

वर्ष -16

नवम्बर, 2020

अंक-171

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

मेरा जीवन छोटी-छोटी.....	02	आपने कहा था	16
देववाणी	03	देवजीवन की झलक	18
सूरत या सीरत	04	एलर्जी के कारण छुपे हैं घर में	20
ढाई आखर प्रेम का	06	Slow Down	21
माँजिले अभी और भी हैं	11	विचारणीय प्रश्न	26
कहाँ पहले दें	13	भाई बहनों के लिए शुभकामना	28
पशुवत जीवन	14	ऑनलाईन प्रेरणास्पद	30

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 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

मेरा जीवन छोटी-छोटी बातों से ही बना है

एक दिन गांधी जी आश्रम के छात्रावास में गए, जहाँ बहुत से विद्यार्थी रहते थे। उन्होंने देखा कि बच्चों की रजाई जगह-जगह इकट्ठी हो गई थी। चादर फटी हुई थी। कुछ बच्चों के पास पर्याप्त कपड़े भी नहीं थे। एक कमरे के बीच में चटाई पर कलम पड़ी थी। दवात मैली सी और कलम की निब खुरदरी थी। गांधी जी वहाँ गए तो पांच मिनट के लिए थे, किन्तु उन्हें पचपन मिनट लग गए। उन्होंने एक नोट लिखा-फटी हुई चादरों में पेबन्द लगाने चाहिए। फटे हुए कपड़े को धोकर, तह करके रखना चाहिए, यह पेबन्द लगाने के काम आ सकते हैं। ये सब बातें आपको तुच्छ दिखाई दे सकती हैं, परन्तु बड़ी बातें छोटी-छोटी बातों से ही बनती हैं। मेरा सारा जीवन छोटी-छोटी बातों से ही बना है। जिस हद तक हमने अपने बच्चों को यह छोटी-छोटी बातें सिखाने में उपेक्षा की है, उसी हद तक हम असफल हुए हैं। मेरी राय में सफ़ाई, तरतीब और शुद्धता की दृष्टि शिक्षा का हृदय है।

**Good people are like street lights along the roads.
They don't make the distance short, but they light
up the path & make the walk easy and safe.**

महान् व्यक्तित्व

कोई भी व्यक्ति मात्र परिवार की पृष्ठभूमि से ही महान् नहीं बनता और न ही कोई परिस्थितियों मात्र से महान् बनता है। अकूत (अधिक) धन-सम्पत्ति, विलक्षण प्रतिभा व अत्यधिक बौद्धिक क्षमता भी व्यक्ति को महान् नहीं बना सकती। व्यक्ति सिर्फ़ दूसरों के प्रति अपने सौम्य, मधुर और परिस्थितियों के अनुकूल सरल व सहज व्यवहार के कारण स्वतः ही एक सम्मानीय, महान् व प्रभावशाली व्यक्तित्व बन जाता है। अतः, हमें स्वयं में ऐसे गुणों को विकसित करना चाहिए!

मैदान में हारा हुआ इंसान फिर से जीत सकता है, लेकिन मन से हारा हुआ इंसान कभी नहीं जीत सकता।



देववाणी



विकास का कारज बन्द नहीं हो सकता। आत्माओं में उच्च परिवर्तन नितान्त आवश्यक है। मेरे जीते जी ही नहीं, बल्कि मेरे मरने के बाद भी नितान्त आवश्यक है और उसके लिए सामानों का मिलना भी नितान्त आवश्यक है। आत्माओं में उच्च परिवर्तन का काम बन्द नहीं होगा। याद रखो और यकीन रखो कि यह काम कभी बन्द नहीं हो सकता। यह सच है कि इस समय गाँव के गाँव और शहर के शहर इस काम से ख़ाली पड़े हैं। मैं अपनी इच्छा से इस दुनिया में नहीं आया। विकास के सिलसिले में और ख़ास मक़सद के लिए आया हूँ। वह मक़सद पूरा हो रहा है और इस सिलसिले का जारी रहना ज़रूरी है। समय के साथ बेहतर अंग आवेंगे। मैं चाहे इस लोक में हूँ या परलोक में, वहाँ से ही मेरे देवप्रभाव उन तक पहुँचेंगे। ईश्वर के द्वारा ये देवप्रभाव जाते हैं। कमी यह है कि देवप्रेमक आत्मा नहीं हैं, उच्च अनुरागी आत्मा नहीं हैं। प्रचारक हैं, मगर वे अनुरागी और ब्रती नहीं हैं। नीच अनुराग जब तक खाद न बन जावें, तब तक जीवन न बनेगा। नेचर के विकास के सिलसिले में ऐसे जन अवश्य मिलेंगे, जो देवप्रेमक बनेंगे। शोक, इस समय कोई प्रेमक नहीं है!

- देवात्मा

Self-confidence is not achieved overnight. We can achieve it only by learning from our mistakes and experience.



गुदगुदी



लड़का दुकानदार से - गोरा करने वाली क्रीम है आपके पास?

दुकानदार - हाँ है !

लड़का - फिर लगाते क्यों नहीं.... तुम्हें देखकर मैं रोज डर जाता हूँ।

जो आसानी से मिल जाता है, वो हमेशा तक नहीं रहता। जो हमेशा तक रहता है, वो आसानी से नहीं मिलता।



सयाने लोग यह बात दोहराते हैं कि केवल सूरत ही नहीं, सीरत पर भी ध्यान दो। जब हम किसी को देखते हैं, तो सबसे पहले ध्यान सूरत पर ही जाता है। शायद इसलिए प्रायः हर कोई सूरत सही दिखाने के लिए हर सम्भव प्रयास करता दिखाई देता है। अरबों रुपयों का व्यापार सौन्दर्य प्रसाधनों के कारण टिका है, जिनका काम सूरत की सुन्दरता को बेहतर करना है।

जीवन सन्तुलन का नाम है। इस पक्ष में सन्तुलन की जरूरत है। हम बेशक सूरत पर ध्यान दें, लेकिन सीरत उससे ज़्यादा कीमती है। दीर्घकालीन सम्बन्धों में सूरत यानि चेहरे से कहीं अधिक महत्त्व हमारी सीरत यानि व्यवहार का होता है।

एक कहानी के माध्यम से इस कीमती बात को और ज़्यादा स्पष्ट रूप से समझने का प्रयास करते हैं -

एक सभा में एक सन्त ने प्रवचन के दौरान एक तीस वर्षीय युवक को खड़ा करके पूछा -

यदि आप मुम्बई में जुहू चौपाटी पर चल रहे हैं और सामने से एक सुन्दर लड़की आ रही है, तो आप क्या करोगे?

युवक ने कहा - उस पर नज़र जायेगी, उसे देखने लगेंगे।

सन्त ने पूछा - वह लड़की आगे बढ़ गयी, तो पीछे मुड़कर भी देखोगे?

लड़के ने कहा - हाँ, अगर धर्मपत्नी साथ नहीं है तो।

सन्त ने फिर पूछा - जरा यह बताओ, वह सुन्दर चेहरा आपको कब तक याद रहेगा?

युवक ने कहा - 5 से 10 मिनट तक, जब तक कोई दूसरा सुन्दर चेहरा सामने न आ जाए।

सन्त ने उस युवक से कहा - अब जरा सोचिए, आप जयपुर से मुम्बई जा रहे हैं और मैंने आपको एक पुस्तकों का पैकेट देते हुए कहा कि मुम्बई में अमुक महानुभाव के यहाँ यह पैकेट पहुँचा देना। आप पैकेट देने मुम्बई में उनके घर गए। उनका घर देखा, तो आपको पता चला कि यह तो बड़े अरबपति हैं। घर के बाहर दस गड़ियाँ और पाँच चौकीदार खड़े हैं। आपने पैकेट की सूचना अन्दर भिजवाई, तो वह महानुभाव खुद बाहर आए और आपसे पैकेट लिया। आप जाने लगे, तो आपको आग्रह करके घर में ले गए और अपने पास में बिठाकर गर्म-गर्म खाना खिलाया। जाते समय उन्होंने आपसे

संसार में सबसे शक्तिशाली मनुष्य वह है, जो
सबसे अधिक अकेला खड़ा हुआ है।

पूछा - किसमें आए हो? आपने कहा- लोकल ट्रेन में। उन्होंने ड्राइवर को बोलकर आपको गंतव्य तक पहुँचने के लिए कहा और आप जैसे ही अपने स्थान पर पहुँचने वाले थे कि उस अरबपति महानुभाव का फ़ोन आया - भैया, आप आराम से पहुँच गए? अब आप बताइए कि आपको वह महानुभाव व उनका व्यवहार कब तक याद रहेंगे?

युवक ने कहा - श्रीमान् जी, ज़िन्दगी में मरते दम तक उस व्यक्ति को हम भूल नहीं सकते।

सन्त ने युवक के माध्यम से सभा को संबोधित करते हुए कहा, “यह है जीवन की हकीकत। सुन्दर चेहरा थोड़े समय ही याद रहता है, पर हमारा सुन्दर व्यवहार जीवनभर याद रहता है।”

वाह, क्या बात है! सूरत सीरत से कहीं अधिक प्रभावी व चिरस्थायी है। अतः, हम सूरत तक ही सीमित न रहें, सीरत को भी बेहतर बना सकें, ऐसी है शुभकामना!

- डॉ. नवनीत अरोड़ा

हाथी के छोटे बच्चे को चैन/मजबूत रस्सी के साथ बांधा जाता है, वह बलशाली अपनी पूरी ऊर्जा लगाकर भी तोड़ नहीं पाता और निरंतर प्रयास के बावजूद, उसकी हिम्मत टूट जाती है। धीरे-धीरे वह उस बंधन को स्वीकार कर लेता है। फिर भले ही उसे बांधने वाली रस्सी हल्की हो और वह बड़ा/बलशाली हो गया हो, उस बंधन का आदी हो जाता है। इसी तरह इंसान भी अपने पुराने/अव्यावहारिक बंधनों का गुलाम हो गया है। ऐसे मानसिक बंधन, जो हमारे मार्ग को अवरूद्ध कर देते हैं, हमारे पैरों की बेड़ियाँ बन गये हैं। ऐसा नहीं है कि हमारी शक्ति/ऊर्जा कम है, लेकिन मानसिक भय उठने/जागने ही नहीं देता। जैसे छोटे बच्चे को माँ डरा देती है कि 'आँख बन्द करके सो जाओ, नहीं तो बाबा आ जायेगा' और वह आँखें भींचकर/दम साधे लेटा रहता है, यह भय/डर उसके सारे व्यक्तित्व को कुंद कर देगा, कितना भी बड़ा हो जाये, भीतर भयाक्रांत रहेगा। हम सभी, एक ऐसे पिंजड़े की चिड़िया की तरह जीवन जीते रहते हैं, जिसका दरवाजा टूट चुका है। आओ, हम पिंजड़े पर सोने की परत चढ़ाने में व्यस्त न रहें, क्यों न अपनी अपार संभावनाओं के आकाश में उड़ान भरें!

शायद सबसे आनन्दायक मित्रताएं वे हैं जिनमें बड़ा मेल है,
बड़ा झगड़ा है और फिर भी बड़ा प्यार है।

ढाई आखर प्रेम का

मिठाई में जो स्थान चीनी का है, नमकीन में जो स्थान नमक है, मनुष्य के जीवन में वही स्थान प्रेम का है। खोवा से चाहे आप बरफी बनायें चाहे पेड़ा, चाहे गुलाबजामुन बनायें चाहे कलाकंद, यदि उनमें चीनी नहीं है, तो उन्हें मिठाई नहीं कहा जा सकता। बेसन से चाहे आप जो भी बना लें, यदि उनमें नमक नहीं है, तो उन्हें नमकीन नहीं कहा जा सकता। इसी प्रकार चाहे कोई नेता, प्रोफेसर, वकील, डॉक्टर, इंजीनियर, जज, कलेक्टर, साधु, लेखक प्रवक्ता कुछ भी बन जाये, यदि उसके मन में प्रेम नहीं है, तो उसे सच्चा मनुष्य नहीं कहा जा सकता। प्रेम के अभाव में न तो वह सुखपूर्वक जीवन जी सकता है और न प्रसन्नता का अनुभव कर सकता है। प्रेम जीवन रसायन है। प्रेम जीवन को पूर्ण बनाता है।

मनुष्य जहाँ भी जिन लोगों के साथ रहता है, यदि उनमें परस्पर एक दूसरे के लिए प्रेम नहीं है, तो उसे चाहे जितना भी धन-ऐश्वर्य मिल जाये, वह सुख एवं प्रसन्नतापूर्वक जीवन नहीं जी सकता। प्रेम के अभाव में कोई भी चीज़ मनुष्य को सुख नहीं दे सकती। जैसे प्राणविहीन शरीर का सारा श्रृंगार निरर्थक एवं समय की बर्बादी है, वैसे प्रेमविहीन सारा ऐश्वर्य एवं उपलब्धि निरर्थक है। प्रेम जीवन का श्रृंगार है।

प्रेमपूर्वक खिलाई गई सूखी रोटी में भी खाने वाले को छप्पन व्यंजन का आनन्द मिलता है, तो बिना प्रेम के तिरस्कारपूर्वक परोसे गये छप्पन व्यंजन भी जहर तुल्य जान पड़ते हैं। महत्त्व इस बात का नहीं है कि आप किसको कैसा कितना कीमती उपहार दे रहे हैं, किन्तु महत्त्व इस बात का है कि उस उपहार को प्रेमपूर्वक प्रसन्न मन से दे रहे हैं या मात्र खानापूर्ति के लिए, दिखावा के लिए और टूटे-बुझे मन से उदासीपूर्वक दे रहे हैं। प्रेमपूर्वक प्रसन्न मन से किसी को सामान्य चीज़ देकर आप उसके मन में अपने लिए स्थान बना सकते हैं, उसके मन को जीत सकते हैं, तो उदास मन से कष्टपूर्वक मात्र दिखावा के लिए किसी को कीमती वस्तु-उपहार देकर भी उसे प्रसन्न नहीं कर सकते।

प्रेम का क्षेत्र ऐसा है, जिसमें देने वाला और पाने वाला दोनों का मन प्रसन्नता से भर जाता है। बाहरी चीज़ें तो जितना देते-बाँटते जायें, उतना घटती चली जाती हैं, किन्तु प्रेम को तो जितना देते-बाँटते जायें, उतना बढ़ता जाता है, बल्कि न देने न बाँटने से यह घट जाता है। परस्पर में प्रेम होने पर फूस की झोपड़ी में भी स्वर्ग-सुख का अनुभव किया जा सकता है और प्रेम का अभाव सुविधापूर्ण भव्य-भवन को नरक बना देता है।

दूसरे कर्तव्य को पूर्ण करने की क्षमता ही एक कर्तव्य की पूर्ति का पुरस्कार है।

प्रश्न होता है कि प्रेम क्या है? प्रेम किसे कहते हैं? उत्तर है - दूसरा मेरे लिए क्या कर रहा है, मुझे क्या दे रहा है, उसे मेरे लिए क्या करना चाहिए इसकी परवाह किये बिना मैं दूसरों के लिए क्या कर सकता हूँ, उन्हें क्या दे सकता हूँ और उनके लिए क्या करना चाहिए ऐसा भाव रखकर उन्हें अधिक से अधिक देने का प्रयास, प्रेम है। प्रतिफल की इच्छा रखे बिना दूसरों को अधिक से अधिक देने का भाव और व्यवहार प्रेम है। प्रेम में पाने का भाव मिट जाता है, केवल देने का भाव रह जाता है। प्रेम के केन्द्र में 'स्व' न होकर 'पर' होता है। इसमें दूसरों की प्रसन्नता में ही अपनी प्रसन्नता रहती है। स्व के कष्ट, दुःख, पीड़ा को भूलकर दूसरों के सुख, प्रसन्नता एवं हित को केन्द्र में रखना और वैसा ही व्यवहार करना प्रेम है। इसी प्रेम के लिए ही सद्गुरु कबीर ने कहा है - ढाई आखर प्रेम का, पढ़े सो पंडित होय।

प्रेम का अर्थ है - हृदय का कोमल, उदार एवं सरल होना। इसमें दूसरों के सुख को देखकर ईर्ष्या एवं उन्नति को देखकर जलन नहीं होती, किन्तु प्रसन्नता होती है और यह भाव होता है कि सब ऐसी उन्नति करें और सुखी हों। किसी के लिए यहाँ तक विरोधी कहे जाने वाले के लिए भी वैर-विरोध का भाव न होना, किन्तु कल्याण-कामना होना। सच तो यह है कि कोई हमारा विरोधी है भी नहीं। जिसकी जैसी समझ बुद्धि और निश्चयता है, वह वैसी बात - व्यवहार कर रहा है। यदि कोई ग़लत बात, व्यवहार कर रहा है, तो वह भूला है और दया-क्षमा का पात्र है, घृणा का नहीं। उसके प्रति दया, क्षमा और प्रेम का व्यवहार करके ही हम अपने मन को निर्मल रख सकते हैं और प्रसन्नतापूर्वक जीवन जी सकते हैं। किसी से वैर-विरोध रखना, घृणा-द्वेष करना तो अपना ही अहित करना और अपने को ही दुःखी करना है। प्रेम में घृणा, द्वेष, वैर-विरोध की गुंजाइश कहाँ!

किसी से अपने लिए प्रतिकूल एवं ग़लत बात-व्यवहार पाकर उसके साथ ग़लत बात-व्यवहार करने का अर्थ है मन में प्रेम का अभाव। सच्चे प्रेम में तो 'जो तोको कांटा बुवै, ताहि बोय तू फूल' की स्थिति होती है। इसमें तो स्वयं कष्ट एवं घाटा उठाकर दूसरों को सुख पहुँचाने एवं सेवा करने का भाव एवं प्रयत्न होता है। इस सन्दर्भ में महावीर स्वामी एवं संत ईसा के जीवन की निम्न घटनाएं अत्यन्त प्रासंगिक एवं प्रेरणादायी हैं -

महावीर स्वामी एक बार जंगल में खड़े मौन तप कर रहे थे। एक किसान अपने खोये हुए बैलों को खोजते हुए वहाँ पहुँचा और महावीर स्वामी से पूछा कि आपने

सर्वोच्च प्रेम में तकल्लुफ नहीं होता।

मेरे बैलों को इधर जाते हुए देखा है। कई बार पूछने पर भी मौन होने के कारण महावीर स्वामी से कोई उत्तर न मिलने पर किसान आगे बढ़ गया। बैलों को खोजते हुए किसान कुछ देर बाद जब वापस वहाँ आया, जहाँ महावीर स्वामी तप कर रहे थे, तब उसने अपने बैलों को वहाँ चरते पाया। इससे किसान ने समझा कि यह तपस्वी कोई चोर है और मेरे बैलों को चुराने के लिए ही यह मौन एवं तप का ढोंग कर रहा है। उसने कुपित होकर महावीर के दोनों कानों में लकड़ी की कील ढोंक दी। इससे कानों से रक्त बहने लगा, फिर भी महावीर मौन ही रहे। तप करते-घूमते हुए जब वे एक गाँव में पहुँचे, तब एक वैद्य ने उनसे निवेदन किया कि वे कुछ देर रुक जायें, तो वह कानों से कील को निकाल देगा। जब वैद्य ने महावीर के कानों से कील को निकाला, तब कानों से पुनः रक्त की धार बह निकली और महावीर की आँखों में आँसू आ गये।

महावीर की आँखों में आँसू देखकर वैद्य ने कहा -

क्या स्वामी जी, दर्द ज़्यादा होने लगा है? अब तो कील निकल जाने से दर्द कम हो जायेगा। तब महावीर स्वामी ने बड़ा ही मर्मिक उत्तर दिया - दर्द तो कील के गड़े रहने पर भी हो रहा था और अब निकल जाने पर भी हो रहा है। मेरी आँखों में आँसू आने का कारण मेरा अपना दर्द नहीं है, किन्तु यह सोचकर आँखों में आँसू आ गये कि मैंने तो किसी प्रकार इस दर्द को सहन कर लिया। लेकिन जिसने मेरे कानों में कील ठोंका, उसे जब उसके कर्मों की सज़ा मिलेगी, तब वह बेचारा उस दर्द को कैसे सह पायेगा। उसे कितनी पीड़ा होगी। उसकी पीड़ा की कल्पना कर मेरी आँखों में आँसू आ गये। यह है प्रेम की पराकाष्ठा! अपनी पीड़ा की परवाह नहीं, किन्तु जिसने पीड़ा दी, उसकी पीड़ा की कल्पना कर मन करुणा से द्रवित हो जाना।

सन्त ईसा को जब विरोधियों ने उनके हाथ-पैर तथा शरीर के अन्य अंगों में कांटी ठोंककर क्रॉस पर लटका दिया, तब संत ईसा के मुख से यही निकला - हे प्रभु! इन्हें क्षमा करना। ये नहीं जानते कि हम क्या कर रहे हैं। विरोधियों के प्रति, कष्ट देने वालों के प्रति रंच मात्र भी द्वेषभाव, अहित कामना नहीं, किन्तु अगाध प्रेम, हित की, कल्याण की ही कामना।

प्रेम में व्यक्तिगत स्वार्थ नहीं रह जाता और न किसी प्रकार का अहं रह जाता है। प्रेम का दायरा अत्यन्त विस्तृत हो जाता है और कोई उससे बाहर नहीं रह जाता। यहाँ तक पारिवारिक हित को भी गौण कर दिया जाता है और सार्वजनिक हित को वरीयता दी जाती है। यद्यपि पारिवारिक हित को भी नजरअन्दाज़ नहीं किया जा सकता,

विजय निश्चित हो तो कोई भी बुज़दिल लड़ सकता है, मगर मुझे ऐसा
आदमी बताओ जो पराजय निश्चित होने पर भी
लड़ने का पराक्रम दिखलाता है?

क्योंकि जिन लोगों के साथ हम रहते हैं, जिन लोगों के सहयोग से हमें जीवन-निर्वाह में सुविधा हो रही है, उन लोगों के बारे में सोचना तथा उनकी सुख-सुविधा का ध्यान रखना, हमारा पहला कर्तव्य है। हम पर सबसे पहले उन लोगों का ही अधिकार है। परन्तु, यह तो सामान्य स्तर की बात है। ऐसा तो सभी करते हैं, विशेषता तो इसमें है जिसमें पूरे मानव समाज का हित हो, ऐसा काम किया जाये। ऐसे काम करने वाले को ही तो महापुरुष कहा जाता है। यहीं पर याद आता है कार्ल मार्क्स के जीवन का यह अद्भुत प्रसंग -

कार्ल मार्क्स जब अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'पूंजी' (CAPITAL) लिख रहे थे तब उनके पास कागज़ खरीदने के लिए पैसे नहीं रह गये थे। ऐसी स्थिति में उन्हें अपना कोट बेचकर कागज़ खरीदना पड़ा था। जब वह कोट बेचकर कागज़ खरीदने जा रहे थे, तब उनकी पत्नी जेनी ने कहा कि बच्चा बीमार है, उसके लिए दवाई खरीदकर लेते आना। मार्क्स के पास जो पैसे थे, वे कागज़ खरीदने में खर्च हो गये। वह बच्चे के लिए दवा नहीं ला पाये। तब उनकी पत्नी ने कहा तुम कैसे निर्दय पिता हो, जो अपने बीमार बच्चे के लिए दवा भी नहीं ला सके। पत्नी की बात सुनकर मार्क्स ने कहा - यदि मैं बच्चे के लिए दवा खरीदता, तो पुस्तक लिखने के लिए कागज़ नहीं खरीद पाता। दवा के अभाव में हो सकता है कि हमारा बच्चा न जी पाये, किन्तु जो पुस्तक मैं लिख रहा हूँ, उसके पूरा हो जाने पर दुनिया के करोड़ों बच्चों को जीवनदान मिल जायेगा।

इस प्रसंग से यह सहज समझा जा सकता है कि मार्क्स के मन में पूरी मानवता के लिए कैसा अद्भुत प्रेम था। वहाँ तो मानवता के प्रति प्रेम का अपार-अगाध समुद्र हिलोरे ले रहा था। इसी प्रेम के लिए सद्गुरु कबीर ने कहा है - ढाई आखर प्रेम का, पढ़े सो पंडित होय।

आप इतना नहीं कर सकते, तो अपने आसपास रहने वालों के साथ तो प्रेम का व्यवहार कर ही सकते हैं। इतना ध्यान रखें कि प्रेम के अभाव में दुनिया का कोई भी ऐश्वर्य आपको सुख नहीं दे सकता। प्रेम तो जीवन की महक है, सुगन्ध है। सुगन्धरहित फूल कैसा भी सुन्दर एवं आकर्षक क्यों न दिखता हो, उसका कोई खास महत्त्व नहीं है, जैसे सेमल का फूल। कबीर साहेब ने कहा है - कहा लाल लै कीजिये, बिना बास का फूल। महत्त्व तो उस फूल का है जो दिखने में छोटे भले हों, किन्तु जो सुगन्ध से भरे हों। इसी प्रकार प्रेमविहीन जीवन सेमल के फूल के समान दिखने भर को है। जहाँ प्रेम है, वहाँ सुख का खजाना है। थोड़ी जगह में थोड़ी वस्तुओं से निर्वाह करके भी लोग सुख

ईर्ष्यालु लोग बड़े दुःखी लोग हैं; क्योंकि जितनी यत्नरणा उन्हें अपने दुःखों से होती है उतनी ही दूसरों की खुशियों से।

एवं प्रसन्नतापूर्वक जीवन जी सकते हैं, यदि परस्पर में प्रेम है तो। इस सन्दर्भ में एक कहानी मननीय है।

दरवाजा खटखटाने की आवाज सुनकर घर की मालकिन ने दरवाजा खोला, तो देखा कि तीन लोग घर के बाहर खड़े हैं। पूछने पर उन्होंने परिचय दिया कि हम तीनों में एक प्रेम है, दूसरा धन और तीसरा यश। हम आपके यहाँ रहना चाहते हैं, किन्तु हम तीनों एक साथ नहीं रह सकते। आप हम तीनों में से किसी एक को ही रख सकती हैं। निर्णय आप पर है कि आप किसे रखना चाहती हैं।

महिला ने पति से पूछा तो पति ने कहा - पूरी दुनिया धन के पीछे ही दौड़ रही है। अतः, तुम धन को ही बुला लाओ। धन आ जायेगा, तो हम वैभव-आराम, सुख-सुविधापूर्वक जीवन जी सकेंगे। पुत्र ने कहा - धन तो हमारे पास पहले से ही काम भर का है और अधिक धन तो चिन्ता एवं भय का कारण बनेगा। इसलिए धन को न बुलाकर यश को बुला लिया जाये। यश के आ जाने पर सब तरफ हमारा मान-सम्मान होने लगेगा। आखिर लोग मान-सम्मान के लिए ही तो सब कुछ करते हैं। बहू ने कहा - माँ! मेरी समझ से तो आप प्रेम को ही बुला लें। क्योंकि प्रेम के आने पर हम खुशहाली और स्वर्ग का जीवन जी सकेंगे। जहाँ प्रेम है, वहीं स्वर्ग है। प्रेम के अभाव में न धन सुख देगा और न मान-सम्मान।

बहू की बात सुनकर गृहदेवी ने प्रेम को भीतर आने का आमन्त्रण दिया। प्रेम के भीतर आने पर उसके पीछे-पीछे धन और यश भी भीतर आ गये। यह देखकर गृहदेवी ने कहा - तुम तो एक ही को आने को कहते थे, लेकिन क्या बात है कि तुम तीनों भीतर आ गये। उसकी बात सुनकर प्रेम ने कहा - देवी! जहाँ प्रेम होता है, वहाँ धन और यश अपने आप पीछे-पीछे चले आते हैं। तुमने मुझे (प्रेम को) आमन्त्रण देकर मानो धन और यश को भी आमन्त्रण दे दिया। इसलिए वे भी पीछे-पीछे आ गये।

प्रेम में वह ताकत है कि वह जंगल में भी मंगल कर देता है। आदमी को सबका प्यारा और आँखों का तारा बना देता है। लेकिन प्रेम का अभाव भरे-पूरे मकान को भी श्मशान बना देता है। अपने घर को श्मशान न बनने दें। उसे नन्दन-कानन बनायें। इसके लिए आपको करना कुछ नहीं है, केवल प्रेम बाँटते चलना है। प्रेम टूटे हुए दिलों को जोड़ देता है, दूरियाँ घटा देता है, मन के जख्म को भर देता है और जीवन को स्वर्गिक आनन्द से भर देता है। आप अपने घर में बगिया भले नहीं लगा सके, क्या रियों में गुलाब के फूल भले न खिला सकें, किन्तु अपने दिल में प्रेम की बगिया अवश्य

संकीर्ण मनवाला आदमी अफ्रीका के भैंसे की तरह होता है। वह बस सीधा सामने देखता है, दायें-बायें कुछ नहीं।

लगायें, जिससे आपके घर के प्रत्येक सदस्य के जीवन में प्रेम का गुलाब खिल सके और आपके जीवन तथा घर-परिवार का वातावरण प्रेम के सुवास से सुवासित हो सके।

साभार 'पारख प्रकाश' अक्टूबर 2014

- धर्मेन्द्र दास

मंजिलें अभी और भी हैं दिव्यांग होते हुए भी पूरे स्कूल का बोझ उठाता हूँ

मैं भोपाल के एक सरकारी स्कूल का अध्यापक हूँ। मैं जिस विद्यालय में पढ़ाता हूँ, आप मुझे वहाँ का अध्यापक, हेडमास्टर, सहायक या चपरासी कह सकते हैं। मैं पिछले तीन वर्षों से इन सारी भूमिकाओं में हूँ। पोलियो की वजह से मेरा बचपन वैसा नहीं बीता, जैसा किसी सामान्य बच्चे का बीतता है। बावजूद इसके मैंने पढ़ना नहीं छोड़ा। घरवालों की मदद से मैंने बैसाखी के सहारे अपनी पढ़ाई पूरी की। दिव्यांग कोटे से अध्यापक बनने के बाद मैंने पूरी जिम्मेदारी से बच्चों को पढ़ाना शुरू कर दिया।

मेरे अध्यापन करियर के शुरू में सब कुछ ठीक था, पर कुछ साल बीतते ही मेरी चुनौतियाँ बढ़ने लगीं। सरकारी नीतियों में तमाम खामियों की वजह से पूरे प्रदेश की तरह मेरे प्राइमरी स्कूल में अध्यापकों की संख्या घटती गई। इसका असर बच्चों पर भी पड़ा और डेढ़ सौ छात्रों की क्षमता वाले स्कूल में इनकी संख्या भी तेजी से घटी। न जाने कौन-सी वजह थी, जो राज्य शिक्षा विभाग ने मेरे स्कूल को इतना उपेक्षित बना दिया। नतीजतन एक वक्त ऐसा आ गया, जब मैं अपने स्कूल में अकेला अध्यापक बचा। यहाँ तक कि स्कूल की अन्य सुविधाओं के लिए नियुक्त होने वाले रसोइये और चपरासी की मौजूदगी भी गायब हो गई।

मैं समझ नहीं पा रहा था कि यह कोई संयोगवश घटित सरकारी गलती है या कृदरत द्वारा मेरी क्षमताओं को परखने का कोई मौका। मेरे सामने स्कूल चलाने के लिए तमाम मुश्किलें थीं। शुरू में मुझे लगा कि पैरों से लाचार होने के कारण मैं बच्चों को पढ़ा तो लूँगा, पर उनके लिए अन्य जरूरी सुविधाओं का इंतजाम कैसे कर पाऊँगा। फिर इस बारे में ज़्यादा न सोचते हुए मैं अपने कर्तव्य में जुट गया। मैंने चुनौतियाँ

आत्मविश्वास सफलता का मुख्य रहस्य है।

स्वीकार करते हुए लगातार बच्चों को पढ़ाना जारी रखा। बाईस बच्चों वाले स्कूल में अब मेरी भूमिका केवल अध्यापक तक सीमित नहीं थी। मुझे उन्हें दोपहर का खाना खिलाने के लिए रसोइया भी बनना पड़ा, तो स्कूल के दूसरे काम के लिए चपरासी का काम भी करना पड़ा। हालांकि मुझे कई मौकों पर अपने सहकर्मियों की कमी खली, लेकिन मेरे स्कूल के बच्चों के भविष्य के लिए मेरे पास दूसरा विकल्प नहीं था और मैं स्कूल में डटा रहा।

मुझे अतिरिक्त मेहनत का कोई मलाल नहीं है, लेकिन मुझे हैरानी होती है कि सरकार ने मुझे अतिरिक्त अध्यापक की श्रेणी में रखा हुआ है। जरूरत से ज्यादा अध्यापकों की सूची में अपना नाम पाकर मैं भौंचक रह गया था, क्योंकि मैं उस स्कूल में पढ़ा रहा हूँ जहाँ दूसरा अध्यापक तो दूर, कोई सहायक तक नहीं है। आज मैं अपनी स्कूल की पाँचों कक्षाओं के छात्रों को पढ़ाता हूँ और समय-समय पर उन्हें पाठ्यक्रम के अतिरिक्त दूसरी जानकारी भी देता रहता हूँ।

मैं जब अपनी कक्षाओं में जाता हूँ, तो अपने सामने बैठे बच्चों को देखकर उनसे ऊर्जा पाता हूँ। अकेले होने के कारण मेरे काम की गुणवत्ता पर जरूर असर पड़ता है, क्योंकि मुझे एक ही कक्षा में सभी कक्षाओं के बच्चों को पढ़ाना पड़ता है। पर मैं कोशिश करता हूँ कि विद्यार्थियों का नुकसान कम से कम हो। इसके अलावा मैं निरन्तर सूबे के शिक्षा अधिकारियों से सम्पर्क करके नई नियुक्तियों के लिए प्रयास करता रहता हूँ। भले ही मेरी आशाओं को सरकार पूरा न करे, लेकिन मैं अपने छात्रों को कभी निराश नहीं करूँगा।

‘अमर उजाला’

– पवन मिश्रा

खुशी से संतुष्टि मिलती है और संतुष्टि से खुशी मिलती है, परन्तु फर्क बहुत बड़ा है। ‘खुशी’ थोड़े समय के लिए संतुष्टि देती है, और ‘संतुष्टि’ हमेशा के लिए खुशी देती है।

विश्व-इतिहास में प्रत्येक महान् और महत्त्वपूर्ण आन्दोलन उत्साह द्वारा ही सफल हो पाया है।

कहाँ पहले दें?

एक पाँच छः साल का मासूम सा बच्चा अपनी छोटी बहन को लेकर मन्दिर के एक तरफ कोने में बैठा हाथ जोड़कर इष्ट से न जाने क्या माँग रहा था। कपड़े में मैल लगा हुआ था मगर निहायत साफ़, उसके नन्हे-नन्हे से गाल आँसूओं से भीग चुके थे।

बहुत लोग उसकी तरफ आकर्षित थे और वह बिल्कुल अनजान अपने इष्ट से बातों में लगा हुआ था। जैसे वह उठा, एक अजनबी ने बढ़कर उसका नन्हा सा हाथ पकड़ा और पूछा, “क्या माँगा भगवान से?” उसने कहा, “मेरे पापा मर गए हैं उनके लिए स्वर्ग, मेरी माता रोती रहती है उनके लिए सब्र, मेरी बहन माँ से कपड़े सामान माँगती है उसके लिए पैसे।” “तुम स्कूल जाते हो...?” अजनबी का सवाल स्वाभाविक सा सवाल था। उसने कहा, “हाँ जाता हूँ।” “किस क्लास में पढ़ते हो?” उस अजनबी ने पूछा। “नहीं, अंकल पढ़ने नहीं जाता, माँ चने बना देती है वह स्कूल के बच्चों को बेचता हूँ। बहुत सारे बच्चे मुझसे चने खरीदते हैं, हमारा यही काम धंधा है।” बच्चे का एक-एक शब्द मेरी रूह में उतर रहा था। “तुम्हारा कोई रिश्तेदार?” न चाहते हुए भी अजनबी बच्चे से पूछ बैठा। “पता नहीं, माँ कहती है ग़रीब का कोई रिश्तेदार नहीं होता। माँ झूठ नहीं बोलती। पर अंकल, मुझे लगता है मेरी माँ कभी-कभी झूठ बोलती है। जब हम खाना खाते हैं हमें देखती रहती है, जब कहता हूँ माँ तुम भी खाओ, तो कहती है मैंने खा लिया, उस समय लगता है झूठ बोलती है।”

“बेटा, अगर तुम्हारे घर का खर्च मिल जाए तो पढ़ाई करोगे?” लड़के ने जवाब दिया, “बिल्कुल नहीं।” आदमी ने पूछा, “क्यों?” लड़के ने कहा, “पढ़ाई करने वाले, ग़रीबों से नफरत करते हैं अंकल! पास से गुज़र जाते हैं - पर हमें किसी पढ़े हुए ने कभी नहीं पूछा।” अजनबी हैरान भी था और शर्मिंदा भी। फिर उसने कहा, “हर दिन इसी मंदिर में आता हूँ, कभी किसी ने नहीं पूछा - यहाँ सब आने वाले मेरे पिताजी को जानते थे, मगर हमें कोई नहीं जानता।” बच्चा जोर-जोर से रोने लगा। “अंकल, जब बाप मर जाता है तो सब अजनबी क्यों हो जाते हैं?” मेरे पास इसका कोई जवाब नहीं था।

ऐसे कितने मासूम होंगे, जो हसरतों से घायल हैं। बस, एक कोशिश कीजिये और अपने आसपास ऐसे ज़रूरतमंद यतीमों को ढूँढिये और उनकी मदद कीजिये।

किसी धर्मस्थान में सीमेंट या अन्न की बोरी देने से पहले अपने आसपास किसी ग़रीब को देख लेना शायद उसको आटे की बोरी की ज़्यादा ज़रूरत है।

- साभार 'अमर उजाला'

पवित्र सिद्धान्त हमेशा पवित्र लाभों में प्रतिफलित होते हैं।

पशुवत् जीवन

आओ देखें, सांसारिक इच्छाओं के बारे में। इन्सान का दिल ख्वाहिशों का भण्डार है। परत-दर-परत उस इच्छाओं के खोल चढ़े हुए हैं। एक ख़त्म होती है, तो उसके नीचे दो और उभर आती हैं। इनका कोई अन्त नहीं। हालांकि अपने आपमें सांसारिक इच्छाएँ बुरी नहीं हैं, जैसाकि हम पहले भी कह चुके हैं। नया घर, नई कार, नए कपड़े, वगैरह की इच्छा रखना ग़लत नहीं है। मुश्किल तब आती है, जब हम उन्हें पाने के लिए कोई भी तरीके इस्त्रियार करने को तैयार हों। चोरी-चकारी, बेईमानी, लूटमार, यहाँ तक कि लिये गये बड़े से बड़े उधार और कर्ज़ों को भी न्यायसंगत साबित कर दें, अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए।

कुछ लोग ऐसे हैं, जो कर्ज़ में डूबे हुए हैं, लेकिन कोई भी नई चीज़ पर दिल आ गया, तो कैसे भी सही या ग़लत तरीके से उसे पाने का यत्न करते हैं। ऐसे में (by hook or crook) तुम्हारी अन्तरात्मा पर, तुम्हारे विवेक, पर तुम्हारी समझबूझ पर पर्दा पड़ जाता है। सोते-जागते जो चीज़ें तुम्हें चाहिएं, उनके बारे में सोचते रहोगे, दूसरे काम करते वक्त ध्यान बँटा हुआ रहेगा, तुम्हारी सोच में। एक तरह का नशा है, न बुझने वाली प्यास है। और, जब चीज़ मिल जाती है, तो कुछ दिन बाद कोई दूसरी उसकी जगह ले लेती है। यह चक्कर तो लगातार चलता ही रहेगा और इससे पहले कि तुम्हें पता चले, तुम अपने बुढ़ापे (twilight years) में आ जाओगे। तब, जब तुम अपनी ज़िन्दगी की तरफ़ मुड़कर देखोगे, तो वह सांसारिक चीज़ों को पाने की एक लड़ी मात्र होगी। तुमने हज़ारों जड़ चीज़ें हासिल की होंगी, भौतिक पदार्थ जमा किए होंगे और फिर क्या? तब सोचोगे कि क्या मैंने किसी का दिल जीता, क्या किसी बेसहारा इन्सान की सेवा-सहायता की, क्या मैंने अपने गुरु या भगवान् की सच्ची भक्ति की, आखिर मेरे पूरे जीवन में मैंने क्या किया, जो औरों से हटकर था।

तब तुम्हें अहसास होगा कि तुम्हारी ज़िन्दगी तो बिल्कुल सांसारिक (mundane) और साधारण थी। तुमने पूरी ज़िन्दगी सुखों में जी, तो क्या? लाखों कीड़े-मकौड़े हैं, जो अपनी ज़िन्दगी सुख से जीते हैं, उनके पास नेचर के तत्त्वों से बचने के लिए अच्छा घर होता है, पेटभर खाने को मिलता है, उन्हें और वे भी सन्तान उत्पन्न करके उन्हें यह सब देकर ख़त्म हो जाते हैं। इन्सान होकर क्या तुम कीड़े-मकौड़े वाला जीवन जीकर खुश होगे?

शायद ज़िन्दगी के पहले भाग में तुम खुश होगे, सिर्फ़ अपने सुखों के लिए

अतिथि-सत्कार से इन्कार करना ही सबसे बड़ी दरिद्रता है।

जीवन जीना तुम्हें सच्ची सफलता लगेगी। मगर, जैसे-जैसे तुम ज़िन्दगी के अन्त की तरफ़ चलते जाओगे, तुम यह महसूस करोगे कि तुमने अपना जीवन कीड़े-मकौड़ों की तरह चीज़ों के पीछे भागने में ही गवाँ दिया। बूढ़े होकर अब तुम्हें लगेगा कि दूसरों की सेवा करूँ, धर्म कमाऊँ, आगे के जीवन के लिए पूँजी जुटाऊँ। पर, अब तुम्हारा शरीर बूढ़ा हो चला होगा। दूसरों की सेवा तो दूर, तुम्हें तो खुद अपने कामों के लिए सहायता की ज़रूरत पड़ेगी। तब, विलाप करने से क्या होगा?

ज़रूरत यह है कि अभी, जब तुम काबिल हो, तन्दुरुस्त हो, जीने के सब साधन हैं, इस वक्त अपने जीवन को धर्म कमाने में लगाओ। इस वक्त तुम्हारे पास सबसे ज़्यादा क्षमता (leverage) है, तुम्हारी आत्मिक पूँजी में निवेश (Investment) का सबसे अच्छा फल तुम्हें अभी मिलेगा। या फिर, करोड़ों कीड़े-मकौड़ों की तरह खुद की तात्कालिक (immediate) इच्छाएँ पूरी करके मर जाना चाहते हो, तो वह तो तुम हमेशा ही कर सकते हो। मगर सोचो, नेचर में योग्यतम के जीने का सिद्धान्त (survival of the fittest) है। नेचर यदि मनुष्य को खाद्य शृंखला (food chain) से बाहर लाया है, तो इसका मतलब तुम्हारे से नेचर को ज़्यादा अपेक्षाएँ हैं। अपना जीवन सार्थक बनाओ, दूसरों का भला सोचो और करो! दान-पुण्य करो, सच्चा सार्थक जीवन जियो!

- परलोक सन्देश

दुनिया में सबसे ज़्यादा डिमांड चरित्रवान इंसानों की है। यहाँ तक कि किसी के पास दौलत चाहे कितनी भी बेइमानी से क्यों न आई हो, उसकी रखवाली के लिए उसे भी व्यक्ति ईमानदार ही चाहिए। प्रकृति माँ को तलाश है ऐसे चरित्रवान इंसानों की, जो इसके पर्यावरण, वनस्पति व पशु सम्पदा के भक्षक नहीं रक्षक बन सकें और अन्य मनुष्यों के संग सौहार्दपूर्ण ढंग से जी सकें!
मेरी कामना - काश, मैं ऐसा इंसान बन सकूँ!

विश्व में एकमात्र मूल्यवान वस्तु आत्मा है।

दिनांक : 24.01.22

कर्मचारियों आदि के लिए नाना हिदायतें

कर्मचारियों आदि के नाना पहलुओं में साधन और दण्ड आदि ग्रहण करने के विषय में हिदायत देते हुए भगवान् ने फ़रमाया -

गर्म मसाला, लहसुन, प्याज, लाल मिर्च ये एकदम छोड़ देनी चाहियें। जो चीज़ें लाभदायक हैं वे क्यों छोड़ दी जाएं, सिवाए इसके कि उनकी गुलामी हो और कोई उससे निकलने का साधन करता हो। जो चीज़ें हानिकारक हों, उन्हें छोड़ना चाहिए। जो दण्ड लिया जाए, वह effective (असर करने वाला) हो।

विकासार्थियों के बारे में जीवनदाता ने फ़रमाया - विकासार्थी जब घर जावें, तब भी वे अपना निज का साधन करें और कुछ न कुछ भलाई का काम करें।

कुमारी कृष्णी देवी जी ने अहं अनुराग के विषय में दण्ड लेने के लिए लिखा था। उसे बहुत नाकाफ़ी ख़्याल फरमाते हुए भगवान् ने फरमाया - पशुओं के लिए चारा चाकू से क्यों नहीं कुतरा करते? (पशुओं के खाने के लिए जो चारा कुतरा जाता है, वह किसी बड़े औज़ार से किया जाता है, उसके लिए चाकू काफ़ी नहीं) तात्पर्य यह है कि दण्ड काफ़ी होना चाहिए।

दिनांक: 25.01.22

भगवान् ने फरमाया - हरेक नीच अनुराग के सम्बन्ध में लेख हों, गीत हों। साधनों के लिए साहित्य होना चाहिए। साधनशील आत्मा पहले प्रार्थना करें। फिर लेखों का पाठ हो। फिर अपनी घटनाओं को लिखा जावे और अख़बारों में लेख छापे जावें। जीवन तत्व में एक कॉलम ऐसा होना चाहिए, जो साधकों के लिए हो। साधन कापियों में से नक़लें भेजी जाया करें और वह अख़बार में ऐडिट करके छपी जाया करें।

मुझे सम्बोधन करके भगवान् ने फ़रमाया -

काम करते हुए आहिस्ता-आहिस्ता अगर देव प्रभवों के पाने का अभ्यास हो जावे और वे ज़्यादा मात्रा में मिलें, तो ऐसा जन एक-एक नज़र से ही दूसरे अधिकारी आत्माओं को बचा लेगा। प्रचारक बनने के लिए हमारे साथ प्रेम होना चाहिए। यह लक्ष्य सामने रहे कि मैं प्रत्येक अंग में भरोसे के लायक बन जाऊँ।

स्त्रियों के सम्बन्ध में खासतौर पर फ़रमाया कि बहुत चौकस रहने की जरूरत है। रेल में सफ़र करने के विषय में फ़रमाया कि किसी स्त्री को साथ लेकर नहीं बैठना

अपने अमूल्य समय का एक-एक क्षण परिश्रम में व्यतीत करना चाहिए। इसी में आनन्द है। ऐसा करने से कोई क्षण भी ऐसा नहीं बचता, जब हमें सोच या पछतावा हो।

चाहिए, सिवाए ख़ास हालात के। ऐसी प्रतिज्ञा करनी चाहिए कि सिवाए मीटिंग सभा के और जहाँ तक सम्भव हो, स्त्रियों से सम्बन्ध न रखा जाए। मुख्य और गौण का सवाल है। जब दो का मुकाबला पड़े, तो किसको छोड़ देना है, किसको रखना है, इसका विवेक पैदा हो और उस पर अमल करने के लिए ताक़त हो।

दिनांक : 26.01.22

विभिन्न काम करने वालों के विषय में भगवान् ने फ़रमाया कि नीच गतिमूलक सम्बन्ध - जहाँ से कोई नुक़सान पहुँचता है, कट जाना चाहिए।

किसी के पास **Passive** होकर जाने से हमेशा नुक़सान का ख़तरा है। प्रचारक जहाँ जावे **Aggressive** (हमलावर) होकर जावे। औरों के नीच असर ग्रहण न करें, बल्कि अपने उच्च असर औरों पर डालें।

विविध पहलुओं में साधन ग्रहण करने के विषय में फ़रमाया कि शरीर हमारे आत्मा का औज़ार है। साधन में जो शरीरिक सज़ा ली जावे, वह सूक्ष्म हो। परन्तु, शरीर का कोई अंग भंग करने की इज़ाजत नहीं। (जैसे सूरदास ने आँखें फोड़ ली थीं)।

दण्ड के तौर पर अगर कोई अपने ऊपर जूते मारता है, तो मैं यह पसन्द नहीं करता। अगर किसी को इससे फायदा हो, तो उसका अधिकार है। लिखने का साधन बहुत अच्छा है। एक-एक विषय में लेखों का पाठ हो। देवात्मा से व्याकुलता के साथ बार-बार प्रार्थना हो कि उनका बल मिले। जाप हो कि मेरी यह नीचता दूर हो।

चाय कॉफी के विषय में भगवान् ने फ़रमाया कि ये नुक़सानदेह हैं। इनका इस्तेमाल जायज नहीं है। यूरिक एसिड पैदा करने के इलावा यह चीज़ें जहरीली हैं, इसलिए छोड़ देनी चाहियें। असूल यह है कि जो चीज़ हानिकारक है, उसे छोड़ देना चाहिए, और किसी हितकर चीज़ का भी आदी या गुलाम नहीं बनना चाहिए।

प्रचार के विषय में भगवान् ने फ़रमाया, **Sensation** (सनसनी) पैदा करने वाले गीत तैयार होने चाहिए, यथा 'देव गुरु का झण्डा भाई घर-घर में लहरायेगा।' काम करने वाले के लिए **Uniform** (एकाकारी) होनी चाहिए। जहाँ कोई प्रचारक काम करने जावे एक झण्डा उसके पास रहे। हरेक के पास एक झण्डा हो, विभिन्न नगरों में मुखिया के घर में झण्डा लगा हुआ होना चाहिए। और एक खास रस्म के साथ वह झण्डा अगर उसे दिया जाए, तो और भी अच्छा है।

- क्रमशः

विचार से अधिक ठोस वस्तु ब्रह्माण्ड में नहीं है।

देव जीवन की झलक

जुलाई 1874 ई० के 'धर्म जीवन' में अमृतसर के देहत्यागी पादरी रजब अली साहब की एक तहरीर छपी थी। उसमें वह श्री देवगुरु भगवान् के उन व्याख्यानों के सम्बन्ध में जो उन्होंने अमृतसर में जून के महीने में दिए थे, उनकी जादू बयानी और उनके असरों को इस प्रकार वर्णन करते हैं -

(देवात्मा)अग्निहोत्री जी ने चहारुम माहेरवां (इस माह के 4 तारीख) को यहाँ के टाउन हॉल में आठ बजे से दस बजे तक 'इंसान और उसकी दीनी या रुहानी जिन्दगी' पर लेक्चर दिया। बाज़ की राय है कि उसको लेक्चर न कहना चाहिए, बल्कि सरमन कहना मुनासिब है। उस वक़्त बड़ा मजमा था। तख़मीनन आठ सौ या हज़ार आदमी के क़रीब था। हाज़रीन में आला दर्जे के लोग भी थे और औसत दर्जे के तो बहुत थे।

एक अंग्रेजी, फ़ारसी, हिन्दीख़्वा, मुअज्जिज़ हिन्दू वकील कहता है -

अग्निहोत्री साहब के दर्दमन्द ब्यान ने अफसरों को ज़ार-ज़ार रुला दिया। एक मुसलमान मौलवी जो अपने अलूम और जुबान अरबी, फ़ारसी, उर्दू में एक आलिम हैं, कहते हैं - मैंने सारी उमर ऐसी बेतास्सुब और पुरदर्द कलाम नहीं सुनी।

एक और मुतकल्लम ईसाई कहता है कि हरचन्द अग्निहोत्री जी के बयान में भाषा के अलफाज़ बहुत थे; और यह इस सबब से शाहिद थे कि हाज़रीन में से बकसरत हिन्दू थे; ताहम वह सिदाकतें कहते हैं, जिनसे मैं मुत्तफ़िक हूँ।

फिर छठवीं माह मज़कूर को फ़रिश्ता सूरत और सीरत अग्निहोत्री जी ने उसी दिलकश मज़मून पर (फिर) अपना नादिर सरमन दिया। उस रोज़ गर्मी न थी, और आठ बजे से दस बजे तक अपने जादू बयान से सामईन को मोह लिया। क्या हिन्दू, क्या मुसलमान, क्या ईसाई सत और सच के सिवाय और कुछ न कहते थे। अगर इनका बयान यकसू याने एकतरफ़ा होता, और उसमें तआस्सुब पाया जाता, तो ऐसी आम तासीर हरगिज़ न करता। हाँ एक और बात भी है कि अगर उनके बयान में असली और अविनाशी सदाकतों के जौहर न होते, तो भी वह दिलों को मक़बूल न होता। मुख़लिफ़ मज़ाहब का मजमा जिसमें हर जुबान और इल्म के आलम मौजूद थे, ऐसा हैरत-अंगेज़ था कि उसके रूबरू हर एक शख्स क़लाम नहीं कर सकता था।

लाला जयराम मोद्गल साहब एक विद्वान् आदमी हैं। वह यकीनन 'आर्य' समाजी हैं। उन्होंने 'फ़ने-तक़रीर' पर उर्दू में एक बहुत अच्छी किताब लिखी है। वह

भाषा एक शहर है जिसके निर्माण के लिए प्रत्येक
व्यक्ति एक पत्थर लाया है।

‘फ़ने-तक़रीर’ के विषय में बहुत बड़ी वाक़फ़ियत रखते हैं। उन्होंने किसी ज़माने में आप भी श्री देवगुरु भगवान् की तक़रीरें सुनी हैं। उनकी यह पुस्तक सन् 1890 ई० में प्रकाशित हुई थी। वह इस किताब के 106 और 107 सफ़े पर उनकी इस विचित्र शक्ति के सम्बन्ध में यह शब्द प्रयोग करते हैं -

पण्डित शिवनारायण अग्निहोत्री का ज़ोरबाज़ू यही फ़साहत है। पण्डित साहब जिस वक़्त अपनी तक़रीर के इस हिस्से पर पहुँचते हैं, तो वह वल्लाह ग़ज़ब ढाते हैं। हम अपने इल्म से कहते हैं कि उस वक़्त तो मुख़ालफ़ीन तक हक़ हक़ पुकार उठते हैं! वाह क्या ताकत है!!

- क्रमशः

रोशनी

बलराम घर में घुसते ही खाट पर ढह गया। इंटरव्यू देकर आया था। चेररमैन द्वारा कह गए शब्द ‘ठीक है खबर करेंगे... बाई पोस्ट’ बार-बार उसके सिर पर हथौड़े की तरह बज रहे थे। साल भर से सिलसिला चल रहा था। आज लगा-बस अब और नहीं। शरीर, मन, सपने सब भुरभुरा कर टूट गए थे।

‘यह भी कोई जीवन हुआ..! अनाथ.. बिना माँ-बाप के साये में बचपन, अखबार बेच, ट्यूशन कर, दूध की थैलियाँ घरों में सप्लाई कर किसी तरह पढ़ाई की। सिविल इंजीनियरिंग में डिप्लोमा किया। बड़े-बड़े सपने देखे थे। इन्हीं सपनों ने उसे इतना दौड़ाया। और नौकरी- वह तो गूलर का फूल साबित हो रही है।’ सोचते-सोचते उस पहाड़ी शहर की सड़क पर निकल आया था। उसकी जीने की इच्छा ख़त्म हो रही थी। वह एक चट्टान के पास खड़ा हो गया। तभी उसकी निगाह दो पत्थरों के बीच उगे उस टेसू जैसे लाल फूल पर पड़ी। वह चौंका- इन कठोर पत्थरों के बीच भी ज़िन्दगी मुस्कुरा सकती है। उसने पंखुड़ियों को सहलाया। उसे लगा, पंखुड़ियाँ कह रहीं हों - ‘दोस्त, जीवट वाले ही ज़िन्दगी जी सकते हैं। इन पत्थरों के बीच, अंधेरो को चीरते हुए, कठिनाइयों को धता बताते हुए रास्ता बनाना पड़ता है, रास्ता मिलता नहीं है। मैंने रास्ता बनाया है और देख रहे हो मेरी मुस्कुराहट।’ और वापस घर लौट पड़ा बलराम एक नए वैचारिक कायाकल्प के बाद।

प्रत्येक व्यक्ति जिससे मैं मिलता हूँ, किसी न किसी बात में मुझसे बढ़कर है।
वही मैं उससे सीखता हूँ।

एलर्जी के कारण छुपे हैं घर में

एलर्जी होने के अनेक कारण घर में ही छिपे होते हैं, लेकिन हम उन्हें इतना निरापद समझते हैं कि कभी उनकी ओर ध्यान ही नहीं देते। बारिश का मौसम एलर्जी पैदा करने के लिए सबसे ज़्यादा जिम्मेदार है। इसकी वजह यह है कि घर में पाई जाने वाली डस्ट स्माइट्स को पनपने के लिए नम और सीलन भरा वातावरण खूब भाता है। एलर्जी श्वसन तन्त्र, नाक और त्वचा पर अपना असर दिखाती है।

घर पर कारपेट, बिस्तर और सॉफ्ट टॉयज में डस्ट स्माइट्स अपना कुनुबा फैलाती हैं। हमारे शरीर से हर साँस में 10 हजार पार्टिकल झड़ते हैं। स्माइट्स इन्हीं पर पलती हैं। पालतु कुत्ते, बिल्ली आदि की त्वचा की परतें छोटे-छोटे टुकड़ों में लगातार गिरते रहते हैं। घरों में पाए जाने वाले चूहे या कॉकरोज भी एलर्जीकारक तत्व छोड़ते रहते हैं। कुछ हेयर ड्राई भी एलर्जिक होते हैं।

चमड़े के पर्स, घड़ियों के या कमर के पट्टे भी त्वचा की एलर्जी का कारण बन सकते हैं। कई लोगों की त्वचा को आर्टिफिशियल ज्वेलरी सूट ही नहीं करती, क्योंकि उससे उन्हें त्वचा की एलर्जी हो जाती है। कई महिलाएँ तो इतनी सेंसिटिव होती हैं कि उन्हें पीवीसी या सिंथेटिक चप्पलों तक से एलर्जी हो जाती है। भोजन में कई पदार्थ ऐसे हैं जिनसे एलर्जी हो सकती है। मूँगफली, गेहूँ और दूध से भी किसी-किसी को एलर्जी हो सकती है। आप भले ही धूम्रपान न करते हों, लेकिन दूसरों को भी कमरे में धूम्रपान करने से रोकें। हालाँकि सिगरेट या बीड़ी के धुएँ से एलर्जी नहीं होती, लेकिन इससे अस्थमा और विकट हो सकता है तथा नाक की एलर्जी बढ़ सकती है।

अस्पताल में भी हो सकती है एलर्जी

यदि आप किसी मरीज़ का हालचाल जानने के लिए अस्पताल आए हैं, तो ध्यान रखिए, इससे आपको एलर्जी हो सकती है। बिस्तर के ऊपर बिछा रबर, सर्जिकल दस्ताने, कैथेटर, सिरिंज तथा कई मेडिकल एप्लायंसेस ऐसे हैं, जिनसे एलर्जी हो सकती है। आईवी फ्ल्यूइड्स, एक्स-रे के रसायन, पैथॉलॉजी लैब के रसायनों से भी एलर्जी हो सकती है। कई मरीज़ों को टीकों में मौजूद प्रोटीन से या आयोडीन से भी एलर्जी हो जाती है।

सुख और आनन्द ऐसे इत्र हैं, जिन्हें जितना अधिक आप दूसरों पर छिड़केंगे,
उतनी ही अधिक सुगंध आपके अन्दर आएगी।

SLOW DOWN

Each one of us has felt it - the sheer exhaustion that envelops us as we rush through the day completing chores at home, beating the traffic, meeting deadlines in office and multi - tasking. At the end of the day, we may realise that we have matched the pace of the ticking clock, but lost a lot in the bar - gain - whether it's peace of mind, our health or the satisfaction that one derives of a job done well or a day spent well.

Fareed Zakaria, one of the most respected journalists in the world, after being recently accused of plagiarism, and being too busy to check the detail of his column, said, "It forced me to rethink my heavy work load and slow down." Pop diva Rihanna said in a recent interview that she was so overworked during the making of her recent album that instead of a creative high that every artist has the right to experience and enjoy, she felt sick. "I realised I needed to cut back on work, slow down," she said. TV actor Sanjeeda Shekh explains, "People like us in the television industry are always on the run because there is this feeling that if we slow down, we will miss out."

"Anything worth doing is worth doing slowly."

- Mae West Actress/Writer

Why go slow?

However, that life in a hurry is superficial is being felt by people these days, and it's because of this reason that the "The Slow Movement" (see box), a cultural revolution that began in the West in the mid-1980s, is fast catching up. The basic idea is to cut back on speed, slow down and derive satisfaction out of work, rather than just finishing it in a hurry.

Mumbai - based textile designer Padmaja Krishnan is a part of this global movement. "Slow fashion looks at all that's useless and

**Time is precious make sure you spend it with
the right people.**

discarded. I choose techniques that are slow and not fully controllable. I am against mass consumerism and don't believe that you need 20 outfits. My fashion doesn't follow trends or seasons. I take time and joy in making clothes," says the head of Transit Studio. Jogi Panghaal, a slow design activist from India, says he has bridged the gap between traditional craft and modern design while being a part of the same movement. "I learn the traditional skills of tribal artisans and combine them with modern technique. Our process is slow and we believe in conserving," says the NID Graduate. In 2001, Time magazine rated the Slow Food Movement as one of the 80 ideas that shook the world. The movement has found its takers in India too. Vandana Shiva, who owns Slow Food Cafe, in Delhi, says, "We make food from organic produce and use ingredients that are fast appearing from India. For example, we make pizzas and crepes from ragi and upama".

SLOW MOVEMENT

Slow Food strives to preserve regional cuisine making optimal use of the local ecosystem.

Slow Design includes materials and processes that are forgotten.

Slow Cities are characterised by a way of life that supports people to live in the slow lane. These cities have less traffic, less noise, fewer crowds. Towns in Italy have banded together to form an organisation and call themselves the Slow Cities, also known as Cittaslow. These apart, the concept of Slow Mail, Slow Music, Slow Parenting, Slow Homes, Slow cars, Slow Travel etc. are also catching up.

Good behaviour can cover a lack of beauty, but a good beauty can never cover a lack of good behaviour.

Fad or Necessity?

Slowing down is not just a fad or a luxury. Neither does it mean one's inefficient or ineffective. It's more of a necessity. Believing in this movement does not mean one undoes all the advantages technology has offered to make life easier; it simply professes one should live life fully, at a slower pace. It asks each individual to own his existence. The aim is to find the right pace for each part of a daily routine.

In a recent poll, half of a British adult population confessed that their hectic life caused them to lose touch with their friends. Latest neuro - scientific research too suggests that the human brain is not very good at multi-tasking. Says psychiatrist Dr. Avdesh Sharma about multi-tasking, which is professed as a super-positive trait in today's world, "There's a tendency for people to be less and less mindful. Texting while driving, eating while talking on the phone, reading and listening to music at the same time... It's exhausting. And you derive pleasure out of none of activities that are keeping your mind occupied. What's the point?"

In his best-selling book, in Praise of Slow: How A Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed, Canadian journalist and author Carl Honore talks about the negative impact of life in the fast lane. "Today, one can do a course on speed yoga, speed dating, speed meditation, but the fact is that you can't hurry up relationships." He says in the bargain, parents and adults apart, children also suffer. "Children need slowness even more than adults do. It's in the moments of quiet, of unstructured time, of boredom even, that kids learn how to look into themselves, how to think and be creative, how to socialise. We are doing a great disservice to our children by pushing them hard to learn things faster and keeping them so busy. They need time and space to slow down, to play, to be children."

Rushing against time also has medical repercussions. Cardiologist Dr. Anil Bansal explains as we inch closure to the World Heart

If you don't like something change it. If you can't change it, change your attitude.

Day (September 29). "Fast-paced life isn't heart-friendly. Stress increases cortisol in the body and put one at an increased risk of a heart problem.

Slow is the new fast

The cult of speed actually ends up slowing us down, because a slightest hiccup may stress us to the extent that we lose our temper, and instead of thinking of solutions, we slow our minds down with more problems. Christine Louise Hohlbaum, author of Power of Slow, says, "Slow is acutally faster whilst fast is merely exhausting! When you slow down long enough to actually think, you make smarter decisions, that leads to better outcomes and thereby saves your time in the long run. You learn the art of managing expectations."

As Gandhi once said, "There's more to life than increasing its speed."

"We live in a culture in which being over worked has become a status symbol."

- Edgar S. Cahn

WHAT IS THE SLOW MOVEMENT?

In this speed-obsessed age, each one of us crams too many things in each minute to race through life. The Slow Movement advocates a cultural shift towards slowing down life's pace and enjoy living, rather than rushing through life. Author, journalist Carl Honore who wrote the best selling book, In Praise of Slow, describes it as "a cultural revolution against the notion the faster is always better. The Slow Philosophy is not about doing everything at a snail's pace. Its about seeking to do everything at the right speed. Savouring the hours and minutes rather than just counting them. Doing everything as well as

Happiness is found when you stop comparing yourself to other people.

possible, instead of as fast as possible. It is about quality over quantity in everything from work to food to parenting " .

Lessons in Slowing Down!

- ◆ How you start your day is how you spend it. So if you reach for your smartphone before you even brush your hair, you might one to reconsider your morning routine.
- ◆ Eat sitting down and never eat in the car or enroute to somewhere else. Be mindful about what you consume, enjoy it as it will soon be a part of you.
- ◆ Slow down. Period. Enjoy what you have. When you think that way, there is no rush, just flow.
- ◆ Learn to delegate work.
- ◆ Disengaging from clock combat is your first priority. When you realise you will reach your destination at exact moment you need to, everything else takes care of itself.
- ◆ Learn to say 'no' in a polite way to invitations and requests.
- ◆ Manage your own and others' expectations in the time frame.
- ◆ Declare gadget-free zones to enjoy your leisure time.
- ◆ Know when your plate is full.
- ◆ Look at what you can eliminate. Do you (or your children) really need to be engaged in all those extracurricular activities? What can you live without?
- ◆ Consider retiring your TV set. How much time do you spend in front of your TV whilst complaining you have no time? Three hours gained right there.

- *Christine Louise Hohlbaum.*

Author of Power of Slow

Times News Network 23.09.2012, TOI

Your mind is a powerful thing. When you fill it with positive thoughts, your life will start to change.

विचारणीय प्रश्न

एक बात मेरी समझ में कभी नहीं आई कि ये फिल्म अभिनेता या अभिनेत्री ऐसा क्या करते हैं कि इनको एक फिल्म के लिए 50 करोड़ रुपये मिलते हैं।

सुशांत सिंह की मृत्यु के बाद भी यह चर्चा चली थी कि जब वह इंजीनियरिंग का टॉपर था, तो फिर उसने फिल्म का क्षेत्र क्यों चुना था? जिस देश में शीर्षस्थ वैज्ञानिकों, डाक्टरों, इंजीनियरों, प्रध्यापकों, अधिकारियों इत्यादि को प्रतिवर्ष 10 लाख से 20 लाख रुपये मिलता हो, जिस देश के राष्ट्रपति की कमाई प्रतिवर्ष 1 करोड़ से कम ही हो; उस देश में एक फिल्म अभिनेता प्रतिवर्ष 10 करोड़ रुपये तक कमा लेता है। आखिर ऐसा क्या करता है वह? आखिर वह ऐसा क्या करता है कि उसकी कमाई एक शीर्षस्थ वैज्ञानिक से सैकड़ों गुना अधिक होती है? आज तीन क्षेत्रों ने सबको मोह रखा है - सिनेमा, क्रिकेट और राजनीति। इन तीनों क्षेत्रों से सम्बन्धित लोगों की कमाई और प्रतिष्ठा सीमा से अधिक है। ये क्षेत्र आधुनिक युवाओं के आदर्श हैं, जबकि वर्तमान में इनकी विश्वसनीयता पर प्रश्नचिह्न लगे हैं। स्मरणीय है कि विश्वसनीयता के अभाव में चीजें प्रासंगिक नहीं रहतीं और जब चीजें महंगी हों, अविश्वसनीय हों, अप्रसंगिक हों, तो वे व्यर्थ ही हैं।

सोचिए कि यदि सुशांत या ऐसे कोई अन्य युवक या युवती आज इन क्षेत्रों की ओर आकर्षित होते हैं, तो क्या यह बिल्कुल अस्वाभाविक है? मेरे विचार से तो नहीं..... कोई भी सामान्य व्यक्ति धन, लोकप्रियता और चकाचौंध से प्रभावित हो ही जाता है।

बॉलीवुड में ड्रग्स या वेश्यावृत्ति, क्रिकेट में मैच फिक्सिंग, राजनीति में गुंडागर्दी - इन सबके पीछे धन मुख्य कारक है और यह धन हम ही उन तक पहुँचाते हैं। हम ही अपना धन फूँककर अपनी हानि कर रहे हैं। यह मूर्खता की पराकाष्ठा है।

70-80 वर्ष पहले तक प्रसिद्ध अभिनेताओं को सामान्य वेतन मिला करता था। 30-40 वर्ष पहले तक भी इनकी कमाई बहुत अधिक नहीं थी। 30-40 वर्ष पहले तक क्रिकेटरों के भी भाव नीचे ही थे। 30-40 वर्ष तक राजनीति इतनी पॉकिल नहीं थी। धीरे-धीरे ये हमें लूटने में लगे रहे और हम शौक से खुशी-खुशी लुटाते रहे। हम इन माफियाओं के चंगुल में फँसते रहे और अपने बच्चों का, अपने देश का भविष्य बर्बाद करते रहे। 50 वर्ष पहले तक भी फिल्में इतनी अश्लील नहीं बनती थीं, क्रिकेटर और नेता इतने अहंकारी नहीं थे, आज तो ये भगवान् बन बैठे हैं। अब आवश्यकता है

यथार्थता और ईमानदारी दोनों सगी बहनें हैं।

इनको सिर पर से उठाकर पटक देने की, ताकि ये अपनी हैसियत समझें।

वियतनाम के राष्ट्रपति हो-ची-मिन्ह एक बार भारत आए थे। भारतीय मंत्रियों के साथ हुई मीटिंग में उन्होंने पूछा - आप लोग क्या करते हैं?

इन लोगों ने कहा - हम लोग राजनीति करते हैं। उन्होंने फिर पूछा - राजनीति तो करते हैं, लेकिन इसके अलावा क्या करते हैं? इन लोगों ने फिर कहा - हम लोग राजनीति करते हैं। हो-ची-मिन्ह बोले - राजनीति तो मैं भी करता हूँ लेकिन मैं किसान हूँ, खेती करता हूँ। खेती से मेरी आजीविका चलती है। सुबह-शाम मैं अपने खेतों में काम करता हूँ। दिन में राष्ट्रपति के रूप में देश के लिए अपना दायित्व निभाता हूँ। स्पष्ट है कि भारतीय नेताओं के पास इसका कोई उत्तर न था।

बाद में एक सर्वेक्षण से पता चला कि भारत में 6 लाख से अधिक लोगों की आजीविका राजनीति है। आज यह संख्या करोड़ों में है।

कुछ महीनों पहले ही जब कोरोना से यूरोप तबाह हो रहा था, डॉक्टरों को महीनों से थोड़ा भी अवकाश नहीं मिल रहा था; पुर्तगाल के एक डॉक्टरनी ने खिजलाकर कहा था - रोनाल्डो के पास जाओ न, जिसे तुम करोड़ों डॉलर देते हो; मैं तो कुछ हज़ार डॉलर पाती हूँ।

मेरा दृढ़ विचार है कि जिस देश में युवा छात्रों का आदर्श वैज्ञानिक, शोधार्थी, शिक्षाशास्त्री आदि न होकर उपर्युक्त लोग होंगे, उनकी स्वयं की आर्थिक उन्नति भले ही हो जाए, देश उन्नत नहीं होगा। जिस देश में अनावश्यक और अप्रसंगिक क्षेत्र का वर्चस्व बढ़ता रहेगा, देश की समुचित प्रगति नहीं होगी। धीरे-धीरे देश में भ्रष्टाचारी, देशद्रोहियों की संख्या ही बढ़ती रहेगी, ईमानदार लोग हाशिये पर चले जाएँगे, राष्ट्रवादी कठिन जीवन जीने को अभिशप्त होंगे।

सभी क्षेत्रों में अच्छे व्यक्ति भी होते हैं। उनका व्यक्तित्व हमारे लिए हमेशा सम्माननीय रहेगा।

- फेसबुक से साभार

हमें अपनी ज़िन्दगी में जो कुछ भी हासिल करने व सीखने का अवसर मिले, हमें वक्त रहते उस अवसर का लाभ उठा लेना चाहिए, क्योंकि ज़िन्दगी बार-बार मौक़े नहीं दिया करती।

सभ्यता की सच्ची परख देश की जनसंख्या, भव्य नगरों या अच्छी फसलों से नहीं होती, वरन् किस प्रकार के व्यक्ति देश में जनमते हैं, इससे होती है।

भाई- बहनों के लिए शुभकामना

हे मेरे प्रिय भाई व बहन जी, आपका शुभ हो! मंगल हो! कल्याण हो! आप स्वस्थ रहें! दीर्घायु हों! प्रसन्न रहें! सदा विकास पावें! आपका शुभ हो!

हे मेरे प्रिय भाई व बहन जी, आपका स्मरण करके मुझे अपने श्रद्धेय माता-पिता जी का स्मरण हो आता है! आप मेरे जन्मदाता, पालनकर्ता, रक्षाकर्ता, शिक्षादाता माता-पिता की निशानी हो। आपका शुभ हो!

हे मेरे प्रिय भाई व बहन जी, आपने मेरी पालना में जो भूमिका अदा की है, मुझे खिलाकर खुशी प्राप्त की है, आम मुझे हँसाकर स्वयं हँसे हैं और मेरे दुःख को दिल से महसूस किया है। ऐसी उपकारी हितकारी भाई जी (बहन जी), आपका शुभ हो!

हे मेरे प्रिय भाई व बहन जी, आपने बीमारी, कष्ट, कुशिक्षा और कुसंग से हमेशा मेरी रक्षा की है, आपने मेरे हित को लेकर कई बार मुझसे बुरा व्यवहार पाकर भी मुझे टोका, रोका व संभाला। ऐसे रक्षाकारी भाई व बहन जी, आपका शुभ हो!

हे मेरे प्रिय भाई व बहन जी, आपने मेरे ज्ञानवर्द्धन में, शिक्षा ग्रहण करने में पग-पग पर जो मेरी सहायता की है, मार्गदर्शन किया है और मुझे आगे बढ़ते देख जो खुशी महसूस की है, आपके ऐसे हितकर्ता रूप को स्मरण करके कृतज्ञ भाव से मैं आपको प्रणाम करता हूँ। आपका शुभ हो!

हे मेरे प्रिय भाई व बहन जी, आपके जीवन के सुन्दर पक्षों को सदा देख सकूँ! आपके गुणों के लिए सराहना के भावों से भरा रह सकूँ! आपके अच्छे जीवन से मैं भी कुछ प्रेरणाएं ले सकूँ! आपका और विकास हो! शुभ हो!

हे मेरे प्रिय भाई व बहन जी, आत्मिक जीवन में विकास से बढ़कर कोई लाभ का सौदा नहीं। आत्मबल बढ़ाने से अधिक कोई और ज़रूरी काम नहीं है। काश, हम सभी इस सत्य को आत्मसात् कर सकें कि शुभकामना व विशुद्ध सेवा ही हमारे सच्चे मित्र हैं। हम सबका शुभ हो!

काश, हम एक माँ का दूध पीकर, एक गोद में खेलकर जो बड़े हुए हैं, परस्पर मेल, स्नेह व सेवा के द्वारा अपने उपकारी माता-पिता के हृदय को सच्ची खुशी प्रदान कर सकें! उनके कोमल हृदयों को ठेस पहुँचाने वाली गतियों से सदा बचे रह सकें! भगवान् का ऐसा बल हम सबको प्राप्त हो! आपका शुभ हो!

यदि तुम मुझे उठाना चाहते हो, तो तुम्हारा उच्च स्तर पर होना आवश्यक है।

भाई-बहन के सम्बन्ध में भजन

क्यों नहीं हो हम सबमें प्यार,
बढ़े सदा हम सबमें प्यार।

सच्चे मित्र परस्पर बनके, सुख और दुःख में साथी रहके;
इक-दूजे की सेवा करके, करें परस्पर हम उपकार।1।

सूत्र स्नेह से हम सब बंधके, अनुचित क्लेश कभी नहीं देके;
दिन-दिन लाभ निकटता करके, धन्य बनें हम सब प्रकार।2।

भाई-बहन यज्ञ साधन से, जीवन अपना विकसित करके;
दिन-दिन शुभ स्नेह में बढ़के, सफल करें अपना अधिकार।3।

- 'धर्म संगीत'

मिशन के लिए शुभकामना

हे हमारे प्रिय मिशन, हम तुझमें अपनी आत्मा की रक्षा व विकास के सामान व खुराक का प्रबन्ध जानकर, तुझसे अपना घनिष्ठ सम्बन्ध बोध कर सकें! तेरी रक्षा व उन्नति के लिए हम हृदयगत शुभकामना करने के योग्य बन सकें! तेरा शुभ हो!

हे उपकारी मिशन, तुझसे एवं तेरे कीमती सदस्यों से जुड़कर हमने प्रकृति के विकासक्रम की सर्वश्रेष्ठ देन, देवात्मा के आविर्भाव की खुशखबरी पाने का सौभाग्य पाया तथा उनसे जुड़ने के हालात व माहौल को पाया है। हे हमारी आत्मा के रक्षाकारी किले, तेरा शुभ हो!

हे हमारे श्रेष्ठ मिशन, तेरे दल की सदस्यता के सौभाग्य को हम बोध कर सकें और तेरा अंग होकर हम अनुशासन व दलबद्धता के महत्त्व को जान सकें! हम तेरे हितकर कार्यों व उद्देश्यों के प्रति लोगों में श्रद्धा उत्पन्न कर सकें! तन-मन-धन से तेरे लिए सेवाकारी बनना हम अपना सौभाग्य बोध कर सकें! तेरे सभी विभागों की उन्नति हेतु हम हृदयगत कामना करते हैं। तेरा शुभ हो!

जो व्यक्ति निश्चय कर सकता है, उसके लिए कुछ भी असम्भव नहीं है।

ऑनलाइन प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

मार्च 2020 से कोविड महामारी के प्रकोप के कारण लॉकडाउन के दौरान ऑनलाइन साधन, सभाओं व व्याख्यान सत्रों का सिलसिला निरन्तर जारी रहा। विभिन्न विषयों पर बड़े प्रभावशाली साधन व उद्बोधन हुए, जिन्हें यूट्यूब पर भी अपलोड किया जाता रहा, इनका जून से अक्टूबर का अति संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है -

प्रो0 नवनीत अरोड़ा व अन्य धर्मसाथी इस दौरान निम्न प्रकार से सेवाकारी बने -

- ◆ 7 जून को सायं 7 बजे एक घण्टा भजन संध्या गूगल मीट पर रखी गई। प्रायः पचास परिवार लाभान्वित हुए। श्रीमती सीमा शर्मा, सुगन्धि अरोड़ा व श्री चन्द्रगुप्त जी भजनों द्वारा सेवाकारी प्रमाणित हुए।
- ◆ 'संस्कारशाला आपके द्वार' नाम से नीति शिक्षा का कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया। सप्ताह के अन्त में सुश्री अनीता जी द्वारा यह सत्र गूगल मीट पर निरन्तर संचालित किया जाता रहा।
- ◆ 14 जून की सायं 7 बजे 'मैं और मेरा देश - एक रिश्ता निभाना है' विषय पर डॉ0 नवनीत जी ने यूट्यूब लाइव पर साधन करवाया। प्रायः 90 परिवार लाभान्वित हुए।
- ◆ 28 जून की सायं 7 बजे 'धर्म मार्ग में साथी - हमने कितनी कीमत है डाली?' विषय पर डॉ0 नवनीत जी ने यूट्यूब लाइव पर साधन करवाया। प्रायः 70 परिवार लाभान्वित हुए।
- ◆ 12 जूलाई की सायं 7 बजे 'हमारी समस्याएं, उनका कारण व निवारण' विषय पर डॉ0 नवनीत जी ने प्रभावशाली व्याख्यान दिया। यूट्यूब लाइव पर 110 परिवार लाभान्वित हुए।
- ◆ 2 अगस्त की सायं 7 बजे 'उचित सलाहकार कौन?' विषय पर डॉ0 नवनीत जी ने उद्बोधन दिया। यूट्यूब लाइव पर प्रायः 70 परिवार लाभान्वित हुए।
- ◆ 16 अगस्त की प्रायः 11 बजे 'उद्गम' नामक NGO के माध्यम से 'Excellence in life' विषय पर उद्बोधन से बड़ी संख्या में विद्यार्थी गूगल मीट पर लाभान्वित हुए।
- ◆ 30 अगस्त को 'अर्थपूर्ण जीवन कैसे जियें?' नामक वर्कशॉप से 100 से अधिक

जीवन में कुछ हासिल करने के लिए, कुछ बनने के लिए समय की कीमत को समझना बहुत जरूरी है।

परिवार लाभान्वित हुए। इसे यूट्यूब पर प्रसारित किया गया।

- ◆ 13 सितम्बर को प्रातः 11 बजे 'तेरे पूजन को भगवान' विषय रविवार का पूजा विषयक साधन डॉ० नवनीत जी ने करवाया तथा बताया कि परम पूजनीय भगवान् देवात्मा क्यों सच्ची पूजा के अधिकारी हैं और उसके लिए हमारा श्रद्धावान् व दीन बनना क्यों जरूरी है। प्रायः 30 परिवार लाभान्वित हुए। श्री देव अनूप जी (भठिण्डा) ने ज़ूम पर साधन सत्र का संचालन किया।
- ◆ 20 सितम्बर की प्रातः 11 बजे 'जीवन का दूसरा भाग' यानि **Second Phase of life** विषय पर डॉ० नवनीत जी ने ज़ूम पर साधन करवाया। प्रायः 60 परिवार लाभान्वित हुए। श्री देव अनूप जी (भठिण्डा) ने सत्र का संचालन किया।
- ◆ 25 सितम्बर की प्रातः 11 बजे **Quantum University, Roorkee** के विद्यार्थियों हेतु '**Achieving Excellence in Life**' विषय पर डॉ० नवनीत जी ने उद्बोधन दिया। इस यूनिवर्सिटी द्वारा यूट्यूब लाइव द्वारा प्रसारित किया गया। प्रायः 200 से अधिक विद्यार्थी व शिक्षक लाभान्वित हुए।
- ◆ 29 सितम्बर को प्रातः 11 बजे **HRIT Group of Institutions** गाजियाबाद ने अपने विद्यार्थियों व शिक्षकों के लिए '**Achieving Excellence in Life**' विषय पर डॉ० नवनीत जी का उद्बोधन रखवाया। एम० एस० टीम पर यह सत्र सम्पन्न हुआ। इससे प्रायः 110 जन लाभान्वित हुए।
- ◆ 4 अक्टूबर को 'अर्थपूर्ण लक्ष्य' विषय पर ऑनलाइन वर्कशॉप को अपलोड किया गया। दो घण्टे के इस सत्र से सैकड़ों जनों को जुड़ने का अवसर मिला।
- ◆ 10 अक्टूबर (शनिवार) की रात्रि 9 बजे 'कोविड काल का सदुपयोग' विषय पर डॉ० नवनीत जी एक हृदयास्पर्शी उद्बोधन दिया। प्रायः 70 परिवार लाभान्वित हुए। कु० नैनी टहलरामानी (भोपाल) ने भजन गान किया व सत्र का संचालन किया। भोपाल से श्री जवाहर टहलरामानी तथा अमेरिका से श्री अनुराग रोचलानी, श्रीमती अर्चना अरोड़ा तथा श्री अशोक रोचलानी जी ने भाव प्रकाश किए।
- ◆ 11 अक्टूबर (रविवार) सायं 4:30 बजे रोटरी क्लब, रुड़की की ओर से '**Stress Management and Tips to Success**' विषय पर डॉ० नवनीत जी का उद्बोधन रखा गया। जिससे शहर के रोटेरियन व्यवसायी, शिक्षक तथा शिक्षण

लोग क्या कहेंगे, यह सोचकर जीवन जीते हैं, भगवान् क्या कहेंगे क्या कभी इसका विचार किया?

संस्थाओं के प्रबन्धक जुड़े। प्रायः 60 गणमान्य व्यक्ति लाभान्वित हुए। जूम पर श्री नवीन कुमार ने सत्र का संचालन किया।

- ◆ 12 अक्टूबर (सोमवार) की सायं Center for Professional Development of Teacher Educators, North-Eastern Hill University, Shillong (Meghalaya) की ओर से 'Value Based Education' पर Webinar का आयोजन किया गया। इसमें डॉ० नवनीत जी ने 'Expectation from a Teacher' विषय पर हृदयों को झंझोड़ने वाला उद्बोधन गूगल मीट पर दिया। भारत के विभिन्न राज्यों के एक सौ अधिक प्रतिभागी लाभान्वित हुए। डॉ० नवनीत जी के सहपाठी प्रो० पी० वी० साहू ने यह सत्र रखवाया।

नोट - उपर्युक्त ज़्यादातर साधन यूट्यूब पर उपलब्ध हैं तथा हमारे यूट्यूब चैनल पर इन्हें कभी भी सुना जा सकता है।

इन साधनों के भिन्न इन चार माह में श्री चन्द्रगुप्त जी कितने ही रविवार को श्री देव अनूप जी (बठिण्डा) के सहयोग से साधन करवाते रहे हैं। श्री अशोक जी रोचलानी (अमेरिका) भोपाल में टहलरामानी परिवार के सहयोग से साधन करवाते रहे हैं। ये सभी साधन ऑनलाइन मोड में सम्पन्न होते रहे, जिनसे धर्मसाथी लाभान्वित होते रहें। लुधियाना से श्रीमान् यशपाल जी भल्ला व इंग्लैंड से श्री सुखदेव सिंह जी के द्वारा सम्पन्न साधन/सभाओं से भी मिशन के सदस्य लाभ उठाते रहे हैं।

धन्य हैं, वे जिन्हें आत्मिक खुराक की होश रहती है तथा वे साधन व सत्संग येनकेन प्रकारेण जुड़े रहते हैं। सबका 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 कृश ऑफ़सैट 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

