

वर्ष -12

जुलाई, 2017

अंक-135

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

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

इस अंक में

सत्य व झूठ	02	देव जीवन की झलक	18
देववाणी	03	ईर्ष्या का फल	20
फिर मैं उत्तर कब दूँ?	04	जीवन हो तो ऐसा	21
श्वासों का सही प्रयोग कैसे हो?	06	अच्छा जीवन जीने का सूत्र	25
आत्मा का स्वरूप	10	योग शिविर	26
सादगी सर्वश्रेष्ठ शृंगारे	11	शुभ संग्राम	27
होंठों एवं पैरों का फटना	12	गीष्म कालीन शिविर	28
Unconquerable Human.....	13	धर्मसाथी कृपया ध्यान दें!	30
आपने कहा था	16	भावी शिविर	32

जीवन व्रत



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

- देवात्मा



सम्पादक

नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : प्रमोद कुमार कुलश्रेष्ठ

For Motivational Talks/Lectures/Sabhas :

Visit our channel SHUBHHO ROORKEE on

www.youtube.com

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

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

मूल्य (प्रति अंक): ` 9

सम्पर्क सूत्र :

पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु

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

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

e-mail: Shubhho.rke@gmail.com or navneetroorkee@gmail.com

सत्य व झूठ

कबीर से किसी ने पूछा- सत्य और झूठ में कितना फ़र्क है? कबीर ने कहा- चार इंच। शिष्य ने फिर पूछा- वो कैसे? कबीर ने समझाया- आँख और कान में चार इंच का ही तो फ़र्क है। जो कान में सुनाई पड़े वह झूठ और जो आँख से दिखाई पड़े वह सच। हमारी ज़िन्दगी कानों से चल रही है, उसे अन्तिम सत्य मान बैठते हैं, जबकि कुदरत ने हमें दो आँखें भी दी हैं, यह देखने के लिए कि सुना हुआ सच है या नहीं।

-मुनि तरुण सागर

Anger

Stay away from anger, it hurts only you. If you are right then there is no need to get angry. And if you are wrong then you do not have any right to get angry.

विचारकों को जो चीज़ आज स्पष्ट दिखती है,
दुनिया उस पर कल अमल करती है।

- विनोबा भावे

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

लक्ष्य का निर्धारण

लक्ष्य का निर्धारण ठीक हो तो असफलता भी सफलता में बदल जाती है। बिखराव से असफलता हाथ लगती है और दृढ़ संकल्प व सुनियोजन से सफलता।

संस्कृत का उद्भट विद्वान वरदराज कभी विद्यालय का सबसे बुद्धू लड़का था। बहुत पढ़ने पर भी उसे कुछ याद न होता। दुःखी होकर वह घर से भाग गया। रात एक सराय में बिताई। वहाँ उसने देखा, एक टूटे पंखों वाला पतंगा दीवार पर चढ़ता और गिर जाता है। बीस बार असफल रहने के बाद इक्कीसवीं बार वह दीवार पर चढ़ गया, इस दृश्य से वरदराज को एक नई हिम्मत मिली। वह घर लौटा और फिर पढ़ने में जुट गया, इस बार उसकी असफलता सफलता में बदल गई।

जिसमें आत्मविश्वास नहीं है, उसमें अन्य चीज़ों के
प्रति विश्वास हो ही नहीं सकता।



दैववाणी



तुम्हें चाहिए कि धर्म जीवन से अपने आत्मा को बलवान बनाओ। विश्वास करो कि आत्मिक बल उतना ही बढ़ता है, जितना कोई जन विशुद्ध भावों से औरों के काम आता है। नाम इज्जत को लेकर जो काम करेगा, उसमें आत्मिक बल पैदा न होगा।

- देवात्मा

Prayer

Question- What do you gain by Prayer ?

Ans- I gained nothing. Infact I lost Anger, Depression, Jealousy, Irritation and Insecurity.

व्यक्ति के हाथ में कर्म के सिवा कुछ भी नहीं होता। यही उसके धर्म का प्रतिबिम्ब है। भाग्य भी कर्मों का ही परिणाम है।

- जीवन मिलना भाग्य की बात है, मृत्यु होना समय की बात है। पर मृत्यु के बाद भी लोगों के दिल में जीवित रहना, यह कर्म की बात है।
- घमण्डी के लिए कहीं कोई इष्ट नहीं। ईर्ष्यालु का कोई पड़ोसी नहीं और क्रोधी का कोई मित्र नहीं।
- विचार से कर्म की उत्पत्ति होती है, कर्म से आदत की उत्पत्ति होती है। आदत से चरित्र की उत्पत्ति होती है और चरित्र से आपके भाग्य की उत्पत्ति होती है।



गुद्गुदी



डॉक्टर ने मरीज़ की जाँच करने के बाद कहा, “आपको कोई पुरानी बीमारी है, जो आपके शरीर को धीरे-धीरे खा रही है।”

मरीज़, “डॉक्टर साहब, प्लीज थोड़ा धीरे बोलिये, वो बाहर ही बैठी है।”

उच्च शिक्षा हमें केवल सूचनाएं ही नहीं देती, बल्कि यह हमारी लाइफ को सौहार्द व सह-अस्तित्व से परिपूर्ण बनाने में कारगर भूमिका निभाती है।

मनुष्य समाज में बातचीत के दौरान ऐसे क्षण प्रायः आते रहते हैं, जहाँ बोलने से ज़्यादा चुप रहना हितकर होता है। इसलिए सयाने अकसर कहा करते हैं—एक चुप सौ सुख। परन्तु व्यावहारिक जीवन में हर बार चुप रहकर भी काम नहीं चलता। सामने वाले की बात का समुचित उत्तर तो दिया ही जाना चाहिए।

तो अब प्रश्न उठता है कि फिर मैं उत्तर कब दूँ? इस पक्ष में कई विचारणीय बिन्दु हैं। पहला बिन्दु यह है कि यदि सामने वाला व्यक्ति का व्यक्तित्व ही ऐसा नहीं कि उसकी बात का उत्तर दिया जाए, तो मौन रहना व मुस्कराकर बात को टाल देना सर्वोत्तम उत्तर है।

दूसरा बिन्दु यह है कि हो सकता है सामने वाले व्यक्ति के कथन में दम हो, उसकी आलोचना सही हो, इसलिए हमें किसी बात का तुरन्त उत्तर देने से बचना चाहिए। हो सके तो अगले दिन, या कम से कम कुछ घण्टे उपरान्त ही प्रतिक्रिया देनी चाहिये, ताकि इस दौरान आत्म निरीक्षण का अवसर मिल सके।

इस बिन्दु को एक घटना से अधिक स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है—

गुरजिएफ़ एक विलक्षण फ़कीर थे। एक बार वह किसी गाँव से गुज़र रहे थे। उस गाँव के कुछ लोग उनके विचारों से असहमत थे। फ़कीर को देखते ही वे उन्हें भद्दी गालियाँ देने लगे। फ़कीर ने उन लोगों की गालियों का बुरा नहीं माना। वे गालियाँ सुनते हुए आगे बढ़ गए। गाली देने वालों को काफ़ी आश्चर्य हुआ। उन्होंने फ़कीर को घेर लिया और पूछा, “महाराज, हमने आपको इतनी गालियाँ दीं, लेकिन आपने उसका प्रतिकार व विरोध क्यों नहीं किया?”

फ़कीर ने कहा, “मैं तुम्हारी गालियों पर इसलिए गुस्सा नहीं हुआ, क्योंकि हो सकता है तुम्हारी आलोचना सही हो, मैं आश्रम जाकर इन पर विचार करूँगा। फिर कल तुम्हें उत्तर दूँगा।”

अगले दिन वह फ़कीर उसी गाँव में गए। उन्होंने उन लोगों को एकत्र किया और उनका धन्यवाद देते हुए कहा, “तुम लोगों ने कल मेरी जो आलोचना की थी, वो ठीक थी। मैं आज से अपने उन सभी दुर्गुणों को भी छोड़ने का प्रयास करूँगा।” फ़कीर के चरणों में वो सभी लोग नतमस्तक हो गए।

अतः हमें भी अपनी आलोचना को सुनने का अभ्यास डालने की ज़रूरत है। तुरन्त उत्तर देने की बजाय ठहरकर उत्तर दें। आलोचना सही हो, तो स्वयं में सुधार करें

सुन्दर चीज़ें हमेशा अच्छी नहीं होती, पर अच्छी चीज़ें हमेशा सुन्दर होती हैं।

तथा आलोचना करने वाले को धन्यवाद दें। अन्यथा अगले दिन व कुछ समय ठहरकर उत्तर दें, ठहरकर दिए गए उत्तर में उत्तेजना व नफ़रत न होगी। तथा मौक़े पर जल्दबाजी से दिए गए उत्तर से होने वाली सम्भावित हानि से भी बच जायेंगे।

काश, हम उत्तर देने की उपर्युक्त कला को जीवन में ढाल सकें, ऐसी है शुभकामना!
सबका शुभ हो!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

सुन्दरता

बात पुरानी है। मैं माँ के साथ गाड़ी से सफ़र कर रही थी। एक स्टेशन पर गाड़ी रुकी, तो एक नेत्रहीन याचक ने हमारे डिब्बे में प्रवेश किया। उसे देखकर एक युवक ने चुहल की, “बाबा! दिन में दो-चार बार भगवान् को दोष देना और पाँच-सात बार किस्मत को कोसना तुम्हारा रोज़ाना का काम होगा। उसने तुम्हारी सुन्दरता जो छीन ली है।”

सूरदास ने सहज भाव से कहा- “नहीं भाई, ऐसी बात नहीं है। मैं लोगों से सुनता हूँ कि संसार में बुराइयाँ काफ़ी हैं, आँखें न होने से मैं उन बुराइयों को देखने से बचा रहता हूँ और फिर कुदरत ने मेरी आवाज़ में इतनी मिठास भर दी है कि लोग इसे सुनकर रीझ उठते हैं। सच पूछो तो आज तक भूखे रहने की नौबत नहीं आई। वैसे मैं भी इस देश का नागरिक हूँ। जनगणना में मेरी भी गिनती की जाती है, इसलिए देशभक्ति के गीत गाकर माटी का मोल चुका रहा हूँ।” इतना कहते-कहते वह गाने लगा ‘माँए रंग दे बसंती चोला.....।

सचमुच ही उस गीत को सुनकर सब यात्री झूम उठे। गीत के बोलों से संचारित होने वाला देशभक्ति का भाव मधुर कंठ के सम्पर्क में सोने पे सुहागे का काम कर रहा था। चुहल करने वाला वह युवक नतमस्तक होकर बोला - “सूरदास जी। मुझे माफ़ करना। तुम बहुत सुन्दर हो।”

जब भी कभी मैं गाड़ी से यात्रा करती हूँ, तो वह घटना आँखों के सामने जीवन्त हो उठती है।

- लेखिका अज्ञात

जहाँ अच्छी बात का आदर न हो, वहाँ चुप रहना अच्छा है।

श्वासों का सही प्रयोग कैसे हो ?

(श्रीमती किरण बेदी जी का एक बहुमूल्य लेख)

श्वासों को सही प्रयोग कैसे हो, यह सीखना एक बहुत बड़ी कला है, इसे सभी को सीखना चाहिए। जो लोग हर समय क्रोध में उबलते रहते हैं, चीखते-चिल्लाते रहते हैं, वह अपने साथ-साथ औरों का भी नुकसान करते हैं। अपने जीवन से कोई हितकर उदाहरण पेश नहीं करते तथा औरों की दृष्टि में गिर जाते हैं। शरीर के साथ-साथ धन की, मान सम्मान की, घर परिवार के वातावरण की तथा अपनी एवं दूसरों की आत्मा की भी बहुत हानि करते हैं।

क्या आप जानते हैं कि प्रत्येक दिन के 24 घंटों में कितने सैकेंड होते हैं? इसके उत्तर में बिजनैस स्कूल के 1500 से भी अधिक विद्यार्थियों में से केवल एक ने ही हाथ खड़ा किया। इस स्कूल में मुझे समय प्रबन्धन (Time Management) पर व्याख्यान देने के लिए आमंत्रित किया गया। शेष किसी भी विद्यार्थी को मेरे प्रश्न का उत्तर नहीं आता था और जब मैंने उन्हें बताया कि एक दिन में 86,400 सैकेंड होते हैं, तो वह आश्चर्यचकित रह गए। इस विषय पर जिस प्रकार मैंने विद्यार्थियों को जागरूक किया, उसे मैं व्यापक जनहित में आपके साथ सांझा करना चाहूँगी-

प्रत्येक दिन हममें से हर एक को 86,400 सैकेंड की अमूल्य जीवन पूँजी प्राप्त होती है। हर रात श्वास रूपी पूँजी का यह बैंक खाता हमारे नींद में जाने के साथ ही बन्द हो जाता है। इनमें से एक भी सैकेंड को हम अगले दिवस के लिए बचा कर रख नहीं सकते तथा न ही हम ओवर-ड्राफ्ट की तरह इनका प्रयोग कर सकते हैं। अर्थात् प्रत्येक दिन नए खाते के साथ हमारा जीवन पुनः आरम्भ होता है तथा यह नियम धरती के सभी जीवित प्राणियों पर एक समान लागू होता है।

लेकिन श्वासों की इस पूँजी को किस प्रकार प्रयोग करना है, यह हमारे खुद के हाथों में है। यह हम पर ही निर्भर करता है कि हम इस सीमित कालावधि को अपने स्वास्थ्यवर्द्धन, अपनी व दूसरों की खुशी एवं सफलता के लिए कैसे प्रयुक्त करते हैं? हमारी सफलता व विफलता हमारे परिवेश में वर्तमान कई बातों पर निर्भर करती है।

हममें से प्रायः प्रत्येक 'सौगात' में ढेर सारी ऊर्जा लेकर पैदा होते हैं। बच्चे का जन्म होते ही यह ऊर्जा दिखाई देने लगती है। जब हम बढ़िया ढंग से श्वास लेते हैं, अच्छी नींद लेते हैं, जीवन अच्छे ढंग से जीते हैं, अच्छा सोचते हैं, अच्छे काम करते हैं, बढ़िया योजनायें बनाते हैं तथा दूसरों के साथ शानदार सम्बन्ध बनाते और इनकी

सेवा से सौभाग्य मिलता है। कर सेवा खा मेवा। सेवा दिल व
आत्मा को पवित्र करती है।

परवरिश करते हैं, तो हम इस ऊर्जा का संवर्द्धन करते हैं।

किसी भी प्रकार की क्रिया करते समय हम अपनी ऊर्जा रूपी पूँजी खर्च करते हैं, लेकिन जब उपर्युक्त सभी क्रियाएं बेहतर ढंग से एवं सही मात्रा में की जाती हैं, तो ही हमारी ऊर्जा का सही अर्थों में संवर्द्धन होता है।

हमारी शारीरिक प्रणालियों के अन्दर प्राकृतिक रूप में चेतावनी की व्यवस्था होती है। जब हमें थकावट, भूख, निराशा, अनिद्रा, एंठन, माइग्रेन आदि महसूस होती है या हमें बुढ़ापे का अहसास होता है, तो यह मारी शारीरिक-प्रणालियों द्वारा दी गई चेतावनियों के संकेत होते हैं। ये हमें सचेत करते हैं कि हमें अपने शरीर के द्वारा दिए जा रहे संकेत सुनने चाहियें तथा इनका समाधान करना चाहिए। जिस सीमा तक हम अपनी शारीरिक प्रणालियों के बारे में जानकारी रखते हैं, उसी सीमा तक हम इनके संकेतों को समझ सकते हैं। कुछ मामलों में हमारे शारीरिक संकेतों का यह अर्थ होता है कि हमें अपनी जीवन शैली में परिवर्तन करना होगा।

प्रायः हमारा शरीर हमें यह संकेत देता है कि हमें सुस्ताने, आराम करने, स्वास्थ्य लाभ, इलाज कराने अथवा अपने ऊर्जा भण्डारों को पुनः भरपूर बनाने की आवश्यकता है। हमारे शरीर को देखभाल तथा उपयुक्त इलाज की आवश्यकता है।

हमारे शरीर मैराथन दौड़ के लिए नहीं बने। इसलिए हममें से हर कोई न तो मैराथन दौड़क बन सकता है तथा न भारोत्तोलक अथवा बाक्सर या स्पिंटर। इन सभी गतिविधियों से हमारे शरीर पर बहुत भारी तनाव आता है। यही कारण है कि कोई भी व्यक्ति जीवन भर के लिए चैम्पियन नहीं रह सकता। प्रत्येक उपलब्धि का एक निश्चित दौर होता है तथा शरीर से आवश्यकता से अधिक काम लेने के परिणाम उल्टे होते हैं।

हमारे जीवन में तीन कालखण्ड होते हैं- भूत, वर्तमान तथा भविष्य। अतीत हमारे अनुभव के रूप में हमारे अंग-संग होता है। यह अनुभव ही हमें सिखाता है कि वर्तमान में हमें अच्छी तरह कैसे जीना है तथा भविष्य की तैयारी के लिए अधिक ज्ञान कैसे अर्जित करना है। जो आज 'भविष्य' है, कुछ समय बाद वही हमारा 'वर्तमान' होगा।

जो लोग अतीत के अनुभव से सीख लेते हैं, उनका हिटलर जैसा हथ्र (परिणाम) नहीं होता। हिटलर ने नेपोलियन के इस अनुभव से कोई सीख लाभ नहीं की थी कि रुस की सर्दियाँ आक्रमणकारियों के लिए कब्रिस्तान सिद्ध होती हैं। यदि हिटलर ने यह सीख ली होती, तो रुस के हाथों बुरी तरह पराजित नहीं होता। उसने तो अतीत से कुछ सीखने से ही इंकार कर दिया तथा वही गलती दोहराई जो नेपोलियन ने की थी।

अपने स्वभाव को खराब करना अपनी किस्मत खराब करना है।

जीवन में हमारी कारगुजारियों में उत्कर्ष तथा पतन के दौर आते हैं। हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि हमारी शारीरिक उत्कृष्टता का समय कब होगा तथा कठिन कार्य इसी दौरान करने चाहियें, जबकि आसान कार्य उस दौर के लिए आरक्षित रखने चाहियें, जब हम उत्कृष्टता दिखाने की क्षमता खो चुके हों। सभी सृजनशील लोग इस तथ्य से अवगत होते हैं। जो जन ऐसा ज्ञान रखते हैं, वे उन लोगों की तुलना में बेहतर नतीजे उत्पन्न करते हैं, जो अपने समय का सही ढंग से चयन नहीं करते तथा सब गुड़-गोबर कर देते हैं। ऐसे लोग घोर काम के क्षणों में दोस्तों के साथ गप्पें हाँकते हैं तथा जब शरीर थक जाता है, तो पढ़ने बैठ जाते हैं।

यदि हम जीवन में कम से कम समय में अधिक से अधिक उपलब्धि लाभ करना चाहते हैं, तो व्यक्तिगत जीवन को अनुशासित करना ही सफलता की कुँजी है। अतः कम से कम पाँच निम्नलिखित उपायों के प्रति सजग होना होगा-

1. अपने समय का मूल्य पहचानें। नष्ट होने वाले समय पर अंकुश लगाएं। नियमित रूप में आकलन करें कि आपका समय कहाँ तथा कैसे नष्ट होता है।
2. आवश्यक कार्य सबसे पहले निबटाए। अपने समय का प्रबन्धन करने की नई-नई विधियाँ बनायें तथा यह स्मरण रखें कि 80 प्रतिशत परिणाम हमारी 20 प्रतिशत गतिविधियों में से प्राप्त होते हैं। इसलिए अपना फोकस (अर्थात् लक्ष्य पर दृष्टि जमाकर रखना) सदा बनाए रखें।
3. स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें। आपको पता होना चाहिए कि आप जो भी काम कर रहे हैं, क्यों कर रहे हैं। यदि हम केवल मनोरंजन के लिए कोई कार्य कर रहे हैं, तो इसका भरपूर मजा लें। लेकिन आपको पता होना चाहिए कि आप मनोरंजन ही कर रहे हैं तथा प्रयास करें कि मनोरंजन में कोई कमी न रह जाए।
4. अपने लक्ष्यों की साधना के लिए स्पष्ट योजना तैयार करें तथा समय सीमा निर्धारित करें। इससे आप व्यर्थ की भागम-भाग तथा फ्रिजूल खर्च से बचेंगे। छोटे-छोटे विवरणों की अनदेखी न करें।
5. अपने शरीर से आवश्यकता से अधिक कार्य न लें। उतना ही बोझा उठायें, जितना आप आसानी से उठा सकते हैं। वही लक्ष्य निर्धारित करें, जो यथार्थवादी हों तथा मुश्किल कामों को पहले निबटाएं (इससे आपका आत्मबल बढ़ेगा)।

संकलन- चन्द्रगुप्त (अम्बाला शहर)

मूर्ख, स्वार्थी और चापलूस को कभी मित्र न बनाएं।

प्रेरक प्रसंग

ऐसे थे गाँधी जी के दादा जी

गाँधी जी के दादा पोरबन्दर राज्य के दीवान थे। उनकी ईमानदारी, न्यायप्रियता, बौद्धिक क्षमता, व कर्तव्यनिष्ठता के सभी कायल थे। जब उनके दोनों बेटे विवाह योग्य हुए, तो उन्होंने अपनी हैसियत से बढ़कर धूमधाम से उनका विवाह किया। पूरे गाँव को खाने पर बुलाया गया। दीवान के बेटे के विवाह में सब आए और लोगों ने वर-वधू को उपहार दिए।

दीवान की ईमानदारी का आलम देखिए। विवाह में खर्च हुई रकम से अधिक के उपहार प्राप्त हुए, लेकिन उन्होंने वे सारे उपहार अपने राजा को यह कहते हुए सौंप दिए कि 'ये आपकी प्रजा ने दिए हैं।'

राजा साहब ने गदगद होकर खजांची को आदेश दिया कि 'दीवान जी के पुत्रों के विवाह का सारा खर्च राज्य की ओर से किया जाए।' ऐसे थे हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी के दादा जी!

खतरनाक ज्ञान

विख्यात विचारक खलील जिब्रान ने अपने एक विद्वान मित्र को विदा किया और आकर बैठे ही थे कि उनके शिष्य ने कहा, "जनाब! यदि आप इजाज़त दें, तो एक सवाल मेरे ज़हन में उठ रहा है। उसका जवाब मैं आपसे चाहता हूँ।"

इजाज़त मिलने पर शिष्य ने कहा, "आपने उन विद्वान से बातचीत में कहा था कि कभी-कभी ज्ञान अज्ञान से भी ज़्यादा खतरनाक हो सकता है। क्या ऐसा सचमुच हो सकता है?"

खलील जिब्रान ने शार्गिंद को पास बैठा कर कहा, "हाँ, ज्ञान जब इतना घमंडी हो जाए कि वह रो न सके, इतना गंभीर बन जाए कि हंस न सके और इतना आत्म केन्द्रित बन जाए कि अपने सिवाए और किसी की फ़िक्र न करें, तो वह ज्ञान अज्ञान से भी ज़्यादा खतरनाक होता है।"

कौन कितना जिया इसका लेखा जोखा इस आधार पर लिया जाना चाहिए कि उसने कितना आनन्द पाया और कितना लुटाया और कितनी सेवा की।

जैसे चोट मारने वाला लोहा भी पारस स्पर्श से सोना हो जाता है, वैसे ही दुर्जन भी सन्तों के संग में आकर सज्जन बन जाते हैं।

आत्मा का स्वरूप

चलो, आज देखें कि आत्मा कैसे बनती है। सदियों से इन्सान को आत्मा या रूह जैसी कोई चीज़ होने का ज्ञान रहा है। ज़्यादातर धर्मों में एक अथवा दूसरे नाम से इसका जिक्र होता है। लेकिन, अफ़सोस की बात यह है कि उसको गहराई से, विस्तार से नहीं बताया गया है। उसके स्वरूप के बारे में कोई ज्ञान नहीं दिया गया है। ज़्यादातर बातें इन्सानों को डराने के लिये या आकर्षित करने के लिये बताई गई हैं।

गप्पों की तो भरमार है ही। जन्मत में कहते हैं कि हूर होंगी, मगर इन्सान तब सूक्ष्म शरीर में होगा। इसका मतलब हूरों की आत्माएँ होंगी, क्योंकि हूर से उनका मतलब शारीरिक सुन्दरता से है। तो, वे लोग यह मानकर बैठे हैं कि आत्मा भी इन्सानी शरीर की सुन्दरता को बरकरार रखेगी। यह बात अनुमान ही है, जिसे किसी ने अब तक देखा नहीं है। हो सकता है कि आत्मा में कोई भी शारीरिक सुन्दरता न हो। ऐसे हालात में एक हूर इन्सान के किस काम की ?

और, कहते हैं जन्मत या स्वर्ग में दूध-शहद की नदियाँ होंगी। फिर से इन लोगों ने यह मान लिया है कि आत्मा को भी इन्सानी शरीर की तरह ही खाने की जरूरत होगी। यह फिर से एक अनुमान है, जो कि स्पष्ट नहीं है। हो सकता है कि आत्मा किसी भी तरह के ठोस आहार को लेने के क्वाबिल ही न हो। तो, देखो कैसी लम्बी-चौड़ी कल्पनाएँ की हुई हैं लोगों ने।

नरक से डराने के लिये भी ऐसी ही कल्पनाएँ की गई हैं। आग से जलायेंगे, दानव होंगे, जो सतायेंगे, हण्टर मारेंगे, छुरे भोंकेंगे, आदि। मगर यह भी कहते हैं कि आत्मा अजर-अमर है। न इसको आग जला सकती है, न शस्त्र भेद सकता है। (नैनम् दहति पावकः, नैनम् छिन्दन्ति शस्त्राणि)। भाई, जब आग जला नहीं सकती, तो नरक से डरना क्यों ? जब शस्त्र भेद नहीं सकते, तो हण्टर-चाकू वगैरह से क्या डर ? समझे ?

तो, ऐसे ही बहुत से मिथ्या विश्वास फैले हुए हैं, आत्मा के बारे में। हमने देव शास्त्र में आत्मा के बारे में विस्तार से बताया है। उसे पढ़ने से काफ़ी हद तक सब समझ में आ जायेगा।

इन्सान के लिये यह जरूरी है कि वह यह ज्ञान लाभ करे। अपने शरीर के बारे में जानना, आत्मा के बारे में जानना आवश्यक है, महत्त्वपूर्ण है। लेकिन, आधा-अधूरा, कच्चा ज्ञान बहुत फ़ायदे का नहीं होता। इसलिये, प्रयत्न करो कि जो ज्ञान देव शास्त्र में है, उसे पाओ, फिर आगे बात करेंगे।

- परलोक सन्देश

संसार में ऐसा कोई उपाय नहीं जिससे सब लोग प्रसन्न हो सकें।

सादगी सर्वश्रेष्ठ शृंगार

यदि आप जीवन में खुशियाँ बटोरना चाहते हैं तो पहला मन्त्र है-जीवन को सादगीपूर्वक जीने की कोशिश करें। आपने सुना है- सादा जीवन उच्च विचार। व्यवहार में सादगी हो, आचरण में श्रेष्ठता हो और विचारों में पवित्रता हो। तुम जितने ऊपर उठोगे, उतनी ही विनम्रता तुम्हारे व्यवहार में आ जाएगी। आम के पेड़ पर लटकती हुई कैरी जब कच्ची होती है, तब तक अकड़ी हुई रहती है लेकिन जैसे-जैसे वह कैरी रस से भरती है, मिठास और माधुर्य पाती है, वैसे-वैसे वह आम में तब्दील होती हुई झुकना शुरू हो जाती है। जो अकड़ कर रही है वह कच्ची कैरी और जो झुक जाय वह पका हुआ आम।

जीवन में महानताएँ श्रेष्ठ आचरण से मिलती हैं, वस्त्र, आभूषण और पहनावे से नहीं। इसलिए जीवन को सादगीपूर्ण ढंग से जीएँ, सादगी से बढ़कर जीवन का अन्य कोई शृंगार नहीं है। प्रकृति को जो शारीरिक सौन्दर्य देना था, वह तो उसने दे दिया। उसे और भी अधिक सुन्दर बनाने के लिए 'उच्च विचार और सादा जीवन' अपनाएँ, न कि कृत्रिम सौन्दर्य-प्रसाधन।

क्या आप नहीं जानते कि जिन कृत्रिम सौन्दर्य-प्रसाधनों का उपयोग आप कर रहे हैं वे हिंसात्मक रूप से तैयार किए गए हैं? क्या आपने यह जानने की कोशिश की है कि आपकी शृंगार सामग्री के निर्माण में कितने पशुओं का करुण-क्रन्दन छिपा हुआ है? क्या लिपस्टिक लगाने वाली किसी भी महिला ने यह जानने की कोशिश की कि लिपस्टिक में क्या है? आखिर चौबीस घण्टे तो बन-ठनकर नहीं जीया जा सकता। क्यों न हर समय सहज रूप में रहें ताकि हमारा सहज सौन्दर्य भी उभर सके। सादगी से बढ़कर सौन्दर्य क्या? राष्ट्रपति कलाम साहब जब राष्ट्रपति पद के लिए नामांकित हुए तो समाचार-पत्रों में उनके चित्र आने लगे कि अगर वह अपने बाल चित्रों में बताए गए तरीके से कटवा लेंगे या संवारने लगेंगे तो अधिक खूबसूरत लगेंगे। यह भी कहा गया कि वे अपनी वेशभूषा में कुछ परिवर्तन कर लेंगे तो अधिक प्रभावशाली लगेंगे। लेकिन मैं सोचा करता कि अगर यह व्यक्ति काबिल है तो राष्ट्रपति बनने के बाद भी ऐसा ही रहेगा और मैं प्रशंसा करूँगा कलाम साहब की कि वो राष्ट्रपति बनकर भी देश के साधारण व्यक्ति के समान ही जीवन जीते रहे हैं। यही उनका शृंगार था- 'सादा जीवन, उच्च-विचार'। सादगी से बढ़कर और कोई शृंगार नहीं होता।

साभार - ललित प्रभ सागर

चिंता विकास के द्वारों को अवरुद्ध कर देती है।

होंठों एवं पैरों का फटना

अकसर देखा गया है कि अधिकांश स्त्री पुरुषों के पैर व होंठ हर मौसम में फटते हैं। होंठों से ब्लड आता है। उनकी चाहे जितनी देखभाल करो, फिर भी फटते हैं। उसकी वजह से चेहरे की सुन्दरता कम हो जाती है। यह परेशानी बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में होती है। इसी प्रकार पैरों का फटना भी आम बात है, पैरों में मोटी-मोटी दरारें पड़ जाती हैं, उनसे ब्लड भी आने लगता है, चलने में दर्द होता है, पैर देखने में बदसूरत भी लगते हैं। अनेकों तरह की क्रीम भी लगाते हैं, उनका असर जब तक क्रीमों का उपयोग करते हैं, तभी तक दिखता है, इसके बाद वापस फिर से फटने लगते हैं या फिर जूते ज़्यादा से ज़्यादा पहने रहें, तो पैरों का फटना कम हो जाता है। पुरुष वर्ग तो ज़्यादा से ज़्यादा जूते पहने रह सकता है, परन्तु महिलाएं तो ज़्यादातर चप्पल ही पहनती हैं, इसी कारण महिलाओं में पैर फटने की स्थिति ज़्यादा निर्मित होती है।

इन सबका कारण शरीर में कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम की कमी होना है। आप अपने खाने में ऐसे फल, सब्जियों का उपयोग ज़्यादा करें, जिससे इन तत्वों की पूर्ति हो सके। इसके साथ ही आपके शरीर में पानी की कमी भी होंठों तथा पैरों के फटने का कारण हो सकता है, इसलिए प्रतिदिन 4-5 लीटर पानी अवश्य पियें। पानी को एक बार में पीने की कोशिश न करें। सुबह बिस्तर से उठने के बाद मुँह को साफ़ करके दो गिलास पानी पियें, इसके बाद हाजत के लिए जायें, इससे आपका पेट अच्छी तरह साफ़ होगा और कब्ज़ की शिकायत भी दूर होगी।

खाने में आधे घण्टे बाद पानी पियें, इसके अलावा दिन में अनेक बार एक-एक गिलास पानी पियें, इससे पानी की पूर्ति बराबर रहेगी, यूरिन ज़्यादा जायेंगे, तो गुर्दे भी साफ़ होते रहेंगे व शरीर से दूषित तत्व भी निकलते रहेंगे। टमाटर, पपीता, शलजम, चुकन्दर, खीरा, ककड़ी या मौसम के अनुसार होने वाली सब्जियाँ अवश्य खायें। मौसमी फलों का सेवन भी करें। गाय का घी या कोई तेल जो उपलब्ध हो, उसे प्रतिदिन सुबह एवं रात्रि में सोते समय नाभि में अवश्य लगायें। इससे होंठों का फटना सही होता है और एड्रियाँ भी कम फटती हैं।

शहद के छत्ते से निकली मोम 50 ग्राम, पीली राल 10 ग्राम, सरसों या तिल का तेल 100 ग्राम इन सबको मिलाकर आग में गरम करें, जब यह आपस में मिल जायें, तो आग से उतारकर किसी स्टील की छन्नी से छानकर एक बर्तन में रख लें, जब यह ठंडा हो जाये, तो पैरों को अच्छी तरह से साफ़ करके रात में सोते समय मलहम को लगाकर ऊपर से मोजा पहनकर सो जायें। प्रतिदिन रात्रि में सोते समय इस मलहम को लगातार

बालक सिखाने से नहीं, करके दिखाने से सीखता है।

लगायें, इससे जल्दी ही पैरों की बिवाइयाँ सही होने लगती हैं और पैर सुन्दर बन जायेंगे। पैरों से ब्लड आना भी बन्द हो जायेगा। इस मलहम को होंठों में भी लगाना चाहिये, इससे होंठ सही होते हैं।

साभार - संकल्प शक्ति

Unconquerable Human Spirits

We are all aware that accidents and unfortunate incidents are a part of Human Life and many times do leave people battling for sheer survival. Even after survival, the negative impact on lives of individuals lingers on till end. Some people however refuse to accept such situations of helplessness and fight with circumstances head-on and create or re-write history. Such warriors turn the tide in their favor. The final outcome in some such cases over shadows the ugly face of incidents/accidents. Their stories rather prove to be light houses to guide and inspire the present & next generations. The sheer grit and determination of such indomitable beings turn adversities to blessings, time & again showing the glorious face of un-conquerable Human Spirit. A few of such glorious examples, are enumerated below:

Accident/Incident

Case I. Death of a 17 yrs old girl, Nikki, in road accident at Aitbar Pushta inter-section on Delhi-Ghaziabad border on NH24. It took place in 2008.

Case II. Major HPS Ahluwalia, a brilliant young Indian Army officer, having hobby of rock climbing, got his spine injured seriously in an accidental fall, which left him paralyzed below waist. The treatment available at the time could at best make him move on a wheel chair. Under the circumstances, he was destined to lead the remaining life, as a dependent on others.

Case III. A national level young Volleyball player Ms Arunima Sinha lost her leg below knee in 2011, after having been thrown

परनिन्दा और परचर्चा से बचना चाहिए।

out of a running train, by thieves, when she resisted their snatching of her chain & belongings at night. She remained lying on track for whole night. Forty nine trains passed by, while she lay there severely injured for the whole night. Rushing to hospital next day morning could not save her leg. She was destined to live remaining life confined to a wheel chair.

Case IV. In Pune, a young promising 27 years old Kathak dancer Ms Pranjali, while going on her 2 wheeler to a dance rehearsal in the morning, preparing for her upcoming show, hit her head on the road after colliding with another bike and succumbed to death at the hospital, due to severe head injuries.

Case V. Break out of Cholera in 1900 at Boarding house of Dev Samaj School, Moga. Cholera was considered to be a very serious disease at that time and turned to be fatal in many cases. In no time, many hostellers fell into its grip. In addition to expected loss of precious lives of children, there was a question mark on the future of Institution in the very 1st year of its birth.

Final positive outcome

Case I. The grieving mother of Niki, Mrs Dorris Francis, herself became a Traffic Cop at that crossing to ensure that no one else met Niki's fate. Since more that 7 years, Mrs Dorris is playing traffic Cop role everyday from 7:00 AM to 10AM (peak traffic hrs), directing vehicles & pedestrians. Since then there has been only one fatal accident that too on a Sunday morning when Dorris was at Church, where as earlier such accidents used to be everyday affair.

Case II. He accepted challenge to ensure that others meeting such accidents get the best treatment available in the world. Despite confined to a wheelchair, he approached Govt & Corporate bodies with passionate requests for assistance to make his dream come true. The result was creation of ISIC (Indian Spinal Injuries Centre) at Vasant Kunj Delhi, an INR 500 crore world class hospital

Resolve to perform what you ought. Perform without fail
what you resolve.

providing super speciality treatment to spinal injuries patients. Major Ahluwalia is Director and manages it moving around in wheelchair.

Case III. This young girl confronted her destiny head on and within 3 years of accident, became the first female amputee in the world to climb Mount Everest with artificial leg. Thereafter she became a successful motivational speaker inspiring thousands of students around several universities and colleges in India and abroad. Her undaunted spirit has now made her climb 5 highest peaks in different continents of world. She is a legend and an institution in herself now, a Padma Shri awardee.

Case IV. The realization that non-wearing of Safety Helmets primarily causes such deaths, struck the core of her father, Mr. Pradeep Nchadkar's heart. His resolve to ensure that no untimely death should come due to this cause, made him create an NGO named 'Helmet Pune', which now distributes free helmets to needy persons. Many individuals, friends, relatives, organizations and even local police have come forward to contribute their might to this endeavour. So far they have conducted several awareness campaigns at schools, colleges, other places and distributed several thousand helmets to ensure Road safety of two wheeler riders in Pune.

Case V. A young, handsome, multi-virtuous, extremely brilliant, Gold Medalist from a prestigious Medical college, tipped to become a House surgeon in a renowned Hospital, came as an angel to save children from cruel clutches of fatal disease, by serving nonstop day & night, monitoring condition and giving medication hour by hour. Finally, while all children were saved, a teacher, muslim by caste, unfortunately got in to grip of disease. This extra ordinarily brave and philanthropic disciple of his Guru, resolved to save this teacher too. He did succeed, but in the process, got himself engulfed by disease and made supreme sacrifice of his life, securing the future of a great Institution.

Sent by- Yash Pal Singhal (Faridabad)

Relations cannot be made with conditions, they are maintained
by faith and hope. So do not make life as a deal,
but live it with a great feel.

आपने कहा थागतांक से आगे

(भगवान् देवात्मा की वाणी के अंश)

03 दिसम्बर सन् 1915 ई०

अपना मुख्य लक्ष्य शुभ को प्राप्त करना रखना चाहिए, उसमें यदि कोई सुखकर आकांक्षा पूरी हो जाए, तो अच्छी बात और यदि पूरी न हो सके, तो सही। जिस शुभ से अपने लिए और दूसरों के लिए भलाई आती हो, उसमें चाहे सुख आता हो और चाहे दुःख, उसकी कुछ परवाह न करनी चाहिए। सुखार्थी मनुष्य को धर्म प्राप्त नहीं हो सकता। धर्म जीवन पाने में या शुभ को प्राप्त करने में सुख दुःख दोनों ही आएंगे, दुःखों से बचना या सुखों को प्राप्त करना तुम्हारा लक्ष्य न होना चाहिए।

यूँ तो जो जन केवल सुख ही सुख पाना चाहते हैं, उन्हें भी हमेशा सुख प्राप्त नहीं होता, उनको भी नाना प्रकार के दुःखों में से गुज़रना ही पड़ता है। हाँ कोई भी जन इस दुनिया में ऐसा नहीं, जिसको सदा सुख ही मिलता रहे। यह बेशक सच है कि इस लोक से परे परलोक में अवश्य ऐसे स्थान हैं, या एक अवस्था के लोग अवश्य ऐसे हैं जिन्हें सुख प्राप्त होता है और जिनकी हानिकारक दुःखों से निवृत्ति हो जाती है। कोई आत्मा ज्यों-ज्यों उच्च से उच्च लोकों में जाने का अधिकारी बनता है, त्यों - त्यों ही वह अधिक सुख और शान्ति पाता है। परन्तु यह मुबारिक अवस्था लाभ करने की वस्तु है।

जो जन बुखार से बचने के लिए कड़वी दवाई नहीं पी सकता, चन्द सैक्रिंड की तकलीफ़ ग़वारा नहीं कर सकता, वह फिर बुखार के फल भुगतेगा। रोग से बचने के लिए जैसे हमारा यह फ़र्ज है कि हम दवाई पीवें, चाहे वह कड़वी हो और चाहे मीठी, इसी प्रकार से शुभ को प्राप्त करने के लिए हमारा फ़र्ज है कि हम सुखों को त्यागें और दुःखों को अपने सिर पर लेवें, ऐसा करने में चाहे हमारी कोई रुचि या आकांक्षा साथ देवे और चाहे न देवे। इसलिए शुभ और धर्म को प्राप्त करने के निमित्त जो कोई भी दिक्कत और तकलीफ़ आवे, उसे धैर्य, सब्र और हिम्मत के साथ सहना चाहिए और शुभ को प्राप्त करना चाहिए, ताकि शुभ प्राप्ति के साथ तुम धीरे-धीरे नाना प्रकार के हानिकारक दुःखों से बचने और सच्चे और हितकर सुखों को लाभ करने की अधिक से अधिक योग्यता लाभ कर सको और मरने के अनन्तर उच्च लोकों में जाकर उसकी बेबहा बरकतें लाभ कर सको।

28 दिसम्बर सन् 1915 ई०

मेरे लाहौर से अपने काम के लिए बाहर रवाना होते समय परम पूजनीय भगवान्

संसार में ऐसा कोई उपाय नहीं जिससे सब लोग प्रसन्न हो सकें।

देवात्मा ने यह फरमाया -

हमारे गले में इस समय अधिक तकलीफ़ है, इसलिए हम बहुत नहीं बोल सकते। आशा है कि तुम वहाँ जाकर अपने काम और साधनों को अच्छी तरह से पूरा करोगी और उसकी हमें रिपोर्ट दोगी। ज़िन्दगी सब और धैर्य के साथ संग्राम किए जाने की वस्तु है, इसमें घबराना नहीं चाहिए और न ही निराश होना चाहिए। गिर पड़ कर, रो धो कर और ठोकरें खाकर भी क्रदम आगे को ही रखना चाहिए। पीछे क्रदम रखना या जंग में पीठ दिखाकर भाग जाना बहुत ख़राब बात है। पीठ कभी न दिखानी चाहिए, जीवन दाता सतगुरु से कभी न कटना चाहिए, वरना मौत है।

06 मई सन् 1916 ई०

कितने ही जन अपनी एक या दूसरी कमज़ोरी से मरते हैं। जहाँ उन्हें ज़रा सी दिक्कत आई, उन्हें किसी तकलीफ़ का मुकाबला करना पड़ा, किसी नीच शक्ति ने ज़ोर मारा, वहीं खुद झट ढह जाते हैं, परन्तु उस शक्ति को नहीं ढाते। हमें समाज के लिए ऐसे आत्माओं की आवश्यकता है कि जो दृढ़चित्त और मुश्किलात का मुकाबला करने वाले हों। खुद ढह जाने में क्या ख़ूबी है, बल्कि उस शक्ति को जो हित के मार्ग में बाधाकारी है, ढाने और उससे निकलने में ही बहादुरी है।

07 अक्टूबर सन् 1923 ई०

गहरी श्रद्धा के पात्र श्रीमान् देवत्व सिंह जी मेरे आत्मिक हित के पथ में बहुत बड़े सहायक प्रमाणित होते थे। उनके देहान्त के अनन्तर इस विशेष सहायता से वंचित हो जाने के कारण मैं अपने आपको बहुत असहाय बोध करने लगी और परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की सेवा में यह अर्ज करने के लिए मजबूर हो गई कि उनके देहान्त के अनन्तर अब धर्म के पथ में और कोई सहायता करने वाला नहीं है। आप तक बार-बार रसाई होनी कठिन है, इसलिए अपना आप बहुत ही असहाय और कृपा पात्र बोध होता है। इस पर कृपा सागर भगवान् देवात्मा ने यह फरमाया -

तुम्हें यह कैसे पता लगा कि हम तक तुम्हारी रसाई होनी कठिन है? तुम्हारी यह बात सच नहीं। हम तुम्हारे सबसे बढ़कर शुभाकांक्षी, तुम्हारा सबसे बढ़कर भला चाहने और करने वाले हैं। तुम्हें हम तक पहुँचना चाहिए था। किसी एक जन के साथ सोसायटी नहीं चला करती।

संकलन- श्रीमती सुशीला देवी

चिन्ता विकास के द्वारों को अवरुद्ध कर देती है।

देव जीवन की झलकगतांक से आगे

परहित विषयक महाप्रबल भाव और अपने आत्मबल पर पूर्ण विश्वास

यद्यपि सन् 1891 ई. में देव समाज के चौथे वार्षिकोत्सव से पहले ही श्री देवगुरु भगवान् बीमार थे, तो भी इस अवसर पर उनके व्याख्यान का नोटिस दिया गया। इधर विज्ञापन दिया गया, उधर उनका रोग भी अधिक-से-अधिक बढ़ने लगा। यहाँ तक कि व्याख्यान वाले दिन उनकी शारीरिक अवस्था इतनी नाज़ुक हो गई कि उस दिन उन्हें दो बार डॉक्टर को बुलाने की ज़रूरत पड़ी। उन्हें अपने इस शारीरिक रोग और कष्ट के समय में भी अपने व्याख्यान का फ़िकर था। डॉक्टर साहब और समीपी जनों ने उन्हें व्याख्यान देने से पूर्णतः मना किया, परन्तु श्री देवगुरु भगवान् ने अपने असाधारण आत्मबल पर निर्भर करके कहा, कि हम रोग शय्या से किसी न किसी प्रकार उठकर और सभा मन्दिर में जाकर अपनी ओर से व्याख्यान देने की अवश्य चेष्टा करेंगे, और जहाँ तक सम्भव होगा, उन लोगों को, जो हमारे व्याख्यान के सुनने के लिए आए हुए होंगे, निराश न करेंगे। इतने में व्याख्यान का समय निकट आ गया और वह उसी अति दुर्बल और रोगी शरीर के साथ नियत समय से कुछ पहले ही प्रचार हॉल में विराजमान हो गए। लाहौर के बड़े-बड़े उपाधिधारी, विद्वान्, राज कर्मचारी, बैरिस्टर, वकील, डॉक्टर, क्लर्क, समाचार-पत्रों के सम्पादक, कॉलेजों के प्रोफ़ेसर और विद्यार्थी आदि-आदि सैकड़ों जन उनके इस व्याख्यान के सुनने के लिए एकत्र थे। सारा हॉल श्रोताओं से भरा हुआ था। श्री देवगुरु भगवान् अपने आत्म-बल से उठे और उन्होंने खड़े होकर इन शब्दों के साथ अपना व्याख्यान आरम्भ किया-

“मैं कई दिनों से बहुत रोग ग्रस्त हूँ। अब भी यहाँ रोग शय्या से उठकर आया हूँ। आज दिन-भर जैसी मेरी अवस्था रही, उससे मुझे आशा न थी कि मैं यहाँ आकर अपना व्याख्यान दे सकूँगा। परन्तु यह सोचकर कि कई दिन पहले से विज्ञापन दिया जा चुका है, और आप लोग उसके सुनने के उत्सुक होंगे, और यदि मेरा व्याख्यान न हुआ, तो आप सैकड़ों जनों को निराशा होगी, मैं अपने शारीरिक रोग की परवाह न करके यहाँ पर आ खड़ा हुआ हूँ और जैसे एक रोमन जनरल को जब उसके मित्रों ने एक बार लड़ाई में जाने से रोका था, तब उसने उन्हें यह कहा था कि मेरे लिए वहाँ जाकर लड़ना और मरना तो आवश्यक है, जीना आवश्यक नहीं; उसी प्रकार का भाव मेरे भीतर काम कर रहा है।”

इतना कहकर श्री देवगुरु भगवान् ने अपने अत्यन्त रोगी और दुर्बल शरीर के

कॉन्फिडेंस लेवल हमेशा ऊँचा रखें, यकीन मानिए सभी क्षेत्रों में सफलता बाहें फैलाकर आपका स्वागत करेगी।

साथ भी एक घंटे से अधिक देर तक खड़े रहकर एक ऐसा तेजस्वी और शक्तिशाली व्याख्यान दिया कि उसने बड़े-बड़े विरोधी हृदयों को भी हिला दिया, और उनके अपने अनुयाइयों के श्रद्धावान हृदय उनके महान् देव रूप के आगे जैसे कुछ झुके, उसका तो वर्णन नहीं हो सकता।

औरों के हित के लिए अपनी प्रत्येक आवश्यक हानि स्वीकार करना

यह मई सन् 1901 ई. की बात है कि मोगे में प्लेग की महाभयानक और सांघातिक बीमारी के फैल जाने से हर एक को अपनी जान के लाले पड़ रहे थे। वहाँ के देव समाज हाई स्कूल के बोर्डिंग के लड़कों की रक्षा के विषय में स्कूल कमिटी के मेम्बर बहुत फ़िकर में थे। बाहर के नाना स्थानों के जो लड़के उस बोर्डिंग में रहते थे, उनके माता-पिता वा अभिभावकों की ओर से उन्हें वापस बुलाने के निमित्त पत्र पर पत्र और तार पर तार आते थे। इसी बोर्डिंग में श्री देवगुरु भगवान् के दो बालक भी रहते थे। भगवान् की अनुमति के बिना स्कूल के एक उस्ताद उन्हें लाहौर में उनके पास वापस ले आए। भगवान् को इससे बहुत क्लेश पहुँचा। एक व्यथित हृदय से बोले-

“जबकि अभी औरों के बच्चे हमारे बोर्डिंग में ही थे, तब हमारे लड़कों को वहाँ से निकालकर यहाँ लाने की क्या ज़रूरत थी? हम औरों के बच्चों को खतरे में रखकर अपने बच्चों को किसी तरह बचाना नहीं चाहते। इन बच्चों को भी उन्हीं के साथ रखना उचित था। वहाँ और लड़कों के साथ रहकर यदि हमारे बच्चे मर भी जाते, तो भी हमें शायद इतना दुःख न होता, जितना तुम्हारी इस अनुचित क्रिया से हुआ है। हमें अपने बच्चों की तुलना में उन बच्चों की रक्षा का बोझा बहुत भारी अनुभव होता है, जो औरों ने हमारी रक्षा में रखे हुए हैं।”

प्रबन्धकर्ताओं की इस अनुचित क्रिया से भगवान् के दिल पर इतना सख्त आघात लगा और उन्हें इतना दुःख पहुँचा कि वह रात उनकी बहुत बेचैनी से कटी।

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

अपने शरीर के आकार अथवा अपने रूप की सुन्दरता की प्रशंसा मत करो, क्योंकि थोड़ी सी बीमारी में वह कुरूप और नष्ट हो जाएगा।

हम सभी दुर्बल हैं परन्तु हमें अपने से अधिक दुर्बल किसी को भी नहीं समझना चाहिए।

ईर्ष्या का फल

एक बार एक सेठ ने दो विद्वानों को भोजन पर आमन्त्रित किया। समय पर दोनों विद्वान पधारे, तो सेठ ने उनका स्वागत किया। उनको आदर से आसन पर बिठाया।

उनमें से एक विद्वान जब स्नान करने के लिए गए, तो सेठ ने दूसरे विद्वान से कहा, “महाराज! ये आपके साथी तो महान् विद्वान मालूम देते हैं?”

“यह और विद्वान? क्या बात करते हो सेठजी! यह तो निरा बैल है, बैल।” विद्वान ने उत्तर दिया। सेठ को बहुत बुरा लगा, किन्तु वह चुप ही रहा।

पहले विद्वान जब स्नान करके वापस आए, तो दूसरे विद्वान स्नान करने के लिए गए। सेठ ने उनसे भी वही प्रश्न किया, “महाराज! आपके साथी तो महान् विद्वान लगते हैं?”

विद्वान बोले, “सेठजी! किसने बहका दिया आपको? वह तो निरा गधा है, गधा।” सेठ इस समय भी मौन ही रहा।

जब भोजन का समय आया, तो सेठ ने चाँदी की थाली में ढककर एक विद्वान के आगे घास रख दी और दूसरे के आगे भूसा रख दिया। दोनों के बैठने पर सेठजी ने निवेदन किया कि भोजन प्रारम्भ कीजिए। विद्वानों ने जब ढक्कन उठाया, तो उस भोजन को देखकर दोनों विद्वान क्रोध से तमतमा उठे और बोले, “हमारे अपमान का आपमें साहस कैसे हुआ?”

सेठ ने हाथ जोड़कर नम्रता से कहा, “महाराज! मैंने तो आप लोगों के कथन अनुसार ही आप लोगों के सम्मुख भोजन परोसा है। आपने इनको बैल बताया था और इन्होंने आपको गधा बताया था, सो वैसा ही भोजन मुझे मँगाना पड़ा। इसमें मेरा क्या दोष है? विद्वानजी! मैं तो आप दोनों को ही विद्वान समझता था, इसलिए आमन्त्रित किया था, किन्तु वास्तविकता का ज्ञान तो आप लोगों से ही प्राप्त हुआ है।”

सेठ की बात सुनकर दोनों विद्वान मन-ही-मन लज्जित हुए।

परस्पर ईर्ष्या का परिणाम अच्छा नहीं होता। स्वयं यदि प्रतिष्ठा प्राप्त करनी हो, तो अपने योग्य साथियों को भी प्रतिष्ठित करना होगा। ईर्ष्या से जहाँ मानसिक अशान्ति रहती है, वहाँ साथ ही अपमान भी होता है। ईर्ष्या एक शीतल आग है, जो मनुष्य को धीरे-धीरे जला डालती है।

शिक्षा का उद्देश्य मानव को परिपूर्ण बनाना है, नाकि केवल ज्ञान बढ़ाना।

जीवन हो तो ऐसा

मनुष्यता ही बड़ा धर्म

अपनी खेती बाड़ी की देखभाल कर घर लौट रहे हिन्दी के कर्णधार आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी को रास्ते में सहसा किसी के चिल्लाने की ध्वनि सुनाई दी। शीघ्र जाकर देखा कि एक स्त्री को सांप ने काटा है। त्वरित बुद्धि आचार्य को लगा कि वहाँ कोई ऐसा साधन नहीं है, जिससे सर्प-विष को आगे फैलने से रोका जा सके। इसलिए उन्होंने फ़ौरन अपने यज्ञोपवीत (जनेऊ) को तोड़कर सर्प-दंश के ऊपरी हिस्से को मजबूती से बाँध दिया। फिर, सर्पदंश स्थल को चाकू से चीरकर विषाक्त रक्त को बलात बाहर निकाल दिया। उस स्त्री की प्राण रक्षा हो गई।

इसी बीच गाँव के बहुत से लोग वहाँ इकट्ठे हो गए। वह स्त्री अछूत थी, इसलिए गाँव के पंडितों ने घोर नाराज़गी प्रकट करते हुए कहा-“जनेऊ जैसी पवित्र वस्तु का इस्तेमाल उस औरत के लिए करके आपने धर्म की लुटिया डुबो दी। हाय! गज़ब कर दिया।”

विवेकी आचार्य ने कहा, “अब तक नहीं मालूम तो अब से जान लीजिए, मनुष्यता से बड़ा कोई धर्म नहीं होता। इसीलिए, मैंने अपनी ओर से बड़े धर्म का पालन किया है।”

इस बात का ज़िक्र किसी से मत करना

ईश्वरचन्द्र विद्यासागर को एक आदमी मिला। वह रोता-रोता चला जा रहा था। विद्यासागर जी ने पूछा-“क्यों रो रहे हो?”

“आज मेरा घर जो मेरे पूर्वजों की विरासत है, नीलाम हो जाएगा। मुझ पर 2300 रुपये की डिगरी है” रोने वाले ने बताया।

विद्यासागर जी ने उसका नाम पता पूछा और कचहरी जाकर चुपचाप रुपए जमा करवा दिए। जब नियत समय के बहुत बाद तक भी डिगरी करने वाला नहीं पहुँचा, तो वह आदमी कचहरी जा पहुँचा।

कचहरी पहुँचने पर पता चला कि किसी ने रुपए जमा कर दिए। वह हैरान। उसका माथा ठनका, हो न हो, रुपए उस बंगाली ने जमा करवाए होंगे जो रास्ते में मिला था। उसने विद्यासागर जी को ढूँढ लिया।

विद्यासागर जी ने कहा, “मैंने यदि तुम्हारे साथ उपकार किया है, तो बदले में

सकारात्मक व अच्छी सोच अच्छे व उच्च भावों से पैदा होती है।

इतना सा उपकार मेरे लिए भी करो। वह यह कि इस बात का जिक्र किसी से मत करना।”

अंटु दिस लास्ट

रस्किन की पुस्तक 'अंटु दिस लास्ट' गाँधी जी को देते हुए किसी ने कहा, “यह पुस्तक राह में पढ़ने योग्य है।”

गाँधी जी ने लिखा है कि जोहान्सबर्ग से नेटाल का रास्ता चौबीस घंटे का था। ट्रेन संध्या को डरबन पहुँचती थी। पहुँचने के पश्चात सारी रात मैं सो नहीं सका। मैंने किताब में सुझाए गए विचारों को जीवन में उतारने का संकल्प किया। जिस पुस्तक ने मेरे जीवन में रचनात्मक परिवर्तन करवाए, वह 'अंटु दिस लास्ट' कही जा सकती है। मैंने बाद में उसे गुजराती में सर्वोदय नाम से छपवाया।

गाँधी जी ने लिखा कि हमारे अन्दर सुप्त भावनाओं को जो जागृत कर सके, वही कवि है। सभी कवियों का सभी पर एक जैसा असर नहीं हुआ करता। सर्वोदय के सिद्धांतों को इस तरह मैंने समझा है-रोज़ी रोटी का हक़ सबको एक जैसा है। नाई और वकील के कार्य का मोल एक जैसा होना चाहिए। किसान का जीवन मेहनत का जीवन होने से वह सच्चा जीवन है। दूसरे का हित ही हमारा हित है।

संगत का प्रभाव

एक बार एक राजा वन में शिकार खेलने गया और एक हिरन का पीछा करते हुए सैनिकों से बिछड़ कर निर्जन वन में भटक गया। भटकते-भटकते उसे एक बस्ती दिखाई पड़ी, तो राजा ने अपना घोड़ा उस ओर दौड़ाया। राजा को देखकर एक दरवाजे पर पिंजरे में बंद तोता चिल्ला उठा, “दौड़ो! पकड़ो! घोड़ा, कपड़े, गहने छीन लो। इन्हें मार डालो।”

यह सुनते ही राजा समझ गया कि यह बस्ती डाकुओं की है और उसने अपना घोड़ा तीव्र गति से दौड़ाया, जिससे डाकू पीछे तो भागें, परन्तु पकड़ न पायें।

जब राजा का घोड़ा काफ़ी आगे निकल गया, तो फिर एक तोते की आवाज़ उसके कानों से टकराई, “आइए राजन! आपका स्वागत है! अरे अतिथि पधारें हैं! आसन लाओ।” यह सुन कर राजा ने एकाएक घोड़ा रोका, तो देखा कि वह एक मुनि के आश्रम के सामने खड़े हैं।

इतने में मुनि बाहर आए और राजा का स्वागत कर भीतर ले गए। तब राजा ने

दूसरे को शान्त करने के लिए स्वयं शान्त हो जाओ।

वन के पहले तोते की बात सुनाते हुए मुनि से पूछा, “मुनिवर! एक ही जाति के पक्षियों के स्वभाव में इतना अन्तर क्यों होता है?”

राजा का प्रश्न सुनकर मुनि के स्थान पर तोते ने जवाब दिया, “राजन! हम दोनों एक ही माता-पिता की सन्तान हैं परन्तु उसे डाकू उठा कर ले गए और मुझे मुनि ले आए। वह डाकूओं की हिंसक बातें सुनता है और मैं मुनि के सदवचन सुनता हूँ। परिणाम आपने स्वयं ही देख लिया है कि किस प्रकार संगत के प्रभाव से प्राणियों में गुण या दोष उत्पन्न हो जाते हैं।”

अमृत की खोज

ईरान के बादशाह खुसरो के प्रधानमन्त्री बुर्जोई राजचिकित्सक भी थे। उन्होंने किसी ग्रन्थ में पढ़ा कि भारतवर्ष में किसी पर्वत पर संजीवनी नाम की बूटी होती है, जिससे मृत जीव जीवित हो जाता है।

बुर्जोई छठी शताब्दी में संजीवनी की खोज में भारत आये, किन्तु बहुत दिनों तक भटकने के बाद भी संजीवनी नहीं मिली।

“भारतवर्ष में अमृत कहाँ है?” बुर्जोई ने किसी भारतीय विद्वान से पूछा।

“पंचतन्त्र नामक ग्रन्थ में।” विद्वान ने उत्तर दिया।

वस्तुतः ज्ञान ही अमृत है। उसी से मृत तुल्य मूर्ख मानव जीवित हो सकता है। विद्वान व्यक्ति ही वह पर्वत है, जिस पर संजीवनी अमृत प्राप्त होता है।

क्रीमती सिर

जब हिटलर तानाशाह बना, तो उस समय आइंस्टाइन अमेरिका की यात्रा पर थे। हिटलर के बर्बर अत्याचारों से ऊबकर उन्होंने निर्णय लिया कि वह अब जर्मनी नहीं लौटेंगे। जर्मन अखबारों ने इस खबर को खूब उछाला। अखबारों ने सुर्खियों में छापा-‘आइंस्टाइन की ओर से शुभ समाचार, वे जर्मनी वापस नहीं आ रहे।’

इस खबर को सुनकर हिटलर आग बबूला हो उठा। उसके आदमियों ने आइंस्टाइन का घर तहस-नहस कर डाला। बैंक में जमा उनका सारा पैसा जब्त करा लिया। इतना ही नहीं, उनके सिर पर एक हजार पाँड का इनाम भी रखा गया।

जब आइंस्टाइन को इनाम की खबर मिली तो हंस कर उन्होंने कहा कि मुझे क्या मालूम कि मेरा सिर इतना क्रीमती है।

जो अपने हिस्से का काम किए बिना भोजन पाते हैं, वे चोर हैं।

मुझको मेरा बोध कराओ

सारे जग ने ठुकराया तो, अब आया हूँ तेरे द्वार,
मेरे गुरुवर तेरे चरणों में नमन करूँ मैं बारम्बार;
हाथ जोड़कर अर्ज है मेरी, मुझको मेरा ज्ञान कराओ,
कौन हूँ मैं? और कहाँ जाऊँगा, मुझको मेरा बोध कराओ।
जीवन तो ये क्षण-भंगुर है, और माया आनी जानी है,
खँडहर बनते महल दुमहले, 'कमल' ये दुनिया फानी है;
झूठे सारे रिश्ते-नाते, किस पर मैं विश्वास करूँ,
छल-बल की ये दुनिया सारी, कैसे इस पर ध्यान धरूँ;
एक ही तेरा मुझे सहारा, मुझको तुम सद् राह दिखाओ,
कौन हूँ मैं? और कहाँ जाऊँगा, मुझको मेरा बोध कराओ।
चाचा, ताऊ, पिता, पुत्र मैं भाई भी, मैं भरतार भी हूँ,
वकील, डॉक्टर, मंत्री, संतरी मैं राजा, रंक, कहार भी हूँ;
पर यह तो मेरा मुखौटा है, और मेरा विशेषण है,
जब तक बना रहूँ मैं पद पर तब तक ही बस पेषण है;
मेरा अपना क्या वजूद है? ये तुम मुझको भान कराओ,
कौन हूँ मैं? और कहाँ जाऊँगा, मुझको मेरा बोध कराओ।
सबसे ऊँची शान है तेरी, चारों जगतों का उपकार किया,
परोपकार और परसेवा ही सत्य धर्म है, यह ज्ञान दिया;
पापी, नीच, अधर्मी को भी, तुम सद् राह दिखाते हो,
अपने तेज बल से उन सबके, अवगुण दोष मिटाते हो;
मुझ मतिहीन, दीन पर भी तुम, अपनी दिव्य दृष्टि बिखराओ,
अपनी ज्योति के दान से मेरा, भी तुम जीवन उच्च बनाओ;
कौन हूँ मैं? और कहाँ जाऊँगा, मुझको मेरा बोध कराओ।

- कमल जैन (रुड़की)

चिन्ताओं से बढ़कर मनुष्य का कोई शत्रु नहीं और चिन्ता करने से संसार
की कोई विपत्ति आज तक नहीं टली।

अच्छा जीवन जीने का सूत्र

- ☞ अपनाएं सादगी और संयम-हमें सादगी और संयम भरा जीवन जीना होगा। गांधीजी अपनी जीवन शैली को केवल आजादी भर के लिए नहीं देखते हैं। बल्कि उन्हें इस बात का अहसास था कि भविष्य में दुनिया किस तरफ जाने वाली है। उनका पहला सूत्र संयम और सादगी का है। सबसे सभ्य मनुष्य वह है, जो सबसे कम वस्तुओं से अपना काम चलाता है। दुर्भाग्यवश वैभव को सभ्यता की निशानी माना गया है। हम दूसरों की तरफ न देखें, बस सादगी भरे जीवन की पहल खुद से करें। हम सादगी से जी रहे होंगे, तो पृथ्वी की चीजों की हमें कम से कम जरूरत होगी। उनका अवशोषण नहीं होगा। सार्वजनिक वाहनों का अधिक उपयोग करें। निजी वाहन बहुत जरूरी हो, तभी उपयोग में लाएं।
- ☞ पर्यावरण के प्रति जागरूक हों-पर्यावरण को लेकर बहुत कुछ कहा गया है। अब प्रकृति को बचाने के लिए आगे आने का वक्त है। उन चीजों का बहिष्कार करें, जो इस धरती पर दबाव डाल रही हैं। कोला ड्रिंक्स तैयार करने वाली बड़ी कम्पनियाँ धरती से बहुत पानी खींच रही हैं। यहाँ तक कि राजस्थान में भी धरती से पानी खींचा जा रहा है। ऐसी कई चीजें हैं, जिनका हमें बहिष्कार करना चाहिए। प्लास्टिक भी इसी तरह का नुकसान पहुँचा रहा है। हम जागरूक होंगे, तो हमें बड़े बांधों के खतरे और पिघलते ग्लेशियर का संकट भी समझ में आएगा। पर्यावरण के लिए अपने अन्दर समझ विकसित करनी होगी।
- ☞ पानी बचाएं धरती बचाएं-वर्षा का अधिकांश जल बिना उपयोग के समुद्र में चला जाता है। पर अपने स्तर पर भी हमें जल संचयन करना चाहिए। पानी की एक-एक बूंद का महत्व समझना चाहिए। प्रकृति की उदारता है कि वर्षा नियत रूप से हो रही है, अगर दुर्भाग्य से ऐसा नहीं हुआ तो, हमें अहसास होगा कि पानी का संकट किस तरह गहराया हुआ है। घर-आंगन में बड़े लॉनों में हज़ारों लीटर पानी खर्च होता है। इसके बजाय ट्री-फॉर्मिंग को अपनाना चाहिए। नहाने में शॉवर के बजाय बाल्टी का प्रयोग करें। इसी तरह कार धोते समय, ब्रश करते समय हम पानी की बचत कर सकते हैं।

शुद्धि

पत्रिका के जून अंक में पृष्ठ 28 पर शोक समाचार में तीन बार 'अशोक' छप गया है, उसे शोक पढ़ा जाए।

हमारी चिन्ताएं हमारी कमज़ोरियों के कारण होती हैं।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शिविर

देवाश्रम परिसर में 28 मई से 03 जून 2017 तक योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का शिविर पहली बार रखा गया। जो हर प्रकार से कल्याणकारी व सफल रहा। डॉ. काशीराम शर्मा, प्राकृतिक चिकित्सक, बल्लबगढ़ (फरीदाबाद) से श्री रमेश जी व कृष्ण जी के साथ तथा योगाचार्य श्री सूर्यदेव जी आर्य जींद से श्रीमती राजवन्ती जी, विमला जी व नीतू देवी जी के साथ 27 मई को पहुँचे। प्रायः 30 जन इस शिविर से लाभान्वित हुए। सहयोग राशि मात्र 2500 रुपये रखी गई।

प्रातः 4 बजे उठकर सभी आंवला पानी पीते रहे। प्रातःकालीन साधन भी चलता रहा, जिसमें विशेष रूप से इस शिविर हेतु बाहर से पहुँचे धर्म सम्बन्धी शामिल होते रहे। 5 बजे योग की कक्षा चौथी मंजिल पर खुले प्रांगण में होती रही, जिसमें आसन व प्राणायाम करने का भरपूर आनन्द सभी ने लिया। तत्पश्चात् जल नेति, तेल नेति, रबड़ नेति, चक्षु प्रक्षालन, कुंजल क्रिया आदि करवाई जाती रही। 8 बजे आरोग्यामृत का पान करके मिट्टी की पट्टी पेट व माथे पर रखी जाती रही। कटि स्नान व एनीमा भी दिया जाता रहा। तत्पश्चात् गन्ने/बेल/मौसमी का जूस अथवा भीगे हुए ड्राई फ्रूट्स मिलते रहे।

10:30 बजे सेहत के बारे ज्ञान दिया जाता रहा। 12 बजे हल्का भोजन व सलाद लेकर सभी आराम करते रहे। तीन बजे से भाप स्नान/गर्म व ठण्डी पट्टी आदि अथवा भाव व मालिश आदि से इलाज होता रहा। सायं 5 बजे से पुनः योग कक्षा चलती रही। तत्पश्चात् सभी मिलकर श्रमदान करते रहे तथा आश्रम की साफ सफाई करते रहे। 7 बजे हल्का भोजन करके, सभी जल्दी सो जाते रहे। शंका समाधान का क्रम दिन भर चलता रहा।

03 जून को श्री सत्येन्द्र सैनी एडवोकेट के हाथों से सभी शिविरार्थियों को प्रमाण पत्र दिए गए। कइयों ने इस शिविर से पाए लाभों का वर्णन भी किया। डॉ. काशीराम जी व श्री सूर्यदेव जी की पूरी टीम ने सभी शिविरार्थियों की भरपूर सेवा की। कुल मिलाकर यह शिविर सभी के लिए कल्याणकारी रहा।

आचार्य अन्ने उन दिनों बीमार पड़े थे। चारपाई पर सिरहाने बगल में उन्होंने ढेरों पुस्तकें जमा कर रखी थीं। उस कष्टकर मनःस्थिति में पढ़कर मन को हल्का करते थे। एक मित्र मिलने आए और उन्होंने पूर्ण विश्राम की बात कहते हुए पढ़ने से बचने का परामर्श दिया। अन्ना जी ने मुस्कराते हुए कहा, “मैं बीमारी की खुराक बना हुआ हूँ, पर मैं भूखा कैसे रहूँ? अपनी खुराक पुस्तकों से हासिल करता हूँ।”

आने वाला कल बुढ़ापा है, यह जीवन का महत्वपूर्ण पड़ाव है।

शुभ संग्राम

05 से 08 मई, 2017 तक श्रीमान् जवाहर लाल जी श्री रविन्द्र कुमार जी को साथ लेकर मुजफ्फरनगर में श्रीमती राजकुमारी बंसल की शोक सभा में शामिल हुए। वहाँ से पानीपत में श्री रामकरण अग्रवाल के पास रात में ठहरे। उनके श्रद्धेय पिता जी का देहान्त कुछ दिन पहले हो गया था। शुभकामना करवाई। 2100 दान में मिले। अगले दिन 06 मई को श्री विनोद कुमार अग्रवाल के परिवार, श्री लाजपत राय आहूजा परिवार और श्री के.डी. नारंग के परिवार को लेकर साधन कराया। शाम को वहाँ से मुरथल (सोनीपत) डॉ. हरमिन्द्र अग्रवाल जी के पास गए। दीन बन्धु छोटूराम विश्वविद्यालय के गेस्ट हाउस में शाम को 7 से 8 बजे तक एक साधन कराया। जिसमें 2 पत्रिका जारी हुई। कुछ पुस्तकों की बिक्री हुई। नाहरी गाँव से श्री होशियार सिंह सत्यप्रिय अपने साथ तीन जनों को लेकर आये, काफ़ी लाभ उठाया। 07 मई को प्रातः सोनीपत में डॉ. अनिल दीवान के परिवार को लेकर साधन करवाया, वहाँ से रोहतक श्री एस. के. चावला, श्री प्रदीप धवन, श्री महावीर सैनी के घरों पर साधन हुए। रात को श्री अनिल सेठी के लड़के की शादी में शामिल हुए। 08 मई को गौड़ ब्राह्मण सीनियर सैकण्ड्री स्कूल रोहतक में (जहाँ से 1954 में श्रीमान् जवाहर लाल जी ने मैट्रिक की थी) गए। कुछ पुस्तकें आदि भेंट कीं। इस तरह सारे संग्राम द्वारा 2 पत्रिका के नए ग्राहक बने। तीन हजार पुस्तकें, दो हजार पत्रिका का शुल्क प्राप्त हुआ। श्री भीमसैन सचदेवा जी ने 5000 तिसंग स्कूल के लिए दान और 10000 दान अन्य कई जनों से मिला। कड़ियों को रुड़की शिविर में आने की प्रेरणा की गई। इस शुभ संग्राम में जिन-जिन जनों ने भी अपनी-अपनी गाड़ियों से एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाने में सहायता की, उनका धन्यवाद। सबका शुभ हो!

- ❖ विचारवान् व संस्कारवान् ही अमीर व महान् है तथा विचारहीन व संस्कारहीन ही कंगाल, दरिद्र व बदनाम है।
- ❖ अतीत को कभी विस्मृत नहीं करना चाहिए। अतीत का बोध हमें ग़लतियों से बचाता है तथा शीर्ष पर पहुँचे हुए व्यक्ति को अतीत की स्मृति अहंकार नहीं आने देती।

जो एक बार विश्वासघात कर चुका हो, उसका फिर विश्वास न करो।

गीष्म कालीन शिविर, रुड़की - जून 2017

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के सूक्ष्म संरक्षण में 32, सिविल लाइन्स, रुड़की स्थित 'देवाश्रम' में दिनांक 4 जून से 11 जून 2017 तक आत्मबल विकास शिविर अति सफल रहा।

शिविर के लिए तैयारियाँ एक माह पहले से ही शुरू हो गई थीं। शिविर की सूचना मई व जून माह की पत्रिका में छपी गई कुछ जनों को टेलीफोन द्वारा भी सूचित किया गया।

शिविर की गतिविधियों को सम्भालने हेतु कई स्थानों से कई धर्मसम्बन्धी कुछ दिन पहले से ही उपस्थित थे क्योंकि इस शिविर से पूर्व प्राकृतिक चिकित्सा शिविर चल रहा था। ठहरने व खाने की व्यवस्था आश्रम में ही रही।

साधनों द्वारा शिविरार्थियों का जो आत्मिक हित साधन हुआ उसका वर्णन करना तो महाकठिन कार्य है। साधनों के विषय और उनके सभापति निम्न प्रकार रहे-

व्याख्यान सत्रों का विवरण

दिनांक	प्रातः 8:30-10:00 बजे	सभापति	सायं 5:30-7:00 बजे	सभापति
04.06.2017	धर्मदाता कौन?	डॉ. नवनीत जी	स्वयं से मुलाकात	डॉ. नवनीत जी
05.06.2017	किसके गीत गाऊँ?	सुश्री अनिता जी	धैर्य न खोऊँगा	डॉ. नवनीत जी
06.06.2017	कैसे निहारूँ?	श्री जवाहर लाल जी	व्यवहार कुशलता	डॉ. नवनीत जी
07.06.2017	अहं कब जाएगा?	श्री वी.के. अग्रवालजी	भारत देश हमारा	डॉ. नवनीत जी
08.06.2017	सेवक कैसे कैसे?	श्री चन्द्रगुप्त जी	जलूँगा नहीं!	डॉ. नवनीत जी
09.06.2017	उतर गया कर्ज?	सुश्री अनिता जी	याद कौन आयेगे?	डॉ. नवनीत जी
10.06.2017	नहा भी लो!	श्री वी.के. अग्रवालजी	जाने से पहले	डॉ. नवनीत जी
11.06.2017	कर ली पूजा?	डॉ. नवनीत जी	----	----

उपर्युक्त साधनों के भिन्न प्रतिदिन वीडियो सत्र द्वारा श्रीमान् अशोक रोचलानी जी, प्रेम रोचलानी जी, शिल्पा देम्बला, नवनीत जी द्वारा पूर्व में करवाई गई सभाएं प्रातः 11 से 12 बजे तक दिखाई गईं। इनसे भी सभी ने बेहद लाभ उठाया। सायं 4 से 5 बजे तक भोपाल से आए बेदी दम्पति, श्री ईश्वर दत्त जी शर्मा (शहडोल) एवं कृष्ण चन्द्र सहाय (जयपुर) ने सम्बोधित किया।

साधनों में भजनों का गान मुख्य रूप से श्री चन्द्रगुप्त जी करते रहे। उनके भिन्न श्री सोतम कुमार जी, श्री वीरेन्द्र डोगरा, डॉ. सीमा शर्मा, कृ. पंखुरी अरोड़ा एवं श्री रामवीर जी सहायक होते रहे।

स्वयं का शिक्षक बनकर स्वयं को शिक्षा देना ही सर्वश्रेष्ठ ज्ञान है।

निम्न स्थानों से कई धर्मसम्बन्धी इस शिविर में भाग लेने हेतु पधारे

मध्य प्रदेश-भोपाल (09), शहडोल (01); तमिलनाडु-विशाखापटनम (04); दिल्ली (03); चण्डीगढ़ (06); राजस्थान-पदमपुर (13), गंगानगर (02), जयपुर (02); हिमाचल प्रदेश-लांझणी (03), भाली (02), योल (01), बददी (02); पंजाब-लुधियाना (03), मोगा (01), कपूरथला (03), बंगा (01), रामपुराफूल (04), बठिण्डा (01); हरियाणा-अम्बाला शहर (07), नारायणगढ़ (03), लाडवा (05), शाहबाद (04), गुड़गाँव (05), फरीदाबाद (03), हिसार (01); उत्तर प्रदेश-सहारनपुर (05), गाज़ियाबाद (02), देवबन्द (02), मुजफ्फरनगर (04), भायला (01), बेहट (03), मेरठ (03), तिसंग (01), पमनावली (01), फतेहपुर (05), कानपुर (02), मानोवारी फलौदा (01); उत्तराखण्ड-विकास नगर (02), काशीपुर (02), रामनगर (01), रुद्रपुर (01), हरिद्वार (02), खजूरी (02), आदि 10 राज्यों के 43 स्थानों से प्रायः 130 जन इस शिविर में शामिल हुए। इनके भिन्न प्रायः 50 स्थानीय जन लाभान्वित हुए।

अन्य कार्यक्रम

- * प्रातः निज का साधन श्रीमान् जवाहर लाल जी करवाते रहे। प्रातः 5:30 बजे हीलिंग का सत्र भी चलता रहा। चौथी मंजिल पर खुली हवा में प्रातः योग व प्राणायाम कक्षा श्री सत्येन्द्र सैनी, एडवोकेट लेते रहे, जिससे शिविरार्थी काफ़ी लाभान्वित हुए।
 - * श्री आर. के. गोयल (कानपुर) शिविरार्थियों की निःशुल्क सेवा व इलाज करते रहे।
 - * भोजन व्यवस्था श्रीमती पूनम जैन व श्री आर. एस. सिंघल जी, श्री राम राज जी की टीम की मदद से सम्भालते रहे।
 - * रात्रि कीर्तन 8:30 से 9:30 बजे तक चौथी मंजिल की खुली छत पर होता रहा।
 - * शिविर के दौरान ही OTIS Company द्वारा देवाश्रम परिसर में लगाई गई लिफ्ट भी चालू हो गई। इस पर प्रायः 14 लाख रुपए खर्च आया है। 10 KW का Solar Power Plant भी चालू हो गया है। इस पर 2.8 लाख रुपए खर्च आया है।
 - * हर्ष की बात है कि देवाश्रम की भव्यता, सफ़ाई एवं व्यवस्था दिन-प्रतिदिन बेहतर होती जा रही है। सभी सहयोगकर्ताओं व सेवाकारियों का शुभ हो।
- समापन- 11 जून 2017 को प्रातःकालीन साधन उपरान्त सहायकारी शक्तियों एवं परम पूजनीय भगवान् देवात्मा को धन्यवाद दिया गया। देव आरती व जय ध्वनि से इस अति हितकर शिविर का समापन किया गया।

दूसरों का परिवर्तन करने के लिए पहले स्वयं का
परिवर्तन करना आवश्यक है।

धर्मसाथी कृपया ध्यान दें!

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि 20 दिसम्बर 2017 को 'सत्य धर्म बोध मिशन' की स्थापना के 15 वर्ष पूरे हो रहे हैं परम पूजनीय भगवान देवात्मा के सूक्ष्म संरक्षण में सैंकड़ों जनों ने क्या आत्मबल विकास शिविरों, क्या साहित्य व मासिक पत्रिका और हीलिंग से बेहद लाभ उठाया है। यह अवसर है पूजनीय भगवान व सहायकारी शक्तियों को धन्यवाद देने का। इसलिए 'कृतज्ञतासुमन' नामक पुस्तक का दूसरा भाग प्रकाशित होना है, जिसमें उन सभी के भाव प्रकाश, शुभ परिवर्तन व शुभ कामनाएँ अपेक्षित हैं जो सन् 2012 के बाद मिशन से जुड़े हैं या उस समय प्रथम भाग में अपने भाव प्रकट नहीं कर पाए थे। कृपया निम्न प्रारूप (Format) के अनुसार अपने-अपने भाव प्रकाश, विचार, शुभकामनाएँ 15 सितम्बर 2017 तक रुड़की के पते पर भिजवाने की कृपा करें। पासपोर्ट साइज फोटो भी साथ में अवश्य भेंजे।

कृतज्ञता सुमन पुस्तक हेतु (भाव प्रकाश का प्रारूप)

(दिसम्बर 2017 में मिशन के 15 वर्ष पूरे होने पर प्रस्तावित प्रकाशन हेतु)

नाम :
पता :
दूरभाष :
माता का नाम :
पिता का नाम :
जन्मतिथि :
जन्म स्थान :
शिक्षा :
व्यवसाय/ सर्विस :

फोटो
पासपोर्ट साइज

पारिवारिक पृष्ठभूमि (पूर्वजों में सदगुण, विशेष सेवा व आध्यात्मिक आस्था)
भगवान देवात्मा की शिक्षाओं से परिचय एवं सत्य धर्म बोध मिशन से जुड़ाव व लाभ

कब
कहाँ
कैसे

परिचय व जुड़ाव

दूसरों को आगे बढ़ाना ही स्वयं आगे बढ़ना है।

- किन-किन पापों से उद्धार हुआ ?
(नशे, मांसाहार, चोरी, जुआ, व्यभिचार, ठगी, रिश्वत, जीव वध)
- भगवान देवात्मा की शिक्षाओं की समझ व लगन की स्थिति
- विशुद्ध कार्यों की लगन कितनी बढ़ी एवं पहली अवस्था
भौतिक जगत |
वनस्पति जगत | के सन्दर्भ में
पशु जगत
- शुभकामना पर विश्वास व अनुभव/ हीलिंग से लाभ
- परलोक पर विश्वास व अनुभव
- विश्वासों में परिवर्तन
- मानवीय सम्बन्धों में बेहतरी ?
(माता पिता व सन्तान, भाई बहन, जीवन साथी, धर्मसाथी, वंशज, नौकर मालिक, परलोक वासी, देशवासी, मनुष्य मात्र)
- अन्य कोई लाभ, संकल्प व मिशन के विकास हेतु शुभकामनाएं।

भजन

करूँ वन्दना मैं सतगुरु तुम्हारी। मुझे अपने चरणों का दे दो सहारा।। करूँ वन्दना.....
 दर पे तेरे मैं आ गयी हूँ। मुझे अपनी रहमत का दे दो सहारा।
 ज्योति तुम्हारी ज्योति फैलावे। पाप कर्म हमको दिखलावे।। करूँ वन्दना.....
 पाप जीवन से करो निस्तारा। मुझे अपने चरणों का दे दो सहारा।
 आत्मतत्व का ज्ञान फैलाकर। नीच गति को मार मिटाकर।। करूँ वन्दना.....
 सत्य मोक्ष का दान देकर। करते हमारा पाप उद्धार।
 शक्ति तुम्हारी अति बलवर्धक। आत्म रोगों की है ये नाशक।? करूँ वन्दना.....
 दुर्बल हूँ मैं तन मन धन से। आत्मबल का दे दो सहारा।।
 नीच गति मुझे नीचे ले जाती। पापकर्म है बहुत बढ़ाती। करूँ वन्दना.....
 ज्योति अपनी का दान दे दो। तुम बिन मेरा नहीं गुजारा।।

- सुदेश खुराना (लुधियाना)

चिन्ता और तनाव सभी रोगों की जड़ है।

स्मृति पट्ट एवं सेवा का मौक़ा

सभी धर्म साथी यह जानकर हर्ष लाभ करेंगे कि पिछले प्रायः एक वर्ष से चल रहा देवाश्रम का निर्माण कार्य निर्विघ्न रूप से पूरा हो चुका है। अब देवाश्रम में साधनालय के भिन्न ठहरने के लिए 14 कमरे व 19 वॉशरूम तैयार हो चुके हैं। पिछले दिनों निर्माण कार्य पर प्रायः 40 लाख से ऊपर खर्च हो चुका है, यह सब धर्म साथियों व शुभ चिन्तकों के विश्वास व अटूट प्रेम का परिणाम है कि देखते-देखते इतनी रकम एकत्र हो सकी। कई सहयोगकर्ताओं ने अपने परलोकवासी सम्बन्धियों के निमित्त भी सहयोग दिया तथा उन परलोकवासियों की याद में स्मृति पट्ट बनाकर सभी कमरों के बाहर लगाए गए हैं। इनके भिन्न प्रायः 26 परलोकवासी जनों की याद में एक स्मृति पट्ट लिफ्ट के बाहर भूतल पर लगाया गया। अभी जो जन अपने परलोकगत सम्बन्धियों के निमित्त कुछ सहयोग देकर उनकी याद में स्मृति पट्ट बनवाना चाहें तथा विशुद्ध सेवा में अपने धन की सफलता करना चाहें, तो उनका स्वागत है। कुछ और खर्च शेष है। इस सन्दर्भ में विस्तृत जानकारी हेतु 94123-07242 पर सम्पर्क करने की कृपा करें।

भावी शिविर

- ❖ दिनांक 13-17 सितम्बर, 2017 में पहली बार एक विशेष शिविर रखा जा रहा है- परलोक विज्ञान शिविर। इस शिविर में लाभ उठाने के आकांक्षी जन अभी से अपना रजिस्ट्रेशन करवा लें। सम्पर्क सूत्र 94672-47438
- ❖ दिनांक 17-24 सितम्बर, 2017 में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शिविर भी रखा जा सकता है। आकांक्षी जन सूचित करें। उचित संख्या हो जाने पर इस शिविर के आयोजन का निर्णय लिया जायेगा। सम्पर्क सूत्र 94672-47438

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

सम्पर्क सूत्र :

सत्य धर्म बोध मिशन

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

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