

वर्ष -19

अगस्त, 2023

अंक - 203

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

जीव हत्या जायज नहीं	02	Better Life	15
देववाणी	03	आपने कहा था	19
दुनिया की समझ	04	देव जीवन की झलक	21
मनुष्यात्मा का वास्तविक रूप	07	परलोक सन्देश	23
राज, मैडम और मजाक	09	दाने-दाने पर लिखा है सेहत.....	25
मंजिलें और भी है	11	भाव प्रकाश	28
Goodness is Everyday...	13		

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

जीव हत्या ज़ायज नहीं

आप जिस वस्तु को पैदा कर सकते हैं, उसी वस्तु को नष्ट कर सकते हैं। यह टेबल है, आपने बनाई है, तो आप इसे नष्ट भी कर सकते हैं। लेकिन, छोटा-सा जीव भी आप क्रियेट नहीं कर सकते हो, फिर किसी जीव को मारने का आपको क्या अधिकार है? जीव हत्या पाप है। हिंसा अधर्म है। हिंसा को किसी भी हालत में ज़ायज नहीं ठहराया जा सकता। मांसाहारी व्यक्ति हिंसक है। अपना पेट भरने के लिए दूसरों का पेर काटना पाप है। हमें कोई सुई चुभाये, तब कितना दर्द होता है? तो फिर जिनका हम गला काट रहे हैं, उन्हें कितना दर्द होता होगा? ज़रा आप सोचिए, आप तो समझदार है न।

- मुनि तरुण सागर

हर बात में धीरज रखें!

हर बात में धीरज रखें, विशेषकर अपने आप से।
अपनी कमियों को लेकर धैर्य न खोएं अपितु तुरन्त उनका समाधान करना शुरू करें - हर दिन जीवन की एक नई शुरूआत है।
Have patience with all things, but chiefly have patience with yourself. Do not lose courage in considering your own imperfections but instantly set about remedying them. Every day is a new beginning of life.

शिक्षा और संस्कार ज़िन्दगी जीने के मूलमंत्र हैं। शिक्षा कभी झुकने नहीं देगी और संस्कार कभी गिरने नहीं देंगे।

जिस शरीर के साथ हम पैदा हुए हैं, उसके ज़िम्मेदार हम नहीं हैं, परन्तु जिस चरित्र और किरदार के साथ हम विदा होंगे, उसके पूरे ज़िम्मेदार हम होंगे।

मंज़िल उन्हें मिलती है जिनके सपनों में जान होती है, पंखों से कुछ नहीं होता, हौसलों में उड़ान होती है।



देववाणी



मेरा काम आत्माओं में उच्च परिवर्तन लाना है। आत्मा ही अगर अन्धा रहे और नीच रहे, तो केवल यही नहीं कि वह स्वयं तबाह होता है, बल्कि उसका शरीर भी तबाह होता है। और इसके साथ जिन-जिन तक उसके असर जाते हैं, वे भी सब तबाह होते हैं, अर्थात् घरवाले, बाहर वाले और पौधे-पशु आदि सब ख़राब जीवन के ख़राब असर पड़ते हैं और उनकी हानि होती है।

किसी अधिकारी आत्मा में काफ़ी रोशनी और काफ़ी उच्च घृणा पहुँचे, तब उसका किसी मिथ्या या बुराई से उद्धार होगा, वर्ना नहीं।

- देवात्मा

पद, सत्ता, सम्पत्ति, पैसा, उपलब्धियाँ, प्रतिष्ठा सम्मान...प्रतिष्ठा, सम्मान कुछ भी मायने नहीं रखते। ये सब आपको फीके लगेंगे, यदि आप शारीरिक व आत्मिक रूप से स्वस्थ नहीं हैं और खुश नहीं हैं।

पुराना गीत

देवगुरु जी व्याकुल होकर बोल रहे हैं इस प्रकार,
आओ मेरे प्रिय सेवको, भारत का तुम करो उद्धार।
पाप पिशाच की लीला फैली, घर-घर दुःख से हाहाकार,
जिधर-जिधर हम जिन्स तुम्हारे पाप का हैं हो रहे शिकार।
नव जीवन गर तुमने पाया, करो तुम उसका जा इज़हार,
जान देवो और दुःख सहो, सब जंग करो मरदाना वार।
मैं भी धर्म में साथ तुम्हारे, जय देने को हूँ तैयार,
यह लो मेरी अमृत बूटी, दुःख विपद में औषधि सार।

किसी को हमारी वजह से दुःख न हो, यही धर्म है और
लोग हमारी वजह से हँसें, यही कर्म है।

किसी विषय को समझने के लिए कई दृष्टिकोण हो सकते हैं। दुनिया को देखने व समझने का एक नज़रिया यह भी हो सकता है कि इसे एक रेस्त्रां के रूप में देखा व समझा जाए।

इस तथ्य को स्पष्ट करने हेतु एक निजी अनुभव को सांझा करना आवश्यक बोध होता है। हुआ यूँ कि एक बार मुझे एक बड़े होटल में रुकने का अवसर मिला। होटल में प्रायः सुबह का नाश्ता निःशुल्क होता है, जिसे **Complimentary Breakfast** का नाम दिया जाता है। होटल में रुकने के अगले दिन में प्रातः जब रेस्त्रां में नाश्ते के लिए पहुँचा, तो वहाँ का दृश्य देखकर मैं दंग रह गया।

रेस्त्रां में नार्थ व साउथ इण्डियन व्यंजनों के बहुत वैरायटी थी। कोई भी आदमी कोई भी आइटम और कितनी मात्रा में बेझिझक ले सकता था। लोग अपनी-अपनी प्लेट में विभिन्न व्यंजन भर-भरकर ला रहे थे व डाइनिंग टेबल पर मस्ती से खा रहे थे। कोई पूरी प्लेट फल भरकर ला रहा है। कोई इडली, डोसा उठा लाया, तो एक आदमी दो-तीन गिलास जूस के उठा लाया। कोई बहुत से टोस्ट प्लेट में भर लाया और साथ में शहद, मक्खन और बहुत-सी सॉस भी। मैं चुपचाप अपनी जगह पर बैठकर यह सब देखता रहा।

एक-दो माँएँ अपने बच्चों के मुँह में खाना ठूस रही थीं कि फटाफट खा लो, अब यह रेस्त्रां बन्द हो जाएगा। जो लोग होटल में ठहरते हैं, आमतौर पर उनके लिए नाश्ता मुफ्त होता है। मतलब होटल के किराए में सुबह का नाश्ता शामिल होता है। मैंने बहुत बार बहुत से लोगों को देखा है कि वो कोशिश करते हैं कि सुबह देर से नाश्ता करने पहुँचे और थोड़ा अधिक खा लें, ताकि दोपहर के खाने का काम भी इसी से चल जाए। कई लोग इसलिए भी अधिक खा लेते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि मुफ्त का है, तो अधिक ले लेने में कोई बुराई नहीं।

कई लोग तो जानते हैं कि वो इतना नहीं खा सकते, लेकिन वो सिर्फ इसलिए जुटा लेते हैं कि कहीं कम न पड़ जाए। दरअसल हर व्यक्ति अपनी खुराक पहचानता है। वो जानता है कि वो इतना ही खा सकता है। पर वो लालच में फंसकर ज़रूरत से अधिक जुटा लेता है।

मैं चुपचाप अपनी कुर्सी से सब देखता रहा। इतने में घड़ी में साढ़े दस बज गए थे। रेस्त्रां के बन्द होने का समय हो चुका था। किन्तु लोग बैठे थे। टेबल पर

विश्वास जीवन का सबसे बड़ा खज़ाना है क्योंकि उसके
बगैर न तो प्रेम सम्भव है न ही प्रार्थना।

खूब सारी चीजें उन्होंने जमा कर ली थीं।

पर अब उनसे खाया नहीं जा रहा था। कोई भला दो-तीन गिलास जूस कैसे पी सकता है? ऊपर से चार-छः कटलेट्स। बहुत सारे टोस्ट। कई बच्चे माँ से झगड़ रहे थे कि अब उन्हें नहीं खाना। माँ भी खाकर और खिलाकर थक चुकी थीं। और अन्त में एक-एक कर सभी लोग टेबल पर जमा नाश्ता छोड़ कर धीरे-धीरे बाहर निकलते चले गए। मतलब इतना सारा जूस, फल, ब्रेड सब बेकार हो गया।

यहाँ पर प्रश्न यह उठता है कि होटल/रेस्त्रां में रुकने के इस अनुभव को पढ़कर क्या हम आत्मिक रूप से कोई लाभ उठा सकते हैं? हाँ, लाभ ले सकते हैं यदि हम विचार करें कि क्या यही है जिन्दगी? इस दुनिया में आकर, मनुष्य जन्म पाकर क्यों हम सब अपनी भूख से अधिक जुटाने में लगे हैं। हम सभी जानते हैं कि हम इसका इस्तेमाल नहीं कर पाएंगे। हम जानते हैं कि हमारे बच्चे भी इसे नहीं भोग पायेंगे। पर फिर भी हम अपनी-अपनी टेबल पर ज़रूरत से अधिक जुटाते हैं।

जब हम जुटाते हैं तो हम इतने अज्ञानी नहीं होते कि हम नहीं जानते कि हम इन्हें पूरी तरह नहीं खा पायेंगे। हम जानते हैं कि हम इन्हें छोड़कर दबे पाँव शर्माते हुए रेस्त्रां से बाहर निकल जाएंगे, सब कुछ टेबल पर छोड़कर। क्यों न उतना ही जमा कीजिए, जितने की आपको सचमुच ज़रूरत है।

निष्कर्षतः यह दुनिया एक रेस्त्रां है। कोई इस रेस्त्रां में सदा के लिए नहीं बैठ सकता। कोई इस रेस्त्रां में लगातार नहीं खा सकता। सबके खाने की सीमा होती है। रेस्त्रां में सबके रहने की भी अवधि तय होती है।

उतना ही लीजिए, जिसमें आपको आनन्द आए। उतना ही जुटाइए, जितने से आपकी ज़रूरत पूरी हो सके। बाकी सब यहीं छूट जाता है। चाहे नाश्ता हो या कुछ और....

हममें से बहुत से लोग संसार रूपी रेस्त्रां से बहुत से लोगों को टेबल पर ढेर सारी चीजें छोड़कर जाते हुए देखते हैं। पर फिर भी नहीं समझते कि हमें कितने की ज़रूरत है। हम जानते हैं कि हम भी सब छोड़ जाएंगे, लेकिन जुटाने के चक्कर में, जो है, हम उसका स्वाद लेना भी छोड़ देते हैं।

जीवन सन्तुलन का नाम है। जिन्दा रहने के लिए जैसे खाना ज़रूरी है, उतना लीजिये जितना जीने के लिए चाहिये, लोभ के लिए नहीं। बस ऐसे ही याद

जो प्रयास करना नहीं जानते उन्हें हर समस्या बड़ी ही लगती है।

रहे कि जीवन यापन के लिए धन पदार्थ साधन हैं, साध्य नहीं। अपनी समस्त शक्तियाँ व समय मात्र भौतिक चीजों को एकत्र करने में झोंक देना, अपने बहुमूल्य जीवन को खोना है।

अपनी भौतिक आवश्यकताओं के साथ-साथ आत्मिक ज़रूरतों को पहचानना व उनके लिए अपना समय व शक्तियाँ खर्च करना भी हमारी ज़िम्मेवारी है। उच्च भावों को कमाना/बढ़ाना, परसेवा से आत्मबल बढ़ाना जीवन का मुख्य लक्ष्य है। काश, हम इन सत्यों को समझ सकें व जी सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोडा

विदुर नीति

जो व्यक्ति दुर्लभ वस्तु को पाने की इच्छा नहीं रखते, नाशवान वस्तु के विषय में शोक नहीं करते तथा विपत्ति आने पर घबराते नहीं हैं, वरन् डटकर उसका सामना करते हैं, वही ज्ञानी हैं।

प्रिय मित्रो! करोड़ों लोग दुनियाप्रस्त अर्थात् संसारासक्त हैं। संसारासक्त अर्थात् दुनिया के पुजारी हैं। संसारासक्त उस व्यक्ति को कहते हैं, जो अपने तुच्छ स्वार्थ को लेकर दुनिया की परवाह करता है। जो दुनियावी लोगों की आवश्यकता से अधिक परवाह इसलिए करता है ताकि वह उससे नाराज़ न हो जाएं, उसके स्वार्थ की पूर्ति के लिए सहायता देना बन्द न कर दें। उसके स्वार्थों की पूर्ति में नाहक कोई अड़चन न डाले।

ऐसा जन सही अर्थों में शिष्टाचारी व सभ्य जन नहीं कहलाया जा सकता। अतः उपरोक्त के अनुसार ज्ञानी जन नहीं कहलाया जा सकता। जो मनुष्य वास्तव में शिष्टाचारी है, नैतिक है तथा स्वार्थ से हटकर सोचता है, धीर गंभीर है, जनहित के पक्ष में सहज ही त्याग भाव रखता है, वही जन ज्ञानवान है, क्योंकि वह अनजाने में ही विकासक्रम का सच्चा साथी प्रमाणित होता है।

काश! हम सब भी सहज भाव से उचित त्याग के लिए सज्ज रहने योग्य बन सकें!!

अपनी अच्छाई पर इतना भरोसा रखें कि जो आपको खोएगा
वो एक दिन ज़रूर रोएगा

मनुष्यात्मा का वास्तविक रूप

मनुष्यात्मा के विषय में हम क्या अर्थ समझते हैं? मनुष्यात्मा वह है कि जो जीवनधारी है, जो गतिशील है तथा जो सुखपूर्वक रहने को अपने जीवन का मुख्य लक्ष्य मानता है। संक्षेप में - मनुष्यात्मा केवल सुख के लिए ही जीता है, सुख के लिए ही कर्म करता है। सुख के लिए सारी उम्र संग्राम करता है। यहाँ तक कि सुख की चाट की प्राप्ति में ही अपनी जान तक गँवा लेता है।

वस्तुतः सुख तथा स्वास्थ्य का सदा साथ नहीं रह सकता तथा मनुष्य सुख का दास है; इसलिए मनुष्यात्मा अपनी अज्ञानता तथा आत्म-अन्धकार के वशीभूत सुख की प्राप्ति हेतु अपने शरीर तथा आत्मा का बलिदान भी कर देता है।

समस्त संगठित जीवन के विकास तथा सुधार को अपने जीवन का मुख्य उद्देश्य बनाने के स्थान पर वह सुख प्राप्ति को ही अपने जीवन का एकमात्र लक्ष्य बना लेता है। इस उद्देश्य का अनिवार्य परिणाम बड़ा भयावह होता है। क्योंकि मनुष्य ऐसी हार्दिक भाव शक्तियों को विकसित कर लेता है कि जो सुख के लिए आकर्षण शक्तियाँ हैं तथा दुःख के लिए विकर्षण शक्तियाँ।

इस तरह मनुष्य सुख के लिए आकर्षण एवं दुःख के लिए विकर्षण अर्थात् अनुराग एवं घृणा शक्तियाँ विकसित कर लेता है। परन्तु क्या मनुष्य सत्य तथा शुभ के लिए आकर्षण एवं इसके विपरीत मिथ्या तथा अशुभ व बुराई के लिए घृणा शक्तियाँ विकसित करने का आकांक्षी होता है? कदापि नहीं, क्योंकि मनुष्य की आत्मा में वह भाव बीज रूप में वर्तमान ही नहीं होते, जो उसे ऐसा करने हेतु प्रेरित करते हों।

अपनी उत्पत्ति, संरचना तथा परिणामों में उपरोक्त नीच-शक्तियाँ 'सत्य तथा शुभ के प्रति अनुराग एवं मिथ्या तथा बुराई के प्रति घृणा' की शक्ति की समानार्थी नहीं हैं; क्योंकि ये नीच अनुराग तथा नीच घृणाएँ "विकासक्रम" की नहीं अपितु "विनाशक्रम" की साथी होती हैं।

संक्षेप में - मनुष्यात्मा उसे कहते हैं, जो नीच सुख अनुरागों तथा नीच घृणाओं का दास होता है तथा जाने-अनजाने अपने शरीर, अपनी आत्मा तथा अपने जीवन के साथ जुड़े हुए सब अस्तित्वों के विनाश करने का भी कारण होता है। अर्थात् मनुष्य आप भी आत्मिक मृत्यु की ओर अग्रसर होता रहता है तथा अपने निकट तथा दूर के सब सम्बन्धियों को भी उसी विनाश के गड्ढे में धकेलने का महापाप करता रहता है।

जो अन्दर है वही बाहर प्रकट करें, जो बाहर कहते हैं वही भीतर रखें,
जिसके भीतर बाहर एक ही बात है, वही सच्चा
और निष्कपट व्यक्ति है।

काश! हम सब अपनी इस आत्मिक दुरावस्था का सच्चा विज्ञानमूलक सत्यज्ञान एवं बोध लाभ कर सकें तथा आत्मविनाश से रक्षा एवं विकास लाभ कर सकें!!

- देवधर्मी

मैंने खुशियां ढूँढी हैं, दूसरों को खुशी देकर

एक औरत अपने मनोचिकित्सक के पास गई और बोली, “डॉ. साहब! मुझे लगता है कि मेरा पूरा जीवन बेकार है, उसका कोई अर्थ नहीं है। क्या आप मेरी खुशियाँ ढूँढने में मदद करेंगे?”

मनोचिकित्सक ने एक बूढ़ी औरत को बुलाया, जो वहाँ साफ़-सफ़ाई का काम करती थी और उस अमीर औरत से बोला, “मैं मैरी से तुम्हें यह बताने को कहूँगा कि कैसे उसने अपने जीवन में खुशियाँ ढूँढी। मैं चाहता हूँ कि आप उसे ध्यान से सुने।” तब उस बूढ़ी औरत ने अपना झाड़ू नीचे रखा, कुर्सी पर बैठ गई और बताने लगी- “मेरे पति की मलेरिया से मृत्यु हो गई और उसके तीन महीने बाद ही मेरे बेटे की भी सड़क हादसे में मौत हो गई। मेरे पास कोई नहीं था। मेरे जीवन में कुछ नहीं बचा था।”

“मैं सो नहीं पाती थी, खा नहीं पाती थी, मैंने मुस्कराना बन्द कर दिया था। मैं खुद का जीवन लेने की तरकीबें सोचने लगी थी। तब एक दिन, एक छोटी बिल्ली मेरे पीछे लग गई, जब मैं काम से घर आ रही थी। बाहर बहुत ठण्ड थी, इसलिए मैंने उस बच्चे को अन्दर आने दिया। उस बिल्ली के बच्चे के लिए थोड़े से दूध का इन्तजाम किया और वह सारी प्लेट सफाचट कर गई।”

“ फिर वह मेरे पैरों से लिपट गई और चाटने लगी। उस दिन महीनों बाद मैं मुस्कराई। तब मैंने सोचा यदि इस बिल्ली के बच्चे की सहायता करना मुझे खुशी दे सकता है, तो हो सकता है दूसरों के लिए कुछ करके मुझे और भी खुशी मिले। इसलिए अगले दिन मैं अपने पड़ोसी, जो कि बीमार था, कुछ बिस्किट्स बनाकर ले गई। हर दिन में कुछ नया और कुछ ऐसा करती थी, जिससे दूसरों को खुशी मिले और उन्हें खुश देखकर मुझे खुशी मिलती थी। आज मैंने खुशियाँ ढूँढी हैं, दूसरों को खुशी देकर।”

समय, सेहत और रिश्तों पर कीमत का कोई भी लेबल नहीं होता, लेकिन जब हम उन्हें खो देते हैं, तब हमें उनकी कीमत का अहसास होता है।

हरियाली और रास्ता राज, मैडम और मजाक

नलिन की क्लास में एक लड़का था राज, जिसकी जुबान बहुत कड़वी थी। एक बार क्लास में एक नई लड़की आई। क्लास को उस लड़की से वाकिफ कराने और उस लड़की को थोड़ा बेहतर महसूस कराने के लिए मैडम ने कहा- क्लास के सारे बच्चे उस लड़की को देखकर क्या सोचते हैं, यह बताएं।

बाद में वह लड़की क्लास के सभी बच्चों के बारे में बताएगी। नलिन और उसके दोस्तों ने लड़की की काफ़ी तारीफ़ की। पर जब राज की बारी आई, तो उसने हँसते हुए कहा- अरे मैडम, इसका चेहरा तो बहुत खराब है। लड़की और मैडम को राज का यह मजाक पसन्द नहीं आया। मैडम ने राज को कागज़ का एक टुकड़ा पकड़ाते हुए कहा- इस पर हजार बार सॉरी लिखो।

राज ने उस छोटे से टुकड़े पर बहुत मुश्किल से हजार बार सॉरी लिखा। फिर टीचर बोलीं, “घर जाने के बाद तुम्हें इस कागज़ पर लिखा एक-एक सॉरी फाड़ना है।” यह सजा थोड़ी कठिन थी, पर राज ने हँसी-खुशी पूरी कर ली।

अगले दिन जब सारे बच्चे क्लास पहुँचे, तो टीचर राज से बोली- आज तुम्हारी सजा खत्म हो जाएगी। एक काम और करो, जो कागज़ के टुकड़े तुमने कल फाड़े थे, उन सबको इकट्ठा कर क्लास में लेकर आओ और उस लड़की को दे दो, जिसके लिए तुमने लिखा था। राज भौंचक्का होकर मैडम की तरफ़ देखने लगा। राज बोला- टीचर कागज़ के वे टुकड़े तो कब के उड़ चुके होंगे। पर टीचर ने राज को जबर्दस्ती कागज़ के उन टुकड़ों को लाने भेज दिया। अन्ततः जब शाम हो गई, तो राज वापस स्कूल गया और टीचर से बोला- कृपया मुझे माफ़ कर दीजिए। टीचर बोली, तुम्हें समझना चाहिए कि जिस तरह कागज़ के वे टुकड़े वापस बटोरकर नहीं लाए जा सकते जिन्हें तुमने हवा में उड़ा दिया, वैसे ही तुम्हारे मुँह से निकले हुए शब्द वापस नहीं आ सकते। इसलिए सदा सोच-समझकर बोलो, होश में रहो।

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

दुनिया का सबसे कीमती वाक्य है मुझे तुम पर भरोसा है, इसलिए जब कोई आपसे यह कहे, तो यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि वो भरोसा बना रहे।

वृद्धावस्था में प्रसन्नता का राज

एक बार यूनान के मशहूर दार्शनिक सुकरात भ्रमण करते हुए एक नगर में गये। वहाँ उनकी मुलाकात एक वृद्ध सज्जन से हुई। दोनों आपस में काफ़ी घुल मिल गये। वृद्ध सज्जन आग्रहपूर्वक सुकरात को अपने निवास पर ले गये। भरा-पूरा परिवार था उनका घर में बहु-बेटे, पौत्र-पौत्रियाँ सभी थे।

सुकरात ने वृद्ध से पूछा- आपके घर में तो सुख-समृद्धि का वास है। वैसे अब आप करते क्या हैं? इस पर वृद्ध ने कहा - अब मुझे कुछ नहीं करना पड़ता। कुदरत की मेहर है और हमारा अच्छा कारोबार है, जिसकी सारी ज़िम्मेदारियाँ अब बेटों को सौंप दी हैं। घर की व्यस्था हमारी बहुएं सम्भालती हैं। इसी तरह जीवन चल रहा है। यह सुनकर सुकरात बोले - किन्तु इस वृद्धावस्था में भी आपको कुछ तो करना ही पड़ता होगा। आप बताइये कि बुढ़ापे में आपके इस सुखी जीवन का रहस्य क्या है? वह वृद्ध सज्जन मुस्कुराये और बोले- मैंने अपने जीवन के इस मोड़ पर एक ही नीति को अपनाया है कि दूसरों से अधिक अपेक्षाएं मत पालो और जो मिले, उसमें सन्तुष्ट रहो। मैं और मेरी पत्नी अपने पारिवारिक उत्तरदायित्व अपने बेटे-बहुओं को सौंपकर निश्चिन्त हैं।

अब वे जो कहते हैं, वह मैं कर देता हूँ और जो कुछ भी खिलाते हैं, खा लेता हूँ। अपने पौत्र-पौत्रियों के साथ हँसता-खेलता हूँ। मेरे बच्चे जब कुछ भूल करते हैं, तब भी मैं चुप रहता हूँ। मैं उनके किसी कार्य में बाधक नहीं बनता। पर जब कभी वे मेरे पास सलाह-मशवरे के लिए आते हैं, तो मैं अपने जीवन के सारे अनुभवों को उनके सामने रखते हुए उनके द्वारा की गई भूल से उत्पन्न दुष्परिणामों की ओर सचेत कर देता हूँ। अब वे मेरी सलाह पर कितना अमल करते या नहीं करते हैं, यह देखना और अपना मन व्यथित करना मेरा काम नहीं है।

वे मेरे निर्देशों पर चले हों, मेरा यह आग्रह नहीं होता। परामर्श देने के बाद भी यदि वे भूल करते हैं, तो मैं चिन्तित नहीं होता। उस पर भी यदि वे मेरे पास पुनः आते हैं, तो मैं पुनः सही सलाह देकर उन्हें विदा करता हूँ।

बुजुर्ग सज्जन की बात सुनकर सुकरात बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने कहा- इस आयु में जीवन कैसे जिया जाए, यह आपने सही से समझ लिया है।

काश इन छोटी-छोटी बातों को समझकर व अपनाकर हम भी अपना बुढ़ापा सफल कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

जीवन में अगर हम दूसरों की सफलता स्वीकार नहीं करते, तो वो ईर्ष्या बन जाती है और अगर स्वीकार कर लें, तो वही प्रेरणा बन जाती है।

मंजिलें और भी हैं

भीख माँगना छोड़कर पैरों से पेंटिंग बनाती हूँ

मैंने पेंटिंग बनाने का काम शुरू कर दिया था, लेकिन भीख माँगना नहीं छोड़ा था क्योंकि बिना हाथों के मैं कोई दूसरा काम नहीं कर सकती थी, जिसकी कमाई से पेंटिंग के लिए जरूरी रंग और ब्रश खरीद सकूँ। मैं ऋषिकेश में रहती हूँ और एक गरीब परिवार से आती हूँ। जन्म से ही मेरे दोनों हाथ नहीं हैं और शरीर के दूसरे अंगों में भी दिक्कतें हैं। इतने सारे कुदरती अन्याय के बावजूद मैं पैरों से पेंटिंग बनाकर अपने परिवार का खर्च चलाती हूँ। मगर मेरी जिन्दगी हमेशा से ऐसी नहीं रही है। मैंने लम्बे वक्त तक गंगा घाटों पर सैलानियों से भीख माँगी है। पिछले साल की बात है, मैं घाट पर बैठी हुई थी। उस दिन मैं पहली दफा अपने पैरों से चारकोल का एक टुकड़ा पकड़कर कुछ लिखना चाह रही थी। दरअसल मैं अपने पैरों से फर्श पर भगवान् राम का नाम लिखना चाह रही थी। मुझे दिक्कत हो रही थी, लेकिन मैं लगातार कोशिश कर रही थी। मेरी कोशिशों पर एक अमेरिकी कलाकार और योग प्रशिक्षक की नजरें बड़े ध्यान से गड़ी हुई थी। उसने न सिर्फ मेरी मदद की, बल्कि बाद में उसी अमेरिकी ने मुझे पैरों से पेंटिंग बनाना सिखा दिया। स्टीफेनी (वह अमेरिकी) पहली शख्स थी, जिन्होंने कला के प्रति मेरे जुनून को पहचाना, इसके लिए मैं हमेशा उनकी शुक्रगुजार रहूँगी। हालांकि मेरे लिए यह काम इतना आसान नहीं रहा, क्योंकि न सिर्फ हाथ, बल्कि मेरे कमर में भी कुछ कुदरती दिक्कत है, जिससे मैं झुककर चलती हूँ। लेकिन कठिन मेहनत के दम पर मैंने यह कौशल चंद महीनों में ही हासिल कर लिया।

अनवरत अभ्यास के दम पर मैंने बिना हाथों के विभिन्न देवताओं की पेंटिंग बनानी सीख ली। मोर और दूसरे पक्षियों के जटिल चित्र भी मैं आसानी से बनाने लगी। मेरी पेंटिंग अच्छे दामों में बिकने लगी, नतीजा यह निकला कि बहुत जल्द मैंने भीख माँगना छोड़ दिया। मुझे अपनी हर पेंटिंग के दो से तीन हजार रूपये मिल जाते हैं। मेरी अधिकतर पेंटिंग विदेशी ही खरीदते हैं। आज मैं अपनी कमाई से अपने माता-पिता की आर्थिक मदद कर सकती हूँ। चूँकि मेरे परिवार का एक और सदस्य शारीरिक रूप से अक्षम है, ऐसे में मेरी जिम्मेदारियाँ और बढ़ जाती हैं।

पेंटिंग बनाने के लिए मैं गंगा घाट पर बैठकर प्रकृति को निहारते हुए अपनी कल्पनाओं को उड़ान देती हूँ। अक्सर काम करते हुए मेरे आस-पास भीड़

जीवन में बड़ों का आशीर्वाद भी उतना ही जरूरी है जितना
एक पौधे को पनपने के लिए पानी।

इकट्ठा हो जाती है। लोगों को मेरा काम चकित करता है, लेकिन मुझे समझ आ गया है कि हाथ हो या पाँव अभ्यास ही उन्हें उपयोगी बनाता है। मैंने बहुतों को हाथों का दुरुपयोग करते हुए देखा है। मेरे साथ अच्छी बात यह है कि मैं चाहकर भी अपने हाथों का दुरुपयोग कभी नहीं कर सकती। वैसे तो मैं पैरों से पेंटिंग बनाना सीख गई हूँ, लेकिन मैं यहीं रुकना नहीं चाहती। मैं चाहती हूँ कि कला की बारीकियों को और बेहतर तरीके से समझूँ, ताकि अपनी अधूरी जिन्दगी को अपनी उपलब्धियों से पूरी कर सकूँ। मैं यह भी चाहती हूँ कि मैं देश के प्रधानमंत्री मोदी को भी अपनी एक पेंटिंग उपहार स्वरूप दूँ।

अपने अनुभवों के आधार पर मेरा मानना है कि जिन्दगी चुनौतियों का ही नाम है। मायने यह रखता है कि हम इन चुनौतियों का सामना किस तरह करते हैं। ऐसा नहीं है कि मेरा संघर्ष खत्म हो गया है, लेकिन निश्चित रूप से मैंने संघर्ष का एक पड़ाव सफलतापूर्वक पास कर लिया है।

साभार 'अमर उजाला'

- अंजना माली

याद्दाश्त बढ़ानी है तो...

क्या आपके बच्चे को कुछ भी जल्दी याद नहीं होता? यदि हाँ, तो उसे तेज आवाज में पढ़ने को बोलिए। हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि ऊँची आवाज में पढ़ने से लम्बी अवधि की याद्दाश्त बढ़ती है। अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि बोलने और सुनने की दोहरी कार्यविधि 'उत्पादन प्रभाव' का याद्दाश्त पर लाभकारी असर होता है। दरअसल बोलने और सुनने से शब्द जाना पहचाना- सा लगने लगता है। इस तरह से उसके मस्तिष्क में स्मृति में बने रहने की सम्भावना बढ़ जाती है। कनाडा के वाटरलू यूनिवर्सिटी के प्रोफ़ेसर कोलिन एम. मैकलियोड के अनुसार, हमने लिखित सूचनाओं को सीखने की चार विधियों का परीक्षण किया, जिनमें शान्त होकर पढ़ना, किसी को पढ़कर सुनाना, अपने पढ़े हुए को रिकॉर्ड करके सुनना और जोर से पढ़ना शामिल था। अध्ययन के परिणाम के अनुसार, जोर से पढ़ने का जो उत्पादन प्रभाव है, वह याद्दाश्त के लिए सबसे अच्छा है।

ठीक हूँ - यह तो हम किसी से भी कह सकते हैं, लेकिन परेशान हूँ, यह कहने के लिए कोई बहुत ख़ास और करीबी चाहिए।

Goodness is Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

Self-discipline

Ethal Mannin is one of the best known English writers. She has to be credit a large number of standard works.

She has the habit to set aside six clear hours from 6 p.m. to 12 midnight to do her writing. She doesn't write with her hand but directly types. At midnight she retires to bed where she spends some two or three hours of study of books. One day while she was typing an interesting incident happened which she narrates thus: one night when she had to flog herself along, she recalls: "I looked at the clock and said to myself with relief, 'Thank goodness—midnight. I put the cover on the typewriter, switched off the light and the fire and went into my bedroom. Then I saw by the bedroom clock that it was not the blessed witching hour of release, but only eleven. Resolutely, though with a sigh, I went back into the study, switched on the light and the fire, took the cover off the machine and resumed work for another hour. It seems to me that unless one does discipline oneself like that, it is impossible to get anything done.'"

After retirement

He was the Chief Justice of his country, the highest seat of legal authority. When he retired he was offered vice-chancellorship of a well-known University. He rejected the offer and said, "I would prefer to serve my society dedicated to spread education and culture rather than hold a worldly position—I feel it as a greater honour and a privilege for myself than a vice-chancellorship.

बच्चों के सपनों के खातिर जो अपने सपने खोता है ऐसा साहस
रखने वाला व्यक्तित्व एक पिता का होता है।

A medical women

She is now a married lady with a number of children. She is a lady of limited means, for her husband is just a lecturer in a college. Before her marriage she was in one of the health centres run by the Punjab Government. After her marriage, she gave up the job for her husband was posted in Delhi.

Their residence in Delhi is so situated that on one side are houses of middle class families and on the other is a colony of poor labour. She was once called for help by one of the inhabitants of the poor labour colony. That decided for her. Now she renders medical service to the poor without charging them a penny. She visits their quarters as much in the dead of the cold wintery nights as in the scorching heat of summer days.

Someone suggested to her that she could as well work in the middle class colony in which she stays. You can supplement the family budget. "There is nothing wrong to render medical help to the middle class colony people and get paid." She said, "But I know, once I get the money I will lose interest in the work among the poor and I may neglect them, too. The fear of this horrible consequence keeps me away from that temptation."

She continued, "I know I need money. Who does not need money in these days of high costs? True, I must keep my body alive. But I must keep 'alive' the 'human' in me too, and adjustment of both is not possible without some sacrifice or austerity on needs of one of them."

दो ही चीजें ऐसी हैं जिसे देने से किसी का कुछ नहीं जाता -
एक मुस्कराहट और दूसरी दुआ।

Better Life

बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए

मुस्कुराहट

1. सोनू पेड़ पर उल्टा लटका हुआ था,
मोनू ने पूछा - क्या हो गया?
सोनू - कुछ नहीं सिर दर्द की गोली खाई है, कहीं पेट में न चली जाए।
2. जज - आपको अपनी सफ़ाई में क्या कहना है?
महिला - अब मैं क्या बोलूँ, मेरे यहाँ सफ़ाई नौकरानी करती है, तो इस बारे में तो वही ज़्यादा अच्छी तरह से बता सकती है।
3. घरवाले भी हद ही करते हैं, पूरे दिन बेइज़्जती करने के बाद बोलते हैं.....हमने तो इसे कहना ही छोड़ दिया है।
4. आजकल अच्छी नींद के लिए कम, पीछा छुड़ाने के लिए ज़्यादा बोला जाता है।

दिमाग़ की कसरत

1. धूप देख मैं आ जाऊँ, छाँव देख शर्मा जाऊँ, जब हवा करे मुझे स्पर्श, मैं उसमें समा जाऊँ?
- बताओ बताओ कौन हूँ मैं?
2. बताओ कौन-सा जानवर है, जो सोते समय भी जूते पहनकर रखता है?
3. छोटा-सा है उसका पेट, लेता सारा जगत समेट, चार अक्षर का उसका नाम, कहानी, कविता भी हमको करता भेंट?
- बताओ क्या है?
4. मेरे पास गला है, पर सिर नहीं, मेरे बाजू है पर हाथ नहीं? - बताइये कौन हूँ मैं?

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

हैं जिनके पास अपने, वो अपनों से झगड़ते हैं, नहीं जिनका कोई अपना, वो अपनों को तरसते हैं।

कविता

मित्र तो मित्र होता है,
छोटी-छोटी बात पर नाराज हो जाए,
बात-बात पर नाराज हो जाए, बिन बात के नाराज हो जाए,
अपने कुटिल स्वार्थ को लेकर नाराज हो जाए,
माफ़ी माँगने पर भी माफ़ न करे,
बात करने पर भी बात न करे,
इंसाफ की बात पर भी इंसाफ न करे,
वह मित्र नहीं होता, वह अपवित्र होता है,
मित्र तो मित्र होता है,
जिसे देखकर खुशियाँ मिले, ऐसा चित्र होता है।
मित्र तो मित्र होता है, खुशियाँ बिखेरता है मित्र।
मित्र के जीवन पटल पर, खुशियाँ उकेरता है मित्र।
खुशी के अवसर हो या गमों के अवसर,
हर अवसर पर आँसू बिखेरता है मित्र।
मित्र गिरते को उठाता है,
मित्र हर शुभ कारज में हाथ बटाता है,
शुभ मार्ग पर ले जाने की करता है कोशिश,
शुभ मार्ग पर ले जाता है।
खाली बैठकर या यूँ कहे कि खड़े होकर,
तमाशा नहीं देखता, काम में हाथ बटाता है।
कहने को तो बहुत कुछ कहा जा सकता है,
लिखने को तो बहुत कुछ लिखा जा सकता है,
पर अन्त में अपनी तुच्छ बुद्धि के आधार पर,
इतना ही कहा जा सकता है,
संग चलने वाला एक संरक्षक है मित्र,
मित्र तो मित्र होता है।
काश मैं.....

- श्री सोतम जी की कलम से

शरीर को ही नहीं अपने शब्दों को भी सुन्दर रखिए, लोग आपकी
शक्ल को चाहे भूल जाएं, लेकिन आपके शब्दों को नहीं भूलते।

स्वतन्त्रता दिवस पर विशेष

स्कूलों में Better life टीम के द्वारा बच्चों से एक प्रश्न पूछा जाता है कि बच्चो, आपके लिए सपने कौन देखता है? जवाब में बच्चों से आता है - माता-पिता, भाई-बहन, टीचर्स और हम खुद।

Better life सदस्य का उत्तर होता है - बहुत ठीक। इसीलिए हमें बहुत अच्छा बनना चाहिए, जिससे सबके सपने पूरे हो सकें। लेकिन याद रखियेगा कि इन सबके भिन्न हमारे लिए हमारा देश भी सपने देखता है, सही है।

बच्चे - जी हाँ, सर। जब हम बड़े होकर, डॉक्टर, आई.ए.एस. ऑफिसर, पॉलीटिशियंस, टीचर्स, स्पोर्ट्समैन बनेंगे, इन सब कामों को हम जब पूरी ईमानदारी और ज़िम्मेदारी से करेंगे तो यह हमारा देश भी बहुत अच्छा बन जाएगा यही हमारे देश का सपना है।

भारत हमारा देश है

भारत हमारा देश है, हित उसका निश्चय चाहेंगे।
और उसके हित के कारण, कुछ-न-कुछ कर जाएंगे।
भारत की दुःखप्रद अवनति पर, क्यों न अश्रु बहाएंगे।
उसके मिटाने के लिए हम, कुछ-न-कुछ कर जाएंगे।
भारत हमारी मातृभूमि, उसका ऋण हम पर बहुत।
उसके शोधन के लिए हम, कुछ-न-कुछ कर जाएंगे।
धर्म, विद्या और धन से उन्नति भारत की हो।
इस उन्नति के मार्ग में, हम कुछ-न-कुछ कर जाएंगे।

रक्षाबन्धन पर विशेष

भाई-बहन का प्यार कभी कम नहीं होता

बहन का प्यार कभी कम नहीं होता, वो चाहे दूर भी हो तो भी गम नहीं होता। रिश्ते दूरियों से अक्सर फ़ीके पड़ जाते हैं, पर भाई-बहन का प्यार कभी कम नहीं होता। राखी कर देती सारे गिले शिकवे दूर, इतनी ताकतवर होती है कच्चे धागे की पावन डोर। याद आता है अक्सर वो गुज़रा जमाना। तेरी मीठी-सी आवाज़ में 'भाई' कहकर बुलाना, वो सुबह स्कूल के लिए तेरा मुझको जगाना। प्यारी बहना, सदा ही मुस्कराना।

सराहना दिल से, हस्तक्षेप दिमाग से और समीक्षा विवेक से ही करने में समझदारी है, अन्यथा मौन रहना ही उत्तम है।

खुद को मोटिवेटड रखना ज़रूरी है

कई बार मनोबल टूटता है, जिससे व्यक्ति कमजोर हो जाता है। ऐसे में प्रेरक किताबों और प्रेरक प्रसंगों को पढ़कर अपना मनोबल बढ़ाना चाहिए।

राजस्थान लोक सेवा आयोग 2012 परीक्षा का परिणाम हाल ही में घोषित हुआ है। इस परीक्षा में मेरा भी चयन हुआ, यह जानकर बहुत खुशी हुई। इतिहास और दर्शनशास्त्र मेरा विषय था।

सिविल सर्विस में लक्ष्य तय करने की बात कहूँ, तो माता-पिता से ही मुझको इसकी प्रेरणा मिली। पिता जी राजस्थान में ही राजस्व अधिकारी हैं और माँ गाँव की सरपंच। उन दोनों ने ही मुझे सिविल सर्विस परीक्षा के लिए समय-समय पर प्रेरित किया। अपनी तैयारी के दौरान कई बार ऐसे मौक़े आए, जब मन में असुरक्षा की भावना पैदा हुई। ऐसे भी विचार आते थे कि इस लक्ष्य को पाना मुश्किल है, तो क्यों न कुछ और किया जाए।

लेकिन, जब भी पिता जी से इस बारे में बात करता तो वह यहीं सलाह देते कि बाकी की चिन्ताएँ त्यागकर अपने इसी लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करूँ। किसी भी लक्ष्य को हासिल करने के लिए खुद को स्थिर और दृढ़ निश्चयी रखना बहुत ज़रूरी है।

अपना मनोबल बनाए रखने के लिए मैंने कई प्रेरक पुस्तकें पढ़ीं। इन किताबों से टाइम मैनेजमेंट सीखने में मुझे मदद मिली। सफलता के लिए समय का व्यवस्थित उपयोग करना बहुत ज़रूरी है। मैं प्रतिमाह तीन घण्टे अपना आँकलन करता था कि टाइम मैनेजमेंट को लेकर कहाँ ग़लती हो रही है।

समय-समय पर खुद का आँकलन करने से यह मालूम चलता है कि कहाँ समय का अपव्यय हो रहा है। सिविल परीक्षाओं में लोग कोचिंग संस्थानों का रोल पूछते हैं, लेकिन मैं कहूँगा कि ये संस्थान सफलता में सहायक तो हो सकते हैं, लेकिन ये अन्तिम ज़रूरी तत्व नहीं हैं।

छात्रों को मेहनत और रणनीति खुद से ही तैयार करनी होती है। हालाँकि मेरी प्राथमिकता अभी भी आई0ए0एस0 बनने की है। मेरी नज़र में सफलता का सूत्र यही है कि धैर्य रखिए और समय-समय पर खुद का विश्लेषण कीजिए।

- पारस मेघवाल

सदैव प्रथम स्थान पर रहें- मुस्कुराने में प्रथम, प्रशंसा करने में प्रथम, सहयोग करने में प्रथम और क्षमा करने में प्रथम।

आपने कहा था

.....गतांक से आगे

भगवान् ने फ़रमाया- मेरा जन्म यद्यपि ब्राह्मण खानदान में हुआ, लेकिन वह खानदान अजीब था। उसमें पुरोहिताई न थी। भगवान् ने 'भाई' क्लास और पुरोहित क्लास के प्रति अपनी बहुत गहरी घृणा का प्रकाश किया।

सच्चा प्रचारक सत्य और शुभ की जय के लिए है। अगर प्रचारक अपने जीवन में मिथ्या और अशुभ की जय करता है, तो वह सच्चा प्रचारक नहीं। सत्य अनुरागी देवात्मा चाहता है कि झूठ को कुचला जावे।

भगवान् ने हिदायत दी कि हर मीटिंग के बाद हमें यह बताओ कि तुमने मीटिंग में क्या बताया। उसके तुम्हारे पास नोट्स हों, ताकि मैं जान सकूँ कि क्या हो रहा है। दो बातों के नोट्स हों। एक तो सभा में क्या बताया, दूसरा उसका क्या नतीजा निकला।

भगवान् ने फिर इस बात पर ज़ोर दिया कि हमारे काम करने वाले खुद पुरोहिताई से निकलें और औरों को निकालें। जो रोशनी तुमको मिली है उसको औरों तक पहुँचाना चाहिए। किसी वज़ह से भी तुम क्यों रुकते हो। जो रोशनी मिली है, उसे तुम औरों तक नहीं पहुँचाना चाहते। इसलिए न कर्मचारी आगे बढ़ते हैं न विकासार्थी और न सेवक, सिर्फ़ वह काम हो जाता है कि जिसके करने के लिए तुम मजबूर हो।

दिनांक - 31.10.1924

एक जन के भगवान् के श्री चरणों में पहुँचने पर भगवान् ने उनसे फ़रमाया कि एक दिन तुम्हारा यह शरीर न रहेगा। तुम मोहबन्धन से ऊपर निकालो और संगत में रहो। वहाँ तुम्हारा भला होगा। जो चीज़ साथ रहने वाली और साथ जाने वाली है वह धर्म का जीवन है। उसको हासिल करो। महोत्सव के मोक़े पर अब्वल सब ही पारिवारिक जन आवें और अगर ऐसा न हो तो लाचारी की सूरत में जो ज़्यादा फ़ायदा उठाने वाले हों, वे तो ज़रूर आवें। पूजनीय भगवान् के श्री चरणों में जाने पर उन्होंने फ़रमाया- मैं इस समय जो बयान करूँगा, वह इस शर्त पर बयान करूँगा कि तुम लोग जो ज्ञान पाओ, वह किसी और को भी बताओ।

इससे पहले भगवान् के हृदय पर श्रीमान् हरनाम सिंह जी मलके का हम लोगों के साथ भगवान् के हज़ूर में न आने का आघात लगा। भगवान् ने फ़रमाया कि मैं समझ नहीं सकता कि मेवा सिंह जी और राम जी दास जी आए तो हरनाम सिंह जी क्यों न आए। कोई भली बात मनुष्य किसी को बताना पसन्द नहीं करता।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि सुकून के लिए किसी दवा की नहीं, बस किसी के लफ़्ज़ों की ज़रूरत होती है।

यह बात बहुत नागवार है।

तुम लोग सोच लो कि हमने तुम्हारे ज़रिये औरों में काम करना है। अगर तुम औरों को कुछ न बताओ तो तुम इस लायक नहीं कि तुमको कुछ बताया जावे। इसकी तह में मनुष्य की खुदगर्जी है। किसी के लिए हाथ पाँव हिलाना तो कहीं रहा खुदगर्ज आदमी किसी को मुँह से भी कुछ नहीं बताना चाहता।

जो विकासालय में काम करते हैं वह बताएं कि विकासार्थी से क्या मुराद है? विकासार्थी से मुराद है विकास पाने का आकांक्षी। विकास किसको कहते हैं? नेचर के अन्दर परिवर्तन है और यह दो प्रकार का है। एक बनाने का, दूसरा बिगाड़ने का। (उच्च बनने के अवस्था को विकास कहते हैं) नेचर की शक्तियाँ नेचर में दो तरह का काम कर रही हैं। एक बनाने का, दूसरा बिगाड़ने का। जो चीज़ें बेहतर बन गईं, वे अगर आगे बेहतर नहीं बन सकती तो वह बिगाड़ने लगती हैं और बिगाड़ते-बिगाड़ते अपने व्यक्तिगत अस्तित्व के विचार से मिट जाती हैं।

एक जगह कोई खड़ा नहीं रह सकता। न मनुष्य, न पशु, न वृक्ष। उनको बदलना पड़ेगा। सूरज आज जैसा है ठीक वैसा ही कल होगा, यह हो नहीं सकता। नेचर में जो भी अस्तित्व है, वह एक हालत में नहीं रहता। या बेहतर बनेगा या बदतर। यह विश्वास कर लेने की बात नहीं है, बल्कि सचमुच ऐसा हो रहा है, इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है। एक-एक नौजवान बूढ़ा होना नहीं चाहता, लेकिन हो जाता है। चाहता है कि बाल सफेद न हों, लेकिन हो जाते हैं। जो लोग खिज़ाब लगाते हैं, वे चाहते हैं कि बाल काले नज़र आवें। मनुष्य चाहकर भी ऐसी किसी तबदीली को बन्द नहीं कर सकता। दो हालातें ज़रूर होंगी या बिगाड़ोगे या बनोगे। इसके इलावा और कुछ हो नहीं सकता।

अब देखना यह है कि बेहतरी का क्या असूल है? क्या तुम बता सकते हो कि तुम विकासार्थियों में क्या उच्च परिवर्तन ला रहे हो? महीने में, दो महीने में उनमें क्या परिवर्तन आया। प्रोफ़ेसर बन जाना और बात है, लेकिन क्या खुद प्राइमरी क्लास के होकर औरों को मेट्रिक पास कराना मुमकिन है? जो तबदीली किसी में खुद मौजूद नहीं, वह उसको औरों में न ला सकेगा। बेशक खोंचे वाले को हेड मास्टर बना दो, वह सस्ता तो है, लेकिन होगा क्या? नेचर में गप्प नहीं चलती है।

- क्रमशः

दिलों में वही बसते हैं जिनका मन साफ़ हो, क्योंकि सुई में वही धागा जा सकता है जिस धागे में कोई गाठ न हो।

देव जीवन की झलक

.....गतांक से आगे

आत्माओं के हित के लिए अथाह संग्राम

(1)

एक सेवक लिखते हैं-

इन पिछले कई दिनों से आपकी देवज्योति में आपके देवजीवन की अजीब लीला को देखकर आपके देवात्मा की महिमा उज्ज्वल रूप में मेरे सम्मुख आती है।.....पिछले 41 साल के बहुत लम्बे काल से जब से आपने अपने शरीर से हद से ज़्यादा काम लिया है। हजारों लैक्चर और उपदेश दिए हैं। एक-एक व्याख्यान देते समय आपने पूरे जोश से इतना शारीरिक और आत्मिक बल प्रयोग किया है कि सख्त सर्दी के मौसम में भी आपका अन्दर का कुर्ता पसीने से तर-बतर हो जाता रहा है।

आपने हजारों बहुत कीमती लेख लिखे हैं, सैंकड़ों अति मूल्यवान् पुस्तकें रची हैं और बातचीत के द्वारा आपने निकट रहने वालों जनों को उभारने के लिए प्रतिदिन ही बहुत परिश्रम किया है। आपने हजारों मीलों का सफर तय करके भारत के बहुत से स्थानों में जाकर आत्माओं में जागृति पैदा करने के लिए प्रचार किया है। और इसके अतिरिक्त क्या जड़ जगत्, क्या उद्भिद जगत् और क्या पशु जगत् की सेवा का भी बहुत-सा काम अपने इस शरीर से लिया है कि जिसका सिलसिला उसके रोगी और बहुत दुर्बल हो जाने पर भी अब तक जारी है.... क्या अपने अयोग्य नीच सेवकों की नीच प्रकृति और उल्टी गतियों और क्या कृतघ्न जनों के कृतघ्नतामूलक व्यवहारों से आपको अपने अत्यन्त उच्च बोधों से विभूषित हृदय पर निहायत गहरे और भयानक आघात खाने और कष्ट सहने पड़े हैं और एक-एक बार बिन-पानी मछली की तरह आप तड़पे और बिलबिलाए हैं और शारीरिक मृत्यु के निकट पहुँच जाते रहे हैं।

सारे समाज के काम के उन्नत करने और उसके विविध विभागों- विशेषकर उसके हृदय परिवर्तन विभाग- में उन्नति लाने की जो फिक्र आपको रहती है, उसके लिए जो संग्राम आप करते रहते हैं, उसके जिक्र को छोड़कर, जिन जनों को आपके श्री चरणों के निकट रहने का सौभाग्य प्राप्त है, उनके कल्याण के लिए आप लगातार संग्राम कर रहे हैं। आप यदि देखते हैं कि आपका एक पुराना सेवक तन अनुराग और सन्तान अनुराग के कारण अपने जीवन के विचार से नीचे को जा रहा

परवाह, आदर और थोड़ा समय यही वो दौलत हैं, जो अक्सर हमारे अपने हमसे चाहते हैं।

है, तब आप इससे बहुत दुःखी हुए और बिलबिलाए हैं और उसे इन महापतनकारी अनुरागों से निकलकर उच्च सेवाकारी बनाने के लिए लगातार यत्न किया है... एक और सेवक के सोलन पहुँचने पर आपके भीतर रात के ढाई बजे से उसके सम्बन्ध में चक्कर चलने लग जाते हैं। आप उस बात को सम्मुख लाकर बहुत दुःखी हैं कि वह पहले समाज की सेवा का भाव रखते थे और उनके जीवन में कुछ न कुछ सेवा का काम निकलता रहता था। पिछले वर्ष कुछ दान पार्टियों के साथ उन्होंने अच्छा काम किया। लेकिन अब वह धन कमाने के चक्करों में पड़कर परोपकारी सम्बन्धी कामों से उदासीन हो गए हैं और इसलिए उनका आत्मा उच्च बनने की बजाए नीचे को जा रहा है। स्वयं उस सेवक और उसके पारिवारिक जनों को इसकी कुछ फिक्र नहीं। परन्तु आप बैचने हैं और रात के ढाई बजे के लगभग आपकी नींद खुल जाती है और उसी के सम्बन्ध में चिन्ता और विचार में पड़ जाते हैं और दूसरे दिन यद्यपि फिर आपका सिर बहुत थका हुआ होता है और आप सुबह अपने कई सेवकों को हानि-परिशोध और पवित्रता के साधनों की आवश्यकता के विषय में एक ज़ोरदार उपदेश दे चुके हैं, परन्तु प्रायः प्रातः दस बजे अकस्मात् जब वह सेवक आपके दर्शनों के लिए पर्वत आश्रम में पहुँच जाते हैं, तब उन्हें देखते ही आप अपने शरीर की कुछ परवाह न करके उसे बहुत देर तक अत्यन्त प्रभावशाली उपदेश प्रदान करते हैं। आत्माओं के हित के लिए आपकी व्याकुलताओं को देखकर कई उपस्थित सेवक विवश फूट पड़ते हैं। इस प्रकार के कई दृश्यों को देखकर मैं आपके श्री चरणों में झुक रहा हूँ और आपको बार-बार धन्यवाद दे रहा हूँ।

- (जीवन तत्व, 4 सितम्बर, सन् 1923)

(2)

श्रीमान् भाई अमरसिंह जी लिखते हैं-

आपने अपने सेवकों और सेविकाओं को 27 अक्टूबर को पौन घण्टे तक जो उपदेश दिया था वह कितने ही जनों के लिए बहुत कल्याणकारी प्रमाणित हुआ है। मैंने इस बार भी और इससे पहले भी आपके श्री चरणों में बैठकर यह अनुभव किया है कि आपके शब्द देव ज्योति और देव तेज से भरे हुए थे। जैसे सूर्य से रोशनी और ताप की किरणें निकलती हैं, वैसे ही आपके देवरूप से देव ज्योति और देव तेज की किरणें निकलती हैं, जो अधिकारी हृदयों को पहुँचकर उन्हें रोशन कर देती

ग़लती होना प्रकृति है, इसे मान लेना संस्कृति है
एवं इसे सुधार लेना प्रगति है।

हैं और उनके भीतर जो नीच राग और नीच घृणाएं भरी हुई हैं, उनका उन्हें बोध दे देती हैं।

- क्रमशः

दृढ़ विश्वास

चलो, आज देखें (strength of conviction) के बारे में। हिन्दी में इसका अर्थ होगा, दृढ़ विश्वास।

पहला क्रम तो होता है किसी चीज़ पर विश्वास। जब यह विश्वास इतना दृढ़ हो जाए कि तुम उसे परिभाषित कर सको और उसे एक कार्यसिद्धान्त (operating principle) की तरह अपनी ज़िन्दगी में इस्तेमाल कर सको, तब वह एक दृढ़ विश्वास है। ऐसा गहरा विश्वास किस पर होना चाहिए? बहुत सारी बातें हैं - अच्छाई, भलाई के प्रति, परोपकार के प्रति, असत्य व अशुभ के प्रति घृणा को लेकर, नशे इत्यादि से दूर रहने को लेकर आदि। इन्सान को अपने उसूलों पर पक्का रहना चाहिए। यह ही उसके नैतिक चरित्र (moral character) को दर्शाता है। अपने वादे, प्रतिज्ञा, उसूलों से बार-बार फिरना या उसमें टाल-मटोल करना, कमज़ोरी की निशानी है। कमज़ोरी ही नहीं, यह दोगलापन (hypocrisy) भी है।

कुछ लोग कहते हैं कि मैं वैसे शराब नहीं पीता, ख़ाली वक्त ज़रूरत दोस्ती-यारी में लोगों का साथ देने के लिए पी लेता हूँ, तो भाई, तुम शराब पीते हो। अगर तुम्हें अपने पर दृढ़ विश्वास होता, तो तुम इन सबसे यारों-दोस्तों के बीच भी दूर रहते। कुछ लोग कहते हैं कि मैं सिगरेट नहीं पीता, जब तक कोई बड़ी परेशानी या मुश्किल न आ जाए। तो, वहीं बात हुई, ऐसे दोगलेपन से जो लाभ मिल सकता है, वह बहुत कम हो जाता है।

लोग अपने बच्चों को कहते हैं कि झूठ मत बोलो, दूसरों से अनुचित प्रतियोगिता मत करो, ईर्ष्या मत करो! पर मौक़ा आने पर यही बातें खुद करते हैं। यह अफ़सोस की बात है कि लोगों में दृढ़ विश्वास नहीं है, अच्छी बातों को लेकर। लोग विश्वास दिखाते हैं, ग़लत बातों को लेकर। किसी ने दो बार कह दिया कि क्या लड़कियों की तरह डर रहे हो, पी लो हमारे साथ। तो, लोग तुरन्त अपने इस विश्वास को मानते हैं कि मैं भी मर्द का बच्चा हूँ और पी लेते हैं। और, फिर यही चक्र चलता है, जब कोई और फिर से पीने के लिए कहता है। यह एक उदाहरण हुआ। पर, लोगों की बुरी बातों के प्रति विश्वास ज़्यादा दृढ़ रहता है।

ताकत की ज़रूरत तभी होती है जब कुछ बुरा करना हो, वरना दुनिया में सब कुछ पाने के लिए प्रेम ही काफ़ी है।

इन्सान को अपने व्यवहार का विश्लेषण करने की ज़रूरत है, अपने लिए उसूल बनाना ज़रूरी है और फिर उन उसूलों पर दृढ़ विश्वास के साथ अमल करना सबसे ज़्यादा ज़रूरी है। इससे इन्सान औरों की नज़रों में और खुद की नज़रों में ऊपर हो जाता है।

- परलोक सन्देश

सोयाबीन का शरीर और स्वास्थ्य पर प्रभाव

सोयाबीन का शरीर और स्वास्थ्य पर जितना अच्छा असर पड़ता है उतना अन्य किसी भी अनाज का नहीं पड़ता क्योंकि सोयाबीन ही एक ऐसा सौम्य पदार्थ है जिसमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज-लवण, कैलोरी आदि पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं फिर भी सोयाबीन कब्ज नहीं करता, बल्कि कब्ज का निवारण करता है। सोयाबीन के सेवन में लाभ ही लाभ हैं। एक तो सस्ता, दूसरे पोषक तत्वों से भरपूर और क्या चाहिए।

इसके सेवन से खून में अम्लता नहीं बढ़ती, बल्कि यह खून को क्षार प्रधान बनाते हुए विजातीय द्रव्यों को बाहर रखता है। इसकी यह विशेषता ही स्वास्थ्य की रक्षा करती है। इसके सेवन से कब्ज नहीं होता, तो गैस भी पैदा नहीं होती।

इसका प्रोटीन सहज सुपाच्य होने से यह बालक, वृद्ध, कमजोर, रुग्ण, गर्भवती और प्रसूता स्त्री सभी के लिए बहुत उपयोगी है। इसका दही उदर विकार नष्ट करने, पेट और आंतों को साफ़ रखने और पाचन शक्ति ठीक रखने के लिए बहुत ही उत्तम है।

यह एक सस्ता टॉनिक है जो शरीर के अंग-प्रत्यंग को स्वस्थ और सबल रखता है। इसका प्रभाव पूरे शरीर पर बहुत अच्छा पड़ता है। जिन बच्चों का शरीर ठीक से विकसित नहीं होता, उनके लिए तो यह बहुत ही कारगर टॉनिक है। इसके सेवन से बच्चों के शरीर में स्वस्थ कोष बनते हैं, दिमाग के ज्ञान-तन्तु बलवान होते हैं और उनकी देह सुन्दर सुडौल बनती है।

यही एकमात्र ऐसा अनाज है कि जो बच्चों, खिलाड़ियों, दौड़ लगाने वालों, परिश्रम करने वाले मजदूरों, व्यापारियों और दिमागी काम करने वालों को ऊँची प्रोटीन और कैलोरी आदि पर्याप्त मात्रा में प्रदान कर स्वास्थ्य और शरीर को पुष्ट और बलवान बनाता है।

सबका प्रिय वही होता है जो व्यवहार में बच्चा स्वभाव में अच्छा और काम में सच्चा होता है।

दाने-दाने पर लिखा है सेहत का नाम

कहीं भूना हुआ भुट्टा तो कहीं उबले हुए भुट्टे की चाट। गर्मी के दिनों में पेय पदार्थों के अलावा, जो चीज़ सबसे ज़्यादा पसन्द की जाती है वह है भुट्टा। आयुर्वेद के मुताबिक भुट्टा तृप्ति देने वाला, कफ-पित्तनाशक, मीठा और स्वाद बढ़ाने वाला अनाज है। फाइबर से भरपूर भुट्टा सेहत के लिए काफ़ी फायदेमन्द है। ध्यान रखने वाली बात सिर्फ़ यह है कि इसे ठीक से चबाया जाए। ऐसा न करने पर इसे पचाने में परेशानी हो सकती है।

इसमें विटामिन-बी, फॉलेट, विटामिन-सी, बीटा-कैरोन, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, थियामिन, रिबोफ्लेविन, नायसिन, विटामिन बी-6, विटामिन बी-12, जिंक और मैंगनीज होते हैं। एक भुट्टा खाने पर 100 कैलोरी मिलती हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है, इसलिए स्वाद के फेर में भुट्टे के ज़्यादा सेवन से भी बचना चाहिए। सन्तुलित मात्रा में भुट्टा शरीर के लिए सेहतमन्द है।

भुट्टा खाने से पाचन तन्त्र अच्छा रहता है। इससे कब्ज, बवासीर और पेट का कैंसर होने की आशंका कम हो जाती है। भुट्टा के पर्याप्त सेवन से त्वचा की चमक बरकरार रहती है। भुट्टा खाने से शरीर में आयरन की कमी पूरी होती है, जिससे एनीमिया होने को खतरा नहीं रहता। इसके विटामिन-सी, कैरोटिनॉयड तत्व दिल की बीमारी दूर करने में मददगार हैं।

एसिडिटी है क्या!

आजकल के खानपान और लाइफस्टाइल की बदौलत पेट की बीमारियाँ आम हो गई हैं। इनमें एसिडिटी एक बड़ी समस्या है। पेट में जब सामान्य से अधिक मात्रा में एसिड निकलता है, तो उसे एसिडिटी कहते हैं। एसिडिटी का प्रमुख कारण वसायुक्त और मसालेदार खाना है। खाने-पीने में अनियमितता और भोजन का समय निर्धारित नहीं होने से भी एसिडिटी की परेशानी हो सकती है। कुछ घरेलू नुस्खे आजमाकर एसिडिटी से राहत पाई जा सकती है। त्रिफला चूर्ण दूध के साथ पीने से एसिडिटी में लाभ होता है। दूध में मुनक्का उबालकर और ठण्डा करके पीना भी फायदेमन्द हो सकता है।

एसिडिटी के मरीजों को एक गिलास गुनगुने पानी में चुटकी भर काली मिर्च का चूर्ण तथा आधा नींबू निचोड़कर नियमित रूप से सुबह पीना चाहिए। ऐसा करने से पेट साफ़ रहता है और एसिडिटी में फायदा होता है। ज़्यादा मसालेदार और

जीवन में उन सपनों का कोई महत्त्व नहीं जिनको पूरा करने के लिए
अपनों से ही छल करना पड़े।

तली-भुनी चीजों से परहेज करना चाहिए। एसिडिटी के समय रात को सोने से तीन घण्टे पहले डिनर कर लेना चाहिए, जिससे खाना अच्छे से पच जाए। यदि परेशानी ज्यादा हो, तो तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।

ज्ञान तन्तुओं को करें सक्रिय

ज्ञान मुद्रा - ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों में किसी घटना पर प्रतिक्रिया करने की क्षमता बहुत कम हो जाती है, जिसके कारण वे लोगों के साथ घुलने-मिलने में हिचकते हैं। ज्ञान मुद्रा मस्तिष्क के ज्ञान तन्तुओं को सक्रिय करती है। यह मुद्रा मस्तिष्क में स्थित पिट्यूचरी ग्रन्थि और पीनियल ग्रन्थिक को प्रभावित करती है। इससे स्मरण शक्ति बढ़ती है। नकारात्मकता दूर होती है। बुद्धि का विकास होता है तथा एकाग्रता बढ़ती है। यह मुद्रा छठी इन्द्रिय को सक्रिय करती है, इसलिए रचनात्मकता बढ़ाने में भी कारगर है। इससे शान्ति का अनुभव होता है। अंगूठे और तर्जनी के अग्र भाग को मिलाएं। शेष उंगलियों को सीधा रखें। धीमी, लम्बी एवं गहरी सांस के साथ इसे 15-15 मिनट के लिए चार बार करें।

शरीर को मिलता है आराम

तालबद्ध प्राणायाम - तालबद्ध प्राणायाम से शरीर को विश्राम एवं आराम मिलता है। मन की एकाग्रता बढ़ती है। श्वास पर नियन्त्रण होता है और मनोवेग वश में रहते हैं। पद्मासन में बैठकर ज्ञान मुद्रा में हथेलियों को घुटनों पर रखें। लगभग तीन सेकेण्ड में सांस भरकर अंतर्कुंभक लगाएं और इतनी ही देर में सांस लेते समय श्वास मूलाधार से ऊपर उठ रही है। कुंभक के दौरान भी मूलाधार पर ही ध्यान केन्द्रित रखें। सांस की लम्बाई की बजाय, इस बात पर ध्यान अधिक रहे कि सांस लेने और छोड़ने में समान समय लग रहा है। पहले सप्ताह में चार आवृत्ति से शुरू करें और धीरे-धीरे आवृत्ति की संख्या बढ़ाते जाएं। थकान होने पर बीच में विश्राम ले सकते हैं।

जीवन का सुख यदि हमें पूर्वजों के कारण मिलता है तो हम भाग्यशाली हैं
पर यदि यह सुख हमें अपने सन्तान से मिलता है तो हम महा
सौभाग्यशाली हैं।

भाव प्रकाश (मार्च शिविर रुड़की)

भगवन् के श्री चरणों में कोटि-कोटि नमन! यहाँ का वातावरण जीते-जी स्वर्ग में रहना है और यहाँ घरों को स्वर्ग बनाने की शिक्षा दी जाती है। और असंख्य घरों में स्वर्ग आया है। हमारे घर में व हमारे जीवन में स्वर्ग आया है। यही चाहती हूँ कि अपने जीवन को उच्च भावों से सजाऊँ और यह तभी हो सकता है कि हर समय परम पूजनीय भगवान् देवात्मा जी के सम्पर्क में रहूँ। योग्यता कम होने के कारण अपना भला इतना नहीं कर पाती। भगवन् से प्रार्थना करती हूँ कि बल दें जिससे मैं अपना व दूसरों का भला कर सकूँ। भगवान् ने जो चारों जगत्तों में और 16 सम्बन्धों की जो इतनी प्यारी शिक्षा दी है कामना करती हूँ यह घर-घर पहुँचे और पूरा विश्व जीते-जी स्वर्ग में रहे। भजनों, सभाओं, साफ़-सफ़ाई भोजन और शुभकामना आदि की जो ढेर सारी सेवाएं प्राप्त की हैं, उसके लिए मैं हृदय के गहरे भावों से धन्यवाद करती हूँ और चाहती हूँ भगवान् की महिमा का गान करती रहूँ।

- सुदेश खुराना (लुधियाना)

भगवन् की शिक्षा है मधुर सम्बन्धों की। मधुर सम्बन्ध हैं तो हम हर समय खुश रह सकते हैं। हम खुश हैं तो हमारा आत्मबल भी बढ़ा हुआ है और हम धर्म के नज़दीक पहुँच रहे हैं। हम नियमों के विरुद्ध चलते हैं तो हम दुःखी होते हैं। हम नियमों को जानें और अपने अन्दर उच्च भाव पैदा करें। भगवन् हमें यही रास्ता दिखाते हैं इससे हमारा बहुत भला हुआ है। हम अपना भला करें व दूसरों के भले में सहायक हो, यही है हमारी शुभकामना!

- रामनाथ बत्तरा (रुड़की)

Secret of Happy Life

Do not educate your children - to be rich educate them to be happy - so when they grow up they will know the value of things not the price. Eat foods as you medicine otherwise you have to eat medicines as your food.

पृष्ठ संख्या 15 दिये गये दिमाग की कसरत के पहेलियों के जवाब -
(1. पसीना, 2. घोड़ा, 3. अखबार, 4. शर्ट)

जीवन में एक-दूसरे का साथ छोड़ने की बजाय क्रोध अहंकार, शिकायतें और नाराज़गी को छोड़ें।

भाव प्रकाश (जून शिविर 2023)

साधनों में शामिल होना एक विशेष अनुभव रहा। मैं बहुत सौभाग्यशाली हूँ। बहुत कम समय में बहुत कुछ सीखने को मिला। आत्म बोध, हित परिशोध, हानि परिशोध के विषय में ज्ञान मिला। कोई काम करने से पूर्व अब यह सोच रहती है कि मैं किसी की हानि तो नहीं हो रही, माता-पिता से अच्छे संस्कार मिले, जिसके लिए कृतज्ञ हूँ।

- पुलकित शर्मा (रुड़की)

यहाँ साधनों में बैठकर भगवन् से ज़्यादा गहराई से जुड़ने के भाव प्रबल हुए हैं। आत्मा को पौष्टिक खुराक मिली है। सम्बन्धों में बेहतरी लाने की कोशिश करूँगी।

- बबीता गुप्ता (लुधियाना)

इन दिनों भगवन् की रोशनी में बैठकर महसूस हुआ कि मेरी अबोधता से मुझमें एक समुदाय व एक व्यक्ति विशेष के प्रति घृणा पैदा हो गई है। घृणा भाव मेरे आत्मिक विकास में बाधक है। स्वयं में श्रद्धा, कृतज्ञता, दीनता, त्याग, परसेवा, प्रेम के भावों को बढ़ाना है। इन भावों की पूँजी के लिए अपने माता-पिता व पूर्वजों के लिए कृतज्ञ हूँ। भगवन् का बल मिले, अपने भावों में विकसित हो सकूँ।

- सुदेश गुप्ता (विकासनगर)

मेरा बहुत सौभाग्य है कि मुझे इस बार सभी सत्रों का लाभ लेने का सुअवसर मिला। इन सभाओं से लाभ के विषय में वर्णन करना गूंगे के गुड़ का स्वाद है। काश, मुझमें विनम्रता व प्रेम विकसित हो सके!

- जे.पी. गोयल (रुड़की)

यहाँ आकर सचमुच शान्ति का एहसास हुआ है। यहाँ उपलब्ध करवाई जा रही शिक्षाएं हमारे वर्तमान व भावी जीवन के लिए बेहद उपयोगी हैं। यहाँ का शान्त वातावरण, बात करने का ढंग बहुत प्रभावशाली है।

- स्माईली (लुधियाना)

अच्छा स्वास्थ्य ही सबसे बड़े उपहार है, सन्तोष सबसे बड़ा धन है
और वफ़ादारी सबसे बड़ा सम्बन्ध है।

यहाँ वर्ष में दो-तीन बार शिविर का लाभ लेता हूँ, हर बार सीखने को मिलता है। इन शिक्षाओं को व्यावहारिक जीवन में लागू करने से बहुत लाभ मिलता है। पहले से बहुत परिवर्तन स्वयं में महसूस करता हूँ।

- सुशील त्यागी (सहारनपुर)

अपने भले के लिए निरन्तर सोचना है। मैं शिष्या बनने का प्रयास करूँगी।

- मंजू ठाकुर (रुड़की)

यहाँ आकर बहुत लाभ हुआ। भगवन् के निकट आने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। दूसरों पर निर्भरता कम करनी है। अपने काम खुद करने हैं। यहाँ मन्दिर की साफ़-सफाई देखकर उच्च बोध जागे हैं। सबको सेवा करते देखकर उनके प्रति हृदय झुकता रहा। अपने से सभी सेवाकारी महान् लगे। सबके साथ मेरे सम्बन्ध और बेहतर बने, ऐसी है शुभकामना! वर्षभर में कुछ श्रद्धालु पैदा कर सकूँ, ऐसा बल मिले।

- अंजू शर्मा (ग्रेटर नोयडा, उत्तर प्रदेश)

मैं यहाँ जब भी आता हूँ, हमेशा कुछ न कुछ नया सीखता हूँ। इस बार सीखा कि जब भी मन में बुरे विचार आएँ तो उसी वक्त मौन हो जाएँ। यहाँ की व्यवस्था बहुत अच्छी रही। सभी धर्मसम्बन्धियों ने मुझे बहुत प्यार दिया। सभी धर्मसम्बन्धियों का बहुत-बहुत शुभ हो! इस बार का लक्ष्य था - उच्च जीवन में स्थिरता। मैं इस लक्ष्य को पाने में सफल हो सकूँ, ऐसी है शुभकामना!

भजन गाने वालों का, खाना बनाने वालो का, सहायकारी शक्तियों का सभी का बहुत शुभ हो!

- अर्पित सिंघल (पंचकूला)

शिविर में आकर हमारी आत्मा को खुराक मिलती है और भगवन् से जुड़ाव और गहरा होता है। सभाएं तो सारी एक से बढ़कर एक होती हैं और हम उन पर घर जाकर कितना अमल कर जाते हैं, ये हमारे ऊपर है। मैं भगवन् से बल माँगती हूँ कि यह जुड़ाव और गहरा हो सके, ऐसी है शुभकामना!

- शारदा गुप्ता (विकासनगर)

सामने हो मंजिल तो रास्ते न मोड़ना, जो भी मन में हो वो सपना मत तोड़ना।

क्रदम-क्रदम पर मिलेगी मुश्किलें तुम्हें बस सितारे

छूने के लिए ज़मीन मत छोड़ना।

शुभ हो! यहाँ से पाई सभी सेवाओं के लिए धन्यवाद! मैं बस इतना ही कहना चाहती हूँ कि शरण तुमरी भगवन् न आती मैं तो क्या होती, कहाँ होती। आपकी ज्योति शक्ति बिन मैं क्या होती, कहाँ होती! जो सभाएं मैंने यहाँ सुनी हैं, उन्हें मैं अपने जीवन में उतार सकूँ और अपने जीवन को पहले से और बेहतर बना सकूँ! सबका शुभ हो!

- सीमा चुग (बेहट, सहारनपुर)

सभी साथियों के लिए तह दिल से शुभकामना! आज इस शिविर के अन्तिम सत्र में मुझे अहसास हुआ कि मैं पहले क्या था। किस स्थिति में था। मैं आज अपने जीवन में बहुत से बदलाव महसूस कर रहा हूँ। जिसका श्रेय मैं मेरे विकास में सहायक सभी परोपकारी शक्तियों व सत्यधर्म की शिक्षा को देता हूँ। मैं इस शिविर में जब-जब आता हूँ, तो कोशिश करता हूँ कि कुछ नया सीखूँ, जिससे मैं विकास कर सकूँ और मैं कुछ न कुछ ग्रहण भी करता हूँ। आप सभी का धन्यवाद जिनकी बदौलत आज मैं अपने जीवन व सही जीवन की परख कर पाया। मैं प्रयास करूँगा कि अपना जीवन भगवन् की शिक्षा के अनुरूप ढाल सकूँ व अपने जीवन को सफल बना सकूँ। सबका शुभ हो!

- राघव कुश (सहारनपुर)

भगवन् को कोटि-कोटि नमन व धन्यवाद देती हूँ जिनकी कृपा से आत्मा की बैटरी चार्ज करने वाले शिविर में शामिल होने का मौक़ा मिला। यहाँ पर साधनों और भजनों से बहुत लाभ उठाया है। हम उन्हीं क्षणों में ज़िन्दा हैं जब हम दूसरों में पाई सेवाओं के प्रति धन्यवादी हैं, वना चलती-फिरती लाश हैं, इसे अपने जीवन में हर क्षण जीने की प्रेरणा ली है। दूसरे हृदय की स्वच्छता किए बिना विकास हो ही नहीं सकता, इसे भी करना है! मुझे बल मिले!

- अशोक कुमारी (चण्डीगढ़)

देवगुरु भगवान् के चरणों में कोटि-कोटि प्रणाम! मुझे देवगुरु आध्यात्मिक सूर्य बहुत गहराई से अनुभव होते हैं, क्योंकि वह मेरी आत्मा को चार्ज करते हैं। मुझे

जीवन कठिन तब लगता है जब हम स्वयं को बदलने की बजाय
परिस्थितियों को बदलने का प्रयास करते हैं।

मेरी ग़लती को दिखाते हैं और सुधारने के लिए ज्योति और बल भी देते हैं। जैसे भौतिक सूर्य तो मेरी शारीरिक विकास में सहायक है। वैसे ही देव सूर्य मेरे आत्मिक विकास में सहायक है। काश, मैं इस तोहफ़े की क़दर कर सकूँ! मुझे ऐसा बल मिल सके! अगर किसी भी तरह से मेरे से मेरे से किसी के दिल को कुछ भी आघात लगा हो, तो मुझे माफ़ करना।

- पुष्पा गुप्ता (सहारनपुर)

मुझे यहाँ आकर बहुत अच्छा लगा है। यहाँ पूरा सच्चाई का रास्ता दिखाया जाता है।

- सुनीता (सहारनपुर)

यहाँ आकर हमें अच्छा लगा तथा सच्चाई और अच्छाई की ओर बढ़ने की प्रेरणा मिली और हमने यह संकल्प किया जो ग़लतियाँ हुई उनकी क्षमा माँगते हैं और आगे से ग़लतियों को जानबूझ कर न करने की प्रतिज्ञा करते हैं।

- आशा गुप्ता (मवाना, मेरठ)

इस शिविर में भाग लेने के दौरान बार-बार यह महसूस हुआ कि 50 साल (तकरीबन) पहले जुड़ने के बावजूद परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के जुड़ाव इस (Level) स्तर का नहीं है। यह अभी पक्का नहीं हुआ। Sparadic होता है, फिर कट जाता है जो बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है। बार-बार फ्यूज़ उड़ जाता है। यह बात स्पष्ट महसूस हुई, जब तक भावों में स्थिरता नहीं आयेगी, आगे के विकास का रास्ता नहीं खुलेगा। अन्यथा घूम फिर कर वहीं के वहीं अटके हुए हैं। बिना लगातार प्रभाव पाए बिना बात नहीं बनेगी। प्रतिदिन निज का साधन करूँगा और हर रोज़ डायरी लिखूँगा। कम से कम आधा घण्टा रोज़ाना पाठ करूँगा और लोगों तक साहित्य पहुँचाने की सेवा किया करूँगा!

- यशपाल सिंघल (पंचकूला)

यहाँ पर आकर बहुत सेवाएं पाई हैं। साथी सेवक बहुत अच्छे लगते हैं। सबका हृदय से धन्यवाद करती हूँ। सब धर्मसाथी बहुत उपकारी हैं। यहाँ इन दिनों

समस्या देखकर जीवन से हार मत मानें, क्या पता इसी समस्या के अन्दर
आपकी महान् शुरुआत छुपी हो।

सभाओं से बहुत लाभ होता रहा है। काश में अन्तिम साँस तक भगवन् से जुड़ी रह सकूँ और सत्संग से लगातार जुड़ी रह सकूँ और सत्संग से लगातार लाभ उठाती रह सकूँ, यही दिली कामना है।
- शिमलावती (भायला)

मात्र जीना ही नहीं है, जीवन को बनाना है, ऐसी तमन्ना है। इस बार सभाओं से अत्यन्त लाभ हुआ है। उच्च भावों में स्थिरता आई है। दृढ़ निश्चयी बनने की प्रेरणा मिली है। भगवन् के दिखाए सच्चे मार्ग पर लगातार चलता रहूँगा, भले ही कितनी रुकावटें आयें उन सबको हटाता जाऊँ, ऐसी शक्ति मिले, यही प्रार्थना भगवन् से करता हूँ। अपने में सेवा भाव को बढ़ाऊँगा, जो अहं बाकी है, उसको घटाऊँगा। सबका शुभ हो!
- अशोक खुराना (लुधियाना)

प्रेम भटकने नहीं देता

एक गडरिए ने अपनी सभी भेड़ों को चराने के बाद बाड़े में लाकर बन्द कर दिया, सिवाय भेड़ के एक बच्चे के, जिसे वह अपने कन्धे पर उठाकर लाया था, नहलाधुलाकर हरी घास खिलाई। उक्त नज़ारे को पास ही एक पेड़ के नीचे बैठे ईसा मसीह अपने शिष्यों सहित देख रहे थे और अन्ततः उन्होंने गडरिए से ऐसा करने का कारण पूछा, तो गडरिए ने उत्तर दिया- 'यह रोज भटक जाता है, इसलिए इसे इतना प्रेम देता हूँ कि वह फिर से न भटके।' यह सुनकर ईसा मसीह ने अपने शिष्यों से कहा- प्रेम के अभाव से ही लोग भटकते हैं और भटके हुए लोग प्रेम से ही रास्ते पर आते हैं, यह तुम लोग इस गडरिए से सीखो।' आइए दुआ करें कि कोई भी व्यक्ति प्रेम के अभाव में अपने उद्देश्य से न भटके।

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 (80542-66464)

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