि यह पुरानी नोट बुक न मिलती व उसमें उनके जन्मदिन की ठीक तारीख और उसका ठीक सन् लिखा हुआ न होता, तो वह भूल कभी ठीक न हो सकती। इस भूल-विषयक सत्य के मालूम होने पर श्री देवगुरु भगवान् ने कान्ति जी को उसका हाल बताकर कहा कि तुम फ़ौरन कम्पनी के कागज़ात से इस भूल को दुरुस्त कराओ। कान्ति जी ने कम्पनी के मैनेजर को चिट्ठी लिखकर इस सारे मामले की खबर दी। उन्होंने उपरोक्त नोट बुक मंगाकर देखी और अपनी पूरी तसल्ली करने के बाद उसकी दुरुस्तगी कर दी। इस भूल के ठीक कराने से यद्यपि उसका फल यह हुआ कि कान्ति जी को अपनी किस्त के लिए कम्पनी को पहले जितना रुपया देना पड़ता था, उससे अधिक देना पड़ा और तब से लगातार अधिक देना पड़ता है, और रुपए के विचार से कम्पनी का फ़ायदा और कान्ति जी को नुकसान पहुँचा, तथापि सत्य-प्रिय श्री देवगुरु भगवान् ने यह न चाहा कि जब वह भूल उन्हें मालूम हो गई, तब भी वह उसी प्रकार चली चले। उन्होंने अपने पुत्र से यही चाहा कि भूल ठीक हो जाए और कम्पनी को उसके नियमानुसार पहले की अपेक्षा अवश्य अधिक रुपया दिया जाए।

4. पंजाब के एक स्थान के एक मुसलमान अफ़सर पर एक हिन्दू की ओर से एक झूठा मुकदमा दायर किया गया। हिन्दू के कई मददगार थे, और उसका वहाँ रौब भी काम करता था, परन्तु मुसलमान कमज़ोर था। उसने अपने बचाव के लिए देव समाज के एक कर्मचारी का इसलिए नाम लिखवाया कि वह देव समाजी होकर उसके सम्बन्ध में निडर होकर सच्ची गवाही देगा। इस विश्वास से परिचालित होकर उसने श्री देवगुरु भगवान् की सेवा में जो पत्र भेजा था, उसमें उसने यह लिखा था- “गो मौक्रे की शहादतें बीसियों हैं, मगर मुझे उम्मीद नहीं कि लोग तास्सुब के बायस मेरी शहादत दें। अगर मुझे भरोसा है, तो सिर्फ़ आपकी जमायत पर सच्च बोलने का है...इस वास्ते मुलतजी हूँ कि हज़ूर बराहे बंदानवाजी...को शहादत देने की इजाज़त मरहमत फ़रमावें, जिसके लिए मैं हज़ूर का अज़हद ममनून व मशकूर हूँगा।”

उसकी इस प्रार्थना पर श्री देवगुरु भगवान् ने बहुत खुशी से उस जन को गवाही देने की आज्ञा दे दी।

प्रत्येक क्षण कुछ न कुछ सीख देता है।

## जीवन में अनुशासन

चलो, आज बात करते हैं, जीवन में समर्पित अनुशासन की। इन्सान की जिन्दगी तभी उत्तम रूप से चलती है, जब वह पूर्ण अनुशासन में रहता है, क्योंकि तब  $ogvius/ki\ \$viusp\ g\ \&sd\ \&fj\ osk$ (Surroundings) से अनुरूपता (Harmonized) रहता है।

जब आप हर छोटे-छोटे कर्म में अनुशासन लाओगे, तो वह काम आसानी से भी हो जाएगा और अच्छे से भी होगा। जो काम शुरू करते हो, उसे कभी अधूरा या अपूर्ण स्तर पर छोड़ नहीं देना चाहिए, क्योंकि जितनी नियमितता से तुम उसको करोगे, उतनी शीघ्रता से वह पूरा होगा और उतने ही तुम भी प्रसन्न हो सकोगे।

इसी तरह, साधन भी जितना नियमित रूप से करोगे, उतना ही अपने एवं अपनी आत्मा से शान्ति की स्थिति में रहोगे। जीवन में अनुशासन लाना बहुत कठिन काम है, क्योंकि इसमें तुम्हें अपने ऊपर नियन्त्रण रखना पड़ता है, जिसका अर्थ है, अपने प्रति कड़ाई बरतना और अपनी त्रुटियों को लगातार सुधारना, इत्यादि। मनुष्य का जीवन एक प्रलोभन टापू की तरह है, जहाँ तुम्हारे चारों ओर हर तरह के बुरे विचार, बुरी आदतें तुम्हें अपनी तरफ आकर्षित करते हैं। और, उन सबसे लड़कर तुम जितना आगे बढ़ सकते हो, उतना ही आगे जाकर परलोक में तुम्हें फ़ायदा होगा।

अतः, इसे जीवन का प्रारम्भिक स्तर समझो, जहाँ पर इन प्रलोभनों से डटकर सामना करने और न केवल उनको छोड़ सकने या नकार देने का साहस और इच्छाशक्ति होनी चाहिए, वरन् उसके आगे जाकर जीवन में और सफलता पाने की ललक होनी चाहिए।

तुम जितना इनके वशीभूत होते जाओगे, उदाहरणार्थ, आलस्य अनुराग में पड़कर अपना रोज़ाना का निज का साधन करने में सुस्ती करोगे, उतना ही तुम्हारे जीवन का रिपोर्ट कार्ड यह दर्शाएगा कि तुम पीछे होते जा रहे हो। अतः, तुम अभी भले यह न समझ पाओ कि एक छोटा सा प्रलोभन तुम्हारी श्रेणी को कितना प्रभावित कर सकता है, परन्तु जब यह समझ पाओगे, तब तक बहुत देर हो चुकी होगी। अतः, जीवन के नकारात्मक पहलुओं को अपने ऊपर हावी मत होने दो। तुममें अपने जीवन को अनुशासित करने की शक्ति होनी चाहिए। उसे ऐसी छोटी-मोटी बाधाओं से प्रभावित मत होने दो।

-परलोक सन्देश

आत्मिक उत्थान से सांसारिक सुखों की कामना नहीं रहती।

## संगठन का आधार : प्रेम और सौहार्द

जैसा कि सभी जानते हैं, अंकगणित में 0 से 9 तक कुल दस अंक होते हैं। इनमें शून्य सबसे छोटा और नौ सबसे बड़ा होता है।

एक बार ये दसों कहीं पर एक साथ उपस्थित थे। पता नहीं नौ को क्या सूझा? उसने तड़ाक से एक तमाचा आठ की गाल पर जड़ दिया। फलस्वरूप, आठ तिलमिला उठा और उसने नौ से पूछा, “भाई, मैंने क्या गलती की, जो आपने मुझे मारा?” नौ ने कहा, “मैं तुमसे बड़ा हूँ, कुछ भी कर सकता हूँ।”

अब आठ ने सात को तमाचा मारा और सात के पूछने पर उसने भी वही कारण बताया, जो नौ ने आठ को बताया था। इस प्रकार, सात ने छः को, छः ने पाँच तो, पाँच ने चार को, चार ने तीन को, तीन ने दो को और दो ने एक को तमाचा मारा और हरेक ने कारण पूछने पर यही कहा कि वह बड़ा है, इसलिए कुछ भी कर सकता है।

जब एक की बारी आई, तो सबसे छोटा अंक शून्य पहले ही रोने लगा। किन्तु, एक का अंक बुद्धिमान था। उसने बड़े प्रेम के साथ उसे अपने पास बुलाया और कहा, “देख, तू बिल्कुल मत डर। मैं उन लोगों की तरह तुम्हारे साथ व्यवहार नहीं करूँगा। आ, तू मेरी दाईं ओर बैठ जा।” इस प्रकार, एक तुरन्त दस बन गया।

यह देखते ही नौ की घिग्घी बंध गई, क्योंकि वह अब उससे छोटा हो गया था। उसे लगा कि अब उसे तमाचा पड़ेगा। परन्तु, एक बोला, “भैया, तू भी मत डर। आ, तू मेरी बाईं ओर बैठ जा।” उसके वहाँ पर बैठते ही, तीनों ने नौ सौ दस (910) की संख्या बना ली। आठ, सात, छः पाँच, तीन और दो को भी एक ने अपनी बाईं ओर क्रम से इस प्रकार बैठाया कि उन सबने मिलकर दस अंकों की सबसे बड़ी संख्या ‘नौ अरब सतासी करोड़ पैंसठ लाख तैंतालीस हज़ार दो सौ दस’ 9,87,65,43,210 बना ली।

सच है, प्रेम और सौहार्द से ही संगठन का निर्माण होता है और उसी से वह शक्तिशाली बना रहता है।

श्री शक्तिपुत्र जी महाराज

प्रेषक - ईश्वर दत्त शर्मा

अहंकार हमारे उत्थान में बहुत बड़ी दीवार खड़ी कर देता है।  
सेवा भाव का अभ्यास करते रहने से इसका अन्तर  
में जन्म ही नहीं हो पाता।

सफलता पाने से अधिक मुश्किल है, उसे बनाए रखना।

## जागृति/ चेतना

‘जब जागे तभी सवेरा’ यह उक्ति संसार में प्रचलित है। बहुत पुराने समय से जन जागृति का महत्त्व स्वीकार किया जाता रहा है तथा हर काल में महापुरुषों द्वारा इस पर बड़े-बड़े व्याख्यान दिये जाते रहे हैं। हर समाज में इसकी अनिवार्यता बराबर बताई गई है। जो व्यक्ति समय पर नहीं जागता, समय पर नहीं चेतता, समय पर नहीं सुधरता, वह पिछड़ जाता है। जागने का अर्थ है- आँखें खोलना। जब माता पिता बच्चों को सोते हुए से जगाने का प्रयास करते हैं तो बच्चे यही कहते रहते हैं कि मैं जाग गया हूँ मगर फिर भी बिस्तर में ही पड़े रहते हैं। वस्तुतः आँखें खोलने का अर्थ है- सत्य को देखना, उसे पहचानना और अपनाना भी। इसलिये जितनी जल्दी हो सके, सच की राह पर चलने के लिये कमर कसनी होगी। सत्य आचरण का संकल्प करना ही पर्याप्त नहीं है। सत्य की ओर कदम बढ़ें, तभी जीवन सार्थक हो सकता है। इसलिये मनुष्य को कभी न कभी तो जागना ही होगा। यदि इस दुर्लभ शरीर से कुछ पाना है, तो जागना ही होगा। तथा जागने में बिलम्ब भी नहीं करना चाहिये। बुढ़ापे का इंतजार नहीं करना चाहिये। जागृति से पहले अर्थात् सोये हुई इन्सान के लिये सब शून्य है, क्योंकि सोया हुआ मनुष्य मृत के समान है। मनुष्य का दिन जागृति से ही प्रारम्भ होता है, जीवन सक्रिय होता है अन्यथा अपना ही समय खोते रहने से क्या लाभ? जिस प्रकार खरगोश तेज धावक होने के उपरान्त भी बीच राह में सो जाने पर दौड़ में कछुए से हार गया था। इसी प्रकार इस जीवन का प्रथम सूत्र जागृति होना चाहिये।

जन जागृति से श्रेष्ठ कोई काम नहीं है। लोगों को स्वयं जागृति से श्रेष्ठ कोई काम नहीं है। लोगों को स्वयं जागृत होना होगा और अन्य सोते हुएों को जगाना होगा। जागृतों का कर्तव्य है कि कोई भी मनुष्य सोता हुआ न रहे। प्रायः अर्ध निद्रा की अवस्था में लोग अपने आपको जागृत समझते हैं जबकि वे वास्तव में सोये हुये हैं। अर्ध निद्रा की अवस्था में अपने आपको जागृत समझना इन्सान की बहुत बड़ी भूल है। वह उसके अभिमान की निशानी है। अतः सोने वाला तो अन्धरे को ही सुख मान लेता है, उसे ही भाग्य समझने लगता है और भाग्य समझकर उसे स्वीकार कर लेता है। करोड़ों लोग अभी तक इतनी गहरी नींद में विश्राम कर रहे हैं कि वे निद्रा को ही वरदान समझते हैं। वे कहते हैं कि बस यही मस्त जीवन है। वे जन्म लेते हैं और समय या असमय मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं, लेकिन इस बीच कभी जागने की चेष्टा नहीं करते। वे यदि कभी कभी जागने की बात सोचते हैं, विचारते हैं तथा जागने की चेष्टा भी करते हैं, लेकिन ठीक से जागने का साहस नहीं कर पाते। अतः उन्हें जागने/जागृति का साहस करना/

विश्व के सर्वोत्कृष्ट कथनों और विचारों का ज्ञान ही संस्कृति है।

कराना ही होगा। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा ने व्रत ग्रहण करने के उपरान्त समाज को जगाने का ही संघर्ष किया। जागृति पैदा करने के लिये बहुत कष्ट उठाये और अपने सन्देशों को जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास व संग्राम किया और अब भी सूक्ष्म के द्वारा जागृति पैदा करने का कार्य हो रहा है। मगर मनुष्य अपनी अर्धनिद्रा में इतना मस्त है कि जागना ही नहीं चाहता। इस हेतु इस मिशन द्वारा समय-समय पर निःशुल्क आत्मबल विकास शिविर लगाये जाते हैं। कुछ नगरों में साप्ताहिक सभा सत्संग भी हो रहे हैं तथा इनमें सम्मिलित होने के लिये कोई धन भी खर्च नहीं करना पड़ता, फिर भी इन्सान जागना ही नहीं चाहता है।

हम सभी का यह परम कर्तव्य है कि वह स्वयं जागे और अपने परिवार अपने पड़ोसियों, सम्बन्धियों, मित्रों, बन्धु, बान्धवीं, परिचितों, अपरिचितों को समान भाव से जागृत करें। क्योंकि यदि मानवता को बचाना है, तो सोते हुए लोगों को जागना/जगाना ही होगा।

आर. एस. सिंघल (गाज़ियाबाद)

बाल कविता

## सवेरे की सैर

सवेरे उठो क्या सुहाना समय है,  
खिले फूल हैं ठण्डी हवा है।  
हरी घास पर जो शबनम पड़ी है,  
नहीं ओस यह मोतियों की लड़ी है।  
सुनते हो चिड़ियों का जो चह चहाना,  
सुनो वोह गाती हैं कुदरत का गाना।  
उठो जागो अपना भला चाहने वालो,  
करो सैर ताज़ा हवा खाने वालो।  
नहीं रोग नज़दीक उसके है आता,  
ताज़ा हवा जो सुबह उठकर है खाता।

-आर. एल. भारद्वाज (मोहाली)

अंधेरे को कोसने से बेहतर है, एक दीया जलाया जाए।

## ‘लेना’ ही, मानव की भूख क्यों?

कबीर जी की पंक्तियाँ हैं कि-

माटी कहे कुम्हार से तू क्यों रौंदे मोए, इक दिन ऐसा आयेगा मैं रौंदूँगी तोए।

आज जिसे देखो, अपनी ताकत का गुलत इस्तेमाल करता हुआ दिखाई दे रहा है। चाहे राजनीति का क्षेत्र हो या समाज या फिर परिवार का, व्यक्ति चाहे छोटा हो या बड़ा- जहाँ थोड़ी सी ताकत आई, समृद्धि आई, अधिकार आए, सत्ता मिली नहीं कि उसका गुलत इस्तेमाल शुरू कर देते हैं। व्यक्ति यह नहीं सोचता कि वक्त कभी भी एक जैसा नहीं होता, वक्त बदलते देर नहीं लगती। आज जिनको दबाया या शोषित किया जा रहा है, कल वे ही लोग ताकतवर बनकर आपसे बदला लेने की स्थिति में आ जायेंगे। इसलिए ज़रूरी है कि हर इन्सान अच्छे कर्मों और अच्छाई को हर पल जीये, चाहे वह कितना ही ताकतवर और समृद्ध क्यों न हो। क्या कारण है कि एक मानव ही, अपने स्वार्थ और अपने अहंकार के कारण जीवन के शाश्वत मूल्यों को भूल रहा है। अपने स्वार्थ के लिए, अपने सुख के लिए, दूसरों को हेय समझकर, अपना स्वार्थ सिद्ध करना, अपनी ताकत का दुरुपयोग करना पाप कहलाता है। इन्सानों का ही नहीं, हम तो प्रकृति, जीव-जन्तु तक का शोषण कर अपने आपको धार्मिक, परोपकारी और नेक इन्सान मानते हैं। यह कैसी इन्सानियत है? यह कैसी धार्मिकता है? यह कैसी परोपकार भावना है? केवल- ‘लेना’ ही, मानव की भूख क्यों? ‘देने’ की भावना का हास मानव को आज पतन की ओर गिरा रहा है। इसी से हिंसा पनप रही है और समाज एवं देश में अराजकता की स्थिति बनी हुई है।

प्रकृति, मानव की हर आवश्यकता की पूर्ति स्वयं करती है। गन्ने के खेत, गन्ने का रस, नदियों का पानी, फलों से लदे ये वृक्ष, कपास के फूल-ये सब क्या हैं? प्रकृति की उपकार भावना। हमने प्रकृति से क्या सीखा? फिर यह लालसा, यह लिप्सा, नवीनता की कामना और शारीरिक वासना के लिए सांसारिक प्रपंच क्यों? नश्वर शरीर के लिए, ये आडम्बर क्यों? धन की लालसा में प्रकृति का व्यापार क्यों? इन्सान होकर इन्सान को इन्सान न समझना और उसका शोषण करना क्या है?

इन्सान को इन्सान समझना और उसके साथ इन्सानियत का व्यवहार करना ही धर्म का वास्तविक पालन है और यही पुण्य कहलाता है। पूजा-पाठ, ध्यान, कर्म, प्रभुसेवा, ईश्वरभक्ति, दान, दया कर्मों द्वारा पुण्य का प्रपंच रचने वालों को ध्यान रखना चाहिए, ये पुण्य कर्म साधन मात्र हैं, वास्तविक पुण्य अर्जन नहीं। वास्तविक

अनुभव को खरीदें नहीं, उसे दूसरों से माँग लें।

पुण्य अर्जन है- प्राणीमात्र को अपने जैसा समझ कर उन पर दया, उनकी आवश्यकताओं का अध्ययन कर, उनकी सेवा करना।

एक श्रीमंत के घर नौकर-चाकरों का उसके आश्रित रहकर सेवा करना और श्रीमंत का उनसे सेवा करवाना, अपने स्वार्थों के पालन हेतु अपने सुख के लिए दूसरों का पराधीन रखना पाप है, पुण्य नहीं। वे आपकी सेवा करते हैं, आप उन्हें तनख्वाह देते हैं। उपकार नहीं करते। भूखों को भोजन देते समय यदि यह विचार आ गया कि आप धर्म कर रहे हैं, या पुण्य कमा रहे हैं, तो वह पुण्य नहीं आडम्बर कहलायेगा। किसी भी कृत्य के पीछे भावना की परछाई, उस कृत्य को पुण्य या पाप में बदल देती है। जीवमात्र का कल्याण पुण्य है।

सचमुच इच्छाओं के विस्तार के युग में पुण्य की इस चेतना और संवेदना को घर-घर में पहुँचाना 'दीये और तूफान की जंग' जैसी बात लगती है पर यह जंग हमें जीतनी होगी। इस विचार के साथ घरों में ही नहीं पहुँचना है, उनके दिलों को भी छूना होगा। उनकी संवेदना को भी जगाना होगा। पुण्य की यह चेतना और संवेदना संतुलन का आधार है, विकास का मंत्र है। प्रकृति का कण-कण इस सूत्र से गुंथा हुआ है। यदि पेड़, पौधे, वृक्ष, लताएं, धूप, हवा, पानी और खाद लेते हैं तो फूल, फल, अनाज और खुशबू देते हैं। नदी, नाले पहाड़ों से, बादलों से, पानी लेते हैं तो धरती को सींचन भी देते हैं। प्रकृति में संतुलन की आवश्यकता है तो फिर व्यक्ति में और समाज में क्यों नहीं? पर अफ़सोस! हम इस बात को भूल गये हैं। इसलिए व्यक्ति और समाज दोनों ही असंतुलित बन गये हैं। मैं, मुझे और मेरा (आई, मी एंड माइन) की सभ्यता ने मनुष्य को स्वार्थी बना दिया है, इसलिए वह जो कुछ अर्जित करता है, अपने ऊपर ही उड़ेल लेना चाहता है। प्रकृति ने दिन में उजाला और रात में अंधेरा फैलाया है, पर हमारे जीवन में तो रात और दिन आसक्ति का, मूर्च्छा का, ममत्व का अंधेरा ही अंधेरा छाया है। सोते, जागते, उठते, बैठते पैसा ही पैसा पसरा हुआ नज़र आता है, समृद्धि ही समृद्धि, सत्ता ही सत्ता, अधिकार ही अधिकार चाहिए। जीवन के टेपरिकॉर्डर पर एक ही धुन बजती रहती है- 'पैसे, पैसे, पैसे, मिले चाहे जैसे'। यानि पैसा ही जीवन का सुर, ताल और राग बन गया है, पुण्य की चेतना एवं संवेदना गायब है।

जीवन को सम्मानपूर्वक जीने के लिए, जीवन को शांतिपूर्वक जीने के लिए पैसे की आवश्यकता व पैसे की उपयोगिता को नकारा कैसे जा सकता है? आचार्य तुलसी ने लिखा है- गरीबी गौरव गंवाना, अमीरी अभिशाप है, मांगकर खाना मान खोना,

असमय किया हुआ कार्य न किया हुआ जैसा ही है।

मानसिक संताप है। आचार्य महाप्रज्ञ ने इसे स्पष्ट करते हुए कहा है- अर्थ समर्थ भी है अर्थ असमर्थ भी है। पैसे का अभाव और पैसे का प्रभाव दोनों ही हिंसा फैलाते हैं। दोनों के संतुलन से ही स्वस्थ व अहिंसक समाज का निर्माण संभव हो सकता है। अर्जन के साथ विसर्जन संतुलित जीवन जीने की कला है। भोगी के साथ उपयोगी बनने की प्रेरणा है।

सिक्के के दो पहलुओं की तरह पुण्य की चेतना एवं संवेदना के भी दो महत्वपूर्ण पहलू हैं- आध्यात्मिक पहलू और सामाजिक पहलू। दोनों का अपना-अपना स्थान है। अपना-अपना मूल्य है। जैसे खेती अनाज की करते हैं पर तुड़ी उसके साथ स्वतः मिल जाती है, वैसे ही हम समझें कि पुण्य करते समय अर्थ से, पदार्थ से जो हमारा मोह छूटता है, वह शुद्ध आध्यात्मिक लाभ यानि पुण्य की प्राप्ति है। पुण्य का यह दर्शन इस कहावत को चरितार्थ करता है 'आम के आम गुठली के दाम' मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह समाज से सुख-सुविधा, सुरक्षा, सहायता लेता है तो पुनः उसे लौटाना भी उसका सामाजिक दायित्व है। अपनी शक्ति का, अपनी समृद्धि का और अपनी ताकत का उपयोग करते हुए अहंकार न आये, यह अपेक्षित है। हारे नहीं जब हौसले, तो कम हुए हैं फासले। आगे बढ़ने के लिए, बस मन बदलना चाहिए।

- साभार, दैनिक देशबन्धु 04 अगस्त, 2013

एक आँखों से अंधा व्यक्ति हाथ में लालटेन लिए अँधेरी रात में रास्ते के निकट एक बड़े खड्ड के पास खड़ा था और चिल्ला-चिल्ला कर कह रहा था, "भाइयो! सामने खड्ड है। बचते हुए इधर से निकलना।"

उधर से निकलने वाले एक राहगीर ने पूछा-

"सूरदास! तुम्हें खुद तो कुछ दिखाई नहीं पड़ता। फिर दूसरों को इस तरह रास्ता क्यों बता रहे हो?"

अंधे ने कहा, "मेरी चेहरे की आँखें ही फूटी हैं। हृदय की आँखें खुली हैं, जिनसे मैं दूसरों को आपत्ति में पड़ने का खतरा देखता हूँ और उन्हें बचाने का सामर्थ्य भर प्रयत्न करता हूँ।"

एकता का किला सबसे अधिक सुरक्षित होता है।

## भाव प्रकाश महाशिविर 2016

भगवान् देवात्मा के 166 वें जन्म महोत्सव पर हम उनके श्री चरणों में नत् मस्तक होकर प्रणाम करते हैं। सन् 2013 में हमें श्रीमान् जवाहर लाल जी की प्रेरणा से भगवन् के श्री चरणों में सिर झुकाने का महासौभाग्य प्राप्त हुआ। हम उनके तथा उनके पूरे परिवार के लिए शुभकामना करते हैं। श्रीमान् नवनीत जी की प्रेरणा से हम सेवक बनें। इस दर से जुड़ने के बाद गलत विचारों से छुटकारा हुआ है, बोलना व पढ़ना-लिखना सीखा है। ईमानदारी व दूसरों का आदर करना भी यहीं से सीखा है।

प.पू. देवगुरु भगवान् हमारे पापों को दूर करते हैं। उनकी ज्योति हमें पाप दिखाती है और देव तेज इन पापों से बचने का बल प्रदान करता है। हानि परिशोध के जरिये हम नीच जीवन से उद्धार पाते हैं।

मैंने श्रीमान् चन्दूलाल जी का जीवन चरित्र पढ़ा है। वे भगवान् के प्रवचन सुनकर केल 5-6 मिनट में ही बदल गए और उनके श्री चरणों में रहने के लिए मजबूर हो गए। हमारी भी भगवन् से प्रार्थना है कि वे हमें अपने श्री चरणों से जोड़े रखें। मैं तो बस यही कहती हूँ-

धन्य हैं देवगुरु भगवान्, धन्य हैं देवगुरु भगवान्।

सारे जग के हित साधन को, त्यागा अपना सुख अरु मान।

घोर से घोर उठाए दुखड़े, तो भी कीना पर कल्याण।

धन्य हैं देवगुरु भगवान्, धन्य हैं देवगुरु भगवान्।

अन्त में सभी धर्मसम्बन्धियों को धन्यवाद देती हूँ और उनका शुभ चाहती हूँ।

- सुदेश खुराना, लुधियाना

(पत्र द्वारा) हम आपकी व अन्य सभी धर्मसम्बन्धियों की सम्पूर्ण रूप से कुशलता की कामना करते हैं। हमें यह जानकर अति प्रसन्नता हुई कि आप अन्य धर्मसम्बन्धियों के सहयोग से देवाश्रम, रुड़की में नवनिर्माण का कार्य करवा रहे हैं। जनहित व सामाजिक कार्यों में भी आप पिता-पुत्र दोनों अपना पूर्ण योगदान दे रहे हैं। भगवान् देवात्मा जी के शुभ जन्मोत्सव की आप सबको बहुत-बहुत बधाई व शुभकामनाएं। कुछ अपरिहार्य कारणों से हम इस शुभ अवसर पर आने में असमर्थ रहे, जिसके कारण हम भगवन् से क्षमा प्रार्थी हैं। अपना अंशदान भेज रहा हूँ, कृपया स्वीकार करें।

-वीरेन्द्र पालसिंह, कुरुक्षेत्र (हरियाणा)

क्रोध ऐसी आँधी है, जो विवेक को नष्ट कर देती है।

महाशिविर बहुत बड़े स्तर का सम्मेलन है, प्रभाव इतने ज्यादा रहते हैं कि हृदय की गहराई तक छू जाते हैं। सहायकारी शक्तियाँ योग्य माध्यमों के जरिए जो उच्च प्रेरणा दे रही हैं, व जीवन मार्ग दिखा रही हैं, उसके लिए कृतज्ञ हूँ आदरणीया अनिता जी की मिशन में सक्रियता को देखकर बहुत आशान्वित हूँ। शुभकामना जितनी प्रभावी है, तो विचारणीय है कि शुभ करना कितना प्रभावी होगा। हमें सबका शुभ हो! के साथ शुभ करो! का मंत्र भी सीखना होगा। मिशन को कार्य को आगे बढ़ाने हेतु हम सभी को संकल्पित होने की ज़रूरत है। विंसी गुलाटी (रुड़की)

## शुभ संग्राम

पिछले दिनों श्रीमती शशी गोयल (मोगा) निम्न प्रकार से मिशन के लिए सेवाकारी प्रमाणित हुईं-

**मोगा:** 29 जनवरी को माता-पिता सन्तान व्रत का साधन कराया। 8 जनों ने बोलकर व लिखकर भाव प्रकाश किए। देव प्रभावों का वातावरण बना। उपस्थित जनों ने माता-पिता को फूलों के हार पहनाए। मिठाई बाँटी गई।

15 फरवरी को स्थानीय मथुरादास आर्य बुआइज स्कूल में 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों की नीती शिक्षा करवाई। 60 बच्चे लाभान्वित हुए। माता-पिता के प्रति फ़र्ज बताए गए तथा उनके उपकारों का वर्णन किया गया। कितने ही बच्चों की आँखें नम थीं। बच्चों ने संकल्प किया कि वो अपना काम खुद किया करेंगे तथा घर के कामों में माता-पिता का हाथ बँटायेंगे।

**लुधियाना:** 17 फरवरी को प्रातः स्थानीय National Child Project Labour School में 45 बच्चों को नीती शिक्षा दी गई। श्री अशोक व श्रीमती सुदेश खुराना साथ थे। बड़ा भावुक माहौल बना। 'शुभकामना' वाली पुस्तिका व बिस्कुट बाँटे गए। उसी दिन दोपहर बाद सहसुधा सरकारी प्राइमरी स्कूल में प्रायः 30 बच्चों की नीती करवाई गई। श्रीमती सुदेश जी ने भी बच्चों को सम्बोधित किया।

## खुशी के पल

हमारे साथी सेवक पदमपुर निवासी श्रीमान् सुभाष सेतिया जी व श्रीमती प्रेम रानी के यहाँ 06 जनवरी 2017 को पौत्र ने जन्म लिया। शिशु के माता-पिता श्रीमती ज्योति व श्री सुमित सेतिया जी एवं नवजात शिशु का शुभ हो!

सुव्यवस्था ही सभी महान् कार्यों की आधारशिला है।

## धन्यवाद ज्ञापन

अद्वितीय व्रतधारी अद्वितीय शिक्षक भगवान् देवात्मा के चरणों में कोटि-कोटि प्रणाम!

सत्यदेव की जय! सबका शुभ हो!

भगवान् देवात्मा की लासानी शिक्षा को पाकर मैं धन्य-धन्य हूँ। जब मैं भगवन के बारे में कुछ भी पढ़ती हूँ, मेरे अन्दर लहरें उठती हैं। मेरी आँखें बरसती रहती हैं और मन के भावों में इतनी हलचल मच जाती है कि आज ही जगह-जगह जाकर भगवन की शिक्षा को बताऊँ। मगर अफसोस कर नहीं पाती। समय कम मिल पाता है। भगवन से बल माँगती हूँ कि मेरे ऊपर दया करें, जिससे उनकी शिक्षा का प्रचार कर सकूँ।

भगवन के दर पर आकर मैंने बहुत कुछ सीखा है। चारों जगतों के लिये शुभकामना भगवन की शिक्षा की ही देन है। सम्बन्धों में मेल आया है। घर से दूषित वातावरण दूर हुआ है। नशे का जो राज था, वो बिल्कुल खत्म हो चुका है। नशे के कारण घर में हमेशा गन्दा माहौल बना रहता था। मेरे पति बहुत नशा करते थे, बीड़ी सिगरेट पीते थे जिससे मैं बहुत पेशान थी। हमारा पूरा परिवार दुःखी था। सब दूर हो गया। अब शान्ति है। वही श्रीमान्जी अब पौधों की देखभाल करते हैं। कबूतरों को दाना डालते हैं। दान की तरफ ध्यान गया है। दान देते हैं। दान इकट्ठा करते हैं। ज़्यादा बोलते नहीं। जो कुछ अच्छा हुआ है, वह भगवन् की शिक्षा का ही फल है। रुड़की की सभाओं से बल मिलता है और लुधियाना में सभाओं से हमारा भला हो रहा है। धन्य हैं वो धर्मसम्बन्धी जो हमें भगवन की शिक्षाओं से मालामाल करते हैं। वह हमारे हित के लिए हृदय के गहरे भावों से भगवन की शिक्षा को हमारे सम्मुख प्रस्तुत करते हैं।

कैसी लासानी शिक्षा है, भगवन की हर क्षेत्र में अमूल्य दान दिया है। भगवन हम तुच्छ आत्माओं को अपने हृदय के गहरे भावों से प्यार करते हैं। उन्होंने हमारी भलाई के लिए अपने जीवन को कुर्बान किया है। धन्य हैं, सतुरु बारम्बार धन्य हैं। भगवन के बहुत उपकार हैं। मैं उनकी ऋणी हूँ। भगवन बार-बार धन्य हैं। ऐसा दुनिया में कोई दरबार नहीं, जहाँ हमारा भला हो। इस बात को मैंने महसूस किया है।

भगवन के दर पर आकर मेरी नीच आदतें खत्म हुई हैं, जो हम अपने सम्बन्धों में करते हैं। सम्बन्ध अच्छे हुए हैं। अपने उपकारी माता-पिता का उपकारी रूप सामने आया है। मैंने अपनी उपकारी माता के प्रति जो गलतियाँ की हैं, उन पर पश्चाताप होता है। जब हम बच्चे होते हैं, हम उनकी बात की तरफ ध्यान नहीं देते और बड़े होकर तो

मित्रों का उपहास करना उनके प्रेम को खंडित करना है।

और भी माता-पिता को तंग करते हैं। हमें उनका उपकार कोई नज़र ही नहीं आता। आज जब मेरे माता-पिता नहीं हैं। मैं रोज़ अपने माता-पिता से अपनी गलतियों की माफ़ी माँगती हूँ। काश, वह दिन वापिस आयें और मैं अपने माता-पिता को बहुत प्यार करूँ। मगर नेचर में ऐसा कोई नियम नहीं है। माता-पिता के उपकारों की कोई गिनती नहीं है। हर क्षेत्र में उनके उपकारों से हम ऋणी हैं। हम उनके उपकार आजीवन नहीं उतार सकते। बस उनके लिए शुभकामना कर सकते हैं।

मैं अपने बच्चों के लिए और संसार के समस्त बच्चों के लिए भगवन के आगे नतमस्तक होकर प्रार्थना करती हूँ कि आप सब बच्चों को अपने दर पर बुलाएं। और सब बच्चों से प्रार्थना करती हूँ कि आप सब इस 'भगवन' के मिशन से जुड़ें। अपना जीवन अच्छा बनायें। अपने परिवार के लिए, समाज के लिए अपने कर्तव्यों को सही ढंग से निभायें और हमारे देश की हालत अच्छी हो। हम अपना योगदान हर क्षेत्र में दें, जिससे हमारा भला हो और हमारे देश का भला हो।

भगवन से जुड़कर मैंने बहुत कुछ पाया है मेरी सोच बदली है। मैं स्वार्थ से निकल कर परमार्थ के लिए सोचती हूँ। अभावग्रस्त बच्चों को स्कूल में दाखिल करवाती हूँ। थोड़ी बहुत उनकी मदद करती हूँ। भगवन के दर पर आने के बाद सबसे अच्छा सहयोग मिला है। समाज के साथ अच्छे सम्बन्ध हुए हैं। व्यर्थ की चिन्ता मिटी है। हर समय यही मन में रहता है। कुछ अच्छा करूँ कि जिससे मेरी आत्मा का भला हो। हर समय यह प्रार्थना रहती है कि कोई ग़लत काम न करूँ। दूसरों के प्रति नज़रिया बदल गया है। भगवन के दर पर आने के लिए समाज को प्रेरित करती हूँ। आप सब मेरे लिए शुभकामना करें, जिससे कुछ अच्छा कर सकूँ। ज़िन्दगी कम है, काम ज़्यादा है। धर्मसम्बन्धियों से प्रार्थना करती हूँ कि मेरे लिए शुभकामना करें। मैं समाज के लिए कुछ अच्छा करूँ। मैं तन-मन-धन से निर्बल हूँ। भगवन से प्रार्थना करती हूँ कि मुझे आत्मबल दें। आलस्य अनुराग से मुक्ति दें। चारों जगत्तों का शुभ हो!

## शोक समाचार

शोक का विषय है कि हमारी पुरानी साथी सेविका श्रीमती निर्मल सिंघल जी (सुपुत्री श्री रामचन्द्र जी, वकील नारायणगढ़) का प्रायः 84 वर्ष की आयु में पंचकूला में 06 मार्च, 2017 को देहान्त हो गया। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

उपकार में धन्यवाद की आशा नहीं की जानी चाहिए।

## आत्मबल विकास शिविर (पदमपुर) रिपोर्ट

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के सूक्ष्म संरक्षण में 12 फरवरी से 14 फरवरी 2017 तक आत्मबल विकास शिविर का सफल आयोजन हुआ। इस हेतु सुश्री अनिता जी (रुड़की) एवं श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी व श्रीमती विजय जी (अम्बाला) व श्री विनोद गर्ग जी (बठिण्डा) पहुँचे। श्री विनोद जी के भजनों ने वातावरण को ऊर्जावान बना दिया। दो साधन 'धन का महत्व' और 'धन्यवाद क्यों दूँ?' अनिता जी के माध्यम से व दो साधन 'मकान, घर या मन्दिर' और 'माँ-बाप व सन्तान का रिश्ता' श्री चन्द्रगुप्त जी के माध्यम से सम्पन्न हुए। देव प्रभावों से प्रायः सुबह के साधनों में 35 से 40 व शाम के साधनों में 50-55 जनों ने लाभ उठाया।

सुबह 6:30 से 7:30 बजे अनिता जी के माध्यम से हीलिंग सत्र भी चला। जिसमें 4-5 महिलाएँ लाभान्वित हुईं। रुपये 2650/- दानस्वरूप प्राप्त हुये। भगवन् का दान पाकर सभी धन्य-धन्य हो रहे थे। सभी सहायकारी शक्तियों का दिल के गहरे भावों से धन्यवाद! सबका शुभ हो।

### श्रद्धांजलि सभा

12 फरवरी 2017 को श्रीमान् किशोरी लाल बंसल (बठिण्डा) जी के यहाँ उनकी धर्मपत्नी श्रीमती शीला जी बंसल की याद में श्रद्धांजलि सभा (बरसी) रखी गयी। जिसके हेतु सुश्री अनिता जी 11 फरवरी को बठिण्डा पहुँची। परिवार से हितकर बातचीत हुई। सहायकारियों की कृपा से साधन में प्रायः 20 से 25 लोगों ने लाभ उठाया। श्रीमती शीला देवी जी के पोते व नाती ने अपने भावों का प्रकाश कर अपनी दादी जी व नानी जी को श्रद्धांजलि दी। सभा के अन्त में 'हे देह त्यागी सम्बन्धी' भजन का गान कर श्रीमती शीला देवी जी के लिए शुभकामना की गयी।

परिवार की ओर से सभी उपस्थित जनों को 'हे धन' नामक पुस्तक व 'डायरी' भेंट की गयी। और रुपये 6130/- दानस्वरूप प्राप्त हुये। सबका शुभ हो!

### शोक समाचार

शोक का विषय है कि पदमपुर निवासी हमारे श्रद्धालु श्री बनवारी लाल मिदुहा जी की धर्मपत्नी श्रीमती रामप्यारी जी का दिनांक 30.01.2017 को 62 वर्ष की आयु में पदमपुर (राजस्थान) में देहान्त हो गया। परलोक में उनका हर प्रकार से शुभ हो!

सच्चाई जैसी रक्षा अन्य कोई नहीं कर सकता।

## अनुकरणीय शुभ संग्राम

पिछले कुछ माह के दौरान श्री आर. एस. सिंघल जी निम्न प्रकार से अपने मिशन के कार्यों में सेवाकारी प्रमाणित हुए-

- ❖ गुड़गाँव व पठानकोट के कुछ स्कूलों में जाकर साहित्य दिखाया व नीति शिक्षा करवाई। प्रायः 15000/- रुपये की पुस्तकें बिकीं।
- ❖ 'सत्य देव संवाद' पत्रिका के चार नए सदस्य बनाये व चंदा एकत्र किया।
- ❖ देवाश्रम रुड़की में चल रहे निर्माण कार्य में सहयोग हेतु फोन द्वारा कितने सहयोगियों को प्रेरित किया तथा जाकर दान लेकर आए।
- ❖ सभी शिविरों में सक्रिय भाग लिया तथा व्यवस्था संभालने में सहयोगी बने। महाशिविर में भाग लेने हेतु पत्र लिखकर कितने जनों को प्रेरित किया।
- ❖ स्वयं निज का साधन नियमित रूप से करते रहे तथा अनेक धर्म साथियों को फोन द्वारा प्रेरित करते रहे।
- ❖ दिल्ली में राजौरी गार्डन में प्रत्येक मंगलवार होने वाली हीलिंग सेवा में यथासम्भव पहुँच कर सेवाकारी बनते रहे। ऐसी क्रीमती धर्मसाथी का शुभ हो!

### नीति शिक्षा

18 फरवरी 2017 को प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने रुड़की के निकट भगवानपुर कस्बे में स्थित सरस्वती शिशु मन्दिर में जाकर 150 बच्चों को नीति शिक्षा करवाई। डॉ. एम. एस. कालरा जी (रिटायर्ड डिप्टी डायरेक्टर सी.बी.आर.आई.) साथ गए तथा बच्चों को अपने क्रीमती वचनों से अनुग्रहीत किया। मिशन के श्रद्धावान व सहयोगी श्री सुशील गर्ग जी इस स्कूल के संस्थापक हैं। आपने अपने माननीय ताया ताई श्री हरीशचन्द्र कैलाशवती जी से प्राप्त सम्पत्ति (आठ बीघे ज़मीन) इस स्कूल को चलाने हेतु दान में दी। वर्तमान में जिसकी क्रीमत प्रायः आठ करोड़ रुपए है। श्री सुशील जी का यह निःस्वार्थ सेवा का दृष्टान्त अत्यन्त अनुकरणीय व प्रेरणास्पद है।

**For mission details, Visit us : [www.shubhho.com](http://www.shubhho.com)**

सम्पर्क सूत्र :

सत्य धर्म बोध मिशन

रुड़की (01332-270231), गुड़गाँव (97170-84564), भोपाल (0755-2759598)  
सहारनपुर (98976-22120), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722)  
कपूरथला (98145-02583), चण्डीगढ़ (0172-2646464), पदमपुर (83023-99241)  
अम्बाला (94679-48965), मुम्बई (022-29259390), पानीपत (94162-22258)

श्री ब्रिजेश गुप्ता द्वारा प्रकाशित  
तथा कृश ऑफसेट प्रैस, सहारनपुर में मुद्रित, 711/40, मथुरा बिहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित  
सम्पादक - डॉ० नवनीत अरोड़ा, D-05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर  
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-271000, 94123-07242