

वर्ष -12

मई, 2017

अंक-133

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

दुःख का कारण	02	आपने कहा था	16
देववाणी	03	देव जीवन की झलक	18
मौके का फ़ायदा.	04	50 वर्ष पूरे होने के अवसर पर	20
मृत्यु से डर	05	आत्मबल विकास शिविर..	23
निम्न स्तरीय अपेक्षाएँ	08	प्रेरणास्पद उद्बोधन	28
आयुर्वेद चूना	10	प्राकृतिक चिकित्सा शिविर	30
UNITY IN DIVERSITY	12	भावी शिविर	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

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 or navneetoorkee@gmail.com

## दुःख का कारण

अपने दुःख का कारण किसी को मत जानो। जो लोग अपने दुःख का कारण दूसरे को मानते हैं, उनके दिल में द्वेष बना रहता है और वे जलते तपते रहते हैं। जो दुःख का कारण किसी और को मानेगा, उसका दुःख बढ़ता जायेगा, घटेगा नहीं। दुःख का कारण अज्ञान नासमझी है। अपने दुःख का कारण अपनी बेवकूफी मानकर हटाना चाहिए। दूसरों को कारण जानकर बेवकूफी बढ़ती है। करना है तो क्षमा करो! द्वेष न करो! उसने क्या किया? इसने क्या किया? इस जानकारी में समय नष्ट न करो! गया समय कभी भी वापस नहीं आता।

## FEELINGS

Feelings are important in our life, as they come from heart. If you respond back they grow, if you ignore they die, if you respect they stay forever.

## भरोसा

यदि कोई हमसे अपनी समस्याएं सांझा करता है और मदद माँगता है, तो यह मत समझें कि वह कमजोर व अयोग्य है, किन्तु यह दर्शाता है कि सामने वाला हम पर कितना भरोसा करता है।

संसार के महान् वैज्ञानिक अलबर्ट आइंस्टीन ने एक बालक के पत्र के उत्तर में महान् बनने का मंत्र बताते हुए लिखा, “हिम्मत न हारो। बचपन में मुझे बुद्ध कहा जाता था। लड़के मेरी पीठ पर काठ का उल्लू लिख दिया करते थे। प्रश्नों का सही उत्तर न दे सकने के कारण स्कूल में प्रायः रोज ही मुझे सजा मिलती थी। अध्यापक कहा करते थे कि मैं सात जन्म में भी गणित में पास न हो सकूँगा। इतने पर भी मैंने हिम्मत न हारी। लगातार असफलताओं का मुकाबला करते हुए मैं विद्याध्ययन में लगा रहा और उसी का फल है, जैसा कि तुम मुझे देखते हो। मैंने हिम्मत नहीं हारी और अपना रास्ता बनाया। तुम भी यदि महान् बनना चाहते हो, तो हिम्मत न हारो।”

व्यवहार को शुद्ध रखने के दो उपाय हैं- धीरज और प्रेम।



## देववाणी



जब तक नीच घृणा शक्ति नष्ट न हो, तब तक धर्मभावों की काशत हो नहीं सकती। जैसे कोई बीज अच्छी ज़मीन में ही उग सकता है, यदि उसे आग की भट्ठी में डाल दिया जाए तो वह जल जाएगा, इसी प्रकार से ही नीच घृणा की आग हृदय भूमि को जलाने का काम करती है। यदि यह आग न बुझ सके, तो फिर किसी आत्मा के भीतर जो धर्मभावों का मादा मौजूद होता है, वह धीरे-धीरे नष्ट हो जाता है।

- देवात्मा

### LEARN POSITIVE

**Learn positive from a pair of walking legs,  
the foot that is forward has no pride and  
the foot which is behind has no shame, they  
both know that their situation will change.**

कामयाबी तक पहुँचने वाले रास्ते सीधे नहीं होते, लेकिन यह पक्का होता है कि कामयाबी मिलने के बाद हर रास्ते सीधे हो जाते हैं।

### FREE

**No one is free, even the birds  
are chained to the sky.**



### गुद्गुदी



अदिति (शेखी से) - मैं जब भी अपनी क्लास जाती हूँ, मेरी मैडम व बच्चे तुरन्त खड़े हो जाते हैं।

अंशिका- (आश्चर्य से) अच्छा! पर ऐसा क्यों?

अदिति- बच्चे मेरी शिकायत करने के लिए और मैडम मुझे पीटने के लिए।

अपना दोष कोई देख नहीं पाता। अपना व्यवहार सभी को अच्छा लगता है किन्तु जो सब हालात में अपने को छोटा समझता है, वह अपने दोष भी देख सकता है।

मनुष्य स्वभावतः लाभ का सौदा करना चाहता है। लाभ का सौदा करना चाहे भी क्यों न, जब बुद्धि मिली है, तो क्रदम उधर ही बढ़ें, जिधर फ़ायदा है, नुकसान न हो। इस सन्दर्भ में एक बात और भी ज़रूरी है कि मौक़े का पूरा लाभ लिया जाए। मौक़ा चूक गए, तो उतना फ़ायदा नहीं हो सकता, जितना सम्भव था। इसीलिए समझदार लोग कहते हैं 'मौक़े का फ़ायदा' उठाओ।

लेकिन मनुष्य किसी भी बात का अर्थ अपने भावों के अनुसार निकाल लेता है। शारीरिक भले का आकांक्षी मौक़ा मिलते ही व्यायाम, खुराक पर ध्यान देगा। स्वाद का गुलाम मौक़ा मिलते ही बदपरहेजी करेगा। विद्या ग्रहण करने का आकांक्षी विद्यार्थी छुट्टियों का मौक़ा मिलते अपना बचा हुआ कार्य पूर्ण करेगा, पहले पढ़े हुए अध्यायों को दोहरायेगा, किन्तु विद्या में दिलचस्पी खो चुका विद्यार्थी मौक़े का लाभ उठाकर नकल मारकर पास होना चाहेगा, अध्यापक व संरक्षक को सिर पर न पाकर पढ़ाई छोड़कर आवारागर्दी के लिए निकल जायेगा।

इसी प्रकार धन का लोभी मौक़े का फ़ायदा उठाकर कम तोलेगा, गुलत चीज़ दे देगा, कपटता से घटिया क्वालिटी दे देगा, चोरी कर लेगा, आदि-आदि। इसके विपरीत यदि कोई चरित्रवान होगा, तो मौक़ा मिलने के बावजूद वो अपने करेक्टर पर अडिग रहेगा। एक बार एक नगर में भूकम्प आ गया, बिल्डिंगों का नुकसान हुआ, सारे नगर की बत्ती गुल हो गई। नगर में बैटरीज़ की भारी डिमाण्ड के कारण कई दुकानदारों ने उसके दाम कई गुणा बढ़ा दिए। किन्तु एक महिला दुकानदार उसी उचित मूल्य पर बैटरीज़ देती रही, जिस पर वह आपातकाल से पूर्व दे रही थी। एक पत्रकार ने इसका कारण पूछा, तो उसने बड़ा सुन्दर उत्तर दिया, 'I do not want to earn on the sufferings of others' यानि मैं दूसरों को पीड़ा व कष्ट के समय उनसे अधिक कमाई करना नहीं चाहती।'

वाह! करेक्टर हो तो ऐसा! उसने मौक़े का फ़ायदा न उठाया, जबकि दूसरे दुकानदार ऐसा कर रहे थे। इस घटना से हम सबको भी आत्म मन्थन का अवसर मिल सकता है। हम विचार करें कि हम क्या करेंगे उस मौक़े पर जब दूसरे कष्ट में हों? बड़े सौभाग्यवान हैं वो जन, मौक़ा मिलने पर अपने आत्मबल व चरित्र का परिचय देते हैं तथा आत्मा का बल घटाने वाली गतियों से सावधान रहते हैं।

-प्रो. नवनीत अरोड़ा

बड़े बड़ाई ना कै, बड़े न बोलें बोल,  
'रहिमन' हीरा कब कहे, लाख टका है मोल।

## मृत्यु से डर

‘मृत्यु से डर क्यों लगता है तथा इसके डर से कैसे बचा जा सकता है?’ इसके बारे में मैं अपनी अति तुच्छ बुद्धि से ‘विज्ञानमूलक सत्यधर्म के प्रवर्तक एवं संस्थापक भगवान् देवात्मा’ की अद्वितीय देव ज्योति के उजाले में उत्तर देने का प्रयास करता हूँ। यथा- हम सब जानते हैं कि प्रकृति (Nature) में मनुष्य सबसे विकसित बुद्धिजीवी प्रजाति है। मनुष्य भूतकाल, वर्तमान तथा भविष्य में जीवित रह सकता है। अर्थात् तीनों काल अपने सम्मुख रखकर योजना बनाकर जीवन में बहुत लाभ उठा सकता है। हमारे जीवन के कई पक्ष हैं। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आर्थिक, कलात्मक, सामाजिक, नैतिक तथा सात्विक आदि। इन सबका ज्ञान पाना बहुत ज़रूरी है। हमें जीने के लिए इन सब पक्षों में एक अभूतपूर्व संतुलन बनाकर रखना भी आवश्यक है, तभी सफल जीवन जी सकते हैं, अन्यथा बिल्कुल नहीं। जीवन के हर पक्ष में विकास के अलग-अलग क्षेत्र हैं, जिनमें पारंगत होना तथा निरन्तर संघर्ष करना नितान्त आवश्यक है। जीवन के उपर्युक्त सारे पक्षों से लाखों नहीं, अपितु करोड़ों गुणा बढ़कर मूल्यवान तथा परमावश्यक है- आध्यात्मिक पक्ष का सच्चा ज्ञान तथा बोध लाभ करना और विकास की सीढ़ियों पर ऊपर चढ़ते चले जाने का निरन्तर प्रयास करना।

विश्व के महान वैज्ञानिक ‘चार्ल्स डार्विन’ ने अपनी वर्षों की अद्वितीय खोज के पश्चात् संसार को बताया कि हम पैदा नहीं हुए, अपितु हम पशु-जगत् की एक विशेष प्रजाति के द्वारा अनुकूल समय के आने पर पूर्ण शारीरिक गठन तथा विकासशील बुद्धिशक्ति लेकर विकसित हुए हैं। अतः समय के साथ-साथ हमारी बुद्धि शक्ति विकसित और विकसित होती जा रही है। यह बुद्धि शक्ति मनुष्य जगत् के लिए प्रकृति माता का बहुत बड़ा वरदान है। इसी बुद्धि शक्ति की बदौलत मनुष्य ने अपने लिए तरह-तरह की सुविधायें तथा सुखों के सामान पैदा तथा विकसित कर लिए हैं, जिनकी बदौलत हम सब जीवन का भरपूर सुख लेते हैं। जीवन का सुख लेते-लेते हम अपने द्वारा निर्मित अपने सुखों के पिंजरे अर्थात् जाल के साथ इतने जुड़ गए हैं कि इससे दूर जाने में हमें डर लगने लगता है।

आप सबने अनुभव किया होगा कि यदि हमें कुछ दिनों के लिए कहीं दूसरे स्थान या देश में जाने की आवश्यकता पड़े, तो हम अन्दर से थोड़े या अधिक परेशान हो जाते हैं। मैंने अपने ऑफिस में कई लोगों को देखा है कि जब उनकी बदली (Transfer) एक ही कक्ष में एक मेज से दूसरे मेज तक की गई, तब भी वह बहुत

परिस्थितियों के अनुसार ही जीव अपने जीवन में आवश्यक परिवर्तन करता है।

परेशानी महसूस करते थे। अर्थात् हम सब कहीं न कहीं अपने बन्धनों में अपने आपको अन्जाने तौर पर ही कैद कर लेते हैं, तभी परेशान होते हैं। मृत्यु के बाद हमें कहाँ जाना पड़ेगा, किन लोगों के साथ रहना पड़ेगा, रह भी पायेंगे या नहीं, हमारे खाने-पीने, ठहरने तथा सुख-सुविधा की क्या व्यवस्था होगी, हमारी आवश्यकताओं के अनुकूल भी होगी या नहीं, ये तथा ऐसी अनेक बातें हमें परेशान करती हैं। इसीलिए हम सब मरने से डरते हैं।

मृत्यु का बोध ही धर्मवान बनने की प्रथम शर्त है। अब असल बात यह है कि हम सब शारीरिक मृत्यु से तो डरते हैं, जबकि शारीरिक मृत्यु का हमें केवल थोड़ा सा ज्ञान है, बोध नहीं। शारीरिक मृत्यु के इस अल्प ज्ञान के कारण भी हम सारी आयु मरने से बचे रहते हैं। आप कल्पना करें कि यदि हमें शारीरिक मृत्यु का बोध हो जाए, तो शायद हमारे पास जीने का केवल एक सूत्रीय फार्मूला यही रह जाएगा कि किसी भी तरह हम शारीरिक मृत्यु से बचे रह सकें। इससे आगे, आत्मा का हमें कोई ज्ञान नहीं। न हम आत्मा का ज्ञान पाना चाहते हैं। इसलिए विश्व में आत्मा का विज्ञानमूलक सत्य ज्ञान होते हुए भी हमें कुछ नहीं पता। वस्तुतः शरीर की मृत्यु के साथ सब कुछ समाप्त नहीं हो जाता।

हम खुद आत्मा हैं, यदि हम आत्मिक रूप में मर जाते हैं, तब हमारी पूर्ण मृत्यु हो जाती है। अतः अपने आत्मस्वरूप का ज्ञान, बोध तथा रक्षा एवं विकास को लाभ करने का प्रयास करना चाहिए। (इस विषय में श्रद्धेया डॉ. कुमारी प्रेम देवीजी ने परलोक से छः पुस्तकें लिखवाई हैं, जिनके द्वारा हमें अपने भावी जीवन के बारे में बहुत कुछ ज्ञान लाभ हो सकता है) हमें यह समझने की आवश्यकता है कि हमारी जीवन रूपी गाड़ी के Gears इस तरह लगे हुए हैं कि यह गाड़ी केवल आगे की तरफ जा सकती है, पीछे की तरफ नहीं अर्थात् हम फिर से बच्चे नहीं बन सकते तथा समय के साथ-साथ हम सब स्थूल से सूक्ष्म रूप में परिवर्तित होते जायेंगे। अतः अभी से सूक्ष्म रूप में जीवित रहने का अभ्यास करना चाहिए। हम सूक्ष्म आत्मा हैं, लेकिन स्थूल अस्तित्वों के साथ अनुचित निकटता के बन्धन में बंध गए हैं। इसलिए उनसे बिछुड़ने के डर से भी सहमें रहते हैं। इसके साथ-साथ अपने विचारों को उच्च से उच्च बनाना चाहिए तथा जहाँ तक सम्भव हो अपना तथा औरों का सच्चा हित करते रहना चाहिए। फिर हम जहाँ भी रहेंगे, अपने लिए वैसा वातावरण बना सकेंगे या लाभ कर सकेंगे, जैसा हम चाहते हैं। हमें मृत्यु का कोई भय नहीं सताएगा। यदि यह खबर रहे कि मरने के

हे मनुष्य! जोश में आकर इतना जोश-खरोश न दिखा। इस दुनिया में बहुत से दरिया चढ़-चढ़कर उतर गए, कितने ही बाग लगे और सूख गए।

पश्चात हम कहाँ जायेंगे, वहाँ कैसे-कैसे लोगों का साथ मिलेगा। हमारे लिए एक प्रश्न यह भी है कि क्या हमने ऐसी योग्यता प्राप्त कर ली है, कि हम अपनी पसंद के लोगों के पास पहुँच सकें। तात्पर्य यह है कि हमें अपनी मानसिकता बदलनी होगी तथा अपने साथ-साथ सबका शुभ चाहना तथा करना होगा। यह भाव तथा यह योग्यता परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के देव प्रभावों को निरन्तर लाभ करने से ही प्राप्त होगी।

अतः सदा सबके लिए मन वचन कर्म से शुभकामनाएँ करते रहना चाहिए। इससे हमें बहुत आत्मबल प्राप्त होगा। ऐसा करने से मृत्यु का डर कम होता जाएगा, परलोक के आगामी जीवन की समुचित तैयारी भी होती जाएगी। सबका शुभ हो!

- चन्द्रगुप्त (अम्बाला शहर)

अमेरिका में एक बार एक बड़ा युद्ध हो रहा था, सेना कहीं बाहर जा रही थी। रास्ते में एक बड़ा शहतीर इस प्रकार पड़ा हुआ मिला कि उससे निकलने में बड़ी रुकावट होती थी। इसलिए इस बात की ज़रूरत हुई कि इस शहतीर को रास्ते में से हटाकर एक तरफ डाल दिया जाए।

सेना के अधिनायक ने सिपाहियों को हुक्म दिया, “इसे उठाओ और एक तरफ फेंक दो।” सिपाही आज्ञा का पालन करने लगे, परन्तु शहतीर बहुत भारी था, इसलिए वह उठ नहीं रहा था। अधिनायक दूर खड़ा-खड़ा चिल्ला रहा था- “नालायको! इसे उठाओ। हरामखोरी मत करो, मुर्दों की तरह हाथ मत चलाओ।”

इस प्रकार के कटु शब्दों के प्रयोग से सिपाहियों में कोई नवीन उत्साह नहीं आ रहा था और शहतीर की समस्या हल नहीं हो रही थी। इतने में एक मामूली से आदमी ने अधिनायक के पास जाकर विनम्र शब्दों में कहा, “यदि आप स्वयं भी इन सिपाहियों के साथ जुट जाएँ, तो यह काम आसानी से हो सकता है।” यह कहकर वह व्यक्ति शहतीर उठवाने में जुट गया और सभी को उत्साहित किया, तो वह शहतीर उठ गया। यह मामूली आदमी और कोई नहीं, अमेरिका के राष्ट्रपति जार्ज वाशिंगटन थे।

यदि तुम कोई बात जानकर या सीखकर लाभ उठाना चाहते हो,  
तो छिपे रहने का प्रयास करो और लोगों से आदर पाने  
की कोशिश कभी न करो।

## निम्न स्तरीय अपेक्षाएँ

आओ, आज बात करते हैं, निम्न स्तरीय अपेक्षाओं की। अपेक्षाएँ भी निम्न और उच्च प्रकार की होती हैं। जब कोई व्यक्ति किसी मशहूर जगह पर जाता है, जहाँ टिकट के लिए लम्बी लाइन हो, तो उसका यह सोचना कि कोई पहचान वाला मिल जाए, तो मैं लाइन में आगे से प्रवेश करूँ, यह एक निम्न स्तरीय अपेक्षा है। मेरी लॉटरी लग जाए, बिना हाथ-पैर हिलाए बहुत सारा धन मिल जाए, यह निम्न स्तरीय अपेक्षा है। मैं घर के सब सुख लूँ, किन्तु घर की साफ़-सफ़ाई में हाथ न बटाऊँ, यह भी निम्न स्तर की अपेक्षा ही है। मैं पढ़-लिखकर मेहनत से कुछ बन जाऊँ, यह उच्च स्तरीय अपेक्षा है। अपने बच्चों को सही पथ दिखाऊँ, शिष्टाचार सिखा पाऊँ, यह उच्च स्तर की अपेक्षाएँ हैं।

तो, अपेक्षाएँ तो इन्सान हर पाँच मिनट में कोई न कोई करता ही रहता है। वह अच्छी हो या बुरी, उस पर उसकी आत्मा भला या बुरा निर्भर करता है। कुछ लोग हैं, जो पूरा-पूरा दिन बैठकर निम्न स्तरीय अपेक्षाएँ करते हैं- घण्टा भर पूजा करेंगे, इन नीचे अपेक्षाओं से भरी हुई। यहाँ यह कहना व्यर्थ है कि यह गति उन्हें नीचे की ओर ही ले जाएगी। सारा समय नीचे सुखों की या यूँ कहो कि सांसारिक सुखों की तरफ़ ही ध्यान लगाओगे, तो अपने आत्मिक रूप को सुधारने- सँवारने का समय और प्रेरणा कहाँ से मिलेगी?

अब, धन और सामान्य सांसारिक सुख अपने आप में बुरे नहीं हैं और न ही उनकी अपेक्षा रखना कोई ग़लत बात है। ग़लत बात है, अपना सारा ध्यान और मेहनत केवल उन्हें पाने में ही लगा देना, उन्हें ही अपने जीवन का लक्ष्य बना लेना। ऐसे में यह तुम्हें नीचे घसीटते जाएँगे।

ऐसी निम्न स्तरीय अपेक्षाएँ तुम्हें और नीचे ले जाएँगी, जबकि उच्च स्तर की अपेक्षाएँ तुम्हें जीवन में और ऊँचा उठने के लिए हिम्मत और प्रेरणा देंगी। इन्सानी जिंदगी में बहुत से सुख मौजूद हैं और आए दिन कोई न कोई नया आविष्कार होता है, इन्सानी जीवन को और सुखी बनाने के लिए। सुख मौजूद हैं, तो उन्हें लेना कोई ग़लत बात नहीं है, सिर्फ़ अपना आत्मिक हित सर्वोपरि रखो। यह सोचो कि साथ क्या जाएगा। इन्सान अपने धन- मान-इज़्ज़त-बड़ाई-गाड़ी-घोड़े में ऐसा लिप्त रहता है कि आगे के जीवन के बारे में सोचता ही नहीं। मगर, जाना तो उसे है ही। यह तो जीवन का अकाट्य सत्य है।

हमारा प्रयत्न अपने को जीतना और प्रतिदिन शक्तिमान होते जाना तथा पवित्रता में उत्तरोत्तर उन्नति करते जाना होना चाहिए।



इसलिए, अपने से उच्च अपेक्षाएँ रखो। अपनी नीच अपेक्षाओं को क्लाबू में रखो। सच्चाई भलाई की राह पर चलो, किसी का जायज़ हक़ मत मारो। किसी के पैसे मत दबाओ। किसी को नाहक़ मत सताओ। इन्सानी शरीर के आगे भी सोचते रहो। अपने आत्मिक रूप को सुधारते चलो। सबका शुभ हो!

—परलोक सन्देश

नगरसेठ अनंगपाल जितने मृदुल स्वभाव के थे, उनकी पत्नी विंदुमती उतनी ही कर्कशा। इस कर्कशता का परिणाम यह होता कि नौकरानी उनके पास टिकती नहीं थी। इतने बड़े घर की साज-सँभाल उनसे अकेले होती नहीं थी। तब उनका क्रोध पति पर बरसता।

संयोगवश एक सेविका ऐसी मिली, जिसने कर्कशता के बीच जीवन गुजारा। वह घबराई नहीं, वरन् सुधार के बाद तक दृढ़तापूर्वक रुकी रही। सब कुछ ठीक होने पर ही वह अन्य ऐसे ही घर को सुधारने के लिए नया आश्रय ढूँढ़ने निकली थी, नाम था— 'विशाखा'।

विशाखा आश्रय ढूँढ़ते-ढूँढ़ते नगरसेठ के यहाँ पहुँची। आवश्यकता थी ही, सो तुरन्त नियुक्ति मिल गई। सेविका की श्रमशीलता और मृदुलता ने गृहस्वामिनी का मन जीत लिया और न केवल व्यवस्था ही बनाई, वरन् स्वभाव ही बदल दिया।

काम पूरा हुआ तो विशाखा अन्यत्र किसी कर्कशा गृहिणी के परिवार में आश्रय पाने के लिए निकली। गृहस्वामिनी और सेठ उसे सभी सुविधा और साधन देते थे, फिर भी विशाखा मानी नहीं। उसने दूसरा वैसा ही घर तलाशा, जहाँ कलह और दारिद्र्य का बोलबाला हो।

इस अद्भुत प्रकृति के बारे में पूछने वालों को विशाखा एक ही उत्तर देती— “प्रवचन द्वारा धर्मोपदेश करने की अपेक्षा विपन्न लोगों के साथ रहकर उन्हें अपनी सदाशयता के सहारे सुधार लेना अधिक उपयुक्त है।”

विशाखा के गुणों और उपदेशों की सर्वत्र चर्चा हुई। अंततः वह ब्रह्मावर्त-क्षेत्र में प्रसिद्ध संत के रूप में प्रख्यात और सम्मानित हुई।

वास्तव में वह बुद्धिमान है, जो सभी सांसारिक चीज़ों को तृण के समान समझता है।

## आयुर्वेद चूना

प्राचीनकाल से ही चूना के उपयोग के विषय में भारतवर्ष के समस्त जनों को मालूम है। आज से हजारों वर्ष पहले एक विशेष प्रकार के पत्थर को आग में भस्म कर चूना बनाया जाता था और इसी चूने से बड़े-बड़े भवन निर्माण किये जाते थे। राजाओं के राजमहल, देवों के देवालय इसी चूने के उपयोग से बनाये जाते थे। इस वैज्ञानिक युग में जब से सीमेन्ट का उपयोग होना प्रारम्भ हुआ है, तभी से चूने का उपयोग इमारतों में लगभग बन्द हो चुका है, परन्तु आज भी भारतवर्ष के जनजीवन में चूने की उपयोगिता है। आयुर्वेद में आज भी चूने का उपयोग हो रहा है। चूना कैल्शियम का सबसे बड़ा स्रोत है। चूने की तीव्रता के कारण अकेले चूने का उपयोग नहीं करना चाहिये क्योंकि लगातार सीधे चूना खाने से गाल, जीभ या आँतों में घाव हो सकते हैं, इसलिए इसका सेवन एक विशेष विधि से करने पर शरीर में कैल्शियम की पूर्ति होती है। कैल्शियम हमारे शरीर की हड्डियों को मजबूत करता है। जब शरीर में कैल्शियम की कमी होती है, तो हमारी हड्डियों का छरण प्रारम्भ हो जाता है। हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं और थोड़ी सी चोट लगने पर टूट जाती हैं। इसके अलावा भी शरीर को स्वस्थ बनाये रहने के लिए कैल्शियम की ज़रूरत पड़ती है। कैल्शियम के अनेकों और स्रोत हैं, परन्तु कैल्शियम का सबसे सस्ता स्रोत चूना है। इसे सावधानी एवं विधि पूर्वक सेवन करने से शरीर में कैल्शियम की पूर्ति होती है। इसके अलावा भी दैनिक जीवन में, अन्य रोगों में भी चूना लाभदायक है। इसके योग से बनी अनेक औषधियाँ हमारे शरीर की अनेक व्याधियों को नष्ट करने में सहायक हैं। शरीर में कहीं भी चोट के कारण आयी हुई सूजन सही होती है। चोट की वजह से होने वाला दर्द सही होता है।

गुण दोष: यूनानी मत से चूना जख्म को भरने वाला खून एवं पेशाब को साफ़ करने वाला, सूजाक में लाभकारी, आग से जलने में शान्ति देने वाला, बहते खून को रोकने वाला, चोट, मोच की सूजन को मिटाने वाला तथा कब्जियत पैदा करने वाला है।

### शरीर में कैल्शियम की पूर्ति

1. कली वाला चूना 100 ग्राम, साबुत कापड़ हल्दी 250 ग्राम (कापड़ हल्दी खाने वाली हल्दी ही होती हैं परन्तु यह पतली होती है और किसी भी किराना स्टोर में मिल जाती है) को एक मिट्टी के बर्तन में डालकर ऊपर 2 लीटर पानी डाल दें इससे उस मिट्टी के बर्तन से धुआ जैसा निकलने लगेगा और वह मिट्टी का बर्तन गरम हो जायेगा, परन्तु चिन्ता न करें, दो या तीन घण्टे बाद जब मिट्टी का बर्तन ठण्डा हो

अभिमानि और लोभी को कभी शान्ति नहीं मिल सकती।  
दीन और विनम्र हृदय हमेशा पूर्ण शान्ति में रहता है।

जाये, तो उसका मुँह ढक दें और 7 दिन तक उसी तरह सुरक्षित स्थान में रखा रहने दें। सात दिन बाद उस बर्तन से कापड़ हल्दी निकाल कर पानी से धो डाले तथा धूप में अच्छी तरह सुखाकर अच्छी तरह से कूट पीसकर एक काँच के बर्तन में सुरक्षित रखें।

प्रतिदिन सुबह-शाम तीन ग्राम की मात्रा में शहद के साथ खायें, इससे शरीर के किसी अंग की सूजन सही होती है और हड्डियाँ मजबूत होती हैं, शरीर में कैल्शियम की पूर्ति होती है। चेहरे में लालियाँ एवं चमक आ जाती है। दाँत मजबूत बनते हैं। खून शुद्ध होता है।

2. कली वाला चूना 50 ग्राम को एक मिट्टी के बर्तन में डालकर ऊपर एक लीटर पानी डाले, वह चूना और पानी खोलने लगेगा तथा धुँआँ जैसा निकलने लगेगा, पूरा मिट्टी का बर्तन गरम हो जायेगा। एक दिन उसे इसी तरह पड़ा रहने दें, अगले दिन एक लकड़ी की छड़ी से उसे हिलाये और उस मिट्टी के बर्तन में ढक्कन रखकर 12 घण्टे के लिए रखा रहने दें। 12 घण्टे बाद उसका पानी निकाल कर अलग काँच के बर्तन में रख लें, प्रतिदिन सुबह एवं रात्रि में सोते समय 2 ग्राम की मात्रा में 10 ग्राम शहद मिलाकर खाने से शरीर में होने वाली कैल्शियम की पूर्ति होती है। हड्डियाँ एवं दाँत मजबूत होते हैं। शरीर में लालिमा आती है।

चोट-मोच की सूजन: कली वाला चूना पानी में फूला हुआ 3 ग्राम, आमा हल्दी 5 ग्राम, सज्जीखार-5 ग्राम, प्याज 20 ग्राम इन सबको पानी के साथ पीसकर आग में पकाकर चोट-मोच वाली जगह में लेप करें और ऊपर से कपड़े से सिकाई करें। इससे किसी भी तरह की चोट लगने से आई सूजन एवं जमा हुआ रक्त बिखर जाता है। सूजन उतर जाती है और दर्द सही होता है।

बंद गाँठ: चूना, आमा हल्दी और शहद मिलाकर आग में गरम कर गुनगुना लगाने से बंद गाँठ बिखर कर दर्द सही होता है। सूजन उतर जाती है।

कील मुहासे: चूने के पानी में शहद और नीबू मिलाकर कील-मुहासों में लगातार कुछ दिन तक लगाने से मुँह के कील मुहासे सही होते हैं और चेहरा सुन्दर बनता है।

-बृजपाल सिंह चौहान (वैद्यविशारद)

साभार- संकल्प शक्ति

संतोष से काम, क्रोध और लोभ -तीनों नष्ट हो जाते हैं।

- स्वामी रामसुखदास

## UNITY IN DIVERSITY

Man is a social animal. An isolated individual is only a figment of imagination. All human beings, yearn for company of their species, to form a family or society of their own. For peaceful co-existence, the will of any individual, and has to be subservient to the will of the society at large.

India is a vast country with multi-religious and multi-cultural societies belonging to all communities. Heterogeneity is a predicament to transform it into homogeneous / composite society, unlike various other countries in the world. We cannot hold them together by force.

Ours is a secular country. Equality for all and respect for every religion is enshrined in the constitution. In the words of 'Frances Wright', equality is the soul of liberty, and there is, in fact, no liberty without equality. It is the sumum - bonum of our countries freedom and the Indian Constitution.

In the recent past, we witnessed, unfortunate happening in some of the leading educational institutions in the country, where students nurtured with one school of thoughts expressed their dissent, by raising anti national slogans, inclusive of opposition to calling "Bharat Mata ki Jai". Interference by political parties for gaining mileage, lead to unsavory situation. Little did they realize that the students needed to be brought around by counseling.

Tolerance, patience and perseverance, has a vital role to play in bringing such sections, into coherent circle of society as a visible entity. There is a phrase in Psychology i.e. "You can take a horse to tank but you cannot make him drink water".

While we all agree that the country is supreme. Raising of

The best for a person to have happy thoughts is to count his blessings and not his cash.

particular slogans , such as , "Bharat Mata ki Jai" , should not be construed as an insignia for judging the fidelity and nationalism towards the country. It has to be borne in mind that irrespective of caste , creed or religion , all persons born in India are children of 'Bharat Mata' or Madre wattan -India . It is pertinent to point out that the common man wants to live in peace and harmony and propagate the 'Gango Jamuni' civilization, which has stood the test of time. All communities are wedded to each other. A few examples to substantiate and demonstrate their instinct prevalent from the centuries in India are detailed below:

- 1 Co-existence of temple and mosque beats division politics in Assam: Hajo town, located 45 km of Guwahati City has Hoigriva Madhah Mandir (Temples from the 16<sup>th</sup> century and the 12<sup>th</sup> century mosque, called "Poa Mecca" (Quarter of Mecca) located on the banks of Brahmaputra. It makes Hajo a unique site for pilgrimage, as both places of worship, keep their doors open for all.
- 2 The foundation stone of Golden Temple, (Harimandir Sahib) , Sanctum Sanctorium at Amritsar was laid down by a Muslim Faquir Mian Meer. There have been many more examples in the various states of our country , where Muslims have invited Hindu saints of their area , to lay the foundation stone of their mosque or vice versa.
- 3 A beautiful Mosque, designed by architects from Italy, was got constructed by Maharaja Jagatjit Singh of Kapurthala state. This monument is visited by all visiting Kapurthala in Punjab.
- 4 Last year on the occasion of Ram Navmi day, a religious

All our dreams cannot be translated into reality.  
But they can act as a foundation stone for  
a glorious future.

procession lead by Sh. Vijay Chopra of 'Punjab Kesri' was taken out in the Jalandhar city of Panjab. Muslim whose photographs appeared in the news papers also, wearing robes/parnaas with Ram naam printed on it, took part enthusiastically in it, setting fine example of universal brotherhood, as lord Rama does not belong to any one community.

- 5 What can be more surprising that even in the troubled state of Muslim dominated Kashmir, the last rights of few pandits like Dhan Raj Malhotra and Pandit Janki Nath living in a small village in Kulgam, were performed by Muslim community. Not only they lit the pyre but provided wood for that also, setting fine example of brotherhood. These persons stayed in their homes even after the breaking out of militancy in 1990.
- 6 It was amusing to see a Muslim woman wearing black burqa walking along with her two children decked with masks of Lord Ganesha and the Goddess of wealth Lakshmi, were seen in the bazaars of Mirzapur on the eve of Diwali festival .
- 7 The famous Dargah at Ajmer Sharif is a brilliant example of inter faith and religious tolerance / respect, where thousands of persons of all communities, not only from India, but from abroad also come, to pay obeisance at the holy place.
- 8 The Mazaar of 'Nau Gazia Peer' near Saharanpur having a temple adjacent to it also falls in this category. I have personal experience of visiting this place on way to Haridwar. It is a fine blend of unity in diversity. There are many more such places in our country.

Life is a vehicle which is driven with the help of wheels called 'Family'. But the journey is impossible without the feet called 'Friends'

- 9 A fine example of religious tolerance and universal brotherhood is visible in Varanasi's saint cathedral church. Where apart from verses from Bible, shlokas from 'Bhagwad Gita' and verses of Lord Buddha have been inscribed in brass words on the walls of the church. Similarly in U.P in Mai Fatima Hospital, you find that Dohas from Ramayana and Aayats from Quran Sharif written on the wall as well as messages from Bible . People from all walks of life visit these places without any hitch. Similarly, it was reported in a newspaper that A Hindu girl, teaches Aayat from Quran in a temple in U.P.
10. Even prior to the partition of the country, Hindus, Muslims lived in peace and harmony with each other. Together they fought against the Britishers for independence of India.

To sum up , I must say that tolerance, compassion, love and fraternity was the essence of all religious scriptures. We must tread on the path of generosity and compassion and be not swayed by the calls of narrow and nefarious activities of the radicals in all communities and religions. Let us be the cherished citizens of Bharat Mata expressing deep faith in the Gango Jamuni civilization. It will lead to the path of peace and prosperity of our country. We should feel proud in calling our selves as Bhartian or Hindustanis. It has been our tradition right from the beginning in our daily prayers we wish well being of all. Sabka Shubh Ho!

- R.L. Bhardwaj ( Mohali)

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

## आपने कहा था

.....गतांक से आगे

### (भगवान् देवात्मा की वाणी के अंश) आत्मिक महा उपकारों के भिन्न मुझे तुच्छ पर अन्य नाना प्रकार के उपकार

सन् 1924 ई. में मुझे पर तप मोरका ने इतना गहरा हमला किया कि मेरी जान के चले जाने का भी खतरा हो गया। भगवान् देवात्मा को जब ही मेरी इस बीमारी का पता लगा, तब उन्होंने फौरन एक डाक्टर साहब और एक और भद्र जन को मेरे पास भेजा कि जो मुझे फिरोजशाह से फिरोजपुर में ले आये, जहाँ मेरा अधिक बेहतर तौर से इलाज होने लगा, परन्तु वहाँ ठहरकर भी मेरी बेहतरी का सिलसिला कुछ बहुत संतोषजनक न चला। मेरे परम दयालु भगवान् देवात्मा को एक एक दिन की डाक से जब ही इस बात का पता लगा, तब ही उनके कोमल हृदय पर गहरा सदमा लगा। बेशक वह उससे अगले दिन ही सोलन तशरीफ ले जाने वाले थे, इसलिए इस मौका पर काम की अधिकता के कारण उन्हें अपने पास अपने प्राइवेट सेक्रेटरी साहब की नितान्त आवश्यकता थी (जो उनकी ज्ञात के लिए बहुत सेवाकारी हो रहे थे) परन्तु फिर भी उसकी कुछ परवाह न करके उन्होंने उनको बुला कर यह कहा कि तुम फौरन इस गाड़ी में फिरोजपुर जाओ। यदि डाक्टर किसी तरह से भी इजाजत दे दें, जो सुशीला को यहाँ लाहौर में ले आओ, यहाँ पर उसका और भी बेहतर तौर से इलाज और शुश्रूषा कराएंगे। उनकी आज्ञानुसार श्री सेक्रेटरी जी बहुत ख्याल के साथ मुझे लाहौर में ले आए। वहाँ पर मेरा और भी बेहतर तौर से इलाज होने लगा।

अगले दिन ही सोलन को रवाना होने से पहले मुझे पर विशेष कृपा करके भगवान् देवात्मा खुद ही मेरे पास तशरीफ लाए और अपनी गहरी हमदर्दी का प्रकाश करके फरमाया कि बेशक आज हम यहाँ से सोलन को रवाना होने वाले हैं, परन्तु वहाँ रहकर भी हमें बराबर तुम्हारी तकलीफ का ख्याल रहेगा और हम प्रतिदिन तुम्हारी खबर मंगवाते रहेंगे। हम चाहते हैं कि शीघ्र ही तुम्हारे राजी होने की खबर सुन सकें। तुम जब ही कुछ बेहतर हो जाओ और डाक्टर साहब इजाजत दे दें, तभी सोलन आ सकती हो।

वहाँ पहुँचकर भी भगवान् देवात्मा प्रतिदिन मेरी बीमारी के हालात का पता मंगवाते रहे और अच्छे से अच्छे डाक्टरों से मेरा बेहतर से बेहतर इलाज कराने की हिदायतें करते रहे। उनके सेक्रेटरी साहब और अन्य कितने ही योग्य कर्मचारियों और सेवक-सेवकाओं ने मेरी दिन-रात जिस प्रकार से शुश्रूषा की और मुझे मौत के मुँह से

सच्चे मित्र उन्हीं को मिलते हैं, जो दूसरों के दुःख में दुखी होते और  
हाथ बँटाते हैं।



निकाल लेने के लिए सैकड़ों रुपये पानी की न्याई बहाए गए।

बुखार टूट जाने पर भी अभी मेरी कई अन्य बीमारियाँ बाकी थीं, जिनके इलाज के लिए मेरे कई सम्बन्धियों का यह ख्याल था कि बाकायदा तौर से हस्पताल में दाखिल करके मेरा इलाज कराया जाये, परन्तु भगवान् देवात्मा ने यह ख्याल करके कि वहाँ शायद सेवा शुश्रूषा का ठीक प्रबन्ध न हो सके, यह आज्ञा भेजी कि घर में रखकर ही मेरा अच्छे से अच्छे डाक्टर से इलाज करवाया जाये। उनकी आज्ञानुसार घर में रखकर ही बेहतर से बेहतर इलाज और शुश्रूषा का प्रबन्ध बराबर जारी रहा। इसके भिन्न सोलन और शिमले का कुल खर्च बर्दाश्त करके मुझे पूरी सेहत प्रदान करने के लिए परम पूजनीय भगवान् देवात्मा ने गहरा संग्राम किया। सोलन पहुँचे पर अपने पास से कई खाने की वस्तुएँ उपहार में दीं। शिमला में जिस लेडी डॉक्टर ने मेरा इलाज किया, उन्हें अपनी प्रसन्नता के प्रकाश में पत्र लिखवाया और कई पुस्तकें उपहार में भेजीं। भगवान् देवात्मा के इस बहुत बड़े उपकार को सामने लाकर अनेक बार विवश मेरी आँखों से आँसू जारी हो जाते हैं। ऐसी कामनाएँ पैदा होने लगती हैं कि काश मैं उनके एक इसी उपकार का ऋण परिशोध करने के लिए उनकी उम्र भर कृतज्ञ रह सकूँ।

राजी होने पर जब मैं 06 जुलाई सन् 1924 ई. का पर्वताश्रम सोलन में पहुँची और प्रणाम करने के लिए उनकी सेवा में हाज़िर हुई, तो उन्होंने अपना आशीर्वाद देते हुए यह फरमाया—

हम खुश हुए हैं कि तुम कब्र से निकल आई हो। यह बुखार जो तुम्हें चालीस दिन तक बराबर चढ़ता रहा है, उसमें ज़िंदगी का बहुत बड़ा खतरा होता है, हमने तुम्हें मौत के मुँह से बचाया है। हम किसी को बीमार सुनकर उसके लिए इसलिए शुभकामना नहीं करते कि कुछ देर और जी कर सुख स्वाद भोग लेवे, बल्कि हमेशा यह कामना करते हैं कि यह क्लीमती वजूद अधिक काल तक जीकर भलाई के काम में सहायक बने और भलाई का काम करे, वरना जीने का कुछ फायदा नहीं। तुम्हारी बीमारी में हमने जो इतना दुःख उठाया और सदमा खाया और तुम्हें मौत के मुँह से बचा लेने के लिए गहरा संग्राम किया और इतनी शुभकामनाएँ कीं, इसलिए अब यह तुम्हारी अपनी ज़िंदगी नहीं है, बल्कि समाज की अमानत है। यह बाकी की सारी ज़िंदगी भलाई के काम में खर्च होनी चाहिए, तब इसकी सफलता है। यही पूँजी परलोक में भी साथ जाएगी और बाकी सब कुछ यहीं पड़ा रह जाएगा। संकलन- श्रीमती सुशीला देवी.....क्रमशः

जिन्होंने सफलताएँ प्राप्त की हैं, उन्होंने सपने कम देखे हैं और प्रयत्न अधिक किए हैं।

## देव जीवन की झलक

.....गतांक से आगे

किसी जन की ओर से किसी विशेष सेवा को पाकर उसके प्रति आदर भाव का प्रकाश

1. सन् 1871 ई. में एक बार श्री देवगुरु भगवान् अपने जन्म स्थान (अकबरपुर) में ठहरे हुए थे। रुड़की से उनका असबाब रेल के द्वारा उनके पास आने वाला था। रूरा नामक ई. आई. रेलवे का स्टेशन उनके निवास स्थान से प्रायः आठ मील की दूरी पर था। उन्होंने अपने पिता के नौकर को असबाब की बिल्टी देकर कहा कि तुम स्टेशन पर गाड़ी ले जाओ और किराया देकर हमारे असबाब को गाड़ी में लादकर ले आओ। नौकर स्टेशन पर पहुँचा। उसने रेल के बाबू से पूछा कि असबाब का किराया क्या है? बाबू ने ग़लती से एक रुपया कम बताया। नौकर ने बाबू के कहने के अनुसार किराया देकर असबाब ले लिया और वह घर वापस आ गया। घर पहुँचकर उसने असबाब के साथ एक रुपया निकालकर भगवान् को दिया और कहा कि किराया देने के बाद यह रुपया बच गया है। भगवान् उसकी इस दयानतदारी से बहुत खुश हुए। उन्होंने उसी समय वह रुपया उसी को इनाम दे दिया। कुछ देर के बाद उपरोक्त बाबू की ओर से एक आदमी चिट्ठी लेकर आया, जिसमें उसने लिखा कि किराए के लेने में उसने भूलकर एक रुपया नहीं लिया, वह रुपया उसे दिया जाए। भगवान् ने वह रुपया भी उसे दे दिया।

2. सितम्बर 1907 ई. में जबकि भगवान् सोलन पर्वत पर रहते थे, तब उनके आश्रम में कुछ फ़ौजी अंग्रेज़ अफ़सरों ने घुसकर दंगा किया। आश्रम के आदमियों ने अपनी रक्षा के निमित्त आवश्यकतानुसार उनका मुकाबला किया। उसके बाद जैसी कि उम्मीद हो सकती थी, वह मामला आगे तक गया। उसकी पैरवी में एक कर्मचारी ने जिस बुद्धिमता, साहस और परिश्रम से काम किया और उनके अपराध को सच्चाई के साथ ठीक-ठीक प्रमाणित करके उनके बड़े अफ़सर की ओर से क्षमा प्राप्त की, उससे प्रसन्न होकर भगवान् ने उसकी प्रशंसा की और अपने आदर भाव के प्रकाश में उसे एक अच्छे नमूने का एक ट्रंक उपहार दिया।

सब प्रकार के मोह बन्धनों से मुक्त होना

1. श्री देवगुरु भगवान् जहाँ एक ओर अपना व अपने अधिकार के अनुसार अपनी समाज व किसी और का एक पैसा तक व्यर्थ खोना पसन्द नहीं करते रहे, वहाँ उचित और आवश्यक होने पर वह हज़ारों रुपया खुशी से दान व खर्च करने में कोई

बिखरना विनाश का पथ है तो सिमटना निर्माण का।

संकोच भी बोध नहीं करते रहे। वह अपना धन रखकर उसके मोह से सदा ऊपर रहे हैं। इसीलिए दुर्घटना के द्वारा धन व सम्पद विषयक किसी बड़ी-से-बड़ी हानि के होने पर भी वह उसके किसी मोह विषयक दुःख से दुखी नहीं हुए और एक-एक बार इस प्रकार की बड़ी-बड़ी दुर्घटनाएं भी उनके चित्त की स्थिरता को भंग नहीं कर सकीं। सन् 1891 ई. में एक दिन उनके यहाँ चोरी हो गई और नकद व जेवर की क्रिस्म से उनका प्रायः एक हजार रुपए का नुक़सान हो गया। रविवार का दिन था। सवेरे जागने पर उन्हें अपने इस नुक़सान का पता लगा। इसी दिन सवेरे के समय कितने ही जन उनके यहाँ धर्म साधन के लिए एकत्र हुआ करते थे। परन्तु उतने बड़े नुक़सान के हो जाने पर भी वह अपने दस्तूर के मुवाफ़िक़ तैयार होकर ठीक समय में साधन कराने के लिए जा बैठे। साधन के समय उनका चित्त भली भाँति और पूर्ण रूप से स्थिर था और अपने उच्च भावों के विचार से उनका यह साधन बहुत ज़ोरदार प्रमाणित हुआ। साधन के बाद जब बाहर के जनों को उनकी इस चोरी विषयक हानि की ख़बर हुई, तब वह श्री देवगुरु भगवान् के धन सम्पद-विषयक मोह से मुक्त जीवन को देखकर विस्मित रह गए।

उपर्युक्त एक हजार की चोरी के हो जाने पर उन्होंने सरकारी कानून के अनुसार यद्यपि पुलिस को ख़बर कर दी, तथापि जब वह लोग तहक़ीक़ात के लिए आए, तब उन्होंने उन्हें साफ़ कह दिया कि अगर तुम लोग अपना कर्तव्य समझकर केवल अपने यत्न से इस चोरी का कुछ पता निकाल सकते हो, तो बेशक निकालो, अन्यथा हम खुद उसके लिए कोई कोशिश नहीं कर सकते, क्योंकि हमारा समय ऐसे कामों के लिए नहीं। हम जिस काम के लिए अपने आपको भेंट कर चुके हैं, उसी में नियुक्त रहना चाहते हैं। इस पर पुलिस वालों ने कुछ अपने तौर पर कोशिश की, परन्तु वह सब निष्फल प्रमाणित हुई। फिर कुछ काल के अनन्तर जब सुप्रिटेण्डेंट पुलिस ने उनसे इसी विषय में प्रश्न किया कि क्या आप इस काम में पुलिस को मदद देना नहीं चाहते? तब उन्होंने उनके सम्मुख भी वही उत्तर दिया कि पुलिस अपना फ़र्ज़ समझकर जो कुछ करना चाहती हो, वह करे, परन्तु मैं खुद ऐसे काम के लिए अपना समय नहीं दे सकता। इस पर उन्होंने अपनी तहक़ीक़ात छोड़ दी, परन्तु श्री देवगुरु भगवान् ने उसकी कुछ परवाह नहीं की।

संकलन-श्रीमान् ईश्वर सिंह जी .....क्रमशः

प्रत्येक क्षण कुछ न कुछ सीख देता है।

## 50 वर्ष पूरे होने के अवसर पर

हर्ष का विषय है कि हमारे प्रिय धर्मसाथी डॉ. नवनीत अरोड़ा जी ने 09 मार्च 2017 को 50 वाँ जन्मदिवस मनाया। इस अवसर पर 08 मार्च को देवाश्रम रुड़की में साप्ताहिक साधन में विशेष रूप से आपने अपने समस्त उपकारियों को याद करके *mud hl 0kv 00 nñ d kj 00 dñy , v kHkj 0 Dr fd ; kr Fk* **Whatsapp** में वो अपने भावों का यूँ प्रकाश करते हैं-

आज अपने जीवन के 50 वर्ष पूरे करने के अवसर पर मैं उन सबके प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ, जिन्होंने मेरे जीवन के विकास में कुछ भी योगदान दिया है। आज अपने गुरु देवात्मा, धर्मसम्बन्धियों, माता-पिता, समस्त बुजुर्गों, जीवनसाथी, सन्तान, अध्यापकों, अपने विद्यार्थियों, रिश्तेदारों, मित्रों, सहकर्मियों, प्रशंसकों को उनकी अनगिनत सेवाओं, प्यार, स्नेह, योगदान के लिए नमन करता हूँ। पशु जगत्, वनस्पति जगत् व भौतिक जगत् की अनन्त सेवाओं को स्मरण कर सजदा करता हूँ। चारों जगत्ओं से पाया ही पाया है। इन सबका मुझ पर बेइन्तहा कर्ज है, अपनी बारी में इनके कुछ काम आकर अपना कर्ज पूरा कर सकूँ! काश, शेष जीवन में कुछ और बेहतर जीकर आपके स्नेह का और अधिक हकदार बन सकूँ!

उपकारों से लदा हुआ व उच्च खुशियों से भरा हुआ - नवनीत

शुभचिन्तकों से प्राप्त शुभकामना सन्देशों  
में से कुछ नीचे दिए जा रहे हैं-

काश, सभी मनुष्य इसी प्रकार की संवेदनाओं को अपने जीवन में उत्पन्न तथा विकसित कर सकें। आपके शुभ का मार्ग प्रशस्त हो!

- चन्द्रगुप्त (अम्बाला शहर)

आप जैसे पुरुष विरले ही पैदा होते हैं, जो साइंस, तकनीक व धर्म की साथ-साथ सेवा कर सकें और इतने विनम्र हों। काश, आप शत आयु हों!

- मनजीत सिंह अरोड़ा (सहारनपुर)

मेरे शिक्षक होने के प्रेरणा स्रोत! आपके जैसा बनने की अटूट चाह। आपके एक फोन कॉल ने मेरा दिन बना दिया सर! आपकी दीर्घायु की कामना और प्रार्थना करता हूँ तथा इच्छा है कि किंचित मात्र ही सही लेकिन आप जैसा बन सकूँ!

- नितिन व्यास (विजयवाड़ा)

चाँद अपनी रोशनी पूरे आसमान पर फैला देता है, मगर दाग अपने सीने तक ही महफूज़ रखता है।

आपके जन्मदिन पर हार्दिक शुभकामनाएँ। आप दीर्घायु हों व स्वस्थ रहें। तथा हम आपके उच्च विचारों से लाभान्वित होते रहें, ऐसी मेरी कामना है। आपका सब प्रकार से शुभ हो। - कन्हैया लाल शर्मा (एक समय शिक्षक रहे), (अम्बाला शहर)

You have not just taught us the subject, you have opened our eyes to a better life.

- Sachin Jain (B.Tech IIInd year Student, IITR)

Happy Birthday to the most amazing person, who has taught us to live and enjoy life.

- Dr. Suyog Maheshwari (Ph.D, IIT Indore) (Ex-student)

Happiest Birthday to truly amazing personality. Seriously Sir, I have never seen a person like you. You are inspiration, you are motivation. I feel so lucky to have your words in my world. Thank you Sir!

Vijeta Jindal (Padampur, Rajasthan) (An admirer)

May you continue to guide all of us with your enlightened understandings of Dev Samaj and our Devatmaji. Thanking you once again for carrying out this most noble task. May you enjoy good health and lots of success in all your ventures to make our lives more meaningful and peaceful.

- Deepak Sahajwala (Mumbai)

Wishing you a very happy birthday Sir! May God bless you throughout your life! We strongly want that you always remain motivating and encouraging us!

- Mohit Teacher (Ex M.Tech Student)

Respected Shrimanji, a very happy birthday! we pray in the divine light of Bhagwan Devatma for you good health. Sir, you are spreading real knowledge. You are more than a diamond for us.

- B.K. Gupta (SDO, BSNL, Roorkee)

भावुकता से किए गए फैसले में अक्सर पछतावे  
के सिवा कुछ नहीं मिलता।

May your life always be as close to perfect as you wish and may you dream turn out to be even better than you hoped with myriad large and small miracles along the way. May wonderful day and tabulous year make you more positive, compassionate, radiant and intelligent person. May your life- force continue to put out the very best in your life and be forever young. Have a wounderful, happy, healthy birthday!

- Sukh Dev (England) (President, Devama Organisation)

जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएँ! भगवान् देवात्मा की शिक्षा सारे विश्व में फैलाने के मिशन में आप सदैव अग्रणी रहें!

- राजीव बंसल (Chief Engineer, Deptt. of Irrigation Panchula)

## सेवा का आदर्श

कलकत्ता में महामारी फैल गई, देखते ही देखते हजारों लोग मौत के मुँह में चले गए। श्री ईश्वरचन्द्र विद्यासागर कॉलिज जा रहे थे। रास्ते में उन्होंने सड़क किनारे एक आदमी को दर्द से कराहते हुए देखा। उसके पास झाड़ू पड़ा था। वह समझ गए कि कोई सफ़ाई करने वाला पड़ा है। उन्होंने हाथ देखा तो उसे बुखार था, तुरन्त पीठ पर लादा और अपने घर पर ले आये। बिस्तर पर लिटाया, डाक्टर को बुलाकर दवाई दी। अपने हाथों से शरीर की सफ़ाई की। उनके निकट सम्बन्धी ने कहा, “आप इसे पहचानते हैं कि यह कौन है?” विद्यासागर जी बोले, “यह तथा मैं दोनों ही एक ही पेशे के हैं, मैं ज्ञान से शरीर के अन्दर की सफ़ाई करता हूँ तथा यह बाहर की सफ़ाई करता है। हम दोनों हम-पेशा है तथा यह मेरा भाई है।” चारपाई पर लेटे उस बीमार ने यह शब्द सुने, तो उसकी आँखें भर आईं। विद्यासागर जी ने सेवा व दवा के बल पर उसकी जान बचाकर एक महान् कार्य किया।

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।

व्यसनों के प्रति विरोध का नाम ही सदगुण नहीं है, अपितु व्यसनों की ओर प्रवृत्ति का न जाना ही सदगुण है।

## आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा व अन्य सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में 23-26 मार्च, 2017 तक सिविल लाइन्स, रुड़की स्थित देवाश्रम में 'रिश्तों में नई रोशनी' शीर्षक के अन्तर्गत आत्मबल विकास शिविर का आयोजन अति सफल रहा। इस शिविर में देव प्रभावों का जो वातावरण बना व आत्माओं का जो हित साधन हुआ, उसका शब्दों में वर्णन करना तो महाकठिन कार्य है, उसे तो हृदय की योग्यतानुसार केवल महसूस ही किया जा सकता है। साधनों व अन्य कार्यक्रमों की संक्षिप्त रूपरेखा निम्न प्रकार रही-

तैयारियाँ: आश्रम में चल रहे निर्माण कार्य के कारण इस बार माह फरवरी में होने वाला माता-पिता व सन्तान के शिविर को आयोजित नहीं किया जा सका। बहुत अथक प्रयासों के बावजूद माह मार्च के अन्तिम सप्ताह तक आश्रम को इस लायक किया गया कि इसमें शिविर व ठहरने की व्यवस्था हो सके। इसी कारण इस बार पहली बार माता-पिता व सन्तान, भाई-बहन व पति-पत्नी के सम्बन्ध में होने वाले यज्ञ साधनों को एक ही शिविर में समाहित कर दिया गया। आश्रम की साफ़-सफ़ाई व अन्य कार्यों की देखभाल हेतु मोगा से श्रीमती शशी गोयल जी 04 मार्च को ही पधार गई थीं। महाशिविर के बाद श्रीमान् आर. एस. सिंघल जी भी गाज़ियाबाद से कई बार पधारे और अपना समय-समय पर सहयोग प्रदान करते रहे। श्री आदेश कुमार जी व श्री सुशील जी पूरी व्यवस्था में जी जान से लगे रहे। पूरे साधन हाल की झाड़ू-पोंछ व बिछाई दोबारा से की गई। स्थानीय जन भी इस कार्य में अपनी भागीदारी देते रहे।

आगमन: इस शिविर में बाहर के व स्थानीय लगभग 200 जनों ने भाग लिया। (जिसकी सूची दी जा रही है।)

भोजन व ठहरने की व्यवस्था: भोजन व्यवस्था श्रीमती पूनम जैन व श्री आर. एस. सिंघल जी ने अन्य धर्मसम्बन्धियों के सहयोग व श्री रामराज जी की टीम के साथ बड़ी कुशलता से सम्भाली।

मुख्य साधन व अन्य कार्यक्रम: 23 मार्च सायं से 26 मार्च प्रातः तक कुल 6 साधन सम्पन्न हुए। ये सभी साधन डॉ. नवनीत अरोड़ा जी के माध्यम से कराए गए। फूलों की सजावट व दीप प्रज्ज्वलन में सुश्री अनिता जी व नीना जी सहायक सिद्ध हुईं। भजनों का गान श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी, वीरेन्द्र डोगरा जी व श्री सोतम कुमार जी गुप्ता आदि करते रहे। विश्वास चिकित्सा में श्रीमान् कंवरपाल सिंह जी व श्रीमान्

धन खाद की तरह है, जब तक फैलाया न जाए, बहुत कम उपयोगी है।

मनोहर जी ने अपनी सेवाएं प्रदान कीं। भाई-बहन यज्ञ साधन के अन्त में उपस्थित भाई-बहनों ने, पति-पत्नी यज्ञ साधन के बाद उपस्थित पति-पत्नी ने तथा माता-पिता व संतान यज्ञ साधन के बाद उपस्थित माता-पिता व बच्चों ने फूलों के हारों से एक दूसरे का सम्मान व प्यार प्रदर्शन किया।

साधनों के विषय समय व दिनांक के अनुसार निम्नवत रहें

दिनांक	प्रातःकालीन सत्र 9:00-10:30	सायंकालीन सत्र 5:30-7:00
23.03.2017	---	जीवन का आधार
24.03.2017	देखने की आँख	भाई-बहन का रिश्ता
25.03.2017	जुबां कहाँ से लाऊँ	पति-पत्नी का रिश्ता
26.03.2017	माता-पिता सन्तान का रिश्ता	---

उपर्युक्त साधनों के भिन्न प्रातःकालीन निज का साधन व योगासन-प्राणायाम के कार्यक्रम भी प्रतिदिन चले। प्रतिदिन रात्रि में 8:30 बजे कीर्तन का कार्यक्रम रहा। दिनांक 24.03.2017 को प्रातः 11:00 बजे 'अर्थपूर्ण जीवन कैसे जियें' विषय पर एक वीडियो सेमीनार का आयोजन किया गया। इसी दिन सायं 4:00 बजे स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रम में डॉ. काशीराम जी ने 'प्राकृतिक चिकित्सा के लाभ बताए। दिनांक 25.03.2017 को प्रातः 11:00 बजे शिविरार्थी आई.आई.टी. रुड़की परिसर के भ्रमण हेतु गए। कुछ शिविरार्थी मुख्य भवन को देखकर गद्गद हो रहे थे और मत्था टेककर पूजनीय भगवान के प्रति अपनी श्रद्धा का प्रकाश कर रहे थे। सन् 1866 में जब पूजनीय भगवान यहाँ पढ़ते थे, तब इस संस्थान को थॉमसन कॉलिज कहा जाता था। इसी दिन सायं 'परलोक सम्बन्धी ज्ञान' के विषय पर वीडियो साधन से शिविरार्थी लाभान्वित हुए। इसी साधन में इंग्लैंड से श्री सुखदेव सिंह जी (President Organisation) ने अपने सुलझे विचारों तथा देवात्मा की शिक्षा के प्रचार प्रसार हेतु किए जा रहे प्रयासों का विवरण दिया, जो उत्साहवर्धक था।

26 मार्च 2017 के प्रातःकालीन साधन के बाद देव आरती और भगवान् देवात्मा की जय के साथ इस अति हितकर शिविर का समापन हुआ। सभी ने सहभोज का आनन्द उठाया। शिविर की सफलता के लिए पूजनीय भगवान् व सहायकारी शक्तियों को जितना भी धन्यवाद दिया जाये, उतना ही कम है। सबका शुभ हो!

किसी की हिंसा न करो या किसी को कष्ट न दो, झूठ मत बोलो, चोरी मत करो। शरीर मन और वचन से न्याय करो,  
किसी से कोई आशा न करो।



आत्मबल विकास शिविर रुड़की में शामिल होने वाले शिविरार्थियों की सूची

- पंजाब** पटियाला- डॉ. योगेश सिंगला; मोगा-श्रीमती शशी गोयल, स्मृति गर्ग, शगुन गर्ग, शिखर गर्ग, गगन; कपूरथला-श्री जगदेव सिंह जी, श्रीमती परमजीत कौर, सुमित अरोड़ा, सौरव बाजवा; लुधियाना-श्री अशोक खुराना, श्रीमती सुदेश खुराना, श्री जैरथ जी; संगरूर-श्री हरीश चन्द्र जी, श्रीमती कुन्ती देवी, श्री विनोद कुमार अरोड़ा, श्रीमती उषा अरोड़ा, श्रीमती विजय लक्ष्मी, कुमार परांशु; सुनाम- श्री आर्यन मदान; राजपुरा- श्री एम. एल. घई; रामपुरा फूल- अरुण कुमार कंसल, श्रीमती पुष्पा कंसल, कैलाश कौशिक; बठिंडा- श्री किशोरी लाल, जिवितेश बंसल।
- हरियाणा** पंचकूला- श्रीमती उर्मिल सैनी; अम्बाला शहर- श्री चन्द्रगुप्त जी, विजय कुमारी जी, श्री अशोका, श्री ओम प्रकाश आदर्श, मा. कन्हैया लाल; फरीदाबाद- श्री रणबीर सैनी, श्रीमती सुरेश सैनी, कुमारी प्रेरणा, श्री अनूप; बल्लभगढ़- श्री कांशी राम शर्मा; जगाधरी- श्री बलविन्द्र सैनी एडवोकेट, श्रीमती बलविन्द्र सैनी; शादीपुर- श्री जंगबहादुर दहिया; हिसार-श्रीमती नीना सैनी; गूलहाचीका- डॉ. रमेश गुप्ता, श्रीमती उषा गुप्ता; कैथल- श्री इन्द्रसैन अग्रवाल; नारायणगढ़- श्री भारत भूषण सैनी, भारत भूषण के दो तीन साथी टीचर; यमुनानगर-श्रीमती निर्मल गुप्ता, श्री राजीव गुप्ता, श्रीमती स्मिता गुप्ता, श्री शौर्य।
- दिल्ली** श्री विकास रोचलानी, श्रीमती हेमा रोचलानी, श्रीमती किरण जैन, कु. साधना जैन, कु. पदमा जैन, कु. साक्षी, श्री निर्भय कुमार जैन, श्रीमती उषा गुप्ता (पुत्री श्री शादी लाल जी), श्री रोहित कालरा, कुमारी निष्ठा कालरा, श्री अनुभव, श्री राजिन्द्र कुमार, श्री विश्वजीत सैनी, श्रीमती रेखा सैनी।
- उत्तर प्रदेश** कुआं खेड़ा- डॉ. राजिन्द्र सिंह, राजिन्द्र सिंह का पोता; मेरठ- श्री श्रवण कुमार शर्मा, श्रीमती उमा शर्मा, श्रीमती प्रियंका राबरा, श्रीमती रेणु वधवा के माता, पिता भाई व भावजा; गाज़ियाबाद- श्री आर.

पुत्र, स्त्री, मित्र, भाई और सम्बन्धियों के मिलने को मुसाफिरों के मिलने के समान समझना चाहिए।

एस. सिंघल, श्रीमती सरोज सिंघल, श्री मांगेराम, बेटा, बहू व पोता;  
मुजफ्फरनगर-डॉ. नीता (पुत्रवधू श्री सोतम कुमार गुप्ता), श्रीमती  
ओम देई गुप्ता, श्रीमती राज कुमारी बंसल; तिसंग- श्री कंवरपाल  
पुंडीर; जाटोंवाला-श्री राम कुमार गुप्ता, श्री प्रदीप कुमार गुप्ता;  
लखनऊ- श्री ओम प्रकार सैनी; सहारनपुर- श्री प्रदीप शर्मा, श्री राघव  
शर्मा, श्री कृष्णलाल जी पटवारी, श्री आदेश कुमार सिंगल, श्रीमती  
पुष्पा सिंगल, डॉ. साकेत गुप्ता; देवबन्द- श्री शिवदत्त व उनकी पत्नी,  
श्री अशोक कुमार; बेहट- श्रीमान सोतम कुमार गुप्ता, श्रीमती राज  
दुलारी, श्री प्रेम कुमार खुराना उनकी पत्नी व दो पोतियाँ, श्री मनोज  
चुग, श्रीमती मनोज चुग, पावनी चुग, पूर्वा चुग; लखीमपुर खेरी- श्री  
टाई लाल।

चंडीगढ़ श्रीमती ममता सक्सेना, श्री अलौकिक सक्सेना, डॉ. रमनप्रीत कौर।  
मध्य प्रदेश शहडोल- श्री ईश्वर दत्त शर्मा; भोपाल- श्रीमान जीतू चन्दवानी।  
असम गुवाहटी- श्री मनोहर अचन्तानी।  
महाराष्ट्र मुम्बई- श्रीमती देव दीपिका, अरविन्द (सुपुत्री श्री कुलदीप सिंह दहिया  
व दामाद)।  
गुजरात सूरत- श्री विनीत अरोड़ा।  
हिमाचल प्रदेश लांग्रानी- श्री पुरुषोत्तम चंद शर्मा, पोता, श्री प्रताप चंद शर्मा, कु.  
काजल शर्मा; योल कैट- श्री वीरेन्द्र डोगरा।  
छत्तीसगढ़ बिलासपुर- श्री अनिल सैनी, श्रीमती शोभा सैनी, श्री अभिजीत सैनी।  
राजस्थान जोधपुर- प्रो. श्री राहुल छिब्बर; चिड़ावा- श्री लक्षित शर्मा।  
उत्तराखण्ड देहरादून- श्री कुलभूषण शर्मा, डॉ. सचिन मंगला; हरिद्वार- श्री जोगिन्दर  
पाल बुधवार, श्रीमती शशी बुधवार, श्री धर्मपाल त्यागी, श्रीमती पुष्पा  
त्यागी, आयुष त्यागी, कमल सहगल, श्वेता सहगल, काव्या सहगल,  
सानवी सहगल; रुड़की- श्री ब्रजेश कुमार गुप्ता, श्रीमती सीमा गुप्ता,  
श्रीमती स्नेहा जैन, श्रीमती शिल्पी जैन, कु. ध्वनि, शुभ, हार्दिक, श्रीमती

अपने जीवन को प्यार करो, तो वह तुम्हें प्यार करेगा।

पूनम जैन, श्री सतीश मेहता जी, श्रीमती उषा मेहता, श्री रविन्द्र, श्री अंकुर जैन, श्री अर्पण जैन, श्री आयुष जैन, श्री अंकुश जैन, श्री सुशील कुमार, श्री गौरव कुमार, श्री शिवम कुमार, श्री टिंकू कुमार, श्री नवीन कुमार, श्री अनिल गोयल, श्री देवेन्द्र कपिल, श्री शशी मोहन मिश्रा जी, श्रीमति रेणु वधवा, श्री अशोक वधवा, चिराग, डॉ. वेकन गुलाटी, श्रीमती बीना गुलाटी, विंसी, श्रेय, श्री ओदश सैनी, श्रीमती राधा सैनी, श्री विजेन्द्र कौशिक, श्रीमती सीमा शर्मा, कु. सुगन्धि, श्रीमती सुरेन्द्र अरोड़ा, श्रीमान् जवाहर लाल जी, डॉ. नवनीत अरोड़ा, श्री वी. के. अग्रवाल, श्रीमती शशी अग्रवाल, श्री आर.पी.गुप्ता, श्रीमती मालती गुप्ता, श्री प्रमोद, प्रो. रजत अग्रवाल, श्रीमती मनीषा सिंघल, श्रीमती श्यामलता, श्री रामनाथ बत्तरा, श्रीमती शारदा बत्तरा, प्राची बत्तरा, श्रीमती विनीता भण्डारी, मुकुल भण्डारी, श्री जे.पी. गोयल, श्री राजिन्द्र कुमार गोयल, श्रीमती सपना गोयल, श्री श्याम सेठी, मानिक धीमान, श्री कमल जैन, श्री संजय धीमान, श्रीमती संजय धीमान, श्री संजय की माताजी, श्रीमती ममता सहदेव, श्री विनोद सहदेव, श्री फनीन्द्र मिश्रा, श्रीमती सीमा मिश्रा, श्रीमती शिल्पी मिश्रा, श्री आर. सी. गुप्ता, श्रीमती गुप्ता, श्री पुलकित शर्मा, श्रीमती संतोष गर्ग; खजूरी- शर्मादत्त शर्मा व दो रिश्तेदार; किशनपुर- डॉ. मुकेश सैनी व उनकी सुपुत्री।

इंग्लैण्ड

सुखदेव सिंह जी।

## खुशी के पल

खुशी का विषय है कि हमारे साथी सेवक श्री रामनाथ जी व श्रीमती शारदा जी बतरा के सुपुत्र श्री रोहित का शुभ विवाह 18 अप्रैल, 2017 को कु. रिद्धि सुपुत्री श्री राज व श्रीमती साधना छाबड़ा, ज्वालापुर (हरिद्वार) के संग रुड़की में सम्पन्न हुआ। नवयुगल का हर प्रकार से शुभ हो। इस सन्दर्भ में शुभकामना का साधन उनके निवास पर 13 अप्रैल 2017 की रात्रि में डॉ. नवनीत जी ने सम्पन्न कराया। प्रायः 30 जन लाभान्वित हुए। सबका शुभ हो!

संसार में रहकर जो साधन कर सकते हैं, यथार्थ में वे ही वीर पुरुष हैं।

## प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

मसूरी: 30 मार्च को दोपहर 2:00 बजे Institute of Technology Management (ITM), लाल टिब्बा, मसूरी में Virtual Lecture Series के तहत प्रो. नवनीत अरोड़ा ने एक व्याख्यान दिया। विषय था- Inner Engineering for Organisational Effectiveness इसे पूरे भारत की Defence Research and Development Organisation (DRDO) की 52 Laboratories में एक साथ प्रसारित किया गया। दो घण्टे तक व्याख्यान रहा, तदुपरान्त SMS के जरिए वैज्ञानिकों ने प्रश्न पूछे व उनका समुचित उत्तर दिया गया। ITM के Director एवं कुछ सीनियर साइंसिस्ट ने लाइव भी सुना व लाभान्वित हुए। इस यात्रा में अलौकिक सक्सेना (चण्डीगढ़) व श्री शिवम कुमार (रुड़की) साथ रहे।

देहरादून: 31 मार्च को प्रातः तीनों साथी श्री कुलभूषण शर्मा जी से मिले व हितकर बातचीत की। तदुपरान्त University of Petroleum and Energy Studies (UPES) के Mechanical Deptt. के Technical Festival- Spark 2017 के उद्घाटन सत्र में डॉ. नवनीत जी ने How does one model Success? विषय पर छात्रों को सम्बोधित किया। प्रायः 70 विद्यार्थी लाभान्वित हुए।

दिल्ली: 15 अप्रैल 2017 को अचन्तानी निवास, राजौरी गार्डन, नई दिल्ली में एक सभा रखी गई। श्री अनुराग रोचलानी ने व्याख्यान दिया। विषय था- Different Colors of Life and Spirituality डॉ. नवनीत अरोड़ा ने Preside किया व उद्बोधन दिया। प्रायः 25 जन लाभान्वित हुए।

भोपाल: डॉ. नवनीत अरोड़ा भोपाल में एक यूनिवर्सिटी में एक पीएचडी. वाइवा लेने गए हुए थे। इस अवसर पर स्थानीय धर्म सम्बन्धियों ने कुछ सभा-साधन आयोजित किए, जो काफी कल्याणकारी रहे। श्री राजेश रामानी जी पूरे समय साथ रहे। 16 अप्रैल 2017 को प्रातः 10 बजे M.G. Convent School, Bangrasia में 'सुख का रहस्य' विषय पर साधन रखा गया। प्रायः 70 जन लाभान्वित हुए। ज्यादातर नए लोग थे। इसी स्कूल में Better Life Hall का उद्घाटन किया गया, जिसमें वीडियो द्वारा साधन दिखाए जायेंगे। उसी दिन सायं अल्कापुरी में सिद्धेश्वर मन्दिर में 'जीने की कला' विषय पर एक साधन रखा गया। जिससे प्रायः 100 जन लाभान्वित हुए। श्रीमान् अशोक रोचलानी जी के यहाँ रात्रि विश्राम के समय हितकर बातचीत होती रही।

अगले दिन 17 अप्रैल को प्रातः 9 बजे स्थानीय सागर पब्लिक स्कूल में 'Bright and Meaningful Future' विषय पर उद्बोधन दिया। प्रायः 200

सजा देने का अधिकार केवल उसे है जो प्रेम करता है।

विद्यार्थी लाभान्वित हुए। तदुपरान्त 10:30 बजे स्थानीय दानिश नगर स्थित Gandhi PR College में उद्बोधन दिया। विषय रहा- 'जीवन का उद्देश्य'। प्रायः 40 विद्यार्थी व अध्यापक लाभान्वित हुए। यहाँ कुछ वर्ष पूर्व भी एक व्याख्यान दिया गया था। इसी दिन दोपहर बाद Sagar Institute of Science and Technology में अध्यापकों को नवनीत जी ने सम्बोधित किया। प्रायः 40 जन लाभान्वित हुए। सायं 6 से 7 बजे तक श्री जीतू चन्दवानी जी के निवास पर एक साधन सम्पन्न हुआ। इस प्रकार 36 घण्टे के भोपाल में प्रवास के दौरान Ph.D. viva के भिन्न छः साधन सम्पन्न हुए। इस लोक व परलोकवासी सभी सहायकारियों का शुभ हो! गुरु कृपा इसी प्रकार बनी रहे!

## आपके भाव

अद्वितीय व्रतधारी अद्वितीय है महिमा तुम्हारी

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के चरणों में कोटि-कोटि चरण वन्दना!!

मेरा बहुत बड़ा सौभाग्य है कि आज मैं गुरु दरबार में हूँ, जो पूरी दुनिया में सर्वश्रेष्ठ और आला दरबार है। श्रीमान् जवाहरलाल जी के अथक प्रयास से हम अभागों की काया पलटी है और माननीय श्रीमान् नवनीत जी की शुभकामना और अनोखी परहित भावना से हम दुभाग्यवान से सौभाग्यवान बने हैं। हमारे पति-पत्नी के रिश्तों में सम्भाव भाव पैदा हुआ है। जो हम पहले एक दूसरे का अपमान करते थे, आज गुरुकृपा से एक दूसरे को सम्मानित करते हैं। पहले जब यह नशा करते थे, तो मैं इनके साथ चलना पसन्द नहीं करती थी, आज मुझे इनके साथ चलने में गर्व होता है। गुरुकृपा से इनमें सेवा भाव बढ़ा है। हर अच्छे काम में मेरे साथ देते हैं। मेरा होंसला बढ़ाते हैं, मेरी इज्जत करते हैं। आस-पास का माहौल अच्छा बना है। भगवन् की कृपा से हमें चारों तरफ से शुभकामनाओं की दौलत मिलती है और धर्मसम्बन्धियों की भी शुभकामनाएँ मिलती हैं। पता नहीं कहाँ-कहाँ से बच्चे आते हैं और अपनी शुभकामना दे जाते हैं। मेरी शुभकामना है कि जिन से भी मैं सम्बन्धित हूँ, उन सबका भला हो और जो मेरे लिये अज्ञात हैं, उनका भी शुभ हो! भगवन् की दया से और सब की शुभकामना से मेरे दिन की शुरुआत चारों जगत्तों के लिए शुभकामना से होती है। नेचर ने हमें बहुत कुछ दिया है, यह हमें भगवान् देवात्मा का सन्देश भगवन् के प्यारे धर्मसम्बन्धियों से ज्ञात हुआ है। सबका शुभ हो!

- कृतज्ञ भाव से- एक सेविका

अन्याय और अत्याचार करने वाला उतना दोषी नहीं है, जितना कि उसे सहन करने वाला।

## देवाश्रम रुड़की के तत्वावधान में रोग निवारण एवं योग-प्राकृतिक चिकित्सा शिविर (दिनांक 28 मई से 03 जून 2017 तक)

हर्ष का विषय है कि देवाश्रम, रुड़की में पहली बार रोग निवारण एवं योग-प्राकृतिक चिकित्सा का शिविर रखा गया है। बल्लभगढ़ (फरीदाबाद) से छः सदस्यों की टीम इस शिविर में अपनी सेवाएं देगी, जिसमें दो महिलायें भी शामिल हैं। दिनचर्या संलग्न है। इस शिविर में कब्ज, गैस, मोटापा, अस्थमा, अनिद्रा, शुगर, ब्लड प्रेशर, गठिया, नजला, एसिडिटी, चर्म रोग आदि से निजात पाने के लिए आप आयें तथा औरों को भेजकर एक अच्छा कार्य करें।

इस शिविर में मिट्टी, पानी, हवा, धूप व भाप आदि से इलाज किया जायेगा। स्वयं रोगमुक्त होकर योग-प्राणायाम व संतुलित आहार से स्वास्थ्य लाभकर औरों को भी स्वस्थ रहने के लिए आप प्रेरणास्रोत बन जायेंगे।

### दिनचर्या

प्रातः 4:00 बजे	निद्रा त्याग
4:00 से 4:15 तक	आँवला पानी पीना
5:00 से 6:30 तक	सामूहिक योग कक्षा (आसन-प्राणायाम)
6:30 से 7:00 तक	शुद्धि क्रियायें- जल नेति, रबड़ नेति, कुन्जल क्रिया तेल नेति, चक्षु प्रक्षालन आदि
7:00 से 7:15 तक	सर्वरोगनाशक पेय-आरोग्यामृत पीना
7:15 से 8:00 तक	गर्म सेक व ठंडी मिट्टी की पट्टियाँ पेट व माथे पर
8:00 से 10:00 तक	एनीमा, फुलस्टीम बाँथ, मड बाथ, कटि स्नान, हॉट फुट बाँथ, सर्वांग चादर लपेट, सिरोधारा, मड कैप (मिट्टी को टोप) आदि
10:00 से 10:15 तक	(1) नींबू पानी शहद, (2) 2 अंजीर, 10 मुनक्का, 2 खुमानी भीगे हुए (3) जूस 1 गिलास, गन्ने/मौसमी/घीया (4) छाछ/ लस्सी

अभिमानि और लोभी को कभी शान्ति नहीं मिल सकती।  
दीन और विनम्र हृदय हमेशा पूर्ण शान्ति में रहता है।

10:15 से 11:15 तक	आध्यात्मिक चर्चा व व्याख्यान
11:30 से 12:00 तक	भोजन
12:00 से 2:30 तक	विश्राम
2:30 से 3:00 तक	जलपान-हर्बल पेय/ शिकंजी/ जूस
3:00 से 5:00 तक	मुख्य उपचार- हाई बस्ती क्रिया, सन बाँथ गर्म-ठंडा सेक, स्थानीय भाप लोकल मालिश, एक्वू मसाज वांयब्रेशन, लपेट पट्टी या फुल वैट पैक
5:00 से 6:00 तक	आसन प्राणायाम (योग कक्षा सामूहिक)
6:30 से 7:30 तक	भोजन व भ्रमण
7:30 से 8:30 तक	भक्ति संगीत
8:30 से 9:30 तक	विशेष उपचार विशेष रोगियों के लिए जैसे नींबू पानी छिलका, अमलतास काढ़ा, आरोग्यामृत Hot Bath, छाती की लपेट, आँखों में हवा

शिविरार्थियों/रोगियों के ठहरने, भोजन व उपचार की उत्तम व्यवस्था रहेगी। एक सप्ताह के शिविर की पूरी व्यवस्था में सहयोग राशि मात्र 2500/- रुपये प्रति व्यक्ति रखी गई। इलाज से सम्बन्धित किसी सामान को खरीदने हेतु न्यूनतम मूल्य पर अलग से उपलब्ध कराया जायेगा। या आप स्वयं बाजार से भी खरीद सकते हैं।

इस शिविर के लिए आपको 15 मई, 2017 तक मिशन एकाउण्ट में सहयोग राशि भेजकर या नकद देकर अपना रजिस्ट्रेशन करवाना होगा। 27 मई रात्रि तक अवश्य पहुँचना होगा। 28 मई से 3 जून तक एक सप्ताह पूरे अनुशासन में आश्रम में ही रहना होगा ताकि दिनचर्या का ठीक से पालन हो सके।

## शोक समाचार

शोक का विषय है कि रुड़की के प्रसिद्ध एडवोकेट श्री बृजसिंह जी चौहान का 12 मार्च, 2017 को प्रायः 70 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। सन् 1999 से 2002 के दौरान एक मुकद्दमे के दौरान आप चट्टान की तरह हमारे साथ खड़े रहे। आपका यह उपकार सदैव स्मरणीय रहेगा। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

संतोष से काम, क्रोध और लोभ -तीनों नष्ट हो जाते हैं।

## आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

(04-11 जून, 2017)

भावी ग्रीष्मकालीन शिविर

दिनांक	प्रातः 8:30-1:00 बजे	सायं 5:30-7:00 बजे
04.06.2017	धर्मदाता कौन?	स्वयं से मुलाकात
05.06.2017	किसके गीत गाऊँ?	धैर्य न खोऊँगा
06.06.2017	किसे निहारूँ?	व्यवहार कुशलता
07.06.2017	अहं कब जाएगा?	भारत देश हमारा
08.06.2017	सेवक कैसे कैसे?	जलूँगा नहीं!
09.06.2017	उतर गया कर्ज?	याद कौन आयेंगे?
10.06.2017	नहा भी लो!	जाने से पहले
11.06.2017	कर ली पूजा?	-

नोट: 03 जून को प्राकृतिक चिकित्सा शिविर की समाप्ति के उपरान्त 04-11 जून, 2017 आत्मबल विकास शिविर, देवाश्रम रुड़की में सम्पन्न होगा। आप सपरिवार आमन्त्रित हैं। व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने हेतु पूर्व सूचना देकर आना अधिक श्रेयस्कर है। यदि धर्मसाथी अपनी पेनड्राइव साथ लेते आवें, तो उन्हें साधनों के वीडियो भी उपलब्ध कराए जा सकेंगे।

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

सम्पर्क सूत्र :

**सत्य धर्म बोध मिशन**

रुड़की (01332-270231), गुड़गांव (97170-84564), भोपाल (0755-2759598)  
सहारनपुर (98976-22120), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722)  
कपूरथला (98145-02583), चण्डीगढ़ (0172-2646464), पदमपुर (09309-303537)  
अम्बाला (94679-48965), मुम्बई (022-29259390), पानीपत (94162-22258)

श्री ब्रिजेश गुप्ता द्वारा प्रकाशित  
तथा कुश ऑफसेट प्रैस, सहारनपुर में मुद्रित, 711/40, मथुरा विहार, 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