

वर्ष -12

सितम्बर, 2017

अंक-137

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

आसक्ति	02	देव जीवन की झलक	18
देववाणी	03	कुछ संस्मरण	20
परलोक सम्बन्धी कुछ तथ्य	04	कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण	22
व्यवहार	06	बनारस में हार्मनी वर्कशॉप	25
नई पीढ़ी गुस्सैल क्यों हैं?	08	प्रचार सेवा	27
मनुष्य के आत्मा के सम्बन्ध.....	10	विश्वास पात्र जीवन	30
Kindness, perseverance..	12	सेवाकारी जीवन	31
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

आसक्ति

धन-रुपया पाप नहीं है। धन-रुपये के प्रति आसक्ति रखना पाप है। अटैची पाप नहीं है, अटैची के प्रति अटैचमेंट पाप है। जीभ की तरह निर्लेप रहना सीखिए। जीभ अनेक वस्तुओं के सम्पर्क में आती है, लेकिन उनके साथ अटैचमेंट नहीं रखती। घी खाने पर वह चिकनी और मिठाई खाने पर वह मीठी नहीं होती। सम्यग्दृष्टि भी जीभ की तरह अनासक्त रहता है। वह संसार में तो रहता है लेकिन उसके मन में संसार नहीं रहता। वह कीचड़ में कमल की तरह अनासक्त रहता है। आसक्ति दुःख है, आसक्ति जितनी गहरी होगी, दुःख भी उतना ही गहरा होगा। पति के मरने पर सबसे ज़्यादा दुःख आखिर पत्नी को ही क्यों होता है?

-मुनि तरुण सागर

NEVER QUIT

Man is not finished when he is defeated.

He is finished when he quits.

**So never quit because winners never quit
and quitters never win.**

निज का साधन

शरीर को जिन्दा रखने के लिए जैसे हमें प्रतिदिन खाना खाने की आवश्यकता है, वैसे अपने आत्मा का हित करने के लिए प्रतिदिन निज का सच्चा साधन करने की नितान्त आवश्यकता है।

Think Beautiful

A good way to change someone's attitude is to change your own, because the same sun that melts butter, also hardens the clay. Life is as you think, so think beautiful!

द्वेष बुद्धि को हम द्वेष से नहीं मिटा सकते, प्रेम की शक्ति ही उसे मिटा सकती है।



nsok.kh



प्रतिदिन की जिन्दगी में जब ही किसी के सम्बन्ध में कोई अपमानकारी घटना हो, तब ही हाथ जोड़ो, माफ़ी माँगो, उस हानि का जहाँ तक सम्भव हो, परिशोध करो, तब अवश्य ही अहम् का अधिकार घटता जाएगा। जितना अधिक ऐसा अमल कर सकोगे, उतना ही इस नीच अनुराग (अहम्) के रद्दे घटते जाएंगे। फिर जब देखो कि तुम्हारे अहम् पर उचित चोट लगने से तुम्हें दुःख नहीं होता, तब समझो कि यह नष्ट हो गया है।

- देवात्मा

JUDGEMENT

**Do not judge anybody by the way they speak,
judge them by the way they care.
Because care is outcome of true
feelings in any relationship.**

जैसे अन्धे के लिए जगत अंधकारमय है और आँखों वाले के लिए प्रकाशमय है, वैसे ही अज्ञानी के लिए जगत दुःखदायक है और ज्ञानी के लिए आनन्दमय।



xqmqh



पहला दोस्त दूसरे दोस्त को जोर का थप्पड़ मारता है।

पहला दोस्त : तूने मुझे थप्पड़ मज़ाक में मारा ?

दूसरा दोस्त गुस्से से बोला : नहीं,

पहला दोस्त : ठीक है..... ठीक है.....जाओ छोड़ दिया, क्योंकि मुझे मज़ाक पसन्द नहीं है।

नम्रता और मीठे वचन ही मनुष्य के आभूषण होते हैं। शेष सब नाममात्र के भूषण हैं।

1923 ई0 में 'सेवक' नामक समाजिक पत्र में परलोक के विषय में कुछ तथ्य छपे थे, जिन्हें 'सत्य देव संवाद' के पाठकों के भले हेतु दिया जा रहा है-

'The Survival of Man' पुस्तक में इंग्लैंड के प्रतिष्ठित वैज्ञानिक सर आलवर लाज परलोक सम्बन्धी अपनी वर्षों की खोज के विषय में लिखते हैं-

परलोक के विषय में खोज के दौरान जो पहली बात हमें ज्ञात होती है वह यह कि जीवन का सिलसिला मृत्यु उपरान्त भी कायम रहता है। जैसा कुछ लोगों का विचार होगा कि परलोक जाकर जीवन के हालात एकदम बदल जाते हैं, ऐसा कुछ नहीं होता। परलोक में पहुँचकर मनुष्य के चरित्र व स्वभाव में यकायक परिवर्तन नहीं आ जाता। मानवीय जीवन के आवश्यक अंग यथा स्मरण शक्ति, ज्ञान, अभ्यास, चरित्र, अनुराग व स्वभाव आदि मरने के बाद आत्मा में वैसे ही रहते हैं, जैसे पृथ्वी लोक पर थे। इस संसार के भौतिक पदार्थों व सामानों से मनुष्य अवश्य अलग हो जाता है, लेकिन उसका ज्ञान एकदम बढ़ नहीं जाता। यदि ऐसा होता तो प्रकृति के नियम के विरुद्ध होता। मृत्यु के बाद अधिक मात्रा में नया ज्ञान न तो एकदम हम लाभ कर सकते हैं और न ही अपने स्वभाव को बदल सकते हैं। किन्तु वहीं यह भी सत्य है कि हमारी कुछ शक्तियाँ अवश्य तीक्ष्ण हो जाती हैं और यदि प्रकृति के सम्बन्ध में सत्य ज्ञान पाने का प्रयास पृथ्वी लोक में करते रहे हों, तो वहाँ पर अधिक सुगमता से हम अधिक ज्ञान पाने के योग्य हो सकते हैं।

एक और बात समझने योग्य है कि वहाँ पर ऐसे जन बहुत हैं जो भौतिक व असार वस्तुओं के वियोग के कारण बेहद कष्ट पाते हैं, वे आत्मिक अवस्था से अत्यन्त दुर्बल व घटिया अवस्था को प्राप्त होते हैं। वस्तुतः ऐसे जनों ने जिन सांसारिक वस्तुओं पर सहारा लगा रखा होता है, वह सदा के लिए अलग हो जाती हैं तथा वास्तव जीवन में ऐसे जन कंगाल व रद्दी अवस्था को प्राप्त होते हैं।

टिप्पणी: इसलिए अपना हित चाहने वाले प्रत्येक मनुष्य के लिए यह आवश्यक है कि वह इस दुनिया के सामानों व सम्बन्धियों के अनुराग व मोह में न बंधे। बल्कि ऐसे बन्धनों के मूल कारण अर्थात् अपने नीच अनुरागों व नीच घृणाओं के दासत्व से मोक्ष प्राप्त करे तथा इस कार्य में सफल होने हेतु देवप्रभावों को नियमित रूप से लाभ करे। देव प्रभावों को पाने हेतु देवात्मा की वाणी का पाठ व विचार, निज का साधन व सामूहिक साधनों में शामिल होना लाभकारी प्रमाणित होता है।

दिल से सन्तुष्ट रहकर हम खुशी में रह सकते हैं।

एक अन्य वैज्ञानिक डॉ. ए. आर. वालेस, जो वर्षों से परलोकवासियों पर प्रयोग कर रहे थे, लिखते हैं-

हम सभी अपनी प्रत्येक चिन्ता व क्रिया से एक ऐसी आत्मिक गठन तैयार कर रहे हैं कि जिसके अनुरूप ही परलोक में हमारा जीवन होगा। इस दुनिया में भी हमारा असली अस्तित्व हमारी भीतर की अवस्था व गठन को लेकर है तथा स्थूल शरीर को त्याग करने के बाद इससे भी बढ़कर और पूर्ण रूप से वह उसी असली अस्तित्व लेकर ही होगा। हम प्रतिदिन अपनी चिन्ताओं, क्रियाओं व वचनों से अपने भीतर की जैसी अवस्था, दिल व दिमाग की हालत बना रहे हैं, उसी पर परलोक की ज़िन्दगी में हमारी खुशियाँ और मुसीबतें निर्भर करेंगी।

(सन्दर्भ: रुहों के विषय में तहक्रीकात और स्थूल शरीर की मृत्यु के बाद इन्सान का जिन्दा रहना -लेखक हीरा लाल हलदर, पृष्ठ 220)

टिप्पणी: उपर्युक्त बयान से स्पष्ट है कि आत्महित आकांक्षी जन के लिए आवश्यक है कि वह अपनी चिन्ताओं, क्रियाओं व वचनों से अपने भीतरी स्वभाव को बनाने का कार्य करे और उसे बिगाड़ने से बचे। परन्तु एक आवश्यक प्रश्न यह है कि कोई जन जो ऐसी शक्तियों के अधिकार में है, जिनसे वह अपने अस्तित्व को बिगाड़ने की चिन्ताएं व क्रियाएं करने को विवश है, मात्र संकल्प कर लेने से कि वह ऐसी चिन्ताएं व क्रियाएं न करेगा, जो आत्मा के लिए हानिकारक हैं, क्या उसका बच जाना सम्भव है, कदाचित नहीं। इस सन्दर्भ में कटु सत्य यह है कि मनुष्य को भाव चलाते हैं तथा वह अपनी भाव शक्तियों के समक्ष लाचार है। इसलिए उसे अपनी वास्तविक अवस्था को देखने, अपने निम्न भावों को पहचानने के लिए एक विशेष ज्योति की आवश्यकता है। इससे बढ़कर अपनी निम्न भाव शक्तियों से उद्धार पाने के लिए एक विशेष शक्ति की आवश्यकता है। यह विशेष ज्योति व शक्ति किसी आकांक्षी व अधिकारी जन को देवात्मा के साथ सात्विक श्रद्धा से जुड़कर प्राप्त हो सकती है। इसलिए वे जन अत्यन्त सौभाग्यशाली हैं, जिन्हें देवात्मा से ऐसी ज्योति व शक्ति पाने का सुअवसर प्राप्त है तथा अन्य जनों के लिए भी इस पक्ष में वे सहायक बन पाते हैं।

नोट- जीवन के सत्य लक्ष्य व परलोक के विषय में एक विशेष वर्कशॉप व शिविर देवाश्रम रुड़की में 13-17 सितम्बर, 2017 तक रखी गई, आकांक्षी जन लाभ उठावें।
(विस्तृत सूचना पृष्ठ 32 पर) - प्रो. नवनीत अरोड़ा

सच्चाई को झूठ के काले बादल नहीं ढक सकते।

व्यवहार

आओ, आज बात करते हैं, व्यवहार की। व्यवहार, यानि कि Behaviour। हर इन्सान का एक विशेष व्यवहार होता है- अपने माँ-बाप के प्रति, अपने परिवार के प्रति, अपने दोस्तों, समाज, देश के प्रति। ज़्यादातर लोग अपनी रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में ऐसे बर्ताव करते हैं, जैसे उनके अपने नज़दीकी परिवार के आगे उनका कोई दायित्व नहीं है, कोई ज़िम्मेदारी नहीं है। यह सोच, नाना प्रकार की सांसारिक बीमारियों को जन्म देती है- शारीरिक भी और सामाजिक भी। कुछ उदाहरण हैं- अपने घर का कूड़ा-कचरा घर के आगे ही फेंक देना या खिड़की से नीचे सड़क पर फेंक देना। उस कचरे से आवारा जानवर आकर्षित होते हैं -गाय, कुत्ते, सुअर आदि जमा होने लगते हैं। कचरा बढ़ जाए, तो बीमारी पनपने का भी खतरा है और इन आवारा जानवरों ने किसी को काट लिया, तो वह अलग। यह उदाहरण हुआ शारीरिक बीमारी का। इसका जन्म हुआ इन्सान का अपने आसपास के वातावरण के प्रति ग़लत व्यवहार से।

दूसरा उदाहरण है, रिश्वतखोरी का। हर रोज़ हरेक काम के लिए रिश्वत लेना या देना भारत में दूसरी आदत बन गई है। शुरूआत थोड़े से लोगों से हुई थी, जिनको अपने समाज और देश से प्यार नहीं था, जिन्हें उसकी जड़ें खोखली करना ग़लत व्यवहार नहीं लगता था। धीरे-धीरे यह ग़लत रवैया पनपता गया कि रिश्वत ग़लत नहीं है, बल्कि रिश्वत न लेना ग़लत है। रिश्वत लेने में कोई बुराई नहीं, परन्तु रिश्वत लेने से इन्कार करना ग़लत है, घर आई लक्ष्मी को ठोकर मारना है। देखो, कितनी मज़ेदार बातें करते हैं लोग। इस तर्क से तो लूटमार करके पैसे लेने में क्या बुराई है? लक्ष्मी तो आपका इन्तज़ार कर रही है कि मुझे घर ले चलो। तो, ऐसे में चोरी-डाका-लूटमार सब वैध हो जाएंगे। जेबकतरी का दूसरा रूप है, रिश्वत लेना। मगर, इतनी सामाजिक स्वीकृति मिल गई है इसे कि यह एक नासूर बन गया है।

ये तो दो उदाहरण हुए, पर अफ़सोस की बात यह है कि कितनी सारी ग़लत, महाभयानक बातों को हमारे देश में सामाजिक स्वीकृति मिली हुई है -पत्नी या बच्चों के साथ दुर्व्यवहार, गर्भ में ही कन्या की हत्या, इज़ज़त को लेकर स्त्री हत्या। ऐसी सूची असीमित है। जब कुछ महान् आत्माओं ने सुधार के बीज बोए थे, तब हमें सतीप्रथा जैसी बुरी बातों से मुक्ति मिली थी, विधवा-पुनर्विवाह जैसे अच्छे व्यवहार मिले थे। मगर, अफ़सोस कि यह तभी तक चलता है, जब कोई महापुरुष जीवित हो और पल-पल लोगों को यह बताता रहे।

परीक्षाएँ ही मनुष्य को मज़बूत बनाती हैं, उनसे घबराओ नहीं।

भारत में, लोगों की सामूहिक चेतना में यह बात घर नहीं करती। एक बहुत ग़लत रवैया बैठा हुआ है, लोगों में कि समाज और देश की ज़िम्मेदारी राजा, यानि सरकार की है। प्रजा, यानि जनता ऐसी सब ज़िम्मेदारियों से मुक्त है। क्योंकि राजा के माथे पर सब ज़िम्मेदारी है, इसलिए उसका ठाठ-बाट से रहना, राजसि जीवन जीना, जायज़ है, भले प्रजा भूखों मरे। यही रवैया ऊपर से लेकर नीचे तक फैला हुआ है। छोटे से छोटे मुलाज़िम को भी अपनी हैसियत की फिक्र पड़ी है, अपनी ताक़त की चिन्ता पड़ी है, अपनी ज़िम्मेदारी की नहीं, अपने व्यवहार की नहीं।

तो, ऐसे में देश पतनोन्मुख हो, तो आश्चर्य कैसा! देश की सेना के उच्चतम अधिकारी, उच्च स्तरीय नेता रिश्तत लेते पकड़े जाएं, छोटी-मोटी राशि के लिए हाथ फैलाएँ, भीख माँगें तो आश्चर्य कैसा? इस बात को ध्यान में रखो- हर एक इन्सान का व्यक्तिगत व्यवहार ही समाज और देश का सम्पूर्ण व्यवहार होता है। अपने आपसे शुरूआत करो और धीरे-धीरे अच्छा व्यवहार, अच्छा रवैया अपने आसपास फैलाओ। सबका शुभ हो!

- परलोक सन्देश

सोच और स्वास्थ्य एक-दूसरे के पूरक हैं। मनुष्य की सोच का उसके स्वास्थ्य पर बहुत गहरा असर पड़ता है। इंसान जैसा सोचता है, उसका शरीर वैसी ही प्रतिक्रिया देता है। अगर आपकी सोच अच्छी है, तो आपको आसपास का वातावरण भी खुशनुमा दिखेगा। और आप तन व मन से खुश रहेंगे। इन दिनों हर वर्ग के लोग मानसिक अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह यही है कि इन्सान की सोच प्रतिस्पर्धा और आगे बढ़ने की होड़ में उलझती जा रही है। नकारात्मक सोच से उनका आत्मविश्वास कम हो गया है, जिससे उनके अंदर डर की भावना पैदा हो गई है। यही असुरक्षा की भावना आज की युवा पीढ़ी को तनाव की तरफ धकेल रही है। अगर जीवन को खूबसूरत एहसास की तरह जीना चाहते हैं, तो सकारात्मक सोच अपनाइए और खुशियों का आलिंगन कीजिए।

पवित्रता के बिना श्रेष्ठ चरित्र की कल्पना व्यर्थ है।

नई पीढ़ी गुस्सैल क्यों हैं?

आजकल बच्चे अक्सर कहते हैं 'मैं कुछ भी करूँ, आपको मतलब'। 'माँ प्लीज़ आप मेरे मामलों में दखल मत दो'। अभिभावकों का लहजा होता है, 'आजकल तुम कोई बात नहीं सुनते, जब पापा पिटाई करेंगे तभी सुधरोगे'। 'जो बात मना करो तुम वही करती हो, ज़्यादा बिगड़ने की ज़रूरत नहीं है'। ये दोनों पक्ष सीधे तौर पर सवाल भी हैं और जवाब भी।

एन शोध के अनुसार जो अभिभावक अपने बच्चों को अनुशासन में नहीं ढाल पाते, वो एक गुस्सैल पीढ़ी तैयार कर रहे हैं। वो लोग ज़्यादा गुस्सैल और अशान्त होते हैं, जिनके अभिभावक हिंसक स्वभाव के होते हैं। इसके उलट वो बच्चे अच्छा व्यवहार करते हैं, जिनके अभिभावक सहज और सरल व्यक्तित्व वाले होते हैं। शोध के लिए 300 परिवारों को शामिल किया गया। इसमें चार से सात साल के बच्चों और उनके अभिभावकों के व्यवहार का अध्ययन किया गया है।

नेशनल एकेडमी फॉर पेरेंटिंग रिसर्च के डायरेक्टर और प्रमुख शोधकर्ता स्टीफन स्कॉट कहते हैं कि 'बच्चों के साथ सख्त व्यवहार और हर बात पर रोक-टोक करने जैसे नकारात्मक पालन-पोषण से बच्चों में गैर सामाजिक व्यवहार जन्म लेता है'। अध्ययन के दौरान विशेषज्ञों ने पाया कि कुछ मध्यवर्गीय अभिभावक बच्चों की ख्वाहिशों को पूरा करने में तो कोई कसर नहीं छोड़ते, लेकिन उनके साथ वक्त नहीं बिताते। बच्चों की परवरिश में लापरवाही भी उनके बुरे व्यवहार का कारण बन जाती है।

शोधकर्ताओं के अनुसार बच्चों के साथ बुरे व्यवहार का कारण बच्चों के खराब स्वभाव को बताना बिल्कुल ग़लत है। लापरवाह परवरिश की संगत से सिर्फ़ बच्चों का व्यवहार ही खराब नहीं होता, बल्कि वो बुरी आदतों में भी पड़ जाते हैं। रिसर्च टीम की रिपोर्ट के अनुसार कम शिक्षा और आय वाली माताओं में नकारात्मक परवरिश की भावना ज़्यादा होती है। बच्चों की ज़िन्दगी सुधारने के लिए अच्छी परवरिश पर ध्यान देना बहुत ज़रूरी है।

चाइल्ड लिटरेसी एक्सपर्ट सू पाल्मर अपनी किताब 'टॉक्सिक चाइल्डहुड' में लिखती हैं कि 'आज के समय में बच्चे अधिकतर समय टीवी देखते हुए और अपनी इलेक्ट्रॉनिक दुनिया में बिताते हैं। यह वही समय है, जिसमें कुछ साल पहले तक

कर्मों की ध्वनि शब्दों से बहुत तीव्र होती है।

माँ-पापा बच्चे को कहानियाँ सुनाते थे, उससे बातें करते थे और उसके साथ खेलते थे। आज की व्यस्त और तकनीकी दुनिया में बच्चों की अच्छी परवरिश के लिए ज़रूरी है, उनके साथ अच्छा समय बिताना।

- अमर उजाला, 29 फरवरी, 2012

दुर्बलताओं को खोजें और उखाड़ फेंकें!

आलसी और अकर्मण्य के लिए संकटों और अभावों से छुटकारे का कोई उपाय नहीं। जो अपनी उपेक्षा करता है, उसे हर दिशा से उपेक्षा और तिरस्कार ही हाथ लगता है।

दुर्बल शरीर को नई-नई किस्म की बीमारियाँ दबोचती हैं। डरपोक को डराने के लिए जीवित ही नहीं, मृतक भी भूत-पलीत बनकर ढूँढ़ते खोजते आ पहुँचते हैं। आततायियों को अपना शिकार पकड़ने के लिए कायरों की तलाश करनी पड़ती है। शंकाशील लोगों को बिल्ली भी रास्ता काटकर डरा देती है। अरबों-खरबों मील दूर रहने वाले ग्रह-नक्षत्र भी अपनी प्रकोपमुद्रा उन्हीं को दिखाते हैं, जिन्हें अकारण भयभीत होने में मजा आता है। अन्यथा वे बेचारे अपने निजी कार्यों में ही इतने व्यस्त हैं कि किसी व्यक्ति विशेष का बिगाड़ या उपकार करना उनके वश से सर्वथा बाहर की बात है। दुर्बलताग्रसित व्यक्ति वस्तुतः अपने आपसे ही डरता है, उसकी भय-भीरूता देखकर दूसरे विदूषक भी चिढ़ाने का मजा लेने के लिए आ धमकते हैं।

अपनी दुर्बलताओं को खोजें, उनसे घृणा करें और उन्हें उखाड़ फेंकने के लिए जुट जाएँ। समर्थता की उपासना करें। शरीर को बलवान बनाने की योजना बनाएँ और मन में जमे हुए भीरूता के समस्त आधारों को निरस्त कर दें। प्रगति का आरम्भ भीतर से करें, ताकि उस अन्तः भूमि में उगाए अंकुर को समुन्नत व्यक्तित्व एवं वैभव के रूप में सुविकसित देखा जा सके।

विचारणीय

हमेशा अपनी छोटी-छोटी गलतियों से बचने की कोशिश करो, क्योंकि इन्सान बड़े पत्थरों से नहीं हमेशा छोटे-छोटे पत्थरों से ठोकर खाता है।

पवित्रता ही मन बुद्धि को स्थिर व एकाग्रता को बढ़ा सकती है।

मनुष्य के आत्मा के सम्बन्ध में ज्ञान तथा बोध की आवश्यकता

प्रिय मित्रो! एक बहुत ही सुन्दर, परमावश्यक तथा सारगर्भित बात कही जाती है- 'आत्मज्ञानम् परम ज्ञानम्' अर्थात् मनुष्य के विषय में सत्य ज्ञान लाभ करना ही संसार का अति महत्वपूर्ण तथा सर्वश्रेष्ठ कार्य है। मनुष्य जीवन अर्थात् मनुष्य के आत्मा के सम्बन्ध में सत्य ज्ञान लाभ करना कोई सरल नहीं अपितु महा कठिन कार्य है, क्योंकि इस महा दुर्लभ ज्ञान के लाभ करने में कई बाधाएँ हैं। अतः मनुष्य के आत्मा के सम्बन्ध में सत्य-ज्ञान प्राप्त करने के लिए कुछ मूलभूत प्रश्नों का उत्तर जानना हम सबके लिए अति आवश्यक है। यथा:

1. क्या मनुष्य अपनी आत्मा के गठन के विचार से सरल व जटिल गठन रखता है। यदि इसकी गठन सरल है, तो इसका वास्तविक स्वरूप कैसा है? यदि इसकी गठन जटिल है, तो इसके कौन-कौन से अंग हैं? इसके गठन-युक्त अस्तित्व का निर्माण कब हुआ तथा गठन में जुड़े हुए अंगों का आपस में क्या सम्बन्ध है? क्या मनुष्य अपने आत्मा के गठन-युक्त अंगों का कुल जोड़ है? क्या अंगों का यह सम्बन्ध आकस्मिक तथा कुछ काल के लिए है? क्या अंगों के इस सम्बन्ध में कोई वैधानिक व्यवस्था (logical relation) है? क्या अंगों का यह गठन युक्त समूह किसी अन्य महा अस्तित्व से गहरा सम्बन्ध रखता है तथा उस पर पूर्ण रूप से आश्रित है अथवा नहीं?
2. मनुष्य का स्वभाव क्या है?
3. मनुष्य का अपने मनुष्य समाज से क्या सम्बन्ध है?
4. मनुष्य का अपने से नीचे के जगत् में यथा पशु जगत्, वनस्पति जगत् एवं भौतिक जगत् के साथ क्या सम्बन्ध है?
5. मनुष्य का अपने उपास्य व ईश्वर से क्या सम्बन्ध है?
6. मनुष्य जीवन का वास्तविक उद्देश्य क्या है?

इन सब प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करके हमें क्या लाभ होगा? यदि हम उन उत्तरों से वंचित रहते हैं, तो हमें क्या हानि होगी?

इस प्रकार के अनेक प्रश्न हैं, जिनके उत्तर जानना तथा समझना हमारे लिए अति आवश्यक है। इन तथा ऐसे कितनी ही प्रश्नों का विज्ञान-सम्मत उत्तर देने तथा सत्य-धर्म का ज्ञान तथा बोध देने के लिए 'विज्ञान-मूलक सत्य धर्म के प्रवर्तक एवं

झूठ बेवजह दलील देता है, सच खुद अपना वकील होता है।

संस्थापक भगवान् देवात्मा' का आविर्भाव हो चुका है। आओ हम सब उनकी शरण को लाभ करके अपने मनुष्य जीवन के प्रत्येक पक्ष का सत्यज्ञान तथा बोध लाभ करके अपने जीवन को प्रत्येक हितकर पक्ष में सफल तथा सार्थक कर सकें।

- चन्द्रगुप्त (अम्बाला शहर)

काया नहीं, हृदय संवारेँ

जीवन का एक मन्त्र है - 'अपने शरीर पर अधिक ध्यान न दें।' शरीर जीवन जीने का, जीने की व्यवस्थाओं को सम्पादित करने का साधन मात्र है। बार-बार आइने में न देखें कि चेहरे पर यहाँ कैसा दाग है या यह सांवला क्यों? शरीर के प्रति अधिक अनुरक्ति न रखें। अगर हर समय शरीर का ही ध्यान रहेगा, तो छोटी-छोटी तकलीफ़ों को सहन कैसे कर पाएँगे? रोज़-रोज़ यह क्या कि सिर दुःख रहा है या पेट दर्द हो रहा है। छोटी-छोटी तकलीफ़ों को जीने की कोशिश करें। अगर हाथ में फोड़ा हो गया है, तो तटस्थता अनुभव करें कि 'मैं' अलग हूँ और शरीर अलग है। जो इस बोध के साथ जीता है, उसके जीवन में चाहे जितने उपद्रव आएँ, लेकिन वे उसे सता न सकेंगे। वरना एक छोटे से फोड़े में आह-ऊह-ओह दिनभर चलती रहेगी।

शरीर के रंग का भी क्या देखना! अगर देख सकते हो, तो हृदय की सुन्दरता देखो। मैं देखा करता हूँ कि कुछ लड़के कुंवारे रह जाते हैं, क्योंकि उन्हें बहुत सुन्दर पत्नी चाहिए। चेहरे की सुन्दरता का कैसा मोह? यह सुन्दरता कब ढल जाएगी, पता भी नहीं चलेगा। अगर बना सको, तो अपने हृदय को जरूर सुन्दर बनाओ। जो मिला है, उसे सहजहता से स्वीकार करें और अपने शरीर पर ज़्यादा ध्यान देने की कोशिश न करें। मैं देखा करता हूँ कि लोग स्वयं के शरीर को सजाने-संवारने में घंटों खर्च कर देते हैं। मैं ऐसे लोगों को भी जानता हूँ जो रोज़ तैयार होने में दो घंटे लगाते हैं। देह के प्रति कितनी अनुरक्ति है उन्हें!

ज़िन्दगी

अच्छी ज़िन्दगी जीने के दो तरीके हैं -

- ☀ जो पसन्द हो, उसे हासिल करना सीखो या
- ☀ जो हासिल हुआ है, उसे पसन्द करना सीखो।

मदद करने के लिए उठे हाथ दुआ करने वाले हाथों से श्रेष्ठ होते हैं।

Kindness, perseverance, and positive visions

Dr. Shigeaki Hinohara is the longest serving physician in the world. At the age of 105, Dr. Hinohara still actively practices medicine. In fact, he has practiced medicine for over eight decades. Throughout his years of practice, Dr. Hinohara has empowered patients to maintain a positive outlook on their health and to never lose faith in the body's natural ability to heal itself. Patients claim that his power of healing is "extraordinary".

His peers state that Dr. Hinohara's career has been marked by his **kindness, perseverance, and positive visions**. Here are the 10 tips from Dr. Hinohara on how to live a healthy life...

Feeling good is most important.

Feeling good is not just about eating and sleeping well. Just as children forget to eat and sleep when they are playing, adults must share the same sense of naïve carelessness in order to rekindle the same spiritedness and youthful energy.

Manage your weight.

Our bodies are not designed to "deal with" excessive weight gain. Carrying extra weight can be a physiological burden on our bodies. Eat light and healthy meals. Never burden your stomach because it can cause slumber and sluggishness.

Have a plan to look forward to.

Plan ahead and remain positive. Find things you enjoy doing,

You are born without anything, but you die with your name. So that name must not be a word, it must be a history.

plan on doing them, and maintain a positive outlook while doing them. The more things you have to look forward to, the more upbeat and interested you will be.

Enjoy what you do and then there would be no need to retire.

People who are living and loving every moment of their work have an energy that is unparalleled. It keeps them charged up and going. People are naturally inclined to live longer if they have the desire to continue to do what they love. Up until the age of 60, most people work to support themselves and their families; however, working past that age has a much different connotation. People who work beyond the age of 60 are doing so for a much larger cause –for the betterment of society and mankind. Those who think beyond their immediate duties and attachments realize the amount of work is immense and they have no thought of retiring once they set themselves on that path.

Reach out and share what you have learnt

Learned people can be found everywhere, but it is rare to find those who make an active effort to share what they know. Engage in conversations with others to obtain the knowledge they withhold. There must be an inner realization of giving back, so that others can benefit. Try to find ways to share your knowledge and wisdom because it enriches your life too.

Give nature a chance.

Every ailment has a scientific cure. But science has limitations

**Life is a question, nobody can answer it.
Death is an answer, nobody can question it.**

because sometimes the illness is in the mind and in the heart. For true healing there is a greater power in the beauty and abundance of nature. Be it in the form of a garden, or a pet or simply the songs of birds, what the soul needs cannot be prescribed by a doctor not can it be provided by a chemist. Indulge in art, music and the beauty of nature, because we too are a part of it.

Climb the stairs.

One way to keep your muscles healthy and strong is to never miss an opportunity to use them. Resist taking the elevator or escalator and just take the stairs instead. The benefits of doing so will add up in the long run!

Be moderate about money and material.

After all the things that bring us deepest lasting joy are those which cannot be bought by money. Spending the greatest part of your life acquiring wealth is hardly the best use of your life. Money is important, but contentment is the most important.

Expect some unexpected incidents.

Life is unpredictable, so naturally a lot of times unexpected things will happen. Some of these events might be pleasant and others might be unpleasant. Take things in your stride. When one thing is unexpectedly thrown at you, evaluate the situation, adapt to the circumstances, and offer a plausible solution. Mankind was engineered to evolve, thrive, and survive. Make the most out of every situation; there is always something to learn from each experience.

सात्विक विचार ही सबसे सुन्दर उपचार है।

Find a role model.

Strive to be like someone who is higher than ordinary or normal. You will be surprised at the ability of a goal to propel you to higher levels. Have a role model or many role models. In fact, have as many people who can inspire you to do your best. Take the best qualities of every influential individual and strive to be like them in those aspects. By doing so, it would unleash your inner potential.

Sent by- Yashpaul Singhal (Faridabad)

सुन्दरता

बात पुरानी है। मैं माँ के साथ गाड़ी से सफर 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 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 'माँ ए 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।

सहनशीलता मनुष्य को शहंशाह बनाती है।

आपने कहा थागतांक से आगे

(भगवान् देवात्मा की वाणी के अंश)

06 मई सन् 1915 ई0

जीवन तत्व की ज्योति फँले, जीवन बल चहुं दिग वितरण हो।

जीवन तत्व विषयक ज्योति मेरे अस्तित्व से निकलकर चारों दिग वितरण हो। जहाँ-जहाँ जिस-जिस आत्मा में जितनी कुछ योग्यता वर्तमान हो, उसमें वह ज्योति प्रवेश करे और उसके आत्मिक अन्धकार को नष्ट करे। जो आत्मा गहरी नींद में सोया हुआ है, मेरी ज्योति उसकी इस नींद से जगाने और होश में लाने का काम करे। ओर जिस आत्मा में मेरे देव प्रभावों से जो उच्च परिवर्तन आ सकता है वह आवे।

07 मार्च सन् 1915 ई0

पूजनीय भगवान् ने फरमाया मनुष्य किसी भाव से ही परिचालित होकर कोई गति करता है और अपनी उस गति के द्वारा अपने अस्तित्व में अथवा अपने भिन्न किसी और जीवित व अजीवित अस्तित्व में परितर्वन उत्पन्न करता है। पहले तो गति करते हो, उसके अपने अन्दर परिवर्तन पैदा हो जाता है फिर उस परिवर्तन का औरों पर असर पड़ता है। यह परिवर्तन दो प्रकार का ही हो सकता है- उच्च या नीच। मनुष्य का सत्य लक्ष्य यह है कि वह नीच गतियों से मोक्ष पावे और उच्च गतियों के द्वारा अधिक से अधिक विकास लाभ करे।

प्रत्येक मनुष्य जीवधारी होकर जीना चाहता है। लेकिन केवल जीने की आकांक्षा रखकर कोई नहीं जी सकता, जीने के अपने अटल नियम है। नियम को अटल इसलिए कहते हैं कि वह कभी नहीं टलता। चाहे कोई जाने न जाने, नियम का नतीजा जरूर पूरा होगा। अगर तुम चाहो कि नेचर में तुम्हारा अस्तित्व कायम रहे, तो यह देखने की आवश्यकता है कि तुम्हारे अस्तित्व के कायम रहने का नियम क्या है। जैसे शरीर के सम्बन्ध में रोगी व स्वस्थ होने के नियम है, वैसे ही आत्मा के सम्बन्ध में भी नियम हैं। प्रत्येक मनुष्य के लिए अपनी गतियों को पहचानने की जरूरत है। कौन सी गतियाँ नीच हैं और कौन सी गतियाँ उच्च हैं? फिर केवल जान लेना ही यथेष्ट नहीं। जो भाव नीच गति करवा रहा है, उसमें परिवर्तन के आने की आवश्यकता है। उच्च परिवर्तन उच्च प्रभावों से आएगा। यह प्रभाव प्रत्येक अधिकारी आत्मा को देवात्मा से मिल सकते हैं। कोई भी जन तजरबा करके देख सकता है। समाज में रहकर भी एक-एक

अपने बच्चों को सभ्यता सिखाना मनो भर
अनाज दान करने से अच्छा है।

जन का पतन हो सकता है और होता है। क्यों? इसलिए कि देवात्मा के देव प्रभावों का मिलना बन्द हो जाता है।

परिवर्तन दो प्रकार से आता है। एक निराकाक्षित परिवर्तन और दूसरा आकाक्षित परिवर्तन। तुम में से बहुतों में जो परिवर्तन आया है, वह निराकाक्षित है। (अर्थात् तुमने खुद नहीं चाहा कि तुम में उच्च परिवर्तन आवे) कितने ही जन हैं जिनमें और अधिक परिवर्तन आना चाहिए। हम यत्न करते हैं कि उनमें बेहतरी आवे। आकाक्षित परिवर्तन के बिना सब विनष्ट होने के लिए हैं। ऐसी अवस्था रखकर बेशक कोई खुश रह सकता है, परन्तु उसका नष्ट होना आवश्यक है।

यह जानने की आवश्यकता है कि जीवन दाता से कटकर एक-एक जन का आत्मा नीच बनता है, अन्धकार ग्रस्त हो जाता है और कठोर बन जाता है। इसलिए जब तक तुम्हारे साधन देव प्रभावदायक न हों, तब तक तुम्हारा भला नहीं हो सकता।

08 मार्च सन् 1915 ई०

पूजनीय भगवान् ने अपने मुखारविन्द से इन पदों का उच्चारण किया-
जीवन तत्व की ज्योति फैले, जीवन बल चहुं दिग वितरण हो,
अधिकारी जन उच्च बनें सब, सत्य धर्म का बोध उत्पन्न हो।
और फरमाया-

वह देव प्रभाव जो मनुष्य के भीतर उसके न चाहने पर भी उसमें उच्च परिवर्तन पैदा कर देते हैं, कैसे विलक्षण हैं। जिन देव शक्तियों से वह देव प्रभाव निकले हैं, वह देव शक्तियाँ कैसी विलक्षण और कैसी अद्वितीय!! हमारी आकांक्षा है कि ऐसे, देव प्रभाव तुम्हें प्राप्त हों। उनको पाकर ही कोई आत्मा अपनी योग्यतानुसार उच्च बन सकता है। ऐसा हो कि तुम उच्च बन सको! शुभ हो, शुभ हो, शुभ हो!

श्रीमान् निर्मल सिंह जी की डायरी से (क्रमश.)...

समय मूल्यवान अवश्य है, किन्तु सत्य समय से भी अधिक मूल्यवान है। झूठा आदमी बात-बात पर यह कहता है कि मैं सच कहता हूँ पर सच्चे आदमी अपनी सच्चाई के विषय में कभी मुँह नहीं खोलते।

जिसने सब बातों में नम्रता से काम लिया है, वह न तो किसी काम में लज्जित हुआ और न ही किसी ने उसकी निन्दा की।

देव जीवन की झलकगतांक से आगे

अपने किसी सेवक के पतन से कष्ट अनुभव करना और उसके सम्बन्ध में उसमें जागृति के उत्पन्न होने पर प्रसन्न होना

एक दूर स्थान के निवासी पुराने सेवक अपनी अच्छी अवस्था के विचार से बहुत शिथिल और धर्म विषयक आकांक्षा और साधनों की ओर से बहुत उदासीन हो गए थे। प्रायः दो साल तक वह इसी शोचनीय अवस्था में रहे। श्री देवगुरु भगवान् उनकी इस बुरी दशा से बहुत अप्रसन्न थे और वह उनके शुभ के लिए कामनाएँ किया करते थे। उनकी मंगल कामनामूलक शक्ति से उनके हृदय में जागृति उत्पन्न हुई और उन्होंने अपनी इस जागृति के सम्बन्ध में भगवान् की सेवा में एक पत्र लिखा। इस पत्र के उत्तर में भगवान् की ओर से उनके एक कर्मचारी ने उन्हें जो पत्र लिखा, उसका एक बड़ा अंश नीचे दिया जाता है-

“आज प्रातःकाल जब मैं भगवान् के श्री चरणों में पहुँचा, तब मुझे यह मालूम करके बहुत ही खुशी हुई कि उनके पवित्र हृदय में उस समय आपका चिन्तन था, और उन्होंने खुद ही आपके पत्र के आने का जिक्र किया और उसके सम्बन्ध में अपने शुभ भावों का प्रकाश शुरू किया। मुझे ऐसा अनुभव हुआ जैसे एक व्याकुल पिता अपने उदासीन बालक की जागृति पर प्रसन्न होता है, वैसे ही भगवान् आपके पत्र को पाकर प्रसन्न हुए हैं। इस समय मुझ नाचीज़ को आपकी सेवा में आपके पत्र का जो उत्तर देने के लिए फ़रमाया, वह मैं करीब-करीब उनके अपने ही मुख से निकले हुए शब्दों में कि जिन्हें मैंने साथ-साथ लिपिबद्ध कर लिया था, आपकी ओर लिखता हूँ और ऐसी उम्मीद करता हूँ कि आप उन्हें उनके ही शब्दों में पाकर विशेष प्रसन्नता लाभ करेंगे। उन्होंने फ़रमाया कि मैं आपकी ओर यह लिखूँ कि,

‘उनकी चिट्ठी मुझे मिल गई है, जिससे मैंने खुशी लाभ की है। प्रायः दो वर्ष से उन्होंने अपने आत्मिक जीवन के सम्बन्ध में जो कुछ अपनी उदासीनता जाहिर कर रखी थी, उससे मुझे बहुत तकलीफ़ थी और मेरे सम्बन्ध में उनकी जो कुछ पहले काबिल-ए-तारीफ़ सेवाएँ थीं, उनके कारण से मैं उन्हें अपने निज के साधनों में स्मरण करके उनके लिए शुभकामनाएँ करता रहा हूँ। अब उनकी चिट्ठी से यह मालूम करके कि उन तक मेरी ज्योति की फिर रसाई हुई है और उन्होंने अपनी उस अवस्था को बुरे रूप में देखने का मौक़ा पाया है, मैंने और पूजनीया जी आदि ने बहुत खुशी हासिल की है। हमारी यह कामना है कि उन्हें अब जो यह फिर रोशनी मिली है, वह बुझ न जावे,

हमारा वर्तमान जीवन हमारे रचे गए संकल्पों का प्रत्यक्ष फल है।

और वह फिर उसी उदासीनता के अन्धकार में जाकर फिर अपने आत्मा की हानि न करें, और हम और भी खुश होंगे यदि वह बीच-बीच में अपनी चिट्ठियों के द्वारा हमें अपने हालात की खबर देते रहेंगे।'

एक पुराने सेवक की गिरावट से दुःख और उसका प्रकाश

एक पुराने सेवक ने लाहौर से अपने जुलाई सन् 1914 ई. के एक पत्र में श्री देवगुरु भगवान् से यह प्रार्थना की कि उन्हें सोलन में कुछ काल तक उनके आश्रम में रहने की आज्ञा दी जाए, उसके उत्तर में भगवान् की ओर से उनके पास जो पत्र भेजा गया, वह नीचे दर्ज किया जाता है-

'आपकी 23 जुलाई सन् 1914 ई. की चिट्ठी के उत्तर में श्री देवगुरु भगवान् फ़रमाते हैं कि जिस दशा में श्रीमान्.....जी अपनी ज़िन्दगी का बेहतरीन हिस्सा जाया कर चुकने के बाद भी देव समाज की सेवा को मुख्य नहीं बना सकते, और बार-बार प्रतिज्ञा करने के बाद भी फिर उसी रूप की प्राप्ति को मुख्य रखने के इच्छुक रहते हैं, और समाज के काम की बजाय धन कमाने के कामों में ज़्यादा दिलचस्पी लेते और वक्त खर्च करते हैं, तब उनके लिए यही अच्छा है कि वह अपनी उपर्युक्त अवस्था पर वहीं रहकर विचार करें, और वह क्या उनकी ऐसी शोचनीय गति और क्या अपनी बिगड़ी हुई सेहत के बायस उन्हें इस साल पर्वताश्रम में आकर रहने की इजाज़त नहीं दे सकते। उन्हें याद रखना चाहिए कि वह उनकी ऐसी अवस्था से बहुत तकलीफ़ मालूम करते हैं और कहते हैं, कि क्या वह इस पहलू में सम्मान के योग्य श्रीमान्...जी की पैरवी नहीं कर सकते? आखिरकार वह भी तो...के ही ख़ानदान और उनके रिश्तेदारों में से हैं।'

m-è;k;fr m-Hofr

अर्थात् मानव जैसा सोचता है वैसा ही बन जाता है। दृढ़ संकल्प कीजिए कि मुझे प्रसन्न रहना है, आप अवश्य प्रसन्न रहेंगे।

जीवन विषयक नाश और विकास तत्व से बढ़कर मनुष्य के लिए और कोई श्रेष्ठ और हितकर ज्ञान नहीं।

सेवा का अर्थ है, दूसरे को आत्मिक सुख देना।

कुछ संस्मरण

भागने की ताक में

आविष्कारक एडिसन को सभा-समारोहों में भाग लेने से बड़ी चिढ़ थी। मजबूरन एक घनिष्ठ मित्र का आग्रह वह टाल नहीं सके। वहाँ समारोह में बहुत से लोग आए थे। वे कुछ परेशान से हो उठे। तभी उनके मेज़बान का ध्यान उधर गया।

मेज़बान बोले, “अरे, आप यहाँ खड़े हैं? आइए, बैठिए! हाँ, आजकल आप किस खोज में लगे हैं?”

“फ़िलहाल तो मैं यहाँ से निकल भागने की ताक में हूँ।” एडिसन का जबाब था।

एक व्यंग

एक अंग्रेज़ ने किसी प्रीति भोज के अवसर पर कहा, “हम अंग्रेज़ वस्तुतः ईश्वर को बहुत प्यारे हैं। ईश्वर ने हमारा निर्माण बड़े यत्न एवं स्नेह से किया है, तभी तो हम इतने गोरे हैं।”

डॉ. राधाकृष्णन भी वहाँ उपस्थित थे। यह गर्वोक्ति सुनकर वह मुस्कराए और सभी व्यक्तियों को सम्बोधित करते हुए बोले, “मित्रो! एक बार भगवान की रोटी पकाने की इच्छा हुई। वे रोटी सेकने लगे किन्तु पहली रोटी जरा कम सिकी और परिणामस्वरूप अंग्रेज़ जाति का जन्म हुआ। दूसरी रोटी को अधिक देर तक सेकते रहे और इससे नीग्रो लोगों की पैदाइश हुई। अपनी इन दो भूलों से सतर्क होकर भगवान ने जो तीसरी रोटी सेकी, वह बिल्कुल ठीक थी। वह न कम किसी थी न ज्यादा। फलस्वरूप हम भारतवासियों का जन्म हुआ।”

परिभाषा

अंग्रेज़ी का पहला शब्दकोष बनाने वाले डॉ. जॉनसन थे। उन्होंने शब्दों के आगे अर्थ की बजाय परिभाषाएँ लिख दीं।

उन्होंने ऐसा इसलिए किया, ताकि सभी को शब्दों का अर्थ ठीक से समझ आ जाए। उदाहरणतः उन्होंने ‘सिगरेट’ का अर्थ लिखा- ‘सिगरेट कागज़ में लिपटा हुआ तम्बाकू है, जिसके एक तरफ़ धुंआ होता है और दूसरी तरफ़ एक बेवकूफ़।’

महाभोगी

रामकृष्ण परमहंस के पास एक दिन एक आदमी आया। उनके चरणों में गिर

जो दिखाने के लिए करता है कुछ, वो कभी रह नहीं सकता है खुश।

पड़ा और बोला, “आप महात्यागी हैं।”

रामकृष्ण ने कहा, “ग़लत बात, महात्यागी तू है, हम तो, महाभोगी हैं” भक्त ने कहा, “क्या कहते हैं परमहंस देव, आप भोगी और हम त्यागी हैं?”

रामकृष्ण ने कहा, “तूने धर्म को त्यागा है। तू कैसा भोगी? हम परम धन जुटा रहे हैं। लोग हमें त्यागी कहते हैं। ग़लत कहते हैं। हम महाभोग में लीन हैं-समाधि का भोग स्वर्ग बरसा रहा है। तुम कंकड़-पत्थर बीन रहे हो और तुम्हें लोग भोगी कहते हैं? क्या खाक भोग है तुम्हारा।”

यह संसार धर्मशाला है

जीमूत केतु परम ऐश्वर्यवान राजा थे। वैभव में आसक्त राजा को सचेत करने के लिए दत्तात्रेय फक्कड़ पागल का वेश धारण करके उसके राजमहल में घुस गये और उसके भव्य पलंग पर सो गये।

राजा ने एक पागल को अपने राज महल में देखा तो वह क्रोध से आग बबूला हो गया। उसने चिल्लाकर कहा, “मूर्ख! तू मेरे राजमहल में कैसे घुस आया?” पागल ने राजा को घूरकर देखते हुए कहा, “भाई यह तो धर्मशाला है। मैं यहाँ ठहरा हूँ, तुम भी ठहर जाओ।”

राजा बोला, “यह राजमहल है धर्मशाला नहीं। समझे? चलो बाहर निकलो।”

पागल बोला, “तो इसमें हजार दो हजार साल से तुम्हीं रह रहे हो?”

राजा : “मेरे पूज्य पिता।”

पागल : “वे कहाँ गये? कब लौटेंगे?”

राजा : उनका शरीर शान्त हो गया। वह कभी नहीं लौटेंगे। कई बार प्रश्न करने पर राजा ने बताया कि पिता से पूर्व पितामह, उससे पूर्व प्रपितामह इस भवन में रहते थे। पागल हंसा और बोला, “भाई! जहाँ मनुष्य आकर कुछ देर ठहर कर चला जाये, फिर न लौटे, वह धर्मशाला नहीं तो क्या है?”

‘अकेला चना भाड़ नहीं फोड़ता’, लेकिन हलचल तो पैदा कर सकता है।
सही समय पर छोटी संख्या से भी बड़े परिवर्तन आते हैं।

चरित्र विपत्तियों की अभेद्य दीवारों में से भी मार्ग बना लेता है।

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण

आज विश्व में सबसे ज़्यादा मौत एड्स, कैंसर या डायबिटीज़ से नहीं, बल्कि हार्ट अटैक से होती है, भारत में हर तीन में से एक मृत्यु का कारण हार्ट फेल होना है और दिन व दिन इस दर के बढ़ने की संभावना है। हार्ट अटैक का मुख्य कारण है कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, यदि खराब कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखा जाए, तो इस बीमारी से काफी हद तक बचा जा सकता है, इसके लिए आइए, सबसे पहले जानते हैं कि क्या है कोलेस्ट्रॉल और इसे कैसे नियंत्रण में रखा जा सकता है?

क्या है कोलेस्ट्रॉल ?

कोलेस्ट्रॉल एक मोम जैसा पीला चिपचिपा पदार्थ है, जो फ़ैट की तरह होता है, लेकिन वास्तव में यह फ़ैट नहीं होता, कोशिकाओं के कार्य संचालन में इसकी मुख्य भूमिका होती है, कोलेस्ट्रॉल को एक प्रोटीन पैकेज, जिसे लाइपोप्रोटीन कहते हैं, के द्वारा ब्लड में पहुँचाया जाता है, ब्लड में दो तरह के कोलेस्ट्रॉल होते हैं। 1. एलडीएल (लो डेन्सिटी लाइपोप्रोटीन) यानी खराब कोलेस्ट्रॉल 2. एचडीएल (हाई डेन्सिटी लाइपोप्रोटीन) यानी अच्छा कोलेस्ट्रॉल, दोनों तरह के कोलेस्ट्रॉल बराबर मात्रा में होने चाहिए, जब ब्लड में एलडीएल यानी खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है तो यह धमनियों (आर्टरीज़) की दीवार को नुकसान पहुँचाता है, इस बारे में अपोलो हॉस्पिटल, दिल्ली के कंसल्टेंट, इनवेज़िव एंड इंटरवेन्शनल कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. रजनीश कपूर कहते हैं, 'जब ब्लड में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है तो वो धमनियों की दीवारों में जम जाता है, जिससे आगे जाकर धमनियाँ सख्त हो जाती हैं और हृदय तक रक्त का प्रवाह कम हो जाता है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा होता है'। देखा जाए तो 80% कोलेस्ट्रॉल लीवर द्वारा बनता है, बाकी 20% शरीर को उस वसायुक्त भोजन से प्राप्त होता है, जो हम खाते हैं।

कैसे चेक करें कोलेस्ट्रॉल ?

कोलेस्ट्रॉल चेक करने के लिए ब्लड का सैम्पल टेस्ट के लिए दिया जाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा का पता चलता है।

किन लोगों को हो सकता है हार्ट अटैक ?

(1) जिन्हें हाई ब्लडप्रेसर हो (2) डायबिटीज़ हो (3) धूम्रपान की आदत हो (4) मोटापा हो (5) हाई सैचुरेटेड फ़ैटयुक्त भोजन (6) एक्सरसाइज़ की कमी (7) उम्र 45 से ज़्यादा

जो कुछ मिले उसी में सन्तोष करना और दूसरों से दाह न करना, यही शान्ति के खजाने की कुंजी है।

हो (8) परिवार में किसी को हार्ट की प्रॉब्लम रही हो, तो हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है।

हार्ट अटैक के खतरे से बचाव के लिए क्या न करें?

(1) तला हुआ व वसायुक्त भोजन न खाएं (2) क्रीम, बटर व चीज़ न खाएं (3) नमक का सेवन कम करें (4) मिठाई न खाएं, शक्कर रहित भोजन करें (5) पाम तेल व नारियल तेल का भोजन में इस्तेमाल न करें (6) दूध से बने उत्पादों का प्रयोग कम करें (7) मांसाहारी भोजन से कोलेस्ट्रॉल ज़्यादा बढ़ता है, इसलिए इनसे परहेज करें (8) धूम्रपान न करें।

क्या करें?

(1) नियमित रूप से एक्सरसाइज़ करें (2) वजन कम करें (3) फलों का सेवन करें (4) उबला हुआ, ग्रिल किया हुआ, स्टीम किया हुआ और भूना हुआ खाना खाएं (5) सूप पीएं, लेकिन बगैर घी या बटर के (6) अपने आहार में मूली, गाजर, मेथी का साग, हरी व पत्तेदार सब्ज़ियाँ, छिलकेदार दालें, प्याज़, अदरक, लहसुन और हींग शामिल करें (7) तनाव से बचें।

कोलेस्ट्रॉल से जुड़ी मिथ्याएं

- यदि कोई उत्पाद लो कोलेस्ट्रॉल का है तो वह लो फैट का भी होगा।
- ☛ ग़लत, कई उत्पादों पर लो कोलेस्ट्रॉल लिखा होता है, लेकिन हो सकता है कि उनमें हाई सैचुरेटेड फैट हो, यह कोलेस्ट्रॉल से ज़्यादा नुकसानदायक होता है, यहाँ तक कि वेजीटेबल ऑयल जो अनसैचुरेटेड फैट होता है, में भी हाई कैलोरी होती है।
- औरतों को हार्ट अटैक का खतरा कम होता है, इसलिए उन्हें कोलेस्ट्रॉल को लेकर ज़्यादा चिंतित होने की जरूरत नहीं है।
- ☛ ग़लत, स्त्री हो या पुरुष दोनों में ही हार्ट अटैक का खतरा रहता है, हर साल करीब ढाई लाख औरतों की मौत हार्ट अटैक के कारण होती है, खासतौर पर मेनोपॉज़ के बाद स्त्रियों में एस्ट्रोजन नामक हार्मोन का बनना बंद हो जाता है, जो हार्ट अटैक से बचाव का मुख्य कारण होता है।
- कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से ही हार्ट अटैक होता है।

जिसने युद्ध में लाखों आदमी जीत लिए वही असली विजयी नहीं है,
असली विजयी तो वह है जिसने अपने आपको जीत लिया है।

- ☛ ग़लत, कोलेस्ट्रॉल के अतिरिक्त भी हार्ट अटैक के कई कारण होते हैं, फ़र्क़ सिर्फ़ इतना है कि बाकी कारणों को आप अपनी जीवनशैली में सुधार लाकर ठीक कर सकते हैं, धूम्रपान से हार्ट अटैक का खतरा कई गुना बढ़ जाता है, लेकिन यदि आप धूम्रपान करना छोड़ देते हैं तो खतरा कम हो जाता है, इसी तरह डायबिटीज़ और ब्लड प्रेशर से भी अटैक का खतरा रहता है।
- पचास वर्ष की उम्र के बाद ही हार्ट अटैक का खतरा होता है, इसलिए तभी चेकअप कराना चाहिए।
- ☛ ग़लत, भले ही हार्ट अटैक का खतरा पचास वर्ष के बाद होता हो, लेकिन इसकी शुरुआत तो कई अरसे पहले ही हो जाती है, इसलिए 30 वर्ष की उम्र के बाद हर पाँच वर्ष में कोलेस्ट्रॉल चेक कराते रहना चाहिए। हार्ट अटैक का एक मुख्य कारण मोटापा है, मोटे लोगों में हाई कोलेस्ट्रॉल या हाई ब्लडप्रेशर जैसी कोई एक समस्या ज़रूर होती है, जो हार्ट अटैक के खतरे को दर्शाती है, हेल्दी लाइफ़स्टाइल, हेल्दी खाना और एक्सरसाइज़ से मोटापे और हृदय रोग से संबंधित अन्य बीमारियों को कम किया जा सकता है।

अज्ञान

अज्ञान के कारण ही मनुष्य अशान्ति, चिन्ताओं एवं व्यथाओं के महाजाल में फंसा रहता है, वैभव, भोग-विलास, रूप, धन, पद एवं प्रतिष्ठा आदि से विनिर्मित यह जाल इतना मोहक एवं जटिल होता है कि फिर कुछ सूझता ही नहीं। एक को पाने के बाद दूसरे की ललक उठती है और जब तक दूसरा मिलने की होता है तीसरे की कामना उठने लगती है।

इसलिये व्यक्ति को चाहिए कि वह एक अच्छी समझ खड़ी करे और ज्ञानवान बनकर सभी बाधाओं को पार करे, सद्मार्ग पर चलकर अपना जीवन व्यतीत करे। दूसरों की गलतियाँ न देखे, अपनी ओर पहले देखे।

दोष गैरों में ही देखते हो मगर, दोष अपना कभी भी निहारा नहीं।

नुक्ता चीनी सदा सबकी करते रहे, अपने अन्दर कभी निहारा नहीं।

द्वेष का दोष इतना अधिक बढ़ गया, गुरुजनों के वचन को विचारा नहीं।

मान लो प्रिय अभी समय है बाकी, फिर न कहना किसी ने चितारा नहीं।

सच्चाई के रास्ते पर चलना फायदे की बात होती है,
क्योंकि इस राह पर भीड़ कम होती है।

बनारस में हार्मनी वर्कशॉप

आई.आई.टी., बी.एच.यू. बनारस में 17-21 जुलाई 2017 तक डॉ. नवनीत अरोड़ा जी आई.आई.टी., रुड़की की ओर से पाँच दिवसीय **Harmony Workshop** में प्रतिभागी के रूप में सम्मिलित हुए। हर्ष का विषय है कि आई.आई.टी. कौंसिल व ए.आई.सी.टी.ई. ने नवागन्तुक (New entrants) को प्रारम्भ से ही सार्वभौमिक जीवन मूल्यों के प्रति जागरूक बनाने हेतु तीन सप्ताह के **Orientation Program** की आवश्यकता को गम्भीरता से लिया है। सन्तोष का विषय है कि **Universal Human Values** पर प्रकाश डालने हेतु एक क्रमबद्ध (Systematic) कार्यक्रम तैयार हो चुका है। इसी सन्दर्भ में अध्यापकों को तैयार करने हेतु यह वर्कशॉप रखी गई थी। इस सारे प्रयास में आई.आई.टी., बी.एच.यू. के डायरेक्टर श्री राजीव संगल जी ने सक्रिय भूमिका निभाई है। जैसे-जैसे कुछ आकांक्षी अध्यापक विभिन्न तकनीकी संस्थानों में इस कार्यक्रम को आगे बढ़ा पायेंगे, वैसे-वैसे इस देश के युवाओं में इन शिक्षाओं का प्रभाव दिखाई देगा। पूरे देश में ऐसे किसी कार्यक्रम की आवश्यकता को तो वर्षों से अनुभव किया जा रहा था।

इस प्रशंसनीय प्रयास व सफलता पर हम अपने मिशन की ओर से श्री राजीव संगल जी डायरेक्टर, आई.आई.टी., बी.एच.यू. व अन्य बुद्धिजीवियों को हार्दिक बधाई देते हैं व उनका हृदयगत भावों से अभिनन्दन करते हैं।

इस पाँच दिवसीय वर्कशॉप में चारों जगत्तों (भौतिक, वनस्पति, पशु व मानव) के साथ मानव के सम्बन्ध व कर्तव्य कर्मों को इतने सुन्दर व क्रमबद्ध ढंग से बताया व परस्पर संवाद के माध्यम से समझाया गया कि ऐसा लग रहा था कि चारों जगत्तों में हितकर मेल की अवधारणा की जो बुनियाद देवात्मा ने लाहौर में डाली और आज उसका फूल कहीं और भी खिल रहा है। वाह! सहायकारी शक्तियाँ क्या नहीं कर सकतीं!

इन दिनों में ए. नागराज (अमरकष्टक, महाराष्ट्र) द्वारा प्रदत्त मध्यस्थ दर्शन (सह अस्तित्ववाद) को किसी सीमा तक जानने का सौभाग्य भी मिला। काश, देवात्मा के वर्तमान सेवकों में दर्शन का कोई ज्ञाता इस दर्शन का देवात्मा दर्शन के साथ निष्पक्ष तुलनात्मक अध्ययन का नया अध्याय खोल सके!

उपर्युक्त वर्कशॉप में विभिन्न तकनीकी कॉलेज के 40 प्रतिभागियों के भिन्न विन्ध वैली पब्लिक स्कूल, बनारस के कक्षा 6 से 10 तक के प्रायः 60 विद्यार्थी भी

सभ्यता में उस मानव के लिए जगह नहीं है,
जो उदास, खिन्न और निराश है।

लाभान्वित हुए। सभी के संग डॉ. नवनीत जी के सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध बन गए। विशेष रूप से बच्चों से काफ़ी घनिष्ठता हो गई। वर्कशॉप के दौरान समय मिलने पर आपने उन्हें सुलेख के नियम, नीति शिक्षा के सूत्र बताए तथा कुछ हितकर संकल्प भी करवाए।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

आई.आई.टी., दिल्ली में 24 जुलाई 2017 को एक पीएचडी.वाइवा लेने डॉ. नवनीत जी अरोड़ा गए हुए थे। उस दिन प्रातः श्री आर.एस. सिंघल जी के संग RNI, New Dehi में पत्रिका से सम्बन्धित कार्य के सन्दर्भ में अधिकारियों से मुलाकात की। उसी दिन सायं 4 बजे Department of Management Studies, IIT Delhi में MBA के Research Scholars को लेकर 'Inner Engineering for Effective Management' विषय पर प्रभावशाली उद्बोधन दिया। कुछ विद्यार्थी सायं 7 बजे तक जीवन के विभिन्न पक्षों में हितकर बातचीत से लाभान्वित होते रहे।

आई.आई.टी., रुड़की में नवागन्तुक (New Entrants) के लिए चल रहे Orientation Program के दौरान Convocation Hall में 29 जुलाई 2017 को सायं एक व्याख्यान Value Education पर रखा गया था, जिसमें बाहर से वक्ता महादेय को आना था। कार्यक्रमानुसार 4 बजे जैसे डॉ. नवनीत जी श्रोता के रूप में Convocation Hall में पहुँचे, तो पता चला कि वक्ता तो किसी कारण नहीं आ पाए। उपस्थित Deans आदि ने डॉ. नवनीत जी से उद्बोधन देने हेतु निवेदन किया, आप तुरन्त तैयार हो गए तथा प्रायः 1000 विद्यार्थियों को 40 मिनट तक जीवन जीने के सूत्र इतने अच्छे ढंग से बताए कि पूरा हॉल लगभग प्रत्येक एक मिनट के अन्तराल पर तालियों से गूँज उठता रहा। वाह! सहायकारी शक्तियों की कृपा का चमत्कारिक प्रभाव! शुभ हो सब बच्चों का!

College of Management, COER, Roorkee में दिनांक 12 अगस्त, 2017 को नवागन्तुक (New Entrants) को प्रेरणास्पद उद्बोधन देने हेतु डॉ. नवनीत जी को आमन्त्रित किया गया। 'सफलता क्या है और उसे कैसे प्राप्त किया जाए?' विषय पर दो घण्टे तक आपने प्रभावशाली उद्बोधन दिया। प्रायः 100 से अधिक विद्यार्थी लाभान्वित हुए।

जितना कठिन संघर्ष होगा, जीत उतनी ही शानदार होगी।

प्रचार सेवा

30 जून 2017 को श्री राकेश गुप्ता सहारनपुर कानूनगो पद से सेवानिवृत्त हुए थे तो उन्होंने भाव प्रकाश किया कि वह हर माह कुछ दिन भगवान के मिशन में दिया करेंगे। इसी भाव को लेकर श्रीमान् जवाहर लाल जी के साथ 10 से 16 जुलाई तक नीचे लिखे स्थानों में शुभ संग्राम में सहायक बने।

दिनांक/समय	स्थान	गृह जहाँ पर साधन/विजिट हुआ
10.07.2017	कुरुक्षेत्र	श्री अशोक सिंगला, श्रीमती सुरजीत कौर, श्री रमेशपाल गुप्ता, डॉ. राजेश अग्रवाल, श्री प्रीतम सिंह तोमर
11.07.2017	कुरुक्षेत्र	श्री राजेन्द्र सिंह तोमर, श्री सतपाल सिंह, श्री लालचन्द शर्मा
11.07.2017	निसंग	श्री प्रदीप जी गुप्ता
प्रातः 11 से 01 बजे		
दोपहर: 02 से 03 बजे	पुण्डरी	श्री संजय गुप्ता
सायं 03 से 04 बजे	पुण्डरी	श्री जय प्रकाश मनचन्दा
सायं 05 से 06 बजे	कैथल	श्री संदीप गुप्ता
सायं 06 से 07 बजे	कैथल	श्री सुभाष गुप्ता
12.07.2017	कैथल	कर्मचन्द अग्रवाल
प्रातः 8:30 से 9:30	कैथल	श्री यशपाल मनचन्दा
दोपहर 12 से 2 बजे	चीका	डॉ. रमेश चन्द्र
दोहपर 2:30 से 4	भूना	श्री प्रवीण पुंडीर
रात्रि 8:30 से 9:30	टोहाना	श्री सोमनाथ वोहरा
13.07.2017		
प्रातः 9 से 11 बजे	भीमवाला	श्री बलवान सिंह नैन
रात्रि 8 से 10 बजे	हिसार	श्री धर्मवीर गर्ग
14.07.2017		
दोहपर 12 से 2 बजे	फतेहाबाद	श्रीमती कृष्णा जी
सायं 5 से 6 बजे	सिरसा	श्री सुमेरचन्द कॉटन मिल्स
रात्रि 8:30 से 9:30	सिरसा	श्री पुरुषोत्तम अग्रवाल

जीवन में असली सफलता हम तभी हासिल करते हैं, जब हम दूसरों को सफल होने में मदद करना सीख लेते हैं।

15.07.2017

प्रातः 10 से 11 बजे	सिरसा मलेकां	श्री सुमेरचन्द जी के सुपुत्र विजिट मेहर सिंह सन्धु, जसविन्द्र सिंह
रात्रि 8 से 9 बजे	तलवाड़ा खुँद	श्री युद्धवीर तनेजा
16.07.2017	पेहोवा यमुनानगर	श्री नीलम गुप्ता (सतीश गुप्ता) विजिट सुभाष महता
सायं 5 से 6 बजे	जगाधरी	श्री आदेश कुमार एडवोकेट

इस सारे संग्राम में एक हजार किलोमीटर कार द्वारा सफर हुआ। 22 सभाएं हुईं।
` 51000 दान प्राप्त हुआ ` 2000 की पुस्तकें, ` 5000 पत्रिका शुल्क एवं दो
पत्रिका नई जारी हुईं। हिसार में एक योग कक्षा 30 जनों की कराई। कई जनों ने
सितम्बर शिविर में आने का वायदा किया। सिरसा में एक साधन में एक परलोक
वासी पुत्र ने मीडियम द्वारा अपने भावों का प्रकाश किया। सभी पारिवारिक जन
उससे गले मिले व रो रहे थे। गऊशाला के लिए ` 17000 के करीब अलग से दानस्वरूप
मिला। चार दान पात्र भी रखे गए।

17 से 21 जुलाई तक श्रीमान् जवाहर लाल जी ने श्री सुशील कुमार जी के साथ निम्न
स्थानों में प्रचार सेवा दी-

17.07.2017	सहारनपुर	विजिट-श्रीमती ममता
दोहपर 2 से 3	सहारनपुर	श्री मनोज गुप्ता
सायं 4 से 5	सहारनपुर	श्रीमती अनीता पुंडीर
सायं 5:30 से 7	सहारनपुर	104, भगवती कॉलोनी
18.07.2017		
रात्रि 8 से 9:30	बेहट	श्री मनोज चुग
19.07.2017		
प्रातः 8 से 9	बेहट	श्री मनोज चुग
सायं 4 से 5	बेहट	श्री पन्नालाल
रात्रि 8 से 9		
20.07.2017	बेहट	श्री मनोज चुग
प्रातः 8 से 9	बेहट	श्री अमरनाथ पंजाबी

तालीम दी नहीं जाती परिन्दों को उड़ानों की,
वे खुद ही नाप लेते हैं ऊँचाइयाँ आसमानों की।

रात्रि 8 से 9 जाटोंवाला श्री राम कुमार गुप्ता
21.07.2017 बिहारीगढ़ श्रीमती राखी गुप्ता
दोहपर 12:30 से 1:30 फतेहपुर(छुटमलपुर) श्री मेघराज सैनी

इस प्रचार सेवा में 12 सभाएं हुईं। ` 3000 दानस्वरूप प्राप्त हुये तथा ` 750 की पुस्तकें बिकीं एवं 2 पत्रिका के नए ग्राहक बने। कुछ पत्रिका का शुल्क मिला। श्रीमान् सोतम जी व सुशील जी भजनों का गान करते रहे।

इससे पूर्व 9 जुलाई को सहारनपुर में श्री सोतम कुमार गुप्ता जी की सुपुत्री श्रीमती पारूल मयूर गुप्ता जी के नवनिर्मित मकान पर साधन करवाया। श्रीमान् कृष्णलाल जी पटवारी व श्रीमती पुष्पा गुप्ता जी साथ रहे।

समर्पित जीवन

हर्ष व सन्तोष का विषय है कि श्री आदेश कुमार जी सैनी व श्रीमती राधा जी पिछले कई वर्षों से देवाश्रम रुड़की की सेवा कर रहे हैं। आप एक निहायत ईमानदार, विश्वास पात्र व जिम्मेवार केयर टेकर के रूप में देवाश्रम की शोभा हैं। स्थानीय कितने व्यापारी, दुकानदार जिनसे आप मिशन के कार्य को लेकर मिलते हैं, आपकी भूरि-भूरि प्रशंसा करते हैं कि ऐसी जिम्मेदारी समझने वाला शख्स हमने नहीं देखा। मिशन के एक पैसे का नुकसान आप सहन नहीं कर सकते। आप बहुत साफ़ बात कहने वाले हैं, प्रायः सामने वाला इतनी स्पष्टता सहन नहीं कर पाता। आपमें आत्मसहाय, आत्म सम्मान का भाव कूट-कूट कर भरा है। आप स्त्री जाति व धन के प्रति पूर्ण विश्वास के पात्र हैं। आप द्वारा पत्रिका के लिफ़ाफ़े तैयार करने का दृश्य, परिपाटी से उन पर टिकट, पते चिपकाने का ढंग एक साधक की छवि प्रस्तुत करता है। आप किसी काम को हाथ में लेकर उसे ठीक ढंग से पूरा करके ही साँस लेते हैं। आपमें सफ़ाई के बोध बहुत कमाल के हैं। आपकी माननीया जीवन साथी श्रीमती राधा जी बहुत विनम्र, मितभाषी व सहयोगी हैं। आप दोनों की वर्तमानता से देवाश्रम के प्रति धर्म सम्बन्धी निश्चिन्त हैं। आपकी मिशन के लिए निरन्तर सेवाओं के प्रति हम हार्दिक प्रसन्नता का प्रकाश करते हैं। आपकी दीर्घायु व स्वस्थ जीवन की कामना करते हैं। आप दोनों का हर प्रकार से शुभ हो!

खुशी के लिए काम करोगे तो खुशी नहीं मिलेगी, लेकिन खुश होकर काम करोगे तो खुशी ज़रूर मिलेगी।

विश्वासपात्र जीवन

हर्ष व सन्तोष का विषय है कि जब अपने आसपास एक ईमानदार, जिम्मेवार, चरित्रवान व हरफन मौला व्यक्तित्व को ढूँढ़ना हो, तो जहन में श्री संजय कुमार धीमान जी (कार्यालय प्रबन्धक) का चेहरा सहजता से आ जाता है। मिशन के संग 2007 से प्रारम्भ हुई आपकी यात्रा सेवा, समर्पण की एक मिसाल है। दिन भर अपनी शक्तियाँ व समय गूँगे बहरे बच्चों के विद्यालय में खर्च करके सायं पुनः मिशन के कार्य के लिए नए सिरे से समर्पित हो पाना, सभी से आत्मीयता से पेश आना, मिशन के प्रायः प्रत्येक सदस्य से निजी सम्बन्ध बनाकर बात करना, सहनशीलता से पत्रिका के सदस्यों से फ़ोन पर बात करना, नए लोगों को मिशन का परिचय देना, मिशन का पूरा हिसाब किताब रखना, रसीदें काटना, सीए से जाकर ऑडिट करवाना, FCRA का हिसाब रखना, निर्माण कार्य व देवाश्रम की बेहतरी के लिए हितकर तजवीज़ें देना, मिशन का कोई नुकसान होने पर दुःख महसूस करना, एक-एक पैसे का पूरी दयानतदारी से हिसाब रखना, किफ़ायतदारी से खर्च करना, बिजली, पानी, लकड़ी की रिपेयर के छोटे-मोटे काम खुद ही कर लेना, काम की अधिकता के समय घड़ी न देखकर रात को ग्यारह-बारह बजे तक भी रुक जाना, ऐसे करने पर भी एहसान न दिखाना, मिशन के कार्य अपने घर का काम समझकर पूरी जिम्मेवारी से जुटे रहना, हर कदम पर स्वयं को विश्वास पात्र प्रमाणित करना, एक लम्बी सूची है गुणों की, जिसके कारण आपने सभी धर्मसम्बन्धियों के हृदय में विशेष जगह हासिल कर ली है। आप कई बार अस्वस्थ होकर भी अपनी जिम्मेवारी को पूरा करने का जो ज़ब्बा रखते हैं, वो नमन के काबिल है। आपकी माननीया धर्म पत्नी द्वारा आपके द्वारा दिए जाने वाले अतिरिक्त समय का कभी विरोध न करना भी प्रशंसा के योग्य है। आप हमारी ताक़त हैं, हम आपके व आपके परिवार की कुशलता हेतु शुभकामना करते हैं। आपका हर प्रकार से शुभ हो!

LITTLE SECRETS OF SUCCESS

Aim for success, not perfection. Never give up your right to be wrong. Because then you will lose the ability to learn new things and move forward with your life.

- Dr. David M. Burns

मौन से संयम आता है और फलस्वरूप क्रोध, मान,
माया, लोभ कम हो जाते हैं।

सेवाकारी जीवन

हर्ष व सन्तोष का विषय है कि पिछले काफ़ी दिनों से श्री सुशील कुमार जी पूरा समय मिशन को दे रहे हैं व कई प्रकार से सेवाकारी प्रमाणित हो रहे हैं। रुड़की में शिविरों व साप्ताहिक साधनों में भजनों का उत्साहपूर्वक गान करने के भिन्न विभिन्न प्रकार से सहयोगी बनते रहे हैं। प्रायः प्रत्येक मंगलवार सहारनपुर पहुँच कर साधन करवाते रहे हैं। यथा आवश्यकता जाटोंवाला में पहुँचकर गऊओं की सेवा करते रहे हैं। रुड़की, सहारनपुर, मुजफ़्फ़रनगर, विकासनगर व बेहट आदि स्थानों में बीसियों घरों में जाकर मासिक पत्रिका पहुँचाते रहे हैं। पत्रिका के बकाया शुल्क को एकत्र करने, नए ग्राहक बनाने की सेवा करते रहे हैं। गऊशाला हेतु मासिक सहयोग एकत्र करने का अति कठिन कार्य करते रहे हैं। श्रीमान् जवाहर लाल जी के साथ प्रचार दौरों पर जाकर सेवाकारी बनते रहे हैं। बीसियों व्यापारिक प्रतिष्ठानों में गऊशाला के दानपात्र रखवाए हैं। देवाश्रम रुड़की में विभिन्न प्रकार से सेवाकारी प्रमाणित होते रहे हैं। किसी कार्य को छोटा न समझना, विनम्रतापूर्वक प्रत्येक से बात करना, सेवा का कोई काम मिलने पर खुशी-खुशी करना आपकी विशेषता है। कुछ माह से आपके सुपुत्र श्री शिवम कुमार जी व श्री गौरव कुमार जी भी विद्याग्रहण के साथ-साथ मिशन कार्यालय में निष्ठापूर्वक कार्य कर रहे हैं। श्री शिवम कुमार साधनों की रिकार्डिंग करने की सेवा, Clippings तैयार करने के भिन्न, डॉ. नवनीत जी के साथ प्रेरणास्पद उद्बोधनों में भी साथ जाते रहे हैं।

हम आप सभी की दीर्घायु व स्वस्थ जीवन की कामना करते हैं। आपका व आपके परिवार का हर प्रकार से शुभ हो!

सेवानिवृत्ति समारोह

हर्ष का विषय है कि प्रिय धर्मसाथी श्री राकेश जी गुप्ता (सहारनपुर) राजस्व विभाग में सरकारी नौकरी से 31 जून 2017 को सकुशल सेवानिवृत्त हो गए हैं। इस अवसर पर उसी दिन सायं स्थानीय एक होटल में रात्रि भोज रखा गया। अच्छी संख्या में रिश्तेदार, धर्मसाथी व परिचित जन एकत्र हुए। भोजन से पूर्व एक साधन रखा गया, जिसमें दो महानुभावों के उद्बोधन भिन्न श्रीमान् कृष्णलाल जी पटवारी, श्रीमान् जवाहरलाल जी व डॉ. नवनीत जी ने प्रेरणास्पद उद्बोधन दिए। अन्त में श्री राकेश गुप्ता जी ने हृदयस्पर्शी शब्दों में सभी का आभार व्यक्त किया तथा आगामी काल में विशुद्ध सेवा के कार्यों में समर्पित रहने का संकल्प लिया। सबका शुभ हो!

स्वयं का अनिश्चय, यही हमारे जीवन की प्रगति में
सबसे बड़ा अवरोध है।

भावी शिविर
परलोक विज्ञान शिविर
(13-17 सितम्बर, 2017)

दिनांक	प्रातः 9:00-10:30 बजे	सायं 5:30-7:00 बजे
13.09.2017	--	मृत्यु का भय
14.09.2017	मृत्यु का विज्ञान	परलोक में विश्वास
15.09.2017	परलोक से इलाज	परलोक के नियम
16.09.2017	परलोक के सत्य	मीडियम की दुनिया
17.09.2017	देवात्मा से योग	--

नोट

- ❖ अपने आगमन की पूर्व सूचना देकर व्यवस्था में सहयाक बनें।
- ❖ उपर्युक्त Specialised Topics पर लेक्चर के भिन्न अन्य Common Topics पर वीडियो लेक्चर भी चलेंगे।

प्रत्येक काम की सफलता के लिए नेचर का यह नियम समझने की नितान्त आवश्यकता है कि उस काम में अपने आपको बिल्कुल ही भूल जाना चाहिए। अपना सुख,आराम,बड़ाई, मान, यश आदि कुछ भी सामने न रहना चाहिए। यह बात सामने न रहनी चाहिए कि मुझे खाने पीने को मिलता है या नहीं, मुझे कोई पूछता है या नहीं, केवल यही भाव हृदय में उठना चाहिए कि मैं औरों के लिए सेवाकारी बन जाऊँ।

For mission details, Visit us : 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), पदमपुर (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 ऑफ़सैट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी,
जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया
सम्पादक - डॉ0 नवनीत अरोड़ा, D-05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242