

वर्ष -14

अक्टूबर, 2018

अंक-149

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

यह दुनिया एक धर्मशाला है	02	सबसे अच्छा धर्म	12
देववाणी	03	A letter of a mother in law	14
आँसुओं में छुपी आत्मिक		आपने कहा था	16
विकास की राह	04	वर्षा ऋतु में होने वाले रोग	20
विरासत जो वरदान बन गई!	06	बच्चों को अस्थमा	21
औरों के काम आना	09	सच होते सपने	22
मंज़िले और भी हैं।	10	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	24

## 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

## यह दुनिया एक धर्मशाला है

एक बार एक फ़कीर घूमता-घामता किसी महल में पहुँचा। वहाँ एक शानदार कमरे में घुसकर आराम करने लगा। इतने में बादशाह आया और कमरे में अजनबी को आराम करते देख बड़ा क्रोधित हुआ। उसने फ़कीर को जगाया और गुस्से में कहा, “तुम किस की इज़ाज़त लेकर यहाँ आये?” फ़कीर ने अपनी मस्ती में पूछा, “धर्मशाला में आने के लिए भी क्या किसी की इज़ाज़त चाहिए?” राजा ने कहा, यह धर्मशाला नहीं, मेरा महल है।” फ़कीर हँस पड़ा और बोला, “अच्छा! तुमसे पहले यहाँ कौन रहता था?” राजा ने कहा, “मेरे पिताजी।” “और उनसे पहले?” “उनके पिताजी के पिताजी।” “और उनके पिताजी से पहले?” राजा बोला, पिताजी के पिताजी के पिताजी, लेकिन यह कोई पूछने की बात है। आख़िर तुम क्या कहना चाहते हो?” फ़कीर बोला, “अरे भाई! वह मकान जिसमें एक के बाद दूसरा आता है और चला जाता है, वह धर्मशाला नहीं तो और क्या है?”

### ANTIDOTE TO EGO

The most dangerous poison is the feeling of achievement. The antidote is every evening think what can be done better tomorrow.

## सपने

सपने वो नहीं होते जो नींद में आते हैं,  
बल्कि सपने वो होते हैं, जो नींद उड़ा देते हैं।

### 3 Ts

When you start your day keep 3 Ts in your pocket  
Try- for better future, True-with your work Trust - in  
higher forces. Then success will be yours.

यह ज़रूरी नहीं है कि हर रोज़ मन्दिर जाने से इन्सान धार्मिक बन जाए, लेकिन कर्म  
ऐसे होने चाहियें कि इन्सान जहाँ भी जाए, मन्दिर वहीं बन जाय।

## देववाणी

यह शरीर जो आत्मा के हाथ में औजार है, इससे अधिक से अधिक काम निकालना सीखो, जिसे कुत्ते और चीलें खा जाएंगी और वह मिट्टी में मिल जाएगा।

- भगवान् देवात्मा

### SMILE

Emotions do not have words.

Wishes do not have scripts.

If you smile the world is with you,

Otherwise even a tear dose not like to stay with you.

### खोया व पाया

अगर कोई पूछे ज़िन्दगी में क्या खोया क्या पाया? तो बिना झिझक कह देना, जो कुछ खोया वो मेरी नादानी है, और जो पाया वो मेरे गुरु व शुभ चिन्तकों की मेहरबानी है।



### शुद्धगुदी

बॉस ने अपने नये ऑफिस में एक कैलेंडर लगाया-

" I'M the boss, don't forget and remain in your limits"

(मैं बॉस हूँ भूलना नहीं और अपनी मर्यादाओं में रहना)

जब वह लंच के बाद लौटा, तो अपनी टेबल पर उसे एक स्लिप मिली।

जिस पर लिखा था,

' घर से आपकी श्रीमती जी का फ़ोन आया था, वह बहुत गुस्से में बोल रही थीं

अपने साहब को कह देना जो कैलेंडर घर से ले गये हैं, चुपचाप शाम को वापस यहाँ पर लाकर टाँग दें. '

आप कोई भी अद्भुत कार्य करो ओर लोग उसको नज़र-अंदाज करें, तो निराश मत होना, क्योंकि सूर्योदय के वक़्त कई लोग सो रहे होते हैं।

## आँसुओं में छुपी आत्मिक विकास की राह

शायद ही ऐसा कोई मनुष्य है, जो कभी रोया न हो। कभी न कभी किसी मौके पर आँसू आना एक सहज प्रक्रिया है। किन्तु, क्या आँसू भी हमारे आत्मा के विकास में सहायक प्रमाणित हो सकते हैं, यह एक विचारणीय प्रश्न है।

देखने वाली बात यह है कि हमारी आँखों में जो आँसू आते हैं, वो कितने प्रकार के हैं, उन्हें लाने वाले हमारे हृदय में भाव कौन-कौन से हैं। इस विषय में विचार करने पर पाया कि यह आँसू सात प्रकार के हैं। आइये, उनका थोड़ा विश्लेषण करें।

1. **दुःख के आँसू:** सबसे ज़्यादा आँसू आने का कारण हमारे शारीरिक व आत्मिक दर्द में छुपा है। जब किसी जन को चोट लग जाए, कोई उसकी पिटाई करे अथवा शरीर के किसी अंग में दर्द हो रहा हो, तो स्वतः उसके आँसू छलक आते हैं। यदि हमें किसी की बात बुरी लग जाए, हम कभी अपमानित महसूस करें, कभी हमारी इच्छा पूरी न हो तथा किसी के मोह में फँसे होने पर, विरह में व किसी की मृत्यु पर भी हमारे आँसू आ जाते हैं। अतः, ये सब शारीरिक एवं आत्मिक दुःख व दर्द से निकले आँसू हैं। प्रायः आँसू आने का यही सबसे ज़्यादा सामान्य कारण है।

2. **खुशी के आँसू:** ये आँसू किसी सफलता की प्राप्ति के अवसर पर अकसर छलक आते हैं। खिलाड़ियों, कलाकारों, अवार्ड पाने वालों, गायकों, विद्यार्थियों आदि का जब परिणाम घोषित होता है, तो उनकी आँखों में खुशी के आँसू अकसर देखे जा सकते हैं।

3. **गर्व के आँसू:** जब कोई दूसरा व्यक्ति किसी सफलता को प्राप्त करता है, लेकिन उस पर गर्व हम कर रहे होते हैं, तो भी अकसर आँखों में आँसू छलक आते हैं। वो गर्व के आँसू अपने बच्चे के लिए व किसी परिचित के लिए हो सकते हैं, किन्तु कई बार किसी अनजान के लिए भी यह आँसू हो सकते हैं। उसके लिए मात्र यह रिश्ता होना ही काफ़ी है कि यह हमारे शहर, प्रान्त व देश का बच्चा है, जो खेल, शिक्षा, गायकी व किसी अन्य क्षेत्र में अपना लोहा मनवा रहा है।

4. **हमदर्दी के आँसू:** जब किसी के अभाव, मज़बूरी, दयनीय अवस्था को देखकर अथवा किसी को दर्द व तकलीफ में रोता व दुःखी देखकर हमारा हृदय भी पिघल जाता है, तो सहसा हमदर्दी व सहानुभूति के आँसू हमारी आँखों में छलक आते हैं। यह आँसू बड़े क्रीमती होते हैं, क्योंकि इन्हीं के वज़ह से हम किसी के अभाव व दर्द को दूर करने हेतु तन, मन व धन से सहयोग करने, उसके आँसू पोंछने को तैयार हो पाते हैं। ये

मनुष्य अपने मन में, जैसा अपने बारे में सोचता है, वैसा ही बन जाता है।

& स्वेट मार्टिन

आँसू हमारे लिए सेवा का मार्ग प्रशस्त करते हैं। आत्मा की खुराक सेवा ही है। अतः, ऐसे आँसू आत्मा के विकास में बहुत सहायक हैं।

5. श्रद्धा व प्रेम के आँसू: जब अपने से महान् व गुणवान की महानता, त्याग व सेवा को देखकर हमारे हृदय में सच्चा सम्मान पैदा होता है, उसकी महानता का बखान करने को हृदय तैयार होता है तथा उसका अनुकरण करने को हम आवश्यक समर्पण व त्याग ग्रहण करते हैं, तो इसे सात्विक श्रद्धा कहते हैं। इस श्रद्धा भाव से भरकर श्रद्धा भाजन की महानता के बारे में बताते हुए और यदि उसके प्रति हममें सात्विक प्रेम भी पैदा हो चुका हो, तो प्रेम के वशीभूत आँखों से जो आँसू निकलते हैं, वे हमें श्रद्धाभाजन के निकट होने में सहायक बनते हैं। इस प्रकार उसके गुणों को अपने जीवन में अपनाकर भी हम अपने आत्मा के विकास का पथ प्रशस्त करते हैं।

6. कृतज्ञता के आँसू: जब हमें अपने शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व आत्मिक उपकारियों के महान् उपकार कर्ज़ की भाँति दिखाई देते हैं, तो शुक्रगुजारी के भाव से भी हमारी आँखों में आँसू आ सकते हैं। ये आँसू हमें उपकारी के लिए मंगल कामना करने, उनके काम आकर खुशी महसूस करने में सहायक बनते हैं। इस प्रकार कृतज्ञता के आँसू भी आत्मा के विकास में सहायक प्रमाणित होते हैं।

7. पश्चात्ताप के आँसू: ये आँसू बड़े विशेष हैं। ये विशेष हृदय वाले की आँखों से ही टपकते हैं। ये आत्मा की मैल को धोने का कारण बनते हैं। वस्तुतः हम गलतियों के पुतले हैं। जाने-अनजाने हम गलतियाँ करते रहते हैं, किन्तु हमारा अहं उन्हें मानने, पश्चात्ताप करने में रुकावट बनता है। इसलिए वह हृदय विशेष हैं, जो अपनी कमी व ग़लती को देख सकते हैं। अपने ग़लत विचार, कर्म व बोल पर पश्चात्ताप करके आँसू बहा सकते हैं। अतः यह पश्चात्ताप के आँसू आत्मा के उत्थान में अहं भूमिका अदा करते हैं तथा हानि परिशोध की राह खोलते हैं।

आओ, उपर्युक्त सभी प्रकार के आँसुओं के लिए अलग-अलग सात प्रकार की डिब्बिया लगाएं। उनमें उस-उस प्रकार के आँसू एकत्र करके, समय-समय पर उनका निरीक्षण करते रहें। ध्यान रखें कि सभी में कुछ न कुछ आँसू अवश्य एकत्र हों। केवल पहले तीन प्रकार के ही यदि हमारे आँसू एकत्र हो रहे हैं, तो हमें विचार करना होगा कि जीवन का क्या बनेगा? आत्मा के विकास में अन्तिम चार प्रकार के आँसुओं का विशेष महत्व है। काश, इस विश्लेषण से अपने आत्मा के हित का मार्ग प्रशस्त कर सकें! सबका शुभ हो!

- डॉ. नवनीत अरोड़ा

अपनी टीम को साथ लेकर चलने वाले ही जीत की राह पर तेजी से आगे बढ़ते हैं।

## विरासत जो वरदान बन गई!

चिन्तित मुद्रा में बैठे पिता को युवा पुत्री ने टोका, “आप कुछ परेशान से लग रहे हैं?”

“परेशान तो नहीं, पर कुछ सोच ज़रूर रहा हूँ” “क्या”?

“यही कि अपनी कमाई किसे दूँ?”

“कमाई और आपकी। आपने तो अपने पास कुछ रखा ही नहीं, जो कुछ था सो समाज को दे दिया।”

“तो कमाई क्या रूपयों पैसों, ज़मीन ज़ायदाद तक ही सीमित है। इसके न रहने पर भी मेरे पास कुछ है, जिसे मैं अपनी विरासत में देना चाहता हूँ।” वृद्ध का स्वर शान्त था।

“तो दे दीजिए।” “किसे?”

“मुझे! मैं ही आपकी एकमात्र बेटी हूँ। आपकी सम्पत्ति की उत्तराधिकारिणी।”

“बेटी भर होने से कोई उत्तराधिकारी नहीं बन जाता। उसमें संभालने की योग्यता भी चाहिए।”

“योग्यता जितनी है, उससे अधिक के लिए मन प्राण से प्रयास करूँगी।”

“तो सुन बेटी! सारे जीवन मैंने मानवीयता के लिए दर्द कमाया है। उसके लिए सब कुछ होम देने की कसक कमाई है। इस सक्रियता से मुझे लोगों ने अपना हमदर्द माना, प्रामाणिक समझा है। यही है मेरी कमाई, मेरा वैभव, मेरा सब कुछ ले सकेगी तू?” पिता का स्वर भीगा था।

“हाँ पिता ले सकूँगी।” पुत्री ने पिता का अन्तर्मन पढ़ते हुए कहा।

“फिर तुझे सब ओर से मुँह फेरकर यहाँ तक कि विवाह की झंझटों से उबर कर ‘मुक्ति सेना’ का काम संभालना होगा। अपने को ऐसे छायादार वृक्ष के रूप में विकसित करना होगा, जिसकी शीतल छाया में असंख्यों जीवन के तापों से त्राण पा सकें। यही मेरी विरासत है।”

“आपकी विरासत पाकर कृतार्थ हुई। अपना समूचा जीवन आपके आदर्शों के लिए खपा दूँगी।” ये स्वर थे इवेज़लीन बूथ के, जो अपने पिता ‘मुक्ति सेना के संस्थापक विलियम बूथ’ की अनूठी विरासत की अधिकारिणी बनी। इसके लिए उन्होंने पर्याप्त ग्रहणशीलता अर्जित की थी। उसका अन्तराल सदाचार, सेवा परायण स्वाभिमान व लोकसेवा रूपी धातुओं के मिश्रण से ही गढ़ा गया था। मानव की दीनता पीड़ा कराह को देखकर इससे आँखें फेर लेना उसके बूते की बात नहीं थी। अपनी इसी

उसे कोई सुख नहीं, जिसकी इच्छाएं बड़ी है।

भावना व कर्मठता के संयुक्त प्रभाव से वह लोक जीवन के घावों पर मरहम यथा समय लगाने वाले संगठन मुक्ति सेना की प्रधान बनी। साथ ही अपनी समूची शक्ति प्रतिभा, लगन और उत्साह के साथ मानव मुक्ति के इस रचनात्मक अभियान में जुट गई। जिन दिनों वह मुक्ति सेना की कप्तान बनी थी। इस रचनात्मक अभियान के सक्रिय सहयोगी मुट्ठी भर लोग थे। उसने घूम-घूम कर देश की युवा पीढ़ी का ध्यान आकर्षित किया। जगह-जगह जाती और प्रत्येक से कहती-क्या तुम अपने को मनुष्य समझते हो? यदि हाँ, तो मनुष्य को इस तरह बिलखते, दुराचार, दुर्गुणों, तरह-तरह के दोषों से घिरे अपने ही बन्धुओं को तड़पड़ाते-छटपटाते देखकर व्याकुलता क्यों नहीं उत्पन्न होती? यह सब देखकर भी जिसमें पीड़ा और पतन से जूझने की हुँकार नहीं उठती, वह किसी भी क्रीमत पर मनुष्य नहीं। वह या तो हिंसक पशु है या मुर्दा। इवेजलीन का यह कथन सुनकर युवा पीढ़ी का रक्त गर्म हो उठा। उसकी इस पुकार पर मुक्ति सैनिकों की संख्या कुछ ही वर्षों में तीस लाख तक जा पहुँची। इतने बड़े विशाल संगठन का नेतृत्व करना, उन्हें नियंत्रण में रखना, उन्हें दिशा देना कोई आसान बात न थी। इस जटिल समीकरण को युवा ने अपने व्यक्तित्व के माध्यम से आसानी से हल कर लिया। यद्यपि अनेकों कठिनाइयाँ आयीं। धनपतियों ने निरुत्साहित किया, सहयोग की जगह दुत्कार मिली। वे समझते थे कि यह दल उन्हें बर्बाद करने के लिए गठित किया गया है। इस वर्ग द्वारा खड़ी की गई बाधाओं को इवा अपने विश्वस्त साथियों के साथ पार करती चली गई।

धीरे-धीरे लोग इसके उद्देश्य व कार्यक्रमों को समझने लगे। मुक्ति सेना के सदस्य दुःखी व पीड़ित मानवता को अपना आराध्य तो मानते ही थे, पतित और गिरे लोग भी उनके अपने सेवा क्षेत्र में थे। उन दिनों कैदियों को बड़ी बुरी दुर्दशा में रहना पड़ता था। जानवरों को रहने वाली कोठरियों से भी छोटे तंग और गन्दे कमरों में अपराधी रखे जाते। इवा ने लोगों को समझाना शुरू किया कि आखिर वे भी मनुष्य हैं। परिस्थितियों तथा मानवीय कमजोरियों के वशीभूत हो आज अपने स्तर से गिर गए हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि उनके साथ जानवरों से भी बदतर व्यवहार किया जाय। मनुष्य के भीतर रहने वाली सदगुणों की मौलिकता अभी भी उनमें है। यदि उसे सद्व्यवहार व प्रेमपूर्ण बर्ताव से जगाया जा सका, तो वे एक अच्छे नागरिक बन सकते हैं। यह मान्यता सभी को अच्छी लगी और 'ब्राइटर डे लीग' नामक संस्था के माध्यम से उन्होंने कारागृहों की व्यवस्था पलटने में सफलता हासिल कर ली।

इसी प्रकार अवांछित मातृत्व की एक जटिल समस्या थी। आधुनिक सभ्यता की देन स्वरूप इन भटकी युवतियों को न तो समाज में आदर मिल पाता है, न घर में।

सबसे उत्तम बदला, क्षमा कर देना है।

- रवीन्द्रनाथ टैगोर

वही बात उनकी सन्तानों पर लागू होती। अपना सम्मान प्रतिष्ठा व भविष्य खो चुकने वाली इन महिलाओं को इस मार्ग से लौट पड़ने का कोई अवसर न मिलता। और वे उसी अन्धी सड़क पर दौड़ती जातीं। इससे समाज को अनैतिकता व कामुकता के ज्वार से हानि उठानी पड़ती। उन्होंने इस समस्या के कारणों का अध्ययन किया और ऐसी महिलाओं और बच्चों के लिए शरणगृह स्थापित करने वाली एक संस्था 'आउट ऑव लव लीग' खोली। इसके द्वारा उन्हें सम्मानपूर्ण ज़िन्दगी बिताने के लिए मार्गदर्शन व सहयोग दिया जाता। विकसित सभ्यता के साथ इसके अनेकों दुष्प्रभाव भी समाज में फैलते जा रहे हैं। तनाव, अभाव, पारिवारिक विग्रह, गृहकलह आदि अनेकों कारणों से जीवन की शतरंज में बाजी हारे लोगों के सम्मुख अपनी ज़िन्दगी समाप्त कर लेने के अलावा कोई चारा नहीं रहता। परिणामस्वरूप आत्महत्या करने वालों की संख्या का बढ़ना स्वाभाविक ही था। आत्महत्या का एक मात्र कारण मनोबल का अभाव कहा जा सकता है। इवा बूथ ने ऐसे लोगों के लिए 'सुसाइड ब्यूरो' की स्थापना की। इसके द्वारा ऐसे व्यक्तियों को आत्म हिंसा से बचाकर जीवन की मधुरता का रसास्वादन कराया।

अपने तीस लाख साथी सहयोगियों को साथ रखकर इवेजलीन बूथ ने मानवता के स्वरूप को उज्ज्वल, प्रखर बनाने वाली ऐसी अनेकों गतिविधियाँ चलाई। जिससे समाज में सत्प्रवृत्तियाँ मुसकाई और दुष्प्रवृत्तियाँ मुरझाई। इन सफलताओं ने मुक्ति सेना को देश व्यापी से विश्व-व्यापी बना दिया। इंग्लैण्ड, अमेरिका, नार्वे, फ्राँस, डेनमार्क, स्वीडन आदि देशों में इसकी शाखाएँ कार्यरत हुई। मुक्ति सेना अपने सदस्यों के सहयोग व अनुदान से विश्व के किसी भी कोने में त्रस्त मानवता के लिए योगदान से हाज़िर होती। महायुद्ध में जापान और जर्मनी से लेकर भारत के अकाल तक मुक्ति सेना के सदस्यों द्वारा उत्साह व सेवा भावना का परिचय देना, इवेजलीन बूथ की भावनाशीलता कर्मठता के प्रभाव का परिचायक था।

वस्तुतः, बूथ ने सही मायने में पिता की दी हुई विरासत को सार्थक बनाया। पिछड़ों को उठाना, समस्त मानव जाति के उत्थान के लिए आत्मशील होना ही हो तो अध्यात्म है। यदि ऐसी अनेकों बूथ आज सक्रिय हो जायँ, तो 'इक्कीसवीं सदी नारी सदी' का उद्देश्य निश्चित ही सार्थक होगा।

साभार: युग निर्माण योजना

कार्य की अधिकता नहीं, अनियमितता आदमी को मार डालती है।

- महात्मा गाँधी

## औरों के काम आना

गैरों के जो काम आ जाये, उसे इन्सान कहते हैं,  
जो चारों जग के उपकारी, उसे देवात्मा भगवान कहते हैं,  
जीना तो है उसी का, जिसने यह राज जाना

है काम आदमी का, औरों के काम आना।

यूँ तो पशु पक्षी भी अपना पेट भरते हैं,  
हम तुम सभी खुद खाकर ही गुजरान करते हैं,  
पर वाजिब है आदमी को, 'कमल' बाँट कर ही खाना। है काम आदमी का.....  
काँटा न चुभा हो जिसको कभी, वह शूल की पीड़ा क्या जाने,  
भूखा प्यास जो रह न सका, वह गुरबत की क्रीड़ा क्या जाने,  
भूख की ज्वाला क्या होती है, किसने कब यह जाना।

है काम आदमी का.....

जोड़ ले जितनी दौलत बन्दे, कुछ भी काम न आयेगी,  
अन्त समय में आखिर, तेरे साथ नहीं यह जायेगी  
कफ़न में भी जेब नहीं होती है, तूने यह नहीं जाना। है काम आदमी का.....  
बाँट ले पीड़ा दीन-हीन की, उनके आँसु पौँछ ले,  
सदा रहेगा क्या तू जग में, यह भी जरा तू सोच ले,  
अभी वक्त है चेत रे बन्दे, कहीं पड़े ना तुझे पछताना।

है काम आदमी का.....

परोपकार से चित्त शान्त हो, राग द्वेष घट जाता है,  
मन पावन होती निर्मल बुद्धि, अहंकार मिट जाता है,  
यही सत्य धर्म का सार है, जग में जीवन सफल बनाना। है काम आदमी का.....  
है परम उपकारी देवगुरु, जो सत्यधर्म का ज्ञान दिया,  
सारे जग को अपना तेज बल, और ज्योति का दान दिया  
सौभाग्य अपना जानो, उनके मिशन में काम आना।

है काम आदमी का.....

- कमल जैन (रुड़की)

जिसे संतोष है वह सदा सुखी है। संतोष बड़ी से बड़ी दौलत से  
भी अच्छा है।

माँजिलें और भी हैं।

## पत्नी का छोड़ जाना भी मुझे सेवा से नहीं रोक पाया

उस दिन मैंने सड़क पर देखा कि एक गरीब बच्चा और उसकी बगल में कचरे में बैठा कुत्ता एक ही रोटी खा रहे थे। यह देख मेरी जिन्दगी ने ऐसी करवट बदली कि मैंने अपना कारोबार छोड़कर गरीब और बेसहारा लोगों की सेवा करने का फैसला लिया। प्रायः दस साल पूर्व मैंने गरीब, मानसिक रूप से अक्षम, घायल, ए.आई.वी./एड्स रोगियों, घर से निकाले गए वरिष्ठ नागरिकों और समाज में हाशिये पर रह रहे लोगों की देखभाल के लिए 'द अर्थ सेवियर्स फाउंडेशन' नाम से एक गैर सरकारी संगठन की स्थापना की। इसके माध्यम से मैं उन्हें मुफ्त आश्रय, भोजन, दवा और दैनिक सुविधाएं प्रदान करता हूँ।

मैं दिल्ली का रहने वाला हूँ। मेरा बचपन काफ़ी मुश्किलों में बीता। अक्सर मेरे पास इतने पैसे भी नहीं होते थे कि स्कूल जाने के लिए बस से सफर कर सकूँ। मेरी पढ़ाई में बहुत ज़्यादा दिलचस्पी नहीं थी, यही वजह रही कि मेरा मन खेलों में ज़्यादा लगने लगा। नतीजा यह निकला कि बहुत कम उम्र में ही मैं मार्शल आर्ट इंस्ट्रक्टर बन गया। मैंने मार्शल आर्ट सिखाने के लिए स्कूल खोला। मार्शल आर्ट सिखाने की बदौलत मेरी जिन्दगी आराम से गुज़र रही थी। पर यह आराम मुझे संतुष्टि नहीं देता था। दरअसल मेरा मन सेवा में ज़्यादा लगता था। कुत्ते और रोटी वाला दृश्य मैंने इसी दौरान देखा। लोगों की सेवा करने के फैसले का मेरी पत्नी ने विरोध किया और वह मुझे छोड़कर चली गई। पत्नी के छोड़ने के बाद मैं टूट सकता था, लेकिन इससे मेरे इरादे और मज़बूत हो गए। सेवा के लिए मैंने सबसे पहले दिल्ली के वसंत कुंज इलाके में किराये पर एक जगह ली। मगर कुछ वजहों से बाद में मैं गुड़गांव में रहकर अपना काम करने लगा।

मैं ऐसे लोगों की मदद करता हूँ, जिनका कोई अपना नहीं है। इनमें कुछ पूर्व जज, शिक्षाविद, वकील और दूसरे वृद्ध हैं, जिन्हें उनके अपनों ने छोड़ दिया है। मैं ऐसे लोगों की दिन-रात सेवा करता हूँ। इसके अलावा गरीब, भीख माँगने वाले बच्चों के लिए मैंने स्कूल की व्यवस्था भी की है। हांलाकि मेरा सफ़र चुनौतियों से भरा रहा है। कई मर्तबा पुलिस वाले मुझे यह कहकर पकड़ लेते कि मैंने किडनी का रैकेट शुरू किया है। न जाने उनसे ऐसी शिकायत कौन करता था। लेकिन मैंने हिम्मत नहीं हारी और अपने काम में जुटा रहा। देर से ही सही, लोगों ने मेरे काम को समझा और सरकार, पुलिस,

मृत्यु आकर तुम्हें जगावे, उसके पहले जाग जाओ।

और अन्य समाजसेवी मेरी मदद को आगे आने लगे। आज मेरे आश्रम में करीब पाँच सौ लोग रहते हैं। उनके लिए रोजगार की भी व्यवस्था है। विभिन्न अस्पतालों के डॉक्टर यहाँ आकर कैंप लगाते हैं। मैं हर साल दिल्ली के राजपथ में होने वाली गणतंत्र दिवस परेड दिखाने के लिए इन परित्यक्त लोगों को ले जाता हूँ।

इसके अलावा मैं बुजुर्गों को तीर्थ स्थानों की यात्रा भी कराता हूँ। एक और महत्त्वपूर्ण काम, जिसे मैंने अंजाम दिया है, वह यह है कि मैंने अब तक विद्युत श्मशान केन्द्र में पाँच हजार से अधिक लावारिस शवों का दाह संस्कार किया है। मुझे 'नो हॉन्किंग मैन ऑफ इंडिया' के नाम से भी जाना जाता है। मैंने पहली बार 'डू नॉट हॉन्क आंदोलन' 2008 में छेड़ा था। हाल ही में मुम्बई में एक लाख से अधिक वाहनों के पीछे से हॉर्न प्लीज वाले स्टीकर मेरी संस्था ने हटवाए। अच्छी बात यह रही कि मेरी इस मुहिम में सरकार ने भी पूरा सहयोग किया।

साभार: अमर उजाला

रवि कालरा

## ये हैसलों की उड़ान है !

बिना हाथ-पैर का 11 वर्षीय टियो आज दूसरों के लिए मिसाल बन रहा है। इंडोनेशिया के सियामिस में टियो अपने माता-पिता के साथ रहता है। वह वहीं के एक छोटे से पैनावैंगन स्कूल में पढ़ने जाता है। वह पढ़ने में काफ़ी तेज़ है और गणित में सबसे ज़्यादा नंबर लाता है। टियो की शिक्षिका बुदिवती के मुताबिक, वह बहुत ही तेज़ और स्मार्ट है। वह चौथी ग्रेड के अध्याय बहुत ही आसानी से बना लेता है और गणित में गुणन और विभाजन करने में तो उसका जवाब ही नहीं है। हालाँकि वह अभी दूसरी ग्रेड में पढ़ रहा है। वह लिखने में अपने मुँह की मदद लेता है। फुर्सत के क्षणों में वह प्ले स्टेशन पर अपनी थुड्डी की मदद से गेम खेलता है। स्कूल जाने से पहले और आने के बाद उसे प्ले स्टेशन पर गेम खेलना बहुत ही अच्छा लगता है। शुरूआत में टियो को सरकार से मदद मिली थी, जो बाद में बंद हो गई। वह अपने जीवन में अपनी उम्र के हिसाब से सबसे ज़्यादा काम करता है और आज भी चुनौतियों का सामना कर रहा है।

प्रसन्नता अनमोल ख़जाना है। छोटी-छोटी बातों पर उसे लुटने न दें।

## सबसे अच्छा धर्म

प्रश्न : महात्मा बुद्ध, महावीर जैसी उच्च आत्माओं की परलोक में क्या स्थिति रहती है? क्या उनके अनुयायी भी सुधारवादी पथ पर चलने वाले होते हैं?

उत्तर : सत्य देव की जय! अच्छा, यह तो लीडिंग प्रश्न हुआ। इसका जवाब हम दे भी दें, तो उससे तुम्हारा क्या भला होगा? तुम वही सुनोगे, जो तुम सुनना चाहोगे और दूसरे धर्म वाले वही सुनेंगे, जो वे सुनना चाहेंगे। जब तक उनके पक्ष में बोलोगे, वे विश्वास रखेंगे और जहाँ तुमने उनके खिलाफ़ बोला, वहाँ अविश्वास आ जाएगा। उससे कोई फ़ायदा नहीं होगा। यह तो वही पूछने जैसा हुआ कि सबसे अच्छा धर्म कौन सा है। भाई, धर्म अपने आप में तो ज़्यादातर अच्छे ही होते हैं। जब वे संसार में आए, तो उन्होंने कुछ विशिष्ट राहें ही दीं। वे मानवता के भले के लिए शुरू किए गए थे। कठिनाई उनके वर्तमान प्रचलन में है। एक बड़े धर्म में ही देख लो, कितनी शाखाएं हो जाती हैं। कुछ मध्य मार्ग वाले, कुछ सुधारवादी, कुछ रूढ़िवादी, तो कुछ अतिवादी! एक ही धर्म की व्याख्या से सूफ़ी सन्त भी निकलते हैं और जिहादी भी। तो ऐसा नहीं है कि हमारे खुद के धर्म को छोड़कर बाकी सब धर्म पूर्णतः मिथ्या हैं, या आपको पतन की ओर धकेलेंगे। हर धर्म में कई खूबियाँ होती हैं। मुश्किल तो दरअसल इन्सान में है, जो उनके चलाने के तरीके में अपने फ़ायदे या अपने स्वभाव के लिए फेरबदल करता जाता है।

भारत की जाति व्यवस्था क्या है? यह ऐसी ही कार्यवाही की देन है। धर्म का असली मक़सद इन्सान की आत्मा को, उसके जीवन को ऊपर उठाना होना चाहिए। धार्मिक स्थलों में हथियारों के ज़खीरे मिलना, भगवान का नहीं इन्सान का काम है। हर धर्म में अच्छे लोग भी होते हैं और बुरे लोग भी, हालांकि दोनों प्रकार के लोग ही खुद को बड़ा धर्मवान् समझते हैं। कुछ लोग धर्म के लिए संसार त्यागने में खुश हैं, तो कुछ लोग दूसरों पर जिहाद बोलकर उनका माल-असबाब-जान लूटने में खुश हैं। कौसी भी व्याख्या ले लो, तुम्हें उसके अटल अनुयायी मिल जाएंगे। जिस प्रकार के कर्म करेंगे, वैसी ही उनकी आत्मा की स्थिति रहेगी। परलोक में आकर भी वे जैसे कर्म करेंगे, वैसे ही उनकी आत्मा ऊपर या नीचे की तरफ़ जाएगी।

रही बात इसकी कि कौन सा धर्म एवं व्याख्या पालन करें। तो भाई, हम तो अपना समाज ही कहेंगे। जो प्रतिज्ञाएं हमने नियत की हैं, यदि तुम सिर्फ़ उतना ही करो, तो भी तुम्हारी आत्मा और जनों की तुलना में काफ़ी अच्छी स्थिति में रहेगी। एक औसत इन्सान कहाँ तक पहुँचता है, यह तो एक दुःखदायक सत्य है। तुम यदि हमारी

कायर तभी धमकी देता है, जब सुरक्षित होता है।

- गेटे

समाज के साधारण सेवक होने की शर्तें भी पूरी करते हो, तो तुम्हारी आत्मा औसत से ऊपर जगह पाएगी। और, यदि तुम वाकई हमारी पूरी फ़िलॉसफ़ी पढ़कर अपने जीवन को उसके अनुसार ढालते हो, तो तुम्हें आगे परलोक की फ़िक्र छोड़ देनी चाहिए। तुम्हारा भला होगा, यह तय है। अरे भाई, किसी दूसरे धर्म वाले से ही पूछ लो कि भाई मैं पूरी ज़िन्दगी सात्त्विक ज़िन्दगी जिऊँगा और औरों की सेवा करूँगा, तो मैं स्वर्ग में जाऊँगा या नरक में। इतना तो कोई भी इन्सान तुम्हें बता देगा, जिसका विवेक स्पष्ट एवं साफ़ हो। समझे?

यह तो वैसा ही है कि पूरे साल तुमने बराबर से पढ़ाई की और फिर परीक्षा से पहले डरकर कहते हो कि नहीं पहले मुझे रिजल्ट बता दो, फिर मैं परीक्षा दूँगा। अरे भाई, साल भर पढ़ाई की है, तो खुद पर विश्वास रखना सीखो। अच्छा करो, तो अच्छा ही होगा। सत्य देव की जय!

– परलोक सन्देश

### अनुशासन

कुएँ पर रहट चल रही थी। घुड़सवार ने घोड़े को पानी पिलाने के लिए इधर मोड़ा, तो वह आवाज़ सुनकर बिदकने लगा। पीछे हटता, आगे न बढ़ता।

इस पर सवार ने अकड़कर किसान से कहा, “आवाज़ बंद करो। किसान ने रहट बंद कर दी।”

घोड़ा आगे तो बढ़ा, पर तब तक नाली में पानी बहना ही बंद हो चुका था। सवार फिर अकड़ा-पानी तो खोलो।

किसान ने नम्रता से कहा, “पानी तभी बहेगा, जब रहट चले। रहट चलेगी, तो आवाज़ होगी ही। आप नीचे उतरें, घोड़े की लगाम थामें और उसे पानी पिला लें।”

पानी पी लेने के बाद किसान की नम्रता से सवार को समझ आ गई कि कुछ पाने के लिए अनुशासन स्वयं से आरम्भ करना पड़ता है।

धनवान होते हुए भी जिसकी धन की इच्छा दूर नहीं हुई, वही सबसे बड़ा ग़रीब है।

## A letter of a mother-in-law

India needs such mother-in-law. At least understanding if not educated.

A mother writes a heartfelt letter to her son, on why he should laugh at his wife's shapeless rotis. A must read.

Dear Son,

Hope this letter finds you in the best of spirits and health.

You might be surprised to find an email from your mom. Something told me to write to you; that you need to hear from me today.

It was indeed one of the best evenings that your father and I spent when you visited us with your new wife yesterday. Rest assured, we liked her immensely. I could see that both of you are very much in love and that makes me happy. May your love grow every moment!

Now, let me get to the reason for writing this letter. I don't know whether you remember, but during dinner, you cracked a joke about the shapeless rotis that Lavanya makes. We all laughed and your father laughed the loudest. There were tears of laughter in your father's eyes and there were tears in your wife's eyes too. I can assure you that her tears were not of mirth; they were tears of mortification, of shame brought about by the innocuous joke that you cracked.

I guess that joke was the reason why we heard raised voices coming from your room yesterday night and the reason why Lavanya appeared puffy eyed in the morning. May be she cried all night.

Son, I want to tell you something. I love shapeless rotis. They bring back many fond memories. They remind me of the shapeless rotis made by my father on certain Saturday mornings when my mother had extra duty at her office. They often lacked salt, were hard like rock and were shaped like various continents. But his love for us compensated for all that it lacked.

The whole life is an experiment. The more experiment are done you make it better.

Shapeless rotis also bring memories of those days when your father turned into my cook. It was during those early days of pregnancy while I was carrying you. I couldn't bear the smell of spices or rice or anything cooking. Your father would churn out shapeless rotis and experimental curries, which tasted quite good because he wanted to provide home cooked food for his wife and unborn child. His care and affection made those rotis priceless.

Do you remember how you used to insist on helping me while I prepared rotis when you were around four years old? You would play with the dough and create various shapes that you wanted to be cooked and served to all. I can tell you, those were the tastiest rotis that I ever ate.

Words can create a world full of love. Yet, a thoughtless word is enough to destroy that world.

Lavanya and you are equally qualified; you both earn equally well too. You have both spent an equal number of years educating yourself to be the professionals that you are. But you expect Lavanya to become the perfect cook and home-maker from the moment you married her! How unreasonable is that?

Rahul, no new wife wants to be ridiculed in front of her-in-laws. Trust me, I can tell you that. Been there, done that. She craves to be loved by them and she expects her husband's support in her effort at endearing herself to them.

Teething troubles in marriages are often capable of draining out the love you have for each other. Be there for her while she adapts herself to your world. A small token of appreciation and open support is all that she will need.

You are my beloved son and I know you have learned to see the brighter side of things. Value love more than any other thing because son, perfectly round rotis are often machine made. They lack the most essential ingredient; Love.

Wishing you a world of love,

- Your loving mother

The difference between school and life? In school, you are taught a lesson and then given a test. In life, you are given a test that teaches you a lesson.

आपने कहा था .....गतांक से आगे

(भगवान् देवात्मा की वाणी के अंश)

15 मार्च सन् 1915 ई0

पहले पूजनीय भगवान् ने इन पदों का उच्चारण किया-

विश्व के सकल विभागों में ही उच्च गति प्रद परिवर्तन हो,

नीच गति उनमें चूरण हो, उच्च मेल सब अस्थापन हो।

देवात्मा का आविर्भाव

धीरे-धीरे अनुकूल समय आया और इस आवाज़ की पूर्ति हुई। पृथ्वी की यह प्रार्थना पूरी हुई। एक ऐसे आत्मा का ज़हूर हुआ कि जो उन देव शक्तियों को लेकर पैदा हुआ कि जिनको विकसित करके, उसके भीतर देव ज्योति उत्पन्न हुई। वह अपने भीतर देवबल को उत्पन्न करता है और अपने ऐसे प्रभावों को अधिकारी आत्माओं तक पहुँचाकर उनको वह कुछ देखने के योग्य बनाता है कि जो वह पहले नहीं देखते थे। नाना प्रकार का उच्च परिवर्तन आत्माओं में आने लगता है। वह ऐसे कारज में प्रवृत्त होते हैं, जो हितकर हैं। नाना जगतों के सम्बन्ध में जो पिशाच लीला जारी थी, वह दूर होनी शुरू होती है और नाना अंगों में हित की उत्पत्ति होती है, परन्तु शोक की कितने आत्मा ऐसी अवस्था में हैं कि वह इस प्रकार के उच्च परिवर्तन को नहीं देख सकते। तो भी देवात्मा का यह आविर्भाव विश्व के विकास के नियम को पूरा करने के लिए है। सब जगतों का शुभ करने के लिए है। नेचर के भीतर जो शुभ परिवर्तन विषयक नियम है, वह देवात्मा के द्वारा पूरा हो रहा है। काश कि यह हकीकत नज़र आ सके। एक वा दूसरे जगत् से भी एक वा दूसरे प्रकार का शुभ आ रहा है। परन्तु वह शुभ वह नहीं जो देवात्मा के द्वारा मनुष्य जगत या और जगतों में पैदा होता है। यह वह शुभ है, जिसके लिए दुनिया की आवाज़ उठ रही थी। दुनिया की और बहुत सी चीज़ों के द्वारा भी शुभ की उत्पत्ति होती है। परन्तु वह इस प्रकार का शुभ नहीं, जिससे मनुष्यात्माओं में मोक्ष की उत्पत्ति हो, विकास की उत्पत्ति हो। इस पृथ्वी पर नाना प्रकार के कहलाने वाले धर्म सम्प्रदायों के मौजूद होने पर भी आत्माओं में मोक्ष और विकास विषयक वह कारज नहीं हुआ, जो देवात्मा की देव शक्तियों से शुरू हुआ है। तब नेचर का यह ज़हूर एक अलौकिक वस्तु है। देवात्मा साधारण मनुष्य आत्मा नहीं है। वह साधारण दृष्टि से देखे जाने की चीज़ नहीं है। यदि किसी अधिकारी आत्मा को देव ज्योति मिले और उसे देवात्मा का देव रूप कुछ अंश में भी दिखाई दे, तो उसे मालूम होगा कि देवात्मा कोई

मनुष्य जितनी ही संकीर्णता से अपने सम्बन्ध में सोचता है, उतना ही अधिक वह उदास होता है।

साधारण अस्तित्व नहीं है। एक-एक मनुष्य धन, दौलत आदि को जिस निगाह से देखता है, देवात्मा इन सबसे ऊपर है। उसकी महिमा की तुलना में कोई चीज़ नहीं ठहर सकती। देवात्मा की सच्ची महिमा दिखाई देने की आवश्यकता है। तोते की तरह एक-एक जन याद कर सकता है कि देव शक्तियाँ क्या होती हैं। मनुष्य को यह नज़र आवे कि नीच गतियाँ जो उसके भीतर से निकलती हैं, वह देवात्मा के देव रूप को उसकी आँखों से लोप कर देती हैं और धीरे-धीरे अपने व्यक्तिगत अस्तित्व के विचार से ही मिट जाते हैं, क्योंकि उनके भीतर ऐसी शक्तियाँ होती हैं, जो शुभ की उत्पत्ति नहीं होने देतीं। जो आत्मा नीच गतियों के अधीन है और उच्च गतियों से शून्य है, जल्दी या देर में उसका नष्ट हो जाना लाज़मी है। नेचर का यह नियम अटल है। नेचर के सब नियम अटल हैं। इसलिए नेचर के अटल नियमानुसार जब तक नीच गति जारी है, तब तक उसके फल से मनुष्य बच नहीं सकता।

तब ऐ आत्माओ! तुम में जहाँ तक सम्भव हो, नीच गतिमूलक शक्तियों का नाश हो। तुम्हें उनसे जहाँ तक मोक्ष प्राप्त हो सकती है, वहाँ तक मोक्ष प्राप्त हो। तुम्हारे अस्तित्वों की रक्षा हो। तुम्हारे भीतर हितकर गतियाँ पैदा हों, ताकि तुम्हारे आत्मा का जीवन बढ़े। इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए विश्व ने देवात्मा को पैदा किया है। देवात्मा अपना परम लक्ष्य पूरा करने के लिए उसी तरह बेबस हैं, जिस तरह एक-एक नीच गति परायण आत्मा नीच गतियाँ करने और उनके द्वारा नष्ट होने के लिए बेबस है। तब ऐसा हो कि इस आविर्भाव की महिमा को तुम लोग और अधिक देख सको। उसके साथ जुड़कर जो बरकतें लाभ कर सकते हो, उनको लाभ करो। नीच गतियों में सुख अवश्य मिलता है, और यदि इस सुख से तुम वंचित न होना चाहो, तो वह नीच गतियाँ जारी रहेंगी और तुम्हारे नाश का हेतु प्रमाणित होंगी। तुम यदि नीच गतियों को त्याग करना न चाहो और उच्च गतियों के पैदा करने में जो कुछ रोक बने उसे न छोड़ो, तो तुम अन्धे हो और तुम वास्तव में देवात्मा को नहीं पहचानते। जीवन की प्रकृत महिमा को नहीं समझते।

यदि हमारे पास जीवन में जीने का कोई स्पष्ट उद्देश्य होगा, तो किसी को हमें धकेलना न पड़ेगा। आगे ले जाने के लिए हमारा जुनून ही काफ़ी है।

मुसीबत की वजह का पता करो, तो एक न एक दिन जीत मिलेगी।

## देवजीवन की झलक .....गतांक से आगे

मनुष्य जगत् के सम्बन्ध में - विविध रूप से अपने दया भाव का परिचय देना

सन् 1906 ई. की गर्मियों में देव समाज प्रधान कार्यालय में एक दरिद्र मुसलमान का लड़का पंखा खींचने पर नौकर था। उसके एक हाथ में किसी कारण से जख्म हो गया था और उसके हाथ की एक अंगुली पक गई थी। इस कारण से वह कई दिन से केवल एक हाथ से पंखा करता था। प्रधान कार्यालय के प्रायः और काम करने वालों ने उसकी इस दशा को देखा, परन्तु उनमें से किसी को उसकी चिकित्सा आदि का फ़िकर न हुआ। श्री देवगुरु भगवान् ने अपने कमरे की खिड़की से उसकी इस अंगुली को देखा और खुद नीचे जाकर उसका हाल मालूम किया। उन्होंने उसके हाथ की पट्टी खुलवाकर उसके जख्म का निरीक्षण किया और उसकी चिकित्सा के लिए एक जन को कई आवश्यक सूचनाएं दीं और उसे शीघ्र राजी करने के लिए ताल्कीद की। उस दिन के अनन्तर फिर भी वह उसका हाल पूछते रहे। वह बेचारा जिन लोगों का पंखा खींचता था, उन्होंने उसकी कुछ भी फ़िकर न की। जब कि वह उसे इस कष्ट की दशा में भी देखते थे और उससे अधिक बीमार हो जाने से उनका ही हर्ज था, परन्तु श्री देवगुरु भगवान् (कि जिनका पंखा वह नहीं खींचता था) दूर से भी उसके दुःख को देखकर चुप न रह सके और उन्होंने उसके निवारण करने का यत्न किया।

जिन दिनों लाहौर में देवाश्रम के पूर्व की ओर के मकान बन रहे थे और सड़क पर दूर तक ईंटों के ढेर पड़े हुए थे, उन्हीं दिनों एक अन्धा मुसलमान वहाँ से गुज़रा। वह भूलकर ईंटों के ढेरों की तरफ़ आ गया और ठीक राह न मिलने से भटकने लगा। उसके पास ही, यद्यपि बहुत से राज और मज़दूर काम करते थे, और देव समाज के एक सेवक भी उनका काम देख रहे थे, फिर भी उस अन्धे की दिक्कत ने किसी के हृदय को स्पर्श नहीं किया। परन्तु श्री देवगुरु भगवान् ने अपने निवास स्थान के बरामदे से (जो शायद वहाँ से 50 कदम की दूरी पर होगा) ज्यों ही उसे इस तकलीफ़ में देखा, त्यों ही उन्होंने उसके क्लेश को झट अपने दयालु हृदय में अनुभव किया और वहीं से उन्होंने अपने मिस्त्री को आवाज़ देकर आज्ञा दी कि उस अन्धे को तकलीफ़ से बचाकर उसे आराम से आगे पहुँचा दो। उस जन ने उनकी इस आज्ञा के अनुसार उस बेचारे का हाथ पकड़कर उसे आराम से आगे पहुँचा दिया। बाहर की आँखों से यद्यपि कितने ही लोग उस अन्धे के शरीर को देखते थे, तथापि हृदय में दया भाव के वर्तमान न होने से वह क्या उसके क्लेश और क्या उसके निवारण करने के लिए कोई प्रेरणा अनुभव न कर

बुरी संगत से एकाकीपन अच्छा है।

सके। इसीलिए वह उनके सम्मुख रहकर भी अपने कष्ट का असर उन तक न पहुँचा सका। परन्तु श्री देवगुरु भगवान् ने जो उससे बहुत दूर बैठे हुए थे, उसे देखते ही अपने हृदय में उसके कष्ट की लहर अनुभव की, और इसीलिए अपने दया भाव से प्रेरित होकर उन्होंने दूर से ही उसके निवारण करने के लिए तत्काल चेष्टा की। दया भाव कैसा सुन्दर!

मोगा में 1902 ई. के महाव्रत के शुभ अवसर पर एक दिन दोपहर के समय एक अन्धा परन्तु दरिद्र भिखारी लाठी पकड़े हुए स्कूल के अहाते में आ पहुँचा। उस समय यद्यपि स्कूल के आंगन में देव समाज के कर्मचारी और सेवक और श्रद्धालु आदि बहुत से जन वर्तमान थे, तथापि किसी को उस असहाय की अवस्था का कोई बोध न हुआ। थोड़ी देर इधर-उधर फिरने के बाद वह अनाथ भिखारी वहाँ से निराश होकर लौट पड़ा। उस समय श्री देवगुरु भगवान् अपने निवास स्थान से इस सारे दुखदाई दृश्य को देख रहे थे और सोच रहे थे कि देखें उस कृपापात्र की अवस्था को कोई जन अनुभव करता है व नहीं? परन्तु जब किसी का उसकी ओर कुछ भी ध्यान न गया, तब उसी समय दीन दयालु भगवान् जो हर एक मनुष्य के साथ अपना सम्बन्ध अनुभव करते हैं और जो आत्मिक जीवन के विचार से सैकड़ों अन्धों और बेसुध आत्माओं को अपनी दुर्लभ देव ज्योति देकर उनका शुभ करते हैं, इस अन्धे की कुछ सहायता करने के बिना क्योंकर रह सकते थे? नहीं रह सकते थे। इसलिए उन्होंने अपने एक पुत्र को बुलाकर उसी समय उसके पीछे दौड़ाया और उसे आदरपूर्वक बुलाकर भोजन और कुछ नकद दान दिया और वह अनाथ भिखारी ऐसे दया सागर भगवान् के हृदय को अपने दिल-दिल में धन्य-धन्य कहता हुआ चला गया।

.....क्रमशः

हज़रत उमर बहुत बड़े खलीफ़ा थे। वह शाही नौकरी में बड़े पद पर थे। राज दरबार में उनका बहुत सम्मान था। एक दिन किसी ने कहा, “हज़रत! आप इतने बड़े पद पर हैं, पर वेतन तो आप अपने एक छोटे कर्मचारी के बराबर ही लेते हैं। यह क्यों? आपको अधिक वेतन लेना चाहिए।” खलीफ़ा ने कहा, “दोस्त! छोटे कर्मचारी का और मेरा पेट बराबर है। पेट में कोई अन्तर नहीं है। पद में अन्तर अवश्य है। पेट तो जितना उसका है, उतना ही मैं खाता हूँ। मैं उससे दस बीस गुणा नहीं खाता। फिर दस बीस गुणा वेतन क्यों लूँ?”

जरूरत से अधिक शब्द बोलने की अपेक्षा, कतई न बोलना  
कहीं अच्छा है।

## वर्षा ऋतु में होने वाले रोग एवं उनसे बचाव

वर्षा ऋतु जहाँ समस्त पृथ्वी को जल से सराबोर करती है, चारों तरफ हरियाली बिखेरती है, मन में प्रसन्नता लाती है, किसानों के चेहरों में खुशी की लहर दौड़ाती है। वहीं बिन बुलाये मेहमान की तरह अनेक रोग भी आ धमकते हैं। वर्षा ऋतु में अग्नि मन्द हो जाती है, जिससे पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है। इस समय गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिये। वर्षा ऋतु में पत्ता वाली सब्जियाँ, जड़ वाली सब्जियाँ, दही का सेवन नहीं करना चाहिये। बासी खाना, खराब खाना, नहीं खाना चाहिये।

खाना खाते समय अदरक, हरी मिर्च, लहसुन, काला नमक की चटनी बनाकर उसमें नींबू का रस डालकर खाना चाहिये, इससे जठराग्नि बढ़ती है और पाचन क्रिया बलवान बनती है। वर्षा ऋतु में सीजनल फल जैसे आम, जामुन का सेवन ज़रूर करें। यह फल लाभदायक होते हैं।

वर्षा ऋतु में वात जनित दोषों की अधिकता होती है, गैस का बनना बढ़ जाता है। शरीर के जोड़ों में दर्द होने लगता है। अदरक और लहसुन का सेवन लाभदायक है। जोड़ों के दर्द में महानारायण तेल की मालिश भी लाभदायक होती है। पेट में दर्द और पेचिस होने की स्थिति में अमृत धारा या लक्ष्मण धारा की 5 या 6 बूँदे जल में मिश्रित कर दिन में तीन बार पियें। इससे पेट से गैस निकलकर दर्द सही होगा और पेचिस में भी आराम मिलेगा। वर्षा ऋतु में बरसते पानी से कई बार भीगने पर बुखार आ जाता है, जिसे आधुनिक विज्ञान वायरल फीवर कहता है। ऐसी स्थिति में तुरन्त डाक्टर से मिलकर सम्बन्धित रोग की दवा का सेवन अवश्य करें। अगर वर्षा के पानी में भीग ही जायें, तो जल्दी ही गीले कपड़ों को उतारकर सूखे कपड़ों को पहन लें। अन्यथा सर्दी-जुकाम होने का खतरा बढ़ जाता है, इसके बाद भी यदि सर्दी-जुकाम हो ही जाये, नाक से पानी बहने लगे, तो एक चम्मच अदरक के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह एवं शाम को चाट लें या तीन लौंग कच्ची और तीन लौंग आग में भून लें, तत्पश्चात् इन लौंगों को पीसकर दो चम्मच शहद में मिलाकर सुबह चाटें एवं इसी तरह की खुराक रात्रि में सोते समय लें। दो या तीन दिन में सर्दी-जुकाम सही हो जायेगा। वर्षा ऋतु में तीन काली मिर्च का पिसा हुआ चूर्ण प्रतिदिन सुबह पानी से लेने पर भी सर्दी-जुकाम की शिकायत नहीं होती है। दवा का सेवन जितना रोग में लाभदायक होता है, उससे ज़्यादा परहेज लाभदायक होता है। परहेज से जहाँ दवा को रोग दूर करने में मदद करती है, वही अगर हम रोग के अनुसार परहेज करें, तो दवा लेने की ज़रूरत भी कम पड़ती है।

जो संघर्ष के लिए आगे आता है, वही श्रेय-सम्मान पाता है।

## जब हो जाए बच्चों को अस्थमा

दमा या अस्थमा सिर्फ बड़ों को ही नहीं होता, यह बच्चों में भी पाया जाता है। दिल्ली जैसे शहर में जहाँ विश्व भर में सबसे अधिक प्रदूषण पाया जाता है, अब से केवल 3 दशक पहले केवल 5 प्रतिशत बच्चे ही दमा रोग से पीड़ित थे। पर आज इस महानगर के 25 प्रतिशत बच्चे इस रोग से पीड़ित हैं। पर इसका मतलब यह कदापि नहीं है कि अस्थमा केवल प्रदूषण के कारण ही होता है। अस्थमा क्या है?

'सेंटर फार स्किन डिसीजेज स्किन सर्जरी तथा कास्मेटिक डरमेटोलोजी सेंटर' के प्रमुख डॉ. अनुराग तिवारी का मानना है कि अस्थमा एलर्जी का ही एक रूप है। यदि एलर्जी से फेफड़े प्रभावित हों, तो उसे अस्थमा कहते हैं। घर में सफ़ाई के दौरान या बाहर धूल आदि होने के कारण अक्सर अस्थमा का दौरा पड़ जाता है। दमा एक प्रकार की एलर्जी है। बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, इसीलिए कोई भी बाहरी वस्तु फौरन ही अस्थमा के लक्षण पैदा कर सकती है। बच्चों में जब दमा होता है, तो देखा जाता है कि उसकी सांस बहुत तेज़ चलने लगती है, खांसी आने लगती है, बैचेनी महसूस होती है। सांस लेने पर सीटी की सी आवाज़ सुनाई देने लगे, तो समझना चाहिए कि दमा बहुत अधिक हो गया है। यदि शरीर नीला पड़ जाए, नब्ज तेज़ चलने लगे, जागते हुए भी लगे कि बच्चा सो रहा है और सांस प्रति मिनट पचास से ऊपर हो तो ऐसे दमे को गंभीर अवस्था वाला दमा माना जाता है। ऐसे में बच्चों को फौरन अस्पताल में भर्ती कराना चाहिए। डॉ. अनुराग तिवारी कहते हैं कि जुकाम होने, पालतू कुत्ते, बिल्लियों के बालों, धूल मिट्टी कीटाणु से घर में मिट्टी, धुँआ, प्रदूषण आदि कारणों से दमा बिगड़ जाता है। पेड़-पौधों के परागकणों से भी बच्चों में दमा होते देखा गया है। विशेषतः बच्चों में हंसना-रोना, उत्तेजित या उदास होना भी अस्थमा के दौरे को बढ़ावा दे सकता है। सिगरेट का धुँआ एवं आमतौर पर ली जाने वाली दर्द निवारक गोलियाँ जैसे एस्पिरिन, बूफ्रेन आदि के प्रयोग से भी हालत बिगड़ सकती है। यह बीमारी एक संक्रामक रोग नहीं है। आजकल मिलने वाली इन्हेलर्स की मदद से अस्थमा के मरीज किसी हद तक सामान्य जीवन बिता सकते हैं। इन्हेलर्स दो प्रकार के होते हैं। प्रिवेंटर इन्हेलर्स और रिलीवर इन्हेलर्स। इसके अलावा बच्चों को मुँह से पीने वाली दवाई दी जाती है, जिससे बलगम पतला होकर निकल जाए। केवल सादे गरम पानी की भाप से भी बलगम पतला हो सकता है।

- साभार 'संकल्प शक्ति'

अच्छी पुस्तकें पढ़ना सर्वश्रेष्ठ पुरुषों से वार्तालाप करने जैसा है।

## सच होते सपने

स्वप्न सदा तो सच नहीं होते, पर अनेक बार उनमें मिले पूर्वाभास ऐसे पाए गए हैं, जो समयानुसार खरे उतरे हैं। ऐसा होने को मात्र संयोग नहीं कहा जा सकता है। इसके पीछे चेतना की उस विशिष्ट क्षमता का आभास मिलता है, जो अदृश्य जगत् में चल रही हलचलों के सहारे यह जानने में समर्थ हो सकती है कि कुछ ही समय उपरान्त क्या होने जा रहा है। प्रभात होने की पूर्व जानकारी मुर्गी को मिल जाती है और वे बाँग देने लगते हैं। बादलों का रुख देखकर वर्षा होने, न होने का अनुमान किसान लगा लेते हैं। इसी प्रकार चेतना में भी यह क्षमता है कि वह भावी संभावनाओं से सम्बन्धित अदृश्य जगत् के घटनाक्रम का पूर्वाभास प्राप्त कर सके।

इस संदर्भ में एक घटना इटली की है। वहाँ के सामन्त क्रूसो ने एक बार यह सपना देखा कि उसके पुत्र एथिस की हत्यारों ने हत्या कर दी। उसने पुत्र के अंगरक्षक के रूप में कुछ विश्वस्त सशस्त्र कर्मचारी नियुक्त कर दिए। एक दिन उन्होंने ही मालिक के बेटे को मारने का असफल प्रयास किया। इस प्रकार सपने की सूचना सच निकली। मनोविज्ञानी प्रोफेसर साइमन ने लगभग 3500 सपनों का एक विवरण ग्रंथ प्रकाशित किया है, जिसमें लिखा है कि कुछ सपने तो सर्वथा निरर्थक होते हैं, परन्तु कुछ ऐसे भी होते हैं, जिनमें महत्वपूर्ण संभावनाओं की पूर्व सूचनाओं का समावेश रहता है।

मिस्त्र के राजा फराहो ने एक बार स्वप्न देखा कि नील नदी के किनारे सात सफेद गायें चर रही हैं। इतने में सात काले रंग की गायें कहीं से भागती हुई आईं और उन घास चरती गायों को देखते-देखते खा गईं। इस विचित्र सपने का अर्थ उसने ज्ञानी जनों से पूछा। उन्होंने अपने ज्ञान के अनुसार उत्तर दिया कि इसका अर्थ यह है कि आगामी सात वर्ष सुख और शांति के रहेंगे और उसके बाद सात वर्षों तक विपत्तियाँ सहनी पड़ेंगी। ऐसा ही हुआ भी। सात वर्ष बहुत खुशहाली के कटे, उसके बाद भयंकर दुर्भिक्ष पड़ा, जो सात वर्षों तक लगातार चला। इस तरह राजा का सपना सत्य सिद्ध हुआ।

ऐसे ही एक बार छत्रपति शिवाजी ने एक सपने में किसी स्थान पर खजाना गड़ा देखा। अगले दिन उन्होंने उस स्थान की खुदाई अपने विश्वस्त जनों से कराई और वैसे ही सम्पदा पाई, जैसी कि सपने में देखी थी।

ऐसी ही एक घटना नेपोलियन के जीवन की है। उसका एक विश्वस्त सेनापति

परोपकार ही अमरत्व प्रदान करता है।

- प्रेमचन्द

था-स्टीगल। मौरंगो के युद्ध-मोर्चे पर उसे जाना था। जाने से एक दिन पूर्व उसने देखा कि शत्रु के सेनाधिकारी ने हँसिये से उसका सिर काट दिया है। यह बात उसने नेपोलियन से कही तो उसने इसे डरपोक मन की सनक बताया और मोर्चे पर भेद दिया। तीसरे दिन समाचार मिला कि स्टीगल लड़ाई में मारा गया। सपनों का मज़ाक उड़ाने वाले नेपोलियन को भी अपनी राय बदलनी पड़ी।

अमेरिका के कार्लिंमेपल्स स्थान में एक सरकारी अफसर ने सपना देखा कि अगला दिन उसकी मृत्यु का दिन है। सवेरे उठने पर उसने पत्नी से सपने की बात बताई। दोनों ने निश्चय किया कि आज काम पर न जाया जाए। घर पर ही रहा जाए, दिन बीत गया। शाम होते-होते पड़ोसी मित्र की बीमारी का समाचार मिला। देखने के लिए पास ही जाना था, सो वह चल पड़ा। घर से निकलते ही दरवाजे पर एक गुजरती जीप से उसकी टक्कर हुई और वहीं उसके प्राणपखेरू उड़ गए। सपने सार्थक होते हैं। यदि मन को तनिक परिष्कृत कर लिया जाए और चेतना को परिमार्जित बना लिया जाए, तो जीवन में घटने वाली अगणित घटनाओं को उनके माध्यम से जाना समझा जा सकता है, ऐसा तत्त्वज्ञानियों का मत है।

साभार 'युग निर्माण योजना'

टिप्पणी: इस प्रकार सपनों के सच होने की सैकड़ों घटनाएं आपने देखी, सुनी व पढ़ी होंगी। वस्तुतः परलोकवासी उच्च आत्माएं इस लोकवासी हम मनुष्य की बहुत सहायता करती हैं। सहायता करने के अनेक क्षेत्र हैं, उनमें से एक तरीका है-सपनों के माध्यम से सावधान करना। इसमें एक सावधानी बरतने वाली यह है कि हमारी दिनचर्या, भावों व विचारों का भी हमारे सपनों पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए सभी सपने सच ही होंगे, ऐसा आवश्यक नहीं है। हम कितने शुद्ध आत्मा बन चुके हैं, उसका भी सपनों की सत्यता पर बहुत प्रभाव पड़ता है। लेकिन यदि हम ऐसी कोई मदद मिलती है, तो सहायकारी व परलोकगत उच्च आत्माओं के प्रति हृदयगत रूप से कृतज्ञ होने की आवश्यकता है।

If you succeed in tricking someone. Never think that the person is a fool. Just know that it because that person trusted you so much.

बुरी संगत से एकाकीपन अच्छा है।

## प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

अगस्त व सितम्बर माह में प्रेरणास्पद उद्बोधनों द्वारा डॉ. नवनीत अरोड़ा जी निम्न प्रकार से सेवाकारी प्रमाणित हुए -

❖ 15 अगस्त 2018 को 72वें स्वतन्त्रता दिवस के अवसर पर St. Joseph Junior High School, Roorkee में आपको मुख्य अतिथि के रूप में बुलाया गया। वहाँ पर आपने झण्डा आरोहन किया तथा बच्चों को अच्छा जीवन जीने हेतु प्रेरित किया व स्वतन्त्रता दिवस की बधाई दी। स्कूल की ओर से आपको शाल भेंट की गई तथा मोमेंटो दिया गया।

❖ 18 अगस्त 2018 को रुड़की के निकट Quantum University, Roorkee में नवागन्तुकों (New Entrants) को आपने सम्बोधित किया। विषय रहा- Balance between Stress and Excellence in Life. प्रायः 400 विद्यार्थी तथा कुछ अध्यापक भी लाभान्वित हुए।

❖ 20 अगस्त 2018 को G.B. Pant Engineering College, Pauri Garwal में नवागन्तुकों (New Entrants) को उपर्युक्त विषय पर आपने प्रायः तीन घण्टे सम्बोधित किया। प्रायः 200 विद्यार्थी लाभान्वित हुए। आपकी धर्मपत्नी डॉ. सीमा शर्मा जी भी साथ में गईं। आपको संस्थान की ओर से मोमेंटो प्रदान किया गया।

❖ 21 अगस्त 2018 को रुड़की के निकट Roorkee College of Engineering में उपर्युक्त विषय पर प्रेरणास्पद उद्बोधन दिया। प्रायः 125 विद्यार्थी लाभान्वित हुए। संस्था के चेयरमैन श्री सत्येन्द्र गुप्ता, सीए पूरा समय विद्यमान रहे। व्याख्यान उपरान्त चेयरमैन ने आपको मोमेंटो भेंट किया तथा 'कृतज्ञता-एक क्रदम उच्च जीवन की ओर' नामक पुस्तिका की 150 प्रतियाँ विद्यार्थियों को बंटवायीं। श्री शिवम कुमार साथ में रहे। सबका शुभ हो!

❖ 29 अगस्त 2018 की सायं स्थानीय प्रकाश होटल में आयोजित रोटेरी क्लब रुड़की मीटिंग में आपको प्रेरणास्पद उद्बोधन हेतु विशेष रूप से आमन्त्रित किया। आपके उद्बोधन से प्रायः 40 जन लाभान्वित हुए। इस अवसर पर श्री संजय कुमार साथ में रहे।

❖ पन्तनगर (उत्तराखण्ड): 01 सितम्बर 2018 को पन्तनगर कृषि विश्व विद्यालय के परिसर में आप एक सेलेक्शन कमेटी तथा एक पीएच.डी. के वाइवा हेतु गए हुए थे।

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

आपने प्रातः सैर करते वक़्त बच्चों को स्कूल जाते देखा, उनमें से एक छोटी सी बालिका ने उन्हें झुककर प्रणाम कर दिया, जिससे प्रेरित होकर वह उसी वक़्त बच्चों की नीति शिक्षा देने स्कूल की ओर चले गए। प्रिंसीपल साहब से सम्पर्क किया, तुरन्त Nayar Auditorium, Campus School में 500 से अधिक 9 से 12वीं तक के विद्यार्थी एकत्र किए गए। उन्हें व्यक्तित्व विकास में Discipline, Determination, Dedication तथा WATCH (Words, Action & Thoughts, Character and Habits) का महत्व समझाया। बड़ा अच्छा वातावरण बना।

उसी दिन विश्वविद्यालय परिसर में स्थित College of Engineering में अन्तिम वर्ष के छात्रों को जीवन में सफलता के सूत्र बताये। प्रायः 60 विद्यार्थी व अध्यापक लाभान्वित हुए। श्री मानिक धीमान आपके साथ में रहे।

❖ लौंगोवाल, संगरूर (पंजाब): 06 सितम्बर, 2018 को स्थानीय प्रतिष्ठित संस्थान, SLIET में पीएच.डी. वाइवा के सन्दर्भ में आप यहाँ गए हुए थे। वाइवा के उपरान्त आप द्वारा पीएच.डी. व एम.टेक के प्रायः 60 विद्यार्थी 'जीवन का लक्ष्य' विषय पर उद्बोधन से लाभान्वित हुए। प्रायः 10 प्रोफेसर साहबान भी दत्तचित होकर पूरा सत्र सुनते रहे तथा बार-बार ऐसे उद्बोधनों की आवश्यकता को महसूस करते रहे। श्री नवीन कुमार (पीएच.डी. के विद्यार्थी) आपके साथ में रहे।

❖ शिमला (हिमाचल प्रदेश): 07 सितम्बर, 2018 को एक Selection Committee में Expert के रूप में आप हिमाचल प्रदेश पब्लिक सर्विस कमीशन गए हुए थे। अपने प्रवास के दौरान दो बहुत सीनियर आई.ए.एस. अधिकारियों से हितकर बातचीत करने, उन्हें साहित्य देने तथा मिशन का परिचय देने का अवसर मिला। वापसी पर देव समाज पर्वताश्रम सोलन में ऐतिहासिक स्तूप, समाधि व देवालय को प्रणाम करने का सौभाग्य पाया। अगले दिन चण्डीगढ़ में वयोवृद्ध धर्म सम्बन्धी श्रीमान् बलदेव सिंह जी से शिष्टाचार मूलक भेंट भी की।

❖ पटियाला (पंजाब): 21 सितम्बर, 2018 को थापर विश्व विद्यालय में पीएच.डी. वाइवा के सन्दर्भ में आप यहाँ गए हुए थे। वहाँ पर Conference Hall में आपने Faculty Members को प्रेरणास्पद उद्बोधन दिया, जिससे प्रायः 50 जन लाभान्वित हुए।

सर्वोत्तम कीर्ति प्रतिद्वन्दी द्वारा की गई प्रशंसा है।

- टॉमस मूर

## प्रचार दौरा

22 जुलाई से 10 अगस्त 2018 के दौरान श्रीमान् जवाहर लाल जी, श्री सुशील जी एवं श्री खुशहाल सिंह जी धर्म प्रचार कार्य में सेवाकारी बने। किस दिन, किस स्थान पर सभा/ सत्संग एवं विजिट का कार्य किया, उसका संक्षिप्त विवरण नीचे दिया जा रहा है-

दिनांक	स्थान	सभा स्थल	विजिट
22.07.18	जीरकपुर	श्री विमल कटारिया	-
	राजपुरा	श्री बृज कटारिया	-
23.07.18	अम्बाला शहर	-	03 परिवार
	अम्बाला कैण्ट	श्रीमती सन्तोष गुप्ता	-
	दुखेड़ी	श्रीमती पवित्रा पुण्डरी	-
	शाहबाद	श्री बसन्त लाल गुप्ता	-
24.07.18	कुरुक्षेत्र	MWYk Skv xØky NITK	03 परिवार
		श्री रमेशपाल गुप्ता	-
		श्री प्रीतम सिंह लुखी परिवार	-
		श्री सतपाल तोमर	-
	फतेहपुर	श्री संजय गुप्ता	-
	पुण्डरी	श्री जय प्रकाश मनचन्दा	-
	कैथल	श्री यशपाल मनचन्दा	03 परिवार
25.07.18	कैथल	श्री लाजपत राय	-
		श्री कर्मचन्द	-
		श्री संदीप कुमार	-
25.07.18	हिसार	श्री प्रो.एस.के.अरोरा	02 परिवार
		श्री धर्मवीर गर्ग	-
26.07.18	फतेहबाद	श्रीमती कंचन बाला	01 परिवार
		श्री महेश नारंग	-
	सिरसा	श्री सुमेरचन्द गर्ग	-
		श्री राजीव गुप्ता	-
27.07.18	सिरसा	नीति शिक्षा, न्यू सतलुज हाई स्कूल	500 बच्चे लाभान्वित

क्रोध में हो, तो बोलने से पहले दस तक गिनो, यदि क्रोध बहुत अधिक हो, तो सौ तक।

- जेफ़रसन

दिनांक	स्थान	सभा स्थल	विजिट
		श्री पवन कुमार गुप्ता	-
		श्री पुरुषोत्तम कंसल	-
28.07.18	सिरसा	श्री सोमप्रकाश सेठी	-
	मलेकां	श्री मेहर सिंह संधू	-
	मलेकां	श्री जसवीर सिंह	-
	एलनाबाद	श्री विशू मेहता	-
	तलवाड़ा खुर्द	श्री ओमप्रकाश तनेजा परिवार	-
29.07.18	बुडलाडा मण्डी	श्री दर्शन कुमार सिंगला	-
	सुनाम	श्री आर.के.गोयल परिवार	-
	संगरूर	श्री विनोद अरोड़ा	-
		श्री प्रदीप अग्रवाल	-
		श्री रामलाल गुलाटी	-
30.07.18	संगरूर	-	03 परिवार
	धनौला	डॉ. सुनीता ढला	
	बरनाला	श्री मंगत राय चिरंजी लाल	06 परिवार
	बरनाला	श्री राजकुमार सर्राफ	-
30.07.18	रामपुरा फूल	श्री अमृत लाल का परिवार	-
		श्री अरुण कुमार कंसल	-
31.07.18	रामपुरा फूल	श्री मनतोष गार्गी	-
		श्री सुभाषचन्द गुप्ता	03 परिवार
31.07.18	बठिण्डा	श्री ज्ञानचन्द गाँधी	07 परिवार
		श्री कृष्ण कुमार सिंगला	-
		श्री पवन कुमार बंसल	-
01.08.18	बठिण्डा	पार्क में कुछ जनों को योगा कराया	
	गोनियाना	श्री शुभदेव सिंह	08 परिवार
	फरीदकोट	श्री राधेकृष्ण मंदिर में साधन	

तुम्हें जितना इन्सानी वक्त मिला है, उसका प्रयोग न्यायसंगत तरीके से करो।

- परलोक सन्देश

दिनांक	स्थान	सभा स्थल	विजिट
		श्री सुरेन्द्र गेरा	03 परिवार
02.08.18	फरीदकोट पार्क में	13 जनों को योगा तथा जैन हाई स्कूल में नीति	
02.08.19	फिरोजपुर	श्री जितेन्द्र कौर कोहारवाला	14 परिवार
		श्री सुभाष नरुला परिवार	
		श्री अश्विनी कुमार एडवोकेट	
		श्री मदनलाल मनचन्दा परिवार	
03.08.18	फिरोजपुर	श्री हीरालाल मेहरा पुत्र हरीराम	12 परिवार
	मक्खू	श्री राजू मनचन्दा	-
	मोगा	श्री विनोद सचदेवा	-
		श्री जगदीश मेहता	-
	दुनेका	नीति शिक्षा नेहरू स्कूल (40 बच्चे)	
04.08.18	मोगा	श्री सुरेश मित्तल परिवार	-
04.08.18	जगराओ	श्रीमती कमला गुप्ता	-
04.08.18	लुधियाना	नीति शिक्षा गुरु अर्जुन देव नगर (गरीब बच्चों का स्कूल)	
		श्री अशोक खुराना परिवार	04 परिवार
05.08.18	लुधियाना	श्री यशपाल भल्ला जी के निवास पर सभा में ब्यान	
		श्री अश्विनी गुप्ता परिवार	
		श्रीमती अर्चना गुप्ता	
		श्री खुशपाल सिंह बंगा की बहन का परिवार	
05.08.18	अहमदगढ़ मंडी	श्री राजीव गुप्ता	02 परिवार
06.08.18	मलेर कोटला	श्री राजकुमार गुप्ता की बहन के घर	
06.08.18	चौंदा	श्री प्रकाशचन्द अरोड़ा	-
06.08.18	चौंदा	नीति शिक्षा एक प्राईवेट स्कूल	120 बच्चे लाभान्वित
		चौंदा नीति शिक्षा एक सरकारी स्कूल	250 बच्चे लाभान्वित
07.08.18	पटियाला	श्री गोपीचन्द परिवार	03 जन
07.08.18	सहारनपुर	श्री प्रदीप कुश परिवार	
		श्री ओमप्रकाश कालरा	

घमण्डी आत्मा सदैव पतित होती है।

- बाइबिल

दिनांक	स्थान	सभा स्थल	विजिट
08.08.18	सहारनपुर	श्री आदेश गुप्ता	
08.08.18	बेहट	श्री सोतम गुप्ता के बड़े भाई के परलोकगमन के संबंध में शुभकामना	
		श्री मनोज चुग	
09.08.18	बेहट	श्री प्रेम खुराना	
		श्री पन्नालाल	
		श्री अमित मित्तल	
10.08.18	जाटोंवाला	नीति शिक्षा सिद्धार्थ हाईस्कूल	
10.08.18	जाटोंवाला	श्री रामकुमार गुप्ता	05 परिवार

इस प्रकार उपर्युक्त प्रचार दौरे के दौरान 40 स्थानों पर 70 सभाएँ आयोजित हुईं। पाँच स्कूलों में नीति शिक्षा करवाई गई, जिससे प्रायः एक हजार बच्चे लाभान्वित हुए। 90 परिवारों में विजिट किया गया।

सभाओं के दौरान श्री सुशील जी उत्साहपूर्वक भजनों का गान तथा भाव प्रकाश करते रहे। श्री खुशपाल सिंह जी अपनी कार चलाकर पूरी यात्रा में सेवाकारी बने तथा सभाओं में अपने जीवन में आए शुभ परिवर्तन का वर्णन करते रहे। प्रत्येक स्थान पर जहाँ ठहरने की व्यवस्था होती थी, प्रातः 5 बजे सभी मिलकर निज का साधन करते रहे, जिसमें उस परिवार के सदस्य भी शामिल होते रहे। लुधियाना, अहमदगढ़, मलरेकोटला, चौंदा आदि स्थानों में श्री राजकुमार गुप्ता जी कार चलाकर सपत्नीक सेवाकारी बने। हर्ष का विषय है कि श्री अशोक खुराना व श्रीमती सुदेश जी एक गरीब बच्चों के स्कूल में कई प्रकार से सेवाकारी बनते रहते हैं।

उपर्युक्त दौरे के दौरान प्रायः 32000/- रुपये की पुस्तकें, 9000/- की पत्रिका शुल्क, 6000/- गऊशाला, तथा 64000/- मिशन की गतिविधियों हेतु दानस्वरूप प्राप्त हुआ। हर स्थान पर सेवकों व श्रद्धावानों ने भरपूर सेवा की, स्वागत किया, उत्साह लाभ किया व पूरा सहयोग दिया। सहायकारी शक्तियों की सहायता व पूजनीय भगवान की कृपा स्पष्ट महसूस होती रही। सबका शुभ हो!

गरीब वह इन्सान है जो अपने को गरीब मानता है। गरीबी स्वयं को गरीब समझने में है।

- एमर्सन

## रिया, जेसिका और दादी

रिया रोज़ रात अपनी दादी से कहानी सुनती थी। उस रात उसने दादी से कहा, मेरी क्लास में एक ऐसी लड़की आई, जिसका बायां हाथ नहीं है। क्या मुझे उससे दोस्ती करनी चाहिए? दादी बोलीं, क्यों नहीं। उसमें और तुममें कोई फ़र्क नहीं। मैं तुम्हें एक सच्ची कहानी सुनाती हूँ। अमेरिका के अरिजोना में विलियम और आयनीज दम्पति रहते थे। उनकी पहली सन्तान जन्म लेने वाली थी, उनके सारे दोस्त और रिश्तेदार अस्पताल पहुँच चुके थे। लेकिन बेटी का जन्म होने पर सबके चेहरे पर सन्नाटा छा गया। बच्ची की माँ का तो रो-रोकर बुरा हाल था, क्योंकि बेटी के दोनों हाथ नहीं थे। पर बच्ची के पिता परेशान नहीं थे। उन्होंने वहाँ मौजूद लोगों से पूछा कि अगर हममें से किसी के हाथ दुर्घटना में कट जाएं, तो क्या हम उस शख्स से कम प्यार करने लगेंगे? अगर नहीं, तो फिर मेरी बेटी के लिए आप सब इतना उदास क्यों हैं? उन्होंने उसका नाम जेसिका रखा और वह सामान्य बच्ची की तरह पलने लगी। वह स्कूल जाती, खेलती और वे सारे काम करती, जो सामान्य बच्चियाँ करती हैं। हाँ, वह अपने हाथों का काम पैर से लेती थी। दस साल की उम्र में उसने नृत्य सीखना शुरू किया और चौदह साल में पहला सार्वजनिक प्रदर्शन किया। जेसिका के पैरों की ताकत देख एक ताइक्वांडो टीचर ने उससे सम्पर्क किया और सत्तरह की उम्र में वह ताइक्वांडो में ब्लैक बेल्ट बन गई। ग्रेजुएशन करने के बाद उसने पाइलट बनने की ठानी, क्योंकि वह आकाश में उड़ना चाहती थी। पिता हमेशा उससे कहते थे, अगर तुम्हें खुद पर भरोसा है तो तुम वह सब कर सकती हो, जो तुम चाहती हो। आज जेसिका कॉक्स विश्व की पहली पायलट हैं, जो बिना हाथों के प्लेन उड़ा सकती हैं। यह कहानी सुनकर रिया की उलझन दूर हो गई।

### नेशन बिल्डर एवार्ड

हर्ष का विषय है कि दिनांक 15 सितम्बर, 2018 को प्रकाश होटल, रुड़की में आयोजित एक समारोह में डॉ. नवनीत अरोड़ा जी को रोटरी क्लब द्वारा नेशन बिल्डर अवार्ड से सम्मानित किया गया। शिक्षा एवं समाज सेवा में योगदान हेतु यह अवार्ड आपको रोटेरियन प्रवीण गोयल District Governor, Chandigarh के कर कमलों से दिया गया। इस अवसर पर डॉ. नवनीत जी ने अपने उद्बोधन में उपस्थित जन समुदाय से अपने खुश रहने का राज सांझा करते हुए कहा कि दो विचार उन्हें बहुत प्रेरणा देते हैं। पहला, I am due to others, मैं दूसरों की बदौलत हूँ तथा दूसरा My life is for others, मेरा जीवन दूसरों के लिए है। दोनों विचारों का भी शुभ हो! इस अवसर पर बड़ा अच्छा वातावरण बना।

हमें व्यक्ति के भीतर भी उतना ही झाँकना चाहिए, जितना उसके ऊपर।

- चेस्टरफ़्रील्ड

## एन एप्पल डे

अंग्रेजी में कहा गया है, 'एन एपल ए डे, कीप्स द डॉक्टर अवे' अर्थात् एक सेब रोज़ खाओ और डॉक्टर को दूर भगाओ। यह उक्ति बहुत पुरानी है और अनेक परीक्षणों से पता चला है कि सेब के सेवन से हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह के साथ ही दिमागी बीमारियों जैसे पार्किंसन और अल्जाइमर आदि में भी आराम मिलता है। विशेषज्ञों के अनुसार एक सेब रोज़ खाने से पाचन क्रिया ठीक रहती है, जिससे अनेक रोगों से सुरक्षा रहती है। सेब के फायदों को प्रचारित करने और सेब को प्रतिष्ठित करने के लिए यूरोप के कई देशों में एक दिसम्बर को 'ईट ए रेड एपल डे' मनाया जाता है। इसमें समारोह आयोजित कर किस्म-किस्म के सेब प्रदर्शित किए जाते हैं, सेब के बारे में साहित्य बाँटा जाता है।

अध्ययनकर्ताओं के अनुसार लाल सेब में सेब की अन्य प्रजातियों की अपेक्षा अधिक एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं, जो मनुष्य को कैंसर, हृदय रोगों और मधुमेह, दिमागी तथा याददाश्त सम्बन्धी समस्याओं में फायदा पहुँचाते हैं। लाल सेब में उपस्थित फ्लैवोनोइड तत्व एंटी ऑक्सीडेंट का काम करते हैं। यह दिमाग की कोशिकाओं को स्वस्थ रखते हैं, जिससे पार्किंसन और अल्जाइमर जैसे दिमागी रोगों से बचाव होता है। सेब रेशे (फाइबर) वाला फल है।

इसमें प्रोटीन और विटामिन की संतुलित मात्रा होती है, लेकिन कैलॉरी कम होती है जिससे यह हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक है। उच्च रक्त चाप या किसी अन्य समस्या के कारण जो लोग नमक का सेवन कम करते हैं, उनके लिए सेब सुरक्षित और लाभकारी है, क्योंकि सेब में सोडियम की मात्रा न के बराबर होती है। सेब शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को संतुलित करने का कार्य करता है। इससे मधुमेह के रोगियों को लाभ होता है। इसके अतिरिक्त सेब स्मरण शक्ति बढ़ाने, शरीर को चुस्त और स्वस्थ रखने में कई स्तरों पर काम करता है।

## शोक समाचार

शोक का विषय है कि भगवान देवात्मा की शिक्षाओं के पुराने श्रद्धावान श्री लाजपत राय जी, फरीदाबाद का 28 फरवरी, 2018 को प्रायः 81 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। आप एक कर्मठ, ईमानदान व नेकदिल ऑफिसर रहे। मिशन के सहयोगी रहे। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

श्रद्धा से की गई प्रार्थना बहुत गहरे परिणाम लाती है। जब भी प्रार्थना हृदय से होती है, भाव से होती है तो ही वह वास्तविक प्रार्थना है।

- सरश्री तेजपारखी जी

**भावी शिविर**  
**आत्मबल विकास शिविर, रुड़की**  
**( 26 - 30 सितम्बर, 2018)**

दिनांक	प्रातःकालीन सत्र 8:30-10:00	सायंकालीन सत्र 5:30-7:00
26.09.2018	--	क्या मैं अकेला हूँ?
27.09.2018	पाया ही पाया	किस किसकी सुनूँ?
28.09.2018	नजरिया चाहिये	परलोक से सम्पर्क
29.09.2018	देने की आदत	परलोकवासियों से सम्बन्ध
30.09.2018	क्या मैं जानता हूँ?	--

स्थान: देवाश्रम, 32, सिविल लाइन्स, रुड़की फोन नं० 01332.272000

**आत्मबल विकास महाशिविर - 2018**

हर्ष का विषय है कि परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का 168 वां शुभ जन्म महोत्सव एवं आत्मबल विकास महाशिविर 18 से 21 दिसम्बर, 2018 रुड़की में मनाया जायेगा। आप सभी सादर आमन्त्रित हैं।

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

**सम्पर्क सूत्र :**

**सत्य धर्म बोध मिशन**

रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311),  
सहारनपुर (98976-22120), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला  
(98145-02583), चण्डीगढ़(0172-2646464), पद्मपुर (09309-303537), अम्बाला (94679-48965),  
मुम्बई(9870705771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (70094-36618)

स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री ब्रिजेश गुप्ता ने कुश ऑफसेट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी,  
जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा बिहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया  
सम्पादक - डॉ० नवनीत अरोड़ा, D-05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की  
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242