

वर्ष -15

सितम्बर, 2019

अंक-160

Regd. Postal No. Dehradun-328/2019-21
Registered News Paper RNI No. UTTBIL/2006/19407

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

इस अंक में

हम क्या कर रहे हैं	02	आपने कहा था	16
देववाणी	03	देवजीवन की झलक	18
आप आए हैं या लाए गए हैं?	04	सेहत का साथी पुदीना	20
दादा का खत	06	चन्द्रयान	23
हरीतिमा संवर्द्धन कर्तव्य भी....	08	रुड़की शिविर रिपोर्ट...	26
कृतज्ञता सुमन	11	न्यूजर्सी में प्रेरणास्पद....	28
मानव जीवन का महत्त्व.....	12	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	30
Quantum Physics....	14	भावी शिविर	32

जीवन व्रत

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

- देवात्मा

सम्पादक

नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाइनर : सुशान्त सुनील

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

हम क्या कर रहे हैं?

ज़िन्दगी संघर्ष का नाम है। जब तक ज़िओगे, ज़िन्दगी में उतार-चढ़ाव चलता ही रहेगा। ज़िन्दगी बम्बई की चौपाटी है, जहाँ शोरगुल है। गाँव का कब्रिस्तान नहीं, जहाँ एकदम शांति हो। कुम्हार का गधा मिट्टी लेकर जाता है, सोचता है इसके बाद फ़्री हो जाऊँगा। लेकिन घर पहुँचता है, तो उधर से बर्तन रख दिये जाते हैं कि जाओ इन्हें खेत पर छोड़कर आओ। इस तरह वह ज़िन्दगी भर गधा मजदूरी करता है। इंसान भी तो यही कर रहा है।

- मुनि तरुण सागर

Likeness & Love

What is the difference between Likeness and Love?
If you like a flower, you will pluck it. But if you love a flower, you will water it.

- Kailash Manav

फोटो पीछे, कर्तव्य पहले

लन्दन में एक सफ़ाई कर्मचारी अपने झाड़ू से सड़क की सफ़ाई कर रहे थे। हमारे देश के एक जन ने उनको देखा कि वह बड़ी निष्ठा से अपना काम कर रहे हैं। उन्होंने चाहा कि इस सफ़ाई कर्मचारी की एक फोटो ले लूँ। वह उनके निकट गए और कहा श्रीमान् ! दो चार मिनट के लिए आप चुपचाप खड़े हो जाएं, मैं आपका फोटो लेना चाहता हूँ। सफ़ाई कर्मचारी ने कहा कि मेरी बारह बजे तक ड्यूटी है। अभी बारह बजने में कुछ देर है, तब तक मैंने अपना काम करते रहना है। जब बारह बज चुकेंगे, तब मेरी ड्यूटी का समय ख़त्म हो जाएगा, फिर आप बड़ी खुशी से मेरी फोटो ले सकते हैं। वह जन अपना कैमरा लिए कुछ देर प्रतीक्षा करता रहा और जब घड़ी ने बारह बजा दिए, तब वह सफ़ाई कर्मचारी एक जगह चुपचाप खड़ा हो गया और उसका फोटो ले लिया गया।

Simple Mistakes

Solve your simple mistakes early because it leads to big problem. Because we always slip from small stones and not from a mountain.

जब तक हम अपनी मुसीबत व कठिनाइयों की वजह दूसरों को मानते हैं,
तब तक हम अपनी मुसीबत व कठिनाइयों को मिटा नहीं सकते।



देववाणी



तुम्हारे आत्मा में यदि कोई बुरी चिन्ता गुज़र रही है, वह तुम्हारे आत्मा का नाश कर रही है, उसको कठोर बना रही है और उसको विकार से भर रही है। जितना यह बोध जाग्रत् और विकसित होगा, उतनी ही तुम्हारी नीच गतियाँ तुम्हारे सम्मुख आएंगी। तुम हमारी ज्योति और बल को पाकर उनसे निकलने के योग्य बनोगे। आत्मिक विकार से शुद्धि लाभ करने की प्रत्येक आत्मा को जरूरत है।

- देवात्मा

Success & Relation

Never depend on the size of your brain...
It always depend on the size of thoughts. So if we keep
good thought in mind, we keep good relation.



गुदगुदी



एक आदमी की तबीयत खराब होने पर उसने डॉक्टर को दिखाया.....

डॉक्टर ने कहा- आप सिर्फ 12 घंटे के मेहमान हो.....

शायद सवेरा भी न देख पाओगे.....!!!!???

आदमी ने यह बात बड़े दुःख के साथ अपनी पत्नी को बतायी और सोचा कि यह आखिरी रात अपनी पत्नी के साथ प्यार से बितायी जाए.....!!!

दोनों ने बड़ी देर तक बातें कीं और साथ में बिताए लम्हों को याद किया.....

थोड़ी देर बाद पत्नी को सोते हुए देखकर पति ने पूछा: तुम सो रही हो.....???

पत्नी: क्या करूँ, तुम्हें तो सुबह उठना नहीं है.....

पर मुझे तो उठना है।..!!!!

उम्र भर कमाया पैसा, ख़त्म हो सकता है, लेकिन जो दुआएँ सेवा करने से मिलेंगी,
वो कभी ख़त्म नहीं हो सकतीं।

आप आए हैं या लाए गए हैं? ...

कितने ही अवसरों पर एक विचित्र सा प्रश्न मेरे मस्तिष्क में अकसर कौंध जाता है कि सामने वाले से पूछ लूँ - आप यहाँ आए हैं या लाए गए हैं?

अब यह प्रश्न पूछा जा सकता है, किसी व्याख्यान सत्र में बैठे श्रोता से, किसी विद्यालय व कॉलेज में चल रही कक्षा में बैठे छात्र से, किसी पार्क व नहर के किनारे सैर कर रहे व्यक्ति से, किसी जिम में व्यायाम कर रहे युवा से, किसी किचन में कार्यरत ग्रहिणी से और किसी व्यापारिक, शैक्षणिक व सामाजिक प्रतिष्ठान में कार्यरत कर्मचारी आदि से।

वस्तुतः उपर्युक्त स्थानों में किसी स्थान पर भी हमारी उपस्थिति दो वजहों से हो सकती है। पहली वजह हो सकती है कि हम वहाँ पर स्वयं खुशी-खुशी आए हैं और उस कार्य को करने हेतु मन से तैयार, उत्साहित व समर्पित हैं और उस कार्य को करने का भरपूर आनन्द ले रहे हैं। और, दूसरी वजह हो सकती है कि हम स्वयं नहीं आए, किन्तु परिस्थितिवश या किसी के प्रेरणा व प्रयास से उस अवसर पर उपस्थित हैं। यानि हम आए नहीं, बल्कि लाए गए हैं।

अब, पहली परिस्थिति में किया गया कार्य निस्सन्देह उत्तमता से सम्पन्न होगा, और हम अपना बेहतरीन योगदान दे पायेंगे। हम स्वयं को भरा हुआ, सन्तुष्ट व गौरवान्वित अनुभव करेंगे। एक सकारात्मक वातावरण का सृजन होगा, दूसरे भी उस कार्य को करने हेतु अनुप्राणित महसूस करेंगे तथा वह कार्य सभी के लिए खुशी प्रदान करने वाला व सुकून भरा होगा, यदि वह कार्य हम मन से कर रहे होंगे, यानि हम उसे करने हेतु स्वेच्छा से आए होंगे।

किन्तु, दूसरी परिस्थिति में किया गया कार्य अधूरा व अनमना होगा, हम अपना पूर्ण योगदान न दे सकेंगे तथा किसी दूसरे को कोई उत्साह व प्रेरणा भी न दे पायेंगे। कुल मिलाकर एक उदासी, थकान व निराशा के वातावरण का हम सृजन करेंगे, यदि हम उस कार्य को मन से नहीं कर रहे होंगे, यानि हम उसे करने हेतु लाए गए होंगे।

सारांश यह है कि यदि हम किसी काम को करके बेहतरीन परिणाम तभी दे सकते हैं, यदि हम उस काम को करें, जिसके प्रति हमारा **Passion** यानि उत्साह व मन हो। इसलिए कहा भी जाता है- **Do what you love**, यानि वह करो, जिसे तुम प्रेम करते हो। सुनने व पढ़ने में जो ऐसे वाक्य बड़े अच्छे लगते हैं। किन्तु, व्यावहारिक

काश, हर दिन हमारा ऊर्जावान हो तथा चारों जगत्तों में खुशहाली हो।
न हो हमें यदि किसी से भी नफ़रत, तो हर रोज़ प्यार की दीवाली हो।

जीवन में जरूरी नहीं है कि आपको वही करने का मौका मिले, जिसे आप प्रेम करते हों, कई बार हमारी पारिवारिक पृष्ठभूमि, आर्थिक सीमाएँ व हालात ऐसे व्यवसाय व कार्य को करने का हमें अवसर ही नहीं देते, जिसे हम प्रेम करते हैं।

अब प्रश्न यह उठता है कि उपर्युक्त परिस्थिति में हमारा दृष्टिकोण क्या हो? उत्तर बड़ा आसान है, प्रेक्टिकल भी है- **Love what you do** यानि आप जो भी करो, उसे प्रेम से करो। जो काम कर रहे हो, उसे बोझ समझकर नहीं, खुशी से करो। जब कोई काम करना ही है, तो उसे खुशी से ही कर लो।

निष्कर्षतः, किसी कार्य को करने हेतु चाहे हम स्वयं आए हैं या हमें परिस्थितियाँ ले आई हैं, उसे उत्तमता व पूर्णता से सम्पन्न करने का एक ही तरीका है, उसे पूरे मनोयोग से करो, उससे आत्मबल भी बढ़ता है। किसी व्याख्यान सत्र में श्रोता, कक्षा में विद्यार्थी, पार्क में सैर व योग करने वाले, जिम में व्यायाम करने वाले, किचन में कार्यरत गृहिणी और किसी व्यापारिक, शैक्षणिक व सामाजिक प्रतिष्ठान में कार्यरत कर्मचारी इन तथ्यों की रोशनी में कार्य करेंगे, तो एक खुशनुमा माहौल बनेगा और यह प्रश्न पूछने की जरूरत ही न रह जायेगी कि आप यहाँ आए हो या लाए गए हो।

काश, हम सकारात्मक सोच व उच्च भावों के धनी बनते जाएँ, जिस भी कार्य को करें खुश मन से, पूरे उत्साह व मनोयोग से करें, ताकि कोई हमसे ही न पूछले कि आए हो या लाए गए हो? सबका शुभ हो!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

ईमानदार कुली

डॉ. रवीन्द्र नाथ टैगोर को भी गीतांजलि लिखने पर नोबेल पुरस्कार मिला था। वह केवल राष्ट्र कवि नहीं, अपितु विश्व कवि थे। एक बार वह पाश्चात्य देशों का भ्रमण कर रहे थे। एक जगह वह रेलगाड़ी में सवार हुए और कुली को कुछ नकदी देकर विदा किया। ट्रेन धीरे-धीरे चल पड़ी। उन्होंने देखा कि कुली उनके डिब्बे की ओर दौड़ता आ रहा है। निकट पहुँच कर कुली ने उनसे कहा, “आपने मुझे एक पैनी के स्थान पर एक शिलिंग दे दिया है। आप अपना शिलिंग ले लें और मुझे एक पैनी दे दें।” रवीन्द्र नाथ टैगोर उस कुली की ईमानदारी से बहुत प्रसन्न हुए और उन्होंने उससे कहा “यह शिलिंग तुम अपने पास ही रखो। तुम्हारी ईमानदारी से हम बहुत प्रसन्न हैं।”

प्रत्येक सकारात्मक विचार एक मूक प्रार्थना है,
जो हमारे जीवन को बदल सकता है।

दादा का ख़त

(एक दादा को अपने बेटे से फ़ोन पर सूचना मिलती है कि उनके यहाँ एक बच्चे का जन्म हुआ है। दादा को फ़ोन पर बच्चे के रोने की आवाज़ भी सुनाई देती है। इसी परिपेक्ष में दादा की ओर से नवजात पोते के नाम एक हृदयस्पर्शी जीवन्त सन्देश तथा शुभ आशीर्वादों से भरपूर ख़त)।

प्यारे मुन्ना! इस दुनिया में तुम्हारा स्वागत है। यह बहुत ही सुन्दर, अनोखी और प्यारी जगह है, और तुम्हें इसे और भी सुन्दर, और भी प्यारी बनाने के लिए भेजा गया है। भेजा किसने है, यह आजतक कोई नहीं जान पाया, और शायद जानकर कुछ प्राप्त भी नहीं होगा। इसलिए ऐसे प्रश्नों पर अपना समय बरबाद मत करना। हम सबके पास एक सीमित समय होता है, और जितना भी हो, कम ही होता है।

इस दुनिया में इतना कुछ है देखने को, जानने को तथा महसूस करने को, तुम्हारे पास थोड़ा भी समय नहीं है बरबाद करने को। सम्भावनायें असीम हैं, तुम कुछ भी बन सकते हो, कुछ भी कर सकते हो, इस दुनिया को बदल सकते हो। हर दिन कुछ नया करना, कुछ नया सीखना, कुछ नया समझना। और अगर काम को लेकर मन में कोई दुविधा हो तो, याद रखना, न करके पछताने से कहीं बेहतर है, कुछ करके पछताना। क्योंकि अगर काम करके कुछ और न भी मिला, तो तजुरुबा ज़रूर मिलेगा, और वो भी बहुत ही कीमती होता है। हर चीज़ का तजुरुबा करना, लेकिन किसी भी चीज़ की आदत मत डालना। तजुरुबे तुम्हें सही और ग़लत में फ़र्क़ करना सिखायेंगे। ग़लतियाँ करने से बचोगे।

पर ग़लतियाँ करने से डरना मत, क्योंकि ग़लतियाँ वही करते हैं, जो कुछ करना चाहते हैं तथा कुछ करते हैं। अपनी ग़लतियों की जिम्मेदारी लेना, उन्हें सुधारना। दूसरों की ग़लतियों को माफ़ करना, उन्हें सुधारने का मौक़ा देना। कोई जानबूझकर ग़लती नहीं करता, कोई जानबूझकर बुरा बर्ताव भी नहीं करता। किसकी ज़िन्दगी में क्या चल रहा है, यह कोई नहीं जानता। इसलिए सबको वही मौक़ा देना जो खुद को दोगे। सबसे उतनी ही नरमी बरतना, जितनी खुद पर बरतोगे। सबकी इज्जत करना, सब पर भरोसा करना और सबसे प्यार करना।

बेटा! इस दुनिया में प्यार की बहुत कमी है। और सबको इसकी (प्यार की) बहुत ज़रूरत है, तुम्हें भी होगी। माँगने में हिचकिचाना मत और दिखाने में झिझकना मत। ज़िन्दगी बहुत छोटी है शर्म के लिए, संकोच के लिए। आये न आये, जी खोलकर

ऊँचा उठना है तो, आओ अपने अंदर के अहंकार को निकालकर,
स्वयं को हल्का करें, क्योंकि ऊँचा वही उठता है जो हल्का होता है।

नाचना, गला फाड़के गाना, मन भर के खाना, (अर्थात् हृदय को प्रसन्न तथा प्रफुल्लित करने के लिए खाना)। खुलकर हँसना और जोर से रोना जैसे तुम फोन पर अभी रो रहे थे। बस शरीर से ही बड़े होना, मन से नहीं, अर्थात् घमंडी मत बन जाना। जिस दिन अन्दर से यह बचपना गया, मासूमियत गई, सरलता गई, उस दिन समझो जिन्दगी गई। भविष्य के बारे में सोचना, पर चिंता मत करना। बीते दिनों को याद करना, पर उनमें खो मत जाना।

जिन्दगी में कुछ अच्छे दिन आयेंगे, कुछ बुरे। अच्छे दिनों में घमण्ड न करना और बुरे दिनों में हताश मत होना। सफलता का सारा श्रेय खुद को मत देना और असफलता का सारा ज़िम्मा दूसरों पर मत थोपना। बेटा! बस आगे ही आगे बढ़ते जाना, खुशियाँ बाँटते जाना। और यह ज़रूर याद रखना, कि तुम्हें यहाँ सिर्फ एक ही काम से भेजा गया है कि तुम इस दुनिया को और भी सुन्दर और भी प्यारी जगह बना सको।

ढेरों आशीर्वाद के साथ,
तुम्हारा दादा

कदरदानी

आस्ट्रेलिया में कुछ बच्चे घूमते-घूमते रास्ता भूल गए। उनके अभिभावकों ने उनकी बहुत तलाश की, परन्तु वह न मिले। सारी रात गुजर गई। जब सुबह हुई, तो तलाश करने वालों ने देखा कि एक बहन ने अपने कपड़े उतार कर अपने छोटे भाई को ओढ़ा रखे हैं, ताकि वह सर्दी से ठिठुर कर न मर जाए। अगले रोज जब यह खबर अखबारों में छपी, तो महारानी विक्टोरिया को भी इसका पता लगा। उसने इंग्लैंड से उस लड़की के लिए इनाम भेजा और अपनी प्रसन्नता का प्रकाश किया कि उसने अपनी जान को खतरे में डाल कर अपने भाई की जान बचाई। इंग्लैंड के और भी बहुत से लोगों ने उस बहादुर लड़की के लिए इनाम भेजे। आखिर अखबार में यह सूचना देनी पड़ी कि और अधिक इनाम न भेजे जाएं।

जीवन की सबसे बड़ी ग़लती वही होती है, जिस ग़लती से हम कुछ सीख नहीं पाते।

हरीतिमा संवर्द्धन कर्तव्य भी, परमार्थ भी

अन्न, जल और वायु पर जीवन-निर्वाह अवलंबित है, पर इन तीनों का ही स्रोत वृक्ष-वनस्पतियाँ हैं। यह तथ्य भी हर किसी को समझ लेना चाहिए और मात्र तात्कालिक उपलब्धियों तक संतुष्ट न रहकर सोचना यह भी चाहिए कि उदगम स्रोत सूखने न पाएँ।

हमारे आहार अन्न और शाक-फल प्रधान होते हैं। मनुष्य की प्रकृति शाकाहारी है, उसका आहार वनस्पतियों से ही मिलता है। अन्न और शाक उन्हीं की देन है। उनकी कमी पड़ने पर दुर्भिक्ष से मनुष्यों तथा अन्य प्राणियों को भूखा मरना पड़ता है। हवा भी वृक्षों के माध्यम से गतिशील रहती है। मनुष्य द्वारा उत्पन्न किए गये प्रदूषण के परिमार्जन भी वे ही करते हैं। छाया और लकड़ी की आवश्यकता पूरी करने में वृक्षों का ही प्रधान अनुदान है। उनका चुम्बकत्व ही बादलों के रूप में नीचे उतरता है और वर्षा का संयोग बनाता है। गहराई तक जमीन में घुसी ही जड़ें ही वर्षा के जल को धरती के भीतर तक ले जाती हैं, भूक्षरण रोकती हैं। वनस्पतियों का सड़ा हुआ स्वरूप खाद ही, अन्न उत्पादन का प्रधान आधार होता है।

निर्वाह में अन्न, वस्त्र, आवास की प्रधानता दिखती है। इन सब की पूर्ति होने में वनस्पतियों का ही प्रमुख योगदान है। धरती का प्रधान उत्पादन वनस्पतियाँ ही हैं। खनिज सम्पदा को गहराई में खोदने पर जहाँ-तहाँ ही उपलब्ध होती है। मात्र हरीतिमा ही तो सर्वत्र पायी जाती है। यहाँ तक की ऊसर भूमि में भी उसका अस्तित्व देखा जाता है। जलाशयों में वह शैवाल के रूप में उगती और बढ़ती रहती है। जल जीवों का प्रधान आहार वह ही तो होता है।

धरती को माता कहा गया है, माता अपने जीवन रस से बालकों का शरीर बनाती और स्तन पान जैसे अनुदान से उन्हें पाल-पोस कर बड़ा करती है। धरती को यदि माता कहा जाए तो वनस्पतियों को उनका जीवन रस कहा जाएगा। माता की शरीर-सज्जा, वस्त्र परिधानों से आच्छादित रहती है। धरती की शोभा भी वनस्पतियाँ ही हैं। वन-प्रदेश में सुनसान रहते हुए भी वहाँ की जिस शोभा को देखते-देखते मन नहीं अघाता, वह हरीतिमा ही है। जहाँ कहीं वह नहीं रहती, वहाँ रेगिस्तान की तरह धरती की काया वसन रहित बन जाती है और वह क्षेत्र किसी भी काम में आ सकने योग्य नहीं रह जाता।

जीवन धरती से ही उद्भूत और मरणोपरान्त काया उसी में विलीन हो जाती है। जड़ और चेतन की मध्यवर्ती कड़ी वनस्पति ही है। उसी का विकसित रूप प्राणियों

यदि हमें स्वयं के भीतर खुशी का निर्माण करना आ गया,
तो फिर उसे कोई दूसरा छीन नहीं सकता।

की उत्पत्ति के रूप में दृष्टिगोचर होता है। मनुष्य भी उन्हीं का परिष्कृत रूप है। दोनों का बहिरंग भले ही भिन्न-भिन्न आकार-प्रकार का दीख पड़ता हो, पर वस्तुतः दोनों के बीच ऐसा अविच्छिन्न संबंध है, जिसे अलग-अलग करके देखना तो क्या, सोचना भी गलत है।

विश्व-व्यवस्था में आदान-प्रदान का क्रम है। लेने पर देना भी पड़ता है। लेते तो रहा जाए, पर देने का आने पर मुँह मोड़ लिया जाए, तो यह नीति अन्ततः अपने लिए ही अहितकर होगी। गौमाता हमें दूध, गोबर, चमड़ा, बछड़ा आदि बहुत कुछ देती है, सो ठीक, पर यदि उसे घास-पानी न दिया जाए, तो इसमें हानि मात्र गाय की ही नहीं है, वरन पालने वाला भी घाटे में ही रहेगा और जिन उपलब्धियों से लाभान्वित होता है, उनसे वन्वित रह जाने की स्थिति बन जाएगी।

धरती का कलेवर तो सुविस्तृत है पर उसका चेतन-कलेवर वनस्पतियों के रूप में ही अनुभव में आता है। प्राणी वनस्पतियों की ही सन्तान है। धरती माता सबसे बड़ी माता है, जन्म दात्री माता से भी बड़ी। जन्म दात्री तो कुछ ही समय तक छाती से लगाती और सुलाती है, पर धरती माता की गोद में तो हमें आजीवन रहना और खेलना पड़ता है। इस उपकार से उद्भूत होने का एक ही तरीका है कि उसकी उर्वरता की सुविधा बनाए रखने तथा हरीतिमा के मखमली परिधान से सजाये रखने में किसी प्रकार की कमी न आने दें। ये दोनों कार्य इसी आधार पर सम्भव हो सकते हैं कि हरीतिमा संवर्धन में समुचित उत्साह रहे और साथ ही उसके लिए कुछ श्रम करने, समय निकालने में भी कमी न रखें।

हरीतिमा संवर्धन का सुनियोजित क्रम बनाये रखने के लिए हर धरती पुत्र के लिए आवश्यक है कि वह हरीतिमा का अनुपात अधिक बढ़ायें और उसे अधिकाधिक सुन्दर बनाने का प्रयत्न करें। इसी प्रयास में उसे मनमोहक उद्यान परिकर का अपने साथ जुड़े रहने का अवसर मिलेगा। साथ ही उनके फल फूल, बीज आदि का अनवरत रूप से लाभ मिलता रहेगा। प्राण वायु के रूप में जो जीवनी शक्ति पल-पल में मिलती है, उसे और भी उच्च स्तरीय बनाने के लिए यह आवश्यक है कि हरीतिमा की उपेक्षा न करें। उसे सघनता पूर्वक अपने निकटतम रखने के बाद सोचते और योजना बनाते रहें। उद्भूत होने की विधा अपनाना कृतज्ञता प्रदर्शन के लिए आवश्यक है। यह कृतज्ञता मात्र चिन्तन में ही नहीं, हमारे क्रिया कृत्य में भी किसी न किसी प्रकार रहनी ही चाहिए।

अन्न, वस्त्र और प्राण वायु के रूप में वनस्पतियाँ हमारे शरीर का पोषण

नेक लोगों की संगत से हमेशा भलाई ही मिलती है, क्योंकि हवा जब फूलों से गुज़रती है तो वो भी खुशबूदार हो जाती है।

करती हैं। ऐसे उपकारी वर्ग के लिए हमारा भी यह कर्तव्य धर्म बन जाता है कि उसके उत्पादन, अभिवर्द्धन, सुनियोजन के लिए अपना प्रयास-परिश्रम किसी न किसी रूप में क्रियान्वित किए ही रहें।

यह कार्य किसान और माली के जिम्मे छोड़कर निश्चिन्त नहीं हुआ जा सकता है। हर कृतज्ञ मानस वाले व्यक्ति का यह कर्तव्य बनता है कि वह निजी रूप से हरीतिमा संवर्द्धन के पुन्य-प्रयास में यथा संभव कुछ न कुछ करता ही रहे। आदान-प्रदान की विश्व-व्यवस्था का निर्वाह इससे कम में हो नहीं सकता।

व्यक्ति कहीं न कहीं रहता है आवास के लिए भूमि घेरता ही है। छोटे पौधे उगाने भर की ही जगह हो, तो भी छोटा-बड़ा पुष्पोद्यान तो लगा ही सकते हैं। खिलते हुए फूल, हंसते बच्चे से किसी भी प्रकार कम प्रिय नहीं होते। शाक-भाजी के, मिर्च-मसाले के पौधे भी अपने अधिकार की न्यूनतम जगह में लगाए, उगाए एवं बढ़ाए भी जा सकते हैं। जिनके पास बड़े घर बंगले हैं, उनके लिए तो यह और भी सरल है।

किसान के पास भूमि होती है, वे उसको पूरी तरह वे उसको पूरी तरह फसल उगाने में ही न लगाए। बाड़ के रूप में उपयोगी पौधे लगाए, सार्वजनिक जगह भी हर जगह खाली पायी जाती है, कुओं के इर्द-गिर्द केले एवं पपीता जैसे झुरमुट लग सकते हैं। कच्ची, पक्की सड़कों के किनारे कुछ जगह खाली रहती है, उस पर स्थान के अनुरूप वृक्ष लगाए जा सकते हैं। इससे जहाँ चलने वालों को छाया और प्राण वायु मिलेगी, वहाँ उस क्षेत्र की शोभा भी बढ़ेगी। देखा यह भी नहीं जाना चाहिए कि भूमि अपनी न होने पर उत्पादन पर अधिकार अपना न होगा और प्रत्यक्ष लाभ न मिलेगा। इस कार्य को विशुद्ध परमार्थ-बुद्धि से मिलजुल कर अधिक सुनियोजित ढंग से किया जा सकता है।

वृक्षारोपण के प्रति क्षणिक उत्साह तो कई बार कई जगह उभरता देखा गया है, पर उन्हें समयानुसार सींचते रहने और रखवाली का प्रबन्ध करने की बात ध्यान में नहीं आती। फलतः वह आरोपण कुछ ही समय में बरबाद हो जाता है। यदि अपने या दूसरों के लगाये पेड़ों की सिंचाई, रखवाली का परमार्थ करते रहने का कार्य, अपने जिम्मे लिया जा सके, तो यह कार्य भी हरीतिमा संवर्द्धन का ही एक अंग होगा। अपनी या पूर्वजों की स्मृति के लिए कोई स्मारक बनाने के लिए जिनका मन हो, उन्हें उसके लिए नितान्त सस्ता और अत्यन्त महत्वपूर्ण कृत्य वृक्षारोपण ही चुनना चाहिए।

– अखण्ड ज्योति से साभार

यदि हम एक गुलाब के फूल की भाँति बगीचे में खिलना चाहता हैं,
तो हमें काटों के संग सामंजस्य बैठाना सिखना होगा।

कृतज्ञता सुमन

प्रताप चन्द शर्मा
गांव लांझणी पो. घरोह
जि. कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश - 176215
मो. 86290-15200
माता- श्रीमती देवकी देवी
पिता- श्री बेली राम शर्मा



मेरे श्रद्धेय माता पिता जी धार्मिक प्रकृति के थे। साधु सान्तों की बड़ी सेवा करते थे। उनका हमारे घर में आना जाना रहता था। माता पिता से मिले अच्छे संस्कारों व पूँजी के कारण ही मैं भगवान् देवात्मा के श्री चरणों से जुड़ पाया। श्रीमान् जवाहर लाल जी मेरे बहुत बड़े उपकारी हैं, उनके निरन्तर प्रयासों और संग्राम के कारण ही मैं स्वयं को पूजनीय भगवन के चरणों में झुका पाया।

मैं नाना प्रकार के मिथ्या विश्वासों और पाप कर्मों से घिरा हुआ था। शराब, सिगरेट, बीड़ी आदि नशों में ग्रस्त था। भगवान की शिक्षाओं से जुड़कर मेरे सब नशे व पाप चले गए। मुझे अपने उपकारियों के उपकार देखने की आँख मिली। श्रीमानजी की प्रेरणा से मैं सेवक बन गया।

यदि मैं भगवन के संग न जुड़ता, तो अपने कीमती जीवन को स्वयं ही बर्बाद करने पर तुला हुआ था। अब तो हर समय मन भगवन के श्री चरणों में लगा रहता है। श्रीमान नवनीत जी की सभाएं हृदय को छूने वाली होती हैं। कब शिविर का अवसर मिले, साधन शुरू हों, उसके प्रति आकर्षण व उमंग दिल में बनी रहती है।

1999 में मुझे चण्डीगढ़ सेवक बनने का मौका मिला था। उस समय से आज तक निरन्तर मेरा भला होता चला गया। यदि इस शिक्षा से न जुड़ता, नशों से न बचता, तो पता नहीं परिवार का क्या हाल होता। बाहर की दुनिया को देखते हुए हमारे बच्चे सब पाप कर्मों से बचे हुए हैं। मिशन से पाए लाभों का वर्णन करना सम्भव नहीं है। मैं तन-मन-धन से इस मिशन के लिए सेवाकारी होने का संकल्प लेता हूँ।

- प्रताप चन्द शर्मा

जीवन को इतना शानदार बनाओ कि आपको याद करके किसी निराश व्यक्ति की आँखों में भी चमक आ जाए।

मानव जीवन का महत्त्व बनाम परलोक

चलो, आज देखते हैं कि इन्सान को अपने जीवन को कितना महत्त्व देना चाहिए। इन्सान का जीवन दो हिस्सों में बँटा हुआ है - मनुष्य लोक और परलोक। मनुष्य जीवन उसे इसलिए मिलता है कि वह बुनियादी शिक्षा, बुनियादी सम्बन्धों एवं बुनियादी विचारधाराओं आदि के सम्बन्ध में सीख सके, उनका महत्त्व समझ सके और उनका उपयोग अपना जीवन सुधारने के लिए कर सके।

मनुष्य जीवन में जितना सीखा जाए, उसकी उतनी ही ज़्यादा कीमत है, आगे चलकर। परन्तु, ऐसे बहुत कम इन्सान होते हैं, जो इस बात को अच्छी तरह समझते हैं। आमतौर पर देखा जाए, तो इन्सान अपनी ज़िन्दगी तीन हिस्सों में बाँट देता है - बचपन, जवानी और बुढ़ापा। क्योंकि यह अधिक स्पष्ट एवं दिखने वाली अवस्थाएँ हैं और अपने बाप-दादा में भी उसने इस अवस्थाओं को देखा है। वह सोचता है कि उसे भी इन तीन स्थितियों के बारे में ही चिन्ता करनी है। इन्सान जब पैदा होता है, तब उसके जीवन की हर बात बेहद सरल होती है। यह तो जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है, तैसे-तैसे - भावों, रिश्तों, लक्ष्य एवं पूर्ति तथा निराशाओं के एक बहुत पेंचीदा जाल में फँसता जाता है।

हालांकि जीवन जीने के लिए भौतिक चीज़ें भी महत्त्वपूर्ण हैं, परन्तु उन्हें हर समय अपने दिल-ओ-दिमाग पर छाने मत दो। हर अवस्था पर बहुत सी कठिनाइयाँ इन्सान के सामने आती हैं। उनके सम्बन्ध में सरल रुख अपनाने से न सिर्फ कठिनाइयाँ जल्दी हल हो जाती हैं, बल्कि वे बहुत कम मात्रा में चिन्ता और तनाव पैदा करती हैं। मानव जीवन में आने वाली हर छोटी-छोटी बात को पकड़कर नहीं बैठ जाना चाहिए, वरन् उसमें उच्च लक्ष्य रखने का प्रयास करना चाहिए।

और, ऐसा भी नहीं है कि हर कोई मृत्यु के बाद के जीवन से पूर्णतः अनजान हो। हर किसी को मृत्यु के बाद के जीवन सम्बन्धी संकल्पनाएँ दी गई हैं, भले ही वे केवल स्वर्ग या नर्क के रूप में ही हों। हर एक व्यक्ति इस बात को भी जानता है कि अगर उसने जीवन में अच्छे काम किए हैं, तो उसे स्वर्ग मिलेगा और अगर ग़लत एवं गन्दे कर्म किए हैं, तो अपने को नर्क के द्वार पर पाएगा। उन्हें इस बात का भी काफी स्पष्ट ज्ञान है कि किन-किन बातों से उसके कर्म अच्छे या बुरे होते हैं और ऐसा भी नहीं है कि वे आगे आने वाली बातों से अनभिज्ञ हों। केवल यह अवश्य है कि वे बातें उन्हें ऐसी नहीं दिखतीं, जिन्हें कि छूकर देखा जा सके। इस आधारभूत जानकारी एवं मानव जीवन में हुई घटनाओं से लोग या तो इस वास्तविकता की ओर खिंच जाते हैं

यदि धन चला गया तो कुछ नहीं गया, यदि स्वस्थ चला गया,
तो कुछ चला गया, यदि चरित्र चला गया तो सब कुछ चला गया।

और जीवन में जितना अच्छा कर सकते हैं, वे करते हैं या इस बात से इतने अविश्वासी हो जाते हैं कि इस पूरी संकल्पना को ही नकार देते हैं। अब तक मानव के द्वारा इस संकल्पना को सिद्ध न कर सकने का मुख्य कारण यह रहा है कि वह हर देखी जा सकने वाली, छू सकने वाली चीजों एवं घटनाओं को ही विज्ञान से सम्बद्ध करता आया है। और, जब उसे यह समक्ष में आ जाएगा कि ऐसा नहीं है, तो उसे परलोक सम्बन्धी तथ्य भी अपने आप स्पष्ट हो जायेंगे।

तब तक तुम्हें जो यह अग्रिम जानकारी एवं ज्ञान प्राप्त करने का मौका मिला है, उससे अपने मानव जीवन में अधिकतम लाभ लेने का प्रयास करो, किन्तु अपने मुख्य लक्ष्य-परलोक में एक उच्च स्थान-को अपनी नज़र से ओझल न होने दो। तो, अपने उस मुख्य लक्ष्य की ओर बढ़ते चलो! साथ ही, जीवन के अन्य छोटे लक्ष्यों को भी सद्भावना एवं सही परिप्रेक्ष्य से पूरा करते जाओ!

सत्य देव की जय!

- परलोक संदेश

नोबेल पुरस्कार की कहानी

नोबेल पुरस्कार के विषय में शायद बहुत से जनों को न मालूम हो कि इसका इतिहास क्या है? श्री नोबेल स्वीडन के रहने वाले थे। गोला बारूद और हथियार बनाने का उनका कारखाना था। इस व्यापार में उन्होंने लाखों करोड़ों ही नहीं, बल्कि अरबों खरबों रुपये कमाए थे। जब उनका अन्त समय आया, तो उन्होंने महसूस किया कि मैंने इस व्यापार के द्वारा मानव समाज की बहुत बड़ी हानि की है। मैं अब इसका कैसे प्रायश्चित कर सकता हूँ। उन्होंने एक ट्रस्ट बनाया और वसीयत की कि इस ट्रस्ट के ब्याज से उन्हें इनाम दिया जाए कि जिन्होंने विज्ञान, साहित्य, स्वास्थ्य और विश्व शान्ति आदि विभागों में मानव समाज के भले के लिए कोई विशेष कार्य किया हो। इसलिए उनकी इस वसीयत के अनुसार प्रति वर्ष कितने ही जनों को पुरस्कार दिए जाते हैं, जो कई लाख रु. के होते हैं। अब तक भारत में सी. वी. रमन, डॉ. हरगोबिन्द खुराना और श्री रवीन्द्र नाथ टैगोर को यह नोबेल पुरस्कार मिल चुके हैं।

जिसके पास स्वस्थ है, उसके पास आशा है और जिसके पास आशा है,
उसके पास ज़िन्दगी में सब कुछ है।

Quantum Physics and Spirituality

Seven things that effect your vibrational frequency from the point of view of physics.

Vibration in quantum physics means that everything is energy. Any feeling causes you to emit a vibration that can be positive or negative.

1. **The Thoughts** - Every thought you have, emits a frequency to the Universe, and that frequency returns to the origin, in this case you! So if you have thoughts and sadness this will all come back to you. That is why it is so important that you take care of the quality of your thoughts and learn to cultivate more positive thoughts.
2. **The Companies** - People around you have direct influence on your frequency. If you stand beside cheerful people, you too will enter into this vibration, now if you surround yourself with complaining and pessimistic people, be careful! For they may be lowering their vibration frequency.
3. **The Songs** - Songs are very powerful. Pay attention to the lyrics of the songs you listen to and remember: you attract into your life exactly what you vibrate.
4. **Things You Watch** - When you watch programs that address misfortune. Your brain accepts it as reality and releases all the chemistry in your body, causing your vibrational frequency to be effected. Watch things that do you good.
5. **The Environment** - Whether at home or at work, if you spend a lot of your time in a messy, dirty environment, it will also effect your frequency. Improve what is

Never reject anyone in your life, because good people give us happiness & bad people give us experience.
Both are essential in life.

around you. Show the Universe that you are fit to receive much more. Take care of what you already have!

6. **The Speech** - If you complain or speak badly about things and people, that also affects you. Eliminate the habit of complaining and speaking ill of others. Take Responsibility for the Choice of your life.
7. **Gratitude** - Gratitude positively affects your frequency, this is a habit you should incorporate right now into your life. Start to thank for everything. Gratitude opens the door for good things to flow positively into your life.

The Principle of communication begins on the thought level, long before you express yourself in letters or words. Communication between two people starts even without their knowing it, without their seeing each other.

Honesty is expensive, do not expect it from cheap people.

- Warren Buffet

Man is the creative of thought. Whatever he thinks, that he becomes.

Truth cannot be given to you by somebody. You have to discover it and to discover, there must be a state of mind in which there is direct perception. When there is a resistance, a safeguard, a protection.

- J. Krishnamurti

Be not afraid of life. Believe that life is worth living and your belief will help create the fact.

आपने कहा था

..... गतांक से आगे

(भगवान् देवात्मा की वाणी के अंश)

परिवर्तन का विश्वव्यापी नियम

भगवान् ने फरमाया कि असंख्य अस्तित्व जो हमारे चारों तरफ़ चाहे नज़र आते हों और चाहे नज़र न आते हों और जो चाहे किसी जगत् से सम्बन्ध रखते हों, उन सबकी समष्टि का नाम नेचर या विश्व है। विश्व में परिवर्तन है। परिवर्तन शक्ति से पैदा होता है। यह जो परिवर्तन हर वक्त हो रहा है, उसमें कुछ बनने का काम है और कुछ बिगड़ने का, कुछ नए-नए अस्तित्वों के प्रगट होने का काम है और कुछ उनके नष्ट होने का। परिवर्तन का यह जो ड्रामा चारों तरफ़ हो रहा है, काश इसको तुम देख सको! मनुष्य साधारणतः बेसुध है। भूख-प्यास आदि से परिचालित होकर वह नाना प्रकार की गतियाँ करता है। जो कुछ उसकी आँखों के सामने चारों तरफ़ हो रहा है, उसको देखने की जरूरत है। एक-एक जमींदार खेत में दाने डाल आता है, लेकिन उसके बाद उन दानों में जो तबदीली होनी शुरू होती है, फिर वह पौधे फूटते हैं, उनके पत्ते निकलते हैं, फूल फल लगते हैं, फिर वह पौधे सूखते हैं और नष्ट हो जाते हैं- इस सारे परिवर्तन को वह अनेक बार उपलब्ध नहीं करता। एक-एक बच्चा पैदा होता है उसके शरीर, दिमाग और दिल में तबदीली आती है लेकिन बहुत थोड़े हैं, जो इस सारे परिवर्तन की तह तक पहुँचते हों।

विश्व में परिवर्तन का दो प्रकार का कारज है। कुछ, अस्तित्व बन रहे हैं और कुछ बिगड़ रहे हैं। मनुष्य के भीतर यह प्रश्न उठना चाहिए कि मैं भी विश्व के भीतर हूँ। मुझ पर भी परिवर्तन का नियम काम कर रहा है। मैं भी बचपन से लेकर अब तक तबदील होता आ रहा हूँ। मेरी इस तबदीली का सिलसिला किस तरफ़ जा रहा है? अगर तुम विश्व में और अस्तित्वों पर परिवर्तन के नियम को तो देखो, लेकिन अपनी तरफ़ न देखना चाहो, तो यह तुम्हारी बहुत बड़ी बदकिस्मती है।

जो बिगड़ने वाली शक्तियों के अधीन हैं, उनका अंजाम एक ही है अर्थात् वह लगातार बिगड़ते जाकर आखिरकार अपनी हस्ती के विचार से बिल्कुल नष्ट हो जाते हैं। यह लाजमी और ज़रूरी है।

यह जो पौधों के गमले तुम्हें नज़र आते हैं, इनकी हिस्टरी तो तुम्हें नज़र नहीं आती होगी। मैं तुम्हारे सामने इन पौधों की सेवा करता हूँ। तुम को क्या जरूरत है कि तुम यह जानो कि यह पौधे कहाँ से और किस तरह से आये? यह पौधे नेचर के प्रतिनिधि बनकर कुछ बताना चाहते हैं (लेकिन तुम जानना नहीं चाहते)। एक-एक जन

जब हम जीवन में सफल होते हैं, अपनों को पता चलता है।

जब हम जीवन में असफल होते हैं, अपने कौन हैं हमें पता चलता है।

देवात्मा के देव प्रभावों को पाकर जितना बदल गया, उतना बदल गया, लेकिन उससे आगे बदलना उसे मुसीबत मालूम होता है। ऐसे जन को जब हम बुलाते हैं कि आओ तुम्हारे अन्दर और उच्च परिवर्तन पैदा करें, तो वह आँखें बदल लेता है। वह वास्तव में हमारा नहीं है।

यह पौधे छः सात महीने पहले न थे। यह आए हैं। जब आए तो ऐसी हालत में न थे। पिछले साल के पौधे मैं जिनके चार्ज में छोड़ गया था, वह नादानी से उनमें सिर्फ पानी भरते रहे। सिर्फ पानी देने से पौधे नहीं जीते और बचते। इसलिए वह मर गए। फिर मैंने सोचा कि अब क्या हो? बाग से मैं इनकी कुछ कलमें ले आया। जितनी कलमें लाया, उनमें से दो तिहाई तो नष्ट हो गई। एक तिहाई या उससे कम में कामयाबी हुई। कलमें लाकर गमलों में दो-दो तीन-तीन गाड़ दी थीं। ठीक मौसम में उनको पानी दिया गया। सूरज ने अपनी रोशनी और अपना ताप दिया। इस तरह से रोशनी और ताप ने जीवनी शक्ति को जो सोई हुई थी, जगाना शुरू किया। एक पत्ता निकाला, फिर राख बन गई। यह कलमें सितम्बर में लगाई थीं, अब यह पौधों की शक्ल धारण कर गई हैं। कुछ कलमों में एकाध पत्ता निकला और बस। यद्यपि उनके लिए वही ज़मीन थी, वही हवा, वही पानी और रोशनी। लेकिन उन्होंने एकाध पत्ते निकालकर काम बन्द कर दिया। क्योंकि इनको जीवनी शक्ति में सामर्थ्य न थी। (भगवान् ने एक सूखी टहनी दिखाई) क्या यह जैसी पहले थी, वैसी अब है? नहीं। इसने बिगाड़ने वाली शक्तियों का भी मुकाबला किया और साथ-साथ बनाने का भी काम किया। सूखी टहनी में जो जीवनी शक्ति थी, वह नष्ट हो गई। विरोधी शक्तियों का वह मुकाबला न कर सकी।

विश्व के नाना अस्तित्वों में यह परिवर्तन हर वक्त जारी है, कोई अस्तित्व इस परिवर्तन से बाहर नहीं है। परिवर्तित होकर कुछ अस्तित्व बिगड़ रहे हैं, कुछ बन रहे हैं। जो अस्तित्व बिगड़ रहे हैं, वह बिगड़ते-बिगड़ते आखिरकार लोप हो जाते हैं, जैसे कि यह सूखी टहनी आखिरकार मिट्टी में मिल जाएगी और इसका आकार न रहेगा।

जैसे जुलाहे को सूत दे देते हैं, तो वह बुनने का काम करता है। उसी तरह जिन कलमों ने पत्ते निकाले हैं, उनको जिस मसाले की ज़रूरत थी अर्थात् मिट्टी, हवा, पानी आदि वह उनको दे दिया गया था। कुछ कलमों ने इस मसाले से फायदा उठा लिया। बाकी फायदा न उठा सकीं। पत्ते तो कलमों में बन गए, लेकिन मिट्टी को, हवा को, पानी को, रोशनी को कुरबानी करनी पड़ी। अगर सूरज से मदद न मिलती, तो क्या जीवनी शक्ति यह काम कर सकती? हरगिज नहीं! अब भी अगर इन पौधों को अन्धकार में रख दें, तो वह नष्ट हो जाएंगे।

.....क्रमशः

उड़ने की अपेक्षा जब तुम झुकते हो, तो विवेक के अधिक निकट होते हो।

देव जीवन की झलक

किसी के द्वारा उद्दण्ड व्यवहार किए जाने पर आत्मबल का परिचय देने वाले कुछ संस्मरण

आश्रमवासी एक कर्मचारी एक दिन एक कुली से कुछ चीजें उठाकर लाए। मजदूरी पहले से ठहर चुकी थी, लेकिन कुली ने आश्रम में पहुँचकर ठहरे हुए दामों से ज़्यादा मजदूरी मांगनी शुरू की। कर्मचारी ने ज़्यादा देने से इन्कार किया। उस पर झगड़ा होने लगा। वह कर्मचारी को शारीरिक डील-डौल और बल के विचार से अपनी तुलना में हीन देखकर उनके साथ अनुचित रूप से झगड़ने लगा। श्री देवगुरु भगवान् ने जिस वक्त इस झगड़े की आवाज़ सुनी, उसी वक्त वह बाहर निकल आए। आते ही उन्होंने उस कुली का कान पकड़ लिया और किसी कदर ज़ोर के साथ उसे मरोड़ दिया। कान गरम होते ही कुली ठण्डा पड़ गया और उसकी दुष्टता चली गई। फिर जिस वक्त वह चुपचाप अपनी ठीक मजदूरी लेकर चलने के लिए तैयार हो गया, तो उस वक्त श्री देवगुरु भगवान् ने उस पर अपनी मेहरबानी ज़ाहिर करने के लिए उसे एक आना इनाम देकर रुखसत कर दिया।

एक बार एक किराए की गाड़ी में श्री देवगुरु भगवान् सैर करने के लिए बाहर गए हुए थे। घर को वापस आते समय एक पुलिस का आदमी गाड़ी को अपने पास से जाता हुआ देखकर लपका और गाड़ी के पायदान पर चढ़ गया। बहुत से पुलिस वाले अपनी ताकत के घमण्ड में किराए की गाड़ी को अपनी ही गाड़ी समझते हैं, इसीलिए जब ज़रूरत होती है, जबरन उन पर सवार हो जाते हैं और कुछ किराया नहीं देते। यह पुलिस का आदमी भी इसी घमण्ड और स्वभाव के बस में होकर इनकी गाड़ी पर चढ़ आया। श्री देवगुरु भगवान् ने उसे उतर जाने के लिए हुक्म दिया, परन्तु वह न उतरा। जब उन्होंने अपना हाथ निकालकर उसको एक ऐसा धक्का मारा कि वह पायदान से नीचे गिर पड़ा और फिर अपना-सा मुँह लेकर चला गया।

एक बार श्री देवगुरु भगवान् अपने पारिवारिक जनों के साथ रेल पर सवार होकर बठिण्डा से लाहौर को जा रहे थे। उन दिनों फ़िरोज़पुर तक छोटी नाप की गाड़ियों में आना पड़ता था और फिर वहाँ से बदलकर बड़ी नाप की गाड़ी में बैठना पड़ता था। यहाँ पर एक मुसलमान थानेदार का बेटा टिकट कलैक्टर था, जो बहुत दुष्ट था। टिकट बाँटने वाला और टिकट कलैक्टर आपस में मिले हुए थे। फ़िरोज़पुर से दो भद्र जन भी देवगुरु भगवान् से मिलने के लिए स्टेशन पर आए। उन्होंने प्लेटफॉर्म

जो संकटों का सामना नहीं करता, वह सच्चा धैर्यशाली नहीं है।

के दो टिकट खरीदने चाहे। बुकिंग क्लर्क ने कहा कि टिकट नहीं हैं। इस पर जब टिकट कलैक्टर से पूछा गया कि या तो आप हमें टिकट दें, या यूँ ही बिना टिकट प्लेटफॉर्म पर जाने की आज्ञा दें, तब उस टिकट कलैक्टर ने कहा कि तुम दो टिकटों के दाम मुझे दे दो और प्लेटफॉर्म पर चले जाओ। यह दोनों भद्र जन दो टिकटों के दाम टिकट कलैक्टर को देकर प्लेटफॉर्म पर चले गए।

टिकट कलैक्टर ने उन दोनों टिकटों के दाम यानि चार पैसे चुपचाप अपनी जेब में डाल लिए, परन्तु उसको इतनी आमदनी से भी तसल्ली न हुई। इसलिए जब श्री देवगुरु भगवान् अपनी पत्नी और बच्चों के दरमियाने दरजे की गाड़ी के एक कमरे में बैठ गए, तब उसने वहाँ पहुँचकर पहले उनके टिकट देखे, फिर उसने श्री देवगुरु भगवान् से कहा (वह उन्हें पहले से नहीं जानता था), कि उनके कमरे में कोई स्त्री नहीं बैठ सकती, स्त्री को औरतों की गाड़ी में बिठाना चाहिए। वह सोचता था कि श्री देवगुरु भगवान् रेलवे के नियमों से नावाकिफ़ होंगे और मैं उन्हें डराकर कुछ और पैसे झाड़ूँगा।

श्री देवगुरु भगवान् ने कहा कि रेलवे के नियमों में कोई ऐसा नियम नहीं जिसमें कोई जन अपनी पत्नी या किसी और रिश्तेदारस्त्री को अपने साथ एक ही कमरे में न ले जा सके। परन्तु टिकट कलैक्टर तो कुछ पैसे ऐंठना चाहता था, इसलिए वह झूठ-मूठ बार-बार यह कहता था कि मैं रेल का नौकर हूँ और रेल के नियमों से अच्छी तरह वाकिफ़ हूँ। श्री देवगुरु भगवान् ने उसकी बकवास की कुछ परवाह न की, क्योंकि वह जानते थे कि यह सब कुछ उसकी चालबाज़ी है और वह अपने इख़्तियार से बढ़कर उनके अधिकार में हस्तक्षेप कर रहा है, इसलिए उन्होंने उसकी कोई बात न सुनी। इतने में गाड़ी चलने को हुई और उसने उसी घमण्ड में यह कहा कि मैं रायविंड के स्टेशन मास्टर को तार दूँगा और वह आपको आगे जाने से रोक देगा। वह दुष्ट तार क्या दे सकता था! और अगर देता भी, तो उसके तार की कौन परवाह कर सकता था!

परन्तु यह अवश्य हुआ कि जब श्री देवगुरु भगवान् कुशलपूर्वक लाहौर वापस पहुँच गए तब उन्होंने इन कुल हालात की उसके अफ़सर को रिपोर्ट की। अफ़सर ने शिकायत के पहुँचने पर तहकीकात शुरू की। गवाह दिए गए। और जब उपरोक्त टिकट कलैक्टर का कसूर भलीभाँति साबित हो गया, तब वह अपने इस ओहदे से फ़ौरन हटा किया गया।

.....क्रमशः

सेवा करने वाले हाथ स्तुति करने वाले होंठों की अपेक्षा अधिक पवित्र हैं।

सेहत का साथी पुदीना

पुदीना का इस्तेमाल आप किसी भी मौसम में कर सकते हैं। यह गर्मियों में रामबाण तो है ही, सर्दियों के लिए भी गुणकारी है। पुदीने में मौजूद मेन्थोल का उपयोग बड़ी मात्रा में दवाइयों, सौन्दर्य प्रसाधनों, पेय पदार्थों आदि में खुशबू हेतु किया जाता है। पुदीने का सेवन आप कोल्ड ड्रिंक्स के तौर पर करें या फिर पराठों के साथ चटनी के रूप में, हर स्वाद में ये फायदेमन्द ही है। सबसे खास बात यह है कि आप घर के गार्डन में भी इसे आसानी से उगा सकते हैं।

1. पुदीने में एप्टाईजर गुण होता है, जो पेट सम्बन्धी समस्याओं को तुरन्त ठीक करता है। इसकी खुशबू स्लाइवा ग्लैन्ड्स को एक्टिव बना देती है, जिससे पाचन तंत्र संतुलित बना रहता है। इसलिए पुदीने का सेवन जरूर करना चाहिए। यह पेट में जलन व सूजन को शीघ्र कम करता है।
2. पुदीना उच्च व निम्न दोनों ही रक्त चापों को नियन्त्रित करता है। इसके लिए आप पुदीने की चटनी और रस का सेवन डॉक्टर की सलाह पर नियमित करें। उच्च रक्त चाप से पीड़ित लोगों को बिना चीनी व नमक डाले ही पुदीने का सेवन करना चाहिए। निम्न रक्त चाप वाले पुदीने की चटनी व रस में सेंधा-नमक, काली-मिर्च डाल कर सेवन करें।
3. पुदीने का बाम और तेल सिर पर मलने से दर्द में आराम मिलता है। यह बंद नाक, गले की खिचखिचाहट और सांस लेने में आ रही परेशानियों को दूर करता है। इसके अतिरिक्त यह खांसी की तकलीफ में भी शीघ्र आराम दिलाता है।
4. स्किन इन्फेक्शन, पिम्पल्स, खुजली आदि में ये काफी कारगर है।
5. यह मुँह में उत्पन्न होने वाले बैक्टीरिया को ख़त्म कर सांस में ताजगी भर देता है।

कविता

झाँक रहे हैं इधर उधर सब, अपने अन्दर झाँके कौन?
ढूँढ़ रहे दुनिया में कमियाँ, अपने मन में ताके कौन?
दुनिया सुधरे सब चिल्लाते, खुद को आज सुधारे कौन?
पर उपदेश कुशल बहुतेरे, खुद पर आज विचारे कौन?
हम सुधरें तो जग सुधरेगा, यह सीधी बात स्वीकारे कौन?

शीघ्र सोने और प्रातःकाल जल्दी उठने वाला व्यक्ति,
अरोग्यवान, भाग्यवान व ज्ञानवान होता है।

बचिये कमर दर्द के खतरे से

कमर दर्द कई कारणों से हो सकता है। ऑस्टियो ऑर्थराइटिस (जब जोड़ों में कार्टिलेज की कमी हो जाती है), स्लिप डिस्क किसी भारी चीज़ को उठाते समय शरीर का मुड़ जाना, रियुमटोइड ऑर्थराइटिस (एक दर्दभरी स्थिति जिससे कमर दर्द होता है) और रिफरड पेन जिसका आपकी कमर से सीधा सम्बन्ध हो, लेकिन उसे प्रभावित करे। इसके अलावा भी कई अन्य कारण कमर दर्द के हो सकते हैं, जैसे सही पोश्चर में न बैठना, खराब जूते पहनना आदि।

क्या खाएँ- 30 की उम्र तक आपका शरीर प्रोटोगलिकन्स का उत्पादन करता है। जो हड्डियों को सुरक्षा प्रदान करता है। जब आप 30 को पार कर जाएँ, तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिए वे फूड्स खाएँ जिनमें प्रोटीन और कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल रहें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज। व्यायाम करें- कमर की हल्की एक्सरसाइज और स्ट्रेच आपकी रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाए रखती है। नतीजतन कमर दर्द नहीं होता। इसके लिए आप कोई भी एक्सरसाइज चुन सकते हैं, लेकिन अगर किसी समस्या से ग्रसित हैं, तो पर्याप्त मार्गदर्शन जरूर लें।

मोटापा कम करें- अत्यधिक वजन कमर में चोट का कारण बन सकता है, जिससे कमर दर्द हो सकता है। इसलिए अतिरिक्त वजन को फौरन कम करें। तनावरहित रहें- तनाव से मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न है। तनावमुक्त रहें। योग करें, ध्यान लगाएँ।

पोश्चर- एक ही स्थिति में अधिक देर तक न बैठे रहें। उठें और वॉक करें। साथ ही जब कोई चीज़ उठाएँ तो घुटनों को मोड़ पूरी तरह झुकने की बजाय पंजों पर बैठें। इससे कमर पर दबाव काफी हद तक कम हो जाता है।

खास मंत्र- अपने काम को वार्म अप करके कमर को कमान बना लें और स्ट्रेच करें। इस तरह आप कुछ सेकिण्ड में ही ऊर्जा से भर जाएँगे।

किसी का हाल पूछ लेने से कौन सा हाल ठीक हो जाता है,
बस तसल्ली हो जाती है कि इस भीड़ भरी दुनिया में अपना भी कोई है।
आओ इतनी सी तसल्ली व सुकुन देने में कंजूसी न करें।

आपका स्वास्थ्य आपकी सबसे बड़ी सम्पत्ति है,
इसका एहसास तब होता है जब हम इसे खो देते हैं।

जो वादा किया वो

बच्चे जब अपनी राह से भटकने लगते हैं, तब संस्कारों की सीख माँ से ही मिलती है। यह घटना बहुत पुरानी है, मेरी शादी के बाद की। उस समय तो मैं समझ नहीं पायी थी, पर बाद में जब भी मैं इसे याद करती हूँ, तो माँ के प्रति श्रद्धा से शीश झुक जाता है। शादी के बाद एक दिन जब मेरे पति नौकरी से घर आए, मैंने इनसे अपने मायके जाने की जिद की, तो वह बोले, “मैं कल सुबह चलूँगा, पर मेरी एक शर्त है। मैं वहाँ रुकूँगा नहीं। तुम्हें भी मेरे साथ ही शाम को लौटना पड़ेगा। तुम्हें यदि यह मंजूर हो तो बोलो।”

मैंने हाँ कर दी। दूसरे दिन सुबह जल्दी उठकर उतावलेपन से अपने सभी काम किए और तैयार हो गई। वह काफी मशक्कत के बाद किसी तरह तैयार हुए तो बोले, “चलो, बड़ी भाभी से मिल लें, तब चलते हैं।” मैंने सोचा, चलो, पहले घर से तो निकलूँ। फिर आगे देखती हूँ। मैं उनके साथ चल दी। भाभी के यहाँ चाय पीने में समय लग गया। वहाँ से निकले, तो बस स्टेशन पहुँचे। अब मैं काफी थक चुकी थी। मायके जाने के लिए यह इतना पापड़ बिलवाएंगे, मैं समझ नहीं पाई थी। मैं माँ से मिलने को उतावली थी। काफी देर बाद खाली बस आई, तो हम आराम से बैठ गए। मेरी व्यथा को वह नहीं समझ रहे थे और मैं इनकी भावनाओं की कद्र नहीं कर पा रही थी। देर होने का कारण काफी दूःखी थी। इसलिए मन ही मन में दृढ़ निश्चय किया कि इन्होंने जैसे मुझे सताया है, वैसे ही शाम को मैं इनसे बदला लूँगी और इनके साथ आने से इंकार कर दूँगी। माँ के पास रहने का समय कम मिला, पर माँ से मिलकर खुशी बहुत मिली। शाम होते ही उन्होंने चलने को कहा, तो मैंने तमक कर जवाब दिया, “आपने आने में बहुत समय गवां दिया, इसलिए मैं अभी आपके साथ नहीं चलूँगी।” वह नाराज़ होकर तमतमाते हुए अकेले लौटने की तैयारी करने लगे।

माँ को जब पता चला, तो माँ बोली, “बेटी, अब पति की बात मानना ही तुम्हारे जीवन का उद्देश्य होना चाहिए। इसलिए जब साथ जाने का वादा किया था, तो अभी जाओ। बदला लेना हर चीज़ का हल नहीं होता। फिर जल्दी आने की कोशिश करना।” माँ मुझे रोक भी सकती थी, परन्तु उन्होंने मेरी सोच से ज़्यादा इनकी भावनाओं की कद्र की। यह सोच मेरे दिल को छू गई। माँ की सीख पर मैं तैयार हुई और इनके साथ ससुराल लौट आई। मैं अपनी राह से भटकने जा रही थी। पर माँ की सीख ने मुझे जीवन के नैतिक मूल्यों ने राह से भटकने नहीं दिया। यह मेरे जीवन की बहुत बड़ी उपलब्धि और अविस्मरणीय घटना थी।

— रूपायन से साभार

जब तक हम अपनी सोच में बदलाव नहीं लायेंगे, ऐसे में हम अपने अब तक हुए अनुभवों की ही पुनरावृत्ति करते रहेंगे।

चन्द्रयान

प्रिय मित्रो! हमारे प्यारे भारतवर्ष ने 22 जुलाई, 2019 को दोपहर 14:43 पर जो चन्द्रयान-II का सफल प्रक्षेपण किया था, उस सबके लिए सारे संसार को, विशेषतः सारे भारतवासियों को कोटि बधाई! हमारे महान वैज्ञानिकों को हृदयगत भावों से नमस्कार एवं प्रणाम!

प्रज्ञा

प्रिय मित्रो, हमारे प्यारे देश भारतवर्ष ने 22 जुलाई सन 2019 के ऐतिहासिक-दिवस पर चन्द्रयान-II का सफल प्रक्षेपण किया था। इस उपग्रह में स्थित चांद गाड़ी अर्थात् रोवर का नाम है 'प्रज्ञान'। प्रज्ञान कदाचित 'प्रज्ञा' शब्द से निकला है। यह प्रज्ञा क्या होती है, इसके विषय में 'विज्ञानमूलक सत्यधर्म प्रवर्तक भगवान देवात्मा' की शिष्या श्रीमती डाक्टर पुष्पा बंसल जी ने बहुत सुन्दर एवं सारगर्भित स्पष्टीकरण प्रस्तुत किया है। अतः उनके मूल लेख के कुछ अंश (अपने तुच्छ हार्दिक-भावों के साथ) आपकी सेवा में उद्धृत करने से मैं अपने आपको रोक नहीं पा रहा। इसलिए डाक्टर बंसल जी के उस लेख के कुछ अंश आपकी सेवा में नीचे, इस उद्देश्य के साथ उद्धृत कर रहा हूँ, ताकि हमारे देश के महान् वैज्ञानिकों ने जिस रोवर का नाम 'प्रज्ञान' रखा है, वह प्रज्ञान अपने ज्ञान-वर्द्धन के उद्देश्य में सफल हो सके, तथा हम अपने महान् वैज्ञानिकों के प्रति श्रद्धाभाव से नत्मस्तक हो सकें।

मानव को प्रकृति (Nature) ने बहुत कुछ, बहुत कुछ- सभी कुछ दिया है। परन्तु मनुष्य को प्रकृति की सर्वश्रेष्ठ देन है 'प्रज्ञा'। प्रज्ञा अर्थात् बुद्धि, धी, मति! प्रज्ञा ही वह यन्त्र है, जो मनुष्य को सोचने-समझने की सामर्थ्य देता है। उसे अनुमान, कल्पना, धारणा, की अर्हता देता है। मानव जो सोच व समझ रखता है, अनुमान व कल्पना कर सकता है, वह सब 'प्रज्ञा' की ही देन है। इसी विशेषता को लेकर 'मनुष्य' प्रकृति के अन्य जीवों से पृथक् एवं श्रेष्ठ हो जाता है।

'प्रज्ञा' समझ नहीं है। प्रज्ञा तो समझ देती है। यह मनुष्य को विवेक देती है। 'विवेक' अर्थात् सही व ग़लत का बोध, उचित-अनुचित का बोध, करणीय व अकरणीय का अन्तर - कदाचित् कर्तव्य कर्म एवं वर्जित कर्मों का अन्तर। मनुष्य की सब क्रियाएँ बोधों के द्वारा परिचालित होती हैं। 'बोध' सही विवेक की देन है तथा विवेक 'प्रज्ञा' की। इस प्रकार मनुष्य की क्रियाएँ मनुष्य के बोधों (विवेक) के द्वारा परिचालित हैं। क्रियाएँ ही मानव की जीवन्तता की, उसकी अस्मिता की तथा उसकी संवेदनशीलता

मुँह पर कड़वा बोलने वाले लोग कभी धोखा नहीं देते, डरना तो मीठा बोलने वालों से चाहिए जो दिल में नफरत पालते हैं, और वक्त आने पर बदल जाते हैं।

की पहचान हैं। इस तरह मानव की सबसे बड़ी शक्ति है - उसकी 'प्रज्ञा'।

सही-गलत के विवेक को सामान्यता धर्म तथा अधर्म की दृष्टि से देखा जाता है। जीवन में इन दोनों शब्दों का प्रयोग बहुतायत से होता है। शिक्षित हो या अशिक्षित, प्रायः प्रत्येक मनुष्य धर्म तथा अधर्म की चर्चा अवश्य करता है तथा अपने धर्मवान् होने का येनकेन प्रकारेण प्रमाण स्थापित करने को व्यग्र रहता है। धर्म क्या है, यह जीवन के किस पक्ष को स्पर्श करता है? अधर्म क्या है, हम इससे बचते क्यों नहीं? इन प्रश्नों से या तो हम बचते हैं, या इनका उत्तर ढूंढने में असमर्थ हैं। महाभारत का महानायक दुर्योधन दुर्विनीत अवश्य था, परन्तु वह था ज्ञानवान्! उसने कहा था

‘ज्ञानामहयं धर्म, न च मे प्रवृत्ति।

नानाम्याहमधर्म, न च मे निवरोत्ति।।’

अर्थात् - मैं जानता हूँ कि धर्म क्या है, परन्तु उसमें मेरी प्रवृत्ति नहीं है। मैं यह भी जानता हूँ, कि अधर्म क्या है - पर मेरा मन उस ओर से हटता ही नहीं।

यह वचन उसके ज्ञानवान होने को प्रमाणित करता है। मनुष्य विवेकी होने के साथ-साथ चिंतनशील भी है। अपनी इस शक्ति के द्वारा उसने सृष्टि के लगभग सभी स्थूल-सूक्ष्म तत्वों पर विचार करके उनके यथार्थ को जानने का प्रयास किया है। गहन विचार करके कुछ न कुछ निष्कर्षों पर पहुँचा है। ये निष्कर्ष ही उसके द्वारा खोजे गए ‘सत्य-कण’ हैं, जिन्हें वह स्पष्ट-संक्षिप्त रूप से अपनी भाषा में अभिव्यक्त कर पाता है। ये अभिव्यक्तियाँ प्रायः छन्दोबद्ध होती हैं तथा सूक्ति कहलाती हैं। ये सूक्तियाँ - अच्छी उक्तियाँ किसी जाति, राष्ट्र, भाषा व संस्कृति का चिन्तन कोष होती हैं-जो प्रायः सभी जातियों व भाषाओं में पाई जाती हैं।

मनुष्य प्रायः दुविधा-ग्रस्त रहता है कि क्या करूँ - क्या न करूँ? इस दुविधा में उलझे व्यक्ति के लिए ये सूक्तियाँ दीप-स्तम्भ का काम करती हैं। ये अनजाने तथा अनायास ही मनुष्य को शिक्षित व संस्कारित करती रहती हैं। वास्तव में सूक्तियाँ मानव की मित्र भी हैं, गुरु भी हैं तथा शक्ति भी।

प्रिय मित्रो! जिस प्रकार सूक्तियाँ हमारी मित्र भी होती हैं, गुरु भी तथा शक्ति भी। उसी तरह हमारे इस चन्द्रयान का रोवर अर्थात् ‘प्रज्ञान’ हमारे भावी - विकास में बहुत महत्वपूर्ण योगदान देकर हमारे प्यारे देश के विकास-मार्ग को प्रशस्त करे। काश! हमारे भारतवर्ष का यह भागीरथ प्रयास सारे विश्व के कल्याण के लिए अति हितकर हो सके! इसी शुभ कामना के साथ अपने हृदय के पवित्र भावों को हमारे

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए वही काम करो,
जिससे तुम्हें सबसे ज़्यादा डर लगता हो।

देश के महान् वैज्ञानिकों के चरणों में समर्पित करता हूँ।

भारत देश धर्म के क्षेत्र में पहले से ही विश्वगुरु है, क्योंकि यह वह देश है, जिस देश की आध्यात्मिक विरासत में 'विज्ञान मूलक सत्यधर्म प्रवर्तक भगवान् देवात्मा' ने 'विज्ञान मूलक सत्यधर्म' को 20 दिसम्बर सन् 1887 के दिन संयुक्त-भारत के लाहौर महानगर में स्थापित करके विश्व को अद्वितीय उपहार के रूप में प्रदान किया है। अर्थात् 'भारत' भगवान् देवात्मा का देश होने के नाते अद्वितीय विरासत का धनी है।

काश, सारी दुनिया भगवान् देवात्मा की अद्वितीय एवं महानतम वैज्ञानिक खोज को भी शीघ्र उपलब्ध कर सके!

- चन्द्रगुप्त (अम्बाला शहर)

सबसे बड़ी योग्यता-उच्च चरित्र

सर सी.वी. रमन भौतिकी क्षेत्र के प्रसिद्ध वैज्ञानिक थे। उनको नोबेल पुरस्कार भी मिला था। उन्हें अपने विभाग के लिए किसी योग्य वैज्ञानिक की आवश्यकता थी। उसके लिए कई जन इन्टरव्यू के लिए आए। इन्टरव्यू के बाद उन्होंने देखा कि एक जन जिसको अस्वीकार कर दिया था, वहीं दफ्तर के आसपास घूम रहा है। उन्होंने कुछ रोष भरे शब्दों में उस जन से कहा कि जब तुम्हें अस्वीकार कर दिया गया है, तब तुम यहाँ क्यों घूम रहे हो, अपने घर क्यों नहीं जाते? उस जन ने कहा कि मुझे यहाँ आने जाने के लिए जो पैसे मिले हैं, वह कुछ अधिक मिल गए हैं, इसलिए मैं उस अधिक राशि को वापिस करने के लिए दफ्तर के क्लर्क को ढूँढ़ रहा हूँ। श्री रमन ने उसकी इस बात को सुनकर कहा, "मैंने तुम्हें इस इन्टरव्यू में चुन लिया है। तुम चरित्रवान व्यक्ति मालूम होते हो। तुम्हारी भौतिकी में जो कुछ कमजोरी है, उसे मैं कुछ काल तक पढ़ाकर दूर कर सकता हूँ। परन्तु चरित्रवान आदमी मिलना कठिन है।" यह कहकर उन्होंने अपने काम के लिए उस व्यक्ति को नियुक्त कर लिया।

सबको इकट्ठा रखने की ताकत प्रेम में है और सबको अलग करने की ताकत वहम में है। आओ किसी एक को चुनें।

आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

दिनांक 1 जून, 2019 से 5 जून, 2019 तक सिविल लाइन्स, रुड़की स्थित देवाश्रम में आत्मबल विकास शिविर का आयोजन अति हितकर प्रमाणित हुआ। शिविर के दौरान हुई गतिविधियों व अन्य कार्यों का संक्षिप्त वर्णन निम्न प्रकार रहा-
तैयारियाँ - जून माह में होने वाले इस शिविर का इन्तज़ार भगवान् देवात्मा के शिष्य/शिष्याओं व श्रद्धालुओं को वर्ष के आरम्भ से ही रहता है, क्योंकि स्कूलों की छुट्टियों के कारण बच्चे व माता-पिता दोनों ही शिविर के लिए समय निकाल पाते हैं। स्थानीय धर्म सम्बन्धी कई दिन पूर्व से तैयारियों में लगे रहे। खाने की व्यवस्था में श्री रामराज जी की टीम के साथ ही श्रीमती पूनम जैन, श्रीमती शारदा बत्रा, श्रीमती शशी गोयल, श्रीमती राधा व अन्य धर्म सबन्धियों ने भरपूर सहयोग किया। बाज़ार से सामान लाने का कार्य श्री आर.एन. बत्रा एवं श्री आदेश सैनी जी बड़ी लगन व मेहनत से करते रहे।

गतिविधियाँ- मुख्य साधनों के भिन्न योगासन-प्राणायाम, निज का साधन, विश्वास चिकित्सा, साधनों के वीडियो सेशन, कीर्तन आदि भी यथा समय चलते रहे।

आगमन: इस शिविर में दूर व पास के स्थानों से पधारे धर्मसम्बन्धियों का ब्योरा निम्न प्रकार है- पंजाब - मोगा (1), कपूरथला (7), लुधियाना (2), डेराबसी (1), पठानकोट (1) हरियाणा - पानीपत (2), सिरसा (3), तलवाड़ा खुर्द (3), हिसार (1), अम्बाला शहर (8), पंचकूला (6), कुरुक्षेत्र (1), गुड़गाँव (3), यमुनानगर (1), नारायणगढ़ (3), फरीदाबाद (1) उत्तर प्रदेश:- श्री अकबरपुर (14), मुजफ्फरनगर (4), वेहलना (4), तिसंग (1), भायला (7), सहारनपुर (10), जाटोंवाला (1), नोयडा (5), मेरठ (4), कुआंखेड़ा (1), बेहट (5), पमनावली (1), बिजनौर (3), मीरापुर (1), छुटमलपुर (4) राजस्थान - कोटा (2), पदमपुर (11) उत्तराखण्ड - काशीपुर (1), ऋषिकेश (2), हरिद्वार (2), अल्मोड़ा (1) मध्यप्रदेश - ग्वालियर (3) दिल्ली - दिल्ली (2) हिमाचल प्रदेश - लांगनी (1), बददी (2), सुधेड़ (1),

इस प्रकार देश के विभिन्न प्रदेशों के 42 स्थानों से प्रायः 135 जन पधारे। स्थानीय जन भी प्रायः 50 की संख्या में साधनों से लाभ उठाते रहे। कुल मिलाकर प्रायः 185 जनों ने साधनों से लाभ उठाया।

मुख्य साधन - शिविर के दौरान कुल नौ मुख्य साधन हुए। साधनों के दौरान जो

जब रिश्ते मज़बूत होते हैं, तब गुलतियाँ कमज़ोर लगती हैं।

वातावरण बना और आत्माओं का जो हित साधन हुआ, उसका वर्णन करना तो नितान्त ही असम्भव कार्य है, क्योंकि सभी साधनों में परम पूजनीय भगवन और परलोकवासी उच्च धर्मसम्बन्धियों की उपस्थिति स्पष्ट रूप से महसूस होती रही। फिर भी साधनों की सूची और सभापति निम्न प्रकार रहे -

दिनांक	समय	विषय	सभापति
01.06.2019	सायं 05:30-07:00 बजे	अभि तो में जिऊँगा	डॉ. नवनीत अरोड़ा
02.06.2019	प्रातः 08:30-10:00 बजे	किसके पीछे चलूँ?	श्री चन्द्रगुप्त जी
02.06.2019	सायं 05:30-07:00 बजे	संगत की रंगत	श्री जवाहरलाल जी
03.06.2019	प्रातः 08:30-10:00 बजे	धर्म का खजाना	डॉ. नवनीत अरोड़ा
03.06.2019	सायं 05:30-07:00 बजे	अपने से खतरा	डॉ. नवनीत अरोड़ा
04.06.2019	प्रातः 08:30-10:00 बजे	झुकना तो पड़ेगा	श्री जवाहरलाल जी
04.06.2019	सायं 05:30-07:00 बजे	शिष्टाचारी बनो!	डॉ. नवनीत अरोड़ा
05.06.2019	प्रातः 08:30-10:00 बजे	दिखती है हानि?	श्री वी.के. अग्रवाल
05.06.2019	सायं 05:30-07:00 बजे	भारत देश हमारा	डॉ. नवनीत अरोड़ा

दिनांक 05.06.2019 के सायंकालीन साधन के बाद इस अतिरिक्त शिविर का समापन देवारती और भगवान् देवात्मा की जयध्वनि के साथ हुआ। शिविरार्थियों ने शिविर व मिशन की अन्य गतिविधियों के लिए दिल खोलकर दान दिया। शिविर का सारा खर्च दान से पूरा हुआ। सबका शुभ हो!

सत्य ज्ञान शिविर, रुड़की

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के सूक्ष्म संरक्षण में उन्हीं की शिक्षाओं पर आधारित सत्य ज्ञान शिविर का आयोजन मिशन के श्रद्धालुओं व सदस्यों के लिए Advance Course के रूप में देवाश्रम, रुड़की में दिनांक 06 जून, 2019 से 09 जून, 2019 तक किया गया। इस शिविर से शिविरार्थियों ने कितना लाभ उठाया और देवात्मा की शिक्षाओं की कितनी समझ आई, इसका उत्तर तो आने वाला समय ही बताएगा। इस शिविर के दौरान कुल सात साधन हुए, जो सभी डॉ. नवनीत अरोड़ा जी द्वारा सम्पन्न कराए गए। साधनों में उपस्थिति 70-75 के बीच बनी रही। साधनों का

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

समय और विषय इस प्रकार रहे-

दिनांक	प्रातः 08:30 से 11:30 बजे तक	सायं 05:30 से 07:30 बजे तक
06.06.2019	ईश्वर की खोज	प्रकृति के नियम
07.06.2019	आत्मा की खोज	धर्म का भविष्य
08.06.2019	पुनर्जन्म की सच्चाई	परलोक का ज्ञान
09.06.2019	देवात्मा की समझ	----

दिनांक 09.06.2019 के प्रातः कालीन साधन के उपरान्त देवारती और जयध्वनि के बाद इस अतिहितकर शिविर का समापन हुआ। शिविरार्थियों ने एक दूसरे से गले मिलकर और सबका शुभ हो! के सम्बोधन के साथ विदाई ली।

न्यूजर्सी में प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

17 जून से 7 जुलाई 2019 के दौरान न्यू जर्सी (अमेरिका) में अपने प्रवास के दौरान डॉ० नवनीत जी ने निम्न प्रेरणास्पद उद्बोधन दिए-

- ♦ 22 जून को सायं 4 बजे Livingston स्थित श्री अनुराग रोचलानी के निवास पर साधन सम्पन्न हुआ, जिसमें बताया गया कि हमारा जीवन ऐसा होना चाहिए जिससे किसी दूसरे के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन (Positive Change) आ सके। It can make a difference to someone or on some part of the earth. डॉ० सीमा शर्मा जी ने भजन गान किया। रोचलानी परिवार के भिन्न देम्बला परिवार, ग्रोवर परिवार व अरोड़ा परिवार सम्मिलित हुए। इनके भिन्न कुछ अन्य जन भी साधन व विश्वास चिकित्सा से लाभान्वित हुए। सभी ने प्रीति भोज का आनन्द लिया।
- ♦ 29 जून को दोपहर दो बजे Livingston Community Centre में एक व्याख्यान सत्र रखा गया। विषय रहा - Change your vision, change you world जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि। डॉ० तनीषा अरोड़ा ने मंच संचालन किया। कु. पखुड़ी अरोड़ा द्वारा शुभकामना गीत से सत्र का प्रारम्भ हुआ। श्री अनुराग रोचलानी ने Better Living Through Giving की गतिविधियों का संक्षिप्त परिचय दिया। डॉ० सीमा शर्मा ने 'रिक्त नहीं मेरा जीवन, इसमें कुछ

जब प्रार्थना हमारी आदत बन जाती है,
तो चमत्कार हमारी जीवनशैली बन जाती हैं।

वरदान भी हैं' के पद वाले भजन का गान किया। तत्पश्चात् नवनीत जी प्रायः एक घण्टा प्रभावशाली उद्बोधन दिया। अन्त में श्री रवि रुस्तगी जी ने अपने भाव प्रकट किए। प्रायः 70 जन इस सत्र से लाभान्वित हुए। सभी ने जलपान का आनन्द लिया।

- ◆ उपर्युक्त साधन के उपरान्त श्रीमती नैना रोचलानी व डॉ सीमा शर्मा जी विश्वास चिकित्सा द्वारा सेवाकारी बने। सभी ने प्रीतिभोज का आनन्द लिया।
- ◆ 30 जून को प्रातः श्री सुधांशु अरोड़ा के संग Sandy Hook नामक Beach पर जाने का मौका मिला। प्रातः 5:30 बजे सूर्योदय का दृश्य कभी न भुलाने वाली घटना थी। वहाँ उनकी मित्र मण्डली के प्रायः 20 जनों को समुद्र तट पर एक पेड़ के नीचे बिठाकर Guided Meditation नवनीत जी ने करवाया एवं शुभ हो! का महत्त्व बताया। सभी ने मिलकर सूक्ष्म जलपान किया। तीन जनों ने विश्वास चिकित्सा से भी लाभ उठाया।
- ◆ 30 जून को दोपहर दो बजे श्रीमती अर्चना अरोड़ा जी के निवास पर साधन रखा गया। डॉ सीमा जी ने भजन का गान किया। 'सम्मान भाव की जरूरत' विषय पर बड़ा भावपूर्ण साधन नवनीत जी ने करवाया। दो घण्टे तक सभी देव प्रभावों की गंगा में सराबोर रहे। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के जीवन की बीसियों घटनाओं को अश्रुपूरित आँखों से सुनाकर हृदयों में नक्श किया गया कि विश्व का कोई जानदार व बेजान अस्तित्व ऐसा नहीं है, जो देवात्मा के सम्पर्क में आया हो, और देवात्मा ने उसे उचित सम्मान, जिसका वो पात्र हो, वह उसे न दिया हो। कितने ही जनों की आँखों से पाक आँसू बह रहे थे। श्रीमान् अशोक रोचलानी जी व श्रीमती अर्चना अरोड़ा जी ने भावपूर्ण भाव प्रकाश किए। अनुराग-साक्षी, कु० पंखुड़ी अरोड़ा, शिल्पा-नवीन, सुधांशु-दिव्या, मनीष-तनीषा, सुगन्धि-नवनीत शर्मा सपरिवार शामिल हुए। राम सैनी सपरिवार आए व दो नए परिवारों को भी लाए। अरोड़ा परिवार के कुछ पड़ोसी जन भी लाभान्वित हुए। सभी धन्य-धन्य होकर गए।
- ◆ इन दिनों में प्रायः 17000/- पुस्तक फण्ड हेतु तथा प्रायः 48000/-रु दान स्वरूप प्राप्त हुए। हितकर बातचीत का सिलसिला व काउंसलिंग सेवा भी चलती रही।

सभी तूफान हमारे जीवन को बाधित करने ही नहीं आते,
कुछ हमारी राह को प्रशस्त व साफ़ करने को आते हैं।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

पिछले दिनों डॉ० नवनीत जी अरोड़ा विभिन्न स्थानों में प्रेरणास्पद उद्बोधनों व साधनों द्वारा निम्न प्रकार से सेवाकारी प्रमाणित हुए -

पंचकूला - 27 जुलाई 2019 को स्थानीय सरकारी हायर सेकेंडरी स्कूल, सेक्टर-7 में तीज उत्सव एवं कारगिल के शहीदों के सम्मान में आयोजित एक कार्यक्रम में आप मुख्य अतिथि थे। 1999 ई० में कारगिल में LOC पर हुए शहीद मेजर सन्दीप सागर के पिता प्रो० हरबंस सागर जी एवं एक औद्योगिक परिवार से श्रीमती पुष्पा गुप्ता अपनी पुत्रवधू के संग इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि रहे। प्रायः 800 बच्चों को आपने सदाचार का महत्त्व व सफलता के सूत्र बताए। सभी बच्चे व अध्यापक धन्य-धन्य हो रहे थे। कक्षा 8 में देव समाज शिशु निकेतन, अम्बाला शहर में आपकी सहपाठी रहीं श्रीमती मंजू गोयल ने यह सत्र रखवाया, जो इस स्कूल में अध्यापिका भी हैं।

28 जुलाई सायं 5 बजे पंचकूला में सेक्टर-21 में स्थित श्री मनीष अग्रवाल जी के निवास पर साधन रखा गया। विषय- क्रोध का कारण व निवारण। प्रायः 20 जन लाभान्वित हुए। प्रायः 1600 रु. दान स्वरूप प्राप्त हुए। बलटाना गाँव से श्रीमती देव प्रीति पुण्डीर अपने सुपुत्र संग साधन में शामिल हुईं। एक नए जन श्री गोविन्द दास काफ़ी लाभ उठाकर गए।

झंझेड़ी (मौहाली)-29 जुलाई को यहाँ स्थित Chandigarh Group of Colleges के परिसर के सभागार में 'Tips to success' विषय पर बड़ा प्रभावशाली उद्बोधन नवनीत जी ने दिया। प्रायः 90 मिनट के उद्बोधन से 600 से ज़्यादा इंजीनियरिंग के विद्यार्थियों ने लाभ उठाया। कुछ अध्यापकगण भी दत्तचित होकर बैठे रहे। उद्बोधन के उपरान्त अपनी खुशी व धन्यवाद को व्यक्त करने हेतु पूरा हॉल काफ़ी समय तक करतल ध्वनि से गूँजता रहा। सबका शुभ हो! प्रायः 600 रु. की पुस्तकें कॉलेज ने लीं। श्री आदित्य पुण्डीर श्रीमान जी के संग रहे।

चण्डीगढ़ - 30 जुलाई को सेक्टर-14 में स्थित पंजाब विश्वविद्यालय के Law Auditorium में UIET के प्रायः 170 विद्यार्थियों को जीवन का अर्थ व सफलता के विषय में प्रायः दो घण्टे तक प्रभावशाली उद्बोधन डॉ० नवनीत जी ने दिया। डॉ० शुचि गुप्ता (पौत्री श्रीमान् सीताराम जी, अम्बाला शहर) जो इस संस्थान में प्रोफेसर हैं, ने यह व्याख्यान सत्र रखवाया।

हमारा लक्ष्य सदैव सही होना चाहिए। अन्यथा काम तो दीमक भी दिन-रात करती है, परन्तु वो निर्माण नहीं, विनाश करती हैं।

रुड़की - 3 अगस्त 2019 को स्थानीय सनातन धर्म गर्ल्स पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज में छात्राओं व अध्यापिकाओं को प्रायः 70 मिनट तक 'जीवन का लक्ष्य व प्राप्ति' विषय पर प्रेरणास्पद उद्बोधन दिया। सभी ने भूरि-भूरि प्रशंसा की। यह सत्र प्रो० कमलेश चन्द्रा जी, ने रखवाया व आप इस अवसर पर साथ भी रहे।

4 अगस्त 2019 को आई.आई.टी. रुड़की में स्थित Multi Activity Centre (MAC) Auditorium में NSS के विद्यार्थियों का Orientation Program था। जिसमें डॉ. नवनीत जी व श्री सुशील मिथल (1981 Batch Alumnus) को विशेष अतिथि के रूप में बुलाया गया। अपने 40 मिनट के प्रेरणास्पद उद्बोधन में 500 से ज़्यादा NSS Volunteers को आपने जीवन में सेवा का महत्त्व, शुभ हो! की भावना की आवश्यकता के बारे में अपनी शैली में बताया, तो बच्चे धन्य-धन्य हो गए। अनेकों बार सारा हॉल विद्यार्थियों की करतल ध्वनी से गूँजता रहा। सभी ने नेक जीवन अपनाने व सेवा कार्यों को दिल से करने के उच्च वलवले हासिल किए। सबका शुभ हो!

छुटम्पलपुर- 10 अगस्त को रुड़की से 25 कि.मी. दूर स्थित Quantum University में प्रेरणास्पद उद्बोधन हेतु आपको आमन्त्रित किया गया। University Auditorium में प्रायः 450 विद्यार्थी उनके उद्बोधन से लाभान्वित हुए। 'सफलता के सूत्र' विषय पर सारगर्भित उद्बोधन को सभी ने एकाग्रता से सुना। इस अवसर पर प्रो. कमलेश चन्द्रा जी तथा श्रीमान जी के पी.एच.डी. के दो विद्यार्थी श्री नवीन कुमार जी व कुमारी प्रिया सिंह भी साथ रहे। सबका शुभ हो! डॉ. नीता शर्मा ने यह सत्र रखवाया।

बाजूहेड़ी (रुड़की) - 10 अगस्त को Quantum University से लौटते समय रुड़की के निकट स्थित गाँव बाजूहेड़ी में Govt. Junior High School में बच्चों को प्रायः एक घण्टा आपने सम्बोधित किया। कक्षा 6 से 8 तक के ग्रामीण क्षेत्रों के बच्चों ने आपको बहुत ध्यान से सुना। दो गोल्डन वाक्य- 'धन्यवाद' एवं 'क्षमा करना' के महत्त्व को समझाया गया। बच्चों ने काफी लाभ उठाया। यह सत्र श्री पंकज त्यागी ने रखवाया, जोकि इसी स्कूल में अध्यापक भी हैं। सबका शुभ हो!



शिकायत छोड़िए शुक्रिया कीजिए! आपके पास जितना है,
न जाने कितनों के पास उतना भी नहीं!

भावी शिविर
आत्मबल विकास शिविर, रुड़की
(26 - 30 सितम्बर, 2019)

दिनांक	प्रातः कालीन सत्र 08:30-10:00	सायंकालीन सत्र 05:30-07:00
26.09.2019	-----	जीवन की डोर
27.09.2019	एक बार और	प्रकृति से प्रेम
28.09.2019	भीतर भी झाँकें!	परलोक से मदद
29.09.2019	गुरु की जरूरत	-----

स्थान: देवाश्रम, 32 सिविल लाइन्स, रुड़की फ़ोन नं० 01332-272000

ईमानदार मोची

एक जन यूरोप की यात्रा पर गए हुए थे। एक शहर में उन्होंने मोची को अपना जूता मुरम्मत करने के लिए दिया। मोची ने कहा कि इसकी मुरम्मत पर पाँच रुपये लगेंगे। घण्टे भर बाद आकर अपना जूता ले जाना। जब वह जन घण्टे भर बाद अपना जूता लेने आए, तो मोची ने कहा कि पाँच रुपये की बजाए आप मुझे चार रुपये दें, क्योंकि ध्यान से देखने पर मैंने मालूम किया कि मुरम्मत का काम पाँच रुपये का नहीं है, चार रुपये का ही है। ग्राहक ने जोर दिया कि आपने पाँच रुपये माँगे थे, तो पाँच ही ले लें, परन्तु मोची यही कहता रहा कि जब चार रुपये का काम है, तो पाँच रुपये क्यों लूँ? और उसने केवल चार रुपये ही ग्राहक से मुरम्मत के लिए। ऐसे ईमानदार मोची का शुभ हो!

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 ऑफ़सेट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी,
जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, 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