वर्ष - 21 अप्रैल, 2025 अंक - 223

Regd. Postal No. Dehradun-328/2022-24
Registered News Paper RNI No. UTTBIL/2006/19407

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

# सत्य देव संवाद

प्रत्येक देश, प्रत्येक जाति, प्रत्येक वर्ग और प्रत्येक सम्प्रदाय के ऐसे अधिकारी जनों को समर्पित है, जो ऐसी जीवन शिक्षा की खोज में हैं, जो धर्म और विज्ञान में सामंजस्य स्थापित कर पूरी मानवता को एक सूत्र में पिरो सके और उनका सर्वोच्च आत्मिक हित कर उन्हें प्रकृति के विकासक्रम का साथी बनाकर मनुष्य जीवन को सफल व ख़ुशहाल कर सके।

**सम्पादक**
**नवनीत अरोड़ा**

**सहसम्पादक मण्डल**
**अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल**

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : आरती

## YouTube Channels

**Sadhan Sabhas : Shubhho Roorkee**
**Motivational : Shubhho Better Life**
**Workshops : Jeevan Vigyan**
**Bhajan : Shubhho Bhajan**
**www.shubhho.com**

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

मूल्य (प्रति अंक): रु. 9

**सम्पर्क सूत्र : पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु**
दूरभाष संख्या: 01332-272000, 80778-73846, 99271-46962 (संजय जी)
समय : प्रतिदिन सायं 5:00 से सायं 9:00 तक (रविवार को छोड़कर)
e-mail: Shubhho.rke@gmail.com or navneetroorkee@gmail.com

## इस अंक में


| | |
|---|---|
| देववाणी | 03 |
| वास्तव में बेचारा कौन | 04 |
| वैवाहिक जीवन के चार चरण | 06 |
| मिशन में भी गुमनाम नायक | 10 |
| Goodness is Everyday.. | 14 |
| देवजीवन की झलक | 16 |
| देव महिमा | 19 |
| सम्बन्धों में सम्मान | 20 |
| करवाचौथ | 21 |
| मेमोरियल अवॉर्डर्स | 23 |
| स्वास्थ्य के मूल केन्द्र | 24 |
| प्राकृतिक क्रियाएं | 26 |
| प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा.... | 30 |
| उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान.. | 32 |


### पत्रिका सहयोग राशि

पत्रिका हेतु सहयोग राशि आप सामने दिये QR CODE या Mission Website - https://shubhho.com/donation./ पर भेज सकते हैं। सहयोग राशि भेज कर Screenshot 81260 - 40312 पर भेजें।

Scan & Pay through any Bharat QR/UPI App

SATYA DHARAM BODH MISSION

**Our Bank Details**

Satya Dharam Bodh Mission A/c No. 4044000100148307
(PNB) IIT, Roorkee, RTGS/IFSC Code : PUNB0404400

पत्रिका की सॉफ्ट कॉपी (फ्री) मंगवाने हेतु 81260 - 40312 इस नम्बर पर सूचित करें।

## पत्रिका चन्दा

1. रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा (दो माह की पत्रिका एक साथ ) - वार्षिक सहयोग - 250/-
2. साधारण डाक द्वारा (प्रति माह) - वार्षिक सहयोग - 100/-

सात वर्षीय रु. 500, पन्द्रह वर्षीय रु.1000

### अधिक जानकारी हेतु सहयोगकर्त्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312

सम्पर्क नियमित रूप से बनाए रखना चाहिए क्योंकि अजनबियों के शोर से ज़्यादा अपनों की चुप्पी परेशान करती है।

# देववाणी

हमारा कोई वायदा कभी भी झूठा नहीं हुआ। कोई मीटिंग जो किसी वक़्त पर रखी हो और उसके सम्बन्ध में मैं झूठा हुआ हूँ, ऐसा कभी नहीं हुआ। क्या तुम्हारे वायदे का कोई सिर-पैर है?

स्वाद का सुख बढ़ता जाता है और धीरे-धीरे स्वाद सुख अनुराग बन जाता है। इसी प्रकार और शारीरिक इन्द्रियों का हाल है। उनमें से एक-एक के द्वारा सुख मिलता है। यह सुख की लालसा बढ़ती जाती है और वह अनुराग की शक्ल धारण कर लेती है। शारीरिक सुख अनुरागों की तरह मनुष्य का अहं अनुराग भी उससे नाना प्रकार की मिथ्या और अशुभ की गतियाँ कराता है। नीच सुख अनुरागों से आत्मा कठोर हो जाता है। आख़िरकार ऐसी हालत आ जाती है कि कुछ नज़र नहीं आता और आत्मा बिलकुल अन्धा हो जाता है। एक-एक जन कहता है कि शराब बुरी है, लेकिन वह उसके बिना रह नहीं सकता। जानता है कि रोग है, लेकिन निकल नहीं सकता। नीच सुख अनुराग ग़ुलामी पैदा करते हैं।

– देवात्मा

# गुदगुदी

पति – जब हमारी नई-नई शादी हुई थी, तब तुम कितनी तहजीब से बोलती थी और अब?

पत्नी – पहले मैं रामायण देखती थी, अब क्राइम पेट्रोल।

एक बार चम्पू ट्रेन से अपने गाँव जा रहा था

टीटी – भाई साहब, अपना टिकट दिखाओ।

चम्पू – गरीब हैं साहब। चटनी और बासी रोटी खाते हैं।

टीटी – चलो, टिकट दिखाओ।

चम्पू – गरीब आदमी हैं साहब। साग और दाल-रोटी खाते हैं।

टीटी (गुस्से में) – तो हम क्या गोबर खाते हैं?

चम्पू – बड़े आदमी हो साहब, खाते ही होंगे।

वक़्त पर वक़्त देने वाला इन्सान अगल मिल जाए, तो अच्छा वक़्त आने में वक्त नहीं लगता।

**सम्पादकीय**

# वास्तव में बेचारा कौन?.....

संवेदनशीलता मनुष्यता की पहचान है। किसी के दर्द, तकलीफ़, अभाव या अपंगता को देखकर जो दिल पसीज जाये, जिसके हृदय में उसके प्रति संवेदनाएं उभरने लगे तथा उसके प्रति यदिमुख से निकले - बेचारा, तो ऐसे जन को सुहृदय माना जाता है।

किसी के हाथ-पाँव न हों या विकलांग हो, कोई अन्धा हो, कोई गूँगा व बहरा हो, उसे प्रायः सामान्य बोलचाल की भाषा में बेचारा समझा या कहा जाता है। परन्तु, आध्यात्मिक जगत् में प्रवेश हो चुके जन का चिन्तन-मनन का स्तर एक अलग ही प्रकार हो जाता है। वो साधारण से साधारण शब्द की गहराई में जाकर और उसका आध्यात्मिक अर्थ निकालकर अपने आत्मा के हित की राह निकाल लेता है।

ऐसा ही इस 'बेचारा' शब्द के साथ हुआ। एक दिन यह शब्द बार-बार मन में आ रहा था, तो अचानक एक बात समझ में आई कि असल में बेचारा वो नहीं जिसके पास हाथ-पाँव, आँख, जुबान या कोई अन्य अंग नहीं, असल में बेचारा तो वह है, जिसने विचारा नहीं है, यानि जो विचारवान् नहीं है।

बेचारा वो है जो अपने अस्तित्व के मूल को नहीं पहचानता। जो स्वयं की हस्ती के बारे में विचार नहीं करता। हमारी हस्ती का हार्डवेयर यह शरीर है। यह माया नहीं, यह सत्य तो है, लेकिन अर्ध सत्य है। पूर्ण सत्य यह है कि इस भौतिक शरीर के साथ मेरा सॉफ्टवेयर यानि (लाइफ फोर्स) आत्मा भी सत्य है।

बेचारा वो है, जो अपने अस्तित्व के दोनों पक्षों यानि शारीरिक व आत्मिक के बीच सन्तुलन बनाकर उसके रक्षा व विकास के प्रति सचेत नहीं है। जो मनुष्य शरीर के लिए मकान बनाता है, शरीर की खुराक व दवा की फिक्र करता है, लेकिन आत्मा का निर्माण नहीं करता और अपनी आत्मा की खुराक व दवा के प्रति लापरवाह है, तथा जिसे अपनी मूल चीज़ यानि आत्मा की रक्षा व विकास के सामान प्राप्त नहीं हैं। वह वास्तव में बेचारा है।

प्रकृति के विकासक्रम में देवात्मा आविर्भूत हुए हैं। उनके सत्य व शुभ अनुरागों से सुशोभित देवजीवन से उत्पन्न देव प्रभाव किसी अधिकारी मनुष्यात्मा के लिए जान व प्राण हैं। जो इस सत्य से अनभिज्ञ है अथवा जो जानते हुए इस सत्य पर विचार नहीं करता, जिसके पास इन विलक्षण प्रभावों को पाने, निज का साधन करने, धर्म संगत में बैठने का समय नहीं, जिसने आत्मा के हित को बिसार रखा है, वो वास्तव

मैंने जीवन में जो सबसे बड़ा सबक सीखा है, वह यह है कि मुझे अभी भी बहुत कुछ सीखना बाकी है।

में बेचारा है।

बेचारा वो है, जिसके हृदय पर सांसारिकता की इतनी जोरदार पकड़ है कि वह अपने लिए समय नहीं निकाल पाता, परसेवा/परोपकार जो उसके आत्मा के हित के लिए परम आवश्यक है, उसके सामने कुछ अहमियत नहीं रखते। जो कई बार दिमागी रूप से बहुत-सी बातों को जानते- समझते हुए भी वह उस ज्ञान को व्यावहारिक रूप में प्रयोग में नहीं ला पाता है, वो वास्तव में बेचारा है।

आओ, विचार करें कि कहीं हम दूसरों के शारीरिक अभावों व अपंगता को देखकर उन्हें बेचारा मानकर ही जीते न रह जायें, किन्तु देखें कि कहीं असल में आध्यात्मिक स्तर पर हम ख़ुद ही बेचारे तो नहीं।

काश, हम सब इस प्रश्न पर बारम्बार विचार कर सकें कि सचमुच में बेचारा कौन! इस सत्य को सदा याद रख सकें कि जिसने नहीं विचारा, आध्यात्मिक दृष्टिकोण से तो वास्तव में वही है बेचारा। हम सब बार-बार ऐसा चिन्तन करके उससे लाभ ले सकें, ऐसी है शुभकामना!

– प्रो. नवनीत अरोड़ा

## संग्रह से क्या लाभ

भक्त कुंभनदास जी एक जल भरे कटोरे में अपना प्रतिबिम्ब देखकर तिलक लगा रहे थे, तभी महाराजा मानसिंह उनके दर्शनार्थ आ उपस्थित हुए। मानसिंह ने यह देखा तो सेवक को भेजकर महल में रत्न जड़ित दर्पण मंगवाया और भक्तराज को देते हुए बोले- यह तुच्छ भेंट स्वीकारिये और अपनी आवश्यकता की वस्तुओं की सूची दे दीजिए, आपके पास पहुँचती रहेंगी। कुंभनदास जी बोले – 'आप निश्चिंत रहिये। मुझे किसी वस्तु की आवश्यकता नहीं है। घर परिवार और शरीर की आवश्यकता खेती माता पूरी कर देती है और भजन करने के सब साधन मेरे पास हैं। अब और वस्तुएं संग्रह करके मैं क्या करूँगा, निस्सन्देह सबसे अधिक सुखी वह है, जिसकी आवश्यकताएं सबसे कम हैं।

– अग्रोहाधाम (दिसम्बर 2006)

परिवर्तन यानि बदलने के बिना प्रगति असम्भव है और यदि हम अपने मन यानि स्वयं को नहीं बदल सकते, तो हम दुनिया में कुछ बदलाव नहीं ला पायेंगे।

# वैवाहिक जीवन के चार चरण

आज सुबह छोटी बहन की शादी की 30वीं वर्षगांठ पर मैंने कहा - स्नेह, समर्पण, समाधान और सार्थकता दिन की हार्दिक बधाई। इस पर हमारे दामाद ने कहा - अरे, आप तो वैवाहिक जीवन का सार कह गए। विचार करने पर मैंने भी महसूस किया कि बात तो सही है। यह लेख हमारे दामाद द्वारा व्यक्त की गयी भावना की विस्तारित आवृत्ति है।

वैवाहिक जीवन एक लम्बी यात्रा है, जिसमें दम्पत्ति विभिन्न चरणों से गुज़रते हैं। यह यात्रा जीवन भर चलती है और हर दशक में इसका स्वरूप बदलता रहता है। वैवाहिक जीवन को चार प्रमुख चरणों - स्नेह, समर्पण, समाधान और सार्थकता में बाँटा जा सकता हैं। हर चरण अपने आपमें विशेष है और पति-पत्नी के रिश्ते को नई परिपक्वता प्रदान करता है।

## प्रथम दशक - स्नेह (पहले 10 वर्ष)

विवाह के प्रथम दशक को 'स्नेह' का काल कहा जा सकता है। इस अवधि में दम्पति एक-दूसरे के प्रति गहरा प्रेम और लगाव विकसित करते हैं। यह समय एक-दूसरे को जानने, समझने और एक साँझा जीवन की नींव रखने का होता है।

शुरूआती दिनों में, उन्हें एक-दूसरे की आदतों से तालमेल बिठाने में कुछ चुनौतियाँ आ सकती हैं, जैसे कि पत्नी को पति की देर तक जागने की आदत परेशान करती है, जबकि पति को पत्नी की व्यवस्थित रहने की जिद कभी-कभी अजीब लगती है। किन्तु समय के साथ वे स्नेह और संयोजन से एक-दूसरे की प्राथमिकताओं और आदतों को समझकर स्वीकार करने लगते हैं। विवाह के कुछ वर्षों बाद बच्चे का जन्म होता है, यह एक नया अनुभव होता है। इस नन्हे जीव के आगमन से रातों की नींद, दिनचर्या और जिम्मेदारियों में बदलाव आता है। पति, जिसने पहले कभी बच्चे को नहीं संभाला था, डायपर बदलना और बच्चे को सुलाना सीख जाता है। पत्नी नौकरी और मातृत्व के बीच सन्तुलन बनाना सीख जाती है।

दोनों ही युवा, ऊर्जा से भरपूर देर तक बातें करते, सपने बुनते हैं। यह दशक कई पहली बार की ख़ुशियाँ दिलाता है, जैसे कि पहला घर, पहली कार, पहली विदेश यात्रा। यह दौर बड़ा रोमांचक होता है। हाँ, कभी-कभी नौकरी, बच्चों और पैसों को लेकर तनाव भी होता था, लेकिन ये सारे अनुभव पति और पत्नी के स्नेह के बन्धन को मजबूत करते हैं।

आपकी अच्छाई बेशक अदृश्य होती है, मगर इसकी छाप हमेशा दूसरों के हृदय में विराजमान रहती है।

## द्वितीय दशक - समर्पण (11 से 20 वर्ष)

विवाह के दूसरे दशक को 'समर्पण' का काल कहा जा सकता है। इस अवधि में प्रेम परिपक्व होकर समर्पण में बदल जाता है। दम्पति एक-दूसरे के लिए और अपने परिवार के लिए त्याग और बलिदान करना सीखते हैं। अब बच्चा/बच्चे स्कूल जाने लगते हैं और उनकी जिम्मेदारियाँ बढ़ने लगती हैं। कई बार ऐसा भी होता है, पति दूसरे शहर में प्रमोशन का प्रस्ताव, जो करियर के लिए महत्त्वपूर्ण होता है, पत्नी की नौकरी, बच्चों की शिक्षा और बूढ़े माता-पिता की देखभाल को देखते हुए, ठुकरा देता है। या पत्नी को अपने करियर में एक बड़ा अवसर मिलने, जिसमें विदेश यात्राएं शामिल हैं, लेकिन बच्चों की देखभाल और पति के माता-पिता की ज़िम्मेदारी को देखते हुए, अपने करियर को सीमित रखने का फैसला करती है।

यह दशक प्रेम की नयी परिभाषा सिखाता है, प्रेम सिर्फ़ रोमांटिक भावनाएं नहीं है; यह अपने व्यक्तिगत सुख-सुविधाओं से ऊपर उठकर एक-दूसरे के लिए, अपने बच्चों के लिए और अपने माता-पिता के लिए त्याग करने की इच्छा भी है। इस तरह पति और पत्नी समर्पण के माध्यम से स्नेह बन्ध को और गहरा और मजबूत करते जाते हैं।

## तृतीय दशक - समर्पण (21 से 30 वर्ष)

तीसरा दशक पति और पत्नी के जीवन में एक नया मोड़ लेकर आता है। बच्चे बड़े होकर अपने वैवाहिक जीवन के प्रथम चरण में प्रवेश कर चुके होते हैं। पति और पत्नी अचानक, फिर से अकेले, जैसे शादी के शुरूआती दिनों में। लेकिन अब वे युवा नहीं होते, उम्र बढ़ने के साथ, स्वास्थ्य की चुनौतियाँ भी सामने आने लगती हैं। जैसे पति का उच्च रक्तचाप और पत्नी का थायराइड। लेकिन ये चुनौतियाँ उन्हें एक-दूसरे के और करीब ले आती हैं। पति अपनी आदतों में बदलाव जैसे नियमित व्यायाम और पत्नी घर के खाने में बदलाव कर, एक-दूसरे को स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

इस दशक के आते-आते पति और पत्नी जीवन के कई उतार-चढ़ावों और परिवर्तनों के बावजूद, सन्तुलन बनाए रख और हर परिस्थिति में समाधान खोज लेते हैं। इस पड़ाव पर छोटी-मोटी बातों पर लड़ना बन्द कर सीखते हैं कि हर समस्या का समाधान है, बस आपको थोड़ा धैर्य और समझदारी दिखानी होती है। इतने सालों में एक-दूसरे को वे इतना समझ लेते हैं कि अब ज़्यादा शब्दों की ज़रूरत ही नहीं पड़ती।

असफलता के बाद भी दूसरा सपना देखने के हौसले को ज़िन्दगी कहते हैं।

## अन्तिम वर्ष - सार्थकता (30 वर्ष के आगे)

इस मुक़ाम पर पहुँचते-पहुँचते ज़्यादातर हमारे माता-पिता कि निधन हो चुका होता। हम दादा-दादी बन चुके होते हैं। वैवाहिक जीवन के 30 वर्ष पूरे होने के बाद, बच्चों की उचित परवरिश और वृद्ध माता-पिता की सेवा कर, पति और पत्नी अब अपने जीवन की सार्थकता का अनुभव करने लगते हैं।

रिटायरमेंट के बाद, इस मुक़ाम पर आकर, जीवन को और अधिक सार्थक बनाने के प्रयास शुरू होते हैं, जैसे समाज और संस्कृति को बेहतर समझने के लिए देश-विदेश का पर्यटन, पुराने अधूरे रह गए शौक को फिर से जीवित करना, अपने अनुभव के माध्यम से नयी पीढ़ी को आवश्यकता होने पर मार्गदर्शन करना, इत्यादि।

यहाँ से पीछे मुड़कर देखने पर ऐसा लगना चाहिये कि हमारे जीवन का हर पड़ाव, हर चुनौती, हर ख़ुशी ने हमें इस क्षण तक पहुँचाया है। प्रेम बदला है - रोमांटिक प्रेम से लेकर समर्पण, फिर समझदारी और अन्त में इस गहरी सन्तुष्टि; जीवन को अच्छी तरह से जिया है, एक-दूसरे के साथ।

## उपसंहार

वैवाहिक जीवन एक लम्बी यात्रा है, जिसमें कई उतार-चढ़ाव आते हैं, लेकिन प्रेम, समझ और प्रतिबद्धता के साथ हर चुनौती का सामना किया जा सकता है। वैवाहिक जीवन में प्रेम कई रूप धारण करता है - कभी तीव्र और रोमांटिक, कभी त्यागमय और समर्पित, कभी समझदार और सहनशील तथा अन्त में सन्तुष्ट और सार्थक। शादी के इन चार चरणों को समझना और स्वीकार करना महत्त्वपूर्ण है। हर चरण अपने आपमें खास है और दम्पति के रिश्ते को मजबूत बनाने में मदद करता है। सफल शादी का राज़ यही है कि आप इन चरणों को पहचानें, उनके साथ ढलें और एक-दूसरे का हमेशा साथ दें।

- प्रो. अतुल (पुणे, महाराष्ट्र)

### हमारी वाणी

बोलने से पहले शब्द हमारे वश में होते हैं, परन्तु बोलने के बाद हम शब्दों के वश में हो जाते हैं। इसलिए अपनी ज़ुबान को हमें ही नियन्त्रित करना होगा। कब बोलना है, क्या बोलना है और कितना बोलना है - यह स्वयं को सिखाना चाहिए।

हम बाहरी दुनिया में तब तक शान्ति नहीं पा सकते हैं, जब तक कि हम अन्दर से शान्त न हों।

# कविता

एक अँधेरा, लाख सितारे,
एक निराशा, लाख सहारे;
सबसे बड़ी सौगात है जीवन,
नादाँ है जो जीवन से हारे।
एक अँधेरा, लाख सितारे.......

दुनिया की यह बगिया ऐसी,
जितने काँटे, फूल भी उतने;
दुनिया की यह बगिया ऐसी,
जितने काँटे, फूल भी उतने;
दामन में खुद आ जायेंगे,
जिनकी तरफ तू हाथ पसारे।
एक अँधेरा, लाख सितारे.......

बीते हुए कल की ख़ातिर तू,
आनेवाला कल मत खोना;
बीते हुए कल की ख़ातिर तू,
आनेवाला कल मत खोना;
जाने कौन कहाँ से आकर,
राहें तेरी फिर से सँवारे।
एक अँधेरा, लाख सितारे.......

दु:ख से अगर पहचान न हो तो,
कैसा सुख और कैसी ख़ुशियाँ;
दु:ख से अगर पहचान न हो तो,
कैसा सुख और कैसी ख़ुशियाँ;
तूफ़ानों से लड़कर ही तो,
लगते हैं साहिल इतने प्यारे।
एक अँधेरा, लाख सितारे.......

अगर एक व्यक्ति को मालूम ही नहीं कि उसे किस बन्दरगाह की ओर जाना है, तो हवा की हर दिशा उसे अपने विरूद्ध ही प्रतीत होगी। इसलिए जीवन लक्ष्य की समझ बहुत ज़रूरी है।

## मिशन में भी गुमनाम नायक (Unsung Heroes)

किसी भी देश, संस्था व सिस्टम को चलाने में बहुत से लोगों का त्याग, सहयोग व सेवाएं निहित होती हैं। इनमें से कई लोग तो सक्रिय दिख जाते हैं, उनके प्रति सम्मान व प्रशंसा भी उस देश व संस्था के लोग करते हैं। किन्तु बहुत से लोग नींव के पत्थर के समान अदृश्य होते हैं, उन्हें गुमनाम नायक (Unsung Heroes) कहा जाता है।

सत्यधर्म बोध मिशन की स्थापना सन् 2002 में परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के सूक्ष्म संरक्षण व प्रेरणा से हुई। सूक्ष्म जगत् से मिल रही अनवरत सहायता के लिए हम हृदय से उनके परम पवित्र श्री चरणों में नतमस्तक हैं। सबसे पहले सूक्ष्म जगत् के अनेक सहयोगी उच्च आत्मा इस मिशन में सहायक हैं, जिन्हें हम ठीक से जानते व पहचानते भी नहीं हैं, वे गुमनाम नायक हैं, उन्हें नमन!

इसके भिन्न मिशन की विभिन्न गतिविधियों में स्थूल जगत् में स्थिति विभिन्न सेवाकारियों की ओर से तन, मन, धन से अथाह सहयोग इन वर्षों में मिला है, उन सबको साधुवाद! उनका शुभ हो!

उदाहरणस्वरूप मिशन की एक गतिविधि – मासिक पत्रिका (सत्य देव संवाद) को ही ले लें। इसे अगस्त 2002 में प्रारम्भ किया गया था, जो अब तक निर्बाध रूप से प्रकाशित होती आ रही है। इसके प्रकाशन के लिए अनुमति लेने, पोस्टल रजिस्ट्रेशन करवाने, उसे हर तीन साल बाद रिन्यू (Renew) करवाने आदि में कितने गुमनाम नायकों का योगदान रहा है, उसे कलमबद्ध करना सहज नहीं है। फिर भी नमूने के तौर पर कुछेक जनों की सेवाओं को उद्धृत करना अपना कर्त्तव्य समझता हूँ –

**श्रीमान् धर्मपाल जी त्यागी (हरिद्वार)** – आप पत्रिका के प्रारम्भिक दौर में ज़िला स्तर के दफ्तरों में हरिद्वार अपने घर से अनेकों बार गए व जिलाधिकारी (DM) के यहाँ जाकर टाइटल वेरिफिकेशन के काम व अन्य ज़रूरी हस्ताक्षर आदि करवाकर देते रहे। इसके भिन्न हरिद्वार के अन्य दफ्तरों में जहाँ कहीं भी जाना पड़ता था, स्वयं स्कूटर पर भागदौड़ करके जिम्मेवारी के भाव से सेवाकारी बनते रहे। परलोक में आपका शुभ हो!

**श्रीमान् पुरुषोत्तम कुमार जी अग्रवाल (दिल्ली)**– पत्रिका का रजिस्ट्रेशन Registrar of Newspaper of India (RNI), New Delhi से होता है। आप दिल्ली में कालका जी स्थित अपने घर से वृद्धावस्था में बसों से सफर करके

यदि हम गुलाब की तरह खिलना चाहते हैं, तो हमें काँटों के साथ तालमेल की कला सीखनी होगी।

अनेकों बार RNI दफ्तर जाते, कर्लकों से मिलते तथा कागज़ात में छोटी-छोटी जो कमी रह जाती उसे खुद समझते, फिर उसे हमें समझाते, तदनुसार रुड़की से कागज़ उन्हें दोबारा भेजे जाते तथा वह फिर उन्हें लेकर RNI दफ्तर जाते। 2006-2007 के दौर में ईमेल व ऑनलाइन काम नहीं हो पाता था, इसलिए खुद भागदौड़ करनी पड़ती थी। परलोक में आपका शुभ हो!

**श्रीमान् बृजेश कुमार जी गुप्ता (रुड़की)** - आप पत्रिका का RNI, New Delhi में रजिस्ट्रेशन हो जाने के बाद देहरादून पोस्टल डिपार्टमेंट से रजिस्ट्रेशन करवाने का काम 2007 से करवाते आ रहे हैं। हर तीन साल बाद इसका रिन्यूल (Renewal) भी करवाना पड़ता है, जिसके लिए कई बार देहरादून भी जाना पड़ा। आपने कई बार पोस्टल विभाग में सेवारत अपने छोटे भाई बिजेन्द्र गुप्ता जी की भी इन कार्यों में मदद ली है। पिछले दिनों यह पत्रिका RNI, New Delhi से Defunction status में आ गई। इसके लिए पिछले पाँच साल का Continuity Certificate चाहिये था। इसके लिए आप मेरे साथ पहले रुड़की, फिर हरिद्वार तथा अन्त में देहरादून के विभिन्न सरकारी दफ्तरों में कई दिन तक भागदौड़ करते रहे। अन्ततः Press Information Bureau से यह सर्टिफेक्ट RNI, New Delhi को भिजवाने में सफल भी हुए। आपका शुभ हो!

**श्रीमान् रेवती शरण जी सिंघल (गाज़ियाबाद)**- सम्मान के योग्य श्रीमान् पुरुषोत्तम कुमार जी अग्रवाल (दिल्ली) के परलोकगमन उपरान्त RNI, New Delhi के दफ्तर में आने-जाने की जिम्मेदारी आपने संभाल ली। आप गाज़ियाबाद से बस व मैट्रो द्वारा आरके पुरम स्थित RNI कार्यालय में अनेकों बार वृद्धावस्था में जाते रहे। कलर्कों से मिलते, कागज़ात के अधूरे मुद्दों को समझते, फिर हमें बताते व समझाते, तदनुसार हम कागज पूरे करके उन्हें पहुँचाते और वह दोबारा उन्हें RNI कार्यालय में देने जाते, आदि। आप ये सभी श्रमसाध्य कार्य बड़ी खुशी-खुशी करते रहे। आपका शुभ हो!

**श्रीमती सुरेन्द्र अरोड़ा (रुड़की)**- आप प्रारम्भ से ही पत्रिका हेतु विभिन्न स्त्रोतों से अच्छे-अच्छे लेख एकत्र करके प्रेरक प्रसंग, न्यूज पेपर्स में से हज़ारों की संख्या में कटिंग्स, चुटकले आदि देती आ रही हैं। अब तक पत्रिका का ज़्यादातर मैटर आप

सूर्य का उदय और अस्त होना जीवन के उतार-चढ़ाव का ही प्रतीक है। इसी प्रकार विश्वास रखें कि समय के साथ जीवन में परेशानियों का अस्त होना तय है और खुशियों का उदय होना भी।

द्वारा ही एकत्र करके दिया जाता रहा है, दिया जा रहा है। आपका कभी कहीं नाम भी नहीं आया, फिर भी आपकी यह नि:स्वार्थ सेवा/अनवरत जारी है। आपका शुभ हो!

**श्रीमान् जवाहर लाल जी** – पत्रिका के ग्राहकों की संख्या बढ़ाने, सैकड़ों स्थानों पर वर्षभर में पहुँचकर घर-घर जाकर चन्दा एकत्र करने की जो आपने सेवा की है, वह अनुकरणीय दृष्टान्त है।

**श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी** – आप प्रारम्भ से बहुत अच्छे लेख लिखने की सेवा करते आ रहे हैं तथा अन्त में अपना नाम भी नहीं लिखते रहे। वहाँ पर 'देवधर्मी' लिखते रहे हैं। आपका शुभ हो!

**श्रीमान् वी के अग्रवाल (रुड़की)** – आप वर्षों से महाशिविर एवं अन्य शिविरों की रिपोर्ट्स लिखने का बुद्धिजीवी कार्य बड़ी ख़ुशी से समय पर करके देते रहे हैं। इस पक्ष में आपका कहीं कभी नाम का उल्लेख भी नहीं आया, लेकिन आपकी सेवाएं अनवरत जारी हैं। आपका शुभ हो!

**सुश्री अनीता जी सैनी (रुड़की)** – आप पत्रिका के प्रिंटिंग से जुड़े काग़जात को लेकर सहारनपुर के सरकारी दफ्तरों में जाती रही हैं। बड़ी योग्यता से अफसरों को मिलकर उन कामों को बखूबी सिरे चढ़ाती रही हैं। आपका शुभ हो!

**श्री ईश्वर दत्त जी शर्मा (रुड़की)** – आप प्रो. नवनीत जी के ससुर जी हैं और हिन्दी, संस्कृत व अंग्रेज़ी भाषाओं पर कमाल की पकड़ रखते हैं। पत्रिका की प्रूफ रीडिंग करने, वाक्यों को सुधारने, व्याकरण सम्बन्धी अशुद्धियों को ठीक करने में आपका शुरू से योगदान रहा है। आपका शुभ हो!

**श्री प्रदीप कुमार शर्मा (सहारनपुर)** – आप प्राय: पिछले पन्द्रह वर्षों से पत्रिका को छापने का कार्य अपने घर का काम समझकर कम से कम खर्च में, सुन्दरता से तथा हमेशा समय पर करके देते रहे हैं। आपका शुभ हो!

**श्रीमान् राजेश जी रामानी (भोपाल)** – आप पत्रिका की बेहतरी हेतु सुझाव देने, पत्रिका के कवर डिजाइन को नया रूप देने, पत्रिका में नई कहानियाँ, बच्चों का मैटर आदि देने की सेवा कर रहे हैं। आपका शुभ हो!

**श्री संजय कुमार जी धीमान (रुड़की)** – आप पत्रिका से जुड़े ग्राहकों

ग़लती मानने के लिए बहादुर होना पड़ता है और बहस करने के लिए अक्सर बदतमीज़। कौन-सी राह पकड़नी है, चुनाव हमारा है।

की सूची बनाने, उनके एड्रेस/पते तबदील करने, उनके चन्दा चढ़ाने आदि अत्यन्त ज़िम्मेवारी का कार्य बड़ी बुद्धिमता से सन् 2007 से करते आ रहे हैं। आपका शुभ हो!

**श्री आदेश कुमार जी सैनी (रुड़की)** - आप पत्रिका के लिफाफों पर टेप लगाने (ताकि पोस्टेज के दौरान वे फट न जायें), उन पर टिकट लगाने तथा उन पर एड्रेस चिपकाने, वह भी इस प्रकार कि लिफाफे एक-दूसरे पर चिपक न जायें, सारा काम को करीने से करने की सेवाएं पिछले एक दशक से बड़ी ज़िम्मेवारी से कर रहे हैं। रुड़की में प्राय: चार सौ से अधिक पत्रिकाएं घर-घर जाकर By Hand पहुँचाने की सेवा भी कर रहे हैं। आपका शुभ हो!

**टाइपिस्ट की सेवाएं** - समय पर पत्रिका निकालने में टाइपिस्ट की मुख्य भूमिका को अनदेखा नहीं किया जा सकता। पहले वर्षों तक श्री राशिद जी, फिर श्री प्रमोद कुलश्रेष्ठ जी, तदपुरान्त श्री सन्दीप जी, श्री सुशान्त जी तथा वर्तमान में सुश्री आरती जी बड़ी ज़िम्मेवारी से इस डयूटी को निभाते आ रहे हैं। आप सबका शुभ हो!

**श्री कमल जी अचन्तानी (दिल्ली)** - आपको पिछले दिनों RNI, New Delhi के दफ्तर में चार-पाँच बार जाना पड़ा। पत्रिका का स्टेटस Defunction हो जाने के उपरान्त उसे ठीक करवाने में आपका मुख्य योगदान रहा। आप बिजनैसमेन होकर अपनी दुकान का कार्य छोड़कर प्राय: आधा दिन वहाँ के दफ्तर में अपनी बारी आने पर कलर्क व जिम्मेदार अधिकारी से मिलने की इन्तज़ार बड़े धैर्य से करते रहे एवं सफल काम हुए। आपका शुभ हो!

इन सबके भिन्न पत्रिका जारी करने व चन्दा एकत्र करने की सेवाएं पिछले दो दशकों से विभिन्न धर्मसाथी करते आ रहे हैं, जिनमें से पदमपुर से श्री सुभाष सेतिया जी व श्री गुरुचरण सिंह जी, कपूरथला में श्री श्रेष्ठ कुमार जी व श्री प्रदीप सिंह जी, बेहट में श्री सोतम गुप्ता जी, सहारनपुर में श्री अनिल गुप्ता जी के नाम प्रमुख हैं। इन सबका भी शुभ हो!

सुहृदय पाठको, अब आप मिशन की एक छोटी-सी Activity को ही देख लें, यानि मासिक पत्रिका का सम्पादन ही कितने गुमनाम नायकों (Unsung Heroes) के अनथक प्रयासों की देन है। आइये, हृदय से कहें - सब सेवाकारियों का शुभ हो!

शुभ भाव से - प्रो. नवनीत अरोड़ा

हमारे कृतज्ञता के भाव की परीक्षा तक होती है, जब हम जो और चाह रहे हों, वो न मिले, किन्तु तब भी जो अब तक मिला है, उसके लिए हमारे दिल से केवल और केवल धन्यवाद निकले।

# Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

## Good manners to Juniors

He is an assistant who was attached to an Indian ambassador in Russia. When he was posted there, he was asked by his ambassador to get tickets for a place which the ambassador was to visit. When the assistant came back, he was asked by the ambassador about the time when the train would reach their destination. The assistant informed him that it would reach "tomorrow at 6 a.m."

It is practice of railways in Russia to offer tea to passengers who travel by night train. At 12 p.m. the maid brought tea for the ambassador. The ambassador asked the maid when the train would reach his destination. She informed the ambassador that "it reaches day-after-tomorrow at 6 a.m."

This information was explosive for anger, for it meant 24 hours longer journey than that for which his mind was set. Such a situation would upset an average first class officer; much more a top ranking ambassador who is so tied in his programmes. The official cultural pattern allows the highly-placed, the bad manners to vent their annoyance on their juniors for such errors of information or arrangements. But this ambassador showed that he was master of the situation and not mastered by the situation. To lose temper is just to affirm that one has lost handle on the situation. To burst on juniors is to further affirm that one has ceased to recognise that the other is to be respected as a person and not to be treated as a thing.

The assistant feared an outburst of anger. But the ambassador just asked him to open his box of books so that he could devote time to study, now that he had 24 hours more to travel. Such was his flexibility and control on the unexpected and upsetting situation. Such is behaviour of an emotionally mature person. Just as an expert tennis player adjusts

**जीवन में ख़ुशहाली के तीन मंत्र – थोड़ा धैर्य रखें, थोड़ा सहन करें, थोड़ा नज़रअन्दाज़ कर दें।**

and answers to the unexpected returns of the ball, the emotionally mature person adjusts and answers to the unexpected social situations according to the laws of ethics.

> The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong. - Mahatma Gandhi

# The Sun and the Cave

There is a beautiful Story about light & darkness.

"One day the sun and a cave struck up a conversation. The sun had trouble understanding what "dark" meant and the cave didn't quite get the hang of "light and clear". So they decided to change places.

The cave went upto the sun and said, "Ah, I see, this is beyond wonderful. Now come down and see where I have been living." The sun went down to the cave and said, "Gee, I don't see any difference."

When the sun went down, it took its light along and even the darkest corners were illuminated. That's why the sun couldn't see any difference.

It is often said, "The enlightened ones can never be sent to hell or pushed into darkness. They carry their heaven on their shoulders all the time."

We always believe that heaven is a place where we should aspire to reach, whereas it is our state of mind which imagines heaven or hell.

If you are full of darkness, full of negativity, fear and doubt, you become a cave unknowingly. It's a hell within and no matter how much you accumulate, you still remain hollow and no light will reach you. On the other hand, if you are illuminated like the sun, then the darkness of the cave wouldn't matter. You could be in the worst of circumstances, yet you will still be able to find a blessing somewhere.

Carry your heaven within you and stay blessed forever!

**स्वयं के जीवन में अगर हम दूसरों की सफलता को स्वीकार नहीं करते, तो वह ईर्ष्या बन जाती है। और अगर उसे सहजता से स्वीकार कर लें, तो वही सफलता हमारे लिए प्रेरणा बन जाती है।**

# ईसाई पादरियों द्वारा सम्मान

सन् 1884 में भगवान् देवात्मा ने अमृतसर में जो उपदेश दिये थे...उनमें से टाउन हॉल के उपदेशों के पश्चात कई उपदेश उन्होंने उस मकान के चबूतरे पर बैठकर दिए थे कि जिसमें वह उन दिनों ठहरे हुए थे। यह चबूतरा कुछ बहुत बड़ा न था इसलिए बहुत से जनों को उस सड़क पर खड़े-खड़े यह उपदेश सुनने पड़ते थे कि जो उसके आगे से गुज़रती थी।

इस सड़क पर जो लोग खड़े होते थे, उनमें से अधिकांश जन उनके उपदेश में ऐसी शक्ति अनुभव करते थे कि वह घण्टे-घण्टे, डेढ़-डेढ़ घण्टे वहाँ अपने पाँवों पर खड़े रहते थे। ऐसे श्रोताओं में अन्य धर्मों के अनुयायियों के अतिरिक्त ईसाई पादरी भी होते थे, जो बराबर खड़े-खड़े बड़ी रूचि के साथ उनके उपदेश सुनते थे।

ये लोग भगवान् देवात्मा के इन उपदेशों से इतने अधिक प्रभावित हुए कि उनमें से एक भारतीय बड़े पादरी ने उनसे प्रार्थना की कि वह कृपा करके उनके घर में पधारें और उन्हें दर्शन दें। भगवान् ने उनकी प्रार्थना स्वीकार की और वह पादरी समय नियत करके उन्हें अपने साथ अपने घर ले गये। घर के द्वार पर पहुँचते ही उन्होंने अपनी पत्नी को आवाज दी, 'मेरी, द्वार खोलो, महाराज पधारे हैं।' उनके घर में उन पादरी साहब के पारिवारिक जनों के भिन्न कई ईसाई प्रचारक भी वर्तमान थे। उन सबने हृदयगत भावों से भगवान् देवात्मा का स्वागत किया और उन्हें सम्मान दिया तथा वह कुछ देर तक उन लोगों के साथ हितकर बातचीत करते रहे।

कुछ समय के पश्चात एक विचित्र दृश्य उत्पन्न हुआ। उन ईसाई प्रचारकों आदि में से एक-एक ने उठकर और बारी-बारी से भगवान् की सेवा में पहुँचकर उनके सम्मुख मेज़ पर कुछ नकदी भेंट स्वरूप रखकर अपने हार्दिक सम्मान का प्रकाश किया। यह एक सर्वथा विचित्र और असाधारण दृश्य था।

यह भेंट अर्पण किए जाने के पश्चात उन पादरी साहब ने जिनके गृह में यह सम्मेलन हुआ था, खड़े होकर भगवान् ने कहा कि हम ईसाई लोग किसी अन्य धर्म के मानने वाले का इस प्रकार आदर-सत्कार नहीं करते। आपका सत्कार करने और आपकी सेवा में भेंट देने का अवसर हम लोगों के लिए ऐसा पहला ही है। किन्तु आपके मार्मिक आध्यात्मिक उपदेशों से प्रभावित होकर हम लोग ऐसा करने के लिए तैयार हो गये हैं।

किरदार आदतों से बनता है। आदतें हमारे दोहराए गए कर्मों को कहते हैं और कर्मों का निर्णय हमारे विचारों द्वारा होता है। विचारों का निर्धारण हमारे भावों से होता है। अतः हमें सबसे पहले अपने भाव उच्च व नेक करने होंगे।

# विविध प्रसंग

## मैं सत्यानन्द होकर तुमको असत्य में रखना नहीं चाहता

भगवान् देवात्मा फ़रमाते हैं –

हम देखते हैं कि एक-एक किसान कि जिसने किसी प्रकार की खेती करनी होती है, वह उस भूमि को समतल करता है, फिर भूमि मे जो घास-फूस उगा होता है, जो उसके रस को चूसता रहता है उसको उखाड़ता है फिर उसमें बार-बार हल चलाकर उसे नरम करता है, फिर उसको पानी से सींचता है। परन्तु यदि कोई किसान इतना काम करके ही रह जावे अर्थात् वह धरती का घास-फूस भी निकाल दे, हल चलाकर उसे नरम भी कर दे, किन्तु उसमें गेहूँ के दाने न बोए, तब वह अपना और अपने बाल-बच्चों का पेट पालने की आशा नहीं कर सकता। वह आप भी भूखा मरेगा और दूसरों को भी भूखा मारेगा। उसने जितना परिश्रम किया है, वह सब निष्फल जाएगा। यही हाल धर्म जीवन की काश्त का है। मोटे-मोटे पापों को छोड़ देना, खेत में से घास-फूस उखाड़ने का काम है। जैसे कोई अनुभवी किसान खेत में केवल घास-फूस या झाड़ी बूटी उखाड़कर सन्तुष्ट नहीं हो जाता बल्कि उसके भीतर भी गेहूँ की काश्त करके अपना और अपने बच्चों का पेट पालता है। वैसे ही तुम लोग भी केवल मोटे-मोटे पापों को छोड़कर सन्तुष्ट न हो जाओ; मैं सत्यानन्द होकर तुमको असत्य में रखना नहीं चाहता कि तुम केवल मेरे सेवक होकर अपने मोटे-मोटे पापों को छोड़कर तर जाओगे। केवल पाप छोड़कर तुम आत्मा की मृत्यु से नहीं बच सकते! जब तक सात्विक और सच्चे भावों को अपने भीतर विकसित नहीं करोगे, तब तक तुम्हारे आत्माओं का विकास नहीं हो सकेगा।

(सेवक खण्ड 20, संख्या 12)

## हम तमाशा देखने के लिए नहीं हैं

एक सेवक लिखते हैं –

वे शब्द कहा से लाऊँ कि जिनमें श्री देवगुरु भगवान् के हितस्वरूप की छवि खींच सकूँ। बाह्य आकार का चित्र तो फोटोग्राफर भी खींच सकते हैं, परन्तु आन्तरिक अवस्था को प्रकट, उनकी सामर्थ्य से बाहर है। काश कि मुझे कोई ऐसा हुनर आता कि मैं उनकी दयालुता का कोई सीन सामने ला सकता।

जब श्री देवगुरु भगवान्....के सफर में थे, तो एक सेवक उनकी सेवा में

किसी काम को बेहतरीन ढंग से करने का तरीक़ा यह है कि एक समय में एक काम करो और ऐसा करते समय अपनी पूरी आत्मा उसमें डाल दो और बाकी सब कुछ भूल जाओ।

अकसर इधर व उधर से पानी लाने का काम किया करते थे। एक दिन की बात है कि सड़क के बहुत नीचे दूर के स्थान पर पानी था और मार्ग बहुत दुर्गम था। उस दिन श्रीमान् जी पानी लेने के लिए गए। जब काफ़ी देर हो गई तो भगवान् ने फ़रमाया कि अभी तक श्रीमान् जी क्यों नहीं आए। तब उस सेवक ने कहा कि आज रास्ता दुर्गम था। श्रीमान् जी ने कहा था कि वह स्वयं पानी लायेंगे, इसलिए मैंने कहा कि देखूँ ज़रा उनकी बहादुरी। वह गए हैं, रास्ता कठिन है, अभी तक नहीं आए हैं।

यह सुनकर श्री देवगुरु भगवान् ने फ़रमाया कि तुम तमाशा देख सकते हो, परन्तु हम तमाशा देखने के लिए नहीं हैं। यदि मार्ग दुर्गम है, तो हम जाकर श्रीमान् जी की मदद करते हैं। यह फरमाकर भगवान् रवाना हो पड़े, अभी थोड़ा रास्ता ही चले थे कि श्रीमान् जी उन्हें मिल गए।

सचमुच श्री देवगुरु भगवान् तमाशा देखने के लिए प्रकट नहीं हुए। यदि वह केवल तमाशाई, होते तो यह जो सैकड़ों, हज़ारों की संख्या में उनकी कृपा से उच्च और आश्चर्यजनक परिवर्तन आत्माओं में नजर आ रहे हैं, वे न होते? और वे लोग जिनके अन्दर यह परिवर्तन आए हैं, इस अवस्था में न होते। वे क्या करते होते और क्या बन रहे होते और क्या बना रहे होते?

मुझ जैसे अधम और नीच प्रकृति रखने वाले आत्माओं में यह उच्च परिवर्तन स्वयं नहीं आया और न किसी आसान विधि से आया है। बल्कि यह श्री देवगुरु भगवान् के घोर संग्राम का फल है। ओह! उन्होंने आत्मिक बीमारों को स्वस्थ करने में अपने आपको सदा के लिए शरीर के विचार से बीमार कर लिया। आह! उनके दुःख और क्लेश की कोई सीमा है। फिर भी परहित साधन से उनका कोई क्षण खाली नहीं जाता। सत्य है वह तमाशा देखने के लिए नहीं है। उनकी परहित के लिए इस अद्वितीय कुर्बानी को देखकर मुँह से यह निकलता है –

तुम यदि घोर दुःख नहीं सहते,
महा त्याग व्रत ग्रहण न करते;
क्योंकर हमरे जीवन बनते,
अद्वितीय जीवनव्रतधारी;
अद्वितीय महिमा है तुम्हारी।

(जीवन तत्व, 30 जून, 1907)

ऊँचा उठने के लिए पंखों की ज़रूरत केवल पक्षियों को ही पड़ती है। मनुष्य तो जितना विनम्रता से झुकता है, उतना ही ऊपर उठता है।

# देव महिमा

हे देव ज्योति के भान गुरु,
मैं करूँ तुमरा गुणगान गुरु;
तुम धर्म विकासक हो सतगुरु,
देते उच्च जीवन दान गुरु।

तुम आये जग के तारण को,
और देवज्योति प्रसारण को;
तुम श्रद्धा के संसार गुरु,
हम सबके तारणहार गुरु।

तुम देवज्योति के दाता हो,
अधिकारियों के परित्राता हो;
तुम सर्वहितों की खान गुरु,
तुम्हें कोटि-कोटि प्रणाम गुरु।

पापियों के तारणहार गुरु,
आश्रितों के रक्षणहार गुरु;
तुम्हें वन्दन बारम्बार गुरु,
तुम पर जाऊँ बलिहार गुरु।

हम तुमरे कर्ज़दार गुरु,
कैसे हो बेड़ा पार गुरु;
बल दो हमको हित साधन का,
करें हम भी कुछ उपकार गुरु।

सहायकारी शक्तियों से अनुग्रहित होकर - सुदेश खुराना (लुधियाना)

## समस्या का समाधान

पृथ्वी पर कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं है, जिसकी कोई समस्या न हो और पृथ्वी पर कोई समस्या ऐसी नहीं है, जिसका कोई समाधान न हो। समस्या का समाधान इस बात पर निर्भर करता है कि हमारा सलाहकार कौन है?

मन और मकान को वक़्त-वक़्त पर साफ़ करना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि मकान में बेमतलब का सामान और मन में बेमतलब की ग़लतफहमियाँ भर जाती हैं।

# सम्बन्धों में सम्मान

## (7 फरवरी, 2002)

आओ, देखें नज़दीकी सम्बन्धियों के बारे में। इन्सान के नज़दीकी सम्बन्धी - उसके स्वयं के निकट के पारिवारिक सदस्यों, उसके बीवी-बच्चों, माँ-बाप, भाई-बहन वग़ैरह के साथ सम्बन्ध कैसे होने चाहियें? स्पष्टतः यह सम्बन्ध सारे समय मधुर और आदरपूर्ण होने चाहियें। एक-दूसरे को 'घर की मुर्गी दाल बराबर' नहीं समझना चाहिए और दूसरों से बिना कारण जबर्दस्ती की आकांक्षाएँ भी नहीं रखनी चाहियें। अब, कहने में तो यह आसान है, लेकिन इस पर अमल करना इतना आसान नहीं होता।

पति-पत्नी सारा समय साथ रहते हैं, इसलिए एक-दूसरे की छोटी-छोटी बातों की सुन्दरता देखना, सराहना करना बन्द कर देते हैं और धीरे-धीरे एक बन्धी-बन्धाई ज़िन्दगी पर पहुँच जाते हैं, जो सराहनाहीन और रसहीन लगने लगती है। माता-पिता के साथ रहने वाले बच्चे किशोरावस्था में आकर विद्रोही स्वभाव वाले बन जाते हैं और इन रिश्तों को बन्धन समझने लगते हैं। भाई-बहनों में तो आपस में छोटी-मोटी झड़पें होती ही रहती हैं। तो, इस सबका यह मतलब नहीं है कि तुम उस रिश्ते में नाकाम रहे हो।

हालांकि यह बहुत अच्छा रहेगा यदि तुम अपने सब रिश्तेदारों से हमेशा एक मधुर और मीठा सम्बन्ध बनाए रखो। पर, वास्तविकता में हमेशा ऐसा होना मुमकिन नहीं होता।

इसलिए, जब तुम्हारा मानव स्वभाव तुम्हें अपने भाई-बहन को बिना किसी कारण के परेशान करने को उकसाए या अपने जीवनसाथी को नीचा दिखाने या उससे द्वेष करने को प्रोत्साहित करे या तुम्हें अपने माता-पिता का अपमान करने पर मजबूर कर दे, तो बाद में बैठकर सोचो कि क्या तुम वाकई दिल से ऐसा महसूस करते हो? जो बुरा-भला तुम गुस्से में आकर उन्हें कह देते हो, क्या तुम उस पर विश्वास करते हो? ज़्यादातर तो तुम्हें यह अहसास होगा कि तुम उन पर केवल किसी और बात की खीज निकाल रहे थे।

अब ऐसा करना ग़लत अवश्य है, पर असामान्य नहीं है। अगर तुम ख़ुद को ऐसा व्यवहार करते हुए पाते हो, तो सामने वाले व्यक्ति से माफ़ी माँग लेनी चाहिए। एक हार्दिक क्षमायाचना हृदय के सारे मेल को धो डालती है। अपने रोज़मर्रा के आचरण पर

शब्दों में धार नहीं, बल्कि आधार होना चाहिए, क्योंकि जिन शब्दों में धार होती है,
वह मन को काटते हैं और जिन शब्दों में आधार होता है,
वो मन को जीत लेते हैं।

कड़ी निगाह रखनी चाहिए तथा उसका विश्लेषण करते रहना चाहिए कि हमारी इन्सानी कमियों के कारण किसी की हानि तो नहीं हुई। ऐसा आत्मविश्लेषण लगातार जारी रखे जाने वाली प्रक्रिया है। परन्तु, यदि तुम ऐसा नहीं कर पाते, तो यह सारी मानवीय दुर्बलतायें तुम्हारा स्वभाव बनती जाएंगी और तुम्हारे निकट के रिश्तों में समस्याएं पैदा करती रहेंगी।

– परलोक सन्देश

# 'करवा चौथ'

## प्रेम, समर्पण एवं आनन्दमयी जीवन का पर्व

प्रिय मित्रो! आज सुहागिनों के हर्षोल्लास पूर्ण जीवन का पर्व अर्थात् करवा चौथ है। यह प्रेम, समर्पण, सेवा, विश्वास एवं पति के जीवन की मंगलकामनाएं, उसकी हर प्रकार से सुरक्षा एवं कल्याण की कामना हेतु मनाए जाने वाला पवित्र त्योहार है, जिसके लिए महिलाएं पहले से ही बहुत तैयारी करती हैं, भरपूर श्रृंगार करती हैं, मेहन्दी की अति सुन्दर तथा अद्‌भुत चित्रकारी से अपने हाथों पर चित्र बनवाती हैं तथा सुन्दर-सुन्दर एवं मन को लुभाने वाले वस्त्र पहनती हैं। खाने-पीने की अनेकों सुस्वादु वस्तुएं तैयार करती हैं। व्रत रखती हैं तथा रात्रि को प्रेम, शालीनता एवं आत्मिक ठण्डक के प्रतीक चन्द्र को निहारकर तथा उसे अर्घ्य देकर अपने प्रातः से ही रखे हुए व्रत को खोलती हैं। परिवार में हँसी-ख़ुशी की सुगन्धि से वातावरण महक उठता है।

मित्रो! आप सबने उपरोक्त शब्दों में कदाचित नोट किया होगा कि इतने बड़े तथा थकान पैदा कर देने वाले आयोजन में पति की भूमिका प्रायः न के बराबर ही होती है। ऐसा क्यों होता है कि पति महाशय इस आयोजन में कुछ विशेष भूमिका नहीं निभाते या नहीं निभा पाते। कारण तो बहुत सारे हैं, लेकिन मैं मात्र एक कारण की ओर ही आप सबका ध्यान ले जाना चाहता हूँ, वह कारण यह है कि हमारा समाज 'पुरुष प्रधान' समाज है तथा ऐसी मान्यताएं बन गई हैं कि यह आयोजन महिलाओं को ही पूर्ण करने दिए जाएं।

दोस्तो! परिवार एक इकाई होता है, जिसमें पति तथा पत्नी दोनों एक-दूसरे के मुख्य सम्बन्धी होते हैं। शेष सभी सम्बन्धी उन्हीं के इर्द-गिर्द एवं उन्हीं के कारण होते

किसी इमारत को बनाने में एक-एक ईंट जितनी महत्त्वपूर्ण है, हमारे चरित्र के निर्माण में हमारा एक-एक विचार उतना ही महत्त्वपूर्ण है।
आओ, अपने प्रत्येक विचार पर चौकसी रखें।

हैं। विवाहित साथी एक-दूसरे के साथ लम्बे काल तक जीवन व्यतीत करते हैं। कई बार तो परलोक में भी वे इकट्ठे होकर रहने का सौभाग्य पाते हैं। माता-पिता के परलोकगमन के पश्चात यदि कोई अस्तित्व आपके साथ हर तरह का प्रेम, वफ़ादारी, सेवा, त्याग आदि के उच्च दृष्टान्त प्रस्तुत कर सकता है, तो वह प्राय: जीवनसाथी ही होता है तथा हो सकता है। पति-पत्नी अर्थात् दोनों के परिवार में विशेष कर्तव्य एवं विशेष अधिकार होते हैं।

अत: जब तक पति-पत्नी अर्थात् दोनों मिलकर एक-दूसरे को भरपूर सहयोग नहीं देते, वरन् एक-दूसरे की काल्पनिक अथवा सच्ची-झूठी कमियों तथा दोषों आदि को देखते रहकर एक-दूसरे पर आरोप प्रत्यारोप लगते हैं, एक-दूसरे पर चीखते चिल्लाते हैं, तो वह अपना, अपने जीवन साथी का, अपने बच्चों का, अपने परिवार में रह रहे वृद्ध जनों का, हाँ, दूर रह रहे अपने अन्य सम्बन्धियों का भी महा भयानक अपमान करते हैं।

ऐसे दम्पत्तियों को यह समझ ही नहीं आता कि वे अपने बच्चों की बाल-बुद्धि पर बहुत भयानक एवं महा हानिकारक संस्कार थोप रहे हैं। वह अपने बच्चों को अज्ञानतावश जो कुछ देते हैं, बच्चे बड़े होकर उनको सूद सहित वही लौटाते हैं। मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि हमारे भारतवर्ष के महापुरुषों ने 'करवा चौथ' के मनाने का जो भी उद्देश्य रखा हो, वह अधिकतर मामलों में एक रस्म अर्थात् रिवाज़ बनकर रह जाता है। फिर ऐसे किसी रस्म-ओ-रिवाज़ को निभाया या न निभाया, उससे कुछ लाभ होने वाला नहीं है, अपितु हानि होने की अधिक सम्भावना है।

मेरे सुधि मित्रो! 'विज्ञानमूलक सत्यधर्म प्रवर्तक एवं संस्थापक भगवान् देवात्मा' ने अपनी विज्ञानमूलक धर्मशिक्षा में प्रकृति (Nature) में वर्तमान हमारे सभी सम्बन्धियों के विषय में यथार्थ धर्म साधन रखे हैं। उन धर्म साधनों में एक धर्म साधन 'पति-पत्नी यज्ञ' साधन भी है, जिसमें देवात्मा ने प्रत्येक जन के लिए अपने जीवनसाथी के साथ सच्चा, हितकर, वफ़ादारी से परिपूर्ण एवं एक-दूसरे के लिए सेवाकारी बनकर अपने दाम्पत्य जीवन को सुखी, शान्त एवं समृद्ध बनाने का आह्वान किया है। इस विषय पर और अधिक न लिखकर मैं मात्र भगवान् देवात्मा द्वारा रचित एक भव्य गीत (भजन) आप सबकी सेवा में प्रस्तुत कर रहा हूँ, जिससे शत-प्रतिशत सिद्ध होता है कि पति-पत्नी एक-दूसरे के शुभ के लिए, मंगल के लिए जियें तथा अपने विवाहित जीवन के असल उद्देश्य को सफल करें।

तन-मन-धन से सेवा करने का जब भी अवसर मिले हमें अवश्य उसका पूरा लाभ उठाना चाहिए। किसी ने सही कहा है - दे दे दे, देह हो जाएगी खेह।
फिर कौन कहेगा, दे?

## भजन

सच्चे पति और पत्नी वह जो, उच्च लक्ष्य रख मेल बढ़ावें;
सच्चे मित्र परस्पर बनकर, इक दूजे को उच्च बनावें;
इक दूजे से सच्चे रहकर, उच्च प्रेम अपना दिखलावें;
इक दूजे की सेवा करके, इक दूजे को सुख पहुँचावें;
निज कर्तव्य का पालन करके, नीच स्वार्थ की दिग नहीं जावें;
पति-पत्नी यज्ञ साधन करके, गृहस्थ की महिमा को दर्शावें।

काश! हम सब परिवार एवं पति-पत्नी के पवित्र सम्बन्ध की महिमा को उपलब्ध करके अपने पारिवारिक जीवन का धर्ममूलक उच्च दृष्टान्त स्थापित कर सकें!!

– देवधर्मी

अच्छा स्वभाव वह ख़ूबी है, जो सदा के लिए सभी का प्रिय बना देता है। कितनी भी किसी से दूरी हो, पर अच्छे स्वभाव के कारण आप किसी न किसी पल यादों में आ ही जाते हो। इसलिए स्वभाव ही इन्सान की अपनी कमाई हुई सबसे बड़ी दौलत है।

## मेमोरियल अवॉर्डस

'भगवान् देवात्मा मेमोरियल अवॉर्ड एवं ऋषि शिव दयाल सिंह मेमोरियल अवॉर्ड फॉर सोशल सविस' - दोनों अवॉर्डस को आई.आई.टी रुड़की में कुछ वर्ष पूर्व प्रारम्भ किये गए थे। इस वर्ष के अवार्ड हेतु छात्रों का साक्षात्कार लिया गया। चयन समिति के अध्यक्षता आई.आई.टी. रुड़की की ओर से प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने की। प्रो. अजन्ता गोस्वामी एवं प्रो. धमेन्द्र प्रताप सिंह टीम में थे। इसके भिन्न दानदाता के प्रतिनिधि की तौर पर श्रीमान् वी के अग्रवाल जी एवं सुश्री अनीता जी सैनी उपस्थित रहे। कु. डेस्टनी शर्मा (B.Tech III year, Metallurgical and Material Engg.) को ऋषि शिव दयाल सिंह मेमोरियल अवॉर्ड हेतु चयनित किया गया। सक्षम जैन (B.Arch. III year, Architecture and Planning) काभगवान् देवात्मा मेमोरियल अवॉर्ड हेतु चयनित किया गया। इन विद्यार्थियों का शुभ हो!

वैसे तो हर रोज़ सुबह होती है, लेकिन असली सुबह उसी दिन होती है, जिस दिन यह समझ में आ जाए कि मैं केवल शरीर ही नहीं आत्मा भी हूँ और अपनी आत्मा की सुध लेना मेरा ही कर्तव्य है।

# स्वास्थ्य के मूल केन्द्र

शरीर में जितनी भी क्रियाएं सम्पन्न होती हैं, उनका मूल केन्द्र मनुष्य का मन और मस्तिष्क होता है और वहीं से चलकर परिणाम बाद में दिखलाई देने वाले बाहरी शरीर में प्रगट होते हैं। जैसे ज्वर चढ़ने से पहले मन भारी, दिमाग़ सुस्त, तबीयत गिरी-गिरी आदि महसूस होती है, तदन्तर स्थूल शरीर में बुखार आदि रोग प्रगट होते हैं। रोग जब दूर होता है, तब उसकी अनुभूति पहले मन और मस्तिष्क में होती है और रोगी कहता है कि अब तबीयत ठीक है और फिर शीघ्र ही स्वास्थ्य सुधर जाता है।

जब कोई प्रसन्नता की बात होती है तो चेहरा खिल उठता है और रंज या चिन्ता की बात से चेहरा उतर जाता है। भय की दशा में चेहरा पीला पड़ जाता है। अच्छे भोजन से मन और मस्तिष्क ताजगी अनुभव करता है और शरीर के सब अंगों में ताज़गी भर जाती है। खराब भोजन से या नशीली वस्तुओं के प्रयोग से मन और मस्तिष्क में जड़ता उत्पन्न हो जाती है और तदन्तर शरीर में आलस्य, सुस्ती, थकावट, कमज़ोरी आदि परिणाम प्रगट होते हैं।

इसलिये स्वस्थ रहने के लिये यह सबसे अधिक आवश्यक है कि मनुष्य का मन और मस्तिष्क स्वस्थ रहे। मन और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिये हमेशा निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिये -

सदैव प्रसन्न रहना चाहिये। क्रोध कभी नहीं करना चाहिये। अच्छे कार्यो से मन हमेशा प्रसन्न होता है, जैसे बस या रेल यात्रा करते हुए स्त्रियों, बालकों और वृद्धों या किसी बीमार के लिये बैठने को स्थान देना, चाहे स्वयं खड़ा रहना पड़े। अपनी ही तरह दूसरों की दु:ख तकलीफ़ों को महसूस करना। किसी प्यासे को पानी पिलाना और भूखे को भोजन देना और अन्धे को रास्ता दिखाना। कमज़ोरों, स्त्रियों, बच्चों, बूढ़ों की रक्षा करना। बड़ों का आदर और स्त्रियों का सम्मान करना तथा छोटों से स्नेह रखना। अपने काम को मेहनत, ईमानदारी और सच्चाई से करना, सच बोलना, आदि अच्छी-अच्छी बातों से हमेशा मन प्रसन्न होता है।

इसके विपरीत झूठ, छल-कपट, हिंसा, चोरी-डकैती, ज़ोर-जबरदस्ती, मिलावट, रिश्वतखोरी, दूसरों को सताना, आदि बुरी बातों से मन और मस्तिष्क में अशान्ति, असन्तोष और बोझ का अनुभव होता है और स्वास्थ्य के प्रवाह में मलिनता भर जाती है, जिससे अनेक प्रकार के रोग लक्षण शरीर में प्रगट होते हैं। क्रोधी मनुष्यों को प्राय: पेट की खराबी, दस्त, पेचिश, असहिष्णुता, बुद्धिवैकल्य, खून की खराबी, स्नायु विकार आदि कई प्रकार के रोग लगे रहते हैं। ईर्ष्या से एक प्रकार का मस्तिष्क

ध्यान रहे कि हम दूसरों के वजूद में कमियो को निकालने में ही अपनी उम्र न गुज़ार दें, बल्कि वही समय व शक्ति यदि स्वयं को तराशने में ख़र्च करें, तो हम फ़रिश्ता बन सकते हैं।

विकार हो जाता है और कई बार तो ईर्ष्या-ईर्ष्या में मनुष्य पागल तक होता देखा गया है। धन-दौलत, शान-शौकत आदि बातों में ईर्ष्या मनुष्य से बुरे-बुरे काम कराती है और उसका पतन करती है।

द्वेष की आग शरीर को जलाती रहती है। लालच में फँसे आदमी पर पैसा हावी हो जाता है। अपने धन-दौलत, विद्या, पद आदि किसी कारण से अपने आपको दूसरों से ऊँचा समझना या अपने आपको दूसरों से हीन समझना भी मन का बड़ा विकार है। संसार में कोई छोटा या बड़ा नहीं है। दु:ख-सुख, गर्मी-सर्दी, जन्म और मृत्यु सबको एक समान मिले हैं। झूठा आदमी कायर और डरपोक हो जाता है और उसका दिल कमज़ोर हो जाता है। सच्चा आदमी निर्भीक, निडर और मजबूत दिल और हौसले वाला होता है।

आदमी को दुश्मनों को ढूँढने के लिये कहीं बाहर जाने की आवश्यकता नहीं है। उसके असली दुश्मन तो उसके मन के विकार हैं, जो बाहरी दुश्मनों की अपेक्षा उसे बहुत अधिक सताते हैं। मन के विकारों पर बुद्धि से सोच-विचार कर काबू पाये रखना चाहिये।

मन ही स्वास्थ्य का आधार स्तम्भ है। एक चिकित्सक होने के नाते और बहुत से ऐसे रोगियों के सम्पर्क में आने के नाते मेरा अनुभव है कि जिन युवकों के मन में सिनेमा के गन्दे दृश्यों, गानों और स्त्रियों का ध्यान बना रहता है, उन्हें पेशाब में अथवा स्वप्न में वीर्य नि:सरण होता रहता है और उनकी रीढ़, मस्तिष्क और स्नायु दुर्बल हो जाते हैं। अखबारों, जन्त्रियों या दीवारों पर विज्ञापन देख-देखकर वह छुपे-छुपे बहुत-सा रुपया अपने इलाज में बर्बाद करते रहते हैं। परन्तु मूल कारण दूर न होने से कभी ठीक नहीं होते। अच्छी पुस्तकों को पढ़ते रहकर और अच्छे लोगों के साथ संग बनाकर अपने मन और मस्तिष्क को हमेशा स्वस्थ बनाये रखना चाहिये।

## छूत के रोग

बहुत से ऐसे रोग होते हैं जो एक से दूसरे व्यक्ति को लग सकते हैं। एक-दूसरे के पसीने से, श्वास-प्रश्वास से, एक-दूसरे का कपड़ा पहनने से, एक-दूसरे का झूठा खाने से, पानी पीने से, किसी भी प्रकार से, एक से दूसरे में उनका संक्रमण हो सकता है। सिनेमाघरों के अन्दर बन्द वातावरण में एक-दूसरे के श्वास-प्रश्वास से, चाय की दुकानों और होटलों में प्लेट प्यालियों और बर्तनों की ठीक सफाई न होने पर खाने-पीने

हम दिनभर काम करके भी इतना नहीं थकते, जितना दो मिनट के गुस्से से अपनी ऊर्जा की हानि कर लेते हैं। आओ, अपने भीतर के दुश्मन को पहचानें और इस पर विजय प्राप्त करें।

से, हाथ मिलाने पर हाथ की हथेलियों के पसीने से एक का रोग दूसरों को लग सकता है। अभिवादन का सबसे अच्छा तरीका हाथ जोड़कर ही है। जो स्त्री या पुरुष व्यभिचार के मार्ग पर चलते हैं, उन्हें उपदंश सूजाक, खाज-खुजली आदि अनेक रोग हो जाते हैं। उनकी सन्तानें भी इन रोगों से प्रभावित होती हैं। इन रोगों के सैकड़ों प्रकार के रोग लक्षण होते हैं, जिन्हें थोड़े में नहीं लिखा जा सकता। इनकी एक बड़ी विशेषता यह होती है कि यह तीव्र रोगों की तरह तुरन्त उग्र-रूप में प्रकट नहीं होते, बल्कि बहुत धीरे-धीरे की घुन की तरह अपना प्रभाव बढ़ाते जाते हैं और पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलते हैं। मैंने उपदंश और सूजाक के ऐसे-ऐसे रोगी देखे हैं, जिनकी इन्द्रियाँ कोढ़ियों की तरह गल-सड़कर नष्ट हो गई थी। कई नासूर बन गये थे। जिनसे मवाद और पेशाब निकलता था। शरीर पर जगह-जगह आग की तरह जलन पैदा करने वाले ज़ख्म थे। इससे ज़्यादा नरक का दुःख और क्या होगा? इन रोगों का शर्म की वजह से रोगी गुप्त इलाज कराते हैं, इसलिये दूसरे लोगों को उनका पता नहीं लगता।

कीटाणुजनित रोगों जैसे हैजा और चेचक की रोकथाम और बचाव के लिये सफ़ाई का पूरा ध्यान रखना चाहिये। कीटाणु हमेशा गन्दे स्थानों में ठहरते हैं।

## प्राकृतिक क्रियाएं

शरीर को स्वस्थ रखने के लिये प्रकृति निरन्तर उपाय करती है। हर समय जो श्वास-प्रश्वास की क्रिया होती है, उससे बराबर रक्त शुद्ध होता रहता है। मल-मूत्र और पसीने के द्वारा भी शरीर के मल प्रकृति बाहर निकालती है और शरीर को शुद्ध रखती है। प्रकृति के इस कार्य को सुचारू रूप से चलते रहने देने के लिये सदा शुद्ध वायु का सेवन, समय पर मल त्याग और नित्य प्रति रगड़-रगड़कर स्नान ताकि त्वचा के छिद्र खुले रहें और गन्दगी अन्दर न रुके और व्यायाम बहुत ही आवश्यक है, जिससे कि रक्त शुद्ध रहे और रोग पास न आये। केवल दवाओं के सहारे स्वस्थ रहने की कल्पना एक भ्रम है। दवाओं में जहाँ रोग को आराम करने का गुण है, वहीं शरीर में रोग पैदा करने का अवगुण भी है। दवाओं के दुरुपयोग से रक्त अशुद्ध हो जाता है और कई प्रकार के नये रोग लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

## नरक की ज़िन्दगी

आजकल कला के नाम पर फिल्मों में, होटलों और क्लबों में अश्लील और

यदि हम दूसरों के गुणों व हृदय की सुन्दरता को देख पाते हैं, तो एक ओर, हम
अपने हृदय की सुन्दरता का परिचय देते हैं तथा दूसरी ओर,
अपने आत्मिक विकास की राह भी खुली रखते हैं।

अपराधपूर्ण दृश्य दिखलाये जाते हैं। भारी मात्रा में अश्लील और अपराधपूर्ण साहित्य और शायरी का प्रकाशन होता है। शराब, सिगरेट और तरह-तरह की नशीली गोलियों और इन्जेक्शनों का प्रचलन बढ़ रहा है। ऐसी बातों से न केवल अपराध पनप रहे हैं, बल्कि कई प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोग उत्पन्न हो रहे हैं। मनुष्य के मन और मस्तिष्क में तनाव भर रहा है। जीवन का उद्देश्य खाना-पीना और मौज मनाना मात्र होता जा रहा है। परन्तु सोचना चाहिये कि अन्ट-सन्ट खाने-पीने से तो रोग ही होंगे, शराब की मस्ती जिगर, फेफड़े, रक्त हृदय, बुद्धि, पैसा और इज़्ज़त सब कुछ लूट लेगी। अश्लीलता कई प्रकार के शारीरिक और मानसिक और मवाद तथा ज़ख्म पैदा करने वाले और नरक के समान दुःख देने वाले रोग उपहार में देगी। यह तो नरक की ज़िन्दगी हुई। इसमें मौज और मजा कहाँ रहा?

जीना एक बड़ी कला है। सही और ग़लत का अन्तर समझकर और सही मार्ग अपनाकर ही जीवन को सच्चे अर्थों में सुखमय बनाया जा सकता है।

– स्वास्थ्य के नियम (डॉ. देवव्रत भटनागर)

सब साथी काम के, सबका अपना मोल;
जो वक्त में साथ आ जाए वो सबसे अनमोल।

यदि मनुष्य के सात्विक भाव शुभ अनुराग में स्थित होते तो मनुष्य में आत्मा के हित का सम्पूर्ण प्यार होता। यदि मनुष्य में अपने आत्मा के परमहित का प्रेम होता तो उसमें असत्य और अशुभकर व्यवहार करने की प्रेरणा की रोकथाम होती क्योंकि असत्य और अशुभकर व्यवहार आत्मा के लिए घातक हैं।

मनुष्य में आत्मा के परमहित का अनुराग नहीं; इसलिए कोई भी सुख-अनुरागी मनुष्य स्वयं ही अपने सात्विक भावों को आत्मा के परमहित अनुराग में सुस्थापित नहीं कर सकता और न ही उन्हें उसके अधीन कर सकता है।

– राजेश रामानी
'देवात्मा का परिचय' पुस्तक से

बड़ों को इज़्ज़त और छोटों को प्यार तो हम देते ही हैं, यदि इसके संग बड़ों को थोड़ा-सा प्यार और छोटों को थोड़ी-सी इज़्ज़त भी देना शुरू करें, तो ज़्यादा सकारात्मक व स्वर्गीय माहौल बनेगा!

# आप अपने डॉक्टर ख़ुद बनें।

1. सेंधा नमक का भी प्रयोग करें, थायराईड, बी पी और पेट ठीक होगा।
2. केवल स्टील का कुकर ही प्रयोग करें, अल्युमिनियम में मिले हुए लेड से होने वाले नुक़सानों से बचेंगे।
3. कोई भी रिफाइण्ड तेल न खाकर केवल तिल, मूंगफली, सरसों और नारियल का प्रयोग करें। रिफाइण्ड में बहुत केमिकल होते हैं, जो शरीर में कई तरह की बीमारियाँ पैदा करते हैं।
4. सोयाबीन बड़ी को दो घण्टे भिगोकर, मसलकर ज़हरीली झाग निकाल कर ही प्रयोग करें।
5. रसोई में एगजास्ट फैन ज़रूरी है, प्रदूषित हवा बाहर करें।
6. काम करते समय स्वयं को अच्छा लगने वाला संगीत चलाएं। खाने में भी अच्छा प्रभाव आएगा और थकान कम होगी।
7. देशी गाय के घी का प्रयोग करें। अनेक रोग दूर होंगे, वजन नहीं बढ़ता।
8. ज़्यादा से ज़्यादा मीठा नीम/करी पत्ता खाने की चीज़ों में डालें, सभी का स्वास्थ्य ठीक करेगा।
9. ज़्यादा से ज़्यादा चीज़ें लोहे की कढ़ाई में ही बनाएं। आयरन की कमी किसी को नहीं होगी।
10. भोजन का समय निश्चित करें, पेट ठीक रहेगा। भोजन के बीच बात न करें, भोजन ज़्यादा पोषण देगा।
11. नाश्ते में अंकुरित अन्न शामिल करें। पोषक विटामिन और फाइबर मिलेंगें।
12. सुबह के खाने के साथ देसी गाय के दूध का बना ताजा दही लें, पेट ठीक रहेगा।
13. चीनी कम से कम प्रयोग करें, ज़्यादा उम्र में हड्डियां ठीक रहेंगी।
14. चीनी की जगह बिना मसाले का गुड़ या देशी शक्कर लें।
15. छौंक में राई के साथ कलौंजी का भी प्रयोग करें, फायदे इतने कि लिख ही नहीं सकते।
16. चाय के समय आयुर्वेदिक पेय की आदत बनाएं व निरोग रहेंगे।
17. रसोई में घुसते ही नाक में घी या सरसों का तेल लगाएं, सिर और फेफड़े स्वस्थ रहेंगे।
18. करेले, मैथी और मूली यानि कड़वी सब्जियां भी खाएं, रक्त शुद्ध रहेगा।

दुनिया में रहने के लायक दो ही जगह हैं – किसी के दिल में या किसी शुभकामनाओं या दुआओं में। लेकिन, मेहनत बहुत लगती है इस छोटे से काम में।

19. पानी मटके वाले से ज़्यादा ठण्डा न पिएं, पाचन व दाँत ठीक रहेंगे।
20. प्लास्टिक और अल्युमिनियम रसोई से हटाएं, दोनों केन्सर कारक हैं।
21. माइक्रोवेव ओवन का प्रयोग कैंसर कारक है।
22. खाने की ठण्डी चीज़ें कम से कम खाएं, पेट और दाँत को खराब करती हैं।
23. बाहर का खाना बहुत हानिकारक है, खाने से सम्बन्धित ग्रुप से जुड़कर सब घर पर ही बनाएं।
24. तली चीज़ें छोड़ें, वजन, पेट, एसिडिटी ठीक रहेगी।
25. मैदा, बेसन, छौले, राजमा और उड़द कम खाएं, गैस की समस्या से बचेंगे।
26. अदरक, अजवायन का प्रयोग बढ़ाएं, गैस और शरीर के दर्द कम होंगे।
27. बिना कलौंजी वाला अचार हानिकारक होता है।
28. पानी का फिल्टर RO वाला हानिकारक है। UV वाला ही प्रयोग करें, सस्ता भी और बढ़िया भी।
29. रात को आधा चम्मच त्रिफला एक कप पानी में डाल कर रखें, सुबह कपड़े से छानकर इस जल से आँखें धोएं, चश्मा उतर जाएगा। छानने के बाद जो पाउडर बचे उसे फिर एक गिलास पानी में डालकर रख दें। रात को पी जाएं। पेट साफ होगा।
30. सुबह रसोई में चप्पल न पहनें, शुद्धता भी, एक्यू प्रेशर भी।
31. रात का भिगोया आधा चम्मच कच्चा जीरा सुबह खाली पेट चबाकर वही पानी पिएं, एसिडिटी ख़त्म।
32. एक्यूप्रेशर वाले पिरामिड प्लेटफार्म पर खड़े होकर खाना बनाने की आदत बना लें, तो भी सब बीमारियाँ शरीर से निकल जायेंगी।
33. चौथाई चम्मच दालचीनी का कुल उपयोग दिन भर में किसी भी रूप में करने पर निरोगता अवश्य होगी।
34. रसोई के मसालों से बनी चाय स्वास्थ्यवर्धक है।
35. सर्दियों में नाखून के बराबर जावित्री कभी चूसने से सर्दी के असर से बचाव होगा।

कुछ नेकिया ऐसी भी होनी चाहिए, जिनका ख़ुद के सिवा कोई गवाह न हो।

क्या ही अच्छा हो, यदि हम अपने दिलों से वीआईपी कल्चर ख़त्म करें। अपनी ज़िन्दगी की गाड़ी से अहम् और घमण्ड की लाल बती उतार दें और हर इन्सान से इन्सान की तरह पेश आएं।

# प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा व साहित्य प्रसार

पिछले दिनों प्रो. नवनीत जी विभिन्न संस्थानों व अवसरों पर प्रेरणास्पद उद्बोधनों एवं साहित्य के प्रचार-प्रसार में निम्न प्रकार से सेवाकारी हुए -

**रुड़की** - 21 फरवरी, 2025 को स्थानीय मैथोडिस्ट कॉलेज की छात्राओं को एन एस एस का कैम्प सैनी धर्मशाला, रुड़की में चल रहा था। इस अवसर पर प्रायः 55 छात्राओं को नीति शिक्षा दी। सभी ने 70 मिनट तक बहुत ध्यान से एक-एक बात को सुना व समझा। यह सत्र उनकी अध्यापिका डॉ. पायल अग्रवाल जी ने रखवाया।

**इमली खेड़ा** - 28 फरवरी, 2025 को रुड़की के निकट गाँव इमली खेड़ा में स्थित कौशिक पब्लिक स्कूल में अध्यापकों व कुछ माता-पिता को विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण के प्रति जागरूक किया। प्रायः 25 जन लाभान्वित हुए। यह सत्र श्री अरुण कर्णवाल जी (प्रिंसीपल) ने रखवाया।

**बहादराबाद** - 02 मार्च, 2025 को रुड़की के निकट बहादराबाद कस्बे में श्री मोहन लाल अग्रवाल जी के सम्बन्ध में रखी गई श्रद्धाजंलि सभा में उद्बोधन दिया। इनका 18 फरवरी, 2025 को प्रायः 91 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया था। आपका परलोक में शुभ हो! आपके योग्य सुपुत्र श्री सुशील अग्रवाल जी (गाज़ियाबाद) मिशन के प्रति श्रद्धा रखते थे व सहयोगी भी हैं। इस उद्बोधन से प्रायः 400 जन लाभान्वित हुए। इस अवसर पर 'अटल सत्य' नामक पुस्तक की एक सौ प्रतियाँ परिवार की ओर से वितरित की गई। कितने जनों ने उद्बोधन के बाद निजी रूप से मुलाकात की तथा पाए लाभ का वर्णन किया। परिवार की ओर से 5000/- दानस्वरूप मिशन को मिले। सबका शुभ हो!

**रुड़की** - 02 मार्च, 2025 को वरिष्ठ नागरिक परिषद रुड़की की ओर से एक मेडिकल कैम्प का आयोजन मैक्स हॉस्पिटल, देहरादून की टीम के सान्निध्य में आयोजित किया गया। विभिन प्रकार के निःशुल्क पैथोलोजी टेस्ट के भिन्न डॉ. प्रीति शर्मा जी, Director Cardic Sciences, Max Hospital, Dehradun ने प्रायः एक घण्टा हृदय रोगों व लाइफस्टाइल पर प्रेरणादायक उद्बोधन दिया व श्रोताओं के प्रश्नों के उत्तर भी दिए। इससे प्रायः 100 जन लाभान्वित हुए। परिषद की ओर से 'मेरा जीवन-सार्थक कब व कैसे?' नामक पुस्तक की एक सौ प्रतियाँ कैम्प में प्रतिभागियों को वितरित की गई। सबका शुभ हो!

**दिल्ली** - एडवोकेट श्री जेसी गुप्ता जी, आयु 86 वर्ष वर्तमान में ग्रेटर

अच्छे अनुयायी बनना बड़ी बात है, पर उससे भी बड़ी बात है कि हम किसके अनुयायी बनते हैं?, अनुयायी बनने से पहले सारी मेहनत किसके अनुयायी बनें, उसमें लगानी चाहिये।

कैलाश, दिल्ली में रहते हैं। आप देवसमाज स्कूल मोगा के पुराने विद्यार्थी एवं श्रद्धावान हैं। श्रीमान् जवाहर लाल जी ने दशकों से उनके साथ सम्बन्ध बनाए रखा तथा वह आज तक सम्बन्ध बोध करते हैं। आपने 'मेरा लक्ष्य – सार्थक कब व कैसे?' नामक पुस्तक एक सौ प्रतियाँ मँगवाकर स्थानीय बार कौंसिल के मेम्बरान के बीच वितरित करवायीं। सबका शुभ हो!

**रुड़की** – 06 मार्च, 2025 को स्थानीय न्यू सरस्वती विद्या मन्दिर हाई स्कूल, राजेन्द्र नगर में वार्षिक उत्सव के अवसर पर प्रो. नवनीत अरोड़ा जी को मुख्य अतिथि के रूप में आमन्त्रित किया गया। इस अवसर पर आपने उपस्थित माता-पिता व शिक्षकों को मिल जुलकर बच्चों के चारित्रिक विकास व नैतिक पक्ष पर फोकस करने को प्रेरित किया। जिसे सभी ने सराहा। प्रायः 200 जन लाभान्वित हुए। श्री सुशील कुमार जी इस अवसर पर साथ रहे।

**रुड़की** – 09 मार्च, 2025 को Government Pensioners Welfare Organisation का वार्षिक उत्सव स्थानीय आर्य उपवन में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर 'मेरा जीवन – सार्थक कब व कैसे? नामक पुस्तक की एक सौ प्रतियाँ प्रो. डी बी गोयल (Former Professor, IIT Roorkee) ने अपनी ओर से वितरित करवायीं। सबका शुभ हो!

**उदयपुर** –पिछले दिनों यहाँ एक राष्ट्रीय स्तर की कान्फ्रेंस में 'जीवन का सुनहरा दौर' नामक पुस्तक वितरित की गई थी, इसको पढ़कर श्री दतार शंकर शर्मा जी ने बहुत सराहा। आपने इस पुस्तक की 30 प्रतियाँ अपने परिचितों में वितरण हेतु मँगवाई हैं।

## शोक समाचार

शोक का विषय है कि प्रो. महावीर जी अग्रवाल (हरिद्वार) का 17 मार्च, 2025 को प्रायः 74 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। आप सुसंस्कारित व्यक्तित्व के धनी, संस्कृत के विद्वान, कमाल के ओजस्वी वक्ता थे। महाशिविर पर अनेक बार आप मुख्य अतिथि के रूप में पधारे। 'जीने की कला' पुस्तक की प्रूफ्र रीडिंग की व फार्वरड नोट लिखा। आप उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय के कुलपति रहे। वर्तमान में पंतजलि विश्वविद्यालय के प्रति कुलपति थे। ऐसे आत्मा का परलोक में शुभ हो!

जीवन में हमें तभी कुछ हासिल होता है, जब हमारे पास लक्ष्य की स्पष्टता व जनून हमारे डर व बहानों से ज़्यादा होता है।

# उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान (Better Life) के तत्वाधान में आ गया अनूठा मौक़ा
## 'रिश्तों में नई रोशनी' पाने का उत्सव

(03 अप्रैल सायं से 06 अप्रैल प्रातः 2025 तक)

इसमें हम जानेंगे मिशन की बनाने की ज़रूरत क्या थी व इसमें अब हमारी क्या भूमिका हो सकती है -

- मिशन की जरूरत व अपनी भूमिका,
- वनस्पति जगत् के अनगनित उपकार व हमारे कर्त्तव्य,
- नौकर व मालिक की भूमिका में हमारी उपयोगिता कैसे बढ़े,
- भाई-बहनों में परस्पर समझ व स्नेह कैसे विकसित हो,
- जीवनसाथी के साथ सम्बन्ध का आधार क्या हो?
- माँ-बाप को किस आँख से देखें?
- बच्चों को संस्कार कैसे दें व उनका भविष्य कैसे संवारें।

यह मौक़ा है इन साधनों में रिश्तों की नई रोशनी पाने का, खुद पर काम करने का तथा आने वाले जीवन को अर्थपूर्ण बनाने का।

आज ही इस उत्सव से सपरिवार लाभ उठाने का संकल्प लें।

| दिनांक | समय | साधन का विषय |
|---|---|---|
| 03.04.2025 | सायं 5:30 से 7:00 | मिशन क्यों बना? |
| 04.04.2025 | प्रातः 9:00 से 10:30 | वनस्पति जगत् और मैं |
| 04.04.2025 | सायं 5:30 से 7:00 | मेरे सहयोगी व साथी |
| 05.04.2025 | प्रातः 9:00 से 10:30 | जिनके बीच एक दूध की धारा बहती हैं। |
| 05.04.2025 | सायं 5:30 से 7:00 | जीवनसाथी से सार्थक सम्बन्ध |
| 06.04.2025 | प्रातः 10:00 से 12:00 | माँ-बाप का कर्ज़ एवं माँ-बाप का फ़र्ज |

स्थान- उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान (देवाश्रम), 32 ए सिविल लाइन्स, रुड़की,

रजिस्ट्रेशन व सम्पर्क सूत्र-80778-73846

**For mission details, Visit us : www.shubhho.com**

**सम्पर्क सूत्र :** **सत्य धर्म बोध मिशन**

**रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311), सहारनपुर (92585-15124), गुवाहटी (94351-06136), ग़ाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला (98145-02583), चण्डीगढ़(94665-10491), पदमपुर (93093-03537), अम्बाला (94679-48965), मुम्बई(98707-05771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (80542-66464)**

**स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री ब्रिजेश गुप्ता ने कुश ऑफसैट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी, जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया**
**सम्पादक - डॉ0 नवनीत अरोड़ा, डी - 05, हिल व्यू अपार्टमेण्ट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242**