वर्ष - 21 मई, 2025 अंक - 224

Regd. Postal No. Dehradun-328/2025-28
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
मोबाइल से क्या सीखें	04
आत्मोन्नति के विविध आयाम....	06
मंज़िलें और भी हैं	11
Enlightenmemt after.......	13
Goodness is Everyday..	15
देव जीवन की झलक	17
रोज़मर्रा की मुश्किलें	18
राष्ट्रपति भवन में शंकराचार्य जी	20
ख़ुशनुमा यादें संजोए......	22
आत्मबल विकास शिविर.....	24
भाव प्रकाश	26
प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा....	30
भावी ग्रीष्मकालीन शिविर	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

सुगन्ध के बिना पुष्प, तृप्ति के बिना प्राप्ति, ध्येय के बिना कर्म
एवं प्रसन्नता के बिना जीवन व्यर्थ है इसलिए सदा प्रसन्न रहें।

देववाणी

अहं अनुरागी देवात्मा से फट जाता है, इसलिए उस तक देवज्योति के पहुँचने का सिलसिला भी बन्द हो जाता है। और फिर यदि तुम्हें देवात्मा की ज्योति मिल भी जावे, परन्तु तुम स्वार्थी रहकर उसे औरों तक न पहुँचाओ, तो भी तुम तक उस रोशनी का पहुँचना बन्द हो जाएगा। इसलिए आवश्यकता है कि तुम अहं अनुरागी न बनो, परोपकारी बनो। तुम ख़ुद मेरी रोशनी को पाओ और उसे औरों तक पहुँचाओ। तुम्हारी यह कामना हो कि मैं देवात्मा की रोशनी पाऊँगा और विशुद्ध भावों से उसे औरों तक पहुँचाऊँगा। प्रतिदिन साधन करके इस रोशनी को प्राप्त करो और फिर उसे औरों तक पहुँचाओ। उसे अपने तक ही बन्द न रखो, वरना वह तुम से छिन्न जाएगी और तुम फिर पहले की न्याई अन्धकारग्रस्त हो जाओगे। तुम्हें चाहिए कि मेरी इस शुभ इच्छा का साथ दो, मेरी ज्योति को ख़ुद पाओ और उसे औरों तक पहुँचाओ।

– देवात्मा

गुदगुदी

1. माँ (बेटे से) –बेटा तुम तो पढ़ने में बहुत होशियार हो। फिर ट्यूशन रखने की क्या ज़रूरत है?
   बेटा (मासूमियत से) – माँ तुम भी तो घर का काम करने में होशियार हो, फिर कामवाली बाई को रखने की क्या ज़रूरत है?

2. दामाद 14 दिनों से सुसराल में था।
   सास – दामाद जी कब वापस जा रहे हो?
   दामाद – क्यों?
   सास – बहुत दिन हो गए।
   दामाद – आपकी बेटी तो छः–छः महीने मेरे यहाँ रहती है।
   सास – वह तो वहाँ ब्याही गई है।
   दामाद – और मैं क्या यहाँ अपहरण करके लाया गया हूँ?

बीज बिना किसी आवाज़ के बढ़ता है, लेकिन एक पेड़ भारी शोर के साथ गिरता है। विनाश शोर करता है लेकिन बढ़ने वाला मौन रहता है।
यह मौन की शक्ति है।

सम्पादकीय

मोबाइल से क्या सीखें?......

सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति जीवन में हर चीज़ से कुछ न कुछ सीख सकता है। जिन विभिन्न मनुष्यों के सम्पर्क में हम आते हैं, उन सबमें कोई न कोई ऐसी एक-आधी बात अवश्य होती है, जिससे हम प्रेरणा ले सकते हैं तथा कुछ न कुछ अवश्य सीख सकते हैं। इसी प्रकार पशुओं व पौधों से भी जीवन में बहुत कुछ सीखा जा सकता है। यहाँ तक कि बेजान चीज़ें भी हमें बहुत कुछ सिखा सकती हैं। बस चीज़ों को देखने व समझने का हमारा नज़रिया थोड़ा-सा सकारात्मक होना चाहिये।

बेजान चीज़ों में पिछले कुछ समय से सबसे अधिक इस्तेमाल में आने वाली चीज़ शायद मोबाइल ही है। निस्सन्देह इसके अनगनित फायदे हैं, तो नुक़सान भी कम नहीं है। लेकिन यदि सकारात्मक नज़रिया रखते हुए विचार करें, तो हम पायेंगे कि मोबाइल का प्रयोग करते हुए बहुत से फीचर्स में से निम्न तीन फीचर्स सर्वाधिक प्रयोग में आते हैं तथा वे हमें जीवन की बहुत कीमती सीख भी दे रहे हैं, बस सीखने की इच्छा रखने वाला व्यक्ति चाहिये। वे तीन सीखने लायक फीचर्स हैं -

पहला फीचर है - Save (सेव)। विश्व में हमारे चारों ओर बहुत-सी जानकारी बिखरी पड़ी है।दिन-रात मिलने वाले लोग हमें कुछ न कुछ बताते रहते हैं। मेरे लिए क्या उचित है, कौन-सी जानकारी मेरे लिए मुख्य रूप से मेरे आत्मिक जीवन के उपयोगी व श्रेयस्कर है, जो मुझे संजोनी चाहिये, संभालनी चाहिये, यानि अपनी मेमोरी में सेव करनी चाहिये, ताकि काम की बात, ज्ञान की बात, होश की बात इधर-उधर न हो जाये, वो सदा के लिए मेरे व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाये, इसके लिए Save (सेव) फीचर को स्मरण रखना होगा।

दूसरा फीचर है - Farward (फॉरवड)। जो बात मेरे लिए कल्याणकारी है और शुभ है, वे मेरे अपनों के लिए तथा यदि मेरे दिल का दायरा बड़ा है, तो सबके लिए कल्याणकारी है और शुभ है। तथा अब जो कुछ सबके लिए कल्याणकारी है और शुभ है, उसे मुझे ज़्यादा से ज़्यादा शेयर करना है, बाँटना, ताकि सभी लाभान्वित हो सकें। सबके शुभ में मेरा शुभ है। मेरे चारों ओर लोग जब उन्नति करेंगे, तभी मैं भी सहज रूप से उन्नति कर पाऊँगा। इसलिए मुझे उचित व श्रेयस्कर जानकारी को मात्र सेव ही नहीं, बल्कि फॉरवर्ड भी करना है। मैं ऐसा करूँगा, तो दूसरे भी ऐसा करेंगे, सभी एक सकारात्मक ओरा बनेगा व फैलेगा, तभी 'सबका शुभ हो' का सपना पूर्ण होगा। इसके लिए Farward (फॉरवड) फीचर को भी स्मरण रखना होगा।

बुद्धि, बल और विवेक को एक साथ प्रयोग करने पर
सफलता का मिलना तय है।

तीसरा फीचर है - Delete (डिलीट)। चारों ओर से जो जानकारी मुझे देखने-पढ़ने व सुनने को मिल रही है, उसे परखने की ज़रूरत है -क्या वह सब जानकारी मेरे लिए हितकर है, इतनी ज़्यादा जानकारी की मुझे ज़रूरत है? क्या वह सभी जानकारी मेरे लिए उपयोगी भी है? क्या वह सब जानकारी सत्य भी है? - मुझे इन सब फिल्टर्स को लगाना होगा, ताकि मैं स्वयं में एक डस्टबीन न बन जाऊँ। इसके लिए अहितकर, व्यर्थ, अनुपयोगी एवं असत्य जानकारी को मुझे समय-समय पर डिलीट करना है। मुझे दूसरों की कमियों/दोषों/अवज्ञाओं को भी भुलाना है, क्योंकि इस प्रकार मुझे अपने मन व मस्तिष्क को साफ़ रखना है तथा स्वयं को हल्का-फुल्का रखना है। इसलिए Delete (डिलीट) फीचर को भी स्मरण रखना होगा।

निष्कर्षतः जैसे मोबाइल में हम सेव, फॉरवर्ड एवं डिलीट (Save, Farward & Delete) तीनों फीचर्स का भरपूर प्रयोग करते हैं, वैसे ही मोबाइल से हम यह सीख सकते हैं कि इन्हीं तीनों का जीवन में भी सही ढंग से उपयोग करना सीखें, ताकि आत्मिक पथ पर हम निरन्तर उन्नति करते जा सकें। काश, हम सेव, फॉरवर्ड एवं डिलीट तीनों फीचर्स के आत्मिक दृष्टिकोण से संभावित लाभों को समझकर अपने-अपने जीवन में इन्हें अपना सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

कड़े वक़्त में और बन्धे हम

एक बार मैं अपने दोस्तों के साथ मनाली गया था। एक जगह से हमें दस किमी आगे जाना था, पर कोई वाहन नहीं मिल रहा था। न तो वहाँ ट्रेन जाती थी और न बस। बहुत देर इन्तज़ार के बाद एक थ्री व्हीलर वाला जाने को राजी हुआ। हालांकि उसमें केवल तीन लोग ही जा सकते थे, पर चालक हम पाँचों को ले जाने के लिए राजी हो गया। एक उबड़-खाबड़ मोड़ पर जाकर वह थ्री व्हीलर पलट गया। पत्थरों के कारण छहों को काफ़ी चोट आईं थीं, लेकिन ड्राइवर को ज़्यादा चोटें आईं थीं। हम दोस्तों ने आपस में कोई चर्चा नहीं की, लगा जैसे इसकी कोई ज़रूरत ही नहीं थी। हम सहजता से एक-दूसरे का मन पढ़ सकते थे। बिना एक मिनट की देर किए, हम दोस्तों ने ड्राइवर को कन्धे पर उठाया और अस्पताल का रास्ता पूछते चलने लगे। सभी को चोट लगी थी, जैसे-तैसे चार किलोमीटर चलने के बाद अस्पताल पहुँचे। पहले ड्राइवर को भर्ती कराया, फिर अपनी सुध ली। हालांकि, मुश्किल पाँचों पर आई थी, पर जिस तरह हम एक रहे और जो भावनात्मक बन्धन बन्धा, वो आज भी अटूट है।

सब कुछ खोने के बाद भी यदि आपके अन्दर कुछ करने की हिम्मत है,
तो समझ लीजिए आपने कुछ नहीं खोया है।

आत्मोन्नति के विविध आयाम:
एक समग्र दृष्टिकोण

आत्मोन्नति एक ऐसी सतत प्रक्रिया है, जो व्यक्ति को अपने जीवन को बेहतर बनाने, अपने भीतर की कमियों को दूर करने और पूर्ण सन्तुष्टि की ओर ले जाने में सहायता करती है। प्राचीन ग्रंथों से लेकर आधुनिक विचारकों तक, आत्मोन्नति की यात्रा को विभिन्न आयामों से समझने का प्रयास किया गया है। भारतीय जीवन दर्शन में आत्मोन्नति को एक कला और विज्ञान दोनों के रूप में देखा जाता है, जिसमें आत्मनिरीक्षण, आत्मचिन्तन, आत्मशोधन, आत्मपरिष्कार, आत्मसुधार, आत्मनिर्माण, आत्मविकास, आत्मदर्शन और आत्मकल्याण जैसे तत्व शामिल हैं। ये सभी अवधारणाएँ एक-दूसरे से गहराई से जुड़ी हुई हैं और आत्मोन्नति के मार्ग में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यह लेख आत्मोन्नति के विभिन्न सोपानों के अर्थ और उनके परस्पर सम्बन्धों को समझने का एक प्रयास है।

आत्मनिरीक्षण - आत्मोन्नति का प्रथम चरण

आत्मोन्नति की यात्रा का प्रारम्भ आत्मनिरीक्षण से होता है। आत्मनिरीक्षण एक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं, व्यवहारों और अनुभवों का निष्पक्ष भाव से अवलोकन करता है। उपनिषदों में कहा गया है - 'आत्मानं विद्धि' अर्थात् स्वयं को जानो। आत्मनिरीक्षण के बिना हम अपनी कमियों, शक्तियों, आवश्यकताओं और लक्ष्यों को स्पष्ट रूप से नहीं समझ सकते। आत्मनिरीक्षण करने के लिए आवश्यक है -

1. निष्पक्ष दृष्टिकोण रखना
2. अपनी आलोचना और प्रशंसा दोनों को स्वीकार करना
3. अपने अतीत से सीखना
4. वर्तमान में सजग रहना

महात्मा गाँधी के शब्दों में कहा जाये तो, 'मनुष्य अपनी त्रुटियों को जानकर ही उन्हें सुधार सकता है।' आत्मनिरीक्षण हमें अपनी कमजोरियों और शक्तियों का वास्तविक चित्र दिखाता है, जो आगे के विकास के लिए आधार बनता है।

आत्मचिन्तन - गहराई में उतरने की प्रक्रिया

आत्मनिरीक्षण के बाद आता है आत्मचिन्तन, जहाँ हम अपने बारे में गहराई से सोचते हैं। यह एक बौद्धिक और भावनात्मक प्रक्रिया है जिसमें हम अपने जीवन के

सफलता की यात्रा कभी भी सीधी रेखा में नहीं होती -
उतार-चढ़ाव को स्वीकार करें।

उद्देश्य, मूल्यों और लक्ष्यों पर विचार करते हैं। आत्मचिन्तन के माध्यम से –

- हम अपने अस्तित्व के गहरे प्रश्नों की खोज करते हैं।
- अपने कार्यों और विचारों के पीछे छिपी प्रेरणाओं को समझते हैं।
- जीवन में अपनी प्राथमिकताओं और दिशा का निर्धारण करते हैं।
- अपने जीवन को एक व्यापक सन्दर्भ में देखते हैं।

आत्मशोधन – शुद्धि की ओर

आत्मचिन्तन के बाद आत्मशोधन का चरण आता है। आत्मशोधन का अर्थ है अपने अन्दर छिपी बुराइयों, दोषों और नकारात्मक प्रवृत्तियों की पहचान करके उन्हें दूर करना। भारतीय परम्परा में तपस्या, उपवास और साधना के माध्यम से आत्मशोधन पर बल दिया गया है। बुद्ध ने कहा था, 'अप्पदीपो भव' – अपना दीपक स्वयं बनो। यह आत्मशोधन का ही परिणाम है जब व्यक्ति अपने भीतर के प्रकाश को पहचानता है। आत्मशोधन और आत्मपरिष्कार के प्रमुख तत्व हैं –

1. नकारात्मक प्रवृत्तियों को पहचानना और उन्हें दूर करना/छोड़ना
2. सकारात्मक गुणों का विकास करना
3. मन, वचन और कर्म की शुद्धि
4. आत्मनियंत्रण और अनुशासन का अभ्यास

आत्मसुधार/आत्मपरिष्कार – परिवर्तन की प्रक्रिया

आत्मशोधन की प्रक्रिया के बाद आत्मसुधार आता है, जो वास्तविक परिवर्तन की प्रक्रिया है, जहाँ हम अपने आचरण, विचारों और भावनाओं को निखारते और परिष्कृत करते हैं। आत्मसुधार/आत्मपरिष्कार में हम अपनी कमियों को दूर करने के लिए ठोस कदम उठाते हैं और सकारात्मक बदलाव लाते हैं। आत्मसुधार/आत्मपरिष्कार के लिए दृढ़ संकल्प और निरन्तर प्रयास की आवश्यकता होती है। इसके लिए आवश्यक है –

- अपनी आदतों में बदलाव लाना
- नए कौशल सीखना
- अपने व्यवहार में सुधार करना
- अपने लक्ष्यों की दिशा में सक्रिय कदम उठाना

हमारा व्यवहार कई बार हमारे ज्ञान से अधिक अच्छा साबित होता, क्योंकि जीवन में जब विषम परिस्थितियाँ आती हैं, तब ज्ञान हार सकता है। किन्तु, व्यवहार से हमेशा जीत होने की संभावना रहती है।

आत्मनिर्माण - नई नींव रखना

आत्मसुधार से आगे बढ़कर आत्मनिर्माण की प्रक्रिया आती है। आत्मनिर्माण में हम अपने व्यक्तित्व की नई नींव रखते हैं और अपने आदर्शों के अनुरूप स्वयं को ढालते हैं। आत्मनिर्माण के प्रमुख आयाम हैं -

1. मूल्यों और सिद्धान्तों का निर्धारण
2. जीवन के लक्ष्यों की स्पष्ट परिभाषा
3. क्षमताओं का विकास
4. व्यक्तित्व को एक सुदृढ़ आकार देना

आत्मविकास - निरन्तर प्रगति की प्रक्रिया

आत्मनिर्माण की नींव पर आत्मविकास का भवन खड़ा होता है। आत्मविकास एक सतत प्रक्रिया है, जिसमें हम अपनी क्षमताओं, कौशलों, ज्ञान और चेतना का विस्तार करते हैं। आत्मविकास के प्रमुख पहलू हैं -

1. ज्ञान का विस्तार - पठन, चिन्तन और अनुभव के माध्यम से।
2. कौशल विकास - नई क्षमताओं और दक्षताओं का अर्जन।
3. भावनात्मक परिपक्वता -अपनी भावनाओं को समझना नियंत्रित करना और दूसरों की भावनाओं का आदर करना।
4. आध्यात्मिक विकास - अपनी चेतना के उच्च स्तरों तक पहुँचना।

उपनिषदों में इसे 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' (अन्धकार से प्रकाश की ओर) के रूप में व्यक्त किया गया है। आत्मविकास हमें अज्ञान के अन्धकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाता है।

आत्मदर्शन - स्वयं की सच्ची प्रकृति को जानना

आत्मविकास की यात्रा में एक महत्त्वपूर्ण पड़ाव है आत्मदर्शन, जहाँ हम अपनी सच्ची प्रकृति को साक्षात्कार करते हैं। आत्मदर्शन एक गहन अनुभव है, जिसमें व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानता है।

आत्मदर्शन में -

- हम अपने शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक अस्तित्व से परे अपने सच्चे स्वरूप को पहचानते हैं।
- हम अपने और सम्पूर्ण सृष्टि के बीच की एकता का अनुभव करते हैं।
- हम अपने जीवन के उद्देश्य को स्पष्ट रूप से समझते हैं।

केवल पैसों से कोई धनवान नहीं होता असली धनवान वही है जिसके पास अच्छी सोच, मधुर व्यवहार और सुन्दर विचार है।

आत्मकल्याण - परिपूर्णता की ओर

आत्मोन्नति की यात्रा का अन्तिम लक्ष्य है आत्मकल्याण, जहाँ व्यक्ति अपनी पूर्णता और संतुलन को प्राप्त करता है। आत्मकल्याण की स्थिति में व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर स्वस्थ और सन्तुलित होता है। आत्मकल्याण के मुख्य लक्षण हैं -

1. आन्तरिक शान्ति और सन्तोष
2. द्वंदों और विरोधाभासों से मुक्ति
3. दूसरों के कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता
4. जीवन के प्रति गहरी कृतज्ञता का भाव
5. वर्तमान में पूर्णतया जीने की क्षमता

व्यावहारिक जीवन में आत्मोन्नति के आयामों का अनुप्रयोग

1.आत्मनिरीक्षण के लिए -

- प्रतिदिन 10-15 मिनट शान्त बैठकर अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों का निरीक्षण करें।
- डायरी लिखने का अभ्यास करें।
- दिन के अन्त में अपने कार्यों की सकारात्मक समीक्षा करें।

2. आत्मचिन्तन के लिए -

- ध्यान का नियमित अभ्यास करें।
- अपने जीवन के उद्देश्य और मूल्यों पर विचार करें।
- गहन प्रश्न पूछें और उनके उत्तरों की खोज करें।

3. आत्मशोधन और आत्मपरिष्कार के लिए -

- अपनी कमियों को स्वीकार करें और उन्हें दूर करने का संकल्प लें।
- सत्संग और अच्छे साहित्य का अध्ययन करें।
- सात्विक जीवनशैली अपनाएं।

4. आत्मसुधार के लिए -

- छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें पूरा करें।

उच्च भावों से हम व्यवहार कुशल भी बनते हैं और व्यवहार कुशलता हमारे व्यक्तित्व में चार चाँद लगा देती है।

• नई आदतें विकसित करें और पुरानी बुरी आदतों को छोड़ें।
• नियमित रूप से अपनी प्रगति का आकलन करें।

5. आत्मनिर्माण और आत्मविकास के लिए –

• नए कौशल सीखें और अपनी क्षमताओं का विस्तार करें।
• अपने ज्ञान को बढ़ाने के लिए पढ़ें और सीखें।
• अच्छे लोगों का संग करें और उनसे प्रेरणा लें।

6. आत्मदर्शन और आत्मकल्याण के लिए –

• गहन ध्यान और आध्यात्मिक अभ्यासों में संलग्न रहें।
• सेवा और परोपकार के कार्यों में भाग लें।
• प्रकृति के साथ समय बिताएं और उसके साथ सम्बन्ध स्थापित करें।

उपसंहार – भारतीय दर्शन में आत्मोन्नति के इन विभिन्न आयामों – आत्मनिरीक्षण, आत्मचिन्तन, आत्मशोधन, आत्मपरिष्कार/आत्मसुधार, आत्मनिर्माण, आत्मविकास, आत्मदर्शन और आत्मकल्याण को समझने से हमें अपने जीवन को सार्थक, सन्तुलित और पूर्ण बनाने में मदद मिलती है। ये आयाम एक-दूसरे से अलग नहीं हैं बल्कि एक समग्र प्रक्रिया के अंग है जो हमें अपने सर्वोच्च स्वरूप तक पहुँचने में सहायता करते हैं। इस यात्रा में धैर्य, दृढ़ता और सतत प्रयास की आवश्यकता होती है, परन्तु इसका परिणाम – आत्मसन्तोष, आत्मतृप्ति, आत्मोल्लास, आन्तरिक शान्ति और आनन्द – इसे पूरी तरह से सार्थक बनाता है।

– प्रो.अतुल (पुणे महाराष्ट्र)

सोच की बुलन्दी

बारिश के दौरान सभी पक्षी आश्रय की तलाश करते हैं, लेकिन बाज़ बादलों के ऊपर उड़कर बारिश को ही नज़रअन्दाज कर देते हैं। हमारी समस्याएं तो लगभग एक जैसी हैं, लेकिन हमारा नज़रिया ही सारा अन्तर पैदा करता है। आओ, अपनी सोच को थोड़ा बुलन्द व सकारात्मक करें। इससे हममें समस्याओं को हल करने की क्षमता आ जाती है।

जीवन में दूसरों के बारे में बुरा बोलना कभी भी हमारी अच्छाई को साबित नहीं करता।

मन्ज़िलें और भी हैं

हैजे से हुई मौतों ने मुझे बदलाव के लिए प्रेरित किया

मैं एक डॉक्टर हूँ और शुरू से ही अपने क्षेत्र के गरीब आदिवासी मरीजों के हित में काम करना मेरा लक्ष्य रहा है। दरअसल ओडिशा के कोरापुट और आसपास के इलाकों में भयावह गरीबी और इसी कारण छोटी-मोटी बीमारियों में लोगों को मैंने मरते हुए देखा है। इसी कारण बचपन में ही मैंने डॉक्टर बनने के बारे में सोचा था। वर्ष 2007 में कोरापुट जिले के दसमंतपुर ब्लॉक में हैजे के कारण हुई कई आदिवासियों की मौत ने मुझे स्तब्ध कर दिया था। अगर मैं वहाँ होता, तो उन गरीबों की जान बचाने की पूरी कोशिश करता। वर्ष 2016 में मैं कोरापुट जिले में मेडिकल ऑफिसर बनकर आया और तभी से मैंने इस पूरे ज़िले में, जिसे देश के सबसे निर्धनतम इलाकों में से माना जाता है, आदिवासियों के हित में काम करना शुरू किया। सबसे पहले मैंने अपनी तरह की सोच रखने वाले कुछ साथी डॉक्टरों के साथ मिलकर 'गांवकू चला कमेटी' का गठन किया। इस कमेटी में डॉक्टरों के अलावा वॉलंटियर्स भी होते हैं। कमेटी को कई अलग-अलग टीम में बाँट दिया गया है। हर टीम में एक डॉक्टर और कुछ वॉलंटियर्स होते हैं। हमारी कमेटी ने जिले के आठ ऐसे गाँव चिन्हित किए हैं, जहाँ साप्ताहिक दौरा अनिवार्य है।

हमारी कमेटी में वॉलंटियर्स के नाम पर प्रशिक्षित युवाओं की टीम है। हर टीम हर सप्ताह ज़िले के अलग-अलग इलाको में पैदल ही कई किलोमीटर घूमती है और लोगों के स्वास्थ्य की नियमित जाँच करने के अलावा उन्हें ज़रूरी दवाएं भी दी जाती हैं। अपने इस साप्ताहिक दौरे में हम लोगों को साफ़-सफ़ाई के बारे में जागरुक करते हैं। चूंकि ग्रामीण इलाकों में ज़्यादातर बीमारियाँ दूषित पेयजल से होती है, ऐसे में, मैं उन्हें बताता हूँ कि नदी या तालाब का पानी पीने से पहले उसे उबाल लेना ज़रूरी है। हालांकि ग्रामीण क्षेत्रों में पेयजल की आपूर्ति के मामले में अब पहले जैसी स्थिति नहीं है, इसके बावजूद लोगों को जागरूक करना आवश्यक है, क्योंकि जागरूकता के अभाव में ही बीमारियाँ होती हैं। ऐसे ही कुछ खाने से पहले हाथ धोने और महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान पूरी साफ़-सफ़ाई बरतने आदि के बारे में हम बताते हैं। मलेरिया से बचने के लिए लोगों को मच्छरदानी का नियमित इस्तेमाल करने गाँव और घर के आसपास कहीं भी पानी इकट्ठा होने देने और माताओं को पहले छः महीने तक बच्चे

दुनिया में अज्ञान सबसे बड़ा अन्धकार है, इसलिए ज्ञान की तलाश कीजिए तभी आप अन्धकार से बाहर निकल पाएंगे।

को स्तनपान कराने की सलाह हम देते हैं। कई बार ज़रूरत पड़ने पर वॉलंटियर्स भी साफ़-सफ़ाई के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए हमने स्वास्थ्य सहायक वाहिनी का भी गठन किया है, जिसमें स्थानीय लोग ही होते हैं। इसका काम लोगों को सजग करना तो है ही, इसके अलावा यह संस्था किसी तरह की समस्या या अव्यवस्था की स्थिति में स्थानीय अधिकारियों को इसकी सूचना देती है। चूंकि पिछले करीब दो-ढाई साल में हमारी पहल से आदिवासियों में चेतना आई है, इसलिए उनकी तरफ से मिलने वाली शिकायतों की प्रशासनिक स्तर पर अनदेखी करना भी अब पहले की तरह संभव नहीं है। पहले की तुलना में इन गाँवों में आए बदलाव को अब साफ़-साफ़ देखा जा सकता है। लोग पहले की तुलना में स्वस्थ रहने लगे हैं। अगर कोरापुट जैसी पहल देश के दूसरे पिछड़े इलाकों में भी की जाए, तो उसका जमीनी स्तर पर बहुत फायदा मिलेगा।

साभार 'अमर उजाला' — डॉ. चितरंजन जेना

5C फॉर्मूला for Better Relationship

1. Communication - पार्टनर से खुलकर बात करें, लेकिन केवल बोलें ही नहीं, सुने भी। पार्टनर की फीलिंग्स को समझने की कोशिश करें। छोटे-छोटे अपडेट्स देना (जैसे दिन कैसा बीता) भी आपसी जुड़ाव को बढ़ाता है।
2. Compromise - रिश्ते में हमेशा उन चीज़ों को प्राथमिकता दें, जिसमें दोनों सहमत हों। हर बहस को जीतने की ज़रूरत नहीं, कुछ चीज़ें ऐसी भी हो सकती हैं, जहाँ पार्टनर की ख़ुशी और जीत अहम हो।
3. Consistency - रिलेशनशिप की शुरुआत में जो प्यार, केयर और अटेंशन दिया, वह आगे भी जारी रखें। छोटे-छोटे सरप्राइज प्लान करते रहें। प्यार जताने के तरीके खोजें, इसकी शुरुआत एक छोटी तारीफ से करें।
4. Commitment - भरोसा किसी भी रिश्ते की नींव होती है। किसी भी परिस्थिति में एक-दूसरे के लिए खड़े रहें। रिश्ते को प्राथमिकता दें, वरना दूरी बढ़ सकती है।
5. Care - एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करें। पार्टनर की च्वाइस का ख्याल रखना रिश्ते को मजबूत बनाता है। जब कोई मुश्किल समय हो, तो सिर्फ़ सलाह न दें, बल्कि मानसिक सपोर्ट भी दें।

— सिटी भास्कर भोपाल, राजेश रामानी

विपत्ति से बढ़कर अनुभव सिखाने वाला कोई विद्यालय
आज तक नहीं खुला।

Enlightenmemt after retirement

It was my first Diwali after retirement. My thoughts turned back to all the years I had spent in service, particularly on senior positions. A week before Diwali, people would start dropping in with all kinds of gifts. They would be so many of them that the room where we kept all the stuff would look like a gift shop. Some items received a disdainful glare and would be kept aside for presenting to our unsuspecting kin. The amount of dried fruit would be so large that even after distributing it among our relatives and friends, a lot of would still be left.

This time, things were totally different. It was already 2 pm, but nobody had come to wish us diwali. I was feeling downcast and depressed at this sudden reversal of fortune. To distract myself, I started reading the spirituality column of a newspaper. Fortunately, I came across an interesting fable. It was about a donkey who was carrying idols of Gods on his back for a prayer ceremony. When it passed through villagers on the way, people bowed before the idols. In every village, a crowd would gather to pay obeisance.

The donkey started thinking that villagers were bowing to it and was thrilled at this new found respect and reverence. After leaving the idols at the site of the puja, the donkey's master loaded vegetables on it and they started the return Journey. This time, nobody paid attention to the donkey. The cold - shouldered animal felt so frustrated that it started braying to draw the attention of the villagers. The noise irritated them and they started beating the poor creature, who had no idea about what it had done to deserve such a cruel treatment.

All of a sudden. I felt enlightened. Indeed, I was like this donkey. All those gifts and overt gestures of respect and honour were not meant for me but for the positions I had held. I told my wife: 'My dear, I was really a donkey. Now that the truth has dawned on me, I will join you in celebrating Diwali rather than waiting for visitors. But she was in no mood to spare me. Pat came her sharp reply: 'When I kept saying all these years that you were nothing but a donkey, you did not admit

क्षमा वो साहस है जो व्यक्ति को जीवनभर गौरव का अहसास करवाती है।

that I was right. But today a story in a newspaper revealed the truth and you accepted it at once!

अनजान मददगार

मेरी पाँच वर्ष की बेटी की एक बार अचानक तबीयत ख़राब हो गई। उसे साँस लेने में तकलीफ हो रही थी। हमने डॉक्टर को दिखाया, तो उन्होंने उसे तुरन्त अस्पताल में भर्ती करने के लिए कहा। जाँच के बाद पता चला कि उसके एक फेफड़े में पानी भर गया है और उसे साँस लेने में तकलीफ हो रही है। डॉक्टर ने ऑपरेशन की सलाह दी और साथ ही आश्वासन भी कि वह पूरी तरह ठीक हो जाएगी। ऑपरेशन के पहले पता चला कि बेटी का रक्त समूह ओ - निगेटिव है इस बल्ड-ग्रुप का रक्त अस्पताल में मौजूद नहीं है। एक हफ्ते बाद ऑपरेशन था और हम रक्तदाता की तलाश में लग गए। हमने सारी कोशिशें कर ली पर बात नहीं बनी।

ऑपरेशन की नियत तारीख के एक दिन पहले ही डॉक्टर ने आकर कहा कि उन्होंने भी अपनी तरफ से प्रयत्न किए, पर रक्तदाता न मिला, तो वे ऑपरेशन नहीं कर पायेंगे। हम लोग बेहद निराश हो गए थे। बच्ची की तकलीफ हमसे देखी नहीं जा रही थी। वह रात हमने चिन्ता और आँसुओं में बिता दी। सुबह हताश से बैठे थे कि एक सज्जन ने प्रवेश किया और डॉक्टर से बात की। फिर वो अपरिचित व्यक्ति मेरे पास आकर बोले, 'आपकी ही बेटी को खून की ज़रूरत है न?' मेरा बल्ड-ग्रुप ओ-निगेटिव है। आप बिलकुल मत घबराए, आपकी बेटी ठीक हो जायेगी।

मैं रो पड़ी, 'मैं ज़िन्दगी भर आपका एहसान नहीं चुका सकती।' वे मुस्कुराकर बोले, 'चुका सकती हैं। वादा कीजिए कि आपकी बेटी के बड़ी होने के बाद उसे रक्तदान के लिए प्रेरित करेंगी। यह ब्लड-ग्रुप बहुत कम लोगों का होता है, इसलिए अधिकांशतः लोग मुश्किल में पड़ जाते हैं। उन्होंने नहीं बताया लेकिन मुझे बाद में पता चला कि वे हमारे शहर रायपुर के नहीं थे। बल्कि किसी काम से यहाँ आए थे और स्टेशन पर हमारी बेटी के बारे में सुनकर ट्रेन छोड़कर रक्त देने चले आए थे। बेटी का ऑपरेशन सफल रहा और अब वह बिल्कुल स्वस्थ है। आज भी हम उस अनजान व्यक्ति के प्रति कृतज्ञता महसूस करते हैं। अब हमारी भी कोशिश रहती है कि ज़रूरतमन्द को रक्त दे सकें और बेटी में भी यह संस्कार डालें कि वह भी इस धर्म को निभा सके।

'धर्म जीवन' - नवम्बर, 2008

थोड़ा जिद्दी हूँ , ख़्वाब देखने से बाज नहीं आता। अपने सपनों के लिए
बिना संघर्ष किए हार जाऊँ यह मुझे नहीं आता।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

To accept defeat with grace

We had a series of five Cricket Test matches between India and England. This time the Indian team proved it a superior team and won the rubber by two matches.

This defeat of the English team was gall and wormwood to the English press. When one is defeated one wants to wriggle out of the situation by offering exceptional circumstances to make defeat appear less of a defeat. It requires moral courage to accept defeat and sportsmanship to appreciate the victors.

While the English press white-washed the defeat by saying that this was not their best team, the President of the M.C.C. Sir William Worsley, came out with a statement which underlies the essence of sportsmanship. He did not agree with the view that England's team was second team. "It is the best team we could produce this year," he said. He complimented the Indian players by saying, "They played better than England on this tour" and "Indian team fully deserved its victory."

> If friendship is your weakest point then you are the strongest person in the world.
>
> -Abraham lincoln

How you start your day

Did you know that the first hour of the morning is crucial? How you spend it will determine your experience of the rest of your day. How did you start your day today? When you woke up, what were the first words that came out of your mouth? Did you complain? Did you think about what wasn't working in your life?

व्यक्ति नहीं व्यक्तित्व बनकर जीओ, व्यक्ति एक दिन नहीं रहेगा, व्यक्तित्व हमेशा रहेगा।

What do you say when you first look in the bathroom mirror? What do you say when you take a shower? What do you say when you get dressed? How do you leave your house for work? Do you just run out the door, or do you say something nice first? What do you do when you get into the car? Do you slam the door and growl about going to work, or do you bless the traffic on your journey? Too many people start off their day with ''Oh, shit! It's another day and I've got to get up, damn it!'' If you have a lousy way of starting your day, you're not going to have a good day - ever. It's not possible.

I have a little routine I've done for years. The moment I wake up, I snuggle my body a little deeper into my bed and thank my bed for a really good night's sleep. I do this for a few minutes as I start my day with positive thoughts. Then I thank God for a beautiful day & the wonderful things he has planned for me today. "This is a good day. This is going to be a really good day." Then I get up, use the bathroom, and thank my body for working well.

And then comes the time I enjoy the most, creating & sharing my daily morning blog to help spread positivity, followed by around an hour of physical activity & chanting. I try to give myself two hours before I face the rest of the day. I like to be able to do things in a leisurely way. I've learned to take my time. I would rather wake up earlier to have this extra time in the morning. Even if you give yourself only 10 or 15 minutes, this is absolutely essential. It's your time for self-care.

When you get up in the morning, it's important to do a ritual that feels good to you and to say something to yourself that makes you feel good. Set in motion the best day possible for yourself. You don't have to make these changes in your life all at once.

Just pick one ritual for the morning and start there. Then once you have the ritual down, pick another one and keep practicing. Don't overwhelm yourself. Remember, the idea is to feel good. Start your day with gratitude & positivity & stay blessed forever.

प्रश्न – मन की शान्ति कैसे पायें? उत्तर – निम्न तीन चीज़ों से हम जितना दूर रहेंगे, मन की शान्ति उतनी ही हमारे पास होगी। 1. दूसरों की आलोचना 2. दूसरों से तुलना 3. दूसरों की शिकायत

देवजीवन की झलक

....गतांक से आगे

शाही खानदान के एक अफगान सरदार पर प्रभाव

रावलपिण्डी के ही एक दौरे में भगवान् के लैक्चरों की प्रसिद्धि सुनकर काबुल के शाही खानदान से सम्बन्धित एक प्रतिष्ठित अफगान सरदार, जिनका नाम सरदार जलालुद्दीन साहिब था, यहाँ तक प्रभावित हुए कि उनके दिल में भगवान् से मुलाकात करने की प्रबल इच्छा पैदा हो गई और उन्होंने भगवान् से मुलाकात करने की प्रार्थना की।

यह सरदार साहिब योरुप के कई देशों का दौरा कर चुके थे। और सफर के अच्छे अनुभव रखते थे, बहुत स्वतन्त्र विचारों के और ख़ुशमिजाज इन्सान थे और योरोपियन ढंग की अच्छी सजी हुई कोठी में रहते थे। भगवान् देवात्मा ने उनकी प्रार्थना को स्वीकार करके उनसे मुलाकात की और वह उनके साथ कितनी ही देर तक हितकर बातचीत करते रहे कि जिस बात का उनके दिल पर अच्छा असर हुआ। विदा होने पर उन्होंने एक करन्सी नोट भगवान् की सेवा में भेंट किया कि जो इस विचार से कि वह एक ऐसे बड़े दर्जे के अफगान सरदार की ओर से उन्हें दिया गया था, विशेष रूप से काबले-जिक्र है।

(जीवन तत्व, 02 दिसम्बर, 1924)

एक लेख के गुम होने पर

पूजनीय देवशास्त्र का पहला भाग पूजनीय भगवान् ने छपने के लिए दे दिया है और उसके सम्बन्ध में बहुत-सा आवश्यक काम भगवान् देवात्मा कर रहे हैं। एक आवश्यक लेख के ग़लती से दूसरे कागजात में मिल जाने से भगवान् को निहायत सख्त तकलीफ़ में से गुज़रना पड़ा और इस लेख को नए सिरे से लिखने के सम्बन्ध में उन्हें बहुत परिश्रम करना पड़ा।

इस विषय में फ़रमाया कि यदि हमारा एक हज़ार रुपये का नोट गुम हो जाता तो उससे हमें इतनी तकलीफ़ न होती जितनी लेख के गुम होने से हुई है, क्योंकि रुपया तो फिर भी मिल सकता है परन्तु एक-एक विशेष समय का सोचा और लिखा हुआ लेख यदि गुम हो जाए, तो उसका फिर पैदा करना निहायत कठिन है।

अगर आप उस इन्सान की तलाश कर रहे हैं जो आपकी ज़िन्दगी बदलेगा, तो आप आईने में देखिए क्योंकि आपके अलावा इस दुनिया का कोई भी इन्सान आपकी ज़िन्दगी नहीं बदल सकता।

रोज़मर्रा की मुश्किलें

(14 फरवरी, 2002)

तो चलो, आज हम देखते हैं कि किस तरह लोगों को अपनी मुश्किलों को हल करना चाहिए। इसका सही तरीका क्या है और कौन-सा ग़लत?

हर इन्सान की ज़िन्दगी में कुछ न कुछ संकट, कुछ स्थितियाँ, कुछ कठिनाइयाँ होती हैं, क्योंकि मानव जीवन हर पग पर परिवर्तनशील है। ऐसा कोई भी नहीं मिलेगा, जो कहे कि मैं शत-प्रतिशत सन्तुष्ट और सुखी हूँ। हर किसी को कोई न कोई बात परेशान करती ही है। अब मजा तो इस बात में है कि हम ऐसी किसी स्थिति से कैसे निबटते हैं। कुछ लोग तो छोटी से छोटी परेशानी को लेकर इतने चिन्तित हो जाते हैं, उससे इतने अभिभूत हो जाते हैं कि अगर उन्हें कोई उपाय सामने दिखता है, तो भी वह उसको नकार देते हैं। कुछ लोग इतना ज़्यादा निश्चिन्तता का रवैया अपनाते हैं कि अगर बड़ी से बड़ी कठिनाई हो तो भी उन्हें लगता है कि यह तो कुछ भी नहीं है।

तो कौन-सा रवैया सही है - निश्चिन्त रहने वाला या परेशान हो जाने वाला? दोनों के अपने फायदे और नुक़सान हैं। यदि आप किसी कठिनाई को लेकर बहुत चिन्तित हैं, तो तब तक आप उसे हल नहीं कर पाओगे, जब तक कि शान्त होकर उस पर विचार करना सीखो या उसके विपरीत भी कि यदि तुम बहुत निश्चिन्त रहो, तो उसे सुलझाने में तुम्हें बहुत समय लगेगा।

कुछ लोगों का रवैया यह रहता है कि वे हर छोटी-मोटी कठिनाई आने पर सहायता लेने हेतु दूसरों के पास पहुँच जाते हैं। किसी बड़ी मुसीबत के समय तो यह सही हो सकता है कि आप मदद हेतु अपने पारिवारिक जनों या गहरे दोस्तों के पास जाओ। परन्तु यदि आप हर छोटी-सी कठिनाई पर यह तरीका अपनाते हो और सबको अपने जीवन की हर बात बताते रहते हो और अपनी निजी बातें भी औरों के सामने रखते हो, तो यह उचित नहीं है। तुम्हें अपनी कठिनाइयों को हल करने में स्वयं भी पहल करनी चाहिए। दूसरी ओर से देखें, तो कभी-कभी मदद माँगना बुरी बात नहीं है। कहते हैं न कि माँगो तो ही मिलेगा। अत: यह मत समझो कि तुम अपनी सब मुश्किलों को ख़ुद ही हल कर सकते हो, कभी-कभी किसी दूसरे से सलाह या मदद माँगने में बुराई नहीं है। अत: परेशानियों को हल करने हेतु -

1. स्थिति का विश्लेषण करो और उसमें उतना ही समय लगाओ, जितना कि आवश्यक हो।

आप कभी भी इतने वृद्ध नहीं होते कि एक नया लक्ष्य न निर्धारित कर सकें या एक नया सपना न देख सकें।

2. स्थिति को हल करने का ऐसा सबसे अच्छा उपाय ढूँढने का प्रयास करो, जिससे कि अन्य किसी को कोई परेशानी न हो।
3. दूसरों से मदद तब ही माँगो, जब आपको पूर्ण विश्वास हो कि आप अकेले उसे हल कर ही नहीं पाओगे।
4. यह सुनिश्चित करो कि उसके सम्बन्ध में अत्यधिक चिन्ता न करो, क्योंकि चिन्ता से कोई समस्या हल नहीं होती।

अतः समस्याओं को विवेकपूर्ण रूप से हल करने का प्रयास करो ताकि वह दूसरों के लिए एक मिसाल बन सके।

– परलोक सन्देश

शब्दों का प्रयोग

प्रयोग करने के लिए शब्द मुफ़्त में मिलते हैं, लेकिन इनका दुरुपयोग बहुत मँहगा पड़ता है। शब्दों को छुआ नहीं जा सकता है, लेकिन ये किसी के दिल को छू सकते हैं। आइए, शब्दों का सही प्रयोग सीखें।

इन्तज़ार नहीं पहल की

बात खंडवा स्टेट बैंक की है। यहाँ काफ़ी भीड़ रहती है। चूँकि सही जानकारी बिना माँगे नहीं मिलती, इसलिए व्यवस्था का भी अभाव रहता है। मैं वहाँ के टेलर काउंटर पर गया, जहाँ ड्रॉफ्ट बनते हैं। वहाँ काफ़ी लम्बी लाइन लगी हुई थी, जो काफ़ी देर बाद भी एक इंच नहीं हिली। देखा तो पाया कि काउंटर पर महाशय नदारद थे। मुझे हैरानी हुई कि लोग चुपचाप लाइन में लगे थे। यूँ तो महाशय को दस बजे आ जाना था, लेकिन उस समय 12 बज रहे थे और वहाँ खड़े किसी व्यक्ति के हाव-भाव से ऐसा नहीं लग रहा था कि उन्हें और देर खड़े रहने में कोई तकलीफ़ है। मुझसे नहीं रहा गया, सो पूछताछ की। पता चला कि वो महाशय छुट्टी पर हैं। फिर मैं लाइन में लगे कुछ लोगों को लेकर मैनेजर के पास गया और उनसे टेलर काउंटर खुलवाने के लिए गुज़ारिश की। फिर क्या था, पाँच मिनट में काउंटर खुला व आधे घण्टे में कतार खत्म भी हो गई। कतार में खड़े रहकर, खीजने की बजाय हमने सक्रियता के जरिए हल खोजा।

संसार का सबसे सुरक्षित बीमा प्रकृति के अटल नियमों पर भरोसा है। बस इतना याद रखें कि उन नियमों को समझकर उनकी दिल से पालना करते रहें व नेक कर्मों की किश्त समय पर भरते रहें।

राष्ट्रपति भवन में शंकराचार्य जी

एक पुराना किन्तु हृदयाकर्षक लेख। राष्ट्रपति भवन में शंकराचार्य जी की यह पहली यात्रा थी। राष्ट्रपति डॉ अब्दुल कलाम शंकराचार्य जी को उचित सम्मान देना चाहते थे। उन्होंने मुझे (मैं राष्ट्रपति जी का ADC था) अपने कार्यालय में बुलाया और मुझसे पारम्परिक प्रोटोकॉल के बारे में पूछा। मैंने उनसे कहा, "मैं राष्ट्रपति भवन के द्वार पर शंकराचार्य जी का स्वागत करूँगा और उन्हें सम्मानपूर्वक भीतर लाऊँगा।"

कुछ क्षणों के गहन सोच विचार के बाद उन्होंने मुझसे पूछा, "क्या होगा यदि मैं द्वार पर स्वागत करूँ?" तो मैंने कहा, "श्रीमान्, आप एक सन्त के सम्मान को राष्ट्रपति के सम्मान से ऊपर कर देंगे।" वो मुस्कुराए। उन्होंने मुझे कुछ नहीं कहा। फिर मैंने ऑफिस के अन्दर उन्हें बताया, "सर, मैं उन्हें यहाँ लाऊँगा। उनकी मृगछाल इस सोफे पर बिछाऊँगा और उनसे बैठने का अनुरोध करूँगा। आप राष्ट्रपति जी अपने सोफ़ा-कुर्सी पर बैठे रहेंगे।"

उन्होंने फिर मुझसे दूसरी बार पूछा, "क्या होगा यदि मैं उन्हें अपने सोफ़ा-कुर्सी की सीट पर बैठा दूँ?" मैंने फिर कहा, "सर, आप सन्त को राष्ट्रपति से अधिक सम्मान देंगे।" वह फिर मुस्कुराए और फिर मुझे कोई आदेश नहीं दिया। तीस मिनट के पश्चात जब शंकराचार्य जी आने वाले थे, तो कुछ क्षण पूर्व मुझे घोर आश्चर्य हुआ, जब मैंने डॉ अब्दुल कलाम जी को गेट पर अपने पीछे खड़ा पाया। मैं तुरन्त पीछे गया और डॉ. अब्दुल कलाम के पीछे खड़ा हो गया। उन्होंने वहाँ व्यक्तिगत रूप से एक माला और फूलों के साथ शंकराचार्य जी का स्वागत किया। राष्ट्रपति भवन के गलियारों से गुज़रते हुए हम सीधे कार्यालय में गए।

मैं आगन्तुकों के लिए निश्चित सोफे पर शंकराचार्य जी की मृगछाल बिछा रहा था, जिसके विषय में हमने पहले चर्चा की हुई थी। डॉ. अब्दुल कलाम ने मुझे मृगछाल को अपने सोफे की कुर्सी पर बिछाने का निर्देश दिया। इस सरल, विनम्र और महान् भाव से मैं स्तब्ध रह गया।

वह राष्ट्रपति कलाम हैं। हमने शंकराचार्य जी को फल और फूलों की टोकरी भेंट की। भेंट के बाद मैंने उनसे ऐसा करने का कारण पूछा, तो उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा, "मैं चाहता था कि भारत के राष्ट्रपति की सोफा सीट को सन्त की आध्यात्मिक शक्ति का आशीर्वाद प्राप्त हो।"

आपसे सभी को प्यार व सम्मान से मिलें। इस बात की आप परवाह न करें कि सामने वाला इसके लायक हैं या नहीं, क्योंकि प्यार व सम्मान देना आपके चरित्र का प्रतिबिम्ब है, सामने वाले के चरित्र का नहीं।

मैंने अपने आध्यात्मिक गुरु कलाम साहब के इन विचारों की प्रशंसा की और कहा, "सर, आप न केवल एक महान् वैज्ञानिक हैं, वरन् इस वेष में एक सन्त भी हैं।" हमेशा की तरह उन्होंने अपनी एक सार्थक मुस्कान दी।

सौजन्य –
Lt Col Ashok Kini H
Former Comptroller to The Former President
Bharat Ratna Dr. APJ Abdul Kalam

प्रिय मित्रो! उच्च एवं सात्विक भावों से ओतप्रोत यह भव्य लेख हमारे भारतवर्ष के महान भूतपूर्व राष्ट्रपति अब्दुल कलाम साहब के जीवन का एक अति प्रेरणादायक दृष्टान्त है। यह लेख मेरे प्रिय उपकारी प्रिय धर्म सम्बन्धी श्रीमान् वी.के. अग्रवाल जी के माध्यम से कदाचित दो वर्ष पूर्व प्राप्त हुआ था, जिसके लिए वह भी बहुत सम्मान के पात्र हैं।

इस लेख के माध्यम से कलाम साहब के हृदय की पवित्रता, सौम्यता, सम्मान एवं भक्तिभाव का बहुत सुन्दर रूप से परिचय मिलता है। काश! हम सब भी सात्विक भावों के अमूल्य रूप का सच्चा एवं जीवन्त बोध पा सकें।

हार्दिक सम्मान भाव से
प्रेषक – देवधर्मी

जीवन का गणित

हमारे जीवन का गणित प्रायः इसलिए गड़बड़ा जाता है कि हम शारीरिक ज़रूरतों व आत्मिक ज़रूरतों के बीच में फ़र्क़ नहीं कर पाते। सांसारिक पदार्थ हमारी शारीरिक ज़रूरतों को पूरा करने में मदद करते हैं। हम उन्हें एकत्र करने में अपनी पूरी ताक़त झोंक देते हैं। किन्तु, आत्मिक ज़रूरतें सांसारिक पदार्थों से पूरी नहीं होती। उसके लिए हमें चाहिए प्यार, स्नेह, अपनापन, आनन्द, शान्ति व सुकून। यह वह कमाई है, जो धन से नहीं, उच्च भावों से आती है। आओ, इसे कमाने की भी कुछ फ़िक्र करें।

झगड़े भी बच्चों की तरह होते हैं साहब.....इन्हें पालते रहो
तो ये बड़े हो ही जाते हैं।

ख़ुशनुमा यादें संजोए ख़त्म हो जाएगी ख़ुशी की तलाश

असली ख़ुशी एक प्रक्रिया है, जो ख़ुद को जानने, विकास और सचेत विकल्पों से बनती है। जब हम अपनी ज़िन्दगी के विभिन्न पहलुओं को फिर से ईमानदारी से देखेंगे और उन बदलावों की पहचान करेंगे जिन्हें हमें सुधारने की आवश्यकता है, तो हम न केवल सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं, बल्कि जीवन में वह ख़ुशी भी पा सकते हैं जिसे हम हमेशा तलाश रहे थे।

ख़ुद से पूछे ये सवाल

1. क्या मुझे अपने जीवन का उद्देश्य पता है?
2. क्या मैंने ऐसा कुछ किया है जिस पर मुझे गर्व होना चाहिए?
3. ज़िन्दगी जिस दिशा में जा रहा है, क्या मैं उससे ख़ुश हूँ?
4. क्या मैं जो काम कर रहा हूँ, उसे लेकर एक्साइटेड हूँ?
5. ज़िन्दगी में ऐसा कुछ है जो मुझे पसन्द नहीं और जिसे मुझे बदलना है?
6. क्या मेरी किसी आदत में पिछले कुछ समय में कुछ बदलाव आया है?
7. क्या मैं अपने लिए समय निकाल रहा हूँ?
8. क्या मुझे दूसरों की मदद करने में ख़ुशी होती है?
9. क्या मैं अपने परिवार और अपने दोस्तों के लिए समय निकाल रहा हूँ? क्या पिछले साल की ऐसी कोई याद है जिसे मैं ज़िन्दगी भर संजोकर रखूंगा?
10. क्या मुझे लगता है कि मैं अपने सपनों के करीब हूँ?
11. क्या मैं अपने आस-पास मौजूद लोगों से ख़ुश हूँ?
12. क्या जितना स्ट्रेस मैं ले रहा हूँ, वो ज़रूरी है?
13. क्या मैं अपने और अपने आसपास के लोगों के प्रति कृतज्ञ हूँ?
14. क्या मैं अपने करियर से ख़ुश हूँ?
15. क्या मैं अपने जीवन में बड़े बदलाव के बारे में सोच रहा हूँ?
16. क्या मुझे अपनी व्यक्तिगत सीमाओं और ज़रूरतों का सम्मान करना आता है?

अगर आपके इन सवालों का जवाब 'नहीं' में है, तो इसका मतलब है कि आप शायद अपनी ज़िन्दगी में पूरी तरह से ख़ुश नहीं हैं। यह संकेत है कि कुछ बदलावों की ज़रूरत हो सकती है, ताकि आप अधिक सन्तुष्टि और ख़ुशी महसूस कर सकें।

अन्धकार में और अहंकार में बस इतना ही फ़र्क होता है कि अन्धकार में कुछ दिखता नहीं है और अहंकार कुछ देखने नहीं देता।

ऐसे लाएं जीवन में ख़ुशी

अकेलेपन में ख़ुशी पाना - हम अकेले भी ख़ुश रह सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले हमें ख़ुद से सवाल करना होगा - क्या हम सच में ख़ुश हैं? अगर इसका जवाब नकारात्मक आता है, तो हमें ख़ुद से फिर से सवाल करना होगा और आत्ममन्थन करना होगा। हमें अपने अन्दर झाँकने की ज़रूरत है और अकेलेपन को एक अवसर मानकर ख़ुद पर काम करना होगा।

आत्ममंथन व आत्मसाक्षात्कार ज़रूरी - आत्ममंथन का मतलब है अपनें भीतर झाँकना, अपने विचारों और भावनाओं का विश्लेषण करना और समझना कि हमें कहाँ सुधार की आवश्यकता है। अपने भीतर की आवाज को सुनना और यह समझना कि हम क्या चाहते हैं, हमें आत्मसन्तुष्टि की ओर एक क़दम ओर बढ़ाना है।

पुरानी इच्छाओं को फिर से खोजना - स्कूल, कॉलेज, करियर और पारिवारिक ज़िम्मेदारियों के चलते हम अपने शौक को भुला देते हैं। लेकिन एक बार फिर से इन इच्छाओं और शौक की ओर ध्यान देना और उन्हें दोबारा अपनाना, हमें आत्मसन्तुष्टि और ख़ुशी की दिशा में मार्गदर्शन कर सकता है। चाहे वह डांस हो, गाना हो, पेंटिग हो या कुछ और।

ख़ुशी चाहिए तो करें ये काम

आत्मविश्वास को बढ़ाना - अगर हमें अच्छा लगता है कि हम किसी काम में अच्छे नहीं हैं या हमें यह डर है कि लोग क्या कहेंगे, तो सबसे पहले ख़ुद से यह कहना होगा - मुझे यह करना अच्छा लगता है, इससे बेहतर परिणाम के साथ ख़ुशी आएगी।

स्वयं से प्यार करना - कभी अकेले ही घूमने चले जाएं, एक अच्छी फिल्म देखें या प्रकृति का आनन्द लें। हम कभी ध्यान, योग या अन्य गतिविधियों से जुड़ सकते हैं, क्योंकि यही गतिविधियां हमें सकारात्मकता की ओर ले जाती हैं।

सन्तोष और आत्मस्वीकृति -सबसे ज़रूरी है कि जो हैं उसी में सन्तुष्ट रहना। जब हम इस बात को समझ लेते हैं, तो हम आधी लड़ाई जीत लेते हैं, क्योंकि जो हो चुका है, उसे हम बदल नहीं सकते और जो भविष्य में होगा, वह अनिश्चित है।

रिश्तों को बनाएं मजबूत - अक्सर हम सोशल मीडिया की दुनिया में खो जाते हैं और वास्तविक रिश्तों को नज़रअन्दाज कर देते हैं। हमें अपने परिवार और दोस्तों के साथ वास्तविक समय बिताने की आवश्यकता है, जिससे हम अपने रिश्तों को मजबूत कर सकें।

सुखी रहने में ज़्यादा खर्च नहीं होता, लेकिन हम कितने सुखी हैं, यह लोगों को दिखाने में अक्सर बहुत खर्च होता है।

रिश्तों में नई रोशनी

आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

(03 अप्रैल से 06 अप्रैल 2025)

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा व सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में 03 अप्रैल, 2025 की सायं से 06 अप्रैल 2025 की प्रातः तक 'आत्मबल विकास शिविर' का आयोजन रुड़की के शिविल लाइन्स स्थित 'देवाश्रम रुड़की' में किया गया। इस शिविर में निम्न स्थानों (संख्या) से प्रायः 100 शिविरार्थी पधारे तथा इसके भिन्न रुड़की से 80 जन लाभान्वित हुए। इसके भिन्न देश-विदेश में बड़ी संख्या में धर्मसाथी सपरिवार ऑनलाइन भी लाभान्वित होते रहे।

न्यू जर्सी USA (01), मध्य प्रदेश - भोपाल (19), पंजाब - लुधियाना (05), कपूरथला (02), चण्डीगढ़ (01), बठिण्डा (01), हरियाणा - शादीपुर (01), जगाधरी (01), अम्बाला (02), गुरुग्राम (01),पंचकूला (05), असम (01), दिल्ली (09), कांगड़ा (05), बेहट (06), उत्तर प्रदेश- झांसी (01), बिजनौर (01), सहारनपुर (05), मेरठ (02), नोएडा (10), नर्बदुपुरम (01), बरेली (01), उत्तराखण्ड- विकासनगर (02), देहरादून (02), हरिद्वार (07), मंगलौर (01)

शिविर में हुए साधनों के विषय और सभापति निम्न प्रकार रहे -

दिनांक व समय	साधन का विषय	सभापति
03.04.2025	मिशन क्यों बना?	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
04.04.2025	वनस्पति जगत् और मैं।	श्रीमान् अशोक रोचलानी जी
04.04.2025	मेरे सहयोगी व साथी।	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
05.04.2025	जिनके बीच एक दूध की धारा बहती हैं -	सुश्री नैनी टहिलरामानी एवं डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
05.04.2025	जीवनसाथी से सार्थक सम्बन्ध -	श्रीमान् अशोक रोचलानी जी
06.04.2025	माँ-बाप का कर्ज़ एवं माँ-बाप का फ़र्ज -	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी

शिविर का थीम रहा - रिश्तों में नई रोशनी। शिविर का प्रारम्भ नए शिविरार्थियों द्वारा दीप जलाकर किया गया। शिविर के प्रथम सत्र में 'सत्यधर्म बोध मिशन' के सम्बन्ध में प्रकाश डाला गया। पूजनीय भगवान् ने सन् 1882 ई0 में

सफलता की यात्रा कभी भी सीधी रेखा में नहीं होती -
उतार-चढ़ाव को स्वीकार करें।

जीवनव्रत क्यों ग्रहण किया तथा उसकी पूर्ति हेतु पहले1887 ई0 में देवसमाज तथा तदुपरान्त अपने ही सूक्ष्म संरक्षण में 2002 में मिशन की क्यों स्थापना की, इस विषय को विस्तार से बताया गया।

04 अप्रैल, 2025 को 'वनस्पति जगत् और मैं' विषय पर साधन से पूर्व एक प्रदर्शनी भी तैयार की गई, जिसमें 100 से ऊपर फल, सब्जी, अनाज, दालें, ड्राई फ्रूट, जड़ी बूटी को सजाया गया। इस साधन उपरान्त शिविरार्थी उस स्थान को प्रणाम करने गए जहाँ भगवान् ने शिक्षा पाई। तत्पश्चात सभी आई.आई.टी. रुड़की सेंट्रल लाइब्रेरी भी गए तथा भगवान् की वहाँ स्थापित छवि को प्रणाम किया। मुख्य भवन के सामने शिविरार्थियों को एकत्र करके प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने देवात्मा जी के इतिहास पर प्रकाश डाला एवं अपने भाव प्रकट किए। तदुपरान्त सभी अनुश्रुति अकैडमी ऑफ डीफ गए थे। जहाँ एम के रैणा जी ने ऑडिटोरियम में हैप्पी लिविंग थीम पर 20 मिनट का लेकचर दिया। आप शहजार होम (हरिद्वार) के प्रेसिडेंट हैं। सभी शिविरार्थी ने उन्हें बहुत ध्यान से सुना। सभी ने अनुश्रुति विद्यालय को देखा।

उसी दिन शाम 4:30 बजे डॉ. आशीष यादव असिस्टेन्ट स्पोर्ट ऑफिसर आई.आई.टी. रुड़की से आये थे। जिन्होंने न्यूट्रिशियन के ऊपर चर्चा की एवं उचित व पौष्टिक खानपान को लेकर सलाह दी। जो कि बहुत प्रभावशाली था। उनके साथ प्रो. रवि कुमार जी आई.आई.टी. रुड़की से आये थे।

05 अप्रैल, 2025 को साधन उपरान्त सभी शिविरार्थी देवाश्रम फेज-2 को देखने गए। उस दिन 11:30 से 1:00 बजे तक प्रश्न-उत्तर का सत्र हुआ। श्रीमान् प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने बहुत सहजता एवं सरल शब्द के साथ सभी प्रश्नों के उत्तर दिए । रात 8:30 से 9:30 बजे तक भाव प्रकाश का सत्र हुआ। जिसमें बहुत से शिविरार्थियों ने जो लाभ उठाया उनका वर्णन किया और बहुत हृदयस्पर्शी माहौल बना।

उपरोक्त साधनों के अतिरिक्त प्रातःकालीन निज का साधन, योगासन व प्राणायाम, रात्रिकालीन कीर्तन का कार्यक्रम, विश्वास चिकित्सा भी समयानुसार चलते रहे। भजनों के गान एवं प्रातःकालीन साधन सत्र की सेवा श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी करते रहे। रात्रि कीर्तन में श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी, डॉ. सीमा शर्मा जी, चन्द्रभूषण तिवारी एवं रेणु सिंघल आदि ने भाग लिया। भजनों में उच्च रस टपकता रहा।

साधनों की रिकार्डिंग व फोटोग्राफी की सेवा श्री मयंक रामानी जी एवं राजेश रामानी जी ने की। साफ़-सफ़ाई का ख्याल श्री अशोक खुराना जी व श्री

जीवन में दो काम करूँगा- चरित्र व विचार ऊँचे रखूँगा और
छोटी-छोटी खुशियों का आनन्द लूँगा।

सुशील कुमार जी रखते रहे। शिविर की तैयारियों व शिविर के दौरान अनेक व्यवस्थाओं को श्री आदेश सैनी जी व ब्रजेश गुप्ता जी ने संभाला।

विश्वास चिकित्सा में श्रीमान् मनोहर अचन्तानीजी व दिल्ली से पधारी श्रीमती तनवी जी की टीम सहायकारी होते रहे। भोजन व्यवस्था श्रीमती पूनम जैन के मार्गदर्शन में श्री मैकू राम जी की टीम तथा अन्य धर्मसम्बन्धी मिल-जुलकर सम्भालते रहे।

बाजार से सामान लाने का कार्य श्रीमान् आर.एन. बत्रा जी ख़ुशी-ख़ुशी करते रहे। श्रीमान् बी.के. गुप्ता जी ने देशी शक्कर बनवाकर शिविरार्थियों को उपलब्ध करवाई। बुक-स्टॉल श्रीमान् राजकुमार गुप्ता जी व श्री आदेश सैनी जी ने बखूबी सम्भाली।

भाई-बहन, पति-पत्नी, माता-पिता व सन्तान के सम्बन्ध में साधनों के उपरान्त उपस्थित भाई बहनों, पति-पत्नियों, माता-पिता व बच्चों ने एक-दूसरे को फूलों के हार पहनाकर अपने स्नेह का प्रकाश किया। दिनांक 06.04.2025 को साधन के परम पूजनीय भगवन् की जय ध्वनि के साथ इस अति हितकर शिविर का समापन हुआ। शिविर का पूरा खर्च दान से पूरा हुआ।

भाव प्रकाश

यह शिविर बहुत ही प्रेरणादायक रहा। कई लोगों ने अपने भाव व विचार प्रकट किये। आए हुए नए जनों ने अपना उत्साह दिखाया और गुण चिन्तन का अवसर पाया। इन दिनों परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की देव ज्योति और देव तेज का प्रसाद हर पल मिलता रहा। अपने दोष भी नज़र आते रहे। कुछ अपने अच्छे कर्म भी नज़र आते रहे, जो परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की देन है। माता-पिता व भाई-बहनों, पति-पत्नी व चारों जगतों के प्रति भगवान् की शिक्षा का जो दान मिला, वह बहुत ही निराला है। सभी साधन बहुत ही प्रेरणादायक थे। साधनकर्ताओं का उत्साह और परम पूजनीय श्री देवगुरु भगवान् के प्रति श्रद्धा और कृतज्ञता के भावों को प्रदर्शित करना बहुत ही दिल को छूने वाला दृश्य था। यहाँ पर आना अति हितकर दृश्य पैदा करता है। सम्पूर्ण व्यवस्था बहुत अच्छी रही। सबका बहुत-बहुत धन्यवाद।

– सुदेश खुराना (लुधियाना)

यहाँ आकर दिल बाग-बाग हो जाता रहा है। सदैव ही यहाँ से अच्छी बातें मिलती हैं और कुछ न कुछ ज़रूर ही यहाँ से सीखकर नया पाठ याद करके जाता हूँ और

शब्द दिल की भावनाओं व्यक्त करते हैं प्रेम से बोले गए शब्द
दुनिया को रंग देते हैं।

उसे अपने जीवन में उतारने का भरपूर प्रयास करता हूँ। क्या बताऊँ क्या मिली दौलत उन्हें, जिन जनों ने शरण पाई आपकी।

– अशोक खुराना (लुधियाना)

'रिश्तों में नई रोशनी' का लाभ लिया। बहुत अच्छा लगता है मिशन को आगे बढ़ता हुआ देखकर। नई उर्जा का संचार होता है। काश मेरे भी अन्य सम्बन्धी गुरु मिशन से जुड़ सकें। फिर रिश्तों में रोशनी ही रोशनी होगी। अभी कमियाँ नज़र आने लगी हैं, खुद पर और काम करने की ज़रूरत है। पाई सेवाओं के लिए दिल से धन्यवाद।

– प्रदीप सिंह (कपूरथला)

मैं अपनी भावनाओं तथा अपने सतगुरु की महिमा को शब्दों में ब्यान नहीं कर सकता। शिविर में आकर मैंने अपने क्रोध को, अपने अहं के भाव को घटाया है तथा विनम्रता एवं सहनशीलता को बढ़ाया है। मुझे भगवन् के दर से सत्य व शुभ का इतना प्रभाव मिला है कि मैंने कभी सपने में भी उसकी कल्पना नहीं की थी। आगे और भी अपने भावों व विचारों में बहुत सुधार करने की आवश्यकता है। इसके लिए हे भगवन् आपका दिल धन्यवाद करता हूँ।

– सुभाष राजपूत (उत्तर प्रदेश, बिजनौर)

शिविर में आकर हम हर बार उच्च भाव लेकर जाते हैं। मैं प्रार्थना करती हूँ कि शिविर के बाद भी जब हम सब अपने-अपने घर पहुँचें, तब भी ये भाव बने रहें। मुझे बहुत अच्छा लगा कि इस हमारे परिवार से इतने लोग यहाँ आ पाए। हम सबके परिवार जुड़ सकें, ऐसी प्रार्थना हैं। मैं खास धन्यवाद देना चाहूँगी नैना रोचलानी और अशोक रोचलानी जी का, जिन्होंने हमारे परिवार को जोड़ने में बहुत मदद करी। रिश्तों की अहमियत मैंने भगवन् से जुड़कर ही सीखी है। मेरी ज़िन्दगी में जो सबसे सुन्दर घटना घटित हुई है, वो हमारा भगवन् से जुड़ना ही है। मैं औरों को भी जोड़ सकूँ, ऐसी अपने लिए प्रार्थना है। शिविर में सभी सहयोगियों का दिल से धन्यवाद।

– नैनी टी. जवांश (भोपाल)

मुझे यहाँ पर आकर बहुत अच्छा लगा और आज मुझे सेवक बनने का मौक़ा मिला है। मैं बहुत ही अच्छा महसूस कर रही हूँ और मैं चाहती हूँ कि आज भगवान् की सेवक बनी तो मैं उनसे रोज बल माँगूँ कि मैं उनके काम आ सकूँ और मुझमें घमण्ड न आये।

– पूर्वा चुग (बेहट)

यदि मुझे किसी एक से शिकायत होगी, तो उससे बात किया करूँगा। यदि अधिकतर लोगों को मुझसे शिकायत होगी, तो ख़ुद से बात किया करूँगा।

मैंने शिविर में आकर 04 सभायें अटेण्ड की। भगवन् की शिक्षा के अनुरूप श्रीमान् नवनीत जी के माध्यम से सम्बन्धों में उच्च भावों को सुना, समझा और जीवन में उतार लेने का संकल्प लिया। मैंने भगवन् को और अधिक जानने हेतु 'जीवन विज्ञान' वर्कशॉप को अटेण्ड करने का भी संकल्प लिया। देवाश्रम में रहने-खाने आदि सभी सुविधायें अति उत्तम रहीं। सभी का बहुत-बहुत आभार।

– भारत वीर (दिल्ली)

इसमें वैसे तो कहने की बात ही नहीं है जितनी बार मैं यहाँ आती हूँ बहुत अच्छे गुरु देवात्मा के प्रभाव, बहुत अच्छा और एकदम सकारात्मक औरा मुझे मिलता है। और इस बार तो मेरी बहन भी सेवक बनी है तो भी मुझे काफ़ी अच्छा लगा। अब हम घर पर चार जन धर्मसम्बन्धी हो गए है। और मैंने यहाँ से जितनी भी सेवायें पायी है उन सबके लिए बहुत-बहुत धन्यवाद!

– पावनी चुग (बेहट)

मैंने यहाँ से बहुत सेवा पाई है। अपने उपकारियों के उपकार दिखते हैं। सभाएं दिल को छूती हैं। परम पूजनीय भगवान् की शिक्षा को पाकर हृदय गदगद रहता है।

– शिमलावती (भायला)

गोपालपुर स्कूल विजिट

02 अप्रैल को सरकारी मिडल स्कूल, गोपालपुर (निकट रुड़की) में सत्यधर्म बोध मिशन की ओर से विजिट सम्पन्न हुई। सर्वश्रीमान् अशोक रोचलानी जी, मनोहर अचन्तानी सपत्नीक, वी के अग्रवाल जी, चन्द्रगुप्त जी सपत्नीक, नवनीत अरोड़ा जी, राजेश रामानी जी, अशोक खुराना जी, चन्द्रभूषण तिवारी (लखनऊ) अपने दो अन्य साथियों के साथ, श्री आर सी गुप्ता, श्री बंगाल सिंह, श्री वाई पी सिंह, श्रीमती वीना सिंह तशरीफ ले गए। अनुश्रुति एकेडमी फॉर डेफ के अध्यापक व स्टाफ के पाँच जन भी साथ गए। कुल पाँच वाहन गए। स्कूल के बच्चों ने सभी का स्वागत किया। 'बागवान' नामक एक हृदयस्पर्शीय नाटिका प्रस्तुत की। सभी के हृदय पिघल गए। स्कूल के प्रिंसीपल श्री मोहित जी द्वारा अश्रुपूरित नेत्रों से किए गए भाव प्रकाश ने सभी के हृदयों को झंझोड़ दिया। बच्चों को 'एक तोहफ़ा आज का' एवं 'मेरा लक्ष्य' नामक पुस्तकें उपहार में दी गईं। बच्चों को प्रो. नवनीत जी, रामानी जी ने नीति शिक्षा करवायी तथा तिवारी जी ने प्रेरणास्पद उद्बोधन दिया।

जैसे टायर के पंक्चर हो जाने पर साइकिल मंज़िल तक नहीं ले जा पाती, इसी प्रकार सोच के नकारात्मक हो जाने पर जीवन में लक्ष्य नहीं मिलता।

श्रीमान् अशोक जी ने बड़ा प्रभावशाली उद्‌बोधन दिया। श्री बंगाल सिंह (वाणप्रस्थी समिति के सदस्य) ने केरियर कौसिंलग दी। सभी ने सहभोज भी किया। पिछले दिनों मिशन की ओर से बनाये गए कम्प्यूटर रूप में एसी लगवाकर दिया गया। दीवारों पर शिक्षा से जुड़े चित्रों के निर्माण हेतु 28,000/- दिए गए हैं। प्ले ग्राउण्ड का नवीनीकरण करवाया जा रहा है। विद्यालय का, विद्यार्थियों का शुभ हो! सबका शुभ हो!

प्रचार रिपोर्ट

लखनऊ और कानपुर की यात्रा

लखनऊ - 16 अप्रैल, 2025 को आचार्य कुलभूषण तिवारी जी और श्रीमान् राजेश रामानी जी द्वारा लखनऊ में श्रीमद् दयानन्द बाल सदन (अनाथ आश्रम) में 100 बच्चों के साथ उच्च जीवन की क्लास (बेटर लाइफ) का आयोजन किया गया। इस अवसर से पहले आचार्य जी के परिचित लखनऊ आकाशवाणी के अधिकारियों से मुलाकात हुई और उन्हें मिशन की गतिविधियों से अवगत करवाया गया।

कानपुर - इसके बाद, कानपुर में अपने पुराने मित्रों से मुलाकात हुई और उन्हें मिशन की गतिविधियों से परिचित कराया गया। 17 अप्रैल को श्री अकबरपुर जाने का अवसर मिला, जहाँ श्रीमान् किशन सिंह चौहान जी से चार घण्टे की हितकर मुलाकात हुई। उन्होंने जन्मस्थान का पूरा दर्शन करवाया और हर बात को विस्तार से समझाया। उनका शुभ हो! उस सरकारी स्कूल का भी भम्रण करवाया जहाँ भगवन् की प्रारम्भिक शिक्षा हुई थी।

रात्रि में कानपुर में श्रीमान सुभाष रोचलानी जी के यहाँ साधन करवाने का सौभाग्य मिला। पूरे परिवार ने शिक्षा को समझा और बच्चों के कई सवालों का जवाब मिला।

इस दो दिनों की यात्रा के दौरान सभी सहयोगियों और सहायकारी शक्तियों का सहयोग और समर्थन मिला, जिसके लिए हम आभारी हैं। यह यात्रा हमारे मिशन को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण साबित हुई। सबका शुभ हो!

- राजेश रामानी

समय और समझ दोनों एक साथ खुशकिस्मत लोगों को ही मिलते हैं,
क्योंकि अक्सर समय पर समझ नहीं आता और समझ आने
तक समय निकल जाता है।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा व साहित्य प्रसार

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

हरिद्वार - 20 मार्च, 2025 को स्थानीय प्रेम नगर आश्रम के हॉल में माननीय प्रो. (डॉ0) महावीर जी अग्रवाल के सम्बन्ध में श्रद्धाजंलि सभा में मुख्य सम्बोधन हेतु प्रो. नवनीत जी को बुलाया गया। प्राय: एक हज़ार जन उपस्थित थे। 'आत्मा व परलोक' विषय पर आपने 20 मिनट का सारगर्भित एवं प्रभावशाली उद्बोधन दिया, जिसे सभी ने सराहा। इस अवसर पर आर्य समाज के विद्वान व गुरुकुलों के संचालक/संस्थापक, कई सन्त/महात्मा, महाण्डलेश्वर हरिचेतानन्द जी तथा कितने कुलपति/बुद्धिजीवी उपस्थित थे। योगऋषि स्वामी रामदेव जी भी उद्बोधन हेतु पधारे। 'अटल सत्य' नामक पुस्तक की 600 प्रतियाँ उपस्थित जनों में परिवार की ओर से भेंट की गई। सबका शुभ हो!

रुड़की से इस सभा में सम्मिलित होने हेतु प्रो.नवनीत जी के साथ श्रीमती रेणु जी, चिराग जी, अक्षित जी, अंकित जी, अखिलेश वर्मा जी, संदीप यादव जी, श्री उमेश सिंघल जी, प्रो. कमलेश चन्द्रा जी भी तशरीफ ले गए व लाभान्वित हुए। वापसी पर श्वेता कमल सहगल के निवास पर शिष्टाचारमूलक भेंट की गई।

21 मार्च, 2025 को अनुश्रुति बधिर विद्यालय आई.आई.टी. रुड़की को सत्यधर्म बोध मिशन की ओर से 4,35,000/- की राशि का चैक विद्यालय की प्रधान डॉ0 हेमा पन्त जी को प्रो. नवनीत जी ने भेंट किया। Better Living Through Giving (BLTG) New Jersey की ओर यह मदद वर्षो से अनवरत जारी है। Management Committee के सभी सदस्यों ने BLTG व मिशन का आभार व्यक्त किया। सबका शुभ हो!

21 मार्च, 2025 को सायं Continuing Education Centers IIT Roorkee में उड़ीसा के इंजीनियर्स हेतु रखे गए एक कोर्स में 'Human Behaviour' विषय पर प्रो. नवनीत ने सम्बोधित किया। प्राय: 20 जन लाभान्वित हुए। पुस्तक स्टॉल पर श्री आदेश सैनी जी व श्री अक्षित रोहिल्ला जी सेवाकारी प्रमाणित हुए तथा प्रतिभागियों ने 1600/- की पुस्तकें खरीद कीं। यह सत्र प्रो. दीपक खरे जी ने रखवाया। सबका शुभ हो!

जब हमारे नाख़ून बढ़ते हैं, तो हम अपनी अंगुलियों नहीं नाख़ून काटते हैं। इसी प्रकार, ग़लतफ़हमियाँ बढ़ने पर अपने अहं को घटाना चाहिये, न कि सम्बन्धों को।

22 मार्च, 2025 को स्थानीय डिवाइन स्कूल प्रो. नवनीत जी ने बच्चों की नीति शिक्षा की कक्षा ली। मिशन की और से 3,97,000/ की राशि का चैक भेंट किया। यह सहयोग भी BLTG से अनवरत मिल रहे दान से दिया गया है। इसी प्रकार सरकारी मिडिल स्कूल, गोपालपुर को भी 96,000/- की मदद दी गई है। सबका शुभ हो!

23 मार्च, 2025 को स्थानीय संस्था 'मैत्री' के एक कार्यक्रम में प्रो. नवनीत जी को उद्‌बोधन हेतु आमन्त्रित किया गया। 'Tips for Happiness' पर सारगर्भित व प्रभावशाली उद्‌बोधन से प्राय: 40 सीनियर सिटीजन व बुद्धिजीवी लोग प्रभावित हुए। सबका शुभ हो!

14 अप्रैल, 2025 को देवाश्रम में शिक्षा सेवा केन्द्र की स्थापना व विद्यार्थियों हेतु रियायती (Subsidised) रेट पर कक्षांए प्रारम्भ की गईं। इस अवसर पर डॉ. नवनीत जी ने विद्यार्थियों को अपना दीपक स्वयं बनने की सलाह दी तथा शिक्षकों को आत्मीयता व समर्पण भाव से शिक्षा देने हेतु प्रेरित किया। प्रो. कमलेश चन्द्रा संयोजक ने सत्र का संचालन किया।

नोएडा - 17 अप्रैल, 2025 को प्रात: में बच्चों को प्रो. नवनीत जी ने Achieving Excellence - Through self Expoloration विषय पर सम्बोधित किया। प्राय: 200 विद्यार्थी व शिक्षक लाभान्वित हुए। यह सत्र प्रो. विवेक जी व प्रो. हितेश जी ने रखवाया।

रुड़की - स्थानीय श्रद्धावान् श्री विनोद मिश्रा जी के बड़े भाई श्री प्रमोद मिश्रा जी का 18 अप्रैल, 2025 को प्राय: 65 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। 19 अप्रैल, 2025 की सायं उनके निवास पर शुभकामना का साधन प्रो. नवनीत जी ने करवाया। प्राय: 20 जन लाभान्वित हुए।

काफ़ी अकेला हूँ या अकेला काफ़ी हूँ। शब्द वही हैं, केवल क्रम बदला है, किन्तु भावार्थ तो बिलकुल ही बदल गया। यही अन्तर है नकारात्मक और सकारात्मक नज़रिए का। सकारात्मक सोच जीवन जीने का तरीका ही बदल देती है।

मोह ख़त्म होते ही खोने का डर निकल जाता है चाहे दौलत हो, वस्तु हो, रिश्ता हो या ज़िन्दगी हो।

भावी ग्रीष्मकालीन शिविर

1. बाल व्यक्तित्व विकास शिविर
01-04 जून, 2025

2. सम्पूर्ण जीवन विज्ञान- वर्कशॉप
04-08 जून, 2025

3. आत्मबल विकास शिविर
08-15 जून, 2025

आओ हम सब अपने-अपने प्रति अपनी ज़िम्मेदारी का निर्वहन करने हेतु इस दुलर्भ मौक़े से लाभ उठाने की प्लानिंग आज से करें।

स्थान

Better Life (Devashram)
32, A Civil Lines, Roorkee
For Details Contact - 81260-40312

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