

वर्ष -19

जून, 2023

अंक - 201

Regd. Postal No. Dehradun-328/2022-24
Registered News Paper RNI No. UTTBIL/2006/19407

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

इस अंक में

| | | | |
|-------------------------|----|---------------------------------|----|
| पैसा मालिक न बने | 02 | Better Life | 15 |
| देववाणी | 03 | आपने कहा था | 19 |
| एक बार और Once More | 04 | देव जीवन की झलक | 21 |
| इन्सान की खोज | 06 | मुसीबतों के प्रति तुम्हारा..... | 23 |
| कुबेर का घर | 08 | प्रचार दौरा..... | 29 |
| मंजिलें और भी है | 11 | प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा | 30 |
| Goodness is Everyday... | 13 | भावी ग्रीष्मकालीन शिविर | 32 |

जीवन व्रत

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

- देवात्मा

सम्पादक

नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : सुशान्त सुनील, आरती

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, 80778-73846, 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

पैसा मालिक न बने

पैसे को लेकर कुछ लोग भ्रम में हैं। कुछ लोग पैसे को ही सब कुछ मानते हैं, उनके लिए पैसा ही भगवान् है, पैसे के सामने रिश्ते-नाते सब गौण हैं। तो कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिनके लिए पैसा कुछ भी नहीं है। वे पैसों को मिट्टी समझकर उड़ाते हैं। दोनों ही भूल में हैं। आपको पता होना चाहिए कि पैसा रास्ता है, मंजिल नहीं है। पैसा-पैसा है, मालिक नहीं, वह कुछ तो हो सकता है, बहुत कुछ भी हो सकता है, लेकिन सब कुछ कतई नहीं हो सकता और जिन्होंने पैसे को ही सब कुछ माना, वे जीवन के आखिर में रोये हैं। पैसा न तो भगवान् है और न ही शैतान, बल्कि वह एक ज़रूरत है और उसका समझदारी के साथ इस्तेमाल होना चाहिए। रक्त और पैसा एक समान है। दोनों को बहते रहना चाहिए। कुछ लोग पैसे के मालिक होते हैं और कुछ लोगों का पैसा मालिक होता है। आप क्या हैं?

- मुनि तरुण सागर

कुछ हासिल करने के लिए ज़रूरी नहीं कि हमेशा दौड़ा जाए,
कुछ चीज़ें ठहरने से भी प्राप्त होती हैं जैसे - सुख, शान्ति और सन्तोष।

खुश कैसे रहें

उन चीज़ों पर जोर देना बन्द करें जिन्हें आप नियंत्रित या बदल नहीं सकते। ज़रूरत से ज़्यादा सोचने से नकारात्मक विचार ही आते हैं। कृतज्ञ रहे और सकारात्मक पर ध्यान केन्द्रित करें।

Stop stressing over things you can't control or change.

Overthinking leads to negative thoughts.

Be grateful & focus on the positive.

ज़िन्दगी के सफ़र में हम उसी दिन बड़े हो जाते हैं, जिस दिन अपने ही आँसू
पोंछकर हम फिर खुद से खड़े हो जाते हैं।

अपने काम से काम रखना दुनिया का सबसे मुश्किल काम है।
आपका वर्तमान ही आपके जीवन का सबसे सुन्दर दिन है।

सच कहने वालों के मन से बोझ हट जाता है, झूठ कहने वालों
को कल का डर सताता है।



देववाणी



मैं तुम्हारा गुरु होकर, शिक्षक होकर तुम्हें रोशनी देना चाहता हूँ कि स्वार्थी रहकर तुम्हारा कुछ नहीं बनेगा, बल्कि तुम्हारा पतन होता जाएगा। उसके लिए तुम्हारे यह इज़हार कर देने से कि अफ़सोस हम यह नहीं करते, वह नहीं करते, नेचर तुम्हें छोड़ न देगी। अगर कोई चोर यह कहे कि अफ़सोस! मैं चोरी करता हूँ, तो इसका क्या फ़ायदा? जब तक यह चोरी न छोड़ दे।

ज़रूरत और सबसे बड़ी ज़रूरत इस बात की है कि लोगों के अपने जीवन में सच्ची बेहतरी आवे। तुम्हारे अपने अन्दर ही अगर आत्मिक रोना-धोना नहीं है और तुम मौज से वक्त गुज़ारते हो, तो दुनिया में क्या कर दिखाओगे?

- देवात्मा



गुदगुदी



(फिर यहाँ क्यों बैठे हो)

एक भिखारी सेठ की कोठी पर गया।

बोला- सेठ साहब! पैसा दो।

सेठ बोला - पैसा नहीं है।

भिखारी ने कहा- रोटी दो।

सेठ - रोटी भी नहीं है।

भिखारी - अच्छा तो फटे-पुराने कपड़े ही दो।

सेठ - कपड़े भी नहीं हैं।

इतना सुनते ही भिखारी बोला - फिर यहाँ क्यों बैठे हो?

मेरे साथ चलो। हम दोनों भीख माँगेंगे।

सूर्य जीवन का महान् शिक्षक है। जब यह अस्त होता है, तो शान्ति लाता है और जब यह उदय होता है, तो आशा लाता है।

दिन के उजाले में चमकना है तो खुद को रातों-रात बदलना पड़ेगा।

‘एक बार और’ (Once More) बड़ा चिर परिचित-सा सम्बोधन है। जब भी किसी सांस्कृतिक कार्यक्रम में कोई नृत्य/नाटक/गज़ल/गीत आदि हमारी रुचि के अनुरूप होता है, तो सहजता से हमारे मन से यही शब्द ऊँची आवाज में निकलते हैं - ‘एक बार और’ Once More ‘एक बार और’।

यहाँ तक जब किसी मेहमान या पारिवारिक जन को कोई स्वादिष्ट व्यंजन परोसा जाये और उसे वह भा जाये, तो भी उससे यही कहा जाता है - ‘एक बार और’ ले लें। कुल मिलाकर जो चीज़ मन को भाती/प्रभावित करती है, उसे दोबारा देखने, सुनने, खाने को मन करता है।

आपने खेलों की प्रैक्टिस करवाते समय किसी कोच को भी यह कहते हुए अवश्य सुना होगा- शाबाश, ‘एक बार और’। बार-बार अभ्यास से वह चीज़ पक्की होती है, आत्मविश्वास बढ़ता है, स्टेमना बढ़ता है और हम पूर्णता की ओर बढ़ते हैं।

इस सन्दर्भ में जब अपनी ओर ध्यान गया, तो प्रेरणा हुई कि काश हम अपना जीवन/सोच/भाव ऐसे बनायें, ताकि उसका अपनी/दूसरों/समाज पर सकारात्मक असर पड़े। सामने वाला हमारे जीवन को देखकर, हमारी बात को सुनकर उसे दोहराने का आग्रह करे और खुले मन से कहे - ‘एक बार और’।

इस हेतु अपने उच्च भावों पर आधारित वचनों/कर्मों को बार-बार कहना/करना अति आवश्यक है। यदि हम किसी से कोई सेवा व उपकार पाते हैं और कृतज्ञ भाव से उसका एहसान मानकर उसको धन्यवाद देते हैं, तो यह थैंक्स या धन्यवाद ‘एक बार और’ दें। यदि अभी तक एक बार भी नहीं दिया, तो देना शुरू करें। बार-बार हितकर गति को दोहराने से उसके पीछे छुपा उच्च भाव गहरा होता जाता है।

इसी प्रकार यदि क्षमा याचना को ही लें। यह भाव हमारे हृदय की मैल को धोता है, हमारे सम्बन्धों को मधुर बनाता है। हमारे अहं को घटाने का यह एक सशक्त माध्यम भी है। अब अपनी ग़लती को देखना कोई आसान काम नहीं है, किन्तु अपनी ग़लती को देखकर दिल से क्षमा माँगना और भी मुश्किल काम है। लेकिन जितना यह काम मुश्किल है, उतना ज़रूरी भी, क्योंकि जीवन पथ के पथिक की विकास की राह इसी से खुलती है। यह राह उतनी ज़्यादा खुलती है,

अपने अमूल्य समय का एक-एक क्षण परिश्रम में व्यतीत
करना चाहिए इसी में आनन्द है।

जितना अपनी कमी, त्रुटि का अहसास गहरा होता है और उतना बार-बार माफ़ी माँगना सहज भी होता जाता है। माफ़ी माँगने हेतु किसी के कहने या याद करवाने की ज़रूरत नहीं पड़ती, बल्कि स्वतः ही 'एक बार और' Once More क्षमा याचना हृदय से निकलती है।

यही बात सेवा पर लागू है। सेवा आत्मा की खुराक है। यदि दया, हमदर्दी, अभावनिवारण आदि उच्च भाव हृदय में होंगे, तभी हम सेवा के मौके तलाशते हैं, और ये मौके हमें सहजता से दिखते/मिलते भी हैं। सेवा का महत्त्व जितना गहराई से समझ आ चुका होगा, उतनी हमें चेताने/रिमाण्ड करवाने की ज़रूरत कम पड़ेगी, हम स्वयं आगे बढ़कर सेवा के कार्यों हेतु निःस्वार्थ भाव से आगे आयेंगे। किसी के कहने का इन्तज़ार भी न करेंगे कि कोई 'एक बार और' या Once More कहे, फिर हम दान दें अथवा किसी के काम आयें।

यह बात सभी उच्च भावों पर लागू है। जितना हम इन भावों पर आधारित गतियों/चिन्ताओं/कर्मों/बोलों को दोहराते चलेंगे, उतना हमारा जीवन सफल/सार्थक/अनुकरणीय बनता चलेगा। एक-न-एक दिन इस संसार को छोड़ना सभी को है, उस दिन हमारे अपने/पराये/मित्र/परिचित भी हमारे जीवन को देखकर यह कहने को बेबस हो जायेंगे - क्या शानदार जीवन जीया है! Once More!!

काश, हमारा जीवन/व्यवहार/सोच दूसरों के लिए एक अनुकरणीय दृष्टान्त बन सके, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

आज का चिन्तन

वाणी की महत्ता

जीवन में हमारी वाणी की महत्ता है। यह आग लगा भी सकती है और बुझा भी सकती। वाणी यदि कर्कश और कटु हो, तो वह क्रोधरूपी आग लगाती है और अकसर समस्याओं को बढ़ा देती है और यदि यह संयमित, मधुर और मीठी हो, तो क्रोधरूपी आग को बुझाती है और अनायास समस्यायें सुलझाने लगती हैं। धन्य है वे, जो अपनी वाणी में संयम, मधुरता और मिठास को बनाये रखने की कला जानते हैं।

दूसरों के व्यवहार को अपने मन की शान्ति को नष्ट करने का अधिकार न दे।

इन्सान की खोज

एक दार्शनिक दिन के उजाले में जलती हुई लालटेन लेकर कहीं जा रहे थे। लोगों ने पूछा, 'यह क्या है?' वह बोले - कुछ खो गया है उसे तलाश रहा हूँ। लोगों ने पूनः पूछा, 'क्या खो गया है?' उत्तर मिला, 'इन्सान।' लोग बहुत आश्चर्यचकित हुए। बोले, क्या हम इन्सान नहीं हैं? 'नहीं' दार्शनिक ने कहा। तुम में से कोई व्यापारी है, कोई डॉक्टर है, कोई बाप है, कोई भाई है, कोई इंजीनियर है, कोई शिक्षक है, लेकिन अफसोस! कि तुम में से कोई इन्सान नहीं है। इन्सान वह होता है, जो सबको समान समझता है, सबको प्रेम करता है, दुःख-दर्द में सबके काम आता है।

प्रिय मित्रो! उपरोक्त कथा एक बहुत सुन्दर एवं अति हितकर दार्शनिक सत्य स्पष्ट करती है। दार्शनिक अपने ज्ञान की ज्योति के उजाले में किसी इन्सान की तलाश कर रहा है। जितने भी मनुष्य हमें देखने को मिलते हैं? क्या वे इन्सान नहीं हैं? यदि वे इन्सान नहीं हैं, तो इन्सान किसे कहते हैं?

प्रायः मनुष्य साधारणतः शिष्टाचार के नियम भी अपने जीवन में पूरे नहीं करता। महापुरुष अपने महान् अनुभवों के आधार पर फरमा गए हैं कि जैसा व्यवहार हम दूसरे जनों से अपने लिए चाहते हैं, कम से कम हम भी वैसा ही व्यवहार करना तो सीख लें।

दोस्तो! शिष्टाचारी जन धार्मिक नहीं होता, कई बार वह दबाव में आकर भी वह दूसरों से अच्छा व्यवहार मात्र इसलिए भी करता है, कि लोग उसे अच्छा समझें। शिष्टाचारी मनुष्य धार्मिक हो, यह ज़रूरी नहीं, लेकिन यह नितान्त आवश्यक है कि यदि किसी जन को धर्मवान् बनना हो, तो वह निस्सन्देह जीवन्त रूप में शिष्टाचारी बने।

बन्धुओ! देवात्मा मनुष्यों को जिस स्तर का शिष्टाचारी बनाते हैं, उसकी प्रजाति उस शिष्टाचार से से पूर्णतः भिन्न तथा बहुत ऊँचे स्तर की होती है, हम साधारणतः जिसे शिष्टाचार समझते हैं। भगवान् देवात्मा के निकट वह जन असल में शिष्टाचारी होता है व हो सकता है, जो विश्व में वर्तमान प्रत्येक जानदार तथा बेजान अस्तित्वों के अधिकारों तथा उनके प्रति अपने कर्तव्य कर्मों का सच्चा ज्ञान तथा बोध सशक्त रूप में रखता हो तथा अपने कर्तव्यों एवं दूसरों के अधिकारों को मुख्य रखकर जीवन यापन करता हो।

लगातार बीते समय के बारे में सोच-समझकर अकसर हम लोग अपना आने वाला भविष्य बिगाड़ बैठते हैं।

अर्थात् जो जन दूसरों के अधिकारों की रक्षा एवं विकास हेतु सदा दृढ़ प्रतिज्ञ होकर कार्य करता हो, ऐसा जन ही वास्तव में मनुष्य व इन्सान कहलाने का अधिकारी होता है। शेष प्रायः सभी मनुष्य वास्तव में मनुष्य नहीं वरन् अर्थात् बाहर से मनुष्य किन्तु भीतर से ऐनिमल अर्थात् हिंसक पशु होते हैं। मनुष्य व इन्सान न बनने का प्रकृति कठोर दण्ड देती है। काश! हम हैवान तथा इन्सान के मूल अन्तर का सच्चा ज्ञान तथा बोध पाकर सच्चे अर्थों में इन्सान बनने के आकांक्षी बन सकें!!

- देवधर्मी

भूली-बिसरी यादें

आजकल सोशल मीडिया पर डॉ० अब्दुल कलाम जी वायरल हो रही एक तस्वीर उन दिनों की है जब वह राष्ट्रपति थे। उस दौरान उन्होंने तमिलनाडु के कुन्नूर का दौरा किया था। मिसाइल मैन कलाम को वहाद् पहुँचने पर पता चला कि फील्ड मार्शल सेम मानेकशाँ वहाद् सैन्य अस्पताल मे भर्ती हैं। इसके बाद वह अस्पताल पहुँचे तथा मानेकशाँ के बिस्तर के किनारे बैठ गए। दोनों में काफी देर तक बातचीत हुई।

वापसी से पहले कलाम ने सैम से पूछा - आपको कोई तकलीफ तो नहीं है? क्या आपको कोई शिकायत है? या मुझसे कोई मदद चाहते हो? सैम ने कहा - जी, मुझे एक शिकायत है और वह यह है कि मैं उठ नहीं पा रहा हूँ और अपने प्यारे देश के सबसे सम्मानित राष्ट्रपति को सैल्यूट नहीं कर पा रहा हूँ। कलाम ने सैम का हाथ पकड़ लिया और दोनों महापुरुषों की आँखों में आँसू थे।

इसके बाद सैम ने राष्ट्रपति को बताया कि उन्हें लगभग 20 वर्षों तक फील्ड मार्शल के पद की पेंशन का भुगतान नहीं किया गया था। इस बात ने राष्ट्रपति को हक्का-बक्का कर दिया। राष्ट्रपति दिल्ली पहुँचे और एक सप्ताह के भीतर बकाए के साथ पूरी पेंशन राशि पास कर दी। लगभग 1.25 करोड़ रुपए का चैक, रक्षा सचिव के जरिए सैम के पास एक विशेष विमान से भेजा।

हालांकि बात यहीं खत्म नहीं हुई। सैम ने चैक प्राप्त किया और तुरन्त इसे सेना के राहत कोष में दान कर दिया। दरअसल, अहम सवाल उनकी महानता का नहीं, बल्कि यह है कि क्या देश में ऐसे महापुरुष पुनः जन्म लेंगे या नहीं।

सत्संग का अर्थ है सही संगति का होना। आपकी संगति ही आपके व्यक्तित्व को बनाती या बिगाड़ती है।

धन नहीं, निष्ठा

शौरपुच्छ ने एक बार भगवान् बुद्ध से आकर कहा, “भगवन्, मेरी सेवा स्वीकार करें। मेरे पास एक लाख स्वर्ण मुद्राएँ हैं।” बुद्ध ने कुछ नहीं कहा। कुछ दिन बाद वह व्यक्ति फिर तथागत के पास आकर कहने लगा, “देव, ये वस्त्र और आभूषण ले लें, गरीबों के काम आएंगे। मेरे पास बहुत हैं।”

इस बार भी बुद्ध बिना कुछ कहे वहाँ से चले गए। शौरपुच्छ दुःखी था कि नाराज बुद्ध को कैसे मनाया जाए। वैशाली में उस दिन महाधर्म सम्मेलन था। उसमें हजारों लोग आए थे। सबकी व्यवस्था करने के लिए बहुत धन की जरूरत थी। सैकड़ों शिष्य और भिक्षु काम में लगे थे। शौरपुच्छ वहाँ पहले ही पहुँच गया था। पर इस बार बुद्ध के सामने दान का प्रस्ताव रखे बगैर ही वह काम में जुट गया था। लोगों के भोजन के लिए उसने काफ़ी धन खर्च किया और अब वह उनके रहने की व्यवस्था के लिए तम्बू गाड़ने में सहायता कर रहा था।

सम्मेलन समाप्त हो गया, तो बुद्ध खुश थे। रात हो गई थी और भिक्षु अब सामान समेटने के काम में लगे थे। पसीने से लथपथ शौरपुच्छ को देख बुद्ध रुक गए और पूछा, “वत्स, तुमने प्रसाद पा लिया?” शौरपुच्छ ने उन्हें प्रणाम करते हुए कहा, जी। बुद्ध उसकी पीठ पर हाथ रखकर कहने लगे, “अब तुम समझ गए होंगे कि गुरु किसी से कुछ नहीं माँगता, वह तो निष्ठा का भूखा होता है।” भाव विभोर शौरपुच्छ का गला रुंध गया था।

कौन देगा ये संस्कार (नीति शिक्षा)

एक मित्र से मिलने में उसके घर जा रहा था। अभी उसकी गली में क्रदम रखा ही था कि सामने का नजारा देख मन दुःखी हो गया। एक फटेहाल पागल व्यक्ति को गली के कुछ बच्चे परेशान कर रहे थे। कोई बच्चा कुछ कहकर छेड़ रहा था, तो कोई बच्चा उस पर पत्थर फेंक रहा था और वह पागल उनसे पीछा छुड़ाने के लिए एक बड़ा पत्थर हाथ में लेकर उन्हें डरा रहा था। मैंने बच्चों को डांटा, तो वे भाग खड़े हुए। उस पागल ने हाथ जोड़कर मेरे आगे सिर झुका दिया।

मैं आगे बढ़ तो गया लेकिन मन में बार-बार यहीं विचार कौंधता रहा कि स्कूली शिक्षा व माँ-बाप के संस्कार भी क्या बच्चों के मन में ये बात नहीं भर सकते कि किसी लाचार, दुःखी बेबस मानव को कभी दुःख नहीं देना चाहिए?

रातभर गहरी नींद आना इतना आसान नहीं उसके लिए
दिनभर ईमानदारी से जीना पड़ता है।

कुबेर का घर

एक साधु विचित्र स्वभाव का था। वह बोलता कम था। उसके बोलने का ढंग भी अजीब था। उनकी माँग सुनकर सब लोग हँसते थे। कोई चिढ़ जाता था, तो कोई उसकी माँग सुनी-अनसुनी कर अपने काम में जुट जाता था। साधु प्रत्येक घर के सामने खड़ा होकर पुकारता। माई! अंजुलि भर मोती देना... भगवान् तुम्हारा कल्याण करेगा... भला करेगा। साधु की यह विचित्र माँग सुनकर स्त्रियाँ चकित हो उठती थीं। वे कहती थीं - बाबा, यहाँ तो पेट भरने के लाले पड़े हैं। तुम्हें इतने ढेर सारे मोती कहाँ से दे सकेंगे। किसी राजमहल में जाकर मोती माँगना। जाओ बाबा, जाओ... आगे बढ़ो...।

साधु को खाली हाथ, गाँव छोड़ता देख एक बुढ़िया को उस पर दया आई। बुढ़िया ने साधु को पास बुलाया। उसकी हथेली पर एक नन्हा-सा मोती रखकर वह बोली- साधु महाराज! मेरे पास अंजुलि भर मोती तो नहीं हैं। नाक की नथनी टूटी, तो यह एक मोती मिला है। मैंने इसे सम्भाल कर रखा था। यह मोती ले लो। मेरे पास एक मोती है, ऐसा मेरे मन को गर्व तो नहीं होगा। इसलिए तुम्हें सौंप रही हूँ। कृपा कर इसे स्वीकार करें। हमारे गाँव से खाली हाथ मत जाना। बुढ़िया के हाथ का नन्हा-सा मोती देखकर साधु हँसने लगा।

उसने कहा - माता जी! यह मोती मैं अपनी फटी हुई झोली में कहाँ रखूँ? इसे आप अपने ही पास रखना। ऐसा कहकर साधु उस गाँव के बाहर निकल पड़ा। दूसरे गाँव में आकर साधु प्रत्येक घर के सामने खड़ा होकर पुकारने लगा। माता जी प्याली भर मोती देना। भगवान् तुम्हारा कल्याण करेगा। साधु की यह विचित्र माँग सुनकर वहाँ की स्त्रियाँ भी अचम्भित हो उठी। वहाँ भी साधु को प्याली भर मोती नहीं मिले। अन्त में निराश होकर वह वहाँ से भी खाली हाथ जाने लगा।

उस गाँव के एक छोर में किसान का एक घर था। वहाँ मोती माँगने की चाह उसे घर के सामने ले गई। माताजी! प्याली भर मोती देना..साधु ने पुकार लगाई। किसान सहसा बाहर आया। उसने साधु महाराज, पधारिए...विराजमान होइए। किसान ने साधु को प्रणाम किया और मुड़कर पत्नी को आवाज दी..। लक्ष्मी, बाहर साधु जी आए हैं। इनके दर्शन कर लो। किसान की पत्नी तुरन्त बाहर आई। उसने साधु जी के पाँव धोकर दर्शन किए। किसान ने कहा - देख लक्ष्मी, साधु जी बहुत भूखे हैं। इनके भोजन की तुरन्त व्यवस्था करना। अंजुलि भर मोती लेकर पीसना और उसकी रोटियाँ बनाना। तब तक मैं मोतियों की गागर लेकर

कोई भी जन्म से बुद्धिमान नहीं होता, क्योंकि ज्ञान अपने प्रयासों से ही प्राप्त होता है।

आता हूँ।

ऐसा कहकर वह किसान खाली गागर लेकर घर के बाहर निकला। कुछ समय पश्चात किसान लौट आया। तब तक लक्ष्मी ने भोजन बनाकर तैयार कर रखा था। साधु ने पेट भर भोजन किया। वह प्रसन्न हुआ। उसने हँसकर किसान से कहा - बहुत दिनों बाद कुबेर के घर का भोजन मिला है। मैं बहुत प्रसन्न हूँ। अब तुम्हारी याद आती रहे, इसलिए मुझे कान भर मोती देना। मैं तुम दम्पति को सदैव याद करूँगा। उस पर किसान ने हँसकर कहा - साधु महाराज! मैं अनपढ़ किसान, आपको कान भर मोती कैसे दे सकता हूँ? आप ज्ञान सम्पन्न हैं।

इस कारण हम दोनों आपसे कान भर मोतियों की अपेक्षा रखते हैं। साधु ने आँखें बन्द कर कहा - नहीं किसान राजा, तुम अनपढ़ नहीं हो। तुम तो विद्वान हो। इस कारण तुम मेरी इच्छा पूरी करने में सक्षम रहे। मेरी विचित्र माँग पूरी होने तक मैं हमेशा भूखा-प्यासा हूँ। जब तुम जैसा कोई कुबेर भण्डारी मिल जाता है तो मैं पेट भरकर भोजन कर लेता हूँ।

साधु ने किसान की ओर देखा और कहा - जो फसल के दानों, पानी की बून्दों और उपदेश के शब्दों को मोती समझता है। वही मेरी दृष्टि से सच्चा कुबेर का घर है। मैं वहाँ पेट भरकर भोजन करता हूँ। फिर वह भोजन दाल रोटी हो या चटनी रोटी। प्रसन्नता का नमक उसमें स्वाद भर देता है। जहाँ आतिथ्य का वास है, वहाँ मुझे भोजन अवश्य मिल जाता है। अच्छा, अब मुझे चलने की अनुमति दे। तुम्हारा कल्याण हो!

किसान दम्पति को आशीर्वाद देकर साधु महाराज आगे चल पड़ा। निस्सन्देह पृथ्वी पर तीन ही रत्न हैं - जल, अन्न और सुभाषित। मूर्ख लोग ही पत्थर के टुकड़ों, हीरे-मोती, माणिक्य आदि को रत्न कहते हैं। आपके परिवार में सुख, शान्ति, शक्ति, सम्पत्ति, संयम, सादगी, सफलता, समृद्धि, साधना, संस्कार और स्वास्थ्य की वृद्धि हो और आपका जीवन मंगलमय हो..।

नोट - अभिभावक बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए हमारे यूट्यूब चैनल *Shubho Betterlife* को *Subscribe* करें और उसमें उपलब्ध *Motivational vedios* का लाभ लें।

हुनर तो सबमें होता है लेकिन बस फर्क सिर्फ इतना है कि किसी का छिप जाता है तो किसी का छप जाता है।

मंजिलें और भी हैं

कचरा बीनने से जर्मनी जाने तक का सफर

मेरा जन्म बंगलूरु के उस परिवार में हुआ था, जिनके मुखिया सड़कों पर नारियल बेचने का काम करते थे। मेरे बचपन का एक बड़ा हिस्सा पारिवारिक हालात ने बर्बाद किया है। दस साल की उम्र में ही मुझे पढ़ाई छोड़ बाल श्रम के लिए मजबूर होना पड़ा। परिवार की मदद करने की खातिर मैंने दुकानों में औजार चलाए, होटलों में बर्तन साफ़ किये, गलियों में घूमकर नारियल बेचे, यहाँ तक कि कचरा बीनने का भी काम किया। मेरी ज़िन्दगी में बदलाव तब आया, जब मैं एक एनजीओ के सम्पर्क में आया। उस वक्त मेरी उम्र 11 साल थी। बॉर्नफ्री आर्ट स्कूल नामक इस संस्था ने मुझे सामान्य शिक्षा के साथ कला की भी तालीम दी। कला की दुनिया से परिचय होने के बाद मुझे एक साथ कई चीज़ें सीखने का अवसर प्राप्त हुआ। मुझे नृत्य, संगीत, पेंटिंग, फोटोग्राफी, थियेटर और मूर्ति कला जैसी विद्याओं के सभी बुनियादी तौर-तरीके सिखाए गए। मुझे एहसास हुआ कि कला में कितनी ताकत होती है।

बहुत जल्द मैंने खुद को एक सड़कछाप कूड़ा बीनने वाले लड़के की पहचान से आजाद पाया। कला की सभी विद्याओं में मैंने नृत्य को सबसे ज़्यादा तरजीह दी। नृत्य लोगों को एक सामान्य क्रिया लग सकती है, पर इसने मुझे ज़िन्दगी के मायने सिखाए। नतीजा यह निकला कि सत्तरह की उम्र में आते-आते मैंने तय कर लिया था कि नृत्य को ही ज़िन्दगी जीने का जरिया बनाऊँगा। हालांकि मेरी राह कभी आसान नहीं रही। नृत्य सीखने के लिए मुझे हर दिन घर से मल्लेश्वरम तक की 30 किलोमीटर यात्रा करनी पड़ती थी। मेरा भविष्य नृत्य ही था, मगर मैंने पढ़ाई नहीं छोड़ी। तेरह साल में दोबारा स्कूल जाने लगा।

मैंने हमेशा खूब मेहनत से पढ़ाई की, क्योंकि मुझे पता था कि मेरे घरवाले मेरी फीस नहीं भर सकते। जो भी करना था मुझे खुद से हासिल करना था। मैंने वजीफे की मदद से अर्थशास्त्र में स्नातक किया। यही नहीं, मैंने मार्शल आर्ट में भी महारत हासिल की। 2009 में मैं एक राष्ट्रीय स्तर की जिमनास्टिक प्रतियोगिता का चैंपियन बना। अगले ही साल मैंने कर्नाटक राज्य स्तरीय जिमनास्टिक में स्वर्ण पदक जीता। जल्द ही शोहरत मेरी आदत बन गई। इंडिया गॉट टैलेंट, कर्नाटका सुपरस्टार, एंटरटेनमेंट के खुशी करो जैसे टीवी शो में मेरा चेहरा दिखने लगा।

हर सुबह एक नया अनुभव लिए खड़ी है ज़िन्दगी।
समझ लेता है यह वही जिसकी सोच है बड़ी।

मैं भले ही प्रसिद्ध हो चुका था, लेकिन मैंने कभी अपने अतीत से मुँह नहीं मोड़ा। मुझे गरीबी का हर एक अनुभव हमेशा याद रहा। यही वजह रही कि समर्थ होते ही मैंने एक सहयोगी की मदद से अपना एनजीओ शुरू किया। यह एनजीओ उन ज़रूरतमन्द, वंचित बच्चों के लिए काम करता है, जिनके अन्दर किसी भी प्रकार की कला की अभिरूचि होती है। हम उन्हें ढूँढते हैं, तराशते हैं और अपनी काबिलियत साबित करने का मंच मुहैया कराते हैं। हमने यूनिसेफ के साथ मिलकर देश के दूसरे हिस्सों में भी कला की विभिन्न कार्यशालाएं आयोजित की हैं।

हाल ही में मुझे खुद को साबित करने का एक और सुनहरा मौक़ा मिला है। मैंने जर्मनी के एक प्रतिष्ठित डासिंग स्कूल की स्कॉलरशिप जीती है। इसके अन्तर्गत मुझे हैम्बर्ग शहर में स्थित कंटेम्पररी स्कूल ऑफ़ डांस में तीन वर्षीय डिग्री कोर्स करने का अवसर प्राप्त हुआ है। निश्चित रूप से बचपन में कचरा बीनने वाले किसी पच्चीस वर्षीय भारतीय के लिए यह गौरव की बात है।

साभार 'अमर उजाला'

- आनन्द धनाकोटी

आगे कैसे बढ़ते जाएं?

महाभारत में कौरवों-पांडवों का घमासान युद्ध चल रहा था। गुरु द्रोण व अर्जुन आमने-सामने थे। गुरु लड़खड़ा रहे थे और अर्जुन आगे बढ़ते जा रहे थे। कौरवों ने प्रश्न किया - "आश्चर्य? गुरु हारता जा रहा है और शिष्य जीतता जा रहा है, इसका क्या रहस्य है?" द्रोणाचार्य ने स्पष्ट करते हुए कहा - "मुझे लम्बा समय राजाश्रय की सुख-सुविधाएं भोगते हो गया है, जबकि अर्जुन निरन्तर कठिनाइयों से जूझता रहता है। सुविधासम्पन्न अपना सामर्थ्य गंवा बैठता है और संघर्षशील की क्षमता निरन्तर बढ़ती जाती है।" दुआ करें कि हम अपनी क्षमताएं बढ़ाते रहें।

एकता मिट्टी ने की तो ईंट बनी, ईंट ने की तो दीवार बनी दीवार ने की तो घर बना, ये सब बेजान चीज़ें हैं, ये जब एक हो सकते हैं, तो हम तो इन्सान हैं।

Goodness is Everyday Life

Prof. S.P. Kanal

So Human

He is the Principal of one of the biggest schools in the capital of our country. It is a pleasure to sit in his office for a short time. It is an experience in being human. There is an atmosphere of love and security for children. He meets the children with kindness and solves their difficulties.

A child got an attack of measles, three days before the beginning of the promotion examinations. The lady of the family informed the Principal that it was not possible for the child to take the examination and that the child was quite worried about his examination.

He wrote back to the lady asking her to send a medical certificate and an application for the child. The Principal could as well have sent a message with a boy who had brought the letter and excused himself that he was too busy to write. But he showed the official courtesy of writing back to her.

This was the maximum expected. But he went beyond courtesy to kindness. He separately wrote to the child not to worry for the Examination and that he would be examined when he was well.

Aged Cock

There was an aged and paralysed cock in a poultry farm. His own kind was not kind to him. The dog in the farm took pity on him. He would share part of his food with him. He would chase away the younger cocks that would not let him have his food. Here was real sympathy for the helpless cock.

ज़िन्दगी में सच के साथ हमेशा चलते रहिए तो वक्त
आपके साथ अपने आप चलने लगेगा।

A thought for his sick uncle

Along with other children he also visited his uncle who had undergone an operation in a hospital. On that day, the uncle was not in good condition. Next time, when they were sent to visit the uncle, he was better and he talked to them.

After two days when the servant was to take meals to the hospital, this young boy rushed to his room and brought his 'view master' and films. He handed them over to the servant and said, "Tell uncle to see these films while he is in the bed. These films are good and he will be pleased to see them." He felt relieved, for perhaps he had found a way out for his tension of how to entertain his uncle while he was bed-ridden in the hospital.

I don't need more advantages

He is one of the most distinguished professors of science in our country. He is working in one of our universities. He was offered a job by the Government carrying far greater pay than what he is drawing at the university. He refused the offer on the plea that he would better guide research students. The university placed a car at his disposal to make it convenient for him to come to the department to guide some work.

He returned the car saying that it was sufficient if it sends its conveyance when he needs it. He felt it wrong to have an advantage from the university which the work did not require. This is virtue of non-possessiveness, i.e., not to desire or accept anything beyond the needs of life.

मन की बात कह देने से फ़ैसले हो जाते हैं,
मन में रखने से फ़ासले हो जाते हैं।

Better Life

बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए

मुस्कुराहट

1. पिन्टू - कैसा है भाई?
चिन्टू - ठीक हूँ, तू बता।
पिन्टू - और पढ़ाई-लिखाई कैसी चल रही है?
चिन्टू - दोस्त है तो दोस्त बनकर रह, रिश्तेदारों वाली हरकतें न किया कर।
2. टीचर - टेबल पर चाय किसने गिराई? इसे अपनी मातृभाषा में बोलो।
स्टूडेंट - मातृभाषा मतलब, मम्मी की भाषा में?
टीचर - हाँ।
स्टूडेंट - अरे नालायक, धुली चादर को बर्बाद कर दिया, अब यह तुम्हारे पापा ही आकर धोयेंगे।
3. चिन्टू - दुनिया में दो तरह के नेटवर्क ही सबसे तेज हैं।
पिन्टू - कौन-कौन से?
चिन्टू - एक ईमेल और दूसरा फीमेल, एक मिनट में इधर की बात उधर पहुँचा देती हैं।
4. अचानक वाईफाई बन्द हो गया। चेक किया, तो पता चला कि पड़ोसी ने 2 महीने से बिल नहीं भरा है। कितने गैर ज़िम्मेदार लोग हैं!

दिमाग़ की कसरत

1. कौन-सा फल मीठा होने के बावजूद बिकता नहीं है? - बताओ तो जाने?
2. पानी का मटका पेड़ पर लटका, हवा हो या झटका, उसको नहीं पटका।
- बताओ तो जाने?
3. ऐसी कौन-सी चीज़ है? जो इन्सान के लिए नुक़सानदाई है। लेकिन लोग फिर भी उसे पी जाते हैं।
- बताओ तो जाने?

सिर्फ़ सूरज के निकलने से सवेरा नहीं होता,
विचारों को बदलने से भी एक नया दिन होता है।

4. दो उंगली की है सड़क, उस पर रेल चले बेधड़क, लोगों के है काम आती,
ज़रूरत पड़ने पर खाक बनाती।

- बताओ तो जाने?

5. फली नहीं पर फल कहाऊँ, नमक, मिर्च के संग सुहाऊँ, खाने वाले की सेहत
बनाऊँ, सीता मैया की याद दिलाऊँ।

- बताओ तो जाने?

- इन पहेलियों के उत्तर इस पत्रिका के किसी पृष्ठ पर उपलब्ध हैं।

कहानी

अमीरी पैसे से नहीं दिल से होती है।

दुनिया के सबसे धनवान् व्यक्ति बिल गेट्स से किसी ने पूछा - क्या इस धरती पर आपसे भी अमीर कोई है? बिल गेट्स ने जवाब दिया - हाँ, एक व्यक्ति इस दुनिया में मुझसे भी अमीर है। कौन? बिल गेट्स ने बताया - एक समय में जब मेरी प्रसिद्धि और अमीरी के दिन नहीं थे। मैं न्यूयॉर्क एयरपोर्ट पर था...वहाँ सुबह-सुबह अख़बार देखकर, मैंने एक अख़बार खरीदना चाहा, पर मेरे पास खुदरा पैसे नहीं थे..सो मैंने अख़बार लेने का विचार त्यागकर उसे वापस रख दिया.. अख़बार बेचने वाले लड़के ने मुझे देखा, तो मैंने खुदरा पैसे/सिक्के न होने की बात कही..लड़के ने अख़बार देते हुए कहा - यह मैं आपको मुफ्त में देता हूँ। बात आई गई हो गई... कोई तीन माह बाद संयोगवश उसी एयरपोर्ट पर मैं फिर उतरा और अख़बार के लिए मेरे पास सिक्के नहीं थे।

उस लड़के ने मुझे फिर से अख़बार दिया, तो मैंने मना कर दिया। मैं यह नहीं ले सकता.. उस लड़के ने कहा - आप इसे ले सकते हैं, मैं इसे अपने प्रॉफिट के हिस्से से दे रहा हूँ मुझे नुक़सान नहीं होगा। मैंने अख़बार ले लिया.....19 साल बाद अपने प्रसिद्ध हो जाने के बाद एक दिन मुझे उस लड़के की याद आई और कोई डेढ़ महीने खोजने के बाद आख़िरकार वह मिल गया। मैंने पूछा क्या तुम मुझे पहचानते हो? हाँ, आप मि. बिल गेट्स हैं, गेट्स - तुम्हें याद है, कभी तुमने मुझे फ्री में अख़बार दिए थे? लड़का जी हाँ...ऐसा दो बार हुआ था..गेट्स - मैं तुम्हारे उस

शिक्षा सबसे शक्तिशाली हथियार है, जिसे आप दुनिया को बदलने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

किए की कीमत अदा करना चाहता हूँ।

तुम अपनी जिन्दगी में जो कुछ चाहते हो, बताओ, मैं तुम्हारी हर ज़रूरत पूरी करूँगा..लड़का - सर, लेकिन क्या आपको नहीं लगता कि ऐसा करके आप मेरे काम की कीमत अदा नहीं कर पाएंगे।

गेट्स - क्यों? लड़का - मैंने जब आपकी मदद की थी, मैं एक गरीब लड़का था, जो अख़बार बेचता था.. आप मेरी मदद तब कर रहे हैं, जब आप इस दुनिया के सबसे अमीर और सामर्थ्य वाले व्यक्ति हैं।

फिर, आप मेरी मदद की बराबरी कैसे करेंगे...बिल गेट्स की नज़र में, वह व्यक्ति दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति से भी अमीर था, क्योंकि किसी की मदद करने के लिए, उसने अमीर होने का इन्तज़ार नहीं किया था।

अमीरी पैसे से नहीं दिल से होती है। दोस्तो, किसी की मदद करने के लिए अमीर दिल का होना भी बहुत ज़रूरी है।

कविता

माता ओ मेरी माता, तुझे भूल न पाऊँ मैं।

ना दिन हो कोई ऐसा, जो न शीश झुकाऊँ मैं।

माताओ मेरी माता, तुझे भूल न पाऊँ मैं।

अपने अशुभ कर्मों से, न तेरा नाम लजाऊँ मैं।

माता ओ मेरी माता, तुझे भूल न पाऊँ मैं।

प्रत्येक अशुभ कर्म से, दामन बचाऊँ मैं।

प्रत्येक शुभ कर्म में, नित काम आऊँ मैं।

माता ओ मेरी माता, तुझे भूल न पाऊँ मैं।

- सोतम जी की कलम से

अगले माह पुनः मिलते हैं.....

Team Better life

अच्छा काम करते रहो, कोई सम्मान करे या न करे, सूर्योदय तब भी होता है जब करोड़ों लोग सोये होते हैं।

इन्हें एक साथ न खाएं

कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिनका आपस में कोई तालमेल नहीं, तारतम्य नहीं। जिनको खाने से कोई न कोई रिएक्शन या आपदा आ सकती है। यह जान लेने के बाद तो भूल करनी ही नहीं चाहिए। आइए ऐसे बेमेल विभिन्न पदार्थों को जाने यदि कोई खिचड़ी खाते समय, साथ ही खीरा भी खा लेगा तो उसे पेट दर्द हो जाना आम बात है। आपको चाय पीनी है तो पीजिए। दूध पीना है तो ज़रूर पिये। मगर इनसे तुरन्त पहले या तुरन्त बाद में ठंडी लस्सी या ठण्डा पानी न पियें।

यदि कोई व्यक्ति अंगूर खा रहा है तो उसे इसके साथ किसी भी रूप में शहद का सेवन नहीं करना चाहिए वरना पेट दर्द करेगा। आप जानकर चकित होंगे कि दूध और शराब एक साथ लेने से मौत भी हो सकती है। भला फिर क्यों करनी चाहिये ऐसी ग़लती? कभी भी चावल खाते वक्त, सिरके का सेवन न करें। यदि ऐसी ग़लती करेंगे तो पेट विकार हो जाएंगे।

शहद और घी की समान मात्रा एक साथ खाना बड़ा दुःखदायी हो सकता है। खरबूजा खा रहे हैं तो दही की कटोरी पास न फटकने दें। एक साथ दोनों का सेवन पेट में दर्द कर देता है। यदि आप 'कालिक-पेट' से बचे रहना चाहते हैं तो भूलकर भी पनीर तथा दही एक साथ नहीं खाएं। शहद के साथ खरबूजा खाने की मनाही है। मूली भी शहद के साथ नहीं।

हमें भी जानो।

1. मैना चिड़िया लगभग 40 अन्य पक्षियों की बोलियों की नकल कर सकती है।
2. हर साल सर्दियों में साइबेरिया के सारस यात्रा करते हुए भारत आते हैं।
3. शूतुरमुर्ग के अण्डे का आकार लगभग एक तरबूज जितना होता है। शूतुरमुर्ग कंकड़ खाता है, जो इसके शरीर में अधपचे भोजन को पीसकर पचाने में सहायता करते हैं।
4. सिर्फ़ चमगादड़ ही ऐसा विचित्र स्तनधारी है, जो उड़ सकता है।
5. हर्मिंग बर्ड अपनी पूँछ की दिशा में यानि उल्टी दिशा में भी उड़ सकता है।
6. सिर्फ़ तोता ही एक ऐसा पक्षी है, जो अपनी चोंच के ऊपरी और निचले दोनों हिस्सों को हिला सकता है।
7. हँस के शरीर पर 25 हज़ार से भी अधिक पंख होते हैं।

अगर जीवन में सफलता प्राप्त करनी है, तो मेहनत पर विश्वास करें,
किस्मत की आजमाइश तो जुए में होती है।

आपने कहा था

.....गतांक से आगे

भगवान् ने फ़रमाया कि एक स्त्री अपने पति को कहती थी कि तुझे कच्चा चबा जाऊँगी। उसका पति उसकी “मैं” पर रोक-टोक करता था। यह जो एक-एक स्त्री अपने बच्चों को कहती है कि “मर भी नहीं जान्दे” यह सब अहं अनुराग की लीला है। (अहं अनुराग पर चोट लगने से नीच घृणा पैदा होती है और फिर मनुष्य ऐसी बातें करता है।)

मनुष्य नीच सुख अनुरागों की दुनिया में रहता है। तुम लोगों को मालूम होना चाहिये कि मेरी क्या मुश्किलात है। एक बार एक कर्मचारी ने कहा कि चार बजे स्त्रियों को न उठाया जाए साधन करने के लिए? (कैसी मूर्खता) एक-एक रेलवे ड्राईवर पैसे के लिए रातभर जाग सकता है और जागता है, तुम लोग क्या करते हो? दुनिया को किसके द्वारा बदलें। कुछ तो काम होता है, लेकिन वह बहुत बे-हकीकत है, क्योंकि काम करने वालों में कोई उच्च अनुराग नहीं कि जिसकी तृप्ति के लिए वह अपना सब कुछ अर्पण कर दें।

एक-एक बेटा चाहता है कि बाप की जायदाद मुझे मिल जावे। क्यों मिल जावे? क्योंकि एक-एक मनुष्य को मुफ़्तखोरी की तालीम बचपन से मिलती हैं। उसमें मुफ़्तखोरी के लिए नफ़रत नहीं है। माँगना केवल उसके लिए ही जायज है कि जो कमा न सके। नौजवान कमाऊ बेटे के लिए बाप से जायदाद माँगने की इच्छा नापाक है। भगवान् ने फ़रमाया कि कितने ही जन ऐसे हैं कि जिनका अब कुछ न बनेगा। वह अच्छे न बन सकेंगे।

भगवान् ने इस बात पर दुःख का प्रकाश किया कि एक-एक विभाग का कर्मचारी कुछ नहीं बताता कि काम में उसको क्या दिक्कतें आती हैं। मैं उनसे जो कुछ काम निकाल सकता हूँ, वह निकाल लेता हूँ। मुझे उम्मीद करनी चाहिए कि नेचर के इन्तजाम से ऐसे आदमी मिलेंगे जो खाए नहीं गए हैं और जिनका कुछ बन सकता है। काश! कि जो खाए नहीं गए और जिनका बचना मुमकिन है, उनकी यह आकांक्षा हो कि हम नीच अनुरागों से निकल आवें और हमारा सब कुछ भलाई के लिए अर्पण हो।

यह सब कुछ बयान करने के बाद भगवान् इस क्रदर थक गए कि उठ न सके। उन्होंने फ़रमाया कि दम लेकर उठ सकूँगा और अब मैं यहाँ से जाकर निदाल हो जाऊँगा (भगवान् का हित अनुराग उन्हें मजबूर कर देता है कि वह वृद्ध और बीमार होकर भी अपने आपको आत्माओं के हित के लिए अर्पण करें।)

किरण चाहे सूर्य की हो या फिर आशा की, जीवन के सभी अन्धकार मिटा देती है।

दिनांक 20.10.1924

भगवान् ने फ़रमाया कि यह सोचने वाली बात है कि देवसमाज के प्रत्येक विभाग के सम्बन्ध में क्या काम करने वाला है? विभागों की हालत **Confusion** में है। यह पता लेने की ज़रूरत है कि कहाँ नुक्स है। बेहतर नतीजे काम में पैदा होने चाहियें। सारा प्रोग्राम बदलने वाला है। आज रात को दो बजे के करीब यह चिन्ता चली कि व्रत का साधन कौन कराएगा? तुम लोग यह चाहते हो कि कोई अच्छा बयान हो, जबकि साधन का मकसद यह है कि ज़िन्दगियों में उच्च परिवर्तन आवे और आत्मा कुछ न कुछ **Gain** करके जाएं।

दिनांक 28.10.1924

विकासालय का प्रोग्राम पेश करने पर पूजनीय भगवान् ने फ़रमाया कि पहली चीज़ जो मैं समाज से दफा करना चाहता हूँ वह यह कि साधन या सभा कथा की तरह सुनने या सुनाने की चीज़ नहीं है। शायद इण्डिया में ऐसा ही रहेगा। यह चीज़ किस तरह दफा हो। यह ऐसे दफा हो सकती है कि तुम देखो कि जो उपदेश तुम देते हो, उसकी तुम खुद मिसाल हो कि नहीं। क्या सेहत सुनने-सुनाने की चीज़ है। निज के साधनों के द्वारा रोशनी हासिल की जावे और फिर उसे औरों तक पहुँचाया जावे। लेकिन रोशनी पाने के लिए कौन बैठेगा? हृदय परिवर्तन का जो काम है उसका मकसद यह है कि हृदय बदलें। अगर हृदय न बदलें तो सुनाना किस काम का? सुनना-सुनाना मकसद नहीं है, ज़रिया है। मैं यह चाहता हूँ कि कतर छ़ांट और जमायत बन्दी करूँ। मेरे सामने यह केवल लफ़्ज नहीं हैं तुम्हारे सामने भी इसकी तस्वीर साफ़ हो। प्रचार का यह तरीका है कि जब तुमने किसी में तबदीली लानी हो, तो जिस चीज़ के लिए तुम्हारे अन्दर प्यार है तो उसको उसी भाव से कहो और जिस चीज़ के लिए घृणा है तो उसके प्रति घृणा के भाव से बोलो। जो लोग सभा में बैठे हुए होंगे, उनमें जहाँ-जहाँ गुंजाइश होगी, वहाँ-वहाँ यह दोनों बातें अपना असर करेगी। क्या तुम किसी अच्छी बात के प्रति प्यार पैदा करने और बुरी बात के प्रति घृणा पैदा करने का साधन करते हो? भगवान् ने एक ग्रेजुएट का दृष्टान्त दिया कि उसको अपने पिता का कोई उपकार नज़र नहीं आया (ऐसा जन जिसमें) स्वार्थ के लिए घृणा नहीं और कृतज्ञता के लिए कोई प्यार नहीं, वह किसी और में स्वार्थ के लिए क्या घृणा पैदा कर देगा!

- क्रमशः

सोच का ही फ़र्क़ होता है, वर्ना समस्याएं आपको कमज़ोर नहीं,
बल्कि मज़बूत बनाती हैं।

देव जीवन की झलक

.....गतांक से आगे

भृत्यों का सम्मान

बाबा सालिगराम जी

12 अप्रैल, सन् 1922 को भृत्य-स्वामी के सम्बन्ध में व्रत का दिन था। इस सम्बन्ध में सोलन में एक सभा कराई गई और देवसमाज गर्ल्स हाई स्कूल के एक बहुत नेक, ईमानदार और सेवाकारी भृत्य बाबा सालिगराम जी के अच्छे गुणों और सेवाओं का वर्णन किया गया। इस भाव का जब श्री देवगुरु भगवान् की सेवा में जिक्र किया गया तो उन्होंने इस सारे बयान को सुनकर बहुत खुशी का प्रकाश किया और फ़रमाया कि ऐसे अच्छे भृत्य का उस दिन विशेष सम्मान होना चाहिए था, इसलिए उनकी आज्ञा के अनुसार विद्यालय के मैनेजर साहब के नाम एक पत्र भेजा गया जिसमें शीघ्र से शीघ्र इस प्रकार की एक सभा करने की हिदायत की गई। भगवान् की हिदायत के अनुसार 19 अप्रैल, 1922 को सुबह आठ बजे मैनेजर साहब ने यह सभा कराई। पहले मैनेजर साहब ने सोलन से आई हुई चिट्ठी का पाठ किया। उसके बाद बोर्डिंग की सब लड़कियों ने अपनी कृतज्ञता के प्रकाश में बाबा जी को हार पहनाए। उसके पश्चात मैनेजर साहब और असिस्टेंट मैनेजर साहब और हेड मास्टर साहब ने भी बाबा जी को हार पहनाए। इसके पश्चात कन्याओं, मैनेजर साहब और विद्यालय के स्टाफ के कई मैम्बरों और अन्य जनों ने जिनको बाबा जी से सेवा पाने का अवसर मिलता रहा है, बाबा जी के गुणों और सेवाओं का वर्णन किया, जिसका संक्षिप्त सार यह है -

बाबा सालिगराम जी विद्यालय में प्रायः तीन वर्ष से काम कर रहे हैं। इन तीन वर्षों में उन्होंने विद्यालय की कन्याओं की बहुत उत्तम सेवा की है। उनके द्वारा प्रति मास विद्यालय में सैकड़ों रुपयों की चीज़ें आती हैं। उनके लाने में वह पूरे-पूरे ईमानदार रहे हैं। जितने दाम किसी चीज़ के लाने के लिए उन्हें दिए गए हैं, यदि वह चीज़ उससे कम दामों में मिल गई, तो बाकी पैसे लाकर उन्होंने वापस कर दिए हैं। और जब किसी लड़की की कोई चीज़ ख़राब आई है, तो वह उस चीज़ के दाम चुपचाप स्वयं भरते रहे हैं।

और जब किसी वस्तु की हानि हो गई है, तो उसकी कीमत भी यथा योग्यता उन्होंने स्वयं ही दे दी है और जब प्रबन्धकों ने पता लगने पर उन्हें वह दाम वापस देने की कोशिश की है तो बाबा जी ने दाम लेना स्वीकार नहीं किया। काम करने के विषय में उनका यह हाल रहा है कि जब भी उनको किसी काम को करने

गुस्से में कभी ग़लत मत बोलो, मूड तो ठीक हो जाता है,
पर बोली हुई बातें वापस नहीं आती।

के लिए कहा गया है तो रात का समय हो या दोपहर का, बाबा जी ने उसी समय उस काम को किया है और कभी आगे से जवाब नहीं दिया और हमेशा काम करने के लिए अपने आपको तत्पर किया है। विद्यालय की कन्याओं और अध्यापिकाओं के साथ उनका व्यवहार बहुत प्रशंसनीय रहा है। छोटी कन्याओं ने बयान किया कि बाबा जी ने हमारी बहुत सेवा की है। एक छोटी लड़की ने कहा कि जब मेरा पांव दुःखता था और मुझसे चला नहीं जाता था और कई बार गाड़ी नहीं मिलती थी, तब बाबा जी मुझे अपने कन्धों पर उठाकर अस्पताल ले जाते रहे हैं। जब किसी कन्या या किसी बीमार ने बाबा जी से किसी प्रकार की सेवा पाकर उनको कुछ देना चाहा है, तब उन्होंने उसे ग्रहण नहीं किया। वह जहाँ दिन के समय सारा काम करते हैं, वहाँ रात का भी बहुत-सा समय देते हैं। और इस प्रकार क्या कन्याओं और क्या अध्यापिकाओं के जान व माल की रक्षा करते रहे हैं।

इस प्रकार के भाव प्रकाश के पश्चात मैनेजर साहब ने नकदी की एक छोटी-सी थैली उन्हें भेंट, की जिसमें सोलन से प्राप्त आदेश के अनुसार विद्यालय के बोर्डिंग की प्रायः सब लड़कियों ने नकदी डाली थी। यह थैली बहुत सुन्दर कपड़े की बनी हुई थी और उस पर गोटा लगाकर उसे और भी सुन्दर बना दिया गया था। इसके पश्चात जब बाबा जी ने इस प्रकार का भाव प्रकाश किया कि मेरी आयु इस समय 65 वर्ष की है। मैंने बहुत दुनिया देखी है, परन्तु जैसे उच्च दृश्य मैंने यहाँ देखे हैं और कहीं नहीं देखे। मैं यहाँ रहकर बहुत प्रसन्न हूँ। मुझे उच्च संगत में रहने का अवसर मिलता है, जिससे मेरा भला होता है। मैं एक बार बहुत बीमार हो गया था तो मेरी इतनी सेवा हुई कि जिसको मैं बयान नहीं कर सकता। मैनेजर साहब प्रतिदिन मेरी खैर-खबर लेने आते थे और कहते थे कि चाहे कितना भी खर्च हो जाए बाबा जी को बचा लेना है। मेरे लिए कई बार डॉक्टर बुलाए गए। मेरे खाने-पीने के लिए दूध और अन्य वस्तुएं प्रदान की गईं। कन्याओं ने स्वयं आकर मेरी सेवा की। अध्यापक और अध्यापिकाएं भी आकर मेरी सेवा करते रहे, जिसका फल यह हुआ कि मेरी जान बच गई। अन्यथा यदि मैं किसी और जगह होता तो किसने मेरी सेवा करनी थी। मुझे अस्पताल में फैंक दिया गया होता। या यँ ही किसी जगह पड़ा हुआ मैं मर गया होता। जिस विद्यालय ने मेरी सेवा की है, मेरी यह हार्दिक कामना है कि मैं उसकी और भी सेवा कर सकूँ।

क्रमशः

मेहनत तो सुनहरी चाबी है, जो बन्द भविष्य के दरवाजे भी खोल देती है।

मुसीबतों के प्रति तुम्हारा रवैया

इन्सान की फ़ितरत है कि वह अपनी हाल की मुश्किलों को सारा ध्यान देकर रखता है, जैसे ये हटें, तो मेरा कितना भला हो जाए। उनके हट जाने पर एकदम से वह अगले महत्त्वपूर्ण क़दम पर, अगली मुसीबत पर बढ़ जाता है। हर इन्सान की ज़िन्दगी में कई छोटी-मोटी कठिनाइयाँ आती रहती हैं, जिन्हें आप चाहो, तो छोटा समझकर एक-एक करके हल करते चलो या फिर उन्हें बड़ा पहाड़ समझकर एक-एक में अटकते रहो। हर मुसीबत जिसका तुम सामना करते हो, वह सापेक्ष (relative) होती है। इस सन्दर्भ में उसे हल करना पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करेगा कि तुम उसे कैसे देखते हो।

अगर इन्सान अपना स्वार्थभरा स्वभाव छोड़कर मुसीबत के समय में उठकर अपने आस-पास ही देखे, तो दिखेगा उससे कहीं ज़्यादा कठिनाइयाँ लोग उठा रहे हैं। परन्तु, इन्सानी स्वभाव यह होता है कि वह अपनी मुसीबतों में इतना व्यस्त हो जाता है कि उसे और कुछ दिखता ही नहीं है। परिणामस्वरूप, वह अपने मुद्दों के साथ सही ढंग से नहीं निपट पाता।

किसी भी मुसीबत को हल करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि उनको एक-एक करके देखो, एक-एक करके हल करो। हर मुद्दे के बारे में तुम हमेशा कुछ न कुछ कर सकते हो। अगर तुम उसे एकदम से अभी हल नहीं कर सकते हो, तो भी कम से कम तुम उसको हल करने की तरफ़ क़दम तो उठा सकते हो।

आमतौर पर यह देखा जाता है कि किसी तरह की कोई मुसीबत किसी इन्सान पर टूट पड़ती है, तो फिर उसे एकदम धार्मिक पथ दिखता है। लोग अपने घर में पूजा-पाठ करवाने लगते हैं, मन्दिर जाने लगते हैं, शाकाहारी बन जाते हैं, मन्दिर में भगवान् से शर्ते रखते हैं कि मेरा काम करवा दें, तो मैं इतना प्रसाद चढ़ाऊँगा, माता के मन्दिर तक नंगे पैर चढ़ जाऊँगा आदि। और, उसे लगता है कि मैं अगर कुछ माँग रहा हूँ, तो कुछ देने को भी तो तैयार हूँ। और, यही सारी मुसीबतों की जड़ है।

ज़रूरत इस बात की है कि आप पहले से ही अपने जीवन में सही पथ पर चलते रहो। भगवान् से अपने जीवन के सुधार के लिए प्रार्थना करते रहो। भगवान् को सेंटा क्लॉज की तरह इस्तेमाल मत करो कि हमें इस साल यह तोहफ़ा चाहिए, वह चीज़ चाहिए, बल्कि अपनी ज़िन्दगी की गुणवत्ता (quality) को सुधारने की कोशिश करो। कोशिश करो कि तुम माँगने से ज़्यादा दो, क्योंकि किसी को देकर

भाग्यशाली वह नहीं होते जिन्हें सब कुछ अच्छा मिलता है बल्कि वे होते हैं जिन्हें जो मिलता है उसे वे अच्छा बना लेते हैं।

जो खुशी हासिल होती है, वह कोई भी चीज़ पाने से कहीं अधिक होती है।

तो, अपनी ज़िन्दगी में खुशी महसूस करने और खुश रहने के लिए और सन्तोष का जीवन व्यतीत करने के लिए, तुम्हें ज़्यादा निःस्वार्थी और कम स्वार्थी बनने की कोशिश करनी चाहिए। तुम जितना ज़्यादा दोगे, तुम्हें उतना ही कम चाहिए होगा और तुम उतने ही कम दुःखी होगे, अगर तुम्हें वह चीज़ न मिली तो। जो जीवन तुम्हें मिला है, उसके लिए शुक्रगुज़ार हो और उसे जितना सुधार सकते हो, सुधारो ! बाक़ी सब छोटी-छोटी चीज़ें अपने आप ही मिलती जायेंगी।

- परलोक सन्देश

जैतून

दुनिया-भर में सालाना में करीब 2.25 मिलियन टन जैतून के तेल की ख़पत होती है। जैतून के पेड़ का औसत जीवन 300 से 600 साल के बीच का होता है। यूरोप में जैतून के दो प्रकार के वृक्ष पाए जाते हैं। एक जंगली कांटेदार और दूसरा बिना कांटे का होता है। जंगली वृक्ष छोटा या झाड़ी की भांति होता है। जैतून के सेवन से खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घटती है और यह ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित रखता है।

पानी कब और कितना पीना चाहिए?

हमारी दिनचर्या प्रातःकाल शुरू हो जाती है। बिना मुँह धोए (कुल्ला किए बिना) सन्तोषजनक पानी पिजिए। यह पानी रात को किसी तांबे के बर्तन में रखा हुआ हो, तो और भी अच्छा है। पानी बैठकर घूंट-घूंट कर पीएँ।

पानी कब न पीएं

1. गर्म चाय या कॉफी आदि के तुरन्त बाद नहीं।
2. खीरा, खरबूजा, ककड़ी खाने के बाद नहीं।
3. धूप में से आकर तुरन्त नहीं।
4. भुट्टे मक्का (छल्ली) खाने के बाद नहीं।
5. बहुत गर्म खाने के बाद ठण्डा पानी और ठण्डा खाने के बाद गर्म पानी न लें।
6. खाना खाने के तुरन्त बाद अधिक पानी न पीएं। एक दो घूंट ले सकते हैं।

यह आवश्यक नहीं कि हर लड़ाई जीती जाए, आवश्यक तो यह है कि हर हार से कुछ सिखा जाए।

कच्चे फलों से मिलते हैं एंजाइम

कच्चे फल एवं सब्जियों के रस जीवित खाद्य पदार्थों की श्रेणी में आते हैं, क्योंकि उनमें जैव रूप से सक्रिय तत्त्व होते हैं। कच्चे फल एवं सब्जियों में एंजाइम होते हैं, जो शरीर की सभी मेटाबॉलिक (चयापचय) गतिविधियों में सक्रिय भूमिका निभाते हैं। पाचक खाद्य पदार्थों से ऊर्जा के निष्कासन, दिमाग की गतिविधियों को चलाने और टूटी-फूटी कोशिकाओं और टिस्सू (ऊतक) की मरम्मत में एंजाइम की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। एंजाइम के बगैर शरीर, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन आदि को हड्डियों, बाल, त्वचा, मांसपेशियों, ग्लैंड, हार्मोन आदि में नहीं बदल सकता है। एंजाइम न हों, तो किसी भी जख्म को भरने में समय लगेगा। त्वचा पर दाग-धब्बे को मिटाने, दवाइयों के कुप्रभाव कम करने और खून में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने में भी एंजाइम सहायक होते हैं।

एंजाइम गर्मी से सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। यही कारण है कि खाना पकाते समय एंजाइम नष्ट हो जाते हैं। कच्चे खाद्य पदार्थों में एंजाइम की मात्रा अधिक होती है। हरेक एंजाइम की अपनी अलग विशेषता होती है। कुछ एंजाइम पाचन में सहायक होते हैं, जबकि कुछ शारीरिक संरचना में सहयोग देते हैं और कुछ एंजाइम शरीर से बेकार एवं जहरीले अवशेषों को बाहर निकालते हैं। शरीर द्वारा एंजाइमों का निर्माण अपने आप होता है, जो पाचन अपशोषण और बेकार पदार्थों के निष्कासन में मददगार होता है। इसके अलावा खाद्य पदार्थों से भी हम एंजाइम प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन इसके लिए कच्चे खाद्य पदार्थों का सेवन ज़रूरी है।

खाद्य पदार्थों से एंजाइम प्राप्त करने के तरीके:- फल या सब्जियों के रस को निकालने के 20 मिनट के अन्दर पी जाएं, जितनी देर रस गिलास में पड़ा रहेगा, उसके पोषक तत्वों का ऑक्सीकरण होगा और वे नष्ट होते जायेंगे। सब्जियों को अधिक देर भूने या पकाये नहीं। आप उनका रस निकाल सकते हैं, भाप में पका सकते हैं, या हल्का भून सकते हैं, ताकि पोषक तत्वों को बचाया जा सके। खाने को अच्छी तरह चबाने से कई तत्त्व और एंजाइम निकलते हैं। एंजाइम की गतिविधि मुँह से शुरू हो जाती है। पपीता, अन्नानास, आम, केला आदि में एंजाइम आदि में एंजाइम प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। प्रत्येक दिन कई तरह के फलों एवं सब्जियों का सेवन करें, क्योंकि हरेक में अलग-अलग तरह के पोषक तत्व पाये जाते हैं, इसमें रोगों से जूझने में काफ़ी मदद मिलती है।

- शाकाहार क्रान्ति

असम्भव को भी सम्भव सिर्फ़ आपकी सोच बनाती है।

विश्व-विजेता

मनुष्य इतिहास इस बात का साक्षी है कि जिस जन ने भी विश्व विजेता बनने की मुहिम चलाई, उसने मूर्खता की तथा उसका बहुत बुरा हाल हुआ, वह बुरी तरह परास्त एवं कलंकित हुआ है। ऐसे लोगों का नाम सदा-सदा के लिए मानवीय इतिहास में काले अक्षरों में लिखा जाता है। अतः प्रश्न यह उत्पन्न होता है कि क्या कभी कोई जन जीवन के किसी भी पक्ष में विश्व-विजेता नहीं बन सकता? उत्तर बिलकुल स्पष्ट है कि प्रकृति ने मनुष्य को जीवन के हर पक्ष में बहुत सीमित रखा है। अर्थात् हम सब मनुष्य चारों जगत्‌ओं के अनेकों अस्तित्वों पर सदा-सदा निर्भर करते हैं। हम याचक हैं तथा उनके सम्मुख याचक ही रहेंगे। तात्पर्य यह कि सांसारिक दृष्टि से हम सब किसी न किसी के अधीनस्थ रहने के लिए बने हैं। अधीनस्थ जन कभी भी विश्व-विजेता नहीं हो सकता। जिस जन ने भी विश्व-विजेता बनने का स्वप्न देखा तथा इस ओर क्रदम उठाया, वह बुरी तरह पराजित हुआ तथा मृत्यु का शिकार बना। हाँ, एक पथ है जिसको अपनाकर कोई जन विश्व-विजेता अवश्य बन सकता है। वह है 'सत्य शुभ तथा आध्यात्मिक सौन्दर्य' का पथ। इस अटल तथा शाश्वत मार्ग को अपनाने का परम सौभाग्य 'प्रकृति माता' ने उस अद्वितीय आविर्भाव को प्रदान किया, जिसकी आत्मिक गठन सारी मानवता की तुलना में अद्वितीय है, क्योंकि यह पूर्ण है तथा जिसके अद्वितीय आत्मा में हम मनुष्यों जैसी कोई आत्मिक दुर्बलता नहीं है।

उस महामानव का शुभ नाम है श्री सत्यानन्द जी अग्निहोत्री, जो कालान्तर में 'भगवान् देवात्मा' के आध्यात्मिक नाम से प्रख्यात हुए तथा जिन्होंने अपने अद्वितीय संघर्ष के द्वारा 'मनुष्यात्मा तथा धर्म' का विज्ञानमूलक अद्वितीय ज्ञान खोजकर धर्म जगत् में हजारों वर्षों से फैले हुए महा भयानक आत्मिक अन्धकार को सदा-सदा के लिए दूर कर दिया तथा मानवता को धर्म धन की सम्पदा से ऐश्वर्यवान बना दिया। भगवान् देवात्मा मनुष्य जगत् की तुलना में वह अद्वितीय, परन्तु एकदम नवीन भाव शक्तियाँ अर्थात् अति मूल्यवान् गुण विरासत में लेकर विश्व पटल पर अवतरित हुए, जिनके बारे में कोई मनुष्य आज तक कभी कल्पना भी नहीं कर सका। वह था देवात्मा का सत्य एवं शुभ के प्रति पूर्णांग अनुराग अर्थात् वह अनुराग जो समय के साथ-साथ बढ़ता गया और बढ़ता गया। देवात्मा बचपन से ही भलाई का साथ देने के लिए अपने आपको विवश पाते थे, ऐसे स्वभाव वाला बच्चा तो क्या, कोई बड़ी आयु का व्यक्ति भी संसार में आज तक दिखाई नहीं

यूँ ज़मीन पर बैठ क्यों आसमान देखता है, खोल पंखों को
यह ज़माना उड़ान देखता है।

दिया, जो हर प्रकार की भलाई का हर पल साथ देने हेतु विवश रहता हो। भगवान् देवात्मा को सत्य तथा शुभ के पथ से कभी विचलित नहीं किया जा सकता। उनके देव-विश्वास अर्थात् सत्य की असत्य पर विजय, शुभ की अशुभ पर विजय, सुन्दरता की असौन्दर्य पर विजय एवं उच्च मेल की अनमेल पर विजय ने उन्हें सदा सबसे ऊपर रखा है।

इसके अतिरिक्त उनकी अपनी देवशक्तियों के कारण उनके लिए यह असम्भव हो गया कि ग़लत प्रकार के सम्बन्ध उन्हें पीछे की ओर ले जा सकें अर्थात् देवात्मा को कोई जन पीछे या पतन की ओर कभी नहीं ले जा सकता था। देवात्मा जिन जनों के सम्बन्ध में यह समझते थे कि वो धर्म के मार्ग में उनके साथी बनेंगे, उनकी ओर से भी उन्हें घोर कष्ट तथा आघात सहन करने पड़े हैं। ये आघात देवात्मा के लिए बहुत कष्टदायक थे, परन्तु उन्होंने इन्हें अपने लक्ष्य अर्थात् मिशन के मार्ग में सबसे बढ़कर प्रिय है। यह मिशन उन्हें अपनी पत्नी, अपने बच्चों, अपने सब सम्बन्धियों, यहाँ तक कि अपने आत्मा से भी कहीं अधिक प्रिय है।

इस अनुराग के कारण परम पूजनीय भगवान् देवात्मा में वह 'अद्वितीय देव-प्रेरणाएं' उत्पन्न हुईं, जिनके कारण वह सदा बुराई, पाप, अपराध, अविश्वसनीयता तथा ओछेपन जैसे नीच भावों को संसार से बाहर निकाल फेंकने के लिए अथक संग्राम में लीन रहे तथा विश्व में सत्य, शुभ एवं आध्यात्मिक सौन्दर्य का राज्य तथा मानवीय सम्बन्धों में उच्च मेल लाने के लिए अनथक प्रयास करते रहे। अतः यह बात निःसन्देह डंके की चोट पर कही जा सकती है कि धर्म क्षेत्र में एकमात्र भगवान् देवात्मा ही विश्व-विजेता हैं, क्योंकि उनका अद्वितीय देवजीवन 'धर्मक्षेत्र' में उनके विश्वविजयी होने का प्रबल प्रमाण है। प्रिय मित्रो! जो जन भगवान् देवात्मा के श्रीचरणों में आने का महा सौभाग्य प्राप्त करते हैं, उनके लिए यह बहुत ही सुनहरा अवसर है कि वह भगवान् देवात्मा की 'विज्ञानमूलक सत्यधर्म शिक्षा' को हृदयगत भावों से जानने, अध्ययन करने तथा अपने जीवन में उतारकर लाभान्वित होने का सौभाग्य लाभ करें।

काश! हम सबका हर प्रकार से शुभ हो! मंगल हो!! कल्याण हो!!!

- देवधर्मी

ईमानदारी से कर्म करने वालों के शोक भले ही पूरे न हो,
पर नींद जरूर पूरी होती है।

आपके जीवन की खुशी आपके विचारों की गुणवत्ता पर निर्भर करती
है इसलिए सकारात्मक सोचें और खुश रहें।

तरबूज रखे तरोताजा

गर्मी के मौसम में तरबूज खाना काफ़ी अच्छा माना जाता है, क्योंकि इसके सेवन से शरीर में पानी की कमी पूरी होती है। तरबूज खाने के कई अन्य लाभ भी हैं-

1. तरबूज वजन कम करने में काफ़ी मदद करता है। इसके रस में स्ट्रिटूलाइन रसायन नामक पोषक तत्व मौजूद होता है।
2. तरबूज में काफ़ी कम कैलोरी होती है। 100 ग्राम तरबूज में मात्र 30 कैलोरी ही होती है और इसमें बिलकुल भी फैट नहीं पाया जाता है।
3. इसमें विटामिन ए, बी, सी के अलावा आयरन भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए तरबूज को खाने से शरीर में खून की मात्रा में बढ़ोतरी होती है।
4. वर्कआउट के दौरान हमारी मांसपेशियों में जो दर्द होता है, वह तरबूज खाने से दूर हो जाता है।

कैंसर रोधी टमाटर

दुनिया-भर में लोग खाने में टमाटर का इस्तेमाल करते हैं, कभी सब्जी के रूप में, तो कभी सलाद के रूप में। मेडिटेरेनियन डाइट का तो यह सबसे मुख्य हिस्सा है। यह सिर्फ़ स्वाद ही नहीं, सेहत भी बनाता है।

लेकिन क्या आपको पता है कि टमाटर पेट के कैंसर के लिए भी सबसे उपयोगी है। अमेरिका के मेडिसिन नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ हेल्थ के एक शोध के मुताबिक, टमाटर पेट से सम्बन्धित किसी भी कैंसर को खत्म करने के लिए उपयोगी है। शोधकर्त्ताओं ने शोध में पाया कि टमाटर के अर्क या निचोड़ में पेट के कैंसर सेल्स को रोकने की क्षमता है।

यह कैंसर सेल्स के विकास और क्लोनिंग को रोकता है, जिससे इस घातक बीमारी से लड़ने में मदद मिलती है। इटैलियन एक्सपर्ट्स की एक रिसर्च ने भी पाया है कि टमाटर में कई प्रकार के तत्व होते हैं, जो पेट में कोशिकाओं में लेयर को नहीं बनने देते।

पृष्ठ संख्या 15 दिये गये दिमाग की कसरत के पहेलियों के जवाब -
(1. मेहनत का फल, 2. टमाटर, 3. गुस्सा, 4. माचिस, 5. सीताफल)

हर कोशिश में सफलता नहीं मिल पाती लेकिन हर सफलता का कारण कोशिश ही होती है।

(प्रचार दौरा) 21 अप्रैल से 25 अप्रैल

यात्रा शुरू होती है मंगलौर से सुशील जी संग श्री राजेश रामानी जी ने मंगलौर में नवीन जैन और अजय जैन जी से हितकर मुलाकात की और वहाँ के अन्य दुकानदारों को पुरानी पत्रिका भी निःशुल्क वितरित की गई। वहाँ से देवबन्द होते हुए प्रचारक वहाँ से 55 किलोमीटर दूर स्थित नागल ग्राम पहुँचे, जहाँ हमारी धर्मसम्बन्धी वर्षा चौधरी जी का निवास है हालांकि वह इस वक्त नॉएडा में ज़ोब कर रहे हैं पर साधन और गाँव से परिचय करवाने हेतु गाँव में उपलब्ध थीं। घर व एक सरकारी स्कूल में साधन व वर्कशॉप करवाया गया। रामानी जी और सुशील जी द्वारा भगवन् की शिक्षा को समझाकर बताया गया। वहाँ से निकलकर यात्रा भायला पहुँची। सुशील पुण्डीर जी ने दोनों ही प्रचारकों का स्वागत हर्षोल्लास से किया। वहाँ गाँव में विमला जी, शिमला जी आदि सभी ने मिलकर तीन सभाओं का लाभ लिया और एक स्कूल में भी नीति शिक्षा करवाई गई। फिर प्रचारक वहाँ से मुज्फ्फरनगर के लिए रवाना हुए। मिशन स्कूल में नीति शिक्षा करवाते और पत्रिका बाँटते और शुभकामना करवाते हुए श्री देव पुष्प पुण्डीर जी के निवास पर पहुँचे और नीरज पुण्डीर जी से भी मुलाकात और साधन भी करवाया। वहाँ से लौटते हुए दो अन्य स्कूलों में नीति शिक्षा करवाते हुए 26 अप्रैल को वापस रुड़की पहुँचे।

लुधियाना यात्रा

एक मई को श्री रामानी जी बस के द्वारा लुधियाना पहुँचे। वहाँ अशोक खुराना और सुदेश खुराना जी द्वारा उनका स्वागत किया गया। उसी दिन एक बच्चों और एक बड़ों के साथ साधन करवाया गया। जिसमें 10-10 जनों ने लाभ लिया। दो मई को लुधियाना टीम द्वारा तीन स्कूलों में नीति शिक्षा की वर्कशॉप करवाई गई। 300 बच्चों ने लाभ लिया। तीन मई को बंगा के खुशपाल जी के सहयोग से 2 स्कूलों और घर पर वर्कशॉप करवाई गई। 150 बच्चों ने लाभ लिया। चार मई को लुधियाना टीम द्वारा 2 स्कूलों में वर्कशॉप करवाई गई जिसमें 100 बच्चों ने लाभ लिया। पाँच मई को श्री राजकुमार गुप्ता जी के घर साधन करवाया गया, जिसमें परिवार ने लाभ लिया। उसी दिन शाम 4 बजे सुदेश खुराना और अशोक खुराना जी के सहयोग से उनके निवास पर साधन करवाया गया। जिसमें मोहल्ले से 20 महिलाओं ने लाभ लिया।

जिन्दगी पल-पल ढलती है जैसे रेत मुट्ठी से निकलती है शिकवे कितने भी हों हर पल हँसते रहें क्योंकि जिन्दगी भी बस एक बार ही मिलती है।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

पिछले दिनों डॉ० नवनीत जी निम्न प्रकार से प्रेरणास्पद उद्बोधनों से सेवाकारी प्रमाणित हुए। इन सभी अवसरों पर प्रायः श्री राजेश रामानी जी भी साथ रहे व विभिन्न प्रकार से सेवाकारी बने।

- ★ 21 अप्रैल, 2023 को क्वाड्रा इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद, रुड़की में अध्ययनरत् डॉक्टरस व पी जी विद्यार्थियों को 'Excellence in Life' विषय पर सम्बोधित किया। प्रायः 80 जन लाभान्वित हुए। प्रो० कमलेश चन्द्रा जी व शम्भुनाथ जी साथ रहे। संस्थान के संस्थापक प्रो० रकम सिंह जी ने सभी का आभार व्यक्त किया।
- ★ 27 अप्रैल, 2023 को IIT Roorkee के MBA Department में भारतवर्ष से एकत्र मैनेजर्स को 'Professional Excellence' विषय पर भावपूर्ण उद्बोधन दिया तथा प्रतिभागियों के प्रश्नों के उत्तर दिए। प्रायः 50 जन लाभान्वित हुए। कुछ साहित्य भी इन्हें भेंट स्वरूप दिया गया।
- ★ 29 अप्रैल, 2023 को प्रातः 9 बजे Semford Futuristic School, सहारनपुर में विद्यार्थियों को सम्बोधित किया तथा स्कूल की ओर से 'एक तोहफ़ा आज का' पुस्तक वितरित की गई। बेहट से हमारी सेविका कु० पावनी चुग ने जो इसी स्कूल में कक्षा 11 की छात्रा भी हैं, यह सत्र निजी प्रयास से रखवाया। बड़ा अच्छा वातावरण बना।
- ★ 29 अप्रैल, 2023 को प्रातः 11 बजे Saharanpur Institute of Advanced Studies में अध्ययनरत् BBA/BCA के विद्यार्थियों को सम्बोधित किया। इंस्टीट्यूट के डायरेक्टर डॉ. सोहिल जी ने यह सत्र रखवाया, जो कि 04 सितम्बर, 2022 को चण्डीगढ़ में आयोजित शिक्षक सम्मान समारोह में परिचित हुए थे। 'एक तोहफ़ा आज का' के पुस्तक वितरण हेतु 5000/- का सहयोग भी दिया।
- ★ 30 अप्रैल, 2023 की सायं 6 बजे रुड़की स्थित द्वारका अपार्टमेण्ट में एक वर्कशॉप वहाँ के निवासियों के आग्रह पर रखी गई। विषय था - खुशहाल जीवन। प्रायः 30 जन लाभान्वित हुए।
- ★ 06 मई 2023 को डॉ. नवनीत अरोड़ा जी ने निम्न तीन संस्थाओं में उद्बोधन दिया। प्रो. कमलेश चन्द्रा जी साथ रहे।

समय इन्सान को सफल नहीं बनाता, समय का सही
इस्तेमाल इन्सान को सफल बनाता है।

- केन्द्रीय विद्यालय, रुड़की नं० 1 के कक्षा 12 वीं के विद्यार्थियों को।
- स्कालर एकेडमी के प्रायः 250 छात्र-छात्राओं को।
- बालाजी विद्यापीठ, करोंदी गाँव में 50 बच्चों को।

भाव प्रकाश (मार्च शिविर रुड़की)

बहुत अच्छा लगा तथा ज्ञानवर्धक वातावरण मिला।

- सुरेश सिंह (कानपुर, उत्तर प्रदेश)

यह सारा शिविर स्वर्ग जैसा रहा है। पहले तो कुछ घरेलू कारणों से मैंने यहाँ आना कौंसिल कर दिया था। परन्तु भगवन् से बल माँगने से सरोज बहन जी, भाई भूषण जी, अपनी धर्मपत्नी निशा के साथ आ पाया हूँ। भगवन् का सही मार्ग दिखाने का बहुत-बहुत धन्यवाद!

- अनिल कुमार (अम्बाला शहर)

यहाँ से पाई सभी सेवाओं के लिए मैं सबसे पहले धन्यवाद देती हूँ। यहाँ बच्चों के साथ दो दिन रही और यहाँ मुझे रहने में सोने में खाने-पीने में बहुत-सी सेवाएं मिलीं। इन सभी सेवाओं के लिए मैं दिल से धन्यवाद देती हूँ। सभी सेवाकारियों का हर प्रकार से शुभ हो! मैं यहाँ आकर अपनी आत्मा का बल बढ़ा सकी। मैंने भगवन् के दर से बहुत कुछ पाया है। काश, मैं भगवन् और मिशन को कुछ देने के काबिल बन पाऊँ। ऐसी है शुभकामना! सबका शुभ हो!

- सीमा चुघ (बेहट, सहारनपुर)

मैंने यहाँ आकर जो भी लाभ उठाया, वो शायद मैं शब्दों में तो इतना अच्छे से न बता पाऊँ, क्योंकि वो सब फील करने का था। मुझे यहाँ आकर बहुत लाभ हुआ। अपनी पढ़ाई को लेकर भी शंकायें दूर हुईं। लग रहा है मेरे खूद का सोफ्टवेयर अपडेट हो गया है, इस वातावरण में आकर।

- पावनी चुग (बेहट, सहारनपुर)

मैं आज ही इस कार्यक्रम में सम्मिलित हो सका। बहुत अच्छा, ज्ञानवर्धक व उपयोगी लगा। नई पीढ़ी के बालक-बालिकाएं सेवक के रूप में समाज से जुड़े, समाज सुधार की ओर बहुत अच्छा प्रयास है।

- राजेश त्यागी (रुड़की)

मनुष्य को जीवन की चुनौतियों से भागना नहीं चाहिए और न ही भाग्य और ईश्वर की इच्छा जैसे बहानों का प्रयोग करना चाहिए।

भावी ग्रीष्मकालीन शिविर, रुड़की

बाल व्यक्तित्व विकास शिविर (01-04 जून, 2023)

(आयु 08 से 16 वर्ष तक) (प्रातः 7 बजे से दोपहर 12 बजे तक) बाहर से आने वाले बच्चों के ठहरने व खाने की समुचित व्यवस्था उपलब्ध रहेगी।

आत्मबल विकास शिविर (05-11 जून, 2023 रुड़की)

लक्ष्य-उच्च भावों में स्थिरता

| | प्रातः 9:00 - 10:30 | सायं 5.30 से 7:00 बजे |
|------------|------------------------------|------------------------|
| दिनांक | विषय | साधन का विषय |
| 05.06.2023 | - | जीवन को पूरा जियें |
| 06.06.2023 | धर्म जगत् में जन्म | ठीक व गलत की परख |
| 07.06.2023 | कोई जब तुम्हारा हृदय तोड़ दे | इन्सान कौन? |
| 08.06.2023 | राम व श्याम की कथा | ज्ञान से बोध का सफर |
| 09.06.2023 | कृतज्ञता की धुन | जन्मभूमि से सम्बन्ध |
| 10.06.2023 | हृदय की स्वच्छता | ऐसे साथी कहाँ मिलेंगे? |
| 11.06.2023 | देव जीवन से जुड़ाव | - |

नोट:- इन दिनों में उपरोक्त साधन सत्रों के भिन्न अन्य विभिन्न वर्कशॉप सत्र व भजन आदि के कार्यक्रम भी रखे जायेंगे।

उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान "देवाश्रम", 32-ए, सिविल लाइन्स, रुड़की
रजिस्ट्रेशन व सम्पर्क सूत्र - 80778-73846

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 ऑफिसैट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी,
जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया
सम्पादक - डॉ० नवनीत अरोड़ा, डी - 05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242