वर्ष -17 मार्च, 2021 अंक-175

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

आदर्श वाक्य	02	आपने कहा था	16
देववाणी	03	देवजीवन की झलक	18
मैं तो अभी और जिऊँगा	04	व्यवहार वीथी	20
सुंदरन, भोले बच्चे और चप्पल	06	भाई के नाम पत्र	27
From Diary of Mr. Gupta	07	एक अपील	30
यह देखकर माँ तुम्हारी याद....	09	शोक समाचार	31
अहसान फ़रामोशी	10	ख़ुशी के पल	32

जीवन व्रत

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

– देवात्मा

सम्पादक
नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल
अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक 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

आदर्श वाक्य

तुम्हारे लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। तुम ऐसा क्यों सोचते हो कि मैं यह नहीं कर पाऊँगा। यह काम मेरे लिए नामुमकिन है। मैं कहता हूँ तुम्हारे लिए कुछ भी नामुमकिन नहीं है। मेरा कहना मानो तो इन नकारात्मक विचारों के ऊपर आज ही 'फुल-स्टॉप' लगा दीजिए। आज, अभी और इसी वक़्त, और हर रात सोने से पहले और हर सुबह काम शुरू करने से पहले कहिये मैं कर सकता हूँ, मुझे करना चाहिए, मैं करूँगा (**I can, I must, I will**)। इस वाक्य को अपना आदर्श बनाइए और इस विश्वास के साथ आगे बढ़िए कि कुछ भी आपकी पहुँच के बाहर नहीं है।

– मुनि तरुण सागर

सफलता ख़ुशी की कुँजी नहीं है, ख़ुशी सफलता की कुँजी है। हमें सच्ची ख़ुशी तब प्राप्त होती है, जब हम प्रकृति के नियमों को समझने व उन पर चलने लगते हैं।

नि:सन्देह विकास का रहस्य ग़लतियाँ व ख़ामियों को ढूँढने में छिपा है। बस ध्यान यह रहे कि शुरुआत ख़ुद से करनी है, अन्यथा विनाश सुनिश्चित है।

यदि एक अण्डे को एक बाहरी बल से तोड़ा जाता है, तो एक जीवन समाप्त हो जाता है। यदि एक अण्डा भीतर से टूट जाता है, तो एक जीवन शुरू होता है। महान् चीज़ें हमेशा भीतर से शुरू होती है।

अच्छी शुरुआत

नि:सन्देह, जीवन में कोई पीछे लौटकर नए सिरे से एक अच्छी शुरुआत नहीं कर सकता। लेकिन, आज से एक ऐसी शुरुआत की जा सकती है, जिससे इस जीवन का समापन बहुत ख़ूबसूरत हो। आइए, पहले से भी अधिक उत्साह व सकारात्मक सोच के साथ नई शुरुआत करें!

कोई आदमी एक दफ़ा धोखा देता है तो यह उसकी ग़लती है, लेकिन दोबारा धोखा देता है तो यह आपकी ग़लती है।

देववाणी

तुम किन असरों में रहना चाहते हो? किस संगत में तुम लोग रहना चाहते हो? साधारणतः मनुष्य की यह अवस्था है कि जहाँ धन आदि की चर्चा हो, वहाँ उसका जी लगता है। वह चर्चा उसको प्यारी लगती है। किसी की निन्दा हो रही हो, तो मनुष्य साधारणतः उसमें झट मिल जाएगा। मेरे साथ तुम लोगों का मेल क्यों नहीं होता? शोक, मनुष्य नीच रागों और नीच घृणाओं में फँसे हुए हैं और दिनोंदिन फँसते जा रहे हैं!

– देवात्मा

साधु संगति

दुर्जन और सज्जन दोंनों हँसाते हैं। फ़र्क़ सिर्फ़ इतना है कि सज्जन जब रहता है तब हँसाता है और दुर्जन जब जाता है तब हँसाता है। दुर्जन का साथ किसी भी हालत में अच्छा नहीं। साँप और दुर्जन में से साँप ही अच्छा है। कारण कि साँप तो कालवश एक बार ही हानि पहुँचाता है, परन्तु दुर्जन तो पग-पग पर हानि पहुँचाता है। कोयला हर हाल में बुरा है। जलता हुआ हो तो हाथ जला देता है और ठण्डा हो, तो हाथ काले कर देता है। दुःख क्या है? बुरी संगति ही दुःख है। इसलिए कहा है- संगति कीजिए साधु की, कटे कोटि अपराध।

गुदगुदी

टीचर : अच्छा बच्चो बताओ, फल कौन-कौन से होते हैं?
एक बच्चा बोला : बनाना, एप्पल, मेंगो वगैरह...
टीचर : और बताओ.....
बच्चा : बस.. और सब बढ़िया..... ऊपर वाले की कृपा है....
आप बताओ क्या हाल-चाल है!!

किसी को अपना दुश्मन मत बनाओ, एक दुश्मन सौ मित्र के होते हुए भी तुम्हारा बहुत कुछ नुकसान कर सकता है।

सम्पादकीय

मैं तो अभी और जिऊँगा!

कई बार कोई एक साधारण से ढंग से कही गई बात भी बहुत गहरा अर्थ अपने आपमें समाए हुए होती है। ज़रूरत सिर्फ़ उसके पीछे छिपे भावों की गहराई तक पहुँचने की होती है। कई बार न तो कहने वाला और न ही सुनने वाला दोनों ही उस गहराई तक पहुँच पाते हैं ऐसी ही एक बात कुछ समय पूर्व मेरे एक परिचित ने सहज भाव से कह दी और मेरे दिल में उनके कहे शब्द गूँजते रहे एवं एक सद्चिन्तन का कारण बन गए।

हुआ यूँ कि एक दिन प्रातःकालीन भ्रमण के दौरान मेरे यह परिचित मुझे मिले, जोकि कई वर्ष पूर्व ही सेवा निवृत हो चुके थे और प्रायः रोजाना प्रातः सैर के लिए समय निकालते थे तथा उनसे उसी दौरान दुआ-सलाम भी हो जाया करती थी। किन्तु अब कई माह से मुलाकात न हो पायी थी और उस दिन वह अचानक मिल गए। बातचीत में पता चला कि वह कई माह अस्वस्थ रहे, किन्तु अब पूर्णतः ठीक हैं।

काफ़ी समय के बाद हुई अचानक मुलाकात के दौरान मैंने उत्सुकतावश पूछा, "आप कहाँ चले गए थे?" इस पर उन्होंने अपने हालात व स्वास्थ्य का संक्षिप्त विवरण दिया। तदुपरान्त विदा लेते समय मैंने विनम्रतापूर्वक कहा, "अपना ध्यान रखिये।" इस पर हाथ हिलाकर विदा होते हुए आपने आत्म विश्वास से भरकर कहा, "आप निश्चिन्त रहें, मैं तो अभी और जिऊँगा।"

मैंने भी तुरन्त कहा, "बहुत अच्छी बात है। मैं ऐसी ही शुभकामना करता हूँ।" इतना कहकर मैं आगे बढ़ गया और वह भी मेरी आँखों से देखते-देखते ओझल हो गए तथा मैं एक विशेष चिन्तन में खो गया।

यह सज्जन और कितना जियेंगे। 70 के तो हो ही चुके हैं, दस, बीस व तीस साल और। शारीरिक जीवन की अपनी एक सीमा है। किन्तु, क्या वह और क्या मैं यदि सचमुच और अधिक से अधिक काल तक जीना चाहते हैं। और चाहते हैं कि इस प्रकृति में हमारा अस्तित्व चिरकाल तक बना रहे, तो हमें अपनी आत्मिक आयु को बढ़ाने के नियमों को जानना व पूरा करना होगा।

शायद इसीलिए सत्यधर्म प्रवर्तक गुरु देवात्मा ने फ़रमाया था - हे मनुष्य, तू केवल शरीर ही नहीं, आत्मा भी है। केवल शारीरिक सुखों की तृप्ति में ही उम्र बर्बाद न कर।

स्वर्ण अक्षरों में लिखी जाने लायक है यह वाणी। यदि हमारा यह संकल्प है

क्रोधी मनुष्य का स्वभाव ऐसे तिनके के समान होता है, जिसे क्रोध की आन्धी कभी भी उड़ा ले जा सकती है।

कि मैं तो अभी और जिऊँगा, तो यह पूरा होना तभी सम्भव है, यदि हम शरीर के साथ-साथ अपनी आत्मा की भी होश पायें, उसके भी बनने-बिगड़ने के नियमों को समझें। निस्सन्देह, हमारे शरीर की उम्र तो बहुत सीमित है, लेकिन परलोक में हमारा आत्मिक जीवन बहुत लम्बा हो सकता है।

धन्य हैं वे आत्मा, जिन्हें इन सत्यों की समझ है और जो शरीर रक्षा व संभाल के साथ-साथ अपने आत्मा की रक्षा व विकास के प्रति भी सचेत हैं। ऐसे जन ही वास्तव में यह कह सकने के योग्य हैं - मैं तो अभी और जिऊँगा।

काश, हम सब शारीरिक रूप से दीर्घ व स्वस्थ जीवन जियें! इसके संग आत्मा का विज्ञानसम्मत ज्ञान व बोध पाकर, आत्मिक मृत्यु से स्वयं को बचाकर तथा आत्मा की रक्षा व विकास के नियमों को जानकर व अपनाकर आत्मिक रूप से चिरकाल तक अपने अस्तित्व को बनाये रखने के योग्य बन सकें! यदि हम ऐसा कर पायें, तभी यह कहने का औचित्य है कि मैं तो अभी और जिऊँगा। हम सब ऐसा कहने के योग्य बनते जायें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

प्रकृति का धन्यवाद

एक प्रसिद्ध धर्मोपदेशक जब कभी सभा करते, तो आरम्भ में जरूर प्रार्थना करते और नेचर को धन्यवाद देते। एक बार जब वह सुबह सभा में आए, तो भयंकर सर्दी पड़ रही थी। बहुत से लोग सर्दी से ठिठुरते हुए मौसम को कोस रहे थे। स्वयं धर्म उपदेशक भी सरदी से कांप रहे थे, लोगों ने सोचा आज यह प्रार्थना में क्या धन्यवाद के शब्द कहेंगे, परन्तु लोगों ने देखा कि सभा आरम्भ करने से पहले उन्होंने कहा, ऐ प्रकृति! तुझे हम किन शब्दों में धन्यवाद दें कि हमेशा ऐसा ख़राब मौसम नहीं रहता।

बहुत बोलने से बहुत सुनना कहीं अच्छा है।

सुंदरन, भोले बच्चे और चप्पल

सुंदरन दफ्तर से लौटा ही था कि पत्नी ने कहा, राशन ख़त्म हो गया है। सुंदरन का बाजार जाने का मन नहीं था, पर जाना ज़रूरी था। उसने गाड़ी निकाली और सुपर मार्केट की तरफ़ बढ़ा। आगे बढ़ते ही जाम दिखने लगा। अगले दिन त्योहार था। सुपर मार्केट में पहुँचकर सुंदरन ने सामान ट्रॉली में रखा और बिल की लाइन में खड़ा हो गया। लाइन लंबी थी। उसके आगे दो बच्चे थे। लड़के ने अपने से बड़ी साइज का पुराना कोट पहन रखा था और पैरों में पुरानी घिसी चप्पलें थीं। लड़की के बाल बिखरे हुए थे और उसके कपड़े भी उम्र के हिसाब से बड़े थे। लड़की के हाथ में सुनहरे रंग की चप्पल थी, जिसे उसने अपने सीने से लगा रखा था। उसके चेहरे पर बेशुमार खुशी झलक रही थी। लड़की ने चप्पल काउंटर पर बैठी महिला को दे दी। महिला ने उसे स्कैन किया और बोली, और कुछ? लड़के ने पूछा, कितना हुआ? महिला बोली, नौ सौ बीस रुपये। लड़के का चेहरा उतर गया। उसने बहन से कहा, अनु, चल घर चलें। हमारे पास सिर्फ़ पाँच सौ रुपये ही हैं। अनु बोली, पर भैया, भगवान जी को यह चप्पल बहुत पसन्द आएगी। भाई बोला, भगवान मन देखते हैं, चप्पल नहीं। सुंदरन सब सुन रहा था। उसने पाँच सौ रुपये का नोट निकाला और धीरे से काउंटर पर रख दिया। यह देख लड़की खिलखिला उठी और सुंदरन से बोली, थैंक यू अंकल। सुंदरन ने लड़के से पूछा, अनु कह रही थी कि यह चप्पल भगवान जी को बहुत पसन्द आएगी? ऐसा क्या है इस चप्पल में? लड़का बोला, हमारी माँ अस्पताल में हैं। उन्हें कैंसर है और अब वह भगवान जी के पास जाने वाली हैं। पापा कहते हैं, स्वर्ग में सारी ज़मीन सोने की होती है। माँ की चप्पल टूट गई है। इसलिए अनु चाहती थी कि माँ भगवान से मिलने सुनहरी चप्पल पहनकर जाएं।

विचार-विमर्श हमेशा बहस से बेहतर होता है। क्योंकि बहस का उद्देश्य यह पता लगाना होता है कि कौन सही है तथा विचार-विमर्श यह जानने के लिए किया जाता है। कि क्या सही है।

क्रोध के सिंहासन पर बैठते ही बुद्धि खिसक जाती है।

From diary of Mr.Gupta.

In Oct 2016, I boarded flight from Bangalore to Mumbai, economy class. I put my hand bag in overhead bin and took my aisle seat. There was an old person sitting next to me on the window seat.

I had a presentation in Mumbai, so took my documents and started going through them for the final time before the presentation. After 15–20 minutes I was done with my documents, so I put them away and started looking out of the window, and suddenly I looked at the face of this person sitting next to me. I thought I have seen him somewhere.

He was old, his face, the suit was not very expensive, and he was replying to some mails or going through some documents. I exactly don't know. I noticed his shoes, they were average quality. Something stuck me and I asked him - "Are you Mr. Narayana Murthy?"

He looked at me, smiled and replied - "Yes, I am." I was shocked ! For one second I had no idea what to say next. I looked at him again. His shoes, his suit, his tie and his specs. Everything was average. This guy was worth $2.3 Billion and co-founded Infosys.

I always wanted to become super rich so that I can buy all the luxury and travel business class. He could buy the whole airlines and yet he was sitting next to me in economy class! I again asked - "Why are you travelling in economy class and not business class?"

He replied - "Do Business class people reach early?" And then introduced myself - "Hello sir! My name is Mayank Gupta and I am a freelance corporate trainer and I work with many MNCs PAN India."

He then put his phone away and started listening to me, he also asked few questions and answered the questions I asked. We both went down deep into the conversation until I asked a question which was about to change my life entirely.

महान् पुरुष अपनी महानता का परिचय छोटे मनुष्य के साथ किए गए अपने व्यवहार से देते हैं।

I questioned - Sir, you are so successful and have made so many good decisions in your life. Is there something you regret?" He got intense look on his face, thought for a while and answered - "Sometimes my knee hurts, I should have taken better care of my body. When I was young I was so busy working that I never got time to take care of myself and now even if I want to work more, I can't. My body doesn't permit."

"You are young. You are smart and ambitious but don't repeat the mistake I made. Take proper care of your body and take proper rest. This is the only body you have got!" That day I learned two things, one that he told me and another that he showed me!

Being rich is not about owning things. I had got what I needed. What a great and down to earth human being he is, no doubt he is so successful!

जब हम यात्रा पर होते हैं तो हम परदेसी होते हैं और हमें पता रहता है कि हम यहाँ सदा के लिए नहीं हैं और कुछ ही दिन में हमें चले ही जाना है, इसलिए हम संभल-संभलकर रहते हैं, किसी से छोटी-छोटी बात पर लड़ते-झगड़ते नहीं, मन मुटाव नहीं करते, दूसरों की ग़लतियों को नज़रअंदाज करते हैं तथा सबसे मीठे सम्बन्ध बनाकर रखते हैं, क्योंकि हम यह समझते हैं कि हमें यहाँ पर कौन-सा सदा रहना है।

इसी प्रकार हम इस दुनिया में एक यात्री की भाँति ही हैं और एक दिन हमें चले ही जाना है, तो क्यों न हम यहाँ ख़ुद को परदेसी समझकर सबके बीच प्रेम प्यार से रहें तथा मीठी सुनहरी यादें देकर व लेकर इस दुनिया से विदा हों!

तुम्हारा ख़्याल तभी तुम्हारा है, जब तक तुम उसे दूसरों पर ज़ाहिर न करो।

यह देखकर माँ तुम्हारी याद आती है.....

कोई औरत थपकी से जब अपने बच्चे को सुलाती है।
ख़ुद तो धूप सहती है, बच्चे को आँचल ओढ़ाती है।
तो यह देखकर माँ तुम्हारी याद आती है।

पालने में सोता-सोता अचानक चौंक के रोय
चूल्हे पे खाना जलता छोड़ के वो भागती है।
मेरे लाल का चेहरा कहीं लाल न हो जाये।
रोते-रोते कहीं बेहाल न हो जाये।
माँ अपने बच्चे को खिलौने से खिलाती है।
तो यह देखकर माँ तुम्हारी याद आती है।।

जब परीक्षा के दिन चिन्टू घबराता है
किताब खोल के बस के पीछे भागता है
माँ भागकर उसे दही चीनी खिलाती है।
रास्ते के मन्दिर में हाथ जोड़के जाना
कोई ग़रीब दिख जाये तो दो रुपये देते जाना।
खाना परोस के परीक्षा का हाल पूछती है
फिर मन्दिर में अच्छे नम्बरों की मन्नत माँग आती है।
तो यह सोच, आँखें नम, माँ तुम्हारी याद आती है।।

पिता की डाँट का सिलसिला जब कम नहीं होता
माँ का पिता को समझाना कि डाँटना कोई हल नहीं होता।
इस बार ज़रूर कुछ करके दिखायेगा
अपने क्लास में अव्वल ज़रूर आयेगा।
चुपके-चुपके से कहीं भी रो आती है
तो यह देख माँ तुम्हारी याद आती है।।

कॉलेज के दिनों में मस्ती करके घर देर से आना,
फिर कोई पुराना-सा बहाना बनाना
पिता से लड़कर हर ज़िद पूरी करती है।
अपने बचे जुटाए पैसे बच्चे को दे देती है।
हर ग़लती को माफ़ कर वो मुस्कुराती है
तो ऐसे में माँ तुम्हारी याद आती है।।

दूसरों के साथ हम वैसा ही व्यवहार करें, जैसा हम ख़ुद
औरों से अपेक्षा करते हैं।

अहसान फ़रामोशी

आओ, आज देखते हैं अहसान फ़रामोशी के बारे में। अहसान का मतलब होता है उपकार, **favour** । कोई यदि तुम पर कोई अहसान करता है, तुम्हारी कोई मदद करता है, यदि तुम उसके बाद उसको भूल जाते हो या फिर ऐसा दिखाते हो कि कभी कुछ हुआ ही नहीं या फिर कोई ऐसा काम या व्यवहार करते हो, जिससे कि जिस इन्सान ने तुम पर अहसान किया है, उसका कुछ बुरा हो, तो तुम अहसान फ़रामोशी के दोषी हो।

यह एक बहुत नीच और घातक भाव है। कोई व्यक्ति यदि तुम्हारी वक़्त ज़रूरत मदद करता है और मुसीबत टल जाने पर तुम उसे भूल जाते हो, सही कृतज्ञता नहीं दर्शाते, तो यह तुम्हारे शरीर, आत्मा और आसपास के वातावरण के लिए हानिकारक है। कुछ उदाहरण देखें - यदि तुम किसी ग़लत इलाक़े में फँस जाओ, जहाँ तुम्हारे कोई दुश्मन मिल जाएँ, यह किसी दंगे-फ़साद, सार्वजनिक अशान्ति, आदि में हो सकता है और कोई पुलिस वाले तुम्हें बचा लें, उसके बाद यदि तुम पुलिस वालों के खिलाफ़ बोलो कि वे अपने कर्तव्यों को सही से पूरा करते, तो दंगे होने की नौबत ही क्यों आती या यह कि वे कितनी देर से पहुँचे, वग़ैरह-वग़ैरह, ऐसा करना अहसान फ़रामोशी है। हममें यह बहुत ख़राब बात है कि हम किसी इन्सान के किए गए अहसान को अहसान नहीं समझते। यदि रेड क्रॉस (**Red Cross**) ने या किसी और सामाजिक संस्था ने तुम्हारा कोई भला किया है, तो तुम्हारा फ़र्ज़ बनता है कि जब तुम वापिस क़ाबिल बन जाओ, तो उस संस्था की मदद करो, भले वे लोग, कर्मचारी या स्वयंसेवक (**voluteers**), जिन्होंने तुम्हारी मदद की थी, वे अब उस संस्था में हों या न हों।

लोग अपने शरीर के साथ अहसान फ़रामोशी करते हैं। नशे लेकर अपने दिमाग़ के साथ खिलवाड़ करते हैं। शराब पीकर अपने जिगर के साथ झगड़ा मोल लेते हैं। सिगरेट पीकर अपने जीवन देने वाले फेफड़ों का अपकार करते हैं। विज्ञान की तरक़्क़ी की वजह से आजकल कितने लोग दिल के बाईपास ऑपरेशन से बच जाते हैं। उसके बाद, चेतावनी होने के बावजूद, लोग वापस मोटापा बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ (**fatty foods**) खाते हैं, शराब पीते हैं, आदि। यह तुम्हारा, अपने शरीर के साथ अहसान फ़रामोशी करना है, तुम्हारे डॉक्टर, चिकित्सक (**surgeon**) और विज्ञान के साथ अहसान फ़रामोशी करना है। लोग भगवान् को भी नहीं छोड़ते। विद्यार्थी परीक्षा के समय पर बड़े-बड़े वायदे कर आते हैं, मन्दिरों में कि प्रसाद चढ़ाऊँगा, तीर्थ करूँगा, सेवा करूँगा, आदि। और काम निकल जाने पर सब भूल जाते हैं।

मन के हारे हार है और मन के जीते जीत।

इन लोगों को इस बात का अहसास ही नहीं होता कि किसी एक इन्सान का व्यवहार ही उस पूरे समाज के व्यवहार को दर्शाता है। यदि भारतीय समाज भ्रष्ट और बेईमान समझा जाता है, तो यह इस बात का साफ़ लक्षण (**clear indication**) है कि व्यक्तिगत तौर (**individual level**) पर लोग भ्रष्ट हैं, बेईमान हैं, अहसान फ़रामोश हैं या वे भ्रष्ट लोगों को सामाजिक बल देते हैं। देश के ग़द्दारों को बड़े ओहदे दे रखे हैं, सजा काट चुके चोर को अपना मुख्यमंत्री बना देते हैं। यह हमारे देश के मूल्यों को दर्शाता है।

एक और बड़ी मुसीबत है, पैसा दबा लेने की। कोई इन्सान यदि अपना धन्धा बन्द करता है, तो उसके जितने पैसे बाज़ार में चल रहे हैं (**rolling**) वे ग़ायब हुए समझे जाते हैं। ख़ुद के पैसे वापस लेने के लिए लोगों को भिखारियों की तरह भीख माँगनी पड़ती है या फिर बल का प्रयोग करना पड़ता है। यह इसलिए है कि समाज अहसान फ़रामोशों से भरा पड़ा है। इसलिए, यथासम्भव हमें ख़ुद के आचरण को ध्यान में रखना चाहिए - कहीं हम किसी और के साथ ऐसा तो नहीं कर रहे। किसी के पैसे दबाए हों, तो अपने आप आगे बढ़कर लौटा देने चाहिएँ। यह एक अच्छे चरित्र की निशानी है। धन तो वैसे भी यहीं रह जाएगा, सिर्फ़ तुम्हारे अच्छे कर्म ही तुम्हारे साथ जायेंगे।

तो, आज हमने विभिन्न प्रकार की अहसान फ़रामोशी के बारे में देखा। कोशिश करो कि तुम कभी भी इस नीच भाव से परिचालित होकर अपने उपकारियों का अपमान न करो!

- परलोक सन्देश

बिना कर्म के दूरदृष्टि मात्र एक स्वप्न के समान है। दूरदृष्टि के बिना कर्म किए जाना सिर्फ़ समय को गुज़ारना है। दूरदृष्टि के संग किया गया कर्म दुनिया में बदलाव ला सकता है।

अपनी परिस्थितियों के उत्पाद मत बनो, उत्पाद बनो तो अपने फ़ैसलों के।

कैंसर की दवा में ये भी हैं साथ

कैंसर खतरनाक बीमारी है, मगर इससे लड़ना नामुमकिन नहीं है। इसके उपचार के दौरान होने वाली कुछ मुश्किलों में दवा के साथ-साथ घर में इस्तेमाल होने वाली कुछ चीज़ें भी आपकी मदद कर सकती हैं -

अदरक

पुराने समय से अदरक का इस्तेमाल सर्दी-जुकाम से लेकर पेट तक की कई बीमारियों से बचाव में किया जाता रहा है। कैंसर के उपचार के दौरान पेट में होने वाले दर्द और जलन से आराम देने में अदरक काफ़ी लाभकारी हो सकता है। एंटीनॉजिया मेडिकेशन के साथ-साथ यदि अदरक और इससे बनी चीज़ों का इस्तेमाल किया जाए तो यह काफ़ी फायदेमंद हो सकता है।

हल्दी

हल्दी में पाया जाने वाला करक्यूमिन नामक पदार्थ कई तकलीफ़ों में असरकारक है। इसके एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लामेट्री गुण कैंसर को बढ़ने से रोकने में अहम् भूमिका निभाते हैं। कई तरह के शोध और अध्ययनों में भी सामने आया है कि हल्दी से प्राप्त होने वाले पदार्थ कोलोन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर और स्किन कैंसर से लड़ने में मददगार होते हैं।

लाल मिर्च

लाल मिर्च में केपसेसिन मौजूद होता है। केपसेसिन दर्द में राहत देता है। जब केपसेसिन को त्वचा पर लगाया जाता है, तो यह सब्स्टेंस -पी नामक केमिकल रिलीज करता है। इसके लगातार इस्तेमाल से सब्स्टेंस-पी की मात्रा उस हिस्से में कम हो जाती है, जिससे दर्द में राहत मिलती है। लेकिन इसका ये मतलब नहीं कि जहाँ भी दर्द हो आप इसका इस्तेमाल करें। इसे काफी सतर्कता के साथ इस्तेमाल करना चाहिए, क्योंकि ये त्वचा के सीधे संपर्क में आने पर जलन भी पैदा कर सकती है। दर्द होने पर फिजिशियन से केपसेसिन युक्त क्रीम के बारे में पूछें। कैंसर की सर्जरी के बाद होने वाले न्यूरोपैथिक पेन (दर्द) को कम करने में यह मददगार है।

लहसुन

लहसुन में सल्फर की पर्याप्त मात्रा मौजूद होती है और यह आर्जिनाइन, ऑलिगोसैकेराइड्स, फ्लेवेनॉइड्स और सेलेनियम का भी अच्छा स्रोत है। ये सभी

काम की ज़्यादती से उकताने वाला आदमी कभी कोई
बड़ा काम नहीं कर सकता।

पदार्थ सेहत के लिए खासे फायदेमंद हैं। कई शोध बताते हैं कि लहसुन का नियमित सेवन स्टमक, कोलोन, इसोफेगस, पेंक्रिएस और ब्रेस्ट में होने वाले कैंसर के खतरे को कम करता है।

पुदीना

पुदीने का इस्तेमाल हज़ारों सालों से पाचनतंत्र को दुरुस्त रखने में किया जा रहा है। कैंसर के उपचार के दौरान यदि पेट में किसी तरह की समस्या हो रही है तो ऐसे में पुदीने वाली चाय काफ़ी राहत दे सकती है।

'साभार' अमर उजाला – हिना खन्ना

ताली बजाएं हैल्दी रहें

ताली बजाना सेहत के लिए लाभदायक है, यह एक्सरसाइज का एक हिस्सा है और इससे हम एक्यूप्रैशर की तरह लाभ भी हासिल कर सकते हैं। अब वैज्ञानिक तौर पर भी यह साबित हो चुका है कि ताली बजाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। ताली बजाने से न सिर्फ़ कई रोगों से हमारा बचाव हो सकता है, बल्कि कई बीमारियों का इलाज भी हो जाता है।

अगर रोजाना नियमित रूप से एक-दो मिनट ताली बजाई जाए, तो इससे हमें सेहत सम्बन्धी कई लाभ हो सकते हैं। ताली बजाने से शरीर में रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है, जिससे शरीर रोगों के आक्रमण से बचने की क्षमता हासिल कर लेता है।

इससे इंसान को शारीरिक व मानसिक रूप से फायदा होता है। एक तो सेहत ठीक रहती है और दूसरा मन को शांति मिलती है। ताली बजाना मन की प्रसन्नता का भी प्रतीक है।

इसी कारण ख़ुशी के अवसर पर भी ताली बजाई जाती है या ख़ुशी व्यक्त करने के लिए ताली बजाई जाती है। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त फैट कम होती है, जिससे मोटापा कम होता है, शरीर के विकार नष्ट होते हैं, वात, पित्त, कफ का संतुलन ठीक रहता है।

आज मेहनत करो न जाने कल तुम्हारे रास्ते में कितनी रूकावटें आ पड़ें।

पत्ते की काबिलियत

किसी गाँव में एक तालाब हुआ करता था। उस तालाब के किनारे कुछ गुलाब के फूल उगे हुए थे। सुबह-सुबह गाँव के सभी लोग बूढ़े, बच्चे, महिलाएं, आदमी सभी तालाब के किनारे घूमने आया करते थे। वे गुलाब के फूल हर किसी का मन मोह लेते थे। जिस किसी की भी नज़र उन फूलों पर पड़ती वह उनकी सुन्दरता की तारीफ़ करते नहीं थकता। उन्हीं फूलों में लगे पत्ते रोज वह सब देखते और उनको लगता कि कभी तो कोई उनकी भी तारीफ़ करेगा लेकिन ऐसा कभी नहीं हुआ, लोग आते और गुलाब के फूलों की ही तारीफ़ करते और पत्तों की तरफ किसी का भी ध्यान नहीं आता था।

अब पत्ते यह सोचने लगे कि कुदरत ने सब कुछ तो इस फूल को दिया है तो फिर इस दुनिया में हमारा क्या काम? हम इस दुनिया में क्यों आए हैं? यह सब सोचकर पत्ते मायूस हो जाते कि हमारे जीवन का कोई मोल नहीं है और हमारे अन्दर फूल की तरह कुछ विशेष बात भी नहीं है।

समय गुजरता गया। एक दिन गाँव में बड़ी तेज आंधी आई। थोड़ी ही देर में उस आंधी ने तूफ़ान का रूप ले लिया। तेज़ हवा से सारे फूल और पत्ते झड़कर नीचे गिर गए। एक पत्ता झड़कर पानी में गिरा। वह पानी में तैर रहा था कि उसकी नज़र एक चींटी पर पड़ी। वह चींटी तालाब में डूब रही थी और खुद को बचाने का पूरा प्रयास कर रही थी लेकिन वह सफल नहीं हो पा रही थी। पत्ते ने उस चींटी को आवाज दी और कहा कि तुम मेरे ऊपर आ जाओ और मैं तुमको किनारे तक ले जाऊँगा। चींटी पत्ते के ऊपर आ गई।

जब तूफ़ान थमा तब तक पत्ता तालाब के किनारे आ चुका था। चींटी पत्ते से उतर कर ज़मीन पर आ गई और उसने पत्ते से कहा, "तुम बहुत ही अच्छे हो, तुमने आज मेरी जान बचाई है, मैं सदा के लिए तुम्हारी आभारी रहूँगी और आप सचमुच बहुत महान् हैं, आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।"

पत्ता बोला, "धन्यवाद तो मुझे आपको कहना चाहिए, क्योंकि आज आपकी वजह से मैं अपनी काबिलियत को पहचान पाया। मैं तो ख़ुद को किसी काम का नहीं समझता था लेकिन आज पता चला कि मेरे अन्दर भी कुछ काबिलियत है। मैं भी कुछ अच्छा कर सकता हूँ।"

शिक्षा : इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हर इंसान के अन्दर एक अलग प्रतिभा होती है लेकिन हम अपनी सही प्रतिभा को नहीं पहचान पाते और कुछ

दुनिया की सब बातों से कुछ न कुछ सबक़ हासिल करो।

ऐसे कामों में उलझे रहते हैं, जिनमें न तो हमारी रूचि होती है और न ही हमारी काबिलियत। लोग हताश न हों, सभी के अन्दर कुछ न कुछ विशेष प्रतिभा है। अपनी प्रतिभा को पहचानिए, आपकी सफलता आपका इन्तज़ार कर रही है, बस बढ़ते चलिए।

– संतोष चतुर्वेदी

बेटे की हत्या का बदला

यहूदी जाति में यूसुफ नाम के एक सत्पुरुष रहते थे। किसी दुष्ट ने एक बार उनके पुत्र की हत्या कर दी। साधु स्वभाव होने पर भी यूसुफ अपने पुत्र के हत्यारे से बदला लेने की ताक में रहते थे।

एक दिन एक आदमी रात को भागता हुआ उनके द्वार पर पहुँचा और बोला – मेरे वैरी लोग चारों ओर मुझे मारने के लिए घूम रहे हैं। कृपा करके रात को मुझे यहाँ ठहरने दीजिए। सवेरे उठकर मैं चला जाऊँगा। यूसुफ ने उसको अपने घर ठहरा लिया। उसको खाने को दिया, सोने के लिए चारपाई दी और सुबह उसके हाथ में एक रुपयों की थैली दी और कहा इस मुसीबत में न जाने कहाँ क्या जरूरत पड़े। इसलिए यह रुपये मैं तुम्हें दे रहा हूँ। बाहर मेरा घोड़ा बन्धा है, उस पर बैठकर भाग जाओ और दुश्मनों से अपनी जान बचाओ।

यूसुफ की इस मेहरबानी को देखकर वह आदमी रोता हुआ उनके चरणों में गिर पड़ा और बोला, "आप जिसके साथ इतनी भलाई कर रहे हैं, उसने आपके साथ बुराई की है। आपने मुझे पहचाना नहीं। मैं आपके इकलौते बेटे का हत्यारा इब्राहिम हूँ। आप मुझे मारकर अपने पुत्र की हत्या का बदला ले लीजिए।"

कुछ क्षण यूसुफ मौन खड़े रहे। इसके बाद वह घर में से एक थैली और उठा लाए। उस थैली को भी इब्राहिम के हाथ में देकर बोले, "भाई, यह रुपये मैंने तुमसे बदला लेने के लिए रखे थे, इन्हें भी ले जाओ।" यूसुफ ने हाथ जोड़कर और आँखें बन्द करके अपने बेटे को याद किया और कहा, "बेटा! मैंने तुम्हारी हत्या का बदला ले लिया है। परलोक में तुम्हारी आत्मा को शान्ति मिले।"

अपने ख़र्चे को आमदनी से हमेशा कम रखो, सुखी और
आसूदह होने का अच्छा तरीक़ा है।

आपने कहा था

.....गतांक से आगे

दिनांक : 27.10.1923

राजा राम मोहन राय विलायत गए। वहाँ एक अंग्रेज़ के यहाँ ठहरे और वहाँ पर ही उनका देहान्त हुआ। वहाँ ही उनकी समाधि बनी हुई है। डॉक्टर कारपेन्टर की बेटी मिस मेरी कारपेन्टर ने एक पुस्तक लिखी है, जिसका नाम है 'राजा राम मोहन राय के आख़िरी दिन' (देवात्मा के सम्बन्ध में किसने क्या लिखा है?) मैं जब ब्रह्म समाज में गया, तो मेरे दिल में आया कि ब्रह्म समाज के मुत्तल्लिक सब कुछ जानना चाहिए। इसलिए मैंने बंगला भाषा सीखी। ब्रह्म समाज की पुस्तकों की **last days of Raja Ram Mohan Roy** (राजा राम मोहन राय के आख़िरी दिन) नामी पुस्तक देखी। यह पुस्तक किसी देशी ने नहीं लिखी, बल्कि एक अंग्रेज़ लेडी (मिस मेरी कारपेन्टर) ने लिखी है। यह अंग्रेज़ लेडी किताब के शुरू में ही अफसोस ज़ाहिर करती हैं कि राजा राम मोहन राय जो खूबियाँ रखते थे उनको उनके मुल्क वालों ने न लिखा। मैंने उनके मुत्तल्लिक अपनी आँखों से या पत्रों द्वारा जो हालात देखे और मालूम किए, वह लिखे हैं। इस अंग्रेज़ लेडी ने अपनी डायरी में रोज के नोट लिए हुए हैं। और लिखा है कि आज उनका क्या हाल रहा है, उनको क्या तकलीफ़ रही। बड़े दु:ख के साथ भगवान् ने फ़रमाया – लेकिन मेरी ज़िन्दगी के हालात किसी के पास मौजूद हैं? मेरे वचन कहाँ हैं, जो लोगों ने इकट्ठे किए हों? जो वचन मेरे मुँह से ही निकल सकते हैं, वह इस वक्त भी और आइन्दा भी लोगों के लिए बहुत मुफ़ीद हो सकते हैं। (श्रीमान..... जी की तरफ़ इशारा करके) यह जन थे जिनमें यह चीज़ थी कि यह हमारे जीवन के सम्बन्ध में देखते थे और लिखते थे, लेकिन यह हमारे हाथ से छिन गए। कालिज में लड़कों को पढ़ाने लग गए। यह नहीं हैं कि यह हमारे आदमियों में किसी से बेहतर नहीं है। बल्कि सवाल यह है कि ज़िन्दगी किसके लिए अर्पण की हुई है। जो कर्मचारी है क्या वह तीन महीने बाद बता सकेगा कि उसमें पहले से अधिक रौशनी पहुँची है या नहीं?

अहं अनुराग एक महा रोग है जो पुरुषों में भी है और स्त्रियों में भी है। यह इन्सान के भीतर रोशनी नहीं जाने देता। दिल को कठोर बना देता है। एक-एक जन हिल रहा है लेकिन बनता जाता है कठोर।

क्या हमारे साथ किसी का सम्बन्ध है? क्या हमारे बीमार होने का ही किसी पर असर होता है?

स्कूलों में बच्चे रुल रहे हैं। उनको सिर्फ़ पढ़ा दिया जाता है और बस। (देव समाज के स्कूलों कालिजों का मकसद यह है कि उनमें देवात्मा का हृदय परिवर्तन का

अगर तुम करना चाहते हो तो कमर कस कर काम में लग जाओ।

काम हो)।

भगवान् ने फ़रमाया - श्रीमान देवत्व सिंह जी के जीवन की कहानियाँ कहाँ हैं, उनकी ज़िन्दगी की अच्छी ख़ूबियों की कहाँ चर्चा है। क्या कोई ट्रेक्ट लिखे जा रहे है? क्या चारों तरफ़ उनकी ख़ूबियों का तहलका मचा हुआ है? शोक, हमारे यहाँ आला वजूदों की खूबियों को देखने, लिखने, बयान करने का बहुत बड़ा अभाव है!

महोत्सव निकट आ रहा है। कौन-कौन हैं, जिनमें हलचल पैदा होती रहती है? क्या तुम बता सकते हो कि जिन चीज़ों के पीछे तुम मारे फिरते हो, उसका आख़िरकार क्या अंज़ाम होगा? बिशन सिंह विकासालय को छोड़कर उनक लोगों की तरफ़ भागा कि जो उसके आत्मा के घातक थे।

उच्च लक्ष्य के लिए तन-मन-धन अर्पण करो!

इस देश में करैक्टर के आदमी नहीं। जो आज प्रचारक है उसका क्या भरोसा कि कब तक रहेगा? इसलिए हम जीते जी किसी का जीवन चरित्र छापने से घबराते हैं। क्या ख़बर कि मरने से पहले वह किस हालत में पहुँच जावे। काश! तुम्हारे अन्दर कोई उच्च भाव पैदा हो जो तुम्हें आला लक्ष्य के लिए हमेशा वफ़ादार रखे। शोक! मनुष्य को आला लक्ष्य से उसके नीच अनुराग खैंचते हैं। एक-एक जन मुँह से कहता है 'देवात्मा साडे आत्मा दे रक्षक' लेकिन अपनी ज़मीन जायदाद, धन आदि का कुछ भी भाग देवात्मा को अर्पण करने की बजाए सारे का सारा अपने बच्चों को दे जाते हैं। और ऐसा दृष्टान्त पेश करके यह असर डालते हैं कि भलाई के लिए उनका कुछ भी नहीं। न तन, न धन, न मन।

मेरी यह आकांक्षा है कि अगर किसी में गुंजाइश हो, तो वह ऐसी हालत में आवे कि अपने तन, मन, धन को वह ऐसी जगह में अर्पण करे कि जहाँ से हित की उत्पत्ति हो।

अब तुम सोचो कि अन्धेरे में रहकर तुम्हारा क्या बनेगा?

कुछ भला काम करना और चीज़ है लेकिन देवात्मा के साथ लगन और उनके साथ प्रेम यह और चीज़ है। क्यों न देवात्मा के साथ तुम्हारा प्रेम पैदा हो?

- क्रमशः

आगे चलकर होने वाली आमदनी के भरोसे पर कभी
पहले से कर्ज़ा मत लो।

देव जीवन की झलक

एक संसारासक्त, और धर्म ज्ञान से पूर्ण-अन्ध, जीवन पथ से भ्रष्ट और विपथगामी आत्मा तक श्री देवगुरु भगवान् ने अपनी अतुल धर्म शक्ति पहुँचाकर उसे जीवन के पथ की ओर खेंचा। वर्षों तक वह उसके आत्मा की रक्षा और पालना के लिए विविध प्रकार का यत्न और परिश्रम करते रहे। परन्तु उसकी प्रकृति बहुत नीच थी। वह बहुत स्वार्थ-परायण था। अपनी पत्नी का दास था। आत्म-प्रशंसा का बहुत भूखा था। अपने व अपने किसी पारिवारिक जन के किसी अपराध व नीच-गतिदायक सुख के विरुद्ध केवल यही नहीं कि कोई उपदेश ग्रहण न कर सकता था, किन्तु उलटा जल उठता था। दिल-दिल में दुश्चिन्ता करने लगता था और बागी हो जाता था। जिनसे वर्षों तक नाना प्रकार की सेवा पाता रहा, उन्हीं से अपने नीच स्वार्थ के पीछे विमुख और बाग़ी हो जाता था। यह बग़ावत बहुत बढ़ गई और आख़िरकार उसे समाज से अलग किया गया। अलग होकर जैसी कि आशा करनी चाहिए, वह अन्धकार का वासी बन गया और उसने कृतघ्नता का आचरण शुरू किया और जिनसे उसने वर्षों तक कई प्रकार के हित पाए थे, उन्हीं के सम्बन्ध में कृतज्ञ व सेवाकारी बनने के स्थान में निन्दक और बैरी बन गया। जिन दिनों अदालती शिकंजों में फंसाकर श्री देवगुरु भगवान् पर महा भयानक उत्पीड़न और अत्याचार जारी था, उन दिनों यह शख़्स बार-बार चाहने पर भी श्री देवगुरु भगवान् के हक़ में कोई सच्ची गवाही तक देना नहीं चाहता था; उलटा मुख़ालिफ़ों का साथी बनकर उन्हें चिट्ठी के द्वारा धमकियाँ देता था। यही कृतघ्न (शायद 1904 ई. में) एक जगह रास्ते में सेण्ट्रल जेल से आगे नहर के किनारे श्री देवगुरु भगवान् से मिला और उन्हें अपना कुछ हाल सुनाता रहा। उसके साथ उसके दो या तीन लड़के थे। एक लड़का एक हथगाड़ी पर सवार था, उसे बुखार हो गया। उसकी गाड़ी का एक पहिया भी टूट गया। श्री देवगुरु भगवान् ने उस कृतघ्न और उसके लड़कों को अपनी गाड़ी पर बिठा लिया। उसकी हथगाड़ी को अपनी गाड़ी की छत पर रख लिया और उन सबको शहर के पास अनारकली तक पहुँचा दिया।

एक और जन का, इस तरह उन्होंने नाना प्रकार का हित किया था। वर्षों तक उसे अपने चरणों में आने और संगत और साधनों आदि के द्वारा विविध प्रकार से लाभ उठाने का अवसर दिया था। उसकी अज्ञानता और स्वार्थपरता ने अधिकार पाकर एक दिन उसे भी विमुख बना दिया। एक कृतघ्न की कुसंगत से उसे ख़ासकर नुकसान पहुँचा। धर्म सम्बन्ध कट जाने पर वह भी अलग किया गया। वह भी वर्षों के बाद एक बार श्री देवगुरु भगवान् से रास्ते में मिला। कितनी देर की बातचीत के बाद श्री देवगुरु

कामयाब वही होते हैं, जिन्हें अपनी ताक़त पर भरोसा है।

भगवान् ने वहाँ से चलने के समय उसे भी अपने साथ अपनी गाड़ी में बिठा लिया और अपने आश्रम के निकट पहुँचाकर विदा कर दिया।

यह एक और कृतघ्न आदमी था। जन्म काल से ही इसने बहुत नीच प्रकृति पाई थी। प्रतिशोध का महाभयानक भाव इसमें विशेष रूप से वर्तमान था। यदि श्री देवगुरु भगवान् की धर्म शक्ति के इस पर कुछ भी प्रभाव न पड़ते, तो यह एक महाहानिकारक जीव होता। इसने भी श्री देवगुरु भगवान् से नाना प्रकार का हित लाभ किया था। परन्तु अपनी कई नीच क्रियाओं के कारण यह भी दूर किया गया। जाते वक्त यह कई चीज़ें समाज की उठाकर ले गया। और इस पर भी निहायत बेशर्मी के साथ उसने अपने ख़र्च के लिए कुछ रुपए माँगे। दयालु भगवान् ने उसे ऐसी अवस्था में भी रुपए से मदद दी। इसके भिन्न समाज ने उन्हीं दिनों अपने ख़र्च से उसकी एक किताब छापी थी, जिसका नफ़ा समाज में जाना चाहिए था; परन्तु उसने इस पुस्तक की कुल कापियाँ वापस चाहीं। श्री देवगुरु भगवान् ने कुल जिल्दों को (ख़र्च के दाम लेकर) वापिस दे देने की आज्ञा दे दी। उन्हीं दिनों समाज की तरफ़ से 'कांकरर' नामक एक अंग्रेज़ी पत्र निकलता था। समाज से सम्बन्ध रखने वाले कितने ही जनों ने उसके ख़र्च के लिए दस-दस रुपए के हिस्से (शेयर) बनाकर कुछ रुपया एकत्र किया था। इनमें पाँच हिस्से इसके भी थे। अपनी प्रतिज्ञा के विरुद्ध यह पचास रुपए भी इसने वापस मांगे। श्री देवगुरु भगवान् ने उसे यह रुपए भी दिलवा दिए। इधर श्री देवगुरु भगवान् का इसके साथ यह सलूक; उधर उसने जैसी कि आशा करनी चाहिए थी, नीच गति परायण बनकर और प्रतिशोध के भयानक भाव से परिचालित होकर श्री देवगुरु भगवान् और उनके कई पारिवारिक और सामाजिक जनों को बदनाम करने के लिए वह झूठे अभियोग (इलज़ाम) घड़े और प्रकाशित किए; और उनके विरोधी जनों से मिलकर एक व दूसरे कुटिल उपाय के द्वारा वह हानियाँ पहुँचाने की कोशिशें कीं कि जिनका वर्णन नहीं हो सकता। परन्तु उसकी इस महा कृतघ्नता और कुटिलता का फल क्या हुआ? केवल उसकी व उसके नीच असरों के ग्रहण करनेवालों की हानि! देवसमाज की उन्नति में उसका अधर्म कुछ भी रोक न बन सका, क्योंकि अधर्म और धर्म के संग्राम में आख़िरकार धर्म की ही जय होती है। परन्तु, श्री देवगुरु भगवान् ने ऐसे घोर कृतघ्न के साथ भी जो कुछ हित किया, वह हितकर दृष्टान्त अधिकारी जनों पर सदा ही शुभ प्रभाव डालेगा।

– क्रमशः

दुनिया की सब चीज़ें दो रुखी होती हैं, इसलिए दोनों पहलुओं पर ग़ौर करना चाहिए।

व्यवहार वीथी

सबते लघुता भली

एक संत मरणासन्न स्थिति में थे। उनके शिष्य उन्हें चारों तरफ़ से घेरकर बैठे थे। एक शिष्य ने कहा - गुरुदेव! जीवन की इस अंतिम वेला में हमारे कल्याण के लिए कुछ बताते जायें। शिष्य की बात सुनकर सन्त ने अपना मुँह खोलकर कहा - देखो, इसमें दाँत हैं या नहीं? शिष्यों ने कहा - गुरुदेव, दाँत तो एक भी नहीं है। सन्त, ने फिर पूछा - और जीभ है या नहीं? शिष्यों ने कहा - जीभ तो है। सन्त ने कहा - जीभ मनुष्य के जन्म लेने के साथ ही आती है और अन्त समय तक बनी रहती है, जबकि दाँत जन्म के कई माह बाद निकलते हैं और बीच में ही टूट जाते हैं। तुम लोगों के लिए मेरी यही शिक्षा है कि तुम यदि जीभ के समान कोमल बने रहोगे, तो दीर्घजीवी होओगे और दूसरों की सेवा भी कर सकोगे, किन्तु यदि तुम दाँत के समान कठोर बनोगे, तो जल्दी ही टूटकर नष्ट हो जाओगे। अतः सदैव कोमल, विनम्र और सरल रहना।

विनम्रता मनुष्य का एक महान् सद्गुण है। यह ऐसा सद्गुण है जो मनुष्य को सर्वप्रिय बना देता है। विनम्र आदमी सबके गले का हार हो जाता है। वह दूसरों से अपनी प्रशंसा नहीं चाहता, परन्तु लोग अपने आप उसकी प्रशंसा करते हैं और उसे अपने कन्धों पर उठा लेते हैं। सामान्य लोगों की तो यही समझ है कि झुकने वाला छोटा होता है परन्तु तथ्य यह है कि झुकने वाला छोटा नहीं होता है और एक दिन वह शिखर पर पहुँच जाता है। जिसमें जितनी महानता होती है वह उतना विनम्र होता है। फल से लदी डालियाँ अपने आप झुक जाती हैं, किन्तु जिन वृक्षों की डालियों में फल नहीं होते वे सीधे-तने खड़े होते हैं। मनुष्य कितना ही धन, पद-प्रतिष्ठा क्यों न प्राप्त कर ले यदि उसमें विनम्रता नहीं है तो उसकी सारी उपलब्धियाँ उसके अहंकार एवं पतन का ही कारण बनेंगी। अहंकारी व्यक्ति में चाहे कितनी ही योग्यता क्यों न हो वह किसी को प्रिय नहीं होता, जबकि विनम्र आदमी सर्वत्र सर्वप्रिय हो जाता है, साथ-साथ वह निरन्तर उन्नति के पथ पर बढ़ता जाता है और शिखर पर पहुँच जाता है। कबीर जी कहते हैं -

सबते लघुता भली, लघुता ते सब होय।
जस दुतिया को चंद्रमा, सीस नावै सब कोय।।

अर्थात् - अपने को सबसे छोटा मानकर सबसे विनम्र रहना सबसे अच्छी बात है, क्योंकि विनम्रता से ही आदमी को श्रेष्ठता-महानता मिलती है। जैसे दुतिया के

जो आदमी सब को ख़ुश करने की कोशिश करता है, वह किसी को भी ख़ुश नहीं कर पाता।

चन्द्रमा को सब सिर झुकाते हैं।

दुतिया का चन्द्रमा बहुत झुका हुआ, दुबला एवं कम प्रकाश वाला होते हुए भी इसलिए वंदनीय होता है कि वह उत्तरोत्तर अधिक-अधिक प्रकाशित होकर दुनिया को अधिक प्रकाश देता जाता है। ऐसे ही विनम्र आदमी निरन्तर अपने लक्ष्य की तरफ़ बढ़ता जाता है और उससे समाज की बड़ी सेवा होती है। विनम्र बने बिना कोई आदमी न तो किसी से कुछ सीख सकता है और न किसी दिशा में उन्नति कर सकता है। कबीर जी ने कहा है - जहाँ गाहक तहाँ हौं नहीं, हौं तहाँ गाहक नाहीं। अर्थात् जिसमें ग्रहण-बुद्धि एवं क्षमता होती है उसमें अहंकार नहीं होता, वह विनम्र होता है और जिसमें अहंकार है उसमें ग्रहण-बुद्धि एवं क्षमता नहीं होती। इसीलिए किसी ने बड़ा सुन्दर कहा है -

मिटा दे अपनी हस्ती को गर कुछ मर्तबा चाहे,
कि दाना ख़ाक में मिलकर गुले गुलजार होता है।

बीज जब तक अपना सारा अहंकार मिटाकर अपने को मिट्टी में नही मिला देता, तब तक न तो वह अंकुरित हो सकता है और न पेड़-पौधे के रूप में विकसित होकर फल-फूल सकता है। इसी प्रकार यदि कोई व्यक्ति कोई विशेष योग्यता प्राप्त करना चाहता है तो उसे अपनी कठोरता, अपने अहंकार को मिटाकर विनम्र बनना ही पड़ेगा। विनम्रता जीवन्तता एवं सरलता की पहचान है, तो अहंकार कठोरता एवं नीरसता की।

विनम्रता के लिए पानी का उदाहरण अत्यन्त सटीक है। चीन के महान् दार्शनिक सन्त लाओत्जे ने अपनी एकमात्र पुस्तक 'ताओ-ते-चिङ्ग' में बारम्बार पानी का उदाहरण दिया है। पानी अत्यधिक कोमल होता है। चाहे जिस आकार में ढल जाता है और नीचे से नीचे चला जाता है, जहाँ कोई जाना नहीं चाहता, परन्तु सबसे नीचे जाकर भी पानी सबको पोषण देता है, सबको जीवन देता है। इतना ही नहीं अत्यन्त कोमल एवं शीतल पानी बड़े-बड़े कठोर पत्थरों वाले पर्वतों एवं चट्टानों को बेधकर उनके बीच से रास्ता निकाल लेता है। इसी प्रकार विनम्र व्यक्ति सबसे पीछे और नीचे रहकर दुनिया का कल्याण करता है। वह बहुतों का आधारस्तम्भ और जीवनदाता होता है। दुनिया के सभी महान् सन्त चाहे वे जिस देश-प्रदेश-काल में हुए हों, जिन्होंने अपने उच्चतम त्याग-तप-रहनी से दुनिया के लोगों को नई दिशा एवं रोशनी दी, जैसे कि बुद्ध, महावीर, लाओत्ज़े, कन्फ्यूसियस, ईसा, मुहम्मद, कबीर, नानक, विवेकानंद आदि उनकी विनम्रता जगजाहिर है।

अगर तुम चाहते हो कि लोग तुम्हारे साथ सच्चाई का बर्ताव करें, तो तुम ख़ुद सच्चे बनो और दूसरे लोगों के साथ सच्चाई का बर्ताव करो।

फूल में जो स्थान सुगन्ध का है, भोजन में जो स्थान स्वाद का और गन्ने में जो स्थान मिठास का है जीवन में वही स्थान विनम्रता का है। विनम्रता जीवन की सुगन्ध एवं मिठास है। विनम्रता जीवन का श्रृंगार है। विनम्रता के अभाव में अन्य अनेक योग्यताएं मुर्दे के श्रंगार के समान हैं। विनम्र व्यक्ति ज्यों-ज्यों ऊपर उठता जाता है, त्यों-त्यों वह और झुकता चला जाता है। उसके मन में न तो बड़ा कहलाने की इच्छा होती है और न प्रशंसा पाने की, किन्तु उसके बिना चाहे ही लोग उसे बड़ा मानते हैं और उसकी प्रशंसा करते हैं। कोई उसे बड़ा माने या न माने, कोई उसे जाने या न जाने वह तो चुपचाप मौन रहकर अपना काम करता चला जाता है, जिस प्रकार सूर्य मौन रहकर दुनिया को प्रकाश देता रहता है और फूल मौन रहकर अपनी सुगन्ध बिखेरता रहता है। उसी के लिए कहा गया है - बड़े बड़ाई न करे, बड़े न बोले बोल। हीरा कबहुँ न कहै, लाख टका मेरा मोल।

विनम्र व्यक्ति को कभी कोई परास्त नहीं कर सकता, क्योंकि वह स्वयं पहले से ही अपनी हार स्वीकार कर लेता है और जिसने पहले से ही अपनी हार को स्वीकार कर लिया, उसे कौन परास्त कर सकता है। वह तो स्वयं हारकर दूसरों को जिताने में ही आनन्द मानता है।

एक सन्त के पास आकर एक व्यक्ति ने कहा कि मैं आपसे शास्त्रार्थ करना चाहता हूँ। सन्त ने पूछा - आप शास्त्रार्थ क्यों करना चाहते हैं, शास्त्रार्थ करने का उद्देश्य क्या है? उस व्यक्ति ने कहा - कुछ नहीं, बस मैं चाहता हूँ कि आपको शास्त्रार्थ में हराऊँ और लोगों को बताऊँ कि मैंने शास्त्रार्थ में आपको हरा दिया। सन्त ने कहा - इसमें शास्त्रार्थ करके समय बर्बाद करने की क्या जरूरत! मैं स्वयं अपने हाथों से लिखकर दे देता हूँ कि मैं आपसे हार गया और आप जीत गये। फिर आप जहाँ चाहें लोगों को दिखायें और बतायें कि मैं आपसे हार गया। सन्त की बात सुनकर वह व्यक्ति चुपचाप उठकर चला गया। इस प्रकार जो पहले ही हार मानने के लिए तैयार है, उसे कौन हरा सकता है।

विनम्र व्यक्ति से यदि कोई यह कहता है कि आपने ऐसी ग़लतियाँ की हैं, तो वह सफ़ाई न देकर तुरन्त स्वीकार कर लेता है। जबकि अहंकारी आदमी अपनी ग़लती को कभी स्वीकार नहीं करता। वह आख़िर तक अपनी गलती को सही सिद्ध करने का प्रयास करता रहता है। इसलिए वह जीवनपर्यन्त ग़लती पर ग़लती करता चला जाता है। इसके विपरीत विनम्र व्यक्ति अपनी ग़लती को स्वीकार कर ग़लती करने से बच

जो आदमी कफ़ायत नहीं करता, वह कभी सुखी नहीं रह सकता।

जाता है।

अहंकारी आदमी अनेक कामनाओं से भरा रहता है, इसलिए उसका पूरा जीवन अभाव की अनुभूति एवं अतृप्ति में ही व्यतीत होता है और ठोकर पर ठोकर खाता रहता है। इसके विपरीत विनम्र व्यक्ति सेवा-परायण होने के साथ-साथ निष्काम होता है। इसलिए उसका मन प्रसन्न रहता है, उसे कभी ठोकर नहीं खानी पड़ती। वह तो सर्वत्र सम्मानीय हो जाता है। राजनीति के क्षेत्र में एक से एक महान् राजनीजिज्ञ एवं कुशल शासक हुए हैं परन्तु महात्मा गांधी ही सर्वाधिक प्रसिद्ध एवं प्रतिष्ठित क्यों हुए? राजनीति के क्षेत्र में होते हुए भी महात्मा गांधी अपनी विनम्रता एवं निष्कामता के कारण जगप्रसिद्ध हुए और आज भी हैं।

रामायण मुख्यतः राम और रावण की लड़ाई की कहानी है। उसमें अनेक पात्र हैं, परन्तु हनुमान जैसा प्रसिद्ध और माननीय कोई नहीं है। यहाँ तक हनुमान अपने स्वामी राम से भी ज़्यादा प्रसिद्ध एवं सम्माननीय हैं। हो सकता है भारत में राम के मंदिर की अपेक्षा हनुमान के मंदिर ज़्यादा हों। हनुमान की इतनी प्रसिद्धि का एकमात्र कारण है हनुमान की विनम्रता एवं निष्कामता। राम का सबसे अधिक काम हनुमान ने ही किया है, उनकी जटिल एवं विषम परिस्थिति में भी हनुमान ही सहायक हुए, परन्तु हनुमान के जीवन में न कोई अहंकार है और न कोई दिखावा। रामायण की कहानी में हनुमान विनम्रता एवं निष्कामता के मूर्तिमंत स्वरूप हैं। इसीलिए वे रामायण के पात्रों में सर्वाधिक सम्माननीय हुए। हनुमान की विनम्रता एवं निष्कामता के सम्बन्ध में एक कहानी कही जाती है।

लंका-विजय से आने के बाद अयोध्या में जब राम का राज्याभिषेक हो गया तब उन्होंने अपने प्रमुख सैनिकों-सहयोगियों को कोई पद देना चाहा। सबको कोई-न-कोई पद देने के बाद उन्होंने हनुमान से पूछा हनुमान! तुम बताओ तुम्हें कौन-सा पद दिया जाये। हनुमान ने कहा - प्रभू! मुझे बस आप अपनी सेवा का अवसर दें। मुझे कोई पद नहीं चाहिए। जब राम ने हनुमान से अनेक बार कोई-न-कोई पद लेने के लिए ज़ोर डाला, तब हनुमन ने कहा - यदि आपको मुझे कोई पद देने से ही संतोष होगा तो ठीक है मैं पद लेने के लिए तैयार हूँ, परन्तु मैं एक पद नहीं लूँगा, लूँगा तो एक साथ दो पद लूँगा। यदि आप देने का वचन दें तो माँगूँ। राम ने कहा - हनुमान, मैं तुम्हें दो पद देने का वचन देता हूँ। बोलो, तुम्हें कौन-से दो पद चाहिए? हनुमान ने राम के दोनों पैरों को पकड़कर कहा-मुझे सिर्फ़ यही दो पद चाहिए। इन दो पदों के अलावा मुझे और

पाकीज़ा दिल से बढ़कर हमारे लिए कोई अच्छा
निगाह बान नहीं हो सकता।

कोई पद नहीं चाहिए।

उक़्त कहानी का सार यही है कि सामान्य जंगली परिवार में पैदा होने के बावजूद हनुमान अपनी सेवा-परायणता, निष्कामता एवं विनम्रता के कारण घर-घर में सम्माननीय हो गये।

अहंकारी आदमी झुकने में अपनी तौहीन समझता है, परन्तु तौहीन झुकने में नहीं, तने रहने एवं अड़े रहने में है। झुकना तो व्यक्ति की उच्चता एवं महानता को प्रदर्शित करता है। विनम्र आदमी झुककर स्वयं तो गिरने से बच ही जाता है वह औरों को भी संभाल लेता है। जो झुकना जानता है उसे कोई गिरा एवं उखाड़ नहीं सकता।

कहते हैं समुद्र ने एक बार नदियों से शिकायत की कि तुम लोग मेरे लिए प्रतिवर्ष भेंटस्वरूप बड़े-बड़े पेड़ तथा कई अन्य बड़ी-बड़ी चीज़ें लाती हो, परन्तु तुममें से किसी ने आज तक मुझे भेंट में दूब या झाऊ लाकर नहीं दी। मैं चाहता हूँ कि तुम लोग मुझे भेंट में दूब या झाऊ लाकर दो। समुद्र की बात सुनकर नदियों ने कहा- हम हमारे तट के किनारे आस-पास अकड़कर खड़े पेड़ों को या अन्य चीज़ों को उखाड़कर आपको लाकर देने में समर्थ-सक्षम हैं, परन्तु हम लोग आपको दूब या झाऊ लाकर देने में समर्थ नहीं हैं, क्योंकि हमारे पानी की बाढ़ एवं प्रवाह को देखकर दूब एवं झाऊ झुककर जमीन में चिपक जाते हैं, इसलिए हम उन्हें उखाड़ नहीं पाते। यदि वे अकड़कर खड़े होते, तो हमने बहुत पहले ही उन्हें लाकर आपको दे दिये होता, परन्तु वे तो हम जितना ही जोर लगाती हैं, उतना ही झुकते चले जाते हैं, फिर हम उन्हें कैसे लाकर आपको दें।

यहाँ बड़े पेड़ अहंकार का प्रतीक हैं और दूब या झाऊ विनम्रता का। दूब या झाऊ जमीन में चिपके होने एवं झुक जाने से नदियाँ उन्हें उखाड़ नहीं पातीं। इस सन्दर्भ में नानक साहब का एक दोहा हमें विनम्रता की सीख देता है -

नानक नन्हें होय रहो, जैसे नन्हीं दूब।
बड़े पेड़ गिर जायेंगे, दूब खूब की खूब।।

घर, परिवार, समाज, पार्टी, सभा-सोसायटी, राष्ट्र के मुखिया, प्रबन्धक नेता एवं शासक में अनेक योग्यताओं एवं विशेषताओं के साथ-साथ उनमें विनम्रता का होना अत्यन्त आवश्यक है। अन्य योग्यताओं के होते हुए यदि उनमें विनम्रता नहीं है, तो वे अधिक समय तक घर-परिवार, समाज, पार्टी, देश का नेतृत्व नहीं कर सकते। उन्हें तो माँ के समान विशाल-उदार हृदय एवं विनम्र होना ही चाहिए, तभी वे बहुत-से लोगों को साथ लेकर चल सकते हैं और उनका नेतृत्व कर सकते हैं।

ख़ुशामद करने वाले से बचो वह बड़ा चोर है वह तुम्हें बेवक़ूफ़ बनाकर
वह तुम्हारा वक़्त भी चुराता है और अक़्ल भी।

विनम्रता औरों के लिए नहीं, किन्तु स्वयं अपने सुख-शान्ति एवं उन्नति के लिए आवश्यक है। जो आदमी विनम्र नहीं है, जो झुकना नहीं जानता, वह कभी सच्चे अर्थों में सुखी और शान्त नहीं रह सकता। देखने में तो यही लगता है कि झुकने वाला दूसरों के सामने झुककर उन्हें आदर दे रहा है, परन्तु हकीकत यह है कि झुकने वाला विनम्र व्यक्ति दूसरों के सामने झुककर उनकी नज़रों में स्वयं आदर का पात्र हो जाता है। कबीर जी की निम्न साखी इसी का सन्देश देती है -

कबीर नवै सो आपको, पर को नवै न कोय।
घालि तराजू तौलिये, नवै सो भारी होय।।

तराजू का जो पलड़ा झुकता है वही वजनदार माना जाता है, उसकी क़ीमत ज़्यादा होती है। वस्तुतः जो वजनदार होता है, जिसमें गुरुता होती है वही झुकता है और झुककर अपना मूल्य बढ़ा लेता है।

इसलिए जीवन में कुछ बनना, सीखना और पाना है, आत्मकल्याण का काम करते हुए शान्ति-सुख का अनुभव करना है तो सारा अहंकार छोड़कर लघु-विनम्र-कोमल बनें। लघुता-विनम्रता से ही प्रभुता मिलती है, अहंकार तो पतन का मार्ग है। दुनिया में जिसने भी कुछ सीखा और पाया वह लघु, विनम्र एवं सेवापरायण होकर ही बड़ा बनकर नहीं। नन्हा-छोटा बालक बनकर ही माँ का दूध पिया जा सकता है बड़ा बनकर नहीं। कबीर जी कहते हैं -

लघुता ते प्रभुता मिले, प्रभुता ते प्रभू दूर।
चींटी ले शबकर चली, हाथी के सिर धूर।।

लघुता से ही प्रभुता मिलती है। प्रभुता अर्थात् अहंकार से तो प्रभु उन्नति दूर हो जाती है। विनम्रता से, झुक जाने से प्रभुता-विजय कैसे मिलती है, इसे निम्न उदाहरण से समझें -

महाभारत युद्ध की पूरी तैयारी हो चुकी है। कौरव-पाण्डव दोनों पक्ष की सेना कुरुक्षेत्र के मैदान में आमने-सामने खड़ी है, बस युद्ध की बिगुल बजने की देरी है। बिगुल बजते ही युद्ध शुरू हो जाना है। इतने में दोनों पक्ष के लोग देखते हैं कि युधिष्ठिर अपने रथ से उतरकर नंगे सिर, नंगे पैर दोनों हाथ जोड़े, सिर झुकाये पैदल अकेले ही कौरव-सेना की तरफ़ जा रहे हैं। जब वह कौरव-सेना के बिलकुल निकट पहुँच गये, तब उनको पास आते देखकर भीष्म पितामह, द्रोणाचार्य और कृपाचार्य तीनों अपने-अपने रथ से उतरकर ज़मीन पर खड़े हो गये। युधिष्ठिर ने तीनों के पास

कोई बुरा काम न करना भी अच्छा काम है।

जाकर उनके चरणों में सिर झुकाकर उन्हें प्रणाम किया और विजयी होने का आशीर्वाद माँगा। तीनों ने उन्हें विजयी होने का आशीर्वाद दिया। उनसे आशीर्वाद लेकर जब युधिष्ठिर लौट गये, तब दुर्योधन ने भीष्म पितामाह, द्रोणाचार्य और कृपाचार्य को भला-बुरा कहते हुए कहा कि आप तीनों हमारी सेना के सेनानी हैं, आप लोगों के बल पर ही मैं यह युद्ध लड़ने जा रहा हूँ, किन्तु आप विजयी होने का आशीर्वाद हमारे शत्रु को दे रहे हैं यह कैसे? उन तीनों ने कहा- दुर्योधन! युधिष्ठिर यदि अस्त्र-शस्त्र लेकर हमसे लड़ने आया होता तो हम उससे लड़े हाते और उसे परास्त कर देते, परन्तु वह तो अपना सारा अहंकार छोड़कर विनम्र बनकर हमसे विजयी होने का आशीर्वाद माँगने आया, इसलिए हमने उसे आशीर्वाद दिया। यदि तुम भी उसी प्रकार विनम्र होकर युधिष्ठिर के पास विजयी होने के लिए आशीर्वाद माँगने जाते, तो निश्चित ही युधिष्ठिर तुम्हें विजयी होने का आशीर्वाद देता, किन्तु अब तो बाजी युधिष्ठिर के हाथों लग चुकी है। यह है विनम्रता की जीत। यह उदाहरण कबीर जी की इसी पंक्ति को चरितार्थ करता है - 'लघुता ते प्रभुता मिले, प्रभुता ते प्रभू दूर।'

उक्त पंक्ति को चरितार्थ करने वाला महाभारत का ही दूसरा उदाहरण है। जब कौरव और पाण्डव दोनों ने श्रीकृष्ण को अपने पक्ष में आने को कहा, तब उन्होंने कहा- कल सुबह जो सबसे पहले मेरे पास आयेगा मैं उसी के पक्ष में रहूँगा। दुर्योधन श्रीकृष्ण को अपने पक्ष में लाने के लिए बड़ी सुबह ही निकल पड़े और तभी उनके पास पहुँच गये जब वे सो कर उठे भी नहीं थे। दुर्योधन श्रीकृष्ण के शयनकक्ष में जाकर उनके सिरहाने तरफ रखी कुर्सी पर बैठ गये। इधर अर्जुन भी बड़ी सुबह निकले तो परन्तु वे दुर्योधन के बाद पहुँचे और जाकर श्रीकृष्ण के पैर की तरफ़ बैठ गये। जागने पर श्रीकृष्ण ने अर्जुन को सामने पहले देखा और कहा - अर्जुन! तुम आ गये। और अन्ततः श्रीकृष्ण महाभारत युद्ध में पाण्डवों की तरफ़ ही रहे और इसी कारण पाण्डवों की जीत भी हुई। यहाँ दुर्योधन का सिरहाने बैठना अहंकार को प्रदर्शित करता है और अर्जुन का पैर की तरफ़ बैठना विनम्रता को। यही है - लघुता ते प्रभुता मिले, प्रभुता ते प्रभू दूर।

वह बड़ाई एवं उच्चता किस काम की जो हमें किसी से जुड़ने न दे, किन्तु सबसे दूर कर दे। प्रशंसनीय तो वह लघुता और विनम्रता है जो जीवन को मिठास से भर देती है और एक दिन उन्नति के शिखर पर आरूढ़ कर देती है। जीवन के हर क्षेत्र में पदे-पदे कबीर जी की इस सीख को याद रखें और दोहराते रहें - सब ते लघुता भली, लघुता ते सब होय।

'पारख प्रकाश' जुलाई 2011 - धर्मेन्द्र दास

बुरे कामों का फल जल्दी और अच्छे कामों का फल देर से मिलता है।

भाई के नाम पत्र

भगवान् देवात्मा ने समय-समय पर अपने छोटे भाई के नाम कुछ पत्र लिखे उनमें से दो पत्र नीचे दर्ज किए जाते हैं -

(1)

देवाश्रम, लाहौर
16 जनवरी, 1899 ई.

मेरे प्यारे भाई रामनारायण जी!

एक साल के बाद अब फिर भाई भग्नि यज्ञ के साधन शुरू हो गए हैं, और मैं पहले की तरह तुम्हारे सम्बन्ध में अपने सद्भाव के प्रकाश और उसकी तरक्की के लिए फिर तुम्हें यह पत्र लिखता हूँ।

मैंने पिछले साल तुम्हें, तुम्हारी स्त्री और तुम्हारे बच्चों को अपनी मंगलकामनाओं में याद किया है, और उनके ज़रिए तुम सबकी कुछ-न-कुछ सहाय करने की कोशिश की है। इन यज्ञ के दिनों में मैं तुम्हारे कल्याण के लिए विशेष रूप से मंगलकामना किया करता हूँ।

प्यारे भाई! सिर्फ़ शरीर की जो ज़िन्दगी है, अर्थात् कुछ खा लेने, कुछ पी लेने, कुछ सो लेने, और कुछ ऐसी ही और ज़रूरतें पूरी कर लेने की जो ज़िन्दगी है, उसे जहाँ एक तरफ़ आत्मा का कोई जीवन नहीं बनता, वहाँ नीच रागों और कई प्रकार के पापों आदि से उसकी बहुत बड़ी हानि होती है। और मनुष्य इसी बेसुधि की अवस्था में पड़ा रहकर जब एक दिन अपने स्थूल शरीर को त्याग करता है, तब वह अपने सूक्ष्म शरीर के बनने पर यहाँ की अपेक्षा अधिक स्पष्ट रूप से अपने आत्मा के पतन विषयक विविध ख़ौफ़नाक फल उपलब्ध करता है।

इस पृथ्वी में जन्म लेकर यदि किसी आत्मा में उच्च भाव जाग्रत और उन्नत न हो सकें, और वह अपनी नीच गतियों से जहाँ तक सम्भव हो उद्धार पाने का शुभ अवसर न पा सके, तो उसकी बहुत कृपापात्र अवस्था है!!

मेरे अज़ीज़! मुझे सख़्त अफ़सोस है, कि तुमने मुझको अपने आत्मा के सम्बन्ध में अपनी इस क़िस्म की किसी आला ख़िदमत या सहाय करने का कोई अच्छा मौक़ा नहीं दिया। कदाचित मैं तुम्हारा भाई होकर इस अत्यन्त आवश्यक विषय में तुम्हारी कोई सन्तोषजनक मदद कर सकता!! मेरी अब भी यही अभिलाषा है कि मैं तुम्हारे आत्मा के कल्याण के लिए कुछ करने का मौक़ा पा सकूँ।

ग़लती को कबूल न करना बदतरीन गुनाह है।

(2)

देवाश्रम, लाहौर

20 जनवरी, 1900 ई.

उच्च वा सात्विक भावों के जाग्रत होने के बिना जहाँ एक तरफ़ आत्मा की उच्च गति नहीं होती, वहाँ दूसरी तरफ़ जब कोई मनुष्य उच्च भावों से विहीन और नीच अनुरागों के अधीन लोगों के असरों में रहता है, तब वह दिनों दिन नीच बनता जाता है, और यद्यपि कुछ काल तक उसका शरीर जीता रहता है, तथापि उसके आत्मा की निर्माणकारी शक्ति धीरे-धीरे नष्ट होती रहती है। इसीलिए ऐसे लोग इस दुनिया में चाहे दौलतमन्द होकर रहें और चाहें ग़रीब, चाहे विद्वान होकर रहें और चाहे मूर्ख होकर, अपने आत्मा की मौजूदा और आयन्दा की ज़िन्दगी के लिए ज़रूर तबाही के बीज बोते रहते हैं।

मुझे इस बात के सोचने से बहुत दुःख होता है कि जिस सत्य धर्म की नायाब दौलत को मैंने निहायत मुसीबतों और मुश्किलात से लाभ किया है, उसके ज़रिए अगरचे और सैकड़ों आत्माओं का बहुत बड़ा कल्याण हुआ है और हो रहा है, मगर शोक कि तुम जो मेरे सगे और छोटे भाई हो, उस परम सम्पद के लेने के लिए ख़्वाहिशमन्द नहीं हो!! मैं तुम्हारा भाई होकर यदि तुम्हारे आत्मा के इस आवश्यक कल्याण में सहायक होने का मौक़ा पाता तो मैं बेशक बहुत ख़ुश होता, और तुम्हारा भी जहाँ तक सम्भव होता, अत्यन्त वांछनीय हित होता।

उच्च संगत के उच्च प्रभावों के ग्रहण करने के बिना आत्मा में उच्च परिवर्तन की उत्पत्ति और उन्नति नहीं होती। और जैसे किसी अच्छी ज़मीन पर यदि कोई बीज पड़ा हुआ हो, तो वह अनुकूल ऋतु के प्रभावों को प्राप्त होकर ही फूटता और अंकुर निकालता है, वैसे ही जब देव जीवनप्राप्त आत्मा के साथ कोई अधिकारी आत्मा श्रद्धा व सत्संग के द्वारा ठीक सम्बन्ध स्थापन करता है, तब उसके आत्मा में से एक वा दूसरे प्रकार के उच्च भाव प्रस्फुटित और उन्नत होते हैं।

मुझे सख़्त अफसोस है कि तुम्हारे भीतर अब तक ऐसे सत्संग के लिए कभी इच्छा पैदा नहीं हुई। ऐसा हो कि तुम अपने आत्मा की हालत पर और मेरे साथ अपने सम्बन्ध के विषय में कुछ विचार और अब भी जहाँ तक मुमकिन हो, अपने आत्मा के हित के लिए कोई यत्न कर सको।

जो दूसरों की निन्दा करते हैं उनका कभी इतबार न करो।

इसके भिन्न मैंने इसी पत्र में ये पंक्तियाँ लिखीं –

हम सब एक पिता से जन्मे,
जन्मे एक गोत्र और कुल में,
अति पवित्र सम्बन्ध है हम में,
हम सब उस पर करें विचार।

अपने पत्रों में पूजनीय भगवान् के भाई श्री रामनारायण जी अपने भावों का प्रकाश इस प्रकार करते हैं –

अकबरपुर
26 अगस्त, 1903 ई.

श्री महामान्य जी के दिली हित भाव का तह दिल से शुक्रगुजार हूँ,..... इस संसार में माता पिताओं का बर्ताव भी अपनी औलाद के साथ ऐसा नज़र नहीं आता, जैसा कि उनका मेरे साथ रहा है।..... मैं जब तक ज़िन्दा हूँ, तब तक उन पर बहुत बड़ा भरोसा रखता हूँ।

फिर 7 मार्च 1904 ई. के ख़त के उन्होंने इसी विषय में यह उल्लेख किया :-

"मेरी बीमारी में महामान्य जी ने जो-जो कुछ कोशिश की है, उसका मैं काफ़ी शुक्रिया अदा नहीं कर सकता हूँ । ऐसा हमदर्द भाई दुनिया में किस को मिल सकता है! आज उनका पोस्ट कार्ड पढ़कर मैं और घर के लोग बहुत रोते रहे। अगर वह मौजूद न होते तो ऐसी हमदर्दी के साथ मेरा इलाज कराने वाला कोई न था। उनके कार्ड का एक-एक लफ़्ज़ पढ़कर हमारा रोना बन्द नहीं होता था। मैं अपनी उन कई सख़्त बीमारियों में कि जिनमें मुझे किसी तरह भी बचने की उम्मीद नहीं रही थी, उनके ही उपाय और आशीर्वाद से बचता रहा हूँ।"

कैसा आदमी बनूँ?

कई बार हमें कोई ऐसा आदमी चाहिए होता है, जो वक़्त पड़ने पर हमारे साथ खड़ा हो, हमारे पास बैठे और हमारी बात सुने तथा हमारे साथ दिल से सम्बन्ध बोध करे। आओ, जब सम्भव हो, ऐसा ही आदमी हम किसी के लिए बनें!

किसी की ख़िदमत न करना हिमाकत है, क़दर दानी न करो,
इन्साफ तो करो।

एक अपील

सम्मान के योग्य प्रिय धर्म सम्बन्धियो और श्रद्धावानो,

सत्य देव की जय! शुभ हो!

कोरोना की महामारी के कारण एक साल से बाहर कहीं जाना आना बन्द रहा। मैं चाहकर भी आप तक नहीं पहुँच सका। आप सब का ख्याल आता रहा कि आप सबके कितने महा सौभाग्य हैं कि आपको भगवान् देवात्मा के दर का पता लग गया है।

काश, आप पूजनीय भगवान् से अधिक से अधिक जुड़कर लाभ उठा सकें! उनके अभावों को ख़ुद पायें व औरों तक भी पहुँचायें। काश, इस तरफ ज़्यादा ध्यान ले जावें!

ज़िन्दगी का कोई भरोसा नहीं। हर एक तक पहुँचना व पत्र लिखना मुश्किल है, इसलिए अपने भावों को पत्र के द्वारा इस पत्रिका के माध्यम से सांझा कर रहा हूँ। मैंने आप सबसे बहुत सम्मान और बेशुमार सेवा पाई हैं, जिनके लिए धन्यवाद देता हूँ।

मैं दिल से चाहता हूँ आप आगे बढ़ें व लाभ उठायें। गुरु कारज में अधिक सेवाकारी बनें। अपनी बारी में गुरु का संदेश औरों तक पहुँचावें। मुझे बेहद ख़ुशी व तसल्ली मिलेगी यदि आपमें से कुछ जन ऐसे निकलें, जो प्रचार का फील्ड अब तक बन चुका है, उसे संभालने हेतु आगे आयें। इस कार्य हेतु जो भी धर्म सम्बन्धी समय देना चाहे, वे पता देने की कृपा करें। सबका शुभ हो!

शुभ आकांक्षी

जवाहर लाल

81710-90464

सम्बन्धों की मिठास

रिश्तों की रस्सी कमज़ोर तब हो जाती है, जब इंसान ग़लतफ़हमी में पैदा होने वाले सवालों के जबाब भी ख़ुद ही बना लेता है। आओ, सम्बन्धों की मिठास को बनाए रखने व बहाल करने हेतु ग़लतफ़हमियों को दूर करने की पहल करें! सामने वाला भी इसके लिए तैयार हो सके, इस हेतु उसके लिए मंगलकामना करें!

ख़ुशी को बाँट दो, गम को समेट लो, फिर देखो हर तरफ़
हँसते हुए फूल नज़र आएंगे।

शोक समाचार

- शोक का विषय है कि हमारे सहयोगी व पत्रिका के पाठक श्री सुनीत सूद (दिल्ली) की धर्मपत्नी श्रीमती अनीता सूद जी का प्राय: 60 वर्ष की उम्र में 27 जनवरी, 2021 को देहान्त हो गया। उनका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!
- शोक का विषय है कि हमारे सहयोगी व पत्रिका के सुहृदय पाठक श्री गोपल बातिश जी (RCF, कपूरथला) के माननीय पिता श्री गोवर्द्धन दास जी का 06 फरवरी, 2021 को प्राय: 90 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। उनका परलोक में शुभ हो!
- शोक का विषय है कि हमारे सहयोगी व पत्रिका के सुहृदय पाठक प्रो. गोपाल रंजन जी के छोटे भाई डॉ0 अशोक रंजन जी (रुड़की) का 30 जनवरी, 2021 को प्राय: 77 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। आपका निवास देवाश्रम के निकट है तथा आई.आई.टी. में CMO के पद से सेवा निवृत हुए। देवाश्रम परिसर में आपके सम्बन्ध में शोक सभा 05 फरवरी, 2021 को रखी गई तथा डॉ0 नवनीत जी ने शुभकामना करवायी। आपका परलोक में शुभ हो!
- शोक का विषय है कि हमारी पुरानी साथी सेविका श्रीमती मालती जी (लुधियाना) का 07 फरवरी, 2021 को प्राय: 73 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। आप श्रीमान् यशपाल जी भल्ला के मामा जी की बेटी थीं। उनका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!
- शोक का विषय है कि श्रीमती निर्मिला जी अग्रवाल (धर्मपत्नी श्री अमृत जी अग्रवाल) जगाधरी का प्राय: 70 वर्ष की आयु में 10 फरवरी, 2021 को देहान्त हो गया। आप श्रीमान् रूपचन्द जी सिघंल की भानजी थीं व बाल्यकाल से ही भगवान् देवात्मा की शिक्षाओं से जुड़ी हुई थीं। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

किसी के हृदय को दुखाना उतना ही आसान है, जितना पेड़ से एक पत्ती को तोड़ना। लेकिन किसी को ख़ुश करना, एक पेड़ उगाने जैसा है। यह बहुत से समय, देखभाल और धैर्य की माँग करता है।

इन्सान की असल अज़मत उसके ज़ेहन व शहूर में है।

ख़ुशी के पल

- ख़ुशी का विषय है कि हमारे साथी सेवक श्री मोहन सिंह अधिकारी जी (रुड़की) के सुपुत्र श्री पीयुष जी का शुभ विवाह श्री पूर्ण सिंह जी बिष्ट (गाज़ियाबाद) की सुपुत्री कु0 पूजा के संग 16 फरवरी, 2021 को रुड़की में सम्पन्न हुआ। नवयुगल का शुभ हो!
- ख़ुशी का विषय है कि हमारे साथी सेवक श्री राजेन्द्र व सपना गोयल जी (रुड़की) की सुपुत्री कु0 स्वाति का शुभ विवाह श्री पल्लव कुमार गर्ग जी (सहारनपुर) के सुपुत्र श्री मानव के संग 16 फरवरी, 2021 को सहारनपुर में सम्पन्न हुआ । नवयुगल का शुभ हो!

नई पुस्तकें

हर्ष का विषय है कि 'अन्धेरे से उजाले की ओर' नामक पुस्तक छपकर तैयार हो चुकी है। इसमें परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की बहुत क़ीमती व लासानी देववाणी दी गई है। जिसका सभी धर्म आकाक्षीं जनों को नित्य पाठ व विचार करने की आवश्यकता है। यह पुस्तक हमारे जीवन के विभिन्न पहलुओं में प्रकाशस्तम्भ का कार्य करेगी। पाठकों से निवेदन है कि इसकी प्रति अपने यहाँ मिशन कार्यालय से मंगवाकर अपना भला अवश्य करें।

हर्ष का विषय है कि 'कृतज्ञता का दृष्टिकोण' नामक पुस्तक छपकर तैयार हो गयी है। यह कृतज्ञ भाव के ऊपर पूर्व प्रकाशित पुस्तक का दूसरा एवं संशोधित संस्करण है। आप वितरण हेतु इसकी प्रतियाँ मंगवाकर किसी के भले में सहायक बन सकते हैं।

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), ग़ाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला (98145-02583), चण्डीगढ़ (0172-2646464), पदमपुर (09309-303537), अम्बाला (94679-48965), मुम्बई (9870705771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (70094-36618)

स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री ब्रिजेश गुप्ता ने कुश ऑफसैट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी, जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया

सम्पादक - डॉ0 नवनीत अरोड़ा, D-05, हिल व्यू अपार्टमेण्ट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की

ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242