

वर्ष -16

जुलाई-अगस्त, 2020

अंक-169

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

दोहरी ज़िन्दगी	02	आपने कहा था	16
देववाणी	03	देवजीवन की झलक	18
जीते जी स्वर्ग में	04	लालच	19
कैसे बनाएँ दूसरों को अपना	06	मन अपराधी	23
ससुराल बना मायका	10	बच्चों के लिए शुभकामना	25
कोरोना वायरस	11	हाथ नहीं पर सुन्दर सपने	26
अधिक खाना स्वास्थ्य गवाना	12	शोक समाचार	30
Think over it	13	ऑनलाइन साधनों से लाभ	31

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 डिज़ाईनर : सुशान्त सुनील

For Motivational TalksèLecturesèSabhas :

Visit our YouTube channel : Shubhho Roorkee

www.shubhho.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

दोहरी ज़िन्दगी

एक भिखारी सड़क के किनारे भीख माँग रहा था। वहाँ से गुजरते एक साहब ने कहा, “क्यों भाई! कल तो तुम सामने वाले नुक्कड़ पर लॉटरी के टिकट खरीद रहे थे। और आज अन्धे होने का नाटक कर रहे हो?” भिखारी ने कहा, “साहब! वो मेरी सोशियल लाइफ़ थी और यह मेरी प्रोफेशनल लाइफ़ है।” महावीर कहते हैं – जब तक दो तरह की ज़िन्दगी रहेगी, तब तक आप धार्मिक नहीं हो सकते। दो चेहरे की ज़िन्दगी ही विसंगतियों का कारण है।

- मुनि तरुण सागर

**The Truth about Human Tongue :
it usually takes 3 years to learn how to use it.....
But sometimes it takes lifetime to learn
when & where to use it..!!**

दिल से कहें 'शुक्रिया'

कन्प्यूशियस ने कहा है, “जिस पुल को पार करके आप आए हैं, उसका एहसान कभी मत भूलिए।” नेक व परोपकारी होना व्यक्तित्व का जितना खूबसूरत पहलू है, किसी का शुक्रगुज़ार होना भी उतनी ही खूबसूरत भावना है। यह न केवल मददगार को सुख पहुँचाती है, बल्कि कृतज्ञ के दिल-ओ-दिमाग में भी सुख व संतुष्टि की लहर पैदा करती है। मनोवैज्ञानिकों ने भी यह बात सिद्ध कर दी है कि संतुष्टिकारक भावनाएं शरीर व मन के स्वास्थ्य के लिए एंटीबायोटिक्स का काम करती हैं व ये हानिकारक हार्मोंस के स्राव को कमजोर करती हैं व लाभकारी हार्मोंस के स्रावण में वृद्धि करती हैं। इसलिए कृतज्ञता को महज रस्मअदायगी मत समझिए। रूखेपन से धन्यवाद देना या जल्दी ही उपकारों को भुला देना नकारात्मक विचारधारा को इंगित करता है। यह देर-सबेर आपको ही नुकसान पहुँचाता है। सच्चे दिल से शुक्रिया अदा करने से आपमें सकारात्मक भावना बनी रहेगी।

जीवन का महानतम उपयोग उसे अच्छे कार्यों पर खर्च करना है,
ताकि जीवन ख़त्म हो जाने के बाद भी उसकी ख़्याति बनी रहे।

देववाणी

‘श्रद्धावान् लभते जीवनम्’ अर्थात् श्रद्धावान् ही जीवन लाभ करने के अधिकारी होते हैं। जीवन विषयक शिक्षा और जीवन सम्बन्धी उच्च बोधों के लाभ करने के निमित्त प्रत्येक मनुष्य का सबसे पहले श्रद्धावान् होना अतिशय आवश्यक है।
- देवात्मा

Economics of Life

Good behavior does not have any monetary value.
But, it has power to purchase hearts of a million people.

जीवन में ऊँचा उठना है, तो हमें अपने अन्दर के अहंकार को निकालकर स्वयं को हल्का करना होगा। यह कठिन तो है, लेकिन असम्भव नहीं। वस्तुतः कोइ उतना ही ऊँचा उठता है, जितना वह हल्का होता है।



गुद्गुदी

एक पति अपने बाँस से,
“आप कृपया मेरी पत्नी को समझा दें,
कि **Work From Home** का मतलब है,
घर से काम करना, नाकि घर का काम करना!”

परिस्थितियाँ मानव नियन्त्रण से बाहर हो सकती हैं, लेकिन
हमारा आचरण हमेशा हमारे ही नियन्त्रण में होता है।



हममें से कइयों के मन में इस लेख के शीर्षक को पढ़कर एक प्रश्न स्वभावतः आ सकता है कि मरने की बात अभी से जीते जी क्यों करनी! जीते जी इस विषय पर विचार करना ज़रूरी इसलिए है, क्योंकि हमारा हार्डवेयर यानि शरीर तो मृत्यु के बाद इसी दुनिया में छूट जाता है और सिर्फ़ हमारा सॉफ्टवेयर यानि आत्मा ही परलोक के एक व दूसरे लोक में अपनी-अपनी आत्मिक योग्यता के अनुसार प्रवेश पाती है। अब, यदि यह सॉफ्टवेयर सकारात्मकता से परिपूर्ण है, तभी परलोक में जाकर भी वह स्वर्ग का अनुभव करेगा। अन्यथा नकारात्मकता से परिपूर्ण आत्मा परलोक में जाकर भी नरक की सी अनुभूति करेगा। अतः, स्वर्ग में जाने के इच्छुक जनों के लिए ज़रूरी है कि वे इसी दुनिया में जीते जी सकारात्मकता व स्वर्गीय भावों में जीयें।

विभिन्न उच्च भाव व सकारात्मक सोच हमारे लिए एक वरदान सरीखे हैं। ये हमें जीते जी स्वर्ग की अनुभूति करवाते हैं। इन उच्च भावों के स्तर व उनके दायरे के अनुसार यह अनुभूति बढ़ती भी जाती है।

उच्च भावों की कड़ी में सबसे पहले स्थान आता है, श्रद्धाभाव का। हमें अपनी सोच व व्यवहार का निरीक्षण करने की ज़रूरत है कि हम इस भाव से दूसरों के गुणों को देखने, सराहने तथा उन्हें सीखने की किस स्तर की क्षमता रखते हैं।

श्रद्धाभाव के पहले स्तर में हम गैरों के गुणों को देख पाते हैं व उन्हें सराह पाते हैं। गैरों से हम बहुत अधिक परिचित नहीं होते व उनसे हमारी मुलाकात भी थोड़े समय के लिए ही होती है। तथा उनकी कमियों से भी हम अनभिज्ञ होते हैं, इसलिए उनकी कोई साधारण सी बात व गुण भी हमें बहुत प्रभावित कर जाता है।

श्रद्धाभाव का दूसरा स्तर है, अपनों के गुणों को देखना व सराहना। इस स्तर पर गुणों को देखने का दायरा बढ़ जाता है। साधारणतः हमारे लिए उनके गुणों को देखना व सराहना सहज नहीं होता, जिनके बीच में हम रहते हैं, जिनसे हम रोज़-रोज़ मिलते-जुलते हैं। कहते हैं - 'कद्र खो देता है रोज़ का मिलना-जुलना।' यह भी कहा जाता है - 'घर का जोगी जोगड़ा, बाहर का जोगी सिद्ध।' वस्तुतः, हम जिनके निकट होते हैं, उनकी कमियों व कमज़ोरियों को भली भान्ति जान जाते हैं और उनके प्रति अपनी श्रद्धा को खो बैठते हैं। अतः, वे जन और ज़्यादा सौभाग्यशाली हैं, जो श्रद्धा के उस स्तर तक पहुँच पाते हैं कि जिससे वे गैरों व अपनों दोनों के गुणों को देख पाते हैं, उन्हें सराह पाते हैं तथा उन गुणों को अपने जीवन में धारण कर पाते हैं।

सच्चा मित्र वही होता है जो उस समय आपका साथ देता है,
जब सारी दुनिया साथ छोड़ देती है।

श्रद्धाभाव का तीसरा स्तर सबसे कठिन है तथा इसका दायरा और भी ज़्यादा विस्तृत है। इस स्तर पर पहुँचे लोग सबसे ज़्यादा सौभाग्यशाली हैं, क्योंकि वे गैरों व अपनों के भिन्न अपने विरोधियों व विपरीत विचारधारा रखने वाले लोगों के जीवन के सुन्दर पक्षों को देखने व उनसे बहुत कुछ सीखने में सक्षम होते हैं। अतः, अपनी-अपनी श्रद्धा के स्तर के अनुसार ही हम जीते जी स्वर्ग की अनुभूति कर पाते हैं।

इसी प्रकार कृतज्ञता के भाव से हम किसी से पाई सेवा, एहसान व उपकारों के लिए धन्यवादी व कर्जायी महसूस करते हैं तथा उनके लिए सेवाकारी बनकर संतुष्टि पाते हैं। इस भाव को भी हम तीन स्तरों पर जी सकते हैं। पहले स्तर पर हम गैरों से छोटी सी सेवा पाकर धन्यवाद से भर जाते हैं। किसी अनजान व दूर के रिश्तेदार से थोड़ी सहायता मिलने पर बार-बार उसका जिक्र करते हैं तथा उसे सराहते भी हैं।

कृतज्ञता के दूसरे स्तर पर हम अपनों के प्रति शुक्रगुजारी महसूस करते हैं। अपने जीवनसाथी व पारिवारिक सम्बन्धियों से सेवाएं पाना अक्सर हम अपना अधिकार समझने लगते हैं, इसलिए उन्हें धन्यवाद देना हमें एक औपचारिकता लगता है व उनके प्रति कृतज्ञता का अनुभव करना कठिन कार्य है। कृतज्ञता के तीसरे स्तर पर हम गैरों व अपनों के भिन्न अपने विरोधियों व विपरीत विचारधारा रखने वाले लोगों से पाई सेवाओं को भी याद रखते हैं व उनके प्रति कृतज्ञता अनुभव करते हैं। अतः, अपनी-अपनी कृतज्ञता भाव के स्तर के अनुसार हम जीते जी स्वर्ग की अनुभूति करते हैं।

हानि परिशोध के भाव से हम अपनी गलतियों के लिए क्षमा याचना करते हैं, हानि की भरपाई करते हैं तथा जिसका दिल दुखाया है, उस पर मरहम लगाते हैं। इस भाव के भी तीन स्तर हैं। गैरों से हम अक्सर क्षमायाचना आसानी से कर लेते हैं। अपनों से क्षमा माँगना बहुत कठिन लगता है और विरोधियों से अपने किसी व्यवहार के लिए क्षमा माँगना प्रायः असम्भव! अब हृदय में स्वर्ग की अवस्था हमारे हानि परिशोध के भाव के स्तर के अनुसार होगी।

सेवा भाव को भी हम तीन स्तरों में से किसी एक स्तर पर जी सकते हैं, यथा गैरों के काम आकर, अपनों के काम आकर तथा विरोधियों के काम आकर तथा अपनी-अपनी सेवा भावना के स्तर के अनुसार हम जीते जी स्वर्ग की अनुभूति कर सकते हैं। काश, अपने हृदय में विभिन्न उच्च भावों के स्तर व दायरे को बढ़ाकर हम जीते जी ज़्यादा से ज़्यादा स्वर्ग की अनुभूति कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

- डॉ. नवनीत अरोड़ा

जब यह साफ हो कि लक्ष्यों को प्राप्त नहीं किया जा सकता है, तो लक्ष्यों में फेर बदल न करें, बल्कि अपने प्रयासों में बदलाव करें।

कैसे बनाएँ दूसरों को अपना

प्रत्येक व्यक्ति की यही इच्छा होती है कि उसका जीवन सुखी व उन्नत हो। इसके लिए प्रायः सभी अपने स्तर से प्रयास करते हैं, किन्तु सभी को मनोवांछित सफलता नहीं मिल पाती। अपने जीवन को उत्तम सदगुणों से सुशोभित करने के लिए यह आवश्यक है कि उन विशेषताओं को अपने में क्रियात्मक रूप से धारण किया जाए। यह सत्य है कि सदज्ञानमयी पुस्तकें पढ़ने से, सदुपदेश सुनने से, सत्संग करने से जीवन को नई दिशा मिलती है, किन्तु इनका वास्तविक लाभ हमें तभी मिलता है, जब हम इस सदज्ञान को अपने आचरण में उतारते हैं। क्रिया के अभाव में विचारों का कोई विशेष महत्त्व नहीं होता। अपने जीवन को परिमार्जित करने के लिए हमें आचरण पर विशेष महत्त्व देना ही होगा।

सत्संग, स्वाध्याय, कथाश्रवण का महत्त्व इसलिए है; क्योंकि इनके द्वारा हमें उत्तम आचरण की प्रेरणा मिलती है, किन्तु केवल जानकारी होने मात्र से कुछ विशेष लाभ नहीं होता, जब तक उस पर आचरण न किया जाए। ऐसे में हमारी स्थिति उस सोने से लदे हुए गधे के समान ही होती है, जिसकी पीठ पर बहुमूल्य सोना लदा तो है, किन्तु वह स्वयं उससे कोई विशेष लाभ उठा नहीं पाता। न तो कोई अच्छा खाद्य पदार्थ खरीद पाता है और न ही अपनी पद-प्रतिष्ठा बढ़ा पाता है। यह सोना उसके लिए तो भार मात्र है और जब तक यह उसकी पीठ पर लदा रहेगा, तब तक उसके लिए कष्ट ही बना रहेगा।

स्वाध्याय अथवा सत्संग के माध्यम से हमने बहुत सारा ज्ञान एकत्र किया है, किन्तु फिर भी इससे हमारे जीवन में कोई विशेष लाभ नहीं होता। जितनी अच्छी बातें हम जानते हैं, यदि उसका एक भाग भी क्रिया रूप में ले आते हैं, तो इस जीवन का कायाकल्प हो सकता है। इसके विपरीत हम ज्ञान का अपार भंडार जमा करते रहें, किन्तु आचरण निम्नकोटि का रखें, तो उससे हमें कोई विशेष लाभ न होगा। स्वामी विवेकानंद ने कहा है- “जीवन को उन्नत बनाने के लिए समस्त शास्त्रों को कण्ठस्थ करने की कोई आवश्यकता नहीं। बस, एक सद्वचन को आचरण में लाने से भी जीवन परिमार्जित हो सकता है।”

मनुष्य जीवन अनमोल है। हमारे पास सीमित समय व शक्ति हैं, जिन्हें लेकर हम आए हैं और जिनके सदुपयोग से जीवन सार्थक हो सकता है। अब जीवन को बनाना या बिगाड़ना यह हमारे हाथ की ही बात है। इसके द्वारा हमारे आज के अव्यवस्थित जीवन को उन्नत बनाया जा सकता है। हमसे पिछले दिनों जो गलतियाँ हो चुकी हैं,

आप सही रास्ते पर हों, तब भी यदि आप बैठना पसन्द करते हैं,
तो आप पीछे रह जायेंगे।

इसके लिए हमें लज्जित होने या दुःखी व निराश होने की कोई आवश्यकता नहीं है। सच्चा पश्चाताप यह है कि हम गलतियों की पुनरावृत्ति न होने दें। बुरे अतीत को यदि हम नापसन्द करते हैं और अच्छे भविष्य की आशा रखते हैं, तो वर्तमान को सुव्यवस्थित रीति से जीना आरम्भ कर दें। वह शुभ मुहूर्त आज ही है, अब ही है, इसी क्षण है, जब हम अपने संचित ज्ञान को कार्यरूप में लाकर अपने जीवन को उन्नत बना सकते हैं।

सात्विक जीवन में प्रवेश पाने के लिए हमें आज से ही अच्छे गुणों की खेती प्रारम्भ कर देनी चाहिए। विनम्रता, विनय, मुस्कराहट, मधुर भाषण, प्रेम भाव, आत्मीयता यह सब प्रदर्शनीय गुण हैं, जिन्हें अपनाकर हम अपने जीवन को उन्नत बनाते हैं; साथ ही दूसरों पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। शुरुआत में इनका अभ्यास कठिन प्रतीत होता है, किन्तु निरन्तर अभ्यास से यह सब सहज हो जाता है।

यह आवश्यक नहीं कि सभी के मन में प्रारम्भ से ही महापुरुषों की तरह प्राणिमात्र के प्रति करुणा का भाव आए और यदि हम यह सोचें कि जब हमारा मन सात्विक प्रेम से परिपूर्ण हो और तभी हम उसको प्रकट करेंगे, तो यह सम्भव नहीं। यह तो ऐसी बात है कि जैसे कोई यह कहे कि पानी में तभी प्रवेश करूँगा, जब तैरने की विद्या में निपुण हो जाऊँगा, किन्तु बिना अभ्यास के कोई तैरने में निपुण कैसे हो सकता है? तैरना तो तभी आता है, जब तैरने के लिए पानी में जाकर निरन्तर अभ्यास किया जाए। यही बात सद्गुणों के सन्दर्भ में भी है। जब तक हम उनका अभ्यास नहीं करते, उन्हें अपने आचरण में क्रियान्वित नहीं करते, तब तक इनसे दूर ही बने रहते हैं। क्रिया में लाने पर ही ज्ञान का वास्तविक लाभ होता है। सद्गुणों को प्रकट करने की आदत डालने से हानि किसी की नहीं और लाभ सबका है। अपने आप को सद्गुणी, अच्छे विचार वाला व अच्छे काम करने वाला मानकर उन्हें प्रकट करने से ही लाभ होगा। हमें उस नन्हें दीपक से प्रेरणा लेनी चाहिए, जिसके पास थोड़ी-सी तेल की पूँजी होती है, किन्तु इससे वह दुःखी नहीं होता, बल्कि जब तक जलता है, सिर उठाकर अपना प्रकाश फैलाता है, जिसके प्रकाश में सभी अपना काम कर पाते हैं।

हमें दृढ़तापूर्वक निश्चयात्मक बुद्धि से यह भावना करनी चाहिए कि हमारे अन्दर अच्छे गुण पर्याप्त मात्रा में हैं और दिन-प्रतिदिन उनमें वृद्धि हो रही है। जिस वस्तु का बार-बार ध्यान किया जाता है, तो वह स्वतः खिंची चली आती है। हमें अपनी बुराइयों को भुलाकर अच्छाइयों को प्रोत्साहित करना चाहिए। अपने में जो

वर्तमान समय में टालमटोल करने से आप आने वाले
कल की जिम्मेदारियों से नहीं बच सकते।

दोष हैं, उन्हें दूर करने का सरल उपाय यही है कि हम उसके विरोध में अच्छाइयों को खड़ा कर दें। उदाहरण के लिए यदि हमें क्रोध अधिक आ रहा हो, तो उसकी चिन्ता छोड़कर प्रसन्नता का, मधुर भाषण का अभ्यास करने से कुछ ही क्षणों में क्रोध स्वतः शान्त हो जाएगा। यदि कोई हमें यह कहे कि पूजा के समय किसी वस्तु विशेष का ध्यान न करें, तो उसका ध्यान नहीं आता, निषेध करने पर वह ज़रूर आएगा। यही बात बुराइयों के सन्दर्भ में भी है। यदि हम उनका विरोध करने का प्रयास करेंगे, तो वे दुगने वेग से आयेंगी। इसलिए बुराई को दूर करने का सरल उपाय यही है कि हम अच्छे गुणों को अपनाना प्रारम्भ कर दें।

दूसरों को अपना बनाने का सबसे सरल उपाय है, उनकी सच्ची प्रशंसा करना। प्रशंसा सबको अच्छी लगती है, चाहे वह बालक हो या वृद्ध, अमीर हो या ग़रीब, परिचित हो या अपरिचित। प्रशंसा से किसी के भी मन को जीता जा सकता है। इसके लिए हमें गुणग्राही होना होगा, अर्थात् दूसरों के गुणों को पहचान कर प्रकट करने की कला को धारण करना होगा। प्रत्येक व्यक्ति में अनेक गुण होते हैं, ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं जिसमें कोई गुण न हो। बुरे से बुरे व्यक्ति में भी कुछ अच्छे गुण अवश्य होते हैं, आवश्यकता है उन्हें पहचान कर प्रकट करने की।

हमें दूसरों की प्रशंसा करने में कंजूसी नहीं करनी चाहिए, जिनमें जो अच्छे गुण दीखें, उनकी मुक्त कण्ठ से सराहना करनी चाहिए। इसके लिए हमें कहीं और जाने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि इसकी शुरुआत हम अपने घर से ही कर सकते हैं। अपने भाई-बहन, बालक-बालिकाओं की अच्छाइयों को उनके सामने कहने में संकोच नहीं करना चाहिए और यदि किसी को कोई छोटी सी भी सफलता मिले, तो उसे बधाई देने के अवसर को हाथ से नहीं जाने देना चाहिए। अपनी पत्नी के गुणों, जैसे - सेवाभाव, परिश्रम व त्याग की भूरि-भूरि प्रशंसा करने से हमें बदले में और अधिक स्नेह व सम्मान ही मिलेगा। बड़ों के प्रति प्रशंसा प्रकट करने का माध्यम कृतज्ञता है। उनके द्वारा जो सहायता प्राप्त होती है, उसके लिए कृतज्ञता प्रकट करनी चाहिए। किसी ने यदि हमारे ऊपर कोई एहसान किया हो या सहायता की हो तो 'धन्यवाद, शुक्रिया', 'मैं आपका ऋणी हूँ', आदि शब्दों के द्वारा थोड़ा-बहुत प्रत्युपकार उसी समय चुकाया जा सकता है। यह बात भले ही बहुत छोटी व मामूली सी लगे, किन्तु अनुभव के पश्चात हम पायेंगे कि प्रशंसा-परायणता में जितना आध्यात्मिक लाभ है, उससे भी

नायक वह आम आदमी है, जो जबर्दस्त बाधाओं के बावजूद टिके रहने के लिए शक्ति हासिल करता है।

अधिक भौतिक लाभ है। धनी बनने, प्रेमपात्र बनने, नेता बनने, शत्रुरहित बनने व दूसरों का मन जीतने का यह अचूक उपाय है।

जीवन में हर व्यक्ति चाहता है कि दूसरे उसको प्यार दें, सम्मान दें एवं वह दूसरों के लिए प्रेरणा का स्रोत बने। ऐसे में निरर्थक प्रयासों में अपनी ऊर्जा लगाने के बजाय यह आवश्यक है कि हम अपने व्यक्तित्व में उन गुणों को धारण करें, जिन्हें अपनाने से हमारा व्यक्तित्व भी श्रेष्ठ बनेगा तथ हम दूसरों की आत्मीयता पाने के सच्चे अधिकारी बन सकेंगे। जीवन की सभी समस्याओं का यही एकमात्र समाधान है और सफलता पाने का यह सरलतम उपाय भी है।

- साभार 'अखण्ड ज्योति'

बुरा क्यों चाहूँ?

सन्त मार्टिन लूथर ने धर्म के नाम पर प्रचलित अनेक रूढ़ियों के विरुद्ध जन जागरण अभियान चलाया। इससे चिढ़कर कुछ रूढ़िवादियों ने निराधार आरोप लगाकर उन्हें बदनाम करने का काम शुरू कर दिया। एक दिन सन्त लूथर के एक मित्र ने कहा- अच्छी बातों का प्रचार करें। पुरानी मान्यताओं पर प्रहार कर व्यर्थ ही अपना विरोध क्यों बढ़ा रहे हैं?

उन्होंने उत्तर दिया- मैं धर्म प्रचारक हूँ। धर्म के नाम पर फैल रहे अधर्म रूपी पाप का मूक दर्शक बनकर भी तो मैं परमात्मा का विरोध सहन करूँगा। इससे अच्छा है, इन ग़लत मार्ग पर चलने वालों का विरोध झेलूँ। अन्त में उन्हें ही चुप होना पड़ेगा।

जब सन्त लूथर को पाखंडियों ने ज़्यादा सताना शुरू किया, तो एक शिष्य ने कहा, "अब तो हद ही हो गई। आपकी प्रार्थना भगवान भी सुनते हैं। क्यों न आप उनसे प्रार्थना करते हैं कि वे इन पाखंडियों को दंडित करें। इतना ही नहीं, इनकी ग़लत शब्द उच्चारण करने वाली जीभ को लकवा मार जाए।" सन्त लूथर ने कहा, "मैं प्रतिदिन भगवान् से प्रार्थना करता हूँ कि इन भ्रमित लोगों को सदबुद्धि दो। उन्हें पाखण्ड के मार्ग से हटाकर सच्चे धर्म मार्ग पर चलने की प्रेरणा दो। यदि मैं, उनका बुरा चाहूँगा और उन्हें शाप दूँगा, तो फिर उनमें और मुझमें अन्तर ही क्या रहेगा?" शिष्य अपने गुरु का विशाल हृदय देखकर हैरान रह गया।

जीवन स्वयं में न तो अच्छा होता है और न ही बुरा। उसे तुम जैसा बना दो, वह तो वैसा ही अच्छा या बुरा बन जाता है।

ससुराल बना मायका

नंदिनी अलार्म बजते ही उठती है। अलार्म बन्द किया और सोचा, थोड़ा और सो लूँ, लेकिन जिम्मेदारियों ने उसे झकझोर कर जगा दिया। आज उसे मायके की याद आ गई। यह महीना मायके के नाम होता था, क्योंकि चीनू की छुट्टी होती थी। देर तक सोना, देर से नहाना माँ के हाथ का बना गरमागरम नाश्ता खाना, जी भरकर घूमना-फिरना, भैया और पापा से बतियाना। वह जल्दी-जल्दी तैयार भी हो रही थी और झुंझला भी रही थी। इस लॉकडाउन पर मन ही मन बुदबुदा रही थी, क्या बला है यह कोरोना भी। हुँह खैर, चलो रसोई इंतज़ार कर रही है, मम्मी पापा की चाय बनानी है। बिना नहाए रसोई में नहीं आना है, यह निर्देश था मम्मी जी का शुरुआत से, जिसे नंदिनी सात सालों में कभी नहीं भूली थी। रसोई की ओर जाने से पहले उसने एक नज़र बिंदास सोते पति और बेटे चीनू पर डाली और धीरे से दरवाजा लगाकर सीढ़ियाँ उतरने लगी। रसोई से आ रही आवाज़ से उसका दिल धक्क से रह गया। क्या मुझे देर हो गई, जल्दी-जल्दी सीढ़ी उतरने हेतु नंदिनी ने हॉल पर लगी घड़ी पर नज़र दौड़ाई। नहीं देर कहाँ हुई मुझे? सोचते हुए रसोई पहुँच गई, मम्मी जी को वहाँ देखकर भय और घबराहट में बोली, “मम्मी जी.... आप... सब ठीक है ना... मुझे देर हो गई क्या?”

शालिनी (सास) ने मुस्कुराकर कहा, “अरे नहीं बेटा, तू तो समय की पक्की है।” “फिर आपने चाय क्यों चढ़ा दी और कुकर भी लगा दिया, मुझसे कोई ग़लती हो गई क्या, सौरी मम्मी जी!” नंदिनी अब भी सहमी हुई थी, क्योंकि ऐसा तभी होता था, जब मम्मी जी नाराज़ होती थी। पर यह क्या जवाब में शालिनी ने नंदिनी को गले लगा लिया और माथा चूमकर बोली, “ग़लती तो मुझसे हो रही थी, उसे सुधार रही हूँ। यह गर्मी की छुट्टी का समय है, इस समय तुम अपने मायके जाती थी और रिंकी अपने बच्चों के साथ यहाँ आती थी। मैं भी साल भर इंतज़ार करती थी। बेटा, इस बार मन बड़ा व्याकुल हो रहा था। कल रात रिंकी का फ़ोन आया था। बड़ी चहककर कह रही थी- पता है मम्मी, आज मैं उदास थी सुबह से, अम्मा जी ने मेरा चेहरा पढ़ लिया और फिर क्या मुझे बोली, “सुन बेटा, अब हम कुछ दिन माँ-बेटी बनकर रहेंगे, घर में तेरी पसन्द का ही सब बनेगा और मैं खुद बनाकर तुझे खिलाऊँगी। तेरी जो मर्जी, वह कर। खुलकर जी ले।” मम्मी मैं बहुत खुश हूँ, ससुराल भी मायका बन गया। आज तो उसकी इन बातों से मुझे भी अपार खुशी हुई और एहसास भी कि बेटी तो मेरे घर भी है। बेटा नंदिनी, चल हम भी माँ-बेटी बनकर रहेंगे, शुरुआत मेरे हाथ की बनी चाय

मनुष्य उसी काम को ठीक तरह से कर सकता है, उसी में सफल हो सकता है,
जिसकी सिद्धि में उसका सच्चा विश्वास है।

से करते हैं। नंदिनी और शालिनी दोनों की आँखों में खुशी के आँसू थे और बाहर पापा जी खड़े मुस्कुरा रहे थे, माँ-बेटी के रिश्ते के जन्म पर।

कोरोना वायरस

दुनिया लेके बैठी थी परमाणु और ठोक गया एक कीटाणु,
कल रात सपने में आया कोरोना, उसे देख जो मैं डरा,
तो मुस्कुरा के बोला, मुझसे डरो ना..... ।।

कितनी अच्छी है तुम्हारी संस्कृति, न चूमते, न गले लगाते
दोनों हाथ जोड़कर तुम स्वागत करते... ।।
वही करो न.... मुझसे डरो न... ।।

कहाँ से सीखा तुमने ?? रूम स्प्रे, बाडी स्प्रे...
पहले तो तुम धूप, दीप, कपूर, अगरबत्ती, लोभान जलाते...
वही करो ना..... मुझसे डरो ना... ।।

शुरू से तुम्हें सिखाया गया... अच्छे से हाथ पैर धोकर घर में घुसो....
मत भूलो अपनी संस्कृति... वही करो ना...
मुझसे डरो ना... ।।

सादा भोजन उच्च विचार.... यही तो है तेरे संस्कार...
उन्हें छोड़ जंग फूड फ़ास्ट फूड के चक्कर में पड़ो ना...
मुझसे डरो ना... ।।

शुरू से ही पशु पक्षियों को पाला-पोसा प्यार दिया....
रक्षण की है तुम्हारी संस्कृति, उनका भक्षण करो ना.....
मुझसे डरो ना.... ।।

कल रात सपने में आया कोरोना.... बोला...
अपनी संस्कृति का ही पालन करो ना.....
मुझसे डरो ना.... ।।

धन की तीन गति हैं - दान, भोग और नाश। जो न देता है,
न भोगता है, उसके धन की तीसरी गति होती है।

अधिक खाना स्वास्थ्य गवांना

ईरान के बादशाह ने एक दिन हकीम से पूछा - “स्वस्थ मनुष्य को दिन-रात में कितना खाना चाहिए?” हकीम ने उत्तर दिया “39 तोला।” इस पर बादशाह ने पूछा, “भला इतने कम भोजन से काम कैसे चलेगा?” हकीम ने कहा - “हज़ूर स्वस्थ रहने के लिए इतना ही काफी है। हाँ वज़न ढोने के लिए चाहे जितना खा सकते हैं।”

डॉ मैकफेउन ने कहा है, “ भोजन की कमी से दुनिया में जितने लोग मरते हैं, उससे अधिक ज़्यादा खाने से बीमार होकर मरते हैं।” लोग जितना खाते हैं, उसका एक तिहाई भी पचा नहीं पाते। बेफकूफियों में पहले सिरे की बेफकूफी अधिक भोजन करना है। आयु घटाने वाले 10 कारण बताए गए हैं, उनमें सबसे पहला कारण-अधिक भोजन करने की आदत है।

संसार के लम्बी आयु पाने वाले सभी ने एक आवाज़ से बताया है कि उन्होंने जितनी भूख लगी है, उससे कम मात्रा में ही सदा भोजन किया है। अमेरिका के 187वर्ष के मेलेरोजा, हंगरी के पिर्टस 185 वर्ष, दार्कशाफ के हेनरी 161 वर्ष, इटली के रीगटन 160 वर्ष, लेडी कैथराइन 146 वर्ष जिनके तीन बार दान्त निकले, हारघेर 139 वर्ष उन सभी को कम खाने से लम्बी उम्र का वरदान मिला। 80 प्रतिशत लोग ज़रूरत से ज़्यादा खाने से मरते हैं। एक बार तत्कालीन प्रधानमंत्री नेहरू जी ने कहा था- “अपने देश में एक तरफ़ अनाज की कमी है और दूसरी तरफ़ लोगों को ज़रूरत से ज़्यादा खाने की आदत पड़ी हुई है।”

अतः पेट का आधा भाग आहार से भरें, चौथाई पानी के लिए, चौथाई को हवा के लिए खाली रखें। निरोगी वही है, जो उपयोगी पदार्थ ही ग्रहण करता है और कम खाता है। यदि अधिक दिन तक जीना है, तो अपनी खुराक को घटाकर उतना ही रखें, जितने से पेट में हलकापन अनुभव होता रहे। आओ, आज ही से सन्तुलित और कम भोजन को ही जीवन का लक्ष्य बना लें।

- विद्यार्थी 'सुधा'

यदि हम अपनी ताक़त पहचानते हैं, उसे बढ़ाते हैं तथा अपनी कमज़ोरियों को देखकर उन पर विजय पा लेते हैं, तो कोई भी कारण हमें लक्ष्य की ओर बढ़ाने व सफल होने से रोक नहीं सकता। वस्तुतः अपना सबसे बड़ा सहारा व मित्र हम स्वयं ही हैं

अवसर आदमी को साहसी या कायर नहीं बनाता, बल्कि वह तो केवल छिपे गुणों और अवगुणों को अनावृत करता है।

Think Over It

In 1923, nine of the wealthiest people in the world met at Chicago's Edge Water Beach Hotel.

Their combined wealth, it is estimated, exceeded the wealth of the Government of the United States at that time. These men certainly knew how to make a living and accumulate wealth. Attending the meeting were the following men:

1. The president of the largest steel company,
2. The president of the largest utility company,
3. The president of the largest gas company,
4. The president of the New York Stock Exchange,
5. The president of the Bank of International Settlements,
6. The greatest wheat speculator,
7. The greatest bear on Wall Street,
8. The head of the World's greatest Economy
9. A member of President Harding's cabinet.

That's a pretty impressive line-up of people by anyone's yardstick. Yet, 25 years later, where were those nine industrial giants?

Let's examine what happened to them 25 years later.

1. The President of the then largest steel company (Bethlehem Steel Corp), Charles M Schwab, lived on borrowed capital for five years before he died bankrupt.
2. The President of the then largest gas company, Howard Hubson, went insane.
3. One of the greatest commodity traders (Wheat Speculator), Arthur Cutten, died insolvent.

उपेक्षा भाव मनुष्य का निकृष्टतर व्यवहार है, वह गालियाँ सह सकता है,
मार खा सकता है, परन्तु उपेक्षा नहीं सह सकता।

4. The then President of the New York Stock Exchange, Richard Whitney, was sent to jail.
5. The member of the US President's Cabinet (the member of President Harding's cabinet), Albert Fall, was pardoned from jail just to be able to go home and die in peace.
6. The greatest "bear" on Wall Street, Jesse Livermore committed suicide.
7. The President of the then world's greatest monopoly, Ivar Krueger, committed suicide.
8. The President of the Bank of International Settlement, Leon Fraser, committed Suicide.
9. The president of the largest utility company, Samuel Insull, died penniless.

What they forgot was how to "make" life while they got busy making money!

Money in itself is not evil; it provides food for the hungry, medicine for the sick, clothes for the needy. Money is only a medium of exchange.

We need two kinds of education:

- a) One that teaches us how to make a living,
- b) One that teaches us how to live.

There are many of us who are so engrossed in our professional life that we neglect our family, health and social responsibilities.

If asked why we do this, we would reply that "We are doing it for our family".

Yet, our kids are sleeping when we leave home. They are sleeping when we come back home!! Twenty years later, we'll turn back, and they'll all be gone, to pursue their own dreams and their own lives.

यदि आपका व्यवहार सकारात्मक है और लगातार बेहतर प्रयास कर रहे हैं, तो बड़ी चुनौतियों के लिए आप स्वतः तैयार हो जायेंगे।

Without water, a ship cannot move. The ship needs water, but if the water gets into the ship, the ship will face existential problems. What was once a means of living for the ship will now become a means of destruction.

Similarly we live in a time where earning is a necessity but let not the earning enter our hearts, for what was once a means of living will surely become a means of destruction for us as well.

So take a moment and ask yourself, “Has the water entered my ship?”

I hope not! Hope the above story will drive all of us in a better direction in life.

- Alone I can ‘Say’ but together we can ‘talk’.

- Alone I can ‘Enjoy’ but together we can ‘Celebrate’.

- Alone I can ‘Smile’ but together we can ‘Laugh’.

That’s the BEAUTY of Human Relations.

'We are nothing without each other'

Importance of Association

If a rain drop from the sky, is caught by clean hands. It is pure enough for drinking. If it falls in the gutter, its value drops so much that it can't be used even for washing your feet. If it falls on a hot surface, it will evaporate. If it falls on a lotus leaf, it shines like a pearl and finally if it falls on an oyster, it becomes a pearl. The drop is the same, but its existence and worth depends on whom it is associated with.

Always be associated with people, who are good at heart. You will experience your own inner transformation.

बिना विचारे उनावली में कोई काम नहीं करना चाहिए,
अविचार सब आपत्तियों का मूल है।

आपने कहा था

.....गतांक से आगे

दिनांक : 18 दिसम्बर, 1921

भगवान ने फरमाया - क्या प्रचारक कभी चाहता है कि आत्मा के विषय में बातचीत करने वाले के पास बैठूँ। शोक कि हमें आत्मा के विषय में बातचीत करने वाले जन प्राप्त नहीं है। रेल गाड़ी में सफर करते हुए हमारी तरफ कोई नहीं होता। एक-एक जन परे-परे रहता है। सच है:

“कुनद हम जिन्स बा हम जिन्स परवाज़
कबूतर बा कबूतर बाज बा बाज़”

अर्थात् पशु जगत के एक प्रकार के पक्षी आपस में मिलकर उड़ते हैं। जहाँ प्रकृति मिलती है वहाँ निकटता होती है। देवात्मा की प्रकृति मनुष्यात्मा की प्रकृति से पूर्णतः भिन्न है, इसलिए मनुष्य उन से दूर-दूर रहते हैं।

भगवान् ने प्रचार के लिए परोपकार के प्रेम और आवश्यकता पड़ने पर त्याग और प्रतिज्ञाबद्ध होकर काम करने की ज़रूरत पर ज़ोर दिया।

..... जी के लिए भगवान् ने फरमाया कि क्यों न वह किसी हितकारी के पास जाकर बातचीत करें। हर एक कर्मचारी का मिलना-जुलना बदल जावे। वह अपने और औरों के हित को लेकर मिलें। उसके हृदय में हर बात पर सवाल हो कि क्या ऐसा करने से कोई हित आता है? सच्चा कर्मचारी वह है जो सच्चाई और भलाई को मुख्य रखे। यह सब कुछ कहने के मायने यह नहीं है कि मैं तुम्हारी खूबी को खूबी नहीं देखता। ज़रूर देखता हूँ।

दिनांक : 05 जनवरी, 1912

शाम के वक्त पूजनीय भगवान् ने कुमारी सतवन्ती जी को सम्बोधन करके फरमाया- तुम्हारे अन्दर बहुत सी अच्छी चीज़ें हैं। यह ख़ुशी की बात है कि तुम अपनी हालत को देखती हो और उससे निकलने की भी तुम्हारे अन्दर चिन्ता पैदा होती है। परन्तु केवल इतना ही काफी नहीं है। ऐसे संग्राम को बराबर लगातार जारी रखकर अब तुम्हें नीच अनुरागों और नीच घृणाओं से ऊपर आना चाहिए। तुम पर हमारी बहुत सी उम्मीदें हैं। हम चाहते हैं कि वह पूरी हो सकें।

महोत्सव पर लंगर का जिक्र करते हुए भगवान ने फरमाया - ऐसे जनों को मुफ्त भोजन मिलना चाहिए जो मजदूरी करते हैं। लेकिन जो खाते पीते हैं, उन्हें खाना क्यों मुफ्त में मिले?

जो अपने उच्च कुल का अभिमान करता है और दूसरों को
नीची निगाह से देखता है, वह असत्यपुरुष है।

भगवान् ने फ़रमाया - अहं के नीच राग से निकलने की सख्त ज़रूरत है। हर वक्त इसकी ताक में लगे रहना चाहिए, कि अहंकी कोई गति न हो जाए। ज़िन्दगी के रास्ते में यह बहुत ख़तरनाक रुकावट है।

दिनांक : 22 जनवरी, 1922

प्रत्येक गति किसी भावशक्ति से होती है

भगवान् ने फ़रमाया - मनुष्य जगत् के हरेक जीव में हरकत जारी है। हाँ, पशु जगत् के भी हरेक जीव में हरकत है। पीपल पर कच्चे इकट्ठे होते हैं। रात का अन्धेरा आ चुका है। वह वहाँ पर सोये हुये हैं। सुबह हुई, फिर उठे और हरकत शुरू हुई। यह सब हरकत काहे के लिए है? आबादी की तरफ़, सड़क की तरफ़ उनकी हरकत है। वह एक या दूसरे मकान पर पहुँचते हैं। जहाँ रोटी का टुकड़ा देखा, उस पर लपके। किसी ने सड़क पर घोड़े की लीद कुरेदी और दाना निकाल लिया। कबूतर, तीतर आदि सब इस प्रकार की हरकत में हैं। यह जो हरकत है, इसके भीतर क्या है? इस हरकत के पीछे कोई शक्ति है। अगर मनुष्य में कोई हरकत है, तो उसकी किसी भाव शक्ति के कारण। इस हरकत की तरफ़ से मनुष्य को अन्धा नहीं रहना चाहिए, बल्कि सोचना चाहिए कि इस सबका क्या परिणाम होगा!

एक-एक जन जो दुकान पर काम करता है, कह सकता है कि दुकान पर हरकत करने से रुपया पैदा होता है। रुपये से परिवार पलता है। लेकिन देखना यह है कि जो कुछ हो रहा है, उससे क्या कोई आत्मिक भलाई आती है?

इसके पश्चात भगवान् ने इस मतलब का बयान फ़रमाया कि मनुष्य जो हरकत करता है, उसका नतीजा लाज़मी है। कोई शराब पीता है, तो उसका नतीजा साथ-साथ मिलता है। कोई दूध पीता है, तो उसका नतीजा भी साथ है। एक में ज़िन्दगी है और दूसरे में मौत।

भगवान् ने निज के साधन पर ज़ोर दिया और फ़रमाया कि आत्मा को ऐसी ज्योति मिले, जिसमें बुरी गति बुरे रूप में नज़र आए। आत्मा में उच्च परिवर्तन आ सकता है, अगर उसमें कोई रोशनी जावे और उसको कुछ नज़र आवे। फिर नज़र आना ही काफ़ी नहीं है। आत्मा के भीतर ऐसी शक्ति प्रवेश करे कि जो किसी बुरी गति के प्रति घृणा पैदा कर दे।

-क्रमशः

अपनी किताबों की चर्चा करते रहने वाला लेखक लगभग उतना ही बुरा है जितनी वह माँ जो अपने बच्चों के विषय में ही बातें करती रहती है।

देव जीवन की झलक

एक बार फरवरी, 1906 ई० में वह किसी दिन इसी नहर के किनारे-किनारे फिरने के लिए जा रहे थे। 'फ़ेथमिशन' के यतीमखाने के पास मैदान में कुछ मारवाड़ी मज़दूरों ने अपनी झोंपड़ियां डाल रखी थीं कि जिनमें रहकर वह हवा व बारिश के तूफ़ान के समय अपनी भलीभांति रक्षा नहीं कर सकते थे। इस रोज़ से दो दिन पहले रात को हवा और बारिश का खूब तूफ़ान आया था। जब श्री देवगुरु भगवान् की दृष्टि उनकी रद्दी झोंपड़ियों पर पड़ी, तो उनके भीतर अपने प्रबल हित भाव की प्रेरणा से झट यह खयाल पैदा हुआ कि उपर्युक्त तूफ़ान के समय इन लोगों ने यह रात कैसे काटी होगी? इस खयाल के आते ही उन्होंने उन लोगों के एक लड़के से जो उनके पास से जा रहा था, पूछा कि दो दिन पहले जो झड़ आया था, उस रात तुम्हारा क्या हाल रहा था? उसने उत्तर दिया कि हम लोगों ने बैठ-बैठकर वह रात बहुत मुश्किल से काटी थी। श्री देवगुरु भगवान् ने कुछ सोचकर कहा कि देखो! तुम्हारे पास ही नहर का यह पुल मौजूद था, जिसके दोनों तरफ़ को दो बड़े-बड़े छते हुए रास्ते हैं। तुम लोग वहाँ से भागकर उनके अन्दर क्यों न चले गए? मालूम होता है तुममें से किसी को यह उपाय नहीं सूझा। अच्छा, अब यदि फिर कभी ऐसी विपद् आवे तो तुम इस पुल के इन दोनों सुराखों में घुसकर अपनी रक्षा कर सकते हो। यह हितकर उपाय बताकर श्री देवगुरु भगवान् वहाँ से आगे चले गए।

एक बार श्री देवगुरु भगवान् मरी पर्वत पर सैर करके घर को लौट रहे थे। एक कुली किसी अंग्रेज़ की कुछ चीज़ें सिर पर रखे हुए सड़क पर जा रहा था। उसके सिर से एक कागज़ का बक्सा खिसककर नीचे ज़मीन पर गिर गया। इन्होंने बिना उसके आवेदन के झट उसे उठाकर उसके सिर पर रख दिया और अपनी राह ली।

अनुचित भेंट ग्रहण न करना

1. एक बार एक स्त्री सेविका ने कुछ चीज़ें श्री देवगुरु भगवान् की सेवा में भेंट कीं। उन्होंने यह मालूम होने पर कि उस स्त्री ने समाज के एक उचित नियम को भंग किया था, वह चीज़ें ग्रहण न की और एक सेवक की मारफ़्त उन्हें उसके पास वापस भेज दिया। इन चीज़ों के वापस होने से, जैसी कि उसकी अवस्था के आत्माओं से आशा करनी चाहिए, उस स्त्री के हृदय को क्लेश पहुँचा। परन्तु उसका वह क्लेश अनुचित था, इसलिए श्री देवगुरु भगवान् ने अपने उचित नियम के पालन में उसकी कुछ परवाह न की।

मानव जीवन में आने वाली पीड़ा अस्थायी होती है,
लेकिन उसका हिम्मत हार जाना स्थायी होता है।

2. एक बड़े अवसर पर कुछ सेविकाओं ने श्री देवगुरु भगवान् के लिए कुछ ऐसे कपड़ों की चीजें तैयार की थीं, जिनमें रेशम का काम था। अभी श्री देवगुरु भगवान् कुछ काल पहले से रेशमी चीजों का व्यवहार अनुचित समझकर त्याग कर चुके थे, इसलिए वह वस्तुएं उन्होंने ग्रहण न कीं और वह स्त्रियाँ उन्हें वापस ले गईं।
3. एक बार एक पुराने सेवक ने जिसके हृदय की गति श्री देवगुरु भगवान् के सम्बन्ध में अच्छी न थी, कुछ फल श्री देवगुरु भगवान् की सेवा में भेंट के तौर पर भेजे। उन्होंने यह फल फौरन वापस कर दिए।
4. एक सम्बन्धी स्त्री कई दिन तक श्री देवगुरु भगवान् के घर में मेहमान रही। चलते वक्त उसने कुछ द्रव्य उनके छोटे बच्चों को देनी चाही। श्री देवगुरु भगवान् ने आज्ञा दी कि वह द्रव्य ग्रहण न की जाय।

-क्रमशः

लालच

चलो, आज देखते हैं लालच के बारे में। लालच, यानि (greed)। किसी भी चीज़ के पीछे अत्यधिक चाह, ज़रूरत से ज़्यादा और नाजायज़ माँग (unjustified want) को लालच कहते हैं। लालच अधिकतर जड़ पदार्थों के सम्बन्ध में इस्तेमाल किया जाता है। यह पैसे, खाना, ज़मीन या कोई जड़ वस्तु के लिए हो सकता है। अब देखो, पैसे तो हर किसी को चाहिए होते हैं, हर बात में लगते हैं। ज़्यादा पैसा चाहना बुरा नहीं है, मगर पैसों के पीछे इस क़दर पागल हो जाना कि अपने घर-परिवार की, अपने दोस्तों और रिश्तेदारों की, अपने शरीर की देखभाल की परवाह न रहे, तब उसे लालच कहते हैं। लालच अपने आपमें बुरा भाव तो है ही, पर इसके साथ-साथ ही रहते हैं ईर्ष्या, द्वेष, नफ़रत आदि।

लालच के वश में इन्सान कई ग़लतियाँ कर बैठता है। लालच में अन्धा होकर इन्सान अपने दोस्तों और रिश्तेदारों की उपेक्षा करता है, अपनी एकल सोच से परिचालित होकर अपना भला-बुरा सही से नहीं देख पाता।

पुराने ज़माने में राजे-महाराजे होते थे। कुछ काफ़ी बलशाली थे। अपना राज्य बढ़ाने के लालच में वे आसपास के राज्यों पर हमला बोल देते थे। एक हद तक तो यह सफल होता था। पर, जब एक राजा के पास बहुत ज़मीन हो जाती थी, तब उसे

जब आप स्थितियों को देखने का अपना नज़रिया बदल देते हैं, तो वे स्थितियाँ जिन्हें आप देखते हैं, बदल जाती हैं।

संभालना उसके लिए बेहद मुश्किल हो जाता था- विद्रोह (mutinies) होते थे, आन्दोलन (insurgencies) होते थे और जिस राजा ने एक छोटे राष्ट्र के स्वतन्त्र शासक के रूप में शुरुआत की थी, वह धीरे-धीरे कमजोर होकर एक बड़े राज्य का परतन्त्र शासक (dependent) बन जाता था, सब केवल अत्यधिक लालच की वजह से।

हमारी रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में भी हम लालच के कारण अपने को नुक़सान पहुँचाते हैं। खाने के लालच में लोग स्वाद की वजह से ज़रूरत से ज़्यादा खा लेते हैं और फिर शुरु होता है, चक्कर मोटापे की मुसीबतों का और उनसे जुड़ी हुई बीमारियों का। पैसे के लालच में लोग बेईमानी करने लगते हैं, चोरी-चकारी तक पहुँच जाते हैं। रौब या ख्याति के लालच में, दूसरों से बेजा मुकाबला करने की वजह से लोग रिश्तत लेने लगते हैं, अपनी पहुँच से ज़्यादा बड़ी चीज़ें खरीदते हैं, उधार लेकर, भले ही वह टी0वी0 हो, कार हो, घर हो या और कुछ। तो, इन्सान सादी सुखी ज़िन्दगी से भव्य, किन्तु दुःखी ज़िन्दगी पर पहुँच जाता है।

इन्सान को ज़रूरत इस बात ही है कि वह अपनी ज़रूरतें देखे, अपने पड़ोसी या अपने दोस्तों की नहीं। जितनी चादर हो, उतने ही पैर पसारने चाहियें, वरना इन्सान एक के बाद एक दूसरी मुसीबतों में घिरता चला जाता है और अपना सुख-चैन गवाँ बैठता है। लालच से बचने के लिए इन्सान को सोने से पहले अपने उस दिन की इच्छाओं का विश्लेषण (analyse) करना चाहिए। सोचना चाहिए कि क्या वाकई जो चीज़ वो चाहता है, वह उसे लिए ज़रूरी है, क्या वह उसे खरीद सकता है, क्या वह उसे इसलिए चाह रहा है कि उसके बाकी दोस्तों के पास वह चीज़ है, आदि। खुले दिमाग़ (rational mind) से सोचने पर लगेगा कि आधी से ज़्यादा चीज़ें ऐसी हैं, जिनकी हमें ज़रूरत नहीं है। ऐसी चीज़ें थोड़ी देर तक हमें एक ऊँचाई (high provide) प्रदान करती है, क्षणिक सन्तुष्टि (instant gratification) देती हैं। हमारी लालच का पेट भरती हैं, लेकिन उसे और बढ़ाती हैं।

तो, इस लालच के स्वयं पोषित दुष्चक्र (self feeding cycle) से हमें बाहर निकलना चाहिए, ताकि हम सही अर्थों में सुखी ज़िन्दगी व्यतीत कर सकें।

- परलोक सन्देश

जो सिर्फ़ काम की बातें करते हैं, वे अवश्य सफल होते हैं।

भगवान् देवात्मा के एक श्रद्धावान् शिष्य का उनकी सेवा में एक पत्र

हे मेरे जीवनदाता भगवन! आप अद्वितीय धर्मज्योति के दाता हैं। आपकी इस अनुपम ज्योति में मैं आपके भव्य देवरूप के दर्शनों से अति आश्चर्यजनक उच्च रस पाता हूँ तथा उस पर मोहित होकर मुझे ऐसा बोध होता है कि अब मेरा कोई शारीरिक या वासनामूलक सुख भोग या कोई अहंमूलक घमण्ड या उत्तेजनामूलक प्रेरणा मुझे इस अति उच्च आकर्षण से दूर नहीं ले जा सकती। मेरी पत्नी, मेरी सन्तान, मेरी सम्पत्ति, मेरा घरबार, मेरे मित्र, मेरे विरोधी मानो सब बहुत पीछे छूट जाते हैं।

आपके देवरूप के दर्शनों में जो अपूर्व रस निहित है, उसका मैं वर्णन नहीं कर सकता। यह रस वैसा ही सत्य तथा सार है, जैसा कि सुस्वादु पदार्थों तथा वासनाओं का रस। इनमें इतना भेद अवश्य है कि सुस्वादु पदार्थों तथा वासनाओं का रस अधिकतर देह तथा आत्मा के लिए हानिकारक तथा कितनी ही बार बहुत हानिकारक प्रमाणित होता है; परन्तु आपके धर्मरूप के दर्शनों से जो मुझे अपूर्व रस प्राप्त होता है, वह अति श्रेष्ठ होने के अतिरिक्त मेरे आत्मा के लिए जीवनवर्द्धक एवं आनन्ददायक होता है। उसके प्रभावों में अपने आपको विनम्र तथा आपकी अद्वितीय महिमा को भव्य अनुभव करता हूँ तथा गहरे श्रद्धाभाव से भर जाता हूँ।

आपके आध्यात्मिक रूप की एक-एक शक्ति की किरण मेरे भीतर अपना तेज पहुँचाती है तथा अपना धर्मबल संचार करके, किसी नीचता को त्याग करने तथा आपके भीतर के किसी उच्च गुण को लाभ करने हेतु मुझे प्रतिज्ञाबद्ध करती है। मुझे अपनी किसी नीचता का त्याग करना या अपने हित के लिए किसी श्रेष्ठ साधन का ग्रहण करना अब कठिन नहीं लगता।

भगवन! ऐसे धर्म-साधनों का पूरा करना अब मुझे कुछ दूभर नहीं लगता, बल्कि काफ़ी उच्च रस मिलने पर प्रीतिकर बोध होता है तथा उसी से मुझे बहुत तृप्ति प्राप्त होती है। हे देवसूर्य! आपके ज्योतिर्मान तथा तेजमय रूप के साथ मेरे हृदय का यह योग ऐसे फल उत्पन्न किये बिना नहीं रह सकता।

शारीरिक एवं वासनाओं के बहुत से रस मैंने बहुत भोगे हैं; उच्च पदस्थ राजकर्मचारियों, राजाओं तथा महाराजाओं से भी मैं मिला हूँ, (अर्थात् सांसारिक दृष्टि से ऊँचे कहलाने वाले जनों तक भी मेरी बहुत पहुँच रही है), कितने ही मित्रों से मैंने प्रेम किया है, विद्वान जनों के लेखों का भी मैंने पाठ किया है; परन्तु यह सब रस उस रस की

या तो मैं रास्ता खोज लूँगा या बना लूँगा, यह विचार हमेशा मन में रखो।

तुलना में जो आपके मनोहर रूप के दर्शनों तथा आपके साथ योग में व आपकी धर्म शक्ति से अनुप्राणित होकर किसी सम्बन्धी के विषय में शुभ साधन करने से मिलता है, कुछ भी समानता नहीं रखता।

सतगुरु! आपके साथ योग करते-करते कितने ही सात्विक भाव मेरे आत्मा में उन्नत होकर इतना बल लाभ कर चुके हैं कि अब वह स्वभावतः साधन करके अपना आहार लाभ करते हैं तथा मेरे आत्मबल को उन्नत करते हैं। जीवन अभिलाषी होकर मेरे लिए आपके आध्यात्मिक रूप से बढ़कर और कोई अस्तित्व प्रेम तथा पूजा की वस्तु नहीं रहा। हे देव! आप धन्य हैं!! आप धन्य हैं!!

आपके धर्म रूप के साथ मेरा सम्बन्ध तथा योग अधिक से अधिक हो!

‘एक सेवक’

जीवन की मुस्कान

कुछ दिन पहले मैं एक शादी अटेंड करके पति के साथ स्कूटर से घर लौट रही थी, रास्ते में हम एक पुल से गुजरे, जिस पर 1-2 वाहन आ जा रहे थे। रात काफी हो जाने से मेरे मन में भय भी समाया हुआ था। तभी मैंने स्कूटर सवार दो युवकों को अपने पीछे आते देखा। उन्हें अपना पीछा करते देख पति ने स्कूटर की गति बढ़ा दी, इस पर उन दोनों ने भी अपने स्कूटर की गति बढ़ा दी, उनकी यह हरकत देख कर हम दोनों के हाथ-पाँव फूल गए, क्योंकि शादी में जाने के कारण मैं काफी जेवर पहने हुए थी।

एक चौराहे पर लाल बत्ती देखकर मेरे पति को स्कूटर रोकना पड़ा, तब तक वे दोनों युवक भी हम तक आ पहुँचे, हम उनसे कुछ कह पाते, इससे पहले ही वह एक हार हमें देते हुए बोले, “बहनजी, आपका यह हार पुल के पास गिर गया था। इसे देने को ही हम आपका पीछा कर रहे थे। लीजिए, अपना हार।”

इतना कहकर वह दोनों मुझे हार थमाकर चले गए। हड़बड़ाहट में मैं उनका शुक्रिया भी अदा न कर सकी। केवल मन ही मन सोचकर रह गई कि आजकल की इस स्वार्थी दुनिया में मानवता व इन्सानियत अभी भी ज़िंदा है।

- रश्मि श्रीवास्तव ‘सरिता’

मनुष्य की भौतिक सम्पत्ति घटती बढ़ती रहती है, लेकिन उसके विवेक की सम्पत्ति हमेशा उसके पास रहती है।

मन अपराधी

सभी को किसी न किसी रूप में शिकायतें रहती हैं। किसी पर नाराज़गी हो, तो मन उसे बुरा कह लेता है। ये बातें उस तक तो नहीं पहुँचतीं, मगर ऐसा करके हम खुद को नुक़सान ज़रूर पहुँचा लेते हैं और मन से बन जाते हैं अपराधी.....

स्वभाव में सरलता ज़रूरी है, क्योंकि हमारा रोज़मर्रा का जीवन ही इतना उलझा हुआ और पेचीदा है कि और कठिनाइयों के लिए स्थान ही कहाँ है? सरलता की ज़रूरत इसलिए भी है, क्योंकि मन शान्त रहे। यदि मन शान्त नहीं होगा, तो हम लगातार मानसिक अपराध करते रहेंगे।

कैसे हर व्यक्ति विचार करता है। विचार सोचने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति 25 प्रतिशत अपने बारे में सोचता है, 25 प्रतिशत अपने परिवार के बारे में और 50 प्रतिशत दूसरों के बारे में सोचता है। इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है। प्रकृति ने मानव स्वभाव ही ऐसा बनाया है, जो अपने सोचने का आधा हिस्सा दूसरों पर खर्च करता है। और जो भी वह सोचता है, उसका लगभग आधा नकारात्मक होता है। नकारात्मक सोच का मतलब किसी का बुरा करना नहीं है। लेकिन बुरा सोचना ज़रूर है। बस यही मानसिक अपराध है। इसमें भी व्यक्ति दो तरह से बुरा करता है, खुद का और दूसरों का।

यदि हमें कोई सिगरेट पीता दिखे, तो हम सोचेंगे कि हमारा क्या, उसकी ही छाती जलेगी। यदि पता चल जाए सामने वाला शराब पीता है, तो तुरन्त विचार आएगा, उसका शरीर खराब होगा। मतलब हम उसके बारे में सोचते ज़रूर हैं, पर नकारात्मक। खुद कुछ कर नहीं पाते, पर उसके लिए शुभकामना भी नहीं करते। इस तरह की सोच कुल मिलाकर व्यक्तिगत नुक़सान है। कैसे?

अब खुद सोचकर देखिए – शराब या सिगरेट पीने वाला खुद के साथ समाज का भी नुक़सान कर रहा है, आप उसका बुरा सोचकर अपना नुक़सान कर रहे हैं।

अन्धेरे में तीर मन से अपराधी तो हम उन लोगों के प्रति भी हो जाते हैं, जिनके बारे में अकारण गुलत कयास लगाते रहते हैं। ऐसा काम तो सिर्फ़ फ़लां ही कर सकता है, उससे उम्मीद भी क्या थी, ज़रूर उसके मन की उपज है, ये दुष्कृत्य जैसे अनेक अनदेखे तीर हम अन्धेरे में छोड़ते हैं और बाद में इनके निशाने से चूक जाने पर कह देते हैं – ठीक है वो नहीं निकला। पर वो है तो ऐसा ही कि शक़ किया जाए। इस व्यवहार से शक्कीमिजाज़ी होने की तरफ़ हम क़दम बढ़ा चुके होते हैं, जो अपने आपमें एक गंभीर मानसिक अपराध की स्थिति है।

ग़रीब वह है जिसके पास ज्ञान की दौलत नहीं है।

धनहीन ज्ञानी ग़रीब कभी नहीं होता।

कृत्य में उतर सकते हैं लेकिन इस तरह के व्यवहार का एक ऐसा पक्ष भी है, जिसमें दोनों का नुकसान है और इसका नाम है- 'मानसिक अपराध'। यानि पहले हम बुरा सोचते हैं, फिर मौका मिलते ही उसे पूरा कर दिखाते हैं। और यदि मौका न मिले, तो हम अन्दर ही अन्दर जल-भुनकर अपना नुकसान कर बैठते हैं।

कैसा नुकसान जब हम किसी के बारे में बुरा सोचते हैं, तो उस सोच में ही योजना भी बना लेते हैं। फलां व्यक्ति ने हमारे साथ ऐसा व्यवहार किया था, वक्त आने पर हम उसे ऐसा सबक सिखाएंगे कि हमेशा याद करेगा। या उसने मेरा काम करने के लिए चक्कर कटवाए, किसी दिन मुझसे काम पड़ने दो ऐसा टालूंगा कि बस। ये बदले की भावना, अकारण ही व्यक्ति को भीतर ही भीतर जलाती रहती है। वो न सिर्फ बुरा सोचता है, बल्कि उस वक्त का इंतज़ार भी करता है, जब वह बुराई की कार्रवाई कर सके। यानी दोहरे मानसिक नुकसान के दौर से गुज़रता रहता है।

कैसे ख़त्म हो? यह लाख टके का प्रश्न है, क्योंकि उसका समाधान पता होना ज़रूरी है। काम से घर आने के बाद परिवार में मन लगाएं। कोशिश करें, सुबह और शाम को सोते वक्त नकारात्मक विचार न आएँ।

बुरे विचार आने वाले 50 प्रतिशत को दो भागों में बाँट दें। पहले भाग के विचारों को धर्म और स्वाध्याय को दे दें, दूसरे को देश-समाज के बारे में सोचते हुए बिताएं। मानव स्वभाव है, तो नकारात्मक विचार आएंगे ही। अध्यात्म में मन न रमे, तो परिवार, मित्रों के बारे में सोचें, गीत गुनगुनाएं, पढ़ें। हमारा शरीर खाली बैठ सकता है दिमाग नहीं। यदि मानसिक अपराध नहीं होंगे, तो आत्मविश्लेषण का मौका मिलेगा। जब दिमाग दूसरे के बारे में जबरन नकारात्मक सोचने से मुक्त हो जाएगा, तो खुद के बारे में सोचेगा। खुद की बुराइयाँ दूर हो जाएंगी। जीवन सहज, सरल और आनन्ददायक हो जाएगा।

- रविन्द्र लखोटिया

मुश्किलों के साथ हम अक्सर मुश्किल समय में अपनों का साथ ढूँढते हैं। काश, हम भी किसी के मुश्किल समय में उसके साथ खड़े हो सकें!
अगर हम ऐसा कर पाएंगे, तो प्रकृति के नियम के अनुसार हमारी
मुश्किलें स्वतः हम होने लगेंगी।

सत्य पर दृढ़ रहने वालों का कहीं भी कुछ अशुभ नहीं होता।

बच्चों के लिए शुभकामना

- हे भगवन्, मेरे बच्चों का शुभ हो! मेरी सन्तान का कल्याण हो! मंगल हो! भला हो! विकास हो!
- हे मेरी प्यारी सन्तान, तुम मुझे बहुत प्रिय हो! मैं तुम्हारे शुभ में सुख पा सकूँ! तुम्हारी सेहत ठीक रहे! तुम्हारा दिमाग विकसित हो! तुम उचित सुखों के भागी बन सको! तुम उचित साधनों से धन कमाकर अच्छे आर्थिक हालात पा सको! इन सबसे बढ़कर तुम्हारी आत्मा बलवान् व सुन्दर बने!
- हे मेरे प्रिय अंश, तुम उच्च भावधारी, परोपकारी, दीन व दानी आत्मा बन सको! तुम संग हमारा सम्बन्ध उच्च भावों पर आधारित हो!
- हे मेरे प्रिय बच्चो, तुम अपनी जाति व कुल का गौरव महान् कर सको! तुम चरित्रवान् बनो! तुम्हारा मनुष्य जन्म पाना सफल हो! हम तुम्हारे माता-पिता कहलाने में गर्व महसूस कर सकें! तुम्हारा शुभ हो! कल्याण हो! मंगल हो! भला हो! विकास हो!

बच्चों के द्वारा अपने लिए शुभकामना

- हे भगवन्, मेरा शुभ हो! मैं नेक इंसान बन सकूँ। मैं स्वस्थ रहूँ! मेरा दिमाग उन्नत हो! मेरा दिल सुन्दर बने! मुझमें अच्छे भाव पैदा हों! मैं एक सत्सन्तान, भला विद्यार्थी व अच्छा नागरिक बन सकूँ! ऐसा बल दो!
- हे भगवन्, मेरे जन्मदाता माता-पिता व मेरे प्यारे भाई-बहनों का शुभ हो! मेरे मित्रों का शुभ हो! मेरे उपकारी अध्यापकों व मेरे विद्यालय का शुभ हो!
- हे भगवन्, मेरे देश का शुभ हो! मैं पढ़-लिखकर देश की सेवा कर सकूँ! अपने माता-पिता, अध्यापकों, विद्यालय व देश का नाम रोशन करूँ!
- हे भगवन्, मनुष्य जगत् का शुभ हो! पशु जगत् का शुभ हो! वनस्पति जगत् का शुभ हो! भौतिक जगत् का शुभ हो! इन चारों जगतों की सेवाओं के कारण मेरी हस्ती है। मैं इन सभी को प्रणाम करता हूँ। चारों जगतों का शुभ हो! मैं भी इनके लिए सेवाकारी बन सकूँ। मेरा शुभ इसी में निहित है। मेरा शुभ हो!

आशावादी व्यक्ति ही सफलता प्राप्त करता है,
बिना आशा के वह कोई भी काम नहीं कर सकेगा।

हाथ नहीं, पर सुन्दर सपने गढ़ते हैं ये! जीना कोई इनसे सीखे, हर बाधा से लड़ते हैं ये!

रेल दुर्घटना हुई और अच्छा-भला व्यक्ति हाथ-पाँव गंवा बैठा। सड़क पर स्कूटर, कार आदि से टक्कर हुई और जो दो पल पहले ठीक-ठाक था, वह दो पल बाद विकलांग हो गया। पैदा हुआ तो वह किलकारियाँ भर रहा था, किन्तु जब उसे सही अर्थों में होश आया तो उसने देखा कि वह विकलांग है। कोई व्यक्ति चाहे किसी दुर्घटना से विकलांग हो या जन्मजात, पर अक्सर तो उसे यही लगता है कि जीवन का उसके लिए कोई मतलब नहीं है, लेकिन ऐसे विकलांग भी आपको मिल जाएंगे, जिन्होंने विकलांगता को चुनौती के रूप में लिया और साहस, लगन, आशा और विश्वास के सहारे प्रतिकूल स्थितियों का मुकाबला करने के लिए डट गए। इन सफलताओं ने कई बार तो मानो विकलांग और विकलांगता की परिभाषा ही बदल दी। यहाँ हम ऐसे तीन व्यक्तियों की सफलता की कहानियाँ दे रहे हैं, जो दुर्घटना के फलस्वरूप अपने हाथ-पाँव गंवा बैठे या जिनका हाथ जन्म से ही काम कर पाने में असमर्थ है।

रोमांचक साइकिल चालक अयूब

साहसी व्यक्ति के लिए विकलांगता उसकी प्रगति में बाधक नहीं बन सकती है। ऐसे ही साहस का धनी है 24 वर्षीय अयूब कुरैशी। वह शाहपुर (जिला फतेहपुर, उत्तर प्रदेश) का रहने वाला है और ट्रेन दुर्घटना में बायाँ हाथ कट जाने पर भी निराश नहीं हुआ और अपने अदम्य साहसपूर्ण कार्यों के अभ्यास में लगा रहा।

अयूब का बड़ा परिवार था। माता-पिता, चार भाई और तीन बहनें घर में थीं। रोजी-रोटी का कोई अच्छा साधन नहीं था। पिता जानवर बेचने का काम-धंधा करते थे, इसलिए बड़े परिवार के कारण अयूब को दर्जा दो तक शिक्षा प्राप्त कर स्कूल छोड़ देना पड़ा। अनपढ़ और विकलांग नौजवान को कौन नौकरी देता? पर अयूब ने हिम्मत नहीं हारी और गुरु मुहम्मद रईस उर्फ गोगा करनपुर वाले से साइकिल के करतब सीखने शुरू किए।

आज वह साइकिल के रोमांचक कार्यक्रमों को पेश करने के लिए प्रसिद्ध है। पिछले दिनों दमोह नगर के सामाजिक कार्यकर्ता सुरेश मोदी ने अयूब को दमोह में आमंत्रित किया और दमोह नगर परिषद (मध्य प्रदेश) के प्रांगण में अयूब ने अपने रोमांचक कार्यक्रमों से दमोह की जनता का मन मोह लिया।

सर्वप्रथम उसने ने साइकिल चलाते-चलाते अपने साथी को आदेश दिया कि

मस्त रहो, व्यस्त रहो, लेकिन अस्त व्यस्त मत रहो।

वह 28 सुइयाँ जमीन पर धूल में सीधी खड़ी गाड़ दे। उसके साथी ने वैसा ही किया। सुइयाँ खड़ी हो जाने पर कलाकार ने एक के बाद दूसरी इस प्रकार 28 सुइयाँ साइकिल पर बैठे-बैठे ही आँख की पलकों से उठाकर दिखाई।

कितना जोखिम भरा यह प्रदर्शन था। एक तरफ साइकिल का संतुलन तो दूसरी ओर आँख जैसे नाजुक अंग को सुइयों से बचाव करते हुए उन्हें पलकों से उठाना। इसके बाद वह जमीन पर सीधा लेट गया और अपने सीने पर एक 150 किलोग्राम वजन का पत्थर रखकर चार सूत मोटी लोहे की रोड को छेनी और घन की सहायता से दो टुकड़ों में काटकर दिखाया। लोग दाँतों दले अँगुली दबा कर रह गए।

इसके पश्चात गोलाई में साइकिल चलाते हुए उसने चार साइकिल उठाईं। ये साइकिलें उसने केवल दाएं हाथ से ही उठाईं क्योंकि बायां हाथ तो कट चुका है।

एक नौजवान को कुर्सी पर बैठाया गया और उसने साइकिल चलाते-चलाते अपने साथियों की सहायता से कुर्सी पर बैठे नौजवान को कुर्सी सहित अपने सिर पर रखा और गोलाकार में कई चक्कर लगाए।

साइकिल के जोखिम भरे विभिन्न कार्यक्रमों के अतिरिक्त उसने लगातार 225 घंटों तक साइकिल चलाकर लोगों को विभिन्न कार्यक्रम दिखाए हैं। फिरोजाबाद, सरगुना, सुलतानपुर और कानपुर में भी वह लगातार 220 घंटों तक साइकिल चलाने का प्रदर्शन कर चुका है।

उसका कहना है कि लगातार साइकिल चलाने का विश्व रिकार्ड मद्रास के श्री असगर खान का 353 घंटों का है। अयूब की इच्छा है कि वह इस विश्व रिकार्ड को तोड़कर अपना रिकार्ड स्थापित करे।

उससे किसी ने पूछा, “लगातार आठ-नौ दिन तक साइकिल चलाते समय शरीर में शक्ति प्राप्त करने के लिए क्या लेते हो और नींद न आने के लिए क्या करते हो?”

इसके उत्तर में उसने बताया कि वह साइकिल चलाते समय संतरा या अंगूर का रस और दूध लेता है। कभी-कभी चाय भी लेता है। रात में नींद न आने देने के लिए लाउड स्पीकर पर रिकार्ड बजाने के लिए कह दिया जाता है, जिससे ध्यान उस पर रहता है और नींद नहीं आ पाती है।

विकलांग कलाकार अयूब के साइकिल के प्रदर्शनों को देखकर अमेरिकी हेलन केलर का स्मरण हो आता है, जिन्होंने नेत्रहीन होते हुए भी संसार में ऐसे महत्वपूर्ण

कुसंगत, ईर्ष्या घृणा निन्दा से दूर रहो।

कार्य करके दिखा, जिनसे आज विकलांग तो प्रेरणा लेते ही हैं, अन्य लोगों को भी प्रेरणा मिलती है।

गुरुचरण सिंह : हाथ नहीं, पर चलाता है मोपेड

जिस व्यक्ति के दोनों हाथ न हों, यदि उसको कहा जाए कि वह साइकिल चलाए, साइकिल की मरम्मत करे और मोपेड चलाए तो निश्चय ही यह लगेगा कि ऐसा कहने वाले का सिर फिर गया है।

किन्तु राजस्थान में अलवर के देवखेड़ा गाँव में रहने वाले बत्तीस वर्षीय युवक गुरुचरण सिंह ने अपने दृढ़ निश्चय और आत्म विश्वास से यह सब बातें कर दिखाई हैं। आज वह अपने कुहनी तक कटे हाथों से न केवल सुलेख ही लिखता है अपितु साइकिल चला लेता है, उसकी मरम्मत भी कर लेता है और स्वयं के अलावा दूसरे व्यक्ति को बैठाकर पूरे आत्मविश्वास के साथ मोपेड भी चला लेता है।

तेरह वर्ष पहले की बात है जब गुरुचरण सिंह नवीं कक्षा में पढ़ता था। उसे क्या मालूम था कि एक दिन वह अपने दोनों हाथ गंवा देगा और उसकी जिन्दगी अंधकार से भर उठेगी। एक दिन जब वह मशीन से कुट्टी काट रहा था, तो उसके दोनों हाथ मशीन में आ गए। मशीन में उसके दोनों हाथ इस तरह कुचले गए कि अन्ततः डाक्टरों को उसके दोनों हाथ कुहनी के पास से काटने पड़े। वह विकलांग हो गया। उसके सामने प्रश्न खड़ा हो गया कि अब वह क्या करे?

बिना हाथ के कोई काम हो ही नहीं सकता, इसलिए उसे लगा कि बिना हाथों के तो जैसे उसका जीवन ही बेकार है। वह पूना गया। नकली हाथ लगवाए, किन्तु एक दुर्घटना में वे नकली हाथ भी टूट गए। परिणामस्वरूप उसने उन नकली हाथों को छोड़कर अपने इन्हीं टूट से हाथों के सहारे आगे बढ़ने का संकल्प किया।

दूध बेचने के काम को छोड़कर वह साइकिल की दुकान चलाने लगा। 1983 में जिला ग्रामीण विकास अभिकरण ने एक बैंक से उसे पांच हजार रुपए का कर्जा दिलाया। उस कर्जे से उसने कुछ साइकिलें खरीदीं और उन्हें किराए पर देने लगा। धीरे-धीरे उसने मरम्मत का काम भी शुरू किया और कुछ और साइकिलें भी खरीदीं। आज उसके पास 16 साइकिलें हैं, जिनसे प्रतिदिन उसकी ठीक सी आमदन हो जाती है। पहले उसके पास किराए की दुकान थी, किन्तु आज उसने अलवर-दिल्ली मार्ग पर गोविन्दनगर में अपनी दुकान भी खोल ली है।

अभी तक किसी भी मनुष्य को इसलिए सम्मानित नहीं किया गया कि उसने जीवन में क्या प्राप्त किया, अपितु इसलिए सम्मानित किया गया है कि उसने दुनिया को क्या दिया

गुरुचरण सिंह इतने भर से ही सन्तुष्ट नहीं हुआ। उसने अपने इन्हीं हाथों पर भरोसा करके उन सब कामों को करने का निश्चय किया जो काम हाथ वाला आदमी करता है। उसके इसी दृढ़ निश्चय का परिणाम है वह अपने सारे काम खुद करता है - खाना-पीना, लिखना, साइकिल चलाना, उसकी मरम्मत करना, मोपेड चलाना, जीप व ट्रैक्टर चलाना। ये सब काम वह अपने इन्हीं हाथों से करता है। अब उसका विवाह भी हो गया। आज उसके पांच बच्चे हैं - तीन लड़के और दो लड़कियाँ और वह खुश है।

विजय के चेहरे पर विजयी मुस्कान

अलवर में विजय कुमार सक्सेना का जन्म हुआ। उसे क्या मालूम था कि उसका दायां हाथ काम के योग्य नहीं है। जैसे-जैसे वह बड़ा हुआ, उसके सामने अपनी इस अंगहीनता के कारण अनेक कठिनाइयाँ आने लगी। उसे लगा कि उसका शरीर की विकलांग नहीं है, अपितु जैसे उसका सारा जीवन ही विकलांग हो गया है।

विजय कुमार ने बताया कि उसके जन्म के पाँच वर्ष बाद ही उसके पिता, जो राज्य शिक्षा विभाग में उपनिदेशक के पद पर कार्यरत थे, सेवा निवृत्त हो गए। अतः जैसे-जैसे वह युवा होता गया, कोई न कोई काम करने की समस्या भी विकट होती चली गई। पिता चाहते थे कि वह उनके काम में हाथ बंटाए, किन्तु वह चाहता था कि स्वयं का कोई काम-धंधा शुरू कर अपने व्यक्तित्व का विकास करे।

विजय कुमार ने स्वतंत्र रूप से अपना धंधा शुरू करने के लिए रिश्तेदारों और दोस्तों से आर्थिक सहायता भी माँगी, किन्तु उसे इसमें सफलता नहीं मिली। मित्रों की सलाह पर बैंकों से भी संपर्क किया, पर वहाँ भी निराशा ही हाथ लगी। चारों तरफ मिली इन असफलताओं से वह बहुत दुःखी हो गया और उसे लगा कि वह जीवन भर यूँ ही अंधेरी गलियों में भटकता रहेगा।

आखिर उसने मॉडर्न होम्यो-मैडिकल कॉलेज हास्पिटल, दरभंगा (बिहार) से एक वर्ष के पत्राचार से डिप्लोमा किया और उसके बाद रोजगार कार्यालय में नाम लिखवाकर नौकरी के बुलावे के लिए इंतज़ार करने लगा। पर सरकारी नौकरी तो जैसे उसके भाग्य में ही नहीं थी।

विजय कुमार ने बताया, “मेरी माँ की बड़ी आकांक्षा थी कि उनके ज़िंदा रहते मैं अपने पैरों पर खड़ा हो जाऊँ।” किन्तु चार वर्ष पूर्व माँ का भी देहान्त हो गया और वह उसे स्वावलंबी बनते नहीं देख सकी।

दूध से भरे मिट्टी के बर्तन का दर्जा, विष से भरे सोने के बर्तन से ऊँचा होता है। इसी प्रकार इमारी बाहरी सुन्दरता की अपेक्षा अदरुनी संस्कारों का मूल्य अधिक होता है।

इस बीच स्थानीय सूचना केन्द्र में एक रोज़गार प्रदर्शनी लगाई गई। मित्रों के साथ विजय कुमार भी उस प्रदर्शनी को देखने गया। प्रदर्शनी को देखते-देखते उसकी निगाह एक चार्ट पर पड़ी, जिसमें स्वरोज़गार योजना के बारे में जानकारी अंकित की हुई थी। उसे लगा कि उसका अभीष्ट पूरा हो गया है। उसने तुरन्त नियोजन अधिकारी से संपर्क किया और विस्तृत विचार-विमर्श कर दूसरे दिन ऋण आवेदन पत्र दे दिया। बस फिर क्या था, उसका आवेदन पत्र जिला ग्रामीण विकास अभिकरण कार्यालय से सेंट्रल बैंक आफ इंडिया पहुँच गया और तीन महीने के अन्दर ही उसे पन्द्रह हजार रुपये का ऋण मिल गया।

चूँकि उसने होम्योपैथी का डिप्लोमा कर रखा था, अतः उसने इन पैसों से होम्योपैथी की दवाओं का स्टोर खोल लिया। माँ की आकांक्षा उसके जीते जी पूरी नहीं हो पाई थी, अतः उसने उसके नाम पर स्टोर का नाम 'लज्जा होम्यो स्टोर' रख लिया। इस स्टोर से खुदरा एवं थोक, दोनों ही प्रकार से दवाइयाँ उपलब्ध कराई जाने लगीं। विजय कुमार ने पूरे आत्मविश्वास के साथ बताया कि अब उसे इस स्टोर से इतनी आय होने लगी है कि चार सौ रुपये प्रति माह ऋण की किस्त चुकाने के बाद घर का खर्चा निकल जाता है। समाज भी अब उसे उपेक्षा की दृष्टि से नहीं देखता और शादी के लिए भी रिश्ते आने लगे हैं।

विजय कुमार के चेहरे पर अब न तो विकलांग होने का विषाद है और न ही परिस्थिति जन्य निराशा, बल्कि उसके चेहरे पर परिस्थितियों पर विजय की मुस्कान है, एक आत्मविश्वास की भावना है जो ऐसे शिक्षित बेरोज़गारों के लिए भविष्य का मार्ग प्रशस्त करती है।

शोक समाचार

- शोक का विषय है कि श्री विनोद गर्ग जी (रुड़की) का 80 वर्ष की आयु में 26 जून, 2020 को देहान्त हो गया। आपके अनुज भाई श्री सुभाष गर्ग एवं श्री सुशील गर्ग मिशन के श्रद्धावान व पत्रिका के पाठक हैं। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

- शोक का विषय है कि हमारे पुराने साथी सेवक श्री तुलसीराम जी (दिल्ली) का प्रायः 73 वर्ष की आयु में 12 जुलाई, 2020 को देहान्त हो गया। आप देव समाज स्कूल (नेहरू नगर दिल्ली) में सेवारत रहे तथा वहाँ पधारने वाले धर्म सम्बन्धियों के लिए बहुत सेवाकारी प्रमाणित होते रहे। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

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

ऑनलाइन साधनों से लाभ

आपका चिन्तन सुना। बहुत अच्छा लगा। महसूस हुआ कि जैसे किसी फूल की खुशबू लेनी हो, तो उसके पास जाना होगा। ठीक उसी प्रकार जीवन में सफलता रूपी खुशबू चाहिये, तो आध्यात्मिक व्यक्तियों के सान्ध्य में रहना होगा। यह स्पष्ट हुआ कि जैसे स्वस्थ शरीर के लिए सन्तुलित भोजन की आवश्यकता रहती है। उसी प्रकार आत्मा को भी सन्तुलित खुराक की ज़रूरत है। आत्मचिन्तन, प्रार्थना, श्रद्धा, कृतज्ञता, प्रेम रूपी उच्च भाव आत्मा के विकास के लिए ज़रूरी हैं। जैसे पेड़ की जड़ में कीड़ा लगा हो, तो वह पनपने में नहीं आता, ऐसे ही आत्मा में स्वार्थ व घृणा का कीड़ा आत्मा का विकास नहीं होने देता, इससे बचाव के लिए सत्संग की ज़रूरत है। मेरी समझ को बेहतर बनाने में सहयोग हेतु धन्यवाद!

- राधे श्याम शर्मा (दिल्ली)

इन साधनों से अपनी आत्मा को सींचित करने का अवसर मिला। स्पष्ट हुआ कि अपने वर्तमान को सजाने हेतु भूतकाल की घटनाओं में से सकारात्मक बातों को चुनना व उन पर मनन करना आवश्यक है, तभी हममें सकारात्मकता बढ़ेगी। इस कोरोना काल में घरों में काम करने वालों का तो ख्याल हमने रखा, उनको पूरा वेतन भी दिया। किन्तु, आसपास बाहर सफ़ाई करने वालों से भी पूछेंगे कि उनको कोई परेशानी तो नहीं है। दूसरों के लिए मददगार बनने का भाव बढ़ा है।

- डॉ. विवेक अग्रवाल (दिल्ली)

साधनों में शामिल होकर कितनी ही नई बातों का ज्ञान होता है। इन सचाइयों को समझने व जीवन में उतारने की कोशिश जारी है। अब यह साफ़ दिखाई देने लगा है कि समय की इज़्जत करनी चाहिये। वर्तमान ही हमारे पास है। अभी का पल संवारना है। भूतकाल के सकारात्मक पलों को याद करना है, तभी हम मुस्कुरा सकेंगे। हमारा वर्तमान संवर गया, तो भविष्य अपने आप अच्छा होगा। भविष्य की चिन्ता करने से वह नहीं संवरेगा। शुभ कर्मों से ही हमारा आत्मबल बढ़ेगा एवं हमारा वर्तमान भी संवरेगा। ऑनलाइन साधनों के माध्यम से दूर बैठे हमारी आत्माओं को खुराक देने के प्रयास हेतु धन्यवादी हैं। सबका शुभ हो!

- गुरुचरण सिंह (पदमपुर)

उत्तम प्रकृति का व्यक्ति क्रोध आने पर भलाई ही करेगा। जिस प्रकार दूध जो स्वभाव से मीठा है गर्म करने पर भी मीठा ही रहता है।

साधनों से प्राप्त लाभ को जीवन में उतारने के लिए प्रयासरत हूँ। बार-बार हमारे आत्मिक भले की ओर ध्यान फेरने के लिए आभार! आपके प्रेरणास्पद उद्बोधन मेरे ऊपर बहुत प्रभाव डालते हैं। भगवान् देवात्मा की शिक्षा से हमारे सभी सम्बन्धों में बेहतरी आ सकती है। काश, मुझे अपने कर्तव्यों का पूरा करने की समर्थ मिले! जिस दिन अच्छा सा साधन सुनने को मिले जाता है, मेरा तो मानो दिन ही बन जाता है। धन्यवादी हूँ, इन सेवाओं के लिए!

- राजकुमार गुप्ता (लुधियाना)

साधनों से आत्मा की बैटरी चार्ज हो जाती है। आपको सेल्यूट करने को मन करता है। ऐसे निराशा भरे वातावरण में आत्माओं को हराभरा रखने हेतु देव प्रभावों की गंगा बहा रहे हैं। भगवान् की आप पर कृपा बनी रहे। आपकी सेवाओं के लिए सिर्फ धन्यवाद का शब्द बहुत छोटा है। उच्च लोकवासियों का आशीर्वाद मिलता रहे। यह सेवा मिशन को लम्बे समय तक मिलती रहे। सबका शुभ हो! जीवनदाता भगवान् का शुभ हो!

- शशि गोयल (मोगा)

निवेदन

पाठकों से विनम्र निवेदन है कि अपनी पत्रिका का चन्दा सत्यधर्म बोध मिशन रुड़की के कार्यालय में सायं 04:00 बजे से 07:00 बजे के बीच संजय धीमान (मो. नं० - 9927146962) से पता करके जमा करा कर मिशन की गतिविधियों में अपना सहयोग प्रदान करें।

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),
मुंबई (9870705771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (70094-36618)

स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री ब्रिजेश गुप्ता ने कृश ऑफसेट 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